



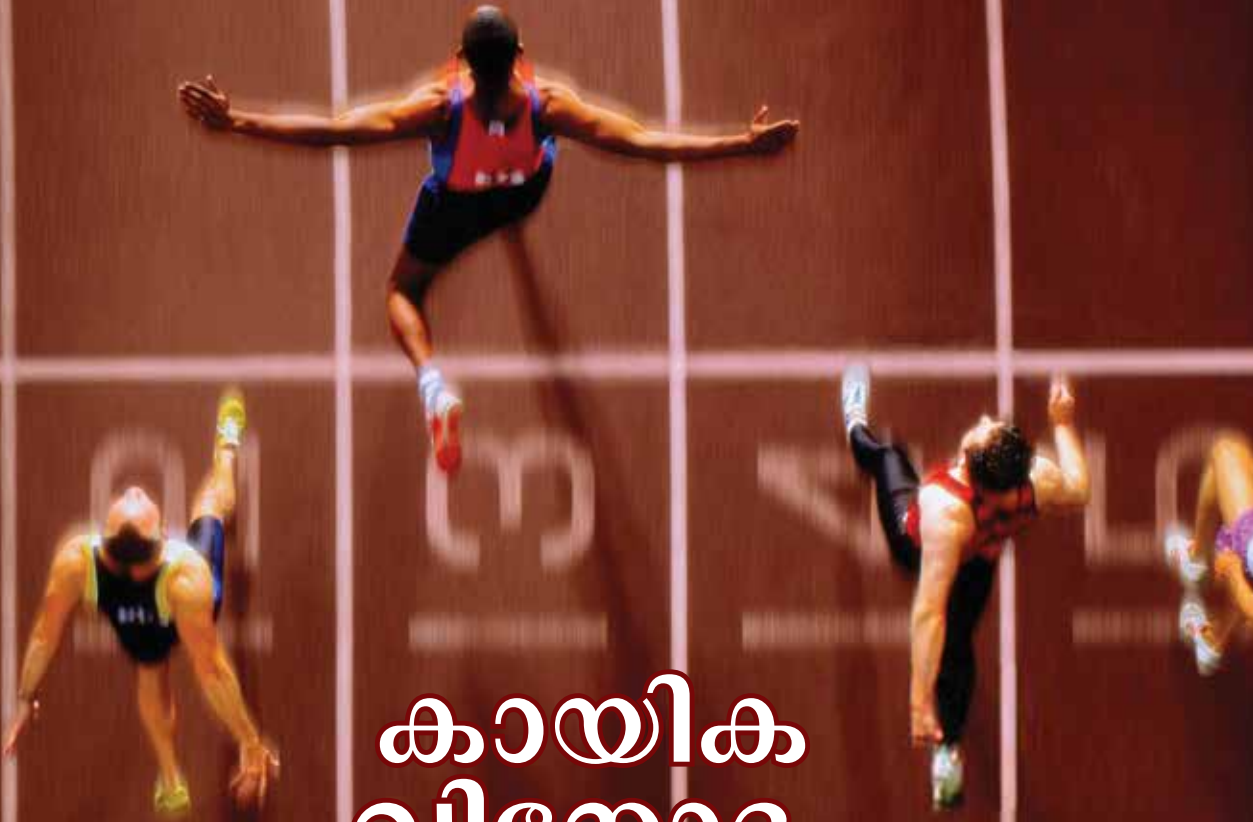
മലയാളം മാസിക  
**RAMRAJ**  
 കോട്ടൺ  
 ഇന്ത്യയുടെ സംസ്കാരം

വാല്യം 7 • ലക്കം 1 • സെപ്തംബർ 2024 • വില: 18 രൂപ

# വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ



കായിക  
 വിനോദം  
 പ്രത്യേക പതിപ്പ്



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



കുട്ടികളിൽ കായിക വിനോദങ്ങളിൽ താൽപര്യം ജനിപ്പിച്ച് അവയിൽ നിന്ന് ജീവിത പാഠങ്ങൾ പഠിച്ച് വിജയികളായി വളരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന

# കായികവിനോദം പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ട്.

# കളിയിൽ നിന്ന് ജീവിതപാഠം പഠിക്കുക...

പ്രിയരേ,

‘നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും വികസിപ്പിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ മികച്ച ആയുധമാണ് കായിക വിനോദം’ എന്ന് പണ്ഡിതന്മാർ പറയുന്നു. ഏകാഗ്രമായ മനസ്സോടെ കളിക്കുമ്പോൾ കായികവിനോദവും ഒരു ധ്യാനം പോലെയാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി ഏതെങ്കിലും കായിക വിനോദത്തിൽ മുഴുകിയവർക്ക് സന്തോഷത്തോടെ കഴിയാനാകും. നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന കയറ്റിറക്കങ്ങൾ സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ കായികവിനോദങ്ങൾ നമ്മെ സഹായിക്കും.

കായികവിനോദം നൽകുന്ന ആത്മവിശ്വാസം മറ്റൊന്നിനും നൽകാനാവില്ല. തോൽവിയും ജയവും അഭിമുഖീകരിച്ച് അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി കണ്ട് അതേ മേഖലയിൽ തുടരുന്നവർക്കുള്ള അത്മവിശ്വാസം വലുതാണ്. ലോകത്തെ മിന്നൽ വേഗ ഓട്ടക്കാരനായ ഉസൈൻ ബോൾട്ട് പറയുന്നു, ‘എന്നേക്കാളും വേഗത്തിൽ തുടക്കത്തിൽ ഓടുന്നവർ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഞാനാണ് ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നത്. അവർ ഓട്ടം തുടങ്ങുന്നതിനെ പറ്റി ആലോചിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നത് അത് അവസാനിക്കുന്നതിനെ പറ്റിയാണ്’ അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

കരീബിയൻ ദ്വീപസമൂഹങ്ങളിൽ പെട്ട ജമൈക്ക എന്ന നാട്ടിലെ ചെറിയ ഒരു നഗരത്തിൽ ജനിച്ച ഉസൈൻ ബോൾട്ട് ആത്മ വിശ്വാസത്തിൽ എത്രയോ മുന്തിലാണ്. താൻ പങ്കെടുക്കുന്ന മത്സരങ്ങളിൽ തന്റെ തന്നെ റെക്കോർഡ് തകർക്കുന്ന കായിക താരം. ഒളിമ്പിക്സിൽ 9.58 സെക്കൻഡിൽ 100 മീറ്റർ പൂർത്തിയാക്കിയ

അദ്ദേഹത്തിന്റെ റെക്കോർഡ് ആർക്കും തകർക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങളേക്കാൾ എന്ന് ആകർഷിക്കുന്ന ത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആത്മവിശ്വാസമാണ് ‘കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ പരിക്കുപറ്റും എന്ന് എനിക്കറിയാം. എല്ലാ കളികളിലും എനിക്ക് ജയിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നതും ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതാണ് തോൽവി എന്നും എനിക്കറിയാം. പക്ഷേ, തോൽവി ഒഴിവാക്കാൻ ഞാൻ കഠിനമായി അധ്വാനിക്കും. ഞാൻ വിജയിച്ചാലും പിന്നീട് ആരംഗത്ത് ഞാൻ തോൽക്കുമെന്നും എനിക്കറിയാം,’ അദ്ദേഹം പറയുന്നു. ഈ വാക്കുകൾ കളി ഒരാൾക്ക് നൽകുന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ മികച്ച ഉദാഹരണം. കളിയിൽ എന്നതു പോലെ ജീവിതത്തിലും ഇതറിയുന്നവർ ലളിതമായി വിജയത്തിലെത്തും.

ഞാൻ എന്ന അഹന്ത ഉന്മൂലനം ചെയ്യും എന്നതു കൊണ്ടാണ് കുട്ടികൾ കളികളിൽ ഏർപ്പെടണം എന്ന് പറയുന്നത്. നമ്മൾ ഒരു ഗ്രൂപ്പാണ് എന്ന വികാരം കായികവിനോദം അവർക്ക് നൽകുന്നു. ലോകത്തിലെ കായികതാരങ്ങളുടെ സ്വപ്നമിയാണ് ഒളിമ്പിക്സ്. അതിൽ പങ്കെടുത്ത് ഒരു മെഡൽ നേടുന്നത് ജീവിതത്തിലെ അനർഘ നിമിഷമായി എല്ലാവരും കരുതുന്നു. ‘ഫാസ്റ്റ്, ഹയർ, സ്ട്രോങ്ങ്, ടുഗതർ’ എന്ന ഒളിമ്പിക്സ് മുദ്രവാക്യം ആ വികാരത്തിന് അടിവരയിടുന്നു.

‘ഒരു ഗ്രാമത്തിലെ കുളത്തിൽ പായൽ നിറഞ്ഞിരുന്നാൽ ആ ഗ്രാമത്തിൽ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം മോശമായിരിക്കും’ എന്നൊരു പഴഞ്ചൊല്ല് ഉണ്ട്. ഗ്രാമത്തിലെ കുട്ടികൾ കുളത്തിൽ





നീതിത്തുടിച്ചാൽ അവിടെ പായൽ ഉണ്ടാകില്ല. കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് അവരെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കും. കളികളിൽ പങ്കെടുക്കാത്ത ഒരു തലമുറ ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറ ആയിരിക്കില്ല. ഇതൊരു അഭ്യൂഹം അല്ല, തെളിയിക്കപ്പെട്ട ഒരു വസ്തുതയാണ്. ശാരീരികാരോഗ്യം മാത്രമല്ല, മാനസികാരോഗ്യവും കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് മൂലം മെച്ചപ്പെടുമെന്ന് നമ്മുടെ പൂർവികർ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു. അതിനാൽ സംസ്കാരത്തിന്റെ അടയാളമായി അവർ കായിക വിനോദങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി.

ഇത് ചെറുപ്പത്തിലേതുടങ്ങുന്നു. ചെറുപ്രായത്തിൽ കുട്ടികളെ ആഹാരം കഴിപ്പിക്കാൻ ചില കളികളിൽ അമ്മമാർ ഏർപ്പെടാറുണ്ട്. ഓരോ വിരലും അമ്മയ്ക്കും അച്ഛനും കുഞ്ഞിനും എന്നിങ്ങനെ കാട്ടി വീതിച്ചു ഭക്ഷണം നൽകുന്ന കളിയാണ് അത്. അതിനു ശേഷവും ആഹാരം മിച്ചം വന്നാൽ അത് അയൽ വാസികൾക്കോ വഴിപോക്കർക്കോ നൽകും. പിന്നെ ഒന്നും മിച്ചമില്ല എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാൻ അമ്മ തലയിൽ രണ്ടു കൈയും വയ്ക്കും.

നമ്മുടെ കൈയിൽ ഉള്ള ഭക്ഷണം മറ്റുള്ളവർക്കും പങ്കു വയ്ക്കണം എന്ന തത്വത്തെ ഒരു കളി വഴി കുട്ടിയെ ഊട്ടിക്കൊണ്ട് അമ്മ പറഞ്ഞു കൊടുക്കും. സംസ്കാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓരോ കളിയിലും ഇങ്ങനെ ചില തത്വങ്ങൾ അന്തർലീനമായിരിക്കും.

എല്ലാ ഭാഷയിലും സംസ്കാരത്തിലും ഇത് ഉണ്ടാകും. അതിനാലാണ് കളിയെ കളിയായി എടുക്കാൻ കഴിയാത്തത്. 'അത് കളിയായിരുന്നു' എന്ന് ചിലർ പറയും. ഓരോ കാര്യവും അലക്ഷ്യമായി ചെയ്യുന്നതിന് ഉദാഹരണമാണത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ കളി എന്ന് പറയുന്നത് അത്ര നിസ്സാരമായ ഒരു കാര്യമല്ല. ഓരോ കളിക്കു പിന്നിലും നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ആ നിയമം അനുസരിച്ച് കളിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരാൾ വിജയിയാകുന്നത്.

ഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന കളികളും സംഘം ചേർന്ന് മത്സരിക്കേണ്ട ഇനങ്ങളാണ്. മറ്റുള്ളവയുമായി ചേർന്ന് കഴിയുമ്പോഴുള്ള സാമൂഹികാനുഭവവും ഐക്യവും കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് കളികൾ മൂലമാണ്. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ആയിരിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഉച്ചനീചത്വങ്ങൾ

ഇല്ല. കളിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും അതിൽ പങ്കാളിത്തം ഉണ്ടായിരിക്കും. അതിൽ എല്ലാവരും തുല്യർ. എല്ലാവരും അർപ്പണ ബോധത്തോടെ പ്രതിയോഗികളെ എതിരിടുന്നവരാണ് നല്ല കളി രൂപപ്പെടുന്നത്.

കളികളിൽ മുഴുകുന്ന ബാല്യം ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കാലമാണ്. ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതാണ്. വിജയം രണ്ടാമതേ വരൂ. കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പോരാട്ടവീര്യമുണ്ടാകും. വിജയിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും കളി തുടരണം എന്നത് അവശ്യമാണ്. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഭീതിയില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിവ് ലഭിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോൾ അറിയാതെ അവർ ജീവിത പാഠങ്ങളും പഠിക്കുന്നു. അതിനാലാണ് കളികൾ ജീവിതത്തിന്റെ കളരിയാണ് എന്ന് പണ്ഡിതർ പറയുന്നത്.

നടക്കാൻ തുടങ്ങും മുമ്പേ കുട്ടികൾക്ക് കളികളിൽ താൽപര്യം ജനിച്ചു തുടങ്ങും. കരയുന്ന കുഞ്ഞിനെ കളികൾ വഴി നാം ചിരിപ്പിക്കുന്നു. കളിയുടെ മാഹാത്മ്യം കുട്ടികൾ കുഞ്ഞുപ്രായത്തിലേ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങണം. പ്രസരിപ്പോടെയുള്ള എല്ലാ കുട്ടികളും കളികളിൽ തൽപരരായിരിക്കും. പാഠങ്ങൾ നേരിട്ട് പഠിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം കളികളിലൂടെ പഠിപ്പിച്ചാൽ അത് കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ ആഴത്തിൽ പതിയുമെന്ന് പുതിയ വിദ്യാഭ്യാസരീതികൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

മറ്റൊരു മേഖലയിൽ പെട്ടവർക്കും ഇല്ലാത്ത ഒരു തനതു കഴിവ് കായികരംഗം മുഴുവൻ സമയം ജീവിതമായി തെരഞ്ഞെടുത്തവർക്ക് ഉണ്ട്. കായികരംഗത്ത് മികവു കാണിക്കുന്നവരെ 'താരം' അല്ലെങ്കിൽ 'വീരാംഗന' എന്നൊക്കെ വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. കുട്ടികൾക്കും അപ്പുറം മുതിർന്നവർക്കും കായിക വിനോദം അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒരു കാര്യമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്.

കളികളിലൂടെ വിദ്യാഭ്യാസം നേടി നമുക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യ മനുഷ്യരായി ഉയരാം.



The Culturepreneur

സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും  
ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്  
**കെ ആർ നാഗരാജൻ**  
സ്ഥാപകൻ  
രാ.രാജ് കോട്ടൺ

ടെന്നീസിൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന എല്ലാവരുടെയും റോൾ മോഡൽ റാഫേൽ നദാൽ ആണ്. എല്ലാ കളിയിലും ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്തിയ താരമല്ല അദ്ദേഹം. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്താൽ അത്ര മികച്ച താരമെന്നും പറയാനാവില്ല. എന്നാൽ അദ്ദേഹം മൈതാനത്തിൽ ഇറങ്ങി കളിക്കുമ്പോൾ എല്ലാവരുടെയും ഹൃദയം ത്രസിക്കും. അതിനു കാരണം ആ വേഗമാണ്!

തന്റെ ജീവിതം മുഴുവൻ ഈ ദിവസത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഇരിക്കുന്നതെന്ന മട്ടിൽ അദ്ദേഹം കളിക്കും. കാലിൽ ചക്രം ഘടിപ്പിച്ച പോലെ വേഗത്തിൽ അദ്ദേഹം മൈതാനത്തിനു ചുറ്റും ഓടും. അദ്ദേഹം പിന്നിൽ നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രതിയോഗി മുന്നിൽ പന്ത് ഇട്ടു കൊടുക്കും. മറ്റാരെങ്കിലുംമാണെങ്കിൽ ഓടിപ്പോയി ആ പന്ത് തിരിച്ചടിക്കില്ല. അവർ അത് തങ്ങൾക്കു കഴിയില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു വിട്ടുകളയും. എന്നാൽ നദാൽ വ്യത്യസ്തനാണ്. ഓടിപ്പോയി ആ പന്ത് തിരിച്ചടിച്ചു എതിരാളിയെ വെള്ളം കുടിപ്പിക്കും എല്ലാം മറന്നുള്ള ആ പോരാട്ടത്തിൽ അദ്ദേഹം എതിരാളിയെ നിഷ്പ്രഭനാക്കും.

എത്ര ആകോശത്തോടെ കളിച്ചാലും അദ്ദേഹം എതിരാളിയോട് ദേഷ്യപ്പെടില്ല. തോറ്റാലും തന്റെ

ടെന്നീസ് റാക്കറ്റ് വലിച്ചെറിഞ്ഞ് അരിശം പ്രകടിപ്പിക്കില്ല. അത് കൈയിൽ എന്തുന്നത് തന്റെ ഭാഗ്യമാണെന്ന് കരുതി അന്തസ്സോടെ പെരുമാറും. തന്റെ എതിരാളിയോട് മാന്യമായി പെരുമാറും. പല തവണ തന്നെ തോൽപ്പിച്ച റോജർ ഫെഡറർ വിരമിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം കരഞ്ഞു. കളിയിലും കളിക്ക് പുറത്തും ഇങ്ങനെ മാന്യതയുടെ ആൾരൂപമാണ് അദ്ദേഹം.

കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ നാം ധാരാളമായി ചിരിക്കും. എന്നാൽ വളർന്നു വരുമ്പോൾ ആ ചിരി കുറയും. കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ നാം ധാരാളം കളികളിൽ ഏർപ്പെടും. വളരുമ്പോൾ ജീവിത പ്രാരബ്ധം മൂലം കളികൾ കുറയും. ജോലിയും കുടുംബ പ്രാരബ്ധങ്ങളും നമ്മുടെ സമയം അപഹരിക്കുന്നത് മൂലം നമുക്ക് കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ സമയം കിട്ടാറില്ല. ഒഴിവു കിട്ടിയാൽ ടിവിയിലും മൊബൈലിലും നാം സമയം കളയും.

നന്നായി വളരുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് കളികൾ എത്ര ആവശ്യമോ അതു പോലെ മുതിർന്നവർക്കും കളികൾ ആവശ്യമാണ്. ജോലിയിലെ ടെൻഷൻ, കുടുംബ ചുമതലകൾ,

# കായിക വിനോദം കൊണ്ട് ലഭിക്കുന്ന നല്ല ഗുണങ്ങൾ



കടങ്ങൾ മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം മരന്നു കൊണ്ടു വേണം കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ. അത് വിയർപ്പിച്ചിരുന്ന മത്സരങ്ങളാകാം. അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കൊപ്പം ലളിതമായ കളികളാകാം.

