ஜூனியர் புதிர்
Junior puti

Human Body No. 04

For curious kids

යුති·yuti·யுதி

For curious kids www.yuti.org

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

Photography:
CPA 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 Pacey, p 34
Mariana Ruiz Villarreal, p 20
Olivia Bonnal, p 30, 32, 33
Patrick J. Lynch, p24, 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 Hornyak, p 43
Timothy Senaviratne, p 02, 03, 46, inside back cover, back cover
Walter Callens, p 36

YUTI Team

Publication Director
Carmen Perera

Editor
Richard Simon

Creative Director
Mahen Chanmugam

Art Director
Sumith Kalupahana

Writers
Ameena Hussein
Anthe Ickx
Chanchala Gunewardena
Lalith and Samantha Gunaratne
Lisa Bewley
MASii
Ryan Holsinger
Smriti Sudakaran
Tamara Holsinger

Illustrators
Anura Srinath
Deshan Tennekoon
Marion Marthal
Sanjeewa 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 Aviseawella Road
Orugodawatte, Wellampitiya
Tel. +94-11-2532675

Sponsors:

Solidarité Laïque

Asie Enfants isolés

Published by:

Sri Lanka Solidarity

Approved by the Educational Publications Department

UNHCR The UN Refugee Agency

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

Human Body 01

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.

මේ දවස්වල නං දත් ආරක්ෂා කිරීම - මැද්දා - කෙල ගැසුවා - කට සේදුවා වගේ පහසු වී තිබෙනවා. එහෙත් අතීතයේ නම් ඊට වඩා අමාරුවුණා. බෙහෙත් පැළෑටිවල අතු කැබලි හෝ මුල් දත් බුරුසු ලෙස භාවිත කළා. ඔවුන් ඒවා හපා දත් මැදීමට තරම් මෙලෙක් වූ පසු භාවිතයට ගත්තා. මේ දත් බුරුසු තවමත් ලෝකෙ සමහර තැන්වල පාවිච්චි වෙනවා.

இன்று, உங்களுடைய பற்களைப் பராமரித்தல் மிகவும் சுலபம். பற்பசையுடன்கூடிய தூரிகையால் பற்களைத் துலக்கி, எச்சிலை உமிழ்ந்து, நீரால் கழுவுதல் மட்டுமே நாம் இன்று செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால், விஷயங்கள் எப்பொழுதுமே இவ்வளவு எளிதாக இருக்கவில்லை. முற்காலத்தில், மக்கள் மருந்து மூலிகைகளின் சுள்ளிகளை அல்லது வேர்களை எடுத்து, அவற்றின் ஒரு நுனியை இடித்து அல்லது பற்களால் கடித்து, மெதுவாக்கிய பின்னர், அவற்றைப் பற்தூரிகை போலப் பயன்படுத்தினார்கள். இத்தகைய 'பல் துலக்கும் குச்சிகள்' உலகின் 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.

කෝ බලන්න දත්

දත් බුරුසු මුලින්ම නිපදවුයේ චීනයේ, අවුරුදු 500 කට පමණ පෙර. ඒවා සෑදුවේ උණ බට හා ඌරු කෙස් උපයෝගී කරගෙනයි. ඌරු කෙස් වලින් වීසි වන සියවස වනතුරු බුරුසු නිපදවුවත්, අද බුරුසු බොහොමයක ඇත්තේ නයිලෝන්.

දත් බෙහෙත් වලට රිටත් වඩා දිගු ඉතිහාසයක් තියෙනවා. අවුරුදු 4000 කට ඉහතදී ඊජිප්තුවේ වෛද්‍යවරුන් පියුමිස් හා වීනා කිරි යොදා දත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍යයක් නිපද වුවා. එය මුඛය කපා දමන තිත්ත රසක් ඇති දත් බෙහෙත්. එහෙත් රෝමානුවන් රිටත් වඩා දරුණු බෙහෙතක් භාවිත කළා. එනම් මුත්‍රා යොදා සෑදූ දත් බෙහෙතක්. එයට හේතුව මුත්‍රා වල ඇති ඇමෝනියම් දත් සුදු කරන නිසා.

තව ප්‍රසිද්ධ දත් බෙහෙතක් තමයි අඟුරු. අවුරුදු 200 පමණ ඉහතදී යුරෝපයේ මිනිසුන් බොහෝවිට ඇඟිල්ලක දැලි ගා දත් සුද්ද කළා. අඟුරු වලින් දත් මැදීම මෑතක් වනතුරු ලංකාවේත් ප්‍රසිද්ධ වී තිබුණා.

புன்னகை செய்வோம்

பற் தூரிகைகள், இற்றைக்கு 500 ஆண்டுகளுக்கு முன், சீனாவில் உருவாக்கப்பட்டன. இவை மூங்கில்களினாலும் பன்றியின் உடல் மயிர்களினாலும் செய்யப்பட்டன. 20 ஆம் நூற்றாண்டிலும் கூட, பன்றியின் உடல் மயிர் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தபோதிலும், இன்று பெரும்பாலான பற் தூரிகைகள், 'நைலோனி'னால் (செயற்கை இழை) தயாரிக்கப்படுகின்றன.

பற்பசைக்கும் நீண்ட ஒரு வரலாறு உண்டு. ஏறத்தாழ 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், எகிப்திய வைத்தியர்கள், முதல் 'பற்பொடி' அல்லது 'பற் குழம்'பைக் கண்டு பிடித்தார்கள். நுரைக்கல்லினாலும் வைன் வின்னாரியினாலும் செய்யப்பட்டதால், அது, வாயை அரிப்புக்குள்ளாக்கியதுடன் அதன் சுவையும் அருவருப்பைத் தருவதாக இருந்தது! ஆனால், இதை விட மோசமானவை பின்னர் இடம்பெற்றன. மனிதனின் சிறுநீரில், பற்களை வெண்மையாக்கக்கூடிய அமோனியா உள்ளடங்கி இருந்ததால், புராதன ரோமர்கள் தமது பற்பசைக்குள் மனிதனின் சிறுநீரைச் சேர்த்தார்கள்.

மற்றொரு பிரபலமான பற்பொடி மரக்கரியாகும். ஏறுத்தாழ 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், வறிய ஐரோப்பிய மக்கள், பெரும்பாலும் கை விரலால், புகைக்கரியை (சுடர்க்கரியை)த் தொட்டுத் தமது பற்களைத் துலக்கினார்கள். மரக்கரியினால் பற்களைத் துலக்கும் பழக்கம், மிக அண்மைக்காலம் வரை, இலங்கையின் கிராமியப் பிரதேசங்களில் பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளது.

Toothbrush belonging to the French General and Emperor Napoleon Bonaparte

ප්‍රංශ ජෙනරාල්වරයකු හා අධිරාජයකු වූ නැපෝලියන් බොනපාර්ට් ගේ දත් බුරුසුව

பிரான்சிய தளபதியும் சக்கரவர்த்தியுமான நெபோலியன் பொனபார்ட்டின் பற் தூரிகை

HEALTH

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.

කලාවේ දේහය

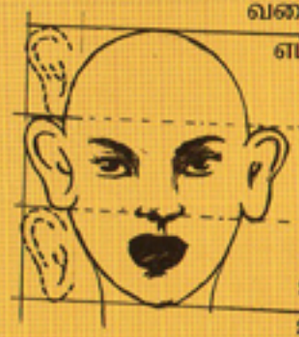
කථාවට කියන්නේ සුන්දරත්වය නිරීක්ෂකයාගේ නෙත් වල රැඳුණු දෙයක් කියලා. එයින් අදහස් වන්නේ සුන්දරත්වය ගැන එකිනෙකාගේ මත වෙනස් යන්නයි. යුතිට ලස්සනයි කියා සිතෙන මලක් ආයුගේ සිතට අලංකාර නැති වෙන්න පුළුවන්

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

එයට හේතුව නම්, ග්‍රීක ප්‍රතිමා නිර්මාණකරුවන් කායච්ඡේද විද්‍යාව දැනගෙන සිටීමයි. එනම් ශරීරයේ කොටස් හා විවිධ අවයව පිළිබඳ විද්‍යාවයි. කායච්ඡේද විද්‍යාව හදාරන්නේ වෛද්‍යවරු, එහෙත් කලාකරුවන්ද එයින් උපදෙස් ලබනවා. ප්‍රසිද්ධ ඉතාලි ජාතික කලාකරුවෙක් වූ මයිකල් ආන්ජලෝ ශරීරය ගැන දැනගන්න මළ සිරුරු සොරකම් කරගෙන ඒවා පරීක්ෂා වලට ලක් කළා.

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 පරීක්ෂා කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු කිහිපයක් සොයා ගත්තා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපේ මුහුණ කණ වගේ තුන් ගුණයක් දිග බවත් ඔබේ අත්දෙක අතර ඇති දුර ඔබේ උසට සමාන බවත්. කැමතිනම් මැනලා බලන්න.

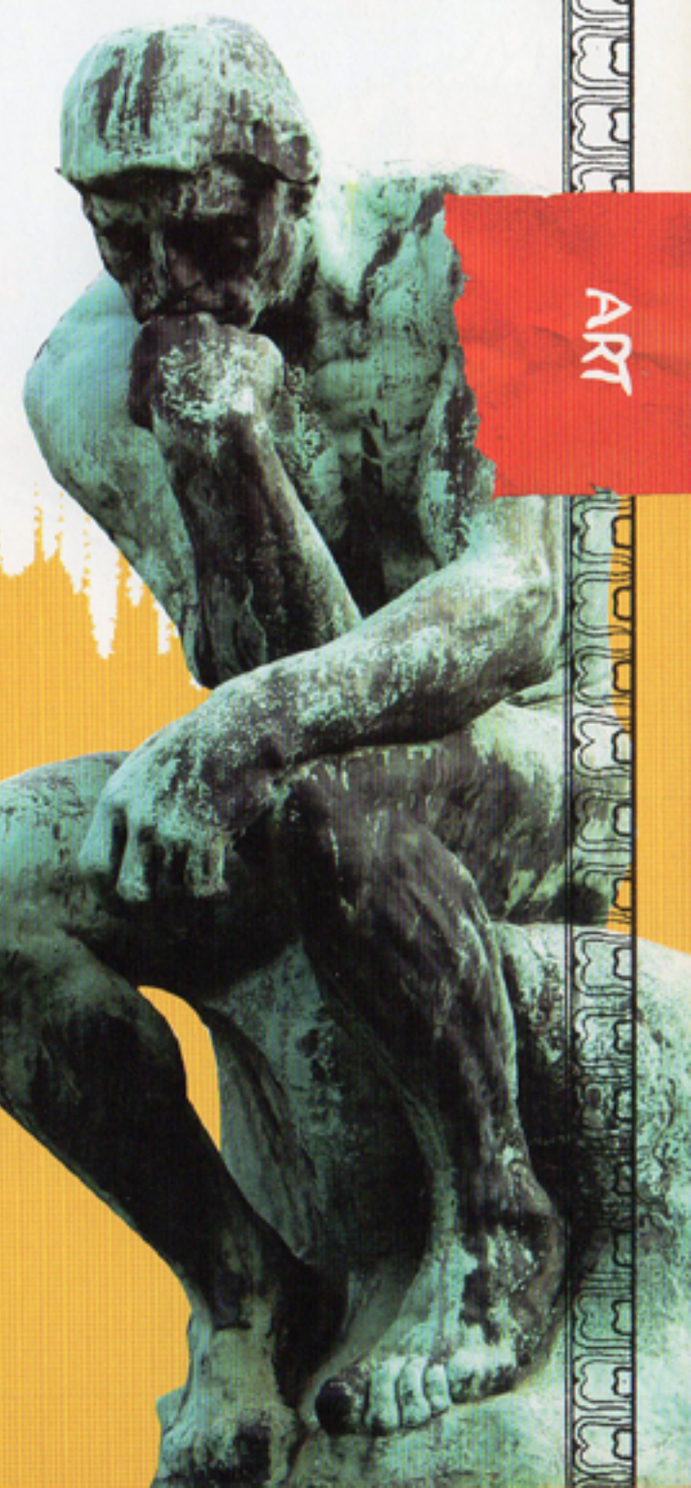


கலையின் அமைப்பியல்

'அழகென்பது பார்ப்பவரின் கண்களில் தங்கியுள்ளது!' இது ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி. இதைக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? அழகைப் பற்றி மக்கள் வெவ்வேறு கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதே இதன் கருத்து. யுதியின் கண்களுக்கு அழகாக இருக்கும் ஒரு பூ, ஆயுக்கு அவலட்சணமாகத் தோன்றலாம்.

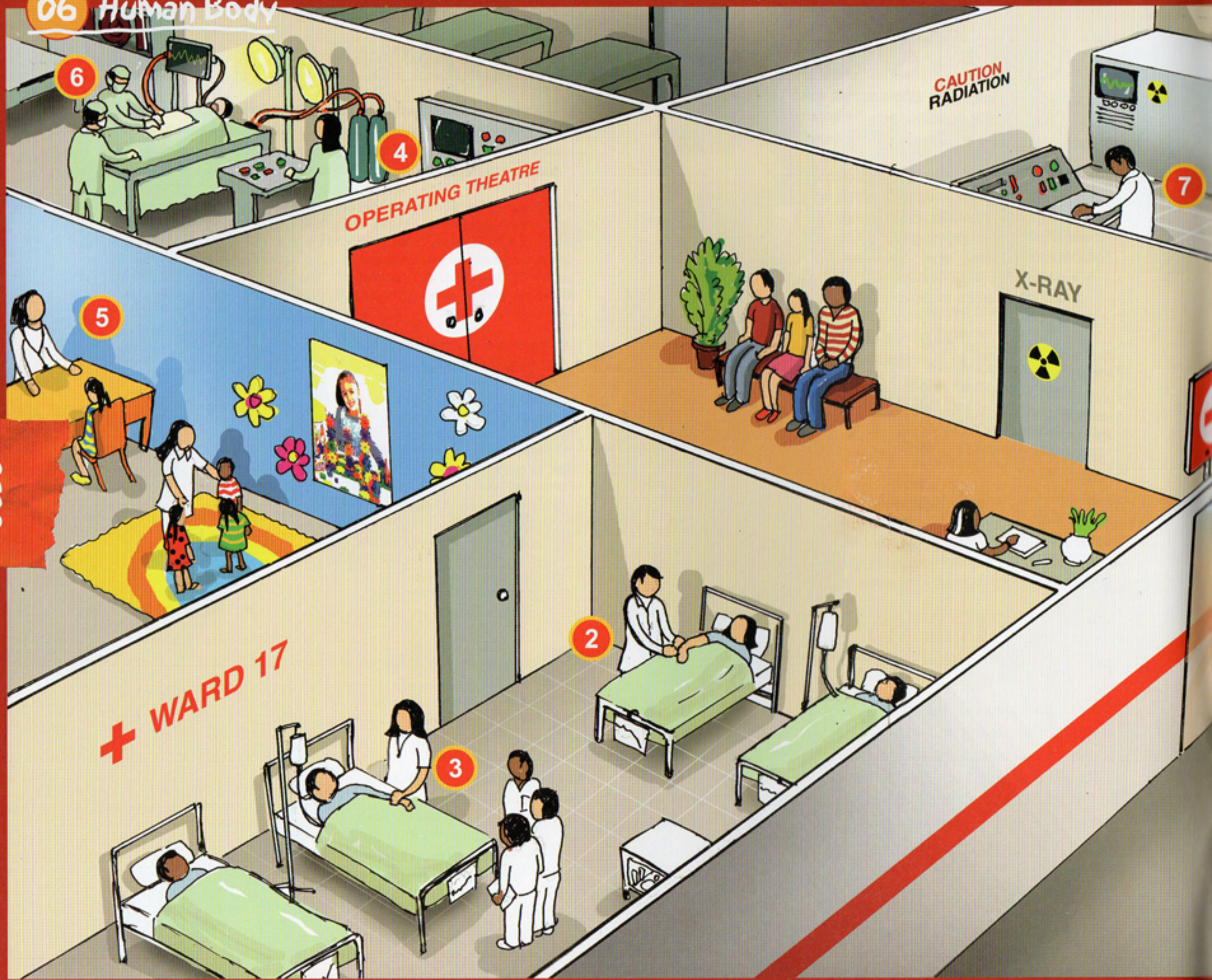
எனினும், மனித உடல் மிக அழகாக இருக்கலாமென்று பலர் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். மனித உருவம் பற்றிய வரைதல்களும் சிற்பங்களும் மிகப் பழமைவாய்ந்த கலைச் சிருஷ்டிகளுள் அடங்குகின்றன. ஆரம்பத்தில் இந்த உருவங்கள், உயிர்த்துடிப்பு உடையவையாக அமையவில்லை. ஆனால், பண்டைய கிரேக்கர்களின் காலத்தில், அவற்றால் நடக்கவும் பேசவும் முடியும் என்று நினைக்கும் அளவிற்கு அவை, உயிருள்ளவை போல மாறிவிட்டன!

கிரேக்கர்கள் உடலமைப்பியல் பற்றி, அதாவது, மனித உடம்பின் அமைப்புப் பற்றிய விஞ்ஞானத்தை அறிந்திருந்தமையே இதற்குக் காரணம். உடலமைப்பியலைப் பெரும்பாலும் வைத்தியர்கள் கற்கின்றார்கள்; ஆனால், கலைஞர்களும் சில சமயங்களில் இதைப்பற்றிக் கற்கின்றார்கள். உடலின் அசைவுகளைச் சாத்தியமாக்குவதற்காக எலும்புகளும் தசைகளும் எவ்வாறு ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதைப் பார்ப்பதற்காக, புகழ்பெற்ற இத்தாலியக் கலைஞர் மைக்கல் அஞ்சலோ, இறந்தோரின் சடலங்களைக் களவாடி, அவற்றை வெட்டிப் பார்த்தார்.



ART

வேறு கலைஞர்களும் உடலைப் பற்றி விபரமாக ஆராய்ந்து, உடலின் அளவுகளை அறிந்துகொண்டார்கள். உதாரணமாக, உங்களுடைய முகத்தை, அடியிலிருந்து நுனி வரை அளந்து பார்த்தால், அது, எப்பொழுதும் உங்கள் காதைப் போல மூன்று மடங்கு நீளமாக இருக்கும். உங்களுடைய கைகளைப் பக்கவாட்டாக நீட்டினால், அதன் நீளம், ஏறத்தாழ உங்களுடைய உயரத்திற்குச் சமமாகும். இவற்றைப் பரிசீலனை செய்து பாருங்கள்!


6
4
OPERATING THEATRE
CAUTION
RADIATION
7
5
X-RAY
WARD 17
2
3

රෝහලක සේවය කිරීම

රෝගීන්ට පිහිටවීමේදී කළ යුතු දේවල් බොහෝමයක් තියෙනවා. මේවා වැඩිපුර කෙරෙන්නේ රෝහලේ. මෙන්න ඒවායින් වඩාත්ම සුලභ ඒවා. මේ වගේ තවත් දේවල් දන්නවාද?

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

JOBS

Working in a Hospital

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?

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

1

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.

අතුරු වෛද්‍ය

හා හදිසි අනතුරු තාක්ෂණික ශිල්පීන් ගිලන් රථ කණ්ඩායමක සේවය කරන අතර, අනතුරු හා දැඩි සත්කාර අවශ්‍ය රෝගීන්, රෝහල වෙත ගෙන යන තුරු රැක බලා ගන්නේ මේ අයයි. එයට විශේෂ පුහුණුවක් අවශ්‍යයි.

நோயாளி ஊர்தியில் பணிபுரியும் பணிக்குழுவில் இடம்பெறும் மருத்துவ உதவியாளர்கள்,

அவசரகாலத் தொழினுட்பவியலாளர்கள் என்போர், விபத்திற்குள்ளானவர்களும் மிகவும் கடுமையான நிலையிலுள்ள நோயாளிகளும், வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, சிகிச்சைக்குள்ளாக்கப்படும் வரையான காலப்பகுதியில், அவர்களை கவனிப்பதற்கான விசேஷ பயிற்சியைப் பெற்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

JOBS

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

2

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.

හෙදිය

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ වැදගත්ම සේවය ඉටුකරන්නේ හෙදියයි. රෝහල භාරයේ සිටින රෝගීන් බලාගන්නේ, වෛද්‍යවරයා නියම කරන බෙහෙත් දෙන්නේ මේ අයයි.

ஒரு தாதி,

வைத்தியசாலையில் நோயாளிகளைப் பராமரிப்பவராவார். நோயாளிகள் சௌகரியமாக இருக்கின்றார்கள் என்பதையும் வைத்தியரினால் எழுதப்பட்ட மருந்துகள் சரியாகக் கொடுக்கப்படுகின்றனவென்பதையும் வைத்தியரின் ஏனைய அறிவுறுத்தல்கள் பின்பற்றப்படுகின்றன என்பதையும் இவர்கள் உறுதிப்படுத்துவார்கள். வைத்தியத் துறையில், தாதியின் பணி, மிக முக்கியமானதொன்றாகும்.

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

3

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.

විශේෂඥයා

ශරීරයේ එක් කොටසක් ගැන (ආහාර පීරණ පද්ධතිය) හෝ යම් රෝග විශේෂයක් ගැන විශේෂ දැනුමක් තිබෙන වෛද්‍ය වරයෙක්. සමහරවිට විශේෂඥයෙක් හමුවීමට අවශ්‍යතාවක් ඇත්නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබ ඔහුට යොමු කරාවි.

