

ஏதீ-யுடி-புது

Sports சிகி விளையாட்டு No. 09

முன்னர் அதி முன்னி
தூரவழகள் தீர்க்குத்து
For curious kids



Yuti would like to thank:

Chandani Dias Abeygunawardene

David

Thivanshi Fernando

Solomon R. Guggenheim Museum,
New York for use of
"The Great Parade", 1954 Fernand Léger

Imalini

Judith Kabay

Maitreyi

Prof.Kavan Ratnatunga

Skubik

Bert van Dijk

On Our Cover: Durga, Imalini, Lakish, Mahika

Pages 1, 5, 6, 7, 12, 13 and 38 feature images from Wikimedia/Creative Commons:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>

Publication Director:
Lisa Bewley

Editor-in-Chief:
Deshan Tennekoon

Managing Editor:
Smriti Daniel

Design & Layout:
C3 Labs (Pvt) Ltd.
618 1/1, Galle Road,
Colombo 03.

Cover Design:
Deshan Tennekoon
Asvajit Boyle
Finishing - Nisal Attanayake

Writers:
Nanda Abeysekera
Afshel Aziz
Smriti Daniel
Tamara Holsinger
Ayesha Innoon
Jehan Mendis
Soharni Tennekoon
Renu Warnasuriya

Dictionary:
Philip Baker

Illustrators:
Sanjeeva Kumara
PJ Magalhaes - Cartoon & Funboxes
Anura Srinath
Dinusha Upasena

Copyright©2010
All rights reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

Sponsors:



Published by:



APPROVED BY SRI LANKA BOOK DEVELOPMENT
COUNCIL OF THE MINISTRY OF EDUCATION AS A
SUITABLE MAGAZINE FOR USE IN SCHOOL LIBRARIES.

CONTENTS තට්ටු පාරුණාංකකම්

1 MODERN LIFE - READY, SET, JUMP! නවීන නිවිතය - සැරයෙන්, එලුවෙන්, පියා අන්න! නුවේන බාම්බුක්කෙක - තයාරා ආ, අුයත්තමාරු, පාය!	26 FUN - CARTOON විනෝදය - කාටුනය වොශකෙක - කෙළිස්සිත්තිරාම
2 EMERGENCY - PLAY SAFE! හඳුන ඇවශයනා - සේලුලම් පර්ස්සමෙන්! අවසරනිලෙ - කවණමාක විශ්‍යායාංකකൾ!	28 STORY - THE VAMPIRE UMPIRE කෙපජදරය - මිකරී ගහන්න කැමිස් ට්‍රිඩ කතෙ - මිරත්තම් ඉඩුන්කම් බෙ- වාබාල් නැවුවර
5 TRAVEL - THE OLYMPIC GAMES කංචාරය - මලිමිලික් ත්‍රිඩා උලෙල පිරියාණාම - ඉවිම්පික් පොට්ඨිකൾ	33 HISTORY - CRICKET CRAZIES ඉතිහාසය - මිකරී උන්මාදය වර්ලාඩු - කිරිකික්ට පෙන්තියාංකක්
7 ANIMALS - THE GAME OF KINGS සහනු - රජවරියෙන්ගේ ත්‍රිඩාව විශ්‍යාංකුකൾ - ආරච්ඡකින් විශ්‍යායාට්ටු	36 HEALTH - 5 REASONS TO EXERCISE සෞඛ්‍යය - විනාශාමවල අවශ්‍යතාවය පෙන්වන කරනු 5 ක් ඇඟ්‍රොක්කියාම - ඉඟ්‍රාපයිර්සි සේය්වත්තරකාන 5 කාරණාංකක්
10 ACTIVITY - HEALTHY MIND, HEALTHY BODY ත්‍රියාකාරකම් - සෞඛ්‍ය සම්පූහන මහසන්, සෞඛ්‍ය සම්පූහන සිරුරුක් සේයර්පාටු - ඇඟ්‍රොක්කිය මණම්, ඇඟ්‍රොක්කිය මුළුල්	37 HEALTH - EAT TO PLAY සෞඛ්‍යය - ත්‍රිඩා කිරීමට ආහාර ගත්ත ඇඟ්‍රොක්කියාම - විශ්‍යායාංක්වතරු සාප්පිටුවොම්
12 SCIENCE - SCIENCE OF SPEED විද්‍යාව - වේග විද්‍යාව විශ්‍යාංකාම - බෙකත්තින් විශ්‍යාංකාම	40 HEALTH - DANGEROUS SHORTCUTS සෞඛ්‍යය - හානික කෙරී පාරවල් ඇඟ්‍රොක්කියාම - ඇඟ්‍රාපයිර්සි වැඩික්ක්
14 SCIENCE - PROSTHETIC LEGS විද්‍යාව - කෘතිම දෙපා විශ්‍යාංකාම - සේයර්පාක කාල්කක්	41 FAMILY & FRIENDS - KEEP YOUR EAR ON THE BALL කවුල කු යෙවුවන් - පන්දුවට තොදුන් සිව්න් දෙන්න ඇඟ්‍රොක්කියාම - ඇඟ්‍රාපයිර්සි කුමුද්‍යම් න්‍යෙන්පර්කුනුම - කාතු- කණා පන්තින් මේතු වෙයුත්කක්
15 SPORTS - THE GAMES WE PLAY ත්‍රිඩා - අප කරන ත්‍රිඩා විශ්‍යායාට්ටුකක් - නාම විශ්‍යායාංක් විශ්‍යායාට්ටුකක්	43 OUR COUNTRY - SRI LANKA'S NATIONAL SPORT ඇඟ්‍ර 60 - ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ත්‍රිඩාව සැමතු නාටු - පෙරුම්පොට්ඨ්
22 WORLD NEWS ලෝක ත්‍රිව්‍යක් ඉලක සේය්තිකක්	44 OUR COUNTRY - THE BIG MATCH ඇඟ්‍ර 60 - අන්තර් පාසල් මිකරී සැමතු නාටු - පෙරුම්පොට්ඨ්
24 ARTS - SILAMBAM! කලා - සිලුම්බිම්! කළෙකක් - සිලම්පම්!	46 QUIZ - THE GREAT PARADE තැපෙළුකාව - ද ලෝරී පැවරේයි ප්‍රතිර් - ත කිරෝට පරෝට
25 FUN - GAMES විනෝදය - සේලුලම් පිටුව වොශකෙක - විශ්‍යායාට්ටුය් පක්කම්	48 DICTIONARY යෙඹු සේයා අකරාති



Ready, Set, Jump!

How many of us can say we're able to fly? Well, a small group of extreme sportsmen known as 'The Birdmen' can! These daredevils dive off cliffs, arms and legs outstretched, and free fall until the air inflates their 'wingsuits'. They glide for several minutes at speeds up to over 240kmph. This is an 'Earth' form of BASE jumping, and parachutes are deployed for landing. BASE is short for Buildings, Antennae, Span (bridges) and Earth (cliffs) – four platforms off which jumpers launch themselves.

கருக்கல், விழுவேஷ், கிடைவிடத்!

பியான்கள் பூல்வன் யைகி கியான் ஹைக்கே அப கீ டெனார் டி? அபவி நோகைகி விண்வெளி 'ஒருவெளி மீதிழுங்கள்' (Birdmen) ஹைமேதி தீவிரவீ பரதேரவி கீய தீவிரகரசுவின் பிரஸ்கரி லீஸ் பியான்கள் பூல்வன்! கிசிடையைகி ரியக் ஹைக் மோவின் அத் பு கூதர் அதவி டீக ஹைர் கூக் பற்றிதயன்னேங் பகலுவி பகின அதர் இவுங்கே 'அத்திடு அடூமி கரிவிலாய்' (wingsuits) ரூடுரி வாதய பிரேந தேக் கிடூங்க் கேக பகலுவி வைரே. ப.கி. 240 பித் விள வேரையேங் வினாடி கிதிபயக் கிவுங் புவே. வேங் பினும் (BASE jumping) கி 'பொலுவிவ பதிதவன்' சீவிரசெய விடயேங் மேய ஹைடின்விய ஹைக் அதர், தோடி வைக்கீ சுட்டு பார்துவியக் கூவிதா வே.

Did you know?

Galle Fort Jumpers risk all for the rush of diving off the highest points of the fort's ramparts into the rocky shallows. It's a dangerous hobby and can lead to serious accidents or fatalities.

காலுகோபு வெலிமே கூகு மீ சீப்புக்குலின் பற்றித சுதித நோகைதீர முழுமே பானிமேங் கூகை அங்குவாடுய வேநுவேங் காலு கோபுவே பினுமிகரசுவேர் கீய தீவிதய புவு பர்டுவிவ நாடுகி. மேய ஹயுக்க வினேஷ்டாங்கை வின அதர் பிரபதல அநந்தர ஹே தீவிதகுகி புவு கீடுவிய ஹகை.

காலி கோட்டை பாய்ச்சல்காரர்கள் கோட்டை கவரின் உயரமான இடங்களிலிருந்து பாறைகள் நிறைந்த ஆழமற்ற கடலில் தைரியமாக பாய்கிறார்கள். இந்த ஆபத்தான பொழுது போக்கால் பாரதாரமான விபத்துக்களோ மரணமோ ஏற்படலாம்.



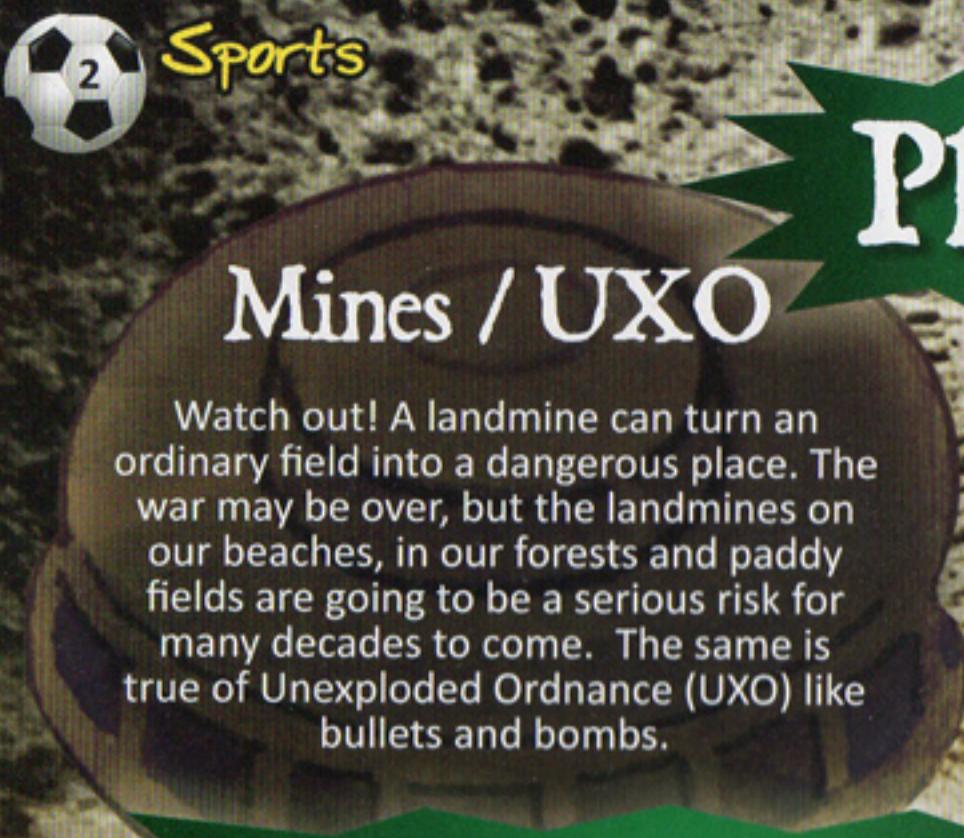
தயாராகு, ஆயத்தமாகு, பாய்!

எங்களில் எவ்வளவு பேரில் எம்மால் பறக்க முடியும் என்று கூறமுடியும்? 'பறவை மனிதர்கள்' என்றழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய தீவிர விளையாட்டுவீரர் குழுவினால் முடியும்! இந்தச் சாகச வீரர்கள் மலைச் சிகரங்களிலிருந்து கைகால்களை விரித்தபடி பாய்ந்து தமது 'காற்றுடைகளில்' காற்று நிரம்பும் மட்டும் விழுவார்கள். இவர்கள் பல நிமிடங்களுக்கு மணிக்கு 240கி.மீ மேலான வேகத்தில் விழுவார்கள். இது BASE பாய்ச்சலில் 'புவி' வடிவமாகும். தரையிறங்குவதற்கு பராகுட் பயன்படுத்தப்படும். BASE என்பது கட்டடங்கள், கோபுரங்கள், பாலங்கள், மற்றும் புவி(சிகரங்கள்) எனும் பாய்ச்சல்காரர்கள் பாயும் தளங்களில் ஆங்கில முதலெழுத்துக்களின் சேர்க்கையாகும்.

Play Safe!

Mines / UXO

Watch out! A landmine can turn an ordinary field into a dangerous place. The war may be over, but the landmines on our beaches, in our forests and paddy fields are going to be a serious risk for many decades to come. The same is true of Unexploded Ordnance (UXO) like bullets and bombs.



සේල්ලම් පරිස්සමෙන්!

හඳුස්සියක්!

அவசரநிலை!

விம் ரேவுமில் / UXO

පරිස්සමෙන්! බිම් බෝම්බයකට සාමාන්‍ය පොලොවක් වුවත් හායානක ස්ථානයක් බවට පත් කළ හැකිය. යුද්ධය අවසන් වුවත්, අපගේ මුහුදු වෙරළෙහි, කැපුස්ට්‍රන්හි සහ කුමුරු යායන්හි වළදමා ඇති බිම් බෝම්බ ඉදිරි දක්ක ගණනාවක් යන තුරු, අපට විශාල තර්ජනයක් වනු ඇත. පතරෝම් හා බෝම්බ වැනි ප්‍රපුරන ද්‍රව්‍ය ද මේ තර්ජනයට හේතු වේ.

கவனமாக விடையாடுங்கள்!

கண்ணிவெடு / UXO

கவனம்! ஒரு கண்ணிவெடி சாதாரண நிலத்தை அபாயகரமானதாக மாற்றக்கூடும்.

போர் முடிந்து விட்டாலும் எங்கள் கடற்கரையில், காடுகளில், வயல்வெளிகளில் புதைக்கப்பட்டுள்ள கண்ணிவெடிகள் வரப்போகும் பல தசாப்தங்களுக்கு ஆபத்தானவையாக இருக்கப்போகின்றன. இது தோட்டா, வெடிகுண்டு போன்ற வெடிக்காத வெடிபொருட்களுக்கும் பொருந்தும்.



Fire can set off UXO and mines. Watch out when burning garbage and never throw UXO into fire.

බ්‍රිතියේ මුදලක් හෝ ප්‍රපුරා නොගිය ප්‍රපුරනු ද්‍රව්‍යය ගින්නක් නිසා පිළිරිය හැක. තුනු කසල ප්‍රංශීයන විට පරිස්සම් වන්න. ගිසිවිටත් ප්‍රපුරා නොගිය ප්‍රපුරනු ද්‍රව්‍යය ගින්නට විසි නොකරන්න.

தீயானது, வெடிக்காத வெடிபொருட்களையும் கண்ணிவெடிக்களையும் வெடிக்கச் செய்யும். குப்பைகளை ஏரிக்கும் போது கவனமாக இருங்கள், வெடிக்காத வெடிபொருட்களை நெருப்பில் போடாதீர்கள்.



Be careful when you play
don't follow the ball into a
danger zone.

සේල්ලම් කරන විට පරස්සම්
වන්න බේලය පසුපස
අනතුරුදායක කළප වලට
යාමෙන් වෙළින්න.

විශ්වාසුම්පොතු
කවනමාක තිරුණ්කම්.
අපායවලයත්තිර්කුම්
පන්තු සෙන්නාල් අභා
තොටර්නතු ජේල්ලාත්ර්කුම්.



Pickets are there to warn people that
the area is unsafe – don't remove or
play with them.

ආරක්ෂිත වැටක්, වම පුදේය
අනාරක්ෂිත බවට අනතුර අගවයි.
ල්වා ඉවත් නොකරන්න. එවා සමඟ
සේල්ලම් නොකරන්න.

අපාය පක්තියෙ මක්කගුක්කු
අறිවුත්ත අඟාණප්පූත්තප්පා
තයිකුන් ඉස්සන, අවර්හෘ
පිශ්චවො අවර්හුන
විශ්වාසුටවො වෙන්ටාම්.



Take note of where endangered zones are and avoid them.
Tell your friends to stay away too!

අනාරක්ෂිත පුදේය කවරේදැයි හරදිනගෙන එවා අසලට
නොයන්න. ඕබරේ යහළවන්වත් වම පුදේය වලින් ඇත් වී
සිරින්නයි තියන්න!

අපත්තාන පිරිතේසංක්ෂණ තින්කන්නු අනුරු පොවතෙ
තවිර්කකවුම්. ඔන්ක් නස්පර්කණිමුම් මිතු පර්රිස්
සොල්ලුණ්ක්!



Stay on the path everyone uses. If you do not know
whether a path is safe do not use it.

සැවොම හාවිතා කරන මාරුගය හාවිතයට ගන්න. ඕබට යම්
මාරුගයක ආරක්ෂාව පිළිබඳව පැහැදිලි වැට්ටිමක් නොමැති
නම්, වම මාරුගය හාවිතයට නොගන්න.

එල්ලොරුම් පයෙන්ප්‍රාත්තුම් පාතෙයෙ පයෙන්ප්‍රාත්තුන්ක්.
පාතෙ පාතුකාප්පාන්තෙන්තු ඉහුතියාක තෙරියාවිට්ටාල
අතිල් පයැනික්කවෙන්ටාම්.



Sports

EMERGENCY!

හඳුස්සියක්!

අවசරනිලේ!

M



EMERGENCY
හඳුස්සියක්
අවசරනිලේ

Did you know?

Landmines threaten both people and animals – mines kill around 20 Asian elephants every year in Sri Lanka. An injured or dead animal can be a warning of landmines in the area!

ඔබ දැන සිටියාද?

ධිම් බෝම්බ මෙහිසුන්ට පමණක් නොව, සතුන්ටද විශාල තරේපනයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ව්‍යවහාරකම, දිම් බෝම්බ නිසා අලු ඇතුළත් 20කගේ පමණ පිටිත අතිම වේ. යම් පුද්ගලයක තුවාල ලබා සිටින හෝ මරණයට පත්වුනා සතෙකු සිටීම, විම පුද්ගලයේ දිම් බෝම්බ ඇති බවට අනතුරු ඇගුවීමක් විය හැකිය.

ඉංකැණුක්‍රු තෙරියුමා?

මිතිවෛදිකள් මනිතර්කලයායුම් ඩිලංගුකලයායුම් පාතික්කින්හා. ඩිලංගුකයිල් බුරුන්තොරුම් සරාසරියාක 20 ආයුෂිය යාණීකක් මිතිවෛදිකාල් කොළඹප්පුකින්හා. ඉගු පිරුතොසත්තිල් කායමටන්ත අල්ලතු නිහ්නත ඩිලංගුකාන් ඩිලංගුත්තල්, අන්ත පිරුතොසත්තිල් මිතිවෛදි ප්‍රායායම් ඉංජිනෙරුකාන් ඉගු එස්සරික්කායාකුම්.



Never, ever touch a landmine or an unexploded ordnance - they could go off at any time. Be careful, throwing things at them or poking them with a stick might set them off!

කිසිදිනක බිම් බෝම්බයක් හෝ පුපුරා නොගිය පුපුරනු උවිසය ස්ථාපිත නොකරන්න. සිනම මොහොතක මේවා පිටිරි යා හැක. පරිසේකමෙන්! එවා දෙසට යමක් විසි කිරීමෙන් හෝ කේටුවකින් ඇතිමෙන් එවා පුපුරා යිය හැක.

ඉගුපොතුම බෛඩකාත බෛඩපාරුට්කලයායෝ කණ්ණිවෛඩකලයායෝ තොටාත්ර්කාල්. අවබ නැන්නෙරත්තිවුම බෛඩකාතාම. කවණමාක මිරුන්කාල, පාරුට්කලයා අත්තම්තා එරිතල අල්ලතු තඟාලාල ත්‍රුණුතාල අතනා බෛඩකාත් සෙයුයුම.



Be especially watchful around abandoned military checkpoints, outposts and trenches.

අතහැර දුම්න ලද ආරක්ෂක මුර පොලොල්, මුර කපොලු හා අගල් අවට විශේෂ අවධානයකින් යුතුව කටයුතු කරන්න.

කෙබිටප්පට් කාවලරුණ්කාල, තංකාලික රාණුවත්තාන්කාල මරුතුම පත්‍රාන්කාලිකාලීන් සංඛ්‍යාපන්කාලීල අවතානමාක මිරුන්කාල.

THE OLYMPIC GAMES

Every four years the best sportspeople from around the world compete against each other at the biggest international sporting event, the Olympic Games. Inspired by the Greeks, the first modern Olympics was held in 1896 in Athens, Greece, thanks to Frenchman Pierre de Coubertin.

Today, the International Olympic Committee decides the location of upcoming games almost seven years ahead. Events may be added or removed, but the current Olympic agenda includes around 33 different sports. Until 1920 even tug of war was on this list!

இலிம்பிக் தீவிட உரை

சும் சிரிவசர்களும் வர்க் லேக்ய பூரா விசீர சிரீன டுகஷம் தீவிக தீவிகாவன் திதினோகா ஹ தரக வடிந தீவிட உரை வகையே இலிமிபிக் தரங்காவல்லிய ஹடின்வே. பூஞ புதிக பியேர் ட விதாகைப் பீட்டுதிவன்த வன்னரி, தீக்காவன்கே உலை கெ அடிஹசக் அனுவ பலமு நவீன இலிமிபிக் உரை 1896 ட தீவியே அதன்க் குவர பவித்வன லடை.

வர்தமானாய் அந்தர்ப்பாதிக இலிமிபிக் கமிடுவ ஒடிரயேடை தீவிட உரை பூவைத்வேன சீர்பாகா வசர ஹதகரி பம்ன பேர திரந்தாக கர்நு லடை. தீவிட அங்கை விகந கிரிம ஹே ஓவத் கிரிம சிலுவை ஹடகி நமுன் வர்தமான இலிமிபிக் கங்க பதுயரி விவி஦ தீவிட அங்க 33 க் பம்ன அதூலத் தே. 1920 வின தேக் கடி அடைம பவு மேம உரைசீதுவுப் பவுதூலத் திவுனி!

ஓலிம்பிக் போட்டிகள்

நான்கு வருடத்திற்கொருமுறை உலகெங்கிலுமுள்ள தலைசிறந்த விளையாட்டுவீரர்கள் மிகப்பெரிய சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டியான ஓலிம்பிக் போட்டியில் ஒருவருக்கொருவர் போட்டியிடுவார்கள். கிரேக்கர்களால் வழிகாட்டப்பட்டு, முதலாவது நவீன ஓலிம்பிக் போட்டி 1896 இல் கிரேக்கத்தில் ஏதேன்ஸ் நகரில், பிரான்ஸ் நாட்டவரான பியேர் ட குபேர்ட்டின் என்பவரின் உதவியுடன் நடாத்தப்பட்டது.

இன்று, சர்வதேச ஓலிம்பிக் சபை, போட்டி நடைபெறும் இடங்களை 7 வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே தீர்மானித்து விடுகிறது. போட்டிகள் மேலதிகமாக சேர்க்கப்படவோ, நீக்கப்படவோ முடியும் என்றாலும் தற்போதய பட்டியல் 33 வேறுபட்ட விளையாட்டுக்களை உள்ளடக்கியுள்ளது. 1920 வரை கயிறு இழக்கும் போட்டி கூட இந்த பட்டியலில் இருந்தது.



Pierre de Coubertin
பீயேர் ட குபேர்ட்டின்



TRAVEL
காலைராய்
பிரயாணம்



Sports



Greece
Capital: Athens



Situated on the southern tip of the Balkan Peninsula, Greece is a beautiful country. In addition to the mainland, the country of Greece includes more than 1400 islands and is home to around 11.2 million people. Each year thousands of tourists visit Greece to see its many world famous historical cities like Delphi and Olympia. The city of Olympia gained its fame as the birthplace of the Olympic Games. It is commonly believed that the first games were held here nearly 3,000 years ago, in 776 B.C.

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ

බෝල්කන් අර්ධදේශීපයේ දකුණු කොනේ පිහිටි ග්‍රීසිය අලංකාර රටකි. ප්‍රධාන හුම් පුදේශයට අමතරව දුපත් 1400 කට වඩා ග්‍රීසියට අයත් වන අතර මිලියන 11.2 ක් පමණු පිරිසකට විය නිවහන වේ. බෙල්සි සහ ඔල්මිපියා වැනි ලෝක ප්‍රසිද්ධී වෙතිහාසික නගර නැරඹීමට සංවාරකයන් දහස් ගණනක් ග්‍රීසියට පැමිණේ. ඔල්මිපික් තරගය උපත් ස්ථානය වශයෙන් ඔල්මිපියා නගරය ප්‍රසිද්ධියට පත්ව ඇත. මේට වර්ණ 3,000 කට පමණු ඉහත විනම් ක්‍රි.පූ. 776 දී මෙහිදී පළමු ඔල්මිපික් තරගය පැවැත්වූ බවට විශ්වාස කෙරේ.

கிரேக்கம் தலைநகரம்: ஏதுன்ஸ்

பால்க்கன் குடாநாட்டின் தென்முனையில் அமைந்திருக்கும் கிரேக்கம் ஒரு அழகிய நாடாகும். கிரேக்க பெருநிலத்தை விட 1400 தீவுகளையும் உள்ளடக்கிய கிரேக்க நாட்டில் 11.2 மில்லியன் மக்கள் வசிக்கின்றனர். வருடந்தோறும் பல்லாயிரக்கணக்கான சுற்றுலா பயணிகள் கிரேக்கத்தின் புகழ்பெற்ற வரலாற்று சின்னங்களான டெல்பி மற்றும் ஓலிம்பியா போன்றவற்றை பார்க்க வருகிறார்கள். ஓலிம்பியா நகரம் ஓலிம்பிக் போட்டியின் பிறப்பிடம் எனும் பெருமையை பெறுகிறது. முதலாவது ஓலிம்பிக் போட்டி 3,000 வருடங்களுக்கு முன் கி.மு 776 இல் நடாத்தப்பட்டிருக்கலாம் என நம்பப்படுகிறது.



The United Kingdom

Capital: London



The United Kingdom is a country made up of England, Scotland, Wales and Northern Ireland. It is one of the only remaining countries to be governed by a monarchy and the head of the Royal Family, Queen Elizabeth is the second longest serving Head of State in the world. Many world famous people like David Beckham, Princess Diana and William Shakespeare are from this country. After the 2012 Olympics London will become the only city to have hosted the games three times!

