



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காப்டன்

வேட்கள் • சரிபாடுகள் • பனியன்கள்

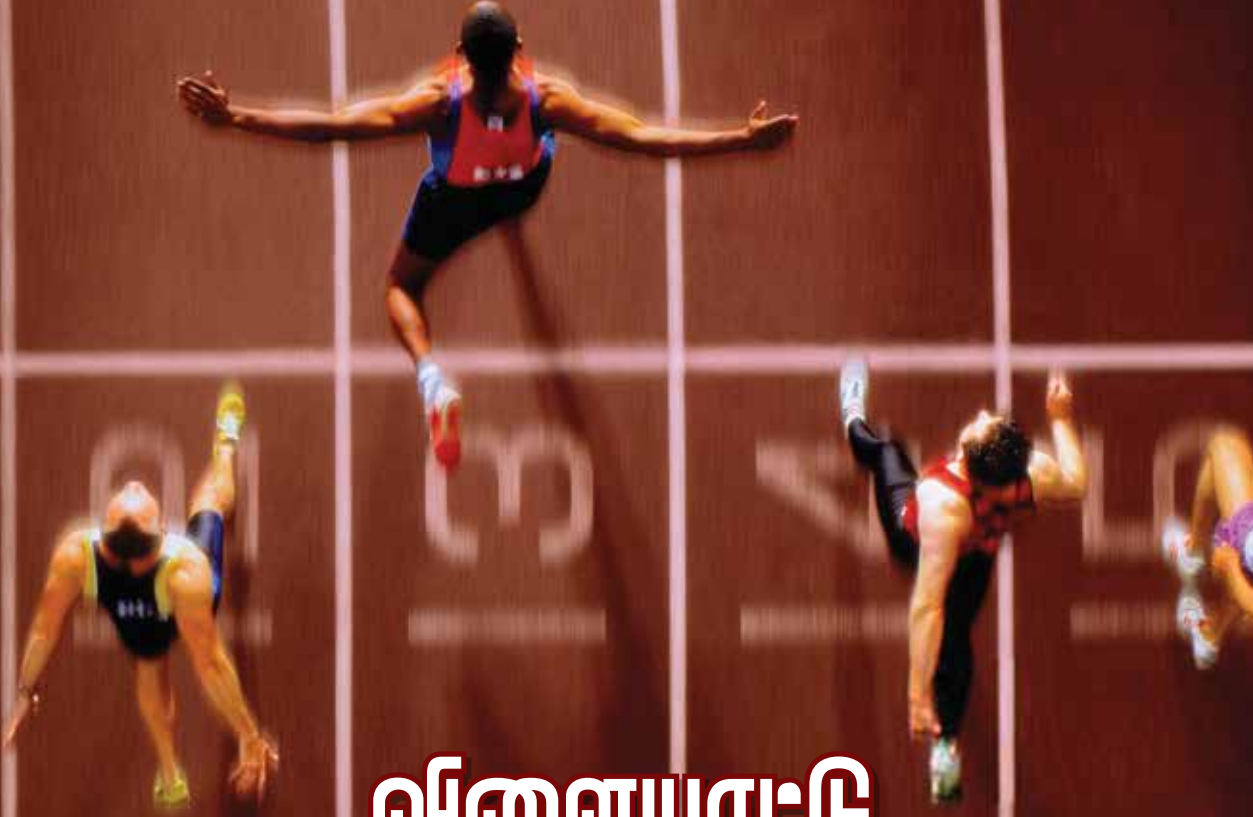
மலர் 9 • இதழ் 2 • ஆகஸ்ட் 2024 • விலை ரூ.18/-

வெள்ளமை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்



வள்ளையாட்டு
சிறப்பிதழ்



COTTON
WHITE SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டின் அனுபவம் உணர்த்தி வாழ்க்கைப் பாடங்களை அந்த உதாரணங்களில் கற்று வெற்றியாளர்களாக அவர்கள் வளர வழிகள் சொல்லும்

விளையாட்டு சிறப்பு

என்ற இந்தப் பயனுள்ள
நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘விளையாட்டு என்பது நமது உடலையும் மனதையும் வலிமை பெறச் செய்வதற்கான சிறந்த ஆயுதம்’ என்றனர் அறிஞர்கள். மனம் ஒன்றி விளையாடும்போது விளையாட்டு ஒருவகை தியானம் போன்றது. வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டைக் கைக்கொண்ட மனிதன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்துவிட முடியும். அன்றாடம் நம் வாழ்வில் சந்திக்கும் ஏற்றத்தாழ்வுகளின் சிந்தனை ஓட்டத்தை விளையாட்டு என்கிற தியானம் சமநிலை அடையச் செய்துவிடும்.

விளையாட்டு தருகிற தன்னம்பிக்கையை வேறெதுவும் தந்துவிட முடியாது. வெற்றி, தோல்வியை அன்றாட வாழ்வின் அங்கமாக ஏற்றுக்கொண்டு தொடர்ந்து அந்தத் துறையில் ஆர்வமுடன் பயணிப்பவர்கள் தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்களாவே இருப்பார்கள். உலகின் மின்னல் வேக ஓட்டப்பந்தய வீரர் உசேன் போல்ட், “இங்கே என்னைவிடச் சிறந்த தொடக்க வீரர்கள் உள்ளனர். ஆனால் நான் போட்டியைச் சிறப்பாக முடிக்கும் தவிர்க்க முடியாத வீரன். ஏனெனில் நான் போட்டியின் தொடக்கத்தைப் பற்றி அதிகம் சிந்திப்பதில்லை. முடிவைப் பற்றியே அதிகம் சிந்திக்கிறேன்” என்றார்.

கரீபியன் தீவுகளில் உள்ள ஜமைக்கா என்கிற நாட்டில் ஒரு சிறிய நகரத்தில் பிறந்து உலகின் தலைசிறந்த தன்னம்பிக்கை வீரனாகச் சாதித்தவர் உசேன் போல்ட். தன்னுடைய சாதனையைத் தானே முறியடிக்கத் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருந்த சாதனை வீரன். ஒலிம்பிக்கில் 100 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தை 9.58 நொடிகளில் கடந்த அவரது சாதனையை இன்னொருவர் முறியடிப்பது சாத்தியமா என்று தெரியவில்லை.



அவரது சாதனைகளை விட உசேன் போல்ட்டின் தன்னம்பிக்கையே என்னை அதிகம் கவர்ந்திருக்கிறது. ‘விளையாடும்போது காயம் அடையக்கூடும் என்பதை நான் ஏற்கிறேன். எல்லாப் போட்டிகளிலும் என்னால் வெல்ல முடியாது என்பதையும், தோல்வி என்பது தவிர்க்க முடியாது என்பதையும் நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேன். ஆனால், தோல்விக்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க நான் கடுமையாக உழைக்கிறேன். நான் எத்தகைய வெற்றிபெற்றாலும் திரும்பவும் தோற்கக்கூடும் என்பதையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன்’ என்கிற அவரின் புரிந்துணர்வு, விளையாட்டு ஒரு மனிதனுக்குத் தருகிற தன்னம்பிக்கைக்குச் சிறந்த உதாரணம். விளையாட்டில் இதைப் புரிந்துகொண்டு வாழ்க்கையிலும் இதேபோல இருக்கும் மனிதர்கள் எளிதில் வெற்றியைச் கவையக்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் ஏன் விளையாட வேண்டுமெனில், அது ‘நான்’ என்ற அகந்தையை முதலில் அழித்துவிடுகிறது. ‘நாம்’ என்கிற குழு மனப்பான்மையை வளர்க்கிறது. உலக விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கனவுலகமாக இருப்பது ஒலிம்பிக் போட்டி. அதில் கலந்துகொண்டு ஒரு பதக்கத்தையேனும் பெற்றுவிடுவது வரலாற்று நிகழ்வாக மாறிவிடுகிறது. அத்தகைய ஒலிம்பிக்கின் ‘Faster, Higher, Stronger, Together’ என்கிற குறிக்கோள் வரி, விளையாட்டு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை உரக்கச் சொல்கிறது. ‘வேகமான, உயர்வான, வலிமையான உணர்வுகளுடன் நாம் ஒன்றிணைவது அவசியம்’ என்பதை ஒலிம்பிக் போட்டிகள் மூலம் விளையாட்டு நமக்கு வலியுறுத்துகிறது.

‘ஒரு கிராமத்தில் உள்ள கிணற்றில் பாசி படர்ந்து இருந்தால், அந்தக் கிராமத்தில் உள்ள குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்று அர்த்தம்’ என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. நீச்சல் அடித்துக் குழந்தைகள் உற்சாகமாக விளையாடியிருந்தால் அந்தக் கிணற்றில் பாசி படர்ந்து இருக்காது. விளையாடாத தலைமுறை நிச்சயம் ஆரோக்கியமற்ற

தலைமுறைதான். இது ஆரூடம் அல்ல, நிரூபிக்கப்பட்ட அறிவியல். உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமின்றி, மன ஆரோக்கியத்தையும் விளையாட்டின் மூலம் உருவாக்க முடியும் என்பதை நம் முன்னோர்கள் கண்டறிந்து இருந்தனர். அதனால்தான் பண்பாட்டின் அடையாளமாக விளையாட்டு விளங்குகிறது.

சின்ன வயதில் குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும்போதும் 'பப்புகடையும் விளையாட்டை'க் குழந்தையுடன் விளையாடுவார்தான். அன்றைக்குத் தேவையான உணவைக் குழந்தை சமைக்கும். சமைத்த உணவைக் குழந்தையின் ஐந்து விரல்களை நீட்டி 'இது அம்மாவுக்கு, இது அப்பாவுக்கு, இது உறவுகளுக்கு, இது நண்பர்களுக்கு' என்று பகிர்ந்து அளித்த பிறகும் உணவு மீதம் இருக்கும். அதை அடுத்த நாளைக்கு என்று எடுத்து வைத்துக் கொள்ளாமல், வழிப்போக்கர்களுக்கு மீதி உணவைப் பகிர்ந்து அளித்துவிட்டுப் பாத்திரத்தைக் கழுவிக் கவிழ்ப்பது போல, கையை எடுத்து தலையில் வைத்து விளையாடுவார்தான்.

'நம்மிடம் உள்ள உணவை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து அளிக்க வேண்டும்' என்கிற வாழ்வின் அற உணர்வை, சாதாரண இந்த விளையாட்டின் மூலம் தன் குழந்தைக்கு உணவோடு சேர்த்து ஊட்டுவார்தான். பண்பாட்டின் அடிப்படையில் இருக்கும் ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் பின்னாலும் இதுபோன்ற ஒரு வாழ்வியல் அறம் வேராக இருக்கும்.

எல்லா மொழிகளுக்கும், எல்லாப் பண்பாடுகளுக்கும் இது பொருந்தும். அதனால்தான் விளையாட்டை விளையாட்டாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. 'விளையாட்டாக இருந்துவிட்டேன்' என்று நம்மில் பலர் அடிக்கடிச் சொல்லியிருப்போம். 'எதையும் பொருட்படுத்தாமல் அலட்சியமாக இருப்பதை' இது குறிக்கும். உண்மையில் விளையாட்டோடு இருப்பது மிகவும் தீவிரத்தன்மை கொண்டது. எந்தவொரு விளையாட்டுக்கும் விதிகள் இருக்கும். அவற்றைப் பின்பற்றி ஒழுக்கமாக விளையாடும்போதே வெற்றி சாத்தியமாகும்.

பெரும்பாலான விளையாட்டுகள் குழுவாக இணைந்து ஆடக்கூடியவை. சக மனிதர்களோடு ஒத்திசைந்து வாழ்கிற சமூக அனுபவத்தையும், பழக்கத்தையும் குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலமே பெறுகிறார்கள்.



குழுவாக இயங்கும்போது அதில் உயர்வுதாழ்வு இல்லை. விளையாடும் அனைவருக்கும் ஒருவிதப் பங்களிப்பு இருக்கும். அங்கு எல்லோரும் முக்கியமானவர்கள். எல்லோரும் குழுமனப்பான்மையுடன் இணைந்து அர்ப்பணிப்புடன் உழைக்கும்போது விளையாட்டுப் பிறக்கிறது.

குழந்தைகளின் விளையாட்டுப் பருவம் மிக முக்கியமான பருவம். வாழ்வில் முக்கியமான விஷயம் போட்டியிடுவதுதான், வெற்றி பெறுவது அதற்கடுத்தபடிதான். ஏனெனில் விளையாடும் நபருக்கு இயல்பாகவே போராட்டக் குணம் வந்துவிடும். வெற்றி, தோல்வியைக் கடந்து தொடர்ந்து விளையாடுவது அவசியம். அப்போதுதான் எந்தச் சவாலையும் அச்சமின்றி எதிர்கொள்ளும் அனுபவம்

கிடைக்கும். குறிப்பாக, குழந்தைகள் விளையாட்டின் வழியே வாழ்வியலைக் கற்கிறார்கள். அதனால்தான் 'விளையாட்டு என்பது வாழ்க்கைக்குப் பயிற்சியளிக்கும் களம்' என்கிறார்கள் அறிஞர்கள்.

நடக்கப் பழகும் முன்பே குழந்தைக்கு விளையாட்டு உணர்வு வந்துவிடுகிறது. அழும் குழந்தையை அமைதிப்படுத்த விளையாட்டுக் காட்டிச் சிரிக்க வைக்கிறோம். விளையாட்டின் ருசியைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே உணரத் தொடங்க வேண்டும். துடிப்புடன் இருக்கும் எல்லாச் சிறுவர்களும் விளையாட்டின் மீது ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். பாடங்களை மனப்படம் செய்து கற்றுக்கொள்வதைவிட விளையாட்டின் வழி கற்கும்போது கற்றல் திறன் அதிகரிக்கிறது என்பதை நவீனக் கல்விமுறை நிரூபித்திருக்கிறது.

வேறு எந்த துறையைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் இல்லாத ஒரு தனிச்சிறப்பு, விளையாட்டை முழுநேர வாழ்வாகத் தேர்வு செய்தவர்களுக்கு உண்டு. விளையாட்டில் சாதிப்பவர்களைத் தமிழில் 'வீரர், வீராங்கனை' என்கிறோம். குழந்தைகளைக் கடந்து பெரியவர்களுக்கும் விளையாட்டு இன்றியமையாத தேவையாக மாறியிருக்கிறது.

விளையாட்டின் மூலம் வாழ்க்கைக் கல்வியைக் கற்று சுதந்திர மனிதர்களாக உயர்வோம். அனைவருக்கும் இனிய சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்கள்.

குரு அருள் வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்

டென்னிஸ் விளையாடப் பழகும் பலரும் தங்கள் ரோல் மாடல் என்று ரஃபேல் நடால் என்ற வீரரைத்தான் போற்றுவார்கள். அவர் டென்னிஸின் அத்தனை நுணுக்கங்களையும் கற்ற வீரர் கிடையாது. மற்ற எல்லோரையும் விட மிகச் சிறந்தவர் என்றும் சொல்ல முடியாது. ஆனால், அவர் மைதானத்தில் இறங்கி விளையாடினால் அத்தனை பேரும் பரவசம் அடைவார்கள். காரணம், அவரின் வேகம்!

தன் வாழ்க்கையின் எதிர்காலமே இந்த ஒரு நாளில்தான் இருக்கிறது என்பது போல ஒவ்வோர் ஆட்டத்தையும் அவர் ஆடுவார். காலில் சக்கரம் கட்டாத குறையாக அவர் மைதானத்தில் வலம் வருவார். அவர் பின்னால் நிற்கிறார் என்றால், எதிரே ஆடும் வீரர் மென்மையாகப் பந்தைத் தட்டி முன்னால் விழ வைப்பார். வேறு ஒரு வீரர் என்றால் ஓடிப்போய் அந்தப் பந்தைத் திருப்பி அடிக்க மாட்டார்கள். 'நம்மால் முடியாது' என்று விட்டுவிடுவார்கள். ஆனால், நடால் அப்படி இல்லை. ஓடிப்போய் அதைத் திருப்பி அடித்து எதிராளியைத் திகைக்க வைப்பார். தனது மன உறுதிமிக்க விளையாட்டால், எதிரே நிற்கும் வீரரை நிலைகுலைய வைப்பார்.

இவ்வளவு ஆக்ரோஷமாக மைதானத்தில் விளையாடினாலும், அவர் எதிராளியிடம் கோபப்பட்டதில்லை. தோல்வி அடைந்தாலும் விரக்தியில் தன் டென்னிஸ் ராக்கெட்டை வீசி எறிந்ததில்லை.

அதைக் கையில் ஏந்துவதைத் தனது பாக்கியமாகக் கருதி மதிப்புக் காட்டுவார். எதிர்த்து விளையாடும் வீரர்களை மரியாதையுடன் நடத்துவார். பலமுறை தன்னை வென்ற ரோஜர் ஃபெடரர் ஓய்வுபெற்றபோது நடால் கலங்கி அழுதார். இப்படி விளையாட்டின் மூலம் அவர் உணர்த்தும் நற்பண்புகள் ஏராளம்.

குழந்தையாக இருக்கும்போது நாம் நிறைய சிரிக்கிறோம், வளர்ந்ததும் நம்மிடம் சிரிப்புக் குறைந்துவிடுகிறது. குழந்தையாக இருக்கும்போது நிறைய விளையாடுவோம், வளர்ந்ததும் வாழ்க்கைச்சுமைகளில் அந்த விளையாட்டுத் தொலைந்து போய்விடுகிறது. வேலையும் குடும்பப் பொறுப்புகளும் ஒவ்வொரு நாளின் நீண்ட நேரங்களையும் ஆக்கிரமித்துக் கொள்ள, பலருக்கும் விளையாடவே நேரம் கிடைப்பதில்லை. அப்படியே ஓய்வு நேரம் கிடைத்தாலும் டெலிவிஷன் திரையும் மொபைல் போன் திரையும் நம்மை உள்ளே இழுத்துக்கொள்கின்றன.

குழந்தைகளின் இயல்பான வளர்ச்சிக்கு விளையாட்டு எப்படி முக்கியமோ, அதுபோலப் பெரியவர்களுக்கும் விளையாட்டு அவசியம். வேலை டென்ஷன், குடும்பச்சுமைகள், கடன்

விளையாட்டினால் கிடைக்கீடும நல்ல பலன்கள்!



பிரச்சனைகள் என்று எல்லாவற்றையும் மறந்து கொஞ்சம் நேரமாவது விளையாட வேண்டும். அது உடலில் வியர்வை சிந்த வைக்கும் மைதான விளையாட்டாக இருக்கலாம், குடும்பத்தினருடன் இணைந்து தோட்டத்தில் அல்லது மொட்டை மாடியில் விளையாடும் விளையாட்டாக இருக்கலாம், குழந்தைகளுடன் விளையாடும் ஜாலி விளையாட்டாக இருக்கலாம், செல்லப்பிராணிகளுடன் போடும் ஆட்டமாக இருக்கலாம்.

அந்த விளையாட்டும் உங்களுக்குப் பல நற்பலன்களை அளிக்கும்...