මෙහිදී විශේෂඥයෙක් වෛද්‍ය විද්‍යාව හදාරන සිසුන් කිහිප දෙනෙකු සමග අදහස් හුවමාරු කරයි. එනම් අධ්‍යාපනය අවසන් කළ නමුත් වෛද්‍යවරයකු වීමට පෙර පුහුණුවක් වශයෙන් අත්දැකීම් ලැබීම ඉන්ටර්න්ෂිප් ලෙස හැඳින්වේ.

சிறப்பறிஞர்

என்பவர், நம் உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட பரப்பைப் பற்றி நிபுணத்துவ அறிவைப் பெற்றவராவார். உதாரணமாக, சமிபாட்டு வழியைப் பற்றிய சிறப்பறிவைக் குறிப்பிடலாம்; அல்லது தொற்று நோய்களைப் பற்றிய நிபுணத்துவ அறிவைக் குறிப்பிடலாம். அவசியம் என்று நினைத்தால் மட்டுமே, உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியர், உங்களைச் சிறப்பு வைத்தியரிடம் அனுப்புவார்.

இங்கு, ஒரு சிறப்பு வைத்தியர், உள்ளுறை வைத்தியர்களுடன் (Interns), ஒரு நோயாளியைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுகின்றார். தமது வைத்தியப் படிப்பை முடித்துக்கொண்ட பின்னர், இளம் வைத்தியர்கள், முழுமையான தகைமை பெற்ற வைத்தியர்களாகப் பணிபுரிய ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர், அனுபவத்தைப் பெற வேண்டும்.

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

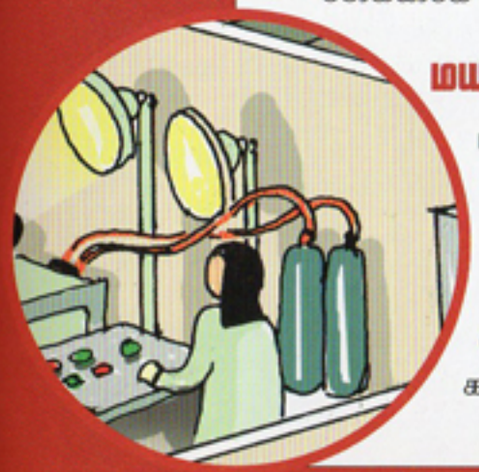
4

AN ANAESTHETIST

is a specialist who administers anaesthetics (drugs that take away pain or cause unconsciousness) and is responsible for looking after the patient medically during an operation.

ඇනීස්තෙටිස්ට් (නිර්වින්දකයා)

ශල්‍යකර්මවලදී සිහිය නැතිකිරීම හා වේදනාව නැති කර දමන ඖෂධ රෝගියාට ලබාදෙන්නේ මොහුයි. ශල්‍යකර්මවලදී රෝගියාගේ තත්ත්වය පාලනය කරන්නේත් ඔහුමයි.



மயக்க மருந்து வழங்கும் வைத்தியர்

மயக்க மருந்தை அல்லது உணர்வு நீக்கியை (வலியை அகற்றும் மருந்துக்கள் அல்லது மயக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மருந்துக்கள்) நோயாளிக்கு வழங்கும் வைத்தியராவார். அறுவைச் சிகிச்சை நடந்துகொண்டிருக்கும் பொழுது, நோயாளியை, வைத்திய ரீதியாகக் கவனித்துக்கொள்வது இவருடைய பொறுப்பாகும்.

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

5

PAEDIATRICIANS

are specialists in the care of babies and children. Were you ever taken to see a paediatrician when you were little?

පීඩියාට්‍රිසියන් (ළමා රෝග වෛද්‍ය)

ළදරුවන් හා දරුවන්ට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍ය විශේෂඥයාය. ඔබත් පොඩිකාලේ පීඩියාට්‍රිසියන් හමුවෙන්න ගිහිල්ලා ඇති.

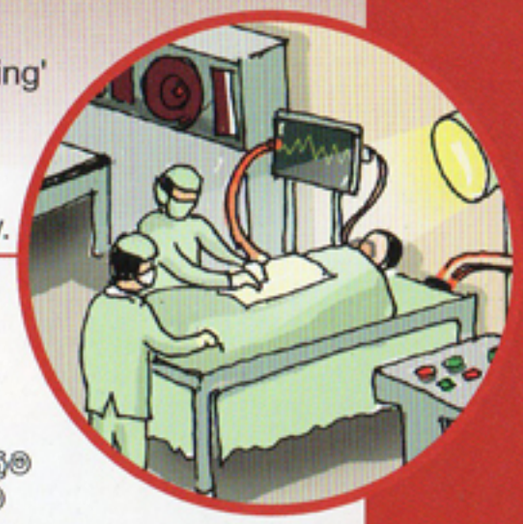
குழந்தைச் சிறப்பு மருத்துவர்கள்

சிசுக்களையும் பிள்ளைகளையும் கவனிப்பதில் சில வைத்தியர்கள் சிறப்பறிவு பெற்றவர்களாவார்கள். இவர்கள், குழந்தைச் சிறப்பு மருத்துவர்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றார்கள். நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது, குழந்தைச் சிறப்பு மருத்துவரிடம் அழைத்துச்செல்லப்பட்டீர்களா?

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

SURGEONS

are specialists who treat patients by 'operating' on them removing or repairing diseased or malfunctioning body parts, sometimes replacing them with artificial devices. Surgery is very difficult and sometimes risky.



ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා

ශල්‍යකර්ම වලින් ඔබව සුව කරන වෛද්‍යවරයා, ඔබගේ ශරීරය ඇතුළත එක එක කොටස් ප්‍රතිසංස්කරණය කරන හෝ සුව කරන විශේෂඥයෙක්. සමහරවිට මේ කොටස් වලට කෘත්‍රිම ඒවා දමන්නත් සිදු වෙනවා. ශල්‍යකර්මය ඉතාමත්ම අමාරු අනතුරුදායි වෘත්තියක්.

6

அறுவை மருத்துவர்

'அறுவை' செய்வதன் மூலம் நோயாளிக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் சிறப்பு வைத்தியர், அறுவை மருத்துவர் என்றழைக்கப்படுவார். நோய்க்குட்பட்ட அல்லது சரியாகத் தொழிற்படாத உடல் உறுப்புக்களை அகற்றுதல் அல்லது அவற்றைத் திருத்தி அமைத்தல் இவருடைய பணியாகும். சில சமயங்களில், இவர், சில உறுப்புக்களை அகற்றி அவற்றிற்குப் பதிலாக, செயற்கைச் சாதனங்களைப் பொருத்துவார். அறுவைச் சிகிச்சை மிகவும் கஷ்டமானது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அபாயகரமானதுமாகும்.

JOBS

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

X-RAY TECHNICIAN

Modern medicine relies on very complicated scientific equipment and techniques to cure disease and keep us healthy. It could never function without the help of many kinds of technical expert, such as this **X-Ray Technician**.

එක්ස්-රේ ශිල්පියා

වෛද්‍ය විද්‍යාව නවීන විද්‍යාත්මක උපකරන උපයෝගී කරගනියි. මේවාට ඉන්නා තාක්ෂණික ශිල්පීන් වෛද්‍ය විද්‍යාවට අත්‍යවශ්‍යයි. හරියට එක්ස්-රේ යන්ත්‍ර ශිල්පය වගේ.

எக்ஸ் கதிர்வீச்சுத் தொழினுட்பவியலாளர்கள்

7

நமக்கு வரும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கும் நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கும் இன்று, நவீன வைத்தியம், மிகவும் சிக்கலான விஞ்ஞான சாதனங்களிலும் தொழினுட்பங்களிலும் தங்கியிருக்கின்றது. எக்ஸ் கதிர்வீச்சுத் தொழினுட்பவியலாளர்கள் போன்ற பலவகைப்பட்ட தொழினுட்ப நிபுணர்களின் உதவி இல்லாமல், நவீன வைத்தியம் சரியாக இடம்பெற முடியாது.

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

මනුෂ්‍ය ශරීරය ඇත්තෙන්ම මනා සංකීර්ණ යන්ත්‍රයක්. මේ යන්ත්‍රයෙන් කරන්න පුළුවන් දේවල් අපිට ගණන් කරන්නත් බැහැ. තවද, අපේ ඇඟ ඉතාමත් ශක්තිමත්. අපි හිතනවාට වඩා වේදනාව හා පීඩාව විඳින්න ශරීරයට පුළුවන්.

உடலும் ஆன்மாவும்

மனித உடல், வியக்கத்தக்க, சிக்கலான ஓர் இயந்திரமாகும். இந்த இயந்திரத்தினால், மிகப் பல, வெவ்வேறுபட்ட விஷயங்களைச் செய்ய முடியும். அவற்றை நாம் எண்ணக்கூட முடியாது! மனித உடல் மிகப் பலம்வாய்ந்தது. அது, நீங்கள் நினைப்பதை விட, எவ்வளவோ அதிகமான நெருக்கடிகளையும் வலிகளையும் தாங்க வல்லது.

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.

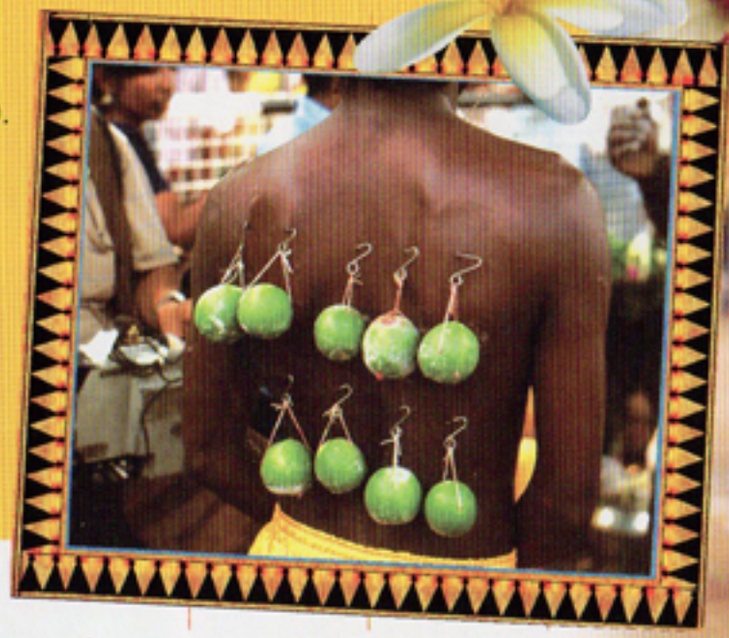
All over the world, among people of every religion, there are those who show their faith by deliberately suffering pain and stress. In Sri Lanka we have one of the most famous examples of this, the Kataragama festival, at which devotees walk on burning coals ('fire walking'), crawl for miles on their 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 පටන් මිනිසුන් ඔවුන්ගේ ශරීර කොතරම් ශක්තිමත්ද කියා දැන ගන්න, වේගයෙන් දිවීම, බර එසවීම, උස පැනීම වැනි ක්‍රීඩා කරනවා. එහෙත් සමහර අය ඊටත් වඩා පීඩා 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 භක්තිය පෙන්වන්නේ වේදනාව හා පීඩාව විඳීමෙන්. ලංකාවේ මෙයට උදාහරණයක් තමයි ලොව ප්‍රසිද්ධ කතරගම වන්දනාව. එහිදී ගිනියම් අඟුරු මත ඇවිදින මිනිස්සු, දණ හා හැතැක්ම ගණනක් ඇවිදින මිනිස්සු හා කොකු වලින් ශරීරය එල්ලා පෙරහැරවල්වල යන මිනිස්සු විශාල සංඛ්‍යාවක් දැකගන්න පුළුවනි. විවිධ ආගම් හා ජාති වල මිනිසුන් කතරගම දී එක්වීමත් කතරගම විශේෂත්වයක්.

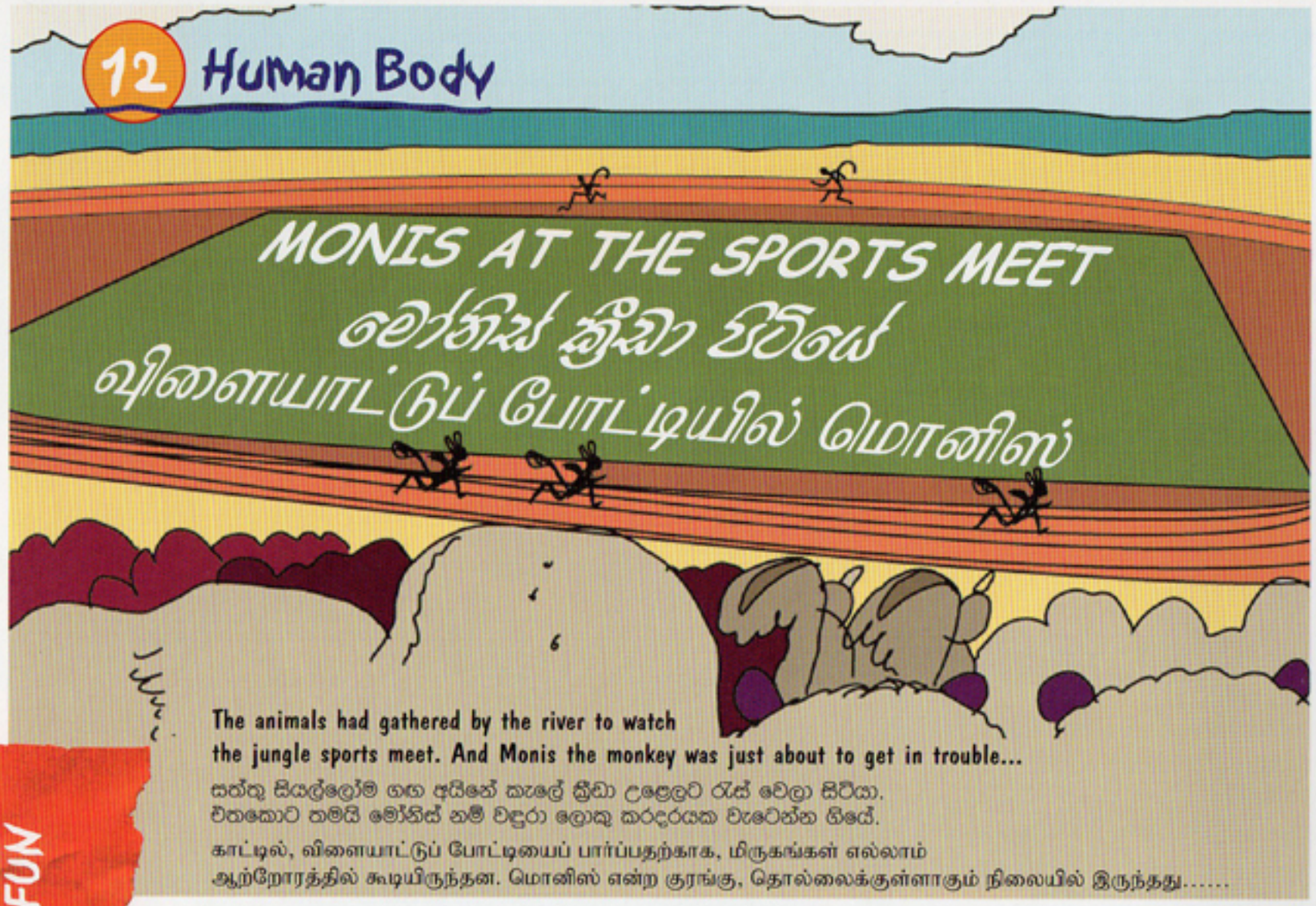
මෙසේ වේදනාව විඳගන්නේ කොහොමද යන්න විද්‍යාඥයින්ට තවමත් ප්‍රහේලිකාවක්. ආගමික වශයෙන් පහදා දීමේදීත් මත බොහෝමයක් ඉදිරිපත් වී ඇත. හැබැයි සත්‍ය වශයෙන්නම් කවුරුත් දන්නේ නැහැ.



OUR COUNTRY

பல யுகங்களாக, மக்கள் தமது உடலைப் பரிசோதனை செய்வதற்குப் பல வித்தியாசமான வழிகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். விளையாட்டுக்களின் மூலம் இதைச் செய்வது ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, மேலும் வேகமாக ஓட முயலுதல், மேலும் உயரப் பாய்தல் என்பன போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். ஆனால், சிலர், இதற்கப்பாலும் செல்கின்றார்கள். அதாவது, தமது ஆன்மிக அல்லது சமயப் பயிற்சிகளின் ஒரு பகுதியாகத் தமது உடலை மிக அதிகமான வலிக்கும் வருத்தங்களுக்கும் உட்படுத்துகின்றார்கள். உலகம் முழுவதிலும், ஒவ்வொரு சமயத்தையும் சேர்ந்த மக்களிடையேயும், தமது சமய நம்பிக்கையைக் காட்டுவதற்காகத் தம்மை அல்லல்களுக்கும் அழுத்தங்களுக்கும் உட்படுத்துபவர்கள் இருக்கின்றார்கள். இத்தகைய செயல்கள் சம்பந்தமான, சில, மிகப் பிரபலமான உதாரணங்களை, இலங்கையில், கதிர்காமத் திருவிழாவில் காணலாம். இத்திருவிழாவின் போது, பக்தர்கள் தீமிதிக்கிறார்கள் (நெருப்பின் மீது நடத்தல்); பல மைல் தூரம் அடி அழித்துச் செல்கிறார்கள்; தூக்குக் காவடி எடுத்து தமது உடலில் பாய்ச்சப்பட்ட கொக்கி முட்களில் தொங்குகின்றார்கள்; வேல்களையும் கௌவுகோல்களையும் தமது உடலினூடாகப் பாய்ச்சுகின்றார்கள். மற்றொரு விதத்திலும் கதிர்காமம் தனிச் சிறப்புப் பெற்றுள்ளது. பல்வேறு மதங்களையும் சேர்ந்த மக்கள் இங்கு வந்து வழிபடுகின்றார்கள்.

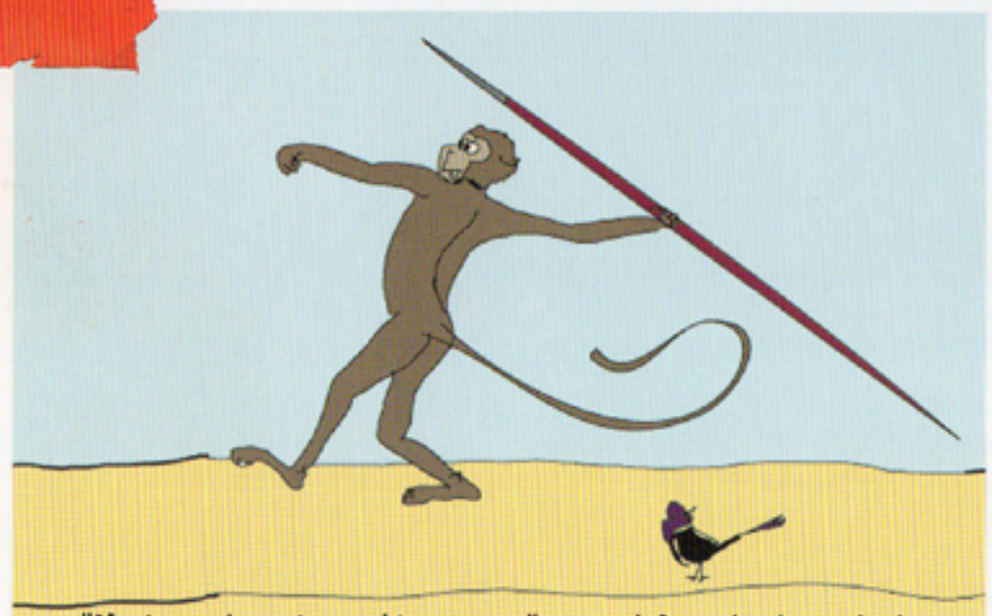
இத்தகைய வலிகளையும் அழுத்தங்களையும் மனிதர்கள் எவ்வாறு தாங்கிக்கொள்கின்றார்கள், ஏன் தாங்கிக்கொள்கின்றார்கள் என்பதை விளக்குவது, விஞ்ஞானிகளுக்குக் கடினமாக இருக்கின்றது. இவை பற்றிய சமயரீதியான விளக்கங்களும் வேறுபடுகின்றன. உண்மை எதுவென்று ஒருவருக்கும் தெரியாது என்பதே உண்மை!



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

සත්තු සියල්ලෝම ගඟ අයිනේ කැලේ ක්‍රීඩා උළෙලට රැස් වෙලා සිටියා. එතකොට තමයි මෝනිස් නම් වඳුරා ලොකු කරදරයක වැටෙන්න ගියේ.

