



గౌరవనీయులకు...

**RAMRAJ**

కాటన్  
భారతీయ సంస్కృతి

సంపుటి 7 • సంఛిక 6 • సెప్టెంబర్ 2024 • వెల: రు.18/-

# తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు



**క్రీడారంగం**  
ప్రత్యేక సంచిక



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



పిల్లలకు ఆటల యొక్క అనుభవాన్ని అవగతం చేసి  
ఆ యా ఉదాహరణలతో జీవిత పాఠాలను నేర్పించి  
వారు విజయసాధకులుగా ఎదిగేందుకు తగిన మార్గాలను చూపించే

# క్రీడారంగం ప్రత్యేకసంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని  
మీకు అందించడాన్ని  
గర్వంగా భావిస్తున్నాము.

# గౌరవనీయులకు...

## నమస్కారం.

‘ఆటలు అనేవి మన శరీరాన్ని, మనస్సును బలపరిచేందుకు తగిన అత్యుత్తమ ఆయుధం’ అని చెబుతున్నారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. మనసారా ఆడుతున్నప్పుడు, ఆట అనేది ఒకవిధమైన ధ్యానం వంటిది. ఏదో ఒక ఆటను జీవితంలో ఒక భాగంగా మార్చుకున్నవారు, సంతోషానందాలతో జీవించగలరు. నిత్యం మన జీవితంలో ఎదురవుతుండే ఎత్తుపల్లాలకు సంబంధించిన ఆలోచనలను ఆటలు అనే ధ్యానం సమస్థితికి చేరవేస్తుంటుంది.

క్రీడలు అందించే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వేరే ఏదీ అందించేందుకు కుదరదు. నిత్య జీవితంలో జయాపజయాలను ఒక భాగముగా స్వీకరిస్తూ, ఆ యా రంగాలలో ఆసక్తితో కార్యనిర్వహణ చేస్తుండేవారు ఆత్మవిశ్వాసం కలిగినవారుగా ఉంటుంటారు. ప్రపంచంలో మెరుపువేగం పరుగుపందెం వీరుడు ఉసేన్ బోల్ట్. “ఇక్కడ నాకంటే ప్రతిభావంతులైన ఆరంభవీరులున్నారు. అయితే నేను మాత్రం పోటీని అత్యుత్తమంగా ముగించడానికి తప్పనిసరి క్రీడాకారుడను. ఎందుకంటే, నేను పోటీల ప్రారంభాన్ని గురించి ఏమంతగా ఆలోచించడం లేదు, ముగింపును గురించే అధికంగా ఆలోచిస్తుంటాను” అని చెప్పాడు.

కరేబియన్ దీవులలోనున్న జమైకా అనే దేశంలో ఒక చిన్న నగరంలో పుట్టి, ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ ఆత్మవిశ్వాస క్రీడాకారునిగా ఉసేన్ బోల్ట్ సాధనలు చేశాడు. తన సాధనలను తనే అధిగమించేందుకు వరుసగా పరుగులు పెట్టిన సాధకుడు. ఒలెంపిక్ పరుగుపందెంలో 100 మీటర్ల దక్ష్యాన్ని 9 నిమిషాల 58 క్షణాలలో చేరుకున్న అతని సాధనను ఇంకొకరు అధిగమించడం సాధ్యమా?

ఆయన సాధనలకంటే, ఉసేన్ బోల్ట్ యొక్క ఆత్మ విశ్వాసమే నన్ను అమితంగా ఆకర్షించింది. “ఆడు తున్నప్పుడు గాయాల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందని నాకు తెలుసు. అన్ని పోటీలలో నేను గెలవలేను అనే విషయాన్ని, అపజయాన్ని తప్పకోవడం కుదరదనే విషయాన్ని నేను ఒప్పుకుంటున్నాను. అయితే, అపజయం ఎదురయ్యేందుకైన అవకాశాన్ని తగ్గించేందుకు నేను కఠోరమైన శిక్షణ పొందుతున్నాను. నేను ఎంతటి గొప్ప విజయాల్ని అందుకున్నప్పటికీ, మరలా ఓడిపోయే అవకాశం ఉందనే విషయాన్ని అంగీకరిస్తున్నాను” అనే అతని యొక్క అవగాహన, ఆటలు ఒక మనిషికి అందిస్తుండే ఆత్మవిశ్వాసానికి అత్యుత్తమ ఉదాహరణ. ఆటల ద్వారా ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకుని, జీవితంలో కూడా ఇదేవిధంగా ఉంటుండే మనుషులు సులభముగా విజయాలను అందుకుంటుంటారు.

పిల్లలు ఎందుకు ఆటలు ఆడాలంటే, అది మొదటగా ‘నేను’ అనే అహంభావాన్ని తొలగిస్తుంటుంది. ‘మనం’ అనే సమిష్టి భావనను పెంపొందిస్తుంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగానున్న క్రీడాకారులకు ఒలెంపిక్ పోటీలు ఒక కలల ప్రపంచం. ఆ పోటీలలో పాల్గొని ఒక పతకాన్ని అయినా పొందినట్లయితే, అది ఒక చారిత్రాత్మక సంఘటనగా మారిపోతుంటుంది. అటువంటి ఒలెంపిక్ యొక్క "Faster, Higher, Stronger, Together" అనే మంగళవాక్యం, క్రీడా రంగంలో ఏం చేయాలనే విషయాన్ని గట్టిగా చెబుతోంది. ‘వేగవంతమైన, ఉన్నతమైన, బలమైన, ఐకమత్యంతో’ అనే భావోద్వేగాలతో మనమందరం కలిసి పోవడమనేది అత్యంతావశ్యకం అనే విషయాన్ని ఒలెంపిక్ పోటీల ద్వారా క్రీడలు మనకు అవగతం చేస్తున్నాయి. ఈ భావోద్వేగాలను ఆటలలో మునిగి పోతోన్న పిల్లలలో మనం చూడగలము.

ఒక గ్రామంలో ఉన్న బావిలో పాచిపట్టివున్నట్లయితే, ఆ గ్రామంలోనున్న పిల్లలు ఆరోగ్యవంతంగా లేరని అర్థం అంటూ ఒక నానుడి ఉంది. పిల్లలు ఆ బావిలో ఈతను కొడుతూ ఉత్సాహంగా ఆటలు ఆడుకుని వున్నట్లయితే, ఆ బావిలో పాచి పట్టేది కాదు.



ఆటలు ఆడని తరం ఖచ్చితంగా అనారోగ్య ముతో ఉంటుండే తరమే. ఇది ఊహాజనిత మైన విషయం కాదు. ఇది వైజ్ఞానికపరంగా నిరూపించబడింది. ఆటల ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యముతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడ చక్కగా బలపరచుకోవచ్చనే విషయాన్ని మన పూర్వీకులు కనిపెట్టారు. అందువలననే ఆటలు మన సాంస్కృతిక గుర్తింపుగా ఉంటున్నాయి.

పసిపిల్లలకు గోరుముద్దల్ని తినిపిస్తున్నప్పుడు 'వంటలు చేసే ఆటను పిల్లలతో పాటు ఆడుతుంటుంది తల్లి. ఆ రోజుకు అవసరమయ్యే ఆహారాన్ని చిన్నారి వండుతుంది. అవిధముగా వండిన వంటలవైపు చిన్నారి తన ఐదు వ్రేళ్ళను చూపిస్తూ, 'ఇది అమ్మకు, ఇది నాన్నకు, ఇది చుట్టాలకు, ఇది స్నేహితులకు' అని పంచిన తరువాత, ఇంకా భోజనం మిగిలి వుంటుంది. దానిని మరుసటిరోజుకు అని తీసిపెట్టకుండా వస్తూ పోతుండేవారికి అందించి, పాత్రలను కడిగి, బోర్లా పెట్టినట్లుగా, చేతులను చిన్నారుల తలలపై పెట్టి ఆటలాడుతుంటుంది తల్లి. ఈ విధమైన ఆటలు, పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యంతోపాటు, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడ కాపాడుతుంటాయి.

'మన దగ్గరన్న ఆహారాన్ని ఇతరులకు పంచాలి' అనే ధర్మోపదేశాన్ని, సాధారణమైన ఈ ఆటల ద్వారా ఆహారంతోపాటు అందిస్తుంటుంది తల్లి. సంప్రదాయబద్ధంగా ఉంటుండే ఒక్కొక్క ఆటకు వెనుక ఇటువంటి ఒక ధర్మబద్ధమైన విషయం వేరుగా జీవితంలో ఉంటుంటుంది.

అన్నిభాషలకు, అన్నివిధాలైన సంప్రదాయాలకు ఇది సరిపోలుతుంటుంది. అందుకనే ఆటను ఆటలాగానే స్వీకరించకూడదు. 'ఆటకాయితనంతో ఉండిపోకూడదు' అంటూ మనలో పలువురు తరచుగా చెప్పివుంటాము. 'దేనిని పట్టించుకోకుండా అలక్ష్యంగా ఉండటం' అనే విషయాన్నే ఇది వ్యక్తీకరిస్తుంటుంది. నిజం చెప్పాలంటే, ఆటలతోపాటు శ్రద్ధాభక్తులే కలసివుంటుంటాయి. ఏ ఒక్క ఆటకైనా కొన్నికొన్ని నిబంధనలు ఉంటుంటాయి. వాటిని పాటిస్తూ, క్రమశిక్షణతో ఆడుతున్నప్పుడే విజయం సుసాధ్యం.

పలు విధాలైన ఆటలను, బృందాలుగా కలిసిపోయి ఆడటం జరుగుతుంటుంది. తోటి మనుషులతో కలిసిపోయి జీవించే సామాజిక అనుభవాన్ని, అలవాటును ఆటల ద్వారానే పిల్లలు గ్రహిస్తుంటారు. బృందంగా ఉంటున్నప్పుడు, అందులో ఎగువ, దిగువ అనే భేదాలుండవు. ఆడుతున్నవారందరి సహకారము ఉంటుంటుంది.



అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ ముఖ్యమైనవారే. అందరూ ఒకే మనోభావముతో ఏకమై, అంకితభావంతో కృషి చేస్తున్నప్పుడు ఆట జన్మిస్తుంటుంది.

పిల్లల యొక్క ఆటలాడే ప్రాయము అత్యంత ముఖ్యమైనది. జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయం పోటీపడుతుండటమే. విజయాన్ని అందుకోవడమనేది ఆ తరువాతి దశ. ఎందుకంటే, ఆటలు ఆడుతుండే వ్యక్తికి పోరాడే గుణము సహజసిద్ధముగా వస్తుంటుంది. జయాపజయాలను దాటుకుని ఆడుతుండటమనేది అత్యంత ఆవశ్యకం. అప్పుడే ఎటువంటి సవాలునైనా నిర్భయముగా ఎదుర్కోగలిగే అనుభవం లభిస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు ఆటల ద్వారానే జీవితపాఠాలను నేర్చుకుంటూ

ఉంటారు. అందుకే మేధావులు 'ఆటలు అనేవి జీవితానికి శిక్షణ ఇచ్చే మైదానం' అని చెబుతున్నారు.

నడవడానికి ముందుగానే పిల్లలకు ఆడుకోవాలనే భావన, వారి మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది. ఏడుస్తోన్న చిన్నారిని శాంతింపజేసేందుకు ఆటలలోకి దింపి, నవ్విస్తుంటాము. పిల్లలు, బాల్య ప్రాయంలోనే ఆటలతో ఆనందించేవిధంగా చేయాలి. చురుకుగా ఉంటుండే పిల్లలందరూ ఆటలపట్ల అమితాసక్తితో ఉంటుంటారు. పాఠాలను కంఠస్థం చేసి నేర్చుకోవడం కంటే, ఆటలను ఆడుతున్నప్పుడు పాఠాలను గ్రహించే శక్తి పెరుగుతుంటుందని ఆధునిక విద్యావిధానాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

వేరే ఏ రంగానికి చెందినవారికి లేని ప్రత్యేకత, ఆటలనే తమ జీవితంగా ఎంపిక చేసుకున్నవారు కూడ ఉన్నారు. ఆటలలో సాధించిన వారిని తెలుగులు 'వీరుడు, వీరాంగన' అని అంటుంటాము. పిల్లలతో పాటు పెద్దలకు కూడ ఆటలు అనేవి తప్పనిసరి వ్యాయామముగా మారిపోతుంది.

ఆటల ద్వారా జీవిత పాఠాలను నేర్చుకుని, స్వతంత్ర వ్యక్తులుగా పురోగమించుదాము. మీరు, మీ జీవితంలో, మీ యొక్క లక్ష్యాలను సాధించాలని కోరుకుంటూ, శుభాభినందనలు.



The Culturepreneur

గురుకృప  
సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!  
**కె.ఆర్. నాగరాజన్**  
వ్యవస్థాపకులు  
రామ్ రాజ్ కాటన్

టెన్నిస్ క్రీడ శిక్షణను పొందుతుండే పలువురు, తమ యొక్క రోల్ మోడల్ గా రాఫేల్ నాదల్ పరోరాను చెబుతుంటారు. అతను టెన్నిస్ క్రీడకు సంబంధించి గొప్ప నైపుణ్యతను కలిగిన క్రీడాకారుడు కాదు. 'మిగతా క్రీడాకారులకంటే గొప్ప నైపుణ్యత గలిగిన క్రీడాకారుడు' అని చెప్పేందుకు కుదరదు. అయితే, అతను క్రీడామైదానంలో దిగి ఆడుతున్నట్లయితే, అందరూ ఉత్సాహభరితులై పోతుంటారు. కారణం అతని యొక్క వేగం.

తన భవిష్యత్తును ఈ ఒక్కరోజే తీర్మానిస్తుందనుకుంటూ, ఒక్కొక్క ఆటను అతను ఆడుతుంటాడు. కాళ్ళకు చక్రాలు బిగించడమే ఇక ఆలస్యం అన్నట్లుగా అత్యంత వేగంగా క్రీడామైదానంలో తిరుగుతుంటాడు. అతను వెనుక ఉన్నట్లయితే, ఎదురుగా ఆడుతోన్న క్రీడాకారుడు బంతిని మెల్లగా తడుతూ ముందు పడే విధంగా చేస్తుంటాడు. వేరొక క్రీడాకారుడు అయినట్లయితే, పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి ఆ బంతిని త్రిప్పి కొట్టడమనేది జరుగదు. 'మనవల్ల కాదు' అనుకుంటూ వదిలేస్తుంటారు. కానీ, నాదల్ ఆవిధముగా ఉండిపోడు. అసురవేగముతో ముందుకు దూసుకెళ్ళి ఆ బంతిని త్రిప్పి కొట్టి, ప్రత్యర్థిని ఆశ్చర్యంలో ముంచేస్తుంటాడు. తన మానసికబలంతో ఆడుతూ, ప్రత్యర్థిని ఓడించడం జరుగుతుంటుంది. అదే అతని ప్రత్యేకత.

ప్రత్యర్థులు రకరకాలుగా విసిగించినప్పటికీ, అతను వారిపై ఏమాత్రం కోపం గించుకోడు. అపజయాలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, తన టెన్నిస్ రాకెట్ ను విసిరి

వేయలేదు. దానిని చేతులతో పట్టుకోవడం తనకు లభించిన భాగ్యమనుకుంటూ గర్వంగా భావిస్తుంటాడు. ప్రత్యర్థి జట్టులోని క్రీడాకారులతో గౌరవప్రదముగా ప్రవర్తిస్తుంటాడు. పలుమార్లు తనను ఓడించిన రోజర్ ఫెడ్రర్ విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, నాదల్ కన్నీటి పర్యంతమైపోయాడు. ఈవిధంగా ఆట ద్వారా అతను అవగతం చేసిన మంచి విషయాలు ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి.

చిన్నారిగా ఉన్నప్పుడు, మనము అధికముగా నవ్వుతుంటాము, పెరిగేకొలది మనలో నవ్వులు తగ్గిపోతుంటాయి. చిన్నారిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువసేపు ఆటలు ఆడుతుంటాము. పెద్దయిన తరువాత జీవనభారంతో ఆయా ఆటలన్నీ దూరంగా వెళ్ళిపోతుంటాయి. ఉద్యోగ బాధ్యతలు, కుటుంబ బాధ్యతలు ఒక్కొక్కరోజు ఎక్కువ సమయాన్ని ఆక్రమిస్తుంటాయి. పలువురికి అడుకునేందుకే సమయం లభించడం లేదు. ఒకవేళ ఏమైనా సమయం దొరికినట్లయితే, దృశ్యశ్రవణ యంత్రపు తెర, చరవాణి తెర మనలను కట్టిపడేస్తున్నాయి.

పిల్లల యొక్క సహజమైన పెరుగుదలకు ఆటలనేవి ఎంత ముఖ్యమో, అదేవిధంగా పెద్దలకు కూడ ఆటలు అంత ముఖ్యం. పనికి సంబంధించిన ఆందోళన, కుటుంబ భారాలు, అప్పు సమస్యలు అంటూ అన్నింటినీ మరచి

# ఆటలోడుతుంటే లభిస్తుండే మంచి ఫలితాలు!



పోయి, కాసేపైనా ఆటలను ఆడాలి. అది క్రీడామైదానంలో చెమటలు చిందించే ఆటగా ఉండొచ్చు; కుటుంబసభ్యులతో కలిసిపోయి తోటలో లేక మిడ్లెపై ఆడుకునే ఆటలాగ కూడ ఉండొచ్చు. పిల్లలతో ఆడుతున్నప్పుడు ఉరుకులు పరులతో కూడిన ఆటలాగ కూడ ఉండొచ్చు. పెంపుడు జంతువులతో హుషారుగా ఆడుతుండే ఆటలాగ కూడ ఉండొచ్చు.

ఆ యా ఆటలు మీకు పలు విధాలైన మంచినీ చేస్తుంటాయి...

**మానసిక ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది**

**టుంది :** సంతోషంగా ఆడుతున్నప్పుడు, మనశరీరంలో ఎండోర్ఫిన్ అనే అంతర్గత స్రావం (హార్మోన్) అధికముగా స్రవించబడుతుంది. ఇది మనలను ఆశావహద్యకృషితో ఉంచుతుండే ప్రకృతి సహజమైన రసాయన పదార్థం. ఈవిధంగా ఎండోర్ఫిన్ అధికంగా స్రవించబడటమనేది మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు అంటూ మనకు ఆత్మీయులైనవారితో ఆడుతున్నప్పుడు లభిస్తుండే సమిష్టి భావన వలన మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమైపోతుంటాయి. శరీరంలో ఏమైనా నొప్పులు ఉన్నప్పటికీ, ఆ యా నొప్పులను ఎండోర్ఫిన్ మరచిపోయేవిధంగా చేస్తుంటుంది.

**మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంటుంది :** చదరంగం ఆడటం, పజిల్స్ ఆటలు ఆడుతుండటమనేది మెదడుకు పని కల్పించే వినోదభరితమైన ఆటలు. మతిమరుపు సమస్యను ఏమాత్రం దగ్గరకు రానియవు. మెదడు యొక్క పనితీరును మెరుగుపరుస్తూ, మన తెలివితేటలను అభివృద్ధి పరుస్తుంటాయి.

**నేర్చుకునే ప్రతిభను పెంచుతుంటుంది :** పిల్లలు ఆడుకుంటున్నప్పుడు పలు విషయాలను కొత్తగా నేర్చుకుంటుంటారు. పెద్దలకు కూడ ఇది వర్తిస్తుంది. ఆటలను ముగించి, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడి, ఉత్సాహంగా ఉంటున్న సమయంలో పెద్దలు కొత్త కొత్త విషయాలను వేగంగా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంటుంది. కఠినమైన పనులను సులభంగా చేసేందుకు కుదురుతుంది. ఆటలు మీ యొక్క కల్పనాశక్తిని ప్రేరేపిస్తుంటాయి. సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను కనుగొనే ఆలోచనాపటిమను అందిస్తుంటాయి.

**సామాజిక బంధాన్ని బలపరుస్తుంటుంది :** ఇతరులతో కలిగి కలిసిపోయి ఆటలాడుతూ, నవ్వుతూ, సంతోషిస్తున్నప్పుడు సామాజిక బంధం బలపడుతుంటుంది. ఆటలు అనేవి మీరు చేస్తుండే వినోద కార్యక్రమం కాదు. అప్పటి మీ యొక్క మానసిక స్థితిని మార్చేస్తుంటుంది. ఇతరుల పట్ల కరుణ, నమ్మకం, ఆప్యాయతానురాగాలనేవి



అప్పుడు మొదలవుతుంటాయి. ఆటలు, ఒకరి జీవితములో ఒక భాగంగా మారిపోయినట్లయితే, అతను ఎటువంటి క్లిష్టపరిస్థితులనైనా ఎదుర్కోగల మానసిక బలాన్ని పొందడము జరుగుతూ ఉంటుంది. నూతన వ్యక్తులతో చక్కగా కలిసిపోతుంటాడు. ఆవిధమైన తత్వం ఉద్వేగం మరియు వ్యాపారం వంటి విషయాలలో చేయూతనిస్తుంటుంది.

**యౌవనాన్ని, చురుకుదనాన్ని అందిస్తుంది :**

‘మనకు వయస్సు పైబడటం వలన ఆటలను నిలిపి వేయడం లేదు; ఆటలాడటాన్ని మానేయడం వలనే మనకు వయస్సు పైబడతోంది’ అని చెప్పాడు బెర్నార్డ్ షా. ఆటలు మన శరీ

రానికి చురుకుదనాన్ని అందిస్తుంటాయి. ఏ పనినైనా చక్కగా చేసేందుకు కుదురుతుంది. రోగాలను, వయస్సును ప్రక్కకు నెట్టివేసి, మనలను యువప్రాయ ఉత్సాహంతో ఉండేవిధంగా చేస్తుంటుంది.

**బంధాలు బ్రద్దలవడాన్ని అడ్డుకుంటుంది :** బంధురికాలు, స్నేహబంధాలు, తోబుట్టువులు, సహోద్యోగులు, చుట్టుప్రక్కలనున్నవారు అంటూ ఎవరితోనైనా మనకు ఏమైనా అభిప్రాయ బేధాలు ఏర్పడవచ్చు. కలిసిపోయి ఆడుకుంటున్నప్పుడు, ఒకరిపట్ల ఒకరికి కలుగుతుండే నమ్మకం, భద్రతాభావం సదరు పగుళ్ళను అడ్డుకుంటుంటాయి. ఆడుకుంటున్నప్పుడు ఉత్సాహవంతమైన సంభాషణలు అదనముగా సాయపడుతుంటాయి. నిరాశావహభావనలను తొలగించి, మానసిక గాయాలను మ్రాన్సేందుకు ఆటలే సరైన మందు.