மன அழுத்தம்

குறைகிறது: மகிழ்ச்சியாக விளையாடும்போது நம் உடலில் எண்டோர்பின் என்ற ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. இது நம்மை நேர்மறையான மனநிலையில் வைத்திருக்கும் இயற்கையான வேதிப்பொருள். இப்படி எண்டோர்பின் அதிகம் சுரப்பது நம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் உதவுகிறது. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் என்று நமக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் இணைந்து விளையாடும்போது கிடைக்கும் சமூக உணர்வால், மன அழுத்தமும் டென்ஷனும் குறைகிறது. உடலில் ஏதாவது வலி இருந்தாலும், அந்த வலி உணர்வை எண்டோர்பின் மறக்கச் செய்கிறது.

மூளையின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது: செஸ் விளையாடுவது, புதிர் விளையாட்டுகளை ஆடுவது போன்ற மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் கேளிக்கை நிறைந்த ஆட்டங்கள், ஞாபகமறதிப் பிரச்சனை ஏற்படுவதைத் தடுக்கின்றன. மூளையின் செயல்திறனை மேம்படுத்துகின்றன.

கற்றல் திறனை வளர்க்கிறது: குழந்தைகள் விளையாடும்போதுதான் பல விஷயங்களைப் புதிதாகக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பெரியவர்களுக்கும் இந்த விதி பொருந்தும். விளையாடி முடித்து மன இறுக்கம் தளர்ந்து உற்சாகமாக இருக்கும் நேரத்தில் உங்களால் புதிய விஷயங்களை வேகமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். கடினமான வேலைகளை எளிதாகச் செய்ய முடியும். விளையாட்டு உங்களின் கற்பனைத்திறனைத் தூண்டிவிடுகிறது. பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணும் ஆற்றலை வளர்க்கிறது.

சமூக உறவை வலுவாக்குகிறது: மற்றவர்களோடு நெருக்கமாக இணைந்து விளையாடிச் சிரித்து மகிழும்போது சமூக உறவு வலுவடைகிறது. விளையாட்டு என்பது நீங்கள் செய்யும் கேளிக்கையோ, அந்த ஆட்டமோ

மட்டுமில்லை. அப்போது இருக்கும் மனநிலையும் உங்களை மாற்றுகிறது. மற்றவர்கள் மீது கருணை, நம்பிக்கை, நெருக்கம், அக்கறை அப்போது உருவாகிறது. விளையாட்டு ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஓர் அங்கமாக மாறிவிட்டால், அவர் எந்த நெருக்கடியையும் சமாளிக்கும் இயல்பைப் பெற்றுவிடுவார். புது மனிதர்களிடம் நன்கு பழகுவார். அது வேலை மற்றும் தொழிலில் கைகொடுக்கும்.

இளமையும் ஆற்றலும் கொடுக்கிறது: 'நாம் வயதாகிவிட்டதால் விளையாட்டை நிறுத்தவில்லை. விளையாட்டை நிறுத்தியதால்தான் நமக்கு வயதாகிவிட்டது' என்றார் பெர்னார்ட்

ஷா. விளையாட்டு நம் உடலுக்கு நல்ல ஆற்றலைக் கொடுக்கிறது. எதையும் மிகச் சிறப்பாகச் செய்ய வைக்கிறது. நோய்களையும் முதுமையையும் விரட்டி நம்மை இளமையாக வைத்திருக்கிறது.

உறவுகளில் விரிசலைத் தடுக்கிறது: உறவுகள், நெருங்கிய நண்பர்கள், உடன் பணிபுரிவோர், அக்கம்பக்கத்தினர் என்று பலருடன் நமக்கு ஏதேனும் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படக்கூடும். இணைந்து விளையாடும்போது பரஸ்பரம் ஏற்படும் நம்பிக்கையும் பாதுகாப்பு உணர்வும் அந்த விரிசலைத் தடுக்கின்றன. விளையாடும்போது நடைபெறும் உற்சாகமான உரையாடல்கள் அதற்குக் கூடுதலாக உதவுகின்றன. எதிர்மறை உணர்வுகளை அகற்றி, மனக்காயங்களுக்கும் விளையாட்டே மருந்திடுகிறது.

நற்குணங்களைக் கட்டமைக்கிறது: மற்றவர்களுக்கு உதவிகள் செய்தும், மற்றவர்களிடமிருந்து உதவிகள் பெற்றும், சமூக வாழ்க்கையை வாழும் விதத்தை விளையாட்டே கற்றுக்கொடுக்கிறது. விதிகளைப் பின்பற்றுவது, சக மனிதர்களை மதிப்புடன் நடத்துவது, விட்டுக் கொடுப்பது, அடுத்தவர்களின் வெற்றிக்காக உழைப்பது, தடைகளைக் கடந்து எவருடனும் நெருக்கமாக உறவு ஏற்படுத்துவது என்று பல நற்குணங்களை விளையாட்டே ஒருவருக்குள் விதைக்கிறது.

'இதுவரை இருந்ததைவிட நீங்கள் சிறப்பாக மாற வேண்டும் என்றால், இதுவரை செய்ததைவிடச் சிறப்பாக உங்கள் வேலையைச் செய்ய வேண்டும்' என்று ஒரு பொன்மொழி உண்டு. சிறப்பாக மாறுவதற்கு விளையாட்டைப் பழகுங்கள்!

உங்களுக்கான நேரம் வரும்!

பிரேசில் நாட்டின் புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீரர் ரிவால்டோ. 4 வயதிலிருந்து அவர் கால்பந்து ஆடினார். உள்ளூர் கிளப் ஒன்றில் 7 வயதில் சேர்ந்து முறையான பயிற்சி பெற்றார். அந்த கிளப் பல போட்டிகளில் ஆடினாலும், எந்தப் போட்டியிலும் ரிவால்டோவை ஆட அனுமதிக்க மாட்டார்கள். அந்த கிளப் நிர்வாகிகளுக்கும் ரிவால்டோவின் அப்பாவுக்கும் முன்பகை இருந்தது. அதைக் காரணமாக வைத்துச் சிறுவன் ரிவால்டோவைப் பழிவாங்கினார்கள்.

ஆனால், அந்த கிளப்பில் இருந்த கால்பந்து பயிற்சியாளருக்கு ரிவால்டோவின் திறமை மீது நம்பிக்கை இருந்தது. “எதையும் நினைத்து வேதனை அடையாமல் உன் பயிற்சியில் மட்டும் கவனம் செலுத்து. ஒருநாள் உனக்கான வாய்ப்பு வரும்” என்று சொன்னார். ரிவால்டோ தொடர்ந்து கடினமாகப் பயிற்சி எடுத்து தன் திறமையைச் செதுக்கிக்கொண்டார். ஐந்து ஆண்டுகள் தொடர்ந்து அவர் பயிற்சி எடுத்தாலும், அவரை எந்தப் போட்டியிலும் ஆட வைக்கவில்லை. கிண்டலாகப் பேசி அவமானம் செய்தார்கள். வெளியூரில் நடைபெறும் போட்டிகளுக்கும் கூட்டிப் போகமாட்டார்கள். ஆனால், ரிவால்டோவைப் பயிற்சியாளர் ஊக்கப்படுத்திக்கொண்டே இருந்தார்.

ஒருமுறை பக்கத்து நகரம் ஒன்றில் ஒரு போட்டி. நாட்டின் புகழ்பெற்ற கால்பந்து வீரர் ஒருவர் சிறப்பு விருந்தினராக வருவார் என அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. அன்று ரிவால்டோவின் கிளப்பில் வீரர்களின் பொருட்களை எடுத்துப் போகும் உதவியாளர் ஒருவர் உடல்நலம் இல்லாமல் போனதால் வரவில்லை. இதை ரிவால்டோவுக்கான வாய்ப்பு என நினைத்த பயிற்சியாளர், அந்த வேலைக்கு அவரை அழைத்தார். அப்போதும் மற்ற வீரர்கள் கிண்டல் செய்தார்கள்.

முதல்முறையாக ஒரு போட்டியையும், அங்கு கூடியிருக்கும் கூட்டத்தையும் பார்த்த ரிவால்டோவுக்குப் பரவசமாக இருந்தது. தங்கள் கிளப் அணியின் வீரர்களுக்குப் பயிற்சிக்குத் தேவையான பொருட்களைக் கொடுத்து உதவிக்கொண்டிருந்தார். அந்த நேரத்தில் எதிர் அணியின் மேனேஜர், ரிவால்டோ அணியின் பயிற்சியாளரைப் பார்க்க வந்தார். தங்கள் அணியின் வீரர்கள் சிலர் பயிற்சியின்போது காயமடைந்து விட்டதாகவும், 10 பேருடன் தவிக்கும் தங்கள் அணிக்கு யாரேனும் ஒரு வீரரைக் கொடுக்க முடியுமா என்றும் கேட்டார். உடனே பயிற்சியாளர் சம்மதித்து

விளையாட்டு தரும் விளைவுகள்!

ஆதிமனிதர்களுக்கு ஓய்வு நேரமோ, விளையாட்டோ இருந்ததில்லை. உணவைத் தேடிய ஓட்டமும், உயிரைப் பாதுகாக்கும் அக்கறையுமே அவர்கள் வாழ்க்கையாக இருந்தது. பிற்காலத்தில் நாடுகள் உருவானபோது, ஆக்கிரமிக்கவும் தற்காப்புக்காகவும் போர்கள் நடந்தன. அந்தப் போர்களிலிருந்து விளையாட்டுகள் உருவெடுத்தன. குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம், கத்திச்சண்டை, குதிரையேற்றம், ஈட்டி எறிதல் எல்லாமே இப்படித்தான்! பிறகு அவற்றிலிருந்து மேன்மையான விளையாட்டுகள் வடிவம் பெற்றன. அவை நம்மைச் சுறுசுறுப்பாக வாழவைக்கின்றன.

விளையாட்டைப் பழகினால் உடல் வலிமை, திறமை, ஆற்றல் என்று எல்லாமே கிடைக்கின்றன. உடலுக்கு உற்சாகமும் வடிவமும் கிடைக்கிறது. களைப்பு இல்லாமல் உழைக்கும் சக்தி பெறுகிறோம். சுயக்கட்டுப்பாட்டை வளர்க்கவும், சமுதாய உணர்வை மேம்படுத்தவும், பிறருடன் கண்ணியமாகப் பழகவும் விளையாட்டு கற்றுத் தருகிறது. நமக்கு என்ன திறமை இருக்கிறது, நம்மை மற்றவர்கள் எப்படி மதிக்கிறார்கள் என்பதை விளையாட்டில் எளிதாக உணர முடியும். விதிமுறைகள், நுணுக்கங்கள், ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவிக்கொள்ளும் வாய்ப்புகள், வெற்றிக்கான உத்திகளைத் திட்டமிடுதல் என்று எல்லாமே கற்றுத் தருகிறது விளையாட்டு. ஒருவரை முழு மனிதனாக மாற்றும் சக்தி விளையாட்டுக்கு உண்டு.



ரிவால்டோவை அனுப்பினார். “உனக்கான வாய்ப்பு வரும் என்று நான் சொன்னேன் இல்லையா? அது இன்றைக்கு வந்திருக்கிறது. போ, உன்னை யார் என்று நிரூபித்துக் காட்டு!” என்றார்.

போட்டி ஆரம்பித்ததும் சிறுவன் ரிவால்டோ ஒரு சிறுத்தை போல மைதானத்தில் பாய்ந்து ஆக்கிரமித்தான். இத்தனை நாட்கள் அவனைக் கிண்டல் செய்த கிளப் வீரர்களில் ஒருவராலும் அவனைச் சமாளிக்க முடியவில்லை. அவன் மட்டும் தனியாக மூன்று கோல்கள் அடித்தான். போட்டியில் 4-2 என்ற கோல் கணக்கில் அவனது அணி ஜெயித்தது. சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்த பிரேசில் நாட்டு கால்பந்து வீரர் அவனைக் கூப்பிட்டுப் பாராட்டினார். தனது கிளப்பில் சேர்த்துக்கொண்டார். அடுத்த ஆண்டே பிரேசில் நாட்டு ஜூனியர் அணியில் இடம்பிடித்த ரிவால்டோ, விரைவிலேயே பிரேசில் கால்பந்து அணியின் நட்சத்திர வீரராக உருவெடுத்தார்.

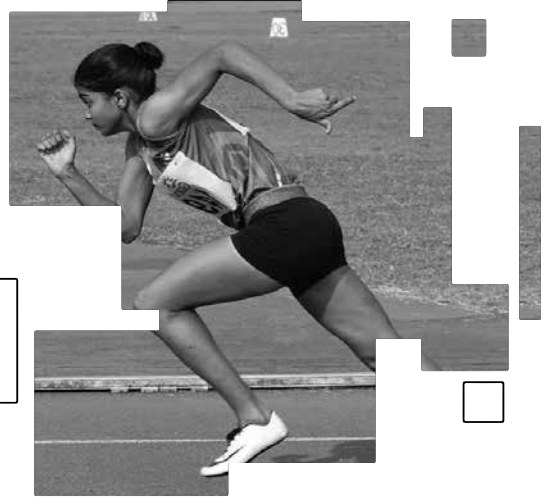
வாழ்க்கையில் நாம் நினைக்கும் எல்லாமே எளிதில் நடந்துவிடாது. தடைகளை நினைத்து வருந்தாமல், மனம் தளராமல் உழைத்தபடி நமக்கான தருணத்துக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும். அது வரும்போது சாதித்துக் காட்டினால் உலகமே வசப்படும்.

எதனால் கிடைக்கிறது முதலிடம்?

பள்ளியில் ஆண்டுவிழாவை முன்னிட்டு விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெற்றன. சிறப்பு விருந்தினராக வந்த ராணுவ அதிகாரி மேடையில் பேசினார். “இன்று 100 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் முதலிடம் வந்தது யார்?” என்று கேட்டதும் ஒரு மாணவி எழுந்து நின்றார்.

“எதனால் இவருக்கு முதலிடம் கிடைத்தது?” என்று கூட்டத்தை நோக்கி ராணுவ அதிகாரி கேட்டார். ‘அவர் திறமைசாலி’, ‘அவர் நன்கு பயிற்சி எடுத்தார்’, ‘அவரிடம் வேகம் இருக்கிறது’ என்று ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு காரணம் சொன்னார்கள். “ஆனால், நிஜமான காரணம் என்ன தெரியுமா? நீங்கள் அவரை முதலிடம் பிடிக்க விட்டுவிட்டீர்கள். ‘நாம் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும், எவ்வளவு பயிற்சி எடுத்தாலும் அவரை வெல்ல முடியாது’ என்றநினைப்புடன் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டுவிட்டீர்கள். அவர் வேகமாக ஓடியிருக்கலாம். ஆனால், ‘நம்மால் அவரைவிட வேகமாக ஓட முடியாது’ என்று நீங்கள் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டதுதான் அவர் ஜெயிக்கக் காரணம்” என்றார் ராணுவ அதிகாரி.

‘நம்மால் முடியாது’ என்று மனம் ஏற்படுத்தும் தடையே பலரை முடக்கிறது. அந்த மனத்தடையைக் கடந்துவிடுங்கள்.





குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டைப் பழக்குங்கள்!

வெளியில் அடிக்கும் இளமாலை வெயிலும் குழந்தைகள் உடலில் பட வேண்டும். அங்கு ஓடியாடி உடலை வலிமைப்படுத்தவும் வேண்டும் அவர்கள். அதற்கு விளையாட்டு அவசியம். விளையாட்டால் குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் கிடைக்கின்றன. அவர்களின் புலன்கள் கூர்மையடைகின்றன. உடல் வலுவடைகிறது. சமூகரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் அவர்களுக்கு நிறைய அனுபவங்கள் கிடைக்கின்றன. புதிதாகக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள், புதிய விஷயங்களைத் தேடி அடைகிறார்கள். உலகில் நிறைய நடைமுறைகளைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு தேடும் இயல்பு கிடைக்கிறது.

தாங்கள் காணும் எதையும் செய்து பார்க்க அவர்கள் ஆசைப்படுவார்கள். அவர்களின் பரிசோதனை முயற்சிகளுக்கும் கற்பனைத்திறனுக்கும் விளையாட்டே பல கதவுகளைத் திறந்து வைக்கும். விளையாட்டால் குழந்தைகளுக்கு என்னவெல்லாம் கிடைக்கின்றன?

- விளையாட்டின் மூலமே ஒரு குழந்தை இந்த உலகைப் புரிந்துகொள்கிறது. அதில் தன்னுடைய பங்கு என்ன என்பதையும் அறிகிறது. ஒரு செயலைச் செய்தால், அதன் விளைவு என்னவாக இருக்கும் என்பதையும் பார்த்துப் புரிந்துகொள்கிறது. குழந்தைகளின் அறிவாற்றலும்

புலன் உணர்வுகளும் விளையாட்டின் மூலம் மேன்மை அடைகின்றன. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது.

- பல பொருட்களைப் பயன்படுத்தி விளையாடும்போது புதுபுதுவார்த்தைகள் அவர்களுக்கு அறிமுகம் ஆகின்றன. பொம்மைகளையும் தோட்டத்தில் செடி கொடிகளையும் பார்த்து, ஒவ்வொன்றும் எப்படி இருக்கும் என்பதை அனுபவரீதியாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். நிறைய பொருட்களைச் சேர்த்தும் பிரித்தும் விளையாடும்போது கணித அறிவும் வளர்கிறது.

- ஓடுவது, குதிப்பது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, படிகளில் ஏறி இறங்கி விளையாடுவது, எதையாவது கைகளால் இறுகப் பற்றியபடி ஏறி இறங்குவது என்று ஓட்டுமொத்த உடலுக்கும் இயக்கம் கொடுத்து விளையாடும்போது உடல் சீராக வளர்கிறது. கை மற்றும் கால்களுக்கு வலிமை கிடைக்கிறது. உடல் வளையும் தன்மை கொண்டதாக மாறுகிறது. அவர்களுக்கு உடல் பருமன் பிரச்சனை வருவதில்லை. நன்கு பசி எடுத்து அவர்கள் ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

- மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாடும்போது தயக்கம் உடைத்து அவர்கள் இயல்பாக உரையாடும் பழகுவார்கள். சமூக விதிகளைப் புரிந்துகொள்வார்கள். மற்றவர்களின் பேச்சைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பதன் மூலம் வெவ்வேறு



பகிர்வதைக் கற்றுக்கொடுங்கள்!

பொம்மைகளையும் பொருட்களையும் சக குழந்தைகளுடன் பகிர்ந்து விளையாட வேண்டும் என்பதைக் குழந்தைகளிடம் நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால், ஐந்து வயது வரை 'நான்', 'என்னுடையது' என்பது போன்ற உணர்வே குழந்தைகளுக்கு இருக்கும். மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட விரும்பினாலும், தங்கள் உடைமைகளைப் பகிர் மாட்டார்கள்.

குழந்தைகள் மீது எரிச்சல் அடையாமல், கோபத்தில்

பாதுகாப்பு முக்கியம்!