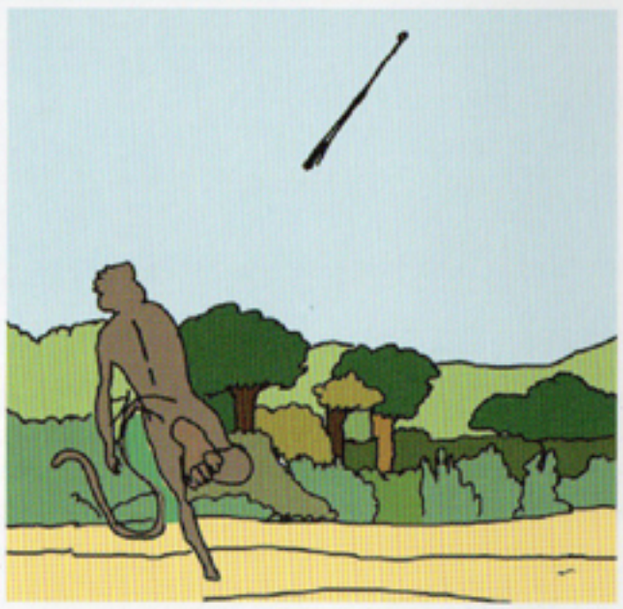
காட்டில், விளையாட்டுப் போட்டியைப் பார்ப்பதற்காக, மிருகங்கள் எல்லாம் ஆற்றோரத்தில் கூடியிருந்தன. மொனிஸ் என்ற குரங்கு, தொல்லைக்குள்ளாகும் நிலையில் இருந்தது.....



"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?"

මොනිස් බලාගෙනයි. කවුරුහරි තුවාල වෙයි කියලා සවන්ති නම් පැණි කුරුල්ලෙක් කිවුවා. එහෙත් මොනිස් කැලය දෙසට හෙල්ලය වීසි කරලා "බය වෙන්න එපා ඔක්කොම සත්තු අද මෙහෙනේ" කියල කිව්වා.

''மொனிஸ், நீ யாரையோ 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.

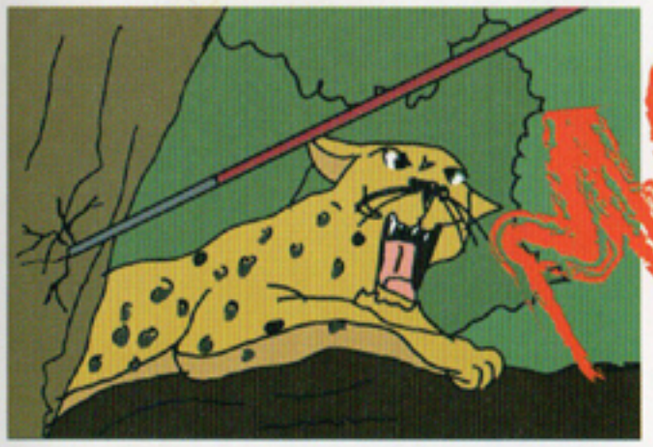
මොනිස් හෙල්ලය දුරටම වීසි කලා. එය කැළෑව දෙසට පාවී ගියා

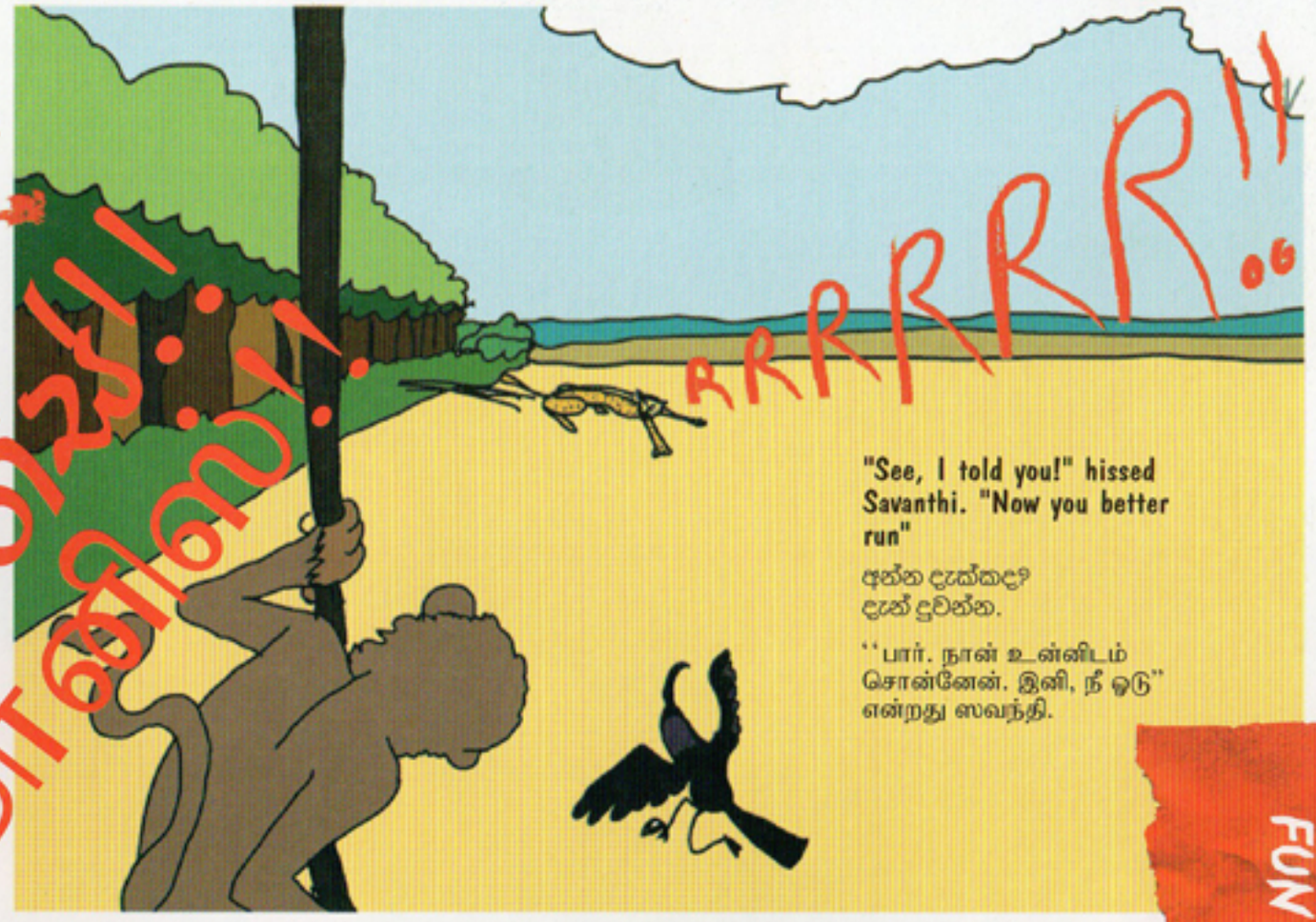
அது, ஓர் அழகான எறிதல் - எறிந்த விதம் மிகச் செம்மையாக இருந்தது. மெல்லிய கீச்சொலியுடன் ஈட்டி, ஆகாயத்தில் நகர்ந்து, அடர்ந்த காட்டிற்குள் சென்றுவிட்டது.

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

ඒත් හැම සතෙක්ම ක්‍රීඩා උළෙලට ඇවිත් හිටියේ නැහැ.

ஆனால், விளையாட்டுப் போட்டிக்குச் சகல மிருகங்களும் இன்னமும் வந்து சேரவில்லை.....



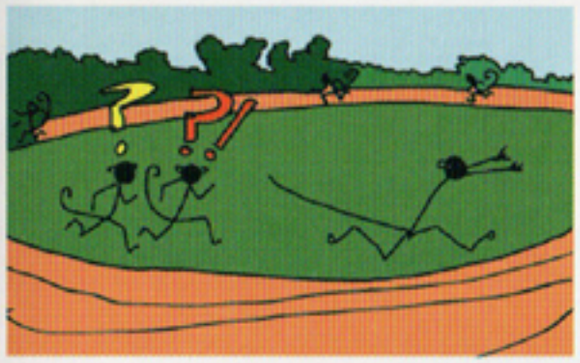


"See, I told you!" hissed Savanthi. "Now you better run"

අන්න දැක්කද? දැන් දුවන්න.

''பார். நான் உன்னிடம் சொன்னேன். இனி, நீ ஓடு'' என்றது ஸவந்தி.

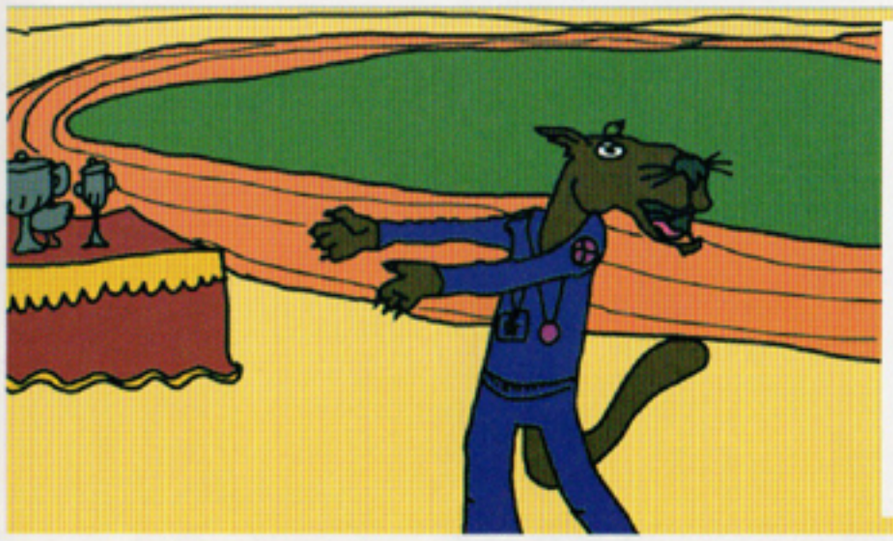
FUN



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

ඉතින් මෝනිස් දුවලා, පැනලා, කඩුලුත් පැනලා බේරෙන්න හැදුවා

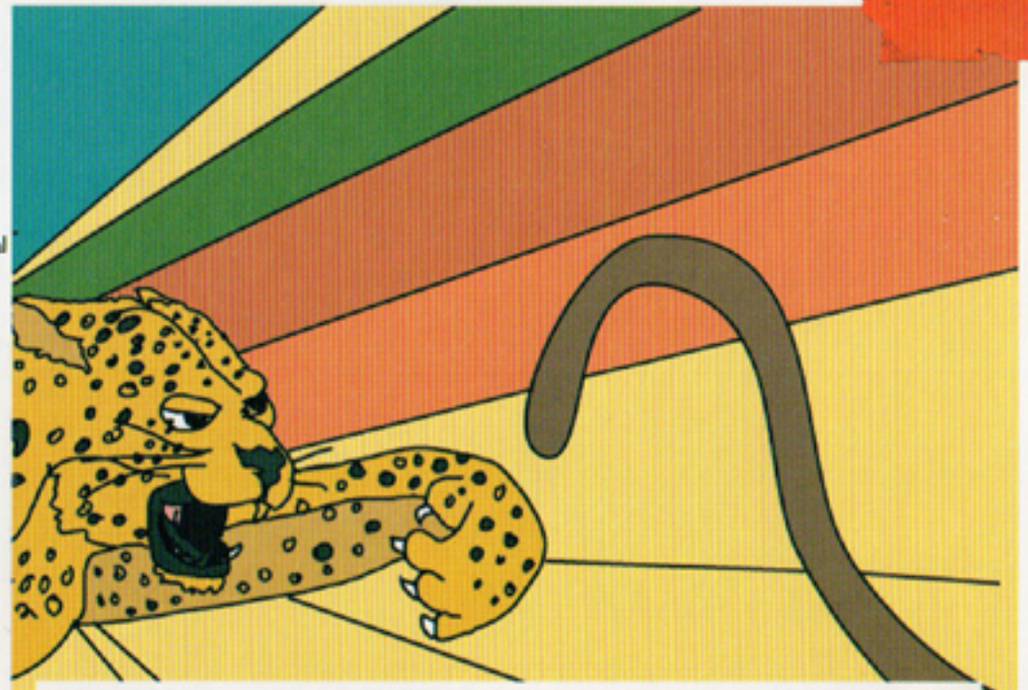
கோபங்கொண்ட சிறுத்தையிடமிருந்து தப்புவதற்காக, மொனிஸ் துள்ளிப் பாய்ந்து ஓடியது.



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

ඒයි! කොහෙද යන්නේ? ඔයාට මෙහේ තෑගි 3ක් තියෙනවා.

''எங்கே போகிறாய்? மூன்று பரிசுக்கள் உனக்காக இங்கு காத்திருக்கின்றன!''



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

පිස්සුද? මට මේ තරඟය තාම ඉවර නැහැ.

''உனக்கென்ன பைத்தியமா?'' என்று கத்தியவாறு மொனிஸ், பரிசுக்கள் வைக்கப்பட்டிருந்த மேசையைத் தாண்டி ஓடியது. ''இந்த ஓட்டப் பந்தயம் 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.

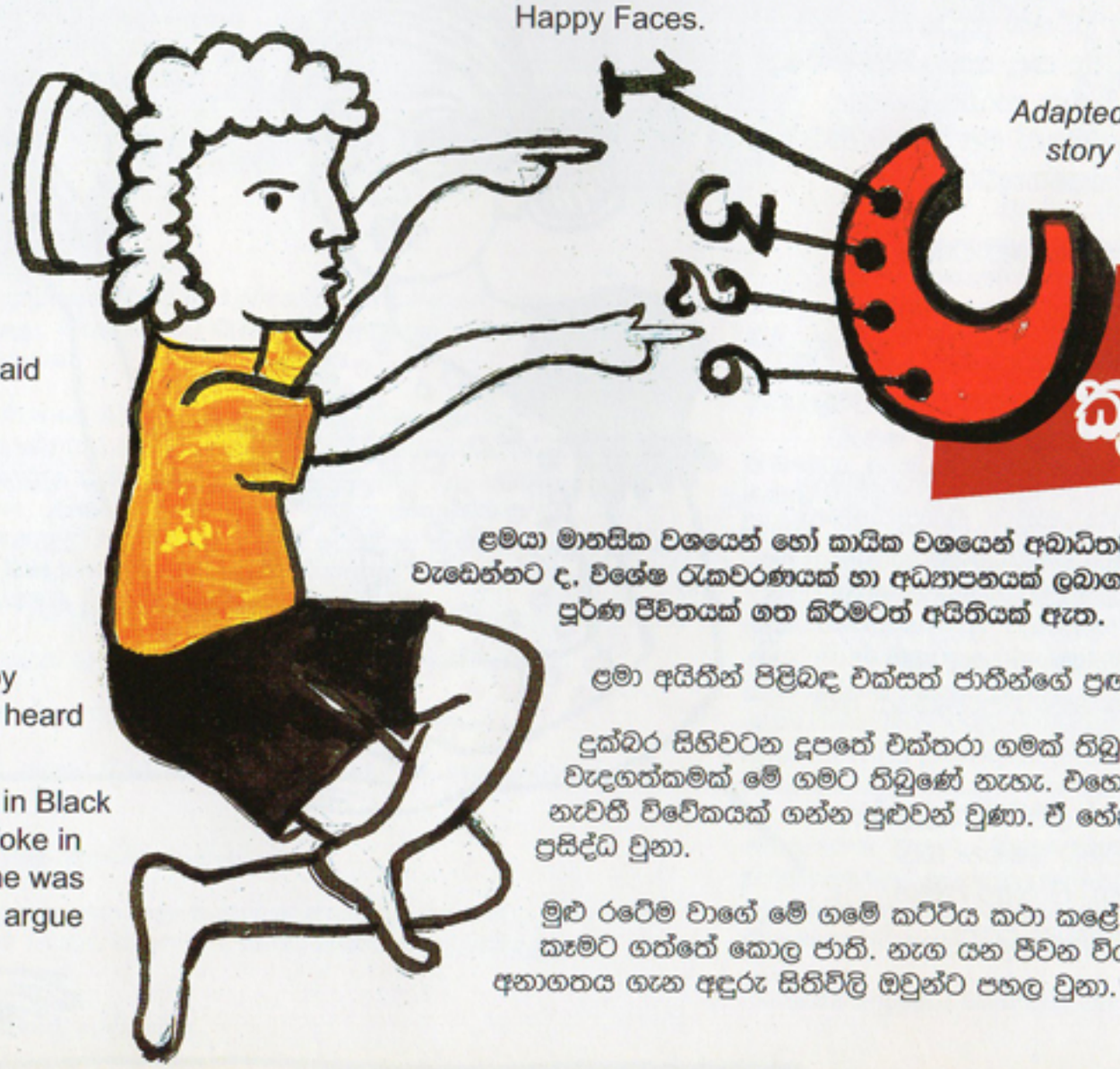
It took a long time for the damage done by the Big Wave to be repaired. Lots of people around the world wanted to help the Island of Sad Memories, but they were afraid that the people who Spoke (and Thought) in Colours might not share out the money and boats and tents and blankets they sent fairly. So 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 දූපතේ කුඩා ගම්මානයක්

ළමයා මානසික වශයෙන් හෝ කායික වශයෙන් අබාධිතව සිටින්නේ නම්, අනෙක් ළමුන් මෙන් හැදෙන්නට හා වැඩෙන්නට ද, විශේෂ රැකවරණයක් හා අධ්‍යාපනයක් ලබාගැනීමට ද, හැකිතාක් දුරට ස්වාධීන වීමටත්, ක්‍රියාශීලී, පූර්ණ ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් අයිතියක් ඇත.

ළමා අයිතීන් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රඥප්තියේ අයිතිවාසිකම් අංක 23.1

දුක්බර සිහිවටන දූපතේ එක්තරා ගමක් තිබුණා. සිතියමකවත් සටහන් කරන්න තරම් වැදගත්කමක් මේ ගමට තිබුණේ නැහැ. එහෙත් මහත් රැල්ලෙන් පසු පලා යන සරණාගතයන්ට නැවතී විවේකයක් ගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ හේතුවෙන් ම, මෙය සරණාගත නදිය ළඟ ගම නමින් ප්‍රසිද්ධ වුනා.

මුළු රටේම වාගේ මේ ගමේ කට්ටිය කථා කළේ කථාවට පාට දාලයි. ඒ අය ඛේදේ තැඹිලි වතුරයි. කෑමට ගත්තේ කොල ජාති. නැග යන ජීවන වියදමේ සැර පහර ඔවුන්ට දැනුණේ රතු වෙන්නයි. අනාගතය ගැන අඳුරු සිතිවිලි ඔවුන්ට පහල වුනා.

"මොකක්ද නම?" කෑම බේදන වැදගත් නෝනා ඇසුවා.

"963" ළමයා කිව්වා.

"ඒ මොන නමක්ද?" ඇය තරහින් ඇසුවා. "වාසගම කියන්න".

"32669-1234" ඔහු බයෙන් උත්තර දුන්නා.

"ආබාධිතයි!" කියා වැදගත් නෝනා කිව්වා

ඔහු එය අංක භාෂාවට හැරෙව්වා "32244" ඔහු වීමසිල්ලෙන් අසන කොට ඇය නැවත වතාවක් "ආබාධිතයි" කියා කෑ ගැසුවා.

අංක භාෂාවෙන් කථා කරන ළමයා ආබාධිත යන වචනය ඇසුවේ ප්‍රථම වතාවටයි. එහෙත් තමා ආබාධිතයි කියා ඔහු පිළිගත්තේ නැහැ. ඒ වුනත් දැන උගත් වැඩිමහල්ලන් සමඟ වාද කරන්න පුළුවන්ද? ඔහුට ඇත්තෙන්ම අවශ්‍ය වුනේ අනෙක් ළමයින් වගේ දුව පැන සෙල්ලම් කරලා ඒ අය වගේම ඉගෙන ගන්නයි. රැල්ලෙන් පස්සේ, මේ සරණාගතයින්ට පිහිට වෙන්න විශාල පිරිසක් සූදානම් වී සිටියා. එහෙත් ඒ ආධාර වර්ණ භාෂාවෙන් කතා කළ අය බෙදා ගනීද්දෝ යන සැකයක් ඔවුන්ට තිබුණා. රට තුලට විශාල ආධාර එන්න පටන්ගත්තත් ඒවා ආවේ එක කොන්දේසියක් මත. මෙම ආධාර භාර දෙන්නේ අංක භාෂාව කථා කරන පුද්ගලයෙකුටයි.

ඒ කියන්නේ වර්ණ විතරක් දකින පුද්ගලයකු නොවීමයි.

ඒ හේතුවෙන් අංක භාෂාව කථා කරන ළමයා ඒ රටේ ප්‍රධාන ඇමති වුනා. ප්‍රතිසංස්කරණ දෙපාර්තමේන්තුවත් ඔහුට හිමි වුනා. ඔහුගේ පිළිගැනීම් සම්මේලනයේදී පරිවර්තකයෙකු තුළින් ඔහු පැවසුවේ මම වර්ණ වලට වඩා උතුම් දෙයක් දකින්න පොඩි කාලයේම පුරුදු වුනා. මගේම ආහාර සොයාගන්න, අනුන්ගෙන් ප්‍රවේශම් වෙන්න, විහිළු තහළු නොසලකා නපුරු මිනිසුන්ගෙන් බේරෙන්නත් ඉගෙන ගත්තා. නපුරුකමින් තමයි බේරෙන්න අමාරු. නොදැනුවත්කම තුළින් නැගෙන නපුරුකම දරුණුයි.

මම ආබාධිතයි කියා මටම කියා ගත්තානම් අද මම මේ තත්ත්වෙට පැමිණෙන්නේ නැහැ. මම මෙහෙට පැමිණියේ මම වෙනස් කියා මම මටම කියා ගත්ත හින්දයි.

ඒ දිනෙන් පසුව දුක්බර සිහිවටන දූපතේ ළමයි සියල්ලන්ම වර්ණ පමණක් දකින පුද්ගලයන් නොවීමට ඉගෙන ගත් අතර, අංක භාෂාව ඉගෙනීමට සිදු වුනා. ඒ නිසා තමයි දුක්බර සිහිවටන දූපතට අද සිනා බර මුහුනු දූපත කියලා කියන්නේ.