உக்குற ராஜபொன்ய அணையராய் : முனிவித

விங்கலாந்தை, சீகோவிலாந்தை, வீல்சையை கூட உதூரை அயர்லாந்தை உக்குற வீ செட்டின்று ரவி விஞ்யேன் விக்ஸர் ராஜபொன்ய கூட்டுரை கூடுகள். மூன்றாம் ஒத்திரு அதை ராஜதக்கூடுகள் மாநில பாலநாய் வின் ரவிவில் கிகிபை அதரின் மேயை உக்குற வின் அதர் ரப் பலிவேல் பூபொன்யை வின் வில்லிஸ்வில் ரெபினியை கோக்கேயே ராஜங் நாயக்கை விஞ்யேன் கீழாம் காலாயைக் கேவேலை கர்ந்தன்னேங்கே ஹெல்வான் கேர்ப்பாக்கை பாத்தேவி. வீவீவீ வெக்கமீ, சியநா கூமரியை கூட வில்லியமீ கேக்கீபியர் விகை வோஹே ஹேகே பூகீட்டீட்டு பூத்தெலையை மேரரின் கிடி வீ அதை. 2012 இல்லிபைக் கர்காவில்லையேங்கே பாகு ஏந்வர்க்கே வீம தீவிர உத்தீவை பாவிடைவு உக்குற நகர்யை விஞ்யேன் லந்வின்யை நமி கலை கூடுகள்.

ஐக்கியராச்சியம் தலைநகரம்: லண்டன்

ஐக்கிய இராச்சியம் இங்கிலாந்து, ஸ்கோட்லாந்து, வேல்ஸ் மற்றும் வட அயர்லாந்தை உள்ளடக்கிய நாடாகும். உலகில் அரசாட்சி நடக்கும் ஒரே நாடு இதுவாகும். அரசு குடும்பத்தின் தலைவியான எலிசபெத் மகாராணி, உலகின் மிக நீண்ட காலம் சேவையாற்றும் அரசு தலைவர்களில் இரண்டாமவர். டேவிட் பெக்கம், இளவரசி டயானா, வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் போன்ற உலகின் பிரபலமான பலர் இந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள். 2012 ஓலிம்பிக் போட்டிகளுக்குப் பிறகு, இப்போட்டிகளை முன்று முறை நடாத்திய ஒரே நகரம் என்ற பெருமை லண்டன் நகருக்கு கிடைக்கும்.



பிரயாணம்
காலையிருப்பு
TRAVEL

FUN FACT

Male athletes often competed naked in the ancient Olympics - which may be one reason women were not allowed to watch or take part.

பார்தி இல்லிபைக் கர்காயைகள் கோஹே அவசீப்பிலை கர்கா விட்டுநே கிருவிக்கூடுவது. மேல், உக்குற காங்காவுங்கு கர்கா கைர்க்கிமோ கூட லீவார் சுப்பாகிலை ஒரி ஹோலைமோ விக் ஹேந்துவக் கீவு வியை கூடுகள்.

புராதன ஓலிம்பிக்கில் ஆண் போட்டியாளர்கள் நிர்வாணமாகவே பங்கேற்றனர். பெண்கள் போட்டியிடவோ பார்வையிடவோ அனுமதிக்கப்படாததற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாய் இருக்கலாம்.





The Game of Kings



Polo is the world's oldest equestrian sport and one of the most thrilling. It is played between two teams of four riders each. They use mallets with long handles to drive a wooden ball down a grass field which has goals on each side.

Polo was played in Persia as far back as the 6th Century B.C. with as many as 100 riders per team! It was a game invented to train the king's elite cavalry units.

Riding a horse is an art in itself, so can you imagine the skill required to get a ball through a goal while controlling a galloping horse?



Player and pony function as equal partners. They must cooperate so well they behave like one unit. Polo ponies are really full-sized horses. They must have speed, endurance, intelligence, and above all, good temper.

රජවරුන්ගේ ක්‍රිඩාව

අශ්වාරෝහයක ක්‍රිඩා අතරන් වඩාත්ම පැවරන්නා හා ත්‍රාසපනකම ක්‍රිඩාව ලෙස පෝලෝ ක්‍රිඩාව හැඳින්විය හැක. අශ්වාරෝහකයින් සිටි දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායම් දෙකක් අතර මේ ක්‍රිඩාව සිදු වේ. කෙලවර දෙකේ ගෝල දෙකක් ඇති තනුකොල පිටිවතියක් දිගේ එම වලින් සාදන ලද බෝලයක් තල්ලු කිරීමට දිග මිටක් ඇති දැන්ධක් ඔවුන් හාවිතා කරයි.

ක්‍රි.පූ 6 වන සියවස තරම් අභ්‍යන්තරීය පර්සියාවේ පෝලෝ ක්‍රිඩාව පැවැති අතර වික් කණ්ඩායමකට අශ්වාරෝහකයින් 100 ක් ක්‍රිඩා කළහ. මෙම ක්‍රිඩාව රජත්‍යමාගේ උසස් අශ්වාරෝහක බල ඇති ප්‍රහුණු කිරීම සඳහා හඳුන්වාදෙන ලද්දකි.

අශ්වයකු පිට ගමන් කිරීම වුවද අසිරි ක්‍රියාවකි. දිව යන අශ්වයකු පාලනය කරන අතර පන්දුව ගෝලය තුළට ගොමු කිරීම සඳහා කොපමනා දැක්ෂතාවයක් තිබිය යුතුද කියා ඔබට සිතාගත හැකිද?

ක්‍රිඩකයා සහ අශ්වයා සමාන පාරිභාශකරුවන් ලෙස කටයුතු කරයි. ඔවුන් වික් එකකයක් වශයෙන් හැසිරෙනවාක් මෙන් ඔවුන් විකිනෙකාට සහයෝගය දැක්විය යුතුය. ඇත්ත වශයෙන්ම පෝලෝ ක්‍රිඩාව සඳහා සම්පූර්ණයෙන් වැඩුණු අශ්වයන් ගොදාගනී. වේගය, දරා ගැනීමේ හැකියාව, යුතුනය හා එම සැමටම වඩා හොඳ ඉවසීමක් ඔවුන් සතුවිය යුතුය.

அரசர்களின் விளையாட்டு

உலகின் மிகப்பழைய குதிரைச் சவாரி விளையாட்டு போலோ மிக விறுவிறுப்பான விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும். இது தலா நான்கு குதிரை வீரர்கள் கொண்ட இரண்டு அணிகளுக்கிடையில் விளையாடப்படுகிறது. அவர்கள் நீண்ட கைப்பிடி கொண்ட மட்டைகளால், மரப்பந்தொன்றை புற்றரையின் இரண்டு பக்கமும் உள்ள இலக்குகளை நோக்கி செலுத்துவார்கள்.

பாரசீகத்தில் போலோ கி.மு 6ம் நூற்றாண்டு காலப்பகுதியில் அணிக்கு 100 பேர் எனும் அளவில் விளையாடப்பட்டது. இந்த விளையாட்டு மன்னரின் உயர்மட்ட குதிரைப் படைகளுக்கு பயிற்சியளிப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டதாகும்.



குதிரைச் சவாரியே ஒரு கலையாக இருக்கும் போது, துள்ளுகிற குதிரையை கட்டுப்படுத்தியபடி பந்தை இலக்குக்குள் செலுத்துதவற்கு எவ்வளவு திறமை தேவை என உங்களால் யோசிக்க முடிகிறதா?

வீரரும் குதிரையும் சம்பங்காளர்களாக இயங்குகின்றனர். அவர்கள் ஒத்துழைப்பதுடன் ஓரணியாகவும் செயற்படவேண்டும். போலோ குதிரைகள் நன்கு வளர்ந்த குதிரைகள். அவை வேகம், களைப்படையா தன்மை, மதிநுட்பம் எல்லாவற்றுக்கும் மேல் வலுவானவையாக இருக்க வேண்டும்.



*Fun Fact
Elepolo!*



ANIMALS
கன்று
விலங்குகள்

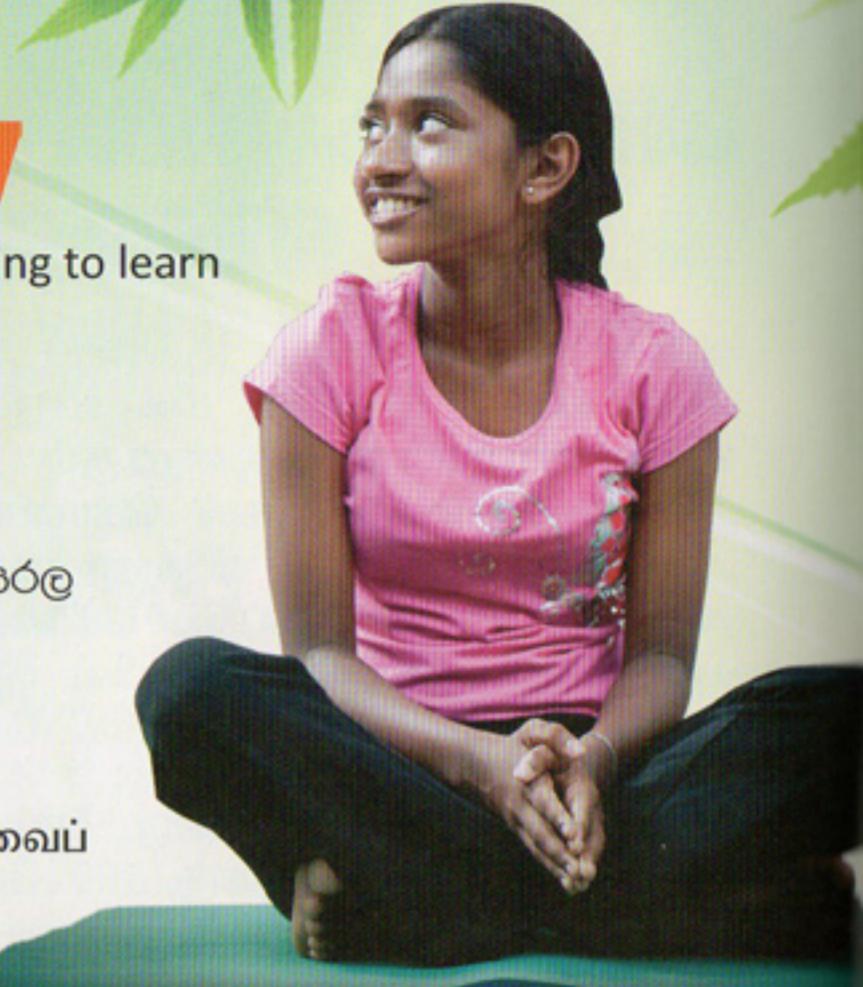
Yes, really! Polo is also played on elephants in Nepal, Sri Lanka and Thailand. They used to use a soccer ball until they discovered the elephants liked to smash them!

இலி அதேமாதி ஒரு லங்காவி, நேபாளக் கூ காடிலுள்ள விண்ண ரவுள அலி அதன் யோட்டாகேந பேலே நீரிசா கர்நவி. மேல் கடிகா முடிந் கூரிய கலே பாபந்தீவிக். கைவெடி, அலி சீ பாபந்தீவி போசி கர்ந்த கைமெனி வெள் தேர்வே கீர்விவிவர நிலத்தின் கீடுவின்று!

உண்மைதான்! நேபாளம், இலங்கை மற்றும் தாய்லாந்தில் போலோ யானைமீது விளையாடப்படுகிறது. யானைகள் கால்ப்பந்தை உதைப்பதில் ஆர்வமுள்ளவை என அறிந்து கொள்ளும் வரை அவர்கள் ஒரு கால்ப்பந்தை பயன்படுத்தினார்கள்!

Healthy mind, healthy body

Yoga is an ancient Indian practice that disciplines the body and mind. It can take many years of training to learn Yoga but here are a few simple exercises to get you started.



සේවන සම්පන්න චනක්, සේවන සම්පන්න සිංහක

සිරුර සහ මනස විනයානුකූලව හැඩිගස්වන ඉපරෙන් ඉන්දියානු හාවිතයක් ලෙස යෝග හැඳින්විය හැක. යෝග ඉගෙනගැනීමට වසර ගණනාවක ප්‍රහුණු වේම් අවශ්‍ය වන නමුත් ඔබට ආරම්භයක් වශයෙන් මෙම සරල ව්‍යායාම කිහිපය දක්වන්නට ප්‍රථම්.

ஆரோக்கிய மனம், ஆரோக்கிய உடல்

யோகா உடலையும் மனதையும் ஒழுங்குபடுத்துகின்ற ஒரு புராதன இந்திய முறையாகும். யோகாவைப் பயில பல வருடங்கள் எடுக்கும். இருந்தாலும் நீங்கள் யோகாவைத் தொடங்க இதோ சில இலகுவான பயிற்சிகள்.



The Cleansing Breath: Stand straight. Keep your feet close together and let your arms hang loose. Take a deep breath, hold it for a little while, and then purse your lips as if you were going to whistle. Now exhale forcefully. Your cheeks should be hollowed not puffed out. Rest, then repeat.

සිරුර ප්‍රජාත්ව සංගම ආයෝග-ප්‍රජාත්ව විනාශකාලීය: කෙලින් සිටිගන්න. ඔබේ දෙපා විකට් තබාගෙන දෙඅත් මිහිල්ව ව්‍යුත් වැවෙන්න හරින්න. ගැඹුරු භූස්මක් ගන්න, විය මද වේලාවක් රඳවා ගන්න. ඉන්පසු සිවිරැහන් බෑමට යන්නාක් මෙන් තොල් උල්කරන්න. දැන් දෙතොල් අතරන් මදක් වැරෙන් භූස්ම පහතට හෙලන්න. ඔබගේ කම්මුල් ඇතුළට නෙරා යා යුතුයි. පිමිඩී නොඟ යුතුයි. මදක් විවේක ගෙන නැවත ආරම්භ කරන්න.

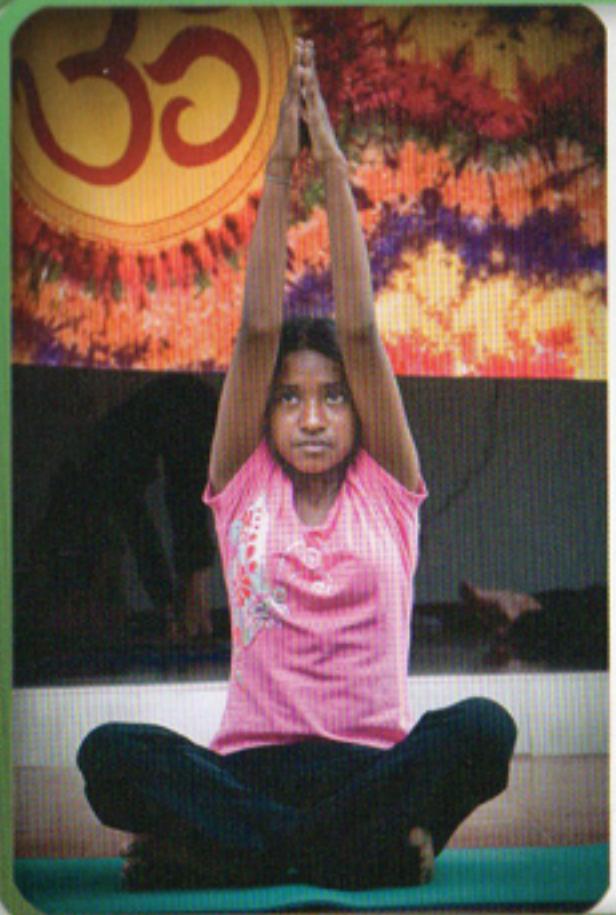
சுத்திகரிப்பு சுவாசம்: நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். பாதங்களை சேர்த்து வைத்து கைகளை இலகுவாக தொங்க விடுங்கள். ஒரு ஆழமான முச்சை எடுத்து, சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். உங்கள் உதடுகளை விசிலடிப்பது போல குவியுங்கள். இப்போது அழுத்தமாக வெளிவிடுங்கள். உங்கள் கண்ணங்கள் வெறுமையாக இருக்கவேண்டும். உப்பி இருக்கக் கூடாது. ஓய்வெடுத்து, திரும்பவும் செய்யுங்கள்.

Shoulder Roll: Sitting or standing, roll shoulders loosely forward in a circular movement five times. Reverse. For a bigger stretch, roll one shoulder at a time.

දුරින් සඳහා ව්‍යාපාර: අසුන්ගෙන හෝ හිටගෙන සැහැල්ලුකළ උරහිස් වත්‍යාකාරව ඉදිරිපසට පස් වතාවක් කරකවන්න. පිටුපසට කරකවන්න. වඩා දැඟ ත්‍රියාවලියක් සඳහා, වික් වරකට වික උරහිස බැංශින් කරකවන්න.

தோல் சுழற்சி: இருந்து கொண்டோ நின்று கொண்டோ தோள்களை இலகுவாக முன்னோக்கி ஜந்து முறை வட்டமாக சுற்றவும். பின் புறமாக சுற்றவும். அதிகளவு சர்ப்பதற்கு ஒரு நேரத்தில் ஒரு தோளை மாத்திரம் சுற்றவும்.





Lung Exercises: Sit cross-legged, stretch both arms up toward the ceiling as if you were praying. Stretch up and breathe deeply five to ten times.

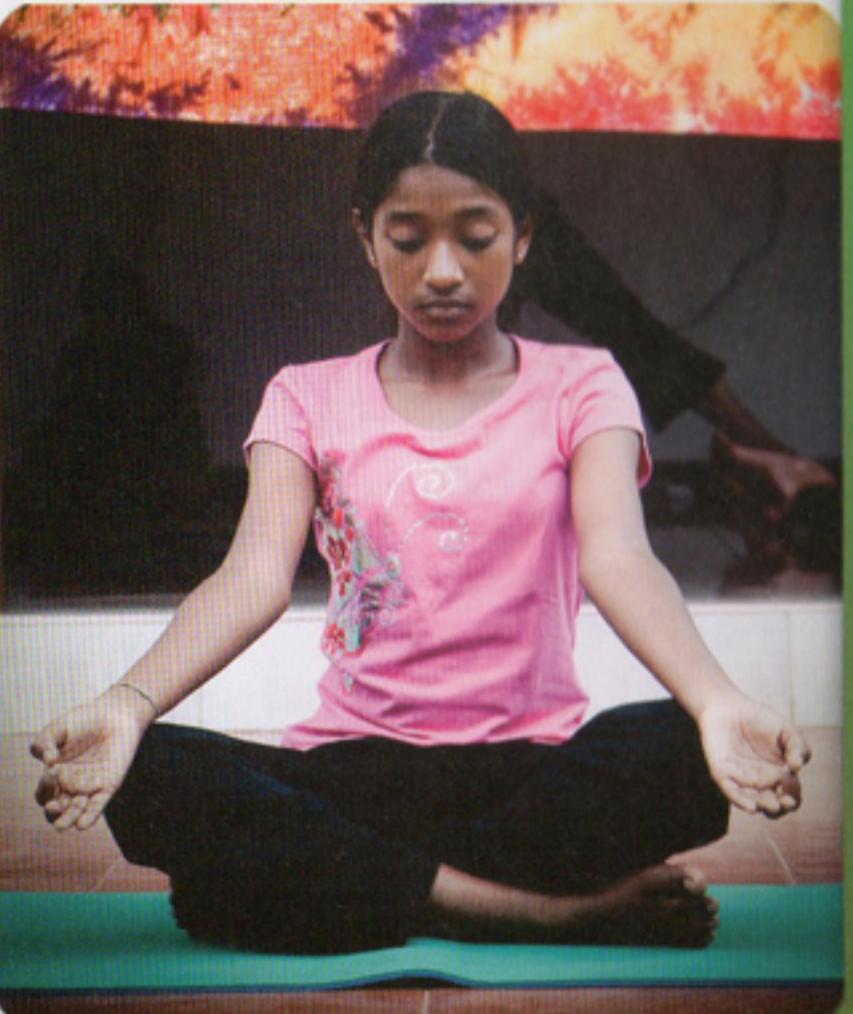
கண்ணில் கட்டு விநாயால்: விரல்தியை
கொதுக்கே விசிலி, விடின் அகாரயெ அத்தீ
விகந்து கோவி சிவில்லிம் டேஸரி டேஷ்ட் டீரு
கர்ந்தீ. டேஷ்ட் சமிப்புர்ணயேந் டீரு கோவி
5 - 10 விதாவிக் கூறுவின் ஹஸ்ம் கந்தீ.

நுரையீரல் பயிற்சி: கால்களை
குறுக்கே போட்டு அமர்ந்து,
பிரார்த்தனை செய்வது போல
இரண்டு கைகளையும் கூரையை
நோக்கி உயர்த்துங்கள். மேல்நோக்கி
இயலுமானவரை நீட்டி ஐந்து முதல்
பத்து முறை ஆழமாக சுவாசியுங்கள்.

Eye Exercises: Look upwards as far as you can, and then downwards as far as you can.
Repeat four times. Blink rapidly to relax the eye muscles afterwards.

ஏஷிட் கட்டு விநாயால்: ஒவ்வொரு காலைக்கு ஒரு மின் விளையால் கட்டு விநாயால் கொடுக்கீர்த்து. ஒவ்வொரு காலைக்கு ஒரு மின் விளையால் கட்டு விநாயால் கொடுக்கீர்த்து. ஒவ்வொரு காலைக்கு ஒரு மின் விளையால் கட்டு விநாயால் கொடுக்கீர்த்து. ஒவ்வொரு காலைக்கு ஒரு மின் விளையால் கட்டு விநாயால் கொடுக்கீர்த்து.

கண் பயிற்சி: மேல் நோக்கி உங்களால் பார்க்கக் கூடியளவு பார்க்கவும். பிறகு
பார்க்கக் கூடியளவு கீழே பார்க்கவும். நான்கு முறை செய்யுங்கள். பிறகு இமைகளை
சடுதியாக இமைத்து கட்டத்தைகளை தளர்ச்சியடைய செய்யுங்கள்.



THE SCIENCE OF SPEED

In Formula 1, the world championship for automobile racing, teams spend millions of dollars in pursuit of one thing – speed. Capable of accelerating past 300kmph, these cars are propelled by 900 horsepower engines placed at the back of the car's chassis. The cars ride low and wide to decrease air resistance. Like aeroplanes, they have 'wings', but these work in reverse, producing 'downforce' that keep the car on the track as it takes a corner. Tyres made from very soft rubber compounds grip the road. They have to be changed frequently – though a set may cost more than Rs.500,000 they wear out after about 200km. A special dashboard allows the driver to control the cars performance – from deciding fuel mixture to changing the brake balance.

It's a dangerous sport, so safety rules state that drivers must be able to get out of their snug cockpits within five seconds. These cars don't have doors, but detachable steering wheels allow for a speedy exit.



ଓ এই লিঙ্গায়

මෝවර් රජ බාවන ලේක කුරතාවය වන ගෝමියුලා වන් තරගාවලියන්හිදී කත්ත්බායම් බෝලර් මිලියන ගණනක් වැය කරන්නේ වික් දෙයක් පසු පස හඳු යාමටයි. ඒ අන් කිසිවක් නොව 'වේගය' යි. ප.ඩ.කි. 300 කට වඩා වේගය වැඩි කළ හැකි මෙම මෝවර් රජ එහි වැසියෙහි පිටුපස රඳවා ඇති අශ්ව බිල 900 ක ඇන්පම මගින් වේගයෙන් ඉදිරියට යැවේ. මෙම මෝවර් රජ වායු ප්‍රතිරෝධය අවම කිරීම සඳහා පහතින් ගමන් ගන්නා ලෙසත් පලුල්වත් සාදා ඇත. ගුවන්යානා වල මෙන් මේවාට ද 'අත්තවු' ඇති නමුත් මේවා මෝවර් රජ විංගුවක් ගන්නා විවාහ පරියෙහි රඳවා ගැනීමට 'පහතට බලයක්' වශයෙන් ක්‍රියා කරන්නේ ගුවන් යානයක තවු හැඳිරෙන අකාරයට ප්‍රතිවිරැද්‍ය අයුරෙනි. ඉතා සියුම් රඛර ව්‍යුහීන් සඳී වියර් මාරුගය වෙත ඇති ගුහනුය තීවු කරයි. මේවා නිතරම මාරු කළ යුතුය. වක් කරිවලයක් රුපියල් ලක්ෂ 5 කට අධික ව්‍යවද කි.ම්. 200 කට පමණ පසු එවා ගෙවී යයි. ඉන්ධන මිශ්‍යනයේ සිට තිරිංග සමඛර්තාවය දක්වා වූ මෝවර් රියෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කිරීමට විශේෂ ඩිජ් බෝඩි වක රියදුරාට උපකාර වේ.

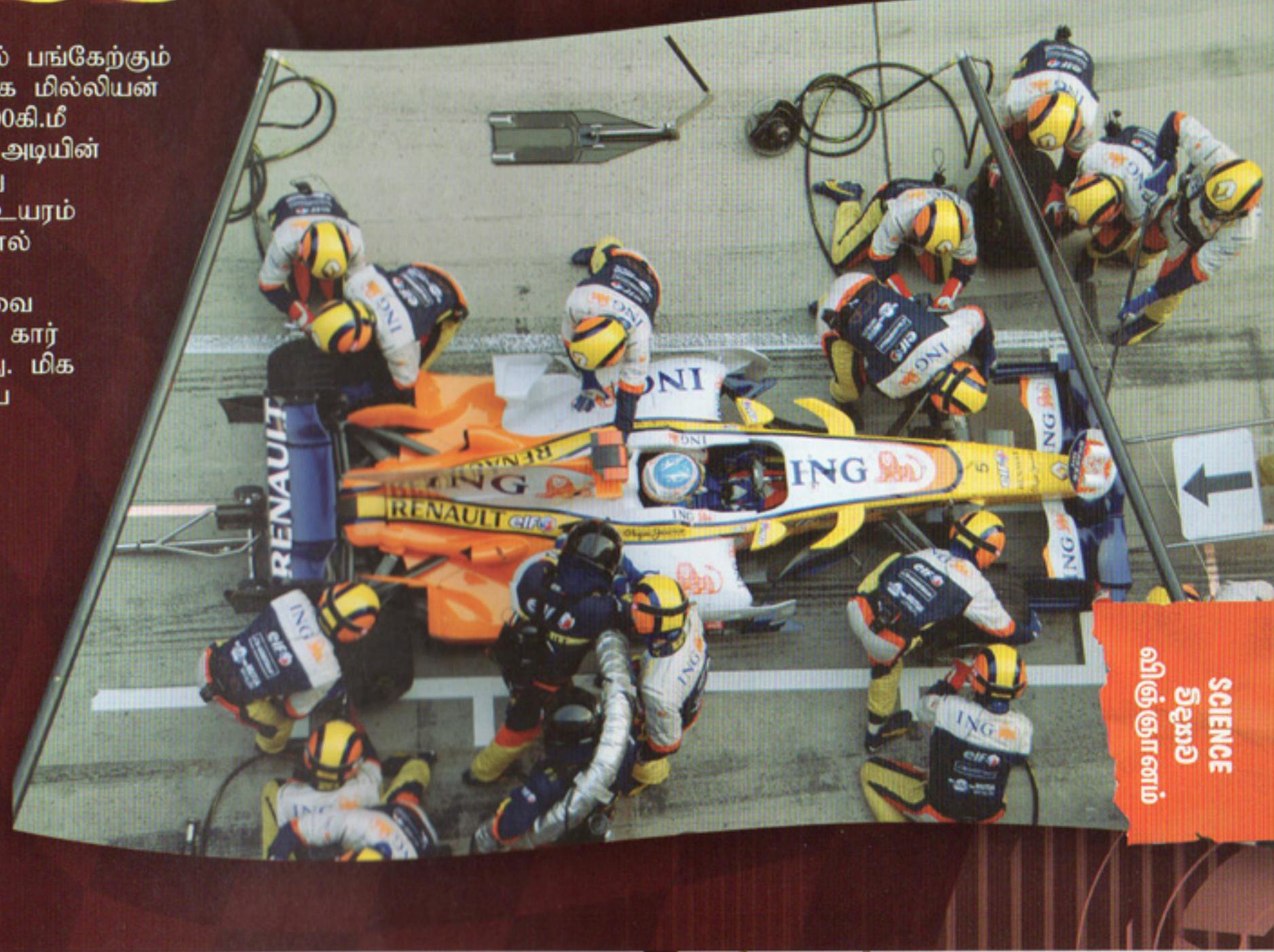
මෙය අනතුරුදායක ශ්‍රීඩාවක් වන අතර එම නිසා ආරක්ෂිත රිතින්ට අනුව රියලුරන්ට සිය කුඩා රියලුරු අවකාශයෙන් තත්පර 5 ක් අනුලත විවිධ පැමිණිය හැකි විය යුතුය. මෙම මේවිර රෑවලට දොරවල් නැති නමුත් ගලවා ඉවත් කළ හැකි සූක්කානම නිසා ඉක්මනින් ඉවත්වීමට ඉඩ සැරසේ.



