

சூன்.yuti.யுதி

Sports சூன் விளையாட்டு No. 09

உறுதியான குழி டூயல்
ஆர்வமுள்ள சிறார்கள்க்கு
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
Asvjit Boyle
Finishing - Nisal Attanayake

Writers:

Nanda Abeysekera
Afdhel Aziz
Smriti Daniel
Tamara Holsinger
Ayesha Inoon
Jehan Mendis
Soharni Tennekoon
Renu Warnasuriya

Dictionary:

Philip Baker

Illustrators:

Sanjeeva Kumara
PJ Magalhães - Cartoon & Funboxes
Anura Srinath
Dinusha Upasena

Photography: Special thanks

Lakshman Anand

Clowns without Frontiers, Belgium

Steve Clee

Sergio Amador Martinez Fernandez

International Olympic Committee

Lynn Johnson

Dr James Meredith and Warwick University

Christophe Michot

Royal College, Colombo

McKay Savage

Spectergeneral

The Sunday Times & Photographers
Sanka Vidanage and Lakshman Gunatillake

Photography:

Ruviri de Silva

Devaka Seneviratne

Editors - Sinhala and Tamil

Gane Kumaraswamy (Tamil)

Rajani Kumaraswamy (Tamil)

Nadya Perera (Sinhala)

Translators:

Ketharasarma Lachchumansarma (Tamil)

Leo Thiru (Tamil)

Gayathri Lokuge (Sinhala)

Publisher:

Philippe Fabry

Sri Lanka Solidarity

Tel:+94-114201275

Printer:

Gunaratne Offset Ltd

235/10 Avissawella Road

Orugodawatte, Wellampitya

Tel:+94-11-2532675

Colour Separations:

Da Vinci

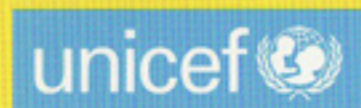
258 George R.de Silva Mw.

Colombo 13.

Copyright©2010

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

Sponsors:



Published by:



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

CONTENTS පවුල බොරුළාදக்கම

1 MODERN LIFE - READY, SET, JUMP!
නවීන ජීවිතය - සැරයෙත්, ඵලවෙන්,
පියාඹන්න!
නවීන வாழ்க்கை - தயாராகு,
ஆயத்தமாகு, பாய்!

2 EMERGENCY - PLAY SAFE!
කදිකි අවශ්‍යතා - සෙල්ලම් පරිස්සමෙන්!
அவசரநிலை - கவனமாக
விளையாடுங்கள்!

5 TRAVEL - THE OLYMPIC GAMES
සංචාරය - ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල
பிரயாணம் - ஒலிம்பிக் போட்டிகள்

7 ANIMALS - THE GAME OF KINGS
සත්තු - රජවරුන්ගේ ක්‍රීඩාව
விலங்குகள் - அரசர்களின்
விளையாட்டு

10 ACTIVITY - HEALTHY MIND, HEALTHY BODY
ක්‍රියාකාරකම් - සෞඛ්‍ය සම්පන්න මනසක්,
සෞඛ්‍ය සම්පන්න සිරුරක්
செயற்பாடு - ஆரோக்கிய மனம்,
ஆரோக்கிய உடல்

12 SCIENCE - SCIENCE OF SPEED
විද්‍යාව - වේග විද්‍යාව
விஞ்ஞானம் - வேகத்தின்
விஞ்ஞானம்

14 SCIENCE - PROSTHETIC LEGS
විද්‍යාව - කෘත්‍රීම දෙපා
விஞ்ஞானம் - செயற்கை கால்கள்

15 SPORTS - THE GAMES WE PLAY
ක්‍රීඩා - අප කරන ක්‍රීඩා
விளையாட்டுகள் - நாம்
விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்

22 WORLD NEWS
ලෝක පුවත්
உலக செய்திகள்

24 ARTS - SILAMBAM!
කලා - සිලම්බම්!
கலைகள் - சிலம்பம்!

25 FUN - GAMES
විනෝදය - සෙල්ලම් පිටුව
வேடிக்கை - விளையாட்டுப் பக்கம்

26 FUN - CARTOON
විනෝදය - කාටුනස්
வேடிக்கை - கேலிச்சித்திரம்

28 STORY - THE VAMPIRE UMPIRE
කතෘදරය - ක්‍රිකට් ගෞරව කැමති චුචු
கதை - இரத்தம் உறிஞ்சும் வெ
ளவால் நடுவர்

33 HISTORY - CRICKET CRAZIES
ඉතිහාසය - ක්‍රිකට් උන්මාදය
வரலாறு - கிரிக்கட் பைத்தியங்கள்

36 HEALTH - 5 REASONS TO EXERCISE
සෞඛ්‍යය - ව්‍යායාමවල අවශ්‍යතාවය
செல்வன කරந்து 5 ක්
ஆரோக்கியம் - உடற்பயிற்சி
செய்வதற்கான 5 காரணங்கள்

37 HEALTH - EAT TO PLAY
සෞඛ්‍යය - ක්‍රීඩා කිරීමට ආහාර ගන්න
ஆரோக்கியம் - விளையாடுவதற்கு
சாப்பிடுவோம்

40 HEALTH - DANGEROUS SHORTCUTS
සෞඛ්‍යය - භයානක කෙටි පාරවල්
ஆரோக்கியம் - ஆபத்தான குறுக்கு
வழிகள்

41 FAMILY & FRIENDS - KEEP YOUR EAR ON THE BALL
පවුල සහ යහළුවන් - පන්දුවට හොඳින්
සවන් දෙන්න
குடும்பமும் நண்பர்களும் - காது
களை பந்தின் மீது வையுங்கள்

43 OUR COUNTRY - SRI LANKA'S NATIONAL SPORT
අපේ රට - ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව
எமது நாடு - இலங்கையின் தேசிய
விளையாட்டு

44 OUR COUNTRY - THE BIG MATCH
අපේ රට - අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට්
எமது நாடு - பெரும்போட்டி

46 QUIZ - THE GREAT PARADE
ප්‍රශ්නෝත්තර - ද ශ්‍රේථි පැරේඩ්
புதிர் - த கிரேட் பரேட்

48 DICTIONARY
ශබ්ද කෝෂය
அகராதி



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.

கரகேஷ, சிரவெஷ, சியாஹிஷ!

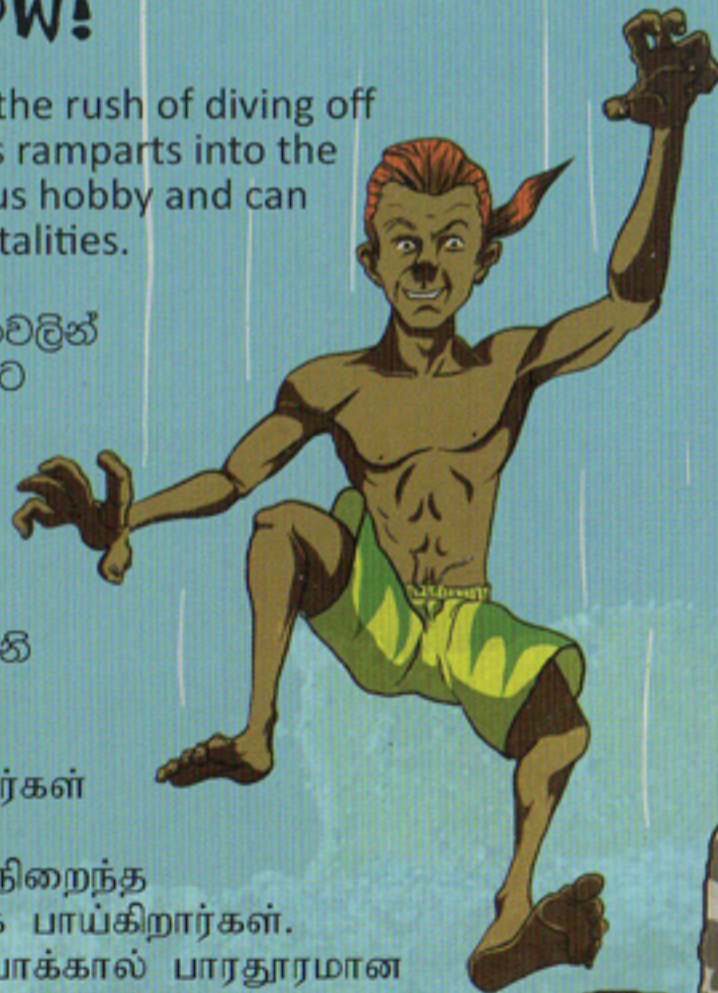
சியாஹிஷி பூலிவன் டைவி கிசன்கை காக்னே அப கி டேகாசி டு? அபசி தோகாகி பூஷாசி 'கூரூலி மீனிஷுன்' (Birdmen) தகூகி க்ரீஹிவெ சர்கேரி டிச க்ரீஹிகரூலன் சிரிசகசி லிசே சியாஹிஷி பூலிவன்! கிசிடேசகசி மிசன் தகி மோலுன் அன் சா சகர அகசி டுஹ ககர டுசு சர்லிதகன்சென் சகலசி சகிச அகர இலுன்செ 'அன்சுடி அகடூமி கசிடிரூச' (wingsuits) கூலசி லாகச சிரேச கென் திடகசு லேச சகலசி லகூவெ. சக.கி. 240 லன் லிஹி லேஹசென் லிஹி கிசிடேசன் இலுன் சாவெ. டேசு சிஷுமி (BASE jumping) கி 'சோலூலி சகிதலிச' சீலர்சச லகசென் மெச ககடீசீலிச ககி அகர, ஹெஹி லகசீம சகடகா சகர்சூலிசன் காவிசா லே.

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.

ஹலுகூபசி லகசீமே டுசுமி சீலாகலிசென் சர்லிச சகிச தோகூகூரூ க்ரீஷுடி சகசீமேன் லகஹெச அகலூலகூச லேஷுலென் ஹலுகூபசிவெ சிஷுமிகரூலே சிச சீலிதக சலா சர்லிசி தகிச. மெச ககாசக லிசேலூஹசன் லிச அகர லிசகல அககூரூ ஹே சீலிதகாசி சலா சிடுலிச ககக.

காலி கோட்டை பாய்ச்சல்காரர்கள் கோட்டை சுவரின் உயரமான இடங்களிலிருந்து பாறைகள் நிறைந்த ஆழமற்ற கடலில் தைரியமாக பாய்கிறார்கள். இந்த ஆபத்தான பொழுது போக்கால் பாரதூரமான 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 பராகூட் பயன்படுத்தப்படும். BASE என்பது கட்டடங்கள், கோபுரங்கள், பாலங்கள், மற்றும் புவி(சிகரங்கள்) எனும் பாய்ச்சல்காரர்கள் பாயும் தளங்களில் ஆங்கில முதலெழுத்துக்களின் சேர்க்கையாகும்.

MODERN LIFE
கலிக ஜிவகச
நவீன வாழ்க்கை



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.

பேர்தீவிரம் பரிசீலனை!

EMERGENCY!

தீவிரம்!

அவசரநிலை!



If you see a suspicious object, inform your teachers, parents, Grama Sevaka, security officers, deminers, District Mine Action Office, or Mine Risk Education officers or volunteers.

ஊர் ஊர் பார்ப்பதில் உயிர் போடுவது, குடிசை, கடை, கிராம சேவகர், பாதுகாப்புப் படையினர், மிதிவெடி அகற்றுபவர்கள், மாவட்ட மிதிவெடி அகற்றும் அலுவலகம் அல்லது மிதிவெடி அபாய விழிப்புணர்வளிக்கும் அதிகாரிகளிடம் அல்லது தொண்டிழியர்களிடம் அறிவிக்கவும்.

நீங்கள் ஒரு சந்தேகத்துக்குரிய பொருளைக் கண்டால், உங்களது ஆசிரியர்கள், பெற்றோர், கிராமசேவகர், பாதுகாப்புப் படையினர், மிதிவெடி அகற்றுபவர்கள், மாவட்ட மிதிவெடி அகற்றும் அலுவலகம் அல்லது மிதிவெடி அபாய விழிப்புணர்வளிக்கும் அதிகாரிகளிடம் அல்லது தொண்டிழியர்களிடம் அறிவிக்கவும்.

நீதி லேபம் / UXO

பரிசீலனை! நீதி லேபம் என்பது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும். இது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும். இது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும். இது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும்.

கவனமாக விளையாடுங்கள்!

கண்ணிவெடி / 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.

நீதி லேபம் என்பது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும். இது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும். இது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும். இது மனித உயிர் காக்கும் ஒரு கருவியாகும்.

தீயானது, வெடிக்காத வெடிபொருட்களையும் கண்ணிவெடிகளையும் வெடிக்கச் செய்யும். குப்பைகளை எரிக்கும் போது கவனமாக இருங்கள், வெடிக்காத வெடிபொருட்களை நெருப்பில் போடாதீர்கள்.

EMERGENCY
தீவிரம்
அவசரநிலை



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

கேள்விகளைக் கற்க சிவ பரிசீலனை
விகளை! வெள்ளை பட்டியல்
அகற்றப்படாத கால வலி
காலகால வலி.

விளையாடும்போது
கவனமாக இருங்கள்.
அபாயவலயத்திற்குள்
பந்து சென்றால் அதை
தொடர்ந்து செல்லாதீர்கள்.



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

அபாய வலி, சிவ பரிசீலனை
அகற்றப்படாத வலி.
சிவ வலி காலகால. சிவ வலி
காலகால காலகால.

அபாய பகுதியை மக்களுக்கு
அறிவுறுத்த அடையாளப்படுத்தப்பட்ட
தடிகள் உள்ளன, அவற்றை
பிடுங்கவோ அவற்றுடன்
விளையாடவோ வேண்டாம்.