STORY

எண்களின் மூலம் பேசிய சிறுவன்

கௌரவத்தை உறுதிப்படுத்தும் தன்நம்பிக்கையை வளர்க்கும், சமுதாயத்தில் செயலூக்கத்துடன்கூடிய விதத்தில் பிள்ளை பங்குபற்றுவதற்கு உதவும் நிலைமைகளின் கீழ், உளரீதியாக அல்லது உடல்ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பிள்ளை, முழுமையானதும் பண்பானதுமான ஒரு வாழ்வை அனுபவித்து வாழ வேண்டும்.

- உறுப்புரை 23.1, பிள்ளையின் உரிமைகள் பற்றிய ஐக்கிய நாடுகளின் சமவாயம்.

தேசப்படத்தில் இடம்பெற்றுள்ளதென்று கூடக் கூற முடியாத அளவிற்கு, அது, 'சோக நினைவுகள்' எனப்படும் தீவிலுள்ள ஒரு சிறு கிராமமாகும். ஆனால், பெரிய அலை தாக்கிய பின்னர், அநர்த்தத்திற்குள்ளாகிய பிரதேசத்திலிருந்து தப்பி ஓடும் அகதிகளுக்கு, வழமையான, தங்கிச்செல்லும் ஓர் இடமாக இது மாறிவிட்டது. இக்கிராமம், 'அகதிகளின் முகாம்களை அடுத்துள்ள கிராமம்' என்றழைக்கப்பட்டது.

கிராமத்தில், பெரும்பாலும் மக்கள் நிறங்களைப் பயன்படுத்திப் பேசினார்கள். அந்நாட்டின் ஏனைய பகுதிகள் பலவற்றிலும் இவ்வாறே பேசினார்கள்; மக்கள்

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் மூழ்கடிக்கப்படுகின்றார்கள். வாழ்க்கைச் செலவு 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.

''குறைபாடுடையவன்'' என்று அவள் சொன்னாள்.

''32244?'' என்று அவன் ஆர்வத்துடன் கேட்டான்.

''கு - றை - பா - டு - டை - ய - வ - ன்'' என்று அவள் மீண்டும் கூறினாள்.

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

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

STORY

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, கூடாரங்களையும் கம்பளிகளையும் நியாயமான விதத்தில் ஒரு வேளை அவர்கள் பகிர்ந்துகொள்ள மாட்டார்களோ என்று பயந்தார்கள். 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 மொழிபெயர்ப்பாளரினூடாகப் பின்வருமாறு கூறினான்: ''நிறங்களுக்கப்பால் பார்ப்பதற்கும் எனக்கு வேண்டிய உணவைப் பெறுவதற்கும் நையாண்டிகளையும் பழிப்புரைகளையும் இரக்கமற்ற வேடிக்கைப் பேச்சுக்களையும் அலட்சியம் செய்வதற்கும் நான் நேரகாலத்துடன் கற்றுக்கொண்டேன். இரக்கமின்மைக்குப் பழக்கப்படுதல் சுலபமாக இருக்கவில்லை. இரக்கமற்ற தன்மை, அறியாமையிலிருந்து பிறக்கின்றது. 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 பிள்ளைகளும், நிறங்களுக்கு அப்பால் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் எண்களில் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் கட்டளையிடப்பட்டது. இவ்வாறு தான், 'சோக நினைவுகள்' என்ற தீவு, மகிழ்வான முகங்களைக் கொண்ட தீவாக மாறியது.

- மஸி எழுதிய, வெளியிடப்படாத சிறுகதையைத் தழுவி எழுதப்பட்டது.

YOUR BODY at work

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!

ශරීරය ක්‍රියාත්මකයි

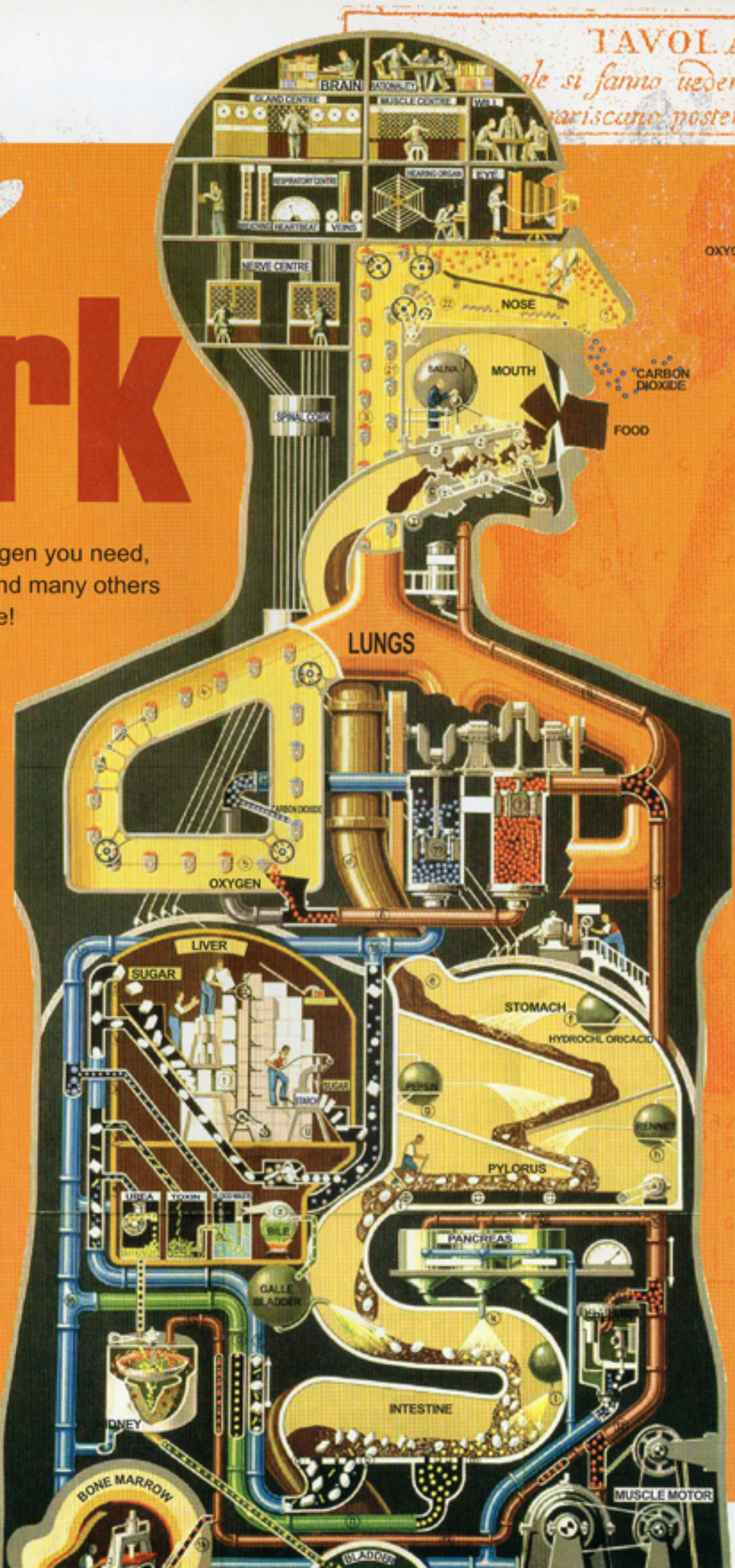
ඔබ මෙය කියවන විට ඔබේ මොළය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එනම් ඇස් දෙකෙන් ලැබෙන ඡායා අකුරු ලෙස කියවා තේරුම් ගෙන හඳුනා ගැනීමයි.

ඔබේ හදවත ඇඟ පුරාම ලේ ගමන් කරවනවා. පෙනහලු වාතයෙන් ඔක්සිජන් උරාගන්නවා. වකුගඩු ලේ පිරිසිදු කරනවා. මෙය ඔබේ ජීවිත කාලය පුරාම සිදු වෙනවා.

உங்கள் உடல் வேலை செய்கின்றது

நீங்கள் இதை வாசிக்கும்போது, உங்களுடைய மூளை வேலை செய்கின்றது. உங்களுடைய கண்களின் மூலம் அனுப்பப்பட்ட பிம்பங்களை அது எடுத்துக்கொள்கின்றது. அவற்றைச் சொற்களாக வாசித்து, விளங்கிக்கொள்கின்றது.

உங்களுடைய இதயம், உங்கள் உடம்பு முழுவதற்கும் குருதியைச் செலுத்துகின்றது. உங்களுக்கு வேண்டிய ஒக்ஸிஜனை உங்கள் நுரையீரல்கள் (சுவாசப் பைகள்). உள்ளெடுக்கின்றன. உங்களுடைய ஈரலும் சிறுநீரகமும், உங்கள் குருதியிலுள்ள மாசுக்களை அகற்றித் துப்புரவு செய்கின்றன. இச்செயல்கள் யாவும், இவற்றைவிட, வேறு செயல்களும், எப்பொழுதும் இடம்பெற்றவாறே இருக்கின்றன. நீங்கள் உயிர் வாழும் வரையும் இச்செயல்கள் நடந்துகொண்டே இருக்கும்!



SCIENCE

Fun Fact:

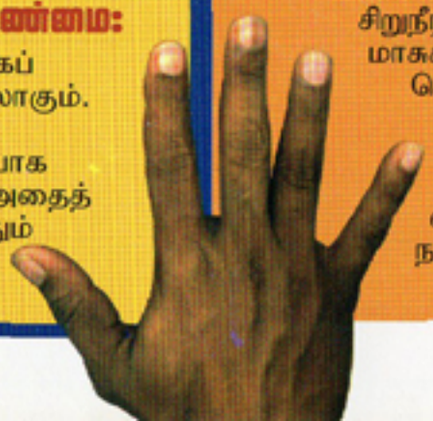
The largest organ of your body is the skin. It keeps your body cool and protects against infection.

විනෝද දත්ත:

අපේ ඇඟේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය අපේ සමයි. එයින් අපට රෝග ආදියෙන් ආරක්ෂාව ලැබෙන අතර, ඇඟේ උෂ්ණත්වය රඳවනවා.

சுவாரசியமான உண்மை:

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



muscle power

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

පේශි බලය

එක එක වර්ග වලින් හා හැඩ වලින් යුත් විවිධ පේශි අපේ ඇඟේ නොයෙකුත් කාර්ය සිදු කරනවා.

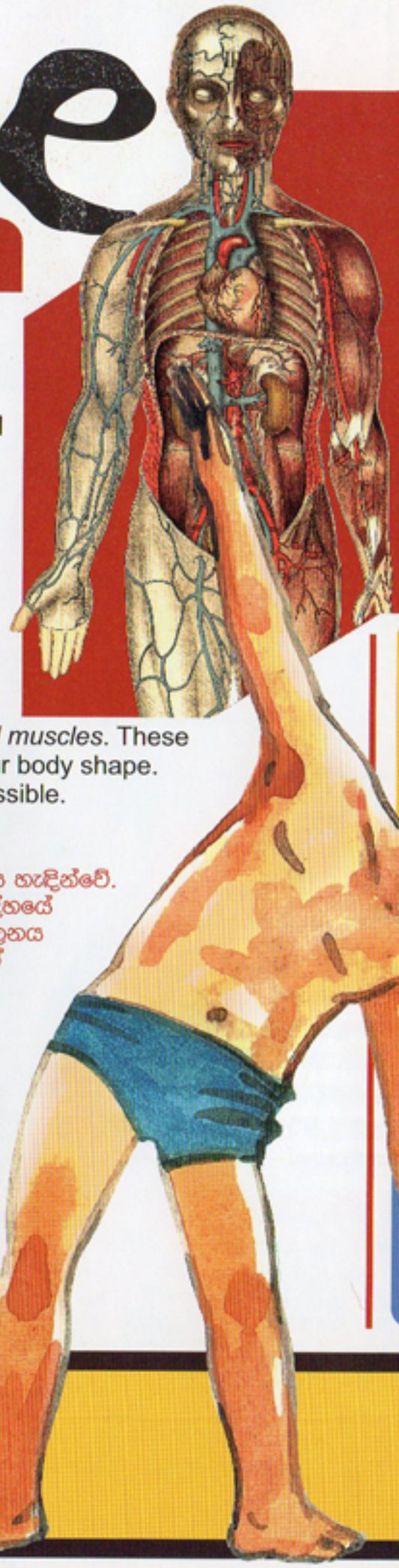
தசைகளின் வலிமை

தசைகள் 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.

අපේ අස්ථිවලට සම්බන්ධ පේශි, අස්ථි පේශි ලෙස හැඳින්වේ. මේ පේශි අස්ථි හා ඇඟේ තෙල් තට්ටුව අපේ දේහයේ හැඩය පවත්වයි. පේශි බලයෙන් තමයි ඇඟ චලනය වන්නේ. අස්ථි පේශි පාලනය වෙන්නේ තමන්ගේ කැමැත්ත පරිදි.

எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள தசைகள், வன்கூட்டுத் தசைகள் எனப்படுகின்றன. எலும்புகளுடனும் கொழுப்புடனும் சேர்ந்து இத்தசைகள், உங்களுடைய உடலுக்கு வடிவத்தைக் கொடுக்கின்றன. அத்துடன், தசைகள் தான், அசைவுகளைச் சாத்தியமாக்குகின்றன. வன்கூட்டுத் தசைகள் உங்களுடைய விருப்பத்திற்கிணங்கக் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

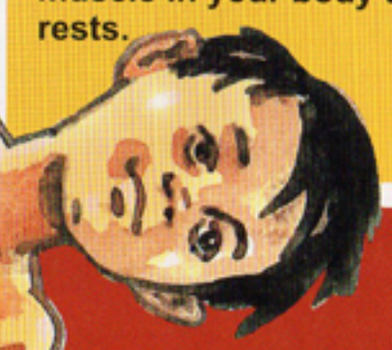


Muscles are found in the walls of organ systems. These are *small muscles* and not under the control of your will.

ඔබේ ඉන්ද්‍රිය පද්ධති වල සීමා තුළත් පේශි ඇත. මේවා කුඩා පේශි වන අතර තමන්ගේ කැමැත්ත පරිදි පාලනය නොවේ.

உறுப்புத் தொகுதிகளின் சுவர்களில் தசைகள் காணப்படும். இத்தசைகள், சிறு தசைகள் ஆகும். இவை, உங்களுடைய விருப்பத்திற்கிணங்கக் கட்டுப்படுத்தப்படமாட்டா.

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



ඔබේ හදවත පේශි වලින් සෑදුනු පොම්පයක්. එය නතරවීමක් නැතිව ක්‍රියාත්මක වන එකම පේශියයි.

இதயம், தசைகளினால் ஆக்கப்பட்ட ஒரு பம்பி. உங்களுடைய உடலிலுள்ள தனசகளுள், இத்தசையே, ஒருபோதும் ஓய்ந்திருக்காத ஒரேயொரு தசையாகும்.

SCIENCE

FunFact:

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

විනෝද දත්ත

අපේ ඇඟේ ඇති විශාලතම පේශිය තට්ටමයි. එහි විද්‍යාත්මක නම ග්ලූටියස් මැක්සිමස්.

சுவாரசியமான உண்மை:

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.

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

කට්ටට බැහැලා

ඔබේ ශරීරයේ හැඩය ලැබෙන්නේ අස්ථිවලින්. ඒවා නිර්මාණ වී එකිනෙක සමග සම්බන්ධ වී ඇත්තේ එහා මෙහා නිදහසේ ඇඟ සෙලවීමට හා ඇඟේ අභ්‍යන්තරයේ ඉන්ද්‍රියයන් රැක ගැනීමටයි. අපගේ ඇට කටු ඇතුලේ ඇති කුහරය ඇටමිදුලු සාරයෙන් පිරී ඇත. එයින් රුධිර සෛල නිපදවයි. මෙය වැදගත්ම කාර්යයක්.

කුඩා කොඳුඇට සමූහයකින් අපේ කොඳු ඇට පේළිය සෑදී ඇත. මෙයින් ඔබට නැමෙන්න, හැරෙන්න ආදී දේ කරන්න පුළුවන් වෙනවා. පිටේ පේශි වලින් තමයි කොඳුඇට පෙළ සෘජුව තබන්නේ.

எலும்புகள்

உங்களுடைய எலும்புகளே, உங்கள் உடலுக்கு அமைப்பைக் கொடுக்கின்றன. நீங்கள் தடையின்றி நகர்வதற்கு இடமளிக்கும் விதத்திலும் உங்கள் உள் உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கும் விதத்திலும் இவை வடிவங்களைப் பெற்றுள்ளதுடன் இணைக்கப்பட்டும் உள்ளன. எலும்பின் குழிவான பகுதிகளிலுள்ள, எலும்புமச்சை எனப்படும் மிருதுவான பதார்த்தம், குருதிக்கலன்களைத் தயாரிக்கின்றது. இது, மிக முக்கியமான ஒரு தொழிற்பாடாகும்.

முள்ளந்தண்டு, முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் எனப்படும் சிறிய எலும்புகளினாலானது. நீங்கள் திரும்புவதற்கும் வளைவதற்கும் இது உதவுகின்றது. உங்களுடைய பிற்பக்கத்தசைகள், முள்ளந்தண்டை நேராக வைத்துக்கொள்வதற்கு உதவுகின்றன.

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.**

විනෝද දත්ත

- අපේ ඇට කටු කොන්ක්‍රීට් මෙන් හතර ගුණයක් ශක්තිමත්.
- ශරීරයේ විශාලතම ඇට කටුව අපේ කලව ඇටයයි. කුඩාම ඇටය; කණ ඇතුලේ ඇති ස්ටේපස් ඇටයයි.

சுவாரசியமான உண்மைகள்:

- மனிதனின் எலும்புகள், கொங்கிறீட்டைப் போல நான்கு மடங்கு பலம் வாய்ந்தவை.
- மனிதனின் உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய எலும்பு, தொடை எலும்பாகும். மிகச் சிறிய எலும்பு, ஏந்தியுரு எலும்பாகும். இது, உங்கள் காதினுள் இருக்கும் ஒரு சின்னஞ்சிறிய எலும்பு.

SCIENCE

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.

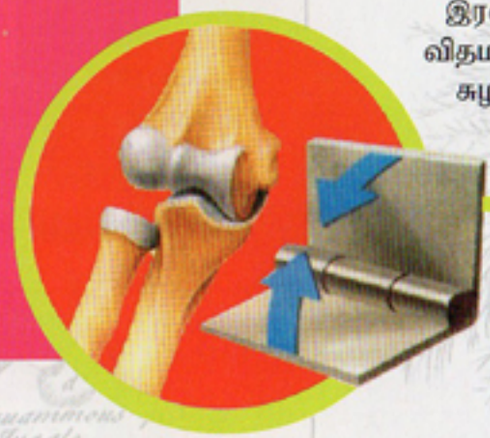
ඇට කටු වලින් අපට ආරක්ෂාවත් සපයනවා. හිස් කබල ඔබේ මොළය ආවරණය කරයි. අපේ ඇඟේ ඉළ ඇට සියල්ලක්ම, පපුව ප්‍රදේශයේ ඇති හෘදයටයි, පෙනහලු වලටයි, අක්මාවටයි ආරක්ෂාව සපයනවා.

எலும்புகள் பாதுகாப்பையும் தருகின்றன: உங்களுடைய தலை ஓடு, மூளையைப் பாதுகாக்கின்றது; உங்களுடைய விலா எலும்புகள், மார்பைச் சுற்றி ஒரு கூடு போல அமைந்து, உங்களுடைய இதயம், சுவாசப்பை, ஈரல் என்பவற்றைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கின்றன.

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.

ඇට කටු දෙකක් එක්වන ස්ථානය සන්ධියක් නම් වේ. මේ සන්ධි විවිධයි. සරණේරු, මැද ඇණය නැත්නම් අවලම්බය, ගෝල-කුහර සන්ධිය වැනි ඒවා මෙයට ඇතුළත් වේ. මෙසේ සෑදී ඇත්තේ විවිධ ආකාරයෙන් එහා මෙහාවීම පහසු වීමටයි.

இரண்டு எலும்புகள் சந்திக்கும் இடம் மூட்டு எனப்படும். பல விதமான மூட்டுக்கள் இருக்கின்றன பயிணையல் மூட்டு, சுழற்சித்தானம், பந்துக்கிண்ண மூட்டு என்பன போன்றவை. இவை, வெவ்வேறு விதமாக அசையும்



Ball-and-socket (in shoulders and hip)
උර හිසේ සහ උකුල ප්‍රදේශයේ ඇති ගෝල-කුහර සන්ධි
பந்துக்கிண்ண மூட்டு (தோள்களிலும் இடுப்பிலும் உள்ளவை)

Hinge joint (in knees)
දණහිසේ ඇති සරණේරු සන්ධිය
பிணையல் மூட்டு (முழங்கால்களில் 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.