குழந்தைகள் வெளியில் விளையாடும்போது அவர்களின் பாதுகாப்பு முக்கியம். எப்போதும் அவர்கள் மீது ஒரு கண் வைத்திருங்கள். விளையாட்டின் பாதுகாப்பு விதிகளை அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

- பூங்கா போன்ற பொது இடங்களில் இருக்கும் விளையாட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தும்போது, அவற்றை எப்படிப் பாதுகாப்பாக இயக்குவது என்று சொல்லிக்கொடுங்கள்.
- வீதியில் பாதுகாப்பாக விளையாடச் சொல்லுங்கள். ஒரு பந்து ஓடுகிறது என்று தாறுமாறாக அதன் பின்னால் ஓடாமல், சாலையைக் கவனித்துக் கடக்கும் முறையைக் கற்றுக்கொடுங்கள்.
- கடும் வெயிலிலோ, மழை நேரத்திலோ வெளியில் விளையாட அனுமதிக்காதீர்கள்.
- அதிகம் வியர்த்து, மூச்சு வாங்கி அவர்கள் நீர்ச்சத்தை விரைவிலேயே இழந்துவிடுவார்கள். இடையிடையே போதுமான தண்ணீர் குடிக்கச் சொல்லுங்கள்.
- ஆபத்தான செடிகள், அறிமுகம் இல்லாத பூச்சிகள் போன்றவற்றிலிருந்து விலகி இருக்கச் சொல்லுங்கள்.
- அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்கள் வீதியிலும் விளையாட்டு மைதானங்களிலும் வரக்கூடும். அவர்களிடம் கவனமாக இருக்கச் சொல்லுங்கள்.

கருத்துகள், பழக்கங்கள் அவர்களுக்குப் புரியும். அடம் பிடிக்கும் குணம் குறைந்து, எல்லோரிடமும் அனுசரித்துப் போகும் பண்பு வளரும்.

• விளையாட்டே குழந்தைகளுக்குள் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. ஒரு விளையாட்டை வெற்றிகரமாக முடித்து, 'நான் இதைச் செய்துவிட்டேன்' என்று உற்சாகமாகச் சொல்லும்போது அவர்கள் சுய மதிப்பையும் தங்கள் அடையாளத்தையும் அடைகிறார்கள்.

• விளையாட்டே பல்வேறு உணர்வுகளைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகம் செய்கிறது. ஜெயிக்கும்போது மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். தோற்க நேர்ந்தால் சோகம், ஆத்திரம், துயரம் அடைகிறார்கள். இந்த உணர்வுகளைக் கையாளவும், எளிதில் எதையும் கடந்து போகவும் விளையாட்டின் மூலமே அவர்கள் பழகுகிறார்கள்.

• தினமும் பள்ளிக்கூடம், வீட்டுப்பாடம், இதர வகுப்புகள் என்று கடுமையான தினசரி ஒழுங்குக்குச் சின்ன வயதிலேயே குழந்தைகளைப் பலர் பழக்குகிறார்கள். இது அந்த வயதிலேயே



அவர்களுக்குக் கடும் மன இறுக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடும். வெளியில் சென்று விளையாடும்போதுதான் அவர்களுக்கு இந்த மன அழுத்தம் குறைகிறது.

• கடற்கரை ஈர மணலில் மணல்வீடு கட்டி விளையாடுவது, மழைநீரில் காகிதப்படகு செய்து ஓடவிடுவது என்று விதவிதமான விளையாட்டுகள் அவர்களுக்கு இனிமையான அனுபவங்களைக் கொடுக்கின்றன. அவை முதுமைக்காலம் வரை அழியாத நினைவுகளாக அவர்கள் மனத்தில் தங்கியிருக்கும்.

• புத்தகத்தில் படிப்பதாலும், பலமுறை எழுதிப் பார்ப்பதாலும் கற்றுக்கொள்வதைவிட மிக அதிகமாக விளையாட்டின் மூலம் ஒரு குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும். சொப்பு சாமான்கள் வைத்துச் சமையல் விளையாட்டு விளையாடும்போது மனிகைப்பொருட்களும் உணவுகளும் ஒரு குழந்தைக்கு அறிமுகமாகிறது. என்கள் எழுதிப் பல துண்டுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு இருக்கும் உருவத்தை அடுக்கிக் கோர்க்கும்போது கணிதம் பழகும். இப்படிப் பல பாடங்களை விளையாட்டில் படிக்கலாம்.

அவர்களைத் திட்டாமல் அன்பாக அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுங்கள். பகிர்ந்து விளையாடும்போது அவர்களைப் பாராட்டுங்கள். மற்ற குழந்தைகளை அவர்கள் கிண்டல் செய்தால், அது தவறு என்று கண்டிப்புடன் உணர்த்துங்கள்.

தங்களைவிட வயதில் பெரிய குழந்தைகளைப் பார்த்தே பல விஷயங்களைக் குழந்தைகள் பழகுகிறார்கள். அதனால் பெரிய குழந்தைகளுடன் விளையாட அனுமதியுங்கள். இயல்பாகவே அவர்களுக்குப் பகிரும் குணம் வளரும்.



யோரை நிறுத்திய கண்ணீர்!

ஆப்பிரிக்க கண்டத்தில் இருக்கும் சிறிய நாடு ஐவரி கோஸ்ட். அங்கு நான்கு ஆண்டுகளாக உள்நாட்டுப் போர் நடைபெற்று வந்தது. அரசின் ராணுவத்துக்கும், நாட்டின் வட பகுதியில் இருக்கும் கிளர்ச்சியாளர்களுக்கும் நடைபெற்ற மோதலில் நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் கொல்லப்பட்டனர். ஒரு லட்சத்துக்கும் மேற்பட்டவர்கள் அகதிகளாக வெளியேறினர். நாடே சிதைந்து போனது.

அந்த நேரத்தில் 2006-ம் ஆண்டுக்கான உலகக்கோப்பை கால்பந்து போட்டி நடைபெற்றது. ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து அந்தப் போட்டியில் பங்கேற்க ஐந்து நாடுகள் மட்டுமே தகுதி பெற முடியும். அந்த ஆண்டில் ஐவரி கோஸ்ட் நாடு அந்தத் தகுதியைப் பெறுவதற்காகப் போராடியது. சூடானை வீழ்த்தி முதல்முறையாக உலகக்கோப்பையில் ஆடுவதற்கு ஐவரி கோஸ்ட் தகுதிபெற்றது.

தேசத்துக்கே அது ஒரு பெருமைமிகு தருணம். அதனால் கிளர்ச்சியாளர்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருந்த வடபகுதி, அரசின் கையிலிருந்த தென்பகுதி என்று நாடு முழுக்கவே மக்கள் வீதிக்கு வந்து இதைக் கொண்டாடினர்.

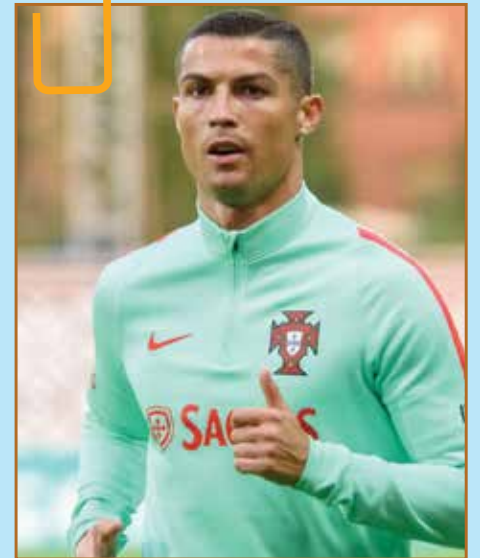
அந்த வெற்றிக்குப் பிறகு ஐவரி கோஸ்ட் கேப்டன் திதியர் ட்ரோக்பா உணர்ச்சிப்பெருக்குடன் கண்ணீர் விட்டபடி, “மக்களே, ஆயுதங்களைக் கீழே போட்டுவிட்டு அன்பை ஏந்தலங்கள். பரஸ்பரம் அமைதியாக நம்மால் வாழ முடியும்” என்று கண்ணீர் மல்க வேண்டுகோள் விடுத்தார். அணி வீரர்கள் அத்தனை பேரும் மைதானத்தில் மண்டியிட்டு மக்களை அமைதி காக்குமாறு வேண்டினர்.

அந்தக்காட்சிதிரும்பத்திரும்பத்தொலைக்காட்சிகளில் ஒளிபரப்பானது. ஒரே வாரத்தில் அரசும் கிளர்ச்சிப்படையும் பேச்சுவார்த்தையை ஆரம்பித்தன. சில வாரங்களிலேயே அங்கு அமைதி திரும்பியது. விளையாட்டின் மகிமை இது!

கோடி இதயங்களின் நாயகன்!

ஒரு நாளைக்கு ஒரு கோடி ரூபாய் வருமானம் வந்தால் ஒருவர் என்னென்ன செய்யலாம்... எவ்வளவு ஆடம்பரமாக வாழலாம்? ! ஆப்பிரிக்காவின் செனகல் நாட்டைச் சேர்ந்த சாடியோ மானே அவ்வளவு சம்பாதிக்கிறார். ஆப்பிரிக்கா கண்டம் உருவாக்கிய தலைசிறந்த கால்பந்து வீரர் என்று அறியப்படும் மானே, உலகின் பல்வேறு கிளப்புகளில் ஆடிவருகிறார். கடந்த ஆண்டில் அவர் வருமானம் இந்திய மதிப்பில் 363 கோடி ரூபாய்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவர் ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு வந்தபோது கையில் வைத்திருந்த ஐபோன் திரை உடைந்திருந்தது. “என்ன, இப்படி உடைந்த போனை வைத்திருக்கிறீர்களே?” என்று சிலர் கேட்டபோது, “அது நன்றாகத்தான் வேலை செய்கிறது. அப்படியே பழுதானாலும் சரி செய்துகொள்ளலாம்” என்றார். “ஏன்? புது போன் வாங்கக்கூடாதா?” என்றனர்.



மானே சிரித்தார். “எனக்கு வரும் வருமானத்துக்கு இதேபோல ஆயிரம் போன் வாங்கலாம், 10 ஃபெராரி கார் வாங்கலாம், இரண்டு ஜெட் விமானங்கள் வாங்கலாம், விதவிதமான டயமன்ட் வாட்ச் வாங்கி தினம் ஒன்றாக அணியலாம். ஆனால் இதெல்லாம் எனக்கு ஏன் வேண்டும்? அதன்மூலம் இந்த உலகத்துக்கு என்ன பயன்?” என்று கேட்டார்.

ஆப்பிரிக்க கண்டத்து வறுமையைத் தினம் தினம் இளம் வயதில் அனுபவித்தவர் மானே. சத்தான உணவு, கிழிசல் இல்லாத ஆடை, நல்ல கல்வி என்று எதுவுமே இளமையில் கிடைக்கவில்லை. பட்டினி கிடந்து, கூலி வேலை செய்து வளர்ந்தார். ஷூ வாங்க வசதியின்றி வெற்றுக்கால்களுடன் மைதானங்களில் ஓடி கால்பந்து பழகினார்.

தனக்குக் கிடைக்காத எல்லாமே அடுத்த தலைமுறைக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக அவர் பள்ளிகளும் மைதானங்களும் கட்டியிருக்கிறார். ஏராளமான குழந்தைகளுக்கு உடைகளும் உணவும் அளிக்கிறார். செனகல் நாட்டின் வறிய ஒரு பிரதேசத்தைத் தத்தெடுத்து, அங்கிருக்கும் ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும்



மாதம் 6 ஆயிரம் ரூபாய் அளித்துவருகிறார். அந்தக் குடும்பங்களைப் பட்டினிச்சாவிலிருந்து அது மீட்கிறது.

“இந்த வாழ்க்கை எனக்குக் கொடுத்த எல்லாவற்றையும் என் மக்களுடன் பங்கு போட்டுக்கொள்ள விரும்புகிறேன்” என்று சொல்லும் சாடியோ மானே, கோடிக்கணக்கான இதயங்களின் நிஜ நாயகன்.

தந்தையை பின்பற்றாத மகன்!

போர்ச்சுகல் நாட்டின் சிறிய நகரம் ஒன்றில் ஏழைப் பெற்றோருக்குப் பிறந்தான் அந்தச் சிறுவன். ஒரு அண்ணன், இரண்டு அக்காக்கள். நான்காவதாக ஒரு குழந்தையை வளர்க்க முடியுமா என்ற கவலையில் கருவிலேயே கலைத்துவிட நினைத்த அம்மா, கடைசி நிமிடத்தில் மனம் மாறியதால் அவன் உயிராக வந்து பிறந்தான்.

தகரக்கூரை வேய்ந்த சிறிய வீடு. அம்மா சமையல் வேலை செய்தும், அப்பா நகராட்சிப் பூங்காவில் வேலைசெய்தும் அவர்களை வளர்த்தனர். கிறிஸ்துமஸ் போன்ற விசேஷ தினங்களில் கூடப் பிள்ளைகளுக்குப் புத்தாடை வாங்கித் தர முடியாத வறுமை. படிக்க இயலாத அந்தச் சிறுவன், கால்பந்து மீது வெறிகொண்டு அலைந்தான். சில ஆண்டுகளிலேயே போர்ச்சுகல் தேசமே போற்றும் வீரனாக உருவெடுத்தான்.

கிறிஸ்டியானோ ரொனால்டோ என்ற மகத்தான வீரரின் கதை இது. கால்பந்து உலக ஜாம்பவான்களில் ஒருவராகப் போற்றப்படுகிறார். தான் விளையாடிய கிளப்புகளுக்கும் தன் தேசத்துக்கும் அதிக கோப்பைகளை வென்று கொடுத்த வீரர். ஐரோப்பாவில் அதிக கோல் அடித்த வீரர், அதிக விருதுகள் வாங்கிய வீரர் என்று பல பெருமைகளுக்குச் சொந்தக்காரர். உலகிலேயே அதிகம் சம்பாதிக்கும் விளையாட்டு வீரர்களைப் பட்டியல் எடுத்தால், முதல் ஐந்து இடங்களுக்குள் வருவார்.

இவ்வளவு சம்பாதித்தாலும் அவரிடம் பணிவு இருக்கிறது. ரொனால்டோவின் தந்தை குடிபோதைக்கு அடிமையாகி இறந்துபோனார். அதனால் அவர் மதுவைத் தொடுவதில்லை. நாடு முழுக்க குழந்தைகளின் கல்வி மற்றும் கால்பந்து அகாடமிகளுக்குத் தன் அறக்கட்டளை மூலம் உதவி செய்கிறார். விளையாட்டு வீரர்கள் பலர் உடலில் பாட்டு குத்திக்கொள்வதைப் பெருமையாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால், தொடர்ச்சியாக ரத்த தானம் செய்துவரும் ரொனால்டோ, அந்தக் காரணத்துக்காகவே பாட்டு குத்திக்கொள்ளவில்லை. அரிதான முன்மாதிரி ரொனால்டோ!



**உலகக்கோப்பை
உணர்த்தும்
உண்மைகள்!**

இந்தியா நான்காவது முறையாக கிரிக்கெட்டில் உலகக்கோப்பை ஒன்றை வாங்கியிருக்கும் பெருமைக்குரிய தருணம் இது. ஜூன் 29-ம் தேதி நடைபெற்ற டி20 உலகக்கோப்பை இறுதிப் போட்டியில் தென் ஆப்பிரிக்கா அணியை ஏழு ரன்கள் வித்தியாசத்தில் வீழ்த்தி வெற்றிக்கனியைச் சுவைத்தது இந்தியா. இதன் மூலம் ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டியில் இரண்டு கோப்பைகள், டி20 போட்டியில் இரண்டு கோப்பைகள் வென்ற நாடு என்ற பெருமையைப் பெற்றது இந்தியா.

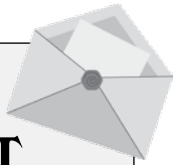
இந்த வெற்றி நமக்குப் பல வாழ்க்கைப் பாடங்களை உணர்த்துகிறது.

- இந்தத் தொடர் முழுக்கவே விராட் கோலி அதிக ரன் எடுக்க முடியாமல் ஆரம்பத்திலேயே அவுட் ஆகி ஏமாற்றம் அளித்தார். 'அவருக்கு வயதாகிவிட்டது', 'அவர் நல்ல ஆட்டத்திறனுடன் இல்லை', 'அவருக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிட்டுப் புதியவர்களுக்கு வாய்ப்புத் தர வேண்டும்' என்றெல்லாம் குரல்கள் எழுந்தன. ஆனால், இறுதிப்போட்டியில் கிட்டத்தட்ட கடைசிவரை களத்தில் நின்று அவர் எடுத்த 76 ரன்கள்தான் இந்தியாவுக்குக் கோப்பையைப் பெற்றுத் தந்தன. உலகின் தலைசிறந்த தரமான வீரர் ஒருவரின் ஆட்டம் அது. 'தரம் என்றுமே நிரந்தரம். அதுவே நமக்குத் தேவைப்படும்போது கைகொடுக்கும்' என்று அது உணர்த்துகிறது.

- இந்திய அணியின் கேப்டன் ரோகித் சர்மா இந்தத் தொடர் முழுக்கவே பல போட்டிகளில் நன்கு ஆடி அணியை வெற்றிக்கு அழைத்துச் சென்றார். ஆனால், இறுதிப் போட்டியில் வெறும் 9 ரன்களுக்கு அவுட் ஆகிவிட்டார். ஆனால், மற்ற வீரர்கள் எல்லோரும் இணைந்து 120 பந்துகளில் இந்தியாவை 176 ரன்கள் எடுக்க வைத்தார்கள். ஒரு குழுவில் முக்கியமான ஒருவரால் செயல்பட முடியாதபோது, குழுவே இணைந்து அதை ஈடுசெய்யும் என்ற பாடம் இதில் கிடைத்தது.

- தென் ஆப்பிரிக்க அணி இந்த இலக்கை சுலபமாக எட்டிவிடும் போல இருந்தது. ஒரு கட்டத்தில் 30 பந்துகளில் 30 ரன்கள் எடுக்க வேண்டும் என்று





வாசகர் கடிதங்கள்

மாணவர்களுக்கு மதிப்புமிக்க வாழ்க்கைப்பாடங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கும் நேர்மறையான தகவல்களுடன் வெளியாகிறது 'வெண்மை' மாத இதழ். எங்கள் பள்ளியில் எல்.கே.ஜி முதல் 12-ம் வகுப்பு வரை படிக்கும் அத்தனை மாணவ, மாணவிகளுக்கும் பண்பாட்டையும் அறநெறியையும் கற்றுத் தருவதற்கு 'வெண்மை' இதழ் உதவும். 'வெண்மை' இதழைப் படித்தால், அவர்கள் வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்வார்கள்.

- **பி.ரவீந்திரன், சேர்மன், ஸ்ரேயாஸ் பப்ளிக் ஸ்கூல், பொன்னுன்மை, கோட்டயம்.**

'வெண்மை' ஜூலை மாத 'நற்பண்புகள் சிறப்பிதழ்' படித்தேன். எந்த வயதிலும் நற்பண்புகளுடன் வாழும்போது கிடைக்கும் பலன்களை அருமையாக விவரித்து இருந்தீர்கள்.