ആ കളികൾ ഒട്ടേറെ ഗുണങ്ങൾ നൽകും ...

**മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു:** സന്തോഷത്തോടെ കളിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ എൻഡോർഫിൻ എന്ന ഹോർമോൺ കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കും. ഇത് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ ഉണർത്തുന്ന രാസവസ്തുവാണ്. കുടുംബവുമായും ഉറ്റവരുമായും കളിക്കുമ്പോൾ നമുക്കുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം ടെൻഷനും മാനസികസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കും. ശരീരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വേദന ഉണ്ടായിരുന്നാലും ആ വേദന എൻഡോർഫിൻ ഓർമ്മയിലേക്കെത്തിക്കില്ല.

**നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു:** ചെസ് തുടങ്ങി നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ അത് ഊർജിതമാക്കും. നമ്മുടെ ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

**പഠന മികവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു:** കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോഴാണ് പല പുതിയ കാര്യങ്ങളും പഠിക്കുന്നത്. മുതിർന്നവരും വ്യത്യസ്തരല്ല. കളികളിൽ പങ്കെടുത്ത് സന്തോഷത്തോടെയും ഉത്സാഹത്തോടെയും ഇരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കഴിയും. കഠിനമായ ജോലികൾ അനായാസമായി ചെയ്യാൻ കഴിയും. കായിക വിനോദങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഭാവനയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹാര ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

**സാമൂഹിക ബന്ധം വളർത്തുന്നു:** മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്ന് ചിരിച്ചു കളിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളും വളരും. കായികവിനോദം വെറും കളിയോ പ്രവർത്തിയോ അല്ല. നിങ്ങളുടെ മാനസിക നിലയെ തന്നെ മാറ്റുന്ന ഒരു പ്രവർത്തിയാണ് അത്. മറ്റുള്ളവരോട് ദയയും സ്നേഹവും അടുപ്പവും

നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകും. കളി ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായാൽ ഏതു പ്രതിസന്ധിയെയും നേരിടാനുള്ള ശക്തി അത് നൽകും. അത് നിങ്ങളുടെ ജോലിയിലും പ്രവർത്തനത്തിലും പ്രതിഫലിക്കും.

**യുവത്വവും ആവേശവും നൽകും:** 'നാം വയസ്സായതു കൊണ്ടല്ല കളിക്കാതിരിക്കുന്നത്. കളിക്കാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് നാം വയസ്സായത്' എന്ന് ബെർണാഡ് ഷാ. കളിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് നല്ല ശക്തി നൽകും. എല്ലാ കാര്യവും മികവോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയും. രോഗങ്ങളെയും പ്രായത്തിന്റെ വൈഷമ്യങ്ങളെയും മാറ്റി നമ്മെയുവാക്കളാക്കും.

**ഉറ്റവരുമായുള്ള വിടവുകൾ നികത്തുന്നു:** ഉറ്റവർ, അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ, അയൽക്കാർ എന്നിങ്ങനെ പലരുമായി നമുക്ക് എന്തെങ്കിലും അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം. ഒത്തു ചേർന്ന് കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആത്മവിശ്വാസവും സുരക്ഷിതത്വവും ആ അകലം നികത്തും. കളിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആവേശകരമായ സംഭാഷണങ്ങൾ അതിന് കൂടുതൽ സഹായിക്കും.

**സദ്ഗുണങ്ങൾ വളർത്തുന്നു:**

മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം നൽകാനും അവരുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കാനും സമൂഹജീവിയായി വളരാനും കളികൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത്, മറ്റുള്ളവരോട് മാനുഷമായി പെരുമാറുന്നത്, വിട്ടു കൊടുക്കുന്നത്, മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയത്തിന് സഹായിക്കുന്നത്, പ്രതിബന്ധങ്ങൾ മറികടന്ന് മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നത് തുടങ്ങി നിരവധി നല്ല കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കളിയിൽ നിന്ന് പഠിക്കാനാകും.

'ഇതു വരെ ഉണ്ടായിരുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മികവുറ്റവരായി നിങ്ങൾക്ക് മാറണം. എന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇതു വരെ ചെയ്തതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മികവോടെ നിങ്ങളുടെ ജോലികൾ ചെയ്യണം' എന്ന് ഒരു സദ് വചനം ഉണ്ട്. മികവുറ്റവരായി മാറാൻ കായികവിനോദം ശീലിക്കണം. ●



# നിങ്ങളുടെ സമയം വരും!

ബ്രസീലിലെ അറിയപ്പെടുന്ന കായിക താരമാണ് റിവാൾഡോ. നാല് വയസ്സുമുതൽ അദ്ദേഹം ഫുട്ബോൾ കളിച്ചു തുടങ്ങി. ഏഴാം വയസ്സിൽ നഗരത്തിലെ ഒരു ചെറിയ ക്ലബ്ബിൽ ചേർന്ന് പരിശീലനം തുടർന്നു. ആ ക്ലബ്ബ് ഏതു മൽസരത്തിൽ പങ്കെടുത്താലും റിവാൾഡോയെ അതിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കില്ല. ക്ലബ്ബ് ഭാരവാഹികൾക്കും റിവാൾഡോയുടെ അച്ഛനും തമ്മിൽ മുൻവൈരാഗ്യം ഉള്ളതായിരുന്നു കാരണം.

എന്നാൽ ആ ക്ലബ്ബിലെ ഫുട്ബോൾ കളിക്കാർക്ക് ആ കുട്ടിയുടെ മിടുക്കിൽ നല്ല വിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നു. 'ഒന്നും ആലോചിച്ചു വിഷമിക്കരുത്. പരിശീലനത്തിൽ മുഴുകുക. നിന്റെ സമയം വരും.' അവർ അവനെ ആശ്വസിപ്പിച്ചു. റിവാൾഡോ കഠിനമായ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടു തന്റെ കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തി. വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും അവനെ ഒരു മത്സരത്തിലും ക്ലബ്ബ് പങ്കെടുപ്പിച്ചില്ല. പോരാതെ അവനെ പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്തു.

പുറമേ നടക്കുന്ന മത്സരങ്ങൾക്കും അവനെ കൊണ്ടു പോകാറില്ല. എന്നാൽ അവന്റെ പരിശീലകൻ അവനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു.

ഒരു തവണ അടുത്തുള്ള നഗരത്തിൽ ഒരു മത്സരം നടക്കുകയാണ്. മികച്ച ഒരു ഫുട്ബോൾ താരമാണ് അതിഥി. അന്ന് ക്ലബ്ബിലെ താരങ്ങളുടെ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടു പോകുന്ന വ്യക്തി അനാരോഗ്യം മൂലം വന്നില്ല. ഇത് റിവാൾഡോയ്ക്ക് ഒരു അവസരമാകുമെന്നു കരുതി പരിശീലകൻ അവനെ അയാൾക്ക് പകരം അയച്ചു. അപ്പോഴും മറ്റു താരങ്ങൾ അവനെ പരിഹസിച്ചു.

ആദ്യമായി ഒരു വലിയ മത്സരവും അവിടെ തടിച്ചു കൂടിയ ജനങ്ങളെയും കണ്ട റിവാൾഡോക്ക് പരവേശം തോന്നി. അവൻ കളിക്കാർക്ക് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ നൽകി. ആ സമയത്ത് എതിർ ക്ലബ്ബിന്റെ മാനേജർ റിവാൾഡോയുടെ പരിശീലകനെ കാണാൻ വന്നു. തങ്ങളുടെ പക്ഷത്ത് പരിക്ക് മൂലം ഒരാൾ കുറഞ്ഞുവെന്നും പത്തു പേരെ വച്ചു കളിക്കേണ്ട നിലയാണെന്നും അയാൾ പറഞ്ഞു. ആരെയെങ്കിലും

## കളി നൽകുന്ന ഫലങ്ങൾ

ആദിമനുഷ്യർക്ക് ഒഴിവുനേരമോ കായിക വിനോദമോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ആഹാരം തേടിയുള്ള ഓട്ടവും രക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടിയുള്ള പരക്കം പാച്ചിലുമായിരുന്നു അവന്റെ ജീവിതം. പിന്നീട് രാഷ്ട്രങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടപ്പോൾ അന്യ നാടുകൾ ആക്രമിക്കാനും സ്വരക്ഷയ്ക്കായും പോരാട്ടം നടത്തി. ആ പോരാട്ടങ്ങളിൽ നിന്നാണ് പലകളികളും രൂപപ്പെട്ടത്. ഗുസ്തി, കുതിരപ്പന്തയം തുടങ്ങി നിരവധി കളികൾ അങ്ങനെ രൂപം കൊണ്ടു. പിന്നീട് അവ കൂടുതലായി പരിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടു. അവ ഇന്ന് നമ്മെ ഊർജസ്വലരായി ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ അത് നമുക്ക് ശാരീരിക വികാസവും മിടുക്കും ശക്തിയും നൽകും. നമുക്ക് നല്ല ഉത്സാഹവും ശരീരത്തിന് നല്ല രൂപഭംഗിയും അത് നൽകും. കാപട്യമില്ലാതെ അധ്വാനിക്കാനുള്ള ശേഷി അത് നൽകും. മനോനിയന്ത്രണത്തിനും സാമൂഹികമായി ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരോടു കരുണ കാട്ടാനു കളികൾ നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. നമുക്ക് എതിലാണ് മിടുക്ക്, മറ്റുള്ളവർ നമ്മളെ എങ്ങനെ മതിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് കളിയിൽ തിരിച്ചറിയാം. നിയമങ്ങൾ, മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്ന വിധം, വിജയത്തിനായുള്ള പ്ലാനിംഗ് ഇങ്ങനെ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് കളിയിൽ നിന്ന് പഠിക്കാനാകും. ഒരാളെ പൂർണ്ണ മനുഷ്യനായി മാറ്റാനുള്ള ശേഷി കളികൾക്ക് ഉണ്ട്.







പകരം കിട്ടുമോ എന്നറിയാനാണ് അയാൾ വന്നത്. ഉടനെ പരിശീലകൻ റിവാൾഡോയെ അങ്ങോട്ട് വിട്ടു. 'നിനക്ക് ഒരു സമയം വരുമെന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞിരുന്നില്ലേ. ഇതാണ് അവസരം. നന്നായി കളിച്ച് എല്ലാ

വരെയും നിന്റെ മിടുക്ക് കാട്ടി കൊടുക്കുക,' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

കളി തുടങ്ങിയതും റിവാൾഡോ ഒരു ചീറ്റപ്പുലിയെ പോലെ കളത്തിൽ ഇറങ്ങിയോടി ആക്രമിച്ചു. ഇതുവരെ അവനെ പരിഹസിച്ച ഒരാൾക്കും അവനെ തടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അവൻ മാത്രം മൂന്നു ഗോളുകൾ അടിച്ചു. മത്സരത്തിൽ 4-2-ന് അവന്റെ ടീം ജയിച്ചു. അതിഥിയായി വന്ന ബ്രസീൽ താരം അവനെ വിളിച്ച് പ്രത്യേകം അഭിനന്ദിച്ചു.

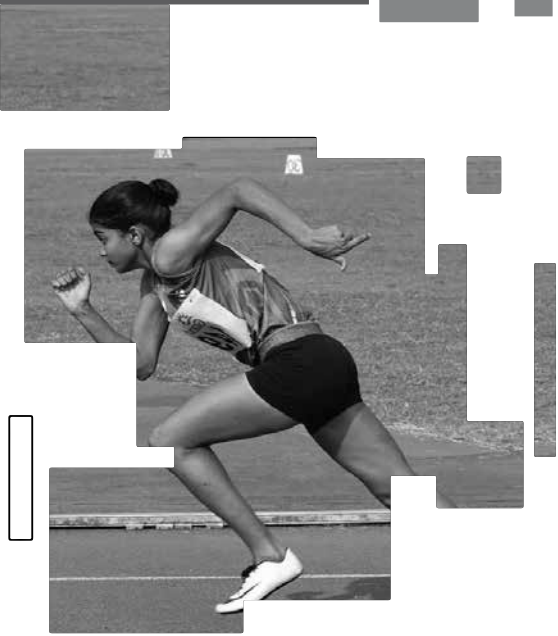
അവനെ തന്റെ ക്ലബ്ബിൽ ചേർത്തു. അടുത്ത വർഷം ബ്രസീൽ ജൂനിയർ ടീമിൽ അംഗമായി. താമസിയാതെ റിവാൾഡോ ബ്രസീൽ ടീമിലും അംഗമായി.

ജീവിതത്തിൽ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒന്നും എളുപ്പം നടക്കണമെന്നില്ല. പ്രതിസന്ധികൾ വകവയ്ക്കാതെ നമ്മുടെ പ്രവർത്തിയിൽ കണ്ണുകൾ ഊന്നി നമ്മുടെ അവസരത്തിനായി നാം കാത്തിരിക്കണം. അവസരം വരുമ്പോൾ അത് വിനിയോഗിച്ചാൽ ലോകം മുഴുവൻ നിങ്ങളുടെ കാലടിയിലാകും.

## എങ്ങനെ ഒന്നാം സ്ഥാനം ലഭിക്കുന്നു?

സ്കൂളിൽ വാർഷികഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി കായിക മത്സരങ്ങൾ നടക്കുകയാണ്. പ്രത്യേക അതിഥിയായി വന്ന സൈനികോദ്യോഗസ്ഥൻ വേദിയിൽ സംസാരിക്കുകയാണ്. 'ഇന്ന് 100 മീറ്റർ ഓട്ടത്തിൽ ആദ്യം വന്നത് ആരാണ്?' അതു കേട്ട് ഒരു പെൺകുട്ടി എഴുന്നേറ്റു നിന്നു.

'എന്ത് കൊണ്ടാണ് ഈ കുട്ടിക്ക് ഒന്നാം സ്ഥാനം ലഭിച്ചത്?' അദ്ദേഹം സദസ്സിനെ നോക്കി ചോദിച്ചു. 'അവൾ മിടുക്കി,' 'നന്നായി പരിശീലിച്ചു,' 'നല്ല വേഗത്തിൽ ഓടി,' എന്നിങ്ങനെ പലരും തങ്ങളുടെ ഉത്തരം നിരത്തി. 'ശരിയായ കാരണം എന്തെന്ന് അറിയാമോ? 'നിങ്ങൾ അവളെ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്താൻ അനുവദിച്ചു, എത്ര പരിശീലിച്ചാലും എത്ര ഓടിച്ചാലും അവളുടെ ഒപ്പം എത്തില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ കണക്കു കൂട്ടി. വിജയത്തിനു മുമ്പേ നിങ്ങൾ തോൽവിക്ക് കീഴടങ്ങി. അവൾ വേഗത്തിൽ ഓടിയിരിക്കാം. പക്ഷേ അവളേക്കാൾ വേഗത്തിൽ ഓടാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു. നിങ്ങൾ തോൽവി സമ്മതിച്ചതിനാലാണ് അവൾ ജയിച്ചത്,' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു നിർത്തി.



'നമുക്ക് ഇത് കഴിയില്ല' എന്ന് മനസ്സ് ഉണ്ടാക്കുന്ന തടസ്സമാണ് പലരേയും തളർത്തുന്നത്. ആ മാനസിക തടസ്സം കടന്നു വരണം. ●



## കുട്ടികളെ കളികൾ ശീലിപ്പിക്കണം.

കുട്ടികൾ സായാഹ്നത്തിലെ ഇളം വെയിൽ കൊള്ളണം. അതേ പോലെ ഓടിയോടി അവരുടെ ഉടലിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കണം. അതിന് കളി പോലെ മാറ്റൊന്നില്ല. കളിയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് സന്തോഷവും ഉത്സാഹവും ലഭിക്കും.

നിങ്ങളുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അത് ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് വളർച്ച ഉണ്ടാകും. സാമൂഹികമായും വൈകാരികമായും നിറയെ പാഠങ്ങൾ അവർ പഠിക്കുന്നു. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കും. പുതിയ വിഷയങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്നു. ലോകത്തിന്റെ വ്യത്യസ്തമായ രീതികൾ അവർ പഠിക്കും. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ അവർ പഠിക്കും.

തങ്ങൾ കാണുന്ന എല്ലാം ചെയ്തു നോക്കാൻ അവർക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടാകും. അവരുടെ അന്വേഷണ തപയ്ക്കും ഭാവനയ്ക്കും കളികൾ നിരവധി വാതിലുകൾ തുറന്നു വയ്ക്കും. കളികൾ നമുക്ക് നൽകുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങൾ ഏവ?

- കളികൾ വഴിയാണ് ഒരു കുട്ടി ഈ ലോകത്തെ അറിയുന്നത്. അതിൽ തന്റെ പങ്ക് എന്തെന്നും അവൻ

അറിയുന്നത് അങ്ങനെയാണ്. ഒരു കാര്യം ചെയ്താൽ അതിന് എന്താണ് ഫലം എന്നവൻ തിരിച്ചറിയും. കുട്ടികളുടെ അറിവും വികാരങ്ങളും കളി മൂലം മെച്ചപ്പെടും.

- പല വസ്തുക്കൾ വച്ച് കളിയിൽ വ്യാപരിക്കുമ്പോൾ അവൻ പുതു പുതു വാക്കുകൾ പഠിക്കും. പാവകളും പൂച്ചെടിയിലെ ചെടികളും കണ്ട് അവയെപ്പറ്റി അനുഭവ പരിജ്ഞാനം അവൻ നേടും. പല വസ്തുക്കളെ കുടിയും കുറച്ചും കളിക്കുമ്പോൾ അവൻ ഗണിതത്തിലും പരിജ്ഞാനം നേടും.

- ഓടുക, കുതിക്കുക, സൈക്കിൾ സവാരി ചെയ്യുക, പടി ഏറുകയും ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക, കൈകൊണ്ടും കാലുകൊണ്ടുമുള്ള അഭ്യാസങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നിവ മൂലം നമ്മുടെ ശരീര വളർച്ചക്കും കളി കാരണമാകുന്നു. കൈയും കാലും പൂഷ്ടിപ്പെടും. അവർക്ക് ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാവില്ല. നന്നായി വിശപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നത് കൊണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും കഴിയും.

- മറ്റു കുട്ടികളുമായി കളിക്കുന്നതു കൊണ്ട്



### പങ്കുവയ്ക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക

കളിപ്പാട്ടങ്ങളും മറ്റു സാധനങ്ങളും കുട്ടികൾ പങ്കു വെച്ചു കളിക്കുമെന്ന് നാം കരുതുന്നു. എന്നാൽ അഞ്ചു വയസ്സു വരെ ഞാൻ, എന്റേത് എന്ന വികാരം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകും. മറ്റു കുട്ടികളുമായി കളിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുമെങ്കിലും തങ്ങളുടെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ അവർ മറ്റാർക്കും നൽകാൻ തയ്യാറാവില്ല.

കുട്ടികളോട് ദേഷ്യപ്പെടാതെ, സ്നേഹത്തോടെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം. മറ്റുള്ളവരുമായി

## സുരക്ഷ സുപ്രധാനം

കുട്ടികൾ പുറത്തു കളിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ സുരക്ഷ സുപ്രധാനമാണ്. എപ്പോഴും അവരുടെ മേൽ ഒരു കണ്ണ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. കളികളിലെ അപകട സാധ്യതകൾ അവരോടു പറഞ്ഞു കൊടുക്കണം.

- പാർക്ക് തുടങ്ങിയ പൊതു ഇടങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അവ എത്ര സുരക്ഷിതം എന്ന് കുട്ടികളെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം.
- റോഡിൽ സുരക്ഷിതമായി കളിക്കാൻ പറയണം. ഒരു പന്ത് പാഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ ഇരു വശവും നോക്കി സുരക്ഷിതമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചിട്ടേ പന്ത് എടുക്കാൻ പോകാവൂ.

- നല്ല വെയിലിലോ മഴയിലോ കളിക്കാൻ സമ്മതിക്കരുത്.
- നന്നായി വിയർത്ത്, കിതച്ച് കളിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ നിർജലീകരണം ഉണ്ടാകും. അതൊഴിവാക്കാൻ ഇടയ്ക്ക് വെള്ളം കുടിക്കണം.
- ആ പൽക്കരമായ ചെടികൾ, പരിചയമില്ലാത്ത ജീവികൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണം.
- അപരിചിതരായ വ്യക്തികൾ പൊതു ഇടങ്ങളിലും മൈതാനങ്ങളിലും വരും. അവരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണം.

മടിച്ചിട്ടില്ലാതെ ഇടപഴകാൻ അവർ പഠിക്കും. സാമൂഹിക രീതികൾ അവർ പഠിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കുകൾക്ക് ചെവി കൊടുക്കുന്നതു മൂലം അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും രീതികളും അവർക്ക് വശമാകും. നിർബന്ധം ഒഴിവാക്കി അനുസരണശീലം അവർ പഠിക്കും.

- കളികൾ കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും. ഒരു കളി പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ അവന്റെ സന്തോഷം ഒന്ന് കാനേണ്ടതാണ്. 'ഞാൻ ഇത് ചെയ്തു എന്ന് പറയുമ്പോൾ അവനുണ്ടാകുന്ന ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധനവായിത്തീരും. അതേപോലെ അവൻ സ്വയം അങ്ങനെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.
- കളികൾ നിരവധി വികാരങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തും. ജയിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷം. തോൽക്കുമ്പോൾ, ശോകം, ദേഷ്യം എന്നിങ്ങനെ ഓരോ വികാരങ്ങൾ മാറി മറിയും.



ഇതെല്ലാം ക്ഷണികമാണ് എന്ന് ക്രമേണ അവർ പഠിക്കും.

- ദിവസവും സ്കൂൾ, വീട്, പാഠം എന്നിങ്ങനെ മതി എന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടികളെ ചില അച്ഛനമ്മമാർ അച്ചടക്കത്തിൽ നിർത്തും. ഇത് ചെറു പ്രായത്തിൽ കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴി തെളിക്കും. പുറമേ ചെന്ന് കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോഴാണ് ഈ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നത്.
- കടൽതീരത്ത് മണലിൽ വീട് കെട്ടുക, മഴവെള്ളത്തിൽ കപ്പലോടിക്കുക തുടങ്ങിയ വിനോദങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്ന അനുഭവം അപരിമേയമാണ്. അത് ഒരിക്കലും മായ്ക്കാനാകാത്ത ഓർമ്മകളായി അവർ എക്കാലവും കൊണ്ടു നടക്കും.
- പുസ്തകത്തിൽ പഠിക്കുന്നതിലും എഴുതി പഠിക്കുന്നതിലും അധികം കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികൾ കളികളിൽ നിന്ന് പഠിക്കും. കളികൾ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കും.

പങ്കു വെച്ചു കളിക്കുമ്പോൾ അവരെ അഭിനന്ദിക്കുക. മറ്റു കുട്ടികളെ അവർ പരിഹസിച്ചാൽ അത് തെറ്റെന്നു അവരെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക. തങ്ങളേക്കാൾ മുതിർന്ന കുട്ടികളെ കണ്ടാണ് കുട്ടികൾ ഓരോന്നും പഠിക്കുന്നത്. അതിനാൽ മുതിർന്ന കുട്ടികളുമായി കളിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. സാദാവികമായി അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കു വയ്ക്കുന്ന ശീലം കൈവരും.



### യുദ്ധം നിർത്തിയ കണ്ണീർ

ആഫ്രിക്കയിലെ ഒരു ചെറിയ രാജ്യമാണ് ഐവറി കോസ്റ്റ്. അവിടെ നാല് വർഷമായി ആഭ്യന്തര യുദ്ധം നടന്നു വരികയാണ്. ഭരണാധികാരികളും വടക്കൻ മേഖലയിലുള്ള വിമത സൈനികരും തമ്മിൽ നടന്നു വന്ന യുദ്ധത്തിൽ നൂറുകണക്കിന് പേർ കൊല്ലപ്പെട്ടു. ഒരു ലക്ഷത്തോളം പേർ അഭയാർത്ഥികളായി മാറി. രാജ്യം തന്നെ ചരിന്നടിഞ്ഞു.

ആ അവസരത്തിലാണ് 2006-ലെ ഫുട്ബോൾ ലോക കപ്പ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. ആഫ്രിക്കയിൽ നിന്ന് അതിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അഞ്ചു രാജ്യങ്ങൾക്ക് മാത്രമാണ് അവകാശം. ആ വർഷം ആ സ്ഥാനം പിടിച്ചെടുക്കാൻ ഐവറി കോസ്റ്റ് പോരാടി. സുഡാനെ തോൽപ്പിച്ച് ആദ്യമായി ലോകകപ്പിൽ ഐവറി കോസ്റ്റ് ഇടം നേടി.

രാജ്യത്തിന് ഇത് അഭിമാനകരമായ മുഹൂർത്തം. അതിനാൽ വിമത പക്ഷത്തിന്റെ കീഴിൽ ഉള്ള വടക്കൻ മേഖലയിലും സർക്കാരിന്റെ കീഴിലുള്ള തെക്കൻ മേഖലയിലും ഇത് നന്നായി ആഘോഷിച്ചു.

ആ വിജയത്തെ തുടർന്ന് ഐവറി കോസ്റ്റ് ക്യാപ്റ്റൻ ദിദിയർ ദ്രോഗ്ബ വികാര വിവശനായി കണ്ണീരോടെ ജനങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്തു. 'സുഹൃത്തുക്കളേ, ആയുധങ്ങൾ താഴെയിടുക. സ്നേഹം കൊണ്ട് നമുക്ക് ഒത്തൊരുമയോടെ ജീവിക്കാം,' ടീമിലെ അംഗങ്ങൾ മുഴുവൻ ഫീൽഡിൽ ഇറങ്ങി ആർപ്പു വിളിച്ചു.

ആ കാഴ്ചവീണ്ടും വീണ്ടും ടിവികളിൽ സംപ്രേഷണം ചെയ്യപ്പെട്ടു. അതേ ആഴ്ചയിൽ സർക്കാരും വിമതരും ചർച്ച തുടങ്ങി. അധികം താമസിയാതെ അവർ തമ്മിൽ ഒത്തുതീർപ്പ് ഉണ്ടായി. അവിടെ സമാധാനം മടങ്ങി വന്നു. കളിയുടെ മഹത്വം!

### ജനകോടിയുടെ നായകൻ

ഒരു ദിവസം ഒരു കോടി രൂപ വരുമാനം ലഭിച്ചാൽ രൊൾ എന്ത് ചെയ്യും? അയാൾ എത്ര ആഡംബരത്തിൽ ജീവിക്കാം? ആഫ്രിക്കയിൽ സൈനഗലിലെ സാഡിയോ മാനെ ഒരു ദിനം അത്ര മാത്രം തുക സമ്പാദിക്കുന്നു. ആഫ്രിക്കയിൽ നിന്ന് ഉയർന്നു വന്ന ഈ ഫുട്ബോൾ മാന്ത്രികൻ ലോകമെങ്ങുമുള്ള ക്ലബ്ബുകളിൽ കളിച്ച് വൻതുകയാണ് സമ്പാദിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ വർഷം 363 കോടി രൂപയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ വരുമാനം.

കുറെ വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് അദ്ദേഹം ഒരു ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ കൈയിൽ ഒരു പൊട്ടിയ ഐ ഫോൺ. എന്തു കൊണ്ടാണ് ഈ പൊട്ടിയ ഫോൺ എന്ന് ചിലർ അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു. അത് നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേടുവന്നാൽ നന്നാക്കാം. 'പുതിയ ഫോൺ വാങ്ങിക്കൂടെ



എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ മാനെ ചിരിച്ചു, 'എന്റെ വരുമാനം കൊണ്ട് ആയിരം ഫോൺ വാങ്ങാം. പത്ത് ഫെറാറി കാർ വാങ്ങാം. രണ്ട് ജെറ്റ് വിമാനങ്ങൾ വാങ്ങാം. പല വിധ വജ്രങ്ങൾ പതിച്ചു വെച്ചു വാങ്ങി ഓരോ ദിവസവും മാറിമാറി ധരിക്കാം. പക്ഷേ എനിക്ക് എന്തിനാണ് അതെല്ലാം? ഇത് മൂലം ലോകത്തിന് എന്ത് പ്രയോജനം?

ആഫ്രിക്കയിലെ ഓരോരുത്തരുടെയും ദയനീയ ജീവിതം ചെറുപ്രായത്തിലെ അദ്ദേഹം കണ്ടറിഞ്ഞതാണ്. പോഷകാഹാരമോ നല്ല വസ്ത്രമോ വിദ്യാഭ്യാസമോ മാനെക്ക് ബാല്യത്തിൽ ലഭിച്ചില്ല. പട്ടിണി കിടന്ന് കുലി വേല ചെയ്താണ് അദ്ദേഹം വളർന്നത്. ഷു വാങ്ങാൻ കാശില്ലാത്തത് കൊണ്ട് വെറും കാലിൽ ഓടിയാണ് അദ്ദേഹം ഫുട്ബോൾ കളിച്ചത്.

തനിക്ക് ലഭിക്കാത്ത വിദ്യാഭ്യാസം അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് ലഭിക്കണം എന്ന ചിന്തയോടെ അദ്ദേഹം ആഫ്രിക്കയിൽ നിറയെ സ്കൂളുകളും മൈതാനങ്ങളും പണിതു. വസ്ത്രങ്ങളും ക്ഷേണവും വാരിക്കോരി നൽകി. സെനഗലിലെ ഒരു മേഖല ദത്തെടുത്തു അവിടെയുള്ള ഓരോ കുടുംബത്തിനും അദ്ദേഹം മാസം ആറായിരം രൂപ



അയച്ചു കൊടുക്കുന്നു. ആ കുടുംബങ്ങളെ പട്ടിണിയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്താൻ അത് ധാരാളം.

'ഈ ജീവിതം എനിക്ക് തന്ന എല്ലാ സമ്മാനങ്ങളും കോടിക്കണക്കിനു വരുന്ന ജനങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കണം,' മാനെ പറയുന്നു. കോടികളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന താരമാണ് അദ്ദേഹം ഇന്ന്.

### അച്ഛനെ പിന്തുടരാത്ത മകൻ

പോർച്ചുഗലിൽ പാവപ്പെട്ട കുടുംബത്തിലാണ് ആ ബാലൻ ജനിച്ചത്. ഒരു ജ്യേഷ്ഠനും രണ്ടു ചേച്ചിമാരും ഉള്ള കുടുംബത്തിൽ നാലാമൻ. വളർത്താനാകില്ല എന്ന് ഭയന്ന് ഗർഭച്ഛിദ്രം നടത്താൻ അമ്മ ആലോചിച്ചെങ്കിലും അവസാന നിമിഷം മനസ്സു മാറി കുഞ്ഞിനെ പ്രസവിക്കുകയായിരുന്നു. അങ്ങനെ അവനു ജീവൻ കിട്ടി.

തകരം കൊണ്ടു മേഞ്ഞ വീട്. അമ്മ വീട്ടു ജോലി ചെയ്തും അച്ഛൻ പാർക്കിൽ പണിയെടുത്തും അവർ കുട്ടികളെ വളർത്തി. ക്രിസ്തുമാസ് പോലെ വിശേഷ ദിവസങ്ങളിൽ നല്ല വസ്ത്രം പോലും വാങ്ങാൻ അവർക്കു കഴിയുമായിരുന്നില്ല. പഠിക്കാൻ കഴിയാതെ അലഞ്ഞ അവൻ ഫുട്ബോൾ കളിയിൽ ആകൃഷ്ടനായി. കുറഞ്ഞ വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് പോർച്ചുഗലിലെ അറിയപ്പെടുന്ന ഫുട്ബോൾ താരമായി അവൻ മാറി.

ക്രിസ്റ്റാനോ റൊണാൾഡോ എന്ന പ്രമുഖ കളിക്കാരന്റെ ജീവിത കഥയാണിത്. ഫുട്ബോളിലെ ഇതിഹാസം. തന്റെ കബ്ബുകൾക്കും നാട്ടിനും ഏറ്റവും കൂടുതൽ കപ്പുകൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടിയ താരം. യൂറോപ്പിൽ ഏറ്റവും അധികം ഗോൾ അടിച്ച താരം. ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമ്പാദിക്കുന്ന അഞ്ചു കളിക്കാരിൽ ഒരാൾ.

ഇത്ര സമ്പാദിച്ചുവെങ്കിലും റൊണാൾഡോയെ നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ വേട്ടയാടുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അച്ഛൻ മദ്യത്തിന് അടിമയായാണ് മരിച്ചത്. അതിനാൽ അദ്ദേഹം മദ്യം കഴിക്കില്ല. നാട്ടിലെ കുട്ടികളുടെ പഠനത്തിനും ഫുട്ബോൾ അക്കാദമികൾക്കും തന്റെ ചാരിറ്റി മുഖേന വൻ തുക നൽകുന്നു. കായികതാരങ്ങൾ ദേഹത്ത് പച്ച കുത്തുന്നത് വലിയ അലങ്കാരമായി കാണുന്നവരാണ്. എന്നാൽ സ്ഥിരമായി രക്തദാനം ചെയ്യുന്ന അദ്ദേഹം ആ കാരണത്താൽ ഇന്നേ വരെ പച്ച കുത്തിയിട്ടില്ല. അപൂർവ റോൾ മോഡലാണ് റൊണാൾഡോ. ●



# ലോകകപ്പ്: ചില സത്യങ്ങൾ



ഇന്ത്യ നാലാമത് തവണയും ക്രിക്കറ്റിൽ ലോക കപ്പ് വാങ്ങിയ വേളയാണ് ഇത്. ജൂൺ 29-നു നടന്ന ഫൈനലിൽ ഇന്ത്യ ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയെ ഏഴു റൺസിന് പരാജയപ്പെടുത്തി കപ്പ് നേടി. ഇതോടെ ഇന്ത്യ ഏകദിന ക്രിക്കറ്റിലും ടി-ടന്റി ക്രിക്കറ്റിലും രണ്ടു തവണ വീതം ലോക കപ്പ് നേടുന്ന രാജ്യമായി.

ഈ വിജയം നമുക്ക് പല ജീവിത പാഠങ്ങൾ പകർന്നു നൽകുന്നു.

- ഈ മത്സരത്തിൽ തുടക്കം മുതൽ വിരാട് കോലി കാര്യമായ റൺസ് എടുക്കാതെ പുറത്തായി.

‘അദ്ദേഹത്തിനു വയസ്സായി,’ ‘അദ്ദേഹത്തിനു പകരം യുവാക്കളെ ആ സ്മാനത്തു വയ്ക്കണം,’ ‘അദ്ദേഹം നല്ല ഫോമിലല്ല’ എന്നിങ്ങനെ നിരവധി വിമർശനങ്ങൾ ഉയർന്നു. എന്നാൽ അവസാനത്തെ കളിയിൽ അവസാനം വരെ നിറഞ്ഞു നിന്ന് അദ്ദേഹം എടുത്ത 76 റൺസ് ആണ് ഇന്ത്യയെ വൻ വിജയത്തിലേക്ക് നയിച്ചത്. ലോകത്ത് തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്ന കായികതാരങ്ങളിൽ ഒന്നായി അദ്ദേഹം മാറി. ‘മികവ് ഒരു വലിയ ഗുണമാണ്. അത് അവസരം വരുമ്പോൾ നമ്മെ സഹായിക്കും’ എന്ന് അത് നമ്മോടു പറയുന്നു.

- ‘ഇന്ത്യയുടെ ക്യാപ്റ്റൻ രോഹിത് ശർമ പല കളികളിൽ നന്നായി കളിച്ച് ടീമിനെ മുന്നോട്ടു നയിച്ചു. എന്നാൽ അവസാനത്തെ മത്സരത്തിൽ അദ്ദേഹം 9 റൺസിന് പുറത്തായി. എന്നാൽ മറ്റു താരങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് 120 പന്തിൽ 176 റൺസ് എടുത്തു. ഒരു ഗ്രൂപ്പിലെ മുഖ്യ വ്യക്തി വീണു പോയാലും

ഗ്രൂപ്പ് മുഴുവൻ ശ്രമിച്ചാൽ തലപൊക്കി മുന്നോട്ടു പോകാനാകുമെന്ന് ഇത് തെളിയിച്ചു.

- ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയുടെ ക്യാപ്റ്റൻ ഹെട്ടിംഗ്സ് നേടുന്ന സൂചന ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒരു തവണ മുപ്പതു പന്തുകളിൽ മുപ്പതു റൺസ് എടുക്കേണ്ട അവസരത്തിൽ അവരുടെ നാലു പേർ മാത്രമേ പുറത്തായിരുന്നുള്ളൂ. അവർ വിജയിക്കുന്നത് തടയാനാവില്ലെന്ന് തോന്നി. എന്നാൽ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ ഇന്ത്യയുടെ നല്ല ബൗളിങ്ങിൽ അവരുടെ നാല് ബാറ്റ്സ്മാന്മാർ തെറിച്ചു. അങ്ങനെ ഇന്ത്യ വിജയത്തിലേക്ക് കുതിച്ചു. എല്ലാം പോയി എന്ന് കരുതുന്ന നേരത്ത് പോലും അത്ഭുതം പോലെ അധ്വാനമുണ്ടെങ്കിൽ വിജയം നിങ്ങളെ തേടിയെത്തും.

- ഇന്ത്യൻ ടീമിൽ അംഗമായിരുന്ന ഹർദിക് പാണ്ഡ്യ മത്സരവേളയിൽ പലവിധ പ്രശ്നങ്ങളിൽ കുരുങ്ങിയിരുന്നു. വ്യക്തി ജീവിതത്തിൽ നിറയെ പ്രശ്നങ്ങൾ. ഐ പി എൽ മുൻപെ ഇന്ത്യൻസിൽ അദ്ദേഹത്തെ ക്യാപ്റ്റൻ ആക്കിയത് ആരാധകർക്ക് പിടിക്കാത്തത് മൂലം ഉണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങൾ വേറെ. അദ്ദേഹം അവസാന മത്സരത്തിൽ മൂന്നു പേരെ ഔട്ട് ആക്കി മാൻ ഓഫ് ദി മാച്ച് ആയി. എത്ര വലിയ കുഴികളിൽ വീണാലും അതിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റ് ശിഖരം തൊടാനാകുമെന്ന് ഹർദിക് തെളിയിച്ചു.

- കളിയുടെ അവസാന ഘട്ടത്തിൽ ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയുടെ ക്യാപ്റ്റൻ ഡേവിഡ് മില്ലർ അടിച്ച പന്ത് അസാധാരണ വൈഭവത്തോടെ ബൗണ്ടറിക്ക് അരികിൽ നിന്ന് ചാടിയുയർന്ന് സൂര്യകുമാർ യാദവ് ക്യാച്ചു ചെയ്തു. ഒരു ക്യാച്ച് വലിയ സംഭവമല്ല. എന്നാൽ ആ നേരത്തെ ആ പ്രകടനം ടീമിനെ വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നതായിരുന്നു. ചില അവസരങ്ങളിൽ ചെറിയ ഒരു പിന്തുണ പോലും വലിയ കാര്യമായി മാറും.

- ഈ മത്സര പരമ്പരയിൽ ഇന്ത്യ ഒരു കളിയിലും തോറ്റില്ല. ഇന്ത്യൻ ബൗളർ ജസ് പ്രീത് ബുഥയുടെ പന്തുകൾ എതിരാളികളുടെ പേടിസ്ഥാപനമായിരുന്നു. അദ്ദേഹം എറിഞ്ഞ പന്ത് ആർക്കും നേരിടാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. എല്ലായിടത്തും തങ്ങളുടെ മികവ് പരമാവധി ശക്തിയിൽ പുറത്തെടുക്കണമെന്ന് ബുഥ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ●



# കളിയിലെ പോലെ ആസൂത്രണം ചെയ്യണം



പുസ്തക പ്രദർശനത്തിന് ഒരു എഴുത്തുകാരൻ വന്നിരുന്നു. അവിടെ തന്റെ പുസ്തകം വാങ്ങിയവർക്ക് അദ്ദേഹം ഒപ്പിട്ടു കൊടുത്തു കൊണ്ടിരുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു സ്ത്രീ എന്താണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കമെന്ന് ഒറ്റ വാചകത്തിൽ പറയാനാകുമോ എന്ന് ചോദിച്ചു. അതിന് എന്ത് പറയണമെന്ന് എഴുത്തുകാരന് നിശ്ചയമില്ല. അയാൾ എന്തൊക്കെയോ നീട്ടി പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ ആ സ്ത്രീ 'നിങ്ങൾക്ക് പുസ്തകം എഴുതാൻ അറിയാം. എന്നാൽ അത് വിൽക്കാൻ അറിയില്ല' എന്ന് പറഞ്ഞ് സ്ഥലം വിട്ടു.

ജീവിതത്തിൽ എല്ലാകാര്യങ്ങൾക്കും ഇത് പ്രസക്തമാണ്. ഒരു വിദ്യാർത്ഥി നന്നായി പഠിച്ചത് കൊണ്ടായില്ല. പരീക്ഷ നന്നായി എഴുതി മാർക്ക് വാങ്ങാൻ പഠിച്ചിരിക്കണം. ജോലിക്ക് ശ്രമിക്കുന്നവർക്ക് തന്റെ മിടുക്ക് ഏതിലാണെന്ന് തെളിയിച്ചാൽ മാത്രമേ ജോലി കിട്ടൂ. സാധനങ്ങൾ വിൽക്കുന്നയാൾ അതിന്റെ മഹിമ മറ്റുള്ളവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിയാലേ അത് വിൽക്കാനാകൂ.

ഇങ്ങനെ ഓരോ കാര്യവും കണിശമായി പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ഗെയിം പ്ലാനർ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. കളികളിൽ ഗെയിം പ്ലാനർ പ്രധാനമാണ്. ഇതിനായി ഒരു വലിയ സംഘം തന്നെയുണ്ടാകും. ക്രിക്കറ്റിൽ ഇന്ത്യ ഓസ്ട്രേലിയയുമായി മത്സരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ ടീമിലെ 11 കളിക്കാരുടെയും ശക്തിയും ദുർബല്യവും നോക്കി നമ്മുടെ ടീമിനെ ഒരുക്കിയെടുക്കേണ്ടത് വെണ്മ

ഈ സംഘമാണ്. ഫുട്ബോളിൽ 11 കളിക്കാരും എവിടെ നിൽക്കുന്നു, എന്ത് ചെയ്യുന്നു, എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണം എന്നെല്ലാം നോക്കി വേണം കളി പ്ലാൻ ചെയ്യാൻ.

ഏതു സാഹചര്യത്തിലും എങ്ങനെ വിജയിക്കാനാകും എന്ന് പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നതാണ് ഗെയിം പ്ലാനർ. പ്ലാൻ ചെയ്തത് കൊണ്ട് പണി തീരില്ല. ഈ പദ്ധതി അനുസരിച്ച് കളിച്ചാൽ നമുക്ക് ജയിക്കാനാകും എന്ന് എല്ലാ കളിക്കാരെയും ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. അപ്പോഴേ അവർ ആ പദ്ധതിക്ക് വഴങ്ങൂ, അത് വഴി വിജയം നേടാനാകൂ.

എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും അടയാളപ്പെടുത്തി, ഓരോ പ്രകടനത്തിന്റെയും വരും വരായ്കകൾ അപഗ്രഥിച്ച്, ഓരോ സാഹചര്യത്തിൽ എന്ത് ചെയ്യണം എന്ന് തീരുമാനിച്ചു, അതിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ വിഭവങ്ങളും ശേഖരിച്ചു കൊണ്ട് കളത്തിൽ ഇറങ്ങുന്ന ഗെയിം പ്ലാനർ കളിക്ക് അവശ്യം. ജീവിതത്തിനും ഇത് ബാധകമാണ്. എവിടെ പോകണമെന്ന് നിശ്ചയിക്കാതെ ആരെങ്കിലും ട്രെയിനിൽ കയറുമോ? അതേ പോലെ വഴി തെറ്റിയാൽ ആർക്കും വീടണയാൻ ആവില്ല. നാം എവിടെ, എന്തായി ഇരിക്കണം എന്ന് നമുക്ക് ഒരു ലക്ഷ്യവും അതനുസരിച്ച് സ്വപ്നവും ഉണ്ടാകണം.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യവും സ്വപ്നവും സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ ഒരു ഗെയിം പ്ലാനർ അവശ്യം. പ്ലാൻ ചെയ്യാതെ ഒരു ലക്ഷ്യം വച്ചതു കൊണ്ട് യാതൊരു ഫലവുമില്ല. അത് നിറവേറാത്ത മോഹമായി അവശേഷിക്കും. നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കനുസരിച്ച്





ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിർണ്ണയിച്ച് അത് സാധ്യമാക്കാൻ രൂപപ്പെടുത്തണം. ഗെയിം പ്ലാനർ ഉണ്ടെങ്കിൽ നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തിക്ക് ഒരു അർത്ഥം ലഭിക്കും. എല്ലാ തീരുമാനങ്ങളും വസ്തുതകൾ അപഗ്രഥിച്ച് എടുക്കും. ശരിയായ ലക്ഷ്യം നോക്കി പ്രവർത്തിക്കും. നമ്മുടെ ഭാവി എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തണം എന്ന് നാം അറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കും.

**ശരിയായ ഗെയിം പ്ലാനർ സൃഷ്ടിക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?**

- ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യവും നിങ്ങൾ എന്തേണ്ട ലക്ഷ്യവും വിലയിരുത്തുക. ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ എന്ത് ലക്ഷ്യമാണ് കൈവരിക്കേണ്ടത് എന്ന് നിശ്ചയിച്ച് അതിന് ഉത്തരം തേടുക. നിങ്ങൾക്ക് ഏതിലാണ് മികവ്, എന്താണ് മോഹം, ഏതെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾ വില കൽപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്ന് അപഗ്രഥിക്കുക.
- എന്താണ് നിങ്ങളുടെ ശക്തി, ദൗർബല്യം എന്ന് നോക്കുക. ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ നിങ്ങൾ മികവുറ്റ ആളാണെങ്കിൽ ആ മിടുക്ക് നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യത്തെ എങ്ങനെ സഹായിക്കും എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ആ മികവ് ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ വഴികൾ തേടുക. ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ബലഹീനത ഒരു തടസ്സമായി നിൽക്കും. അതു കുറയ്ക്കാൻ ആവശ്യമായത് ചെയ്യുക
- ഭാവിയിലേക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ജ്ജുവായിരിക്കണം. പെട്ടെന്ന് പണക്കാരൻ

ആകണം എന്നത് ഒരു ലക്ഷ്യമല്ല അതൊരു മോഹം മാത്രമാണ്. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം എന്തെന്ന് വ്യക്തമായി കണക്കാക്കണം. ശരിയായ വഴിയായോ പോകുന്നത് എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ മാർക്ക് ഇട്ട് വിലയിരുത്തണം. നിങ്ങൾക്ക് പ്രാപിക്കാനാകുന്ന ലക്ഷ്യം ആകണം മുന്നിൽ ഉള്ളത്. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നിങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തലുകളുമായി ഒത്തു പോകണം. ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഒന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനാകില്ല.

- നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് ഒരു കാലപരിധി നിർണ്ണയിക്കണം. പത്തു വർഷം നീളുന്ന ഒരു ലക്ഷ്യം ആണെങ്കിൽ ആദ്യ വർഷം ഇത് ചെയ്യും, അഞ്ചു വർഷം കൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ചെയ്തിരിക്കും എന്നിങ്ങനെ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കണം. നിശ്ചയിച്ച സമയത്തിൽ അത് നടന്നില്ലെങ്കിൽ എവിടെയാണ് തെറ്റ് പറ്റിയത് എന്ന് നോക്കി അത് ശരിയാക്കണം. ജീവിതത്തിൽ സ്ഥിതിഗതികൾ പെട്ടെന്ന് മാറും, സാഹചര്യങ്ങൾ മാറും, ടെക്നോളജി മാറും, ആവശ്യങ്ങൾ മാറും. ആ മാറ്റങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് നിങ്ങളും മാറണം.
- തടസ്സങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതായാത്ര ഇല്ല വീഴ്ചകളിൽ നിന്ന് കര കയറാനും മുന്നോട്ടു കുതിക്കാനും മാർഗങ്ങൾ കണ്ടു വയ്ക്കണം.
- നിങ്ങളോട് സ്നേഹമുള്ള, അനുഭവ പരിജ്ഞാനമുള്ളവരോട് അഭിപ്രായം ചോദിക്കാൻ മടിക്കരുത്. നമ്മൾ ചിന്തിക്കാത്ത ഒരു വശം അവർ കണ്ടെത്തി നിങ്ങളെ സഹായിക്കാം. മുന്നോട്ടു നടത്താം.



# ജോലിക്ക് ഇടയിൽ കളിക്കുക

രാവിലെ പത്തു മണിക്ക് ജോലിക്ക് കയറി, ഇടയ്ക്ക് ചായക്ക് പോയി, ഉച്ചയ്ക്ക് ഊണിന് ഇറങ്ങി വൈകിട്ട് ആറു മണിക്ക് വീട്ടിൽ പോയിരുന്ന പരമ്പരാഗത ജോലി രീതികളുടെ കാലം കഴിഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ പത്തും പന്ത്രണ്ടും മണിക്കൂർ ആണ് ഒരാൾ ജോലി ചെയ്യുന്നത്. ഇത്ര മണിക്കൂർ നേരം ജോലി ചെയ്യണം എന്ന നിബന്ധനയ്ക്ക് പകരം ഇന്ന് ഇത്ര ജോലി ചെയ്യണം എന്നായിരിക്കുന്നു നിബന്ധന.

ഈ നവീന ജോലിയിടങ്ങളിൽ കാന്റീൻ സമീപം ഒരു കളിസ്ഥലം ഉണ്ടാകും. ജോലിക്കിടയിൽ ഇവിടെ വന്ന് ചില കളികൾ കളിക്കാനാകും. കാരംസ്, ടേബിൾ ടെന്നീസ് തുടങ്ങിയ ഇൻഡോർ ഗെയിമുകൾ അവിടെ കളിക്കാം. കളിക്കു ശേഷം തിരികെ ജോലിയിൽ.

ജോലിയിൽ തങ്ങളുടെ ഭാവനയും ചിന്തയും ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഇടങ്ങളിൽ ഈ കളിസ്ഥലം വലിയ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ജോലിക്കാരുടെ തൊഴിൽ മികവ് വർദ്ധിക്കുന്നു, അവർ കൂടിയ സമയം ജോലി ചെയ്യുന്നു, ഇടവേള എടുക്കുന്നത് കുറയുന്നു, ജോലിയിൽ അവരുടെ തൃപ്തി വർദ്ധിക്കുന്നു... എന്നിങ്ങനെ നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ ഇത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്നു.

ഒരേതരം ജോലികൾ തുടരെ തുടരെ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മടുപ്പ് ഇത് മൂലം ഇല്ലാതാകുന്നു. ചിരിച്ച് സംസാരിച്ച് കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ആയി

മത്സരിക്കുമ്പോൾ ആ ഗ്രൂപ്പിൽ ഉള്ളവർ തമ്മിൽ അടുപ്പം കൂടുന്നു. എത്ര നേരം ജോലി ചെയ്യുന്നു എന്നതല്ല, എത്ര മികവോടെ ജോലി ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. മികവോടെ ജോലി ചെയ്യാൻ കളികൾ സഹായിക്കും എന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു.

ജോലിക്കിടയിൽ കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് നന്നാണെന്ന് മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരും പറയുന്നു. 'നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഭാവനയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന ഭാഗത്തെ കളികൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. അത് മൂലം പുതുപുതു ആശയങ്ങൾ രൂപപ്പെടും. ജോലിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായ പരിഹാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഇതൊഴിവാക്കും,' അവർ പറയുന്നു.

ഐ ടി മേഖലയിൽ പെട്ട നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഇത്തരം കളിസ്ഥലങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടു വരുന്നു. ഒട്ടേറെ മണിക്കൂർ സമ്മർദ്ദം നൽകുന്ന ജോലികളിലും മീറ്റിങ്ങിലും ചെലവഴിക്കുന്നവരെ കളികളിൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ സ്ഥാപനങ്ങൾ തന്നെ നിർബന്ധിച്ചേക്കും. എന്നാൽ ചിലർ ഇതൊരു അവസരമായി കണ്ട് ഏറെ നേരം കളിസ്ഥലത്ത് സൊറ പറഞ്ഞ് സമയം കളഞ്ഞെന്നും വരാം. ഇത് മാനേജർ നിയന്ത്രിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ അത് ആ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയെ ബാധിക്കും. ●



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# CULTURE CLUB<sup>®</sup>

**MATCHING DHOTIS • SHIRTS**



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



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



# കളിയും കാര്യവും

കളിയല്ല കാര്യം. പക്ഷേ കളിയിൽ അല്ലേ കാര്യം. പ്രപഞ്ചം തന്നെ ഈശ്വരന്റെ ലീലാവിലാസമെന്നു കേൾ. ദൈവത്തിന്റെ കളികളിലെചെറിയ ഒരു ഭാഗമാണ് നാമെന്ന് കവികൾ. ഒരു കാര്യം തീർച്ച. നാം കൽപ്പിക്കുന്ന വിനോദോപാധി എന്ന പദവി പോരാ കളികൾക്ക്. അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പരിചേദമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യ പാഠങ്ങൾ. കളിയും കാര്യവും ഉൾച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. രണ്ടും തമ്മിൽ പിരിക്കുക എളുപ്പമല്ല.

ജനിക്കുമ്പോൾ തുടങ്ങുന്നു കളികൾ. കളികളിലൂടെ യുള്ള പഠനങ്ങൾ. അപ്പോൾ അർത്ഥം മനസ്സിലായില്ലെങ്കിലും നാൾ ചെല്ലുന്തോറും അവയുടെ അർത്ഥം നാം പഠിക്കും. സ്നേഹത്തിന്റെ, ശക്തിയുടെ, സംഘത്തിന്റെ, തോൽവിയുടെ, വിജയത്തിന്റെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ ആണിവ.

കായികമായും മാനസികമായും കളികൾ ഉണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ അരോഗദൃഢഗാത്രമായി. നിലനിർത്തുന്ന പലതരം കളികൾ. അവ വീട്ടിലും പുറത്തും ഒറ്റയ്ക്കും ഇരട്ടയ്ക്കും സംഘമായും കളിക്കുന്നു. അവ വെറും കളിയല്ല. ജീവിത നിയമങ്ങൾ അവയ്ക്കും ബാധകമാണ്. തോൽവിയും വിജയവും തെറ്റും ശരിയും ഇടകലർന്നവയാണ് അവ. ചിലർ കള്ളക്കളി കളിച്ച് വിജയിക്കും. ചിലർ മാനുത കൊണ്ട് വിജയത്തെ ഇരട്ടി മധുരമാക്കും. ജീവിതത്തിന്റെ നേർക്കാഴ്ചയാണ് അത്.

മാനസികമായ കളികളാണ് ഏതു പ്രായത്തിൽ ഉള്ളവരെയും എല്ലാ തരത്തിൽ പെട്ടവരെയും ബാധിക്കുന്നത്. കളി ഒരു മത്സരം മാത്രമല്ല, അഴകാണ്, ആസൂത്രണമാണ്. ജീവിതത്തിലേക്ക് നിങ്ങളെ ആനയിക്കുന്ന സുന്ദര നിമിഷങ്ങളാണ്. പക്ഷേ അത് ജീവിതം പോലെ ചതിക്കുഴികൾ നിറഞ്ഞതുമാണ്. കള്ളച്ചുതിൽ രാജ്യം തന്നെ കൈക്കലാക്കിയ കൗരവന്മാരെ പോലെ ഇന്നും വഞ്ചനയും ചതിയും കൈമുതലാക്കിയവർ ഏറെ. ഒരർത്ഥത്തിൽ ജീവിതമാണ് ഈ മാനസിക വ്യാപാരങ്ങളുടെ അരങ്ങ്. അവിടെ പലപ്പോഴും നാം കാണികൾ ആകുന്നു.

കളി എന്നാൽ എല്ലാ നിയമവും അനുസരിച്ചാകണം. അത് എല്ലാവർക്കും ഒരു പോലെയാകണം. മികവിന് മാത്രമേ അവിടെ പ്രാധാന്യമുള്ളൂ. പലരും അംഗീകരിക്കാൻ മടിക്കുന്ന ഈ യാഥാർത്ഥ്യം അറിയുമ്പോൾ കളിയും കാര്യവും രണ്ടല്ല. ഒന്നാണ് എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നു. ●



# വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോളം 7

ലക്കം 1

സെപ്തംബർ 2024

ഓണററി എഡിറ്റർ  
**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

പത്രാധിപർ  
**ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ**

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ  
**സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്**

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ  
**വേണുഗോപാൽ എസ്**  
പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും  
തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്  
10/55, രാജു തെരുവ്  
വെസ്റ്റ് മാനലം,  
ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവ്വമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസുരരിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by  
**K.R. NAGARAJAN,**  
Published from  
10, Sengunthapuram  
Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.  
Email: venmaii@ramrajcotton.net

# സചിനിൽ നിന്ന് നാം പഠിക്കേണ്ടത്

‘ക്രിക്കറ്റിന്റെ ദൈവം’ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട് സചിൻ തെൻഡുൽക്കറെ. ക്രിക്കറ്റ് എന്ന കായികവിനോദം അറിയാത്തവരും വെറുക്കുന്നവരും പോലും സചിനെ അറിയും. കായിക മികവു കൊണ്ടു മാത്രമല്ല, വ്യക്തിപരമായ അച്ചടക്കം കൊണ്ടും എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരുടെയും ആദരവ് നേടിയ വ്യക്തി. മാതൃകാപുരുഷന്മാർ അന്യം നിന്നു പോകുന്ന ഒരു നാട്ടിൽ, രണ്ട് തലമുറയിലെ യുവാക്കളുടെ മനസ്സിൽ ആത്മവിശ്വാസം കെട്ടിപ്പടുത്ത് റോൾ മോഡലായി ചേക്കേറിയ വ്യക്തി.

16 വയസ്സ് മാത്രമുള്ളപ്പോൾ ഇന്ത്യൻ ടീമിൽ ഇടം പിടിച്ച പാകിസ്ഥാനോട് കളിക്കാൻ പോയി സചിൻ. സിയാൽകോട്ടിലാണ് ടെസ്റ്റ് മത്സരം. നാലു പേർ ഔട്ട് ആയി ഇന്ത്യ പതറി നിൽക്കുന്ന സമയം. വഖാർ യൂനുസ്, വാസിം അക്രം എന്നിങ്ങനെ ലോകത്തെ വിറപ്പിക്കുന്ന ഫാസ്റ്റ് ബൗളർമാരുടെ ബോളുകൾ 16 വയസ്സ് സചിൻ നേരിട്ടു. വഖാർ യൂനുസ് എറിഞ്ഞ ഒരു ബോൾ സചിന്റെ മുക്കിൽ തട്ടി രക്തം ഒഴുകി. ഇത്തരത്തിൽ പഠിക്കേണ്ടതാൽ ഉടനേ ‘റിട്ടയേഡ് ഹർട്ട്’ എന്ന രീതിയിൽ ഗ്രൗണ്ട് വിട്ട് പുറത്തു പോകുന്നതാണ് പതിവ്. സചിൻ അത് ചെയ്തില്ല. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയ്ക്കു ശേഷം തുടർന്നും കളിച്ചു. അടുത്ത ബോൾ ബൗണ്ടറിയിലേക്ക് അടിച്ചു.

ഏത് ചുറ്റുപാടിലും പിൻവാങ്ങരുത് എന്ന പാഠം അന്ന് അദ്ദേഹം കൈക്കൊണ്ടു.

1998 ഏപ്രിൽ 22, സചിന് 25 വയസ്സ് ആയ ദിവസം. ഷാർജാ കളിക്കളത്തിൽ ഇന്ത്യ-ഓസ്ട്രേലിയ ഏകദിന മത്സരം. ആ മത്സരത്തിൽ നിശ്ചിത ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിയാൽ മാത്രമേ ഫൈനലിലേക്ക് യോഗ്യത നേടാൻ കഴിയൂ. സചിൻ കളിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് മണൽക്കാറ്റ് വീശി അൽപനേരം കളി തടസ്സപ്പെട്ടു. കണ്ണിലും മുക്കിലും മണൽ കയറും എന്ന ഭയത്തിൽ എല്ലാ കളിക്കാരും ഗ്രൗണ്ടിൽ നിന്ന് ഓടിപ്പോയി. സചിൻ പതറാതെ ഗാംഭീര്യത്തോടെ ഗ്രൗണ്ടിൽ നിന്നു. അന്ന് 146 റണ്ണുകൾ അടിച്ച ഇന്ത്യയെ ഫൈനലിൽ എത്തിച്ചു സചിൻ. രണ്ടു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് നടന്ന ഫൈനലിൽ 134 റണ്ണുകൾ അടിച്ച ഇന്ത്യയെ വിജയത്തിലെത്തിച്ചു. ഏറ്റെടുത്ത ജോലി പൂർത്തിയാക്കാതെ കളം വിടരുത് എന്ന പാഠം സചിൻ അന്ന് പഠിപ്പിച്ചു.

ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുന്നവർക്കു മാത്രമല്ല, എല്ലാവർക്കും അദ്ദേഹത്തിൽ നിന്ന് പഠിക്കാൻ ചില റോൾ മോഡൽ ശീലങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതിൽ ചിലത്...

- ‘നല്ല സ്കൂളിൽ കുട്ടിയെ ചേർക്കണം. എപ്പോഴും പഠനം... പഠനം... പഠനം എന്നായിരിക്കണം കുട്ടികൾ. ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും പണം സമ്പാദിച്ചു മുന്നേറാനും അതാണ് വഴി’ എന്ന ചിന്തയാണ് പല രക്ഷിതാക്കൾക്കും ഉള്ളത്. ക്ലാസിൽ നാൽപ്പതു പേർ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പത്ത് പേർക്ക് ടോപ്പ് 10 സ്ഥാനങ്ങളിൽ എത്താൻ കഴിയും. അങ്ങനെയെങ്കിൽ, മറ്റുള്ള 30 പേർ ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെടുമോ?

‘അങ്ങനെയല്ല’ എന്ന് തെളിയിച്ചതാണ് സചിന്റെ വിജയം. സ്കൂൾ പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയില്ല അദ്ദേഹം. പക്ഷേ ക്രിക്കറ്റിൽ അദ്ദേഹത്തെപ്പോലെ വിജയിച്ചവർ ആരുമില്ല; കൂടുതൽ സമ്പാദിക്കുന്ന കായികതാരങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ എപ്പോഴും മുൻനിരയിലായിരുന്നു. ‘പഠിക്കണ്ട; ക്രിക്കറ്റ് കളിച്ചാൽ മതി’ എന്നല്ല അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം പറയുന്നത്. നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു കാര്യം





അർപ്പണബോധത്തോടെ പഠിച്ച്, പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ ചെയ്താൽ മതി... അതിൽ കൊടുമുടി കീഴടക്കാനുള്ള സ്വപ്നം സാധ്യമാകും. എന്നതാണ് സച്ചിന്റെ സാധനകൾ പറയുന്ന കാര്യം.

- നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പോകുന്ന കാര്യം അലമുറയിട്ട് വിളിച്ചു പറയേണ്ട കാര്യമില്ല. മികച്ച ആശയവിനിമയ മാർഗ്ഗം. എന്താണെന്ന് അറിയാമോ? നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്നത് പ്രവർത്തിയിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. സച്ചിൻ നല്ല പ്രാസംഗികനല്ല; അദ്ദേഹത്തിന് ഉറച്ച ശബ്ദത്തിൽ സംസാരിക്കാനും കഴിയില്ല. അതു കൊണ്ടു തന്നെ അദ്ദേഹം കൂടുതൽ സംസാരിക്കാറില്ല; അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബാറ്റ് ആണ് കൂടുതൽ സംസാരിച്ചത്. അതിനാൽ പറയരുത്; ചെയ്ത് കാണിക്കണം.

- ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ നിങ്ങളാണ് കഴിവുറ്റ വ്യക്തി എന്നു കരുതി നിങ്ങൾ ആ ഗ്രൂപ്പിന്റെ ലീഡർ ആയിരിക്കണം എന്ന് നിർബന്ധമില്ല. നിങ്ങൾക്കു മാത്രമേ ആ ഗ്രൂപ്പിന് വിജയം നേടിക്കൊടുക്കാൻ കഴിയൂ എന്നും അർത്ഥമില്ല. ഏതോ ഒരാൾ, നിങ്ങളേക്കാൾ കഴിവും യോഗ്യതയും കുറഞ്ഞ ഒരാൾ നിങ്ങൾക്ക് മുകളിൽ ഇരുന്ന് ഉത്തരവുകൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അങ്ങനെയൊന്നിനെ പോലും, നിങ്ങളുടെ ഭാഗം മികവോടെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളായിരിക്കും ആ ഗ്രൂപ്പിൽ കൂടുതൽ പ്രശസ്തി നേടുന്നത്.

- സച്ചിൻ കഴിവുറ്റ ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാരൻ; പക്ഷേ താൻ മികച്ച ക്യാപ്റ്റൻ അല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയതും വഴിമാറിക്കൊടുത്തു. അദ്ദേഹത്തേക്കാൾ വയസ്സും അനുഭവവും കുറഞ്ഞ ഗാംഗുലി, ദ്രാവിഡ്, ധോണി എന്നിങ്ങനെ പലരും ക്യാപ്റ്റൻ ആയിരുന്ന ടീമിൽ അദ്ദേഹവും ഒരു അംഗമായിരുന്നു. പക്ഷേ അപ്പോഴും തന്റെ സംഭാവന നൂറു ശതമാനം

അർപ്പണബോധത്തോടെ ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തിന് നക്ഷത്ര പദവി എപ്പോഴും ഉണ്ട്. നിങ്ങളേക്കാൾ വയസ്സും അനുഭവവും കുറഞ്ഞ



ആരോ ഒരാൾ നിങ്ങൾക്ക് മുതലാളിയായോ മാനേജറായോ ആയി ഉത്തരവുകൾ നൽകാം. അതിൽ മനസ്താപപ്പെടാൻ ഒന്നുമില്ല. നിങ്ങളുടെ ജോലി പൂർണ്ണതയോടെ ചെയ്താൽ വിജയം തേടി വരും.

- നിങ്ങൾ ഒരു ജോലി ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ചു. അത് മറ്റാരേക്കാളും മികവോടെ ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. മടിക്കാതെ കളത്തിലിറങ്ങണം. 'ഈ പ്രായത്തിൽ, ഈ ചുറ്റുപാടിൽ ഇത് സാധ്യമാണോ?' എന്ന് മറ്റുള്ളവർ ചോദിക്കുന്നത് കേട്ടില്ലെന്നു വയ്ക്കണം. സച്ചിൻ 16 വയസ്സിൽ ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാൻ എത്തിയപ്പോൾ, 'ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഫാസ്റ്റ് ബൗളർമാരെ ഇദ്ദേഹം നേരിടുമോ' എന്ന് ആൾ ചര്യപ്പെട്ടവർ ഉണ്ട്; 40 വയസ്സിലും അദ്ദേഹം കളിച്ചപ്പോൾ, 'ഇനിയും റിട്ടയർ ആയില്ലേ' എന്ന് ചോദിച്ചവരും ഉണ്ട്. ഇവ രണ്ടിനും അദ്ദേഹം തന്റെ കളി കൊണ്ടാണ് ഉത്തരം നൽകിയത്. ചെറുപ്പത്തിൽ വേഗത്തോടെ കളിച്ചു; പ്രായമേറിയപ്പോൾ അനുഭവത്തിന്റെ പകരത കാണിച്ചു. നിങ്ങളുടെ ജോലിയിൽ നിങ്ങളും ഇത്തരത്തിൽ ഇവ രണ്ടിന്റെയും മിശ്രിതമായിരിക്കണം.

- നിങ്ങൾക്ക് സൗന്ദര്യമില്ല, ഉയരമില്ല എന്നതൊന്നും ഒരു വിഷയമേ അല്ല. നിങ്ങളുടെ ജോലി ഉന്നതമായി ചെയ്ത് പ്രശസ്തി നേടിയാൽ മതി. പലരും നിങ്ങളെ റോൾ മോഡൽ ആക്കും. സൗന്ദര്യമോ ശാരീരികയോഗ്യതയോ ഒരാൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതിന് കാരണമായിരിക്കില്ല; കഴിവ് മാത്രമാണ് നിങ്ങളെ ഉയർത്തുക എന്നത് മനസ്സിലാക്കണം.

# നഗ്നപാദനായി നേടിയ വിജയം.



ഒളിമ്പിക്സിലെ കഠിനമായ ഇനമാണ് മാറത്തൺ. രണ്ടു മണിക്കൂറിലധികം തളരാതെ ഓടണം. നല്ല ശാരീരിക ബലം ഉണ്ടെങ്കിലേ ജയിക്കാൻ കഴിയൂ. ദാരിദ്ര്യവും പട്ടിണിയും പിടിമുറുക്കിയ ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യമായ എത്യോപ്യ, മാറത്തണിൽ മറക്കാൻ കഴിയാത്ത നായകനെ സൃഷ്ടിച്ചു. അദ്ദേഹമാണ് ആബെബെ ബിക്കില.

എത്യോപ്യ രാജാവിന്റെ സുരക്ഷാ സേനയിൽ അംഗമായിരുന്നു ബിക്കില. ചെറുപ്പത്തിലേ ഒളിമ്പിക്സ് സ്വപ്നത്തോടെ വളർന്നു. സൈനിക പരിശീലകനായിരുന്ന ഒരാൾ യുവാവായിരുന്ന ബിക്കിലയിലെ മാറത്തൺ മോഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

നന്നായി പരിശീലിച്ച് 1960-ൽ ഇറ്റലിയിലെ റോമിൽ നടന്ന ഒളിമ്പിക്സിൽ മാറത്തൺ മത്സരത്തിനെത്തി ബിക്കില. തന്റെ നാട്ടിൽ അനുയോജ്യമായ ഷൂ പോലും വാങ്ങാൻ മാർഗമില്ലാതിരുന്ന ബിക്കില, അവിടെ ചെന്ന് പുതിയ ഷൂ വാങ്ങി ധരിച്ച് പരിശീലനം ആരംഭിച്ചു. പക്ഷേ അത് അദ്ദേഹത്തിന് കാലിന് ഇണങ്ങുന്നതായിരുന്നില്ല. ഇണങ്ങാത്ത ഷൂ ധരിച്ചതിനാൽ കാലിൽ പൊള്ളൽ ഉണ്ടായി. കാൽ തറയിൽ തൊട്ടാലേ വേദന താങ്ങാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ. മറ്റ് മാർഗമില്ലാതെ നഗ്നപാദനായി ഓടാൻ തീരുമാനിച്ചു ബിക്കില.

കൊടും ചൂടായ ഒരു വൈകുന്നേരം മത്സരം ആരംഭിച്ചു. പങ്കെടുക്കുന്ന മറ്റെല്ലാവരും ഷൂ ധരിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ബിക്കില നഗ്നപാദനായി നിന്നു. തറയിൽ കാൽ വച്ചാലേ പൊള്ളും. 'ഷൂ ധരിക്കാതെ ഓടിയാൽ, വഴിയിൽ പരിക്കേറ്റ് വീഴും' എന്ന് ചിലർ അദ്ദേഹത്തെ കളിയാക്കി. പക്ഷേ ബിക്കില ഉറപ്പോടെ

നിന്നു. രണ്ട് മണിക്കൂർ, പതിനൊന്ന് മിനിട്ട്, രണ്ട് സെക്കൻഡിൽ ബിക്കില ഓടി ജയിച്ചപ്പോൾ, അത് പുതിയ ലോക റെക്കോർഡ് ആയി. ആധുനിക ഒളിമ്പിക്സിന്റെ 64 വർഷ ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി സ്വർണ മെഡൽ നേടിയ ആഫ്രിക്കക്കാരനായി അദ്ദേഹം.

ഒളിമ്പിക്സ് ചരിത്രത്തിൽ അതുവരെ മാറത്തണിൽ സ്വർണം നേടിയവർ, അടുത്ത മത്സരത്തിൽ വീണ്ടും ജയിച്ചിട്ടില്ല. പക്ഷേ 1964 ഒളിമ്പിക്സിലും സ്വർണം നേടണമെന്ന നിശ്ചയദാർഢ്യം ബിക്കിലയ്ക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നു. മത്സരം ആരംഭിക്കുന്നതിന് 40 ദിവസം മുമ്പ് അദ്ദേഹത്തിന് ആന്ത്രവീക്കം പിടിപെട്ടു. അടിയന്തരമായി ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി. ആ തയ്യൽ പോലും എടുക്കാതെ വിമാനം കയറി ബിക്കില. ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക് ഗ്രൗണ്ടിൽ വയറിൽ പിടിച്ച്, സാവകാശം നടക്കുന്നതുകണ്ട് പലരും, 'ബിക്കിലയുടെ കാലം കഴിഞ്ഞു' എന്ന് ചിന്തിച്ചു.

പക്ഷേ മത്സരം ആരംഭിച്ചതും നല്ല പരിശീലനം നേടി പുതിയ മനുഷ്യനായി എത്തി ബിക്കില. വീണ്ടും ഒരു പുതിയ ലോക റെക്കോർഡ് സൃഷ്ടിച്ച് സ്വർണം നേടി. മാറത്തണിൽ സ്വർണം തുടർച്ചയായി നേടിയ ആദ്യം ഒളിമ്പിക് താരവുമായി അദ്ദേഹം.

അതിനു ശേഷം ഒരു കാർ അപകടത്തിൽ പെട്ട്, അദ്ദേഹത്തിന്റെ അരയ്ക്ക് താഴെ തളർന്നു പോയി. ചക്രക്കസേരയിലായി ജീവിതം. പക്ഷേ അപ്പോഴും, ഇരുന്നു കൊണ്ട് കളിക്കുന്ന സ്കീയിങ് വാഹനം ഓടിക്കാൻ പഠിച്ച്, ലോക സ്കീയിംഗ് മത്സരത്തിൽ സ്വർണം നേടി. നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന്റെ മറുപേരാണ് ബിക്കില.



# ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കരുത്



നീരജ് ചോപ്ര... കഴിഞ്ഞ തവണ ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക്സിൽ ജാവലിൻ ത്രോയിൽ ഇന്ത്യക്കു വേണ്ടി സ്വർണം നേടിയ വ്യക്തി. ഇന്ത്യക്ക് സ്വർണം അപൂർവമായേ ലഭിക്കാറുള്ളൂ. മുൻ ഇന്ത്യൻ ഹോക്കി ടീം തുടർച്ചയായി സ്വർണം നേടി തിളങ്ങിയിരുന്നു. പിന്നീടങ്ങോട്ട് അവർക്കും സ്വർണം കരഗതമായില്ല. കഴിഞ്ഞ തവണയാണ് വെങ്കലം നേടിയത്. ഇടയ്ക്ക് ഷൂട്ടിംഗിൽ അഭിനവ് ബിന്ദ്ര സ്വർണം നേടി.

നീണ്ട ഇടവേളയ്ക്കു ശേഷം ഇന്ത്യയുടെ സ്വർണത്തിലേക്കുമായി നീരജ് ചോപ്ര. ട്രാക്ക് ആന്റ് ഫീൽഡിൽ ഇന്ത്യ നേടുന്ന ആദ്യ സ്വർണം.

നീരജ് ചോപ്ര എങ്ങനെയാണ് അത് കൈവരിച്ചത്? അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിച്ചില്ല എന്നതാണ് കാരണം. ദിവസവും മണിക്കൂറുകൾ നീളുന്ന പരിശീലനം. പരിശീലനം ഇല്ലാത്ത മറ്റു സമയങ്ങളിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിന്തയിൽ മുഴുവനും ജാവലിൻ ത്രോ മാത്രമായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വികാരങ്ങളോടും വിചാരങ്ങളോടും അത് കലർന്നിരുന്നു.

ടോക്കിയോയിൽ ഒളിമ്പിക്സ് ആരംഭിക്കുന്നതിന് ചില മാസങ്ങൾക്കു മുൻപ് അദ്ദേഹത്തിന് പരിക്കേറ്റിരുന്നു. അതിന് ശസ്ത്രക്രിയയും നടത്തി. അതീവ ശ്രദ്ധയോടെ പരിശീലനം നടത്തി അതിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടന്നു. ആ പരിക്ക് തന്റെ മികവിന് തടസ്സമാകാതിരിക്കാൻ അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിച്ചു.

ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക്സ് കൊറോണ കാരണം ഏകദേശം ഒരു വർഷം വൈകിയാണ് നടന്നത്. കൊറോണ നിയന്ത്രണങ്ങൾ കാരണം വേണ്ടത്ര

പരിശീലനവും സാധ്യമായില്ല. പരിശീല മത്സരങ്ങളും നടന്നില്ല. ദീർഘകാലം ഗ്രൗണ്ടിൽ പോകാതെ നേരിട്ട് ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരത്തിൽ എത്തുന്നത് വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. പക്ഷേ, ഈ എല്ലാ മാനസിക തടസ്സങ്ങളും കടന്നു വന്നു നീരജ്. 'പരിശീലനമോ മത്സരങ്ങളോ ഇല്ലെങ്കിൽ എന്ത്? എനിക്ക് നേടാൻ കഴിയും' എന്ന തീരുമാനവും അതിലൂടെ ഉണ്ടായി.

ഇന്ത്യൻ താരങ്ങൾ പലരും കഴിവുറ്റവരാണ്. പക്ഷേ, ഒളിമ്പിക്സ് പോലുള്ള സുപ്രധാന മത്സരങ്ങളിൽ ലോകത്തെ മികവുറ്റ താരങ്ങളോട് മത്സരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് ഭയപ്പാട് ഉണ്ടാകും. അങ്ങനെ നൂലിഴയിൽ വിജയം കൈവിടും. ഇതിനു മുൻപ് നീരജ് ചോപ്ര ജൂനിയർ ലോകകപ്പിൽ സ്വർണം നേടിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ പങ്കെടുത്തിരുന്ന പല താരങ്ങളും ഇവിടെയും എത്തിയിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. 'അവരോടൊപ്പം മറ്റൊരു മത്സരം' എന്ന് ചിന്തിച്ച് അദ്ദേഹം സ്വസ്ഥമായിരുന്നു.

ഇന്ത്യക്കു വേണ്ടി മെഡൽ നേടണം എന്ന സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ പലരും അങ്കലാപ്പിലാകും. പക്ഷേ, കുന്തം എവിടെ ചെന്ന് കുത്തി നിൽക്കും എന്നതു മാത്രമല്ലാതെ മറ്റൊന്നും അപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിന്തയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. സ്വർണം നേടിയപ്പോൾ പോലും അദ്ദേഹം എല്ലാവരെയും പോലെ അലറി വിളിച്ചില്ല. സമാധാനത്തോടെ ആ വിജയം സ്വീകരിച്ചു.

ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതെ ലക്ഷ്യത്തിൽ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ചാൽ ലോകത്തെ ജയിക്കാം എന്നത് നീരജ് ചോപ്രയുടെ വിജയം നൽകുന്ന പാഠം. ●

## വാർഡകൃത്തിൽ വിജയം

72 വയസ്സിൽ പലരും ഈസിചെയറിൽ ചാരിക്കിടന്ന് പഴയ ഓർമ്മകൾ അയവിറക്കും. പക്ഷേ, ആ പ്രായത്തിൽ ഒളിമ്പിക്സ് മെഡൽ നേടി സ്വീഡൻ സ്വദേശിയായ ഓസ്കാർ സ്വാൻ. മൂന്ന് സ്വർണം, ഒരു വെള്ളി, രണ്ട് വെങ്കലം എന്നിങ്ങനെ മൊത്തം 6 മെഡലുകൾ ഷൂട്ടിംഗ് ഇനത്തിൽ അദ്ദേഹം സ്വന്തമാക്കി. 1908-ൽ ആദ്യമായി ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് 60 വയസ്സ്. അന്ന് 3 മെഡലുകൾ നേടി.

1912 ഒളിമ്പിക്സിൽ ഒരു സ്വർണവും ഒരു വെങ്കലവും നേടി. 64 വയസ്സിൽ, 'ഒളിമ്പിക്സ് സ്വർണ മെഡൽ നേടുന്ന ഏറ്റവും പ്രായം കൂടിയ വ്യക്തി' എന്ന റെക്കോർഡും സ്വന്തമാക്കി. 1920 ഒളിമ്പിക്സിൽ വെള്ളി മെഡൽ നേടിയപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് പ്രായം 72. ഇത്രയും വാർഡകൃത്തിൽ ഒരു ഒളിമ്പിക്സ് മെഡൽ നേടിയത് അദ്ദേഹമാണ്. ഈ രണ്ട് റെക്കോർഡുകളും ഇതു വരെ ആരും ഭേദിച്ചിട്ടില്ല. വാർഡകൃം വിശ്രമിക്കാനുള്ള സമയമല്ല എന്ന് തെളിയിച്ചു സ്വാൻ.



## നഷ്ടങ്ങളിൽ ലക്ഷ്യം മറക്കരുത്

11 വയസ്സിൽ ഒരു ട്രെയിൻ അപകടത്തിൽ ഒരു കാൽ മുട്ടിന് താഴെ വച്ച് നഷ്ടപ്പെട്ടു ഹംഗറി സ്വദേശിയായ ഒളിവർ ഹലാസിക്ക്. എങ്കിലും മനസ്സ് തളരാതെ ആ കാൽ വച്ച് നീന്താൻ പരിശീലിച്ചു. വെള്ളത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് ആരുടേയും സഹായം ആവശ്യമില്ല. കരയിലെത്തിയാൽ അദ്ദേഹത്തെ താങ്ങാൻ ആരെങ്കിലും വേണം. ആ അവസ്ഥയിലും വാട്ടർ പോളോ പഠിച്ച് ഹംഗറി ടീമിൽ സ്ഥാനം നേടി. 1928 മുതൽ 1936 വരെ മൂന്ന് ഒളിമ്പിക്സുകളിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ടീം രണ്ട് സ്വർണ മെഡലുകളും ഒരു വെള്ളിയും നേടി. നീന്തലിൽ യൂറോപ്യൻ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് പുരസ്കാരം നേടി. കാൽ നഷ്ടപ്പെട്ടാലും ലക്ഷ്യം കൈവിട്ടില്ല അദ്ദേഹം.



## കട്ടിലിൽ നിന്ന് മൈതാനത്തിലേക്ക്

1960 ഒളിമ്പിക്സ് സമയത്ത് ബിൽ റോയിക്രോഫ്റ്റിന് 45 വയസ്സ്. ഓസ്ട്രേലിയക്കാരനായ ഇദ്ദേഹം ഇക്വിസ്ട്രിയൻ ഇനത്തിൽ ആ രാജ്യത്തിനു വേണ്ടി പങ്കെടുത്തു. യോഗ്യതാ റൗണ്ടിൽ കുതിര പിണങ്ങി അദ്ദേഹത്തെ തള്ളി താഴെയിട്ട് പരിക്കേറ്റു. കഴുത്തെല്ല് ഒടിഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിലായി. പിറ്റേ ദിവസം പങ്കെടുത്തില്ലെങ്കിൽ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ടീമിന് സ്വർണ മെഡൽ നേടാനുള്ള അവസരം നഷ്ടമാകുന്ന അവസ്ഥ.

മറ്റൊന്നും ആലോചിക്കാതെ പിറ്റേ ദിവസം കഴുത്തിലെ ബാൻഡേജുമായി അതേ കുതിരയിൽ കയറി മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് തന്റെ രാജ്യത്തിനു വേണ്ടി സ്വർണ മെഡൽ നേടി. പിന്നീട് രണ്ട് ഒളിമ്പിക്സിൽ അദ്ദേഹം വെങ്കല മെഡലുകൾ നേടി. തളരാത്ത പരിശ്രമത്തിന് അദ്ദേഹത്തിനെ ഉദാഹരണമായി കാണിക്കാം.



# സ്വപ്നം തടുക്കാൻ കഴിയില്ല

ചെറുപ്രായത്തിലേ ജി.നാസ്മിക് പരിശീലനം നേടിയ വ്യക്തിയാണ് അമേരിക്കക്കാരനായ ജോർജ്ജ് ലൂയിസ് എയ്സർ. ദരിദ്ര കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ച, ഒരു കെട്ടിടനിർമ്മാണ സ്മാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്ത അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു അപകടത്തിൽ പെട്ട് ഇടതു കാൽ നഷ്ടമായി. അപ്പോഴും ആവേശം നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ കൃത്രിമകാൽ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലനം തുടർന്നു. 1904 ഒളിമ്പിക്സിൽ അദ്ദേഹം ഒരു ദിവസം മൂന്ന് സ്വർണം, രണ്ട് വെള്ളി, ഒരു വെങ്കലം എന്നിങ്ങനെ ആറു മെഡലുകൾ നേടി റെക്കോർഡിട്ടു.

അതിൽ ഒരു മത്സരത്തിൽ അദ്ദേഹം കുതിരയ്ക്കു മുകളിലൂടെ ചാടേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു. കൃത്രിമകാലിൽ അദ്ദേഹം അത് ചെയ്ത് അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. കൃത്രിമകാലിൽ ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത ആദ്യം താരം അദ്ദേഹമാണ്. അപകടവും നഷ്ടവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വപ്നത്തിന് തടസ്സമായില്ല.



# തോക്കിന് ഭയപ്പെടാത്ത വ്യക്തി

ദക്ഷിണാഫ്രിക്കൻ മാർത്തൻ താരമാണ് ജോസിയ തഗ്വാനെ. പഠനം അരികിൽ കൂടി പോകാത്ത അദ്ദേഹം കൽക്കരി ചെന്തിലായിരുന്നു ജോലി നോക്കിയിരുന്നത്. ഒപ്പം ടാക്സി ഡ്രൈവറായും ജോലി ചെയ്തു. 1996 ഒളിമ്പിക്സിന് അദ്ദേഹം തയാറെടുക്കുകയായിരുന്നു. പക്ഷേ മത്സരത്തിന് നാലു മാസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് കൊള്ളക്കാർ അദ്ദേഹത്തെ ആക്രമിച്ച് വെടിവെച്ചു. താടിയെല്ലിൽ വെടിയുണ്ട തുളച്ചു കയറി ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റു. മുൻനിരയിലെ രണ്ട് പല്ലുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു. മുതുകിലും പരിക്ക്. 'പൂർണ്ണ വിശ്രമം വേണം' എന്ന് ഡോക്ടർമാർ ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞു. പക്ഷേ മനസ്സാന്നിധ്യത്തോടെ ആശുപത്രി കിടക്കയിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റു ജോസിയ തന്റെ വേദനകൾ സഹിച്ച് ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തു. സ്വർണ്ണ മെഡൽ നേടി. ദക്ഷിണാഫ്രിക്കൻ കറുത്ത വർഗക്കാർക്കിടയിൽ സ്വർണ്ണ മെഡൽ നേടിയ ആദ്യ വ്യക്തിയാണ് അദ്ദേഹം.



# കാരണം തോടാതെ അവസരം തേടണം

ലോംഗ് ജമ്പ്, ജാവലിൻ ത്രോ, ഡിസ്കസ് ത്രോ, ഓട്ടം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ കൂടിച്ചേർന്നതാണ് പെന്താത്ലോണും ഡെക്കത്തലോണും. 1912 ഒളിമ്പിക്സിൽ ഈ രണ്ട് ഇനങ്ങളിലും സ്വർണ്ണ മെഡൽ നേടി റെക്കോർഡിട്ട വ്യക്തിയാണ് ജി. തോർപ്. അമേരിക്കക്കാരനായ ഇദ്ദേഹം സൃഷ്ടിച്ച റെക്കോർഡുകൾ നിരവധി വർഷങ്ങൾ ആരും ഭേദിക്കാതെ തുടർന്നു.

മത്സരം നടക്കുന്ന ദിവസം ജി. തോർപിന്റെ ഷൂകൾ കാണാതെ പോയി. ആരോ മോഷ്ടിച്ചു. അദ്ദേഹം നിരാശനായി ഇരുന്നില്ല, നഷ്ടപ്പെട്ടതിൽ ദുഃഖിച്ചതുമാില്ല. കുപ്പത്തൊട്ടിയിൽ തിരഞ്ഞ് പഴയ രണ്ട് ഷൂകൾ എടുത്തു. ഒന്ന് കൃത്യം അളവായിരുന്നു. മറ്റൊന്ന് അളവിൽ വലുതും. കൂടുതൽ സോക്സ് ധരിച്ച് ആ ഷൂ ഉപയോഗിച്ചു. മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് സ്വർണം നേടി. ●





# ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുന്നതു പോലെ പരീക്ഷയ്ക്ക് പഠിക്കാം

സ്കൂൾ, കോളേജ് പരീക്ഷകൾ, ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള നീറ്റ് പോലുള്ള പരീക്ഷകൾ, ജോലിക്കായി എഴുതുന്ന മത്സരപരീക്ഷകൾ ഇങ്ങനെ എല്ലാ പരീക്ഷകൾക്കും കൃത്യമായ തയ്യാറെടുപ്പും അധ്വാനവും വേണം. പരീക്ഷാടൈംടേബിൾനിങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനവും ആവേശവും നൽകണം. പരിഭ്രമം നൽകുന്നതാകരുത്. അതിന് എന്തു ചെയ്യണം?

## കാരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം:

‘എന്തിനു വേണ്ടിയാണ് പരീക്ഷ എഴുതുന്നത്’ എന്ന ചോദ്യം നിങ്ങളോട് ചോദിക്കണം. ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അവസരം ലഭിക്കാനാണോ ജോലിക്കാണോ അതല്ല രക്ഷിതാക്കൾ പറഞ്ഞതു കൊണ്ടാണോ? ഇത്തരത്തിൽ കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഇവയിൽ വൈകാരികമായ കാരണങ്ങൾ മറക്കണം. ‘ഞാൻ പഠിച്ചാലേ അച്ഛനേയും അമ്മയേയും നോക്കാൻ കഴിയൂ’, ‘ഞാൻ ആരാണെന്ന് തെളിയിക്കാൻ ഞാൻ പഠിക്കും’

എന്നിങ്ങനെയുള്ള വൈകാരികമായ കാരണങ്ങൾ മറക്കണം. ഇവ നിങ്ങളെ കൂടുതൽ പരിഭ്രമത്തിലാക്കി, ശക്തി ചോർത്തിക്കളയും. പരീക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടി ധാരാളം പഠിച്ച്, നന്നായി പരീക്ഷ എഴുതണം എന്നതു മാത്രം മനസ്സിൽ വയ്ക്കണം. അപ്പോഴേ വൈകാരികമായ പ്രതിബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടന്ന് വിജ്ഞാനപൂർവ്വം പരീക്ഷ എഴുതാൻ തയ്യാറാവുകയുള്ളൂ.

## നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം അളക്കണം

നിങ്ങൾ എവിടെയാണ് ഉള്ളത് എന്ന് അളക്കണം. എത്ര പാഠങ്ങൾ പഠിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്? മനസ്സിലായവയിൽ എത്ര പാഠങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും പഠിച്ച് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയും? 50 ശതമാനം പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ എത്ര? ഒട്ടുമേ പഠിക്കാത്ത പാഠങ്ങൾ എത്ര? ഇത്തരത്തിൽ നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ അളക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ അളക്കുമ്പോൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് മനസ്സിലാക്കും.

## ലക്ഷ്യം നിർണ്ണയിക്കണം.

ഇത്തരത്തിൽ അളന്നു നോക്കിയതിനു ശേഷം, 'എന്തിനു വേണ്ടിയാണ് ഈ പരീക്ഷ എഴുതാൻ പോകുന്നത്' എന്ന് വ്യക്തമായി നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നിർണ്ണയിക്കണം. 'ഞാൻ നൂറിൽ നൂറും വാങ്ങും,' 'ഞാൻ കുറച്ചേ പഠിച്ചിട്ടുള്ളൂ. ശേഷിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ ഈ പാഠങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി തയാറാകും' എന്നൊക്കെ തീരുമാനിക്കണം. ഇവിടെയാണ് പലരും അവതാളത്തിലാകുന്നത്. തങ്ങളെ സ്വയം അളന്നു നോക്കാതെ, ലക്ഷ്യം മനസ്സിലാക്കാതെ, രക്ഷിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും സ്വപ്നം, പ്രതീക്ഷ എന്നിവ ചുമന്നു കൊണ്ട് ശ്യാസം മുട്ടും അവർ. ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതു വരെ ചെയ്യാൻ ലക്ഷ്യം തീരുമാനിക്കേണ്ടത് അവശ്യം.

## വ്യക്തമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം.

ലക്ഷ്യം തീരുമാനിച്ച ശേഷം വ്യക്തമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായി നിങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്. നിങ്ങളുടെ പ്രകൃതത്തിന് അനുസൃതമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. നൂറു മാർക്ക് വാങ്ങാൻ എന്തു ചെയ്യണം എന്ന് ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. ഒരു പരീക്ഷയിൽ ഏറ്റവും ഉയർന്ന കട്ട് ഓഫ് വാങ്ങാൻ എങ്ങനെ പഠിക്കണം എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. നന്നായി അറിയാവുന്ന പാഠങ്ങൾക്ക് കുറവ് സമയവും വ്യക്തമായി ഇനിയും മനസ്സിലാക്കാത്ത പാഠങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയവും ചെലവഴിക്കണം.

## മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കണം.

പാഠങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കണം. മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം മൊത്തം പാഠവും ചോദ്യങ്ങളായി ഒരു പേപ്പറിൽ എഴുതി വയ്ക്കണം. ഇത്തരത്തിൽ മൊത്തം പാഠത്തെയും ചില ചോദ്യങ്ങളിൽ അടക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾ വായിക്കുന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് ആ പേപ്പർ മടക്കി വയ്ക്കണം. ഓരോ ചോദ്യമായി പഠിക്കണം. പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞയുടൻ പേപ്പർ എടുത്ത് പഠിച്ച ചോദ്യത്തിൽ ഒരു ശരിയടയാളം ഇടണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ പഠിക്കാൻ ആവേശമുണ്ടാകും. എല്ലാ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരം എഴുതി നോക്കരുത്. പക്ഷേ ഡെഫിനിഷൻ, ഫോർമുല, ഡെറിവേഷൻ എന്നിവയെല്ലാം എഴുതി നോക്കണം. 'മുഴുവനായും

പഠിക്കുന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞ് കൂടുതൽ സമയം എടുക്കരുത്. 'വേഗത്തിൽ പഠിക്കുന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞ് പൂർണ്ണതയില്ലാതെ പഠിക്കുകയും അരുത്. ഇവ രണ്ടിനും നടുവിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ പാലിക്കണം.

