

வினாக்கள்



மிலேனியம்



KZ

மெய்வண்ணம்

இதழ் - 3



சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம்
உடற்கல்விப் பிரிவு

தென்மராட்சி வலயக் கல்விப் பணிமனை
சாவகச்சேரி

புத்தகம்

8 - பக்கம்



தமிழ்நாடு பதிவுகட்டுப்பாட்டுத் துறை
பதிவு எண்: 12345

தமிழ்நாடு பதிவுகட்டுப்பாட்டுத் துறை
பதிவு எண்: 12345



விடாமுயற்சி

தென்மராட்சி வலயக் கல்விப் பணிமனையின் சுகாதார உடற்கல்வி-
மன்றத்தினால் 3வது “மெய்வண்ண”த்தை வெளியீடுவதை பாராட்டுகின்றேன்.
இடம்பெயர்ந்த நிலையிலும் சலிக்காது விடாமுயற்சியுடன் செயற்படும்
மன்றத்தாரை மெச்சாமல் இருக்க முடியாது.

யாழ்ப்பாணத்தின் இன்றைய நிலையில் ஆசிரியர்களின் தொடர் கல்விக்கும்,
மாணவர்களின், அடிப்படை அறிவு விருத்திக்கும் போதுமான வசதிகள்
இல்லாத சமயத்தில் இந்த வெளியீடு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைகிறது.

இந்த வெளியீடு தொடர வேண்டும் என வாழ்த்துகிறேன்.

ந. சிவராஜ்
தலைவர், சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.



இடம்பெயர்ந்தும் மணம் பார்ப்பும்

மெய்வண்ணம்

“என்னருந் தமிழ் நாட்டின் கண்
எல்லோரும் கல்வி கற்றுப்
பன்னருங் கலைஞர் னத்தால்
பராக்கிரமத்தால் அன்பால்
உன்னத இமய மலைபோல்
ஓங்கிடும் கீர்த்தி பெய்தி
இன்புற்றார் என்று மற்றோர்
இயம்பக்கேட் டடல்எந் நாளோ?”

என வினவினார் பாவேந்தர் பாரதிதாசன். கல்வி, கலை, பராக்கிரமம், அன்பு என்பன இமயமலைபோல் ஓங்கி-வளரவேண்டுமெனப் பாவேந்தர் விரும்பினார்.

தென்மராட்சி வலயம் யுத்தநிலைகளால் இடம்பெயர்ந்துவிட்டது. இடம்பெயர்ந்த நிலையிலும் கல்வியை முன்னெடுத்துச் செல்லும் நடவடிக்கைகள் தொடர்கின்றன. அதன் ஓர் அங்கமாக “மெய்வண்ணம்” மூன்றாவது இதழ் மலர்வது கண்டு மட்டிலா மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இடம்பெயர்ந்து இன்னவற்றும் இவ்வேளையிலுறும் “மெய்வண்ணம்” மணம் வீசப் பாடுபட்ட சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத்தினர் பாராட்டுக்குரியவர்கள். மலர் தொடர்ந்து மணம்வீச வாழ்த்துகிறேன்.



வ. செல்வராசா,
வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
தென்மராட்சி.

தேவை

- ❖ உடற்கல்வி என்றவுடன் உடற்பயிற்சி மட்டுமே எம்முன் நிற்கும். உடலால் செழுமையடைகின்ற ஒருவர் உள்ளத்தால் சிறந்தவனாக்கி பண்பாட்டில் பற்றுள்ளவளாக்கி, சமுதாயத்திற்கு நல்ல மாணவரை உருவாக்குவதே உடற்கல்வியின் இன்றைய தேவை.
- ❖ கடமையுணர்வு, கீழ்ப்படிதல், விவேகம், அன்பு செலுத்தல், சகிப்புத்தன்மை, விட்டுச் கொடுத்தல், இடுக்கண் வருங்கால் நடுகின்ற இனிய இயல்பு ஆகியவற்றையும், வளர்க்கின்ற கல்வியே உடற்கல்வி, மாணவனை முழுமனிதனாக்குவதே மெய்வண்ணத்தின் குறிக்கோள் ஆகும்.
- ❖ தென்மராட்சி கல்வி வலயம் இடம் பெயர்ந்தமையால் “மெய்வண்ணம்” தொடர்ந்து வெளிவருமா? என்ற கேள்வி எம்முன் எழுந்தது?” உடற்கல்வியினால் முழுமையடைய நினைப்பவர்கள் பின் நிற்க-மாட்டார்கள்.
- ❖ மெய்வண்ணம் இதழ் மூன்றுக்கு கட்டுரைகள் உரிய காலத்தில் வழங்கியவர்களுக்கும், மன்ற செயலாளர்களுக்கும், இவ்ஆக்கம் வெளிவர என்னுடன் துணைபுரிந்த உள்ளங்களுக்கும் எமது நன்றிகள்.



க. குமாரசாமி,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
(உடற்கல்வி)
தென்மராட்சி கல்வி வலயம்.

உள்ளே

பக்கம்

01. உடற்கமையும், போசாக்கும். 01
02. கண்ணின் பாதுகாப்பு 05
03. அனர்த்தங்களுடனான வாழ்வு 08
04. ஒலிம்பிக் வரலாறு 20
05. விளையாட்டுப் பயிற்சிக்கான அடிப்படை 22
06. உதைபந்தாட்டம் 28
07. ஷொக்கி 32
08. வலைப்பந்தாட்டம் 34
09. சதுரங்கம் 40
10. உடற்கட்டழகுப் பயிற்சிகள் 42
11. கோ - கோ 45
12. சிறுவிளையாட்டுக்கள் 51
13. அணிநடைப் பயிற்சி 54
14. சுதந்திரதில் டங்கள் வைற் மிலேனியத்தில் சுசந்திகா 58
15. ஒலிம்பிக் பதக்கப் பட்டியல் 59
16. ஒலிம்பிக் வினா விடை 61
17. வலயப் போட்டிகள் 63

உடற்தகைமையும் போசாக்கும்

ஒருவர், தனக்கும், தனது குடும்பத்திற்கும், நாட்டிற்கும் பயனுள்ளவர்களாக வாழ வேண்டுமானால் உடற்தகைம (Physical fitness) மிகவும் அவசியம்.

இந்த உடற்தகைமையை பேணுவதற்கு, நல்ல நிலையில் இயங்கும், குருதிச்-சுற்றோட்டம், தசைநார்கள், முட்டுகள், எலும்புகள் அவசியமாகின்றன. இவைகளை சீராக வைத்திருப்பதற்கு போசாக்கு முக்கியமானது.

ஏதாவது ஒரு உணவுப் பண்டத்தை, உதாரணமாக சோற்றை அல்லது இறைச்சியை அதிகமாக உண்பது போசாக்கு என்று கருத முடியாது. உடலுக்கு அவசியமான சில ஊட்டங்கள் உள்ளன. அவை

- * புரதம்
- * காபோவைதரேற்று
- * கொழுப்பும் எண்ணையும்
- * விற்றமின்கள்
- * கனியுப்புக்கள் - இரும்பு, அயோடின், கல்சியம் போன்றவை
- * நீர்
- * நார்

எந்த ஒரு வேளை உணவை உட்கொண்ட பொழுதும், இவை சம அளவில் இருக்க வேண்டும். எந்த ஒரு ஊட்டம் குறைந்தாலும் கூடனாலும், உடலின் தொழிற்பாட்டை அது பாதிக்கும்.

உட்கொள்ள வேண்டிய ஊட்டத்தின் அளவு, ஒருவருடைய வயது, பால், உடல்நிலை செய்யும் வேலைகள் முதலியனவற்றை பொறுத்து மாறுபடும்.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் பொழுதும், விளையாட்டுக்களை பொறுத்து, தேவைப்படும் ஊட்டங்களின் அளவும் வகையும் வேறுபடும்.

புரதம்

தசைநார்களின் விருத்திக்கு புரதம் மிகவும் அவசியமானது. புரதங்கள் அமினோ அமிலங் களால் ஆனவை. மனித உடலிற்கு 20 அமினோ

அமிலங்கள் தேவை. அவற்றில் ஒன்பதை நமது உணவில் கட்டாயமாக சேர்க்க வேண்டும் மற்றவற்றை நமது உடல் தயாரிக்கக்கூடிய நிலையில் உள்ளது. இந்த ஒன்பது அமினோ அமிலங்கள் கொண்ட புரத உணவுகள் தரமுள்ள புரதங்களாக (High biological Value Proteins) கருதப்படுகின்றது. இத்தகைய புரதங்கள் பெரும்பாலும் மாமிச உணவுகளாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால் முதலியனவை தரமுள்ள புரதங் களாக கணிக்கப்படுகின்றன. தாவரப் புரதங்களில் (உதாரணமாகக் கடலை, பருப்பு, உழுந்து, சோயா முதலியவற்றில்) சில அமினோ அமிலங்கள் குறைவாக இருக்கின்றன. அத்துடன் குடலிலிருந்து அகத்தறிஞ்சப்படும் அளவும் குறைவாக உள்ளது. ஆகவே அவை குறைந்த தரமுள்ள புரதங்களாக கணிக்கப்படுகின்றன.

விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகின்றவர்களுக்கு தசை வளர்ச்சி மிகவும் அவசியமாகிறது. விளையாட்டு பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் ஆரம்பகாலத்தில் இருந்து, இந்த தசை வளர்ச்சிக்கான புரதத்தினை உட்கொள்ள வேண்டும். தாவரபுரதங்களை மாத்திரம் உட்கொள்பவர்கள் கட்டாயமாக அதிகளவு பால் அருந்துவது மிக அவசியம். போசாக்கை பொறுத்த மட்டில், பால் ஒரு மாமிச உணவாக கருதப்படுகிறது.

சாதாரணமாக ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு அவருடைய சராசரி நிறையில் 1 கிலோகிராமிற்கு 0.7 கிராம் புரதம் வீதம் தேவைப்படும். அதாவது 60 கிலோகிராம் நிறையுள்ள ஒருவருக்கு, ஒரு நாளைக்கு 45 கிராம் புரதம் தேவை. சாதாரணமாக ஒரு விளையாட்டு வீரனுக்கு 1 கிலோகிராமிற்கு 1.2 கிராம் வீதம் தேவை. ஆனால் விளையாட்டை பொறுத்து இந்த அளவு வேறுபடலாம். நெடுந்தூர சைக்கிள்

வைத்திய கலாநிதி ந.சிவராஜா தலைவர் சமுதாய மருத்துவத் துறை மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

பந்தயத்தில் ஈடுபடுகின்றவர்களின் புரதம் உட்கொள்ளும் அளவு கிலோ கிராமிற்கு 3 கிராம் எனவும், பாரம் தூக்குதல் போன்ற தசை வளர்ச்சிப் பயிற்சிகளில் (Body Building) ஈடுபடுவோருக்கு 2.5 கிராம் எனவும் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் பொழுது, தசைகள் கூடுதலாக பழுதடைவது உண்டு. இந்த காயமடைந்த தசைநார்களை சீர்செய்ய புரதம் அவசியம். மேல்நாடுகளில் உள்ளவர்கள் தமது தேவைகளுக்கு மேலதிகமாக புரத உணவுகளை உட்கொள்கிறார்கள். ஆனால் நமது நாட்டில் புரத உணவு உண்ணுதல் மிகவும் குறைவாக உள்ளது.

காபோவைதரேற்று

கொழுப்பு, புரதம் போலல்லாது, உடலில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ள காபோவைதரேற்று குறைவான அளவிலேயே உள்ளது. உடலில் காபோவைதரேற்று, கிளைக்கோஜனாக (Glycogen) களஞ்சியப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது. தேவைப் படும் நேரங்களில் இன்சலின் உதவியுடன் இந்த கிளைக்கோஜன் குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு சக்தியை வழங்கும் முதலாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது. கிளைக்கோஜன் போதியளவு இல்லை யேல் விளையாடும் பொழுது களைப்பு ஏற்படும்.

ஒருவருடைய உடலில் 400 முதல் 650 கிராம் வரையிலான கிளைக்கோஜன், சேமிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் 300 முதல் 500 கிராம் வரை தசைகளிலும், 60 முதல் 100 கிராம் வரையில், ஈரலிலும் சேமிக்கப்பட்டுள்ளது. மீதி குருதியிலும் கலவ் களிலும் உள்ளது.

விளையாட்டுகளின் போது இந்த கிளைக்கோஜன் சக்தியை வழங்க உதவும். விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கு முதல் இந்த கிளைக்கோஜன் களஞ்சியங்கள் நிரப்பி வைத்திருப்பது அவசியம். இதை காபோவைதரேற்று ஏற்றுதல் ('Carbohydrate Loading') என்று அழைப்பதுண்டு.

ஆகவே விளையாட்டு போட்டிகளில் பங்குபற்று வதற்கு ஓரிரு நாட்களுக்கு காபோவைதரேற்று கூடுதலாக உள்ள உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும். உணவு இரைப்பையிலிருந்து வெளியேறி

சமிபாடடைவதற்கு 2-3 மணித்தியாளங்கள் ஆகும். இரைப்பை நிரம்பியிருக்கும் பொழுது விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றுது கடினம். ஆகவே, போட்டிக்கு 3 மணித்தியாலத்திற்கு முன்பே பிரதான உணவை அருந்த வேண்டும்.

போட்டிக்கு முன்பும், போட்டியின் போதும், குளுக்கோசை உட்கொள்ளலாம்.

விளையாட்டு முடிந்து, முதல் 4 மணித்தியாலங்களுக்குள், இழந்த கிளைக்கோஜனை நிரப்பி வைப்பது அவசியம். ஆகையினால், விளையாட்டு முடிந்து 4 மணித்தியாலங்களுக்குள் காபோவைதரேற்று அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

காபோவைதரேற்றுக்களில், எளிய காபோவைதரேற்றுக்கள் சிக்கலான காபோவைதரேற்றுக்கள் என இருவகை உண்டு எளிய காபோவைதரேற்றுக்கள் (கருப்பட்டி, சொக்லேற்று, சீனி போன்றவை) விரைவாக குளுக்கோசாக மாறக்கூடியவை. சிக்கலான காபோவைதரேற்றுக்கள் (சோறு, பாண், கிழங்கு) போன்றவை உட்கொண்டபின் தாமதித்தே குளுக்கோசாக மாறி அகத்துறிஞ்சப்படும். ஆகவே விளையாட்டிற்கு முன்னும் பின்னும் எளிய காபோவைதரேற்றுக்களை எடுப்பது அவசியம்.

நீரும் கனியுப்புகளும்

ஒருவரின் உடலின் நிறையில் 40-70 % நீராக உள்ளது. ஒரு ஆணின் உடலில் ஏறக்குறைய 47 லீட்டர் நீரும், ஒரு பெண்ணில் 33 லீட்டர் நீரும் உள்ளதாக கணக்கிட்டுள்ளார்கள்.

விளையாட்டுகளில் பங்கு பற்றும் பொழுது, உடல் நிறையில் 2 முதல் 5% நிறையை வியர்வை மூலம் இழக்க முடியும். இதில் சோடியம், பொட்டாசியம் குளோரைட்டு போன்ற கனியுப்பு களும் வெளியேறுகின்றன. இழக்கும் நீரில் 40% தசைகளிலிருந்து தான் இழக்கப்படுகின்றன. இதனால் தசைப் பிடிப்பு (Muscle Cramps) ஏற்படலாம்.

இதைத் தவிர்ப்பதற்கு, விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றுவதற்கு 2 மணித்தியாலங்களுக்கு முன் 400- 600 மி.லீட்டர்

(2முல் 3 பேணி) தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். இது முன்னர் உண்டாக்கியிருக்கக்கூடிய நீர் குறையை நிரப்பும். தேவைக்கு அதிகமாக இருந்தால், மேலதிகமாக உள்ள நீரை சிறுநீரகம் அகற்றுவதற்கு போதிய நேர அவகாசம் உண்டு.

விளையாட்டின் போது, உட்பும், குளுக்கோசம் கலந்த நீர்ப்பானங்களை அருந்தவதால் உடலிற்கு தேவைப்படும் கனியுப்புக்களையும், சக்தியையும் பெறலாம்.

இரும்புச்சத்து

இரும்புச்சத்து குறைபாடு நம்மிடையே காணப்படும் ஒரு பாரிய பிரச்சனையாகும். விளையாட்டுக்களின் போது, தசைகளின் செயற்பாடு மிக முக்கியமானது. இதன் முழுமை யான செயற்பாட்டிற்கு ஒட்சிசன் தேவை. நாம் சுவாசிக்கும் பொழுது உள்ளெடுக்கும் ஒட்சிசனை தசைகளுக்கு கொண்டு செல்வது செங்குருதிக் கலங்களில் உள்ள நிறப்பொருளாகிய ஈமோகு னோபின். இந்த ஈமோகுளோபின் உற்பத்திக்கு இரும்பு சத்து அவசியமானது.

உணவில் இரும்புச் சத்து குறைபாட்டிருந்தால் ஈமோகுளோபின் உற்பத்தி குறையும். இதனால் விளையாடும் பொழுது தசைகளுக்கு போதிய ஒட்சிசன் போய் சேராது. ஒட்சிசன் தேவையை நிறைவு செய்ய, இருதயம் வேகமாக அடித்து கூடுதலான குருதியை செலுத்த முற்படும். அப்பொழுது இருதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். இது தொடரும் பொழுது களைப்பு ஏற்பட்டு மயக்கம் கூட ஏற்படலாம்.

ஈமோகுளோபின் குறைவாக உள்ள நிலை “குருதிச்சோகை” என்று அழைக்கப்படுகிறது. குருதிச்சோகை உண்டாவதற்கு பல காரணங்கள் இருப்பினும், உணவால் போதிய அளவு இரும்புச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை சேர்க்காதது ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

குருதிச்சோகை கூடுதலாக பெண்களிடையே காணப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம், ஆண்களை விட பெண்களுக்கு, உணவில் இரும்புச்சத்து இரண்டு மடங்கு

தேவைப்படுகிறது. ஆனால் பெண்கள் ஆண்களைவிட குறைவாகவே உண்கின்றார்கள்.

சிறு வயதிலிருந்தே உணவில் இரும்புச் சத்து கூடுதலாக உள்ள உணவுவகைகளை உணவில் சேர்த்தால் இதைத் தவிர்க்கலாம்.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் காலத்தில் பள்ளிப்பருவத்தில், குருதிச்சோகை இருப்பதாக கண்டால், உணவில் இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை சேர்ப்பதால் மட்டும் உடனடி நிவாரணம் பெற முடியாது. இரும்புச்சத்து குளிசைகளையோ, சிரப் வகைகளையோ (Syrups), ஊசி மருந்துகளையோ பாவித்து குருதிச்சோகையை இல்லாது செய்ய வேண்டும். திரும்பவும் குருதிச் சோகை வராது தடுக்க உணவில் கூடிய அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

அதிகளவு இரும்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகள் பின்வருமாறு

	100 கிராமில் உள்ள அளவு
வல்லாரை	68.8
கீரை	38.5
சீரகம்	31.0
ஓமம்	27.7
பெருங்காயம்	22.2
கடுகு	17.9
கங்குன் கீரை	16.7
சேயா அவரை	11.5
கடலை	10.2
* சூடை மீன்	9.3
பேரிச்சம்பழம்	7.3
கருவேப்பிலை	7.0
* முட்டை மஞ்சள் கரு	6.3
சீனி (சிகப்பு)	2.0
சீனி (வெள்ளை)	0.0

* இவற்றில் உள்ள இரும்புச் சத்து குறைவாக இருப்பினும், அகத்துறிக்கப்படும் அளவு தாவர உணவுகளை விட கூடுதலாக உள்ளது.

உடற்கடமையை பேணுவது எல்லோருக்கும் அவசியமானது. முக்கியமாக விளை

யாட்டுகளில் பங்குபற்றுபவர்கள் தங்கள் உடற்கமையை பேணுவது மிகவும் அவசியம்.

விளையாட்டு போட்டிகளில் வெற்றிபெற பயிற்சி எவ்வளவு அவசியமோ, அதேயளவு உடற்க கமையும் அவசியம். உடற்கமையை பேணி பாதுகாப்பதற்கு போசாக்கு மிக அவசியம். விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்கள் தங்கள் உணவில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதிலும் சிறு வயதிலிருந்தே கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

காலை உணவு மிகவும் முக்கியமானது. அன்றாட வேலைகளை செய்வதற்கும், விளையாடவும் தேவைப்படும் சக்தியை அளிப்பதற்கு காலையில் எமது கிளைக்கோஜனை களஞ்சியப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். அத்துடன் உடலின் மற்றைய தொழிற் பாடுகளும் சரிவர நடைபெறுவதற்கு உணவின் மற்ற கூறுகளும் அவசியம்.

ஆகவே, காலை உணவு மிகவும் அவசியமானது.

ஆங்கிலத்தில் ஒரு அறிவுரை உண்டு

Eat Breakfast like a king Lunch like a Prince and Dinner like a Pauper

அதாவது

காலை உணவை அரசனைப்போல் உண். மதிய உணவை சிற்றரசனைப்போல் உண். இரவு உணவை ஏழைபோல் உண். (இது முக்கியமாக நடுத்தர வயதினருக்கு பொருந்தும்)

இதைப் பின்பற்றினால் உடற்கமையுடன் வாழமுடியும்.

இலட்சிய வீரர்

ஆசிய கண்டத்தில் முதன் முதலாக 1964 ஆம் ஆண்டு ஜப்பானிய தலை நகரான டோக்கியோவில் ஒலிம்பிக் இடம் பெற்றது. அணு குண்டுத் தாக்கத்தால் ஹிரோஷிமா சின்னாபின்னமாக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் போட்டிகளை வெற்றிகரமாக நடத்திக் காட்டிய டோக்கியோ, ஒலிம்பிக் போட்டிகளிலும் பாரிய வெற்றிகளைக் கண்டது.

இப்போட்டியில் அமெரிக்கா, சோவியத் யூனியன் போன்ற நாடுகள் முன்னணி வகித்த போதிலும் வெற்றி பெறாத ஓர் வீரர் முழு உலகையும் கவர்ந்தார். அவர் தான் நமது நாட்டின் ஆர்.ஜே.கே.கருணானந்த.

1948இல் டங்கள் வைட் இலங்கை சார்பாக வெள்ளிப் பதக்கம் வென்ற பின்னர் வெற்றி பெறாத ஒருவர் எவ்வாறு உலகைக் கவர்ந்தார் என்பது வியப்புக்குரியதுதான். எப்படி என்றால் 10,000 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டியில் ஆர்.ஜே.கே கருணானந்தன் 20 வட்டங்கள் நிறைவு செய்திருந்த போதே ஏனையோர் போட்டியை பூர்த்தி செய்துவிட்டனர். இன்னும் 4 வட்டங்கள் ஓட வேண்டிய இவர் அடுத்த வட்டத்தை பூர்த்தி செய்தபோது அரங்கில் இருந்து கேலிக்குரல்கள் எழும்பின. இந்நிலையில் அவர் வாபஸ் பெறலாம் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது. ஆனால், அவர் விடுவதாயில்லை. தொடர்ந்து ஒவ்வொரு வட்டமாக அவர் ஓடி முடிக்கையில் அமைதியாக இருந்த அரங்கம் சிறுகச்சிறுக அவருக்கு உற்சாகம் ஊட்டிய வண்ணம் இருந்தது. கருணானந்த தனது முயற்சியில் சற்றும் தளராத ஓடி 24 வட்டங்களையும் பூர்த்தி செய்தபோது முழு அரங்கமே எழுந்து நின்று கரகோஷத்துடன் ஆரவாரம் எழுப்பி அவரைக் கௌரவித்தது. அவ்வாண்டின் இலட்சிய வீரர் என்ற கவர்வப்பட்டத்தை ஜப்பானிய ஒலிம்பிக் கமிட்டி ஆர்.ஜே.கே.கருணானந்தாவிற்கு வழங்கியது. பதக்கம் இல்லை என்றாலும் பட்டம் கிடைத்திருக்கிறது.

கண் பாதுகாப்பு

மிக முக்கியமான ஐம்புலன்களில் ஒன்றான கண்ணினது பார்வைத் தொழிற்பாட்டை பல்வேறு காரணிகள் பாதிக்கின்றன. இவற்றில் பல நிரந்தரமான கண்பார்வை இழப்பிலும் முடிவடையக்கூடும். பெரும்பாலான பார்வை இழப்புக்கள் முற்றிலும் தவிர்க்கக்கூடியவையாகும். பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்தும் இக் காரணிகள் பற்றி பொதுமக்கள் முன்கூட்டியே அறிந்திருப்பது இக்காரணிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் அதன் வழியாக பார்வை இழப்பிலிருந்து தப்பிக்கொள்ளவும் உதவியாக இருக்கும்.

1. பிபாசாக்குக் குறைவினால் கண்பார்வை பாதிக்கப்படுதல்

விறற்றின் A குறைவு, இரத்தச்சோகை, புரதக் குறைவு என்பன காரணமாக கண்பார்வை பாதிப்படைகின்றது.

விறற்றின் A

பச்சை இலைக்கறி வகைகள், பூசணிக்காய், மஞ்சள் கரட் (Yellow Carrots), சிறிதளவு கொழுப்பு என்பவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் விறற்றின் A ஐப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இரத்தச்சோகை (Anaemia)

இரத்தச்சோகை காரணமாகக் கண்பார்வை பாதிக்கப்படலாம். எனவே Diarrhoea இந்நோய்வராமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும். வயிற்றில் பூச்சி இருத்தல், வயிற்றோட்டம் (Diarrhoea) உணவில் இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு என்பன காரணமாக இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக இளம்பராயத்தினரை இந்நோய் அதிகம் பாதிப்பதன் காரணமாக இவர்களின் பார்வை பாதிக்கப்படுவதற்கு இந்நோய் முக்கிய ஒரு காரணியாக அமைகின்றது.

புரதம்

உடலில் புரதச்சத்து குறைவாகக் காணப்படுவதும் கண்பார்வையைப் பாதிக்கும் ஒரு காரணியாகும். எனவே எமது

நாளாந்த உணவில் போதியளவு புரத உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

நோய் அறிகுறிகள்

நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும் ஆரம்ப நிலையில் உரிய வைத்திய சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் கண்பார்வைப் பாதிப்பைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

விறற்றின் A குறைபாடுடையவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் மாலைக்கண் நோயின் தாக்கம் காணப்படலாம். இரத்தச்சோகை மற்றும் புரதக் குறைபாடுடையவர்கள் விரைவில் சோர்வடைபவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். பாடசாலைகளில் இத்தகைய பாதிப்பு உடைய மாணவர்களை இலகுவில் இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். கல்விச்செயற்பாடுகள், விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் மேற்படி குறைபாடுகளுடைய மாணவர்களின் ஈடுபாடு குறைவாகக் காணப்படும். எனவே மேற்படி குறைபாடுகளை உடைய மாணவர்களை நோயின் ஆரம்ப காலத்திலேயே இனங்கண்டு உரிய வைத்திய சிகிச்சைகளைப் பெற வழிகாட்டுவது ஆசிரியர்களினதும் பெற்றோர்களினதும் கடமையாகும்.

பரம்பரைப் பார்வைக் குறைபாடு Hereditary Blindness

இந்நோயானது பரம்பரையினூடாகக் கடத்தப்படுவதாகும். குறித்த ஒரு நபரின் இரத்த உறவு முறையானவர்களுக்கு இந்நோய் காணப்படுமானால் அந்நபருக்கும் இந்நோய் ஏற்படக்கூடும். எனவே இந்நோய் உள்ள இரத்த உறவு முறையில் திருமணம் செய்வதை தவிர்ப்பதன் மூலம் இந்நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

வைத்தியகலாநதி சுகாதாஸ்சன்,
கண் வைத்திய நபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

3. விபத்தினால் கண்பார்வை பாதிக்கப்படுதல்

சிறுவர் முதல் வளர்ந்தோர் வரை விபத்துக்களில் சிக்கி கண்பார்வையை இழக்கும் சம்பவங்கள் தற்போது பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. கவனயீனமும் விளையாட்டுத்தனமும் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன. கிட்டி விளையாட்டு, அம்பு வில்லு விளையாட்டு, மற்றும் கூரான அமைப்புடைய பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களின் போது பொருட்கள் தவறாகக் கையாளப்பட்டு கண்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. உதாரணமாக பென்சில் சீவுதலின் போது கண்ணை நோக்கியவாறு சீவப்படும் முனை அமையும் போது சீவப்படும் துகள்கள் கண்களைப் பாதித்து மாணவர்களுக்குப் பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. எனவே கண்ணுக்கு எதிர்ப்பக்கத்தை நோக்கியவாறு சீவப்படும் முனை இருக்கத்தக்கவாறு பென்சில் சீவ மாணவர்கள் வழிகாட்டப்படல் வேண்டும். இவ்வாறே தொழிற்சாலைகள் மற்றும் இடங்களில் பொருட்களை உருவாக்கும் போதும் உபகரணங்களைக் கையாளும் போதும் பொருட்களும் துகள்களும் கண்களைத் தாக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறுவர்கள் சுண்ணாம்புப் பைக்கற்றுக்களை விளையாட்டுத்தனமாகக் கையாளும் போது கண்களில்படும் சுண்ணாம்பின் காரணமாக வைத்திய சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் முன்பே குறுகிய நேரத்திற்குள்ளாகவே கண்களைப் பாதிக்கும் ஆபத்து காணப்படுகின்றது. மேலும் வாகனங்களில் செல்லும் போது வண்டிகள், பூச்சிகள் என்பன கண்களைத் தாக்குவதால் கண்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றன. மேலும் புற ஊதாக் கதிர்களும் கண்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆர்க் வெல்டிங் வேலையின் போது வெளிப்படும் கதிர்கள் அதில் ஈடுபடும் தொழிலாளியின் கண்களை மட்டுமல்லாமல் அருகில் நிற்பவரின் கண்களையும் பாதிப்பதையச் செய்யக் கூடியன. இப்பாதிப்புக்களின் காரணமாக கண்களில் சவ்வு வளர்தல், 'கற்றாக்' பாதிப்பு என்பன ஏற்படலாம். எனவே பூச்சிகள் மற்றும் கடும் ஒளிக்கதிர்களின் தாக்கத்திலிருந்து கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கு பயணத்தின் போதும் தொழிற்சாலை வேலையின்

போதும் பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணிதல் அவசியமாகும்.

தற்கால போர்ச் குழலில் வெடிப்பொருட்களால் விபத்து ஏற்பட்டு கண்பார்வை பாதிக்கப்படுவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. குறிப்பாக சிறுவர்கள் அநாதரவாகக் கிடக்கும் வெடிபொருட்களைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கும் ஆவலில் கைகால்களை மாத்திரமல்லாமல் கண்களையும் பறிகொடுக்கும் பரிதாபகரமான நிலைமையைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இவ்வாறு சிறுவர்களின் ஒளிமயமான எதிர்காலம் இருளடைவதைத் தடுப்பதற்கு பாடசாலைகள் முக்கிய பங்காற்ற முடியும். மருத்துவத்துறையினர், தொண்டு நிறுவனங்களின் துணையுடன் பாடசாலைகளில் விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு நடாத்தி ஆலோசனைகளை வழங்கி இளம்பராயத்தினர் வெடிபொருட்களிலிருந்து தற்பாதுகாப்புப் பெற உதவ முடியும்.

4. போலி வைத்தியம் (Quack Treatment)

சிலர் மூடநம்பிக்கைகள் காரணமாகப் போலியான வைத்திய முறைகளைக் கையாளுவதும் கண்பார்வைப் பாதிப்புக்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. சாறுகள், தீர்த்தம் போன்றவற்றை கண்களில் விடுவதனால் கண்களில் பங்கசுக் கிருமிகள் வளர்ந்து கண்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்த இடமளிக்மும்.

5. அலட்சிய மனப்பான்மை (Neglectiom)

கண்வாக்கு போன்ற குறைபாடுகளை ஆரம்பகட்டத்திலேயே வைத்திய சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த வேண்டும். இதை அலட்சியம் செய்து ஆரம்ப கட்டத்தில் சிகிச்சை அளிக்கத் தவறினால் கண்களில் நிரந்தரப் பாதிப்பு ஏற்பட இடமளிப்பதாக அமையும். இக்குறைபாடுகளை உடைய குழந்தைகள் பிறந்து 6 மாதம் தொடக்கம் 1½ வயதிற்கிடையில் வைத்திய சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் குறைபாட்டை முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

6. கண் அழுத்தம் (Eye Pressure)

இந்நோய் காரணமாகக் கண்பார்வை சிறிது சிறிதாகக் குறைவடைந்து கொண்டு செல்லும். 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அடிக்கடி கண்பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இந்நோய் இருந்தால் அதை இனங்கண்டு கொள்ள முடியும். குறிப்பாக இந்நோயைப் பரம்பரையாகக் கொண்ட குடும்ப அங்கத்தினர், நீரிழிவு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு இந்நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம் இருப்பதால் இவர்கள் அடிக்கடி கண் பரிசோதனை செய்வது சிறந்தது.

7. விழித்திரைப் பாதிப்பு (Retnopathy)

சலரோகம் மற்றும் இரத்த அழுத்த நோயுடையவர்களுக்கு விழித்திரைப்

பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மேற்படி சலரோக அல்லது இரத்த அழுத்த நோயுடையவர்கள், நோய் ஏற்பட்டு முதல் 5 வருடங்கள் நோயின் காரணமாக உடல்நிலை பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நீரிழிவு நோயுடையவர்கள் போதிய உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். புகையிலை, மூக்குப்பொடி, சிகரட், என்பவற்றைப் பாவிக்கக்கூடாது. சலரோக இரத்த அழுத்த நோயுடையவர்கள் பொதுமருத்துவரிடம் (General Physician) காட்டி சலரோகம் இரத்த அழுத்தம்போன்ற நோய்களுக்கு உரிய தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்று இந்நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருத்தல் வேண்டும். விழித்திரையே கண்ணின் பார்வைத்தொழிலுக்கு இன்றியமையாத பகுதி என்பதால் அதில் ஏற்படும் இந்தப் பாதிப்பு (Retnopathy) பார்வை இழப்பிற்கு இட்டுச் செல்லும்.

மெய்வண்ணம் நகழ்ச்சி தொடர்பான இதழ்-இரண்டுக்கான விடை

1. போட்டவரே எடுத்து ஓடுதல் வேண்டும்.
2. அஞ்சலோட்டத்திற்கு மட்டும்.
3. 29'
4. 40'
5. 800g
6. 8
7. தீர்ப்பாளர் மத்தியஸ்தர்கள்
8. சர்வதேச அமைச்சுர் மெய்வல்லுனர் சம்மேளனம்
9. இலங்கை அமைச்சர் மெய்வல்லுனர் சம்மேளனம்
10. மார்பில் நிச்சயம் அணிதல் வேண்டும். முதுகில் அணிவது நன்று.
11. முதுகில் நிச்சயம் அணிதல் வேண்டும், மார்பிலும் அணிவது நன்று.
12. போட்டிப் பணிப்பாளர்
13. 5.43 kg
14. 1.kg
15. சம்மட்டி வீசுதல்
16. ஆம்
17. 100m போட்டிக்கு செல்வதற்கு நீளம் பாய்தல் தீர்ப்பாளரிடம் அனுமதிபெற்றுச் செல்லலாம்.
18. ஈட்டியின் முன் கூர்
19. ஆம்
20. ஆம்.

அனர்த்தங்களுடனான வாழ்வு

பகுதி 1

இப்படி நடக்குமென்று நாங்கள் கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கேல்லை. முதல்நாளே கொஞ்சம் தள்ளி சத்தங்கள் கேட்டு. ஆனா எங்கடை பக்கத்துக்கு திரும்புமெண்டு ஆர் நினைச்சது? அண்டு காலமே குஞ்சுகான்றை மருமோன் றேடியோக் கேட்டுட்டு, எங்களையும் எழும்பட்டாம் எண்டு வேலியாலை எட்டிச் சொன்னார். எங்கை எழும்பி எங்கை போறது? இருப்பம் எண்டுதான் நினைச்சம். எண்டாலும் விட்டலை சின்னதுகள் தங்கடை “ஐடென்டிக்காட்டை” எடுத்து தங்களோடை வைச்சிருந்துகள். ஏழுமணியளவில் முதல் ஷெல் விழுந்தது. பிறகு படபட எண்டு ஊரிப்பட்ட ஷெல்லுகள். எல்லாப் பக்கமும் கிட்டக்கிட்டவாய் விழுந்துதுகள். ஒண்டு பின்வளவக்கையும் விழுந்த மாதிரிக் கிடந்தது. முலைய-ளுக்கையும், புகைக்கூட்டுக்கு அடியிலையும் எண்டு கிடந்தம் பெரியவனும் இளையவனும் மாங்காய்க்குப் புகையடிச்ச கிடங்குகுள்ளே..... ஒரு இடைவெளி விட்ட மாதிரிக் கிடந்தது. அவதி-அவதியாய் அம்பிட்டதை எடுத்துக் கொண்டு கிழக்காலை ஓடினம். ஷெல்லுகள் பேந்தும் விழத் தொடங்கிச்சு, மதவடியிலை, சட்டம்பியார் வீடு பிரிஞ்சு கிடந்தது. இரத்தம் ஒழுக ஒழுக ஒரு காயக்காரனைத் தூக்கிக் கொண்டு போனாங்கள். மேல்முச்சு கீழ்முச்சு வாங்க, பின்னையார் கோயிலடியிலை வந்து நிண்டம். எங்கை போறது. இளையவன் சொன்னான் சின்னண்ணாவைக் காணேல்லை எண்டு என்றை கடவுளே... பிறகு.....”

ஒரு நாட்பட்ட போர்க்காலச் சூழலில், போர் அனர்த்தங்கள் இடையிடையே முனைப்பு பெற்றும், தணிந்தும், எதிர்பார்க்க முடியாதவையாக அமைந்து விடுன்றன. இவற்றினால் எங்களுக்கு ஏற்கனவே இருக்கின்ற சில நெருக்கீடுகள் அதிகரிப்பதுடன், பல புதிய நெருக்கீடுகளும் தோன்றிவிடுகின்றன. இந்த நெருக்கீடுகள் பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதுவும் அவற்றை கையாளக்கூடிய வழிமுறைகள் பற்றித் தெரிந்து வைத்திருப்பதுவும் பிரயோசனமாக இருக்கும்.

ஒரு புதிய சூழல் அல்லது, பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுக்கின்ற பொழுது எங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களே (எதிர்வினைகளே) நெருக்கீடாக உணரப்படுகின்றது. இது அன்றாடம் சிறிய அளவுகளிலே நாம் எல்லாரும் அனுபவிக்கும் ஒன்றுதான். எனினும், சில வகையான நெருக்கீடுகள் கடுமையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தவல்லன. சாதாரண வாழ்வியல் அனுபவங்களுக்குள் வராத பேரழிவுகள், உயிரிழப்புக்கள், எதிர்பாராத வகையில் ஏற்படுகின்ற, எங்களது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாத நெருக்கீடுகள் போன்றன பெரும்பாலானோரில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவையாகக் காணப்படுகின்றன. சூறாவளி, நிலநடுக்கம், வெள்ளப்பெருக்கு, எரிமலை போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள் போல, போர் அனர்த்தங்களும் இவ்வாறான தன்மை உடையவையே.

நாங்கள் யாவரும் இந்த அனர்த்தங்களிடையேதான் நீண்ட காலம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இந்த அனர்த்தகளிடையே வாழ விரும்பாதோர், முடியாதோர்கள்கள் எல்லாம் வெளிப்பேறிவிட்டார்கள். இருக்கின்ற நாங்களும் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்துச் சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது. சிலரது சமாளிக்கும் திறன்களை இந்த நெருக்கீடுகள் உலக்கிவிட்டிருக்கின்றன. எனினும் நாங்கள் இவற்றினூடேதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அனர்த்தங்களால் வருகின்ற பாதிப்புக்களை ஏதோ ஒரு விதத்தில் சமாளித்துக்கொள்கிறோம். பல விஷயங்களுக்குப் பழக்கப்பட்டுப் போகிறோம். சில விஷயங்களை மறக்க முயற்சிக்கிறோம். வேறு சிலவற்றைப் பார்க்கவே மறுக்கிறோம். வாழ்தலுக்கு இவை தேவைதான் எனினும், வாழ்வு நன்நிலை நோக்கியதாக இருப்பதற்கு இவை பற்றிய அறிதலும், புரிதலும் அவசியமானவையாக இருக்கின்றது.

வைத்திய கலாநிதி சா. சிவயோகன்
வைத்திய நிபுணர் தயா சோமசுந்தரம்

இயற்கையாக ஏற்படும் அழிவுகளைவிடப் போர் அனர்த்தங்கள் சில விஷயங்களில் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக,

போர் மனிதராலேயே திட்டமிட்டு நடத்தப்படுகின்றமையினால், போர் அழிவுகளை யாரோ கட்டுப்படுத்தி இயக்கக் கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் துரதிஷ்டவசமாக, தற்காலத்துப் போர்கள் பெருமயவில் பொதுமக்களைப் பாதிக்கும் வண்ணம் வடிவமைத்து நடத்தப்படுவதால். அழிவுகளின் அளவும் தேவைகளுக்கேற்றவாறு கூட்டியும், குறைத்தும் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு வெள்ளமோ, புயலோ போன்று இல்லாமல், பல சந்தர்ப்பங்களில் போர் தொடர்ந்து கொண்டு, அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து உருவாக்கிய வண்ணம் இருக்கின்றமையினால், அதிலிருந்து மீண்டு, பழைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்புதல் என்பது கஷ்டமானதாக ஆகிவிடுகின்றது.

ஒரு அனர்த்தம் அல்லது பேரழிவு பொதுவாகச் சடுதியாகவே ஏற்படுகின்றது. அதை எச்சரிக்கைத் தன்மையுடன் எதிர்பார்த்து, தற்பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாள இருக்கின்ற நேரம் மிகவும் குறைவானதாகவே இருக்கும். பின்பு அந்த அனர்த்தம் நிகழ்கின்றது. தனக்கேயுரிய தனித்துவமான தன்மைகளோடு, அழிவு தாண்டவமாடிச் செல்கிறது. அது சென்றுவிடுகின்றது. பின்பு அழிவுகளிலிருந்து மீண்டிருப்பவர்களும், மீட்பு உதவியாளர்களாகச் சேர்ந்து, அழிவின் சிதைவுகளுடே அழியாதவைகளைத் தேடியும், அழிவைக் கணக்கெடுத்தும், ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வார்கள். புதிய உலகம், புதிய சவால்கள், புதிய வாழ்வு என மீண்டும் வாழ்க்கை தொடங்கும். இழப்புக்களிலிருந்து படிப்படியான மீட்சி கிடைக்கும். மனதின் காயங்கள் காலத்தின் துணையோடு ஆறிப்போகும். முடியாதவிடத்து ஆறுதல் கிடைப்பதற்கான வழிவகைகள் இருக்கும்.

யுத்தம் தொடர்பான அனர்த்தங்களிலும் இந்த அடிப்படையான தன்மைகள் காணப்பட்டாலும் பல வேறுபாடுகளும் காணப்படுகின்றன. இவை பற்றிச் சற்று விரிவாக நோக்குவோம். போர் அனர்த்தங்களும் அநேகமாகத் திடீரென்றே ஏற்படுவது போலத் தோன்றினாலும், பொதுவாக அது பற்றிய ஒரு எதிர்பார்ப்பு, சில

காலங்களாகவே ஏற்படத் தொடங்கியிருக்கும். இருந்த போதிலும் நாங்கள், எங்களது உள்பு பாதுகாப்பு முறைகளில் ஒன்றையோ, பலவற்றையோ பாவித்து “அது இங்கு நடவாது” “இங்கை என்னெண்டு நடக்கும்?”, “நடக்கேக்கை பாப்பம்” “என்னைப் பாதிக்காது” என்றெல்லாம் எண்ணி, எச்சரிக்கையாக இருக்கவோ, நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளும் வழிவகைகளை யோசித்து வைக்கவோ தவறுவதனால், அனர்த்தம் “சடுதியாக” ஏற்படுகின்ற பொழுது அதனைச் சாதகமாக எதிர்கொள்வதில் சிக்கல்களை அனுபவிக்கின்றோம். சிலர் நேர்மாறாக, அத்தீத கற்பனை கலந்த எதிர்பார்ப்புடனும், அத்தீத எச்சரிக்கைத் தன்மையுடனும் நடந்து கொள்ளத் தலைப்படுவதுடன், மற்றவர்களையும் அவ்வாறே செய்யத் தூண்டுவர்களாகவும் இருப்பார்கள். வதந்திகளை உருவாக்கியும் பரப்பியும் ஒரு பதற்றமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துவதில் இவர்கள் வெற்றி அடைவார்கள். இவை இரண்டையும் விட யதார்த்தம் பற்றியதான ஒரு அனுபவ ரீதியான கணிப்பீடே சரியான தீர்மானங்களை எடுக்கவும், செயற்படுத்தவும் உதவி செய்யும்.

அனர்த்தத்துக்கு முந்திய காலப்பகுதியில், இடம்பெறுகின்ற நிச்சயமான உணர்வுகள், சடுதியான அறிவிப்புகள் போன்றன பெரிய நெருக்கீடுகளாகவே உணரப்படுகின்றன. “வெளிக்கிறதா? எங்கை போறது? என்னென்னத்தைக் கொண்டு போறது? வீடு வளவை என்ன செய்வது?” ஆடு மாட்டை என்ன செய்வது? என்றெல்லாம் மனம் குழம்பிக் கேள்விகளால் நிறையும். சில வேளைகளில் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எல்லோரிலும் பீதி தொற்றிக் கொண்டால், ஒருமித்த முடிவுகள் எடுப்பதில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். என்றாலும் இப்படியான வேளைகளில், பதற்றம் குறைந்த ஒருவரைத் தீர்மானங்கள் எடுப்பதற்காக விடலாம். சில குடும்பங்களில் இப்படி அமைதியான, அதிகம் குழம்பாத ஆளுமையுடைய சிலர் இருப்பார்கள். அவர்களின் பங்களிப்பு இப்படியான வேளைகளில் ஒரு பெரிய கொடையாக அமைந்து விடும்.

சிலர் இப்படியான நேரங்களில் தங்கள் பாதுகாப்புக்களை உறுதிப்படுத்தும் முயற்சிகளில் ஈடுபடுவர். அனர்த்தம் நடைபெறச் சாத்தியம் குறைந்த இடங்களுக்கு

நகர்தல், பதுங்கு குழிகள் அமைத்தல், பாதுகாப்பரண்களாகப் பாவிக்கக்கூடிய இடங்களை அடையாளங் காணுதல் என்றெல்லாம் இவை அமைந்திருக்கும். சிலர் அனர்த்தத்தின் மெல்லிய முதல் அறிகுறிக்காக - உதாரணமாக ஷெல் வெடிக்கும் சத்தத்திற்காக - புலன் வாங்கிகளைத் தீட்டி வைத்திருப்பார்கள். அனர்த்தம் நடைபெறுகையில் அது மிகவும் பயங்கரமானதொரு அனுபவமாக இருக்கும். மரணத்தின் விளிம்புவரை சென்று மீண்டதைப் போல அது இருக்கும். போரின் உக்கிரம் கூடக் கூட இது எமது தாங்கும் எல்லையையே தாண்டிவிடும். எமது பகுதியில் அண்மைக் காலமாக இடம்பெறுகின்ற யுத்தத்தில் மிகவும் வலிமையுடைய, கடும் அழிவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற ஆயுதங்கள், வெடி-பொருட்களின் பாவனை மிக அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன. இவையெல்லாம் எதிர்-பாரா வகைகளில் பலவிதமான அழிவுகளை உருவாக்கிவிடுகின்றன. போரிடும்பவர்கள் எங்கேயோ இருந்து கொண்டே, வேறு இடங்களில் அழிவுகளை ஏற்படுத்த முடிகிறது. குறிப்பாக, ஷெல்கள் வருவதை எதிர்பார்க்க முடியாததால், பல சந்தர்ப்பங்களில் இப்படியான அனர்த்தப் பகுதிகளுக்குள் அகப்பட்டுப் போனவர்கள், மணிக்கணக்காக, நாட்கணக்காகப் பதுங்கு குழிக்குள்ளேயே இருந்திருக்கிறார்கள்.

“ஷெல்லுகள் மழை மாதிரி வரத்தொடங்கிச்சு, சுத்திச் சுத்தி எல்லா இடங்களிலேயும் விழுந்து வெடிச்சது. நாங்கள் பங்கருக்குள்ளே இருந்தம், கிட்ட விழுந்த ஷெல் ஒண்டாலை, பங்கர் மண் கொஞ்சம் சரிஞ்சு விழுந்தது. தலையெல்லாம் மண் ... ஒரு இடைவெளியிலை ஓராள் மட்டும் வெளிவை வந்து, அவசரமாய்க் கஞ்சி காய்ச்சி, பங்கருக்குள்ள கொண்டுவந்து குடிச்சம். இரண்டு இரவு, ஒரு பகல், இரண்டாம் இரவிலை வெளிச்சிருக்குண்டு தலையை எட்டிப்பார்த்தால் பழம் வீடு எரிஞ்சு கொண்டிருக்கு நாலைஞ்சு மணித்தியாலம் செண்டுது எரிஞ்சு முடிய.....”

பயங்கரமான சத்தங்களும், அதிர்வுகளும், உதவியற்ற நிலையும், மரணம் பற்றிய பயமும் சேர்ந்து அத்த நெருக்கீட்டை உணருகின்ற நேரமாக இருக்கும். பொருட்கள் சொத்துக்களின் அழிவுகளைக் காணுதல், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் இறப்பு, காயம் ஏற்படுதல், அல்லது

கடுங்காயக்காரரைக் காணுதல், அன்புக்குரியவர்களின், அயலவர்களின் இறப்பைக் காணுதல், சிதைந்த உடலுறுப்புக்களையும் சதைகளையும், இரத்தத்தையும் - காணுதல், புதிய, உறைந்த இரத்தங்களின் வாடை, சதைப் பிண்டங்களினதும் அழுகிய உடல்களினதும் வாசனை, வெடிபொருட்களின் மணம் எல்லாம் எமது மனங்களில் ஆழமாகப் பதிந்து போவதுடன், பிற்காலங்களில் பெரியளவு தாக்கங்களை ஏற்படுத்தவல்லன.

சிலவேளைகளில் உணர்வுகள் மரத்துப்போன நிலை தோன்றலாம். இது நெருக்கீடுகளை அவற்றின் உச்ச நிலையில் சமாளிப்பதில் பெருமளவு உதவிசெய்யும். “நடக்கிறது நடக்கட்டும். பலன் இருந்தால் தப்புலம். இனி யோசிச்சு வேலையில்லை” என்றெல்லாம் மனம் எண்ணக்கூடும். சில வேளைகளில் மிக நெருங்கிய ஒருவர் இறந்திருந்தால் கூட, இந்த மனநிலை இறந்தவருடைய உடலை கிடைக்கக்கூடிய மிகக்குறைந்த நேரத்திற்குள்ளேயே எரிக்கவோ, அல்லது அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நடப்பது போல வீட்டு வளவினிலேயே புதைக்கவோ உதவி புரியும்.

“இனிப் போவம் என்று எல்லாரும் வெளிக்கிட்டம். அப்பா மாட்டை அவிட்டு விட்டுட்டு வாரன் என்று அங்காலை போனார். ஷெல் கூவிச்சிது... வெடிச்சிது... அப்பாவைக் காணல்லலை என்று போய்ப்பார்த்தால்..... ஆள் முடிஞ்சு போனார். தலையில் காயம். ஒரு மாதிரி அப்பிடையே எடுத்து அங்காலை கொஞ்சம் தள்ளி இருக்கிற ஊரிலை போட்டு எரிச்சுப்போட்டு, அண்டு பின்னரேமே இங்காலை வந்து சேர்ந்தம்”.

அனர்த்தங்கள் நிகழும் போது மக்கள் பாதுகாப்பான இடங்களை நோக்கி நகர்வது பலசமயங்களில் கட்டுப்படுத்தப்பட்லிருக்கும். போர் ஆயுதங்களின் பரவலான பாவனை, ஊரடங்கு அறிவித்தல்கள் போன்றன தடையாக இருக்கும். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் போர் தீவிரமாக நடக்கின்ற பகுதியினுள், போரிடும் இருபகுதியினருக்குமிடையிலே அகப்பட்டுக் கொள்ளும் அனுபவமும் சேர்ந்துவிடுகின்றது. போர்வீரர்கள் மிகவும் மூர்க்கத்தனமான, போரிடும் மனநிலையில் இருப்பதால், அந்த நேரங்களில் அவர்கள் இடையில் அகப்பட்டிருக்கக்கூடிய சாதா-

ரண மக்கள் பற்றி அதிக கவனம் செலுத்த மாட்டார்கள். பார்ப்பன, அசைவன எல்லாம் சந்தேகத்திற்கிட-மாகவும், எதிரியாகவுமே அவர்களுக்குத் தோன்றும். இப்படியான பகுதிக்குள் அகப்படுவோர், பொதுவாக குழுக்களாக இணைந்து, உரத்து “நாங்கள் பொதுமக்கள்! எங்களை ஒண்டும் செய்ய வேண்டாம்!” என்று கத்திக் குரல் கொடுத்தோ, வெள்ளைக் கொடி ஒன்றைப் பிடித்த வண்ணம் அந்தப் பகுதியைக் கடக்க முற்படவோ செய்வார்கள். சில வேளைகளில் பாதுகாப்பான இடங்கள் என்று கருதிக்கொள்ளும் கோவில்கள், பாடசாலைகள் போன்றவற்றில் ஒன்றுகூடி இருப்பார்கள். எனினும் எங்களது துயரம் கவிந்த வரலாற்றிலே, இப்படியான இடங்களில் கூட பெருமளவு அழிவுகள் நடந்த பாடங்கள் இருக்கின்றன.

தீவிரமாக சண்டை நடந்த இடங்களில் தனித்து ஒரு வீட்டிலோ, பதுங்கு குழியினுள்ளே இருந்தவர்கள் நீண்ட காலமாக வெளியுலகத் தொடர்புகளற்று, சண்டை எங்கே நடக்கிறது? ஏனையவர்கள் இருக்கின்றார்களா? இல்லையா? என்பது பற்றியெல்லம் தெரியாது தொடர்ந்தும் பயங்கரமான சூழலிலேயே இருப்பார்கள். சில வேளைகளில் ஒரு-கிழமை, பத்து நாட்களுக்கு மேலாகவே இப்படி இருட்டில் இருந்து, உடல் வெளிநி, கண்சிவந்து, நலிந்து மெலிந்து, பயம் உறைந்த மனத்தினராய் இருப்பவர்களையும் நாங்கள் காணலாம். எந்த ஒரு இயற்கை அழிவும் இவ்வளவு நீண்ட காலமாக இருக்காது. பாதுகாப்பான ஒரு சூழலுக்கு வந்த பிறகும், இவர்கள் தேறுவதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கலாம். வாழ்தலுக்கான ஆர்வமும், உயிர்ப்பிடிப்புமே இவர்களைக் காத்து நின்ற சக்தியாக இருக்கும்.

போர்ச்சூழல் அனர்த்தங்களுக்குப் பிற்பட்ட காலப்பகுதியை எவ்வாறு கருதிக் கொள்வது என்பதில் சிக்கல்கள் இருக்கின்றன. ஒரு பேரழிவு வந்து, பின் போனது என்று சொல்ல முடியாத வகையில் யுத்த அனர்த்தங்கள் இருக்கும். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் மிக நீண்ட ஒரு காலத்திற்கு - கிழமைகள், மாதங்களாக - அனர்த்தச் சூழலும் தொடர்ந்து இருக்கும். இடையிடையே தீவிரப்படும், தனிந்தும் இருந்தாலும், ஒரு அடிமட்டத்-

திற்கு - பழைய அமைதியான, சகஜ நிலைக்கு - வராத தன்மையினதாகவே இது இருக்கும். எனவே அனர்த்தம் நடந்து முடிந்த பிறகு படிப்படியாக பழைய வாழ்க்கையை நோக்கிய புனருத்தாரணம் என்பது இங்கு நடைமுறைச் சாத்தியமற்ற ஒன்றாகவே இருக்கும். இங்கு அனர்த்தச் சூழலுக்குள்ளாகவே, நாங்கள் சுதாகரித்துக் கொண்டு, வாழ்க்கையைத் தொடரவேண்டி இருக்கும். நாட்பட்ட ஒரு போர் நிலையில் பழைய நிலைமை என்று எதைச் சொல்லுவது?! ஒவ்வொன்றுமே புதிய பல சவால்களுடன் கூடிய புதுப்புது நிலைமைகளே. இதனூடேதான் வாழ்வு தொடரும்.

போர் அனர்த்தங்கள் முனைப்புப் பெற்ற பின்பான வாழ்க்கை இரண்டு இடங்களில் நடக்கின்றது என்று கொள்ளலாம். ஒன்று போர் நடந்த இடத்திலேயே தொடர்ந்தும் இருப்பது. மற்றையது போர் காரணமாக இடம்பெயர்ந்து ஒரு புதிய சூழலில் வாழ்வது. இந்த இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் வாழ்பவர்களின் மனநிலைகள், உணர்ச்சிகள், பாதிப்புக்கள், தேவைகள் போன்றவற்றில் சில வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். இந்த வேறுபாடுகளை உருவாக்குவதில், ஒருவர் தனது நெருங்கிய குடும்ப உறவினர்களுடனேயே தொடர்ந்தும் வாழ்கின்றாரா? அல்லது தனது குடும்பத்தினர்களில் ஒருவரையோ பலரையோ இழந்து - காணாமல் போய், இறந்து - இருக்கின்றாரா? போன்ற காரணிகள் பங்கு வகிக்கும். ஆயினும் பொதுவான அம்சங்களும் நிறையவே இருக்கும்.

அனர்த்தங்களின் தாக்கங்கள் குறைந்த ஒரு நிலையிலும், சிலரது மனம் ஒரு விறைத்த நிலையில் இருக்கலாம். ஒன்றைப் பற்றியும் யோசிக்க முடியாமல், உணர்ச்சியற்ற ஜடம் போல இவர்கள் இருப்பார்கள். அவர்களது மனம் அதிர்ச்சியிலிருந்து இன்னமும் மீளவில்லை என்பதனையே இது காட்டும். ஏற்கனவே குறிப்பிட்டபடி ஆரம்பத்தில் இது ஒரு உளத் தற்பாதுகாப்பு முறையாக இருந்து, பெரிய பாதிப்புக்களிலிருந்து எங்களைப் பாதுகாத்திருக்கும்.

மனம் விறைப்பு நிலையிலிருந்து விடுபடும் பொழுதுதான் நாங்கள் எதை எதை இழந்து விட்டோம் என்பது தெரியத்

தொடங்கும். இழப்பின் துயரம் வெளிவரத் தொடங்கும். மனதிலே கவலையும், கோபமும், பயமும், ஏக்கமும் தோன்றும். சம்பவங்களை உருவாக்கியவர்களில் கோபம் ஏற்படும். இனியும் இப்படி நடக்குமா என்ற பயம் தோன்றும். எதுவுமே நிஜமற்றதாய், எமது கட்டுப்பாட்டை மீறியது போல் இருக்கும். சில வேளைகளில் கடவுளைக்கூட ஏன் நம்புவான் எனுமளவிற்கு ஒரு விரக்தி மேலிடும்.

இழந்தவர்களுக்கான, இழந்தவைகளுக்கான கவலைகள் வெடிக்கும். ஒன்றிலும் ஆர்வமில்லாமல் அமுகையும் சலிப்புமாக இருக்கும். நாங்கள் அப்பிடிச் செய்திருக்கலாம், இப்பிடி நடந்திருக்கலாம். இழந்தவரின் இறப்பைத் தவிர்த்திருக்கலாம். பொருட்களை எடுத்திருக்கலாம் என்றெல்லாம் வருந்தியும், கவலைப்பட்டும் கொள்வதுடன் குற்றவுணர்வுகளும் ஏற்படும். “பெரிய பிழைவிட்டுடோம்” என்று எண்ணத்தோன்றும்.

அதே இடங்களில் தங்கியிருப்பவர்கள் “நாங்களும் போயிருக்கலாம்” என்றும், இடம்பெயர்ந்து வந்தவர்கள் “பேசாமல் நிண்டிருக்கலாம்” என்றும் எதிரெதிராக எண்ணத் தலைப்படலாம். மற்றவர்கள் தப்பிப் பிழைத்து நன்றாக இருப்பதாகவும், தாம் மட்டுமே துயருறுவதாகவும் இவர்கள் எண்ணலாம் பிரிபட்டுப்போன உறவினர்களின் நிலையறியாது மனம் அந்தரப்பட்டு நிற்கும்.

காயங்கள், நோய்கள் ஏற்படுகின்ற பொழுது வைத்திய உதவி பெறுவதில் தடங்கல்கள், குறிப்பாக அனர்த்தப் பகுதிக்குள் அகப்பட்டிருப்பவர்களில் ஏற்படலாம். இவர்கள் தாங்கள் கேள்விப்பட்ட, தங்களுக்குத் தெரிந்த ‘கைவைத்திய’ முறைகளைப் பாவிப்பார்கள். சில வேளைகளில், சிறிய நோய்கள், காயங்கள் கூட பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும். இடம்பெயர்ந்தவர்களுக்கும் உடனடி வைத்திய உதவிகள் கிடைக்கின்றன என்று இல்லை. வாழ்க்கைக்கு அவசியமான உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதில் கஷ்டம் இருக்கும். கடைகள் இடம் மாறியிருக்கும். பொருட்கள் இருக்காது அல்லது விலையேறியிருக்கும்.

வாழ்வின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றான பாதுகாப்புணர்வு அனர்த்தத்துக்குப் பிறகு கேள்விக்குரியதாக இருக்கும். அழிவுகள், இறப்புக்கள், உச்ச நெருக்கீடுகள் போன்றவற்றை அனுபவித்த மனதிலே, பாதுகாப்புற்றுப் போன ஒரு நிலையே தோன்றும். எது பாதுகாப்பு? எங்கே பாதுகாப்பான இடம்? இனியும் இப்படி நடக்காது எண்டது என்ன நிச்சயம்? என்று எல்லாம் கேள்வியாகிப் போய் இருக்கும். குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரையில், தாம் வாழ்ந்திராத புதியதொரு சூழல் மிகவும் பாதுகாப்புற்று ஒரு உணர்வையே தரும்.

அது இப்பொழுது ஒரு பத்துப் பேர் கொண்ட குடும்பம், திருமணமாகாத மூன்று சகோதரிகளால் நிர்வகிக்கப்படுகின்ற பொறுப்புக்கள் கூடிய குடும்பம், பிரச்சினை தொடங்கும் போது, அவர்கள் ஓரளவு அத்தியாவசியமான, பெறுமதியான, முக்கியமான பொருட்களுடன் வேறொரு இடத்திற்கு நகர்ந்தார்கள், அது பிரதான வீதியை அண்மித்து இருந்தமையால், சண்டையின் கடுரம் அதிகமாகவே, அவர்கள் உள்ளுக்கு ஒரு இடமாகப் பார்த்துப் போய்ச் சேர்ந்தார்கள். போன இடத்தில் படுக்கை வசதிகளும் குறைவாக இருக்கவே, பக்கத்துக் கோயில் ஒன்றில் படுப்பதற்காக இரவு சென்றார்கள். இரவு எவருமே எதிர்பார்த்திருக்காதவாறு அந்தப் பகுதியில் சண்டை வெடித்தது. ஷெல்கள் விழத்தொடங்கின. போரில் ஈடுபடும் ஒரு பகுதி, ‘உடனடியாய் ஓடுங்கள்’ என்று அறிவிறுத்தியபடி, தாங்களும் நகரவே, இவர்கள் கொண்டுவந்த சாமான்களை – அது அயல் வீட்டிலிருந்த போதும் – எடுக்க முடியாமல், கோயிலில் நின்றபடியே நடக்கத் தொடங்கினார்கள். வழியில் காயமடைந்த போர்வீரர் ஒருவரை ஏற்று வதற்கு என்று, ஒரு சகோதரியின் மோட்டார் சைக்கிளும் பறிக்கப்பட்டது. அவர்கள் மூன்று நாளுக்கு கிலோ மீற்றர் தள்ளி, பிறகும் ஒரு கோயிலை அண்டி வந்திருந்தார்கள். ஒன்றுக்கு இரண்டு பதுங்கு குழிகள் அமைத்து இருந்தார்கள். ஆயினும் இரு நாட்களுக்குள்ளாகவே அந்த இடத்திலும் ஷெல்கள் விழத்தொடங்கின. உடுத்த உடையுடன், அடுத்த பிரதேசத்திற்கு நகர்ந்தார்கள். அங்கு அவர்கள் எங்கு இருப்பது என்பதில் குழம்பியவர்களாகக் காணப்-

பட்டனர். “எது பாதுகாப்பு எண்டு தெரியேல்லை. போற இடமெல்லாம் ஷெல் தேடிவந்து விழுகுது” என்று மூத்த சகோதரி கவலைப்பட்டுக் கூறினார்.

அனர்த்தங்களுக்குட்பட்டவர்களிலே, நிகழ்ந்தவை பற்றிய நினைவுகள் திரும்பத்திரும்ப வரும். இழப்புக்கள், பிரிவுகள் என்பவற்றையும் அனர்த்தத்துக்கு முற்பட்ட, பிற்பட்ட நிலைகள் என்பவற்றையும் சுத்திச் சுத்தி எமது நினைவுகள் சுழலும். அதைப் பற்றித் திரும்பத் திரும்பக் கதைத்தல், யோசித்தல் போன்றவற்றோடு, அவற்றைப் பற்றிக் கனவு காணுதலும் நடைபெறும். கனவுகள் பயங்கரமான சம்பவங்களை நினைவூட்டுவதாகவோ, அல்லது பழகிய, பழைய நிலைமைகளை - மனதின் அபிலாசைகளை - நினைவூட்டுவதாகவோ இருக்கலாம். உண்மையிலே, இப்படியான நிகழ்வுகள், மனம், நடந்த சம்பவங்களை ஊடகப்படுத்தி, யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையை அடைவதற்கு உதவி புரிவனவாகவே இருக்கும்.

யுத்த அனர்த்தங்களுடன் தொடர்பான இன்னுமொரு மனவெளிப்பாடு, அனர்த்தத்திற்குப் பிற்பட்ட மிதமிஞ்சிய மகிழ்ச்சி நிலையாகும். இன்னொரு வகையில் சொல்லுவதாயின், அனர்த்தம் நடைபெறும் போது கடும் பதட்டம், பதகளிப்பு, மரணபயத்துடன் இருந்த மனது, அனர்த்தம் தணிந்தவுடன் அவற்றிலிருந்து திடீரென விடுபடுகின்ற பொழுது ஏற்படுகின்ற நிலையாக இது அமைந்திருக்கும். இந்த நிலைமை பல சந்தர்ப்பங்களில் துடியாட்டமாக, ஓடியாடி, மீட்ப்புப்பணிகளில் ஈடுபடுதல், குடும்பம், உறவு, அயலவர்க்கு உதவுதல் போன்றவற்றிற்கு உதவியாக இருக்கும். ஆயினும் இந்நிலைமையே சில நேரங்களில், சமூக விரோத செயல்களைச் செய்ய ஊக்குவிப்பதாக இருக்கும். களவு, கொள்ளை, வன்முறை என இவை காணப்படும். போர் வீரர்களில்கூட இப்படியான நேரங்களிலேயே வன்முறைக் கட்டவிழ்ப்பும், குறிப்பாக பாலியல் வன்முறைகளும், சமூக விரோத செயல்களும் நடைபெறுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

அந்தப் பகுதியில் அன்று காலை யுத்தம் வெடித்தது. ஷெல்கள் நிறையவே வீழ்ந்து வெடித்தன. துப்பாக்கிகளின் வெடியொ-

லிகள் எங்கும் அதிர்ந்தன. அப்பகுதி மக்கள் அல்லோல கல்லோலப்பட்டார்கள், பலர் வேறு இடங்களுக்கு ஓடித் தப்பினார்கள். சிலர் பிரதான பாதைகளிலிருந்து விலத்தி, கூட்டம் கூட்டமாக இருந்தார்கள். ஒரு சிலர் பதுங்கு குழிகளுக்குள் சண்டையிடுபவர்களில் ஒரு பகுதியினர் பின்வாங்குவதனையும், மறு பகுதியினர் ஊருக்குள் நுழைவதையும் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாகவிருந்தது. ஒரே பயப் பீதி. ஊர் அடங்கிக் கிடந்தது. என்ன நடக்கும் என்று எவருக்கும் தெரியவில்லை. ஒரு மணித்தியாலம் இவ்வாறு கழிந்தது. பின்னர் ஊருக்குள் நுழைந்த பகுதியினர், மக்களுடன் கடுமையாக நடக்காது விட்டார்கள். சிலர் கைகளைக் காட்டவும், சிரிக்கவும் செய்தார்கள். “பிரச்சினையில்லை” என்று உணரக் கூடியதாக இருந்தது. திடீரென்று மக்கள் கதைக்கவும், உரத்துக் கத்தவும் ஆரம்பித்தனர். அண்மையில் இருந்த பொதுக்களஞ்சியம் ஒன்று உடைக்கப்பட்டது. பெரியவர், சிறியவர், ஆண்கள், பெண்கள், வேலையில்லாதவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள் என்று எல்லோரும் மூட்டை கொள்ளையில் ஈடுபட்டார்கள். மூட்டையாய், பெட்டி பெட்டியாய், பரல் பரலாய் பொருட்கள் வீடுகளுக்குள் போய்ச் சேர்ந்தன. யாருமே வெட்கப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை.

அனர்த்தங்களுக்குப் பிறகு இடம்பெயர்ந்து, புதிய ஒரு இடத்தில், அறிமுகமில்லாத சூழலில் தங்கியிருக்கின்ற பொழுதும் பெரிய மன உளைச்சல்கள் ஏற்படலாம். உறவினர், நண்பர்களின் வீடு, முகாம் வாழ்வு, இரண்டு மூன்று குடும்பங்கள் ஒன்றாக வாழ்தல் போன்றவையே அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நடைமுறைச் சாத்தியமானதாகின்றது. முந்திக் கொள்பவர் சிலருக்குத் தனிவீடுகள் கிடைக்கலாம்.

பொதுவாக யாழ்ப்பாணத்து வாழ்க்கை முறையில் தற்பொழுது கூட்டுக்குடும்ப முறைமை, ஊர் கூடிய வாழ்தல் என்பன அருகிக் கொண்டு செல்வதாலும், எல்லாருமே பிரிந்து பிரிந்து தனியாள்களாய் வாழும் முறைமையில் சுவை கண்டபடியாலும் (“எலி வளையானாலும் தனிவளை வேணும்”) அனர்த்தத்துக்குப் பிறகான கூட்டு வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் எழலாம். ஆரம்பத்தில் காணப்-

பட்ட கூட்டுணர்வும், பொறுமையும், சகிப்புத் தன்மையும் - “எல்லாரும் ஒண்டாய் வெளிக்கிடுவம்”, ”எல்லாருமாய் கஞ்சி காய்ச்சுவம்” - காலம் செல்லச் செல்ல குறையத் தொடங்கலாம். எங்களில் இயல்பாகவே காணப்படும் அயலவர்களுடன் ஒப்பிடுதல், மற்றவர்களை ஒரு சந்தேகப் பார்வையுடன் பார்த்தல் (“இந்தக் காலத்தில் ஒருத்தரையும் நம்பலாது பாருங்கோ”) போன்ற இயல்புகளும், பொதுவாகத் தோன்றுகின்ற இடநெருக்கடி, பொருளாதார நெருக்கடி, கிடைக்கப் பெறுகின்ற உதவிகள், நிவாரணங்களின் சமமின்மை போன்றனவும், சேர்ந்து வாழும் போது ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

இடம் பெயர்ந்தவர்களுக்குக் கிடைக்கின்ற நிவாரண உதவிகளும், பல சந்தர்ப்பங்களில் உண்மையான அக்கறையோடில்லாமல், ஏனோ தானோ என்றும், செயற்திட்டங்களுக்காக மட்டுமே செய்யப்படுவதனால், அவை தேவைப்படுபவர்களுக்கு போய்ச் சேர்வதிலும் தடங்கல்கள் ஏற்படும். ஏற்கனவே வேலையின்மையால் கஷ்டப்படுகின்ற நாளாந்த தொழிலாளர்களின், நம்பிக்கையினத்தையும், வெறுப்பையும், விரக்தியையும் இது வளர்க்கும். வேறு சிலர் நேரம் அதிகளவு இருப்பதனால் கிடைக்கின்ற பணத்தையும் மது, போதை எனத் துஷ்பிரயோகம் செய்ய முற்படுவர். மேலும் சிலர், சக்தி குன்றி, பஞ்சி பிடித்து, சோம்பேறிகளாகி நிவாரணத்தை எதிர்பார்த்து, அதில் மட்டுமே தங்கி வாழ்பவர்களாக மாறி விடுகின்றனர்.