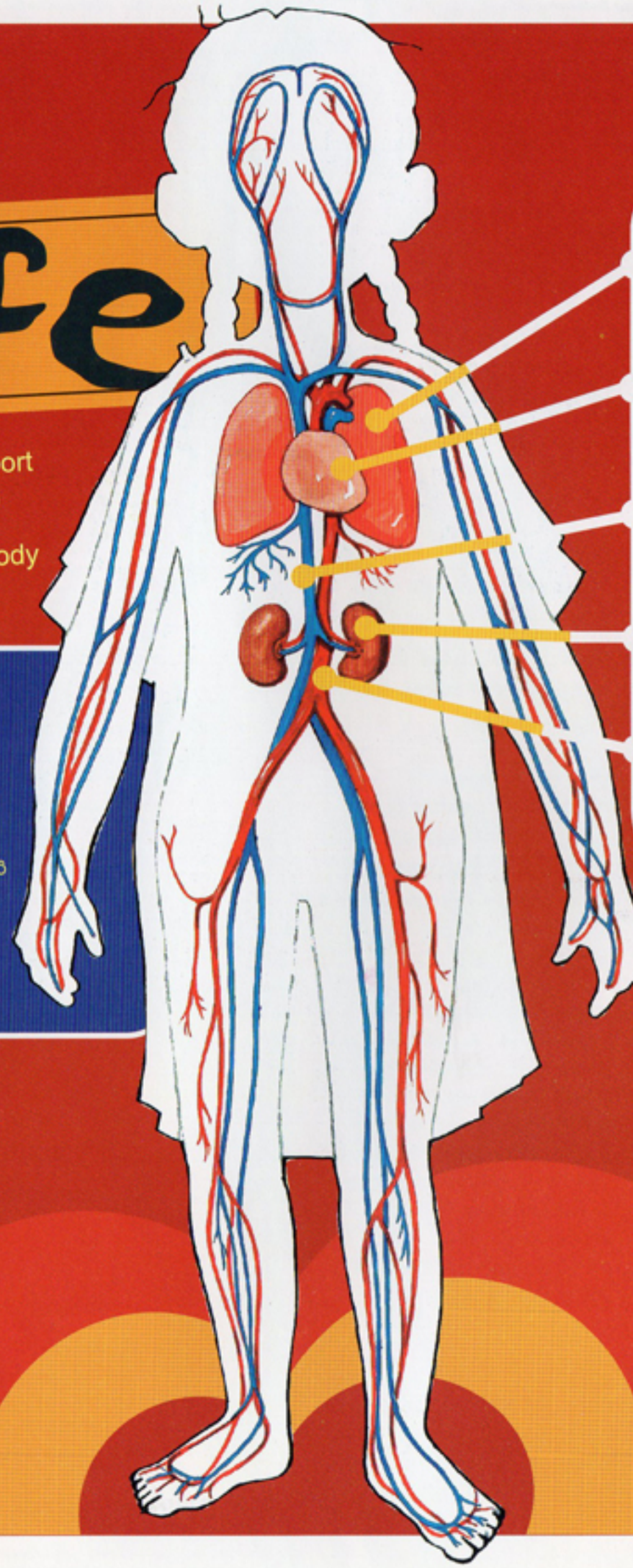
SCIENCE

ගමනාගමන පද්ධතිය හා හෘදය වස්තුව

ලේ නහර, ධමනි හා ශිරා අපේ ඇඟේ ගමනාගමන පද්ධතියයි. ඒවා ඔක්සිජන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා රෝග මර්දනය කරන කෝෂ ඇඟ පුරාම ගෙන ගොස් අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරයි. ඔබේ ඇඟේ ඇති ලේ දවස පුරාම හා අවුරුද්දේ දවස් 365 පුරාම බෙදා හරින්නේ මේ පද්ධතියයි.

வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு

குருதிக் கலன்கள், அதாவது, நாடிகளும் நாளங்களும் உடலின் கொண்டுசெல்லும் தொகுதியாகும். அவை, ஒட்சிசன், போசணைச் சத்துக்கள். நோய்களுக்கு எதிராகப் போராடும் கலங்கள் என்பவற்றை உங்கள் உடலின் சகல பகுதிகளுக்கும் கொண்டு செல்வதுடன் அவற்றிலுள்ள கழிவுகளையும் அகற்றுகின்றன. இந்த 'குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி', நாளின் 24 மணித்தியாலங்களும், வருடத்தின் 365 நாட்களும், அதாவது, நீங்கள் உயிர் வாழும் வரையும் உங்கள் உடல் முழுவதற்கும் வேண்டிய குருதியைச் செலுத்துகின்றது.



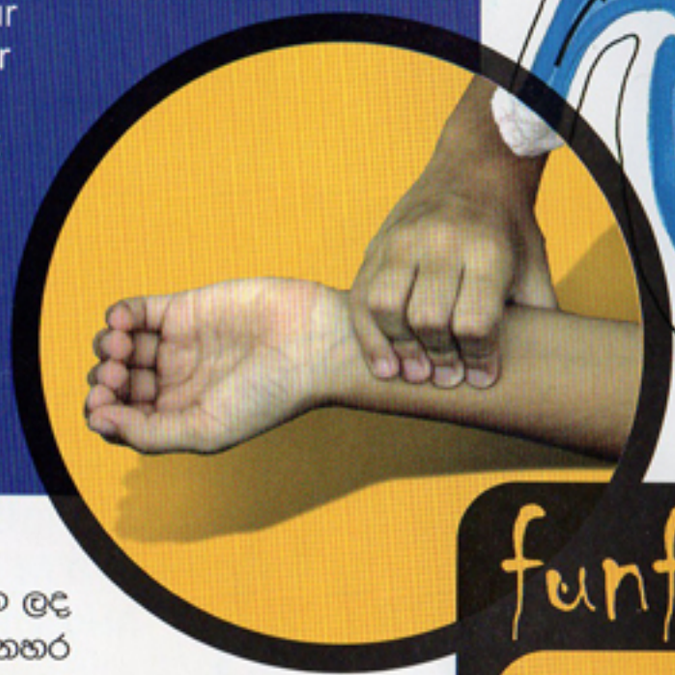
How blood flows in and out of the heart

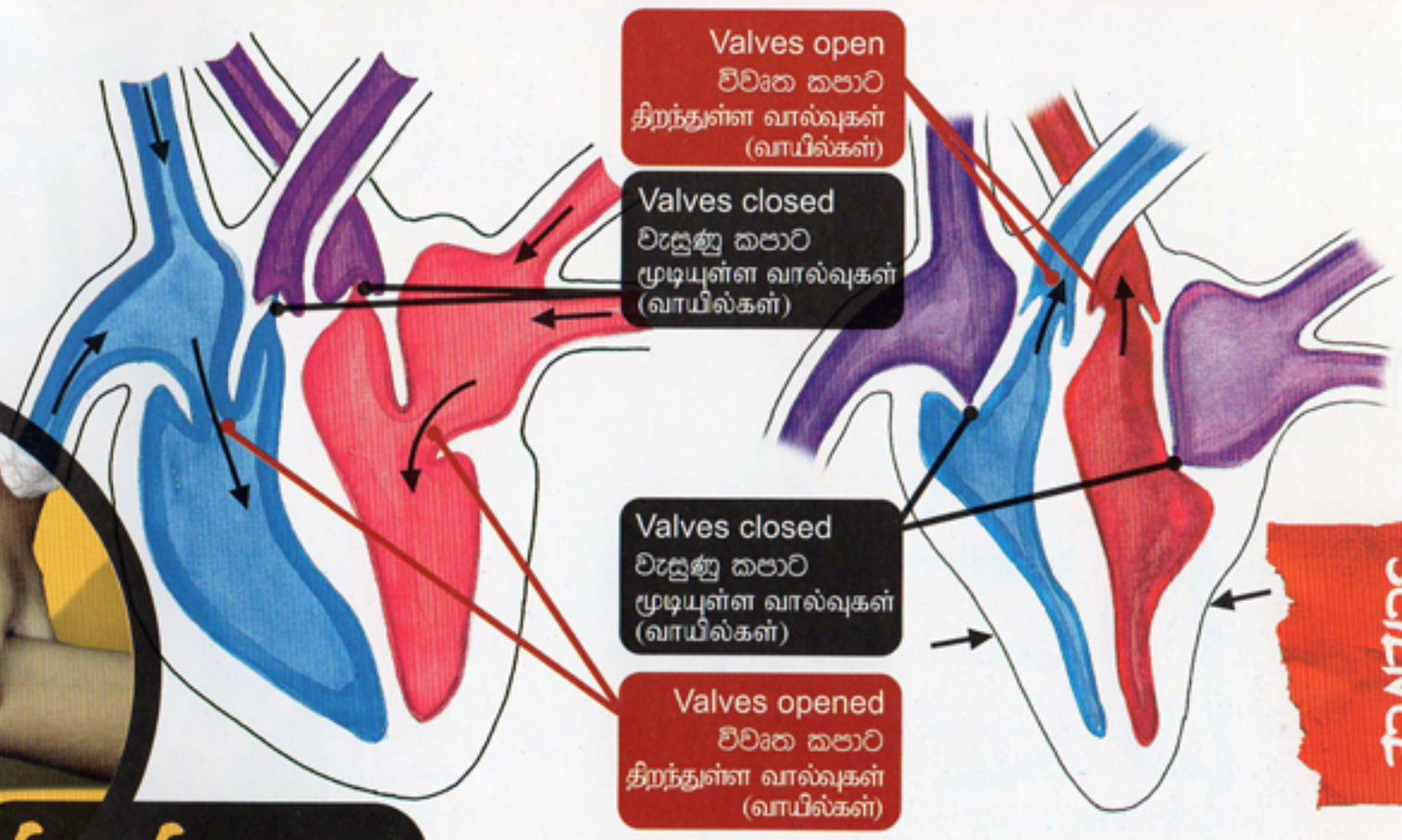
රුධිරය හෘදයට සහ එයින් පිටත ගමන් කරන්නේ කොහොම ද?

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

හෘදයෙන් පොම්ප කරන ලද රුධිරය ලේ නහර ඔස්සේ වේගයෙන් ගමන් කරයි. ඔබේ හෘදය පොම්පයක් වගෙයි. ඇත්ත වශයෙන්ම එය පොම්ප දෙකකි. හෘදය වස්තුවේ දකුනු පැත්තෙන් කෙරෙන්නේ ඇඟෙන් රුධිරය ලබාගෙන පෙනහලු වලට යැවීමයි. වම් පැත්තෙන් කරන්නේ පෙනහලුවලින් රුධිරය ලබාගෙන ශරීරය පුරා බෙදා යැවීමයි.

ඔබේ හෘදය ශරීරයේ ඇතුළත පිහිටා තිබුණත් එය ක්‍රියාකාරී වෙනවා දැයි ඔබට දැනගන්න පුළුවන්. ඔබ ඔබේ නාඩිය පරීක්ෂාකර තිබෙනවාද? චිත්‍රයේ දැක්වෙන අන්දමට ඔබේ අතෙහි නහරය ඇල්ලීමෙන් එය අත්හදා බලන්න.

funfact:

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

විනෝද දත්ත

ඔබේ හෘදය දවසට 1000 වතාවක් පමණ රුධිරය ඇඟ පුරා යවයි.

சுவாரசியமான உண்மை:

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 குருதிக் கலனின் மீது, உங்களுடைய விரல்களை வைத்து, இதயத்துடிப்பை உணருங்கள். இதை எப்படிச் செய்வதென்பதைப் படம் காட்டுகின்றது.

take a DEEP BREATH

දිග හුස්මක් ගන්න

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

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:

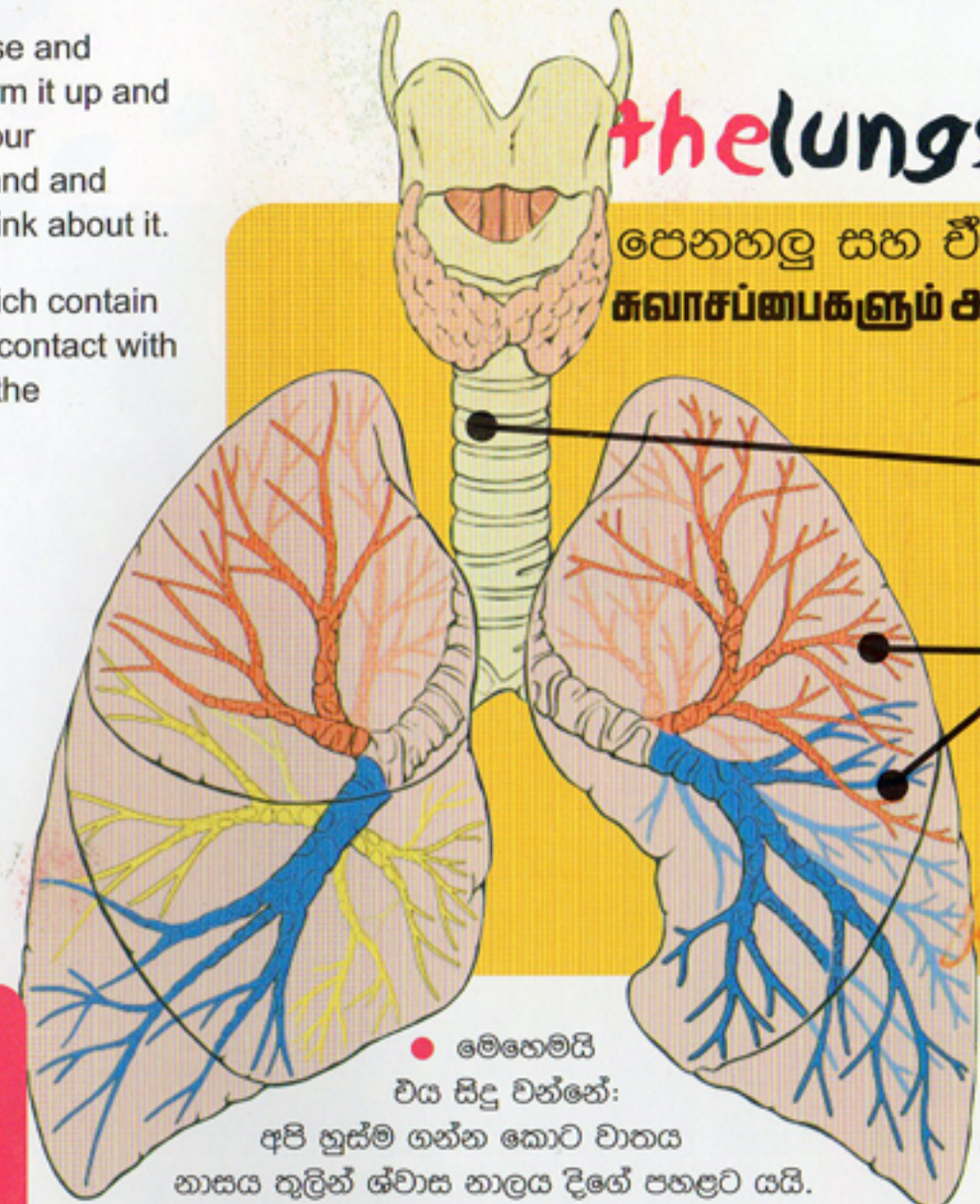
ஆழ்ந்த மூச்செடுங்கள்

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

the lungs and how they work

පෙනහලු සහ ඒවා ක්‍රියා කරන ආකාරය

சுவாசப்பைகளும் அவை தொழிற்படும் விதமும்



- 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.

- මෙහෙමයි
එය සිදු වන්නේ:
අපි හුස්ම ගන්න කොට වාතය
නාසය තුලින් ශ්වාස නාලය දිගේ පහළට යයි.
ඒ සමගම ඉතා සියුම් ලේ නහර මගින් වාතය උනුසුම් කරන අතර, මියුකස් කියන ඇලනසුළු ද්‍රව්‍ය මගින් වාතයේ දූවිලි අංශු ඉවත් කරයි. ඔබේ හුස්ම පාලනය වන්නේ ඔබේ පපුව ප්‍රදේශය විහිදා - හකුලා ගන්නා පේශි මගින්. ඔබට ඒ ගැන සිතන්නවත් අවශ්‍ය නැත.
- මෙසේ පිරිසිදු වූ වාතය පෙනහලුවලට ඇතුළු වේ. පෙනහලු වල කුඩා වාත කෝෂ මිලියන 759 ක් පමණ තිබෙන අතර ඒවා ලේ නහර වලට සම්බන්ධ වේ. රතු රුධිරාණු වාතයෙන් ඔක්සිජන් උරාගෙන හෘදයට අරන් යයි.
- ඔබේ හදවත, ඇඟ පුරාම ඔක්සිජන් පෝෂිත රතු රුධිරාණු යවයි.
- ඔබේ රුධිරය, ඇඟ සෑම තැනින් ම කාබන් ඩයොක්සයිඩ් එකතු කර පෙනහලු වෙත ගෙන එයි. අප ප්‍රශ්වාස කරන්නේ මේ වාතයයි.

SCIENCE

இதை, அவை, எவ்வாறு செய்கின்றன என்பதைக் கவனிப்போம்:

- நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது, வளி, உங்கள் மூக்கினூடாக, காற்றுக்குழாய்க்குள் செல்கின்றது. சின்னஞ்சிறிய குருதிக்கலன்கள் அதற்கு வெப்பமூட்டும். சீதம் எனப்படும் பசைத் தன்மைவாய்ந்த பதார்த்தம் தூசியைச் சிக்கச்செய்யும். உங்களுடைய மார்பை விரிந்து, சுருங்கச் செய்யும் தசைகளினால் உங்கள் சுவாசம் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. நீங்கள் நினைக்காமலே இது நடக்கின்றது.
- சுத்தப்படுத்தப்பட்ட வளி, உங்கள் சுவாசப்பைகளைச் சென்றடைகின்றது. உங்களுடைய சுவாசப்பைகள், கிட்டத்தட்ட 759 மில்லியன் சின்னஞ் சிறு வளிப் பைகளைக் கொண்டுள்ளன. இப்பைகள், குருதிக் கலன்களுடன் தொடர்புகொண்டுள்ளன. செங்குருதிக் கலங்கள், ஒட்சிசனை உறிஞ்சி, அதை உங்களுடைய இதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்கின்றன.
- ஒட்சிசன் நிறைந்த செங்குருதிக் கலங்களை, உங்கள் இதயம், உடல் முழுவதற்கும் அனுப்புகின்றது.
- குருதியானது, உங்களுடைய உடலின் எல்லாப் பகுதிகளிலிருந்தும், காபனீரொட்சைட்டைச் சேமித்து, சுவாசப்பைகளுக்கு அனுப்புகின்றது. நீங்கள் மூச்சுவிடும்போது, காபனீரொட்சைட் வெளியேறுகின்றது.

FunFact:

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

විනෝද දත්ත

ලොකු කිඹුහුමකින් කි.මී. 160 ක වේගයකින් අංශු පිටවිය හැකිය.

சுவாரசியமான உண்மை:

மிகவும் வலிமைவாய்ந்த உங்களுடைய ஒரு தும்மல், மணிக்கு 160 கிலோ மீற்றர் வேகத்தில், உங்கள் மூக்கு வழியாகத் துணிக்கைகளை வெளியே அனுப்பலாம்.

food into energy

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!

FunFact :

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

විනෝද දත්ත

අපේ ශරීරය දින පතාම කෙල මිලි ලීටර 500 ක් නිපදවයි

சுவாரசியமான உண்மை:

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

SCIENCE

ආහාර වලින් ශක්තිය

අපේ ශරීරය අප ගන්නා ආහාර අපගේ එදිනෙදා කටයුතු වලට අවශ්‍ය ශක්තිය බවට හරවයි. අපගේ දත් හා කෙල අප ගන්නා ආහාර කැබලි කර අපගේ ආමාශය තුළට යවයි. ආමාශයේ ඇති ගෑස්ට්‍රික් සංයෝගය ඒවා තවදුරටත් කඩා දමයි. ඔබේ කුඩා බඩවැල තුලින් තමයි ආහාර වල පෝෂණ ගුණය ඇඟට උරා ගන්නේ. එහිදී ඉතිරි වන අපද්‍රව්‍ය ඔබ වැසිකිළියට යනතුරු මහා බඩවැලේ රැඳෙයි. මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්න පැය කිහිපයක් ගතවෙයි. එහෙත් විටින් විට "ගුඩුස්" එකක් කටින් පිටවෙනවා. හැරෙන්න, මෙය සිදුවන වගක්වත් ඇඟට තේරෙන්නේ නැහැ.

உணவும் சக்தியும்

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


If your teeth get bad from sugar and get pulled out, how will you eat then?
සීනි කාලා දත්ටික නරක් වෙලා ගලවන්න වුනොත්, කොහොමද කන්නේ?
சீனி காரணமாக உங்கள் பற்கள் பழுதுபட்டு, அவை பிடுங்கப்பட்டால், நீங்கள் எவ்வாறு உண்பீர்கள்?
SUGAR
B. Sansani '85

FUN

Different Sports for Different Folks

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)!

SPORTS

හැම එක ම හැමෝට ම බැහැ

මගේ ඇඟ රගර් ක්‍රීඩාවට කොහෙත් ම සුදුසු නැහැ. ඒත් මම ගියා රගර් ගහන්න. අලි යෝධ ෆිජි ජාතිකයකු සමග ගැටීමෙන් පස්සේ තමයි මම නැවැත්තුවේ. මට පුළුවන් මාර්බල් ගහන්න විතරක් වෙන්න ඇති!