- **இரா.தமிழ்ச்செல்வன், பொன்மலை, திருச்சி.**

மகாத்மா காந்தி வாழ்வில் கடைப்பிடித்த நற்பண்புகளை விவரித்து, அவரைப் பின்பற்றி எப்போதும் வேட்டி அணிவது என்று உறுதி எடுத்ததையும், அதை எப்போதும் பின்பற்றுவதையும் நன்கு விவரித்திருந்தார், ராம்ராஜ் நிறுவனர்திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன். 'நற்பண்புகளுடன் நம் குழந்தைகள் வளரத் துணைநிற்பது அனைவரின் கடமை' என்று முடித்திருந்த விதம் அருமை.

- **எஸ்.காயத்ரி, விருதுநகர்.**

இருந்தபோது, 4 பேர் மட்டுமே அவுட் ஆகியிருந்தனர். அந்த அணியின் வெற்றியைத் தடுக்கவே முடியாது போலத் தோன்றியது. ஆனால், கடைசிக் கட்டத்தில் அருமையாகப் பந்துவீசி இன்னும் நான்கு பேரை அவுட் ஆக்கி ஜெயித்தது இந்தியா. 'எல்லாம் முடிந்துவிட்டது' என்று நினைக்கும் இடத்திலிருந்துகூட மீண்டு எழுந்து வெற்றியை ருசிக்கலாம் என்பதற்கான ஆதாரம் இது.

• இந்திய அணியில் ஹர்திக் பாண்டியா இந்தத் தொடர் முழுக்கத் தடுமாறிக் கொண்டிருந்தார். சொந்த வாழ்வில் அவருக்குச் சில பிரச்சனைகள். ஐ.பி.எல் போட்டிகளில் மும்பை அணிக்கு அவரை கேப்டன் ஆக்கியது ரசிகர்களுக்குப் பிடிக்காததால் அவரைத் திட்டிக் கொண்டிருந்தனர். அவர் இந்த இறுதிப்போட்டியில் முக்கியமான மூன்று பேரை அவுட் ஆக்கி ஆட்ட நாயகன் விருது வாங்கினார். எவ்வளவு மோசமான பள்ளத்தில் விழுந்தாலும் நீங்கள் மீண்டு வந்து சிகரம் தொடலாம் என்பதற்கு ஹர்திக்கின் வாழ்க்கை உதாரணம்.

• ஆட்டத்தின் இறுதிக்கட்டத்தில் தென் ஆப்பிரிக்க வீரர் டேவிட் மில்லர் அடித்த பந்தை எல்லைக்கோட்டின் அருகே கேட்ச் பிடித்தார் சூர்யகுமார் யாதவ். எல்லைக்கோட்டைத் தொடும் அபாயம் இருந்ததால், அவர் சாமர்த்தியமாகப் பந்தை வானத்தில் வீசிவிட்டுத் திரும்பவும் மைதானத்துக்குள் வந்து பந்தைப் பிடித்தார். ஒரு கேட்ச் என்பது கிரிக்கெட்டில் சாதாரண விஷயம்தான். ஆனால், அன்றைய ஆட்டத்தில் அது திருப்புமுனை. சில நேரங்களில் சிறிய பங்களிப்புக்கூட மகத்தான வெற்றியைக் கொடுக்கும் என்பதற்கு வாழ்க்கை உதாரணம் அது.

• இந்தத் தொடர் முழுக்கவே இந்திய அணி ஒரே ஒரு ஆட்டத்தில் கூடத் தோற்கவில்லை. அதேபோல இந்தியப் பந்துவீச்சாளர் ஜஸ்ப்ரித் புமரா வீசிய பந்துகளை யாராலும் அடிக்கவே முடியவில்லை. அவர் கையில் பந்து



வந்தாலே எதிரணி வீரர்கள் பயந்து நடுங்கினார்கள். ஒருவர் வெற்றியாளராக இருக்க வேண்டுமானால், தங்களின் மிகச்சிறந்த உழைப்பைத் தொடர்ச்சியாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை இது உணர்த்துகிறது.

• வெற்றிபெற்ற இந்திய அணியின் கோச்சாக இருந்தவர் ராகுல் டிராவிட். இந்திய அணியில் முன்பு பல ஆண்டுகள் மிகச்சிறப்பாக ஆடியவர். கண்ணியமான வீரர் என்று பெயர் எடுத்தவர். ஆனால், துரதிர்ஷ்டவசமாக அவர் கேப்டனாக இருந்தபோதோ, அவர் ஆடியபோதோ இந்திய அணி உலகக்கோப்பையை வாங்கவில்லை. பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒரு கோச்சாக அவர் இப்போது அந்தக் கோப்பையைக் கையில் எந்தினார். எப்போதும் அமைதியாக இருக்கும் அவர் அன்று ஆர்ப்பரித்ததை எல்லோரும் பார்த்து வியந்தார்கள். கடின உழைப்பும் பணிவும் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகேனும் மிகச்சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும் என்பதற்கு ராகுல் டிராவிட் உதாரணம்.

விளையாட்டு போலீஸ் திட்டமிடுங்கள்!



புத்தகக் கண்காட்சிக்கு ஓர் எழுத்தாளர் வந்திருந்தார். தான் எழுதிய புத்தகத்தை வாங்கும் வாசகர்களுக்கு அவர் கையெழுத்துப் போட்டுக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு பெண்மணி அவரை நெருங்கி, “உங்கள் புத்தகம் என்ன சொல்ல வருகிறது என்பதை எனக்கு ஒரு நிமிடத்துக்குள் விவரிக்க முடியுமா?” என்று கேட்டார். எழுத்தாளருக்கு அதை எப்படி விளக்குவது என்று புரியவில்லை. தட்டுத் தடுமாறி ஏதேதோ நீண்ட நேரம் சொன்னார். அந்தப் பெண்மணி குறுக்கிட்டு, “உங்களுக்குப் புத்தகம் எழுதத் தெரிந்திருக்கிறது. ஆனால், விற்கத் தெரியவில்லை” என்று சொல்லிவிட்டுப் போனார்.

வாழ்க்கையில் எல்லா விஷயங்களுக்கும் இது பொருந்தும். ஒரு மாணவன் நன்றாகப் படிப்பது மட்டுமே போதாது. தேர்வை நன்றாக எழுதி எப்படி மதிப்பெண் வாங்குவது என்று திட்டமிட்டுப் படிக்க வேண்டும். வேலை தேடும் ஒருவர், தன் திறமைகள் என்னென்ன என்று வெளிப்படுத்தினால்தான் வேலை கிடைக்கும். நல்ல பொருளைத் தயாரிக்கும் ஒருவர், அதன் தரத்தைச் சரியாக உணர்த்தினால்தான் அது விற்கும்.

இப்படி ஒவ்வொன்றையும் கச்சிதமாகத் திட்டமிடுவதையே “கேம் பிளான்” என்கிறார்கள். இந்த கேம் பிளான் என்பது விளையாட்டில் முக்கியமானது. இதற்காக ஒரு பெரிய குழுவே இயங்கும். ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் அணியுடன் இந்தியா ஆடுகிறது என்றால், அந்த அணியின் 11 வீரர்களின் பலவீனங்களையும் பலங்களையும் அலசி, அதற்கு ஏற்றபடி ஆட்டத்தைத் திட்டமிடுவது இந்தக் குழுவின் வேலை. ஒரு கால்பந்து ஆட்டம் என்றால், 11 வீரர்களையும் எங்கெங்கு நிறுத்துவது, யாருக்கு என்ன வேலை, எந்த நேரத்தில்

யார் தாக்குதல் தொடுக்க வேண்டும், எப்படிப்பட்ட தருணங்களில் ஆட்டத்தை மாற்ற வேண்டும் என்றெல்லாம் கோச் திட்டமிடுவார்.

எந்தச் சூழலிலும் வெற்றி பெறுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற திட்டமே கேம் பிளான். இதைத் திட்டமிடுவதோடு வேலை முடிந்துவிடாது. இந்த கேம் பிளான் நமக்கு வெற்றியைத் தரும் என்று அணியில் ஒவ்வொருவரையும் நம்ப வைக்க வேண்டும். அது கடினமானது இல்லை, எளிதில் அதைச் சாத்தியப்படுத்த அவர்களால் முடியும் என்று ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அந்தத் திட்டத்தின்படி அவர்கள் இயங்குவார்கள். வெற்றி சாத்தியமாகும்.

ஏகப்பட்ட தகவல்களைத் திரட்டி, ஒவ்வொரு செயலின் எல்லா விளைவுகளையும் அலசி, எந்தத் தருணத்தில் எதைச் செய்யலாம் என்று தீர்மானித்து, அதற்குத் தேவைப்படும் எல்லாவற்றையும் சேகரித்துக்கொண்டு செயலில் இறங்கும் கேம் பிளான் விளையாட்டுக்கு அவசியம். அதுபோலவே வாழ்க்கைக்கும் அவசியம். எங்கே போக வேண்டும் என்ற திட்டம் இல்லாத ஒரு பயணி எந்த ரயிலில் ஏறுவார்? அதுபோல, பாதை தவறிய பயணியும் ஊர் சென்று சேர முடியாது. நாம் எங்கே, என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்பது குறித்த ஓர் இலக்கும் கனவும் நமக்கு வேண்டும்.

உங்கள் இலக்குகளையும் கனவுகளையும் அடைவதற்குச் சரியான கேம் பிளான் வேண்டும். திட்டமிடாமல் வெறும் இலக்கை மட்டுமே வைத்திருந்தால், அதை அடைய முடியாது. அது நிறைவேறாத ஆசையாக மட்டுமே உங்களிடம் எஞ்சியிருக்கும். நம் விருப்பங்களின் அடிப்படையில் இலக்குகளை உருவாக்கிக்கொண்டு, அவற்றை அடைவதற்குச் சரியான திட்டங்களைத்



தீட்ட வேண்டும். கேம் பிளான் இருந்தால், நாம் செய்யும் பணிக்கு ஓர் அர்த்தம் கிடைக்கும். எந்த முடிவையும், உணர்ந்து தெளிவாக எடுப்போம். சரியான நோக்கத்துடன் செயல்படுவோம். நம் எதிர்காலம் என்ற கனவுக்கோட்டையை எப்படிக் கட்டுவது என்பதை முழுமையாக அறிந்து வைத்திருப்போம்.

சரியான கேம் பிளானை உருவாக்குவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

- இப்போது நீங்கள் இருக்கும் சூழலையும், நீங்கள் அடைய நினைக்கும் இலக்கையும் மதிப்பிடுங்கள். 'வாழ்க்கையில் நான் எதை அடைய நினைக்கிறேன்' என்ற கேள்வியை உங்களுக்குள் கேட்டு, அதற்கு விடை தேடுங்கள். உங்களுக்கு எதில் ஆர்வம், எதில் விருப்பம், எதையெல்லாம் நீங்கள் பெரிதாக மதிக்கிறீர்கள் என்று அலசுங்கள்.
- உங்கள் பலம் எது, பலவீனம் எது என்று பாருங்கள். நீங்கள் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் மற்ற பலரையும்விடத் திறமைசாலி என்றால், அந்தத் திறமை உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு எந்த வகையில் உதவும் என்று பாருங்கள். அதை இன்னும் வளர்த்துக்கொள்ள என்ன செய்யமுடியுமோ, அதையெல்லாம் செய்யுங்கள். இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில், உங்கள் பலவீனங்கள் தடைகளாக நிற்கக்கூடும். அவற்றைச் சரிசெய்யும் வழிகளை யோசியுங்கள்.
- எதிர்காலத்துக்கான இலக்குகள் தெளிவானவையாக இருக்கட்டும். 'சீக்கிரமே பணக்காரர் ஆக வேண்டும்' என்பது இலக்கு இல்லை, அது வெறும் ஆசை. 'இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் சொந்த வீடு கட்டி முடித்து, தொழிலில் ஆண்டுக்கு ஒரு கோடி ரூபாய்

வியாபாரம் செய்யும் அளவுக்கு உயர வேண்டும்' என்பது தெளிவான இலக்கு. இப்படி உங்கள் இலக்கு என்பது தெளிவாகத் திட்டமிடப்பட வேண்டும். சரியான பாதையில் போகிறோமா என்பதை அவ்வப்போது மதிப்பிடவும் முடிய வேண்டும். அடைய முடிகிற இலக்காகவும் இருக்க வேண்டும். உங்கள் விருப்பங்கள் மற்றும் மதிப்பீடுகளுடன் அது ஒத்துப் போக வேண்டும். விருப்பமில்லாத ஒன்றை உங்களால் செய்ய முடியாது அல்லவா?!

- உங்கள் இலக்கிற்கு ஒரு காலக்கெடுவை நிர்ணயிக்க வேண்டும். 10 வருடங்களில் அடைய வேண்டிய இலக்கு என்றால், முதல் ஆண்டில் இந்த இடத்தை அடைவேன், ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள் இதில் இந்தத் தூரத்தை அடைவேன் என்றெல்லாம் அதைப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். குறித்த காலத்தில் அது நடக்கவில்லை என்றால், என்ன தவறு செய்திருக்கிறீர்கள் என்று அலசிப் பார்த்துச் சரிசெய்ய வேண்டும். வாழ்க்கையில் பல விஷயங்கள் திடீர் திடீரென மாறும், சூழலும் மாறும், டெக்னாலஜி மற்றும் தேவைகள் மாறும். அந்த மாற்றங்களுக்கு ஏற்றபடி நீங்களும் மாற வேண்டும்.
- தடைகள் இல்லாத பயணம் யாருக்கும் வாய்ப்பில்லை. பின்னடைவுகளிலிருந்து மீள்வதற்கும் தடைகளைத் தாண்டிச் செல்வதற்கும் வழிகளை எப்போதும் யோசித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.
- அக்கறையுள்ள, அனுபவம் வாய்ந்த மனிதர்களிடம் ஆலோசனை கேட்க வேண்டும். நாம் சிந்திக்காத ஒரு கோணத்தில் அவர்கள் சிந்தித்துச் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பார்கள். புதிய பாதைகளைக் காட்டுவார்கள். ●



வேலைக்கு இடையே விளையாடுங்கள் !

காலை 10 மணிக்கு உள்ளே நுழைந்து, இருக்கையில் உட்கார்ந்து வேலை பார்த்து, இடையில் தேநீர் இடைவேளையும் உணவு இடைவேளையும் எடுத்துக்கொண்டு, மாலை 6 மணி அடித்ததும் வீட்டுக்குக் கிளம்பும் பாரம்பரியமான வேலை நடைமுறை பல இடங்களில் ஒழிந்துவிட்டது. 10 மணி நேரம், 12 மணி நேரம் சாதாரணமாகப் பலர் வேலை பார்க்கிறார்கள். 'இத்தனை மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும்' என்பதற்குப் பதிலாக, 'இன்றைக்கு இந்த வேலைகளை முடிக்க வேண்டும்' என்பதாக இலக்குகள் மாறிவிட்டன.

இப்படிப்பட்ட நவீன அலுவலகங்களில் வழக்கமான கேள்விகள் எரியாவைத் தாண்டி விளையாட்டு எரியா என்று ஒன்று புதிதாக முளைத்திருக்கிறது. பல மணி நேர வேலைக்கு இடையில் ஊழியர்கள் சில நிமிடங்கள் அங்கு வந்து விளையாடுகிறார்கள். கேரம் போட்டு, டேபிள் டென்னிஸ் போன்ற சுவாரசியமான சில இண்டோர் விளையாட்டுகள் அங்கே விளையாட முடியும். விளையாடி முடித்துத் திரும்பவும் போய் வேலையில் உட்கார்கிறார்கள்.

தங்கள் கற்பனை சக்தியையும் சிந்திக்கும் திறனையும் பயன்படுத்தி வேலை செய்ய வேண்டிய அலுவலகங்களில் இந்த விளையாட்டுகளால் நல்ல பலன் கிடைக்கிறதாம். ஊழியர்களின் வேலைத்திறன் அதிகரித்துள்ளது. அவர்கள் நீண்ட நேரம் வேலை பார்க்கிறார்கள், விடுப்பு எடுப்பது குறைந்துள்ளது, வேலையில் அவர்களுக்குத் திருப்தி அதிகரித்துள்ளது என்று பெரிய பட்டியல் போடுகிறார்கள்.

“ஒரே மாதிரி வேலையைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யும்போது ஏற்படும் அலுப்பு இந்த விளையாட்டுகளால் காணாமல் போகிறது. சிரித்துப் பேசி விளையாடும்போது

மன அழுத்தம் குறைகிறது. குழுவாக இணைந்து விளையாடும்போது, அந்தக் குழுவில் இருக்கும் ஊழியர்கள் மத்தியில் நெருக்கம் ஏற்படுகிறது. எவ்வளவு நேரம் வேலை பார்க்கிறார்கள் என்பதைவிட, எவ்வளவு திறமையாக வேலை பார்க்கிறார்கள் என்பது முக்கியம். திறமையாக வேலை பார்க்க விளையாட்டு உதவும்” என்கிறார்கள் சில நிபுணர்கள்.

மனநல ஆலோசகர்களும் இப்படி வேலைக்கு இடையே விளையாடுவதை ஊக்கப்படுத்துகிறார்கள். “நம் மூளையில் கற்பனைத்திறனுக்குப் பொறுப்பாக இருக்கும் பகுதியானது, நாம் விளையாடும்போது தூண்டப்படுகிறது. அதனால் புதுப்புதுச் சிந்தனைகள் உதிக்கும். வேலையில் எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்களுக்கு வித்தியாசமான தீர்வுகள் கிடைக்கும். மன அழுத்தமும் களைப்பும் காணாமல் போய், மனமும் உடலும் புத்துணர்வு பெறும்” என்கிறார்கள் அவர்கள்.

ஐ.டி துறை சார்ந்த பெரிய நிறுவனங்கள் பலவும் இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுகளைப் படிப்படியாக அறிமுகம் செய்து வருகின்றன. பல மணி நேரம் பிரஷரான வேலைகள், மீட்டிங்குகள் என்று கழிக்கும் முக்கியமான ஊழியர்களையும் நிர்வாகிகளையும் இப்படி விளையாடுமாறு நிறுவனங்களே ஊக்கப்படுத்தலாம். அதே சமயத்தில், சிலர் இதைச் சாதகமாக எடுத்துக்கொண்டு வேலையே செய்யாமல் நீண்ட நேரம் விளையாட்டு எரியாவிலேயே கூடாரம் அடித்துத் தங்கிவிடக்கூடும். மேனேஜர்கள் இதைக் கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால், அப்படிப்பட்ட நிறுவனங்களில் உற்பத்தி பாதிக்கப்படும்.



