i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்®

முடிவில்லாத விளையாட்டு உலகத்தை ஆராய்தல்

மின் இதழ்
ரூ.100/-

நுரையீரல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம்

மண்ணின் மைந்தர், யார் இந்த வாசுதேவன் பாஸ்கரன்? பக்கம் - 23

வெல்லும் இந்தியா சொல்லும் வரலாறு

ஆசிய விளையாட்டில் சாதனை படைத்த வீரர்கள்!!!

நவம்பர் 2023

பதிப்பு.1

SPORTS
CREATIONS

WHERE INNOVATION
MEETS PLAYGROUNDS

ONE YEAR
FREE
MAINTANENCE
FOR ALL PROJECTS

WHY US

Our mission is to develop country's sports performance and create a benchmark for sports infrastucture companies by providing Flawless project execution, well-equiped and well trained team of professionals.

OUR SERVICES

- Sports Events Management
- Sports Flooring Maintenance
- Annual Maintenance contract
- Sports Construction
- Sports Installation
- Resurfacing & Maintenance

- Acrylic Basketball Court
- Acrylic Synthetic Court
- Multi-Purpose Court
- Multi Kids Playing Equipments
- Badminton Court
- Cricket Multi Turf
- Wooden Flooring
- Volley Ball Court
- Rubber Flooring
- Swimming Pool
- Synthetic Track
- EPDM Flooring
- Artificial Turf
- Sports Vinyl
- PU Flooring
- PP Tiles

OUR PRODUCTS

Contact Us

smhsportscreation@gmail.com

+91 8072 238170 / +91 63792 66560 /
+91 98422 88312

i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்டி

முடிவில்லாத விளையாட்டு உலகத்தை ஆராய்தல்

விளையாட்டு உலகின் நுழைவாயிலுக்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். எங்களின் அதிநவீன மின் இதழின் மூலம் விளையாட்டின் ஆற்றல்மிக்க உலகில் மூழ்கிவிடுங்கள். விளையாட்டு உத்திகளின் ஆழமான பகுப்பாய்வு முதல் விளையாட்டு நட்சத்திரங்களுடனான பிரத்யேக நேர்காணல்கள் வரை, ஆர்வமுள்ள விளையாட்டு ஆர்வலர்களுக்கு “i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்டி” பலதரப்பட்ட உள்ளடக்கத்தை வழங்குகிறது.

பல்வேறு விளையாட்டுகளில் சமீபத்திய போக்குகள், வளர்ந்து வரும் திறமைகள் மற்றும் சின்னச் சின்ன தருணங்களை ஆராயும் வசீகரமான கட்டுரைகளை ஆராயுங்கள். எங்கள் நிபுணர் குழுவானது உங்களுக்கு நுண்ணறிவுக் கண்ணோட்டங்களைத் தருகிறது, உங்களுக்குத் தகவல் அளித்து ஈடுபாட்டுடன் இருக்கும். நீங்கள் கால்பந்து, கூடைப்பந்து, கிரிக்கெட் அல்லது வேறு எந்த விளையாட்டின் ரசிகராக இருந்தாலும், i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்டி அனைத்தையும் உள்ளடக்கும்.

நிறுவனர்
சந்தோஷ் மனோஜ் திருப்பதி

தலைமை ஆசிரியர்
அருண் கோகுல்

உள்ளடக்கங்கள்...

உள்ளே	பக்கம் எண்
எம். ஏ. சிதம்பரம் மைதானம் - ஒரு வரலாற்றுச் சுருக்கம்.	5
ஆசிய ஹாக்கி போட்டி - தங்கம் வென்ற இந்தியா	7
விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பொதுவாக நன்மை பயக்கும் சில முக்கிய யோகா நிலைகள் இங்கே.	9
தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம்	13
உடற்பயிற்சியே மருந்து - உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்	16
ஒரு நாள் சர்வதேச ஆண்கள் கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பை 2023 - சில சாதனைகள் பல நினைவுகள்	18
உலக சாம்பியன் ஆஸ்திரேலியா	20
விராட் கோலியின் 50 சதங்கள் - ஒரு வரலாறு திருத்தி எழுதப்பட்டது..	21
நீரஜ் சோப்ரா - இந்தியாவின் தங்க மகன்	22
2023 - 2024 இந்திய விளையாட்டு பட்ஜெட் - ஒரு ஆய்வு	24
நம் மண்ணின் மைந்தர்கள் - திரு. பத்ம ஸ்ரீ வாசுதேவன் பாஸ்கரன்	25
நுரையீரல் புற்றுநோய் - ஒரு கண்ணோட்டம்	30
19வது ஆசிய விளையாட்டு போட்டி - ஒரு பார்வை	32
2022 ஆசிய பாரா விளையாட்டு - ஒரு சுருக்கம்	46
விளையாட்டில் சிறந்து விளங்கும் - வேலம்மாள் பள்ளி	49
மோட்டோஜிபி - பாரத் (இந்தியா)	51
கண்ணாமூச்சி ரே ரே கண்டுபுடி யார்? - அதிர்ஷ்ட குலுக்கல் போட்டி	54

எம். ஏ. சிதம்பரம் மைதானம்

ஒரு வரலாற்றுச் சுருக்கம்:

எம். ஏ. சிதம்பரம் மைதானம்
சென்னை, தமிழ்நாடு

இந்த மைதானத்தில் நடந்த முதல் போட்டி 1792இல் நடந்ததாக வில்லியம் மற்றும் தாமஸ் டேனியேல் என்ற இரண்டு ஓவியர்களின் படைப்பில் தெரிய வருகிறது. 1846 இல் மெட்ராஸ் கிரிக்கெட் கிளப் தொடங்கப்பட்டு, போட்டிகள் நடைபெற்று வந்தது. ஆனால், அப்போது இங்கே இந்தியர்கள் விளையாட அனுமதியில்லாத சூழலும் நிலவியிருந்தது. அதற்கு காரணம், கிரிக்கெட் என்பது ஆங்கிலேயர்களின் ஆட்டமென்பதால், அவர்கள் மட்டுமே இங்கே விளையாட வேண்டும் என்ற ஆதிக்க எண்ணம் அவர்களுக்கு.

1892 இல், இந்தியா ஒரு அணியை அமைத்து கொண்டிருந்தது, அந்த அணிக்கு புஜ்ஜி பாபு என்பவர் கிரிக்கெட் கிட் வழங்கி துணை நின்றார். அப்படியே படிப்படியாக ஆட்டங்கள் ஆடத் துவங்கியது இந்திய அணி. 1927இல் மெட்ராஸ் கிரிக்கெட் அசோசியேஷன் துவங்கப்பட்டு, ஒட்டுமொத்த கிரிக்கெட் கிளப்களை ஒன்றிணைத்தது. அதற்கு தலைவராக இருந்தவர் தான், சர் ராஜா அண்ணாமலை அவர்களின் மகன் எம்.ஏ. சிதம்பரம்.

1966 கால கட்டத்தில் அரசிடம் இருந்து பெற்ற குத்தகை முடிந்துவிட்டது.1968இல் தமிழ்நாடு பெயர் மாற்றம் வந்ததும், இதற்கும் தமிழ்நாடு கிரிக்கெட் அசோசியேஷன் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டது.

1971 இல், அன்றைய முதல்வர் திரு கலைஞர் கருணாநிதி அவர்களால் இந்த மைதானத்திற்கு அடிக்கல் நாட்டப்பட்டது. ஆம், அதற்கு முன்பு வரை, மக்கள் அமர்ந்து ரசிக்க நிரந்தர இருக்கை வசதி கொண்ட இடம் இல்லை. இதனை மக்களுக்கான நிரந்தர இருக்கை வசதி கொண்ட இடமாக மாற்ற வேண்டும் என்ற ஆசை இருந்தது எம்.ஏ.சிதம்பரம் அவர்களுக்கு. ஆனால், காசு இல்லை. அரசிடம் இருந்து கொஞ்சம் உதவி வந்தது, நண்பர்களிடம் இருந்து கொஞ்சம் உதவி வந்தது. ஆனால், அது போதுமானதாக இல்லை. அந்த சூழலில் தான், தன் சொத்தை அடகு வைத்து ஸ்டேடியம் கட்டத் துவங்கினார் எம்.ஏ.சிதம்பரம். இதன் காரணமாக அவர் பெயரை மைதானத்திற்கு சூட்ட வேண்டும் என்று கருதினார்கள். ஆனால், அவருக்கு அதில் உடன்பாடில்லை என்பதால் மாற்ற மறுத்தார். அவர் சில நாட்கள் லண்டன் செல்ல திட்டமிட்டிருந்தார். அதுதான் நேரம் என நினைத்த மற்றவர்கள், அவர் இல்லாத நேரம் பார்த்து அவர் பெயரை சூட்டிவிட்டனர்.

இன்று சேப்பாக்கம் மைதானம் உலக அளவில் அறியப்படலாம். ஆனால், இதற்கான அடித்தளம், கிரிக்கெட் மீது பெரும் கனவு கொண்ட ஒருவரால் சாத்தியமாகியிருக்கிறது என்பதே உண்மை.

2011-ம் ண்டு நடந்த உலக கோப்பை போட்டிக்காக சேப்பாக்கம் மைதானம் புதுப்பிக்கப்பட்டது. பின்னர் சேப்பாக்கம் மைதானத்தில் உள்ள அண்ணா பெவிலியன் பகுதி இடிக்கப்பட்டு நவீன வசதிகளுடன் புதிதாக கட்டப்பட்டது. வீரர்கள் தங்கும் அறை, அலுவலகங்கள், ரசிகர்கள் அமரும் இடம் உள்ளிட்டவை புதிதாக கட்டப்பட்டன. சேப்பாக்கம் கிரிக்கெட் மைதானத்தில் நவீன வசதிகளுடன் கட்டப்பட்டுள்ள பெவிலியன்களை முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் திறந்து வைத்தார். சேப்பாக்கம் மைதானத்தில் புதிதாக அமைக்கப்பட்டுள்ள ஸ்டேன்டிற்கு (இருக்கை பகுதி) முன்னாள் முதலமைச்சர் கருணாநிதி பெயர் சூட்டப்பட்டது.. சேப்பாக்கம் எம்.ஏ.ஸ்டேடியத்தில் உள்ள அண்ணா பெவிலியனை கருணாநிதி திறந்து வைத்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்க வரலாற்று தகவல்

எம். ஏ. சிதம்பரம்
பிசிசிஐ தலைவர் (1961 - 1963)

- கொல்கத்தாவில் உள்ள ஈடன் கார்டனுக்கு பிறகு இந்தியாவில் 2-வது மிக பழமையான கிரிக்கெட் மைதானம் எம்.ஏ.சிதம்பரம் ஸ்டேடியம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

“இளைஞர்கள் இப்போதெல்லாம் முடிவு சார்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள், அந்த செயல்முறையை நாம் உண்மையில் மறந்துவிடுகிறோம். முடிவுகளை விட செயல்முறை மிகவும் முக்கியமானது, மேலும் நீங்கள் செயல்முறையை கவனித்துக்கொண்டால், நீங்கள் முடிவுகளைப் பெறுவீர்கள்"

-எம் எஸ் தோனி।
முன்னாள் இந்திய கிரிக்கெட் அணி கேப்டன்

ஆசிய ஹாக்கி போட்டி

தங்கம் வென்ற இந்தியா

2007க்கு பிறகு மீண்டும் சென்னையில் ஆடவர் ஆசிய கோப்பை ஹாக்கி போட்டி நடைபெற்றது. அந்த ஆண்டும் கோப்பையை வென்ற இந்திய அணி, 2023 ஆண்டும் சென்னை மண்ணில் வெற்றிக் கோப்பையை கைப்பற்றியது.

ஆசிய ஹாக்கி போட்டிகள் சென்னையில் உள்ள மேயர் ராதாகிருஷ்ணன் மைதானத்தில் ஆகஸ்ட் மாதம் நடைபெற்றது. இதில் இந்தியா, மலேசியா, ஜப்பான், தென்கொரியா, சீனா மற்றும் பாகிஸ்தான் அணிகள் பங்கேற்று விளையாடின. பரபரப்பாக நடைபெற்ற லீக் சுற்றுகளின் முடிவில் இந்தியா, ஜப்பான், தென்கொரியா மற்றும் மலேசியா அணிகள் அரையிறுதிப் போட்டிக்கு முன்னேறின.

2023 ஆசிய ஹாக்கி சாம்பியன்ஷிப்பின் சின்னம்

அரையிறுதி சுற்றில் இந்தியா ஜப்பானையும், மலேசியா அணி தென் கொரியாவையும் எதிர்கொண்டன. முதல் போட்டியில் இந்தியா ஜப்பானை 5-0 என்ற கணக்கில் வென்று இறுதிப் போட்டிக்கு முன்னேறியது. மற்றொரு அரையிறுதி போட்டியில் நடப்பு சாம்பியனாக இருக்கும் மலேசியா அணி தென்கொரியாவை 6-2 என்ற கணக்கில் வென்று இறுதிப் போட்டிக்கு முன்னேறியது.

இறுதிப் போட்டியின் திக் திக் நிமிடங்கள்:

ஆட்டத்தின் 9 ஆவது நிமிடத்தில் இந்தியா ஒரு கோலை அடித்து முன்னிலை பெற்றது. பின்னர் 14 ஆவது நிமிடத்தில் மலேசியா ஒரு கோல் அடித்து ஆட்டத்தை சமநிலைக்கு கொண்டு சென்றது. ஆட்டத்தின் 18 மற்றும் 28 ஆகிய நிமிடங்களில் மலேசியா அடுத்தடுத்து கோல் அடித்து 3-1 என முன்னிலை பெற்றது. இதன்பின்னர் 44 ஆவது நிமிடம் வரையில் கோல் விழாததால் இந்திய அணி ரசிகர்கள் மத்தியில் பதற்றம் காணப்பட்டது. இதன்பின்னர் அடுத்தடுத்து 2 கோலை அடிக்க, ஆட்டம் 3-3 என சமநிலைக்கு சென்றது.

இந்த பரபரப்புக்கு மத்தியில் இந்தி அணி வீரர் அகாஷ்தீப் ஆட்டத்தின் 56 ஆவது நிமிடத்தில் கோல் அடித்து அசத்தினார். இறுதியில் 4-3 என்ற கணக்கில் மலேசியாவை வீழ்த்திய இந்திய அணி சாம்பியன் பட்டத்தை கைப்பற்றியது.

இந்திய அணி - 2023 ஆசிய ஹாக்கி சாம்பியன்ஷிப் வெற்றியாளர்கள், சென்னை.

தங்கம் வென்ற அணியில் தமிழர்:

21 வயதான கார்த்தி செல்வம் அரியலூர் மாவட்டத்தை சேர்ந்தவர். முதல்முறையாக சென்னை மண்ணில் இந்திய அணிக்காக விளையாடுகிறார். உலகத்தரம் வாய்ந்த ஜெர்மனி, ஆஸ்திரேலியா அணிகளுக்கு எதிராக கோல்களை பதிவு செய்துள்ள கார்த்தி செல்வம் ஓர் இளம் முன் கள வீரர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது

கார்த்தி செல்வம்

"விளையாட்டில் யோகாவின் பயன்"

விளையாட்டு வீரர்கள் தொடர்ந்து தங்கள் உடலை ஒரு குறிப்பிட்ட வரம்பிற்குள் தள்ள முயற்ச்சிக்கிறார்கள், சிறந்து விளங்க வேண்டுமென உழைக்கிறார்கள், மேலும் அந்த போட்டியின் விளிம்பைத் தேடுகிறார்கள்.

கடுமையான பயிற்சி மற்றும் கண்டிஷனிங் திட்டங்கள் அவசியம் என்றாலும், யோகாவை ஒரு உருமாற்றும் பயிற்சியாக அங்கீகரிப்பது தற்போதைய சூழலில் அதிகரித்து வருகிறது. உடல் மற்றும் மன நலனுக்கான யோகாவின் முழுமையான அணுகுமுறை பல்வேறு விளையாட்டுகளில், வீரர்களால் பரவலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதற்கு வழிவகுத்தது. இந்த கட்டுரையில், விளையாட்டு உலகில் யோகாவின் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஆராய்ந்து, அதுஒரு தடகள பயிற்சியின் இன்றியமையாத அங்கமாக இருப்பதையும் காணலாம்.

1. தகவமைப்பை (Flexibility) மேம்படுத்துதல்

2. மைய பொருளை வலுப்படுத்துதல்

3. மன வலிமை மற்றும் கவனமும்

4. காயம் தடுப்பு மற்றும் மறுவாழ்வு

5. மீட்பு மற்றும் விளையாட்டுக்கு பிந்தைய ஓய்வு

6. மேம்பட்ட சுவாசம்

விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பொதுவாக நன்மை பயக்கும் சில முக்கிய யோகா நிலைகள் இங்கே:

1. **அதோ முக ஸ்வனாசனா (Downward-Facing Dog) -** ஆசனம் முழு உடலையும், குறிப்பாக கால்கள் மற்றும் தொடை எலும்புகளை முழுமையாக ஸ்டெர்ச் செய்ய உதவும். பதற்றம் குறையவும், கால் மற்றும் தொடை எலும்புகளில் மற்றும் வளையும் தன்மை அதிகரிக்க இது சிறந்தது.

2. **உர்த்வா முக ஸ்வனாசனம் (Upward-Facing Dog) -** ஆசனம் மார்பை விரிவாக்கவும் மேல் உடலை வலுப்படுத்தவும் இந்த ஆசனம் சிறந்தது, இது குறிப்பாக நீச்சல் வீரர்கள் மற்றும் பளு தூக்குபவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

3. **வீரபத்ராசனம் 1, 2, மற்றும் 3 (Warrior Pose 1, 2 & 3) -** ஆசனம் கால் பகுதியில் வலிமையை உருவாக்கவும் சமநிலையை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன. ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் மற்றும் கூடைப்பந்து வீரர்கள் போன்ற வலுவான, உறுதியான கால்கள் தேவைப்படும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இது சிறந்தவை.

4. **திரிகோனாசனா (Triangle Pose),** ஆசனம் தொடை எலும்புகள், இடுப்பு மற்றும் இடுப்புக்கு கீழ் பகுதியில் ஸ்டெர்ச் செய்ய உதவும். ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல் அல்லது கால்களில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் எந்த விளையாட்டிலும் ஈடுபடும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இது பயனளிக்கும்.

5. **விருக்ஷாசனம்** (Tree Pose) - ஆசனம் நிலைத்தன்மை மற்றும் கவனத்தை அதிகரிக்கிறது, இது துல்லியமான அசைவுகள் மற்றும் சுறுசுறுப்பு தேவைப்படும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உதவும்.

6. **ஏக பாத ராஜகபோதாசனம்** (Pigeon Pose) - ஆசனம் ஒரு சிறந்த இடுப்பு பகுதிக்கான ஸ்டெர்ச் ஆகும், இது ஓட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல் மற்றும் தற்காப்புக் கலைகள் போன்ற செயல்களில் விளையாட்டு வீரர்கள் அடிக்கடி அனுபவிக்கும் இடுப்பு இறுக்கத்தைப் போக்க உதவும்.

7. **பாலாசனா** (Child's Pose) - ஆசனம் ஓய்வெடுக்கும் ஆசனம் மீட்பு மற்றும் ஓய்வுக்கு ஏற்றது. பதற்றத்தை விடுவித்து மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டிய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும், இது ஒரு கடினமான பயிற்சிக்குப் பிறகு சிறந்த தேர்வாக இருக்கும்.

8. **சேது பந்தா சர்வாங்காசனம்** (Bridge Pose) - ஆசனம் முதுகெலும்பு, மார்பு மற்றும் இடுப்பு வளைவுத் தன்மைக்கு உதவுகிறது, இது விளையாட்டு வீரர்களுக்கு முதுகு வளையும் தன்மை மற்றும் முக்கிய வலிமையை மேம்படுத்துவதற்கு ஏற்றதாக அமைகிறது.

9. **பசிமோத்தனாசனம்** (Seated Forward Bend) - ஆசனம் தொடை எலும்புகள் மற்றும் கீழ் முதுகில் ஸ்டெர்ச் செய்ய சிறந்தது, இது சைக்கிள் ஓட்டுபவர்கள் மற்றும் ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்கு குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும்.

10. **சவாசனா** (Corpse Pose) - ஆசனம் மன மற்றும் உடல் மீட்பை ஊக்குவிக்கிறது, இது எல்லா விளையாட்டு வீரரின் யோகா பயிற்சியின் இன்றியமையாத அங்கமாக அமைகிறது.

விளையாட்டு வீரர்கள் யோகா பயிற்றுவிப்பாளருடன் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும், அவர் அவர்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் இலக்குகளுக்கு ஏற்ப யோகாசனத்தை வடிவமைக்க முடியும். விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் விளையாட்டின் உடல் தேவைகள் மற்றும் அவர்களின் பலம் மற்றும் பலவீனங்களை நிவர்த்தி செய்யும் ஆசனங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வழக்கமான யோகா பயிற்சி விளையாட்டு வீரர்களின் செயல்திறனை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் காயங்களைத் தடுக்கவும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

முடிவுரை

விளையாட்டு வீரர்களின் பயிற்சியில் யோகாவை இணைப்பது விளையாட்டின் போக்கையே மாற்றும். விளையாட்டு வீரரின் செயல்திறன், நீண்ட ஆயுள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வு ஆகியவற்றில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பல உடல் மற்றும் மன நலன்களை இது வழங்குகிறது. வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை மற்றும் தேவையான வலிமை முதல் மன உறுதி மற்றும் காயம் தடுப்பு வரை, யோகா என்பது பாரம்பரிய பயிற்சி முறைகளை நிறைவு செய்யும் பல்துறை மற்றும் முழுமையான பயிற்சியாகும்.

யோகாவைத் தழுவும் விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் உடல் திறன்களை அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல், மனத் தெளிவையும் உணர்ச்சி சமநிலையையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். நீங்கள் ஒரு தொழில்முறை தடகள வீரராக இருந்தாலும் சரி அல்லது வார இறுதி நாட்களில் பயிற்சி செய்யும் வீரராக இருந்தாலும் சரி, யோகாவின் உருமாறும் சக்தி உங்கள் முழு திறனையும் வெளிப்படுத்தவும், உங்கள் தடகள பயணத்தில் புதிய உயரங்களை அடையவும் உதவும். எனவே, அடுத்த முறை நீங்கள் விளையாட்டு மைதானம், அரங்கம் அல்லது உடற்பயிற்சி கூடம் செல்லும்போது, உங்கள் பயிற்சியில் யோகாவைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், மேலும் அது உங்கள் விளையாட்டு மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தக்கூடிய நம்பமுடியாத வித்தியாசத்தை உணர முடியும்.

வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை, வலிமை, சமநிலை மற்றும் மனக் கவனம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதன் மூலம் விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பயனளிக்கும் பரந்த அளவிலான ஆசனங்களை யோகா வழங்குகிறது. குறிப்பிட்ட யோகா ஆசனங்களின் தேர்வு தனிப்பட்ட விளையாட்டு வீரரின் விளையாட்டு மற்றும் அவர்களின் குறிப்பிட்ட தேவைகளைப் பொறுத்தது.

தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம்

தமிழக விளையாட்டுத் துறை அமைச்சராக திரு உதயநிதி ஸ்டாலின் பொறுப்பேற்றவுடன், விளையாட்டுத் துறையில் தமிழகம் சிறந்து விளங்குவதற்கான சில சிறந்த திட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகிறார். ஆசிய விளையாட்டு மற்றும் பிற போட்டிகளில் தமிழக வீரர்கள் உலக அளவில் தம் திறமைகளை வெளிக்காட்டி வருகின்றனர்.

சமீபத்தில் வெளியான அறிக்கையில், தமிழ்நாட்டில் உள்ள அனைத்து விளையாட்டு சங்கங்களும் தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையத்தின் அங்கீகாரம் பெற்று இருக்க வேண்டும் என தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையத்தின் செயலாளர் தெரிவித்துள்ளார். அங்கீகாரம் பெற்ற மாநில விளையாட்டு சங்கங்கள் மற்றும் தொடர்புடைய அகில இந்திய சம்மேளனம் வழங்கிடும் சான்றிதழ்கள் மட்டுமே பொறியியல், பிற தொழில்முறை படிப்புகளில், 3% விளையாட்டு ஒதுக்கீட்டின் கீழ் வேலை வாய்ப்பு மற்றும் உயரிய ஊக்க தொகை வழங்கிட பரிசீலிக்கப்படும் என அவர் தெரிவித்துள்ளார். ஆக, இந்த ஆணையம் விளையாட்டுத் துறையில் சில நெறிமுறைகளை வகுத்து, சரியான வழியில் அனைத்தும் பின்பற்றப்படுவதை உறுதி செய்கிறது. அந்த வகையில், இந்த ஆணையம் அமைக்கப்பட்ட வரலாறு மற்றும் அதன் நோக்கங்களை பார்க்கலாம்.

தமிழக அரசின் இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத்துறையின் கீழ் செயல்பவது தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம். இது, தமிழ் நாட்டில் விளையாட்டினையும் உடல் தகுதியினையும் மேம்படுத்த விளையாட்டுச் சங்கங்கள் இதர விளையாட்டு அமைப்புகளின் வளங்களை ஒருங்கிணைக்கவும் அரசால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. விளையாட்டு மற்றும் இளைஞர் சேவைகள் இயக்குநரகம் மற்றும் தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டுக் கழகம் ஆகிய இரண்டையும் இணைத்து தமிழ்நாடு விளையாட்டு மேம்பாட்டு ஆணையம் என்ற புதிய அமைப்பு 1992 ஜூலை 18 அன்று உருவாக்கப்பட்டது.

வெற்றி இறுதியானது அல்ல, தோல்வி என்பது மரணமல்ல: தொடரும் துணிவுதான் முக்கியம்.

பி.டி. உஷா
தலைவர் - இந்திய ஒலிம்பிக் சங்கம்

நோக்கங்கள்

- திறமை கொண்டவர்களுக்கு வாய்ப்புகளை வழங்குதல். மாநில, தேசிய, சர்வதேச அளவில் இளைஞர்களைத் தயார் செய்தல்.
- உடல் தகுதியை மேம்படுத்தல், திறமைசாலிகளை அடையாளம் காணுதல்.
- விளையாட்டிற்கேற்ற உள்கட்டமைப்பை அமைத்தல்.
- உரிய பயிற்சி, பயிலரங்கு, உள்நாடு மற்றும் வெளிநாட்டு பயிற்சி வாய்ப்புகளை அமைத்தல்.

செயல்பாடுகள்

- இலவசப் பயிற்சி அளிக்கிறது.
- இடைநிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு உடற்திறனாய்வுகளை நடத்திப் பயிற்சி முகாம்களை நடத்துகிறது.
- அண்ணா பிறாந்தநாளில் சைக்கிள் போட்டி நடத்துகிறது.
- முதலமைச்சர் கோப்பைக்கான மாவட்ட அளாவிலான போட்டிகளை நடத்துகிறது.
- தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் பதக்கம் வெற்றவர்களுக்கு ஊக்கத்தொகை வழங்குகிறது.
- திறமைகளை அடையாளம் காண வாய்ப்புகளை மாணவர்கள் மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வழங்குதல்.
- அடையாளம் காணப்பட்ட திறமைகளை மாநில, தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் போட்டியில் பங்கேற்க செய்து, வெற்றி பெறச் செய்தல்.
- மேலும், வீரர்களை உடல் தகுதி, திறமை அடையாளம், போட்டித்திறனில் சிறந்து விளங்கச் செய்தல் மற்றும் சகோதரத்துவத்தை மேம்படுத்துவதற்காக மாநிலம் முழுவதும் போட்டி கலாச்சாரத்தை கொண்டு வருதல்.
- விளையாட்டு உள்கட்டமைப்பை நிறுவுதல் மற்றும் பலதரப்பட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப தனியார் அரங்கில் அதை ஊக்கப்படுத்துதல்.
- சமூக அளவிலான விளையாட்டுகள் முதல் சர்வதேச போட்டிகள் வரை. இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டிலும் உள்ள பயிற்சி கிளினிக்குகள், பட்டறைகள், படிப்புகள் மூலம் பொருத்தமான பயிற்சி முறைகளை உருவாக்குதல்.
- இதன் மூலம் கற்றல் கட்டத்தில் சரியான நுட்பங்கள் கற்பிக்கப்படுவதையும், சர்வதேச செயல்திறன்களுக்கான பொருத்தமான நுட்பங்கள் வெளிநாடுகளில் உள்ள ஆராய்ச்சி அடிப்படையிலான முன்னேற்றங்களுக்கு ஏற்ப இருப்பதையும் உறுதிசெய்கிறது.

போட்டிகள்

போட்டிகள் விளையாட்டுக்கு இன்றியமையாதவை மற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டிகளில் பங்கேற்பதன் மூலம் மட்டுமே தங்கள் திறமைகள் மற்றும் தந்திரோபாயங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள். போட்டியால் வழங்கப்படும் மற்ற மனப்பான்மைகள் குழு உணர்வு, நம்பிக்கை மற்றும் போட்டித்தன்மை. தவிர, போட்டி வெகுஜன மற்றும் சமூக பங்கேற்பை ஊக்குவிக்கிறது, இது இளம் திறமைகளை விளையாட்டில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கிறது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு போட்டியை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பின்வரும் போட்டிகள் SDAT ஆல் தொடர்ந்து நடத்தப்படுகின்றன:

திட்டங்கள்

- தேசிய அளவிலான பதக்கம் வென்றவர்களுக்கு விளையாட்டு கிட்.
- முதலமைச்சரின் மாநில இளைஞர் விருது.
- ஆதரவற்ற நிலையில் உள்ள விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஓய்வூதியத் திட்டம் போன்றவை.

i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்டி
முடிவில்லாத விளையாட்டு உலகத்தை ஆராய்தல்

மாத மின்-இதழில் விளம்பரம் செய்ய இங்கே அணுகவும்

தொடர்புக்கு - +91 81-11-03-33-93

மின்னஞ்சல் - ads@i1sportsinfinity.in

உடற்பயிற்சியே மருந்து

உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

உடற்பயிற்சி என்பது நோய் தடுப்பின் ஒரு வடிவமாகக் கருதப்படலாம், ஏனெனில் இது பலவிதமான உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதிலும் ஒட்டுமொத்தமாக வாழ்வை மேம்படுத்துவதிலும் குறிப்பிடத்தக்க பங்கைக் கொண்டுள்ளது.

உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதிலும் மேம்படுத்துவதிலும் குறிப்பிடத்தக்க பங்கு வகிக்கிறது என்றாலும் நோய் தடுப்பு என்பது ஒரு பன்முகம் கொண்ட அணுகுமுறை என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.
“உடற்பயிற்சியே மருந்து” என்ற சொற்றொடர் , உடல் செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு குறிப்பிடத்தக்க சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன என்ற கருத்தை உள்ளடக்கி விவரிக்கிறது. உடற்பயிற்சி என்பது மருத்துவத்தின் ஒரு வடிவம் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தும் சில முக்கிய கருத்துகள் இங்கே:

உடல் ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகள் : வழக்கமான உடற்பயிற்சி இதய நோய், நீரிழிவு, உடல் பருமன் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான பாதிப்பு நிலைமைகளைத் தடுத்து, உடலை பராமரிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இது இருதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது மற்றும் ஒட்டுமொத்த உடல் தகுதியை மேம்படுத்துகிறது.

மேம்பட்ட வாழ்க்கைத் தரம்: உடல் தகுதி, மன நலம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த உயிர்ச்சக்தியை மேம்படுத்துவதன் மூலம் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உடற்பயிற்சி மேம்படுத்துகிறது. இது தனிநபர்கள் அதிக அளவிலான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும், நிறைவான வாழ்க்கையை வாழவும் வழிவகுக்கிறது.

மருந்துகளை குறைக்கிறது: சில சந்தர்ப்பங்களில், வழக்கமான உடற்பயிற்சி சில சுகாதார பாதிப்பு கொண்ட நபர்களுக்கு மருந்துகளின் தேவையை குறைக்கலாம்.

நீண்ட ஆயுள்: வழக்கமான உடற்பயிற்சி நீண்ட மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடையது. இது ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கும் மற்றும் வயதான காலத்தில் சுறுசுறுப்பான மற்றும் நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ நம்மை ஊக்குவிக்கிறது.

நோயெதிர்ப்பு: மிதமான உடற்பயிற்சி நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துகிறது, மேலும் உடலை தொற்று மற்றும் நோய்களுக்கு எதிராக செயல்படச் செய்யும்.

வலியை குறைக்கிறது: பல நாட்களாக இருக்கும் வலி பிரச்சினைகளுக்கு, உடற்பயிற்சி, வலியை குறைக்கும் உத்திகளின் பயனுள்ள பகுதியாக இருக்கும். இது வலியைக் குறைக்கவும் ஒட்டுமொத்த செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

இறுதியாக, **"உடற்பயிற்சியே மருந்து"** என்பது நமது நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதிலும் பராமரிப்பதிலும் உடற்பயிற்சி வகிக்கும் முக்கிய பங்கை தெளிவாக காட்டுகிறது. உடற்பயிற்சியை ஒருவரின் வாழ்க்கைமுறையில் இணைத்துக்கொள்வது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தில் ஆழமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும், இது ஒரு சக்திவாய்ந்த மற்றும் இயற்கையான மருந்தாக மாறும்.

சுதர்ஷன்.பி ப
ஆசிய கெட்டில்பெல் சாம்பியன்
நிறுவனர், குரேடிவ் ஹெல்த் ஸ்டுடியோ
திரு.சென்னை மற்றும் ICN விளையாட்டு மாடல்

CURATIVE
Health Studio

ஒரு நாள் சர்வதேச ஆண்கள் கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பை 2023

சில சாதனைகள் பல நினைவுகள்

1983 முன்பு வரை, கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பை என்பது வெறும் கனவாக இருந்த சூழலில், அந்த ஆண்டு நடைபெற்ற கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பை, இந்தியர்களின் வெற்றிப் பயணத்திற்கு விதை போட்டது. அதன் பிறகு 28 ஆண்டுகள் கழித்து, 2011 ஆண்டு மீண்டும் கோப்பையை கைப்பற்றியது. ஆறு உலகக் கோப்பையில் விளையாடிய சச்சினின் பயணத்தில், கோப்பை என்பது மட்டும் கனவாக இருந்த சூழலில், கேப்டன் கூல் எம். எஸ் தோனி தலைமையிலான இந்திய அணி, ஆடவர் ஒரு நாள் சர்வதேச உலகக் கோப்பையை கைகளிலும், மாஸ்டர் பிளாஸ்டர் சச்சினை தோள்களிலும் ஏந்தியது. அதன் பிறகு நடைபெற்ற 2015, 2019 உலகக் கோப்பை போட்டி இந்தியர்களுக்கு பெறும் ஏமாற்றத்தை கொடுத்தபோதும், 2023 உலகக் கோப்பை மகிழ்ச்சியை மீட்டுத் தந்திருக்கிறது.

சாதனைகள்:

சர்வதேச ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டியில் சச்சினின் 49 சதம் என்பதே சாதனையாக இருந்தது. அதனை, இந்த உலகக்கோப்பை போட்டியில் சமன் செய்த விராட் கோலி, நியூசிலாந்து உடனான அரையிறுதிப் போட்டியில் தனது 50வது ஒருநாள் சதத்தை அடித்து சச்சினின் சாதனையை முறியடித்தார். அதனையும், கிரிக்கெட்டின் கடவுள் என இந்திய கிரிக்கெட் ரசிகர்களால் அழைக்கப்படும் சச்சினின் முன்னிலையில் இதனை முறியடித்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சில சுவாரசிய நிகழ்வுகள்:

2015இல் 6 போட்டிகளில் விளையாடிய ஆஃப்கானிஸ்தான், ஒரு போட்டியில் மட்டுமே வென்றது. 2019இல் ஆடிய 9 போட்டியிலும் தோல்வியை சந்தித்தது. ஆனால், இந்த உலகக் கோப்பை தொடரில் ஆடிய 9 போட்டியில் 4ல் வெற்றிகளை பெற்று, பெரிய அணிகளுக்கு சிம்ம சொப்பனமாக விளங்கியது. குறிப்பாக கடந்த தொடரின் வெற்றியாளரான இங்கிலாந்து அணியை தோற்கடித்தது உலக கிரிக்கெட் ரசிகர்கள் மத்தியில் ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது.

"போராடி வென்றார்கள்" என்று சொல்வதை கேட்டிருப்போம். கடந்த காலங்களில் பெரிய வெற்றிகளை பெற்றிராத ஆஃப்கன் அணியுடனான போட்டியில் ஆஸ்திரேலியா போராடி வென்றது. அதிலும் குறிப்பாக, கிலென் மேக்ஸ்வெல் அடித்த இரட்டை சதத்தை சொல்ல வேண்டும். காலில் தசை பிடிப்பு ஏற்பட்டபோதும், அணிக்காக நின்று ஆடி வென்று கொடுத்தார். 91-7 என்ற நிலையில் இருந்த ஆஸ்திரேலியாவின் வெற்றியை போராடி உறுதி செய்தார்.

கிளென் மேக்ஸ்வெல்

அதிக சதங்களுக்கான பட்டியலில் தென் ஆப்ரிக்காவின் குவின்ட்டன் டி காக் முதலிடமும், அதிக அரை சதங்களுக்கான பட்டியலில் இந்தியாவின் விராட் கோலியும், அதிக 5 விக்கெட் எடுத்தவர் பட்டியலில் முகமது ஷமியும் உள்ளனர். உலகக் கோப்பை போட்டிகளில் அதிக சிக்சர் அடித்தவர் பட்டியலில் இந்திய அணி கேப்டன் ரோகித் ஷர்மா முதலிடம் பிடித்து சாதனை படைத்தார்.

பங்களாதேஷ் மற்றும் இலங்கை சந்தித்த போட்டியில் ஒரு சுவாரசியமான சர்ச்சை நிகழ்ந்தது. டைம் அவுட் முறையில் அவுட் ஆன முதல் வீரர் என்ற வரலாற்றுக்கு சொந்தக்காரர் ஆனார் ஆஞ்சலோ மேத்தியூஸ். விக்கெட் இழந்ததும், அடுத்த ஆட்டக்காரர் இரண்டு நிமிடங்களுக்குள் பந்தை சந்திக்க தயாராக வேண்டும் என்று விதிகள் சொல்கிறது. ஆனால், இரண்டு நிமிடத்திற்கு முன்பு களத்திற்கு வந்தாலும், தன் தலைக்கவசம் சரியாக இல்லை என அதை மாற்ற நினைத்த நேரத்தில், வங்கதேச அணி கேப்டன் ஷாகிப் அல் ஹசன் நடுவரிடம் முறையிட அவுட் வழங்கப்பட்டு, ஒரு சுவாரசிய சர்ச்சையை கிளப்பியது.

வங்கதேசத்துக்கு எதிரான போட்டியில் விராட் கோலி சதம் அடிக்க காத்துக்கொண்டிருந்த நிலையில் வங்கதேச சுழற்பந்து வீச்சாளர் நசும் அகமது வைட் வீசினார். ஆனால் நடுவர் அதற்கு வைட் தரவில்லை காரணம் விராட் கோலி சதத்தை நெருங்குவதால் அதனை தடுக்கும் வகையில் வங்கதேச வீரர் செயல்பட்டதாக கூறி அந்த வைடை நடுவர் தர மறுத்து விட்டார். இதுவும் சர்ச்சையை ஏற்படுத்தியது....

உலக சாம்பியன் ஆஸ்திரேலியா

சொன்னதை செய்த ஆஸ்த்திரேலிய கேப்டன்:

இந்தியாவின் இறுதிப்போட்டி தோல்வியும், கோலியின் சாதனையும்:

தொடர் வெற்றிகளால் புதிய உத்வேகத்துடன் பயணித்த இந்திய அணி, இறுதிப்போட்டியில் தோல்வியுற்று அனைவரையும் சோகத்தில் ஆழ்த்தியது. சரியான அணி அமையவில்லை என்ற தொடர் குற்றச்சாட்டுகளுக்கு மத்தியில் ஒரு வலுவான துவக்கத்தையும் அதிரடியான வெற்றிகளையும் பெற்று உற்சாகப்படுத்தியது இந்திய அணி.

நவம்பர் 19, அகமதாபாத்தில் உள்ள நரேந்திர மோடி மைதானத்தில் நடந்த இந்த போட்டியை காண பல பிரபலங்களும், இந்திய பிரதமரும் வருகை தந்தனர். பெறும் எதிர்ப்பார்ப்புடன் துவங்கிய போட்டியில் முதலில் பேட்டிங் செய்த இந்திய அணி 240 ரன்களில் ஆட்டமிழந்தது. அதனை தொடர்ந்து ஆடிய ஆஸ்த்திரேலிய அணி துவக்கத்தில் தடுமாறினாலும், போட்டியை அதன் வசம் இழுத்துக் கொண்டு 43வது ஓவரிலேயே வெற்றி பெற்று கோப்பையை கைப்பற்றியது.

சொன்னதை செய்த ஆஸ்த்திரேலிய கேப்டன்:

உலகிலேயே பெரிய மைதானத்தில் நடந்த இந்த இறுதிப்போட்டியின் ரசிகர்கள் அனைவரும் நிச்சயம் இந்திய அணிக்கே தங்கள் ஆதரவை அளிப்பார்கள் என்பதை அறிந்த ஆஸ்த்திரேலிய அணி கேப்டன் பேட் கமின்ஸ், "நிச்சயமாக ரசிகர்கள் ஒருதலை பட்சமாக இந்திய அணிக்கே ஆதரவு அளிப்பார்கள். ஆனால், அந்த ஒட்டுமொத்த கூட்டத்தையும் வாயடைத்து போக வைப்பதை தவிர வேறு சிறந்த தருணம் விளையாட்டில் இருக்க முடியாது" என்றார். இதனை செய்தும் காட்டினார்

விராட் கோலியின்
50 சதங்கள்

ஒரு வரலாறு திருத்தி எழுதப்பட்டது..

சாதனை நாயகன் கோலி:

விராட் கோலி என்றதுமே நம் நினைவுக்கு வருவது அவரின் ஆக்ரோஷமான விளையாட்டு முறை தான். ஆனால், ஆக்ரோஷம் மட்டுமல்ல, சாதனை படைப்பதில் நிதானமும் அவரிடம் இருக்கிறது என்பதையே அவர் படைத்த சாதனைகள் நமக்கு காட்டுகிறது.

நவம்பர் 5, 2023 அன்று நடைபெற்ற தென் ஆப்ரிக்காவுக்கு எதிரான லீக் ஆட்டத்தில் நீண்ட நாட்களாக சாதனையாக இருந்த சச்சின் டெண்டுல்கரின் 49 சதம் என்ற இமாலய இலக்கை முறியடித்தார். அந்த சாதனையை சமன் செய்ததற்கு பிறகு டிவீட் செய்த சச்சின், “49 இல் இருந்து 50க்கு செல்ல எனக்கு நீண்ட நாட்கள் ஆனது, நீங்கள் அதனை அடுத்த சில தினங்களில் முறியடிப்பீர்கள் என நம்புகிறேன்” என்றார்.

முதல் அணியாக அரையிறுதிக்கு முன்னேறிய இந்திய அணி, முதல் அரையிறுதி ஆட்டத்தில் நியூசிலாந்து அணியை எதிர்கொண்டு முதலில் ஆடியது, அப்போது சிறப்பான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்திய விராட், ஒருநாள் போட்டியில் தனது 50வது சதத்தை பதிவு செய்து, சச்சினின் நீண்டநாள் சாதனையை முறியடித்தார். அதன்பிறகு வந்த சச்சினின் டிவீட், அனைவரின் மனதையும் கவர்ந்தது.

“டிரஸ்ஸிங் ரூமில் நான், உங்களை முதன்முதலில் சந்தித்தபோது, பிற வீரர்கள் என் கால்களில் விழும்படி அவரைக் (கோலியை) கிண்டலடித்தனர். அதைப் பார்த்து அன்றைய தினம் என்னால் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. ஆனால் விரைவில், உங்கள் ஆர்வத்தாலும் திறமையாலும் என் இதயத்தைத் தொட்டீர்கள். அந்த சிறுவன், ‘விராட்’ வீரராக வளர்ந்ததில் எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி. ஒரு இந்தியர் எனது சாதனையை முறியடித்ததை விட வேறு மகிழ்ச்சி எனக்கு இருக்க முடியாது. அதுவும் ஒரு உலகக்கோப்பை அரையிறுதிப் போட்டியில்... மிகப் பெரிய அரங்கில்... எனது சொந்த மைதானத்தில் செய்தது என்பது, என் மகிழ்ச்சிக்கு மகிழ்ச்சி சேர்க்கிறது!” என்ற சச்சினின் வார்த்தைகள், இன்னும் சில சாதனைகள் படைக்க விராட் கோலிக்கு உந்து சக்தியாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நீரஜ் சோப்ரா

இந்தியாவின் தங்க மகன்

உலகின் சிறந்த தடகள வீரர் விருதை பெறுவாரா இந்தியாவின் தங்க மகன்?

டோக்யோ ஒலிம்பிக் போட்டியில் இந்தியா 7 பதக்கங்களை வென்றிருந்தது, அதில் 2 வெள்ளி, 4 வெண்கலம் அடங்கும். 2008 இல் அபிநவ் பிந்த்ரா வென்று தந்த ஒரு தங்கத்திற்கு பிறகு ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கக் கனவை மட்டும் இந்தியா எட்டிப் பிடிக்கவில்லை. ஆசையாக மட்டுமே இருந்த தங்கக் கனவை ஒருவர் ஈட்டி எறிந்து வென்று கொண்டிருந்ததை ஒட்டுமொத்த உலகமும் வியப்போடு பார்த்து கொண்டிருந்தது. ஆம், தடகள பிரிவில் இந்தியாவுக்கு தங்கம் வென்ற வீரர் என்ற பெருமையோடு, உலகத்தின் பார்வையில் முக்கிய இடம் பிடித்தார் நீரஜ் சோப்ரா. இதற்கு முன்பு ஆசிய போட்டிகளில் தங்கம் வென்றிருந்தாலும், ஒலிம்பிக் தங்கம் தானே உலகத்தின் கனவு?. ஆம், தங்க மகன் நீரஜ்'இன் பெயர் தேசம் முழுதும் ஒலிக்கத் துவங்கியது 2020 ஒலிம்பிக் போட்டியில் இருந்து தான்.

இராணுவ வீரர்- இந்தியாவின் மோட்டிவேஷன்:

இந்திய ராணுவத்தில் ஜூனியர் கமிஷன்டு ஆபிசர் (சுபேதார்) ஆக உள்ளார் நீரஜ். தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் சோப்ராவின் செயல்திறன் ஆகியவற்றால் ஈர்க்கப்பட்ட இந்திய இராணுவம் , அவருக்கு இந்த பதவியில் நேரடி நியமனம் வழங்கியது .அவர் இந்த வாய்ப்பை ஏற்று விளையாட்டு ஒதுக்கீட்டின் கீழ் ராணுவத்தில் சேர்ந்தார்.

குழந்தை பருவத்தில் தன் உடல் எடை பற்றி கிண்டல் செய்த உள்ளூர் குழந்தைகளுக்கு மத்தியில் துவங்கிய நீரஜ்ஜின் வாழ்க்கை, இன்றைய இந்தியாவின் குழந்தைகளுக்கு உந்து சக்தியாக இருக்கிறது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

உலகின் சிறந்த தடகள வீரர்:

2023 ஆம் ஆண்டின் உலகின் சிறந்த ஆண்கள் தடகள வீரர் விருதுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள ஐந்து வீரர்களில் ஒருவராக இந்தியாவை சேர்ந்த நீரஜ் சோப்ரா பெயரும் இடம் பெற்றுள்ளது.

அமெரிக்காவின் ரியான் க்ரூசர், நோவா லைல்ஸ், ஸ்வீடனின் மொண்டோ டுப்லாண்டிஸ், கென்யாவின் கெல்வின் கிப்டம் ஆகிய உலக தடகள வீரர் பட்டியலில் நம் இந்தியாவின் தங்க மகனின் பெயரும் இடம் பெற்றிருக்கிறது, இந்த விருதை பெரும் வீரரின் பெயர் டிசம்பர் மாதம் 11ஆம் தேதி அறிவிக்கப்படும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தன் ஈட்டிகளால் சாதனை படைத்துவரும் நீரஜ், இந்த விருதையும் பெற்று நாட்டிற்கு பெருமை சேர்ப்பார் என்ற நம்பிக்கையில் வாழ்த்துவோம்.

ஒலிம்பிக் சாம்பியன், உலக சாம்பியன், டயமண்ட் லீக் இறுதி வெற்றியாளர், உலக சாம்பியன்ஷிப் வெள்ளிப் பதக்கம் போன்ற அனைத்து முக்கிய தடகளப் போட்டிகளிலும் பதக்கம் வென்ற இந்தியாவின் தங்க மகனுக்கு வெற்றி பெற வாழ்த்துக்கள்...

2023 - 2024 இந்திய விளையாட்டு பட்ஜெட்

ஒரு ஆய்வு

விளையாட்டுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நிதி; ஓர் பார்வை:

2023-24 ஆண்டுக்கான பட்ஜட் தாக்கல் செய்யப்பட்டு பெரும் பேசுபொருளாக மாறியது. கடந்த ஆண்டை (3,062.30 கோடி) விட 11 சதவீதம் அதிகமான பட்ஜட், விளையாட்டிற்காக ஒதுக்கப்பட்டது. 3397.32 கோடியை மத்திய அரசு ஒதுக்கீடு செய்து தேசிய அளவில் விளையாட்டை ஊக்குவிக்க முயற்ச்சிகளை எடுத்திருப்பது பாராட்டத்தக்கது.

அதில் 1000 கோடி ரூபாய் கெலோ இந்தியா திட்டத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனாலும், மாநிலங்கள் வாரியாக ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட முறையில் பாரபட்சம் இருப்பதாக விவாதங்கள் எழுந்தன.

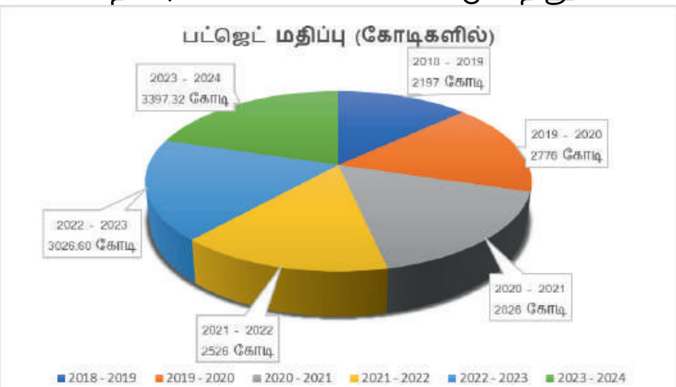
பாகுபாடு காட்டுகிறதா அரசு?

நடந்து முடிந்த ஆசிய விளையாட்டு போட்டியில் இந்திய சிறப்பாக விலையாடி 107 பதக்கங்களை வென்றது. அதில், அதிகபட்சமாக ஹரியானா மாநிலம் 45 பதக்கம் பெற்று முதலிடம் பிடித்தது. பஞ்சாபும், மஹாராஸ்டிராவும் தலா 32 பதக்கங்கள் பெற்றது. தமிழ் நாடும், உத்திர பிரதேசமும் தலா 19 பதக்கம் பெற்றிருந்தன.

ஆனால், கேலோ இந்தியா திட்டத்தில் ஒதுக்கப்பட்ட நிதியின் படி, ஹர்யானா, பஞ்சாப், மஹாராஸ்டிரா மாநிலங்களுக்கு வெறும் ரூ. 88.89 கோடி, ரூ 93.71 கோடி மற்றும் ரூ 110.8 கோடி வழங்கப்பட்டது. ஆனால், பதக்கங்கள் எதுவுமே வெல்லாத குஜராத் மாநிலத்திற்கு 600 கோடியும், 19 பதக்கம் வாங்கிய உத்திர பிரதேசத்திற்கு 500 கோடியும் வழங்கப்பட்டன. தமிழகத்திற்கு 19 கோடி மட்டுமே ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

நிதி பங்கீடு முடிந்தபிறகு தான் ஆசிய போட்டிகள் நடத்தப்பட்டது என்றாலும், அதிக நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்ட மாநிலங்கள் சிறப்பாக செயலாற்றி இருந்தால், ஒட்டுமொத்தமாக மகிழ்ந்திருக்கலாம் என்பதே பரவலாக சொல்லப்படுகிறது.

கடந்த 5 ஆண்டுகளாக இந்தியாவின் விளையாட்டு பட்ஜெட்



நம் மண்ணின் மைந்தர்கள்...

முந்தைய நூற்றாண்டின் பெரும்பகுதிக்கு, இந்திய ஹாக்கி வீரர்கள் உலகளவில் விளையாட்டின் உண்மையான சூப்பர் ஸ்டார்களாக இருந்தனர்.

ஃபீல்ட் ஹாக்கியில் இந்தியாவின் உலகளாவிய ஆதிக்கம் மற்றும் மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் திறன்கள் புராணக்கதைகளின் பொருளாக மாறியது, மற்ற நாடுகள் அவர்களைப் பிடிக்கவும் வெல்லவும் முயற்சித்தது, பெரும்பாலும் வீண்.

இத்தகைய புத்திசாலித்தனமான நிலைகள் பெரும்பாலும் ஒரு குழு முயற்சியாக இருந்தாலும் பல ஆண்டுகளாக இந்தியா சில திறமையான தாக்குதல்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டது - ஒரு அணியில் எப்போதும் ஒரு வீரர் தனித்து நிற்கிறார்.

இந்திய அணிக்கு கேப்டனாக ஒலிம்பிக்கில் தங்கம் வென்ற ஒரே தமிழக வீரர் (ஹாக்கி, 1980). இந்தியாவை ஒலிம்பிக் தங்கத்திற்கு அழைத்துச் சென்ற தமிழ்நாட்டின் முதல் மற்றும் கடைசி மனிதர்.,

<u>அவர் தான் நம் மண்ணின் மைந்தன்</u>

திரு. பத்ம ஸ்ரீ வாசுதேவன் பாஸ்கரன்

இந்தியா, விளையாட்டு உலகில் பல சாதனைகளை படைத்து வந்தாலும், விளையாட்டு என்றதும் நம் நினைவுக்கு வருவது மட்டைப்பந்து (கிரிக்கெட்) தான். சமீபத்தில் வெளியான 1983 என்ற திரைப்படம் இந்திய மட்டைப்பந்து (கிரிக்கெட்) அணி வெளிநாட்டில் பெற்ற அவமானங்களும், அதனை எதிர்த்து விளையாடி பெற்ற கோப்பை விலைமதிப்பு இல்லாதது என்பதை உணர்த்தியது. 1983 இல் இருந்து தான் இந்தியாவின் மட்டைப்பந்து (கிரிக்கெட்) கனவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாத்தியமாகி, இன்று உலக அளவில் தனக்கான ஒரு அசைக்க முடியாத இடத்தில் இருக்கிறது. ஆனால், இந்தியா 1983 இல் மட்டைப்பந்து (கிரிக்கெட்) கோப்பையை வெல்லும் முன்பே, ஹாக்கி உலகக் கோப்பையை வென்றும், ஒலிம்பிக்-இல் 8 முறை தங்கப் பதக்கம் வென்ற கதை தெரியுமா? இறுதியாக ரஷ்யாவின் மாஸ்கோவில் நடந்த (முன்பு சோவியத் யூனியன்) கோடை கால ஒலிம்பிக்-இல் தங்கம் வென்ற இந்திய ஹாக்கி அணியின் தலைவர் தான் திரு. பத்ம ஸ்ரீ வாசுதேவன் பாஸ்கரன்.

யார் இந்த வாசுதேவன் பாஸ்கரன்?

இளமைப் பருவமும், விளையாட்டும்:

சென்னை வெஸ்லி பள்ளியிலும், சென்னை இலயோலா கல்லூரியிலும் பயின்றவர் திரு. வாசுதேவன் பாஸ்கரன். அப்பா, ராணுவத்தில் பணிபுரிந்தவர். விளையாட்டில் ஆர்வம் மிக்கவர். ஆனால், அம்மாவுக்கு போதிய அளவில் விளையாட்டு ஆர்வம் இல்லையென்றாலும், “ஜெயிச்சாலும், தோத்தாலும் சிரிக்கனும்” என ஊக்கப்படுத்தியிருக்கிறார்.

தனது 9 வயதில் ஹாக்கியை பிடித்த அவர், 13 வயதில் இந்த போட்டியின் மாநில அளவில் விளையாடத் துவங்கினார். ஹாக்கி என்றாலே “சிங்” என்ற பெயர் வைத்தவர்களே அதிகம் ஆடிவந்த சூழலில், “நம்மால் ஏன் முடியாது” என்று நினைத்து களம் இறங்கினார். சிங் பெயர்களால் சூழ்ந்த ஹாக்கி அணிக்கு ஒரு தமிழராய் தலைமை ஏற்போம் என்பது அப்போது தெரிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

வெஸ்லி பள்ளியும், இலயோலா கல்லூரியுமே தன் விளையாட்டின் உதவியதாக சொல்லும் இவர், 1969-70 இல் மாநில அளவிலான போட்டியில் தடம் பதித்து, 1986 வரை 17 நேஷனல்ஸ் விளையாடி, 12 இல் வெற்றிப்பாதைக்கு கூட்டிச் சென்றார். அதுமட்டுமில்லாமல், உள்நாட்டு விளையாட்டை, சர்வதேச நிலையை விட சிறப்பாக ஆடச் செய்ய வைத்ததில் தனித்த இடம் இவருக்கு உண்டு.

சாதனைகள்:

- 1973 ஆம் ஆண்டு ஆம்ஸ்டர்டாமில் நடந்த உலகக் கோப்பை ஹாக்கியில் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றார்.

- 1974 தெஹ்ரான் மற்றும் 1978ல் பாங்காக் இல் நடந்த ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றார்.

- 1978ல் பாகிஸ்தானில் நடந்த சாம்பியன்ஸ் கோப்பையில் வெண்கலப் பதக்கம் வென்றார்.

1980 மாஸ்கோவில் நடந்த கோடைகால ஒலிம்பிக்கில் தங்கப் பதக்கம் வென்றார்.

அவர் 1976 கனடாவின் மாண்ட்ரீல் நகரில் நடந்த ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள், மற்றும் 1978 அர்ஜென்டினா நாட்டில் பியூனஸ் ஆரிஸ் நகரில் நடந்த உலகக் கோப்பை போட்டி ஆகியவற்றில் பங்கேற்றார்.

நேரு மெமோரியல், பாம்பே கோல்ட் கப் என பல தேசிய அளவிலான போட்டியிலும், பூனே, குவாலியர் என ஒரு வருடத்திற்கு 70 போட்டிகள் வரை விளையாடி இருக்கிறார். இது போன்ற உள்நாட்டு ஆட்டங்கள் தான், உலக அளவில் விளையாடுவதற்கான அடித்தளமாக அமைந்தது.

பங்களிப்பு:

அவரது சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்குப் பிறகு, பாஸ்கரன் இந்திய தேசிய ஹாக்கி அணியில் பல முறை பயிற்சியாளர் பதவியில் சேர்ந்தார்.

- மில்டன் கெய்ன்ஸில் நடைபெற்ற 1997 ஜூனியர் உலகக் கோப்பையில் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்ற ஜூனியர் உலகக் கோப்பை ஆண்கள் ஹாக்கி அணிக்குப் பயிற்சியளித்தார்.
- 1997-ல் சென்னையில் நடைபெற்ற சாம்பியன்ஸ் டிராபியை வென்ற ஜூனியர் அணிக்கு பயிற்சியாளராக இருந்தார்.
- 2006 ஆம் ஆண்டு ஜெர்மனியின் மோன்செங்லாட்பாக் நகரில் நடைபெற்ற ஆண்கள் ஹாக்கி உலகக் கோப்பையில், இந்திய ஆண்கள் ஹாக்கி அணிக்கு 3வது மற்றும் கடைசி முறையாக பயிற்சியாளராக இருந்தார்..
- உலக தொடர் ஹாக்கி லீக்கில் போபால் பாட்ஷாவின் தலைமை பயிற்சியாளராக பணியாற்றினார்.

இரண்டு உலகக் கோப்பை, இரண்டு ஒலிம்பிக், இரண்டு ஆசிய விளையாட்டு என தனக்கான சாதனை பட்டியலை வியக்க வைக்கும் இவரின் விளையாட்டு வரலாறு, வரும்கால தலைமுறையினர் கற்க வேண்டியது.

விருதுகளின் பட்டியல்:

- **1979-1980 ஆம் ஆண்டு அப்போதைய இந்தியாவின் உயரிய விளையாட்டு விருதான அர்ஜுனா விருது அவருக்கு, இந்தியாவின் இளைஞர் விவகாரங்கள் மற்றும் விளையாட்டு அமைச்சகம், விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டுகளில் சிறந்த செயல்திறனுக்காக வழங்கப்பட்டது.**

- **1981 இல், 1980 ஆம் ஆண்டு மாஸ்கோ கோடைகால ஒலிம்பிக்கில் தங்கப் பதக்கம் வென்றதற்காக சிறந்த குடிமக்களுக்கான பத்மஸ்ரீ விருதைப் பெற்றார்.**

இன்றும் போராடுகிறார்:

உலகக் கோப்பை ஹாக்கி போட்டிகள் ஒடிசா மாநிலத்தில் 2023 ஜனவரி 13-ஆம் தேதி முதல் 29-ஆம் தேதி வரை நடைபெற்றது. இதையொட்டி ஹாக்கி கோப்பை, இந்தியா முழுவதும் உள்ள மாநிலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டும், காட்சிப்படுத்தப்பட்டும் வந்தது. அவ்வகையில், இந்தியா முழுவதும் 14 நகரங்களுக்கு கொண்டு செல்லப்பட்ட ஹாக்கி கோப்பை சென்னைக்கு கொண்டு வரப்பட்டது. இதன்பின்னர், இதனைத்தொடர்ந்து, ஹாக்கி கோப்பை மேயர் ராதாகிருஷ்ணன் ஹாக்கி விளையாட்டரங்கத்திற்கு எடுத்து வரப்பட்டது. அங்கு பாரம்பரிய முறைப்படி, மேளதாளங்கள் முழங்க, கோப்பைக்கும், வீரர்களுக்கும் உற்சாக வரவேற்பு அளிக்கப்பட்டது.

இந்த நிகழ்ச்சியில், விளையாட்டுத் துறை அமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின், ஹாக்கி விளையாட்டு சங்கப் பிரதிநிதிகள், விளையாட்டு வீரர்கள் ஆகியோர் பங்கேற்றனர். அப்போது விழா மேடையில் வைக்கப்பட்டிருந்த இருக்கை வரிசையில், முதல் வரிசையில் விளையாட்டுத்துறை அமைச்சர், மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர், சென்னை மேயர் பிரியா போன்றவர்களுக்கு இருக்கை ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. இவர்களுக்கு பின்னால் இருந்த 2வது வரிசையில் ஓய்வுபெற்ற ஹாக்கி வீரர்களுக்கு இடம் ஒதுக்கப்பட்டது.

இதைக் கண்டு ஆத்திரமடைந்த இந்திய அணியின் முன்னாள் ஹாக்கி பயிற்சியாளரும், முன்னாள் இந்திய ஹாக்கி வீரருமான திரு. பத்ம ஸ்ரீ வாசுதேவன் பாஸ்கரன், நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டாளர்களிடம் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபட்டார். அப்போது, "இது என்ன கட்சி நிகழ்ச்சியா? இல்ல விருது வழங்கும் விழாவா? முன்னாள் ஹாக்கி வீரர்களுக்கு பின் வரிசையிலா இருக்கை போடுவீங்க? விளையாட்டைப் பற்றிய பொதுவான விஷயம் உங்களுக்குத் தெரியுமா? என்று அடுக்கடுக்கான கேள்விகளை எழுப்பினார். ஆம், அவர் எழுப்பிய கேள்வி, இன்றைய ஹாக்கியின் நிலையினை பிரதிபலிப்பதாக இருந்தது.

1980-க்கு பிறகு ஒலிம்பிக்கில் தங்கம் வெல்ல முடியவில்லை என்ற குறையை இந்தியா விரைவில் தீர்த்து வைக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு, நம் தேசத்திற்கான புகழை தேடித் தந்த வீரர்களையும் நாம் கண்டுபிடித்து கொண்டாட வேண்டிய அவசியமும் இருக்கிறது.

நுரையீரல் புற்றுநோய்

ஒரு கண்ணோட்டம்

i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்டி-இன் ஒவ்வொரு மாத இதழும் ஒவ்வொரு கேன்சர் வகையை பற்றி விளக்கப் போகிறது. நவம்பர் 2023 பதிப்பாக வெளிவரும் இந்த முதல் மாத இதழ் சொல்லப்போகும் புற்றுநோயின் வகை நுரையீரல் புற்றுநோய்.

உடலில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளரும் போது அதை புற்றுநோய் என்கிறோம். நுரையீரல் புற்றுநோயானது உலகளவில் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களிடையே அதிக புற்றுநோய் தொடர்பான இறப்புகளுக்கு இரண்டாவது முக்கிய காரணமாகும்.

புகைபிடித்தல் தான் நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது, இது தோராயமாக 85% புற்றுநோய்க்கான காரணமாக இருக்கிறது.

முதன்மை தடுப்பு - புகையிலை கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆபத்து காரணிகளின் வெளிப்பாட்டைக் குறைத்தல் போன்றவை நுரையீரல் புற்றுநோயின் நிகழ்வைக் குறைத்து உயிர்களைக் காப்பாற்றும்.

கண்ணோட்டம்:

இது நுரையீரலில் அசாதாரண செல்கள் கட்டுப்பாடற்ற முறையில் வளரும் போது தொடங்குகிறது. இது கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினை, தீங்கு மற்றும் மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளாக நீங்காத இருமல், நெஞ்சு வலி மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவை அடங்கும்.

கடுமையான உடல்நலப் பாதிப்புகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மருத்துவ உதவியை முன்கூட்டியே பெறுவது முக்கியம். சிகிச்சைகள், நபரின் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் நோயின் கட்டத்தைப் பொறுத்து இருக்கும்.

நுரையீரல் புற்றுநோயின் மிகவும் பொதுவான வகைகள் பெரிய செல் கார்சினோமா (NSCLC) மற்றும் சிறிய செல் புற்றுநோய் (SCLC) ஆகும். என்.எஸ்.சி.எல்.சி மிகவும் பொதுவானது மற்றும் மெதுவாக வளர்கிறது, அதே சமயம் எஸ்சிஎல்சி குறைவான நிலையில் இருந்தாலும் விரைவாக வளரும்.

காரணங்கள்:

புகையிலை புகைத்தல் (சிகரெட்டுகள், சுருட்டுகள் மற்றும் குழாய்கள் உட்பட) நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான முதன்மை ஆபத்து காரணியாகும், ஆனால் அது புகைபிடிக்காதவர்களையும் பாதிக்கலாம். மற்ற ஆபத்து காரணிகளில், தொழில்சார் ஆபத்துகள் (அஸ்பெஸ்டாஸ், ரேடான் மற்றும் சில இரசாயனங்கள் போன்றவை), காற்று மாசுபாடு, பரம்பரை புற்றுநோய் வரலாறு நோய்க்குறிகள் மற்றும் முந்தைய நுரையீரல் நோய்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

அறிகுறிகள்:

நுரையீரல் புற்றுநோயானது நுரையீரலில் ஒரு பிரச்சனையைக் குறிக்கும் பல அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.

- நீங்காத இருமல்
- நெஞ்சு வலி
- மூச்சு திணறல்
- இருமலின் போது இரத்தம் (ஹீமோப்டிசிஸ்)
- சோர்வு
- உடல் எடை இழப்பு
- மீண்டும் வரும் நுரையீரல் தொற்று.

ஆரம்ப அறிகுறிகள் லேசானதாக இருக்கலாம் அல்லது பொதுவான சுவாச பிரச்சனைகள் என நிராகரிக்கப்படலாம், இது தாமதமான நோயறிதலுக்கு வழிவகுக்கும்.

தடுப்பு:

நுரையீரல் புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி புகையிலை புகைக்காமல் இருப்பது மற்றும் ஆரம்பகால சிகிச்சையானது நுரையீரல் புற்றுநோயை மோசமாகி உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

சிகிச்சைகள்:

- அறுவை சிகிச்சை,
- கதிரியக்க சிகிச்சை (கதிர்வீச்சு),
- கீமோதெரபி,
- நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை.

நுரையீரல் புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில் கட்டியானது உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை ஆகியவை கட்டியை குறைக்க உதவும்.

நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சை மற்றும் கவனிப்பை வழங்க பல துறைகளைச் சேர்ந்த மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் ஒன்றாக வேலை செய்கிறார்கள்.

நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவு கவனிப்பு முக்கியம். இது அறிகுறிகளை நிர்வகித்தல், வலிக்கான நிவாரணம் வழங்குதல் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை அதிகரிக்க இது உதவும்.

19வது ஆசிய விளையாட்டு போட்டி

ஒரு பார்வை

ஆசியாட் என்றும் அழைக்கப்படும் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியானது, ஆசியா முழுவதிலும் உள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் மத்தியில் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும் ஒரு கண்டம் சார்ந்த பல விளையாட்டு நிகழ்வு ஆகும். 1951 ஆம் ஆண்டு இந்தியாவின் புது தில்லியில் நடைபெற்ற முதல் விளையாட்டுப் போட்டியிலிருந்து 1978 ஆம் ஆண்டு வரையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆசிய விளையாட்டு சம்மேளனத்தால் (AGF) ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டது. 1982 ஆம் ஆண்டு முதல், ஆசிய விளையாட்டு சம்மேளனம் உடைந்த பிறகு, ஒலிம்பிக் கவுன்சில் ஆஃப் ஆசியால் (OCA) ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.
இந்த விளையாட்டுகள் சர்வதேச ஒலிம்பிக் கமிட்டியால் (IOC) அங்கீகரிக்கப்பட்டு, ஒலிம்பிக் போட்டிகளுக்குப் பிறகு இரண்டாவது பெரிய பல விளையாட்டு நிகழ்வாக விவரிக்கப்படுகிறது.

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒன்பது நாடுகள் நடத்தியுள்ளன. இஸ்ரேல் உட்பட நாற்பத்தாறு நாடுகள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்றுள்ளன, இது 1974 இல் கடைசியாக பங்கேற்ற பிறகு விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இருந்து விலக்கப்பட்டது. ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளின் கடைசிப் பதிப்பு சீனாவின் ஹாங்சோவில் 23 செப்டம்பர் 2023 முதல் அக்டோபர் 8 வரை நடைபெற்றது.

19வது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டி, சீன மக்கள் குடியரசின் ஹாங்சோவில் 23 செப்டம்பர் முதல் அக்டோபர் 8 வரை நடைபெற்றது. ஆசிய ஒலிம்பிக் கவுன்சிலின் 45 உறுப்பினர்களைச் சேர்ந்த 12,000க்கும் மேற்பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டியிட்டனர்.

- **வில்வித்தை,**
- **கலை நீச்சல்,**
- **குத்துச்சண்டை,**
- **பிரேக்கிங்,**
- **ஹாக்கி,**
- **நவீன பென்டத்லான்,**
- **படகோட்டம்,**
- **டென்னிஸ்**
- **வாட்டர் போலோ**

19th Asian Games
Hangzhou 2022

ஆகிய ஒன்பது விளையாட்டுகளில் மொத்தம் 481 நிகழ்வுகள் போட்டியிட்டன, மேலும் இவை **பாரிஸ் 2024க்கான ஒலிம்பிக் தகுதிச் சுற்றுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும்.**

இந்தியாவின் சாதனைகள் ஒரே பார்வையில்

19வது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் இந்திய விளையாட்டு வீரர்கள் வரலாறு காணாத வெற்றியைப் பெற்றுள்ளனர். ஹாங்சோ 2023 இல் இந்தியா முறியடித்த தேசிய, விளையாட்டு மற்றும் உலக சாதனைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்..

28 தங்கம், 38 வெள்ளி மற்றும் 41 வெண்கலப் பதக்கங்களை உள்ளடக்கிய முன்னோடியில்லாத வகையில் **107 பதக்கங்களுடன்**, சீனாவின் மக்கள் குடியரசின் ஹாங்சோவில் 2023 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் இந்தியா தங்களுக்கான புதிய அளவுகோலை அமைத்தது.

ஆசிய விளையாட்டு வரலாற்றில் முதன்முறையாக இந்தியாவின் பதக்கங்கள் 3 இலக்கத்தை தாண்டியது. இதன் மூலம், சீனா, ஜப்பான் மற்றும் கொரியா குடியரசு ஆகிய நாடுகளுக்குப் பிறகு, ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளின் ஒரே பதிப்பில் 100 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பதக்கங்களை வென்ற நான்காவது நாடு என்ற பெருமையைப் பெற்றது.

2023 ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 19 முதல் அக்டோபர் 8 வரை நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் 41 பிரிவுகளில் பங்கேற்க இந்தியா **655 விளையாட்டு வீரர்களை** அனுப்பியுள்ளது. இதுவரை நடைபெற்ற 19 பதிப்புகளில் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இந்தியாவின் மிகப்பெரிய பிரதிநிதித்துவம் இதுவாகும்.

6 தங்கம், 14 வெள்ளி மற்றும் 9 வெண்கலம் என மொத்தம் 29 பதக்கங்களுடன் 2023 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இந்தியாவுக்கு தடகள விளையாட்டு மிகவும் பயனுள்ள விளையாட்டாக மாறியது. 2023 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் தடகளப் போட்டியில் இந்திய தடகள நட்சத்திரங்கள் மூன்று தேசிய சாதனைகளை மீண்டும் எழுதினர்.

2022 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் இந்தியாவின் மொத்த பதக்க எண்ணிக்கை

107

இந்தியா படைத்த சாதனைகள்

தடகளம்:

- தேஜஸ்வின் சங்கர் - ஆண்களுக்கான டெகாத்லானில் தேசிய சாதனை (7666 புள்ளிகள்)
- வித்யா ராம்ராஜ் - பெண்களுக்கான 400 மீட்டர் தடை ஓட்டத்தில் தேசிய சாதனையை சமன் செய்தார் (55.42 வி.)
- வித்யா ராம்ராஜ், முஹம்மது அஜ்மல், ராஜேஷ் ரமேஷ் மற்றும் சுபா வெங்கடேசன் - கலப்பு 4x400 மீ தொடர் ஓட்டத்தில் தேசிய சாதனை (3:14.34)
- அவினாஷ் சேபிள் - ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஆண்களுக்கான 3000மீ ஸ்டீபிள்சேஸில் சாதனை (8:19:53).

துப்பாக்கி சுடுதல்:

- சிஃப்ட் கவுர் சாம்ரா - பெண்களுக்கான 50 மீட்டர் ரைபிள் 3 பொசிஷன்ஸ் இறுதிப் போட்டியில் உலக சாதனை (469.6 புள்ளிகள்)
- சிஃப்ட் கவுர் சாம்ரா - ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பெண்களுக்கான 50 மீட்டர் ரைபிள் 3 நிலைகளுக்கான தகுதி (594)
- ருத்ராங்க்ஷ் பாட்டீல், ஐஸ்வரி பிரதாப் சிங் தோமர் மற்றும் திவ்யான்ஷ் சிங் - ஆண்கள் 10 மீட்டர் ஏர் ரைபிள் அணியில் உலக சாதனை (1893.7)
- ஐஸ்வரி பிரதாப் சிங் தோமர், ஸ்வப்னில் குசலே மற்றும் அகில் ஷியோரன் - ஆண்களுக்கான 50 மீட்டர் ரைபிள் 3 பொசிஷன்ஸ் அணியில் உலக சாதனை (1769)
- ஐஸ்வரி பிரதாப் சிங் தோமர் - 50 மீட்டர் ரைபிள் 3 நிலைகளில் ஆடவர் தகுதி (591) ஆசிய விளையாட்டு சாதனை
- மனு பாக்கர், இஷா சிங் மற்றும் ரிதம் சங்வான் - பெண்கள் 25 மீ பிஸ்டல் ஜூனியர் உலக சாதனை (1759)
- பாலக் குலியா - பெண்களுக்கான 10 மீட்டர் ஏர் பிஸ்டல் பிரிவில் ஆசிய விளையாட்டு சாதனை (242.1)
- கினான் சென்னாய், ஜோரவர் சிங் சந்து மற்றும் பிருத்விராஜ் தொய்ண்டமான் - ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் ஆண்கள் ட்ராப் அணியில் சாதனை (361)
- சரப்ஜோத் சிங், திவ்யா டிஎஸ் - 10 மீட்டர் ஏர் பிஸ்டல் கலப்பு அணி தகுதியில் ஆசிய விளையாட்டு சாதனை (577)

சைக்கிள் ஓட்டுதல்

- ஆடவர் ஸ்பிரிண்ட் அணி (யாங்லெம் ரோஜித் சிங், டேவிட் பெக்காம் எல்கடோச்சூங்கோ, ரொனால்டோ சிங் லைடோஞ்சம் மற்றும் ஈசோ அல்பென்) - தேசிய சாதனை (44.609)

வில்வித்தை

- திதி கோபிசந்த் சுவாமி - ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பெண்களுக்கான வில்வித்தையில் சாதனை (149)
- ஜோதி சுரேகா வென்னம் - மகளிர் கூட்டு வில்வித்தையில் ஆசிய விளையாட்டு சாதனையை சமன் செய்தார் (149)
- Ojas Pravin Deotale - ஆடவருக்கான தனிப்பட்ட கூட்டு வில்வித்தையில் ஆசிய விளையாட்டு சாதனை (150-7x)
- ஓஜஸ் பிரவின் தியோட்டலே மற்றும் ஜோதி சுரேகா வென்னம் - கலப்பு அணி கூட்டு தரவரிசை சுற்றில் ஆசிய விளையாட்டு சாதனை (1413)
- ஓஜாஸ் பிரவின் தியோட்டலே மற்றும் ஜோதி சுரேகா வென்னம் - கலப்பு அணி கலவை போட்டியில் ஆசிய விளையாட்டு சாதனை - 159

தமிழ்நாட்டின் தங்கங்கள்...

2023 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் சீனாவின் ஹாங்சோ நகரில் நடைபெற்றது.

இதில் தமிழ்நாட்டில் இருந்து மட்டும் 46 பேர் இந்த முறை ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டனர்.

விஷ்ணு சரவணன்
(வெண்கலப் பதக்கம்)

ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் ஆடவர் பாய்மர படகோட்டும் போட்டியில் விஷ்ணு சர்வணன் இந்தியாவுக்காக வெண்கலப் பதக்கத்தை வென்றார். வேலூர் மாவட்டத்தை சேர்ந்த இவர், ஓமனில் நடந்த Laser standard class பிரிவில் இரண்டாம் இடம் பிடித்ததன் மூலம் டோக்கியோ ஒலிம்பிக்கில் தடம் பதிக்கும் வாய்ப்பை பெற்ற இவர் இந்த கடுமையான போட்டியில் 34 புள்ளிகளை பெற்று இரண்டாவது இடத்தைப் பிடித்தார்.

சரவணன் ஒரு புள்ளி வித்தியாசத்தில் வெள்ளிப் பதக்கத்தைத் தவறவிட்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த போட்டியில், அனைத்து பந்தயங்களிலிருந்தும் போட்டியாளரின் மோசமான மதிப்பெண் மொத்தப் புள்ளிகளில் இருந்து கழிக்கப்பட்டு மதிப்பெண்ணைத் தீர்மானிக்கிறது.

பல பதக்கங்களை வென்ற விஷ்ணு சரவணன், 2016ஆம் ஆண்டில் தேசிய இளைய சாம்பியன் ஆனார். அதன் பிறகு ஹாங்க் காங்'இல் நடைபெற்ற தொடர் ஒன்றில் வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்றதை தொடர்ந்து, இந்திய ராணுவத்தில் நாய்ப் சுபேதார் பதவிக்கு தன்னை விண்ணப்பித்து கொண்டார். 2018இல் பெரியவர்களுக்கான சாம்பியன் பட்டம் வென்றார்.

மாலுமியாக வேண்டும் என்ற கனவு அப்பாவுக்கு இருந்தது. இருப்பினும், ராணுவத்தில் சேர்ந்துவிட்டதால், அந்த கனவுக்கு ஒரு இடைவெளி ஏற்பட்டது. தந்தையின் கனவை பதக்கங்கள் கொண்டு மகன் நிறைவேற்றியிருப்பது இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது. பல கனவுகளோடு படகோட்டும் விஷ்ணு சரவணனின் கடலில் வெற்றி அலைகள் வீசட்டும்.

வித்யா ராம்ராஜ்
(வெள்ளி மற்றும் வெண்கலப் பதக்கம்)

கோவையைச் சேர்ந்த வித்யா, மகளிருக்கான 400 மீட்டர் ஹர்டுல்ஸ் பிரிவில் வெண்கலப் பதக்கமும், கலப்பு 4x400 மீட்டர் ரிலே மற்றும் மகளிர் 4x400 மீட்டர் ரிலேவில் வெள்ளியும் பெற்றார். ட்ரக் டிரைவருக்கும், குடும்பத் தலைவிக்கும் மகளாக பிறந்த வித்யா, இரட்டை குழந்தைகளில் ஒருவர். அவரது சகோதரியும் ஒரு தடகள வீரர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மூன்று முறை தேசிய சாம்பியனான இவர், 100 மீட்டர் மற்றும் 400 மீட்டர் தடை ஓட்டம் மற்றும் 400 மீட்டர் போட்டிகளில் பங்கேற்கிறார். அக்டோபர் 2, 2023 அன்று, 2022 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில், 1984 இல் லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் ஒலிம்பிக்கில் P. T. உஷா 400 மீட்டர் தடை ஓட்டத்தில் செய்த 55.42 வினாடிகளின் இந்திய தேசிய சாதனையை இந்த ஆசிய விளையாட்டில் சமன் செய்தார்.

பெண்கள் பல தடைகளைத் தாண்டித் தான் சாதிக்க வேண்டியிருக்கிறது. வித்யாவின் இந்த வெற்றி என்பது, எத்தனை தடைகள் வந்தாலும் தாண்டி சாதித்து விடலாம் என்ற ஊக்கத்தை தேசத்தின் பெண்களுக்கு ஊட்டும் என்ற நம்பிக்கையில் வாழ்த்துக்கள்.

பிரவீன் சித்திரவேல்

(வெண்கலப் பதக்கம்)

நெல்லை மாவட்டத்தை சேர்ந்த பிரவின் சித்ரவேல், மும்முறை தாண்டுதல் தடகள போட்டியில் வெண்கலம் வாங்கி தமிழகத்திற்கும், இந்தியாவிற்கும் பெருமை சேர்த்துள்ளார். கூலி தொழிலாளியின் மகனான பிரவின் 61வது தேசிய தடகள சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் 17.18 மீட்டர் தாண்டி ஆசிய விளையாட்டு, காமன்வெல்த் மற்றும் உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டிக்கு தகுதி பெற்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சிறுவயது முதலே பல தடைகளை தாண்டி வந்த பிரவினுக்கு தடகளப்போட்டிகளில் வெற்றிகள் எளிமையாக வந்துவிடவில்லை.

ஆசிய விளையாட்டில் தங்கம் வென்ற போதும், இது அவரின் தனிப்பட்ட சிறந்த ஆட்டம் இல்லை என்று தெரிவித்த அவர், ஒலிம்பிக் போன்ற போட்டிகளில் தேசத்திற்கு தங்கம் வாங்குவதே குறிக்கோள் என்றார். மும்முறை தாண்டும் போட்டியில் எத்தனை முறை தடைகள் வந்தாலும் பதக்கம் வெல்லும் முனைப்போடு செயல்படும் பிரவின் சித்ரவேலுக்கு வாழ்த்துக்கள்.

தேஜஸ்வின் சங்கர்
(வெள்ளிப் பதக்கம்)

ஆடவருக்காக டெகத்லான் பிரிவில் வெள்ளிப்பதக்கம் பெற்று அசத்தியிருக்கிறார் தேஜஸ்வின் ஷங்கர். டெல்லியில் வாழும் தமிழ் குடும்பத்தில் பிறந்த தேஜஸ்வினின் இந்த வெள்ளிப் பதக்கமானது கூடுதல் கவனம் பெருகிறது. ஏனெனில், டெகத்லான் என்பது ஒரு போட்டி அல்ல. 100 மீட்டர் ஓட்டம், நீளம் தாண்டுதல், உயரம் தாண்டுதல், ஷாட் புட், 400 மீட்டர் ஓட்டம், 110 மீட்டர் தடை தாண்டுதல், டிஸ்கஸ் த்ரோ, போல் வால்ட், ஜேவலின், 1500 மீட்டம் ஓட்டம் ஆகிய பத்து போட்டிகளின் சங்கமம். இதில் ஒட்டுமொத்தமாக பெற்ற புள்ளிகளின் அடிப்படையில் வெற்றியாளர் தீர்மாணிக்கப்படுகின்றனர்.

மொத்தம் 7,666 புள்ளிகள் பெற்று வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்றார் தேஜஸ்வின். தங்கம் வென்ற சீன வீரர் 7816 புள்ளிகள் பெற்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதன் மூலம் டெக்லதான் என்ற பிரிவு போட்டி இந்தியாவில் இனி வரும் காலங்களில் பிரபலமாகும் என்று கூறப்படுகிறது. மக்கள் தொகையில் மட்டுமல்ல, இது போன்ற போட்டிகளிலும் சீனாவை முந்தும் காலம் வந்துவிட்டது போல தெரிகிறது. வெள்ளிப் பதக்கம் வென்ற வீரருக்கு வாழ்த்துக்கள்.

ராம்குமார் ராமநாதன்
(தங்க பதக்கம்)

சென்னையில் டெக்ஸ்டைல் தொழில் செய்யும் அலகம்மை- ராமநாதன் தம்பதிக்கு மகனாக பிறந்த ராம்குமார், டென்னிஸ் ஆடவர் இரட்டையர் பிரிவில் தங்கம் வென்று அசத்தியுள்ளார்.

ஐந்து வயதில் டென்னில் விளையாடத் தொடங்கிய ராம்குமார் 15 வயதிலேயே PRO லெவலுக்கு வளர்ந்த கதைக்கு சொந்தக்காரரர். பார்சிலோனாவில் உள்ள சான்செஸ்-கேசல் (Sanchez-Casal) அகாடமியில் பயிற்சி பெற்று வந்தார். 2018இல் உலக தரவரிசையில் 111 இடத்தை பெற்று தன் சிறப்பை உலகிற்கு வெளிக்காட்டினார்.

இந்த ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில், சக வீரர் சகெத் மைனேனியுடன் கரம் கோர்த்த ராம்குமார், இறுதி சுற்றுக்கு தயாரானார். 4-6, 4-6 என்ற நேர் செட் கணக்கில் தோல்வியை கண்டாலும், வெள்ளியை தட்டிச் சென்றனர். இது, ராம்குமாருக்கு கிடைத்த முதல் ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டி பதக்கம்.

2017இல் நடைபெற்ற Antalya open தொடரில், நம்பர் 8 நிலையில் இருந்த ஆஸ்ட்ரியாவின் டாமினிக் தீம் என்ற விளையாட்டு வீரரை, 222 இடத்தில் இருந்த ராம்குமார், நேர் செட் கணக்கில் டாமினேட் செய்த வரலாற்றை இங்கே குறிப்பிட வேண்டும்.

ஜோஷ்னா சின்னப்பா

(வெண்கலப் பதக்கம்)

சிறு வயதில் டென்னிஸ்ஸா அல்லது பேட்மிட்டனா என்ற குழப்பத்தில் துவங்கிய சென்னையில் பிறந்த ஜோஷ்னா சின்னப்பா, இறுதியாக ஸ்குவாஷ்-ஐ தேர்ந்தெடுத்து இன்று ஆசிய விளையாட்டும் போட்டியில் வெண்கலம் வாங்கியிருக்கிறார். இந்த ஸ்குவாஷ் விளையாட்டு இவர் ரத்தத்திலேயே ஊறிப்போனது என சொல்லலாம். ஏனென்றால், அப்பா மற்றும் தாத்தா ஸ்குவாஷ் வீரர்கள்.

2017இல் மகளிருக்கான ஆசிய தனிநபர் ஸ்குவாஷ் சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் முதன்முறையாக தங்கம் வென்ற ஆசியாவின் முதல் இந்திய ஸ்குவாஷ் வீரர் என்ற பெருமை பெற்றார். 2014 இல் நடைபெற்ற காமன்வெல்த் போட்டியில், தன் சக போட்டியாளர் தீபிகா பல்லிகலுடன் கைகோர்த்து, முதல் காமன்வெல்த் தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார்.

தாத்தா, அப்பா என வழிவழியாக வந்த ஸ்குவாஷ் ரத்தம், பல பதக்கங்களை வென்று குவிக்கட்டும்.

அபய் சிங்

(தங்கம் மற்றும் வெண்கலப் பதக்கம்)

சிங் என்ற பெயர் கண்டதும், இவர் தமிழரா என்ற கேள்விகள் எழக்கூடும். "சிங்"காரச் சென்னையில் பிறந்ததால் தமிழர் தான். ஆடவர் ஸ்குவாஷ் குழு பிரிவில் தங்கமும், கலப்பு இரட்டையர் பிரிவில் வெண்கலமும் வென்று அசத்தியிருக்கிறார் சிங்காரச் சென்னையின் நாயகன். டிசம்பர் 2021 இல், இந்திய அணியில் இடம் பெறத் தவறியதால் ஸ்குவாஷை முற்றிலுமாக விட்டுவிடுவது குறித்து ஆலோசித்து வந்தார்.

பின்னர் பர்மிங்காமில் நடந்த காமன்வெல்த் போட்டிக்கான இந்திய அணியில் இடம் பிடித்தார். காமன்வெல்த் போட்டிக்கு தயாராவதற்காக விளையாடினார் மற்றும் மே 2022 இல் பிரான்சின் லோரியண்டில் நடைபெற்ற தனது முதல் சேலஞ்சர் டூர் போட்டியை வென்றார். அவர் காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் விளையாடச் சென்று ஸ்குவாஷ் விளையாடுவதைத் தொடர்ந்தார்.

போட்டிப் பாதை, நம்மை சில நேரங்களில் தடுமாற வைக்கும் என்றாலும், நிதானமாக இருந்தால் தங்கப் பதக்கம் தேடி வரும் என்ற மோட்டிவேஷன் கதையை த்ன விளையாட்டின் மூலம் நிரூபித்த அபே சிங்கிற்கு வாழ்த்துகள்.

பிருத்விராஜ் தொண்டைமான்

(தங்க பதக்கம்)

ட்ராப் ஷூட்டிங்-இல் தங்கம் வென்ற இந்திய அணியின் ஒரு வீரர் நம் தமிழகத்தை சேர்ந்த பிருத்விராஜ் தொண்டைமான். ட்ராப் ஷூட்டிங் என்பது, பறக்கும் பொருள் ஒன்றை குறி பார்த்து சுடுவது. இது குறித்து பேசிய பிருத்விராஜ், இது வரை இந்தியா ஆசிய விளையாட்டில் இந்த போட்டியில் தங்கம் வென்றதில்லை. அதுவும் குவைத் அணியை வெல்வது கடினம். எனவே நாங்கள், ஒரு சாதனை படைக்கும் அளவு செயல்படவேண்டும் என பேசிக் கொண்டோம்,

அதே போல இது வரை சிறந்து விளங்கிய குவைத் அணியை வீழ்த்தி தங்கம் வென்றோம்' என்றார். பொதுவாக தடகளம் போன்ற போட்டிகளில் இந்திய வீரர்கள் சமீபகாலமாக தடம் பதித்து வருவதை பார்த்து வருகிறோம்.

ஆனால், இது போன்ற பெரிதும் வெளியில் தெரியாத விளையாட்டில் தடம் பதித்து தங்கம் பெற்ற அணியில் ஒரு தமிழர் இருப்பது பெருமையே. மேலும், இது போன்ற போட்டிகளுக்கு பயிற்சி பெற போதிய வசதிகள் வேண்டும் என்பதும் இவரின் கோரிக்கை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கார்த்திகா ஜெகதீஸ்வரன் மற்றும் ஆரத்தி கஸ்தூரி ராஜ்

(வெண்கலப் பதக்கம்)

கார்த்திகா ஜெகதீஸ்வரன்   ஆரத்தி கஸ்தூரி ராஜ்

நீச்சல் மீது ஆர்வம் கொண்ட இரண்டு தமிழக வீராங்கனைகள், ஆசிய விளையாட்டின் ஸ்கேட்டிங், 3000 மீட்டர் ரிலே பிரிவில் வெண்கலப் பதக்கம் வென்ற கதை இது.

ஜெகதீஸ் மற்றும் சித்ரா தம்பதியினருக்கு மகளாகப் பிறந்த கார்த்திகா, தன்னுடைய 16 வயதில் இந்த ஆசிய விளையாட்டின் பதக்கம் வென்றுள்ளார்.

அம்மாவும் அப்பாவும் தொடர்ந்து ஊக்கப்படுத்தி வருவதாக சொல்லும் கார்த்திகா, 8 வயதில் 1000மீட்டர் ரிங் ரேஸில் வெள்ளிப் பதக்கம் வாங்கியதாக சொல்வது வியப்பாகத்தான் இருந்தது. பிறகு ஒவ்வொரு படியாக ஏறிவந்து, இந்த ஆசிய விளையாட்டுக்கு வந்து நிற்கும் அவரின் பயணம் பல கனவுகளால் நிறைந்தது.

வெண்கலம் வென்ற மூவர் குழுவின் இரண்டாவது தமிழர் ஆரத்தி, ஒரு டாக்டர். இந்த ஆசிய போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் முன்பு ஒரு சிறிய விபத்தை சந்தித்து, அந்த வலிகளோடு தான் பங்கெடுத்தார். இருந்தாலும், தன் விடா முயற்ச்சியால், அணியாக நின்று பதக்கம் வெல்ல உறுதுணையாக இருந்துள்ளார். 2018 ஆசிய போட்டியில் 7வதாக வந்ததாக சொல்லும் இவர், இப்போது மூன்றாம் இடம் பிடித்த கதையை பார்க்குபோது, தோல்விகள் எல்லாமே வெற்றிப் படிகட்டுகள் என்ற நம்பிக்கையை வலுவாக விதைக்கிறது. ஸ்கேட்டிங் பயணம் தொடர, இரண்டு தமிழருக்கும் வாழ்த்துக்கள்.

ஆனந்தகுமார் வேல்குமார்
(வெண்கலப் பதக்கம்)

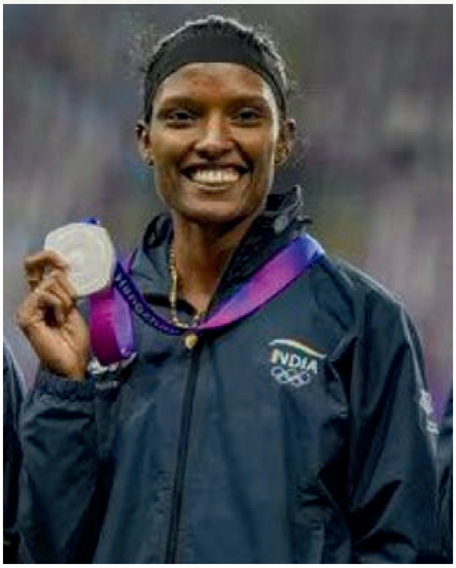
சென்னையில் மூன்றாம் ஆண்டு கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படிக்கும் ஆனந்த் குமார், இந்தியாவிற்கே ஆனந்தமூட்டும் செய்தியை பெற்றுத் தந்திருக்கிறார். சிதாந்த் ராகுல் காம்ப்ளே மற்றும் விக்ரம் ராஜேந்திரா இணையுடன் கைகோர்த்த ஆனந்த், ஆடவர் 3000 மீட்டர் ரிலே பிரிவில் வெண்கலம் வாங்கி அசத்தியுள்ளனர். உலக சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் வெள்ளி வென்ற பெருமைக்கு உரிய ஆனந்த் குமார், இந்த குழு போட்டியில் நல்ல டீம் ப்ளேயராக இருந்தது பாராட்டிற்குரியது.

இதனை மாண்புமிகு பிரதமர் திரு நரேந்திர மோடி அவர்களும், “Incredible display of teamwork” என பதிவிட்டது குறிப்பிடத்தக்கது.

ராஜேஷ் ரமேஷ்
(தங்கம் மற்றும் வெள்ளிப் பதக்கம்)

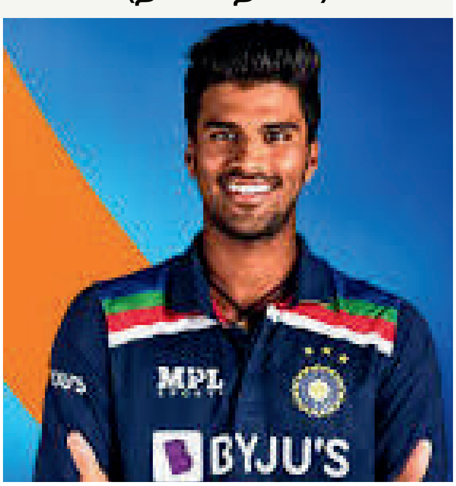
டிக்கெட் பரிசோதனை செய்யும் ஊழியராக இருந்து, ஆடவர் 4x400 மீட்டர் தடகளத்தில் தங்கம் வென்ற அணியில் நம்மை கவரும் வீரர் ராஜேஷ் ரமேஷ். மாநில தேசிய அளவில் பல பதக்கங்களை பெற்ற ராஜேஷ், முன்னாள் இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் கேப்டன் மகேந்திர சிக் தோனியை போலவே, டிக்கெட் கலக்டராக இருந்து இப்போது பதக்கங்களை கலக்ட் செய்பவராக வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறார். கலப்பு 4x400 மீட்டர் ரிலேவிலும் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்ற அணியில் ராஜேஷ் உள்ளார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சுபா வெங்கடேசன்
(வெள்ளிப் பதக்கம்)



திருச்சிராப்பள்ளியை சேர்ந்த தமிழக வீராங்கனை சுபா வெங்கடேசன், கலப்பு 4x400 மீட்டர் ரிலேவிலும், மகளிர் 4x400 மீட்டர் ரிலேவிலும் வெள்ளி வென்ற அணியில் தன் சிறந்த பங்களிப்பை ஆற்றியிருக்கிறார். வெங்கடேசன் மற்றும் பூங்கொடி இணையருக்கு மகளாக பிறந்த சுபா, மூன்று பிள்ளைகளில் இளையவர். தன் பயணத்தை பற்றி சில ஆண்டுகள் முன் குறிப்பிட்ட சுபா, “தாத்தா சங்கிலிமுத்து தான் என்னை இந்த போட்டியில் கலந்து கொள்ள ஊக்குவித்தார். அவர் காவல் பணியில் இருந்தார், சிறு வயதில் இருந்தே விளையாட்டில் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். நான் என்று அடைந்த வெற்றியெல்லாம் அவரால் வந்தது” என குறிப்பிடும் சுபாவின் வெற்றியை பார்க்க தாத்தா உயிரோடு இல்லை என்றாலும், அவர் விதைத்த போட்டியின் விதை, இன்று தேசத்தையே பெருமை கொள்ள வைத்திருக்கிறது.

வாஷிங்டன் சுந்தர்
(தங்க பதக்கம்)



கிரிக்கெட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்திவரும் இந்தியா, ஆசிய விளையாட்டிலும் தங்கம் வென்று அசத்தியுள்ளது. அதில் இடம்பெற்ற தமிழகத்தை சேர்ந்த வாஷிங்க்டன் சுந்தர், இந்திய அணியின் பந்துவீச்சில் தன் பங்கை சிறப்பாக செய்தார். 2017இல் இந்திய அணியில் நுழைந்த சுந்தர், ஐபிஎல், ரஞ்சி கோப்பை என தன் அபார திறமையை வெளிக்காட்டி வருகிறார். தங்கம் வென்ற இந்திய அணியில் இடம்பெற்ற தமிழனுக்கு வாழ்த்துக்கள்.

குகேஷ் டி

(வெள்ளிப் பதக்கம்)

குகேஷ் 29 மே 2006 அன்று தமிழ்நாட்டின் சென்னையில் பிறந்தார். அவரது தந்தை, ரஜினிகாந்த், காது, மூக்கு மற்றும் தொண்டை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், மற்றும் அவரது தாயார் பத்மா ஒரு நுண்ணுயிரியல் நிபுணர். ஏழு வயதில் செஸ் விளையாடக் கற்றுக்கொண்டார். சென்னை வேலம்மாள் வித்யாலயாவில் படித்து வருகிறார். கிராண்ட்மாஸ்டர் பட்டத்திற்கு தகுதி பெற்ற வரலாற்றில் மூன்றாவது-இளைய நபர் ஆவார், மார்ச் 2019 இல் அவருக்கு FIDE வழங்கியது. செப்டம்பர் 2023 தரவரிசைப் பட்டியலில், குகேஷ் அதிகாரப்பூர்வமாக விஸ்வநாதன் ஆனந்தை முந்தி இந்திய வீரராக முதலிடத்தைப் பிடித்தார்.

செப்டம்பர் 24 முதல் அக்டோபர் 7 வரை சீனாவின் ஹாங்சோவில் நடைபெற்ற ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் 2023 இல் இந்திய ஆண்கள் சதுரங்க அணியைச் சேர்ந்த குகேஷ் டி, விதித் குஜராத்தி, பெண்டலா ஹரிகிருஷ்ணா, அர்ஜுன் எரிகைசி மற்றும் ரமேஷ்பாபு பிரக்ஞானந்தா ஆகியோர் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றனர். .

ரமேஷ்பாபு பிரக்ஞானந்தா

(வெள்ளிப் பதக்கம்)

ரமேஷ்பாபு பிரக்ஞானந்தா தனது 10வது வயதில் சர்வதேச மாஸ்டர் ஆனார்.

16 வயதில், அப்போதைய உலக சாம்பியனான மேக்னஸ் கார்ல்சனை தோற்கடித்த இளைய வீரர் ஆனார். 19வது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் 2023 சீனாவின் ஹாங்சோவில் முதன்முறையாக நடைபெற்றது, அது தனக்கு மிகவும் புதிய அனுபவமாக அமைந்தது என்றார். ஆடவர் சதுரங்க அணியில் குகேஷ் டி, விடித் குஜராத்தி, பெண்டலா ஹரிகிருஷ்ணா, அர்ஜுன் எரிகாஸ்ஸி ஆகியோருடன் வெள்ளிப் பதக்கம் பெற்றார்.

வைஷாலி ரமேஷ்பாபு

(வெள்ளிப் பதக்கம்)

சென்னையில் ஒரு தமிழ் குடும்பத்தில் பிறந்த இவர், கிராண்ட்மாஸ்டர் ஆர் பிரக்ஞானந்தாவின் மூத்த சகோதரி ஆவார். இவரது தந்தை ரமேஷ்பாபு, TNSC வங்கியில் கிளை மேலாளராக பணிபுரிகிறார். இவரது தாயார் நாகலட்சுமி, இல்லத்தரசி.

அவர் 2012 இல் 12 வயதுக்குட்பட்டோருக்கான பெண்கள் உலக இளையோர் செஸ் சாம்பியன்ஷிப்பை வென்றார், மேலும் 2015 இல் 14 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்காகவும் வென்றார்.. 12 வயதில், அவர் எதிர்கால உலக செஸ் சாம்பியன் மேக்னஸ் கார்ல்சனை ஒரே போட்டியில் தோற்கடித்தார், 2016 இல், அவர் பெண் சர்வதேச மாஸ்டர் (WIM) பட்டத்தைப் பெற்றார்.

இந்திய பெண்கள் செஸ் அணியில் அங்கம் வகிக்கும் போது, சீனாவின் ஹாங்சோவில் சமீபத்தில் முடிவடைந்த 19வது ஆசிய விளையாட்டு 2023ல் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றார்.

சவிதா ஸ்ரீ பி

(வெள்ளிப் பதக்கம்)

2007 ஆம் ஆண்டு பிறந்த சவிதா ஸ்ரீ பி, ஒரு இந்திய செஸ் பெண் FIDE மாஸ்டர் ஆவார், அவர் 19வது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பெண்கள் அணியில் வெள்ளிப் பதக்கம் வெற்றி பெற்றார்.

தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் 7 தங்கப் பதக்கங்களையும் 3 வெள்ளிப் பதக்கங்களையும் வென்றார். உலக சாம்பியன்ஷிப், உலக கேடட் செஸ் சாம்பியன்ஷிப், உலக பள்ளி அணி, காமன்வெல்த் சாம்பியன்ஷிப், ஆசிய இளைஞர் சாம்பியன்ஷிப், இந்திய தேசிய சாம்பியன்ஷிப் உள்ளிட்ட சர்வதேச விளையாட்டுகளில் இந்தியாவுக்காக வெற்றி பெற்றார். FIDE உலக ரேபிட் சாம்பியன்ஷிப் பெண்கள் பிரிவில் வெண்கலப் பதக்கம் பெற்றார்.

2022 ஆசிய பாரா விளையாட்டு

ஒரு சுருக்கம்

4வது ஆசிய பாரா கேம்ஸ் 2022,, சீனாவின் ஹாங்சோ ஜெஜியாங்கில் 2023 அக்டோபர் 22 முதல் 28 வரை நடைபெற்றது இது 2022 ஆசிய விளையாட்டு போட்டிகளுக்கு இணையான பல விளையாட்டு நிகழ்வாகும், இதுவரை இல்லாத அளவு பதக்கங்கள் வென்று இந்தியா சாதனை படைத்து இருக்கிறது. “முடியாது என்பது முட்டால்களின் வாதம்” என்று சொல்வார்கள். அந்த வகையில், உடலில் ஏற்பட்ட பலவீனத்தை பொருட்படுத்தாமல் தனக்குள் இருக்கும் திறமைகளை மாற்றுத் திறனாளிகளும் வெளிப்படுத்தி வருகிறார்கள். உள்ளத்தின் உறுதி போதும், உலகையே வென்று விடலாம் என விளையாடி வரும் இந்த வீரர்களின் தன்னம்பிக்கை வியப்படையச் செய்கிறது.

303 வீரர்கள்:

இந்த முறை அதிகபட்சமாக 303 வீரர்களை பாரா விளையாட்டுக்கு அனுப்பியது இந்தியா. அதில், டோக்யோ பாரா ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்ற 54 வீரர்களில், 51 வீரர்கள் இந்த போட்டியில் கலந்து கொண்டனர். அப்படி கலந்துகொண்ட 51 வீரர்களில் 29 பேர் பதக்கம் வென்றனர்.

மொத்தம் 111 பதக்கத்தோடு, பட்டியலில் 5ஆம் இடத்தை பிடித்தது இந்தியா. இது, 2018 இல் நடந்த போட்டியில் இந்திய பெற்ற பதக்கங்களை விட 39 பதக்கங்கள் அதிகம். 2018இல் இந்தியா 72 பதக்கங்களை பெற்றிருந்த நிலையில், கூடுதல் பதக்கங்களை பெற்றிருப்பது கூடுதல் மகிழ்ச்சியை தேசத்தில் விதைத்துள்ளது.

சீதல் தேவி:

அம்பு விட கைகள் இல்லை என்றால் என்ன? கால்கள் இருக்கிறதே என, உலக் வில்வித்தையில் கால்களால் வில்வித்தை போட்டியில் பங்குபெறும் ஒரே வீரர் என்ற பெருமையை பெற்ற சீதல், தனிநபர் பிரிவில் தங்கமும், கலப்பு இரட்டையர் பிரிவில் தங்கமும், மகளிர் இரட்டையர் பிரிவில் வெள்ளியும் வென்றார்.

ஜேவலின் த்ரோ- புதிய உலக சாதனை:

எஃப் 64 பிரிவில் 73.29மீட்டர் என்ற புதிய உலக சாதனையை சுமித் அண்டிலும், எஃப் 46 பிரிவில் 68.60மீட்டர் என்ற புதிய உலக சாதனையும் சுந்தர் சிங் குர்ஜாரும் படைத்தனர்.

தங்கம்-வெள்ளி-வெண்கலம்; மூன்றும் ஒரே போட்டியில்:

பொதுவாக, மூன்று பதக்கங்களும் ஒரே நாட்டின் வசம் வருவது அடிக்கடி நிகழாதவை, ஆனால், 5 போட்டியில் மூன்று பதக்கங்களையும் இந்தியா பெற்றிருக்கிறது.

ஆடவருக்கான கிளப் த்ரோ (எஃப் 51 பிரிவு), ஆடவர் ஈட்டி எறிதல் (எஃப் 46 பிரிவு), ஆடவர் வட்டு எறிதல் (ஏஃப் 54,55,56 பிரிவு), ஆடவர் சதுரங்கம், ஆடவர் உயரம் தாண்டுதல் (தங்கம்-வெள்ளி) (டி 63 பிரிவு) ஆகிய ஐந்து போட்டியிலும் இந்தியர்களே வென்று மொத்தம் 12 பதக்கங்களை தட்டிச் சென்றனர்.

உயரம் தாண்டுதல்:

ஆண்களுக்கான உயரம் தாண்டுதல் போட்டியில் தமிழக வீரர் மாரியப்பன் தங்கவேல் 1.80 மீட்டர் தாண்டி வெள்ளி வென்றார். அவர் இந்தியாவுக்காக ரியோ டி ஜெனிரோவில் நடைபெற்ற 2016 கோடைகால பாராலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஆடவர் உயரம் தாண்டுதல் T-42 பிரிவில் வெள்ளிப் பதக்கத்தையும், 2020 ஆம் ஆண்டு டோக்கியோவில் நடைபெற்ற கோடைக்கால பாராலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஆண்களுக்கான உயரம் தாண்டுதல் T-63 பிரிவில் தங்கப் பதக்கத்தையும் வென்றார்.

மாரியப்பன் தங்கவேல்

தடகளத்தில் தடம் பதித்த சாதனை:

பாரா தடகளப் போட்டியில் இந்தியா 55 பதக்கங்களை வென்றது, விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஒரு பிரிவில் அதிக பதக்கங்களை வென்றது இதுவே முதல் முறை. இதில் 18 தங்கம், 17 வெள்ளி, 20 வெண்கலப் பதக்கங்கள் அடங்கும்.

5வது இடம்:

முதல் முறையாக ஆசிய பாரா விளையாட்டில் ஐந்தாம் இடம் பிடித்தது இந்தியா. தென் கொரியாவை விட மூன்று பதக்கங்கள் அதிகம் பெற்றிருந்தாலும், இந்தியாவை விட மூன்று தங்கப்பதக்கங்களை அதிகம் பெற்றிருந்ததால் இந்தியா ஐந்தாம் இடத்திலும், தென் கொரியா நான்காம் இடத்திலும் முடித்தது.

303 வீரர்கள்:

இந்த முறை அதிகபட்சமாக 303 வீரர்களை பாரா விளையாட்டுக்கு அனுப்பியது இந்தியா. அதில், டோக்யோ பாரா ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்ற 54 வீரர்களில், 51 வீரர்கள் இந்த போட்டியில் கலந்து கொண்டனர். அப்படி கலந்துகொண்ட 51 வீரர்களில் 29 பேர் பதக்கம் வென்றனர்.

விளையாட்டில் சிறந்து விளங்கும் வேலம்மாள் பள்ளி

பள்ளிக்கூடம் என்றால் பாடம் படிப்பதற்கான இடம் மட்டுமே என்ற கருத்து பரவலாக நிலவி வரும் சூழலில், மாணவர்களை படிப்பில் மட்டுமல்லாமல், விளையாட்டிலும் அதிக அளவில் ஊக்குவிக்கும் கல்விக் குழுமமாக வேலம்மாள் விளங்குவதை பல செய்திகளில் பார்க்க முடியும்.

சமீபத்தில் நடந்த தேசிய அளவிலான நீட் தேர்வில் மாணவன் பிரபஞ்சன் 720க்கு 720 மதிப்பெண் எடுத்து சாதனை படைத்ததை அனைவரும் அறிவோம். அந்த மாணவரும் வேலம்மாள் பள்ளியை சேர்ந்தவர் தான் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. இப்படி படிப்பில் மட்டுமல்ல விளையாட்டிலும் சாதனை படைப்பதில் தனக்கென தனித்த அடையாளம் கொண்ட பள்ளி வேலம்மாள்.

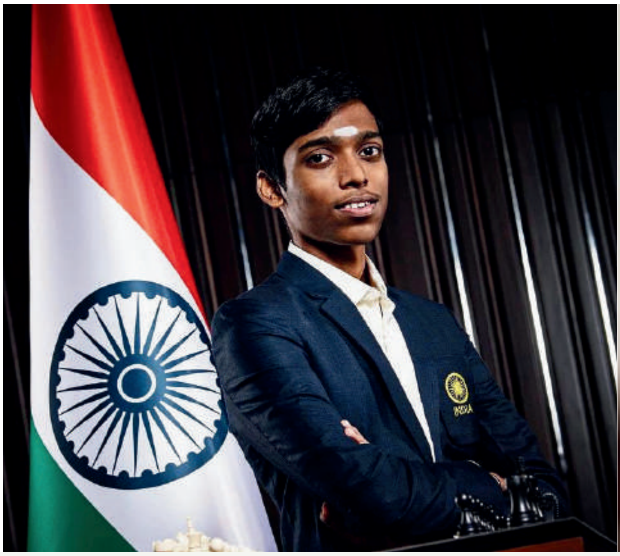
செஸ் நாயகர்கள்- வேலம்மாள் மாணவர்கள்:

சர்வதேச அளவில் செஸ் சாம்ராஜ்யத்தை ஆண்டுவரும் மேக்னஸ் கார்ல்சனை வீழ்த்திய பெருமைக்கு உரிய பிரக்யானந்தாவும், 37 வருடமாக இந்தியாவின் நம்பர் 1 இடத்தை தக்க வைத்து கொண்டிருந்த கிராண்ட் மாஸ்டர் திரு விஸ்வநாதன் ஆனந்தின் முதலிடத்தை எட்டிப் பிடித்த குகேஷும் வேலம்மாள் மாணவர்கள் என்பது வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது. ஒரு பள்ளியில் இருந்து ஒரு மாணவர் உலக அளவில் பெயர் பெறுவதே பெரிய செயலாக இருக்கும் இந்த சூழலில், ஒரே பள்ளியில் இருந்து இத்தனை சாதனையாளர்களுக்கான வழித்தடத்தை ஏற்படுத்தி தருவது என்பது, படிப்பை போலவே விளையாட்டில் சிறந்த கவனத்தை செலுத்தி வருவதற்கான உதாரணமாகவே பார்க்க முடிகிறது.

முகப்பேரில் உள்ள வேலம்மாள் வித்யாலயா பள்ளிதான் இந்தியா இதுவரை 83 கிராண்ட்மாஸ்டர்களை உருவாக்கியுள்ளது. அதில் 2005 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் இருந்து 73 கிராண்ட்மாஸ்டர்கள் உருவாக்கியுள்ளார்கள். அவர்களில் சிலர் வேலம்மாள் பள்ளியை சார்ந்தவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

எந்த ஒரு போட்டிக்கும் அதிக பங்கேற்ப்பை வழங்குவது அவசியம். அந்த வகையில் மாநில அளவிலான போட்டிகளிலும், தேசிய அளவிலான போட்டிகளிலும் நிறைய மாணவர்கள் பங்கேற்பதை இந்த கல்விக் குழுமம் உறுதி செய்வதால் வெற்றிப் பயணம் என்பது சாத்தியமாகிறது.

படிப்பை மட்டுமே வழங்காமல், இதுபோன்ற விளையாட்டு போட்டிகளில் ஊக்குவிப்பதன் அவசியத்தையும் வேலம்மாள் பள்ளி உணர்த்துவதாகவே இதனை புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. உலக சாதனையாளர்களின் வேடந்தாங்கலாக விளங்கும் பள்ளிக்கு வாழ்த்துகள்.



பிரக்ஞானந்தா

டி குகேஷ்

VELAMMAL NEXUS

STUDY-SERVE-SMILE

மோட்டோ ஜிபி

பாரத் (இந்தியா)

முதல் முறையாக இந்தியாவில் மோட்டோஜிபி.

கிரிக்கெட், ஹாக்கி, கால்பந்து என இந்தியாவில் சர்வதேச போட்டிகள் நடைபெற்று வரும் நிலையில், 2013க்கு பிறகு மீண்டும் ட்ராக் ரேஸ் போட்டிகள் இந்தியாவிற்கு வருகை தர துவங்கியிருக்கின்றன.

உத்திர பிரதேச மாநிலம், நொய்டாவில் உள்ள புத்த் சர்வதேச சர்க்கியூட்டில் செப்டம்பர் 22-24 வரை மோட்டோ ஜிபி-பாரத் போட்டிகள் நடைபெற்றது. இது இந்தியாவில் நடைபெற்ற முதல் சர்வதேச போட்டி.

'2023 FIM MotoGP' சாம்பியன்ஷிப் போட்டியின் இந்த பரபரப்பான 13வது சுற்றில் MotoGP பாரத் சிறப்பு இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. மொத்தம் 20 சுற்றுகளை உள்ளடக்கிய சாம்பியன்ஷிப், மார்ச் மாதம் போர்ச்சுகலில் துவங்கி, இந்த நவம்பரில் ஸ்பெயினில் முடிவடைந்தது. இந்த சாம்பியன்ஷிப்பில் இந்தியாவைச் சேர்ப்பது மோட்டார் சைக்கிள் பந்தய ஆர்வலர்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டவும், நாட்டிற்குள் விளையாட்டின் மதிப்பை உயர்த்துவதையும் உறுதியாக்கியுள்ளது

இந்த விறுவிறுப்பான போட்டிக்கான தளம், புத்த் இன்டர்நேஷனல் சர்க்யூட், இது 2010 இல் திறக்கப்பட்டது. 5.15 கிலோமீட்டர் நீளம் கொண்ட இந்த சர்க்யூட் ஒருமுறை ஃபார்முலா ஒன் பந்தயங்களை 2011 முதல் 2013 வரை நடத்தியது. பிறகு நிதி பிரச்சினை காரணமாக நிறுத்தியது. இருப்பினும், மோட்டோஜிபி பந்தயத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இது குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களை செய்த காரணத்தால் இது மீண்டும் இந்தியாவிற்கு வந்துள்ளது. இது, மோட்டார்ஸ் போர்ட்டிற்கான இந்தியாவின் ஆர்வத்தை மீண்டும் தூண்டுவதாக உள்ளது என மோட்டார் ரேஸ் ஆர்வலர்கள் கருத்து செரிவித்துள்ளனர்.

இத்தாலியின் மார்கோ பெசக்கி, இந்தியாவில் நடைபெற்ற முதல் போட்டோ ஜிபி போட்டியில் முதலிடம் பெற்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கத

மீண்டும் வருமா எஃப் 1 ரேஸ்?:

நிதி பிரச்சினை காரணமாக 2013க்கு பிறகு நிறுத்தப்பட்ட எஃப் 1 போட்டிகள், மீண்டும் இந்திய மண்ணுக்கு வருவதற்கு இந்த ஆண்டு நடைபெற்ற மோட்டோ ஜிபி-க்கு கொடுக்கப்பட்ட வரவேற்ப்பும் முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம் என்பதும் கூடுதல் மகிழ்ச்சிக்கான செய்தி.

கலைஞர்
100
1924 - 2023
GOVERNMENT OF TAMILNADU
TRUTH ALONE TRIUMPHS
SPORTS DEVELOPMENT AUTHORITY OF TAMILNADU
சென்னை
FORMULA RACING CIRCUIT
Home of India's First Night Race to host the Formula 4
Indian Championship and Indian Racing League
Chennai Formula Street Circuit, Island Grounds
9-10 December 2023
#Formula4Chennai
INDIAN RACING FESTIVAL
F4 INDIAN
INDIAN RACING LEAGUE
fmsci
RPPL
CMDA

கண்ணாமூச்சி ரே ரே கண்டுபுடி யார்?

“கீழே உள்ள மேற்கோள்களின் பேச்சாளர்களைக் கண்டுபிடித்து அதிர்ஷ்டக் குலுக்கல் போட்டியில் வென்று ஒரு அற்புதமான பரிசை வெல்லுங்கள்.”

அதிர்ஷ்டக் குலுக்கல்

1. "I've missed more than 9,000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times, I've been trusted to take the game-winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed."

2. "Float like a butterfly, sting like a bee."

3. "Every strike brings me closer to the next home run."

4. "The success of every woman should be the inspiration to another. We should raise each other up."

5. "Success is no accident. It is hard work, perseverance, learning, studying, sacrifice, and most of all, love of what you are doing or learning to do."

6. "Don't think about the start of the race, think about the ending."

7. "Celebrate what you've accomplished, but raise the bar a little higher each time you succeed."

8. "A life is not important except in the impact it has on other lives."

9. "Winning isn't everything, but wanting to win is."

10. "The difference between a successful person and others is not a lack of strength, not a lack of knowledge, but rather a lack in will."

விதிகள்...

- அதிர்ஷ்ட குலுக்கல் போட்டியில் நுழைவது எப்படி?
- How to enter the Lucky Draw competition?

- இந்தப் போட்டியில் நுழைவதன் மூலம், போட்டியை நிர்வகிக்கும் பின்வரும் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை ஏற்கிறீர்கள்.
- By entering this competition, you agree to the following terms and conditions which will govern the competition.

- இந்தப் போட்டியின் விளம்பரதாரர் SOARXI ENTERPRISE PVT LTD.
- The Promoter of this competition is SOARXI ENTERPRISE PVT LTD

- வயது வரம்பு - 6 முதல் 18 வயது வரை.
- Age restrictions - 6 to 18 years of age

- அனைத்து மேற்கோள்களின் பேச்சாளர்களைக் கண்டுபிடித்து, ஆவணத்தை எங்களின் contact@i1sportsinfinity.in மின்னஞ்சல் ஐடிக்கு எங்களுக்கு மின்னஞ்சலில் அனுப்பவும்.
- Find the speakers of all the quotes and send us the document in an email to contact@i1sportsinfinity.in

- உங்கள் பெயர், வயது, வகுப்பு, பள்ளி, பெற்றோர் பெயர் மற்றும் மொபைல் எண் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடவும்..
- Mention your name, age, class, school, parent name, and mobile number.

- பதிலைச் சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசி தேதி 20 டிசம்பர் 2023 ஆகும்.
- The last date to submit the answer is 20th December 2023.

- போட்டி 27 நவம்பர் 2023 முதல் 20 டிசம்பர் 2023 வரை நடைபெறும். தாமதமான அல்லது முழுமையடையாத உள்ளீடுகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாது.
- The competition will run from 27TH NOVEMBER 2023 until 20 DECEMBER 2023. Late or incomplete entries will not be accepted.

- ஒரு வெற்றியாளர் அதிர்ஷ்ட குலுக்கல் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்
- One winner will be selected through a lucky draw.

- அதிர்ஷ்டக் குலுக்கல் 30 டிசம்பர் 2023 அன்று நடைபெறும் மற்றும் வெற்றியாளர்கள் மின்னஞ்சல் அல்லது தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளப்படுவார்கள்.
- The lucky draw will take place on 30 December 2023 and the winners will be contacted either via e-mail or phone.

- இந்தப் போட்டியில் கலந்துகொள்வதன் மூலம், வெற்றியாளருக்கு மேலும் ஊதியம் எதுவும் வழங்கப்படாமல், விளம்பரதாரர் வெற்றியாளர்களின் பெயர்களையும் படங்களையும் விளம்பர நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்தலாம் என்று ஒப்புக்கொள்கிறார்.
- By entering this competition, the entrant consents that the Promoter may use names and images taken of the winners for publicity purposes, without any further remuneration being payable to the winner.

i1 ஸ்போர்ட்ஸ் இன்ஃபினிட்டி

முடிவில்லாத விளையாட்டு உலகத்தை ஆராய்தல்

**இதழில்
உங்களை பற்றிய கதை
இடம்பெறவும் மற்றும்
விளம்பரம் செய்யவும்
இங்கே அணுகவும்**

தொடர்புக்கு - +91 81-11-03-33-93

மின்னஞ்சல் - ads@i1sportsinfinity.in