

3. லகோரி ஆட்டம்

மானவர்களை இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும். சப்பட்டை வடிவத் திலுள்ள 7-8 சிறிய கற்களை 8 முதல் 10 மீட்டர் தூரத்தில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றை வைக்கவும். டாஸ் வென்ற அணியில் ஒருவர் 3 முறை பந்தினால் கற்களை விழவைக்க முயற்சிக்கவும்.

மற்றொரு அணியினர் லகோரியின் பின்னால் நின்று நிலத்திலிருந்து எழும் பந்தைப் பிடிக்க முயற்சி செய்வார்கள்.

இவ்வாறு பிடித்தால் அடிப்பவனின் வாய்ப்பு முடிந்தது. மற்றொருவனின் வரிசை எந்த அணி லகோரியை விழச்செய்கிறதோ அவ்விடத்தை விட்டு ஓடுவார்கள். காக்கும் அணியினர் பந்தினால் எதிரிகளை அடிப்பார்கள். அடி முழங்காலின் மேற்பாகத்தில் பட்டால், காக்கும் அணியினர் லகோரியை விழவைக்க வேண்டும். லகோரியை வீழ்த்திய அணியினர் காக்கும் அணியின் அடியிலிருந்து தப்பித்து லகோரியை வீழ்த்திய அணியினர் காக்கும் அணியின் அடியிலிருந்து தப்பித்து லகோரியை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக முதலிலிருந்ததைப் போல அடுக்கினால் "1" புள்ளி கிடைக்கும். மறுபடியும் அவர்களே லகோரியை விழச் செய்வார்கள். மற்றும் பந்தை காலினால் தூரத்திற்கு உதைத்துக் கொண்டு போவார்கள். அப்பொழுது அவர்களில் ஒருவன்



படம் 11.3

லகோரியை விழச் செய்வார்கள். மற்றும் பந்தை காலினால் தூரத்திற்கு உதைத்துக் கொண்டு போவார்கள். அப்பொழுது அவர்களில் ஒருவன் லகோரியை அடுக்கலாம். உடனே ஆட்டக்காரர்கள் லகோரி பக்கத்தில் இருப்பவனுக்கு பந்தை அளித்துக்கொண்டே கல் ஜோடிப்பவனை தூரத்தில் வைக்க முயற்சிப்பான்.

ஆயிரம் முறைத் தோற்றாலும் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்

4. குரு சிஷ்யர்கள்

ஒரு வட்டத்தை அமைக்கவும். ஒருவரை குருவாகவும். மற்றொருவரை சிஷ்யனாகவும். மற்றவர்கள் வட்டத்திற்குள்ளே இருக்க வேண்டும். வட்டத்திற்குள்ளே இருக்கும் குரு தன் பக்கத்தில் உள்ள சிஷ்யனுக்கு “பிடி” என்று கூறும்போது சிஷ்யன் தனக்குக் கிடைப்பவர்களை குருவினிடம் அழைத்து வரவேண்டும். குரு அவர்களுக்கு “தீட்சை” அளித்து அவரொருவர், வேறொருவர் பிடிக்க கட்டளை இருவார். இவ்வாறு ஆட்டம் முன் தொடரும். இறுதி வரையில் கிடைக்காமலிருக்கும். மாணவனுக்கு “சிறந்த சிஷ்யன்” என்று கௌரவிக்கப் படவேண்டும்.

கண்களிருக்கும் வரை பார்வை காளிருக்கும் வரை ஓட்டம்.



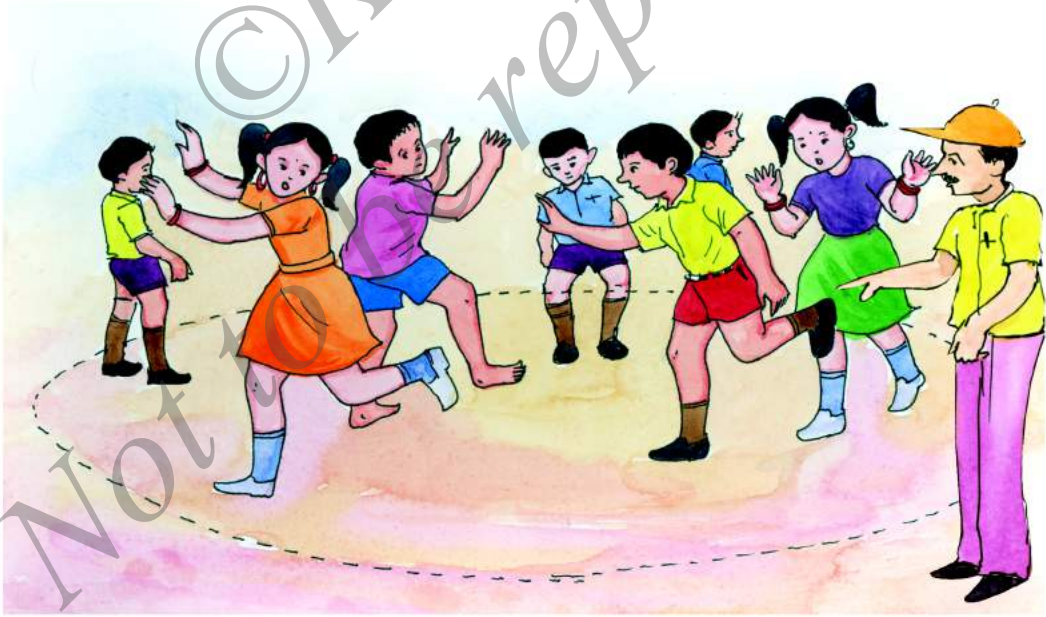
படம் 11.4

குறிப்பு : ஆசிரியர் மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கும் தக்கவாறு ஆட்டத்தின் நேரத்தைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

5. மீன் வலை

ஒரு சதுரத்தை அமைக்கவும். ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவன் மீனவனாக இருக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் சதுரத்திற்குள் இருக்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் விசிலை ஊதியவுடன் மீன்காரர்கள் சதுரத்தில் உள்ள மீன்களை பிடிக்க முயற்சிப்பார்கள். மீன்கள் தப்பித்துக் கொள்வார்கள். யாராவது மீன்காரனுக்குக் கிடைத்தால் அவர் மீன்காரனின் கையைப் பிடித்து வலையாவார்கள். வலையின் இறுதியிலுள்ள இரண்டு பேர் மீன் பிடிக்க வேண்டும். மீன்கள் கைகளின் மேல் பாய வேண்டும். கீழுள்ள வலையை அறுப்பதற்கில்லை. சதுரத்தின் வெளியே சென்றவர்கள் கூட வலையில் சேர்ந்து கொள்ளலாம். ஆனால் வலையை அறுப்பதற்கில்லை. சதுரத்தை விட்டு வெளியேறி இருந்தாலும் கூட வலையின் உள்ளே சேர்ந்து கொள்ளலாம். இறுதியில் மீதமுள்ளவர்கள் “கொழுத்த மீன்” அவரைப் பாராட்ட வேண்டும்.



படம் 11.5

குறிப்பு : இந்த ஆட்டத்தை கபடி ஆட்டம் ஆடுவதற்கு பதிலாக ஆடவைக்க வேண்டும்.

6. பாதம் தொடுதல்

ஒரு வட்டத்தை அமைக்க வட்டத்தில் குழந்தைகள் இருக்கட்டும். அவரில் ஒருவர் தலைவனாகட்டும். (கழுதையாக) உள்ளங்கைகள் பாதங்கள் நிலத்தின் மேலிருக்கட்டும் (கழுதையைப் போன்று) ஆசிரியர் ஆரம்பம் என்று கூறியவுடன் கழுதை வட்டத்திற்குள் நடந்து செல்லும். தன்னுடைய பின்னங்கால்களால் வட்டத்திற்குள் உள்ளவர்களை தொடுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். தொடப்பட்டவர்கள் கழுதையாக வேண்டும். இவ்விரண்டில் எது முதலில் நடந்தாலும் அவர்கள் கழுதையாக ஆட்டத்தை தொடர வேண்டும். கழுதை தன்னுடைய முன் கால்களை மேலே எடுப்பதற்கில்லை, நின்று கொள்வதற்கில்லை.



படம் 11.6

குறிப்பு : ஆசிரியர் இந்த ஆட்டத்தை கபடி ஆட்டத்திற்கு பதிலாக ஆடவைக்க வேண்டும்.

7. வணக்கம்

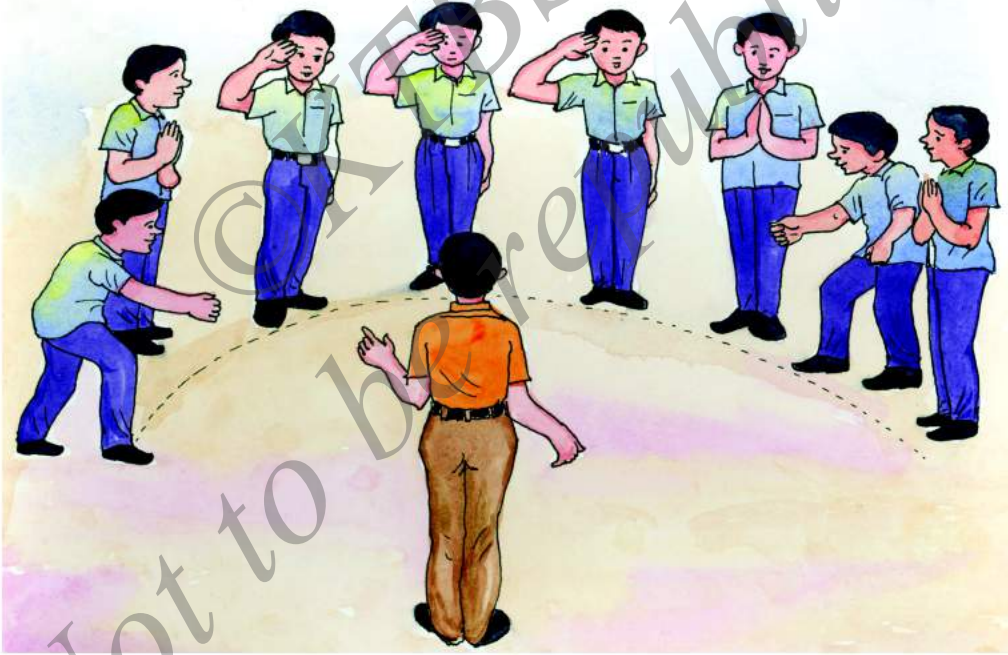
ஒரு வட்டத்தில் மாணாக்கர்கள் உட்கார வேண்டும். அவர்களில் ஒருவரை வட்டத்திலிருந்து வெளியே நிறுத்த வேண்டும். அவன் குழந்தைகளைச் சுற்றி ஓடி தனக்கு விருப்பமான ஒருவரைத் தொட்டு ஓடவேண்டும். தொடப்பட்டவன் இவனுக்கு எதிர்திசையில் ஓடவேண்டும். இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்படும்போது நின்று கைகுலுக்கி “வணக்கம் எப்படி இருக்கிறீர்கள்”? என்று சொல்லிவிட்டு ஓடவேண்டும். முதலில் காலியான இடத்துக்கு வருபவர்கள் உட்காருவார்கள். இடம் கிடைக்காதவர்கள் ஓடி முதல் செய்தது போல (மேற்கூறியபடி) ஆட்டத்தை முன் தொடரவேண்டும். அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்க வேண்டும்.



படம் 11.7

8. காந்திஜி, சுவாமிஜி, நேதாஜி

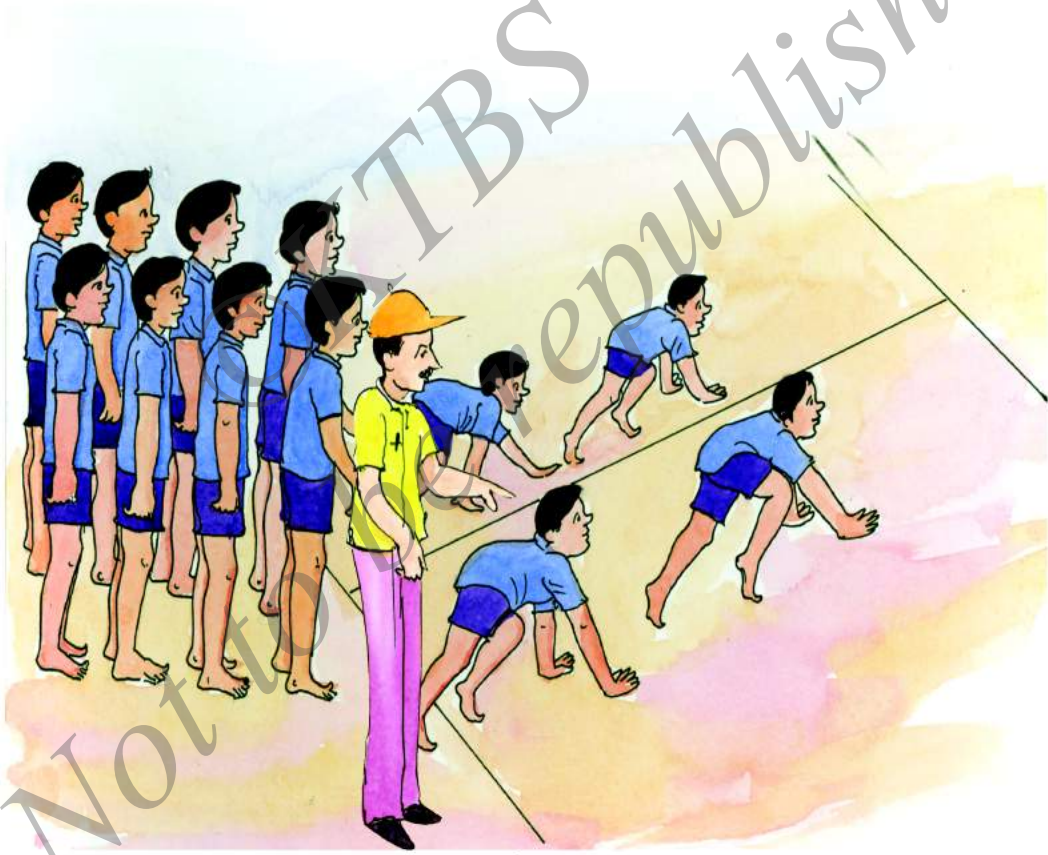
அரைவட்டத்தில் ஆட்டக்காரர்கள் நின்றிருக்கவேண்டும். ஆசிரியர் அனைவரின் கண்ணில் படும்படி எதிரில் நின்று காந்திஜி என்றால் ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் இடதுகையில் புத்தகம் வலது கையில் தொண்ணை பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். சுவாமிஜி என்றால் இரண்டு கைகளையும் குவித்து தலைதாழ்த்தி நிற்க வேண்டும். நேதாஜி என்று கூறியவுடன் 'சாவ்தான்' நிலையில் நின்று 'சல்யூட்' செய்ய வேண்டும். ஆசிரியர் இதை அடிக்கடி கூறிக்கொண்டே கவனிக்க வேண்டும். அவ்வாறே பெயர்களை முன்பின்னாகக் கூறி ஆட்டக்காரர்களின் ஒரு நிலைப்பாட்டை பரீட்சிக்க வேண்டும். நன்றாக செய்தவர்களை போற்ற வேண்டும்.



படம் 11.8

9. இதுவே வரிசை

ஆட்டக்காரர்களை இரண்டு சமவரிசைகளாகப் பிரி. தொடக்கக் கோட்டை வரைக. சுமார் 20மீ தூரத்தில் முடிவுக்கோட்டை வரைக. ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் உடனே ஒருவர் பின் ஒருவர் தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து தவழ்ந்து எறும்பைப் போன்று ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். எந்த வரிசையின் பின்னாலிருப்பவர்கள் முடிவுக்கோட்டை வேகமாக தாண்டுபவர்களோ அந்த அணியினர் வெற்றிப் பெற்றவர்கள் அவர்களைப் போற்றி மறுபடியும் ஆட்டத்தை முன் நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.



படம் 11.9

சூட்சு : ஆசிரியர் இந்த ஆட்டத்தை கோ, கோ ஆட்டத்திற்கு பதிலாக ஆடவைக்க வேண்டும்.

10. தலைவன் யார்?

ஆட்டக்காரர்கள் வட்டவடிவமாக உட்கார வேண்டும். அவர்களில் ஒருவன் போலீஸாக சிறிது தூரத்தில் நிற்க வேண்டும். வட்டத்திலிருப்பவன் ஒருவன் தலைவனாகவும், கைத்தட்டலுடன் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். மற்றவர்களனைவரும் தலைவனை பின் தொடர்வார்கள். அப்போது போலீஸ் வட்டத்தின் உள்ளே நின்று தலைவனைத் தேடத் தொடங்குவார்கள். தலைவன் போலீசுக்குத் தெரியாமல் வேறு வேறு சைகைகளைச் செய்வான். மற்றவர்கள் போலீசுக்கு தலைவன் யாரென்று தெரியாமல் நடிப்பார்கள். போலீஸ் தலைவனில்லாதவனைக் காட்டினால் ஏதாவது ஒரு செயல்பாட்டை செய்து காட்டவேண்டும். பிறகு தலைவன் போலீஸாக இருப்பான். மற்றவர்கள் தலைவனாகி ஆட்டம் தொடங்குவான். அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்படி இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரிடமும் ஒரு அரிய சக்தியுள்ளது.