நிரந்தரத் தொழில் புரிபவர்களில் கூட, புதிய தொழில் இடங்கள், தொழில் இன்மை, சம்பளம் பெறுவதில் கஷ்டம் போன்ற பல பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். முரணணியாக, சில மேலதிகாரிகள், மிகக் கடுமையாக இடம் பெயர்ந்த நிலையிலும் தமக்குக் கீழே வேலை செய்பவர்களை அதிகாரம் செய்பவர்கள் “மரத்தாலை விழுந்தவனை மாடேறி மிதிச்சது போல” என்று ஒரு பழமொழி உண்டு.

இடம் பெயர்ந்தவர்கள் தங்கள் பழைய வாழ்க்கைக்காக ஏங்குதல் மிகப் பொதுவாக ஒரு அம்சமாகும். கால்

அளைஞ்ச கடலும், புழதி மணலும், தோட்டமும் தூரவும், வீடும் வளவும், மரங்களும் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, சுதந்திரமான இருப்பும், வாழ்வும் நினைவுக்கு வரும். “இனி எப்ப அப்படியெல்லாம்...” என்று மனம் ஏங்கித் தவிக்கும். சிலர் சண்டை சற்றுத் தணிந்தவுடன் வீடு பார்க்கப் பறப்படுவதுமுண்டு. பல சந்தர்ப்பங்களில் இப்படியானவர்கள் ஆபத்துக்களில் மாட்டிக் கொள்வதும் உண்மை. பலர் தாங்கள் வீடு செல்வதாகவும், தங்கள் வீட்டில் வாழ்வதாகவும் கனவுகள் காண்பார்கள். குழந்தைகள் இப்படியான கனவுகளுடன், தங்களது விளையாட்டுக்களிலும், தமது வீடுகளையும், பழை வாழ்க்கையையும் சோத்துக் கொள்வர். சிலவேளைகளில் புதிய சூழ்நிலையோடு ஒத்துப் போகாமல், விலகி இருக்கவும் தலைப்படுவர்.

“ரவி எங்கடை மகன் ஆண்டு 5 படிக்கிறார். படிப்பில் நல்ல கெட்டிக்காரன். விருப்பமும் இடம்பெயர்ந்து வந்தம்! இஞ்சை வந்தாப்பிறகு இப்ப படிக்கிறானில்லை. விளையாட்டிலையும் நாட்டத்தைக் காணம். சுமமா கதிரைக்குள்ளையும், கட்டிலிலையும் இருக்கிறான், படுக்கிறான், சாப்பாடும் கடமைக்குத்தான். “படி மோனை” எண்டு சொன்னால் “சுமமா பேசாமல் இருங்கோ” எண்டு கோவிக்கிறான். இவனை என்னண்டு படிக்கப் பண்ணுறது?1 ம்!!!”

எமது பிரதேசத்தில் கடந்த 17 வருடங்களாக மாறி மாறி இடம்பெயர்வுகள் ஏற்பட்ட வண்ணமேயுள்ளன. பலர், பல தடவைகள் இடம் பெயர்ந்துள்ளனர். ஏறக்குறைய எல்லா மக்களுமே ஓரிருமுறை இடம்பெயர்ந்துள்ளார்கள். இடம்பெயர்வு பற்றிய அனுபவங்களும், அதற்குப் பிறகான சொத்து, தேட்டங்களின் அழிவுகளின் நிதர்சனங்களும் சேர்ந்து, எங்களை இப்பொழுது ஒரு ‘தொழில் முறையிலான இடப்பெயர்வாளர்கள்’ ஆக்கிவிட்டது. ஒவ்வொருவருமே, நெருக்கீடுகள் சற்றுக் குறைந்த நிலையில் இடம்பெயர் வாய்ப்புக் கிடைத்தால், தங்களுக்கு முக்கியம் என்று தாங்கள் கருதுகின்ற பொருட்கள் பண்டங்களோடுதான் இடம் பெயர்கிறார்கள். அண்மைக் காலத்தில், தங்களையும் விட தங்களது பொருட்களைப் பாதுகாப்பதிலேயே,

அநேகம் பேர் அக்கறை காட்டுவதனைக் காணக்கூடியமாக இருக்கின்றது. மேலும் அனர்தம் நடக்கின்ற பகுதியைச் சூழ உள்ள பலர், இடம் பெயர் ஆயத்தமாக, முட்டை முடிச்சுகளைக் கட்டி வைத்துவிட்டு இருப்பதையும் காணலாம். வாழ்வில் கிடைத்த கசப்பான அனுபவங்களின் பயனாக, இப்போக்கு முனைப்புக் பெற்றிருக்கின்றது. ஆயினும் சில வேளைகளில், ஒரு சமூகத்தையே தொற்றிப் பரவுகின்ற தாக்கமான மனநிலையாக இது அமைந்து விடுகிறது.

யுத்த அனர்த்தங்களுடன் தொடர்பான இன்னுமொரு முக்கிய விஷயமாக வதந்தி காணப்படுகிறது. மக்களில் ஒரு நிச்சயமற்ற உணர்வும், பயமும், பதட்டமும், புதிய பிந்திய விஷயங்களை அறிதலுக்கான ஆர்வமும், அளவும் அதிகளவில் காணப்படுவதனால், அவர்கள் வதந்தியின் தொற்றுதலுக்கு இலகுவில் ஆளக்கின்றார்கள். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் அதனைக் காவி வேறொருவருக்கும் தொற்ற வைக்கிறார்கள், அதனால் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றார்கள்.

வதந்திகளை உருவாக்குவதில், விஷயிகள், சமூக விரோதக் கும்பல்களின் பங்கு முக்கியமானது. சில வேளைகளில் போரிடுபவர்கள் கூடத் தங்களது சில தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக வதந்தியை ஒரு ஆயதமாகக் கையாள்வர். கொஞ்சம் நிதானத்துடன், பொது அறிவு, அனுபவம் ஆகியவற்றின் பின் பலத்துடனும் ஆராய்ந்தால், அநேகமான வதந்திகளை வடிக்கட்டிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும்.

அனர்த்தச் சூழலிலே வாழ்பவர்களுக்குப் பல சந்தர்ப்பங்களிலே, பல்வேறு விதமான உடல் முறைப்பாடுகளும், உடல் வருத்தங்களும் தோன்றி விடுவதை அவதானிக்கலாம். தலையிடி, தலைச்சுற்று, தலை விறைப்பு, மண்டைக் கனதி, வாய் காய்தல், விழுங்கக் கஷ்டம், தொண்டைக்குள் அடைப்பு, ஓங்காளம், சக்தி, பொருமல், சமியாக்குணம், வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல், நெஞ்சு படபடப்பு, நெஞ்சுநோ, முச்சுவிடக் கஷ்டம், பெருமூச்சு, சலம் அடிக்கடி போதல், பாலுறவில் சிக்கல்கள், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், கைகால் உளைவு, குத்து, அலுப்பு, பஞ்சி, ஏலாமை, பலவீனம் போன்ற பல்வேறுவிதமான உடல் முறைப்பாடுகள்

தோன்றலாம். அடிப்படையிலே, மனதிலே இருக்கின்ற பாதிப்பே, பிரச்சினையே, இவ்வாறான உடல் அறிகுறிகளை உருவாக்குவதிலும் பங்கு வகிக்கின்றன. இதனையே மெய்ப்பாடு என்பர். உயர்குருதி அழுக்கம், தொய்வு, எக்சிமா, குடற்புண், கபாலக்குத்து, போன்ற உடல் நோய்கள், அனர்த்தச் சூழலில் அதிகரிக்கக் கூடும். மனமும், உடலும் ஒன்றுடன் ஒன்று நெருங்கிய தொடர்புடையன. மனத்தின் தாக்கம் உடலையும் தாக்கும். இது பற்றி அறிந்திருப்பது நல்லது, பலரில் அனர்த்தம் குறைந்து நிலைமை சீராக, இந்த நோய்களும், அறிகுறிகளும் குறைந்து விடும்.

மாறாக, வழமையாகவே மெய்ப்பாடு உடையவர்கள் சிலரிடம், அனர்த்தங்கள் முனைப்பு பெற்றிருக்கும் போது, உயிர்வாழ்வுக்கான அம்சங்கள் முதன்மைப்படுத்தப்பட்டு முறைப்பாடுகள் குறைந்து அல்லது இல்லாது போய், பின்பு நிலைமைகள் சற்றுச்சீராகின்ற பொழுது மீண்டும் வெளிவருவதனையும் காணலாம்.

பகுதி II

போர்ச்சுழலில் ஏற்படுகின்ற அனர்த்தங்கள் பற்றியும், அவற்றினை முகங்கொடுக்கின்ற பொழுது, எங்களில் வெளிக்காட்டப்படும் உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள், நடத்தைக் கோலங்கள் பற்றியும் பார்த்தோம். யுத்தமும், அவலமும், நோவும், சாவும் நிறைந்ததான வாழ்வுச் சூழலில் எங்கள் வாழ்க்கை தொடர்கின்றது. நாங்கள் எங்களை அழுத்துகின்ற மனச்சுமைகளை, நெருக்கீடுகளை எவ்வாறோ சமாளித்துக் கொண்டு, வாழ்வை ஓட்டுகின்றோம். இந்தச் சமாளிப்புக்கள் சிலவேளைகளில் சாதகமானவையாகவும், வேறு சிலவேளைகளில் பாதமானவையாகவும் அமைந்து விடுகின்றன.

பொதுவாக நாங்கள் எங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் தரக்கூடிய விஷயங்கள் பற்றி, யோசித்துப் பார்க்க, அதாவது, மனதின் மேற்பரப்புக்கு (நனவு மனம்) கொண்டுவந்து அவற்றை ஊடகப்படுத்த, முயற்சிப்பதில்லை. அப்படிச் செய்தால், அதன் போது ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் எங்களுக்குத் துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்று நாங்கள் பயப்படு-

வோம். துன்பமாக இருந்தாலும் இந்தத் துன்பங்களே, எமது துன்பங்களைக் குறைக்கவல்லவை. அனர்த்தங்களின் தீவிரத் தன்மை சற்றுக் குறைகின்ற பொழுதுகளில், இவ்வாறான விஷயங்கள் பற்றி யோசித்துப் பார்த்தல் நல்லது. அப்படிச் செய்கின்ற பொழுது ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சிகளையும், உணர்வுகளையும் கூடப் பொருத்தமான வழிகளில் வெளியேற்றுவது நல்லது. “நான் அதுகளைப் பற்றி யோசிக்கிறதில்லை..... யோசிச்சால் விசர் வரும்” என்ற நிலையைவிட்டு, ‘அதுகளைப் பற்றி வடிவாக யோசிக்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் இழப்புக்களுக்காக வருந்தி, அழுது தீர்க்க வேண்டும். நினைப்பு அற நினைக்க வேண்டும். நினைவுகளைத் தவிர்க்காமல், நினைத்துத் தீர்க்க வேண்டும். சில வேளைகளில், மோசமான நிகழ்வுகள் நடந்த இடத்தை மீளச் சென்று பார்க்கச் சிலர் விரும்பலாம். அதைத் தவிர்க்காமல் செய்தல் நல்லது. நடந்த சம்பவங்களை, அதனுடைய யதார்த்த தன்மைகளைப் புரிந்து கொள்ள, மெல்ல மெல்ல மனம் ஆற, இவை உதவிசெய்யும்.

சில நேரங்களில் இப்படியான நினைவுகளை, ஆதரவாகக் கேட்கின்ற இன்னுமொருவருடன் கதைத்து, அதன் தாக்கங்களைக் குறைக்கலாம். “சொல்லி அழுது ஆறுதல்”. இது உண்மையில் ஒரு மிகச் சிறந்த வழியாகும். நாங்கள் சாதாரண வாழ்வியல் நெருக்கீடுகளின் போதும் இவ்வாறான வழிமுறைகளைக் கையாள்வதுண்டு. “வீட்டிலை பிரச்சினையாய்க் கிடந்தது. வெளிக்கிட்டுப் போய் மாமாவோட கொஞ்சம் கதைச்சிட்டு வாறன்”. ஆனால், யுத்தம் போன்றதொரு பெரிய அனர்த்தத்தினால் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளுக்கு, சில வேளைகளில் அடிக்கடி கதைத்து, நடந்த சம்பவங்களை, அதனால் நாங்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றோம், எங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற உணர்வுகள் என்ன என்பதைப் பற்றியெல்லாம் கதைத்து, மெல்ல மெல்ல அவற்றினுடைய தாக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டி வரும். வேறு ஒருவர் எங்களுடன், தனது பிரச்சினைகள் பற்றிக் கதைக்க வந்தால் “உது எல்லாருக்கும் நடந்தது தானே! உதைப்பற்றிக் கதைக்க வேண்டாம்” என்று சொல்லாமல், ஆதரவோடும் பொறுமையோடும், அவரது

மனச் சமையை இறக்கி வைக்க நாங்கள் உதவவேண்டும்.

சிறுவர்களையும் தங்கள் கவலைகளைப் பற்றிக் கதைக்க விட வேண்டும். சில வேளைகளில் அவர்கள் கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்டு விஷயங்களை அறிந்து கொள்ளத் துடிப்பார்கள். “ஏன்? எப்பிடி? பிறகு என்ன நடந்தது?” பொறுடையுடன் அவர்களுக்கு, உண்மையான மறுமொழிகளைக் கூறுவது நல்லது. தங்கள் குடும்பத்தினருடைய பிரச்சனைகளில் தாங்களும் கலந்துகொள்கின்றோம், என்ற உணர்வு அவர்களுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும். வேறு சில சிறுவர்கள், தங்கள் பாதிப்புக்களை, உணர்வுகளைத் தங்களது விளையாட்டுக்களுடாகக் காட்டுவார்கள். அவற்றைத் தடுக்கத் தேவையில்லை. அவற்றினூடாகவே அவை மெல்ல மெல்ல குறைந்து போகும். இயலுமானவரை சிறுவர்களை, அனர்த்தச் சூழலுக்கு முற்பட்ட நிலைக்குக் கிட்டியதான ஒரு நிலைமைக்குக் கொண்டுவருதல் (சாப்பாடு, விளையாட்டு, படிப்பு...) முக்கியமானதாகும்.

சிறுவர்களும், கட்டிளமைப் பருவத்தினரும் பிரயோசனமான சமூக நடத்தைகளில் ஈடுபடலாம். ஒரு முகாமின் சில பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் செய்தல், விளையாட்டு, விழாக்கள் போன்றவற்றை ஒழுங்கு செய்தல், அவற்றில் பங்கு வகித்தல், குழுக்களாகச் சேர்ந்து படித்தல், சிறிய பிள்ளைகளுக்கு வளர்ந்த பிள்ளைகளையும் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல், முதியவர்களுக்கு உதவி செய்தல், தங்களையும் அயலையும் முன்னேற்றக்கூடிய வழிவகைகளை யோசித்தல், நடைமுறைப்படுத்தல் போன்றனவெல்லாம் சிறுவர்களை உற்சாகமாக வைத்திருப்பதுடன் அவர்களது உள்ளநெருக்கீடுகளுக்கான பிரயோசனமான வடிவங்களாவும் அமைந்து விடுகின்றன.

நெருக்கீடுகள் அதிகமாக இருந்த பொழுது உபயோகித்த மறுத்தல், உணர்வுகள் மரத்துப் போதல், நியாயப்படுத்துதல் போன்ற உளத் தற்பாதுகாப்பு முறைகளை விட்டுவிட்டு, அனர்த்தத்திற்குப் பிற்பட்ட ஒரு நிலைமையில், நெருக்கீடுகளின் தன்மை, அவை எவ்வாறு ஏற்பட்டது. அவற்றை நாங்கள் கையாண்ட விதம் பற்றியெல்லாம் ஆராய்ந்து, உண்மை நிலைக்கு முகங்கொடுத்தல்

நல்லது. அபிபிடிச் செய்தல் சில வேளைகளில் ஆரம்பத்தில் வேதனையைக் கொடுக்கலாம். எனினும் அவற்றை மீறி, மெல்ல மெல்ல நாங்கள் நடந்தவைகளை ஜீரணிக்கப்பழக வேண்டும். துரதிஷ்ட வசமாக எமது சமுதாயத்தில் நாங்கள் இவற்றை மறுக்க “ஒன்றும் நடக்கேல்லை” “இதுதான் நோமல்” என்று கூறி மழுப்பப் பழகிவிட்டோம். இன்னுமொரும வகையில் சொல்லப்போனால் நாங்கள் பிரச்சனைகளைப் பார்க்க அதை ஆழமாக அலச அதனால் நாங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றோம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள மறுக்கின்றோம். இது ஒரு நல்ல அறிஞரியாகத் தெரியவில்லை. ஒரு அடங்கிப்போகிற எங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் எதுவும் இல்லை என்கின்ற கையறுநிலையை உணர்கிற சமுதாயமாக நாங்கள் முழுமையாக மாறி வருகின்றோம்.

உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைக்காமல் அவற்றை வெளியேற்றல், நீண்டகால நோக்கில் ஆரோக்கியமானதாகும். “நான் ஆழமாட்டன்” என்று வீரம் பேசத் தேவையில்லை. அழகை வந்தால் அழகுதல் நன்றே. எங்களுக்கு முன்னால் யாரேனும் அழுதால் நாங்கள் பொறுமையுடன் இருந்து, அவரது அழகையை மறிக்-காமல், அவர் ஆறும் வரை அழ விடலாம். முடிந்தால் கையிலோ, தோளிலோ தொட்டு, பிடித்து “நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்” என்ற தகவலைப் பரிமாறலாம். சில வேளைகளில் அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் எதிர்பாராததொரு சந்தர்ப்பத்தில், அல்லது தங்கள் பிரச்சனைகளை அடையாளப்படுத்துகிற, ஞாபகப்படுத்துகின்ற ஒரு வேளையில் பீறிட்டு வரலாம்.

கலை வெளிப்பாடுகள் இவற்றிற்கு உதவி செய்கின்றன. கலைப் படைப்புக்களுடாக, கலைஞர்கள் தங்களது உள்ளத்தை வருத்திக் கொண்டிருப்பவற்றிருந்து ஓரளவுக்கேனும் விடுபடுகின்றார்கள். அந்தப்படைப்புகள் பார்ப்பவர்களிலும் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, தங்களை அடையாளங்கண்டு, அதனுடாகத் தமது உணர்ச்சிகளை வெளியேற்ற உதவி-செய்கின்றன.

சாதாரணமாக வெளியிடப்பட முடியாத உணர்ச்சிகளை, பொருத்தமான, ஓரளவு

மற்றவர்களாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடிய முறைகளில் வெளிப்படுத்தலாம். உதாரணமாக மிகுந்த ஆத்திரம் உடைய ஒருவரை, அவற்றையெல்லாம் ஒரு பயனுள்ள செயற்பாட்டில், அல்லது ஒன்றும் இயலாமல் போனால் ஒரு மணல் மூட்டையினைக் குத்துவதன் மூலம் வெளிப்படுத்தச் சொல்லலாம். சித்திரவதைக்குட்பட்டவர் சிறுவர்கள் போன்றோரை, படங்கள் கீழுவதன் மூலம் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த உதவலாம். இயன்றவரை ஆதரவான ஒரு சூழ்நிலையில் உணர்ச்சி வெளியேற்றத்திற்கு உதவுவதே நல்லது.

அணர்த்தத்தினால் ஏற்பட்ட, மனதின் காயங்களை ஆற்றுவதற்குச் சில காலம் எடுக்கலாம். காலம் காயங்கள் ஆற்றும் வலிமையுடையது. அந்தக் கால இடைவெளியைச் சரியான முறையில் கையாள்வது அவசியமானதாகும். அந்தக் கால இடைவெளியைச் சரியான முறையில் கையாள்வது அவசியமானதாகும். போதியளவு ஓய்வு எடுப்பதும், நித்திரை கொள்வதும் முக்கியமானது. இயன்றவரை, சுமமா சோர்ந்து போய் இருக்காது, முன்பு பார்த்த தொழில்கள், படிப்புக்கள், ஈடுபாடுகளை நெருக்கீடுகளுக்குள்ளும், அதன் எல்லைப்படுத்தல்களுக்குள்ளும் தொடருதல் ஆரோக்கியமானது. சிலர் இவற்றைக் கைவிடுவதனால், படிப்படியாக ஒரு தங்கி வாழ்கின்ற நிலைமைக்கு ஆளாகின்றனர். இதை விட, பொழுதுகள் மிஞ்சும் பொழுது அவற்றைக் குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல், கூடிக்கதைத்தல், எழுதுதல், வாசித்தல், சிறுசிறு வேலைகள் செய்தல் எனப் பயன்படுத்தலாம். இடம் பெயர்ந்தவர்கள் தங்களை ஒத்தவர்களுடன் அளவளாவ விரும்புவர். அதற்குச் சந்தர்ப்பமளிக்கப்படல் வேண்டும்.

மனதைச் சாந்தமான ஒரு நிலையில் வைத்திருக்க முயல் வேண்டும். நெருக்கீடுகளுக்குப் பிறகு ஏற்படுகின்ற உள, உடல் விளைவுகளில் பல, மனம் ஒரு இறுக்கமான நிலையில் இருப்பதனாலேயே ஏற்படுகின்றன. அந்த இறுக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு ஒரு தளர்வான நிலையில் மனம் இருக்கின்ற பொழுது இந்த உடல் உள விளைவுகளும் குறைந்து போகும். மனதைத் தளர்வான, சாந்தமான ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவருதல் அவ்வளவு கஷ்டமான, நுணுக்கமான ஒரு விஷயம் இல்லை. கொஞ்ச நேரத்தை ஒரு ஒழுங்கு

முறையில் செல்வழித்து, சில அலுவல்களைச் செய்தால், இந்நிலையை இலகுவில் அடையலாம். தனிமையான ஓரிடத்தில் தளர்வாக இருந்து கொண்டு, இயற்கையை ரசித்தல், நல்ல இசையைக் கேட்டல், விருப்பமான விஷயங்களை மனதில் நினைத்தல், ஏதாவது ஒன்றைத் திரும்பத்திரும்ப உச்சரித்தல். உள்ளெடுக்கும், வெளியே விடும் மூச்சைக் கருத்துன்றி அவதானித்து, ஒரு ஒழுங்கு முறைக்கு கொண்டுவருதல் போன்ற எளிமையான முறைகள் பயன் தரும். பிராணாயாமம், சாந்தி ஆசனம் போன்ற யோக முறைகளையும், தியானத்தையும் அவற்றில் அனுபவம் உடையவர்களின் துணையோடு பழகலாம். தளர்வான ஒரு நிலைக்கு மனதையும், உடலையும் கொண்டு வரப்பழகிவிட்டோம் என்றால் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொண்டு அனர்த்தங்களுடனான எங்கள் வாழ்வைக் கொண்டு செல்லுதல் அவ்வளவு பிரச்சனையானதாக இருக்காது.

நெருக்கீடுகள் கூடி, எங்கள் கட்டுப்பாடுகளுக்குள் இல்லாத, எங்களால் ஒன்றுமே செய்யமுடியாத கையறு நிலைமைகளுக்குள் நாங்கள் அகப்பட்டுக் கொள்ள நேரிடலாம். இப்படியான மிக மோசமான நிலைமைகளிலும், முற்றாக நம்பிக்கையிழக்காது, வாழ்வில் சிறு சிறு இலக்குகளை ஏற்படுத்தி அவற்றினை வெற்றி கொள்வது “எங்களால் முடிகிறது” எனும் ஒரு தன்னம்பிக்கையினை வளர்க்கும். சிலர் இப்படியான வேளைகளில் மனம் சோர்ந்து, வாழ்வதிலேயே அர்த்தம் இல்லை. “இப்பிடி இருக்கிறதைப் பார்க்கச் செய்துப் போகலாம்” என்கிற ஒரு நிலைமைக்கும் வரலாம். வாழ்வின் பிடிப்பு அற்றுப் போகின்ற ஒரு நிலையில் இருப்பிற்கான பல பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையிழக்காது நாங்கள் வாழ்கின்றமைக்கான ஒரு தேவையை, அனர்த்தத்தைத் தேடியுணர்ந்து கொள்ளல், அனர்த்தச் சூழலுக்குள் வாழ்கின்ற உங்களையும் எங்களையும் போன்றவர்களிற்கு மிக முக்கியமானதாகும். இது ஒரு வகையில் வாழ்விற்கு இன்றியமையாததும் கூட.

பிரச்சினைகளை மறுத்தல் போல, பிரச்சினைகளிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்வதற்காக நாங்கள் சில வேளைகளில், மது அருந்துதல் புகை பிடித்தல், கஞ்சா

போன்ற போதைப் பொருட்களைத் தேடிப் பாவித்தல், தலையிடிக்கு, நித்திரை வாறத்துக்கு என்று மருந்துகளைக் கண்டபடி பாவித்தல் என, பலவிதமான, உடலுக்கும் மனதுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கின்ற, பாதகமான கையாள்கை முறைகளை உபயோகிக்கின்றோம். இவை தற்காலிக நிம்மதியைத் தருவது போன்ற தோற்றத்தை அளித்தாலும், எமது அடிப்படையான பிரச்சினைகள் மாற்றமடையாது அப்பிடியே இருக்கும். சில வேளைகளில் புதிய புதிய பிரச்சினைகளும் அவற்றுடன் சேர்ந்து கொள்ள இவ்வாறான பழங்கங்கள் உதவலாம்.

அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்த ஒரு சூழலில், குறிப்பாக நெருக்கமாக வாழ்கின்ற அகதிமுகாம் போன்ற ஒரு சூழலில், எங்களுக்கு என்று இருக்கின்ற சில ஒழுக்க விதிமுறைகள், விழுமியங்கள் அற்றுப் போகின்ற ஒரு நிலைமை ஏற்படலாம். சிறு சிறு சச்சரவுகள், சண்டைகள் வரலாம். சில்லறைக் கனவுகள் நடக்கலாம். பாலியல் துன்புறுத்தல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், ஒழுக்கக்கேடுகள் போன்றனவும் இப்படியான சூழல்களில் நிகழ்கின்றதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறான சூழ்நிலை சில தீய வாழ்வுகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பதனால் “கவனமாக இருத்தல்” நல்லது. ஏற்கனவே நொந்து போயிருக்கின்ற ஒரு நிலைமையில், புதிய பிரச்சினைகளை உருவாக்காமல் இருப்பது தேவையானதே.

பொதுவாக ஓரிடத்தில் அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்ட பிறகு, பல்வேறு விதமான நிவாரணங்கள் தேவைப்படுவது, அதனை வழங்குவதற்குப் பல அமைப்புக்கள் முன்வருவதும் நடக்கும். அனர்த்தத்தின் தாக்கத்தினால் சிதைந்து போய் இருக்கின்ற மக்களுக்கு இவ்வாறான உதவிகள் மிகவும் பயனுடையவை. எனினும் சில சமயங்களில் என்ன உதவி வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதனை, ஒரு நியமமாக, நிவாரணம் வழங்கும் அமைப்புக்கள் தீர்மானிக்கின்றமையையும் காணலாம். உண்மையாக அங்கு எவ்வாறான உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன என்பதை, பாதிப்படைந்தவர்களுக்காக உதவி வழங்குகின்ற நிறுவனத்தின் அதிகாரிகள் தீர்மானிப்பார்கள். “எங்களுக்கு மண்ணெண்ணெய் தேவையாயிருந்தது. ஆனால் லாம்பு தந்தார்கள்”. இந்த உதவி

வழர்வலர்களிலும், பல்வேறு விதமான எல்லைப்படுத்துதல்களை அதிகாரங்களில் உள்ளவர்கள் ஏற்படுத்துவார்கள். மேலும், உதவிகள் ஒருவரது உண்மையான பிரச்சினைகையையும், அதற்கான தீர்வையும் நோக்கியதாக இருக்காமல் மேலோட்டமானதாக இருந்து விடுவதனையும் காணலாம். “இப்ப சண்டையில்லைத்தானே. நாங்கள் வீட்டை போறத்துக்கு உதவி செய்யுங்கோ” போன்ற வேண்டுகோள்கள் உதாசீனம் செய்யப்படும். சில வேளைகளில் மனப் பாதிப்புக்களைப் பற்றிக் கருதாது வெறுமனே சாப்பாடு, பொருள், பண்டம் என உதவிசெய்து, காலக்கிரமத்தில் உதவிகளில் தங்கிவாழுகின்ற, உதவிகளுக்காக அடிபிடிபடுகின்ற ஒரு நிலையை உருவாக்கிவிடும். “ஓசியில் வருகுது” என்ற அவாவைவிட, எங்களுக்குத் தேவையானவற்றிற்காக மட்டும் உதவியளிக்கின்ற நிறுவனங்களை அணுகுதல் பிரயோசனமானதாக இருக்கும்.

பெரியளவிலான அனர்த்தங்கள், தனி மனிதர்களோடு, ஒரு சமூகத்தையே ஒட்டு மொத்தமாகப்பாதிக்கின்றது. திருப்பித் திருப்பி நடைபெறுகின்ற, தொடர்ச்சியான ஒரு யுத்த சூழ்நிலையால் தமிழ்ச் சமூகம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பாதிப்புக்குள்ளான ஒரு சமூகம். அதற்கெனப் பல இயல்புகளைக் காட்டி நிற்கும். மந்தை இயல்புக்கம், மறுப்பு நிலை, போலி இசைவாக்கம் சமூக விழுமியங்கள், நியமங்களின் சிதைவும் சமூக முன்னேற்றத்துக்கான உற்சாகமின்மை, சமூகச் சீரழிவுகள் என்பன இவற்றுள் சிலவாகும். இப்படியான சமூக நிலைமைகளை நோயுற்ற சமூகம் எனவும் சமுதாயவடு எனவும் அழைக்கிறார்கள்.

ஒரு சமூகமே பிரச்சினைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற பொழுது, சமூகத்தை மையப்படுத்துகின்ற அணுகுமுறைகளும், பொதுவான நெருக்கீடுகளைக் குறைப்பதில் பங்கு வகிக்கும். கலாச்சார ரீதியிலான சடங்குகள், திருவிழாக்கள், செத்தவீடு, கலியாணவீடுகள் போன்ற சமூக ஒன்றுகூடல்கள், மக்கள் சந்தித்துக் கொள்ளவும், தங்களுக்கிடையே உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தத்தைத் தேடிக்கொள்ளவும் உதவக்கூடும். விளையாட்-

டுக்கள், கூட்டங்கள், கதை சொல்லல் கேட்டல், ஆடிப்பாடுதல், நாடகம், கூத்து போன்ற நிகழ்வுகள் ஒழுங்காக நடைபெறுவதால் சமூக மட்டத்தில் உணர்வுகளை வெளியேற்றி, நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்ள வழிவகுக்கும். ஒத்த உணர்வுகள் - பிரச்சினைகள் உள்ளோர் (உதாரணமாக விதவைகள், காணமல் போனோர் குடும்பங்கள்) தங்களுக்குள் குழுக்களாக அமைவதும், அந்தக் குழுக்களிடையே நம்பிக்கையும் ஆதரவும் கொண்ட ஒரு உறவுச் சூழலை உருவாக்குவதும், பின் அந்தப் பின்புலத்தில் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதும், தாங்கள் தனித்து விடப்படவில்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்வதும் நல்ல ஒரு அணுகுமுறையாகும். உள்ளே கிடந்த புகைகின்ற (உதாரணமாக, காணமற் போனோர்) பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையதாய், சமூக மட்டத்திலே அங்கீகாரம் பெறக்கூடிய வாறான ஒரு முறைமை - சடங்கு - இருத்தல் நல்லது. எங்களிடம் உள்ள நூல்கட்டுதல், பார்வை பார்த்தல் போன்ற சடங்குகள் ஒருவகையில் இப்படியான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதைக் காணலாம்.

அனர்த்தங்களுடனான வாழ்விலே, அனர்த்தங்கள் நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதனையும், அந்த நெருக்கீடுகளை நாங்கள் எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறோம் என்பதையும் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல், விழிப்புணர் ஏற்படல், எங்கள் வாழ்வு முறைமையை ஓரளவுக்கேனும் மீள் பரிசீலனை செய்யவும், இனிவருங்காலங்களில் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளவும் உதவிசெய்யும்.

நெருக்கீடுகளின் தாக்கங்கள் எங்கள் தாங்கும் சக்திக்கும், சமாளிக்கும் தன்மைக்கும் அப்பாற்பட்டு சில வேளைகளில் சடுதியான, தீவிர பாதிப்புக்களையும் எங்களில் ஏற்படுத்தலாம். “என்னை அசைக்க முடியாது” என்று இறுமாப்புக் கொள்ளத் தேவையில்லை. ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு புள்ளியில் உடையக்கூடும். இப்படியான நிலைமைகளில் தகுந்த இடங்களில் உதவி பெறத் தயங்கக் கூடாது. பிரச்சினைகளை ஆரம்பத்திலே அடையாளங்கண்டு உதவி பெறுதல் நல்லது.

ஒலிம்பிக் வரலாறு

நான்கு வருடங்களுக்கொரு முறை இவ்வலகையே தன் வசம் ஈர்த்துக் கொள்ளும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் தற்போது “மிலேனிய ஒலிம்பிக்” எனும் வகையில் மிகவும் பரபரப்புடன் நடைபெற்று வருகின்றது.

ஆரம்ப ஒலிம்பிக் போட்டியானது கிரேக்கத்தில் ‘ஒலிம்பியா’ எனும் நகரில் தோன்றியது என்பதில் மாறுபாடுகள் ஏதும் காணப்படாத போதும், எப்போது அது ஆரம்பமாகியது என்பதில் நிலையான கருத்தொன்றும் இன்றும் ஏற்படவில்லை. எனினும் சுமார் இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னரே ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ‘சியஸ்’ (Zeus) எனும் கிரேக்கக் கடவுளைக் கௌரவிப்பதற்காக நடத்தப்பட்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

புராதனகாலத்தில் தொடர்ச்சியாக, வருடக்கணக்காக நாடுகளுக்கிடையிலான போர்கள் இடம்பெற்றுக் கொண்டிருந்தன. எனினும் ஐந்து நாட்கள் நடைபெறும் ஒலிம்பிக் நிகழ்வுகள் காரணமாக குறிப்பிட்ட அந்த மாதமானது புனிதமானதாகக் கருதப்பட்டு போர் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டும் வந்தது.

இதிலிருந்தே பண்டைக்காலத்திலும் கூட ஒலிம்பிக் மிகவும் கீர்த்தியுடன் இடம்பெற்று வந்திருப்பதை ஊகிக்க முடிகின்றது.

ஆரம்ப கால ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் பெண்கள் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்படவில்லை. ஆண்களிலும் கிரேக்கர்கள் மட்டுமே பங்கு கொள்ள முடியும் என்ற விதியும் காணப்பட்டது.

போட்டிகளில் வெற்றிபெறுபவர்களுக்குச் சமாதானத்தைக் குறிக்கும் ‘ஒலிவ்’ இலையிலான வளையம் பரிசாக வழங்கப்பட்டது. இவ்வேளையில், ரோமானியர்களால் கிரேக்கப் பேரரசு முறியடிக்கப்பட்டதன் பின்னர் ரோமானியர்கள் இப்போட்டிகள் நடைபெறுவதைத் தடுத்து விட்டனர் சுமார் 1500 வருடங்களாக

இப்போட்டிகள் இவ்வாறு தடை செய்யப்பட்டிருந்தன.

எனினும் கிரேக்கத்து ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் பிரபல்யத்தைப்பற்றி அறிந்து கொண்ட பிரான்சு நாட்டைச் சேர்ந்த உயர் குடிமகன் நவீன ஒலிம்பிக்கின் தந்தையென கௌரவிக்கப்படுகின்ற Baron Pierre – de- Coubertin அவர்கள், ஒலிம்பிக் போட்டிகளை உலக நாடுகளுக்கிடையில் நடத்துவதன் மூலம் அக்கால கட்டத்தில் தொடராக இடம்பெற்றுவந்த போர்களை முடிவுக்குக் கொண்டுவரலாம் என்று நம்பினார்.

1892ஆம் ஆண்டில் பாரிஸ் நகரில் சில புத்திஜீவிகளை அவர் கலந்தாலோசித்தார். எனினும் நிறுவெறி, இனுவெறி என்பவற்றால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த சமூகத்திலிருந்து முழுமையான எதிர்ப்பினையே அவரால் பெற்றுக் கொள்ளமுடிந்தது. ஆனாலும் Baron தன் முயற்சியில் சிறிதும் சளைக்காது 1894ல் மீண்டும் பாரிஸில் உலகின் அப்போதைய பிரபல்ய விளையாட்டு வீரர்கள் ஒன்பது பேருடன் இணைந்து மாநாடு ஒன்றினை நடத்தி வெற்றி பெற்றார்.

அதன் படி முதலாவது நவீன ஒலிம்பிக் போட்டியினை 1896 மார்ச்சில் ஒலிம்பிக்கின் தோற்றுவாயாக அமைந்த கிரேக்க நாட்டிலேயே நடதி முடித்தார்.