මම කියන්න හදන්නේ විවිධ ක්‍රීඩා වලට ගැළපෙන ශරීරයක් ක්‍රීඩකයන්ට තිබිය යුතු බවයි. රගර් වැනි ක්‍රීඩා ලොකු යෝධ මිනිසුන්ට ගැළපෙනවා. ජපානය වැනි රටවල් කොතරම් උත්සාහ දැරුවත් ඔවුන්ගේ කුඩා තරම නිසා ඒ ක්‍රීඩාවේ උසස්ම මට්ටමට එන්න තවමත් වරම් ලැබී නැහැ.

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

ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අයට ඉතාමත්ම නම්‍ය ශරීර ඇත. ඒ වගේ එක එක අන්දමින් කැරකිලා නැමිලා හැරෙන්න අපට හීනෙකින්වත් හිතන්න බැහැ.

අශ්වාරෝහකයන් නම් ඉතා සැහැල්ලු පුද්ගලයන් විය යුතුයි. බර අඩුවන තරමට අශ්වයාට පහසුයි. ලෝකයේ දක්ෂතම අශ්වාරෝහකයින් දෙදෙනාටම තිබුණේ රාත්තල් 100 කට අඩු බරක්.

பல்வேறு வகைப்பட்ட மக்களுக்குப் பல்வேறு விதமான விளையாட்டுக்கள்

ரக்பி (ரகர்) கால்பந்தாட்டத்திற்கு எனது உடற்கட்டு பொருத்தமாக இல்லை. ஆனால், இது, என்னைத் தடுத்து 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 உடலமைப்பு ஜப்பானியர்களிடம் இல்லாததால், ரக்பி கால்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஜப்பானிய அணி போன்ற அணிகள், உயர் மட்டங்களை எட்டிப்பிடிக்க முடியாது.

ஈர்ப்புச் சக்தியை மீறி நிற்கக்கூடிய போக்கைக் கொண்ட, உயரமான, ஒல்லியான ஆட்களே, கூடைப்பந்தாட்டத்தில் சிறந்து விளங்குகின்றார்கள். அதாவது, அதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றார்கள். சீன, விளையாட்டு வீரர் ஸியா மிங், விதிவிலக்காக இருக்கும் அளவிற்குத் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தவராக இல்லாவிட்டாலும் கூட, அவர், ஏழு அடி ஆறு அங்குலம் (2.26 மீற்றர்) உயரமானவர்! இவர், உலகிலே, பெரிதும் நாடப்படும் 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. தன் முதுகில் குறைந்தளவு பாரத்தைச் சுமக்கும்போது தான், குதிரை, மேலும் வேகமாக ஓட முடியும் என்பதே இதற்குக் காரணமாகும்.

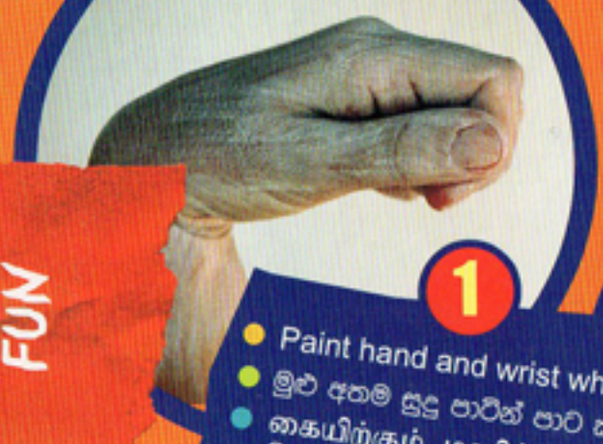
மிகச் சிறந்த பந்தையக் குதிரைக்காரர்களான லெஸ்டர் பிக்கொட், ∴பிரங்கி டெட்டோரி ஆகிய இருவரும் 100 இறாத்தலுக்கும் குறைந்த நிறையைக் கொண்டவர்கள். (46 கிலோ கிராம்)!

handpainting using poster paint

පෝස්ටර් සායම්වලින් අතේම චිත්‍ර ඇඳීම

'போஸ்டர்' வண்ணப் பூச்சுக்களைப் பயன்படுத்திக் கையிலேயே ஓவியம் வரைதல்

FUN



1

- Paint hand and wrist white
- මුළු අතම සුදු පාටින් පාට කරන්න
- கையிற்கும் மணிக்கட்டிற்கும் வெள்ளை நிறம் தீட்டுங்கள்.

2

- Paint nose and then outline eye continuing the line underneath the eye
- නාසය ඇඳ ඇසේ පිට රේඛාව ඇඳ ඇස යටින් රේඛාව ගෙනයන්න
- மூக்கிற்கு நிறம் தீட்டுங்கள். பின்னர் கண்ணின் வெளிக்கோட்டை வரைந்து, இக்கோட்டைக் கண்ணுக்குக் கீழும் வரையுங்கள்.

3

- Paint under the eye and the forehead of the leopard a light yellow
- දිවියාගේ ඇස් යට හා නළල ලා කහ පාටින් පාට කරන්න
- சிறுத்தையின் கண்ணுக்குக் கீழும் நெற்றிக்கும் இள மஞ்சள் நிறம் தீட்டுங்கள்.

4

- Paint ear black and then smudge the paint. Add whisker dots under nose
- කණ කලුකර තීන්ත බොඳ කරන්න. රැවුල් කෙඳි වලට නාසය යටින් තිත් යොදන්න
- காதுக்குக் கறுப்பு நிறம் தீட்டுங்கள். பின்னர் வண்ணப் பூச்சைப் பரப்புங்கள். மூக்கிற்குக் கீழே மீசை மயிர் புள்ளிகளை இடுங்கள்.

5

- Paint inside eye and then around the ear and neck area a light brown
- ඇස ඇතුලේ පාට කර, බෙල්ල සහ කණ ප්‍රදේශය ලා දුඹුරු පාටින් පාට කරන්න
- உள் கண்களுக்கும் காதையும் கழுத்தையும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்கும் இளம் கபில நிறத்தைத் தீட்டுங்கள்.

6

- Paint black spots and then smudge a little with finger
- කළු තිත් යොදා ඇඟිලි වලින් පොඩිඩක් බොඳ කරන්න
- கரிய புள்ளிகளைத் தீட்டுங்கள். பின்னர், விரலினால் சற்றுப் பரப்புங்கள்.

games

Match people and their countries

පහත ඇති පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ රටවල් ගළපන්න

கீழே தரப்பட்டுள்ளவர்களை, அவர்களுடைய நாடுகளுடன் பொருத்துங்கள்

China
චීනය
சீனா

India
ඉන්දියාව
இந்தியா

Scotland
ස්කොට්ලන්තය
ஸ்கொட்லாந்து

Sri Lanka
ශ්‍රී ලංකාව
இலங்கை

FUN

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.

මතකය

හතරැස් කාඩ්බෝඩ් කැලි කිහිපයක් කපා ඒවායේ විවිධ සංකේත ලකුණු කරන්න. හැම සංකේතයකටම කාඩ් ජෝඩුවක් සාදා ගන්න. සංකේත ජෝඩු වැඩිවුණ තරමට තරඟයේ තියුණුකම වැඩි වෙනවා. පේලි වශයෙන් කාඩ් සියල්ලක්ම යට අතට තබන්න.

තරඟ කරන අය එකිනෙකා කාඩ්පත් දෙක බැගින් හරවා බලා ජෝඩු ගලපන්න. එක සංකේතයකින් කාඩ් දෙකක් හරවා දමන කෙනාට ඒ කාඩ් දෙකම අයිති වේ. ගැලපෙන ජෝඩුවක් නොවන්නේනම් ඒ කාඩ් පත් දෙක නැවතත් යට අතට තබන්න. ඊ ළඟ අවස්ථාව අනෙක් අයට දෙන්න. අවසානයේදී වැඩිම ජෝඩු එක්කරගත් කෙනාටයි ජයග්‍රහණය.

நினைவாற்றல்

சதுரமான, அட்டைத்தாள் துண்டுகளை வெட்டுங்கள். ஒரு பக்கத்தில் வித்தியாசமான சின்னங்களுக்கு வண்ணம் தீட்டுங்கள். எப்பொழுதும் ஒவ்வொரு சின்னத்தையும் கொண்ட இரண்டு அட்டைகள் இடம்பெற வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவுக்கு அதிகமான சோடிகளைச் செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கு விளையாட்டு, ஓர் அறைகூவலாக (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 சோடியை வென்றவராவார். எனவே, அவரே மீண்டும் விளையாடுவார். அட்டைகள் வித்தியாசமாக இருந்தால், அவை மீண்டும் கவிழ்த்து வைக்கப்படும். இரண்டாவது ஆட்டக்காரர் இரண்டு அட்டைகளை எடுத்துச் சரியான பக்கத்தைத் திருப்புவார். இவ்வாறே விளையாட்டு நடக்கும். ஆகக்கூடிய சோடிகளை 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.

ක්‍රීඩා සහ මගේ ජීවිතය

(මිෂා කොන්රැඩ් වයස අවු. 9යි)

මම පිහිනන්න පටන් ගතතේ වයස අවුරුදු 4 දී. ගිය අවුරුද්දේ මම මලල ක්‍රීඩා වලටත් යොමු වුණා. මට පිහිනුම ඉගැන්නුවේ මගේ අම්මයි, තාත්තයි, අංකල් ඩිකීයි. අවුරුදු 8 විතර වෙනකොට මට හොඳට පිහිනන්න පුළුවන් වී තිබුණු අතර මගේ පාසැලේ පිහිනුම් කණ්ඩායමට බැඳෙන්න ආරාධනයක් ලැබුණා.

පාන්දර 5.30 ට නැගිටලා තමයි මම කණ්ඩායමේ පුහුණුවීම් වලට යන්නේ. පළමුවෙන් වතයාම කරලා පැය 1 ½ විතර පිහිනනවා. පළමු අවුරුද්ද නම් හරි අමාරුයි. දෙවැනි අවුරුද්ද තරමත් පහසු වුණා. හැබැයි දැන් මේ 3 වෙනි අවුරුද්දේ දී ආපහු අමාරු වීගෙනයි යන්නේ. පාසැල වෙනුවෙන් පිහිනන්න මම හරි කැමතියි. මම විශේෂයෙන් කැමති සහාය පිහිනුම් තරඟ වලට, ඒවාට කණ්ඩායමක් වශයෙන් සහභාගි වෙන්න පුළුවන් නිසා.

දුර පැනීම සහ උස පැනීම යන මලල ක්‍රීඩා වලටත් මම යොමු වී සිටිනවා. තරඟ වලට පෙනී හිටපු පළමු අවුරුද්දේ මම දුර පැනීම් තරඟයෙන් 3න් වන ස්ථානය හිමිකර ගත් අතර, වාර්තාවක් තබමින් උස පැනීම තරඟයෙන් පළමු ස්ථානය දිනා ගත්තා. ඊ ලඟ අවුරුද්දේ මම දුර පැනීම් තරඟයෙන් 2 වන ස්ථානය හිමිකර ගත් නමුත් කකුලට වේදනාව ගෙන දෙන සියුම් උලුක්කු වීමක් නිසා උස පැනීම් තරඟයේ කිසිම ස්ථානයක් හිමි වුනේ නැහැ.

හේතු රාශියක් නිසා මම ක්‍රීඩාවට කැමතියි. විශේෂයෙන් ම මගේ නිවාසය, පාසැල හා රට වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ලැබෙන නිසා.

என் வாழ்வில் விளையாட்டுக்கள்

மிஷா கொன்ரட், 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 தான் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

மெய்வல்லுநர் துறையில், நான், நீளப்பாய்ச்சலிலும் உயரப் பாய்ச்சலிலும் ஈடுபடுகின்றேன். ஒரு வருடம் பூர்த்தியடைந்ததும் நீளப் பாய்ச்சலில் மூன்றாம் இடத்தையும் உயரப் பாய்ச்சலில் முதலாம் இடத்தையும் பெற்றேன். ஒரு சாதனையையும் நான் முறியடித்தேன். அடுத்த வருடம், நீளப் பாய்ச்சலில் 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.

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).*

The LONG and the SHORT of it

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. තායිලන්තයේ කැරන් ජාතික කාන්තාවක්
2. ජපානය, 3. පපුවා නිව් ගිනි, 4. ඉන්දියාව

1. தாய்லாந்தின் கரன் இனப் பெண்,
2. ஜப்பான், 3. பபுவா நியூ கினி,
4. இந்தியா

TRAVEL

උස, මිටි කථාවක්

ලෝකයේ උසම මිනිස්සු ඉන්නේ නෙදර්ලන්තයේ. නෙදර්ලන්තයේ මිනිස්සුන්ටයි, එහි භාෂාවටයි අප පොදුවේ කියන්නේ "ඩච්" කියලා.

විද්‍යඥයන් හිතන්නේ කිරි, චීස්, යෝගට් වැනි කිරි සාරයෙන් යුත් ආහාර ගැනීම හා හෝඳට පිරිසිදුව සෞඛ්‍ය සම්පන්නවීම එයට හේතුව විය හැකි බවයි. නෙදර්ලන්තය ඕලන්දය ලෙසත් හඳුන්වනවා. එහෙත් මෙය වැරදියි. නෙදර්ලන්තයේ ඇති ප්‍රාන්ත 12න් උතුරු ඕලන්දය හා දකුනු ඕලන්දය ප්‍රාන්ත 2 ක් පමණයි. නෙදර්ලන්තයේ විශාල කොටසක් මුහුදු මට්ටමට පහතිනුයි පිහිටා ඇත්තේ. රටේ උසම ස්ථානය මීටර් 323යි. නෙදර්ලන්ත පිරිමියෙකුගේ සාමාන්‍ය උස අඩි 6යි අඟල් 1යි. (185cm) ස්ත්‍රීන්ගේ සාමාන්‍ය උස අඩි 5යි අඟල් 7යි (170cm).

உயரம், குட்டை பற்றிய ஒரு கதை

இன்று, உலகத்திலேயே உயரமானவர்கள், ஒல்லாந்தர்கள். நெதர்லாந்து மக்கள் ஒல்லாந்தர் எனப்படுகிறார்கள். அவர்களின் மொழியின் பெயர் 'டச்' என்பதாகும்.

அவர்கள், உயரமாக இருப்பதற்குக் காரணம், அவர்களுடைய உணவு, பால் உற்பத்திகளை அதிக அளவில் உள்ள டக்கியிருப்பதும் (பால், வெண்ணெய்க்கட்டி (Cheese), நொதித்த பால் (Yoghurt) போன்றன), அவர்களுடைய சிறந்த சுகாதாரமும் உடனல கவனிப்புமாகும். நெதர்லாந்து பெரும்பாலும் ஒல்லாந்து என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இது, சரியல்ல. ஏனெனில், நாட்டின் பன்னிரண்டு மாகாணங்களுள், இரண்டு மாகாணங்கள் மட்டுமே வட ஒல்லாந்து, தென் ஒல்லாந்து என்றழைக்கப்படுகின்றன. நெதர்லாந்தின் பெரும் பகுதிகள், கடல் மட்டத்திற்கும் தாழ்வாக உள்ளன. அந்நாட்டின் மிக உயர்ந்த இடத்தின் உயரம் 323 மீற்றர்கள் மட்டுமே!

சராசரி ஒல்லாந்த ஆணின் உயரம், 6 அடி 1 அங்குலம் (185 சென்றி மீற்றர்.) சராசரி ஒல்லாந்தப் பெண்ணின் உயரம் 5 அடி 7 அங்குலம் (170 சென்றி மீற்றர்.)

36 Human Body

Congo Bark Cloth

Democratic Republic of the Congo

Capital: Kinshasa

ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී කොංගෝ ජනරජය

අගනුවර: කිංසාසා

கொங்கோ சனநாயக குடியரசு

தலைநகர்: கின்சாச

TRAVEL

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)*

ලෝකයේ කුඩාම මිනිස්සු පිග්මි මිනිස්සු. ඔවුන් ඉන්නේ මධ්‍යම අප්‍රිකාවේ වනාන්තර වල, ඔවුන්ගේ ජීවිකාව දඩයම් කිරීම හා පළතුරු ශාක සොයා ගැනීමයි. ම්බුටි කියන්නේ පිග්මි ගෝත්‍රයක්. ඔවුහු කොංගෝ ජනරජයේ කොංගෝ වනාන්තර වල ජීවත් වෙති.

ඔවුන්ට සියල්ලක්ම ලැබෙන්නේ වනාන්තරයෙන් නිසා ඔවුහු වනය ඉතා හොඳින් ආරක්ෂා කරති. සමහර විට ඔවුන් වනාන්තරයට සිංදුත් කියනවා.

මේ ම්බුටි ගෝත්‍රිකයන් කතා බහ හා දෙබස්, සිනහාව මගින් ආරවුල් විසඳා ගැනීමට දක්ෂයි. ගුටි බැට හුවමාරු කරගැනීමක් ඔවුන් අතර නැහැ.

ම්බුටි මිනිසෙකුගේ සාමාන්‍ය උස අඩි. 4යි අඟල් 9යි. (සෙ.මී. 145)
ස්ත්‍රීන් අඩි 4යි අඟල් 6යි (සෙ.මී. 137)

ஊலகில் வாழ்வோருள் மிகவும் குட்டையான மனிதர்கள் பிக்மி மக்களாவர். இவர்கள், பிரதானமாக, மத்திய ஆபிரிக்கக் காடுகளில் வேட்டையாடியும் காட்டுச் செடிகளையும் பழங்களையும் சேகரித்தும் வாழ்கிறார்கள்.

பிக்மி இனத்தவர்களுள், ஒரு குடியைச் சேர்ந்தவர்களாகிய முபுட்டி என்போர், கொங்கோ சனநாயக குடியரசின், கொங்கோ காடுகளில் வாழ்கிறார்கள்.

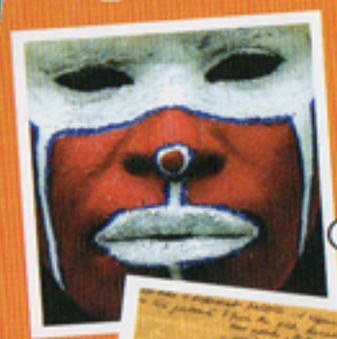
முபுட்டி மக்கள், தமது உணவிற்கும் மருந்துகளுக்கும் காடுகளில் தங்கியிருப்பதால், காடுகளை நன்கு கவனித்துக் கொள்கின்றார்கள். அவற்றைப் பற்றிய பாட்டுக்களையும் பாடுகின்றார்கள்!

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

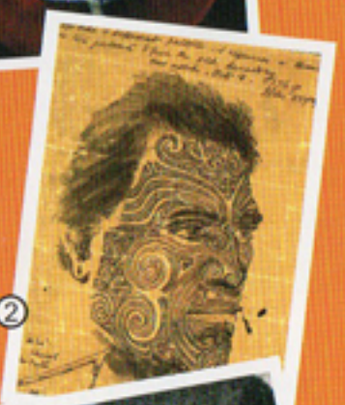
சராசரி முபுட்டி ஆணின் உயரம், 4 அடி 9 அங்குலம் (145 சென்றி மீற்றர்) சராசரி முபுட்டி பெண்ணின் உயரம் 4 அடி 6 அங்குலம் (137 சென்றி மீற்றர்)

දේහයේ නිර්මාණ

මේ බලන්න ලෝකය පුරා මිනිස්සු ඔවුන්ගේ ශරීරය එක් එක් අන්දමින් අලංකාර කිරීමට යොමු වෙනවා.



