மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., FUWAI

மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., FUWIA

ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,
நந்தனம், சென்னை-600 035.

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

0. ரெங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 0

BIBLIOGRAPHICAL DATA

Title	:	MARAINDU KIDAKKUM MANITHA SAKTHI
Author	:	Dr. S. NAVARAJ CHELLIAH
Language	:	Tamil
Edition	:	First
Date of Publication	:	25—12—1988
Copy Right	:	Dr. S. NAVARAJ CHELLIAH
Paper Used	:	White Printing
Size	:	17.5x12 cm
Type Used	:	10 Point
Pages	:	320
Printer	:	GRACE PRINTERS 27, Subba Reddy Street, West Mambalam, Madras-600 033.
Publisher	:	RAJMOHAN PATHIPPAGAM 10, Ranganathan Street, T. Nagar, Madras-600 017.
Subject	:	Research Oriented Reference Book.

Price Rs. 25 - 00

முன்னுரை

அதிசயங்கள் உலகிலே ஆயிரமாயிரமாய் இருக்கின்றன. அத்தனை அதிசயங்களுக்கும் சிகரமாக அமைந்திருப்பது மனித தேகம்தான்.

கண்ணுக்கு அழகு. காட்சிக்குக் கவர்ச்சி. செயலுக்கு இனிமை. செழிப்புக்கு திறமை. உழைப்புக்கு அற்புதம். உண்மையில், மனித தேகத்தைப் பொற்பதம் என்றே கூறலாம்.

அப்படிப்பட்ட அருமையான மனித உடலில், மறைந்து கிடக்கும் மகிமைகள் பற்றிய சில கருத்துக்களின் தொகுப்பு தான், **மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி** என்ற இந்த நூலாக வெளிவருகிறது.

மனித சக்தியை விரைவில் தெரிந்து கொள்ளவும், வேகமாக வளர்த்துக் கொள்ளவும், வேண்டிய வகையில் பயன் படுத்திக் கொள்ளவும் கூடிய முக்கியமான இடம், விளையாட்டுத் துறையேயாகும்.

விளையாட்டுத் துறையில் விளைகின்ற சக்திகளை, நுண் திறமைகளை, வெளிப்படுத்திக் காட்டக் கூடிய குறிப்புக் களையும், கருத்துக்களையும் படித்து பயன் பெறுமாறு வேண்டுகிறேன்.

இந்த நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த **கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ்**, ஆக்க வேலைகள் செய்து உதவிய **R. ஆதாம் சாக்ரட்டீஸ்** அனைவருக்கும் என் நன்றி.

எனது நூல்களை வாங்கி, ஆதரித்து உதவும் தமிழ் அன்பர்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றி.

அன்பன்

ஞானமலர் இல்லம் டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
சென்னை - 17.

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்ற

நூலாசிரியர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A.,, M:P.E.d., P.h. D. D.Litt., FUWAI

உங்களுக்காக எழுதிய உன்னத நூல்கள்

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	—	10-00
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்	—	25-00
வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	—	20-00
விளையாட்டுக் கட்டுரைக் களஞ்சியம்	—	20-00
இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்	—	20-00
விளையாட்டுச் சொல்லோவியம் (அச்சில்)	—	15-00
விளையாட்டுச் சிந்தனைக் களஞ்சியம்	—	20-00
விளையாட்டு கவிதைக் களஞ்சியம்	—	20-00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	—	15-00
விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்	—	11-00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	—	5-00
நமக்கு நாமே உதவி	—	7-00
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	—	8-00
நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	—	7-00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்	—	7-00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	—	10-00
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	—	5-50
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	—	5-50
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	—	6-00
பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	—	8-00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	—	5-00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	—	5-00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	—	5-00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	—	4-00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	—	3-25
எதற்காக உடற் பயிற்சி செய்கிறோம்	—	6-00

விளையாட்டுக்களின் விதிகள் —	25-00
கைப் பந்தாட்டம் —	4-00
கால் பந்தாட்டம் —	4-00
கூடைப் பந்தாட்டம் —	4-00
வளைகோல் பந்தாட்டம் —	4-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில் —	4-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை —	4-50
பூப்பந்தாட்டம் —	5-00
மென் பந்தாட்டம் —	6-00
வளையப் பந்தாட்டம் —	2-50
சடுகுடு ஆட்டம் —	10-50
கோ கோ ஆட்டம் —	8-00
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி ? —	4-00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி ? —	6-00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம் —	15-00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள் —	9-00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள் —	6-50
பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள் —	3-50
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள் —	7-00
தமிழ் நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும் —	18-00
விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி —	15-00
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள் —	10-00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் —	7-00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி —	10-00
அனுபவக் களஞ்சியம் —	7-00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும் ? —	7-00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள் —	6-50
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும் —	5-00
விளையாட்டு ஆத்திசூடி —	5-50
விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள் —	6-00
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (நாவல்) —	9-00
சிந்தனைச் சுற்றுலா (சிந்தனைச் சிறுகதைகள்) —	4-50
விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி ? —	3-25

விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	—	3-00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	—	3-25
விளையாட்டு விருந்து	—	5-00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி ?	—	5-00
விளையாட்டு அமுதம்	—	3-00
விளையாட்டு உலகம்	—	3-00
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	—	25-00
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதி முறைகள்	—	22-00
உடற்கல்வி என்றால் என்ன ?	—	25-00
சிந்தனைப் பந்தாட்டம்	—	8-00
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	—	3-50
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	—	5-50
விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்	—	4-00
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	—	4-50
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	—	5-00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	—	6-00
பாதுகாப்புக் கல்வி	—	2-50
Quotations on Sports and Games	—	7-00
General Knowledge in Sports and Games	—	1-25
How to break Ties in Sports and Games	—	3-00
நல்ல கதைகள் (பாகம் 1)	—	3-05
நல்ல கதைகள் (பாகம் 2)	—	1-50
நல்ல கதைகள் (பாகம் 3)	—	1-50
தெய்வமலர்	—	3-00
பண்பு தரும் அன்புக் கதைகள்	—	3-00
கடவுள் கைவிடமாட்டார்	—	2-00
நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்	—	3-00
நல்ல பாடல்கள்	—	1-75
செங்கரும்பு (கவிதை)	—	2-00
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	—	3-75
நல்ல நாடகங்கள்	—	2-25
நவனின் நாடகங்கள்	—	5-00
நவரச நாடகங்கள்	—	8-00
சுவையான நாடகங்கள்	—	4-00
வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)	—	6-00
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி	—	4-00

பொருளடக்கம்

1. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி !
2. நாம் ஏன் விளையாடுகிறோம் ?
3. ஓடுங்கள் உலகப் புகழ் பெறலாம் !
4. ஓடிப் பழகும் போது உண்டாகும் நன்மைகள்
5. யாரால் வேகமாக ஓட முடியும் ?
6. விளையாட்டு வினையாகிறது
7. விளையாட்டால் படிப்பு பாழாகிறதா ?
8. உடற்பயிற்சியா ! என்ன அது ?
9. மேனாட்டுப் பயிற்சி முறைகள்
10. இந்தியா எப்பொழுது ஜெயிக்கும் ?
11. நீங்கள் நல்ல பயிற்சியாளராக விரும்பினால் !
12. பயிற்சி முறைகளில் பண்பாடுகள்
13. ஆசனங்கள் ஆபத்தானவைகளா ?
14. நீச்சல் மிகவும் நல்ல பயிற்சி
15. வெளிநாட்டுப் போட்டிகளில் இந்தியா ஏன் தோற்கிறது ?
16. ஆசியப் போட்டிகள் — ஓர் ஆய்வு
17. தோல்வியைத் தோற்கடியுங்கள்
18. இந்திய விளையாட்டுப் பொருட்களின் தரம்

19. விளையாட்டுத் துறையில் இந்தியா உயர !

20. திருமணத்திற்குப் பின்னால்

21. தாயாகி விட்டால் திறமை குறைந்து விடுமா ?

22. ஆண்களுக்கு வலிமை அதிகமா ?

23. பெண்கள் புகை பிடிக்கலாமா ?

24. நமக்கு எதிரி நாமே தான் !

25. பைபிள் காட்டும் விளையாட்டுக்கள்

26. எது வரை முதுமை ? எது வரை வலிமை ?

27. முதுமையை விரட்டுவோம். இளமையைத் திரட்டுவோம்!

28. இளமையாய் இருக்கும் இரகசியம்!

29. வழுக்கை விழுவது இழுக்கல்ல

30. இளமையைக் காக்க இதோ ஒரு மருந்து

31. 100 மீட்டர் ஓட்டம் — ஓர் ஆய்வு.

32. தொந்தி வந்து விடுகிறதே !

33. தொந்தியைக் குறைப்பது சுலபமா ?

34. இரு பெரும் உலக மகா வீரர்கள்

35. முதுகு வலியை முற்ற விடாதீர்கள்!

36. உண்ணாவிரதம் ஓங்குக

37. சுவையான விளையாட்டுச் சிதறல்கள்

38. தத்துவங்கள் தடுமாறுகின்றன

39. கிரிக்கெட் நமக்குத் தேவை தானா ?

40. மரணத்திலும் மாறாத மனிதர்கள்!

41. பத்தாவது ஆசிய விளையாட்டுக்கள்-ஓர் ஆய்வு.

1. மறைந்து கிடக்கும் மனிதசக்தி

வாயும் வயிறும்

மனிதனுக்குள் மறைந்து கிடக்கும் மகா சக்தியைப் போல் மற்ற எந்த உயிரினங்களுக்கும் இல்லை.

அவ்வாறு இல்லையென்றால், காட்டிலே மிருகங்களுக்கு ஆதிகாலத்தில் இரையாகிப் போனவர்கள், இன்று அவை களை ஆட்டிப் படைத்து, அடிமையாக்கி அரசாண்டு கொண்டிருப்பார்களா?

வெறும் வாயுடன், விரிந்து கிடக்கும் சமுத்திரம் போன்ற வயிற்றுடன் மட்டும், ஒவ்வொரு மனித உடலும் பிறந்துவிடவில்லை. உள்ளுக்குள்ளே ஓராயிரம் சக்திகளை உருவாக்கி, உருட்டித் திரட்டிக் கொண்டு தான், ஜெகத் திலே ஜனித்திருக்கின்றன.

ஆனால், அந்த அபாரமான அறிவாற்றலை, அற்பத் தனமான சுகத்திற்கும்; அழிந்து போகும் பணத்திற்கும், வீணாக செலவழித்துக் கொண்டு, மிருகங்களாய் அலைகின் றார்கள் மனிதர்கள்.

ஒரு மனிதன் தனக்குள்ளே தேங்கிக் கிடக்கும் சக்தி களையும் சாமர்த்தியங்களையும், திறமைகளையும் பெருமை களையும் தெரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. முயல்வது மில்லை, விரும்புவதுமில்லை.

ஏது ராஜ சுகம்?

சோற்று சுகம், தேக சுகம் இவைகள்தான் 'ராஜ சுகம்' என்று அறியாமைச் சேற்றிலே, அறிவில்லாப் பன்றிகளாகப் புரண்டு மெய் மறந்து கிடக்கின்றார்கள் பலர்! பாவம்! சக்தியை சகதியாக்கிக் கொண்டு சாய்ந்து போகின்றார்கள்.

'தன்னை அறிந்து கொள்கிறவன் தான் தலைவனாகி றான்' என்பது பழமொழி.

தன் சக்தியை, தனது திறமையைப் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ற ஆக்க பூர்வமான காரியங்களை மேற் கொள் கிற மனிதனே, மற்றவர்கள் மதித்துப் போற்றும் மகாமனித னாக மாறுகிறான். மாபெரும் வரலாற்றையே படைத்துக் கொள்கிறான்.

அப்படிப் பட்ட ஓர் அரிய வாய்ப்பினை மற்ற துறைகள் வழங்கினாலும், அவற்றிலே தலையாய இடம் வகிப்பது விளையாட்டுத்துறைதான்.

உடலும் உறுதியும்

உழைக்க உழைக்கத் தான் உடல் உறுதி பெறுகிறது. அழகாக மாறுகிறது. பொலிவும் பூரணத்துவமும் பெறு கிறது.

குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடன் குன்றாத இலட்சியத்துடன், உடலால் உணர்வால் உழைக்கும் பொழுது, அவனது தேக சக்தி அளவிலாசக்தியாகப் பரிணமித்து, அற்புதமான சக்தி யாகவும் பெருக்கெடுத்து, பெரும் பிரளயமாகவே ஓடுகிறது.

அப்படிப் பட்ட சில சான்றுகளை இங்கே நாம் காண் போம்.

1968ம் ஆண்டு மெக்சிகோ நகரத்தில், ஒலிம்பிக் பந்த யங்கள் நடைபெற்றன. மெக்சிகோ நகரமோ கடல் மட்டத்திலிருந்து 2240 மீட்டர் உயரத்தில் அமைந்திருப்ப தாகும்.

உலகில் இருந்த உயிரியல் அறிஞர்கள், உளவியல் வல்லு நர்கள், ஆராய்ச்சி விற்பன்னர்கள், மருத்துவ மேதைகள் எல்லோரும் பயந்து போய், பதறியடித்துக் கொண்டு, ஒரு கருத்தினைத் தெரிவித்தார்கள், அவர்கள் கவலைப்பட்ட விஷயமானது பிராணவாயுவைப் பற்றித்தான்.

உயரமான இடத்தில் பிராண வாயுவின் அளவு குறை வாகத்தானே கிடைக்கும். பங்கு பெறுகின்ற போட்டி யாளர்கள் அனைவரும் பிராணவாயு பற்றாக் குறையினால், பெரிதும் சிக்கித் திணறிப் போகப் போகிறார்கள். அத னால் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில், சாதாரண சாதனை கூட நிகழாமல் போகப் போகிறது என்பது தான் அவர்கள் ஊதிய அபாயச் சங்கு!

ஆனால் என்ன ஆச்சரியம்! அவர்கள் அபாய அறிவிப்பு அணுவளவு கூட, உண்மை இல்லாமல் போய் விட்டது.

சோதனைகளும் சாதனைகளும்

ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெரும் வல்லமையுடன் வீரர் களும் வீராங்கனைகளும் கலந்து கொண்டனர். பல ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில், போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் பல புதிய சாதனைகள் படைக்கப்பட்டன. அவற்றில் ஒன்று. பாப்பீமன் என்ற அமெரிக்க வீரர் 8.90 மீட்டர் தூரம், நீளம் தாண்டலில் புதிய சாதனையைப் படைத்தார். அது 20ம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற சாதனையாக அமைந்து விட்டது.

பிராணவாயு போதிய அளவு இல்லாத இடத்தில், இத்தகைய பெரும் சக்தி அந்த வீரர்களுக்கும் வீராங்கனைகளுக்கும் எப்படி வந்தது? அதுதான் மனித தேகத்தில் மறைந்து கிடக்கும் மாபெரும் சக்தியாகும்.

கரடி விட்ட கரடி

இன்னுமொரு உதாரணத்தை இங்கே படியுங்கள். ஆர்க்டிக் பகுதியில் விமானத்தில் சென்று கொண்டிருந்த ஒரு விமானி, விமானக் கோளாறின் காரணமாக, கீழே இறங்க நேர்ந்தது. பிறகு, அவர் விமானத்தைப் பழுது பார்த்துக் கொண்டிருந்த பொழுது, திடீரென்று கரடி ஒன்று வந்து, அவரது கழுத்துப் பகுதியில் தனது காலினை ஊன்றியது.

ஆபத்தை உணர்ந்து கொண்ட அந்த விமானி, உடனே தாவிக் குதித்து, விமானத்தின் இறக்கையின் மேல் ஏறிக் கொண்டு தப்பித்தார். இதில் நாம் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய குறிப்பு என்னவென்றால், அவர் உடனே உயரமாகத் தாவியது 2 மீட்டர் உயரம். அவர் அணிந்திருந்த உடைகளோ, கடும் குளிரைத் தாங்கக் கூடிய கனமான உடைகள். இருந்தும் எப்படி அவரால் துள்ள முடிந்தது?

இந்த சக்தி எப்படி வந்தது?

அமெரிக்காவில் சான்டியாகோ என்ற ஓர் இடம். அங்கே உள்ள ஒரு குழந்தைகள் பள்ளி, பெற்றோர்கள் அந்தப் பள்ளியில் தங்கள் குழந்தைகளைக் கொண்டுவந்து விட்டு விட்டுச் செல்கின்றனர்.

ஒரு தாய் தன் குழந்தையை பள்ளியின் வாசலில் விட்டுவிட வருகிறாள். அப்பொழுது ஒரு கார் படுவேகத்தில் வருகிறது. பிரேக் போட்டும் கார் நிற்கவில்லை.

பள்ளிக்குள் நுழைகிற அந்தக் குழந்தையின் மீது கார் மோத, குழந்தையானது முன் சக்கரத்தில் அடியில் மாட்டிக் கொள்கிறது. பிரேக் போட்டும் நிற்காத கார், பிள்ளையின் மீது உருண்டு உருட்டிக் கொண்டு 20 அடி தூரம் போய் நிற்கிறது.

குழந்தையோ கார் சக்கரத்தின் கீழே கிடக்கிறது.

புலம்பிக்கொண்டே ஓடிய அந்தத் தாய். தன் குழந்தையை சக்கரத்தின் கீழிருந்து எடுக்க முயற்சிக்கிறாள். ஆவேசத்தில் பிடித்து இழுக்கிறாள். குழந்தை எப்படி வரும்? வெறித்தனமாக முயல்கிறாள்.

எப்படியாவது குழந்தையை வெளியே கொண்டு வர வேண்டுமென்ற வேகத்தில், இழுப்பதைப் பார்க்கிறாள் ஒரு பெண்.

ஓடி வருகிறாள். அந்தக் காரின் முன் பகுதியை அப்படியே தூக்கி நிறுத்துகிறாள். அந்த நொடிக்குள்ளே, பெற்றவள் தன் குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு விடுகிறாள்.

குழந்தை மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு போகப் படுகிறது, குழந்தை பிழைத்துக் கொள்கிறது.

போலீசாருக்கு பிள்ளை பிழைத்துக் கொண்ட ஆச்சரியத்தைவிட, காரைத்தூக்கிய பெண்ணைப் பார்த்ததும், பெரிதும் வியந்து போனார்கள்.

5 அடி 3 அங்குல உயரம், 118 பவுண்டு எடையுள்ள அந்த **மார்த்தாவிஸ்** என்ற 44 வயது பெண், 4500 பவுண்டு எடையுள்ள கெடிலாக் காரை, எப்படி முன்புறத்தில் தூக்கினாள் என்பது தான் ஆச்சரியம்.

இந்த மூன்று விதமான சான்றுகளும், மனிதர்களுக் குள்ளே மறைந்திருந்து வெளிப்படும் மகத்தான சக்தியையே வலியுறுத்திக் காட்டுகின்றன.

சாதாரண நேரங்களில், மனித சக்தி அவ்வளவாக வெளிப்படுவதில்லை.

வேண்டிய பொழுது, தேவையான தருணங்களில் ஆபத்து சூழ்நிலைகளில், தற்காப்புக்குரிய நேரங்களில் மனித சக்தி மிகுதியாக வெளிப்படுகிறது. விளையாடுகிறது.

இந்த சோதனை நேரங்கள், வாழ்க்கையில் மட்டுமல்ல விளையாட்டுக்களிலும் ஓடுகளப் போட்டிகளிலும் நிறையவே நேர்கின்றன.

மனிதத் துணை

குறிப்பாக, உடல் நலம் உள்ளவர்கள், அதிலும் உடல் பலம், வளம் மற்றும் தேர்ச்சி பெற்றவர்களிடையே இப்படிப் பட்ட சக்தி ஏராளமாகவே வெளிப்படுகின்றன. அதற்காகத் தான் விளையாட்டுப் போட்டிகள் மனித குலத்திற்கு மகிமை மிகுந்த துணையாக இருந்து உதவுகின்றன என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள் விளக்குகின்றார்கள்.

எப்படி இது ஏற்படுகிறது என்பதை ஆய்வு பூர்வமாகக் காண்போம். ஓர் உலக சாதனை செய்யும் ஓடுகளப் போட்டியாளர் ஒருவர், குறிப்பிட்ட அந்தப் போட்டி சமயத்தில், உடலாலும் உள்ளத்தாலும் உணர்வாலும் உச்சக் கட்டத்திலே உலா வருகின்றார் என்பது தான் அந்தக் கண்டு பிடிப்பாகும்.

அத்தகைய உச்சக்கட்ட உணர்வுகள் உண்டாக்கும் உந்துதல்களுக்கேற்ப, உடல் உறுப்புக்கள் ஒத்துழைத்து உயர்வாக உழைப்பது தான் உண்மையான ரகசியமாகும்.

சாதாரண மனிதர்களால் சிறிதளவு கூட சமாளிக்க முடியாத அந்த சக்தி, சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எப்படி கிடைக்கிறது? அது என்ன தந்திரமா? மந்திரமா?

இத்தகைய எழுச்சி மிக்க சக்தி எப்படி கிடைக்கிறது என்றால், அதை ஆராய்ந்த அறிஞர்கள், ஒரு புதிய பெயரைச் சூட்டியிருக்கின்றார்கள். அதற்குப் பெயர் **அறிவார்ந்த விதி :** (The Law of Rationality).

எப்படி நடைபெறுகிறது?

நன்கு பயிற்சிப் பெற்ற சிறந்த விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் ஏற்றமுடன் வெற்றி காண, உடலில் உள்ள சில தற்காப்பு வால்வுகள் திறந்து கொண்டு, திறமையுடன் செயல்படத் தூண்டுகின்றன. இப்படிப்பட்ட மறைமுகமான செயல் திறன்களை மிகுதிப்படுத்திக் காட்டுவது தான் அறிவார்ந்த விதியின் அப்பட்டமான முயற்சியாகும்.

இன்னும் விரிவாக இந்த விதியினை அறிந்து கொள்வோம்.

அதிக உச்சக்கட்ட சூழ்நிலைகளில் உண்டாகும் உணர்வு நிலை (Super Tension)க்கு ஈடு கொடுப்பது போல, நரம்புகளும், தசைகளும் அதிவேகமாக ஈடுபட்டு, அதி அற்புதமான ஆற்றலை உண்டுபண்ணி விடுகின்றன.

இதில் என்ன விசேஷம் என்றால், ஒவ்வொரு இயக்கமும் அடிப்படைத் தேவைக்கு ஏற்பவே நடைபெறுவதுதான். நடைபெற்றுக் கொள்வதுதான்.

ஆபத்தில் எந்த அளவுக்கு மனிததேகம் மகாசக்தியை பெற்று விடுகிறது என்பதை அறிந்து கொண்டோம். மகா சக்தியைக் கொண்டு விளங்கும் மனித தேகத்தை, தெய் வம்போல் காக்கவேண்டும் என்று இப்படிப்பட்ட காரியங் களைப் பார்க்கும்போதுதான் கூற வேண்டும் போலிருக் கிறதோ!

ஒரு மனிதன் அல்லது விளையாட்டு வீரன், ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடும் பொழுது, அவனது உடல் பலத்தை முழுவதும் பயன்படுத்தியே முனைகிறான், முயற்சிக்கிறான். ஆனால், நன்கு பயிற்சி செய்து, பழக்கப்பட்ட ஒரு மனிதன் அல்லது விளையாட்டு வீரன், அந்த சாதாரண மனிதன் அல்லது விளையாட்டு வீரன் செய்வதை விட, இன்னும் சிறப்பாக, செயல்படுகிறான். அதற்குக் காரணம், அவன் தனக்குள் மறைந்து கிடக்கும் மாபெரும் சக்தியை தனது பயிற்சியின் மூலமாக வெளிக்கொண்டு வந்து விடுவதுதான்.

இது எப்படி முடியும் என்ற வினா எழும்புவது எனக்குப் புரிகிறது.

சரித்திரம் கூறும் ஒரு சான்று

ஒரு வேலெறியும் நிகழ்ச்சியை (Javelin) இங்கு உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.

வேலெறிவது என்பது, மனிதர்களுக்குரிய சாதாரண எறியும் உணர்வின் வெளிப்பாடுதான்.

இந்த வேலெறியும் தூரம், மனிதர்க்கு மனிதர் வித்தியாசப்படுகிறது. காரணம், அந்தந்த மனிதர்களின் உடல் பலம்தான்.

இந்த எறியும் நிகழ்ச்சியில் கொஞ்சம் பழக்கப்பட்ட வீரன், உடல்பலம் உள்ளவர்களை விட, இன்னும் அதிசய

மாக எறிய முடிகிறது. எறியும் ஒவ்வொருவருக்கும் எறியும் திறன், திறன் நுணுக்கம் என்று பல முறைகள் உண்டு.

85 மீட்டர் தூரம் எறிவது என்றால் அது உலக சாதனைதான். இப்பொழுது 100 மீட்டர் தூரம் வரை வேலெறிகிறார்கள் என்றால், அது எப்படி முடிகிறது?

சாதாரண வீரனை விட சாதனை புரியும் வீரன் எப்படி இதை சாதிக்கிறான்?

சாதாரண மனிதன் ஒருவன் வேலைப்பிடித்து தூக்கி எறிகின்றான் என்றால், அவனது கைபலம், கால்பலம் இவற்றுடன்தான் எறிகிறான். அதாவது அவனது எறியும் வேலைக்குப் பயன்படுவன. 5 முதல் 7 தசைகள் தான், எறிய ஒத்துழைக்கின்றன.

ஆனால், சிறந்த சாதனை புரிபவன் எறியும்பொழுது, கை, தோள்பகுதிகள், கால்கள், முதுகு போன்ற பகுதிகள் ஒத்துழைக்க, ஏறத்தாழ 70 தசைகள் பயன்படுகின்றன என்று விளையாட்டு ஆராய்ச்சி வல்லுநர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள்.

அத்தனை தசைகளும் அற்புதமாக ஒத்துழைத்து, உச்சக் கட்ட எழுச்சி மிக்க சக்தியை படைத்துவிடுவதால் தான், இப்படிப்பட்ட சாதனைகள் நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

மேலும் ஒரு அற்புதமான குறிப்பைப் பார்க்கலாம்.

ஒருவர் உயரம் தாண்டும் போது, காலினை அவர் தரையில் எவ்வளவு வேகமாக அழுத்தி, ஊன்றுகிறாரோ, அந்த அளவுக்குத்தான் மேலே எழும்பித் தாண்ட முடியும்.

இப்பொழுதெல்லாம் 2.35 மீட்டர் உயரம் சாதனை இருக்கிறது. அதற்கு எவ்வளவு கால் சக்தி வேண்டும் என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

உயரம் தாண்டும் ஒரு ஒப்பற்ற வீரன், கீழே தரையை உதைக்கும் வேகத்தையும் நேரத்தையும் அளந்து கண்டு பிடித்துக் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

அதாவது 0.139 நொடி நேரத்தில் **விளாதிமார் யாஷ் செஸ்கோ** என்னும் அந்த உயரம் தாண்டும் வீரன். உதைத்து மேலே எழும்பிய சக்தியானது 730 கிலோ கிராம் எடையை மறுபுறம் தள்ளியதற்கு இணையாக இருந்ததாம்.

730 கிலோ எடையை உதைத்துத்தள்ளும் ஆற்றல், அந்த வீரனுக்கு எப்படி வந்தது? பயிற்சிதான். உடற்பயிற்சி தான்.

உடற்பயிற்சியும், அவற்றை ஒருமுகப்படுத்திய உணர்வுகளும், உள்ளத்தை உணர்வு மயமாக்கி உற்சாகப் படுத்தும் இலட்சிய வேட்கைகளும் தாம், ஒருவரை மிகுந்த சக்தி படைத்த மகா வீரராக மாற்றிவிடுகிறது.

எப்பொழுது முடியும்?

சிலரால் பழக்கமும் பயிற்சியுமிருந்தும் ஏன் சாதிக்க முடியவில்லை என்றால், அவர்கள் மனதால் தயாராகாமல் இருப்பதுதான். உடலில் சக்தி இருந்தாலும், பயிற்சி நிறைந் திருந்தாலும், மனதால் அவர்கள் பக்குவப்படவில்லை என்றால், 100ல் 70 அல்லது 80 சதவிகிதம் வீணாகித் தானே போகிறது.

ஆகவே, சந்தர்ப்பங்கள் தாம் சராசரியான மனிதர் களை, சாதனை வீரர்களாக மாற்றி வைக்கின்றன. அப்படிப் பட்ட அருமையான சூழ்நிலைகளை விளையாட்டுத் துறை தான் ஏராளமாகவே வழங்குகின்றன.

சாதனை படைத்து சரித்திரம் படைக்க விரும்பும் இளைஞர்கள், பெண்கள் எல்லாம் விளையாட்டுக்களில் (மனமும் உடலும்) விரும்பி பங்குபெற்றால், வியத்தற்கரிய சாதனைகளைப் படைத்து விடலாம்.

அப்படிப்பட்ட மறைந்திருக்கும் சக்தியை ஒவ்வொரு வரும் வெளிக் கொணர்ந்து விட்டால், இந்த உலகம் இனிய தோர் உலகமாக அல்லவா விளங்கி ஒளி வீசும்!

இத்தகைய இலட்சிய நோக்கத்துடன் உதவும் விளை யாட்டுக்களை, நமது இளைஞர் உலகம் பயன்படுத்தி நிறை வாழ்வு வாழவேண்டும் என்பது தான் நமது ஆசை.

ஆமாம்! பேராசையுங்கூட.

2. நாம் ஏன் விளையாடுகிறோம் ?

ஆட்டமும் நோக்கமும்

ஆட்டம் என்பது விதிகளுக்கு உட்பட்ட, அதிகமான உடல் இயக்கங்களை உடையது. பல்வேறு விதமான திறமைகளை ஒன்றுபடுத்தி, ஒரு சிறந்த குறிக்கோளுடன் முன்னேறிச் செல்லும் ஊக்கம் அளிப்பது. விடாமுயற்சியை வளர்க்கும் முக்கியத்துவம் கொண்டது. அதாவது, எல்லா விதமான உறுப்புக்களின் இயக்கமும், உற்சாகமான முயற்சியும், மனதுக்கு திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் தரும் சிறப்பினைப் பெற்றிருப்பதாகும்.

ஆட்டத்தின் நோக்கத்தை மேற்கூறியவாறு விளக்கிக் காட்டுவார்கள் விளையாட்டு வல்லுநர்கள்.

ஆக, விவரம் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமல்லாது, சாதாரண மக்கள் கூட, விளையாட்டு என்றால் விரும்புகி றார்கள். விரும்பி வேடிக்கைப் பார்க்கின்றார்கள். விளை யாடுகிறார்கள். அல்லது விளையாடவாவது முயற்சித்து இன்பம் காணுகின்றார்கள். என்பதற்கு இவையே காரண மாக அமைந்திருக்கின்றன.

காரணம் உண்டு

எல்லோரும் விளையாடவும், விளையாட்டில் பங்கு பெறவும் முயல்கின்றார்கள் என்றால், காரணம் ஒன்று தான் என்று கூற முடியாது. பலவுண்டு, ஏனென்றால், மக்கள் உடலால் பலவிதப் பட்டிருப்பது போலவே மனதாலும் பலவிதப் பட்டு, காரணத்தாலும் காரியத்தாலும் பல விதமாக பிரிந்து நிற்கின்றனர்.

விளையாட வருகிற சிலர், மற்றவர்களுடன் மோதி, உடல் திறனைக் காட்ட வேண்டும் என்று விரும்புவது உண்டு.

ஒரு சிலர், தன் மீது யாரும் தொடவே கூடாது, கை கால், துணி கூட படவே கூடாது என்று தனித்து நிற்க விரும்புவதும் உண்டு.

மேலும் சிலர், குறிபார்த்து எய்திட, இன்னும் சிலர் பிறர் பார்த்து வியந்திட காரியம் செய்ய வேண்டும் என்று கருதி, காரியமாற்ற வருவதும் உண்டு.

ஆனால், விளையாட விரும்புபவர்கள் பலர், ஓய்வு நேரத்தை உற்சாகமாகக் கழித்திட வேண்டும் என்பதற்காக, உடல் நலத்தில் மென்மேலும் சிறப்பு பெற வேண்டும் என்பதற்காக; இன்னும் சிலர் வந்த நோய்களைத் தடுத்து நிறுத்த; மேலும் வராமல் நோய்களைத் தடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக விளையாடுகின்றார்கள். விளையாட வருகின்றார்கள்.

நாம் ஏன் விளையாடுகிறோம் என்கிற கேள்விக்கு விடையாக, இங்கே ஆறுவிதக் குறிப்புக்களைக் கொடுத்திருக்கிறோம். விளையாடுகிற நீங்கள் எந்தப் பிரிவில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள இவை உதவும். உற்சாகம் ஊட்டும்.

விளையாடாத பேர்கள் எல்லாம், எப்படி வாழ்நாளை வீண் நாட்களாகப் போக்கியிருக்கின்றார்கள் என்று புரிந்து கொள்ளவும் உதவும். அவர்களின் பேதமையும் புரியும்.

1. உடல் திறன் வளர்க்க!

உடலில் இயற்கையாக உள்ள திறன் நுணுக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள; உடலில் சக்தியினையும், ஆற்றலையும் பெருக்கிக் கொள்ள, விளையாட்டு உதவுகிறது என்று முன்னர் கூறினோம்.

காலையில் எழுந்தவுடன், மெது ஓட்டம் ஓடுபவர்கள். நீச்சல் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுபவர்கள். உடலழகுப் பயிற்சிகளை முறையாகத் தொடர்ந்து செய்து வருபவர்கள், விளையாட்டுக்களுக்கான சங்கங்களில் சேர்ந்து கொண்டு தினம் பயிற்சி செய்பவர்கள் எல்லாம், தங்களது தேக நலத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டு உடல் தகுதியை (Fitness)த் திறமாக்கிக் கொள்ள, வாய்ப்பாக்கிக் கொள்கின்றார்கள்.

ஆக, விளையாடுவதற்கான முதல் காரணம் உடல் நலம் பெறவும், திறம் பெறவும் என்று நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

2. வேடிக்கை கேளிக்கைக்காக!

விளையாடுவது மகிழ்ச்சிக்காக என்றோம். தமது திறமையை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, பொருதி நின்று, வெற்றியா தோல்வியா என்று அறிந்து கொள்ளவும் உதவும் என்றோம்.

ஆனால் ஒரு சிலர், மற்றவர்களை சந்திப்பதற்கு ஒரு உகந்த வாய்ப்பாக, விளையாட்டில் பங்கு பெறுவதை விரும்புகிறார்கள். பெரியவர்களுடன் அல்லது வசதியுள்ள

வர்களுடன் கலந்துறவாட, அல்லது அதன் மூலம் வேறு பல உதவிகளைப் பெற விளையாட்டில் கலந்து கொள்வதும் உண்டு.

இன்றும், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து சந்தோஷமாகப் பொழுதைப் போக்குவதற்காக வருபவர்கள், நிறைய பேர்கள் இருக்கிறார்கள்.

இவர்கள் நோக்கம் எல்லாம் விளையாட்டில் நிறைய திறன் நுணுக்கங்களைப் பெற வேண்டும் என்பதோ, வெற்றியே பெற வேண்டும், தோற்றால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதோ அல்ல. இவர்களுக்கு விளையாட்டு என்பது ஒரு முக்கியமான, முதன்மையான நோக்கமும் அல்ல. அவர்களுக்கு வேடிக்கை, கேளிக்கை, சிரிப்பு, பொழுது போக்கு, ஆட்களின் நட்பு. அதன் மூலம் அனுகூலங்கள், ஆதாயங்கள், இவைகள் தான் முக்கியம்.

பில்லியர்ட்ஸ், ஸ்நூக்கர், கேரம், கோல்ப் போன்ற வேறு பல ஆட்டங்களை ஆடுபவர்கள் பலர். இப்படி ஒரு வகையான மகிழ்ச்சி செயல்களில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

3. துன்பத்தில் துவளாத தன்னம்பிக்கைக்காக!

இந்திய நாட்டில் இருக்கின்ற துறவிகளில் சிலர், முள் படுக்கையில் படுத்துக் கிடந்ததாக நாம் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். அவர்கள் தங்கள் தேகத்தை வருத்தி, இன்பம் காண்பவர்களாவார்கள்.

அதாவது உடலை அடக்கி, தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்து, வருத்தி வேலை வாங்கி, அதன் மூலம் தங்களுடைய ஆற்றலை அனைவருக்கும் வெளிப்படுத்திக் காட்டி மகிழ்கின்ற குணமுள்ளவர்கள்.

இப்படிப்பட்டக் குணமுடையவர்கள் 'விளையாட்டுக் களில் ஈடுபட்டால் எப்படி' இருக்கும் ? உதாரணமாக, 26 மைல் தூரம் ஓடுகின்ற ஓட்டக்காரர்கள், தங்களுடைய தேகத்தைக் கடுமையாக உழைக்கச் செய்து, பொறுமை யுடன், பெரிய காரியமாற்றி, பேரும் புகழும் பெறுபவர்கள்.

அவர்களுடைய நோக்கம் விளையாடும் போதே மன உறுதியை, தொடர்ந்து செயல்படும் உள்ள உறுதியை, துன்பத்தில் துவண்டு போகாத தேக வலிமையை, எப் பொழுதும் உழைத்து மகிழும் இனம் புரியாத உணர்வு களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது தான். துன்பத்திலும் இன்பம் காணும் தூயவர்கள் ஆவார்கள்.

4. அழகும் நளினமும் பெறுவதற்காக!

எல்லோரும் தான் நடக்கிறார்கள், ஓடுகிறார்கள், இயங்குகிறார்கள். அந்த நடையில் ஒரு நளினம், ஓட்டத்தில் ஓர் அழகு. இயக்கங்களில் ஒருவித எழில். இப்படியெல்லாம் இயற்கை அழகை ரசிப்பது போல, தாங்கள் பங்கு பெறும் விளையாட்டுக்களிலும் தங்கள் நளினங்களை வளர்ப்பதும் ரசிப்பதும் போன்ற செயல்களில் பலர் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

நடனம்,ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் போன்ற சீருடற் பயிற்சிகள், பேலட் நடனம், தரை மீது செய்யும் உடற்பயிற்சிகள், பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுக்கள் போன்றவைகளில் ஈடு படுவோர் இத்தகைய பண்பினராவார்கள்.

5. பிரச்சினைகளில் விடுபட, வெற்றி பெற!

உலகில் வாழ்கிற ஒவ்வொரு மனிதனும், பிரச்சினை கள் பல புகுந்து விளையாடும் பிரதேசமாகவே விளங்குகி றான். 'இந்தப் பிரதேசம்' சில நேரங்களில் பூகம்பப் பூமி யாக புகைந்தெழும் போது, அவன் பிரேதமாக மாறிப் போவதும் உண்டு.

அவ்வாறு ஆர்த்தெழுகின்ற அலை அலையாகப் ...ண்டு வரும் பிரச்சினைகள் எழுப்பும் ஏக்கப் பெருமூ...சுகள், படபடப்புகள், பதை பதைப்புகள், எரிச்சல்கள், ஏமாற்றங்கள், இனம் புரியாத கவலைகள், இப்படிய... வந்து வதைக்கும் விவகாரங்களிலிருந்து விடுபட்டு வெளி... வர, அவற்றை வெற்றி கொண்டு வெளியேற்றவே வி...யாடுகின்றார்கள்.

மேலும் சிலர், தங்களுக்குள்ளே இருக்கும் அதி... சக்தியினை வெளியேற்றி, களைப்பாறி மகிழவும் வி...யாடுகின்றார்கள்.

மனித உள்ளத்திலே உத்வேகமாக உந்தி எ...ன்ற தாக்கும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, அமைதி ச...வும் பலர் விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம், ரக்பி, வளைகோ... பந்தாட்டம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவோர், இப்படி...ட்ட விடுதலை உணர்வுகளுக்காக, அமைதி காண்ப...ாக முயற்சிக்கின்றார்கள்.

6. வீரதீர உணர்வுகளை மகிழ்விக்க!

மனிதர்க்கு நடமாட முக்கிய தேவை சமநிலை...கும் (Balance). புவிஈர்ப்புத்தானம் எப்பொழுதும் ...லில் சரியான இடத்தில் இருக்க வேண்டும், என்பதும் கட...ய மாகக் கடைபிடிக்க வேண்டியிருப்பதாக இருக்கிறது.

அப்படிப்பட்ட சமநிலையை, தேகம் விழுந்து வி...மல் இருப்பதற்காக, எப்படி வேண்டுமானாலும் உ...லை வளைத்து, நிமிர்த்தி, சாகச வேலைகளைச் செய்து ...தன் மூலம் ஆனந்தம் அடைவது ஒரு வகை அல்ல. அது தனி வகையாகும். ஆமாம். அது அருங்கலையாகும்.

எத்தகைய அபாயம் எழுந்தாலும், அதனைப்பற்றி ஒரு சிறிதும் கவலைப்படாமல் சாகசமும் அதன் மூலம் ஆத்ம சாந்தியும், அதன் பிறகு பெறுகிற சரித்திரப் புகழுமே முக்கியத்துவம் பெற்ற விளையாட்டுக்களாக அமைந்திருப்பதையும் இந்தப் பிரிவு நமக்கு எடுத்துக் காட்டுகிறது.

மிக வேகமாக ஓடுவது, திசையை மாற்றுவது, போன்று வாகனங்களை செலுத்துவது, நீர்ப்பரப்பில் மோட்டார் படகுகளை அதிவேகமாக விடுவது போன்ற விளையாட்டுக்கள் குறிப்பிடத்தக்கனவாகும்.

தண்ணீரில் முக்குளித்தல் (Diving), சீருடற் பயிற்சிகள், கம்பங்களில் தொங்கி சுழலுதல், மலையேறுதல், வானிலிருந்து பாராசூட் மூலம் விழுதல் போன்றவைகள் அபாயமானவைகளாக இருந்தாலும், ஆனந்தத்துடன் ஆர்வமாக ஈடுபடுதல் இந்தப் பிரிவின் எழுச்சிமிக்க சாகசங்களாகும்.

காரணங்கள் பல

ஆக, விளையாட்டுக்களில் நாம் ஏன் ஈடுபடுகிறோம் என்றால் காரணங்கள் பல உள்ளன.

அதாவது சமூக அமைப்பில் சமுதாயத்துடன் ஒன்றிப் போக; தேக நலம் காண, உடலை வருத்தி உன்னத உழைப்பின் மேன்மையை எய்திட; உடல் அழகு காண; ஆபத்திலும் அற்புத சாதனை காண, என்று பலவித காரணங்கள் உண்டு என்று நாம் அறிவோம்.

ஏன் இத்தனை காரணங்கள், காரியங்கள் என்றால், மனிதர்கள் யாவரும் இப்படித்தான். எல்லோரும் ஒரு மாதிரியாகவா இருக்கிறார்கள்? தனித்தன்மை கொண்டவர்கள் அல்லவா? பல்வேறு விதமான குணாதிசயங்கள் கொண்டவர்கள் அல்லவா! பல்வேறு விதமான வேடிக்கையில் ஆசை கொண்டவர்கள் அல்லவா!

அதனால்தான், விளையாட்டின் நோக்கம் ஒன்றாக இருந்தாலும், வழி முறைகள் செயல் முறைகள் வெவ்வேறு விதமாக அமைந்திருக்கின்றன.

மனப்புண்களால், மனத்திட்டங்களால், மனிதத் தோரணைகளால் உடல் அமைப்புக்களினால், மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்களாகவே விளங்குகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதரும், மற்றவர்களைவிட, தனிப்பட்டுத் தெரிய வேண்டும். சிறப்புற்று வெளிப்பட வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர். அதனால்தான், ஒவ்வொருவரின் ஆசைகளும், அணுகு முறைகளும் வெவ்வேறு வடிவங்களையும் விதங்களையும் விளைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஏன் இவ்வளவு வேற்றுமையான வழிமுறைகள் என்றால், விளையாடுவதன் நோக்கம் உடல் நலத்திற்காக மட்டுமல்ல என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உடல் நலம், தேகத்தின் திறம் என்பது மட்டுமல்ல. அதில் ஒருவித 'தமாஷ்' இருக்க வேண்டும். வேடிக்கை நிறைந்திருக்க வேண்டும். விபரீதங்கள் விளைந்தாலும் அவற்றில் ஒரு திரில் (Thrill) இருக்க வேண்டும், அழகைக் காண வேண்டும், அற்புதங்களை ரசிக்க வேண்டும் என்பதான பலவிதமான இலட்சியங்கள் இருப்பதால்தான் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் முறைகள் வேறுபட்டிருக்கின்றன.

நீங்கள் விளையாடுகிறீர்கள், உங்களது நோக்கம் ஒன்றாக மட்டும் இருந்துவிடுவதில்லை. மேலே கூறிய பல காரணங்களும் ஒன்று சேர்ந்ததாகக் கூட இருக்கலாம்.

எப்படியிருந்தாலும், நாம் (நீங்கள்) விளையாடும் போது, நிச்சயமாக நமது உடல் திறம் பெறுகிறது. உயர்ந்த நலத்தைப் பெறுகிறது. அதே நேரத்தில் மனத்தில் நிறைந் திருக்கும் உறுத்தல்கள், அழுத்தங்கள், படபடப்புக்கள், பதை பதைப்புக்கள் வெளியேறுகின்றன. உடல் ஒருவிதமான 'கனத்தன்மையை' இழந்து தெளிவு பெறுகிறது. இலேசா கிறது, தேர்ச்சியடைகிறது.

ஆகவே, உடல் சுகத்திற்காக, மன சுகத்திற்காக, அந்தராத்மாவின் ஆன்ம சுகத்திற்காக நாம் எல்லோரும் விளையாடுகிறோம். என்றால் அதுதான் உண்மை.

3. ஓடுங்கள்! உலகப் புகழ் பெறலாம்!

உங்களைத்தான்!

பெருமைக்குரிய பள்ளி மாணவ மாணவியரே! இளைஞர்களே! இளமை தவழும் தேகத்தீரே! ஏற்றமிகு தாகத்தீரே!

உங்களைத்தான் அழைக்கிறேன். உங்களுக்காகவே இதை எழுதுகிறேன்.

உலகப் புகழ் பெற முடியுமா என்ற கேள்வி, உங்களுக்குள்ளே ஒளிந்துக் கொண்டு, கேள்வி கேட்டு கிளர்ச்சி செய்வது எனக்குத் தெரியும்!

முடியுமா என்ற கேள்வி முளைக்கும்பொழுதே, உங்கள் நெஞ்சிலும், நினைவுகளிலும் நம்பிக்கை நடை தளர்ந்து, இடை ஒடிந்து தள்ளாடி விழுவது போன்றவற்றை என்னால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

முடியுமா என்ற கேள்வி எழுகிறதே! அதற்குரிய பதில் **முடியும்** என்பதுதான்.

உங்களால் முடியும். நிச்சயம் முடியும். சாதிக்க முடியும் சரித்திரம் படைத்து உலகப் புகழ் பெற முடியும்.

ஆமாம்! சற்று அண்ணாந்து பாருங்கள். எல்லை யில்லாது விரிந்து கிடக்கும் வெட்டவெளி வானப் பரப்பிலே, பறக்கின்ற பறவைகளைப் பாருங்கள்.

அவைகள் பறக்கின்றன. ஏன் தெரியுமா? தங்களால் பறக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை நிறைய நிறைத்துக் கொண்டிருப்பதால்தான்.

நம்பிக்கை அந்தப் பறவைகளை அந்தரத்தில் பறக்க வைக்க உதவுவது போல, இந்த உலகத்தில் உங்களைச் சிறக்க வைக்க முடியும். நம்பிக்கைதான் உங்கள் பக்க பலம். ஆத்ம பலம், ஆயிரம் யானைகளுக்குரிய யோக பலம்.

இத்தகைய நம்பிக்கையை துணையாகக் கொண்டு; இலட்சியமாக முனைந்து வாழ்ந்தவர்கள் தான், உலகப் புகழ் பெற்றார்கள் ஒப்பற்ற சரித்திரத்தில் உன்னதமான இடத் தைப் பெற்றுக் கொண்டார்கள்.

நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்டதும் எங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டாகிறது. ஆனால், எங்கள் சுற்றுப்புற சூழ்நிலை. குடும்ப நிலை ஏற்றதாக இல்லையே என்று நீங்கள் எண்ணுவதை, என்னால் யூகிக்க முடிகிறது.

தடைகளும் விடைகளும்

ஆறு ஒன்று ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இரவும் பகலும் அதன் இலட்சிய ஓட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. எந்தத் தடையும் எந்த அணையும் அதன் ஓட்டத்தை, முன்னேற்றத் தைத் தடை செய்யவில்லை. காரணம், அதன் இலட்சிய வேகம்தான்.

ஆற்றின் பாதையில் தடையாக சிறுமேடு ஒன்று இருந்தால். சிறிய தடைதானே என்று அந்த ஆறு மேட்டின் மேலேறி கடந்து செல்கிறது.

ஆற்றின் பாதையில் பெரிய மேடு மலையாக இருந்தால் அந்த ஆறு அதற்காக அஞ்சாமல், தடுமாறி நிற்காமல் மலையைச் சுற்றி ஓரமாகப் போகிறது. ஒதுங்கி ஓடுகிறது.

ஆமாம்! அந்த ஆறு தன் அற்புதப் பயணத்தை இலட்சிய நோக்கோடு ஏற்றுக்கொண்டு செம்மாந்து செல்கிறது.

அந்த ஆறு அப்படிச் சென்று வெற்றிப் பயணம் செல்கிறது என்றால், ஆறறிவு படைத்த நீங்கள்; அற்புதத் திறமைகளையும், அளத்தற்கரிய ஒப்பற்ற இளமையையும், வலிமைகளையும் வைத்து வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் தடைகளைத் தாண்டிச் செல்ல முடியாதா என்ன?

முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்யும் முனைப்புகளை முறியடித்து வெற்றி காண முடியாதா? உங்களால் நிச்சயம் முடியும்.

உங்கள் முன்னே நிற்கின்ற தடைகள் என்னென்ன, அவற்றிற்குரிய விடைகள் என்னென்ன என்பதை நானே உங்களுக்குக் கூறிவிடுகிறேன்.

நான் கூறும் விடைகள் நல்ல கற்பனைகள் அல்ல நடந்து முடிந்த, சரித்திர சாதனை படைத்த ஒலிம்பிக் வீரர்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறிய கதைதான். நடந்த நிகழ்ச்சிகள் தான்.

பெருமைக்குரிய பி.டி. உஷா

'தங்கப் பெண்' (Golden Girl) என்று பொங்கும் பூரிப்புடன் உலக மக்களால் போற்றிப் புகழப்படும் நமது

பி.டி. உஷா, உங்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் நாயகியாக அல்லவா திகழ்கிறார்.

எங்கோ ஒரு குக்கிராமத்தில் பிறந்து வசதியற்ற வறுமை நிலையில் வசித்து, நாளைக்கு என்ன செய்வது என்று நலிந்த நிலையில் வாழ்ந்த பெற்றோர்களுடன் இருந்து, இன்று தன்னையும் உயர்த்திக் கொண்டு, தன் குடும்பத்தையும் செல்வச் செழிப்பில் வாழ்ந்திட வழி வகுத்துக் கொண்ட பி.டி. உஷாவை நீங்கள் நினைத்துப் பாருங்கள்.

நம்பிக்கை ஒன்றின் துணையினால், இந்த நாடே போற்றும் அளவுக்கு உயர்ந்திருப்பதை நீங்கள் உணர்ந்திட முடியும்.

பதவியில் உயர்வு; பரிசோ லட்சம் லட்சமாக; பாராட்டோ பத்திரிக்கைகளில் பக்கம் பக்கமாக; வரவேற்போ வானளாவும் கர கோஷத்துடன்.

புரட்டிய பக்கமெல்லாம் பத்திரிக்கைகளில் உஷாவைப் பார்த்திருப்பீர்கள். எப்படி இந்த பெருமை வந்தது?

உழைப்பு... உழைப்பு தான்.

நம்பிக்கையுடன், தனது கடமையாக, உரிமையாக, முதன்மைக் காரியமாக ஓட்டத்தை ஓடிப்பழகியது தான். நீங்களும் ஓடுங்கள். நிச்சயம் உலகப் புகழ் பெற முடியும்.

ஏழ்மையும் வறுமையும்

நாங்கள் ஏழைகள்! எங்கள் வீட்டில் வறுமை வாட்டுகிறது! வெறுமை விரட்டுகிறது. துயரங்களோ தலைவிரித்தாடுகின்றன! இந்த நிலையில் நாங்கள் எப்படி ஓட முடியும் என்று சிலர் கேட்கலாம்.

நாங்கள் ஒடுக்கப் பட்டவர்கள், பிற்படுத்தப்பட்டப் பரம்பரையில் வந்தவர்கள். முற்போக்கு எண்ணமில்லாதவர்கள் மத்தியிலே வாழ்பவர்கள். நாங்கள் எப்படி சாதனை செய்ய முடியும் என்று கேட்கலாம்.

ஜெசி ஓவன்ஸ் என்ற அமெரிக்க வீரன். நீக்ரோ என்ற கருப்பர் இனத்தைச் சேர்ந்தவன். வறுமை வாழ்விற்குள்ளே வதைப்பட்டுக் கிடந்தவன்.

உண்பதற்கு ஒன்றுமே இல்லாமல், உருளைக் கிழங்கு தோல்களையும் உண்டு ஜீவித்தவன். சுற்றுப் புறத்து மக்கள் கொடுத்த தொல்லைகள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. ஓட்டப் போட்டிக்குப் போயிருக்கும் நேரத்தில் கூட, ஓட விடாமல் தடுத்திட, ஓராயிரம் உபாயங்களைச் செய்தனர் பலர். அப்படியிருந்தும் அவர்கள் செய்த தந்திரத்தில், பண்ணிய சூழ்ச்சியில் மாடிப்படியிலிருந்து தவறி விழுந்து, முதுகு அடி பட்டு, நிற்கக் கூட முடியாத நேரத்தில் கூட... அவன் சோர்ந்து போய் விடவில்லை.

முதுகு வலி இருந்த போதும், முனகிக் கொண்டு மூலையில் கிடக்காமல், வெற்றி ஒன்றே லட்சியம் என்ற வேகத்தினால் வேதனைகளை மறந்து, பெரிய ஓடுகளப் போட்டி ஒன்றில் ஒரு நான்கு மணி நேரத்திற்குள்ளாக, 4 போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு உலக சாதனை செய்த மாவீரன் ஜெசி ஓவன்ஸ்.

கொடுங்கோலன், காண்பவர்கள் குலை நடுங்க நடமாடும் அலங்கோலன், சாம்ராஜ்ய வெறிபிடித்த சக்ரவர்த்தி இட்லர், அவனை அவமானப்படுத்தி, ஓட்டப் பந்தயத்தில் வெற்றிபெற விடாமல் முயற்சி செய்தான். அப்பொழுதும் ஜெசி ஓவன்ஸ் தனது முயற்சிகளில் பின் வாங்காமல், 4 போட்டிகளில் வென்று, ஒலிம்பிக் சாதனை செய்து, உல

கிலே தலை சிறந்த மாவீரன் என்ற பாராட்டைப் பெற்றான்.

இரவு முழுவதும் காவல் காரன் பணி. காலையில் ஓட்டப் பந்தயத்திற்கான பயிற்சி. வறுமையும் இல்லாமையும் அவனைப் பின் வாங்கச் செய்ய முயன்றன. அவனோ தனது இலட்சியம் எல்லாம் ஓட்டப் பயிற்சி, உடற் பயிற்சி என்று, தானே ஓடி ஓடிப் பழகி வெற்றி பெற்றான். இன்று துருவ நட்சத்திரம் போல, விளையாட்டு வானில் துல்லியமாக பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

அவனைப் போல ஆயிரமாயிரம் நீக்ரோ வீரர்கள், வீராங்கனைகள், ஒடுக்கப் பட்ட இனத்திலிருந்து வந்தவர்கள் தான். அவர்களது நம்பிக்கையும் நிலைமாறாத முயற்சியும்தான், அவர்களை உலகப் புகழ் பெற வைத்திருக்கிறது.

வயிறும் உணவும் :

எப்படியும் நமக்கு ஓரளவு உணவு வயிறார கிடைக்கத் தான் கிடைக்கிறது. அதனை விரும்பி உண்பதும், நமக்குரிய இளமைக்கால வலிமையை வீணே செலவழித்து விடாமல் முனைப்புடன் வளர்த்துக் கொள்வதும் தான், நமது தலையாய கடமையாகக் கொள்ளவேண்டும்.

மற்றவர்களைப் போல இல்லையே என்ற மனக்குறையை மனத்தை விட்டு அறவே கழித்துவிடவேண்டும் அது தான் அறிவுடைமையாகும்.

கிடைப்பதை உண்ணுங்கள்; அதையும் ஆவலுடன் விரும்பி உண்ணுங்கள். உடல்உற்சாகமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் உள்ளுக்குள்ளேயிருந்து ஆற்றலும் ஆண்மையும் பெருகித் துள்ளும், நிச்சயம் உங்கள் முயற்சி வெல்லும்.

துணிந்து நம்பிக்கையுடன், தொடர்ந்து லட்சியத்துடன் இடைவிடாமல் உழைப்பவர்களுக்கு, சந்தர்ப்பங்கள் சந்தோஷமான சூழ்நிலைகளை உண்டுபண்ணி, சாதகமான பலன்களை அளிக்கும் என்பதுதான் சரித்திரம் கூறுகின்ற உண்மைகளாகும்.

நோய் என்ன செய்யும்?

எனக்கு நோய் வந்தது. உடல் பாதிக்கப்பட்டுவிட்டது; என்னால் எதுவும் செய்யமுடியாது என்று யாராவது பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருந்தால்; பயப்பட வேண்டாம்.

ராய்எவ்ரி என்ற சிறுவன் கடுமையான விஷஜுரம் வந்து, அதன் விளைவாக, இளம்பிள்ளைவாதம் ஏற்பட்டு, படுத்த படுக்கையாக விழுந்து விட்டான்.

எவ்வளவோ வைத்தியம் செய்தாயிற்று. எந்தவிதமான பயனும் இல்லை. முயற்சி செய்த வைத்தியர்களும் முடியாது என்று கைவிரித்து விட்டனர்.

கடைசியாக விடை பெற்றுக்கொண்ட ஒரு மருத்துவர், ''எதற்கும் உடற்பயிற்சி செய்துபார்! சரியாகப்போனாலும் போகும்'' என்று சொல்லி விட்டுப் போனார் அதையே அந்த சிறுவன் தெய்வ வாக்காக எடுத்துக் கொண்டான்.

கஷ்டமாக இருந்தாலும், இஷ்டப்பட்டு அவன் உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்கினான். தொடர்ந்து செய்தான். நம்பிக்கையோடு செய்தான். நாளாக ஆக, அவனது முயற்சிகள் முன்னேற்றம் தரத் தொடங்கின.

வலுவில்லாத கால்கள் வலிமைபெற்றன. நடையில் கம்பீரம் வந்தது. துள்ளிக் குதிக்கும் அபார சக்தியை அளித்தது அதனால் அவன் தாண்டும் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டான்.

நின்று கொண்டே உயரம் தாண்டும் போட்டி, நீளத் தாண்டும் போட்டிகளில் ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் கலந்து கொண்டு பத்துத் தங்கப் பதக்கங்கள் வென்றான். **மனிதத் தவளை** என்ற சிறப்புப் பட்டத்தைப் பெற்றான்.

உலகில் அவன் ஒப்பற்ற வீரனாக உயர்ந்தான். வரலாற்று வீரனாக பெருமை பெற்றான். நீங்களும் அந்த வீரனைப்போல் நிச்சயம் வரமுடியும்.

விடாத நோயும் விடாத முயற்சியும்

ஒரு பெற்றோர்க்கு 19 குழந்தைகள், அந்தச்சிறுமியோ 17 வது குழந்தை. அவர்களோ ஏழைகள், பிற்படுத்தப்பட்ட நீக்ரோ இனத்தினர்; அவர்களின் அழியாத சொத்து என்பது வறுமை தான்.

இந்த வறுமை நேரத்தில் 17வதாகப் பிறந்த பெண் குழந்தைக்கு விஷக் காய்ச்சல், குழந்தை இறந்துப்போகும் என்று கண்டவர்களும் கூறிவிட்டுப் போயினர்.

தாயோ அந்தக் குழந்தையை சாகவிடமாட்டேன் என்று சபதம் செய்தாள். வைத்திய வசதி அருகில் இல்லை யென்றாலும் தினம் 100 மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ள மருத்துவமனைக்கு, ரயிலில் சென்று வைத்தியம் செய்து வந்தாள் முயற்சியை விடவே இல்லை.

பல ஆண்டுகள் கழிந்தன. பிழைத்துக்கொண்ட குழந்தை, இளம்பிள்ளை வாதத்தில் கைகால்களின் செயல் இழந்து, படுக்கையோடு படுக்கையாகக் கிடந்தது.

தாயின் சேவையும் மருந்தின் வலிமையும், குழந்தையை நிற்கவைத்தது. எட்டு வயதில் நிற்கத் தொடங்கிய குழந்தை 11 வயதில் நடக்கத் தொடங்கியது. அந்தச் சிறுமி விளை

யாட்டில் விருப்பம் கொண்டு, பயிற்சிகள் செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

அதன்பயன் 18 வயதில் அவள் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், 3 தங்கப் பதக்கங்களை வென்று காட்டினாள்.

வில்மாருடால்ப் என்பது அவள் பெயர். விடாத நோயை விடாமுயற்சியால், வெற்றி கொண்டு, வரலாற்றில் சிறந்த வீராங்கனை என்ற பெரும் புகழைப் பெற்றாள்.

வயதும் வலிமையும்

பிளாங்கர்ஸ் கோயன் என்ற ஹாலந்து நாட்டுப் பெண்மணி, இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயான பிறகும், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் பங்குபெற்று, நான்கு தங்கப் பதக்கங்களை வென்று, உலகத்தையே வியப்பில் ஆழ்த்தினாள்.

வயதாகிவிட்டால் வலிமை குறைந்துபோய்விடும் என்று கூறியவர்களின் கருத்தையெல்லாம் பொய்யாக்கிக் காட்டினாள்.

நீங்களும் இன்றே உங்கள் இலட்சியப் பயணத்தைத் தொடருங்கள். குறைகளை மறந்து விடுங்கள். குறிக்கோளை முனைப்பாகக் கொள்ளுங்கள். குறையாமல் பயிற்சிகளைத் தொடருங்கள். வெற்றி நிச்சயம். உலகப் புகழ்பெற என் நல்வாழ்த்துக்கள்.

4. ஓடிப் பழகும்போது உண்டாகும் நன்மைகள்

ஓட்டமும் நோட்டமும்

ஓட்டப் பயிற்சியின் போது. உடலில் உண்டாகு மாற்றங்களை நினைத்தாலே நெஞ்சம் மகிழும். நிலைத் தாலோ தேகம் குளிரும்.

ஓடுவது வேலையற்ற வேலை என்று சாடுபவர்கள் அநேகம். அவர்கள் விவரமற்றவர்கள். விவேகமும் இல்லா தவர்கள். வெறும் வாயை மெல்பவர்கள். வீணாகும் பேர் வழிகள்.

ஓடுவது மனிதன் செய்யக் கூடிய காரியமா! அது மிருகங்களுக்குத் தேவை. மனிதர்களுக்கு அநாவசியம் என்று ஆர்ப்பரிப்பவர்கள் அநேகம். அவர்கள் மனிதத் தவளைகள். மனிதன் என்ற பெயரிலே உலவும் வாயில்லா ஜீவன்கள். நடமாடும் பேய்கள்.

ஓட்டம் வாழ்க்கையின் ஆரம்பம். ஓட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற ஒரு ஜீவ அணு தான் உடல் எனும் உருவத்தைப்

பெற்று, உயிர் என்ற ஜீவியத்தைப் பெற்று, உலா வந்திருக்கிறது! எப்படி?

விந்து தந்த சிந்து

தாயின் கர்ப்பப்பையை நோக்கி. தந்தை ஒருவனது. வீரியம் மிகுந்த விந்திலிருந்து, 225 லட்ச ஜீவ அணுக்கள், 8 மணி நேர மாரதான் ஓட்டத்தை ஓடுகின்றன.

எந்த ஜீவ அணு முந்திக் கொண்டு தாயின் கர்ப்ப முட்டையை முதலில் அடைகிறதோ, அதுவே அருமையான பரிசைப் பெறுகிறது. வாழ்க்கை என்ற உயர்ந்த உருவத்தை பெற்று, பெருமையடைகிறது.

ஆக, ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆரம்பமே, முடிவில்லாத ஓட்டப் பந்தயமாகத் தானேஇருக்கிறது. வெற்றி பெற்ற விந்தணுவின் வியூகமாக மாறி வந்த மனிதன். வாழ்க்கையில் ஓடுவதை. சாடிப் பேசுகிறான். என்றால்,அவன் சரிந்து போகத் தொடங்கிவிட்டான் என்பதாகத் தானே அர்த்தம் ஆகிறது!

ஓட்டமும் ஊட்டமும்

ஓடியவர்கள், ஓடுகிறவர்கள் உயர்ந்த வாழ்வைப் பெறுகின்றனர். உன்னத மகிழ்ச்சியை அடைகின்றனர். ஒப்பற்ற நலமான தேகத்தைத் துய்க்கின்றனர். பிறந்ததின் பேரின்பத்தை எய்தி பெரு வாழ்வு வாழ்கின்றனர்.

ஓடுவதால் இவையெல்லாம் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் சும்மா? சொல்லுகின்றீர்கள். என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அல்ல—அல்ல ஆராய்ச்சியின் முடிவும் அன்றாட அனுபவமும் உண்மையைத் தவிர, வேறெதையும் விளம்பு வதில்லை.

கீழே காண்பவை எல்லாம் 'ஓட்டம்' கொடுக்கும் ஊட்டங்கள். கவனமாகப் படியுங்கள். 'ஓட்டம்' என்னும் காமதேனுப் பசுவானது, கேட்பதையெல்லாம் தட்டாமல் தருகின்ற' தனிப் பெருமையை, நீங்கள் நிச்சயம் உணர்வீர்கள்.

பிறகு, நீங்களே உங்களையறியாமல் ஓடத் தொடங்கி விடுவீர்கள். இடையிலே ஓடி விடாமல், படித்து முடித்து பிறகு ஓடுங்கள். உங்களுக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

1. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

நன்றாக ஓடும்போது, இரத்த ஓட்டம் விரிவடைகிறது. வேகம் பெறுகிறது. அதனால் அதிக இரத்த ஓட்டம் பெறுகிற இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகிறது. பெரிதாகிறது. இரத்தம் ஓடும் வழி தங்கு தடையில்லாமல் அமைவதால், அங்கே இரத்த அழுத்தத்திற்கான சூழ்நிலை குறைகிறது.

புல்லடர்ந்த வாய்க்காலில் தண்ணீர் தேங்கித் தேங்கித் தான் ஓடும் அதுபோல, கொழுப்பு அடைத்திருக்கும் இரத்தக் குழாய்கள், அகலத்தில் சுருங்கிப் போவதால், இரத்தமும் தயங்கி ஓடும். அதனால் இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுகிறது. அந்த நோய் வராமல் ஓட்டம் உதவுகிறது.

2. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

இரத்தத்தில் உள்ள இரத்த செல்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகமாகின்றன. இரத்தத்தின் நிறம் காட்டும் ஹீமோகுளோபின் அதிகமாகிறது. பிளாஸ்மா என்ற இரத்தப் பகுதி மேலும் அதிகமாகிறது. ஆகவே, இரத்தத்தின் தரம் மிகுதியாகி, தேகத்தை மேன்மைபடுத்துகிறது.

ஏதாவது காயம்பட்டால், உடலிலிருந்து வெளியாகும் இரத்தத்தை அதிகமாக வெளியிடாமல், உடனே உறைந்து கொள்கின்ற (clot) சக்தியை இரத்தம் வளர்த்துக் கொள்கிறது.

3. இரத்தக் குழாய்களில் சிரை (Artery) எனும் பகுதியில் ஏற்படும் பலஹீனத்தைப் போக்குகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் தங்கி வளர்கின்ற கொலஸ்ட்ரால் எனும் வேண்டாதக் கொழுப்புச் சக்தியைக் குறைத்து. இரத்தக் குழாய்களை வலிமைப்படுத்துகிறது.

4, இதயம் வலிமை பெறுகின்றது. அதிகமாக உடலுக்கு இரத்தத்தை இறைக்கும் பணியில் ஈடுபடுகிற இதயமானது, அளவில் பெரிதாகவும் ஆற்றலில், வலிமையானதாகவும், வளர்ச்சியையும் எழுச்சியையும் பெறுகின்றது. இதயத்தைத் திறமுள்ளதாகவும், தரம் உள்ளதாகவும் மாற்றியமைக்கின்ற மந்திர சக்தியை ஓட்டம் அளிக்கிறது.

5. நுரையீரல்கள் நேர்த்தியான, நிறைவான நிலையினைப் பெறுகின்றன. நுரையீரல்கள் நிறைய உயிர்க் காற்றைப் பெறவும், அவசியமற்றக் காற்றை அதிகமாக அகற்றி விடவும் போன்ற பொறுப்பான பணியிலே, சிறப்பான உச்சநிலையை எய்துகின்றன.

உயிர்க்காற்றின் சக்தியின் உன்னதத்தால், ஆஸ்த்மா எம்பிசியா போன்ற நோய்கள் நொறுக்கப்படுகின்றன. நுண்மையான மேன்மையான ஆற்றலை நுரையீரல்கள் அடைகின்றன.

6. தசையின் விசைச் சக்தி மேம்பாடு அடைகிறது. நினைத்தவுடன் செயல்படும் தசைகளின் வேகத்தைத்

தான், தசையின் சிறந்த இயக்கம் (Tone) என்பார்கள். அப்படிப்பட்ட அமைப்பைத் தசைகள் பெறுகிறபோது, தேகம் அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் மாறி விடுகிறது. அத்துடன், வேகம், வேலை செய்யும் ஆற்றல். விவேகம், மதியூகம் இவற்றையும் தசைத்திறன் வளர்த்து விடுகிறது.

7. எலும்புகளின் வலிமையை வைத்தே, ஒருவரின் உடல் அமைப்பை, தோரணையை (Posture) தெரிந்து கொள்ளலாம். நிமிர்ந்து நிற்கும் ஆற்றல், நிமிர்ந்து நடக்கும் கவர்ச்சி எல்லாம், வலிமையான எலும்புகள் இருக்கும் வரை தான் இருக்கும்.

வலிமையற்ற எலும்புகள் எல்லாம் சீக்கிரம் முறிந்து போகின்றன. உடைகின்றன. காரணம், எலும்புகள் ஜோராக இருப்பதிலிருந்து கூடாக மாறிவிடுவதால் தான். ஓட்டம் தரும் உடற்பயிற்சியானது, எலும்புகள் வலிமை யிழப்பதிலிருந்து காப்பாற்றுகின்றன. வலிவை ஏற்படுத்து கின்றன.

8. உடலானது ஊளைச் சதைகளால் வளைக்கப்பட்டு, உடலில் அதிக எடை விழுந்து, குண்டாகி, அவஸ்தைப் படுவதிலிருந்து ஓட்டம் காப்பாற்றுகிறது. ஓட்டம் கொழுப்பைக் கரைக்கிறது. செல்களின் செழிப்பை மேலும் செழுமைப்படுத்துகிறது. செல்பிரிந்து வளரும் மெட்ட பாலிசம் என்ற தன்மையை விரைவுப்படுத்துகிறது பசியைக் கட்டுப்படுத்தி பக்குவமானதாக உடலை பரிணமிக்க வைக்கிறது.

9. உணவை எளிதாக ஜீரணிக்கவும், குடற்பகுதிகளின் ஆற்றலை வளர்க்கவும் உணவைக் கிரகித்து, குப்பைகளை விரைந்து வெளியேற்றவும் கூடிய வலிமையை, ஓட்டம் வழங்குகிறது.

10. சோம்பலாக உள்ளவர்கள் தமக்குரிய வயதுக்கான தோற்றத்தைப் பெறாமல், விரைவாக முதுமை அடைந்து விடுகின்றார்கள். ஓட்டக்காரர்கள் வருடங்களில் வயதானா லும், உருவத்தில் வயதாகாத தோற்றம் கொண்டவர்க ளாக விளங்குகின்றார்கள். அதாவது, உடற்பயிற்சி அளிக்கும் ஓட்டம், வயதாவதை, முதுமையடைவதை. தாமதப்படுத்துகிறது..

11 சிந்தனைகளில் தெளிவு, எண்ணங்களில் எழுச்சி. நினைவாற்றல், நேர்த்தியான கற்பனைகள். தெளிவாக எதிலும் முடிவேடுக்கும் தேர்ச்சியை ஓட்டம் உண்டாக்கி விடுகிறது.

12. எதற்கெடுத்தாலும் கவலைகள், சிறிய விஷயங் களுக்கெல்லாம் உணர்ச்சிவசப்படுதல், குழப்பம் அடைதல், கோபப்படுதல் போன்ற படபடப்பான மனோநிலையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக மாற்றி அமைத்து, மனமாற்றத்தை சமைத்து, அமைதியான சூழ்நிலையின் ஆனந்தத்தை அனு பவிக்க உதவுகிறது.

13. காரணம் தெரியாமலேயே குழப்பம் கொள்பவர் களைவிட, தேகத்தால் களைப்படைபவர்கள் அதிகம் பேர்கள் உண்டு. இத்தகைய களைப்பு எதனால் உண்டா கிறது? உடல் தளர்ச்சியினால்தான்.

ஓட்டமானது இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தைத் தூண்டி, விரைவாக செயல்பட வைக்கிறது. அதிகமான உயிர்க் காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கச் செய்து, உடல்முழுவதிற்கும் அனுப்பி வைக்க உதவுகிறது, அதனால் சுறுசுறுப்பாகவும் சுய எழுச்சியோடும் நாள் முழுதும் இருந்திட ஓட்டம் உதவு கிறது.

14. நோய்கள் இல்லாத தேகமே, இந்த உலகில் இல்லை என்பார்கள். உள்ளே அடங்கிக் கிடக்கும் நோய்கள்,

உடல் நலிவு அடையும் நேரம் பார்த்து எழுச்சியடைந்து, வேதனைப் படுத்தத் தொடங்கி விடுகின்றன. ஆகவே, உடலை தளர்ச்சியடைய விடாமற் பார்த்துக் கொள்வது ஒவ்வொருவரின் தலையாய கடமையாகிறது.

தினந்தோறும் ஓடுகிற ஓட்டமும், செய்கிற உடற் பயிற்சியும், உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுக்கும் ஆற்றலை அதிகப்படுத்தி, நோய்கள் தலையெடுக்காமல் தடுக்கின்றன. விரட்டுகின்றன. ஒழித்தும் விடுகின்றன.

பயங்கர நோய்களிலிருந்து காக்கின்ற பெருந்துணை யாக, ஓட்டம் உதவுகின்றது.

வாழ்விற்கு வளமான வழிகாட்டியாக விளங்கும் ஓட் டத்தில், நீங்களும் பங்கு கொள்ளலாமே!

மெதுவாக நடக்கின்ற நடை கூட உதவுகிறது. அதற் கான ஒரு சான்றைப் படியுங்கள்.

வாழ்வு தந்த விளையாட்டு

அந்த மனிதனுக்கு வந்திருக்கும் வியாதிகளோ அதிகம், அநேகம். வியாதிகளின் வீரியம் அந்த மனிதனை பாடாய் படுத்தி விட்டது. கேடாய் கெடுத்து விட்டது.

நீரிழிவு நோயின் கடுமையால், அவனது கண்கள் குருடாகிவிட்டன. அதைத்தொடர்ந்து **மாரடைப்பு** ஏற்பட்டு, மரண அவஸ்தையை ஏற்படுத்தியது. அதைத் தொடர்ந்து தொண்டையில் **புற்றுநோய்** இருப்பதும் கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. இன்னும் ஒரு மோசமான நோய். கிட்னி செயல் படாமற் போனது.

இப்படி அடுக்கடுக்காக நோய்களின் ஆக்ரமிப்பு ஏற் பட்டும், அந்த மனிதன் ஆத்திரம் அடையவில்லை. நிதானம்

இழக்க வில்லை. நேர்ந்த துன்பங்களால் வாழ்வை வெறுக்க வில்லை. தற்கொலை செய்து கொள்ளவும் முயலவில்லை. மாறாக, வாழ்வை மகிழ்ச்சியாக வாழ முயன்றான்.

எப்படி? பார்வை இருக்கும் போது, தான் விளையாடி மகிழ்ந்த **கோல்ஃப்** விளையாட்டை, மீண்டும் விளையாட முயற்சி செய்தான்.

வளைந்த குச்சியின் தலைபாகத்தால், சிறிய பந்து ஒன்றை குழிகளில் தள்ளிவிட்டு, ஆடுகிற ஆட்டம் கோஃல்ப்.

ஒரு நாய் அவனுக்கு வழி காட்டுகிறது. உதவி ஆள் ஒருவன் தடி ஒன்றை தரையில் தட்டி, குழி இருக்கும் இடத்தைக் காட்ட, பார்வை அற்ற அந்த வீரன், பக்குவமாகப் பந்தைக் குழிக்குள் தள்ளுகிறான்.

அதுமட்டுமல்ல. பார்வையுள்ள வீரர்களுடன் பந்தயம் கட்டி, போட்டியிட்டு, அதிலும் வெற்றி பெறுகிறான்.

நொந்து போகக் கூடிய வாழ்க்கையிலும், சிந்தை கலங்காது, ஆனந்த சிந்து பாடி மகிழும் அந்த மாவீரன், மகா மனிதனின் பெயர் **டெரிவலஸ்**. வயது 42.