**సద్గుణాలను అందిస్తుంటుంది :** ఇతరులకు సాయపడటం, ఇతరుల నుంచి సాయాన్ని పొందడం అంటూ సామాజిక జీవనాన్ని జీవించే విధానాన్ని ఆటలే నేర్పిస్తుంటాయి. విధులను పాటించడం, తోటివారితో గౌరవప్రదంగా ప్రవర్తించడం, పట్టువిడుపులతో ఉండటమనే విషయం, ఎదుటివారి విజయం కోసం తమ వంతు కృషిని చేయడం, అడ్డంకులను దాటుకుని అందరితో ఆత్మీయంగా కలిసిపోవడమనే సద్గుణాలను ఆటలే అందిస్తుంటాయి.

‘ఇప్పటికంటే మీరు అత్యుత్తమైనవారుగా మారిపోవాలంటే, ఇప్పటివరకు చేసినవాటికంటే, అత్యుత్తమంగా మీ యొక్క పనులను చేయాలి’ అంటూ ఒక హితోక్తి ఉంది. అత్యుత్తమమైనవారిగా మారేందుకు ఆటలను ఆడటం మొదలుపెట్టండి. ఈ మార్పు మీ కుటుంబ సభ్యులకు కూడ మంచిని చేస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లోని చిన్నారులకు ఈ మార్పు ఒక వరప్రసాదం. ●

# మీకంటూ తగిన సమయం వస్తుంది!

బైజిల్ దేశానికి చెందిన ప్రసిద్ధ క్రీడాకారుడు రివాల్డో. నాలుగేళ్ళ ప్రాయం నుంచి అతను కాలిబంతాటను ఆడుతుండేవాడు. ఏడేళ్ళ ప్రాయంలో తమ ఊరులోనున్న ఒక క్లబ్ లో చేరి, పద్దతి ప్రకారం శిక్షణను పొందాడు. ఆ క్లబ్ పలు పోటీలలో పాల్గొన్నప్పటికీ, ఏ పోటీలో కూడా ఆడేందుకు రివాల్డోకు అనుమతి లభించదు. ఆ క్లబ్ నిర్వాహకులకు, రివాల్డో తండ్రికి పాతకక్షలు ఉన్నాయి. దానిని ఒక కారణంగా పెట్టుకుని, చిన్నపిల్లాడు రివాల్డోపై తమ పగ, ద్వేషాలను చూపించసాగారు.

అయితే, ఆ క్లబ్ లోనున్న కాలిబంతాట శిక్షకునికి రివాల్డో ప్రతిభ పట్ల అపరిమితమైన విశ్వాసం. “దేనిని తలుచుకుంటూ వేదన చెందకుండా, శిక్షణ అభ్యసించడంపై శ్రద్ధ వహించు. ఒకరోజు నీకంటూ ఒక అవకాశం దొరుకుతుంది” అని చెప్పాడు. రివాల్డో తన శిక్షణ సమయాన్ని పెంచుకుని, తన ప్రతిభను అభివృద్ధి పరుచుకున్నాడు. ఆవిధంగా ఐదు సంవత్సరాలపాటు అతడు శిక్షణ పొందినప్పటికీ, ఏ పోటీలో కూడా పాల్గొనేందుకు అనుమతి లభించలేదు. హేళనగా మాట్లాడుతూ అవమానపరుస్తుండేవారు. పొరుగుూరులలో జరుగుతోన్న పోటీలకు పిలుచు కుని వెళ్ళారు. అయితే రివాల్డోను సదరు శిక్షకుడు ఆశాపహమైన మాటలతో ప్రోత్సహిస్తూనే ఉండేవాడు.

ఒకసారి ప్రక్కనేనున్న పట్టణంలో ఒక పోటీ. దేశంలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన ఒక కాలిబంతాట వీరుడు ప్రత్యేక అతిథిగా వస్తున్నాడని ప్రకటించ బడింది. ఆరోజు రివాల్డో క్లబ్ లో క్రీడాకారులకు సంబంధించిన వస్తువులను తీసుకెళుతుండే పనిమనిషి అనారోగ్య సమస్యతో రాలేదు. ఇదే రివాల్డోకు తగిన అవకాశమని భావించిన శిక్షకుడు, ఆ పనిని రివాల్డోకు అప్పగించాడు. అప్పుడూ మిగతా క్రీడాకారులు అతడిని ఎగతాళి చేశారు.

మొట్టమొదటిసారిగా ఒక పోటీని, అక్కడకు తండోపతండాలుగా విచ్చేసిన జనసందోహాన్ని చూసిన రివాల్డోకు అమితమైన సంతోషం. తమ క్లబ్ జట్టు క్రీడాకారులకు అవసరమైన పరికరాలను అందిస్తూ, సాయపడసాగాడు. ఆ సమయంలో ప్రత్యర్థి జట్టు కార్యనిర్వాహకుడు, రివాల్డో జట్టు శిక్షకుడిని చూసేందుకు వచ్చాడు. తమ జట్టులోని కొందరు క్రీడాకారులు శిక్షణ సమయంలో గాయాలపాలైనందున, ప్రస్తుతం తమ జట్టులో 10 మంది క్రీడాకారులు మాత్రమే ఉన్నారని, ‘మా జట్టులో ఆడేందుకు, మీ జట్టులోని ఒక క్రీడాకారుని పంపించగలరా?’ అని అభ్యర్థించాడు. వెంటనే శిక్షకుడు తన సమ్మతిని తెలియజేసి, రివాల్డోను ఆ జట్టుకు పంపించాడు. “నీకు తగిన అవకాశం తప్పకుండా లభిస్తుంది”

## ఆటలు ఆందించే ఫలితాలు!

ఆది మానవులకు విశ్రాంతి సమయమో, ఆటలు ఆడుకోవడమనేది లేదు.

ఆహారాన్ని వెదుక్కుంటూ పరుగులు పెట్టడం, ప్రాణాలను కాపాడుకోవడానికి పరుగులు పెడుతుండటమే వారి జీవితంగా ఉంటుండేది. ఆ తదనంతరకాల ములో రాజ్యాలు ఏర్పడినప్పుడు, వాటిని ఆక్రమించుకునేందుకు, లేక రక్షించు కునేందుకు పోరాటాలు మొదలయ్యాయి. యుద్ధాలుగా మారిన ఆ పోరాటాల నుంచి ఆటలు రూపొందాయి. మల్లయుద్ధం, కత్తియుద్ధం, ఈటెను వినరడం, గుఱ్ఱపుస్వారి అంటూ అన్నీ ఆవిధంగానే మొదలయ్యాయి. ఆ తదనంతరం వాటి నుంచి ఆటలు రూపొందాయి. ఆ యా ఆటలు మనలను చురుకుదనంతో ఆరోగ్యవంతంగా జీవించేందుకు సాయపడుతున్నాయి.

ఆడటాన్ని అలవాటు చేసుకుంటే, శారీరకబలం, ప్రతిభ, ఆరోగ్యం అంటూ అన్నీ లభిస్తుంటాయి. శరీరానికి చురుకుదనం, చక్కని ఆకృతి లభిస్తుంటుంది. అలసట లేకుండా కృషి చేయగల శక్తిని పొందుతుంటాము. క్రమశిక్షణతో ఉండే దుకు, సామాజిక భావనను అభివృద్ధి పరుచుకునేందుకు, ఎదుటివారితో చక్కగా కలసిపోయి మాట్లాడేందుకు ఆటలు తగిన విధంగా సాయపడుతుంటాయి. మన యొక్క ప్రతిభాపాటవాలు ఏమిటి? మనలను ఎదుటివారు ఏ విధంగా చూస్తున్నారనే విషయాలను ఆటల ద్వారా తేలిగ్గా గ్రహించవచ్చు. విధి విధానాలు, నిబంధనలు, సూక్ష్మవిషయాలు, ఒకరికొకరు సాయపడగల అవకాశాలు, విజయానికి తగినవిధంగా పథక రచన చేయడం అంటూ అన్నింటినీ ఆటలు అందిస్తాయి. ఒకరిని పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా మార్చే శక్తి ఆటలకు ఉన్నది.







నేను చెబుతుంటాను కదా! ఆ అవకాశం ఈరోజు లభిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా నిన్ను నీవు నిరూపించుకో” అని పంపించాడు.

పోటీ మొదలవగానే, చిన్న వయస్సుకైన రివాల్డో, ఒక చిరుత పులిలాగ క్రీడామైదానములోకి దూసుకొచ్చాడు. ఇన్నిరోజులపాటు అతడిని ఎగతాళి చేసిన క్లబ్ క్రీడాకారులలో ఏ ఒక్కరూ అతడిని అడ్డుకోలేకపోయారు. అతను మాత్రమే మూడు గోల్స్ను వేశాడు. పోటీలో 4-2 అనే గోల్ లెక్కల ప్రకారం, అతని జట్టు జయించింది. ప్రత్యేక అతిథిగా వచ్చిన బ్రెజిల్ దేశపు కాలిబంతాట వీరుడు అతడిని పిలిచి, అభినందించాడు. తమ క్లబ్ లో చేరమని ఆహ్వానించాడు. ఆవిధంగా ఆ క్లబ్ లో చేరిన రివాల్డో, బ్రెజిల్ దేశపు జూనియర్ జట్టులో స్థానాన్ని పొంది, కాలగమనంలో బ్రెజిల్ కాలిబంతాట జట్టులో నక్షత్ర కాలిబంతాట వీరునిగా గుర్తింపును పొందాడు. ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనప్పటికీ, రివాల్డో యొక్క పోరాటగుణమే అతని బలం.

జీవితంలో మనం ఎదురుచూస్తుండేవన్నీ ఏమంత సులభంగా లభించవు. అడ్డంకులను తలుచుకుంటూ వ్యభాభరతులమైపోతూ ఉండిపోకుండా, దృఢచిత్తంతో కృషి చేస్తూ, మనకు తగిన సమయం కోసం వేచియుండాలి. ఆ సమయంలో సాధన చేసి చూపించినట్లయితే, ఈ ప్రపంచమే మన పశమవుతుంటుంది.

## ఏవిధంగా ప్రథమస్థానం లభిస్తుంది?

పాఠశాల వార్షికోత్సవము సందర్భంగా ఆటల పోటీలు నిర్వహించబడ్డాయి. ప్రత్యేక అతిథిగా విచ్చేసిన సైన్యాధికారి వేదికపై ప్రసంగించాడు. “ఈరోజు 100 మీటర్ల పరుగుపందెంలో ఎవరు ప్రథమస్థానాన్ని సాధించారు?” అని అడగానే, ఒక విద్యార్థిని లేచి నిలబడింది.

“ఏవిధంగా తనకు ప్రథమ స్థానం లభించింది?” అని వేదిక ముందు ఉన్న విద్యార్థిని విద్యార్థులను ప్రశ్నించాడు. ‘ఆమె ప్రతిభావంతురాలు’, ‘ఆమె చక్కగా శిక్షణ పొందింది’, ‘ఆమెలో వేగం ఉంది’ అంటూ ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్క కారణాన్ని చెప్పారు.

“అయితే అసలైన విషయం ఏమిటో తెలుసా? మీరే, తను ప్రథమ స్థానాన్ని పొందేందుకు వదిలేశారు. ‘మనం ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఎంతగా శిక్షణ పొందినప్పటికీ, తనను ఓడించలేము’ అనే భావనతో ఓటమిని అంగీకరించారు. తను వేగంగా పరుగులు పెట్టివుండొచ్చు. అయితే, ‘మనం తనకంటే వేగంగా పరుగెత్తలేము’ అని మీరు ఒప్పుకోవడమే తన విజయానికి ప్రధాన కారణం” అంటూ సవివరంగా వివరించి చెప్పాడు సదరు సైన్యాధికారి.

‘మనవల్ల కాదు’ అంటూ మనస్సులో తలెత్తుతుండే భావనే పలువురిని ఓడిస్తుంటుంది. సదరు మానసిక అడ్డంకిని దాటుకుని ముందుకు సాగితే చాలు, విజయం తథ్యం.





# చిట్టిపొట్టి చిన్నారులకు ఆటలను అలవాటు చేయండి!

సాయంసంధ్యవేళ బయట పడుతుండే ఎండ, పిల్లల శరీరాలపై పడుతుండాలి. ఆరుబయట ఉరుకులు పరుగులతో ఆడుకుంటూ, పిల్లలు తమ శరీరాలను బలపరుచుకోవాలి. అందుకు ఆటలు అత్యంతావశ్యకము. ఆటల ద్వారా పిల్లలకు సంతోషానందాలు, ఉత్సాహం లభిస్తుంటాయి. వారి యొక్క బుద్ధికుశలత పెరుగుతుంటుంది. శారీరకబలం లభిస్తుంటుంది. సామాజికపరంగా, భావోద్వేగ పరంగా వారికి పలు అనుభవాలు లభిస్తుంటాయి. కొత్త కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటుంటారు. ప్రపంచ పోకడను అర్థం చేసుకుంటుంటారు. సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను వెదకడమనే లక్షణం ఏర్పడుతుంటుంది.

తాము చూస్తోన్న దేనినైనా చేసి చూసేందుకు పిల్లలు ఇష్టపడుతుంటారు. వాళ్ళ యొక్క పరిశోధనల ప్రయత్నాలకు, కల్పనాశక్తికి ఆటలే పలు ద్వారాలను తెరుస్తుంటాయి. ఆటల వలన పిల్లలకు ఏమేమి లభిస్తుంటాయి?

- ఆటల ద్వారానే పిల్లలు ఈ ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. అందులో తమ వంతు పాత్రను అవగతం చేసుకుంటారు. ఒక పనిని చేసినప్పుడు, దాని ప్రతిఫలం ఎలాగ ఉంటుందనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. పిల్లల యొక్క తెలివితేటలు, భావోద్వేగాలు

ఆటల ద్వారా మెరుగుపడుతుంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంటుంది. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను వారు ఎదుర్కోవడం జరుగదు.

- పలు వస్తువులను ఉపయోగిస్తూ ఆడుకుంటున్నప్పుడు పిల్లలకు కొత్త కొత్త పదాలు పరిచయం అవుతుంటాయి. బొమ్మలను, తోటలో మొక్కలను, చెట్లను చూస్తూ, ఒక్కొక్కటి ఏవిధంగా ఉన్నాయనే విషయాన్ని అనుభవపూర్వకంగా అర్థం చేసుకుంటుంటారు. పలు వస్తువులను విడగొట్టి, చేర్చిపెడుతున్నప్పుడు గణితానికి సంబంధించిన తెలివితేటలు మెరుగుపడుతుంటాయి.

- పరుగెత్తడం, దూకడం, చిందులు వేయడం, కాగితాలతో రకరకాల బొమ్మలను చేయడం, అప్పుడప్పుడు సైకిల్ను త్రొక్కడం, మెట్లపైకి ఎక్కుతూ, దిగుతూ ఆడటం అంటూ శరీరానికంతటికీ పనిని కల్పిస్తూ ఆడుతున్నప్పుడు, శరీరము చక్కగా పెరుగుతుంటుంది. చేతులు మరియు కాళ్ళు బలపడుతుంటాయి. శారీరక కదలికలు చక్కగా ఉంటుంటాయి. వారికి ఊబకాయ సమస్యలు ఉండవు. చక్కగా ఆకలవుతూ వాళ్ళు ఆరోగ్యవంతంగా తింటుంటారు.

- మిగతా పిల్లలతో ఆడుతున్నప్పుడు సందేహాలు లేకుండా సహజంగా మాట్లాడుతుంటారు. సామాజికవిధులను అర్థం చేసుకుంటుంటారు. ఇతరుల మాటలను చెవియొగ్గి వినడం ద్వారా పలువిధాలైన అభిప్రాయాలు, వారికి తెలుస్తుంటాయి. మంకుపట్టు పడుతుండే



**పంచుకోవడాన్ని అలవాటు చేయండి!**

బొమ్మలను, వస్తువులను తోటిపిల్లలతో పంచుకుని ఆడుకోవాలనుకుంటూ పిల్లల దగ్గర మనం ఎదురుచూస్తుంటాము. కానీ, ఐదేళ్ళ వరకు 'నేను', 'నాది' అనే భావన పిల్లల మనస్సులలో దృఢంగా ఉంటుంది. మిగతా పిల్లలతో కలసిపోయి ఆడుకోవాలని ఆశపడినప్పటికీ, తమ వస్తువులను ఇతర పిల్లలతో పంచుకునేందుకు ఏమాత్రం ఒప్పకోరు.

ఆటువంటప్పుడు పిల్లలపై కోపగించుకోకుండా, వాళ్ళపై తిట్లు

## భద్రత ముఖ్యాతిముఖ్యం!

పిల్లలు ఆరుబయట ఆడుకుంటున్నప్పుడు, వారి యొక్క భద్రత అత్యంతావశ్యకం. ఎప్పుడూ వారిపై ఒక కన్ను వేసి ఉంచండి. ఆట లకు సంబంధించిన భద్రత విధులను పిల్లలకు అవగతం చేయండి.

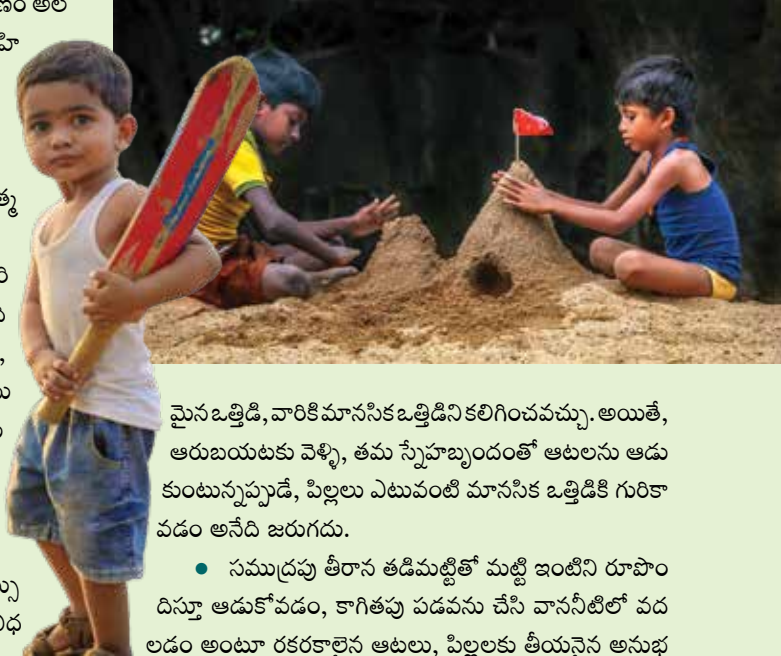
- ఉద్యానవనం వంటి బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఆడుకుంటూ, అక్కడున్న ఆటవస్తువులను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు, వాటిని ఏవిధంగా జాగ్రత్తతో ఉపయోగించాలనే విషయాన్ని చెప్పండి.
- వీధులలో జాగ్రత్తగా ఆడుకోమని చెప్పండి. ఒక బంతి దూసుకెళ్తున్నప్పుడు, దాని వెనుక తారుమారుగా పరుగులు పెట్టకుండా రహదారిని గమనిస్తూ ఆడుకునే వైదాన్ని అలవాటు చేయండి.
- మండుటిండల్లో, జడివానల్లో బయట ఆడుకునేందుకు అనుమతించవద్దు.
- చెమటలు కక్కుతూ, అలసటతో దీర్ఘశ్వాసను తీసుకుంటూ, వాళ్ళు త్వరితంగా నీటిశక్తిని కోల్పోతుంటారు. కాబట్టి మధ్య మధ్యలో తగినన్ని మంచినీళ్ళను త్రాగమని చెప్పండి.
- ప్రమాదకరమైన వృక్షాలు, కొత్త కొత్త పురుగులు నుంచి దూరంగా ఉండమని చెప్పండి.
- ఏమాత్రం పరిచయం లేని వ్యక్తులు వీధులలో, క్రీడామైదానాలలోకి రావద్దు. అటువంటి వ్యక్తులతో జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్పండి. అదేవిధంగా వారు ఇస్తుండే ఎటువంటి పదార్థాలను తినకూడదని నొక్కి చెప్పాలి.

లక్షణం తొలగిపోయి, ఎవరితోనైనా కలగలసిపోతుండే లక్షణం అల వడుతుంటుంది. ఈ విధమైన మార్పు, వారికి తమ స్నేహి తుల ద్వారానే అందుతుంటుంది.

• ఆటలే పిల్లల యొక్క ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుం టాయి. ఒక ఆటను విజయవంతంగా ముగించి, 'నేను దీనిని చేశాను' అని ఉత్సాహముగా చెబుతున్నప్పుడు, వాళ్ళు ఆత్మ విశ్వాసంతోపాటు గుర్తింపును పొందుతుంటారు.

• ఆటలే పలువిధాలైన భావోద్వేగాలను పిల్లలకు పరి చయం చేస్తుంటాయి. విజయం లభించినప్పుడు ఆనంది స్తుంటారు. అపజయం ఎదురైనప్పుడు ఏడుపులు, కోపం, వ్యధకు గురవుతుంటారు. ఇటువంటి భావోద్వేగాలను అను భవించి, తెలుసుకునేందుకు, ఏ విషయాన్నినా తేలిగ్గా దాటు కుని వెళ్ళేందుకు ఆటల ద్వారానే వాళ్ళు తమకు తగిన శక్తిని పొందుతుంటారు.

• రోజూ పాఠశాల, హోం వర్క్, మిగతా తరగతులు, ట్యూషన్ అంటూ కఠినమైన దైనిక క్రమశిక్షణను చిన్నవయస్సు లోనే పిల్లలు అలవాటు చేసుకుంటుంటారు. అయితే ఈవిధ



మైన ఒత్తిడి, వారికి మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. అయితే, ఆరుబయటకు వెళ్ళి, తమ స్నేహబృందంతో ఆటలను ఆడు కుంటున్నప్పుడే, పిల్లలు ఎటువంటి మానసిక ఒత్తిడికి గురికా వడం అనేది జరుగదు.