①



②

③

④

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

1. පැපුවා නිව් ගිනි, 2. නවසීලන්තය, 3. ඉතියෝපියාව, 4. ඉන්දියා නගා

1. பபுவா நியூ கினி, 2. நியூசீலாந்து 3. இதியோப்பியா 4. இந்தியா நாகா

உடல் கலை

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

HOW TO DRAW
THE HUMAN BODY

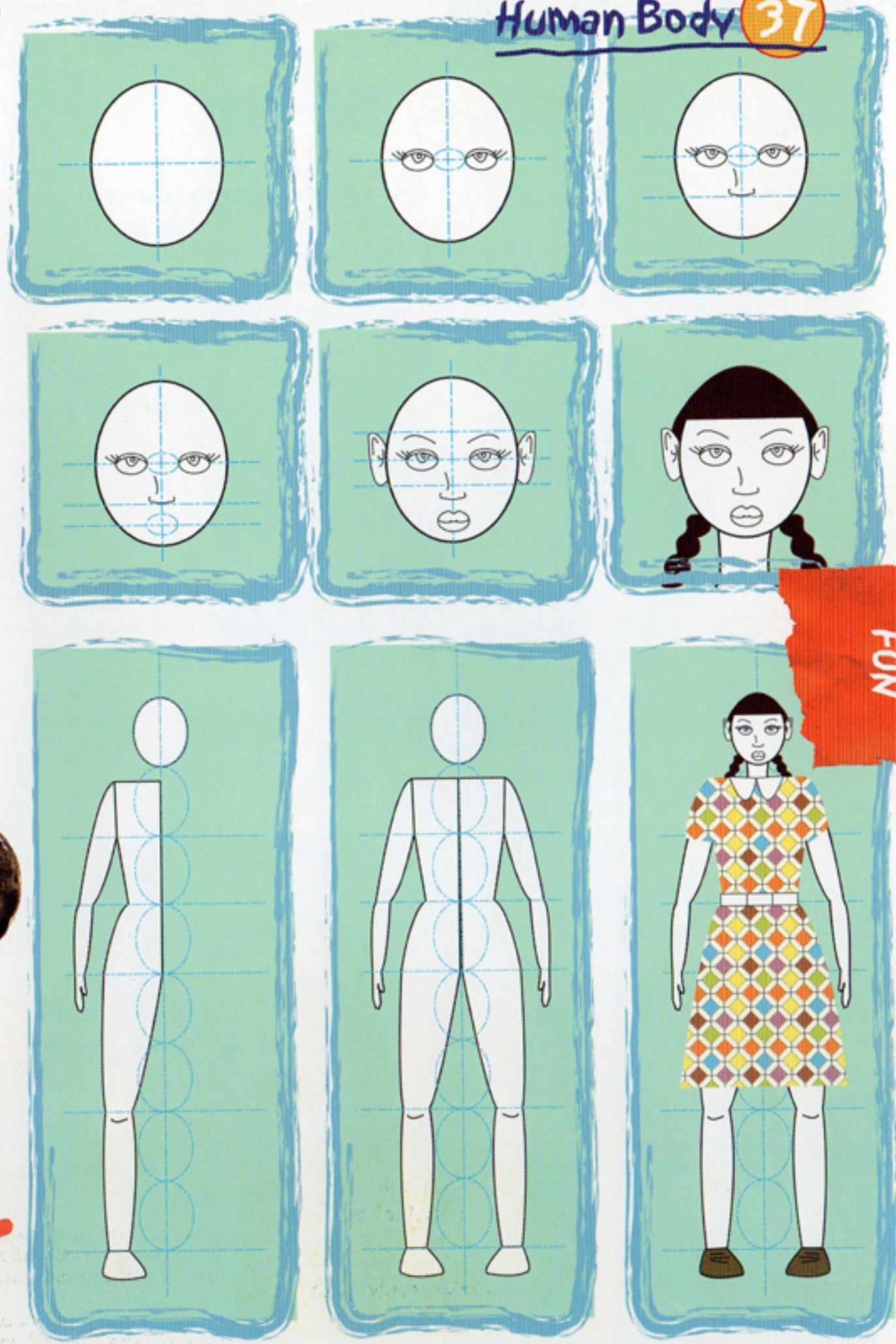
Each and every part of the human body is in perfect proportion to the others. For example, the space between your two eyes is always the length of one eye, just as the sole of your foot is always the length of your forearm, from your elbow to your wrist. Follow the diagrams on the right and learn how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

මිනිස් රූපය ඇඳ ගන්නා හැටි

මනුෂ්‍ය දේහයේ එක් එක් කොටසක් තරමින් හා පරතරයෙන් එකිනෙකට මනා සමතුලිතතාවකින් පිහිටා ඇත. ඇස් දෙක අතර පරතරය හැම විටම එක් ඇසකට සමානයි. ඔබේ යටිපතුලේ දිග වැලමිට සිට මැණික් කටුවට ඇති දුරට සමානයි, දකුණු පැත්තේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට ඔබත් මිනිස් රූපයක් ඇඳගැනීමට ඉගෙන ගන්න

மனித உடலை வரையும் விதம்

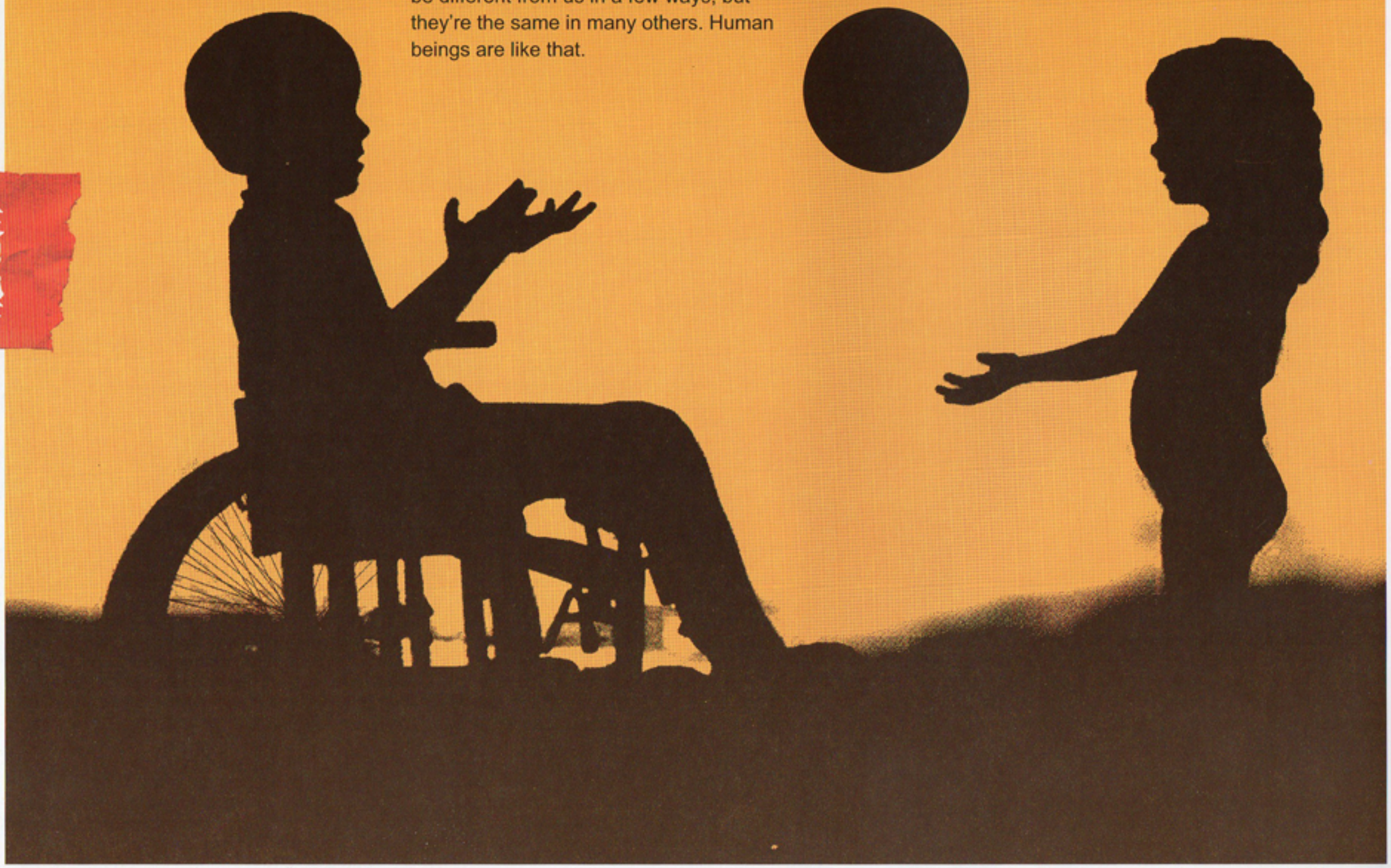
மனித உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும், மற்றையவற்றுடன் அளவுப் பொருத்தம் உடையனவாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக, உங்களுடைய இரண்டு கண்களுக்கும் இடையிலுள்ள இடைவெளி, ஒரு கண்ணின் நீளத்திற்குச் சமமாகும். உங்களுடைய உள்ளங்காலின் நீளம் எப்பொழுதும் உங்களுடைய முன் கையின் நீளத்தை ஒத்திருக்கும். முன்கை என்பது, முழங்கையிலிருந்து மணிக்கட்டு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

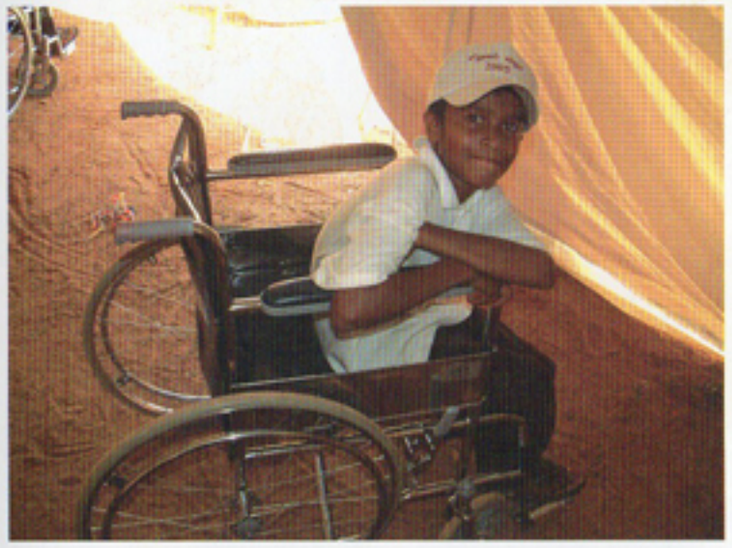


FUN

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.





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 ළමයෙකුටම ආහාර, නින්ද, ඉදුම් හිටුම්, කරුණාව, ආදරය යන මේ සියලු දේ අවශ්‍යයි. ආබාධිත ළමයින්ටත් එසේමයි. ඒ අයගේ ආබාධිත නිසා ඇවිදීම, කථාකිරීම, ඇහුම්කම් දීම හෝ අනෙකුත් ක්‍රියාවන් කිරීමට ඔවුන්ට අපහසු විය හැකි නමුත් ඔබට අවශ්‍ය සියලු දේම ඔවුන්ටත් අවශ්‍යයි. ඔවුන් අපෙන් යම් යම් ආකාරයෙන් වෙනස් නමුත් බොහෝ අන්දමින් ඔවුන් අප වාගේමයි. මනුෂ්‍ය ජාතිය එහෙම තමයි. ආබාධිත නැති පුද්ගලයෝ සමහර අවස්ථාවල ආබාධිත පුද්ගලයන්ට අවස්ථාවක් නොදෙති. උදාහරණයක් වශයෙන් - ඇසීමට නොහැකි පුද්ගලයින් බොහෝවිට කිසිවක් කිරීමට නොහැකි මෝඩයින් ලෙස සැලකේ. මෙය ලොකු අසාධාරණයක් වගේම විශාල වැරැද්දක්.

ඔබ කකුල උලුක්කු වී ඇවිදීමට නොහැකිව ඉඳල තියෙනවාද? එතකොට යාළුවොත් එක්ක දුවල පැනල ඇවිදින්න බැරුව කලකිරිලා එහෙම තියෙනවාද? ආබාධිත වීමත් ඒ වගේම තමයි. හැබැයි එහි අවසානයකුත් නැහැ, ඔබ ඒ ගැන යමක් කිරීමට ලෑස්තිනම් මිසක්.

යම්කිසි ආබාධිත තත්ත්වයකින් පෙළෙන කෙනෙක් ඔබ දන්නවාද? ඒ අය සමග කතා බහ කළොත් නොයෙකුත් දේවල් දැන ගන්න පුළුවන්. ඒ අයත් ඔබේ සෙල්ලමට හවුල් කර ගන්න. පාඩම් කියා දෙන්න. ඔහු හෝ ඇය පාසැල් යන්නේ නැත්නම් පාසැල් යාමට යොමු කරන්න. ඔවුන් ඔබව පුදුම කරවයි.

ආබාධිත ළමයි අපි වගේමයි. ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම්, දුක සැප, ප්‍රීතිය අපේ වගේමයි. ආබාධිත දරුවෙක් ඔබේ හොඳම 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.

HEALTH

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, எப்பொழுதுமே இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள்தான் ஏற்படும்.

குறைபாடுடைய எவரையாவது உங்களுக்குத் தெரியுமா? தெரிந்திருந்தால், அவர்களுடன் பேசுங்கள். அவர்கள், பல, சுவாரசியமான 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!

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?

ටැන්සේනියාවේ පාරවල් ඉතා භයානකයි. නීති පිළිපදින්නේ නැති, ආත්මාර්ථකාමී රියදුරන් එයට හේතුවයි. මේ තරුණයා ඩොඩෝමා නගරයේ ජීවිත්වන, බස් රිය අනතුරකින් සෑහෙන පීඩා විඳින කෙනෙක්.

ඔහුට අස්ථි නැති වී ගියාට ඔහු ඉතා සතුටින් ඉන්න කෙනෙක්. ඔහුගේ බයිසිකලය වේගයෙන් පැදයනකොට, ඔහුට අතක් සහ කකුලක් නැති බව බොහෝ අයට වැටහෙන්නේ නැහැ. ඒත් කොච්චර හොඳ ආදර්ශයක්ද?

முரட்டுத்தனமான, சுயநலவாதிகளான மக்கள் தெரு விதிகளைப் பின்பற்றாததால், டன்ஸானியாவில் தெருக்கள் அபாயகரமானவையாக உள்ளன. வாகனங்களை அபாயகரமான விதத்தில் ஓட்டுவதால் தினமும் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. தொடொம என்ற பட்டணத்தைச் சேர்ந்த இந்த இளைஞர், பஸ் 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 உணருவதில்லை.

WHERE ARE YUTI & AYU?

worldnews

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.

ලෝක පුවත් - පැරලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල

ටානි ග්‍රේ තොම්සන්ට ඇවිදින්න බැරිවුනත් ඇය ඉතාමත්ම වේගවත්. එයට පැරලිම්පික් පදක්කම් 16 ක් සාක්ෂි දරයි. ටානි පැරලිම්පික් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගෙන් එක්කෙනෙක්. මෙය, ඔලිම්පික් උළෙල වාගේමයි. එහෙත් මෙයට සහභාගි වන අය යම් ආකාරයකින් ආබාධිත වී ඇත. පිහිනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, ටෙනිස් වැනි ක්‍රීඩා මේ උළෙලට ඇතුලත් වේ. සමහර අය ටානි වගේ එහා මෙහා වීමට අපහසු තත්ත්වයක ඉන්නා අතර, තවත් සමහරෙක් ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා හෝ අස්ථි නැති වී ගිය අයයි.

පැරලිම්පික් තරඟ ලෙහෙසි නැහැ. අවුරුදු ගාණක පුහුණුවීම් කටයුතු වල යෙදුණ ක්‍රීඩකයෝ තමයි ඒ අයගේ රටවල් නියෝජනය කරන්නේ. ඔවුන් විශාල සංඛ්‍යාවක් 2008 බේජිං නුවර පැවැත්වීමට නියමිත ක්‍රීඩා උළෙලට දැන් සූදානම් වෙනවා ඇති.

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, ஒலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுகளைப் போல குறைபாடுள்ளோர்களுக்காக நடத்தப்படும் ஒரு, சர்வதேசப் போட்டியாகும். இப்போட்டியில் நீச்சல், ஈட்டி வீசுதல், 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, பேஜிங்கில் நடக்கவிருக்கும் அடுத்த பராலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றுவதற்காகப் பலரும் ஏற்கெனவே பயிற்சியில் ஈடுபட்டுவருகின்றார்கள்.

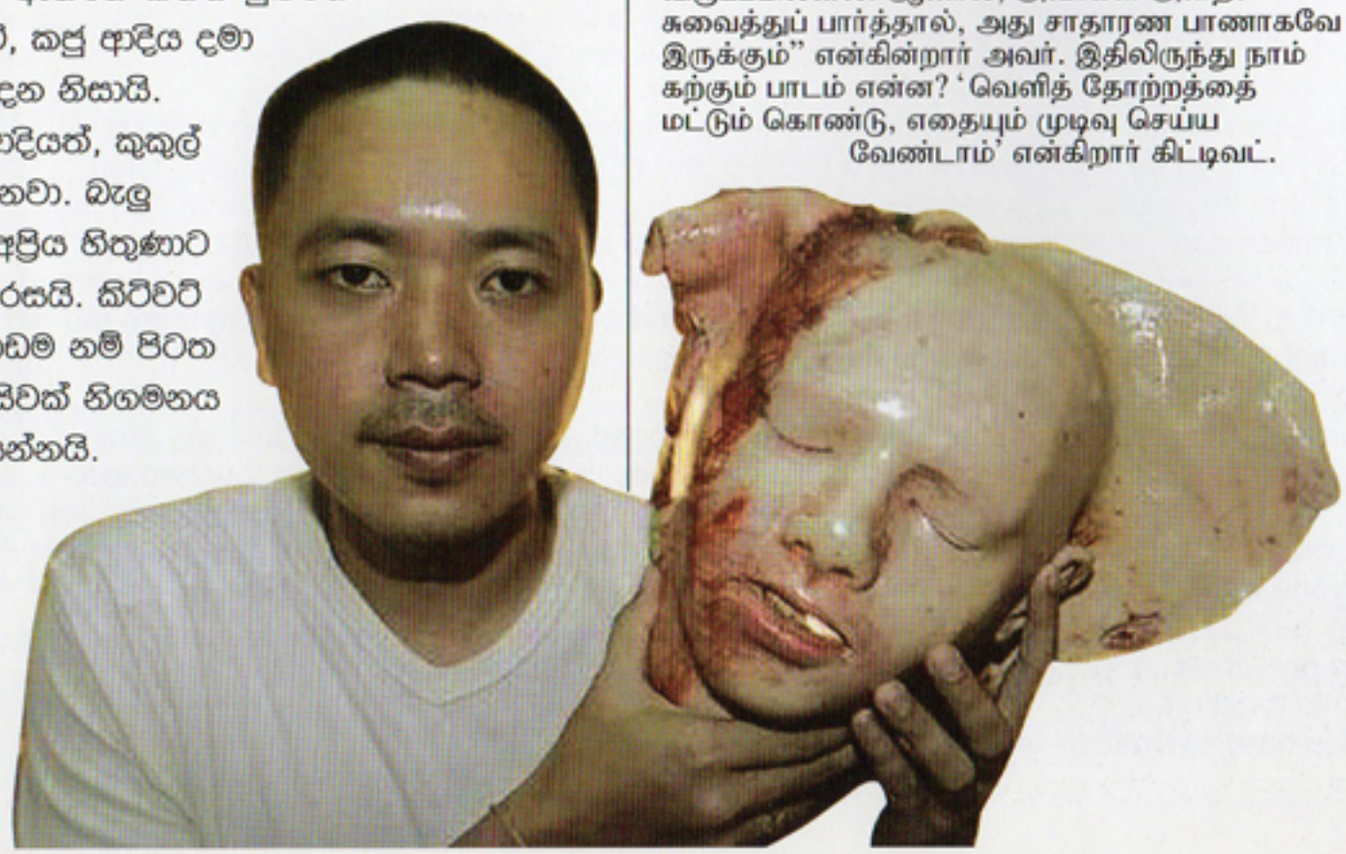
Don't judge by appearances

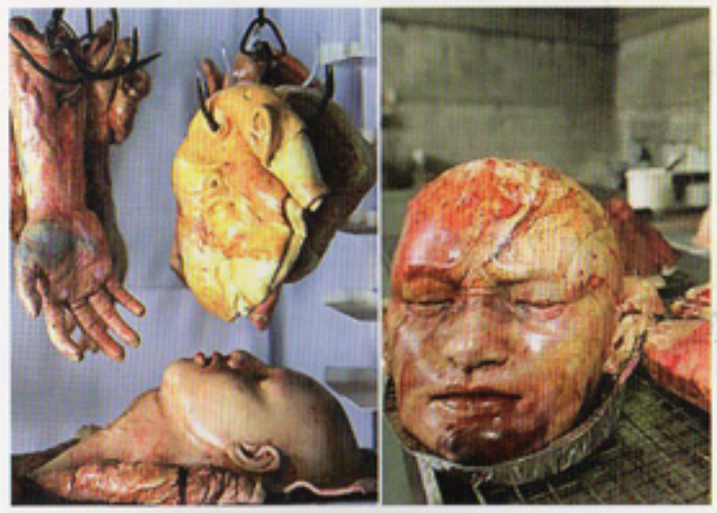
They may look rotten but they sure taste good!

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 Kttiwat.

බාහිර පෙනුමෙන් තීරණ නොගන්න

කුණුවෙලා වගේ පෙනුනට හරි රසයි. කුණුවෙච්ච අවයව වගේ මේ පේන්නෙ පාන් වලින් සෑදූ ප්‍රතිරූප, මේවා නිර්මාණය කළේ කිට්වට් උනාරොම්. ඔහු තායිලන්තයේ කලාව හදාරන අවුරුදු 28ක ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු ප්‍රසිද්ධ වී ඇත්තේ කන්න පුළුවන් පිටි, චොකලට්, කජු ආදිය දමා මිනිස් හිස් සාදන නිසායි. ඔහු අත් පා ආදියත්, කුකුල් අවයවත් සාදනවා. බැලූ ගමන් කන්න අප්‍රිය හිතුණාට මේ පාන් හරි රසයි. කිට්වට් අපට දෙන පාඩම නම් පිටත පෙනුමෙන් කිසිවක් නිගමනය නොකරන්න යන්නයි.





நீங்கள் உண்ணக்கூடிய உடற்பகுதிகள்

அவை பழுதாகிவிட்டவை போல் தென்பட்டாலும், சுவயாக இருக்கும் என்பது நிச்சயம்! அழுகிக்கொண்டிருப்பது போலத் தென்படும் உடற் பகுதிகள், உண்மையில், பாணால் செய்யப்பட்ட சிற்பங்களாகும் என்கிறார் 28 வயது நிரம்பிய தாய்லாந்தைச் சேர்ந்த கலை மாணாக்கராகிய கிட்டிவட் உனாரொம். குழையல் மா, சொக்லட், முந்திரிகை வற்றல், மர முந்திரிகை (கஜு) என்பவற்றினால், மனிதர்களின் தலையைப் போன்ற வடிவில் செய்யப்பட்ட உண்டிக்கு, கிட்டிவட் புகழ் பெற்றவர். மனித அவயவங்கள், கால்கள் போன்ற வடிவங்களிலும் கோழி, பன்றி என்பவற்றின் வடிவங்களிலும் அவர் உண்டிகளைத் தயாரிக்கின்றார். ''மக்கள், பாணைப் பார்க்கும் போது, அவர்களுக்கு அதைச் சாப்பிட விருப்பமில்லை. ஆனால், அவர்கள் அதைச் சுவைத்துப் பார்த்தால், அது சாதாரண பாணாகவே இருக்கும்'' என்கின்றார் அவர். இதிலிருந்து நாம் கற்கும் பாடம் என்ன? 'வெளித் தோற்றத்தை மட்டும் கொண்டு, எதையும் முடிவு செய்ய வேண்டாம்' என்கிறார் கிட்டிவட்.