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

அகற்றப்படாத பகுதியை கவனமாக
காலகால. காலகால காலகால சிவ
காலகால காலகால காலகால சிவ

ஆபத்தான பிரதேசங்களை இனங்கண்டு அங்கு போவதை
தவிர்க்கவும். உங்கள் நண்பர்களிடமும் இது பற்றிச்
சொல்லுங்கள்!



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

காலகால காலகால காலகால காலகால
காலகால காலகால காலகால காலகால
காலகால காலகால காலகால காலகால

எல்லோரும் பயன்படுத்தும் பாதையை பயன்படுத்துங்கள்.
பாதை பாதுகாப்பானதென்று உறுதியாக தெரியாவிட்டால்
அதில் பயணிக்கவேண்டாம்.

EMERGENCY
காலகால காலகால
அவசரநிலை



EMERGENCY!

හදිසියක්!

அவசரநிலை!



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 ඩිමි ඩෝමිඩයක් හෝ පුපුරා නොගිය පුපුරණ ද්‍රව්‍යය ස්පර්ශ නොකරන්න. ඕනෑම මොහොතක මේවා පිපිරී යා හැක. පරීක්ෂමෙන්! ඒවා දෙසට යමක් විසි කිරීමෙන් හෝ කෝටුවකින් ඇතිමෙන් ඒවා පුපුරා ගිය හැක.

ஒருபோதும் வெடிக்காத வெடிபொருட்களையோ கண்ணிவெடிகளையோ தொடாதீர்கள். அவை எந்நேரத்திலும் வெடிக்கலாம். கவனமாக இருங்கள், பொருட்களை அதன்மீது எறிதல் அல்லது தடியால் தள்ளுதல் அதனை வெடிக்கச் செய்யும்.

EMERGENCY
හදිසි අවයාහ
அவசரநிலை

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?

ඩිමි ඩෝමිඩ මිනිසුන්ට පමණක් නොව, සතුන්ටද විශාල තර්ජනයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම වසරකම, ඩිමි ඩෝමිඩ නිසා අලි ඇතුන් 20කගේ පමණ ජීවිත අහිමි වේ. යම් ප්‍රදේශයක තුවාල ලබා සිටින හෝ මරණයට පත්වුණ සතෙකු සිටීම, එම ප්‍රදේශයේ ඩිමි ඩෝමිඩ ඇති බවට අනතුරු ඇඟවීමක් විය හැකිය.

உங்களுக்கு தெரியுமா?

மிதிவெடிகள் மனிதர்களையும் விலங்குகளையும் பாதிக்கின்றன. இலங்கையில் வருடந்தோறும் சராசரியாக 20 ஆசிய யானைகள் மிதிவெடிகளால் கொல்லப்படுகின்றன. ஒரு பிரதேசத்தில் காயமடைந்த அல்லது இறந்த விலங்கொன்று இருத்தல், அந்த பிரதேசத்தில் மிதிவெடி அபாயம் உள்ளதற்கான ஒரு எச்சரிக்கையாகும்.



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

අතහැර දමන ලද ආරක්ෂක මුර පොලවල්, මුර කපොලු හා අගල් අවට විශේෂ අවධානයකින් යුතුව කටයුතු කරන්න.

கைவிடப்பட்ட காவலரண்கள், தற்காலிக ராணுவத்தளங்கள் மற்றும் பதுங்குகுகழிகளின் சுற்றுப்புறங்களில் அவதானமாக இருங்கள்.

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!



Pierre de Coubertin
பியேர் டி குபேர்ட்டின்

ஐரோப்பிய விளையாட்டு

ஐரோப்பிய விளையாட்டு வரலாறு பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் கி.மு. 5 ஆம் நூற்றாண்டில் கிரேக்கர்கள் கிரேக்க விளையாட்டுகளை உலகமெங்கும் பரப்பினார்கள். 1896-ல் கிரேக்கத்தில் ஏதேன்ஸ் நகரில், பிரான்ஸ் நாட்டவரான பியேர் டி குபேர்ட்டின் என்பவரின் உதவியுடன் நடாத்தப்பட்டது.

வரலாறுகளில் அந்நேரத்தில் ஐரோப்பிய விளையாட்டுகள் பற்றிய செய்திகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் கி.மு. 5 ஆம் நூற்றாண்டில் கிரேக்கர்கள் கிரேக்க விளையாட்டுகளை உலகமெங்கும் பரப்பினார்கள். 1896-ல் கிரேக்கத்தில் ஏதேன்ஸ் நகரில், பிரான்ஸ் நாட்டவரான பியேர் டி குபேர்ட்டின் என்பவரின் உதவியுடன் நடாத்தப்பட்டது.

ஒலிம்பிக் போட்டிகள்

நான்கு வருடத்திற்கொருமுறை உலகமெங்கிலுமுள்ள தலைசிறந்த விளையாட்டு வீரர்கள் மிகப்பெரிய சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டியான ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஒருவருக்கொருவர் போட்டியிடுவார்கள். கிரேக்கர்களால் வழிகாட்டப்பட்டு, முதலாவது நவீன ஒலிம்பிக் போட்டி 1896 இல் கிரேக்கத்தில் ஏதேன்ஸ் நகரில், பிரான்ஸ் நாட்டவரான பியேர் டி குபேர்ட்டின் என்பவரின் உதவியுடன் நடாத்தப்பட்டது.



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

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.

தீசிய

அதநதரய: அதனக

தெர்லகன் அர்டிஜீபீசடே துஷு தகாநே பிஃரி தீசிய அலகார ரஃகி. ப்ரியன லுதீ ப்ரதேசடி அதநரலி துபன் 1400 கஃ லஃ தீசியடி அயன் லன அநர தீசியன 11.2 க் பதது பீரீசகஃ லிச திஃதன லீ. தெர்லி ஃத லுதீபீசிய லதகி லேக ப்ரஃதீடி லேகிதாஃக தநர தகரீதஃ ஃலாரகயன் துதகி துதனக் தீசியடி பததீதே. லுதீபீசிக் தநரதய துபன் ஃரீதகய லுதயன் லுதீபீசிய தநரதய ப்ரஃதீதீசடி பன்லி அதந. தீஃ லரீத 3,000 கஃ பதது ஓதன லிததீ து. து. 776 தீ தேகிதீ பததூ லுதீபீசிக் தநரதய பதலன்லி லிஃ லிதலாஃ கெதே.

கிரேககம்

ததலநகரம்: ஏதென்ஸ்

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



TRAVEL
ஃலர்ச
பிரயாணம்





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!



එක්සත් රාජධානිය

අගනගරය : ලන්ඩන්

චිංගලන්තය, ස්කොට්ලන්තය, වේල්සය හා උතුරු අයර්ලන්තය එකතු වී සැදුණු රට වශයෙන් එක්සත් රාජධානිය හැඳින්විය හැක. දැනට ඉතිරිව ඇති රාජතන්තූයක් මගින් පාලනය වන රටවල් කිහිපය අතරින් මෙය එකක් වන අතර රජ පවුලේ ප්‍රධානියා වන ච්ලිසබත් රැජිණිය ලෝකයේ රාජ්‍ය නායකයකු වශයෙන් දිගුම කාලයක් සේවය කරන්නන්ගෙන් දෙවන ස්ථානයට පත්වේ. ඩේවිඩ් ඩෙකම්, ඩයනා කුමරිය හා විලියම් ශේක්ස්පියර් වැනි බොහෝ ලෝක ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන් මෙරටින් බිහි වී ඇත. 2012 ඔලිම්පික් තරඟාවලියෙන් පසු තුන්වරක් එම ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වූ එකම නගරය වශයෙන් ලන්ඩනය නම් කළ හැක.

ඝූරුකරා ජාතිය

තලනකරය: ලන්ඩන්

ඝූරුකරා ජාතිය මෙහිලානතු, ස්කොට්ලන්ත, ඩෙල්ස් මණ්ණුම වැඩ අයර්ලන්ත උග්ගැකිකිය නාඳාකුම. උලකිල් අරසාඳ්ජි නඳකුකුම ඉරේ නාඳු ඉතුවාකුම. අරස කුඳුමපත්තින් තලවකියාන ඉලිපපෙත් මකාරානි, උලකින මික න්ණඳ කාලම ජේවෙයාණ්ණුම අරස තලවකරුකිලි ඉරණඳාමවර. ඳේවිඳ් පෙකකම, ඉලවරසි ඳයානා, වලිලියාම ශේකස්පියර් පොණ්ණ උලකින පිරපලමාන පලර් ඉනුත නාඳඳාඳ් ජේරුතවරුකරු. 2012 ඉලිමිපික පොඳ්ඳිකරුකුකුම පිරිකු, ඉමිපොඳ්ඳිකරුකුකුම මුණ්ණු මුරාන නඳාත්තිය ඉරේ නකරම ඉණ්ණ පෙරුමෙ ලන්ඩන් නකරුකුකුම කිඳාකුකුම.



TRAVEL
සංඳාරය
පිරිසාණම

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.

පැරණි ඔලිම්පික් තරඟයන්හි පිරිමි ක්‍රීඩකයන් බොහෝ අවස්ථාවල තරඟ වැදුණේ නිරවස්ථාවලි. මෙය, එකල කාන්තාවන්ට තරඟ නැරඹීමට හා ඒවාට සහභාගිවීමට ඉඩ නොලැබීමට එක් හේතුවක් වූවා විය හැක.

පුරාතන ඉලිමිපිකිලි ඉණ්ණ පොඳ්ඳිකරුකුකුම නිර්වණමාකවේ පනුකේණ්ණර. පෙණ්ණකරු පොඳ්ඳිකරුකුකුම පාරවෙයාඳ්ඳිකරුකුකුම අණුමතිකකුකුමපඳාතතරුකුකුම ඉතුවම ඉරු කාරණමාය ඉරුකකුකුම.



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 ක්‍රීඩාව

අශ්වාරෝහයක ක්‍රීඩා අතරින් වඩාත්ම පැරණි හා න්‍රාසඵනකම ක්‍රීඩාව ලෙස පෝලෝ ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැක. අශ්වාරෝහකයින් සිව් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායම් දෙකක් අතර මේ ක්‍රීඩාව සිදු වේ. කෙලවර දෙකේ ගෝල දෙකක් ඇති තණකොළ පිට්ටනියක් දිගේ ලී වලින් සාදන ලද බෝලයක් තල්ලු කිරීමට දිග මිටක් ඇති දණ්ඩක් ඔවුන් භාවිතා කරයි.

ක්‍රි.පූ 6 වන සියවස තරම් අතර කාලයේදී පර්සියාවේ පෝලෝ ක්‍රීඩාව පැවැති අතර එක් කණ්ඩායමකට අශ්වාරෝහකයින් 100 ක් ක්‍රීඩා කළහ. මෙම ක්‍රීඩාව රජතුමාගේ උසස් අශ්වාරෝහක බල ඇණිය පුහුණු කිරීම සඳහා හඳුන්වාදෙන ලද්දකි.

අශ්වයකු පිට ගමන් කිරීම වුවද අසීරු ක්‍රියාවකි. දිව යන අශ්වයකු පාලනය කරන අතර පන්දුව ගෝලය තුළට යොමු කිරීම සඳහා කොපමණ දක්ෂතාවයක් තිබිය යුතුද කියා ඔබට සිතාගත හැකිද?

ක්‍රීඩකයා සහ අශ්වයා සමාන පාර්ශවකරුවන් ලෙස කටයුතු කරයි. ඔවුන් එක් ඒකකයක් වශයෙන් හැසිරෙනවාක් මෙන් ඔවුන් එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්විය යුතුය. ඇත්ත වශයෙන්ම පෝලෝ ක්‍රීඩාව සඳහා සම්පූර්ණයෙන් වැඩුණු අශ්වයන් යොදාගනී. වේගය, දුරා ගැනීමේ හැකියාව, ශ්‍රෝණය හා ඒ සැමටම වඩා හොඳ ඉවසීමක් ඔවුන් සතුවිය යුතුය.



ANIMALS
සත්තු
විචාරයන්

Healthy mind, healthy body

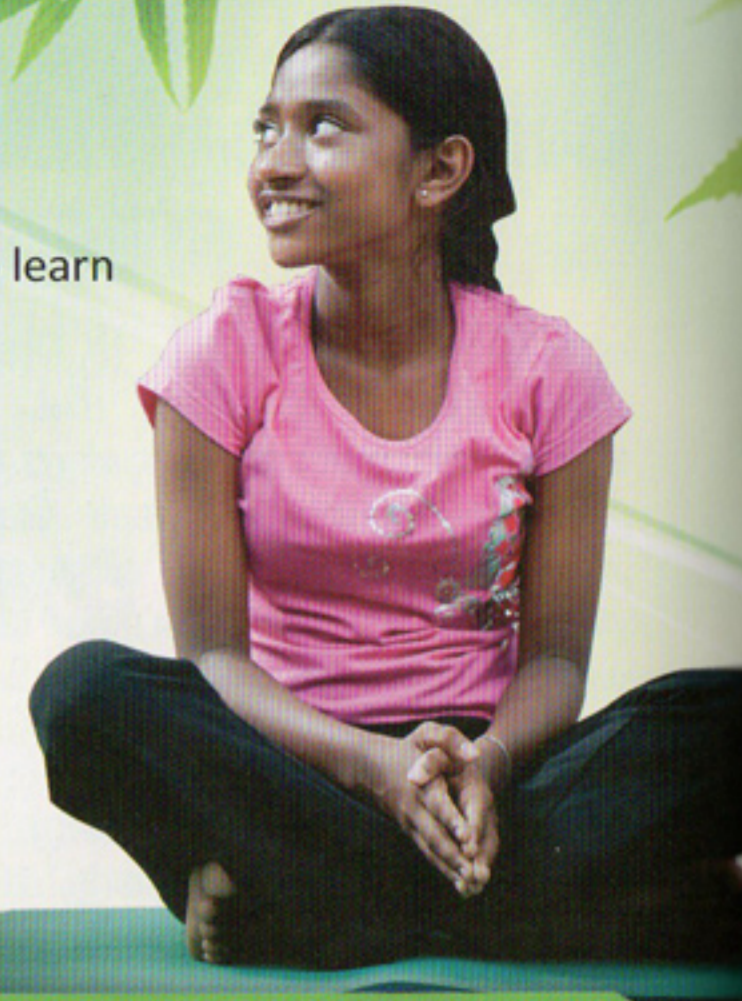
Yoga is an ancient Indian practice that disciplines the body and mind. It can take many years of training to learn Yoga but here are a few simple exercises to get you started.

