ગાંધીનગર સમાચાર
તા. ૨૫-૮-૨૦૧૩, રવિવાર

તંત્રી સ્થાનેથી.....

ચિંતાજનક સામાજિક સમસ્યા

સામૂહિક બળાત્કાર જેવી ઘૃણાસ્પદ ઘટનાઓ હવે ભારતની આગવી ઓળખ બની ગઈ છે. રાજધાની દિલ્હીની બહુચર્ચિત ઘટના પછી એવી જ ઘટનાનું પુનરાવર્તન માયાનગર મુંબઈમાં થતાં મહિલાઓ દેશમાં ક્યાંય પણ સુરક્ષિત નથી એવું સીધું તારણ નીકળે છે. મુંબઈ પ્રમાણમાં સલામત શહેર ગણાતું હતું. એની છાપ શરૂથી જ આંતરરાષ્ટ્રીય મહાનગર તરીકે રહેતી આવી છે. આધુનિકતાનો સૌ પ્રથમ વાયરો પણ મુંબઈમાં વાયો હતો. વળી એ ઉદ્યોગધંધા અને વેપારની રૂએ વિશ્વ સાથે દેશને સાંકળતી કડી તરીકે તેમજ ફિલ્મક્ષેત્રની અને ભારતીય અર્થવ્યવસ્થાની રાજધાની તરીકે પણ જાણીતું હોઈ આખા દેશમાંથી અને દુનિયાના અનેક દેશોમાંથી ધંધા-રોજગાર અર્થે અહીં અસંખ્ય લોકો ઠલવાતા રહે છે. સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યની ઝુંબેશ પણ મૂળે મુંબઈથી શરૂ થઈ હતી. આવા મહાનગરમાં પરેલની મહાલક્ષ્મી વિસ્તારની શક્તિ મિલના ખંડેરોમાં ફોટો શૂટિંગ માટે ગયેલી બાવસ-ત્રેવીસ વર્ષની યુવાન ફોટો જર્નાલિસ્ટને એના બોયફ્રેન્ડ સાથે એકલી આવેલી જોઈ ઘૃણાસ્પદ બળાત્કારનો ભોગ બનવું પડ્યું તે સમાચાર જાણી આખું મુંબઈ હચમચી ઊઠ્યું હતું. દિલ્હી બળાત્કાર કાંડ જેવો જ કિસ્સો આઠ મહિનાના અંતરે મુંબઈમાં બને છે, એ પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ લાગે છે કે ગમે તેવા કડક કાયદા પસાર કરો તો પણ આ ગુનાખોર માનસ ધરાવતા લોકોને એથી કોઈ જ ફરક પડતો નથી. એમની હેવાનિયત ફક્ત તકની જ રાહ જોતી હોય છે. સામૂહિક બળાત્કારના કિસ્સા આપણા દેશમાં લગભગ રોજિંદી ઘટના બની રહેલ છે. દિલ્હી-મુંબઈ જેવાં મહાનગરોમાં આવી ઘટના બને અને ભોગ બનનારી વ્યક્તિ પોલીસ સ્ટેશને જઈ ફરિયાદ લખાવવાની હિંમત ધરાવતી હોય તો એની નોંધ લેવાય છે. મીડિયા માટે આવા સનસનાટી ભર્યા સમાચારો એમની ટીઆરપી વધારવામાં મદદરૂપ બને છે. દિલ્હી ગેન્ગરેપનો કિસ્સો બહુ ચગ્યો તે ત્યાં સુધી કે ભોગ બનેલી યુવતીની સહાનુભૂતિમાં આખી રાજધાની રસ્તાઓ પર ઊતરી આવી હતી. એનાથી પણ વધુ અરેરાટી જનક બનાવો અન્ય શહેરોમાં અને અંતરિયાળ ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં બનતા જ રહે છે. પરંતુ એ પૈકીના બહુ ઓછા કિસ્સા પ્રકાશમાં આવતા હોય છે. પરિણામે દેશમાં દર અઠયાવીસ મિનિટે થતો બળાત્કાર એ ફક્ત