கிரேக்க அரசு இப்போட்டியினை நடத்துவதற்கான செலவினைப் பொறுப்பெடுக்கத் தயங்கியபோதும், அப்போதிருந்த கிரேக்க அரசரின் ஆதரவுடன் கிரேக்கச் செல்வந்தர் Geroge Averoff இன் உதவியினைப் பெற்று அப்போட்டிகளைச் சிறப்பாக நடத்தி முடித்தார்.



அல்வினையாட்டு நிகழ்ச்சியின் ஆரம்பவிழாவின் போது திறந்து வைக்கப்பட்ட சிலையானது நவீன ஒலிம்பிக்கின் தந்தையினுடையதாய் இல்லாமல் பணத்தை வழங்கியிருந்த George Averoff இது இடையதாகவே இருந்தது.

இத்துடன் அவரது தரதிஷ்டம் நின்றுவிடவில்லை. 1936^{ம்} ஆண்டிற்குரிய நோபல் பரிசினைப் பெறுவதற்கெனத் தெரிவு செய்யப்படுவார்களின் பெயர்ப்பட்டியலில் இவரது பெயரும் இடம் பெற்றிருந்தாலும் அவ் அதிஷ்டம் அவருக்குக் கிடைக்காமற் போனது.

நோபல் பரிசினைப் பெற முடியும் எனும் நம்பிக்கையில் இருந்த Baron அவர்கள் 1937.09.02ல் (74 வயதில்) இறக்கும்வரை கவலையுடனே வாந்திருந்தார் என அறியக்கிடைக்கின்றது.

எனினும் அவரே நவீன ஒலிம்பிக்கின் தந்தை எனும் பெருமையினை அடைந்ததுடன் அவரது விருப்பிற்கிணங்க அன்னாரது மரணத்தின், பின்னர் அவரின் இதயம் கிரேக்கத்தின் ஒலிம்பியா நகரில் அடக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

- * நவ ஒலிம்பிக்கின் வளர்ச்சியின் போது 1900 ஆம் வருடம் தங்கப்பதக்கம் வழங்கும் முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
- * 1913ஆம் வருடம் ஐந்து கண்டங்களை குறிக்கும் ஐந்து வளையங்கள் இணைந்த ஒலிம்பிக் இலச்சினை அறிமுகம்.
- * 1920ல் முதலாவது நவீன ஒலிம்பிக் கொடி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு ஏற்பட்டது.
- * 1924ல் ஒலிம்பிக் நீதிவாக்கியம் (Olympic Motto) அறிமுகம்
- * 1936ல் கறுப்பின அமெரிக்கரான Jesse Owens பெற்றுக் கொண்ட நாளுக்கு தங்கப் பதக்கங்கள் அடங்கிய வெற்றிக்கான, போட்டி நடத்த ஜேர்மன் நாட்டுத் தலைவன் ஹிட்லர் அங்கீகரிக்க மறுத்தார்.

- * 1960ல் முதன் முதலாக நிறுவெறி ஆதிக்க அரசியலைக் கொண்ட நாடான தென் ஆபிரிக்கா போட்டிகளில் பங்கு கொண்டது.
- * 1996ல் நடைபெற்ற போட்டிகளே இதுவரையான போட்டிகளில் மிகவும் பெரியளவிலானது. இப்போட்டிகளை 3.5 பில்லியன் மக்கள் உலகம் முழுவதும் கண்டு களித்தனர். 197 நாடுகளிலிருந்து 10,310 போட்டியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.
- * 2000இல் தற்போதைய ஒலிம்பிக் போட்டி இதுவரை நடைபெற்று இராத மிகப்பெரிய போட்டி என கூறப்படுகிறது. இதில் 6 மில்லியன் மக்கள் உலகம் முழுவதும் கண்டு களித்தனர். இதில் 1 லட்சம் மக்கள் நேரடியாக அரங்கில் கண்டு களித்தனர். 200 நாடுகள் பங்குபற்றியது. 11,321 வீரர்கள் பங்கு கொண்டனர். 300 போட்டி நடைபெற்றது.
- * முதன் முதலாக ஒலிம்பிக் தீபம் பெண் ஒருவரால் ஏற்றப்பட்டது. கெதி. பீரிமன் பாலத்தீனம் முதல் முதலாக பங்குகொண்டது இதில் இரு வீரர்கள் பங்கு பற்றினர். இதில் ஒருவர் பெண்.
- * கிழக்கு, மேற்கு என பிரிந்து இருந்த ஜேர்மனி இணைந்த பின்னர் முதல்முதல் பங்கு கொண்டனர்.
- * வடக்கு, தெற்கு என பிரிந்து இருந்த கொரியா இணைந்த பின்னர் முதன் முதல் பங்கு கொண்டனர்.
- * சிட்னி ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஆரம்ப இறுதி விழாக்கள் மிகப்பெரியளவில் நடைபெற்றது. இப்போட்டி 17 நாட்கள் நடைபெற்றது. ஒலிம்பிக் போட்டிக் குழுவினரால் சிறப்பாக பாராட்டப்பட்டது.
- ◆ ஒலிம்பிக் தீபமும் மிலேனியத்துக்கு எற்றால்போல் அமைந்தது
- ◆ ஒலிம்பிக் வலயம் ஐந்து நிறங்களைக் கொண்டது. அவைக்குரிய கண்டங்களும் நிறங்களும். ஆபிரிக்க கறுப்ப ஆசியா மஞ்சள் அமெரிக்க பச்சை ஐரோப்பா நீலம் அவுஸ்ரேலியாசிவப்பு.

விளையாட்டுப் பயிற்சிக்கான அடிப்படை

The foundations of Sports Training

மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் பல வீரர்கள் பங்கு பற்றுக்கின்ற போதிலும் சிலரே உயர்ந்த பெறுபேற்று அடைவுகளை வெளிப்படுத்துவதனை நாம் அவதானிக்க முடிகின்றது. இந்நிலை எதனால் தோன்றுகின்றது என்பதனை ஆராய்ந்து பார்க்குமிடத்து எல்லா வீரர்களின் அத்திவாரமாக அமையும். ஆரம்ப கால பயிற்சிக் காலங்களுக்கு சரியான முக்கியத்துவம் கொடாமையே என்பது புலப்படும். ஆரம்ப காலங்களில் சில மெய்வல்லுனர்கள் அதிக திறமையை காட்டாத போதும், சில சந்தர்ப்பங்களில் பிற்காலங்களில் அதி உயர் பெறுபேற்று அடைவுகளை வெளிப்படுத்தி உள்ளமையும் நாம் வரலாறு ரீதியாக அறிய முடிகின்றது. இது எவ்வாறு அவர்களுக்கு சாத்தியமாக அமைந்தது என நோக்கின் அது அவர்கள் மேற்கொண்ட தொடர்ச்சியான பயிற்சி என்பதாக அமையும்.

பயிற்சியின் வன்று முக்கிய பகுதிகள்

பயிற்சியும் போட்டிகளும் இணைந்த நடவடிக்கைகளாகும். இவை ஒருவரது வெற்றிக்கு வழிவகுப்பவையாகும் பயிற்சிக்கான அடிப்படை விதிகள் சில பொதுவாக பின்பற்றப்படுகின்ற போதிலும் பிரதானமாக மூன்று மூலைக்கற்களாக அமைய கூடிய அம்சங்கள் பயிற்சியில் முக்கியம் பெறுகின்றன.

1. நிதானமான பயிற்சி
2. தொடர்ச்சியான பயிற்சி
3. ஓய்வுடன் கூடிய பயிற்சி

நிதானமான பயிற்சி

நிதானமான பயிற்சி என்பதே பயிற்சியின் பிரதான மூலைக்கல்லாக அமைகின்ற அம்சமாகும். இதன் மூலம் கருதப்படுவது யாதெனில் பயிற்சியின் போது மிகையான எல்லை கடந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாது நிதானமாக பயிற்சியை ஏற்பாடு

செய்து கொள்வதாகும். ஓர் அனுபவமற்ற வீரன் தனது பயிற்சிக்காக வாரம் ஒன்றிற்கு நூறு மைல் தூரத்தை ஓடுவாராயின் அது பாரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தி அவ்வீரரின் எதிர் காலத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி இடுவதாக அமைந்துவிடும் பயிற்சிக்கான நேரம் அதிகரித்துச் செல்ல வேண்டும் என்பது நிதானமாகவே இடம் பெற வேண்டும். பல வகைப் போட்டிகளில் பங்குபற்றும் மெய்வல்லுனர்கள் நாளாந்தம் இரண்டு மணி நேர பயிற்சியை நன்கு திட்டமிட்டு சிரத்தையுடன் மேற்கொள்வாராயின் அதுவே சிறந்த பயிற்சியாக அவருக்கு அமையும் உயர்ந்த தரத்திலான பயிற்சியை பெறுபவருக்கு மட்டுமே அதாவது 6 - 10 வருடங்களுக்கு மேலாக பயிற்சியில் ஈடுபடும் ஒரு வீரருக்கே இங்கு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் அதிக நேரம் பயிற்சி தேவைப்படும்.

சில மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்கள் இங்கு குறிப்பிட்ட கால அளவை விட கூடிய கால பயிற்சியை மேற்கொள்வது நடைமுறையில் காணப்படுகின்றது. எனினும் நீண்ட கால அடிப்படையில் இத்தகைய அதிகநேர பயிற்சியானது ஒருவருக்கு சாதகமற்றதாகவே அமையும். இதன் காரணமாகவே சில வீரர்கள் தமது உத்தம பெறுபேற்று மட்டத்தை அடைய முதலே பாதிக்கப்படுவதுடன் இயல்புக்கு மேல்திகமாக பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் உடல் அழுத்தம் வழங்கப்படும் நேரங்களை விட அதிக அளவில் இயல்பாக்கம் பெறுகின்றது என்பதாகும். இவ்வாறு அழுத்தத்தை தாங்கும் இயல்பு நிலையை உடல் பெறாவிடின் பயிற்சியின் பெறுபேறுகளை ஒரு வீரன் அனுபவிக்க முடியாது.

திரு. மு.கணேசநாதன்
பதில் விளையாட்டுத்துறைப் பணிப்பாளர்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

உடலானது அனேக சிக்கலான தொழிற்பாட்டு பகுதிகளுடன் கூடிய ஒரு பிரமாண்டமான கண்ணிக்கு ஒப்பானதாகும். அது மிக கடுமையாக தொழிற்படும் சில வேளைகளில் சோர்வடைகின்றது. அல்லது அதிக சுமையை தாங்கமுடியாது செயற்றிறன் குன்றி விடுகின்றது. கணினியானது திருத்துனரால் பழுதுபார்ப்பதற்கு என ஒரு நேரத்தை எடுக்கின்றது. அவ்வாறே உடல் தனது இழப்பை ஈடு செய்ய தானாகவே ஓய்வு நேரத்தை பயன்படுத்திக் கொள்கின்றது. அனேக மெய்வல்லுனர்களுக்கு சராசரியாக 8 -10 மணிநேர நித்திரை தேவைப்படுகின்றது.

பொதுவாக கூறுவதாயின் இளம் வீரர் ஒருவர் அவரது விருப்பிலும் அதிக ஓய்வை பெற வேண்டும் என்பதோடு ஒவ்வொரு வீரரும் தனது உடலுக்குத் தேவையான அளவு ஓய்வு எவ்வளவு என்பதனை தனிப்பட்ட முறையில் அனுபவரீதியில் அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். எரிபொருளில் ஓடுகின்ற வாகனத்தைப் போல போதிய ஓய்வின் மூலம் இழந்த சக்தியை ஈடு செய்த ஒரு வீரன் திறமையாக செயற்பட முடிகின்றது.

இந்த மூன்று மூலைக்கற்களாக அமையும் பயிற்சிக்கான அடிப்படைகள் ஒரு வீரனாலோ அல்லது பயிற்றுணராலோ பின்பற்றுகையில் ஒரு உறுதி தன்மையைத் தோற்றுவிக்க முடியும். ஒரு வீரன் தொடர்ச்சியான பயிற்சியை நவீன பாணியில் பெறுவானாயின் அவனது பெறுபேறு நீண்டகால அடிப்படையில் நிதானமாக அதிகரித்து செல்ல சில வருடங்கள் செல்லலாம். பயிற்சிக்கான கொள்கைகள் யாவும் இம் மூன்று மூலைக் கல்லையும் சுற்றி வளைத்து எழுதப்பட்டதாவே அமையும்.

தொடர்ச்சியான பயிற்சி

தொடர்ச்சியான பயிற்சி என்பது மற்றும் ஓர் மூலைக்கல்லாக மெய்வல்லுனர் பயிற்சியில் அமைந்திருக்கின்றது. அதிக அளவான பயிற்சிச் சுமையைக் குறைப்பதற்கான வழியாக ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ச்சியாக நியாயமான அளவு பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல் சிறந்த வழியாக அமையும். எனினும் ஒரே அளவான பயிற்சிச் சுமையை இது குறித்துக் காட்டவில்லை. மெய்வல்லுனர் ஒருவர்

தொடர்ச்சியாக பயிற்சி பெறுகையில் அது அவரது அமுத்தத்தை குறைத்து உயர்ந்த பெறுபேறை அடைவதற்கு வகை செய்கிறது. பயிற்சிக்காலத்தில் சில நாட்களில் இடைவெளி ஏற்படின் உடலானது தேக ஆரோக்கியம் குன்றுவதுடன் சகிக்கும் தன்மையையும் இழக்கின்றது. இவ் இழப்பை ஓர் இரு நாள் கடின பயிற்சியின் மூலம் ஈடுசெய்ய முடியாது. இவ்வாறு இடைவெளியை நிரப்ப அதிக அமுத்தம் பயிற்சியில் பிரயோகிக்கப்படின் அது வீரரை பாதிக்கும். எனவேதான் பயிற்சியின் தொடர்தன்மை என்பது மிக முக்கியமாகும். தொடர்பயிற்சியில் நவீன பாணிகளை பின்பற்றி ஈடுபடும் ஒரு சிறந்த வீரது பெறுபேற்றுக்கு நிகரானதாகவே இருக்கும்.

தொடர் பயிற்சி என்பது ஓர் மெய்வல்லுனருக்கு உரிய மற்றுமோர் வெகுமதியாகவே அமைகின்றது. தொடர்ச்சியான பயிற்சி என்பது ஒரு வீரனின் உறுதித்தன்மையை பேணும் தளமாக அமைகின்றது. நீண்ட தொடர் பயிற்சி குறைந்த எத்தனத்துடன் குறுகிய இடையூறுகளுடனும் சரியான உறுதித்தளத்தை ஏற்படுத்த உதவுகின்றது என்பதுடன், போட்டியில் பங்குபற்றும் தயார் நிலையை மந்த கதியில் இழக்கவும் துரித கதியில் பெற்று கொள்ளவும் வகை செய்கின்றது.

ஓய்வுடன் கூடிய பயிற்சி

ஓய்வு என்பது பயிற்சியின் 3வது மூலைக்கல் ஆகும். இது இளம் மெய்வல்லுனருக்கு மிக முக்கியமானதாகும். ஒரு மெய்வல்லுனர் தேவையான போதிய ஓய்வைப் பெற்றுக் கொள்வது என்பது இன்றியமையாததாகின்றது. பயிற்சியின் இலகுவான விதி யாதெனில் பயிற்சியானதுக்கு சந்தேகம் எழுகின்ற வேளைகளில் அதிக ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுதல் என்பதாகும்.

களைப்பையும் தளர்வையும் உணரும் ஓர் வீரர் கடுமையான பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் ஆகாது. அதற்குப் பதிலாக இலகுவாக பயிற்சி தவிர்ப்பினை மேற்கொள்ள முடியும். ஓர் மெய்வல்லுனர் தனது தூக்க நேரத்தில் கவனம் எடுக்க வேண்டும். ஒரு மெய்வல்லுனர் மெய்வல்லுனர் அல்லாத சாதாரண மனிதன் ஒருவரிலும் பார்க்க

அதிக நேரம் துயிலுதல் வேண்டும். இது அதிக ஓய்வை அவருக்கு பெற்றுக் கொடுக்க உதவுகின்றது.

மெய்வல்லுனர்களுக்கு ஏன் மேலதிக ஓய்வு தேவை. ஏனெனில் அவர்கள் செய்யும் மேலதிக வேலை அதிக அமுத்தத்தை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தும். இதனை ஈடுசெய்ய அதிக ஓய்வு தேவை இரண்டாவதாக ஓய்வில் இருக்கும் வேளைகளிலேயே மேலதிக அமுத்தங்களை தாங்கி கொள்ளும்.

பயிற்சிக்கான கொள்கைகள்

பயிற்சியானது ஒரு தொகுதி கொள்கைகளைக் கொண்டதாக அமைகின்றது. பெறப்பட்ட தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு எவ்வாறு பயிற்சி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதற்கான இக் கொள்கைகள் யாவும் பல வருடங்களாக அபிவிருத்தி செய்யப் பட்டமையாகும். ஒவ்வொரு கொள்கையும் பயனுறுதி கொண்ட பயிற்சி திட்டத்தை வகுக்க உதவுகின்றது. இக்கொள்கைத் தொகுதி பின்வரும் கொள்கைகளைக் கொண்டமைந்திருக்கும்.

01. ஒவ்வொரு பயிற்சியாளனும் தனிப்பட்ட பண்புகளைக் கொண்டுள்ளான்.
02. ஒவ்வொருவருக்கும் நியாயமானதும், அடையக்கூடியதும், சவாலானதுமான, இலக்கு களை ஏற்படுத்தல்.
03. பிரதான திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கல்.
04. ஒவ்வொரு தனி நிகழ்ச்சிக்கும் உரிய திட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயற்படல்.
05. திட்டத்தில் நெகிழ்ச்சியைக் கொண்டிருத்தல்.
06. சிறந்த தொழிற்படையை விருத்தி செய்தல்.
07. வேறுபாடுகளே வாழ்க்கையின் விறுவிற்றுப்பாக அமைதல்.
08. கடுமையும் இலகுவானதுமான அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுதல்.
09. அதிகளவு பயிற்சியிலும் குறைந்தளவு பயிற்சியே மேலானது.
10. நல்ல போசாக்கு நிலையைப் பேணல்.
11. முழு மனிதனையும் புத்தூக்கமளித்தல்.
12. போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்தல்.

ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்டபண்புகளை கொண்டிருத்தல்

முழுப் பயிற்சித் திட்டமும் இக் கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டே தயாரிக்கப்படுகின்றது. எல்லா மனிதர்களுக்கும் பொதுவான கட்டமைப்பும் பௌதீக செயற்பாடுகளும் காணப்படும் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்திறனும் பலமும் பலவீனங்களும் காணப்படுகிறது. ஒவ்வொரு பலவீனத்தை நிவர்த்தி செய்யும் வகையிலும் பலத்தை அதிகரிக்கும் வகையிலும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் தேவையான சிறப்பு அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாகவும், பயிற்சித்திட்டம் உருவாக்கப்படுதல் வேண்டும். இதன் காரணமாகவே இலகுவாக வேறொருவரது பயிற்சி முறையைப் பிரதி செய்தல் பயனற்றதாக அமைகின்றது. ஒரு மனிதனது பலமும் தேவையும் மற்ற மனிதனை ஒத்ததாக அமைவதில்லை. எனவே தனிப்பட்ட ஒருவரது பலத்தையும் தேவையையும் மையமாகக் கொண்டு அவனுக்கு உகந்த பிரத்தியேகமான செயற்பாட்டு திட்டத்தை உருவாக்கித் பின்பற்றுதலிலேயே சிறந்த பெறுபேற்றை அடைவது உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது.

நியாயமானதும் அடையக்கூடியதும் சவாலானதுமான இலக்குகளை ஏற்படுத்தல்.

ஒரு குறித்த நிலையை அடைய விரும்புவார் தனது தற்போதைய நிலையை முதலில் அறிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அடையப்பட வேண்டிய இலக்கானது சவால்விடும் இலக்காக அமைய வேண்டும். வாழ்க்கையானது சவால்களை எதிர் கொள்ளும் செய்முறைகளை விருத்தி செய்வதாகவே காணப்படுகின்றது. அதே வேளையில் இலக்கானது நியாயமாக அடையக்கூடிய ஒன்றாக காணப்படுதல் வேண்டும். ஒரு மெய்வல்லுணரது இலக்கானது அவனது தற்போதைய அல்லது முன்னைய பெறுபேற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு நிர்ணயிக்கப்படல் வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு மைல் தொலைவை 5 நிமிடங்களில் தாண்டும் ஒருவரனது பயிற்சி இலக்கு 4 நிமிடமாக குறைத்ததனலாகவோ 4½ நிமிடமாக குறைத்தலாகவோ இருப்பது சாத்தியமற்றதாகும்.

எனினும் 4 நிமிடம் 50 செக்கன்கள் என்பது நியாயமான சவாலான இலக்காக அமையும். இதனை பயிற்சி மூலம் அடையக்கூடியதாகவும் இருக்கும். ஒரு மனிதன் படிப்படியாகவே முன்னேற முடியும். அவனது முன்னேற்றம் சவால்களாக இருக்க முடியாது. நியாயமான இலக்கை நிரீணயித்தலானது வீரனது சிறந்த பெறுபேற்றை எய்த படிப்படியாக அவனை முன்னேற்றத்திற்குட்படுத்துவதாக அமைதல் வேண்டும். இலக்குகளானவை ஒரு மெய் வல்லுனருக்கு சவால் விடும் உள்ளம் இருக்க வேண்டுமே ஒழிய அவை அவனை மனச்சோர்வடையச் செய்யும் வண்ணம் சாத்தியமற்றதாக அமைந்துவிடக்கூடாது.

பிரதான திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குதல்

ஒவ்வொரு மெய்வல்லுனரும் தனது பெறுபேறு தொடர்பான பிரதான திட்டத்தைத் தயார்படுத்த வேண்டும். அத்திட்டம் எவ்வாறு அவனது இலக்கை அடைய முடியும் என்பதனை தெளிவாக எடுத்துக் காட்ட வேண்டும். ஒரு பிரதான திட்டம் நீண்டகால நோக்குடையதாகவும் முழுமையான பார்வைகொண்டதாகவும் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும். ஒரு இளம் மெய்வல்லுனரது திட்டமானது பல வருடங்களில் நடைமுறைக்கு கொண்டு வருவதாகவும் அமைய முடியும். பிரதான திட்டமானது ஒரு நெடுஞ்சாலையின் வரைபடம் போன்றது. அது ஒரு மெய்வல்லுனர் தற்போது எந்த நிலையில் உள்ளார் என்பதையும் எதிர்காலத்தில் எந்த நிலையை அடையவேண்டும் என்பதையும் காட்டுகின்றது.

குறித்த இயலுமையும் நிகழ்ச்சியையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு திட்டம் தயாரித்தல்.

ஒரு குறித்த நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றுவதற்கு தேவையான உடல்நீதியான விஷேட பண்பை மெய்வல்லுனர்கள் அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும். ஒரு குறித்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் வீரர் அதே நிகழ்ச்சியில் ஏற்கனவே சிறந்த பெறுபேறுகளை வெளிப்படுத்திய வீரர்களது மாதிரிகளை அறிந்து பயன்படுத்த முடியும். பயிற்றுணர்களும், விஞ்ஞானிகளும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் விசேடமாக

தேவைப்படும் உடலியல் உளவியல் வளர்ப்புகளை நிர்ணயப்பதற்கு முயற்சித்து வருகின்றனர். இதற்காக வியக்கதகு சாதனைகளை படைத்தவர்களது பண்புகள் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது. பயிற்சிக்கான மாதிரிகள் வருடாவருடம் முன்னேற்றகரமான புதிய-வடிவம் பெற்று வருகின்றது.

குறிப்பாக ஓட்ட நிகழ்வுகளில் பங்கேற்கும் வீரனது தசை உறுப்புக்கள் சிறப்பாக பயிற்றுவிக்கப்படல் வேண்டும். பயிற்சித் திட்டமானது ஒரு குறித்த நிகழ்ச்சிக்கான சரியான பயிற்சி முறையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வீரர்கள் தத்தமது நிகழ்ச்சிகளுக்கு சிறப்பு பயிற்சியை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறந்த தொழிற்பாட்டை விருத்தி செய்வதில்

சிறந்த தொழிற்பாட்டை விருத்தி செய்து மெய்வல்லுனர் ஒருவர் தனது ஆரம்ப காலங்களில் பெறுபேற்றை அதிகரித்துச் செல்லுதல் வேண்டும். ஒரு சிறந்த தொழிற்பாடானது இலகுவானதாகவும் தாக்குதிறன் உடையதாகவும் போட்டியிடும் மனப்பக்குவத்தை தோற்றுவிப்பதாகவும் அமைதல் வேண்டும். தொழிற்பாட்டு விருத்திக்காக செலவிடும் நேரமானது ஓட்டங்களின் போது உயர்ந்த பெறுபேறாக வெளிப்படுத்தப்படும். உலகத்தரம் கொண்ட வீரர்கள் அதி உயர்நுட்பங்களை இத்தகைய தொழிற்பாட்டு விருத்தி மூலம் பெற்றுக்கொள்வதையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

திட்டத்தில் நெகிழ்ச்சியைக் கொண்டு இருத்தல்

இயற்கையை மனிதனால் கட்டுப்படுத்த முடியாது உண்மையில் பிரதான பயிற்சித் திட்டத்தின்படி பயிற்சி நடைமுறைப்படுத்தப்படுகையில் இயற்கைத் தாக்கத்தினால் பிரதான திட்டத்தைப் பூணமாக பின்பற்ற முடியாத விடத்து திட்டத்தை இயற்கைக் கேற்பவும் மெய்வல்லுனரின் தேவைக்கேற்பவும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுதலே நெகிழ்ச்சி தன்மையாகும். அத்துடன் போட்டிகளில் பங்கு பெறும் வேளைகளில் மெய்வல்லுனர்கள் நிலைமைக்கேற்ப மாற்றங்களை பகுத்தி தமது போட்டிகளை

வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளவும் இது உதவும். பெரிய அளவிலான போட்டிகளில் பயிற்றுனர் மெய்வல்லுனருடன் போட்டி இடம்பெறும் வேளைகளில் தொடர்பு கொள்ள அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. எனவே போட்டியாளனே தனது தேவைக்கேற்ப முடிவுகளை மேற்கொண்டு போட்டியில் பங்கேற்க வேண்டும். இதற்கு ஆரம்பத்தில் இருந்து நெகிழ்ச்சிதன்மைக்கு போட்டியாளர் பயிற்றுவிக்கப்படல் வேண்டும்.

வேறுபாடுகளே வாழ்க்கையின் விழு விழுப்பு

ஒரு நல்ல பயிற்சித்திட்டமானது வெவ்வேறு பயிற்சி முறைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எல்லோராலும் எதிர்வு கூறக் கூடியதாக அமையும். பயிற்சித்திட்டம் ஒரு மந்தமான திட்டமாக இருக்கும். இது மெய்வல்லுனருக்கு சவாலாக அமைய முடியாது என்பதோடு அவரை விறுவிறுப்பாக பயிற்சியில் ஈடுபடவும் தூண்டுவதாக அமையாது.

ஒரு பயிற்சி திட்டம் பல மாதிரிகளிலிருந்து தெரிவு செய்யப்பட புதிய பிரிவில் இருக்கும் போது அத்திட்டமானது மெய்வல்லுனரின் அவயவங்களை சீர் செய்து அவற்றுக்கு அளவானதும் சவாரஸ்யம் மிக்கதுமான ஒரு பயிற்சியைக் கொடுக்கக்கூடியதாக அமையும்.

கடின - இலகு சிணுகுமுறையைப் பின்பற்றுதல்

ஒரு கடின பயிற்சி நாளைத் தொடரும் போது அடுத்த நாள் பயிற்சி இலகு பயிற்சியாகவும் முன்னைய நாள் கடின பயிற்சியின் இழப்பை ஈடு செய்வதாகவும் அமைதல் வேண்டும். உடல் அவயவங்கள் இம்முறையில் கடந்த ஒரு தசாப்தமாக பயிற்றப்பட்டு வந்தாலும் கிழக்கு ஜேர்மனி ஆய்வுகள் அண்மையில் இதனை வலியுறுத்துகின்றது. ஜேர்மனிய வீரர்களது இரத்தம் ஒவ்வொரு நாளும் பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட்டது. இதன் பயனாக ஆண்கள் கடின இலகுமுறையைப் பின்பற்றுவதை சிறந்ததாகக் கருதுகின்றனர். ஒரு கடின பயிற்சியின் இழப்பை ஈடு செய்ய மனிதனுக்கு 48 மணி நேரம் தேவைப்படுகின்றது. இதனை அடிப்ப-

டையாகக் கொண்ட நவீன பயிற்சியானது அதிகம் உடலை வருத்தாது இழப்பீட்டு காலத்தை கருத்தில் கொண்டு பயிற்சி உருவாக்கப்பட்டு தற்காலத்தில் பின்பற்றப்படுகின்றது.

மிகைப்பயிற்சியிலும் குறைவான பயிற்சியே சிறந்தது

பயிற்சியில் நவீன தன்மை பின்பற்றப்படல் வேண்டும். ஒவ்வொரு மெய்வல்லுனரும் என்றும் இல்லாதவாறு மிகைப்பயிற்சி பெறுதலை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மனித இயல்பானது எவ்வளவு வேலை செய்கின்றோமோ அவ்வளவு பெறுபேறு கிடைக்கும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது. எனினும் இது மெய்வல்லுனர்களது பயிற்சியில் பின்பற்றக்கூடியதென்றல்ல. இங்கு அதிக பயிற்சி மெய்வல்லுனர்களது போட்டிகளில் பங்குபெற முடியாத அளவிற்கு பாதித்து விடும்.

அதிகூடிய பயிற்சியின் சுமையினது “குறையும் எல்லை விளைவு விதிக்கு” மெய் வல்லுனரை உட்படுத்தி அவரது பெறுபேற்றைப் படிப்படியாக குறைத்துவரும். மிகைப்பயிற்சி, பயிற்சிச் சுமையை அதிகரித்து பயிற்சியில் விருப்பியமையை ஏற்படுத்தி போட்டிகளில் பங்குபெறும் மன நிலையைப் பாதித்துவிடுகின்றது.

நல்ல போசாக்குநிலையைப் பேணல்

சரியான முறையில் சத்துணவை உட்கொள்வதன் மூலம் உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியை ஒரு விளையாட்டு வீரன் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சத்துணவு என்ற வகையில் தேவையான சத்துள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்து சமநிலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதாகும். வெற்றி பெற்ற மெய்வல்லுனர்கள் நன்கு சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட சத்துணவை தெரிவு செய்து உட்கொண்டுள்ளமையை நாம் நன்கு அறிய முடியும். உணவுக்குறைப்பு என்பதை பின்பற்றல் கூடாது. கணிசமான குறிப்பிட்ட அளவு உணவை, இயற்கையான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அதைவிடுத்து செயற்கையான வகையில் அதிக போசாக்கைத் தரவல்ல “கலோரி பிஸ்கட்” டுக்கள் போன்ற அளவு குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குறிப்பாக பெண் வீராங்கனைகள் உணவுக் குறைப்பில் ஈடுபடக்கூடாது. சில வீரர்கள் நிறைக் குறைப்பை மேற்கொள்ள உணவு தவிர்ப்பையும் மேற்கொள்வர் புத்திசாலித்தனமாக உணவுத்தேரிவை மேற்கொண்டு உண்பதன் மூலம் போட்டிகளுக்கேற்ப தேவைப்படும் நிறையைப் பேணிப் பராமரிக்க முடியும்.

முழுமையான புத்தூக்கம் பெறல்

ஒவ்வொரு மெய்வல்லுளரும் வாழ்க்கையை முழுமையாகவும் சமநிலையாகவும் அனுபவிப்பதற்கான அணுகு முறைகளைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும். புத்தூக்கமானது நாம் அனுபவித்த அமுத்தச் சுவைகளில் இருந்து எம்மைவிடுவித்து மீண்டும் புதிய உற்சாகத்துடன் வாழ்க்கையின் அடுத்த-சவாலை எதிர்கொள்ள எம்மை தயார்ப்படுத்தும் ஒரு செயற்கருமமாகும். புத்தூக்கம் என்பது விரும்பிய வழிகளில் நேரத்தை போக்குவதாக அமையாது ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது நாளாந்த தொடர் செயற்பாடுகளிலிருந்து விலகி அல்லது சில வகை செயற்கருமங்களில் ஈடுபட்டு மீண்டும் மீண்டும் தான் நாளாந்தம் செய்யும் கருமங்களின்றும் விடுபடும் விருப்பக் கொண்டிருப்பார். இதன் மூலம் புதிய வகையில் நேரத்தைச் செலவிடவிரும்புவான். மகுட அம்சம் யாதெனில், வாழ்க்கையை சுவாரஸ்யமாக அனுபவித்தலாகும். ஒரு மெய்வல்லுனர் பெறுபேறுகளுக்கு தன்னைத் தயார்படுத்த அர்ப்பணிப்புடன் ஈடுபடுத்தல் மட்டும் அவரது வாழ்க்கை அல்ல. அவர் தன்னை முழு மனிதனாக அபிவிருத்தி செய்துகொள்ள புத்தூக்கம் பெற்று கொள்வது அவசியம்.

போதிய ஓய்வு பெறல்

ஓய்வு என்பது இளம் வீரனாலும் வெற்றி பெறாத வீரனாலும் நிராகரிக்கப்படுவதொன்றாகும். தனது பயிற்சி சுவை தொடர்பாக சந்தேகம் எழும் வீரன் அதிக ஓய்வை எடுப்பதே சந்தேகத்தை தவிர்க்கும் சிறந்த வழியாகும். முயற்சி பெற்ற மெய்வல்லுனர் ஒரு நாளில் இருவேளைகள் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றார். எனினும் இளம் வீரர் இம் முறையை மிகுந்த கவனத்துடன் மட்டுமே பின்பற்றல் வேண்டும். மாணவர்கள் அதிக நேரம்

இரவு வேளைகளில் கற்பதனால் காலதாமதமாக துயில்கின்றனர். இவர்கள் காலையில் அதிக நேரம் துயில்வதன் மூலம் மேலதிக ஓய்வை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இளம் வீரர் முதிய வீரனிலும் அதிக ஓய்வு எடுத்தல் வேண்டும். இளம் வீரர் ஓய்வை அலட்சியப்படுத்துகையில் அவரது உடல் அவனை அறியாது நீண்ட காலத்தில் பாதிக்கப்படும்.

பயிற்சியை நுகைச்சுவை உணர்வோடு மேற்கொள்ளுதல்

மக்கள் விளையாட்டுக்களை அதிகம் விரும்பி ரசிப்பதன் அடிப்படை யாதெனில் அது நுகைச்சுவை உணர்வு மிக்கதாக இருப்பதே. ஒரு பயிற்றுவிப்பாளன் நுகைச்சுவை உணர்வு மூலம் பயிற்சி பெறுபவனுக்கு பயிற்சிச்சுவையை தெரியாது செய்து சிறப்பாக பயிற்சி அளித்தலை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். மிகவும் கடினமான அடையமுடியாத இலக்காகக் கொண்ட சலிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய பயிற்சி கூட நுகைச்சுவை உணர்வுகள் மூலம் சுவாரஸ்யமான பயிற்சியாக மாற்றியமைக்கப்பட முடியும். நுகைச்சுவை உணர்வை வெளிப்படுத்திப் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் பயிற்சி அளிப்பவர் பயிற்சி பெறுபவரை பயிற்சிகளில் ஒரு பற்றையும் விருப்பையும் கொண்டவராக மாற்ற முடியும். இதன் மூலம் பயிற்சி பெறுபவர் தன்னிச்சையான ஒத்துழைப்பை பயிற்றுனருக்கு வழங்குவதோடு தொடர் பெறுபேற்று அதிகரிப்பையும் வெளிப்படுத்த முடியும். எனவே தான் பயிற்சியின் ஒவ்வொரு கொள்கையிலும் கட்டங்களிலும் நுகைச்சுவை உணர்வானது பின்னிப்பிணைந்து இருத்தல் வேண்டும் என்பது வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. Track and Field News
(2570 Elcamino Real Suite 806)
2. New Studies in Athletics – (IAAF)
London
3. Journal of Sports Behaviour (US
Sports Accami)

உதையந்தாட்டம்

விளையாட்டு வீரர்களின் பாதுகாப்பை முக்கியமாக கருத்திற் கொண்டே உதையந்தாட்ட விதிகள் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. உதையந்தாட்டத்தில் 17விதிகள் உள்ளன. அவையாவன.

விதி

- 01) The Field of play - ஆடுகளம்/ விளையாட்டு மைதானம்
- 02) The Ball - பந்து
- 03) Number of players - ஆட்ட வீரர்களின் எண்ணிக்கை
- 04) The Players' Equipment - ஆட்ட வீரர்களின் அணிகலன்
- 05) The Referee - மத்தியஸ்தர்
- 06) The Assistant Referees - உதவி மத்தியஸ்தர்கள்
- 07) The Duration of the Match - ஆட்ட நேரம்
- 08) The Start and Restart of play - ஆட்ட ஆரம்பமும் மறுபடி ஆரம்பித்தலும்
- 09) The Ball in and out of play - பந்து ஆட்டத்தில் உள்ளதும் ஆட்டத்திலில்லாது போதலும்
- 10) The Method of Scoring - கோல் பெறும் முறை /பேற்று ஈட்டும் முறை
- 11) Off Side - பிழை நிலை/விலகல் நிலை
- 12) Fouls and Misconduct - தவறுகளும் தவறான நடத்தையும்
- 13) Free Kicks - சுயாதீன உதை/ தடையிலா உதை
- 14) The Penalty Kick - தண்டனை உதை
- 15) The Throw -in - உள்ளெறிகை
- 16) The Goal kick - கோல் உதை/ பேற்றுதை
- 17) The Corner Kick - மூலை உதை

மேற்குறிப்பிட்ட விதிகளை 4 வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

01. ஆட்டத்திற்குத் தேவையான உபகரணங்கள் - விதி 1இல் இருந்து 4 வரை
02. ஆட்டத்தை கட்டுப்படுத்துதல் - விதி 5^{ம்} 6^{ம்}
03. ஆட்ட விதிகள் - விதி 11^{ம்} 12^{ம்} நீங்கலாக விதி 7இல் இருந்து 17ரை
04. பிழை நிலையும், தவறான ஆட்டமும் - விதி 11^{ம்} 12^{ம்}.

உதையந்தாட்டத்தில் விதி 11^{ம்} 12^{ம்} மிக முக்கியமானவையாகும். உதையந்தாட்ட விதிகளிலிருந்து கேட்கப்படக்கூடிய கேள்விகளையும் அவற்றிற்கான விடைகளையும் பார்ப்போம்.

01. ஆடுகளத்தின் வடிவம் எவ்வாறு இருத்தல் வேண்டும்?
செவ்வக வடிவம், தொடுகோடு கோல் கோட்டிலும் பார்க்க பெரிதாக இருக்கவேண்டும்.



02. ஆடுகளத்தின் நீள, அகலம் யாது?
நீளம் 100 – 130 யார் (90 – 120 மீற்றர்)
அகலம் 50 – 100 யார் (45 – 90 மீற்றர்)
03. சர்வதேச போட்டிகளுக்கான ஆடுகளத்தின் நீள அகலம் யாது?
நீளம் 110 – 120 யார் (100 – 110 மீற்றர்)
அகலம் 70 – 80 யார் (64 – 75 மீற்றர்)
04. ஆடுகளத்தில் வரையப்படும் கோடுகளின் அகலம் என்ன?
கோடுகளின் அகலம் 5அங்குலத்திற்கு (12 செ. மீ) மேற்படலாகாது.
05. ஆடுகளத்தில் மையத்தில் வரையப்படும் வட்டத்தின் ஆரையின் அளவு என்ன?
10 யார் (9.15 மீற்றர்)
06. கோல் பரப்பின் நீள அகலம் என்ன?
நீளம் 20 யார் (18.32 மீற்றர்)
அகலம் 6 யார் (5.5 மீற்றர்)
07. தண்டனைப் பரப்பின் நீள, அகலம் என்ன?
நீளம் 44 யார் (40.32 மீற்றர்)
அகலம் 18 யார் (16.5 மீற்றர்)
08. தண்டனைப் புள்ளி (Penalty Mark) கோல் கோட்டின் மையத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரத்தில் உள்ளது?
12யார் (11 மீற்றர்)
09. மூலைக் கொடிக்கம்பத்தின் வடிவமைப்பு எவ்வாறு இருத்தல் வேண்டும்?
கொடிக்கம்பம் .5 அடிக்கு (1.5 மீற்றர்) குறையாமலும் அதன் நுனி கூர் அற்றதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
10. ஆடுகளத்தின் மூலைகளில் வரையப்படும் கால் வட்டத்தின் ஆரையின் அளவு என்ன?
1 யார் (1மீற்றர்)
11. கோல் கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள இடைத்தூரம் எவ்வளவு? அதன் உயரம் யாது?
இடைத்தூரம் 8 யார் (7.32 மீற்றர்)
உயரம் 8 அடி (2.44 மீற்றர்)
12. கோல் கம்பத்தினதும் குறுக்கு வளையினதும் அகலம் தடிப்பு பற்றி என்ன கூறலாம்?
இரண்டினதும் அகலமும் தடிப்பும் ஒரே அளவினதாகவும், 5 அங்குலத்திற்கு கூடாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.
13. கோல் கம்பம், குறுக்கு வளை ஆகியவற்றின் நிறம் என்ன?
வெள்ளை
14. நீர் ஒரு மத்தியஸ்தரானால் போட்டி ஆட்டமொன்றின் போது குறுக்குவளை முறிவடைந்தால் என்ன நடவடிக்கை எடுப்பீர்?
விளையாட்டை நிறுத்தி குறுக்கு வளையைத் திருத்தி அமைத்து அல்லது புதிய குறுக்கு வளை போட்டு பந்தை விழவிடுவதன் மூலம் போட்டி மறுபடி ஆரம்பிக்கப்படும். குறுக்கு வளை திருத்திப் போடமுடியாது போகும் பட்சத்தில் போட்டி ஒத்தி வைக்கப்படும்.

15. ஓர் உதைபந்தாட்டப் போட்டியின் முன்னர் பந்து ஒன்றை விளையாட அனுமதிப்பதற்கு நீர் அவதானிக்கும் நான்கு முக்கியமான அம்சங்கள் யாவை?
- 1) பந்து கோளவடிவமாகவும், தோலினால் அல்லது பொருத்தமான பொருட்களினால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்
 - 2) சுற்றளவு 27 – 28 அங்குலமாக (68 – 70 செ.மீ) இருத்தல் வேண்டும்
 - 3) நிறை 14 – 16 அவுன்ஸ் (410 – 450 கிராம்)
 - 4) அழுக்கம் கடல்மட்டத்தில் 0.6 – 1.1 வளிமண்டலம்
16. பந்தொன்று பழுதடைந்தால் வேறு பந்துடன் எவ்வாறு ஆட்டத்தை ஆரம்பிப்பீர்?
- 1) பந்து ஆட்டத்திலிருக்கும் போது பழுதடைந்தால், பழுதடைந்த இடத்தில் பந்தை விழவிடுதல் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும்.
 - 2) பந்து ஆட்டத்தில் இல்லாதபோது அதாவது ஆரம்ப உதை, கோல் உதை, மூலை உதை, சுயாதீன உதை, தண்டனை உதை அல்லது உள்ளொழிகை ஆகியவைகளின் போது பழுது அடைந்திருந்தால் அவ்வப்படியே விளையாட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும்.
17. அணி 'அ' வில் கோல் காப்பாளர் தவிர்ந்த ஏனைய பத்துப் பேரும், அணி 'ஆ' வில் பதினொரு பேரும் உள்ளனர். போட்டி தொடங்கும் நேரமாகிறது நீர் மத்தியஸ்தரானால் யாது செய்வீர்?
அணி 'அ' வில் உள்ள பத்துப்பேரில் ஒருவரை கோல்காப்பாளராக நிற்கச் சொல்லிவிட்டு போட்டியை ஆரம்பிப்பேன்.
18. போட்டி ஆட்டமொன்றில் எத்தனை பிரதியாட்டக் காரர்களை விளையாட அனுமதிப்பீர்? ஆகக் கூடியது முன்றுபேர்.
19. போட்டி ஆட்டமொன்றில் எத்தனை பிரதியாட்டக்காரர்களை நியமிக்கலாம்? முன்றிலிருந்து ஆகக் கூடியது ஏழு வரை
20. ஒரு பிரதியாட்டக்காரர் மைதானத்தினுள் நுழையும் விதத்தினைக் கூறுக. மத்தியஸ்தருக்குத் தெரிவித்து, வெளியேறும் வீரர் வெளியேறிய பின்பு, மத்தியஸ்தரின் அனுமதி பெற்றுக் கொண்டு பந்து விளையாட்டில் இல்லாதபோது நடுக்கோடு (அரைக்கோடு) வழியே மைதானத்தினுள் நுழைதல் வேண்டும்
21. பிரதியாட்டக்காரர் போடப்பட்ட வீரர் ஒருவர் மீண்டும் ஆட்டத்தில் பங்குபற்றலாமா? இல்லை
22. மத்தியஸ்தரின் அனுமதியில்லாமல் ஒரு பிரதியாட்டக்காரர் ஆடுகளத்தினுள் நுழைந்து விட்டார், மத்தியஸ்தர் யாது செய்யவேண்டும்?
விளையாட்டை நிறுத்தி, உள்ளேநுழைந்த பிரதியாட்டக்காரரை மஞ்சள் காட் காட்டி எச்சரிக்கை செய்து மைதானத்தை விட்டு வெளியேறும்படி கேட்கவேண்டும். விளையாட்டை நிறுத்திய இடத்தில் பந்தை விழவிடுதல் மூலம் விளையாட்டை மறுபடி ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
23. ஆட்டவீரர் ஒருவர் கட்டாயமாக அணியவேண்டிய அணிகலங்கள் யாவை? காலுறை, சின்காட், ஜேர்சி அல்லது சேட், அரைக்காற்சட்டை, காலணி.
24. போட்டியின் போது வெளித்தலையீடுகள் இருந்தால் மத்தியஸ்தர் என்ன செய்யலாம்? போட்டியை நிறுத்த அல்லது தற்காலிகமாக நிறுத்த அல்லது முற்றாக நிறுத்த இயலும்.

25. மத்தியஸ்தரின் அபிப்பிராயப்படி வீரர் ஒருவர் தீவிர காயம் அடைந்துவிட்டார் என கருதுவாரானால் யாது செய்தல் வேண்டும்?
விளையாட்டை நிறுத்தி, காயமடைந்த வீரர் மைதானத்தை விட்டு அகற்றப்பட்டு விட்டார் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.
26. மத்தியஸ்தரின் அபிப்பிராயப்படி வீரர் ஒருவர் சாதாரண காயம் அடைந்துள்ளார் எனக் கருதுவாரானால் என்ன செய்தல் வேண்டும்?
பந்து விளையாட்டில் இல்லாது போகும் வரை விளையாட்டை தொடர வேண்டும்.
27. வீரர் ஒருவர் ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தவறுகள் புரிந்தால் மத்தியஸ்தர் யாது செய்தல் வேண்டும்?
புரிந்த குற்றங்களில் பெருங்குற்றத்துக்குரிய தண்டனையை வழங்க வேண்டும்.
28. வீரர் ஒருவரின் காயத்திலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் மத்தியஸ்தர் யாது செய்தல் வேண்டும்?
இரத்தம் வடியும் வீரர் மைதானத்தை விட்டு நீங்குவதை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் இரத்தப் பெருக்கு நின்று விட்டது என்று திருப்திப்படும் பட்சத்தில் அவ்வீரர் திரும்பி வருவதற்கு சைகை கொடுக்கலாம்.
29. மத்தியஸ்தரால் தண்டிக்கப்பட வேண்டிய குற்றம் எப்போது தண்டிக் கப்படாமல் விடப்படுகிறது?
குற்றம் புரிந்த அணியை தண்டித்தால் அது குற்றம் புரிந்த அணிக்கே சாதகமாக அமையும் என்று மத்தியஸ்தர் கருதுவாரானால் குற்றம் தண்டிக்கப்படாமல் விடப்படுகின்றது.
30. மத்தியஸ்தர் தான் வழங்கிய தீர்ப்பு தவறானதென கருதுவாரானால் யாது செய்தல் வேண்டும்?
விளையாட்டு மீண்டும் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் தனது தீர்ப்பை மாற்றிக் கொடுக்கலாம்.
31. உதவி மத்தியஸ்தரின் கடமைகள் யாவை?
* பந்து முற்று முழுதாக எல்லைக் கோடுகளை தாண்டிச் செல்வதை சுட்டிக்காட்டுதல்.
* மூலை உதை, கோல் கிக், உள்ளொறிகை ஆகியவை எந்த அணிக்கூரியது என சுட்டிக்காட்டுதல்.
* பிழை நிலையில் நிற்கும் வீரரை சுட்டிக் காட்டுதல்
* பிரதியீடு நடக்கப் போகிறது என்பதை மத்தியஸ்தருக்கு சுட்டிக்காட்டுதல்.
* மத்தியஸ்தரின் பார்வைக்கு எட்டாத தவறுகளை சுட்டிக்காட்டுதல்.

விதி மீறியமையால் பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது

சிட்னி ஒலிம்பிகில் ஆடவருக்கான 20 கிலோ மீற்றர் நடைபோட்டியில் தொடர்ச்சியாக தரையுடன் பாதங்கள் தொடுகையிலிருக்க வேண்டும் என்ற விதியை மீறியதையடுத்து சேகுராவிற்று வழங்கப்பட்ட தங்கப்பதக்கம் பறிமுதல் செய்யப்பட்டது.



7. பொது அம்சங்கள்

1. கையில் தடி இல்லாமல் விளையாட்டில் பங்குபற்ற இயலாது.
2. அடிக்கும் போதும் அடித்து முடிக்கும் போதும் தடி தோளிற்கு மேல் உயரக்கூடாது.
3. கீழே வெட்டி அடிப்பதும் (Under Cut) விளையாடுபவர்களிற்கு ஆபத்தை உண்டாக்கும்.
3. பந்தைத் தூக்கி (Scoop) அனுப்புதல் எதிரணியினருக்கு ஆபத்தில்லாமல் இடைஞ்சலாக இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
4. பந்து உயர அடித்து வரும் போது அடிக்க முனைவது மிகவும் ஆபத்து.
5. பந்தை தடியின் மேல் காவிக்கொண்டு போவதை தவிர்க்கவும்.
6. பந்தை கையால் மாத்திரமே தொடமுடியும், மற்றைய அவயவங்களில் பட்டடால் அவரிற்கு எதிராக தண்டனை கொடுக்கப்படும்.
7. விளையாடும் போது பந்திற்கு எதிரணியவரிற்குமிடையே ஓடக்கூடாது (Obstruction)
8. பேற்றுக்காவலர் (Goal Keeper) அரைவட்டத்திற்குள் (Cricle) நிற்கும் போதுதான் பந்தைக் காலால் உதைக்கவோ, தேகத்தால் நிறுத்த முடியும். ஆனால் வட்டத்திற்கு வெளியே பேற்றுக்காரர் ஓர் சாதாரண வீரர்.
9. விளையாடும் போது எதிரணியினரின் தடியை அடிக்கவோ கொழுவி இழுக்கவோ முடியாது.
10. பந்து தற்செயலாக பேற்றுக்காவலரின் (Goal Keeper) கால் உறைகளிற்குள் (Aads), உடுப்புகளிற்குள் மத்தியஸ்தரின் உடுப்புக்களிற்குள் புகுந்து விட்டால் விளையாட்டை நிறுத்திவிட்டு BULLY மூலம் விளையாட்டைத் தொடர வேண்டும்.
11. ஒரு வீரர்
 - i. முரட்டுத்தனமாக (Rough)
 - ii. ஆபத்தாக (Dangerous)

iii. தவறாக (Misconduct)

விளையாடினால் அவரை தற்காலிகமாக 5 நிமிடங்கள் விளையாட்டிலிருந்து தடை செய்யலாம். அல்லது நிரந்தரமாகவே தடைசெய்யலாம்.

- i. **Green Card** – எச்சரிக்கை?
- ii. **Yellow Card** – தற்காலிகமாக தடை செய்தல்
- iii. **Red Card** – நிரந்தரமாக தடை செய்தல்

8. பந்தை வைத்து அடித்தல் (Free Hit)

1. விளையாடும் வீரர் ஒருவர் முறை தவறி (Fout) விளையாடினால் அந்த இடத்திலிருந்து பந்தை வைத்து அடித்தல் வேண்டும். பந்தைத்தூக்கி (Scooping is not allowed) அனுப்புதல் அனுமதிக்கப்படமாட்டாது. அடிக்கும் போது இரு பகுதியினரும் 5 யார் விலகியே நிற்க வேண்டும்.
2. பந்தை அடிக்கும் போது பந்தில் தடி படவில்லையென்றால் திரும்பி பந்தில் படும்வரை அடிக்கலாம்.

9. பந்தை தள்ளுதல் - (Push - IN)

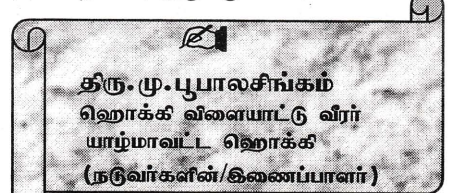
பந்து விளையாடும் போது பக்கக்கோட்டிற்கு (Side-Line) பேற்றுப் பின்பக்கக் கோட்டிற்கு (Goal Line) வெளியே போனால் பந்தை வைத்து நேரத்தை வீணடிக்காமல் உடனே தள்ளுதல் (Push) வேண்டும்.

10. பின்பக்கம் (Behind)

பந்து பின்பக்கம் வெளியில் போனால் பந்தை 16 யார் வட்டத்தின் வெளியில் வைத்து அடிக்கலாம். (FREE H.T) அல்லது பந்தினைத் தள்ளலாம் (Push).

11. மத்தியஸ்தர்கள் (Umpires)

1. இவ்விளையாட்டிற்கு இரு மத்தியஸ்தவர்கள் கடமையாற்றுவார்கள். மத்தியஸ்தர்கள் இருவரும் விளையாட்டை



ஒழுங்காக நடத்திச் சட்டங்களைச் செயல்படுத்துவதோடு நேர்மையான விளையாட்டிற்கு அவர்களே ஏகப் பொறுப்பாளர்கள். குறித்தகால அளவு தற்காலிகமாக அல்லது நிரந்தரமாக இடைநிறுத்தப்படும் வீரர்கள் ஆடுகளத்தில் அல்லது அதற்கு வெளியில் நின்றாலும் மத்தியஸ்தர்கள் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டவர்களாவர்.

2. மத்தியஸ்தர்களின் உடுப்புக்கள் - **(Umpires Dress)**
மத்தியஸ்தர்கள் இருவரும் ஒரே மாதிரியான உடுப்புக்கள், பாதணிகள் என்பன அணிய வேண்டும். but என்ன நிறத்திலும் பாவிக்கலாம்.
3. மத்தியஸ்தர்கள் அனுமதித்தாலன்றி விளையாட்டு வீரர்களையும் மத்தியஸ்தவர்களையும் தவிர எனையோர் ஆடுகளத்தில் நிற்கலாகாது.

12. அணிகள் (Teams)

பக்கம் 16 வீரர்களாக கொண்ட இரண்டு (2) அணிகளிற்கிடையில் ஓர் ஆட்டம் நடைபெறும். ஆனால் பக்கம் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரே சமயத்தில் பதினொரு (11) வீரர்களிற்கு அதிகமானோர் களத்தில் ஆடலாகாது. ஒவ்வொரு பக்கமும் தத்தமது ஆகக்கூடிய பதினாறு (16) வீரர்களிலிருந்து பதிலாளர் (Substitute) இட அனுமதியுண்டு.

13. LONG CORNER

தாக்கும் வீரர்கள் அடிக்கும் பந்து காக்கும் வீரர்களில் பட்டு பேற்றுப் பின்பக்கக் கோட்டுக்கு (Goal - Line) வெளியே போனால் பேற்றுப் பின்பக்கக் கோடும் பக்கக் கோடும் (Goal Line - Side line) சந்திக்குமிடத்தில் ஐந்து மீற்றருக்குள் (5m) வைத்து அடிக்க வேண்டும்

14. Penalty - Stroke

காக்கும் வீரர்கள் (Defence Playess) முறை தவறி விளையாடினாலும் வேண்டுமென்றே பந்தை பேற்றுப் பின்பக்கக் கோட்டுக்கு (Goal line) வெளியே அடித்தாலும் காக்கும் வீரர்களுக்கு எதிராக மத்தியஸ்தர் நடவடிக்கை எடுக்கலாம். தண்டனையாக பேற்றுப் பின்பக்கக் கோட்டில் பேற்றுக் கம்பத்தில் இருந்து 10m தூரத்தில் வைத்து அடித்தல் வேண்டும். அந்த நேரத்தில் காக்கும் வீரர்கள் (பேற்றுக் காவலர் உட்பட) 5 பேர் மட்டும் பேற்று பின்பக்கக் கோட்டில் நிற்கலாம். மிகுதி ஆறு வீரர்களும் மத்திய கோட்டுக்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும்.

15. Penalty Stroke

தாக்கும் வீரர்கள் பேற்றுக்குள் பந்தை அடிக்கும் போது அப்பந்தை ஒரு காக்கும் வீரரோ அல்லது பேற்றுக் காவலரோ முறை தவறி விளையாடுதல் தண்டனைக்குரியதாகும். அப்படி நிகழும்போது அதற்குத் தண்டனையாக பேற்றுக் கம்பத்தின் மத்தியில் இருந்து ஏழு மீற்றர் (7m) தூரத்தில் பந்தை வைத்துத் தள்ளலாம். (அடிக்கமுடியாது)

Penalty Stroke எடுக்கும் போது பேற்றுக் காவலரைத் தவிர மற்றைய பத்து வீரர்களும் இருபத்தைந்து மீற்றர் (25m) க்கு அப்பால் ஒரு பக்கமாக நிற்க வேண்டும். (Push, Flick or Scoop appoved)

16. OFF - SIDE

மேல் கூறிய விதி இப்பொழுது நடைமுறையில் இல்லை.

ஒலிம்பிக்ஸில் பெண்கள்

1896ல் கிரேக்கத்தின் தலைநகர் ஏதென்ஸில் இல் நடைபெற்ற முதலாவது நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் போது மொத்தமாக 245 போட்டியாளர்கள் பங்கு கொண்டனர். இதில் பெண்களொருவரும் பங்கு பற்றவில்லை.

(இதன் தொடர்ச்சி பக்கம் 44ல் உள்ளது.)

வலைப்பந்தாட்டம்

(தொடர்ச்சி)

பகுதி 3 விளையாட்டை நடத்துதல்

விதி 11 - ஆரம்ப நேரத்தில் வீரர்கள் நிற்கும் நிலைகள்

11.1 பந்தை வைத்திருக்கும் மையத்தோன் (Center) மைய வட்டத்தினுள் நிற்க வேண்டும். ஒரு காலில் அல்லது இரண்டு காலிலும் நிற்க முடியும். ஆனால் வீரரின் உடலின் எப்பாகமும் வட்டத்திற்கு வெளியே படக்கூடாது. வட்டத்தின் கோடு வட்டத்தின் பகுதியாகவே கருதப்படும்.

11.2 எதிரணி மையத்தோன் மையப்பகுதிக்குள் (Center Third) நிற்க முடியும். அத்துடன் அவர் அப்பகுதியில் எங்கும் அசையலாம்.

11.3 மற்றைய வீரங்களைகள் தாம் விளையாடும் பகுதிகளில் ஒன்றாகிய பேற்றுப்பகுதிக்குள் (Goal Thied) நிற்க வேண்டும். அவர்கள் அப்பகுதிக்குள் எங்கும் அசையலாம்.

11.4 விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக ஊதியை ஊது வரை மற்றைய வீரர்கள் மையப்பகுதிக்குள் புகுவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள்

11.5 விளையாட்டைத் தொடங்குமுன் வீரர்கள் தமக்கு அனுமதிக்கப்பட்ட பகுதிக்குள் நிற்பதை நடுவர் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

11.4 ஐ மீறுவதற்கான தண்டனை

1) ஊதியை ஊதுவதற்கு முன் ஒருவர் மையப்பகுதிக்குள் நுழைந்ததால் தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் (Free Pass) வழக்கப்படும்.

2) ஊதியை ஊதுவதற்கு முன் யாராவது இரு எதிரணி வீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் மையப்பகுதிக்குள் நுழைந்தால்

i. இருவரும் பந்தைத் தொடாத பட்சத்தில் அவர்கள் தண்டிக்கப்படாது விளையாட்டு தொடரப்படும்.

ii. இருவரில் ஒருவர் பந்தைத் தொடராமல் அல்லது பிடித்து இருந்தால் தவறு நடந்த இடத்திற்கு அண்மையிலிருந்து மேலெறிகை (Toss up) வழங்கப்படும்.

விதி 12 விளையாட்டின் ஆரம்பம்

12.1 ஆட்டத் தொடக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தல்

12.1.1 விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்கும் மீள ஆரம்பிப்பதற்கும் நடுவர் ஊதியை ஊதுவார்.

12.1.2 ஆட்டத்தை ஆரம்பிப்பதற்கும் மீள ஆரம்பிப்பதற்கும் மையத்தோன் பந்து பரிமாற்றத்தைச் செய்வதற்காக நடுவரின் ஊதியின் சத்தத்தை செவிமடுத்து மத்திய எறிகையின் மூலம் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும்.

12.1.3 விளையாட்டு தொடங்குதலும், மீளத்தொடங்குவதும் இடைவேளைக்கு பின்பும் பேற்றுக்குப் பின்பும் மத்திய எறிகை மூலம் தொடங்கப்படும். இம் மத்திய எறிகையானது இரு மையத்தோள்களினாலும் (Centers) மாறி மாறி விளையாட்டு முடியும் வரை எடுக்கப்படும்.

12.1.4 ஒரு மத்திய எறிகையில் போது (Center pass) மையத்தோனின் கையில் பந்து இருக்கும் சமயம் விளையாட்டின் கால் பகுதியோ அல்லது அரைப்பகுதியோ முடிவடைவதற்காக நடுவர் ஊதியை ஊதி இருப்பின் அந்த இடைவேளை முடிந்த பின் அதே அணியினர் மத்தியெறிகையை எடுப்பார்.

12.2 மத்திய எறிகையைக் கட்டுப்படுத்தல்

12.2.1 ஊதியை ஊதியதும் பந்துடன் இருக்கும் மையத்தோன் மூன்று செக்கன்களுக்கிடையில் பந்தை எறிதல் (Pass) வேண்டும்.

12.2.2 மத்திய எறிகை மையப்பகுதிக்குள் நிற்கும் அல்லது கால் வைத்திருக்கும் ஒருவரால் பிடிக்கப்படும்.

தருமதி. ஜெ. சரவணபவ ஐயர்
உடற்கல்விப் போதனாசிரியை,
உடற்கல்வித் துறை,
யார் பல்கலைக்கழகம்

வோ அல்லது தொடப்படவோ வேண்டும். ஒரு வீரர் தனது முதலாவது காலை அல்லது இரு கால்களையும் ஒரே நேரத்தில் முழமையாக மையப்பகுதிக்குள் ஊன்றி இருந்தால் இது மையப்பகுதிக்குள் வைத்துப்பந்தைப் பிடித்ததாகக் கருதப்பட வேண்டும் அவ்வீரரின் தொடர்ந்து வரும் எறி மையப்பகுதிக்குள் இருந்து எடுத்ததாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

12.2.3 மத்திய எறிகையின் போது மையப்பகுதியில் இருக்கும் ஒருவரில் படாமல் வரும் மத்திய எறியைனைப் பேற்றுப்பகுதிக்குள் வைத்து அதே அணிவீரர் எடுப்பாராயின் அப்பேற்றுப் பகுதியிள்ள பந்து நுழைந்த இடத்திற்கு அண்மையிலிருந்து எதிரணியினருக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் (Free pass) வழங்கப்படும்.

12.2.4 ஒரு எதிரணி வீரர் மத்திய எறிகையைப் பேற்றுப்பகுதியில் வைத்துப் பிடித்தால் அல்லது இரு பகுதியையும் பிரிக்கும் கோட்டில் காலை மிதித்துப் பிடித்தால் விளையாட்டு தொடரப்படும்.

12.2.5 மத்திய எறிகை மையப்பகுதிக்கூடாக பக்கக் கோட்டைத் தாண்டிக் போனால் பந்து வெளியே சென்ற இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு உள்-எறிகை (Throw in) வழங்கப்படும்.

விதி 13 பந்தை விளையாடுதல்

13.1 ஒரு விளையாட்டு வீரர் பின்வரும் செயல்களைச் செய்யலாம்.

01) பந்தை ஒரு கையினாலோ அல்லது இரண்டு கைகளாலேயோ பிடிக்கலாம்.

02) பேற்றுக் கம்பத்தில் பட்டு வரும் பந்தைப் பிடிக்கலாம்.

03) பந்தைப் பிடிக்காமல் இன்னொரு வீரருக்கு தட்டியோ (bat) அல்லது தெறித்தோ (bounce) கொடுக்கலாம்.

04) தனது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத பந்தை ஒரு தடவையோ அல்லது பல தடவையோ தட்டிய பின்

(அ) பந்தைப் பிடிக்கலாம்.

(ஆ) இன்னொருவருக்கு அனுப்பலாம்.

05) பந்தை ஒரு தடவை அடித்தபின் பிடிக்கலாம் அல்லது இன்னொருவருக்கு அனுப்பலாம்.

06) தனக்குத் தானே பந்தை உருட்டி எடுக்கலாம்.

07) பந்தை ஒரு தடவை தெறித்த (bounce) பின் பிடிக்கலாம். அல்லது இன்னொருவருக்கு அனுப்பலாம்.

08) பந்தைப் பிடிக்கும் போது விழுந்தால் பின்னர் எழுந்து நின்று / 3 செக்கனுக்குள் எறிந்து (pass) விடவேண்டும்.

09) எல்லை மீறாமல் இருப்பதற்காகப் பந்தின் மேல் ஊன்றலாம்.

10) சமநிலையை அடைவதற்காக நிலத்தில் இருக்கும் பந்தில் ஊன்றலாம்.

11) தளத்திலிருந்தபடி பாய்ந்து தளத்திற்கு வெளியே அந்தரத்தில் இருக்கும் பந்தை வெளியேவைத்து விடையாடலாம். ஆனால் அப்படி விளையாடும் போது வீரர் அல்லது பந்து நிலத்திலோ அல்லது தளத்திற்கு (Court) வெளியே இருக்கப் பொருளிலோ முட்டுதல் கூடாது

13.2 ஒரு வீரர் செய்ய முடியாதவை

1) பந்தை முஷ்டியால் அடித்தல்.

2) பந்தை எடுப்பதற்காக பந்தின் மேல் வேண்டுமென்று விழுதல்.

3) பந்தைப் பெறுவதற்காக நிலத்தில் சாய்ந்து அல்லது முழந்தாழில் இருத்தல்.

4) சாய்ந்திருந்து அல்லது முழந்தாழிலிருந்து பந்தை எறிதல்.

5) பேற்றுக்கம்பத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு தளத்திற்கு வெளியே போகும் பந்தைப் பிடித்தல்.

6) பேற்றுக்கம்பத்தை ஆதாரமாகக் கொள்ளுதல் அல்லது வேறு ஏதாவது, வழிகளில் ஏதாவது காரணங்களிற்காக கம்பத்தை ஆதாரமாகக் கொள்ளுதல்

7) வேண்டுமென்றே பந்தை உதைத்தல் (பந்தை எறியும் போது எதிர்பாராத விதமாக காலில் படுதல் பந்தை உதைத்ததாகக் கருதப்படாமாட்டாது.

இதற்கான தண்டனைகள்

எதிரணியினருக்கு தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து தடையற்ற பரிமாற்றம் (Free pass) வழங்கப்படும்.

13.3 பந்தைப்பிடித்திருக்கும் அல்லது பிடிக்கும் ஒரு வீரர் மூன்று செக்கனுக்குள் பேறு எய்யவோ அல்லது பரிமாறவோ வேண்டும்.

பந்தை விளையாடுவதற்கு ஒரு வீராங்கனை

- 1) எக்காரணங்களுக்காகவும் எந்தத்திசைக்கும் பேறு ஒரு வீராங்கனைக்கு பந்தை எறியலாம்.
- 2) ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பந்தை எறியலாம்.

13.4 பந்தைப்பிடிக்கும் அல்லது வைத்திருக்கும் வீரர் செய்ய முடியாதவை

- 1) பந்தை உருட்டி இன்னொரு வீரருக்கு அனுப்பதல்.
- 2) பந்தை எறிந்து இன்னொருவரில் படமுன் திரும்பவும் விளையாடுதல்.
- 3) பந்தை அந்தரத்தில் எறிந்த பின் மீண்டும் விளையாடுதல்
- 4) பந்தை கைவிட்ட பின் மீண்டும் விளையாடுதல்
- 5) பந்தை தெறித்து மீண்டும் விளையாடுதல்
- 6) பேறு எய்த பின் பேறு கிடைக்காமல் பேற்றுக் கம்பத்தில் எந்தவொரு பகுதியிலும் படாமல் வரும் பந்தைப் பிடித்தல்.

இவற்றிற்கான தண்டனை

எதிரணியினருக்கு தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து தடையற்ற பரிமாற்றம் (Free pass) வழங்கப்படும்

13.5 பரிமாற்றத்திற்கான இடைவெளி (Passing Distances)

13.5.1 குறுகிய பரிமாற்றம் (Short Pass)

- 1) மைதானத்திற்குள் இருவருக்கிடையில் பந்து பரிமாறும் சந்தர்ப்பத்தில் மூன்றாவது வீரர், பந்து பரிமாறுபவரின் கைகளுக்கும் பெறுபவரின் கைகளுக்கும் இடையில் போகக்கூடிய அளவு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
- 2) உள்ளெறிகையின் போது தளத்தினுள் பந்தை எறிபவரின் கையிற்கும் பந்தைப் பெறுபவரின் கையிற்கும் இடையில் மூன்றாவது வீரர் பந்தை நிறுத்துவதற்கு அல்லது பந்தைப் பிடிக்க எத்தனிப்பதற்கு இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.

இதற்கான தண்டனை

பந்தைப் பிடித்த இடத்திலிருந்து எதிரணிக்கு தடையற்ற பரிமாற்றம் வழங்கப்படும்

13.5.2 பகுதி தாண்டிய எறிகை (Over third)

- 1) ஒரு பகுதியிலிருந்து (third) எறியப்பட்ட பந்து எறியும் பகுதியில் இருந்து 3வது பகுதிக்கு இடையில் கால் ஊன்றி அல்லது இரு கால்களையும் வைத்து பந்தில் தொடாமல் அல்லது பிடிக்காமல் நேரடியாக இன்னொரு third இனுள் எறிதல்.
- 2) ஒரு வீரர் தனது சரியான பகுதிக்குள் முதலாவது காலை ஊன்றி பந்தைப் பிடித்ததாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டால் தொடர்ந்து வரும் அவரது எறி அதே பகுதியிலிருந்து எறியப்பட்டதாகக் கருதப்படவேண்டும்.
- 3) ஒரு வீரர் சரியான பகுதியில் ஒரு காலையும் தவறான பகுதியில் மறு காலையும் ஒரே நேரத்தில் ஊன்றி பந்தைப் பிடித்திருந்தால் இவ்விதிக்கு அமைப்த் தண்டிக்கப்படலாம்.

இதற்கான தண்டனை

எறியப்பட்ட பகுதியிலிருந்து இரண்டாவது கோட்டைத்தாண்டிய இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு தடையற்ற (Free pass) வங்கப்படும். மையப்பகுதியிலிருந்து பேற்றுக் கோட்டைத்தாண்டும் போது உள்ளெறிகை மூலம் எடுக்கப்படும்.

விதி 14 பாத அசைவுகள்

14.1 ஒரு வீரர் ஒரு காலை நிலத்தில் ஊன்றி பந்தைப்பிடித்த பின் அல்லது பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்து ஒரு காலை நிலத்தில் ஊன்றிய பின்

- 1) மற்றைய காலை எத்திசையிலும் வைத்து முதல் ஊன்றிய காலைத் தூக்கியபின் அதை நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன் பந்தை எறியவோ பேறு எய்யவோ வேண்டும்.
- 2) மற்றைய காலை எத்தனை தடவைகளேனும் எத்திசையிலும் வைப்பதுடன் முதல் ஊன்றிய காலை நிலத்திலிருந்து உயர்த்தாமல் எப்பகுதிக்கம் சுழற்றலாம். சுழற்றும் காலை (landing foot) உயர்த்தலாம். ஆனால் நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன் பந்தை எறியவோ பேறு எய்யவோ வேண்டும்.

3) முதல் ஊன்றி காலில் இருந்து பாய்ந்து மற்றைய காலை ஊன்றி மீண்டும் பாயலாம். ஆனால் மீண்டும் நிலத்தில் ஏதாவது ஒரு கால்பட முன்னர் பந்தை எறியவோ அல்லது பேறு எய்யவோ முடியும்.

4) மற்றைய காலை ஊன்றிப் பாயலாம். மீண்டும் ஏதாவது ஒரு கால் நிலத்தில் பட முன்னர் எறியவோ அல்லது பேறு எய்யவோ முடியும்.

14.2 ஒரு வீரர் இருகால்களையும் நிலத்தில் ஊன்றி இருக்கும் போது பந்தைப் பிடித்தால் அல்லது பாய்ந்து பந்தைப் பிடித்து இரு கால்களையும் நிலத்தில் ஊன்றிய பின்

1) ஏதாவதொரு காலை எத்தனை தடவைகளும் ஊன்றி, மற்றைய

காலை சுழற்ற முடியும் (**Pivotion**) சுழற்றும் காலை உயர்த்தலாம். ஆனால் அதை நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன் பந்தை எறியவோ அல்லது பேறு எய்யவோ முடியும்.

2) ஏதாவது ஒரு காலை எத்திசையிலும் ஊன்றி மற்றைய காலை உயர்த்திய பின் அதை மீண்டும் வைப்பதற்கு முன் எறியவோ அல்லது பேறு எய்யவோ முடியும்.

3) இருகால்களாலும் பாய்ந்து ஏதாவது ஒரு காலை ஊன்றி மற்றைய காலை நிலத்தில் வைப்பதற்கு முன் பந்தை எறியவோ அல்லது எய்யவோ வேண்டும்

4) ஏதாவது ஒரு காலை ஊன்றிப் பாயலாம். ஆனால் ஏதாவது ஒரு கால் நிலத்தில் படுவதற்கு முன் பந்தை எய்யவோ அல்லது வேறு எய்யவோ முடியும்.

14.3 பந்துடன் இருக்கும் ஒரு வீரர் செய்ய முடியாதவை

1) முதல் ஊன்றிய காலை நிலத்தில் இழுத்தல் அல்லது நகர்த்துதல்

2) ஏதாவது ஒரு காலை கெந்துதல்

3) இரு கால்களாலும் பாய்ந்து பந்தைக் கைவிடுவதற்கு முன் இரு கால்களையும் ஊன்றுதல்.

இதற்கான தண்டனை

தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து எதிரணியினருக்கு தண்டனையற்ற பரிமாற்றம் (**Free pass**) வழங்கப்படும்

விதி 15 ஒரு பேறு எய்தல்

15.1 ஒரு பேறு பெறுவதாக இருந்தால் பேற்று வட்டத்தினுள் ஏதாவதொரு இடத்திலிருந்து பேறு எய்வோன் (**Goal Shooter**) அல்லது பேறு தாக்குவோனால் (**Gool Attaek**) எறியப்பட்ட அல்லது அடிக்கப்பட்ட பந்து பேற்று வளையத்தின் மேற்பகுதியால் முழுமையாக வளையத்தினூடாக விழ வேண்டும். பேற்று வட்டத்தின் எல்லைக் கோடும் பேற்று வட்டத்தின் பகுதியாகக் கருதப்படுவதுடன்

1) வேறு யாராவது ஒரு வீராங்கனை பந்தை வளையத்தின் ஊடாக எறிந்திருந்தால் பேறு எய்ததாகக் கருதப்படாமல் வளையாட்டு தொடப்படும்.

2) பேறு எய்யப்படும் ஒரு பந்து தடுத்தாடும் வீரர் ஒருவரில் பட்டு திசை திரும்பி பின்னர் வளையத்தினூடாக முழுமையாக நுழைந்தால் அது ஒரு பேறாகக் கருதப்படும்.

3) பேற்று வட்டத்தினுள் மேலெறிகை (**Toss up**) மூலம் பெறப்பட்ட ஒரு பந்தைப் பெறு எய்வோரின் அல்லது பேறு தாக்குவோன் பரிமாறவோ அல்லது பேறு எய்யவோ முடியும்.

4) ஒரு இடைவேளைக்காக அல்லது நேரம் முடிந்ததற்காக ஊதியை ஊதும் போது பந்து வளையத்தினூடாக முழுமையாக நுழைத்திருக்காவிட்டால் பேறு வழங்கப்பட மாட்டாது.

5) பேறு வட்டத்தினுள் ஒரு தண்டப்பரிமாற்றம் (**Penalty pass**) அல்லது தண்டப்பேறு எய்தல் (**Penalty pass or shoot**) வழங்கப்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் இடைவேளைக்காகவோ அல்லது நேரம் முடிவடைந்ததற்காகவோ ஊதுகுழல் ஊதப்பட்டால் தண்டப்பரிமாற்றம் அல்லது தண்டப்பேறு எய்தலை எடுப்பதற்கு அனுமதிக்கப்படும்.

15.2 பேறு எய்வதற்காக ஒரு வீரர்

1) பந்தைப் பிடிப்பதற்காக அல்லது பிடிக்கும் போது பேற்ற வட்டத்திற்கு வெளியே தொடர்புபட்டிருக்கக் கூடாது. பந்திற்கு மேல் ஊன்றிப் பிடித்தல் தொடர்புபடுவதாக கருதப்படமாட்டாது. ஆனால் பேற்றுக் கோட்டிற்குப் பின்

பகுதியில் அவ்வாறு நடந்தால் இது பந்துமைதானத்திற்கு வெளியே எனக்கருதப்படும்.

2) பந்தைப் பிடித்த பின்னர் 3 செக்கனுக்குள் பேறு எய்ய வேண்டும்

3) பாத அசைவிற்கான விதியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

இதற்கான தண்டனை

பேற்று வட்டத்தினுள் தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து எதிர் அணிக்கு தடையற்ற பந்து பரிமாற்றம் வழங்கப்படும் 15.3 ஒரு பந்து பேறு எய்யப்படும் போது அதனுடன் தொடர்புபடும் வகையில் ஒரு தடுத்தாடும் வீராங்கனை பேற்றுக் கம்பத்தை அசைக்க முடியாது.

இதற்கான தண்டனை

எதிரணியினருக்கு தண்டனைப்பரிமாற்றம் அல்லது தண்டப் பேறு எய்தல் வழங்கப்படும்.

1) பேறு எய்யும் அணியினருக்கு பாதகமாக அமையாத பட்சத்தில் தவறிழைத்தவர் நின்ற இடத்திலிருந்து வழங்கப்படும்.

2) தவறிழைத்தவர் தளத்திற்கு வெளியே நின்றிருந்தால் அதற்கு அண்மையில் தளத்தின் உட்பகுதியில் வழங்கப்படும்.

விதி 16 தடை செய்தல்

16.1 ஒரு வீரர் பந்துடன் இருக்கும் போது பந்தை நிற்பாட்டவோ அல்லது தடுத்தாடவோ எத்தனித்தபால் தடுத்தாடும் வீரர் பந்துடன் இருக்கும் வீரரிலிருந்து 0.9மீ-3")க்கு அப்பால் நிற்க வேண்டும். இவ் இடைவெளி பின்வரும்மாறு அளவிடப்படும்.

1) வீரர் காலை நிலத்தில் ஊன்றி இருப்பின், பதித்து இருப்பின் அல்லது சூழ்றும் காலை நிலத்தில் வைத்திருப்பின் அக்காலிலிருந்து தடுத்தாடுவருக்கு கிட்டடி கால் வரை

2) வீரரது ஊன்றிய கால், பதித்தகால், அல்லது சூழ்றும் கால் உயர்த்தப்பட்டு இருப்பின் அந்தக் கால் எந்த இடத்திலிருந்து உயர்த்தப்பட்டதோ அந்த இடதில் இருந்து தடுத்தாடுவருக்கு கிட்டடி கால் வரை

3) வீரர் இருகால்களையும் ஒரு நேரத்தில் ஊன்றி அல்லது பதித்திருப்பின் பந்து வைத்திருப்பவரது கிட்ட இருக்கும் காலிலிருந்து தடுத்தாடுபவரின் கிட்டடி கால் வரை

4) வீரர் இரு கால்களையும் ஒரு நேரத்தில் ஊன்றி அல்லது பதித்த பின் ஒரு காலை உயர்த்தி இருந்தால் நிலத்தில் இருக்கும் காலிலிருந்து தடுத்தாடுபவரின் கிட்டடி கால் வரை.

16.2 சரியான தூரத்திலிருந்து ஒரு வீரர் தடுத்தாடுவதற்கு அல்லது பந்தை நிற்பாட்டுவதற்கு

பந்துடன் இருக்கும் வீரரை நோக்கிப் பாய்ந்து 0.9மீ(3') க்குள் கால் ஊன்றி அவரது எறிகையுடன் அல்லது பேறு எய்தலுக்கான அசைவுடன் சம்பந்தப்பட்டால் தடை செய்தலாகக் கருதப்படும்.

16.3 ஒரு வீரர் 3 அடிக்குள் இருந்து பந்துடன் இருக்கும் வீரருடன் எதிர்த்தாட எத்தனிக்காவிட்டால் எறியுடனோ, அல்லது பேறு எய்தலுடனோ தொடர்புபட்டதாகக் கருதப்பட முடியாது.

16.4 சரியான தூரத்தில் நின்று பந்துடன் இருக்கும் வீரரை நோக்கி தடுத்தாடுவதற்கோ காலை முன்னிற்கு ஊன்ற முடியாது.

16.5 பந்துடன்லாத ஒரு வீரரை தடை செய்தல்.

16. 5. 1. பந்துடன்லாத வீரர் ஒருவரை தடைசெய்தல் என்பது அவ்வீரரிலிருந்து 0.9 மீற்றருக்குள் நிற்கும் போது எந்த அசைவுகளும் இடம்பெறும் சந்தர்ப்பத்தில் தடுத்தாடுவரோ தாக்கி ஆடபவரோ கைகளை உடலிலிருந்து உயர்த்தி இருக்கக் கூடாது. வீர்கள் சமநிலையை அடைவதற்காக கைகள் அசைக்க முடியும். இப்பகுதிக்குள் கைகளை வெளிப்பக்கமாக நீட்டி இருத்தல் தடை செய்யப்பட்டதாக கருதப்பட்டாத சந்தர்ப்பத்தில்

1) பந்தை பிடிப்பதற்காக ஒரு பரிமாற்றத்தை அல்லது ஏய்க்கும் (ஏமாற்றும்) பரிமாற்றத்தை தடுப்பதற்காக அல்லது நிறுத்துவதற்காக

2) பேறு எய்யப்படாமல் தெறித்து வரும் ஒரு எய்கையைப் பிடிப்பதற்காக

3) ஒரு பரிமாற்றத்தை பெறுவதற்கு சைகை செய்வதற்காக ஒரு

பரிமாற்றத்தின் பக்கத்தைக் குறிப்ப-
தற்காக

16.6 பயப்படுத்துவதன் மூலம் தடை
செய்தல்

ஒரு வீரர் பந்துடனோ அல்லது பந்துட-
னல்லாமலோ எதிரணி வீரரை தடை-
செய்தல் பயப்படுத்தல் ஆகும். 16. 1
லிருந்து 16. 6 வரைக்குமான தண்ட-
னைகள் தவறிழைத்தவர் நின்ற இடத்தி-
லிருந்து தண்டப்பரிமாற்றம் அல்லது
பேறு எய்தல் வழங்கப்படும். தவற
இழைத்தவருக்கு பாதகமான இடத்தில்
நின்றிருந்தால் தவறிழைக்கப்பட்டவர்
நின்ற இடத்திலிருந்து வழங்கப்படும்.

16.7 மைதானத்துக்கு வெளியிலிருந்தும்
வீரரை தடை செய்தல்

16.7.1 ஒரு வீரர் தளத்துக்கு வெளியே-
யுள்ள எதிரணி வீரரை தான் தளத்திற்கு
வெளியே போகாமல், விளையாட அனு-
மதிக்கப்பட்ட இடத்துக்கு அப்பால்
போகாமலும் தடுத்தாட முடியும்.

இதற்கான தண்டனை:

தளத்துக்கு வெளியே போன இடத்துக்கு
எதிரான இடத்திலிருந்து எதிர்
அணியினருக்கு தண்டப்பரிமாற்றம்
அல்லது தண்டப்பரிமாற்றப் பேறு எய்தல்
வழங்கப்படும்.

16.7.2 ஒரு வீரர் பந்தை எடுப்பதற்காக
அல்லது ஏதாவது தகுந்த காரணத்-
துக்காக தளத்துக்கு வெளியே சென்று
இருப்பின் அவ்விடத்துக்கு கிட்டிய
பகுதியினால் உள்ளுழைய அனுமிக்-
கப்படுவர். அப்படி நுழைபவரை எதிர-
ணியினர் தடுத்தாடுதல் தண்டனைக்குரிய
குற்றமாகும்.

16.8 தளத்துக்கு வெளியிருந்து ஒரு
வீரரை தடசெய்தல்

16.8.1 தளத்துக்கு வெளியில் இருக்கம்
வீரர் தளத்துக்கு உள்ளிற்கும் வீரரை
தடுத்தாட முடியாது. தண்டனை
16.7.1ற்கான தண்டனை.

விதி 17 தொடுகை

17.1 உடலில் ஏற்படும் தொடுகை

17.1.1 ஒரு எதிரணி வீரர் விளையாட்டில்
சம்மந்தப்படும் வகையில் தவறுதலாக-
வோ அல்லது வேண்டுமென்றோ ஒரு
வீரலில் முட்ட முடியாது

17.1.2 தாக்கியாடும் ஒரு சந்தர்ப்பத்திலோ
அல்லது பந்தை விளையாடுவதற்-
காகவோ ஒரு வீரங்களை செய்ய முடி-
யாதவை:

1) எந்த வழியிலும் எதிராளியைத்
தள்ளுதல்

2) எதிராளியை எந்த வகையிலும்
தடக்குதல் அல்லது தட்டுதல்

3) உடலின் எப்பகுதியையும் எதிரா-
ளியின் விளையாட்டுடன் சம்பந்தப்-
படுத்துதல்

4) எதிராளியின் மேல் விழுதல்/
நெருக்குதல்

5) எதிராளியைப் பிடித்தல், எதிரா-
ளியை நெருக்குதலும் இடத்துடன்
சேர்க்கப்படும்.

6) எதிராளியை இடித்தல்.

7) பாயும் போது எதிராளியின் மீது
விழுதலும் இத்துடன் சேர்க்கப்படும்.

17. 1.3 தடுத்தாட எத்தனிக்கும் போது
ஒரு வீரர் உடலினால் தவறிழைத்தவர்
என கருதப்படும் சந்தர்ப்பம்

1) எதிராளிக்கு மிகவும் நெருக்க-
மாக நிலை எடுத்தல்

2) அசைந்து கொண்டிருக்கும்
எதிராளியின் பாதையில் மிகவும்
வேகமாக குறுக்கிடுதல்

17.1.4 ஒரு வீரர் எந்தவொரு வழியிலும்
எச் சந்தர்ப்பத்திலும் எதிராளியின்
விளையாட்டில் தொடர்புபடும் வகை-
யில் முட்டுதல் கூடாது.

17.2. பந்தினால் ஏற்படும் தொடுகை

17. 2. 1 பந்தை வைத்திருக்கும் ஒரு
வீரங்களை எதிரணி விளையாட்டில்
சம்பந்தப்படும் வகையில் எதிராளியை
பந்தினால் தொடுதல் அல்லது தள்-
ளுதல் கூடாது.

17.2.2 ஒரு வீரர் ஒரு கையாலோ
அல்லது இரு கைகளாலோ தவறுதலா-
கவோ அல்லது வேண்டுமென்றோ எதிரா-
ளிவைத்திருக்கும் பந்தை விடுவித்தல்
கூடாது.

17.2.3 17.2. உம், 17.2.2. உம் ஒரே
நேரத்தில் நடை பெறுமானால் இரு
அணி வீரர்களுக்கிடையில் மேலெறிகை
வழங்கப்படும்.

17.1 இலிருந்து 17.2.2 வரையுமான
தண்டனைகள்

தவறிழைத்தவர் நின்ற இடத்திலிருந்து
எதிரணிக்கு தண்டப் பரிமாற்றம், தண்டப்
பரிமாற்றம் அல்லது தண்டப் பேறு
எய்தல் வழங்கப்படும். இவ்விடமானது
தவறிழைக்கப்பட்டவருக்கு பாதகமாக
இருப்பின் தவறிழைத்தவர் நின்ற
இடத்திலிருந்து வழங்கப்படும்.

♣ தொடரும் இதழ் 4

சதுரங்கம் (CHESS)

அறிமுகம் :-

மனிதகுல வரலாற்றின் ஆரம்பகாந்தொட்டே பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் வாழ்வின் இடையீடின்றித் தொடர்புபட்டே வந்துள்ளன. பொழுது போக்குக்காக ஆரம்பித்த விளையாட்டுத்துறையானது இன்றைய நவீன உலகில் ஓர் தொழிற்துறையாக வளர்ச்சி கண்டுள்ளதெனலாம். சதுரங்கமும் இத்தகைய வளர்ச்சிப் படிநிலைகளினூடே இன்றைய நிலையினை எய்தியுள்ளது.

சதுரங்கத்தின் தோற்றம் பற்றி பல்வேறு கருத்துக்கள் முன்வைக்கப்பட்ட போதிலும் அது இந்தியாவிலேயே தோற்றம் பெற்றது என்ற கருத்தே பெரும்பாலான வரலாற்றாசிரியர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவிலிருந்து இது வர்த்தகர்களால் பாரசீகத்திற்கு (**Persia** - இன்றைய ஈராக்கியப் பிராந்தியம்) கொண்டு செல்லப்பட்டு அங்கிருந்து ரஷ்யா, மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளுக்குப் பரவியதாக கூறப்படுகிறது. நவீன சதுரங்க விளையாட்டின் வளர்ச்சிக்கு ஐரோப்பியர்களினதும், ரஷ்யர்களினதும் பங்களிப்புகள் அளப்பரியது.

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டிலும், இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலும் புகழ்பெற்ற வீரர்களாக விளங்கிய போல்மேற்பி (**Paul Morphy**), இமானுவல் லஸ்கர் (**Emmanuval Lasker**) கப்பிளான்கா (**Kapablanca**), ஸ்ரெனிற்ஸ் (**Stanits**) போன்றவர்களின் பின்னர் வந்த பெரும் சதுரங்க நிபுணர்களில் பெரும்பாலானோர் முன்னாள் சோவியத் ஒன்றியத்தை சார்ந்தோராகவே இருந்துள்ளனர். அனைத்துலக சதுரங்க சம்மேளனமாகிய **FIDE** (இது உலகசதுரங்க சம்மேளனத்தைக் குறிக்கும் பிரெஞ்சுச் சொற்பதமான (**Federation Internatimale De Achase**) என்பதன் சுருக்கமாகும். இதன் தோற்றத்தின் பின்னர் 1948 ஆம் ஆண்டிலிருந்து இன்றுவரை உலக சதுரங்க சம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றவர்களில் 1972ம் ஆண்டிலிருந்து

1975ம் ஆண்டுவரை உலக சம்பியனாக விருந்த பொபி. பிஸ்சரை (**Bobby Fischer**) தவிர அனைவரும் முன்னாள் சோவியத் ஒன்றியத்தையோ அல்லது தற்போதைய ரஷ்யாவையோ சாந்தவர்களாகவே உள்ளர்.

ஆசிய நாடுகளிலும் தற்சமயம் சதுரங்கம் பிரபலம் பெற்றுவருகிறது. இந்தியா, சீனா போன்றவை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கவை. ஆயினும் ஆசியநாடுகளின் பின் தங்கிய பொருளாதார நிலை காரணமாக, சர்வதேச போட்டிகள் குறைவாகவே நடாத்தப்படுவதனால், வீரர்களுக்கான ஊக்குவிப்பும், திறன்விருத்திக்கான வாய்ப்புக்களும் குறைவாகவே உள்ளன. இதனால் ஆசியவீரர்கள் தம்மை வளர்த்துக் கொள்ள ஐரோப்பிய நாடுகளை தேடியோட வேண்டியநிலை உள்ளது. ஏனெனில் இந்நாடுகளில் பரிசுத் தொகை பன்மடங்கு அதிகரித்துள்ளமையால் தொழில்முறை வீரர்களின் (**Chess professionals**) எண்ணிக்கை அதிகரித்து விளையாட்டின் தரமும் அதிகரித்து வருகிறது. கடந்த இரண்டு தசாப்த காலத்தில் பிரபலமாகவிருந்த வீரர்களின் ஆட்டங்களை ஒப்பிடுகையில் இப்பாரிய வளர்ச்சியை அவதானிக்க முடிகிறது.

தற்சமயம் கணினிகள் அதிகரித்த அளவில் போட்டிகளிற்கான தயாரிப்புக்களும், ஒத்திவைக்கப்பட்ட ஆட்டங்களை ஆராய்வதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றமை விளையாட்டின் தரத்தினை உயர்த்தியது மாத்திரமன்றி, போட்டிகளை மிக சிரமமான தொன்றாக மாற்றியிருப்பதனையும் காணமுடிகின்றது. இவர்களைப் பொறுத்தவரை சதுரங்கம் மிகப்பின்தங்கிய நிலையிலேயே உள்ளது. போதிய ஆதரவு மற்றும் நிதிவளங்கள் இன்மையால் தொழில் முறை ஆட்டக்காரர்கள் உருவாவதற்கான வாய்ப்புக்கள்

த. அருணகிரிநாதன்,
வல்காமம் கல்விப் பணியினை,
வல்காமம்.

மிக அரிதாகவே உள்ளது. ஆயினும் இதனை சிறந்ததொரு பொழுது போக்காக பயன்படுத்தி பயன்பெறமுடியும். இவ்விளையாட்டை அறியாதவர்களுக்கு கறுப்பு, வெள்ளைக் கட்டங்களில் வகைவகையான காய்களை நகர்த்தும் பயனற்ற செயலாகவே தோன்றும். ஆனால், உரிய முறையில் பயின்று விளையாடுபவருக்கே அதன் பயன்கள் புரியும். சதுரங்கம் ஒருவரின் தர்க்க சிந்தனை வளர்ச்சிக்கும், கணிப்பீட்டுத்திறன் விருத்திக்கும், ரூபக சக்திக்கும் சிறந்ததோர் பயிற்சியாகும். இதனாலேயே முன்னாள சோவியத் ஒன்றியத்தில் அனைத்து பாடசாலைகளிலும் சதுரங்கம் கட்டாயமாகப் பயில்விக்கப்பட்டது. சதுரங்க வீரர்களின் இத்தகைய உயர் மூளைத்திறன் காரணமாகவே இரண்டாவது உலகப் போர்க்காலத்தில் ஜேர்மனியரிடமிருந்து கைப்பற்றப்பட்ட சங்கேதச் செய்திறன் பகுப்பாய்வு செய்ய இங்கிலாந்தின் இராணுவ புலனாய்வுத் துறை சில முதல் தர சதுரங்க வீரர்களின் உதவியினை பெற்றதாகவும் கூறப்பட்டது.

சதுரங்கம் எங்ஙனம் உள ஆற்றல்களை

அதிகரிக்க உதவுகின்றது என்பதனைப் பற்றி பல உளவியலாளர்களும் ஆய்வுகளை நடாத்தியுள்ளனர். இவ்வாய்வுகளின் பெறுபேறுகளும் சதுரங்கத்தின் சிறப்புகளை மென்மேலும் மேம்படுத்துவதாகவே உள்ளன.

சதுரங்க விளையாட்டில் பால் வேறுபாடு செல்வாக்குச் செலுத்துவதற்கு விஞ்ஞான ரீதியாக எவ்வித காரணங்களும் இல்லாத போதிலும் உலகளாவிய ரீதியில் பெண்களின் விளையாட்டுத்தரம் குறைவாகவே உள்ளது. இத்தற்கான உளவியல் காரணங்கள் தெளிவாக அறியப்படவில்லை. ஆயினும் இருபாலாரும் சதுரங்கத்தினால் விளையும் பயன்களை சமமாகவே பெறுகின்றனர். மூன்றுவயதிலிருந்து இறுதிவரை, ஆண், பெண்பாலர், முதியோர் என அனைவராலும் விளையாடப்படக்கூடிய விளையாட்டே சதுரங்கம் எனலாம்.

சதுரங்கம் பற்றிய இந்த அறிமுகத்துடன் அடுத்த இதழிலிருந்து இவ்விளையாட்டை கற்கத் தொடங்கலாம்.

2000ம் ஒலிம்பிக் போட்டியில் போதைவஸ்து அருந்தியமையால் பதக்கம் பறிக்கப்பட்டோரும், தடை செய்யப்பட்டோரும்

- * பல்கேரியாவின் 52 கிலோ பிரிவு பளுதூக்கும் வீரர் ஜவன் ஜவனொவ் அவர் பெற்ற வெள்ளி பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது. மகளிருக்கான 48 கிலோ பிரிவு பளுதூக்குதலில் இஸபெலா.
- * டிரக்னோவாவின் தங்கப்பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது. அத்துடன் மகளிருக்கான 62 கிலோ பிரிவில் செப்டாலின் அன்கெலோவின் வெள்ளிப்பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது.
- * ருமேனியாவின் ஜிம்னாஸ்டிக் வீராங்கனை அன்றினா ரடுகனின் சகல துறை தனிநபர் போட்டியில் அவர் பெற்ற தங்கப்பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது.
- * ஆர்மேனிய வீரர் டேனியல்லியனின் வெண்கலப்பதக்கம் பறிக்கப்பட்டது.

(இதன் தொடர்ச்சி பக்கம் 57ல் உள்ளது.)

‘உடற்கட்டழகுப் பயிற்சிகள்’

‘உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்’ என்ற திருமூலரின் பாடல், உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. சீரான நல்வாழ்வுக்கு ஆரோக்கியமான உடல்நலம் அவசியம். இதற்கு உடற் பயிற்சிகள் மிக அவசியம். ரஷ்யா, ஜேர்மனி போன்ற மேலை நாடுகளில் அனைத்து மக்களும் உடற்பயிற்சி-களிலும், விளையாட்டுகளிலும் முழுமையாக ஈடுபாடு கொள்வதால், அந்நாடுகள் ஒலிப்பிக் போட்டிகளில் வெற்றி வாகை சூடுகின்றன. இது போன்று நம் நாட்டிலும் அனைத்து மக்களும் உடற்பயிற்சியிலும் விளையாட்டுகளிலும் முழுமையாக ஈடுபாடு கொண்டால், ஒலிப்பிக் போட்டிகளில் நம் நாடும் வெற்றிவாகை சூடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பொருள் மற்றும் விளக்கம்:

‘உடற் கட்டழகுப் பயிற்சிகள்’ என்ற சொல்லிலேயே, ‘அழகு’ என்ற வார்த்தை அடங்கியிருக்கிறது. ‘அழகு’ என்றால் முக அழகு என்று பொருளன்று, நம் உடல் உறுப்புக்கள் அவரவர் எடைக்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ப அமைந்திருத்தல் வேண்டும். கூன் முதுகு உள்ளவர்களை யோ பெரும் வயிறு உள்ளவர்களையோ ‘அழகன்’ என்று அழைக்க மாட்டார்கள். ஊர் அளவிலே, நாட்டளவிலே, உலக அளவிலே அழகுப் போட்டிகள் நடப்பதை நாம் கண்டும் கேட்டும் இருக்கிறோம். அவர்கள் எவற்றைக் கொண்டு ‘அழகன்’ ‘அழகி’ என்று தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஆரோக்கியமான தேகத்தையுடையவர்களை அவர்களின் நல்ல கட்டான உடலழகைக் கொண்டு தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். இந்த உடலழகையும் நோயற்ற உடலையும் நாம் பெற வேண்டுமானால் முறையான உடற்பயிற்சிகளைத் தினமும் நம் வாழ்க்கையில் அவசியம் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். ‘ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது. என்னும் பழமொழிக்கேற்ப நாம் சிறு வயதிலேயே மேற்கொள்ளும் பயிற்சிகள் நம் நாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்தோடு

நமது அன்றாடப் பணிகளைச் சிறப்பாகச் செய்து முடிக்க வழிவகுக்கிறது.

குறிக்கீகாஹும் நோக்கங்களும் :

உடற்பயிற்சி செய்வதானால் நம் உடலிலுள்ள தசை மண்டலங்களும் நரம்பு மண்டலங்களும் வலுவடைகின்றன. இரத்த ஓட்ட மண்டலமும் சுவாச மண்டலமும் சீராகச் செயல்படுகின்றன. விரைவு, வலிமை, நெகிழும் தன்மை போன்ற திளமைகள் வளர்க்கப்படுகின்றன. உடலைக்கட்டுப்படுத்த உதவும் தசைகளையும், நரம்புகளையும் ஒருங்கிணையக்கூடிய தன்மை வளர்க்கப்படுகிறது. உடல், உள்ளம், ஆன்மா முழுமையான ஆளுமை வளர்ச்சி அடைய உடற்கட்டழகுப் பயிற்சிகள் அவசியமாகின்றன. (உடற்பயிற்சி செய்வதற்குரிய உடற் தகுதியை அடைய உதவுகிறது) உடற் தகுதியை அடைய இணையான பயிற்சியை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும் உடல் உறுப்புக்களுக்குப் பொருத்தமானப் பயிற்சிகளைப் பெறுதல் வேண்டும். பலர் சேர்ந்து ஒருங்கிணைந்து செய்யக்கூடிய கூட்டுப் பயிற்சிகளுக்கும் உடல் ஒருங்கிணைப்புப் பயிற்சிகளுக்கும் ஏற்ற இணையான பயிற்சிகளைப் பெறுதல் வேண்டும்

உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

பொதுவாக விளையாட ஆரம்பிப்பதற்கு முன் நம் உடலை அதற்குத் தகுந்தாற் போல் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட குழு விளையாட்டிலோ, ஓடுதலிலோ, தாண்டுதலிலோ, குதித்தலிலோ அல்லது எறிதலிலோ இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடும் முன்பு அவற்றிற்கெனத் தனியாகப் பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். நாம் மேற்கொள்ளும்



விளையாட்டில் நம் உடம்பின் எந்தெந்த உறுப்புகள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறதோ அந்த உறுப்புகளுக்குச் சிறப்பாகப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். உதாரணமாக, ஓட வேண்டுமானால் கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் நல்ல பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். குண்டு எறிதலுக்கு முன்பு தோள்பட்டை, கைகள் ஆகியவற்றிற்கு நல்ல பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். அந்தந்த விளையாட்டுகளுக்கு ஏற்றாற்போல உடல் உறுப்புகளுக்குச் சிறப்பான முறையில் பயிற்சிகளை அளித்து அவற்றைச் செய்யக்கூடிய அளவிற்குப் பக்குவ நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். இதற்கு 'உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள்' என்று பெயர். இப்பயிற்சிகளை ஆயத்தப்பயிற்சிகளாகவும் பயன்படுத்த வேண்டும். இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுவதால் அவ்வப் போது ஏற்படும் சிறுசிறு இடர்பாடுகளைத் தவிர்க்க முடியும். உதாரணமாக, சுளுக்கு, தசைப்பிடிப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

இவ்வகுப்பில் எட்டு, உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளைப் பற்றி கற்றுக் கொள்ளலாம். உடல் நலனைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு இப்பயிற்சிகளை தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் செய்தல் நலம் பயக்கும். வீட்டிலும் இப்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும். இப்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து வாழ்நாள் முழுவதும் செய்து கொண்டிருந்தால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம். எனவே, இப்பயிற்சிகள் மனிதனுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் மிகமிக அவசியமாகும்.

மூட்டுக்களின் சுழற்சிப் பயிற்சி

கழுத்துச் சுழற்சி

முகவாய் மார்பைத் தொடும்படி கழுத்தை முன்சாய்த்தலும், தலை முதலைத் தொடும்படி கழுத்தைப் பின் சாய்த்தலும் வேண்டும். கழுத்தைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டையைத் தொடும்படி வலது பக்கமும், இடது பக்கமும் சாய்த்தல் வேண்டும், கழுத்தை நேர் சுழற்சி முறையிலும், எதிர் சுழற்சி முறையிலும் சுழற்றும் பயிற்சிக்குக் 'கழுத்துச் சுழற்சிப் பயிற்சி' என்று பெயர்.

தோள்பட்டைச் சுழற்சி

தோள்பட்டையை நேர் சுழற்சி முறையில் முன்னும், எதிர் சுழற்சி முறையில் பின்னும் சுழற்றும் பயிற்சியே, 'தோள்பட்டைச் சுழற்சிப் பயிற்சி' எனப்படும். இப்பயிற்சி எடுத்துக் காட்டாக கிரிக்கெட் விளையாட்டில் பந்து வீச்சுத் திறனை வளர்க்கிறது.

மணிக்கட்டுச் சுழற்சி:

மணிக்கட்டை நேர் சுழற்சி முறையில் வெளிப்பக்கவாட்டிலும் எதிர் சுழற்சி முறையில் உட்பக்கவாட்டிலும் சுழற்றும் பயிற்சி 'மணிக்கட்டுச் சுழற்சிப் பயிற்சி' என்றழைக்கப்படுகிறது. இப்பயிற்சி எடுத்துக் காட்டாக டென்னிஸ், பூப்பந்து போன்ற விளையாட்டுகள் ஆடுவதற்கு உதவுகிறது.

இடுப்புச் சுழற்சி

இடுப்பை முன்னும் பின்னும் பக்கவாட்டில் வளைத்தல் இடுப்பை நேர் சுழற்சி முறையில் வலப்பக்கமும், எதிர்சுழற்சி முறையில் இடப்பக்கமும் சுழற்றும் பயிற்சிக்கு 'இடுப்பு சுழற்சிப் பயிற்சி' என்ற பெயர்.

முழங்கைகள் அசைவு:

இரண்டு முழங்கைகளையும் முன்புறம் 180° நீட்டியபின் உடம்பை நோக்கி மடக்கும் அசைவுப் பயிற்சிக்கு, 'முழங்கைகள் அசைவுப் பயிற்சி' என்று பெயர்.

கால்நுனி விரலை எதிர் கையால் தொடுதல்

கால்களை அகற்றி வைத்து, வலது கால்நுனி விரலை இடது கையால் தொடுதல் வேண்டும். இடது கால் நுனி விரலை வலது கையால் தொடுதல் வேண்டும். இப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது முழங்கால் மடங்காமல் இருத்தல் வேண்டும். வயிற்றின் உள் உறுப்புகளுக்கு இது நல்ல பயிற்சி அளிக்கிறது.

இரண்டு எண்ணிக்கையில் குதித்தல்

நேர் நில நிலையிலிருந்து கால்களை அகற்றிக் கைகளைப் பக்கவாட்டில் தோள்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டி, மெதுவாகவும் விரைவாகவும் குதித்தல் வேண்டும். (இப்பயிற்சி எடுத்துக் காட்டாக கூடைப்பந்தின் அடிப்படைத் திறனுக்கு ஏற்படையதாகும்.)

முன்று முறை தொட்டு, பின்னோக்கி வளைதல்

இப்பயிற்சியில் இடுப்பை வளைத்து முன்னோக்கிக் குனிந்து மூன்று முறை தரையைத் தொட்டு (முழங்கால்களை மடக்காமல்) பின் உடம்பைப் பின்னோக்கி வளைத்தல் வேண்டும்.

படுக்கை நிலையிலிருந்து எழுந்து அமர்தல்

தரையில் மேல்நோக்கிப் படுத்து, கைகளைச் சங்கிலி கோர்ப்பது போல் சேர்த்துத் தலையின் அடிப்பாகத்திற்குக் கைகளை வைத்துப்படுத்தல் வேண்டும். நன்றாக மூர்ச்சை இழுத்து முன்னோக்கி உடம்பை வளைத்து, வலது முழங்காலை இடது முழங்கையினாலும், பின் இடது முழங்காலை வலது முழங்கையினாலும் மாறி மாறித் தொடுதல் வேண்டும். இந்நிலையில் முழங்கால்களை விரைவாக நீட்டுதல் வேண்டும். இப்பயிற்சி எடுத்துக் காட்டாக வயிற்றின் உள் உறுப்புகளுக்கு நல்ல பலனை அளிக்கிறது.

நேரே உயரக் குதித்தல்

நின்ற நிலையிலிருந்து மேல் நோக்கி அதிகபட்ச உயரம் குதித்தல் வேண்டும். 10 அல்லது 15 முறை குதிக்கலாம். கால்களை மடக்கியோ மடக்காமலோ குதிக்கலாம். கைகள் தொங்க விட்ட நிலையிலோ மடங்கிய நிலையிலோ இருக்கலாம் இப்பயிற்சி எடுத்துக் காட்டாக நீளம் தாண்டுதல், உயரம் தாண்டுதல் திறனை வளர்க்கிறது.

தளர் ஒட்டம்

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வரை மெதுவாக அதே நேரம் கை கால்களைத் தளர்த்தி ஒடுதல் வேண்டும். தளர் ஒட்டம் இருதயத்திற்கும், நுரையீரலுக்கும் நல்ல பயிற்சியை அளிக்கின்றது.

நின்ற நிலையில் ஓடுதல்

நின்ற இடத்திலிருந்து நகராமல் கைகளை முன்னும் பின்னும் அசைத்து, முழங்கால்களை மடித்து, மெதுவாகவும் மிதமாகவும் விரைவாகவும் ஓடுதல் வேண்டும்.

செய்முறை ஆலோசனை

தசைகள் தசை நார்கள் நரம்புகள் மூட்டுகள் இவற்றிற்கான ஒருங்கிணைந்த பொருத்தமான பயிற்சிகளை முறையாக அளித்தல் வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக நீட்டுதல், மடக்குதல், குனிதல், வளைதல் மூலம் பல்வேறு மூட்டுகளுக்கான சுழற்சிப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

33 ஆம் பக்கத்தின் தொடர்ச்சி.....

1904 ஆம் ஆண்டில் நடைபெற்ற இரண்டாவது ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் போது பெண்கள் முதன்முதலாக கலந்து கொண்டனர். இப்போட்டியில் 1225 போட்டியாளரில் 19 பேரே பெண்களாவர்.

1996 இல் அல்லாண்டாவில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் போது மொத்தமாக 10310 போட்டியாளர்களின் 3513 பேர் பெண்களாவர். சிட்னி 2000 ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் மொத்தமாக 10332 பேர். இதில் 3906 பேர் பெண்களாவர்.

கோ - கோ ஆடுகளம்

1. முடிவுக் கோடு (End Line) - 16 மீ.
2. பக்கக் கோடு (Side Line) - 29.மீ
3. மையப் பாதை (central Lane)
4. குறுக்குப் பாதை (Cross Lane)
5. சதுரம் (Square) - 30x30 செ.மீ
6. கம்பக் கோடு (Line of Post)
7. கம்பம் (Post) - 1.20மீ
8. தடையில்லாப் பரப்பு (Free Xone)
9. தொடர் இடம் (Lobby)

ஓர் அணி 9 நிமிடங்கள் விரட்டுவதும் (Chasing). 9 நிமிடங்கள் ஓடுவதும்; (Running), ஆகிய இரு வாய்ப்புகளையும் (Turns) கொண்டது, ஓர் ஆட்டமாகும் (Linnings). இவ்விரு வாய்ப்புகளுக்கும் 5 நிமிடம் இடைவெளி கொடுக்கப்படும். ஒரு போட்டி என்பது, இரு ஆட்டங்களைக் கொண்டதாகும். இரு ஆவட்டங்களுக்கும் 9 நிமிடம் இடைவெளி கொடுக்கப்படும்.

ஆட்டத் தொடக்கத்தில், நாணயத்தைச் சுண்டி எந்த அணி முதலில் ஓடுவது, எந்த அணி முதலில் விரட்டுவது என்பது தீர்மானிக்கப்படும். விரட்டும் அணியின் 9 ஆட்டக்காரர்களும் ஆடுகளத்தினுள் செல்வர். இதில் ஏதேனும் 8 ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்தில் உள்ள 8 சதுரங்களில் அடுத்து அடுத்து, எதிர் எதிர் பக்கக் கோட்டினைப் பார்த்து அமர்ந்து கொள்வர் இவர்களை விரட்டுபவர்கள் (Chasers) எனக்குறிப்பிடலாம். மீதமுள்ள ஓர் ஆட்டக்காரர் ஏதேனும் ஒரு தடை இல்லாப் பரப்பில் நின்று ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதற்குத் தயாராக இருப்பார். இவரைத் “தாக்குபவர்” (Attacker) எனக் குறிப்பிடலாம். தாக்குபவர் என்ற நிலை 9 ஆட்டக்காரர்களுக்கும் மாறிமாறி ஏற்படும். ஓடும் அணியினர் எண்ணிக்கைப் படிவத்தில் முதல் மூவர், இரண்டாம் மூவர், மூன்றாம் மூவர் எனப் பெயர்களைக் குறிப்பிட வேண்டும். முதல் மூவர் ஆடுகளத்தினுள் ஓடுவதற்குத் தயாராக இருப்பார். நடுவர் ஒலி எழுப்ப ஆட்டம் தொடங்கும்.

ஓடுபவர்கள் ஆடுகளத்தினுள் எங்கு வேண்டுமானாலும், எப்படி வேண்டுமானாலும் ஓடலாம். அமர்ந்திருக்கும் எதிரணியினரைத் தொடுதலும், ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியில் செல்லுதலும், வரிசை மாறி ஓடுதலும் தவறாகும். அவ்வாறு செய்தால் ஆட்டம் இழப்பர். தாக்குபவர் ஓடுவரை விதிகளுக்கு உட்பட்டு, தானே, விரட்டி, கைகளால் தொடலாம். அல்லது தனது அணியில் ஒருவருக்குக் ‘கோ’ கொடுக்கலாம் ‘கோ’ பெற்றவர் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப, தானே தாக்கலாம் அல்லது தன் அணியில் ஒருவருக்குக் ‘கோ’ கொடுக்கலாம். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடரும்.

தாக்குபவர் ஒரு கம்பக் கோட்டிலிருந்து, எதிர் கம்பக் கோட்டை நோக்கி ஓடுவதும், ‘கோ’ பெற்றவர் ஏதேனும் ஒரு கம்பக் கோட்டை நோக்கி ஓடுவதும் ‘திசை கொள்ளல்’ (Taking Direction) எனக் குறிப்பிடப்படும். தாக்குபவரின் தோள்கள் இரண்டிற்கும் நடுவில் செல்லக்கூடிய ஒரு கற்பனைக் கோட்டையே “தோள்கோடு” (Shoulder Line) எனக் குறிப்பிடுவர். தாக்குபவர் ஒரு திசையில் சென்று கொண்டிருக்கும் போது, பின்செல்லலும் (Receding), தோள் கோட்டை 90° மேல் திருப்புதலும், மையப் பாதையைத் தாண்டி அடுத்த அரைப்பகுதிக்குச் செல்லுதலும் தவறாகும் (Fouls). தடையில்லாப் பரப்பில் மட்டும் திசை கொள்ளல் விதியையும், தோள் கோட்டு விதியையும் பின்பற்றத் தேவையில்லை. தாக்குபவர் ஒரு திசை கொண்ட பிறகு எதிர் தடையில்லாப் பரப்பு வரை

ஓடலாம் அல்லது 'கோ' கொடுக்கலாம். அல்லது கம்பத்தைச் சுற்றி அடுத்த அரைப்பகுதிக்குச் செல்லலாம்.

'கோ' கொடுக்கும் போது, தாக்குபவர், அமர்ந்திருப்பவரின் பின்புறத்திலிருந்து கையால் தொட்டு 'கோ' என்ற வார்த்தையை உரத்த குரலில் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும். கைகளால் தொடுவதற்கு முன் 'கோ' என்று கூறுவதும், 'கோ' என்ற வார்த்தையைத் தவிர வேறு வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதலும் தவறாகும். 'கோ' கொடுக்கும் போது, தாக்குபவரின் ஏதேனும் ஒரு காலாவது, 'கோ' பெறுபவர் அமர்ந்திருக்கும் குறுக்குப் பாதையினைத் தாண்டாமல் இருக்க வேண்டும். சதுரங்களில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் முறையான 'கோ' கிடைக்கும் முன் எழுந்து தாக்குதலும், கைகளையோ கால்களையோ நீட்டிக் 'கோ' பெறுதலும், பார்த்திருக்கும் பக்கத்தை மாற்றுவதும் தவறாகும். தாக்குபவர் 'கோ' கொடுத்தபின் அந்தச் சதுரத்தில் அமருதல் வேண்டும். 'கோ' பெற்றவர் தாக்குபவராக மாறி, தான் பார்க்கும் அரைப்பகுதியில் ஏதேனும் ஒருகம்பக் கோட்டை நோக்கித் திசை கொண்டு, ஓடுபவரை விரட்டலாம்.

தாக்குபவர் மேற்குறிப்பிட்ட தவறுகள் (Fouls) ஏதேனும் செய்தால் நடுவர் சிறு சிறு தொடர் ஒலி எழுப்பி, சைகை காண்பிப்பார். தாக்குபவர் உடன் திசை திரும்பி எதிர் திசையில் செல்ல வேண்டும். தாக்குபவர் விதிகளை மீறாமல், ஓடுபவரைக் கைகளால் தொடர்தால் ஓடுபவர் ஆட்டம் இழப்பார். ஓடும் அணியில் முதல் மூவர் ஆட்டம் இழந்தவுடன், விரட்டும் அணியினர் இரண்டு 'கோ' கொடுப்பதற்குள், இரண்டாவது மூவர் ஆடுகளத்தின் உள் செல்ல வேண்டும். அதன் பின் மூன்றாவது மூவர் ஆடுகளத்தின் உள் செல்ல வேண்டும். அதன் பின் மூன்றாவது மூவர், அடுத்துத் திரும்பவும் முதல் மூவர் என ஓடும் வாய்ப்பு முடியும் வரை தொடரும்.

ஓடுபவர் ஒருவர் ஆட்டம் இழந்தால், விரட்டும் அணிக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இரு ஆவட்டங்களிலும் எந்த அணி அதிகப் புள்ளிகள் பெறுகிறதோ, அந்த அணி, போட்டியில் வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

அடிப்படைத்திறன்கள்

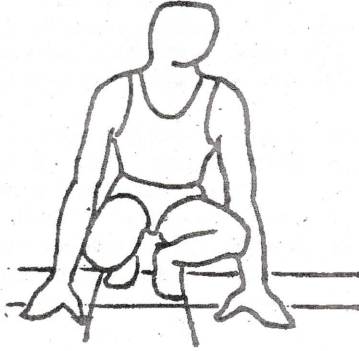
இதர விளையாட்டுகள் போல் அல்லாமல் 'கோ - கோ' ஆட்டத்தில் பந்து மட்டை போன்ற கருவிகள் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. வேகம் (Speed) இதயசுவாசத்தாங்கும் திறன் (Cardiorespiratory Endurance). திசை திரும்பல் (Agility), விரைவான இயக்கம் (Reaction Time) போன்ற உடல்திறன்களே அடிப்படையாக அமைகிறது. இந்த ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன்களை, விரட்டும் திறன் அல்லது தாக்கும் திறன் எனவும், ஓடும் திறன் அல்லது காக்கும் திறன் எனவும் இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

தாக்கும் திறன்கள் (Chasing/Attacking Skills) வல்லுநர்கள் கோ-கோ ஆடும் முறையைக் கவனித்து, விரட்டும் திறன்களை கீழ்க்காணுமாறு அடையாளம் கண்டுள்ளனர்.

1. அமருதல்
2. 'கோ' கொடுத்தல்
3. சதுரத்திலிருந்து செல்லுதல்
4. கம்பத்தில் திரும்புதல்
5. பாய்ந்து அடித்தல்
6. எதிர்பாராமல் தாக்குதல்
7. ஒன்று சேர்தல்
8. கம்பதில் மடக்குதல்
9. ஏமாற்று கோ
10. பாதத்தைத் தட்டுதல்

இவற்றில் ஆரம்ப நிலை ஆட்டக்காரர்கள் அவசியம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய திறன்களைக் காண்போம்.

அமருதல் (Sitting): 'கோ' கிடைத்தவுடன், சதுரத்திலிருந்து விரைவாக வெளியேறுவதற்குத் தக்கவாறு, அமரும் முறை இருக்க வேண்டும். விரைவு ஓட்டத்தின் (Sprint) தொடக்க நிலையை ஓரளவு இதனுடன் ஒப்பிடலாம். கால்கள் இரண்டும் சிறு இடைவெளியுடன், குதிக்கால் நன்றாக உயர்ந்து, முன்னங்கால் சதுரத்தின் முன்கோட்டை ஓட்டி இருக்க வேண்டும். முழங்கால் முட்டி முழுவதும் மடங்கித் தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்.

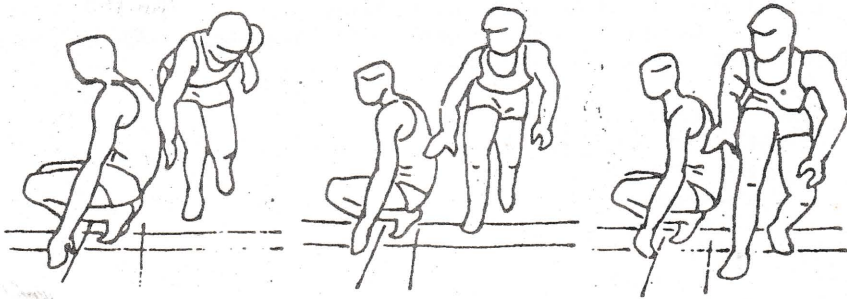


சதுரத்தில் அமரும் முறை

முழங்கால் முட்டி, கீழ்நோக்கியோ அல்லது மேல் நோக்கியோ இருத்தல் கூடாது. மேலுடல் சற்று முன் சாய்ந்து உடல் எடை முழுவதும் இரு கால்களிலும் இருக்க வேண்டும். கைகள் இயல்பான இடைவெளியுடன், மையப் பாதையும் குறுக்குப் பாதையும் இணையும் இடத்திற்கு அருகில், இருக்க வேண்டும். கட்டை விரல் பிரிந்தும், பிற விரல்கள் ஒன்று சேர்ந்து கவிழ்ந்த கோப்பை வடிவில், விரல்களின் நுனிப்பகுதி தரையில் பதிய வேண்டும். ஓடுபவர் மற்றும் தாக்குபவரின் செயல்களில் கவனம் இருத்தல் வேண்டும்.

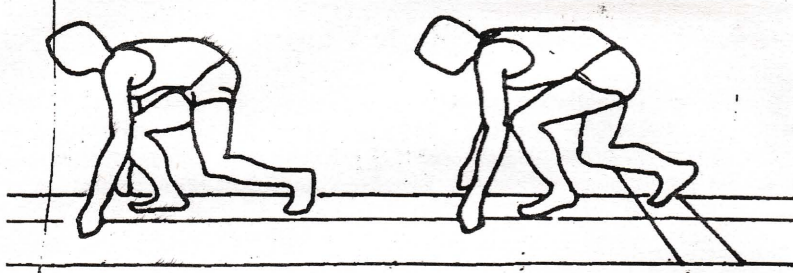
'கோ' கொடுத்தல் (Togive Kho): அமர்ந்திருப்பவர் 'கோ' கொடுப்பவரின் வலது புறம் இருந்தால் வலது கையாலும், இடது புறம் இருந்தால் இடது கையாலும் முதுகில் தொட்டு, 'கோ' கொடுக்க வேண்டும். கைகளை மாற்றித் தொடுதல், தலையைத் தொடுதல், தள்ளுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப, கால்கள் இரண்டும் குறுக்குப் பாதைக்கு முன் இருக்கலாம் அல்லது ஒரு கால் குறுக்குப் பாதையில் தொடர்புடனும், மறு கால் தாண்டியும் இருக்கலாம்.

இதற்கு இடைப்பட்ட நிலைகளிலும் இருக்கலாம். முதல் நிலையில் மேலுடல் நன்றாக முன் சாய்ந்து, கை முன் நீண்டு இருக்கும். அடுத்த நிலையில் கைகள் சற்றுப் பின் நீண்டு இருக்கும். 'கோ' பெற்றவர் சதுரத்திலிருந்து வெளியேறியவுடன் அதில் 'கோ' கொடுத்தவர் அமருதல் வேண்டும்.



கோ கொடுக்கும் முறை

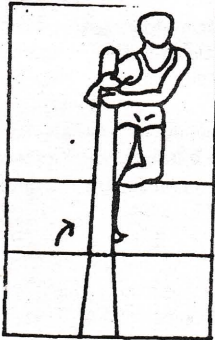
சதுரத்திலிருந்து செல்லுதல் (Proceeding from Square) : 'கோ' பெற்றவருக்கு, வலது பக்கம் ஓடுதல், இடது பக்கம் ஓடுதல், பக்கக் கோட்டை நோக்கிக் குறுக்குப் பாதையில் செல்லுதல் என மூன்று வாய்ப்புகள் உள்ளன. இதில் எதைச் செய்வது என்பது சூழ்நிலையைப் பொறுத்து அமையும். எடுத்துக்காட்டாக ஓடுபவரின் நிலையைக் குறிப்பிடலாம். ஓடுபவர் வலப்பக்கம் தள்ளியிருந்தால் வலப்பக்கமும், இடப்பக்கம் தள்ளியிருந்தால் இடப்பக்கமும் செல்ல வேண்டும். பல நேரங்களில் ஓடுபவர் வலப்பக்கம் செல்வது போல் போக்குக் காட்டி இடப்பக்கமும், இடப்பக்கம் செல்வது போல் போக்குக்



சதுரத்திலிருந்து தாழ்ந்து செல்லும் முறை

காட்டி வலப்பக்கமும் செல்வர். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் பக்கக் கோட்டினை நோக்கி, குறுக்குப் பாதையில் தாழ்ந்து சென்று (Crawling) ஓடுபவரை ஏதேனும் ஒரு கம்பக் கோட்டை நோக்கி ஓட வைத்து விரட்ட வேண்டும். சதுரத்திற்கு வலது பக்கத்தில் செல்வதற்கும், வலது சதுரத்தில் அமர்ந்திருப்பவருக்குக் 'கோ' கொடுப்பதற்கும் முதலில் வலது காலை 45° கோணத்தில் எடுத்துவைத்துச் செல்ல வேண்டும். அதே போல் இடது பக்கத்திற்கு இடது காலை எடுத்து வைக்க வேண்டும். தாழ்ந்து முன் நோக்கிச் செல்லும்போது, மேலுடல் தரைக்கு இணையாக இருக்க வேண்டும். கைகள், கவிழ்ந்த கோப்பை வடிவில், தரையில் ஊன்றிச் செல்ல வேண்டும். உடல் எடை கைகளுக்குச் செல்லுதல் கூடாது. பார்வை ஓடுபவரின் பாதங்களில் இருக்க வேண்டும்.

கம்பத்தில் திரும்புதல் (Pole Turning) : கம்பத்தில் திரும்புதல் என்பது, விரட்டுபவர் மறறும் ஓடுபவர் என இரு நிலைகளிலுமே பயன்படக்கூடிய திறனாகும். நொடிகளை வீணாக்காமல் விரைவாகக் கம்பத்தில் திரும்ப அறிந்திருக்க வேண்டும். கம்பத்திற்கு அருகில் செல்வதற்கு முன்னரே, இரு கைகளையும் நீட்டி, உள்ளங்கையால் கம்பத்தைப்



கம்பத்தில் திரும்புதல்

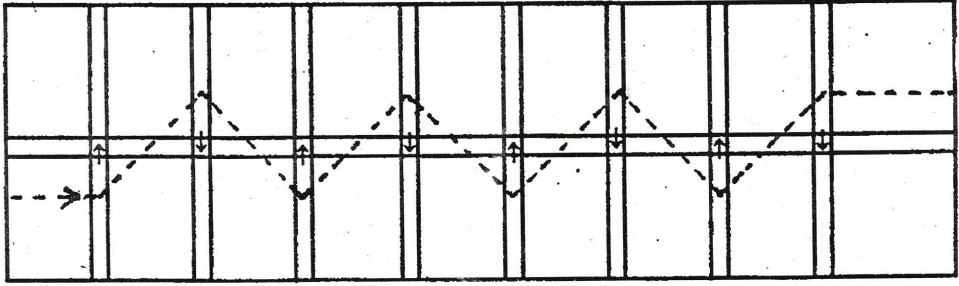
பிடித்தல் வேண்டும். ஒரு கையால் பிடித்தல் கூடாது. கம்பத்தை மார்பளவில் அருகில் உள்ள கை கீழும், மற்ற கை மேலும் இருக்குமாறு பிடித்தல் வேண்டும். கம்பத்தைப் பற்றியவுடன் கைகளை மடக்கி, உடலைக் கம்பத்திற்கு அருகில் கொண்டு செல்ல வேண்டும். கம்பத்திற்கு அருகில் உள்ள காலை மட்டும் தரையில் ஊன்றி, அடுத்த காலை மடக்கித் திரும்புதல் வேண்டும். கம்பத்தில் திரும்பிய உடனேயே கைகளை விட்டுவிடுதல் கூடாது. வலமிருந்து இடம், இடமிருந்து வலம் என இருபறழ் திரும்பும்பழக வேண்டும்.

காக்கும் திறன்கள்

ஓடுபவர்கள், தாங்கள் ஆட்டம் இழக்காமல் இருக்கப் பல முறைகளைக் கையாண்டு வருகின்றனர். அவர்கள் ஓடும் பாதையின் அமைப்பைக் கொண்டு, தொடர்வளையப் பாதை, இருவளையப் பாதை, ஆறவளையப் பாதை, வட்டப்பாதை, கலப்பு ஓட்டம் என வல்லுநர்கள் வகைப்படுத்தியுள்ளனர். ஓடுபவர்கள் பக்கக் கோட்டிற்கு அருகிலும், கம்பத்திற்கு அருகிலும் நின்று ஆடினால், எளிதில் ஆட்டம் இழக்க வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால், ஓடும் முறைகள் அனைத்தும் மையப் பாதையை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைந்துள்ளன.

தொடர்வளையப்பாதை (Single Chain) :

ஓடுபவர் ஓர் பகுதியிலிருந்து எதிர் அரைப்பகுதிக்கு என மாறி மாறி மையப்பாதையை தாண்டி ஓட வேண்டும். அடுத்து அடுத்து அமர்ந்திருப்பவர்களின் முதுகுப் புறத்திற்கு ஓடுதலே இதன் அடிப்படையாகும். அமர்ந்திருப்பவர், தான் பார்த்திருக்கும் அரைப்பகுதியில் மட்டுமே செல்ல முடியும் என்பதால், இம்முறை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.



தொடர் வளையப் பாதை

அமர்ந்திருப்பவர், ஒவ்வொருவரையும் கடந்து செல்லும் போது அவர் 'கோ' பெறுமாறு செய்ய வேண்டும். மையப் பாதையைக் கடக்கும் போது, அமர்ந்திருப்பவர் இருவருக்கும் மையமாகக் கடக்க வேண்டும். தாக்குபவர் அடுத்து அமர்ந்திருப்பவருக்குக் 'கோ' கொடுக்காமல் முன்னேறினால், ஓடுபவர் தான் முன்னேறாமல், ஓடிவந்த பாதையிலேயே திரும்பி ஓட வேண்டும். தாக்குபவர் மற்றும் அமர்ந்திருப்பவரின் செயல்களில் சவனம் இருத்தல் வேண்டும்.

உயர் வகுப்புகளில் பயில உள்ள இதர ஓடும் பாதைகள் அனைத்திற்கும் தொடர்வளையப்பாதையே அடிப்படையாக அமைகிறது. எனவே இதில் ஆரம்ப நிலை ஆட்டக்காரர்கள் முழுத்திறன் பெறுதல் வேண்டும்.

சிறுவினையாட்டுக்கள்

1^{ம்} விளையாட்டு

மனிதச்சட்ட வேலி ஓட்டம்

1. உபகரணங்கள்:-

மாணவர்களின் உதவியைக் கொண்டு சட்டவேலி அமைத்தல்.

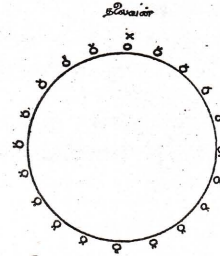
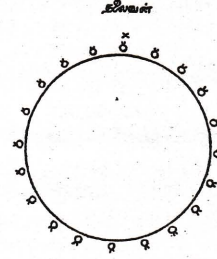
2. நோக்கம் -

- (I) மாணவர்களின் ஓடும் வேகத்தை அதிகரிக்க உதவிபுரியும்.
- (II) மாணவர்கள் உயரப்பாய்ச்சல் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- (III) குழு ஒற்றுமை உண்டுபண்ண உதவியாயிருக்கும்.

3. விளையாடும் முறை

- (I) வகுப்பை இரு குழுக்களாக பிரிக்கவேண்டும்.
- (II) ஒவ்வொரு கோஷ்டியினையும் வட்டங்களில் நிறுத்தல் வேண்டும்.
- (III) மாணவர்கள் வட்டத்தின் வெளிப்புறம் திரும்பிக் கால்களை முன்னட்டி இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.
- (IV) இரு குழுவின் தலைவர்களும் எழும்பி நிற்கவேண்டும்.
- (V) ஆசிரியர் கீழ்க்கைக் குழல் ஒலித்தும் தலைவர்கள் தம் தம் வட்டத்தில் உள்ள மாணவரின் கால்கள் மேலாகப் பாய்ந்து மீண்டும் தம் இடம் வரவேண்டும்.
- (VI) தலைவர்கள் வந்து இருந்ததும் இவர்களின் அருகில் இருக்கும் அடுத்த மாணவர் இவ்வாறு தொடர்ந்து ஓட வேண்டும்.
- (VII) இவ்விதமே குழுவில் உள்ள எல்லோரும் பாய்ந்து ஓடல் வேண்டும்.
- (VIII) ஈற்றில் எக்கோஷ்டியினர் முதலில் ஓடி முடிக்கின்றார்களோ அவர்களே வெற்றி பெற்றவர்களாவர்.

உருவப்படம் 1^{ம்} விளையாட்டு



சிறுவினையாட்டுக்கள்

2^{ம்} விளையாட்டு : யந்தைக் காவல் செய்தல்

1. உபகரணம்:- வலைப்பந்து

2. நோக்கம்:-

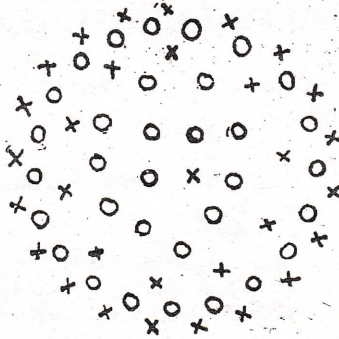
- (I) வலைப்பந்தைப் பரிமாறும் முறையையும் பிடிக்கும் திறமையையும் பயிற்சி செய்ய உதவிபுரியும்.
- (II) ஒற்றுமையை வளர்க்கும்.
- (I) விளையாடும் போது ஆயத்தமாகவும் அவதானமாகவும் இருக்கப் பயிற்சி அளிக்கும்.



3. வினையாகும் முறை:-

- (I) மாணவர்களை இரு சம குழுவாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
- (II) இரு குழுவினரும் கலந்து மைதானத்தில் நிற்க வேண்டும்.
- (III) ஆசிரியர் பந்தை மேலே எறிந்தும் யாராவது பந்தைப் பிடித்துத் தம் கோஷ்டியினரிடம் பந்தை கொடுக்க வேண்டும். அக்கோஷ்டியில் வேறு ஒருவர் பந்தைப் பிடித்துத் தம் ஒன்று என்று குரல் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு தரம் குரல் கொடுக்கும் பொழுது அக்கோஷ்டிக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். மறு கோஷ்டியினர் பந்தைத்தாமே பற்றி தங்களிடம் பரிமாறத் தெண்டிக்க வேண்டும்.
- (IV) குறித்த நேரத்தில் ஆசிரியர் சீழ்க்கைக் குழுவை ஒலித்ததும் விளையாட்டு முடிவடையும்.
- (V) எக்கோஷ்டியினர் கூடிய புள்ளிகள் பெற்றனரோ அக்குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.

உருவப்படம் - 3^{ம்} வினையாட்டு



சிறு விளையாட்டுக்கள்

3^{ம்} விளையாட்டு

விக்கெட்டுக்கு குறிவைத்தல்

உபகரணம்:-

- (I) ஆறு விக்கெட்டுக்கள்.
- (II) டெனிஸ் பந்துகள்.

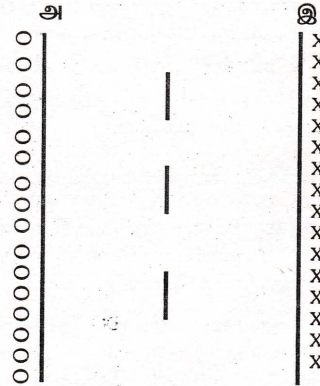
நோக்கம் -

- (I) குறிவைத்தலில் தேர்ச்சி பெறமுடியும்
- (II) ஒற்றுமை வளர்ச்சியில் உண்டாகும்.

வினையாகும் முறை:-

- (I) 60 அடி தூரத்தில் இரு சமாந்தரக் கோடுகள் கீறல் வேண்டும்.
- (II) மைதான மத்தியில் ஒரு வரிசையில் 6 விக்கெட்டுகள் இரண்டு அடி இடைவெளியில் நட வேண்டும்.
- (III) மாணவர்களைச் சமமாகப் பிரித்து கோடுகளுக்குப்பின் நேர்முகமாக நிற்கச் செய்ய வேண்டும்
- (IV) ஆசிரியர் ஏவும் பொழுது ஒரு குழுவின் தலைவர் விக்கெட்டுக்குக் குறிவைத்துப் பந்தை எறிய வேண்டும்.
- (V) இரண்டாம் குழுவினர் பந்தைப் பொறுக்கி திருப்பிக் கொடுப்பார்த்து விக்கெட்டுகளுக்கு எறிய வேண்டும்.
- (VI) பந்து விக்கெட்டில்பட்டதும் எறிந்து குழுவினருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்பட வேண்டும்.
- (VII) இப்படியாகக் குழுவில் உள்ள எல்லோரும் குறிவைத்த பின் விளையாட்டு முடிவடையும்.
- (VIII) ஈற்றில் எக்குழுவினர் கூடிய புள்ளி பெற்றுக் கொண்டனரோ அக் குழுவினரே வெற்றி பெறுவர்.

உருவப்படம் 4^{ம்} விளையாட்டு



சிறு விளையாட்டுக்கள்

4^{ம்} விளையாட்டு

அசையும் இலக்கு

1. உபகரணம்:-

- (1) ரெனிஸ் பந்து
- (11) உதைபந்து

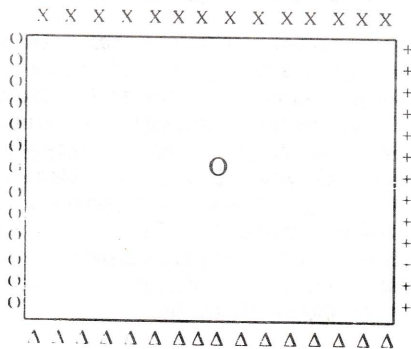
2. நோக்கம்:-

- (I) குறித்த பொருளுக்கு குறிவைக்கப்பயிற்சி அளித்தல்.
- (II) ஒற்றுமை வளர்த்தல்

3. வினையாகும் முறை:-

- (I) மாணவர்களைச் சம குழுவினராகப் பிரிக்குக.
- (II) மைதானத்தில் ஒரு சதுரம் கீறவேண்டும். (இதன் பரப்பு, மாணவரின் தொகைக்கும் குறிக் கெறியும் திறமைக்கும் ஏற்றதாக அமைக்கப்பட வேண்டும்.)
- (III) ஓர் உதை பந்தைச் சதுரத்தின் மத்தியில் வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் ஒரு டெனிஸ் பந்து கொடுக்க வேண்டும்.
- (IV) ஆசிரியர் சீழ்க்கைக்குழல் ஒலிக்கும் போது மாணவர்கள் சதுரத்தின் வெளியே நின்று டெனிஸ் பந்தால் உதை பந்துக்கு எறிதல் வேண்டும் (டெனிஸ் பந்து சதுரத்தின் உள்ளே விழுந்தால் மீண்டும் அப்பந்தை மாணவர்கள் போய் எடுத்துச் சதுரத்தின் வெளிப்புறம் நின்று எறிதல் வேண்டும்.)
- (V) இப்படியாக உதை பந்து எதிரிகளின் கோட்டுக்குச் செல்லுதல் வேண்டும். ஒருமுறை செலுத்தியதும் ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
- (VI) கோட்டுக்குட் சென்ற பந்தை மீண்டும் மத்தியில் வைத்து வினையாட்டை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- (VII) குறித்த நேரத்தில் கூடிய புள்ளி எடுப்போர் வெற்றி பெறுவர்.

உருவப்படம் :



5^{ம்} வினையாட்டு

ரெனிக் கொயிட் அஞ்சல் வினையாட்டு

1. உபகரணம்:-

- (I) ரெனிக் கொயிட் வளையங்கள்
- (II) வலை அல்லது கயிறு.

2. நோக்கம்:-

பிடித்தலிலும் பணித்தலிலும் திறமை பெறல்.

3. வினையாட்டிற்கு ஆயத்தம் செய்யும் முறை:-

- (I) இரு சமாந்தர கோடுகள் 10' தூரத்தில் கீறுக.
- (II) வலை அல்லது கயிற்றை 5' உயரத்தில் மத்தியிலே கட்டுக
- (III) வகுப்பை இரு சம குழுவினராகப் பிரிக்குக.
- (IV) கோட்டியினரை கீறிய கோட்டின் பின் நேர் வரிசையில் நிறுத்துக.
- (V) குழுத் தலைவர்கள் தம்தம் குழுவினரை எதிர் பார்த்தபடி மற்றைய கோட்டில் நிறுத்துக.

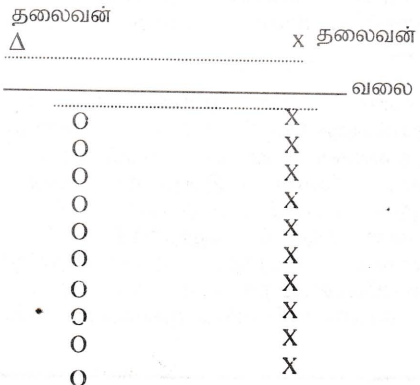
வினையாகும் முறை

சீழ்க்கைக் குழல் ஒலிக்கும் போது தலைவர்கள் எதிர் நிற்கும் தம் குழுவின் 1ம் மாணவருக்கு வளையத்தை வலைமேலாகப் பணித்தல். 1ம் மாணவர் வளையத்தைப் பிடித்து அதே மாதிரித் தன் தலைவருக்கு வீசி விட்டு வரிசையில் போய் நின்றல். இவ்வாறாக வளையத்தைக் குழுவில் உள்ள எல்லோருக்கும் எறிந்து பிடித்தல்.

வெற்றி தோல்வி

எக்குழுவினர் முதலில் முடிக்கின்றார்களோ அக்குழுவினரே வெற்றி பெற்றவராவர்.

உருவப்படம்:



அணிநடைப்பயிற்சி

நடை என்பது மனிதனுக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ள ஒரு பயிற்சி இந்தப் பயிற்சியை அழகு மிளிர்ச் சில விதிமுறைகளின்படி மேற்கொள்வதே அணிநடைப் பயிற்சி ஆகும். அணி நடைப்பயிற்சி மாணவர்களுக்குப் பாடசாலைப் பருவத்தில் அளிக்கக் கூடிய முக்கியமான பயிற்சியாகும்.

பொருள் மற்றும் விளக்கம்:-

இப்பயிற்சியினால் உடல்கட்டமுகு, உடல், ஒருங்கிணைப்பு, ஒழுங்குமுறை, சுறுசுறுப்பு, குழு ஒற்றுமை தலைவனின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிதல், தன்னம்பிக்கை, உடனுக்குடன் செயலாற்றும் திறன் ஆகியவை வளங்கப்படுகின்றன. மாணவர்களின் சரியான உடல் அளவு நிலை (physical posture) திறன் வளர்க்கப்படுகிறது. மூட்டுகள் தசைமண்டலங்கள், நரம்பு மண்டலங்கள் நல்ல இயக்கம் பெற்று வலுவடைகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது.

குறிக்கோள் மற்றும் நோக்கம்:-

அணிநடைப் பயிற்சியைச் சரியாகச் செய்யவும், நிமிர்ந்து நேராக நடக்கவும் மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்வதோடு, கட்டளைக்கு ஏற்பசிறப்பாகச் செய்யவும் பயிற்சி வழிக்கப்படுகின்றார்கள்.

நம் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கைக்கும் இப்பயிற்சி இன்றியமையாததாகும். ஒருவனுடைய நடையைக்கொண்டு தான் “நிமிர்ந்த நன்னடை” “நேர்கொண்ட பார்வை” என்ற கூற்றுக்கள் எல்லாம் தோன்றின மாணவப் பருவத்தில் கற்பவைதான் மனதில் பசுமரத்தாணி போல் நிற்கும்.

மாணவர்கள் பல இடங்களுக்கும், பல காரியங்களுக்காகச் செல்ல வேண்டிய சூழ்நிலைகள் எற்படலாம். அப்போது பொறுமை, நிதானம் இவற்றைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். உதாரணமாக பேருந்துக்கான சலுகை அனுமதிச்சீட்டு பெறுவதற்காக பேருந்து நிலையத்திற்குச் செல்லவேண்டியிருக்கலாம். நியாயவிலைக் கடைக்குப்போகவேண்டியிருக்கலாம், ரயில்

நிலையங்களுக்குச்சென்று பயணச்சீட்டு பெற வேண்டியிருக்கலாம். இவ்விடங்களிலெல்லாம் கற்றவற்றைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும் முதலில் மாணவர்கள் வரிசையில் நின்றல் வேண்டும். பிறரையும் பணியோடு வரிசையில் நிற்கப் பணித்தல் வேண்டும். மாணக்கர்கள் கூறினால் அனைவரும் கேட்பர். இப்பொழுது வீதிகளில் போக்குவரத்து விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற மாணக்கர்கள் முன் வருகின்றனர். விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைகள் எற்படும் பொழுது மாணக்கர்கள் ஈடுபட்டு முறைப்படி ஒழுங்குபடுத்தல் வேண்டும்.

அணிநடைப் பயிற்சி (Drill and Marching)

முறைப் படுத்துதல் (Siging)

உயரத்திற்கு ஏற்ப ஒரே வரிசையில் நிற்க இம்முறை பின்பற்றப்படுகிறது. உயரம் குறைந்தவர்கள் இடக்கோடியிலும், உயர மாணவர்கள் வலதுபக்கத்திலும் தங்களது உயரத்திற்கு ஏற்றாற்போல் நின்றல் வேண்டும்.

நிமிர்ந்து நில் :- (Attention)

இரண்டு குதிகால்களையும் சேர்த்து “V” அமைப்பில் 30 அகற்றி கைகளை உடலுடன் சேர்த்து விரல்களை மூடி, நேராக, அசையாமல், நிமிர்ந்து நின்றல் வேண்டும்.

இலகுவாய் நில் (Stand at ease)

வலது காலை அசைக்காமல் இடது காலை இடப்பக்கம் முழங்கால் அளவிற்கு உயர்த்தி சுமார் 12 அங்குலம் இடைவெளியில் அகற்றி வைத்து அசையாமல் நின்றல் வேண்டும். அதே நேரத்தில் இரண்டு கைகளையும் பின்னால் கொண்டு வந்து, வலது கைவிரல்கள் நான்கையும் (பெருவிரல் நீங்கலாக) இடது உள்ளங்கையால் பற்றி, முழங்கைகளை மடக்காமல் தொங்க விட்டுத் தலையை நிமிர்ந்து நின்றல் வேண்டும்.

ஓய்வாய் நில் (Stand Easing)

உடலைச் சற்றுத்தளர்த்தி நின்றலே ஓய்வாய் நில் நிலையாகும். கைகள், தலைமற்றும் மேல் உடலைச் சற்றே தளர்த்தி இலகுவாக உணர்ந்து நின்றல் வேண்டும்.

வகுத்தமைதல் (Forming)

பொதுவாக வகுத்தமைத்தலை மூன்று வகையாக அமைக்கலாம்

- 1) முன்வரிசை (front Rank)
- 2) மை வரிசை (Centre Rank)
- 3) பின்வரிசை (Rear Rank)

வலப்பக்கத்திலிருந்து எண் சொல்லுதல் (from the right number in twos number) மாணவர்கள் வலப்பக்கமிருந்து ஒன், இரண், ஒன், இரண், என்று இடக்கோடிவரை கூறுதல் வேண்டும்.

முன்பின் அடியெடுத்து வைத்தல் (Forward and Backward March)

ஒன்று கூறினவர்கள், இடது காலை ஓர் அடி முன்னால் எடுத்தும், இரண்டு கூறினவர்கள் இடது காலை ஓர் அடி பின்னால் எடுத்தும் வலது காலை முன்னும். பின்னும் சேர்த்து நின்றல் வேண்டும்.

வலம் இடம் திரும்புதல் (Move to Right and left turn)

வலக் பக்கத்தில் முதலில் நிற்பவரைத் தவிர ஒன்று கூறினவர்கள் வலப்பக்கமும். இரண்டு கூறினவர்கள் இடப்பக்கமும் திரும்பி நின்றல் வேண்டும்.

விரைவு நடையில் முவராக அணி வகுத்தல் (Forming up in three Rank Quick March)

வலதுபக்கத்தில், முதலில் நிற்பவருக்குப் பின்னால் இரண்டு நபர்கள் வரிசைகளைச் சரி செய்து நிற்க அதைத் தொடர்ந்து முறையே மூன்று, மூன்று நபர்களாக வரிசைகளைச் சரிபார்த்து நின்றல் வேண்டும்.

முன் பெயர்ந்து செல் (Open Order March)

முன் வரிசையில் நிற்பவர்கள் முதலில் இடதுகாலை உயர்த்தி ஓர் அடி முன்னால் வைத்தும், வலது காலை உயர்த்தி, அரை அடி இடது காலுக்கு முன்னால் வைத்தும், பின்னர் இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தும் நின்றல் வேண்டும்.

பின்வரிசையில் நிற்பவர்கள் முதலில் இடது காலை உயர்த்தி ஓர் அடி பின்னால் வைத்தும், வலது காலை உயர்த்தி, அரை அடி இடதுகாலுக்கப் பின்னால் வைத்தும், பின்னர் இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்தும் நின்றல் வேண்டும். மைய வரிசையில் நிற்பவர்கள் நிலையில் நின்றல்.

பின் பெயர்ந்து செல் (Close Order March)

முன் வரிசையில் நிற்பவர்கள் முதலில் இடது காலை உயர்த்தி ஓர் அடி பின்னால் வைத்தும், வலது காலை உயர்த்தி, அரை அடி இடது காலுக்குப் பின்னால் வைத்தும் பின்னர் இடது காலை, வலது காலுடன் சேர்ந்தும் நின்றல் வேண்டும்.

பின் வரிசையில் நிற்பவர்கள் முதலில் இடது காலை உயர்த்தி, ஓர் அடி முன்னால் வைத்தும், வலது காலை உயர்த்தி அரை அடி இடது காலுக்கு முன்னால் வைத்தும், பின்னர் இடது காலை, வலது காலுடன் சேர்த்தும் நின்றல் வேண்டும். மைய வரிசையில் நிற்பவர்கள் அதே நிலையில் நின்றல் வேண்டும்.

வசதியாக இடம் பெற்று நின்றல் (Dressing) வலம்சீர் (Right Dress)

வசதியாக இடம் பெற்று நின்றல் (Dressing) வலம்சீர் (Right Dress) என்ற கட்டளை கிடைத்தவுடன் முன் வரிசையில் வலப்பக்கம் நிற்பவர் அசையாமல் நின்றல் வேண்டும். அவருக்கு இடது புறம் நிற்பவர்கள் அனைவரும் வலது கைவிரல்கள் முடி வலப்புறம் நிற்பவரின் தோற்பட்டையைத் தொடுமாறும் தலையை வலப்புறம் திரும்பியும் நின்றல் வேண்டும். மைய வரிசையில் நிற்பவர், பின்வரிசையில் நிற்பவர்களுக்கு, முன் வரிசையில் நிற்பவர்களைப் பார்த்து வரிசைகளைச் சரி செய்து தலைகளை வலப்புறம் திருப்பியும் நின்றல் வேண்டும். நேர்பார் (Eyes front) என்ற கட்டளை கிடைத்தவுடன் மாணாக்கர்கள் வலது கைகளையும், தலைகளையும் நேர் நிலைக்குக் கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

திரும்பும் (Jumping) கடி திர்ந்து வகைப்படும்.

- 1) வலது திரும்புதல்
- 2) இடது திரும்புதல்
- 3) பின் திரும்புதல்

வலது திரும்புதல் (Right Jum) நிலை

வலது குதிக்காலைத் தரையில் பதித்து, வலப்பக்கம் உடம்பைச் சுழற்றி இடது குதிக்காலைச் சற்று உயர்த்தி நிறறல் வேண்டும்.

நிலை 2: இடது காலை முழங்கால் அளவு உயர்த்தி வலது காலுடன் சேர்த்துநேர்நிலை நிலைக்கு வருதல் வேண்டும்.

பின் திரும்புதல் (About jum) நிலை :-

வலது குதிக்காலைத் தரையில் மதித்து உடம்பை வலது புறம் சுழற்றி (முரவ) இடது குதிக்காலைச் சற்று உயர்த்தி நிறறல் வேண்டும்.

நிலை 2: இடது காலை முழங்கால் அளவு உயர்த்தி வலது காலுடன் சேர்த்து நேர்நிலை நிலைக்கு வருதல் வேண்டும்.

வணக்கம் செய்தல் (Saluting at Half)

நேர்நிலை நிலையில் வலது கையால் பக்கவாட்டில் மடித்து கைவிரல்களைச் சேர்த்து நடுவிரல் பருவத்தைத் தொடுமாறு வைத்து வணக்கம் செய்தல் வேண்டும்.

நேர்நிலை நிலைக்கு வருதல்

வலது கையை முன்னோக்கிக் கீழே கொண்டு வந்து நேர்நிலை நிலைக்கு வருதல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கான

முன்னேற்பாடுகள்

(Preliminary Arrangement for Exercises)

முறைப்படுத்தல் (Siging)

உயரத்திற்கு ஏற்ப ஒரே வரிசையில் நிற்க வைக்க இம்முறை பயன்படுகிறது. உயரம் குறைந்தவர்கள் வலப்பக்கத்திலும் உயரம்

பெரியவர்கள் இடப்பக்கத்திலும் தங்கவாது உயரத்திற்கு ஏற்றாற்போல் நிறறல் வேண்டும்.

வகுத்தமைத்தல் (Forning)

பொதுவாக வகுத்தமைத்தலை நான்கு வகையாகக் குறிப்பிடலாம்

- 1) வரிசையாக அமைத்தல் (Line formation) மாணாக்கர்கள் அனைவரும் தோளுடன் தோள் இணைந்து ஒரே வரிசையில் நிறறல் வேண்டும்.
- 2) ஒருவர் பின் ஒருவராக அமைத்தல் (File formation) உயரம் குறைந்தவர்கள் முன்புறமும் உயரமானவர்கள் பின்புறமும் நிறறல் வேண்டும்.
- 3) வட்ட வடிவமாக அமைத்தல் (Cirde fomation) மாணாக்கர்களின் வட்டவடிவமாக நிறறல் வேண்டும்.
- 4) அரைவட்ட வடிவாக அமைத்தல் (Seni - Cirde fomation) மாணவர்கள் அரைவட்ட வடிவமாக நிறறல் வேண்டும்.

வகுத்தமைத்தல் முறையில் கவனிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள்

1. மாணவர்கள் ஆசிரியரை நோக்கி நிறறல் வேண்டும்.
2. உயரம் குறைந்தவர்கள் முன்னாலும் உயரமானவர்கள் பின்னாலும் நிறறல் வேண்டும்.
3. ஒவ்வொருவருக்கும் இடையே பயிற்சி செய்யப் போதிய இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.

எண் சொல்லுதல் (Numbering)

மாணவர்களின் மொத்த எண்ணிக்கையைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்தவாறு எத்தனை வரிசையாகப் பிரிக்க வேண்டும் என்பதை அறிய எண் கூறுதல் முறை உதவுகிறது.

வலப்பக்கமிருந்து எண் கூறுதல் (From the right numbers)

வரிசையின் வலப்புற முதல் மாணவர்கள் எண்களைத் தொடங்கி, இடப்பக்க கடைசி மாணாக்கர் வரை, தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொருவரும் தலைபை இடதுபுறம் திருப்பி எண் கூறுதல் வேண்டும். இம்-

முனை வகுப்பின் வருகையைக் கண்டறி உதவுகிறது.

முன் பெயர்ந்து செல் (Open under forward march)

மாணாக்கர்கள் ஒரே வரிசையில் முன்கூறியவாறு உயரத்திற்கேற்ப நின்றல் வேண்டும். வலமிருந்து 1 - 2- 3- 4, 1- 2- 3- 4, 1- 2- 3- 4 என்று எண் கூறுதல் வேண்டும்.

எண் 1 - அதே இடத்தில் நின்றல் வேண்டும்

எண் 2 -இரண்டு அடிகள் முன்னால் வைத்து இடது காலை வலது காலுடன் சேர்ந்து நின்றல் வேண்டும்

எண் 3 -நான்கு அடிகள் முன்னால் வைத்து இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்து நின்றல் வேண்டும்

எண் 4 - ஆறு அடிகள் முன்னால் வைத்து இடது காலை வலது காலுடன் சேர்த்து நின்றல் வேண்டும்.

பின் பெயர்ந்து செல் (Close under march)

நான்கு வரிசைகளும் பின்புறம் (About Turn) விரும்புதல் எண் 4 இரண்டு அடிகள் எடுத்து எண் மூன்றுடன் சேருதல் வேண்டும். எண் - 3ம், எண்: 4ம் இரண்டு அடிகள் எடுத்து எண் 2டுடன் சேருதல் வேண்டும். எண்: 2,3,4 இரு அடிகள் எடுத்து அவரவருக்குரிய பழைய இடத்தில் நின்றல் வேண்டும். அடுத்து எல்லோரும் பின்திரும்புதல் வேண்டும்.

வளரும்

கடந்த ஒலிம்பிக்கில்

41இன் தொடர்ச்சி.....

1. போதையில் சாதனை படைக்க நினைத்த வீரர்கள், போட்டியில் பங்கு பற்றும் தகைமையையே இழந்தனர்.

- ❖ சீனா வில் 30 வீரர்களும்
- ❖ தாய்வனில் பளுதாக்கும் வீராங்கனைகளான சென் - ஜூய் வியன், வுமே - யூய் சென் பொ - பூ உம்.
- ❖ பல் கேரியாவில் நீளம் பாய்தல் முப்பாய்ச்சல் விரரான இவா பரண்டஸ் ஹெவாவும்
- ❖ ஜேர்மனின் 5000 மீற்றர் ஓட்டம் சாம்பியன் டியேடர் பெளமானும்.
- ❖ கஸ்கஸ்தான் நீச்சல் வீரர் யெவ்கேனியா யேர்கோவாவும்
- ❖ ருமேனியாவின் பளுதாக்கும் வீரர்களான கட்டியன் மதேயஸ், ட்ரையட் சிஹாரியன் உம்
- ❖ நோர்வே பளுதாக்கும் வீரர் ஸ்ரியன் கிறிம்ஸெத் உம்.
- ❖ ஈரானிய குத்துச் சண்டை வீரர் அனொஸ்ரவன் நௌரினும்.
- ❖ கென்யாவின் 4 x 400 மீற்றர் அஞ்சலோட்ட வீரர் சிமோன் கேம்போயும். போட்டியில் பங்கு பற்றும் தகைமையே இழந்தனர்.

சுதந்திரத்தில் டங்கள் வைட் மில்லேனியத்தில் சுசந்திகா

ஒலிம்பிக் விளையாட்டு உலக வரைபடத்தில் இலங்கையின் நாமத்தை மீள நிலைநிறுத்திய சுசந்திகா ஜயசிங்க எமது நெஞ்சங்களில் நீங்காத நினைவாகி விட்டார்.

சுசந்திகா வென்ற வெண்கலப்பதக்கம் சின்னஞ்சிறிய நாடான இலங்கை மீது உலகின் கவனத்தை திசை திருப்ப வழிகோலியுள்ளது.

52 வருடகால இடைவெளிக்குப் பின்னர் இலங்கைக்கு ஒலிம்பிகில் ஒரு பதக்கத்தை ஈட்டிக் கொடுத்த சுசந்திகா நாட்டின் பெருமை சிட்னி ஸ்டேடியத்தில் ஆனந்தித்தது மனக்கண்முன் நிழலாடுகின்றது.

1948 இல் லண்டன் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் டங்கள் வைட் 400 மீற்றர் தடைதாண்டல் ஓட்டத்தில் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்ற பின்னர் ஐந்து தசாப்த காலத்திற்கு பின்னர் சுசந்திகா பதக்கம் வென்றமை அவரது வெற்றிக்கு முத்திரை பதிப்பதாய் உள்ளது.

(வெற்றி எல்லைக் கோட்டை நெருங்கிய போது சுசந்திகா 2ம் இடத்தையே பெற்றுவிட்டாரென அகமகிழ்ந்த எமக்கு நேர பெறுமதிப்படி 0.01 செக்கனால் மூன்றாவது இடத்தையே தட்டிக்கொள்ள முடிந்தது ஏமாற்றமாகவே இருந்தது.) சுசந்திகா ஓடியபோது இலங்கை மக்கள் இன, மத, மொழி பேதங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட உணர்வுகளும், உறவுகளும் உறவுகளாக அவருடனேயே ஓடின எனச் சொல்வது சாலப் பொருத்தமே.

அமெரிக்கா வீராங்கனை மேரியன் ஜோன்ஸ் 21.84 செக்கனில் ஓடி தங்கப்பதக்கத்தை வென்ற போது நம் சுசந்திகா 22.28 செக்கன்களில் ஓடி வெண்-

கலப்பதக்கத்தை வென்றிருக்கிறார். பஹாமாவைச் சேர்ந்த பவுலின் டேவிஸ் 22.27 செக்கன்களில் ஓடி வெள்ளிப் பதக்கத்தை தனதாக்கிக் கொண்டார்.

பவுலின் வேகம் இறுதி கட்டத்தில் சற்று அதிகரித்தே சுசந்திகாவை முன்றாமிடத்திற்கு பின் தள்ள நேர்ந்தது.

போர்ச் சூழல், வாழ்க்கைச் செலவுச் சுமை தேர்தல் அனர்த்தங்கள் என்று அல்லாடிக், கொண்டிருக்கும் எம்மவருக்கு சுசந்திக்காவின் வெற்றி ஒருவித மனநிறைவை, மகிழ்வைத் தந்திருக்கிறது. என்பது உண்மைதான்.

25 வயதுடைய சுசந்திகா 1997 இல் ஏதென்ஸில் நடைபெற்ற தடகள உலக சம்பியன் ஷிப் போட்டிகளின் போது 200 மீற்றர் ஓட்டத்தில் இரண்டாவது இரண்டாவதாக வந்து வெள்ளிப்பதக்கத்தை வென்றவராவார்.

அன்று முதல் இலங்கை மக்களிடையே தேசிய வீராங்கனையாக உயர்ந்த போதிலும் அவரது வாழ்வில் நேர்ந்த பல்வேறு சோதனைகள் அவரை சோதனைக்குள்ளாக்கியிருந்ததை எவருமே மறந்திருக்க மாட்டார்கள்.

ஆனால் அவற்றையெல்லாம் தூக்கியெறிந்து நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்க்கும் ஒரே உறுதிப்பாட்டுடன் சிட்னி ஒலிம்பிகில் கலந்து கொண்டார். பதக்கமும் வென்றார். சாதனையாளனுக்கு தடைக்கல்லும் படிக்கல்லே என சுசந்திகா நிரூபித்துவிட்டார்.

சாதனை மனிதர்கள் தோற்கடிக்கப்படலாம். ஆனால் சரித்திரத்திலிருந்து அழித்தொழிக்கப்பட முடியாது என்பதற்கு சுசந்திகாவின் வெற்றி ஒரு சான்றாகிறது.

சிட்னி ஒலிம்பிக் 2000 இறுதி பதக்கப் பட்டியல்

	தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்
அமெரிக்கா	39	25	33
ரஷ்யா	32	28	28
சீனா	28	16	15
அவுஸ்திரேலியா	16	25	17
ஜெர்மனி	14	17	26
பிரான்ஸ்	13	14	11
இத்தாலி	13	08	13
நெதர்லாந்து	12	09	04
கியூபா	11	11	07
பிரிட்டன்	11	10	07
ருமேனியா	11	06	09
தென்கொரியா	08	09	11
ஹங்கேரி	08	06	03
போலந்து	06	05	03
ஜப்பான்	05	08	05
பல்கேரியா	05	06	02
ஈரிஸ்	04	06	03
சுவீடன்	04	05	03
நோர்வே	04	03	03
எத்தியோப்பியா	04	01	03
உக்ரேயன்	03	10	10
கஸகஸ்தான்	03	04	00
பெலருஸ்	03	03	11
கனடா	03	03	08
ஸ்பெயின்	03	03	05
துருக்கி	03	00	01
ஈரான்	03	00	01
செக்குடியரசு	02	03	03
டென்மார்க்	02	03	01
கென்யா	02	03	02
பின்லாந்து	02	01	01
ஆஸ்டிரியா	02	01	00
லித்துவேனியா	02	00	03
அஸுர்பைஜான்	02	00	01
ஸ்லொவேனியா	02	00	00
சுவீட்ஸ்லாந்து	01	06	02
இந்தோனேஷியா	01	03	02
ஸ்லோவேக்கியா	01	03	01
மெக்ஸியோ	01	02	03
அல்ஜீரியா	01	01	03
உஸ்பெக்கிஸ்தான்	01	01	02
யூகோஸ்லாவியா	01	01	01
லத்வியா	01	01	01
பஹ்ரான்	01	01	00
நியூஸிலாந்து	01	00	03
தாய்லாந்து	01	00	02



எஸ்தோனியா	01	00	02
குரேஷியா	01	00	01
மொஸாம்பிக்	01	00	00
கொலம்பியா	01	00	00
கெமருன்	01	00	00
பிரேஸில்	00	06	06
ஜெமேக்கா	00	04	03
நைஜீரியா	00	03	00
தென்ஆபிரிக்கா	00	02	03
பெல்ஜியம்	00	02	03
அர்ஜன்டினா	00	02	02
தாய்வான்	00	01	04
மொரோக்கோ	00	01	04
டிரினிடட்	00	01	01
சவூதிஅரேபியா	00	01	01
வடகொரியா	00	01	03
மோல்டோவா	00	01	01
வியட்நாம்	00	01	00
உருகுவே	00	01	00
அயர்லாந்து	00	01	00
ஜோர்ஜியா	00	00	06
போர்த்துக்கல்	00	00	02
கொஸ்ட்டோரிக்கா	00	00	02
கட்டார்	00	00	01
மெஸிடோனியா	00	00	01
இலங்கை	00	00	01
குவைத்	00	00	01
சனிகிஸ்தான்	00	00	01
இஸ்ரேல்	00	00	01
ஐஸ்லாந்து	00	00	01
இந்தியா	00	00	01
சிலி	00	00	01
பர்படோஸ்	00	00	01
ஆர்மோனியா	00	00	01
	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	301	299	328

திருடிய ஒலிம்பிக் கொடி மீண்டும் ஒப்படைப்பு

1920ம் ஆண்டு “அன்ட் வாஜ்” ஒலிம்பிக் போட்டியின் போது களவாடிய ஒலிம்பிக் கொடியொன்றை அமெரிக்க முன்னாள் ஒலிம்பிக் வீரரொருவரான ஹரி பீஸ்ட் சர்வதேச ஒலிம்பிக் சம்மேளனத்திடம் சிட்னிவில் கையளித்தள்ளார். இவரது வயது 103. ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கு பற்றி அதிக கூடிய வயதினர் இவரே ஆகும்.

1920ம் ஆண்ட பெல்ஜியத்தில் நடைபெற்ற நீச்சல்போட்டியில் இவர்



ஒலிம்பிக் வினாவிடை

1. தற்கால ஒலிம்பிக் போட்டி முதலில் எப்போது எங்கு துவங்கப்பட்டது? அதில் எத்தனை நாடுகள் கலந்து கொண்டன?
1896ல் ஏதென்ஸ் நகரில் துவங்கப்பட்டது 13 நாடுகள் கலந்து கொண்டன.
2. ஒலிம்பிக் போட்டி எந்த நாட்டில் துவங்கியது?
கிரிஸ் நாட்டில்.
3. ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் கொள்கைச் சொற்றொடர் யாது?
லிட்டியஸ், அல்டியஸ், ஃபோர்டியஸ் இதன் பொருள் அதி வேகம், அதி உயர்வு, அதிவலிமை.
4. ஒலிம்பிக் கொடியிலுள்ள ஐந்து வளையல்கள் எதைக் குறிக்கின்றன?
ஐந்து கண்டங்களைக் குறிக்கின்றன.
5. ஒலிம்பிக் கொடியிலுள்ள ஐந்து வளையங்களின் நிறம் யாது?
சிவப்பு, கறுப்பு, நீலம், மஞ்சள், பச்சை.
6. ஒலிம்பிக் போட்டியில் முதல் முதலில் பெண்கள் எப்போது கலந்து கொண்டனர்?
1904ல் அமெரிக்காவில் செயின்ட் லூயிஸ் என்றும் இடத்தில்.
7. ஒலிம்பிக் போட்டியில் அதிக பதக்கம் எடுத்த வீரர் யார்?
பின்லாண்ட் நாட்டைச் சேர்ந்த பாவோநூர்மி. இவர் 12 தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றவர்.
8. 1500 வருட இடைவெளிக்குப் பிறகு ஒலிம்பிக் போட்டியைத் தோற்றுவித்தவர்தார்?
பிரெஞ்சு நாட்டைச் சேர்ந்த பியரேடி குருபர்டின் என்ற பேரோன் (BARON) துவக்கினார்.
9. ஒலிம்பிக் போட்டியை நடத்தும் பொறுப்பு ஒரு நாட்டிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறதா?
அல்லது நகரத்திடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறதா.
நகரத்தின் மேயர் (முதல்வன்)
10. முப்பத்திரண்டு வருட இடை வெளிக்குப்பின் சைனா எந்த நகரில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து கொண்டது?
1984ல் லாஸ் ஏஞ்செலில் நடைபெற்ற 23வது போட்டியில்
11. ஒலிம்பிக் தீபம் எந்த ஒலிம்பிக்கில் முதன் முதலில் ஏற்பட்டது?
1928ல் ஆம்ஸ்டர்டாமில் நடைபெற்ற போட்டியில்
12. ஒலிம்பிக்கின் குறிக்கோள் சொற்றொடரான “வேகம் உயர்வு, வலிமை” உருவாக்கியவர் யார்?
பாரிசுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு பாடசாலை தலைமையாசிரியரான ரெவன்ட் பாதர்டிடான், தான் இந்தச் சொற்றொடரைப் பயன்படுத்தினார். அவரது நண்பரான பியரேடிபெர்டின் இதை ஒலிம்பிக் விளையாட்டிற்கு பயன்படுத்தினார்.



13. முற்கால ஒலிம்பிக்கில் வெற்றி பெற்றவருக்கு இந்தப்பரிசு தரப்பட்டது? ஆலிவ் மரக்கிளைகளான கிரிடம் அணிவிக்கப்பட்டது.
14. ஒலிம்பிக்கில் அதிகமான தங்கப்பதக்கம் பெற்ற வீராங்கனை யார்? ஆறு தங்கப்பதக்கம் பெற்ற கிரிஸ்டின் ஆட்டோ.
15. சியோல் ஒலிம்பிக்கில் 64 வருட இடை வெளிக்குப் பின் நடைபெற்ற விளையாட்டுப் போட்டி எது? டென்னிஸ்
16. தம் கையில் பைபிளைப் பிடித்துக் கொண்டு ஒலிம்பிக்கில் ஓடி தங்கப்பதக்கம் பெற்றவர் யார்? பாரெஸ்ட்ஸ்மித்ஸன் 1908ல் 110மீற்றர் தடை தாண்டி ஓட்டப்பந்தயத்தில் ஒலிம்பிக் கமிட்டியின் அனுமதியுடன் ஓடியவர்.
17. மௌன ஒலிம்பிக் போட்டி என்றால் என்ன? காது கேளோருக்காக நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடத்தப்படும்.
18. IOC என்றால் என்ன? **INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE** என்பதன் சுருக்கம்.
19. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் எந்த ஆண்டுகளில் நடைபெறவில்லை? ஏன்? 1916ல் முதல் உலகப் போர் 1940, 1944 இரண்டாம் உலகப்போர்.
20. ஒலிம்பிக் போட்டி எத்தனை நாட்களுக்கு நடைபெறும்? 16 நாட்கள்



நேரத்தை இப்படி ஒதுக்குங்கள்

காலம் பொன்னானது இந்தக் காலத்தை நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டிய விதிமுறைபற்றித் தெரியுமா? இதோ?

- ✱ சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது அறிவின் கருவூலம்
- ✱ விளையாட்டுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது இளமையின் இரகசியம்.
- ✱ வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது ஞானத்தின் ஊற்று
- ✱ அன்பு செலுத்தவும் அன்பு செலுத்தப்படவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது மகிழ்ச்சியின் தலைவாயில்
- ✱ இறைவணக்கத்துக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது பாவங்களின் கழுவல்
- ✱ நட்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது மனச்சுமைகளின் உராய்வை நீக்கும் கருவி.
- ✱ கொடுப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது அபிவிருத்தியின் வாசற்படி.
- ✱ உடல் உழைப்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது ஆரோக்கியத்தின் அருமருந்து
- ✱ தூக்கத்திற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது உடலின் தேவை

தென்மராட்சி கல்வி வலயத்தின் போட்டி முடிவுகள் 2000

கரப்பந்தாட்டப் போட்டிகள் இறுதி

17 வயதுப் பிர்வு

முதலாம் இடம் யா/கைதடி முத்துக்குமாரசாமி மகாவித்தியாலயம்-
இரண்டாம் இடம் யா/மட்டுவில் சந்திரபுரஸ்கந்தவரோதய மகாவித்தியாலயம்
மூன்றாம் இடம் யா/ சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரி

19 வயதுப் பிர்வு

முதலாம் இடம் யா/கைதடி முத்துக்குமாரசாமி மகாவித்தியாலயம்
இரண்டாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
மூன்றாம் இடம் யா/மட்டுவில் சந்திரபுரஸ்கந்தவரோதய மகாவித்தியாலயம்

வலையந்தாட்டப் போட்டி

15 வயதுப் பிர்வு

முதலாம் இடம் யா/வரணி மகாவித்தியாலயம்
இரண்டாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி
மூன்றாம் இடம் யா/உசன் இராமநாதன் மகாவித்தியாலயம்.

17 வயதுப் பிர்வு

முதலாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
இரண்டாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி மகளிர் கல்லூரி
மூன்றாம் இடம் யா/கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு மகாவித்தியாலயம்

19 வயதுப் பிர்வு

முதலாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
இரண்டாம் இடம் யா/கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு மகாவித்தியாலயம்
மூன்றாம் இடம் யா/ சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரி

மென்பந்து கிரிகட் போட்டி

முதலாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி
இரண்டாம் இடம் யா/ சாவகச்சேரி டிறிபேக் கல்லூரி
மூன்றாம் இடம் யா/ மட்டுவில் சரஸ்வதி வித்தியாலயம்

தாச்சிப்போட்டி ஆண்கள்

முதலாம் இடம் யா/உசன் இராமநாதன் மகாவித்தியாலயம்.
இரண்டாம் இடம் யா/வரணி மகாவித்தியாலயம்
மூன்றாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி

தாச்சிப் போட்டி பெண்கள்

முதலாம் இடம் யா/மீசாலை வீரசிங்கம் மகாவித்தியாலயம்
இரண்டாம் இடம் யா/உசன் இராமநாதன் மகாவித்தியாலயம்.
மூன்றாம் இடம் யா/சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி

நன்றியுரை

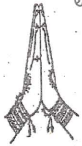
♥ “மெய்வண்ணம்” இதழ் 3 சிறப்பாக மலர வாழ்த்துச் செய்தி வழங்கிய யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக சமுதாய மருத்துவத்துறை தலைவர், கல்விப்பணிப்பாளர், உடற்கல்வி உதவிப்பணிப்பாளர் ஆகியோருக்கும்,

♥ மருத்துவ ஆக்கங்களைத் தந்து “மெய்வண்ணம்” இதழ் 3ஐச் சிறப்பித்தவர்களான மருத்துவபீட உள நலத்தைப் பேராசிரியர், கண்வைத்திய நிபுணர், பேராசிரியர் சமுதாய மருத்துவத் துறை தலைவர் ஆகியோருக்கும்,


♥ உடற்கல்வி துறைசார்ந்த ஆக்கங்களைத் தந்து மலரைச் சிறப்பித்த யாழ்ப்பல்கலைக்கழக உடற்கல்வி விரிவுரையாளர்கள், கலாசாலை விரிவுரையாளர்கள், உதவிக்கல்விப்பணிப்பாளர்கள், மற்றும் உடற்கல்வி துறை சார்ந்தவர்களுக்கும்,

♥ “மெய்வண்ணம்” இதழ் 3 உருவாக்கத்தில் பல வழிகளிலும் உதவிய சுகாதார உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும், “விளம்பரம்” தந்து ஆதரவு வழங்கிய வர்த்தக ஸ்தாபனங்களின் உரிமையாளர்-களுக்கும்,

♥ “மெய்வண்ணம்” இதழ் 3ஐ அழகுற வடிவமைத்துத்தந்த கங்கை ஓ(ர்)செற் பிறிண்டேஸினருக்கும்,



சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத்தின் சார்பில் இதயம் கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

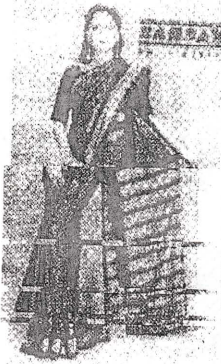
S. R. சத்திஜேந்திரா, 
செயலாளர்,
சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம்,
தென்மராட்சிக் கல்வி வலயம்.

சீமாட்டி

புடைவைக்கடல்

அனைத்துப் புடைவைகளின்
மொத்த சில்லறை வியாபாரிகள்

தீர்மானி



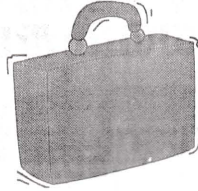
Dealers In Textile & Fancy Goods

No:122, Power House Road, Jaffna

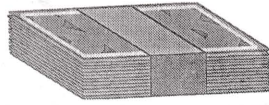
T.P : 021 - 2196

தருவாய்

THARUVAYIN

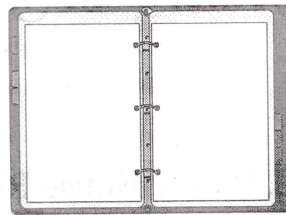
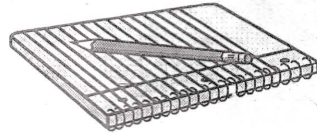
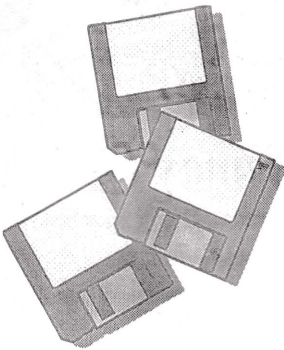


அலுவலக உபகரணங்கள், பாடசாலைப் பொருட்கள்,
கணனிப் பொருட்கள், திருமண அழைப்பீதழுகள்
போன்றவற்றை சுலபமாக பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள்
நாடவேண்டிய ஒரே நிறுவனம்



தருவாய்

THARUVAYIN



உங்களுக்காக நாம்

☞ புத்தம் புதிய மோட்டார் சைக்கிளா?

☞ பற்றரி வகைகளா?

☞ அசிட் வகைகளா?

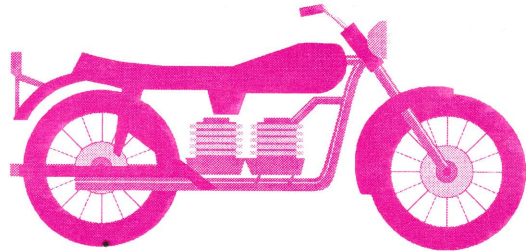
☞ சோலர் வகைகளா?

எது வேண்டும்

அத்தனையும் மலிவாகப் பெற்றிட நாடுங்கள்

மாலவிநாயகர் மோட்டோர்ஸ்

இல(1) 8, ஸ்ரான்லி வீதி
ஜே.எம்.சி. பில்டிங்
யாழ்ப்பாணம்



Ryohendran
Koray teachers college

லிங்கன் கிரீம் ஹவுஸ்

LINGAN CREAM HOUSE

ஸ்பெஷல் ஐஸ் கிரீம், புரூட்சலட் ஐஸ் கிரீம், நடஸ் ஐஸ் கிரீம்,
ஜெலி ஐஸ் கிரீம், வெனிலா ஐஸ் கிரீம், சொக்லேட் ஐஸ் கிரீம், சர்பத் மற்றும்
குளிர்பானங்கள், கேக் வகைகள், சிற்றாண்டி வகைகளை

குறித்த நேரத்தில் ஓடர் செய்து பெற்றுக்கொள்ளவும்
சுவைத்து மகிழவும்
யாழ் நகரில் முன்னணி வகிக்கும் ஸ்தாபனம்



லிங்கன் கிரீம் ஹவுஸ்

இத்தனை நீண்ட காலமாக நாம் நிலைத்து நிற்பதற்கு
எமது தயாரிப்புக்களின் தரம் உயர்வே காரணம்.

எமது தயாரிப்புக்களை குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை
அருந்துவதால் நீங்கள் என்றும் சுகதேசிகளாக இருப்பீர்கள்.
காரணம்! சுத்தம், சுகாதாரம் இவையே எமது
ஸ்தாபனத்தின் முதன்மையான நோக்கம்.

லிங்கன் கிரீம் ஹவுஸ்

இல. 119, கஸ்தூரியார் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

Printed by : கங்கை ஓ(f)செந் பிறன்டேஸ்
(பிறவுன் வீதிக்கு அருகாமையில்) நாவலர் ரோட், யாழ்.