வேகத்தின் விஞ்ஞானம்

போர்முலா! எனப்படும் உலக கார்ப்பந்தய போட்டியில் பங்கேற்கும் அணிகள் வேகம் எனும் ஒரே இலக்கை அடைவதற்காக மில்லியன் கணக்கில் பண்ததை செலவழிக்கிறார்கள். மணிக்கு 300கி.மீ வேகத்தில் செல்லக் கூடிய இந்த கார்கள், அவற்றின் அடியின் பின் புறத்தில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் 900 குதிரை வலு கொண்ட இயந்திரத்தால் இயக்கப்படுகின்றன. இவை உயரம் குறைவாகவும் அகலமாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதால் காற்று தடையை குறைக்கின்றன. விமானங்கள் போல இவற்றுக்கும் இறக்கைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் இவை விமான இறக்கைகளை போலில்லாமல் திருப்பங்களில் கார் பாதையை விட்டு விலகாமல் வைத்திருக்க உதவகிறது. மிக மென்மையான இறப்பரால் செய்யப்பட்ட 'டயர்' வீதியை கவ்விப் பிடிக்கிறது. ஒரு தொகுதி 'டயர்கள்' ஏறத்தாழ ரூபா 500,000 பெறுமதியானவை என்றாலும், அவை 200கி.மீ ஓடியிருகு தேய்ந்து விடுவதால் அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். ஏரிபொருள் கலவை முதல் தடுப்பு சமனிலை வரை வாகனத்தின் செயற்பாட்டுத்திறனைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு விசேட கட்டுப்பாட்டு பலகை சாரதிக்கு உதவுகிறது.

இது ஒரு ஆபத்தான விளையாட்டு என்பதால், ஒட்டநூர் 5 செக்கன்களில் ஆசனக்கூட்டை விட்டு வெளியேறக் கூடியவாறு அவை அமைக்கப்படவேண்டும் என பாதுகாப்பு விதிமுறைகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்த கார்களுக்கு கதவுகள் இல்லை, ஆனால் கழற்றக் கூடிய சுக்கான்கள் சடுதியான வெளியேற்றத்திற்கு உதவுகின்றன.



விஞ்ஞானம்
விழை
SCIENCE

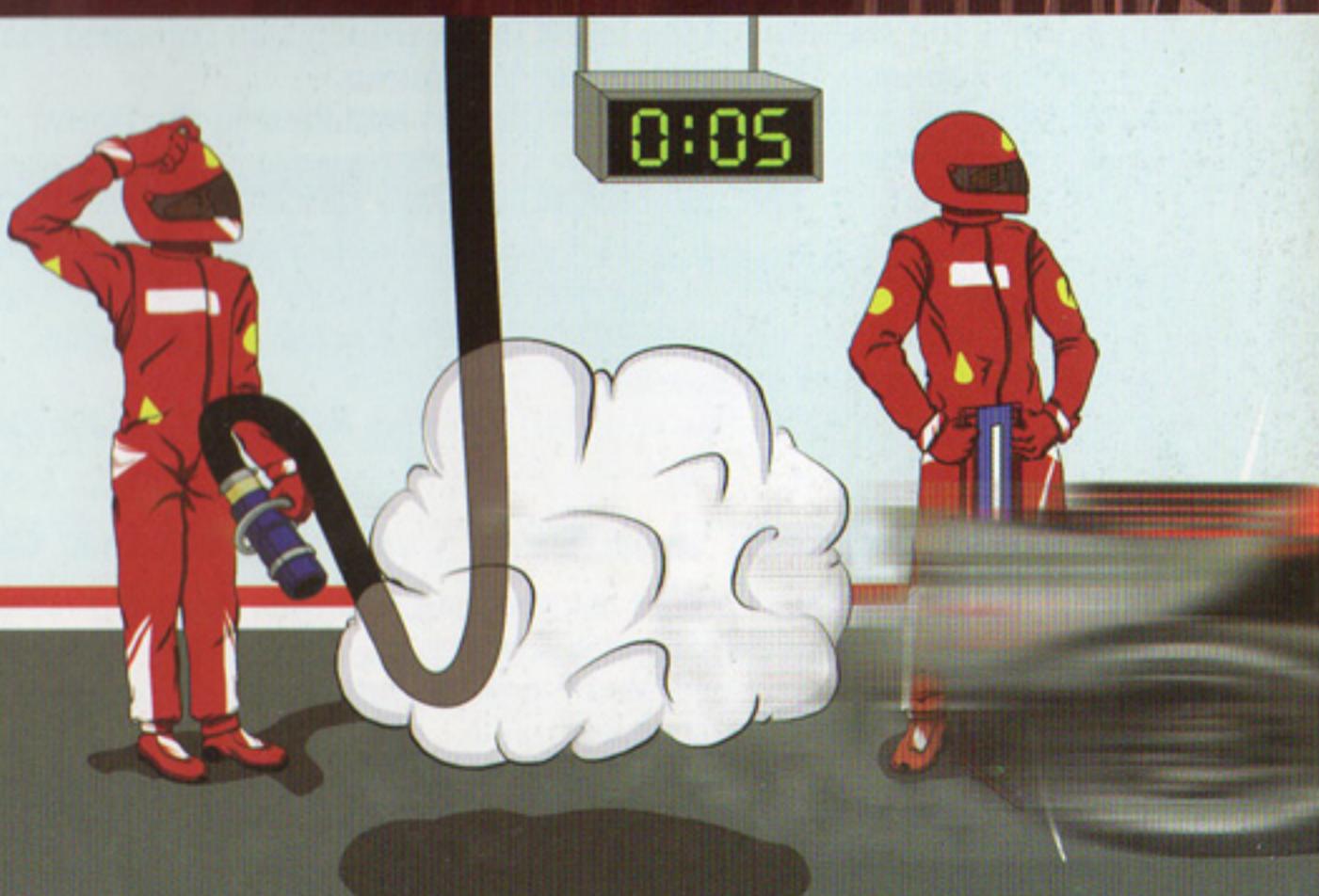
Fun Fact



When the car makes a 'pit stop', a team of mechanics immediately swings into action – refueling, changing tyres and replacing damaged parts. Some teams can finish the job in just five seconds!

லாலன்ய வேலின் ஹெரிடீ ரெட்டை கேவின் ஒன்றின் கூடுதல் யரை தலையை பற்றி கீரிமே 'பீரி ஸ்டேப்' லிக் வேத பரெமினி வீரி கார்மிக் கண்பொய்மத் திடைகின் வியாகாரி ரீ ஒன்றின் சூப்பீம், வரை மார்ட் கீரிம் கூ அலாஹானி வீ கோட்டீ வேநுவிட குவி கோட்டீ சுரி கீரிம் சீடு கர்கி. சுமங்கர் கண்பொய்ம் வீரி தலைபர் 5 க் கீடை டிரை காலங்கீ தூர மேல் கார்யை அவசின் கல நகை.

கார் ஒரு 'கணிநிறுத்தத்தை' செய்யும் போது, திருத்தும் அணியினர் சடுதியாக ஏரிபொருள் நிரப்புதல், டயர் மாற்றுதல் மற்றும் பாதிப்புற் பாகங்கள் மாற்றுதல் போன்றவற்றை செய்கின்றனர். சில அணிகள் இவற்றை வெறும் ஜந்தே செக்கன்களில் முடித்துவிடுவார்கள்!.





Prosthetic Legs

Born without calf bones, Aimee Mullins saw both her legs amputated on her first birthday. But now she has more than 12 pairs of legs! Aimee is a sportswoman, model, actor and activist – with a different pair of legs to suit each role.

Her most famous pair were inspired by the hind legs of a cheetah! Running with these she set World Records in the 100 metre, the 200 metre, and the long jump at the Paralympic Games in 1996.

கஷ்டிம் டேடு

தீநில் பாடு டேக்லம் கபு ஓவத் கர்னு டைக் கென்னரி சீடுவிய. நலுத், டூங் அடய பாடு யூக்ள் 12கரி திமிக்கி கியகி! லீம் ஸ்ரீசிகாவக், திலியக், ஹு சமாச ஸ்ரீயாகார்காவக் கேக கரியூது கர்ந அதர மே லீக் லீக் கூமிகாவ கூடு கேலபேந வீவிடி வீ பாடு யூக்ள் அடய கூது வே.

அடயகே சூபுகீட்டில் பாடு யூக்ளவ மூல் அடுக்க கேல்தீவெந்னே வீவாவகுகே பஸ்பக பாடுகந்னெந்ய. மேவா பாலாட டீவீமேந் அடய 1996 அவாடியக் கூடு வீ உலுமிகிக் கர்காவலியேந் திவர 100, திவர 200 வாவக தரக ஹு டூர பாகீம யந அங்க வலின் லேக வார்கா பிகிடுவீமே சுமத்துவாய.



செயற்கை கால்கள்

முழங்கால்களுக்கு கீழான கால் எலும்புகள் இல்லாமல் பிறந்த அய்மி முலினின் இரண்டு கால்களும் அவரது முதலாவது பிறந்த நாளிற்கு முன்பே அகற்றப்பட்டுவிட்டன. ஆனால் இப்போது அவரிடம் 12 சோடி கால்கள் இருக்கின்றன! விளையாட்டு வீராங்கணை,

அழகி, நடிகை மற்றும் உரிமைக்குரல் கொடுப்பவர் என அய்மியின் ஒவ்வொரு பாத்திரத்திற்கும் ஏற்றபடி ஒரு சோடி கால்கள் இருக்கின்றன.

அவரின் மிகப் பிரபலமான கால்கள் சிறுத்தையின் கால்களை பார்த்து தயாரிக்கப்பட்டவை! இந்தக் கால்களால் ஒடி, அவர் 1996 வலுவிழந்தவர்களுக்கான ஒலிம்பிக் போட்டியில் 100மீ, 200மீ மற்றும் நீளம் பாய்தலில் உலக சாதனை படைத்தார்.

Modern prosthetics have three major components:

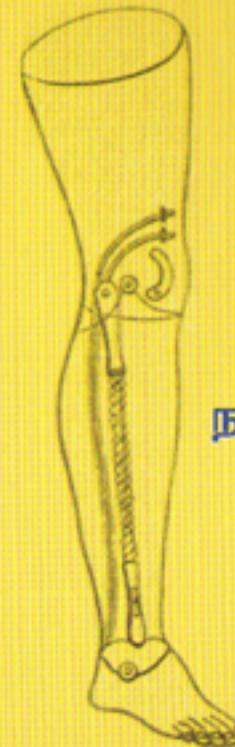
1. The pylon is the skeleton of the leg. It is covered in skin coloured foam or plastic.
2. The socket connects the prosthesis to the stump.
3. The suspension system keeps the prosthesis attached to the body.

நலீன கஷ்டிம் அவயவ பூரிந இங்கின் கூடு அத:

1. கஷ்டிம் பாடுகே கூடுகில்லே கேக டீகேதி லேக அகாதியக் கூத.
2. நலீன் (socket) மகின் கஷ்டிம் அவயவ பாடுகே கூதிரி கோவிசு கூமிக்கெவே.
3. அவுலமீன (suspension) பல்லியக் கூதின் கஷ்டிம் அவயவ கூர்க்கு கூமிக்கெகர தவு கூதி.

நலீன செயற்கை அவயங்கள் முன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளன:

1. உலோக கம்பியே காலின் எலும்பாகும். இது தோலின் நிறத்திலான பிளாஸ்டிக்கால் மூடப்பட்டிருக்கும்.
2. செயற்கை அவையம் எஞ்சிய அவயத்துடன் சொக்கற் (socket) ஒன்றினால் இணைக்கப்படும்.
3. தாங்கல் தொகுதி (suspension) செயற்கை அவயத்தை உடலுடன் இணைக்கும்.



Fun Fact

Researchers were amazed to discover a prosthetic toe, made out of wood and leather, on a 3,000 year old Egyptian mummy!

இ வலின் ஹு கூமிவலின் கூடு கூடு கஷ்டிம் அகில்லுக், அவுர்கூ 3,000க் கூரனி ரீதில்லூ மீகூ பாடுகந்ய கோய கேதிம கிலிவில்லு பர்க்கேக்கெக்கூ மலிக வே!

ஆய்வாளர்கள், 3,000ம் ஆண்டுகள் பழையான ஒரு எகிப்திய மம்மியிலிருந்து மரத்தாலும் தோலாலும் உருவாக்கப்பட்ட செயற்கை கால் பெருவிரலைக் கண்டுபிடித்து, ஆச்சரியமடைந்தார்கள்!



THE GAMES WE PLAY

One rainy afternoon, Yuti and Ayu were at Aunty Choaty's house. They were watching many sportsmen and women on TV participating in many different sports. "Why are there so many in the same place?" asked Yuti. "These are the Olympics, Yuti," explained Aunty Choaty. "Every four years the countries of the world send their best to compete against each other in one massive festival of sport."

"Wow, I wish I could be there and watch all those wonderful sports," said Ayu. "Well," said Aunty Choaty smiling, "Why don't we just use our imagination?" Yuti and Ayu jumped up and down in excitement. "Now close your eyes and hold on tight." They all sat down and held hands. As soon as they had closed their eyes, Yuti and Ayu felt as if they were being whisked away to a different place.

நாம் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்

மழை பெய்து கொண்டிருந்த ஒரு மாலை நேரத்தில் யுதியும், ஆயுவும் குட்டி மாமியின் வீட்டில் இருந்தனர். அவர்கள் பல விளையாட்டு வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் பல்வேறு போட்டிகளில் விளையாடுவதை தொலைக்காட்சியில் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். "ஏன் பலர் ஒரே இடத்தில் நிற்கிறார்கள்?" என்று யுதி கேட்டாள். "இது தான் ஓலிம்பிக் யுதி" என்று குட்டி மாமி விளக்கினார். "நான்கு வருடத்திற்கொருமுறை உலக நாடுகள் தமது தலைசிறந்த வீரர்களை ஒரு பெரும் விளையாட்டுத் திருவிழாவில் போட்டியிட அனுப்பி வைக்கின்றன."

"ஆகா, எனக்கு அங்கு போய் அந்த அருமையான விளையாட்டுக்களைப் பார்க்க வேண்டும் போலிருக்கிறது" என்றான் ஆயு. "நல்லது" என சிரித்தபடி சொன்ன மாமி "ஏன் நாம் எமது கற்பனையைப் பயன்படுத்த கூடாது?" என்றார். யுதியும் ஆயுவும் உற்சாகத்தில் துள்ளிக் குதித்தனர். "இப்போது கண்களை இறுக்கமாக மூடிக்கொள்ளுங்கள்" அவர்கள் எல்லேரும் அமர்ந்து கொண்டு கைகளை பிடித்துக்கொண்டார்கள். கண்களை முடியவுடன் யுதியும் ஆயுவும் புதியதொரு இடத்திற்கு சென்றது போல உணர்ந்தார்கள்.

விளையாட்டுகள்
விளையாட்டுகள்

அத கிரு தீவா

விக் வீதி விரித கைக்கீசுக்க யூதி சுன அடிய வீரி கைக்கீசுக்க நிவசே சீரியா. மோஹே தீவிகயை ஹ தீவிகாவன் ஹோயேக் தீவாவக் வலுவ சுக்காகிவன அகாரய சிவுன் ரெப்பாக்கிதியை ஹருக்கிமின் சீரியா. 'விக் சீர்பாக்க மேதர்மிம தீவிக தீவிகாவன் விக் கூக்கீ ஒங்கே ஆகீ?' யூதி அடைஷுவா. 'மே தமக் கலுக்கிப்பக் தீவா தரகை', வீரி கைக்கீசு பைக்கீலி கலு. சும் அவுர்கடு குதர்க்கும வரக் கேள்கயே ரிவில் தமங்கே ஹோடும தீவிகயை விக்கை ஹ தரக வீடுமே விக் கூக்கீ தீவா சுங்கர்க்கை சுக்காகி கருவனவா.

'அனே! முன் லீ தகைரி கிகில்லா லீ உக்கோம தீவாவன் ஹருக்கிம் ஹமின் பூலுவன் ஹமி' அடிய பைஷுவா. 'அபி மேகம கரமு,' வீரி கைக்கீசு சினக்கைமின் பைஷுவா, 'அபி லீக கிகிம் மோ கெகிமு'. யூதி சுன அடிய சுக்கரின் குதிபைக்கை. 'டைக் அக்கீ பியாகை ஹடியை ஹ அல்லாகைன்'. சிவுன் கிடேனா வாவிலி விக்கைகை அத் அல்லு கத்தா. அக்கீ விசு கத் விசுகம் யூதிரி ஹ அடிய சிவுன் வெநத் கோகைலே சீர்பாக்கை ஹக்கீகை மேன் கைக்கீசு.



BASKETBALL

They were standing in front of a crowded stadium with people cheering two five-man teams. The men were tall and they were running, dribbling and passing an orange ball, bigger than a watermelon. "Basketball!" Ayu shouted, as one of the men leapt up and shot the ball through a basket suspended ten feet above. A buzzer went off and the man's team got two more points on the scoreboard.

පුද්ගලයන් පස් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායම් දෙකකට ඔල්වරසන් හඩ නංවන උද්යෝගීමත් පිරසකගෙන් පිරිගිය ක්‍රීඩා මණ්ඩපයක් ඉදිරියේ ඔවුන් සිටගෙන සිටියා. මිනිසුන් උසින් වැඩියි. ඔවුන් දුවමින් දිය කොමුඩු ගෙඩියකට වඩා විශාල තැකිලි පාට බේලයක් විකිනෙකාට මාරු කළ. අඩි දහයක් උසින් සවිකර ඇති පැසියකට වික් ක්‍රීඩකයෙක් පන්දුව වැරෙන් යොමු කරදුදීම 'පැසි පන්දු ක්‍රීඩාව' යැයි ආයු ක්‍රියාස්ථාව! සිනුව නාඛ වුණා. එ් කණ්ඩායමට තවත් ලකුණු දෙකක් විකතු වුණා.

அவர்கள் ஒரு மக்கள் நிறைந்த அரங்கின் முன் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். பார்வையாளர்கள் தலை ஜந்து ஆண்கள் கொண்ட இரு அணிகளை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

உயர்மாயிருந்த அந்த ஆண்கள்
தர்ப்புச்சனியை விட சற்று பெரியதாயிருந்த
ஒரு செம்மஞ்சள் நிறப்பந்தை பரிமாறிக்
கொண்டும், துள்ளிக்கொண்டும், ஒடிக்கொண்டும்
இருந்தார்கள். ஒருவன் துள்ளி பத்தடி உயரத்தில்
அமைக்கப்பட்டிருந்த கூடையினுள் பந்தை போட்ட
போது, ஆயு “கூடைப்பந்து” என்று கத்தினான். ஒரு
விசில் சத்தத்தின் பின், அடித்த வீரனின் அணிக்கு
மேலும் இரண்டு புள்ளிகள் சேர்க்கப்பட்டன.



"Basketball was invented by a Canadian, but Karate developed on the Japanese island of Okinawa," said Aunty Chooty. There were two men dressed in white, punching and kicking each other. Aunty Chooty explained that Karate means "empty hand" and is a way to defend oneself without a weapon. "Why are they both wearing black belts?" asked Yuti. "Because they are experts," said Aunty Chooty. "If they were at beginner or intermediate level, they would wear yellow or green belts."

'පැයි පන්ද ක්‍රීඩාව හඳුන්වාදෙනු ලැබුවේ කැනේධියානු ජාතිකයෙක්, නමුත් කරාටේ ගොඩනැගුණේ ජපානයේ ඔකිනෝව කියන දුපත්වල' වුටි නැත්දා කිවා. සුදු හැඳුගත් මිනිසුන් දෙදෙනෙකු එකිනෙකාට අත්වලින් සහ පාද වලින් පහර දෙනු පෙන්නි. කරාටේ යන්නෙහි තේරුම 'හිස් අතින්' බවත් විය ආයුධයක් නැතුව සිය ආරක්ෂාව සලසා ගන්නා ආකාරයක් බවත් වුටි නැත්දා පැහැදිලි කළා. 'අයි ඔවුන් දෙන්නම කළ පරි පැලුද සිරින්නේ?' යුති අසුවා. 'ඔවුන් ප්‍රවීත්‍යායන්' වුටි නැත්දා පැවසුවා. 'ඔවුන් ආදුනික හෝ අතරමදී මට්ටම් වල සිරියා නම් ඔවුන් කහ හෝ කොල පාට පරි පළදිනවා.'



“கூடைப்பந்து கணேஷியர்களால் உருவாக்கப்பட்டது. ஆனால் கராட்டி ஜப்பானிய தீவான ஒகினாவில் உருவானது” என்கிறார் மாமி. அங்கே வெள்ளை உடையணிந்த இரண்டு பேர் ஒருவரையொருவர் தள்ளிக்கொண்டும், குத்திக்கொண்டும் இருந்தார்கள். கராட்டி என்றால் “வெறும்கை” என்று அர்த்தம் எனவும், இது ஆயுதமின்றி தற்காத்துக் கொள்ளும் முறை எனவும் சூட்டி மாமி விளக்கினார்.

SPORTS

WEIGHTLIFTING



As they came into an arena where stocky men and women were lifting barbells, Aunty Choaty said, "This is weightlifting. They have to hold the barbells over their heads for a few seconds. An average person can lift a little over their own weight, but these athletes are so strong that they can lift about two and half times their own weight."

ගක්තිමත් පිරිමින් හා ගැහැණුන් බර පඩියෙදු හරස් දැඩි
ලස්සන ස්ථානයට පැමිණෙනවා දුටු වුරි නැත්ලා 'මේ තමයි
බර ඉසිලීම' යැයි පැවසුවා. 'විම බර පඩි යෙදු හරස් දැනුව
තමන්ගේ හිසට ඉහලින් තත්පර කිහිපයක් ඔවුන් ඔසවා
සිටිය යුතුයි' ඇය පැහැදිලි කළු.

සාමාන්‍ය මිනිසේකුට තමන්ගේ බරට වඩා මදක් බරක් නම් ඉසිලිය හැක. හැබැයි මෙම ක්‍රීඩකයන් කොතරම් ගක්හිමත් ද කිවහොත් තමන්ගේ බර මෙන් දෙගුනයකුත් අඩක පමණ බර ප්‍රමාණායක් ඔවුන්ට ඉසිලිය හැකිය.

அவர்கள் இருவரும்
ஏன் கறுப்பு பட்டிகளை
அணிந்திருக்கிறார்கள் என யுதி
கேட்க, “அவர்கள் மிகத் தேர்ச்சி
பெற்றவர்கள்” என்றார் மாமி. அவர்கள்
ஆரம்ப நிலை வீரர்களாகவோ இடைநிலை
வீரர்களாகவோ இருந்தால் மஞ்சள் அல்லது பச்சை
பட்டிகளை அணிந்திருப்பார்கள்.

அவர்கள் உள்ளக அரங்கிற்கு வந்தபோது, அங்கு உறுதியான ஆண்களும், பெண்களும் பாரச்சட்டங்களை தூக்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். “இதுதான் எடை தூக்குதல். அவர்கள் இந்த பாரச்சட்டங்களை சில செக்கண்களுக்கு தூக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு சராசரி மனிதன் தனது எடையை விட சற்று பருமனான எடையை தூக்க முடியும். ஆனால் இந்த தேர்ச்சி பெற்ற வீரர்கள் தமது எடையை விட இரண்டரை மடங்கு எடையைத் தூக்குவார்கள்” என்றார் குட்டிமாமி.

"Apart from Summer Olympics," said Aunty Chooty. "Every four years they hold Winter Olympics." Sports like skiing, bobsledding and ice hockey are all played on ice or snow. They watched a Canadian ice hockey player colliding with an American on the ice rink. They both fell, but quickly got up and sped off on their skates across the ice, trying to hit a disc called a 'puck' which was sliding along the ice. The objective was to shoot the puck with hockey sticks into the opposing goal. "This game is so fast!" exclaimed Yuti.

'கிழ்சும் சுனூவே பலத்வந உலிமிபிக் டிலேலெ அமதரவு சுடும் வசர குறர்களும் வரக் கீத சுனூ உலிமிபிக் டிலேலெக்டு பலத்வநவு' வீரி நைந்டூ பலவெடுவா. திம மத லிஸ்ஸா யாம், வோவிச்லேவின் சுக அடிச் ஹோகீ வஒகி கீவாவந் கீயல்லம் அடிச் ஹே திம மத கீடுவே. கைநேஷியானு அடிச் ஹோகீ கீவிகயேஙு ஹ அலெரிகானு கீவிகயேஙு மீட்டனு டியேங் வெட்டனு தலூவக் மத லிக்கினோகா ஹ கைவேநவு ஒவுங் டுப்புவா. ஒவுங் டேடேநாம் வெட்டனு நமுந் ஒக்மனின் நைகீ கீரி நைவதத் அடிச் ஹோகீ மத வேஙயேங் லிஸ்ஸா ரோக் 'பக்' நைமேதி அடிச் ஹோகீ மத லிஸ்ஸா யந குவிப பேத்தகரி பகர வில்ல கிரிமு டத்தீஸ்கா டைரேவா. ஹோகீ பிதி ஹாவிதா கோர விம பேத்த புதிவிரைட்டீ ஗ேலா வேதரி யோமு கிரிம மோவுங்கே அரமுன விணா. 'மே தரகய ஓது வேவேத்!' டிதி கைவெடுவா.

ICE HOCKEY

"கோடைக்கால ஒலிம்பிக் போட்டி மட்டுமல்லாமல், நான்கு வருடத்திற்கொருமுறை குளிர்கால ஒலிம்பிக்கையும் நடாத்துகிறார்கள் என்றார் குட்டி மாமி. பனிச்சறுக்கல், வழுக்கல் வண்டிச்சவாரி, மற்றும் பனி ஹோக்கி போன்ற விளையாட்டுக்கள் பனியிலோ உறைபனியிலோ நடாத்தப்படும். அவர்கள் பனி மைதானத்தில் ஒரு கண்டிய ஹோக்கி வீரரும் அமெரிக்க வீரரும் மோதியதை கண்டார்கள். இருவருமே விழுந்தாலும், சடுதியாக எழுந்து வேகமாக வழுக்கியபடி பனியில் வழுக்கிக் கொண்டிருந்த "பக்" எனும் மரத்தட்டை அடிக்க முயற்சி செய்தனர். "பக்"ஜீ எதிர்தரப்பின் இலக்குக்குள் செலுத்துவதே போட்டியின் குறிக்கோளாகும். "இது மிக வேகமான விளையாட்டு!" என்றாள் யுதி.