India's Most Trusted
Dhoti Brand



LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • KURTA PANT



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

 Shop Online @ www.ramrajcotton.in



LINEN PARK®

DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

by



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



LEGGINGS

By





**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!



‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAIL என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAIL என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC:KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
➔ மணியாட்பர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
➔ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,

திருப்பூர் - 641 604.

email: venmail@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக
வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும்
தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmail

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.200 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.200 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு

ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்

‘கிரிக்கெட்டின் கடவுள்’ என்கிறார்கள் சச்சின் டெண்டுல்கரை! கிரிக்கெட் என்ற விளையாட்டை அறியாதவர்களும் வெறுப்பவர்களும் கூடச் சச்சினை அறிவார்கள். தன் விளையாட்டுத் திறமையால் மட்டுமின்றி, தனிமனித ஒழுக்கத்தாலும் இந்தியர்கள் அனைவரின் நல்மதிப்பையும் பெற்றவர். உதாரண புருஷர்களுக்கு வறட்சி நிலவும் தேசத்தில், இரண்டு தலைமுறை இளைஞர்கள் மனதில் நம்பிக்கை மிக்க ரோல் மாடலாக உருவெடுத்தவர்.

16 வயது சிறுவனாக இந்திய அணியில் இடம்பிடித்துப் பாகிஸ்தானுடன் விளையாடப் போனார் சச்சின். சியால்கோட் என்ற இடத்தில் டெஸ்ட் போட்டி. நான்கு பேர் அவுட் ஆகி இந்திய அணி தடுமாறிக்கொண்டிருந்தது. வக்கார் யூனுஸ், வாசிம் அக்ரம் என்று அந்தக் காலத்தில் உலகமே அஞ்சும் வேகப்பந்து வீச்சாளர்களின் பந்துவீச்சை 16 வயது சச்சின் எதிர்கொண்டார். வக்கார் யூனுஸ் வீசிய ஒரு பந்து சச்சினின் மூக்கில் பட்டு காயமாகி ரத்தம் ஒழுகியது. இப்படி அடிபட்டால் உடனே ‘ரிட்டயர்டு ஹர்ட்’ என்ற முறையில் மைதானத்தை விட்டு வெளியேறிவிடுவது வழக்கம். சச்சின் அதைச் செய்யவில்லை. முதல்தவி எடுத்துக்கொண்டு தொடர்ந்து ஆடினார். அடுத்த பந்தையே பவுண்டரிக்கு அடித்தார். எந்தச் சூழலிலும் பின்வாங்கக்கூடாது என்ற பாடத்தை அன்று அவர் எடுத்தார்.



1998-ம் ஆண்டு ஏப்ரல் 22. சச்சின் 25 வயதைத் தொட்ட நாள். ஷார்ஜா மைதானத்தில் இந்தியாவுக்கும் ஆஸ்திரேலியாவுக்கும் இடையே ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டி நடைபெற்றது. அந்தப் போட்டியில் குறிப்பிட்ட இலக்கை எட்டினால் மட்டுமே இறுதிப்போட்டிக்குத் தகுதிபெற முடியும். சச்சின் ஆடிக்கொண்டிருந்தார். அப்போது திடீரெனப் பாலைவனப் புயல் வீசிச் சில நிமிடங்கள் ஆட்டம் தடைபட்டது. கண்ணிலும் மூக்கிலும் மணல் துகள்கள் புகுந்துவிடும் என்ற அச்சத்தில் எல்லா வீரர்களும் மைதானத்தை விட்டு ஓடினார்கள். சச்சின் அசராமல் கம்பீரமாக ஒரு தூண் போல மைதானத்தில் நின்றிருந்தார். அன்று 143 ரன்கள் அடித்து இந்தியாவை இறுதிப்போட்டிக்குத் தகுதிபெற வைத்தார் சச்சின். இரண்டு நாட்கள் கழித்து நடைபெற்ற இறுதிப்போட்டியில் 134 ரன்கள் அடித்து இந்தியாவை வெற்றி பெறச் செய்தார். எடுத்த வேலையை முடிக்காமல் போகக்கூடாது என்ற பாடத்தைச் சச்சின் அன்று கற்றுக்கொடுத்தார்.

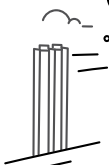
கிரிக்கெட் ஆடுவோருக்கு மட்டுமில்லை, எல்லோருக்கும் அவரிடம் கற்றுக்கொள்ளச் சில முன்மாதிரிப் பழக்கங்கள் உண்டு. கொஞ்சம் இங்கே...

● ‘நல்ல பள்ளியில் பிள்ளையைச் சேர்க்க வேண்டும். எப்போதும் படிப்பு... படிப்பு... படிப்பு... எனப் பிள்ளை இருக்க வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஜெயிக்கவும் பணம் சம்பாதித்து முன்னுக்கு வரவும் அதுதான் வழி’ என்ற நினைப்பே பல பெற்றோர்களுக்கு இருக்கிறது. வகுப்பில் நாற்பது பேர் இருந்தால், பத்து பேர்தான் டாப் 10 இடங்களுக்குள் வர முடியும். அப்படியானால், மற்ற 30 பேரும் வாழ்க்கையில் தோற்றுப் போனவர்களா?

‘அப்படி இல்லை’ என நிரூபித்ததுதான் சச்சினின் வெற்றி! பள்ளிப் படிப்பை முழுமை செய்ததில்லை அவர். ஆனால் கிரிக்கெட்டில் அவர் அளவுக்கு ஜெயித்தவர்கள் யாரும் இல்லை; அதிகம் சம்பாதிக்கும் விளையாட்டு வீரர்கள் பட்டியலில் எப்போதும் முன்னணியில் இருந்தார். ‘படிக்க வேண்டாம்; கிரிக்கெட் விளையாடினால் போதும்’ என்பதல்ல அவர் வாழ்க்கை சொல்வது! நீங்கள்

சச்சின்டம்

நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது என்ன?



நேசிக்கும் ஒரு விஷயத்தை அர்ப்பணிப்போடு கற்றுக்கொண்டு, அதை முழுமனதோடு செய்தால் போதும்... அதில் சிகரங்களைத் தொடும் கனவு சாத்தியமாகும் என்பதே சச்சினின் சாதனைகள் சொல்லும் விஷயம்!

● அடித் தொண்டையில் கத்தி, கைகளை ஆட்டி ஆட்டிப் பேசி, நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதைச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. சிறந்த தகவல்தொடர்பு முறை என்ன தெரியுமா? உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைச் செயலில் காட்டி உணர்த்துவதுதான். சச்சின் மிகச் சிறந்த பேச்சாளர் அல்ல; அவரால் உறுதியான குரலில் பேசவும் முடியாது. அதனால் அவர் வாயால் அதிகம் பேசவில்லை; அவரது பேட்டே அதிகம் பேசியது. எனவே சொல்லாதீர்கள்; செய்து காட்டுங்கள்!

● ஒரு குழுவில் நீங்கள்தான் மிகச்சிறந்த திறமைசாலி என்பதற்காக, நீங்கள்தான் அந்தக் குழுவுக்குத் தலைமை தாங்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. உங்களால் மட்டுமே அந்தக் குழுவுக்கு வெற்றி தேடித் தரமுடியும் என்பதில்லை. யாரோ ஒருவர், உங்களைவிடத் திறமையும் தகுதியும் குறைந்த ஒருவர் உங்களுக்கு மேலே இருந்துகொண்டு கட்டளைகள் பிறப்பிக்கக் கூடும். ஆனாலும், உங்கள் பங்கை உன்னதமாகச் செய்தீர்கள் என்றால், நீங்கள்தான் அந்தக் குழுவில் அதிக புகழோடு இருப்பீர்கள்.

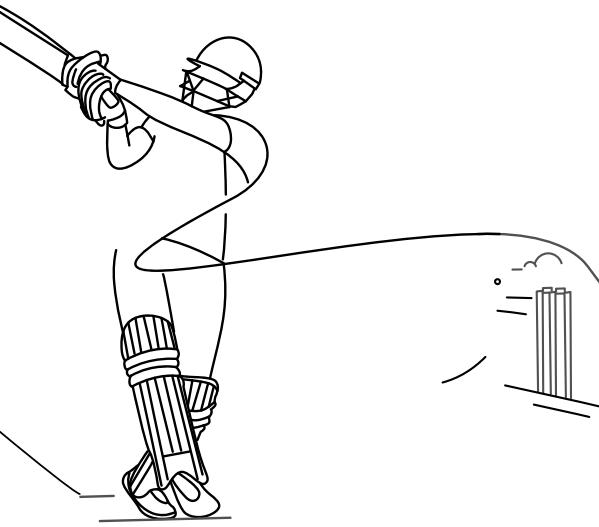
சச்சின் மிகச் சிறந்த கிரிக்கெட் வீரர்; ஆனால் தான் திறமையான கேப்டன் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டதும் விலகி வழிவிட்டார். அவரைவிட வயதிலும் அனுபவத்திலும் குறைந்த கங்குலி, டிராவிட், தோனி என்று பலரும் கேப்டனாக இருந்த அணியில் அவர் ஒரு சாதாரண வீரராக இருந்தார். ஆனால் எப்போதும் தன் பங்களிப்பை நூறு சதவிகிதம் அர்ப்பணிப்போடு செய்ததால், அவருக்குத்தான் நட்சத்திர அந்தஸ்து எப்போதும்



இருந்தது. உங்களைவிட வயதிலும் அனுபவத்திலும் குறைந்த யாரோ உங்களுக்கு முதலாளியாகவோ, மேனேஜராகவோ இருந்துகொண்டு கட்டளைகள் பிறப்பிக்கலாம். இதில் மனம் நொந்துகொள்வதற்கு எதுவுமில்லை. உங்கள் வேலையை முழுமையாகச் செய்தால், உயர்வு தேடி வரும்.

● நீங்கள் ஒரு வேலையைச் செய்யத் தீர்மானித்து விட்டீர்கள். அதை மற்ற யாரையும்விடச் சிறப்பாக உங்களால் செய்யமுடியும் என நம்புகிறீர்கள். தயக்கமே இல்லாமல் களத்தில் இறங்கி விடுங்கள். 'இந்த வயதில், இந்தச் சூழலில் இது சாத்தியமா?' என மற்றவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளைக் காதில் வாங்காதீர்கள். சச்சின் 16 வயதில் கிரிக்கெட் ஆட வந்தபோது, 'மிரட்டும் வேகப்பந்து வீச்சாளர்களை இவர் சமாளிப்பாரா' எனக் கேட்டவர்கள் உண்டு; 40 வயதிலும் அவர் ஆடியபோது, 'இன்னும் ஏன் ரிட்டயராகவில்லை' எனக் கேட்டவர்களும் உண்டு. இரண்டுக்குமே அவர் தன் விளையாட்டால்தான் பதில் சொன்னார். இளமையில் வேகத்தோடு விளையாடினார்; முதுமையில் அனுபவ முதிர்ச்சியைக் காட்டினார். உங்கள் வேலையில் நீங்களும் இப்படி இரண்டின் கலவையாக இருங்கள்.

● நீங்கள் அழகாக இல்லை, உயரமாக இல்லை என்பதெல்லாம் ஒரு விஷயமே இல்லை. உங்கள் வேலையை உன்னதமாகச் செய்து பெயர் வாங்கிவிட்டால் போதும்... பலரும் உங்களை ரோல் மாடலாக நினைப்பார்கள். அழகோ, உடல்தகுதியோ ஒருவர் விரும்பப்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்காது; திறமை மட்டுமே உங்களை உயர்த்தும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். ●



வெற்றுக்கால்களால் வென்றுவர்!



ஒலிம்பிக்கில் கடினமான விளையாட்டு மாரத்தான் ஓட்டம். இரண்டு மணி நேரத்துக்கும் மேல் சளைக்காமல் ஓட வேண்டும். அபாரமான உடல்பலம் இருந்தால்தான் இதில் ஜெயிக்கமுடியும். பஞ்சமும் வறுமையும் வாட்டி வதைக்கும் ஆப்பிரிக்க நாடான எத்தியோப்பியா, மாரத்தானின் மறக்கமுடியாத ஹீரோவை உருவாக்கியது. அவர்தான் அபேப் பிகிலா.

எத்தியோப்பிய மன்னரின் பாதுகாப்புப் படையில் பணிபுரிந்த எளிய மனிதர் பிகிலா. சிறுவயதிலேயே ஒலிம்பிக் கனவுடன் வளர்ந்தார். ராணுவப் பயிற்சியாளர் ஒருவர், அந்த இளம் பிகிலாவுக்குள் இருக்கும் மாரத்தான் வீரரை அடையாளம் கண்டார்.

நன்கு பயிற்சி பெற்று 1960-ல் இத்தாலியின் ரோம் நகரில் நடந்த ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டிக்கு மாரத்தான் போட்டியாளராகச் சென்றார் பிகிலா. தன் நாட்டில் பொருத்தமான ஷூ கூட வாங்குவதற்கு வழியில்லாமல் இருந்த பிகிலா, அங்கே சென்று புது ஷூக்களை வாங்கி அணிந்துகொண்டு ஓடிப் பழகினார். அது அவரது கால்களுக்குப் பொருத்தமாக இல்லை. பழகாத ஷூக்களை அணிந்ததால் காலில் கொப்புளம் வந்துவிட்டது. காலைத் தரையில் வைத்தாலே வலியில் துடிக்க வேண்டிய சூழ்நிலை. வேறு வழியின்றி வெற்றுக்கால்களுடன் ஓடிவெடுத்தார் பிகிலா.

கடுமையான வெயில் அடிக்கும் ஒரு மாலை நேரத்தில் போட்டி தொடங்கியது. மற்ற எல்லா வீரர்களும் ஷூ அணிந்திருக்க, பிகிலா வெற்றுக்காலோடு நின்றார். தரையில் கால் வைத்தாலே சூடு தகித்தது. “ஷூ அணியாமல் ஓடி, வழியிலேயே காயப்பட்டு விழுந்து விடப்போகிறாய்” என்று சில வீரர்கள் அவரைக் கிண்டல் செய்தனர். பிகிலா

உறுதியாக நின்றார். இரண்டு மணி, பதினாறு நிமிடம், இரண்டு நொடிகளில் பிகிலா ஓடி ஜெயித்தபோது, அது புதிய உலக சாதனை. நவீன ஒலிம்பிக்ஸின் 64 ஆண்டு வரலாற்றில் முதல் தங்கப்பதக்கம் வென்ற ஆப்பிரிக்க வீரர் அவர்தான்.

ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் அதுவரை மாரத்தான் ஓட்டத்தில் தங்கம் வென்றவர்கள், அடுத்த போட்டியில் மீண்டும் வென்றது இல்லை. ஆனால், 1964 ஒலிம்பிக்கிலும் தங்கம் வெல்வதில் பிகிலா உறுதியாக இருந்தார். போட்டி தொடங்குவதற்கு 40 நாட்களுக்கு முன்னால் அவருக்கு வயிற்றில் குடல்வால் பிரச்சனை. அவசரமாக மருத்துவர்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்தார்கள். அந்தத் தையலைக்கூடப் பிரிக்காமல் விமானம் ஏறினார் பிகிலா. டோக்கியோ ஒலிம்பிக் மைதானத்தில் வயிற்றைப் பிடித்தபடி அவர் கால்களைத் தாங்கி நடந்ததைப் பார்த்த பலர், ‘பிகிலா அவ்வளவுதான்’ என்று நினைத்தார்கள்.

ஆனால், போட்டி நெருங்கியதும் கடும் பயிற்சி எடுத்துப் புது மனிதராக வந்து நின்றார் பிகிலா. மீண்டும் ஒரு புதிய உலக சாதனையைப் படைத்து தங்கம் வென்றார். மாரத்தான் போட்டியில் தங்கத்தைத் தக்கவைத்துக்கொண்ட முதல் ஒலிம்பிக் வீரராகவும் ஆனார்.

அதன்பின் ஒரு கார் விபத்தில் சிக்கி, அவருக்கு இடுப்புக்குக் கீழே செயலிழந்து போனது. சக்கர நாற்காலியில் வலம்வர வேண்டிய துயரச்சூழல். அப்போதும், உட்கார்ந்தபடியே விளையாடும் பனிச்சறுக்கு வண்டி ஓட்டக் கற்றுக்கொண்டு, உலகப் பனிச்சறுக்குப் போட்டியில் தங்கம் வென்றார். மன உறுதிக்கு மறுபெயர் பிகிலா.



கவனம் திசை மாறுக்கூடாது!

நீர்ஜ் சோப்ரா... கடந்த முறை டோக்கியோவில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் ஈட்டி எறிதலில் சாதனை புரிந்து இந்தியாவுக்காகத் தங்கப்பதக்கம் வென்றவர். இந்தியாவுக்குத் தங்கப்பதக்கம் அரிதாகவே கிடைக்கிறது. முன்பு இந்திய ஹாக்கி அணி தொடர்ச்சியாகத் தங்கம் வென்று அசத்தியது. அதன்பின் அவர்களுக்குப் பதக்கம் வசப்படவில்லை. கடந்த முறைதான் வெண்கலப் பதக்கம் வென்றார்கள். இடையில் துப்பாக்கி சுடுதலில் அபினவ் பிந்த்ரா தங்கம் வென்றார்.

நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு இந்தியாவுக்காகச் சாதித்த தங்க மகன் நீர்ஜ் சோப்ரா. தடகளப் போட்டி ஒன்றில் இந்தியா வென்ற முதல் பதக்கம் அதுதான்.

நீர்ஜ் சோப்ரா எப்படி அதைச் சாதிக்க முடிந்தது? அவரின் கவனம் திசைமாறவில்லை என்பதே காரணம். தினமும் பல மணி நேரம் அவர் பயிற்சி எடுப்பார். பயிற்சி எடுக்காத மற்ற நேரங்களிலும் அவரது சிந்தனையை அந்த விளையாட்டே ஆக்கிரமித்து இருக்கிறது. ஒலிம்பிக் போட்டியின்போது விடுதி அறையில் தங்கியிருந்தபோது, சாப்பிடப் போகும்போது, அவர் கைகள் அந்த வில்லை வீசும் அசைவுகளைச் செய்துகொண்டே இருக்குமாம். அவரது உணர்வுடனும் உயிருடனும் அது கலந்திருக்கிறது.

டோக்கியோவில் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தொடங்குவதற்குச் சில மாதங்களுக்கு முன்பாக அவருக்குக் காயம் ஏற்பட்டது. அதற்காக அறுவை சிகிச்சையும் செய்துகொண்டார். ஆனால், மிகுந்த கவனத்துடன் பயிற்சி எடுத்து அதிலிருந்து மீண்டு வந்தார். அந்தக் காயம் தன் விளையாட்டுத் திறனைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக்கொண்டார்.

டோக்கியோ ஒலிம்பிக் போட்டிகள் கொரோனா காரணமாக கிட்டத்தட்ட ஓராண்டு தாமதமாக நடைபெற்றன. கொரோனா கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக

சரியான பயிற்சியும் எடுக்கவில்லை. பயிற்சிப் போட்டிகளும் நடைபெறவில்லை. நீண்ட காலம் மைதானத்துக்கே போகாமல் நேரடியாக ஒலிம்பிக் போட்டிக்கு வருவது சவால் மிகுந்தது.