படம் 11.10

11. பாம்பு கீரி விளையாட்டு

குழந்தைகளை உயரத்திற்கேற்றவாறு நிற்க வைக்க வேண்டும். உயரமான குழந்தைகள் தங்களின் முன்னாலுள்ளவரின் இடுப்பைச் சுற்றி கைகளை உறுதியாக பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது வரிசை பாம்பைப் போன்று நீளமாக இருக்கும். வரிசையின் முன்னாலுள்ளவரின் கைகள் பாம்பின் படத்தைப் போன்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவன் முன்னால் மற்றொருவன் கீரிப்பிள்ளையைப் போல இருக்க வேண்டும். கீரிப்பிள்ளை பாம்பின் வாலைத் (வரிசையில் இறுதியாக உள்ளவன்) தொட முயற்சிப்பான். அப்பொழுது பாம்பின் படத்தைப் போன்று முன்னாலுள்ள குழந்தை தன்னுடைய வாலைத் தொடாமல் தடை செய்ய வேண்டும். கீரியாக இருப்பவன் பாம்பின் படமாக ஆட்டத்தை முன் தொடருவான். இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள கைகளை விடக்கூடாது.

முன் நோக்கம் இருக்க வேண்டும் பின்னால் குரு இருக்க வேண்டும்.



படம் 11.11

குறிப்பு : ஆசிரியர் இந்த ஆட்டத்தை கோ, கோ ஆட்டத்திற்கு பதிலாக ஆடவைக்க வேண்டும்.

12. மூட்டைத்தூக்கி

இரண்டு சம அணிகளை உருவாக்குக. தொடக்கக் கோட்டைப் போடு. 15-20 மீட்டர் தூரத்தில் இரண்டு அணிகளின் முன் ஒவ்வொரு பொருளை வைக்க ஆசிரியர் விசில் ஊதியவுடன் அந்தந்த அணிகளின் முன்னால் இருக்கும் இருவர் ஒருவன் இன்னொருவனை தன்னுடைய முதுகின் மீது, குழந்தையைப் போல தூக்கிக் கொண்டு முன்னாலிருக்கும் பொருளைச் சுற்றி வரவேண்டும். தொடக்கக் கோட்டுக்கு விரைவில் வந்தவருக்கு ஒரு மதிப்பெண். இதுபோல அணியின் அனைத்து ஜோடிகளுக்கும் வாய்ப்பு அளி. அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்கள் வெற்றி பெற்றவர்களாவர். இதன் மூலம் பலம் மற்றும் வேகம் அதிகமாகிறது.



படம் 11.12

குறிப்பு : ஆசிரியர் இந்த ஆட்டத்தை கபடி ஆட்டத்திற்கு பதிலாக ஆடவைக்க வேண்டும்.

★★★★

“ ஜன்டா ஊஞ்சா ரஹே ஹமாரா”
ஜன்டா ஊஞ்சள் ரஹே ஹமார
விஜியீ விஸ்வ திரங்கா பியரா || ஜன்டா
ஸதா ஸக்திர் ஸானே வால

பிரேம சுதா பரஸுனேவாலா வீரான்க்கோ
ஹர ஷானே வாலா ||
மாத்ரு பூமிகா தனுமன் ஸாரா || ஜன்டா ஊஞ்சா ||

ஸானன இஸ்கே ஜானே பாயே
ச்சாஹே ஜான் பலே ஹீ ஜாயே
விஸ்வ விஜய கர்க்கே திகலாயே
தப் ஹோ ப்ரண பூர்ண ஹமாரா || ஜன்டா ||

ஆஹோ பியாரே வீரோ ஆவோ
ஏக் ஸாத் ஸப் மில் கர் காவோ
பாரத் மாகி ஜய்ஜய் போலோ
ஜன்டா ஹை ஸை பியாரா || ஜன்டா ||

- சியாம் லால் குப்தா

விசேஷ குறிப்பு : சரியான

பொருள்: நம் அனைவரின் விருப்பமான உலகை வெற்றிக் கொள்ளும் மூவண்ணக் கொடி எப்பொழுதும் உயரத்தில் பறந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் சக்தியை அளிக்கும் அன்பு அமுதத்தை பொழியும், வீரர்களுக்கு சந்தோஷம், உற்சாகம் அளிக்கும் இந்த கொடி, நமது தேசியக் கொடி மக்களின் உடல் மனதில் எல்லாமும் ஆகும்.

இக் கொடியின் புகழ் கௌரவம், அதிகமாக, காப்பாற்ற நமது இன்னுயிரையும் அளிப்போம். இம் மூவண்ணக்கொடி உலகிற்கு வெற்றியைத் தேடித் தரும் கொடியாக இருக்கும் நம்முடைய உறுதி முழுமை அடைகிறது.

பாடம்-13

உடற்கல்வியின் பொருள்

இப்பாடத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களைக் கற்கிறோம்.

★ உடற்கல்வியின் பொருள் ★ விளக்கம்

முன்னுரை: உடற்கல்வி பொது கல்வியின் ஒரு பிரிக்க முடியாத உறுப்பு. பொதுவாக கல்வி விவாதிப்பு விஷயங்களை உட் கொண்டிருப்பது. உடற்கல்வியின் செயல்பாடுகள் என்னும் தத்துவத்தை கொண்டுள்ளது. உடல் செயல் பாடுகளினால் குழந்தைகளின் மனோ நிலை, உடல் மற்றும் பாவனை பண்புகள் வளர்ச்சியடைகின்றன.

1. ஒரு மனிதனின் உடலில் வெவ்வேறு உறுப்புகளுக்கு உடலின் செயல்பாடுகளுக்கு பயிற்சி அளிப்பதே உடற்கல்வி.
2. உடற்கல்வி சாதாரண கல்வியும் பிரிக்க முடியாத அங்கம். சாதாரண கல்வி சர்ச்சைக்குறிய விஷயங்களை உட்கொண்டு இருக்கும். உடற்கல்வி செயல்பாடுகளின்மூலம் என்னும் தத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது. உடல் செயல்பாடுகளினால் குழந்தைகளின் உளவியல் உடற்தொடர்பான மற்றும் கற்பனை எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வது.
3. சி.வி. புக்கரின் கூற்றுப்படி “யோக்கியமான உடல் செயல்பாடுகளின் மூலம் உடலியல், மனஇயல், சமுதாயம் மற்றும் பாவனைகள் மூலம் சரியான குடிமக்களை அமைப்பதே உடற்பயிற்சி”.

உடலின் ஊடகம் நிஜமான தர்ம சாதனம்

உடல் கல்வி மூலம் மாணவர்களின் உடலின் எல்லா உறுப்பு களுக்கும் பயிற்சியை அளித்து அவனை திடமான மனிதனாக செய்யலாம். அதனுடன் ஆட்டங்கள் மூலம் இன்பம் அளித்து தலைமை ஏற்கும் பண்புகளான தைரியம், விளையாட்டு மனாபாவனை, உதவும் மனோபாவனை வளர்த்து நாட்டிற்கு நல்ல உத்தமமான குடிமக்களாக ஆக்க உடற்கல்வி உதவுகிறது.

உடற் கல்வியின் மூலமாக பள்ளியின் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உடற் செயற்பாடுகளை செய்யவைத்து. ஆரோக்கியமான சுற்றுச் சூழலை நிர்மாணிக்கச் செய்வதே உடற்கல்வியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

“திடமான உடலில் உறுதியான மனசு” என்பது தத்துவ ஞானியின் சுற்று உண்மையாகிறது. பள்ளியின் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உடற் செயற்பாடுகளை செய்வித்து. நேர்முகமான திட்டங்கள் மூலமாக உறுதியான உடல் மற்றும் மனதை வளர்ப்பது ஆசிரியரின் முக்கிய கடமையாகும்.

பத்து மருத்துவமனைகளை திறப்பதைவிட ஒரு விளையாட்டு அரங்கத்தை திறப்பது குறைந்ததல்ல. - சுவாமி விவேகானந்தர்

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக :

1. கல்வியை கற்பதினால், உடற் கல்வி.....
2. பயிற்சிகளினால் எதிர்ப்பு சக்தி உறுதியாகிறது.
3. உடல்கல்வியினால் உடல் மற்றும் வளர்ச்சி அடை உதவுகிறது.

II. பொருத்தி எழுதுக:

(அ)

(ஆ)

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. திடமான உடலில் | எதிர்ப்பு சக்தி |
| 2. விளையாட்டு அற்ற வாழ்க்கை | திடமான மனது |
| 3. பயிற்சிகளினால் | பூச்சி தின்ற பழம் போன்றது. |

விளையாட்டு இல்லாத வாழ்க்கை, சுவையற்ற வாழ்க்கை

★★★★

இப்பாடத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களைக் கற்கிறோம்.

- ★ கபடியின் வரலாறு
- ★ கபடி ஆட்டத்தின் விதிகள்
- ★ கபடி ஆட்டத்தின் நுணுக்கங்கள்

முன்னுரை :

இந்தியாவில் பிறந்து வளர்ந்த முக்கிய ஆட்டங்களில் கபடியும் ஒன்று. இது மக்களிடையே புகழ் பெற்றது. அப்பட்டமான இந்திய விளையாட்டு. கிராமியப் பிரதேசங்களில் பிறந்து ஏஷியாட் நிலைக்கு உயர்ந்த விளையாட்டாகும். இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த விளையாட்டாகும், எந்த விதமான உபகரணங்களும்மின்றி ஆடக் கூடியது குறைந்த செலவிலான மற்றும் எளிய ஆட்டமாகும். இவ் வாட்டத்திற்கு நுணுக்கம், சக்தி, சுறுசுறுப்பு, மனதின் ஒரு நிலைப்பாடு மற்றும் தைரியம் வேண்டும்.

வரலாறு

பொருள் வளர்ச்சி : மகாபாரத காலத்திலிருந்தே கபடி ஆட்டம் ஆடப் பட்டு வருகிறது என்பதை அறிகிறோம். இது ஒரு பொழுது போக்கிற்காக தொடங்கப்பட்ட ஆட்டமாக, நாட்டின் அனைத்து பாகங் களிலும் வேறு வேறு பெயர்களில் ஆடியுள்ளனர்.

எடுத்துக்காட்டு : (ஹுதுது, ஹு-டு-டு, சுசு-குடு போன்றன)

இவ்வாட்டத்தின் பிறப்பூராக அழைக்கப்படும் மகாராஸ்டிரத்தின் அமராவதியின் அனுமான் உடற்பயிற்சி கல்வி மண்டலியைச் சேர்ந்தவர்கள் 1918-ல் இவ்வாட்டத்திற்கு 'கபடி' என்று பெயர் சூட்டினர். இந்த ஒலி 'கௌன்படா' என்ற பதத்திலிருந்து வந்துள்ளது. இதன் பொருள் "யார் அதிகம்" என்று எதிராளிக்கு அழைப்பு விடுப்பதாக உள்ளது. 1923-ல் பரோடாவின் 'ஹிந்து விஜய் ஜிம்கான்' வைச்சேர்ந்தவர்கள் முதன்முதலில் விதிகளை வகுத்தனர். இவ்வாட் டத்தை ஜைமினி, அமர மற்றும் சஞ்சீவினி போன்ற விதர்னங்களுடன்

ஆடியுள்ளனர். “சஞ்சீவினி, விதானம் இன்று புகழ் பெற்றுள்ளது” இதுநடைமுறையில் உள்ளது.

★ 1950-ல் அகில பாரத கபடி சங்கம் தொடங்கப்பட்டது. இவர்கள் கபடி ஆட்டத்தின் விதிகளை மாற்றி அமைத்தனர்.

★ 1972 -ல் அமெச்சூர் கபடி பெடரேஷன் ஆப் இண்டியா அமைக்கப்பட்டது.

★ 1990-ல் பீஜிங்கில் நடைபெற்ற ஆசியா விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கபடியை சேர்த்தனர்.

ஆட்டத்தின் சில சாதாரண விதிகள் :

1. ஒரு அணியில் 12 பேர் ஆட்டக்காரர்களிருக்க வேண்டும். 7 பேர் நீரந்தர ஆட்டக்காரர்கள். பந்தய ஆட்டம் ஆடுபவர்களில் 5 பேர் பதில் ஆட்டக்காரர்கள்.
2. ஒரே மூச்சில் ‘கபடி’ என்னும் பதத்தைத் துல்லியமாக தன்னுடைய ஆடுகளத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
3. ஒரு ஆடுகளத்திலிருந்து எல்லா ஆட்டக்காரர்கள் அவுட் ஆனவுடன், எதிரணிக்கு ‘லோனா’ என்னும் 2 புள்ளிகள் அளிக்கப்படும்.
4. ஆட்டக்காரர்களில் ஆடும் நேரத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட ஒதுக்கப் பட்ட இடம் (லாமி) தொடலாம்.
5. ஆடுகளத்தில் 6 பேர் ஆட்டக் காரர்களிருக்கும் போது முற்றுகையாளர்கள் லாப கோட்டை தாண்டினால் முற்றுகையாளர்கள் அணிக்கு ஒரு லாப (போனஸ்) புள்ளி கிடைக்கும்.
6. லாபப் புள்ளி மற்றும் நுணுக்கப் புள்ளிகளுக்கு அவுட் ஆன ஆட்டக்காரர்கள் உள்ளே வருவதற்கில்லை.
7. ஆட்டத்தை ஆடும் போது எந்த ஆட்டக்காரனும் எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டினால் அவனை ‘அவுட்’ என்று அறிவிக்கப்படும்.

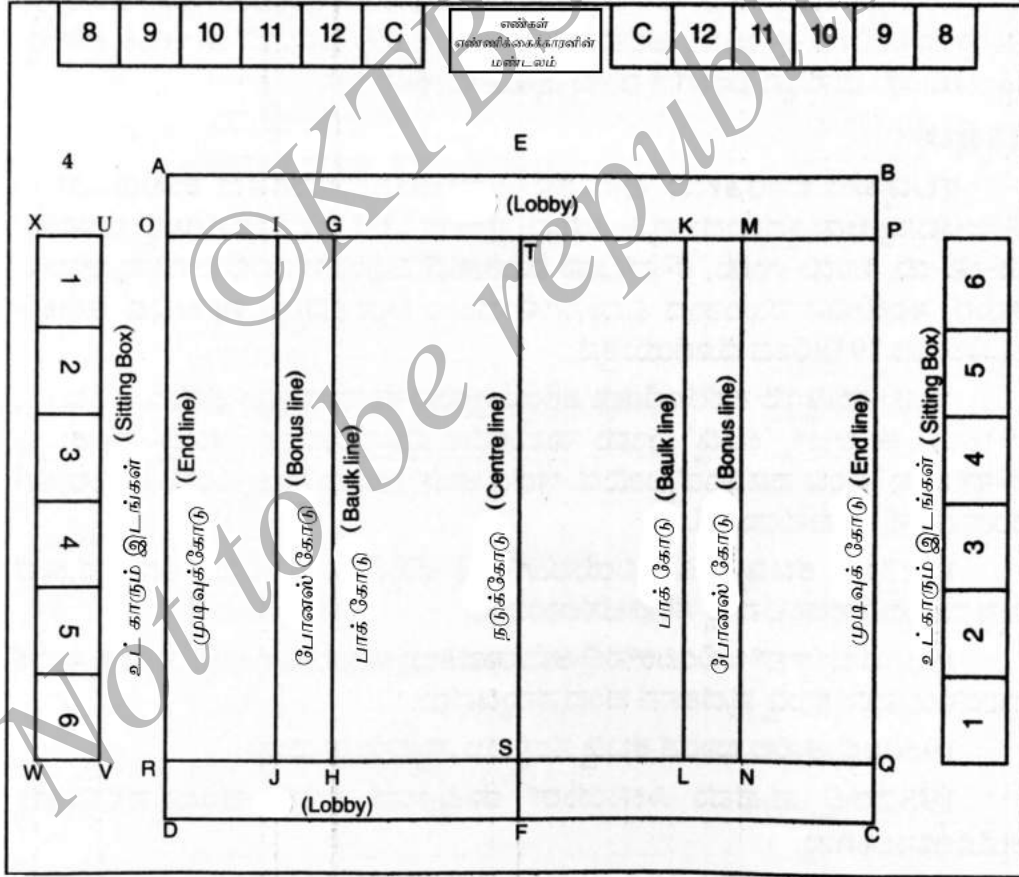
தொழில் நுணக்க புள்ளிகள் அளிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் (1) லேட் என்ட்ரி (2) டபள் என்ட்ரி (3) 30 வினாடிகளை விட அதிக ரைட் செய்வது (4) அனைத்து ஆட்டக்காரர்கள். அவுட் ஆனதுபோது ஐந்து வினாடிகளுக்குள் ஆடுகளத்திற்குள் பிரவேசம் செய்யும்போது (5) எதிராளி அணியில் தன்னுடைய அணியின் ஆட்டக்காரனுக்கு வழிகாட்டுதல் அளிப்பது. (6) டைம் அவுட் சந்தர்ப்பத்தில் ஆடுகளத்திலிருந்து ஆட்டக்காரர்கள் வெளியே செல்லும் சூழ்நிலைகளில்.