விளையாட்டு
குறிப்பு
SPORTS





FIGURE SKATING

For something calmer Aunty Chooty showed the children the sport of figure skating. A beautifully dressed man and woman danced along the ice doing acrobatic spins, jumps and spirals to the music. "I love watching this sport," said Aunty Chooty "It's so graceful and beautiful to watch. Judges award points based on difficulty."

මිට හාත්පසින්ම වෙනස් මදක් නිවුණු ක්‍රීඩාවක් හැරියට වූරී නැන්දා ඔවුන්ට රිගර් ස්කේට් යනුවෙන් හැඳින්වෙන අයිස් මත ලිස්සායන ක්‍රීඩාව පෙන්නුවා. අලංකාර ලෙස හැදුගත් පුරුෂයෙක් සහ කාන්තාවක් සංඛීතයට අනුව කරනම් ගස්මින්, වට කැරකෙමින් අයිස් මත රංගනයක යෙදුනා.

'මම මෙම ක්‍රීඩාව නැරඹීමට නම් හර ආසයි!' වූරී නැන්දා පැවසුවා. 'විහු ඉතා අලංකාර ලාඝිත්‍යයක් තිබෙනවා. විනිශ්චයකරවන් ඔවුන්ගේ රංගනයේ අසිරිතාවය පදනම් කරගෙන ලකුණු ලබාදෙනවා.'

අමෙතියාන ඉන්ජේක් කාට්ටුවතර්කාක කුට්ඩිමාමි පිළිසෙකුන්කු ආමුරු සරුක්කලේ කාට්ඩ්නාර. ආමාන ඇඟිල්ඩ් අණින්තිරුන්ත ආණුම පෙන්නුම,

පනිත්තෙන්නත්තිල් ඕසෙක්කොර්ඩයා තුං්සි, සුමුණ්‍රා න්‍යාමාධික කොඩ්ඩිරුන්තනර. "එනක්කු ඩින්තප පොට්ඩයෙ පාර්ක්ක මිකවුම බිරුප්පය්. පොට්ඩයිල් කඩින අභාව බෙවත්තු න්‍යාවර්කල් ප්‍රාංශිකා කොටුපාර්කල්" එන්ජාර් මාමි.

It was nearly dinner time, so Ayu and Yuti reluctantly opened their eyes. After all that action, they were eager to play outside, but it was already dark and still raining. "Why don't you play chess?" said Aunty Chooty. "It's an ancient board game which is like a battle, but instead of using your body, you only use your brain!" Aunty Chooty showed them how pieces like the rook, bishop, knight, queen and pawns all try to capture the opponent's king. After they played that day, whenever it rained, Yuti and Ayu played chess. That is, of course, if they weren't imagining they were at the Olympics!

ரூதி கைம் வேலாவதீ் அசுந்த வேலா திடுன்னு, ஶீ் திசு அடிப் பகுதி அகமிடேஷன்தேஷன் அசீ் அரையா. லீதரம் நியாகாரகம் நடெஷிமேஷன் பஸ்வு விலையிரு கோச் நிவீ கிரிமீ ஹோடுவிசிலிமீத் விணு கழுத் லீஷன் விவர் கல்வர் வீரி திடுன்னு. வீசீக் கழுதித் திடுன்னேத் தைகை. 'பியாலுவி வேச் நிவீவு கர்ந்த பூலிவங்கேஷன்.' வீரி கழுத்தூ பைவூப்புவு. வீய ஒது பைரனி நிவீவக். மேய லைலைக் குத கேரேந சுவினக் விணே விணுவு தமங்கே அதை பாரிவிலி கர்நவலுவு விவா மோலை பாரிவிலி கர்ந்த சிக் நிவீவக். ரஷ், சிமோப், நடிரி, ரீகின் சுவ ஹேவீயங் கியந ஒத்தங் புதிவாடியாகே ரப் பராசு கிரிமீ டித்ஸுகு கர்ந அங்கும் வீரி கழுத்தூ சிலுங்க பெங்குவு பூங்கை. லீடின் பஸ் விசீச் திசு விலைமக்குவி கூ ஹோகைக்கு கூம் தைகம் சிலுங் வேச் நிவீவு கலை. லீஹெ ஹோகலு நமி ஶீ் சிலுங் சிகின் அயேத் சிலிதிக் குபேலு சீய டுவிச்வு தமகீ!

இரவு சாப்பாட்டு நேரம் ஆகிவிட்டது. யுதியும் ஆயுவும் அரை மனதுடன் கண்களை திறந்தனர். போட்டிகளை பார்த்தால்; அவர்களுக்கு விளையாடும் ஆர்வம் அதிகமானது. ஆனால் இருட்டி விட்டதும் மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. "நீங்கள் ஏன் சதுரங்கம் விளையாடக்கூடாது?" என்று மாமி கேட்டார். "இது ஒரு யுத்தத்தைப்போன்ற புராதன பலகை விளையாட்டு. ஆனால் உங்கள் உடலுக்கு பதிலாக முளையை மாத்திரம் பயன்படுத்த வேண்டும்!" என்றார் குட்டிமாமி. யானை, குதிரைவீரன், மந்திரி, ராணி, காலாட்படை காய்கள் எப்படி எதிரி மன்னனை கைப்பற்ற முயற்சிக்கும் என குட்டி மாமி விளக்கினார். அன்றைய விளையாட்டிற்குப் பின், மழை பெய்யும் போதெல்லாம், யுதியும் ஆயுவும் சதுரங்கம் விளையாடினார்கள். இது அவர்கள் ஓலிம்பிக்கில் இருப்பது போல கற்பனை செய்யாத வேளைகளில் மாத்திரம்!



விளையாட்டுக்கூடம்

SPORTS



Sportsmanship

Sportsmanship is about treating other players the way you'd like to be treated yourself. In a competition, someone has to lose, but what really matters is how you play the game. Appreciate the other team's skills, play by the rules, respect the judgment of the referees, accept both victory and defeat with good grace and you'll always have fun and win friends out on the field.

நிவீவீடு டிக்கிரரகை வீம

டிக்கிரரகை நிவீகயேகு வீமா நமி, தமாரி அங் நிவீகயைக் கூக்கீவிய டிரு கரைக்கீவும், தமா விசின் அஙைக் நிவீகயைக் கூவு கூ டீய டிருது. தரங்கைடி சீய மேங்க பராசுடி கியநை. லீஹே விவா வீடுகை விவைகே நிவீகை தரங கர்ந அகாரயை.

ஒவரி புதிரைட்டி பிலே நிவீகயைக் கூக்கை அயை கல ஹை நமி, கித் கரைகை நிவீ கர்ந்தே நமி, விதிசூரைவர்கை தீர்ந்தை கரை கர்ந்தே நமி, சீய-பைரடும் விக்கே ஹார்கை ஹை நமி, கவடுத் தீ நிவீவேஷ விவைகை லைநு கியநை; கேலி஦ிமே மினுர்த் தீதி வினு கியநை.

விளையாட்டுவீர நற்பண்பு

விளையாட்டுவீர நற்பண்பு என்பது மற்றைய வீரர்கள் எம்மை எவ்வாறு நடத்தப்பட வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ, நாமும் அவர்களை அவ்வாறு நடத்துவதாகும். ஒரு போட்டி என்றால் யாராவது ஒருவர் தோற்க வேண்டும், ஆனால் முக்கியமானது நீங்கள் எவ்வாறு விளையாடுகிறீர்கள் என்பதாகும். எதிர் அணியின் திறமைகளை பாராட்டுதல், விதிப்படி விளையாடுதல், நடுவரின் தீர்ப்பை மதித்தல், வெற்றியையும் தோல்வியையும் நல்ல மனதோடு ஏற்றுக்கொள்ளுதல் போன்றவற்றால் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும் நண்பர்களின் மனதை வெல்லுபவராகவும் இருப்பிரகள்.

മലബാറിന്റെ ജീവിതം

worldnews

The Paralympics

Paralympic athletes might be missing arms and legs, but that doesn't stop them from sailing boats, shooting arrows, swimming or even from playing basketball. The 14th Paralympics will be held in 2012 in London, and the winners will be recognized internationally as among the finest sportspeople in the world.



The first Paralympics was held in 1960 when 400 wheelchair athletes came to Rome to compete in the Olympic Games. Since then several new events have been added to the Paralympic agenda and the 2012 agenda includes twenty events like sitting volleyball and wheelchair rugby.

ଆମ୍ବାରୀକାନ୍ଦିତ କାନ୍ଦିତ ଓ ଜାଗାରୀକାନ୍ଦିତ କାନ୍ଦିତ

ආබාධිතයන් සඳහා වූ ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගිවන්නේ, අත් හෝ පාද අනිම් වුවන් විය හැක. නමුත් මෙම ආබාධිත තත්ත්වයන් ඔවුන්ට ඔරු පැදීමෙන්, රිතල විදිමෙන් හෝ පැසිපන්දු ක්‍රිඩාවේ පටා යෙදීමෙන් වළුකන්නේ නැත. ආබාධිතයන් සඳහා පවත්වන 14 වන ඔලිම්පික් තරගය 2012 දී ලන්ඩිනයේදී පැවත්වීමට නියමිත අතර විනි ජයග්‍රාහකයින් ලෝකයේ දක්ෂතම ක්‍රිඩාකෘතියන් ලෙස පිළිගැනේ.

අබාධිතයන් සඳහා වූ ඔල්ලම්පික් තරගය පළමු වතාවට 1960 දී පැවතේ වූ අතර මෙහිදී රෝද ප්‍රථා ආධාරයෙන් ගමන් කරන ශ්‍රීඩියන් 400 ක් රෝමයට වින් වී තරග වැදුණි. විඹා පටන් නව ශ්‍රීඩි ඉසව් කිහිපයක් අබාධිත ඔල්ලම්පික් තරගාවලියට ඇතුළත් වී ඇත. 2012 වැඩිසටහනට අනුව අපුන්ගත වොල්බේල් හා රෝදප්‍රථා රුරු ඇතුළුව ශ්‍රීඩි ඉසව් 20ක් එළා ඇති ඇත.

ஊனமுற்றோர் கலிம்பிக் போட்டிகள்

ஊனமுற்றோர் ஒலிம்பிக் போட்டியாளர்கள் கையோ, காலோ இல்லாதிருக்கலாம். ஆனால் அது அவர்கள் படகு செலுத்தவோ,அம்பெய்வதிலோ, நீந்தவோ, அல்லது கூடைப்பந்து விளையாடவோ தடையாக அமைவதில்லை. 14வது ஊனமுற்றோர் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் 2012 இல் லண்டனில் நடைபெறுகின்றது. இதன் வெற்றியாளர்கள் சர்வதேசத்தில் மிகச் சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களாக மதிக்கப்படுவார்கள்.

1960 இல் ரோம் நகரில் இடம்பெற்ற முதலாவது ஊனமுற்றோர் ஒலிம்பிக் போட்டியில் போட்டியிட 400 சக்கர நாற்காலி போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றினர். அதன் பின் ஊனமுற்றோர் ஒலிம்பிக் போட்டியில் பல விளையாட்டுக்கள் சேர்க்கப்பட்டன. 2012 போட்டி நிகழ்ச்சிநிரலில் சக்கர நாற்காலி ரக்பி மற்றும் அமர்ந்தபடி கரப்பந்தாட்டம் போன்ற 20 விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

A Bolt From The Blue

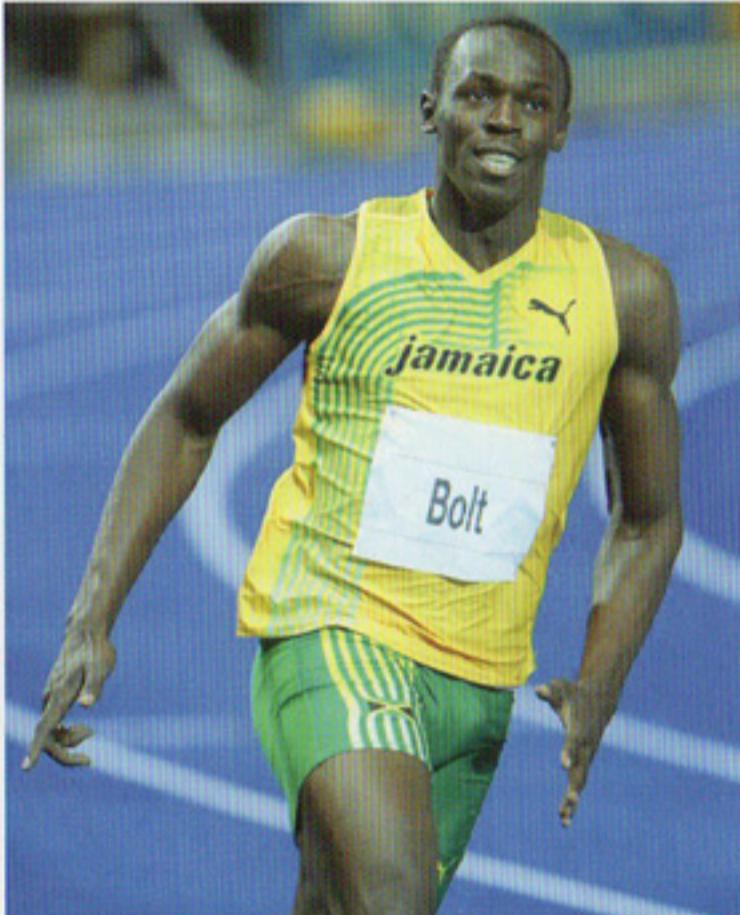
At the Beijing Olympics in 2008, the fastest man on earth, Jamaican Usain Bolt became the first man to win gold medals and break world records in the 100m, 200m and 400 x 100m relay. Believing that he can do even better, Bolt says he will attempt to break his own records at the 2012 Olympic Games!

ବାଲ୍ମୀକି କର୍ମଚାରୀ ପରିଷଦ

2008 දී පැවත්වූ බේජිං ඔලෝම්පික් උග්‍රෙදී ම්. 100, ම්. 200 හා ම් 4 × 100 සහාය දැව්මේ තරග වලදී රන් පදන්තම් දිනාගැනීමට හා ලෝක වාර්තා පිහිටුවීමට ලෝකයේ වේගවත්ම ත්‍රිඛික උසේන් බේශ්ලේ සමත් විය. මෙත් වඩා නොදින් ත්‍රිඛි කිරීමට තමාට හැකි යැයි විශ්වාස කරන බේශ්ලේ, 2012 ඔලෝම්පික් තරගාවලියේද තමාගේම වාර්තා බිඳුහෙරීමට උත්සාහ කරන බව පවත්වයි.

எங்கிருந்தோ வந்த அம்பு

2008 பீஜிங் ஓலிம்பிக்கில், உலகின் மிக வேகமான மனிதரான ஐமேக்காவின் உசைன் போல்ட் 100மீ, 200மீ மற்றும் 4x100மீ அஞ்சலோட்டம் ஆகிய மூன்றிலும் தங்கப்பதக்கத்தையும் உலகசாதனையையும் படைத்த முதலாவது நபர் எனும் பெருமை பெற்றார். தன்னால் இன்னும் சாதிக்க முடியும் என நம்பும் போல்ட் 2012 ஓலிம்பிக்கில் தனது சொந்தச் சாதனைகளை தானே முறியடிக்க முயற்சிக்கப்போவதாக கூறியுள்ளார்.



Eat Your Car

Engineers at Warwick University in England have developed an environmentally friendly racing car using food products. This special car has carrot fibres in the steering wheel, potato starch in the side mirrors and cashew-nut shells in the brake pads! Though it uses a type of biodiesel made up of chocolate and vegetable oil, instead of petrol, this incredible car can still go as fast as most other racing cars.



ଭାରତ ଲୋକର ରାଜ ଆଧୁନିକାତି ଯତ୍ନ

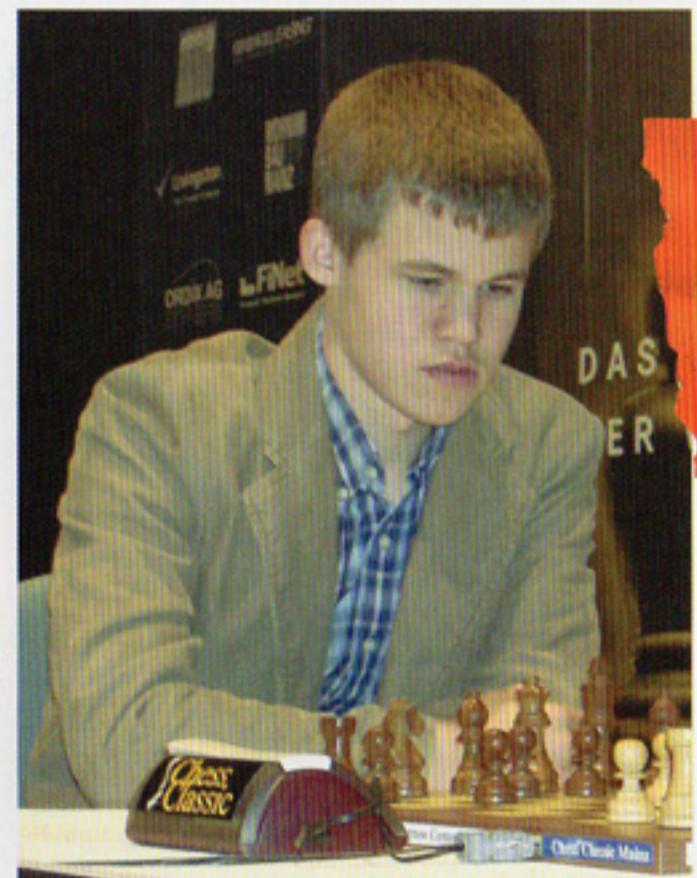
ଆହାର ନିଷେଳାଦ୍ୱାନ ଯୋଦ୍ଧାଗତିମିଳି, ପରିସର ତିଥକୁଣ୍ଡ ଦୀବନ ତରଫ
ଚାଲିବା ଯୋଦ୍ଧାଗତିମିଳି ମେଁପିର ରାଜ୍ୟକୁ ନିପଦ୍ଧତିମାତ୍ର ଶିଂଗଲନ୍ତିଙ୍କୁ
ବୋରିବା ବିଶେଷମିଳିଲୁଗେ ଉଂଶନେରେବନ୍ତ ପିରିସକୁ କମନ୍ତ ବି ଆତି. ମେମ
ବିଶେଷ ମେଁପିର ରିଯେଣି ଘୁମକୁଣାନମେ କରାରେ କେଣ୍ଟି, ପାଇଁକି କଣ୍ଠନ୍ତାଦିବିଲା ଅଳ
ପିତ୍ତଦେଇ କହ ତିରିଂଗ ବିଲ କପ୍ର ଅଧିନ୍ତ ବେଳି. ପେନ୍ଦ୍ର ବେନ୍ଦ୍ରାଵିର ବୋନ୍ଦଲରି ଖା
ଶିଳ୍ପିଲା ତେଲ୍ଲ ବିଲିନ୍ କଷାନ୍ତ ଶିଳ୍ପ ଚିତ୍ରକୁ ବିରାଜ୍ୟକ ଖାତିକା କଲାଦ ଅନେକବିତ
ବୋହେବ ଦୀବନ ମେଁପିର ରାଜ୍ୟକୁ କଲାପିତା କମନ୍ତ ମେଯାବ ଗମନ୍ କଲ
ହେବ.

உங்கள் காரை சாப்பிடுங்கள்

இங்கிலாந்தின் வார்விக் பல்கலைக்கழக பொறியியலாளர்கள், குழலுக்குக்கந்த கார் ஒன்றை உணவுப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு வடிவமைத்திருக்கிறார்கள். இந்த விசேட காரின் சுக்கானில் கரட் இழையங்களும், பக்கக் கண்ணாடிகளில் உருளைக்கிழங்கின் மாப்பொருளும், தடுப்பு அலகுகளில் கஜா கோதுகளும் உள்ளன! இது பெற்றோலுக்கு பதிலாக, சொக்லேட் மற்றும் மரக்கறி என்னென்யால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு வகை உயிர் ஏரிபொருளால் இயங்கினாலும், மற்றைய கார்களை போல வேகமாக செல்லும் ஆற்றல் உள்ளது.

Young Master

At age 13, Magnus Carlsen was the third youngest grandmaster in history. Over the next seven years, he went on to win games against the world's top players. In 2010, this 19-year-old from Norway will officially become the youngest person in history to earn chess's No.1 ranking.



ଲାଭିକ ଲେଖ ଫର୍ମ

මැයිනක් කාල්සන් වයස අවු. 13 දී ඉතිහාසයේ ලාභාලතම වෙස් ලෝක ගුරුයන් අතරින් තුන්වැනි ස්ථානයට පත් විය. ඉදිරි වර්ෂ හත තුළදී ලෝකයේ ඉහළ පෙළේ ගුරුයන් පරාපාඨ කිරීමට ඔහු සමත් විය. 2010 වසරේදී නොර්වී රටෙන් පැමිණි මෙම 19 හැටිරදී තරුණුයා වෙස් ලෝකයේ අංක 1 ස්ථානයට පැමිණි ලාභාලතම ශ්‍රීඩිකයා රෙස වාර්තා වේ.

കുട്ടിക്കളുടെ മനസ്സിൽ

மக்னஸ் கார்ல்சன், தனது 13வது வயதில் வரலாற்றின் மிக இளமையான கிராண்ட் மாஸ்டர் ஆனார். அடுத்த ஏழு வருடங்களில் அவர் உலகின் தலைசிறந்த வீரர்கள் பலரை வெற்றி கொண்டார். 2010 இல் இந்த 19 வயது நோர்வே நாட்டு இளைஞர் சதுரங்க ஆட்ட வரலாற்றில் மிகக் குறைந்த வயதில் முதலாம் இடத்தை பிடித்தவராகிறார்.



SILAMBAM!

Can you think of a weapon-based martial art that uses bamboo staffs, and bases some of its movements on animals such as the snake, tiger and eagle? Here's a hint: it gets its name from the Tamil word for a bamboo staff – the main weapon used. Got it? It's Silambam!

Silambam is an ancient combat system from Tamil Nadu, designed to defend oneself against multiple armed attackers. It focuses on footwork patterns and spinning techniques, and methods of varying spin without losing the staff's motion.

ARTS
கலைகள்



சிலம்பம்!

ஒன்று கூடி கருத மாதல் ஆரீஸ் சுவன் குமாரக் கூன ஒரு அசூ திவேடு? நான், கோரி, ஒக்டை வெதி சுதந்திரம் வெள்ள சீலம்பம் அனுமதியை கருத மேல் சுவன் குமார நம் கூட்டு அரசுத்தே ஒன்று கூடி வெள்ள தேவை தேவை என்று கொண்டுள்ளது. புரிந்ததா? அது சிலம்பம்!

சிலம்பம் ஒன்றேயாலே தமிழ்நாட்டின் புராதன தாக்குதல் கலையான சிலம்பம் பல ஆயுததாரிகளை தனித்து எதிர்கொள்ளும்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது பாத அசைவுகளையும், சுழற்சி நுட்பங்கள் மற்றும் கம்பின் வேகத்தை குறைக்காமலே சுழற்சியை மாற்றும் முறைகளை கவனத்தில் எடுக்கிறது.



சிலம்பம்!

முங்கில் தடிகளை பயன்படுத்தி, பாம்பு, புலி மற்றும் கழுகின் அசைவுகளை அடிப்படையாக கொண்ட ஒரு ஆயுத போர்க் கலையை உங்களால் சிந்தித்துப் பார்க்க முடிகிறதா? இதோ ஒரு உதவி! அதன் பிரதான ஆயுதமான முங்கில் தடிக்கான தமிழ்ப்பெயரை கொண்டுள்ளது. புரிந்ததா? அது சிலம்பம்!

தமிழ் நாட்டின் புராதன தாக்குதல் கலையான சிலம்பம் பல ஆயுததாரிகளை தனித்து எதிர்கொள்ளும்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது பாத அசைவுகளையும், சுழற்சி நுட்பங்கள் மற்றும் கம்பின் வேகத்தை குறைக்காமலே சுழற்சியை மாற்றும் முறைகளை கவனத்தில் எடுக்கிறது.



games

1) Dance is an art form, but it's also a sport. These dancers must be strong, agile and committed. Using the numbers match the dance form to the dancer.

නැවුම් කලාත්මක අංගයක්, නමුත් විය තීබාවක්ද වේ. මෙම නැවුම් ශේෂීන් ගේත්තිමත්, ජව සම්පන්න හා කැපවුනු අය විය යුතුය. අභාල අංකය යොදා නැවුම් ශේෂීයා නැවුම් විලාශය හා ගලපන්න.

නැතනම් ඉරු කළෙවුඩ්වම් එන්ඩාලුම් ඉරු විශේෂයාට්ටුම් කුට. නැතනක්කලෙනුරුක්කා උරුතියානවරුක්කාවම් බණන්තු කොටුක්කක්ෂීය ඇඟුපාටුළුවරුක්කාවම් මූලුක්කවෙනුව්වුම්. නැතන බැංක්කානුක්කාන මූලුක්කත්තාත පොරුත්තමාන නැතනක්කලෙනුරුක්කාන මූලුක්කත්තාත පොරුත්තමාන නැතනක්කලෙනුරුක්කාන මූලුක්කත්තාත පොරුත්තමාන.



1 Ballet
බලෝ රෝගය
පලො

2 Bharata Natyam
භාරාත ණාට්සයා
පර්තනර්ත්යා

3 Kandyan Dance
කැඩා නැවුම්
කණ්ඩාය නැතනම්

4 Low Country Dance
ඡාම බල නැවුම්
තාම්ප්‍රාත්‍රා නැතනම්

සේලෙම් පිටුව

Sports 

2) Here are some Sri Lankan sports heroes. Match these famous sports people to the sport they play.

පහත දැක්වෙන හි ලංකීය තරු ඔවුන් යෙදෙන තීබාවට යා කරන්න.
இதோ இலங்கையின் பிரபல விளையாட்டு நாயகர்கள். இந்த பிரபல விளையாட்டு வீரர்களை அவர்களின் விளையாட்டுக்களுடன் இணையுங்கள்.