ஆனால், இந்த எல்லா மனத்தடைகளையும் கடந்தார் நீர்ஜ். அவருக்கு அபார மனவலிமை இருந்தது. 'இந்தக் காயம் எல்லாம் ஒன்றுமே இல்லை' என்று அதுதான் அவருக்கு நம்பிக்கை கொடுத்தது. 'பயிற்சியோ, போட்டிகளோ இல்லாமல் இருந்தால் என்ன? நாம் சாதிக்க முடியும்' என்ற தீர்மானமும் அதனால்தான் வந்தது.

இந்திய வீரர்கள் பலரும் திறமைசாலிகள். ஆனால், ஒலிம்பிக் போன்ற முக்கியமான போட்டிகளில் உலகின் தலைசிறந்த வீரர்களுடன் போட்டியிடும்போது அவர்களுக்கு மிரட்சி ஏற்படும். அதனால் நூலிழையில் வெற்றியைத் தவற விடுவார்கள். நீர்ஜ் சோப்ரா ஏற்கனவே ஜூனியர் உலகக்கோப்பையில் தங்கம் வென்றவர். அங்கே பங்கேற்ற பல போட்டியாளர்கள் ஒலிம்பிக் போட்டிக்கும் வந்திருந்தார்கள். 'அவர்களுடன் மோதும் இன்னொரு போட்டி' என எடுத்துக்கொண்டு அவர் அமைதியாக இருந்தார்.

இந்தியாவுக்காகப் பதக்கம் வெல்ல வேண்டும் என்ற அழுத்தம் இருக்கும்போது பலர் தடுமாறுவார்கள். ஆனால், எதையும் மனத்தில் ஏற்றிக்கொள்ளாமல் தன் ஈட்டி எங்கே போய் குத்துகிறது என்பதை மட்டும் நீர்ஜ் கவனித்தார். தங்கம் வென்றபோதுகூட அவர் எல்லோரையும் போலச் சுத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்யவில்லை. அமைதியாக அந்த வெற்றியை ஏற்றார்.

கவனம் திசைமாறாமல் இலக்கில் குறியாக இருந்தால் உலகையே ஜெயிக்கலாம் என்பது நீர்ஜ் சோப்ராவில் வெற்றி தரும் பாடம். ●

முதுமை சாதனை!

72 வயதில் பலரும் ஈஸிசேரில் சாய்ந்து படுத்தபடி பழைய நினைவுகளை அசைபோடுவார்கள். ஆனால், அந்த வயதில் ஒலிம்பிக் பதக்கம் வென்றார், ஸ்வீடன் நாட்டைச் சேர்ந்த ஆஸ்கர் ஸ்வான். மூன்று தங்கம், ஒரு வெள்ளி, இரண்டு வெண்கலம் என்று மொத்தம் 6 பதக்கங்களைத் துப்பாக்கிச் சுடும் போட்டிகளில் அவர் வென்றார். 1908-ம் ஆண்டு முதல்முறையாக ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்கும்போதே அவருக்கு 60 வயது. அப்போது 3 பதக்கங்கள் வென்றார்.

1912 ஒலிம்பிக்கில் ஒரு தங்கமும் ஒரு வெண்கலமும் வென்றார். 64 வயதில், 'மிக அதிக வயதில் ஒலிம்பிக் தங்கப்பதக்கம் வென்றவர்' என்ற சாதனையைப் படைத்தார். 1920-ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்களில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றபோது அவருக்கு வயது 72. மிக முதிய வயதில் ஓர் ஒலிம்பிக் பதக்கம் வென்றவர் அவர்தான். இந்த இரண்டு சாதனைகளையும் இப்போது வரை யாரும் முறியடிக்கவில்லை. முதுமை என்பது ஓய்வுக்காலம் அல்ல என நிரூபித்தவர் ஸ்வான்.



இழப்பால் இலக்கை மறக்காதே!

தன் 11 வயதில் ஒரு ரயில் விபத்தில் ஒற்றைக் காலை முட்டிக்குக் கீழே இழந்தார், ஹங்கேரி நாட்டைச் சேர்ந்த ஆலிவர் ஹலாஸி. ஆனாலும் மனம் தளராமல் அந்தக் காலை வைத்துக்கொண்டே நீச்சல் பயிற்சி எடுத்தார். தண்ணீருக்குள் அவருக்கு யார் துணையும் தேவைப்படாது. கரைக்கு வந்தால், அவரைத் தாங்கிப் பிடிக்க யாராவது வேண்டும். அந்த நிலையிலும் வாட்டர் போலோ விளையாட்டைக் கற்றுக்கொண்டு ஹங்கேரி நாட்டு அணியில் இடம்பிடித்தார். 1928 முதல் 1936 வரை மூன்று ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அவர் பங்கேற்ற அணி இரண்டு தங்கங்களும் ஒரு வெள்ளியும் வென்றது. நீச்சலிலும் ஐரோப்பிய சாம்பியன்ஷிப் பட்டத்தை வென்றார். காலை இழந்தாலும் இலக்கில் வென்றார் அவர்.



படுக்கையிலிருந்து மைதானத்துக்கு வந்தவர்!

1960-ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகளின்போது பில் ராய்கிராஃப்டுக்கு 45 வயது. ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த இவர், குதிரையில் சவாரி செய்து போட்டியிடும் ஈக்வஸ்ட்ரியன் போட்டியில் ஆஸ்திரேலிய அணி சார்பில் பங்கேற்றார். தகுதிச்சுற்றுப் போட்டியின்போது குதிரை முரட்டுத்தனமாக அவரைத் தள்ளிவிட, கீழே விழுந்து அடிபட்டது. கழுத்து எலும்பு முறிந்து மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். மறுநாள் அவர் பங்கேற்காவிட்டால், அவரது அணிக்குத் தங்கப்பதக்கம் வெல்லும் வாய்ப்புப் பறிபோகும் நிலை.

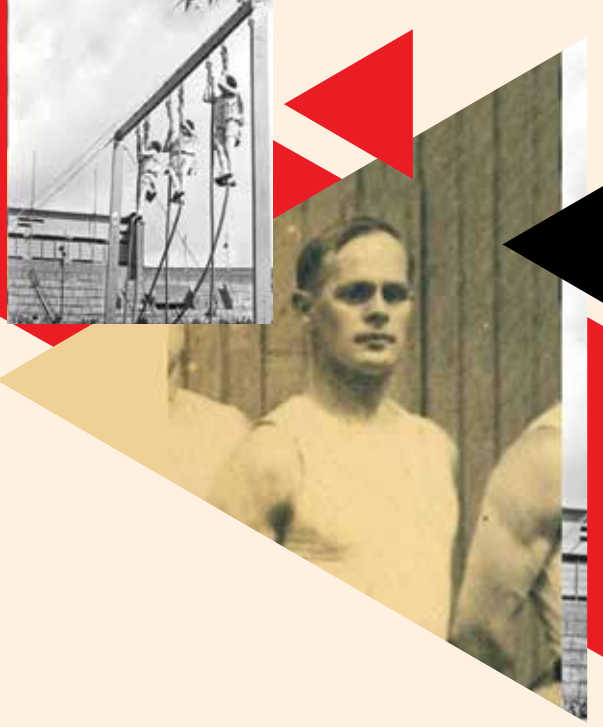
எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் மறுநாள் கழுத்தில் கட்டுப் போட்டுக்கொண்டு, அதே குதிரையில் ஏறிப் போட்டியில் பங்கேற்றுத் தன் நாட்டுக்குத் தங்கப்பதக்கம் வென்று கொடுத்தார். அதன்பிறகும் இன்னும் இரண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அவர் வெண்கலப்பதக்கங்கள் வென்றார். தளராத முயற்சிக்கு அவரை உதாரணமாகக் காட்டலாம்.



கனவைத் தடுக்க முடியாது!

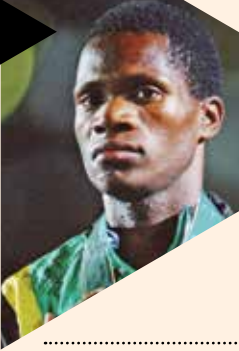
சிறுவயதிலிருந்தே ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சி எடுத்தவர், அமெரிக்கரான ஜார்ஜ் லூயிஸ் எய்சர். எளிய குடும்பத்தில் பிறந்து, ஒரு கட்டுமான நிறுவனத்தில் வேலை பார்த்துவந்தவர், விபத்து ஒன்றில் சிக்கி இடது காலை இழந்தார். அப்போதும் ஆர்வம் இழக்காமல் செயற்கைக்கால் பொருத்திக்கொண்டு பயிற்சி எடுத்தார். 1904-ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டியில் அவர் ஒரே நாளில் மூன்று தங்கம், இரண்டு வெள்ளி, ஒரு வெண்கலம் என்று ஆறு பதக்கங்களை வென்று சாதனை படைத்தார்.

அவற்றில் ஒரு போட்டிக்காக அவர் குதிரையைத் தாண்டிக் குதிக்க வேண்டும். செயற்கைக்காலில் அவர் அதைச் செய்ததுதான் ஆச்சரியம். செயற்கைக்காலுடன் ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்ற முதல் வீரர் அவர்தான். விபத்தும் இழப்பும் அவர் கனவைத் தடுக்கவில்லை.



துப்பாக்கிக்கு மிரளாதவர்!

தென் ஆப்பிரிக்க மாரத்தான் வீரர் ஜோசியா தக்வானே. படிப்பு வாசனையே இல்லாத அவர், நிலக்கரி சுரங்கத்தில் வேலை பார்த்தார். கூடவே டாக்சி டிரைவராகவும் பணிபுரிந்தார். 1996 ஒலிம்பிக் போட்டிகளுக்கு அவர் தயாரானார். ஆனால், போட்டிக்கு நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பாகத் திருடர்கள் அவரை வழிமறித்துச் சுட்டனர். தாயையில் குண்டு துளைத்துப் படுகாயம் அடைந்தார். முன்பற்கள் இரண்டு காணாமல் போனது, முதுகிலும் அடி. “பூரண ஓய்வு தேவை” என்று டாக்டர் கண்டிப்பாகச் சொன்னார். ஆனால், மன உறுதியுடன் மருத்துவமனைப் படுக்கையிலிருந்து மீண்ட தக்வானே, தன் வலிகளைத் தாங்கிக்கொண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிக்குப் போனார். தங்கப்பதக்கம் வென்றார். தென் ஆப்பிக்கக் கறுப்பினத்தவரில் முதலில் தங்கம் வாங்கியவர் அவர்தான்!



காரணம் தேடாமல் வாய்ப்பைத் தேடுங்கள்!

நீளம் தாண்டுதல், ஈட்டி எறிதல், வட்டு எறிதல், ஓட்டம் என்று எல்லாம் கலந்த விளையாட்டுகள் பென்டத்லான் மற்றும் டெகாத்லான் ஆகியவை. 1912-ம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் இந்த இரண்டு போட்டிகளிலும் தங்கப்பதக்கம் வென்று சாதனை படைத்தவர் ஜிம் தோர்ப். அமெரிக்கரான இவர் படைத்த சாதனைகளைப் பல ஆண்டுகள் யாரும் முறியடிக்கவில்லை.

போட்டி நடைபெற்ற அன்று காலையில் ஜிம் தோர்ப்பின் ஷூக்களைக் காணவில்லை. யாரோ திருடிக்கொண்டு போய்விட்டார்கள். அவர் இடிந்து போய் உட்காரவில்லை, இயலாமையில் தவிக்கவும் இல்லை. குப்பைத்தொட்டியில் தேடிப் பழைய ஷூக்கள் இரண்டை எடுத்தார். ஒன்று கச்சிதமாகப் பொருந்தியது, இன்னொரு காலுக்கான ஷூ பெரிதாக இருந்தது. கூடுதலாக சாக்ஸ்கள் போட்டுக்கொண்டு அந்த ஷூவை அணிந்தார். போட்டியில் பங்கேற்றுத் தங்கம் வென்றார்.





கிரிக்கெட் ஆடுவதுபோலத் தேர்வுக்குப் படிக்கலாம்!

பள்ளி மற்றும் கல்லூரியில் நடைபெறும் தேர்வுகளோ, உயர்கல்விக்காக எழுதும் நீட் போன்ற தேர்வுகளோ, வேலைவாய்ப்புக்காக எழுதும் டி.என்.பி.எஸ்.சி போன்ற தேர்வுகளோ, எல்லாத் தேர்வுகளுக்கும் முறையான தயாரிப்பும் உழைப்பும் அவசியம். தேர்வு அட்டவணை உங்களுக்குப் பரபரப்பையும் ஆர்வத்தையும் தர வேண்டும். பதற்றம் தந்துவிடக்கூடாது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

காரணங்களைக் கவனியுங்கள்:

‘எதற்காகத் தேர்வு எழுதுகிறீர்கள்’ என்ற கேள்வியை உங்களுக்குள் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உயர்கல்வி வாய்ப்புப் பெறவா, வேலைவாய்ப்பை அடையவா, பெற்றோர் சொன்னதற்காகவா? இப்படிப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். இவற்றில் உணர்வுப்பூர்வமான காரணங்களை மறந்துவிடுங்கள். ‘நான் படித்துதான் அப்பா அம்மாவைக் காப்பாற்ற வேண்டும்’, ‘என்னை நிரூபிக்க நான் படிப்பேன்’ என்பது போன்ற உணர்வைத் தூண்டும் காரணங்களை மறந்துவிடுங்கள். இவை மேலும் மேலும் உங்களைப் பதற்றப்படுத்தி, சக்தி இல்லாதவர்களாக ஆக்கிவிடும். தேர்வுக்காக நிறைய படித்து, நன்றாகத் தேர்வு எழுத வேண்டும் என்பதை மட்டும் மனதில் வைப்பது அப்போதுதான் உணர்வுப்பூர்வ நெருக்கடிகளிலிருந்து விடுபட்டு, அறிவுப்பூர்வமாகத் தேர்வுக்குத் தயாராவீர்கள்.

இடத்தை மதிப்பிடுங்கள்:

நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பிடுங்கள். எத்தனை பாடங்களைப் படிக்கும் அளவுக்குப் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள்? புரிந்தவற்றில் எத்தனை பாடங்களை முழுமையாகப் படித்து முடித்திருக்கிறீர்கள்? 50 சதவிகிதம் படித்த பாடங்கள் எத்தனை? முற்றிலுமாகப் படிக்காத பாடங்கள் எத்தனை? இப்படி உங்களை நீங்களே மதிப்பிடுங்கள். இப்படி மதிப்பிடும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று புரிந்துவிடும்.

இலக்கைத் தீர்மானியுங்கள்:

இப்படி மதிப்பிட்ட பிறகு, ‘எதற்காக இந்தத் தேர்வை எழுதப் போகிறீர்கள்’ என்று தெளிவாக உங்கள் இலக்கை நிர்ணயம் செய்யுங்கள். ‘நான் சென்டம் வாங்கப்போகிறேன்’, ‘நான் கொஞ்சம் குறைவாகப் படித்திருக்கிறேன். இன்னும் இருக்கும் மிச்சநாட்களுக்குள் இந்தப் பாடங்களை முடித்துத் தயாராவேன்’ என்றெல்லாம் தீர்மானம் செய்யுங்கள். இந்த இடத்தில்தான் பலர் தடுமாறுகிறார்கள். தங்களைச் சுயமாக மதிப்பிடாமல், இலக்குப் புரியாமல், பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் வைத்திருக்கும் கனவை, எதிர்பார்ப்பைத் தங்கள் மேல் ஏற்றிக்கொண்டு திணறுகிறார்கள். செய்ய முடிந்தவற்றைச் செய்வதற்கு, இலக்கைத் தீர்மானிப்பது அவசியம்.

தெளிவாகத் திட்டமிடுங்கள்:

இலக்கைத் தீர்மானித்த பிறகு தெளிவாகத் திட்டமிடுங்கள். உங்கள் நண்பர்களோடு உங்களை ஒப்பிடாதீர்கள். உங்கள் இயல்புகளைப் பொறுத்துத் திட்டமிடுங்கள். சென்டம் வாங்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள். ஒரு தேர்வில் உயர்ந்தபட்ச கட ஆஃப் வாங்க எப்படிப் படிக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். நன்றாகத் தெரிந்திருக்கும் பாடங்களுக்குக் குறைந்த நேரத்தையும், தெளிவாக இன்னும் புரியாத பாடங்களுக்கு அதிக நேரமும் செலவிடுங்கள்.

புரிந்து படியுங்கள்:

பாடங்களைப் புரிந்து படியுங்கள். புரிந்துகொண்ட பிறகு மொத்த பாடத்தையும் கேள்விகளாக ஒரு பேப்பரில் எழுதி வையுங்கள். உதாரணமாக, வேதியியல் வினை வகைகள் பாடம் என்றால், 'வேதியியல் வினை வகைகள் என்ன?' என்று அதை ஒரு கேள்வியாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படி மொத்த பாடத்தையும் சில கேள்விகளுக்குள் அடக்கிவிட முடியும். நீங்கள் படிக்கும் புத்தகத்தின் பின்னால் அந்த பேப்பரை மடக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு கேள்வியாகப் படியுங்கள். படித்து முடித்த உடன் பேப்பரை எடுத்து, படித்த கேள்விக்கு ஒரு டிக் மார்க் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்யும்போது படிக்க ஆர்வமாக இருக்கும். எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் பதில் எழுதிப் பார்க்காதீர்கள். ஆனால் Definiton, Formula, Derivation எல்லாம் எழுதிப் பாருங்கள். 'முழுமையாகப் படிக்கிறேன்' என்று அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. 'வேகமாகப் படிக்கிறேன்' என்று முழுமை இல்லாமல் படிக்கக் கூடாது. இரண்டுக்கும் நடுவே ஒரு சமநிலை இருக்க வேண்டும்.

திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள்:

'படித்த பாடம் தேர்வு நேரத்தில் நினைவுக்கு வருமா, வராதா' என்று திரும்பத் திரும்பப் படித்துப் பார்த்து, நினைவுக்குக் கொண்டுவந்து பதற்றம் ஆகாதீர்கள். 'என்னால் முடிந்தவரை நேரத்தை வீணாக்காமல் முழு மனதோடு படிக்கிறேன். அதனால், தேர்வு ஹாலில் எல்லாமே நினைவுக்கு வரும். தேர்வை நன்றாகவே எழுதுவேன்' என உங்களுக்குள் அடிக்கடி சொல்லிக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு அசாதாரண பலம் கொடுக்கும். தன்னம்பிக்கையோடு இருங்கள். நண்பர்கள், பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் அனைவரும் உதவுவார்கள்.

