

केशव कौशिक  
ने स्विमर के  
रूप में बनाई  
अपनी पहचान

अब तक अपने नाम  
किए हैं कई खिताब

स्पाइस रिपोर्टर, चंडीगढ़ : सफलता केवल प्रतिभा से नहीं मिलती। इसके लिए लगातार अभ्यास, धैर्य, संघर्ष और खुद को हर दिन बेहतर बनाने का जज्बा होना चाहिए। मतलब जो मेहनत करता है और सकारात्मक सोच रखता है पहचान उसी को मिलती है। फिर चाहे ऐसा करने के लिए वर्षों तक इंतजार, उतार-चढ़ाव का सामना और कई चुनौतियों को पार ही क्यों ना करना पड़े। कुछ ऐसा ही कर दिखाया है केशव कौशिक ने। 20 वर्षीय केशव सेक्टर-32 के एसडी कालेज में पढ़ते हैं। इन्होंने स्विमर के रूप में अपनी पहचान बनाई है।

अब तक कई खिताब अपने नाम किए। इन्हें यह सब आसानी से हासिल नहीं हुआ। इस मुकाम तक पहुंचने के लिए इनका 10 वर्षों का कड़ा संघर्ष है। दैनिक जागरण से बातचीत के दौरान केशव ने बताया की मुझे स्विमिंग करने की प्रेरणा अपनी मां राम भतेरी से मिली।

इन्होंने राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नाम कमाया। मुझे शुरुआत में मां ने ही सिखाया। बाद में समय के साथ खुद को निखारा और आगे बढ़ता गया। मेरा यह मानना है कि खुद पर भरोसा रखना जरूरी है। लेकिन खुद को किसी से कम भी नहीं समझना चाहिए और न ही ज्यादा।



केशव कौशिक

## अभ्यास, धैर्य, संघर्ष के साथ खुद को किया तैयार

### अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जाने की तैयारी

राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए केशव ने कई बार जीत हासिल की और कई मेडल जीते। इसके बारे में केशव ने बताया की राष्ट्रीय स्तर पर सीनियर और जूनियर वर्ग में कई बार हिस्सा लिया। सीनियर वर्ग में टॉप 3 में जगह बनाई। इसके अलावा खेलों इंडिया से लेकर आल इंडिया यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट का हिस्सा बना। अब तक के स्कूल से लेकर कालेज में सफर में 250 के करीब गोल्ड, सिल्वर और ब्रांज मेडल जीत चुका हूँ। मैं वर्ल्ड यूनिवर्सिटी गेम्स में बीमार होने की वजह से नहीं जा पाया। अब फिर से मौका मिला है तो तैयारी करने में कोई कसर नहीं छोड़ रहा हूँ।

### रोजाना सुबह शाम अभ्यास

जब केशव कौशिक से शेड्यूल के बारे में पूछा गया तो जवाब में इन्होंने बताया कि रोजाना सुबह तीन घंटे और शाम को तीन घंटे तक अभ्यास करता हूँ। चुनौतियों के बारे में केशव ने बताया कि उतार-चढ़ाव जिंदगी में आते रहते हैं। एक बार ऐसा हुआ कि मैं खुद को पहले से ज्यादा बेहतर बनाने के विकल्प और माहौल तलाश रहा था लेकिन किसी वजह से संभव नहीं हो पाया ऐसे में बहुत समय मेरा खराब हुआ। इसका असर दिल और दिमाग पर भी पड़ा। इसके बाद फिर से प्रयास किया और आगे बढ़ा।