Muttiah Muralitharan
මුත්තයි මුරළිදරන්
முத்தையா முரளிதரன்



Susanthika Jayasinghe
ஸுஷந்திகா ஜயசிங்க
சுசந்திகா ஜெயசிங்க



Deepika Chanmugam
දීපිකා වන්මුගම්
தீபිகா சன்முகம்



Chinthana Vidanage
චිந்தா விடநாகே
சிந்தனை விதானகே



Mithun Perera
මිතුන් පෙරේරා
மිதுன் பெரேரா

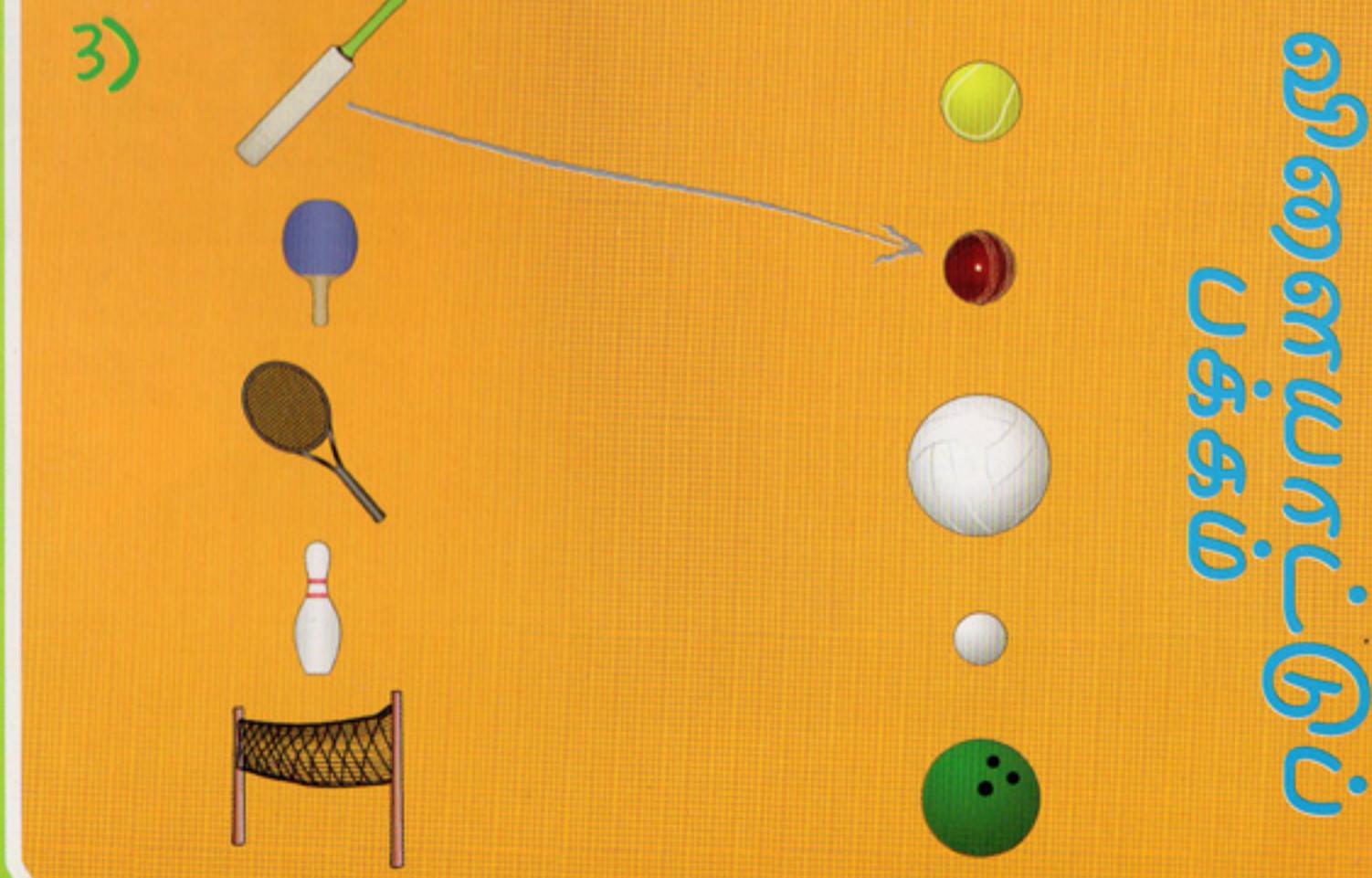
Golf
ගොල්ෆ්
கோல්ப්

Weightlifting
ரெ ஓசிலீம்
பாரந்துக்குதல்

Athletics
மலை තීබා
மெய்வன்மை

Swimming
பிதினுම්
நீச்சல்

Cricket
கிரெ
துடுப்பாட்டம்



வිශේෂ ප්‍රක්ෂේප

பිනෙයුය
வෙශ්‍යக්‍රාස



Pangolin and Wild Boar are going for the ball.
පැංගලින් සහ එළඟහාම් බේලය පසුපස හඳු ගියා.
පංකෝබලිනුම් කාට්ටූප් පන්තියුම් පන්තෙ
නොක්කී ජෙල්කින්රුන.

FUN
വിനോദം
ബോർഡ് ഗൈ

Ooooooh. I am not sure about this.
ඔහු.... මට ඒ ගෙන එවිටර විශ්වාසයක් නක.
ඉ.... ගණක්කු මිතිල
නම්පික්කෙයිල්ලේ.

Tortoise, glad to have you
on the team, you are going
to be great.

ஒரி ஹடிடே, சுனுப்பிக் கிளி
கண்வியமலர் அவி லீக ஞென,
கிளி ஹோடின் கீதி கருவி.
அழையே, அணியில் நீ
இருப்பது மகிழ்ச்சி, நீ
பெரியவனாகப் போகிறாய்.



Ha! They are so desperate they need someone on wheels. This is gonna be easy!

“! ඒ ගොල්ලන් කොවිචර මුමාරුවක වැඩිලද බිලන්න. යුද වල යන කෙනෙක් අවශ්‍ය වෙලා. මේක නම් ගාඩික් පහසු වේය!

ஹா! அவர்கள் நெருக்கடியில் இருக்கிறார்கள், அவர்களுக்கு அவசரமாக யாராவது ஒருவர் தேவை. இது இலகுவாகப்போகிறது!



Hurm...hope he's ok.
ஒரேயிட.... ஒன்று ஹோடின் நேடு?
மீண்டும்.... அவனுக்கு பிரச்சினை இல்லை
என்று நினைக்கிறேன்.

That wasn't a ball, that was Pangolin!
ලේ බෝලයක් නොවෙයි, ඒ පැංගලින්!
අතු පන්තුල්ල, අතු පංකොලින්!

Hee hee
ହୀ ହୀ ହୀ
ହୀ' ହୀ'

The game between the Wild Boars and the Other Animals at the Yala National Park resumes. The scores are locked at 2-2.

வால் வினேர்ட்டுக்கானதேயே வில்லீ ரூர்ஹி மு அனைக்கீ கடநுப் பிதர் தரக்கூட நடவித அரசர்களே. உழங்கு தற்கொல்விய 2-2 கி. காட்டுப் பன்றிகளுக்கும் ஏனைய விருகங்களுக்குமான போட்டி யால் தேசிய பூங்காவில் தொடர்கிறது. புள்ளிகள் 2-2 இல் விலைநிறுத்தப்பட்டுள்ளது.



The players show off all of their skill, determination and inventiveness.

தரங்கரவன் ஒவுன்கே சியலும் டக்ஸதாவன், அடிஞ்சியான கூ னவி உபகும் வீட்டு டக்ஸனவு. வீரர்கள் தமது திறமை, மன உறுதி மற்றும் புதுப்புதுமுறைகள் அனைத்தையும் காட்டினார்கள்.

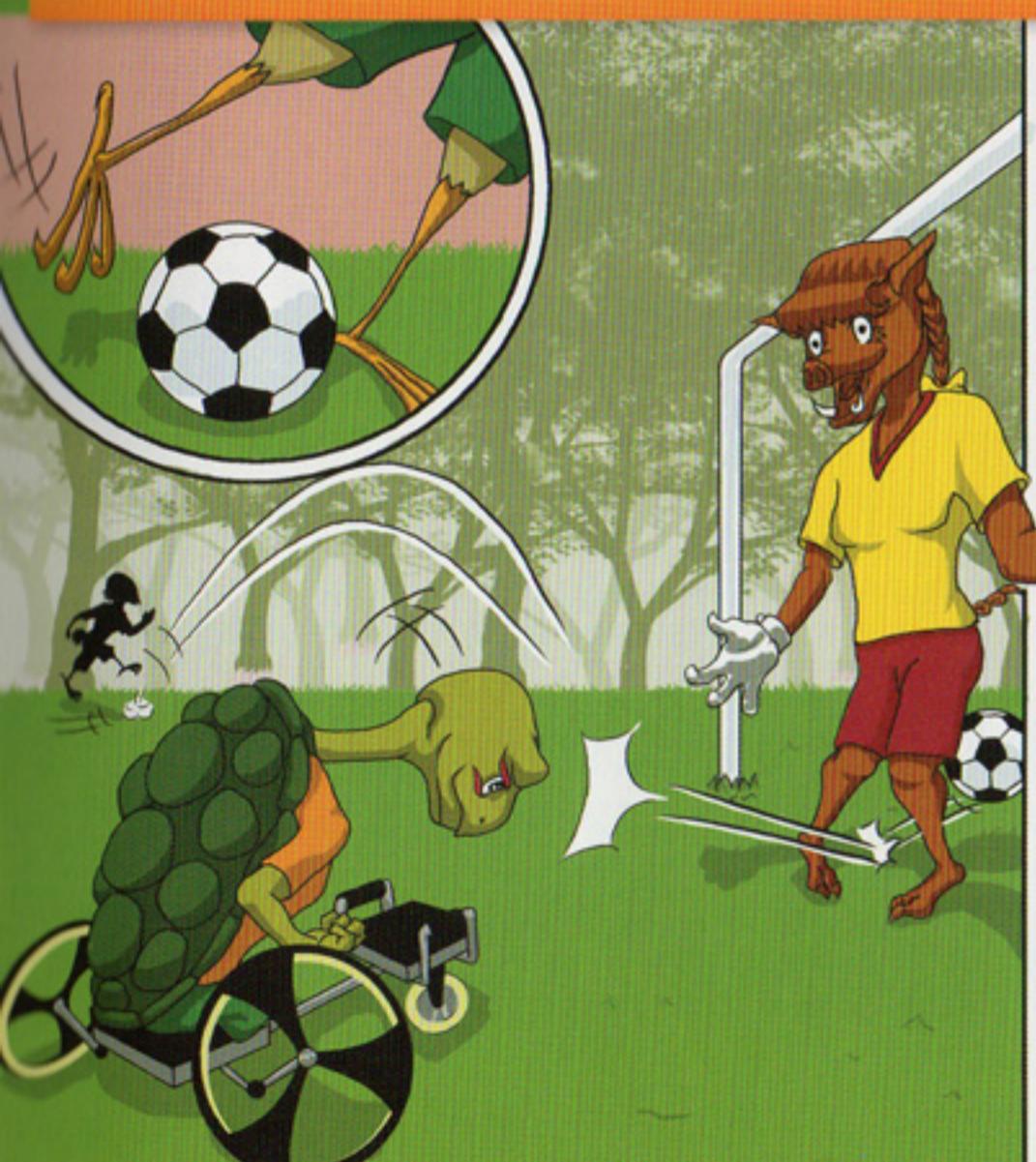


Fowl centers with a kick, Tortoise headbutts and GOOOOOOOAAAAAAALLLL!!
சூவிலா பூ பகுர்கின் பந்துவு ஒடைப் போடு கர்நவு, ஓரிந்திட்டே கிசின் பகுர்க் கிள்ள கர்நவுத் தமிழ்முறை யே..... கை!

கோழி ஒரு அடியுடன் நடவுக்கு வருகிறது, ஆமை தலையால் அடிக்கிறது, கோகோகோல்லல்!!

Good teams make the most of individual differences.
ஹௌட் கண்மியலுக் குமி லக் லக் ஸ்ரிக்கயாகே வேநக் டக்ஸகுமி வளின் உபகும் புதேயேப்பு ஒலி கந்நவு. சிறந்த அணிகளே அதிக தனிப்பட்ட மாற்றங்களை உருவாக்குகின்றது.

FUN
வினாக்களைக் கொண்டு வரும்!



Final score 3-2

அவினான கென் தத்துவம் 3-2
இறுதிப் புள்ளிகள் 3-2

PRII PRII PRIII
பிற பிற பிற பிற பிற





The Vampire Umpire

Article 31, United Nations Convention on the Rights of the Child:

Parties shall respect and promote the right of the child to participate fully in cultural and artistic life and shall encourage the provision of appropriate and equal opportunities for cultural, artistic, recreational and leisure activity.

Frederico was a very unusual vampire bat. While all of his family liked sleeping upside down in trees and flying around at night, he preferred playing cricket.

His family had moved to Sri Lanka a long time ago from South America where they had originally lived. Frederico liked living in Sri Lanka – he liked having fish curry for breakfast, he liked going to the hill country with his family for their holidays...but the thing he liked the most about Sri Lanka was that everyone played cricket.

Frederico loved cricket: he loved the sound the ball made as it snicked against the bat, the smell of fresh cut grass, the sight of fielders lunging for a catch...he even dreamed about it at night and knew everything there was to know about the rules of cricket.

But being a vampire bat, and not equipped with hands gripped for bowling and batting, he found it particularly difficult to get anyone to let him play.

'Please, please, pick me, pick me!' he would cry at school, while the rest of his friends chose team members. His friends, who all loved Frederico, hesitated.

Kannadi Katussa spoke up. He was a skinny lizard with a big pair of glasses, which he kept pushing up his nose as he spoke.

'Er...Frederico....how are you going to hold a bat?' he asked gently. 'You've got hands butthey can't really hold a bat.' Frederico fluttered around in ever more agitated circles.

'I don't know...maybe you could tie it to my wings?' he cried.

Boo the bear was another of Frederico's friends, a big shambly bear with a shy grin. Boo said 'But Frederico how you will bowl a ball? It would be way too heavy for you.'

'Um....maybe I could carry it in my mouth and throw it at the batsman?'

The situation looked bad. Finally Frederico said: 'Why don't we take it to Mr. Perera? Maybe he can help us with the answer.'

Everybody brightened up. Mr. Perera was a gecko who ran the local library and was generally considered to be the wisest gecko in the town. In addition, he was also in charge of the local Cricket Association. If anyone knew the answer, it would be him. Mr. Perera listened to their story very carefully, nodding his head and asking a few questions. Finally, he cleared his throat and said, 'My friends, I am glad that you have been able to come here today to share your story. I know you all have the best of intentions. You all love playing cricket. And you all love Frederico. And somehow we must find a way to bring Frederico into your game in a way that works for everyone.'

Everyone nodded. Mr. Perera had indeed summed it up well. He looked at them with his kindly eyes and said, 'Well...Frederico...don't you know all the rules of cricket? And can't you fly everywhere around the field very fast? Well then...why don't you be their umpire?'

Frederico was so excited that he looped the loop. 'I would love to be your umpire!' He said and everyone cheered.

And he turned out to be the best umpire they had ever had. He didn't take sides, he was very, very fair and everybody respected his opinion.

That night, when he went to bed, he smiled and thought to himself. 'It just goes to show you that there's a place for everyone when you play...no matter what you look like or what you can do.'

'I am Frederico and I am the world's first Vampire Umpire!'

අනෙක් ලේ උරා බොන ව්‍යුලන්ට වඩා ප්‍රේචිරකෝ වෙනස්. පවුලේ සියලුමදෙනා ගස්වල උඩුයටිකුරුට නිදාගත්ත රෝට විහෙ මෙහෙ පියාණත්ත කැමති ව්‍යුනාට, ප්‍රේචිරකෝ කැමති ව්‍යුනේ ත්‍රිකරී ගැසීමට!

ප්‍රේචිරකෝගේ පවුල ඔවුන් මුළුන් ප්‍රේචිරකෝ ව්‍යුනා දකුණු ඇමරිකාවේ සිට ශ්‍රී ලංකාවට ඇත්තේ නිබෙන්නේ බොහෝ කලකට ඉස්සර. ප්‍රේචිරකෝ කැමතැටි ව්‍යුනේ නම් ලංකාවේ ප්‍රේචිරකෝ ව්‍යුනේ මෙයි. උදේ ආහාරයට මාස් හොඳු කන්තට, තම පවුල සමඟ නිවාඩු කාලය ගත තිරිම සඳහා කඳකරයට යාමට, ප්‍රේචිරකෝ කැමති ව්‍යුනා තමයි, ඒත් ඔහු ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳව වඩාත්ම කැමති ව්‍යුනේ දේ නම් සියලුම දෙනා සමඟ ත්‍රිකරී ත්‍රිඩා තිරිමයි.

ප්‍රේචිරකෝ ත්‍රිකරී වලට බොහෝම ඇඟුම් කළ පන්දව පින්නේ වදුදු නැගෙන හඩිට, අලුත්ත කැපු තණකොල සුවදට, පන්ද රකිත්ත උඩුපන්දවක් රෙගැනීමට ඉදිරියට පහින ආකාරයට ඔහු ඇඟුම් කළ අතර, රෝට තිනෙනුත් දැක්කා. ත්‍රිකරී නිති පිළිබඳව සියලුම දේ ප්‍රේචිරකෝ දැන සිටියා.

නමුත් වට්ටෙකු විදිහට පන්ද යැවීමට හා පන්දවට පහරදීමට සුදුසු අත් ප්‍රේචිරකෝට නැති නිසා ත්‍රිකරී ත්‍රිඩාවේ යොදුන්නට ඉඩ ලබා ගැනීමට තිසිගෙනෙක පොලුවන්න ඔහුට හැකි උනේ නෑ.

'අනේ! කරුණාකරලා මාව තෝරගත්ත, මාව තෝර ගත්ත!' ඔහු පාසලේ දී අනෙක් යහාවන් කන්ඩායම් තෝරා ගැනීමේදී කන්තලට කළා. යාව්වන් ප්‍රේචිරකෝට ආදරය කළත් ඒ අය රිකක් අදිමද කළා.

හඳියියියේම කන්ඩායි කටුස්සා හඩි අවදි කළා. ලොකු කන්ඩායි තුරිවමක් පලදින මේ තහෘතු කටුස්සා, තම නහය දැගේ පහලට මිස්සන කන්ඩායි කුරිවම නිතරම උඩිට දම්මන් කරා කලේ.

නිකරී

ගහන කැට්තල

උදා



STORY
කථා
කථාවාස්

එම අයිතින් පිළිබඳ වික්සන් ප්‍රතිඵලියේ අයිතිවාසිකම් අංක 31: මුළුන් සඳහා සංස්කරණික හා කලාපික ත්‍රිකාකාරකම් සඳහා සහසා විමට ඇති අයිතිය ආරක්ෂා කොට ඒ සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වීම හා සංස්කරණික, කලාත්මක, විනෝදාත්මක, විවේකාත්මක ත්‍රිකාකාරකම් සඳහා සුදුසු හා සමාන අවස්ථාවන් සැපයීම උනන්දු කළ යුතුය.

'මේ ප්‍රෙඩිරකෝ... ඔය බැරී වික අල්ලන්නේ කොහොම දු?' ඔහු පරිස්සමෙන් අභුවා. 'ඔයාට අත් තියනවා, නමුත් එච්චින් බැරී විකක් අල්ලන්න බැහැනේ.' ප්‍රෙඩිරකෝ කළුන්වීත් වඩා කැලමිල්ලෙන් රුමට පියාණන්න වුණා. 'බැරී වික මගේ තටුවකට ගැටු ගහල බෙමුදා?' ඔහු අභුවා.

ලයේජාකිල් හිනාවක් වික්ක හෙමින් ඇවේදන 'ඩු' නමැති වලහා ප්‍රෙඩිරකෝගේ තවත් යහළුවෙක්. 'විත් ප්‍රෙඩිරකෝ ඔය කොහොමද පන්දු යවන්නේ? ඔයාට එක බර වැඩි වේවි', ඩු කිවිවා.

...WHY DON'T YOU BE THEIR UMPIRE?



STORY
කථාවලාදා

'මට බේලය කටෙන් අරගෙන ගිහින් පිතිකරුවාට විසිකරන්න ප්‍රළවන් වේවි නේදු?', ප්‍රෙඩිරකෝ නැවතත් අභුවා.

'ප්‍රශ්නය විසදෙන පාටක් නෑ. අපි මේ ගැන පෙරේරා මහත්තයාට තියමු', අවසානයේ ඔහු යෝජනා කරා. පෙරේරා මහත්මයා ඒ ප්‍රදේශයේ ප්‍රධානකාලය භාරව ඉන්න ඩුනා. ඔහු තමයි ඒ නගරේ ඉන්න ඩුන්න අතුරන් ඩියවන්තයා. මිට අමතරව ඒ ප්‍රදේශයේ ත්‍රිකාරී සංගමය භාරව තිරියේත් ඔහු, කටුරුහරි ගාව මේ ගැට්ට්වට උත්තරයක් තියනව නම් ඒ ඔහු ගාව තමයි. ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසම්න්, ඔහුව වනම්න් ඔවුන්ගේ කඩාවට ඩුනා නොදින් අභුමිකන් දුන්නා. අවසානයේ උගුරු යැල් බුරුගේ ඇරිය ඔහු මෙහෙම කිවිවා.

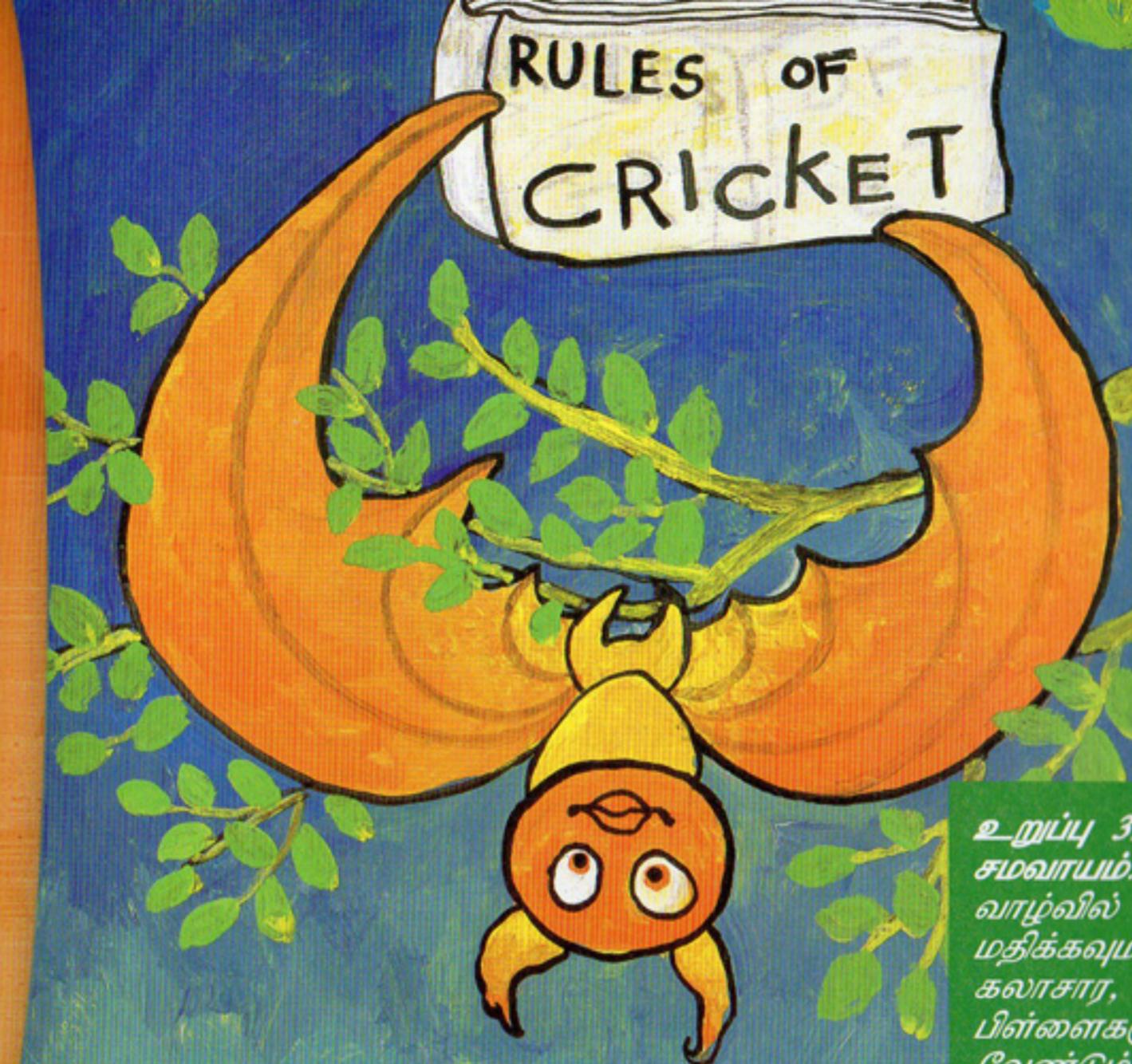
'මගේ මිදුරනි, මට සතුවුයි ඔබලට අද දින මෙහි ඇවේල්ලා ඔබලාගේ කඩාව තියන්නට ලැබේම ගැන. මම දුන්නවා ඔබ සියලුම දෙනා නොදුම පරමාර්ථයකින් තමයි ආවේ. ඔබලා සියලුම ත්‍රිකාරී ත්‍රිඩාවට ආදරේයි. ච්‍රාගේම ඔබලා සියලුම ප්‍රෙඩිරකෝට ආදරේයි. සියලුම දෙනාටම ගැලපෙන විදිහට ප්‍රෙඩිරකෝ මේ ත්‍රිඩාවට සම්බන්ධ කරගැනීමට මගක් අප සොයා ගන්න සිහා.'

සියලුම දෙනා තියවනම්න් විකාර වුණා. ඇත්තටම පෙරේරා මහත්මයා තත්ත්වය නොදින්, කෙරියෙන් පැහැදිලි කළා. ඔහුගේ කාරුණික ඇස් වලින් ඔවුන් දෙස බැඳු ඔහු 'විසේනම් ප්‍රෙඩිරකෝ, ඔබ සියලුම ත්‍රිකාරී තිතිරිති දුන්නව නේදු? ඒ ව්‍යෝගේ ඔබට ත්‍රිඩා පිටිවනියේ සැම තැනකටම වේගයෙන් පියඹා යන්න ප්‍රළවන් නේදු? යයි අභුවා. ප්‍රෙඩිරකෝ වේගයෙන් හිස සැලුවා. විහෙම නම් ඔබට විනිශ්චරු වෙන්න ප්‍රළවන් නේදු?'

ප්‍රෙඩිරකෝ කොපමණ උද්ඛාමයට පත්වුණාද තියනවා නම් ඔහු කරනමක් ගැඹුවා. 'මම ඔබලාගේ විනිශ්චරු වෙන්න බොහෝම කැමතියි!', ඔහු පැවසුවා. සියලුම දෙනා ඔල්වරසන් දුන්නා. ඉතාමත්ම නොදු විනිශ්චරුවිරයෙකු වෙන්න ඔහුට ප්‍රළවන් වුණා. ඔහු විත් පැත්තක් ගත්තේ නැහැ. ඔහු බොහෝම සාධාරණයි. සියලුම දෙනා ඔහුගේ මතයට ගරු කළා. විදා රු ඇදුට ගිය විට ප්‍රෙඩිරකෝ සිනාසේම්න් සිතුවා, 'මෙයින් පෙනෙන්නේ සේල්ලම් කරන්න ගියහම හැමදෙනාටම තැනක් තියනවා තියන වික නේදු? ඔබ කොයිවෝදා, ඔබට කළ හැක්කේ තුමක් ද යන්න වැදුගත් නැහැ, හැමදෙනාටම යමිකිසි දක්ෂතාවයක් තියෙනවා!'

'මම ප්‍රෙඩිරකෝ, මම තමයි ලෝකයේ පළමුවන ලේ උරා බොහු වුවුල් විනිශ්චරු!