செயல்தர சுவீகரிக்க உதவுக, செயல்தர சுவீகரிக்க உதவுக

கிரக சக மனச விநயாநுகூலி கரமிசைவன ஓபரநி ஓநீடயாநு காவிரகந் லேச யேதா கரகீநீபீச கரக. யேதா ஓநேகநீமபி வசர கனாபக பூநுநு வீமீ அபகச வக நமூந் மிபி அரமீகநக வகயேந் மெம கரல வகயாம கிநிபக டுந்விந்நிபி பூலிவ்.

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.



ACTIVITY
கூடுதலாக
செய்யுமாடு



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.

கிரக சிவகீட கரக அபிவாக-பூபிவாக விநயாலிச: கெலிந் சிபகந். மிபீ டேபா பிகபி நமிநேக டேஅந் லீகிலி பிலலா வபேந்ந கரிந். கரகூர பூசீமந் கந், பீச மட லேலாவந் ரடலா கந். ஓந்பபூ சிபீரகந் மிசமபி கந்நகந் மெந் நேலு ஈல்கரந். டுந் டேநேலு அநரீந் மடந் வபேந் பூசீம பகநபி கெலந். மிபகே கமீபூலு அபுலுபி கேரா யா டூகூபி. சிமீமீ கனாப டூகூபி. மடந் பீபேக கெ கரவிக அரமீக கரந்.

சுத்திகரிப்பு சுவாசம்: நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். பாதங்களை சேர்த்து வைத்து கைகளை இலகுவாக தொங்க விடுங்கள். ஒரு ஆழமான மூச்சை எடுத்து, சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். உங்கள் உதடுகளை விசிலடிப்பது போல குவியுங்கள். இப்போது அழுத்தமாக வெளிவிடுங்கள். உங்கள் கன்னங்கள் 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.

புரகிச கடலா விநயாலி: அபூந்நேக கை கிபகநே கககூலகூல ஈரகிச விநாகாரபி ஓடீரபகபி பசீ விநாவந் கரகவிந். சிபூபகபி கரகவிந். விமி டீலு கிசாவிலுசந் கடலா, பிக் வரகபி பிக ஈரகிச மிசைந் கரகவிந்.

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



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.



SCIENCE විද්‍යාව
 විමර්ශනය



වේග විද්‍යාව

මෝටර් රථ ධාවන ලෝක ශූරතාවය වන ෆෝමියුලා වන් තරඟාවලියන්හිදී කණ්ඩායම් ඩෝලර් මිලියන ගණනක් වැය කරන්නේ එක් දෙයක් පසු පස හඹා යාමටයි. ඒ අන් කිසිවක් නොව 'වේගය' යි. පැ.කි. 300 කට වඩා වේගය වැඩි කළ හැකි මෙම මෝටර් රථ එහි වැසියෙහි පිටුපස රඳවා ඇති අශ්ව බල 900 ක ඇන්ජම මඟින් වේගයෙන් ඉදිරියට යැවේ. මෙම මෝටර් රථ වායු ප්‍රතිරෝධය අවම කිරීම සඳහා පහතින් ගමන් ගන්නා ලෙසත් පලල්වත් සාදා ඇත. ගුවන්යානා වල මෙන් මේවාට ද 'අත්තටු' ඇති නමුත් මේවා මෝටර් රථය වංගුවක් ගන්නා විට ධාවන පථයෙහි රඳවා ගැනීමට 'පහතට බලයක්' වශයෙන් ක්‍රියා කරන්නේ ගුවන් යානයක තටු හැසිරෙන අකාරයට ප්‍රතිවිරුද්ධ අයුරෙනි. ඉතා සියුම් රබර් වලින් සැදී ටයර් මාර්ගය වෙත ඇති ග්‍රහණය තීව්‍ර කරයි. මේවා නිතරම මාරු කළ යුතුය. එක් කට්ටලයක් රූපියල් ලක්ෂ 5 කට අධික වුවද කි.මී. 200 කට පමණ පසු ඒවා ගෙවී යයි. ඉන්ධන මිශ්‍රනයේ සිට තිරිංග සම්බරතාවය දක්වා වූ මෝටර් රියෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කිරීමට විශේෂ ධෘෂ් ඩෝඩ් එක රියදුරාට උපකාරී වේ.

මෙය අනතුරුදායක ක්‍රීඩාවක් වන අතර එම නිසා ආරක්ෂිත ඊකීන්ට අනුව රියදුරන්ට සිය කුඩා රියදුරු අවකාශයෙන් තත්පර 5 ක් ඇතුළත එලියට පැමිණිය හැකි විය යුතුය. මෙම මෝටර් රථවලට දොරවල් නැති නමුත් ගලවා ඉවත් කළ හැකි සුක්කානම නිසා ඉක්මනින් ඉවත්වීමට ඉඩ සැලසේ.

வேகத்தின் விஞ்ஞானம்

போர்முலா! எனப்படும் உலக கார்ப்பந்தய போட்டியில் பங்கேற்கும் அணிகள் வேகம் எனும் ஒரே இலக்கை அடைவதற்காக மில்லியன் கணக்கில் பணத்தை 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 கார்ப்பந்தயை விட்டு விலகாமல் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மிக மென்மையான இறப்பரால் செய்யப்பட்ட 'டயர்' வீதியை கவ்விப் பிடிக்கிறது. ஒரு தொகுதி 'டயர்கள்' ஏறத்தாழ ரூபா 500,000 பெறுமதியானவை என்றாலும், அவை 200கி.மீ ஓடியபிறகு தேய்ந்து விடுவதால் அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். எரிபொருள் கலவை முதல் தடுப்பு சமனிலை வரை வாகனத்தின் செயற்பாட்டுத்திறனைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு விசேட கட்டுப்பாட்டு பலகை சாரதிக்கு உதவுகிறது.

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



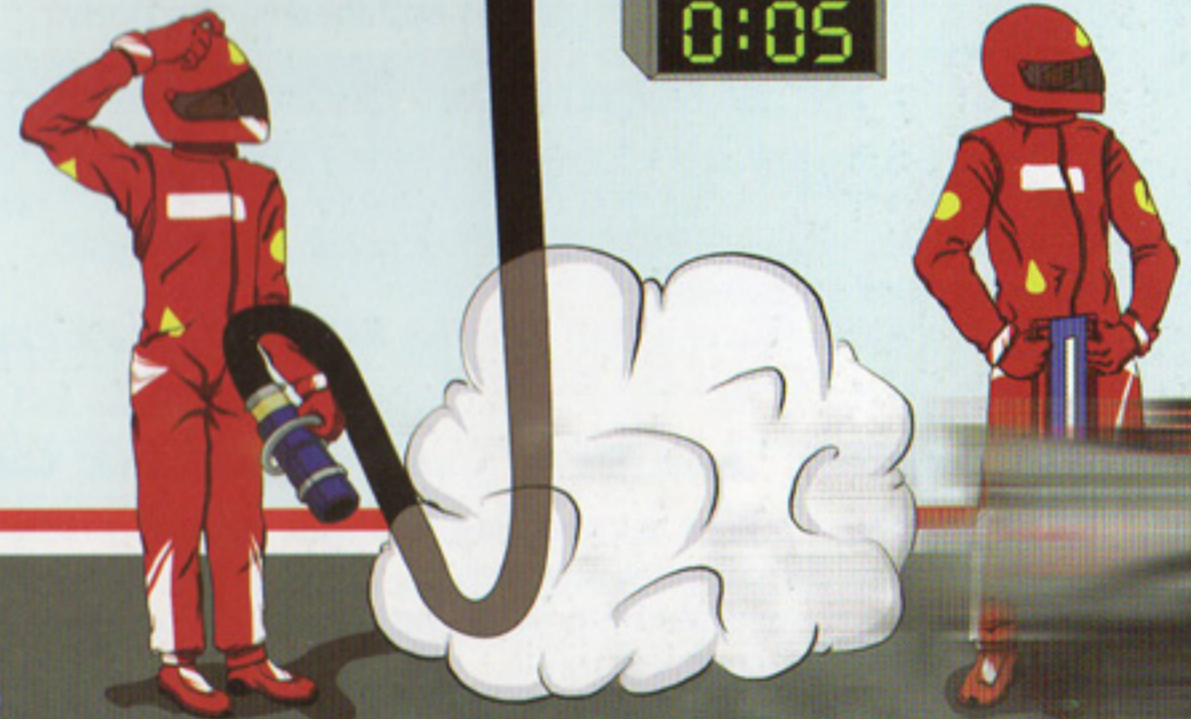
SCIENCE
விஞ்ஞானம்

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!

பொதுவாக வேகத்தில் செல்லும் போது, திருத்தம் அணியினர் சடுதியாக எரிபொருள் நிரப்புவதல், டயர் மாற்றுதல் மற்றும் பாதிப்புற்ற பாகங்கள் மாற்றுதல் போன்றவற்றை செய்கின்றனர். சில அணிகள் இவற்றை வெறும் ஐந்தே 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.

காந்திம டேசா

உதின் பறல அசீரீ அநிமீல
ஈசன் ஸீமீ மிடுன்சீஓ நம
பலமூ ஈசன் டீசய சமரந

டீசயேம நமாதே சாட டேகம கபா ஓவன் கர்நு டீசக
தன்நஓ சீடலீச. தமூன், டீசன் ஈசய சாட டீசகல் 12கஓ கிமீகமீ
கிசயி! ஸீமீ ஸீமீகாவன், கிடுசகன், கபா சமாத ஸீசாகாரீகாவன்
லேச கஓடீசு கர்ந அநர் மீ ஸீன் ஸீன் கமீகாவ சடீசாக
தரலேசை ஸீமீஓ டீ சாட டீசகல் ஈசய சக ஸீ.

ஈசயலே சூசூசீடீஓம சாட டீசகலஓ மூல் ஈடீசக லமீ கிஓன்சீ
ஸீஓலகலே சசூசக சாடீசன்ஓன்சய. மீலா சரலட டீஸீமேன்
ஈசய 1996 ஈமாவீசயன் சடீசாக டீ மிடுமீசிகன் தர்நாவலிடுலேடீ
மீஓர் 100, மீஓர் 200 ஓலச தர்ந கபா டீர் சகீமீ சக ஈஓ
லிடுன் லேக லாரீகா சிகிடுஸீமஓ சமன்டீலாவ.



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 வீராங்கனை,

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

அவரின் மிகப் பிரபலமான கால்கள் சிறுத்தையின் கால்களை பார்த்து தயாரிக்கப்பட்டவை! இந்தக் கால்களால் ஓடி, 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.

தலீச காதீம அலசல சூஓச ஈஓத துசகிசன் சசீ ஈசந:

1. காதீம சாடீச சகீலீல லேச டீசகல் லேச ஈகாகிசன் ஈசந. ஸீச சமீ சகககி சீலாசீஓன் னே லேமீ ரஓர் லிடுன் லசா ஈசந.
2. தலீலன் (socket) மிடுன் காதீம அலசலச சாடீச ஓகீர் கஓஓசஓ சமீஓன்ஓலீ.
3. அலலமீஓச (suspension) சடீஓகிச மிடுன் காதீம அலசலச ஈர்ரசஓ சமீஓன்ஓகர் தஓ ககீ.

நவீன செயற்கை அவயங்கள் முன்று பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளன:

1. உலோக கம்பியே காலின் எலும்பாகும். இது தோலின் நிறத்திலான பிளாஸ்டிக்கால் மூடப்பட்டிருக்கும்.
2. செயற்கை அவயம் 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!

ஓ லிடுன் கபா சமீலிடுன் சாடீசு லமீ காதீம ஈசகீலீலன், ஈலீர்சு 3,000ன் சரநி ஸீசீசு மீசக சாடீசகிசன் சோசா தகீம சிடுமீலி சர்லேசகிசன் மீசக ஸீ!

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





SPORTS
கூடு
விளையாட்டுகள்

உயரமாயிருந்த அந்த ஆண்கள் தர்ப்பூசணியை 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

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.

புத்தேயுடைய பசு டேனேகூடுகளை சமீபித கஷ்டியலி டேகைகி டில்டிவரசன் கலி தனலித டுடீயேடுகித சிரசககளை சிரகிச ங்கிவா டிஷ்டிபசக ஓடீரீயே டிபுன் சிடுகை சிடுகி. திசுசுன் டுசின் லகிடி. டிபுன் டுலிதின் டீச கைகிடி கெகிசகி லிவா லிசைல தககிடு சாடு டேடுகிசகி லிசுதகைகி டிாடு கலா. அகி டுசகி டுசின் சலிகர அகி சகசகிசகி லிசு ங்கிவகசகி சன்டலி லகரேன் யைலு கரடீடீடு ‘சகி சன்ட ங்கிவல’ ககி அகி ககககலா! சிசுலி தக லுசு. லீ கஷ்டியலிடு தலித லகலு டேகை லிகலு லுசு.