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 roboticist 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!

එක්කෙනා දෙන්නා වෙලා

මේ පින්තූරය දෙස බලා කවුද මිනිසා කවුද රොබෝ යන්ත්‍රය කියා වෙන වෙනම හඳුනාගන්න පුළුවන්ද?

මෙහි මිනිසා හිරෝෂි ඉෂිගුරු ඔහු ජපන් ජාතික රොබොටික් විද්‍යාව හදාරන විද්‍යාඥයෙකි. ජෙමිනොයිඩ් H1-1 ඔහු නිර්මාණය කළේ ඔහුගේම ස්වරූපයෙන්. ජෙමිනොයිඩ් කථා කිරීමට සහ ඇවිදීමට අමතරව, ඇස්පිල්ලන් ගැසීම ද, හුස්ම ගැනීමද මවා පායි. ඔහුගේ ප්‍රයත්නය කෙතරම් සාර්ථකද කිවුවොත් සමහර අවස්ථාවල හිරෝෂි උගන්වන පන්තියට ජෙමිනොයිඩ් ඇරලා තියෙනවා. මෙයත් මිනිසුන්ගේ බාහිර පෙනුමෙන් හීන්දුවකට නොපැමිණෙන්න යන පාඩමේ තවත් උදාහරණයක්.

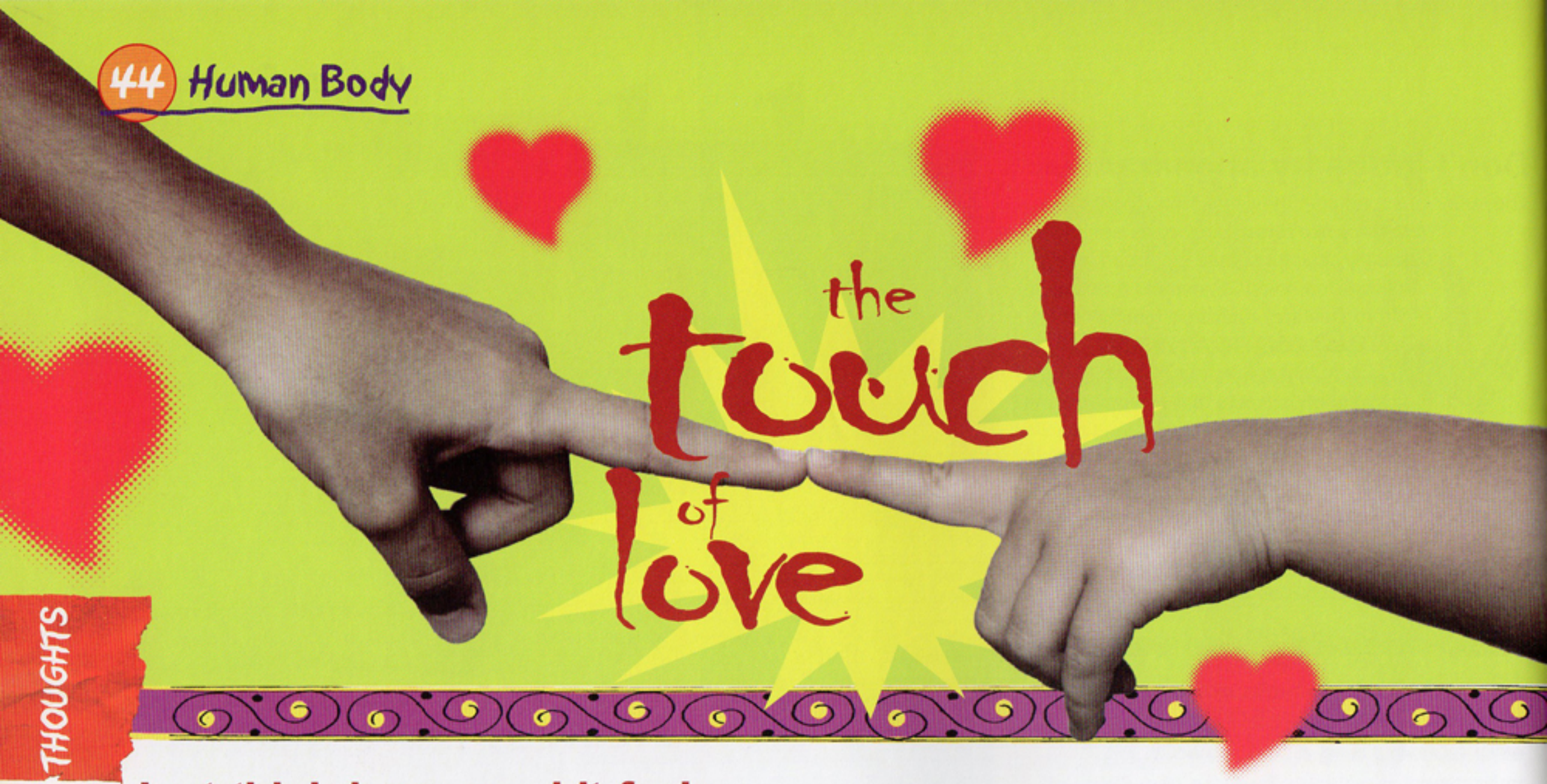
இரண்டு மடங்குத் தொல்லை

இப்படத்தைக் கவனமாகப் பாருங்கள். ஒன்று, மனிதன். மற்றையது, இயந்திர மனிதன். எது மனிதன் என்றும், எது இயந்திர மனிதன் என்றும் உங்களால் கூற முடியுமா?

இம்மனிதர் ஹிரோஷி இஷிகுரோ. இவர், இயந்திர மனிதர்களைத் தயாரிப்பவர். இவர் ஜெமினொயிட் H1 1 என்ற இயந்திர மனிதனை உருவாக்கினார். இது, ஹிரோஷி இஷிகுரோவைப் போலவே உள்ளது! ஜெமினொயிட் நடப்பதும் பேசுவதும் மட்டுமன்றி, கண்களையும் இமைக்கும்; இது துடிப்பைக் காட்டுவதுடன், சுவாசிப்பது போல் பாசாங்கு செய்யும்! அது, அப்படியே ஹிரோஷி இஷிகுரோவைப் போல் இருப்பதால், அவரது மாணாக்கர்கள், அதை அவர் என்று நினைக்க வேண்டும் என்பதற்காக இஷிகுரோ அந்த இயந்திர மனிதரை அடிக்கடி தனது வகுப்பிற்கு அனுப்பி வைப்பார்!

எப்படி ஒருவர் தோற்றமளிக்கிறார் என்பதை வைத்துக்கொண்டு, நாம் மனிதரை அல்லது இயந்திர மனிதரை வேறுபடுத்தி அடையாளம் காண முடியாது என்பதையே, மீண்டும், இது எடுத்துக்காட்டுகின்றது.

NEWS



THOUGHTS

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 හරි තාත්තා හරි අපිව තුරුල්කරගන්න කොට කොච්චර හොඳදැයි සිතන්න

ඒ තුරුල් කිරීම් වලින් අපේ දෙමාපියෝ අපිට ආදරය ප්‍රකාශ කරනවා. අප වටා ඉන්නා අනෙකුත් අයත් එහෙම කරනවා. අපේ ජීවිතයට ඒ ස්පර්ශය අවශ්‍යයි. එයින් අප පෝෂණය වෙනවා. අන් අයට වගේම තම තමන්ටත් ආදරය ප්‍රකාශ කරන්න, අපේ මනසයි ශරීරයයි වැඩෙන්න, අපිට මේ ස්පර්ශය අවශ්‍ය වෙනවා.

අපි අපට හා අන් අයට ආදරය කිරීමෙන් අපේ ආත්ම ගරුත්වය වැඩිවෙනවා. අපි වඩා ශක්තිමත් වී අපේ ආත්ම විශ්වාසය ද වැඩි වෙනවා. අන් අයට, සොබාදහමට, සතුන්ට ආදරය කරන්න පුළුවන් වන්නේ ස්පර්ශය තුළින් ආදරය එකිනෙකා අතරට යැවීමෙන් තමයි.

අන් අය අප ඇල්ලීම අපට හොඳ දෙයක් වගේම, හැමෝම අප ඒ විදියට ඇල්ලීම සුදුසු නැතැයි කියා මතක තබා ගන්න. අපේ ශරීරයේ සමහර අවයව ඉතාමත් පෞද්ගලිකයි. අපේ අවසර නැතුව ඒවා අන් අය ඇල්ලීම කොහෙත්ම සුදුසු නැහැ. ඔබව ඇල්ලීමට අවසර දිය යුත්තේ විශ්වාස වන්ත ඔබ හොඳින් අඳුරන පුද්ගලයන්ට පමණයි.

ඔබට අප්‍රිය විදියට ඔබව කවුරුහරි අල්ලන්නේ නම් (ළඟ මිතුරෙක් හෝ නෑයෙක් වුනත්) **එය වහාම නතර කරන්නයි කියන්න**. ඉන් පසු ඔබට විශ්වාස කෙනෙකුට ඒ ගැන ප්‍රමාදයක් නැතුව කියන්න. ඔබව ඇල්ලීමට තැත්කල පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත් වෙලා ඉන්න.

ස්පර්ශයට හොඳ පැත්තකුත් නරක පැත්තකුත් තියෙනව. වෙනස දැනගෙන සම්බරතාවක් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්. අපි තුරුල් කර ගන්නවාට කැමති වගේම අපේ අයියලා, නංගිලා, මල්ලිලාත් තුරුල් වෙන්න හරි කැමතියි. අම්මවයි, තාත්තවයි තුරුල් කරන්නත් අමතක කරන්න එපා. ඒ අයත් හැදුන වැඩුන ළමයි. ඔබගේ ආදරයෙන් ඒ අය සැනසුම ලබනවා.

අද ඔබ කවුරුහරි තුරුල් කර ගත්තාද?

ලලිත් මාමා සහ සමන්තා නැන්දා

THOUGHTS

அன்பு காரணமாகத் தொடுதல்

உங்களுடைய அம்மா அல்லது அப்பா உங்களை அணைத்துக்கொண்டால் உங்களுக்கு எவ்வளவு இதமாக இருக்கும் என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

எங்கள் பெற்றோர்கள் எங்களைத் தொடுதல், அவர்களுடைய அன்பை உறுதிப்படுத்துகின்றது. எங்களுக்கு நெருக்கமாக இருக்கும் மற்றவர்களும் எங்களை அணைப்பதன் மூலமும் தொடுவதன் மூலமும் தமது அன்பை வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். நம்மை மற்றவர்கள் தொட வேண்டியது அவசியம்: இது, நாம், நம் மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும் மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும் உதவுகின்ற ஒரு வித 'ஊட்ட'மாகும். தொடுதல் நமது உள்ளமும் உடலும் வளர்வதற்கும், நாம் இவ்வுலகில் நமது இடத்தைக் கண்டு கொள்வதற்கும் உதவும் ஒரு விதமான 'ஊட்ட'மாகும்.

நாம் நம்மையும் மற்றவர்களையும் விரும்பும் போது, நமது சுய மரியாதை வளரும். நாம் மேலும் வலிமையுள்ளவர்களாக வளர்வதுடன் நம்பிக்கையும் வளரும். நாம் மற்றவர்களை விரும்புவதும் மற்றவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துவதும் சுலபமாகிவிடும். அதே போல நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள விலங்குகளையும் இயற்கையையும் விரும்புவதும் சுலபமாகிவிடும். தொடுவதன் மூலம் செலுத்தப்படும் அன்பு, ஒரு வட்டமாகச் செல்லும்.

நம் மீது அக்கறை கொண்டவர்கள் நம்மைத் தொடுவதை நாம் அனுபவித்து, மகிழ்ந்தாலும் யார், எவர், என்றில்லாமல் அனைவரும் நம்மைத் தொடுவதை நாம் அனுமதிக்கக்கூடாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். நமது உடம்பிலுள்ள சில பகுதிகள் மிகவும் தனிப்பட்டவையாகும். நாம் அனுமதித்தாலன்றி இவற்றை ஒருபோதும் மற்றவர்கள் தொடக்கூடாது. உங்களைத் தொடுவதற்கு மற்றவர்களை நீங்கள் அனுமதிப்பதற்கு முன்னர், நீங்கள் அவர்களுடன் சௌஜன்னியமாக இருக்கிறீர்களா என்பதை நிச்சயித்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் அவர்களை நம்ப வேண்டும். அவர்கள் உங்களைத் தொடுவது சரி என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

ஒருவர் உங்களைத் தொடும்போது, அது உங்களுக்கு அசௌகரியமான உணர்வை ஏற்படுத்துமென்றால் (அவர், உங்களுடைய நெருங்கிய உறவினராகவோ நண்பராகவோ இருந்தாலும் கூட), உங்களைத் தொடுவதை நிறுத்தும்படி அவரிடம் கூறுங்கள். பின்னர், நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம், எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக, அதைப்பற்றிச் சொல்லுங்கள். அதன் பின்னர், உங்களைத் தொட முயற்சி செய்த அந்த ஆளிடமிருந்து முடிந்தளவு விலகி இருங்கள்.

தொடுதலைப் பொறுத்தளவில் நல்ல பக்கமும் தீய பக்கமும் இருக்கின்றன. இந்த வித்தியாசத்தை அறிந்துகொண்டு சரியான சமநிலையைப் பேணுவது முக்கியம்.

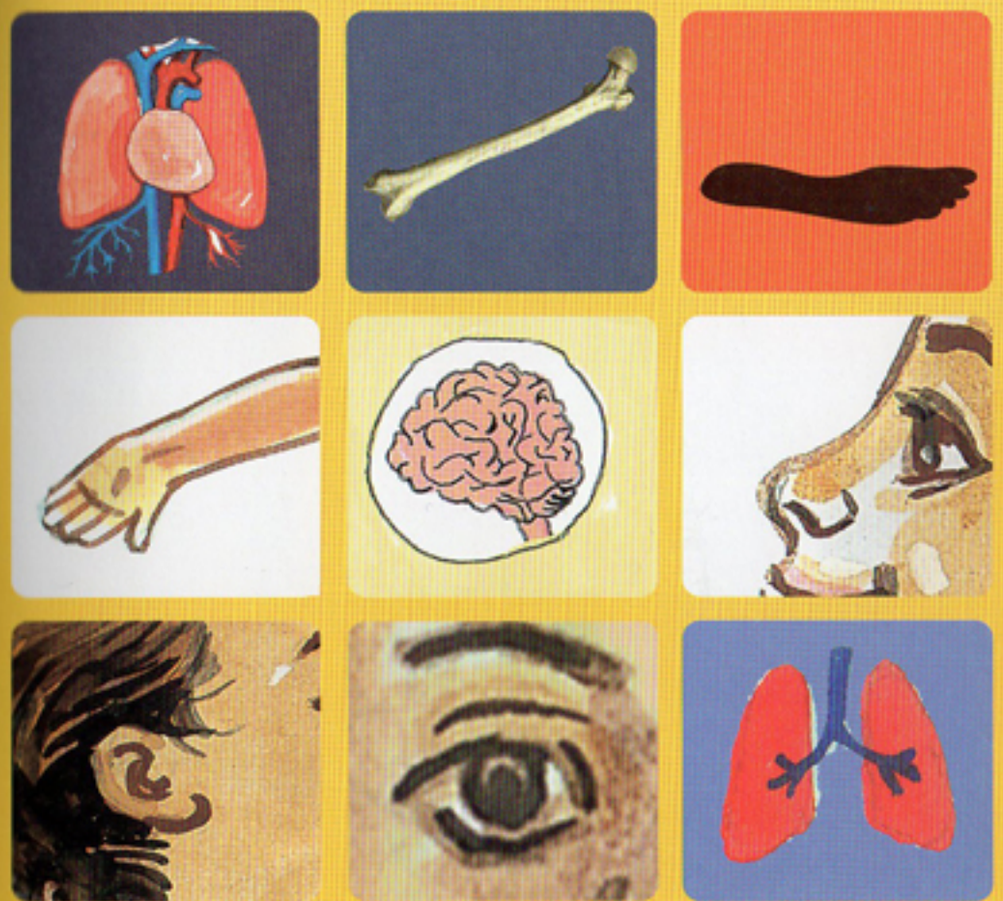
நீங்கள் அணைக்கப்படுவதும் தொடப்படுவதும் உங்களுக்கு எப்படிப் பிடிக்குமோ அதே போல, உங்களுடைய சகோதர சகோதரிகளும் நீங்கள் விரும்பும் ஏனையோரும் தாம் அணைக்கப்படுவதையும் தொடப்படுவதையும் விரும்புகின்றார்கள். உங்கள் தாய் தந்தையரை நீங்கள் அணைக்க வேண்டுமென்பதை மறந்து விட வேண்டாம். அது, அவர்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அத்துடன் வளர்ந்த பிள்ளைகளும் இருக்கின்றார்கள். நீங்கள் அவர்களிடம் காட்டும் அன்பின் மூலம் அவர்களும் மீண்டும் நம்பிக்கையைப் பெறுகின்றார்கள்.

இன்று நீங்கள் யாரையாவது அணைத்தீர்களா?

லலித் மாமாவும் சமந்தா மாமியும்.


USHA

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:

ඔබේ මතක ශක්තිය කොහොමද?

මේ අවයව 9 දිහා මිනිත්තුවක් බලා ඒවා පිහිටි ස්ථාන සිහියේ තබාගැනීමට උත්සාහ ගන්න. දැන් චිත්‍රය වසා පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. පෙනහැල්ල, අස්ථිය, පාදය, / අත, මොලය, නාසය, / කණ, ඇස, හදවත

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. දකුණු පැත්තේ පහළ කෙළවරේ ඇත්තේ කුමන කොටසද? .....
2. මොළය පිහිටා ඇත්තේ මැද පේළියේද? .....
3. අතක පිංතූරයක් තිබුණාද? .....
4. පළමු පේළියේ පළමු පිංතූරය මොකක්ද? .....

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

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 ☐

නරක පුරුද්දක්

දුම්බීම අයහපත් දෙයක් වන්නේ ඇයි?

a) අම්මා දැනගත්තානම් දුක් වෙන නිසා ☐
b) හදවත හා පෙනහලු වලට හානි කරන නිසා ☐
c) මුදල් අපතේ යන නිසා ☐
d) ඉහත සඳහන් සියල්ලක්ම නිසා ☐

கெட்ட பழக்கம்

புகைபிடித்தல் ஏன் தீமையாகும்?

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.

අප කාටත් පොදු දැනීම්

මේ ඉන්ද්‍රියන් 5 න් අපට දේවල් 5 දැනගැනීමට සලස්වන්නේ මොලයයි. කුමන ඉන්ද්‍රියයන් කුමන දෙයක් දැනෙනවාද යන්න ගළපන්න ඔබට හැකිද?

ஐம்புலன்கள்

இப்படங்களை நன்றாகப் பாருங்கள். இவை தான், ஐம்புலன்களையும் உணர்வதற்கு, உங்களுடைய மூளைக்கு உதவி செய்யும் ஐந்து உறுப்புக்களாகும். எந்த உறுப்பு, எந்தப் புலனுடன் தொடர்புபட்டுள்ளது? உங்களால், கண்டுபிடிக்க முடிகின்றதா என்று பாருங்கள்.

Smell
ගඳ සුවඳ
முகர்தல் (மணம்)

Sound
ශබ්දය
ஒலி

Taste
රස
சுவை

Touch
ස්පර්ශය (දැනීම)
தொடுதல் (ஸ்பரிசம்)

Sight
පෙනීම
பார்வை

dictionary

adult	වැඩිහිටි	வயதுவந்த
to breathe	ආශ්වාස කරනවා	சுவாசிப்பதற்கு
bone	ඇට කටුව, අස්ථිය	எலும்பு
short	කෙටි, මිටි	கட்டையான, குள்ளமான
to learn	ඉගෙන ගන්නට	கற்பதற்கு
disability	ආබාධිකත්වය	ஊனம்
food	ආහාර	உணவு
to speak	කතාකරන්නට	பேசுவதற்கு
heart	හෘදය වස්තුව	இதயம்
anxious	කුතුහලය	அக்கறையுள்ள
number	ඉලක්කම	எண்
stomach	බඩ, උදරය	வயிறு
teeth	දත්	பல்
body	ශරීරය, දේහය	உடல்
hand	අත	கை
child	ළමයා	பிள்ளை
to touch	අල්ලන්නට, ස්පර්ශ කරන්නට	தொடுவதற்கு
hospital	ආරෝග්‍යශාලාව	வைத்தியசாலை
boy	පිරිමි ළමයා	ஆண்பிள்ளை
tall	උස	உயரமான


NOT FOR SALE
විකිණීම් සඳහා
விற்பனைக்கு அல்ல