இரச்சம் உறங்கும் வெளவால் நூவர்



உறுப்பு 31, பின்னையின் உரிமைகள் பற்றிய ஜக்கிய நாடுகளின் சமவாயம்: அரசு தரப்புகள் எந்த ஒரு பின்னைக்கும் கலை கலாசார வாழ்வில் முழுமையாக பங்கெடுக்கும் உரிமை உள்ளதென்பதை மதிக்கவும் முன்னெடுக்கவும் வேண்டும். அத்துடன் கலை, கலாசார, மீன்ருவாக்க மற்றும் பொழுது போக்கு செயற்பாடுகளில் பின்னைகளுக்கு சம வாய்ப்புக்கள் வழங்குவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

பிரட்ரிகோ ஒரு வித்தியாசமான இரத்தமுறிஞ்சும் வெளவால். அவனுடைய குடும்ப உறுப்பினர் எல்லோரும் தலைகீழாக மரத்தில் தொங்கிவிட்டு, இரவில் பறந்துதிரிய விரும்பிய போதும், இவன் மட்டும் கிரிக்கட் விளையாட விரும்பினான்.

இவன் குடும்பம் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் தென் அமெரிக்காவிலிருந்து இலங்கைக்கு குடிபெயர்ந்தது. பிரட்ரிகோவுக்கு இலங்கை வாழ்க்கை பிடித்திருந்தது. காலையுணவில் மீன்கறி, விடுமுறை நாட்களில் குடும்பத்துடன் மலைநாட்டுக்கு சுற்றுலா செல்வது எல்லாம் பிடித்திருந்தாலும் பிரட்ரிகோ மிகவும் நேசித்தது இலங்கையில் எல்லோரும் கிரிக்கட் விளையாடுவதுதான்.

பிரட்ரிகோ கிரிக்கட்டை நேசித்தான். பந்து மட்டையில் படும்போது ஏற்படும் ஒலி, புதிதாய் வெட்டப்பட்ட புல்லின் வாசம், பிடியெடுக்கக் காத்திருக்கும் களத்தடுப்பாளர்கள் எல்லாம் பிடித்திருந்தது. இருவுகளில் இது பற்றி கனவு காண்பதுடன் போட்டி விதிமுறைகளை கூட தெரிந்து வைத்திருந்தான்.

ஆனால் இரத்தமுறிஞ்சும் வெளவாலிடம் பந்தையோ, துடுப்பையோ, பற்றிப் பிடிக்க கைகள் இல்லாததால் யாரும் அவனை விளையாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. இவனது நண்பர்கள் அனிக்கு வீரர்களை சேர்க்கும் போது இவன் “தயவு செய்து என்னை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!” என்று கெஞ்சவான். இவனை நேசிக்கும் நண்பர்கள் குழப்பமடைந்தார்கள்.

கண்ணாடி பாம்பு பேசினான். பளபளப்பான தோலுள்ள பல்லியான இவன் பெரிய கண்ணாடியை முக்கின்மீது தள்ளியவாறு பேசினான்.

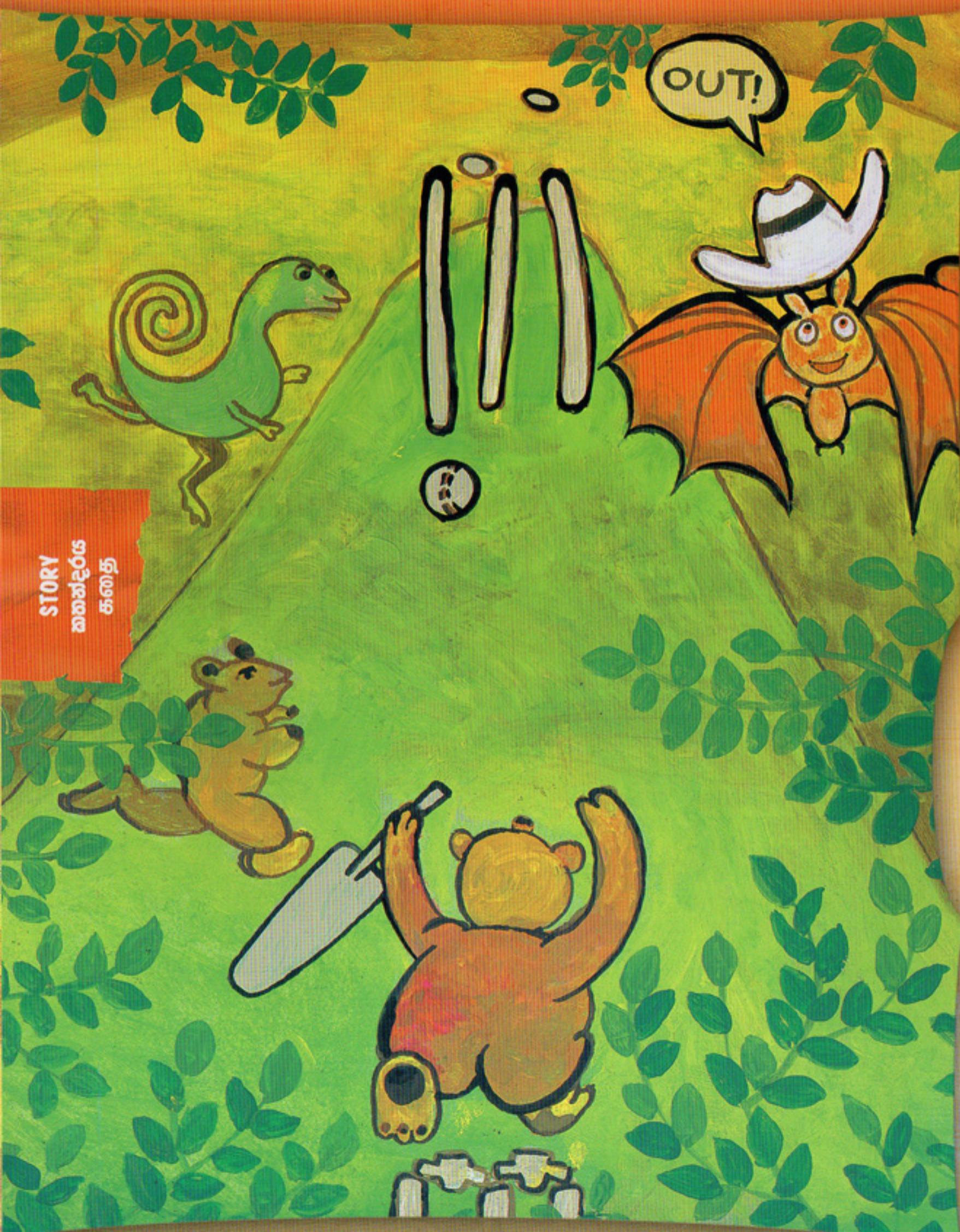
“ம் பிரட்ரிகோ நீ எப்படி துடுப்பை பிடிப்பாய்?” என்று அமைதியாக கேட்டான். உனக்கு கைகள் இருந்தாலும் அவை துடுப்பை பிடிக்குமளவு உறுதியானவையில்லை. குழப்பமடைந்த கூட்டத்தை பிரட்ரிகோ வெறித்துப் பார்த்தான்.

எனக்கு தெரியாது வேண்டுமென்றால் நீங்கள் அதை என் சிறுகுகளில் கட்டலாம்? அவன் அழுதான். பூ எனும் கரடி பிரட்ரிகோவின் இன்னொரு



நண்பன். அது காலை தேய்த்து மெலிதான புன்னகையுடன் நடக்கும் பெரியகரடி. “பிரட்டிகோ நீ எப்படி பந்து வீசவாய்? அது உனக்கு மிக பாரமானதாக இருக்கும்” என்றது.

ம்ம. நான் வேண்டுமென்றால் அதை எனது வாயில் கவ்விக்கொண்டு தடுப்பாட்ட வீரனுக்கு வீசவேன்?



நிலைமை மோசமாகியது. இறுதியில் பிரட்டிகோ “நாங்கள் ஏன் இதை திரு பெரோவிடம் கேட்கக் கூடாது? சிலநேரம் அவரால் எமக்கு உதவமுடியும்” என்றான். எல்லோர் முகமுழும் பிரகாசமாயின. திரு பெரோ உள்ளுர் வாசிக்காலை நடத்திவருபவர். நகரின் மிக அறிவுள்ள பல்லி என்று கருதப்படுபவர். இதைவிட, இவர்தான் உள்ளுர் கிரிக்கட் சபைக்கு பொறுப்பானவர். இந்த கேள்விக்கு யாருக்காவது பதில் தெரியுமானல்.அது அவராகத் தான் இருக்கும். திரு பெரோ இந்த கதையை கவனமாக கேட்டார். தலையாட்டியபடி இடையிடையே சில கேள்விகளையும் கேட்டார். இறுதியில் தொண்டையை செருமிக் கொண்டு சொன்னார்.

“நண்பர்களே, நீங்கள் உங்கள் கதையை பகிர்ந்து கொள்ள இன்று இங்கு வந்ததில் மிக்க மகிழ்ச்சி. நீங்கள் எல்லோரும் நல்ல நோக்கத்தில் வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதும் எனக்குத்தெரியும். உங்கள் அனைவருக்கும் கிரிக்கட் பிடிக்கும். உங்கள் எல்லோருக்கும் பிரட்டிகோவயையும் பிடிக்கும். அதனால் நம்மெல்லோருக்கும் பயன் தரக்கூடிய வகையில் பிரட்டிகோவை விளையாட்டில் சேர்க்கும் ஒரு வழியை கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.”

திரு பெரோ விடயத்தை சரியாக தொகுத்தால் அனைவரும் தலையாட்டினார்கள். அவர் கருணையாக நோக்கி “நல்லது.....பிரட்டிகோ உனக்கு கிரிக்கட் விதிகள் எல்லாம் தெரியும் தானே? உன்னால் மைதானத்தை சுற்றி மிக வேகமாக பறக்க முடியுதா? அப்படியென்றால் நீ ஏன் நடுவராக இருக்கக் கூடாது?”

தனது சிக்கல் தீர்ந்ததை நினைத்து பிரட்டிகோ மகிழ்ந்தான். “எனக்கு உங்கள் நடுவராக இருப்பதில் மகிழ்ச்சி!” என்று சொல்ல அனைவரும் மகிழ்ச்சி ஆரவாரம் செய்தனர்.

அவர்கள் கண்ட நடுவர்களிலேயே அவன் மிக மிகச் சிறந்த நடுவர் ஆகினான். அவன் பக்கச்சார்பின்றி, மிக மிக நியாயமாக இருந்ததால் அனைவரும் அவன் கருத்தை மதித்தனர்.

அன்றிரவு அவன் நித்திரைக்கு போனபொழுது தனக்குள் நினைத்தான்.“உங்களால் என்ன செய்யமுடியும், நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை, விளையாட்டில் எல்லோருக்கும் ஒரு பங்கிருக்கிறது.” இதைத்தான் இது காட்டுகிறது.

“நான் பிரட்டிகோ. நான்தான் உலகின் முதலாவது இரத்தம் உறிஞ்சும் வெளவால் நடுவர்!”

CRICKET CRAZIES

Sri Lanka is a country crazy about one game - cricket. But where did cricket come from?

English children began playing it over 400 years ago. They would roll a ball along the ground towards another player, who would try to hit it with a stick. The word "wicket" meant a small gate, which was what the bowler would aim at.

The first bats looked like hockey sticks, and balls were probably made from wood, wool, or rags. Over the years cricket has changed and become so popular that players were fined for playing cricket on Sundays instead of going to church, which was the rule in England at that time.

The laws of cricket were first written down by the Marylebone Cricket Club. These are almost the same as the ones in use today. However, things are changing – the new one-day (Fifty-over) and T20 (Twenty-over) games are gaining popularity.

Cricket spread all over the world today with the British, who took it everywhere they went – including Sri Lanka. Looks like it's here to stay!





ක්‍රිකට් උන්මාදය

ශ්‍රී ලංකාව වික්තරු ක්‍රිබාවක් පිළිබඳව උන්මාදයෙන් පසුවන රටක් - විනම් ක්‍රිකට්. නමුත් ක්‍රිකට් පැමේණියේ කොතැනකින්ද?

ඉංග්‍රීසි පළමුන් මෙය ත්‍රිඩා කිරීමට පටන්ගෙන ඇත්තේ මේට වසර 400 කට පෙරයි. ඔවුන් පන්දුවක් බිම දිගේ තවත් ත්‍රිඩාකයෙක් දෙසට පෙරලා ව්‍යවන අතර, විම ත්‍රිඩාකයා පන්දුවට දණ්ඩකින් පහරදීමට උත්සාහ කරයි. කුඩා ගේරීටුවක් යන තේරුම ඇති 'විකරීටුව' පන්දු යවන්නා විසින් ඉලක්ක කරයි. මුද්‍රේ ත්‍රිකට්‍රි පිති නොකි පිති වැනි වූ අතර පන්දු බොහෝ විට ලේ, ලොම් හෝ රෙදුකඩියන්ගෙන් සඳහා තිබුණි.

කාලයන් සමග ත්‍රිකරී ක්‍රීඩාව කොතරම් ජනප්‍රිය වුවා දැයි කිවහොත්, ඉරුදා දිනවල පල්ලියට යාම විම කාලවකවානුවේ ව්‍යාගැලන්තයේ නීතිය වූ බැවින්, පල්ලියට නොගොස් ත්‍රිකරී ක්‍රීඩා කිරීම පිළිබඳව ක්‍රීඩකයින්ට දැඩි නියම වීමද සිදුවිය.

கிரிக்கட் பெத்தியங்கள்

இலங்கையர்களுக்கு ஒரு விளையாட்டின் மீது பைத்தியம், அதுதான் கிரிக்கட். ஒரு பாடசாலை மைதானம், ஒடுங்கிய ஒழுங்கை, கடற்கரை என்று எங்கெல்லாம் ஒரு விக்கட்டை வைக்குமளவு இடமிருக்குமோ அங்கெல்லாம் விளையாடுவதை நீங்கள் காணலாம். ஆனால் கிரிக்கட் எங்கிருந்து வந்தது?

கிரிக்கட்டின் தொடக்கம் 400 வருடங்களுக்கு முன் இங்கலாந்தின் சிறுவர்கள் விளையாடிய ஒரு எளிமையான விளையாட்டில் தொடங்குகிறது. இது இப்போது நாம் விளையாடுவதை விட வித்தியாசமானது. பந்து வீச்சாளர் மற்றைய வீரரை நோக்கி பந்தை உருட்டி விட, அவர் அதை ஒரு தழியால் அடிக்க முயற்சிப்பார். “விக்கட்” என்பது சிறிய படலை. அதுதான் பந்து வீசுபவரின் இலக்கு.

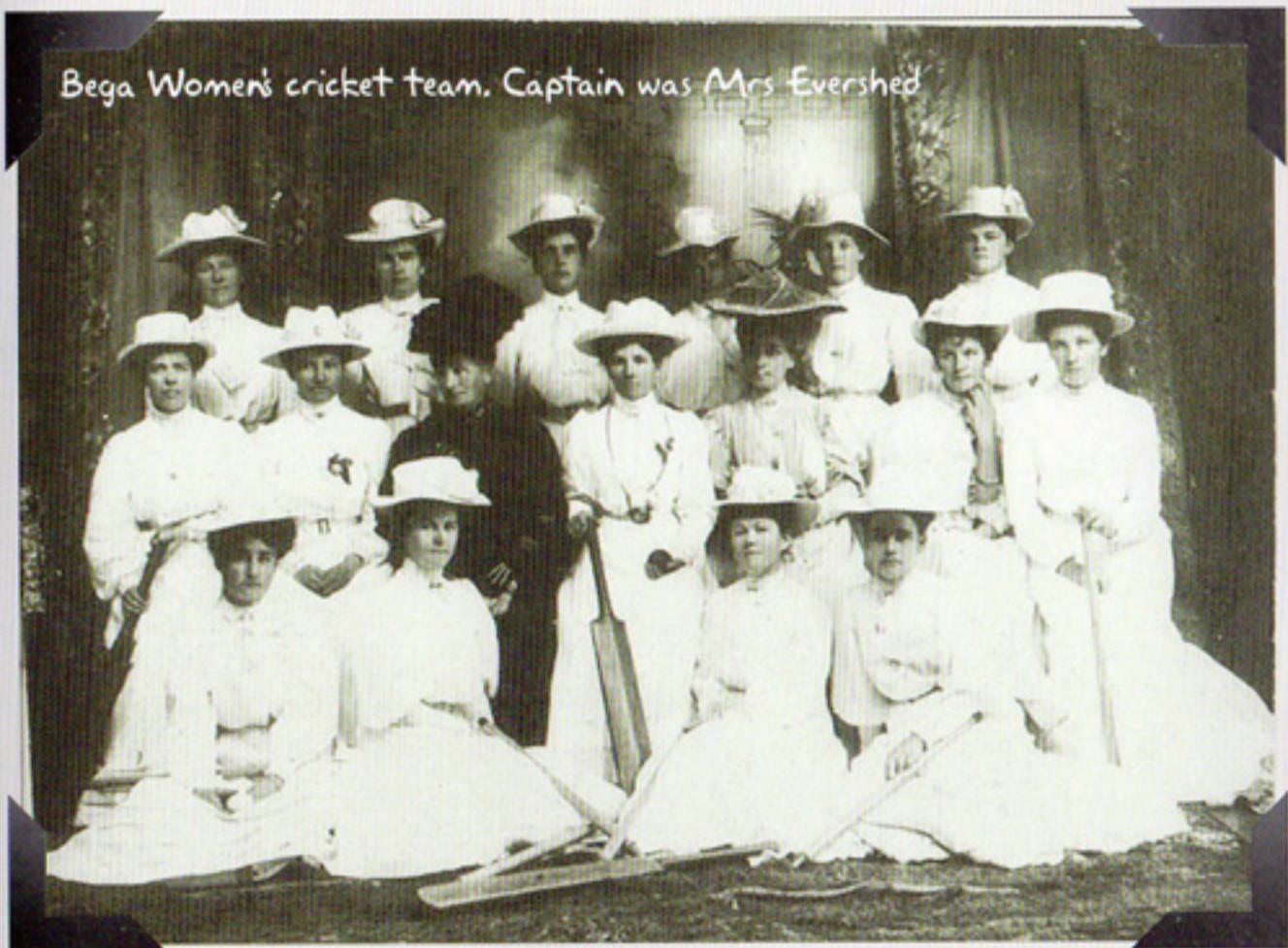
ஆரம்பகால துப்புகள் ஹோக்கி மட்டைகள் போலிருந்தன. பந்துகள் மரத்தாலோ, பழைய துணிகளாலோ, கம்பளியாலோ செய்யப்பட்டன. காலப்போக்கில் இது நவீன விளையாட்டு போல மாற்றமடைந்து, ஞாயிறுகளில் வீரர்கள் தேவாலயத்திற்கு போகாமல் விளையாடியதற்காக தண்டம் விதிக்கும் நிலைகூட ஏற்பட்டது. அது இங்கிலாந்தின் அக்கால நடைமுறை.

விளையாட்டு வளர்ச்சியடையும் வேளை, அதை நியாயமானதாக செய்ய, விதிமுறைகள் முதன்முதலில் மேரிலெபோன் கிரிக்கட் கழகத்தால் எழுதப்பட்டன. அவை பெருமளவில் இன்றைய விதிமுறைகளை ஒத்தவை. எவ்வாறாயினும் புதிய ஒருநாள் (50 ஓவர்) மற்றும் டி20 (20 ஓவர்) போட்டிகள் பாரம்பரிய 5 நாள் போட்டிகளைவிட பிரபலமடைந்து வருகின்றன.

இன்று கிரிக்கட் இலங்கை உட்பட சென்ற இடமெல்லாம் எடுத்துச் சென்ற ஆங்கிலேயர்களால் உலகம் பூராகவும் பரவியிருக்கிறது. பார்க்கப்போனால் அது இங்கேயே தங்கி விட்ட மாதிரித்தான்.

DID YOU KNOW?

Women have frequently made cricketing history! They were the first to play an international Twenty/20 match (England vs. New Zealand). Betty Wilson was the first player, male or female, to record a century and ten wickets in a Test match. Belinda Clark, the former Australian captain, is the only player to have scored a double hundred in an ODI, recording an unbeaten 229 in the 1997 World Cup. But Pakistan's Sajjida Shah might be the most inspiring - as the youngest player to appear in international cricket, she played against Ireland when she was only 12! In 2003 she took seven wickets for just four runs against Japan – the record for the best innings bowling performance in the history of women's ODI cricket.



Bega Women's cricket team. Captain was Mrs Evershed

உங்களுக்குத் தேவியமா?

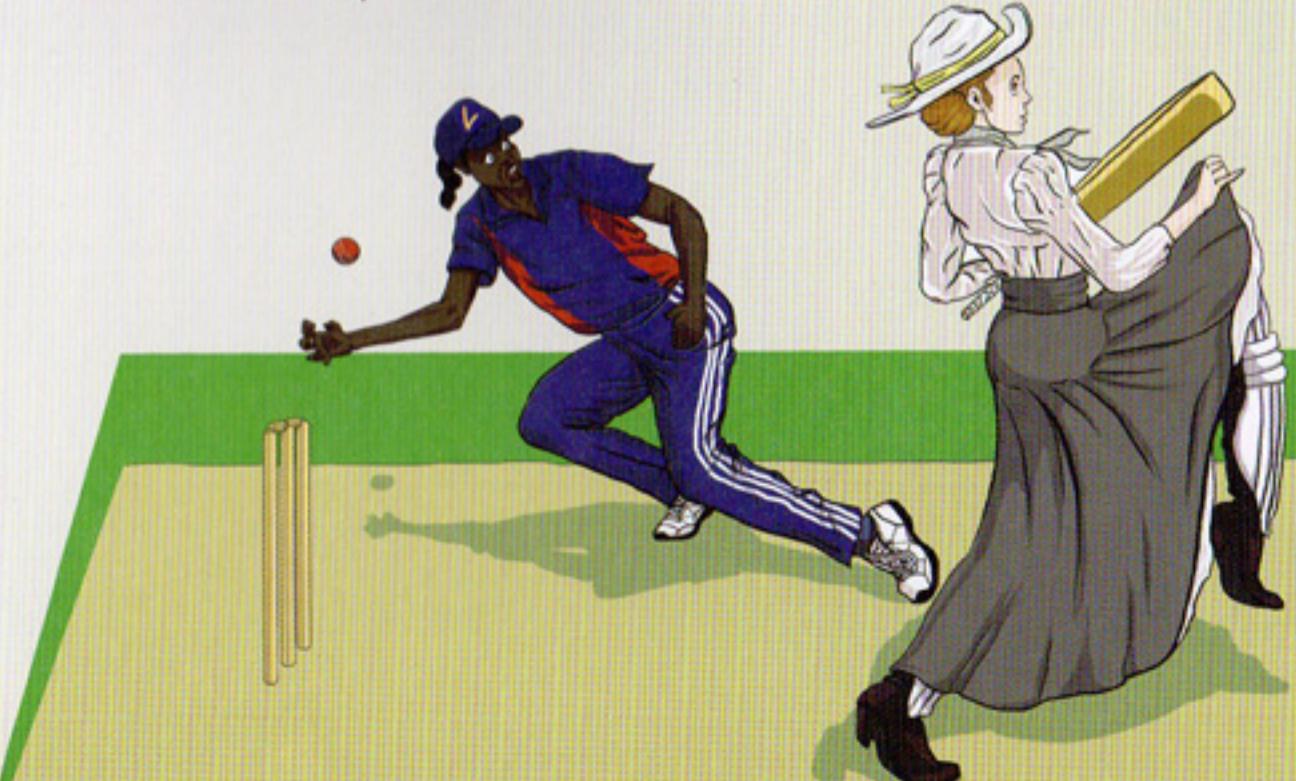
பெண்கள் அடிக்கடி கிரிக்கட் வரலாற்றில் இடம்பெற்றிருக்கிறார்கள்! முதலாவது சர்வதேச இருபதுக்கு இருபது போட்டியை (இங்கிலாந்து எதிர் நியூசிலாந்து) விளையாடியவர்கள் பெண்கள்தான். பெற்றி வில்சன்தான், ஆண் மற்றும் பெண் வீரர்களில் ஒரே டெஸ்ட் போட்டியில் சதமடித்து 10 லிக்கட்டுக்களையும் கைப்பற்றிய முதலாமவர். அவஸ்திரேலியாவின் முன்னாள் அணித்தலைவர் பெலிண்டா கிளார்க்தான் ஒருநாள் போட்டியொன்றில் இரட்டைச் சதமடித்த ஒரே வீரர். இவர் 1997 உலகக்கிண்ண போட்டியில் ஆட்டமிழுக்காமல் 229 ஓட்டங்களை எடுத்தார். ஆணால் பாகிஸ்தானின் சாஜிடா ஷா உலகின் மிக முன்மாதிரியான வீரர். அவர்தான் சர்வதேச கிரிக்கட்டில் விளையாடிய மிக வயதுகுறைந்த வீரர். அவர் அயர்லாந்திற்கு எதிராக விளையாடிபோது அவருக்கு வயது வெறும் 12. 2003 இல் ஐப்பானுக்கு எதிராக நான்கு ஓட்டங்களுக்கு ஏழு விக்கட்டுக்களை கைப்பற்றி மகளிர் கிரிக்கட்டின் ஒரு இனிங்ஸின் மிகச்சிறந்த பந்துவீச்சு செயல்திறன் மிக்கவர் என சாதனைப்படைத்தார்.