ஆட்டக்காரர்கள் நிற்கும் நிலைகள் :

★ 2 - 3 - 2

★ 2 - 1 - 2 - 2

ஆரோக்கியமுள்ள உடலே ஆத்மாவின் அரண்மனை



ஆடுகளம் அறிமுகம் : சமதளமான மென்மையான மண் ஆடுகளமாக அமைத்து விளையாட்டு மைதானத்தைச் சுற்றிலும் 4 முதல் 5 மீட்டர் இடைவெளியில் எவ்விதத்தடைகளும் இல்லாமல் விளையாட்டுத் திடல் இருக்க வேண்டும்.

பொதுக் கல்வித்துறை இலாக்காவினால் நடத்தக் கூடிய பந்தைய ஆட்டங்களுக்கு கீழ்க்காணும் விதிகளை நடைமுறைப்படுத்துவது (SGFI)

பிரிவு	பால்/வயது (ஆண்டுகளில்)	ஆடுகளத்தின் எடை	உடல் (கி.கி) அளவு
ஆரம்பப் பள்ளி பிரிவு	14 ஆண்டுகளுக்குட்பட்ட மாணவர்கள் மற்றும் மாணவிகள்	11 × 8 மீட்டர்	51 கி.கி 48 கி.கி.
ஆட்ட நேரம்	15 - 5 - 15 = 35 நிமிடங்கள்		

பயிற்சிகள்

I. விடப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக :

1. கபடி என்னும் பதம் ----- பதத்திலிருந்து வந்தது.
2. லோனா என்றால் ----- புள்ளிகள்
3. காண்ட் என்னும் பதம் ----- நுணுக்கமாக உள்ளது.

II. கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. கபடி ஆட்டத்திலுள்ள ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை -----
(1) 7+5 (2) 8+4 (3) 6+6 (4) 9+3
2. லோனா பெறும்போது கிடைக்கும் புள்ளிகள் -----
(1) 1 (2) 3 (3) 4 (4) 2
3. கபடி ஆட்டத்திற்கு கபடி என்று பெயர் சூட்டிய ஆண்டு -----
(1) 1818 (2) 1918 (3) 1920 (4) 1928

III. பொருத்தி எழுதுக :

அ

ஆ

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. எதிர்த்தாடும் நுணுக்கம் | கௌன்படா |
| 2. பிடிக்கும் நுணுக்கம் | பேக் கிக் |
| 3. 'கபடி' ஒலியின் பொருள் | பாதத்தைப் பிடிப்பது |

VI. கீழ்காணும் வினாக்களுக்கு ஓரிரு வாக்கியங்களில் விடை எழுதுக :

1. கபடி ஆட்டத்தின் ஆடுகளம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?
2. இந்தியாவின் பழமையான விளையாட்டின் பெயர் யாது?
3. திறன்களில் எத்தவைகள் உள்ளன?
4. கபடி ஆட்டத்தின் ஆடுகளத்தை வரைந்து கோடுகளின் பெயர்களை எழுது?

★★★★

இப்பாடத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறோம்.

- ★ ஆட்டத்தின் வரலாறு
- ★ ஆடுகளத்தின் அளவுகள்
- ★ ஆட்ட விதிகள்

முன்னுரை : கோ-கோ விளையாட்டு இந்தியாவின் பழமையான விளையாட்டாகும். இவ்வாட்டம் நாடளவில் அனைவராலும் விரும்பப்படும் தேசிய விளையாட்டாகும்.

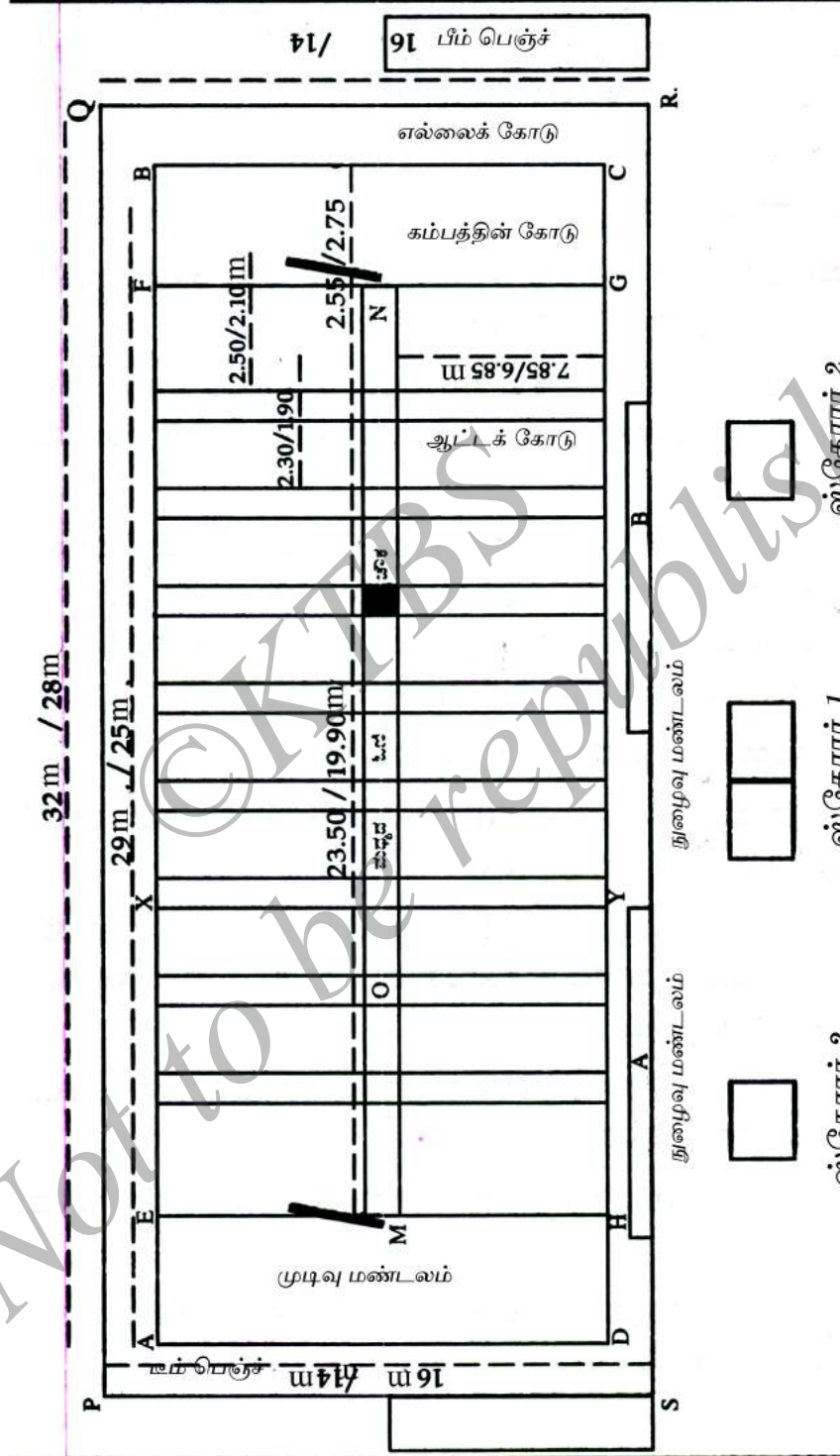
இவ்விளையாட்டில் வேகத்திற்கு அதிக முன்னுரிமை உள்ளது. ஆட்டக்காரர்களின் தசைநார்கள் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சக்தி, சுறுசுறுப்பு, கவனத்தை, பொருத்துக் கொள்வது மேலும் சமூக பாவனைகளைப் பெருக்கக் கூடிய ஒரு விளையாட்டாகும்.

வரலாறு

கோ-கோ விளையாட்டு மிகப் பழங்கால முதலே இந்தியாவில் மிகவும் புகழ்வாய்ந்த ஆட்டமாகும். இவ்விளையாட்டு மகாராஷ்டிரத்தின் பூனாவில் நடைமுறைக்கு வந்து அதே மாநிலத்தில் அதிகப் புகழ் பெற்றது. அன்றைய அரசர்கள் ஹோலி, தீபாவளி போன்ற பண்டிகைக் காலங்களில் பொழுது போக்காக இவ்வாட்டத்தை ஆடினார்கள். திலக், கோக்கலே, பரஞ்சபெ போன்ற தேசியத் தலைவர்கள் இவ்வாட்டத்தின் அபிவிருத்திக்குப் பாடுபட்டனர். இந்தியாவின் சுதேச அபிமானம் மேலும் தேசிய விளையாட்டின் மேலுள்ள கௌரவத்தினால் இவ்வாட்டம் அபிவிருத்தியடைய காரணமாயிற்று.

இவ்வாட்டம் குறிப்பாக எங்கு மற்றும் எப்பொழுது தோன்றியது என்பதற்கான வரலாற்றில் சரியான ஆதாரங்கள் இல்லை. சில புகழ் பெற்ற வரலாற்று அறிஞர்களின்படி 'கோ' என்னும் சொல் சமஸ்கிருதத்தில் 'ஸு' என்னும் தத்துவத்தினால் வந்துள்ளது (தொடு-ஒடு) கோயில்களில் கம்பத்திலிருந்து கம்பத்திற்கு ஓடுவது. மற்றொருவரைத்

கோ-கோ ஆடுகளம்



ஸ்கோர் 2

ஸ்கோர் 1

ஸ்கோர் 2

தொடுவது அல்லது பரஸ்பரமாக தொடுவது போன்ற தொட்டாடும் விதத்தில் பொதுவாக ஆடப்பட்டு வந்தது. நாட்டின் வெவ்வேறு பாகங்களில் வேறு வேறு வகைகளில் இந்த ஆட்டம் நடைமுறையில் இருந்தது.

கோ கோ விளையாட்டு வளர்ந்த வரலாறு :

பூனாவின் “டெக்கன் ஜிம்கானா” நிறுவனத்தினர் 1914ல் முதன்முதலில் சில விதிகளை தயாரித்தனர். பிறகு 1924ல் ‘பரோடா ஜிம்கானா’ நிறுவனத்தினர் ‘அகில மகாராஷ்டிரா உடல் கல்வி மண்டலி’ இவ்வாட்டத்தின் பயிற்சி வகுப்புகளை தொடங்கினர். 1935ல் இந்த ஆட்டத்தின் விதிகள் பற்றி புத்தகம் (ரூல்ஸ் ஆஃப் கோ-கோ) வெளியிட்டது. 1936ல் ஜெர்மனியில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்கில் இந்த ஆட்டத்தை முதன்முதலில் ஆடிக் காண்பித்தனர்.

1957 ல் அகில பாரத கோ-கோ பெடரேஷன் (&) நடைமுறைக்கு வந்தது. 1960ல் இவ்வாட்டம் அனேக விதங்களில் மாற்றமடைந்தது. ஆட்டத்தில் பலவகையான புதிய விதானங்களையும், நுணுக்கங்களையும் பழக்கத்தில் கொண்டு வரப்பட்டது. முதன்முறையாக தேசிய கோ-கோ சாம்பியன் ஷிப்பை ஆந்திரபிரதேசத்தின் விஜயவாடாவில் அமைக்கப்பட்டது. ‘கேகேஎப்ஐ’ மற்றும்முள்ள சில அமைப்புகள் கோ-கோ விளையாட்டை மேம்படச் செய்ய பாடுபட்டனர்.

ஆடுகளத்தின் அமைப்பும் மற்றும் அளவுகள்

1. முடிவுக்கோடு(எல்லைக்கோடு):இது ஆடுகளத்தின் அகலத்தைக் காட்டும் கோடு AD & BC இவை முடிவுக் கோடுகளாகும் (படத்தைப் பார்க்கவும்).

அளவு : அ. சப்ஜூனியர் ஆண்கள் / பெண்கள்

நீளம்-அகலம் 25மீ x 14மீ

2. பக்கத்துக் கோடுகள் : இவை ஆடுகளத்தின் நீளத்தைக் காட்டும் கோடுகளாகும். படத்தில் AB மற்றும் DC என்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

அளவு : அ. ஜூனியர் ஆண்கள் / பெண்களுக்கு

29 மீட்டர் (நீளம்-அகலம்) 29மீ x 16மீ

3. **ஆடுகளம் :** படத்தில் உள்ளதைப் போன்று செவ்வக வடிவத் திற்கு ஆடுகளம் என்பார்கள். முடிவுக்கோடு மற்றும் பக்கத்துக் கோடுகள் சேர்ந்து உண்டாக்கும் செவ்வக வடிவமான இடமே கோ-கோ ஆடுகளம்.
4. **கம்பங்கள்:** இரண்டு உறுதியான மரக்கம்பங்களை ஆடுகளத்தின் இருபகுதிகளில் கம்பக்கோடு மற்றும் நடுபாதை சந்திக்கும் இடத்தில் பூமியில் நேராக உறுதியாக நடப்படவேண்டும். (M மற்றும் N) கம்பத்தின் உயரம் 120செ.மீ முதல் 125செ.மீ கம்பத்தின் விட்டம் 9முதல் 10செ.மீ இருக்க வேண்டும். EF மற்றும் GF கம்பத்தின் கோடுகள்.
5. **நடுப்பாதை :** MN கோடு 30செ.மீ அகலப்பாதை. ஜூனியருக்கான அளவு 23.50மீ. சப்ஜூனியருக்கு 19.90மீ.
6. **குறுக்குப்பாதை :** XY ஒரு பக்கத்தின் கோட்டிலிருந்து மற்றொரு பக்கத்தின் கோடுவரையில் 30செ.மீ. (அல்லது ஒரு அடி) அகல அளவில் ஒன்றுக்கொன்று சமமாக குறிக்கப்பட்ட கோடுகள்.
7. **சதுரம்:** 30 x 30செ.மீ. அகலளவு 8 சதுரங்களிலிருக்கும் ஆடு களத்தின் நடுப்பாதையில் ஒவ்வொரு குறுக்குப் பாதைகளில் பாய்ந்து செல்லும் 30x30 செ.மீ. அகலளவுடைய 8 சதுரங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இவைகள் தொடும் அணியின் ஆட்டக்காரர்கள் உட்கார்ந்து கொள்வதற்கு ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களாகும்.
8. **முடிவு எல்லை :** ADHE மற்றும் BCGF செவ்வகமான இடம்
9. **லாபி :** ஆடுகளத்தைச் சுற்றிலும் 1.50மீ இடைவெளியில் குறிக்கப்பட்ட கோடுகள் லாபி (Lobby) என்பார்கள் (படத்தைப் பார்க்கவும்)

துரத்துபவன் மற்றும் முதுகைத் தொடுபவன் :

முதுகைத் தொடுபவர்கள் மொத்தம் ஒன்பது பேர்கள். இவர்களில் 8 பேர் ஆட்டக்காரர்கள் எட்டு சதுரங்களில் உட்கார்ந்து இருப்பார்கள். ஒன்பதாமவன் விரைவாக ஆட்டக்காரர்களின் முதுகைத் தொடுவான்.

விரைந்து முதுகைத் தொடுவது : எதிர்ஆட்டக்காரன் பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர்களை தொடுவதற்கு முயற்சிக்கும்போது 9 வது ஆட்டக் காரனுக்கு விரைவாக முதுகைத் தொடுபவன் என்பார்கள்.

ஒடுபவர்கள் : தொடுபவர்களை தவிர்த்து எதிர்அணியினர் ஒடுபவர்களை (டாட்ஜர்ஸ்) என்பார்கள்.

பாதுகாப்பாளர்கள் : ஆட்டம் தொடங்கியவுடன் ஆடுகளத்திலிருந்து 3 பேர் தப்பித்துக் கொள்ளும் ஆட்டக்காரர்களுக்கு பாதுகாப்பாளர் என்று அழைக்கிறார்கள்.

கோ கொடுப்பது : விரைந்தோடி முதுகைத் தொடும் ஆட்டக்காரன் பின்பகுதியில் வந்து தன்னுடைய கையினால் தொட்டு சத்தமாக 'கோ' என்று சொல்லுவான்.

தவறு : விரைந்தோடும் ஆட்டக்காரன் ஆடுகளத்தில் விதியை புறக்கணித்தால் அதனைத் தவறு (பவுல்) என்று எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

திசை/வழி மேற்கொள்வது : ஒரு கம்பத்தின் கோட்டிலிருந்து மற்றொரு கம்பம் வரையில் அல்லது எந்த கோட்டுக்கும் விரைவாக முதுகைத் தொடுபவர்கள் எடுத்துக் கொண்டு விதி, திசையாகயிருக்கும்.

புஜக்கோடு : செயலாற்றப்பவர், தொடுபவர் தன்னுடைய புஜத்தை எந்த திசைக்கு திருப்புகிறானோ அதே திசைக்கு இயங்க வேண்டும். 90° டிகிரியை விட அதிகமாக பின்வந்தால் ரிசீடு (பின் தங்குதல்) என்பார்கள். இது புஜக்கோடு.

பின்தங்குதல் : விரைவாக முதுகைத் தொடுபவன் குறிப்பிட்ட திசைக்கு செல்லும்போது தற்பொழுது ஆக்ரமித்துள்ள பிரதேசத்தை விட பின்சரிந்தால் அல்லது பின்தங்குதல் (ரிசீடு) என்பார்கள்.

விடுபடுமண்டலத்தை விடுவது : முதுகைத் தொடுபவனை விடுபட்ட மண்டலத்திலிருந்து தன்னுடைய பாதங்களின் இயக்கத்தால் ஆடுகளத்தில் நுழைந்தால் அதனை 'விடுபட்ட மண்டலத்தை விடுவது' என்பார்கள்.