நலிந்த வாழ்விலும், எல்லாவற்றையும் இழந்து போன நிலையிலும் நம்பிக்கையூட்டி வாழச் செய்தது மட்டுமல்ல; மகிழ்ச்சியான மனோநிலையை அளித்தது மட்டுமல்ல; உலகப் புகழையும் வாங்கித் தந்த விளையாட்டுக்கு இணையாக, இந்த உலகில் வேறு எதுதான் உள்ளது.

விளையாட்டுக்கு நிகர் விளையாட்டுக்கள்தான்!

5. யாரால் வேகமாக ஓட முடியும்?

ஏன் முடிவதில்லை?

எல்லோராலும் வேகமாக ஓட முடிவதில்லை. எல்லோராலும் நீண்ட தூரம், நீண்ட நேரம் ஓட முடிவதில்லை.

குறைந்த தூரத்தை விரைவாக ஓடிமுடிக்கின்ற வீரர்களுக்கும், நீண்ட தூரத்தை நீண்ட நேரம் ஓடி முடிக்கின்ற வீரர்களுக்கும், உடல் தோற்றத்தால் மட்டும் வித்தியாசம் இருக்கவில்லை. அவர்கள் உடல் அமைப்பிலும், தசை அமைப்பிலும் நிறைய வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன என்பதை, உடல் ஆய்வுவல்லுநர்கள் கண்டறிந்திருக்கின்றனர்.

இரண்டு தசைகள்

உடலை முன்புறமாகத் தள்ளி இயக்கும் ஆற்றல் படைத்த தசைகள் எல்லாம், வேகமாக ஓடுவதற்கும், மெதுவாக ஓடுவதற்குமே உதவுகின்றன. ஆனால் ஓரிரண்டு தசைகள் மட்டுமே, சற்று வித்தியாசமான அமைப்புடன், வித்தியாசமாக இயங்கும் அற்புதங்களாக விளங்குகின்றன.

இவ்வாறு, விரைவாக ஓடக் கூடியவாறு இயங்குகின்ற, உடலை இயக்குகின்ற தசைகள் இரண்டு. 1. கணுக்கால் தசைகள் (Calf Muscles) 2. முத்தலைத்தசைகள் (Triceps).

இந்த இரண்டு தசைகளுமே அதிகமாக சுருங்கி விரிகின்ற ஆற்றலுடன் இயங்கி, வேகமாக ஓட உதவுகின்றன.

தசையும் விசையும்

ஒரு தசையானது (Muscle) பல்லாயிரக்கணக்கான தசை நார்களால் உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது. அந்தத் தசை நார்கள் நீண்டு கொள்ளவும், சுருங்கிக் கொள்ளவும் போன்ற விரிந்து சுருங்கும் இயல்புடன் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

தசைகள் விரிவாக நீளவும், நீண்ட வேகத்தில் விரைவாக சுருங்கவும் முடிவதால்தான், விசைச் சக்தியைப் பெறுகின்றன. இயக்கத்தில் வேகத்தைத் தருகின்றன.

நிறைய தசைநார்கள் (Fibers) சுருங்கி விரியும் போது, வேகம் கிடைக்கிறது, கொஞ்சமாகத் தசைநார்கள் சுருங்கி விரியும்போது, அதனால் கிடைக்கின்ற வேகமும் இயக்கமும் குறைவாகவே இருக்கிறது.

தசைகளில் உள்ள தசைநார்கள் எல்லாமே, ஒரே மாதிரியாக இருக்கவில்லை. சில தசைநார்கள் நீண்ட நேரம் உழைக்கக் கூடிய தன்மையில் உள்ளன. அவற்றிற்கு மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்கள் என்று பெயர் (Slow-Twitch Fibers).

சில தசைநார்கள் வேகமாக உழைக்கக் கூடிய சக்தியையும், விரைந்து இயங்கும் ஆற்றலையும் பெற்றதாக

உள்ளன. அவைகளுக்கு வேகமாக இயங்கும் தசைநார்கள் (Fast - Twitch Fibers) என்று பெயர்.

ஒரு ஓட்டக்காரர் வேகமாக ஓடுகிற பொழுது, அவருடைய எல்லா தசைகளுமே இயங்கி, அவருக்கு வேகமாக ஓட உதவுவதில்லை. வேகமாக இயங்கும் தசைநார்களே அதிகமாக உழைத்து அவருக்கு உதவுகின்றன.

ஏன் அப்படி?

எந்த ஓட்டத்திலும் விளையாட்டிலும் ஈடுபடாத சாதாரண மனிதர்களுக்கு, பாதித் தசைநார்கள் மெதுவாக இயங்கும் தன்மையிலும் மீதித் தசைநார்கள் இன்னும் மெதுவாக இயங்கும் தன்மையிலும், அமைந்து விடுகின்றன. அதனால் தான், அவர்களால் அதிவேகமாக எந்த வேலையையும் செய்ய முடிவதில்லை.

உலகமகா ஓட்டக்காரர்களுக்கும் கூட, அவர்கள் ஓடுகின்ற வேகத்தையும், தூரத்தையும் பொறுத்தே, குறிப்பிட்டத் தசைகள் இயங்குகின்றன என்பதையும் ஆய்வறிஞர்கள் கண்டு பிடித்துக் கூறியிருக்கின்றனர்.

உதாரணம்: நீண்டதூரம் ஓடுகிற மாரத்தான் ஓட்டக்காரர்களுக்கு, 85%க்கு மேல் மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்கள் வேலை செய்கின்றன என்றும்; குறைந்த தூரம் ஓடுகிற விரைவோட்டக்காரர்களுக்கு (Sprinters) 65%க்கு மேல் வேகமாக இயங்கும் தசைநார்கள் வேலை செய்கின்றன என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

இப்படி வேகமாகவும் மெதுவாகவும் இயங்குகின்ற தசைநார்கள், பரம்பரைத் தொடர்பாக பாதியும், சிறப்புப்பயிற்சி

களைச் செய்யும்போது பாதியுமாக உருவாகின்றன என்பதாகவும் கூறுகின்றார்கள்.

வேகமாக இயங்கும் தசைநார்கள்

வேகமாக இயங்கும் தசைநார்கள், பெரிய அகலமான தசைநார்களை உடையவை விரைவாக நீண்டு, சுருங்குகின்ற ஆற்றல் நிறைந்தவை. அதாவது ஒரு நொடிக்குள்ளே 49 முதல் 90 ஆயிரம் நொடித் துகள்களுக்குள் இந்தத் தசைநார்கள் நீண்டு சுருங்கி விடும் ஆற்றலைப்பெற்றிருக்கின்றன.

இப்படி வேகமாக இயங்கி, நீண்டு விரிந்து சுருங்கும் தசைநார்களுக்கு, உணவு சக்தி (Fuel) எங்கிருந்து எப்படி கிடைக்கிறது?

ஒவ்வொரு நொடியும் இந்தத் தசைநார்கள் ஏராளமான சக்தியை (Energy) எரித்து வெளியாக்குகின்றன. தசைகளில் உள்ள சக்தியைத் தேக்கிவைத்திருக்கும் குழாய்கள், தேவையான சக்தியைத் தருவதற்கு உதவுகின்றன. மிகுதியான சக்தி வேண்டியிருப்பதால், தசைகளில் உள்ள சக்தி போதுமானதாக இல்லாமல், பற்றாக் குறை பெற்றுவிடுகிறது. அந்த சமயத்தில், வேகமாக இயங்கும் தசைநார்களே அந்த சக்தியை தற்காலிகமாக உண்டு பண்ணி, தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்கின்றன. அந்த சக்தி தரும் பொருளின் பெயர் அடினோசின் டிரைபாஸ்பேட் (Adenosine—TriPhos Phate).

மூன்று வகை உற்பத்தி மண்டலம்.

வேகமாக ஓட உதவுகிற திடீர் சக்தியை தசைநார்களில் உற்பத்தி செய்ய மூன்று வகை மண்டலங்கள் (mechanism) உதவுகின்றன.

1. **அலேக்டாசிட் அனேரோபிக் முறை :** *100 மீட்டர், 200 மீட்டர்* தூரம் ஓடுகிற பொழுது, வேக சக்தியை உண்டாக்கும் முறைக்குரிய பெயர். அதாவது ஒவ்வொரு நொடியிலும், பெரிய அளவில் சக்தியை உற்பத்தி செய்து விரைவாகத் தசைகள் இயங்கிட, சக்தியை அளிக்கும் முறையாகும். Aerobie என்றால், பிராணவாயுவை அதிகம் பெறுகின்ற பயிற்சி முறையாகும், இங்கே அதிகமாகப் பிராணவாயுவை இழுத்து சுவாசிக்கும் நேரம் குறைவு என்பதால், ஏற்கனவே தசைகளில் தேக்கியும் பயிற்சி செய்தும் பழக்கி வைத்திருக்கின்ற ஆற்றல் மிகு சக்தியை, உடனே விரைந்து பெற்றுக் கொள்ளும் வகையில், இந்த முறையில் சக்தி உற்பத்தி செய்து வழங்கப்படுகிறது.

2. நேரடியாக சக்தியை உற்பத்தி செய்கிற அலெக்டாசிட் அனேரோபிக் முறை போல் இல்லாமல், கிரியேட்டின் பாஸ்பேட் (Creatine Phosphate) துகள்களிலிருந்து சக்தியைப் பெற்று, அலெக்டாசிட் அனேர்பிக் துகள்களுக்கு (molecules), சக்தியைத் தந்து விடுகிற முறையாகும். அதாவது, ஒரு மண்டலத்திலிருந்து சக்தியை உருவாக்கி, நேரடியாகப் பணியாற்றுகிற அடுத்த மண்டலத்திற்கு வழங்குகிற உதவி முறை.

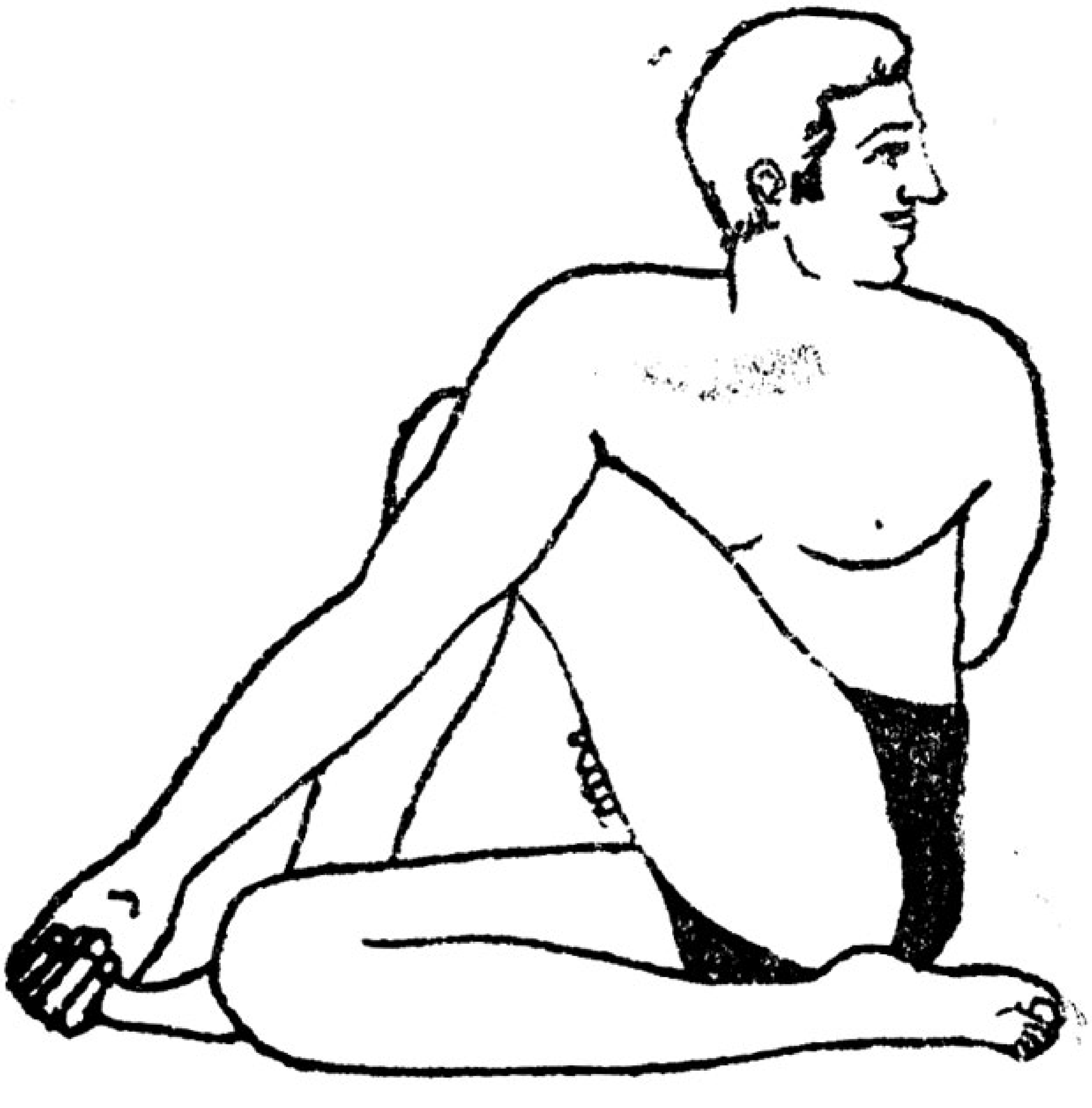
3. **லேக்டாசிட் அனேரோபிக்** முறை என்பது மூன்றாவது வழியாகும். உயிர்க்காற்று பயன்பட்டு, கரிய மிலவாயு ஆவது போல, உடலில் உள்ள குளுகோஸ் சர்க்கரைச் சத்துக்கள் உழைப்பில் பயன் பட்டு, லேக்டிக் ஆசிட்டாக மாறுகின்றன.

இப்படிப் பட்ட சத்துக்கள் எரிந்து சக்தியாகி, நேரடியாகப் பணியாற்ற உதவுகின்ற முதல் மண்டலத்திற்குப் போவதாகும். இந்த உதவி முறை *100, 200, மீட்டர்*

தூரத்திற்கன்றி, 400 மீட்டர் தூரம் ஓடும்போது உதவு கின்ற வகையில் தான் அமைந்திருக்கிறது.

ஆகவே, தசை நார்கள் வேகமாக இயங்கும் ஆற்றல் பெற்றிருந்து; தங்களுக்குத் தாங்களே தேவையான சக்தியை விரைந்து உற்பத்தி செய்து கொள்கின்ற வல்லமையை பெற்று வளர்த்துக் கொண்டு; நொடிக்குள் நீண்டு விரிந்து சுருங்குகின்ற ஆற்றலையும் நிறைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது தான், ஒருவரால் வேகமாக ஓட முடிகிறது.

இத்தகைய சக்தியும் சாமர்த்தியத் திறமையும், பாதி பிறப்பிலும் மீதி பயிற்சியாலும் கிடைக்கிறது. இந்தக் குறிப்பை அறிந்த பிறகே, விரைவோட்டத்தில் யாரும் கலந்து கொள்ளலாம். அதுவே வெற்றி பெறும் வாய்ப்புக் களை, மிகுதியாகவே அளித்து, ஆனந்தம் பெறச் செய்யும்.



6. விளையாட்டு வினையாகிறது!

மனித வாழ்வில் மலர்ச்சிகள்

வரலாற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட காலத்திலிருந்தே, மனித வாழ்க்கையில் விளையாட்டு வடிவம் பெற்றுக் கொண்டிருக் கிறது. ஆதிகால மனிதனது வாழ்க்கையின் ஆரம்பமே, இயற்கைச் சூழ்நிலையில் எழுந்த இடர்ப்பாட்டிலும், எதிர் நீச்சலிலுமே நீக்கமற நிரவிக் கிடந்திருக்கின்றன.

ஆதிகால மனிதனுக்கு வேலை என்ன, விளையாட்டு என்ன என்ற வேற்றுமை தெரியாதவாறு, அவனுடைய வாழ்க்கை முறை அமைந்திருந்தது, அவனது உள் உணர்வு களே அவனை உந்தி இயக்கிக் காத்தன.

உலகத்தில் மாறி மாறி வந்த இயற்கைப் பருவங்களின் மாற்றங்கள், அவனுடைய உணர்வுகளுக்கு உணவாகி, அவ னது அறியாமையை அகற்றி, விழிப்பூட்டும் அனுபவங்களாக மலர்ந்து வழிகாட்டி, வாழும் வகையை உணர்த்தின.

அறிவூட்டிய அனுபவங்கள்

உட்காரவோ உறங்கவோ ஓர் இடமில்லாமலும், உடுத் திக் கொள்ளவோ மானம் காக்கவோ உடைகள் இல்லா

மலும்; உண்டு மகிழவோ உடலை வளர்க்கவோ உணவுகள் கிடைக்காமலும்; விலங்கோடு விலங்குகளாக, மனிதன் விளங்காமல் வாழ்ந்த காலத்தில், பசியுணர்வு அவனை பாடாய் படுத்திய போது, காய்களை, கனிகளை, கிழங்கு களை, இலைகளை, தழைகளைத் தின்றான்.

மழையும் வெயிலும், பனியும் குளிரும், அவனுக்கு புரியாத புதிர்களாய் இருந்தது போலவே, உணவுக்காக அலைந்த விலங்குகளின் வேட்டைக்களமாகவும் அவனது வாழ்க்கை அமைந்த போது, பய உணர்வு காரணமாக அவன் மரப்பொந்துகளிலும் புதர்களிலும், மரக்கிளை களிலும் பதுங்கித் தன்னைக் காத்துக் கொண்டான்.

ஆதிகால மனித வாழ்க்கை, அயராத அழியாதப் போராட்டமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. அதாவது, வெறிகொண்டலைந்த விலங்கினத்திலிருந்து, தங்களைக் காத்துக் கொள்கின்ற விவேகமில்லாத நடைமுறைகளிலே தான், அன்றைய மனிதன் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறான்.

மாறிவந்த காலங்கள், மனிதனது அறியாமையையும் மாற்றிக்கொண்டே வந்து, அறிவு பூர்வமான அனுபவங் களையும் அவ்வப்போது அளித்துக்கொண்டே வந்தன.

அறிவுள்ள மிருகம்

தாவிப் பாய்ந்த மிருகங்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள, அன்றைய மனிதர்கள் ஓடினார்கள். அப்பொழுது தப்பித்துக் கொண்ட அனுபவத்தால், தங்கள் சந்ததியின ரையும் தயார் செய்து கொள்ள முனைந்த பழக்கமே, கூட்ட மாக ஓடிப் பழகிய வழக்கமே, இந்நாளைய ஓட்டப் பந்தயங் களாக மாறி வந்திருக்கின்றன.

தப்பி ஓடிய காலத்தில் பள்ளங்களையும், மேடுகளையும், குழிகளையும், நீர்ப்பகுதியையும் தாண்டிக் குதித்த பழக்கமே, தாண்டும் போட்டிகளாக உருமாறி வந்திருக்கின்றன.

ஓடவும் தாண்டவும் முடியாமல், கிட்டத்திலே சிக்கிக் கொண்ட பொழுது, கல்லெறிந்து, கம்புகளை வீசித் தப்பிக்க முயன்று, பின்னர் குறிபார்த்து வீசிய முறைகளே, இன்று எறியும் போட்டிகளாக ஆகியிருக்கின்றன.

தப்பிச் செல்லக் கூடிய நேரங்களில் தடைகளை ஏற்படுத்திய கற்கள், சிறு பாறைகள், மரத்துண்டுகள் போன்றவற்றைத் தூக்கித் தள்ளி விட்டுச் சென்ற பழக்கமே, எடை தூக்கிப் போட்டியிடுகிற அறிவை ஏற்படுத்தித் தந்தன.

இந்நாளில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும், நமது முன்னோர்கள் பெற்ற வாழ்க்கை அனுபவங்களின் முதிர்ந்த வடிவமாகும்.

'மனிதன் ஒரு வேலை செய்யும் அறிவுள்ள மிருகம்' என்கிறார் சூலி நக்கோடா என்பவர்.

உழைப்பே அவனது வாழ்க்கையாக அமைந்திருந்தது.

அந்த வாழ்க்கை மாறிய விதத்தைக் காண்போம்.

காலங்களும் கோலங்களும்

',இந்தியாவில் வேத காலம் என்பது வரலாற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட காலம்''. அப்பொழுது வாழ்ந்த வேத கால மக்களின் வாழ்க்கை முழுவதும், உடல் உழைப்பாகவே இருந்து வந்ததால், இயற்கையாகவே அவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்கின்ற வாய்ப்புள்ளவர்களாகவே விளங்கினார்கள். அதன் காரணமாக, அன்றாட வாழ்க்கையை ஆற்றலுடன் நடத்திச் செல்ல அவர்கள் புதிய விளையாட்டையோ உடற்

பயிற்சியையோ உருவாக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் இருந்தது.

அவர்கள் வேட்டையாடினார்கள். குதிரை சவாரி செய்தார்கள். தங்களது அன்றாடத் தேவைகளுக்காக இடம் விட்டு இடம் பெயர்ந்து, அலைந்த அனுபவங்கள், அவர்களுக்கு உடல் வலிமையையும், உடல் நெகிழ்ச்சியையும், திறன் நுணுக்கங்களையும் உருவாக்கித் தந்தன.

காட்டிலே வாழ்ந்த மக்கள், வீட்டிலே தங்கியிருந்து வேளாண்மை செய்து, வாழ்கின்ற விவரம் புரிந்து கொண்ட நாட்களில், வித விதமான தேவைகள் அவர்களுக்கு உருவாயின. அந்தத் தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள அவர்கள், அதிகமாக உடல் உழைப்பையே நாடவேண்டியிருந்தது.

அன்றாடத் தேவைகள், அவைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளும் வேலைகள் எல்லாம், மனிதர்களது மரபுத் தொழில்களாக மாறி வந்தன. உணவு அடிப்படைத் தேவை என்பதால், உழவுத் தொழில் வளர்ந்தது. உடைகள் அவசியம் என்பதால் நெசவுத் தொழில் வளர்ந்தது, தற்காப்பு அவசியம் என்பதால், போரிடுவதற்கான ஆயுதங்கள். தற்காப்பு இடங்கள், வாகனங்கள் முதலியன உருவாக்கும் தொழில் நிலைகள், விரிவடைந்து கொண்டே சென்றன.

தொழிலே வாழ்க்கையாகவும், வாழ்க்கையே தொழிலாகவும் மாறி, அவனை ஆழ்த்தி விட்டிருந்தன.

ஆதிகால மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடத்திச் செல்ல உதவிய தொழில்களிலிருந்தே, பல விளையாட்டுக்கள், தோன்றி வளர்ந்து, செழித்தோங்கி சரித்திரம் படைத்தன என்பதற்கு எத்தனையோ ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன.

விளையாட்டுக்கள் பிறந்தன

''உழவுக் காலங்களிலும் அறுவடைக் காலங்களிலும் ஒன்று கூடி பாட்டுப் பாடி வேலைகளைத் தொடங்கிய முறைகளே, கடவுள் வழிபாடாகவும்; காணிக்கை தரும் கடன்களாகவும், நடனமாடுகின்ற நிகழ்ச்சிகளாகவும், விருந்து படைக்கும் விழாக்களாகவும் வடிவெடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.''

கூட்டங் கூட்டமாக சேர்ந்து வாழத் தொடங்கிய மக்கள், தங்களது தற்காப்புக்காகப் போரிடும் சாதனங்களையும், பயங்கர ஆயுதங்களையும் படைத்துக் கொள்ளத் தலைப்பட்டனர். பல கூட்டங்களுக்கு இடையே அடிக்கடி போர்கள் நடத்தி வந்ததே, அவர்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கமாக இருந்தன.

மிகப் பழங்காலத்தில் ஒருவரோடு ஒருவர் செய்து கொண்ட துவந்த யுத்தமே, இன்று மல்யுத்தப் போட்டியாகவும்; குத்திக் கொண்டும் தாக்கிக் கொண்டும் போட்ட சண்டையே குத்துச் சண்டைப் போட்டியாகவும்; வில்லை வளைத்து அம்பு விட்டு எதிரியை சாய்த்த முறையே இன்று வில் வித்தைப் போட்டியாகவும்; ஈட்டியையும் வேல்களையும் எறிந்து தாக்கிய விதமே இன்று வேலெறிதல் போட்டியாகவும் (JAVELIN), தட்டெறியும் போட்டியாகவும்; தடைகளைத் தாண்டித் தப்பித்துச் சென்ற பழக்கமே இன்று தாண்டும் போட்டிகளாகவும் மாறி மென்மை பெற்று வந்திருக்கின்றன.

நமது வாழ்க்கையின் வரலாற்றை பல பகுதிகளாகப் பிரித்துக் காட்டிய அறிஞர்கள், ஆரம்ப காலத்து முன்னோர்களின் வாழ்க்கையை **கவலையும் பதைப்பும்** நிறைந்ததாகவும், அடுத்ததாக **கண்டுபிடிப்புகளின் காலம்** என்றும்; அதனைத் தொடர்ந்து எதிலும் **அக்கறையின்மை**

என்கிற காலம் என்றும்; அதற்கடுத்து ஆனந்தமாக வாழ்க்கையை அனுபவித்து **மகிழும் காலமாக** அமைந்தது என்றும். பின்னர் திருப்தியடையாத காலமாக மாறி வந்தது என்றும், பிரித்து விளக்குகின்றார்கள்.

விளையாட்டின் தேவை

ஒய்வில்லாத உழைப்பும், உணர்ச்சி மயமான உள்ளக் கிடக்கைகளும் மனிதர்களை வாழ்க்கையை வெறுக்கத் தோன்றிய காலத்தில் தான், விளையாட்டு முன்னே வந்து வழிகாட்டி, அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் ஊட்டின.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் பல வடிவங்களில் தோன்றி, உலகத்திலே மகிழ்ச்சியையும் மறுமலர்ச்சியையும் ஊட்டி உயிர்ப்பித்துத் தந்தன.

''விளையாட்டு மூலமாக சமுதாயமானது வாழ்க்கை முறையைப் பிரதிபலித்து, வாழக் கற்றுக் கொடுக்க வந்த விளையாட்டு, நவீனமயமான இந்த நூற்றாண்டில், வாழ்க்கையை ஓட்டுகின்ற வருமானம் தரத்தக்கத் தொழி லாகவும் மாறி விட்டது.

உழைத்து ஓய்ந்த உடலுக்கு உற்சாகம் தரத்தக்க அளவில் விளையாடுகின்றவர்களை, பொழுது போக்கு ஆட்டக்காரர்கள் என்று பெயரிட்டு அழைத்து வந்தனர். ஆனால், விளையாட்டுக்களில் ஊறிப்போய், திறன் நுணுக் கங்களில் தேறிப் போயிருந்த திறனாளர்கள், அந்த விளை யாட்டுக்களை விளையாடிக் காட்டிப் பொருள் சம்பாதிக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

தற்காப்புக்காக சிலம்பம் கற்றுக் கொண்டவர்கள், அதனையே கற்றுத் தரும் தொழிலாக்கிக் கொண்டு

வாழ்க்கையை நடத்தத் தொடங்கியதும், குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம் போன்றவற்றில் ஆற்றலுக்காக ஈடுபட்டவர்கள், அதனையே பொருள் திரட்டும் போட்டிகளில் ஈடுபட்டதும், இதற்கு சான்றுகளாக அமைந்து விட்டிருக்கின்றன.

பொருள் உள்ள இயக்கம்

விளையாட்டு என்பது விளை+ஆட்டு என்று பிரி கின்றது. விளை எனும் சொல்லுக்கு விருப்பம் என்றும், ஆட்டு என்பதற்கு இயக்குதல் அதாவது உறுப்புக்களை இயக்குதல் என்றும் பொருள் கூறப்படுகின்றது.

நம்மையறியாமலேயே கைகளை கால்களை அசைப்ப தற்கு இயக்கம் (Movement) என்றும்; ஒரு நோக்கத்தையோ அல்லது பயனையோ கருதி உடலை இயக்குவதற்கு வேலை (Work) என்றும்; சுவாசத்தை முறைப்படுத்திக் கொண்டு உடலுறுப்புக்களை இயக்கி, உடல் நலத்தையே முழு மூச்சாகக் கொண்டு செயல்படுவதை பயிற்சி (Exercise) என்றும், மகிழ்ச்சி பெறுவதற்காக விருப்பம் போல் உடலை இயக்குவதற்கு விளையாட்டு என்றும் கூறுகிறோம்.

வருமானம் கருதி அல்லது மற்றவர்க்கு அடி பணிந்து, ஆணைக்கு உட்பட்டு அடங்கி, உறுப்புக்களை இயக்கியும் அந்தப் பணி முடித்த பிறகு ஆதாயம் எதிர்பார்த்தும் இருப்பதையே வேலை என்கிறோம்.

ஆனால் விளையாட்டு என்பது தன்னிச்சையாக, தானே தனக்கு அதிகாரியாக இருப்பது போல இருந்து, உறுப்புக் களை இயக்கியும், அதன் மூலம் ஆடும்போதும், ஆடி முடித்த போதும் மகிழ்ச்சியையும் உடல் வளர்ச்சியையும் எதிர்பார்க் கின்ற இனிய நோக்கமாக அமைந்திருக்கிறது.

வேலை உடலை வருத்துகிறது. முடிவில் களைப்பில் ஆழ்த்துகிறது. விளையாட்டோ உடலை இயக்குகிறது. முடிவில் சுகத்தையும் மனோலயத்தையும் வளர்க்கிறது.

தொழில் ஆகிறது

அத்தகைய அரிய பண்பாற்றல் நிறைந்த விளையாட்டுக் களில், அதிசயிக்கத் தக்க அளவு வல்லமை பெற்றவர்கள், தங்களது திறமையையே தொழிலாக்கிக் கொள்கின்றார்கள். அதனால் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்கின்ற வருமானத்தை யும் வளர்த்துக் கொள்கின்றார்கள்.

ஓய்வு நேர உழைப்பாக விளையாட்டு இருக்கிறது. அதாவது மகிழ்ச்சியுடன் பங்குபெறும் பணியாக, ஆனால் தொழிலோ முழு நேரப் பணியாக, முற்றிலும் எல்லா நேரங் களிலும் அதிலேயே நினைவுகளை ஆழ்த்தி விட்டுக்கொள் கின்ற தன்மையில்தான் அமைந்திருக்கிறது.

சீருடற் பயிற்சிகளை தானே செய்யும் பொழுது அவை பலம் தரும் பயிற்சிகளாக அமைகின்றன. அவற்றையே சர்க்கஸ் காட்சிகளில் செய்யும்பொழுது, அது பணம் தரும் பயிற்சிகளாக அமைக்கின்றன. அவற்றையே சர்க்கஸ் காட்சி களில் செய்யும் பொழுது தொழிலாக மாறிவிடுகிறது.

டென்னிஸ் ஆட்டத்தை. நாடுகளுக்கிடையே நடக்கும் போட்டிகளில் ஆடும்-பொழுது, அமெச்சூர் ஆட்டக்காரர் என்று பெயர் பெறுகிறார். அந்த ஆட்டக்காரரே பணம் வாங்கிக் கொண்டு ஆடுகின்ற பொழுது, தொழில்முறை ஆட்டக்காரராகப் பெயர் பெற்று விடுகின்றார்.

இன்று தொழில் முறை விளையாட்டுக்களில்தான் அதிக வீரர்கள் பங்கு பெற ஆசைப்படுகின்றார்கள். டென்னிஸ் ஆட்டம்தான் தொழில் விளையாட்டுக்களில் முதலிடம் வகிக்

கின்றது. அடுத்ததாக, கிரிக்கெட் ஆட்டமும், அமெரிக்கது தளபந்து ஆட்டமும், அதன் பின் இறகுப் பந்தாட்டமும் வருகிறது.

வசதிக்காக மரியாதை

தொழிலாக ஏற்றுக் கொண்டு விளையாடுபவர்களின் வாழ்க்கை, எதிர்காலத்தில் ஏற்றம் தரும் வகையில் அமைந் திருக்கும் ஒரே காரணத்தால் தான், திறமையுள்ள வீரர் களைத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ள ஓர் அமைப்பே உற்சாக மாக இயங்கியும், வீரர்கள் அவர்களுக்குத் துணைச் சென்றும் விளையாட்டைத் தொழிலாக்கிக் கொண்டு வரு கின்றனர்.

சமுதாய அமைப்பும் இதற்கும் ஒரு காரணம் என்று சொல்லலாம், வசதியுள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்குத்தான் சமுதாயத்தில் மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கிறது என்பது தான் அந்த நியதி.

எத்தனையோ ஒலிம்பிக் வீரர்கள் இடைப்பட்ட தங்கள் வாழ்க்கையில் பட்டினி கிடந்து பரிதவித்திருக்கின்றார்கள் 'வளைகோல் பந்தாட்டப்புலி' என்று அகில உலகப்புகழ் பெற்ற **தியான் சந்த்** என்ற வீரர், தமது இறுதி நாளில் பட்ட துயரும், மரித்த அவலமும் வரலாற்றில் மிகத் துயரமான நாட்களாகும்.

எனவே, மகிழ்ச்சிக்காகத் தொடங்கி, மக்களை ஒன்று சேர்க்கும் இயக்கமாக மலர்ந்து, பின்னர் திறன்களை வளர்க் கும் அரங்காக உயர்ந்து, ஓய்வுக்கு உற்ற தோழமையாக மாறி, உலகப்புகழ் தரும் ஓடமாக ஊர்ந்து, வழி காட்டியாக வளர்ந்து வந்த விளையாட்டுக்கள், இன்று வாழ்க்கையில் வசதிகளை வாங்கித் தருகின்ற, வருமானத்தை வழங்கு தொழிலாக மாறி வந்திருக்கிறது.

விளையும் தொழிலும்

உலகமெங்கிலும் இது நடைமுறையாகி விட்டதால், விளையாட்டுத் தொழில் தான் இனி வீரர்களை அழைத்துக் கொள்ளும் என்று நம்புவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு. பொழுது போக்கு விளையாட்டு வீரர்கள் என்று எல்லோரையும் மாற்ற முற்படும் ஒலிம்பிக் விதிகள்கூட, சில நேரங்களில் செயல்பட முடியாமல் திகைத்து நிற்பதைக் காணும்போது, வருமானம் வருகின்ற தொழிலாக விளையாட்டுக்கள் மாறி வருவதை யாரும் தடுக்க முடியாது என்ற சூழ்நிலை, அசுர வேகத்தில் வளர்ந்து வருகிறது.

என்றாலும், விளையாட்டு உடலை வளம் படுத்தவும், மக்களை மனிதர்களாக இயங்கச் செய்யவும் உதவுகிறது என்கின்ற கொள்கையை அறிந்து, அதில் பங்கு கொண்டு, பயன் பெறுவோம் என்று பின்பற்றுவோம். பயன் பெறுவோம்.

ஆமாம் !

விளையாட்டு வினை (துன்பம்) யாகும் என்ற தவறான பழமொழி மாறி, வினை (தொழில்) ஆகிறது என்று காலம் மாறிக் கொண்டு வருகிறது.

காலத்தின் அழைப்பை ஏற்பவர்கள் தான் நிம்மதியாகவும் நிறைவாகவும் வாழ முடியும். அதற்காக இளைஞர்கள் தயாராகிக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாத ஒன்றாகும். அதுவே நன்றாகும்.

7. விளையாட்டால் படிப்பு பாழாகிறதா?

பொய்யும் புரளியும்

இப்படி யார் சொல்கிறார்கள்?

எல்லோரும் தான்.

படித்தவர்களும் சொல்கிறார்கள். பாமரர்களும் சொல்கிறார்கள். விளையாட்டை ரசிப்பவர்களும் சொல்கிறார்கள். விளையாட்டைப் பகைப்பவரும் வெறுப்பவரும் பேசுகிறார்கள்.

விளையாட்டால் படிப்பு மட்டுமா பாழாகிறது என்கிறார்கள்? இல்லை. இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று, வாழ்வே வீணாகிப் போய் விடுகிறது என்கிறார்கள்.

அவர்கள் பேச்சை நாம் முதலில் ஏற்றுக் கொள்வோம். அப்பொழுது தானே அதைத் தவறு என்று விளக்கிக் கூற முடியும்.

முதல் குற்றச்சாட்டு — படிப்பு பாழாகிறது என்பது.

எப்படி என்று கொஞ்சம் அலசிப் பார்ப்போமே!

விளையாடும் மாணவர்கள்

விளையாடுகிற மாணவ மாணவிகள், இளைஞர்கள் எல்லோருமே, விளையாட்டை விரும்பியே ஆடுகின்றார்கள்.

விளையாட்டின் மேல் உள்ள ஆர்வம், மற்றும் பற்று, ஆவேசம் காரணமாக, அவர்கள் அளவுக்கு அதிகமாகவே விளையாடி விடுகின்றார்கள். அதிகமான ஆட்டம்— உடலுக்கு அதிகமான அசதியைக் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

வயிறார உணவு சாப்பிட்ட பிறகு, வசதியான படுக்கை அமைக்கிறது. உண்டதும் உறங்கி விடுகின்றார்கள்.

அதாவது, மாலை 6 மணிக்கு விளையாட்டு முடிந்து விட்டது என்றால், விளையாடும் மாணவர்கள், உடனே வீட்டுக்கு வந்து விடுவதில்லை.

தான் ஆடிய விளையாட்டைப்பற்றி விமர்சனம் அல்லது ஏற்பட்ட வேண்டாத நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி விவாதம், அல்லது அன்றைய சினிமா நாடகம் பற்றிய அரட்டை.

இப்படியெல்லாம் நேரத்தை ஓட்டிவிட்டு, எட்டு மணிக்கு வந்தால், ஏன் தாமதம் என்று வீட்டாரும் கேட்பதில்லை.

பொறுப்பற்ற பெற்றோர்களின் பாராமுகத்தால், பிள்ளைகள் அந்த கேள்வியற்ற வரவேற்பை, தங்களின் சௌகரியத்துக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

ஏன் படிக்கவில்லை என்று பெரியவர்களும், பெற்றோர்களும் கேட்பதில்லை. காரணம் அதுதான் புதிராக இருக்கிறது.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பயப்படுகின்றார்களா? அல்லது பாசத்தால் குழந்தைகள் படிக்க வேண்டாம் என்று விட்டுவிடுகின்றார்களா? அல்லது விளையாடினால் படிப்பு வராது என்று அவர்களே முடிவு கட்டி விடுகின்றார்களா?

ஆக ஒன்று மட்டும் புரிகிறது. விளையாடுகிற மாணவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் வீட்டில் இருந்து விழித்திருந்து படிக்கிற வாய்ப்பும் சூழ்நிலையும் குறைந்து போகிறது என்பதுதான் உண்மை.

விளையாடாத மாணவர்கள்

விளையாட்டில் பங்கு பெறாத மாணவர்கள், நேரத்தில் வீட்டுக்கு வந்து, ஒரு தடவைக்குப் பல தடவை, பல மணி நேரங்கள் படிப்பதை, நாமும் பார்த்திருக்கிறோம்.

குவிந்த தோள்கள், குனிந்த தோற்றம், குழி விழுந்த கண்கள், கண்ணாடி அணிந்த கண்கள், மதமதப்பற்ற நடை. இப்படி பலஹீனங்களைக் கொண்ட மாணவர்களையும் இளைஞர்களையும் நாம் சந்திக்கிறோம்.

அவர்கள் அதிக மதிப்பெண்கள் வாங்குவது, அதிக நேரம் படிப்பதால் தான். அதிக நேரம் படிப்பதனால், அவர்களுக்குப் பாடங்கள் புரிந்து போகின்றன. அதனால் தான், விளையாடாத மாணவர்கள், தேர்வில் வெற்றி பெற முடிகிறது. நிறைய மதிப் பெண்களை எட்ட முடிகிறது

ஏன் முடியாது?

விளையாடுகிற மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற முடியாதா? சிறந்த வெற்றியை அடைய முடியாதா என்றால் ஏன் முடியாது என்று நாமும் கேட்கலாம். நிச்சயம் முடியும் என்று நம்பிக்கையுடன் கூறலாம். எப்படி?

இயற்கையே விளையாடுகிறவர்களுக்கு வேண்டிய வசதிகளையும், உயர்வுகளையும் வழங்கியிருக்கிறதே! அது தான் காரணம்.

விளையாட்டு உண்டாக்கும் வசதிகள்

''உலகத்தில் அதிசயங்கள் அநேகம் உண்டு. ஆனால் மனித உடலைப் போன்ற அதிசயம் வேறொன்றுமில்லை. வேறெங்கும் இல்லை'' என்று பேசுகிறான். சோம்போகிளிஸ் எனும் கிரேக்கப் பேரறிஞன்.

நமது உடல் உறுப்புக்களோ இன்னும் அதிசயம் ஆனவை. அற்புதம் ஆனவை. ''எந்த உறுப்புக்கள் இதமாகவும், பதமாகவும் அடிக்கடி இயக்கப் படுகிறதோ, அவைகளே வளர்ச்சி பெறுகின்றன. வலிமை அடைகின்றன'' என்பது தான் அது.

அடிக்கடி பயன் படுத்தப்படும் வலதுகை, இடதுகையைவிட, வடிவிலும் வலிமையிலும் அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதற்கான காரணம் என்ன தெரியுமா?

பயன் படும் உறுப்புக்களில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகப் பாய்கிறது. உயிர்க் காற்று உள்ளே போய் மேய்கிறது. இவ்வாறு இரத்தம் பெற பெற, உறுப்புக்கள் செழிப்படைகின்றன. அதுபோலவே மூளையும் செழிக்கிறது.

மூளையின் அளவும் தெளிவும்

மனித மூளைக்கும் ஊர்ந்து போகும் ஊர்வன உயிர்களின் மூளைக்கும் நிறைய வேற்றுமைகள் உண்டு.

13 டன் எடைக்கு மேலாக உள்ள ஸ்டிகோசோரஸ் என்றமுதலை போன்ற ஒரு பிராணிக்கு மூளையின் எடை 2½ அவுன்ஸ், அதாவது 71 கிராம் தான். அதாவது உடல் எடைக்கும் மூளைக்கும் உள்ள விகிதம் 1 : 2,50,000 மடங்கு.

ஆனால், மனித மூளையின் எடையோ 3 பவுண்டு ஆகும். அதாவது 1.4 கிலோ. மனித எடைக்கும் மூளையின் எடைக்கும் உள்ள விகிதம் 1 : 50 ஆகும்.

ஒரு நாய், ஒரு மனிதக் குரங்கு, ஒரு மனிதன், இந்த மூன்று பேருக்கும் உள்ள உடல் எடை ஒன்றாக இருந்தாலும் மூளையின் எடை மட்டும் மாறுபடுகிறது. நாய்க்கு மூளை ½ பவுண்டு (225 கிராம்). குரங்குக்கு மூளை 1 பவுண்டு (450). மனிதருக்கு மூளை எடை 3 பவுண்டு.

மனிதன் ஏன் அறிவுள்ளவனாக இருக்கிறான் என்பது இப்பொழுது உங்களுக்கு நன்றாகப் புரிந்திருக்குமே!

மூளைக்கு உள்ளே

மூளைக்குள்ளே 11 ஆயிரம் மில்லியன் செல்கள் இருக்கின்றன. அதன் தொடர்புக்கு 10 ஆயிரம் மில்லியன் நரம்புகளும், அதன் பக்கபலத்திற்கு, 1000 மில்லியன் செல்களும் இருக்கின்றன.

எவ்வளவு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக மூளைக்குச் செல்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு மூளையின் செல்கள் செழுமையடைந்து, முழு மூச்சாகப் பணியாற்றத் தொடங்கி விடுகின்றன.

சாதரண மனிதர்களுக்கு சராசரி இரத்தம் தான் மூளைக்குப் போகிறது. அது எந்த அளவு என்பதையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

உடம்பில் உள்ள தசை பகுதிகளோ, இதயம் இறைக்கும் இரத்தத்திலிருந்து 20 சதவிகித அளவு தான் எடுத்துக் கொள்கின்றன. ஆனால் மூளைப் பகுதியோ 25% இரத்தத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது. அப்படி யென்றால், மூளைக்குத் தேவை எவ்வளவு இரத்தம் போகிறது என்று எண்ணிப்பாருங்கள்.

விளையாடும் மாணவர், விளையாட்டுக்குக் காட்டு கின்ற ஆர்வத்தைப் போல, படிப்பிலும் காட்டிவிட்டால், அவர்கள் வகுப்பிலே முதல் மாணவர்களாக மட்டுமின்றி, வாழ்க்கையிலும் முதல்தரமான மக்களாகத் திகழ்வார்கள் என்பதில் ஒரு சிறிதும் ஐயப்பாடில்லை!

கையில் உள்ள பொருளைப் பார்க்க கண்ணாடி வேண்டாமே? விளையாட்டும் அப்படித்தான். வருகிற அறிவும் ஞானமும் அப்படித்தான்.

விளையாட்டின் ஆற்றல்

நன்கு விளையாடுபவர்கள், நல்ல சிந்திக்கும் ஆற்றல் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள். எதிர்த்து விளையாடு பவர்களை ஏமாற்றும் திறன்; ஏமாற்றுபவர்களுக்கு எதிராக தப்பித்துக் கொள்ளும் திறன்; ஏமாற்றுபவர்களுக்கு எதிராக தப்பித்துக் கொள்ளும் திறன்; தாக்குவதும் தடுப்பது மான திறன்கள், இப்படியெல்லாம், அவர்கள் மூளையை நன்கு வேலை வாங்குகின்றனர். அதனால், மூளை நன்கு செயல்பட செயல்பட, இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக ஓட, உயிர்க்காற்றும் அதிகமாக அங்கு வந்துசேர, நுண்ணிய நரம்புகள் வலிமை பெற்று, ஓடத் தயாராக இருக்கும் பந்தயக் குதிரைகள் போல, செயல்பட, சிந்திக்கத் தயாராக இருக்கின்றன.

விளையாடுகின்ற மாணவர்கள், சிறிது நேரம் அமர்ந்து படிக்க முயன்றால், படிப்பு தானாகவே வந்துவிடும். மூளை

தான் செயல்படக் காத்திருக்கிறதே! மூளையைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள விளையாடும் மாணவர்கள் தயாராக இல்லையே! அப்புறம் எப்படி படிப்பு ஏறும்.

விளையாடும் வேகம்

விளையாட வேண்டும் என்ற வேகம், மாணவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் வருவது தவறில்லை. ஆனால், விளை யாட்டின் தன்மை என்ன, உண்மை என்ன என்பதை விளை யாடுபவர்கள் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

விளையாட்டு என்பது மனதுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும், உடலுக்கு புது எழுச்சியையும் அளிக்கக் கூடியதாகும்.

ஒருவர் விளையாடி விட்டு ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியே வருகிற போது, களைப்பில்லாமல் வர வேண்டும். அது வரை தான் விளையாட வேண்டும். களைத்துப் போய் நடக்கக் கூட ஜீவன் இல்லாமல் வெளியே வருவது உட லுக்கும் நல்லதல்ல. வாழ்வுக்கும் அது பொருத்தமல்ல.

களைப்பில்லாமல் ஆரோக்கிய உணர்வுடன் விளை யாடும் மாணவர்கள்-விளையாட்டில் பெறுகிற வேகத் துடன், விவேகத்தையும் வளர்த்துக் கொண்டாக வேண்டும்.

விளையாட்டே வாழ்க்கையல்ல. விளையாட்டு வாழ்க் கையின் ஒரு பகுதி. மற்றப்பகுதிகளாக படிப்பு, தேர்வு, அன்றாட வீட்டுக் கடமைகள் எல்லாம் இருப்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு, விளையாட்டைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். விளையாட்டுக்கே உடலில் உள்ள எல்லா சக்திகளையும் செலவழித்துவிட்டு, மற்ற

காரியங்களுக்கு மந்தமாகப் போவது அறிவுடையோர்க்கு அழகல்லவே!

படிப்பு எப்பொழுது வரும்

சித்திரமும் கைப்பழக்கம், செந்தமிழும் நாப்பழக்கம் என்றாளே ஔவைப் பாட்டி; அதுபோலவே படிப்பும் செயல் பழக்கமாகிறது.

படிக்கப் படிக்கத்தான் மூளை பயன்பட்டு உதவுகிறது படிக்க நேரமில்லை என்று விளையாட்டு வீரர்கள் கூறினால், அவர்கள் தங்களை மட்டுமல்ல, வீட்டில் உள்ளவர்களையும், நாட்டில் உள்ளவர்களையும் ஏமாற்றுகிறார்கள் என்றே அர்த்தம்.

விளையாட்டுக்காக எப்படி நேரத்தை ஒதுக்குகிறோமோ, அது போலவே, படிக்கவும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கவேண்டும். ஒதுக்கியாக வேண்டும்.

படிக்க விரும்பாமல், நேரம் ஒதுக்காமல், படிக்கமுயற்சி செய்யாமல், படிப்பே வராது, படிப்பு வரவில்லை என்று யாராவது பேசினால், அவர்கள் பொய் சொல்கிறார்கள், புளுகுகிறார்கள் என்றே அர்த்தம்.

விளையாடுபவர்களின் மூளை, வளமாக இருக்கிறது. அதில் உயிர்க் காற்றும் இரத்த ஓட்டமும் மிகுந்து, உயிர்ப் போடு மூளை விளங்குகிறது. எதைக் கற்றாலும், எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய நிலையில் தான் மூளையும் தயாராக இருக்கிறது.

பணத்தை வைத்துக் கொண்டு, பசியோடு ஒருவன் கிடக்கிறான் என்றால் அவன் சோம்பேறி தானே!

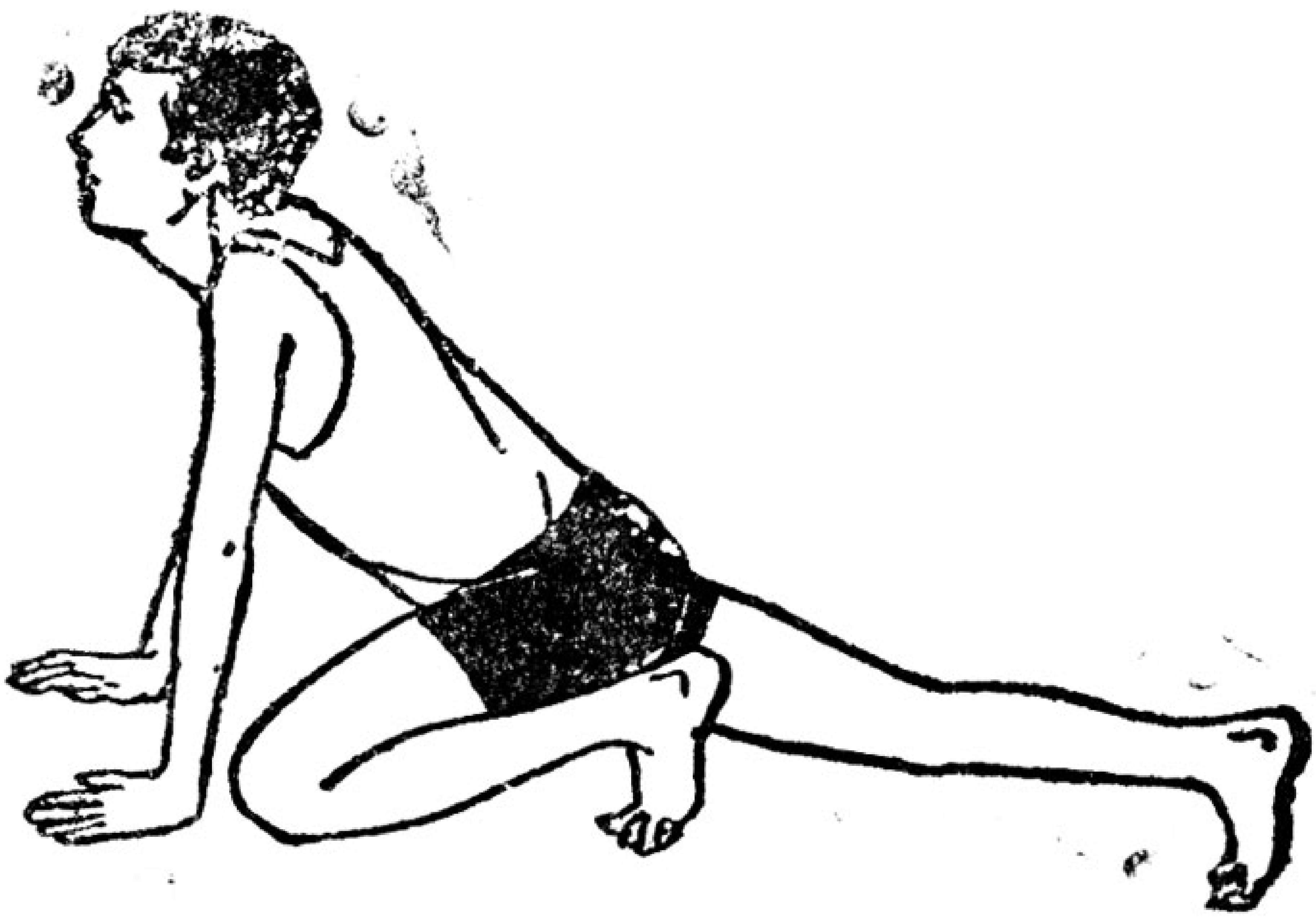
நிறைய ஆடைகளை வைத்துக் கொண்டு, ஒருவன் நிர்வாணமாக வாழ்ந்தால், அவன் பைத்தியக்காரன் தானே!

ஓடுகிற காரில் ஏறிக் கொள்ளாமல், பின்னால் நின்று தள்ளுகிறவனை பேதை என்றும் கூறலாமல்லவா!

விளையாட்டும் படிப்பும் :

விளையாட்டு என்றால் அனுபவம். அனுபவம் என்றால் அறிவு. அறிவுதான் படிப்பு. விளையாட்டானது வாழ்க்கைப் படிப்பையே மிகுதியாக வழங்குகிறது.

உலகில் தலை சிறந்த விளையாட்டு வீரர்கள், உன்னத மேதைகளாகத் திகழ்வதை, சரித்திரம் சாற்றி மகிழ்கிறது.



8. உடற் பயிற்சியா! என்ன அது?

மனிதர்களின் மறதி

உழைக்கப் பிறந்தது தான் நமது உடல்.

உழைக்க உழைக்க உறுப்புக்கள் உறுதியடைகின்றன. உள்ளம் விரிவடைகிறது. மகிழ்வடைகிறது.

உழைப்பை மனித இனம் மறக்கத் தொடங்கிய நாட்கள். மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியைத் தொலைத்து விட்ட நாட்களாகும்.

உழைப்புக்கு பதில் மனித மனத்தில் 'மதர்ப்பு' குடி கொண்டு விட்டது. உழைப்பை வெறுக்கத் தொடங்கிய மக்களிடையே நலிவுகள் நிறைந்தன. நலங்கள் குறைந்தன. பலமும் பறிபோயின.

புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட எந்திரங்களை மக்கள் நம்பியது, பயன் படுத்தியது தவறேயல்ல. அந்த மக்கள் எந்திரங்களை வைத்து, தங்களை எந்திர மனிதர்களாக மாற்றிக் கொண்டது முதல் தவறு.

உடலால் உழைப்பதை கேவலமாக நினைத்தது அடுத்த தவறு.

உடலுக்கு எது வந்தாலும் மருந்து இருக்கிறது. வைத்தியம் இருக்கிறது என்று நம்பி உண்டு உறங்கி, உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டது மூன்றாவது தவறாகும்.

ஆரம்பத் 'தவறுகளை' உடல் தாங்கிக் கொள்ளும். அது உடலில் இயற்கையான ஆற்றலாகும்.

தவறுகள் தாங்க முடியாத சுமையாகும் போது, தேகம் தாக்குதலுக்கு ஆளாகிறது. தடுமாறிப் போகிறது. ஆக்க பூர்வமான வேலைகளில் ஈடுபட முடியாத அளவுக்கு ஆற்றலை இழந்து போகிறது.

உடலின் வேலை நிறுத்தம்

அப்பொழுதும் தவறுகள் குறைக்கப் படாமற் போனால், உடல் வேலை நிறுத்தம் செய்கிறது. அதாவது ஸ்டிரைக் செய்கிறது. அந்த எதிர்ப்பின் வெளிப்பாடு தான் உடலின் சுகவீனம்.

''உங்கள் தவறுகளுடன் என்னால் ஒத்துப் போக முடியாது'' என்று தேகம் செய்கிற வேலை நிறுத்தத்திற்குப் பெயர்தான், நோய் என்ற பெயரைப் பெறுகிறது.

சரியான உணவு, முறையான உழைப்பு, நெறியான உறக்கம், தரமான ஓய்வு, திறமான நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் என்ற நிலையிலிருந்து, மனிதர்கள் தவறும் போது, தடுமாறுகிற தேகத்தை மீண்டும் சரி செய்ய வேண்டுமானால், தவறுகளை தவிர்ப்பது மட்டுமல்ல. மீண்டும் தேகத்தை செம்மைப்படுத்த, செழுமைப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்

அறிவான முயற்சி

அந்தத் தரமான முயற்சிக்குப் பெயர்தான் உடற்பயிற்சி யாகும்.

உடற்பயிற்சியா! என்ன அது? என்று ஏளனமாகக் கேட்கும் மதமதர்த்த மக்கள், நம்மிடையே நிறைய பேர்கள் இருக்கிறார்கள்.

விரும்பியதை உண்ணுகிற வசதி; உடலை மறைத்து மினுமினுக்கின்ற உடை; உலகை ஆள்கிறோம் என்று கர்வப் படுகிற அளவுக்கு உல்லாச நடவடிக்கைகள்.

இப்படிப்பட்ட மக்களைத்தான், வியாதிகள் விரைந்து போய் கைப்பற்றுகின்றன. கலக்கி விடுகின்றன.

நோய்கள் வருவதை இயற்கையென்றும், தவிர்க்க முடியாது என்றும் வேதாந்தம் பேசிக் கொண்டு; வேதனைகளை அனுபவித்துக் கொண்டு, நோய்களுக்குத் தங்கும் விடுதியாக வாழும் 'வக்ரபுத்தியுள்ள' மக்களை மீட்டுக் கொண்டு வரும் மேன்மையான பணிதான், 'உடற்பயிற்சி' என்பதை இன்னும் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளவே இல்லை.

அவர்களின் கேள்வி உடற்பயிற்சியா? என்ன அது?

கேள்விக் கேட்பவர்கள் ஒரு புறம். கேலிக்குரியது என்று சொல்லி மகிழும் கூட்டம் மறுபக்கம். உடற்பயிற்கி அவசியம் என்று எல்லோரும் சொல்லுகின்றார்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டு, நம்பிக் கொண்டு, அதே சமயத்தில் சந்தேகம் ஏற்பட்டு சங்கடப்படுகின்ற மக்கள் தான் நாட்டில் நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் சந்தேகம் நியாயமானது தான். ஏனென்றால், உடற்பயிற்சியைப் பற்றி தவறாகப் புரளி கிளப்பி விடுகிறவர்கள், படித்த கூட்டமாக இருப்பதால் தான்.

படிக்காதவர்களை விட பாமரர்களாக, மந்த புத்திக்காரர்களாக அவர்கள் இருந்து கொண்டு, தங்களை நம்புகிறவர்களைத் தடுமாறச் செய்கிற தற்குறிகளாக அல்லவா சமுதாயத்தில் திரிகின்றார்கள்.

ஆக, நாம் இங்கே சில நல்ல விஷயங்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவோம்.

சந்தேகங்களை விஞ்ஞான ரீதியில் அலசி, தீர்த்துக் கொள்வோம்.

சகல சௌபாக்கியங்களையும், சுகங்களையும் வழங்குகின்ற உடற்பயிற்சிகளின் மேன்மைகளையும், புரிந்து கொள்வோம்.

உடற் பயிற்சிகள் தரும் கொடைகள்

1. உடற்பயிற்சி உடலை ஒரு அளவோடு வைத்திருக்க உதவுகிறது. (Shape)

2. உடற்பயிற்சி உடலை அழகாகக் (Trim) காத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

2. என்றும் நலமாக, பலமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

ஆனால், மக்களிடையே முகிழ்த்து எழுகின்ற திடீர் சந்தேகங்கள், திகைப்பூட்டும் நம்பிக்கைகள், தீவிரமான

குழப்பங்கள் இவற்றை என்னென்ன என்று பகுத்துத் தொகுத்து, அதற்கான விளக்கங்களைப் பார்ப்போம்.

விளம்பரமும் விவாதமும்

எல்லாரும் உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று எல்லோருமே சொல்கிறார்கள். யோசனை கூறுகிறார்கள். புத்திமதி என்கிற பெயரிலே, பலவாறு புத்தி புகட்டு கின்றார்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்தால், உடல் இளைத்துவிடும். எழிலாகத் தோன்றும்; திறமானதாகிவிடும் என்றெல்லாம் உற்சாகப் படுத்துகின்றார்கள்.

அவற்றை உண்மையாக்குவது போல, அற்புதமான விளம்பரங்கள் எல்லாம் பத்திரிக்கைகளில் வருகின்றன உத்வேகத்தைத் தருகின்றன.

''14 நாட்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள். உடல் உன்னத மான அமைப்பையும் தோற்றத்தையும் அடைந்து, அழகாக மாறிவிடும்''. இப்படி ஒரு விளம்பரம் :

''ஆறு வாரப் பயிற்சிகள் போதும், உங்கள் உடலில் அழகை ஏற்றும். ஆண்மையை பறை சாற்றும். ஆற்றலைக் கூட்டும். ஆனந்தத்தை மீட்டும்''. இப்படிப்பட்ட விளம்பரங் கள் பல.

''ஒரு நாளைக்கு 4 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்தால் போதும். உற்சாகமான உடலை நீங்கள் பெற முடியும்''. இப்படி ஒரு விளம்பரம்.

''12 நாட்களுக்குப் பயிற்சி செய்தால் போதும். பலமும் நலமும் பெறலாம்.''

விளம்பரங்கள் இப்படி வரும்போது, விவரங்கள் புரியாமல், விவாதங்களில் ஈடுபட்டு, சந்தேகப் பேர்வழி களாகப் படித்தவர்கள் மாறி, சங்கடத்திற்குள்ளாகின்ற சோதனை சூழ்நிலைகள்தான், இன்று அதிகமாகி இருக் கின்றன.

நடைமுறை இடையூறுகள்

இப்படிப்பட்ட விளம்பரங்களைப் படித்த பிறகு, எப்படித் தான் செய்வது என்பதில்தான் சிக்கல். சிந்தனை களில் சிணுங்கல். ஆக. யோசனை சொல்கிறவர்கள், சொல்லி விட்டுப் போய் விடுகிறார்கள். கேட்டவர்களோ கிறங்கிப்போய் கிடக்கிறார்கள். எது உண்மை. எது எளிமை, எது நடைமுறை என்பதில் தான் குழப்பம், இவற்றைத் தீர்த்து வைப்பது நமது கடமையாகிறது. சில சந்தேகக் கேள்விகளுக்கு பதில் இங்கே தந்திருக்கிறோம்.

1. தினந்தோறும் பயிற்சிகள் செய்தாகவேண்டுமா?

செய்தாக வேண்டும். செய்யத்தான் வேண்டும். இது தான் உரிய முறை. உண்மை நிலை.

வாரம் இரண்டு முறை போதும், மூன்று முறை போதும் என்பது எல்லாம் வரட்டுவாதம். முரட்டு விவாதம். தினந் தினம் பயிற்சிகளைச் செய்வது தான் தேகத்திற்கு நல்லது, சிறந்தது ஆகும். இது எப்படி?

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, பயிற்சி பெறுகின்ற தசை கள் பலம் பெறுகின்றன. பக்குவமான தரம் பெறுகின்றன. பயிற்சி செய்யாத போது, தசைகள் உழைப்பை இழந்து, சக்தியின் தரம் இழக்கின்றன.

வாரத்திற்கு மூன்று நாள் அல்லது, இரண்டு நாள் பயிற்சி செய்யலாம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். பயிற்சி

செய்கிற நாட்களில் உடல் பயிற்சியால் கிளர்ச்சி ஏற்படுத்திக் கொள்ள; பயிற்சி செய்யாத நாட்களில் தசைகள் இயக்க மில்லாத நிலையில் தான் இருக்கின்றன.

இந்த இயக்கமில்லாத நிலை (Immobile) யில் தசைகள் இருக்கும் போது, தசைகளின் மொத்த சக்தியில் $\frac{1}{5}$ பாகம் குறைந்து போகிறது என்பதை, அமெரிக்க தேசிய வான் வெளிக் கழகத்தின் விஞ்ஞானிகள், சோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து கூறியிருக்கின்றனர்.

இயக்கமில்லாத தசைகளில் சக்தி குறைவது போன்ற சூழ் நிலை எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதை, நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா ?

தசைகளின் இயக்கம் இல்லாத போது, இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறைகிறது. உள்ளே காற்றை இழுத்து வெளியே விடுகிற சுவாசத்தின் ஆற்றலும் அளவும் குறை கிறது. உண்ணும் உணவை ஜீரணிக்கிற ஜீரண மண்டலத் தின் வலிமையும் குறைகிறது. இதனால், உடலில் உள்ள உணர்வு நரம்புகளின் (Nerves) உற்சாக உழைப்பும் குறைந்து போகிறது.

இப்படியே, சிறிதுசிறிதாகக் குறைகிற சக்தியை மீட்டுத் தருவது. உடற்பயிற்சி, தினந்தோறும் பயிற்சி செய்யாத போது, இப்படிப்பட்ட சக்தியின் சரிவையும், சீரான இழப்பையும் நாம் சந்தித்தே ஆக வேண்டும்.

இங்கு நாம் ஒரு முக்கியமான கருத்தை அறிந்திட வேண்டும். உடலுக்கு உதவுகிற ஒரு சில வைட்டமின்கள் களை, உடலுக்குள் சேர்த்து வைத்துக் கொள்கிற சக்தி உடலுக்கு இல்லை. உடலாலும் முடியாது, அவற்றை அவ்வப்போது, உற்பத்தி செய்தும் பயன் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அந்த உற்பத்தியைத் தான் உடற்பயிற்சிகள்

செய்து, உடலின் ஆற்றலை அழியவிடாமல் காத்து நிற்கின்றன.

குறைந்தது 48 மணி நேரம் முதல் 72 மணி நேரத்திற்குள்ளாக தசைகளை இயக்கி, அந்தக் குறிப்பிட்ட வைட்டமின்களை உண்டாக்கிக் கொண்டாக வேண்டும் என்பது தான் ஆராய்ச்சியின் முடிவாகும்.

மூன்று நாளைக்கு ஒரு முறை பயிற்சி செய்யும் போது, இந்த சக்தியை இழந்து போகிறோம். தினந்தோறும் பயிற்சிகள் செய்தால், வைட்டமின்களை வளர்த்துக் கொண்டு, வலிமையாக வாழ்கிறோமே! அதனால்தான், தினந்தோறும் பயிற்சிகளைச் செய்தாக வேண்டும் என்பது ஒரு கட்டாயமான, ஆனால் களிப்பான கடமையாகிறது.

2. எவ்வளவு நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

ஒரு நாளைக்கு நான்கு நிமிடப் பயிற்சி போதும் என்பதெல்லாம், அறிவார்ந்த அணுகு முறையல்ல.

குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் பயிற்சிகள் செய்தால்தான், குறிப்பிட்ட எதிர்பார்க்கும் பயன்கள் கிடைக்கும் என்பதையும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்து கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

நமது உடலில் நானூறுக்கு மேற்பட்ட எலும்புடன் இணைந்த தசைகள் (Skeletal Muscles) இருக்கின்றன. இந்த எலும்புத் தசைகள்தான் எலும்புகள் இணைப்பான மூட்டுக்களின் தடங்கலற்ற இயக்கத்திற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

அத்துடன், உடல் நிமிர்ந்து நிற்கின்ற தோரணையை (Posture), உடல் எடையைக் தாங்குகின்ற சக்தியை

இந்தத் தசைகள்தாம் தருகின்றன. சுவாசத் தசைகளை உள்ளே அழுத்தி பிராணவாயுவை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும், வேண்டாத காற்றை வெளியே தள்ளவும் கூடிய வலிமையான தசைகளையும் இவைதான் அளிக்கின்றன. கழிவுப் பொருட்களை விரைவாக வெளியேற்றவும் எலும்புத் தசைகள்தான் உதவுகின்றன.

ஆகவே, 400க்கும் மேற்பட்ட எலும்புத் தசைகளையும் ஒன்று விடாமல் இயக்கி, ஆற்றல் மிக்கதாக ஆக்கிச் செய்கின்ற பயிற்சி நேரம், குறைந்த அளவு 20 நிமிடமாவது இருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் அளவிட்டிருக்கின்றார்கள்.

சிறந்த, திட்டமிடப்பட்ட உடற்பயிற்சிகள், இந்த எலும்புத் தசைகளை சுருங்கவும் விரியவும் வைக்கின்றன. இதற்கு நான்கைந்து நிமிடங்கள் போதாது. 20 நிமிடங்களாவது குறைந்தது வேண்டும் என்பது தான் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய உண்மையாகும்.

3. கடுமையான பயிற்சிகளை செய்தால்தான் இந்தப் பலன் கிடைக்குமா?

கடுமையான பயிற்சிகள், அதிவேகமாக, விரைவாக செய்து முடிக்கும் முறைகள் யாவும் தேவையற்றதாகும். அப்படிப்பட்டப் பயிற்சிமுறை உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதற்குப் பதிலாக, அவதியான நிலைக்கு ஆளாக்கி விடும்.

வேகமாகச் செய்கின்ற பயிற்சிகள் உடல் உறுப்புக்களை. தசைகளைப் பதமாக்குவதற்குப் பதிலாக, விறைப்புத் தன்மையை உண்டாக்கி விடுகின்றன. விறைப்பான (Tight) தசைகள், பிடிப்புக்கு (Pull) ஆளாக்கி விடும்.

இது நாம் எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறான பலனேயாகும்.

தசைகளை மெதுவாக சுருங்குமாறு இயக்கி, அதன் போக்கில், மெதுவாக நீண்டுவிடச் செய்வதுதான் சரியான பயிற்சி முறையாகும்.

கடுமையாகக் குதித்தல், துள்ளல், தாண்டுதல், தசைகளை இயக்குதல் எல்லாம், தசைக் காயத்தையும் தசைச் சுளுக்கையும் ஏற்படுத்தி விடும். ஆகவே, மெதுவாக, இதமாக, பதமாகப் பயிற்சி செய்யும் முறைகளே பாதுகாப்பான முறையாகும்.

இதற்கும் ஒரு காரணம் உண்டு.

ஒவ்வொரு தசையிலும் ஒரு உணர்வு நரம்பு உண்டு. அந்தத் தசை இயங்கும் போது, அது பற்றிய சேதியை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லவும், அது எப்படி இயங்க வேண்டும் என்பதைக் கொண்டுவந்து அந்தத் தசைக்குத் தரவும், அந்த உணர்வு நரம்பு பணியாற்றுகிறது

திடீரென்று கடுமையானப் பயிற்சியை செய்யும் போது, தசையால் நீளவோ சுருங்கச் செய்யவோ இயலாத போது அந்தத் தசைக்குள் வலி ஏற்படுத்துவது அந்த நரம்புகளின் செயலினால்தான், அந்த வலி, தசையை அதிகமாக 'நீட்டாதே சுருக்காதே' என்பதற்கான அபாய அறிவிப்புதான். வலி ஏற்படும் போது நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நிதானமாகி விட வேண்டும்.

ஆகவே, குனியும் போது அல்லது வளையும் போது மெதுவாகவே, கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவே தொடர வேண்டும். வலி ஏற்படுகிற இடத்தில் அப்படியே நிறுத்தி விட்டு, மீண்டும் சகஜ நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும்.

மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து அந்த நிலைக்கு வந்து, வலியும் வேதனையும் இல்லை என்று அறிந்து கொண்ட பிறகே, பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

ஆகவே, மெதுவாக, பதமாகச் செய்யும் பயிற்சிகளே நல்ல பல பலன்களை நல்குகின்றன. நரம்புகள் நலிவடையாமல், தசைகள் விறைப்படைந்து விடாமல், உறுப்புக்கள் உவப்பினை இழந்து விடாமல், பொறுப்பாகப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்திட வேண்டும்.

எனவே, சந்தேகம் எழும் போது அதனை நிவர்த்தித்த பிறகே, பயிற்சிகளைச் செய்திட வேண்டும். சந்தேகத்துடன் தொடர்கின்ற காரியங்கள், சங்கடங்களையே கொடுத்து விடும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

உடற்பயிற்சிகளை செய்து வருகிறபோது :—

1. இதயம் வலிமை பெறுகிறது. அதன் செயல் திறன், செழுமை பெறுகிறது. அதிக இரத்தத்தை இறைத்து, அவ்வப்போது நல்ல ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டு, உயரமானதாக மாறுகிறது. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

2. அதிக சுவாசம் உள்ளிழுப்பதும், கரியமிலவாயு விரைவாக வெளியேறுவதும் எளிதாக நடைபெறுகிறது சுவாசத்தில் ஈடுபடும் தசைகள் வலிமையடைகின்றன. அதிக உயிர்க்காற்று இழுக்கப்படுவதால், இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அதிக அளவு ஆற்றல் பெறுகிறது.

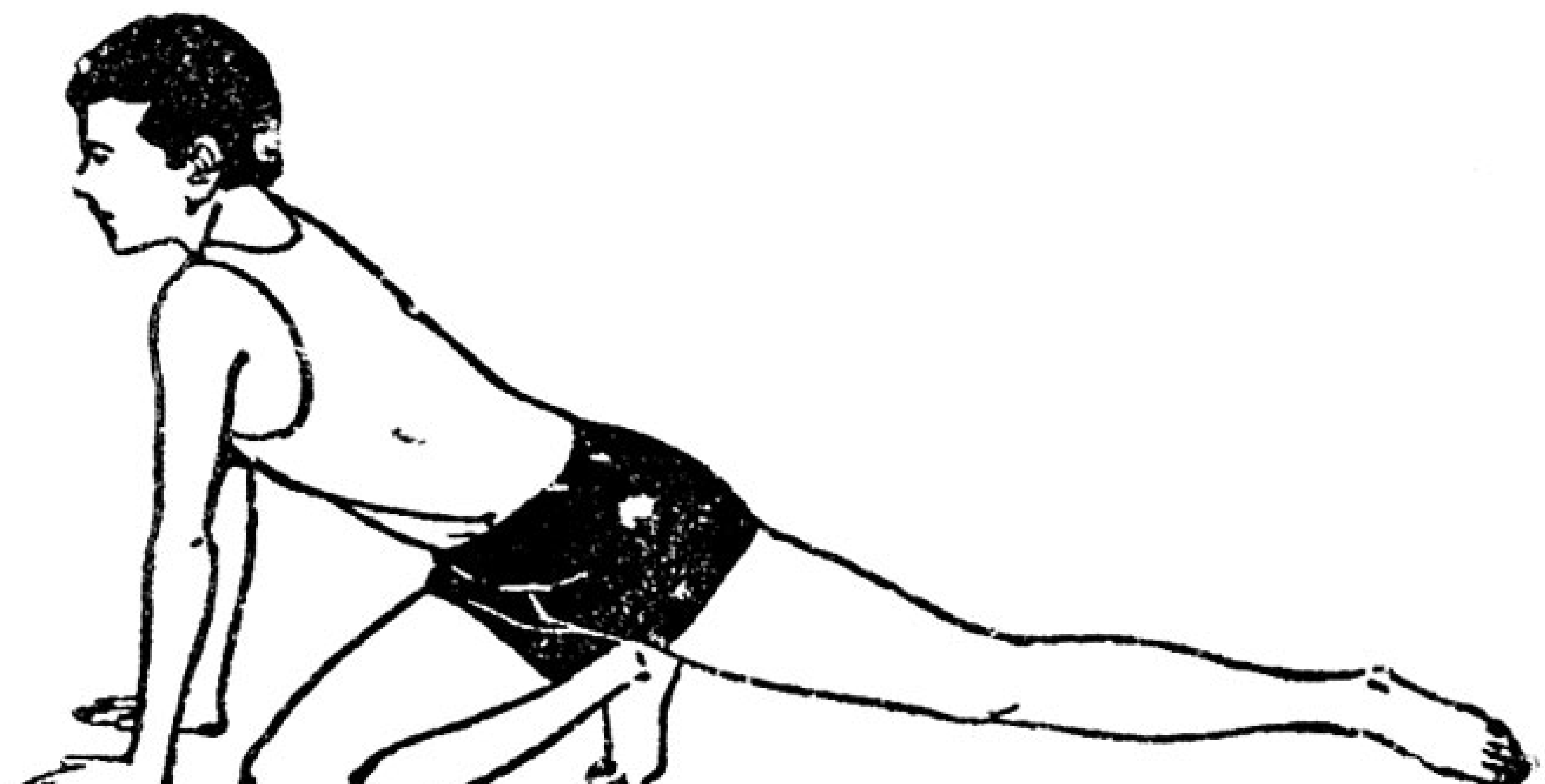
3. நரம்பு மண்டலம், நரம்புகளும் நேர்த்தியா வலிமையையும் திறமையையும் பெறுகின்றன. உடலில் சமநிலை, உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த செயல்திறன், விரைந்து செயல்படும் ஆற்றல் (Reaction Time), சிறந்த தொடு உணர்ச்சி எல்லாம் செம்மை பெறுகின்றன.

4. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. ஜீரண சக்தி செழுமையடைகிறது. உடல்எடை சமமாக நிலை நாட்டப்படுகிறது. உடலில் வளர்ச்சி முறை பரவலாக்கப் படுகிறது.