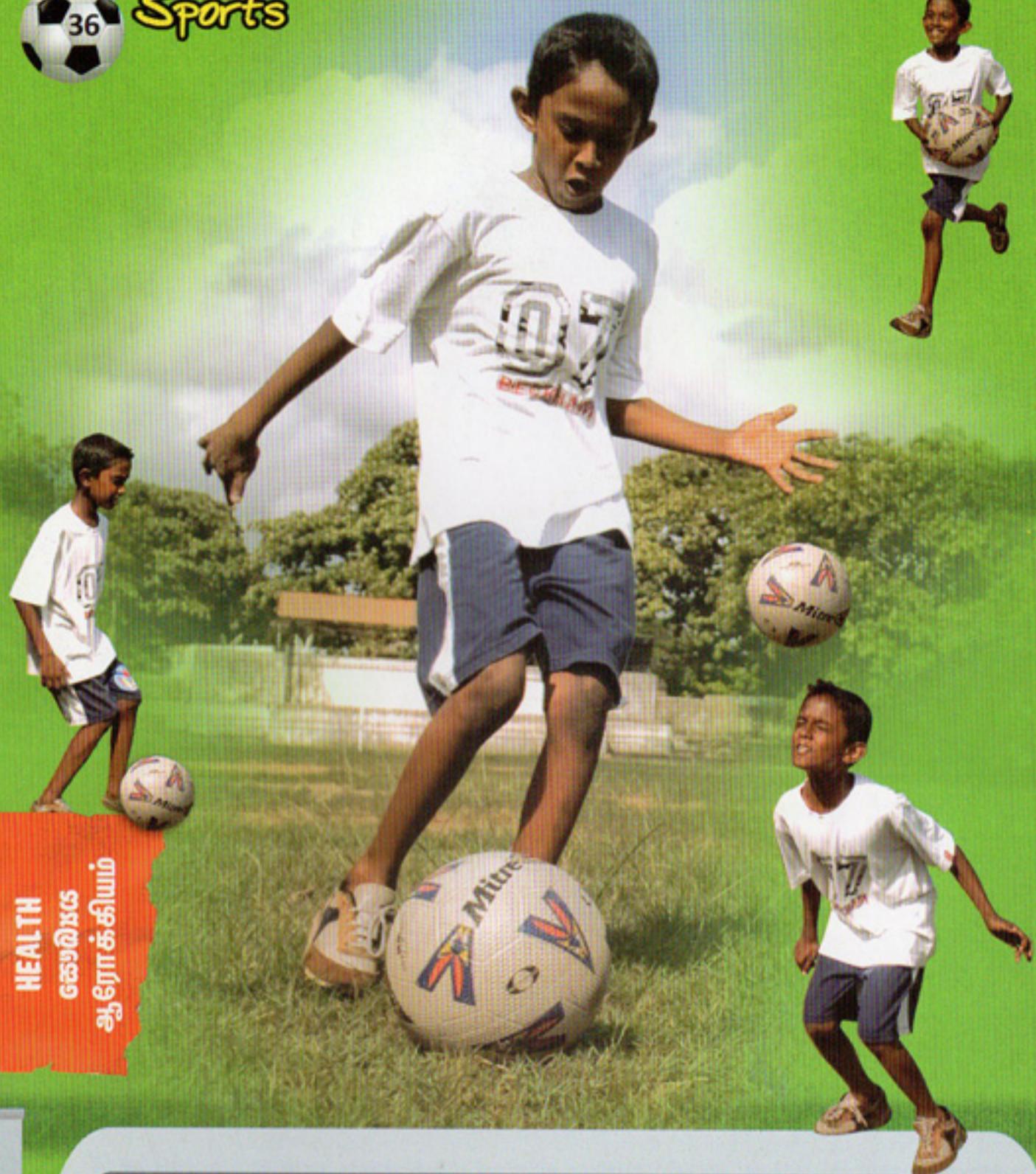
Rita Trudget, wicket keeper Moore Park, 1930s



ஒரு டேந் கிவியாடு?

காந்தாவன் நிகரி ஒதிலாசயரி லிக் விடுதலை வொன்னாமல்கிறது. பூர்மேயேந்ம அந்தர்ப்பாரிக் குழுமாக்கு 20 தர்ஜைக் (லெங்கலன்தை விரேகி நவசிலைந்தை) நிலை கர அதேந்தே குழுமாக்கு. வேச்சு தர்ஜைக்கீடு குத்தைக் கூட விகரி டையைக் கிரிமின் கேள் கைகளைஞ்சுங் அதற்கு பலமுவேங் வார்தா கல நிச்சிகாவ வெரீ விழ்சுன்சு. 1997 லேக் குக்குலான தர்காவிடுவே கீ நோடூரீ கூக்கு 229 க் வார்தா கரமின் லிக் டீந் தர்ஜைக்கீடு டீவீத்வ குத்தைக் குல்கைங்குரி சுமார் வீ அதி விகம் நிச்சிகாவ விவரி பக்கிமேற், கிரிபு சிச்கிரேலியானு கஞ்சியாமி நாகீகா (கெலின்சி கீலாக்) சுமார் வீய. கமுந் பக்கிமேறாகை சுக்கீலூ ஆ விசார்த்த சித்தநாலோ கா விடீந் நிச்சிகாவ வேசு நமி கல கூகை. வியச அவுர்கடு 12 க் தர்மிலா குலா வியசக் கீ அயர்லாந்தை விரேகி விலீகாரமின் அந்தர்ப்பாரிக் குறீவேலி தர்கு விலுவி பேநி சிரீநூ குலா குலா விலுவி அதை சுமார் வீய. 2003 கீ சுபாகாவி விரேகி கூக்கு குத்தர்கரி விகரி குத்தர்க் குத்துக்கு காந்தா லிக்கீந் தர்கு ஒதிலாசயரி கீ ஒனிமக் குல ஹௌம் பக்கு கூவீம் வார்தா கிரிமேற அதை சுமார் வீய.





Fun Fact

You don't have to be in a special place or have special equipment to exercise. Did you know that we exercise 200 different muscles just by walking?



நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?

உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?

உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?



5 Reasons to Exercise

1. Exercise makes our muscles stronger and more flexible so we are able to stretch, bend, twist and turn our bodies in new and exciting ways.
2. Exercise makes us feel happy! When we exercise our brain releases chemicals called endorphins that make us feel happy and relaxed.
3. Exercise keeps us healthy and helps prevent many diseases.
4. Exercise helps us sleep better at night.
5. Exercise helps us look and feel fit.

ஏந்தாலும் அவைகளுடைய காரணங்கள் 5 க்கு

1. உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?
2. உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?
3. உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?
4. உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?
5. உடற்பயிற்சி செய்ய விசேட உபகரணங்களோ, விசேட இடங்களோ தேவையில்லை. நடப்பதன் மூலம் 200 வேறுபட்ட தசைகளுக்கு நாம் பயிற்சி அளிக்கலாம் என்பது தெரியுமா?

உடற்பயிற்சி செய்ய வதற்கான 5 காரணங்கள்

1. உடற்பயிற்சி எமது தசைகளை மேலும் உறுதியாகவும் நெகிழ்வாகவும் செய்வதால் எம்மால் உடலை புதிய சுவாரசியமான வழிகளில் நீட்ட, வளைக்க, முறுக்க மற்றும் திருப்ப முடிகிறது.
2. உடற்பயிற்சி எமக்கு மகிழ்வூட்டுகிறது! நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது மூளை என்டுரோபின் எனும் இரசாயன உணர்வு வெளிப்படுகிறது. இது எம்மை மகிழ்வாகவும் அமைதியடையவும் செய்கிறது.
3. உடற்பயிற்சி எம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதால் பல நோய்களிடமிருந்து எம்மை பாதுகாக்கிறது.
4. உடற்பயிற்சி இரவில் சுகமான தூக்கத்திற்கு உதவுகிறது.
5. உடற்பயிற்சி நம்மை உறுதியாக உணரவும் தோன்றவும் உதவுகிறது.



Eat to Play

Sumo Wrestlers

Though they may look slow and clumsy, **sumo wrestlers** are extremely strong and agile athletes. Since the aim of the sport is to knock an opponent to the floor, they need to be big and heavy. Sumo wrestlers eat two big meals a day. The secret behind their weight gain is that they take long naps after each meal to give their food enough time to settle in their bodies, making them bigger, fatter and heavier.

சூமே மல்லவயன்

அதை காலை அகாரயேன் பேனுனத், சூமே மல்லவயன் ரெஹேவின் கீர்தி சுமிபன்ன சுவ சுமிபன்ன நீரிகயன் வே. விழ நீரிவைகி ஒலக்கய சீக பூதிமல்லவய போலும் மதுர பதித கரவீம தியா ஒவுங் பரிந் வைசி வீகால சீரேரை ஆத்தன் விய சூதுய. சூமே மல்லவயன் தீங்குரி வீகால அகார வீல் 2 க் லை கநி. இபுந்தே பர வைசி வீமே ரங்க நமி அகார ஒவுந்தே கர்ரய துல தங்கபத் வீம சட்டுகா ஆதி தரமி கல் லொட்டுமிர சும அகார வீலகு பழுவும ஒவுங் தீரு வீலுவக் தீரு கைமகி. மேமங்க் ஒவுங் விவா வீகால, மகதின் கு பரிந் வைசி பூத்தெயன் விவர பத் வேகி.

சுமோ மல்யுத்த வீரர்கள்

சுமோ வீரர்கள் மெதுவான, சோம்பேறிகள் போல இருந்தாலும், உண்மையில் மிகப் பலசாலிகள் மற்றும் சளைக்காத மெய்வல்லுனர்கள். விளையாட்டின் இலக்கு எதிரியை நிலத்தில் வீழ்த்துவதாக இருப்பதால் அவர்கள் பெரியவர்களாகவும் பாரமானவர்களாகவும் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. சுமோ வீரர்கள் ஒரு நாளுக்கு இரண்டு பெரிய உணவுகளை உண்கின்றனர். அவர்களின் நிறை அதிகரிப்பின் இரகசியம், அவர்கள் சாப்பிட்ட பிறகு நீண்ட நேரம் உறங்கி உணவு உடலில் சேர்வதற்கு போதுமான நேரம் வழங்குவதன் மூலம் அவர்களை பெரியவர்களாக, கொழுகொழுப்பானவர்களாக மற்றும் பாரமானவர்களாக இருக்கச் செய்கின்றது.

Fun Fact

Sumo wrestlers eat very big portions of a dish called 'chanko nabe,' which contains many ingredients like rice, meat and vegetables and gives them enough carbohydrates, proteins and fat.

அதை தரமி காலோகடிடீரி, பேரீன் கு மேலை லை ஢ேன வின், மக் கு விலுவில் விடகி நோயேகுத் தே அபிங் 'விங்கே நாடி' காலைகி அகார விர்கயக் சூமே மல்லவயன் அகாரயர கநி.

குமோ வீரர்கள் 'சங்கோ நபே' எனும் ஒரு உணவை அதகளாவில் சாப்பிடுகின்றனர். இதிலுள்ள அரிசி, இறைச்சி, மற்றும் காய்கறிகள் அவர்களுக்கு போதியளவு மாச்சத்து, புதம் மற்றும் கொழுப்பை கொடுக்கின்றது.





Gymnasts

Gymnasts have to maintain a delicate balance between their weight and strength. By eating fewer carbohydrates like rice and noodles, and more proteins like meat and cheese, gymnasts are able to take in the strength while keeping out the fat.

கிளினாஸ்டிக் சுரசிகரவை

கிளினாஸ்டிக் சுரசிகரவை தமன்றே வர கூடுதிய அதர சீடுமி சுமார்தாவயக் ரெகநெ யூடை. எத் தான் ஒடில்க் வைதி காவோக்ஸிடேரி பூல் புமான்யங்கேன் கூடும் கூவே வீசு வைதி ப்ரேரின வைதி புமான்யங்கேன் அஹாரயு கைதிமேன், மேடை செக்கை கோவே கூக்கீய சீரை தூலை வெப்பதீமேற் கிளினாஸ்டிக் சுரசிகரவை கூக்கீவே.

ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர்கள்

ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர்கள் தமது வலிமையையும் நிறையையும் சரியான அளவில் பேண வேண்டும். சோறு, நூடில்ஸ் போன்ற மாப்பொருட்களை குறைந்தளவிலும், இறைச்சி, மற்றும் பாலாடை போன்ற புரதங்களை அதிகளவிலும் உட்கொள்வதன் மூலம் அவர்களால் கொழுப்பு சேராமல் சக்தியை பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது.

Gymnasts eat a lot of protein to keep their muscles strong and healthy. This helps them to bend, twist and turn their bodies like rubber!

தமன்றே மாங பேசின் கூக்கீமத்து கூடு நிரேகிவ தவு கைதிம சூட்டு கிளினாஸ்டிக் சுரசிகரவை ப்ரேரின வீகால புமான்யக் கூக்கீரயு கை. தமன்றே சீரை ரவரை மேன் கூவீமேற், அடுக்கீமேற் கூடு கரகைவீமேற் மேய மூடுவி வே!

ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர்கள் தமது தசைகளை உறுதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க அதிகளவு புரதத்தை சாப்பிடுகிறார்கள். இது உடலை இறப்பர் போல வளைக்க, முறுக்க மற்றும் திருப்ப அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

Tennis Players

Tennis players need lots of energy to run around in the sun for hours. By 'carb loading' or eating large amounts of carbohydrates like rice, pasta and cereal, these athletes are able to store energy in their bodies. When they start feeling tired during a game this energy kicks in and helps them to stay fast and agile.

வெநிச் தீவிக்கயன்

படிய ஏன்னாவக் கூக்கீவே டுவி படை தீவி கிரிமேற வெநிச் தீவிக்கயன் மோகே கூக்கீய அவங்க வே. எத், பாக்கு கூடு கூக்கய வைதி காவோக்கீவேரி ரெகநெ அஹாரயு கைதிமேன் தமன்றே சீரை தூல கூக்கீய கெவீ கரகைவீமேற் மேற தீவிக்கயன் கூக்கீவே.



Racing Drivers

While they are sleek and shiny on the outside, racing cars are stuffy and very hot on the inside. They are so hot that the drivers who sit inside them sweat out about three litres of water during each Formula 1 race! To compensate, these drivers drink around eight litres of water a day.

மோர் ரீ வானிழுர்ஜீ

பேரின் மதிலிரு டூரிஸ்கார் பேஸ்மாக் திலுன்ட வான மோர் ரீயங்கி அடிவூலத ஒசி அணுரண்டு அடிக உறுப்பு சுகங்க சீவுகாவயக் காத. வீவா கொபமநு உறுப்புமிளைக் கிவங்கீத் வீவா அடிவூலத மெங் கங்கா ரியட்டுங்கெங் விக் கேவுமிலு தரங வரியக் காதுலதீ பலக லீவர் ஒங்க் கூக்கீய வகையெங் ஒவ்வே வே. மேல தங்கை பிரிம்கா கெதிமு மேம் ரியட்டுங் தீங்கை பலக லீவர் 8 க் பம்மு பாகை கர்கை.

பந்தய சாரதிகள்

வெளிப்புறத்தில் பள்ளப்பாக தெரிந்தாலும், பந்தய கார்களின் உட்புறம் மிக வெப்பமானது. இதனால், ஓவ்வொரு ‘போர்மூலா’ பந்தயத்திலும் சாரதி ஒருவர் சராசரியாக மூன்று லீட்டர் வியர்வையை வெளியேற்றுகின்றார்! இதனை ஈடு செய்ய இந்த சாரதிகளோ நாளொன்றுக்கு எட்டு லீட்டர் நீரை குடிக்கிறார்கள்.

டெனிஸ் வீரர்கள்

டெனிஸ் வீரர்களுக்கு வெயிலில் நீண்ட நேரம் ஓடி ஆடி விளையாட அதிகளவு சக்தி தேவைப்படுகிறது. ‘மாப்பொருள் ஏற்றம்’ அல்லது சோறு, பஸ்ரா மற்றும் தானிய உணவு போன்ற அதிகளவு மாப்பொருள் உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் வீரர்கள் தமது உடலில் சக்தியை சேமித்துக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் விளையாட்டின் போது களைப்படையும் பொழுது, இந்த சக்தி அவர்களைச் சேர்ந்து இயங்கச் செய்கிறது.

Fun Fact

Since excess sweating makes drivers very tired and can cause fainting, most drivers drink water during the race through a special straw that passes through their helmets.



புமானுய ஒக்மலு கீர கூக்கீய கூர்மீ மதின் வேஹேசு பத்தீ க்லாந்தய அதி கிரமு ஒசி அதி திசு வோஹோமயக் ரியட்டுங் தரங வரியக் கூலை சிலுக்கே அர்க்கு கிச்வைக்கு நூலின் விவகை கர்க்க கர்க்க பலக பாகை கர்க்க.

ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர்கள் தமது தசைகளை உறுதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க அதிகளவு புரதத்தை சாப்பிடுகிறார்கள். இது உடலை இறப்பர் போல வளைக்க, முறுக்க மற்றும் திருப்ப அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

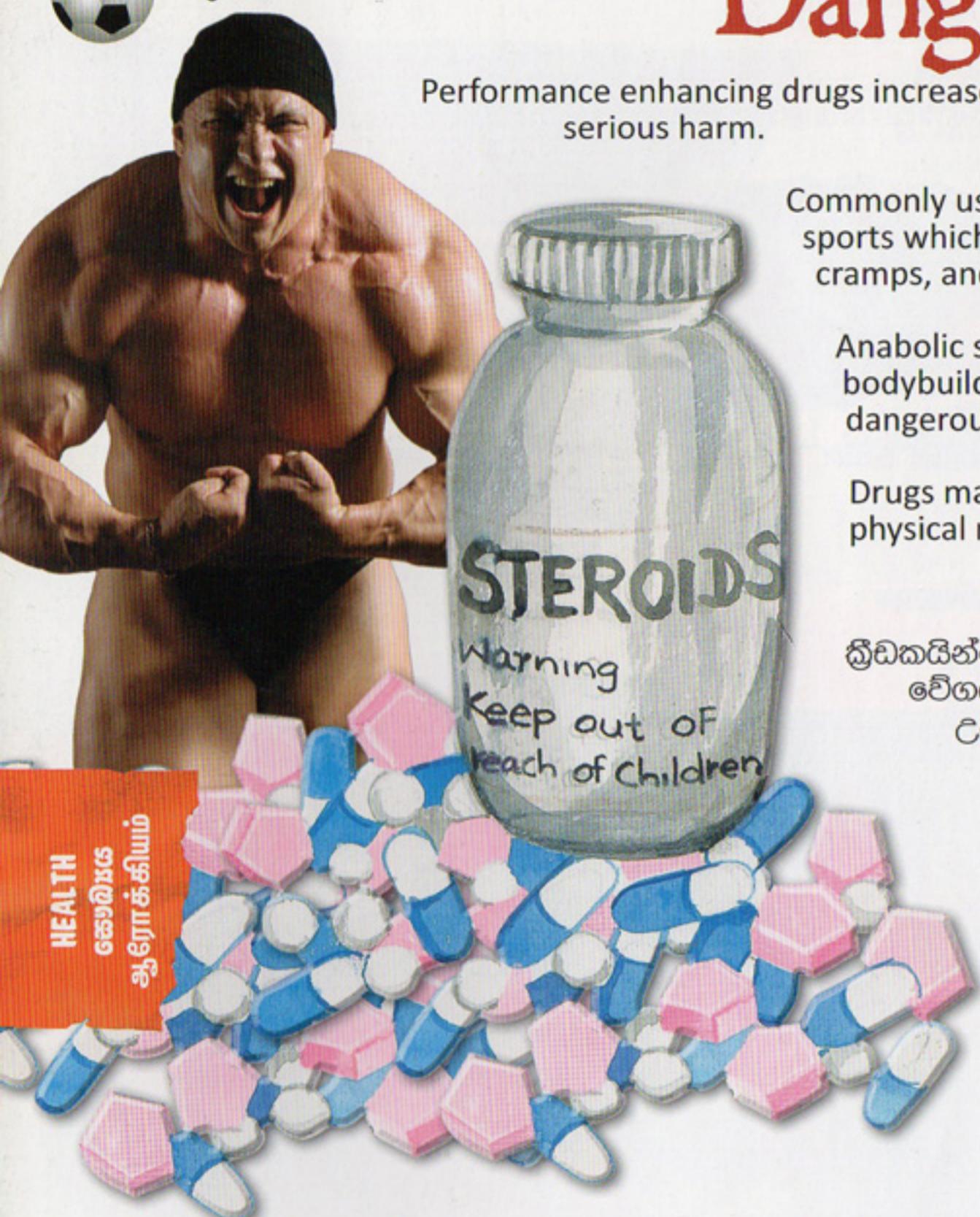
Nutrition in the first two years is vital for children to reach their full potential.

மூல் வசர ஢ேகே ஒரேநெங்காலி திவரலீ பேஷ்டநூய டர்வெங்கே கூரிர்க கூ மாக்கிக வரெநை சுடுகூ பூதிய தைகைக் கை.

இரண்டு வயது வரைக்குமான போஷாக்கு சிறுவர்களது முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது.



ஏந்துகூடிய வகை வைத்திருக்க வேண்டும்



Dangerous Shortcuts

Performance enhancing drugs increase strength, speed and endurance. They can help you win, but they also cause serious harm.

Commonly used drugs like Creatine supplements can boost muscle mass and strength for sports which need short bursts of speed. It can also make you gain weight, have muscle cramps, and ultimately, kidney problems.

Anabolic steroids build muscle and increase strength, and are often used by bodybuilders and football players. They can stop bone growth so they're very dangerous for growing teenagers. Steroids also damage the heart and liver.

Drugs may give you victory in the short term, but are never worth the long-term physical risk.

හයානක කේරී පාරවල්

ත්‍රිඩකයින්ගේ සිරුතෙරේ ත්‍රියාකාරීත්වය වැශිකරවන අතිරේක ඡ්‍යාපය, සිරුතෙරේ ශක්තිය, වේගය හා දුරා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කරයි. එවා ඔවුනට ජයග්‍රහණය කිරීමට උදුව් කළ ද, සැලකිය යුතු හානි ද සිදු කරයි.

'ක්‍රියාරින්' වැනි සුලභව හා විනා වන ක්‍රියා ආධාරක ඕළුම් මගින් මාංගපේෂීන් වර්ධනය කොට තාවකාලීක ව ශක්තිමත් බවක් ගෙනදෙන නිසා, කෙරිකාලීන ක්‍රියා ඉසට් වලදී තරගකරුවන්ට වාසිදායක විය හැක.

විනමුන් මෙමගින් සිරැලේ බර වැඩිවීම, මස්පිඩු පෙරලීම ඇතිවේ අවසානයේදී වකුගඩු ආභාධ ඇතිවිය හැක. සංචෘත්ති ස්ටේරොයිඩ් මාංගලේෂි වැඩි දියුණු කරන අතර ගක්තිය වැඩි කරයි. කායවර්ධකයින් හා පාපන්දු ත්‍රීඩිකයින් මෙය බහුලව හාවිතා කරයි. මේවා අස්ථී වර්ධනය නවතාලන නිසා වැඩින තරෙණාවියේ පසුවන්නට නුසුදුසු වේ. තවද ස්ටේරොයිඩ් හඳුය වස්තුවට හා අක්මාවට ද හානි කරයි.

ඉහත කි ඔශ්‍ය කෙරී කාලීනව ජයග්‍රහණය ලබා දේ. නමුත් ඒවා දිගු කාලීන කාරීරක අවධානම නිසා තිසිසේත් වරින්නේ නැත.

ஆபத்தான் குறுக்கு வழிகள்

ஊக்க மருந்துகள் வலிமை, வேகம் மற்றும் சோர்வடையா தன்மையை கூட்டுகின்றன. அவை நீங்கள் வெற்றி பெற உதவலாம், ஆனால் அவை பாரதூரமான பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்தலாம்.

கிறியற்றின் போன்ற பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் தசை திணிவையும் விளையாட்டுகளுக்கான உறுதியையும் விரைவாக அதிகரிக்கும். இதனால் உங்கள் உடல் நிறை அதிகரிப்பு, தசைபிடிப்பு ஏற்பட்டு இறுதியில் சிறுநீர்க நோய்கள் ஏற்படலாம்.

தசைவளர்ச்சியை கூட்டி, தசைவளர்ச்சி ஊக்கமருந்துகள் உறுதியானவையாக்குகின்றன. இவை பொதுவாக ஆண்மூல்களாலும், கால்பந்தாட்ட வீரர்களாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை என்பு வளர்ச்சியை நிறுத்தக் கூடியவை என்பதால், கட்டிளமைப்பருவத்தவர்களுக்கு மிகவும் அழுத்தானவை. ஊக்கமருந்துகள் இதயத்தையும் ஈர்லையும் பாதிக்கின்றன.

மருந்துகள் உங்களுக்கு குறுகிய கால வெற்றிகளை தரலாம், ஆனால் ஏற்படும் நீண்ட கால பாதிப்புகளுக்கு ஒரு போதும் ஈடாகாது.

Keep your ear on the ball

You might think that blindness would prevent you from playing sports like cricket. You must see the ball to hit it, right? But what if you don't need to see it if you can *hear* it?

Blind Cricket was invented in Australia almost 100 years ago. It's like regular cricket, with a few adaptations. For one thing, the ball is lighter and not as hard. It makes a noise when it moves so that a blind player can tell which direction it's moving in.

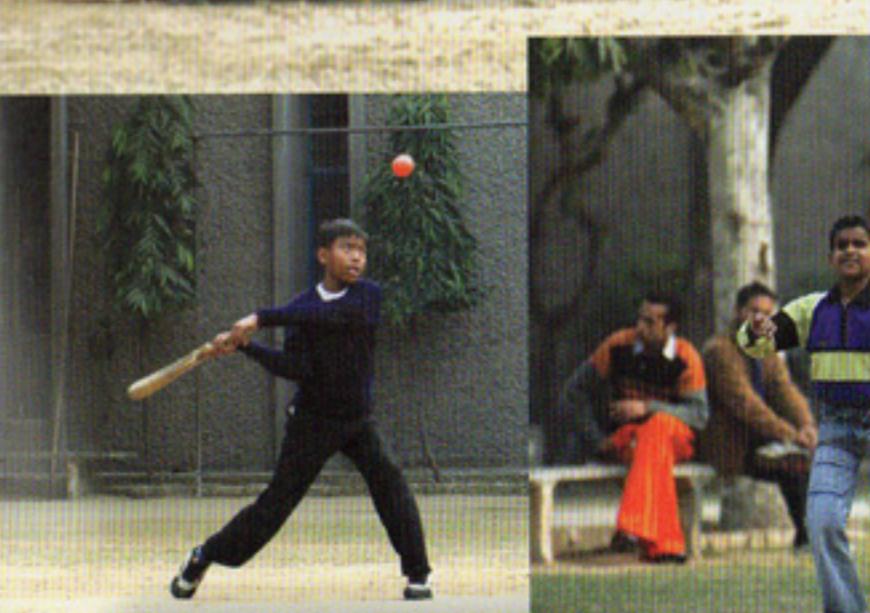
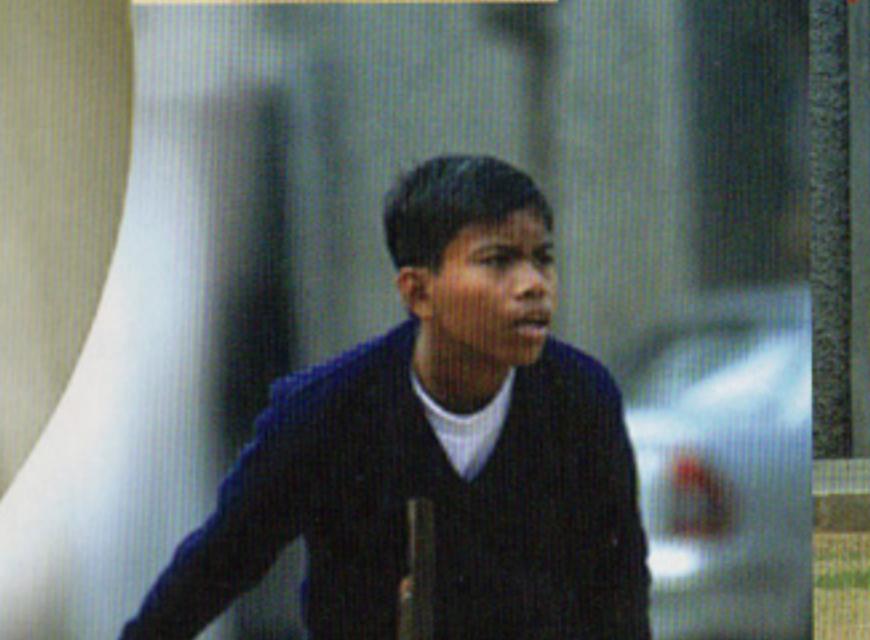
The teams have equal numbers of blind players and those with limited sight. The limited sight players tell the others where the ball has been hit. The game is just as exciting as regular cricket!

Games can be adapted to all forms of physical differences, and show us that a "disability" is really only a *difference* of ability, rather than a lack of it.

භාග්‍ය තුළවර කට්ටල පදනම්

අයි නොපෙනීම ක්‍රිකට් වැනි ක්‍රිබාවක යෙදීමෙන් ඔබව වලකා හරිවි යැයි ඔබට හිතෙන්නට පූජ්‍යවනි. පන්දුවට පහර දීමට නම් ඔබට විය පෙනෙන්න ඕනෑම, විහෙම නේ ද? නමුත් ඔබට විය ඇහෙනවා නම්? පෙනෙන්නට අනවශ්‍ය වේ නම්?

වසර 100 කට පමණ ඉහත සිස්ට්‍රේලියාවේ දී අන්ධ ක්‍රිකට් (Blind Cricket) හඳුන්වා දෙනු ලැබේය. මෙම ක්‍රිබාව වෙනස්කම් කිහිපයක් හැරෙන්නට සාමාන්‍ය ක්‍රිකට් හා සමානය. වික් වෙනස් කමක් නම්, පන්දුව තද ගතිය අඩු වඩා සැහැල්ලු විකත් වීමයි. විය සෙලවෙන විට හඩක් නගන නිසා අයි නොපෙනෙන



FAMILY & FRIENDS
ඡ්‍යෙල කු යෙලවත
නෙයෝ තුළවර
නෙයෝ පදනම්



42
தீவிகயேகுට வீய கூமன டீகாவரி கமன் கென்னல்லை
கியன்ன பூலிவன்.

அதே நோபேநென தீவிகயன் ஹ சீமித பேதீமக் அதே தீவிகயன்
சமான ஏனுநகின் கண்பியாய்மி டெகம் சமன்வித வீ. பந்டுவ கூமன
டீகாவரி வீலே வித்து டை, சீமித பேதீமக் அதே தீவிகயே அனைகுத்
தீவிகடின்ற பவசதி. சுமாநச தீகரீ தரங்கயக் தரமிம மேம தரங்கய
டீயேகிமன்ற.

காதுகளை பந்தின் மது வைஞ்கள்

கண்தெரியாவிட்டால் நீங்கள் கிரிக்கட் போன்ற விளையாட்டுக்களை
விளையாட முடியாது என்று நினைக்கக் கூடும். நீங்கள்
பந்தை பார்த்தால்தானே அடிக்கமுடியும். இல்லையா? ஆனால்
நீங்கள் அதைக் ‘கேட்க’ முடிந்து ‘பார்க்க’ வேண்டிய தேவை
இல்லாவிட்டால் எப்படியிருக்கும்?

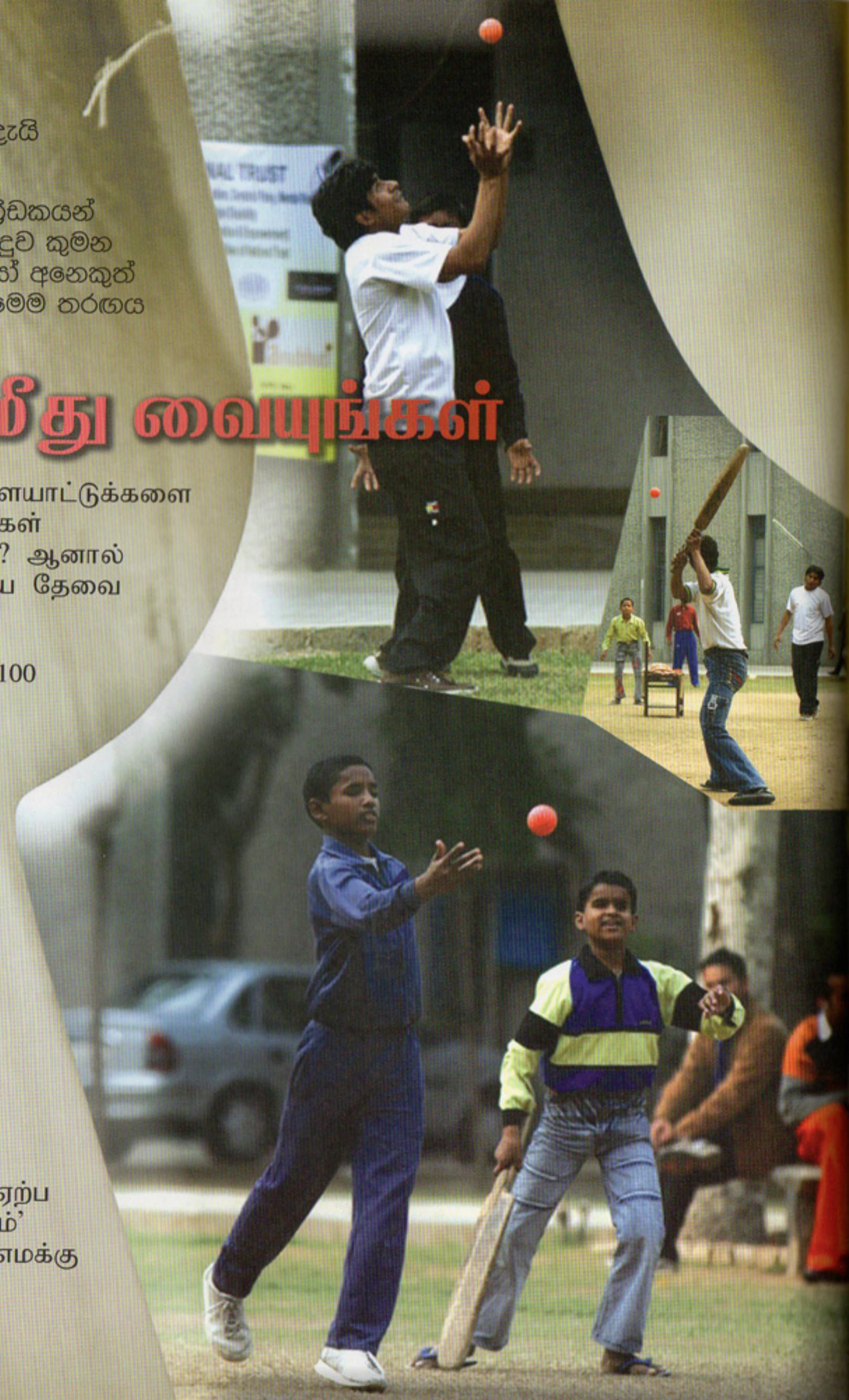
FAMILY & FRIENDS
கவுல குழுமம் கூடும் நண்பர்களும்

பார்வையற்றவர்கள் கிரிக்கட் (Blind Cricket) 100
வருடங்களுக்கு முன் அவுஸ்திரேலியாவில்
உருவாக்கப்பட்டது. ஒரு சில மாற்றங்களை
தவிர, இதுவும் வழக்கமான கிரிக்கட்
போன்றதுதான். பந்து கடினமானதாக
இல்லாமல் பாரம் குறைந்ததாயிருக்கும்.

அது அசையும் போது ஒரு ஓலியை
ஏற்படுத்துவதால் பார்வையற்ற வீரர் பந்து வரும்
திசையை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

அணிகள் சம அளவிலான பார்வையற்ற
வீரர்களையும் பார்வை குறைந்த வீரர்களையும்
கொண்டிருக்கும். பார்வை குறைந்த வீரர்கள்
மற்றவர்களுக்கு பந்து அடிக்கப்பட்ட திசையை
சொல்வார்கள். இதுவும் கிரிக்கட்டை போல
விறுவிறுப்பான விளையாட்டாகும்.

விளையாட்டுக்கள் சகல கூடல் வேறுபாடுகளுக்கும் ஏற்ப
மாற்றியமைக்கப்படலாம், இதன் மூலம் ‘உடல் ஊனம்’
என்பது ஒரு வேறுபாடே தவிர குறைவு அல்ல என எமக்கு
காட்டுகின்றன.



Sri Lanka's National Sport

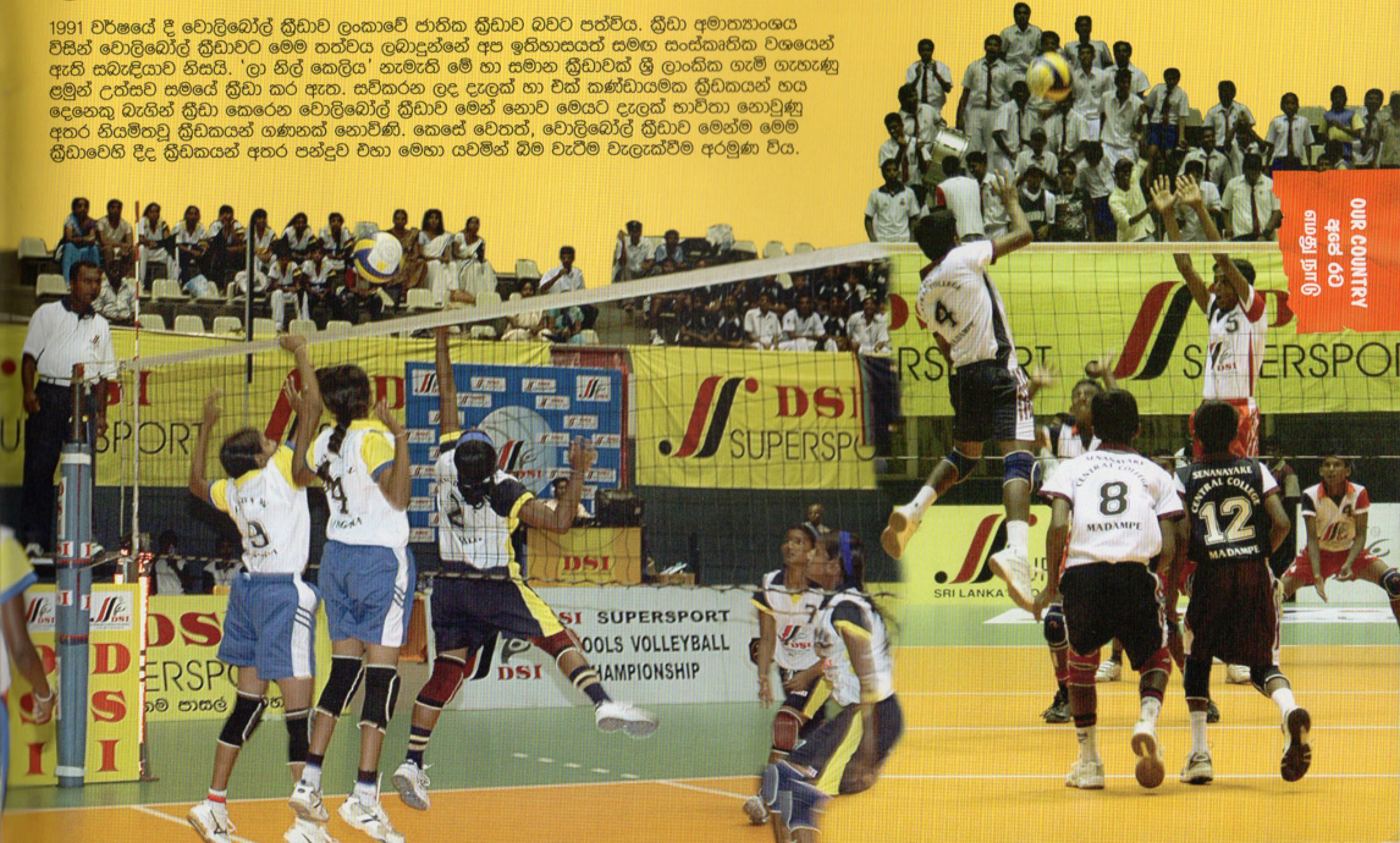
Volleyball became Sri Lanka's national sport in 1991. It was given this status by the Ministry of Sport because of its cultural roots in our history. A similar game, called "la nil keliya" was played traditionally during festival time by Sri Lankan village girls. Unlike volleyball, which is played with a net and six players on each team, this game had no net and the number of players was not fixed. However like volleyball, it involved a ball kept from touching the ground by volleys between players.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික කේබුල

1991 වර්ෂයේදී වොලුබේල් ක්‍රිඩාව ලංකාවේ ජාතික ක්‍රිඩාව බවට පත්විය. ක්‍රිඩා අමාත්‍යාංශය විසින් වොලුබේල් ක්‍රිඩාවට මෙම තත්ත්වය බඳාදුන්නේ අප ඉතිහාසයත් සමඟ සංස්කෘතික වශයෙන් ඇති සඛැදියාව නිසය. 'ලා නිල් කෙටුය' නැමැති මේ හා සමාන ක්‍රිඩාවක් ශ්‍රී ලංකා ගැමී ගැහැණු පෙමුන් උත්සව සමයේ ක්‍රිඩා තර ඇත. සචිවන ලද දැඋලක් හා වික් කණ්ඩායමක ක්‍රිඩිකයන් හය දෙනෙකු බැංශින් ක්‍රිඩා කෙරෙන වොලුබේල් ක්‍රිඩාව මෙන් නොව මෙයට දැඋලක් හාවිතා නොවුතු අතර නියමිතව ක්‍රිඩිකයන් ගණනක් නොවිනි. කෙසේ වෙතත්, වොලුබේල් ක්‍රිඩාව මෙන්ම මෙම ක්‍රිඩාවහි දිද ක්‍රිඩිකයන් අතර පන්දුව වහා මෙහා යවමින් ධිම වැටීම වැළැක්වීම අරමුණ විය.

ഇന്ത്യൻ തുച്ചിയ വിതാനം

1991 கரப்பந்தாட்டம் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக உருவானது. இதன் வரலாற்றிலுள்ள கலாச்சார மூலங்கள் காரணமாக விளையாட்டுத்துறை அமைச்சு இதற்கு இந்த தரத்தை அளித்தது. “லா நில் கெலியா” என்றழைக்கப்படும் இதை ஒத்த ஓர் விளையாட்டு, பண்டிகை காலங்களில் கிராமியப் பெண்களால் விளையாடப்பட்டது. கரப்பந்தாட்டம் போல வலையோ, அணிக்கு ஆழுவீரர்களோ என்ற வரையறைகள் இல்லாமல், இப்போட்டி வலையில்லாமல், வீரர்களின் எண்ணிக்கை மட்டுப்படுத்தப்படாமல் விளையாடப்பட்டது. இருந்தாலும் இதுவும் கரப்பந்தாட்டம் போல பந்தொன்றை நிலத்தில் விழ விடாமல் இருதரப்பும் அடிக்கும் விளையாட்டாக இருந்தது.





Sports

THE BIG MATCH

When the papara bands begin to play in March, everyone in Colombo knows that the Big Match is back. The Royal-Thomian – played between Royal College, Colombo, and St. Thomas', Mt. Lavinia – is the world's longest uninterrupted cricket series, played for 131 years.

Both schools give their students a holiday during the match, and the school stands are full of schoolboys in uniform cheering on their teams. The other stands are filled with old boys and supporters. Special papara bands play loud music all day while onlookers sing traditional songs. The atmosphere at the grounds during all three days of the match is like a huge happy family having a party. For most people having a great time and meeting old friends is much more important than the actual match! But for the players out in the field, the game is something they will never forget and they play their best until the end.

OUR COUNTRY
අංශ රෝ
ගමනු නාග



අභ්‍යන්තර පාකල ක්‍රිජරි

මාර්තු මාසයේදී පපරේ සංගිත කණ්ඩායම්වල සංගිතය ඇසෙන විට අන්තර් පාසල් ක්‍රිජරි ශ්‍රීඵා වාරය පැවැති ඇති බව අප කවිරූත් දැන ගන්නවා. කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලය හා ගල්කිස්ස කාන්ත තෝමස් විද්‍යාලය අතර පැවැත්වෙන රෝගල් තෝමියන් ක්‍රිජරි තරගය ලේඛයේ දැරුණුම නොකළාවා පැවැත්වෙන ක්‍රිජරි තරගාවලුය වේ. මේවන විට වියට වසර 131 ක් පිරි ඇත.

තරගය දිනවලදී පාසල් දෙකෙහිම සිසුනට නිවාඩු ලබාදෙන අතර, සිය කණ්ඩායම් උදෙස්ගිමත් කරන පාසල් නිල ඇඳුම්න් සැරසුණු සිසුන්ගෙන් පාසල් ශ්‍රීඵා මණ්ඩප පිරි යයි. අනෙකුත් මණ්ඩප ආදි ශිෂ්‍යයන්ගෙන් සහ අනෙකුත් ප්‍රේක්ෂකයන්ගෙන් පිරි යයි. විශේෂ පපරේ සංගිත කණ්ඩායම් සංගිතය වාද්‍යය කරන අතර, ප්‍රේක්ෂකයේ සාම්ප්‍රදායික ගිත ගායනා කරති. තරගයේ දින තුන පුරාවටම ක්‍රිඵාපිරියේ වාතාවරණය වන්නේ විශාල ප්‍රේක්ෂකයන්ට ප්‍රතිමත් පවුලක් සතුවූ සාදායක් පවත්වන්නාක් මෙන්ය. බොනේ අයට මෙම අවස්ථාවේ විනෝද විම හා පැරණි මිතුරන් හමුවීම ක්‍රිඵා තරගයට වඩා වැදගත් වේ. නමුත් ක්‍රිඵා පිරිය මැද සිරින ක්‍රිඵිකයන්ට තරගය සඳාකාලික මතකසටහනක් වන අතර අවසානය දක්වාම බිවු උපරිම ගැනීම ක්‍රිඵා කරති.



பெரும்போட்டி

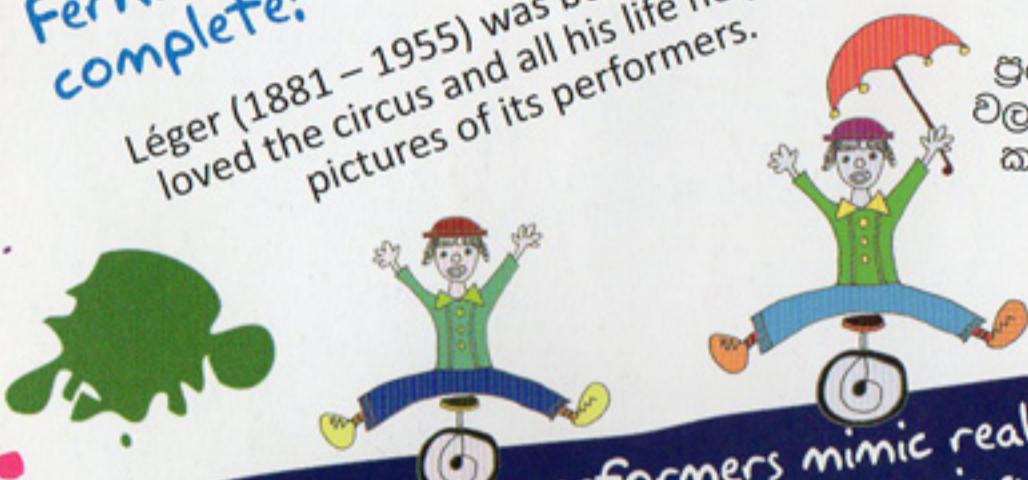
மார்ச் மாதத்தில் பப்பர் வாத்தியங்கள் முழுங்க தொடங்கியதும், கொழும்பிலிருக்கும் அனைவருக்கும் “பெரும் போட்டியின்” வருகை விளங்குகிறது. கொழும்பு ரோயல்கல்லூரிக்கும், கல்கிசை தோமியன் கல்லூரிக்கும் இடையில் 131 ஆண்டுகளாக நடக்கும், ரோயல் - தோமியன் போட்டியே உலகின் நீண்ட காலம் இடைவிடாது நடக்கும் கிரிக்கட் போட்டியாகும்.

போட்டி காலத்தில் இரண்டு பாடசாலைகளுக்கும் விடுமுறையளித்து, மாணவர்கள் சீருடையணிந்து மைதானத்தில் பாடசாலை அமர்வுகளில் வீரர்களை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். ஏனையுமர்வுகள் பழைய மாணவர்களாலும் ஆதரவாளர்களாலும் நிறைந்திருக்கும். விசேட “பப்ர்” வாத்தியங்கள் நாள் முழுவதும் முழங்க பார்வையாளர்கள் பார்ம்பரிய பாடல்களை இசைப்பார்கள். போட்டி நடக்கும் முன்று நாட்களும் போட்டி குழல், ஒரு பெரிய குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியான கொண்டாட்டம் போல காட்சியளிக்கும். பலருக்கு போட்டி நடக்கும் போது போட்டியை விட பழைய நண்பர்களைச் சந்திப்பதும், உல்லாசமாக பொழுதை கழிப்பதும் முக்கியமாக இருக்கும்! ஆனால் வீரர்களுக்கு இது மறக்க முடியாத ஒரு போட்டியாக அமைய, அவர்கள் இறுதி வரை தமது மிகச் சிறந்த திறமையுடன் விளையாடுவார்கள்.

Sports

"The Great Parade" took artist
Fernand Léger 2 years to
complete!

Léger (1881 – 1955) was born in France. He loved the circus and all his life he painted pictures of its performers.



Léger's circus performers mimic real life - they can bend and twist their bodies in amazing ways. Can you spot the clowns, acrobats, dancers and jugglers?

— நின் வாழ்வை பிரதிபலித்தார்கள். அவர்களால் முறைக்கவும் முறுக்கவும் முடியும்.

நடனமாடுபவர்கள் மற்றும், வளையங்கள் வீசும் வித்தைக்காரர்களை இனம்காண முடிகிறதா?

The red circle represents the circus ring where the artists perform. The blue and orange bands and the green and yellow areas symbolise the projector lights.

6 තු තැන් පුලෙන දැක්වෙන්නේ සංදුර්යන්කටත් බැඳුණු
සාමාන්‍යයි. **නිල** සහ **නැබුලි** පරි ලෙන්ම **කොල** සහ **කුඩා**
තැන් පුද්දුයන්ගේ පෙන්වන්නේ ප්‍රොපෝකට් යන්තුයෙන්
තැන් පුද්දුයන්ගේ එකුතු අලුත් බාඩාවන්ගේ විළියයි.
නිකුත් කාඩ්නා ආලේක බාඩාවන්ගේ විළියයි.

நிகழ்த் திட்டத்தை அலோக யாராவது... செய்யும் சிவப்பு வளையம் கலைஞர்கள் வித்தை செய்யும் அரங்கை குறிக்கிறது. நீலம், செம்மஞ்சள், வளையங்கள் பச்சை மற்றும் மஞ்சள் பகுதிகள் ப்ரொஜெக்டர் ஒளியை குறிக்கிறன.

"ଦ୍ୱାରା ପରେବି" (The Great Parade) ନାଟକରୀ ଶିଳ୍ପୀ କିମ୍ବା ଶିଳ୍ପିଙ୍କ ଏହାରେ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଛି ।

ලේපී (1881-1955) උපතින්
ප්‍රංශ ජාතිකයෙකි. ඔහු සර්කස් සංදර්ජන
වලට ඉතා පිළිකල අතර ඔහුගේ මූල ප්‍රචිත
කාලය පුරාම සර්කස් සංදර්ජනකරුවන්
විනුයට නැගුවේය



“த கிரேட் பரேட்” (The Great Parade)
ஜ வரைந்து முடிக்க ஒவியர் பெர்னாந்து
லெஜருக்கு 2 வருடங்கள் எடுத்தது!

லெஜர் (1881-1955) பிரான்ஸ் நாட்டில் பிறந்தார். சர்க்கஸ் காட்சியை மிகவும் நேசித்த அவர், தனது வாழ்நாள் முழுவதும் சர்க்கஸ் வீரர்களின் படங்களை வரைந்தார்.

Can you find a letter of the English alphabet hidden in the painting? Why do you think he chose that letter?

କେବଳ ଏହାରେ ଥିଲା କିମ୍ବା ଏହାରେ ଥିଲା କିମ୍ବା ଏହାରେ ଥିଲା କିମ୍ବା

இவியத்துள் மறைந்துள்ள ஆங்கில அகரவரிசை எழுத்தை உங்களால் கண்டுகொள்ள முடிகிறதா? அவர் ஏன் அந்த எழுத்தை தெரிவு செய்தார் என்று நீங்கள் யோசிக்கின்றீர்கள்?

Can you see the ropes, balls, umbrellas,
ladders, juggler's rings and a guitar?

உங்களால் கயிறுகள், பந்துகள் குடைகள், ஏணிகள், வித்தைக்காரனின் வளையங்கள், மற்றும் கிற்றாரை கண்டுபிடிக்கமுடிகிறதா?

Can you find the blue, orange and
red socks? a green hat? a red baton?

බලට නිල, නැව්වී හා **ඩු** ලේස් සොයාගත
හැකි ද? කොම පාට ගොප්පියක?
ඩු පාට යුත්ටියක?

ஏன் சூரி யாலும்போல் நீலம், செம்மஞ்சள், சிவப்பு
காலணிகளை காண்முடிகிறதா? ஒரு பச்சைத்தொப்பி? ஒரு சிவப்பு
போல்லு?



© Fernand Léger, The Great Parade (definitive state), 1954. Oil on canvas. 299.1 cm x 400.1 cm Solomon R. Guggenheim Museum, New York

English

Sinhala

Tamil

umpire	<i>ampaya</i> / <i>ampayr</i>	ක්‍රිඩා විනිශුරු	<i>kriidaa winisuru</i>	நடவர்	<i>nađuvavar</i>
sport	<i>spoo(r)t</i>	ක්‍රිඩාව	<i>kriidaawa</i>	விளையாட்டு	<i>vulæyaṭṭu</i>
run	<i>ran</i>	දුවනවා	<i>duwanawaa</i>	உடு	<i>oođu</i>
jump	<i>jamp</i>	பஞ்சனවා	<i>paninawaa</i>	பாய்	<i>paay</i>
kick	<i>kik</i>	පයින් ගහනවා	<i>paiin gahanaawaa</i>	உதை	<i>uday</i>
swim	<i>swim</i>	பிணිනනවා	<i>pihinanaawaa</i>	நீந்து	<i>niindu</i>
climb	<i>klaym</i>	நஞිනවා	<i>naginawaa</i>	ஏறு	<i>eeru</i>
lift	<i>lift</i>	ஓසොවනවා	<i>osowanawaa</i>	தூக்கு	<i>tuukku</i>
throw	<i>t'row</i>	விசிகරනවා	<i>wisikaraṇawaa</i>	வீசு	<i>viisu</i>
dive	<i>dayv</i>	கிமிடෙනවා	<i>kimidenawaa</i>	குதி	<i>kudi</i>
play	<i>pley</i>	සෙල්ලම් කරනවා	<i>sellam kāraṇawaa</i>	விளையாடு	<i>vulæyađu</i>
game	<i>geym</i>	සෙල්ලම	<i>sellama</i>	விளையாட்டு	<i>vulæyaṭṭu</i>
win	<i>win</i>	දිනීම	<i>diniim</i>	வெற்றிபெறு	<i>vettriiperu</i>
lose	<i>luuz</i>	பැරදෙනවා	<i>pərađenawaa</i>	தோல்வி	<i>toolvi</i>
competition	<i>kompetišon</i>	තරගය	<i>taraṅgaya</i>	போட்டி	<i>pootti</i>
team	<i>tiim</i>	கණ්ඩායම	<i>kandaayama</i>	அணி	<i>ani</i>



NOT FOR SALE
இதிலே தான் வறப்பணக்கு சமை