ஆடுகளத்திற்கு வெளியே : பாதுகாக்கும் ஆட்டக்காரன் (டாட்ஜர்) தன்னுடைய இரண்டு பாதங்களினால் ஆடுகளத்தின் வெளித் தொடர்பைக் கொண்டிருந்தால் பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரரை ஆடுகளத்திலிருந்து "வெளியே" என்று கணக்கிலெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நுழைவு : ஓடும் ஆட்டக்காரர்கள் பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரனாக ஆடுகளத்தின் வெளித் தொடர்பை இழுந்து கொண்டு ஆடுகளத்தில் முழுமையானத் தொடர்பை பெறுவதற்கு 'நுழைவு' என்பார்கள்.

பந்தய போட்டிகளுக்கு வேண்டிய உபகரணங்கள் :

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ★ கம்பங்கள் - 2 | ★ மார்க் செய்ய கயிறு |
| ★ அளவு டேப் | ★ ஸ்டாப் வாட்ச்
(நிறுத்துகடிகாரம்) |
| ★ ஸ்கோர் ஷீட் (புள்ளிப்பட்டியல்) | ★ ஸ்கோர் போர்டு |
| ★ நேரம் காட்டும் கடிகாரம் | ★ சுண்ணாம்புத்தூள் |
| ★ விசில்(சீழ்க்கை) | ★ விளையாட்டு சீருடை |

ஆட்டத்தின் விதிகள் :

1. டாஸ் போட்ட பிறகு நிர்வாகிகள் டாஸ் வென்ற அணித் தலைவரை சேஸிங் அல்லது டாட்ஜிங் ஐ தேர்வுசெய்யச் செய்வது.
2. ஆட்டத் தொடக்கத்தில் ஓடும் அணி முதல் மூன்று ஆட்டக்காரர்கள் ஆடுகளத்திற்குள் நுழைய வேண்டும்.
3. ஆட்டம் தொடங்கிய பிறகு தொடுபவர்கள் 'கோ' பெறாமல் தம்முடைய இடத்திலிருந்து எழுந்து கொள்ளக்கூடாது. மற்றும் உட்கார்ந்துள்ள திசையை மாற்றக் கூடாது. அவ்வாறு மாற்றினால் அது தவறு.
4. வேகமாக முதுகைத் தொடுபவர்கள் தொடும் சந்தர்ப்பத்தில் நடுக்கோட்டை மிதிக்கக் கூடாது. மேலும் தாண்டக்கூடாது.
5. வேகமாக முதுகைத் தொடும் ஆட்டக்காரன் உட்கார்ந்த ஆட்டக்காரனின் பின்பகுதியிலிருந்து முதுகைத் தொட்டு 'கோ' கொடுக்க வேண்டும். எதிர்த்தாடுபவன் 'கோ' பெறாமல் எழுந்திருக்கக்கூடாது.
6. வேகமாக 'கோ' கொடுப்பவர்கள் ஒருமுறை வந்து குறுக்குக் கோட்டின் தொடர்பு இழந்துவிட்டால் அதே திசையில் முன்சென்று முன்னுள்ள ஆட்டக்காரனுக்கு 'கோ' கொடுக்க வேண்டும். அவன் பின்னால் வருவதற்கில்லை.
7. வேகமாக 'கோ' கொடுப்பவன் குறுக்குக் கோட்டில் நேரடியாக இயங்கும்போது இடது அல்லது வலதுபக்கத்திற்கு செல்லும் வாய்ப்பைப் பெறுகிறான்.

8. 'கோ' கொடுப்பவர்கள் ஓடுபவர்களுக்கு குறுக்கில் வரக்கூடாது.
9. இறுதிப் பகுதியில் தொடுபவர்களுக்கு எவ்வித நிர்பந்தமும் இருப்பதில்லை.
10. ஆட்டத்தில் வேகமாக 'கோ' கொடுப்பவர்கள் ஆடுகளத்தின் வெளியே போகலாம். ஆனால் வெளியில் சென்றாலும் தான் செயல்படும் திசையை மாற்றக்கூடாது.
11. பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர்கள் பக்கக்கோடு அல்லது இறுதிக் கோட்டிலிருந்து ஆடுகளத்திற்குள் தொடர்பை இழந்து வெளியில் சென்றால் அவுட் கொடுக்க வேண்டும்.
12. விதிகளை பொருட்படுத்தாமல் ஓடுபவர்களை கையினால் தொட்டாலும் 'அவுட்' கொடுக்க வேண்டும். காலினால் தொடவும் வாய்ப்பில்லை.
13. வேகமாக 'கோ' கொடுப்பவர் விதிகளை பொருட்படுத்தி தீர்ப்பாளர் 'விசில்' ஊதி பவுல் சமிக்ஞை அளிப்பார்கள். அப்பொழுது 'கோ' கொடுப்பவர்கள் தன்னுடைய தப்பைத் திருத்திக் கொண்டு செல்லும் திசையை மாற்றி எதிர்திசைக்கு செல்ல வேண்டும். அல்லது எதிர்திசைக்கு 'கோ' கொடுக்க வேண்டும். இந்த ஆட்டத்தில் மைனஸ் 'கோ' என்னும் சொல் வழக்கில் இல்லை.

பந்தய விதிகள் :

1. கோ-கோ அணியில் மொத்தம் 12 பேர் ஆட்டக்காரர்கள் இருப்பார்கள். அவர்களில் ஒன்பது பேர் ஆடுவார்கள். மற்ற மூன்றுபேர் பதில் ஆட்டக்காரர்கள்.
2. காலம் : ஒரு பந்தயத்தில் இரண்டு இன்னிங்ஸ்கள் இருக்கும். ஒவ்வொரு இன்னிங்ஸிலும் ஓடும் மற்றும் தொடும் முறைகள் இருக்கும்.

முதல்முறை (இன்னிங்ஸ்)

இரண்டாம் முறை (இன்னிங்ஸ்)

மாதம்	முதல் குற்று	சிறு கடை டுவளை	இரண்டாம் குற்று	நீண்ட கிடை வேளை	மூன்றாம் குற்று	சிறு கிடை வேளை	நான்காம் குற்று	நேறம் மொத்த
ஆண்/ எபண் ஜீனியற் ஆண்/ எபண்	9 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	9 நிமிடங்கள்	9 நிமிடங்கள்	9 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	9 நிமிடங்கள்	55 நிமிடங்கள்
சப/ ஜீனியற் ஆண்/ எபண்	7 நிமிடங்கள்	3 நிமிடங்கள்	7 நிமிடங்கள்	6 நிமிடங்கள்	7 நிமிடங்கள்	8 நிமிடங்கள்	7 நிமிடங்கள்	40 நிமிடங்கள்

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. ஜூனியர் சிறுவர் கோ-கோ ஆடுகளத்தின் நீளம்.....மீ மற்றும் அகலம்மீ.
2. கோ-கோ ஆட்டம் மாநிலத்தில் அமலுக்கு வந்தது.
3. கோ-கோ ஆட்டத்தின் விதிகள் முதன்முதலில் ல் அமலுக்கு வந்தது.
4. கோ-கோ கம்பத்தின் உயரம் மீ.

II. கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. 'கோ' என்னும் சொல் என்னும் மூலத்திலிருந்து வந்தது.

1) பூய 2) ஸாய

3) கூய 4) சூய

2. அகில பாரத கோ-கோ பெடரேஷன் வழக்கத்திற்கு வந்த ஆண்டு

1) 1967 2) 1977

3) 1957 4) 1987

3. 1936 ஒலிம்பிக்கில் கோ-கோ காட்சி ஆட்டம் (&) நடத்தப் பட்டது.

1) பீஜிங் 2) ஜெர்மனி

3) ஏதென்ஸ் 4) சீனா

III. பொருத்தி எழுதுக:

அ

ஆ

1. சேஸர் பாதுகாப்பு ஆட்டக்காரர்கள்

2. டாட்ஜர் விதிகள் அமல்படுத்தியது

3. பவுல் 30 x 30 செ.மீ.

4. லாபி ஓடும் அணி ஆட்டக்காரன்

5. சௌக் 1.50 மீட்டர்

IV. ஒரு வாக்கியத்தில் விடையளி:

1. KKFI இதனை விவரித்து எழுதுக.

2. முதன் முறையாக கோ-கோ விதிகளை எழுதிய நிறுவனம் எது?

3. கோ-கோ ஆட்டத்தின் பந்தயம் ஒன்றில் எத்தனை இன்னிங்ஸ் உள்ளன?

4. கோ-கோ அணியில் மொத்தம் எத்தனைப் பேர் ஆட்டக்காரர்கள் இருப்பார்கள்?

5. பின்னால் தொடுவது என்றால் என்ன?

★★★★

இப்பாடத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை அறிந்து கொள்கிறோம்.

- ★ கால்பந்தாட்டத்தின் வரலாறு,
- ★ ஆடுகளத்தின் அளவுகள்,
- ★ ஆட்டத்தின் சிலவிதிகள்

முன்னுரை :

உலகின் சிறந்த விளையாட்டுகளில் 'கால்பந்தாட்டமும் ஒன்றாகும்' காலினால் பந்தை உதைப்பதின் மூலமாக இவ்விளையாட்டை ஆடுவதனால் குழந்தைகள் இதனைப் பெரிதும் விரும்புகிறார்கள். இக்கால்பந்து விளையாட்டுக்கு சாகர் என்றும் அழைக்கிறார்கள். விளையாட்டு வீரர்கள் பந்தை தங்கள் அணியின் மற்ற வீரர்களுக்கு 'பாஸ்' செய்வது, உதைப்பது, பந்தின் மீது கட்டுப்பாட்டை செலுத்தி எதிர் அணியின் ஆடுகளத்திலுள்ள கோலுக்குள் பந்தை உதைப்பதற்கு முயற்சி செய்வதே ஃபுட்பால் (கால்பந்து). குறிப்பிட்ட வேளையில் எந்த அணி அதிக கோல்கள் போடுகிறதோ அது வெற்றிபெற்ற அணி என்று அறிவிக்கப்படும்.

வரலாறு

கால்பந்து விளையாட்டு கி.மு. 500 ஆண்டுகட்கு முன்னாலிருந்துள்ளது என்பதற்கான ஆதாரங்கள் உள்ளன. சுமார் 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் சீனா நாட்டில் பந்தை காலினால் தள்ளி ஆடும் வழக்கம் பழக்கத்திலிருந்துள்ளது என்பது தெரிய வந்துள்ளது. ஆனால் பெருவாரியான நாடுகளில் கால்பந்தாட்டம் தம்முடைய நாடுகளில் ஆரம்பம் கொண்டது என்றும் வாதிக்கப்பட்டு வருகிறது. சீனா நாட்டில் 'கால் பந்து' விளையாட்டுக்கு 'இஸு-சு' என்று அழைக்கிறார்கள்.

'இஸு' என்றால்-காலினால் உதைப்பது. 'சு' என்றால்-தோலினால் செய்யப்பட்ட பந்து என்று பொருள்.

இன்றுள்ள கால்பந்து விளையாட்டு 1863ல் ஆரம்பம் கொண்டது. கால்பந்து விளையாட்டின் காப்பாளர் 'லண்டன் ஃபுட்பால்

அஸோசியேஷன்' துவக்கி இவ்விளையாட்டிற்கு 'கிக்கிங் கேம்' (உதைக்கும் ஆட்டம்) என்றழைத்தனர்.

1904ல் பாரிசில் பெடரேஷன் ஆப் இன்டர்நேஷனல் தி ஃபுட்பால் அஸோசியேஷன் துவக்கப்பட்டது. FIFA இந்நிறுவனம் முதன் முதலில் 'உலகக் கோப்பை' கால்பந்தாட்ட பந்தயங்களை "உருகுவாவில்" ஆடினார்கள்.

'1937ல் சிம்லாவில் அகில பாரதீய ஃபுட்பால் பெடரேஷன்' துவக்கப்பட்டது. தற்பொழுது 'பீஃபா' நிறுவனம் உலகின் கால்பந்தாட்டத்தை நடத்தி வருகிறது.

1900 ஆம் ஆண்டில் காலபந்து விளையாட்டை ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் சேர்க்கப்பட்டது.

கால்பந்தாட்டத்தின் அளவுகள் :

கால்பந்தாட்டத்தின் ஆடுகளம் செவ்வக வடிவத்தில் தம்மிடம் உள்ள திடலில் நீள அகலத்திற்கு அனுகூலமாக ஆடுகளத்தை அமைத்து பயன்படுத்திக் கொள்வது.

ஆடுகளத்தின் நீளம் 90மீ அல்லது 120மீ (100 அடி அல்லது 130 அடிகள்)

ஆடுகளத்தின் அகலம் 45மீ அல்லது 90மீ (50 அடி அல்லது 100 அடி)

கால்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தக்கூடிய உபகரணங்கள்.

- | | | |
|-----------|-----------------|----------------------|
| ★ பந்து | ★ கோல்கம்பங்கள் | ★ விசில் |
| ★ கொடிகள் | ★ வலை | ★ நிறுத்தக் கடிகாரம் |

1. பந்து :

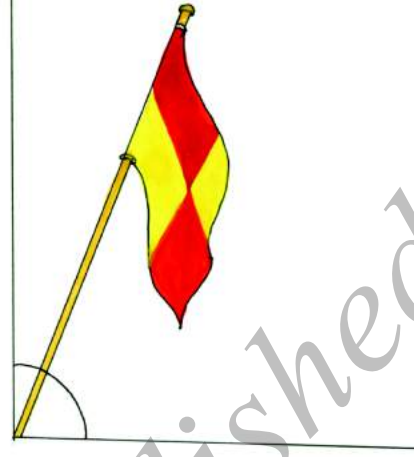
உருண்டையான பந்து, அதனுடைய சுற்றளவு 68செ.மீ. முதல் 70செ.மீ. வரை இருக்க வேண்டும். பந்தின் எடை 410 கிராம் முதல் 450கிராம் இருக்கும்.

2. கோல் கம்பங்கள்

கோல்கம்பங்களுக்கு இடையே அகலம் 7.32 மீட்டர் (8 அடி) உயரம் 2.44மீ (2.67 அடி) பந்து கோல்கம்பங்களின் உள்ளிருந்து தூரமாக செல்லாமல் தடை செய்ய வலை போடப்படுகிறது.

3. கொடி

கால்பந்து ஆடுகளத்தில் மொத்தம் 6 கொடிகள் இருக்க வேண்டும். அவைகள் நிலத்திலிருந்து 5அடி உயரத்திலிருக்க வேண்டும். ஆடுகளத்தின் 4 மூலைகளிலும் இக்கொடிகளை நடவேண்டும். நடுக்கோட்டின் பக்கத்தில் கோட்டிலிருந்து 1 அடி இடைவெளியில் இருபக்கங்களிலும் இக்கொடிகளை நடவேண்டும்.



16.1 கொடி

கால்பந்தாட்டத்தின் விதிகள்

கால்பந்தாட்டத்தின் வளர்ச்சியை மனதிலிருந்து ஒவ்வொருவரும் இவ்விளையாட்டின் விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. ஒரு அணியில் அதிகளவு 16 ஆட்டக்காரர்கள் இருப்பார்கள். ஒவ்வொரு அணியிலும் 11 பேர் மட்டுமே ஆடுகளத்தில் ஆட வாய்ப்பளிக்கப்படும்.
2. டாஸ் ஜெயித்தவர்கள் தங்களுடைய சுயபாதுகாப்புக்கு பாதி ஆடுகளம் அல்லது பந்தயம் ஆரம்பிப்பதற்குள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பந்தை “கிக் ஆஃப்” (ஜதைக்காரனுக்கு பாஸ்) செய்வதன் மூலம் தொடங்க வேண்டும்.
3. பந்தயம் 45 நிமிடங்கள் இரண்டு காலஅளவுகள் இடையில் 15 நிமிடங்கள் ஓய்வு நேரம்.
4. பந்தை கையால் தொட்டால் ‘பவுல்’ என்று தீர்மானிக்கப்படுகிறது.
5. பந்து கோல் கம்பங்களுக்கு இடையே முழுமையாக உள்ளே சென்றால் அதனை ‘கோல்’ என்று தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

6. பந்து பக்கத்துக் கோட்டைத் தாண்டி வெளியே சென்றால் (சைட் லைன், டச் லைன்) எதிர் அணிக்கு பந்தை உள்ளே எறிய (த்ரோஇன்) வாய்ப்பளிக்கப்படுகிறது.
7. பந்து கோல் லைன் (&) மூலமாக பாதுகாப்பு அணியின் ஆட்டக் காரனுக்கு உதைத்துக் கொண்டு சென்றால் எதிர் அணியினருக்கு 'கார்னர் கிக்' கொடுக்கப்படும்.
8. கோல் பகுதியில் பாதுகாப்பு அணியிலிருந்து உத்தேசபூர்வமாக தவறு நடந்தால் 'பெனால்டி கிக்' அளிக்க வேண்டும்.
9. ஒரு போட்டியில் அதிகளவில் 3 மாறுதல்களை செய்யலாம்.
10. முதல் இடத்தை நிர்ணயிப்பதற்கு குறிப்பிட்ட வேளையில் கோல் போடாமலிருந்தால் அல்லது கோல் ஸ்கோர் சமமாக இருந்தால் 15-15 நிமிடங்கள் அதிகமாக கொடுக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதிலும் சமமாக கோல்களானால் 5-5 கிக்குகள் 'ட்ரை ப்ரேக்கர்' Kick from penalty mark விதியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அப்பொழுதும் பந்தயம் தீர்மானிக்க முடிய வில்லையென்றால் 1-1 கோல்கள் 'சுடன் டெத்' விதியை அனுசரிக்கப்படும்.