5. கழிவுப் பொருட்களை விரைந்து வெளியேற்று கின்ற ஆற்றலை, உடல் பெற்றுக் கொள்கிறது. வியர்வை யின் அதிக வெளியேற்றம், சிறுநீரிலே உப்பு அதிகம் தேங் காமை போன்ற சிறப்புச் செயல்கள், நடைபெற வழிவகுக் கின்றது.

6. ஹார்மோன்கள் உற்பத்தியில் முன்னேற்றம் விளை கிறது. 'டெஸ்டோஸ்டிரோன்' எனும் சுரப்பி நீர் அதிக மாவதால், தசை வலிமை, நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் மிகுதி பெறுகிறது.

இன்சுலின் அதிகம் உற்பத்தியாவதால், சர்க்கரை மிகுதி யைக் குறைத்து, உணவின் சக்தியை சமப்படுத்தி வலிமை யளிக்கிறது.



9. மேனாட்டு பயிற்சி முறைகள்

(Training Systems)

அவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள் அல்ல!

உலக அளவில் ஒப்பற்றப் புகழுடைய வீரர்களாக, ஒரு சிலரே வர முடிகிறது. சக்தி மிக்கவர்களாக மிளிர ஒரு சிலரால் தான் முடிகிறது.

அவர்கள் ஓட்டக்காரர்களாக, எறியாளர்களாக, தாண்டுபவர்களாக, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட விளை யாட்டில் சிறந்த வீரர்களாக வருகிறார்கள் என்றால், ஏதோ அவர்கள் அதிர்ஷ்ட வசத்தால் உடனடியாக மேலே வந்து விடுகின்றார்கள் என்பது அர்த்தம் அல்ல.

அவர்கள் தங்கள் வாழ்நாட்களை வீண் நாட்களாக ஆக்காமல், வெட்டிப் பொழுது போக்காமல், வெறும் வம்பு வார்த்தைகள் பேசித் திரியாமல், சோம்பித் திரிந்து திண்ணைத் தூங்கிகளாகக் கழிக்காமல், காலத்தை பொன்னே போல் போற்றி, கருத்துடன், கவனத்துடன் காரியமாற்றிய இலட்சியவாதிகள் ஆவார்கள்.

நம் நாட்டு நளினங்கள்

நம் நாட்டு வீரர்கள் பயிற்சி செய்கிறார்கள் என்றால், அவர்கள் அதற்கு ஒரு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை. வருடக் கணக்காக எதுவும் செய்யாமல் இருந்து விட்டு, போட்டி என்றதும் ''பொத்துக் கொண்டு வரும் வேகத்துடன்'' அங்குமிங்கும் ஓடி, அங்கங்களை அசைத்து விட்டு, இந்தப் பயிற்சி எனக்கு போதும், இனிமேல் தாங்காது என்று ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் உல்லாசவாசிகளாகவே உலா வருகின்றனர்.

போட்டியில் கலந்து கொண்டால் போதும்...பத்து பேர் தங்களைப் பார்த்து விட்டால் போதும்; வெற்றி வந்தாலும் சரி, வராவிட்டாலும் சரி. அதிலிருந்து ஏதாவது கிடைத்தால் போதும் என்று 'ஏங்கிகளாக' வாழ்கின்றார்களே தவிர, இலட்சிய 'ஓங்கிகளாக' இருக்க மாட்டேன் என்கிறார்கள்.

காரணம்?

அதற்குக் காரணம் அவர்களுடையது அல்ல. விளையாட்டினை ஆண்டு கொண்டிருக்கும் மேல் நிலையாளர்கள் தாம் காரணம்.

ஆட்டுவித்தால் யார் தான் ஆடமாட்டார்கள்?

ஆட்டுவிக்கும் அறிவுடையாளர்கள், அதிகாரமுள்ளவர்கள் அடங்கிக் கிடக்கும் போது, ஆட்டப்படுபவர்கள் தட்டுக் கெட்டுத் தடுமாறி, அலையத் தானே நேரிடும்.

செடியும் கனியும்

செடியைக் குழியில் நட்டுவிட்டு, அதன் உச்சியில் கனி காய்த்துத் தொங்குகிறதா என்று பார்க்கும் பெரும் புத்திக்

காரர்கள்; அதிகாரவர்க்கமாய் இருக்கும்போது, அடித்தளம் எங்கே உருப்படும்? உயர்வு பெறும்?

ஒரு நாடே தொடர்ந்து பயிற்சி பெறும் பொழுதுதான், ஒரு பத்து பேர்கள் உலக அளவுக்கு உயர்ந்து விடும் திறமையையும் தேர்ச்சியையும் பெற முடிகிறது.

பத்து பேர்களை வைத்துக் கொண்டு பத்து நாள் பயிற்சி முகாம், பத்து வாரப் பயிற்சி முகாம் என்றால், பத்திரிக்கையில் அது படிக்க நன்றாக இருக்கிறதே யொழிய, பலனளிக்கும் போது பாவமாகத் தானே இருக்கிறது.

விளையாட்டுப் பயிற்சி

ஒரு விளையாட்டில் பயிற்சி பெறுவது தருவது என்றால், தினந்தோறும் விளையாடினால் போதுமானது என்று அறிவுடைய பலர் நம்மிடையே நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள், நியாயமான எண்ணந்தான் அது.

தினந்தோறும், நிச்சயம் விளையாடினால், கொஞ்சம் தேர்ச்சியாவது வரும் என்றால், நம்மவர்கள் எங்கே தினமும் விளையாடுகின்றார்கள்? பயிற்சி செய்கின்றார்கள்?

அவர்களுக்கு அதற்கு நேரம் ஏது? வாய்ப்பு ஏது? வசதி ஏது? பொருளாதார உதவி ஏது? புறமிருந்து உற்சாகப் படுத்துவார் ஏது? தன்னம்பிக்கையோ தன் முனைப்போ, தன் இலட்சியமோ ஏது? ஏது? ஏது?

புயற்காற்றில் புரண்டு வந்து குவிகின்ற இலைகள்போல, போட்டி என்றதும் கூடுகின்ற, கூட்டப்படுகின்ற ஆட்டக்காரர்கள் முயற்சி நிலை தானே நம்மிடையே நின்று நிலவி வருகிறது?

கொஞ்சம் மேனாட்டுப் பயிற்சி முறையைப் பார்ப்போம். அப்பொழுதுதான், நாம் எங்கே நிற்கிறோம் என்பதாவது புரியும்.

ஒரு உடலாளர் (Athlete) அல்லது ஒரு விளையாட்டு வீரர் இவர்கள் இருவருக்கும் பொருந்துகின்ற பயிற்சித் திட்டம் தான் நாம் கீழே கொடுத்திருக்கும் முறைகளாகும்.

பயிற்சி முறைகளை 4 வகையாக முதலில் பிரிக்கிறார்கள். அவை வருமாறு :—

1. கட்டுப்படுத்தும் முறை (Control Method)
2. பயிற்சி முறை (Training Method)
3. உடல் நல முறை (Hygienic Method)
4. மன நல முறை (Psychological Method)

1. கட்டுப்படுத்தும் முறை

பயிற்சி பெறுபவர்களை முதலில் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்துவிடவேண்டும். அதாவது உடலாலும் மனதாலும் அவர்கள், தாங்கள் பயிற்சி பெற வந்திருக்கிறோம் என்பதாக, உணர்ந்து, நடந்து கொள்ள விழைவது தான்.

அந்தக் கட்டுப்படுத்தும் முறையை நயமாகப் பிரித்து நளினமாகக் கையாளுகின்றார்கள்.

(அ) சுயக்கட்டுப்பாடு

'எண்ணறச் சொல்லி, எழுதிப் படித்தாலும் கடையனுக்குப் புத்திக் கால் மாட்டில் தான்' என்பது ஒரு பழமொழி.

'திருடனாய்ப் பார்த்துத் திருந்தாவிட்டால் திருட்டை ஒழிக்க முடியாது' என்பது ஒரு சினிமா பாடல்.

தான் எதற்கு வந்திருக்கிறோம், என்ன செய்ய வேண்டும்? தனது எதிர்கால இலட்சியம் என்ன? எப்படி எப்படியெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணித் தெளிகிற ஒருவனால் தான், சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் விளங்க முடியும்.

உண்ண வேண்டும், உறங்க வேண்டும். ஊர் சுற்ற வேண்டும், பணம் பண்ண வேண்டும். என்று வந்து விடுகிற பயிற்சி பெறுகிற ஒருவனை, எவ்வளவுதான் திருத்திட முயன்றாலும், நாய் வாலை நிமிர்த்த முயல்கிற கதையாகிவிடும்.

ஆகவே தான், சுயக்கட்டுப்பாட்டை முதலில் வற்புறுத்தி அவர்களை, எந்தக் கருத்தையும் ஏற்கத் தகுந்த தயார் நிலைக்கு உட்படுத்தும் சுயக் கட்டுப்பாட்டு முறையை, முதலில் வளர்க்கிறார்கள்.

அந்த சுயக்கட்டுப் பாட்டின் மூலமாக பண்புகளையும், போட்டிகளுக்கான பெருந் தன்மையான பழக்க வழக்கங்களையும் வளர்த்து விடுவது தான், தலையாய நோக்கமாகும்.

என்னென்ன பண்புகள், தர்மத்தின் அடிப்படையான தகுதிகள், போன்றவற்றை விளக்குதல், அவற்றை விவரமாகத் தெளிவு படுத்துதல், வற்புறுத்துதல், அவற்றை பற்றி கலந்துரையாடல், பலப்பல சான்றுகளைக் காட்டி நெறிப் படுத்துதல், நீதி வழி நடத்திச் செல்லுதல், பயிற்சியாளர்கள் வகுத்துக் காட்டுகின்ற பண்புகளின் வழி நடந்து கொள்ளச் செய்தல்.

இவ்வாறு விளையாட்டில் தேர்வதற்கு முன், வெளியரங்கத்தின் எல்லைக்கு அப்பால் நடந்து கொள்ளும் நற்செயல்களில் ஈடு படுத்தும் கட்டுப்பாடு முறையாகும்.

2. பயிற்சி முறைகள்

பயிற்சி முறைகளை இரண்டு வகையாகப் பிரித்துக் கொள்கின்றார்கள்.

(அ.) விளக்க முறை. (ஆ.) இயக்க முறை

(அ) விளக்கமுறையில், எந்த ஆட்டத்தில் பயிற்சி நடை பெறுகிறதோ, அதைப் பற்றிய வரலாறு வந்ததின் அடிப்படை நோக்கம், இலட்சியம். விளக்கம். விளக்கத் திற்குப்பிறகு ஐயம் தெளிதல், கலந்துரையாடல். இறுதியில் ஒரு முடிந்த முடிவுக்கு வருதல்.

அந்த விளையாட்டில் பங்கு பெறுபவருக்குரிய தகுதி கள், அந்தத் தகுதிகளுக்கும் சம்பந்தப் பட்டிருப்பவர்களும் உள்ள இடை வெளிகள், அவற்றை சரி செய்தல், சமாளித்தல், தகுதிக்குள்ளாக்குதல் போன்றவற்றை வீரர் களுடன் கலந்துரையாடி மனதில் பதியவைத்தல் போன்ற விளக்க முறைகள், முதலில் மேற் கொள்ளப்படுகின்றன.

ஆ. இயக்க முறை அந்தந்த ஆட்டத்தின் அடிப்படைத் திறன் நுணுங்கங்கள் பற்றிய இயக்கங்களை முதலில் பயிற்சி யாளர் செய்து காட்டுதல். அவரைப் பின் பற்றி பங்கு பெறுபவர்கள் செய்து பழகுதல்.

உலக அளவில் தேர்ச்சி பெற்ற சிறந்த வீரர்கள் எவ்வாறு இயங்குகிறார்கள் என்பதைப் படம்பிடித்து, வீடியோ மூலம் காண்பித்தல்; சினிமா படம் மூலம் காட்டுதல்; சிறு சிறு துண்டுப் படங்கள் போட்டுக் காண்பித்தல்; சிறு சிறு படம் வரைந்து விளக்குதல்.

இவ்வாறு அவர்களுக்கு காதுக்கு இன்பமாகக் கேட்பதைக் காட்டிலும், கண்ணால் கண்டு கருத்தால் தெளிந்து கொள்ள இவ்வாறு காட்சி முறைகள் பின்பற்றப் படுகின்றன.

வசதிகள் உள்ள போது, அந்தந்த வீரர்களை இயங்கச் செய்து, அவர்கள் செய்கின்ற தவறை சுட்டிக் காட்டவும், தவறைத் திருத்தி தகுந்த முறையைப் பின் பற்றவும் போன்ற வாய்ப்புக்களையும் வழங்குகின்றார்கள்.

இ) தொடர் பயிற்சி முறை

அறிந்ததை, தெரிந்து கொண்டதை, தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சி முறைகளால், மென்மேலும் ஆழமாகச் செய்து, அழகான முறைகளில் வளர்த்துக் கொள்ளும் முயற்சிகள் நீடிக்கின்றன.

தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சி முறை;

திறன் நுணுக்கங்களை மாற்றி மாற்றிச் செய்து பழகுதல்;

இடைவெளி தந்து (Interval) மாற்றிச் செய்து பழகுதல்;

தொடர்ந்து அனைத்துத் திறன்களையும் பழகுதல்;

சுற்றுப் பயிற்சி முறையில் (Circuit training) பழகுதல்;

விளையாடி மகிழ்ந்து அதன் மூலம் பழகுதல்;

பயிற்சியாளர்களிடையே போட்டியிட்டுக் கொண்டு பழகுதல் என்பதாக, பயிற்சிகள் தொடர்கின்றன.

3. உடல் நலமுறை

கற்றுத் தேர்வதும், திறமைகளைக் குவித்துக் கொள்வதும், மட்டும் போதாது. அவற்றைத் தாங்கித் தக்க

தருணத்தில் உதவி, பெருமை தேடித் தரும் தேகத்தையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டாமா?

அதற்காகவே, உடல் நலத்தைக் காப்பதிலும் வளர்ப்ப திலும், பலப்பல புதிய யுக்திகளைக் கற்றுத்தருகின்றனர்.

சுற்றுப் புறம் முதலில் அவசியம். அவர்களது மனோ நிலைக்கும், மற்ற அன்றாட வசதிக்கும் ஏற்றவாறு தங்கும் இடம் அமைவது அவசியமாகும்.

நல்ல காற்றோட்ட முள்ள, சூரிய வெளிச்சம் தாராள மாகக் கிடைப்பது போல, தங்கு தடையின்றி தண்ணீர் கிடைப்பது போன்ற இடங்களில், தங்க வைப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

ருசியான உணவு மட்டுமல்லாமல், மிகவும் சத்துள்ள உணவு வகைகள் கட்டாயம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். கையிலே காசை கொடுத்துச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள் என்றால், அது பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு உதவுவதாக அமையாது. உடலைக் கெடுப்பதாகவே அமையும்.

உணவுக்குப் பிறகு ஓய்வும் உறக்கமும் அவசியத் தேவை யாகும். இவற்றை மேல் நாட்டினர் மிகவும் வற்புறுத்து கின்றார்கள்.

உணவு, பயிற்சி, உறையுள் போலவே, உடையும், ஒழுக்கமும் முக்கியமாகும். இவற்றை ஏதோ ஒரு வாரத் திற்கு அல்ல. கட்டாயம் என்றும் கடைபிடிப்பதற்கும் பயிற்சிதர வேண்டும்.

4. மனநல முறை

இவற்றிற்கும் மேலாக, அவர்களை மன நலம் உள்ளவர் களாக மாற்றுவது. மனோ நிலையில் அவர்களை வலிமை யானவர்களாகத் தயார் செய்வது தான்.

விடா முயற்சித் திறம் (Will power): தொடர்ந்து சளைக்காமல் போராடும் குணம்; பயப்படாமல் காரிய மாற்றுதல்; தோல்வியிலும் துவளாமல் இறுதி வரை போராடுதல்; தானே தனக்கு வலிமையூட்டிக் கொள்ளுதல்; தனக்குள்ளே உற்சாகப் படுத்திக் கொள்ளுதல், எதிர்த்தாடு பவர்கள் இயங்கும் பாங்கறிந்து, தான் போராடும் யுக்தி களை மாற்றிக் கொள்ளுதல்.

இவ்வாறாக பயிற்சியாளர்களைப் பயிற்றுவிக்கும் போதுதானே மேனாட்டாரால், மேல்நிலைகளை எய்திட முடிகிறது!

இப்பொழுது புரியுமே நாம் பயிற்சி முறைகளில் எங்கே இருக்கிறோம் என்று?

அந்த விடியலுக்காக விழித்து கொண்டிருக்கிறோம். இதுதான் நம் பதிலாகும்.

10. இந்தியா எப்பொழுது ஜெயிக்கும்?

சென்ற கட்டுரைகள் உங்களது சிந்தனையைத் தூண்டி யிருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

நல்லது சொல்வதாக நினைத்துக் கொண்டு நான் சொல்வதை, நியாய மென்று நீங்கள் உணர்ந்து வாழ்த்தா விட்டாலும், இப்படி சொல்லலாமா என்று கோபித்துக் கொள்ளாமல் இருந்தால், அதுவே எனக்கு ஆத்ம திருப்தி யாகவும், ஆனந்தமாகவும் இருக்கும்.

பள்ளிக் குழந்தைகளை அதாவது சின்னஞ் சிறு குழந்தைகளை, விளையாட்டுப் பக்கமே விடக்கூடாது என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு, கடைசி வரை காப்பாற்றித் திருப்தி காணுகின்ற பெற்றோர்களைக் கொண்ட நமது நாடு, என்று தான் திரும்புமோ? திருந்துமோ?

''என் மக்களே! நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்! நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்! நிமிர்ந்து நடவுங்கள்! கைவீசி கம்பீரமாக

நடந்து செல்லுங்கள்'' என்று எந்தப் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அறிவுரை கூறுகின்றார்கள்?

வீட்டுப்பாடம் செய்தாயா? பாடம் படித்தாயா? என்று மூளைக்குள்ளே முரட்டுத்தனமாக விஷயங்களைப் புகுத்திப் பார்க்கின்ற பெற்றோர்கள், அக் குழந்தைகள் ஆரோக்கிய மற்றுப் போய், அடிக்கடி நோய்வாய்ப் பட்டாலும், என்ன காரணம் என்று எண்ணிப் பார்ப்பதில்லையே!

முளையிலேயே செடிகளை வாடி வதக்கிவிட்டு, பின்னாளில் அவை முற்றி முதிர்ந்து தீஞ்சுவைக் கனிகளைத் தந்து விட வேண்டுமென்று ஒரு தோட்டக்காரன் நினைத்தால், அவனை என்னவென்று நீங்கள் அழைப்பீர்கள்!

ஓடி விளையாடி உற்சாகம் காணுகின்ற குழந்தைகளை; கூடி விளையாடி குதூகலம் கண்டு பொது அறிவு நிறைய வாய்ப்பு பெறும் குழந்தைகளை, கட்டிப் போட்டது போல, ஓரிடத்தில்; இருட்டறையில் சிறை வைத்தது போல அமர்த்தி, காலம் முழுவதும் அமர்த்திக் கொண்டே நீங்கள் போனால், பின்னால் அவர்களோ சக்தியுள்ளவர்கள் ஆவார்களா? அவர்கள் மூலமாக, வெற்றி பெற்றுத் தங்கப்பதக்கம் வேண்டு மென்றால் எப்படி முடியும்?

நான் சொல்வதற்காகக் கோபப்படக் கூடாது. மற்றவர்கள் சொல்வதைத் தான் நானும் இங்கே குறிப்பிட்டுக் காட்ட விரும்புகிறேன்.

உடலும் அறிவும்

ஒரு குழந்தை வளர்கிறது என்றால், நாளுக்கு நாள், உடலால் வளர்கிறது. அறிவால் வளர்கிறது என்று தானே அர்த்தம்.

மக்கள் மரம் போல் வளரக் கூடாது. மனம்போல் வளர வேண்டும்.

அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள நல்ல நூல்கள் வேண்டும். நல்ல நூல்களைப் பாதுகாத்து வைத்து, உதவுகின்ற நூல் நிலையங்கள் வேண்டும். நூல் நிலையங்களில் பணியாற்றி உதவுகின்ற நூலகர்கள் வேண்டும்.

பள்ளிக்கூடங்களில் ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் பயிலும் பள்ளியில், ஒரு நூலகர் கூட இல்லையே! புத்தகங்கள் பீரோக்களில் புதையுண்டு கிடக்கின்றன. சிதைந்து சீரழிந்து போகின்றன.

இதை யார் கவனிக்கிறார்கள்? பிள்ளைகள் பேரறிவு பெற வேண்டும் என்று தூண்டுகின்றவர்கள் யார்?

அடுத்து, உடல் வளர்ச்சி பெறவேண்டும். உடல் வளர்ச்சிக்கு விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும் அவசியம். உடற்பயிற்சியை மாணவர்களுக்குப் போதிக்க, அதிகமான எண்ணிக்கையில் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் வேண்டும்!

தேவைக்கு நிகராக ஆசிரியர்கள் எண்ணிக்கை இருந்தாலும், எண்ணங்களில் திண்மை இல்லையே?

பயிற்சி செய்ய போதுமான இட வசதி இல்லை. பயிற்சி தருபவர்களுக்கும் போதுமான விருப்பம் இல்லை. பயிற்சி தர வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிற 'தலைமைகளும்' இல்லையே!

பிறகு எப்படி இளைய சமுதாயம் எழுச்சியுடன் வளரும்?

பாய்ந்து வரும் வெள்ளத்திற்குப் பாதுகாப்பு அணை போடாமல், விரைந்து வெளியேறும் வாய்க்கால் வசதிகள் அமைக்காமல், வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு நின்றால், வேகம் பெற்றுவருகிற வெள்ளம் சும்மாவா ஓடும்?

சுற்றி இருக்கின்ற எல்லாவற்றையும் சூழ்ந்து பாழடித்து விட்டல்லவா போகும்!

நமது நாட்டுக் குழந்தைகள், உத்வேகமுள்ள குழந்தைகள் தாம். அவர்களின் ஆர்வமெல்லாம் அநியாயமாக விரயமாக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அறிவுக்கு வழி காட்டாமல், வழி வகுக்காமல் விட்டு விட்டால், அடாவடித்தனம் தானே மிகுதியாக வரும்!

வளர்ந்து வரும் உடல் வலிமையை இளமையை சரியாக செப்பனிடாமல் போனால், சரிவுதானே இலட்சியமாக இருக்கும்!

நமது நாட்டில் உற்பத்திகளிலே முதலிடம் வகிப்பது குழந்தை உற்பத்திதான்.

அதற்கு அடுத்த இடம் வகிப்பது சினிமா.

உலகத்தில் தலை சிறந்த சினிமா தயாரிக்கும் நாடாக நமது நாடு விளங்க வேண்டும் என்ற உணர்ச்சிப் பெருக்கோடு செயல்படுவதில், எனக்கு ஒன்றும் வருத்தம் இல்லை. மகிழ்ச்சிதான்.

நமது நாட்டு மக்களை கவலைகளிலிருந்து வெளியேற்றி, சளிப்பில் ஆழ்த்தி விடவேண்டுமென்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு காரியம் ஆற்றுவது போற்றுதற்குரியது தான்.

அதற்காக, அவர்களை காலையில் 11 மணியிலிருந்து இரவு இரண்டு மணி வரைக்கும், அடைத்து வைத்திருக்கும் அரங்கங்களில் போட்டுப் பூட்டிவைத்து, மாட்டிக்கொள்ளச் செய்வது நல்லதா என்று எண்ணிப் பார்ப்பது தவறில்லை என்று நினைக்கிறேன்.

மனித சக்தி மகாசக்தி அல்லவா! 'மக்கள் குரலே மகேசன் குரல்' என்பது நீங்கள் அடிக்கடி கூறுகின்ற வாசகம் அல்லவா!

உழைப்புக்கும் உற்சாகமான இலட்சியத்திற்கும் வழி திறக்காமல், வாசலே வைக்காமல், உறுதியான நாடகமாக எங்கள் நாடு அமைய வேண்டும் என்று நீங்கள் கூறிக் கொண்டே நாட்களைக் கழிப்பது, நகைப்பிற்குரிய நாடாக அல்லவா இருக்கிறது!

விளையாட்டுத் துறையிலே முக்கியமான நாடுகளாக விளங்குகிற ரஷ்யா, அமெரிக்கா, கிழக்கு ஜெர்மனி, மேற்கு ஜெர்மனி, ஆஸ்திரேலியா, ஜப்பான், சீனா போன்ற நாடுகளைப் பாருங்கள்.

''ஏழு வயது பாலகர்கள் முதல் 70 வயது பெரியவர்கள் வரை'' ஓடுகிற பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றார்கள். உற்சாகம் தருகிற உடற்பயிற்சிகளைச் செய்கின்றார்கள். உடல் சக்தியை வளர்ப்பதிலும், ஓய்ந்து போகாமல் காப்பதிலும் தனிக் கவனம் செலுத்துகின்றார்கள்.

தனிமனிதருக்கும் இந்த எழுச்சிகரமான புத்தியைக் கற்பிக்கின்றார்கள். ஒவ்வொருவரும் உள்ளத்தில் உடலைக் காக்கின்ற கலையை, உன்னத கலையாக வளர்த்துக் கொண்டு வருகின்றார்கள்.

அவர்களது சமுதாய அமைப்பு, அரசாங்கத்தின் கவனிப்பு, செயல்பாடுகளின் சிறப்பு எல்லாமே தனிமனிதத் தேகத்திறம்பாடு என்றல்லவா விளங்குகிறது!

இந்த மாதிரி செய்திகளையெல்லாம் நீங்கள் தினந் தினம் செய்தி தாள்களில் படித்துக் கொண்டு வருவதைத் தான், நான் இப்பொழுது உங்களுக்கு நினைவூட்டுகிறேன்.

இப்படிப்பட்ட ஒரு விழிப்புணர்ச்சி கூட நமது நாட்டில் இல்லையே என்று நான் கூறும் போது, நீங்கள்

வேகம் கொள்கின்றீர்கள். என் மேல் வெறுப்பைக் காட்டு கின்றீர்கள். எரிச்சல் அடைகின்றீர்கள். கோபத்தால் குமுறுகின்றீர்கள்.

நீங்கள் சொல்லுங்கள். கொஞ்சம் நிதானமாக சிந்தித்து சொல்லுங்கள்.

பள்ளிக்கூடங்களில் சில நேரங்களில் கட்டாயமாக உடற் பயிற்சி செய்வதைத் தவிர, பயிற்சிகள் கட்டாயம்தங்களுக்கு வேண்டும், என்ற உணர்வுடன், வீட்டிலோ அல்லது வெளி யிடங்களிலோ செய்வதை நீங்கள் பார்த்திருக்கின்றீர்களா?

உடற்பயிற்சி செய்வது உதவாத காரியம். அது உருப் படாத காரியம் என்று தானே இளஞ் சிறுவர்கள் எண்ணு கின்றார்கள். பையன்கள் பேசிக் கொள்கிறார்கள். மாண வர்கள் வெறுக்கிறார்கள். இளைஞர்கள் எரிச்சல் படுகின் றார்கள்.

ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையுமா? என்று நமது நாடு தானே ஓர் ஒப்பற்ற பழமொழியை உதிர்த்து வைத்திருக்கின்றது!

நீங்கள் ஐந்து வயதுக்காரர்களை வளைத்திட என்ன முயற்சி செய்தீர்கள்? செய்து வைத்திருக்கின்றீர்கள்?

ஐந்திலே வளையாவிட்டால், என்று எச்சரித்துக் கொண்டே நீங்கள் வளைய விடாமல் காரியம் செய்கின் றீர்கள்.

குழந்தையைக் கிள்ளிக் கொண்டே, தொட்டிலையும் ஆட்டுகிற சாமர்த்திய சாலிகள் நீங்கள்.

மேடைகளில் முழுக்க முழுக்க பீரங்கி முழக்கம். இந்த நாட்டு இன்றைய குழந்தைகள் நாளைய வீரர்கள், வீராங்

களைகள் என்றெல்லாம் கேட்பவர்கள் காது அடைக்க, காது புளிக்கப் பேசிவிட்டு, காரியத்தில் கம்மென்று இருந்தால் எப்படி?

குழந்தைகளை வற்புறுத்தி வேலை வாங்கினால் தான் முடியும் என்ற சித்தாந்தத்தில், படிப்புக்கு என்னென்ன யுக்திகளை படித்தவர்கள் மேற்கொள்கின்றீர்கள்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் உன்னத தேக வலிமையுள்ளவர்களாக விளங்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற முயற்சிகள் தாம் என்ன?

காற்றிலே கைத்தடியைச் சுழற்றிக் கொண்டு, சிலம்பச் சண்டை போடுகிறேன் என்று யாராவது சொன்னால், நீங்கள் நம்புவீர்களா என்ன?

கீரிக்கும் பாம்புக்கும் சண்டை என்று கூறிக்கொண்டே ஏமாற்றும் முச்சந்தி பாம்பாட்டியைப் போலத்தான். உங்கள் காரியங்கள் இருக்கின்றன. கீரியையும் பாம்பையும் காட்டிக் கொண்டே, சொல்வதை செய்யாமல் காசு சம்பாதித்துக் கொண்டு அவன் போக, ஏமாந்து காசு கொடுக்கிற பொது மக்கள், பரம்பரை பரம்பரையாக வந்து கொண்டிருப்பது போல, விளையாட்டுத் துறையிலும், மேலிடத்திலும் கீழிடத்திலும் ஆட்கள் நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள். கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். குழந்தை சக்தியின் பெருமை புரியும். திறமை தெரியும். எதிர்காலமும் ஒளிரும்.

11. நீங்கள் நல்ல பயிற்சியாளராக விரும்பினால்?

ஆசிரியர் யார், பயிற்சியாளர் யார் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எல்லா விளையாட்டுக்களிலும் மற்ற உடற்பயிற்சி முறைகளிலும் ஈடுபட்டு, அவற்றின் அடிப்படைத் தன்மை களைத் தெரிந்து கொண்டு, விதி முறைகளையும் விளக்கங் களையும் புரிந்து கொண்டு, கற்பிக்கும் திறமை பெற்றவர் களை, ஓராண்டு படித்துப் பட்டம் பெற்றவர்களைத் தான் ஆசிரியர்கள் அதாவது உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் என்கிறோம்.

ஏதாவது ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபட்டு, முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு, அதில் முழுக்க முழுக்க ஒன்றித்துக் கற்பிக்கும் திறமை பெற்ற, பட்டம் பெற்ற ஒருவரை பயிற்சி யாளர் என்கிறோம்.

இனி ஒரு சிறந்த பயிற்சியாளருக்குரிய சீரிய குணநலன் களை வரிசைப் படுத்தி விளக்குகிறேன்.

1. நீங்கள் பயிற்சியாளராக விரும்புகிற ஓர் ஆட்டத்தில் அதிக ஈடுபாடும், புறம் போகாத பற்றும் கொண்டவராக முதலில் இருக்க வேண்டும். அந்த விளையாட்டை நேசிக்கிறவராக, நினைவிலும் கனவிலும் யோசிக்கிறவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

2. விளையாட்டைப் பற்றிய விதி முறைகளை நன்கு ஐயம் தீரக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அடிப்படை விதிகளில் குழப்பம் ஏற்பட்டால், அனைத்துச் செயல்களுமே அனர்த்தங்களாகிவிடுமல்லவா.

தெளிந்த விதிமுறைகள் தாம் தீர்க்கமான திட்டவட்டமான பாதையை செப்பனிட்டுத் தருகின்றன என்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

3. நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று படிப்பது வேறு. பிறருக்குக் கற்றுத்தர வேண்டும் என்பது வேறு நீங்கள் கற்றுத்தரும் நிலைக்கு உயர்த்திக் கொள்ளும் பொழுது, நிச்சயமாக, அந்த விளையாட்டு பற்றி நன்கு தெரிந்து கொண்டவராகவே இருக்க வேண்டும்.

4. நீங்கள் நன்கு உழைக்கக் கூடியவராக, உழைப்பதில் ஆர்வம் உள்ளவராக, இன்பம் காண்பவராக இருந்தால் தான் பயிற்சியாளராகப் பரிமளிக்க முடியும்.

ஏதாவது சொல்லி விட்டு நேரத்தை போக்கலாம். பிறரை ஓடச் சொல்லி, ஆடச் சொல்லி நாளைக் கழிக்கலாம் என்ற எத்து வேலையும் சித்து வேலையும் இங்கு எடுபடாது.

உண்மையாக ஆடி, உழைக்க விரும்புகிறவர் மட்டுமே பிறரிடம் பெருமை தேடிக் கொள்ள முடியும். கடினமான

உழைப்புக்கு ஈடு வேறு எதுமே இல்லை என்பதை மறக்காத வராகவும் இருக்க வேண்டும்.

5. நீங்கள் எப்பொழும், பயிற்சியாளருக்குரிய சிறப்புச் சீருடையில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கு என்றும் சீருடை உண்டு. அந்தச் சீருடை, காலணி, காலுறை போன்றவற்றுடன் இருப்பது-உங்கள் தோற்றத் தை எடுப்பாகவும் மிடுக்காகவும் காட்டுவதுடன், மற்றவர் களிடம் மரியாதை ;பெறும் அளவுக்கு உயர்த்திக் காட்டி விடும்.

6. நீங்கள் கற்றுத் தரும் பொழுது, நீங்கள் என்ன திறமையை பயிற்சி பெறுபவர்களிடமிருந்து வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று விரும்புகின்றீர்களோ, அதற்காகக் கடுமை யாக வேலைகளை வாங்க வேண்டும்.

பிறரிடத்தில் இரக்கம் வேண்டும் என்பது உண்மைதான். இரக்கம் என்பது வேறு. கடினமான உழைப்பு என்பது வேறு. நீங்கள் கண்டிப்பாக இருந்து, கடுமையாக இயக்கி, திறமைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கத்தான் வேண்டும்.

அப்படி முயலும் போது, உங்கள் மேல் மற்றவர் களுக்குக் கோபம் வரும். எரிச்சலும் எழும். வசைமாரிப் பொழிகின்ற வார்த்தைகளும் வரத்தான் வரும். அதற்காக அஞ்சக் கூடாது.

உங்கள் கடமை பிறரை உயர்த்துவது தான். நல்லதைச் செய்யும் போது, நாலும் குறுக்கே வந்து தடுக்கத்தான் தடுக்கும். அதற்காக மனம் மாறிவிடக் கூடாது. இலட்சிய நோக்கமுள்ள கடுமை, உங்களது பெயரைப் புகழுக்கு ஏற்றும்.

7. நீங்கள் கற்றுக் கொடுக்கும் பொழுது, எல்லா மாணவர்களும் உடனே எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொள்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.

அப்பொழுது, நீங்கள் பொறுமையை இழந்து விடக் கூடாது. பொறுமையான பயிற்சி. நிச்சயம் பலிக்கும். காரிய சித்தியை அளிக்கும். ஆகவே, உங்களை நாடி வந்திருக் கின்றவர்களின் நன்மைக்காக, உணர்ச்சி வசப்படாமல், கோபப்படாமல், பொறுமைகாப்பது பயனளிக்கும் என்பதில் நீங்கள் விழிப்பாயிருக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதும் சுயக்கட்டுப் பாட்டை இழக்காமல் இருப்பது நல்லது.

8. நல்ல பயிற்சியாளர் என்பவர், பயிற்சிக்குப் போகும் முன்னர், 'தான் என்ன செய்யப் போகிறோம்' என்பதை முன் கூட்டியே திட்டமிட்டுத் தயார் செய்து கொண்டு தான் செல்ல வேண்டும்.

தயார் செய்து கொண்டு போவதில் தவறுகின்றவர்கள், தவறுதலுக்கு ஆளாகின்ற தவறினைச் செய்து விடுகின்றார் கள். ஆமாம், அவர்கள் அடுத்தவர்கள் கேட்கும் வினாக் களுக்கு பதில் சொல்லத் தெரியாமல் திகைப்பதுடன், என்ன செய்வது அடுத்து என்ற திகைப்புக்கு ஆளாகித் தடுமாற்ற மடைகின்றார்கள்.

தடுமாற்றம் திகைப்பு எல்லாம், அவமானத்துக்கல்லவா ஆளாக்கிவிடும்!

ஆகவே, பயிற்சியாளர்கள் பாடத்திட்டத்தை வரிசைப் படுத்தி, ஒழுங்கு படுத்திக் கொண்டு, வரைமுறையுடன் திட்டவட்டமான செயல் முறைகளுடன் அணுகிடும் போது தான், ஆக்கபூர்வமான விளைவுகள் நேர்கின்றன. ஆமாம். எதிர்பார்த்த பலன்கள் கிடைப்பது இனிமையான அனுபவம் தானே!

9. பயிற்சி பெறுபவர்களிடம் நீங்கள் கண்ணியத் தையும் கட்டுப்பாட்டையும் எதிர்பார்க்கிறீர்கள். அது

போலவே நீங்களும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். உங்களை முழுதுமாக பின்பற்றுகிறவர்களாகத் தான் பயிற்சி பெறுபவர்கள் இருக்கிறீர்கள்.

உதாரணத்திற்கு சில. நீங்கள் நேரத்திற்கு வரவேண்டு மென்று மற்றவர்களை எதிர்பார்க்கிறீர்கள். வற்புறுத்துகின் றீர்கள், அது போலவே, நீங்களும் குறித்த நேரத்திற்கு முன்பாகவே வரவேண்டும். தாமதமாக நீங்கள் வந்து, மற்றவர்களை வற்புறுத்துவது கேலிக்குரிய செயலாகி விடும்.

நீங்கள் புகை பிடித்துக் கொண்டு, மற்றவர்களைப் பார்த்து 'புகைப்பது உடலுக்குக் கேடு' என்று புத்திமதி கூறினால், அது உங்கள் பேச்சுக்கே மதிப்பளிப்பதாக இருக்காது.

ஆகவே, நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற நன்னடத்தை, கண்ணியம், கடமை உணர்வு அனைத்தையும் நீங்களே முதலில் செய்து, வழிகாட்டுகின்ற வல்லமை படைத்தவராக விளங்க வேண்டும்.

10. எந்த செயலையும் கற்றுத் தரும் பொழுது, சிறு சிறு செயலானாலும், நீங்கள் எச்சரிக்கையுடனும் கவனத் துடனும் இருக்க வேண்டும். படகில் ஏற்படுகின்ற சிறு ஓட்டை, படகையே நீருக்குள் அமிழ்ந்து விடச்செய்யும்.

பயிற்சி பெறுபவர்கள் இழைக்கின்ற சிறுசிறு தவறுகள், அவர்களை வளர்ச்சியடைய முடியாமல் செய்து விடும்.

எனவே, சிறு தவறானாலும், அதை நீங்கள் முளையி லேயே கிள்ளி எறிந்து விட வேண்டும். முள் செடியை முளையில் கிள்ளி எறியத் தவறி விட்டோமானால், பிறகு அதை கோடரிக் கொண்டு தான் வெட்டி வீழ்த்த வேண்டும். அதற்கு எத்தனை முயற்சி. கடுமையான உழைப்பு!

அது போலவே, சிறு தவறுகளில், கவனம் செலுத்தி நீங்கள் சிறப்பான பணியாற்ற வேண்டும்.

11. நீங்கள் எல்லோரையும் சமமாகக் கருதலாம். ஆனால், பாராட்டுவதில் சமமாக இருக்கக் கூடாது. நன்கு செய்பவரை நிச்சயம் பாராட்டத்தான் வேண்டும். அதற்காக ஒன்றும் செய்யத் தெரியாதவரையும் பாராட்டினால் நிலைமை என்ன ஆகும்?

நல்ல திறமையுள்ளவர்க்கு நாவாரப் பாராட்டு. உடனே செய்ய இயலாதவர்க்கு உற்சாகம் தரும் அறிவுரை.

இப்படிப் பாகுபடுத்திக் கொண்டு, எச்சரிக்கையுடன் பழகவேண்டும். பாராட்ட வேண்டும்.

12. எதையும் நேர்வழியில் நடத்திச் செல்ல வேண்டும். திசைமாறான வழிமுறைகளைக் கற்றுத் தரவே கூடாது. நிதர்சனமாக இருக்கும் நடை முறைகளையே கற்பிக்க வேண்டும். கற்பனைத் தனமான வெறுங்காட்சிகளை நினைவு படுத்தி, பயில்பவர்களைக் குழப்பி, பலவீனப் படுத்தி விடக் கூடாது.

13. நீங்கள் பயிற்சியாளர் என்றாலும், ஓர் ஆசிரியர் தான் என்பதை என்றும் நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

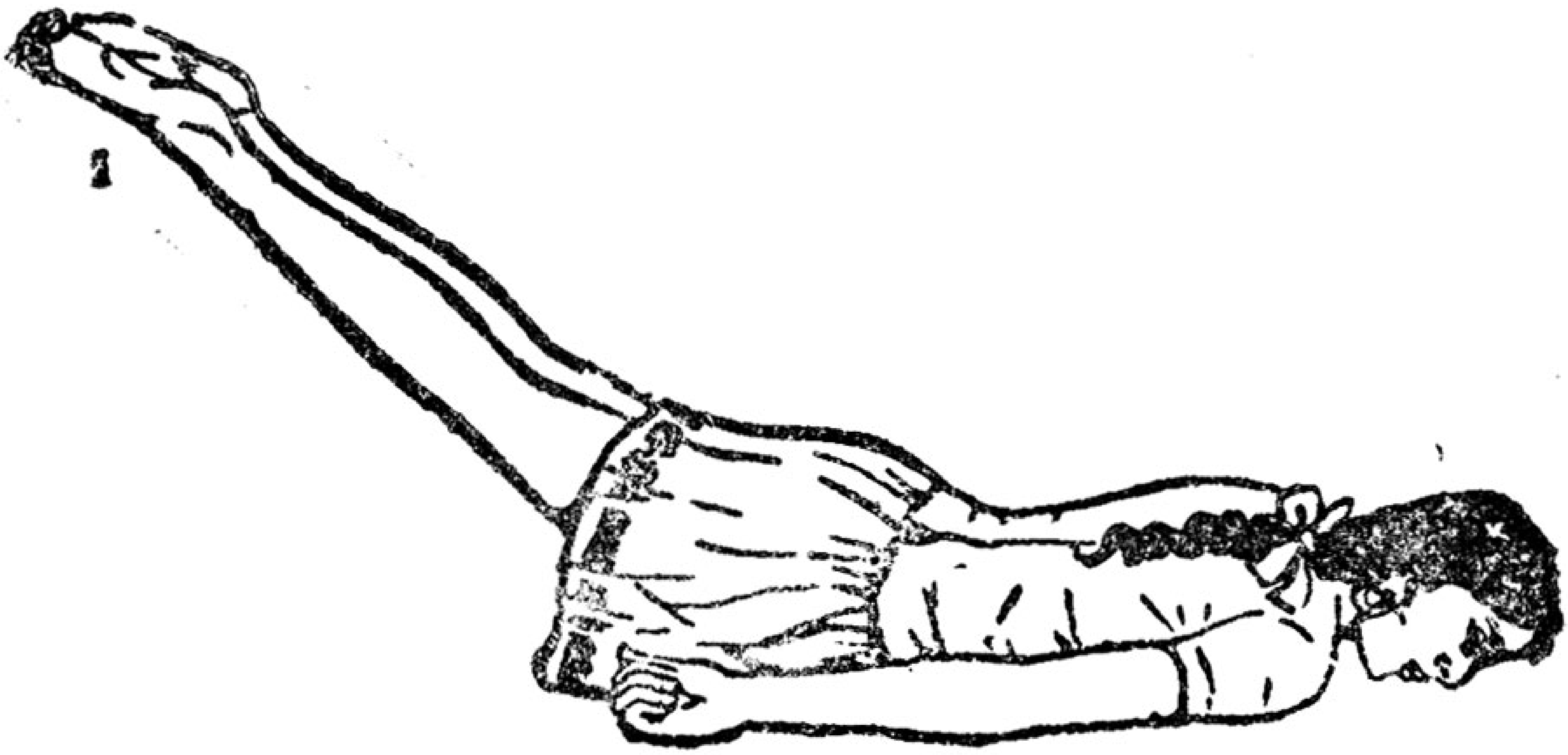
நீங்கள் கற்றுத்தரும் விளையாட்டு பற்றிய பெருமைகளை, திறமைகளை நேரடியாக, தெளிவாகச் சொல்லித் தந்துவிட்டால், நீங்கள் எதிர்பார்க்கிற பாதி வெற்றியை உடனே பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள்.

14. ஆகவே, பயிற்சியளிக்கும் பொழுது நீங்கள் எந்த விஷயத்திலும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். எதைக் குறிப்

பிடும் போதும் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும். எந்தச் செயலிலும் ஒரு வரை முறையை வகுத்துக் கொண்டாக வேண்டும்.

உறுதியற்ற ஆணைகள், தெளிவற்ற விரிவுரைகள், வரைமுறையற்ற செயல் முறைகள் எல்லாம், உங்களை ஒன்றுக்கும் உதவாதவர், எதற்கும் இலாயக்கற்றவர், கையாலாகாதவர் என்ற இழிமொழிகளுக்கு ஆளாக்கிவிடும்.

மேலே கூறிய கருத்துக்கள், உங்களுக்கு வழிகாட்டத் தான். நீங்கள் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போது, பலப்பல அனுபவங்கள் ஏற்படும். அவற்றின் மூலம் நீங்கள் பெறும் படிப்பினைகளை மேற்கொண்டு, தவறுகளைத் திருத்தி, தகுதிகளை வளர்த்துக் கொண்டால், நிச்சயம் சிறந்த பயிற்சியாளராகத் திகழ்வீர்கள்.



12. பயிற்சி முறைகளில் பண்பாடுகள்

பயிற்சியாளர்கள்

ஒரு விளையாட்டில் ஆர்வத்துடன் வந்து ஆடுகின்றவர்கள் ஒருவகை. தெரிந்தவரையில் விளையாடித்திளைத்து, அதை விட்டு அகன்ற பிறகு, மறந்து போகின்றவர்கள் மற்றொரு வகை.

அறிந்து கொண்ட விளையாட்டில் திறமைகள் தமக்கு எவ்வளவு இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டதுடன் தேக்கம் கொள்ளாமல், திறமைகளை வளர்த்து விடுகின்ற திறன் நுணுக்கங்களில் தேர்ச்சி கொள்ள விழையும் தேர்ந்த ஆட்டக்காரர்கள் இன்னொரு வகை.

இந்த மூன்றாம் வகை ஆட்டக்காரர்களின் முன்னேற்றத்திற்கும், முழுமையான நல்லாட்டத்திற்கும் முனைப்புடன் உதவுகின்றவர்களைத் தான், சிறப்புப் பயிற்சியாளர்கள் (Coaches) என்று நாம் அழைக்கிறோம்.

பயிற்றுவிக்கும் கலை

பயிற்சி தரும் கலையானது, பாடம் கற்றுத் தரும் முறைகளிலே மிகவும் முக்கியமான இடத்தினைப் பெற்றிருக்கிறது.

திட்டவட்டமான இலட்சியத்துடன், தமது மாணவர்களுக்கு அதாவது விளையாட்டாளர்களுக்கு உதவுகின்ற பண்பிலே பயிற்சியாளர்கள், பெரியதொரு பங்கினை வகிக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு ஏற்றதொரு வாய்ப்பான வழியினைக் காட்டுவதுடன் நின்றுவிடாமல், புதிய பலம் படைத்த இளைஞர் சமுதாயத்தை உருவாக்கி, பிறந்த தேசத்தின் புகழையும் பெருமையையும் பாரெங்கும் பரப்பிவிடும், பண்பார்ந்த செயல்களிலும் ஈடுபட்டிருக்கின்றார்கள்.

அவர்களுக்குத் தாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்திருந்தாலும், இன்னின்ன பழக்க வழக்கங்கள், பண்பாட்டுச் செயல்கள் இருக்கின்றன என்பதை நினைவு கூரும் வண்ணம், கீழே காணும் குறிப்புக்களை விளக்கியிருக்கிறோம்.

1. நம்பிக்கை

பயிற்சியாளர் ஒருவர், தான் செய்கின்ற தொழிலில் முதலில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அதாவது, தான் செய்கின்ற தொழிலான பயிற்சித் தொழிலும் ஒரு கல்வியைப் போன்றதே. கல்வி கற்பாருக்கு உதவுகின்றது போலவே, தான் மேற்கொள்ளும் விளையாட்டுக்கல்வி முயற்சியும் தம்மை நம்பி வருபவர்களுக்கு நிச்சயம் உதவ வேண்டும் என்ற முறையில் நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

2. பயிற்சிகளும் பள்ளிகளும்

பயிற்சி பெற வருகின்றவர்கள் ஏறக் குறைய எல்லோருமே பள்ளி மாணவ மாணவிகளாகத் தான் இருக்கின்றார்கள். வெளிப்புறத்திலிருந்து வருகிற இளைய சமுதாயத்தினர் மிக மிகக் குறைவு.

ஆகவே, பள்ளியிலிருந்து வருகின்ற மாணவ ஆட்டக்காரர்களை, அவர்கள் படிக்கும் படிப்பு பாதிக்காத வண்ணம் இருப்பது போல, பயிற்சித் திட்டங்களைப் பெரும் பொறுப்புடன் வகுத்திட வேண்டும்.

விளையாட்டுப் பயிற்சியும் பள்ளியுடன் இணைந்த பாடத் திட்டங்களின் ஒரு பகுதி தான் என்பதை. பயிற்சியாளர்கள் உணர்ந்திட வேண்டும். உணர்ந்தாகவும் வேண்டும்.

அவர்கள் தங்கள் பள்ளிப் பாடங்களை இழந்து போகாமல் இருப்பது போல் பார்த்துக் கொண்டால் தான், அவர்களும் தாங்களாகவே ஆர்வமுடன் முன்வந்து கற்றுக் கொள்வார்கள்.

அதுபோலவே, படிப்பிக்கும் பிறத்துறை ஆசிரியர்களும் முனு முனுக்காமல் அனுமதி வழங்கி அனுப்பி வைப்பார்கள்.

பாடம் படிப்பதே பெரிதென்று போதித்து, பள்ளிக்கு அனுப்புகின்ற பெற்றோர்கள் அனைவரும், விளையாட்டுப் பற்றிய கருத்துக்களில், பத்தாம் பசலிகளாகத் தான் இருக்கின்றார்கள்.

விளையாட்டினால், படிப்பு மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையே பாழாகிப் போய்விடும் என்று 'ஒரு வித்தியாசமான மனோ பாவத்தில்' திளைத்திருக்கின்றார்கள். படிப்பைப் பாதிக் காது என்று பெற்றோர்களுக்குப் புரிய வைத்து விட்டால்,

பெறுவோர் பட்டியலை என்றும் குறையாமல் வைத்திட வழிவகுத்துவிடும்.

எனவே, விளையாட்டுப் பயிற்சியும் பள்ளிப்பாடமும் ஒன்று தான், இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் வந்து மாணவ மாணவிகளை இடர்ப்படுத்தாது என்கிற குறிக்கோளுடன், பயிற்சியாளர் தனது நம்பிக்கையுடன். பண்பான தனது குறிக்கோளை குதூகலமாக நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. தகுதியும் திறமையும்

தம்மிடம் வந்திருக்கிற எல்லோருமே மாணவர்கள் தாம். அவர்களை பாகுபடுத்தி, வேறுபடுத்தி, வித்தியாச மாய் நடத்திடக் கூடாது.

தகுதியையும் திறமையையும் வளர்த்துக் கொள்ளத் தானே வந்திருக்கின்றனர். ஒரு கண்ணில் வெண்ணெய். இன்னொரு கண்ணில் சுண்ணாம்பு வைப்பது என் பார்களே. அப்படிப்பட்ட மனப்பாங்கு பயிற்சியாளர் இடத் தில் இருக்கவே கூடாது.

அனைவரையும் சமமாகப் பாவிக்க வேண்டும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் அவர்களுக்கு ஒரே மாதிரியாக கருத் துக்களையும் குறிப்புக்களையும் கூறக் கூடாது.

இரண்டு ஆட்டக்காரர்கள் ஒரே சமயத்தில் தவறு செய்கின்றார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதில் ஒருவரை உற்சாகப்படுத்திப் பேசினால், தவறைத் தவிர்த்து நன்றாக ஆடுவார். இன்னொருவரை, சற்றுக் கண்டித்து, சரமாரியாகத் தாக்கிப் பேசி உணர்த்தும் போது தான் நன்றாக ஆடுவார்.

ஆகவே, ஆடிக் கறக்கிற மாட்டை ஆடிக் கறக்கவும், பாடிக் கறக்கிற மாட்டை பாடிக் கறக்கவும் என்ற பாங்கிலே பயிற்சி முறைகளைப் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி விதிமுறை என்றால், அதில் எள்ளளவும் கூட பின்வாங்காமல், விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அத்துடன், பயிற்சி பெறுபவர்களிடமிருந்து ஏதாவது பெற வேண்டும் என்ற எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்பினையும் வைத்துக் கொள்வது தவறான வழிமுறையாகும். 'பயிற்சியாளர் தர அவர்கள் பெற, என்கிற பாங்குதான் எல்லா விஷயத்திலும் இருக்க வேண்டும் என்ற பண்பிலிருந்து அவர் பிறழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. தருணத்தில் உற்சாகம்

பயிற்றுவிக்கும் பொழுது, மாணவர்களின் உடல் நிலையைப் பக்குவப்படுத்துவது போலவே, மனோநிலையிலும் பண்பாட்டுப் பக்குவத்தை ஊட்டி விட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் எப்படிப் பட்டவர், எத்தகைய குணாதிசயமுள்ளவர், எப்பேர்பட்ட கருத்துக்கள் உள்ளவர் என்பதைக் கூர்ந்து கவனித்து, அவரவரைத் தனிப்பட்ட முறையில் அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

என்ன சொன்னால் அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க முடியும், எப்படிக் சொன்னால் அவர்களை உற்சாகப்படுத்த முடியும்; என்கிற அறிவார்ந்த வழிகளிலும் பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் ஆட்டக்காரர்களை அணுகித் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

தாம் சொல்லுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அவர்களை உணர்ந்து கொள்ளச் செய்யவும், உற்சாகப்படுத்தவும் கூடிய தன்மையில் அமைந்திருப்பது மிக முக்கியம்.

தருணம் பார்த்து, சமயமறிந்து ஆட்டக்காரர்களுக்குத் தேவையானதைக் கற்பித்து தேர்ச்சி பெற உதவுவது தான் பயிற்சியாளர்களின் பெரும் பணியாகும்.

5. வெற்றி தோல்வி மனநிலை

பயிற்சியாளர்களின் நோக்கம் திறமைகளை வளர்த்து விடுவது, தேர்ச்சி பெறச் செய்வது. திறன் நுணுக்கங்களில் தேர்ந்த ஞானமும், லாவகமும், ஏற்படச் செய்வது.

இவையெல்லாம் தனிமனித ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி மகிழ்ந்திட மட்டுமா என்றால், அல்ல. அதற்கும் மேலே ஒரு 'மனிதத்தனத்தின் மிகப் பெரிய சூட்சமமும்' அடங்கிக் கிடக்கிறது.

அதுதான் மற்றவர்களை வெல்வதாகும். மற்றவர்களை விட, தான் மேம்பட்டவன், கெட்டிக்காரன் என்று காட்டிக் கொள்ளும் வீரத்தனமான வேட்கையாகும்.

பயிற்சியாளர்கள் கற்றுத் தரும் பொழுது, எதிரியாளர்களின் இயக்கம் இப்படியெல்லாம் இருக்கும். அவற்றை எதிர்த்து எப்படியெல்லாம் முறியடித்து முன்னோக்கிச் சென்று முனைப்புடன் வெற்றி பெற வேண்டும் என்னும் தந்திர முறைகளையெல்லாம் சுற்றிச் சுற்றிக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

ஏன்? வெற்றி பெறத்தான்.

வெற்றியானது பரிசும், புகழும், மதிப்பு மரியாதை விளம்பரம் போன்றவற்றையல்லவா வெகுமதியாக வழங்குகிறது.

அத்தகைய வெற்றியை அடைய வேண்டும் என்பதற்காக நியாயமான வழிகளில், நீதியான முறைகளில் மட்டுமே செல்ல வேண்டும் என்பதைப் பயிற்சியாளர்கள் உறுதியாக வலியுறுத்திச் சொல்லித் தர வேண்டும்.

சட்டம், தர்மம் இவற்றிலிருந்து பிறழ்பவர்கள் தரமான விளையாட்டு வீரர்கள் அல்ல என்பதை வற்புறுத்திக் கூறி, இப் பண்பிலிருந்து மீறுபவரை, முடிந்தால், ஆட்டத்திலிருந்தே விலக்கி வைத்திடவும் வேண்டும்.

பண்போடு பெறுவது தான் வெற்றி, மற்றது மட்டமான போராட்டத்தின் மானமற்ற சாரம்.

ஆகவே, கீழ்த்தரமான பண்புள்ளவர்களுக்குக் கற்றுத் தருவதைப் பயிற்சியாளர்கள் தவிர்த்து விட வேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தவறான அணுகு முறையில் வெற்றி பெறலாம் என்பதாகப் பயிற்சியாளர்கள் கூறுவார்களே யானால், அவர்கள் குடப்பாலில் விழுகின்ற ஒரு துளி விஷம் போன்றவர்கள் ஆவார்கள்.

எனவே, பண்பாடு மிகுந்த வெற்றி தான் பிறர் மத்தியில் புகழையும் பெருமையையும் வாங்கித் தரும் என்பது தான் பயிற்சியாளர்கள் கூறுகின்ற வேதவாக்காக இருக்க வேண்டும். அத்தகைய மனோ நிலையை உயர்த்திட வேண்டும்.

6. செயல்களில் செம்மை

வெற்றிக்கு மட்டும் தான் நேர்வழியில் செல்ல வேண்டுமா என்றால், வெற்றியைப் பெற உதவும் எதிராளிகளிடமும், பண்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டியதும் முக்கியமான கடமையல்லவா!

மற்றவர்கள் திறமையை மதிப்பதும், புகழ்வதும், விளையாட்டுத் திறன்களை அறிந்து பாராட்டுவதும் தான் விளையாட்டுப் பண்பாகும்.

அதை விட்டு விட்டு, எதிராளிகளை உண்மையான பகைவர்களாகப் பாவிப்பதும், பகையுணர்வு கொண்டு ஏசுவதும், அவர்கள் மேல் இல்லாததும் பொல்லாததுமான வதந்திகளைப் பரப்புவதும் மன்னிக்கமுடியாத குற்றமாகும்.

இப்படிப் பட்ட குணாதிசயங்கள், ஆட்டக்காரர்கள் மத்தியில் ஏற்படாமல் தடுத்து விட வேண்டும். மாறாக, வளர்த்துவிடும் சில பயிற்சியாளர்களும் இருக்கின்றார்கள்.

கனவில் கூட இத்தகைய கீழான செயல்களைச் செய்ய இடந்தர விடாமல் பயிற்சியாளர்கள் பார்த்துக் கொண்டால், எதிர்கால இளைய தலைமுறை இன்னும் சீரிய பண்புகளில் செழித்தோங்கி வளரும் என்பதில் சிறிதளவும் ஐயப்பாடே இல்லை.

7. மொழிகளில் பண்பாடு

பயிற்சியாளர்கள் கற்றுத் தரும் நேரத்தில், உடனே கற்றுக் கொள்கிற ஆட்டக்காரர்கள் உண்டு. இரண்டு மூன்று முறை சொல்லித் தந்த பிறகு பிடித்துக் கொள்கிற மந்தமானவர்களும் உண்டு.

பல முறை பயிற்சி தந்தாலும், பிடிபடாமல், செய்யும் தவறுகளையே திரும்பத் திரும்பச் செய்கிற திறமையற்றவர்கள் கூட உண்டு.

அப்பொழுது, பயிற்சியாளர் கோபப்பட ஏதுவான சூழ்நிலை அமைவதுண்டு. அதற்காக ஆத்திரப்படுவதும், உணர்ச்சி வசப் படுவதும், கீழான மொழிகளில் திட்டுவதும்,

தரக்குறைவான வார்த்தைகளைப் பயன் படுத்துவதும் மிக மிகத் தவறாகும்.

எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், பயிற்சியின் போது, பதட்டப்படாத மனோ பக்குவத்தை வளர்க்கத்தான் முயல வேண்டுமே தவிர, மட்டரகமான மொழிகளைப் பயன் படுத்தும் கடை மனிதராகப் பயிற்சியாளர் மாறிவிடக் கூடாது.

அது கொடூரமாள மனப்பாங்கை வளர்ப்பதுடன், எதிரி களுடன் விலங்குகள் மோதும் போராட்டமாக உண்டாக்கி விடும் என்பதால், மொழிகளில் பண்பாட்டினை வளர்த் திடும் பயிற்சிகளையும் கொடுக்க வேண்டும்.

இனிய வார்த்தைகளைப் பேசும் பொழுது நாக்குக்குக் காயம் ஏற்பட்டு விடுகிறதா என்ன ? கெட்ட வார்த்தை களைக் கொட்டித் திட்டிப் பேசும்போது என்ன இனிமை பிறந்துவிடுகிறது?

இதனை எண்ணி, ஆட்டக்காரர்களைப் பண்பாடு மிகுந்தவர்களாக ஆக்குவது பயிற்சியாளரின் தலையாய பண்பாக அமைந்து விடுகிறது.

8: நல்ல வழிகாட்டி

பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் நடந்து கொள்ளும் முறை களைப் பொறுத்தே, அவர்களது இலட்சியம் வெற்றி பெறுகிறது.

ஆட்டங்களில் திறன் நுணுக்கங்களைக் கற்றுத் தரும் பொழுதே, கொண்டிருக்கும் பண்பாடுகளின் வெளிப் பாட்டினால் மாணவர்கள் அவர்களைப் பின்பற்றப் பெரிதும் விருப்பமும் வேட்கையும் கொள்கின்றார்கள்.

நல்ல வழிகாட்டியாக ஒரு பயிற்சியாளர் இருந்து விட்டால், அவரைப் பின்பற்றும் இளைஞர்கள் பெறுகிற இன்பமும் எழுத்திலடங்காத ஒன்றாகும்.

இராமருக்குக் கிடைத்த குரு வசிஷ்டர் போல, பயிற்சியாளர்களும் இருந்திட வேண்டும்.

கெட்டதைக் கற்பிக்க வேண்டியதே இல்லை. அது வெகு விரைவாக வந்து யாரிடமும் இடம் பிடித்துக் கொள்ளும்.

நல்லதைக் கற்பிக்க நாளாகும். சிரமங்கள் பல தோன்றும், ஏற்பவர்களும் எண்ணிக்கையில் குறைவாகவே இருப்பார்கள்.

இருந்தாலும், குருபீடத்தில் இருக்கும் பயிற்சியாளர்கள் எல்லோரும், தங்களது குறைகளை மறைத்துக் கொண்டும், கெட்டப் பழக்கங்கள் இருந்தாலும், மாணவர்கள் மத்தியில் செய்யாமல் மறைவாகச் செய்தும், நல்ல வழிகாட்டினால், அவருக்கும் பெருமை. நாட்டுக்கும் நன்மை.

9. முக்கியமானவர்கள்

பயிற்சியாளர்கள், பயிற்சிபெற வந்திருப்பவர்களிடம் அவர்களுக்குள்ளே அமிழ்ந்து கிடக்கும் அரிய திறமைகளைக் கண்டுபிடித்து, வெளிக் கொணரும் விதத்தை தெரிந்த விற்பன்னர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.

திறமைகள் வெளிப்பட்டு, அவர்கள் தேர்ச்சி பெறுகிற பொழுது, மற்ற சாதாரண மாணவர்களை விட சற்று மேம்பட்டவர்களாகவே விளங்குகின்றார்கள்.

அவர்கள் தாங்கள் பயிலும் பள்ளிக்கும், இருக்கும் மாவட்டத்திற்கும் மற்றும் மாநிலத்திற்கும் வெற்றி பெறுவதன் மூலம், புகழ் சேர்த்துத் தருபவர்கள் ஆவார்கள்.

ஆகவே, அவர்கள் மற்றவர்களை விட மேம்பட்ட நிலையில்தான் இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் மதித்து மரியாதை செய்யும் மாண்பு நிலையில் தான் நடமாடுகிறார்கள்.

அப்படிப் பட்டவர்கள், பிறர் போற்றுகின்ற பண்பாட்டு முறைகளிலிருந்து பிறழாமல், வழுவாமல் நடந்து கொள்ளுமாறு பழக்குவது, பயிற்சியாளர்களுக்கு ஒரு பணிதான்.

ஆகவே, பயிற்சி முறைகளில் பண்பாடுகளை வளர்க்கும் பணியை பயிற்சியாளர்கள் மேற்கொண்டால், பங்கு பெறுபவர்கள் பயனடைகின்றார்கள்.

விளையாட்டுத் துறையும் பெருமை பெறுகிறது. மற்றவர்கள் விருப்பத்துடன் வந்து கலந்து கொள்ளவும், முடியாதவர்கள் வந்து வேடிக்கை பார்த்து மகிழவும் வாய்ப்புக்கள் நிறைகின்றன.

எனவே, பண்பாடுகள் நிறைந்த பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்வது, நாம் பாடுபடும் துறையை மேலும் பிரகாசமான எதிர் காலத்திற்கு இட்டுச் செல்கின்ற பெருந் தொண்டு என்று சென்று, உழைத்துப் பயன் பெறுவோமாக!

13. ஆசனங்கள் ஆபத்தானவைகளா?

ஆசனங்கள் செய்தால் ஆபத்து ஏற்படும் என்று தான் பேசிக் கொள்கிறார்கள். உண்மை தான்.

யார் அப்படிப் பேசுவது! அறிவிலிகள். அசடர்கள், அறிவிருந்தும் பயன்படுத்தாத தற்குறிகள். தடுமாறித் திரியும் தடிமடையர்கள்.

ஆசனம் என்றால் என்னவென்று அறியாமலேயே, அதற்கு ஓர் அர்த்தம் கற்பித்து, அசட்டுத்தனமாக உளறு பவர்களைப் பற்றி வேறு எப்படித்தான் விமர்சிக்க முடியும்.

ஆசனம் என்றால் என்ன?

ஆசனம் என்றால் ஓர் இருக்கை என்பது பொருளாகும்.

அப்படி இருப்பது என்பது, நிற்கக்கூடிய அமைப்பாக இருக்கலாம். சம்மணம் போட்டு உட்காருவது போன்ற

இருப்பாக இருக்கலாம். குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு, அல்லது மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டிருக்கும் தன்மையிலும் இருக்கலாம்.

அதாவது, அமைதியான மனதுடன், அலை பாயாத உடல் உறுப்புக்கள், ஆர அமர இருந்து, உறுப்புக்களை இதமாக, முறையாக இயக்குகின்ற தன்மைக்கே ஆசனம் என்று பெயர்.

இதிலென்ன ஆபத்து வந்துவிடப் போகிறது? விபத்து நேர்ந்து விடப் போகிறது?

ஆசனம் செய்து கொண்டே வந்தால், சன்னியாசிகள் புத்தி வந்துவிடும். சாமியார் ஆகிவிட வேண்டியது தான் இப்படியொரு வதந்தி.

ஆசனங்கள் செய்தால், பிற்காலத்தில் பலமாதிரியான சங்கடங்கள் தோன்றிவிடும். வயிறு பெருத்துவிடும். உடலில் பலவாறான நோய்கள் வரும் என்றெல்லாம் கற்பனைகளை கட்டவிழ்த்து விடுகிறார்கள் பலர்.

இதைக் கேட்பவர்களும் அப்படியே நம்பி விடுகிறார்கள்.

பேச்சுவாக்கில் அவிழ்த்து விடுகிற 'பொய்ப் புரளி'களை நிஜமென்று நம்பி, நெஞ்சம் தளர்ந்து, பலரும் நிலை மாறிப் போகின்றார்கள்.

ஆசனங்கள் செய்து கொண்டே இருந்து விட்டு, உடனே விட்டு விட்டால் உடல் பாதிக்கப்படும். மனம் பாதிக்கப் படும். பிறகு மன ஒருமைப்பாடு வராது என்றும் கூறு கிறார்கள்.

இதற்கெல்லாம் தனித்தனியாக விளக்கம் தர முடியாத தால், பொதுவாக ஒரு கட்டுரையாகப் பிறப்பித்துத் தந்திருக்கிறோம்.

ஆசனம் ஒரு அறிவியல் முறை

விஞ்ஞான பூர்வமான, வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற ஒரு பயிற்சி தான் ஆசனம் என்றால், கேட்பவர்களுக்கு ஆச்சரியமாகவே இருக்கும் என்றாலும், இதுதான் உண்மை.

ஆசனங்களை 2 வகையாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள்.

1. தியானத்திற்குரிய ஆசனங்கள்.

2. வலிமைக்கும் வனப்புக்குமுரிய ஆசனங்கள்.

1. தியானத்திற்குரிய ஆசனங்கள் என்பது, ஒரு ஆசனத்தின் முற்றிய, முதிர்ந்த முடிவு நிலை இருக்கை யாகும். அதாவது பத்மாசனம், சுகாசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம் போன்ற ஆசனங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் அமர்ந்துகொண்டு, மணிக்கணக்காக அசையாமல் இருந்து தியானத்தில் ஈடுபடுவது.

இதற்காக தனியான திறன் நுணுக்கமோ செயல் புதுமைகளோ, எதுவுமே கிடையாது. உட்காரும் பொழுது நிரடல் அல்லது உறுத்தல் இல்லாத ஓர் இருப்பு என்பது தான் அவசியம்.

2. ஆனால் வலிமை தரும் ஆசனங்கள் எல்லாம் அமைப்பில் இருக்கையில் ஒன்றுக் கொன்று வேறுபாடு உள்ளவையாகும். அதாவது, உடல் அமைப்புகளில் எல் லாம் ஓர் ஒற்றுமையை உண்டாக்கி, செயலில் வலிமையை ஊட்டி, நடை முறையில் சம நிலையை ஏற்படுத்த முயற் சிப்பதே இவற்றின் லட்சியமாகும்.

இவ்வாறு இலட்சிய நோக்குள்ள வலிமை தரும் ஆசனங்கள் வழங்குகின்ற பயன்களை, நாம் இரண்டு வகை யாகப் பிரித்துக் காட்டலாம்.

1. உடலுக்கு நல்ல சக்தியை சேகரித்துத் தருவது.

2. மூளை, முதுகுத்தண்டு இவற்றின் மூலம் மேம்பட்ட நிலையைப் பெறுவது.

ஆசனங்கள் எல்லாம் நல்ல சக்தியை நாளெல்லாம் எவ்வாறு நல்குகின்றன என்பதை, நாம் இனி விளக்கமாக அறிந்து கொள்வோம்.

1. உடல் செல்களுக்கும் உறுப்புக்களுக்கும் சிறந்த போஷாக்கினை ஆசனங்கள் அளிப்பதுடன், உடலுக்குள்ளே சுரக்கும் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரக்கும் ஆற்றலை அதிகப்படுத்தி, உடலுக்கு உன்னத ஆற்றலை வளர்த்து விடுகின்றன.

1. ஆசனம் செய்யும் பொழுது, வயிற்றைச் சுற்றியே முன்வளைவும், பின்வளைவும் பக்கவாட்டில் முறுக்குதலும் போன்ற செயல்கள் இருப்பதால், வயிற்றுக்கு ஒரு சிறந்த 'மசாஜ்' செய்வது போல் அமைந்துவிடுகிறது. அதன் காரணமாக வயிறும், பெருங்குடலும், சிறுகுடலும், ஈரல், கணையம் போன்ற உறுப்புக்களும் நாள் முழுதும் களைத்துப் போகாமல் புத்துணர்ச்சியுடன் பணியாற்றத் தூண்டுகின்றன.

2. தசைகள் எல்லாம் நீளுந்தன்மை பெறுவதால், நல்ல சக்தியையும் வலிமையையும் பெறுகின்றன. அதாவது தசைகள் எல்லாம் ஆசனங்கள் மூலம் நீட்டல், மடித்தல், சுருங்கல், விரிதல் போன்ற இயக்கங்களில் ஈடுபடுவதால் இந்த ஏற்றமிகு விளைவுகள் நிகழ்கின்றன.

3. உடலுக்கு உற்சாகமாக இரத்தத்தை இறைத்து வழங்குகிற இதயத்திற்கோ, ஆசனங்களினால் அற்புதமான ஆற்றல் கிடைக்கிறது. அதற்கு சுகமானவிடுப்பு(Relaxation) கிடைக்கிறது. உழைப்புச் சுமையும் குறைகிறது.

உதாரணமாக, ஆசனம் செய்யும் பொழுது, ஆழ்ந்த மூச்சினை இழுக்கிறோம். அப்பொழுது அடிவயிறு உட்புறமாக அழுத்தப்படுகிறது. அதற்கு மேலே உள்ள உதர விதானமானது மேலோங்கி எழுகிறது. அப்பொழுது இதயத் திறனை அது தாங்கிக் கொள்வது போன்ற ஓர் இணைப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் இதயத்திற்கு சற்று அதிக இயக்கம் போல் ஏற்பட்டு, சக்தி மிகுந்ததாக மாறி விடும் சந்தர்ப்பம் நேரிடுகிறது.

ஆகவே, ஆசனங்கள் இதயத்தின் சக்தியை அதிகமாக்கி ஓய்வு பெறுகிற சூழ் நிலையையும் உண்டாக்கி, உடலின் பூரண பொலிவுக்கு உத்வேகம் கொடுக்கின்றன.

4. இதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை எல்லா உறுப்புக் களுக்கும் எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை 'தமணி' என்றும், உறுப்புக்களிலிருந்து தூய்மையிழந்த இரத்தத்தை இதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களை 'சிரை' என்றும் கூறுவார்கள்.

உடம்பின் கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள சிரைகள், மிகவும் சிரமப்பட்டே இரத்தத்தினை இதயம் நோக்கி எடுத்துச் செல்வதால், மேலேறும் பொழுது சிரமப்படுகின்றன.

அதன் காரணமான சிரைக் குழாய்கள் பலவீனப்பட்டு போகின்றன. கால்களில் பார்த்தால், நரம்புகள் புடைத்துக் கொண்டு ஒரு சிலருக்கு இருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம்.

அப்படிப்பட்ட அழகற்ற, வலிவற்ற நிலை சிரைகளுக்கு ஏற்படாமல், ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. எப்படி யென்றால், நின்றும், படுத்தும், குனிந்தும், கால்களை மேலே உயர்த்தியும் ஆசனம் செய்யும் பொழுது, சிரை

வழியாக இரத்தம் எளிதாக மேலேறிச் செல்ல வழி கிடைக்கிறது. வாய்ப்பும் கிடைக்கிறது.

ஆகவே, தூய்மையிழந்த இரத்தம் தூய்மை பெற்றிட துரிதமாக்கி ஆசனங்கள் உதவுகின்றனவே!

5. ஆசனங்கள் செய்யும் பொழுது பிராணாயாமத்தை மிகுதியாகக் கடைபிடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதிகமான உயிர்க்காற்றை உள்ளுக்கிழுக்க, அதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக வேகம் பெற, இப்படியாக உடல் முழுவதும் உள்ள திசுக்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் எளிதில் போய் பாய்கிறது. இரத்த ஓட்ட மண்டலம் வலிமை பெறுவதால், உடலெங்கும் இரத்த ஓட்டம் பாய, உடல் தூய்மையும் தெளிவும் பெற்றுக் கொள்கிறது.

6. அதிகமாக உயிர்க் காற்றை இழுக்க, அடைக்க, வெளியிட என்பதாக செயல்படுவதால், சுவாசமண்டலம் மிகுந்த வலிமை பெறுகிறது. நுரையீரல் வலிமை பெறுவதால், மற்ற உறுப்புக்கள் யாவும் செழிப்படைகின்றன.

7. சுவாசமண்டலம் என்றதும் மூக்குக் குழலில் தொடங்கி, மூக்குப்பாதை வழியாகக் காற்று தங்குதடையில்லாமல் போய் வருவதால், நுரையீரலுக்கும் மிகுதியாகக் காற்று கிடைக்கிறது. இதனால் நுரையீரலில் உள்ள சிறு சிறு காற்றுப்பைகள் எல்லாம், உயிர்க்காற்றைப்பெறத் தொடங்குகிறது, உற்சாகத்துடன் பணியாற்ற ஆரம்பிக்கிறது.

8. ஆசனங்கள் எல்லா நாளமில்லா சுரப்பிகளையும் சுகப்படுத்தி, அதிகமாக அமிலங்களை உற்பத்தி செய்ய வைக்கின்றன. தைராய்டு, பிட்யூட்டரி, பீனியல், அட்ரீனல் போன்ற சுரப்பிகள் மிகச் சிறப்பாக சுரந்து, இரத்தத்துடன் கலந்திட வைத்து, உறுப்புக்களை உறுதியாக்குகின்றன.

9. எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் தொடர்ந்து ஜீரணமான உணவுப் பகுதியினை பெறுமாறு வழங்குகிறது இரத்த ஓட்டம். அத்துடன் நில்லாது. உடலில் உற்பத்தியாகின்ற வேண்டாத கழிவுப் பொருட்களையெல்லாம் அதாவது கரியமிலவாயு, யூரிக்அமிலம், யூரியா, வியர்வை, சிறு நீர், மலம் போன்றவற்றை விரைவில் வெளியேற்றிடவும் செய் கின்றன.

10. ஒவ்வொரு திசுவும், ஒவ்வொரு நரம்புடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நரம்புகள் திறமாக, வலிமை யுடன் இருந்தால்தான், திசுக்களும் திறமையாக செயல் பட முடியும். அப்படிப்பட்ட வேலையை ஆசனங்கள் செய்கின்றன. நரம்புகளை இரும்பென ஆக்கும் ஆசனங் களால், திசுக்கள் பெறும் வல்லமை தான் என்னே?

யோகாசனங்கள் எல்லாம் தசைகளுக்கு வலிமையையே அளிக்கின்றன. முதுகுத் தண்டினை இயல்பாக நெகிழும் வண்ணம் வளையவும் நிமிரவும் செய்து, இளமை உணர்வைத் தூண்டுகின்றன.

இப்படிப்பட்ட பெரும் பணியை ஆற்றும் ஆசனங் களைப் புரிந்து கொள்ளாமல், பொல்லாங்கு பேசுபவர் களைப் பற்றி நாம் மறந்து விடுவோம்.

ஆசனங்கள் செய்வோம். ஆற்றலையும் அருமையான சுகத்தையும் பெறுவோம். அபாயமற்ற வாழ்வு வாழ்வோம். நம்பிக்கையுடன் ஆசனங்கள் செய்து, நாளெல்லாம் நலமுடன், நல் மனதுடன் வாழ்வோம்!

14. நீச்சல் - மிகவும் நல்ல உடற்பயிற்சி

நீச்சல் என்றவுடன் நம்மவர்களுக்கு நினைவில் வருவது ஆறு, குளம், ஏரி, கடல் போன்ற நீர்ப்பரப்புக்கள் தாம் மேல்நாட்டவர்க்கோ நீச்சல் குளம்; கடலாடல்.

நகரத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு மேலே கூறியவைகளில் நீந்தும் வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை. அவர்கள் நீச்சல் குளத்தைத் தான் நம்பிக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது.

நம் நாட்டிலோ நீச்சல் குளங்கள் அதிகமாக இல்லை. ஒரு பெரிய நகரத்தில் 10 நீச்சல் குளங்கள் இருந்தால், அதுவே பெரிய விஷயமாக இருக்கிறது.

உடற்பயிற்சிகளில் நீச்சல் பயிற்சி ஒரு நிறைவான, முழுமையான பயிற்சியாகவே விளங்குகிறது.

கிராமப்புற மக்கள் நீந்தும் பயிற்சியைப் பெற அதிகம் வாய்ப்பிருப்பதால், அவர்களை அறியாமலேயே அவர்கள் ஆற்றல் மிக்கவர்களாக இருந்து வருகிறார்கள்.

நீச்சல் பயிற்சிகளால் இவ்வளவு பயன்களா என்று அறிய இந்தக் கட்டுரை உங்களுக்கு உதவும் என்று நம்புகிறேன்.

நீச்சல் பயிற்சிகள் தசைகளில் விசை ஏற்றி, வலிமையுடன், நெகிழ்ச்சித் தன்மை மிகுந்து விளங்கும் ஆற்றல்; இதயத்தில் வலிமை ஏற்றல்; எல்லா, வயதினரையும் உற்சாகப்படுத்துதல் போன்ற காரியங்களை, பெரிதும் வியக்கத்தக்க வகையில் செயல்படுத்துகின்றன.

அத்தகைய அரிய பயன்களை 3 வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

1. தண்ணீரில் சாதாரணமாக நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, தண்ணீரின், அழுத்தத்தினால், இதயத்தை உற்சாகப்படுத்தி, உடல் முழுதும் இரத்த ஓட்டம் பாய்ந்து ஓடுவதற்கேற்ற பலத்தை, பக்குவத்தைக் கொடுக்கும் தன்மையில் தூண்டிவிடுகிறது.

அதே சமயத்தில், தண்ணீருக்குள் நீந்திப்பயிற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது உடல்முழுவதும் இரத்தம் பாய்ந்தோடுகிறது. இரத்தம் இறைக்கும் பணியைச்செய்ய, இதயத்திற்கு நல்ல துணையாக உதவுகிறது. சிறப்பாக செயல்பட உற்சாகமூட்டுகிறது.

2. நீச்சல் பயிற்சிகள் எல்லாம் ஒரு சீரான சிறப்பான இயக்கங்களாக (Rhythmic) இருப்பதை நாம் அறிவோம். இத்தகைய சீரான உடல் இயக்கங்களை அளிக்கிற உடற் பயிற்சிகளால், இரத்த ஓட்ட சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் வல்லமையை வழங்குகின்றன.

இரத்தக் குழாய்தடித்தல், இரத்தமானது தேங்கி ஓடுதல், திடீர் தாக்குதல்களுக்கு உடல் ஆளாகுதல்

(Strokes), போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும் நூதன ஆற்றலை உடல் பெறுகிறது.

3. நீச்சல் பயிற்சிகள் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிப்பன வாகும். வயது வித்தியசமில்லை. ஆண் பெண் பாகு பாடில்லை. அனைத்துத்தரத்தினரும் பங்குபெறும்போது ஆனந்தமடையும் அளவில் தான் நீச்சல் பயிற்சிகள் இருக் கின்றன.

நீச்சல் பயிற்சிகள் உடல் நலத்தை மட்டுமல்ல, உறுதியான உடலமைப்பையும் வடித்துத் தருகின்றன; தண்ணீரில் நீந்துபவர்கள் மட்டுமல்ல, நிற்பவர்கள் கூட நிறைய பலன்களைப் பெறுகின்றார்கள் என்று மருத்து வர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இதய நோய்கள் உள்ளவர்கள், ஆஸ்த்மாக்காரர்கள், போலியோ நோய் தாக்குதலுக்கு ஆளானவர்கள் எல்லாம் நீச்சல் பயிற்சிகளால் குணமாகின்றனர்.

மூட்டுவாத நோய்கள் யாவும், ஆழமான நீர்ப்பரப்பிற் குள்ளே பயிற்சிகள் செய்யும்போது குணமாகின்றன என்று மருத்துவர்கள் உறுதியாக நம்புவதுடன், உத்தரவாதத் துடன் பயிற்சியும் தருகின்றார்கள், குணம் பெறவும் செய்கிறார்கள் .

மேல் நாட்டில் ஒரு தம்பதியர் இருவரும் 10 வாரங்கள் இடைவிடாது நீச்சல் பயிற்சிகள் செய்தபோது, தங்களுக் கிருந்த நாடித்துடிப்பு வேகம் அடங்கி, இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, இயல்பான நிலைக்கு இறங்கியதுடன், உடலி லிருந்த கொலஸ்ட்ரால் கொழுப்புச் சத்தும் குறைந்து, தசைகளில் அழகான அமைப்பும், உடல் திறமும் பெற்றனர் என்று அறிவிக்கின்றனர். அப்படிப்பட்ட பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை தொடர்ந்து காண்போம்.

நீச்சல் பயிற்சிகள் நிறைவான உடல் நலத்தை நல்கு கின்றன என்பதை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். அத்தகைய அருமையான பயிற்சி முறைகளை இனி காணலாம்.

1. கைகள்' தோள் பகுதிகளை வலிமையாக்கும் பயிற்சிகள்

தண்ணீரில் தோள் அளவு (உயரம்) தண்ணீரில் முதலில் நிற்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி வைத்திருந்த பிறகு, முன்புறமாகக் கைகளைக் கொண்டுவந்து, சிறு சிறு வட்டமாக வருவது போல கை களை முன்புறமாகவும், பின்புறமாகவும். விரைவாகக் கொண்டு வந்து, குறைந்தது இதுபோல 10 முறையாவது செய்திட வேண்டும். முன்புறமாக, பின்புறமாகக் கைகளை வேகமாக சுழற்றிப் பயிற்சிகள் செய்திட வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சி போலவே இன்னொரு பயிற்சி முறை. மார்பளவு தண்ணீரில் நிற்க வேண்டும். ஒரு கையை மார் புக்கு முன்புறமாகவும், மறுகையை முதுகுப்புறமாகவும் நீட்டிவைத்திருந்து, சக்கரம் சுற்றுவதுபோல, மேலும் கீழும் பக்கவாட்டில் உயரமாக வருவது போல சுழற்ற வேண்டும்.

நீந்தும் போது, ஊர்ந்து முன்னேறிப் போகின்ற தன்மை யில் (Crawl Stroke) கைகளை ஆட்டி அசைத்து, சுழற்றி இயக்கி, கொஞ்சம் களைப்பு ஏற்படுகிற போது, பயிற்சி களை நிறுத்திட வேண்டும்.

இவ்வாறு பல முறை செய்து பழகப் பழக, கைகள், தோள் பகுதிகள் நன்கு வலிமை பெறும்.

2. உடல் நெகிழுந்தன்மையை (Flexiblity) உண்டாக்கும் பயிற்சிகள்.

தோள் உயரத் தண்ணீரில். நிச்சல் குளத்தின் கரை யோரமாக முதலில் நின்று கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு

காலை மார்புக்கு வருவதுபோல மடித்து வைத்து, மற்றொரு காலினை ஊன்றி, விறைப்பாக சமநிலை கிடைப்பது போல நின்று கொள்ள, பயிற்சி முறை தொடங்குகிறது.

மடித்து மேலே மார்புக்கு முன்புறமாக உயர்த்தியுள்ள காலை, இரண்டு கைகளாலும் நன்றாகப் பிடித்துக் கொண்டு, (மடித்த காலுடன்) மேலே கொண்டுவர முயல வேண்டும். இவ்வாறு மேலே கொண்டு வரும் போது, இடுப்பு, தொடை மற்றும் முதுகுப் புறத் தசைகள் எல்லாம் நன்கு இயங்கும், அதிகமா வலியோ அல்லது பிடிப்போ (Pull) ஏற்படாதவாறு, மேற்புறமாக காலை இழுத்திட வேண்டும்.

ஒரு காலை மடித்து மேலே மேலே கொண்டு வந்தது போல மறுகாலை மடித்து, மற்றொரு காலில் நின்று இப் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும். கால் எளிதாக மேலே வருவது போன்ற நிலைமை ஏற்படுகிற வரை, இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்திட வேண்டும்.

விருப்பத்துடன் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

3. இடுப்பு, கால் தசைகளுக்கு வலிமை தரும் பயிற்சிகள்.

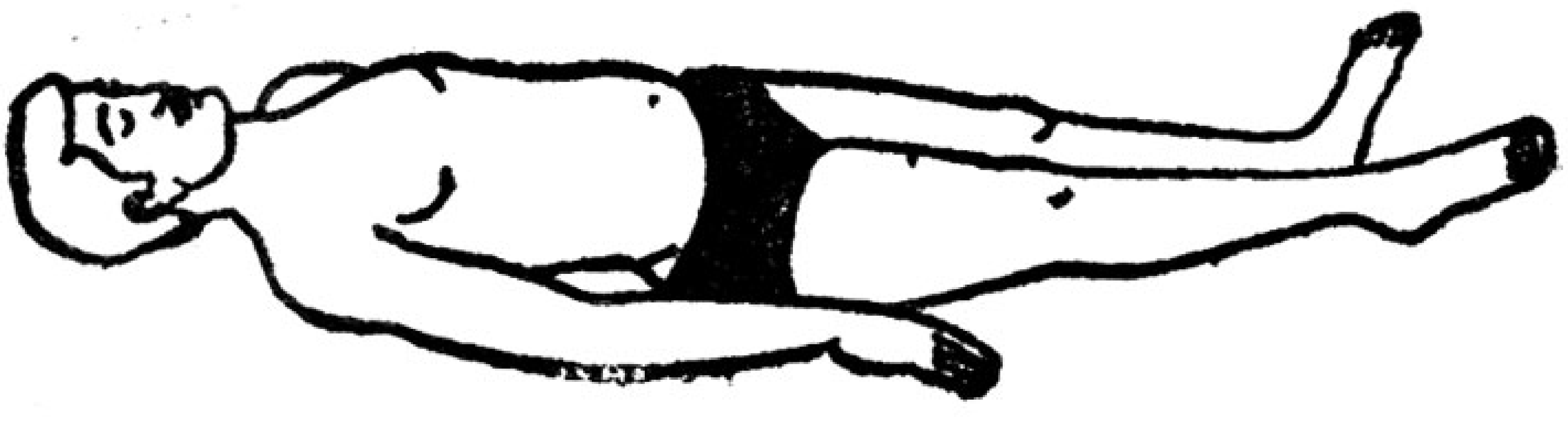
நீச்சல் குளத்தின் கரைப் பகுதியை (Edge) இரண்டு கைகளாலும் அழுத்தமாகப் பிடித்துக் கொண்டு, இரண்டு கால்களையும் பின்புறமாக நீட்டிக் குப்புறப்படுத்து, தண்ணீரில் மிதந்து கொள்வது போல மிதந்து கொள்ள (Float) வேண்டும்.

பிறகு, விறைப்பாக நீட்டியுள்ள இரண்டு கால்களையும் தூக்கி மேலும் கீழுமாக மாறி மாறி (Alternately)

உயர்த்தி, நீந்தும் பாவனையில், ஆனால் அதே இடத்தில் கால்களை இயக்கிட வேண்டும்.

கால்களை உயரே தூக்கும்போது குறைந்தது 1 அடி முதல் 1½ அடி வரை மேற்புறமாக உயர்த்த வேண்டும். குறைந்தது 1 நிமிட நேரமாவது இது போல், கால்களை ஏற்றி இறக்கும் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.

இதுபோல், மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டும் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.



15. வெளிநாட்டுப் போட்டிகளில் இந்தியா ஏன் தோற்கிறது ?

நமது வீரர்கள், வீராங்கனைகளின் விளையாட்டுத் தரம், போட்டியிடும் திறம் போதுமான அளவில் உயர வில்லை. அதனால் தான், அவமானப்படும் அளவிற்குத் தோற்றுப் போகிறோம் என்பதாக பலர் சாடுவார்கள்.

நமது வீரர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதில்லை ஏதோ 'பஞ்சத்திற்கு ஆண்டிகள் போல, போட்டிகள் நடை பெறும் நேரத்தில், வந்து கலந்து கொள்வதற்காக சிறித நாட்கள் பயிற்சி செய்வதால் தான் திறமைகள் வளர்வ தில்லை என்று கொஞ்சம் கோபப்படுபவர்களும் உண்டு.

இந்தியா வறுமை நாடு. இந்திய வீரர்களுக்குப் போதிய சத்துள்ள உணவு கிடைப்பதில்லை. அரசாங்கமோ அல்லது உரிய தலைமைக் கழகங்களோ சரியான நடவடிக்கை எடுப்ப

தில்லை...வசதிகள் செய்து கொடுப்பதில்லை. என்று குற்றம் சாட்டிக் கொக்கரிப்பவர்களும் உண்டு.

உண்மை நிலை எதுவென்று உணர்ந்து கொள்ள முடியா மல், திண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, மேலும் திகைப்பை உண்டாக்கும் அளவுக்கு சில உண்மைகள் பீறிட்டுக் கொண்டு வெளி கிளம்புவதையும் நாம் அறிகிறோம்.

1987ம் ஆண்டு, ஏப்ரல் மாதம் 16ந் தேதி இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் பத்திரிகையில் வெளியான செய்திகள்... அகில இந்திய மகளிர் வளைகோல் பந்தாட்டக் கழக செயலாளர் திருமதி. **அம்ரிட்போஸ்** தெரிவித்த சில குறிப்புக்களைத் தான் கீழே கொடுத்திருக்கிறோம். உண்மை நிலை என்னவென்று வாசகர்கள் புரிந்து கொள்வதற்காக...

1. வெளிநாடுகளுக்குப் போகின்ற போட்டி அணிகள், கடைசி நேரத்தில் தான் செல்ல அனுமதிக்கப்படுகின்றன. அதாவது இந்திய மகளிர் வளைகோல் பந்தாட்ட அணி, மார்ச்சு மாதம் 27ந் தேதி கண்டங்களுக்கு இடையேயான போட்டிகளை **போனஸ் ஏரிஸ்** என்ற இடத்தில் ஆட வேண்டும். அங்கு போக வேண்டுமானால் டெல்லியிலிருந்து 36 மணி நேரம் விமானப்பயணம் செல்ல வேண்டும். மார்ச்சு மாதம் 25ந் தேதி புறப்பட்டு, 36 மணி நேரம் பயணம் செய்து இறங்கியவுடன், ஓய்வு இல்லாமல், உடனே எப்படி விளையாட முடியும்?

இந்தியாவில் ஒரு அணி புறப்படும் முன்பாக, பல மாதிரி யான சம்பிரதாயங்களை நிறைவேற்றி, அவற்றைக் கடந்து தான் அனுமதியைப் பெற முடிகிறது. அதற்குள்ளாக பத்திரிக்கைகள் மூலம் பல குற்றச்சாட்டுகள். அதாவது, அந்த அணிக்கு சரியான பயிற்சி முகாம்கள் இல்லை. பயிற்சி தர உரியவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்பதாகவும்,

கடைசி நேரத்தில் புறப்பட்டுப் போகின்றார்கள் என்றும் எழுதுகின்றார்கள்.

அதாவது இந்தியாவிலிருந்து உரிய நிர்வாகிகளிடம் இருந்து, உரிய நேரத்தில் அனுமதி அளிக்கப் படாததே காரணம். குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்னதாகவே, அணி களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொறுப்பையும், அவர்களுக்கு பயிற்சி பெறும் வாய்ப்பையும், புறப்படுகின்ற குறிப்பையும் கொடுத்தால்தானே, ஒரு அணி போய் ஒழுங்காக விளை யாட முடியும்?

கடைசி நேர அனுமதி, போட்டிகளில் பங்கு பெறத் தான் செய்யும். கடுமையாகப் போராடும் திறமைகளை இழக்கவே செய்து விடுகிறது.

2. வெளிநாடு செல்லும் அணிக்குப் போதுமான அளவு பணவசதிகள் கொடுத்து அனுப்பப்படுவதில்லை. ஒரு குழுவில் 16 பேர்களுக்கு மட்டுமே அந்நிய செலாவணி அனுமதிக்கப்படுகிறது. அந்தப் பணத்திற்கு உணவு பெறு வது பாதிதான் சாத்தியமே தவிர, மேலும் தேவையான சத்துள்ளப் பொருட்களை வாங்குகின்ற சக்தியும் இல்லா மற் போகவே, அணியுடன் கூட செல்கின்ற மேனேஜர், பயிற்சியாளர்களுக்கு உணவு நிலையை சரிகட்டும் முயற்சி களிலேயே பாதி நேரம் போய்விடுகிறது. உணவு விகிதம் குறைந்தால், உடலில் வீரம் எப்படி வெளிப்படும்? பண வசதி பற்றாக்குறையும் அணிகளின் ஆற்றலின்மைக்கு ஒரு காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

3. இப்பொழுதெல்லாம் விளையாட்டுக்களில் 'விளையாட்டு மருத்துவம்' ஒரு முக்கிய இடத்தை ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த வசதிகள் இல்லா விட்டாலும், பயிற்சி முகாம்களின் போது, குறைந்தபட்சம் ஒரு டாக்டராவது இருக்க வேண்டுமல்லவா! வீராங்கனை

களின் உடல்நலம் சோதித்தல், தினம் தினம் தேகத்தின் தன்மைகளை கேட்டறிந்து ஆவனசெய்தல் போன்ற காரியங் களைச் செய்ய டாக்டர்கள் கட்டாயம் தேவை. இந்தியாவில் நடந்த மகளிர் முகாம்களின்போது, டாக்டர்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால், வெளிநாட்டுப் பயணத்தின் போதாவது கட்டாயமான தேவையல்லவா! டாக்டர் இல்லாத குறை, ஒரு அணிக்குப் பேரிழப்பாகும்.

உதாரணத்திற்கு ஒன்று! டெல்லியில் உள்ள ஜவகர் லால் ஆடுகளத்தில், மகளிர்க்கான வளைகோல் பந்தாட்டத் திற்கு 2மாத பயிற்சி முகாம் நடைபெற்றது. இந்திய விளை யாட்டுக் கழகத்தின் பொறுப்பிலிருந்து ஒரு டாக்டர் வந்திருந்தார். அவரால் எந்தவிதமான உதவியும் இல்லாமல் போயிற்று. அந்த டாக்டர் ஒரு முறைகூட, வீராங்கனை களை அழைத்து அவர்களுக்கு உண்டாகும் கஷ்டங்கள், தேவைகள் பற்றிப் பேசக் கூட இல்லை.

ஆகவே, டாக்டர் இல்லாமல் வெளிநாடு செல்லும் அணி, எந்த நிலைமையை சந்திக்கக்கூடும் என்பதை வாசகர் கள் கருத்துக்கு விடுகிறோம்.

4. விளையாட்டு அணிகளில் பங்கு பெறுகின்றவர்கள். பலர் கல்லூரிகளில், பள்ளியில் பயிலும் மாணவ மாணவிய ராக இருக்கின்றனர். போட்டி நேரங்களின் போது, அவர் களுக்குத் தேர்வுகள் நடத்தப்படும் நேரமாக இருக்கின்றது. 'படிப்பு தான் முக்கியம்' என்று, பலர் போட்டிகளுக்கு வர பயப்படுகின்றனர். விளையாட்டு இரண்டாந்தரம் என்று எண்ணும் அளவில் இந்தியாவின் நிலை. இந்த நிலையில், பங்கு பெறுபவர்களுக்குப் படிப்பும் போகக் கூடாது. போட்டிக்கும் போக வேண்டும் என்ற முறையை அரசாங்கம் ஏற்படுத்தி தந்தாலொழிய, வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் விளையாடுவதற்குத் தைரியமாக முன் வரமாட்டார்கள்.

5. வெளிநாடு செல்லும் இந்திய அணிகள், போட்டி களில் முதலில் நடைபெறும் சில போட்டிகளில் சரியாக

ஆடாமல் தோற்றும், பிற்பகுதியில் சிறப்பாக ஆடுவதையும் அறிவோம். அதற்குக் காரணம் பயணக் களைப்புதான். இந்தியாவிலிருந்து புறப்படுவதற்கே 'நித்திய கண்டம்' என்று தொடங்கி, புறப்பட அனுமதி கிடைத்து, கடைசி நேரத்தில் புறப்பட்டு, போட்டி தொடங்கும் முதல் நாளைக்கு முன்னால் போய் சேர்ந்தால், பயணத்தின் களைப்பு தானே முதலில் நிற்கும்! ஓய்வு வேண்டாமா?

6. அணியில் ஆடியவர்களே, எப்படியோ பல சாகசங்களில் தொடர்ந்து ஆடுகின்ற சூழ்நிலையை உண்டாக்கிக் கொள்கின்றார்கள். புதியவர்கள் நிறைய பங்கு பெற்றால் தான், இளையவர்கள் அதிகம் வாய்ப்பு பெற்றால்தான், அணியின் ஆடும் ஆற்றலும் அதிகமாகும். இந்த சூழ்நிலையை இந்திய விளையாட்டுக் கழகம் பொறுப் பேற்றுச் செய்ய வேண்டும்.

7. இந்திய அணியினருக்கு வெளிநாடுகளில் விளையாடும் அனுபவங்களை அதிகமாக ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அயல்நாட்டு சூழ்நிலை, தட்ப வெப்பநிலை, உணவு முறை, போட்டியிடும் அனுபவம் போன்றவற்றில் வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் தெளிவு பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

இப்படிப்பட்ட பாதிக்கும் சூழ்நிலைகள்இருக்கும்போது, வெளிநாடுகளில் இந்தியா எப்படி தோற்காமல் இருக்க முடியும்? ஜெயித்தால் அதுதான் அதிசயம்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

ஆகவே, குறைகள் களையப்பட, உரியவர்கள் உரிய நேரத்தில் செயல்பட்டால், இந்தியா வெற்றி பெறுவது உறுதி, ஏனெனில், இந்திய வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் எந்த நாட்டினர்க்கும் இளைத்தவர்கள் அல்லர் என்பது. பல நேரங்களில் பலமுறை வெளிபடுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. நமக்கு வெல்லும் வாய்ப்பு நிறைய உண்டு என்று முயல்வோம். வெற்றி பெறுவோம்!

16. ஆசியப் போட்டிகள் - ஓர் ஆய்வு!

இந்தியாவில் ஆசியப் போட்டி

பரபரப்பாக பத்தாவது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் இந்தியாவில் நடந்து முடிந்து போய் விட்டன. பத்திரிக்கைகள் எழுதி ஓய்ந்தன. வானொலியோ பேசித் தீர்த்தது. தொலைக் காட்சியோ துருவித் துருவி நிகழ்ச்சி களைக் காட்டி விட்டு, நம்மை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது.

காட்டிய நிகழ்ச்சிகளைக் கண்ட போது, காட்டாற்று வெள்ளமாக உணர்ச்சிகளும் உந்துதல்களும் போட்டியாளர் களிடையேயும், பார்வையாளர்களிடையேயும் புடைத்துக் கொண்டு நின்றதை நம்மால் அறிய முடிந்தது.

எவ்வளவோ சிறப்புக்கள் இருந்தாலும், இந்தியாவின் இழப்புக்கள் அங்கே துல்லியமாகத் தெரிந்தன.

மக்கள் தொகையிலே மாபெரும் இடத்தைப் பெற்று, உலகத்தை உன்னிப்பாக நோக்க வைத்திருக்கும் இந்தியா,

போட்டி தொடங்கிய முதல் பத்து நாட்களில், தங்கம் எதுவும் இல்லாமல் முழு முட்டையாக இருந்தது எல்லோரது கவனத்தையும் ஈர்த்தது.

தோற்கிற நாடா இது?

இந்தியர்களின் இதயங்களிலே அவமானச் சுமை. உலக நாடுகளுக்கிடையே ஏளனச் சுவை. இப்படியும் ஒரு நாடா என்று கேலி பேசுகிற அளவுக்கு இந்தியாவின் செயல்பாடு— போட்டியில் கீழ்மை—

எப்பொழுது ஆசியப் போட்டிகள் நடைபெற்றாலும் நமது இந்தியா ஒரு 5 வது இடத்தைத் தானே பெற முடிகிறது?

எங்கேயோ தெரியாத ஓரிடத்தில் இருந்த தென் கொரியா, பத்தாவது ஆசியப் போட்டியை நடத்தப் பொறுப்பேற்க முன் வந்தது வியப்பாக இல்லை.

அந்த நாடு, ஆவேசமாக முன்னெழுந்து, ஆக்ரோஷமாக பயிற்சிகள் செய்து, அனைத்துப் போட்டிகளிலும் போராடி, எப்பொழுதும் வெற்றிகளைக் குவித்த ஜப்பானைப் பின்னுக்குத்தள்ளி, முன்னணியில் நிற்கும் சீனாவையே முறியடிக்கின்ற அளவுக்குத் தங்கப் பதக்கங்களை வென்ற தென்கொரியா தான் நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்தியது.

தென்கொரியா வீரர்கள், வீராங்கனைகள் காட்டிய சுறுசுறுப்பு, பரபரப்பு; நெருப்பாக இருந்து அவர்கள் போட்டியிட்ட வேகம். இன்னும் நமது கண்முன்னாலேயே நிற்கிறது.

அந்த வேகம் நம்மவர்களிடையே இல்லையே ஏன்?

சீனாவுக்கு சமமாக தென்கொரியா தங்கப்பதக்கங்களை வென்றுவிட்டது என்று தெரிந்ததும், சீன நாட்டில், தெருக் களில் கூடி நின்று, ஏதோ சீன தேசம் எல்லாவற்றிலும் தோற்றுவிட்டது போல, வாட்டத்துடன் நின்று வேகமாகப் பேசினார்கள் என்ற பத்திரிக்கை செய்தியைப் படித்ததும், சீனர்கள் எத்துனைப் பொறுப்புடன், விளையாட்டில் ஈடுபட் டிருக்கிறார்கள் என்று புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

வென்று கொண்டிருக்கும் சீனாவுக்கு சமமாக வேறு நாடுகள் வரக் கூடாது என்று சீன மக்கள் சீற்றம் கொள் கிறார்கள் அங்கே! அடுத்து நடைபெறுகின்ற ஆசியப் போட்டிகளில் அத்தனைத் தங்கப் பதக்கங்களையும் தாங்களே வெல்ல வேண்டும் என்று குரல் உயர்த்திக் கூறுகின்றார்கள். சீறுகின்றார்கள்.

ஆனால், தோல்விகளையே துரத்தித் துரத்தி, ஓடிப் பெற்றுக்கொண்டு வரும் நமது இந்தியர்களைப்பற்றி, இந்த நாட்டில் ஓர் ஏக்கப் பெருமூச்சு கூட இல்லையே! ஏதோ ஒப்புக்கு இரண்டொரு வார்த்தைகளைப் பேசிவிட்டு, வீசி விட்டு, இந்திய மக்கள் இருந்து விட்டார்களே! அது ஏன்?

ஏன் இந்த மனப்போக்கு?

வளைகோல் பந்தாட்டம் என்றால் வரலாற்றில் சாதனை பொறித்த இந்தியா, இன்று வழுக்கி விழுந்து, காலொடிந்த நொண்டியைப் போல, கடைசி இடத்தில் காலூன்றிக் கிடக்கிறதே!

இதைப் பற்றிய கவலை இருந்ததுபோல் சிலர் காட்டிக் கொள்கின்றார்கள். இழவு வீட்டில் முகத்தை உம்மென்று வைத்துக் கொண்டு இருந்துவிட்டு, வெளியே வந்ததும் வாய்

விட்டு சிரிக்கின்ற வக்ரமக்காரர்களைப் போல, விளையாட்டுத் துறையிலும் சிலர் இருந்து கொண்டு, இது பற்றி விமர்சித்தார்கள். விவாதித்தார்கள், விளக்கம் கூறினார்கள்.

பிறகு, வித்தை காட்டியவன் போனவுடன், வேடிக்கை பார்த்தக் கூட்டம் கலைந்து போவது போல், விளையாட்டுக்கள் பற்றிய பேச்சும் புகையாக மறைந்து போயிற்று.

மல்யுத்தம் நம் நாட்டின் தேசிய விளையாட்டாகும். காமா பயில்வான் என்றால், உலக வீரர்கள் இன்றும் தலை வணங்கும் அளவுக்கு உயர்ந்த ஆற்றல் படைத்தவர். அப்படிப்பட்ட வீரர்களை உருவாக்கியிருந்த இந்திய நாடு, இன்று எத்தனை அளவுக்குத் தரம் தாழ்ந்து போய்விட்டது.

மல்யுத்தப் போட்டிகளில் 7 பிரிவுகளில் முதல் சுற்றுப் போட்டியிலேயே இந்தியா இடமிழந்து போனது என்பது எவ்வளவு பெரிய அவமானம்!

தென்கொரிய வீரர்கள் குத்துச்சண்டை போட்டிகளில் உள்ள பத்து பிரிவுகளிலும் தங்கப்பதக்கங்கள் வென்றார்கள் என்பது எவ்வளவு பெரிய வெற்றி!

ஏன் இந்த இழிநிலை? பழிநிலை?

ஆசியப் போட்டிகளுக்கு வந்த சில போட்டிகளில், ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 5 சகோதரர்கள் வந்திருந்தனர். இரண்டு சகோதரர்கள் வந்திருந்தனர். ஒரே குடும்பத்திலிருந்து என்பதைத்தான் நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

குடும்பம் குடும்பமாக வெளி நாடுகளில் போட்டிகளுக்கு வருகின்றனர் என்றால், அங்கே விளையாட்டை மக்கள் விரும்புகின்றனர் என்பது தானே அர்த்தம்!

அதைவிட, அந்த நாட்டு அரசுகள் ஆணித்தரமாக விளையாட்டில் ஈடுபட வைக்கின்றன என்பது தானே அர்த்தம்!

மக்கள் விளையாட்டில் ஈடுபட்டால், அது அரசுக்குத் தானே ஆதாயம்! மக்கள் வலிமையுடன் வாழ்கின்றார்கள் என்றால் அது அரசுக்குத் தானே பெருமை!

மக்களால் அரசுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கிறது என்றால், அது அந்த நாடு பெறுகிற புகழ் தானே முக்கியம். கௌரவம்.

அதற்காக அந்தந்த அரசுகள் என்ன செய்கின்றன?

மக்களிடம் விளையாட்டுக்களைப் பற்றிப் பேசுகின்றன.

மக்களை விளையாட்டில் ஈடுபடத் தூண்டுகின்றன.

மக்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்த உதவுகின்றன.

மக்களுக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து தருகின்றன.

மக்களுக்காக கோடி கோடியாக செலவு செய்கின்றன

குழந்தைப் பருவத்திலேயே, பள்ளிக் கூட வயதிலேயே விளையாட்டிற்கு முக்கியத்துவம் தருகின்றன.

விளையாட்டைக் கட்டாயமாக்கி, சிறுவர்களை சிறுமிகளை வலிமையுள்ளவர்களாக மாற்றுகின்றன.

போட்டிகள் பல நடத்தி, அனுபவங்களை வழங்குகின்றன,

பொறுப்பாளர்கள் பலரை உண்டாக்கி, சிறப்பாக போட்டிகள் நடத்திட உதவுகின்றன.

இவ்வளவு விஷயங்களையும் நம் இந்தியாவும் தான் செய்கிறது! இருந்தாலும் ஏன் இந்த நிலை!

எல்லா வீட்டிலும் இருப்பது போல அரிசி, பருப்பு, மிளகாய், பண்ட பாத்திரம் எல்லாம் இருந்தும், சமையல் மட்டும் வாயில் வைக்க முடியவில்லை என்றால், சமைப்பதில் உள்ள கோளாறு தானே காரணமாக இருக்கும்!

வசதிகள், வாய்ப்புகள், பங்கு பெறும் மக்கள், எல்லாம் இருந்தும் போட்டியில் கடைசி என்றால், தயாரிப்பில் தான் எங்கேயோ குறைகள் இருக்கின்றன!

நாம் குழந்தைகளை மறந்து விடுகிறோம்.

பள்ளிகளில் பயில்பவர்களைப் பற்றி, பாராமுகமாக இருந்து விடுகிறோம்.

சிறுவர்களின் பயிற்சிகள் பற்றி ஒதுக்கி விடுகிறோம்.

கல்லூரி காளையர்களைப் பற்றிக் கருத்து செலுத்துவதேயில்லை.

படிக்காத இளைஞர்களைப் பற்றிய பேச்சே இல்லை. முன்னுக்குவந்த ஒரு சிலரை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு ஒரு பெரிய நாடகத்தை நடத்தி விடுகிறோம்.

வலிமை மிக்க சமுதாயத்தை உருவாக்க முனையாமல், வந்திருக்கும் பத்து பதினைந்து பேர்களுக்கு மட்டும் பணத்தை வாரி வாரி இறைத்து விட்டு, விளையாத வயலாக நாட்டு சக்தியை வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

எப்பொழுது இந்த நிலை மாறும்!

பள்ளிக் கூடத்தில் உடற் கல்வியைக் கட்டாயமாக்கி, விளையாட்டுக்களில் மாணவ மாணவிகளை ஆர்வமுடன் பங்கு பெற வைத்து, கல்லூரி மாணவர்களைக் கட்டாயமாக விளையாட்டில் ஈடுபடச் செய்து, அதற்கான ஆக்கபூர்வ மான திட்டங்களைத் தீட்டி, அதிகாரபூர்வமாக சட்டம் என்றைக்கு வருகிறதோ, அன்றுதான் இந்தியாவின் பெருமை வெளிவரும். தோல்வியைத் துரத்தாத தன்மை தோன்றும். வெற்றிகள் பெருகும்.

ஆனால் பூனைக்கு மணியை யார் கட்டுவது என்பது போல, இதனைச் செய்யும் நாட்கள் என்று வருமோ! யாரால் ஏற்படுமோ? இன்றைய நிலையையும் பார்ப்போம்.

இந்தியாவில் உடற்கல்வியின் நிலை

உடற்கல்வியை உலகம் மதித்து ஏற்றுக் கொண்டிருக் கிறது. போற்றிக் கொண்டாடி மகிழ்கிறது. மக்களிடையே உடற் கல்வியை இணைத்து மாணவர்களிடையே உடற் கல்வியைப் பாடமாக்கிப் புகுத்தி, மகோன்னதமான மறுமலர்ச்சி மிகுந்த நாகரிக வாழ்க்கையை நடத்திக் கொண்டு வருகிறது.

நமது நாட்டின் நிலை என்ன? உடற்கல்வி என்றவுடன் என்ன விலை என்று கேட்கிறது! நமது சமுதாயம்.

நமது நாட்டில் உடற்கல்வி எந்த நிலையில் இருக்கிறது என்பதைப் பட்டியல் போட்டுக் காட்டியிருக்கிறோம்.

1. உடற்கல்வியானது பாடத்திட்டங்களில் (துணை நடிகர் போல) கல்விக்கு மாற்றாக உதவுகிற ஒரு கல்விப்

பாடமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதே தவிர, முதல் பாடமாக இருக்கவில்லை.

2. கல்விப் பணிக்காக நிறைய செலவிடப்படுகிற சூழ் நிலையில், உடற்கல்விக்காக ஒதுக்கப்படும் தொகை; கணிசமான அளவுக்குக் கூட இல்லாமல் இருக்கிறது.

3. உடற்கல்வியின் உன்னத நோக்கத்தையும், உயர்ந்த இலட்சியத்தையும், மனித மேம்பாட்டுக்கான குறிக் கோளையும், மக்கள், மாணவர்கள் நன்றாக அறிந்து கொள்ளும் வகையில் விளக்கப்படவில்லை. விவரிக்கப்படவும் இல்லை.

4. பள்ளிகளில் கல்லூரிகளில், திறமையுள்ள ஒரு சில மாணவ மாணவிகளுக்குத்தான் ஆர்வத்துடன் கற்பித்து, ஆதரவு காட்டுகிற சூழ்நிலை அமைந்திருக்கிறதே தவிர அனைத்து மாணவர்களுக்கும் கட்டாய உடற்கல்வி என்ற நிலைமையில் மேலும் முன்னேற்றம் இடம் பெறவில்லை.

5. உடற்கல்வியின் செயல் முறைகள் எல்லாம் தனிப் பட்டவர்களுக்கு சாதகமான நிலையிலே தான் தயாரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. பொதுமக்கள், மற்றும் அனைவருக்கும் என்றவாறு அமையவில்லை.

6. வகுப்புக்கு வகுப்பு திறமை தேர்ச்சிகள் பெருக வேண்டும் என்பது போன்ற அடிப்படைத் திட்டங்களும் செயல் முறைகளும் அமையவில்லை.

7. சிறப்புப் பயிற்சி (Coaching) என்பதில் பழசாகிப் போயுள்ள பழக்கத்தை பின் பற்றுகிறார்கள். விஞ்ஞான பூர்வமான முதிர்ந்த முன்னேற்ற முறைகளை இன்னும் கண்டறியாத நிலையில் தான், நமது பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன.

8. மாணவர்கள் தேர்ச்சியை சோதனையிடவோ, குறித்து வைக்கவோ, அளந்தறியவோ, ஆக்க பூர்வமான முறைகளைக் கையாளவோ போன்ற வழி முறைகளைக் கையாளவில்லை.

9. மாணவர்கள் தேர்ச்சிக்கு வழி வகுக்கும் நவீன உத்திகளான திரைப் படம், ஒலி நாடா, மற்றும் காட்சிப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தக் கூடிய பக்குவ நிலைக்குள் நாம் இன்னும் புகவில்லை.

10. உடற்கல்வியில் பங்கு பெறும் மாணவ மாணவியரை அவர்களது பெற்றோர்களே தடை செய்கின்றனர் வழிமறிக்கின்றனர். இன்னும், விளையாடக் கூட அனுமதியை மறுக்கின்றனர்.

11. நமது நாட்டில் கற்றவர்கள் கூட, விளையாட்டை வெறுத்துப் பேசும் 'மேதாவிகளாகத்' தான் விளங்குகின்றார்கள். விளையாட்டினால் விளையும் நன்மைகளை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. விவேகமுள்ள தற்குறிகளாக படித்தவர்கள் இருப்பது தான், நமது நாட்டின் சாபக் கேடாகும்.

மக்களை சிறந்த மக்களாக மாற்றித் தரும் உடற்கல்வியின் மகிமையை நமது நாடு உணரும் போது தான், அதற்குரிய மதிப்பை அது பெறும். இல்லையேல் இன்றைய நிலையிலிருந்து விடுபடக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகளே இல்லாமல், சரித்திரத்தால் பழிக்கப்படும் நிலைக்குத் தான் தள்ளப்படுவோம்.

17. தோல்வியை தோற்கடியுங்கள்!

தோல்வி என்றால்

தோல்வி என்பதை முயற்சியின் பின்னடைவு என்று சொல்லலாம்.

முன்னேற்றத்தின் தற்காலத் தேக்கம் என்று கூறலாம்.

எண்ணிய நேரத்தில் கிடைக்காமற்போன, இன்பத்தின் நழுவல் என்றும் நவிலலாம்.

மற்றவர்கள் முன்னே திறமைக்கு ஏற்பட்ட தலை குனிவு என்று கூட இயம்பலாம்!

இலட்சிய வேட்கையின் வேகத்திற்கு இடப்பட்ட தடைக்கல்லாக இருப்பதையும், தோல்வி என்றும் கூறலாம்.

ஆனால் ஒன்று. வெற்றிக்கு எதிர்ச்சொல்லாக இருப்பதைத் தோல்வி என்று எல்லோரும் எண்ணி, தோல்வி

என்றால் தொய்ந்து போகின்றவர்கள் ஆக, சோர்ந்து வாழ்கின்றார்கள்.

அப்படியென்றால், தோல்வி என்பது தேவைப்படாத ஒன்றா? தொடக் கூடாத ஒன்றா?

சற்று சிக்கலான கேள்வி தான்!

வாழ்க்கையில் தோல்வி!

வாழ்க்கை என்பதை மனிதர்களின் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிற வளமான இயக்கம் என்பார்கள்.

ஆழமாக எண்ணி, அற்புதமாகத் திட்டமிட்டு, அருமையாகச் செயல்பட்டு, அறிவோடு முனைந்து, ஆழ்ந்த உழைப்புடன் பாடுபடும் பாங்கான பழக்க வழக்கங்களே மனித வாழ்க்கையாகும்.

தொடங்கிய திட்டத்தில் நினைத்தற்கு மாறாக நடப்பதையே தோல்வி என்கின்றனர்.

ஆசைகளுக்கும், அகலமாக விரித்திருக்கும் கனவுகளுக்கும், தோன்றுகிற தொடர்பில்லாத அகால முடிவுகளையே தோல்வி என்கின்றனர்.

விளையாட்டு என்பது வாழ்க்கையின் மறுபதிப்பு, பிரதிபலிப்பு என்பதாக எல்லோரும் சொல்கின்றனர்கள். நம்புகின்றனர். உண்மைதான்.

விளையாட்டில் விளைகின்ற தோல்விகளையும் வெற்றிகளையும் கொஞ்சம் ஆராய்ந்தால், வாழ்க்கையின் வடிவமும் வாய்ப்பும், வளர்ந்து வரும் பிரச்சனைகளும், வாலாட்டி வரும் தோல்விகளும் நமக்கு நன்கு புரிந்து விடும்.

தோல்வியின் வகைகள்

1. தவிர்க்க முடியாத தோல்விகள்
2. தெரிந்தும் தடுக்க முடியாத தோல்விகள்
3. எதிர்பாராத தோல்விகள்
4. எதிர்பார்த்த தோல்விகள்

இவ்வாறு விளைகின்ற நான்கு வகைத் தோல்விகளை, சற்று விரிவாகக் காணலாம்.

1. தவிர்க்க முடியாத தோல்வி (Inevitable defeat)

வாழ்க்கை என்பது ஒரு போராட்ட பூமி. பிரச்சினை களுடன் அல்லது பிரச்சினைகளைப் பிறப்பித்துக் கொண்டு பறக்கும் மனிதர்களுடன், போராடி வெற்றி பெறுகின்ற காரியம் தான் வாழ்க்கையாகும்.

வாழ்க்கையில் தெரிந்து நிற்கும் பிரச்சினைகள் மறைந்து நிற்கும் பிரச்சினைகள் என்று இருவகைப்படும்.

அவற்றை எப்படியெல்லாம் வெல்வது என்பதை, திட்ட மிட்டும் செய்யலாம், திடீரென்று ஏற்படுவதற்கெல்லாம் தீவிரமான வேகத்துடனும் அனுசரித்துச் செயல்படலாம்.

ஆனால், தம்மை விட சக்தியுள்ளவர்களிடம் எப்படி போராடுவது? அப்பொழுது என்ன நேரிடும்?

வாழ்க்கையின் வழித்தடமான எல்லா விளையாட்டுக் களும், நமக்கு நல்ல வழிகாட்டிகளாகவே விளங்குகின்றன

ஒரு போட்டி ஆட்டத்தில் ஒருவர் ஆடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவரது நோக்கம், தனது திறமையின் மூலம் மற்றவரது திறமையையும் மிஞ்சி வெற்றி பெறுவது தான்.

ஆனால், எதிர்த்து விளையாடுபவர், இவரை விட சற்று அதிகமான ஆற்றல் உள்ளவராக இருந்து விட்டால், வெற்றியைப் பெற முடியாமல் போய் விடுகிறது.

அதாவது வெற்றி வாய்ப்பை இழந்து விடுகிறார். அதற்குப் பெயர், அவர் தோற்றுவிட்டார் என்பது தான்.

அவரால் அங்கு தோற்கத் தான் முடியும். அந்தத் தோல்வி தவிர்க்க முடியாத தோல்விதான்.

தன்னைவிட திறமைசாலியிடம் போட்டியிட்டுத் தோற்பது—கேவலமல்ல. அதற்காக வேதனைப்படுவதில் அர்த்தமேயில்லை. அந்தத் தோல்வி அவருக்கு ஒரு மன வலிமையை அளிக்கிறது. அவ்வளவு தான்.

ஆகவே, தவிர்க்க முடியாத தோல்வி என்பது தலை குனிவு தரும் விஷயமே அல்ல.

2. தடுக்க முடியாத தோல்வி (Planned Defeat)

தமிழிலக்கியத்தில் ஒரு பாடல் உண்டு. இரண்டு கைகளும் இரண்டு கால்களும் இல்லாத ஒருவன், வாய் பேச முடியாத ஊமை. அவன் எதிரே வெண்ணெய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான். வெயில் அடிக்கிறது. வெண்ணையோ உருக ஆரம்பிக்கிறது.

உருகுவதை அவனால் தடுக்க முடியுமா என்ன? ஓடிப் போகக் காலில்லை. அள்ளிவைக்கக் கைகளில்லை. உதவிக்கு

யாரையாவது அழைக்கலாம் என்றால் வாயுமில்லை. என்ன செய்வான்?

போட்டியிடும் போது, இது போன்ற சூழ்நிலை சில சமயங்களில் நேர்ந்து விடுவதுண்டு. அதாவது போட்டியை நடத்துபவர்கள், அல்லது போட்டியின் நடுவர்கள், அல்லது தாங்கள் ஜெயித்தே ஆகவேண்டும் என்று அடம் பிடிக்கும் அநியாயக் காரர்கள், விதிகளை தங்களுக்கு சாதகமாக வளைத்துக் கொண்டு வெற்றி பெற்று விடுவார்கள்.

இதைத் தடுக்க விரும்பினாலும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகள் சாதகமாக இல்லாத காரணத்தால், தோல்வி யடைவதைத் தடுக்க முடியாமற் போய்விடும்.

எனவே, வாழ்க்கையிலும் விளையாட்டிலும் இது போன்று தடுக்க முடியாத தோல்விகள் ஏற்படும். இவை சகஜமே!

3. எதிர்பாராத தோல்விகள் (Accidental Defeats)

ஒரு ஒலிம்பிக் போட்டியில், கூடைப்பந்து இறுதி ஆட்டத்தில் ரஷ்யாவும் அமெரிக்காவும் மோதிக் கொண்டன. பல ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் தங்கப் பதக்கங்கள் வென்ற அமெரிக்க அணி, இறுதி வரை வெற்றி எண்களில் ஒன்று அதிகமாகவே பெற்றிருந்தது.

ஆட்டம் முடிய ஒரு நொடி இருக்கும் பொழுது, ரஷ்ய ஆட்டக்காரர். வீசி எறிந்த பந்து வளையத்துள் விழுந்து 2 வெற்றி எண்களைத் தந்து விட, ரஷ்யா வென்றது. அமெரிக்கா தோற்றுவிட்டது.

தோல்வி எதிர்பாராதது தான். அதற்காக என்ன செய்ய முடியும்? ஆகவே, தோல்வி என்பது வெற்றியின் வழுக்கல் என்பதை நாம் ஒத்துக் கொண்டேயாக வேண்டும்.

4. எதிர்பார்த்த தோல்வி (Expected Defeat)

போட்டியிட்டே ஆகவேண்டும் என்று கட்டாயமான சூழ்நிலை ஏற்படுவதுண்டு. மற்றவர்கள் வென்றாக வேண்டும் என்றும், ஒருவர் போட்டியிட்டுத் தோற்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத் தோல்வி நிலை ஏற்படுவதுண்டு.

அப்பொழுது தான் விளையாட்டின் இலட்சியம் அங்கே வீறு கொண்டு வெளிப்படும் நிலை அமைகிறது.

''விளையாட்டில் பங்கு பெறுவது தான் முக்கியம். வெற்றி பெறுவது என்பது அல்ல.''

இப்படிப்பட்டத் தோல்விகள் வாழ்க்கையிலும் விளையாட்டிலும் ஏற்படுவது இயற்கையே! சகஜமே!

இரண்டு சோழர்கள் தங்களுக்குள் போரிட்டுக் கொண்ட போது, புலவர் ஒருவர் பாடினார் இப்படி.

இருவீர் வேறல் இயற்கையுமன்று

போட்டியிடும் இரண்டு பேருமே வெல்வது இயற்கையில்லை. யாராவது ஒருவர் தோற்பது உறுதி. நிச்சயம்.

அதற்காக என்ன செய்ய வேண்டும்? போட்டியிடாமல் பின் வாங்கிக் கொள்ளலாமா? அது பேடித்தனமல்லவா?

பின்னர் எப்படி ஏற்க வேண்டும்? போரிட வேண்டும்.

1. போட்டியில் தோற்று விட்டால், பொறுமையுடன் ஏற்க வேண்டும். ஆத்திரப்படாமல், உணர்ச்சிவசப் படாமல், ஏன் தோற்றோம் என்பதை நிதானமாக எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

2. தோல்வியை கேவலமாக எண்ணிவிடக்கூடாது. பிறர் பரிகாசம் பண்ணுவார்கள் என்பதை பெரிதுபடுத்திக் கொள்ளவும் கூடாது. மனம் வேதனையடையும் என்பது உண்மை தான் என்றாலும், தோல்வியை எளிதாக, சிறிது என்று எண்ணித் தாங்கிக் கொள்கின்ற வீரமனம் வேண்டும்.

3. தோற்றுப் போவதற்கு சில காரணங்கள் உண்டு. எதிர்த்து ஆடுபவர்கள் திறமையை மிக எளிதாக மதிப்பிட்டு விடுவது; தனது திறமையை பல மடங்கு பெரிதாக எண்ணித் தலைக்கனம் கொள்வது; நிதானத்தை இழந்து பதட்டப் படுவது; எதிர்த்தாடுபவர்கள் வெற்றி பெறுகிற தருணம் வருகிறபொழுது, அவர்கள் மேல் ஆத்திரப்படுவது; தொடர்ந்து போட்டியிடுகிற துணிவினை இழந்துபோவது.

இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்திட முயலுதல் வேண்டும்.

4. தோல்வி என்றவுடனேயே, தன்னை மற்றவர்கள் தோற்கடித்து விட்டார்கள் என்று, காரணங்களுக்காகத் தேடி அலைவது, பலரது பண்பாக இருக்கிறது.

தோற்பது ஒன்றும் கேவலமுமல்ல. பாபச் செயலுமல்ல.

தோல்வி ஒருவருக்கு அனுபவமாக அமைகிறது. வேறு சிலருக்கு உண்மையை வெளிப்படுத்திக் காட்டியுள்ள நோயைப் போக்கும் மாமருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

5. தோற்றவுடனே சிலர் அழத்தொடங்கிவிடுவார்கள். இப்பொழுது அருகிலிருக்கும் பயிற்சியாளர் அவரைத் தேற்ற வேண்டும். அதாவது இன்றைய தோல்வி ஒரு அனுபவமே. இந்த அனுபவத்தின் மூலம் நாளைய போட்டிகளில் நமது வெற்றி உறுதி என்பதாக நம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டும்.

'நீங்கள் நன்றாகவே ஆடினீர்கள். ஆனாலும், உங்கள் எதிரிகள் இன்னும் கொஞ்சம் நன்றாக ஆடிவிட்டார்கள். அடுத்தப்போட்டியில் நீங்களும் நன்றாக ஆடமுடியும். அவர் களை வெல்ல முடியும்' என்பது போன்ற ஆறுதலான சொற்களால், அவர்களது தோற்ற நெஞ்சை வலிமைப் படுத்த வேண்டும்.

ஆமாம்! பயிற்சியாளர்தான் போட்டியில் பங்குபெறுபவ ருக்குப் பண்பான ஆசிரியர். உளவியல் மருத்துவர். உற்ற நண்பர், பற்றும் பாசமும் உள்ள பெற்றோரும் ஆவார்.

வாழ்க்கைப் போராட்டத்திலும் வெற்றிபெற இப்படிப் பட்ட உதவியாளர்கள் வேண்டும்.

மரம் ஏறுகிற பொழுது, கை எட்டுகிற வரைக்கும்தான் தூக்கி விடுவார்கள். பிறகு? ஏறுபவன் தான் ஏறிப் போக வேண்டும். மேலே ஏறுவதும், கீழே விழுவதும் அவனது முயற்சியால் மட்டுமே நடப்பதாகும்.

வாழ்க்கையின் வெற்றி, ஒவ்வொருவரின் உழைப்பிலும் உறுதியான முயற்சியிலும், ஒப்பற்ற பயிற்சியிலும், பெறுகிற அனுபவங்களின் மூலம் எடுத்துக் கொள்கிறப் படிப்பினை யாலும் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

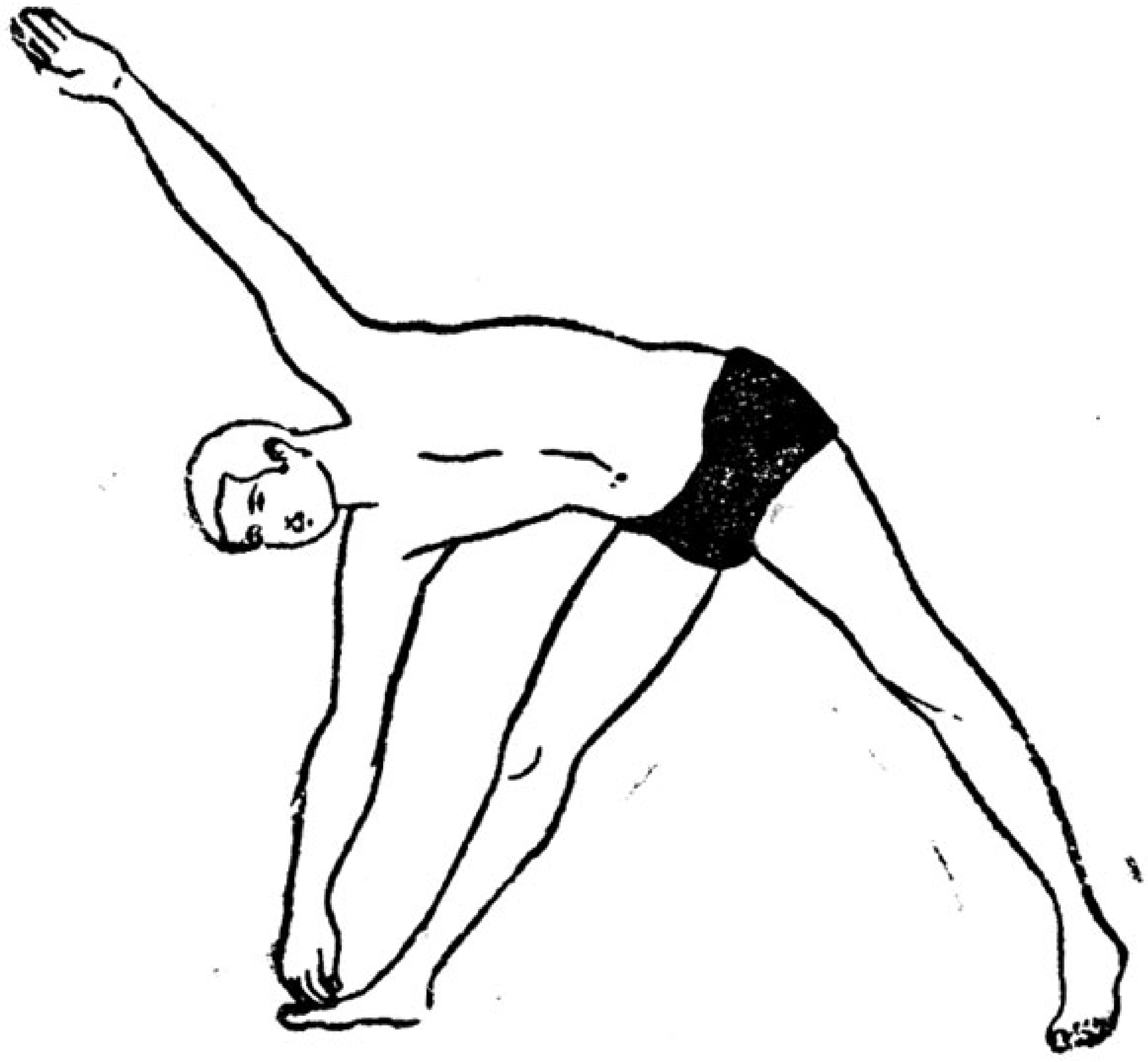
விளையாட்டிலும் இந்தப் பண்புகளே வெற்றியை வழங்குகின்றன. விளைவிக்கின்றன.

உண்மையான போட்டியிடும் உயர்ந்த மனப்பாங்கினால், உற்சாகமான உணர்வுகளால், உளம் கலங்காத உறுதியினால், தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பிறகு,

தோல்வியை வெற்றி கொள்ளும் முயற்சிகளுடன் பாடுபட்டு, பலம் பெற்று, பண்புகளைப் பெற்று, ஆற்றலையும் ஆண்மையையும் பெற்று, தோல்வியைத் துரத்தியடியுங்கள்!

ஆமாம்! தோற்கத் தெரிந்தவருக்கு தான் வேகம், விவேகம், வியூகம் எல்லாம் வரும். வெற்றி அடைகிற வல்லமையைத் தரும்.



18. இந்திய விளையாட்டுப் பொருட்களின் தரம்

வழியும் வாழ்க்கையும்

வாழ்க்கையும் விளையாட்டும் ஒன்றுக் கொன்று உறு துணையானவை. இரண்டறக் கலந்த இனியவை.

வரலாற்றுக்கு முற்பட்டது மனித வாழ்க்கை. அந்த மனித வாழ்க்கையோடு பிறந்து வளர்ந்து, வாழ்ந்து கொண்டே, மனித குலத்தை வாழ்வாங்கு வாழச் செய் கிறது விளையாட்டு.

ஆதி கால மனிதன். காட்டு மிருகங்களோடு போரா டியே வாழ்ந்தான். அவைகளின் பசிக்கு உணவாகி ஒழிந் தான். மனிதரது வாழ்க்கைப் போராட்டம் அப்பொழுதே பிறந்து விட்டது.

அடுத்த கட்டத்தில் வாழ்ந்த மனிதனோ, அஞ்சி ஓடிய கோழைத்தனத்தை விட்டு விட்டு, ஆவேசத்துடன் எதிர்த்தான். பொங்கி வந்த வேகத்துடன் மிருகங்களைக் கொன்றான். அதன் தசைகளைத் தின்றான். காய்கறிகள் தின்ற வாய்க்கு, மாமிச உணவு ருசியாக இருந்தது. அதனால், வேட்டையாடும் விளையாட்டு மனித இனத்தில் ஆரம்பித்து விட்டது.

அடர்ந்த காடுகளிடையே அலைந்து திரிந்த மனிதக் கூட்டம், ஓரிடத்தில் இருந்து தங்கி வாழ முற்பட்டது. அதனால் அவர்களுக்கு ஓய்வு ஏற்பட்டது. அந்த ஓய்வு நேரத்தை உல்லாசமாக்கவும், வாழ்க்கையில் தற்காப்புக் கலையை கற்றுக் கொள்ளவும், மனிதர்கள் விளையாட்டைத் தேடினார்கள்.

ஓட்டமும் ஆட்டமும் அவர்களுக்கு உதவின. வெறுங்கை வீச்சுகள் அவர்களுக்கு வெறுப்பைத் தந்தன. ஆகவே, அவர்களுக்கு விளையாட ஏதாவது உதவிப் பொருட்கள் தேவைப்பட்டன.

பழங்களும் பந்துகளும்

'மரத்திலிருந்து விழுந்த பழங்கள் உருண்டோடியதைக் கண்ட மனிதர்கள், முதலில் மகிழ்ந்தார்கள். பிறகு வியந்தார்கள். மரத்துப் பழங்களை ஏறிப் பறித்து உருட்டி ஆடினார்கள்.

மண் தரையிலே உருண்டோடிய பழங்கள், விரைவிலே வீணாகிப் போயின. அதனால், பழங்களை விட்டு விட்டு, பழங்களில் உள்ள கொட்டைகளைப் பயன்படுத்தினார்கள். அதற்குப் பிறகு, உருண்டையான கூழாங்கற்கள் அவர்களுக்கு விளையாட உதவின.

கையால் கற்களை உருட்ட, குனிந்து குனிந்து தள்ளிய தால், சஷ்டப்பட்ட உடலுக்கு மூளை ஒரு யோசனை தந்தது, நீண்ட குச்சியைப் பயன்படுத்தி நின்று கொண்டே விளையாடத் தூண்டியது. நீண்ட குச்சியின் வளைந்த. தலைப்பாகம், விளையாட்டை ஆடுவதற்கு சுலபமாக்கி உதவின. ஆகவே, வளைந்த தலைப்பாகக் குச்சிகள் விளையாட்டில் அதிகமாக இடம் பிடித்துக் கொண்டன.

முதிர்ந்து வந்த விளையாட்டு அறிவு, பந்து என்ற ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தது. முதலில் மரக்கட்டையால் உருண்டை வடிவமாப் பந்து செய்தார்கள். பிறகு துணி களுள் பஞ்சை அடைத்து, இல்லாத போது முடிகளைத் திணித்து, இன்னும் கனமாக இருக்க, நாறுகளைப் புகுத்தி, பந்துகளை உண்டு பண்ணினார்கள்.

விளையாட்டின் வேகத்தில் மனித மண்டை ஓடு கூட ஒரு காலக் கட்டத்தில் பந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது. அதே சாயலில், தோல்பையும் தோற்றம் கண்டது, அதன் தொடர்பாக காற்றினை அடைத்து வைத்திருக்கும் பிளாடர் என்ற மெல்லிய தோல்பையும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

துள்ளி ஓடிய பந்து வந்ததும். கூட்டங் கூட்டமாக சேர்ந்து விளையாடத் தொடங்கினார்கள். விளையாட்டுக் கள் பலப் பல என்று எண்ணிக்கையில் மிகுதியாகத் தோன்றின. விளையாடத் தூண்டின.

அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப விளையாடி மகிழ வேண்டும் என்பது போல, பல்வேறு அமைப்புக்களுடன் விளையாட்டுக்கள் பல தோன்றின. நமக்குப் புரிவதற்காக விளையாட்டுக்களின் அமைப்பை. நான்கு வகையாகப் பிரித்துக் காட்டலாம்.

நான்கு வகைகள்

முதலாவது வகை **இலக்குகள் உள்ள விளையாட்டுக்கள்** (Goal games). கால் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், குதிரை மீதமர்ந்து ஆடுகின்ற Polo எனும் பந்தாட்டம், நீரில் ஆடிடும் Water Polo, இவையெல்லாம் இலக்குகள் உள்ள ஆட்டங்கள்.

இரண்டாவது வகை, **வலை கட்டி ஆடும் விளையாட்டுக்கள்** (Net games). கைப் பந்தாட்டம், பூப்பந்தாட்டம். வளையப்பந்தாட்டம் மேசைப் பந்தாட்டம் போன்றவை இதற்குச் சான்றாகும்.

மூன்றாவது வகை (Batting games) **தடுத்தாடும் விளையாட்டுக்கள்**. கிரிக்கெட், பேஸ் பால் போன்றவை,

நான்காவது வகை (Shooting games) **குறி வைத்துத் தாக்கி ஆடும் விளையாட்டுக்கள்**. கேரம், பிலியர்ட்ஸ். கூடைப் பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்கள்.

இவ்வாறு விளையாட்டுக்கள் பலவகையாகப் பிரிந்து வளர்ந்தன. அவற்றோடு விளையாட உதவும் விளையாட்டுப் பொருட்களும் சாதனங்களும், புதிது புதிதாகப் பிறந்தன. மெருகேறித் திகழ்ந்தன.

விளையாட்டுப் பொருட்கள் யாவும் பலவகையான மூலப் பொருட்களால் உண்டாக்கப்பட்டன. அவற்றையும் நாம் நான்கு வகையாகவே காண்கிறோம்.

1. தோலால் ஆன பொருட்கள், 2. மரத்தாலான பொருட்கள். 3. துணி இழையாலான பொருட்கள் 4. இரும்பாலான பொருட்கள்.

பொருட்களும் பயன்களும்

விளையாட்டுக்கு உதவும் பொருட்களிலே 50 சதவிகித அளவு ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருப்பது தோலால் ஆன பொருட்கள் தான். கால் பந்து, கைப்பந்து, கூடைப்பந்து இவற்றின் பந்துகள். கால் பந்தாட்டக் காலணிகள், கிரிக்கெட் காலணிகள், ஓட உதவும் Spikes, மற்றும் கிரிக்கெட் ஹாக்கிப் பந்துகள், குத்துச் சண்டைக் கையுறைகள், விக்கெட் கீப்பர் கையுறைகள் எல்லாம் தோலால் ஆனப் பொருட்கள்.

மரக்கட்டைகளால் ஆனப் பொருட்கள் என்று என்னும் பொழுது, இவற்றில் முக்கிய அங்கம் வகிப்பவை மரம், பிரம்பு, மூங்கில் போன்றவையாகும். Parallel Bar, Inclined Bench, Indian clubs, Dumbells கேரம் போர்டு கள், கிரிக்கெட் ஸ்டம்புகள், பெயில்ஸ், கால் பந்தாட்ட. வளை கோல் பந்தாட்ட இலக்குகள் எல்லாம் இந்த வகையில் அடங்கும்.

மூன்றாவது வகை துணி இழையால் ஆன பொருட்கள். இந்த வகையில் பஞ்சு, நைலான், பாலிதின். சணல் போன்றவை அடங்கும். இந்த வகைப் பொருட்களில், வலைகளே பெருமிடத்தை வகிக்கின்றன. பேட்மின்டன், ஷட்டில்காக். வாலிபால், டென்னிஸ், டென்னி காய்ட் போன்ற ஆட்டங்களுக்கான வலைகள். கூடைப் பந்தாட்டத்தில் உள்ள Goal nets. கிரிக்கெட்டில் உள்ள Pads, Leg guards, Batsman's gloves, ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சிக்குரிய மெத்தைகள், ankle cap. Knee cap போன்றவை எல்லாம் துணி மூலங்களின் விளைவுகளாகும்.

நான்காவது வகை இரும்பால் ஆன பொருட்கள், எறியப் பயன்படும் இரும்புக் குண்டு சங்கிலிக் குண்டு

(Hammer), ஜிம்னாஸ்டிக் வளையங்கள் மற்றும் முக்கிய விளையாட்டுக்களின் இலக்குக் கம்பங்கள் எல்லாம் இரும்பால் செய்யப்பட்டவையாகும்.

இதற்கும் மேலாக, இரும்பு மரம், துணி இவற்றின் கூட்டுக் கலவையில் உருவாகின்ற பொருட்களும் இருக்கின்றன. Discus, Javvelin, Hurdles, Pole vault, High Jump Stands, Parallel and Horizontal Bars போன்ற பொருள்கள் இதற்குச் சில சான்றுகளாகும்.

எண்பது கோடிக்கு மேல் மக்கள் இருக்கின்ற நம் நாட்டில், ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் தங்கப் பதக்கம் வாங்குகின்ற அளவுக்கு ஒருவர் கூட இல்லையே என்ற ஏக்கம், எல்லோரிடையேயும் இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

விளையாட்டு உணர்வும் உற்சாகமும் என்பது, எல்லோரிடையேயும் இருக்கிறது. ஆசையும் ஆவேசமும் இருக்கிற அளவுக்கு, அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்ள, ஏற்ற சூழ்நிலைகள் அமையவில்லை.

பணமும் பயிற்சியும்

குடும்பச் சூழ்நிலை, பணம்பற்றாக் குறை, விளையாட இடமின்மை, மைதானம் இருந்தாலும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் இல்லாத குறை, பொருட்களை வாங்க முடியாத வசதியின்மை, வசதியுள்ளவர்களும் விளையாட்டுப் பொருட்களை வாங்கப்பயப்படும் அளவுக்கு விலைவாசி ஏற்றம், அதற்கும் மேலாக பயிற்சியாளர்களின் குறைந்த எண்ணிக்கை என பல காரணங்களைக் கூறலாம்.

இங்கு நாம் விளையாட்டுப் பொருட்களின் தரம் பற்றிப் பார்க்கின்ற சூழ் நிலையில் இருப்பதால், மற்ற

வற்றை விட்டு விடுவோம். இந்திய விளையாட்டுப் பொருட்களின் தரம் ஏற்றமுடையது தான், பிற நாட்டி னரும் பெரிதும் மகிழ்ந்து வாங்கிக் கொள்ளும் அளவுக்கு சீரும் செழுமையும் உள்ளவை தான்.

அதாவது 1977-78ம் ஆண்டுகாலத்தில், இந்திய விளை யாட்டுப் பொருள்கள் அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி, பெல்ஜியம் போன்ற நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்த அளவு, பல ஆயிரம்கோடி ரூபாய்களுக்கு மேல் என்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. அப்படியென்றால், நமது விளையாட்டுப் பொருட்களின் தரம் வேறு எந்த நாட்டிற்கும் தாழ்ந்தது அல்ல, சிறந்ததுதான் என்று நாம் திட்டவட்டமாகக் கூறலாம். தைரியமாகவும் பேசலாம்.

தரமான பொருட்களாக இருக்கின்றன. ஆனால் போதிய அளவு கிடைக்காத பற்றாக்குறை. இந்த நிலை இன்னும் சீராகவில்லை. சாதாரண மனிதர்களுக்கு வாங்கும் சக்திக்கு எட்டாத உயரத்தில் தான், விலையேற்றம் இருக் கின்றன என்பதுதான் உண்மை நிலை. அதற்கான காரணங் களும் நிறைய உண்டு.

இந்தியாவிலிருந்து பாகிஸ்தான் பிரிவதற்கு முன்பாக, சியால்கோட் என்னும் இடத்தில்தான், விளையாட்டுப் பொருட்கள் அதிகமாக செய்யப்பட்டு, விற்பனை ஆயின. சியால்கோட் என்பது பாகிஸ்தான் பகுதியில் இருப்பதாகும். பாகிஸ்தான் தனி நாடானதும், சியால்கோட் பகுதியில் வாழ்ந்து வந்த விளையாட்டுப் பொருட்களை உருவாக்கும் பணியாட்களின் நிலையில் சிக்கல் எழுந்தது.

பணியாளர்கள், டெக்னிஷியன்ஸ் எனப்படும் நுண்திறன் வேலைக்காரர்கள் பலர், இந்தியாவிற்கு வந்துவிட வேண் டும் என்று விரும்பி வந்த போது ஜலந்தர், மீரட், டெல்லி,

மொரதாபாத் போன்ற நகரங்களில் குடியேறிவிட்டனர். ஆகவே இந்த நான்கு நகரங்களும் விளையாட்டுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து இந்தியா முழுவதற்கும் அனுப்புகின்ற தலைமை இடங்களாக மாறிவிட்டன. அதாவது 85 சதவிகிதம் விளையாட்டுப் பொருட்கள் இங்கேதான் விளைகிறது. அவர்களிடமிருந்து வாங்கி விற்கின்ற சில்லறை வியாபாரிகளுக்கு 40 முதல் 100 சதவிகிதம் வரை லாபம் கிடைக்கின்ற வகையில் பொருட்கள் விற்கப்படுகின்றன. இவர்களிடமிருந்து வாங்குகின்ற நிறுவனங்கள், ஸ்தாபனங்கள் பல. அதிசயமான தள்ளுபடியை எதிர் பார்ப்பதால், விளையாட்டுப் பெருட்களின் விலை மேலும் உச்சக் கட்டத்தில் ஏறிப் போய் நிற்கின்றன.

அதனால், விளையாட விரும்பும் பொதுமக்கள் பலருக்கு, தங்களுக்கு என்று சொந்தமாக வாங்கி வைத்துக் கொள்ளும் வசதிகள் இல்லாமல் போய் விடுகிறது.

வேறு பல நகரங்களில் இது போன்று விளையாட்டுப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் கம்பெனிகளை அமைத்து உற்பத்தி செய்து, சகாய விலையில் தரக் கூடிய இலட்சியத்துடன் பலர் முயற்சி செய்தார்கள். அவற்றை உற்பத்தி செய்யும் பொழுது ஏற்பட்ட கஷ்டங்களை விட, விற்பனை செய்யும் நேரத்தில்தான் அதிகமாக ஏற்பட்டது. Marketing Problem என்பார்களே அந்த பெரும் பிரச்சினையில், புதிய நிறுவனங்கள் உயிர்பிழைக்க முடியாமற் செத்துப் போயின.

தேவைகள் அதிகமாக இருக்கும் பொழுது, உற்பத்தி குறைந்து இருந்தால் விலைகள் அதிகமாகிவிடும். குறிப்பிட்ட ஒரு சிலர் கை வசம் உற்பத்தி வாய்ப்பு இருந்தால், விலைவாசிகள் மேலும் மேலும் உயரும் என்பதை நாம் எல்லோரும் அறிந்துதானிருக்கிறோம். அடிக்கடி விலைகள் உயர்வதும் இந்த அடிப்படையில் தான்.

இலவசமாக எல்லோருக்கும் கிடைக்கக் கூடியன, இயற்கை அன்னையின் இனிய பொருள்களான காற்று, நீர், வெளிச்சம் போன்றவை. அது போலவே விளையாட்டும் அந்த இனிய இடத்தை வகிக்கிறது. இருந்தாலும், விளை யாட்டுப் பொருட்களை வைத்துத் தான் விளையாடவேண்டு மென்ற உலக நியதியோடு, நாம் ஒத்துப்போக வேண்டியிருக் கிறதே!

கபாடி, கோ கோ, பாரி ஆட்டம் போன்ற இந்திய நாட்டு விளையாட்டுகளுக்கு எந்த விதப்பொருட்களும் தேவையில்லை. எளிய வாழ்க்கை உயர்ந்த சிந்தனை என்பது இந்தியப் பண்பாடு. கபாடியும் கோ கோவும் இந்தியப் பண்பாட்டின் பிரதிபலிப்புகள், இருந்தாலும், உலக அரங்கில் நாம் போட்டியிடுவதற்கு தரமான விளையாட்டுப் பொருட்களையே நம்ப வேண்டியிருக்கிறது.

போல் வால்ட் தாண்டஉதவும் Fibre glass Pole ஒன்றின் விலைபத்தாயிரம் ரூபாய்க்குமேல். Hockey விளையாடுவதற் கான செயற்கை ஆடுகளத் தரை Astro Turf ன் விலை 80 லட்சத்திற்கு மேல். இந்திய நாடு முழுவதும் ஒன்றோ இரண்டோ தான் இருக்கின்றன.

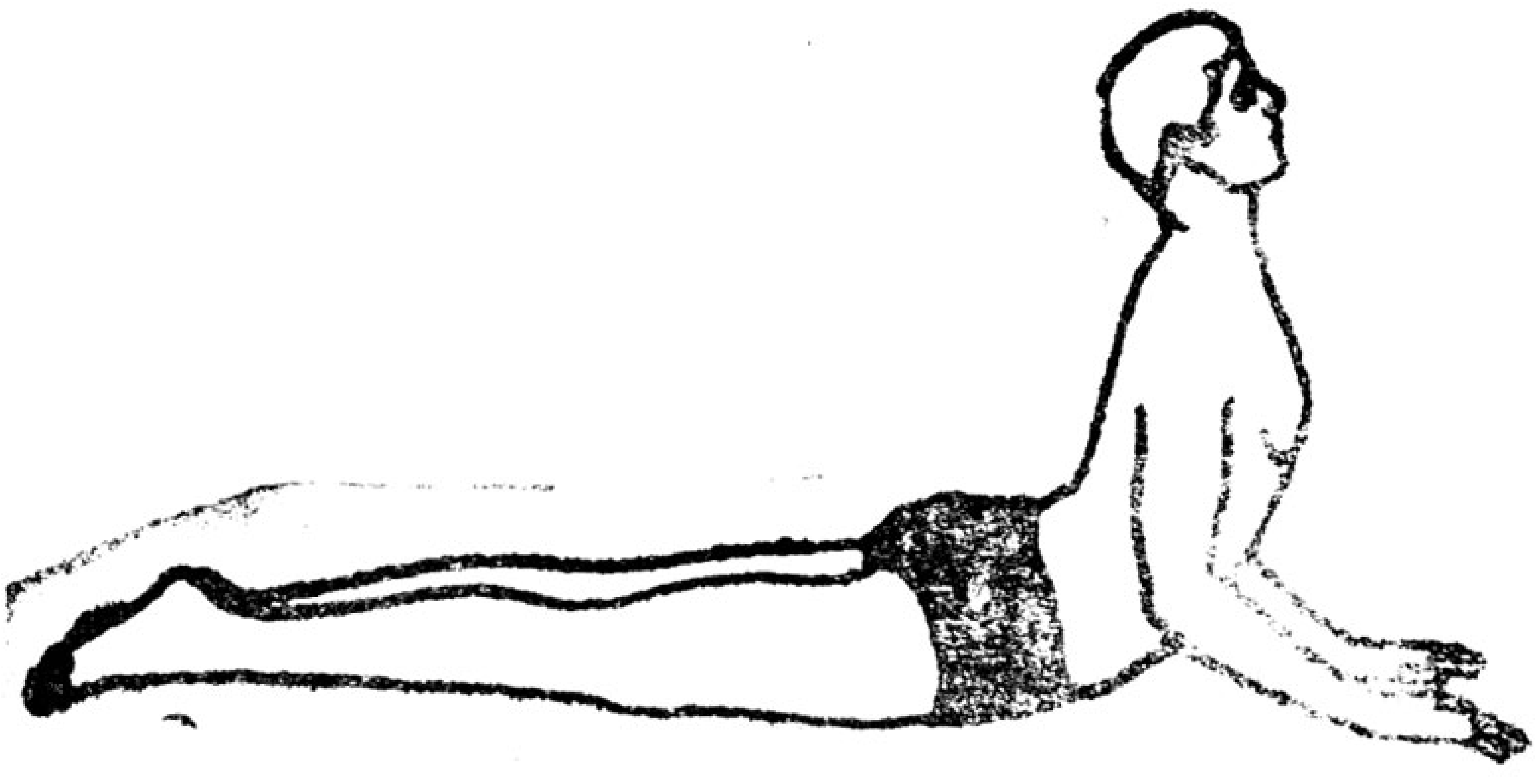
இவ்வாறு ஒரு புறம் விளையாட்டுப் பொருட்களின் தரம் உயர்ந்து, விலையும் ஏறிக் கொண்டே போகிறது. அதை நாம் அடையமுடியாமல், இன்னும் மூங்கில் கம்பு களை வைத்தே தாண்டிக் கொண்டிருக்கிறோம். மேடு பள்ளம் உள்ள மைதானங்களில் தான் ஆடிக் கொண்டிருக் கிறோம்.

விளையாட்டுப் பொருட்களிலே உற்பத்தித்திறம் இருக் கிறது. மற்றவர்களும் மெச்சுகின்ற அளவுக்குத் தரமும் இருக்கிறது. பொதுமக்கள் கைகளுக்குப் போகின்ற விலை

வாசித்தரம் தான் நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கிறது.

தோல் பதனிடும் தொழில், தமிழகத்தில் மேலோங்கி யுள்ளது. வாணியம்பாடி, ஆம்பூர், பல்லாவரம் இதற்குச் சான்றாகும். துணி உற்பத்தியும் அதிகம். நீலகிரி மாவட்டத்தில் மரங்களும் அதிகம். நம் தமிழகத்திலேயே விளையாட்டுப் பொருட்களை சிறப்பாகத் தயார் செய்ய முடியும். தனியார் நிறுவனங்களும் அரசாங்கமும் இக் கருத்தைப் பரிசிலித்து ஆவனசெய்தால், எல்லோர்கைக்குப் விளையாட்டுப் பொருள்கள் எளிதாகப் போய்ச் சேரும்.

விளையாட்டானது சமுதாயத்தை சக்தி மிருந்ததாக மாற்றுகிறது. சக்தி மிகுந்த சமுதாயம், நாட்டின் பெருமையை உணர்த்துகிறது. அந்த அற்புத நிலைக்கு விளையாட்டுப் பொருள்கள் அடிப்படையாக இருந்து உதவு கின்றன. ஒரு இனிய சமுதாயம் அமைக்க உங்களை யெல்லாம் அழைக்கிறோம்.



19. விளையாட்டுத் துறையில் இந்தியா உயர!

தொகையும் நிலையும்

உலகம் முழுவதும் வியாபித்திருக்கும் விளையாட்டுக் களில் உலக நாடுகள் போட்டியிடுவதும், தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்திப் புகழ் அடைவதும் நாமெல்லாம் அறிந்தது தான்.

உலகில் இரண்டாவது நாடாக, மக்கள் தொகையில் உயர்ந்த இடத்தை நமது நாடு பெருமையுடன் வகிக்கிறது.

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் என்றால், நமது நாடு ஏறத்தாழ 5 வது இடத்தையே பிடித்துக் கொண்டு வருகிறது. ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் என்றால் ;பதக்கம் பெற்ற நாடுகளின் பட்டியலில், ஒரு சில சமயங்களில் இடம் பிடிப்பதும், மற்ற நேரங்களில் மறைந்து போவதுமாக கண்ணாம்பூச்சி ஆட்டம் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் பல ஆண்டுகள் தலைமை இடத்தைப் பெற்றிருந்த காலம் மாறி, இன்று அரை இறுதிப் போட்டிக்குக் கூடப் போக முடியாத குறையும் நமக்கு உண்டு.

மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தினால் மட்டுமே, விளையாட்டுக்களில் வெற்றி பெற்று விட முடியாது. திறமை வாய்ந்த மக்களின் எண்ணிக்கைப் பெருகினால்தான் உண்டு.

மக்களும் தலைவர்களும்

இந்தியா தோற்பதைத் தான் எல்லோரும் ஏளனமாகவும் இழிவாகவும் பேசி மகிழ்கின்றார்களே ஒழிய, என்ன செய்ய வேண்டும் என்று யாரும் யோசனை கூறுவதில்லை.

விளையாட்டுத் துறையின் மேன்மைக்குத் தலைமை தாங்கி நடத்துபவர்கள் கூட, போட்டிகளுக்கு முன்பாக பெருத்த நம்பிக்கை ஏற்படும் வண்ணம் பேசுவார்கள். போட்டிகளில் தோற்றுப் போனதும், மற்றவர்கள் மீது குற்றத்தைச் சுமத்தி விட்டு, தங்களுக்கும் அதற்கும் சம்மந்தமே இல்லாதது போல பேசி நழுவிக் கொள்வார்கள்.

சாமர்த்தியம் என்பது பிறர்மேல் பொறுப்பைச் சுமத்தித் தப்பித்துக் கொள்வது ஒன்றே, இன்று எல்லோரிடமும் கை வந்தக் கலையாகப் போயிற்று.

நாம் சற்று மாறுபட்ட நிலையில் நம்மைப் பற்றி ஆராய்வோம். அது வெற்றி தராவிட்டாலும், விழாமலாவது தடுக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் நாம் தொடர்வோம்.

போரின் போது எதிரிகளின் பெருக்கத்தையும், அவர்கள் ஆற்றலையும் முதலில் ஆராய்ந்து, அதற்கேற்ப செயல்படும்

அரசனே வெற்றி பெறுவான் என்பதாக வள்ளுவர் கூறுவார்.

நாமும் நமது நாடு ஏன் தோற்கிறது என்று ஆராயும் போது, ஜெயிப்பவர்களின் திறமையையும் சூழ்நிலையையும் முதலில் பார்க்க வேண்டியது முதன்மையானதாக அமைகிறது.

உயரமும் எடையும்

மேல் நாட்டு வீரர்கள் வீராங்கனைகளின் தோற்றத்தைப் பாருங்கள். அவர்கள் அதிக உயரமாகவும், சிறந்த எடையுள்ளவராகவும், வலிமையான தேகக் கட்டுக் கொண்டவர்களாகவும், காட்சி தருகின்றார்கள்.

இத்தகைய தோற்றம் பரம்பரையாக வருவது. பிறப்பால் வருவது. நமது நாட்டினர் அந்த அளவுக்கு இல்லையே.

உயரமான ஆட்டக்காரர்கள் தேவைப்படும் கூடைப் பந்து, கைப்பந்து ஆட்டங்களில்; உடல் வலிமை தேவைப் படும் கால்பந்து, வளைகோல் பந்து, போன்ற ஆட்டங் களில் நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாமல் போகிறது. இது தான் தலையாய காரணம்.

விளையாட்டு நம்பிக்கை

மேல் நாடுகளில் விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும் சமுதாயத்தில் ஏற்கப்படுகின்றன. போற்றப்படுகின்றன. தொடர்ந்தும் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

அதாவது 100க்கு 100 பேர்களுக்கு விளையாட்டின் மேல் நம்பிக்கை இருக்கிறது. விளையாட வேண்டும் என்ற

மனப்பாங்கும், வளர்க்க வேண்டும் என்ற உதவி மனப்பான்மையும் இருக்கிறது. அதோடு, விளையாட்டில் பங்கு பெறுவோர், அல்லது உடல் நலத்திற்காக உடற்பயிற்சி முறைகளில் உலா வருவோரின் எண்ணிக்கையும் 100க்கு 90 சதவிகிதம் இருக்கிறது.

நமது நாட்டில், விளையாடுபவரைப் பார்த்து விதண்டாவாதம் செய்யும் மக்களே அதிகம். 'படி படி' என்று பாலகர்களை வற்புறுத்தி, படிப்பிலும் மேல் நிலைக்குப் :போகாமல், விளையாட்டிலும் சுறு சுறுப்பு இல்லாமல், வேலைக்காகப் படிக்கும் வெறியும் வேதாந்தப் போக்கும் விரவிக் கிடக்கிறது. இப்படி இருந்தால், எதிர் கால இளைஞர்கள் விளையாட்டு வீரர்களாக எப்படி உருவாக முடியும்?

பண வசதி

விளையாட்டில் வெற்றி பெற வளமான உடல் வேண்டும். அதற்கு சத்துள்ள உணவு வேண்டும்.

நாமோ போட்டிக்குப் போவதற்கு 1 வாரத்திற்கு முன். மூட்டை பால் என்று தருகிறோம். மற்ற நேரங்களில் அவர்களைக் கவனிப்பதுமில்லை. கவலைப்படுவதுமில்லை.

மேல் நாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் வசதிகள், சௌகரியங்கள் நம்மவர்களுக்கு கனவில் கூட கிடைப்பதில்லை.

கோல் ஊன்றித் தாண்டும் போட்டிக்கு உதவும் 'பைபர்கிளாஸ் போல்' ரூபாய் பத்தாயிரத்திற்கு மேல் என்கிறார்கள். நம் நாட்டில் எத்தனை உண்டு? தாண்டிக் குதிக்கும் பரப்பளவாகப் பயன்படும் ரப்பர் மெத்தைகள் எத்தனை பந்தயங்களில் இடம் பெறுகின்றன?

ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓட விடுவதற்கு எலக்ட்ரானிக் துப்பாக்கிகள் இடம் பெற்றிருக்கும் இந்த நாளில், நம்மவர்கள் கை குட்டையை ஆட்டி ஓட விடுகிறார்கள். கை தட்டி விட்டு, விசிலடித்து, கட்டையால் தட்டி, ஓட விடுகின்றார்கள். எங்கேயோ ஓரிரு இடங்களில் துப்பாக்கிச் சத்தம்! இதைக் கேட்டால், வாங்கும் வசதி இல்லை என்கிறார்கள்.

விளையாட்டில் வறுமை நிலை இருந்தால், எப்படி வெற்றி தரும்!

நம்மவரின் நிலை

குழந்தைகளைப் பார்த்து விளையாடாதே என்று கட்டளை. நம்மை வழி நடத்தும் மதத் தலைவர்களோ, 'காயமே இது பொய்யடா' என்று அறிவுரை. பக்தி மார்க்கத்தில் உடல் உதாசீனப்படுத்தப்படுகிறது. கல்வி முறையில் வேலைக்குத் தான் என்று குதிரைக்குக் கண் கட்டி விடுகிற பாங்கு தெரிகிறது. சந்நியாசத் தன்மையும், வேலைக்காகப் படிக்கும் போக்கும், விளையாட்டை வெறுக்கும் விதண்டா வாதமும், வெற்றியைப் பற்றி நினைக்கக் கூட இயலாத நிலையில் அல்லவா ஏற்றி வைத்திருக்கிறது?

பயிற்சி முறைகள்

நாம் இன்னும் பழைய பயிற்சி முறைகளைத் தானே பின் பற்றிக் கொண்டு வருகிறோம்.

ஆடுகளங்கள், ஓடு களங்கள் இல்லாத போது, புதிய விளையாட்டு சாதனங்களை வாங்கி எங்கே பொருத்துவது? மைதானங்களும் இல்லை. ஆராய்ச்சி செய்ய எந்திரங்களும் இல்லை. வசதிகளும் குறைவு.

உடல் தசை நாரின் சக்தியை எந்திரங்கள் மூலமாகத் துல்லியமாகக் கண்டு பிடித்து. விளையாட்டு வீரர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் மேல் நாட்டுப் பயிற்சி முறை. புதுப் புது உத்திகள், வைட்டமின் சக்திகள் மற்றும் உடையால் உணவால், வசதியால், உற்சாகத்தால் வீரர்கள் பெறுகின்ற மனோ பலங்கள்.

நம்மவர்களுக்கு போட்டிகளுக்குப் போகின்ற போது தான், புதிய வசதிகளைப் பார்க்கின்ற வாய்ப்பே கிடைக்கிற . அங்கே போனவுடன் அந்த அமைப்புகளை பார்த்த வுடன், உள்ளத்திலே முதலில் ஏற்படுவது தாழ்வு மனப் பான்மை.

வேறு நாடுகளுக்குப் போனவுடன், நம் நாட்டு. வீரர்கள் விரும்பாத உணவு தான் மேஜை மேல் வைக்கப் படுகிறது. உணவு குறைந்தால் உடலில் ஆற்றல் எப்படி தங்கும்? இன்னும் பல வசதிக் குறைவுகள். நமது வீரர்களை யும் வீராங்கனைகளையும் பேயாக ஆட்டுவிக்கின்றன.

தன்னம்பிக்கை

இந்திய நாட்டு இளைஞர்களை உற்சாகப்படுத்துகின்ற உயர்ந்த எழுச்சி பொது மக்களிடம் போதுமான அளவு இல்லாதது பெருங் குறையே.

ஆற்றல் உள்ள வீரர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் காணப் படும் பாரபட்சம், பாகுபாடு, சில சமயங்களில் பண்பற்ற முறைகள் பல இளைஞர்களிடையே வேகத்தை, வீழ்த்திவி விடுகின்றன.

பொதுவாக, இளைஞர்களிடையே தன்னம்பிக்கை இல்லை. தன்னால் உலக அளவில் உயர முடியும் என்ற எழுச்சி இல்லை.

கஷ்டப்பட்டு உழைக்க வேண்டும், பயிற்சி செய்ய வேண்டும், என்ற மனப்பண்பாடு இல்லை.

சில சமயங்களில் வீரர்களிடம் சுயக்கட்டுப்பாடு குறைந்து காணப்படுகிறது. 'நம் முயற்சிக்கு நாம் தான் உழைக்க வேண்டும்' என்ற எண்ணமும் இல்லை. அவர்கள் உழைப்பிலே உண்மையும் இல்லை. உறுதியும் இல்லை.

பிறருக்காகப் போக்குக் காட்டுகின்ற ஏமாற்றும் உழைப்புதான், வீரர்கள் வீராங்கனைகளுக்கிடையே மிகுதியாகிக் கிடக்கிறது.

எப்படியாவது இந்தியக் குழுவில் இடம் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற குறுகிய கொள்கையே கோலோச்சுகிறது. நாட்டுக்காக நாம் பாடுபட வேண்டும், நமது தேசியக் கொடி, மற்ற நாட்டினர் முன்னே ஏற்றப்பட வேண்டும். தேசியப்பண் பாடப்பட வேண்டும் என்கிற தாய் நாட்டுப் பற்றும் இல்லை.

இந்திய நாட்டின் சார்பாக போய் வந்துவிட வேண்டும். என்ற ஏனோ தானோ போக்குள்ளவர்கள், என்ன சாதனை நிகழ்த்திட முடியும்?

தலைமையும் இளமையும்

தனிப்பட்டவர்களின் சூழ்நிலை இப்படி இருக்கிறது என்றால், விளையாட்டுக் கழகங்களின் தலைமைகளும் இதற்கு சற்றும் குறைந்ததாக இருக்கவில்லை.

கோஷ்டிச் சண்டை, தான் என்ற தடித்தனமான பேச்சு, மற்றவர்களுக்கு வழி விடாத நந்திக் கொள்கை, முரண்பட்ட செயல் பேச்சு, நெல்லுக்குப் பாயாமல் புல்லுக்குப் போகும் ஏற்ற நீர் போல, பணச் செலவுகள்.

இப்படியாக தேர்வுகளும், முடிவுகளும் சுற்றிச் சுற்றி வலம் வருகின்ற சூழ்நிலையில், இந்தியா ஜெயிக்குமா?

இந்தியா ஏன் தோற்கிறது என்றால் இங்கே கூறப் பட்டிருக்கும் காரணங்கள் ஒரு சில தான்.

அரசாங்கம் உதவவில்லை என்று அரற்றுவதால் மட்டும் பயன் எதுவும் வந்து விடுவதில்லை.

விளையாட்டு என்பது தனிப்பட்ட உடலாளர்கள் வீரர்களின் உழைப்பினால் தான் மேன்மையடையும். குருடருக்கு கண்ணாடி போட்டு விடுவதாலே, அவர் வேகமாக நடந்து போய்விட முடியாது. நொண்டிக் குதிரைக்கு வெள்ளியலங்கார மெத்தைகள் போட்டு விடுவதினாலே, அதற்கு வேகம் வந்து விடாது.

தன் உழைப்பிலும், தன்னம்பிக்கையிலும் நம்பிக்கை யில்லாதவர்களை எவ்வளவு தான் தாங்கினாலும், எந்தவித முன்னேற்றமும் கிடைத்து விடாது.

ஓடுகின்ற தண்ணீருக்குந் தான் வாய்க்கால் வேண்டும். முன்னேற விரும்பி முயற்சிக்கின்றவர்களுக்கே உதவி.

தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள, தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ள, ஓர் உன்னத இலட்சியத்திற்காக அன்றாடம் கிடைக்கின்ற அற்ப சந்தோஷங்களைத் தியாகம் புரிகின்ற வலிய மனம் படைத்த வல்லமை மிக்க வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் எப்பொழுது, இந்தியத் திருமண்ணில் எண்ணிக்கை அளவில் நிறைகின்றனரோ. அப்பொதுதான் இந்தியா ஜெயிக்கும்.

மேற்காணும் குறைகளுக்கு நாம் எப்பொழுது தீர்வு காண்கிறோமோ, அப்பொழுது தான் இந்தியா ஜெயிக்கும் காலம் கனியும் என்றுகாத்திருப்போமா! அல்லது கடமை ஆற்றுவோமே! முடிவை உங்களுக்கே விட்டு விடுகிறோம்.

20. திருமணத்திற்குப் பின்னால்

கல்யாணம் என்பதை 'கால்கட்டு' என்பார்கள். அதாவது தன்னிச்சையாக, விருப்பம் போல் எதிலும் இறங்க முடியாது என்பதால்.

கல்யாணத்தை துன்பச் சாகரம் என்பார்கள். அதில் விழுந்து விட்டால், கரையேற முடியாது. அவற்றைச் சமாளிக்கவே சக்தியெல்லாம் போய்விடும் என்பதால்.

கல்யாணம் செய்து விட்டால், வாழ்க்கையே அவ்வளவு தான். வீரதீரமாக எதுவும் செய்துவிட முடியாது என்பார்கள்.

நம் நாட்டவரின் நினைப்பும், நடப்பும், முடிப்பும், இப்படியேதான் நடைபெற்றுக் கொண்டு வருகிறது.

ஆனால், திருமணம் என்பது வாழ்வில் நடைபெறும் வழக்கமான காரியங்களில் ஒன்று.

ஒழுங்காக உடலைக் காத்து வந்தால், திருமணத்திற்குப் பிறகுதான் திறமைகள் வளர்கின்றன. தேர்ச்சிகள் பெருகுகின்றன. சாதனைகள் நிமிர்ந்து கொள்கின்றன என்பதை மேல்நாட்டு வீரர்கள், வீராங்கனைகள் பலமுறை நிருபித்துக் காட்டியுள்ளனர்.

கிரிஸ் இவார்ட் எனும் அமெரிக்க நாட்டு டென்னிஸ் ஆட்ட வீராங்கனை, லாய்டு என்னும் இங்கிலாந்து வீரரை மணம் செய்து கொண்ட பிறகும் பெறற்கரிய பல வெற்றிகளைப் பெற்று, உலகையே வியப்பிலாழ்த்தியிருக்கிறார்.

ஒரு மாமாங்க காலத்திற்கு மேல் ஆடி வரும் மணமான மங்கை, இன்று பெண்களில் தலை சிறந்த, முதல்தர ஒன்றாவது ஆட்டக்காரியாகத் திகழ்ந்து இருக்கிறார்.

1982ம் ஆண்டு டென்னிஸ் ஆட்டத்தில் அவர் சம்பாதித்த தொகை 6,39,480 ஷில்லிங். இந்த ஆண்டு அவரது வருமானம் 6,92,589 ஷில்லிங்.

கல்யாண வாழ்வு, வயதாகும் காலம். இவையெல்லாம் இந்த வீராங்கனையின் வெற்றியை வழி மறிக்க வில்லையே!

ஒழுங்கான திட்டம், ஒழுக்கமான வாழ்வு, உன்னதமான பயிற்சி, உயர்ந்த இலட்சிய வேட்கை, உலகப் புகழையும், சிறந்த செல்வத்தையும் வழங்கும். உண்மைதானே இது!

உயரம் தாண்டலில் புதிய சாதனை

ஆண்கள் உயரத் தாண்டும் போட்டியில், சோவியத் நாட்டைச் சேர்ந்த வீரர் ருடால்ப் பவாமிஸ்டின் என்பவர் புதிய சாதனை ஒன்றை படைத்துள்ளார். அவர் தாண்டிய உயரம் **2.40 மீட்டர்** ஆகும்.

இதற்கு முந்தைய சாதனை படைத்தவரின் உயரம் 2.39 மீட்டர். சீன நாட்டைச் ஜுஜியான்குவா என்பவர். இந்த சாதனை 1987ம் ஆண்டு ஜுன் மாதம் மேற்கு ஜெர் மனியில் நடைபெற்ற போட்டியின் போது நிகழ்த்தப் பட்டது.

23 வயதான சோவியத் வீரர் ருடால்ப், ஒரு கூடைப் பந்தாட்ட வீரர். 2.01 மீட்டர் உயரம் உள்ளவர். அவர் ஆரம்ப நாட்களில் தாண்டியிருந்த உயரமோ 2.26 மீட்டர் தான்.

இவரது பயிற்சியாளர், ருடால்பால் மேலும் அதிக உயரம் தாண்ட முடியும் என்று கண்டுணர்ந்து ஊக்கம் அளித்தார். அந்த முயற்சியின் வெற்றி தான் இந்த உலக சாதனை.

ஓட்டத்தில் புதிய சாதனை

2000 மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தில், இங்கிலாந்து ஓட்ட வீரர் ஸ்டீவி கிரேம் என்பவர் 4 நிமிடம் 51.39. நொடி களில் ஓடி புதிய சாதனை ஏற்படுத்தியுள்ளார். (1985)

ஒன்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் நியூசிலாந்து வீரர் ஜான் வாக்கர் ஏற்படுத்திய சாதனையை கிரேம் இப்பொழுது முறி யடித்திருக்கிறார்.

ஸ்டீவி கிரேம் கடந்த 19 நாட்களுக்குள் 2 உலக சாதனைகளை ஏற்படுத்தியிருப்பதே ஒரு பெரிய சாதனை தான்.

குறிப்பு: உலக அரங்கில் ஒளிமயமான புகழையும், உலகம் பாராட்டும் வெற்றியையும் அடைய விரும்புவோர், தனது சலியாத உழைப்பினால் மறந்துபோகாத லட்சியப் பிணைப்பினால் தான் வெற்றி பெறுகின்றார்கள். இப்படிப் பட்ட இலட்சிய இளைஞர்கள் இந்நாட்டில் தோன்றும் காலம் எந்தக் காலமோ!

21. தாயாகி விட்டால் திறமை குறைந்து விடுமா?

தாயாகி விட்டால் திறமை குறையுமா? என்று கேட்டால், குறையாது என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள்.

குறையவே குறையாது என்கிறார்கள் வீராங்கனைகள்.

திறமை குறையாமல் மேலும் மேலும் வளரும் என்கிறார் அமெரிக்க நாட்டு வீராங்கனை எவ்லின் ஆஷ்போர்டு.

நீக்ரோ இனத்தில் தோன்றிய நிலா நங்கை, நூறு மீட்டர், 200 மீட்டர் ஓட்டங்களில் உலக சாதனை படைத்த எவ்லின் கூறுகிறார், ''என் திறமையும், உலக சாதனையும் நிகழ்த்திய முதன்மையும், என் மகன் ரெய்னா பிறந்தபிறகு தான்'' என்று கூறும் போது, அந்த உண்மை அற்புத ஒளி யாக அவர் முகத்தில் பளிச்சிடுகிறது.

பிரசவத்திற்கு முன்

1976ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் பந்தயம் அமெரிக்காவில் நடந்த போது, 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் எவ்லின் பங்கு பெற்று, ஓடிய போது 5வது இடத்தையே பெற முடிந்தது.

பத்தொன்பது வயதே நிரம்பி இருந்த அந்தக் கன்னி, கூச்சம் உடையவளாக, யாரிடமும் பேசுவதற்கே அஞ்சிய குணங்களுடைய பெண்ணாக விளங்கினாள்.

எத்தனை முயன்றும் முதலிடத்தைப் பெறாத முயற்சி கொண்டவளாக இருந்தாள். அவருக்குப் பயிற்சியாளராக விளங்கிய பேட் கனோலி (Pat Connolly) என்பவர், ''எவ்லின் முயற்சித்தால் நிச்சயம் வெற்றி பெற முடியும், உலக சாதனை நிகழ்த்த முடியும்'' என்றும் நம்பிக்கையுடன் கூறினார். அது உண்மையாயிற்று. உலகத்திற்கே ஓர் உதாரணமாகவும் ஆகிவிட்டது.

1980ம் ஆண்டு, அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற ஓட்டப் பந்தயங்களில், இரண்டாவது இடத்தையே பெற முடிந்தது.

அதற்குப் பிறகு ராய் வாஷிங்டன் என்பவரை திருமணம் செய்து கொண்டாள். 1985ம் ஆண்டு மே மாதம் 30ந் தேதி, ஒரு குழந்தையும் பிறந்து விட்டது.

இனிமேல் முடியுமா?

கன்னியாக இருந்த காலத்தில், கடுமையாக உழைத்தும், வெற்றி பெற முடியவில்லை. திருமணமும் நடந்து, தாய்மைப் பேறும் பெற்றான பிறகு, வெற்றி பெறும் வேகம் கிடைக்குமா? தங்கப் பதக்கம் பெறும் தாகம் தீருமா? இப்படி ஒரு மனநிலை, அதாவது உலையாக தகித்துக் கொண்டிருந்தது.

1985ம் ஆண்டு முழுவதும் ஓய்வு. ஓட்டப்பந்தயக்களம் பக்கமே வராதபடி குடும்பப் பொறுப்பு. குழந்தை வளர்ப்பு.

இதற்கிடையிலே எழும் நினைவுகளில் ஒரு பொழுதும் நீங்காத ஒரு நினைவு—மீண்டும் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டாக வேண்டும். வெற்றி கண்டாக வேண்டும் என்பதாக அந்த நினைவு, இலட்சியப் பொறியாக விழுந்து எரிந்து கொண்டிருந்தது.

உழைப்பும் பயிற்சியும்

1986ம் ஆண்டு வந்தது. கட்டாயமாக, கடுமையாக பயிற்சிகள் செய்தாக வேண்டும் என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டாகிவிட்டது. கணவனும் சம்மதம் தந்தாயிற்று. அத்துடன், அவளது பயிற்சியாளராகவும் ஆகியாயிற்று.

இடைவிடாத பயிற்சி. இன்முகத்தோடு தொடர்ந்து நடத்திய கடுமையான பயிற்சி விளைவு...

1986ம் ஆண்டு கலந்து கொண்ட 100 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டிகளில், 15ல் கலந்து கொண்டு 14 போட்டிகளில் வெற்றி சாதனை.

200 மீட்டர் ஓட்டங்களில், 9 போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு 8 முறை வெற்றி.

100 மீட்டர் சாதனை 10.88 நொடிகள்.

200 மீட்டர் சாதனையும் அப்படியே உயர்ந்திருந்தது

காரணம் :

தாயான பின்னர், தான் இன்னும் வலிமை பெற்றிருப்பதை உணர்ந்ததாகவும்; தான் ஓடுகிற வேகத்தை

அறிந்து, கொள்கிற (Kinesthetic Awareness) உணர்வும் மிகுந்திருப்பதாகவும் எவ்லின் கூறுகிறார்.

பிள்ளை பெற்றெடுத்த பெண்களுக்கு, இரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து கொண்டு, தடையில்லா இரத்த ஓட்டம் விரைவாகச் செல்ல உதவுகின்றன என்பதும் ஓர் ஆய்வின் முடிவு.

அப்படிப்பட்ட இரத்த ஓட்டம், அதிகமான உடற் பயிற்சி, ஆர்வம், இலட்சியம், அவளுக்குள்ளே உயிர்த்தெழுந்து கிளம்பிய உற்சாகம் எல்லாம், எவ்லினுக்கு வெற்றியை நல்கியது. சாதனைகளைப் படைத்திட உதவியது.

'ஓட்டத்திற்காகச் செய்த உடற்பயிற்சிகள், போட்டிகளில் பங்கு பெற வைத்ததுடன், உடலை அழகாகவும், சிறப்பாகவும் தரமாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவியதுடன், வாழ்வில் நம்பிக்கை ஊட்டின, தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தன. என்னை மகிழ்ச்சி பெற வைத்தன' என்கிறார் எவ்லின்.

தாயாகிவிட்டாலும் திறமை குறையாது என்பதைவிட, திறமை வளரும் என்று சரித்திரச்சான்றாக விளங்குகிற எவ்லின் ஆஷ்போர்டு (Evelyn Ashford) உலகத்திற்கே வழிகாட்டி என்று நாம் தைரியமாகக் கூறலாம்.

22. ஆண்களுக்கு வலிமை அதிகமா!

ஆண்களும் பெண்களும்

''ஆதாம் என்ற ஆண் மகனின் விலாஎலும்பிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டவள் ஏவாள் என்ற பெண்'' என்று வேதாகமம் பெண்ணின் தோற்றம் பற்றி பேசுகிறது.

பெண்ணானவள் மெலிந்த பாண்டம் (Weaker vessel) என்று தாழ்த்திப் பேசுகிற தத்துவங்களும் உண்டு.

பஞ்சு, பழம், மேகம், நீராவி, மலர், நிலவு என்றவாறு மென்மையான பொருட்களுடன், கற்பனை நயம் மிளர உவகை காட்டி மகிழ்வார்கள் கவிஞர்கள்.

ஆண்மை நிறைந்திருப்பதாலேயே 'ஆண்கள்' என்றும் பெண்மையும் மென்மையும் கலந்திருப்பதால் தான் பெண்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றார்கள். என்றாலும் அதிக வலிமை படைத்தவர்கள் ஆண்களா? பெண்களா?

உடலமைப்பு

நீண்ட எலும்புகள், வலிமையான எலும்புத் தசைகள், பரந்த பலமான தோள்கள், விரிந்த மார்புகள், ஆண் களுக்குண்டு.

குவிந்த தோள்கள், குட்டையான எலும்புகள், தசைப் பகுதிகள், அகன்ற இடைக்கும் கீழான பின்புறப் பகுதி, சற்று வளைந்து தோன்றும் கைப் பகுதிகள் பெண்களுக்குரியது.

ஆண்கள் இதயத்தைவிட அளவில் சிறிய இதயம், நுரையீரல் பகுதிகளையும் சுட்டிக் காட்டுவார்கள்.

பெண்கள் உடலில் மென்மை. நடையில் நளினம், அங்கங்களிலே வலிமைக்கு மாறாக அழகு. இப்படியாக இரண்டு பிறப்புகளுக்கும் வேற்றுமை காட்டுவார்கள்.

இயற்கையின் ஏற்றம்

இருந்தாலும், இயற்கையின் ஏற்றமான இரக்கம் பெண் களிடத்திலே பெரிதும் நிறைந்தே காணப்படுகிறது.

நிலவுப் பயணத்திற்கு முதன் முதலில் யாரை அனுப்புவது என்று விஞ்ஞானிகள் குழம்பி, முடிவெடுத்த போது, முன்னுக்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவள் ஒரு பெண் மணி தான்.

காட்டில் வாழ்ந்த ஆதிகாலத்தில், ஒவ்வொரு கூட்டத் திற்கும் தலைமை தாங்கி நடத்துகிற, காப்பாற்றுகிற பொறுப்பில் வாழ்ந்தவள் பெண்கள் தாம் என்றும், அந்தப் பரம்பரை ஆட்சி முறையும் பெண்ணிடமிருந்து பெண்ணுக்கே போயிற்று என்பதும் வரலாறு.

ஆகவே, வழி நடத்துகிற பண்புகளில் மட்டுமல்ல; வாழ்வு தருகிற ஆற்றலில் மட்டுமல்ல, பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே அளப்பரிய சக்திகளை இறைவன் கொடுத்திருக்கிறான்.

அப்படி என்ன இருக்கிறது?

பெண்களின் தேகம் அதிக வெப்பத்தையும், அதே சமயத்தில் அதிகக் குளிரையும் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய சக்தியை ஆணைவிட அதிகம் பெற்றிருக்கிறது. இந்த உலகில் சூழ்நிலைக் கேற்றவாறு அனுசரித்து வாழ்வதற்கேற்ற ஒப்பற்ற ஆற்றலையும் இயற்கை அளித்திருக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள்.

மனப்போராட்டமாக இருந்தாலும், பொருளாதார சீர்கேடாக இருந்தாலும், சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளின் தொந்தரவுகளாக இருந்தாலும், பெண்கள் ஏற்று, ஜீரணித்து விடுகின்றார்கள். அவர்களை அதிகமாக அவர்கள் ஆட்டிப்படைப்பதில்லை என்று வாழ்வியல் நிபுணர்கள் விளக்குகின்றார்கள்.

ஆண்களை விட பெண்களின் இதயம் அளவில் சிறியதாக இருந்தாலும், இதய நோயே அதிகம் வராத அளவுக்கு அது வலிமையான இதயமாக அமைந்திருக்கிறது.

குழந்தைகளைப் பெறுகிற பெண்களின் இருதய இரத்தக் குழாய்கள், அதிக அகலத்துடன் இருப்பதால் முதுமைப் பருவம் வரை, அவர்களுக்கு பெரும்பாலும் மாரடைப்பு ஏற்படுத்துவதில்லை என்று அண்மையில் ஆய்வறிஞர்கள் கூறியிருக்கின்றனர்.

பெண்கள் உடலில் சுரக்கின்ற சுரப்பிகள், மண்டலங்கள் யாவும், சிறப்புச் சக்தியைப் பெற்றுத் தருகின்றன.

ஓயாமல் உழைத்துக் களைத்தாலும், ஒரு சில நிமிடங்களில் எடுக்கிற ஓய்வுக்குப் பிறகு, மீண்டும் உழைக்கத் தயாராக இருக்கிற உடலமைப்புள்ளவர்களாக பெண்கள் திகழ்கிறார்கள்.

கல்லும் 'தில்'லும்

கல்லிலே மோதிக் கொண்ட கால் விரலில் இருந்து இரத்தம் கொஞ்சம் அதிகமாக வந்துவிட்டால், மயக்கம் போட்டு விழுகின்ற மனிதர்கள் நிறைய இருக்கின்றார்கள். ஆனால், மாத விடாய் என்ற இயற்கை முறை, பெண்களைப் பாடாய் படுத்தினாலும், அந்த வேதனை வலியிலிருந்து, விடுபட்டு, மீண்டு, சிறப்பான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வது, சிறப்பான சக்தி தானே!

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை சந்திக்கிற ஆணோ, அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுகிறான். ஆத்திரமடைகிறான். அநாவசியமாகத் தன்னைக் குழப்பிக் கொள்கிறான். கூட இருப்பவர்களையும் குழப்பிவிட்டு விடுகிறான்.

ஆனால் பெண்ணோ, நிதானமாக யோசித்து, பதட்டப் படாமல் அந்தக் காரியத்திற்குப் பரிகாரம் காணுகிறாள். தம் குடும்பம் கவிழ்ந்து விடுமோ என்று காணுகிற கடைசிக் கட்டத்திலும் கூட, கலங்காமல் பொறுப்பேற்றி வெற்றியும் பெற்றுவிடுகிறாள்; என்பது பெண்களின் மனத் திண்மையைத் தானே காட்டுகிறது.

பெண்களுக்குத் தான் வலிமை அதிகம் என்று பேசுகிற அளவுக்கு வாழ்வுத் துறையில் மட்டுமல்ல, பெண்களின் சாதனை விளையாட்டு உலகில் பெருகிக் கொண்டு வருகின்றன.

பெண்கள் பங்கு பெறாத விளையாட்டுப் போட்டிகளே இல்லை. கடுமையான வேகம், மிகக் கொடுமையான சூழப்பம் மிகும் விதிகள் கொண்ட ஆட்டம் என்று கூறப்படுகிற கூடைப்பந்தாட்டத்தில் கலந்து கொண்டு, ஆண்களுக்கு நிகராக விளையாடி இன்று கொடிகட்டிப் பறக்கின்றார்கள்.

40 நிமிடங்களில் 7 மைல் தூரம் நடந்து, ஓடி விளை யாடுகிற ஒரு விரைவான ஆட்டத்தில், பெண்கள் தாக்குப் பிடிக்கின்றார்கள். ஆண்களை விட பெண்களே அற்புதமாக ஆடுகின்றார்கள். நுணுக்கம் நிறைந்த நுண்மையான ஆட்டம் ஆடுகின்றார்கள் என்று ஆண்கள் பயிற்சியாளர்களே ஆச்சரியப்பட்டு நிற்கின்றார்கள்.

ஓட்டப் போட்டிகள் என்றால் 100 மீட்டர் தொடங்கி, 26 மைல் 385 கெஜ தூரம் உள்ள மாரத்தான் ஓட்டம் வரை, பெண்கள் ஆதிக்கமே மேலோங்கி வருகின்றது.

நீரில் அமுக்கிய பலூன், வெகு விரைவாக நீருக்கு மேலாக வெளிவந்து நிற்பது போல, வாழ்வின் அடித் தளத்தில் அடிமையாக்கப்பட்டுக்கிடந்த தாய்க்குலம், இன்று சாதிக்கும் சந்ததியினரை உற்பத்தி செய்து சிறந்து நிற்கிறது..

எங்கும் பெண்கள், எதிலும் பெண்கள், எல்லாமே பெண் கள் என்று நீக்கமற நிறைந்து நிற்கும் பெண்கள், விளை யாட்டு உலகில் சாதனைகளைப் படைத்துவிட்டு, சரித்திரம் எழுதுகின்ற நிலைமையை சீர்தூக்கியஆராய்ச்சியாளர்கள், பெண்கள் படைக்கும் சாதனைகள் ஆண்களை விஞ்சி விட்டன என்கிறார்கள்.

நமது நாட்டிற்குத் தங்கம் குவித்து வந்த வீராங்கனை பி.டி. உஷா நமது கூற்றுக்கு ஒரு சான்றாக அமைந்திருக்க வில்லையா! 1988ல் நடைபெறும் ஒலிம்பிக் பந்தயமும் நமக்கு ஒரு விளக்கமாக அமையப் போகிறது!

23. பெண்கள் புகை பிடிக்கலாமா ?

என்ன கேள்வி இது ?

புகை பிடிப்பதே பெருந்தவறு என்று விளம்பரம் செய்கிற இந்தக் காலத்தில், பெண்கள் புகை பிடிக்கலாமா என்றால் எப்படி?

பெண்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கம், ஆதிகாலப் பெண்களிடமிருந்து அருமையாகத் தொடர்ந்து வந்திருக்கிறது என்பதாக ஓர் ஆய்வு செய்திருக்கிறார்கள்.

பழங்குடிப் பெண்கள் புகை பிடிக்கும் பொழுது, தாங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டுகின்ற உணர்வைப் பெறுவதாக இருக்கிறது என்பதால்தான், புகை பிடித்தார்கள் என்பதுதான் அந்த ஆய்வு. அதுவும், அவர்களிடையே ஒரு சமூக அந்தஸ்தாக இருந்தது என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

தற்காலப் பெண்கள்

ஆனால், தற்காலப் பெண்கள் ஏன் புகை பிடிக்கின்றார்கள்? என்றால், அது சமத்துவம் காண்பதற்காக. அதாவது ஆண்களுக்குப் பெண்கள் சமம். ஆண்களுக்குப் பெண்கள் எதிலும் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்பதை நிரூபித்துக் காட்டுவதற்காக!

சரிநிகர் சமானம் என்பதில் சந்தோஷப்படுகிற பெண்கள், குடியிலும் புகையிலும் ஈடுபட்டு, ஆண்கள் போலவே அத்தனை நோய்களுக்கும் ஆளாகி அவதிப்பட்டு, அகால மரணமடைகின்றார்கள் என்பதை ஏனோ மறந்து போகின்றார்கள்!

அமெரிக்கப் பெண்களில் நுரையீரல் புற்று நோய் ஏற்பட்டு சாவது இரு மடங்காகியிருக்கிறது. என்கிற புள்ளி விவரம், புகைப்பதின் பொல்லாங்கை, பேரபாயத்தையல்லவா எடுத்துரைக்கிறது?

அதிலும், கடந்த இருபது ஆண்டுகளில். பெண்களின் புகைக்கும் பழக்கம், பொங்கி வரும் காட்டாற்றின் வேகம் போலல்லவா பெருகிக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

இப்படியே போனால், புகைக்கும் ஆண்களின் எண்ணிக்கையை விட, பெண்களின் எண்ணிக்கைப் பெருகிப் போய் விடும் என்பதாக ஆய்வாளர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

வேலைக்குப் போகிற பெண்களில், நுண் திறன் கொண்ட தொழில், சாதாரண எடுபிடி வேலை செய்பவர்கள், என்பவர்களுக்கிடையே புகைக்கும் பழக்கம் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது என்ற ஆய்வுக்குரிய காரணங்களையும் நாம் அறிய வேண்டும்.

ஏன் இந்தப் பழக்கம்

பெண்கள் புகைப்பது மன அமைதி பெறுவதற்காக என்பதாக ஒரு நம்பிக்கை என்கிறார்கள்.

பல்வேறு காரணங்களுக்காக, உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று முயற்சிக்கிறபொழுது, புகைக்கும் பழக்கத்தில் விழுந்து விடுகின்றார்கள் என்கிற காரணமும் ஒன்று.

நல்ல உடல் நலம் வேண்டும் என்பதற்காக, ஆண்கள் இந்த முயற்சிகளை மேற் கொள்வதும் உண்டு. அதனால், குறைந்த எண்ணிக்கையில் புகைக்கும் பழக்கத்தில் உலா வருகிற ஆண்கள் கூட்டமும் உண்டு.

அதுபோலவே, பெண்களும் தங்கள் அழகையும் ஆடம்பரத்தையும் வெளிப்படுத்திக் காட்ட, புகைக்கும் பழக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ளார்கள் என்பதாகவும் காரணம் கூறுகின்றார்கள்.

சில பெண்கள், தாங்கள் புகை பிடிப்பதால் தான் உடல் கட்டோடு, பார்ப்பவர் வியக்கும் அழகோடு இருக்கிறோம் என்ற தற்பெருமை நிறைந்த நம்பிக்கையில் இருக்கின்றார்கள் என்றும், புகைப்பதை விட்டு விட்டால், உடற்கட்டுப் போய் விடும் என்று நம்பியே, புகைப்பதைத் தொடர்கின்றார்கள்.

இன்னும் சில பெண்கள், தற்காலிகமாக புகைப்பதை நிறுத்தி விட்டு, பிறகு உடல் எடை கொஞ்சம் வேண்டுமென்றால், மீண்டும் புகைக்கும் வழக்கத்தைக் கொண்டு வந்து விடுகிறார்கள் என்பதாக காரணங்களை அடுக்கிக் கொண்டு போகின்றார்கள்.

எங்கே? எப்படி?

இளந் தாய்மார்கள், தங்கள் குழந்தைகள் உறங்குகிற சமயத்தில், தாராளமாக புகைத்து, திருப்தியடைகின்றார்கள்.

வேலை செய்கிற அல்லது பணியாற்றுகிற இடங்களில், பெண்களுக்கு புகைக்கும் வாய்ப்பு குறைவாகவே கிடைக்கிறது.

பணியாற்றும் இடங்களில் பெண்களாகவே ஒன்றுகூடி, ஒருவருக்கொருவர் புத்திமதி கூறிக்கொண்டு, புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தை தவிர்க்க வேண்டும் என்று சிலர் தடுக்க முயல்கின்றனர்.

ஆனால், வீட்டிலேயிருந்து கொண்டு புகைக்கும் போது தடுத்து நிறுத்துவோர் யார்? தனிமை அவர்களுக்குத் துணை தருகிறது புகையாக.

எதிர்பார்ப்பும் ஏமாற்றங்களும்

ஜெர்மனி நாட்டில் இது பற்றி ஒரு ஆராய்ச்சி நடத்தினார்கள்.

பெண்கள் புகை பிடிப்பதானது. தங்களது மன படபடப்பைப் போக்கிக் கொள்ளவும், மன அமைதியைப் பெறவுமே யாகும்.

ஏனென்றால், ஆண்களை விட பெண்களே, அதிகமாக, எதையும் எதிலும் எதிர்பார்க்கும் மனோபாவம் நிறைந்தவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கிற இடத்திலே, ஏமாற்றங்கள் நிறையவே வருமே! ஏமாற்றங்களோ மன படபடப்பையும்

மன உளைச்சலையும், மனக்களைப்பையும், வேதனை களையும் மாறி மாறி அல்லவா வழங்கி விடுகின்றன!

அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள் இவ்வாறு கூறுகின் றார்கள்.

பெண்கள் தங்கள் உடலாலும் மனதாலும் ஏற்படு கின்ற, போராடுகின்ற முயற்சிக்காகவே புகைக்கிறார்கள் என்பதாக.

புகை பிடித்தலும் நலமும் பற்றி ஆராய்ந்த ஒரு உலக மகா ஆய்வுக் கழகம் கூறுகிற காரணம், இன்னும் வியப்பாக இருக்கிறது.

தங்கள் உடல் உறுப்புக்களின் இயக்கத்திற்கேற்ப தங்களை தயார் செய்து கொள்ளவே பெண்கள் புகைக் கிறார்கள்.

அதாவது, அவர்களுக்குள்ளே ஏற்படுகிற தாழ்வு நினைவுகள், தளர்ச்சிகள், உள்ளுக்குள்ளே உண்டாகின்ற போராட்ட நினைவுகள், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள்' எதிர்மாறான நினைவுகள், கனவுகள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடவே பெண்கள் புகைக்கின்றார்கள் என்பது தான் அவர்கள் கண்டுபிடித்த காரணங்களாகும்.

விளம்பரத்தில் இல்லையே!

புகைப்பது உடல் நலத்திற்குக்கேடு விளைவிக்கும் என்று, சிகரெட் அட்டையில் போட்டு விடுவதுடன், அரசு தன் கட மையை இறக்கி வைத்து, பெருமூச்சு விட்டுக் கொள்கிறது.

புகைப்பதற்கு எதிர்ப்பாக செய்யும் விளம்பரங் களில், ஆண்களை நோக்கி விடுகிற விளம்பர அம்புகள்

நிறைய இருக்கின்றன. என்றாலும் பெண்களை நோக்கி, விளம்பரம் போவதில்லை.

நுரையீரல் புற்று நோய் ஆண்களுக்கு வருகிறது. என் கிற அபாய அறிவிப்பு மட்டுமே ஆண்களை நோக்கி வரு கிறது.

பெண்களுக்கோ தாய்மைப் பேறுள்ள காலத்தில்; தாக்குகின்ற நோய்களைப் பற்றி விரிவான விளம்பரங்கள் வருவதில்லை. எச்சரிக்கையும் எழுவதில்லை.

அபாயம் அதிகம்

தாய்மைக் காலத்தில், பெண்கள் புகைக்கிற போது, கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டு விடுகிறது சில சமயங்களில் குழந்தை கருப்பையில் இடம் மாறி துன்பத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

புகைக்கும் தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் எடையில் குறைவாக, அளவில் சிறியதாகப் பிறந்து, உயிர் பிழைக்க மன்றாடும் கோரக் காட்சிகளுக்கும் ஆளாகி விடு கின்றன.

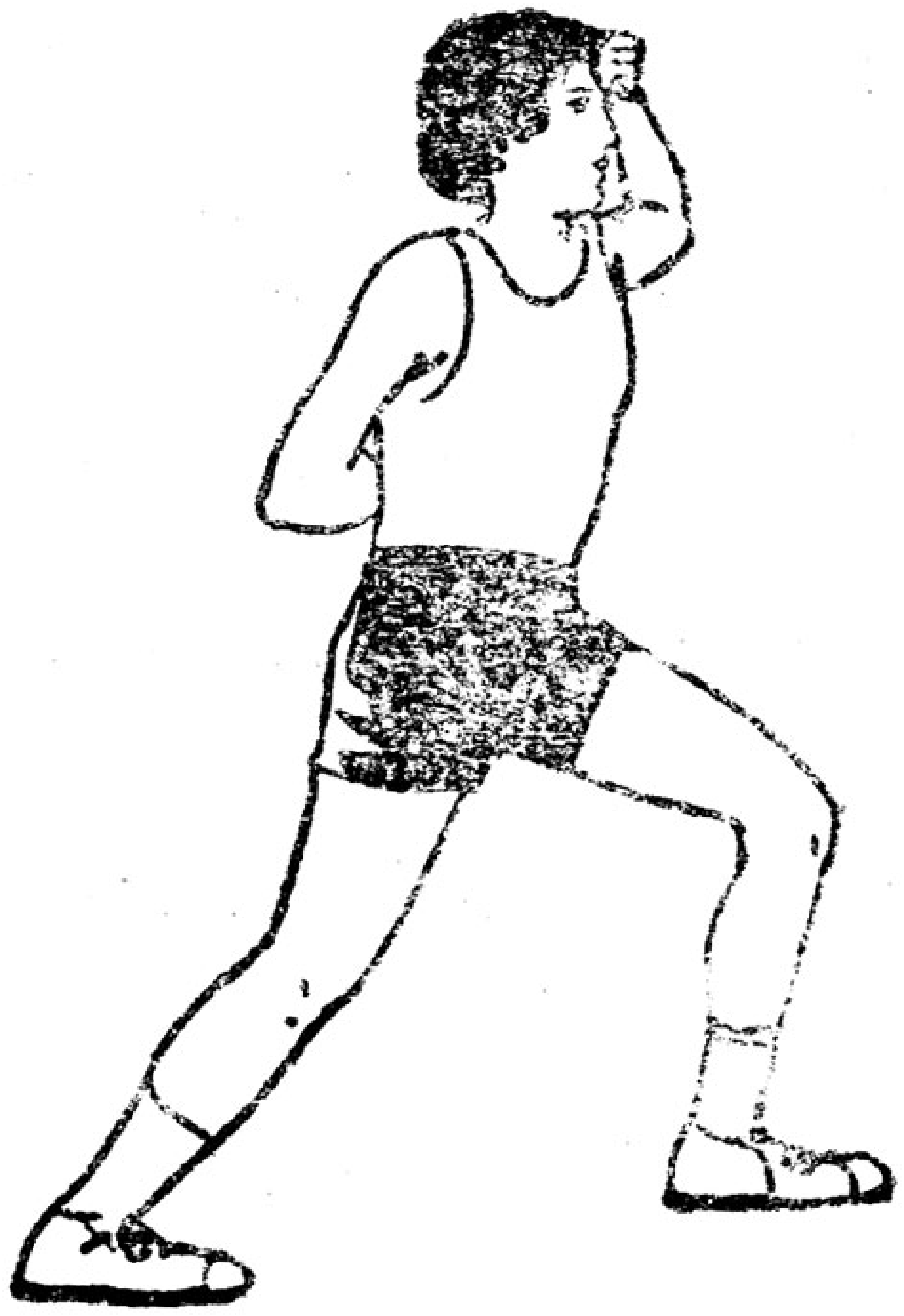
புகைக்கும் பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு, டான்சில் எனும் தொண்டை நோய் ஏற்படுகிறது. அத்துடன் அடினாய்ட் என்பதாக, மூக்குப் பகுதியின் பின்புறத்தில் வளர்கிற தசை நோய்களுக்கும் ஆட்படுகிற அபாயங்கள் நிறையவே உள்ளன.

இப்பொழுது புதிதான ஓர் உண்மையை அறிஞர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள். அதாவது, புகைக்கும் பெண்கள் பலருக்கு **விரைவில்** மாதவிடாய் நின்று போகிறது என்பதுதான்.

வாழ்க்கையின் சுகமான வசந்த காலத்தை பெண்கள் இழந்து போகச் செய்கிற இந்தப் பழக்கம், அவசியம்தானா என்று எல்லோரும் கேட்கிறார்கள்.

ஒரு சிறு குறிப்பு

மேல் நாடுகளில் வளர்ந்து வருகிற நாகரீக மோகம், நம் நாட்டைப் பற்றிக் கொண்டு, சுற்றிக் கொண்டு கிடக்கிறது. தாய்மைக்கும் தூய்மைக்கும் பேர் போன நம் நாட்டுப் பெண்கள் எச்சரிக்கையுடன் வாழ்ந்து, எதிர் கால சமுதாயத்தைப் படைப்பிக்க வேண்டும் என்று எச்சரிக்கையான வேண்டுகோளின் நல்ல முனைப்பே, இந்தக் கட்டுரையாக எழுந்திருக்கிறது.



24. நமக்கு எதிரி நாமேதான்

''இயற்கையாக மனிதர்கள் இறப்பதில்லை. தங்களைத் தாங்களே கொன்று கொள்கிறார்கள்''

தங்களைத் தாங்களே என்றால், தவறான வழிகளைப் பின்பற்றுவது என்பது. தவறான வழிகள் என்றால், தேகத்தைத் தாக்கி, வலிமையை வீழ்த்தி, நலிவில் ஆழ்த்தும் வழிகள்.

அதாவது, இறைவனே நீண்ட நாள் இருந்து வாழ்ந்து கொள் என்றாலும், மனிதன் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. தன்னை வீழ்த்திக் கொள்வதிலும், தாழ்த்திக் கொள்வதிலுமே குறியாக இருக்கின்றார்கள். குறைந்த ஆயுளிலே மரிக்கின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட பேர் வழிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றனர். எடுத்துக் காட்டாக, ஒருவரைப்பற்றி இங்கு அறிந்து கொள்வோம்.

முப்பது வயதிற்குள்ளே முடிந்து போய் விட்டது வாழ்க்கை என்று முணுமுணுக்கும் இந்தியர்களுக்கு, இந்த மனிதர் ஒரு விந்தை வேந்தர். விநோதமான ஜந்து.

ஆமாம். இந்த மனிதர் தனது 80வது வயதில் தான், முதன் முதலாகக் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறார்.

தனது 120ம் வயதில் இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொள்கிறார். அதிசயமான தேகம் அல்லவா!

தனது 145 வயதில் ஓட்டப் பந்தயங்களில் கலந்து கொண்டு, வேடிக்கை பார்ப்போரையெல்லாம் வியக்க வைக்கிறார்.

பத்தியம் என்று உணவு வகையில் இல்லை. மூன்று வேளையும் மகிழ்ச்சியாக உண்டு களிக்கிறார். வயற் காட்டுக்குச் செல்கிறார். களத்தில் போராடிக்கிறார். தனக்குத் தேவையான காரியங்களையெல்லாம் தானே செய்து கொள்கிறார்.

இப்படி அற்புதமாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்த மனிதர், தனது 152ம் வயதில், அகால மரணமடைந்து விடுகிறார்.

அதற்குக் காரணம், அவர் மேற்கொண்ட தவறான வழிகள். உடலைப் பாதிக்கும் பழக்கவழக்கங்கள் தாம். அவர் மேற்கொண்ட மோசமான பழக்கங்கள், ஓரிரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் அவரைக் கொன்று விட்டன. அல்ல அல்ல. அவரே தன்னைக் கொன்று கொண்டார்.

என்ன பழக்கம்?

அவர் மரணத்திற்கு 2 காரணங்கள் கூறப்பட்டன. 1. உணவு வகையில் மேற் கொண்ட வழக்கம் 2 அசுத்தக் காற்றை சுவாசித்தது.

கிராமப் புறத்தில் வாழ்ந்த அந்த முதிய இளைஞர், எளிய உணவு வகையையே உண்டார். மூன்று வேளைகளும் உண்டார். அவற்றை ஜீரண உறுப்புக்கள் ஏற்றுக் கொண்டன. சிரமமின்றி பணியாற்றின. உடலும் உறுதியாக மாறிக் கொண்டது.

கிராமப்புறத்திலிருந்து பட்டணம் போன அந்த முதியவர், பலரைப் பார்த்து தன் பழக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டார். சுவையாக இருக்கிறதென்று மாமிசங்களை நிறைய உண்டார். அதற்குத் தூண்டுதல் தரும் மது வகைகளை மிகவும் மோகித்தார்.

கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகள், மது சுவைகள் அவரது உள்ளுறுப்புக்களைப் பாதித்தன. நுரையீரலில் அடைப்புக்களை ஏற்படுத்தின. உடலின் நிலை மாறியது. பட்டணத்து அசுத்தக் காற்று வேறு அவரை மோசமாகப் பாதித்தது.

முடிவு. தனது 152ம் வயதில் அவர் மரணமடைந்தார். **தாமஸ் பார்** என்ற அந்த மனிதரின் வாழ்வுக் காலம் 1483 முதல் 1634 வரை, இங்கிலாந்தில் லண்டன் நகரில் வாழ்ந்தவர்.

சாப்பிடக் கூடாததை அவர் சாப்பிட்டார். சுவாசிக்க வேண்டாததை சுவாசித்தார். தனக்கே தான் எதிரியானார். தன்னையே வீழ்த்திக் கொண்டார்.

அதனால்தான் என்னைப்பார் மனிதர்களே என்று தாமஸ்பார் அழைக்கிறார்.

தேகம் என்பது அற்புதமானது. அதிசயமானது. தங்க முட்டையிடும் வாத்து என்று கூட நாம் கூறலாம்.

அதிக ஆசைப்பட்டு வாத்தைக் கொன்ற அறிவிலி போல, அதிக சுகம் தருகிறது என்று தேகத்தைக் கொல்ப வர்கள் நம்மிடையே நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

நம் உடலை நன்கு காப்பாற்ற காப்பாற்ற, எத்தனை வலிமையுடையதாக இருக்கிறது என்பதற்கு இன்னொரு சான்று இந்தக் கட்டுரை எழுதும் போது (13-1-88) செய் தித்தாளில் வெளியான சுவையான சம்பவம்.

''அரபு நாட்டைச் சேர்ந்த ஷெர்ஜா எனும் இடத்தில் வாழ்ந்த கபான் அஸ்கவுர் என்னும் பிரபல வியாபாரிக்கு வயது 85. அவர் இரண்டு இந்திய பெண்களை ஒரே நாளில் மணந்து கொண்டார்.''

ஆக, ஒருவருக்கு காலண்டர் வயது எவ்வளவு என்பது பற்றி கவலை வேண்டாம். உடல் வயது அதாவது வலிமை யில் வாழ்கிறவயது எப்படி என்பது பற்றியே யோசிக்க வேண்டும்.

அதனால் தான் நல்ல உடல். நல்ல வாழ்வு என்று நாம் கூறுகிறோம். அதாவது நல்ல வாழ்வு என்பது. நலத்துடன் பலத்துடன், நமது தேவைகளை நாமே தீர்த்துக் கொண்டு, மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கும் மனோகரமான வாழ்க்கை என்பது அதன் பொருள்.

பிறர் வாழ்க்கை நமக்குப் பாடமாக இருக்கட்டும். நமது வாழ்க்கை நலமான ஓடமாக விளங்கட்டும்.

25. பைபிள் காட்டும் விளையாட்டுக்கள்

வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள் விளையாட்டுக்களாக !

பைபிளில் முக்கிய இடம் பெறும் இஸ்ரேலிய மக்களின் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளையே, இஸ்ரேலிய குழந்தைகள், தங்கள்வி ளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளாக வடிவமைத்து விளையாடி யுள்ளனர். உலகில் உள்ள எல்லா குழந்தைகளைப் போல்தான், இவர்களும் ஆடி மகிழ்ந்ததாக நாம் கருதலாம்.

குழந்தைகள் ஒன்றாகக் கூடிக்கொண்டு, மக்கள் கூடுகிற (மார்க்கெட்) சந்தை வெளியிலே, கல்யாணம் நடத்துகிற தையும், மரண நிகழ்ச்சியையும், நடத்திக் காட்டுவதுபோல, தங்களுக்குள்ளே ஆடி மகிழ்ந்ததாக மத்தேயு 11-16-17 வரை உள்ள வசனம் கூறுகிறது.

''சந்தை வெளிகளில் உட்கார்ந்து தங்கள் தோழரைப் பார்த்து, உங்களுக்காகக் குழல் ஊதினோம். நீங்கள் கூத்தாடவில்லை. உங்களுக்காகப் புலம்பினோம். நீங்கள்

மாரடிக்கவில்லை, என்று குறை சொல்லுகிற பிள்ளை களுக்கு ஒப்பாயிருக்கிறது.''

இந்த வசனங்கள் தரும் விளக்கம். திருமண வைபவத் தில் குழல் ஊதும்போது மக்கள் கூத்தாடினார்கள். மரண வீட்டில் புலம்பியும் மாரடித்துக் கொண்டும் மக்கள் வேதனைப்பட்டனர். இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை வேடிக் கையாக நடத்தி, குழந்தைகள் விளையாடி மகிழ்ந் திருந்தனர்.

சதுரங்கம், தாய ஆட்டங்கள்

டிராப்ட்ஸ் (Drawghts) என்று அழைக்கப்படுகிற தாய ஆட்டங்கள், 20 முதல் 30 கட்டங்கள் உள்ள ஆட்டப் பலகையுடன் ஆடப்பட்டிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட பலகை கள் மண், கற்கள், கறுப்பு ரப்பர், தந்தம் போன்றவற்றால் ஆக்கப்பட்டிருந்தன.

தாய ஆட்டங்களில் காய்களை வெட்டி எடுத்து, வெளியேற்றுகிற ஆட்ட முறைகளும் அவர்கள் ஆட்டத்தில் இருந்தன.

கி.மு. 2000ம் ஆண்டுக்கு முன், சதுரங்க ஆட்டம் ஆடப் பட்டதுடன், லூடோ (Ludo); மங்காலா (Mancala) போன்ற ஆட்டங்களும் மக்களிடையே பிரபலமாகி இருந்தன.

இப்போது நவீன இராக் என்று அழைக்கப்படுகிற பகுதி, அந்நாளில் தெற்கு பாபிலோனியா என்ற பெயரில் இருந்தது. அந்தப் பகுதியில் மிகவும் புகழ்பெற்ற நகரமாக இருந்தது அர் (ur) என்ற நகரம். அந்நகர மக்கள் லூடோ என்று அழைக்கப்படுகிற ஆட்டம்போல ஒருவகை ஆட்டத்தையும்,

சாலிடெயர் (Solitaire) என்று அழைக்கப்படுகிற இன்னொரு ஆட்டத்தையும் ஆடியிருக்கின்றனர். உருட்டும் காய்களில் இரண்டு பக்கம் உள்ள காய்கள். (புளியங்கொட்டை, சோளிகள் என்று நாம் கருதலாம்) பிரமிட்கள் போல நான்குபுறமும் உள்ள காய்கள்; இதனை டிடோடம் (Teetotum) என்று கூறினர். மேலும், 6 புறம் உள்ள கட்டைகளையும் வைத்து உருட்டி ஆடினர்.

தூக்கி எறியும் தட்டு விளையாட்டுக்கள் (Throwing Dice)

தாய ஆட்டத்திற்கு இருபக்கம் உள்ள காய்களைக் குலுக்கிப்போட்டு, அல்லது உருட்டி விட்டு காய்களை நகர்த்துவது போல வாழ்க்கை ஆட்டத்திலும், இதுபோன்ற வழி முறைகள் பின்பற்றப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது விளையாட்டு முறைகள், மிகக் கடுமையான வாழ்க்கைப் போராட்டங்களிலிருந்து பின்பற்றிய விதங்களைபைபிள் மிகவும் விரிவாக எடுத்துரைக்கின்றது.

சீட்டும் கடவுள் சித்தமும்

நீதி மொழிகள் என்ற பகுதியில் 16ம் அதிகாரத்தில், 33வது வசனம் கூறுகிறது இப்படி. ''சீட்டு மடியிலே போடப்படும். காரிய சித்தியோ கர்த்தரால் வரும்.''

சீட்டாட்டத்தில் கைகளுக்கு எண்ணிக்கை அளவில் சீட்டுக்கள் வந்து கிடைத்தாலும், சரியான சீட்டுக்கள் வந்து உரிய வெற்றிகள் கிடைக்க, கர்த்தர் கிருபை வேண்டும் என்பதை நம்பினர். அதன் வழியே தான் ஆடி மகிழ்ந்தனர்.

பைபிள் காலத்திய தலைமை குருக்கள் கடவுளுடைய கிருபை, சருவை என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள, எம்ப்ராய்டரி பின்னிய அலங்காரப்பை ஒன்றை வைத்துக்

கொண்டு, அதிலே விலை மதிப்பு அதிகம் பெற்ற (தாயக் காய்கள் போல) கற்களை வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அந்தக் காய்களில் இரண்டு முக்கியமான காய்கள் இருந்தன. ஒன்றின் பெயர் யூரிம் (Urim), மற்றொன்றின் பெயர் தம்மிம் (Thummim). குலுக்கிப் போடுகின்ற காய்களில், இந்த யூரிம், தம்மிம் காய்கள் விழுகின்ற அமைப்பைப் பொறுத்து, குருமார்கள் விளக்கம் கூறி, கடவுள் கருத்தைக் கணித்தார்கள்.

போர் வீரர்கள் ஆடிய சூதாட்டம்

ஏசுநாதரின் மீது நீதி விசாரணை நடந்து கொண்டிருந்த போதும், அதைத் தொடர்ந்து கொடுமையான காரியங்கள் நடந்த போதும், அந்நாட்டுப் போர் வீரர்கள் பலர் ஆடிய ஒருவகை ஆட்டமும் இது போன்ற தாயம் ஆட்டம் என்றே பைபிள் கூறுகிறது.

அவர்கள் ஆடிய தாய ஆட்டத்தில், நான்கு பக்கம் உள்ள தாயக் கட்டைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. தாயப் பலகையின் மத்தியிலிருந்து அவர்கள் காய்களை நகர்த்தி னார்கள். இடையிலே தடுத்த எதிர்க் காய்களை வெட்டி னார்கள். அந்த இடத்தை தங்கள் காய்களை வைத்து ஆக்ரமித்தார்கள். இறுதியில், சேர வேண்டிய இடத்திற்குக் காய்களைச் செலுத்தி ஜெயித்தார்கள்.

இப்படி வெற்றி பெற்ற பிறகு, அதற்காகக் கட்டிய பந்தயப் பணத்தைத் திரட்டி எடுத்துக் கொண்டார்கள். இப்படிப்பட்ட சூதாட்ட தாய ஆட்டமும், ஆங்கே இடம் பெற்றிருந்தன.

தாய ஆட்டக் கட்டத்தில், " வெறும் காய்களை வைத்து ஆடிய விளையாட்டு போல, வாழ்க்கை ஆட்டத்தில் மனிதர் களைப் பகடைக் காய்களாக உருட்டி, ஆட்களையே இடம்

மாற்றி ஆடினார்கள் என்று பைபிள் விளக்கம் கூறுகிறது. சாதாரண விளையாட்டை வாழ்க்கைக்குள் கொண்டு வந்து இணைத்துக் கொண்டாடும் கொடுமையை, போர் வீரர்கள் புரிந்தார்கள் என்பதை மத்தேயு 27ம் அதிகாரம். 28-29 வசனங்கள் இவ்வாறு எடுத்துரைக்கின்றன.

"அவர் வஸ்திரங்களைக் கழற்றி, சிவப்பான மேலங்கியை அவருக்கு உடுத்தி, முள்ளுகளால் ஒரு முடியைப் பின்னி, அவர் சிரசின் மேல் வைத்து, அவர் வலது கையில் ஒரு கோலை கொடுத்து, அவர் முன்பாக முழங்காற் படியிட்டு, யூதருடைய ராஜாவே வாழ்க என்று அவரைப் பரிகாசம் பண்ணி."

இப்படி காய்களை மாற்றுவது போல, ஏசுவின் தேகத்தின் மேல் பல மாற்றங்களைப் பரிகாசம் பண்ணி விளையாடினார்கள். அதன் முடிவில், ஆட்டத்தில் பெறுகிற பரிசுப் பொருட்களைப் போல, அவர்கள் சீட்டுப் போட்டு அவருடைய வஸ்திரங்களைப் பங்கிட்டுக் கொண்டார்கள்.

சூதாட்டமும் தடையும்

பணம் வைத்து ஆடுகிற சூதாட்டம் போன்ற தாய ஆட்டங்கள், பொதுமக்கள் மத்தியிலே பிரபலமாகவே விளங்கின. என்றாலும், மதத்தலைவர்கள் இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வரவேற்கவில்லை. மாறாக, எதிர்த்தார்கள். அவர்களை நல்ல மனிதர்கள் என்று ஏற்றுக் கொள்ளவும் மறுத்தார்கள்.

ஒரு முறை சூதாடி ஒருவன், நீதிமன்றத்திற்கு சாட்சி சொல்ல வந்தபோது, யூதர்களின் சட்டம், அவனை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்தது. அவன் சாட்சியை ஒப்புக் கொள்ள மறுத்து, அவனை வெளியேற்றியது என்ற குறிப்பு, இங்கே குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாக அமைகிறது.

வேலையும் ஓய்வும்

நமது நவீன வாழ்க்கை முறையில், நாகரிகக் கால கட்டத்தில், வேலை வேறு, பொழுது போக்கு வேறு என்று பிரித்துக்கொண்டு, நாம்வாழத்தெரிந்து வைத்திருக்கிறோம்.

பைபிள் காலத்தில், மக்கள் நீண்ட நேரம் வேலை செய்தார்கள்; அவர்கள் வேலையைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்து முடிக்க உதவும் ஆயுதங்கள் அப்பொழுது அதிகமாக இல்லை. அதனால், அவர்களுக்கு ஓய்வு ஒழிச்சலற்ற வேலைகளே மிகுந்திருந்தன. தொடர்ந்திருந்தன.

வயது வந்தவர்கள், பெரியவர்களுக்குத் தான் வேலைகள் அதிகம் இருந்தன, வயது வந்தவர்களுக்குத்தான் ஓய்வில்லையே தவிர, சிறுவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் விளையாடுகிற வாய்ப்புகளும் வசதிகளும், நிறையவே இருந்தன.

வேலைக்காரர்களும், அடிமைகளும் தங்களது பணக்கார எஜமானன்களுக்குப் பணிவிடை செய்து, பொழுது போக்கி மகிழும் காரியங்களை வெகு பொறுப்புடன் செய்து உதவியிருக்கின்றனர்.

கட்டாய ஓய்வு

இருந்தாலும், கடவுளே தன் மக்களுக்கு ஓய்வும் உல்லாசப் பொழுது போக்கும் தேவை என்பதைக் கற்பித்தார் என்றும்; அதனால் வாரத்தில் உள்ள ஏழு நாட்களில் ஒரு நாளை கட்டாய ஓய்வாகக் கழிக்க வேண்டும் என்று கட்டளையிட்டிருந்ததாகவும் பைபிள் கூறுகிறது.

சபாத் (Sabbath) என்று அழைக்கப்பட்ட அந்த ஓய்வு நாளில், சாதாரண சிறு வேலையைக் கூட செய்யக் கூடாது

எல்லோரும் ஒய்வுடன் இருக்கவும் இறைவழிபாடு செய்யவும் வேண்டும் என்று தடை விதித்திருந்தனர். வழி வகுத்திருந்தனர். அத்துடன், விடுமுறை நாட்களும் அவர்களுக்கு இருந்தன. விருப்பமான விழாக்கள் நடைபெற்றன. அவை எல்லாம் மக்களை மகிழ்விப்பதற்காகவே ஏற்படுத்தப் பட்டன.

குழந்தை விளையாட்டுக்கள் :

குழந்தைகள் விளையாட்டுக்களில், பொம்மைகளே அதிகமாக இடம் பெற்றிருக்கின்றன. கவர்ச்சியான பொம்மைகள். கலகலவென சப்தம் போடுபவைகளாகவும், விசில் ஊதல் போன்ற அமைப்பில் சத்தம் எழுப்புவனவாகவும், அமைந்திருந்தன.

அப்படிப்பட்ட சப்தமிடும் பொம்மைகள், ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் சிறு துவாரம் உள்ள பொம்மைப் பெட்டிகளாகவும், சில பொம்மைகள் மனிதப் பொம்மைகள் போன்றும். பறவைகள் போன்றும் அமைப்பினைக் கொண்டிருந்தன, சில பொம்மைகள் தூக்குவதற்கு சிரமப்படுகின்ற அளவில் கனமுடையவையாகவும் இருந்திருக்கின்றன.

பெண் குழந்தைகள் பொம்மைகளுடன், வீடு போன்ற அமைப்புக்களை வைத்து விளையாடியிருக்கின்றனர். சமையலறை சாமான்கள், தட்டுமுட்டு சாமான்களை வைத்துக் கொண்டு விளையாடினர். அவைகள் எல்லாம் மண்ணால் செய்யப்பட்டிருந்தன.

இப்படிப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்கள் கி.மு. 900த்திற்கும் கி.மு. 600ம் ஆண்டிற்கும் இடைப்பட்டதாக இருந்தன என்பதை அகழ்ந்து ஆராய்ச்சி செய்கிற ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்து கூறுகின்றனர்.

பொம்மலாட்டம்

சில பொம்மைகளில் கைகள், கால்களுடன், தாடியும் அமையப் பெற்றவையாக ஆக்கப்பட்டிருந்ததுடன், அவற்றின் தோள்புற மேற் பகுதியில், துளைகளும் போடப் பட்டதாகக் காணப்படன. அவைகள் ஒருவேளை, நூல் களைத் துவாரத்தில் கோர்த்து, ஆடச் செய்கிற பொம்ம லாட்டத்திற்குப் பயன்பட்டிருக்குமோ என்று வினா எழுப்பி விடைதேடவும் அறிஞர்கள் முயன்றிருக்கின்றனா. அவைகள் மதசம்பந்தமான விழா நிகழ்ச்சிகளுக்கும் பயன்படுத்தப் பட்டிருக்கலாம் என்பதும் ஓர் ஆய்வு. ஏனெனில், மனித வாழ்வோடு மதம் அக்காலத்தில் ஐக்கியமாய் இருந்ததும் ஒரு காரணமாக அமையும்.

பந்து விளையாட்டுக்கள்

எகிப்து நாட்டிலே கற்களால் செதுக்கி வழவழப் பாக்கப்படும் நிலைமையையும் பெற்றிருந்தன. கல்லால் ஆன கோலிக் குண்டுகளை உருட்டி ஆடுகின்ற தன்மையில், பல்வேறு விதமான விளையாட்டு வகைகள் விளங்கியிருக் கின்றன.

ஒரு சுவற்றில் 3 விதமான வளைவுகள் அமைக்கப் பட்டிருக்கும். அந்த வளைவுக்குப் பின்புறமாக, 'இந்தியன் கிளப்'புகள் போன்ற வடிவில், கூம்பு வடிவமுள்ள குட்டை யான கட்டைகள் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும். சுவரின் ஒரு புறத்திலிருந்து கோலிக் குண்டை வளைவுகள் வழியாக உருட்டி, மறுபுறம் நிற்கின்ற கட்டைகளை கீழே சாய்த்து விடுவதுதான் விளையாட்டு முறையாகும்.

சில்லு ஆட்டம் பாண்டி ஆட்டம் என்கிற ஆட்டம் அங்கே வீட்டுக்கு வெளியே ஆடுகிற வெளிப்புற ஆட்டமாக இருந்திருக்கிறது.

பாண்டி ஆட்டம் (Hopsctotch)

சில்லு என்பது உடைந்து போன ஒரு சிறு ஓடு, அந்த ஓட்டை ஒரு வட்டத்துக்குள் போட்டு விட்டு, கோட்டின் வெளியே ஒரு காலால் நின்று, தாவி, அதே காலால் சிறு ஓட்டை மிதித்து, அதை செதுக்கித் தள்ளி வெளியே அனுப்ப முயற்சிக்கும் விளையாட்டு, அங்கே சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றிருந்தது.

நம் நாட்டில், பெண் குழந்தைகள் பெரிதும் விரும்பி ஆடுகிறஆட்டமாக இருப்பதை, நீங்கள்ஒப்பிட்டு மகிழலாம்.

தோலால் ஆன பந்துகள்

பந்துகள் தோல்களால் உருவாக்கப்பட்டவையாக இருந்தன. பந்துகளை உயரமாகத் தூக்கித் யெறிந்து, அல்லது அதிக தூரத்திற்குத் தூக்கியெறிந்து ஆடுகிற ஆட்டங்கள், அதிக அளவில் விளையாடப் பெற்றன.

தந்திர கையசைவுகள் (Juggling)

கையசைவுகளில் தந்திரமான முறைகளைப் பின்பற்றிக் காண்பவர்களை, மகிழ்ச்சிப் படுத்துகிற வேடிக்கைக் காட்டுகிற அபிநய விளையாட்டுக்கள் மக்கள் மத்தியில் புகழ் பெற்றிருந்தன.

ஆனால், அந்த காலத்தில், பந்தை அடித்தாடும் மட்டைகள் (Bats), ராக்கெட்டுகள் போன்றவைகள் இடம் பெறவிலலை.

கோலிக்குண்டு ஆட்டம்

தரையில் ஒரு சிறு குழியைத் தோண்டி விட்டு, கொஞ்ச தூரத்தில் நின்று கொண்டு, கோலிக்குண்டுகளை உருட்டி,

குழியில் குண்டுகள் விழச் செய்யும் முயற்சியுள்ள ஆட்டம் மிகுதியாக விளையாடப் பெற்று வந்திருக்கிறது.

தரைக் குழியில் அதிக எண்ணிக்கையில், கோலிக்குண்டுகளை உருட்டி விழச் செய்கிறவரே, வெற்றியாளர் என்று அறிவிக்கப்படுகிறார்.

கவண் கல் எறிதல் (Sling)

சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை, கவண் கல் விளையாட்டில் பயிற்சி செய்து; கெட்டிக்காரர்களாகத் திகழ வேண்டும் என்பதில் அதிக ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள்.

கம்பளியால் ஆன ஒரு சிறு துண்டு, அதன் இருபுற நுனியிலும் குட்டையான நீளமுள்ள கயிற்றால் கட்டியிருப்பார்கள். அந்த கம்பளித் தொட்டியில் ஒரு கல்லை வைத்து, பிறகு பக்கவாட்டில் வேகமாகச் சுழற்றி, கல்லை வீசுவது தான் கவண் கல் வீச்சாகும்.

அப்படி செய்யும் வீச்சில், எட்டியிருக்கும் தூரத்தில் உள்ள பொருளைப் பார்த்துக் குறி வைத்து வீச வேண்டும். இந்தப் பழக்கம் உள்ள சிறுவனாக தாவீது பற்றி பைபிளில் படிக்கிறோம். அவன் எதிரி நாட்டு பயங்கர வீரனான கோலியாத்தைக் கவண் கல் வீசி, வீழ்த்திய வீரக்கதையை நாம் படித்து மகிழ்கிறோம். குறிபார்த்துக் கவண் கல் வீசும் பயிற்சிகளில் அந்நாளைய மக்கள் அதிகமாக ஆர்வம் கொண்டிருந்தார்கள்.

வில் அம்பு வித்தை

வில்லில் அம்பை வைத்து, நாணேற்றி விடுகின்ற முறையும் சிறந்த பொழுது போக்கு விளையாட்டாக இருந்

திருக்கிறது. அதாவது அதிக தூரத்தில் ஒரு பொருளை வைத்து, அதைக் குறிபார்த்து அம்பெய்தி வீழ்த்துகிற ஆற்றல் மிகு வித்தையை, மகிழ்ச்சிக்காகப் பழகி வைத் திருந்தார்கள்.

மல்யுத்தம்

ஆதிகாலத்திலிருந்தே, மல்யுத்தம் அனைத்துலக மக்களாலும் போற்றப் பட்ட பெரும் யுத்தமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. இராமாயணம், மகாபாரதம் என்கிற இதிகாசங்களில், சண்டை முழுதும் மல்யுத்தமயமாக இருப்பதை நாம் நன்கறிவோம்.

பையிள் கால மக்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான சண்டையாக, மல்யுத்தம் இருந்திருக்கிறது.

பாபிலோன் மக்கள், அடுத்தவருடைய இடைவாரைப் (Belt) பிடித்து மல்யுத்தம் செய்தார்கள்ள ன்பது முக்கிய மான சான்றாகும்.

யாக்கோபு (Jacob) என்பவர் செய்த மல்யுத்தமானது சிறப்பான சான்றாக பைபிளில் இருக்கிறது. அந்த யுத்த நிலையை, கீழ்வருமாறு ஆதியாகமத்தில், 32 ம் அதிகாரத்தில் 21 முதல் 25 வசனம் வரை நாம் காணலாம்.

யாக்கோபோ, அன்று ராத்திரி பாளையத்திலே தங்கி; இராத்திரியில் எழுந்திருந்து, தன் இரண்டு மனைவி களையும், தன் இரண்டு பணிவிடைக்காரிகளையும், தன்னுடைய பதினொரு குமாரர்களையும் கூட்டிக் கொண்டு, யாப்போக்கு என்கிற ஆற்றின் துறையைக் கடந்தான். அவர்களையும் சேர்த்து ஆற்றைக் கடக்கப் பண்ணி, தனக்கு உண்டான யாவையும் அக்கரைப் படுத்தினான்.

யாக்கோபு பிந்தித்தனித்திருந்தான். அப்பொழுது ஒரு மனிதன் பொழுது விடியுமளவும் அவனுடன் போரடி (மல்யுத்தம்) அவனை மேற்கொள்ளாததை (வெற்றி பெற முடியாததை.) கண்டு, அவனுடைய தொடைச் சந்தைத் (இடுப்புடன் தொடை சேரும் பகுதியை) தொட்டார். அதைத் தொடர்ந்து யாக்கோபு போராடுகையில், யாக்கோபின் தொடைச் சந்து சுளுக்கிற்று. (Put out)

ஆகவே, மல்யுத்தம் என்பது தொடையையும் இடுப்பையும் பிடித்துக் கொண்டு, கடுமையாக போடுகிற, போராடுகிற யுத்தம் என்று அக்காலத்தில் கருதப்பட்டு, பின்பற்றப்பட்டு வந்திருக்கிறது.

சாம்சன் (Samson) எனும் மாவீரன் செய்த மல்யுத்தம் மிகவும் பிரசித்திப் பெற்றதாகும். மல்யுத்தம் என்பதை தொடை இடுப்பு (ip and thigh) என்றே கூறுகிறது பைபிள்.

சாம்சன் பெலிஸ்தியரை நோக்கி இப்படிக்கூறுகிறான். "நீங்கள் இப்படிச் செய்தபடியால், நான் உங்களை பழி வாங்கினாலொழிய, இளைப்பாறேன் என்று சொல்லி, அவர்கள் இடுப்பையும் தொடையையும் பிடித்து, சின்னா பின்னமாச் சங்காரம் பண்ணினான்'' (நியாயாபதிகள் 15.8)

இப்படிப்பட்ட மல்யுத்தமானது, இஸ்ரேலிலும் புகழ் பெற்ற யுத்தமாக இருந்து வந்திருக்கிறது.

போட்டியும் பொது மக்களும்

தமது தேவைக்காக, தடுத்துக் கெடுக்க வரும் எதிரிகளை வீழ்த்துவதற்காக உபயோகப்பட்டப் போட்டிகளும், யுத்தங்களும், மற்றவர்களை மகிழ்விப்பதற்காக நடத்தப்பட்ட காலமும் இருந்தது.

யுத்தம் பண்ணுவது பொழுது போக்குக்காக, மற்ற வர்கள் பார்த்து மகிழ்வதற்காக, என்ற நிலையில் கிரேக்க நாட்டில் அன்று கிளைத்தெழுந்தது, இதை பால் என்பவர் Spectacle என்கிறார். அதாவது வேடிக்கைக் காட்சி என்கிறார் (கொரிந்தியர் அதிகாரம் 4:9). இதை வெறுத்த வர்கள் அதிகம். வரவேற்றவர்கள் குறைவுதான்.

அக்காலத்தில் யூதர்களிலே இரு பிரிவினர் இருந்தனர். அதாவது சட்டங்களையும் மதவிதிகளையும் அப்படியே கடை பிடிப்பது. சபாத் என்கிற ஓய்வு நாளன்று, வீட்டிலே தீபற்றவைப்பது, ஒரு அரைமைல் தூரம் நடப்பது, ஏதாவது சிறு கனமான பொருட்களைத் தூக்கிச் செல்வது எல்லாம் வேலையாக (Works) கருதப்பட்டு, தண்டனைக்குரிய செயல்கள் என்று கடுமையாகப் பின்பற்றியவர்களை **பெரிசீஸ்** (Pharisees) என்று அழைத்தனர். அதாவது தனித்துப்போனவர்கள் என்று அர்த்தம்.

இந்தப் பெரிசீஸ் பிரிவினர் தான், ஏசுவின் வாழ் நாட்களில், அதிக எதிர்ப்பாளர்களாக இருந்தவர்கள். அவர் களின் எதிர்ப்பைத்தான் ஏசுவானவர் அதிகம் சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. இந்தப் பிரிவினர்தாம், போட்டிகளும் வேண்டாம். சாட்சிகளும் அதனால் கிடைக்கும் களிப்புகளும் மக்களுக்குத் தேவையில்லை என்று மறுத்தவர்கள்.

ஆனால் அவர்கள் கொள்கைகளுக்கு மாறாக வாழ்ந்த வர்கள் **சடெ்யூயிஸ்** என்று அழைக்கப்பட்டனர். மத குருக்களுக்கு அவர்கள் வேண்டியவர்களாக இருந்தாலும், பெரிசீஸ் பிரிவினரை அதிகம் எதிர்த்து வாழ்ந்தவர்கள் ஆவார்கள். அவர்கள் போட்டிகளையும், அவை பொழியும் இன்பங்களையும் வரவேற்றனர்.

மக்களின் மகிழ்ச்சிக்கு மன்னர் உதவுவது தாடே மாண்பு. ஹீராடு (Herod) என்ற மன்னன், சண்டை போடுவதற்கு என்று பெரிய விளையாட்டரங்கம் (Stadium) ஒன்றைக் கட்டினான். பார்வையாளர்கள் பகுதியையும் அமைத்தான்.

முதலில், பிரபுக்கள் வம்சத்தில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற வீரர்களைக் கொண்டு, (Gladiators), அவர்களுக்குள்ளே சண்டை போட வைத்து, சந்தோஷப் பட்டனர். அந்தநிலை அதிகமாக நீடிக்கவில்லை.

எதிரி நாட்டினருடன் போரிட்டு அங்கே சிறைப்பிடித்த கைதிகளைக் கொண்டு வந்து, அவர்கள் சண்டையிடுவதில் சமர்த்தர்களாக, தேர்ச்சி பெற்றவர்களாக இருந்தால், அவர்களுக்குள்ளே சண்டை போடச் செய்து, இரத்தம் கொட்ட வைத்து, வேடிக்கை பார்த்து மகிழ்ந்தனர்.

அடிமைகளிடையேயும் ஆக்ரோஷமான வகையில் சண்டை போடச் செய்தனர். இன்னும், குற்றவாளிகளைக் கொண்டு வந்து, அவர்களிடையேயும் சண்டையிட வைத்தனர்.

இப்படிப்பட்ட கண்காட்சியில், அவர்கள் பெற்ற மகிழ்ச்சியில் திருப்தி ஏற்படவில்லை போலும், மனிதர் களுக்கும் இடையே சண்டை போடச் செய்து, மனிதனும் விலங்கும் துன்புற்று சிறிது சிறிதாக மடிவதைப் பார்த்து மன திருப்தி அடைந்தனர்.

தேரோட்டப் போட்டி

Chariot என்று அழைக்கப்படுகிற சிறு தேர்ப் போட்டி களை நடத்துவதற்காக, ஜெருசலேமில், ஹிராடு என்ற மன்னன், தேரோட்ட அரங்குகளைக் கட்டித் தந்தான். இதை அப்பொழுது Amphitheatre என்று அழைத்தனர்.

குதிரைகள் பூட்டிய சாரட்டுகளின் மீது நின்று கொண்டு, புயல் வேகத்தில் ஓட்டிக் கொண்டு வரும் போட்டிப் பந்தயம் இது. (நம் நாட்டு மாட்டு வண்டி பூட்டிய ரேக்ளா போட்டியை நினைவு படுத்திக் கொள்க) இதில் ஏற்படும் மோதல்கள், சிதறல்கள், சேதங்கள், மரணங்கள் எல்லாம் மக்களுக்கு சுவையான காட்சிகளாகும்.

26. எதுவரை முதுமை? எதுவரை வலிமை?

சாதிக்கும் வயது!

வாழ்க்கையில் சாதனை புரிபவர்கள், பொதுவாக வய தானவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

இலக்கியத் துறையில், வரலாற்றுத் துறையில், விஞ் ஞானத்துறையில் பெரும் சாதனை புரிந்தவர்கள் எல்லாம், முதுமையில்தான் என்றால், இது எல்லாத் துறைக்கும் பொருந்தும். விளையாட்டுத் துறைக்குப் பொருந்தாது.

விளையாட்டுக்களில் வெற்றிபெற வேண்டுமென்றால் சாதனை நிகழ்த்திட சரித்திரம் படைக்க வேண்டும் என் றால், அதற்குரிய காலம் இளமை என்கிறார்கள். உண்மை தான். நடைமுறையும் அதுதான்.

8 வயதில் உலக மேசைப் பந்தாட்ட அரங்கிலே வெற்றி பெற்ற வீராங்கனையான சிறுமி ஒருத்தி உண்டு. ஜிம்னாஸ்

டிக் போட்டிகளில், பள்ளியில் பயிலும் மாணவிகளின் போராட்டமும் வெற்றியும் நமக்கெல்லாம் தெரிந்தது தானே.

25 வயதுவரை தான் இளமையின் வேகமும் எழுச்சியும் உடலில் இருக்கும். அதுவரை தான் விளையாட்டு போட்டிகளில் தீவிர பங்கு கொள்ள முடியும்.

முப்பது வயதாகிவிட்டால், பார்வையாளர் கும்பலின் பகுதியில், பரபரப்பான பார்வையாளராகத்தான் வீற்றிருக்க முடியும் என்று வேடிக்கையாக பேசுபவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

ஆனால் விளையாட்டு உலகம், ஒரு விந்தையான உலகமாகத்தான் வீற்றிருக்கிறது.

முதுமையிலும் புதுமை

இளமையில் தான் வலிமை அருவியாகக் குதிக்கிறது என்றால், முதுமையிலோ கடலலையாகப் புரண்டு வருகிறது என்பதை பார்க்கும் பொழுது, வலிமை உடலுக்குள் விளைந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை, மனிதஇனம் மறந்து கிடக்கிறது என்றே நம்மால் கூற முடிகிறது.

கட்டுக்கோப்பான பழக்கங்கள்; தேகத்தைக் கண்ணாகக் காத்து வரும் வழக்கங்கள்: ஒழுங்கான உடற்பயிற்சிகள், உள்ளத்தில் கங்கணம் கட்டிக் காத்து வரும் இலட்சியங்கள், இவைகள் தான் நிலமாக, நீராக, விதையாக உரமாக இருந்து வெற்றிப் பயிரை வளர்த்து, புகழ்மணிகளை விளைத்துத் தருகின்றன.

16ம் 40ம்

சுவையான பதினாறு என்று பதினாறு வயதைப் புகழ்ந்து பேசுவார்கள். அதை நாம் வலிமையான பதினாறு என்றும் பேசலாம்.

பதினாறு வயது மங்கையொருத்தி — **உல்ரிக் மே பெர்த்** என்னும் மேற்கு ஜெர்மனி வீராங்கனை. உயரத் தாண்டும் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றாள்.

17 வயது அமெரிக்க இளைஞன் **பாப் மத்யாஸ்,** லண்டனில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியில், டெக்காதலான் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றான்!

13 வயதில் மெஜோரி கெஸ்டிரிங் எனும் அமெரிக்கச் சிறுமி நீச்சல் குளத்தில் முக்குளிக்கும் போட்டியில் (civing) தங்கப் பதக்கம் வென்றாள்.

இப்படிப் பட்டியல் எழுதிக் கொண்டே போனால், இவையாவும் இயற்கையாய் அமைந்த வெற்றிகளாகவே இருக்கும். ஆனால், எதிர் நீச்சல் போட்டு பெறுகிற வெற்றி தானே பெருமைக்குரியது!

வயதாகிக் கொண்டே போனாலும் விளையாட்டுக்களில் வெற்றி பெறுவதும், வரலாற்றுச் சாதனை புரிவதும் நீடிக்கிறது என்றால், அது வலிமையால் தானே!

முதிர்கிற வயதிலும் முடிந்து போகாமல், வளர்ந்து வரும் இளமை வேகத்தை விளையாட்டுத்துறை நிகழ்த்திக் காட்டி, நேர்முகமாக உலகுக்குக் காட்டுகிறதே அந்தப் புதுமையால் தான், விளையாட்டுக்கள் காலங்காலமாக மக்களினத்தைக் கவர்ந்திழுத்துக் கொண்டே வருகின்றன. தொடர்கின்றன. வளர்கின்றன.

எதுவரை முதுமை என்ற கேள்விக்கு விடையேயில்லை. எதுவரை இளமை, எதுவரை வலிமை என்று கேட்டால் அதற்குப் பதில் உண்டு. அத்தகைய பதிலை இங்கே காண்போம்.

முப்பது வயது ஆகிவிட்டாலே, விளையாட்டுக்களில் வெற்றி பெறும் அளவுக்கு, சாதனை புரிகிற அளவுக்கு உடலின் வலிமை குன்றிப் போகிறது. அதனால் வெற்றி சாத்தியமில்லை என்பது வாய் வாதமே தவிர, உண்மை வாதம் அல்ல.

வலிமை உயர்கிறது!

1972ம் ஆண்டில் 17 வயது பெண்ணாக இருந்த உல்ரிக் மேபெர்த், மியூனிக் ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றாள், தனது உயரம் தாண்டும் போட்டியில்.

1984ம் ஆண்டு லாஸ் ஏஞ்செல்ஸ் நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் மீண்டும் உயரம் தாண்டும் போட்டியில் வெற்றி பெற்றாள் உல்ரிக். அப்பொழுது வயது ஏறத்தாழ 30. முப்பது என்பதுவலிமை விடை பெறும் வயதா என்ன?

வலிமை ஓடுகிறது!

எத்தியோப்பியாவைச் சேர்ந்த மைரூட்ஸ் இப்டர் என்ற ஓட்டக்காரர் 5000 மீட்டர், 10000 மீட்டர் தூர ஓட்டத்தில் உலக சாதனையும் ஒலிம்பிக் சாதனையும் நிகழ்த்தியவர். அவர் மாஸ்கோவில் நடை பெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் 5000, 10000 மீட்டர் தூர ஓட்டங்களில் தங்கப்பதக்கம் வென்றார். அப்பொழுது அவரது வயது 35.

அவரைப் பற்றி ஒரு பத்திரிகை நிருபர் இப்படிக் கேலி பேசினார். அவருக்குத் தோற்றமோ 45 வயது போல்

உள்ளது. உண்மையான வயதோ 35 தான். ஆனால், அவர் ஓடும் வேகம் 25 போல் இருக்கிறது.

ஆமாம்! வலிமை தேகமெங்கும் ஓடுகிறதல்லவா?

வலிமை ஏறுகிறது !

ஆல்பரட் ஓர்ட்டர் என்ற அமெரிக்கர் 3 ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் தட்டெறியும் போட்டியில், சாதனை புரிந்து தங்கப் பதக்கங்களை வென்றவர். 12 ஆண்டுகள் முடி சூடா வீரராகத் திகழ்ந்தவருக்கு வயது 30க்கு மேல்.

கார்டியன் என்ற தட்டெறியும் வீரர், வரலாற்றில், குறிப்பிடத்தக்க தூரம் எறிந்து அனைவரையும் ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்தினார். அப்பொழுது அவருக்கு வயது 39.

கணவனும் மனைவியும்

கணவனும் மனைவியும் ஆளுக்கு ஒன்றிரண்டுத் தங்கப் பதக்கங்களை ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் வென்று, உலகையே வியப்பில் ஆழ்த்தியிருக்கின்றார்கள்.

செட்டோபெக் என்ற பெயர் சொன்னால், அது நீண்ட தூர ஓட்ட ஜாம்பவான் என்றே எல்லோரும் புகழ்வார்கள். மெல்போர்ன் ஒலிம்பிக்கில் 5000, 10,000, மாரத்தான் ஓட்டங்களில் தங்கப் பதக்கங்களை வென்றவர்.

அவரது மனைவி டானா செட்டோபெக், 1952 ஆம் ஆண்டு, ஹெல்சிங்கி என்ற இடத்தில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், வேலெறியும் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றவள்.

பிறகு 1958ல் வேலெறிவதில் உலக சாதனை 182'.10'' எறிந்து உலகைப் புகழ வைத்தாள். அப்பொழுது வயது 36. அதற்குப் பிறகு 1960ம் ஆண்டு ரோம் நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், 2ம் இடம் பெற்று வெள்ளிப்பதக்கம் பெற்ற டானாவுக்கு வயது 38.

38 வயதிலும் முழுவலிமை பெற்ற மாபெரும் மங்கையர் திலகமாகத் திகழ்ந்தாள் டானா செட்டோபெக்.

வலிமையின் மல்யுத்தம்

ரஷ்யா மல்யுத்த வீரர் **பொடுப்னி**, 1905ம் ஆண்டு உலக மகா வீரர் எனும் பட்டத்தை வென்றார். அவர் தொடர்ந்து பல வெற்றிகளைக் கண்டார். அவருக்கு வயது 54 ஆகும் பொழுது, அமெரிக்கா நாட்டிற்கு மல்யுத்தப் போட்டிக்குச் சென்றார்.

30 வயதுக்கு மேல் வயதாகிற வீரர்களுக்கு பல சோதனைகள் நடத்துகிற விதி முறைகளுக்கு ஏற்ப, பொடுப்பனியும் சோதனையில் கலந்து கொண்டு, தகுதி பெற்றார்.

தனது வயதில் பாதி கொண்ட **விளாடிலா சிபாஸ்கோ** எனும் பெரிய மல்யுத்த வீரரை, 44 நொடிகளிலே வெற்றி கண்ட மாபெரும் வீரரானார். அவர் தொடர்ந்து தனது 70 வயது வரை, பிரசித்திப் பெற்ற வீரராக விளங்கினார்.

நீச்சலும் நீண்டதூர ஓட்டமும்

எதிர் நீச்சல் போல இதயத் துணிச்சல் வேண்டும். இங்கிலீஷ் கால்வாய் நீரில் நீந்திக் கரை சேர இன்னும் வேகம் வேண்டும். இளைஞர்கள் நீந்தி முடித்துப் பெற்ற வெற்றியை, **வில்லியம் பேமிக்** என்பவர் செய்துகாட்டினார்.

அவர் **1961ம்** ஆண்டு நீந்தி முடித்த நேரம் **15** மணி. அப்பொழுது அவரது வயது 55.

ஓர் அமெரிக்கர், பெயர் **வால்டர் பொயரிச்.** வயது **64.** அவர் 207½ கிலோ மீட்டர் தூரத்தை 34 மணி நேரம் 15 நிமிடங்கள்;நீந்தி, ஓர் உலக சாதனையை நிகழ்த்தினார். அவரது வயது 64.

இன்னும் இருக்கிறது.

இப்படிப் பட்ட சான்றுகள் இன்னும் நிறைய இருக்கின்றன.

நாற்பது வயதாகி விட்டால் நாடி தளர்ந்து விடும். நாலும் முடிந்து விடும், என்று வாடி வதங்கிப் பேசுகின்றவர்கள், இந்த வீரம் நிறைந்த வெற்றிகளைப் பார்க்க வேண்டும்.

உடலிலே உரம், உள்ளத்திலே எழுச்சி, உழைப்பில் திறம், களைப்பு விரைவில் வராத பலம், உடலில் ஊறிக் கொண்டுதான் இருக்கும்.

நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடன், இலட்சியம் நிறைந்த சிந்தனைகளுடன், உன்னதமான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்து, உணவும் உரிய முறையில் உண்டு வந்தால், இளமையின் வேகம் எள்ளத்தனையும் குறையாது என்பதைத்தான் மேலே கூறிய வீரர்கள் மெய்ப்பித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள்.

நமக்கெல்லாம் உடலைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தான் தெரிகிறதே தவிர, பத்திரப் படுத்திப் பண்புடன் பாதுகாத்து வாழத் தெரியவில்லை.

பத்திரமாகப் பாதுகாத்து, பலம் பெறத்தக்க பயிற்சிகளையும் செய்து கொண்டு வாருங்கள். 40 லும் நிமிர்ந்து நிற்கலாம். 50 லும் அரிய காரியங்களை ஆற்றலாம். 60 லும் ஆன்ற புகழ் பெறலாம்.

27. முதுமையை விரட்டுவோம்! இளமையைத் திரட்டுவோம்!

இளமையை நாம் மதிக்கிறோம். ரசிக்கிறோம். இளமையே வா என்று வரவேற்கிறோம். வாழ்த்துகிறோம். விட்டு விடாமல் பிடித்துக் கொள்ள முயல்கிறோம். அதில் மகிழ்கிறோம்!

ஆனால் இளமை இருப்பதை முதுமை விரும்புவதில்லை.

இருப்பவர்கள் முதுகில் வந்து ஏறிக்கொண்டு, முதுமை நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறது. இளமையின் காதைப் பிடித்து, இதமாகத் திருகிக் கொண்டிருக்கிறது.

கொஞ்சம் ஏமாந்தால், இளமையை விரட்டி விட்டு முதுமை இடம் பிடித்துக் கொள்கிறது. வெல்கிறது.

எனவே, எல்லாம் என்னால் முடியும் என்று வீறாப்புப் பேசிக் கொண்டு தேகத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டு விடுகிறவர்களை, முதுமை சீக்கிரமாகப் பிடித்துக் கொள்கிறது.

அப்படியென்றால், இளமையை எப்படிக் காப்பது? எப்படி மூதுமையைத் தடுப்பது? என்பதுதான் நமது இன்றைய தவிப்பு.

என்னதான் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் புகுந்தாலும், இரண்டறக் கலந்தாலும், தேகத்தின்மேல் ஒரு கண் இருந்து தான் ஆகவேண்டும். தேகத்தைக் கண்போல் காத்துத்தான் ஆகவேண்டும்.

எப்பொழுது இளமை இடம் பெயர்கிறது என்றால், அதை இங்கே கொஞ்சம் அறிந்து கொள்வோம்.

ஆங்கிலத்தில் மெட்டபாலிசம் என்பார்கள். அதாவது நமது உடம்பில் அடிப்படைப் பொருளாக அமைந்துள்ள செல்கள், இரண்டு இரண்டாகப் பிரிந்து வளர்வதற்கு அப்படிப் பெயர்.

ஒரு செல் இரண்டாகப் பிரிந்து, இரண்டு நான்காக, நான்கு எட்டாக, எட்டு பதினாறாக இப்படிப் பிரிந்து பிரிந்து வளர்கிற வரைக்கும் தான், உடலில் இளமை விளையாடுகிறது.

செல்கள் பிரிவதும் வளர்வதும் எதற்காக என்றால். உழைப்பில் ஈடுபடும் பொழுது செல்கள் உடைந்து போகின்றன. தேய்ந்து போகின்றன. அழிந்தும்போகின்றன. அப்பொழுது தேய்ந்த திசுக்களைப் பழுதுபார்க்கவும் இழந்த திசுக்களைப் புதுப்பிக்கவும் இந்த மெட்டபாலிச வேலைகள் செய்து கொண்டு வருகின்றன.

இந்த அருமையான பணிகளுக்கு ஆற்றலுடன் உதவுவது உயிர்க்காற்று. இந்த உயிர்க்காற்றை நிறைய உள்ளுக் கிழுத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் பெருகும்போது, இரத்தம் உடலிலுள்ள எல்லா திசுக்களுக்கும், செல்களுக்கும்

போகிறது. அங்கு செல்களுக்குக் கொண்டுபோய் காற்றை யும் உணவையும் தந்துவிட்டு, அங்கு உருவான கழிவுப் பொருட்களை ஏந்திக் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

அப்பொழுது கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறிப் போவதால், உடல் உறுப்புக்கள் தூய்மை பெற்றுக்கொள்கின்றன. தூய்மை நிறைவதால் வலிமை நிறைகிறது. வளமையும் வலிமையும் கூடுவதால், உடல் செழிப்பாக, பளபளப்பாக மாறிக் கொள்கிறது.

தசைகள் உழைப்பால் விசைகள் பெறுகின்றன. தசைகளில் பொருந்தியுள்ள நரம்புகள் நன்கு உரம் அடைகின்றன. அதனால் நரம்பு மண்டலம் உச்சக்கட்டத் தயார் நிலையிலிருந்து செயல்படுகின்றது.

இப்படியாக, முதுகெலும்புத் தண்டுகள் உள்புறமாக, நரம்புகள் மூளையை நோக்கிச் செல்கிற அமைப்புடன் இருப்பதால், முதுகெலும்பும் முக்கியமான அமைப்புடன், முக்கியமான பொறுப்புக்களையும் நிறைவேற்றிவைக்கின்ற நேரிய நிலையிலிருக்கிறது.

முதுகெலும்பு நெகிழ்ச்சி நிலையில் (Flexiblity) இருக்கும்வரை, இளமை இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. முதுகெலும்பு விறைப்புத் தன்மையும், வளையாத் தன்மையும் (Rigid) அடைகிறபொழுது, முதுமை முதுகில் வந்து அமர்ந்து கொள்கிறது.

எலும்புகள் வலுவுடன் இருக்கும்வரை, எலும்புடன் இணையப் பெற்றிருக்கும் எலும்புத்தசைகள் சிறப்பாக செயல்படும்வரை, தளர்ச்சியே வராது. தள்ளாட்டம் இராது. முதுமையே அங்கு அணுகாது.

எலும்புகளுக்கு D வைட்டமின் சத்து குறையும்போது தான், வலு குன்றிப் போகிறது. எலும்புகளுக்குக் கனமும் சக்தியும் குறைகிறபோது, அவை வலுவிழந்து போவதால், வளையத் தொடங்குகின்றன. அதனால் தான், மனிதர்களுக்கு கூன்முதுகு வருகிறது; வளைந்த முதுகும் வந்து விடுகிறது.

ஆகவே, முதுமையானது பல இடங்களில் பலமாகத் தாக்கி தான், உடலை பாழ்படுத்தி விடுகின்றது. அப்படியென்றால் முதுமையைத் தடுக்க முடியுமா, விரட்ட முடியுமா என்று கேட்டால், முடியும்.

இதற்கு ஒரு உவமையை நாம் பார்ப்போம்.

ஒரு குளம் அல்லது ஏரி இருக்கிறது. அந்தத் தண்ணீர் பரப்பு முழுவதும் பாசி படர்ந்து கிடக்கிறது. தண்ணீரைப் பயன்படுத்த விரும்புவோர், பாசியை முன்புறமாகத் தள்ளி விட்டு, உபயோகிப்பார்கள். அதற்குள் தள்ளப்பட்டு விட்ட பாசி, மீண்டும் கரை நோக்கி வரும்.

மீண்டும் மீண்டும் பாசியைத் தள்ளுவதுபோல, மூட வருகிற முதுமையைத் தள்ளிவிடும் முயற்சியைத்தான், மனிதர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்கிறோம்.

இப்படி முதுமையை விரட்டவும், இளமையைத் திரட்டவும் உதவுகிற ஒன்றுதான் உடற்பயிற்சி.

உடற்பயிற்சிதான், சுவாசத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை வேகப்படுத்துகிறது. கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி, உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. எலும்புகளை வலிமைப்படுத்துகிறது. தசைகளை உறுதிப்படுத்துகிறது.

உடற்பயிற்சியை ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டும் செய்ய லாம். திடகாத்திரமுள்ளவர்கள், வலிமையான பயிற்சி களை, எடை மிகுந்த பயிற்சிகளைச் செய்யலாம், வலிமை குறைந்தவர்கள் வயதானவர்கள் நடக்கலாம். மெதுவாக நடக்கலாம்.

சற்று வியர்வை வெளிவருவதுபோல, மூச்சிறைப்பது போல, வேகமாக நடக்கலாம்.

முடிந்தால், மெதுவாக ஓடலாம். (Jogging) கால்கள் வலிப்பதுபோல் இருந்தால் நிற்கலாம். அதாவது முடியும் போது ஓடலாம். முடியாதபோது நிற்கலாம் என்பன போன்ற ஓட்டப்பயிற்சிகளையும், உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யலாம்.

கொஞ்சம் எண்ணிப் பாருங்கள்.

மனிதர்கள் சிலர் வயதானவர்கள் என்பதாகத்தான் தெரிகிறது. ஆனால் அவர்கள் முகத்தில் பாருங்கள், வலிமையானவர்கள் போன்று தெரிகிறதல்லவா!

வேகமாக வருகிற முதுமையை நிறுத்த முடிந்தவர்கள் அவர்கள். முதுமையை விரட்டுகிற சாமர்த்தியம் நிறைந்த வர்கள் சக்தியை சேகரிக்கும் சித்து வேலையான சக்தி வேலையைக் கற்றவர்கள்.

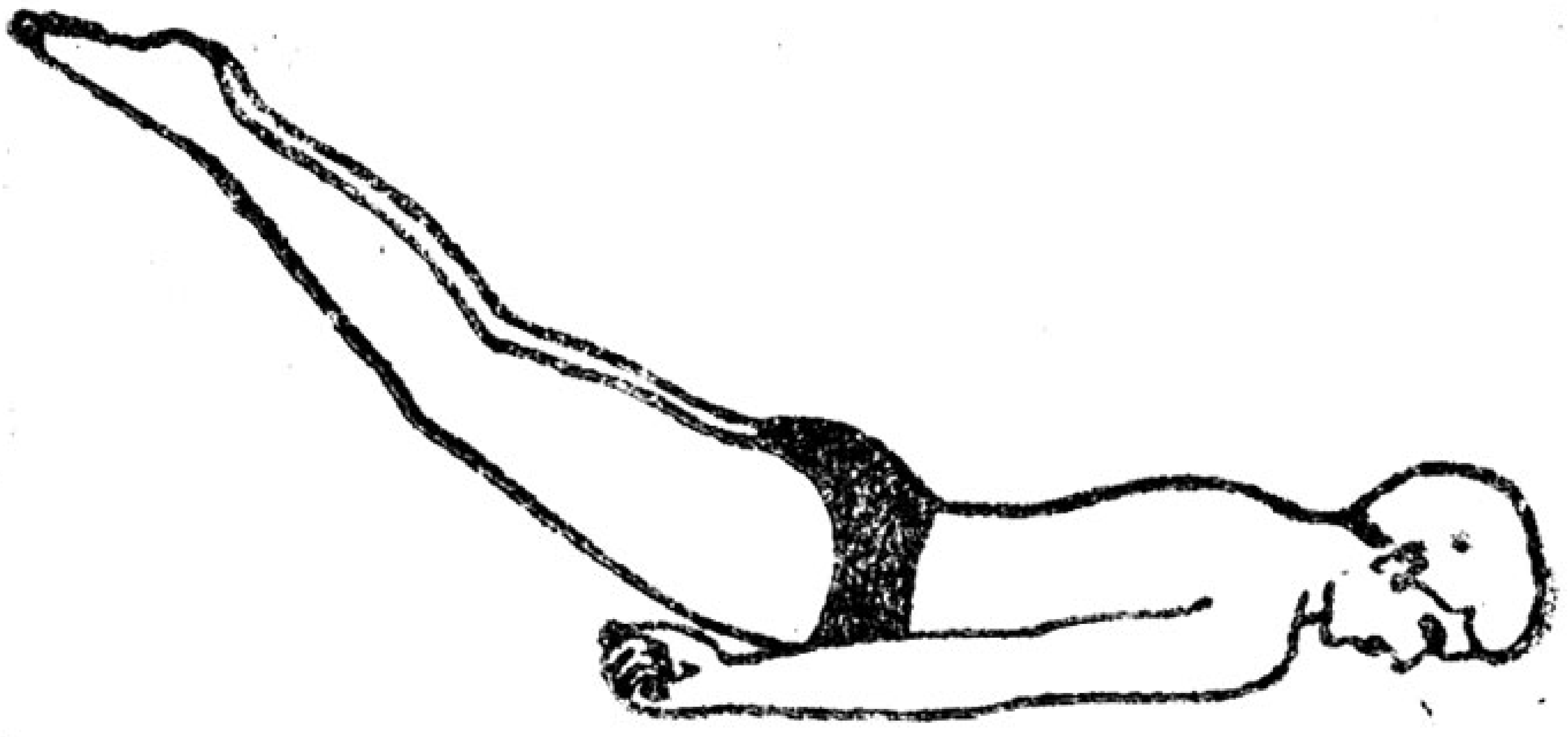
வயதானால் என்ன? அதனால் முதுமை வந்தால் என்ன? முகம் சுளிக்காமல், அகம் வலிக்காமல், சோகம் கலக்காமல், வேகமாக வாழ முடியும் என்ற விவேகமான வழியைப் பின்பற்றி வளமாக வாழும் சிறந்த மனிதர்கள் இவர்கள்.

நீங்களும் ஓடிப்பாருங்கள், உண்மை புரியும்.

ஏனென்றால், இன்றைய உலகத்தின் இன்ப மிகு வழி காட்டி உடற்பயிற்சிகள் தாம்.

இலவசமாக உதவுகிற இந்த ஓட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள். நிச்சயமாக முதுமையை விரட்டலாம். மிரட்டலாம். இளமையைத் திரட்டலாம். என்றும் இளமையாக வாழலாம்.

இருக்கும்வரை, இப்படி வாழ வேண்டுமென்பதுதான் மனிதருக்குள்ள மகிமையான பண்பாகும். அதுவே அறிவார்ந்த தெம்பும் ஆகும்.



28. இளமையாய் இருக்கும் இரகசியம்

வாழும் இடம்

இந்த மண்ணுலக வாழ்க்கையைத் தான், நாம் பொன்னுலக வாழ்க்கையாகப் போற்றி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். தரையில் கால்கள் நடமாடினாலும், சிந்தையோ அந்தரத்தில் ஆடி, அலைபாய்ந்து, ஊஞ்சலாடிக் கொண்டிருக்கிறது.

உடலாலும் மனதாலும் போராடுகிற பல சூழ்நிலைகளே, வாழ்க்கை என்ற பெயரைத்தந்து கொண்டிருக்கிறது. மனம் மறைந்து கொண்டு கண்ணாமூச்சி ஆடிக் கொண்டிருக்க, உடல்தான் உற்ற பணிகளை ஓயாது உழன்று, பம்பரமாக ஆற்றிக்கொண்டு வருகிறது.

வளர்ச்சியும் வாழ்வும்

பிறந்தவை எல்லாம் பெரிதாக வளர்ந்து, திறமாக நடந்து, முதுமையிலே தொடர்ந்து, முற்றி, வற்றிச் சாய்வனவாகவே இருக்கின்றன,

பிறந்த குழந்தை, தவழ்ந்து, எழுந்து, நடந்து, வளர்ந்து, வாலிபமாகி, இளமையில் திகழ்ந்து, முதுமைக்குள் புகுந்து, மூதிர்ந்து, வளைந்து, ஓய்ந்து போகிறது என்பதெல்லாம், நாம் தினம் தினம் கண்டு உணரும் கண்கொள்ளாக் காட்சி களாகும்.

இந்தக் காட்சிகளில் இளமையை மட்டுமே எல்லோரும் விரும்புகிறோம். குழந்தைப் பருவத்தில் 'வாலிபக் கனவு' அதிகம். அது பற்றிய பேச்சும், ஆவல் மிகுந்த எதிர் பார்ப்பும் அதிகம். அது பற்றிய மூச்சும், ஆவல் மிகுந்த எதிர்நோக்கும் அதிகம். ஆனால், வந்த வேகத்தில் இளமை வாழ்ந்து விட்டுப்போவதுதான், விந்தையாக இருக்கிறது.

இளமை வந்தவுடன், மக்கள் அதனை அதிக நாள் இருக்க விடுவதில்லை. இளமையைப் பயன்படுத்தி எல்லா விதமான இன்பங்களையும், ஒரே நாளில் உய்த்துத்துய்த்து விட வேண்டுமென்ற வெறியோடு வேலை செய்கின்றனர்.

எல்லோருக்கும் தான்

படித்தவர்களும் சரி, பாமரர்களும் சரி, இளமையை பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உண்மையை மறந்துவிட்டு, வந்த இளமையை நொடி நேரமும் விடாது பயன்படுத்திக் கொண்டாகவேண்டும் என்ற பரபரப்புடனேயே வாழ்ந்து தொலைகின்றனர்.

ஆமாம்! அருமையான இளமையை, அழித்துவிடுவ துடன், தொலைத்தும் விடுகின்றனர், இளமை தொலைந்த பிறகுதான், அறிவுக்கண் விழிக்கிறது. அனுபவக்கண் பழிக் கிறது. இளமை போன உடலைப் பார்த்து, இரத்தக் கண்ணீர் வடிக்கிறது.

இளமையெனும் பொற்காலம்.

ஒரு நாட்டின் பொற்காலம் என்பது, மக்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்துவருகிற சூழ்நிலையுள்ளதாகும், எல்லாம் இருக்கிறது, எல்லாம் கிடைக்கிறது, எல்லாமே எதிர்பார்த்ததுபோல் நடக்கிறது என்கிற வசதிகளும் வாய்ப்புக்களும் நிறைந்த காலம். அந்தப் பொற்காலமாகத்தான் இளமைக்காலம் எல்லாருக்கும் வருகிறது. வாரி வழங்குகிறது.

இந்த இளமை என்பது, பசுமையானது. காட்சிக்குக் கவர்ச்சியானது. செயலுக்கு வலிமையானது. சொல்லுக்கு இனிமையானது. நடப்புக்கு நன்மையானது. வாழ்வுக்கும் உண்மையானது.

இந்த இளமைக்கு வயது கிடையாது. ஆண் பெண் வேறுபாடு கிடையாது. ஏழை பணக்காரர் என்ற வித்தியாசம் கிடையாது. இது இயற்கை தரும் சீதனமாகும்.

சீதனத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு; சில்லறைத்தனமாக செலவழித்து விட்டால், சீரழிவு தான் முடிவு என்ற கதையும் நிலையும் நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த உண்மை தானே!

எது வரை இளமை?

இளமை எந்த வயதில் தொடங்குகிறது? எந்த வயதில் போய் முடிகிறது? என்ற வினாவுக்கு இதுவரை பதிலே கிடையாது.

இளமை எந்த வயதிலும் தொடங்கலாம். இறக்கும் வரை. 100 வயது வரை கூட தொடரலாம். இளமைக்கு வயதே கிடையாது.

பதினைந்து வயது தான் இளமையின் ஆரம்பமா? கல்யாணம் முடிந்த பிறகு, முதுமை ஆரம்பமாகி விடுமா? பேரன் பேத்தி எடுத்து விட்டால், இளமை போய் தொலைந்து, முதுமை வந்து விடுமாம்? இப்படியெல்லாம் ஏறுக்குமாறாகக் கேள்விகளைக் கேட்டு, தாறுமாறாகத் தர்க்கம் புரிந்து கொண்டு, தள்ளாடித் தடுமாறிக் கிடப்பவர்கள் தான் இன்று நிறைய பேர்களாக நாட்டில் நடமாடுகின்றார்கள்.

''நீங்கள் எப்பொழுது வயதாகி விட்டது என்று நினைத்து வருத்தப் படுகின்றீர்களோ. அப்பொழுதே இளமை கழிந்தது, முதுமை நிறைந்து கொண்டது'' என்பது அர்த்தம்.

ஆமாம்! நீங்கள் முதுமைக்குள் நுழைந்து விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்.

இளமையாக இருக்கிறோம் என்று நீங்கள் எண்ணிக் கொண்டு செயல்படுகிற வரை, நீங்கள் இளைஞர்கள் தான். இளமையாளர்கள் தாம்.

மனம் தான் இளமையைக் காக்கும் ஆசான். உடலை நன்னிலையில் நிறுத்தும் சீமான். உங்களை நிமிர்ந்து நிற்க வைத்து விடும் பூமான்.

ஆக, மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்டால், இளமை எப்பொழுதும் உங்கள் பக்கம் தான். உங்கள் கட்சி தான்.

உடலும் இளமையும்

உடலுக்கு இளமைத் தோற்றம் எப்பொழுதும் உண்டு. அந்த இளமைத் தோற்றத்தை எப்பொழுதும் கட்டிக் காக்க,

உடலின் அடிப்படை உறுப்புக்கள் உறுதியாக இருந்து. உழைத்துக் காப்பாற்றுகின்றன.

அந்த அடிப்படை தான் செல்கள் (Cells).

ஒரு செல்லானது இரண்டாகப் பிரிந்து வளர்கிறது. அந்த இரண்டும் இரண்டு இரண்டாகப் பிரிகின்றன. இந்த மாற்றத்தை செல் பிரிவு பிளப்பும், வளர்ப்பும் என்று அழைக்கப் படுகிறது. அதாவது செல் வளர் சிதை மாற்றம் என்பது. அதை ஆங்கிலத்தில் Metabolism என்று கூறுவார்கள்.

இந்த செல் வளர் சிதை மாற்றம் சிறப்பாக, செழுமையாக உடலில் நடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வரை, இளமை உடலை விட்டு விடாது, ஒட்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

இந்த செல் வளர் மாற்றம் குறைகிற போது, இளமை உடலை விட்டு விடை பெற்றுக் கொள்கிறது.

ஆமாம்! உடல் உழைப்பால் செல்கள் தேய்கின்றன. பழுது படுகின்றன. உடைந்து போகின்றன. அவற்றை மாற்றி, புதுப்பித்து, பழுது பார்க்கும் வேலை நடை பெற வேண்டாமா? அந்த வேலையைத்தான் மெட்டபாலிசம் செய்கிறது.

அதற்கு உடற் பயிற்சி முறைகள் நன்கு உதவுகின்றன.

எலும்பின் கனமும் வலிமையும் செழிப்பாக இருக்கும் வரை, உடல் இளமைக் கட்டுக்குள் எழிலோடு இருக்கும்.

எலும்பு வலிமையை இழக்கிற போது, உடல் குனிந்து கொள்கிறது. வளைந்து கொள்கிறது. வனப்பை இழக்கிறது.

அதற்கு காரணம் இருக்கிறது.

எலும்புகள் இரண்டு இணைகிற இடத்தை நாம் மூட்டு (Joint) என்கிறோம் அந்த மூட்டுக்கள் உள்ள இடத்தில் தான், எலும்புச் சோறு (Marrow) என்பது இருக்கிறது.

அந்த எலும்புச் சோற்றில் தான் இரத்த அணுக்கள் 120 நாட்களுக்கு ஒரு முறை உற்பத்தியாகின்றன.

இரத்த அணுக்கள் தான், இரத்தத்தை செழுமையாக்கு கின்றன. இரத்தமோ உண்ணும் உணவிலும், பெறுகிற உயிர்க்காற்றிலும் உன்னத நிலையைப் பெறுகிறது.

சத்துள்ள அணுக்களும், சத்துள்ள உணவும், பிராண வாயுவும் உடலில் உள்ள செல்களுக்கு இரத்தத்தால் தான் சென்றடைகின்றன. அதனால் தான், செல்கள் செழிப் படைந்து, செல் வளர்சிதை மாற்றத்தை சிறப்பாகச் செய்து முடிக்கின்றன.

எலும்பு வலிமை இழக்கிற போது, எல்லா வலிமையை யும் உடல் இழந்து போவது இதனால்தான்.

எலும்பின் வலிமைக்குக் கால்சியச்சத்துத் தேவை. கால்சியச் சத்து D வைட்டமின்னால் நிறைய கிடைக்கிறது. D வைட்டமின் மிக எளிதாக, சூரிய ஒளியிலிருந்து பெற முடிகிறது. விளையாடும் போது வெயில் நமக்குக் கொடுக் கிற வரப்பிரசாதம் இந்த D வைட்டமின்.

இப்படியாக இளமையைப் பெற, நாம் மேலே விவரித்த இரண்டும் எடுப்பாக உதவுகின்றன.

உடற் பயிற்சி

எலும்புகளில் மிக முக்கியமானது முதுகெலும்புத் தண்டு. இந்த முதுகுத் தண்டு முற்றாமல், எளிதாக வளைந்து நெகிழ்ந்து கொடுக்கிற வரை, இளமை உடலில் உற்சாக நடை போடும்.

முள்ளந் தண்டு என்று அழைக்கப் படுகிற Spinal Cord, முற்றாமல் வளையும் தன்மை பெற்றிருக்கும் வரை, முதுமை உடலை நெருங்கவே நெருங்காது.

முள்ளந் தண்டு முற்றி விட்டால், விறைப்புத் தன்மை அடைந்து விட்டால், வளைந்து நெகிழ்ந்து கொள்ளத் தவறி விட்டால், முதுமை பதமாக வந்து முதுகில் ஏறிக் கொள்கிறது. முதுகுப் பிடிப்பு, முற்றிய முதுமையைக் கொண்டு வந்து கொடுத்து விடுகிறது.

இப்படி எலும்புகளை விறைப்புத் தன்மை அடையாமல் உடற்பயிற்சி செய்து விடுகிறது. எலும்புகளை வலிமையாகவும் மாற்றி விடுகிறது.

நிறைய உயிர்க்காற்றை நுரையீரலுக்குள் கொண்டு வந்து உடற் பயிற்சி சேர்க்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகிறது. உடலின் கழிவுகளை உடனுக்குடன் வெளியேற்றி, தேகத்தைத் தூய்மையாக்குகிறது.

நோயற்ற வாழ்வை நிதமும் தருகிறது. மனத்தை உற்சாகப் படுத்துகிறது. மகிழ்ச்சியான மனதுக்குக் கவலைகள் இல்லை. குழப்பங்கள் இல்லை. குதூகலமே எல்லை.

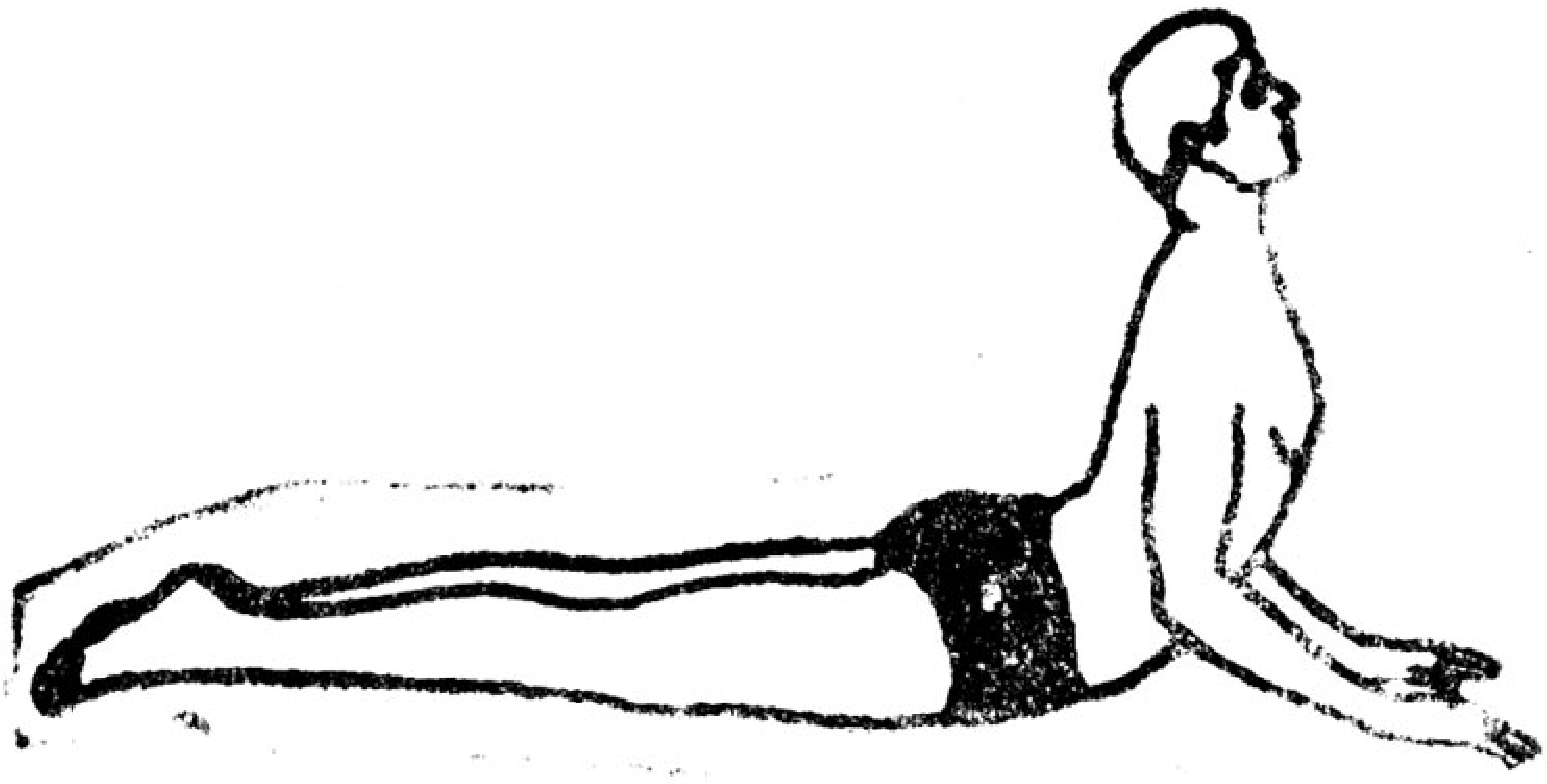
ஆகவே தான், உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள். சோம்பலைத் தவிர்க்கிறார்கள். சுகத்தில் திளைக்கின்றார்கள்.

அவர்கள் உடலும் மனமும், அவர்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள்ளே இருக்கின்றன. நல்ல இலட்சியங்கள், நயமான கொள்கைகள், நிதமும் அவர்களை திருப்தியான செயல்களுடன் வழி நடத்துகின்றன.

இந்த இனிய நிலையைத்தான் இளமை என்கிறோம். இப்படிப் பட்ட இளமை, எந்த வயதுக்கும் எந்த காலத்துக்கும் சொந்தமானதாகும்.

எளிமையாக இளமையைக் காத்துத் தரும் உடற்பயிற்சியே, உங்கள் உற்ற தோழன். உயிர் நண்பன். நல்ல நண்பன் நாலாயிரம் கோடிக்குச் சமம்.

நீங்கள் குதூகலம் நிறைந்த கோடீஸ்வரர்களாக வாழுங்கள். இளமைக்குள் வாழும் இலட்சாதிபதியாக வாழுங்கள். இதைவிட இன்பம் இந்த உலகில் வேறென்ன இருக்கிறது!



29. வழுக்கை விழுவது இழுக்கல்ல!

முடிபுராணம்

வழுக்கை விழுவது இழுக்கல்ல. அது ஏனென்றால் அது அப்படித்தான்.

உதிர்கின்ற ஒன்றைப் பற்றி, புதிரான எண்ணங்கள் பூகம்பம் போல கிளம்புவது சகஜம் தான். என்றாலும், அதைப் பற்றி அக்கறையும் அதிகமாகக் கொள்ளவேண்டி யிருக்கிறதே'

சீப்பும் கையுமாகத் திரிகின்ற சிங்கார மனிதர்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள் நீங்கள்.

கண்ணாடி முன் நின்று தலைவார ஆரம்பித்தால், காலம் போவது தெரியாது. வைத்தக் கண் வாங்காது, முடி யழகின் மிடுக்கான அழகைப் பார்த்து மயங்கும் மக்கள் நிறைய பேர்!

மிருகங்களுக்கு முடி நிறைய இருப்பது இயற்கை. மனித உடலுக்கும் மிருகங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம். முதலில் முடியில்லாத உடல், கோரைப் பற்கள் இல்லாத அழகான வரிசைப்பற்கள். கடினமான நகமற்ற அழகுநிலை.

மிருகங்கள் உடலில் நிறைய முடி இருப்பது அவைகளுக்கு இயற்கையான பாதுகாப்பு. மனிதர்களுக்கு உடல் முழுதும் நிறைய மயிர் இருந்தால், அவரை குரங்குக்கும், கரடிக்கும் உதாரணம காட்டுகின்ற அவமான நிலை வந்துவிடுகிறது. ஆக, இந்த முடியைப் பற்றிய புராணத்தை, நாம் கொஞ்சம் முறையாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

எவ்வளவு முளைக்கும்

ஒருவருக்கு முடி எவ்வளவு முளைக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துக் கூறியிருக்கிறார்கள். அரிய ஆராய்ச்சியல்லவா!

மூன்று நாளைக்குள் ஒருவருக்கு 1/30 அங்குலம் அதாவது 1 மில்லி மீட்டர் நீளம் முடி முளைக்கிறது.

ஒரு வருடத்திற்குள் 5 அங்குலம் நீளம் அதாவது 12.5 செ.மீட்டர் நீளம் முடி வளர வாய்ப்பிருக்கிறது,

ஒருவருக்குப் பொதுவாக 3 அடி நீளம் வரை, முழு அளவு வளர்ச்சி பெறுகிறது என்றும் ஆய்வு செய்து அறிந்திருக்கிறார்கள்

கணுக்கால் அளவு வளர கூந்தல் கொண்டிருக்கின்ற பெண்களையும் நாம் பார்த்திருக்கிறோம். ஜேன்பர்போர்டு என்ற பெண் 8 அடி நீளம் முடி வளர்த்திருந்தாள் என்பது சாதனை என்று சாதனைப் புத்தகக் குறிப்பொன்று கூறுகிறது.

தமிழ் நாட்டில், தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் உள்ள திருவாவடுதுறை ஆதினத்தின் மடத் தலைவராக விளங்கிய சுவாமி பண்டார சன்னதி ஒருவருக்கு; 8 மீட்டர் நீளம் அதாவது 26 அடி நீளம் முடி இருந்ததாக வரலாற்றுக் குறிப்பொன்று கூறுகிறது. அவரது வாழ்வுக் காலம் 1949ம் ஆண்டு அப்படி இருந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது.

எப்படி இழக்கிறோம்!

முடி முளைப்பதும் பயிர் முளைப்பது போல; நம்மை யறியாமலேயே நம்முடலில் நடைபெறுகின்ற காரியம். ஆனால் வளர்ந்து இருந்து, திடீரென்று இழந்து போவது தான், வருத்தத்திற்குரிய விஷயமாகப் போய் விடுகிறது.

தலையில் முடியானது விழுந்து போவதற்குப் பல காரணங்களைக் கூறுகின்றார்கள் வல்லுநர்கள்.

நோய் தாக்குகிற பொழுதும், அதிகமான உணர்ச்சி வசப்படும் போதும், உணர்ச்சிகளால் தாக்கப்பட்டு மன நிலையில் தாக்கம் ஏற்படுகிறது போதும்; பெண்களுக்குத் தாய்மைப்பேறு ஏற்பட்டு பிரசவ காலங்களின் போதும், முடி கொட்டிப் போகிறது என்கிறார்கள்.

சில சமயங்களில் மன அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகின்றவர் களுக்கு, ஒரு ராத்திரிக்குள்ளாக முடியெல்லாம் கொட்டிப் போவதும் உண்டு. அல்லாமற் போனால், ஒரு ராத்திரிக் குள்ளாக முடிபூராவும் நரைத்துப்போய் விடுவதும் உண்டு.

சான்றுக்கு தாமஸ்மூர் என்பவரைக் காட்டுவார்கள். 1535ம் ஆண்டு, அவரது தலை துண்டிக்கப்படும் என்ற தண்டனையைக் கேட்ட, அவரது முடி, ஒரு இரவுக்குள் நரைத்துப் போனதாக சரித்திரம் கூறுகிறது.

வழுக்கை அல்லது முடி இழப்பு எப்படி ஏற்படுகிறது என்று அறிவதற்கு முன், முடி உதிர்கிற சில பிரிவுகளைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வோம்.

1, பூச்சிக்கடி என்பார்கள். தலையில் ஆங்காங்கே முடி கொட்டிப் போய்விடும். அவற்றை சொட்டை என்பார்கள். குழந்தைகளுக்கும் சில வாலிபர்களுக்கும் இது நிகழ்வதுண்டு. மருந்து போட்டால் இந்த இழப்பு குணமாகிவிடும்.

2. டைபாய்டு. மலேரியா, சிபிலிஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றபோது, முடி கொட்டிப் போகும், ஆனால், மீண்டும் முளைக்கின்ற வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

3, வயதான பெண்களுக்கு. அதாவது மாதவிடாய் நின்று போன பெண்களுக்கு முடி கொட்டிப் போவதும், தலையில் முடி குறைந்து அடர்த்தியற்றுப் போவதும் பொதுவாக ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கான காரணம் அவர்கள் உடலில் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்களின் பணியில் தடுமாற்றம் ஏற்படுவதுதான், தலையான காரணம் என்று கூறப்படுகிறது. இதற்குத் தகுந்த வைத்தியம் இல்லை என்றும் கூறுகின்றார்கள்,

4, பிரசவ காலத்திற்குப் பிறகு, தாய்மார்களுக்கு ஏற்படுகின்ற முடி இழப்பு, பிரசவ நேரத்தில், உடலில் உள்ள ஹார்மோன்கள் நிலைமாறுகிற போது, முடி இழப்பு ஏற்படும், சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு ஹார்மோன்கள் சரியான யான நிலைக்கு வந்து சேர்கிறபோது, முடி முளைக்க ஆரம்பித்து, இழப்பை சரிகட்டிவிடும்.

முடி எத்தனை வகை!

இப்படிப்பட்ட முடியைப் பற்றி நுண்ணிதாக ஆராய்ந்து மூன்று வகையாகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள்.

முடியானது, கெரட்டின் என்கிற புரோட்டின் சக்தியி னால் உண்டாக்கப் படுகிறது. இதனை ஜோலின் Waterproof என்று வர்ணிப்பார்கள். லானுகோ, வெல்லஸ், டெர்மினல் என்பது தான் அந்த மூன்று வகை.

முதல் வகை முடிக்கு போடல் லானுகோ (Foetal (Larrugo) என்பார்கள். அதை நாம் பூனை முடி என்று கூறுகிறோம்.

மிகவும் மெல்லிய, பட்டுபோல, சாம்பல் படர்ந்தது போல இருக்கிற முடி பூரண வளர்ச்சியில்லாமல் பிறக்கிற குழந்தைகள் தேகம் முழுவதும் இப்படி இருக்கும். இதைப் பார்த்து பெற்றோர் பயப்படுவதும் உண்டு,

நமது முன்னோர்களாகிய மிருகங்களின் தொடர் பினைக் காட்டுகின்ற வகையில், மேனியெல்லாம் முடியாக இவ்வாறு அமைவதும் உண்டு.

குழந்தைகளின் ஏழாவது அல்லது எட்டாவது மாதங் களில் இந்த மாதிரி பூனை முடி உதிர்ந்துபோய் விடுவதுண்டு,

மனிதனும் குரங்கும்

மனிதரை முடியில்லாத நிர்வாணக் குரங்கு என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

முடியால் நமக்கு பல நன்மைகள் இருக்கின்றன, வெளிப் புற நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் உள்ளே நுழையாதவாறு முடிகள் காக்கின்றன,

உடலில் ஏற்படுகின்ற (உல்லாசமான) உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் அமைப்பையும் முடிகள் பெற்றிருக் கின்றன,

முடிகள் முளைப்பது உடலின் வளர்ச்சியை மட்டுமல்ல இளமைக் காலத்தை எடுப்புடன் காட்டவும் உதவுகின்றன.

மூக்கிற்குள்ளே உள்ள முடி, தூசிகளைத் தடுத்து நிறுத்துகின்றன. கண்களில் உள்ள இமைகள், கண்போலக் காக்கின்றன. தட்ப வெப்ப நிலையிலிருந்து உடலை முடிகள் காக்கின்றன. உணர்ச்சி நரம்புகளின் எழுச்சியைக் காட்ட, விறைப்பாகக் குத்திட்டு நின்று, வெளிப்படுகிற (ரோமம் சிலிர்ப்பு) வித்தையையும் விந்தையையும் செய்து காட்டுகிறது.

வழுக்கையும் முடி விழப்பும்

இப்படி உதவுகிற முடியானது, ஆண்களுக்கு மட்டும் விழுந்து போகின்றன. முடியற்ற தலையை வழுக்கைத் தலை என்கிறோம், இதற்கு வைத்தியமே இல்லை என்பது போல, என்ன காரணம் என்பதைக்கூட, மருத்துவ உலகம் அறிய முடியவில்லை. காரணம் முயற்சிகள் தோல்வி அடைந்து விட்டன.

வழுக்கை முளைத்து விடும் என்று வானளாவ விளம்பரம் செய்து, பணத்தைப் பிடுங்கிக்கொண்டு, பரிதவிக்க விடுகிற வைத்தியர்கள் நிறைய பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

அவர்களை நம்பி ஏமாந்துபோய், மனம் நொந்த பேர்களும் நிறைய உண்டு.

ஆண்களுக்குத்தான் வழுக்கையும், சொட்டைகளும் நிறைய ஏற்படுகின்றன. இது இயற்கையின் கடுமையான கொடுமைதான். அது அவர்களின் ஆண்மையையோ, ஆற்றலையோ, சிறிதும் பாதிப்பதில்லை.

ஆனால் ஒன்று. அவர்கள் அழகைக் கெடுக்கிறது என்று அங்கலாய்த்துக் கொள்பவர்கள் தான் அதிகம்.

இந்த நிலைமையிலிருந்து ஒருவர் விடுபட என்ன செய்ய வேண்டுமென்றால், வழுக்கை விழுவது இழுக்கல்ல, இயற்கையே, என்கிற தத்துவ மனப்பான்மையுடன் தேற்றிக்கொள்ளவேண்டும் என்பதுதான்.

அதுவே ஆரோக்கியமான மனதுக்கும், அவலம் சேராத ஆனந்தமான வாழ்வுக்கும் அடிப்படையான அற்புதமான மருந்தாக அமைகிறது!

30. இளமையைக் காக்க இதோ ஒரு மருந்து!

வயதாகிறதுதான்

வயதாகிக் கொண்டே வருகிறது!

வருத்தமாகத் தான் இருக்கிறது!

வயது ஏறிக் கொண்டிருக்கும் போது, இளமையும் மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. முதுமையும் நம்மை அறியாமல் மீறிக் கொண்டு, பீறிட்டுக் கொண்டு தோற்றம் தருகிறது!

ஆமாம்! முதுமையை நினைக்கும் போது, மனதிலும் ஒரு பெருஞ்சுமையாக ஏதோ ஒன்று ஏறி அமர்ந்து கொண்டு, ஏகத்தாளம் பண்ணுகிறது. ஏடாகூடமாக வலைகள் பல பின்னுகிறது!

[illegible] என்ன செய்வது?

இளமையை விட்டு விடவும் கூடாது. முதுமையை வர விடவும் கூடாது என்று சிந்திக்கிறோம். இயற்கையை நிந்திக்கிறோம்.

இருந்தாலும், எதிர்ப்புகளுக்கு இடங்கொடுக்காத முதுமை, 'இதோ இருக்கிறேன்' என்று கூறிக் கொண்டே முதுகில் ஏறி அமர்ந்து கொண்டு, சந்தோஷ சவாரி செய் கிறது. நினைவுகளோ சஞ்சலப் பாதையில், சாய்ந்தாடும் நிலைமையிலே சமத்காரமாக மௌன ஊர்வலம் போகின்றன.

பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே பறி போகின்ற இளமையை, பத்திரமாக பாதுகாத்திட முடியுமா? நிச்சயம் முடியும்.

முடியும் என்றால், அதற்கான மார்க்கம் தான் என்ன?

மருந்துதான் வழி.

விருப்பத்துடன் அந்த மருந்தினை மேற் கொண்டால், வாழ்வில் நிச்சயம் ஒரு சிறப்பான திருப்பம், நிகழ்ந்தே விடும்?

அது எப்படி முடியும்? எவ்வளவு முடியும்.

வயது குறைகிறதா என்ன?

ஒவ்வொருவருக்கும் எவ்வளவு வயதாகி விட்டதோ, அதிலிருந்து 10 முதல் 25 வருடங்கள் குறைந்தாற் போன்ற இளமையாய் தோன்ற முடியும். வலிமையாய் வாழ்க்கை நடத்திட முடியும்?

அப்படியென்றால் அந்த மருந்துக்கு என்னதான் பெயர்?

அந்த விநோத மருந்துக்குப் பெயர்தான் **விளையாட்டு**.

உடற் பயிற்சி.

உடற்பயிற்சிக்கும் இளமைக்கும் என்ன சம்பந்தம் இருக்கிறது? அதெப்படி மருந்தாக முடியும்?

விருந்து விருந்து என்று உண்டு மகிழ்ந்து, தின்று கொழுத்து, நன்கு உடல் தடித்து. நடக்கவும் முடியாதவாறு நாலாவிதமான தொந்தரவுகளைத் திரட்டிக் கொண்ட பிறகு, அதிலிருந்து அதிசயமான அளவில் விடுபட வேண்டும் என்றால், வெறும் மருந்தும், வீரியமுள்ள ஊசியும் மட்டும் போதாது.

ஊசியும் மருந்தும் உள்ளுணர்வில் ஒருவித நம்பிக்கையைத் தான் ஊட்டும். உருக்குலைந்து போய்விடுகிற உடற்கட்டை, நோய் தாக்கி நலிந்து போன நுண்ணிய உறுப்புக்களின் நீடித்த வலிமையை மீட்டுக் கொண்டு வர முடியாது. முடியவே முடியாது.

இனிதாக இயக்கம் நடத்தாத இதயம்; சுகமான அளவில் நடைபெறாத சுவாசம், விசையும் வீரியமும் குறைகின்ற தசைகள், கனமும் வலிமையும் இழந்து கூடாகப் போகின்ற எலும்புகள், நினைத்தாற் போல திடீரென்று செயல்பட முடியாமல் செய்கின்ற இயற்கையாக நடக்கும் செயற்கையான தடைகள் போன்றவைகள், வயதான முதுமை காலத்தில் வரிந்து கட்டிக் கொண்டு வேலை செய்கின்றன.

நாடி தளர்கிறதே

அதனால் நாடி தளர்ந்து, நடை தளர்ந்து, வேகம் தளர்ந்து, விவேகமும் தளர்ந்து, யூகம் கலைந்து, உற்சாகம் குலைந்து, உணர்வுகள் நலிந்து, உடலும் மெலிந்து

போகின்ற அளவுக்கு, முதுமை முரட்டுக் குதிரையாக மாறி, முரண்டு பிடிக்கிறது. பாடாய்படுத்துகிறது.

வயதாகும் போது ஏன் இந்த மாற்றம்? எப்படி ஏற்படுத்துகிறது என்பதை நாம் நிச்சயம் அறிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

இரத்தத்தை இறைத்து, ஏற்றமிகு செயலாற்றும் இதயத்தின் ஆற்றல், வயதாக ஆக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. அதாவது ஒவ்வொரு வருடம் கழிகிற போது, இதயத்தின் இறைக்கும் ஆற்றல் 1 சதவீதம் குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

இளமைக் காலத்தில், கால் முதல் தலை வரையில் ஓடுகிற இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம், சிறிது சிறிதாகக் குறைகிறது. அதாவது, ஓட்டத்தின் வேகம் 30 முதல் 40 சதவிகிதம் குறைந்து இரத்தம் ஓடுகிறது.

சுவாசிக்கையில், காற்றை உள்ளிழுக்கும் அளவானது வயதான காலத்தில் குறைவாகிறது. அதுபோல, உள்ளிருந்து வெளியேறும் அழுக்கான காற்றின் அளவும் குறைவாகவே இருக்கிறது.

இதனால், சுவாசத்தின் மூச்சிழுக்கும் ஆற்றல் குறைவதானது, மார்புத் தசையானது நெகிழ்ச்சித் தன்மையை இழந்து; விறைப்புத் தன்மை அடைந்து விடுவதே காரணமாகிறது.

நரம்புகள் மூலமாக செய்திகள் கொண்டு போவதும், மூளைபாகத்திலிருந்து உறுப்புகளுக்குத் தரப்படுகின்ற செய்திகளைக் கொண்டு வருவதிலும் சிறிது காலதாமதம் உண்டாகி விடுகிறது.

தடுக்கும் மருந்து

இப்படியாக, சீராகவும் சிறப்பாகவும் செயல்படுகிற உறுப்புக்களைச் சிதைவு படுத்துகிற முதுமையின் வேகத்தை, உடற் பயிற்சி என்னும் ஒப்பற்ற மருந்து, தடுத்தாட் கொள் கிறது. தகுந்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தித் தந்து தேகத்தை செழுமை படுத்துவதிலும், செப்பனிடுவதிலும் சிரமேற் கொண்டு காரியம் ஆற்றுகிறது.

எப்படி என்று அறிந்து கொள்ள ஆவலாக இருக்கிற தல்லவா! இதோ படியுங்கள்.

உடற்பயிற்சியால் இதயத்தில் வலிமை கூடுகிறது. இரத்தத்தை இறைத்து வெளியேற்றும் ஆற்றல் இதயத் திற்கு அதிகமாகிறது.

உடற்பயிற்சிகள் கால்சியச் சத்தினை அதிகமாக்கித் தருவதால், எலும்புகள் உறுதியுடையனவாக மாற்றம் பெறு கின்றன. எலும்புகள் வலிமை பெறுவதால், நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணை முதற்கொண்டு, நிறைவான பல பலன்கள் நிறைந்து வருகின்றன.

இதனால் முதுமையின் வேகத்திற்கு முட்டுக்கட்டை போட்டு, இளமையை நீட்டித்து விடும் நேரிய செயல்கள் உடற்பயிற்சிகளால் ஊட்டப்படுகின்றன.

சொல்லிப் பார்க்க சுவையாக இருக்க வேண்டும், என்பதற்காக இந்தப் பகுதி எழுதப்படவில்லை, சோதனை கள் மூலமாகக் கண்டறியப்பட்ட சொக்கத் தங்கமான உண்மைகளாகும் இவை.

வயது 56 முதல் 81 வரையுள்ள வயோதிகர்கள் 200 பேர்களை வரவழைத்து, ஆறுவார காலங்கள் அளவான உடற்பயிற்சிகளைக் கொடுத்து, ஆராய்ச்சி செய்தபோது.

தெரிந்த உண்மைகள், தீர்க்கத் தரிசனம் போன்ற உண்மைகளாக இருந்தன.

அந்த அருமையான ஆறுவார கால உடற்பயிற்சிகள், அந்தக் கிழவர்களின் இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்தன. சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு வாய்ப்பான வழிகளை வகுத்து விட்டன.

தேவையற்ற திரட்சிகளான கொழுப்புப் பகுதிகள், தீ பட்ட மெழுகு போலக் கரைந்தோடின. கச்சிதமான உடலமைப்பை இனம் காட்டத் தொடங்கின.

திக்கித் திணறி விடும் சுவாசங்கள் தெளிவாக வந்து போயின. உள்ளுக்குள்ளே செல்லும் உயிர்க் காற்றின் அளவும் தேவையை திருப்திப்படுத்தும் வண்ணம் சேர்ந்தது.

நரம்புகள் நலிவிலிருந்து விடுபட்டு, நலம் பெற்றன. நரம்புப் படபடப்பு, நினைவு பதைபதைப்பு முதலானவைகள் தடம் மாறி விடை பெற்றன.

இதிலிருந்து மேலும் ஓர் உண்மை வெளிப்பட்டது. அதாவது உடலால் சுறுசுறுப்பாக இருந்து, பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் வயதானவர்களுடைய வாழ்க்கை இனிமையாக அமைகின்றது. இளமை உணர்வுகளும், இளமை செயல்பாடுகளும் இதமாகத் தங்கியிருக்கின்றன. அவர்களுக்கு வாழ்வு ஆனந்தமயமாயிருக்கிறது.

உடல் உழைப்பு இல்லாமல். மனதால் நினைத்து வாழ்கின்றவர்கள் பல்வேறு, கற்பனைகள் படையெடுக்க, பல்வேறு குழப்பங்கள் வழி மறிக்க, உடலுக்குள்ளே உறுப்புக்கள் குறுகுறுக்க, வேண்டாத ஒரு சுமையான வாழ்வினையே வாழ்கின்றார்கள்.

இதுதான் அமெரிக்காவில் உள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்த உண்மைகளாகும்.

பயிற்சிகள் தான் உடலைப் பதமாக்கி, இதமாக்கி வளர்க்கிறது என்றவுடன், பலர் திகைத்துப் போவதுண்டு. உடலை வருத்தி செய்யக் கூடியவை தான் உடற்பயிற்சிகள் என்று எல்லோருமே எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

உடற்பயிற்சி என்றதும், ஒரு மலையைப் புரட்டி மறுபக்கம் வைக்கும் செயல் என்று எண்ண வேண்டாம். ஓட்டம் என்றால் 26 மைல் தூரம் ஓடுகின்ற மாரதான் என்றும் மிரள வேண்டாம்.

அதாவது நடப்பது. கைவீசி நடப்பது. மூச்சு இறைப்பது போல வேகமாக நடப்பது. குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடந்து செல்வது.

வாரத்திற்கு 3 அல்லது 4 நாட்கள் நடைப் பயிற்சிகள், நல்ல பயிற்சிகளாக அமைந்துவிடும்.

உடற்பயிற்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு, சரியாக, நெறியாக செய்துவந்தபின், இளமையூற்றைக் கொப்பளிக்கச் செய்து விடலாம். அப்படியென்றால், பயிற்சி முறைகள் என்னென்ன, எப்படி எப்படி என்று எழும் வினாக்களுக்கு இதோ பதில்கள்.

1) வயதானவர்கள் உடற்பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, தங்களது குடும்ப டாக்டர்களிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்: அவர்கள் அனுமதியுடனும், ஆலோசனை வழியும் பயிற்சிகளைச் செய்வது பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். உபத்திரவங்கள் குறையும்.

2) 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் குதித்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் துள்ளி விழுதல், கயிறு தாண்டிக் குதித்தல் போன்ற கடுமையான பயிற்சிகளைச் செய்தால், அவர்கள் தாங்களாகவே தங்களுக்குப் பெரும் தீங்கினைச் செய்துக் கொண்டவர்களாகின்றார்கள் என்று கூறுகிறார் டாக்டர் சார்லஸ் காட்பிரே என்பவர்.

ஆகவே, அவர்கள் தாங்கள் செய்யப்போகும் பயிற்சிகளை மிகுந்த கவனத்துடனும் எச்சரிக்கையுடனும் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

(3) பயிற்சி முறைகள் மூன்று வகைப்படும்.

(அ) நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் தரும் பயிற்சிகள் (Endurance Exercises),

(ஆ) வலிமை தரும் பயிற்சிகள் (Strengthening Exercises).

(இ) நெகிழ்ச்சி தரும் பயிற்சிகள் (Flexibility Exercises)

(1) நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் தரும் பயிற்சிகள்.

அடிக்கடி களைப்பேற்படுவதும், ஆயாசம் உள்ளதுமான உடல்நிலையை மாற்றி, நீண்ட நேரம் களைப்பில்லாமல் இருக்க, செயல்பட உதவும் பயிற்சிகளை அளிக்கின்றவற்றைச் செய்வது ஒருவகை.

சுறுசுறுப்பாக நடந்து செல்லுதல் நல்ல பயிற்சியாகும். நீச்சலில் ஈடுபடுவதும் நல்ல பயன் நல்கும். மெதுவாக சைக்கிள் ஓட்டுவது, படகு தள்ளுவது போன்ற பாவனையில் உடற்பயிற்சிகளை குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது தொடர்ந்தாற்போல், வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு

நாட்கள் செய்துவந்தால் சிறப்பான எதிர்பார்க்கும் பலன்களைப் பெறமுடியும்.

(2) வலிமை தரும் பயிற்சிகள் :

உடல் தசைகளுக்கு வலிமையளிக்கக் கூடிய பயிற்சிகளை வாரத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் செய்துவந்தால் போதுமானது. இவ்வாறு தொடர்ந்து பல மாதங்கள் செய்து வந்தாக வேண்டும்.

கைகளில் சிறிது எடைகளை வைத்துக்கொள்ளலாம். சில சமயங்களில் பயிற்சி செய்யஉதவும் எடை சாதனங்களையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். உங்கள் உடல் நிலையைப் பொருத்து, நீங்கள் எடைப் பயிற்சிகளை (Weight Training) மேற்கொள்ளலாம், விடா முயற்சியுடனும், விருப்பத்துடனும் நிதானத்துடனும் நிலையான ஆர்வத்துடனும் இதுபோன்ற பயிற்சிகள் செய்துவந்தால், வலிமை மிகு தசைகளையும், வனப்பான உடலமைப்பையும் பெறலாம்.

(3) நெகிழ்ச்சி தரும் பயிற்சிகள்.

உடலில் மூட்டுகள் இருக்கின்றன. அவற்றை இணைத்துக் கட்டுகின்ற 'தசை நார்கள்' நரம்புகளும் இருக்கின்றன. இவைகளின் இதமான இயக்கங்கள் இல்லாதபோதுதான், உடலில் விறைப்புத் தன்மையும், வறட்சித்தன்மையும் மிகுதியாகிப் போகின்றன.

அந்த இணைப்புகளில் நெகிழ்ச்சித் தன்மையை (Flexibility) உண்டாக்கும் முயற்சிகளைத்தான் பயிற்சிகள் செய்கின்றன, முன்புறமாக, பக்கவாட்டில், பின்புறமாக முடிந்தவரை குனிந்து நிமிருதல், வளைந்து பழகுதல் போன்ற பயிற்சி முறைகளில் ஈடுபடவேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட பயிற்சிகளை தினந்தோறும் தவறாமல் செய்து வந்தால், தகுந்தபயன்களை நிச்சயமாகப் பெற முடியும்.

பாதுகாப்பான குறிப்புகள்:

இளமையைத் திரும்பவும் பெற்றேயாகவேண்டும், இனிய வாழ்வு வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன், நீங்கள் பயிற்சியை நம்பி ஈடுபடத் தொடங்கிவிட்டால், அதற்குமுன், கீழே காணும் பாதுகாப்பு தரும் குறிப்புகளைப் படியுங்கள். கட்டாயமாகப் பின்பற்றுங்கள்.

விடாப்பிடியாக, இந்தக் குறிப்புகளை நீங்கள் மீறினால், குளிக்கப்போய் சேற்றைப் பூசிக்கொண்ட கதையாகிவிடும். உடும்புப் பிடிக்கப்போய், உடும்பு கையை விட்டால் போது மென்ற நிலையாகிவிடும். ஆகவே கூர்ந்து படியுங்கள். கருத்தாகப் பின்பற்றி பயன் பெறுங்கள்.

1. முதலில் உங்கள் குடும்ப டாக்டரைப் பாருங்கள், உங்கள் உடலை நன்கு பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். எப்படிப்பட்ட பயிற்சிகள் செய்யலாம் என்பதில் ஆலோசனை பெற்று தொடங்குங்கள்.

2. உங்கள் உடல்நிலை, உடலின் சக்தி, உடலைப் பற்றிய விவரம் மற்றவர்களைவிட, உங்களுக்குத்தான் தெரியும். உடலுக்குக் களைப்பு அதிகம் நேராமல், தூக்கப் பிரச்னை எதுவும் வராமல், உடலுக்குள்ளே வலியும் வேதனையும் நிறைந்து விடாமல், அளவோடு செய்துவர வேண்டும். அதிக ஆர்வம் அதிகத் துன்பத்திற்காளாக்கும்.

3. பயிற்சியைத் தொடங்கியவுடனே, இளமை வர வில்லையே, வலிமை பெறவில்லையே, கம்பீர நிலை யில்லையே என்று குழம்பிக்கொள்ளவேண்டாம். வாரக்

கணக்காக, வருடம் முழுவதும் செய்கிறபோதுதான். உடலில் பயிற்சிகளின் பயன் படர ஆரம்பிக்கும்.

சிறிது சிறிதாகத் தான் சீரிய எதிர்பார்ப்புக்கள் தொடரும். ஆகவே, பயிற்சிகளை விடாமல் தொடர்ந்து செய்துகொண்டே வாருங்கள். உங்களுக்கு சளி, இருமல் போன்றவற்றின் அறிகுறி தோன்றினாலும் சரி, அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாதது போலத் தெரிந்தாலும், பயிற்சியை நிறுத்திவிடுங்கள்.

நல்ல உடல்நிலை இருக்கும் பொழுது நிறுத்தாது தொடருங்கள். நிச்சயம் எண்ணம் ஈடேறும்.

4. வயதாகிறபோது; உடலில் பிடிப்பு, விறைப்பு நிறைய உண்டு. நீங்கள் பயிற்சிகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் பாக, உறுப்புக்களைப் பதமாக்குகின்றதுபோல (Warmup) உடலை இயக்கி, பிறகுதான் பயிற்சிகளை செய்திட வேண்டும். அப்படிப் பதப்படுத்தும் போது இதயம் தசைகள் மற்றும் மூட்டுகள் எல்லாம் ஆபத்து எதுவும் நேராமல் காக்கப்படுகின்றன என்பது மிகவும் கவனிக்கவேண்டிய விஷயமாகும்.

5. எந்தப் பயிற்சியையும் செய்த வேகத்தில் நிறுத்தி விட்டு உடனே ஓய்வு எடுத்துவிடக்கூடாது. சற்று தொடர்ந்து அதன்பிறகு தான், உடலை நிதானப்படுத்தி, வெப்ப நிலையிலிருந்து விடுவித்து, இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும்.

உலகத்திலே கோடிக்கணக்கான பேர்கள், இன்று ஓடு கிறார்கள். நீந்துகிறார்கள், சைக்கிள் ஓட்டுகின்றார்கள், இவைகள் இன்பமானவைகளே, இளமையைத் திருப்பித் தருபவையாகவும் இருக்கின்றன. அந்த இன்பத்தை நீங்களும் அனுபவியுங்கள். இந்த இன்பகரமான இயக்கங்களில் நீங் களும் கலந்துகொள்ளுங்கள். இளமையும் இன்பமும் வேண்டாம் என்பவர்கள் உண்டோ! பெறுங்கள். பேரானந்தம் அடையுங்கள்.

31. 100 மீட்டர் ஓட்டம்- ஓர் ஆய்வு

நடக்கத் தெரிந்த ஆதி மனிதனுக்கு, ஓட்டம் தான் முதல் சோதனையாக அமைந்தது. ஆமாம். அவன் கொல்ல வந்த மிருகங்களின் கண்களில் படாமல் தப்பித்துக் கொள்ள... அவன் ஓடினான்.

ஓட்டப் பந்தயம் தான் பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் முதல் போட்டியாக அமைந்திருந்தது. Stade என்ற கிரேக்கச் சொல்லுக்கு 200 கெஜ தூரம் (ஓட்டம்) என்பது அர்த்தமாகும்.

அந்த ஓட்டத்தை நடத்தும் அரங்கத்தை, கிரேக்கர்கள் Stadia என்று அழைத்தனர். அதுவே இப்பொழுது ஸ்டேடியம் (Stadium) என்று ஆங்கிலத்தில் குறிக்கப் படுகிறது.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் ஓடுகிற மிகக் குறைந்த தூர ஓட்டம் 100 மீட்டர் தூரமாகும். அதிக தூர ஓட்டம்

மாரதான் ஓட்டமாகும். அது 26 மைல் 385 கெஜ தூரம் உள்ளது.

மிகக் குறைந்த தூர ஓட்டத்தை ஓட எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தில் தான் எவ்வளவு வித்தியாசம் இருக்கிறது!?

1896 ம் ஆண்டு 100 மீட்டர் தூரத்தின் சாதனை நேரம் 12 நொடிகள்.

1968 ம் ஆண்டு சாதனை 9.95 நொடிகள்.

தற்போதைய உலக சாதனை நேரம் 9.83 நொடிகள்.

இதனை ஏற்படுத்திய உலக மகா வீரர் கனடா நாட்டைச் சார்ந்த சேர்ந்த பென்ஜான்சன் (Ben Johnson) என்பவர்.

5 அடி 10 அங்குல உயரமும் உடல் உரமும் வாய்ந்த அந்த மாவீரன், ஏறத்தாழ 18 ஆண்டுகள் இருந்து வந்த உலக சாதனையை முறியடித்து, புதிய சாதனையைப் பொறித்ததன் மூலமாக, பெரும் புகழையும் பெருவாரியாகப் பொருளையும் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

1987 ம் ஆண்டு ஆகஸ்டு மாதம் ரோம் நகரிலே நடைபெற்ற ஓடுகளப் போட்டிகளில் ஏற்படுத்தப் பட்ட இந்த சாதனை, ஓர் ஒப்பற்ற சாதனையாகும்.

''இந்த சாதனை இன்னும் நாற்பது ஐம்பது ஆண்டுகள் நிலைத்து நிற்கும்'' என்று பெருமையுடன் கூறுகிறார் பென் ஜான்சன். நீளத் தாண்டும் நிகழ்ச்சியில் ஜெசி ஓவன்ஸ் ஏற்படுத்திய 27 அடி 5¼ தூர சாதனை 27 ஆண்டு காலம் நிலைத்திருந்தது என்பதை நாம் இங்கே நினைவு படுத்திக் கொள்ளலாம்.

100 மீட்டர் ஓட்டத்தை 45 காலடிகளிலே (Steps) ஓடி முடித்து விடுகிற ஆற்றலைக் கொண்ட வீரர்களாகவே, பல மேல் நாட்டு விரைவோட்டக்காரர்கள் (Sprinters) பலர் இருக்கின்றார்கள்.

புதிய சாதனையை ஏற்படுத்த எப்படி முடிகிறது என்று ஓர் ஆய்வு நடத்திப் பார்த்தார்கள் ஆய்வறிஞர்கள். அதற்குப் பதில் இப்படியாகக் கிடைத்தது.

1. குனிந்து ஓடத் தொடங்கும் முறை (Crouch Start)

2. ஓடத் தூண்டும் சாதனம் (Starting Block)

3. சிந்தடிக் ஓடுகளப் பாதை (Synehetic Track)

மண் தரையிலும், புல் தரையிலும் ஓடிக் கொண்டிருந்த காலம் மாறி, இன்று உந்தி ஊன்றி ஓடவும்; அதற்கான துள்ளும் (Spring action) ஆற்றலை அதிகப்படுத்துகின்ற புதிய செயற்கைத் தரையான சிந்தடிக் ஓடுகளத் தரை இருப்பதால், மற்றும் குனிந்து நின்று முழு மூச்சுடன் ஓடத் தொடங்கும் நுண் திறன்களை வளர்த்து, அதன் விரைவாக ஓடத் தெரிந்து கொண்டிருப்பதால், தரையில் கால் பதித்து ஓடத் தொடங்குவதே உதைத்து ஓடத் தூண்டும் உதவி சாதனத்திலிருந்து ஓட்டத் தொடக்கத்தில் கிளம்பும் போது, இன்னும் வேகம் கிடைக்கிறது என்பது தான் வல்லுநர்கள் மேற் கொண்ட ஆய்வுகளின் முடிவாகும்.

ஆனால், புதிய சாதனை படைத்திருக்கும் பெண் ஜான்சன், மேலும் ஒரு படி முன்னேறிச் சென்றிருக்கிறார்.

இடுப்பிற்கு மேலுள்ள மார்புப் பகுதி, தோள் கைகள் யாவும், சிறந்த வலிமையுடையதாக இருக்க வேண்டும்.

இருந்தால் தான் அதிகமாக ஓட, கைகளை முன்னும் பின்னும் வேகமாக இயக்கி, விரைவாக ஓடி முடிக்க முடியும் என்ற புதிய கொள்கையைப் புகுத்திக் காட்டியிருக்கிறார்.

பென் ஜான்சனின் உடம்பைப் பார்த்தாலே, அவர் கட்டுடல் கொண்ட வீரராகத் தோற்றமளிக்கிறார் என்பது புரியும்.

பென் ஜான்சன் தன் மார்புப் பகுதி மற்றும் கைகளின் வலிமையை வளர்த்துக் கொள்ள, தினந்தோறும் 90 நிமிடங்கள் எடைப் பயிற்சி (Weight Training) செய்து வந்திருக்கிறார் என்பது, நமக்கு இந்தக் கொள்கையின் பெருமையை நிரூபித்துக் காட்டுவதாக இருக்கிறது.

ஓடத் தொடங்கும் நேரம்

ஓட விடுபவரது (Starer) துப்பாக்கி ஒலிக்கும், உந்தி ஓட உதவும் சாதனத்திலிருந்து ஓடக் கிளம்பி விடுகிற செயலுக்கும் உள்ள இடைப்பட்ட நேரத்தை செயல் வல்ல நேரம் (Reaction Time) என்று கூறுகின்றனர்.

எவ்வளவு வேகமாக ஓடக் கிளம்புகிறோமோ, அந்த அளவுக்குத்தான் விரைவாகத் தூரத்தை ஓடி முடிக்க முடியும் என்ற கருத்து, எல்லா வல்லுநர்களாலும் ஏகோபித்த அளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

பென் ஜான்சன் 100 மீட்டர் தூர ஓட்டத்தின் போது அவர் எடுத்துக் கொண்ட துவக்க நேரம் 0.13 நொடிகள் என்று கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

அவரே 60 மீட்டர் தூர ஓட்டப் பந்தயத்தின் போது ஓடப் புறப்பட எடுத்துக் கொண்ட நேரம் 0.127 நொடிகள் என்றும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். அதையே பயிற்

நேரத்தின் போது 0.123 நொடிகள் என்பதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

1984 ம் ஆண்டு லாஸ் ஏஞ்செல்ஸ் நகரில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் நான்கு தங்கப் பதக்கங்களை வென்றவர் கார்ல் லூயிஸ் என்ற அமெரிக்க வீரர். அவர் 100 மீட்டர் 200 மீட்டர் ஓட்டங்களில் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றவர். அவர் 100 மீட்டர் தூர ஓட்டத்தில், ஓடிப் புறப்பட எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் 0.96 நொடிகள் என்றும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

எவ்வாறு ஓடுகின்றார்கள் ?

விரைவோட்டத்தில் அந்த தூரத்தை ஓடி முடிக்கக் கூடிய முறையை விளக்கும் போது, ஓடுகின்ற வேக நேரம் என்று கூறுகின்றார்கள்.

அதாவது வேகத்தை விரைவு படுத்தி ஏற்றிக் கொண்டே செல்வதை ஆங்கிலத்தில் Aceeleration time என்கிறார்கள்.

அந்த வேகத்தை தொடர்ந்து நிலைப் படுத்திக் கொண்டே, விரைவாக ஓடிக் கொண்டே இருப்பதை Velocity Maintenance Time என்கிறார்கள்.

ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் ஓடிய பிறகு, ஓடுகிற வேகம் குறைந்து கொண்டே வருவதை The Degree of Deceleration என்றும் கூறுகிறார்கள்.

ஆக, ஓடத் தொடங்கிய வேகத்தைக் கடைசி எல்லையைக் கடக்கும் வரை ஓடி முடிக்கும் ஆற்றல் உள்ளவரே, வெற்றி பெற முடியும் என்பதாக, இன்றைய ஓட்ட முறை அமைந்திருக்கிறது.

எத்தனை வித்தியாசம் !

உலக சாதனை புரிந்திருக்கும் **பாப் ஹேய்ஸ் (Bob Hayes)** என்பவர் வேகமாக ஓடும் போது, 75 வது மீட்டர் தூரம் வருகிற போது தான் அதிக வேகத்தை (Peak) அடைகிறார் என்று கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்.

கார்ல் லூயிஸ் என்பவர் ஓடப் புறப்படும் நேரத்தில் சற்று தாமதமாகத்தான் புறப்படுகிறார் என்றும், ஆனால் இடைப்பட்ட தூரத்தைக் கடக்கும் போது இணையற்ற தன்மையில் அவரது வேகம் அதிகமாகிறது. அதனால் தான் வெற்றி பெற முடிகிறது என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

ஆனால் விரைவோட்டத்தில் உலக சாதனை மன்னனாக விளங்கும் பென் ஜான்சன். 100 மீட்டர் தூரத்தை எவ்வாறு ஓடி முடிக்கிறார் என்றால், ஓடத் தூண்டும் சாதனத்திலிருந்து உந்திக் கிளம்பிய அதே வேகத்துடன், இன்னும் வேகம் வேகம் என்று ஒரே மூச்சில் ஓட்ட தூரத்தை ஓடி முடித்து விடுகிறார். எந்த இடத்திலும், எந்த நேரத்திலும் அவர் வேகத்தை இழப்பதே இல்லை. அவர் ஓடுவது **சிறந்த ஓட்டம்** (Perfect Run) என்றே எல்லோரும் கருதுகின்றனர்.

அதாவது, பென் ஜான்சன் ஒரே மூச்சில், புயல் வேகத்தில் ஓட்டத்தை ஓடி முடிக்கும் காரணத்தால் தான். அவரால் உலக சாதனையை ஏற்படுத்தி இருக்க முடிகிறது!

வேகம் எவ்வளவு ?

விரைவோட்டக்காரர் (Sprinter) ஒருவரின் ஓடும் வேகம் எவ்வளவு என்றும் வல்லுநர்கள் ஆய்ந்து கண்டறிந்திருக்கின்றார்கள்.

1. சிறுத்தை ஒன்று பாய்ந்தோடுகிறது. அது ஒரு மணிக்கு 101 கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் பாய்ந்தோடுகிறது. அதுவும் பசி நேரத்தில், அது பாய்ந்தோடும் வேகம் மணிக்கு 145 கிலோ மீட்டர் தூரம். அதாவது மணிக்கு 90 மைல் வேகத்தில் ஒடுகிறது என்கிறார்கள்.

2. பந்தயக் குதிரை ஒன்று. அதன் பெயர் பிக் ராக்கெட் (Big Racket) என்பது. அது ஓடும் வேகம் மணிக்கு 69.62 கிலோ மீட்டர் வேகம். அதாவது, அந்தக் குதிரை 400 மீட்டர் வேகத்தை 20.8 நொடிகளில் கடந்து விடுகிற வேகம் உடையதாக இருக்கிறது.

3. ஒரு வேட்டை நாய். அதன் பெயர் ஷூ (Shoe) என்பது. சாதாரணமாக அது வேகமாக ஓடும் நேரம் மணிக்கு 67.14 கிலோ மீட்டராகும். இன்னும் உச்சக்கட்ட ஓட்ட வேகம் என்று கணக்கெடுத்தபோது அதன் வேகம் மணிக்கு 71 கிலோ மீட்டராக இருந்ததாம்.

4. விரைவோட்டம் ஓடும் ஒரு வீரனின் அதிகபட்ச நேரம் என்பது மணிக்கு 36.92 கிலோ மீட்டர் ஆகும்.

ஒரு சமயத்தில் தொடரோட்டத்தில் பங்கு கொண்ட போது, நான்காவது ஓட்டக்காரராக ஓடிய அமெரிக்க வீரர் கார்ல் லூயிஸ் ஓடிய வேகத்தை அளந்த போது, அவர் மணிக்கு 40 கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் ஓடியிருக்கிறார்.

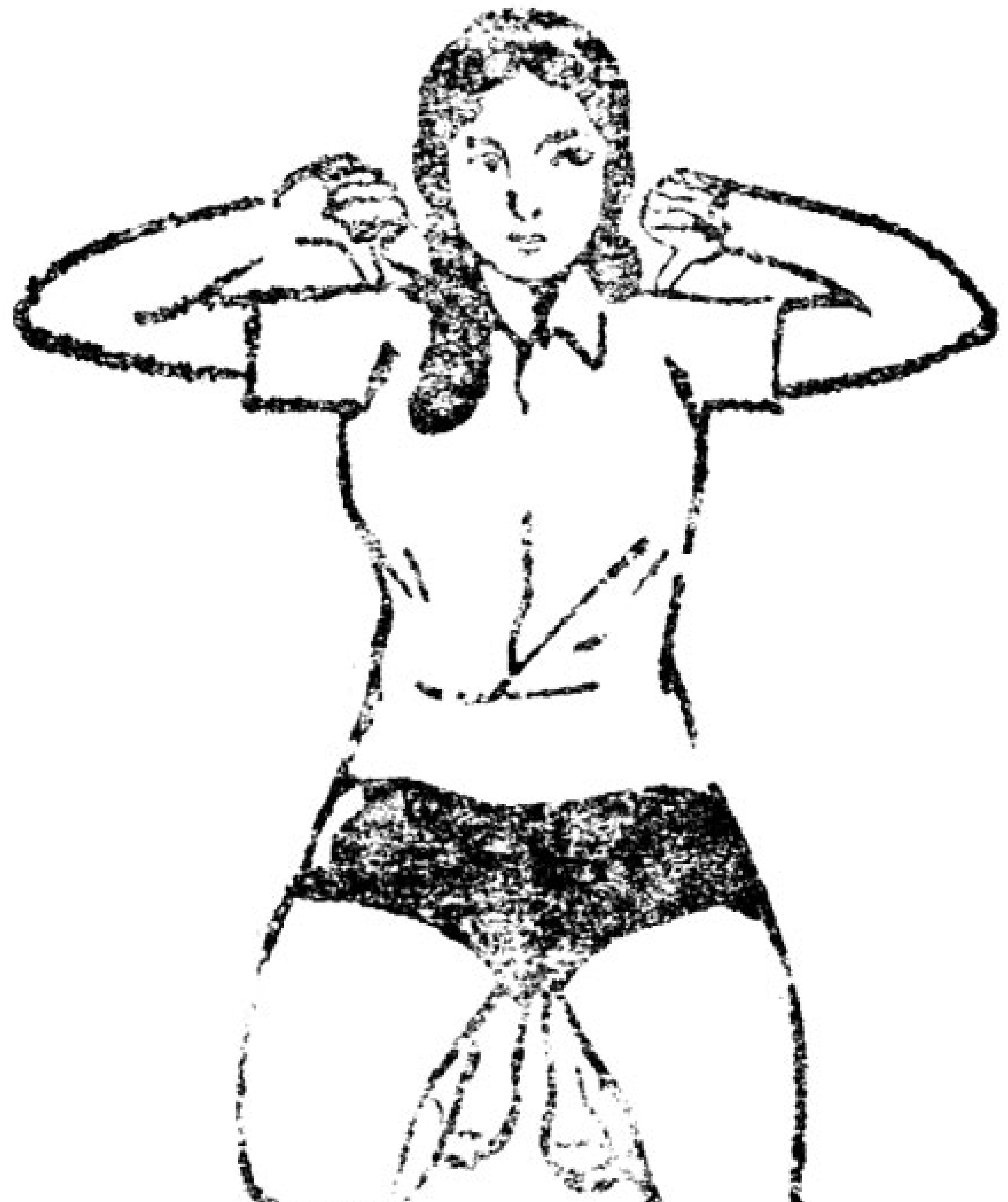
ஆக, ஓட ஓட வேகம் என்பதுதான் நாம் அறிந்து கொள்கிற நடை முறை உண்மை ஆகும்.

7 குழந்தைகளுள் ஒருவனாகப் பிறந்த பென் ஜான்சன், எத்தனையோ கஷ்டங்களுக்கிடையில் வளர்ந்து, கனடா

வில் வந்து குடியேறி பலமுறை பல பந்தயங்களில் பங்கு பெற்று, தோற்றுத் தேறி, இன்று உலகத்திலே உன்னதமான விரைவாக ஓடும் ஓட்டக்காரர் என்ற பெருமையைப் பெற்றிருக்கிறார். அவரை வாழ்த்துவோம்.

அவரது திறமையைக் கண்டறிந்து, அழைத்து, பயிற்றுவித்து, பக்குவப்படுத்திய அவரது பயிற்சியாளரான அமெரிக்கர் **சார்லி பிரான்சிஸ்** அவர்களையும் நாம் மனமாரப் பாராட்டுவோம்.

நம் நாட்டிலும் 'அவர் போல ஒரு பயிற்சியாளர் கிடைக்க வேண்டும். பென் ஜான்சன் போல, பல வீரர்கள் உருவாக வேண்டும் என்று இறைவனிடம் மன்றாடுவோம். இப்போதைக்கு இதுதான் வழி.



32. தொந்தி வந்து விடுகிறதே !

உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் வயிறு பெரிதாக வந்துவிடுகிறதே!

உடற்பயிற்சி செய்வதன் முழு நோக்கமானது, உடலை நேராக நிறுத்தி. சீராக இயங்கச் செய்து, செழுமையாக வலிமையாக வாழச் செய்வதுதான்,

உடற்பயிற்சி செய்யும் பொழுது சுவாசம் அதிகரிக்கிறது, நுரையீரலுக்கு அதிகமான உயிர்க்காற்று போய் சேர்கிறது. உயிர்காற்றைப் பெறுகிற இரத்தம், ஓட்டத்தில் வேகம் பெறுகிறது, உறுப்புகளுக்கு உரிய நேரத்திற்கு முன்பே போய் சேர்கிறது.

உயிர்க் காற்றைக் கொடுக்கின்ற இரத்தம், திரும்பும் பொழுது, உறுப்புக்களில் சேரும் கழிவுப் பொருட்களை, வேண்டாத கரியமிலவாயுவை, லேக்டிக் ஆசிட் போன்ற வற்றை வெளியே கொண்டு வந்து விடுகிறது.

அதனால் தான் உடற்பயிற்சி செய்கின்றவர்களும், விளையாட்டில் பங்கு பெறுபவர்களும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றார்கள். பரபரப்பாக இயங்குகின்றார்கள்.

எந்த உறுப்பு அதிகமாக இயங்குகிறதோ, அந்த உறுப்பு தான் அதிக வளர்ச்சியையும், அதிக வலிமையையும், செயல் படும் சீர்மையையும் பெறுகிறது என்பார்கள் வல்லுநர்கள்.

அதற்கான காரணம் என்னவென்றால், அதிகமாக இயங்கும் உறுப்புகளுக்கு, அதிகமான இரத்த ஓட்டம் போய் சேருவது தான். அதிக இரத்த ஓட்டம் பெறுகின்ற உறுப்புக் களே திறனில் செழிக்கின்றன. உரனில் உயிர்த்தெழுகின்றன.

விளையாடுவோருக்கும் உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கும் அதிகமான பிராண வாயு கிடைக்கிறது என்று முதலில் கூறியது, உங்களுக்கு நினைவுக்கு வரும்.

பயிற்சியிலும் விளையாட்டிலும் ஈடுபடும் பொழுது, உடலில் உள்ள செல்கள் உடைபட்டுப் போகின்றன. மீண்டும் புதிய ஆக்கத்தோடு வளர்ச்சி பெறுகின்றன.

அதுபோலவே, உடலில் உள்ள கொழுப்புப் பொருட்கள் கரைகின்றன. அதிகமான சக்தி வெளிப்பட்டுப் போவதால், அதனை சரிகட்டி சமப்படுத்த, அதிகமாக உணவினை உட்கொள்ளும் நிலைமை, அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

உதாரணத்திற்கு ஒன்றை இங்கே கூறுகிறேன். சாதாரணமான, உடல் இயக்கம் மற்றும் உழைப்பும் அதிக மற்ற ஒருவர், காலை சிற்றுண்டியாக, நான்கு இட்லி சாப்பிடுகின்றார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

உழைப்பாளி ஒருவர் 6 இட்லி சாப்பிடுகின்றார் என்றால், உடற்பயிற்சி செய்பவர் 8 இட்லி சாப்பிடுகிறார்

அவரது வயிறு காலியாக மாறுகிறது. ஜீரண அமிலங்கள் செழிப்பாக வேலை செய்ய காத்திருக்கின்றன. எரிகின்ற அடுப்பு போல, எதிர்பார்த்துக் கொண்டு உணவுக்காக வயிறு காத்திருக்கின்றது.

சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களையெல்லாம் எந்தவித சிரமமுமின்றி ஜீரணித்துத் தள்ளி விடுகிறது. எதைச் சாப்பிட்டாலும் எரித்துச் சக்தியாக்கும் ஆற்றலை வயிறு வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது.

எப்பொழுது? உடற்பயிற்சி செய்யும் நேரத்தில், விளையாடும் காலங்களில், அதனால் தான், வயிறு முட்டி வராமல், தொந்தி விழாமல், பலகை போல அழகாகக் காட்சியளிக்கிறது.

உடற்பயிற்சியை செய்யாமல் ஒருவர் ஏதோ காரணத்தால், விட்டு விடுகிறார். விளையாடப் போகின்ற வாய்ப்பு இல்லாமல் விளையாடாமல் விட்டு விடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

அவர் விளையாட்டைத்தான் விட்டு விட்டாரே ஒழிய, வயிற்றுக்குள்ளே தள்ளுகின்ற உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டாரா என்றால் அது தான் இல்லை.

உடலுக்கு உழைப்பில்லை. பயிற்சியில்லை. ஆனால் உணவின் அளவோ குறையவில்லை. சில சமயங்களில் அளவுக்கும் மேலே.

வயிறு தன் வேலையைச் செய்ய முயல்கிறது. அதற்கு முன்பிருந்த வேகம் இப்பொழுது இல்லை. எந்தப் பொருளையும் எரிக்கும் ஆற்றல் முன் போல் இல்லை.

சாப்பிட்ட 3 மணி நேரத்திற்குள்ளாக, இரைப்பையிலிருந்து உணவை ஜீரணித்து வெளியேற்றும் வல்லமை,

வயிற்று உறுப்புகளுக்குக் குறைந்து போகவே, கொழுப்புப் பொருட்கள் அங்கேயே அதிக நேரம் தங்க ஆரம்பிக்கின்றன.

வயிற்றுப் பகுதிகளைச் சுற்றிக் கொழுப்புகள் வளையம் கட்டிக் கொள்வதால், தான், வயிறு கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பெருத்துக் கொண்டே வளர்கிறது. அதுவே இறுதியில் அடையாளம் காட்டும் தொந்தியாக மலர்ந்து போகிறது.

வயிற்றுக்கு வேலை தந்து விடத்தான் தெரிந்தது. பயிற்சியை விட்டு விட்டவர்களின் பயிற்சிக்கும் உணவு உண்ணலுக்கும் பொருத்தம் இருக்கிறது. அதிகப் பயிற்சி— அதிக உணவு. குறைந்த பயிற்சி குறைந்த உணவு. இது தானே முறை!

ஆனால், அதிக உணவு—குறைந்த இயக்கம் என்றால், வயிறு மட்டுமா வளர்கிறது?

பலப்பல பிரச்சினைகள் பெருக்கெடுத்துப் புறப்பட அல்லவா ஆரம்பிக்கின்றன!

வயிற்றில் உணவுகள் தேக்கம். மலச்சிக்கல் கொடுமை. அதிலிருந்து மூலக் கோளாறு. அஜீரணப் பிரச்சினை. அடுத்தடுத்துப் பெருமூச்சு. இரத்த அழுத்தம்.

இப்படியாக, வாயைக் கட்ட முடியாத முன்னாள் பயிற்சியாளர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தங்களின் குறைப்பாட்டை மறைக்க, தாங்கள் செய்த பயிற்சிகளின் மேல் பழியைப் போட்டு விடுகின்றார்கள்.

விளையாட்டை விட்டதால் தான் வயிறு வளர்ந்தது என்று சொல்லாமல், விளையாட்டு வீரர்களுக்கும், உடற் பயிற்சியாளர்களுக்கும் வயிறு பெருத்து விடுகிறது, என்று

ஓர் ஊதாரித்தனமான பொய்யைச் சொல்லி, தப்பிக்கப் பார்க்கின்றார்கள்.

பிறகு பயிற்சி செய்தால், வயிறு குறைந்து விடுகிறதே? அதற்கென்ன பதில் சொல்வார்கள் அவர்கள்.

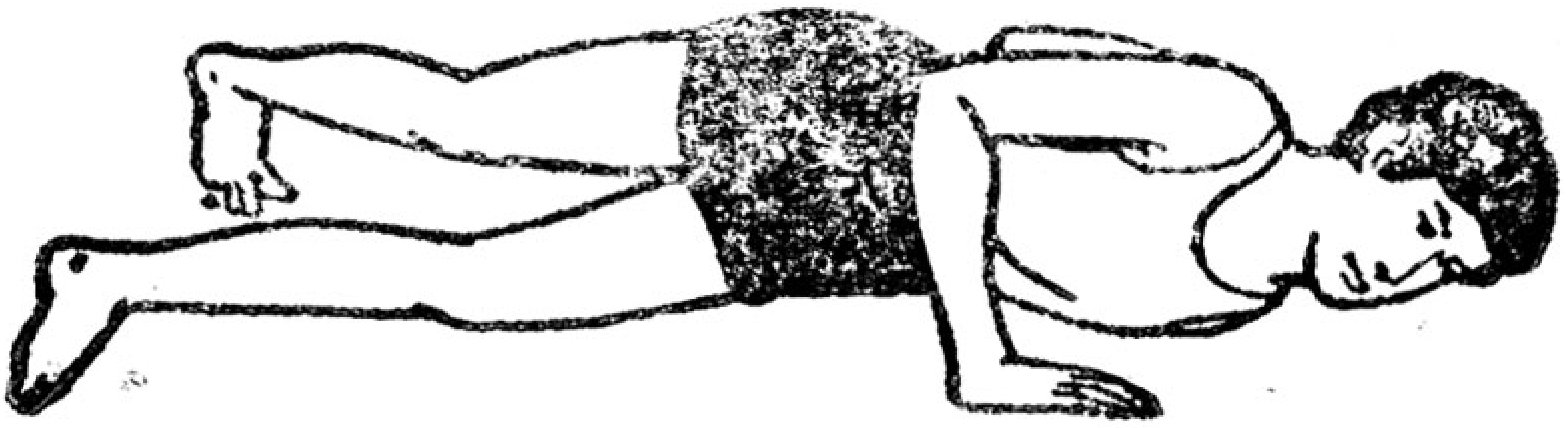
பொது மக்களைக் குழப்புவதற்காக இத்தகையப் பொய்கள் புறப்பட்டதால் தான், பயிற்சிகள் என்றாலே பயந்து கொண்டு மக்கள் ஒதுங்குகின்றார்கள்.

உண்மை நிலை இது தான் என்று யார் கூறுகின்றார்கள்;

எனவே, விளையாட்டும் பயிற்சியும் நல்ல பசியைத் தருகின்றன. அப்பொழுது சுவைத்து உண்கிறோம். பயிற்சியை செய்யாத பொழுது பசி இல்லாவிட்டாலும், பழகிய உணவின் அளவை விடாமல் சாப்பிடுகிறோம்.

அது தான் பழுதாகப் போய் விடுகிறது.

உணவு தினமும் தேவை. அது போல் தான் உடற் பயிற்சியும் விளையாட்டும். இரண்டையும் சமமாகப் பாவித்தால், சுகமாகவே வாழலாம். ஆமாம்! அழகான வயிறுடன் ஆனந்தமாக வாழலாம்!



33. தொந்தியைக் குறைப்பது சுலபமா?

வந்ததே தொந்தி

தொந்தியை வளர்ப்பது சுலபம் என்றால், அழிப்பதும் சுலபம் தான். வளர்க்கத் தெரிகிற அளவுக்கு, அழிக்கவும் தெரியும் என்று வாய்வீரம் பேசுகிற மக்கள், நிறைய பேர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் அடிச்சுவட்டைப் பின்பற்றித் தான், இந்த வாசகத்தை எழுதி வைக்கிறேன்.

தொந்தி அவசியமா! அழகு தருவதா? வசதியை வெளிப் படுத்துவதா? பணக்காரத் தனத்தைப் பிரகடனப் படுத்துகிறதா? பெரிய மனிதத் தோற்றத்தைப் பிரகாசிக்கிறதா?

எத்தனையோ கேள்விகள் எழும்?

நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?

இந்தத் தொந்தியை நாங்கள் எதிர் பார்க்கவில்லை எப்படியோ வந்துவிட்டது, என்று சிலர் சொல்லலாம்.

வந்தது வந்து விட்டது, இருந்து விட்டுப் போகட்டுமே! இதற்குப் போய் அலட்டிக் கொள்ளலாமா என்று அழகாக விமரிசித்து விட்டு, அந்தப் புரம் போகின்றவர்கள் சிலர்.

கொஞ்சமாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன். குறைவாகத்தான் எதையும் எடுக்கிறேன். ஏனோ தெரியவில்லை திடீரென்று தொந்தி வந்து விட்டது என்று சாமர்த்தியமாகப் பேசுபவர்கள் பலர் உண்டு.

தொந்தி வந்ததற்குத் தாங்கள் காரணமேயில்லை என்று, பட்டும் படாமலும் பேசுகின்ற பாவனைக் காரர்கள் நிறையவே நம்மிடையே இருக்கின்றார்கள்.

எப்படி வருகிறது

தொந்தி எப்படி வருகிறது? ஏன் வருகிறது?

எல்லோருக்கும் வருகிறது ஒரு சிலரைத் தவிர. தொந்திக்கு உரியவர்கள் செய்த தொந்தரவுதான் என்ன?

ஆண்கள் பெண்கள் என்ற அனைவருக்கும் வேறுபாடு காட்டாமல், முகம் காட்டும் தொந்தி வருகையைப் பற்றி, சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்போமா!

உணவு மண்டலம், ஜீரண மண்டலம் என்பார்களே, அது ஒவ்வொருவரின் திருவாயில் தொடங்கி, இறுதியாக எருவாயில் வரை சென்று முடிவடைகின்றது.

இந்த இருவாய்களுக்கும் இடைப்பட்ட தூரமாக 7 மீட்டர் தூரம் இருக்கிறது என்று கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

நாம் உண்ணுகின்ற உணவில், கார்போஹைடிரேட்டுகள், புரோட்டீன், கொழுப்பு போன்ற பலவகை சத்துக்கள் பரிமாறப்பட்டிருப்பதை நீங்களே அறிவீர்கள்.

ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உண்ட உணவு ஜீரணமாக, ஆங்காங்கே, சுரப்பிகள் தரும் சுவை நீர், ஜீரண நீர், இரைப்பை நீர், எனப்பல்வேறு ஜீரண நீர்கள் உற்பத்தியாகின்றன.

வாய்க்குள் உணவு வந்து விழுந்தவுடனேயே, வாய் உட்புறத்தில் அமைந்துள்ள 3 ஜோடி உமிழ் நீர்க் குழாய்கள், உமிழ் நீரை சுரக்க ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இந்த 3 ஜோடிக் குழாய்களும் 3 பின்ட் (Pint) அளவு உமிழ்நீரைச் சுரக்கின்றன. இது கார்போ ஹைடிரேட்டைக் கரைக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது.

கரைந்த உணவு இரைப்பைக்கு வந்து சேருகிறது. இரைப்பைக்குள்ளே இரைப்பை நீர் (Gastric Fluid) எனும் நீர் உற்பத்தியாகிறது. அமிலத்தன்மை நிறைந்த இந்த நீர், புரோட்டீன் சக்தியை பெப்டோனாக மாற்றுகிறது. கொழுப்பையும் பிரிக்கின்ற ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது.

இதில் ஒரு சிறப்புக் குறிப்பு என்ன வென்றால், இரைப்பைக்கு வந்த உணவு, இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்குள்ளாக, இரைப்பையிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

இரைப்பைக்குள்ளே தசைகளின் வலிமையான இயக்கமே, உணவை ஆட்டி அரைக்கும் ஆற்றலாக அமைந்திருக்கிறது.

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள்ளே வெளியேற்றப்படுகின்ற உணவுக் குழம்பு, சிறுகுடலை நோக்கிச் செல்கின்றது. ஏறத்

தாழ 21 அடி நீளமும், 200 சதுர அடிப்பரப்பும் உள்ள சிறு குடலுக்குள்ளே, செரித்துக் கொண்டிருக்கின்ற உணவு, ஒரு நீண்ட பயணமே போகின்றது.

அங்கே கணையத்திலிருந்து வருகிற கணைய நீர், கல்லீரலிலிருந்து வருகிற பித்த நீரும் சேர்ந்து, உணவை மேலும் ஜீரணிக்கச் செய்கின்றன. இப்படியாக, சிறு குடலிலிருந்து செரித்த உணவு பெருங்குடல் நோக்கிப் போக, அதாவது உண்ட உணவு முற்றிலும் ஜீரணமாக 12 மணி நேரம் ஆகிறது என்று கணக்கிட்டுக் கூறுகின்றார்கள்.

பின்பு 5 அடி நீளமுள்ள பெருங்குடலில் மேலும் பெரும் பயணம் செய்து, பின்னரே மலக்குடலை அடைந்து, அங்குள்ள எருவாயின் மூலமாக ஜீரணமடையாதவை வெளியேற்றப் படுகின்றன.

வலிமையும் வயிறும் :

ஜீரணிக்கின்ற பொறுப்பை மட்டும் வயிறு கொண்டிருக்கவில்லை. வாயிலிருந்து தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும் உணவுப் பொருட்களை, சுமக்கும் சுமைப் பையாகவும் வயிறு மாறிக் கொண்டிருக்கிறது.

பசித்துப்புசி என்ற பழமொழி பொய்த்துப் போகிறது. பசிக்காத போதும், பொழுது போக்குக்காக, மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து 'கம்பெனி' தருவதற்காக, பிறருக்காக என்று உணவு உண்ணுகிற பழக்கம், நாளுக்கு நாள் மேலும் மேலும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

வருவதை ஜீரணித்துக் கொண்டே இருக்கும் பொழுது, வந்து விழுந்து கொண்டே இருப்பதை என்ன செய்வது?

உடல் நலமாகவும் பலமாகவும் இருக்கிற போது. உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் ஜீரண மண்டலம் எல்லாம் இயற்கையான வலிமையுடன் தொழில் புரிகின்றன, உடல் பலஹீனம் அடையும் போது, வயிற்றுத் தொழிலும் வளமிழந்து போகிறதே!

இரைப்பை கனப்பையாகும்போது; உணவு அதிக நேரம் வயிற்றில் தங்கும் போது, கொழுப்புப் பகுதிகள் குடலைச் சுற்றி' ஆக்ரமிப்பு செய்கிறபோது, வயிறு தனது அளவில் விரிந்து கொண்டேதான் போக வேண்டியிருக்கிறது.

உடல் உழைப்பின்றி உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள். நடமாட்டம் இருந்தாலும், நினைத்த போதெல்லாம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள்; முறையாக பயிற்சி செய்யாதவர்கள்; வயிற்றில் 'கேஸ் டிரபிள்' என்ற காற்று நோய் உள்ளவர்கள் எல்லாம், தொந்திக்கு ஆளாகிப் போகின்றார்கள்.

(விரிவான விளக்கத்திற்கு, தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்' என்கிறஎன் புத்தகத்தைப் படிக்கவும்)

வந்ததை என்ன செய்வது?

தொந்தி வருகிற போதே, அதன் தன்மை நமக்குப் புரிந்து விடும், வயிற்றில் ஏதோ புதிய சுமை இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளலாம். போடுகிற 'பேன்ட்' அவதிக்குள்ளாவதும் தெரியும்.

தொந்தியை இருவகையாக நாம் பிரிக்கலாம்.

1. பஞ்சு தொந்தி (Cotton Belley)
2. இரும்புத் தொந்தி (Iron Belley)

பஞ்சு தொந்தி என்பது, வயிற்றில், கையை வைத்துப் பார்த்தால், அழுந்தும். கொஞ்சம் மென்மையாகத் தோன்றும்.

இரும்புத் தொந்தி என்பது கல் போன்ற தன்மையுடன் முன்பக்கம் மட்டும் துருத்திக் கொண்டு வராமல், பக்க வாட்டின் இருபுறத்திலும் படையெடுத்து விரிந்து சென்று மடிப்புகள் உள்ள மலைபோலத் தோற்றமளிக்கும்.

ஒருவருக்குப் பெரிதாக தொந்தி இருக்கிறது என்றால், அதற்குள்ள எடை 25 பவுண்டு என்றும், அந்த அநாவசிய எடையை அவர் சுமப்பதால், கனம் தாங்காமல்தான் பின்புறமாக முதுகு வளைந்து போகிறது என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

நடப்பது என்ன?

வயிற்றின் கனம் தாங்காமல், முதுகுப்புறம் வளைந்து விடுகிறது. நேராக நடக்க முடியாத பாதங்கள், பக்க வாட்டில் விரிந்தபடி நடக்கின்றன. வேகமாக நடக்க இயலாதபடி, கால்களைத்தாங்கித் தாங்கியே நடக்கும், கன நடை வந்து விடுகிறது.

போடுகிற சட்டையும் பேண்ட்டும் பொருத்த மில்லாமல் தோற்றமளிக்கிறது.

அதாவது தொந்தியுள்ள ஒரு மனிதர் **'நித்திய கர்ப்பிணி'** என்று பழிக்கப்படும் அளவுக்கு கீழாகி விடுகின்றார்.

எப்படிப் போக்குவது?

புத்தகம் படிப்பதால் அல்லது நித்தமும் தொந்தி பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பதால், வந்த தொந்தி போய்விடாது.

உடற் பயிற்சி செய்தால் தான், தொந்தி போகும். அப்படி உடற்பயிற்சி என்ன செய்கிறது? செய்து விடுகிறது!

வயிற்றின் பகுதியிலே முற்றுகையிட்டுக் கொண்டு, வளர்ந்து கொண்டே வருகிற கொழுப்புப் பகுதியை, உருக்கி அழிக்க வேண்டும். அந்த உருக்கும் வேலையைத் தான் உடற் பயிற்சி செய்கிறது.

தினம் தினம் தின்று, தொந்தியை வளர்த்த பிறகு, வாரத்திற்கு ஒரு நாள், மாதத்திற்கு ஒரு நாள் பயிற்சி செய்தால் போதும் என்று சொல்பவர்களுக்கு தொந்தி போகவே போகாது.

தினம் தினம் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டும். அது உண்ணும் உணவுபோலவே, தினமும் தேவைப்படும் சக்தி யாகும்.

எளிமையான பயிற்சிகளே போதும்! வலிமையான பயிற்சிகள் ஆரம்பக் கட்டத்தில் தேவைப்படாது. பின்னாட் களில் இப்பயிற்சிகள் பெரிதும் உதவும் பேறுள்ளவையாகும்.

எளிய பயிற்சிகள்

குறிப்பு, ஒரு பயிற்சியைத் தொடங்கும்போது நன்றாக மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு பயிற்சியை செய்து, முடித்த பிறகே, அதாவது முடிவு நிலைக்கு வந்தவுடனே தான் மூச்சை நிறுத்த வேண்டும்.

1. கால்களை சேர்த்து வைத்து, கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கைகளை கால்களுக்குக் கொண்டு வந்து, தொட்டு பிறகு மேலே உயர்த்தி, பிறகே மூச்சு விடவும். (10 முறை) முழங்கால்களை முடிந்த வரை வளைக்காமல் செய்யவும்.

முழங்கால்கள் வளைந்தாலும் பரவாயில்லை. முதலில் குனிந்து தொடவும்.

2. கால்களை முடிந்தவரை அகலமாக வைத்து, கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து நிற்கவும். மூச்சிழுத்தபடி, வலது கையால், குனிந்து இடது காலைத் தொட்டு, பிறகு நிமிர்ந்து மூச்சு விட்டு, பிறகு மூச்சிழுத்து, இடது கையால் வலது காலைத் தொட்டு, நிமிர்ந்த பிறகு மூச்சு விடவும், (10 முறை)

3. படுத்துக்கொண்டு செய்யும் 2 பயிற்சிகளைச் செய்யவும். நன்றாகக் கால்களை நீட்டி, மல்லாந்து, படுத்து, கைகளைத் தலைக்குப் பின்புறம் கொண்டு செல்லவும். அப்படியே மூச்சிழுத்து, கைகளைக் கொண்டு வந்து, கால்களைத் தொடவும்; கால்களைத் தரையிலே வைத்திருக்கவும், முடிந்தவரை தொடமுயலவும் (10 முறை).

4. மல்லாந்து படுத்தபடி, கால்களை அகல விரித்தபடி, படுத்து, கைகளைத் தலைக்கு மேலாக வைத்து, இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து இடது காலைப் போய்த் தொடவும். (10 - 10 முறை)

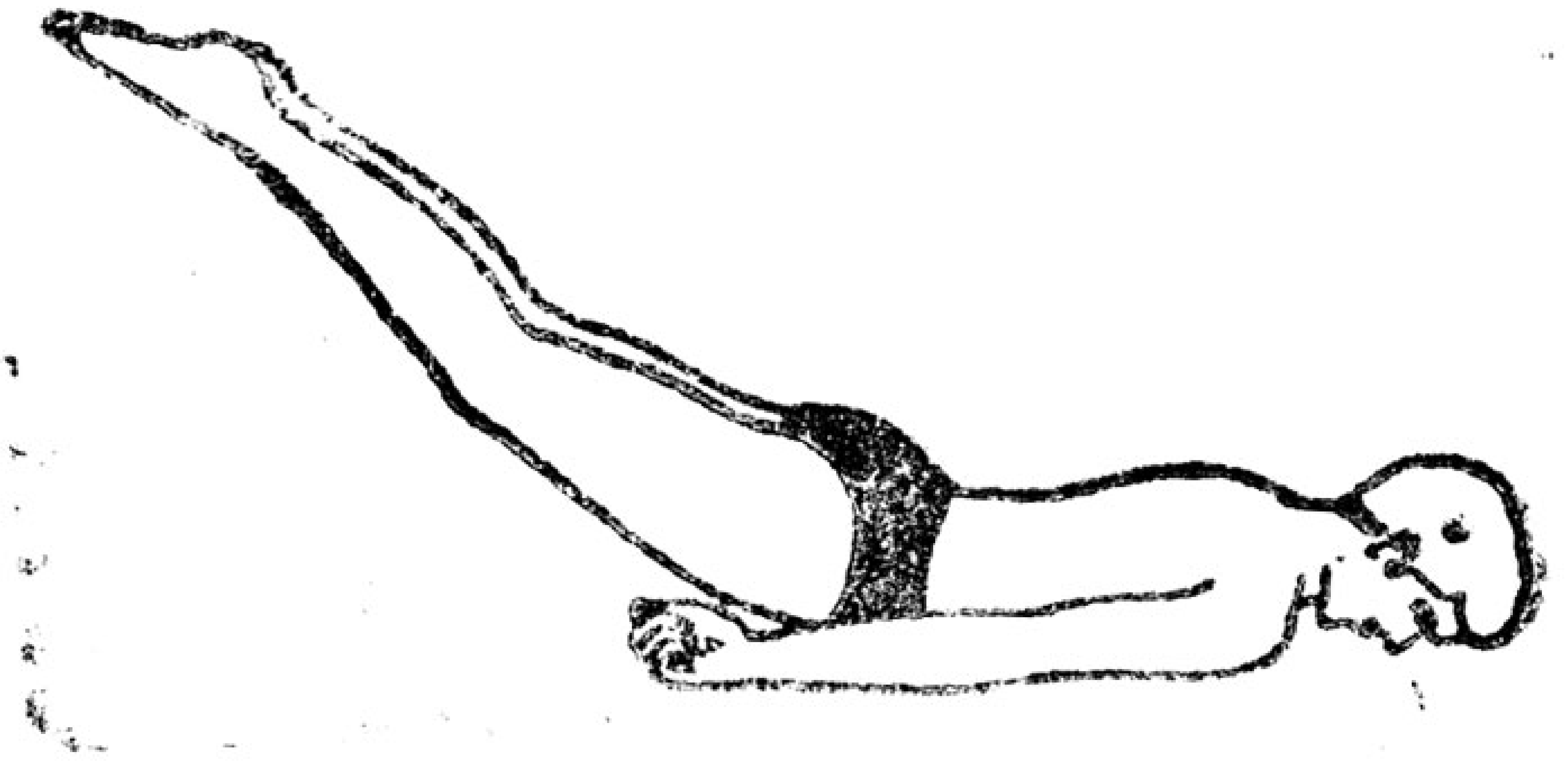
எடைப் பயிற்சிகள் பற்றிய எனது நூல்களைப் படித்து, அந்தப் பயிற்சிகளையும் நீங்கள் பழகிக் கொள்ளலாம்.

நம்பிக்கை

தொந்தி வந்திருப்பது கேவலமல்ல, தொடர்ந்து வைத்துக் கொண்டிருப்பது தான் கேவலமாகும்.

தொந்தியின் கர்ரணம்—அஜீரணக் கோளாறு. அஜீரணம் மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும், மலச்சிக்கல் மூலத்தை ஏற்படுத்தும். மூலமே அனைத்து நோய்களின் பிறப்புக்கும் மூல காரணமாகும்.

ஆகவே, தொந்தியைக் குறைக்க முந்திக் கொள்ளுங்கள். தொந்தியைக் குறைப்பது சுலபமா என்று மலைக்காது. சுலபமே என்று முயலுங்கள். நம்பிக்கை தோற்றதாக சரித்திரமே இல்லை.



34. இரு பெரும் உலக மகா வீரர்கள்

ஜெசி ஓவன்ஸ் - கார்ல் லூயிஸ்

இணையற்ற வீரர்கள்

இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற வீரர்களாகத் திகழ்பவர்கள்: ஜெசி ஓவன்சும் கார்ல் லூயிசும் ஆவார்கள்.

இருவரும் ஒலிம்பிக் பந்தயம் ஒன்றில் நான்கு தங்கப் பதக்கங்கள் வென்று உலகப் புகழ் பெற்றவர்கள். அதாவது 100 மீட்டர் 200 மீட்டர், நீளத்தாண்டல் மற்றும் 4 × 100 மீட்டர் தொடரோட்டம் ஆகியவற்றில் பங்கு கொண்டு, முதலாவதாக வந்து தங்கப்பதக்கங்களை வென்றவர்கள்.

இவர்கள் இருவரில், யார் சிறந்த வலிமையானவர்கள்? தேர்ந்த திறன் நுணுக்கங்கள் உள்ளவர் என்பதைக்

கண்டறிய, பலர் பல விதமாகத் தங்கள் கருத்துக்களைக் கூறி வருகின்றனர்.

அவர்களில் யார் ஆற்றல் மிக்கவர்கள், சிறந்தவர்கள் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு முன்பாக, நாம் அந்த இருவரைப் பற்றியும் அவரவர் வாழ்ந்த சூழ்நிலைகளைப் பற்றியும் ஓரளவு தெரிந்து கொள்வது நல்லதாகும்.

இரண்டாவது ஜெசி ஓவன்ஸ்

1984 ம் ஆண்டு லாஸ் ஏஞ்செல்சில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில், நான்கு தங்கப் பதக்கங்களை வென்ற கார்ல் லூயிசை, எல்லோரும் **இரண்டாவது ஜெசி ஓவன்ஸ்** என்று அழைத்தே பாராட்டத் தொடங்கினார்கள்.

காரணம் : ஜெசி ஓவன்ஸ் ஒருவரால் தான் இப்படி வெல்ல முடியும், இனி யாராலும் இந்த சாதனையை மீற முடியாது என்று உலகமே கருதியிருந்ததால் தான் !

ஆனால், கார்ல் லூயிஸ் தன்னை யாரும் அப்படி அழைக்க வேண்டாம். என் பெயராலேயே என்னை அழைத்தால் போதும் என்று அறிவிப்பு விடும் அளவுக்கு, ஜெசி ஓவன்சின் புகழ் மிஞ்சியிருந்தது.

கார்ல் லூயிசின் ஆத்மார்த்த குருவே ஜெசி ஓவன்ஸ் என்றால், ஜெசி ஓவன்ஸ் ஆற்றல் எப்படிப் பட்டதாக இருக்கும்? அதனை இங்கு காண்போம்.

ஜெசி ஓவன்ஸ்:

ஜெசி ஓவன்ஸ் என்று அழைக்கப்பட்ட அந்த வீரரின் முழுப் பெயர் ஜேம்ஸ் கிளவ்லேன்ட் ஓவன்ஸ் என்பதாகும்.

1983 ம் ஆண்டு, செப்டம்பர் 12ந் தேதி அமெரிக்காவில் உள்ள **அலபாமா** எனும் மாகாணத்தில் உள்ள **பான்வில்லே** எனும் ஊரில் பிறந்தார்.

அவர் தனது 14 வது வயதில், உலகத்தில் சிறந்த விரைவோட்டக்காரரான **சார்லி படக்** என்பவரை சந்திக்க நேர்ந்தது ஒரு பெரிய சரித்திரம் படைக்கும் நிகழ்ச்சியாகும். 'நீயும் ஒரு நாள் என்னைப் போல் சிறந்த ஒலிம்பிக் வீரனாக வரமுடியும், நீ உன்னை இதற்காக அர்ப்பணித்துக் கொண்டு பாடுபட்டு உழைத்தால்' என்று சார்லி கூறிய வார்த்தைகளை, அப்படியே பரிபூரணமாக ஏற்றுக்கொண்ட ஓவன்ஸ், அயராமல் உழைத்தார்.

5 அடி 10 அங்குல உயரம். ஒல்லியான தேகக் கட்டு, 197 பவுண்டு எடை, அவருக்குப் பயிற்சியாளராக இருந்து உதவியவர் **லாரிஸ் நிடர்** என்பவர்.

1932ம் ஆண்டு, 100 மீட்டர் தூரத்தை 10.3 வினாடிகளில் ஓடினார். இது காற்றோடு ஓடியது, என்று புறக்கணிக்கப்பட்டாலும், அவரது சாதனைஅபாரமானதுதான். 25 அடி தூரம் நீளம் தாண்டலில் ஒரு குறிப்பிட்ட சாதனை புரிந்தார். இது இவரது 18ம் வயதில்.

1935ம் ஆண்டில் ஓவன்ஸ் நிகழ்த்திய சாதனை போல இது வரை யாரும் நினைத்துக் கூடப் பார்த்திருக்க முடியாது. பல்கலைக் கழகங்களுக்கிடையே நடைபெற இருந்த ஓர் ஓடுகளப் போட்டியில், முதுகு வலியின் காரணமாக, கலந்து கொள்ள முடியாத நிலை. ஓவன்ஸ் ஓடுவதையும் தாண்டுவதையும் பார்க்க வந்தவர்கள் அனைவரும் விடுத்த வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, முதுகு வலியின் வேதனையைத் தாங்கிக் கொண்டு ஓவன்ஸ் ஓடினார். தாண்டினார். எப்படி என்று நினைக்கின்றீர்கள்? இப்படித்தான்.

ஓட்டப்போட்டிகள் மாலை 3 மணிக்குத்தொடங்கியது. 3.15 மணிக்கு 100 கெஜதூரம் ஓடி உலக சாதனை. 3.25 மணிக்கு நீளம் தாண்டலில் பங்கு பெற்று 26 அடி 8 அங்குலம் தாண்டி உலக சாதனை. 3.34க்கு 220 கெஜ தூரம் ஓடி உலக சாதனை. இருபது நிமிடம் கழித்து அதாவது 3.54க்கு தடை தாண்டும் போட்டியில் (Low Hurdles) கலந்து கொண்டு 22.6 வினாடிகளில் ஓடி, 11 ஆண்டுகால சாதனையை முறியடித்தார்.

ஒரு மணி நேரத்திற்குள்ளாக 4 போட்டிகளில் உலக சாதனை நிகழ்த்திய பெருமை யாருக்கு உண்டு? ஓவன்ஸைத் தவிர.

இனி கார்ல் லூயிஸ் பற்றி காண்போம்.

கார்ல் லூயிசின் முழுப் பெயர் பிரடெரிக் கார்ல்டன் லூயிஸ் என்பதாகும். 1961ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 1ந் தேதி அல்பாமா மாகாணத்தில் உள்ள பர்மிங்காம் எனும் இடத்தில் பிறந்தார். இவரது குடும்பத்தில் உள்ள அனை வருமே விளையாட்டுக்களில் விற்பனர்களாக விளங்கு கின்றார்கள்.

லூயிஸ் ஜெசி ஓவன்சினால் தான் உற்சாகப் படுத்தப் பட்டிருக்கிறார். 'உன்னத உழைப்பும் அதற்கேற்ற அர்ப்பணிப்பும்' உன்னை பரிசுக்கும், பாராட்டுக்கும் கொண்டு போய் நிறுத்தும் என்று ஜெசி ஓவன்ஸ் கூறிய வார்த்தை களை, முழு மனதுடன் ஏற்றுப் பயிற்சி செய்து இன்று புகழின் உச்சியில் வீற்றிருக்கிறார்.

6 அடி 2 அங்குலம் உயரமுள்ள லூயிசின் பயிற்சியாளர் டாம் டெல்லஸ்

தனது குருநாதரைப் போலவே, கார்ல் லூயிசும் தன் 18ம் வயதில் 100 கெஜ தூரத்தை 9.3 நொடிகளில் ஓடி, நீளத் தாண்டலில் 26 அடி 5 அங்குலமும் தாண்டி புகழ் பெற்றார். இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 28 அடி 9 அங்குலம் தாண்டி தன் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தினார்.

ஹெல் சிங்கியில் நடைபெற்ற உலக ஓடுகளப் போட்டிகளில் 100 மீட்டர், நீளம் தாண்டல், 4×100 மீ. தொடரோட்டம் இவற்றில் பங்கு பெற்று தங்கப்பதக்கங்களை வென்று, உலகதையே வியப்பில் ஆழ்த்தினார்.

இதுவரை விரைவோட்டங்களிலும், நீளம் தாண்டலிலும் வெற்றிபெற்றதாக அமெரிக்க நாட்டு ஓட்டப் போட்டிகளின் சரித்திரத்தில் இடம் பெறாத ஒரு ஒப்பற்ற தன்மையை கார்ஸ் லூயிஸ் வென்று சரித்திரம் படைத்தார்.

1984ம் ஆண்டு லாஸ் ஏஞ்செல்ஸில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் 4 தங்கப் பதக்கங்களை வென்று ஜெசி ஓவன்சுக்கு இணையாகப் புகழ் பெற்றார்.

1988ம் ஆண்டு சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில், 100 மீட்டர் ஓட்டம், நீளத்தாண்டல் இரண்டிலும் மீண்டும் தங்கம் வென்று, புதிய சாதனை படைத்தார்.

இட்லரின் இரும்பு மனம்

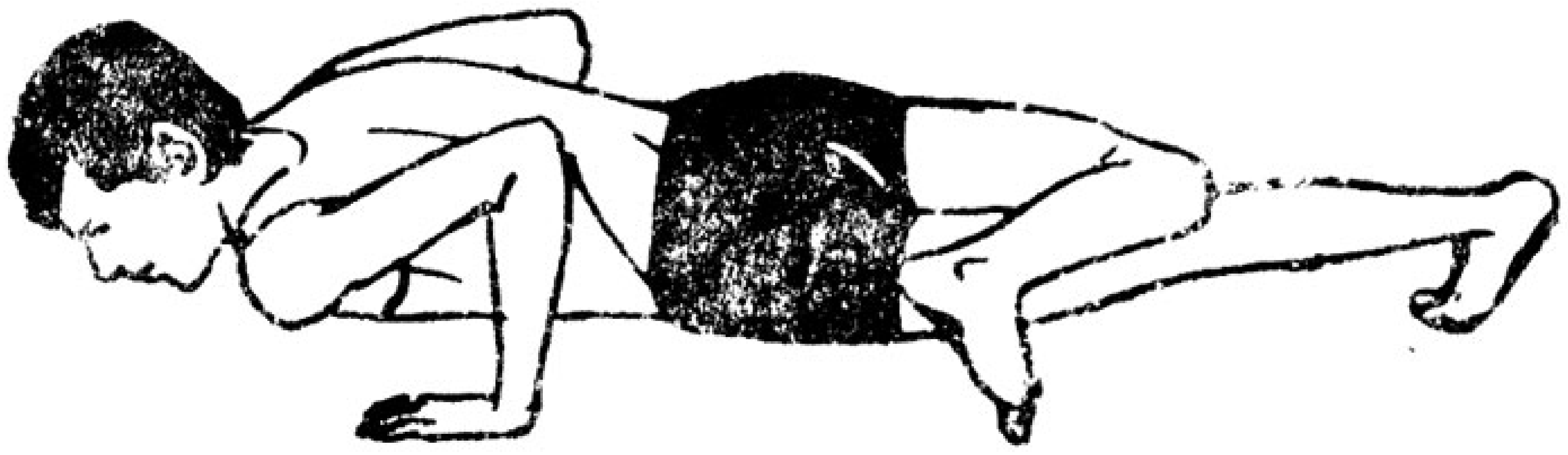
1936ம் ஆண்டு ஜெர்மனியில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் நான்கு பதக்கங்களை வென்ற ஜெசி ஓவன்ஸை அலட்சியப் படுத்தினான் இட்லர். நீக்ரோ இனத்தவன் என்று நிர்த்தாட்சன்யமாகப் பேசி ஒதுக்கினான்.

பாராட்டவோ கைகுலுக்கவோ வரவில்லை. அவசர அவசரமாக பந்தய அரங்கைவிட்டு வெளியேறிய பொறாமைக்காரன் இட்லர்.

வெற்றிவீரன் ஜெசி ஓவன்ஸ், அதற்குப் பிறகு வறுமை நிலையில் தான் வாழவேண்டியிருந்தது. குதிரைகளுடன் ஓட்டப்பந்தயம் ஓடி சம்பாதிக்கும் நிலைமை இருந்தது. சிகாக்கோ நகரத்து நீக்ரோ குழந்தைகளுக்குப் பயிற்சியளித்தும். விளையாட்டுப் பிரதிநிதியாக பணியாற்றியும் நீக்ரோ அனாதைக் குழந்தைகளுக்கு வாழ்வில்லம் அமைத்தும், அவரது இனமாந்தருக்குத் தொண்டாற்றியும் 1980ம் ஆண்டு மார்ச்சு மாதம் 31ந் தேதி அமரரானார்.

கார்ல் லூயிஸ், சியோல் ஒலிம்பிக் வெற்றியைத் தொடர்ந்து, இன்னும் புதிய சாதனைகளைப் படைக்க, தன்னைத் தகுதிக்குள்ளாக்கித் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறார்.

சுய முயற்சியுள்ள சுத்த வீரனை நாம் பாராட்டுவோம். வணங்கி மகிழ்வோம். அந்த வீர வணக்கம், நமக்கு தோன்றாத் துணையாக இருந்து உதவட்டும். உயர்த்தட்டும்.



35. முதுகு வலியை முற்றவிடாதீர்கள் !

வருவது உறுதி !

இப்பொழுதே வரலாம். இனிமேலும் வரலாம்! தப்பாது வரலாம். எப்பொழுதும் வரலாம் இந்த முதுகுவலி.

இளமையின் வேகமும் வலிமையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விடைபெறும் பொழுது, விடாது வந்து முதுகில் ஏறி சவாரி செய்கிற அளவுக்கு வியூகம் அமைத்துக் கொள்கிறது முதுகுவலி!

ஐந்து பேர்களுக்குள் நான்கு பேர்களுக்கு இந்த முதுகுவலி தவறாது வந்து விடுகிறது. பலருக்கு வாழ்நாளில் ஒரு முறையாவது வந்து போகிறது.

வயதானவர்கள் முதுகு வலியின் காரணமாக, மருத்துவரிடம் முறையிடுவது, எண்ணிக்கையில் அதிகம் என்று கணக்கிட்டுக் காட்டுகின்றார்கள் வல்லுநர்கள்.

எப்படி உணர்வது !

ஒரு பொருளை எடுக்கக் கையை நீட்டும் பொழுது. ஏதோ ஒரு 'பிடிப்பு' பின்புறத்திலிருந்து இழுப்பது போல உணர்வு ஏற்பட்டுத் திடீரென்று தாக்குகின்ற ஒரு வலி... தொடர்ந்து வேதனை.

ஒன்றை மேலே உயர்த்தும் பொழுது. அல்லது கையை மேலே தூக்கும்போது அல்லது ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து பலருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கிற பொழுது, ஒரு மின்னல் போன்ற வலி தோன்றி தொடர்கிறது. அதுதான் முதுகு வலியின் தொடக்கமாகும்.

திடீரென்று தோன்றி, குடைந்தெடுப்பது போன்ற குதர்க்கம் மிகுந்த வலியாகி, தொடர்ந்தும் இருக்கும். சில சமயங்களில் நீங்காதும் நிலைத்து நிற்கும். பல நேரங்களில் பளிச்சென்று வந்து மறைந்து போகும் பாங்குடையது முதுகுவலியாகும்.

ஏன் வருகிறது ?

முதுகுப் பகுதியானது மிகவும் உணர்ச்சிகரமான பகுதியாகும்,

அன்புடன் ஒருவரைத் தட்டிக் கொடுக்கும் பொழுது, முதுகு மிகவும் பாந்தமாக உதவுகிறது. அரவணைத்துக் கொள்ளும் போது, அங்கு ஆனந்தமான தடவல்களும் நிரவல்களும் நிம்மதியைக் கொடுக்கும்.

அடிக்கும் பொழுது ஆத்திரத்தைக் காட்டுவதற்கு முதுகில் அடிக்கும் வழக்கம், தொன்றுதொட்டு வரும் சுவையான பழக்கமுமாகும்.

இப்படிப்பட்ட பல்வேறுபட்ட உணர்ச்சிமயமான பகுதியாக முதுகு விளங்குவதற்கு அடிப்படைக் காரணமும் இல்லாமல் இல்லை.

முதுகுத் தண்டு (Spinal Column) நீண்டுள்ளதைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பாகவும், உறுதுணையாகவும் தசைகள் சூழ்ந்து பரவி, அருமையான கலவையாக அமைந்திருக்கின்றன.

இந்தத் தசைகள் அதிகமாகப் பயன் படுகிற பொழுதும், பயன்படாமல் வெறுமனே இருக்கும் பொழுதும், முதுகுவலி வந்து விடுகிறது. அதாவது, முதிர்ந்தும் சிதைந்தும் போகிற தசைகளே முதுகு வலியைக் கொண்டு வந்து விடுகின்றன.

முதுகு உணர்ச்சிகரமாக விளங்குகிறது என்று முன்னர் கூறினோம். காரணம், முதுகுத் தண்டுக்குள்ளே முக்கியமான நரம்புக் கூட்டங்கள் மூளைப் பகுதியை நோக்கி முனைப்புடன் செல்வது தான்.

S போன்ற வளைவு கொண்ட முதுகுத் தண்டானது 33 முள்ளெலும்புகளால் (Vertebrae) ஆனதாகும். இந்தத் தண்டின் உட்புறம் உள்ள குகை போன்ற குழிப்பகுதிக்குள்ளே தான் கயிற்றை போல நரம்புகள் தொகுதி ஒன்று புகுந்து செல்கின்றன.

ஒவ்வொரு முள்ளெலும்பும் (Vertebra) மற்றொரு முள்ளெலும்புடன் இணைகின்ற மூட்டுப் பகுதியில் தான், இந்த முதுகு வலி முகிழ்ந்து வருகின்றது. இங்கே முதுகு வலி என்பது எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள மூட்டில் ஏற்படுகிற வலியாக விரிந்து வருகிறது.

அதையும் சற்று விரிவாக இங்கே அறிந்து கொள்வோம். முள்ளெலும்புகள் முப்பத்தி மூன்றும், ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக இருப்பது போல் அதாவது அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்

கின்றன. இப்படி இரண்டு முள்ளெலும்புகள் இதமாகவும் பதமாகவும் அமர்ந்திருக்க, இடையிலே ஒரு தட்டு போன்ற அமைப்பு உள்ளது. அதை தண்டுவடத் தட்டு (Spinal Dise) என்று அழைப்பார்கள்.

இந்தத் தண்டு வடத் தட்டுக்களில் ஏதாவது ஒன்றின் வெளிப்புறமானது ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், ஈரப்பசை யற்று காய்ந்து போயும், உடைந்து போவது போன்ற பல வீனப்பட்டும் மாறி விடுகிற பொழுது, இயக்கத்தின் காரண மாக முதுகுத் தண்டானது அசையும் பொழுது, முள் ளெலும்புகள் மேலும் கீழும் இயங்குகின்ற நேரத்தில், பழுது பட்ட தட்டானது பாதிக்கப்படுகிறது. அப்பொழுது மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

பழுதுபட்டத் தட்டின் உராய்வானது, அதனுள்ளே நுழைந்து செல்கின்ற உணர்வு நரம்புகளை அழுத்துகிறது. அங்கிருந்து கால் பகுதியை நோக்கிச் செல்கின்ற நரம்புகள், கால்களில் வேதனையை அல்லது உணர்வில்லாத மதர்ப்புத் தன்மையை உண்டு பண்ணி விடுகின்றன.

இவை தான் முதுகு வலிக்கு முக்கியமான காரணங்க ளாகும்.

என்ன செய்யலாம்?

ஆரம்பக் கட்டமாக இப்படிப்பட்ட வலியும் வேதனை யும் வந்தால், படுக்கையில் படுத்து ஓய்வெடுத்துக் கொண் டாலே பழுது பட்டத் தட்டுக்கள் செழிப்படைந்து கொள் ளும், தருகிற சிரமத்தையும் குறைத்து விடும்.

முற்றி முதிரச் செய்துவிட்ட முதுகு வலிக்கு, சிலசமயம் அறுவை சிகிச்சைதான் அருமையானது என்று மருத்துவர் கள், கத்தியுடன் காட்சியளிப்பதுண்டு.

அறுவை செய்யும் கத்தி வேண்டாம், நுண்மையான ஊசியை நுழைத்து, மருந்தை செலுத்தி, வேதனையைத் தீர்த்து விடலாம் என்று வேறு பல வைத்தியர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

தண்டுவடத் தட்டை அறுவை சிகிச்சை செய்திட, அனுபவம் உள்ளவர்கள் குறைவு என்பதும், அது சில சமயங்களில் ஆபத்தானது என்பதும் பல மருத்துவர்களின் கருத்தாகும்.

உடற்பயிற்சியே உதவுகிறது

''உங்களுக்கு முதுகுவலி வந்து விட்டால், நீங்கள் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள தவறி விட்டீர்கள் என்பதே அர்த்தமாகும். உடனே நீங்கள் அதைத் தடுத்துக் கொள்ளா விட்டால், எதிர்காலத்தில் முதுகு வலியின் பலத்தத் தாக்குதல்களுக்கு நீங்கள் ஆளாகக் கூடும்'' என்று எச்சரிக்கிறார் மேல் நாட்டு டாக்டர் ஒருவர். அவர் பெயர் **நீரிக்** என்பதாகும்.

முதுகு வலியை விரட்ட முயற்சிக்கும் மருத்துவர்களில் முக்கால் வாசிப்பேர், உடற்பயிற்சியே முதுகு வலியைத் தீர்க்க உதவுகிறது என்று திட்டவட்டமாகக் கூறுகின்றார்கள்.

உடற்பயிற்சியின் மூலம் 80 சதவிகிதம் பேர் எளிதாகக் குணமடைந்து விடுகின்றார்கள் என்று அனுபவப் பூர்வமாக உரைக்கின்றார்கள்.

உடற்பயிற்சியின் ஆரம்பக் கட்டம். ஒரு பத்துநிமிடப் பயிற்சி. உட்கார்ந்து எழும் பயிற்சி. (Sit-Ups)

நன்றாகப் படுத்திருந்து. பிறகு முழங்கால்களை நிமிர்த்தி, கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்துக் கொண்டு வைக்கவும், தலையில் பின்புறம் கைகளைக் கோர்த்தபடி, எழுந்து மார்புப் பகுதியானது முழங்கால்களில் படுவது போல் தொடவும். பிறகு படுத்துக் கொள்ளவும்.

இப்படி உட்கார்ந்துஎழும் முயற்சியை செய்கிறபோது, முதுகுத் தசைகள் நெகிழ்வுத் தன்மையைப் பெறுகின்றன. அத்துடன், வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன.

வலிமை பெறும் வயிற்றுத் தசைகள், முதுகுத் தசைகள் தாங்குகிற உடலின் வலிமையைச் சற்று பகிர்ந்து கொள்ள முன்வருகின்றன. முதுகுத் தசைகள் சற்று சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்கின்றன. இது தான் உடற்பயிற்சியின் உன்னத ரகசியமாகும்.

உங்கள் மருத்துவரை இதுபற்றிக் கலந்தாலோசியுங்கள். மனம் திறந்து பேசுங்கள். அவர்கள் அறிவுரை வழங்குவார்கள்.

சில மருத்துவர்கள் மெது ஓட்டம் (Jogging) ஓடினால் நலம் தரும் என்று சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

சிலர் சுறுசுறுப்பாக விளையாட்டில் ஈடுபட்டால் வளம் பெருகும் என்று வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்கள்.

ஒரு சிலர், எதுவும் வேண்டாம். ஓய்வெடுத்துக் கொண்டால் போதும் என்று ஓதுங்கச் செய்கிறார்கள்.

ஆனால் ஒன்று மட்டும் முக்கியம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமாக சுவாசம் இழுப்பது, வெளியேவிடுவது என்கிற பயிற்சியானது மிக மிக அவசியமாகத் தேவைப்

படுகிறது. அதை ஆங்கிலத்தில் AEROBIC EXERCISES என்கிறார்கள்.

அதாவது நம்மையறியாமலே நிறைய காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து, நுரையீரல்களை நிரப்பி, இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்தி, செல்களையும் திசுக்களையும் செழிப்புறச் செய்து, அதன் மூலம் நரம்புகளை வலுப்படுத்தி நலமடையச் செய்வது.

அதற்கான சில பயிற்சிகள், நீச்சலில் ஈடுபடுவது, மெதுவாக சைக்கிள் ஓட்டுவது, மூச்சிறைப்பது போல வேகமாக நடப்பது.

இவையெல்லாம் முதுகுவலியிலிருந்தாலும், மெதுவாக வலியின்றி செய்ய முடிகின்ற பயிற்சி முறைகளாகும். இவை தசைகளின் வலிமையைப் பெருக்கி ஆற்றலை அதிகப்படுத்தி, செயல்படும்போது சிரமமின்றி இருக்க உதவுகின்றன.

இப்படிப்பட்டப் பயிற்சிகள், உடலில் உள்ள என்டோர்பின் (Endorphin Systsm) மண்டலத்தை விரைந்து செயல்படத் தூண்டுகின்றன. அதனால் என்ன பயன் என்றால், உடலில் தோன்றுகின்ற வலியை, உடலே தீர்த்துக்கொண்டு சமாளித்து, சந்தோஷத்தை அளிக்கின்ற வல்லமையை வளர்த்து விடுவதாகும்.

ஒரு குறிப்பு: உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். விளையாடுங்கள். ஆனால் முதுகுவலிக்கிறது என்று உணரும் பொழுது உடனே பயிற்சியை நிறுத்தி விடுங்கள். வலிந்து தொடர வேண்டாம்.

இறுதியாக, முதுகுவலிக்கிறது என்றால், முதலில் மருத்துவரைப் போய் பாருங்கள். அவரிடம் நிலையை நிதானமாக விளக்குங்கள்.

ஏதாவது ஒரு நோயால், அதன் முதிர்ச்சியால் வந்திருக்கிறது (Tumour) அதாவது, தொற்றுநோய்போன்றவற்றால் தோன்றியது (Infeation), அல்லது காய்ந்து உலர்ந்துபோன முள்ளந்தண்டு அடுக்குகளின் ஒன்றினால் ஏற்படுகிற உராய்வினால் உண்டாகும் தொந்தரவு (Rupturec dise), அல்லது மற்ற ஏதாவது காரணங்களா என்பதை முதலில் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

குறுகிய காலத்திற்குள் தீர்க்க அதாவது உடனடியாக வலியைப் போக்க எடுக்கும் முயற்சிகளையும் யோசித்துச் செய்வது நல்லது. அந்த முறையை, பின்னால் மீண்டும் வலிவராதவாறு தடுக்கின்ற வகையால் செய்வது நல்லது.

அமைதியாயிருங்கள்; மனதுக்குள் ஏற்படுகின்ற மனக்கிலேசங்கள், மறைக்கப்படும் ஆசைகள், கசப்புகள், வெளிப்படுத்த முடியாத உணர்வுகள் உந்துதல்கள் எல்லாம், இரத்தக்குழாய்களைக் குறுகச் செய்கின்ற இரத்த ஓட்டப் பாதிப்பினால், உறுப்புகளுக்கு உயிர்க்காற்று அளவினைக் குறைக்கிறது. சில தசைகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் ஏற்படுகிற பற்றாக்குறை பிராணவாயுவின் காரணமாக, சில வலிகள் தோன்றுகின்றன.

ஆகவே, எதையும் நிதானமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஆரவாரிக்கின்ற உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, அமைதியாக இருக்க முயலுங்கள். இந்தப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பாதிநோய் போகும். வலியும் மறையும்.

உணர்ச்சி வசப்படுவதால் தான், முதுகுவலி முளைக்கிறது என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள்,

மனதில் ஏற்படுகிற பயங்கள், தோல்வி நினைவுகள், தாழ்வு மனப்பான்மை தரும் தடுமாற்றங்கள் கூட முதுகு

வலியை விளைத்து விடுகின்றன, என்பது மருத்துவர்களின் கணிப்பாகும்.

பழக்கங்கள் உங்களை பக்குவமாய் காக்கும். புகைக்கும் பழக்கம் முதுகுத்தண்டின் தட்டில் வறட்சியை உண்டாக்கி வலியை ஏற்படுத்துகிறது. முதுகு பற்றிய அறியாமையெல்லாம் இப்படிப்பட்ட முதுகுவலியை உண்டாக்குகிறது என்கிறார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் மனதில் கொண்டு, உங்கள் உடலை நீங்கள் பத்திரமாகக் காக்க முயலுங்கள்.

எதனால் ஏற்படுகிறது என்ற காரணங்களை அறிந்து கொண்டு, அவற்றைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி தான் உடல் உறுப்புகளைப் பலப்படுத்தி உயர்ந்த வாழ்க்கை வாழச் செய்கிறது என்ற உண்மையை உணருங்கள்.

வந்த முதுகு வலிக்கு மருந்தாகச் செய்கின்ற பயிற்சிகளை, வருவதற்கு முன்பாகவும் செய்து. திடமாக வாழுங்கள்.

முதுகுவலியை முற்ற விடுவதும், எத்தி விடுவதும் உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. மருத்துவர்கள் பக்கபலம்தான் என்பதை, நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டால், மகிழ்ச்சி வழி தான் வாழ்வீர்கள். இதுதான் உண்மையான வாழ்வின் வழியாகும்.

36. உண்ணாவிரதம் ஓங்குக !

அற்புத மருந்து

நமது முன்னோர்கள் நல்ல மருந்து ஒன்றைக் கண்டு பிடித்து, அதை உடல் நலியும் நேரத்தில், உண்மையாகக் கடை பிடித்து, ஒழுங்காக நடை முறைப்படுத்தி, நலத்துடன் வாழ்ந்து சென்றனர்.

அந்த அற்புத மருந்துக்குப் பெயர் உண்ணா விரதம்.

மிருக இனமானது சுகவீனம் அடைகிற போது, சாப்பிடுகிற காரியத்தை நிறுத்தி விடுகிற உணர்வைப் பெற்று, "சும்மா" இருந்து விடுகிறது. அதன் வழியாக ஒரு அற்புதமான குணம் பெறுவதை மனித இனம் அறிந்திருக்க வேண்டும். அதை அப்படியே தாங்களும் பின்பற்றியிருக்க வேண்டும் என்றும் நாம் எண்ண இடமுண்டு.

ஆதி மனிதர்கள் இப்படி உண்ணாமல் இருந்து, தங்கள் தேகத்திற்குத் தாங்களே உதவிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

அதனால் அவர்கள் இரண்டு விதமான நன்மைகளில் நனைந்திருக்கின்றார்கள்.

நன்மையோ நன்மை

கிடைத்த நன்மைகளில் ஒன்று... தேகத்தில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியானது அதிக வலிமையடைந்தது. இரண்டு. வாழ் நாள் அதிகமாகக் கூடிக் கொண்டது. நீண்ட நாட்கள் நலமுடன் வாழ உதவியது.

உடலுக்கு ஒரு வித 'மாயசக்தி' உண்டு. தனக்கு வருகின்ற நோய்களைத் தானே தீர்த்துக் கொள்ளும் மகோன்னத சக்தி. வருகிற நோய் எந்த விதமான வேகம் கொண்டதாக விளங்கினாலும், அதன் வேகத்தை கீழிறக்கி, உடலை இயற்கையான சம நிலையில் இயங்கச் செய்து கொள்ளும் சக்தி. அத்தகைய அரிய சக்தியை, இந்த உண்ணா விரதம் உசுப்பி வீடுகிறது. உயர்த்தி விடுகிறது.

எப்படி முடிகிறது?

உண்ணா விரதத்தை விட இயற்கையான மருந்து இந்த உலகில் இல்லையென்கிறார்கள். அப்படி அடித்துப் பேச ஆதார சக்தி எப்படி எங்கே கிடைக்கிறது?

உண்ணா விரதம் என்பது குழப்பமில்லாத ஒன்று. கட்டாயம், பத்தியம் என்று கடுமையான விதி முறைகள் கிடையாது. மிகவும் பத்திரமான மருந்து. பவித்தரமான மருந்து.

ஆமாம். உண்ணா விரதம் இருந்தால், உடல் இலேசாக மாறுகிறது தேகமோ தூய்மையடைகிறது. மனதிலும் மூளை வளத்திலும் பிரகாசம் அதிகரிக்கிறது. அத்துடன் தூய்மையான தோல், தெளிவான பார்வை, திருப்தியான

ஜீரணசக்தி கிடைப்பதுடன், பிடிப்பு, படபடப்பு, பதை பதைப்பு, மூட்டு வலி போன்ற சிறு சிறு வேதனைகள் விளை விக்கும் வலிகள் எல்லாம், விலாசம் தெரியாமல் ஓடி மறை கின்றன.

கடுமையான உண்ணாவிரதம்

உடலுக்கு நலம் விளைவிப்பதற்காக உண்ணாவிரதம் இருக்கலாம். உலகைத் தம் பக்கம் கவர்ந்திழுக்க; எதிரி களைத் தங்கள் பக்கம் வசப்படுத்த; பல நிபந்தனைகளை பிறர் மேல் விதித்து வெற்றி பெற, உண்ணாவிரதத்தைக் கடைபிடிப்பவர்களும் உண்டு.

அரசியல் உலகில் அடிக்கடி நடக்கும் இந்த உண்ணா விரத ஆர்ப்பாட்டம், பல சமயங்களில் உயிரிழப்பிற்கும் கொண்டுபோய் விடும். இலங்கையில் தமிழர் பிரச்சினைக் காக 12 நாட்கள் உண்ணா விரதம் இருந்து உயிர் நீத்த திலீபன் எனும் வீரரை இங்கே நாம் ஒரு சான்றாக நினைத் துக் கொள்ளலாம்.

விரதமும் விவகாரமும்

ஒரு வேளை, ஒரு நாள் உண்ணாவிரதம் என்கிற போது, உடல் உறுப்புகள் ஓய்வு பெறுகின்றன. உல்லாசம் அடை கின்றன.

பல நாட்கள் பட்டினி என்றால் உடல் என்ன செய்யும்? எவ்வாறு அந்த வறட்சியை சந்திக்கும்? எத்தகைய நிலை மைக்கு ஆளாகும் என்றெல்லாம் நாம் எண்ணிப் பார்க்கும் போதே நன்கு புரியும்.

முதல் மூன்று நாட்கள் வரை, பசியை உடல் பொறுமை யுடன் பொறுத்துக் கொள்கிறது. அதற்குப் பிறகு உறுப

புக்கள் இயங்க, உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை தணிந்து போகாமல் தடுக்க, உடல் தனக்குத்தானே முயற்சிகள் பல வற்றை மேற் கொள்கிறது.

அதாவது, உடலுக்கு உணவாக, தன்னுடைய திசுக் களைத் தானே எடுத்துக் கொண்டு, சக்தியை சேகரித்துக் கொள்கிறது. எப்படிப் பட்ட திசுக்களை என்று நாம் தெரிந்து கொள்வோமே!

நோயுற்று நலிந்த திசுக்கள், பாதிக்கப் பட்டு பலமற்றுப் போன பலனில்லாத திசுக்கள், மற்றும் உடலுக்கு அதிக அத்யாவசியம் இல்லாத திசுக்கள் என்பதாக, அந்த விரத மிருக்கும் தேகம் தேர்ந்தெடுத்து எரித்து, தன் தேக சக்தி யைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது.

இதனால், வேண்டப்படாத கொழுப்புப் பகுதிகள், ஊளைச் சதைகள், வெறுக்கும் காட்சியைத் தருகிற விரும்பப்படாத பகுதிகள் எல்லாமே இந்த விரத வெந் தணலில் வீழ்ந்து, உருகி, உருவிழந்து, ஒழிந்து போகின்றன.

ஈரல், கிட்னி, நுரையீரல், தோல் போன்ற கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் பணியைச் பெய்கின்ற முக்கிய உறுப்புக்கள் எல்லாம், மற்ற உறுப்புக்கள் எல்லாம், மேலும் மேலும் சுமை கூடிய பணியைச் செய்யும் பொறுப்பேற்கவும் நேர்கின்றன. ஆமாம். இவ்வாறு எரிந்து போய் கழிவாகிற பொருட்களை வெளியேற்றுகிற அதிகப்படியான சுமையை, இவைகள் சுமந்து தளர்ந்து கொள்ளத் தொடங்குகின்றன.

இவ்விதமாக, எப்பொழுதும் வெளியேறும் பொதுவான கழிவுப் பொருட்களுடன், மேலும் பல கழிவுப் பொருட்கள், சிறுநீர், வியர்வை, மற்றும் கரியமிலவாயு போன்றவைகளும் கூடுதலாக உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் சூழ்நிலை யும் அமைந்து விடுகிறது.

நாக்கோ வெளுத்து விட்டது போன்ற வெண்மையான அமைப்பைப் பெறுவதுடன், வாயில் கெட்ட நாற்றமும் வீச ஆரம்பித்து விடுகிறது. சிறுநீரும் கொஞ்சம் ஆரஞ்சு கலந்த வண்ணமாக மாறி, சிறிது நாற்றம் கொள்ளவும் தொடங்கி விடுகிறது.

அதாவது, சாதாரணமாக வெளியேற்றும் கழிவுப் பொருட்களின் அளவு, இப்போது பத்துமடங்காகப் பெருகி கொள்கிறது.

வயிற்றுக்கு ஏதும் உள்ளே செல்ல வில்லை என்பதால், ஜீரண உறுப்புக்கள் ஓய்வாகி விடுகின்றன என்றாலும், அவைகள் செயல்களில் நிறுத்தம் இல்லாமல், இயக்கத்திலே தான் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன.

குடல்களின் இயக்கங்கள் தடபுடலாக நடைபெறுவதுடன், அதனதன் இயற்கையான நடைமுறைகள் ஆரவாரத்துடன் செயல்படுத்தவும் படுகின்றன. இப்படியான சூழ்நிலையில், இயற்கையான செயல்பாடுகள், உறுப்புக்கள், மற்றும் திசுக்கள் யாவும் திடமான திடமிழந்து போவதால், உடல் இயக்கமானது தடை பட்டுத் தளர்ந்து போகவும் செய்கிறது.

மூன்று நாட்கள் முடிந்தால்

உண்ணா விரதம் தொடங்கி 3 நாட்கள் முடிந்து, நான்காம் நாள் தொடங்கி, அதிலிருந்து 12 நாட்கள் வரையிலும் தொடர்கிற போது, உடலின் வெப்பம் அதிகமாகிக் கொள்கிறது. கழிவுகளை வெளியேற்றும் காரியத்தை மிகுதிப் படுத்த. வயிற்றுப் போக்கு போன்றவையும் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

அதனைத் தொடர்ந்து, உடலின் இயற்கையான சம நிலைக்கு உடல் உறுப்புக்கள் வந்து விடுகிற வேகம் குறைந்துபோகத் தொடங்குகிறது.

சந்திக்கவேண்டிய சங்கடங்கள்

உடம்புக்குள்ளே பலவித இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற் பட்டு விடுகின்றன, கடுமையான தலைவலி போன்ற துன் பங்கள் உண்டாகின்றன, ஏற்கெனவே நாம் கூறியபடி, துர்நாற்றம், வெள்ளையாகிற நாக்கு, கலர் மாறிய சிறுநீர் இவையும் இதில் அடங்கும்,

பசி மந்தம் ஏற்படுகிற அதே நேரத்தில், உறுப்புக்களில் மதமதப்பும், குளிர்ந்துபோகும் நிலையும் (Coldness) வரு கிறது, இப்படிப்பட்ட நிலை ஏற்படும்போது, உண்ணா விரதத்தை முடித்துக்கொண்டு விடுவது, புத்திசாலித்தன மாகும்.

உண்ணாவிரதத்தைத் தொடங்குகிறபோது, பக்கத்தி லேயே ஒரு மருத்துவரைக்கொண்டு, அடிக்கடி பரிசோ தித்துப் பார்த்துக் கொள்வது, பேரபாயம் எதுவும் நிகழ் வதைத் தடுத்திட உதவும்.

விரதம் எப்பொழுது வேண்டும்!

சிறு குழந்தைகள் என்றால், அவர்களை சில தொத்து வியாதிகள் இன்புளுவன்சா, டான்சில்ஸ், மூச்சுக்குழல் வியாதி போன்றவை தாக்கும் போது; பட்டினி போட்டால், அவர்களுக்குள்ள வியாதியின் வேகம் குறையவும் மறையவும் உதவுகிறது.

சிலருக்கு ஜிரணக் கோளாறு ஏற்படும் போது, தோல் வியாதிகள் தோன்றுகிறபோது, எலும்பு நோய்கள், மூட்டு

வலி பிடிப்பு. சிறுநீர்ப்பையில் கோளாறு, மனநோய்கள், அலர்ஜி, போன்றவை வருகிறபொழுது, இப்படிப்பட்ட பட்டினி விரதம் பாங்காக இருந்து உதவுகிறது.

ஒரு சிலர் இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை, இரண்டு நாட்கள் விரதம் இருப்பது உண்டு.

உடல் நலத்தை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும், நோய் களைத் தடுத்துக் கொள்கின்ற நுண்மையான ஆற்றலை நிறைத்துக் கொள்ளவும் விரதம் உதவுகிறது. அதாவது உடல் நலமாக இருக்கும் பொழுதுதான், உண்ணாத விரதம் உதவி செய்கிறது.

எலும்புருக்கி நோய், புற்றுநோய், தைராயிடு சுரப்பி சரிவர செயல்படாததால் வரும் நோய்கள், நரம்பு சம்பந்த மான வியாதிகள், நீரிழிவு நோய், போன்றவற்றால் அவதிப் படும் மக்கள், விரதம் இருந்து பட்டினி கிடப்பதற்கு முன் பாக, தங்கள் குடும்ப மருத்துவர்களைக் கலந்து கொண்டு அவர்கள் அளிக்கும் ஆலோசனைக்கேற்பவே நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

சராசரி உடல் எடைக்கும் குறைந்த உடல் எடை (Under Weight) கொண்டவர்கள்; நலிந்த உடல் உள்ளவர் கள் அல்லதுபற்றாக்குறை உணவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பட்டினி விரதம் இருப்பது அறிவார்ந்த செயல் ஆகாது.

ஒரு நாள் அல்லது அதற்கும் குறைவான நேரத்திற்கு பட்டினி கிடப்பது பாதுகாப்பானது, அது உடலுக்கு உற்சாகமளிப்பதாகவும் அமைகிறது.

பட்டினி கிடந்து முடிக்கிற பொழுது அதிகமான உண வையோ, அதிக சத்துள்ள உணவையோ உடனே உண்ணா மல், நீர் ஆகாரமாக, அல்லது பழச்சாறாகப் பருகி

கொள்ளலாம். அல்லது காய்களில் வேகவைத்து வடித்த சூப் முதலியவற்றையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பட்டினி நேரத்தில்

பட்டினி கிடந்து விரதத்தைக் கடைபிடிக்கும் சமயத்தில், தேவையான சில முக்கிய குறிப்புக்களைக் கீழேக் கொடுத்திருக்கிறோம், அவற்றைச் செய்யாது தவிர்த்துக் கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகும்.

1. அதிகக் கடினமான வேலைகளைச் செய்யக் கூடாது.

2. மனதுக்கும் அதிக சிந்தனைப் பணியைத் தராது குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. வாகனங்கள் ஓட்டுவதையும் நிறுத்தி வைக்கவும்.

4. அதற்காக, படுத்த படுக்கையாக கிடக்கக்கூடாது.

5. ஓய்வுக்காக, அதே சமயத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான காற்றுக்காக திறந்த வெளியில் நடத்தல் நல்லது.

6. பட்டினி விரதத்தின் போது அதிகக் குளிர்ந்த நீரிலோ அல்லது வென்னீரிலோ குளிக்கக் கூடாது.

7. நல்ல துண்டினால், உடம்பைத் துடைத்துக் கொண்டு' மசாஜ் செய்வது போல அழுத்தித் துடைப்பது நல்லது.

8. உடலை வெதுவெதுப்பாக வைத்துக் காக்கும் தன்மையுள்ள ஆடைகளை, அப்பொழுது அணிந்துகொள்வது நல்லது.

குறிப்பு: அடிக்கடி விரதம் இருப்பது உடல் சுகத்துக்கு உகந்ததல்ல. எதிர்பார்ப்புக்கு மாறாக ஏதாவது நடந்து விடும். வாரத்தில் ஒருநாள் ஒரு பொழுது, அல்லது மாதத்தில் ஒரு நாள் அல்லது ஆறு வாரத்திற்குள் ஒரு நாள் பட்டினி இருப்பது சிறந்த உடல் நலத்தை நல்கும்,

அதுவே ஆனந்தமான, ஆரோக்கியமான, அற்புதமான வாழ்வை வாழ வழிகாட்டும். வசப்படுத்தும். வாழ்விக்கும்,

37. சுவையான விளையாட்டுச் சிதறல்கள்!

விளையாட்டு இளமையை வளர்க்கிறது

விளையாட்டு இளமையை வளர்க்கிறது. இளமையை விடாமல் காக்கிறது. முதுமையை வர விடாமல் விரட்டு கிறது என்பது தத்துவம். அதை உண்மையாக்கி நிரூபித்துக் காட்டி வருகிறார் உலகப் புகழ் பெற்ற கிரிக்கெட் வீரர் கவாஸ்கர்.

நீங்கள் 38 வயதிலும் மிகவும் இளமையாகத் தோற்ற மளிக்கின்றீர்களே என்று கேட்டதற்கு, 'நான் கிரிக்கெட் ஆட்டத்தை விரும்புகிறேன். அதில் முழுவதுமாக லயித்துப் போய் விடுகிறேன். அந்த ஆனந்தமே என் இளமையின் ரகசியம்' என்று கூறியிருக்கிறார்.

ஒருவருக்கு மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும், செய்யும் தொழிலில் தானே இருக்கிறது!

அதனால் தான் செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்று நமது முன்னோர்கள் கூறிச் சென்றார்கள் போலும்.

அதிமேதா விலாசம்

கிரேக்க நாட்டில் பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கெடுத்துக் கொண்டவர்கள் ஆண்கள் மட்டுமே. அவர்கள் போட்டியிடும் போது, ஆடை எதுவும் இன்றி நிர்வாணமாகவே ஓடினர். அதை கிரேக்க மக்கள் அனைவரும் வரவேற்றனர். காரணம்?

ஒரு வீரன் ஓட்டப் பந்தயம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, கால் சட்டை நழுவிக் கீழே விழ, அவன் தடுமாறிப் போய் விட்டானாம். அது போல் மீண்டும் நடவாமல் இருக்கத்தான், கால் சட்டையும் இன்றி, பிறந்த மேனியர்களாக ஓடியிருக்கின்றனர். என்ன தற்காப்புத்தனம்!

புகழுக்குப் பிறகு !

ஓட்டப் பந்தய உலகில், உலகப் புகழ் பெற்ற மகா வீரன் ஜெசி ஓவன்ஸ் என்பவன், அமெரிக்க வீரன். ஏழையாகப் பிறந்தவன். உள்ளத்தில் உறுதி நிறைந்தவன். வறுமையில் வாடினாலும், வலிமையில் சிறந்தவன்.

இரவு முழுவதும் கண்விழித்துப் பணியாற்றுகிற வேலை ஒன்றில் இருந்தாலும், விடியற் காலையில் ஓடி ஓடிப் பயிற்சி செய்துப் பழகியவன்.

ஒரே நாளில் 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 100 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம், நீளத்தாண்டல் என்னும் 4 நிகழ்ச்சிகளிலும், உலக சாதனை நிகழ்த்தி, உலகையே வியப்பில் ஆழ்த்தியவன். 1936ல் ஹிட்லர் ஆண்ட ஜெர்மனி நாட்டிற்கே சென்று, சாதனைகளைப் படைத்து, சர்வாதிகாரியை வெட்கி அரங்கத்தை விட்டு வெளியேறும்படி செய்த மகா வீரன்.

அப்படிப்பட்ட புகழ் பெற்ற வீரன், வருமானத்திற்கு வழியின்றி இருந்தான்.

குதிரைகளுக்கு இணையாகப் பந்தயம் ஓடுவது, ரயில் வேகத்துடன் ஓடுவது போன்று வித்தை காட்டுவது போல, சாகசங்கள் செய்து பிழைத்ததாக வரலாறு. அந்த காலத்துப் புகழுக்கு அப்படி நிலை. இப்பொழுது, விளை யாட்டில் புகழ் பெற்று விட்டால், ஒரே நாளில் கோடீஸ்வரர் ஆகிவிடுகின்றார்களே!

அந்தரத்தில் எவ்வளவு நேரம்?

ஒருவர் அந்தரத்தில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியும்; உயரே போன வேகத்தில் தரைக்குத் திரும்பி விடவேண்டும். இது தானே புவிஈர்ப்பு சக்தியின் பிரதான தத்துவம்.

அதையும் ஆராய்ச்சி செய்து அந்தரத்தில் ஒருவர் இருக்கக் கூடிய நேரத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள்.

ஒரு போட்டியாளர் 6 அடி 7 அங்குலம் **உயரம்** தாண்டு கிறார் என்றால், அவர் அந்த அந்தரத்தில் நிற்கக் கூடிய நேரம் 0.96 நொடிகள்.

ஒருவர் நீளம் தாண்டும் போட்டியில் கலந்து கொள்கிற போது, 0.85 நொடி தான் நிற்க முடிகிறது.

ஒரு நொடி நேரம் கூட நிற்க முடியாத கனமாகவா மனித உடல் இருக்கிறது?

தாய்மையின் வலிமை!

ஒரு பெண் தாயாகி விட்டால், வலிமையே போய் விடுகிறது என்பது உலகத்தினர் அபிப்ராயம், சாதாரண

பெண்களுக்கே சக்தியும் சாமர்த்தியமும் இல்லை என்கிற போது, தாயாகி விட்டால்......

அந்த அற்பத்தனமான அபிப்ராயத்தைப் பல தாய்மார்கள் விரட்டியடித்து நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கின்றனர்.

ஹாலந்து நாட்டின்ஒரு பெண்மணி, இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாய். 1948ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் 4 நிகழ்ச்சிகளில் போட்டியிட்டு வென்று, 4 தங்கப் பதக்கங்களை வென்றாள். அந்த நாட்டின் மகாராணியே வந்து வரவேற்றுப் புகழ்ந்ததாக வரலாறு.

தாய்மையின் வலிமைக்கு சான்றாகத் திகழ்ந்த அந்தப் பெண்மணியின் பெயர் **பிளாங்கர்ஸ் கோயன்.**

ஒலிம்பிக் கொடி

ஒலிம்பிக் கொடி வெள்ளை நிறம் உடையது. அதில் 5 வண்ண வளையங்கள் உண்டு.

ஒவ்வொரு வளையமும் ஒவ்வொரு நிறம் உடையது. அவை கறுப்பு, மஞ்சள், நீலம், பச்சை, சிவப்பு என்பனவாகும். அந்த 5 வளையங்களும் 5 கண்டங்களைக் குறிக்கின்றன.

நீல நிறம் — ஐரோப்பாவையும்
மஞ்சள் நிறம் — ஆசியாவையும்
கறுப்பு நிறம் — ஆப்பிரிக்காவையும்
பச்சை நிறம் — அமெரிக்காவையும்
சிவப்பு நிறம் — ஆஸ்திரேலியாவையும்

குறித்துக் காட்டுகின்றன.

பெண்களின் ஆற்றல்

1892ம் ஆண்டு கூடைப் பந்தாட்டம் அமெரிக்கரான ஜேம்ஸ் நெய்சுமித் என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அந்த ஆட்டத்தின் வேகத்தைக் கண்டு அயர்ந்து போன அந்த நாட்டுப் பெண்கள், எங்களால் அவ்வளவு வேகமாக கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடமுடியாது. அது போல ஒரு ஆட்டத்தை வடிவமைத்துத் தாருங்கள் என்று கேட்டனர்.

1895ம் ஆண்டு, நின்று ஓடி நிதானமாக ஆடுகின்ற வலைப் பந்தாட்டம் (Net Ball) ஒன்று கண்டு பிடிக்கப் பட்டது.

ஆனால், பெண்கள் வலைப் பந்தாட்டம் வேண்டாம் என்று கூறி விட்டு, கூடைப் பந்தாட்டம் தான் வேண்டும் என்று இப்பொழுது விளையாட வந்து விட்டனர்.

கூடைப் பந்தாட்டத்தில் பந்து போட்டுப் பிடிக்கின்ற வேகம், மணிக்கு 40 மைல் என்கிறார்கள். 40 நிமிடங்களில், அந்த ஆடுகளத்தினுள் ஓடுகின்ற தூரம் ஏறத்தாழ 7 மைல்கள் என்கிறார்கள்.

இந்த ஆட்டத்திற்குப் பெண்கள் ஈடு கொடுக்கிறார்கள் என்றால், அவர்களை Weaker sex என்று அழைப்பது நியாயமாக இல்லை என்று தானே தோன்றுகிறது.

திருடனைத் தாக்கிட

முகமது அலி என்றாலே, குத்துச் சண்டை வீரன் என்று எல்லோருமே கூறி விடுவார்கள். அவரது முதல் பெயர் கேசியஸ் கிளே என்பதாகும்.

இவர் சிறுவனாக இருந்த போது, பிரியமாகப் போற்றிக் காத்த சைக்கிளை, யாரோ திருடிக் கொண்டு

போய் விட்டார்கள். அந்தத் திருடனை, ஒரு காலத்தில் கண்டு பிடித்து, அடித்துத் தீர்த்து விட வேண்டும் என்ற ஆவேசத்தில், தன் உடம்பைத் தயார் செய்தார். குத்துச் சண்டைக் கலையைக் கற்றுக் கொண்டார்.

திருடனைப் பிடிக்க முடிய வில்லை. ஆனால், உலக மக்களின் இதயங்களைத் திருடிக் கொண்ட சாகச வீரனாக முகமது அலி மாறி விட்டார். கோடி கோடியாகப் பணம். நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்குப் புகழ்!

திருடு போன அந்த சைக்கிளை நாம் பாராட்டலாம்.

சாதனை தந்த வேதனை

ஜெர்மானிய நாட்டில் லீபன் என்று ஒருவர் இருந்தார் அவர் சீட்டாட்டத்தில் சிறந்தவர். அதில் அவர் ஒரு சாதனை செய்ய வேண்டும் என்று விரும்பினார்.

ஒரு சீட்டுக் கட்டை எடுத்துக் கொண்டு கலைத்துக் கலைத்து (Shuffle) பண்ணி, ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசை முறையில் அடுக்கி விட்டால், ஒரு தடவை என்று அர்த்தம்.

இப்படியாக, இவர் 42 லட்சத்து, 46 ஆயிரத்து, 28 முறைகள் (42,46,028) செய்து விட்டார். இதற்காக, இவர் ஒரு நாளைக்கு 10 மணி நேரம் சீட்டுக்களைப் புரட்டிப் புரட்டி, 20 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து செய்தார்.

உலக சாதனை தான். அவருக்கு வந்த புகழையும், பாராட்டையும் கேட்க அவருக்குக் கொடுத்து வைக்க வில்லை. பாவம்! அவர் பைத்தியமாகி விட்டார்.

கிரிக்கெட்டில் 003

ஒரு கிரிக்கெட் வீரர், (14 இன்னிங்ஸ்) 14 போட்டி களில் கலந்து கொண்டார். அவர் எடுத்த ஓட்டங்கள்

எவ்வளவு தெரியுமா? 0,0,0,1,1,0,0,0,0,1 ஆட்டம் இழக்க வில்லை. (Not out), பிறகும், அவர் ஆடி எடுத்த ஓட்டங்கள் 0,0,0,0.

14 முறை ஆடி, அவர் எடுத்த ஓட்டங்கள் மூன்றே மூன்று. எத்தனை நெஞ்சழுத்தம் அவருக்கு! தோல்வியிலும் வரலாறு படைத்த அந்த மாவீரர் பெயர் G. டெய்ஸ் என்பதாகும். இங்கிலாந்துக்காரர், ஆடிய ஆண்டு 1907

நம்பிக்கை–மனிதருக்கு மூன்றாவது கை

அவர் பெயர் F. **செஸ்டர்.** சிறந்த கிரிக்கெட் ஆட்டக்காரர். தனது நாட்டின் சார்பாக விளையாடக் கூடிய வாய்ப்பு வரும் நேரத்தில், ஒரு விபத்தில் தனது வலது கை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இழக்க வேண்டியதாயிற்று.

ஒரு கை போயிற்றே என்று அவர் கலங்க வில்லை. கிரிக்கெட் ஆட்டக்காரராகத் தானே ஆக முடிய வில்லை? கிரிக்கெட்டில் சிறந்த நடுவராக விளங்குவேன்' என்று தனக்குள்ளே வீர சபதம் எடுத்துக்கொண்டார்.

விதி முறைகளை நன்கு கற்றார். நடுவராகத் தேர்வு பெற்றார், முதல் தர கிரிக்கெட் போட்டிகளில் 30ஆண்டுகள் புகழ் பெற்ற நடுவராக விளங்கினார். அவரது நம்பிக்கை தான், உலகப்புகழ் தன்னைக் கொடுத்தது. அந்தப் புகழாளர் பெயர், சரித்திரத்தில் சாகா இடம் பெற்றுக் கொண்டது.

நீரோ மன்னன் ஒரு Zero மனிதன்

ரோம் நகரம் தீப்பற்றி எரிந்த போது, பிடில் வாசித்து மகிழ்ந்தவன் என்று பெயர் பேற்றவன் சாம் ராஜ்ய சக்ரவர்த்தி நீரோ தான், இந்த நிகழ்ச்சிக்கும் கதாநாயகன்,

அவன் ஆண்ட சமயத்திலும் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் நடைபெற்றன. பந்தயங்களை நடத்த வேண்டிய பொறுப்பில் இருந்த மன்னனே, எல்லாப் பந்தயங்களிலும் கலந்து கொண்டான். எல்லாப் போட்டியிலும் வெற்றி பெற்றவன் அவனே! எப்படி தெரியுமா?

ஒரு முறை அவன் குதிரைகள் பூட்டிய சாரட்டு வண்டியோட்டும் போட்டியில் கலந்து கொண்டான். அவன் வண்டியே முன்னுக்கு செல்வது போல, மற்றப் போட்டியாளர்கள் கொஞ்சம் பின்னாலே வந்து கொண்டிருந்தனர்

ஓட்டிக் கொண்டு வந்த நீரோ, எதிர்பாராத விதமாக கீழே விழுந்து விட்டான். மற்ற போட்டியாளர்களும் உடனே நின்றுவிட்டனர். மீண்டும் வண்டியில் நீரோ ஏறி கொண்டு ஓட்டும் வரை காத்திருந்தனர்,

பிறகு போட்டி முடிந்தது. வென்றது நீரோதான் இப்படிப் பரிசு பெற்ற வீரன் நீரோ காலத்திற்குப் பிறகு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் மதிப்பையும் மரியாதையும் இழந்து அழிந்தன.

மக்கள் தவறு செய்தால் மன்னன் தண்டிப்பான் மன்னனே தவறு செய்யும் போது..... காலம் தான் தண்டிக்கும். அதனால் தான் நீரோ வரலாற்றில் Zero ஆகி விட்டான்.

பயன்படுத்திக் கொள்ளும் பக்குவம்

ஒரு சோவியத் நாட்டுப் பெண், வயது 28, உயரம் ஏறத்தாழ 7 அடி. அந்தக் கன்னிதனது உயரத்தையும் பருவத்தையும் வீணாக்கிக்கொள்ள விரும்பவில்லை.

அதற்கும் மாறாக, சாதனை படைத்து சரித்திரத்தில் இடம் பெற விரும்பினாள், கூடைப்பந்தாட்டத்தில் கலந்து கொண்டாள்.

தாங்க முடியாத உடல் எடையுடன் ஆடினாள், ஓடினாள். உயரமாகவும் இருந்ததால், ஆட்டம் எளிதாக வந்தது.

பனைமர உயரம் என்று பார்த்தவர்கள் கேலி செய்ததைப் பற்றிக் கவலைப்படாத அந்த இலியானா என்ற பெண், தன் இலட்சியத்தில் வெற்றி பெற்றாள்.

தன்னைத் தானே பயன் படுத்திக் கொள்ளும் பக்குவம் பெற்றவர்களே, பெருமை அடைய முடியும் என்பதற்கு இலியானாவே சாட்சியாகும்.

இன்னும் ஒரு பெண்

பிறந்ததோ ஏழ்மையில். வாழ்ந்ததோ வறுமையில். சுற்றுப்புறச் சூழலோ எதையும் எண்ணிப் பார்க்க முடியாத அளவுக்குத் தாழ்மை.

சகோதரிகளின் நடுவே சகோரப் பறவை போல வாழ்ந்த அந்தப் பெண், விளையாட்டை விரும்பினாள். இரத்த வாந்தி எடுப்பது போல, உடலே நலிவுறுவது போல, பயங்கரப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு பழகினாள்.

சொந்த நாட்டின் கௌரவத்தை நிலைநாட்ட முயல்வேன் என்ற நம்பிக்கையுடன் உழைத்தாள். அவளது லட்சியம் கடுமையான உழைப்பால் பிழைத்துக் கொண்டது. அப்படிப்பட்ட வீரமங்கை யார் தெரிகிறதா? பி, டி, உஷா தான்.

38. தத்துவங்கள் தடுமாறுகின்றன!

தத்துவங்கள் எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டவைதான். அவை நிலையாக நில்லாமல், சில சமயங் களில் அலையாக உயர்ந்து, பின் அழிந்து போகின்றனவே!

இது காலத்தின் கோலமா! வளர்ந்து வரும் மானிட ஆற்றலின் ஜாலமா! இது புரியாத புதிராகவே புரட்சி நடை போட்டு வருகிறது. சரித்திரத்தையே மாற்றுகிறது.

அந்தத் தத்துவங்களில் ஒரு சிலவற்றை நாம் இங்கே காண்போம்!

1. 4 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறைதான் ஒலிம்பிச் பந்தயங்கள் நடைபெற வேண்டும் என்ற நியதியுடன் நடத்தப் படுகின்றன.

காரணம் என்ன தெரியுமா? பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயா களை நடத்திய கிரேக்கர்களின் நம்பிக்கையின் நடைமுறை தான், இந்த காலக் கெடு.

அதாவது, ஒரு மனிதனின் வலிமை, ஆற்றல், திறமை எல்லாம் உச்சக்கட்டத்தில் 4 ஆண்டு காலம் தான் நிலை பெற்றிருக்கும், அதன் பின் இறங்கு முகமாகி, தாழ்ந்து தளர்ந்து போகும்.

இந்தக் கிரேக்கத் தத்துவத்தின் அடிப்படையில், கெடு பிடியில் தான், 231 முறை பழைய ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள், ஒலிம்பியா பகுதியிலே நடத்தப்பட்டன,

ஒரு ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தான், ஒரு வீரன் வெற்றி பெற முடியும் என்ற தத்துவம், இன்று தவிடு பொடியாகிப் போய் விட்டதே!

ஆல்பர்ட் ஓர்ட்டர் என்ற ஓர் அமெரிக்க வீரர், நான்கு ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் தட்டெறியும் போட்டியில் வெற்றி பெற்று, ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் போதும், புதிய சாதனை படைத்தவராக விளங்கினார்.

நான்கு ஆண்டுகளுக்குள் ஒருவர் வலிமை குறைந்து போய் விடும் என்ற தத்துவத்தை, ஓர்ட்டர் மட்டுமா பொய்யாக்கினார்! இல்லையே! ரஷ்ய நாட்டின் மும்முறைத் தாண்டும் போட்டியின் மாவீரர் விக்டர் சானியேவ்; பின்லாந்தைச் சேர்ந்த பாவோ நர்மி, டெக்கதலான் சாம்பியனான இங்கிலாந்து வீரன் டேலி தாம்சன்.

இன்னும் எத்தனையோ வீரர்கள்' தங்கள் வலிமை குறையாமல், பல ஆண்டுகள் உலகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்று வீரமிக்க சாதனைகளைப் படைத்து வருகின்றார்கள்.

2. இளம் காலையில் அல்லது மாலை நேரத்தில் விளையாட வேண்டும்.

அதிகாலை நேரத்திலும், வெய்யில் தாழ்ந்த மாலை நேரத்திலுமே விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தவேண்டும் ஓட்டப் பந்தய விழாக்களை நடத்திட வேண்டும் என்று பின்பற்றப்பட்டு, தொடர்ந்து செய்து வந்த காரியங்கள் எல்லாம், கண்மூடி, மண்மூடிப் போயின.

இன்று கிரிக்கெட் ஆட்டம் புகழ் பெற்றுக் கொண்ட பிறகு, மற்ற விளையாட்டுக்களில் முக்கியத்துவம் பெற்ற இந்த 'காலை மாலை' சங்கதிகள் எல்லாம், காற்றோடு காற்றாக கரைந்து போயின.

அதிகாலை வெயில் அகன்று, காலை வெயில் கனன்று எழத்தொடங்குகிற நேரத்தில் ஆட்டம் ஆரம்பமாகிறது. மத்தியானம், நடு உச்சி வெய்யில் நேரத்தில் கூடத் தொடர்கிறது. மாலையில், சூரியனின் அனல் வேகம் குறையத் தொடங்குகிறபொழுது, ஆட்டமும் முடிந்து விடுகிறது.

உச்சி வெய்யிலில் மனிதனின் நிழல் அவனது காலடியில் விழும். அந்த நேரத்தில் ரோட்டில் நடந்து போனாலே, நலிவடையும், சுகம் இழக்கும் என்பதால், 'ஓரடி நடவேன்' என்ற பழமொழியையும் தந்து விட்டுப் போயிருக்கின்றார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

ஆனால், கிரிக்கெட் ஆட்டம் போலவே மற்ற எல்லா விளையாட்டுக்களும், நல்ல வெயில் நேரத்திலும், நாள் முழுதும் நடத்தப்படுகின்றனவே! இது எப்படி?

வெயிலில் விளையாடினால், உடல் வீணாகும் என்ற தத்துவம் இன்று தடுமாறி நிற்கிறதே! எல்லாம் கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கீர்த்தி போலும்! விளையாட்டு வீரர்கள் வெயிலை மட்டுமா எதிர்த்து நிற்கிறார்கள். இயற்கை நிலையான உணவுப் பழக்கத்தையும் அல்லவா மாற்றி விட்டார்கள்.

3. உணவு உண்ட பிறகு விளையாடக் கூடாது. ஒரு மணி நேரம் கழித்தோ அல்லது அதற்கு மேலும் ஓய் வெடுத்தப் பிறகோ விளையாட வேண்டும்.

இந்தக் கொள்கையும் தத்துவமும், கடும் புயற்காற்றில் இலவம் பஞ்சாக அல்லவா பறந்தோடி விட்டது.

கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் பாருங்கள். காலையில் சாப் பிட்டு விட்டு வந்த பிறகு ஆடி விட்டு, மதிய உணவுக்கும் சென்று சாப்பிட்டு விட்டு, பிறகு டீ நேரம் என்று அதிலும் சிறுது சாப்பிட்டு விட்டு, இப்படியாக உணவுக்குப் பின்னும் உணர்ச்சி பூர்வமாக, உக்கிரமமாக ஆடுகிற முறைகளை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

உணவு உண்டபின் ஆடினால் உபத்திரவம் தான் வரும் என்ற தத்துவம், இப்பொழுது தலைகீழாக மாறிப்போய் கிடக்கிறதே! இன்னும் என்னென்னவோ நிகழ்கிறதே!

விளையாட்டுக்களைப் பகலில் ஆடினால் போதாது என்று, மின்னொளியிலும் ஆடி வருகின்றனர். அதாவது விடிய விடிய இரவு முழுவதும் விளையாடுகிற வழக்கம் இப் பொழுது நாகரிகம் ஆகி விட்டதே!

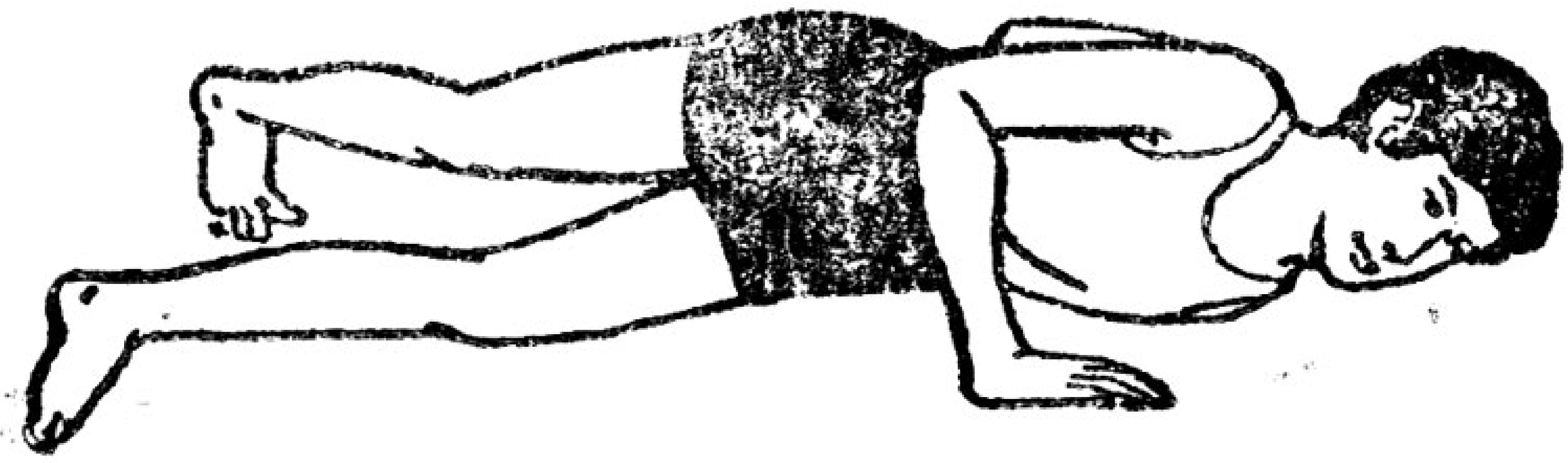
4. விளையாட்டு என்பது மனநலனுக்காக, உடல் எழுச்சிக்காக,

இன்று வருமானத்திற்காக, குறுகிய காலப் புகழுக்காக, உத்தியோகம் பெறுவதற்காக, விரைவில் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் இருக்கிறதே தவிர உண்மையான குறிக்கோள் எல்லாம் ஒழிந்து போய் விட்டதே!

5. சாதி, மதம், இனம், தேசம், ஏழை, பணக்காரன் என்ற வேறுபாடுகள் தலை நீட்டாத இடமென்று வருணிக்கப்பட்ட விளையாட்டுத் துறை, இதற்கெல்லாம் இடம் அளிக்கும் ஒரு இனிய சந்தர்ப்பப் பூங்கா என்கிற அளவுக்கு மாறி வந்துவிட்டதே!

விளையாட்டுத் தத்துவங்கள் காலத்தின் கோலத்தால் மாறி மறைகின்றனவா அல்லது மனிதர்களிடையே ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தில் மாறுகின்றனவா என்பதை வாசகர்கள் உணர்ந்து கொண்டால் சரி!

எப்படியிருப்பினும், மனித மகிமைக்கே விளையாட்டு என்ற தத்துவம் மாறாமலிருந்தால் சரி!



39. கிரிக்கெட் நமக்கு தேவைதானா ?

எப்பொழுதும் எழுகின்ற கேள்வி தான் இது?

இந்த ஆட்டம் நமக்குத் தேவைதானா?

எதிர்ப்பாளர்கள் ஏளனத்துடன் பேசுவார்கள்—இதை முட்டாள்கள் ஆட்டம் என்று.

இந்த ஆட்டத்தில் லயித்து, ஆழ்ந்து போயிருக்கின்ற ஆர்வமுள்ளவர்கள் அனுதாபிகள், இதை ஒரு 'ராஜரீகமான ஆட்டம் என்பார்கள்.

கிரிக்கெட்டை ஆடுகின்ற நாடுகள்—எண்ணிக்கையில் குறைவு தான். ஆனால் ரசிகர்களோ, அனைத்து நாடு களிலும் கோடி கோடியாக இருக்கின்றார்கள்.

உலகக் கோப்பைக்கான போட்டி என்கிறார்கள். எட்டு நாடுகளே வந்து விளையாடுகின்றன. ஆனால் இதை லட்சக்கணக்கான பேர்கள் பார்த்து மகிழ்கின்றனர். கோடிக்

கணக்கான ரூபாய்கள் புரண்டு ஒரு பொருளாதாரப் புரட்சியையே விளைவிக்கின்றன.

ஒரு நாள் அல்ல, ஐந்து நாட்களானாலும் அமர்ந்து பார்த்து அகம் மகிழ்கின்ற சுகத்தில் திளைக்கின்ற மக்கள் கூட்டம் ஏராளம், ஏராளம்.

வயதானவர்கள், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் தான் இந்த வேடிக்கை பார்க்கும் மக்களா என்றால், சந்துகளில் திரிகின்ற சிறுவர்களிலிருந்து, சாம்ராஜ்யத்தை ஆள்கின்ற சக்ரவர்த்திகள் வரை, நாள் கணக்காக இருந்து பார்க்கிறார்கள். பரவசமடைகின்றார்கள். அதைப் பற்றியே பேசுகிறார்கள். ஆத்ம திருப்தி கொள்கின்றார்கள்.

வளர்கின்ற நாடுகள் வாழ வேண்டாமா?

சுறுசுறுப்பில்லாத நாடுகள், சுகபோகங்களில் திளைக்கின்ற நாடுகள், வளர்ந்து விட்ட நாடுகளுக்கு இந்த விளையாட்டுப் பொருந்தும். வளர்கின்ற நாடுகளுக்கு, வளர்ச்சியடையாத நாடுகளுக்கு இது பொருந்துமா? ஏற்குமா? பயன் கிடைக்குமா? என்று பேசுபவர்கள் நிறைய பேர்கள் உண்டு.

அதுவும், ஜனத்தொகை பெருக்கத்தில் ஜெயித்துக் கொண்டிருக்கும் நம் நாட்டுக்கு, இப்படி நாட்களை வீணடித்து, மக்களை சோம்பேறிகளாக்கி, 'சும்மா' குந்தியிருக்கச் செய்கின்ற ஆட்டம், உற்பத்தியை வீணடித்து; மக்களை பாழடிக்கிறது என்பது தான் எதிர்ப்போரின் வாதம்.

அது எப்படி?

எதிர்ப்புகள் எவ்வளவு இருந்தாலும், எதிர்க்காற்றில் மேலேறிப் பறந்து பரபரப்பூட்டுகின்ற பட்டத்தைப் போல,

கிரிக்கெட் ஆட்டம் கீர்த்தியுடன் விளங்குகிறதே! அது எப்படி?

பத்திரிக்கைகள் எல்லாம் படத்திற்கு மேல் படங்களாகப் போட்டுவிடுகின்றன. பத்தி பத்தியாக எழுதினால் போதாது என்று, பக்கம் பக்கமாக எழுதி களிக்கின்றன. வானொலி வாயைத் திறந்தால், வானளாவ முழங்கிவிட்டு, புகழ்ந்து விட்டுத்தான் ஓய்கிறது. தொலைக்காட்சியோ, இந்த ஆட்டத்து நிகழ்ச்சிகளைக் கலைக்கண்காட்சியாகக் காட்டி விட்டு நாள் முழுதும் நிலா முகம் காட்டுகிறது! அது ஏன்?

இவைகள் தாம் முக்கியத்துவம் கொடுத்து இந்த ஆட்டத்தை வளர்த்து, அகிலத்து மக்களை ஆட்டுவிக்கின்றன, பாழ்படுத்துகின்றன என்பது குற்றச்சாட்டு.

கிரிக்கெட்டின் புகழுக்கு மேலே கூடியவை மட்டும் தான் காரணங்களா என்றால், இல்லை. இதற்கு மேலும் காரணங்கள் பல உள்ளன. ஆட்டத்தின் ஆரம்பமே அப்படித் தான் இருக்கிறது.

நயமான நடவடிக்கைகள்

கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் நடப்பவை எல்லாம், ராஜசபையில் நடக்கின்ற காரியங்கள் போல, முக்கியத்துவம் பெற்று விடுகின்றன. அது எப்படி?

ஆட்டத்தை ஆரம்பிக்க நடுவர்கள் ஆடுகளத்திற்குள்ளே நடைபோடுகின்றார்கள். கைதட்டல் ஆரம்பமாகிறது. கேலியாக அல்ல. கோலாகலமாக!

ஆட்டக்காரர்கள் உள்ளே நுழைகிறார்கள். கைதட்டல்.

பந்து வீசுகிறார் ஒருவர். அதற்கும் கைதட்டல்;

பந்தை அடிக்க முடியாமல் பந்தடிக்கிறார் ஒருவர். தடுமாறியபடி தடுக்கிறார். அதற்கும் கைதட்டல்.

பந்தை அடிக்க முடியாமல் திணறுகிறார். அதற்கும் கைதட்டல்.

பந்தைத் தடுக்க முடியாமல், எல்லைக் கோட்டுக்கு வெளியே விட்டு விடுகிறார். பந்தைப் பிடிக்க முடியாமல் (கேட்சை) கோட்டை விடுகிறார். விக்கெட் கீப்பர். அதற்கும் கைதட்டல்.

தூரத்திலிருந்து பந்தை ஒருவர் விக்கெட் கீப்பருக்கு வீசி எறிகிறார். அதற்கும் ஒரு கைதட்டல்.

L.K.G, U.K.G. வகுப்புகளில் சின்னக் குழந்தைகள் எது செய்தாலும், சிறப்பாக இருக்கிறது என்று கைதட்டி கவிப்பூட்டி உற்சாகம் ஊட்டுவது போல, கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கை தட்டும் வேலை, கடலலையாகத் தொடர் கிறது.

ஒருவரை ஒருவர் மதிக்கும் மரபு; எதிரியையும் விருந்து போல ஏற்றுக் கொள்கிற மனப்பக்குவம். இப்படி நடை பெறுகிற ராஜரீகமான நடைமுறைகள் தாம், கிரிக்கெட் வளர்ச்சிக்கு, கீர்த்தியான பிளஸ் பாயிண்ட்.

திரையரங்குகளில் தமிழ் படம் பார்க்கிறவர்கள் கை தட்டி கலாட்டா செய்து மகிழ்கிற காட்சிகளை நாம் பார்க் கிறோம். ஆனால் அப்படிப்பட்டக் குணம் உள்ளவர்கள், ஆங்கிலப் படம் பார்க்கப் போகிற போது, பெருந் தன்மை யுடன் நடந்து கொள்கிறார்களே! அது எப்படி முடிகிறது?

இடத்திற்கேற்ப, மரியாதையுடன் நடந்து கொள்கிற ...க்கள் போல, கிரிக்கெட் ஆட்டம் பார்க்க வருகிறபோது.

அனைவரும் பண்புள்ளவர்களாக நடந்து கொள்கிறார்கள். இதுவே நடைமுறைக் காட்சியாக அமைந்திருக்கிறது.

சின்னச் சின்ன செய்திகள்

கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின்போது எந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்றாலும், அதை அழகாக குறிப்பெழுதி வைத்துக்கொள்கின்ற பழக்கம் - ஆதிநாட்களில் இருந்தே தொடர்ந்து வருகிறது.

பிரபலமாகி விட்ட ஆட்டக்காரர்களுக்கு மட்டுமல்ல, சாதாரண ஆட்டக்காரர்கள் செய்கிற சாதனைகள் கூட, சரித்திரத்தில் இடம் பிடிக்கின்ற வகையில் குறிப்பெடுக்கப் படுகின்றன.

பந்தடிபட்டு பறவைகள் இறந்தது; ஆட்டத்திற்கு இடையில் குறுக்கே ஓடிய நாய்; ரசிகர்கள் மைதானத்திற்குள் புகுந்து கலகம் விளைவித்தது, சட்டை இல்லாமல் ஒருவர் ஓட்டம் ஓடியது, இப்படியாக, எல்லா செய்திகளையும் சரித்திரமாக்கும் சாதனை, கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் மட்டுமே இருக்கிறது.

நேரத்திற்கு ஆட்டத்தை ஆரம்பிப்பது, நேரத்தில் முடிப்பது, உணவுக்கும் தேநீருக்கும் குறிக்கின்ற நேரத்தில் இடைவேளை விடுவது: போன்ற நேரத்தைக் கடைப் பிடிக்கும் விஷயத்தில் கிரிக்கெட் ஆட்டம், மக்களைக் கவர்கிறது.

ஒரு காரியத்திற்குத் திட்டம் தீட்டுதல், விளம்பரம் செய்தல், முன் கூட்டியே செயல்களில் ஈடுபடுதல், போட்டி நாளின் போதும் பொறுப்பாக ஆட்களை நியமித்து, செயல் படுதல் எல்லாம், மற்ற ஆட்டங்களைவிட, கிரிக்கெட்டில் மிகுந்திருக்கின்றன.

ஆட்டக்காரர்கள் ஆடை அணிவதில் ஒழுங்கு; விதிகளுக்குக் கட்டுப்படும் மரபு; விட்டுக் கொடுத்து அமைதி காக்கும் பேராண்மை; தனக்கு குத்தகமாக இருந்தாலும் தாங்கிக் கொண்டு விதிகளைப் பின்பற்றுகிற வேகம்; குழு மேல் வைத்திருக்கின்ற விசுவாசம், நாள் முழுதும் ஆடுகிற உடல் வலிமை, நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் இவையெல்லாம் அதிகமாக விளையாட்டு வீரர்கள்பெற்றுக் கொண்டிருக்கிற போனஸ் திறமையாகும். பிறரைப் பாராட்டி ரசிக்கின்ற மனமும், பழக்கமும் இயல்பாக, நிறையவே இங்கு வளர்க்கப் படுகின்றன.

கிரிக்கெட் தேவை தானா !

நாள் முழுதும் ஆடப்படுகிறது; பல நாட்கள் ஆடப்படு கின்றது. என்ற ஒரு குற்றச்சாட்டைத் தவிர, கிரிக்கெட் ஆட்டம் மற்ற எல்லா நிலையிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவ தாகவே இருக்கிறது.

மக்களை மகிழ்ச்சிப் படுத்த வேண்டும்; நாட்டின் சட்ட திட்டங்களை மதித்து நடக்கிற வகையில் மக்கள் பக்குவப் படுத்த வேண்டும். நேரத்தின் மதிப்பை உணர்ந்து, எந்த செயலையும் நேரத்தோடு ஆரம்பித்திட வேண்டும். மற்றவர்களும் சமுதாயத்தின் ஒரு பகுதியே என்ற பெருந் தன்மையுடன், நண்பர்களை மட்டுமே மதிக்காமல் மாற்றார்களையும் மதிக்கக் கற்றுத் தர வேண்டும்.

சமத்துவம், சகோரத்துவம், சுதந்திரத்துவம் போன்ற கொள்கைகளைப் புரிந்து கொண்டு பண்போடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற எல்லா விஷயங்களிலும், கிரிக்கெட் ஆட்டம் மக்களைத் தயார் படுத்துகிறது.

சிறந்த வீரனாக மட்டுமல்ல, சிறந்த மனிதனாக, சேர்மையும் நேர்மையும் தூய்மையான இலட்சியமும்,

வாய்மை நிறைந்த வழிப் பயணமும் உள்ள குடிமகனாக, கிரிக்கெட் ஒருவனை உருவாக்குகிறது என்றால், அது உண்மை தான்.

கிரிக்கெட்டால் உருவாக்க முடியும் என்று தானே உலகம் கண்டு கொண்டு, அதை இவ்வளவு உயரமாக வளர்த்து விட்டிருக்கிறது!

ஒரு செயலில் உள்ள நன்மையையும், தீமையையும், உணர்ந்து, நன்மை அதிகமென்றால், அதை நம்பிக்கையுடன் ஏற்றுக் கொள்வது தான் நல்லோரின் பண்பாற்றல் என்று பெரியோர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

அப்படியென்றால், கிரிக்கெட் ஆட்டத்தால் கிடைக்கும் நன்மைகள், தீமையை விட அதிகம் என்பதால், நமக்குத் தேவை தான் என்று நம்பி, ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

தீமைப் பண்புகளைக் குறைத்து, நன்மை ஆக்கங்களுக்கு ஊக்கமளித்து, உற்சாகத்துடன் விளையாடி, உண்மையான பண்பான வாழ்வுக்கு நம்மைத் தயார் செய்து கொண்டு, பிறந்த நாட்டின் பெருமையை மேன்மையாக உயர்த்துவோமாக!

40. மரணத்திலும் மாறாத மனிதர்கள் !

மனிதர்கள் உயிர் வாழ்கிற காலத்தில் தான் ஏழை பணக்காரன், பிரபு, பிச்சைக்காரன் என்று ஏற்றத்தாழ்வு, பார்க்கிறார்கள் என்றாலும், மரணமடைந்த பிறகும் கூட, அவர்கள் வேற்றுமையை விட்டு விடவில்லை. மாறாக வேற்றுமை விவகாரங்களை, கடுமையாக கடைபிடிக்கிறார்கள் என்று இன்று நாம் பேசிப் புண்ணியமில்லை.

இது ஆதியாகமம் காலத்திலிருந்தே, அதாவது மனித இனம் கூடி வாழத் தலைப்பட்ட, தொன்று தொட்ட காலத்திலிருந்து தொடங்கி, தொடர்ந்து வந்து கொண்டேயிருக்கிறது.

மனிதர்கள் மனதால் மாறவில்லை, மாறுவதேயில்லை, மகா மோசமான விலங்குகளுக்கும் கீழ்ப்பட்டவர்கள் என்றே வாழ்ந்து போயிருக்கின்றார்கள்.

அதனால்தான், கடவுள் இப்படி பேசினார் என்று படிக்கிறோம்: ''மனுஷனுடைய அக்கிரமம் பூமியிலே பெருகியது

என்றும், அவன் இருதயத்து நினைவுகளின் தோற்றமெல்லாம் நித்தமும் பொல்லாததே என்று கர்த்தர் கண்டார். தாம் பூமியில் மனுஷனை உண்டாக்கினதற்காகக் கர்த்தர் மனஸ்தாபப் பட்டார். அது அவர் இருதயத்துக்கு விசனமாயிருந்தது. அவர்களை நிக்கிரகம் பண்ணுவேன். அவர்களை உண்டாக்கினது எனக்கு மனஸ்தாபமாக இருந்தது'' (பைபிள்) என்றார்.

இந்தக் குறிப்பை இங்கே எழுதுவதற்குக் காரணம் இருக்கிறது. இறந்து போன மனிதர்களை கல்லறையில் புதைக்கும் பொழுது கூட, ஏற்றத் தாழ்வு பார்த்த மக்களாகவே, இந்த மனித இனம் அன்று முதல் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதுதான்.

'பணக்காரர்கள் இறந்த உடலை, பாறைக்குள்ளே; சிறப்பான குகையாக அமைத்து, பத்திரமாக, விலையுயர்ந்த பொருட்கள் சூழ, அடக்கம் செய்தனர். அந்தக் குகையும் சுத்தப்படுத்தப்பட்டது. நல்ல கதவுபோல பாறைக் கல்லால் செய்யப்பட்டு, மூடி வைக்கப்பட்டது.'

ஏழைகள் இறந்தால், அவர்கள் உடல் மந்தை வெளியிலே, குழிதோண்டி, அதனுள்ளே உடலை வைத்து, அதைச் சுற்றி சிறு சிறு கற்களை வைத்து, அதற்கு மேலே, கல்லையும் மண்ணையும் போட்டு நிரப்பி, மூடிய பிறகும், அந்த கற்கள் மேல் சுண்ணாம்பு போல வெள்ளை வண்ணம் அடித்து சுட்டிக் காட்டப்பட்டது.

அதாவது, இது ஏழை ஒருவனின் கல்லறை. இதை யாரும் தொட்டு விடக் கூடாது. தொட்டால் தீட்டு என்பதாகக் காட்டவே, மரணத்திலும் மாறாத மக்கள்; இவர்கள் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே மாறவில்லை என்பது தானே இதன் உண்மை!

41. பத்தாவது ஆசிய விளையாட்டுக்கள்-ஓர் ஆய்வு

ஒன்பதாவது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் இந்தியத் தலைநகர் டெல்லியில் 1982ம் ஆண்டு நடை பெற்றன.

பத்தாவது ஆசிய விளையாட்டுக்கள், தென் கொரியா நாட்டின் தலைநகர் சியோலில் நடைபெற்றன.

1986ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் 20ந் தேதியில் தொடங்கி, அக்டோபர் மாதம் 5ந் தேதி வரை, 16 நாட்கள் தொடர்ந்து போட்டிகள் நடத்தப்பட்டன.

25 விதமான போட்டிகளில் 27 நாடுகளிலிருந்து 5000க்கும் மேற்பட்ட வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் பங்கு பெற்றனர்.

விழா தொடங்கிய பிறகு, அழகிகள் பலர் தேசிய நடனம் ஒன்றை ஆடி, சந்தோஷத்தை மிகுதிப் படுத்தினர்.

பின்னர், அணி வகுத்து நின்ற வீரர்கள், வீராங்கனைகள் கலைந்து செல்ல, ஆரம்பவிழா அற்புதமான முறையிலே அரங்கேறி நிறைவுற்றது.

போட்டிகள் நடைபெற்ற 21 போட்டி நிகழ்ச்சிகள்.

1. ஓடுகளப் போட்டிகள்
2. நீச்சல்
3. தண்ணீர் பந்துப் போட்டி
4. இறகுப் பந்தாட்டம்
5. வில் வித்தை
6. கூடைப் பந்தாட்டம்
7. குத்துச் சண்டை
8. சைக்கிள் போட்டி
9. குதிரை ஏற்றம்
10. வாள் சண்டை

11. கால்பந்தாட்டம்
12. சீருடற் போட்டிகள் (ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்)
13. வளைகோல் பந்தாட்டம்
14. படகு செலுத்துதல்
15. துப்பாக்கி சுடுதல்
16. ஜூடோ
17. மேசைப் பந்தாட்டம்
18. கைப் பந்தாட்டம்
19. பளு தூக்குதல்
20. மல்யுத்தம்
21. பாய் மரம் செலுத்துதல்

புதிதாகப் போட்டிகளில் சேர்க்கப்பட்ட ஐந்து போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் பெயர்கள்.

1. பௌலிங்,
2. ஹாண்ட் பால் (Hand Ball)
3. டாக்வொண்டோ
4. கோல்ப்
5. டென்னிஸ்.

போட்டியில் பங்கு பெறும் வீரர்கள், வீராங்கனைகள், அதிகாரிகளின் அணி வகுப்பு நடைபெற்றது.

அதனைத் தொடர்ந்து, கொரிய நாட்டின் தேசிய நடனம், வண்ணங்களின் லீலா விநோதங்களாக ஆடிக்காண்பிக்கப்பட்டன.

அதனைத் தொடர்ந்து, ஆசிய விளையாட்டுத் தலைமைக் கழகத்தின் தலைவர் வரவேற்புரை நிகழ்த்திட, கொரிய நாட்டு ஒலிம்பிக் கழக உறுப்பினர் சிறப்புரை தந்திட, கொரிய தேசத்தின் அதிபர் திரு. சம்டூகுவான் (Chum Doo Huvan) அவர்கள் விளையாட்டுக்களைத் தொடங்கி வைத்து அறிவித்திட, ஒலிம்பிக் மைதானம் முழுவதும் உணர்ச்சி மயமான சூழ் நிலையில் ஒளிர்ந்து கிடந்தது.

அதனைத் தொடர்ந்து எட்டு பேர்களால், ஆசியக் கொடி, அழகான அணி நடையுடன் ஏந்தி வரப்பட்டு, ஏற்றப்பட்டது

ஹெலிகாப்டரில் தொங்கிய கயிற்றில் ஊஞ்சலாடிப்படி வந்த பத்து பேர், பாராசூட் மூலமாக மைதானத்தில்

இறங்கி, வரிசையாக அமர்ந்த காட்சி மக்களை மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் ஆழ்த்தியது.

புறாக்கள் அமைதியின் சின்னமாகப் பறக்கவிடப்பட்டு, விண்வெளியில் உலாவிட்டனர்.

ஒலிம்பிக் சுடரை **சாங்சேகியுன்** என்ற கொரிய விரை வோட்டக்காரரும், **பாக்மிசன்** எனும் வீராங்கனை ஒருத்தியும் ஏந்தியவாறு ஓடி வந்து, தீபமேற்றினர்.

கியூகோ சியூ என்ற கொரிய வீரர், தனது தாய் மொழியான கொரிய மொழியில் ஒலிம்பிக் உறுதி மொழியை எடுத்துக் கொண்டார்.

அந்த 27 நாடுகளும் எண்ணிக்கையும்

	நாடு	எண்ணிக்கை
1	நேபாளம்	105
2	லெபனான்	10
3	மலேசியா	125
4	மாலத்தீவுகள்	5
5	பகரான்	63
6.	பங்களாதேஷ்	51
7.	பூட்டான்	8
8.	சவுதி அரேபியா	73
9.	இலங்கை	20
10.	சிங்கப்பூர்	37
11	ஐக்கிய அரபுநாடுகள்	30
12.	ஏமன் அரபுக்குடியரசு	10
13.	ஏமன்	54
14.	இராக்	52
15.	ஜோர்டான்	30
16.	இரான்	94
17.	இந்தியா	300
18.	இந்தோனேசியா	205
19.	ஜப்பான்	440
20	சீனா	388
21.	கத்தர்	62
22.	குவெய்த்	91
23.	தாய்லாந்து	204

24. பாகிஸ்தான் 98
25. பிலிப்பைன்ஸ் 93
26. ஹாங்காங் 84
27. தென் கொரியா 494

5000க்கும் மேற்பட்ட வீரர்களும் வீராங்கனைகளும் 269 தங்கப் பதக்கங்கள் உட்பட மொத்தம் 847 பதக்கங்களுக்காகப் போட்டியிட்டனர்.

ஒரு தங்கப் பதக்கத்தின் மதிப்பு சுமார் 1800 ரூபாயாகும். அந்த பதக்கம் தங்க முலாம் பூசப்பட்ட உலோகமாகும். அந்த உலோகம் 92.5 சதவிகிதம் வெள்ளி, மற்றும் 7.5 சதவிகிதம் செம்பினால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். அதன் தயாரிப்புச் செலவு ஏறக்குறைய 1600 ரூபாயாகும்.

வெள்ளிப் பதக்கத்திலும் தங்கப் பதக்கத்தில் உள்ள அளவு வெள்ளியே உள்ளது. அதன் மதிப்பு 1440 ரூபாய் ஆகும்.

வெண்கலப் பதக்கம் 90 சதவிகிதம் செம்பு மற்றும் 10 சதவிகிதம் துத்தநாகத்தினால் ஆனது. அதன் மதிப்பு 360 ரூபாயாகும்.

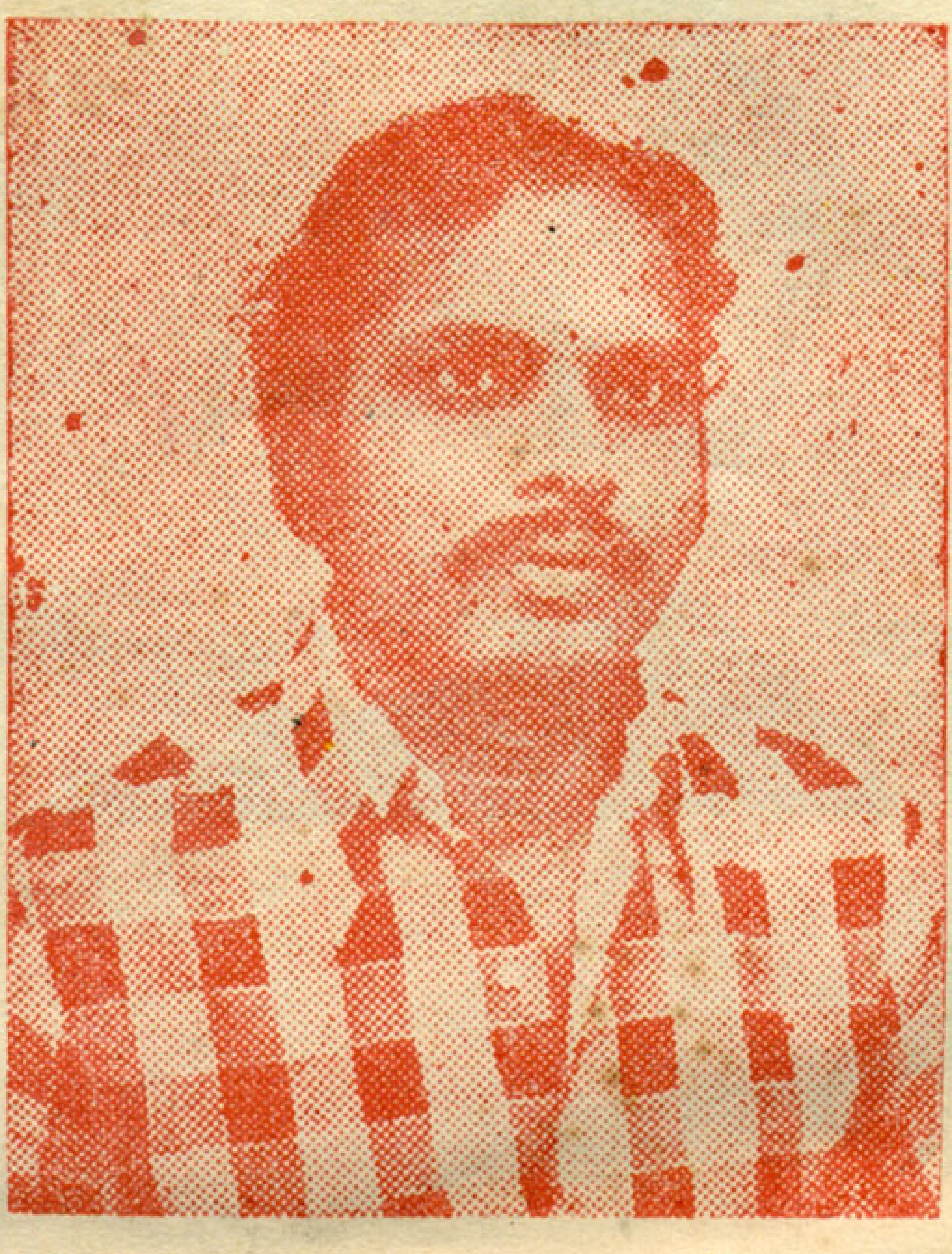
கியோனிஜியு என்ற பழங்கால கொரியத் தலைநகரில், சூரிய ஒளியிலிருந்து ஏற்றப்பட்ட தீபம், 1400 ஓட்டக்காரர்களால் ஏந்தி வரப்பட்டு, 128 தென்கொரிய நகரங்கள் வழியாக, 4100 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள சியோல் நகர ஒலிம்பிக் மைதானத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டது.

செப்டம்பர் 20ந் தேதி போட்டிகளின் ஆரம்ப விழா, மிகுந்த கோலாகலத்துடன் தொடங்கியது.

பற்பல விதமான உடற்பயிற்சிகள், பார்ப்போரை வியக்கும் வண்ணம், ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள், இளைஞர்கள், பெண்களால் செய்து காண்பிக்கப்பட்டன

அதிகத் தங்கம் வென்று மனித சக்தியை வெளிப்படுத்திய நாடுகளின் பட்டியல்

	நாடு	தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	மொத்தம்
1.	சீனா	94	82	46	222
2.	தென் கொரியா	93	55	76	224
3.	ஜப்பான்	58	76	77	211
4.	இரான்	6	6	10	22
5.	இந்தியா	5	9	23	37
6.	பிலிப்பைன்ஸ்	4	5	9	18
7.	தாய்லாந்து	3	10	13	26
8.	பாகிஸ்தான்	2	3	4	9
9.	இந்தோனேஷியா	1	5	14	20
10.	ஹாங்காங்	1	1	3	5
11.	கத்தர்	1	0	3	4
12.	லெபனான்	1	0	1	2
13.	பஹ்ரைன்	1	0	1	2



விளையாட்டுத்துறை வரலாற்றில், தனக்கென்று ஓர் உன்னதமான இடத்தைப் பெற்றிருக்கும் டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் விளையாட்டுக்கள், கதை, கவிதை, நாவல் என்று 100 க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ் நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.

"விளையாட்டுக் களஞ்சியம்" எனும் மாதப் பத்திரிகையை, 1977ம் ஆண்டு முதல் வெளியிட்டு, ஆசிரியர் பொறுப்பையும் ஏற்று நடத்தி வருகிறார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D.) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது விளையாட்டுத்துறை இலக்கிய சேவையை பாராட்டி வேர்ல்டு யுனிவர்சிட்டியும் டாக்டர் பட்டம் (D. Litt) வழங்கி கௌரவித்திருக்கிறது.

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 33.