அவர்கள் ஒரு மக்கள் நிறைந்த அரங்கின் முன் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். பார்வையாளர்கள் தலா ஐந்து ஆண்கள் கொண்ட இரு அணிகளை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.



KARATE

"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."

'පැසි පන්දු ක්‍රීඩාව හඳුන්වාදෙනු ලැබුවේ කැනේඩියානු ජාතිකයෙක්, නමුත් කරාවේ ගොඩනැගුණේ ජපානයේ ඔකිනෝවා කියන දූපත්වල' වූව් නැන්දා කීවා. සුදු හඳුගත් මිනිසුන් දෙදෙනෙකු එකිනෙකාට අත්වලින් සහ පාද වලින් පහර දෙනු පෙනිනි. කරාවේ යන්නෙහි තේරුම 'හිස් අතින්' බවත් විය ආයුධයක් නැතුව සිය ආරක්‍ෂාව සලසා ගන්නා ආකාරයක් බවත් වූව් නැන්දා පැහැදිලි කළා. 'අැයි ඔවුන් දෙන්නම කළු පටි පැළඳ සිටින්නේ?' යුති අසුවා. 'ඔවුන් ප්‍රවීණයන්' වූව් නැන්දා පැවසුවා. 'ඔවුන් ආධුනික හෝ අතරමැදි මට්ටම් වල සිටියා නම් ඔවුන් කහ හෝ කොළ පාට පටි පළඳිනවා.'

"කූදාපත්වනු කනේදියර්කලාල් උරුවාක්කප්ප්ප්ද්දු. ආනාල් කරාද්දි ඉප්පානිය තීව්න ඔකිනාවිල් උරුවානදු" ආනිකිරාර් මාමි. ආ඙්කේ වෛශ්ලා ුදායනිනිද්ද ඉරණ්දු ජේර් ඔරුවරායොරුවර් තුශ්ලික්කොණ්දුම, කුත්තික්කොණ්දුම ඉරුනිදාර්කල්. කරාද්දි ආනිනාල් "වෛරුම්කේ" ආනිනු ආර්ත්තම් ආනවුම, ඉදු ආයුතමිනිනි තර්කාත්තුක් කොශ්ලුරුම් මුරා ෆනවුම කුද්දි මාමි විලාක්කිනාර්.

Sports
කීඩා
විලාශායාර්දුකල්



ICE HOCKEY

"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.

'தீர்ச்சி சாதுவே சவந்தினை இரீதீசிக் ஈலேலெடி அமதர்வி சசும வசர் கதர்வரிம வர்வ் தீந சாது இரீதீசிக் ஈலேலெடி சவந்தினை' பூரி தர்வ்ல சவசுலா. திம மந லீசீசா யாம, ஹெலீசீலேலீன் சச அடீசீ தோகீ வர்வ் தீவாவன் சிசலீலெடி அடீசீ தோ திம மந சிசுலே. தர்வ்லீயாது அடீசீ தோகீ தீவிகயேகூ தா அர்மர்வாது தீவிகயேகூ தீசுது சீசேன் வர்வ்லு தலாவன் மந விகீதேகா தா தரேலவா இவ்லீ சூபுலா. இவ்லீ சேசேலாம வர்வ்லு தர்வ்லீ ஒவ்லீன் தர்வ்லீ சிபி தர்வ்லீன் அடீசீ மந வேலயேன் லீசீசா தோசீ 'சவ்' தர்வ்லீ அடீசீ மந லீசீசா யத தூலா சேவ்லகரி சசர் வர்வ்லீ தீர்மரி ஈவ்லா தர்வ்லா. தோகீ சிதி தாவீதா தோபி வ்லீ சேவ்ல சூவீவீர்வ்லீ தோலய வேலரி யோமூ தீர்ம மோவ்லீன் அர்வ்லு வ்லீலா. 'தே தர்வலய ஒதா வேலவன்!' யூவீ தர்வ்லுலா.

"கோடைக்கால ஒலிம்பிக் போட்டி மட்டுமல்லாமல், நான்கு வருடத்திற்கொருமுறை குளிர்கால ஒலிம்பிக்கையும் நடாத்துகிறார்கள் என்றார் சூட்டி மாமி. பனிச்சறுக்கல், வழக்கல் வண்டிச்சவாரி, மற்றும் பனி ஹொக்கி போன்ற விளையாட்டுக்கள் பனியிலோ உறைபனியிலோ நடாத்தப்படும். அவர்கள் பனி மைதானத்தில் ஒரு கனடிய ஹொக்கி வீரரும் அமெரிக்க வீரரும் மோதியதை கண்டார்கள். இருவருமே விழுந்தாலும், சடுதியாக எழுந்து வேகமாக வழக்கியபடி பனியில் வழக்கிக் கொண்டிருந்த "பக்" எனும் மரத்தட்டை அடிக்க முயற்சி செய்தனர். "பக்"ஐ எதிர்தரப்பின் இலக்குக்குள் செலுத்துவதே போட்டியின் குறிக்கோளாகும். "இது மிக வேகமான விளையாட்டு!" என்றாள் யுதி.

SPORTS
விளையாட்டுகள்



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."

மீடு காத்ச்சித்ம வெகஸ் மடக்த் திவ்ஷு த்ரீடாவக் கரீயடு ஶுரீ கக்த்லா ஶவ்ஷ்ட ரிசர் சீகேரீத் டக்துவெத் கரீதீத்வெக அடீசீ மக ரீசீகாடக த்ரீடாவ சேத்ஷுவா. அலககார லெக கரீதீதத் சூரகசேகீ சக காத்தாவக் சககீதகடு அக்துவ கர்தகதீ கசகீத், வடு கரீகேதீத் அடீசீ மக ரக்தகக கசுடகா.

'மெ மெ த்ரீடாவ கரீகீமடு கதீ கர் காககீ!' ஶுரீ கக்த்லா சவசுவா. 'வகி லகா அலககார லாடுகககீத் திடுகவா. வகிசீவககரீவத் ஶவ்ஷ்டே ரக்தககீ அகீரகாவக சடகதீ கர்தகை லக்து லகாடுகவா.'

அமெதீயான லக்தகைக் காத்ருவதற்காக சூட்டிமாமி பிள்ளைககருக்கு அழகு சகுககலை காத்ரீனார். அழகான ஆடைககை அணிந்திருந்த ஆணும் பெண்ணும்,

பனித்தளத்தில் இசைக்கேற்றபடி துள்ளி, சுழன்று நடனமாடிக் ககாண்டிருந்தனர். "எனக்கு இந்தப் போட்டியை பார்க்க மிகவும் விருப்பம். போட்டியில் கடின அளவை வைத்து நடுவர்கள் புள்ளி ககாடுப்பார்கள்" என்றார் மாமி.

SPORTS
கூடு
விளையாட்டுகள்



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.



WORLD NEWS
ලෝක පුවත්
உலக செய்திகள்

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.

ආබාධිතයන් සඳහා වූ ඔලිම්පික් තරඟාවලියට

ආබාධිතයන් සඳහා වූ ඔලිම්පික් තරඟාවලියට සහභාගීවන්නන්, අත් හෝ පාද අහිමි වූවන් විය හැක. නමුත් මෙම ආබාධිත තත්වයන් ඔවුන්ව ඔරු පැදීමෙන්, ඊතල වීදීමෙන් හෝ පැසිපන්දු ක්‍රීඩාවේ පවා යෙදීමෙන් වලකන්නේ නැත. ආබාධිතයන් සඳහා පවත්වන 14 වන ඔලිම්පික් තරඟය 2012 දී ලන්ඩනයේදී පැවැත්වීමට නියමිත අතර එහි ජයග්‍රාහකයින් ලෝකයේ දැක්මක් ක්‍රීඩකයන් ලෙස පිළිගැනේ.

ආබාධිතයන් සඳහා වූ ඔලිම්පික් තරඟය පළමු වතාවට 1960 දී පැවැත් වූ අතර මෙහිදී රෝද පුටු ආධාරයෙන් ගමන් කරන ක්‍රීඩකයන් 400 ක් රෝමයට එක් වී තරඟ වැදුණි. එදා පටන් නව ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයක් ආබාධිත ඔලිම්පික් තරඟාවලියට ඇතුළත් වී ඇත. 2012 වැඩසටහනට අනුව අසුන්ගත වොලිබෝල් හා රෝදපුටු රගර් ඇතුළුව ක්‍රීඩා ඉසව් 20ක් වී අතර ඇත.

ඤානමුහුණාර් ඉලිම්පික් ජොර්දිකරු

ඤානමුහුණාර් ඉලිම්පික් ජොර්දිකරු කෙයො, කාලෝ ඉල්ලාතිරුකකලාම. ආනාල් අතු අවරුකරු පලතු සෙලුත්තවො, අම්පෙය්වතිලො, ත්තවො, අල්ලතු ආදාය්ප්පත්තු විඤායාදවො තදායාක අමෙවතිල්ලෙ. 14වතු ඤානමුහුණාර් ඉලිම්පික් ජොර්දිකරු 2012 ඉල් ලන්ඩනිල් තදායෙහුකිත්තතු. ඉතන් වෙත්තියාලරුකරු සර්වතෙසත්තිල් මිකස් ජිත්ත විඤායාදු වීරරුකලාක මතිකප්පවොරුකරු.

1960 ඉල් රොම් තකරිල් ඉදම්පෙත්ත මුතලාවතු ඤානමුහුණාර් ඉලිම්පික් ජොර්දියිල් ජොර්දියිද 400 සකර තාත්කාලි ජොර්දිකරුකරු පත්තපත්තීත්තර්. අතන් පිත් ඤානමුහුණාර් ඉලිම්පික් ජොර්දියිල් පල විඤායාදුකරු ජෙරුකප්පද්දන්. 2012 ජොර්දි තිකමුස්ජිත්තරිල් සකර තාත්කාලි රකුපි මත්තම් අමර්ත්තපදි කරප්පත්තාද්දම් ජොත්ත 20 විඤායාදු තිකමුස්ජිකරු ජෙරුකප්පද්දුන්ඤාන.

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!

තමා කමගම තරඟ වැදීම

2008 දී පැවැත්වූ බේජිං ඔලිම්පික් උළෙලේදී මී. 100, මී. 200 හා මී 4 x 100 සහාය දිවීමේ තරඟ වලදී රන් පදක්කම් දිනාගැනීමට හා ලෝක වාර්තා පිහිටුවීමට ලෝකයේ වේගවත්ම ක්‍රීඩක උසේන් බෝල්ට් සමත් විය. මීටත් වඩා හොඳින් ක්‍රීඩා කිරීමට තමාට හැකි යැයි විශ්වාස කරන බෝල්ට්, 2012 ඔලිම්පික් තරඟාවලියේදී තමාගේම වාර්තා බිඳහෙලීමට උත්සාහ කරන බව පවසයි.



SILAMBAMI!

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.



சிலம்பம்!

மூங்கில் தடிகளை பயன்படுத்தி, பாம்பு, புலி மற்றும் கழுகின் அசைவுகளை அடிப்படையாக கொண்ட ஒரு ஆயுத போர்க் கலையை உங்களால் சிந்தித்துப் பார்க்க முடிகிறதா? இதோ ஒரு உதவி! அதன் பிரதான ஆயுதமான மூங்கில் தடிக்கான தமிழ்ப்பெயரைக் 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.



ARTS கலா கலைகள்



சிலம்பம்!

சூன் லீ காவீனா கர்ன மூசுல் ஈரீசீ சூபன் கும்பிகன் கன் மூ அசா கிவீவீ? நசி, கூபீ, சூகூசூ வகி சகூன்லே வலூ சீவரூசயன் அனுமகய கர்ன மூ சூபன் கும்பிகன் நம லூவீ அன்லே சூன் லீசூப லூமூ லிசீன் கிசன வலகயேசூசீ. வீ மன்லூ யன், சீகிசூ காவீனா கர்ன சூபிக ஈசூபிக சூன் லீசூபி. மூ சூபன் கும்பிகன் அன் கிசீவிகன் கூபி "சிலம்பிமீ"ய.

சிலம்பிமீ ஓன்லூயாவீ கமீலூனூசூ சூலூலூலே மிசீசூ ஓசூரூன் சூபன் கும்பிகன். விய வரூபிகய வீ அன்லே கமூபி சீகவிர சகர லூக கிசீச லூகனகன்லேம ஈரன்லூபி சூலூசூ கன் கன் ஈகூர்யூபி. சீலூசீக சய கன்லூமூ ரூப, கர்கூலூமூ கும் ஈசூசூலூ சூசூலூ லன் மூ சூபன் கும்பிகன் சூன் லீசூபி கூகவிலூ வலூகய கிசீமீ வலூகன் வீ.

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.

தர்புதீ கலாநீக அங்கடீ, தர்புதீ லீட தீடலிடீக லீ. ஡ேத தர்புதீ தீரீதீ அநீதீதீ, தல ததீதீத த தர்புதீதீ அட லீட துதீ. அடல அங்கட துட தர்புதீ தீரீதீ தர்புதீ லீலாட த தலதீதீ.

நடனம் ஒரு கலைவடிவம் என்றாலும் ஒரு விளையாட்டும் கூட. நடனக்கலைஞர்கள் உறுதியானவர்களாகவும் வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய ஈடுபாடுள்ளவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். நடன வடிவங்களுக்கான இலக்கத்தை பொருத்தமான நடனக்கலைஞர்களுடன் இணையுங்கள்.



1 Ballet
லரேலீ தானட
தலே

3 Kandyan Dance
காந்தீ தர்புதீ
கண்டீத நடனம்

2 Bharata Natyam
தர்பத தர்புதீ
தரதநாட்டீதீ

4 Low Country Dance
லுத தர்புதீ
தரழ்நாட்டு நடனம்

සෙල්ලම් கிழிவ

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

தர்பத தர்புதீத தீ லாநீத தீடலிட தர்புதீ துடலேத தீடலிட த தர்புதீ. இதே இலங்கையின் திரபல விளையாட்டு நாயகர்கள். இந்த திரபல விளையாட்டு வீரர்களை அவர்களின் விளையாட்டுக்களுடன் இணையுங்கள்.



Muttiah Muralitharan
தர்புதீதீத திரபலேதீ
முத்தையா முரளிதரன்

Golf
காலீல்
கோல்ப்



Susanthika Jayasinghe
துதீதீத தர்புதீத
துதந்தீகா துதயதீங்க

Weightlifting
தர ஒதீரீத
தாரந்தூக்குதல்



Deepika Chanmugam
தீதீகா தர்புதீதீ
தீதீகா துதமுதம்

Athletics
தரல தீடலிட
தெய்வன்மை



Chinthana Vidanage
தீதீத தீடலிட
தீந்தன விதானகே

Swimming
தீதீதீதீ
நீததல்



Mithun Perera
தீதீத துடேர
தீதீத துடேர

Cricket
தீதீதீ
தூடுத்தாட்டம்

FUN
தீதீதீத
தீதீதீதீ

3)



தீதீதீதீதீ
தீதீதீதீ

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

கரகரலித் திழிதீ சிசலிம டுக்ஶலலிசன், ஈடிஷ்டுதல ஶ ஶல ஸலஶும ஶீலுல டுக்ஶலலி.
வீரரகள் தமது திறமல, மன ஁றுதி மற்றும் புதுப்புதுமுறைகள் அனலத்தலயும் கலட்டினரகள்.



Fowl centers with a kick, Tortoise headbutts and GOOOOOOAAAAAALLLLLL!!

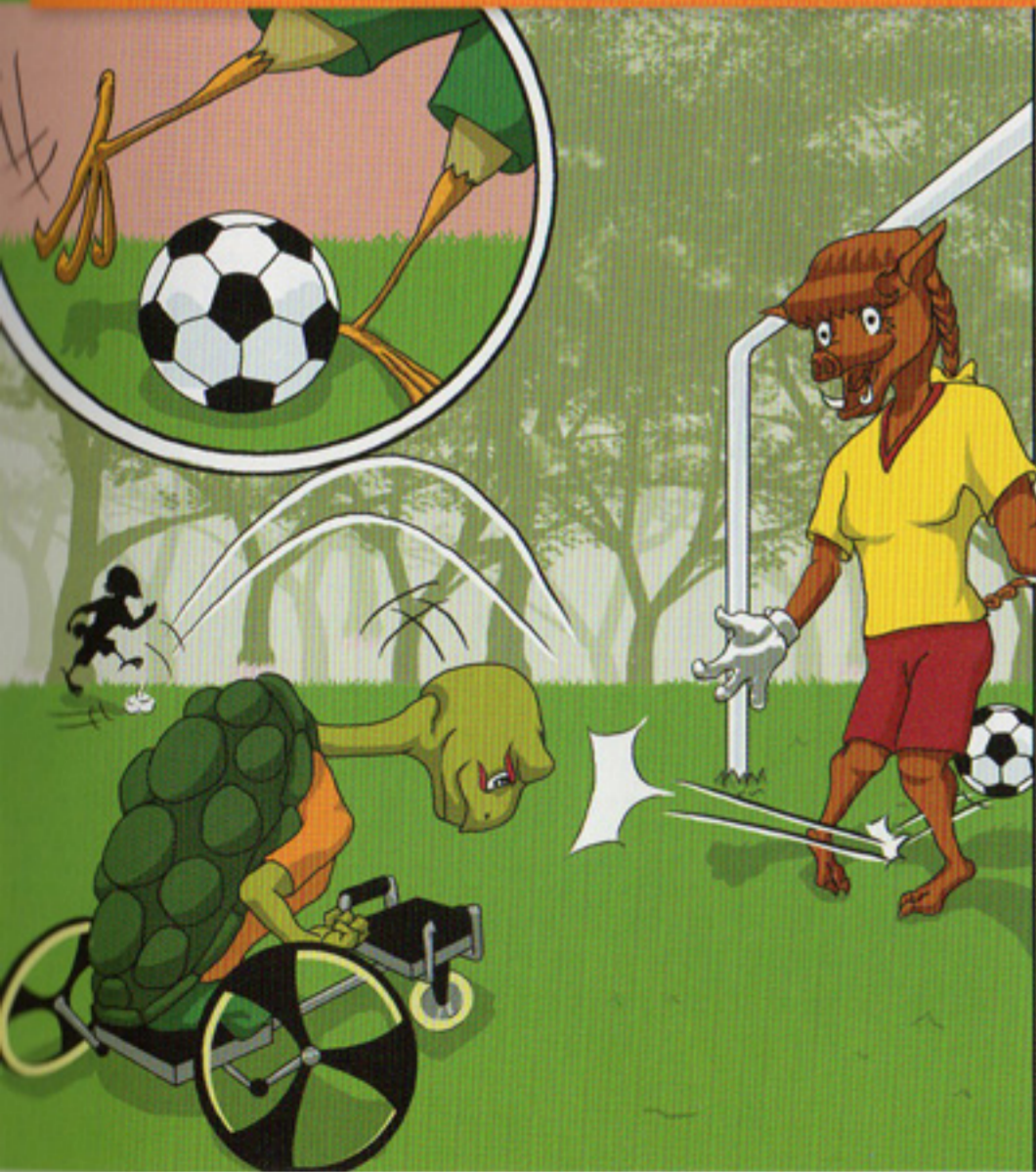
ஶலலல ஶ ஶலரகித் ஶதீலலி மலலல ஶுலலி கலலலி, ஁லலலிடீ கிஶித் ஶலரக் ஶீலீல
கலலலலித் ஶலலலல ஶுலலல!

கலுழி ஁ரு அலயுடன் றடுவுக்கு வலுகிறது, ஁மல தலலயலல் அலக்கிறது,
கலுகலகலுலல்!!

Good teams make the most of individual differences.

லுல ஶலலலலலலல ஶல ஶல ஶல ஶீலலலலலல ஶலலல
லுக்ஶலல ஶலலி ஸலலல ஶலலலல ஶல ஶலலலல.
ஶிறற அலலலல ஁தல தலலலல ஶலலலலல
஁ருவலக்குகிறறது.

FUN
விளையு
லுலகுகுக



Final score 3-2
ஈலலலல லுலலு
லலலலலல 3-2
஁றுதிப்
புள்ளலகள் 3-2

PRII PRII PRIII
஁...஁...஁...஁...஁...஁...
பீர் பீர் பீர்



You were great! ஁ல ஶல கிசலலி!
ற் பெரலயவன்!

They couldn't have done it
without you!
஁ல ஶலலலலல
ஶ ஶுலலலலல ஶீ
கலலலல ஶலலல!
ற் ஁ல்லாமல்
அவரகளலல்
஁தல
ஶலலலலலல
முடியலது!

I'm sorry I kicked you,
that wasn't fair play.
மல ஶலலலலலல ஁லல ஶலல
லலலலல, ஶீல ஶுல ஶீல
ஶீலலலலல ஶலலலல.
஁ன்னல மன்னலக்கவும்,
றான் ஁ன்னல
஁தலத்தீதன், அது
ஶரலயான வலலலயலட்டு
முறல அல்ல.

It's alright.
ஶீலல ஶலல
லலலல
பலவலயலல்லல



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 වචුලන්ට වඩා ග්‍රෙඩ්රිකෝ වෙනස්. පවුලේ සියළුමදෙනා ගස්වල උඩුයටිකුරුව නිදාගන්නත් රැට එහෙ මෙහෙ පියාඹන්නත් කැමති වුණාට, ග්‍රෙඩ්රිකෝ කැමති වුණේ ක්‍රිකට් ගැසීමට!

ග්‍රෙඩ්රිකෝගේ පවුල ඔවුන් මුලින් ජීවත් වුණු දකුණු ඇමරිකාවේ සිට ශ්‍රී ලංකාවට ඇවිත් තිබෙන්නේ බොහෝ කලකට ඉස්සර. ග්‍රෙඩ්රිකෝ කැමැති වුනේ නම් ලංකාවේ ජීවත්වීමටයි. උදේ ආහාරයට මාළු හොඳි කන්නට, තම පවුල සමඟ නිවාඩු කාලය ගත කිරීම සඳහා කඳුකරයට යාමට, ග්‍රෙඩ්රිකෝ කැමති වුණා තමයි, ඒත් ඔහු ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳව වඩාත්ම කැමති වූ දේ නම් සියළුම දෙනා සමඟ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කිරීමයි.

ග්‍රෙඩ්රිකෝ ක්‍රිකට් වලට බොහෝම ඇලුම් කළා පන්දුව පිත්තේ වදිද්දී නැගෙන හඬට, අලුතින් කැපු තණකොළ සුවඳට, පන්දු රකින්නන් උඩපන්දුවක් රැකගැනීමට ඉදිරියට පනින ආකාරයට ඔහු ඇලුම් කළ අතර, රැට හිනෙහුත් දැක්කා. ක්‍රිකට් හිති පිළිබඳව සියළුම දේ ග්‍රෙඩ්රිකෝ දැන සිටියා.

නමුත් වව්ලෙකු විදිහට පන්දු යැවීමට හා පන්දුවට පහරදීමට සුදුසු අත් ග්‍රෙඩ්රිකෝට නැති නිසා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්නට ඉඩ ලබා ගැනීමට කිසිකෙනෙකු පොළඹවන්න ඔහුට හැකි උනේ නෑ.

'අනේ! කරුණාකරලා මාව තෝරගන්න, මාව තෝර ගන්න!' ඔහු පාසලේ දී අනෙක් යහළුවන් කණ්ඩායම් තෝරා ගැනීමේදී කන්නලව් කළා. යාළුවන් ග්‍රෙඩ්රිකෝට ආදරය කලත් ඒ අය ටිකක් අදිමදි කළා.

හදිස්සියේම කණ්ඩායම් කටුස්සා හඬ අවදි කළා. ලොකු කණ්ඩායම් කුට්ටමක් පලඳින මේ කැහැටු කටුස්සා, තම නහය දිගේ පහලට ලිස්සන කණ්ඩායම් කුට්ටම නිතරම උඩට දමමින් කටා කළේ.

ක්‍රිකට්

ගහන්න කැමති වුණා

වචුලා



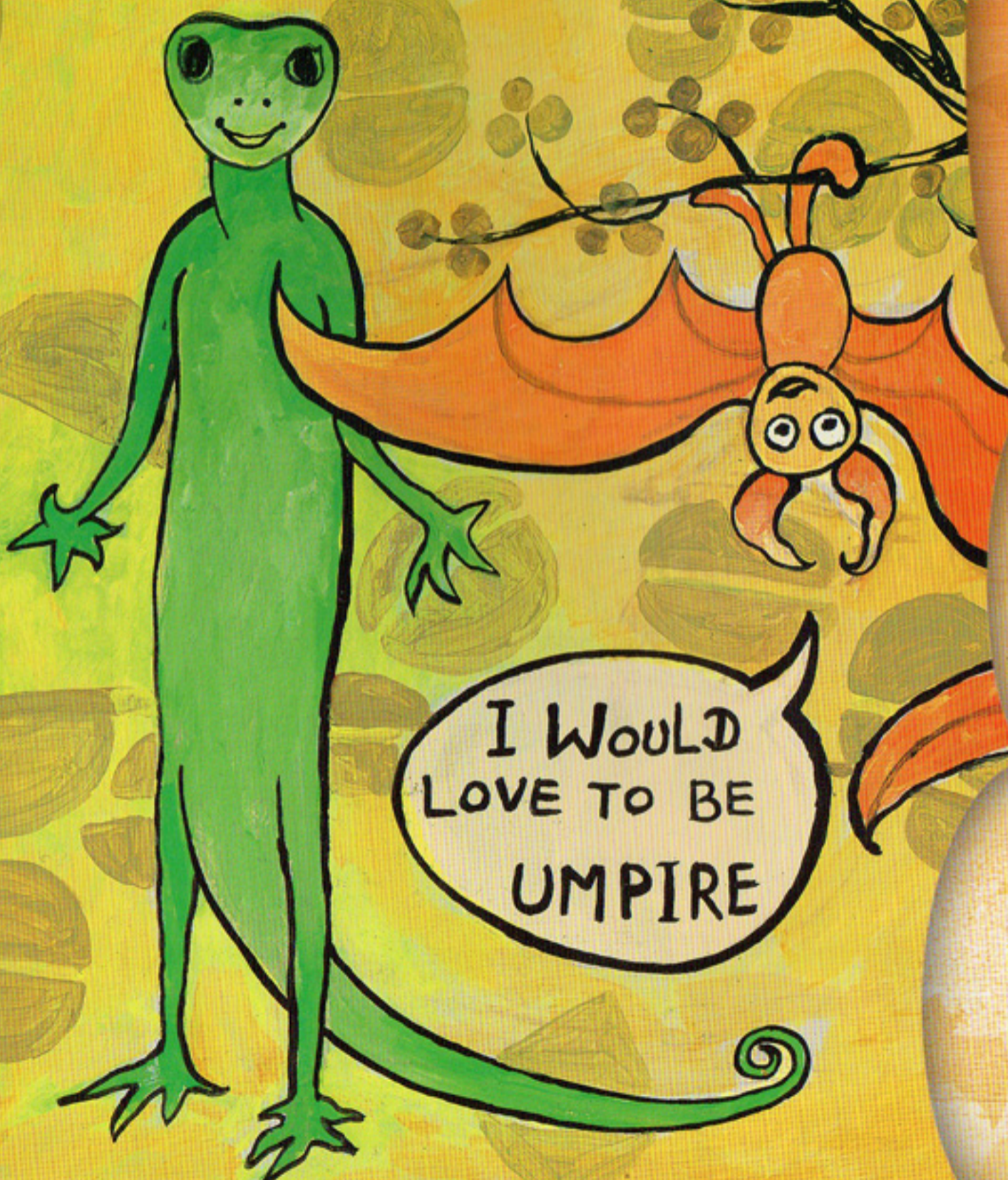
STORY
කතන්දරය
සුභාෂ්‍රී

ලමා අයිතින් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රඥප්තියේ අයිතිවාසිකම් අංක 31: ළමුන් සතු සංස්කෘතික හා කලාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගී වීමට ඇති අයිතිය ආරක්ෂා කොට ඒ සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වීම හා සංස්කෘතික, කලාත්මක, විනෝදාත්මක, විවේකශීලී ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදුසු හා සමාන අවස්ථාවන් සැපයීම උනන්දු කළ යුතුය.

'මේ ග්‍රේඩර්කෝ... ඔයා බැටි එක අල්ලන්නේ කොහොම ද?' ඔහු පරිස්සමෙන් ඇහුවා. 'ඔයාට අත් තියනවා, නමුත් ඒවායින් බැටි එකක් අල්ලන්න බැහැනේ.' ග්‍රේඩර්කෝ කලින්ටත් වඩා කැලඹිල්ලෙන් රවුමට පියාඹන්න වුණා. 'බැටි එක මගේ තටුවකට ගැටි ගහල බලමුද?' ඔහු ඇසුවා.

ලැප්පාලිලි හිනාවක් එක්ක හෙමින් ඇවිදින 'බු' නමැති වලහා ග්‍රේඩර්කෝගේ තවත් යහළුවෙක්. 'ඒත් ග්‍රේඩර්කෝ ඔයා කොහොමද පන්දු යවන්නේ ? ඔයාට ඒක බර වැඩි වේවි', බු කිව්වා.

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



STORY කතන්දරය ජනප්‍රිය

'මට බෝලය කටෙන් අරගෙන ගිහින් පිහිකරුවාට විසිකරන්න පුළුවන් වේවි නේද?', ග්‍රේඩර්කෝ නැවතත් ඇසුවා.

'ප්‍රශ්නය විසඳෙන පාටක් නෑ. අපි මේ ගැන පෙරේරා මහත්තයාට කියමු', අවසානයේ ඔහු යෝජනා කරා. පෙරේරා මහත්තයා ඒ ප්‍රදේශයේ පුස්තකාලය භාරව ඉන්න හුණා. ඔහු තමයි ඒ නගරේ ඉන්න හුණන් අතුරින් ජීනවත්තයා. මීට අමතරව ඒ ප්‍රදේශයේ ක්‍රිකට් සංගමය භාරව හිටියේත් ඔහු, කවුරුහරි ගාව මේ ගැටළුවට උත්තරයක් තියනව නම් ඒ ඔහු ගාව තමයි. ප්‍රශ්න කිහිපයක් අසමින්, ඔළුව වනමින් ඔවුන්ගේ කථාවට හුණා හොඳින් ඇහුම්කන් දුන්නා. අවසානයේ උගුරේ රැල් බුරුල් ඇරිය ඔහු මෙහෙම කිව්වා.

'මගේ මිතුරනි, මට සතුටුයි ඔබලාට අද දින මෙහි ඇවිල්ලා ඔබලාගේ කථාව කියන්නට ලැබීම ගැන. මම දන්නවා ඔබ සියළුම දෙනා හොඳම පරමාර්ථයකින් තමයි ආවේ. ඔබලා සියල්ලම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට ආදරෙයි. ඒවගේම ඔබලා සියල්ලම ග්‍රේඩර්කෝට ආදරෙයි. සියළුම දෙනාටම ගැලපෙන විදිනට ග්‍රේඩර්කෝ මේ ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ කරගැනීමට මඟක් අප සොයා ගන්න ඕන.'

සියළුම දෙනා හිසවනමින් එකඟ වුණා. ඇත්තටම පෙරේරා මහත්තයා තත්වය හොඳින්, කෙටියෙන් පැහැදිලි කලා. ඔහුගේ කාරුණික ඇස් වලින් ඔවුන් දෙස බැලූ ඔහු 'එසේනම් ග්‍රේඩර්කෝ, ඔබ සියළුම ක්‍රිකට් නිතිරිති දන්නව නේද? ඒ වගේම ඔබට ක්‍රීඩා පිටිටතියේ සෑම තැනකටම වේගයෙන් පියඹා යන්න පුළුවන් නේද? යයි ඇසුවා. ග්‍රේඩර්කෝ වේගයෙන් හිස සැලුවා. එහෙම නම් ඔබට විනිසුරු වෙන්න පුළුවන් නේද?'

ග්‍රේඩර්කෝ කොපමණ උද්දාමයට පත්වුණාද කියනවා නම් ඔහු කරනමක් ගැනුවා. 'මම ඔබලාගේ විනිසුරු වෙන්න බොහෝම කැමතියි!', ඔහු පැවසුවා. සියළුම දෙනා ඔල්වරසන් දුන්නා. ඉතාමත්ම හොඳ විනිසුරුවරයෙකු වෙන්න ඔහුට පුළුවන් වුණා. ඔහු එක් පැත්තක් ගත්තේ නැහැ. ඔහු බොහෝම සාධාරණයි. සියළුම දෙනා ඔහුගේ මතයට ගරු කලා. එදා රෑ ඇඳට ගිය විට ග්‍රේඩර්කෝ සිනාසෙමින් සිතුවා, 'මෙයින් පෙනෙන්නේ සෙල්ලම් කරන්න ගියහම හැමදෙනාටම තැනක් තියනවා කියන එක නේද? ඔබ කොයිවගේද, ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද යන්න වැදගත් නැහැ, හැමදෙනාටම යම්කිසි දක්ෂතාවයක් තියෙනවා!'

'මම ග්‍රේඩර්කෝ, මම තමයි ලෝකයේ පළමුවන ලේ උරා බොන වචුල් විනිසුරු!

இரத்தம் உறிஞ்சும் வெளவால் நடுவர்

RULES OF
CRICKET

உறுப்பு 31, பிள்ளையின் உரிமைகள் பற்றிய ஜக்கிய நாடுகளின் சமவாயம்: அரச தரப்புகள் எந்த ஒரு பிள்ளைக்கும் கலை கலாசார வாழ்வில் முழுமையாக பங்கெடுக்கும் உரிமை உள்ளதென்பதை மதிக்கவும் முன்னெடுக்கவும் வேண்டும். அத்துடன் கலை, கலாசார, மீளுருவாக்க மற்றும் பொழுது போக்கு செயற்பாடுகளில் பிள்ளைகளுக்கு சம வாய்ப்புக்கள் வழங்குவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

STORY
கதை

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 படுப்போது ஏற்படும் ஒலி, புதிதாய் வெட்டப்பட்ட புல்லின் வாசம், பிட்யெடுக்கக் காத்திருக்கும் களத்தடுப்பாளர்கள் எல்லாம் பிடித்திருந்தது. இரவுகளில் 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 அணிக்கு வீரர்களை சேர்க்கும் போது இவன் “தயவு செய்து என்னை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!” என்று கெஞ்சுவான். இவனை நேசிக்கும் நண்பர்கள் குழப்பமடைந்தார்கள்.

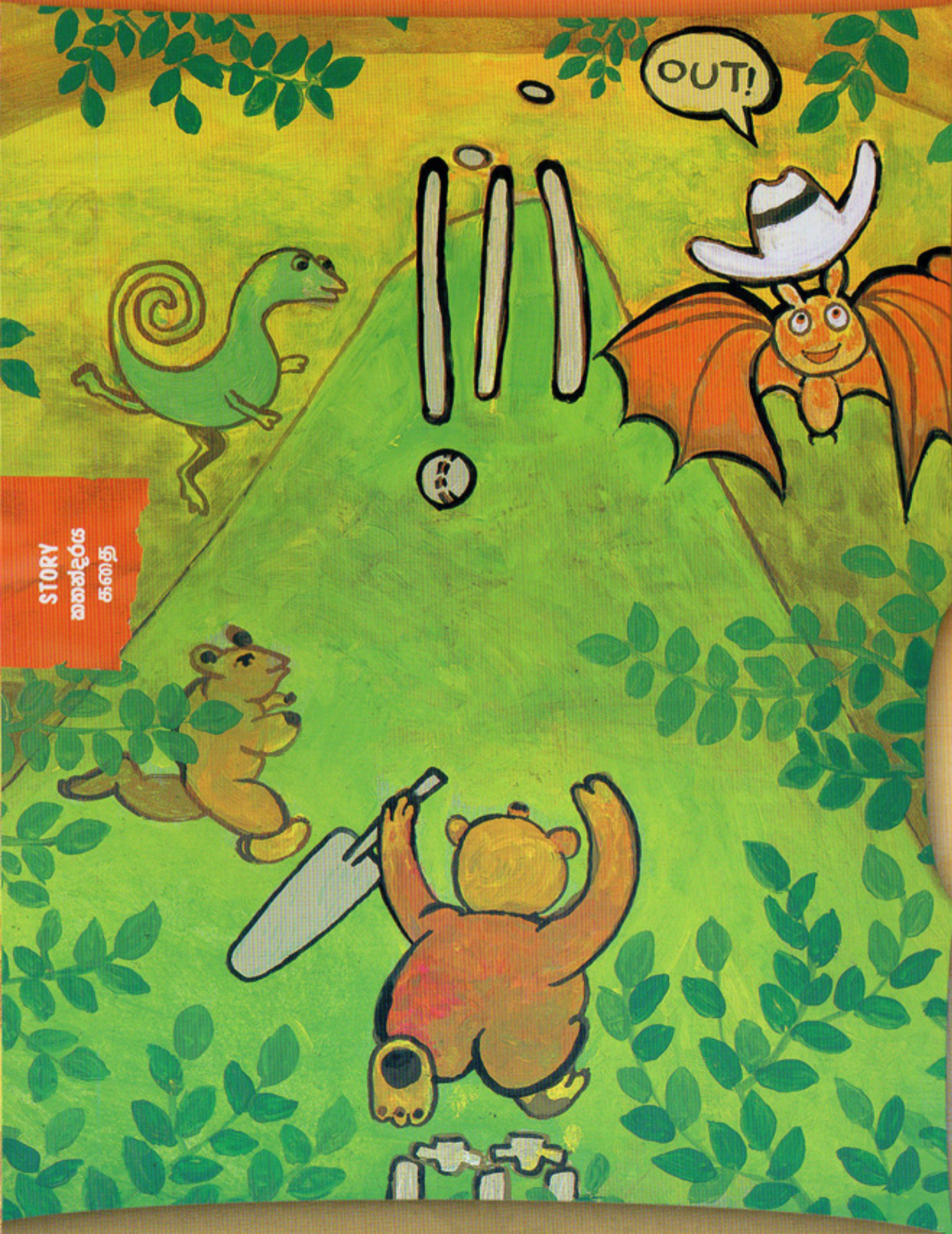
கண்ணாடி பாம்பு பேசினான். பளபளப்பான தோலுள்ள பல்லியான இவன் பெரிய கண்ணாடியை மூக்கின்மீது தள்ளியவாறு பேசினான்.

“ம்ம் 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 சிறகுகளில் கட்டலாம்? அவன் அழுதான். பூ எனும் கரடி பிரட்ரிகோவின் இன்னொரு

நண்பன். அது காலை தேய்த்து மெலிதான புன்னகையுடன் நடக்கும் பெரியகரடி. "பிரட்ரிகோ நீ எப்படி பந்து வீசுவாய்? அது உனக்கு மிக பாரமானதாக இருக்கும்" என்றது.

ம்ம். நான் வேண்டுமென்றால் அதை எனது வாயில் கவ்விக்கொண்டு துடுப்பாட்ட வீரனுக்கு வீசவேன்?



STORY
கதை
கதை

நிலைமை மோசமாகியது. இறுதியில் பிரட்ரிகோ "நாங்கள் ஏன் இதை திரு பெரேராவிடம் கேட்கக் கூடாது? சிலநேரம் அவரால் எமக்கு உதவமுடியும்" என்றான். எல்லோர் முகமும் பிரகாசமாயின. திரு பெரேரா உள்ளூர் வாசிகசாலை நடத்திவருபவர். நகரின் மிக அறிவுள்ள பல்லி என்று கருதப்படுபவர். இதைவிட, இவர்தான் உள்ளூர் கிரிக்கட் சபைக்கு பொறுப்பானவர். இந்த கேள்விக்கு யாருக்காவது பதில் தெரியுமானால், அது அவராகத் தான் இருக்கும். திரு பெரேரா 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 பிரட்ரிகோவையும் பிடிக்கும். அதனால் நம்மெல்லோருக்கும் பயன் தரக்கூடிய வகையில் பிரட்ரிகோவை விளையாட்டில் சேர்க்கும் ஒரு வழியை கண்டு பிடிக்க வேண்டும்."

திரு பெரேரா விடயத்தை சரியாக தொகுத்ததால் அனைவரும் தலையாட்டினார்கள். அவர் கருணையாக நோக்கி "நல்லது.....பிரட்ரிகோ உனக்கு கிரிக்கட் விதிகள் எல்லாம் தெரியும் தானே? உன்னால் மைதானத்தை சுற்றி மிக வேகமாக பறக்க முடியுமா? அப்படியென்றால் நீ ஏன் நடுவராக இருக்கக் கூடாது?"

தனது சிக்கல் தீர்ந்ததை நினைத்து பிரட்ரிகோ 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 பிரட்ரிகோ. 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!



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.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

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 விக்கட்டுக்களையும் கைப்பற்றிய முதலாமவர். அவுஸ்திரேலியாவின் முன்னாள் அணித்தலைவர் பெலிண்டா கிளார்க்தான் ஒருநாள் போட்டியொன்றில் இரட்டைச் சதமடித்த ஒரே வீரர். இவர் 1997 உலகக்கிண்ண போட்டியில் ஆட்டமிழக்காமல் 229 ஓட்டங்களை எடுத்தார். ஆனால் பாகிஸ்தானின் சாஜிடா ஷா உலகின் மிக முன்மாதிரியான வீரர். அவர்தான் சர்வதேச கிரிக்கட்டில் விளையாடிய மிக வயதுகுறைந்த வீரர். அவர் அயர்லாந்திற்கு எதிராக விளையாடிபோது அவருக்கு வயது வெறும் 12. 2003 இல் ஜப்பானுக்கு எதிராக நான்கு ஓட்டங்களுக்கு ஏழு விக்கட்டுக்களை கைப்பற்றி மகளிர் கிரிக்கட்டின் ஒரு இனிங்ஸின் மிகச்சிறந்த பந்துவீச்சு செயல்திறன் மிக்கவர் என சாதனைபடைத்தார்.



Rita Trudgett, wicket keeper Moore Park, 1930s

இவ் டுகா கிபிசுட?

காத்தாலித் க்ரிகட் ஓகிஸாசுட லித் ப்ரஹ் அலிஸ்டா ஡ொஸாஸி. ப்ரஹ்ஸெத் அந்நர்ஸாதிசு பத்டுலார் 20 தர்ஸகத் (லிஸுஸுத்ஸ லிஸெசி லிஸுஸுத்ஸ) க்ரிகா தர் அந்நே டு இபுலிசு. ஡ெஸ்டி தர்ஸகத்டு அநகசுத் லா லிகட் டுகசுத் சிர்ஸித் லே அநகஸுத் அநர்ஸ் சலுலிஸெத் லார்ஸா கலு க்ரிகிகால ஡ெலி லிஸுஸுத். 1997 லேக ஡ுகஸலா தர்ஸாலிஸு டு லேடூலி லு஡ுஸு 229 த் லார்ஸா தர்ஸித் லித் டுக தர்ஸகத்டு டுலிஸ்த அநகசுத் லு஡ாஸ்தலி சலித் லி அநி லிகலி க்ரிகிகால ஡லலி சந்லிஸி, கிபுஸு லிஸுஸுஸுஸு கஸ்திஸுஸு லாஸிகா (஡ெலிஸுஸு த்லா) சலித் லி. லலித் சகிஸ்டாஸுஸு சசுஸுஸு லா லிஸுஸுஸு சித்஡ுலலி லா லிஸுஸு க்ரிகிகால லேச லி கலு லக. லிசுசு அபுலுடூ 12 த் தர்ஸி லு஡ால லிசுசு டு அஸுலுஸுஸு லிஸெசி க்ரிகிகாலித் அந்நர்ஸாதிசு ஡ெலிஸு தர்ஸ லலலி சேகி கிபிஸு லு஡ாலுஸு லிஸி அநு சலித் லி. 2003 டு சலாஸு லிஸெசி லு஡ுஸு லநர்஡லி லிகட் லநர்஡ டுலாலித் காத்தா லிஸுஸு தர்ஸ ஓகிஸாசு டு ஓகிஸு ஡ுல லேடூலி சத்டு லுஸு லார்ஸா கிர்ஸி அநு சலித் லி.

HISTORY
ஓகிஸாசு
லர்ஸாஸு



விளையாட்டு வீரர்

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.

HEALTH
செயல்திட்டம்
ஆரோக்கியம்

விளையாட்டுவதற்கு சாப்பிடுவேன்

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.

அதிக அளவு அரிசி, சோய் தானியம் அல்லது காய்க்காய்கள், பழங்கள் மற்றும் நெயர் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கொண்ட கிண்டி என்ற உணவை உண்ணும். இது உணவுத்தரத்தையும், தனிப்பட்டவர்களுக்கும் மாற்றியமைக்க உதவிக்கிறது.

சுமோ வீரர்கள் 'சங்கோ நபே' எனும் ஒரு உணவை அதிகளவில் சாப்பிடுகின்றனர். இதிலுள்ள அரிசி, இறைச்சி, மற்றும் காய்கறிகள் அவர்களுக்கு போதியளவு மாசுத்து, புரதம் மற்றும் கொழுப்பை கொடுக்கின்றது.

目太



சுமோ மல்லுபிடிப்பை

அதிக அளவு உணவு உண்ணும், சுமோ மல்லுபிடிப்பை வெல்லும் என்று கூறுகிறார்கள். ஆனால் உண்மை என்ன? சுமோ மல்லுபிடிப்பை வெல்லும் மல்லுபிடிப்பாளர்கள் மிகவும் வலிமை வாய்ந்தவர்கள். இத்தரத்திற்காக 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, கொழுக்கொழுப்பானவர்களாக மற்றும் பாரமானவர்களாக இருக்கச் செய்கின்றது.

சுமோ மல்லுபிடித்த 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, கொழுக்கொழுப்பானவர்களாக மற்றும் பாரமானவர்களாக இருக்கச் செய்கின்றது.

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.

சிமீனாஸ்டிக் கரணிகர்லர்ல்

சிமீனாஸ்டிக் கரணிகர்லர்ல் நமல்ல் லர் னா அக்நிய அநர் கிசுரீ கமலர்நாலயக் ஈகநை டுநுட. லக் கந ஜுடில்ல் லர்நி காஹேநிடுரீ டுலு ஸுலாநாடல்நல் னா மக் னா லீக் லர்நி ஸுரீலர் லர்நி ஸுலாநாடல்நல் ஈநாடர்டு ஁நீமல், மீடூட லர்நர் னாடு அக்நிய கிர்லர் நுலு டுலாநீமலு சிமீனாஸ்டிக் கரணிகர்லர்ல் ஁நீலீ.

ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர்கள்

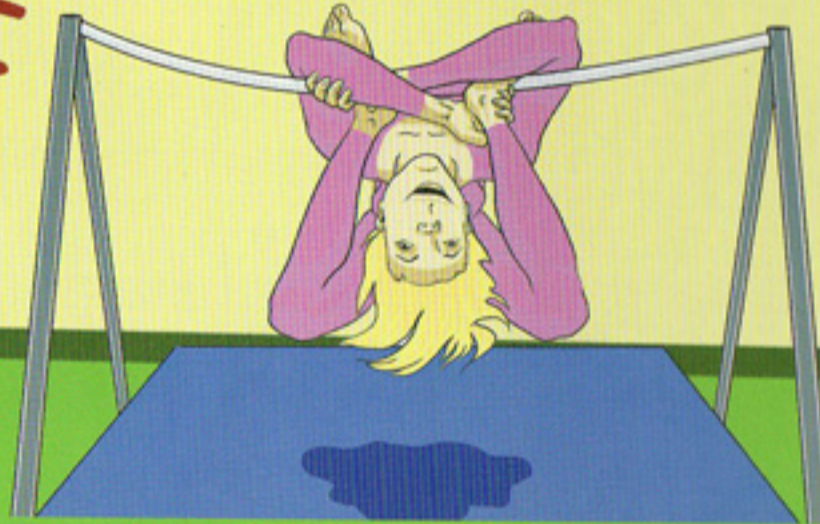
ஜிம்னாஸ்டிக் வீரர்கள் தமது வலிமையையும் நிறையையும் சரியான அளவில் பேண வேண்டும். சோறு, நூட்டிள்ஸ் போன்ற மாப்பொருட்களை குறைந்தளவிலும், இறைச்சி, மற்றும் பாலாடை போன்ற புரதங்களை அதிகளவிலும் உட்கொள்வதன் மூலம் அவர்களால் கொழுப்பு சேராமல் சக்தியை பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது.



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!

நமல்ல் மூ஁ ஸீகீக் அக்நிமல்ல் னா கிர்லீலர் நலா ஁நீம கடுநா சிமீனாஸ்டிக் கரணிகர்லர்ல் ஸுரீலர் லீ஁லு ஸுலாநாடல் ஈநாடர்டு ஁நீ. நமல்ல் கிர்லர் டுலு மல் ஁நீமலு, ஈ஁லர்லீமலு னா கர்நல்லீமலு மலூ டுடல் லீ!

Fun Fact



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.



டேநிஸ் க்ரீடிகடல்

ஸுட ஁நாநாலக் அலீலீ டுல ஸுந க்ரீடா கிர்மலு டேநிஸ் க்ரீடிகடல் டுலு ஁நீம அலி஁ லீ. லக், ஸாக்லா கந டாநல் லர்நி காஹேநிடுரீ டுலு ஈநாடர்டல் ஁நீமல் நமல்ல் கிர்லர் நுலு அக்நிய ஁லடா கர்நீமலு மலூ க்ரீடிகடல் ஁நீ லீ.



HEALTH
சுலாநாடல்
ஆரோக்கியம்

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.



சூரியன் வெப்பம் அதிகமாக இருப்பதால் டிரைவர்கள் வியக்கிறார்கள். எனவே அவர்கள் தங்கள் கார் டிரைவ் செய்து கொண்டிருக்கும்போது தடிக்காமல் தண்ணீர் குடிப்பதற்கு கார் டிரைவ் ஹெல்மெட் மூலம் தண்ணீர் குடிக்கிறார்கள்.

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

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.

மேல் ரசி டிரைவர்கள்

பின்புறம் பளபளப்பாக உள்ள டிரைவர்கள் உள்ளே சூடியவை. அவர்கள் உள்ளே உட்கார்ந்திருக்கும்போது ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் வெளியாகும். அதற்கான தீர்மானம், அவர்கள் ஒவ்வொரு டிரைவ் செய்து கொண்டிருக்கும்போது மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பதற்கு கார் டிரைவ் ஹெல்மெட் மூலம் தண்ணீர் குடிக்கிறார்கள்.

பந்தய சாரதிகள்

வெளிப்புறத்தில் பளபளப்பாக தெரிந்தாலும், பந்தய காரர்களின் உட்புறம் மிக வெப்பமானது. இதனால், ஒவ்வொரு 'போர்முலா' பந்தயத்திலும் சாரதி ஒருவர் சராசரியாக மூன்று லிட்டர் வியர்வையை வெளியேற்றுகின்றார்! இதனை ஈடு செய்ய இந்த சாரதிகளோ நாளொன்றுக்கு எட்டு லிட்டர் 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.

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

மூன்று வயதில் குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுப்பதில் மிக முக்கியமானது. இதனால் குழந்தைகள் தங்கள் மூலக்கூறுகளை சரியாக பெறும்.

இரண்டு வயது வரைக்குமான போஷாக்கு சிறுவர்களது முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது.



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 කෙටி පාරවල්

ක්‍රීඩකයින්ගේ සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිකරවන අතිරේක ඖෂධ, සිරුරේ ශක්තිය, වේගය හා දුරා ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කරයි. ඒවා ඔවුනට ජයග්‍රහණය කිරීමට උදව් කළ ද, සැලකිය යුතු හානි ද සිදු කරයි.

'ක්‍රියටීන්' වැනි සුලභව භාවිතා වන ක්‍රීඩා ආධාරක ඖෂධ මගින් මාංශපේෂීන් වර්ධනය කොට තාවකාලික ව ශක්තිමත් බවක් ගෙනදෙන නිසා, කෙටිකාලීන ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී තරඟකරුවන්ට වාසිදායක විය හැක.

එනමුත් මෙමගින් සිරුරේ බර වැඩිවීම, මස්පිඬු පෙරලීම ඇතිවී අවසානයේදී වකුගඩු ආබාධ ඇතිවිය හැක. සංවෘත්ති ස්ටෙරොයිඩ මාංශපේෂී වැඩි දියුණු කරන අතර ශක්තිය වැඩි කරයි. කායවර්ධකයින් හා පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් මෙය බහුලව භාවිතා කරයි. මේවා අස්ථි වර්ධනය නවතාලන නිසා වැඩෙන තරුණවියේ පසුවන්නට හුසුදුසු වේ. තවද ස්ටෙරොයිඩ හෘදය වස්තුවට හා අක්මාවට ද හානි කරයි.

ඉහත කී ඖෂධ කෙටි කාලීනව ජයග්‍රහණය ලබා දේ. නමුත් ඒවා දිගු කාලීන ශාරීරික අවධානම නිසා කිසිසේත් වටිනේ නැත.

ஆபத்தான குறுக்கு வழிகள்

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

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

தசைவளர்ச்சியை கூட்டி, தசைவளர்ச்சி ஊக்கமருந்துகள் உறுதியானவையாக்குகின்றன. இவை பொதுவாக ஆணழகர்களாலும், கால்பந்தாட்ட வீரர்களாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை என்பு வளர்ச்சியை நிறுத்தக் கூடியவை என்பதால், கட்டிளமைப்பருவத்தவர்களுக்கு மிகவும் ஆபத்தானவை. ஊக்கமருந்துகள் இதயத்தையும் ஈரலையும் பாதிக்கின்றன.

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

HEALTH
கேள்விகள்
ஆரோக்கியம்

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.

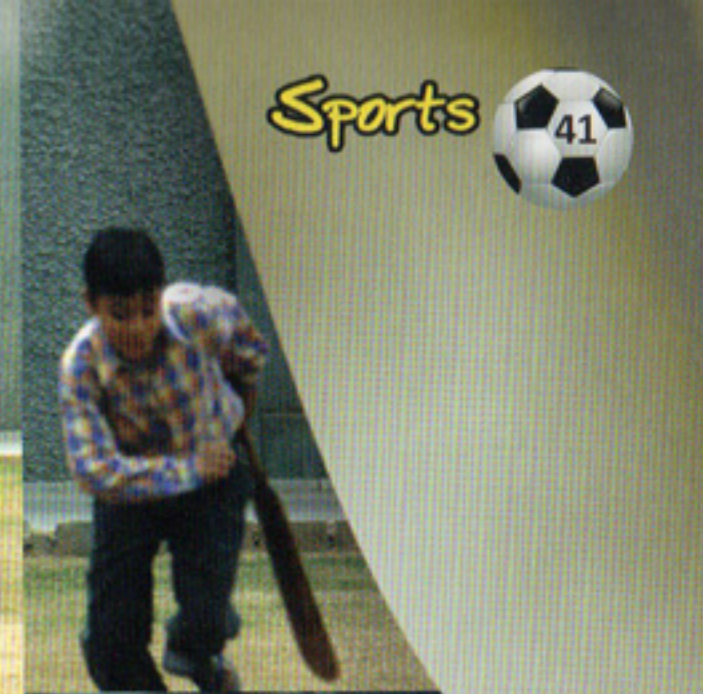
The teams have equal numbers of blind players and those with limited sight. The limited sight players tell the others where the ball has been hit. The game is just as exciting as regular cricket!

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.

හොඳින් පන්දුවට සවිත් දෙනවා

ඇස් නොපෙනීම ක්‍රිකට් වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදීමෙන් ඔබව වලකා හරිවී යැයි ඔබට හිතෙන්නට පුළුවනි. පන්දුවට පහර දීමට නම් ඔබට එය පෙනෙන්න ඕනෑ, එහෙම නේ ද? නමුත් ඔබට එය ඇහෙනවා නම්? පෙනෙන්නට අනවශ්‍ය වේ නම්?

වසර 100 කට පමණ ඉහත ඕස්ට්‍රේලියාවේ දී අන්ධ ක්‍රිකට් (Blind Cricket) හඳුන්වා දෙනු ලැබීය. මෙම ක්‍රීඩාව වෙනස්කම් කිහිපයක් හැරෙන්නට සාමාන්‍ය ක්‍රිකට් හා සමානය. එක් වෙනස් කමක් නම්, පන්දුව තද ගතිය අඩු වඩා සැහැල්ලු එකක් වීමයි. එය සෙලවෙන විට හඬක් නගන නිසා ඇස් නොපෙනෙන



FAMILY & FRIENDS
වෙල කෙ යෙබ්වන්
ඉටුපුරුම
நண்பர்கள்



Sri Lanka's National Sport

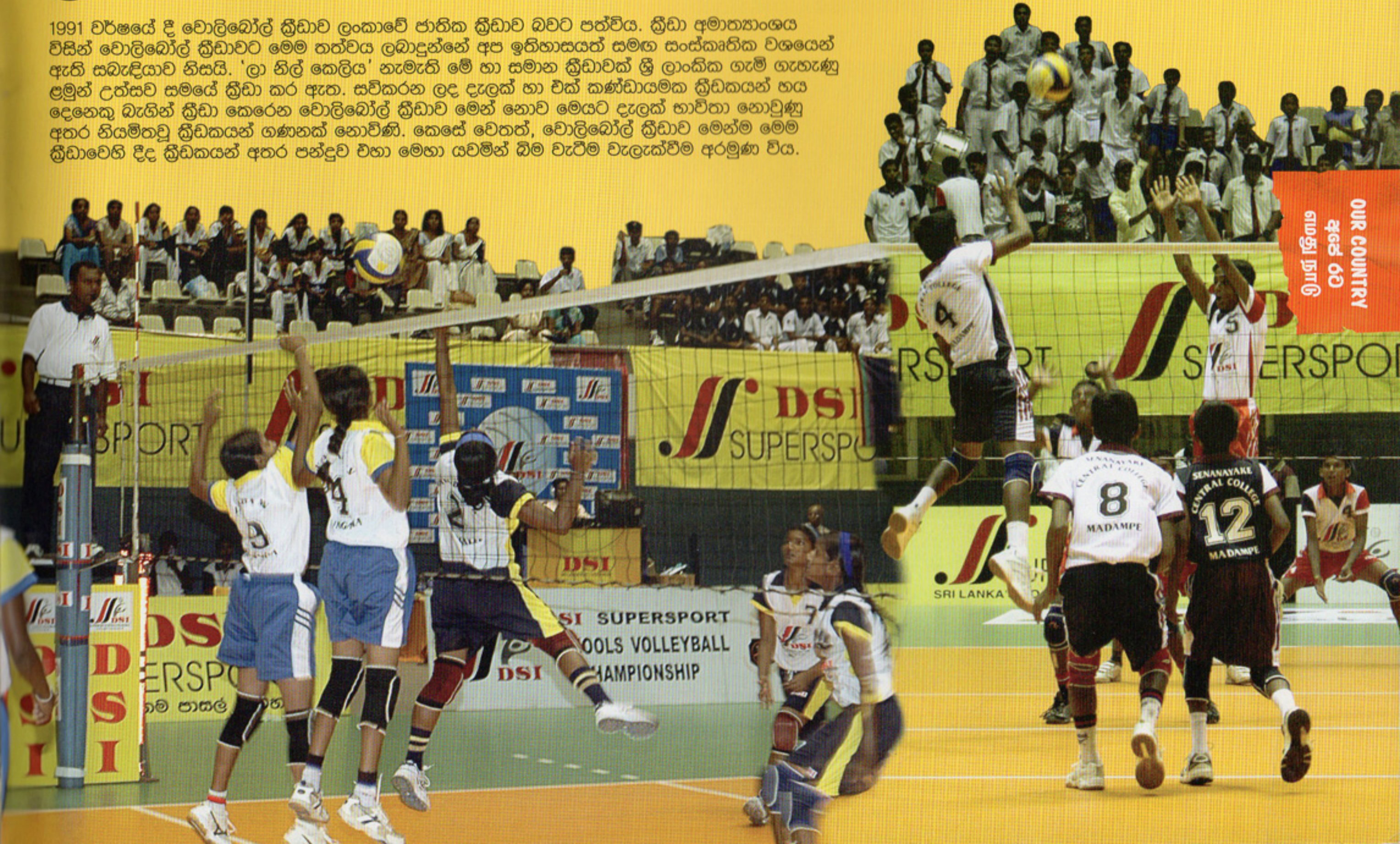
இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு

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.

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 ஆறுவீரர்களோ என்ற வரையறைகள் இல்லாமல், இப்போட்டி வலையில்லாமல், வீரர்களின் எண்ணிக்கை மட்டுப்படுத்தப்படாமல் விளையாடப்பட்டது. இருந்தாலும் இதுவும் கரப்பந்தாட்டம் போல பந்தொன்றை நிலத்தில் விழ விடாமல் இருதர்ப்பும் அடிக்கும் விளையாட்டாக இருந்தது.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව

1991 වර්ෂයේ දී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව බවට පත්විය. ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය විසින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට මෙම තත්වය ලබාදුන්නේ අප ඉතිහාසයත් සමඟ සංස්කෘතික වශයෙන් ඇති සබැඳියාව නිසයි. 'ලා නිල් කෙලියා' නැමැති මේ හා සමාන ක්‍රීඩාවක් ශ්‍රී ලාංකික ගැමි ගැහැණු ළමුන් උත්සව සමයේ ක්‍රීඩා කර ඇත. සවිකරන ලද දැලක් හා එක් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයන් හය දෙනෙකු බැගින් ක්‍රීඩා කෙරෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව මෙන් නොව මෙයට දැලක් නැති නොවුණු අතර නියමිතවූ ක්‍රීඩකයන් ගණනක් නොවිණි. කෙසේ වෙතත්, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව මෙන්ම මෙම ක්‍රීඩාවෙහි දීද ක්‍රීඩකයන් අතර පන්දුව එහා මෙහා යවමින් බිම වැටීම වැලැක්වීම අරමුණ විය.



OUR COUNTRY
අපේ 60
ගැමි நாடு



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
අපේ රට
எமது நாடு



අන්තර් පාසල් ක්‍රිකට්

මාර්තු මාසයේදී පපරේ සංගීත කණ්ඩායම්වල සංගීතය ඇසෙන විට අන්තර් පාසල් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා වාරය පැමිණ ඇති බව අප කවීරන් දැන ගන්නවා. කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලය හා ගල්කිස්ස ශාන්ත තෝමස් විද්‍යාලය අතර පැවැත්වෙන රෝයල් තෝමියන් ක්‍රිකට් තරඟය ලෝකයේ දීර්ඝතම නොකඩවා පැවැත්වෙන ක්‍රිකට් තරඟාවලිය වේ. මේවන විට එයට වසර 131 ක් පිරී ඇත.

තරඟය දිනවලදී පාසල් දෙකෙහිම සිසුන්ට නිවාඩු ලබාදෙන අතර, සිය කණ්ඩායම් උදෙසාගිමත් කරන පාසල් නිල ඇඳුමින් සැරසුණු සිසුන්ගෙන් පාසල් ක්‍රීඩා මණ්ඩප පිරී යයි. අනෙකුත් මණ්ඩප ආදී ශිෂ්‍යයන්ගෙන් සහ අනෙකුත් ප්‍රේක්ෂකයන්ගෙන් පිරී යයි. විශේෂ පපරේ සංගීත කණ්ඩායම් සංගීතය වාදනය කරන අතර, ප්‍රේක්ෂකයෝ සාම්ප්‍රදායික ගීත ගායනා කරති. තරඟයේ දින තුන පුරාවටම ක්‍රීඩාපිටියේ වාතාවරණය වන්නේ විශාල ප්‍රීතීමත් පවුලක් සතුටු සාදයක් පවත්වන්නාක් මෙන්ය. බොහෝ අයට මෙම අවස්ථාවේ විනෝද වීම හා පැරණි මිතුරන් හමුවීම ක්‍රීඩා තරඟයට වඩා වැදගත් වේ. නමුත් ක්‍රීඩා පිටිය මැද සිටින ක්‍රීඩකයන්ට තරඟය සදාකාලික මතකසටහනක් වන අතර අවසානය දක්වාම ඔවුහු උපරිම ශක්තිය යොදා ක්‍රීඩා කරති.





பெரும்போட்டி

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

போட்டி காலத்தில் இரண்டு பாடசாலைகளுக்கும் விடுமுறையளித்து, மாணவர்கள் சீருடையணிந்து மைதானத்தில் பாடசாலை அமர்வுகளில் வீரர்களை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். ஏனைய அமர்வுகள் பழைய மாணவர்களாலும் ஆதரவாளர்களாலும் நிறைந்திருக்கும். விசேட “பப்பர” வாத்தியங்கள் நாள் முழுவதும் முழுங்க பார்வையாளர்கள் பாரம்பரிய பாடல்களை இசைப்பார்கள். போட்டி நடக்கும் மூன்று நாட்களும் போட்டி சூழல், 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.

OUR COUNTRY
என் ஓடு
எமது நாடு





© 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>aṃpaya / aṃpayr</i>	ක්‍රීඩා විනිසුරු	<i>kriiḍaa winisuru</i>	நடுவர்	<i>naḍuvar</i>
sport	<i>spoo(r)t</i>	ක්‍රීඩාව	<i>kriiḍaawa</i>	விளையாட்டு	<i>vulæyaṭṭu</i>
run	<i>raṇ</i>	දුවනවා	<i>duwanaṇwaa</i>	ஓடு	<i>ooḍu</i>
jump	<i>jaṃp</i>	පනිනවා	<i>paninaṇwaa</i>	பாய்	<i>paay</i>
kick	<i>kik</i>	පයින් ගනනවා	<i>paiin gahaṇaṇwaa</i>	உதை	<i>udæy</i>
swim	<i>swim</i>	පිහිනනවා	<i>pihinaṇaṇwaa</i>	நீந்து	<i>niindu</i>
climb	<i>klaym</i>	නගිනවා	<i>naginaṇwaa</i>	ஏறு	<i>eeru</i>
lift	<i>lift</i>	ඔසොවනවා	<i>osowanṇaṇwaa</i>	தூக்கு	<i>tuukku</i>
throw	<i>t'row</i>	විසිකරනවා	<i>wisikaraṇaṇwaa</i>	வீச	<i>viisu</i>
dive	<i>ḍayv</i>	කිම්දෙනවා	<i>kimidenṇaṇwaa</i>	குதி	<i>kudi</i>
play	<i>pley</i>	සෙල්ලම් කරනවා	<i>sellam kaṛaṇaṇwaa</i>	விளையாடு	<i>vulæyaḍu</i>
game	<i>geym</i>	සෙල්ලම්	<i>sellama</i>	விளையாட்டு	<i>vulæyaṭṭu</i>
win	<i>win</i>	දිනීම	<i>diniima</i>	வெற்றிபெறு	<i>vetṭriperu</i>
lose	<i>luuz</i>	පැරදෙනවා	<i>pæraḍenaṇwaa</i>	தோல்வி	<i>toolvi</i>
competition	<i>kompetiṣaṇ</i>	තරඟය	<i>taraṅgaya</i>	போட்டி	<i>pootti</i>
team	<i>tiim</i>	කණ්ඩායම	<i>kandaaayama</i>	அணி	<i>aṇi</i>

DICTIONARY
ශ්‍රී ලංකා
සමහර



NOT FOR SALE
© 2013
All rights reserved

WHERE ARE YUTI & AYU ?
யுதி யா யு ஆணா? யுதியும் ஆயும் எங்கே?