ஓய்வும் தேவை:

தூக்கத்தை இழந்து, உடல்நலனைக் கெடுத்துக்கொண்டு படிக்க வேண்டியதில்லை. அது படிப்பையும் பாதிக்கும். கிரிக்கெட்டில் 50 பந்துகளில் 70 ரன்கள் எடுக்க வேண்டும் என்று வரும்போது திறமையான அணி சாமர்த்தியமாக ஆடும். ஒரு பந்துக்கு ஒரு ரன் என்று பதற்றப்படாமல் எடுப்பார்கள். 20 பந்துகளில் 20 ரன்கள். இப்போது 30 பந்துகளில் 50 ரன்கள் என்று வரும். 5 பந்துகளில் இரண்டு இரண்டாக 10 ரன்கள் எடுப்பார்கள். 25 பந்துகளில் 40 ரன்கள் ஆகும். நான்கு பவுண்டரிகள்... சட்டென்று இறங்கி இரண்டு சிக்சர்கள்... இடையில் 10 பந்துகளைச் சும்மா விட்டாலும் பரவாயில்லை. 9 பந்துகளில் 12 ரன்கள் எடுத்தால் போதும் என்று எளிமையான காரியமாகிவிடும். அதே கணக்குதான், தேர்வுக்குப் படிக்கும் யுத்தியும். எல்லாப் பந்துகளிலும் சிக்சர், பவுண்டரி அடிக்க முடியாது. எல்லா நாட்களிலும் 15 மணி நேரம் படிக்க முடியாது. நீங்களும் ஒரு கிரிக்கெட் மேட்ச் ஆடுவதாக நினைத்துப் பதற்றமின்றிப் படியுங்கள். தேர்வு நெருங்க நெருங்க அசாத்திய பலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். எளிதாகச் சாதித்து விடுவீர்கள். ●



வெண்மை

VENMAIL

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 9 இதழ் 2

ஆகஸ்ட் 2024

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு

பகுதியையும் பதிப்பாளரின்

எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி

பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ,

அச்ச மற்றும் மின்னணு உடைகங்களில்

மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச்

சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

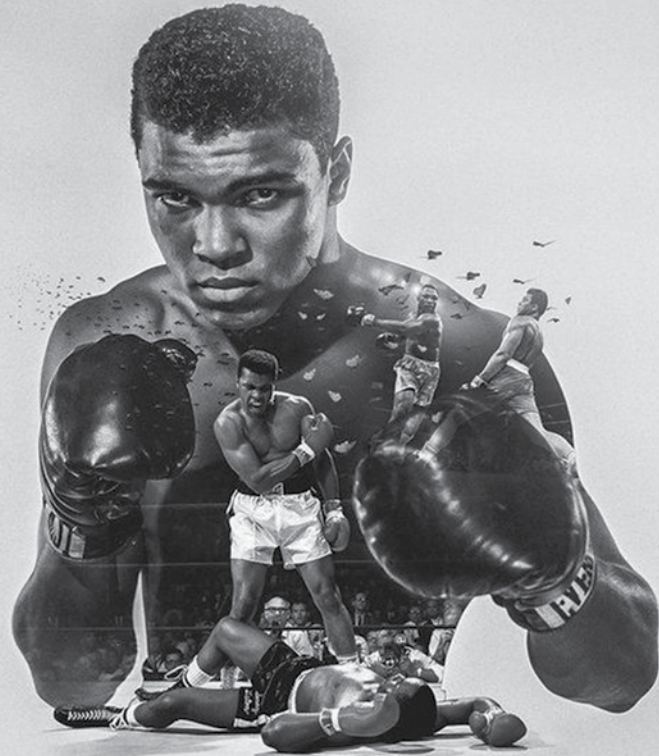
Mangalam Road,

TIRUPUR - 641 604.

Ph: 9842274137

முகமது அலியின்

வாழ்க்கை தரும்
பாடங்கள்!



‘உலகப்புகழ்’ பெறுவது அரிதாகவே சிலருக்கு வாய்க்கிறது. உலகின் குட்டி தேசத்தில் இருக்கும் கடைக்கோடி மனிதனுக்கும் அறிமுகமான அப்படிப்பட்ட உலக நாயகன் முகமது அலி. குத்துச்சண்டை வீரராக மட்டுமின்றி, மகத்தான மனிதநேயப் பண்பாளராக, தனது இன விடுதலைக்காகக் குத்துச்சண்டை மேடைக்கு வெளியேயும் பல களங்களில் மோதிய போராளியாக, தன்னம்பிக்கை விதைக்கும் பேச்சாளராக விளங்கிய அவரை ரோல் மாடலாக வழிபடுகிறவர்கள் ஏராளம். தன் வாழ்க்கையாலும் வார்த்தைகளாலும் அவர் விட்டுச் சென்றிருக்கிற பாடங்கள் சில:

● முகமது அலியின் குத்துச்சண்டை ஸ்டைல் தனித்துவமானது. மேடையில் அவர் நகர்வது ஒரு நடனம் போலவே இருக்கும். எதிராளி குத்துவதற்காகக் கைகளை வீசி வீசிக் களைப்பாகும் வரை போக்குக் காட்டுவார். அதன்பின் சில அடிகளில் எதிரியை வீழ்த்துவார். அவரது பெரும்பாலான வெற்றிகள் ‘நாக் அவுட்’தான். ‘பட்டாம்பூச்சி போலப் பற; தேனீ போலக் கொட்டு’ என்பது அவரின் புகழ்மிக்க வாசகம். அவரது வெற்றி மந்திரம், ‘கண்களால் பார்க்க முடியாததைக் கைகளால் செய்ய முடியாது!’

● சிலருக்குத் தாங்கள் செய்யும் வேலையைப் பற்றி மிகுந்த குற்ற உணர்வும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் இருக்கும். ‘அடிப்பதுதான் தொழில்’ என்றாலும், அதில் எந்தத் தயக்கமும் அவருக்கு இருந்ததில்லை. ‘இதுவும் ஒரு வேலை. புல் வளர்கிறது; பறவைகள் பறக்கின்றன; அலை ஓயாமல் கரையைத் தழுவுகிறது. அதுபோல நான் மனிதர்களை அடிக்கிறேன். நீங்கள் செய்வது சரியா, தவறா என்பதை உங்கள் செயலை வைத்துத் தீர்மானிக்காதீர்கள்; அதன் நோக்கத்தை வைத்து முடிவு செய்யுங்கள்’ என்றார் அலி.

● 18 வயதில் ரோம் ஒலிம்பிக்ஸில் பங்கேற்றபோது அலிக்குப் பால் மணம் மாறாத குழந்தை முகம் இருந்தது. ‘அடி தாங்குவானா’ எனப் பயந்தவர்களை ஆச்சரியப்படுத்தித் தங்கப் பதக்கம் வென்றார் அலி. ‘இந்த உலகில் சாத்தியமில்லாத விஷயம் என எதுவுமே இல்லை. ‘முடியாது’ என்பது சிறிய மனிதர்கள் மற்றவர்கள் மீது எறியும் பெரிய வார்த்தை’ என்று அந்த வெற்றிக்குப் பிறகு சொன்னார்.

● அமெரிக்காவுக்காகத் தங்கப் பதக்கம் வென்று முகமது அலி ஊர் திரும்பியபோது பெரும் வரவேற்பு கொடுத்தார்கள். ஆனால் கறுப்பினத்தவரான அவரால், தன் சொந்த ஊரான லூயிஸ்வில்லியில் வெள்ளையர்களோடு சமமாக ஒரு ஹோட்டலில் உட்கார்ந்து சாப்பிட முடியவில்லை. அமெரிக்காவுக்கே பெருமை தேடித் தந்த அவருக்கு உணவு பரிமாற மறுத்தனர் சாதாரண சர்வர்கள். கோபத்தில் அவர் தனது ஒலிம்பிக் பதக்கத்தை ஆற்றில் தூக்கிப் போட்டார். ‘எவ்வளவு மதிப்பானதாக இருந்தாலும், எனக்குக் கௌரவம் சேர்க்காத பொருள் தேவையில்லை’ என்றார்.

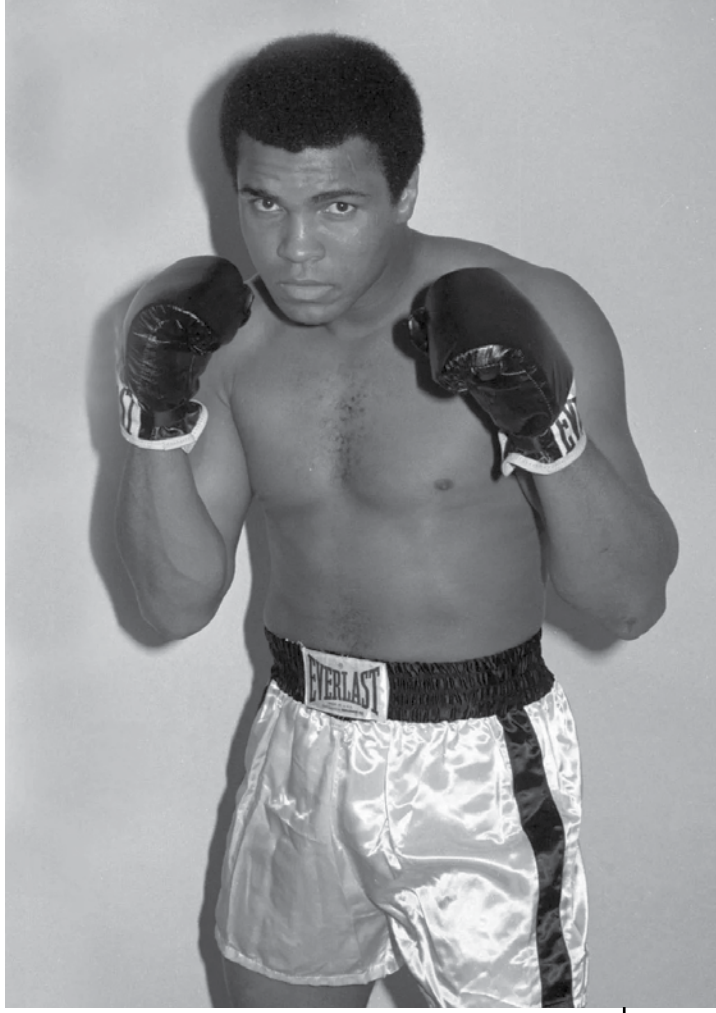
● ஒலிம்பிக் பதக்கம் வென்ற இரண்டே மாதங்களில் அவர் தொழில்முறைக் குத்துச்சண்டை வீரராக மாறினார். அதன்பின் 61 போட்டிகளில் மோதிய அவர், 56 போட்டிகளில் வென்றார். 22 வயதில் உலக சாம்பியன் பட்டம் வென்றார். “நான் மாபெரும் சாம்பியன் என்று எனக்குத் தெரியும். என்னைப் போல மகத்தான வீரன் வேறு யாரும் இல்லை என இந்த உலகத்துக்குப் புரிய வைப்பேன்” என்றார். உலகம் சீக்கிரமே புரிந்துகொண்டது.

● வியட்நாம் மீது அமெரிக்கா போர் தொடுத்திருந்த சமயம். ராணுவச் சேவையை எல்லோரும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும் என்று விதி அப்போது அமெரிக்காவில் இருந்தது. முகமது அலி அதை மறுத்தார். “இந்தத் தீமையான போர் முடிவுக்கு வர வேண்டும். தங்கள் நீதிக்காகவும் விடுதலைக்காகவும் சமஉரிமைக்காகவும் போராடும் வியட்நாம் மக்களை அடிமைப்படுத்தும் பணிக்கு நான் போகமாட்டேன். இதனால் நான் பல லட்சங்களை இழந்தாலும், சிறை சென்றாலும் பரவாயில்லை. நான் நம்பும் ஒரு விஷயத்தில் உறுதியாக இருப்பேன்” என்றார் அவர். இதற்காக அவரது உலக சாம்பியன் பட்டம் பறிக்கப்பட்டு, மூன்று ஆண்டுகள் சிறையில் இருந்தார். பிறகு வெளியில் வந்து மீண்டும் சாம்பியன் ஆனார்.

● அலி தனது 32-வது போட்டியில் முதல் தோல்வியைச் சந்தித்தார். அவரை வீழ்த்தியவர் பெயர், ஜோ ஃபிரேஸர். ஆனால் ஃபிரேஸர் மீது அலி வெறுப்பை உமிழவில்லை. “என்னோடு இதுவரை மோதிய எல்லோரும் தங்களின் முழுத் திறமையையும் வெளிப்படுத்தி என்னைத் தாக்கினர். ஆனால் ஃபிரேஸர் மட்டும் தான் என்னுடைய முழுத் திறமையையும் நான் வெளிப்படுத்தக் காரணமாக இருந்தார். கடவுள் அவரை ஆசீர்வதிக்கட்டும்” என்றார் அலி. பிறகு வேறொரு போட்டியில் ஃபிரேஸரை அவர் வெற்றி கொண்டார்.

● முகமது அலி தன் குத்துச்சண்டை வாழ்க்கையில் தனக்கு நான்கு தோல்விகளைத் தந்தவர்களுடனும் மீண்டும் வேறொரு போட்டியில் மோதி வெற்றி கொண்டார். “நான் தோல்வி பற்றி எப்போதும் சிந்தித்ததில்லை. வாழ்வில் தோல்வியும் ஓர் அங்கம். இப்போது நிகழ்ந்துவிட்டது. என்னை நம்பும் மக்களுக்காக நான் இதிலிருந்து மீண்டு வந்து ஜெயிக்க வேண்டும். தோல்வியை மனதால் ஏற்க முடிகிற ஒருவன், மீண்டும் ஜெயிக்கத் தேவையான சக்தியையும் அங்கிருந்து பெறுவான்” என்பது அவர் சொன்ன புகழ்மிக்க வாசகம்.

● குத்துச்சண்டை மேடையும் அந்தப் போட்டியும் ஆபத்தானது அல்லவா? இந்தக் கேள்வியை அவரிடம் அடிக்கடி பலரும் கேட்பார்கள். “வாழ்க்கை ஒரு சூதாட்டம். எல்லாவற்றிலும் ரிஸ்க் இருக்கிறது. விமான விபத்தில் மக்கள் சாகிறார்கள். கார் விபத்தில் கை,



கால்களை இழக்கிறார்கள். எங்களுக்கும் அப்படித்தான். சிலர் சாகலாம்; சிலருக்குக் காயங்கள் நேரலாம்; நமக்கு இப்படி நேராது என நம்ப வேண்டும். சில சமயங்களில் வெறும் குருட்டு நம்பிக்கை உங்களை வெகுதூரம் வழிநடத்திச் செல்லும்...” – தனது குத்துச்சண்டை வாழ்க்கை பற்றி அலி சொன்னது இது!

● “வாழ்க்கையில் நான் என்னவாக ஆக வேண்டும் என்பதை மற்றவர்கள் தீர்மானிக்க நான் அனுமதிக்கவில்லை. எனது பாதையை நானே தீர்மானித்தேன். ஒருவேளை குத்துச்சண்டைக்கு வராமல், குப்பை பொறுக்குபவனாக ஆகியிருந்தால்கூட, உலகிலேயே மகத்தான குப்பை பொறுக்குபவனாக நான்தான் இருந்திருப்பேன். மற்றவர்களை விட வேகமாகவும் அதிகமாகவும் குப்பைகளை அள்ளியிருப்பேன். நான் எதைச் செய்திருந்தாலும், அதில் மகத்தான சாதனையாளனாக இருந்திருப்பேன். நூறு சதவிகித உழைப்பைக் கொட்டி எதிலும் முதலிடத்துக்கு வரப் பாருங்கள்; இரண்டாவதாக இருப்பதில் திருப்தி காணாதீர்கள்!” – அலியின் இந்த அட்வைஸ் எந்தக் காலத்துக்கும் எவருக்கும் பொருந்தும்! ●



➔ கனில் வால்சனை

கேம் சேஞ்சராக மாறுவீர்கள்!

ரான்களை எடுத்து ஆட்டத்தின் போக்கையே மாற்றக்கூடிய வல்லமை படைத்தவர்கள் அவர்கள்.

மைக்கேல் ஜோர்டான் கூடைப்பந்து போட்டியில் இறங்கினால், பந்து அவர் கைக்கு வந்துவிட்டால் அது கச்சிதமாகக் கூடைக்குள் விழுந்து வெற்றிப்புள்ளியாக மாறிவிடும். தயான்சந்த் என்று இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற ஹாக்கி வீரர் இருந்தார். அவர் காலத்தில்தான் இந்தியா அடுத்தடுத்து ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தங்கப்பதக்கம் வென்றது. அவரது ஹாக்கி மட்டையில் காந்தம் ஏதாவது ஒட்டியிருக்கிறதா என்று பரிசோதிப்பார்களாம். காரணம், பந்தை அவரின் மட்டை தொட்டுவிட்டால், சில நொடிகளில் அதை கோலாக மாற்றிவிடுவார்.

இப்படிப்பட்ட வீரர்களைத்தான் 'கேம் சேஞ்சர்' என்பார்கள். தங்கள் திறமையால் ஆட்டத்தை மாற்றி வெற்றியை அடைபவர்கள் இவர்கள். விளையாட்டில் மட்டுமில்லை, வாழ்க்கையிலும் கேம் சேஞ்சராக மாறுவது சிறந்த பலன்களை அளிக்கும். நம் மக்களின் பாரம்பரிய உடை வேட்டி. அதைத் தரமாக அளித்தது ராம்ராஜ் காட்டன். இளைஞர்கள் அணிய வெல்க்ரோ வைத்து ஒட்டிக்கோ கட்டிக்கோ என்று கொடுத்தது. குழந்தைகளுக்கும் வேட்டி கட்டி அழகு பார்த்தது. வேட்டையைப் பெருமிகு அடையாளமாக மாற்றிய ராம்ராஜ் காட்டன் ஒரு கேம் சேஞ்சர்.

அலுவலகம் ஒன்றில், தொழில் ஒன்றில், அல்லது துறை ஒன்றில் கேம் சேஞ்சராக மாறுபவர்களை ஆராதிக்க எல்லோருமே தயாராக இருப்பார்கள். திறமைசாலிகளின் கூட்டத்துக்கு நடுவே இருந்தாலும், மற்ற எல்லோரையும்விடப் புதுமையாகச் சிந்திக்கத் தெரிந்தவரே கேம் சேஞ்சர். அவர் கூட்டத்தில் ஒருவராக இல்லாமல், கூட்டத்திலிருந்து தனியே தெரிவார். அப்படிப்பட்ட கேம் சேஞ்சர் ஆவது எப்படி?

கிரிக்கெட் உலகக்கோப்பையை இந்தியா வென்ற 1983-ம் ஆண்டு என்பது இந்திய விளையாட்டு ஆர்வலர்களுக்கு ஒரு பொன்னான தருணம். 'ஒரு போட்டியில்கூட ஜெயிக்காது' என்று அவநம்பிக்கையுடன் அனுப்பப்பட்ட அணி, பலம் வாய்ந்த மேற்கிந்தியத் தீவுகள் அணியை வீழ்த்திக் கோப்பையை வென்றது. அந்த அணியின் கேப்டனாக இருந்த கபில்தேவைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது.

ஆனால், கனில் வால்சனை உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவரும் அந்த 1983 கிரிக்கெட் அணியில் இருந்த 14 பேரில் ஒருவர்தான். ஆனால், அந்தப் போட்டித்தொடர் முழுக்க ஒரே ஒரு ஆட்டத்தில்கூட அவர் ஆடவில்லை. மைதானத்தில் இறங்கி ஆடிய 11 பேர் பட்டியலில் அவர் வரவே இல்லை. ஆனாலும், உலகக்கோப்பையை வென்றவர் என்ற பெருமை அவருக்கும் கிடைத்தது. அந்தக் கோப்பையை வெல்வதற்காக அவர் மைதானத்தில் பங்களிப்புச் செய்யவில்லை என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும்.