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. கால்பந்தாட்டத்தின் மற்றொரு பெயர்
2. தற்கால கால்பந்தாட்ட விளையாட்டு தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு
3. கால்பந்தாட்டத்தின் ஆடுகளத்தின் நீளம் அகலம்

II. கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக.

1. கால்பந்தின் எடை ஆகும்.

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (1) 410லிருந்து 450 கிராம் | (2) 260லிருந்து 280 கிராம் |
| (3) 400லிருந்து 410 கிராம் | (4) 450லிருந்து 480 கிராம் |

2. கால்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் கொடிகள் உள்ளன.

(1) 8 (2) 4 (3) 6 (4) 10

3. சிம்லாவில் அகில பாரத ஃபுட்பால் பெடரேஷன் தொடங்கப் பட்ட ஆண்டு

(1) 1947 (2) 1938
(3) 1937 (4) 1949

III. பொருத்தி எழுதுக:

(அ)

(ஆ)

1. கால்பந்தாட்டத்தின்

ஆடுகளத்தின் அகலம் உராகுவே

2. கால்பந்தாட்ட ஆட்டக்காரர்களின் 45லிருந்து 90மீ
எண்ணிக்கை

3. முதல் கால்பந்து உலக கோப்பை 15-15 அதிககாலம்

4. கோல்கள் சமமானால் 11+5

IV. ஒரு வரியில் விடையளிக்க:

1. கால்பந்தாட்ட அணியில் எத்தனைப் பேர் இருப்பார்கள்?

2. கால்பந்து சங்கம் தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு எது?

3. கால்பந்து விளையாட்டு எந்த ஆண்டில் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு களில் சேர்க்கப்பட்டது?

★★★★

வேக ஓட்டங்கள்

இப்பாடத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களைக் கற்கிறோம்.

- ★ ஓட்டப்பந்தயங்கள் வேக
- ★ ஓட்டத்தின் விதிகள்
- ★ ஓடும்போது ஓட்டக்காரன் செய்யும் தவறுகள்
- ★ ஓடும்பாதை அமைப்பு
- ★ மாநிலம், நாடு, அனைத்துலக ஓட்டக்காரர்களின் சாதனைகள்

முன்னுரை

400மீ ஸ்டான்டர்டு டிராக்கில் நடைபெறும் நீளம், உயரம் மற்றும் ஓட்டப்பந்தயங்களுக்கு தடகள ஆட்டங்கள் என்பார்கள். தடகள ஆட்டங்களில் எல்லா விளையாட்டுகளுக்கும் "தந்தை" என்பார்கள். "அத்லெட்டிக்" பதம் "அத்லன்" என்னும் கிரிக் வார்த்தையிலிருந்து வந்துள்ளது. "அத்லன்" என்றால் "போட்டியாளன்" என்று பொருள். ஸ்டான்டர்டு ட்ராக் "இரண்டு நேர் மற்றும் இரண்டு வளைவு"களைக் கொண்டிருக்கும்.

ஓட்டத்தின் வெவ்வேறு போட்டிகள்

வேக ஓட்டங்கள்	இடைநிலை ஓட்டங்கள்	தூர ஓட்டங்கள்
60மீ ஓட்டம் (உள் அரங்கம்) 100மீ, 200மீ, 400மீ ஓட்டங்கள் 60மீ தடை ஓட்டம் (உள் அரங்கம்) 100மீ, 110மீ, 400மீ, தடை ஓட்டம்	800மீ, 1500மீ	300மீ சிப்பல் சேஸ் 3000மீ, 5000மீ, 10,000மீ ஓட்டங்கள் ஹாப் மாரத்தான் (21.098கி.மீ) மாரத்தான் (42.196 கி.மீ)

வேக ஓட்டங்கள்

வேக ஓட்டங்களை இரண்டு பாகங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. குறைந்த தூர வேக ஓட்டங்கள் - 60மீ (உள் அரங்கம்) ஓட்டம்
100மீ, 200மீ ஓட்டம், 80மீ, 110மீ தடை ஓட்டங்கள்
2. தூர வேக ஓட்டங்கள் - 400மீ ஓட்டம், 400மீ தடை ஓட்டம்

வேக ஓட்டத்தின் அடிப்படை விதிகள்

1. கட்டாயமாக க்ரவுச் தொடக்கத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.
2. விளையாட்டு வீரன் தனக்கு ஒதுக்கப்பட்ட ஓடுபாதையிலேயே ஓடவேண்டும்.
3. ஆரம்ப பிளாக்குகளை கட்டாயமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.
4. ஸ்டைக் அல்லது ஷூக்களை பயன்படுத்தியே ஓடவேண்டும்.
5. விளையாட்டு சீருடையை அணிந்தே போட்டியில் பங்கேற்க வேண்டும்.
6. ஆரம்பிப்பவர்கள் அளிக்கும் கட்டளைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

ஆக்ரமிப்புகள்

1. ஓட்டக்காரன் முதல்முறையாக தவறு இழைக்கும்போது எச்சரிக்கை அளிப்பது. இரண்டாவது முறை எந்த ஓட்டக்காரனும் தவறு செய்வதில்லை, செய்தால் அவனை தகுதியற்றவனாக்குவது.
2. தன்னுடைய ஓடுபாதையை தவிர்த்து வேறு ஓடுபாதையில் ஓடினால் அவனை தகுதியற்றவனாக்குவது.
3. போட்டி நேரத்தில் கூட ஓட்டக்காரனுக்கு தொந்தரவு அளித்தால் அப்படிப்பட்டவர்களை தகுதியற்றவர்களுக்காவது.
4. போட்டிக்கு முன்னால் போதைப் பொருள் பயன்படுத்தியது உறுதிசெய்யப்பட்டால் அவ்வாறான போட்டியாளர்களை தகுதி அற்றவர்களாக்குவது. போட்டிக்கு பிறகு உறுதியானால் அவ்வகையான போட்டியாளர்கள் பெற்ற பதக்கங்களை திரும்பப் பெறுவது அல்லாமல் சில ஆண்டுகள் வரை பங்கேற்பதற்கு தடையை உண்டாக்கலாம்.

ஓடுபாதையை அமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் :

1. கிடைக்கும் இடத்தில் பார்வையாளர்களுக்காகவும், அதிகாரிகளுக்காகவும் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்காகவும் சரியான இடத்தைவிட்டு 400 மீ ஓடு பாதையை அமைக்க முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.
2. ஓடு பாதையை சுற்றிலும் நீர்பாய்ந்த செல்லாமல் வடிகால் வசதி இருக்க வேண்டும். மற்றும் நிலம் சமதளமாகவும், உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஓடு பாதை அமைப்பு வரைபடம் தயாரிக்க நான்கு நிலைகள் :

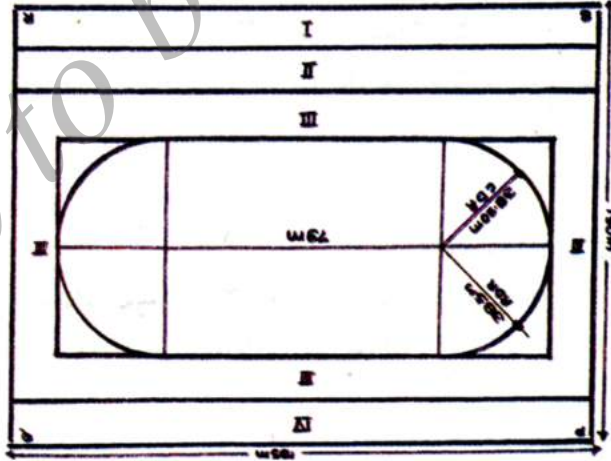
நிலை 1 : ஓடு பாதையை அமைக்கத் தேவைப்படும் மைதானத்தின் அகலம் மற்றும் நீளத்தைக் கணக்கிட வேண்டும்.

நிலை 2 : ஓடு பாதையை அமைக்க தேவையான முக்கிய / மையப் புள்ளிகளை அடையாளமிட வேண்டும்.

நிலை 3 : பாதைகளை அமைப்பது.

நிலை 4 : தொடக்கம் மற்றும் முடிவுக் கோடுகளை அடையாளம் இடுவது.

400 மீ ஸ்டாண்டர்டு ட்ராக் (திட்டபாதை)



வெவ்வேறு போட்டிகள் :

SGFIவிதியின் 14 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 100 மீ, 200 மீ, 400 மீ மேலும் 600 மீ ஓட்டம் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன.

மாநிலம், நாடு மற்றும் அனைத்துலக பதிவுகள் :

மாநில பதிவுகள் (ஆண்கள் பிரிவு)

1. 100 மீ ஓட்டம்	1 லானெஸ் ஜோனால்	10.4 செகண்ட்
	2 கிளப்டோ ஜோசப்	10.4 செ.
	3. போப்பண்ணா ஜி.எஸ்	10.4 செ.
2. 200 மீ ஓட்டம்	க்ளிப்போட் ஜோஸ்வா	21.0 செ.
3. 400 மீ ஓட்டம்	உதயா. கே பிரபு	46.6 செ.

மாநில பதிவுகள் (பெண்கள் பிரிவு)

1. 100 மீ ஓட்டம்	இ.பி. ஹைலா	11.5 செகண்ட்
2. 200 மீ ஓட்டம்	அஸ்வினி நாச்சப்பா	23.4 செ.
3. 400 மீ ஓட்டம்	ரோஸா குட்டி	53.6 செ.

அனைத்திந்திய பதிவுகள் (ஆண்கள் பிரிவு)

1. 100 மீ ஓட்டம்	அப்துல் நசீர் குரேஷி	10.3 செகண்ட்
2. 200 மீ ஓட்டம்	அனில்குமார் பிரகாஷ்	20.73 செ.
3. 400 மீ ஓட்டம்	கே.எம்.பீமா	45.78 செ.

அனைத்துலக பதிவுகள் (ஆண்கள் பிரிவு)

1. 100 மீ ஓட்டம்	ஹுசைன் போல்ட்	9.58 செகண்ட்
2. 200 மீ ஓட்டம்	ஹுசைன் போல்ட்	19.19 செ.
3. 400 மீ ஓட்டம்	மைக்கேல் ஜான்ஸன்	43.18 செ.

அனைத்துலக பதிவுகள் (பெண்கள் பிரிவு)

1. 100 மீ ஓட்டம்	பிளாரென்ஸ் கிரப்த் ஜாய்னர்	10.49 செகண்ட்
2. 200 மீ ஓட்டம்	பிளாரென்ஸ் கிரப்த் ஜாய்னர்	21.34 செ.
3. 400 மீ ஓட்டம்	மரிதா கோச்	47.6 செ.

பயிற்சிகள்

விடப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக :

1. ஸ்டண்டர்டு டிராக் ----- மற்றும் ----- களை உட்கொண்டிருக்கும்.
2. “அத்லான்” சொல்லின் பொருள் -----
3. அத்லெடிக்ஸ் மீதமுள்ள விளையாட்டுகள் ----- இருப்பது போல்

ஒரு வரியில் விடை எழுதுக :

1. ல் குளஹஜ இதனை விவரிக்கவும்
2. வேக ஓட்டப் போட்டிகளில் எத்தனை வகை?
3. கர்நாடக மாநிலத்தின் புகழ் பெற்ற ஓட்டக் காரரின் பெயர்களை எழுது.?

ஒலம்பிக்கின் வாக்கியங்கள்
அதிகவேகம், அதிக தூரம், அதிகபலம், எவ்வளவு உயரம்

★★★★

இப்பாடத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை கற்றுக் கொள்கிறோம்.

- ★ தாண்டும் குழியின் அளவு
- ★ டேக் ஆப் போர்டு
- ★ ரன்வே
- ★ மாநிலம், தேசிய மற்றும் அனைத்துலக பதிவுகள்.
- ★ நீளம் தாண்டுதலின் விதிகள்
- ★ நீளம் தாண்டுபவர் செய்யும் அதவறுகள்

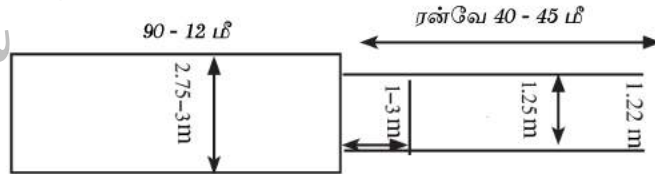
முன்னுரை :

தடகள ஆட்டங்களில் போட்டிகளில் நீளம் தாண்டுதல் கூட மிகவும் முக்கியமான போட்டியாகும். குழந்தைகள் அதிகளவில் விரும்பி எளிதாக தாண்டும் போட்டி இதுவாகும். இப்போட்டி முக்கியமாக விளையாட்டு வீரரின் வேகம், கால்களின் பாயும் சக்தி மற்றும் உடல் உறுப்புகள் ஒன்று கூடி செயல்படுதல் முதலியன.

தாண்டும் குழியின் வடிவம் மற்றும் அளவு :

1. தாண்டும் பகுதி

தாண்டும் குழியை மிருதுவான, சிறகு ஈரமணலினால் குழியை நிரப்பி இருக்க வேண்டும். அதனுடைய மட்டம் நிலத்தின் மட்டத்திற்கு சமமாக இருக்க வேண்டும்.



நீளம் தாண்டுதல் ஆடுகளம்

- ★ தாண்டும் குழியின் அகலம் குறைந்தளவு 2.75 மீ மற்றும் அதிகளவு 3 மீ இருக்க வேண்டும்.

★ தாண்டும் குழியின் நீளம் குறைந்தளவு 9 மீ மற்றும் அதிகளவு 12 மீ இருக்க வேண்டும்.

2. பலகை (டேக் ஆஃப் போர்டு)

★ டேக் ஆஃப் போர்டின் மரப்பலகை விசாலமான வடிவத்தில் இருக்கும்.

★ இது 1.22 மீ முதல் 1.25 மீ நீளமிருந்து 20 செ.மீ அகலம் இருக்கும் மற்றும் 10.0 செ.மீ கனமாக இருக்கும். இதற்கு வெண்மை நிறத்தை பூசியிருப்பார்கள்.

★ இதனை தாண்டும் குழியின் நுனியிலிருந்து 1 மீட்டரிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில் வைத்திருப்பார்கள்.

3. ஓட்டப் பாதை (ரன் வே)

ஓட்டப்பாதை நீளம் சுமார் 40 மீட்டர் அகலம் 1.22 மீட்டரிலிருந்து 1.25 மீட்டர் வரையிலிருக்கும் ஓட்டப்பாதை 5. செ.மீ அகலமுள்ள கோட்டை சுண்ணாம்பினால் அடையாள மிட வேண்டும்.

பந்தயத்தின் அடிப்படை விதிகள் :

1. விளையாட்டு வீரன் பலகையின் முன்பகுதியில் போடப்பட்ட கோட்டை மிதித்து தாண்டினால் தவறு என்று கூறப்படும்.
2. விளையாட்டு வீரன் பலகையைத் தாண்டி முன்னால் ஓடினால் கூட தவறு என்று கணக்கிலெடுத்துக் கொள்ளப்படும்.
3. ஒவ்வொரு விளையாட்டு வீரனுக்கும் 3 முயற்சிகள் அளிக்கப்படும்.
4. விளையாட்டு வீரன் தாண்டி தாண்டும் குழியில் இறங்கிய பிறகு டேக் ஆஃப் போர்டுக்கு அருகிலுள்ள உடலின் பாகத்தினால் உண்டாகும் அடையாளத்திலிருந்து அளவெடுக்கப்படும்.
5. விளையாட்டு அதிகாரி அழைப்புவிடுத்த 90 செகண்டுகளில் உள்ளே தாண்ட ஓட்டத்தை தொடங்க வேண்டும்.

தவறுகள் :

- ★ விளையாட்டு வீரன் டேக் ஆஃப் பலகையின் உட்பாகக் கோட்டைத் தொட்டால் தவறு என்று கணக்கிலெடுத்துக் கொள்ளப்படும்.
- ★ விளையாட்டு அதிகாரி அழைப்பு விடுத்த உடனே குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தன்னுடைய வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாவிடில் தவறு என்று கருதப்பட்டு வேறு போட்டியாளருக்கு வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.
- ★ போட்டியாளன் தாண்டிய பிறகு தான் தாண்டியவழியிலேயே திரும்பினால், அது தவறாகக் கணிக்கப்படும்.

★ ஆண்கள் பிரிவில் அனைத்துலக பதிவுகள் :

1991-ல் யுனைட்டெட் ஸ்டேட் மைக் பெவல்	8.95 மீ
--------------------------------------	---------

★ பெண்கள் பிரிவில் அனைத்துலக பதிவுகள் :

இரஷ்யாவின் கெலினா செலிஸ்கோவ்	7.52 மீ
------------------------------	---------

★ ஆண்கள் பிரிவில் அனைத்திந்திய பதிவுகள் :

அம்ருத்பால் சிங்	8.19 மீ
------------------	---------

★ பெண்கள் பிரிவில் அனைத்திந்திய பதிவுகள் :

அஞ்சு பாபி ஜார்ஜ்	6.83 மீ
-------------------	---------

★ ஆண்கள் பிரிவில் மாநில பதிவுகள் :

சி. குஞ்சுமன்	7.86 மீ.
---------------	----------

★ பெண்கள் பிரிவில் மாநில பதிவுகள் :

ஜி.ஜி. பிரமிளா

6.52 மீ

பயிற்சிகள்

1. விடப்பட்ட இடங்களை நிரப்புக:

1. டேக் ஆஃப் போர்டின் அகலம் ----- இருக்கும்.
2. தாண்டு குழியின் அகலம் ----- இருக்கும்.
3. அஞ்ஜு பாபி ஜார்ஜ் அவர்களின் தேசிய பதிவுகள் தூரம்.----- .

ஒரு வாக்கியத்தில் விடையளி:

1. பலகையின் அமைப்பைப் பற்றி எழுதுக?
2. தாண்டும் ஒரு பாதையின் நீள அகலங்களை எழுதுக?
3. பலகையின் அமைப்பை எழுது?

★★★★

யோகாசனம்

பாடம் - 19

சூரிய வணக்கம்
(சூரிய நமஸ்க்காரம்)

இப்பாடத்தில் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிந்து கொள்கிறோம்.

★ சூரிய வணக்கத்தின் பொருள்

★ பயன்கள்

முன்னுரை :

யோகாசனத்தில் முதன்மையானது மற்றும் அவற்றின் பயன்கள் :

ஆசனங்களில் சூரிய வணக்கம் மிகவும் முக்கியமானது. மற்றும் நிரந்தரமான சூரிய வணக்கப் பயிற்சிகளினால் உடல் திடமடைந்து. மனம் ஒரு நிலைப்படும் மேலும் நரம்புகள் தசைகள் பலம் அடைகின்றன.

சூரிய வணக்கத்தின் பொருள் :

உலகிற்கு ஒளியையும் சக்தியை அளிக்கும் சூரிய தேவனை வணங்கி துதி செய்வதே சூரிய வணக்கம். மனத்தின் ஓர் நிலைப்பாடு மேலும் உடல் வலிமையைப் பெற சூரிய வணக்கம் அவசியமாகும்.

விவரம் :

மனதும், உடலும் எச்சரிக்கையுடனும், செயல்பட நம்முடைய இந்திய முனிவர்கள், யோகாசன அறிஞர்கள் பயிற்சி செய்து கொண்டு வந்துள்ள விசேஷ முழுமையான யோகா பயிற்சியே சூரிய வணக்கம்.

சூரிய வணக்கப் பயிற்சியை சாதாரணமாக விடியற்காலையில் அமைதியான சூழ்நிலையில் செய்வது நன்மை பயக்கும். சூரியனின் கிரகணங்களிலிருந்து சேர்ந்தில்லாத ஜடத்துவம் விலகி உடலுக்கு புது உற்சாகத்தை அளிக்கும். சூரிய தேவனை வணங்கியபின் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். சூரிய வணக்கத்தின் 10 நிலைகளை வெவ்வேறு வகையான ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது. மூச்சு விடுதலை ஒன்று கூட்டி உடலை

முன்னும் பின்னும் சரியாக வளைத்து நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். ரேச்சக என்றால் மூச்சை வெளியில் விடுவது. கும்பக என்றால் மூச்சை சில வினாடிகள் மூச்சை பிடித்து வைத்திருப்பது மற்றும் அயல் கும்பகம் என்றால் ரேச்சகத்திற்கு பிறகு சில வினாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுக்காமல் இருப்பதாகும்.

நன்மைகள் :

1. நாள்தோறும் சூரிய வணக்கம் பயிற்சி செய்வதினால் உடலின் அனைத்து கீல்கள், நரம்புகள் தசைகள் பலமடைகின்றன.
2. பிராணயாமாவை அதிகமாக சுவாசிப்பதால் மூச்சு விடுதலில் நாடிகள் சம நிலையை அடைகின்றன. செயலாற்றுகின்றன.
3. அஜீரணம் மலக்கட்டு போன்ற தொந்தரவுகள் நிவாரணம் அடைகின்றன.
4. தோலிற்கு பிரகாசம் கிடைப்பதோடு வைட்டமின் 'டி' தாராளமாக உடலிற்கு கிடைக்கிறது.

நினைவிருக்கட்டும் :

1. சூரிய வணக்கம் பயிற்சியினால் மன அழுத்தம் குறைகிறது.
2. சுவாசித்தலின் போது மனம் மையச் செயலைச் செய்வதால் நினைவுச் சக்தி விருத்தி அடைகிறது.

பயிற்சிகள்

விடுப்பட்ட இடத்தை நிரம்புக:

1. சூரிய வணக்கம் ----- ஆசனங்களைக் கொண்டுள்ளது.
2. சூரிய வணக்கம் ----- வேளையில் செய்ய வேண்டும்.
3. சூரிய வணக்கத்தினால் ----- நோய் நிவாரணம் அடைகிறது.

கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. சூரிய வணக்கத்தில் வணங்கப்படும் இறைவன் ----

(அ) சந்திரன்

(ஆ) நவக்கிரகங்கள்

(இ) பூமி

(ஈ) சூரியன்

2. தோலிற்கு ஒளியை அளிக்கும் வைட்டமின்-----

(அ) வைட்டமின் 'பி' (ஆ) வைட்டமின் 'டி'

(இ) வைட்டமின் 'சி' (ஈ) வைட்டமின் 'எ'

3. மூச்சை எடுத்துக் கொள்வது என்பது -----

(அ) பூரக

(ஆ) ரேச்சக

(இ) கும்பகம்

(ஈ) வெளி கும்பகம்

பொருத்தி எழுதுக:

(அ)

(ஆ)

1. ரேச்சகம்

சூர்ய தேவன்

2. சூரிய வணக்கம்

மூச்சை விடுவது

3. ஆரோக்கியத்தை அளிப்பவன் நவசைத்தன்யம் அளிக்கிறது

கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி :

1. சூரிய வணக்கத்தின் பொருள் யாது?

2. சூரிய வணக்கப் பயிற்சியினால் உண்டாகும் 4 பயன்களை எழுதுக?

3. சூரிய வணக்கத்தினால் எந்த நோயைக்குணப்படுத்த முடியும்.

செயல்பாடு : நாள்தோறும் வீட்டில் சூரிய வணக்கத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

யோக கர்மஸு கௌசலம்

பொருள் : அனைத்து வேலைகளையும் திறமையுடன் முழுமை யாக செய்வதே யோகா.

★★★★

இப்பாடத்தின் கீழ்க்காணும் அம்சங்களை அறிந்து கொள்கிறோம்.

- ★ யோகாவின் பொருள்
- ★ பயன்கள்
- ★ யோகாவின் மதிப்பு

நமது உடல் சுறுசுறுப்பற்று மந்த நிலையில் உள்ளது. நிதான குணத்தைக் கொண்டுள்ளது. மனம் தூய்மையற்ற எண்ணங்களையும் ஆத்மா சத்தான குணத்தையும் கொண்டுள்ளன. நிதானமான உடலையும் மேலும் தூய்மையற்று பல வித எண்ணங்களைக் கொண்டுள்ள மனதும் திட எண்ணத் தோடு கூடிய ஆத்மாவை ஒரு நிலைக்குத் தந்து பின் உடல் மற்றும் மனதை ஒன்று சேர்க்கும் முயற்சியே யோகா சாதனையாகும். காரணம் யோகா உடல் மற்றும் மனதுக்கு மிகவும் சிறப்பானதாகும்.

யோகாவின் பொருள் :

யோகா என்றால் 'கொடு'க்க அல்லது சேர்க்க என்று பொருள். இது 'யுஜ்' என்னும் சமஸ்கிருத பதத்திலிருந்து வந்துள்ளது. 'யுஜ்' என்றால் உடல் மற்றும் மனதை ஒரு சேர சேர்க்கக் கூடியதாகும். யோகாசனத்தின் 'பிதாமகன்' பதஞ்ஜலி மகா முனிவர்கள். யோகாவிற்குத் தொடர்புள்ள கி.மு. இரண்டாம் நூற்றாண்டின் "யோக சூத்திரம்" என்னும் நூலை எழுதினார். அது யோகாசனத்தின் முழுவிரங்களை-யும் உட்கொண்டுள்ளது. அவர் அதனுடன் பெரும் உதவியையும் செய்துள்ளார்.

யோகாவின் சிறப்பு (மதிப்பு) :

மதிப்பு என்றால் விலை என்று பொருள். யோகாவிற்கு அபாரமான மிக முக்கியமான இடமுள்ளது. உடல் ஒரு நிலையுடன் உறுப்புகளின் அமைப்பைக் கொண்டு அழகுடன் விளங்கிறது. வைரத்தைப் போன்ற ஒளியைக் கொண்ட அழகிற்கு யோகாவின் அவசியம் அதிகமாக உள்ளது. வாழ்க்கையை நன்கு இணக்கமான இன்பம் மற்றும் துன்பங்களை சாதாரணமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் பகிர்ந்து கொள்ள யோகாசனப் பயிற்சி மிக மிக முக்கியம்.

அனைவருக்கும் உடல், மனம் மேலும் உளவியல் ஆரோக்கியம் முக்கியமாகிருப்பதினால் யோகாசனம் பன்முக வளர்ச்சியாக உள்ளது.

மேற்கூறப்பட்டது போன்று யோகாசனம் மனது மற்றும் உடல் இரண்டுக்கும் தொடர்புடையது. அவ்வப்போது யோகாசனப் பயிற்சி உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியாகவும் உபயோகப்படுத்த முடிவ-தில்லை. யோகா பயிற்சியினால் மனதிற்கு பலம், உடல்பலம் கிடைக்கிறது மற்றும், தொடர் பயிற்சியினால் சுவாசத்தின் மீது கட்டுப்பாட்டை சாதிக்க சாத்தியமாகிறது. அதனால் நிதானமாகவும் மற்றும் ஆழந்தும் சுவாசித்தலினால் எவ்வித பிராணியின் ஆயுளையும் விருத்தி அடையச் செய்கிறது.

எடுத்துக்காட்டு : மலைப்பாம்பு, ஆமை முதலியன. அதே விதமாக வேகமாக சுவாசிக்கும் பிராணிகளின் ஆயுள் குறைவாக உள்ளது.

எடுத்துக்காட்டு: நாய் போன்ற விலங்குகள். ஆகையினால் நாம் யோகாசனத்தின் மூலம் நிதானமாகவும் மற்றும் ஆழந்த சுவாசித்தலைப் பயிற்சி செய்து வந்தால் ஆரோக்கியமாகவும் திருப்தியுடனும் இருக்கலாம்.

நினைவுக் குறிப்புகள் :

1. யோகா என்றால் உடல், மனது மற்றும் சுவாசித்தல் தொடர்பானது.
2. யோகாசனத்தினால் உடல் திடம், மனதின் ஒருநிலைப்பாடு மற்றும் நீண்ட சுவாசித்தல் போன்றவை பழக்கமாக அமைகிறது.

“யோகா சித்த வ்ருத்தி நிரோதஹ”

பொருள் : “மனதிலுள்ள சஞ்சலத்தைக் கட்டுப்படுத்தவதே யோகா”.

பயன்கள்:

1. நாள் தோறும் யோகாசனம் செய்வதினால் உடல் சோம்பல் விலகி புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.
2. தொடர்ந்து யோகாசனப் பயிற்சி செய்து வந்தால், மாணவர்களுக்கு ஞாபக சக்தி பெருகும்.
3. யோகா சக்தினால் இரத்த ஓட்டம் பெருகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகி ஆரோக்கியம் நன்கு இருக்கும்.

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடத்தை நிரப்புக:

1. யோகா வினால் ----- வளர்ச்சியடைகிறது.
2. யோகா என்னும் பதம் -----என்னும் பதத்திலிருந்து வந்தது.
3. ஆழ்ந்த சுவாசித்தல் பயிற்சியால் ----- அதிகமாகும்.

II. கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. யோகாசனத்தின் பிதாமகன் ----- முனிவர்
(அ) வால்மீக (ஆ) பதஞ்சலி
(இ) விஸ்வாமித்திரர் (ஈ) அய்யங்கார்
2. யோகா என்னும் சொல் ----- சமஸ்கிருதம் சொல்லிருந்து வந்துள்ளது.
(அ) யோகாஹ (ஆ) யுஜ்
(இ) யோகாஸ் (ஈ) யோகாசனம்
3. அதிக ஆண்டுகள் உயிர் வாழும் பிராணிகள் -----
(அ) முயல் (ஆ) நாய்
(இ) பூனை (ஈ) ஆமை

III. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி :

1. யோகா சூத்திரம் என்னும் நூலை எப்பொழுது எழுதினார்?
2. யோகா சூத்திரமென்னும் நூலை எழுதியவர் யார்?
3. யோகாசனப் பயிற்சியினால் உடலின் எந்தெந்த பாகங்களுக்கு பயன் உண்டாகிறது.?

“யோகாசனம் செய்யுங்கள், நோயைவிட்டு விலகி இருங்கள்”.



இப்பாடத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை தெரிந்து கொள்வீர்கள் :

- ★ ஆரோக்கியத்தின் பொருள்
- ★ ஆரோக்கியத்தின் மகத்துவம்
- ★ தனிநபர் ஆரோக்கியம் மேலும் தூய்மை

ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு உயிர் வாழ்விற்கும் மிகவும் முக்கியம். ஒரு உயிர் ஆரோக்கியத்துடனிருக்கும்போது மட்டுமே உற்சாகத்துடன் இருக்க முடியும். அதிலும் மனிதன் ஆரோக்கியமாக உள்ளபோது மட்டுமே முக்கிய செயல்களை ஆற்ற முடியும்.

ஆரோக்கிய மொழிகள் :

- ★ பொதுவான பொருளில் 'நலம் மற்றும் தூய்மை' நல்ல நிலைமையி லிருப்பதே ஆரோக்கியம்.
“ஆரோக்கியமே மகா பாக்கியம்” - தமிழ்.
- ★ ஜே.எஸ். வில்லியம்ஸ் அவர்களின் கூற்றுப்படி “மிக உயர்ந்த சேவையை அளித்து நீண்ட காலம் உயிர்வாழ உதவிகரமாக இருக்கும் குணநலனே ஆரோக்கியம்”.
- ★ உலக ஆரோக்கிய நிறுவனத்தின்படி, “வெறும் நோய் அறிகுறி கள் இல்லாமலிருப்பது சமுதாய, மானசீக உடலின் பரிபூர்ண நிலையே ஆரோக்கியமாகும் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்”.
- ★ அன்றாடப் பணிகளையும், செயல்களையும் உற்சாகத்துடன் செய்ய முடியும்.
- ★ உடலின் மேன்மை மற்றும் அங்கவீனத்தை தூரத்தள்ளி சிறந்து நிற்க முடியும்.

★ அனைத்து உறுப்புகளும் அபிவிருத்தியடைந்து சிறந்த குடிமகனாக வாழ முடியும்.

ஆரோக்கியமுள்ள குடிமகன், நாட்டின் செல்வம் போன்றவன்.

தனிநபர் ஆரோக்கியம் :

தனிநபர் என்றால் தனி அல்லது ஒருவருக்குத் தொடர்புள்ளது என்பது பொருள். தனிநபர் தூய்மையின் மூலம் ஆரோக்கியத்தைக் காத்துக் கொள்ள முடியும். தூய்மை மற்றும் ஆரோக்கியம் என இரண்டும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்களாகும். ஆரோக்கியமானவன் உடலில் அரோக்கியமான மனது இருக்கும்.

தனிநபரின் தூய்மை :

தனிநபர் சுயமாக தானே செய்து கொள்ள வேண்டிய தூய்மையை தனி நபர் தூய்மை எனக் கூறலாம்.

செயல்பாடு : நீங்கள் செய்யக்கூடிய தனிநபர் தூய்மைகளை பட்டியலிடவும்.

நமது உடலில் சில பாகங்களின் தூய்மையைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள கீழ்க்கண்டவாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

‘நகங்களை காப்பாற்றுவது’

நகங்கள் விரல்களின் நுனிபாகத்தில் உள்ளன. இவைகளின் இடுக்களில் அழுக்கு சேருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இவ் அழுக்குகள் உணவின் மூலம் உடலைச் சேர்ந் தால் நபரின் ஆரோக்கியம் கெடுவதற்குக் காரணமாகிறது. அல்லாமல் நகங்கள் யாருக்காவது பட்டால் காயங்களை உண்டாக்கும்.



படம் 21.1

செயல்பாடு : நகங்களை தூய்மையாக வைத்திருக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்களைப் பட்டியலிடு.

ஆரோக்கியமுள்ளவன் உடலில் ஆரோக்கியமான மனம் இருக்கும்.

பற்களை காப்பாற்றுவது :

ஆரோக்கியமான பற்கள் நம்முடைய சுய செல்வம் போன்றது. ஒலிகளை தெளிவாக உச்சரிக்க மற்றும் உணவை அரைத்து ஜீரணம் அடைய உதவி செய்ய பற்கள் மிகவும் அவசியம். தக்காளி, மீன், மாமிசம் எண்ணெய் பண்டங்கள், முட்டை, பாலாடைக் கட்டி, பழங்கள் போன்ற கால்சியம் அல்லது வைட்டமின் 'சி' அம்சங்களை உட்கொண்ட உணவுகளை விதிப்படி உண்பது மேலும் சுத்தத்துடன் நல்ல பற்களை பெறமுடியும்.

செயல்பாடு :

- ★ பற்களைக் காக்க நீங்கள் செய்யும் செயல்களைப் பட்டிலிடு.
- ★ பற்களின் வகைகள் மற்றும் அவைகளின் செயல்களைப் பற்றி ஆசிரியரைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்.

ஐம்புலன்கள் :

நமது உடலின் ஐம்புலன்கள் தோல், கண், காது, மூக்கு, நாக்கு இவைகளை பாதுகாப்பது பற்றி அறிவோம்.

தோலைக் காப்பாற்றுதல் :

தோல் நமக்கு முழு உணர்ச்சியை அளிக்கும் புலனாக உள்ளது. இது உடலின் உள்ளே இருக்கும் உறுப்புகளை காக்கிறது. மேலும் உடலில் உள்ள தேவையற்ற திரவத்தை வியர்வை மூலம் வெளிவிடுகிறது. ஆரோக்கியமுள்ளவனின் வெண்மையான தோல் நபரின் அழகைக் கூட்டுகிறது.



படம் 21.2

சுற்றுச் சூழலில் தூசு அணுக்கள், நோய்க்கிருமிகள் புழு பூச்சிகள் போன்றன தோலின் மேல் பாகத்தில் கடிப்பதினால் நபரின் ஆரோக்கியம்

கெட்டுவிடும். அதனால் தோலின் தூய்மையைக் காப்பது நம்முடைய முக்கிய கடமையாகும். சூரிய வெளிச்சத்தின் கிரணங்களில் உள்ள வைட்டமின் 'டி' இது தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. தோலின் அழகுக்கு எலுமிச்சைச் சாறு வைட்டமின் 'ஏ' ஐ உட்கொண்ட சாதாரண உணவு அவசியமாகிது.

செயல்பாடு :

★ குளிர்காலத்தில் உங்களுடைய தோலை எவ்வாறு பாதுகாப்பீர்கள்? பட்டியலிடு.

கண்களைக் காப்பாற்றுவது:

இது பார்க்கும் புலன்களாகும். இது இயற்கை அழகு மிக்க உலகத்தைக் காண மிகவும் அவசியம். இது சுற்றுச் சூழலில் பார்வைப் பற்றிய விவரங்களைப் பெற சாதனமாகும். பார்வையற்ற வாழ்க்கையை ஊகிப்பது மிகவும் அசாதாரணம். இப்படிப்பட்ட கண்களைத் தொற்றும் மேலும் காயங்களிலிருந்து காத்துக் கொள்வது மற்றும் பார்க்கும் திறனைவளர்த்துக் கொள்வது சாத்தியமாகும். இதனைப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியம். வைட்டமின் 'ஏ' கொண்டுள்ள உணவுப் பண்டங்களை அளவோடு உண்பதினால் பார்வைத் திறனைக் காத்துக் கொள்ள உதவியாகிறது. அல்லாமல் மலை நெல்லிக்காய்கள் கூட பார்வைத் திறனை பெருக்கிக் கொள்ள உதவுகின்றன.



படம் 21.3

செயல்பாடு :

- ★ உங்கள் கண்களை காக்க நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முன் எச்சரிக்கைகள் பற்றி பட்டியலிடு.
- ★ வைட்டமின் 'ஏ' வைக் கொண்டுள்ள உணவுப் பண்டங்களைப் பட்டியலிடுக.

தானத்தில் சிறந்த தானம் கண் தானம்

மூக்கைப் காப்பது :

மூக்கு வாசனையை அறிய உதவும் புலனாகும். உயிர்ப்பு செயல்களுக்கு நுழைவாயிலாகும். அல்லாமல் முகத்தின் அழகுக்கு மகுடம் வைத்துப் போலாகும்.

மூக்கின் மூலம் சுவாசிக்கும்போது சுற்றுச் சூழலில் உள்ள தூசுகளின் துணுக்குகள் நோய்க்கிருமிகள் மூக்கின் உள்வாரங்களிலுள்ள நுண்ணிய ரோமங்கள் தடுத்து தூய்மையான காற்றை உள்ளே கொண்டு செல்ல உதவிசெய்கிறது. சில சமயங்களில் மூக்கின் பிரச்சனைகள் உண்டானால் வாயின் மூமாக சுவாசிக்கின்றோம். அப்பொழுது சுற்றுச் சூழலில் உள்ள அசுத்தங்கள் நமது உடலுக்குள் நுழைந்து பல்வேறு நோய்களை உண்டாக்கும். அதனால் தூய்மையான காற்றை உடலுக்கு அளிக்க உதவும் மூக்கைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே நமது முக்கிய செயலாகும்.

(மூக்கை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள யோகாப் பயிற்சியில் வரும் பிளாணயாம செயல்களை நியமத்துடன் செய்ய வேண்டும்.)

செயல்பாடு :

மூக்கைக் காக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டிய செயல்களைப் பட்டியலிடவும்.



படம் 21.4

காதுகளை காப்பாற்றுவது :

காது ஒலியைக் கேட்கஉதவு ஐம்புலன்களில் ஒன்றாகும். இது மிகவும் நுண்ணிய உறுப்பாக இருப்பதினால் விரைவில் நோய் கொற்றுதலுக்கு அதிக சாத்தியம் உள்ளது. இதனால் காதில் சீழ் வடிதல், மேலும் செவிட்டுத்தன்மை வரலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு தொற்று நோய் மிக விரைவாகப் பரவும். காதை முறைப்படி பலத்த ஒலிகளிலிருந்து தூரமாக இருப்பதினால் காதுத் தொடர்பான நோய்களை தடை செய்ய முடியும்.

காதுகளை காக்க நீங்கள் செய்யும் செயல்களைப் பட்டியலிடவும்.

இவைகள் அல்லாமல் பல்வேறு நுண்ணிய உறுப்புகள் நமது உடலில் உள்ளன. அவைகளைக் காக்க நம்முடைய ஆரோக்கிய பார்வை மிக அவசியம். அதனால் அவைகளை காப்பாற்றி காத்து கொள்வது முக்கியம். இவைகளும் பற்றிய அதிகளவு செய்திகளை உன் ஆசிரியர் மூலம் கேட்டு அறிந்து கொள்.

அறிந்து கொள்ளுங்கள் :

- ★ கண்ணின் ஆரோக்கியத்தைக் காக்க பத்தடி தூரத்திலிருந்து தொலைக் காட்சியை பார்க்க வேண்டும்.
- ★ உடல் மற்றும் மனது நன்னிலையிலிருப்பதே ஆரோக்கியம்.
- ★ தூய்மையற்ற ஆரோக்கியம் இருந்தும் பயனில்லை.
- ★ வைட்டமின் 'டி' தோலின் ஆரோக்கியத்தை காக்கவல்லது.
- ★ வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாவது நகங்களை நக வெட்டியின் மூலம் வெட்ட வேண்டும்.

கண்ணை மண்ணுக்களிக்கமல் தானம் செய்யுங்கள்.

பயிற்சிகள்

I. கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. சிறந்த பார்வைக்கு ----- ஐ கொண்டுள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.
(அ) வைட்டமின் பி (ஆ) வைட்டமின் ஏ
(இ) வைட்டமின் டி (ஈ) வைட்டமின் பி2
2. ஆரோக்கியமானவனின் உடலில் ஆரோக்கியமான --- இருக்கும்.
(அ) வேலை (ஆ) மனது
(இ) தோல் (ஈ) நகம்
3. தூய்மை மற்றும் ஆரோக்கியம் ஒரு நாணயத்தின் ----- பக்கம்
(அ) மூன்று (ஆ) இரண்டு
(இ) நான்கு (ஈ) ஒன்று

II. பொருத்தி எழுதுக:

(அ)

(ஆ)

1. ஆரோக்கியமுள்ள குடிமகன் பாக்கியம்
2. வைட்டமின் டி தோலுக்கு நல்லது
3. ஆரோக்கியமே நாட்டின் சொத்து

III. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி :

1. ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
2. தனிநபரின் தூய்மை என்றால் என்ன?
3. நம்முடைய புலன்கள் யாவை?

★★★★

இப்பாடத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை தெரிந்து கொள்வீர்கள் :

- ★ சாலையில் பாதுகாப்பு
- ★ பள்ளிகளில் பாதுகாப்பு
- ★ விளையாட்டுத் திடலில் பாதுகாப்பு
- ★ வீடுகளில் பாதுகாப்பு

முன்னுரை :

விபத்துகள் திடீரென நடக்கும் சம்பவங்களாகும். இதனால் உயிர் இழப்பு ஏற்படும், அல்லது உடலுக்கு தீங்கு ஏற்பட்டு குணப்படுத்த முடியாதளவுக்கு இழப்பு ஏற்படும். விபத்துகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள ஒரு நபர் அனுசரிக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகளை “தனி நபர் பாதுகாப்பு” என்று கூறலாம்.

விபத்துகள் பெருமளவில் மனிதனின் தவறினால், அலட்சியம் மற்றும் அவசரங்களால் உண்டாகின்றன. மனிதன் எச்சரிக்கையுடன் அந்தந்த இடங்களில் உள்ள விதிகளை கடைப்பிடித்தால் சில விபத்துகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஒரு மனிதன் பின்பற்றும் பாதுகாப்பு விதிகள் அவனை மட்டுமல்லாது மற்றவருக்கு ஏற்படும் விபத்துக்களையும் தவிர்க்க செய்யும். இம்மாதிரி விபத்துக்களைத் தடுக்க அந்தந்த இடங்களில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில அம்சங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

சாலையில் பாதுகாப்பு:

சாலையில் போகும்போது எவ்வளவோ மக்கள் விபத்தினால் உயிரை இழக்கின்றனர். இன்னும் சிலர் உடல் உறுப்புகளை இழந்துவிடுகின்றனர். அதனால் சாலை யில் விபத்துக்களை தடுக்க சில விதிகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

சாலையில் செல்லும்போது பின்பற்ற வேண்டிய சில முக்கிய பாதுகாப்பு விதிகள் :

- ★ சாலையில் செல்லும்போது எப்போதும் இடதுபக்கத்திலேயே செல்ல வேண்டும்.
- ★ சாலையில் நடந்து செல்லும்போது பாதசாரிகளுக்கு ஒதுக்கப் பட்ட நடை பாதையில் செல்ல வேண்டும்.
- ★ சாலையை கடக்கும்போது முடிந்தளவு எச்சரிக்கையுடன் 'ஜிப்ரா' குறுக்குப் பட்டைகளிலேயே கடக்க வேண்டும்.
- ★ வாகனங்களில் செல்வோர் 'சிக்னல்' விளக்குகளை கவனித்து முன் செல்ல வேண்டும்.
- ★ வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் முன்னால் செல்லும் வாகனத்தை கடக்கும்போது வலது பக்கத்திலேயே கடக்கவேண்டும்.
- ★ சாலையிலுள்ள அறிவிப்புப் பலகையை கவனித்து செல்லவேண்டும்.



படம் 22.1
விதிகள் பின்பற்றல்

செயல்பாடு : சாலையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உங்களுக்குத் தெரிந்த சில பாதுகாப்பான விதிகளை பட்டியலிடு.

அவசரமே அபாயத்துக்குக்காரணம்

பள்ளிகளிலுள்ள பாதுகாப்பு:

பள்ளிகளில் மாணவர்கள் ஒழுங்கு மற்றும் பொருமையுடன் நடந்தால், பல்வேறு அபாயங்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். பள்ளிகளில் மாணவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில பாதுகாப்பு விதிகள்:

- ★ திறந்த மின் கம்பிகளை தொடக் கூடாது.

★ கூரான, கூர்மையான உபகரணங்களை பயன்படுத்தும்போது எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

★ சோதனைச் சாலையில் வேதியியல் பொருட்கள் மற்றும் கண்ணாடி உபகரணங்களை பயன்படுத்தும்போது எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.



படம் 22.2
மின் பாதுகாப்பு

★ அபாயம் எச்சரிக்கைச் சின்னங்கள் இருக்குமிடத்தில் மாணவர்கள் அருகில் செல்லக் கூடாது.

★ வகுப்பறையின் மேல் மாடியில் உள்ளபோது மேலேறும்போதும் இறங்கும்போதும் மிக எச்சரிக்கையாக செயலை வகிக்க வேண்டும். அவ்வாறான இடங்களில் இரும்பு கிரில் அல்லது சிமெண்ட் கட்டைகளால் கட்டியிருக்க வேண்டும்.

விளையாட்டுத் திடலில் பாதுகாப்பு:

விளையாட்டு என்றால் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் அதிக விருப்பம். ஆனால் விளையாடும்போது மைதானத்தில் மாணவர்கள் எச்சரிக்கை வகிப்பதில் தாங்களே அல்லாமல் தம்முடன் இருப்பவர்களுக்கும் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

★ கிரிக்கெட், ஹாக்கி, ஜாவலின், குண்டு, டிஸ்க் முதலிய உபகரணங்களை பயன்படுத்தும்போது அதிக எச்சரிக்கை வகிக்க வேண்டும்.

★ கடுமையான வெயில் மற்றும் மழையில் விளையாடக் கூடாது.

★ நீர்த் தேங்கிய மைதானத்தில் ஆடுவதற்குமுன் மணல் அல்லது மரத் தூள் போட்டு விளையாடினால் நல்லது.

★ அபாயத்தைத் தடுக்க கை கவசம், கால் கவசம், தலைக் கவசம் சரியான பூட்ஸ் (காலணி) போட்டுக் கொண்டு விளையாடினால் நல்லது.

★ குழந்தைகள் எப்பொழுதும் ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில் விளையாட வேண்டும்.

அறிவுக்காக பாடம் ஆரோக்கியத்திற்காக விளையாட்டு

வீட்டில் பாதுகாப்பு:

குழந்தைகள் தங்களுடைய பெருமளவு நேரத்தை தங்களுடைய வீடுகளிலேயே கழிக்கிறார்கள். அதனால் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகள் வீடுகளிலும் பலவிதமான அபாயங்களை எதிர் கொள்ள சாத்தியமுள்ளது. இவ்விதமான அபாயங்களிலிருந்து தப்பித்து கொள்ள எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

வீட்டில் மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு விதிகள் :

★ வீட்டில் தீப்பெட்டி, மண்ணெண்ணெய், கியாஸ் போன்ற பொருட்களை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ மின் சாதனங்களை பயன்படுத்தும்போது போதுமான எச்சரிக்கையை வகிக்க வேண்டும்.

★ கழிவறையைத் தூய்மைப்படுத்தும் திரவம், பாத்திரங்களை கழுவ பயன்படும் திரவம், பூச்சிக் கொல்லிகள் எலிகளைக் கொல்லப் பயன்படுத்தும் விஷம், முதலியவைகளை கைக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

★ சிலவேதியியல் பொருட்களை பயன்படுத்தும்போது, கையுறைகளை அணிய வேண்டும் மற்றும் சோப்பினால் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

★ முதல் உதவிக்கான சில மருந்துகள் வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

அறிந்து கொள்:

- ★ மனிதனின் தவறினாலும், அலட்சியத்தாலும், அவரசரத்தினாலும் ஆபத்துகள் நடக்கின்றன.
- ★ சாலைகளை கடக்கும்போது, ஜீப்ரா பட்டிகளிலேயே கடக்க வேண்டும்.
- ★ வாகன ஓட்டிகள் சாலையிலுள்ள அறிவிப்பு பலகைகளை கவனிக்க வேண்டும்.
- ★ ஒழுங்கு மற்றும் எச்சரிக்கைகளை கடைபிடித்தால் அபாயங்களை தவிர்க்கலாம்.
- ★ அபாயமான பொருட்களை குழந்தைகளிடமிருந்து தூரமான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

பயிற்சிகள்

விடுப்பட்ட இடத்தை நிரப்புக:

1. சாலையை கடக்கும்போது ----- பட்டிகளிலேயே கடக்க வேண்டும்.
2. வாகன சவாரிகள் முன்னால் வாகனத்தை பின் வாகனத்திற்கு ----- பக்கத்திலிருந்தே கடந்து போக வேண்டும்.
3. மிகவும் உறுதியான மற்றும் ----- களினால் கூடிய மைதானத்தில் வெறுங்கால்களால் விளையாடக்கூடாது.
4. குழந்தைகள் ----- மேற்பார்வையில் விளையாட வேண்டும்.

கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. சாலையை கடக்கும் போது ----- பட்டிகளிலேயே கடக்க வேண்டும்.
 - (அ) வாகனங்களுக்கு
 - (ஆ) விலங்குகளுக்கு
 - (இ) ஜிப்ரா

(ஈ) பாதசாரிகளுக்கு

2. நீர் நிற்கும் விளையாட்டுத் திடலில் விளையாட வேண்டுமென்றால் மணல் அல்லது ----- போட வேண்டும்.

(அ) கல்பொடி

(ஆ) சிமெண்ட்

(இ) மரப்பட்டைகள்

(ஈ) மரத்தூள்

3. அபாயங்களை தவிர்க்க காப்பாளர்கள் எப்பொழுதும் ----- ஆக இருக்க வேண்டும்.

(அ) நிச்சயமற்று

(ஆ) எச்சரிக்கை

(இ) அஜாக்கிரதையுடன்

(ஈ) கவனமற்று

பொருத்தி எழுதுக:

அ

ஆ

1. ஆரோக்கியத்திற்காக ஆட்டம் இடது பக்கத்திலேயே நடக்க வேண்டும்.

2. அவசரமே

அறிவுக்காக பாடம்

3. சாலையில் நடக்கும்போது

விபத்துக்குக் காரணம்

கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி :

1. தனிநபர் பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

2. சாலைகளில் நாம் அனுசரிக்க வேண்டிய எதாவது ஒரு பாதுகாப்பு விதியைக் கூறுக.

3. விபத்துகள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன?

“விளையாட்டுகளில் வெற்றி பெற வேண்டுமென்ற உணர்வுடன் பங்கேற்க வேண்டுமே, தவிர பங்கேற்பதே ஒரு சாதனை என்பதை மறந்துவிடு”.

★★★★

இப்பாடத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை தெரிந்து கொள்வீர்கள் :

- ★ முதல் உதவியின் பொருள்
- ★ முதல் உதவியின் மகத்துவம்
- ★ முதல் உதவிக்கான பொருட்கள்
- ★ முதல் உதவியின் விதிகள்
- ★ முதல் உதவியின் உபகரணங்கள்.

தற்கால வாழ்க்கை நிச்சயமற்றது. பெருமளவில் மக்கள் நெருக்கம் மற்றும் அதிகளவு வாகனங்களினால் எதிர்பாராத விபத்துகளுக்கு நாம் குறியாகிறோம்.

பொருள் : விபத்துக்குள்ளானவர்களுக்கு மருத்துவரின் உதவி கிடைப்பதற்கு முன் அவசரகால உதவியாக செய்யப்படும் சிகிச்சையே 'முதல் உதவி' என்பார்கள்.

முதல் உதவியின் அவசியம்

- ★ இரத்தம் வெளியேற்றப்படுவதை தடுத்து நோயாளியை இறப்பின் விளிம்பிலிருந்து காப்பது.
- ★ வலியின் தீவிரத்தைக் குறைப்பது
- ★ மருத்துவரிடம் செல்வதற்குள் அவனுடைய உடல்நிலை சீர்கெடுவதைக் காப்பது.
- ★ அவருக்கு முதல் உதவி அல்லது மனோதையத்தைப் அதிகப்படுத்துவது.
- ★ மறுசிகிச்சை அளிக்க உதவி செய்வது.

இவ்விதமாக முதல் உதவி பல சிறப்புகளைப் பெற்றுள்ளது. விபத்துக்குள்ளாகும் மனிதன் மரண அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்றப்படுகிறான் என்பது உண்மையாகும்.

முதல் உதவிக்கான சாதனங்கள் :

முதல் உதவி அளிப்பவன் தன்னிடம் சிகிச்சைக்காக சில சாதனங்களைப் பெற்றிருப்பது அவசியமானதாகும். அவைகள் இவ்விதமாக உள்ளன. வெவ்வேறு வகையான பேண்டேஜ், பஞ்சு, வலியைக் குறைக்கும் ஸ்பிரிட், மாத்திரைகள், டிஞ்சர், அயோடின், சோடியம் பைகார்பனேட், ஓட்டும் பட்டி, பிளேடு, கத்திரி, இடுக்கி மேலும் வெவ்வேறு வகையான முலாம்கள் (Oilment) ஆகியன



படம் 23.1

முதல் உதவி உபகரணங்கள்

முதல் உதவிக்கான விதிகள் :

- ★ முதல் உதவியை அளிப்பவன் முதல் உதவி பயிற்சியைப் பெற்று இருக்க வேண்டும். அல்லது சிகிச்சை அளிக்கும் முறையை நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.



படம் 23.2

செயற்கை சுவாசம்

- ★ செயற்கை சுவாசம் அவசியம் என்று காணப்பட்டால், முதலில் அதனை செய்ய வேண்டும்.
- ★ விபத்தின் தீவிரத்தை பரிசீலித்து சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும்.
- ★ முதல் உதவி செய்பவர் சிகிச்சை அளிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவசரப்படுத்தாமல் சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும்.
- ★ அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால் உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும்.
- ★ சிகிச்சைக்கு முன் சுற்றியுள்ள மக்களை முதலில் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். இதனால் நோயாளிக்கு தேவையான காற்று கிடைக்கும்.

- ★ விபத்துக்குள்ளானவரின் முகத்தின் மீது சிறிது நீரைத் தெளித்து நினைவு திரும்புமாறு செய்து, பின் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ★ சிகிச்சை அளிக்கும்போது நோயாளி மற்றும் சுற்றத்தவர்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டாக்க வேண்டும்.
- ★ சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டே விரைவில் மருத்துவரை சந்திக்கஎற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- ★ அவசியமற்ற சிகிச்சையை நீண்ட நேரமளித்து, காலத்தை வீணாக்கக் கூடாது.

இவ்விதமாக முதல் உதவி அபாயத்திலுள்ள மனித உயிரைக் காப்பாற்றுவது மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. அதனால் இச்சேவையை எல்லா இடங்களிலும் விநிவாக்க வேண்டும் என்பதே நம் அனைவரின் கடமையாகும்.

உனக்கு தெரிந்திருக்கட்டும் :

- ★ முதல் உதவியை முதன் முதலில் 1879-ல் இங்கிலாந்து நாட்டில் “செயின்ட் ஜான்ஸ் ஆம்புலென்ஸ்” சங்கத்தினர் நடைநடுறைக்கு தந்தனர்.
- ★ விபத்துக்குள்ளானவர்களுக்கு மருத்துவரின் சிகிச்சை கிடைப்பதற்கு முன் அளிக்கும் சிகிச்சை முதல் உதவியாகும்.
- ★ முதல் உதவி அளிப்பவர் சிகிச்சையைப் பற்றிய முழுமையான விபரங்களை அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- ★ முதல் உதவி ஒருவரின் உயிரைக் காப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

முதல் உதவிக்கு தாமதம் வேண்டாம் நோயாளிகளுக்கு அலட்சியம் காட்டக்கூடாது.

பயிற்சிகள்

I. விடுப்பட்ட இடத்தை நிரப்புக:

1. முதல் உதவி முதன்முதலில் ----- ல் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

2. முதல் உதவி அளிப்பவன் நோயாளிக்கு தைரியம் கூறி ----- ஐ அதிகப்படுத்த வேண்டும்.
3. முதல் உதவி செய்பவன் ஒருவரின் ----- காப்பதில் முக்கிய பங்கு ஆற்றுகிறான்.

II. கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக:

1. முதல் உதவி அளிக்கும்போது நோயாளிக்கு தேவையான ----- நிரப்ப வேண்டும்.
 (அ) பயம் (ஆ) மனோதைரியம்
 (இ) ஆத்மவிசுவாசம் (ஈ) தைரியம்
2. உடல் நிலை ----- தப்பிக்க வேண்டும்.
 (அ) நன்கு குணமடைவது
 (ஆ) சரியான நிலைமை
 (இ) உறுதியற்ற நிலையை
 (ஈ) பல வீனமடைவதை
3. முதல் உதவி என்றால் -----
 (அ) முன் சிகிச்சை
 (ஆ) மருத்துவருக்கு பின் அளிக்கும் சிகிச்சை
 (இ) நீண்டகால சிகிச்சை
 (ஈ) அவசர சிகிச்சை

III. பொருத்தி எழுதுக:

- | அ | ஆ |
|-------------------|--------------------------------------|
| 1. முதல் உதவி | தூரமாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும். |
| 2. 1879-ல் | உயிராபாயத்திலிருந்து காப்பது. |
| 3. சூழ்ந்த மக்களை | முதல் உதவியை
நடைமுறைப்படுத்தியது. |

IV. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி :

1. முதல் உதவியளிக்கத் தேவையான சாதனங்கள் யாவை?
2. முதல் உதவியின் எதாவது ஒரு விதியை எழுதவும்.

★★★★

தேசியக்கொடி

இப்பாடத்தில் கீழ்காணும் அம்சங்களை தெரிந்து கொள்வீர்கள் :

★ வர்ணனை ★ பயன்படுத்தும் குழ் நிலைகள்

முன்னுரை :

ஒவ்வொரு நாடும் தனக்குரிய தேசியக் கொடியைக் கொண்டிருக்கும். அது மிகவும் பெருமையானது. தேசியக் கொடியை காப்பது நம் ஒவ்வொரு குடிமகனின் கடமையாகும். மூவண்ணக் கொடி நமது நாட்டின் சுதந்திரத்தின் அடையாளமாகும். விழிப்புணர்வு நாட்டின் விளக்காக (ஒளி) உள்ளது. அது நாட்டின் ஒற்றுமை, சாதி, வெவ்வேறு இனம், மொழி, பல்வேறு கலாச்சாரங்கள் உள்ள மக்களிடையே நாட்டுப்பற்றை உண்டாக்குகிறது. அவர்கள் அனைவரையும் ஒரே கொடியின் கீழ் கொண்டு வந்து நாட்டின் ஒருமைப்பாட்டை காக்கும் சாதனமாக உள்ளது. அனைத்துலக அளவில் நாட்டின் பிரதிநிதித்துவமாக ஒளிரும் அடையாளமாக விளங்குவது நமது கொடி.

தேசியக் கொடியின் வளர்ச்சி :

- ★ 1907-ல் சில தேச பக்தர்கள் இந்திய தேசியக் கொடியை அமைத்தனர்
- ★ 1916-ல் இந்திய இளைஞர்கள் 5 சிவப்பு 4 பச்சை நிறமுள்ள கொடியை அமைத்தார்கள்
- ★ 1921-ல் 3 வண்ணங்களின் நடுவில் ஒருசக்கரமுள்ள கொடியை அமைத்தார்கள்
- ★ 1931-ல் இந்திய தேசிய காங்கிரஸ் கமிட்டி கேசரி வண்ணம் கொடியின் மேல் பாகத்தில் இடது மூலையில் நீல நிற சக்கரங்கள் கொண்ட கொடியை வழக்கத்திற்கு கொண்டு வந்தனர்.
- ★ 1947 ஜூலை 22-ம் நாள் அரசியல் நிர்ணய சபையில் தற்போதுள்ள மூவண்ணக் கொடியை அங்கிகாரம் செய்தனர்.

தேசிய கொடியின் வர்ணனை :

மேலிருந்து வரிசையாக கேசரி, வெண்மை, பச்சை வண்ணங்களைக் கொண்டது. நடுவில் நீல வண்ண அசோக சக்கரம் உள்ளது.

- ★ கேசரி (அழித்தல்) : வீரம் மற்றும் தியாகம்
- ★ வெண்மை (காத்தல்) : சத்தியம், அமைதியின் அடையாளம்
- ★ பச்சை (ஆக்கல்) : நாட்டின் வளமையைக் காட்டும்.

அசோக சக்கரம் : இது 24 ஆரங்களைக் கொண்ட நீல வண்ண சக்கரம். இதனை சாரனாத்திலுள்ள அசோகருடைய கல்தூணிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. இது நாளின் 24 மணி யைக்கக் குறிக்கிறது. நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு சான்றாக உள்ளது. நீல வண்ணம் நீலக்கடல் நீல வானம் மற்றும் பல....



படம் 24.1 மூவண்ணக் கொடி

தேசிய கொடியை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் :

- ★ தேசிய கொடியை பறக்கவிடும்போது கௌரவத்துடனும் மேலும் தெளிவாக காணப்படுமாறு இருக்க வேண்டும்.
- ★ சூரியன் உதித்த பிறகு மற்றும் மறைவதற்கும் முன்பும் கொடியை பறக்க விட வேண்டும்.
- ★ அரசு அலுவலகங்கள் மற்றும் அரசு உதவி பெறும் நிறுவனங்களின் கட்டிடங்களின் மேல் அனைத்து நாட்களில் மேற்கண்டவாறு பறக்க விட வேண்டும்.
- ★ ஆகஸ்ட் 15 சுதந்திர திருநாள் மற்றும் ஜனவரி 26 குடியரசு தின விழா நாட்களில் பள்ளி, கல்லூரிகளில் கட்டாயமாக கொடிஎற்ற வேண்டும்.

அனைத்துலக அளவில் போட்டிகளில் தங்கப்பதக்கம் பெறும் போது தேசிய கொடி ஏற்றப்பட்டு, தேசிய கீதம் பாடப்படுவது நமக்கு பெருமை சேர்க்கும் முக்கிய செயலாகும்.

தெரிந்தருக்கட்டும்

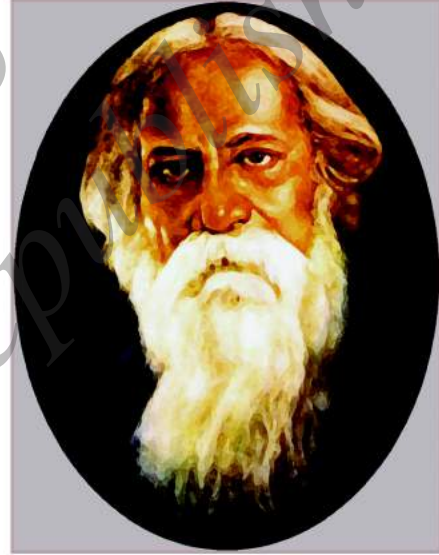
அனைத்துலக நாடுகளின் அளவில் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தங்க பதக்கம் பெறும்போது தேசிய கீதம் பாடப்படுகிறது. அதனுடன் தேசியக் கொடியை மற்ற நாட்டுக் கொடிகளை விட உயரமாக ஏற்றப்படுகிறது. இது ஒரு பெருமைக்குறிய விஷயமாகும்.



“ஜன கணமன” நம்முடைய தேசியகீதம். இதனை நோபல் பரிசைப் பெற்ற உலக கவி ரவீந்திரநாத் தாகூர் அவர்கள் எழுதிய “கீதாஞ்சலி” கவிதைத் தொகுப்பிலிருந்து முதல் 13 வரிகளை மட்டும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது.

இதனை 48 முதல் 52 வினாடிகளில் பெருமையுடன் பாட வேண்டும். 1950-ஜனவரி 24-ம் நாள் அரசியல் அமைப்பு இப்பாடலை ‘தேசிய கீதமாக’ ஏற்றுக் கொண்டது.

ஜன கணமன அதிநாயக ஜெயஹே
பாரத பாக்ய விதாதா
பஞ்சாப சிந்து குஜராத மராட்டா
திராவிட உத்கல பங்கா
விந்திய ஹிமாசல யமுனாகங்கா
உச்சல ஜலதி தரங்கா
தவசுவ நாமே ஜாகே
தவசுப ஆசிஸ மாகே
காஹே தவ ஜெய காதா
ஜன கண மங்கள தாயக ஜெயஹே
பாரத பாக்ய விதாத
ஜெயஹே ஜெயஹே ஜெயஹே
ஜய ஜய ஜய ஜயஹே



25.1 ரவீந்திர நாத் தாகூர்

பொருள் : இந்திய தாயே! மக்களின் இன்ப துன்பங்களைக் கணிக்கின்ற நீயே எல்லாருடைய மனத்திலும் ஆட்சி செய்கிறாய்.

நின் திருப்பெயர், பஞ்சாபையும், சிந்துவையும், கூர்ச்சரத்தையும், மராட்டியத்தையும், திராவிடத்தையும், ஒரிசாவையும், வங்காளத்தையும் உள்ளக் கிளர்ச்சி அடையச் செய்கிறது.

நின் திருப்பெயர் விந்திய, இமயமலைத் தொடர்களில் எதிரொலிக்கிறது. யமுனா, கங்கை, ஆறுகளின் இன்னொலியில் ஒன்றுகிறது. இந்திய கடல்அலைகளால் வணங்கப்படுகிறது.

அவை நின்னருளை வேண்டுகின்றன, நின் புகழை பரவுகின்றன
இந்தியாவின் இன்ப துன்பங்களைக் கணிக்கின்ற தாயே!

உனக்கு வெற்றி! வெற்றி! வெற்றி!

பயிற்சிகள்

I. விடுபட்ட இடத்தை நிரப்புக:

1. தேசியக் கொடியை ----- விழாக்களில் பறக்க விடுவார்கள்
2. தேசிய கீதத்தை ----- லிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது.
3. அசோக சக்கரத்தில் ----- ஆரங்கள் உள்ளன.

II. கீழ்க்காணும் நான்கு விடைகளில் சரியான விடையைத் தேர்ந்
தெடுத்து எழுதுக:

1. தேசிய கொடியை அங்கிகரித்த நாள் -----
(அ) 1947 ஜூலை 22 (ஆ) 1947 ஜனவரி 20
(இ) 1947 ஜூன் 22 (ஈ) 1948 ஜூலை 22
2. அசோக சக்கரம் ----- வண்ணத்தின் நடுவிலுள்ளது.
(அ) கேசரி (ஆ) வெண்மை
(இ) பச்சை (ஈ) நீலம்
3. கீதாஞ்சலி கவிதைத் தொகுப்பிலிருந்து முதல் ----- வரிகள்
மட்டும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது.
(அ) 13 (ஆ) 15
(இ) 10 (ஈ) 14

III. பொருத்தி எழுதுக:

(அ)

1. கேசரி
2. தேசிய கீதம்
3. வெண்மை
4. ஜனவரி 26

(ஆ)

- 48 முதல் 52 வினாடிகள்
- தேசிய விழா
- தியாகம்
- சத்தியம்

IV. கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளி :

1. தேசிய கொடியில் உள்ள வண்ணங்களைக் கூறுக.
2. தேசிய கீதத்தை எப்பொழுது அங்கீகரித்தனர்?
3. பசுமை நிறம் எதனைக் குறிக்கிறது?

★★★★