

## உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்

கிராமங்கள் தோரும் குறைந்தது ஒரு விளையாட்டு மைதானமும் ஒரு சிறுவர் பூங்காவும் அமைத்தல் வேண்டும்.

(கனக நமநாதன்)

விளையாட்டு திடல்கள் கிராமங்களில் அங்குமிங்குமாக ஓரளவு இருந்தாலும் அவை சீராக அமைக்கப்படாது முழுமையாக திருத்தப்படாது ஒழுங்காக பராமரிக்கப்படாது முழுதாகப் பாவிக்கப்படாது நடு மைதானத்தில் மட்டும் விளையாடக் கூடிய இடம் இருப்பதையே காணக்கூடியதாக உள்ளது. ஒரே நேரத்தில் பல குழுக்கள் கோஷ்டிகள் பலவிதமான அம்சமான வியாட்டுக்களை மைதானத்தை ஏற்றாற்போல் பிரித்துப் பாவிக்கப்பழக வேண்டும். விளையாட்டு கழகங்கள் சகலரும் விளையாடக்கூடியதாக மைதானத்தை பிரித்து விளையாட உதவுதல் வேண்டும்.

யாழ்ப்பாணத்தில் சுப்பிரமணியம் பூங்கா ஒன்றுதான் எல்லோரும் அறிந்ததும் பல காலமாக இயங்கிவரும் ஒரேயொரு சிறந்த பூங்காவாகும். இது போன்று பல கிராமங்களில் பல பூங்காக்கள் அமைக்கப்பட வேண்டும். திருநெல்வேலி முடமாவடியில் ஒரு தனியார் பூங்கா இருந்தது அது தற்போது மூடப்பட்டுள்ளது என அறியக்கிடக்கிறது. தனியார்களும் தங்களது காணிகளில் பூங்காக்களை உருவாக்கி பராமரிப்புக்காக சிறு கட்டணத்தை சிறுவர் தவிர்ந்து பெரியவர்களிடம் அறவிட்டு நடாத்தலாம்.

இன்று இளைஞர்கள் பற்றிய பிரச்சினையே கூடுதலாக விமர்சிக்கப்படுகின்றது பத்திரிக்கை ஊடகங்களில் எழுதப்படுகின்றது தொலைக்காட்சிகளில் காண்பிக்கப்படுகின்றது மக்களிடையே பேசுபொருளாக முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது என்பதைச் சொல்லித் தெரியவேண்டியதில்லை. போதைப் பொருள் பாவனை மது அருந்துதல் தெருச்சண்டை வாள்வெட்டுக்கள் களவுகள் கொள்ளைகள் வீதித்திருட்டு பெண்களிடம் பரிசாசங்கள் வன்செயல்கள் பலாத்காரங்கள் ஏன் கற்பழிப்புகள் என இன்னும் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

பிரத்தியேக (ரியூசன்) வகுப்புக்கு சென்று கல்வி கற்பவர்களில் 40 வீதத்திற்கு மேற்பட்டோர்கள் அதை தங்களுக்கு ஒரு களியாட்ட நேரமாக மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். படிப்பில் கவனம் குறைந்தவர்கள் வகுப்புக்கள் முடியவிட்டு பல துர்நடவடிக்கைகளில் காலெடுத்து வைக்கவும் பழகவும் தங்களை ஈடுபடுத்த முனைவது இந்த காலகட்டத்திலேயாகும். முதலில் சிறிதாக பழக ஆரம்பித்து அதன்பின் போதைவஸ்து மது மாது என்று தங்களை அடிமையாக்கும் சக்திகளிடம் சரணடைந்து விடுகின்றார்கள்.

இதற்கு அடிப்படை காரணம் உள உடற்சீரின்மையே. மனமானது சந்தோசமான நிலைமையை மட்டும் ஏற்கவும் அதைவிட வேறெந்த நிலைமையையும் சமாளிக்க முடியாது தவிக்கும் எண்ணம் ஏற்படுவதால் போதை வஸ்து மது போன்றவற்றில் சந்தோசத்தையும் இன்பத்தையும் காண நேரத்தை செலவிட முற்படுவார்கள். சிலர் பெண்களில் காதல் காம மயக்க சிந்தனையை

மட்டும் தலையில் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு பைத்தியம் பிடித்த நிலைமையில் வீதி வீதியாக கல்லூரிகள் முடிவடையும் நேரம் பார்த்து சையிக்கிளில் ஓடித்திரிந்து கொண்டிருப்பார்கள்.