இப்படிப்பட்ட வீரராக இருக்க யாருமே விரும்புவதில்லை. கிறிஸ் கெய்ல், டெவில்லியர்ஸ் போல ஆகவே விரும்புவார்கள். 25 பந்துகளை மட்டுமே சந்தித்தாலும் 50

● கஷ்டப்படாமல் கணிகள் கிடைக்காது. வெற்றியை அடைய குறுக்கு வழி என்று எதுவும் இல்லை. உங்களுக்கு எவ்வளவு பெரிய கனவுகள் இருந்தாலும், அவற்றை அடைவதற்குக் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். எப்போதும் செய்யும் வேலையை அதேமாதிரி செய்துவிட்டு, விளைவுகள் மட்டும் வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதில் அர்த்தமில்லை. வித்தியாசமான முடிவுகளை எதிர்பார்த்தால், வித்தியாசமான செயல்களைச் செய்ய வேண்டும்.

● சொந்த வீடு, அலுவலகத்தில் பதவி உயர்வு, குழந்தைகளுக்கு நல்ல உயர்கல்வி என்று ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு கனவுகள் இருக்கலாம். அந்தக் கனவுகளை அடைவதற்கு முதலில் உங்களைத் தகுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மற்ற போட்டியாளர்களைவிடச் சிறந்தவராக உங்களை மாற்றிக்கொள்வதே அந்தத் தகுதி.

● எல்லோரையும் போல ஏதோ ஒரு வேலையைச் செய்வார்கள் பலர், அந்த வேலையையும் எல்லோரும் செய்வது போலவே செய்வார்கள். அவர்கள் பிழைப்புக்காக உழைப்பவர்கள். அவர்களால் எந்த மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்த முடியாது. கேம் சேஞ்சர் என்பவர் எந்தத் துறையில் நுழைந்தாலும், அதில் ஏதோ ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் முன்னோடி. தன் திறமையால் அவர் விற்பனையை உயர்த்தலாம், தன் சாமர்த்தியத்தால் அவர் செலவை மிச்சப்படுத்தலாம், தன் செயல்முறையால் அவர் குறுகிய நேரத்தில் ஒரு வேலையை முடிக்க வைக்கலாம். இப்படிப்பட்ட பல மாற்றங்கள் இவர்களால்தான் நிகழ்கின்றன.

● கேம் சேஞ்சர்களிடம் சோம்பேறித்தனம் இருக்காது. எதையும் அவர்கள் தள்ளிப்போடுவதில்லை. அவர்களது மனநிலையிலும் சோம்பல் இருக்காது. எதிர்மறை எண்ணங்கள் தன்னை ஆக்கிரமிக்க அவர் விடுவதில்லை. தங்கள் வேலையைத் தாங்கள்தான் செய்ய வேண்டும், அதை எல்லோரையும்விடச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்திருப்பார்கள். தங்கள் கறுகறுப்பான உழைப்பின் மூலம் சிகரத்தை எட்டுவார்கள்.

● எல்லோரையும் போலச் சராசரியாக ஒரு வேலையை அவர்கள் செய்ய மாட்டார்கள். வித்தியாசமாக எதையும் செய்வார்கள். அதற்குத் தயங்கவோ, கூச்சப்படவோ மாட்டார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் கவனம் பெறுவார்கள்.

● தங்களின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கோ, தாங்கள் இருக்கும் நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கோ நேரடியாகப் பயன் தராத எந்த விஷயத்திலும் அவர்களின் கவனம் செல்லாது. தங்களின் முழுமையான நேரத்தை, தங்கள் கையில் இருக்கும் பணிக்கு மட்டுமே ஒதுக்குவார்கள். வேறு எந்த விஷயமும் அவர்களின் கவனத்தை மாற்றாது. வானத்தில் மேகம் சூழ்ந்திருப்பது போல அவர்களின் மனத்தைக் குழப்பங்கள் ஆக்கிரமிக்காது. கோடைக்கால வானம் போல அவர்களின் சிந்தனை தெளிவாக இருக்கும்.

● கேம் சேஞ்சர்கள் எந்த வேலையைச் செய்தாலும், எந்தத் தொழிலைச் செய்தாலும் அதில் அவர்களுக்கு நூறு சதவிகித ஆர்வம் இருக்கும். தங்களின் செயல்கள் மூலம் ஒரு சிறந்த பாரம்பரியத்தை உருவாக்குவார்கள். மற்ற எல்லோரும் அவர்களைப் பின்தொடர்வார்கள்.

வெண்மை சந்தா...

மகளிர் தின சிறப்புச் சலுகை!



மார்ச் 8-ம் தேதி கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வெண்மை மாத இதழுக்கான சந்தா தொகையில் இந்த ஆண்டு முழுக்க சந்தா செலுத்தும் பெண்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

ஒர் ஆண்டு சந்தா: ரூ. ~~280/-~~
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 150/-

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா: ரூ. ~~380/-~~
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 300/-

இச்சலுகையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மகளிர் தங்களையும் தங்கள் இல்லத்தையும் சுற்றத்தையும் இன்னும் சிறப்பாகப் பேணி நலம் பெற வேண்டுகிறோம். (சந்தா செலுத்தும் வழிமுறைகளுக்கு 23-ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)

மீண்டும் மீண்டும் வா!

அந்தோணி எர்வின், நான்கு ஒலிம்பிக் பதக்கங்கள் வென்ற அமெரிக்க நீச்சல் வீரர். தன் 19 வயதிலேயே முதன்முதலாக ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பங்கேற்று ஒரு தங்கம், ஒரு வெள்ளி என்று இரட்டைப் பதக்கங்கள் வென்றார். அடுத்த ஆண்டே உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டியிலும் பங்கேற்று இரண்டு தங்கப்பதக்கங்கள் வென்றார். தன் 22 வயதில் அவர் விளையாட்டிலிருந்து ஓய்வு பெற்றார். எல்லோருக்குமே அதிர்ச்சி.

அவர் இன்னும் பல பதக்கங்கள் வெல்லும் வாய்ப்பு இருப்பதாகக் கருதிய நண்பர்கள், முடிவை மறுபரிசீலனை செய்யுமாறு அவரிடம் வேண்டினார்கள். ஆனால், “எனக்கு ஒலிம்பிக் பதக்கம் வெல்ல வேண்டும் என்று கனவு இருந்தது. அது நிறைவேறி விட்டது. அதற்குப் பிறகும் நான் ஏன் போட்டியிட வேண்டும்?” என்று கேட்டார் எர்வின்.

அதன்பின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த பல பிரச்சனைகள் அவரைப் பாதித்தன. ஒரு நாடோடி போல எங்கெங்கோ சுற்றினார். போதைப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாகி உடல்நலத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டார்.

பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நண்பர்கள் அவரை மீட்டார்கள். சிகிச்சை பெற்று உடல்நலம் தேறியவர், ஒரு பள்ளியில் நீச்சல் பயிற்சியாளராக வேலைக்குச் சேர்ந்தார். அப்போதுதான் தனக்குள் நீச்சல் ஆர்வம் இன்னும்

மரணத்திலிருந்து மீண்டு விளையாடியவர்!

வினோக்குமார் தஹியா, ஹரியானா மாநிலத்தைச் சேர்ந்த மல்யுத்த வீரர். இந்திய அணியில் இடம்பிடித்து ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்கும் வாய்ப்பு அவருக்குப் பிரகாசமாக இருந்தது. சக மல்யுத்த வீரர் ஒருவரும் அவர் அப்பாவும் பொறாமையில் அவரை வீழ்த்த நினைத்தனர். 15 வயதில் ஒரு போட்டிக்காக ரயிலில் பயணம் செய்தபோது, அவரை ரயிலிலிருந்து தள்ளி விட்டார்கள். ரத்தக்காயங்களும் கய நினைவின்றித் தண்டவாளம் அருகே பல மணி நேரம் கிடந்த அவரை மறுநாள் ரயில்வே ஊழியர்கள் மீட்டு மருத்துவமனையில் சேர்த்தனர்.

ஒரு வருடம் படுக்கையில் கிடந்த அவர், தன் மன உறுதியால் மீண்டார். இந்திய மல்யுத்தச் சூழலில் தனக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்காது என்பதை உணர்ந்தவர், தன் உறவினர்களிடம் 17 லட்சம் ரூபாய் கடன் பெற்று ஆஸ்திரேலியா போனார். அங்கு நியூஸ் பேப்பர் போடுபவர், செக்யூரிட்டி என்று பல வேலைகள் பார்த்துப் பணம் சேர்த்தார். ஒரு நல்ல கோச்சின் பார்வையில் பட்டு மீண்டும் மல்யுத்தம் செய்தார். ஆஸ்திரேலியாவுக்காக பல பதக்கங்களை வென்று கொடுத்தவர், ஒலிம்பிக்கிலும் பங்கேற்றார். மன உறுதி இருந்தால் மரணத்தின் வாசலில் இருந்தும் மீளலாம் என்பதற்கு தஹியா உதாரணம்.

தந்தைக்காகச் சாதித்த மகன்!

சரியாக நூறாண்டுகளுக்கு முன்பு இதேபோலப் பாரிஸ் நகரில் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்றன. அமெரிக்கா சார்பில் துடுப்பு இயக்கும் படகுப் போட்டியில் பங்கேற்கும் குழுவில் இணைந்திருந்தார் பில் ஹேவன்ஸ். அந்த ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டியில்தான் அந்தப் போட்டி முதன்முதலாகச் சேர்க்கப்பட்டிருந்தது. ஒலிம்பிக்கில் பங்கேற்கத் தகுதி பெறுவதே பெரிய விஷயம். அதில் தங்கப்பதக்கம் வெல்லவும் தனக்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக அவர் நம்பினார்.

ஆனால், போட்டி நடைபெற்ற அதே ஜூலை மாதத்தில்தான் அவர் மனைவிக்குப் பிரசவ தேதி கொடுக்கப்பட்டிருந்தது. தூர தேசத்தில் நடைபெறும் ஒலிம்பிக் முக்கியமா, அல்லது தன் மகன் பிறக்கும்போது மனைவியின் அருகில் இருப்பது முக்கியமா என்று குழம்பினார். கடைசியில் ஒலிம்பிக்கைவிடக் குழந்தையே முக்கியம் என்று தீர்மானித்தார்.



இருப்பதை உணர்ந்தார். குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தபடி தானும் பயிற்சி எடுத்தார். 2012-ம் ஆண்டு லண்டன் ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்றாலும் அவரால் பதக்கம் வெல்ல முடியவில்லை. அடுத்த நான்கு ஆண்டுகளுக்குக் கடுமையாகப் பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் வந்தார். 2016-ம் ஆண்டு ரியோ ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்று, தன்னைவிட இளமைத்துடிப்போடு இருந்த பலரையும் தோற்கடித்து இரட்டைத் தங்கப் பதக்கங்களை அள்ளியபோது அவருக்கு வயது 35. மிக அதிக வயதில் ஒலிம்பிக் பதக்கம் வென்ற நீச்சல் வீரர் என்ற சாதனையைப் படைத்தார்.

உங்களுக்குள் இருக்கும் திறமையைக் கண்டுகொண்டால், எந்த வயதிலும் ஜெயிக்கலாம் என்பது எர்வின் வாழ்க்கை சொல்லும் பாடம்.



நானே வருவேன்!

இத்தாலிநாட்டின் உயரம் தாண்டும் வீரர் டியாம்மார்கோ டம்பேரி. 2016-ம் ஆண்டு ரியோடி ஜெனிரோ நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் பதக்கம் வெல்லும் கனவுடன் வந்தார். பயிற்சியின்போது தவறி விழுந்து அவர் காலில் அடிபட்டது. முழங்காலில் எலும்புமுறிவு ஏற்பட்டது. 'இனி நீங்கள் மைதானத்துக்குப் போகவும் கூடாது. விளையாடவே கூடாது' என்று எச்சரித்தார் டாக்டர்.

ஆனால், டம்பேரி அதை நம்பவில்லை. எலும்புமுறிவு குணமாவதற்காகத் தன் காலில் அந்த நேரத்தில் போட்டி ருந்த மாவக்கட்டைப் பொக்கிஷமாக எடுத்துக்கொண்டார். அதில் 'Road to Tokyo 2020' என்று எழுதிப் பத்திரமாக வைத்து, தன் ஒலிம்பிக் கனவை மறக்காமல் பாதுகாத்தார். கடினமாகப் பயிற்சி எடுத்தார். கொரோனா தொற்று காரணமாக அந்தப் போட்டி ஓராண்டு தள்ளிப் போனது. அப்போது அதைத் திருத்தி 2021 என்று எழுதி வைத்தார்.

2021-ம் ஆண்டு டோக்கியோவில் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்றபோது உயரம் தாண்டுவதில் டம்பேரி தங்கப்பதக்கம் வெல்வதை யாராலும் தடுக்க முடியவில்லை. இந்த உலகில் முக்கியமான சாதனைகள் எல்லாமே, நம்பிக்கை இழக்காமல் ஒவ்வொருவரும் செய்யும் முயற்சிகள் மூலமாகவே நிகழ்த்தப்படுகின்றன.



அவரின் இரண்டு மகன்களும் வளர்ந்தார்கள். தந்தையின் கனவு நிறைவேறாமல் போனதை உணர்ந்தார்கள். 1948 ஒலிம்பிக்ஸில் இருவருமே படகுப்போட்டியில் பங்கேற்றார்கள். அவர்களில் ஃபிராங்க் ஹேவன்ஸ் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்றார். 1952-ம் ஆண்டு நடைபெற்ற போட்டியில், தன் தந்தை பங்கேற்பதாக இருந்த அதே 10 ஆயிரம் மீட்டர் படகுப்போட்டியில் பங்கேற்று மகன் ஃபிராங்க் ஹேவன்ஸ் தங்கப்பதக்கம் வென்றார். புதிய உலக சாதனையும் படைத்தார். 'எனக்காக உங்கள் ஒலிம்பிக் கனவைத் துறந்து, நான் பிறக்கும்போது அருகில் இருந்தீர்கள். அந்தப் பதக்கத்தை நான் எடுத்து வருகிறேன்' என்பது, ஜெயித்ததுமே அவர் தன் தந்தைக்கு அனுப்பிய மெசேஜ்.



குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள்!

வீட்டில் ஏதோ ஒரு அறைக்குள் மறைந்துகொண்டு அம்மாவுடன் கண்ணாமூச்சி விளையாடுவது, அப்பாவின் முதுகில் ஏறிக்கொண்டு உப்புமூட்டை சவாரி செய்வது... குழந்தைக்கு இதெல்லாம் மலையளவு மகிழ்ச்சி தரும் விளையாட்டுகள். இப்படி ஒரு வயது நிறையும்போதே குழந்தையுடன் விளையாடுவது, அவர்கள் விரைவில் உடல் வலிமைபெற்று ஓடியாடி இயங்குவதற்கும், வார்த்தைகளைக் கோர்த்து உற்சாகமாக உரையாடலைச் செய்வதற்கும் உதவும். பெற்றோருக்கும் இந்த விளையாட்டுகள் பலன் தரும். நாள் முழுக்க அலுவலகத்தில் வேலையால் ஏற்பட்ட டென்ஷனை நீக்கி ரிலாக்ஸ் செய்ய விளையாட்டு உதவும். குழந்தையும் பெற்றோரும் உணர்வுப்பூர்வமாக நெருங்கவும் விளையாட்டு உதவுகிறது.

குழந்தைகள் தனியாகவும், சக குழந்தைகளுடனும் விளையாடுவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேபோலவே முக்கியமானது அவர்கள் பெற்றோருடன் விளையாடுவதும்! அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஒவ்வொரு நாளும், அல்லது ஒவ்வொரு வாரமும் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் 15 நிமிடங்களாவது குழந்தையுடன் விளையாடுவது என்று வழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, தினமும் இரவில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பாக கால் மணி நேரம் அல்லது சனிக்கிழமை மாலையில் ஒரு மணி நேரம்... இப்படி நிர்ணயித்தால் குழந்தையும் ஆர்வமாக விளையாட்டுக்குத் தயாராகும்.

- குழந்தையுடன் விளையாடும்போது டி.வி., செல்போன் என்று கவனத்தைத் திசை திருப்பாதீர்கள். உங்களின் முழுமையான கவனத்தைக் குழந்தைகள் மீது செலுத்துங்கள். அவர்கள் அதைத்தான் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

- அந்த நேரத்தில் அவர்களைப் போலவே தரையில் தவழுங்கள், அவர்களைப்போலக் கூச்சல் போடுங்கள். குழந்தைகளுடன் விளையாடும்போது குழந்தையாகவே ஆகிவிடுவதுதான் அவர்களை மகிழ்ச்சியாக உணரவைக்கும்.

- செய்த விஷயத்தையே திரும்பத் திரும்பச் செய்வது உங்களை அலுத்துப் போக வைக்கலாம், உங்களுக்கு அப்படிச் செய்யப் பிடிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால், குழந்தைகள் ஒரே விஷயத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதன் மூலமே எதையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அதை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

- குழந்தைகளுடன் விளையாடும்போது, 'அதைச் செய்', 'இதை இப்படிச் செய்' என்று கட்டளைகள் போடாதீர்கள். அந்த விளையாட்டில் அவர்கள்தான் கேப்டன் என்று மனத்தில் நினையுங்கள். அவர்கள் வகுப்பதுதான் விதி, விளையாட்டு என்ன வேகத்தில் நடக்க வேண்டும் என்பதையும் அவர்களே முடிவு செய்வார்கள். நீங்கள் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடும் ஒரு குழந்தை போல நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- குழந்தைகளுக்கு போரடிக்கும் விளையாட்டை ரொம்ப நேரம் நீடிக்க நினைக்காதீர்கள். விருப்பம் இருந்தால்தான் அவர்கள் விளையாடுவார்கள். ஒரு விளையாட்டைப் புதிதாகக் கற்றுக்கொடுக்கும்போது, எல்லாவற்றையும் நீங்களே செய்யாதீர்கள். அவர்களைத் தானாக முயற்சி செய்யச் சொல்லி ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

- வயதுக்கு ஏற்ற பாதுகாப்பான விளையாட்டை விளையாடுங்கள். அந்த விளையாட்டு மிகவும் கடினமாகவோ, அல்லது ரொம்பவே எளிதாகவோ இருந்தால், அவர்கள் சீக்கிரமே ஆர்வம் இழந்துவிடுவார்கள். ●



Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS



Shreyas Iyer
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



சுதந்திர இந்தியாவிற்கு ராம்ராஜ்-ன் சல்யூட்

நமது தேசத்தை
நெஞ்சார நேசிக்கும்.
கலாச்சாரத்தை
கண் என போற்றும்
அனைத்து வெண்மை
உள்ளங்களுக்கும்
ராம்ராஜ்-ன்
சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்கள்.



காட்டன்

இந்தியாவின் கலாச்சாரம்



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION