

മെിവന്നം



KZ

மெய்யின்னம்

இதழ் - 2



சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம்

உடற்கல்விப் பிரிவு


தென்மராட்சி வலயக் கல்விப் பணிமனை
சாவகச்சேரி.

தூர்த விருத்தி

தென்மராட்சிக் கல்வி வலய சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம் சுகாதாரம், உடற்கல்வி ஆகிய துறைகளில் தூர்த விருத்தியை ஏற்படுத்தும் மேன்மையான நோக்குடன் “மெய்வண்ணம்” என்னும் சஞ்சிகையை வெளிக்கொணர்ந்திருப்பது மிகப் பாராட்டப்பட வேண்டியதொன்றாகும். பேராசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்கள், மற்றும் துறைசார் ஆற்றல் மிக்கோரின் படைப்புகள் இவ்விதழில் இடம்பெற்றிருப்பது இதழுக்கு சிறப்பைக் கொடுக்கின்றது. ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், மற்றும் சுகாதாரம், உடற்கல்வி தொடர்பான அறிவுத் தேடல்களில் ஈடுபடும் அனைவருக்கும் பயன்தரக்கூடிய வகையில் மிகத் தரமான சுகாதார உடற்கல்வித்துறை சஞ்சிகையாக மெய்வண்ணம் இதழ் 2 வெளிவருவதையிட்டு நான் பெரிதும் மனமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

மிக ஆர்வத்துடனும் துடிப்புடனும் செயற்படும் தென்மராட்சி சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத்தினர் சுகநலமிக்க ஒரு சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்புவதில் கருத்தாக உள்ளனர். இவர்களது இச்செயற்பாடானது மிகப் பயனுள்ள ஒரு முயற்சி ஆகும். இவர்களின் சிந்தனையின் வெளிப்பாடாக வெளிவரும் மெய்வண்ணம் இதழ் சிறப்புற மலர ஆசி கூறுவதில் மட்டிலா மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

திரு சுந்தரம் டிவகலாலா
செயலாளர்
கல்வி, பண்பாட்டலுவல்கள்
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சு
வடகிழக்கு மாகாணம்
திருகோணமலை.



ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு “மெய்வண்ணம்”

தென்மராட்சி வலயத்தின் சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத்தின் “மெய்வண்ணம்” இரண்டாவது இதழ் மலர்வது கண்டு மகிழ்சியடைகிறேன்.

முதலாவது இதழ் பல்வேறு துறைசார் அறிஞர்களின் கட்டுரைகளையும், விளையாட்டுத்துறை சார்ந்த விடயங்களையும் உள்ளடக்கி அனைவரது உள்ளத்தையும் ஆக்கிரமித்தது. அடுத்த இதழை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தோர் பலர். அவர்களது ஆவலை மேலும் அதிகரிக்கும் வகையில் இரண்டாவது இதழ் பல்வேறு விடயங்களையும் தாங்கி மலர்கிறது.

மாணவர்களிடையே சுகாதார நற்பழக்க வழக்கங்களை வளர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட இம்மலர் உதவுமென்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. இதழை இதப்படுத்தி இதமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்ட முயற்சி செய்யும் அனைவரையும் பாராட்டுகிறேன்.

திரு. வ. செவ்வராசா,
வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
தென்மராட்சி.

உழைப்போம்

தூயின் கரங்களைப் பற்றியவாறு பாடசாலைக்குள் காஷி வகைக்கும் குழந்தையைப் பாடசாலை தன் கரங்களை நீட்டி வரவேற்று அணைத்துக் கொள்கிறது.

பாடசாலைச் சமூகம் தன்னை நம்பி வந்துள்ள குழந்தைகளுக்கு பொதுவானதோடு பண்பாட்டையும், தனியான பகுத்துணர்வையும், ஒழுக்க, சமூக பொறுப்புரிமை உணர்ச்சியையும் கலைத் திட்டத்தின் ஊடாக அலுவலங்களை வழங்கி குழந்தை சோந்தக் கரங்களின் துணையுடன் வாழ பாடசாலைச் சமூகம் பெருந்துணை புரிகிறது.

மானவர்களை உள, உடல் உறுதிமிக்க பண்பாட்டு விருமியங்கள் உடையவராக்குவதே மெய்வண்ணத்தின் குறிக்கோள் ஆகும்.

மானவர்களின் வளமான வாழ்வுக்கு துணை புரிய உடற்கல்வி மன்றம் ஆர்வத்துடன் செயற்படுகிறது. இப்பணியில் இணைந்து செயற்படும் உள்ளங்களைப் பாராட்ட வேண்டிய கடமைப்பாடு எமக்கு உண்டு.

மெய்வண்ணம் நுதலாவது இதழின் பயனைப் பெற்றிருப்பீர்கள். இரண்டாவது இதழ் விரைவாக வெளிவர உரிய காலத்தில் ஆக்கங்களையும், ஆலோசனைகளையும் வழங்கியவர்களுக்கும், உடற்கல்வி மன்ற செயலாளருக்கும், மற்ற உறுப்பினர்களுக்கும் எமது பாராட்டுக்கள்.

மெய்வண்ணம் தனது பணியை நூற்றி செய்த மகிழ்வுடன் நிமிர்ந்து நிற்க அவைவரும் அர்ப்பணிப்புடன் உழைப்போம்.

திரு ச. சூமாரசாம்
உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர்
(உடற்கல்வி)
தென்மராட்சிக் கல்வி வலயம்

மெய்வண்ணமே நீ வாழி !



வகை வகையான செய்தி கொண்டு
வலம் வரும் மெய்வண்ணமே!
பல்லாண்டு நீ வாழ
வாழ்த்துகிறேன் வாழிய நீ!
பல வண்ண இதழ்கள்
மலரும் உன் வண்ணத்தில்
சேர்த்து நீ தருவாய்
செய்தியினை கொத்தாக.....
மருத்துவரின் ஆக்கமும்
நோய்கள் பற்றிய முன்னறிவும்
உள்ளூர், வெளியூர் விளையாட்டும்
சிந்தையை சிந்திக்க வைக்கும்
உடற்கல்வி வினாவிடையும்
அடங்கிய வண்ணமாக
எம் மெய்தனை வளம்படுத்த
எம் கையில் தவழ்ந்திடுவாய்!
நீ நிதம் வளர!!
உன் ஒளி பரவ!!
நித்தம் உன்னை
வாழ்த்துகின்றோம். வாழிய நீ!!



செல்வி N. கலைச்செல்வி

ஆசிரியை

யா / அல்லாரை அ.த.க. பாடசாலை

உள்ளே.....

	பக்கம்
01. பேசணை	01
02. நெருப்புக் காய்ச்சல்	04
03. உணவின் பேசணைப் பெறுமானங்கள்	07
04. வயது நிறை அட்டவணை	09
05. நெருக்கீடுகள்	11
06. விற்றமின்கள்	16
07. உங்கள் சிந்தனைக்கு	17
08. தொற்று நோய்கள்	19
09. வருமுன் காக்க	20
10. உடற்கல்வி அறிமுகம்	23
11. பாட ஆயத்தம்	26
12. விளையாட்டும் விபத்தும்	29
13. வலைப் பந்தாட்டம்	34
14. உதைபந்தாட்டத்தின் பிரபல்யம்	43
15. ஷோக்கி	45
16. கர்ப்பந்தாட்டம்	51
17. பாடசாலை மட்ட மெய்வன்மைப் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்	53
18. உபகரணங்களின் நிறை	54
19. குண்டு போடுதல்	55
20. மென்வன்மை வினா விடைகள்	61
21. உடற்பயிற்சிப் போட்டி முடிவுகள்	62
22. போட்டிகளும் முதன்மை விருந்தினர்களும்	65

பாடசாலைப் பருவத்தில் போசாக்கின்மை

போசாக்கின்மை எந்தப் பருவத்திலும் உண்டாகலாம்.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் போசாக்கின்மை குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியையும், மூளைவளர்ச்சியையும் பெரிதும் பாதிக்கும். உடல் பாதிப்பு ஏற்படுவதனால், உயரம் குறைந்தும், மெலிந்தும் காணப்படுவார்கள். பின்னர் போதிய உணவு கிடைக்குமானால், பருமனை கூட்டக் கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் உயரத்தை அதிகரிக்க முடியாது. வாழ்க்கை முழுவதும் அந்தப் பிள்ளை உயரம் குறைந்ததாகவே இருக்கும். பெண் பிள்ளையாக இருந்தால் பருமடைந்த பின் குழந்தை பெறும் போது சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

மூளையின் வளர்ச்சியும் அப்படியே. குழந்தை 2 வயதாகும் பொழுது, முதிர்ந்த ஒருவரில் இருக்க வேண்டிய மூளைக் கலங்களில் 80% உற்பத்தியாகி விடுகின்றன. இந்த வயதில் போதுமான உணவு குழந்தைக்குக் கிடைக்காவிட்டால், மூளையின் கலங்களின்தொகை குறைந்து விடும். பின்னர் உணவை அதிகரித்து இந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்ய முடியாது.

குழந்தைப்பருவத்தில் போசாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை பாடசாலையில் சேரும்போது ஒரு குறைபாடுடன் தான் வந்து சேருகிறது.

இந்தக் குறையையும் மற்றும் உள்ள சுகாதாரக் குறைபாடுகளையும் கண்டு

அறிவதற்காகவே பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனைகள் 1ம் வகுப்பு மாணவர் இடையே நடத்தப்படுகின்றது.

பாடசாலை மாணவரிடையே பல போசாக்குக் குறைபாடுகள் காணக் கூடியதாக உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமான சிலவற்றின் அறிகுறிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. வயதிற்கேற்ற உயரம் இல்லாதிருத்தல்
2. உயரத்திற்கேற்ற நிறை இல்லாதிருத்தல்
3. அதிகரித்த களைப்பு
4. கண்பார்வை பாதிக்கப்படுதல்
5. கடைவாயில் புண்
6. முரசிலிருந்து குருதி வெளியேறுதல்
7. படிப்பதில் அக்கறை இல்லாமை

முதலியன

உணவில் போதியளவு புரதமும், மாச்சத்தும், கொழுப்புச்சத்தும் இல்லாமல் இருப்பது வளர்ச்சிக் குறைவையும், களைப்பையும் உண்டாக்கும்.

பெரும்பாலான மாணவர்கள் காலையில் சாப்பிடாமல் பாடசாலைக்குப் போகிறார்கள். சிலருக்கு வீட்டில் உணவு இல்லாது இருக்கலாம். ஆனால் பலர் 'சாப்பிட நேரமில்லை' என்று காரணம் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள்.



வைத்தியகலாநிதி ந. சிவராஜா

M. B. B. S. DTPH, MD

தலைவர், சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.



ஒருவர் காலையில் தான் நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள் “Eat breakfast like a King, Lunch like a Prince & Dinner like a pauper” அதாவது, காலை உணவு மன்னனின் உணவு போல் இருக்க வேண்டும். மதிய உணவு சிற்றரசனின் உணவு போல் இருக்க வேண்டும். இரவு உணவு ஏழையின் உணவு போல் இருக்க வேண்டும் என்பதேயாகும்.

நாள்முழுவதும் படிப்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும், வேலை செய்வதற்கும் சக்தி தேவை. அந்த சக்தியைக் கொடுப்பது உணவு. போதிய உணவு அருந்தாவிட்டால், அன்றாடத் தேவைகளுக்காக, உடலில் உள்ள கொழுப்பு, தசை முதலியவை சக்தியாக மாறுகின்றன. தினமும் இப்படி நடக்கும் பெர்முது. அவர் மெலிந்து கொண்டு போவார். விளையாடுவதற்கும் படிப்பதற்கும் முடியாது போகும். இதன் விளைவு பரீட்சையில் தேற முடியாது போகும், விளையாட்டில் வெற்றி பெற முடியாது போகும். எந்த நோக்கத்திற்காக காலையில் சாப்பிடுவது அவசரமாக போகிறாரோ அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்ற முடியாது போகும்.

உடல் பாதுகாப்பிற்கு உயிர்ச்சத்து A, B, C, D, E, K எனப் பலவகை உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவை எமது அன்றாட உணவில் நிறைய இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் இவற்றை தவிர்த்து உண்பதால் உயிர்ச்சத்து குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. பச்சை நிற இலைவகைகள், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், முட்டை, பால் முதலியவற்றில் உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. எமது அன்றாட உணவில் இவைகள் கட்டாயம் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

மேலும், நாம் உணவைத் தயாரிக்கும் சில தவறான முறைகளால் பெரும்பாலான உயிர்ச்சத்துக்களை வீணாக்குகிறோம்.

எங்கள் பிரதான உணவு சோறு. 100 கிராம் அரிசியில் உள்ள உயிர்ச்சத்து தயமினின் அளவு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

உமி அகற்றிய அரிசியில் -	400 மைக்ரோகிராம்
ஒருமுறை தீட்டியதில் -	180 மைக்ரோகிராம்
இருமுறை தீட்டியதில் -	100 மைக்ரோகிராம்
மூன்றுமுறை தீட்டியதில் -	70 மைக்ரோகிராம்

அதாவது அரிசியை எவ்வளவு தீட்டுகிறோமோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு உயிர்ச்சத்துகள் குறைந்து விடும்.

அரிசியை அதிகம் கழுவுவதன் மூலம் உயிர்ச்சத்து தயமினை இழக்கிறோம்.

வெள்ளைப் பச்சை அரிசியை கழுவும் பொழுது 43.1% தயமினை இழக்கிறோம். ஆனால் குத்தரிசியை கழுவும் பொழுது 6.6% தயமினை மாத்திரமே இழக்கிறோம்.

அரிசியை வடிப்பதன் மூலம் அரிசியில் உள்ள தயமினில், 50% இழக்கிறோம்.

பச்சை அரிசியைவிட குத்தரிசி சிறந்தது. அரிசியை வடிப்பதைவிட உவிய விடுவது நல்லது.

பல உணவு வகைகளை கலந்து உண்ணுவதனால் உணவின் போசாக்குத் தரத்தை உயர்த்த முடியும். உதாரணமாக சோறுடன், பருப்பு வகைகளையும், பயிற்றங்காய் போன்ற மரக்கறி வகைகளையும்

சேர்க்கும் பொழுது சேற்றில் உள்ள புரதத்தின் தரம் உயர்கிறது.

அதேபோல சர்க்கரைச் சாதத்திற்கு பயறு சேர்க்கும் பொழுதும், சாதத்திலுள்ள புரதத்தின் தரமும் உயர்த்தப்படுகிறது.

பொதுவாக ஒரு வேளை நாம் சாப்பிடும் உணவில் கீழே உள்ள மூன்று கூறுகளில் உள்ள உணவு வகைகளில் ஒன்றாவது இருக்க வேண்டும்

உணவுக்கூறு உணவு வகை

மாச்சத்து : சோறு
கோதுமை மாவாற் செய்
தவை. அரிசி மாவால்
செய்தவை (இடியப்பம்,
பிட்டு முதலியவை)

புரதம் : இறைச்சி, மீன், முட்டை
பயறு, பருப்பு, உழுந்து

பச்சை இலை வகை : கீரை, இலைவகை
மரக்கறி

ஒருநேர உணவில் எவ்வளவு வெவ்வேறு வகைகளை கலந்து சாப்பிடுகிறோமோ அந்தளவிற்கு உணவின் போசாக்குத் தன்மை உயர்கிறது.

பாடசாலைப் பருவம், உடல் உள உணர்வுகள் வளரும் பருவம், இந்தப் பருவத்தில் போசாக்கான உணவு அவசியம். அது இல்லையேல் அவர்களின் எதிர்காலம் பெரிதும் பாதிக்கப்படும்.

இதை உணர்ந்து, மாணவர்கள், பெற்றோர், ஆசிரியர், சமூகத்தவர்கள் நடப்பது அவசியம்.

சோறு

நாம் உண்ணும் சேற்றில் நமக்கு நாளாந்தம் தேவைப்படும் சக்தியும் பெருமளவு புரதமும் இருக்கிறது. ஆனால் அதிலுள்ள புரதத்தில் ஒரு முக்கியமான அமினோஅமிலம் (லைசீன்) குறைவாக இருக்கிறது. இதனால் அதை முழுமையாக பயன்படுத்த முடியாது. சேற்றில் குறைவாக உள்ள அமினோ அமிலம் பருப்பில் நிறைய உண்டு. சேற்றையும் பருப்பையும் சேர்த்து உண்டால், அது ஒரு நிறை உணவாக அமையும்.

இதை அறிந்த நம் முன்னோர்கள் பந்தியில் பருப்பு பரிமாறிய பின் தான் சாப்பிடத் தொடங்குவார்கள்.

குழந்தைக்கும் சோறும் சொதியும் கொடுக்க வேண்டாம். பருப்பும் சோறும் கொடுங்கள்.

நெருப்புக்காய்ச்சல் (TYPHOID FEVER)

யாழ் குடாநாட்டின் வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சைபெறும் நோயாளிகளில் மலேரியா நோயாளரும், நெருப்புக்காய்ச்சல் எனப்படும் தைபொயிட் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டோருமே மிகப் பெருந் தொகையினராவர். மலேரியா போன்றே நெருப்புக்காய்ச்சலும் குடாநாட்டின் தென்மராட்சிப் பகுதிகளில் மிக மோசமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தி வருவதாக புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. நெருப்புக் காய்ச்சல் முற்றிலும் தவிர்க்கக்கூடிய ஒரு நோயாகும். எனினும் இந்நோய் பற்றிய பூரண அறிவின்மையால் வருடாந்தம் நூற்றுக் கணக்கானவர்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் பல மரணங்களும் சம்பவித்துள்ளன. மேலும் ஒருமுறை நோய்வாய்ப்பட்டு குணமடைந்து சென்றவர்கள்கூட அவதானமின்றி இருந்து மீண்டும் மீண்டும் இதே நோயினால் தாக்கப்பட்டு ஆஸ்பத்திரி அனுமதி பெறும் பரிதாப நிலையையும் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

நோய்க்கிருமி

Salmonella typhi, Salmonella paratyphi எனும் இருவகை பக்டீரியா நுண்கிருமிகளால் நெருப்புக் காய்ச்சல் தோற்றுவிக்கப்படும். மனிதனில் மட்டும் இந்நோய் ஏற்படும். நீர்நிலை வசதிகள் குறைந்த பகுதிகளிலும், பருவமழைக் காலங்களிலும் நோய்க் கிருமித் தொற்று அதிகரிக்கிறது.

நோய் எவ்வாறு தொற்றுகிறது

நோயாளியின் மலம், சலத்திலும் நோயிலிருந்து குணமான பின்பும் சில காலத்திற்கு நோய்க் கிருமியை மலத்தில்

கொண்டிருப்போரான நோய்க் காவிகளானவர்களின் மலசலத்திலும் பற்றீரியா காணப்படும். இது பின்வரும் ஏதேனும் வழியில் சுகதேகியைத் தொற்றிக் கொள்ளும்.

1) நோயாளியின் மலத்தில் உட்கார்ந்த இலையான்கள் பின்னர் கடைகளிலும், வீடுகளிலும் திறந்து வைத்த உணவுப் பதார்த்தங்களின் மீது உட்கார்ந்து தமது கால்கள், மயிர்கள் முதலியவற்றை சுத்திகரிக்கும்போது கிருமிகள் உணவை அடைந்து அவ்வுணவு உட்கொள்ளப்படும் போது சுகதேகியின் குடலை அடைந்து நோய் தொற்றலாம்.

2) நோயாளி அல்லது காவி மலங்கழித்த பின் கைகளை சரியாகக் கழுவாமல் சுகதேகிகளான மற்றவர்கள் உண்ணும் உணவுகளை கையாளும் போது.

உதாரணமாக: கடைகளிலும், வீடுகளிலும் உணவு தயாரிப்போரும், பரிமாறுவோரும் இவ்வாறு நோயுற்றிருப்பின் அவர்கள் மலங்கழித்த பின் கைகழுவாது வழமை யான உணவு கையாளும் வேலைகளைச் செய்யும் போது.

3) மலசல கூடங்களில் அல்லாமல் வெளியில் மலங்கழித்தல் மூலமாக

* நோயாளியின் மலத்திலுள்ள பற்றீரியாக்கள் மழைக் காலங்களில் மழை நீருடன் அடித்துச் செல்லப்பட்டு குடிநீர் நிலைகளை அசுத்தமாக்கலாம்.

சி. சுரேந்திரஜித்

4ம் வருட மருத்துவபீட மாணவன்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

* நோயாளி மண்ணில் மலங் கழித்தால் அது மண்ணோடு மண்ணாக காணப்பட்டு பின் அந்த மண்ணில் குழந்தைகள் அளைந்து விளையாடினால் விளையாடிய பின் கைகளை சரியாகக் கழுவாமல் அந்தக்கையுடன் சாப்பிடும்போது பற்றீரியா குடலைச் சென்றடையும்.

* மண்ணில் கழிக்கப்பட்ட மலம் மூலம் இலைக்கறிவகைப் பயிர்களில் மலத்தோடு மலமாக கிருமி ஓட்டி இருக்கும். இந்த இலைக்கறி சரியாகக் கழுவப்படாமல் பச்சையாக உணவாக உட்கொள்ளப்படிவன்

4) குடிநீர் நிலைகளில் அல்லது அவற்றின் அருகில் மலங்கழித்தலாலோ அல்லது அங்கு மலங்கழுவச் செல்லுமிடத்து அல்லது நோயாளியின் துணிகளை குடிநீர் நிலைகளில் துவைக்கும் போது நோய்க் கிருமி குடிநீரை அடைந்து நோயை ஏற்படுத்தும்.

யார் யாரை நெருப்புக்காய்ச்சல் அதிகம் தாக்குகிறது?

* முக்கியமாகப் பாடசாலைச் சிறுவர்கள்

இந்தச் சிறார்கள் கடைகளில் சுகாதார முறைப்படி தயாரிக்கப்படாத “ஜூஸ்” எனும் பானத்தை மிகவிரும்பிப் பருகுவது யாழ்குடாநாட்டில் நெருப்புக்காய்ச்சலின் பரம்புகை தீவிரமாகுவதற்கு முக்கிய காரணம். சுகாதாரப்பிரிவினரின் சட்டப்படி இவ்வாறான ஜூஸ் கரைப்பதற்கு “தரம் வாய்ந்த நீர்” (Standard water) பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். இதனை யாழ்ப்பாணத்தில் பெற முடியாத நிலை இருப்பதால் குறைந்த பட்சம் கொதித்தாறிய நீரையேனும் பயன்படுத்தும்படி விற்பனை செய்பவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டும் இலாபநோக்குடைய அவர்கள் அசுத்தமான நீரிலேயே இதனைத் தயாரிக்கின்றனர். குறிப்பாக மழைக் காலங்களில் இது

பெருமளவான நெருப்புக்காய்ச்சல் தொற்றுக்கு காரணமாக அமைகிறது.

மேலும் ஜஸ்கிநீம் வகை தயாரிப்போரும் அசுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துவதால் அதன் மூலம் நெருப்புக்காய்ச்சல் இலகுவில் பரவுகிறது. பாடசாலைச் சிறார்கள் ஜஸ்கிநீம் அருந்துவதில் ஆர்வமுள்ளமையால் இவர்களிலேயே இதனால் ஏற்படும் பாதிப்பும் அதிகம். குறிப்பாக கோவில் திருவிழாக்களில் விற்கப்படும் ஜஸ்கிநீம் கள் அசுத்தநீரில் தயாரிக்கப்படுகிறது. நல்லூர்த் திருவிழா முடிந்த ஒரு மாதத்திற்குள் ஆஸ்பத்திரியின் சிறுவர் வாட்டுகளில் நெருப்புக்காய்ச்சலுடன் அனுமதிக்கப்படும் சிறார்களின் பெரும் எண்ணிக்கை இதற்குச்சான்றாகும்.

* வயதானவர்கள்

இவர்களில் வயோதிபம் காரணமாக நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குன்றி இருப்பதன் காரணமாக இலகுவில் நெருப்புக்காய்ச்சல் ஏற்படும்.

* ஏற்கனவே வேறுஏதேனும் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டோர்.

நெருப்புக் காய்ச்சலின் குணங்குறிகள் எவை?

பற்றீரியா சுகதேகியை அடைந்து 14 நாட்களில் பெருகி குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்தும். குணங்குறிகளாவன.

நோயின் முதல் வாரத்தில்

- இளைப்பு
- காய்ச்சல்
- தலைவலி
- நா உலர்வு
- கை, கால் நோவு
- இருமல் (சளி வராத வரட்டு இருமல்)
- மலச்சிக்கல் அல்லது சிலவேளை வயிற்றோட்டம்

இரண்டாம் வாரத்தில்

- இளஞ் சிவப்பு புள்ளிகள் மார்பிலும், வயிற்றிலும் தோன்றுதல். இது மூன்று நாட்களில் தானாக மறையும்
- வயிற்று நோ
- மண்ணீரலும் ஈரலும் வீங்குதல்
- வயிற்றோட்டம்.

மூன்றாம் வாரம்

- நெருப்புக் காய்ச்சலைப் பின் தொடரக் கூடிய பல சிக்கல்கள் அதாவது குருதிச்சோகை, சளிச்சுரம் (Pneumonia) நரம்பு பாதிப்பு, சிறுநீர்த் தொகுதித் தொற்று

நெருப்புக் காய்ச்சலுக்கு சரியான பூரண சிகிச்சை பெறாதவிடத்து ஒருதடவை ஏற்பட்ட வியாதி முற்றி கோமா (ஆழ் மயக்கநிலை)வும் தொடர்ந்து மரணமும் சம்பவிக்கும். அரைகுறையாக சிகிச்சை

பெற்றோ அன்றி நோயின் பின் பூரண ஓய்வு எடாதவிடத்தோ மீண்டும் நோய் ஒருவாரம் அல்லது, அதற்குப் பின்பு ஏற்படலாம்.

எவ்வாறு நெருப்புக் காய்ச்சல் நோயை தவிர்ப்பது?

* குடிநீரைக் கொதிக்கவைத்துப் பருகுதல். அசுத்தநீரில் தயாரிக்கப்படக்கூடிய பானம், உணவு, விசேடமாக ஜூஸ், ஐஸ்கிரீமை தவிர்த்தல்.

* மலசலகூடத்தில் மலங்கழித்தல், மலங்கழித்தபின்னும் சாப்பிட முன்பும் குழந்தைகள் மண்விளையாடிய பின்பும் சவர்க்காரமிட்டு கைகழுவல்.

* உணவு, பானங்களை மூடிவைத்தல்

* நோயாளியைத் தனிமைப் படுத்தி சிகிச்சையளித்தல்

கொத்தமல்லி - சீரகம்

100 கிராம் கொத்தமல்லியில் 17.9 மி. கி. இரும்பும், 100 கிராம் சீரகத்தில் 31 மி. கி. இரும்பும் உண்டு. இவற்றை குழந்தை பெற்றவர்கள் அளவோடு உண்பதால் பீரகவத்தின்போது இழந்த குருதியை மீள உற்பத்தி செய்வதற்கு உதவும்.

ஆகாஸ் இவற்றை அதிகமாக சாப்பிட்டு, துண்கீர் குடிப்பதையும் தவிர்ப்பதால் தாய்ப்பால் சுரப்பது குறைந்து விடும்.

**எமது பகுதியில் காணப்படும் முக்கிய உணவுகளும், அவற்றில்
அடங்கும் போசணை அளவுகளும்**

(100 [g] கிராம் உணவில் அடங்குபவை)

உணவு வகை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	(கி) (சூ) சர்க்கரை	
1. பருப்பு (மைகூர்)	13.4	335	57.6	1.7	22.3	5.8	73	-	132	450	190	-	-	190	-	-	-	-	-
பருப்பு (துவரம்)	12.4	343	59.0	0.7	25.1	4.8	69	-	270	450	200	-	-	200	-	-	-	-	-
உழுந்து	10.9	347	59.6	1.4	24.0	9.1	154	-	38	420	200	-	-	200	-	-	-	-	-
பயறு	10.4	334	56.7	1.3	24.0	7.3	124	-	94	470	270	-	-	270	-	-	-	-	-
சோயா அவரை	8.1	432	20.9	19.5	43.2	11.5	240	-	426	730	390	-	-	390	-	-	-	-	-
கொள்பீ	13.4	323	54.5	1.0	24.1	5.9	77	-	12	510	200	-	-	200	-	-	-	-	-
எள்ளு	5.3	563	25.0	43.3	18.3	10.5	1450	-	60	1010	340	-	-	340	-	-	-	-	-
நிலக்கடலை(வறு)		567	26.7	39.8	26.2	5.1		-				-	-		-	-	-	-	-
2. ஆட்டிறைச்சி	74.2	118	-	3.6	21.4	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
மாட்டிறைச்சி	66.0	202	-	14.0	19.0	3.2	10	-	-	100	200	-	-	200	-	-	-	-	-
கொழி இறைச்சி	72.2	109	-	0.6	25.9	-	25	-	-	-	140	-	-	140	-	-	-	-	-
3. கோழி முட்டை (முழுவதும்)	73.7	173	-	13.3	13.3	2.1	60	-	600	100	400	-	-	400	-	-	-	-	-
கோழி முட்டை (மஞ்சள் கரு)	52.1	336	0.9	29.0	16.3	6.3	154	-	515	240	470	-	-	470	-	-	-	-	-
கோழி முட்டை (வெள்ளைக் கரு)	87.4	52	1.1	0.2	10.7	0.4	10	-	-	10	32	-	-	32	-	-	-	-	-
4. விளை மீன்	73.6	126	1.3	4.1	21.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
நண்டு	76.8	100	1.3	2.0	17.1	1.8	107	-	-	50	80	-	-	80	-	-	-	-	-
நெத்தலி மீன்	81.0	76	2.0	1.0	14.7	0.8	320	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
நெத்தலி(கருவாடு)	23.5	408	0.5	23.9	48.1	3.7	356	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

உணவு வகை	ஈரத் தன்மை (கி) (g)	சக்தி கிலோ கலோரி.(Kcal)	மா (கி) (g)	கொழுப்பு (கி) (g)	புரதம் (கி) (g)	இரும்பு (மி.கி) (mg)	கல்சியம் (மி.கி) (mg)	விற் 'A' (மை.கி) (mcg)	கறற்றீன் (மை.கி) (mcg)	தையமின் (மை.கி) (mcg)	ஹைபோ பிளேவின் (மை.கி) (mcg)	விற், 'C' (mg)
5. பசுப்பால்	87.5	67	4.4	4.1	3.2	0.2	120	52.2	6	50	190	1
ஆட்டுப்பால்	86.8	72	4.6	4.5	3.3	0.3	170	54.6	-	50	40	1
தாய்ப்பால்	88.0	65	7.4	3.4	1.1	0.1	28	41.1	-	20	20	3
கள்ளு	97.6	38	1.8	0.3	0.1	-	-	-	-	10	10	0
பிடர்	19.0	729	0	81.0	0	-	-	-	-	-	-	-
6. அரிசி(கைக்குத்து)	12.6	349	77.4	0.6	8.5	2.8	10	-	9	270	120	0
அரிசி (பச்சை)	13.7	345	78.2	0.5	6.8	3.1	10	-	-	60	60	0
மரவள்ளி	59.4	157	38.1	0.2	0.7	0.9	59	-	-	50	100	25
உருளைக்கிழங்கு	74.7	97	22.6	0.1	1.6	0.7	10	-	24	100	10	17
பான்	39.0	245	51.9	0.7	7.8	1.1	11	-	-	70	-	-
7. முருங்கையிலை	75.9	92	12.5	1.7	6.7	7.0	440	-	6780	60	50	220
அகத்தி	73.1	93	11.8	1.4	8.4	3.9	130	-	5400	210	90	169
லீக்ஸ்	85.0	52	0	11.0	2.0	1.0	50	-	150	100	100	20
கோவா	85.5	52	7.1	0.5	4.7	1.8	-	-	126	50	160	72
கீரை	87.0	44	7.4	0.4	2.8	38.5	364	-	-	-	-	-
வல்லாரை	-	37	5.0	0.5	2.1	68.8	224	-	-	-	-	-
கருவேப்பிலை	63.8	108	18.7	1.0	6.1	7.0	830	-	7560	80	210	4
8. தேங்காய்	51.7	312	16.0	28.2	3.2	2.5	23	-	50	50	30	3
கத்திக்காய்	92.7	24	4.0	0.3	1.4	0.9	18	-	74	40	110	12
வெண்டிக்காய்	89.6	35	6.4	0.2	1.9	1.5	66	-	52	70	100	13
முருங்கைக்காய்	86.9	26	3.7	0.1	2.5	5.3	30	-	110	50	70	120
9. மாம்பழம்	88.6	41	10.2	0.2	0.7	0.2	26	-	465	90	40	42
ப்பாப்பழம்	90.8	32	7.2	0.1	0.6	0.5	17	-	666	40	250	57
வாழைப்பழம்	-	113	27.2	0.3	1.2	0.9	-	-	-	-	-	-
பேரீஞ்சு(கா)	15.3	317	75.8	0.4	2.4	7.3	120	-	26	10	20	3
நெல்லி	81.8	58	13.7	0.1	0.5	1.2	50	-	9	30	10	600
தேசிக்காய்	84.6	59	10.9	1.0	1.5	0.3	90	-	15	20	30	63

மனிதனுக்கு உணவு அத்தியாவசியம். அளவு குறைவாக உண்பதால், போசுக்கின்மை. இரத்தச்சோகை போன்ற நோய்கள் சம்பவிக் க முடிபும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதனால் சல்லோகம், இருதயத்திடன் தொடர்புடைய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. புரதம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவை. மா, கொழுப்பு, ஆவன சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவாகும். உயிர்சத்துக்கள் நோய்களில் நின்று எம்மைப் பாதுகாக்க வல்லன. இவை யாவும் அடங்கிய உணவையே சரிவிகித உணவு எனலாம்.

உடல் திணிவும் கூட்டியின் கனிப்பீட்டு பெறுமானங்களின்
 அடிப்படையில் போசாக்கு நிலையும் (நிறை)

ஆண்கள்

வயது	போசாக்கு குறைபாடு	சராசரி	கூடிய நிறை	அதி கூடிய நிறைப் பெறுமானம்
06	12.86	14.54	16.64	18.02
07	13.24	15.07	17.37	19.18
08	13.63	15.62	18.11	20.33
09	14.03	16.17	18.85	21.47
10	14.42	16.72	19.60	22.60
11	14.83	17.28	20.35	23.73
12	15.24	17.87	21.12	24.89
13	15.73	18.53	21.93	25.93
14	16.18	19.22	22.77	26.93
15	16.59	19.92	23.63	27.76
16	17.01	20.63	24.45	28.53
17	17.31	21.12	25.28	29.32
18	17.54	21.45	25.92	30.02
19	17.80	21.86	26.36	30.66
20 - 24	18.66	23.07	26.87	31.26
25 - 29	19.11	24.19	28.08	31.72
30 - 34	19.52	24.90	28.75	31.99
35 - 39	19.55	25.25	29.18	32.23
40 - 44	19.52	25.49	29.37	32.41
45 - 49	19.45	25.55	29.39	32.40
50 - 54	19.35	25.54	29.31	32.27
55 - 59	19.25	25.51	29.24	32.18
60 - 64	19.15	25.47	29.17	32.08
65 - 69	19.05	25.41	29.08	31.98
70 - 74	18.94	25.33	28.99	31.87

பெண்கள்

வயது	போசாக்கு குறைபாடு	சராசரி	கூடியநிறை	அதிகூடிய நிறைப் பெறுமானம்
06	12.83	14.31	16.17	17.49
07	13.17	14.98	17.17	18.93
08	13.51	15.66	18.18	20.36
09	13.87	16.33	19.19	21.78
10	14.23	17.00	20.19	23.20
11	14.60	17.67	21.18	24.59
12	14.98	18.35	22.17	25.95
13	15.36	18.95	23.08	27.07
14	15.67	19.32	23.88	27.97
15	16.01	19.69	24.29	28.51
16	16.37	20.09	24.74	29.10
17	16.59	20.36	25.23	29.72
18	16.71	20.57	25.56	30.22
19	16.87	20.80	25.85	30.72
20 - 24	17.38	21.46	26.14	31.20
25 - 29	17.84	22.10	27.68	33.16
30 - 34	18.23	22.69	28.87	34.58
35 - 39	18.51	23.25	29.54	35.35
40 - 44	18.65	23.74	30.11	35.85
45 - 49	18.71	24.17	30.56	36.02
50 - 54	18.79	24.54	30.79	35.95
55 - 59	18.88	24.92	31.00	35.88
60 - 64	18.96	25.29	31.21	35.80
65 - 69	19.03	25.66	31.40	35.70
70 - 74	19.09	26.01	31.58	35.58

மானவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய நெருக்கீடு எதிர்த்தாக்கங்களும் அவற்றைக் கையாளும் முறைகளும்

1. முன்னுரை

அண்மைக்கால அசம்பாவிதங்களும், நெருக்கீடுகளும் மாணவர் மத்தியில் பாரதூரமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி இருப்பது கண்கூடு. இன்றைய யுத்த சூழ்நிலையினால் தோன்றியுள்ள பாதுகாப்பற்ற நிலை, நிச்சயமற்ற உணர்வு, பயவுணர்வு, உயிர் உடைமை இழப்பு, தீவிரமான காயங்கள், அகதி வாழ்க்கை போன்ற அவல அனுபவங்கள் உளவியக்க ரீதியாகப் பெரும் விளைவுகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. இதனால் மாணவர்கள் மத்தியில் உடல் உளநோய்கள், மற்றும் கற்றலில் இடர்பாடுகள், பாடசாலைசெல்ல மறுத்தல், கருத்தூன்றிக் கற்கமுடியாமை, ஞாபக சக்தி குன்றல், நடத்தைக் கோளாறுகள், உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள், உறவுகளில் குறைபாடுகள் போன்ற பலவித பிரதிபலிப்புக்களைக் காணலாம்.

2. பரதிப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

அ) இயற்கையானசாதாரண எதிர்த்தாக்கம்
ஆ) அசாதாரண பரதிப்பின் அறிகுறிகள்

அ) நெருக்கீடுகளால் இயற்கையாக உண்டாகும் உடல் உள் விளைவுகளும், உணர்ச்சிகளும் ஆரோக்கியத்தின் துலக்கங்கள். ஏனெனில் இவை எம்மை அபாயமான சூழலில் இருந்து விலக்கிக் கொள்ளவும், தற்பாதுகாப்பு முயற்சிகள் எடுக்கவும் மற்றும் மனச்சமநிலையைப் பேணவும், நெருக்கீட்டைக் கையாளவும் ஊக்குவித்து நம்மை இயைந்து வாழ்க்கையைத் தொடர வழிவகுக்கும்.

ஆ) சிலவேளைகளில் இப்படியான நெருக்கீடுகள் தீவிரமாக அல்லது தொடர்ச்சியாக நீடித்தால் அவற்றின் தாக்கம் நம்மால் தாங்கும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டுப் பாதகமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

3. மாணவர்களைத் தாக்கக் கூடிய நெருக்கீடுகள்

அதிர்ச்சியையும் மனக்குழப்பத்தையும் உண்டாக்கும் அசாதாரண நிகழ்வுகளையே இங்கு “நெருக்கீடு” எனக் குறிப்பிடுகின்றோம். நெருக்கீடு நிகழ்வானது உள இயக்க ரீதியாக ஒரு மனிதனின் மன எண்ணக் கருக்கள், உலக மாதிரிகள், எதிர்பார்ப்புக்கள், நெருங்கிய உறவுகள், தொடர்புகள் போன்றவற்றைச் சிதைத்து, நிர்க்கதியான, மூழ்கடிக்கப்பட்ட கையறு நிலையை உருவாக்கும். இவை போன்ற அதிதீவிரமான அசம்பாவிதங்கள் மனதில் ஊடுருவி, ஆழமாகப் பதிந்து மனவடுக்களை விட்டுச் செல்லும்.

பெரியோர்களிலும் பார்க்க சிறார்களில் இத்தாக்கங்கள் குறைவாகக் காணப்படுகின்றன. சிறார்களின் ஆர்வம், துருவி ஆராயும் (விடுப்புப் பார்க்கும்) ஆவல்,

✍

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்
BA. MBBS. MD. (Psyche)
தலைவர், உளநலத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

கபடமற்ற அப்பாவித் தன்மை, நிகழ்வுகளின் அர்த்தங்களையும், விளைவுகளையும் முற்றாகப் புரிந்து கொள்ளாமையோன்ற குணாதிசயங்களால், நெருக்கீடுகளைச் சலபமாகவும் விளையாட்டுத் தன்மையுடனும் எதிர்கொள்வர்.

3.1. ஆயினும் பெற்றோர்களிடமிருந்து (முக்கியமாகத் தாய்) குழந்தைகள் பிரிந்திருப்பின் பாரதாரமான தாக்கங்கள் ஏற்படும்.

3.2. பெற்றோர், ஆசிரியர், பெரியோர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அது பிள்ளைகளில் பிரதிபலிக்கலாம். அவர்களின் பாதகமான கையாள்கை பிள்ளைகளுக்கு கடத்தப் படலாம். (பின்பற்றல்)

3.3. நீடிக்கும் நாட்பட்ட மாற்றங்கள் - பழகிய சூழலில் இருந்து பிரிந்திருத்தல், சொத்துக்களை இழந்து நண்பர்கள் உறவினர்களைப் பிரிந்து, புதிய சூழலில் நிலையில்லா அகதி வாழ்க்கையைத் தொடர நேரிடல், சிறார்கள் மத்தியில் உணர்ச்சிகளிலும், நடத்தைகளிலும் அசாதாரண மாற்றங்களையும், மனோசமூக விருத்தியில் பின்னடைவுகளையும் காணலாம். இதனால் பிள்ளைகளில் உடன் தாக்கங்களை விட நீண்ட கால விளைவுகள் கூடுதலாக ஏற்படுகின்றன.

3.4. போர்க்காலச் சூழலினால் மாணவர்கள் மத்தியில் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொதுக் காரணிகள்

அ) போசாக்கின்மையும், வறுமையும் (பெற்றோரின் வேலைவாய்ப்பின்மை, பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள், வீடுகள், சொத்துக்கள், தோட்டம், வயல்கள் போன்றவற்றின் அழிப்பும், அழிவும்)

ஆ) நோய்வாய்ப்படும் நிலை (நோய் எதிர்க்கும் சக்தி குறைவு, தொற்று நோய்கள் அதிகரிப்பு சுற்றாடல் சுகாதாரம் பாதிப்பு, சுகாதார சேவைகள் சரிவர அளிக்கப்படாமை முதலியன)

இ) இழப்புகள் (பெற்றோர் இறப்பு, காணாமற் போதல், குடும்பங்களிலிருந்து பிரிந்திருத்தல்)

ஈ) வன்முறைகளைக் காணுதல் (கொடூரமான முறையில் உறவினரின் மரணங்களை நேரடியாகக் காணுதல், குண்டு வீச்சுக்கு இலக்காதல், கத்தி கோடரிகளால் வெட்டுப்படுதல், குருதிப் பெருக்கம், வேதனை, நோவு, மரண அவஸ்தைகளைக் காணுதல், அங்க வீண்ப்பட்ட, உருக்குலைந்த, அழகிய பிரேதங்களைக் காணுதல், தமது வீடு, முக்கிய நிறுவனங்களின் அழிப்புகளை அவதானித்தல்)

உ) வன்முறைகளை தாம் அனுபவித்தல் (விமானக் குண்டு வீச்சு, எறிகணைத் தாக்குதல், இராணுவம் தேடி அழிக்கும் நடவடிக்கைகள், சுற்றி வளைப்பு, சித்திரவதை, உயிருக்கு அச்சுறுத்தல், பலாத்காரம்.)

ஊ) வன்முறைகளில் ஈடுபடல் (கொலை, வன்செயல்)

எ) கல்விப் பிரச்சினைகள் (இடம் பெயர்வால் பாடசாலைகள் அடிக்கடி மாறுதல், பாடசாலை வசதியின்மை, தேசிய பரீட்சைகளைப் பற்றிய நிச்சயமற்ற நிலைமை, கல்விக்கான அமைதியான பாதுகாப்பான சூழல் இன்மை, போக்குவரத்துக் கஷ்டங்கள், மாணவர்களைத் தடுத்து வைத்தல், சேர்த்தல், கடத்துதல், வேறு செயல்களில் ஈடுபடச் செய்யப்படல், சக மாணவர்கள் வேறு இடங்கள் அல்லது அயல் நாடுகளுக்கு வெளியேறுதலை அவதானித்தல், கல்வியைத் தொடர்வதற்கு வாய்ப்பின்மை, கல்விக்கான உபகரணங்கள் இல்லாமை.)

4. நெருக்கீடுகளால் மாணவர்களில் பிரதிபலிக்கும் அறிகுறிகள்

4.1 போரினால் ஏற்படும் வெளிக்காயங்களை விட பாதிக்கப்பட்டோரின் உள்ளத்தில் ஏற்படும் ஊறுகள் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன.

4.2 பிள்ளைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்
(அ) உணர்ச்சிப் பிரச்சனைகள்
(ஆ) நடத்தைக் கோளாறுகள்
(இ) அறிவாற்றல் குறைபாடுகள்
(ஈ) மெய்ப்படுத்தல்

4.2 (அ) உணர்ச்சிப் பிரச்சனைகள் :

கவலை, பயம், அங்கலாய்ப்பு, குழப்பம், சோர்வு, நாணம், அஞ்சி ஒதுங்கும் சுவாவம், இலகுவாக அழுதல், தொட்டாச் சுருங்கித் தன்மை, கலகலப்பற்ற நிலை, எல்லை மீறிய கோபம், சீறி எதிர்க்கும் தன்மை, நெருங்கிப் பழகுபவர்களுடன் உறவுகளில் குறைபாடுகள், சந்தேகிக்கும் தன்மை முதலியன.

4.2 (ஆ) நடத்தைக் கோளாறுகள் :

- ◆ அளவு மீறிய தொழிற்பாடு அல்லது எதிர்மாறாக செயலாற்றல் குன்றுதல், ஈடுபாடு குறைதல், ஆர்வமின்மை.
- ◆ குறும்பு, வலிந்து சண்டைக்குப் போதல், வன்முறையில் ஈடுபடல்
- ◆ தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல்
- ◆ பெரியோரை எதிர்த்தல், மதியாமை, கீழ்ப்படியாமை
- ◆ மது, போதைவஸ்து அல்லது மருந்துத் தூர்ப்பாவணை.
- ◆ பாடசாலைக்குச் செல்லாமை, ஒழுங்கின்மை, பாடசாலையில் இடர்தரு நடத்தை

- ◆ நெறிபிறழ்தல், சமூக விரோத செயற்பாடுகள்.
- ◆ மனோசமூக விருத்தியில் தாமதம் அல்லது பிறழ்வுகள்.
- ◆ வளர்ச்சியடைந்த செயலாற்றல் திறன்களை இழத்தல் போன்ற நடத்தைப் பின்னடைவுகள் நிகழும்.

(உ-ம் வளர்ந்த பிள்ளைகள் பெற்றோரைக் கட்டித் தழுவுதல், அவர்களுடன் நித்திரை செய்ய வற்புறுத்தல்)

4.2 (இ) அறிவாற்றல் குறைபாடுகள் :
விவேகக் குறைபாடு

- ◆ அறிவாற்றல், கல்வி, பேச்சுத் திறன் பின்னடைவு தாமதம் (உ-ம் கொன்னை தட்டுதல், பேசமுடியாமை)
- ◆ கற்றல் இடர்ப்பாடுகள், கிரகிக்கும் தன்மை குறைதல்
- ◆ சிந்திக்கும் தன்மையில் அழுக்கம், மறப்பு, சுருக்கல், தடைகள்.
- ◆ கருத்துன்ற முடியாமை, எதிர்கால எண்ணங்கள் அற்றுப் போதல் போன்ற நீண்டகாலப் பாதிப்புக்கள் உண்டாகின்றன. இக்குறைபாடுகளை பாடசாலைப் பிள்ளைகளில் அவர்கள் வரையும் சித்திரங்களிலும், விளையாட்டுக்களிலும் ஆசிரியர்களால் அவதானிக்க முடியும்.

4.2 (ஈ) மெய்ப்பாடு, (உளம் சார்ந்த உடல்) அறிகுறிகள் :

சில வேளைகளில் நெருக்கீடுத் தாக்கங்களின் மனப்பாதிப்பினால் உடல் ரீதியான முறையீடுகளாக வெளிப்பட முடியும். அதாவது உடலில் ஒரு நோயோ தக்க காரணங்களோ இன்றி உடல்சார் முறையீடுகள் தோன்றலாம். சில மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளாவன.

- ◆ தலையிடி, தலையம்மல், தலைச்சுற்று, மயக்கம், வலி, நடுக்கம்.
- ◆ நெஞ்சுநோ, படபடப்பு, சுவாசிக்கக் கஷ்டம், மூச்சுவாங்கல், முட்டு.
- ◆ வயிற்றுக்குத்து, ஓங்காளம், சத்தி, பசியின்மை, வயிற்றோட்டம்.
- ◆ சலம் அடிக்கடி போதல்.
- ◆ உளைவுகள், நோவுகள், விறைப்புகள், களைப்பு.
- ◆ நித்திரைக் குழப்பங்கள்
- ◆ பயங்கரக் கனவுகள் முதலியன.

5. கையாள்கை (நடைமுறைச் சாத்தியமானவை)

5.1 அறிவு - ஆசிரியர், பெற்றோர், சமூக முன்னோடிகள், மாணவர்களில் ஏற்படக்கூடிய நெருக்கீடுத் தாக்கங்களையும் அவற்றின் விளைவுகளையும் பற்றி அறிந்திருத்தல் நன்று. மாணவனின் நடத்தையை அவதானித்து உளச் செயற்பாடுகளை ஊகித்துக் கொள்ளும் ஆற்றலும் தேவைப்படுகிறது.

5.2 இனம் காணுதல் : மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளால் அல்லது வேறு தகவல்களால் ஒரு மாணவனுக்கு உளப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்குமாயின் பாதிக்கப்பட்ட மாணவருடன் சினேகபூர்வமான நல்லுறவை ஏற்படுத்த வேண்டும். அன்பு, ஆதரவு, விசுவாசம், அரவணைப்பு போன்றவற்றை நிலைநாட்டி பேசப்படும் கருத்துக்கள் அந்தரங்கமாகப் பேணப்படும் என்ற நம்பிக்கையை உருவாக்கல் வேண்டும். நெருங்கிய நல்லுறவின் பின் புரிந்துணர்வுடன் நடந்தவற்றையும் அதன் விளைவுகளையும் கேட்டு அறியலாம்.

கதைப்பதற்குத் தயங்கினால் அல்லது இயலாது இருப்பின் பெற்றோரை அழைத்து கலந்துரையாடலாம்

பெரும்பாலும் பிள்ளைகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட சம்பவங்கள் பற்றியோ அல்லது தங்கள் உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் பற்றியோ தெளிவாக விளங்கவோ, வெளிப்படுத்தவோ இயலாமல் இருப்பர். ஆனால் இச்சம்பவங்களை உருவகித்து விளையாடுவதையும், சித்திரங்களாக வரைவதையும் அவதானிக்கலாம்.

5.3 ஆசிரியர்கள் செய்யக்கூடியவை

5.3.1 செவிமடுத்தல் : அன்புடன் அணுகி, ஆதரவளித்து நடந்தவற்றைப் பகிர்ந்து வெளிப்படுத்த உதவுவது, பல சந்தர்ப்பங்களில் அம்மாணவன் குணமடைவதற்கு வழிவகுக்கும்

5.3.2 வெளிப்படுத்தல் :

நெருக்கீடுகளுக்குப் பின் தோன்றும் விளைவுகளுக்கு அவற்றைப் பற்றிய சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள் முதலியவற்றை உள்ளே அடக்கி ஒடுக்குவது அல்லது மறுப்பது ஓர் முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. மாணவர்கள் இத்தாக்கங்களை உணராமல் இருப்பர். அத்துடன் பேச்சு மூலம் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல் இல்லாதவராயும் இருப்பர். எனவே மாணவர்கள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுதல் வேண்டும். இதன்மூலம் தாக்கத்தின் கடுமையை தணிக்க முடியும். இந்நிகழ்வுகள், ஊடகப்படுத்தாவிடின், அவை நீண்டகால மனவடுக்களுக்கு வித்தாகி பிற்காலத்தில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

வெளிப்படுத்தும் செய்முறைகள்

சித்திரம், சிற்பம், களிமண் மாதிரிகள் அமைத்தல், உளமறி நாடகம், பங்கேற்று நடித்தல், கதை சொல்லுதல், எழுதுதல், சங்கீதம், விளையாட்டு முதலியன.

5.3.3 உளவளத்துணை :

செவிமடுத்தலோடு, அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு உணர்வுகளை உண்டாக்கி அவர்கள் சிந்தனைகளையும் கவலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள வாய்ப்பான சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும். இதன் மூலம் சாதகமான கையாள்கைகளை மேற்கொள்ளவும், பாதகமான முறைகளை கைவிடவும் வழிகாட்டல் ஆசிரியர்களின் கடமைகளாகும்.

5.3.4 சாந்த வழிமுறைகள் :

இவை மெய்ப்பாடு (உளம் சார்ந்த உடல்) அறிகுறிகளுக்கும், பயம், பதற்றம், பதகளிப்பு, அச்சம் போன்றவற்றிற்குச் சிறந்த பயிற்சி முறையாகும். அவையாவன சுவாசப் பயிற்சி, சாந்தியாசனம், சுவாசனம், மந்திர உச்சாடனம், தியானம் முதலியன.

குறிப்பு :

உளவளத்துணை, சாந்த வழிமுறைகள் சம்பந்தமான கூடிய தகவல் பெற விரும்பின் “சாந்தியகம்”, 15, கச்சேரி நல்லூர்வீதி, யாழ்ப்பாணத்தை நாடவும்.

5.4 சமூக பொருளாதார தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்

இடம்பெயர்ந்த மாணவர், பெற்றோரை இழந்தவர், வறுமை, உணவின்மை, வதிவிடமின்மை, உடையின்மை காணின் அவற்றைச் சீர்செய்யும். முறையில் தகுந்த வழிகாட்டல் அவசியம். நிவாரணம் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகளை விளக்குதல், அரசு தொண்டர் ஸ்தாபனங்களுக்கு நெறிப்படுத்தல் மிக முக்கிய அம்சங்களாகும். இதன்மூலம் அவர்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தணிக்கலாம்.

5. 5. விசேட பராமரிப்பு

கடுமையாக உள்ளீதியாகப் பாதிப்புற்றோரை உளமருத்துவப் பிரிவு, யாழ்ப்பாணம் அரசினர் மருத்துவமனை அல்லது “சாந்தியகம்” த்திற்கு அனுப்பி வைப்பதன்மூலம் அவர்களை ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிவகுத்தவர்களாவோம். ஆயினும் பெரும்பாலான பாதிக்கப்பட்ட மாணவரை தம் பாடசாலைகளிலோ, வதிவிடங்களிலோ (குறிப்பிட்ட முறைகளில்) ஆசிரியர்கள் அல்லது உளவளத்துணையாளர்கள் பராமரிப்பது விரும்பத்தக்கது.

6. தொகுப்புரை

அண்மைக்கால போர்ச் சூழ்நிலையினால் எம்மக்கள் மத்தியில், குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர்களில், பலதரப்பட்ட உடல் - உளப்பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. வகுப்பாசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் மத்தியில் காணப்படும் அசாதாரணமான நிலைகளை இனம் காணக் கற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். அதற்கேற்ற வகையில் மாணவர்கள் நடைமுறைச் சாத்தியமான கையாள்கை முயற்சிகளை மேற்கொள்ள ஊக்குவித்தல் அவசியம்.

நெருக்கீடு எதிர்த்தாக்கங்களும் அவற்றைக் கையாளும் முறைகள் சம்பந்தமான பொருத்தமான கல்வி முயற்சிகளைச் சமூகத்தில் ஏற்படுத்துவதன் மூலம், மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தவும், அதன் மூலம் மக்கள் தமது சுகநலன்களைத் தாமே பேணவும் முடியும்.

1. வாழ வைக்கும் உயிர்ச்சத்த
“விறற்றமின்” என்ப பெயர்பெறுமே!
ஏழை, செல்வர் எல்லோர்க்கும்
என்றும் தேவை இது நிஜமே!

5. ஈறும் பல்ஹம் நலம் பெறுமே
இனிதாய்ப்பேக: எஹமிச்சம் சாறில்
நிறைவாய் காண்பாய் இச்சத்த
“ஸ்கேவீ” நோயைப் போக்கிடலாம்

2. “ஏபி சிடி ஈ” பெயன்றம்
இன்னோர் விறற்றமின் “கே” பெயன்றம்
என்பது இவற்றின் பெயராகும்.
குறையா நலத்தை இவை காக்கும்!

6. திடமாய் எஹம்பு வளர்ந்திடவே
தினமும் விறற்றமின் “டி” வேண்டும்
கடல் மீன் எண்ணெய் நீ உண்டு
“என்புருக்கி” நோயை நீ போக்கு.

விறற்றமின்கள்

3. கண்கள் ஓளிபெற “ஏ” வேண்டும்
“கரட்” பச்சைக்காய் உண்பாய்!
உன்னைப் “பெரிபெரி” வாட்டாமல்
தோலில் “பி”யின் துணை வேண்டும்!

7. மலட்டுத்தன்மை போக்கிடவே
அறிவாய் விறற்றமின் “ஈ”வேண்டும்
முளைத்த தானியம், ஈஸ்டினிலே
முழுதாய் பெறலாம் இச்சத்தை!

4. கையால் குத்திய அரிசியிலே
நிறைய விறற்றமின் “பி” உண்டு!
கையில் நெல்லி, ஆரேஞ்சா?
காண்பாய் விறற்றமின் “சி” அவற்றில்!

8. கடிதில் இரத்தம் நின்றிடவும்
காயம் பட்டால் ஆறிடவும்
நல்ல விறற்றமின் “கே” வேண்டும்
நலமாய் என்றும் வாழ்ந்திடவே!

9. பாலில் பழத்தில் கீரைகளில்
பச்சை மிகுந்த காய்களிலே
பலவாரம் “விறற்றமின்” சத்துண்டு!
பலரும் உண்போம்; நலம்பெறுவோம்!

செல்வி. N. கலைச்செல்வி B.com
ஆசிரியை
யா / அல்லாரை அ. த. க. பட்டசாலை

உங்கள் சீருணைக்கு

கீழ்க்கண்ட வினாக்களைப் படித்துவிட்டு அவை உங்களுக்குப் பொருந்துவதாக இருந்தால் "ஆம்" என்றும் பொருந்தாவிடில் அல்லது உங்களுக்கு ஏற்படையதாக இல்லை எனில் "இல்லை" என்றும் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளவும்.

1. உங்கள் உடல் உறுப்புக்களைத் தினமும் சுத்தமாக வைத்திருந்தால், உடல், உள ஆரோக்கியம் மேம்படும் எனக் கருதுகிறீர்களா?
2. எப்போதும் சுத்தமான ஆடைகளை அணிவதில் ஆர்வம் உள்ளவரா?
3. காலையில் உரிய நேரத்திற்குப் பாடசாலைக்குச் செல்வதை வழக்கப் படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?
4. பாடசாலை வரவில் ஒழுங்கீனம் காணப் படுதல், கல்வியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என உணர்கிறீர்களா?
5. உங்கள் வீடு, பாடசாலை என்பவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு உதவுகிறீர்களா?
6. காலை நேர உடற்பயிற்சி தேகாரோக்கியத்திற்கு உகந்தது என உணர்கிறீர்களா?
7. பெரும்பாலான தொற்று நோய்கள் சுத்தமின்மை காரணமாக ஏற்படுகின்றன எனக் கருதுகிறீர்களா?

8. வயோதிபர்களுக்கும், இயலாமை நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் உதவும் ஆர்வமுள்ளவரா?
9. விபத்துக்களுக்கான முதலுதவி முறைகளை அறியும் ஆர்வம் உள்ளவரா?
10. விளையாட்டு உடல் வலுவையும் உயர் பண்புகளையும் வளர்க்க உதவும் என நினைக்கிறீர்களா?
11. நாம் உண்ணும் உணவின் போசாக்குத் தன்மையானது வயதிற்கு ஏற்ற உயரம் நிறை என்பவற்றைத் தீர்மானிப்பதில் அதிக பங்காற்றுகிறது என உணர்கிறீர்களா?
12. காரணமில்லாமல் நீங்கள் பெரும்பாலும் தண்டிக்கப்படுகின்றீர்கள் என நினைத்ததுண்டா?
13. பெரும்பாலான விளையாட்டு வீரர்கள் பிறப்பிலேயே அப்படி ஆகிவிடுகின்றனர் என நினைத்ததுண்டா?
14. உங்களுடைய நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உங்களுக்கு அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளனவா?
15. நாம் எடுக்கின்ற முயற்சிகளைப் பொறுத்தே பலன் அமையும் என எண்ணுகிறீர்களா?
16. நீங்கள் கேட்கும் உதவிகளை உங்களின் பெற்றோர் செய்வதுண்டா?
17. பாடசாலை ஒழுங்கு கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்டு நடப்பது கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாட்டுக்கு உதவும் என நினைக்கிறீர்களா?

எஸ். ஆர். சத்தியேந்திரம்பிள்ளை
B. A., PGDE, H.N.D.A.
உபஅதிபர்
யா / மிருசுவில் அ. த. க. பாடசாலை

18. ஒருவர் நன்றாகச் சிரமப்பட்டுப் படித்தால் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற முடியும் என எண்ணுகிறீர்களா?

19. பிறர் உங்களை விரும்புவதும், வெறுப்பதும் உங்களின் நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்தது என நினைக்கிறீர்களா?

20. முன்கூட்டித் திட்டமிட்டுச் செயற்பட்டால் வெற்றி உறுதி என நம்புகிறீர்களா?

உடையவர்கள் தங்களை மாற்றிக்கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

உங்களை நம்புங்கள்! வெற்றிக்கனி உங்கள் கைகளில் விழுவதைக் காண்பீர்கள்!

விடை

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1) ஆம் | 2) ஆம் | 3) ஆம் |
| 4) ஆம் | 5) ஆம் | 6) ஆம் |
| 7) ஆம் | 8) ஆம் | 9) ஆம் |
| 10) ஆம் | 11) ஆம் | 12) இல்லை |
| 13) இல்லை | 14) ஆம் | 15) ஆம் |
| 16) ஆம் | 17) ஆம் | 18) ஆம் |
| 19) ஆம் | 20) ஆம் | |

பத்துக்கு மேல் உங்களின் விடை சரியாக இருந்தால் நீங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியும். 5 - 9 வரை உங்கள் மதிப்பெண் இருந்தால் மேலும் உங்கள்மீது நம்பிக்கையை வைத்து நல்ல இயல்புகளை வளர்த்து வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும். வெறும் 0 - 4 வரை மதிப்பெண்

எள்ளு

எள்ளில் 40 - 57% வரை கொழுப்பு (எண்ணெய்) உண்டு. இதில் உயர்ச்சத்து 'ஏ' க்கு முன்னோடியான கரோட்டீன் நிறைய உள்ளது.

100 கி. எள்ளில் 20 முதல் 25 கிராம் புரதமும், 1200 மி. கி. சுண்ணாம்புச் சத்தும், 9 மி. கி. இரும்புச் சத்தும் இருக்கிறது.

நாம் கால்நடைகளுக்குக் கொடுக்கும் எள்ளுப் புண்ணாக்கில் 40 முதல் 48% வரை புரதம் இருக்கிறது. இதை மனிதர் உண்ணத் தகுந்த வகையில் பதப்படுத்தினால் சிறந்த புரத உணவாக அமையும்.

அடுத்த முறை உங்கள் குழந்தைக்கு இனிப்பு வாங்கிக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக எள்ளு உருண்டை வாங்கிக் கொடுங்கள். அது குழந்தையின் பல்லையும் பாதுகாத்து, போஷாக்கையும் கூட்டும்.

தொற்று நோய்கள்

எமது பிரதேச மக்களின் சமூக பொருளாதார நிலைமை, சுகாதார வழிமுறைகள் பற்றிய போதிய அறிவின்மை, சுகாதார வழிமுறைகள் தெரிந்திருந்தும் அவ்வழி முறைகளை நாளாந்த வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்காமை போன்ற இன்னோரன்ன காரணிகள் எம்மக்கள் மத்தியில், சாதாரணமாகத் தடுக்கப்படக் கூடிய பல நோய்கள் பரவுவதற்கும் அதன் மூலம் ஆரோக்கியம் குன்றவும் காரணமாகின்றது.

நோய்கள் தொற்றும் வழிகள் :

1. நீர், உணவு ஊடாக
2. தொடுதல், உடுப்பு, துவாய், படுக்கை போன்றவற்றைப் பகிர்ந்து பாவிப்பதன் ஊடாக
3. காற்று ஊடாக
4. காவிகள் ஊடாக
5. பாலுறவு, இரத்தம், ஊசிகள் ஊடாக

1. நீர், உணவு ஊடாகப் பரவும் நோய்கள் :

நெடுப்புக் காச்ச்சல், வாந்திபேதி, வயிற்று-ளைவு, வயிற்றோட்டம், செங்கண்மாரி போன்ற நோய்கள் நீர், உணவு ஊடாகப் பரவுகின்றன.

நோய் பரவும் முறை :

நோயாளியின் மலத்துடன் வெளியேறும் நோய்க்கிருமிகள் காகம், ஈ போன்றவற்றின் மூலம் எமது உணவையும் நீர் நிலைகளையும் சென்றடைவதுடன் மழைகாலங்களில் வெள்ளத் தால் அடித்துச் செல்லப்பட்டு நீர் நிலைகளை சென்றடைந்து எமக்கு நோய் ஏற்படக் காரணமாகின்றது. (Faecooral contaunation)

நோய்த்தடுப்பு முறைகள் :

1. பாதுகாப்பான முறையில் மலம் கழித்தல் வேண்டும்.
மலகூடத்தைப் பாவித்தல் அல்லது குழியை வெட்டி மலம் கழித்த பின் மூடிவிடுதல்
2. மலம் கழித்த பின்பும், உணவு அருந்த முன்பும், உணவு பரிமாற முன்பும் நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல் வேண்டும்
3. கை நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
4. கொதித்தாறிய பாதுகாப்பான நீரைப் பருகுதல் வேண்டும்.
5. நன்கு சமைத்த உணவைப் பாதுகாப்பாக மூடி வைத்து விரைவாக உண்ணுதல் வேண்டும்.
6. பச்சையாகச் சாப்பிடுகின்ற காய்கறிகள் பழவகைகள் போன்றவற்றைச் சுத்தமான நீரில் நன்கு கழுவி பின் சாப்பிடல் வேண்டும்.
7. பழைய உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும் கொதிக்கவைத்து உண்ணல் வேண்டும்.
8. பொது இடங்களில் உண்ணுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
9. கிணறுகட்கு கிரமமாக "குளோரீன்" இடப்படல் வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்று வதன் மூலம் நீர், உணவு மூலம் பரவும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் நோய்களின் தாக்கத்தால் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப் படுவதையும் தவிர்க்க முடியும்.

நோயாளிக்கு போதியளவு கொதித்தாறிய நீர். இளநீர், கஞ்சி, ஜீவனி போன்ற நீராகாரங்களை வழங்குவதுடன் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவதும் அவசியமாகின்றது.

Dr. பொ. வே. தம்பித்தவரை

வைத்தியப் பொறுப்பதிக்காரி
மத்திய மருந்தகம்
கொடிகாமம்.

வாழ்வு முன் காக்க

‘ஆயிரமாண்டு வாழ்க, நோய் நொடி இல்லாமல் வளரக்’ - என்றொரு முதுமொழி உண்டு. கேட்கச் சிரிப்பாக இருக்கலாம். ஆனால், ‘பிறவா திருக்க வேண்டும், பிறந்து விட்டால் இறவாதிருக்க வரந்தர வேண்டும்’, என்கிறார் இராமலிங்க அடிகளார். அதனால், ஆயிரமாண்டு வாழலா மெனக் கருதலா மல்லவா? ‘ஆயிரங் காலத்துப் பயிர்’ - என்று இன்னொரு கூற்றிலும் உண்டு.

உயிரினங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கு ஒவ்வொரு வயதுண்டு. முதலை 300 ஆண்டும், பனை 100 ஆண்டும் வாழும். மனிதன் 125 ஆண்டுகளுக்கு மேல் வாழ முடியும்” ஏன் வாழ முடியவில்லை?

கண்ணி யுகமாக மாறி உலகத்தை வீட்டிற்குள்ளே கொண்டு வந்த பின்பும் சிசு மரணம், ஊட்ட உணவற்ற தாய், வளர்ச்சி யற்ற சிறுவர்கள் நமது நாட்டில் மலிந்து காணப்படுகின்றனரே! ஏன்?

இன்றைய சிறுவர்கள் தான் நாளை சமுதாயத்தின் தூண்கள். இன்றைய சிறுவர்களின் ஆரோக்கியம் தான் நாளை சமுதாயத்தின் ஆரோக்கியமாகும்.

எனவே சிறுவர்கள், தாய்மார்கள் மட்டுமல்ல அனைவருமே ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திடச் சூழ்நிலைகள் உருவாகிட வேண்டும்.

அறியாமையும் வறுமையுந்தான் ஆரோக்கியத்தின் எதிரிகள். அவைகளை நாம் வெல்ல வேண்டும்.

இவற்றை வெல்வதற்கான நலவியல் வாழ்வுக்கான கல்வியறிவு வளர்ந்து நம்மை நாமே உணர்ந்து, நமதுடலைப் பற்றி நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அதனது தேவைகளைப் பற்றி புரிந்து தேவைகளின் அடிப்படையை உணர வேண்டும்.

நமது உடல் பல உறுப்புகளாலாகி ஒவ்வொரு உறுப்பும் பல கோடிக் கணக்கான கலங்களின் உருவகமாகும். கலங்களின் தனித்தும் கூட்டுமான செயற்பாடுகளே உடல் உறுப்புக்களின் செயற்பாடுகளாகும்.

உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான சக்தி உணவின் மூலம் பெறப்படுகிறது. சூரியனிலேயிருந்து கிடைக்கும் இந்தசக்தியை நாம் நேரடியாகச் சூரியனில் இருந்து பெறமுடியாது. ஆனால், சூரிய சக்தியைத் தாவரங்கள் பெற்று, ஒளித் தொகுப்பின் மூலம் உணவினைத் தயாரிக்கிறது.

எனவே மக்கள் சூரிய சக்தியினைப் பெறுவதற்கு நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ தாவரங்களை நம்பி வாழவேண்டும். தாவரங்களே உணவுற்பத்தியாக்கிகளாகும். சைவஉணவு நேரடியாகவும், மாமிசஉணவு மறைமுகமாகவும் சூரிய சக்தியினை மக்களுக்கு அளிக்கின்றது.

ஆதலால், மக்கள் வயிற்றினைக் கண்ணியமாக நடத்த வேண்டும். Treat your Stomach with respect என்பது ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழியாகும்.

நாம் உண்ணும் உணவு சுமார் 20 அடிநீளமுள்ள குடல் வழியாக ஆறு மணித்தியாலம் பயணம் செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

பசியிருப்பின் ஊண் உண்ண வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உண்ணல் வேண்டும். உணவுண்ட பின் நித்திரை செய்யக்கூடாது. அளவுக்கதிகமாக உண்ணக் கூடாது. உணவுகளை நன்றாக மென்று பிசைந்து உண்ண வேண்டும். உணவு உண்ணும் போது அதிர்ச்சி, பயம், அவசரம் இருக்கக் கூடாது.

சோறுகண்ட இடம் சொர்க்கலோகம் என்று வாழக் கூடாது. மனிதன் வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டும், உண்பதற்காக வாழக் கூடாது.

உணவை அடிப்படையாக வைத்தே மனித ஒழுக்கத்தை அளந்தனர் அகிலத்தார்.

“பிறருக்கிட்டு உண்ணும் ஈகை உடையார்க்கு ஒரு பொழுதும் வறுமை நோய் வராது” - என்பது வள்ளுவர் (227) கூற்று.

‘உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே’ என்பது புறநானூறு.

‘பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும் என்ற பழமொழியை எல்லோரும் அறிந்திருப்பீர்கள்.

உணவு உண்ணுதலை ஒரு புனிதக் கடமையாகக் கொள்ளல் வேண்டும் என்றார் முதறிஞர் ராஜாஜி.

உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடிய உணவுப் பொருட்களைக் காட்டிலும் அருமையான பொருள் உலகில் வேறு உண்டா?

உணவு நன்றாயில்லை என்று தள்ளக் கூடாது. நன்றாக இருக்கிறதே என்று அளவுக்கு அதிகம் உண்ணக் கூடாது. மிஞ்சிப் பரிமாறி எறியக் கூடாது என்றார் காந்தி.

சரியான உணவும், சத்தான உணவுந்தான் உயிருக்கும் உடலுக்கும் பயனாக உதவும். பிறந்தவர் இறப்பது உறுதி. அதற்குமுன் இளமை முதுமை அடையும். பிணிவந்து அணியைக் கெடுக்கும். மனிதனில் ஆண் 69 வயதும், பெண் 72 வயது வரையும் சராசரி வாழ்கின்றனர்.

இப்பொழுது கணணி, லேசர் காலம், செய்திகள் இணையத்துடன் தொடர்புடையன. உடனுக்குடன் பரிமாற்றங்கள் செய்திட முடியும். எனவே மனிதன் 21ம் நூற்றாண்டில் 100 வயதினைச் சராசரியாக அடைந்திட முடியும். ‘முடியாது என்பதனை அகற்றிவிடு’ என்றவன் நெப்போலியன். சென்றேன் - கண்டேன் - வென்றேன் என்பது ஹேக்ஸ்பியரில் யூலியஸ் சீசர்.

ஆதலால் வருமுன் காத்திட நல்லாரோக்கியமாக வாழ்ந்திட முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு உணவினைப் பற்றிய அறிவும் பயனும் முக்கியமானதாகும்.

எரிபொருள் இல்லாத இயந்திரம் மெல்ல மெல்ல நின்று விடுவது போல உணவில்லாத உடலின் இயக்கம் சிறுகச் சிறுக நின்று விடும்.

காலம் வந்த இயற்கை மரணத்தை நிற்பாட்ட முடியாது. ஆனால் உண்ணாத காரணத்தால் ஏற்படும் செயற்கை மரணத்தைத் தடுக்க - தவிர்க்க வேண்டும். திட்டமிட்ட உணவுப் பழக்க வழக்கம் மட்டற்ற இன்பத்தைத் தருவதோடு நீடித்த ஆயுளையும் தரும்.

✍
அ. பொ. செல்லையா
முன்னாள் அதிபர்

உணவின்றி இறக்கும் குழந்தை மரணம் ஓர் அகால மரணமாகும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு அவசியமாகும். இரண்டு வயதுவரை தாய்ப்பால் கொடுக்கவேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் 2100 கலோரியும், பாலூட்டும் காலத்தில் தாய் 2700 கலோரியும், 3 - 5 வயது வரையான குழந்தை களுக்கு 1200 கலோரியும், 9 - 12 வயது வரை 2000 கலோரியும், 21 வயது வரை 2400 கலோரி சக்தி நாளும் தேவை. இதனைப் பெற்றிட உணவினை உண்ண வேண்டும். கடின உழைப்பை மேற்கொள்-பவர் 3000 - 3200 கலோரி சக்திக்கான உணவினை உண்ண வேண்டும்.

இவற்றினைப் பெறக்கூடிய உணவு வகை களின் அறிவினை மக்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

காபோவைதரேற்றாகிய மாச்சத்து, கொழுப்பு, புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், நீர் ஆகியன உணவின் வகைகளாகும்.

மாச்சத்தும் கொழுப்பும் சக்தியையும், புரதம் வளர்ச்சியையும் நலிந்து போன கல உற்பத்தியையும் கொடுக்கும்.

உடலைக் காக்கும் பணியில் ஒன்று உயிர்ச்சத்துக்களும், மற்றையது அசேதன

உப்புக்களுமாகும். இவற்றில் ஒன்று குறையினும் நோய் உண்டாகும்.

உடலை வளர்க்கும் புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து குறைவுபடி உடன் தீங்கில்லை என்றாலும் உடல் மெலிந்து காணப்படும். ஒருவருக்கு எலும்புருக்கி நோய் ஏற்படுகிற தென்றால் உயிர்ச்சத்து 'டி' போதாது என்று கருத்து. இன்னொருவருக்கு குருதிச் சோகை என்றால் அவர் உடலில் இரும்புச் சத்து குறைவாக இருக்கிறது என யூகித்துக் கொள்ளலாம். மலடு ஆணுக்-கும், பெண்ணுக்கும் வரலாம். உயிர்ச்சத்து 'ஈ' இல்லாமை முக்கிய காரணமாகும்.

உணவின் விபரங்களை நன்கறிந்து, காலை, மதியம், இரவு என்னென்ன எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உணவு தேவை என்பதின் அளவைக் கணித்து வளத்தோடு வாழ சத்தான சமவுணவினை நிறையுண-வினை உண்டு வெள்ளம் வருமுன் அணை கட்டுவது போல வருமுன் காத்து எல்லோரும் நலவியல் அறிவினை அடைந்து சுக வாழ்வு வாழ்ந்து இன்பம் பெற்றிட வேண்டும்.

♥ நாங்கள் எப்போதும் நாக்கை வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கும். காரணம் அதன் வீய்ரவை நாக்கு வழியே வெளியேறுவதால்.

♥ முதன் முதலில் 1826ல் புகைப்படம் (ஒளிப்படம்) எடுக்கப்பட்டது.

உடற்கல்வியின் அறிமுகம்

வரைவிலக்கணம் :

உடற்கல்வி பற்றி பலர் பலவிதமான வரைவிலக்கணங்களைத் தந்துள்ளார்கள். இவற்றில் சில எல்லாவற்றுடனும் பொருத்தமுடையது. சில பிரத்தியேகமானது.

1. உடல்விருத்தி 2. இயக்க விருத்தி 3. அறிவு விருத்தி 4. சமூகவிருத்தி என்பனவே உடற்கல்வியின் மூல நோக்கங்கள் எனலாம். ஆகவே எவ்வகை வரைவிலக்கணமாக இருந்தாலும் இந்த நான்கு அம்சங்களையும் உள்ளடக்கியே வரவிலக்கணங்கள் தரப்பட்டுள்ளதை கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உடல் விருத்தி

உடல்விருத்தி பங்கு கொள்ளும் முயற்சிகள் மூலம் உள்உறுப்புக்களும் தொகுதிகளும் சீர்ப்படுத்தலும் விருத்தியாதலும் இது சார்ந்ததாகும். இதனால் தாங்கும் இயல்பு மீள்பு பெறுதல் மேலான செயற்பாடு, நிதானம், ஆரோக்கியம் என்பன பெறப்படுதல், உடற் தொகுதிகள் ஆன ஜீரண உறுப்புக்கள், சுற்றோட்ட உறுப்புக்கள், கழிவகற்றும் உறுப்புக்கள், சமிபாட்டு உறுப்புக்கள், சுவாச உறுப்புக்கள் என்பனவும் சீரடைந்து வலுப் பெற்று உடல் விருத்தியையளிக்கின்றது. ஏறுதல், ஓடுதல், எறிதல், பாய்தல், தாவுதல், தொங்குதல், நீந்துதல் போன்ற முயற்சிகளின் செயற்பாட்டின் மூலம் இவை பெறப் படுகின்றன. விரயமான தசை அசைவுகள் இதயத்துக்கு நல்ல சத்துக்கள் கொடுத்து உயர்த் துடிப்பை

நிதானப்படுத்தி மெலிதான துடிப்பின் வலுவான நிறைவான செறிவை உயிர்க்கலங்களுக்கு அனுப்பவும் குறைந்த இடைவேளையில் ஆறுதல் அடையவும் ஏதுவாகிறது. முயற்சியின் பின் விரைவான தோற்றம் பெறுதல் (களைப்பு மாறுதல்)

இயக்க விருத்தி

இயக்கம் என்பது நரம்புகள் நரம்புத் துணிக்கைகள் தசை நார்கள் மைய நரம்புத் தொகுதி என்பவற்றின் ஊடாக ஒன்றோடு ஒன்றான தொடர்புகள் ஆகும். இது பொறிமுறை இயக்கம் ஆகும். அசைவுகள் உணர்வுகள், செயல்களையே இயக்கப் பொறிமுறை எனக் கருதுகிறோம். ஒரு செம்மையான இயக்க அசைவு நரம்பு மண்டலத்தினதும் தசை நார்களினதும் தடையற்ற தொடர்புகளால் ஏற்படுவனவாகும். கடுமையான தளர்விலும் நிறைவான தொகுதியிலும் ஏற்படும் இயக்க அசைவுகள் வேறுபட்டனவையாக இருக்கும். முன்னையத்தில் சீரின்மை, வலுவின்மை, நிறைவின்மை காணப்படும். பின்னையது நரம்புத் துணிக்கைகள், தசை நார்கள் மைய நரம்புத் தொகுதி நிறைவு செய்யப்படுகிறது.

ஆகவே உடற்கல்வியின் பிரதான நோக்கம் உடல் அசைவுகளில் நிறைவான தொழிற்பாடு ஆகும். சரியான நரம்புத் தசைநார் ஒத்தியல்பும் நிறைவான செயற்பாடுகளைக் கொடுக்கும். துரிதமாக ஓடுதல், பாய்தல், கெளித்தல், தூங்குதல், தாவுதல், அடித்தல், உதைத்தல், தூக்குதல், வளைதல் போன்ற முயற்சிகளால் இவை ஏற்படுத்தப்படும். எந்த செயற்பாட்டிலும் மேற்கூறிய வகையான உடல் அசைவுகள் இருக்கும். இந்த செயற்பாடுகள் நாள



திரு. க. குமாரசாமி

உடற்கல்வி உதவிக் கல்விப்பணிப்பாளர்
தென்மராட்சி கல்வி வலயம்

டைவில் பழக்க வழக்கங்களாக மாறிகை தேர்ந்த செயற்பாடுகளைக் கொடுக்கும். உடல்விருத்திகள் அல்லது திறன்கள் ஒரு நாளில் அல்லது ஒரு பாடத்தில் பெறப்பட முடியாது. இது தொடர்பான வருடாந்த செயற்பாடாக இருக்கும். அடுத்த படி முறையாகவும் தொடர்பு டையதாகவும் இருக்கும்.

அறிவு விருத்தி

உ+ம் : ஒரு பாரத்தை தூக்குவதாயின் கால்களை மடித்து உடலை வளைத்து கைகளை ஏற்ற விதமாக அமைத்து பொருளைப் பற்றிப்பிடித்து பின் உடலை நிமிர்த்தி முழங்கால்களை நிமிர்த்தி தூக்கும் இயல்பு உண்டு. உடல் முயற்சிகள் கற்கப்பட வேண்டியவை. கற்றல் சிந்தனைகளையும் ஆராய்வையும் ஏற்படுத்தும். கற்றல் மூலம் பாண்டித்தியம் பெறலாம். இந்த முயற்சிகளால் பெறப்படும் அறிவு பிள்ளையின் சமூக ஒருமைப் பாட்டுக்கு ஏற்புடையதாக அமைய வேண்டும். உடல் முயற்சிகள் சட்ட திட்டங்கள் நுட்பங்கள் முயற்சிகள் இடம்பெறும் பரிமாணங்கள் என்பன பிள்ளைகளுக்கு தெரியப்படுத்தப்படுகிறது. உ+ம் : கூடைப் பந்தை எடுத்துக் கொண்டால் இதை விளையாடுவதற்கு இந்த விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்கள் விளையாடும் முறை என்பன தெரிதல் வேண்டும். சிறப்பாக ஆடுவதற்கு அதன் திறன்கள் தெரிய வேண்டும். இந்த நுட்பங்கள் தெரிய வேண்டும். இந்த நுட்பங்களையும் அறிவுகளையும் தெரிந்து கொள்வதால் அது அவனிடத்தில் அறிவாக நிறைகிறது. ஒரு பந்து செல்லும் திசை செலுத்தும் வேகம் என்பனவற்றை உணர்வு பூர்வமாக நிதானித்துக் கொண்டால் அந்தப் பந்தை அடைவதற்கோ அல்லது குறிப்பிட்ட இடத்துக்குச் செலுத்தப்படுவதற்கு முன்னர் சிந்திக்கப்பட்டு தெரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இப்படியாக அறிவு சார்ந்த விடயங்களை உடற்கல்வி கொடுக்கிறது.

மேலும் உடல் நலனையும் உடல் நலத்துக்கு தேவையான உணவு முறைகள் பழக்கவழக்கங்கள் நடைமுறைகள் என்பவற்றையும் பின்னர் அறிவாகப் பெறுகின்றது.

சமூகவிருத்தி

சமூகச் செயற்பாடுகள் பாரம்பரிய நடைமுறைகளாலும் அறிந்து கொண்ட அல்லது பழகிக் கொண்ட நடைமுறைகளாலும் ஏற்படுத்தப்படுகிறது. விருப்பு, அபிலாசைகள், மனவெளிச்சிகள், உணர்வுகள் என்பன எம்மிடத்தே உள்ளன. இது பாரம்பரியம் ஆகும்.

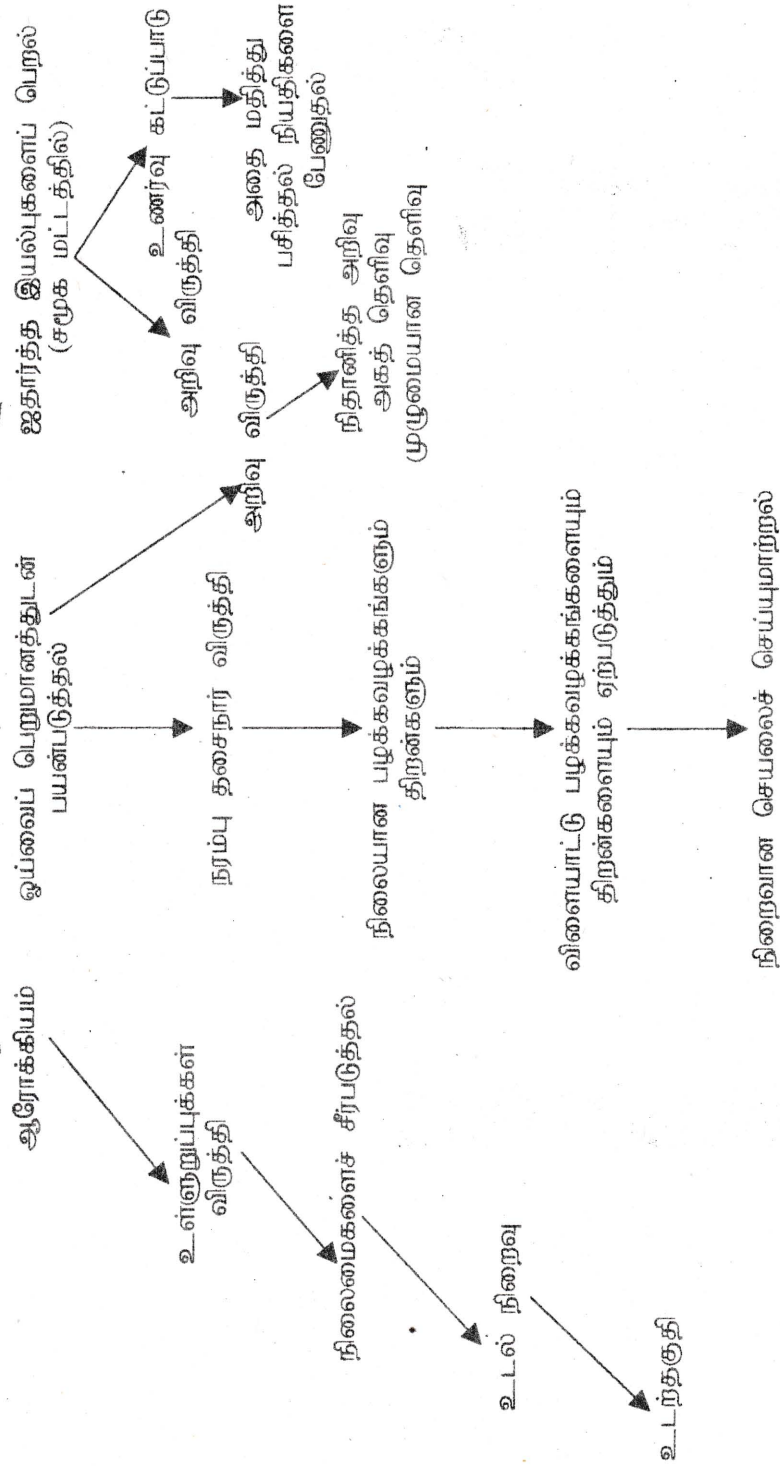
விளையாடுவது பிள்ளையிடத்தில் இயல்பாக அமைந்த ஒரு விருப்பம். இப்படியான இயல்புகள் சில சமயங்களில் சமூகத்துக்கு ஏற்றனவாகவும் அமையும். சமூகத்துக்கு ஏற்காத வகையாகவும் அமையும். எனவே பிள்ளைக்கு கொடுக்கும் முயற்சிகள் உகந்தனவாக இருப்பதை உடற்கல்வி ஏற்படுத்த வேண்டும்.

சமூகத்திற்கேற்ப சில நியதிகளை முயற்சிகளின் ஈடுபாடு கொடுக்கவல்லதாக அமைய வேண்டும். உடற்கல்வி முயற்சிகள் நிறைவை அளிக்கின்றது.

பெருந்தன்மை, இரக்கம், உண்மை, நிற்ப்பாடு இன்மை, பணிவுடமை, நிதானித்தல், நம்பகம் சிந்தித்து செயற்படல் போன்ற குணஇயல்புகளை சமூகத்தின் அமைப்பு வேண்டி நிற்கின்றது. இந்த வகையான அம்சங்களை சரியாகத் திட்டமிட்டு செயற்படுத்தும் உடல் முயற்சிகள் கொடுக்க வல்லதாக இருக்கும். சமூகத்தில் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் இன்றியமையாது சமூகப்பண்பாட்டிலும் கலந்துள்ளன.

இவற்றைப் பார்க்கும் இடத்தில் பாடசாலையில் உடற்கல்வியின் நோக்கம் பின்வருமாறு அமையும். நன்கு திட்டமிடப்பட்ட உடல் முயற்சிகளில் விருப்பமுடனும், மனநிறைவுடனும் பங்கேற்று நிறைவான உடல், உள சமூக விருத்திகளைப் பெறுதலே உடற்கல்வியின் நோக்கமாகக் கொள்ளலாம்.

நோக்கம் உடற்கல்வீ



நல்ல சத்து, தாங்கும் இயல்பு, தசைநார்பலம், தெளிவான பார்வை, சமமான உடல்நிறைவு (சமன்பாடு) உடல் அமைப்பு சுவாச குருதிச் சுற்றோட்ட விருத்தி

உற்கல்வி ஆசிரியரின் பாட ஆயத்தம்

பாட ஆரம்பத்தில் :

1. பாடக்குறிப்பு, பாடத்திட்டம் வைத்திருத்தல்.
2. பாடத்திற்கு ஏற்ற இடம், காலம் பொருத்தமானதா என கவனித்தல்.
3. பாடத்திற்குரிய உபகரணங்களை ஆயத்தமாக வைத்திருத்தல்.
4. குழுத்தலைவர்களை நியமித்தல்.
5. மாணவர்கள் மைதானத்திற்குச் செல்வதை முறைமையுடன் ஒழுங்கு செய்து வரவை உறுதிப்படுத்தல்
6. மாணவர்களின் அன்றைய உளநிலையை அறிந்திருத்தல்.
7. சுகயீனமான பிள்ளைகளை விரைவாக இனம் கண்டு அவர்களைப் பயிற்சியிலிருந்து தவிர்த்து அருகில் இருக்கச் செய்தல்.
8. பிள்ளைகளும் ஆசிரியரும் பொருத்தமான உடை அணிந்திருப்பதுடன் முதலுதவிப் பெட்டியையும் அருகில் வைத்திருத்தல்.
9. உரிய வேளைக்கு பாடத்தை ஆரம்பித்தல்
10. ஆசிரியருக்காக பிள்ளைகளை காத்திருக்க வைத்தலாகாது.

பாட வேளையின் போது :

1. அன்றைய பாடக் குறிப்பிற்கேற்ப பாடத்தைக் கொண்டு செல்லல்.
2. கற்பித்தல் படிமுறைகளை ஒழுங்காகக் கையாளுதல்.
3. முன்னைய பாடத்துடன் தொடர்புபடுத்தல்.

4. பிள்ளைகள் ஆசிரியரைச் சூழ்ந்து நிற்பதைத் தவிர்த்தல்.
5. எப்பொழுதும் ஆசிரியர் பிள்ளைகளைப் பார்க்கக் கூடிய இடத்தில் நிற்பதுடன் மகிழ்ச்சியாகவும் இருத்தல்.
6. ஆசிரியர் மாணவ குழுக்களைச் சுற்றி நடமாடி திருத்துதல்.
7. தெளிவான, சுருக்கமான எளிய விளக்கத்தைக் கொடுத்தல்.
8. விளக்கமளிக்கும் போது கூடியவரை செய்து காட்டல்.
9. பிழைகளைத் திருத்துதல். திறமையாக செய்தவர்களை உற்சாகப்படுத்துதல்.
10. எல்லா மாணவர்களையும் முடியுமானவரை உசார் நிலையில் உற்சாகமாக வைத்திருத்தல்.
11. விளையாடும் போது வரையறையான விதிமுறைகளையும் பிரதேச எல்லைகளையும் கவனத்திற் கொள்ளல்.
12. திறன்கள் கற்பிக்கும் போது மாணவருக்கு கூடிய பொருத்தமான பயிற்சிகளை வழங்கல்.
13. செயற்பாட்டை தொடங்க, முடிக்க, ஊதியைப் பயன்படுத்தல்.
14. வகுப்பை தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல்.
15. பாட வேளையின் போது பிற தொடர்புகளை ஏற்படுத்தாதிருப்பதுடன் பாதுகாப்பையும் கருத்தில் கொள்ளல்.

திரு. எம். எஸ். ஏ. ஒஸ்வேல்ட்

உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர் (உடற் கல்வி)
தீவக வலயம்.

பாட முடிவின் போது :

1. உரிய வேளையில் பாடத்தை நிறைவு செய்தல். (சூடியவரை 3 நிமிடங்களுக்கு முன்பு)
2. பாடப்பதிவை மேற்கொள்ளல்.
3. மீளாய்வு, மதிப்பீடு என்பனவற்றை மனதிற் கொள்ளல்.
4. பயன்படுத்திய உபகரணங்களை சேர்த்து, சரிபார்த்து திரும்ப பெற்றதை உறுதி செய்தல்.
5. வழமையான இலகுவான முறையில் மாணவர்களை வகுப்பறைக்கு அனுப்புவதுடன் ஆசிரியர் கடைசியாகச் செல்லுதல்.
6. கடைசிப் பாடமாயின் மாணவர் வகுப்பறை சென்றதை உறுதிப்படுத்தல் அவசியமாகும்
7. தவணைக்கொரு தடவை உடல் அபிவிருத்தி அட்டவணையைப் பூரணப் படுத்துதல்

பாடசாலைகளில் உடற்கல்வி கற்பிப்பதன் நோக்கமும் பாட ஆயத்தமும் :

இலங்கையின் கல்விச் சீர்திருத்தங்களில் உடற்கல்விப் பாடமும் அனைத்துப் பாடசாலைகளிலும் முக்கிய பாடநெறியாக பயிற்றுவிக்கின்ற இன்றைய காலகட்டத்தில் பாடசாலைகளில் உடற்கல்விப் பாடம் கற்பிப்பதன் நோக்கத்தையும் அப்பாடத்தை உடற்கல்வி ஆசிரியர் எப்படி பாட ஆயத்தம் செய்ய வேண்டுமென்பதையும் இக்கட்டுரை வாயிலாக தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன். ஒருவரின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தவும் அறிவு, திறன், மனப்பாங்கை உடற்கல்வி நிகழ்ச்சிகள் வழி வகுக்கின்றமையால் உடற்கல்வியானது பொதுக் கல்வியிலிருந்து பிரிக்க முடியாததாக இருக்கின்றது. பொதுவாக உடற்கல்விப் பாடமானது ஒருவரின் ஆற்றல்

களையும், திறன்களையும் உடற்செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிக்கொணர்வதற்கு அளிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களாக அல்லது வழிகாட்டல்களாக அமைய வேண்டும். உடல்வலுவையும், உடல் வளர்ச்சியையும், உடல் திறனையும் வளர்ப்பது தான் உடற்கல்வியின் நோக்கமல்ல. இது பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கியதாய் இருத்தல் பொருத்தமானதாக அமையும்.

- அ. உடற்கல்வி கற்பிப்பதன் நோக்கம்
- i) பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சி விருத்தி பெற உதவுதல்
 - ii) உடற் திறன்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கு உதவுதல்
 - iii) அனுபவ வாயிலாக வெற்றிகளை அனுபவிக்க சந்தர்ப்பம் அளித்தல்
 - iv) மற்றவருடன் ஒத்துழைக்கும் மனப்பாங்கையும் விட்டுக் கொடுக்கும் பண்பையும் வளர்த்தல்.
 - v) பயனுள்ள விதத்தில் பொழுதைக் கழிக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அமைத்துக் கொள்ளல்.
 - vi) சிறந்த அசைவுகளை பிள்ளைகளின் கற்பனைத் திறன்களிலும் உருவாக்கச் செய்தல்.
 - vii) உடற் செயற்பாடுகளினூடே சிறந்த தேகாரோக்கியத்தினை வளர்க்க கற்பித்தல்.
 - viii) சிறந்த உடற்றகைமையைப் பேணவும் வளர்க்கவும் உதவுதல்.
 - ix) பிள்ளைகளின் நல்லொழுக்க விருத்திக்கு உதவுதல்.
 - x) சிறந்த சுகாதார அபிவிருத்திக்கு உதவுதல்.

ஆ. உடற்கல்வியினூடேவிளையாட்டுக்களை கற்பிப்பதன் நோக்கம்.

- i) உடல் வளநிகழ்ச்சிகளை விரிவுபடுத்துதல்.

- ii) சினேகபூர்வப் போட்டிகளை பாடசாலைக்குள்ளும் அயற் பாடசாலைகளுக்கிடையேயும் நடத்துதல்.
- iii) பிள்ளைகளை குழுவாக இயங்குவதற்கு கற்பித்தல்.
- iv) வெற்றி தோல்விகளை விட போட்டிகளில் பங்கு பற்றுவதே சிறப்பானது என உணர்தல்.
- v) பங்கு பற்றும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டுவதுடன் அவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல்.
- vi) பிள்ளைகளுக்கான சம வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- vii) வெற்றி தோல்விகளை சமமாக ஏற்பதையும் மத்தியஸ்தத்தை மதிக்கும் மனப்பாங்கையும் வளர்த்தல்.
- viii) தலைமை தாங்கும் பொறுப்பு, குழு உணர்வு, தலைமைக்கு கீழ்ப்படிதல் போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.
- ix) நேரத் தவறாமல், பொறுமை, பொறுப்புக்களை ஏற்கும் தன்மை, சகிப்புத்தன்மை விடா முயற்சி, கட்டளைகள், விதிமுறைகள் என்பனவற்றிற்கு அமைவாக நடக்கச் செய்தல்.
- x) எந்நேரமும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுடன் மாணவர்களின் சமநிலை ஆளுமையை வளர்க்க உதவுதல்.

"புற்றுநோய்" மனிதனால் குணமாக்க முடியாத, மனிதனுக்கு சவால் வீடும் நோய்களில் ஒன்று. ஆனால் இது மனிதனால் நாளாந்தத் தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தும் அத்தியாவசியமற்ற, தவிர்க்கக் கூடிய பொருட்களில் உள்ள இரசாயனப் பதார்த்தங்களாலும் ஏற்படுத்தப் படுகிறது.

உதாரணமாக ஒரு சில :

- ♥ "சிகரெட்" இலுள்ள புகையிலை வெப்பமடையும்போது உருவாகும் பென்சோ பைரீன் (Benzo a pyrene)
- ♥ சில உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாக்கப் பாவிக்கப்படும் நைதிரைட்டுக்கள் (Nitrates)
- ♥ சில உணவுப் பொருட்களுக்குப் பாவிக்கப்படும் "ஏசோ" சாயங்கள் (Azo dyes)
- ♥ புகையூட்டப்பட்ட இறைச்சி, மீன் ஆகியவற்றிலுள்ள சில ஐதரோகாபன்கள் (Hydrocarbons)
- ♥ ஒழுங்கற்ற முறையில் சேமித்து வைக்கப்படும் கடலை வகைகள், நிலக்கடலை ஆகியவற்றில் காணப்படும் பங்கசுக்களால் (Fungus) சுரக்கப்படும் அபிலோரொக்சின் (Aflotoxien)
- ♥ சில வகையான மருத்துவ மருந்துகள்
- ♥ பாக்கில் காணப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தம்
- ♥ சில சுவையூட்டிகள்
- ♥ அழகுசாதனப் பொருட்களில் காணப்படும் சில பதார்த்தங்கள்
- ♥ வீட்டின் கூரைக்குப் பாவிக்கும் அஸ்பெஸ்டஸ் தகட்டின் துணிக்கைகள்.

விளையாட்டு விபத்துக்கள்

பாடசாலைகளில் நிகழும் விபத்துக்களில் பெரும்பாலானவை விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படுகின்றன. விளையாட்டுக்கள் நடைபெறும் இடங்கள் ஆகிய உதைப்பந்தாட்டத் திடல், கிறிக்கெட் பிச், கரப்பந்தாட்டத் தளம், குண்டெறியும் தளம், வலைப்பந்தாட்டத் தளம், கூடைப்பந்தாட்டத்தளம், தசைப்பயிற்சித் தளம், மெய்வல்லுநர் தளம் என்பன பல்வேறு விளையாட்டு இடங்களாகும். இந்த நிலையங்களிற் காணப்படும் தடைகளும் மைதானத்தின் தன்மையும் விபத்துக்களுக்குக் காரணமாகும். இது போன்று பயன்படுத்தும் உபகரணங்களும் விபத்துக்களை உண்டாக்கும்.

இவற்றுக்கு மேலாக செய்முறைப் பிழைகள், ஆண் பெண் வேறுபாடு கவனிக்காமை, ஒரு குறிப்பிட்ட நிலப்பரப்புக்குள் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள், பல்வேறு தன்மையுடையோர் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல், வழிகாட்டல், மேற்பார்வையின்மை, அசட்டுத் தனம், பொறுப்பின்மை, ஆற்றலுக்கப்பால் செயல் புரிய முனைதல் ஆகியவற்றாலும் மைதான விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன.

விளையாட்டு விழாக்களும், போட்டிகளும் ஓர் அளவுக்கு விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக அமைவதையும் நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. போட்டிகளில் மூர்க்கத்தனமாக இருத்தல், பார்வையாளர், ஆதரவாளர்களின் தூண்டல், ஆவேசப்படுவதால், தன்னைப் பார்வையாளருக்குக் காட்சிப் பொருளாக்கல், மெய்மறந்து செயற்படல், ஒழுங்கமைக்கப்படாத விழாக்கள்

என்பன இவற்றுக்கு மூலகாரணிகளாக அமைகின்றன.

பாடசாலை மைதானங்களில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடியவற்றை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. தகுதியற்ற விளையாட்டுத் தளங்கள் :

- 1) இறுக்கமான கடினமான பரப்பு
- 2) மேடு, பள்ளம், சிறு குழிகள், பொந்துகள்.
- 3) பூடுகள், சிறுகட்டைகள், முட்கள், சிறுகற்கள்.
- 4) எல்லையோர மரங்கள், கட்டிடங்கள், கழிவு கூடங்கள்.
- 5) நீர்த் தேக்கம், வழுக்கல் பரப்பு

2. பொருத்தமில்லா உபகரணங்கள் :

- 1) அழுத்தமின்மை, முனைகள்.
- 2) பிரமாணத்துக்கு மீறி பந்துகளுக்குக் காற்று நிரப்பல்.
- 3) துருப்பிடித்த, முறிந்த உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.
- 4) பாயும் கிடங்குள் ஒப்புரவின்மை, மணல் நிரப்பாமை.
- 5) வயது, பால், ஆற்றல் என்பவற்றுக்குப் பொருத்தமில்லா உபகரணங்களைப் பாவித்தல்.

3. பிழையான செயல்முறை, வழிகாட்டல், மேற்பார்வையின்மை.

- 1) பயிற்சியில் மேற்பார்வை வழிகாட்டல் இன்மை.

திரு. ம. பத்மநாதன்
முன்னாள் உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

- 2) ஒரே தருணத்தில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடல் நடைபெறல்.
- 3) தமது ஆற்றலுக்கப்பால் செயல்களில் ஈடுபடல்
- 4) பிழையான செய்முறைகளைக் கைக்கொள்ளல்.
- 5) வீம்பு, ஏனோ தானோ என்ற அலட்சியமான அடக்கமின்மை, பொறுப்புணர்வின்மை மனப்பாங்கு.
- 6) கஸ்டமான, சிக்கலான செய்கைகளை பயிற்சியின்றிச் செய்தல்.

4. வேறு காரணிகள் :

- 1) போட்டி மனப்பாங்கு
- 2) பிறர் பாராட்டுக்கு ஆளாக வேண்டுமென்ற விருப்பில் செயல்களில் ஈடுபடல்.
- 3) ஆதரவாளர் தூண்டல்.
- 4) ஒழுங்கில்லா அமைப்புகள், விழா போட்டிகள்.
- 5) இடவசதி இல்லாமை.

மேற்காட்டப்பட்ட காரணிகளால் மைதான விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் அவை எப்படியான ஊறுகளை விளைவிக்கும் என்று தீர்மானிக்க முடியாது.

பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய ஊறுகள் :

- 1) தோல் உரஞ்சல் - தடக்கி விழல், சறுக்கி விழல்.
- 2) சிறுகாயங்கள் - குருதி வெளிப்படல்.
- 3) உபகரணங்கள் வெட்டுக் காயம், உடலில் உபகரணங்கள் பட்டுக் காயம், தடக்கி வீழ்ந்து கட்டை, கல்லு பிற பொருட்கள் / குத்துதல், மோதிக் காயம் ஏற்படல்.

4) எலும்பு முறிவு : வீழ்ந்து, பாய்ந்து, முரட்டுத் தன்மையாக நடத்தல், வீம்பாகச் செய்தல்.

5) மூட்டு விலகல் : செய்முறை பிழை, தன் ஆற்றலுக்கு ஏற்காத செயல்களைச் செய்தல், உபகரணங்களைப் பாவித்தல், மேற்பார்வையின்மை, வழிகாட்டல் இன்மை, நிர்வாகக் குறைபாடு.

6) மயக்கம் / மூர்ச்சித்தல் : பொருத்த மில்லாச் செய்கை, அளவுக்கு மீறிய செய்கை, உடல் தகைமை இன்மை, திடீர் தாக்கங்கள், ஆவேசம், மூர்க்கத் தனம்.

7) சிக்கலான முறிவுக் காயம் : களைத்த நிலையில் மேலும் செயல்களைச் செய்தல், மைதானம் சீர்இன்மை, முரட்டுத் தனம், போட்டி மனப்பான்மை.

8) தசை நோ / பிடிப்பு : உடல் தகுதியின்றி முறைமைச் செயல்களில் ஈடுபடல், விரயம், தளர்ச்சி, ஆள் மோதல், கருவிகள் படல்.

9) உள உறுப்புக்கள் பாதிப்பு : வீழ்ந்து உள் உறுப்புக்கள் தாக்கம், கூரான உபகரணங்கள் உடலில் ஏறுதல், இரத்தக் கண்டல்.

10) நரம்புச் சுழுக்கு: கால் மடிதல் கழுத்து வாங்கல், நரம்பு பாதித்தல்.

11) சிறுதாக்கங்கள் : தலை சுற்றல், மயக்கம் வருதல், தாக்கத்தின் போது நோ.

காரணிகளைக் கொண்டு ஏற்படக் கூடிய ஊறுகளை வகைப்படுத்தியுள்ளோம். இவை சாதாரணமாக மைதானங்களில் விளையாட்டில் ஈடுபடும் மாணவர்களுக்கு நிகழ்ந்த ஊறுகளாகும். இந்த ஊறுகளுக்கு காரணமாக அமைந்த காரணிகளும் பெரும்பாலும் சகல பாடசாலைகளிலும் நிரந்தரமாக இருப்பதைக் காணலாம்.

ஏற்படக்கூடிய ஊறுகளுக்கு என்ன பரி காரம், எவ்வாறு முதல் உதவி அளிப்பது என்பதையிட்டு இங்கு குறிப்பிடுதல் அர்த்த மில்லை. காரணம் பரவலாக பல புத்தகங்- கள், ஸ்தாபனங்கள் இவற்றை வெளிப் படுத்தியுள்ளன.

ஆனால் முதல் உதவி பரிகாரம் என்று மைதானங்களில் ஊறுகள் ஏற்படும் ஒருவருக்கு நடப்பது என்ன? விபத்து எப்படிப்பட்டதென்று பார்ப்பதில்லை. தனக்கு தனக்குத் தெரிந்த பரிகாரங்கள் உதவிகள் என்ற பெயரில் நடைபெறுகின்றன. ஆதாரமே இல்லா முதல் உதவி.

உதாரணமாக ஒருவரின் தலையில் கிறிக்- கட் பந்து தாக்குகிறது என வைத்துக் கொள்வோம். சுற்றி நிற்பவர்கள் அத்தனை பேரும் ஓடிச் சென்று பரிகாரம் எனும் முதல் உதவி புரிவார்கள். ஒருவர் தலையை தாட்டு உரஞ்ச மற்றவர் தண்ணிச் சீலை வைக்க மற்றவர் உடலை முன் பின் வளைத்து எடுக்க மற்றவர் பாசாங்கு செய்கிறார் என்று பிடரியில் அடிக்க காயப்பட்டவர் மாடேறி மிதித்த நிலைக்கு வருகிறார். இது சித்திரவதையா? முதல் உதவியா? மைதானத்தில் நிற்கும் பலருக்கும் முதல் உதவி செய்யும் முறை தெரிந்தும் அவ்வழிவகைகளைச் சற்றும் யோசிப்பதில்லை. எனவே சில நெறிமுறை களை இங்கு குறிப்பிடவேண்டியுள்ளது.

1. விபத்து ஏற்பட்டால் என்ன விதமான ஊறு ஏற்பட்டு உள்ளது என முதலில் தீர்மானியுங்கள்.
2. எடுத்தவுடன் பரிகாரத்தில் இறங்காதீர்.
3. உதவி செய்யத் தெரிந்தால் அன்றி ஊறுடையவரை அணுகாதீர்.
4. ஒரே தருணத்தில் பலரும் பல்வேறு பரிகாரத்தைச் செய்யாதீர்.

5. தேய்த்தல், உரஞ்சுதல், பிடித்துக் கை கால்களை இழுத்தல், உடலைப் போட்டு வளைத்து எடுத்தல் என்பவற் றைச் செய்யாதீர்.
6. விசேடமாக மூச்சு விடக் கஷ்டப்படும் போது நிதானமாகச் செயற்படுக.
7. தெரிந்தவர்களைச் செயற்படவிட்டு பிற உதவிகளைச் செய்து கொடுங்கள்.
8. பராமரிப்புக்குரியவரை சூழ்ந்து நிற்காதீர்.
9. பரிகாரம் செய்பவருக்கு இடையூறு விளைவிக்காதீர்.

மைதானங்களில் நாளாந்தம் ஊறுகள் விளைவிக்கப்படுகின்றன. இதனை நாம் நன்கு கண்டும் உணர்ந்தும் உள்ளோம். இவற்றை தடுப்பதற்கும் தாமாக ஏதாவது வழிவகை செய்தோமா என ஒவ்வொரு மாணவரும் தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக உதை பந்தாட்ட மைதானத்தில் ஒரு குழியிருப் பதை அதில் விளையாடுபவர்கள் கண்டுள்- ளார்கள். முதல் நாள் குழியில் கால் கொடுத்து ஒருவர் கால் மடக்கி இன்று விளையாட வர முடியாத நிலை ஏற்பட்ட- தும் தெரியும். இன்று விளையாடும் போது வேறு ஒருவர் கால் விட்டு கணுக்கால் பிரண்டு வைத்தியசாலைக்கு ஏற்றிச் சென்- றதையும் பார்த்துள்ளார்கள். தொடர்ந்தும் விளையாடுகிறார்கள். எவரும் குழியைப் பற்றி சிந்திக்கவில்லை. எனவே நாளையும் வேறு ஒருவர் குழியிற் கால் விடுவார். மைதானத்தில் குழி இருக்கும் வரை ஒவ்வொருவராக கால் கொடுப்பார்கள் என்பது உறுதி. இப்படியான ஊறு வர வழைக்கப்பட்டதா அல்லது தற்செயலான நிகழ்வா என்பதை ஒருகணம் சிந்தியுங்கள். குழி மூடப்பட்டால் அப்படியான ஊறு வருவதற்கு இல்லை. குழியை மூடுவது

யார். பொறுப்பு பாடசாலை நிர்வாகத்தவர் என்பது விளையாடும் ஒவ்வொருவரின் எண்ணமாகும்.

இது போன்ற மனப்பாங்கு இருந்ததனாலேயே மாணவரிடையே விளையாட்டு நேரத்தில் ஊறுகள் ஏற்பட முக்கிய காரணமாகும். எனவே மாணவராகிய நாமே எமது மனப்பாங்கை மாற்றி சில இலகுவான சிரமமற்ற தடுப்பு முறைகளை செய்யலாம். இதனால், தான் ஊறுபடாது இருப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கும் உதவுகின்றீர்கள்.

இந்த மனப்பாங்கில் மாணவராகிய நீங்கள் சில வழிமுறைகளை மேற்கொண்டால் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் தடுக்கப்படலாம்.

கைக்கொள்ளக் கூடிய தடுப்பு முறைகள் :

01. கடினமான இறுக்கமான மைதானங்களில் பொறுமையையும் கடைப்பிடியுங்கள்.
02. நாளாந்தம் மைதானத்தில் விளையாடப்படும் போது மைதானத்தை ஒருமுறை சுற்றிப் பார்வையிடுங்கள். இருக்கும் சிறு குழிகளை நீங்களாகவே மூடி விடுங்கள். கட்டைகள், பூடுகள் இருப்பின் ஒரு நாள் விளையாட்டை நிறுத்தி அவற்றை எல்லோரும் சேர்ந்து துப்புரவாக்குங்கள்.
03. எவரின் ஏவுதலும் இன்றி காணப்படும் தடைகளை அகற்றுங்கள்.
04. விளையாட்டு உபகரணங்களை மிகவும் அக்கறையுடன் பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதம் அளித்துப் பாவிப்பீங்கள்.
05. பொருத்தமில்லா உபகரணங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

06. பிழையான செயல் முறைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வழிகாட்டுதலை கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் நல்லது.

07. தகுதிக்கு அப்பால் ஈடுபடாதீர்.

08. வீம்பு, வீராப்பு, முரட்டுத்தனம் ஏனோ தானோ என்ற மனப்பாங்கை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

09. போட்டி மனப்பாங்கு இருக்கத்தான் வேண்டும். ஆனால் எதிராளிக்கு தீங்கு விளைவிக்காதீர்.

10. ஆதரவாளர் தூண்டல்களுக்கு உணர்ச்சி வசப்படாதீர்.

11. பொறுமை எப்போதும் தேவை.

12. கஸ்டமான சிக்கலான செயல்களை தவிர்க்கவும்.

13. ஆபத்தான உபகரணங்களை (ஈட்டி / பருதி) பாவிக்கும் போது கவனித்து அவர்கள் பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதமாக இருக்கவும்.

14. விளையாட்டில் வீம்பு வீராப்பு இருக்கக் கூடாது.

ஒரு செயலைச் செய்ய முன் சிந்திக்க வேண்டியவை.

1. எனக்கு ஏற்ற செயலா?
2. செயலைச் செய்ய வேண்டிய முறை தெரியுமா? இதற்கு ஏற்ற உடல் தகுதியுண்டா?
3. செயலைச் செய்வதற்கு முன் தடைகள் ஏதாவது உண்டா அப்படியாகில் தடைகளை நீக்கவும்.
4. இச் செயலை செய்வதில் தீங்கு எனக்கு மட்டுமல்ல மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படுமா?

5. பிறர் இதனால் பாதிக்கப்பட மாட்டார்களா?

6. வழி காட்டல் அல்லது மேற்பார்வை வேண்டாமா?

இறுதியாக போட்டிகள் அமைப்பாளர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள். பங்குபற்றுவோருக்கு நீங்கள் நிபந்தனைகள் விதிப்பது வழமை. விதிகளைப் பராமரிக்க போட்டியாளர் கடமைப்பட்டவர்கள் என்பதும் உண்மை. ஆனால் நீதிபதிகள் பிரமாணங்களுக்கு கிணங்க போட்டிகளை அமைக்கிறார்களா என்பதனை ஒரு கணம் சிந்தியுங்கள். அந்த வகையில் போட்டியாளர் பாதுகாப்பு முக்கியமானது என்பதை உணருங்கள். எனவே பங்குகொள்வோர் பாதுகாப்புக்கு முதன்மை கொடுத்து பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்கவும்.

1. போட்டிக்கான மைதானம் பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கவேண்டும்.
2. மழையால் வெள்ளம் ஏற்பட்ட நிலையில் போட்டிகளைத் தொடரமுற்படாதீர்.
3. பாயும் கிடங்குகள் மணல் நன்கு பரப்பப்பட்டு போட்டியாளருக்கு ஊறுகளை விளைவிக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. புல், பூடு, கட்டைகள் இருக்கும் மைதானங்களில் பந்தயங்களை வைக்காதீர்.

5. ஓட்டப் பாதைகளை ஒழுங்காகவும் பிரமாணத்தின் படியும் ஏற்படுத்துங்கள்.

6. எப்போதும் உதவிச் சாதனங்களையும் ஒரு வைத்திய அதிகாரியையும் கைவசம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. உபகரணங்களைச் சீராகவும் தகைமையுடையனவாகவும் போட்டியாளருக்கு வழங்குங்கள்.

8. போட்டியாளர் தங்குவதற்கு இடவசதி செய்து கொடுங்கள்.

பார்வையாளருக்கும் ஆதரவாளருக்கும்

உங்கள் உற்சாகப்படுத்தல் விளையாட்டு நல்ல முறையில் அமைவதற்கான உந்துதலாகவும் தூண்டலாகவும் இருக்கட்டும். எவ்வகையிலும் ஆட்டக்காரரை மூர்க்கத்தனமாகவோ அல்லது ஆத்திரக்காரனாகவோ தூண்டும் உற்சாகங்களை மேற்கொள்ளாதீர். இதனால் பாதிப்பவர்கள் பங்குபற்றுவோரே என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

**கூரியவைக்கும்
பூமிக்கும் இடையே
உள்ள தூரம் மிக அதிக
மாக இருக்கும் நாள் ஜூலை
3ம் தேதி. தூரம் குறைவாக
இருக்கும் நாள் ஜனவரி
3ம் தேதி ஆகும்.**

வினாயகர் புகழ்

2ம் பகுதி

விதி - 2 : நேர அளவுகள்

2.1 விளையாட்டு 15 நிமிடங்கள் கொண்ட நான்கு ¼ பகுதிகளைக் கொண்டிருக்கும். முதலாம் பகுதிக்கும், இரண்டாம் பகுதிக்கும் ஓய்வு நேரம் மூன்று (3) நிமிடங்களாகவும் இரண்டாம் பகுதிக்கும் மூன்றாம் பகுதிக்குமான ஓய்வு நேரம் ஐந்து (5) நிமிடங்களாகவும், மூன்றாம் பகுதிக்கும் நான்காம் பகுதிக்கும் இடையேயான ஓய்வு நேரம் மூன்று (3) நிமிடங்களாக அமையும். தேவை ஏற்படின் நடுவர்கள் இடைவேளை நேரத்தைக் கூட்டலாம். குழுக்கள் ஒவ்வொரு இடை வேளையின் போதும் தமது பக்கங்களை மாற்றி விளையாட வேண்டும்.

2.2 ஒரு குழு இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆட்டங்களில் ஒரே நாளில் கலந்துகொள்ள வேண்டியிருப்பின், ஆட்ட நேரம் ஆகக் குறைந்தது 20 நிமிடங்களைக் கொண்ட இரு பகுதிகளாகவும் 5 நிமிட இடைவேளையைக் கொண்டதாகவும் அமைய வேண்டும். (20-05-20) இடைவேளையின் பின்னர் பக்கம் மாற வேண்டும். அலுவலகத் தேவைக்காக மத்தியஸ்தர்கள் இடைவேளை நேரத்தைக் கூட்டலாம்.

2.3 விபத்துக்காக அல்லது வேறு ஏதாவது காரணத்திற்காக நேரம் இழக்கப்பட்டிருப்பின் இழக்கப்பட்ட நேரத்தை அந்தப் பகுதிக்குள்ளேயே வழங்கப்பட வேண்டும். இவ்விளையாட்டு நேரத்தைவிட ஒரு தண்டனை எறிகைக்காக மட்டும் மேலதிக நேரத்தை வழங்கலாம்.

2.4 இந்த நேர அளவுகளை அந்நாட்டின் கால நிலைக்கு அமைய மாற்றி அமைக்கவும் முடியும்.

விதி - 3 : அலுவலர்கள்

போட்டி அலுவலர்கள்

- 1) நடுவர்கள் - 2
- 2) எண்கணிப்பாளர் - 2
- 3) நேரக்கணிப்பாளர் - 1

அணி அலுவலர்

- 1) பயிற்றுனர்
- 2) முகாமையாளர்
- 3) அணித்தலைவி
- 4) வைத்திய அலுவலர் / பதிவு செய்யப்பட்ட மருத்துவ அலுவலர்கள்.

3.1 நடுவர்கள் :

3.1.1 ஒரு போட்டிக்கு இரண்டு நடுவர்கள் கடமை ஆற்றுவார்கள். இவர்களே விளையாட்டைக் கொண்டு நடத்துபவர்களாவர். தீர்ப்பை வழங்குவதும் இவர்களது கடமையாகும். மேலும் விதிகளுக்கு அமைவாகத் தீர்மானங்களை எடுப்பதுடன் விதிகளுக்குள் அடங்காத விடயங்கள் சம்பந்தமாகவும் இவர்களால் தீர்மானங்களை எடுக்க முடியும். நடுவரது தீர்ப்பே இறுதியானதும், கோரப்படாமல் வழங்கப் படுவதும் ஆகும்.

3.1.2 நடுவரது ஊதி விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கும், நிறுத்துவதற்கும் பயன்படுத்தப்படும். அத்துடன் இடைவேளை

கிருமதி ஜெயானந்தகுமாரி சரவணபவஜியர்

B. A (Hons)

விரிவுரையாளர்

உடற்கல்வித்துறை

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

யின் பின் விளையாட்டு ஆரம்பிப்பதற்கும் அல்லது மீள ஆரம்பிப்பதற்கும் பயன் படுத்தப்படும். அத்துடன் எப்பகுதியாளர் பந்தைக் கையாள வேண்டும் என்பதை வழி நடாத்துவதற்கும் பயன் படுத்தப்படும்.

3.1.3 வீராங்கனைகள் தமது நிலைகளை எடுத்த பின்னர் நடுவர்கள் தமது பேற்றுப் பகுதியினை தெரிவு செய்வதற்காக பூவா, தலையா போட வேண்டும். இதில் வென்றவர் மைதானத்தின் வடக்குப் பகுதியைக் கட்டுப்படுத்துபவராக இருப்பார்.

3.1.4 நடுவர்களின் உடை விளையாடும் வீராங்கனைகளின் உடையிலிருந்து வேறு படுத்திக் காட்டக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். வெள்ளை அல்லது இளம் மஞ்சள் நிறம் விரும்பத்தக்கது. பொருத்தமான சப்பாத்து அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.

3.1.5 ஒவ்வொரு நடுவரும் :

(i) தமது அரைப்பகுதியில் நடைபெறும் விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தி தீர்மானம் எடுப்பதுடன் மற்றைய நடுவர் கோருமிடத்து அவருக்கு தெரிவிப்பதற்காக மறு பகுதியில் நடைபெறும் விளையாட்டையும் முழுநேரமும் அவதானித்தல் வேண்டும். இதனால் தளம் பக்கக் கோட்டிலிருந்து மையப்புள்ளிக்கூடாக மறு பக்கக்கோடு வரையும் இரு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கருதப்படுகின்றது.

(ii) ஒரே பக்கத்திலேயே விளையாட்டு முடியும் வரை கடமையாற்ற வேண்டும்.

(iii) பேறு எய்திய பின்னர் மீண்டும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் போது அதனைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

(iv) உள் எறிகையின் போது ஒரு பேற்றுப்பகுதியிலும் ஒரு முழுமையான

பக்கக் கோட்டிலும் தீர்மானங்களை எடுப்பார். பக்கக் கோடுகளில் இருக்கும் நடுவர் உள் எறிகையின் போது எறிபவரோ அல்லது தடுத்தாடுபவரோ செய்யும் தவறுகளுக்கான தீர்மானங்களை எடுத்துரைப்பதற்கு அதிகாரம் உடையவர்.

தண்டனை வழங்கப்பட்ட பின் தொடர்ந்து தனது பகுதியில் நடைபெறும் விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவார்.

(v) மைதானத்தின் வெளிப்பகுதியை பாவிப்பதுடன் தேவை ஏற்படும் போது அதாவது ஒரு வீராங்கனையைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்காக அல்லது ஒரு தண்டனை எறிகை கொடுப்பதற்கான இடத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இடத்தைக் காட்டுவதற்கு அல்லது ஒரு மேல் எறிகையை செய்வதற்காகத் தளத்தினுள் செல்லலாம். விளையாடும்போது நடுவரில் பந்துபட்டால் அல்லது வீராங்கனைகளின் அசைவுக்கு இடையூறாக நடுவர்களிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அது ஒரு அணிக்கு தவறுகள் ஏதும் இழைக்கப்படாத சந்தர்ப்பத்தில் விளையாட்டு இடை நிறுத்தப்பட மாட்டாது. தவறுகள் இழைக்கப்பட்டிருப்பின் மறு பகுதியினருக்குத் தடையற்ற மாற்றம் வழங்கப்படும்.

vi) ஒரு மேல் எறிகை நடைபெறும் போது அவசியம் ஏற்படின் மற்றைய நடுவர் மேல் எறிகையைச் செய்ய குறிப்பிட்ட நடுவர் பகுதி 3, 18, 4 இல் குறிப்பிட்ட அம்சங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

vii) பக்கக்கோட்டிலும் பேற்றுக்கோட்டின் பின்புறமும் சென்று விளையாட்டைப் பார்வை இட்டுத் தீர்மானம் எடுத்தல் வேண்டும்.

viii) பந்தை விளையாடும் பகுதியினருக்கு சாதகமாக அமையுமானால் ஊதுகுழலை ஊதாது "சாதகம்" (Advantage) என்று கூறுவதன் மூலம் தவறு அவ-

தானிக்கப்பட்டது என்பதனையும் தண்டனை வழங்கப்படவில்லை என்பதனையும் அறிவிக்கலாம். தவறுக்காக ஊதியை ஊதினால் தண்டனை வழங்குதல் வேண்டும். தடுத்தாடுபவர் தவறிழைத்த பின்னர் ஊதியை ஊதும்போது பேறு எய்யப்பட்டு இருந்தால் சாதகமானதாகக் கருதி பேற்றை வழங்க முடியும்.

ix) விளையாட்டு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது எந்த அணியும் விமர்சிக்கவோ பயிற்றுவிக்கவோ முடியாது.

x) காயம் அல்லது சுகவீனத்திற்காக விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்படும் சமயத்தில் மைதானத்தில் இருக்கும் மற்றைய வீராங்கனைகள் தளத்தினுள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இவ் இடைநிறுத்தத்தின்போது பயிற்றுவிப்பது தடை செய்யப்படுகிறது.

ix) தவறு ஏற்படும் போதும் தண்டனை வழங்கும் போதும் கைச் சைகையின் மூலம் தெரியப்படுத்தலாம். (சைகைகள் சம்பந்தமான வழிகாட்டல் வேறு குறிப்புகள் ஏதும் பகுதியில் விதி 22 இல் வழங்கப்பட்டுள்ளது)

3.2 எண்கணிப்பாளர்

3.2.1 எண்கணிப்பாளர் இருவர் இருத்தல் வேண்டும்.

கடமைகள்

A) பேறுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறித்துக் கொள்வதுடன் மத்திய பந்து மாற்றுகையையும் (Center pass) குறித்தல் வேண்டும்.

B) பந்தை எய்த வேளையில் பேறு கிடைக்காத சந்தர்ப்பங்களையும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

C) தவறான மத்திய பந்து மாற்றுகை (Center pass) எடுக்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாக நடுவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

D) வெளியேற்றப்படும் வீராங்கனைகளைக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

3.3 நேரக்கணிப்பாளர் :

3.3.1 நேரக்கணிப்பாளர் ஒருவர் :

A) விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கு நடுவரினால் ஊதப்படும் ஊதியின் சத்தத்திலிருந்து நேரக்கணிப்பை ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு கால் பகுதியின் முடிவிலும் அல்லது அரைப்பகுதியின் முடிவிலும் ஆட்டத்தை நிறுத்துவதற்காக நடுவருக்கு சைகை செய்ய வேண்டும்.

B) ஆட்டத்தை நிறுத்துவதற்காக நடுவர் சைகை செய்து ஊதியை ஊதியவுடன் நேரத்தைக் குறித்து வைப்பதுடன் அவர் மீண்டும் ஆட்டத்தை ஆரம்பிப்பதற்காக சைகை செய்து ஊதியவுடன் மீண்டும் நேரத்தைக் கணிக்க வேண்டும்.

C) ஆட்டவேளையில் ஏற்படும் இடைநிறுத்தங்களுக்கான நேரத்தை அந்த ஆட்டநேரத்திலேயே வழங்குவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

3.4 அணித்தலைவி :

3.4.1 A) பூவா, தலையா போடுவதன் மூலம் மத்திய எறிகையோ (Center pass) அல்லது பேற்றுப் பகுதியையோ தெரிவு செய்து நடுவர்களுக்கு முடிவை அறிவிக்க வேண்டும்.

B) இடைவேளையின் போதோ அல்லது சுகவீனங்கள் ஏற்படும் போதோ பதில் ஆட்டக்காரரை மாற்றுமிடத்து அல்லது குழு நிலைகளில் மாற்றம் செய்யுமிடத்து எண்கணிப்பாளர்களுக்கு அறிவித்தல்

போதுமானது. நடுவர் அதனைக் குறித்துக் கொள்ளல் அவசியமில்லை.

3.4.2 இடைவேளையின் போதோ ஆட்டம் முடிவடைந்த பின்போ விதி சம்பந்தமான சந்தேகங்களை நடுவர்களிடம் கேட்கும் உரிமை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

3.4.3 இடைவேளையின் போது தனது அணி அங்கத்தவர் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் ஒரு அவசர தேவைக்காக மேலதிக நேரத்தைக் கோரலாம். அது வழங்கப்படும் பட்சத்தில் அனுமதித்த நேர அளவை இரு அணித்தலைவர்களிடும் நேரக் கணிப்பாளருக்கும் நடுவர் அறிவிப்பார்.

3.4.1 இன் (B) பகுதிக்கான தண்டனைகள் கீழ்க் காணும் சந்தர்ப்பங்களை முன்னறி வித்தலின்றி செய்யுமிடத்து நடுவர் அவதானித்த உடன் விளையாட்டை நிறுத்தி உடனடியாக எதிரணிக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் (Free Pass) வழங்க வேண்டும்

- A) பிரதியாட்டக்காரர் தளத்தில் நிறறல்.
B) வீராங்கனைகள் நிலைமாற்றி நிறறல்.

பரிமாற்றம் எடுப்பதற்கான முறை:

- A) விளையாட்டு நிறுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்து எடுத்தல் வேண்டும்.
B) குறித்த பகுதியில் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒருவரால் எடுக்கப்பட வேண்டும்.
C) பின்னர் நேரம் கொடுக்கப்பட்டு மாற்றம் பற்றியும் அவரின் நிலைபற்றியும் அறிவிக்க வேண்டும்.

விதி 4 - விளையாட்டு அணி

4.1 இவ்விளையாட்டு பெண்களுக்கு மட்டும் என வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

4.2 ஒரு அணி 12 அங்கத்தவர்களைக் கொண்டதாக அமையும். 7 வீரர்கள் விளையாடுவார்கள் இவர்களின் நிலைகள் வருமாறு :

பேற்றுக்கெய்வோன் GS - (Goal shooter)
பேற்றுத்தாக்குவோன் GA - (Goal Attack)
சிறைத்தாக்குவோன் WA - (Wing Attack)
மையத்தோன் C - (Center)
சிறைக்காவலன் WD - (Wing Defence)
பேற்றிடக் காவலன் GD - (Goal Defence)
பேற்றுக்காவலன் GK - (Goal Keeper)

4.3 ஒவ்வொரு குழுவும் ஐந்து பிரதிகள் வரை பிரதியீடு செய்ய முடியும். (விதி 6 இல் பிரதி ஆட்டக்காரரும் அணி மாற்றம் பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளது.)

4.4 ஐந்திற்கு (5) குறைந்த வீரர்களைக் கொண்ட அணி ஆட்டத்தில் இறங்க முடியாது.

விதி 5 - தாமதித்து சமூகமளித்தல்

5.1 தாமதித்து வருபவரின் இடத்திற்காக வேறொருவர் மைதானத்திற்குள் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் தாமதித்து வருபவர் அவ்விடத்தில் விளையாட அனுமதிக்கப்பட மாட்டார். தாமதித்து வருபவர் விதி 6ல் (பிரதி செய்தலும் நிலை மாறலும்) குறிப்பிட்டு இருப்பதற்கு மைய ஒரு வீரர் காயம் அடைந்தால் அல்லது சுகவீனம் அடையும் சந்தர்ப்பத்தில் இடைவேளையின் போது பிரதியாட்டக்காரர் ஆக விளையாட அனுமதிக்கப்படுவர்.

5.2 விளையாட்டு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது (தாமதித்து வருபவரின் இடத்தை வேறு ஒருவர் நிரப்பாதவிடத்து தாமதித்து வருபவர் மைதானத்தினுள்

அனுமதிக்கப்படமாட்டார். ஆனால் தாமத வருகையை நடுவருக்கு அறிவித்ததன் பின்னர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அனுமதிக்கப்படுவர்.

- ❖ ஒரு பேறு பெற்ற பின்னர் வெற்றிடமாக இருக்கும் நிலையில் விளையாட அனுமதிக்கப்படுவர்.
- ❖ ஒரு இடைவேளை முடிந்து விளையாட்டுத் தொடங்கும் போது.
- ❖ காயம் அல்லது சுகவீனத்திற்காக விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்பட்டிருக்கும் வேளை.

விதி 5.2 ஐ மீறுவதற்கான தண்டனைகள்

விளையாட்டு நிறுத்தப்படும் போது பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து எதிரணியினருக்கு தடையற்ற பந்துப்பரிமாற்றம் (Free pass) வழங்கப்படும். தடை செய்த வீரர் அடுத்த எய்தல் வரை அல்லது அடுத்த இடைவேளைவரை விளையாட அனுமதிக்கப்படமாட்டார்.

விதி 6 : பிரதியீடு செய்தலும், அணிநிலை மாறலும்

6.1 பிரதியீடு செய்தல் என்பது தளத்திலிருந்து ஒருவீரர் வெளியேற அவருக்கு பிரதியீடாக இன்னொரு வீரர் அனுமதிக்கப்படல். அணிநிலை மாறுதல் என்பது ஒரு குழு தங்களுக்கிடையே விளையாட்டும் நிலைகளில் மாற்றம் செய்தல்.

6.1.1 ஒரு ஆட்டத்தின் போது இரு அணிகளும் எத்தனை பிரதிகளையும் பிரதியீடு செய்யலாம். இது போட்டிக்காக குறித்த அணியினரால் வழங்கப்பட்ட 12 வீரர்களுக்கு மேற்படாது இடம்பெற வேண்டும். காயம் ஏற்பட்டவரை வெளியேற்றி பிரதி ஆட்டக்காரர் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால்

வெளியேறிய வீரர் பின்னர் மீண்டும் அனுமதிக்கப்படுவர்.

6.1.2 பிரதியீடு செய்யும் போது அல்லது நிலைகளில் மாற்றம் செய்யும் போது எண்கணிப்பாளர்களுக்கும் எதிர் அணித் தலைவிக்கும் தெரியப்படுத்துவது தலைவியின் கடமையாகும்.

6.1.3 பிரதியீடு செய்யும்போதும் நிலைமாற்றத்தின் போதும் எதிர் இருக்கும் எண்கணிப்பாளருக்கு தெரியப்படுத்துவது அணி அலுவலரின் கடமை ஆகும்.

6.1.4 பிரதியீடு செய்யும்போதும் நிலைகளில் மாற்றத்தின் போதும் எதிர் அணியினருக்கு பிரதியீடு செய்ய அல்லது நிலைகளை மாற்றம் செய்ய அவகாசம் வழங்கப்படும்.

6.1.5 ஒருவர் காயம் அடைந்து வெளியேறி குறைந்த ஆட்டக்காரரோடு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது வெளியேறிய ஆட்டக்காரரோ பிரதியாட்டக்காரரோ தளத்தினுள் நுழைய அனுமதிக்கப்பட மாட்டார். ஆனால் நடுவர் அறிவித்த பின்னர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அனுமதிக்கப்படுவர்.

- 1) ஒருபேறு பெற்றபின் வெற்றிடமாக இருக்கும் நிலையில்
- 2) இடைவேளை முடிந்தவுடன்
- 3) காயம் அல்லது சுகவீனத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்பட்டு இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில்
- 4) மாற்றங்களை அறிவிக்கத்தவறியதற்காக ஆட்டம் இடை நிறுத்தப்பட்டு இருக்கும் போது

விதி 6.1.2 ஐ மீறுவதற்கான தண்டனை

நடுவர் கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களை அவதானித்தவுடன் எதிர் அணியினருக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் வழங்கப்படும்.

- 1) பிரதியாட்டக்காரர் மைதானத்தில் இருத்தல்.
- 2) ஒரு வீராங்கனை தனது நிலையை மாற்றி இருந்தால்.

தடையற்ற பந்துப்பரிமாற்றம் பின்வருமாறு கொடுக்கப்படும்.

- 1) விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்படும் போது பந்து இருந்த இடத்திலிருந்து கொடுக்கப்படும்.
- 2) குறித்த பகுதிக்குள் விளையாட அனுமதிக்கப்பட்டவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- 3) மற்றைய அணித்தலைவிக்கு பிரதியீடு செய்வதற்கோ அல்லது நிலைமாற்றம் செய்வதற்கோ அனுமதிக்கப் பட்டிருந்தால் அனுமதிக்கப்பட்ட அல்லது பிரதியீடு செய்யப்பட்ட வீராங்கனையும் குறிப்பிட்ட பகுதியில் இருப்பின் அவரும் தடையற்ற பந்துப்பரிமாற்றம் (Free pass) எடுக்கலாம்.

விதி 7 விளையாட்டு நிறுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

- 7.1 காயம், சுகவீனம் அல்லது வேறு காரணங்களுக்காக விளையாட்டு நிறுத்தப்படலாம். இதற்குரிய நேரஅளவை நடுவர் தீர்மானிப்பார்.
- 7.2 வீரர் ஒருவர் காயமடைந்தால் அல்லது சுகவீனமடைந்தால் அவர் திரும்பவும் விளையாடப் போகின்றார் என்பதனை முடிவு செய்வதற்கு இரண்டு நிமிடம் வழங்கப்படும். இந்த முடிவை அணி அலுவலர் எடுப்பார்.
- 7.3 காயம், அல்லது சுகவீனம் காரணமாக ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டு இருக்கும் பொழுது இரு அணியினரும் பிரதியீடு செய்ய அல்லது நிலைமாற அனுமதிக்கப்படும்.

7.4 பின்வரும் அவசர நிகழ்வுகளுக்காக ஒரு நடுவரினால் விளையாட்டு நிறுத்தப்படும்.

- 1) உபகரணம், ஆடுதளம், வெளியாரின், இடையூறுகள்.
- 2) வீரர்களது உடை.
- 3) போட்டியில் கடமையாற்றும் அலுவலர்கள் தொடர்பாக.

7.5 விளையாட்டை இடைநிறுத்துவதற்காக நடுவர் ஊதியை ஊதி நேரத்தைக் கணிப்பதற்காக நேரக் கணிப்பாளருக்கு தெரியப்படுத்துவார். நடுவர் இடைநிறுத்தத்திற்குரிய நேரஅளவைத் தீர்மானிப்பதுடன் கூடிய விரைவில் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப் போவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

7.6 திரும்பவும் விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் போது விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப் போவதை தெரிவிப்பதற்காக நேரக் கணிப்பாளருக்கு சைகை செய்ய வேண்டும்.

7.7 விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்படும் போது பந்து இருந்த இடத்திலிருந்து விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். அது தவிர:

- 1) பந்து தளத்திற்கு வெளியே இருந்திருந்தால் உள்ளொறிகையில் ஆரம்பிக்கப்படும்.
- 2) விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்படும் போது பந்தை எடுக்கும் நிலையில் யார் இருந்தார்கள் என்பதை நடுவரினால் கூற முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் பந்து நிலத்தில் இருந்தால் கூடிய விரைவில் இடைநிறுத்தப்படும்போது பந்து இருந்த இடத்தில் இருந்து அப்பரப்புக்கள் அனுமதிக்கப்பட்ட இரு எதிர் அணியினர் இடையே மேல் எறிகை (TOSSUP) வழங்கப்படும்.
- 3) ஒரு தொடுகைக்காக (Contact) அல்லது தடை (Obstruction) செய்வதற்காக போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டிருந்தால்

தால் தண்டனை பரிமாற்றம் (Penalty Pass) அல்லது தண்டப்பேறு எய்தலில் (Penalty Shot) ஆரம்பிக்கப்படும்.

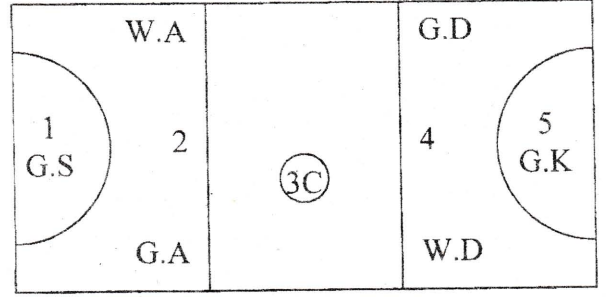
7.8 காயமடைதல் அல்லது சுகவீனத்திற்குப்பின் குறிப்பிட்ட வீராங்கனை விளையாடமுடியாத சந்தர்ப்பத்தில் பிரதியீடு செய்யப்படாவிடினும் குறிப்பிட்ட காயமுற்ற அல்லது சுகவீனமுற்ற வீராங்கனை ஆட்டம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் களத்தில் இறங்க முடியாது. ஆனால் நடுவருக்கு அறிவித்த பின்னர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் களத்திற்குள் நுழைய அனுமதிக்கப்படுவர்.

- 1) ஒரு பேறு பெற்றபின் வெற்றிடமாக உள்ள இடத்திற்கு
- 2) இடைவேளை முடிந்தவுடன்
- 3) காயம் அல்லது சுகவீனத்திற்காக ஆட்டம் இடைநிறுத்தப்படும் சந்தர்ப்பத்தில்.

7.9 தளத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் வீரர் தேவை காரணமாக நேரம் கேட்கின்றபோது ஆட்டத்தை நிறுத்தும் தீர்மானத்தை நடுவரே மேற் கொள்வார்.

விதி 7.8 மீறுவதற்கான தண்டனைகள்

விளையாட்டு இடைநிறுத்தப்படும் போது பந்து இருந்த இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் வழங்கப்படும். தவறு இழைத்தவரை தளத்திலிருந்து வெளியேற்றி அடுத்த பேறு எய்யும்வரை அல்லது இடைவேளைவரை அல்லது காயம் அடைதல் அல்லது சுகவீனத்திற்காக இடைநிறுத்தப்படும் வரை தளத்திற்கு வெளியே நிற்கவைக்க வேண்டும்.



பகுதி 2 விளையாடும் நிலைகள்

விதி 8 விளையாடும் இடங்கள்

- 8.1 G.S - பேற்றுச் செய்வோன்
 G.A - பேற்றுத் தாக்குவோன்
 W.A - சிறை தாக்குவோன்
 C - மையத்தோன்
 W.D - சிறைக்காவலன்
 G.D - பேற்று இடைக்காவலன்
 G.K - பேற்றுக் காவலன்

- G.S - 1, 2
 G.A - 1, 2, 3
 W.A - 2, 3
 C - 2, 3, 4
 W.D - 3, 4
 G.D - 3, 4, 5
 G.K - 4, 5

8.2 விதி 6க்கு அமைய பிரதியீடு செய்ய தலும் அணிநிலை மாற்றமும் செய்யப்படல் வேண்டும்.

விதி 9 எல்லை தாண்டதல் / உரித்தற்ற பகுதியில் நிலை கொள்ளல்

9.1 ஒரு வீரர் எல்லை தாண்டதல்.

9.1.1 ஒரு வீரருக்கு நியமிக்கப்பட்ட எல்லையைத் தவிர தளத்தின் வேறு பகுதிக்குள் பந்துடனோ அல்லது பந்து இல்லாமலோ பிரவேசித்தல் எல்லை தாண்டதல் ஆகும்.

9.1.2 ஒரு வீரர் தனது பகுதிக்குள் நின்று கொண்டு தான் பிரவேசிக்க முடியாத ஒரு பகுதிக்குள் இருக்கும் பந்தில் ஊன்றி எடுக்கலாம். ஆனால் உடலின் எந்தப் பாகமும் அப்பகுதிக்குள் படக்கூடாது.

இதற்கான தண்டனையாக எல்லை தாண்டிய இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் (Free pass) வழங்கப்படும்.

9.2 இரு அணி வீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் எல்லை தாண்டும் போது

1) இரு வீரர்களும் பந்தில் தொடர்புபட்ட சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் தண்டிக்கப்படாமல் விளையாட்டு தொடரப்படும்.

2) இருவரில் ஒருவர் பந்தை எடுக்கும் நிலையில் இருந்தால் அல்லது எடுத்தால் விதி 9.2 (4) தவிரந்த மற்றைய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களது சொந்தப் பகுதிக்குள் இருவருக்கும் இடையில் மேலெறிகை வழங்கப்படும்.

3) இருவரும் பந்தைத் தொடும் நிலையில் அல்லது தொட்டிருந்தால் விதி 9.2 (4) தவிரந்த மற்றைய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களது சொந்தப் பகுதிக்குள் இருவருக்குமிடையில் மேலெறிகை வழங்கப்படும்.

4) பேற்றுப்பகுதிக்குள் மட்டும் விளையாடும் வீரர் எல்லை தாண்டிச் செல்லும் போது எதிரணி வீரர் ஒருவர் அதே சமயத்தில் பேற்றுப் பகுதிக்குள் எல்லை தாண்டியிருந்தால் ஒருவர் அல்லது இருவரும் பந்தை தொடும்போது மையப் பகுதிக்குள் அனுமதிக்கப்பட்ட இரு எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையில் மேலெறிகை வழங்கப்படும்.

விதி 10 தளத்திற்கு வெளியே

10.1 பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பந்து தளத்திற்கு வெளியே எனக் கருதப்படும்.

1) பந்து தளத்திற்கு வெளியே உள்ள நிலத்தைத் தொடுதல்.

2) நிலத்துடன் தொடர்புபட்டு மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கும் ஒரு பொருளில் அல்லது ஆளில் பந்து படுதல்.

3) பந்தை பிடித்து வைத்திருக்கும் ஒரு வீரர் மைதானத்திற்கு வெளியே தொடர்புபட்டிருக்கும் ஒரு பொருளுடன் அல்லது ஒரு ஆளுடன் தொடர்புபடுதல்.

விதி 10.1 ஐ மீறுவதற்கான தண்டனை

பந்து வெளியே போவதற்கு முன் இறுதியாகப் பந்துடன் தொடர்புபட்டிருந்த வீரரின் எதிர் அணிக்கு பந்து வெளியே சென்ற இடத்திலிருந்து உள்ளெறிகை வழங்கப்படும்.

10.2 பந்து பேற்றுக்கம்பத்தின் ஒரு பகுதியில் பட்டு தளத்தினுள் வருமானால் இது தளத்திற்கு வெளியே எனக் கருதப்படாது.

10.3 பந்துடன் இருக்கும் வீரர் தளத்திற்கு வெளியே எனக் கருதப்படுவது.

1) தளத்திற்கு வெளியேயுள்ள நிலத்தை தொடும்போது.

2) தளத்திற்கு வெளியேயுள்ள ஆளையோ அல்லது பொருளையோ தொடும் போது

10.4 பந்துடன் இல்லாத ஒருவர் மைதானத்திற்கு வெளியே நிற்கவோ, நடமாடவோ முடியும். ஆனால் பந்தை விளையாடுவதற்கு இடையில் மைதானத்திற்குள் நுழைந்திருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் அதிகநேரம் தளத்திற்கு வெளியே நிற்கக் கூடாது.

வீதி 10.3, 10.4 ஐ மீறவதற்கான தண்டனை

வீரர் தளத்திற்கு வெளியே சென்ற இடத்திலிருந்து எதிர் அணியினருக்கு உள்ளொளிகை வழங்கப்படும்.

10.5 தடுத்தாடும் செய்கைகளை தளத்திற்குள் நிற்கும் வீரர்கள் அல்லது தளத்திலிருந்து பாயும் வீரர்கள் மட்டுமே செய்யலாம்.

10.5ஐ மீறவதற்கான தண்டனை

தண்டனைப் பரிமாற்றம் (Penalty pass) அல்லது தண்டப்பேறு எய்தல் (Penalty pass or shot) தவறு நடந்த இடத்திற்கு எதிரான இடத்தில் இருந்து அதாவது தடுத்தாடுவதற்கு எத்தனித்த இடத்திற்கு எதிரான இடத்தில் இருந்து எதிரணிக்கும் வழங்க வேண்டும்.

10.6 இரு எதிரணி வீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடித்திருந்து அதே நேரத்தில் ஒருவர் மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றிருந்தால் அவ்வீரர் வெளியே சென்ற இடத்திற்கு எதிரான இடத்திலிருந்து அவ் வீரர்களுக்கு இடையில் மேலொளிகை வழங்கப்படும்.

10.7 ஒரு வீரர் பந்தை திரும்ப எடுப்பதற்காக அல்லது உள்ளொளிகை எடுப்பதற்காக தளத்திற்கு வெளியே சென்றால் நேரடியாக மைதானத்தினுள் நுழைய அனுமதிக்க வேண்டும்.

10.7 ஐ மீறவதற்கான தண்டனை

தவறிழைத்தவர் நின்ற இடத்திலிருந்து தண்டப்பரிமாற்றம் அல்லது பேறு எய்தல் எதிரணிக்கு வழங்கப்படும்.

- ♥ ஜார்ஜ் பராட்ஸா என்பவரால் முதன் முதலில் ரயில்வே கால அட்டவணை வெளியிடப்பட்டது.
- ♥ 18.02.1911 ல் முதன் முதலாக தபால்கள் வீமானத்தில் எடுத்துச் செல்லப்பட்டது.

உதைபந்தாட்டத்தின் பிரபல்யம்

உதைபந்தாட்டம் உலகிலே மிகப் பிரபல்யமான ஆட்டமாக உள்ளது என்பதை கோடிக்கணக்கான மக்கள் கண்டு மகிழ்வதாலும் இதிலிருந்து அவர்கள் பெறும் பயன்களாலும் சொல்லக் கூடியதாக இருக்கிறது. DR.Havelong F.I.F.A இன் தலைவரின் கூற்றுப்படி இது ஒரு "உலகமொழி" என்றும் மேலும் உதைபந்தாட்டம் உலக மக்களை ஒன்றிணைக்கும் உறுதியான பாலமாக அமைகின்றது என்றும் எடுத்துரைக்கின்றார்

உதைபந்தாட்ட வரலாற்று விருத்தியும், வளர்ச்சியும்

வெவ்வேறு நாடுகளைச்சேர்ந்த வரலாற்று ஆசிரியர்கள் தங்கள் தங்கள் நாடுகளில் தோன்றியதாக சொல்கிறார்கள். பிரான்ஸ் இத்தாலி போன்ற நாடுகளும் உரிமை கொண்டாடுகிறார்கள். ஆயினும் உதைபந்தாட்ட விதிமுறைகளைப் பார்க்கும்போது இங்கிலாந்தில் தோன்றியது என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது.

நாகரீக வளர்ச்சியும், உதைபந்தாட்ட வளர்ச்சியும் ஒன்றாகவே விருத்தி அடைந்துள்ளது எனலாம். எடுத்துக் காட்டாக Alexanden the Great இன் தூர கிழக்கு நாகரீகத்தை மத்திய கிழக்கிற்கும், Julies Caeses இன் போர் உரோம நாகரீகத்துடன் "Harpastum" என்னும் ஆட்டத்தையும் பரப்பியது எனலாம். இந்த ஆட்டம் தான் தற்போதைய உதைபந்தாட்டத்தின் மூல வேராகவும் உள்ளது. Harpastum பின்பு 'Choule' என மாற்றம் அடைந்தது.

உதைபந்தாட்டத்தின் வளர்ச்சிக் கட்டங்கள்

1) தூரகிழக்கு நாடுகளில் : சீனாவின் CHENGTI சக்கரவர்த்தியின் ஆட்சிக் காலத்தில் கால்களாலும், தலையாலும் ஒரு விதமான தோலால் செய்யப்பட்ட பந்தை TSU CHU எனும் பெயரில் ஆடியுள்ளனர். கவிஞர்களும், வரலாற்று ஆசிரியர்களும் உதைபந்தாட்ட வீரர்களை தேசிய வீரர்கள் ஆக்கி பாடியும், எழுதியும், உள்ளதிலிருந்து இதன் உற்சாகத்தையும் அறிய முடிகிறது. இதே காலத்தில் யப்பானில் உதைபந்தாட்டு போன்று ஒரு ஆட்டம் காணப்பட்டது.

2) உரோமாபுரியில் : -HARPASTUM காபாஸ்ரம் என்று சொல்லப்படும் ஆட்டம் ஒன்று ரோமில் ஆடப்பட்டது. இதுதான் இதன் ஆரம்பம் என்று நம்ப முடிகிறது. மத்திய காலப்பகுதியில் இத்தாலியில் GIOCO Calcio என்றும், பிரான்சில் Cholibé என்று சொல்லப்பட்டது. சோலியிலும் பார்க்க காப்பாஸ்ரானில் ஆட்ட எல்லைகள் குறைக்கப்பட்டது. இரு ஆட்டங்களிலும் பந்தை எல்லைகளின் முடிவிடங்களுக்கு கொண்டு செல்வதுதான் நோக்கமாக இருந்தது. இத்தாலியில் உயர்ந்த தேவாலய உத்தியோகஸ்தர்களும் சமூகப் பிரமுகர்களும் பங்குபற்றினர். Florentive உதைபந்தில் Pope Clement vii leon X உம் URBAIN VII உம் சாம்பியன்களாகத் திகழ்ந்தார்கள்.

திரு K. நாகமணி (S.L.E.S.2)

உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்

யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்

(முன்னாள் உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்)

3) பிரான்சில் நோம் நாகரீகத்தில் தோன்றி, காப்பாஸ்ரம் சோலி என்று மாற்றம் பெற்றது. காப்பாஸ்ரம் போன்று ஆட்டத்தின் இலக்கு நீண்ட முடிவிடங்களுக்கு பந்தைக் கொண்டு செல்வது. இது நீண்ட தெருக்களின் முடிவிடங்களாகவும், இரு தேவாலயங்கள் அல்லது இரு ஊர்களாகவும் இருக்கும் பொது இடங்களாகவும் அமைந்திருந்தது. ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை ஆராதனைக்குப் பின்பும், விழாக்களின் போது சமூகப் பிரமுகர்களும் மேல் உத்தியோகத்தர்களும் ஆடினார்கள்.

4) இங்கிலாந்தில் ஆக்கிரமிப்பாளர் வில்லியம் இன் ஆதரவாளர்களால் Hastings போர் முடிவுற்றபின்பு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. இங்கிலாந்தில் 1314 இல் Edward II) இரண்டாம் எடவேட் பின்வரும் பிரகடனத்தைப் பிறப்பித்தார்.

“பெரிய பந்தை ஆடுவதால் ஏற்படும் இரைச்சலாலும், ஒழுங்கீனங்களாலும் பல விபத்துக்கள் இடம்பெறுவதாலும், கடவுள் தவிர்ந்த இவ்வட்டாரத்தில் பங்குபற்றுபவர்களுக்கு அரசரின் பெயரால் மறியல் போன்ற தண்டனை வழங்கப்படும்.

1349 இல் மேலும் ஒரு தடை உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டது. “உதைபந்தாட்டம் போன்ற மூடத்தனமான ஆட்டத்திற்குப் பதிலாக அம்பு, வில்லு, ஈட்டி எறிதல் போன்ற விளையாட்டுக்களை விழாக்களின் போது நடாத்துதல் வேண்டும்”

1823 இல் தற்போதுள்ள உதைப் பந்தாட்டத்திற்கான இறுதி வடிவம் கொடுக்கப்பட்டது.

உதைபந்திற்கும் றக்கபிக்குமான விதிமுறைகளை “உவில்லியம் எலிஸ்” என்பவர் வகுத்தார். ஆகையால் இவ்வாட்டம் இங்கிலாந்தில் மிக விரைவாக வளர்ந்தது.

1863 இல் இங்கிலாந்து உதைபந்தாட்ட சபை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. “1885 இல் கனடா அமெரிக்காவுடன் விளையாடியது” “1905 இல் சர்வதேச ஆட்டமாக ஆஜன்ரீனாவுடன் உறுகுவேயும் முதல் முதலாக ஆடியது”

1904 இல் பரிஸில் கூடிய F.I.F.A பிரமாண்டமான சர்வதேச சம்மேளன சபையைத் தோற்றுவித்தது.

பிரித்தானியாவிற்கு வெளியே இவ்வாட்டத்தை போர்வீரர்கள், மாலுமிகள், வர்த்தகர்கள், பொறியியலாளர்கள், பாதிரிமார் போன்றவர்களால் பரப்பப்பட்டது.

ஆசிய நாடுகளில் இந்தியாவில்தான் முதன் முதல் இவ்வாட்டம் சேர்க்கப்பட்டது. 1883 இல் கல்கத்தா பேராசிரியர் ஒருவர் இந்த ஆட்டத்திற்கான விதி முறைகளை எடுத்து வந்துள்ளார். 1892 இல் முதல் கிண்ணப் போட்டி நடைபெற்றது.

ஆதாரம் : F.I.F.A World foot – ball Development Programme

சந்திரனில் மலைகள் இருப்பதை முதன் முகவில் கண்டவர் கவீலியோ அநுவார்

ஹோக்கி (HOCKEY)

(வளைந்த தடியினால்
அடிக்கும் பந்தாட்டம்)

பழமையான விளையாட்டுக்களில் ஹோக்கியும் ஒன்றாகும். இவ்விளையாட்டு கி.மு 500ம் ஆண்டளவில் பேர்சியாவில் பிறந்ததென்பது ஒரு சாராரின் கருத்தாகும். பார்சீகர், கிரேக்கர், உரோமர் போன்ற ஐரோப்பியர் முதன்முதலில் கொழுக்கி போன்ற தடிகளின் உதவியுடனேயே இவ் விளையாட்டினை ஆடிப் பழகினர். அதனாலேயே இந்த விளையாட்டு கொழுக்கி என அழைக்கப்பட்டு நாளடைவில் ஹோக்கி என மருவி வந்ததெனலாம். ஒரு சாரார் இதனை ஹோக்கி என அழைத்தனர். வேறொருசாரார் “ஹோல்வ்” (golf) என்றும் இவ்விளையாட்டை விளையாடினர். ஹோல்வ் என்பது தமிழில் குழிப்பந்து விளையாட்டு என்று கூறுகின்றனர்.

இறப்பர்பந்து, மரத்தினால் செய்யப்பட்ட மட்டை என்பவற்றை உபயோகித்து 1861ம் ஆண்டளவில் இங்கிலாந்தில் இவ் விளையாட்டு விளையாடப்பட்டது. 200×60 யார் நீள, அகலமுள்ள விளையாட்டு மைதானத்தை உபயோகித்தனர். இதன்போது தான் “உரித்தற்ற” இடத்தில் நிலை கொள்ளுதல் (off sides rules) முன்வைக்கப்பட்டது.

இதன்பின் 18.01.1886ல் ஏழாம் எட்வேட் மன்னரின் சமூகமளிப்போடு ஒரு சங்கம் இங்கிலாந்தில் அமைக்கப்பட்டது. இதன்

பின் ஹோக்கி மைதான அமைப்பு 100×60 யாராக மாற்றி அமைக்கப்பட்டது. 1894ம் ஆண்டில் முதலாவது சர்வதேச ஹோக்கி விளையாட்டுப் போட்டி இங்கிலாந்து அணிக்கும் அயர்லாந்து அணிக்கும் இடையே நடைபெற்றது. 1895ம் ஆண்டில் பெண்களுக்கென ஒரு ஹோக்கி விளையாட்டுச் சங்கம் இங்கிலாந்தில் அமைக்கப்பட்டது. கி. பி 1900ம் ஆண்டளவில் சர்வதேச ஹோக்கிச் சங்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டதாயினும் இச் சங்கம் அபிவிருத்தியடையாமல் நலிந்தே காணப்பட்டது. ஆனால் இப்போது இங்கிலாந்து, இந்தியா, பாகிஸ்தான், அவுஸ்திரேலியா, ஜேர்மனி, கெனியா, சிங்கப்பூர், மலேசியா, நியூசிலாந்து, யப்பான், கொலண்ட், இலங்கை, தென்னா பிரிக்கா முதலிய நாடுகள் தம் பொழுது போக்கிற்காக இவ் விளையாட்டினை ஆர்வத்துடன் விளையாடுகின்றனர். 1947ம் ஆண்டுக்குப் பின் இதன் அங்கத்துவ எண்ணிக்கை நாற்பத்தேழாக உயர்ந்து உள்ளதை காணலாம்.

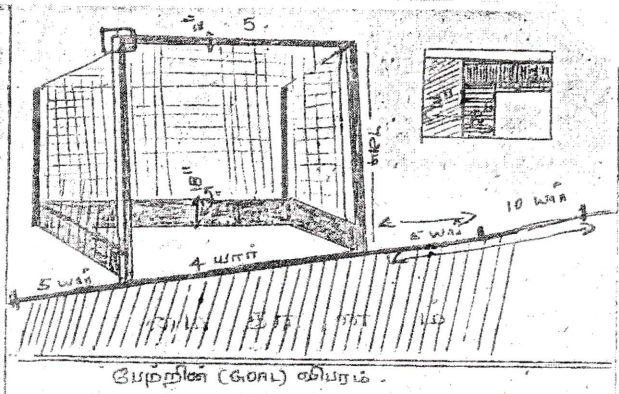
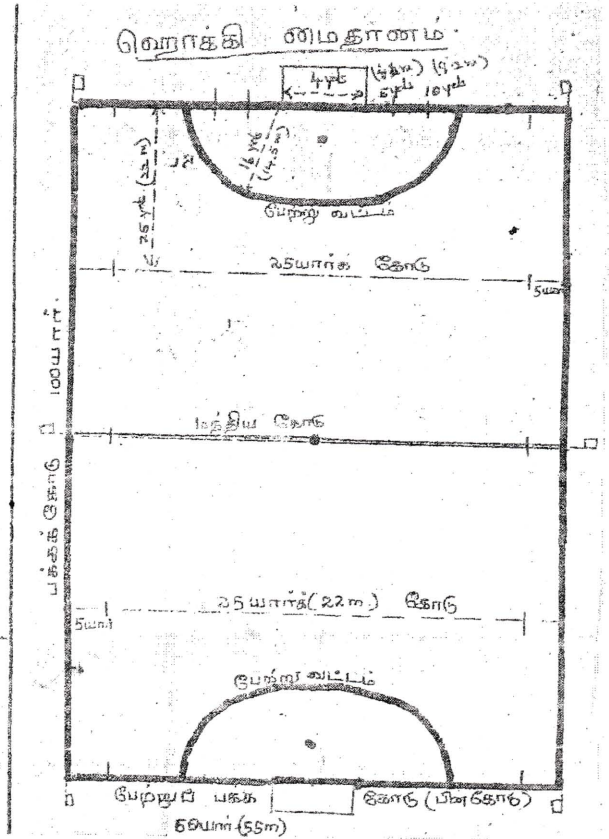
விளையாட்டு (THE GAME)

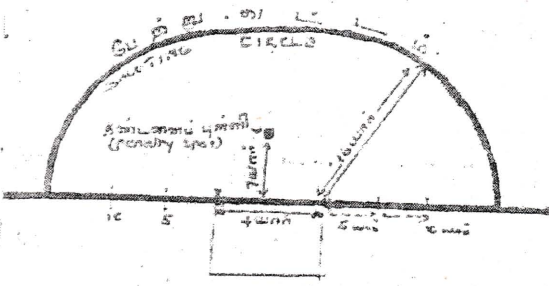
இக் ஹோக்கி விளையாட்டானது இரண்டு அணிகளுக்கிடையே விளையாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு அணியிலும் பதினொரு (11) பேர் அங்கம் வகிப்பர். இப்பதினொரு பேரில் ஒருவர் பேற்றுக்காப்பு வீரராக (GOAL - Keeper) கட்டாயம் ஒவ்வொரு அணியிலும் இடம் பெறவேண்டும். விளை

த
திரு. மு. பூபாலசீங்கம்
ஹோக்கி விளையாட்டு வீரர்
யாழ் மாவட்ட ஹோக்கி
(நடுவர்களின்) இணைப்பாளர்

யாரும் போது இடையில் வீரர்களில் மாற்றஞ் செய்யலாம். ஹொக்கி விளையாட்டு கிட்டத்தட்ட உதைபந்தாட்டம் போன்றதே. இவ்விளையாட்டின் நேரம் 35-5-35 நிமிடங்கள் முதல் 35 நிமிடங்கள் விளையாடியபின் மற்றப் பக்கம் மாறி விளையாட வேண்டும்.

விளையாட்டுத் தொடங்கும்போது பந்தைத் தட்டுபவர் பந்தை பின்னால் தட்டிக் கொடுக்கவேண்டும். இப்படித் தட்டும்போது ஐந்து யாருக்குள் (4.5 m) எதிர்ப்பக்க ஆட்டக்காரர் நிற்கக்கூடாது. விளையாட்டின் குறி (Aim) பந்தை பேற்றுக் கம்பங்களுக்கு இடையே அனுப்பி பேற்று எண்ணிக்கையை பெறுவதாகும். பந்தைத் தடியினால் தட்டித் தட்டி கொண்டு போய் எதிர்ப் பக்கமுள்ள அரைவட்டத்தினுள் (D Circle / Shooting Circle) வைத்து பேற்று (goal) க்குள் அடிக்க வேண்டும். அரைவட்டத்திற்கு வெளியில் வைத்து பேற்றுக்குள் அடித்தால் அது பேற்றாக கணிக்கப்பட முடியாது. பந்தை எடுத்து எறியவோ, உடம்பின் அவயவங்களில் படுவதோ தவிர்க்கப்படவேண்டும். பந்தை அடிக்க முற்படும் போதும் அடித்த பின்பும் தடி அடிப்பவரின் தோளுக்கு மேல் உயர்த்தக்கூடாது. அப்படி உயர்த்தப்பட்டால் தண்டனையாக அவருக்கு எதிராக அவ்விடத்தில் பந்தை வைத்து அவருடைய பேற்றுப்பக்கம் (goal side) அடிக்க வேண்டும். விளையாடும் போது பந்தை அடிப்பதற்கு வலது பக்கத்தடியை (மேடான பக்கம்) உபயோகிக்கக்கூடாது. தட்டையான (இடது) பக்கத் தடியையே உபயோகிக்க வேண்டும்.





பேற்றுப் பிரகாச கிபரம்
(Goal Posts)

பேற்றுக் கம்பங்கள் (GOAL POSTS)

மைதானத்தின் மாதிரி உருவை முற்பக்கத்தல் பார்க்கலாம். இம் மைதானம் 100 x 60 யார் விஸ்தீரணம் கொண்டது. மைதானம் சீராக வெட்டப்பட்ட புற்றரையாக இருக்க வேண்டும். ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய கூரான பொருட்கள் (கற்கள் முட்கள் etc...) யாவும் அகற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும். மைதானத்தின் 100 யார் பக்கத்தை "பக்கக்கோடு" (Side line) என்றும் 60யார் பக்கத்தை பேற்றுப் பக்கம் (goal side) என்றும் கூறுவர். பக்கக் கோட்டுப்பக்கம் நான்காகப் பிரிக்கப்பட்டு குறுக்குக் கோடுகள் இடப்பட்டிருக்கும். (25 யார்) மத்திய கோட்டின் மத்தியிலிருந்தே (50 யார்) விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும். ஒவ்வொரு பேற்றின் மத்தியிலும் தண்டனைப் புள்ளி (Penalty spot) குறிக்கப்பட்டிருக்கும். இதில் இருந்து தான் தண்டனை ஏற்றுகள் (Penalty strokes) நிறைவேற்றப்படும். இப்புள்ளி பேற்றுக்கோட்டின் உள் விளிம்பிலிருந்து

7 யார் (6.5 m) தூரத்தில் 6 அங்குல (15 cm) விட்டப் புள்ளியாக இடப்பட்டிருக்கும். மைதானத்தில் வரையப்படும் கோடுகள் யாவும் 3 அங்குல அகலத்தில் வரையப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். மைதானத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் நடுக் கோட்டின் இரு முனைகளிலும் கொடிக் கம்பங்கள் (flags) நாட்டப்பட வேண்டும். கொடிக் கம்பங்கள் 4-5 அடி (1.2-1.5m) உயரமுள்ளவையாக இருக்க வேண்டும். போட்டி முடியும் வரை இக் கம்பங்கள் அவ்வவ் இடங்களிலேயே இருக்க வேண்டும்.

பேற்றுக் கம்பங்கள் (GOAL POSTS)

7'0" ஏழடி (2.1m) நீளமுள்ள இரு கம்பங்கள் 4 யார் இடைவெளியுள்ளதாக இருபக்கங்களிலும் செங்குத்தாக நடப்படுதல் வேண்டும். கம்பங்களின் மேல் குறுக்குச்சட்டம் (Horizontal bar) பொருத்தப்பட்டிருக்கும். பேற்றுக் கம்பங்கள் உருளையாக இல்லாமல் தட்டை (flat) யாகவே இருக்க வேண்டும். பேற்றுக் கம்பங்களுக்குப் பின்னால் 18 அங்குல உயரமுள்ள பலகை சுற்றிவர

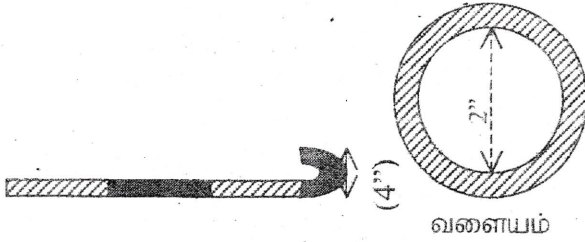
வடிவில் இணைக்கப்படல் வேண்டும். ஒவ்வொரு பேற்றுக்கு (goal) முன்னம் 16 யார் (14.5m) ஆரையுள்ள (radius) அரை வட்டம் வரையப்பட்டிருக்கும்.

உபகரணங்கள் (EQUIPMENTS)

1. ஹொக்கித்தடி

ஹொக்கித்தடியின் இடது பக்கம் தட்டையாகவும், வெடிப்பற்ற ஒழுங்கான மரத்தினால் செய்யப்பட்டதாகவும் நுனிப் பாகம்

நாலு அங்குல (4") விட்டமுள்ள வளைவு டையதாகவும் இருக்க வேண்டும். இதன் நிறை 12 அவுன்ஸ் (340g) க்கு குறையாமலும் 28 அவுன்ஸ் (793g) க்கு கூடாமலும் இருக்க வேண்டும். இதன் மொத்தம் 2 அங்குல உள்விட்டமுள்ள வளையம் (Ring - pass) நுளைத்து எடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.



2. பந்து

பந்து தையல் உள்ள (Sewn) அல்லது தையல் அற்ற (Seamless) தாய் எப்பொருளிலும் எந்நிறத்திலும் செய்யப்பட்டதாய் இருக்கலாம். அதனது நிறை 5.5 - 5.75 அவுன்ஸ் (156g - 163g) ஆக இருக்க வேண்டும். பந்தின் சுற்றளவு 9.25 அங்குலத் (23.5cm) துக்கு கூடாமலும் 8.81 அங்குலத்திற்கு (22.4cm) குறையாமலும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் அகில உலக ஹோக்கி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் உபயோகிக்கப்படும் பந்து ஒரு தகுதி வாய்ந்ததாக ஒரு நிலைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டுமென்பது அகில உலக ஹோக்கி ஐக்கிய ஸ்தாபனத்தின் (International - Hockey federation) விதியாகும்.

3. வீரர்களின் சீருடை

விளையாட்டு வீரர்களின் சீருடை விளையாட்டுக்கு உகந்ததாய் இருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள்

அரைக்காற்சட்டையும், மேற்சட்டையும் (Shorts & shirts) அணியலாம்

பெண்கள்

அரைப்பாவாடையும், மேற்சட்டையும் (Half Skirts & Shirts) அணியலாம்.

பேற்றுக்காவலர் (Goal keeper)

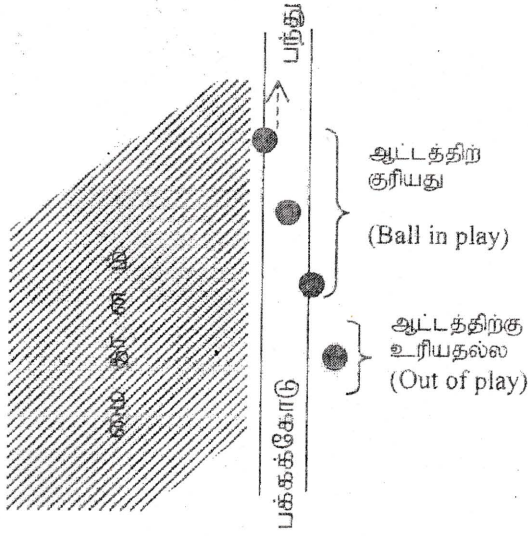
நளக்காற்சட்டை அல்லது அரைக்காற் சட்டையோ மேற்சட்டையுடன் அணியலாம் முழங்காலளவு காலுறைகள் அணிந்திருக்க வேண்டும். இவ்வீரர் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள திண்டு (pads) நீண்ட கையுறை (gauntlets) தலைக் கவசம் (Head gears), முகமூடி (face mask) முழங்கைத்திண்டு (Elbow - pads) என்பவற்றை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு அணியிலுள்ள வீரர்களின் உடைகளின் நிறங்களை விட வித்தியாசமானதாக பேற்றுக்காவலரின் உடை இருக்க வேண்டும்.

4. பாதணிகள்

விளையாடும் மைதானத் தரைக்கு ஏற்றதாக அடிப்பாகமுள்ள பாத அணிகளை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் மற்றவர்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய வகையில் குமிழ்களோ, ஆணிகளோ பொருத்தப்பட்ட காலணிகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும்.

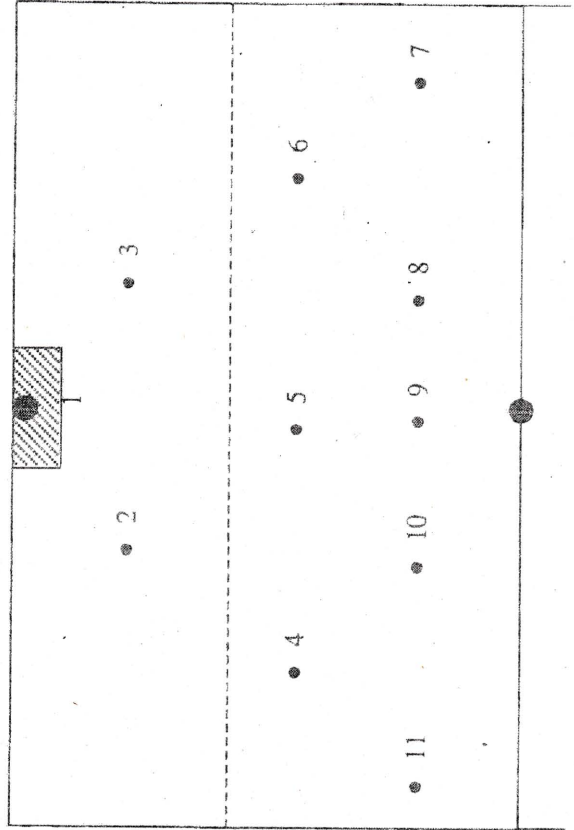
5. நடுவர்கள் (Umpires)

ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியில் இருவர் மத்தியஸ்தம் வகிப்பர். இவர்களின் உடைகளும் பாதணிகளும் வெள்ளை நிறமுடையவையாக இருக்க வேண்டும்.



நேரம் : 35-5-35 நிமிடங்கள் :

நேரம் மாற்றுவதென்றால் போட்டி தொடங்குமுன் மற்றைய அணிகளுடன் ஒப்பந்தம் செய்ய வேண்டும்.



விளையாட்டு விதிகள்
(RULES OF THE GAME OF HOCKEY)

1. விளையாட்டு அணிகளும் விளையாடும் நேரமும்
(TEAMS & DURATION OF GAME)

11 பேர் கொண்டதாக இருக்கும்

- 5 பேர் முன் வரிசையில் தாக்கும் வீரர்கள்
- 3 பேர் மத்திய வரிசை தாக்கும் காக்கும் வீரர்கள்
- 2 பேர் பின்வரிசை காக்கும் வீரர்கள்
- 1 பேற்றுக் காவலர்

2. விளையாட்டுத்தலைவர்
(CAPTAINS)

- 1. விளையாட்டுத் தலைவர் எப்பக்கம் முதலில் ஆடுவது என்பதை "பூவா, தலையா போட்டு நிர்ணயிப்பர்.

2. நடுவர் இல்லாத விளையாட்டாயின் இத்தலைவர்களே நடுவராக பணி புரிவர்.

3. மைதானம்

மைதானம் 100 யார் நீளமும் 60 யார் அகலமும் கொண்ட செவ்வகமாக இருக்க வேண்டும்.

4. பேற்றுக்கம்பங்கள் Etc

பேற்றுக்கோட்டின் நடுவில் "பேற்று" இரு செங்குத்துக்கம்பங்கள் (7அடி உயரம்) நாலுயார் தூரத்தில் நடப்பட்டு அவற்றின் மேற்பகுதி கிடையாக ஒரு குறுக்குச் சட்டத்தால் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இக்கம்பங்கள் 2 அங்குல அகலமுள்ள செவ்வக வடிவினதாய் மரத்தால் செய்யப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

5. பேற்று அடிக்கும் வட்டம்

இரண்டு பேற்றுக் கோடுகளின் நடுவிலும் பேற்று அடிக்கும் வட்டங்கள் இரண்டு இருக்கும். 16 யார் ஆரையுள்ள கால்

வட்டம் வலப் பக்கத்திலும் இடப் பக்கத்திலும் வரைந்து நாலு யார் நீளமுள்ள வெள்ளைக் கோட்டினால் தொடுக்கும் போது பேற்றடிக்கும் வட்டம் உருவாகிறது.

6. பந்து

பந்து வெள்ளை நிறமான அல்லது வெள்ளைநிறம் பூசப்பட்ட தோலினால் தையல் உள்ளதாகவோ தையலற்றதாகவோ செய்யப்படலாம். பந்தின் உட்பகுதி கிடைச்சியினாலோ அல்லது நூலினாலோ நிரப்பப்பட்டிருக்கும். பந்தின் நிறை (5.5 - 5.75) அவுன்ஸ் (156g - 163g) ஆக இருக்க வேண்டும். பந்தின் சுற்றளவு 8.81" - 9.25" (22.4 cm - 23.5cm) ஆக இருக்க வேண்டும். அகில உலக ஹொக்கிப் போட்டிகளில் உபயோகிக்கப்படும் பந்து ஒரு நிலைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

♥ புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோய் அல்ல, பழக்க வழக்கங்களாலும், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளாலுமே இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.

♥ புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் நுரையீரல் - தொண்டைப் புற்றுநோய்களுக்கு மூல காரணமாகிறது. புகைப் பழக்கத்துடன் குடிப்பழக்கமுள்ளவர்களில் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு பன்மடங்கு என அறியப்பட்டுள்ளது.

♥ உணவைக் கெடாமல் பாதுகாக்கவும், நிறமேற்றவும், சுவையேற்றவும் என உணவில் சேர்க்கப்படும் இரசாயனங்களும், மூல உணவுப் பொருளுடன் இரண்டறக் கலந்துள்ள பூச்சிகொல்லி மருந்துகளும் குட்புற்று அதிகரிப்பதற்கு காரணமாய் அமைகின்றன. வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை போடும் பழக்கம் வாய்ப்புற்றுக்கு வழி கோலுகிறது.

கரப்பந்தாட்டத்தின் வரலாறு

கரப்பந்தாட்டம் 1895ம் ஆண்டு விலியம் மோகன் என்பவரால் முதலில் உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அவர் அப்போது அமெரிக்காவின் மசசெட் மாநிலத்தின் உடற்கல்விப் பணிப்பாளராக இருந்தார். அப்போது அமெரிக்காவில் ஆடப்பட்ட கூடைப்பந்தாட்டம் மிகக் களைப்பை ஏற்படுத்தும் ஆட்டமாகக் காணப்பட்டது. இதுபற்றி ஆராய்ந்தே அவர் அக் கூடைப்பந்தாட்டத்தைப் பயன்படுத்தி 6 அடி உயரத்தில் இரண்டு கம்பங்களுக்கு இடையில் வலை ஒன்றைக் கட்டி விளையாட்டு வீரர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து வலைக்கு மேலால் பந்தை எதிர்ப்பக்கமாக அனுப்பக்கூடிய முறையில் ஆரம்பித்து வைத்தார். பின்னர் 21 அவுன்ஸ் நிறையும் சுற்றளவு 25 - 27 அங்குலமும் கொண்ட பந்து ஒன்றுடன் 50 அடி நீளமும் 25 அடி அகலமும் கொண்ட மைதானமும் இதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டன.

முதலில் இவ் விளையாட்டுக்கு "மின்டொநெற்" எனப் பெயர் சூட்டப்பட்டது. கி.பி 1896 இல் அமெரிக்காவின் ஸ்பிரிங்பீல்ட் கல்லூரியில் நடைபெற்ற கிறிஸ்தவ இளைஞர் சங்கங்களில் பணிப்பாளர்கள் கூட்டத்தில் மோதல் மூலம் இப்புதிய விளையாட்டு பற்றிய விடயங்கள் எடுத்துக் காட்டப்பட்டன. அவர் முதல் தடவையில் ஒரு குழுவுக்கு 5 பேர் வீதம் இரண்டு குழுக்களைப் பிரித்து போட்டியொன்றை நடத்தினார். இப்போட்டியைப் பார்வையிட்ட கலாநிதி அல்பிரட் விறல்ஸ்ட்டு என்பவர் விளையாட்டின் இயல்பிற்கேற்ப இது "மின்டொநெற்"

அல்லது கரப்பந்தாட்டம் (வொலிபோல்)" என அழைக்கப்பட வேண்டும் என ஆலோசனை தெரிவித்தார். அது முதல் இவ்விளையாட்டு கரப்பந்தாட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

- ❖ கி.பி 1900 புள்ளி வழங்கும் முறையில் போட்டிகள் நடாத்தப்பட்டன.
- ❖ கி.பி 1912ல் (சயிட் அவுட்) அல்லது இடம் மாறும் முறை அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- ❖ கி.பி 1917ல் வலையின் உயரம் 8 அடியாக மாற்றப்பட்டது.
- ❖ கி.பி 1918ல் ஓர் குழுவுக்கு 6 பேர் இடம் பெற வேண்டும் என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.
- ❖ கி.பி 1920ல் நீளம் 60 அடியாகவும் அகலம் 30 அடியாகவும் மைதானத்தின் அளவுகள் மாற்றப்பட்டன.
- ❖ கி.பி 1921ல் வலைக்குக் கீழே மைதானத்தினுள் மத்தியகோடு ஒன்று சேர்க்கப்பட்டது
- ❖ கி.பி 1922ல் ஒரு குழு மூன்று முறை மாத்திரம் பந்தை தொடும் முறை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.
- ❖ கி.பி 1924ல் பெண்களுக்கு வேறான சட்டங்கள் உருவாக்கப்பட்டன.

விளையாட்டின் பரம்பல்

கி.பி 1895 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இவ் விளையாட்டு பின்வரும் முறையில் நாடுகளுக்கு இடையில் அபிவிருத்தி அடைந்தது.

- ❖ கி.பி 1900 இந்தியா
- ❖ கி.பி 1917 பிரான்சு
- ❖ கி.பி 1960 சீனா
- ❖ கி.பி 1910 பிலிப்பைன்ஸ்
- ❖ கி.பி 1913 ஜப்பான்

- ❖ கி.பி 1914 இங்கிலாந்து
- ❖ கி.பி 1916 இலங்கை
- ❖ கி.பி 1919 செக்கோஸ்லாவியா
- ❖ கி.பி 1923 ரஷ்யா
- ❖ கி.பி 1938 இத்தாலி
- ❖ கி.பி 1945 போர்த்துக்கல்
- ❖ கி.பி 1946 பெல்ஜியம்

அடுத்து நாம் இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் பரவிய முறையைக் கற்போம்.

இலங்கையில் கரப்பந்தாட்ட வளர்ச்சி

கரப்பந்தாட்டம் 1916ல் கிறிஸ்தவ இளைஞர் சங்கத்தின் பணிப்பாளராக இருந்த ரொபட் வோல்டர் என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. கி.பி 1922ல் கொழும்பு நகரில் கரப்பந்தாட்டச் சங்கங்கள் 25 தாபிக்கப்பட்டிருந்தன. கி.பி. 1932ல் "சிட்டி வொலிபோல்" போட்டி என்ற பெயரில் முதலாவது சவால் கிண்ணப் போட்டி நடாத்தப்பட்டது. சவால் கிண்ணம் "பிரயாஸ்பாக்" விளையாட்டுக் கழகத்தினால் சுவீகரித்துக் கொள்ளப்பட்டது.

சர்வதேச நிலைமை

கி.பி 1947ல் பிரான்சின் பரிஸ் நகரத்தில் பிரான்சியரான போல் விலாவுட்டின்

பங்களிப்புடன் 1வது சர்வதேச கரப்பந்தாட்ட சம்மேளனம் தாபிக்கப்பட்டது. கி.பி 1948 முதல் இற்றைவரை சர்வதேச கரப்பந்தாட்ட சம்மேளனத்தின் தலைவராக மிக்சிக்கன் நாட்டை சேர்ந்த ரூபன் பீ.ஏ கொஸ்தா என்பவர் இருந்து வருகிறார். தற்போது இச்சம்மேளனம் சுவீற்ஸ்லாந்தின் லுசேன் நகரத்தில் அமைக்கப்பட்டதுடன் 175 நாடுகள் அங்கத்துவம் பெற்று அது உலகின் மிகப் பெரிய விளையாட்டுச் சம்மேளனமாக காணப்படுகிறது. உலக விளையாட்டு வீரர்களும் வீராங்கனைகளுமான 150 மில்லியன் பேர் இவ் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதாக கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. உலகின் மிகப் பெரிய பங்களிப்பள்ள விளையாட்டாக காற்பந்து இருப்பதுடன் கரப்பந்தாட்டம் இரண்டாம் இடத்தை பெறுகிறது எனக்கொள்ளப்படுகிறது.

முதலாவது சர்வதேச கரப்பந்தாட்டப் போட்டி ஆண்களுக்கு மட்டுமே நடாத்தப்பட்டது. கி.பி 1949ல் சர்வதேச போட்டி செக்கோஸ்லாவியாவில் நடைபெற்றபோது வெற்றிக் கேடயம் ருசியாவினால் சுவீகரிக்கப்பட்டது. 1வது பெண்களுக்கான போட்டி கி.பி 1952ல் ரஷ்யாவில் நடைபெற்றதுடன் அதில் வெற்றிக் கேடயம் ரஷ்யாவினால் சுவீகரிக்கப்பட்டது. 1964ல் கரப்பந்தாட்டம் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது.

நம் பூமியின் மொத்தப் பரப்பளவு 51,01,00,500
ச.கி. மீட்டர் ஆகும். இதில் நிலப்பரப்பளவு
14,89,50,800 ச.கி. மீட்டர் ஆகும்.
நீர்ப்பரப்பளவு 36,11,49,700
ச.கி. மீட்டர் ஆகும்.

பாடசாலை மட்ட மெய்வன்மை நிகழ்வுகள்

நிகழ்ச்சிகள்		11 வயது		13வயது		15வயது		17யது		19வயது		21வயது	
		ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ
01	75 மீற்றர்	*	*										
02	100 மீற்றர்	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
03	200 மீற்றர்			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
04	400 மீற்றர்					*		*	*	*	*	*	*
05	800 மீற்றர்							*	*	*	*	*	*
06	1500 மீற்றர்							*	*	*	*	*	*
07	3000 மீற்றர்									*		*	
08	5000 மீற்றர்									*		*	
09	தடை தாண்டல் 100/110 மீற்றர்							*	*	*	*		*
10	தடை தாண்டல் 400 மீற்றர்									*	*	*	*
11	நீளம் பாய்தல்	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
12	முப்பாய்ச்சல்							*		*		*	
13	தடி ஊன்- பாய்தல்							*		*		*	
14	உயரம் பாய்தல்	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
15	குண்டெறிதல்					*	*	*	*	*	*	*	*
16	தட்டெறிதல்					*	*	*	*	*	*	*	*
17	ஈட்டியெறிதல்					*	*	*	*	*	*	*	*
18	4 × 100 மீற்றர்			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
19	4 × 400 மீற்றர்							*	*	*	*	*	*

உபகரணங்களின் நிறை

01.	குண்டு	- 15 வயது ஆண்	- 4 kg
02.	குண்டு	- 17 வயது ஆண்	- 4.53 kg
03.	குண்டு	- 19 வயது ஆண்	- 5.43 kg
04.	குண்டு	- 21 வயது ஆண்	- 7.260 kg
05.	குண்டு	- 15 வயது பெண்	- 4 kg
06.	குண்டு	- 17, 19, 21 பெண்	- 4 kg
07.	குறுங்கோலின் நிறை		- 50g
08.	சட்டவேலி ஒன்றின் நிறை		- 10 kg
09.	தட்டு	- 15, 17 வயது ஆண்	- 1 kg
10.	தட்டு	- 19 வயது ஆண்	- 1.5 kg
11.	தட்டு	- 21 வயது ஆண்	- 2 kg
12.	தட்டு	- 15, 17, 19, 21 வயது பெண்	- 1 kg
13.	ஈட்டி	- 15, 17, 19, 21 வயது பெண்	- 600 g
14.	ஈட்டி	- 15, 17 வயது ஆண்	- 600 g
15.	ஈட்டி	- 19, 21 வயது ஆண்	- 800 g
16.	கோலூன்றிப் பாய்தல் குறுக்குசட்ட நிறை		- 2.25 kg
17.	உயரம் பாய்தல் குறுக்குச் சட்டம்		- 2 kg

குண்டு போடுதல்

உத்தியோகஸ்தர் : நிலைகளும் கடமைகளும்

குறைந்தது நால்வர் தேவை

நடுவர் தீர்ப்பாளர்

பதிவு } 1
அழைப்பவர் }

வட்டமுன் பின் பார்ப்பவர் 1

நேர அவகாசம் } 1
அளவு }

வட்ட பின் பார்த்தல், கை அசைவு மையத்தூடாக நாடா பிடித்தல், எறிந்து வெளியேறுதல், கருவியின் கட்டுப்பாடு.

பதிவு எடுத்தல், வட்டமுன் கவனித்தல், தடயங்கள் கொடி காட்டுதல், பயிற்சி மேற்பார்வை.

எறியும் பாகை குத்தல் அடையாளம், ஆணிகுத்தல் சைவர் அந்தம் குத்தல்.

குண்டெறிதலை மற்றைய எறிதல் வீசல் நிகழ்ச்சிகளுடன் இணைக்கப்பட்டாலும், உண்மையில் குண்டு எறியப்படுவதில்லை. ஒரு நிலையில் இருந்து போடப்படுவது அல்லது தள்ளப்படுவதே உண்மைநிலை. உண்மையில் குண்டு எறியப்பட்டால் ஒரு தவறான செயல் என்றே விதி கூறுகிறது.

குண்டு கையை விட்டு வெளியேறும் போதும், அதற்குமுன்புமான குண்டின் நிலை மிகவும் வியாக்கியானத்துக்குரியது. எனவே அதனை மிகவும் உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும். "தோள் மட்டத்திலிருந்து ஒரு கையால் போடப்பட / தள்ளப்பட வேண்டும்" என விதி குறிப்பிட்டுச் சொல்கிறது. எறிவதற்கான நிலையை வட்டத்துள் எடுத்திருக்கும் போது குண்டு நாடியுடன் அண்டியோ அல்லது நாடியுடனோ இருக்க வேண்டும். எறியும் அசைவின் போது இந்த நிலையிலிருந்து கை கீழ் இறங்கக்கூடாது. அத்தோடு தோளுக்குப்

பின்னும் குண்டு வரக் கூடாது. இவற்றின் அடிப்படையில் குண்டு முன்னோக்கி தள்ளப் படுதலே வேண்டும். குண்டை விடுவிப்பதற்கான ஆதார செயற்பாடும் இருக்க வேண்டும்.

குண்டெறிவது பெரும்பாலும் கடுமையான உந்தலுக்குரிய செயற்பாடாகும். இந்த உந்தலிலிருந்து போட்டியாளரை சமநிலைப்படுத்துவதற்காகவே வட்ட முன்பகுதியில் முட்டுப்பலகை வைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த முட்டுப்பலகையின் உள்பக்கத்தை போட்டியாளர் முட்டுவதற்கு அனுமதியுண்டு.

1ம் மத்தியஸ்தர்: நிகழ்ச்சியை நடாத்துபவர் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்கான சகல வசதிகளும் உண்டா என்பதை முதலில் திடப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவை எறிதல் களம் குறியீடுகள், பிரமாணத்தையுடைய குண்டு, அளப்பதற்கான நாடா குறித்த ஆணி, பதிவேடுகள் என்பனவாகும். முக்கியமாக

போட்டியாளர் கையை சுத்தம் செய்ய (வியர்வை துடைக்க) துணி கைவசம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

போட்டியாளர் வரவு தந்ததும் போட்டி நடைபெறும். முதலில் நிபந்தனைகளை தெரியப்படுத்த வேண்டும். ஏறியும் தருணங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலை அமைப்பாளரால் கொடுக்கப்படாதுவிட்டால் சீட்டிழுப்பு மூலம் அதனைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். போட்டியாளர் பயிற்சி ஏறிகள் தேவை என்றால் இரண்டுக்கு மேற்படாத பயிற்சியை களத்தில் மட்டும் எடுப்பதற்கு அனுமதிக்கலாம். போட்டியாளர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உடை, இலக்கம், பாதணி அணிந்துள்ளார்களா என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குண்டு கைகளில் இருந்து வழுக்காது இருப்பதற்கு ஒருவகை நீறுமட்டும் பாவிப்பதற்கு அனுமதிக்க வேண்டும்.

வட்டத்தில் இறங்கிய போட்டியாளர் நிலையாக நின்று பின்பே எத்தனத்தை எடுக்கலாம். வட்டத்தில் உட்பிரவேசிக்கும் ஒருவர் அதே தொடர்பில் குண்டை ஏறிய விதி அனுமதிக்கவில்லை. எனவே இதனை அமுல்படுத்த வேண்டும். எத்தனத்தை எடுக்கத் தொடங்கும் போது கோட்டின் மேல் தொடவோ அல்லது முட்டுப்பலகை மேல்தளத்தில் தொடவோ அல்லது வட்டத்திற்கு வெளித் தொடவோ அனுமதிப்பதில்லை. அவ்வாறாகில் அதனைத் தவறான எத்தனம் என பிரகடனப்படுத்தப்படும். வட்டத்தின் உள் விளிம்பை அல்லது முட்டுப்பலகையின் உள்பகுதியை முட்ட அனுமதியுண்டு எனவே வட்டத்தின் / கோட்டின் மேல் முட்டுவதாக இதனை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

பொதுவாக குண்டெறிபவர் குனிந்த நிலையிலேயே தொடங்குவார். எனவே தலையுடன் சேர்ந்து குண்டும் செல்லும். இவ்வேளையில் மறுகை மிகவும் தாழ்வாக கீழ் தொங்கியிருக்கும். அசைவின் போது கீழ் தொங்கும் கை கோட்டில் முட்டுப்பலகை மேல் அல்லது வெளியில் முட்டுவதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஏறிய எத்தனித்தது தொடக்கம் குண்டு கையை விட்டு விலகும் வரை, குண்டைத் தாங்கிய கை குண்டுடன் தோள் மட்டத்திற்கு

கீழ் இறங்குவோ அல்லது தோள்பின் செல்லவோ அனுமதிக்கப்படவில்லை. எனவே இதனை உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும்.

குண்டு நிலத்தில் முட்டிய பின்பே வெளியேறலாம். அதன்பின் வெளியேறினாலே போட்டியாளர் உடல் சமநிலைப் படுத்திய பின் வெளியேறினார் என்பது தெளிவாக்கப்படும். சிலர் ஏறிந்த விசையில் உடல் தள்ளப்படும் போது பின்னாக வெளியேறுவது வழமை. இந்தத் தருணத்தில் குண்டு அந்தரத்தில் இருக்கும் போது வெளியேறினால் அதனைத்தவறு எனக் கொள்ள வேண்டும்.

வட்டத்தை விட்டு வெளியேறும் போது வெளியேறுபவர் முதல் தொடர்பு கோட்டிலே அன்றி வெளியிலே வட்டமையக் கோட்டுக்கு பின்னாக இருக்க வேண்டும். எனவே படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு அமைய வேண்டும்.

சில சமயங்களில் தனது எத்தனத்தை எடுக்கும் போது பிற ஈர்ப்புக் காரணமாக நிதானம் குறைக்கப்பட்டு எத்தனத்தை இடைநிறுத்தி திரும்பவும் தொடங்க விரும்பலாம். இடைநிறுத்தம்வரை எவ்வித விதி மீறல்களையும் ஏற்படுத்தாவிட்டால் அவர் கருவியை நிலத்தில் வைத்துவிட்டு மீண்டும் தொடருமுன் வெளியேறி திரும்பவும் தனது எத்தனத்தைத் தொடங்கலாம். எப்படியிருப்பினும் தொடக்கப்பட்ட நேர அவகாசம் கணிக்கும் கடிகாரம் நிற்பாட்டப்படக் கூடாது. எந்த இடைநிறுத்தங்களுக்காக எடுக்கும் நேரமும் உரிய 1½ நிமிடத்துள் சேர்ந்ததாகும். எனவே எஞ்சிய நேரத்துள் அவர் தனது எத்தனத்தை முடிக்க வேண்டும். இதனைக் குறிப்பாக மத்தியஸ்தர் கவனிக்க வேண்டும். இவ்வாறான தாமதம் முதல் முறை ஏற்படின் எச்சரிக்கையும் திரும்ப ஏற்படுமானால் வெளியேற்றமும் வழங்கப்பட வேண்டும். அதுவரை அவர் பெற்ற பெறுபேறு செல்லுபடியாகும்.

1ம், 2ம், மத்தியஸ்தர் வட்டத்திற்கு இருபகுதிகளில் ஏற்படும் தவறுகளையும் கவனிக்க வேண்டும். அத்தோடு முட்டுப்பலகைத் தவறையும் கவனித்து முறைமையான ஏறியின் அளவையும் எடுத்துப் பதிந்து கொள்ளவேண்டும். எப்போதும் அளவுகள் இருவரால் பதியப்பட

வேண்டும். பதிவுகள் பாய்ந்த தூரத்திற்கு கீழ் வரை முழுமையான சென்ரி மீற்றராக எடுக்கப்படும். சென்ரி மீற்றருக்கு இடைப்பட்ட தூரம் விலக்களிக்கப்படும்.

3ம் மத்தியஸ்தர்: இவர் குண்டின் அசைவை ஆரம்பம் தொடக்கம் கையை விட்டு விலகும் வரை எறியும் திசையில் மிகவும் உன்னிப்பாக கவனிக்கவேண்டும். எறியும் தறுவாயில் நாடி விட்டு கீழ்வரவோ அல்லது தோளுக்கு பின்வரவோ இல்லை என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குண்டை எறிவதற்காக கையை முன் தள்ளும் போது தலையுடன் சேர்ந்து நாடியும் நிமிர்ந்து கொள்ளும். இந்தத் தருணத்தில் நாடிக்கும் குண்டுக்கும் சிறு இடைவெளி ஏற்படும். இதனை நாடியிலிருந்து குண்டு வெளி எடுக்கப்பட்டது எனக் கொள்ளக்கூடாது. இயல்பாகவே இது ஏற்படும். இங்கு கவனிக்க வேண்டியது கையையே. மேலதிக வேகத்தை எடுப்பதற்காக குண்டு நாடியிலிருந்தும் பின் எடுக்கப்பட்டால், முன்கையுடன் மேல்கையும் முழங்கையும் கீழ்நோக்கி பின் பக்கமாக இழுக்கப்படும். அவ்வாறு கை இழுக்கப்படாது இருக்குமானால் எறிமுறைமையானதாகவே கணிக்கப்படும்.

எறியும் கையின் முழுமையான தோற்றத்தை வட்டத்தின் பின் நின்று பார்க்க முடியும் என்பதால் மத்தியஸ்தர் வட்டத்தின் பின் நின்றே கவனிக்கவேண்டும். படத்தில் காட்டியவாறு மத்தியஸ்தர் நிலைகள் வலது கை எறியாட்களுக்கே ஆகும். இடது கை எறியாட்களுக்கு நிலைகள் எதிராக மாறும். முறையான எறியின் பின் 3ம் மத்தியஸ்தர்கள் நாடாவை முறைப்படி பிடிப்பார். நாடா நேராகவும் மையப்புள்ளிக்கூடாகவும் பிடிக்கப்பட வேண்டும். சிறு தொய்தல் தன்னும் இருக்கக்கூடாது. 1ம், 2ம் மத்தியஸ்தர் சரியான

அளவை எடுத்து பதிந்து கொள்வர். முட்டுப்பலகைக்கு கிட்டிய அடையாளத்திலிருந்து முட்டுப்பலகை உள்விளிம்பு வரை அளக்கப்படும். சரியான எறி என்பதை வெள்ளைக் கொடியாலும், பிழையெனில் சிவப்புக் கொடியாலும் காட்டப்பட வேண்டும். 4ம் மத்தியஸ்தர் பாகைக்குள் விழுந்த குண்டின் அடையாளத்தை எடுப்பார். வட்டத்திற்கு கிட்டவான அடையாளத்தை நாடாவின் சைபர் அந்தத்தில் குத்திக்கொள்வார். எறிநிறை பாகையைக் குறிக்கும். கோடுகளுக்கிடையே (கோட்டில் சிறிது பட்டாலும் தவறு) எறியப்பட வேண்டும்.

வட்டத்தைவிட்டு வெளியேறல்

- 1) குண்டு நிலத்தில் விழுந்தபின்பே வெளியேற வேண்டும்.
- 2) வெளியே நிலத்தில் வைக்கப்படும் முதல் தொடர்பு முழுமையாக வெளி நீட்டப்பட்ட மையக் கோட்டிற்கு பின்னாகவே இருக்க வேண்டும்.

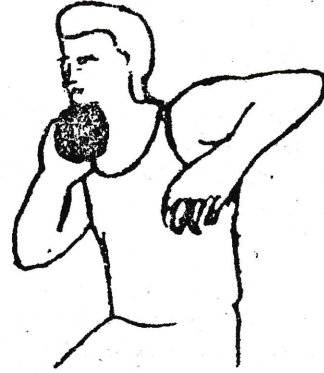
குண்டெறிதல் நிகழ்ச்சியில் பெரும்பாலும் எறிகள் ஒரேஇடத்திலும் மிகவும் அண்மித்தும் விழும். இதனால் பல அடையாளங்கள் ஒரு சிறு இடத்துள் இருக்கும். எறிந்து விழும் தருணத்தில் விழவிருக்கும் இடத்தை உன்னிப்பாக கவனிக்காது விட்டால் வீழ்ந்த அடையாளத்தைக் குறிப்பாக அடையாளம் காண முடியாது. எனவே மத்தியஸ்தர் இதில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நிகழ்ச்சி முடிவில் பதிவுகளும் ஒப்பு நோக்கப்பட்ட அட்டவணையை பூர்த்தி செய்து, இடங்களை நிர்ணயித்து சமநிலை உடைப்பு இருப்பின் அதனையும் முடித்து ஒப்பமிட்டு தீர்ப்பாளரிடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

குண்டு போடும் முறைகள்



1



2



♥ பரிஷு பிறையன் முறை }
♥ சுழன்று போடும் முறை }

இலங்கையில்
காணப்படும் முறை

பரிஷு பிறையன் முறை

- | | |
|---|----------------|
| 1) பிடித்தல் | 2) தொடக்க நிலை |
| 3) வழுக்குதல் | 4) போடுதல் |
| 5) இறுதி மெய்நிலையும் ஆரம்ப நிலைக்கு வருதல் | 6) வெளியேறுதல் |

1) பிடித்தல்

குண்டை விரல்களில் வைத்திருத்தல் (படம் - 1)
இறுக்கமாக பிடித்தல் கூடாது)

2) தொடக்க மெய்நிலை (படம் - 2)

குண்டு போடுபவர் குண்டு போடும் திசைக்கு எதிர்ப்புறமாக உடலைத் திருப்பி வட்டத்தின் பின்பகுதியில் தொடக்க நிலையில் நிறறல்.

3) வழக்குதல்

உடலின் பாரத்தை பொறுத்து (முன்கால்) காலை வழக்குதல் ஆரம்பமாகும். பின் காலை பின் தள்ளுதல் வேண்டும். வழக்கும் கால் வட்டத்தின் மத்திய பகுதியில் முன்னோக்கி வழக்கிச் செல்லுகின்றது.

4) போடுதல்

வழக்கிச் சென்ற பின்னர் குண்டைப் போடுதல்.

5) மெய்நிலையும் ஆரம்ப நிலைக்கு வருதல்.

குண்டு போட்ட பின் சமநிலைக்கு வருதல்.
(உடல் சாதாரண நிலையை அடைதல்)

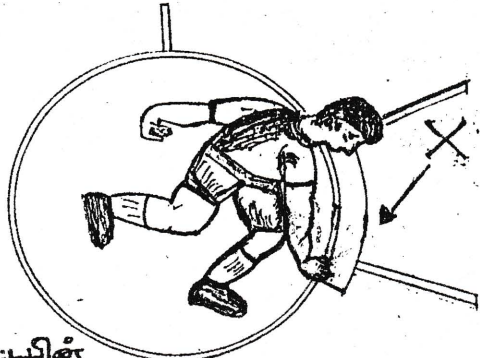
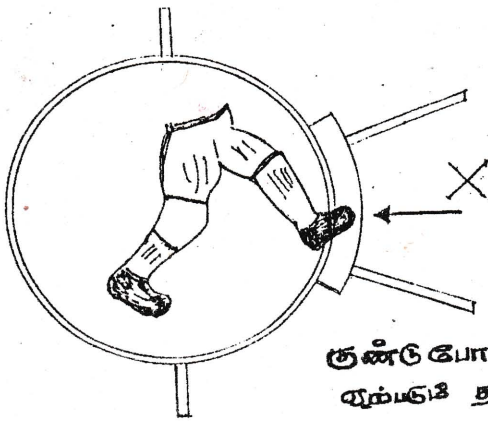
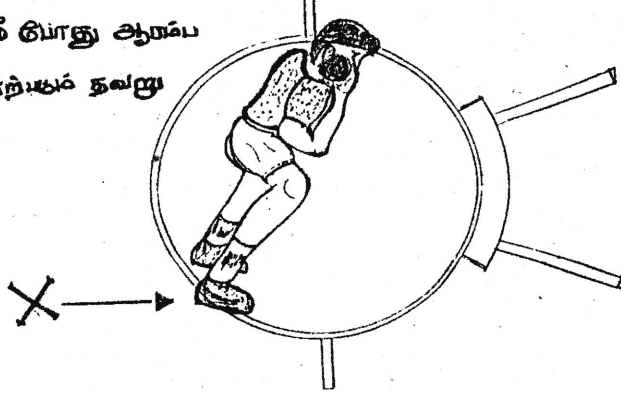
6) வெளியேறுதல்

குண்டு போட்ட பின் சாதாரண நிலையில் வட்டத்தின் பின் (அரை வட்டம்) பகுதியால் வெளியேறுதல்.

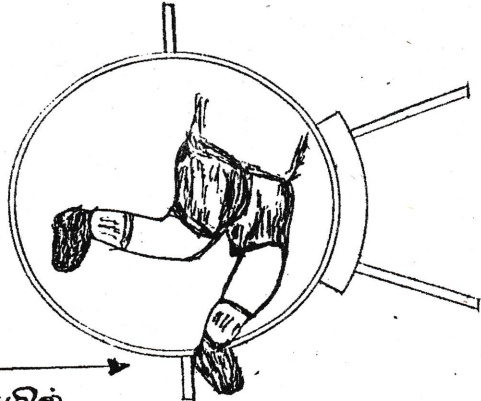
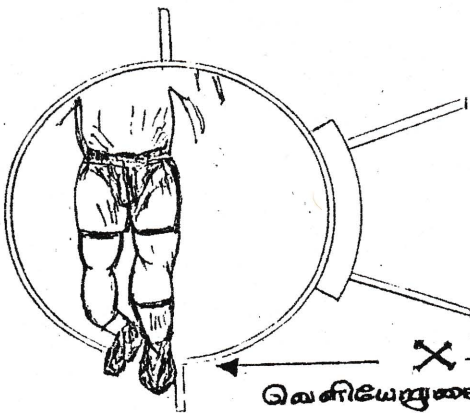
குண்டு போடும் தளத்தின் அளவுகள் மெய்வண்ணம் இதழ் - 1 ல் தரப்பட்டுள்ளது.

குண்டு போகுதல் - தவறுகள்

குண்டு போடும் போது ஆரம்ப
நிலையில் ஏற்படும் தவறு



குண்டு போடும்போது
ஏற்படும் தவறு



வெளியேறுகையில்
ஏற்படும் தவறு

மெய்வன்மை நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான வினாக்களின் விடைகள் (முதலாம் இதழ்)

- | | |
|-------------------|---|
| 01. 20 மீற்றர் | 12. 2.135 மீற்றர் |
| 02. 10 மீற்றர் | 13. 40° |
| 03. 1.22 மீற்றர் | 14. இல்லை (ஒரு கை மட்டும்) |
| 04. 400 மீற்றர் | 15. இல்லை |
| 05. 6 சுவடுகள் | 16. இல்லை |
| 06. 15 செ.மீற்றர் | 17. 600 கிராம் |
| 07. முண்டம் | 18. (GRIP) குறித்த தடையிலே பிடித்தல் வேண்டும் |
| 08. 28 - 30 செ.மீ | 19. 4 மீற்றர் |
| 09. 50 கிராம் | 20. ஆம் |
| 10. 12 - 13 செ.மீ | |
| 11. 2.50 மீற்றர் | |

மெய்வன்மை நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான வினாக்கள் (2)

01. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் போது கோல் நிலத்தில் விழுந்து விட்டது. இந்நிலையில்?
02. மைதானத்தில் அடையாளம் இட அனுமதிக்கப்படும் நிகழ்ச்சி?
03. ஈட்டி எறிதலின் கோணச் சிறை எத்தனை பாகை?
04. சம்மட்டி வீசும் நிகழ்ச்சியின் கோணச் சிறை எத்தனை பாகை?
05. 19 வயது ஆண்கள் பாவிக்கும் ஈட்டியின் நிறை யாது?
06. ஓட்டப் பாதையில் ஆகக் கூடியது எத்தனை சுவடுகள் அமைக்கலாம்?
07. சுவட்டு நிகழ்ச்சியின் முடிவில் இடது பக்கத்தில் கடமையாற்றுவவர்கள்?
08. மெய்வன்மைப் போட்டிக்கான விதிகள் சட்ட திட்டங்களை நிர்வகிப்பது யார்?
09. ஸ்ரீ லங்காவில் மெய்வன்மைப் போட்டிகளை நிர்வகிப்பது எவ்வமைப்பு?
10. சுவட்டு நிகழ்ச்சியின் போது போட்டியாளர் எப்பகுதிகளில் இலக்கம் அணிதல் வேண்டும்?
11. மைதான நிகழ்ச்சியின் போது எப்பக்கத்தில் இலக்கம் அணிதல் வேண்டும்?
12. மெய்வன்மைப் போட்டியை திட்டமிட்டபடி நடைபெறுவதை மேற்பார்வை செய்பவர் யார்?
13. 19 வயது ஆண்கள் பாவிக்கும் குண்டின் நிறை யாது?
14. 19 வயது பெண்கள் பாவிக்கும் தட்டின் நிறை யாது?
15. மைதான நிகழ்ச்சியில் எந்நிகழ்ச்சிக்கு கையுறை பாவிக்கலாம்?
16. மைதான நிகழ்ச்சியில் போட்டியாளர் இடுப்புப்பட்டி அணியலாமா?
17. 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் பங்குபற்றும் ஒருவர் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கும் அழைக்கப்படுகிறார். இந்நிலையில் போட்டியாளர் என்ன செய்யலாம்?
18. ஈட்டி எறிதலின் போது ஈட்டியின் எப்பகுதி நிலத்தில் படுதல் வேண்டும்?
19. மைதான நிகழ்ச்சியில் இரு போட்டியாளருக்கு இரண்டு இரண்டாம் இடம் வழங்கலாமா?
20. கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் போது பாயும் போட்டியாளர் கீழ் கையை மேல்கைக்கு மாற்றலாமா?

இதற்கான விடை இதழ் 3 இல்

உடற்பயிற்சிப் போட்டி - முடிவுகள் 1999

19 வயது பெண்

யா / சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி	- முதலாம் இடம்
யா / டிறிபேக் கல்லூரி	- இரண்டாம் இடம்
யா / கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு ம. வி.	- மூன்றாம் இடம்

15 வயது பெண்

யா / கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு ம. வி.	- முதலாம் இடம்
யா / சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி	- இரண்டாம் இடம்
யா / வரணி ம. வி.	- மூன்றாம் இடம்

19 வயது ஆண்

யா / டிறிபேக் கல்லூரி	- முதலாம் இடம்
யா / கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு ம. வி.	- இரண்டாம் இடம்
யா / வரணி ம. வி.	- மூன்றாம் இடம்

15 வயது ஆண்

யா / டிறிபேக் கல்லூரி	- முதலாம் இடம்
யா / கொடிகாமம் அ. த. க. பாடசாலை	- இரண்டாம் இடம்
யா / கைதடி நாவற்குழி அ. த. க. பாடசாலை	- மூன்றாம் இடம்

கால்பந்தாட்டப் போட்டி இறுதி முடிவுகள் - 1999

16 வயதும் பிரிவு

முதலாம் இடம்	- யா / சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரி
இரண்டாம் இடம்	- யா / மீசாலை விக்கினேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம்
மூன்றாம் இடம்	- யா / நாவற்குழி மகாவித்தியாலயம்



18 வயதும் பிரிவு

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்
மூன்றாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரி
- யா / கைதடி முத்துக்குமாரசாமி ம. வி.
- யா / நாவற்குழி மகாவித்தியாலயம்

பட்மின்டன் இறதீப் பேர்ட்டி முடிவுகள் ~ 1999

19 வயதும் பிரிவு ஆண்கள்

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
- யா / மீசாலை வீரசிங்கம் ம. வி.

19 வயதும் பிரிவு பெண்கள்

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்
மூன்றாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
- யா / சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி
- யா / மீசாலை வீரசிங்கம் ம. வி.

சதுரங்கம் இறதீப் பேர்ட்டி முடிவுகள் ~ 1999

15 வயதும் பிரிவு ஆண்கள்

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்
மூன்றாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
- யா / விடத்தற்பளை கமலாசினி வித்தியாலயம்
- யா / மீசாலை வீரசிங்கம் ம. வி.

19 வயதும் பிரிவு ஆண்கள்

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்
மூன்றாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
- யா / விடத்தற்பளை கமலாசினி வித்தியாலயம்
- யா / மீசாலை வீரசிங்கம் ம. வி.

15 வயதும் பிரிவு பெண்கள்

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
- யா / விடத்தற்பளை கமலாசினி வித்தியாலயம்

19 வயதும் பிரிவு பெண்கள்

முதலாம் இடம்
இரண்டாம் இடம்
மூன்றாம் இடம்

- யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
- யா / சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி
- யா / விடத்தற்பளை கமலாசினி வித்தியாலயம்

மெய்வன்மைப் போட்டி ~ 1999

மெய்வண்ணம் இதழ் 1ல் முதன்மை வீரராகத் தெரிவு செய்யப்பட்டோர் விபரத்தில் பின்வரும் வயதுப்பிரிவுகளில் தவறான பெயர்கள் இடம்பெற்று விட்டன.

திருத்தம்

21 வயது ஆண்

செல்வன் ச. செந்தில்குமரன் - யா / சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி

19 வயது ஆண்

செல்வன் F. X. பிரதீபன் - யா / பளை மத்திய கல்லூரி

தென்மராட்சிக் கல்வீ வலய விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் முதன்மை விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டோர்

கரப்பந்தாட்டச் சுற்றுப்போட்டி
1999.02.12 பிற்பகல் 2.30 மணி

மைதானம் : யா/ சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி
முதன்மை விருந்தினர் : திரு மு.வ. செல்வராசா (கல்விப்பணிப்பாளர்)

துடுப்பாட்டச் (மென்பந்து) சுற்றுப்போட்டி
1999.03.12 பிற்பகல் 2.15மணி

மைதானம் : யா/ சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி
முதன்மை விருந்தினர் : திரு ந. வித்தியாதரன் (இணை ஆசிரியர் உதயன்)
பரிசில் வழங்கல் : திருமதி ரட்ணகலா வித்தியாதரன்

வலைப்பந்தாட்டச் சுற்றுப் போட்டி
1999.03.24 பிற்பகல் 2.15மணி

மைதானம் : யா/ சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி
முதன்மை விருந்தினர் : திரு. க. கந்தசாமி
(வடக்கு கிழக்கு மாகாணக் கல்விப்பணிப்பாளர்)

மெய்வன்மைப்போட்டி
1999.05.07 பிற்பகல் 1.15மணி

மைதானம் : யா/மட்டுவில் சந்திரபுர ஸ்கந்தவரோதய மகா வித்தியாலயம்
முதன்மை விருந்தினர்: பேராசிரியர் கதிர்காமநாதன் கந்தசாமி (யாழ்பல்கலைக்கழகம்)
பரிசில் வழங்கல் : திருமதி சியாமளா கந்தசாமி

உடற்பயிற்சிச் சுற்றுப்போட்டி
1999.06.18 முற்பகல் 9.00மணி

மைதானம் : யா/ சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி
முதன்மை விருந்தினர் : திரு. மு. வ செல்வராசா (கல்விப்பணிப்பாளர்)

மெய்வண்ணம் நூல் வெளியீட்டு விழா
1999.07.01 பி.ப 2.45 மணி

இடம் : யா/ சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி

முதன்மை விருந்தினர் : திரு. சோ. பத்மநாதன்
(அதிபர் பலாலி ஆசிரியர் கலாசாலை)

வாழ்த்துரை : டாக்டர் உமர் சிவபாதசுந்தரம்
(பதில் பிரதிப் பணிப்பாளர் மாகாண சுகாதார சேவைகள்
திணைக்களம்)

வெளியீட்டுரை : திரு மு. வ. செல்வராசா
(கல்விப் பணிப்பாளர்)

கால்பந்தாட்டச் சுற்றுப்போட்டி
1999.09.28 பிற்பகல் 2.30 மணி

• இடம் : சாவகச்சேரி நகர சபை மைதானம்

முதன்மை விருந்தினர் : திரு. சுந்தரம் டிவகலாலா
(செயலாளர், கல்வி பண்பாட்டலுவல்கள்
விளையாட்டுத்துறை அமைச்சு, வடக்கு கிழக்கு
மாகாணம்)

மெய்வண்ணம் நூல் வெளியீட்டு விழா இதழ் 02
1999.11.05 பி.ப. 1.45 மணி

இடம் : யா / மீசாலை வீரசிங்கம் மகா வித்தியாலயம்

முதன்மை விருந்தினர் : Dr. K. T. சிவபாதம்
பிரதிப் பணிப்பாளர் (மாகாண சுகாதார சேவைகள்
திணைக்களம், யாழ்ப்பாணம்)

வெளியீட்டுரை : திரு மு. வ. செல்வராஜா
(கல்விப் பணிப்பாளர்)

பரிசில் வழங்கல் : திருமதி முகிந்தினி சிவபாதம்

க. குமாரசாமி
போட்டிப்பணிப்பாளர்
உதவிக்கல்விப்பணிப்பாளர்
(உடற்கல்வி)

நன்றி

- ♥ ஆசிச்செய்தி வழங்கி மலரைச் சிறப்பித்த கல்வி பண்பாட்டலுவல்கள் விளையாட்டுத்துறை அமைச்சர் செயலாளர், வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர் ஆகியோருக்கும்,
- ♥ மருத்துவ ஆக்கங்களைத் தந்து மெய்வண்ணத்தைச் சிறப்பித்ததுடன் சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத்தின் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆலோசனையும் உதவியும் வழங்கிய மருத்துவபீட உளநலத்துறைப் பேராசிரியர், சமூக மருத்துவத்துறைத் தலைவர் ஆகியோருக்கும்,
- ♥ எமது மன்றத்தின் செயற்பாடுகளுக்குத் தொடர்ச்சியாக உதவி வரும் மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப் பணிப்பாளர், பிராந்திய பல்வைத்திய நிபுணர், சிரேஸ்ட் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் ஆகியோருக்கும்,
- ♥ ஆக்கங்கள் தந்து மலரைச் சிறப்பித்த உடற்கல்வி உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர்கள் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்கள், மருத்துவர், மருத்துவபீடமாணவர், இளைப்பாறிய அதிபர், ஆசிரியர்கள், ஹோக்கி வீரர் ஆகியோருக்கும்,
- ♥ மெய்வண்ணம் இதழ் 2 உருவாக்கத்தில் பலவழிகளிலும் உதவிய சுகாதார உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும்,
- ♥ விளம்பரங்கள் தந்து ஆதரவு நல்கிய வர்த்தக ஸ்தாபனங்களின் உரிமையாளர்களுக்கும்,
- ♥ மெய்வண்ணம் இதழ் 2 ஐ அழகுற வடிவமைத்துத் தந்த கங்கை நோணியோ பதிப்பகத்தினருக்கும், சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத்தின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

S. R சத்தியேந்திரம் பிள்ளை
செயலாளர்
சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம்
தென்மராட்சிக் கல்வி வலயம்.

லலிதா

புடவை மாளிகை

இல. 5 - 6 நவீன சந்தை
யாழ்ப்பாணம்.

இல B 3, சந்தை வீதி,
வவுனியா.

மனங்கவர் டிசைன்களில்
மங்கையர்க்கான ஆடை வகைகள்
ஆடவர்களுக்கான உயர் ரக
ஆடை வகைகள்

வண்ண வண்ண டிசைன்களில்
குழந்தைகளுக்கான ஆடைகள்
பட்டுப் புடவைகள்
சல்வார் கமீஸ் சாறீ வகைகள்



இவை அனைத்திற்கும்
குடும்பத்துடன் விஜயம் செய்யுங்கள்!

Lalitha Tex

No. 5 - 6 NEW MARKET,
JAFFNA.

No B 3, MARKET ROAD,
VAVUNIYA

“மேர்வின்ஸ்”

“மேர்வின்ஸ்”

இது தரத்தில் தனித்துவமான முத்திரை

பதித்தது.

மேர்வின்ஸ்

எங்கள்

உற்பத்திகள் நிச்சயம் உங்களுக்கு

மகிழ்ச்சியூட்டும்.

- ♥ றபர்சீல்
- ♥ வீட்டுப் பெயர் பதித்தல்
- ♥ பேனைகளில் பெயர் பதித்தல்
- ♥ திறப்புக் கோர்வை விலாசங்கள்
- ♥ மாணவ முதல்வர் சின்னங்கள்
- ♥ பாடசாலைச் சின்னங்கள்

ஆசியவற்றை விரும்பிய நிறங்களில் அழகுற வடிவமைத்துக் கொள்ள
யாழ் நகரில் நீங்கள் நாட வேண்டிய இடம் “மேர்வின்ஸ்”

முகவரி

புதிய மார்க்கட் முன்பாக
91/1 மின்சார நிலைய வீதி,
(மேல் மாடி)
யாழ்ப்பாணம்.

New Market View
91/1 Power House Road,
(Upstair)
Jaffna.

கல்யாணி

கிறீம் ஹவுஸ்

73, கஸ்தூரியார் வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.



ஐஸ்கிறீம் வகைகள்
ஐஸ்ஜெலி சோக்லட் கிறிப்ஸ்
சுவைத்து மகிழுங்கள்
கல்யாணி ஸ்பெஷல் ஐஸ்கிறீம்
புருட்சலட் ஐஸ்கிறீம் வனிலா ஐஸ்கிறீம்
சோக்லட் ஐஸ்கிறீம் ஜெலி ஐஸ்கிறீம்
நட்ஸ் ஐஸ்கிறீம்

மட்டன் றோல், கட்லட், பற்றிஸ், கேக், மஸ்கட், ஸ்பெஷல் பீடா
மற்றும் குளிர்மான வகைகள்

யாவற்றையும் சுவைத்து மகிழ
நீங்கள் நாட வேண்டிய ஸ்தாபனம்

KALYANI

CREAM HOUSE

73, Kasthuriar Road,

Jaffna.

கங்கை கொம்பியூட்டர் பிறிண்ட் (பிறவுண் வீதிக்கு அடகாமைமயில்) நாவலர் றோட், யாழ்.

R. YOHENDRAN.
TEACHERS' COLLEGE
KOPAY

ESP
&
CO.

50 YEARS

தொலைபேசி

22324

இ. ச. பேரம்பலம் சக நூலுவனம்
E. S. PERAMPALAM & CO.

லோட்டஸ் மிதி வண்டி டயர், ரியுப்கள்,
C. I. C. பெயின்ட் விநியோகஸ்தர்கள்

பொது வியாபாரிகள், தரகு முகவர்கள், மற்றும் மிதி
வண்டி உதிரிப்பாகங்கள், பிலிம்ரோல், ரேடியோ,
வீடியோ கசட், பள்ளிப் பொருட்கள் ஆகியன
மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



50, 52 & 54, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

பலவண்ண கணனி அச்சுப் பதிப்பிற்கு :

கங்கை

கொம்பியூட்டர் பறினட்

(பிறவுண் வீதிக்கு அருகாமையில்) நாவலர் றோட், யாழ்.