அந்த நிலைமைகளுக்கெல்லாம் காரணம் உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கையே. வெறுமனே மூன்று வேளைச் சாப்பாடு மட்டும் ஒரு இளைஞனையோ அல்லது மனிதனையோ சுகதேகி ஆக்கிவிடாது என்பது மட்டுமல்லாமல் சுயமான சிந்தனை சுருசுருப்பான வெளிப்பாடு எதுவுமிருக்காது. கூடிய சுவாசம் நாளங்களில் சீரான குறுதி ஓட்டம் நரம்புகளில் மிடுக்கேறல் போன்றவற்றிற்கு உடற்பயிற்சியைப் போன்று வேறு எதுவும் அமையாது. உடலில் களைப்பு ஏற்பட்டு வியர்வை சிந்துதல் முக்கியமானது. உடற்பயிற்சி செய்வோருக்கு கெடுதல் எண்ணம் கெட்ட பழக்கம் சோம்பேறித் தன்மை மயங்கிய சிந்தனை எதுவும் கிட்டடிக்கும் அண்டாது.

உடற்பயிற்சியில் தம்மை உட்படுத்துபவர்களுக்கு உயர்வான பண்புகள் உதயமாகும். சக பயிற்சியாளருடன் தோழமை நட்பு ஏற்படும் ஒற்றுமை வலுப்பெறும் பிறருக்கு உதவும் எண்ணம் விரிவடையும் காழ்ப்புணர்வு அகலும் திடமான மனநிலை ஏற்படும் தன்நம்பிக்கை அதிகரிக்கும் பகைமை ஒழிந்துபோகும் அன்பு பிறக்கும் ஆணவம் (ஈகோ) அகன்றுவிடும்.

மனதில் கெட்ட எண்ணங்கள் குடியேறாது. சிறந்த குடிமகனாக மிளிர்வான். இதனால் சிறு வயதிலிருந்தே பிள்ளைகளுக்கும் மாணவ மாணவிகளுக்கும் விளையாட்டில் ஊக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டியது பெரியவர்களின் கடமை என்பதோடு அதற்கு தேவையான விளையாட்டுத் திடல்கள் பயிற்றுவிப்பவர்கள் உபகரணங்கள் போன்றவற்றை அமைத்து ஒத்துழைப்பு நல்குவது அரசின் பொறுப்பாகும். இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் விளையாட்டுக் கழகங்கள் இதுபற்றி அக்கரை கொள்ளல் இந்த முயற்சியைத் துரிதப்படுத்தும். விளையாட்டுக்களுக்கு பொறுப்பான அரசு அமைச்சுடன் அதன் மாவட்ட பிரதேச மட்ட அதிகாரிகளுடன் தொடர்பு கொண்டு தேவையான அரசாங்கத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய உதவிகள் உபகரணங்கள் ஆவோசனைகளைப் பெற்று இத்திட்டத்தை விருத்தி செய்யலாம்.

சிறுவர் பூங்கா மற்றுமொரு கட்டாயத் தேவைப்பாடாகும். முக்கியமாக இளம் தாய்மார்கள் தமது சிறுபராய பிள்ளைகளை வீட்டிலேயே அடைபட்டு வைத்திருக்காது பூங்காவுக்கு மாலைவேளை கூட்டிச் செல்வது மனதுக்கு இதமாயிருக்கும். பொழுது போக்கு எதுவுமில்லாது தனிமைப்பட்ட நிலைமையில் வாழ்வது அவர்களுக்கும் நல்லதல்ல சிறுவர்களுக்கும் நல்லதல்ல. தாய்மார்கள் பொது இடங்களுக்கு செல்வதால் பல புது நட்பின் மூலம் தங்கள் பிரச்சனைகளை பகிர்ந்து கொள்ளவும் வீட்டின் முகாமைத்துவ அறிவுகளையும் பிள்ளை வளர்ப்பு அனுபவங்களையும் பெற்றுக் கொள்ளவும் கற்றுக் கொடுக்கவும் ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்ககும். அத்துடன் தானும் நடந்து பிள்ளைகளையும் நடக்க வைத்துக் கூட்டிச் செல்வதால் ஒரு நடைப்பயிற்சி உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்தும். ஒரு அரை மணித்தியாலமாவது பூங்காவிலிருந்து அங்குள்ள மரங்களிலிருந்து வெளியேறும் சுத்தமான பிராணவாயு அதிகம் கொண்ட காற்றை சுவாசித்தும் இயற்கையை இரசித்தும் வீடு திரும்புதல் உடலுக்கும் மனதுக்கும் மூளைக்கும் புத்துணர்வைக் கொடுக்கும்.

சிறுவர்களும் பூங்காவிலிருக்கும் நேரத்தை களிப்போடு விளையாடி அனுபவிப்பார்கள். உளவியல் ரீதியாக சிறந்த மனப்பக்குவத்தை அடைவார்கள். உடல்ரீதியாக திடமான ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவார்கள்.

விளையாட்டுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள் பிள்ளைகள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிலும் மகிழ்ச்சியோடு சுகதேகியாகவும் வாழவும் வாழ்கையில் முன்னேறவும் உதவியவர்களாக இருப்பீர்கள். மாலை ஒரு மணிநேரம் பிரத்தியேக வகுப்புக்களை நிறுத்தி விளையாடுவதற்கு ஊக்குவியுங்கள்.