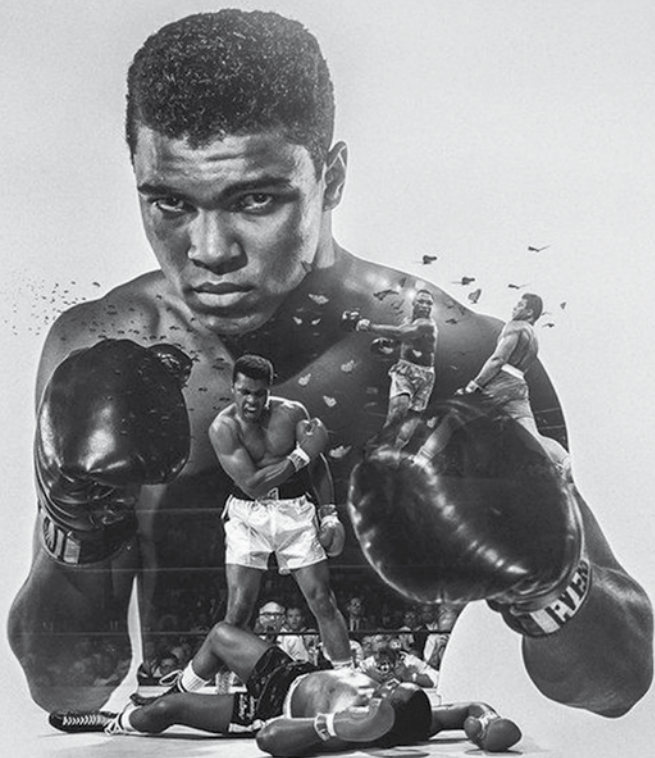
## തിരിഞ്ഞു നോക്കരുത്

'പഠിച്ച പാഠം പരീക്ഷാ സമയത്ത് ഓർമ്മയിൽ വരുമോ ഇല്ലയോ' എന്ന് വീണ്ടും വീണ്ടും പഠിച്ചു നോക്കി, ഓർമ്മയിൽ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിച്ച് ടെൻഷൻ ആകരുത്. 'ഞാൻ കഴിയുന്നത്ര സമയം പാഴാക്കാതെ പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ പഠിക്കുന്നു. അതിനാൽ, പരീക്ഷാ ഹാളിൽ എല്ലാം ഓർമ്മയിൽ വരും. പരീക്ഷ നന്നായി എഴുതും' എന്ന് നിങ്ങളോട് ഇടയ്ക്കിടെ പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കണം. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് അസാധാരണ ശക്തി നൽകും. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഇരിക്കണം. സുഹൃത്തുക്കൾ, രക്ഷിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ ഇങ്ങനെ എല്ലാവരും സഹായിക്കും.

## വിശ്രമം അവശ്യം.

ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുത്തി, ശാരീരികാരോഗ്യം നശിപ്പിച്ച് പഠിക്കേണ്ടതില്ല. അത് പഠനത്തെയും ബാധിക്കും. ക്രിക്കറ്റിൽ 50 ബോളുകളിൽ 70 റൺസ് എടുക്കേണ്ട ചുറ്റുപാടിൽ കഴിവുറ്റ ടീം സാമർത്ഥ്യത്തോടെ കളിക്കും. ഒരു ബോളിന് ഒരു റൺ എന്ന് ടെൻഷൻ ഇല്ലാതെ എടുക്കും. 20 ബോളുകളിൽ 20 റണ്ണുകൾ. ഇപ്പോൾ 30 ബോളുകളിൽ 50 റണ്ണുകൾ എന്ന് വരും. 5 ബോളുകളിൽ രണ്ടു വീതം 10 റണ്ണുകൾ എടുക്കും. 25 ബോളുകളിൽ 40 റണ്ണുകൾ ആകും. നാല് ബൗണ്ടറികൾ... പെട്ടെന്ന് മുന്നോട്ടിറങ്ങി രണ്ട് സിക്സറുകൾ... ഇടയിൽ 10 ബോളുകൾ കളഞ്ഞാലും പ്രശ്നമില്ല. 9 ബോളുകളിൽ 12 റണ്ണുകൾ എടുത്താൽ മതി എന്ന ലളിതമായ നിലയിലെത്തും. ഇതേ കണക്കു തന്നെയാണ് പരീക്ഷയ്ക്കു പഠിക്കുന്ന യുക്തിയും. എല്ലാ ബോളുകളിലും സിക്സറും ബൗണ്ടറിയും അടിക്കാൻ കഴിയില്ല. എല്ലാ ദിവസവും 15 മണിക്കൂർ പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. നിങ്ങളും ഒരു ക്രിക്കറ്റ് മാച്ച് കളിക്കുകയാണെന്ന് ചിന്തിച്ച് ടെൻഷൻ ഇല്ലാതെ പഠിക്കണം. പരീക്ഷ അടുക്കുന്നോറും അസാധ്യമായ ബലം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും. ലളിതമായി വിജയം കൈവരിക്കാം. ●

# മുഹമ്മദ് അലിയുടെ ജീവിതം നൽകുന്ന പാഠങ്ങൾ



‘ലോക പ്രശസ്തി’ ചിലർക്ക് അപൂർവമായി വന്നു ചേരുന്നതാണ്. ലോകത്തിലെ ഏത് മുകിലും മൂലയിലും ഉള്ള മനുഷ്യനും പരിചിതമായ അത്തരത്തിലൊരു ലോക നായകനാണ് മുഹമ്മദ് അലി. ബോക്സിംഗ് താരം മാത്രമല്ലാതെ, മഹത്തായ മനുഷ്യസ്നേഹിയായി തന്റെ വർഗത്തിന്റെ സാമന്ത്യരായി ബോക്സിംഗ് റിംഗിനു വെളിയിലും പോരാളിയായി, ആത്മവിശ്വാസം പകർന്നു നൽകുന്ന പ്രാസംഗികമായി വിളങ്ങിയ അദ്ദേഹത്തെ റോൾ മോഡലായി സ്വീകരിച്ചവർ ധാരാളം. തന്റെ ജീവിതം കൊണ്ടും വാക്കുകൾ കൊണ്ടും അദ്ദേഹം നൽകിയിരിക്കുന്ന പാഠങ്ങളിൽ ചിലത്:

- മുഹമ്മദ് അലിയുടെ ബോക്സിങ്ങ് ശൈലി തനതാണ്. റിംഗിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ നീക്കം നൂത്തച്ചുവടുകൾ പോലെയാണ്. പ്രതിയോഗി തളരും വരെ ഇടിക്കുന്നതു പോലെ കാണിക്കും. അതിനു ശേഷം ചില ഇടികളിൽ എതിരാളിയെ വീഴ്ത്തും. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗം വിജയവും ‘നോക്ക് ഔട്ട്’ ആണ്. ‘പുമ്പാറ്റയെപ്പോലെ പറക്കണം; തേനീച്ചയെപ്പോലെ കുത്തണം’ എന്നത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രശസ്ത വാചകം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിജയ മന്ത്രം, ‘കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്തത് കൈകൾ കൊണ്ട് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല.’

- ചിലർക്ക് തങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെക്കുറിച്ച് വലിയ കുറ്റബോധവും അപകർഷതാ ബോധവും ഉണ്ടായിരിക്കും. ‘അടിക്കുന്നതാണ് ജോലി’ എങ്കിലും, അതിൽ ഒരു മടിയും അദ്ദേഹം കാണിക്കാറില്ല. ‘ഇതും ഒരു ജോലി. പൂല്ല് വളരുന്നു; പറവകൾ പറക്കുന്നു; അലകൾ വിശ്രമമില്ലാതെ കരയെ തഴുകുന്നു. സമാനമായി ഞാൻ മനുഷ്യരെ അടിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൊണ്ട് തീരുമാനിക്കരുത്; അതിന്റെ സമയം വെച്ച് തീരുമാനിക്കണം’ എന്ന് പറയുന്നു അലി.

- 18 വയസ്സിൽ റോം ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ അലിക്ക് പാൽ മണം മാറാത്ത മുഖമായിരുന്നു. ‘അടി താങ്ങുമോ’ എന്ന് ഭയന്നവരെ ആശ്ചര്യപ്പെടുത്തി സ്വർണ മെഡൽ നേടി അദ്ദേഹം. ‘ഈ ലോകത്ത് സാധ്യമല്ലാത്ത വിഷയം എന്നൊന്നില്ല. ‘സാധ്യമല്ല’ എന്നത് ചെറിയ മനുഷ്യർ മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ ചാർത്തുന്ന വലിയ വാക്ക് ആണ്’ എന്ന് ആ വിജയത്തിനു ശേഷം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

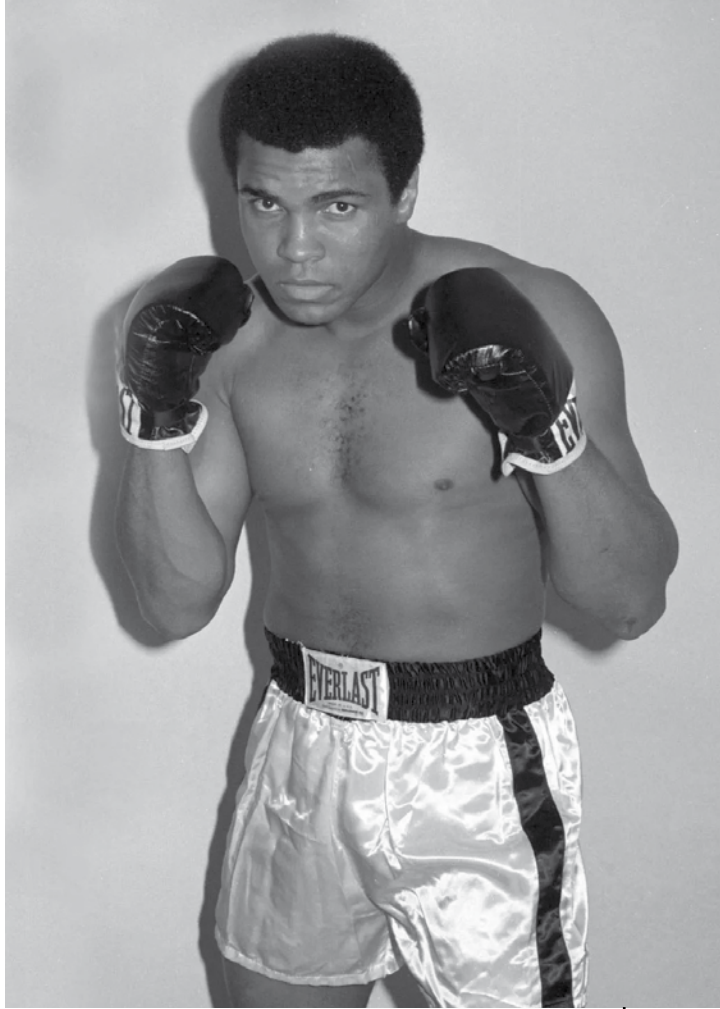


● അമേരിക്കയ്ക്ക് സർവ്വതോമുഖ മെഡൽ നേടിയ മുഹമ്മദ് അലി നാട്ടിൽ എത്തിയപ്പോൾ വലിയ സ്വീകരണം നൽകി. പക്ഷേ കറുത്ത വർഗക്കാരനായ അദ്ദേഹത്തിന്, തന്റെ സ്വന്തം നാടായ ലൂയിസിയാനയിൽ വെള്ളക്കാരോട് ഒപ്പമിരുന്ന് ഹോട്ടലിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അമേരിക്കയ്ക്ക് പെരുമ നേടിത്തന്ന അദ്ദേഹത്തിന് ഭക്ഷണം വിളമ്പാൻ വിസമ്മതിച്ചു പരിചാരകർ. ദേഷ്യം വന്ന അദ്ദേഹം തന്റെ ഒളിമ്പിക് മെഡൽ നദിയ്ക്കിടയിൽ വലിച്ചെറിഞ്ഞു. 'എത്ര വിലപ്പെട്ടതായാലും, എനിക്ക് ബഹുമാന്യത നൽകാത്ത വസ്തു ആവശ്യമില്ല' എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

● ഒളിമ്പിക്സ് മെഡൽ നേടി രണ്ട് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അദ്ദേഹം പ്രൊഫഷണൽ ബോക്സിംഗ് താരമായി മാറി. തുടർന്ന് 61 മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്ത അദ്ദേഹം 56 എണ്ണത്തിൽ വിജയിച്ചു. 22 വയസ്സിൽ ലോക ചാമ്പ്യൻ പട്ടം നേടി. 'ഞാൻ മികച്ച ചാമ്പ്യനാണെന്ന് എനിക്ക് അറിയാം. എനിക്ക് സമാനമായി മികച്ച ചാമ്പ്യന്മാർ ഇല്ലെന്ന് ഈ ലോകത്തിന് ബോധ്യപ്പെടുത്തും' എന്ന് പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം.

● വിയറ്റ്നാമുമായി അമേരിക്ക യുദ്ധത്തിലേർപ്പെട്ടിരുന്ന സമയം. സൈനിക സേവനം എല്ലാവർക്കും നിർബന്ധമെന്ന നിയമം അപ്പോൾ അമേരിക്കയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. മുഹമ്മദ് അലി അത് നിരസിച്ചു. 'ഈ നശിച്ച യുദ്ധം തീരുമാനത്തിലെത്തണം. തങ്ങളുടെ നീതിക്കും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും സമത്വത്തിനും പോരാടുന്ന വിയറ്റ്നാം ജനതയെ അടിമകളാക്കുന്ന ജോലിക്ക് ഞാൻ പോകില്ല' എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ലോക ചാമ്പ്യൻ പട്ടം തിരിച്ചെടുത്ത്, മൂന്നു വർഷം ജയിലിൽ അടച്ചു. ശേഷം പുറത്തു വന്ന് വീണ്ടും ചാമ്പ്യനായി.

● അലി തന്റെ 32 വയസ്സിൽ മത്സരത്തിലെ ആദ്യ പരാജയം രുചിച്ചു. അദ്ദേഹത്തെ വീഴ്ത്തിയ വീരന്റെ പേര് ജോ ഫ്രേസർ. പക്ഷേ ഫ്രേസറിനോട് അലിക്ക് ദേഷ്യം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. 'എന്നോട് ഇതു വരെ ഏറ്റുമുട്ടിയ എല്ലാവരും അവരുടെ മുഴുവൻ കഴിവുമെടുത്താണ് പോരാടിയത്. പക്ഷേ ഫ്രേസർ മാത്രമാണ്



എന്റെ മുഴുവൻ കഴിവും വെളിപ്പെടുത്താൻ കാരണമായത്. ദൈവം അദ്ദേഹത്തെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ' എന്ന് പറഞ്ഞു അലി. പിന്നീട് മറ്റൊരു മത്സരത്തിൽ ഫ്രേസറെ അദ്ദേഹം പരാജയപ്പെടുത്തി. 'ഞാൻ പരാജയത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടില്ല. അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്. ഇപ്പോൾ സംഭവിച്ചു. പരാജയത്തെ മനസ്സു കൊണ്ട് സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരാൾ, വീണ്ടും ജയിക്കാൻ ആവശ്യമായി ശക്തിയും അവിടെ നിന്ന് നേടും' അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രശസ്തമായ വാചകം.

● † ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ എന്തായിത്തീരണം എന്ന് മറ്റുള്ളവർ തീരുമാനിക്കാൻ അനുവദിച്ചിട്ടില്ല. എന്റെ പാത ഞാൻ തീരുമാനിക്കും. ഒരുപക്ഷേ ബോക്സിംഗിൽ എത്താതെ, കുപ്പപെറുക്കുന്നതായിരുന്നു ജോലിയെങ്കിൽ, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച കുപ്പ പെറുക്കലുകാരൻ ഞാനായിരുന്നിരിക്കും. നൂറു ശതമാനം അധ്വാനം നൽകി ഏതിലും ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്താൻ ശ്രമിക്കണം; രണ്ടാം സ്ഥാനം കൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടരുത്' അലിയുടെ ഈ ഉപദേശം ഏത് കാലത്തും ആർക്കും അനുയോജ്യമാണ്. ●

# ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചറായി മാറണം

ക്രിക്കറ്റ് ലോക ക്ലബ്ബ് ഇന്ത്യ നേടിയ 1983 ഇന്ത്യൻ കായിക താരങ്ങൾക്ക് ഒരു സുവർണ നിമിഷമാണ്. 'ഒരു മത്സരം പോലും ജയിക്കില്ല' എന്ന് ശപിച്ച് അയച്ച ടീം, കരുത്തുറ്റ വെസ്റ്റ് ഇൻഡീസിനെ കീഴടക്കി ക്ലബ്ബ് സ്വന്തമാക്കി. ആ ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റനായിരുന്ന കപിൽ ദേവിനെ അറിയാത്തവർ ആരുമുണ്ടാകില്ല.

എന്നാൽ, സുനിൽ വാൽസനെ നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ? അദ്ദേഹവും ആ 1983 ക്രിക്കറ്റ് ടീമിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന 14 പേരിൽ ഒരാളാണ്. പക്ഷേ, ആ മത്സരങ്ങളിൽ ഒന്നിൽ പോലും അദ്ദേഹം കളിച്ചില്ല. കളിച്ച 11 പേരുടെ പട്ടികയിൽ അദ്ദേഹം ഉൾപ്പെട്ടതേ ഇല്ല. എന്നിരുന്നാലും ലോക ക്ലബ്ബ് നേടിയ വ്യക്തി എന്ന ബഹുമതി അദ്ദേഹത്തിനും ലഭിച്ചു. ആ ക്ലബ്ബ് നേടാൻ അദ്ദേഹം ഗ്രൗണ്ടിൽ പങ്കാളിയായിരുന്നില്ല എന്നത് എല്ലാവർക്കും അറിയാം.

ഇത്തരത്തിൽ ഒരു താരമായിരിക്കാൻ ആരും ആഗ്രഹിക്കില്ല. ക്രിസ് ഗെയ്ൽ, ഡി വില്ലേഴ്സ് എന്നിവരെപ്പോലെ ആകാനേ ആഗ്രഹിക്കൂ. 25 ബോളുകൾ മാത്രമേ നേരിടുന്നുള്ളൂവെങ്കിലും 50 റണ്ണുകൾ എടുത്ത് കളിയുടെ ഗതി തന്നെ മാറ്റാൻ കഴിവുള്ള താരങ്ങൾ.

ധ്യാൻ ചന്ദ് എന്ന ഇന്ത്യയുടെ പ്രശസ്ത ഹോക്കി താരത്തിന്റെ കാലത്താണ് ഇന്ത്യ തുടർച്ചയായി ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങളിൽ സ്വർണ മെഡലുകൾ നേടിയത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഹോക്കി സ്റ്റിക്കിൽ കാന്തം പിടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ടത്രെ. കാരണം, പന്ത് സ്റ്റിക്കിൽ സ്പർശിച്ചാൽ, അത് പനിമിഷം കൊണ്ട് അത് ഗോൾ ആയി മാറും.

ഇത്തരത്തിലുള്ള താരങ്ങളെയാണ് 'ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചർ' എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ മികവു കൊണ്ട് കളി മാറ്റി വിജയം നേടും ഇവർ. കളിയിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിലും ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചറായി മാറുന്നത് മികച്ച ഫലങ്ങൾ നൽകും. നമ്മുടെ

ജനതയുടെ പാരമ്പര്യ വസ്ത്രം മുണ്ട്. അത് ഗുണമേന്മയോടെ നൽകി രാംരാജ്. യുവാക്കൾക്കായി ഒട്ടിച്ചുടുക്കുന്ന വെൽക്രോമുണ്ടുകൾ അവതരിപ്പിച്ചു. കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടിയും പ്രത്യേക മുണ്ടുകൾ അവതരിപ്പിച്ചു. മുണ്ടിനെ ഒരു അടയാളമാക്കി മാറ്റിയ രാംരാജ് ഒരു ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചർ ആണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചർ ആകുന്നത് എങ്ങനെ?

- കഷ്ടപ്പെടാതെ ഫലം ലഭിക്കില്ല. വിജയിക്കാൻ കൂറുകുവഴി ഇല്ല. വ്യത്യസ്ത ഫലങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നെങ്കിൽ, വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യണം.

- എല്ലാവരെയും പോലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ജോലി ചെയ്യുന്നവരാണ് പലരും. ആ ജോലി എല്ലാവരും ചെയ്യുന്നതു പോലെ ചെയ്യും. അത്തരത്തിലുള്ളവർ ജീവിക്കാൻ വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. അവർക്ക് ഒരു മാറ്റവും ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചർ ഏത് മേഖലയിൽ കടന്നാലും അതിൽ ഒരു മാറ്റം ഉണ്ടാക്കി വഴികാട്ടിയാകും.

- ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചർ അലസരായിരിക്കില്ല. നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ തങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ അവർ അനുവദിക്കില്ല. തങ്ങളുടെ ജോലി എല്ലാവരെയും കാൾ മികവോടെ ചെയ്യും.

- വ്യക്തിഗതമായ വളർച്ചയ്ക്കോ ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കോ പ്രത്യക്ഷമായ ഫലം നൽകാത്ത ഒന്നിലും അവർ ശ്രദ്ധിക്കില്ല. ആകാശത്തിലെ കാർമ്മോലങ്ങളെപ്പോലെ അവരുടെ മനസ്സിൽ ചിന്തകൾ മാറിമറിയില്ല. വേനൽക്കാലത്തെ ആകാശം പോലെ തെളിഞ്ഞിരിക്കും.

- ഗെയിം ചെയ്ഞ്ചർമാർ എന്തു ജോലി ചെയ്താലും ഏത് ബിസിനസ് ചെയ്താലും അതിൽ അവർക്ക് നൂറു ശതമാനം താൽപര്യം ഉണ്ടായിരിക്കും. തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളിലൂടെ ഒരു മികച്ച പാരമ്പര്യം സൃഷ്ടിക്കും. മറ്റെല്ലാവരും അവരെ പിന്തുടരും. •





നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ  
വെണ്ണ എന്താണോ?

# വെണ്ണ

## വരിക്കാരാകൂ



‘ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോകമെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്’ എന്ന ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് വെണ്ണ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യമായ നിധി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



**ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ**  
**രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ**

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ രസീതിന്റെ പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ ഫോമിനോടൊപ്പം അയക്കാം.

### വെണ്ണ

രാ.രാജ് വി ടവർ.

10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,  
തിരുപ്പൂർ-641 604

email: [venmaii@ramrajcotton.net](mailto:venmaii@ramrajcotton.net)

സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും  
വെണ്ണ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ  
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.

ഫോൺ:

**0421-4304106, 98422 74137**

## ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്ണയുടെ വരിക്കാരാകാം

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം.



UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ ഫോൺവഴിയും വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെണ്ണ UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ ബാങ്കിങ് ആപ്ലി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ QR code സ്കാൻ ചെയ്ത് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം Forward ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം: 98422 74137

ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:

**Venmaii**

**A/C No: 180913500000299, Karur Vysya Bank**  
**Tirupur SR Nagar Branch, IFSC Code :KVBL0001809.**

### വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
**രൂപ ~~200~~ രൂപ 125 മാത്രം**

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
**രൂപ ~~380~~ രൂപ 250 മാത്രം**

(ആറാം ക്ലാസിനു മുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം.)

### സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
**രൂപ ~~200~~ രൂപ 125 മാത്രം**

രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
**രൂപ ~~380~~ രൂപ 250 മാത്രം**

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം.)

ഷോറൂമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്  
**ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും**

## ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കണം.

ആന്റണി എർവിൻ, നാല് ഒളിമ്പിക്സ് മെഡലുകൾ സ്വന്തമാക്കിയ അമേരിക്കൻ നീന്തൽ താരം. 19 വയസ്സിൽ ആദ്യമായി ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത് ഒരു സ്വർണം, ഒരു വെള്ളി നേടി. അടുത്ത വർഷം ലോക ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ പങ്കെടുത്ത് രണ്ട് സ്വർണ മെഡൽ നേടി. 22 വയസ്സിൽ അദ്ദേഹം കളിക്കളം വിട്ടു. എല്ലാവരും അത്ഭുതപ്പെട്ടു.

ഇനിയും നിരവധി മെഡലുകൾ വാരിക്കൂട്ടേണ്ട ഒരാളുടെ ഈ തീരുമാനത്തിൽ സുഹൃത്തുക്കൾ അന്ധാളിച്ചു. അവർ തീരുമാനം മാറ്റാൻ നിർബന്ധിച്ചു. പക്ഷേ, 'എനിക്ക് ഒളിമ്പിക്സ് മെഡൽ നേടണം എന്ന സ്വപ്നം ഉണ്ടായിരുന്നു. അത് നിറവേറി. ഇനിയെന്തിന് ഞാൻ മത്സരിക്കണം?' എന്ന് ചോദിച്ചു എർവിൻ.

അതിനു ശേഷം വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ നടന്ന ചില സംഭവങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ ബാധിച്ചു. ഒരു നാടോടിയെപ്പോലെ അലഞ്ഞു തിരിഞ്ഞു. മയക്കു മരുന്നിന് അടിമയായി ശാരീരികാരോഗ്യം നശിപ്പിച്ചു.

വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം സുഹൃത്തുക്കൾ അദ്ദേഹത്തെ രക്ഷപ്പെടുത്തി. ചികിത്സനേടി ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്ത അദ്ദേഹം ഒരു സ്കൂളിൽ നീന്തൽ പരിശീലകനായി ചേർന്നു. അപ്പോഴാണ് തന്റെ നീന്തൽ താൽപര്യം ഇനിയും

## മരണത്തെ തോൽപിച്ച മല്ലൻ

ഹരിയാനയിൽ നിന്നുള്ള റെസ്റ്റിംഗ് താരമാണ് വിനോദ് കുമാർ ദഹിയ. ഇന്ത്യൻ ടീമിൽ ഇടംപിടിച്ച് ഒളിമ്പിക്സിൽ അവസരം ലഭിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹം. അസൂയ മുത്ത സഹ റെസ്റ്റിംഗ് താരവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അച്ഛനും വിനോദിനെ വീഴ്ത്തണമെന്ന് ചിന്തിച്ചു. 15 വയസ്സിൽ ഒരു മത്സരത്തിനായി ട്രെയിനിൽ യാത്ര ചെയ്തപ്പോൾ, അദ്ദേഹത്തെ ട്രെയിനിൽ നിന്ന് തള്ളിയിട്ടു. ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റ് മണിക്കൂറുകളോളം കിടന്ന അദ്ദേഹത്തെ പിറ്റേ ദിവസം റെയിൽവേ ജീവനക്കാർ രക്ഷപ്പെടുത്തി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചു.

ഒരു വർഷം ആശുപത്രിയിലായ അദ്ദേഹം, മനസ്സാന്നിധ്യം കൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതി പ്രാപിച്ചു. ഇന്ത്യൻ റെസ്റ്റിംഗ് ടീമിൽ അവസരം ലഭിക്കില്ലെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ട് ബന്ധുക്കളോട് 17 ലക്ഷം രൂപ കടം വാങ്ങി ഓസ്ട്രേലിയയിലേക്ക് പോയി. അവിടെ ചെറുകിട ജോലികൾ പണം സമ്പാദിച്ചു. ഒരു നല്ല കോച്ചിന്റെ ശ്രമം നേടി വീണ്ടും റെസ്റ്റിംഗിൽ എത്തി. ഓസ്ട്രേലിയയ്ക്കു വേണ്ടി നിരവധി മെഡലുകൾ നേടിയ അദ്ദേഹം ഒളിമ്പിക്സിലും പങ്കെടുത്തു. മനസ്സാന്നിധ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ മരണത്തിന്റെ വാതിലിൽ നിന്നു പോലും മടങ്ങിവരാം എന്നതിന് വിനോദ് ഉദാഹരണം.



## അച്ഛനും വേണ്ടി നേട്ടം കൊയ്ത മകൻ

കൃത്യം ഒരു നൂറ്റാണ്ടിനു മുമ്പ് പാരീസിൽ ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരങ്ങൾ നടക്കുന്നു. അമേരിക്കയ്ക്കു വേണ്ടി കനോയിംഗ് ടീമിൽ ആയിരുന്നു ബിൽ ഹേവൻസ്. ആ വർഷത്തെ ഒളിമ്പിക്സിലായിരുന്നു ആ ഇനം ആദ്യമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നതു തന്നെ വലിയ കാര്യം. പക്ഷേ, മത്സരം നടന്ന അതേ ജൂലൈയിലായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാര്യയുടെ പ്രസവ തീയതിയും. ഒളിമ്പിക്സ് ആണോ അതോ തന്റെ ഭാര്യയുടെ അരികിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണോ പ്രധാനം എന്ന ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായി. അവസാനം ഒളിമ്പിക്സിനേക്കാൾ കൂട്ടിയാണ് പ്രധാനം എന്ന് തീരുമാനിച്ചു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ രണ്ട് മക്കളും വളർന്നു. അച്ഛന്റെ സ്വപ്നം നിറവേറാതെ

നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ലെന്ന് ബോധ്യമായത്. കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നതിനോടൊപ്പം സ്വയം പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്തു. 2012-ൽ ലണ്ടൻ ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്തെങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന് മെഡൽ നേടാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അടുത്ത നാലു വർഷം കഠിനമായി പരിശീലിച്ച് വീണ്ടും എത്തി. 2016-ൽ റിയോ ഒളിമ്പിക്സിൽ പങ്കെടുത്ത് തന്നെക്കാൾ യുവാക്കളായ പലരേയും തോൽവിച്ച് ഇരട്ട സ്വർണ്ണ മെഡലുകൾ നേടിയപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് പ്രായം 35. നീന്തലിൽ ഏറ്റവും പ്രായം കൂടിയ ഒളിമ്പിക്സ് സ്വർണ്ണ മെഡൽ നേടിയ താരം എന്ന പദവിയും സ്വന്തമാക്കി.

നിങ്ങൾക്കുള്ള കഴിവുകൾ കണ്ടറിഞ്ഞാൽ, ഏത് പ്രായത്തിലും ജയിക്കാം എന്നത് എർവിന്റെ ജീവിതം നൽകുന്ന പാഠം.



## ഞാൻ തിരികെ വരും

ഇറ്റലിയുടെ ഹൈജന്ത് താരമാണ് ഡിയാമാർക്കോ ടമ്പേരി. 2016 റിയോ ഡി ജെനീറോയിൽ നടന്ന ഒളിമ്പിക്സ് മത്സരത്തിൽ മെഡൽ നേടണമെന്ന സ്വപ്നത്തോടെ എത്തി. പരിശീലന വേളയിൽ കാൽ വഴുതി പരിക്കേറ്റു. കാൽമുട്ട് ഒടിഞ്ഞു. 'ഇനി നിങ്ങൾ ഗ്രൗണ്ടിൽ ഇറങ്ങുകയോ കളിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്ന്' ഡോക്ടർമാർ മുന്നറിയിപ്പു നൽകി.

പക്ഷേ, ടമ്പേരി അത് വിശ്വസിച്ചില്ല. ഒടിവ് ഭേദമാക്കാൻ തന്റെ കാലിൽ കെട്ടിയിരുന്ന പ്ലാസ്റ്റർ ഓഫ് പാരീസ് ഒരു നിധിയായി സൂക്ഷിച്ചു. അതിൽ 'റോഡ് ടു ടോക്കിയോ 2020' എന്ന് എഴുതി ഭദ്രമായി വച്ച് തന്റെ ഒളിമ്പിക്സ് സ്വപ്നം മറക്കാതെ കാത്തു. കഠിനമായി പരിശീലിച്ചു. കൊറോണ കാരണം ആ മത്സരം ഒരു വർഷം നീണ്ടു പോയി. അപ്പോൾ അത് തിരുത്തി 2021 എന്ന് എഴുതി.

2021 ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക്സിൽ ടമ്പേരിയുടെ സ്വർണ്ണം മെഡൽ നേട്ടം ആർക്കും തടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഈ ലോകത്ത് സുപ്രധാന വിജയങ്ങൾ എല്ലാം, ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ഓരോരുത്തരും ചെയ്യുന്ന പരിശ്രമം കൊണ്ടാണ് സാധ്യമാകുന്നത്. ●



പോയത് മനസ്സിലാക്കി. 1948 ഒളിമ്പിക്സിൽ രണ്ടു പേരും കനോയിംഗിൽ പങ്കെടുത്തു. അവരിൽ ഫാക് ഹേവൻസ് വെള്ളി മെഡൽ നേടി. 1952 ഒളിമ്പിക്സിൽ, തന്റെ അച്ഛൻ പങ്കെടുക്കാനിരുന്ന അതേ 10000 മീറ്റർ കനോയിംഗിൽ പങ്കെടുത്ത മകൻ ഫ്രാങ്ക് ഹേവൻസ് സ്വർണ്ണ മെഡൽ നേടി പുതിയ ലോക റെക്കോർഡ് സ്വന്തമാക്കി. 'എനിക്കു വേണ്ടി താങ്കളുടെ ഒളിമ്പിക്സ് സ്വപ്നം മാറ്റി വച്ച്, ഞാൻ ജനിക്കുമ്പോൾ അരികിൽ എത്തി. ആ മെഡൽ ഞാൻ ഇതാ കൊണ്ടു വരുന്നു' ജയിച്ചതും അദ്ദേഹം തന്റെ അച്ഛൻ അയച്ച സന്ദേശം.



## വയനാട് ദുരന്തത്തിൽ കൈത്താങ്ങായി 25 ലക്ഷം രൂപ നൽകി രാംരാജ് കോട്ടൺ

വയനാട്ടിൽ ഉണ്ടായ ഉരുൾ പൊട്ടലിൽ ചുരൽമല, മുണ്ടക്കൈ, മേപ്പട്ടി, അട്ടമല എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗ്രാമങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും മണ്ണിനടിയിലായി. ആയിരത്തിലധികം കെട്ടിടങ്ങൾ നാശമാവശേഷമാകുകയും 400-ലധികം പേർക്ക് ജീവൻ നഷ്ടമാകുകയും ചെയ്തു.

ഈ ദുരന്തത്തിൽ എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു ജനതയ്ക്ക് കൈത്താങ്ങാകാൻ ഉടനടി കള്ളത്തിലിറങ്ങി രാംരാജ് കോട്ടൺ. മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയനെ സന്ദർശിക്കുകയും മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ദുരിതാശ്വാസ നിധിയിലേക്ക് 25 ലക്ഷം രൂപ സംഭാവന നൽകുകയും ചെയ്തു രാംരാജ് കോട്ടൺ സ്മാപകൻ കെ ആർ നാഗരാജൻ. അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്ന രാംരാജ് ബ്രാൻഡ് അംബാസിഡർ അഭിനേതാവ് ജയറാം 5 ലക്ഷം രൂപയും നൽകി. ദുരിതാശ്വാസ



ഡോ. ബി കെ കൃഷ്ണരാജ്  
വാനവരായർ  
ചെയർമാൻ  
ഭാരതീയ വിദ്യാഭവൻ  
എജ്യൂക്കേഷണൽ  
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻസ്

നിധിയിലേക്ക് സംഭാവന നൽകിയതിൽ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി മുഖ്യമന്ത്രി.

ഈ ദുരന്തത്തെക്കുറിച്ച് കേട്ടറിഞ്ഞ ഉടൻ തന്നെ ഓടിയെത്തിയ രാംരാജ് കോട്ടൺ സ്മാപകൻ ശ്രീ. കെ ആർ നാഗരാജൻ, കോയമ്പത്തൂർ ജില്ലാ വിദ്യാഭവൻ മേധാവി ശ്രീ. പി കെ കൃഷ്ണരാജ് വാനവരായർ അഭിനന്ദനം അറിയിച്ചു.

‘ഒരാൾ എത്ര വലിയ ധനികനാണ് എന്നതോ എത്ര പ്രശസ്തി കൈവരിച്ചുവെന്നതോ പ്രധാനമല്ല. അദ്ദേഹത്തിൽ എത്ര കണ്ട് മനുഷ്യത്വം ഉണ്ട് എന്നതാണ് പ്രധാനം. അതിനാൽ തന്നെതാങ്കളുടെ ഈ മഹാമനസ്കതയെ ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

കഠിനാധ്വാനം ചെയ്ത് നേടിയ പണത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ഒരു നല്ല കാര്യത്തിന് നൽകുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം ഉണ്ടാകുന്നത്. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ താങ്കൾ അവസരോചിതമായി ചെയ്ത കാര്യത്തിൽ സന്തോഷം നൽകുന്നു.

ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങളിൽ സർക്കാർ എല്ലാ നോക്കും എന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. നമ്മുടെ പങ്കായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.’

വയനാട് ദുരന്തത്തിൽ ആ പാതിരാത്രിയിലും ദുരന്ത നിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളായ എല്ലാ നല്ലവരായ നാട്ടുകാർക്കും സർക്കാർ ജീവനക്കാർക്കും രാംരാജിന്റെ സല്പൂട്ട്.



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

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



**THIS ONAM,  
CELEBRATE  
THE KING OF  
YOUR HOMES  
WITH THE MALAYALA  
KARA MUNDU.**



This Onam, bring home the gift of tradition and comfort with Ramraj Cotton. No matter where you are from, North, South or Central Kerala, Celebrate your roots with the perfect blend of comfort and style with our very own Malayala Kara Mundu.



**COTTON  
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)