• సముద్రపు తీరాన తడిమట్టితో మట్టి ఇంటిని రూపొం దిస్తూ ఆడుకోవడం, కాగితపు పడవను చేసి వాననీటిలో వద లడం అంటూ రకరకాలైన ఆటలు, పిల్లలకు తీయనైన అనుభ వాలను అందిస్తుంటాయి. అవి వృద్ధాప్యం వరకు చెరగని జ్ఞాప కాలుగా వాళ్ళ మనస్సులలో ముద్రితమైపోతుంటాయి.

• పుస్తకాలను చదవడం ద్వారా, పలుమార్లు వ్రాయడం ద్వారా నేర్చుకునే దానికంటే, పిల్లలు అధికంగా ఆటల ద్వారానే నేర్చుకుం టుంటారు. ఆటవస్తువులతో వంటలను చేస్తున్నట్లుగా ఆడుకుంటు న్నప్పుడు, కిరాణా సరుకులను గురించి, ఆహారాన్ని గురించి ఒచిన్నారి అవగతం చేసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. చిన్న చిన్న కాగితపు ముక్క లపై అంకెలను వ్రాసి, మడతపెట్టి ఆడుకుంటున్నప్పుడు వారికి లెక్కలు అలవాటైపోతుంటాయి. ఈవిధంగా పలు పాఠాలు... ఆటల ద్వారా పరిచయం అవుతుంటాయి.

దండకాన్ని కురిపించకుండా, ఆప్యాయతతో వాళ్ళకు ఆ విష యాన్ని చక్కగా వివరించి చెప్పండి. మిగతా పిల్లలతో పంచు కుని ఆడుతున్నప్పుడు పిల్లలను పాగడండి. ఇతర పిల్లలను వాళ్ళు ఎగతాళి చేసినట్లయితే, అది తప్ప అనే విషయాన్ని విడమరచి చెప్పండి. ఆపైన వారు ఆవిధంగా ప్రవర్తించరు.

తమకంటే వయస్సులో పెద్ద పిల్లలను చూస్తూ పలు విష యాలను పిల్లలు నేర్చుకుంటుంటారు. కాబట్టి, పెద్ద పిల్లలలో ఆడుకునేందుకు అనుమతించండి. సహజముగా వారికి తోటి పిల్లలతో పంచుకునే లక్షణం అలవడుతుంటుంది.



## యుద్ధాన్ని నిలిపిన కన్నీరు!

ఆఫ్రికా ఖండంలోని ఒక చిన్నదేశం ఐవరీ కోస్ట్. అక్కడ నాలుగు సంవత్సరాలపాటు అంతర్యుద్ధం జరిగింది. ప్రభుత్వ రక్షణ దళాలకు, దేశం ఉత్తర దిశలోనున్న విప్లవోద్యమకారులకు మధ్య జరిగిన యుద్ధ ములో కొన్నివందలమంది చంపబడ్డారు. ఒక లక్షమందికి పైగా కాందిశీకులుగా వేర్వేరు దేశాలకు వెళ్ళిపోయారు. దేశం చిన్నాభిన్నమై పోయింది.

అదేసమయంలో 2006 వ సంవత్సరానికి సంబంధించిన కాలి బంతాట ప్రపంచ కప్ పోటీ నిర్వహించబడింది. ఆఫ్రికా ఖండం నుంచి ఆ పోటీలో పాల్గొనేందుకు ఐదు దేశాలకు మాత్రమే అర్హత లభిస్తుంది. ఆ సంవత్సరంలో సదరు అర్హతను పొందేందుకు ఐవరీ కోస్ట్ జట్టు పోరాడింది. సూడాన్ దేశాన్ని ఓడించి, మొట్టమొదటగా ప్రపంచకప్ పోటీలో ఆడేందుకు ఐవరీ కోస్ట్ అర్హతను పొందింది.

దేశానికే అదొక గర్వకారణం. అందువలన ఉద్యమకారుల అదుపు లోనున్న ఉత్తరభాగం, ప్రభుత్వం అదుపులోనున్న దక్షిణభాగం అంటూ దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలందరూ వీధులలోకి వచ్చి, ఆ సంభ వాన్ని వేడుక చేసుకున్నారు.

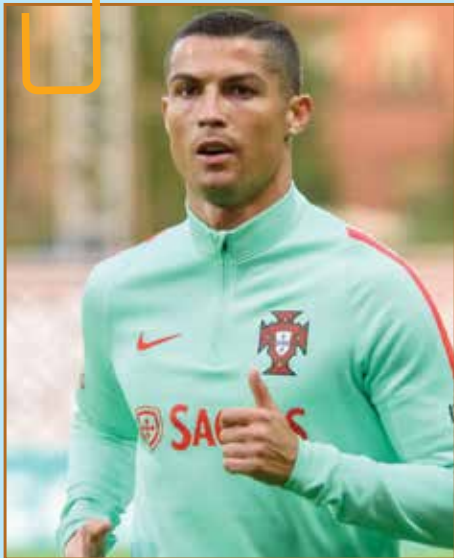
ఆ విజయం తరువాత ఐవరీ కోస్ట్ కెప్టెన్ దిదియర్ డ్రోగ్ బా భావోద్వేగంతో, “ప్రజలారా, ఆయుధాలను క్రింద పడేసి, ప్రేమాభి మానాలను కొనసాగించండి. అప్పుడే మనం పరస్పరం ప్రశాంతంగా జీవించేందుకు కుదురుతుంది” అంటూ కన్నీటితో అభ్యర్థించాడు. జట్టులోని క్రీడాకారులందరూ క్రీడామైదానంలో మోకాళ్ళ దండా లతో శాంతంగా ఉండమని ప్రజలను అభ్యర్థించారు.

ఆ దృశ్యం మాటిమాటికీ దృశ్యశ్రవణ యంత్రాలలో ప్రసారం చేయబడింది. ఒకేవారంలో ప్రభుత్వం, విప్లవ ఉద్యమకారుల మధ్య చర్చలు మొదలయ్యాయి. కొన్ని వారాలలోపు ఆ దేశంలో ప్రశాంతత నెలకొన్నది. ఇది క్రీడ యొక్క మహిమ!

## కోటి హృదయాల నాయకుడు!

ఒక రోజుకు ఒక కోటి రూపాయలు ఆదాయము లభిస్తే, ఒకరు ఏమేమి చేయవచ్చు... ఎంత ఆడంబరంగా జీవించవచ్చు? ఆఫ్రికా ఖండంలో సెనగల్ దేశానికి చెందిన సాడియో మానే అంత మొత్తాన్ని సంపాదిస్తున్నాడు. ఆఫ్రికా ఖండం రూపొందించిన అత్యుత్తమ కాలిబంతాట వీరుడని ప్రసిద్ధికెక్కిన మానే, ప్రపంచంలో పలు క్లబ్ లలో ఆడుతున్నాడు. గత సంవత్సరం ఆయన ఆదాయం భారత ద్రవ్యవిలువ ప్రకారం, 363 కోట్ల రూపాయలు.

కొన్ని సంవత్సరాలకు ముందు, ఆయన ఒక కార్యక్ర మానికి వచ్చినప్పుడు, ఆయన చేతిలోనున్న ఐఫోన్ తెర పగుళ్ళతో కనిపించింది. “ఏంటి? ఈవిధముగా పగిలి పోయిన చరవాణి పరికరాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారే?!” అని కొంతమంది ప్రశ్నించగా, “అది చక్కగానే పని చేస్తోంది. ఒకవేళ చెడిపోయినప్పటికీ బాగుచేయించుకోవచ్చుగా?”

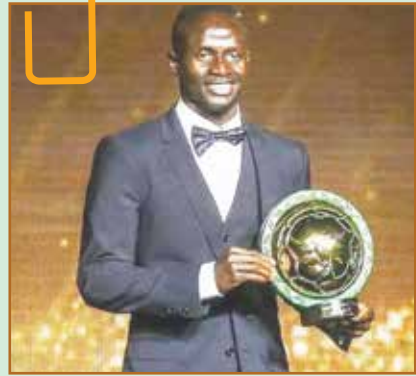


అంటూ జవాబిచ్చాడు. “ఏం? కొత్త చరవాణి పరికరాన్ని కొనుక్కో కూడదా?” అని ప్రశ్నించారు.

అందుకు మానే నవ్వుతూ, “నాకు లభిస్తోన్న ఆదాయానికి ఈ విధంగా వేయి చరవాణి పరికరాలను కొనుక్కోవచ్చు. 10 ఫెరారి కారులను కొనుక్కోవచ్చు. రెండు జెట్ విమానాలను కొనుక్కోవచ్చు. వివిధ రకాలైన వజ్రపు గడియారాలను కొనుక్కుని, రోజుకొక గడి యారాన్ని చేతికి పెట్టుకోవచ్చు. అయితే నాకు ఇవన్నీ ఎందుకు? దాని వలన ఈ సమాజానికి ఏం ఫలితం?” అని ప్రశ్నించాడు.

ఆఫ్రికన్ ఖండ పేదరికాన్ని ప్రతిరోజూ యువప్రాయంలో అనుభవించాడు మానే. పోషకాహారం, చిరుగులు లేని దుస్తులు, మంచి చదువు అంటూ ఏదీ ఆయనకు లభించలేదు. పన్నులు ఉంటూ, కూలి పనులను చేసుకుంటూ పెరిగాడు. బూట్లు కొనేందుకు కూడ తగినన్ని డబ్బులు లేకపోవడంతో ఒట్టికాళ్ళతో క్రీడామైదానంలో కాలిబంతాట ఆడుతుండేవాడు.

తనకు లభించినవన్నీ తన తరువాతి తరానికి లభించాలనే ఉద్దేశ్యంతో పాఠశాలలను, క్రీడామైదానాలను నిర్మించాడు. ఎంతోమంది పిల్లలకు ఆహారాన్ని, దుస్తులను అందిస్తున్నాడు. సెనగల్ దేశంలో



ఒక పేద గ్రామాన్ని దత్తత తీసుకుని, అక్కడున్న ఒక్కొక్క కుటుంబానికి నెలకు 6 వేల రూపాయలను అందిస్తున్నాడు. తత్ఫలితంగా ఆ యా కుటుంబాలు పన్నులనుంచి బయటపడినట్లయ్యింది.

“ఈ జీవితం నాకు అందించిన వాటన్నింటినీ నా ప్రజలతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను” అని చెబుతూన్న సాడియా మానే, కోటి హృదయాలకు నిజమైన నాయకుడు!

## తండ్రిని అనుసరించని తనయుడు!

పోర్చుగల్ దేశంలో ఒక చిన్న నగరంలో నిరుపేదలైన తల్లిదండ్రులకు జన్మించాడు ఆ బాలుడు. ఒక అన్న, ఇద్దరు అక్కలు. నాలుగవ బిడ్డను కని పెంచేందుకు కుదరదని కలత చెందిన తల్లి, గర్భంలోనున్న శిశువును అబార్షన్ చేయించుకోవాలనుకుంది. అయితే చివరి నిముషంలో ఆమె మనస్సు మారడంతో, అతను ప్రాణంతో ఈ లోకానికి వచ్చాడు.

తగరపు పైకప్పుతో ఒక చిన్న ఇల్లు. అమ్మ, వంట పనులను చేస్తూ, నాన్న మునిసిపల్ పార్క్ లో ఉద్యోగాన్ని చేస్తూ పిల్లలను పెంచారు. క్రీస్ మన్ వంటి పండుగ రోజులలో పిల్లలకు కొత్త దుస్తులను కొనిపెట్టలేని పేదరికం. చదువుకునేందుకు కుదరని ఆ బాలుడు, కాలి బంతాట పిచ్చితో ఆడుకోసాగాడు. కొన్ని సంవత్సరాలలో పోర్చుగల్ దేశమే కీర్తించే క్రీడాకారునిగా ఎదిగాడు.

క్రిస్టియానో రొనాల్డో అనే గొప్ప క్రీడాకారుని జీవిత కథ ఇది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాలిబంతాట వీరులలో ఒకరుగా కీర్తిప్రతిష్ఠలను అందుకున్నాడు. తను ఆడిన క్లబ్ కోసం, తన దేశానికి ఎక్కువ కవలను గెలిచి, అందించిన వీరుడు. అధికమైన బిరుదులను పొందిన వీరుడు అంటూ పలువిధాలైన గొప్పదనాలకు సొంతదారుడు. ప్రపంచములో అధికంగా సంపాదిస్తోన్న క్రీడాకారుల పట్టికలో మొదటి స్థానములలో ఆయన పేరు కనబడుతుంటుంది.

ఇంతగా సంపాదించినప్పటికీ, ఆయన దయార్థహృదయుడు. రొనాల్డో తండ్రి మద్యపానానికి బానిసై చనిపోయాడు. అందుకే ఆయన మద్యపానం వైపుకే వెళ్ళలేదు. దేశవ్యాప్తంగా పిల్లల చదువులకు మరియు కాలిబంతాట అకాడమీలకు తన ఫౌండేషన్ ద్వారా సాయపడుతున్నాడు. క్రీడాకారులలో పలువురు తమ శరీరాలపై పచ్చబొట్టు పొడిపించుకోవడాన్ని గొప్పగా భావిస్తుంటారు. అయితే, తరుచుగా రక్తదానం చేస్తుండే రొనాల్డో, ఆ కారణం వలన పచ్చబొట్టును పొడిపించుకోలేదు. అరుదైన రోల్ మోడల్ రొనాల్డో!



## ప్రపంచ కప్ అవగతం చేసే నిజాలు!

**భా**రతదేశం నాలుగవసారి క్రికెట్లో ప్రపంచకప్ను అందుకున్న గౌరవప్రదమైన తరుణమిది. జూన్ 29 వ తేదీ జరిగిన 'టి 20' ప్రపంచ కప్ ఫైనల్లో దక్షిణాఫ్రికా జట్టును ఏడు పరుగుల వ్యత్యాసంతో ఓడించి విజయాన్ని అందుకున్నది ఇండియా జట్టు. తత్ఫలితంగా ఒకరోజు క్రికెట్ పోటీలో రెండు కప్లు, 'టి 20' పోటీలో రెండు కప్లను గెలిచిన దేశం అనే పేరుప్రఖ్యాతును ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇండియా పొందింది. ఇండియా క్రికెట్ జట్టు వీరులు అకుంఠిత దీక్షతో, నిరంతర కృషితో, మొక్కవోన్ లక్ష్యంతో మనకు అందించిన బహుమతి.

ఈ విజయం మనకు పలు జీవిత పాఠాలను అవగతం చేస్తుంటుంది. ఆ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుందాము.



- ఈ పోటీలో విరాట్ కోహ్లా ఎక్కువ పరుగులు పెట్టలేక ప్రారంభ దశలోనే అవుట్లైపోయి నిరాశను మిగిల్చాడు. 'అతనికి వయస్సు పై బడింది', 'అతనికి విశ్రాంతిని కల్పించి, కొత్త క్రీడాకారులకు అవకాశాలను కల్పించాలి' అంటూ రకరకాల అభిప్రాయాలు. అయితే ఫైనల్ పోటీలో ఇంచుమించు చివరివరకు క్రీడామైదానంలో ఆడుతూ, అతను సాధించిన 76 పరుగులే భారతదేశానికి కప్ను అందించాయి. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక క్రికెట్ వీరుని ప్రతిభ వ్యక్తీకరమైన సంభవం. 'ప్రతిభ ఎప్పుడూ నిరంతరం. అది అవసరమైనప్పుడు చేయూతని ఇస్తుంటుంది' అనే విషయాన్ని మనకు అవగతం చేస్తుంటుంది.

- భారతజట్టు కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ ఈ పోటీలలో చక్కగా ఆడుతూ, తమ జట్టును విజయపథం వైపుకు నడిపించాడు. అయితే, ఫైనల్ పోటీలో కేవలం తొమ్మిది పరుగులకు అవుట్లైపోయాడు. అయితే మిగతా క్రీడాకారులందరూ సమిష్టి కృషితో 120 బంతులకు 176 పరుగులను సాధించారు. ఒక బృందంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తి సాధించలేకపోయినప్పుడు, బృందమే కలగలనిపోయి, ఆ సాధనను చేస్తుందనే విషయం ఈ సంఘటన ద్వారా మనకు అర్థమవుతోంది.

- దక్షిణాఫ్రికా జట్టు ఈ లక్ష్యాన్ని సులభంగా సాధించేవిధంగా కనిపించింది. ఒక దశలో 30 బంతులకు 30 పరుగులను తీయాలనే స్థితిలో నలుగురు మాత్రమే అవుట్ అయ్యారు. ఆ జట్టు యొక్క విజయాన్ని అడ్డుకునేందుకు కుదరదు అనేవిధంగా గోచరించింది.

అయితే, చివరి దశలో అద్భుతంగా బంతులను విసురుతూ ఇంకా నలుగురిని అవుట్ చేసి, విజయకేతనాన్ని ఎగురవేసింది ఇండియా. 'అంతా ముగిసిపోయింది' అని భావించే స్థితిలో కూడ నూతనోత్సాహముతో విజయ శిఖరాన్ని అందుకోవచ్చునే దానికి ఉదాహరణ ఇది.

- భారతదేశంలో హార్డిక్ పాండ్యా ఈ పోటీలలో సందిగ్ధతతో ఉన్నాడు. వ్యక్తిగత జీవితంలో ఆయనకు కొన్ని సమస్యలు. ఐ.ఐ.ఎల్ పోటీలలో ముంబై జట్టుకు ఆయనను కెప్టెన్ గా నియమించడమనేది క్రికెట్ అభిమానులకు సచ్చకపోవడంతో ఆయనను దూషించసాగారు. ఆయన ఈ ఫైనల్ పోటీలో ముఖ్యమైన ముగ్గురు క్రీడాకారులను అవుట్ చేసి 'క్రీడా నాయకుడు' అనే బిరుదును పొందేడు. ఎంతటి దారుణమైన లోయలో పడిపోయినప్పటికీ, మీరు పైకి లేచి శిఖరాన్ని చేరుకోవచ్చునే దానికి హార్డిక్ జీవితం ఓ చక్కని ఉదాహరణ.

- ఫైనల్ పోటీలో దక్షిణాఫ్రికా క్రికెట్ వీరుడు డేవిడ్ మిల్లర్ కొట్టిన బంతిని, హద్దుకు సంబంధించిన గీతకు ప్రక్కనే క్యాచ్ పట్టుకున్నాడు సూర్యకుమార్ యాదవ్. హద్దు గీతను దాటే స్థితి ఉంటుండటం వలన, అతను సమర్థవంతంగా బంతిని పైకి ఎగరేసి, మరలా పరుగులు పెడుతూ క్రీడామైదానంలోకి చేరుకుని బంతిని క్యాచ్ పట్టుకున్నాడు. క్యాచ్ పట్టుకోవడమనేది అనేది క్రికెట్ ఆటలో సాధారణమైన విషయమే. కానీ, ఆరోజు ఆటలో అదొక మలుపు (టర్నింగ్ పాయింట్). కొన్ని కొన్ని సమయాలలో చిన్న విషయం కూడ అద్భుతమైన విజయాన్ని అందిస్తుందనేదానికి ఇదొక ఉదాహరణ.

- ఈ పోటీలో భారతీయ జట్టు ఒక్క ఆటలో కూడ ఓడిపోలేదు. అదేవిధంగా ఇండియన్ బౌలర్ జస్ప్రిత్ వుంరా విసిరిన బంతులను ఎవ్వరూ కొట్టులేకపోయారు. అతని చేతికి బంతి అందితే చాలు, ప్రత్యర్థి జట్టుకు చెందిన బ్యాట్ మేన్ లు భయపడిపోతుండేవారు. ఒకరు విజయవంతమైన వ్యక్తిగా ఉండాలనుకుంటే, తమ యొక్క నిరంతర కృషిని అందిస్తుండాలనే విషయం మనకు అవగతమవుతోంది.



## క్రికెట్ సంగతులు

పదహారవ శతాబ్దంలో క్రికెట్ కు సంబంధించిన తొలి ప్రస్తావన ఉంది. పందొమ్మిదవ శతాబ్దం రెండవ భాగంలో మొదటి ప్రపంచ క్రికెట్ పోటీ జరిగింది.

బ్రిటీష్ సామ్రాజ్య విస్తరణ వలన క్రికెట్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించింది. 18 శతాబ్దంలో బ్రిటీష్ నావికులచే భారత ఉపఖండానికి క్రికెట్ పరిచయం చేయబడింది. ప్రస్తుతం 100 దేశాలకు పైగా క్రికెట్ వ్యాపించింది.

1745 వ సంవత్సరంలో ఇంగ్లండ్ లో మొట్టమొదటి మహిళల క్రికెట్ మ్యాచ్ జరిగింది. 1976 లో భారతదేశ మహిళా క్రికెట్ జట్టు వెస్ట్ ఇండీస్ తో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్ తో ప్రారంభమయ్యింది. ఒలంపిక్ పోటీలలో 1900 సంవత్సరములో ఒకే ఒకసారి మాత్రమే క్రికెట్ పోటీలు జరిగాయి. బ్రిటన్ - ఫ్రాన్స్ ల మధ్య జరిగిన ఆ పోటీలో బ్రిటన్ గెలిచింది.

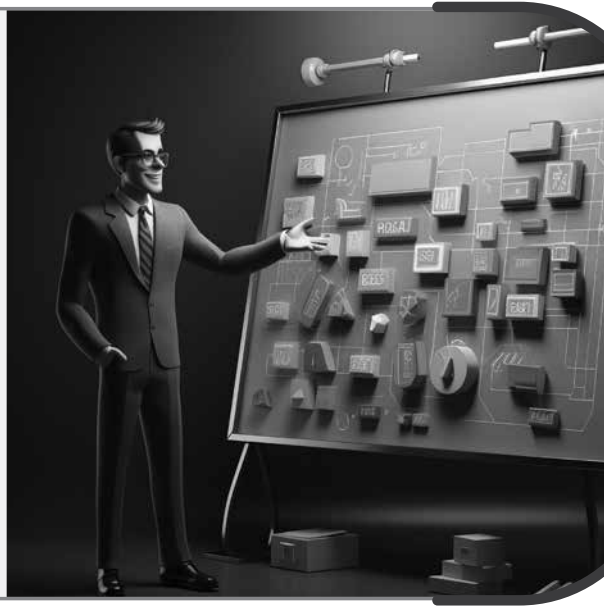
1911 లో పాటియాలకు చెందిన భూపిందర్ సింగ్ సారధ్యంలో, భారత పురుషుల క్రికెట్ జట్టు విదేశీ క్రికెట్ జట్టుతో ఆడింది. అయితే ఇంగ్లండ్ కంటే జట్టుతో మాత్రమే ఆడింది.

1983 వ సంవత్సరంలో కపిల్ దేవ్ సారధ్యంలో భారతదేశం మొట్టమొదటి సారిగా క్రికెట్ ప్రపంచకప్ ను గెలిచింది. 2011 వ సంవత్సరంలో ధోనీ సారధ్యంలో క్రికెట్ ప్రపంచకప్ ను భారతదేశం అందుకుంది. ఈవిధంగా మరెన్నో రికార్డులు!

- విజయం సాధించిన ఇండియా జట్టుకు రాహుల్ ద్రావిడ్ శిక్షకుడిగా ఉన్నాడు. ఈ జట్టులో పలు సంవత్సరాలపాటు సంతోషంగా ఆడిన క్రీడాకారుడు, గౌరవప్రదమైన క్రీడాకారుడు అనే పేరును పొందేడు. కానీ, దురదృష్టవశాత్తు ఆయన కెప్టెన్ గా ఉన్నప్పుడు లేక అతను ఆడినప్పుడు భారతజట్టు ప్రపంచ కప్ ను జయించలేదు. పలు సంవత్సరాల తరువాత ఒక శిక్షకునిగా ఆయన ఆ కప్ ను చేతులతో పట్టుకున్నాడు. ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉంటుండే రాహుల్ ద్రావిడ్ ఆరోజు అమితానందంతో చప్పట్లు కొడుతూ కేకలు వేసిన సంఘటనను చూసిన ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యంతో నోరెళ్ళబెట్టారు. నిరంతర కృషి, అణకువ, కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత అయినా, మంచి ఫలితాలను అందిస్తాయనేదానికి రాహుల్ ద్రావిడ్ ఒక మంచి ఉదాహరణ.

- ప్రపంచ క్రికెట్ చరిత్రలో ఇండియాకు ఒక సమున్నత స్థానం ఉంది. అద్వితీయమైన క్రీడానైపుణ్యంతో, అనితర సాధ్యమైన సాధనలను చేస్తూ, పేరుప్రఖ్యాతులను పొందుతోంది. 1932 వ సంవత్సరం నుంచి ఇప్పటివరకు... అంటే, 92 సంవత్సరాలుగా ఇండియా అంతర్జాతీయ క్రికెట్ పోటీలలో ఆడుతున్నది. ఈ పయనంలో ఎన్నో అద్భుతమైన క్రణాలు భారత క్రికెట్ చరిత్రలో సుస్థిరంగా నిలిచిపోయాయి. ఈ క్రీడ ఐకమత్యానికి చిహ్నం.

# క్రీడల మాదిరిగా పథక రచన చేయండి!



పుస్తక ప్రదర్శనకు ఒక రచయిత వచ్చాడు. తను వ్రాసిన పుస్తకాన్ని కొనుక్కున్న పాఠకులకు ఆయన సంతకం పెట్టి, పుస్తకాన్ని అందిస్తున్నాడు. అప్పుడొక స్త్రీ ఆయన దగ్గరకు వచ్చి, “మీ పుస్తకం ఏం చెబుతోందనే విషయాన్ని నాకు ఒక్క నిమిషంలో వివరించగలరా?” అని ప్రశ్నించింది. ఆ రచయితకు ఏవిధంగా వివరించాలనే విషయంలో సందిగ్ధత. ఎక్కువసేపు ఏవేవో విషయాలను చెప్పడం జరిగింది. ఆస్త్రీ, ఆయన మాటలకు అడ్డుపడి, “మీకు పుస్తకాన్ని వ్రాయడం తెలుసు. కానీ, దానిని అమ్మగలిగే యుక్తి తెలియదు” అని చెప్పి వెళ్లిపోయింది.

జీవితంలో అన్ని విషయాలకు ఇది సంబంధాన్ని కలిగివుంది. ఒక విద్యార్థి చక్కగా చదివితే మాత్రమే సరిపోదు. పరీక్షలను బాగా వ్రాసి, ఏవిధంగా మంచి మార్కులను పొందాలనే విషయమై పథక రచన చేయాలి. ఉద్యోగం కోసం వెదుకుతుండే ఒకతను, తన ప్రతిభా పాటవాలు ఏమిటనే విషయాన్ని వ్యక్తీకరించినప్పుడే ఉద్యోగం లభిస్తుంటుంది. మంచి వస్తువును ఉత్పత్తి చేస్తుండే వ్యక్తి, దాని నాణ్యతను గురించి అవగతం చేసినప్పుడే ఆ వస్తువు అమ్ముడు పోతుంది. మంచి ప్రజాదరణ లభిస్తుంటుంది.

ఈవిధంగా ఒక్కొక్కదానిని ఖచ్చితంగా పథక రచన చేయడాన్నే ‘గేమ్ ప్లాన్’ అని అంటుంటారు. ఈ గేమ్ ప్లాన్ అనేది క్రీడారంగంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది. దీనికోసం ఒక పెద్ద బృందమే పని చేస్తుంటుంది. ఆ స్ట్రేలియా క్రికెట్ జట్టుతో ఇండియా జట్టు ఆడుతున్నట్లయితే, ఆ జట్టులోని 11 మంది వీరుల యొక్క బలాన్ని, బలహీనతలను సమీక్షించి, దాని ప్రకారం ఆటకు సంబంధించిన పథక రచన చేయడమే ఈ బృందం యొక్క పని. ఒక కాలిబంతాట అంటే, 11 వీరుల్ని ఎక్కడెక్కడ నిలబెట్టాలి, ఎవరికి ఏ పని, ఏ సమయంలో ఎవరు బంతిని కొట్టాలి, ఎటువంటి సమయాలలో ఆటను దిశ

త్రిప్పాలనే విషయమై పథక రచన చేస్తుంటారు. సదరు పథక రచన విజయాన్ని అందిస్తుంటుంది.

ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా విజయాన్ని అందుకునేందుకు ఏమి చేయాలనే పథకమే గేమ్ ప్లాన్. ఆవిధంగా పథక రచన చేసిన తరువాత పని ముగిసినట్లు కాదు, ఈ గేమ్ ప్లాన్ మనకు విజయాన్ని అందిస్తుందని క్రీడాకారుల మనస్సులలో నమ్మకాన్ని కలిగించాలి. అది కఠినమైనదేమీ కాదు, సులభంగా దానిని సాధించవచ్చు అని చెబుతూ, వారిని ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే ఆ పథకం ప్రకారం క్రీడాకారులు ఆడుతుంటారు. విజయాన్ని అందుకుంటారు.

ఎంతో సమాచారాన్ని సేకరించి, ఒక్కొక్క పనికి సంబంధించిన ఫలితాలను సమీక్షించి, ఏ క్షణంలో ఏమి చేయాలని తీర్మానించుకుని, అందుకు అవసరమయ్యేవాటన్నింటినీ సేకరించి, కార్యరంగంలో అడుగుపెడుతుండే గేమ్ ప్లాన్ అనేది ప్రతి ఒక్క ఆటకు అత్యంతావశ్యకం. అదేవిధంగా జీవితానికి తప్పనిసరి. ఎక్కడికి వెళ్ళాలనే పథకం లేకుండా ఒక ప్రయాణీకుడు రైల్వే ఎక్కి కూర్చుంటాడు. అదే విధంగా దారి తప్పిన ప్రయాణీకుడు తన ఊరును చేరుకునేందుకు కష్టమే. మనం ఎక్కడ, ఎలాగ ఉండాలనే విషయాన్ని గురించి ఒక లక్ష్యం, కల అనేవి మన మనస్సులో ఉండాలి.

మీ యొక్క లక్ష్యాలను, కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు సరైన గేమ్ ప్లాన్ ఉండాలి. పథక రచన లేకుండా కేవలం లక్ష్యం మాత్రమే పెట్టుకున్నట్లయితే, దానిని సాధించేందుకు కుదరదు. అదొక నెరవేరని ఆశగా మీ మనస్సులో భారముగా ఉండిపోతుంటుంది. మన కోరికలను అనుసరించి లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకుని, వాటిని పొందేందుకు సరైన పథకాలను రూపొందించుకోవాలి. గేమ్ ప్లాన్ అంటే, మనం చేసే పనికి ఒక అర్థం ఉంటుంది. ఏ ఒక్క నిర్ణయాన్ని అయినా సరే, చక్కగా అర్థం చేసుకుని స్పష్టతతో నిర్ణయం తీసుకోవడం జరుగు





తుంటుంది. సరైన లక్ష్యంతో కార్యనిర్వహణ చేస్తుంటాము. మన భవిష్యత్తు అనే కలల సాధాన్ని ఏవిధంగా నిర్మించుకోవాలనే విషయాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోవడం జరుగుతుంటుంది.

### సరైన గేమ్ ప్లాన్ ను రూపొందించు కునేందుకు ఏం చేయాలి?

- ప్రస్తుతం మీరు ఉంటున్న పరిస్థితులను, మీరు సాధించాలను కుంటున్న లక్ష్యాన్ని అంచనా వేయండి. 'జీవితంలో నేను ఏం సాధించాలనుకుంటున్నాను?' అనే ప్రశ్నను మిమ్ములను మీరే ప్రశ్నించుకుని, దానికి తగిన సమాధానాన్ని పొందండి. మీరు దేని పట్ల అమితాసక్తి, ఏ యే విషయాలను మీరు గొప్పగా భావిస్తున్నారనే విషయాలను సమీక్షించండి.
- మీ బలం ఏమిటి? బలహీనత ఏమిటి? అనే విషయాలను పరిశీలించండి. మీరు ఏదో ఒక విషయంలో ఇతరులకంటే ప్రతిభాపాటవాలను కలిగివున్నట్లయితే, ఆ యా ప్రతిభాపాటవలు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు ఏవిధంగా సాయపడతాయనే విషయాన్ని పరిశీలించండి. దానిని మరింతగా అభివృద్ధి పరుచుకునేందుకు ఏమేమి చేయాలో, వాటన్నింటినీ చేయండి. లక్ష్యానికి సంబంధించిన పయనంలో మీ బలహీనతలు అడ్డంకులుగా ఎదురుపడవచ్చు. వాటిని సరిదిద్దుకునేందుకు తగిన మార్గాలను కనిపెట్టండి. ఆ దిద్దుబాటు, విజయాన్ని అందుకునేందుకైన మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంటుంది.
- భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన లక్ష్యాల విషయమై స్పష్టతను కలిగి వుండాలి, 'త్వరగా ధనవంతునిగా మారిపోవాలి' అనేది లక్ష్యం కాదు. అదొక ఆశ. 'ఇంకొక పది సంవత్సరాలలో సొంతిల్లు కట్టుకుని, వ్యాపారంలో ఒక సంవత్సరంలో కోటి రూపాయలను

- సంపాదించగల స్థాయికి చేరుకోవాలి' అనేది స్పష్టమైన లక్ష్యం. ఈవిధంగా మీ లక్ష్యానికి సంబంధించి స్పష్టమైన పథక రచన చేయాలి. సరైన మార్గంలో వెళ్తున్నామా? లేదా? అనే విషయాన్ని అప్పుడప్పుడు పరిశీలించుకోవచ్చు. లక్ష్యం అనేది సాధించగల విషయంగానే ఉండాలి. మీ కోరికలకు మరియు అంచనాలకు అది తగినవిధంగా ఉండాలి. ఇష్టపడని పనిని మీరు చేయలేరు కదా? అది అసాధ్యమే కదా?
- మీ లక్ష్యానికి ఒక గడువును నిర్ణయించుకోవాలి. 10 సంవత్సరాలలో సాధించాల్సిన లక్ష్యం అయినట్లయితే, మొదటి సంవత్సరంలో ఈ స్థాయికి చేరుకుంటాను, ఐదు సంవత్సరాలలోపు ఈ స్థాయికి చేరుకుంటాను అనుకుంటూ ఆ లక్ష్యాన్ని విభజించుకోవాలి. నిర్ణయించుకున్న గడువులోపల అది నెరవేరకపోయినట్లయితే, ఏమి తప్పు జరిగిందనే విషయాన్ని పరిశీలించి, దానిని సరిదిద్దుకోవాలి. జీవితములో పలు విషయాలు అకస్మాత్తుగా మారుతుంటాయి. పరిస్థితులు మారుతుంటాయి, సాంకేతికత మరియు అవసరాలు మారుతుంటాయి. ఆ యా మార్పులకు తగిన విధంగా మీరు కూడ మారవలసివుంటుంది. ఈవిధమైన పథక రచన అభివృద్ధికి పునాదిరాయి.
- అడ్డంకులు లేని పయనం అనేది ఏ ఒక్కరికీ సాధ్యం కాదు. తిరోగమనం నుంచి బయటపడి పురోగమించేందుకు, అడ్డంకులను దాటుకుని వెళ్ళేందుకు తగిన మార్గాలను గురించి ఆలోచించాలి.
- మీ పట్ల శ్రద్ధగల, అనుభవశాలురైన వ్యక్తుల సలహాలను స్వీకరించాలి. మనం ఆలోచించలేని ఓ దృక్కోణంలో వారు ఆలోచించి, ఆ యా సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను సూచిస్తుంటారు. నూతన మార్గాలను మనకు చూపిస్తుంటారు. ●



# పనికి మధ్యలో ఆటలాడండి!

**ఉ**దయం 10 గంటలకు లోపలకు ప్రవేశించి, కుర్చీలో కూర్చుని పనులను చక్కబెట్టి, మధ్యలో తేనీరుకు కొంత సమయాన్ని, భోజనానికి కొంత సమయాన్ని తీసుకుని, సాయంత్రం 6 గంటలకు ఇంటికి బయలుదేరే పారంపర్య పద్ధతి పలుచోట్ల కనుమరుగైపోతోంది. 10 గంటలపాటు, 12 గంటలపాటు పనులను పలువురు సర్వసాధారణంగా చేస్తున్నారు. ‘ఇన్ని గంటలపాటు పని చేయాలి’ అనే దానికి బదులుగా, ‘ఈరోజు ఈ పనిని ముగించాలి’ అనే లక్ష్యాలుగా మారిపోయాయి. ఇన్ని పనిగంటలు అని పట్టించుకోకుండా, చెప్పిన సమయానికి పనిని పూర్తిచేయాల్సి వుంటుంది.

ఇలాంటి నూతన కార్యాలయాలలో మామూలుగా క్యాంటీన్ ప్రదేశాన్ని దాటి, ఆటల ప్రదేశం అంటూ ఒకటి మొదలయ్యింది. పలు గంటల పాటు విధులను నిర్వహించిన పిదప, ఉద్యోగులు అక్కడకు చేరుకుని కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆటలను ఆడుతున్నారు. క్యారమ్ బోర్డు, టేబుల్ టెన్నిస్ వంటి ఆసక్తికరమైన ఆటలు అంటూ అక్కడ ఆడుకోవచ్చు. ఆటలు ముగియగానే మరలా విధులను నిర్వహిస్తుంటారు.

తమ కల్పనాశక్తిని, తెలివితేటలను ఉపయోగించి పని చేయవలసిన కార్యాలయాలలో ఈవిధంగా విరామసమయాలలో ఆడుతుండటం వలన మంచి ఫలితాలు లభిస్తుంటాయి. ఉద్యోగుల పనితీరు మెరుగుపడుతుంటుంది. ఇందువలన ఉద్యోగులు ఎక్కువసేపు హుషారుగా పనులను చక్కబెడుతుంటారు. సెలవులు తీసుకోవడం తగ్గిపోతుంటుంది. పనిపట్ల వారికి మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుందని, ఒక పెద్ద పట్టికను వేస్తున్నారు.

“ఒకేవిధమైన పనిని మరలా మరలా చేస్తున్నప్పుడు, ఎదురవుతుండే అలసట ఈ ఆటల వలన మాయమైపోతుంటుంది. నవ్వుతూ,

మాట్లాడుతూ ఆడుతున్నప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక బృందంగా కలసిపోయి ఆడుతున్నప్పుడు, ఆ బృందంలోనున్న ఉద్యోగుల మధ్య స్నేహబంధం మరింతగా బలపడుతుంటుంది. ఎంతసేపు పనులను చేస్తున్నామనేదానికంటే, ఎంతటి ప్రతిభావంతంగా పనులను చేస్తున్నామనే విషయమే ముఖ్యాతిముఖ్యం. ప్రతిభావంతముగా పనులను చేసేందుకు, ఈవిధమైన ఆటలు ఉపయోగపడుతుంటాయి” అని నిపుణుల పరిశోధనల సారాంశం.

మానసిక వైద్యనిపుణులు ఈవిధంగా పనులకు మధ్యలో ఆడుతుండటాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. “మనమెదడులో కల్పనాశక్తికి బాధ్యతలు వహించే భాగం, మనం ఆడుతున్నప్పుడు ప్రోత్సాహాన్ని పొందుతుంటుంది. తత్ఫలితంగా కొత్త కొత్త ఆలోచనలు తలెత్తుతుంటాయి. పనులలో ఎదురవుతుండే సమస్యలకు విభిన్నమైన పరిష్కారాలు లభిస్తుంటాయి. మానసిక ఒత్తిడి, అలసట మాయమైపోయి, మనస్సు, శరీరం నూతనోత్సాహాన్ని పొందుతుంటాయి” అని చెబుతున్నారు.

ఐ.టి. రంగానికి చెందిన పలు పెద్ద పెద్ద సంస్థలు, ఈవిధమైన ఆటలను దశలవారీగా పరిచయం చేస్తున్నాయి. ఎన్నో గంటలపాటు ఒత్తిడితో కూడిన పనులు, సమావేశాలంటూ విధులను నిర్వహిస్తుండే ఉద్యోగులకు ఈవిధమైన ఆటలను పరిచయం చేస్తూ ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అదేసమయంలో కొంతమంది ఉద్యోగులు, దీనిని ఒక అవకాశంలా గమార్చేసుకుని, పనులను చేయకుండా, ఎక్కువసేపు అక్కడే గడిపేందుకు అవకాశం ఉంది. అటువంటి ఉద్యోగులపై నిఘానేత్రం ఉండక తప్పదు. లేకపోతే సంస్థకు చెందిన పురోగతి బాధింపుకు లోనవుతుంటుంది. ఈవిధంగా పనులకు మధ్య ఆటలాడటాన్ని అలవాటు చేయడం ద్వారా పనితీరు మెరుగుపడుతుంటుంది. ●

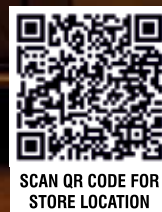
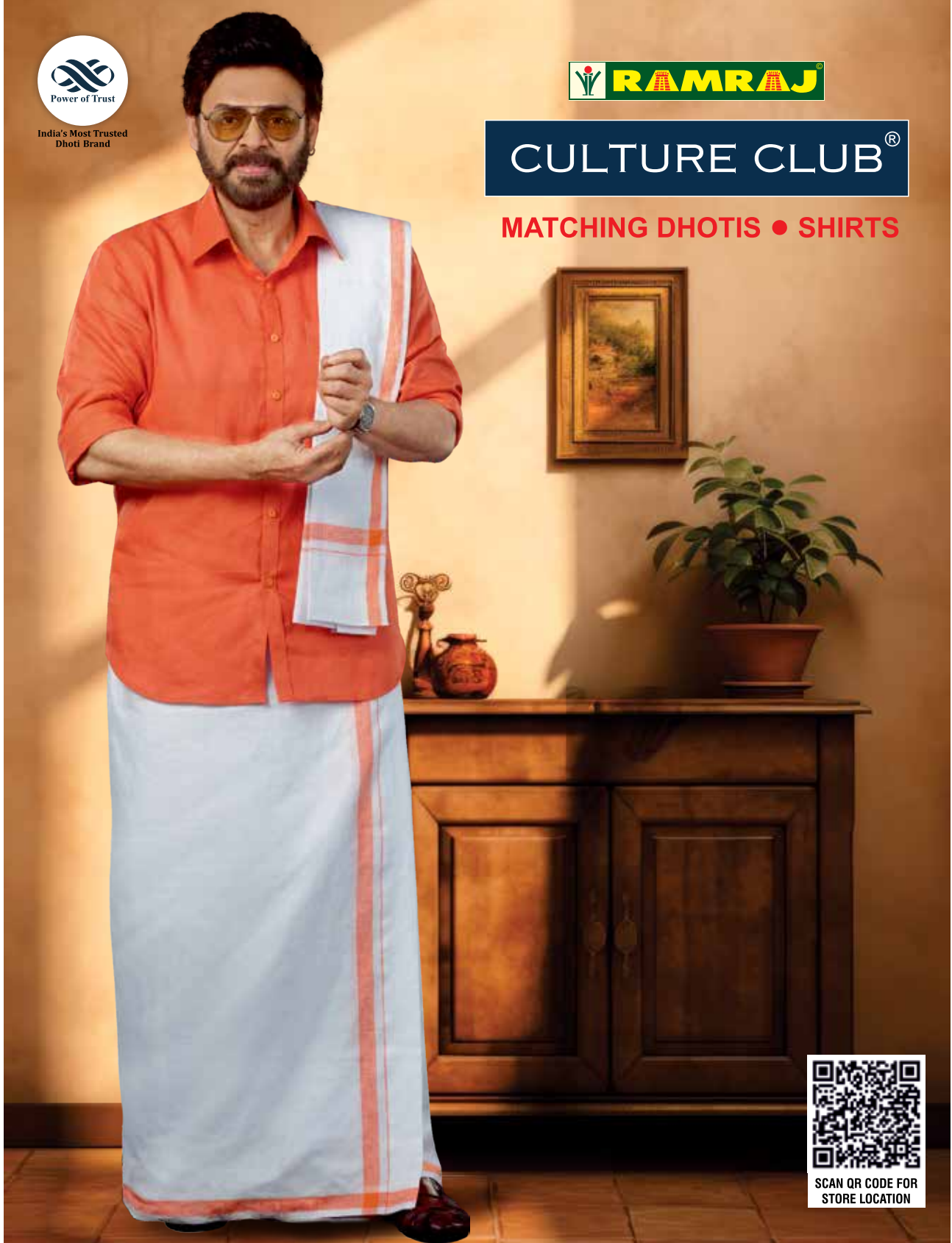


India's Most Trusted  
Dhoti Brand



CULTURE CLUB<sup>®</sup>

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

 Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



PRESTIGE WHITE FABRICS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# Culture India™

TRADITIONAL KURTA • MATCHING DHOTIS

BY



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

# Kokhila®

WOMEN'S INNERWEAR

BY





మీ ఇంటికే రావలెనా?  
రావాలనుకుంటున్నారా?

# తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాపాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బోక్సెసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.



ఒక సంవత్సర చందా రూ.200  
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు VENMAII అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంతో పాటు పంపించాలి.

- ☛ మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- ☛ రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

## VENMAII

10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.  
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :

ఫోన్ :

0421-4304106, 98422 74137

# ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.

UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు. వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@ kvb



Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కేన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్యాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii

A/C No: 1809135000000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



## విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రెండు సంవత్సరాల చందా : రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.



## సీనియర్ సిటిజన్స్ కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రెండు సంవత్సరాల చందా : రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.

రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

సచిన్ టెండూల్కర్ను 'క్రికెట్ దేవుడు' అని పొగడుతుంటారు. క్రికెట్ ఆట అంటే ఇష్టపడనివారికి, క్రికెట్ను ద్వేషించేవారికి కూడ సచిన్ టెండూల్కర్ గురించి తెలుసు. తన క్రీడానైపుణ్యంతో మాత్రమే కాదు, వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన క్రమశిక్షణలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమందికి అభిమానపాత్రునిగా ఉన్నాడు. ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తులకు కరువు ఏర్పడుతోన్న దేశంలో, రెండు తరాల యువత మనస్సులలో ఒక అత్యుత్తమమైన రోల్మోడల్ గా ఆరాధించబడుతున్నాడనేది నిజం.

16 యేళ్ళ ప్రాయంలో భారత క్రికెట్ జట్టులో స్థానాన్ని పొంది, పాకిస్తాన్ జట్టుతో ఆడేందుకు వెళ్ళాడు సచిన్ టెండూల్కర్. సియోల్ కోట్ అనే ప్రదేశంలో క్రికెట్ పోటీ. నలుగురు అవుట్ అవడం వలన భారతీయ జట్టు గందరగోళ స్థితిలో ఉంది. వకార్ యూనిస్, వసీం అక్రమ్ అంటూ ఆరోజుల్లో ప్రపంచమే భయపడేవిధంగా వేగాతి వేగంగా బంతులను విసురుతుండేవారు. వారు విసిరిన బంతులను 16 యేళ్ళ సచిన్ టెండూల్కర్ ఎదుర్కొన్నాడు. వకార్ యూనిస్ విసిరిన బంతి సచిన్ ముక్కుకు తగిలి, గాయమై రక్తం కారింది. ఈ విధంగా దెబ్బలు తగిలి గాయాలైనప్పుడు, వెంటనే 'రిటైర్డ్ హార్ట్' అనే విధానంతో క్రీడామైదానం నుంచి బయటకు వెళ్ళడమనేది సాధారణమైన విషయం. అయితే సచిన్ ఆవిధంగా చేయలేదు. ప్రథమ చికిత్స అనంతరం క్రీడామైదానం చేరుకుని ఆడటం ప్రారంభించాడు.

ఆ తరువాత బంతిని బౌండరీకి కొట్టాడు. ఎట్టి పరిస్థితులలో వెనక్కి తగ్గకూడదనే పాఠాన్ని ఆరోజు సచిన్ అర్థం చేసుకున్నాడు.

1998 వ సంవత్సరం, ఏప్రిల్ 22 వ తేదీ. సచిన్ 25 యేళ్ళ ప్రాయానికి చేరుకున్న రోజు. షార్డా క్రీడామైదానంలో ఇండియా - ఆస్ట్రేలియాకు మధ్య ఒకరోజు క్రికెట్ పోటీ జరిగింది. ఆ పోటీలో సూచించబడిన లక్ష్యాన్ని అందుకున్నప్పుడే ఫైనల్స్ లో ఆడేందుకు అర్హత లభిస్తుంది. సచిన్ ఆడుతున్నాడు. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా సుడి గాలి వీచడం వలన కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆటకు భంగం కలిగింది. కళ్ళల్లో, ముక్కులో ఇసుకరేణువులు దూరతాయనే భయంతో క్రీడా కారులందరూ క్రీడామైదానం నుంచి పరుగులు పెట్టారు. సచిన్ మాత్రం ఏమాత్రం భయపడకుండా గంభీరంగా నిలబడ్డాడు. ఆరోజు 143 పరుగులతో ఇండియా జట్టుకు ఫైనల్స్ లో పాల్గొనేందుకు తగిన అర్హతను కల్పించాడు. రెండురోజుల తర్వాత జరిగిన ఫైనల్స్ పోటీలో 134 పరుగులు తీసి, భారతజట్టు విజయానికి తోడ్పడ్డాడు. స్వీకరించిన పనిని ముగించకుండా వెళ్ళకూడదనే పాఠాన్ని సచిన్ ఆరోజు అందరికీ అవగతం చేసినట్లయ్యింది.

క్రికెట్ ఆడుతుండేవారికి మాత్రమే కాదు, మనమందరం సచిన్ దగ్గర నేర్చుకునేందుకు కొన్ని చక్కనైన పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నింటిని గురించి తెలుసుకుందాం...

- 'పిల్లలకు మంచి పాఠశాలలో చేర్పించాలి. పిల్లలు నిత్యం చదువు...చదువు...చదువు...అంటూ చదువుతూనే వుండాలి. జీవితంలో విజయాలను సాధించేందుకు, డబ్బులను సంపాదించి పైకెదగడానికి అదే సరైన మార్గం' అంటూ పలువురు తల్లిదండ్రులు ఆలోచిస్తుంటారు. తరగతిలో 40 మంది వరకు విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఉన్నట్లయితే, వారిలో 10 మంది మాత్రమే టాప్ 10 స్థానాలను పొందేందుకు కుదురుతుంది. మరైతే, మిగతా 30 మంది జీవితంలో ఓడిపోయినవారా?

'అది కాదు' అని సచిన్ విజయం నిరూపించింది. సచిన్ పాఠశాల చదువును పూర్తిగా చదువుకోలేకపోయాడు. అయితే క్రికెట్లో సచిన్



# సచిన్ దగ్గర

మనం నేర్చుకోవలసిన విషయాలు ఏమిటి?



స్థాయికి విజయాలను సాధించినవారెవ్వరూ లేరు. అధికముగా సంపాదిస్తుండే క్రికెట్ వీరుల పట్టికలో ఆయన పేరు ఎప్పుడూ అగ్రస్థానములో ఉంటుంటుంది. 'చదవాల్సిన అవసరం లేదు; క్రికెట్ ఆటను ఆడితే చాలు...' అని చెప్పడం లేదు ఆయన జీవితపాఠం! మీరు ఇష్టపడుతుండే ఒక పనిని అంకితభావముతో నేర్చుకుని, దానిని మనఃస్ఫూర్తిగా చేస్తేనే చాలు... తద్వారా విజయశిఖరాలను అందుకోవాలనుకునే కల సుసాధ్యమవుతుందనే విషయాన్ని సచిన్ సాధనలు అవగతం చేస్తున్నాయి.

- పెద్దగా అరుస్తూ, చేతులను అటుఇటు ఆడిస్తూ మాట్లాడుతూ, మీరు ఏం చేయబోతున్నారనే విషయాన్ని చెప్పాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. అత్యుత్తమ సమాచార మార్పిడి పద్ధతి ఏమిటో తెలుసా? మీరు ఏం చేయగలరనే విషయాన్ని చేతలద్వారా చూపించి, అవగతం చేయడమే. సచిన్ గొప్ప ఉపన్యాసకుడు కాదు; అయితే తను దృఢచిత్తంతో మాట్లాడుతుంటాడు. కాబట్టి ఆయన ఎక్కువగా మాట్లాడడు; ఆయన చేతిలోని బ్యాట్ అధికంగా మాట్లాడింది. కాబట్టి మాటలతో కాదు, చేతలతో చూపించండి.

- ఒక బృందంలో మీరే అత్యంత ప్రతిభావంతులైనందువలన మీరే ఆ బృందానికి నాయకత్వం వహించాలనే ఆవశ్యకత ఏమీ లేదు. మీరు మాత్రమే ఆ బృందానికి విజయాలను అందిస్తారనేమీ లేదు. ఎవరో ఒకరు, మీకంటే తక్కువ ప్రతిభాపాటవలు, అర్హతలతో మీ పై స్థాయిలో ఉంటూ ఆనతులు ఇవ్వవచ్చు. అయితే మీ యొక్క బాధ్యతను అత్యున్నతంగా చేసినట్లయితే, మీరే ఆ బృందంలో అధికమైన గౌరవమర్యాదలను, కీర్తిప్రతిష్ఠలను పొందుతుంటారనేది నిజం.

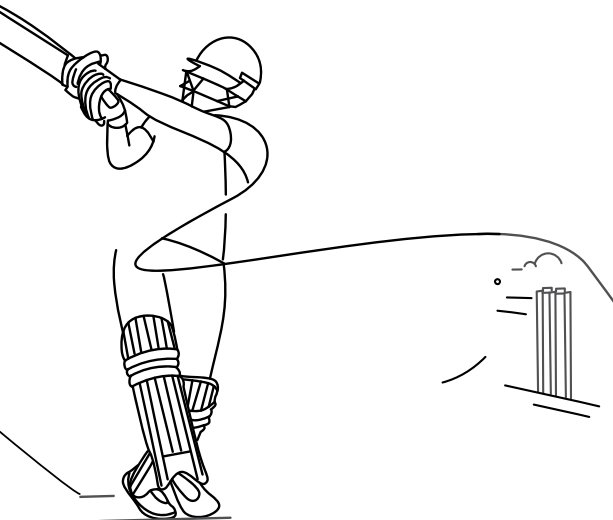
సచిన్ అత్యుత్తమ క్రికెట్ వీరుడు; అయితే, తనొక సమర్థవంతుడైన కెప్టెన్ కాదనే విషయాన్ని గ్రహించి, ఆ స్థానం నుంచి వైదొలిగాడు. తన కంటే వయస్సులో, అనుభవంలో చిన్నవాడైన గంగూలి, డ్రావిడ్, ధోనీ అంటూ పలువురు కెప్టెన్లుగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన జట్టులో



సచిన్ ఒక సాధారణ క్రీడాకారునిగా ఉండిపోయాడు. అయితే తన వంతు కృషిని నూటికి నూరుశాతం చేస్తుండటం వలన, ఆయనకే ఎప్పుడూ నక్షత్ర అంతుస్సు ఉంటుంటుంది. మీకంటే వయస్సులో చిన్నవారు, పెద్దగా అనుభవం లేనివారు ఎవరో ఒకరు, మీ యజమానిగా, పైఅధికారిగా మీకు ఆనతులను ఇస్తూవుండవచ్చు. ఈ విషయమై వేదనపడేందుకు ఏమీ లేదు. మీ పనిని అంకితభావంతో చక్కగా ముగించండి; విజయం మిమ్మల్ని వెదుక్కుంటూ వస్తుంది.

- మీరు ఓ పనిని చేయాలని తీర్మానించుకున్నారు. ఆ పనిని మిగతావారికంటే అత్యుత్తమంగా చేయగలరని విశ్వసిస్తున్నారు. ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా రంగంలోకి దిగండి. 'ఈ వయస్సులో, ఇటువంటి పరిస్థితుల మధ్య ఇది సాధ్యమా?' అంటూ ఇతరుల నిరాశావహమైన ప్రశ్నలను చెవులకు ఎక్కించుకోవద్దు. సచిన్ 16 యేళ్ళ ప్రాయంలో క్రికెట్ ఆడేందుకు వచ్చినప్పుడు 'బంతులను వేగతివేగంగా విసురుతుండే వారిని ఇతను ఎదుర్కొనగలడా?' అని ప్రశ్నించినవారు ఉన్నారు. 40 యేళ్ళ ప్రాయంలో సచిన్ ఆడుతున్నప్పుడు, 'ఇంకా ఎందుకు రిటైర్ కావడం లేదు?' అని అడిగినవారు ఉన్నారు. ఈ రెండు ప్రశ్నలకు సచిన్ తన క్రీడా నైపుణ్యం ద్వారానే జవాబిచ్చాడు. యువప్రాయములో వేగముగా ఆడాడు; మధ్యవయస్సుకు చేరుకున్నప్పుడు అనుభవాన్ని చూపించాడు. మీ పని విషయంలో మీరూ ఈ రెండింటి కలయికగా ఉండాలి.

- మీరు అందంగా లేరు, ఎత్తుగా లేరనేది పెద్ద విషయమేమీ కాదు. మీ పనిని అత్యుత్తమంగా చేసి, గుర్తింపు పొందితే చాలు... పలువురు మిమ్మల్ని విజయ శిఖరాలవైపుకు తీసుకెళ్లారనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. ఈ విధంగా సచిన్ మనకు ఎన్నో పాఠాలను చెబుతున్నాడు. ●



# ఒట్టికాళ్ళ త్రోవ పరుగులు పెట్టి జయించిన విజేత!



ఒలంపిక్ పోటీలలో అత్యంత కఠినమైన పోటీ, మారథాన్ పరుగు పందెం. రెండు గంటలకు పైగా వెనక్కి తగ్గకుండా పరుగులు పెట్టాలి. శారీరక బలం చక్కగా ఉన్నప్పుడే, ఆ పోటీలో గెలిచేందుకు కుదురుతుంది. పేదరికంలో నానా అవస్థలు పడుతుండే ఇథియోపియా దేశం, ఈ ప్రపంచమే మరచిపోలేని మారథాన్ క్రీడాకారుడిని రూపొందించింది. ఆ క్రీడాకారుడు పేరు : అబెబే బికిలా.

ఇథియోపియా మహారాజు రక్షణ సైన్యంలో విధులను నిర్వహించిన సాదాసీదా వ్యక్తి బికిలా. బాల్యప్రాయం నుంచే ఒలంపిక్ కలలతో పెరిగాడు. రక్షణ దళానికి చెందిన ఒక శిక్షకుడు, యువ అబెబే బికిలాలో దాగివున్న మారథాన్ వీరుడిని గుర్తించాడు.

చక్కగా శిక్షణ పొంది 1960 సంవత్సరంలో ఇటలీ, రోమ్ నగరములో జరిగిన ఒలంపిక్స్ పోటీలో మారథాన్ పరుగు పందెములో బికిలా పాల్గొన్నాడు. తమ దేశంలో కాళ్ళకు తగిన బూట్లను కొనుక్కునేందుకు కూడ డబ్బులు లేని బికిలా, రోమ్ నగరంలో కొత్త బూట్లను కొనుక్కుని, కాళ్ళకు వేసుకుని పరుగులు తీయడం మొదలుపెట్టాడు. ఆ బూట్లు ఆయన కాళ్ళను ఇబ్బంది పెట్టాయి. ఏమాత్రం అలవాటు లేకుండా బూట్లను ధరించడం వలన కాళ్ళకు బొప్పిలు వచ్చాయి. కాళ్ళను నేలపై పెడితేనే చాలు, తట్టుకోలేనంతగా నొప్పి. వేరే దారి లేక ఒట్టికాళ్ళతో పరుగులు పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాడు బికిలా.

సాయంత్రం దగ్గరపడుతున్నప్పటికీ, సెగలు కక్కుతోన్న ఎండలో పోటీ మొదలయ్యింది. మిగతా క్రీడాకారులందరూ బూట్లను వేసుకుని యుండగా, బికిలా మాత్రం ఒట్టికాళ్ళతో నిలబడ్డాడు. నేలపై కాళ్ళు పెడితేనే, కాళ్ళు కాలిపోతున్నట్లుగా ఓ భావన. “బూట్లు వేసుకోకుండా మధ్యలోనే కింద పడిపోతావ్” కొంతమంది క్రీడాకారులు అతడిని హేళన చేశారు. బికిలా దృఢచిత్తంతో నిలబడ్డాడు. రెండు గంటల పద

పారు నిముషాల రెండు క్షణాలలో పరుగులు పెడుతూ, బికిలా ఓ కొత్త ఆలేఖ్యం (రికార్డు)ను సృష్టించాడు. నూతన ఒలంపిక్స్ యొక్క 64 యేళ్ళ చరిత్రలో ప్రప్రథమంగా బంగారు పతకాన్ని సాధించిన ఆఫ్రికన్ వీరుడు, అబెబే బికిలా. ఒలంపిక్ చరిత్రలో అప్పటివరకు మారథాన్ పోటీలో బంగారు పతకాన్ని గెలిచినవారు, ఆ తదనంతర పోటీలలో మరలా పతకాలను సాధించలేదు.

అయితే, 1964 సంవత్సరం ఒలంపిక్స్ లో కూడ బంగారు పతకాన్ని సాధించాలనే దృఢ సంకల్పంతో ఉన్నాడు. ఒలంపిక్ పోటీలు మొదలయ్యేందుకు 40 రోజులు ముందు, ఆయనకు ఆంధ్రప్రవాహ రోగ సమస్య (అపెండిసైటిస్). వెనువెంటనే అందుకు తగిన చికిత్స చేయబడింది. ఆ కుట్టు కూడ విప్పదీయకముందే బికిలా విమానాన్ని ఎక్కాడు. టోక్యో ఒలంపిక్ మైదానంలో కడుపును పట్టుకుని అతను నడుస్తుండటాన్ని చూసిన పలువురు ‘బికిలా పని అయిపోయినట్లే’ నని భావించారు.

అయితే పోటీ మొదలయ్యేలోపు తీవ్రమైన శిక్షణతో, ఓ విధమైన నూతనోత్సాహంతో క్రీడామైదానానికి చేరుకున్నాడు. మరలా ఓ కొత్త ప్రపంచ ఆలేఖ్యంను సాధించి బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. మారథాన్ పోటీలో బంగారు పతకాన్ని వరుసగా రెండుసార్లు గెలిచిన వీరులలో ప్రప్రథమ క్రీడాకారునిగా పేరు ప్రఖ్యాతులను పొందేడు.

ఆ తరువాత ఓ కారు ప్రమాదంలో చిక్కుకుని ఆయన నడుము క్రిందిభాగం అచేతనంగా మారిపోయింది. చక్రాల కుర్చీలో కూర్చుని తిరుగాడవలసిన దయనీయమైన పరిస్థితి అయినప్పటికీ, కూర్చునే మంచుపల్లాలపై జారుతూ ఆడుతుండే ఆటను నేర్చుకుని, ప్రపంచ మంచుజారుడు పోటీలలో బంగారు పతకాన్ని సాధించాడు. మానసిక బలానికి మారుపేరు అబెబే బికిలా.



## ఏకాగ్రతను వేరే దిశకు ముళ్ళించకూడదు!



నీరజ్ చోప్రా...2021 వ సంవత్సరంలో జరిగిన ఒలంపిక్ పోటీలలో, ఈటెను విసిరే పోటీలో విజయాన్ని సాధించి స్వర్ణ పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. అలాగే గత నెలలో ప్యారిస్ లో జరిగిన ఒలంపిక్ పోటీలో వెండి పతకాన్ని గెలిచాడు.

ఎన్నో సంవత్సరాల తరువాత భారతదేశానికి 2021 వ సంవత్సరంలో బంగారు పతకాన్ని అందించిన సాధకుడు నీరజ్ చోప్రా. ఒక వ్యాయామశీల (అథ్లెటిక్) పోటీలో భారతదేశం పొందిన మొట్టమొదటి బంగారు పతకం అదే.

దానిని నీరజ్ చోప్రా ఎలా సాధించగలిగాడు? అతని ఏకాగ్రత వేరే దిశవైపుకు మళ్ళలేదనేదే అసలు విషయం. ప్రతిరోజూ కొన్ని గంటలపాటు శిక్షణలో నిమగ్నమైపోతుంటాడు. శిక్షణ పొందని సమయాల్లో కూడ అతని మనస్సు నిత్యం ఈటెను విసిరే పోటీని గురించిన విషయాలతోనే నిండిపోతుంటుంది. ఒలంపిక్ పోటీల సమయంలో విడిది గృహంలో బస చేసినప్పుడు, భోజనం చేసేందుకు వెళ్ళున్నప్పుడు, అతని చేతులు ఈటెను విసురుతున్నట్లుగానే కదలాడుతుంటాయి. ఆయన మనస్సులో ఆ క్రీడను గురించిన ఆలోచనలే.

టోక్యోలో ఒలంపిక్ పోటీలు ప్రారంభమయ్యేందుకు కొన్ని నెలల ముందు అతను ఒక ప్రమాదంలో చిక్కుకుని గాయాలపాలయ్యాడు. అందుకు తగిన శస్త్రచికిత్స కూడ చేయించుకున్నాడు. అప్పట్నుంచి, అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతో శిక్షణను పొంది, ఆ సమస్య నుంచి బయటపడ్డాడు. ఆ గాయాలు, తన క్రీడాప్రతిభను దెబ్బతీయనివిధంగా తగిన జాగ్రత్తలను పాటించడం జరిగింది.

టోక్యో ఒలంపిక్ పోటీలు కరోనా వలన దాదాపు రెండు సంవత్సరాలు ఆలస్యంగా నిర్వహించబడ్డాయి. కరోనా నిబంధనల వలన తగినంత శిక్షణ పొందలేదు. ఎక్కువకాలంపాటు క్రీడామైదానంలో ఆడకుండా, నేరుగా ఒలంపిక్ పోటీలలో పాల్గొనడమనేది పెద్ద సవాలు.

అయితే అందుకు సంబంధించి ఎదురవుతుండే మానసిక అడ్డంకులను నీరజ్ అధిగమించాడు. మానసిక బలంతో ధైర్యంగా తన లక్ష్యం దిశగా ముందుకు సాగాడు. 'ఈ గాయం నన్నేమీ చేయలేదు' అనే భావనే నీరజ్ కు మానసిక బలాన్ని అందించింది. 'శిక్షణ లేకపోయినా, పోటీలలో పాల్గొనకపోయినప్పటికీ ఏమవుతుంది? ఖచ్చితముగా సాధించగలము' అనే దృఢసంకల్పాన్ని కలిగివున్నాడు.

భారత క్రీడాకారులలో పలువురు అత్యంత ప్రతిభావంతులు. అయితే ఒలంపిక్ వంటి ముఖ్యమైన పోటీలలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన క్రీడాకారులతో పోటీ పడుతున్నప్పుడు, ఒకవిధమైన ఆందోళన వారిని చుట్టుముడుతుంటుంది. అందువలననే క్షణమాత్రంలో విజయాన్ని కోల్పోతుంటారు. అయితే నీరజ్ చోప్రా అంతకుముందే జూనియర్ ఒలంపిక్ పోటీలలో బంగారు పతకాన్ని గెలిచాడు. అక్కడ తనతో పోటీ పడిన పలువురు క్రీడాకారులు ఒలంపిక్ పోటీకి వచ్చారు. 'వాళ్ళతో ఇంకొకసారి పోటీ పడుతున్నాం' అని నీరజ్ భావించడం జరిగింది.

భారతదేశం కోసం పతకాలను గెలవాలనే భావన పలువురు క్రీడాకారులను మానసిక ఆందోళనకు గురిచేస్తుంటుంది. అందుకే వారి యొక్క ఏకాగ్రత వేరే దిశకు మళ్ళుతుంటుంది. అయితే, నీరజ్ చోప్రా మాత్రం పతకాలను గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా తన చేతిలో నున్న ఈటెను లక్ష్యానికి చేరుకునేవిధంగా విసిరేయాలని, దానిపైనే తన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తుంటాడు. బంగారు పతకాన్ని సాధించినప్పుడు కూడ నీరజ్, ఇతరులవలె గెంతులేస్తూ తన ఆనందోత్సాహాలను తెలియజేయలేదు. ప్రశాంతంగా ఆ విజయాన్ని అందుకుని, బంగారు పతకాన్ని స్వీకరించాడు.

ఏకాగ్రతను కోల్పోకుండా, లక్ష్యంవైపే దృష్టిని కేంద్రీకరించినట్లయితే, ఈ ప్రపంచాన్నే జయించవచ్చనే విషయాన్ని నీరజ్ చోప్రా విజయం మనకు నేర్పిస్తోన్న వారం.

## వృద్ధాప్యంలో సాధన!

72 యేళ్ళ ప్రాయంలో పలువురు పడకకుర్చీలో వాలిపోయి పాతజ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటుంటారు. అయితే ఆ వయస్సులో స్వీడన్ దేశానికి చెందిన ఆస్కర్ స్వాన్ ఒలెంపిక్ పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. మూడు బంగారుపతకాలు, ఒక వెండిపతకం, రెండు కాంస్య పతకాలు అంటూ మొత్తం ఆరు పతకాలను తుపాకీ కాలే పోటీలలో గెలిచాడు. 1908 వ సంవత్సరంలో మొట్టమొదటగా ఒలెంపిక్ పోటీలలో పాల్గొన్నప్పుడు అతనికి 60 యేళ్ళ వయస్సు. అప్పుడు మూడు పతకాలను గెలిచాడు.

1912 ఒలెంపిక్ పోటీలలో ఒక బంగారు పతకం, ఒక కాంస్య పతకాన్ని గెలిచాడు. 64 యేళ్ళ ప్రాయంలో 'వృద్ధాప్యంలో ఒలెంపిక్ పోటీలలో బంగారు పతకాన్ని గెలిచి, సాధన చేశాడు' అంటూ ప్రసిద్ధి చెందాడు. 1920 ఒలెంపిక్ పోటీలలో వెండి పతకాన్ని గెలిచినప్పుడు అతనికి 72 యేళ్ళు. వృద్ధాప్యంలో ఒలెంపిక్ పతకాన్ని గెలిచినది ఆస్కర్ స్వాన్ మాత్రమే. ఆ రెండు సాధనలను ఇప్పటివరకు ఏ ఒక్కరూ సాధించలేకపోయారు. వృద్ధాప్యం అనేది విశ్రాంతి సమయం కాదనే విషయాన్ని ఆస్కర్ స్వాన్ నిరూపించాడు.



## లోపంతో లక్ష్యాన్ని మరువరాదు!

తన 11 యేళ్ళ ప్రాయంలో ఒక రైలు ప్రమాదంలో ఒక కాలు యొక్క మోకాలు క్రింది భాగాన్ని కోల్పోయాడు, హంగేరి దేశానికి చెందిన ఆలివర్ హలాస్సీ. అయినప్పటికీ, వేదనలో మునిగిపోకుండా ఆ కాలుతోనే ఈత నేర్చుకున్నాడు. నీటిలో ఈదుతున్నప్పుడు అతనికి ఏ ఒక్కరి సాయం అక్కరలేదు. ఈతకొలను ఒడ్డుకు చేరుకున్న తరువాత, అతడిని ఎవరో ఒకరు పట్టుకుని నడుపుతుండాలి. అటువంటి స్థితిలో కూడ వాటర్పోలో ఆటను నేర్చుకుని, హంగేరి దేశ క్రీడాజట్టులో స్థానాన్ని పొందాడు. 1928 నుంచి 1936 వరకు మూడు ఒలెంపిక్ పోటీలలో అతను పాల్గొన్న జట్టు రెండు బంగారు పతకాలను, ఒక వెండి పతకాన్ని గెలిచింది. ఈతపోటీలలో కూడ ఐరోపియన్ ఛాంపియన్ షిప్ ను అందుకున్నాడు. కాలును కోల్పోయినప్పటికీ, తన లక్ష్యాన్ని సాధించాడు ఆలివర్ హలాస్సీ



## గాయాలతో మంచానికి అతుక్కుపోయినా క్రీడామైదానానికి వచ్చినవ్వకట్టి!

1960 వ సంవత్సరంలో ఒలెంపిక్ పోటీలు జరుగుతున్నప్పుడు బిల్ రాయ్ క్రాఫ్ట్ కు 45 యేళ్ళ వయస్సు. ఆస్ట్రేలియా దేశానికి చెందిన ఇతను, గుర్రపుస్వారి చేస్తూ పోటీ పడుతుండే ఈక్వస్ట్రియన్ పోటీలో ఆస్ట్రేలియా జట్టు తరపున పాల్గొన్నాడు. అర్హతకు సంబంధించిన పోటీ జరుగుతున్నప్పుడు అతను కూర్చున్న గుర్రం, మొరటుతనంతో అతడిని క్రింద పడవేయగా, తీవ్రమైన గాయాలపాలయ్యాడు. మెడ ఎముకలు విరగడంతో ఆసుపత్రిలో చేర్చించబడ్డాడు. మరుసటిరోజు జరుగనున్న పోటీలో అతను పాల్గొనకపోయినట్లయితే, అతని జట్టుకు బంగారు పతకాన్ని గెలిచే మంచి అవకాశాన్ని కోల్పోయే పరిస్థితి.

తన అనారోగ్య స్థితిని గురించి ఏమాత్రం కలతచెందకుండా, అదే గుర్రంపై ఎక్కి కూర్చుని పోటీలో పాల్గొని, తమ దేశానికి బంగారు పతకాన్ని గెలిచి, అందించాడు. ఆ తరువాత కూడ రెండు ఒలెంపిక్ పోటీలలో కాంస్య పతకాలను గెలుచుకున్నాడు. ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గని ప్రయత్నానికి బిల్ రాయ్ క్రాఫ్ట్ ను తగిన ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు.



## కలను అడ్డుకునేందుకు కుదరదు!

చిన్నప్పట్నుంచే కసరత్తు (జిమ్నాస్టిక్స్) శిక్షణను పొందిన అమెరికన్ క్రీడాకారుడు జార్జ్ లూయిస్ ఎయ్జర్. సాధారణమైన కుటుంబంలో జన్మించి, ఒక భవన నిర్మాణసంస్థలో పనులను చేస్తున్న అతను, ఒకానొక సందర్భంలో ప్రమాదంలో చిక్కుకుని ఎడమకాలును కోల్పోయాడు. అయినప్పటికీ కసరత్తు పట్ల తన ఆసక్తిని కోల్పోకుండా కృత్రిమకాలును బిగించుకుని శిక్షణ పొందేడు. 1904 వ సంవత్సరం ఒలెంపిక్ పోటీల్లో అతను ఒకేరోజులో మూడు బంగారు పతకాలు, రెండు వెండి పతకాలు, ఒక కాంస్య పతకం అంటూ ఆరు పతకాలను గెలిచి, సాధన చేశాడు.

అందులో ఒక పోటీలో అతను గుర్రంపైనుంచి కిందికి దూకాలి. కృత్రిమకాలుతో అతను ఆ సాధనను చేయడం ఆశ్చర్యం. కృత్రిమకాలుతో ఒలెంపిక్ పోటీలలో పాల్గొన్న మొట్టమొదటి క్రీడాకారుడు కూడ అతనే. ప్రమాదంలో కాలును కోల్పోయినప్పటికీ, అతని కలను ఏ ఒక్క విషయం కూడ అడ్డుకోలేకపోయిందనేది నిజం. కాబట్టి కలలను అందుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి.



## తుపాకిని చూసి భయపడని వ్యక్తి!

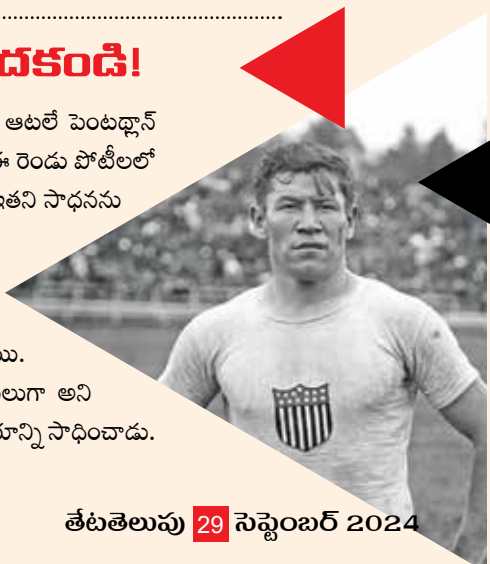
దక్షిణ ఆఫ్రికాకు చెందిన మారథాన్ వీరుడు జోసీయా థక్యానే. పెద్దగా చదువుకోలేక పోయిన అతను, బొగ్గు గనులలో పని చేశాడు. దానితోపాటు టాక్సీ డ్రైవర్ గా కూడ పని చేశాడు. 1996 వ సంవత్సరంలో ఒలెంపిక్ పోటీలకు అతను సిద్ధమయ్యాడు. అయితే ఒలెంపిక్ పోటీలకు నాలుగు నెలలకు ముందు దొంగలు అతడిని తుపాకీతో కాల్చారు. దవడ భాగంలో గుండు చొరబడటం వలన తీవ్రమైన గాయం ఏర్పడింది. ముందు రెండు దంతాలు ఊడిపోయాయి. వీపుపై గాయాలు. 'చాలాకాలంపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి' అని వైద్యులు చెప్పినప్పటికీ, ఆసుపత్రి పడక నుంచి బయటపడిన థక్యానే, నొప్పిని భరిస్తూ పోటీలలో పాల్గొన్నాడు. బంగారు పతకాన్ని గెలిచాడు. దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన నల్లజాతీయులలో ప్రప్రథమంగా బంగారు పతకాన్ని సాధించినది అతనే!



## కారణాన్ని వెదక్కుండా అవకాశాన్ని వెదకండి!

లాంగ్ జంప్, ఈటెను విసరడం, షాట్ పుట్, పరుగులు అంటూ అన్నీ కలగలసిన ఆటలే పెంటథ్లాన్ మరియు టెకాథ్లాన్ మొదలైనవి. 1912 వ సంవత్సరంలో జరిగిన ఒలెంపిక్ పోటీలలో ఈ రెండు పోటీలలో బంగారు పతకాన్ని గెలిచి, సాధన చేసిన వ్యక్తి, జిమ్ థోర్ప్. అమెరికా దేశానికి చెందిన ఇతని సాధనను పలు సంవత్సరాలపాటు ఏ ఒక్కరూ అధిగమించలేకపోయారు.

పోటీ జరుగుతున్నరోజు ఉదయాన జిమ్ థోర్ప్ బూట్లు కనిపించలేదు. ఎవరో దొంగిలించుకుని వెళ్ళిపోయారు. అయితే, అతను వేదనాభరితుడైపోలేదు. కుప్పతోట్టలో వెదుకుతూ పాతబూట్లను బయటకు తీసుకున్నాడు. ఆ రెండు బూట్లు వేర్వేరు కొలతలతో ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక బూటు పాదానికి సరిగ్గా సరిపోయింది. ఇంకొక బూటు, పాదానికి వదులుగా అని పించింది. సొక్కులను తొడుక్కుని ఆ బూట్లను వేసుకున్నాడు. ఆ పోటీలో పాల్గొని విజయాన్ని సాధించాడు. కాబట్టి కారణాన్ని వెదక్కుండా అవకాశాన్ని దక్కించుకుని విజయాన్ని సాధించాలి.





# క్రికెట్ ఆడుకునేవిధంగా పరీక్షలకు చదువుకోవచ్చు!

**పా**ఠశాల మరియు కళాశాలలో నిర్వహించబడుతుండే పరీక్షలలో, ఉన్నత విద్య కోసం వ్రాస్తుండే ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ పరీక్షలో, ఉద్యోగం కోసం వ్రాస్తుండే పరీక్షలలో, అన్ని విధాలైన పరీక్షలకు తగిన శిక్షణ, నిరంతర కృషి తప్పనిసరి. పరీక్షలకు సంబంధించిన తేదీల పట్టిక మీకు ఆసక్తిని, మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. అయితే మీరు ఆందోళనకు గురికాకూడదు. అందుకోసం ఏం చేయాలి?

## కారణాలను గమనించండి :

‘పరీక్షను ఎందుకు వ్రాస్తున్నాము?’ అనే ప్రశ్నను మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. ఉన్నత విద్య అవకాశాన్ని అందుకోవడానికా? ఉద్యోగ అవకాశాన్ని పొందేందుకా? తల్లిదండ్రులు చెప్పినందువల్లనా? ఈవిధంగా పలు కారణాలు ఉండొచ్చు. వీటిలో భావోద్వేగపరమైన కారణాలను మరచిపోండి. ‘నేను చదువుకుని అమ్మానాన్నలను కాపాడాలి’, ‘నన్ను నేను నిరూపించుకునేందుకు చదవాలి’ వంటి భావోద్వేగాలను ప్రేరేపిస్తుండే కారణాలను మరచిపోండి. ఇవి మిమ్మల్ని ఆందోళనాభరితులను చేసి, శక్తిహీనులుగా మార్చేస్తుంటాయి. పరీక్షల కోసం బాగా చదివి, చక్కగా పరీక్షలను వ్రాయాలనే విషయాన్ని మాత్రం మనస్సులో బలంగా ముద్రించుకోండి. అప్పుడే భావోద్వేగపరమైన ఒత్తిళ్ళ నుంచి బయటపడి పరీక్షలకు సిద్ధపడుతుంటారు.

## మిమ్మల్ని మీరు అంచనా వేయండి :

మీరు ఏ స్థాయిలోనున్నారనే విషయాన్ని అంచనా వేయండి. ఎన్ని పాఠాలను చక్కగా అర్థం చేసుకున్నారు? అర్థం చేసుకున్న పాఠాలలో ఎన్ని పాఠాలను పూర్తిగా చదివారు? 50 శాతం చదివిన పాఠాలు ఎన్ని? ఈవిధంగా మిమ్మల్ని మీరే అంచనా వేయండి. ఈవిధంగా అంచనా వేయడం వలన ఆ తరువాత ఏమి చేయాలనే విషయం అవగతమవుతుంటుంది.

## లక్ష్యాన్ని తీర్మానించుకోండి :

ఈ అంచనా వేసిన తరువాత ‘ఎందుకు ఈ పరీక్షను వ్రాయబోతున్నాను?’ అనే విషయమై స్పష్టంగా ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోండి. ‘నేను నూటికి నూరు మార్కులను పొందుతాను’, ‘నేను కొంచెం తక్కువగానే చదివాను. మిగతా రోజులలో మిగిలిన పాఠాలన్నింటినీ పూర్తిగా చదివి, పరీక్షలకు సిద్ధమవుతాను’ అంటూ తీర్మానించుకోండి. ఈచోటే పలువురు గందరగోళానికి లోనవుతున్నారు. తమను తామే అంచనా వేసుకోకుండా, లక్ష్యాన్ని గురించి స్పష్టత లేకుండా, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల కలలను, ఎదురుచూపులను, తమ తలలకు ఎక్కించుకుని అవస్థలు పడుతుంటారు. చేయగలిగినవాటిని చేసేందుకు, లక్ష్యాన్ని తీర్మానించుకోవడం అత్యంతావశ్యకం.

**స్వప్నతతో పథక రచన చేయండి :**

లక్ష్మ్యాన్ని తీర్మానించుకున్న తరువాత, స్వప్నతతో పథక రచన చేయండి. మీ స్నేహితులతో మిమ్మల్ని మీరు పోల్చుకోవద్దు. మీకు తగిన విధంగా పథక రచన చేయండి. నూటికి నూరు మార్కులను పొందేందుకు వివిధంగా చదవాలనే విషయాన్ని గురించి పథక రచన చేయండి. ఒక పరీక్షలో ఎక్కువ మార్కులను పొందేందుకు వివిధంగా చదవాలనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. చక్కగా అర్థమైన పాఠాలకు తక్కువ సమయాన్ని, ఇంకా స్పష్టంగా అర్థంకాని పాఠాలకు ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించండి.

**అర్థం చేసుకుని చదవండి :**


పాఠాలను అర్థం చేసుకుని చదవండి. అర్థం చేసుకున్న తరువాత మొత్తం పాఠానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలను ఒక కాగితంపై వ్రాసి పెట్టండి. ఉదాహరణకు, రసాయనిక శాస్త్రానికి సంబంధించిన పాఠం అయినట్లయితే, 'రసాయన శాస్త్రానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలను వ్రాసి పెట్టుకోండి. ఈవిధంగా మొత్తం పాఠానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలను వ్రాసుకోవచ్చు. మీరు చదువుతోన్న పుస్తకానికి వెనుక ఆ కాగితాన్ని మడిచిపెట్టుకోండి. ఒక్కొక్క ప్రశ్నను చదవండి. చదివిన తరువాత పేపర్‌ను తీసుకుని, చదివిన ప్రశ్నకు ఒక టీక్ వేయండి. ఈ విధంగా చేస్తున్నప్పుడు, చదవడంపట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంటుంది. అన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు వ్రాయాలనేమీ లేదు. అయితే అన్నింటినీ వ్రాసి చూడండి. 'మొత్తం చదువుతాను' అనుకున్నప్పుడు ఎక్కువ సమయాన్ని తీసుకోకూడదు అదేవిధంగా 'వేగంగా చదువుతాను' అనుకుంటూ పూర్తిగా చదవకుండా వదిలేయకూడదు. రెండింటికీ మధ్య సమస్థితి ఉండాలి.

**వెనక్కి తిరిగి చూడవద్దు :**

'చదివిన పాఠం పరీక్షా సమయంలో గుర్తుకు వస్తుందా? లేదా?' అనుకుని మరలా మరలా చదువుతూ, జ్ఞాపకంలో పెట్టుకునేందుకు ఆందోళన చెందవద్దు. 'నాకు కుదిరినంత వరకు సమయాన్ని వృధా చేయకుండా మనఃసూర్తిగా చదువుతాను. ఫలితంగా పరీక్షా హాలులో అన్నీ గుర్తుకొస్తాయి. కాబట్టి పరీక్షలను బాగానే వ్రాస్తాను' అంటూ మీకు మీరు తరచుగా చెప్పుకుంటూ ఉండండి. ఇది మీకు అసాధారణమైన బలాన్ని అందిస్తుంటుంది. స్నేహితులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మీకు తగిన సమయములో సాయపడుతుంటారు. ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉండండి.

**విశ్రాంతి అవసరం :**

నిద్రను కోల్పోయి, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అనారోగ్యంవైపుకు నెడుతూ చదవాలన్న అవసరం లేదు. ఆవిధమైన పద్ధతి చదువును కూడ బాధిస్తుంటుంది. క్రికెట్‌లో 50 బంతులతో 70 పరుగులను తీయాలనే పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు సమర్థవంతమైన జట్టు చక్కగా ఆడుతుంది. ఒక బంతికి ఒక పరుగు అంటూ ఆందోళన చెందకుండా పరుగులు పెడుతుంటారు. 20 బంతులకు 20 పరుగులు. ఇప్పుడు 30 బంతులకు 50 పరుగులు అంటూ వస్తాయి. 5 బంతులలో రెండు రెండుగా 10 పరుగులను పెడతారు. 25 బంతులలో 40 పరుగులు అవుతుంది. నాలుగు బౌండరీలు... గభాల్పూ రెండు సిక్సర్లు... మధ్యలో 10 బంతులను ఊరకనే వదిలేసినప్పటికీ ఫర్వాలేదు. 9 బంతులతో 12 పరుగులు తీస్తే చాలనేవిధంగా సులభతరంగా మారిపోతుంటుంది. ఆవిధమైన లెక్క ప్రకారం, పరీక్షలకు చదువుతూ సిద్ధపడవచ్చు. అన్ని బంతులతో సిక్సర్, బౌండరీలను కొట్టేందుకు కుదరదు. అన్నిరోజులలో 15 గంటలపాటు చదువుకునేందుకు కుదరదు. మీరు కూడ ఒక క్రికెట్ పోటీలో ఆడుతున్నట్లుగా భావించుకుంటూ ఎటువంటి మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా చదవండి. పరీక్షలు దగ్గరపడేకొలది మీ మానసిక బలం బలపడుతుంటుంది. పరీక్షల్లో మంచి మార్కులను పొందుతారు. ●



# తేటతెలుపు

భావనలు

## THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 7 సంచిక - 6  
సెప్టెంబర్, 2024  
విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

---

గౌరవ సంపాదకులు  
**కె.ఆర్. నాగరాజన్**

---

సంపాదకుడు  
**టి.జె. జ్ఞానవేల్**

---

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు  
**ఐ. అరుణ్**

---

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ  
తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్  
నెం : 10/55, రాజు స్ట్రీట్,  
వెస్ట్ మాంబళం, చెన్నై - 600033.  
email: contacttharu@gmail.com

---

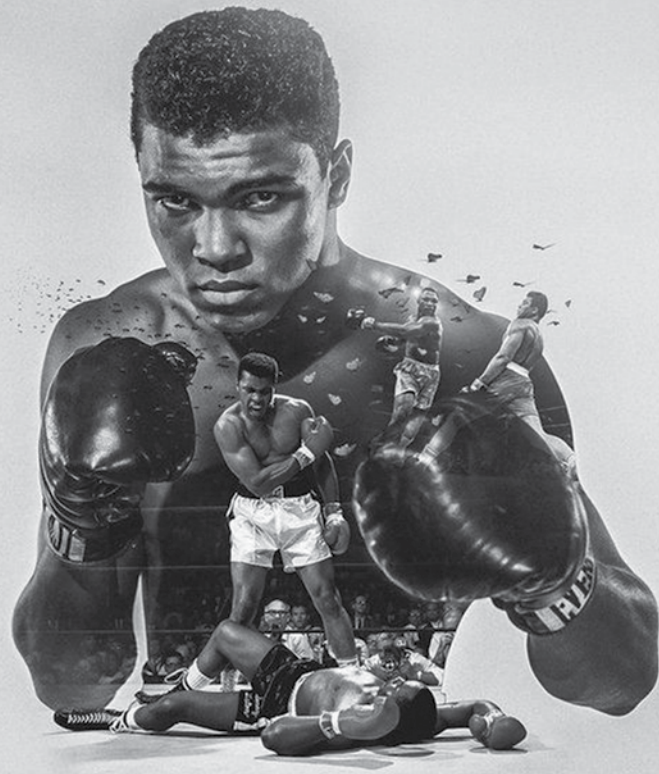
ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణా విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

---

Published by  
**K.R. NAGARAJAN**  
Published from  
10, Sengunthapuram, Mangalam Road  
TIRUPUR-641604, TAMILNADU  
Phone No : 0421- 4304106  
Cell No : 98422 74137

# మహమ్మద్ అలీ

జీవితం మనకు  
చెబుతోన్న పాఠాలు!



‘త్ర’పంచ ప్రసిద్ధి’ చెందడమనేది కొంతమందికి అరుదుగా లభిస్తుంటుంది. ప్రపంచంలో ఓ చిన్న దేశంలోనున్న సాధారణ వ్యక్తికి కూడ అవిధంగా పరిచయమైన ప్రపంచ నాయకుడు మహమ్మద్ అలీ. మల్లయుద్ధవీరునిగా మాత్రమే కాకుండా, మానవత్వంతో కూడిన వ్యక్తిగా, తమ జాతీయుల విముక్తి కోసం మల్లయుద్ధ వేదికపై మాత్రమే కాకుండా, బయట కూడ పలు పోరాటాలను చేసిన వీరునిగా, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని బలపరుస్తుండే ఉపన్యాసకునిగా భాసిల్లిన ఆయనను రోల్ మోడల్ గా ఎంతో మంది ఆరాధిస్తుంటారు. తమ జీవనవిధానంతో, మాటలతో ఆయన ప్రజలకు అవగతం చేసిన కొన్ని పాఠాలు సంక్షిప్తంగా మీకోసం :

- మహమ్మద్ అలీ యొక్క మల్లయుద్ధం సైల్ ప్రత్యేకమైనది. వేదికపై ఆయన కదులుతుండటం నాట్యం చేసినట్లుగా ఉంటుంది. ప్రత్యర్థి పిడిగుద్దులు కురిపించేందుకు చేతులను ఆడిస్తూ, అలసిపోయేంతవరకు ఆ పద్ధతిని కొనసాగిస్తుంటాడు. ఆ తరువాత కొన్ని క్షణాలలో ప్రత్యర్థిని ఓడించడం జరుగుతుంటుంది. ఆయన విజయాలలో అధికశాతం ‘నాక్ అవుట్ లే!’ ‘సీతాకోకచిలుక లాగ ఎగురు; తేనెటీగ లాగ కుట్టు’ అనేది ఆయన చెప్పిన ప్రసిద్ధ వాక్యం. ఆయన విజయ మంత్రం ‘కళ్ళతో చూడలేనిదానిని చేతులతో ముగించలేము!’

- కొంతమందికి తాము చేస్తోన్న పని పట్ల తక్కువ భావన, ఆత్మన్యూనతాభావం ఉంటుంటుంది. ‘కొట్టడమే తన పని అయినప్పటికీ, అందులో ఆయనకు ఎటువంటి సందిగ్ధత లేదు. ‘ఇది కూడ ఒక పనే, గడ్డి మొలిచి పెరుగుతుంది; పక్షులు ఎగురుతున్నాయి; అలలు ఏ మాత్రం విశ్రాంతి లేకుండా తీరాన్ని తాకుతున్నాయి. అదేవిధంగా నేను మనుషులను కొడుతుంటాను. మీరు చేస్తున్నది తప్పా... ఒప్పా అనే విషయాన్ని మీ పనులను చూస్తూ తీర్మానించుకోవద్దు. దాని యొక్క లక్ష్యాన్ని గుర్తించి తీర్మానించుకోండి’ అంటూ అలీ వాక్కులు.

- 18 యేళ్ళ ప్రాయంలో రోమ్ ఒలెంపిక్స్ లో పాల్గొంటున్నప్పుడు అలీ వదనం పసిప్రాయం సొబగులతో కనిపించింది. ‘దెబ్బలను తట్టుకుంటాడా?’ అని భయపడిన వారిని ఆశ్చర్యపరుస్తూ, బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు అలీ. “ఈ ప్రపంచంలో సాధ్యంకాని విషయం అంటూ ఏమీ లేదు. ‘కుదరదు’ అనేది కొంతమంది మిగతా వారిపై విసిరేస్తుండే పెద్దమాట” అంటూ ఆ విజయాన్ని సాధించిన తరువాత అలీ చెప్పిన అనుభవపారంతో కూడిన వాక్యాలు.

- అమెరికా కోసం బంగారు పతకాన్ని గెలిచిన మహమ్మద్ అలీ తిరిగి ఊరుకు చేరుకుప్పుడు ఘనస్వాగతం లభించింది. అయితే నల్ల జాతీయుడైన అతను, తన సొంత ఊరిన బాయిస్ విల్లిలో తెల్లజాతీయులతో పాటు ఒక భోజనశాలలో కూర్చుని భోజనం చేసేందుకు అనుమతి లభించలేదు. అమెరికా దేశానికే కీర్తిప్రతిష్టలను అందించిన అతనికి భోజనం వడ్డించేందుకు సాధారణ సర్వర్స్ కూడ ఒప్పుకోలేదు. కోపంతో రెచ్చిపోయిన అలీ, తను గెలిచిన ఒలెంపిక్ పతకాన్ని ప్రక్కనున్న కాలువలోకి విసిరేశాడు. “ఎంతటి విలువైనదైనప్పటికీ, నాకు గౌరవ మర్యాదలను అందించనది ఏదీ నాకు అక్కర్లేదు” అని చెప్పాడు.



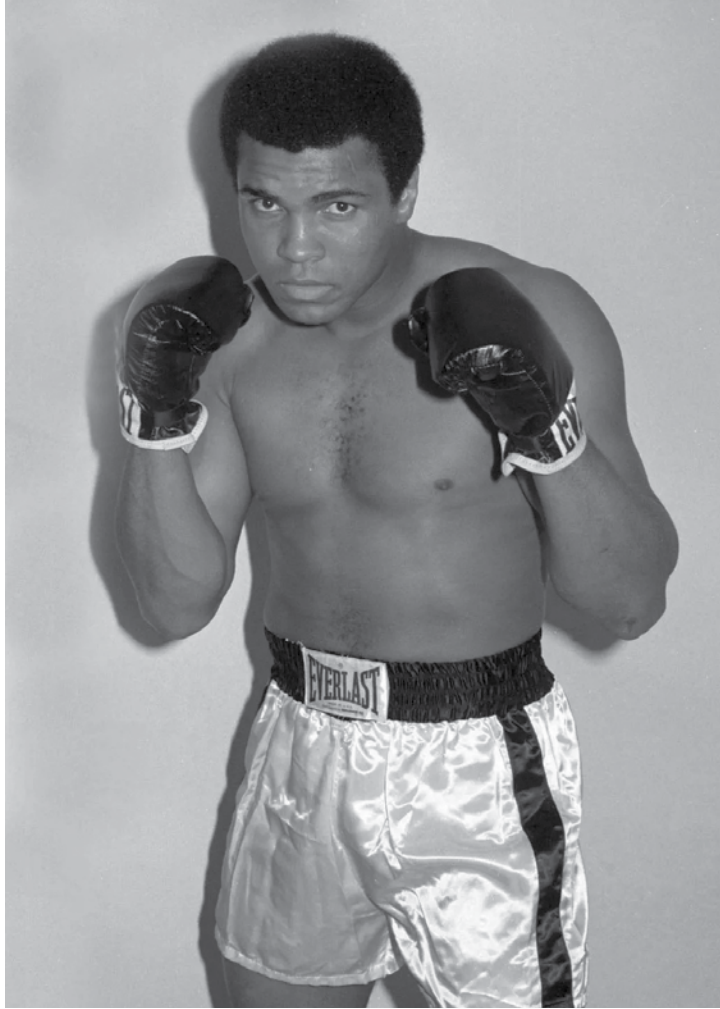
● ఒలంపిక్ పతకాన్ని గెలిచిన రెండే రెండు నెలలలో అలీ ప్రొఫెషనల్ బాక్సర్ గా మారిపోయాడు. ఆ తరువాత 61 పోటీలలో పాల్గొన్న అతను 56 పోటీలలో విజయాన్ని సాధించాడు. 22 యేళ్ళ వయస్సులో ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ ను పొందాడు. “నేను గొప్ప ఛాంపియన్ ను అనే విషయం నాకు తెలుసు. నావలె గొప్ప వీరుడు లేడనే విషయాన్ని ఈ ప్రపంచానికి అవగతం చేస్తాను” అని చెప్పాడు. ఆ దిశగా నిరంతర కృషితో తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకున్నాడు. ఆ విషయాన్ని ఈ ప్రపంచం త్వరితంగానే అర్థం చేసుకుంది.

● వియత్నాంపై అమెరికా యుద్ధం చేస్తోన్న సమయం. పౌరులు అందరూ రక్షణసైన్యంలో చేరి తగిన విధులు నిర్వర్తించాలనే శాసనం ఆరోజుల్లో అమెరికాలో అమలుపరుచబడింది. మహమ్మద్ అలీ దానిని నిరాకరించాడు. “ఈ దారుణమైన యుద్ధం ముగియాలి. తమ యొక్క నీతి ధర్మాల కోసం, స్వతంత్రం కోసం, సమానత్వం కోసం పోరాడుతోన్న వియత్నాం ప్రజలను బానిసలుగా మార్చే పనిలో నేను పాలుపంచుకోను. ఈ విషయమై నేను ఎన్నో లక్షలను కోల్పోయి నప్పటికీ, చెఱసాలలో బంధించబడినప్పటికీ ఫర్వాలేదు” అని చెప్పాడు. తత్ఫలితంగా అతని ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ ను రద్దు చేయబడి, మూడు సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధించబడింది. అనంతరం విడుదలై, ఛాంపియన్ షిప్ ను అందుకున్నాడు.

● అలీ, తన 32 వ పోటీలో మొట్టమొదటి అపజయాన్ని ఎదుర్కొన్నాడు. అతడిని ఓడించిన క్రీడాకారుని పేరు, జో ఫ్రేసర్. అయితే ఫ్రేసర్ ను అలీ ఈసడించుకోలేదు. “ఇప్పటివరకు నాతో మల్లయుద్ధం చేసినవారు, తమ శక్తిని తాకూడగట్టుకుని నాతో తలపడ్డారు. కానీ, ప్రేసర్ మాత్రమే నా ప్రతిభను అంతా వ్యక్తీకరించేందుకు కారణ కర్తగా ఉన్నాడు. దేవుడు అతడిని ఆశీర్వదించుగాక!” అని చెప్పాడు అలీ. తరువాత వేరొక పోటీలో ప్రేసర్ పై విజయాన్ని సాధించాడు.

● మహమ్మద్ అలీ, తన మల్లయుద్ధ జీవితములో తనకు నాలుగు అపజయాలను అందించిన వారితో మరలా మల్లయుద్ధం చేసి విజయాలను సాధించాడు. “నేనెప్పుడూ అపజయాన్ని గురించి ఆలోచించలేదు. జీవితంలో అపజయమనేది కూడ ఒక భాగం. అది ఇప్పుడు ఎదురయ్యింది. నన్ను నమ్ముతోన్నవారికోసం నేను ఈ అపజయం నుంచి బయటపడి, విజయాన్ని సాధించాలి. అపజయాన్ని మనసారా స్వీకరించే ఒకతను, మరలా తప్పకుండా విజయాన్ని సాధించగలిగిన శక్తిని అక్కడ్నుంచి పొందుతుంటాడు” అంటూ అలీ చెప్పిన వాక్యాలు అత్యంత ప్రసిద్ధం.

● మల్లయుద్ధ వేదిక, ఆ మల్లయుద్ధ పోటీలు అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి కదా! ఈ ప్రశ్ననే పలువురు, అలీని తరుచుగా అడుగుతుండేవారు. “జీవితమనేది ఒక జూదం. అన్నింటిలో రిస్క్ ఉంటూనేవుంటుంది. విమాన ప్రమాదాలలో కొంతమంది చనిపోతున్నారు. కారు ప్రమాదంలో చేతులు, కాళ్ళను కోల్పోతున్నారు. మా విషయం కూడ అంతే. కొందరు చనిపోవచ్చు; కొందరు



గాయాలతో అవస్థలు పడవచ్చు; మనకు ఆవిధంగా జరుగదని మనఃస్ఫూర్తిగా విశ్వసించాలి. కొన్నికొన్నిసార్లు గుడ్డినమ్మకమే మనలను ఇంకా ముందుకు నడిపిస్తుంటుంది...” తన మల్లయుద్ధ జీవితం గురించి అలీ చెప్పిన విషయం ఇది!

● “జీవితంలో నేను ఏవిధంగా మారాలనే విషయాన్ని ఇతరులు తీర్మానించడాన్ని నేను అనుమతించను. నా మార్గాన్ని నేనే తీర్మానిస్తుంటాను. ఒకవేళ మల్లయుద్ధ రంగానికి రాకుండా, పారిశుద్ధ్య కార్మికునిగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ పారిశుద్ధ్యకార్మికునిగా నేనే ఉండివుంటాను. మిగతావారికంటే వేగతివేగంగా అధికమొత్తంలో చెత్తను శుభ్రం చేసివుంటాను. నేను ఏ పనిని చేసినప్పటికీ, ఆ పనిలో మహత్తరమైన సాధకునిగా ఉంటాను. నూరుశాతం కృషి చేస్తూ, దేనిలో నైనా ప్రథమస్థానంలో ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. రెండవస్థానములో ఉండటం పట్ల తృప్తి చెందవద్దు” - ఈవిధమైన అలీ సలహాలు అన్ని కాలాలలో, అన్ని తరాలవారికి తగినవిధంగా ఉంటుంటాయి. ఇప్పటికీ మహమ్మద్ అలీ చెప్పిన జీవనసత్యాలు, నేటి సామాజిక పరిస్థితులకు సరిపోయేవిధంగా ఉంటుంటాయి. అందుకే ఆయన వచనాలను ఎంతోమంది చెవియొగ్గి విని, పాటిస్తుంటారు. ●



➤ సునీల్ వాల్సాన్

# గేమ్ ఛేంజర్ గా మారేయండి!

పెట్టినప్పుడు, బంతి అతని చేతికి అందినట్లయితే, అది ఖచ్చితంగా బుట్టలోపడి విజయంవైపుకు తీసుకెళ్తుంటుంది. భారతదేశపు ప్రసిద్ధి చెందిన హాకీ క్రీడాకారుడు ధ్యాన్ చంద్. ఆయన కాలంలోనే భారతదేశం ఒలెంపిక్ పోటీలలో వరసగా బంగారు పతకాలను గెలిచింది. ఆయన హాకీబ్యాట్లో అయస్కాంతం ఏమైనా పొదివిపెట్టబడి వుందా అనే సందేహంతో, ఆయన బ్యాట్ ను పరీక్షించేవారట. కారణం, బంతి ఆయన బ్యాట్ ను తాకితే చాలు, కొన్ని క్షణాలలో అది గోల్ కు చేరుకుంటుంది.

ఇటువంటి క్రీడాకారులనే 'గేమ్ ఛేంజర్' అని అంటుంటారు. తమ ప్రతిభతో, ఆటను దిశ త్రిప్పి, విజయాన్ని అందిస్తుంటారు. క్రీడలలో మాత్రమే కాదు, జీవితంలో కూడా గేమ్ ఛేంజర్ గా మారడమనేది అత్యుత్తమ ఫలితాలను అందిస్తుంటుంది. మన ప్రజల పౌరంపర్య వస్త్రం ధోవతి. దానిని నాణ్యతతో అందిస్తోంది రామ్ రాజ్ కాటన్. యువకులు ధరించేందుకు వెల్ గ్రోని పెట్టి 'అంటించుకో, కట్టుకో' అంటూ అందించింది. పిల్లలచేత ధోవతులను ధరింపజేసి అందంగా చూపించింది. ధోవతిని గౌరవప్రదమైన గుర్తింపుగా మార్చివేసిన రామ్ రాజ్ కాటన్ ఒక గేమ్ ఛేంజర్.

ఒక కార్యాలయంలో, ఒక కర్మాగారంలో లేక ఒక రంగంలో గేమ్ ఛేంజర్ గా మారుతుండేవారిని ఆరాధించేందుకు అందరూ సిద్ధంగా ఉంటుంటారు. ప్రతిభావంతుల గుంపుకు మధ్యలో ఉన్నప్పటికీ, మిగతావారికంటే విభిన్నంగా ఆలోచిస్తుండేవారే గేమ్ ఛేంజర్. అతను గుంపులో ఒకరుగా ఉండిపోకుండా, ఆ గుంపులో ప్రత్యేకంగా కనబడుతుంటాడు. ఆవిధంగా గేమ్ ఛేంజర్ గా మారడం ఎలాగ?

- కష్టపడకుండా ఏదీ లభించదు. విజయాన్ని అందుకునేందుకు ఎటువంటి అడ్డదారి లేదు. మీరు ఎంతటి గొప్ప కలలను కంటున్నప్పటికీ, వాటిని సాకారం చేసుకునేందుకు నిరంతర కఠోర శ్రమ చేయకతప్పదు. ఎప్పుడూ చేస్తుండే పనిని, ఆవిధంగానే ముగించి, ఫలితాలు మాత్రం విభిన్నంగా ఉండాలని ఎదురుచూడటంలో ఎటువంటి

**క్రి**కెట్ ఆటలో ప్రపంచ కప్ ను భారతదేశం గెలిచిన సంవత్సరం 1983 వ సంవత్సరం అనేది క్రికెట్ ప్రియులైన భారతీయులకు ఒక బంగారు తరుణం. 'ఒక్క పోటీలో కూడా విజయం సాధించలేదు' అనే అపనమ్మకంతో పంపించబడిన జట్టు, బలమైన వెస్ట్ ఇండీస్ జట్టును ఓడించి ప్రపంచ కప్ ను గెలిచింది. ఆ జట్టుకు కెప్టెన్ గా సున్ను కపిలేదేవ్ ను గురించి తెలియనివారంటూ ఉండరు.

అయితే, సునీల్ వాల్సాన్ గురించి మీకు తెలుసా? అతను కూడా 1983 క్రికెట్ జట్టులో సున్ను 14 మంది క్రీడాకారులలో ఒకరు. అయితే, ఆ పోటీలలో, ఒక్క పోటీలో కూడా అతను ఆడలేదు. క్రీడామైదానంలో ఆడిన 11 మంది క్రీడాకారుల పట్టికలో కూడా ఆయన పేరు లేదు. అయితే ప్రపంచ కప్ ను గెలిచిన క్రీడాకారుడు అనే గౌరవం అతనికి దక్కింది. ఆ కప్ ను గెలిచేందుకు, క్రీడామైదానంలో అతని పాత్ర ఏ మాత్రం లేదనే విషయం అందరికీ తెలుసు.

ఇటువంటి వీరునిగా ఉండేందుకు ఏ ఒక్కరూ ఇష్టపడరు. క్రిస్ గేయ్ లీ, ఎబి డెవిలియర్స్ వలె ఉండేందుకే ఇష్టపడుతుంటారు. 25 బంతులను మాత్రమే ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, 50 పరుగులు పెట్టి, ఆట దిశనే మార్చేయగల శక్తిమంతులు సదరు క్రికెట్ వీరులు.

మైఖేల్ జోర్డాన్ బుట్టబంతాట (బాస్కెట్ బాల్) పోటీలో అడుగు

అర్థం లేదు. విభిన్నమైన ఫలితాలను ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు, విభిన్నమైన పనులను చేయాల్సివుంటుంది.

- సొంతిల్లు, కార్యాలయంలో పద్నూత్తి, పిల్లలకు మంచి విద్య అంటూ ఒక్కొక్కరికి విభిన్నమైన కలలు ఉండవచ్చు. ఆ కలలను సాకారం చేసుకునేందుకు, మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధపరుచుకోవాలి. అందుకు తగిన అర్హతలను పెంపొందించుకోవాలి. మిగతా పోటీదారుల కంటే అత్యుత్తమంగా మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోవడమనేదే ఆ అర్హత.

- అందరిలాగానే ఏదో ఒక పనిని పలువురు చేస్తుంటారు. ఆ యా పనులను కూడ అందరూ చేస్తున్నట్లుగానే చేస్తుంటారు. వాళ్ళందరూ జీవనాధారం కోసం కృషి చేస్తున్నారు. వారు ఎటువంటి మార్పులను చేయలేరు. కానీ, గేమ్ ఛేంజర్స్ ఏ రంగంలో అడుగుపెట్టినప్పటికీ, ఆ యా రంగాలలో ఏవో కొన్ని మార్పులను చేస్తుండే ప్రతిభావంతులు. తన ప్రతిభతో విక్రయాలను మరింతగా పెంచవచ్చు. తన సారథ్యంతో ఖర్చులను తగ్గించవచ్చు. తన కార్య నిర్వహణతో ఒక పనిని త్వరితంగా ముగించవచ్చు. ఇటువంటి పలు మార్పులు గేమ్ ఛేంజర్స్ ద్వారా జరుగుతుంటాయి.

- గేమ్ ఛేంజర్స్ సోమరిపోతులుగా ఉండరు. ఏ ఒక్క విషయాన్నీ వారు వాయిదా వేయరు. మానసికముగా వారు అలసట చెందరు. నిరాశాపహ భావనలు తమను ఆక్రమించేందుకు గేమ్ ఛేంజర్స్ అనుమతించరు. తమ పనులను తామే చేయాలి. ఆ

పనులను మిగతావారికంటే అత్యున్నతంగా చేయాలనే విషయంలో స్పష్టతను కలిగివుంటారు. తమ యొక్క నిరంతర కృషి వలన విజయ శిఖరాలను చేరుకుంటుంటారు.

- అందరిలాగ ఒక పనిని మామూలుగా చేయడమనేది గేమ్ ఛేంజర్స్ పద్ధతి కాదు. ఏ పనినైనా విభిన్నంగా చేస్తుంటారు. ఆ విషయమై వెనుకడుగు వేయడమో, సిగ్గు పడటమో అనేది ఉండదు. అందువలననే వారు గుర్తింపును పొందుతుంటారు.

- తమ వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి, తమ సంస్థ యొక్క అభివృద్ధికి ఏ మాత్రం ఉపయోగపడని పనులపట్ల గేమ్ ఛేంజర్స్ ఆసక్తిని చూపించరు. తమ సమయాన్ని, తమ చేతిలోనున్న పనులకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తుంటారు. వేరే ఏ విషయంవైపుకు వారి యొక్క దృష్టి మళ్ళదు. ఆకాశంలో మేఘాలు కమ్ముకున్నట్లుగా, వాళ్ళ యొక్క మనస్సును సందిగ్ధతతో కూడిన భావనలు ఆక్రమించవు. వేసవికాలపు ఆకాశం లాగ వాళ్ళ ఆలోచనలు స్పష్టంగా ఉంటాయి.

- గేమ్ ఛేంజర్స్ వినూత్నంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. నిత్యం నిబద్ధతతో, ధైర్యంగా, శక్తివంతంగా, దూరదృష్టితో మరియు కష్టపడి పనిచేయడం ద్వారా పురోగతిని సాధిస్తారు.

- గేమ్ ఛేంజర్స్ ఏ పనిని చేసినప్పటికీ, ఏ వ్యాపారం చేసినప్పటికీ, వారి యొక్క కార్యనిర్వహణ ద్వారా అత్యుత్తమ పారంపర్యాన్ని రూపొందిస్తుంటారు. మిగతావాళ్ళందరూ వారిని అనుసరిస్తుంటారు. ఆ విజయపథంలో ముందుకు సాగిపోతుంటారు. ●

## గేమ్ ఛేంజర్లు - తమ లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఆరు పద్ధతులు!

**1 నూతనత్వాన్ని స్వీకరించడం :** నూతన ఆవిష్కరణలు చేసే క్రీడాకారులు మరియు బృందాలు తరచుగా వారి క్రీడలపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాయి. కొత్త శిక్షణా పద్ధతులను అమలు చేసినా, పనితీరు అంతర్దృష్టుల కోసం డేటా అనలిటిక్స్ ని ఉపయోగించడం లేదా పోటీతత్వ ప్రయోజనాల కోసం సాంకేతికతను ఉపయోగించుకోవడం వంటివి విజయాన్ని అందిస్తాయి.

**2 ప్రతికూలతను ఎదుర్కోనే స్థితి:** స్థితిస్థాపకత అనేది ఎదురు దెబ్బల తర్వాత బలంగా తిరిగి వుండుకోవడం. క్రీడలలో, పోటీదారుల నుండి ఛాంపియన్లను వేరుచేసేది స్థితిస్థాపకత. గాయాలు, నష్టాలు మరియు సవాళ్లను సంకల్పం మరియు పట్టుదలతో అధిగమించగల సామర్థ్యం ఇది.

**3 వ్యూహాత్మక ఆలోచన మరియు నిర్ణయం తీసుకోవడం:** వ్యూహాత్మక ఆలోచన అనేది పెద్ద చిత్రాన్ని చూడటం, పోకడలను అంచనా వేయడం మరియు సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాల తీసుకోవడం. క్రీడలలో, వ్యూహాత్మక ఆలోచన గేమ్ ప్లాన్లు, ఆటగాళ్ళ అభివృద్ధికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుంటాయి.

**4 నిరంతర అభ్యాసం మరియు అభివృద్ధి:** క్రీడాకారులు నిరంతరం తమ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుస్తారు, ప్రత్యర్థులను అధ్యయనం చేస్తారు మరియు తమ శక్తియుక్తులను మెరుగుపరచడానికి ఎదుటివారి అభిప్రాయాలను ఎదురుచూస్తుంటారు.

**5 అనుకూలత మరియు వ్యతిరేకత:** బృందసభ్యులను అనుకూలత దృక్పథానికి మార్చడానికి ఋజువర్తన, కొత్తగా ప్రయత్నాన్ని చేయడానికి అంగీకారం మరియు వారి యొక్క అభిప్రాయాలు అత్యంతావశ్యకం. సమిష్టి కృషి ఆధారంగా తమ వ్యూహాలను చక్కగా అమలుచేయగల సామర్థ్యం అవసరం.

**6 విజేత బృందాలను నిర్మించడం:** తమ బృందాలను ప్రభావితం చేస్తూ, శక్తివంతం చేయగల లక్షణాలతో గేమ్ ఛేంజర్స్ ముందుకు సాగుతుంటారు. విజయాలను సాధించేందుకు గేమ్ ఛేంజర్స్ నూతన ఆవిష్కరణలతో, స్థిరత్వముతో, కొత్త కొత్త ఆలోచనలతో, నిరంతర శిక్షణతో, ఆశాపహ దృక్పథంతో తమ జట్టును అభివృద్ధి పరుస్తుంటారు. పోటీ అధికంగానున్న పరిస్థితులలో గేమ్ ఛేంజర్స్ అందుకు తగినవిధంగా వ్యూహాన్ని మార్చుకుంటారు. ●

## అపజయాలను జయించు!

అంథోని ఎర్విన్ నాలుగు ఒలెంపిక్ పతకాలను సాధించిన అమెరికన్ క్రీడాకారుడు. 19 యేళ్ళ ప్రాయంలో మొట్టమొదటిసారిగా ఒలెంపిక్ పోటీలలో పాల్గొని, ఒక బంగారు పతకం, ఒక వెండి పతకం అంటూ రెండు పతకాలను గెలిచాడు. ఆ మరుసటి సంవత్సరమే ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ పోటీలో పాల్గొని రెండు బంగారు పతకాలను గెలిచాడు. తన 22 యేళ్ళ ప్రాయంలో క్రీడారంగం నుంచి విశ్రాంతి తీసుకున్నాడు. ఆ విషయాన్ని వినిన వారందరికీ ఆశ్చర్యం! అతనికి ఇంకా ఎన్నో పతకాలను గెలిచే శక్తిసామర్థ్యాలున్నాయని భావించిన అతని స్నేహితులు, తన నిర్ణయాన్ని ఇంకొకసారి పరిశీలన చేయమని అతడిని అభ్యర్థించారు. కానీ, అంథోని ఎర్విన్ మాత్రం “నాకు ఒలెంపిక్ పోటీలలో పతకాన్ని గెలుచుకోవాలనే కల ఉండేది. ఆ కల నెరవేరింది కదా! మరి అటువంటనప్పుడు, నేను మరలా ఒలెంపిక్ పోటీలలో ఎందుకు పాల్గొనాలి?” అని ప్రశ్నించాడు.

ఆ తదనంతరం అతని వ్యక్తిగత జీవితంలో పలు సమస్యలు అతడిని విపరీతంగా పీడించాయి. ఒక బాటసారిలాగ ఎక్కడెక్కడో తిరగడం మొదలుపెట్టాడు. మత్తుపదార్థాలకు బానిసగా మారిపోయి, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకున్నాడు. పలు సంవత్సరాల పిదప అతని స్నేహితులు, అతడిని ఆసుపత్రిలో చేర్పించి, ఆరోగ్యవంతునిగా మార్చేశారు. ఒక పాఠశాలలో ఈత నేర్పించే శిక్షకునిగా ఉద్యోగ బాధ్యతను స్వీక

## మరణం నుంచి బయటపడి గెలిచిన మల్లయుద్ధ వీరుడు!

వినోద్ కుమార్, హర్యానా రాష్ట్రానికి చెందిన మల్లయుద్ధ వీరుడు. భారత జట్టులో చోటు దక్కించుకుని ఒలెంపిక్ పోటీలో పాల్గొనే అవకాశం అతనికి ప్రకాశవంతంగా ఉంది. తోటి మల్లయుద్ధవీరులలో ఒకడు, అతని తండ్రి ఈర్వాద్యేషాలతో అతడిని చంపేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. 15 యేళ్ళ ప్రాయంలో ఒక పోటీలో పాల్గొనేందుకు రైల్వే వెళ్తుండగా, అతడిని రైలులోనుంచి కిందికి నెట్టివేశారు. గాయాలతో, కొన్ని గంటలపాటు అక్కడే ఉండిపోయిన అతడిని, మరుసటిరోజు రైల్వే ఉద్యోగులు తీసుకెళ్ళి ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు.

ఒక సంవత్సరంపాటు మంచానికే అతుక్కుపోయిన అతను, తన మానసిక బలంతో ఆ సమస్య నుంచి బయటపడ్డాడు. భారత మల్లయుద్ధ పరిస్థితుల మధ్య తనకు అవకాశం దొరకడమనేది అసాధ్యమని భావించి, తన బంధువుల దగ్గర 17 లక్షల రూపాయలను అప్పుగా తీసుకుని, ఆస్ట్రేలియా దేశానికి చేరుకున్నాడు. అక్కడ ఇంటింటికి దినపత్రికలను అందించడం, సెక్యూరిటీ అంటూ పలువిధాలైన పనులను చేస్తూ, డబ్బులను కూడబెట్టాడు. ఒక మంచి శిక్షకుని దగ్గర చేరి, మరలా మల్లయుద్ధంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాడు. ఆస్ట్రేలియా దేశం కోసం పలు పతకాలను గెలిచి, అందించాడు. ఒలెంపిక్స్లో పాల్గొన్నాడు. మానసిక బలం ఉన్నట్లయితే, మరణపు అంచులకు వెళ్ళినప్పటికీ, దాని నుంచి బయటపడి విజయాన్ని సాధించవచ్చనే దానికి వినోద్ కుమార్ ఒక చక్కని ఉదాహరణ.

## తండ్రి కోసం సాధన చేసిన కుమారుడు!

సరిగ్గా నూరేళ్ళకు ముందు ఇదేవిధంగా ప్యారిస్ నగరంలో ఒలెంపిక్ పోటీలు జరిగాయి. అమెరికా తరపున తెడ్డులతో నడిపే పడవల పోటీలో పాల్గొంటున్న జట్టులో చేరాడు బిల్ హేవన్స్. ఆ సంవత్సరం సదరు పడవల పోటీ ఒలెంపిక్ పోటీలలో ప్రప్రథమంగా చేర్చబడింది. ఒలెంపిక్ పోటీలలో పాల్గొనేందుకు తగిన అర్హత పొందడమే పెద్ద విషయం. అందులో బంగారుపతకాన్ని గెలుచుకునే అవకాశం తనకు ఉన్నట్లుగా అతను విశ్వసించాడు.

అయితే పోటీ జరుగుతోన్న అదే జూలై మాసంలోనే అతని భార్యకు ప్రసవతేదీ చెప్పబడింది. దూర దేశంలో జరుగుతోన్న ఒలెంపిక్ పోటీ ముఖ్యమైనదా, లేక తన భార్య ప్రసవ సమయంలో ఆమె ప్రక్కనే ఉండటమనేది ముఖ్యమైనదా అనుకుంటూ సందిగ్ధతకు లోనయ్యాడు. చివరకు ఒలెంపిక్ పోటీలకంటే, తన బిడ్డే ముఖ్యమని తీర్మానించుకున్నాడు.



రించాడు. అప్పుడే తనకు ఇంకా ఈత పట్ల అమితాసక్తి ఉన్నదనే విషయం అతడికి అర్థమయ్యింది. పిల్లలకు ఈతను నేర్పిస్తూ, తను కూడ ఈతలో మెలకువలను నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. 2012 వ సంవత్సరం లండన్ ఒలెంపిక్ పోటీలలో పాల్గొన్న ఎర్విన్ ఒక్క పతకాన్ని కూడ గెలుచుకోలేక పోయాడు. ఆ తదనంతరం తన శిక్షణను మరింతగా తీవ్రతరం చేశాడు. 2016 వ సంవత్సరంలో రియో ఒలెంపిక్ పోటీలలో పాల్గొని, రెండు బంగారు పతకాలను సాధించాడు. అప్పుడు అతనికి 35 సంవత్సరాల వయస్సు. చాలా ఎక్కువ వయస్సులో ఒలెంపిక్ పోటీలలో పతకాన్ని గెలిచిన గజ ఈతగాడు అంటూ పేరు ప్రఖ్యాతులను పొందేడు.

మీలోనున్న ప్రతిభాపాటవాలను గ్రహిస్తే, ఏ వయస్సులోనైనా సాధించవచ్చనే విషయాన్ని అంథోని ఎర్విన్ జీవితం మనకు చెబుతోన్న పాఠం.



## నేనే వస్తాను!

ఇటలీ దేశానికి చెందిన హైజంప్ క్రీడాకారుడు గ్యాన్ మార్కో టంబెరి. 2016 వ సంవత్సరంలో రియో డిజెనిరో నగరంలో జరిగిన ఒలెంపిక్ పోటీలలో పతకాన్ని గెలుచుకోవాలనే ఆశతో వచ్చాడు. శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు అతని కాలు జారి, మోకాలిలో ఎముక విరిగిపోయింది. 'ఇకపై మీరు క్రీడామైదానం వైపుకే వెళ్ళకూడదు' అంటూ వైద్యుడు హెచ్చరించాడు.

అయితే టంబెరి వైద్యుని మాటలను పట్టించుకోలేదు. తన విరిగిన ఎముకను సరిచేసేందుకు, ఆ సమయంలో తన కాలుకి కట్టిన పిండి కట్టును ఒక బోక్సెసంలాగ జాగ్రత్తగా దాచిపెట్టుకున్నాడు. దానిపై "Road to Tokyo 2020" అని వ్రాసిపెట్టుకుని, తన ఒలెంపిక్ కలను మరచిపోలేదు. కఠినమైన శిక్షణను పొందేడు. కొరోనా అంటువ్యాధి వలన ఒలెంపిక్ పోటీలు ఒక సంవత్సరం వెనక్కి నెట్టివేయబడ్డాయి. అప్పుడు పిండికట్టుపైనున్న వాక్యాన్ని "Road to Tokyo 2021" అంటూ మార్చి వ్రాసుకున్నాడు.

2021 వ సంవత్సరంలో టోక్యోలో ఒలెంపిక్ పోటీలు నిర్వహించబడినప్పుడు, హైజంప్ పోటీలో గ్యాన్ మార్కో టంబెరి బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకోవడాన్ని ఏ ఒక్కరూ అద్భుతంలేకపోయారు. ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత గొప్ప సాధనలన్నీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోకుండా, ఒక్కొక్కరూ చేస్తుండే నిరంతర కృషి ద్వారానే జరుగుతుంటాయి.



ఆయనకు ఇద్దరు కుమారులు, పెరిగి పెద్దవారయ్యారు. తమ తండ్రి కల నెరవేరలేకపోయిన విషయాన్ని తెలుసుకున్నారు. 1948 ఒలెంపిక్స్ లో ఇద్దరూ పడవ పోటీలో పాల్గొన్నారు. వాళ్ళిద్దరిలో ఫ్రాంక్ హేవన్స్ వెండి పతకాన్ని సాధించాడు. 1952 వ సంవత్సరములో జరిగిన పోటీలో తన తండ్రి పాల్గొనాలని ఆశించిన, అదే 10 వేల మీటర్ల పడవ పందెములో పాల్గొన్న ఫ్రాంక్ హేవన్స్ బంగారు పతకాన్ని అందుకున్నాడు. 'నాకోసం మీ ఒలెంపిక్ కలను ప్రక్కన పెట్టి, నేను పుట్టినప్పుడు మా ప్రక్కనే ఉన్నారు. ఆ పతకాన్ని నేను తీసుకొస్తున్నాను' అనేదే, అతను విజయాన్ని అందుకున్న మరుక్షణమే తన తండ్రికి పంపించిన సంక్షిప్త సమాచారం. ఈ వాస్తవ గాథ ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిదాయకం.



# పిల్లలతో కలగలసిపోయి హుషారుగా ఆటలు ఆడండి!

**ఇంట్లో** ఏదో ఒక గదిలో దాక్కుని అమ్మతోపాటు దాగుడు మూతలు ఆటను ఆడుతుండటం, నాన్న వీపుపై ఎక్కి కూర్చుని అటు ఇటు తిరుగుతుండటం... ఇటువంటి ఆటలు, పిల్లలకు అలవికానంత ఆనందాన్ని అందిస్తుంటాయి. ఈవిధంగా పిల్లలతో ఆడుతుండటం, వారు త్వరగా శారీరక బలాన్ని మరింతగా బలపరుచుకుని పరుగులు పెడుతూ ఆటలాడేందుకు, కొత్త కొత్త పదాలను నేర్చుకుంటూ, ఉత్సాహంగా మాట్లాడేందుకు ఆటలు ప్రక్కబలంగా ఉంటుంటాయి. తల్లిదండ్రులకు కూడ ఆ యా ఆటలు మంచి ఫలితాలనే అందిస్తుంటాయి. కార్యాలయంలో పని ఒత్తిడి వలన ఏర్పడిన మానసిక ఒత్తిడిని దూరంగా తరిమివేసి నూతనోత్సాహాన్ని పొందేందుకు ఈ ఆటలు సాయపడుతుంటాయి.

పిల్లలు ఒంటరిగా, తోటి పిల్లలతో ఆడుకోవడం అనేది ఎంత ముఖ్యమో, అదేవిధంగా తమ తల్లిదండ్రులతో ఆడుకోవడమనేది కూడ ముఖ్యమైనదే! అందుకోసం ఏం చేయాలి?

- ఒక్కొక్కరోజు లేక ఒక్కొక్కవారం, ఒక ప్రత్యేకించిన సమయంలో 15 నిమిషాలపాటైనా పిల్లలతో ఆడటాన్ని ఒక అలవాటుగా మార్చేసుకోండి. ఉదాహరణకు రోజూ రాత్రిపూట భోజనం చేసేందుకు ముందు ఒక పావుగంట లేక శనివారం సాయంత్రం పూట ఒక గంటపాటు...ఈ విధంగా ఆడటం మొదలుపెట్టినట్లయితే, పిల్లలు కూడ అవిశ్రాంతి తో ఆడుకునేందుకు సిద్ధపడుతుంటారు. అవిధంగా పిల్లలకు శారీరక, మానసిక బలాలను చేకూర్చినట్లవుతుంది.

- పిల్లలతో ఆడుతున్నప్పుడు దృశ్యశ్రవణ యంత్రం, చరవాణి అంటూ దిశ త్రిప్పవద్దు. మీ దృష్టి ఆ సమయములో పిల్లలపైనే ఉండాలి. పిల్లలు కూడ మీనుంచి ఆ విషయాన్నే ఎదురుచూస్తుంటారు. మీ ద్వారా పరిచయమైన చరవాణికి వారు బానిసలైపోయే విధంగా చేయరాదు.

- ఆ సమయంలో పిల్లలలాగానే నేలపై దొర్లండి. వాళ్ళలాగ కేకలు వేయండి. పిల్లలతో ఆడుతున్నప్పుడు, పిల్లలులాగ భావోద్వేగాలను వ్యక్తీకరించినప్పుడే పిల్లలు పరమానందభరితులైపోతుంటారు.

- చేసిన పనిని మరల మరలా చేసేందుకు మీకు అలసటగా అనిపించవచ్చు. అందువలన అవిధంగా చేయడమనేది మీరు ఇష్టపడకపోవచ్చు. అయితే పిల్లలు ఒక విషయాన్ని మరల మరలా చేసినప్పుడే ఏ విషయాన్నైనా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంటుంది. కాబట్టి ఆ విషయంలో పిల్లలను ఉత్సాహపరచండి.

- పిల్లలతో కలసిపోయి ఆడుతున్నప్పుడు, 'దానిని చెయ్', 'దీనిని ఇలాగ చెయ్' అంటూ ఆనతులను ఇవ్వద్దు. ఆ యా ఆటలలో పిల్లలను కెప్టెన్లుగా మీ మనస్సులో భావించండి. ఆ సమయంలో వాళ్ళు చెప్పే విషయాల్లే చట్టాలు. ఎంత వేగతివేగంగా ఆటలాడుతుండాలనే విషయాన్ని కూడ పిల్లలే తీర్మానిస్తుంటారు. పిల్లలతో ఆడుతున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ఒక చిన్నారిగా భావించండి.

- పిల్లలకు విసుగ్గా అనిపిస్తుండే ఆటలను ఎక్కువసేపు కొనసాగించాలని అనుకోవద్దు. ఇష్టపడితే పిల్లలు ఆ యా ఆటలలో కలసిపోతుంటారు. ఒక ఆటను కొత్తగా నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, అన్నింటినీ మీరే చేస్తూ వుండొద్దు. వాళ్ళను కూడ ప్రయత్నించమని చెబుతూ పిల్లలను ప్రోత్సహించండి.

- వయస్సుకు తగినవిధముగా, తగిన జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ ఆడండి. ఆ యా క్రీడలు మరింత కష్టతరంగా లేక చాలా చాలా సులభముగా ఉన్నట్లయితే, పిల్లలు ఆ యా క్రీడల పట్ల త్వరితంగా ఆసక్తిని కోల్పోతుంటారు. కాబట్టి ఈ విషయంలో జాగ్రత్త!



Inners for Winners



# VESTS

BRIEFS • TRUNKS

# Uplift your spirit from **Within**

Through celebrations and challenges, feel the comfort and confidence all day long. Unleash your true self with Ramraj Banians.

Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**RISE-UP**  
Premium Banians

**ROMEX**  
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

**COMPACT**  
PREMIUM COTTON RIB VESTS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**  
STRIPED BANIAN

**@ARCHERY**  
Gym Vest

**ACOSTE**  
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

**suriya**  
RICH COTTON BRIEF

**udaya**  
RICH COTTON BRIEF

**minar**  
FINE COTTON BRIEF

**merc**  
MERCERISED BRIEF

**target**  
FINE TRUNKS

**softex**  
FINE TRUNKS

**imaxs**  
RIB TRUNKS

**ARROW**  
RIB TRUNKS

**VINTRACK**  
FINE TRUNKS



# lagnaa<sup>®</sup>

PURE SILK DHOTIS • SHIRTS



India's Most Trusted Dhoti Brand



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

Available at company showroom & All leading Textile Shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)