સ્ટેટિસ્ટિકલ ડેટા જ બની રહે છે. દિલ્હીના બળાત્કાર કાંડ પછી તમામ રાજકીય પક્ષો અને મીડિયા એ દુખિયારી છોકરી તરફ સહાનુભૂતિ દર્શાવવા લાગેલું. યુપીએ ચેરપર્સને એમની સ્ત્રી દાક્ષિણ્યની ઈમેજ ટકાવી રાખવા એ કમનસીબ છોકરીને સારવાર અર્થે સરકારના ખર્ચે સિંગાપોર મોકલવાની વ્યવસ્થા કરાવેલી, છતાં એની સાથે દુષ્કર્મ કરનારા નરાધમોએ એને એવી ચૂંથી નાખી હતી કે એનો મર્યે છૂટકો થયો હતો. આથી ઉશ્કેરાયેલા પ્રબુદ્ધ નગરજનોએ ફક્ત દિલ્હીમાં જ નહીં, દેશનાં તમામ નાનાંમોટાં શહેરોમાં ઉગ્ર દેખાવો કર્યા હતા. સરકારે તાબડતોબ મહિલા સુરક્ષા અંગેના પ્રવર્તમાન કાનૂનમાં સુધારાની પહેલ કરી હતી. પરંતુ રાજકીય રોટલો શેકવા માગતા પક્ષોએ એમાં હોબાળાથી વધારે કશો જ ફાળો આપ્યો નહોતો તે સુવિદિત છે. હવે જ્યારે મુંબઈમાં એવી જ દુર્ઘટના બની છે ત્યારે ત્યાંના રાજકારણીઓએ મહારાષ્ટ્ર સરકાર પર માછલાં ધોવા માંડ્યાં છે. સરકાર કે પોલીસ આવા મામલાઓમાં એક મર્યાદિત ભાગ જ ભજવી શકે તે સમજી શકાય એમ છે. સવાલ આપણી નવી પેઢીની વિકૃત માનસિકતાનો છે. એ માનસિકતા એટલી હદે પ્રદૂષિત થઈ ગઈ છે કે ગમે તેવા આકરા કાયદાકાનૂનથી પણ એમાં ઝાઝો ફરક પડવાની સંભાવના ઘણી ઓછી છે. એ માટે નવેસરથી આપણાં શાશ્વત સામાજિક અને સાંસ્કૃતિ મૂલ્યોની જાળવણીની બારાખડી ઘૂંટવી પડશે. સરકાર એકલી કશું જ નહીં કરી શકે; કોર્ટની પણ આગવી મર્યાદાઓ છે તે આપણે દિલ્હીના સામૂહિક બળાત્કાર કાંડમાં જોયું છે. સમાજના પ્રબુદ્ધજનોએ પોતે પ્રો-એક્ટિવ બનવું જ રહ્યું. જ્યાં સુધી આ વિકરાળ સમસ્યાને સામાજિક સ્તરે ઉકેલવા માટે જનસમુદાય સક્રિય નહીં બને ત્યાં સુધી વારંવાર એનું પુનરાવર્તન થતું રહેશે એમાં શંકાને સ્થાન નથી.

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી દ્વારા યોજાયો ગુજરાતી વિષયનો પ્રશિક્ષણ વર્ગ

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી બાળકોના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે અને એ દ્વારા શ્રેષ્ઠ મનુષ્યના નિર્માણ માટે કટિબદ્ધ અને કાર્યરત છે. શાળામાં ભણતા બાળકો પ્રત્યેક વિષય પ્રત્યે અભિમુખ બને તો જ સર્વાંગીણ વિકાસ શક્ય બને. અને આ કાર્ય શિક્ષકોના માધ્યમ થકી જ થઈ શકે.

શિક્ષકો તેમનું આ દાયિત્વ સફળતાપૂર્વક નિભાવી શકે એ માટે ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીએ આ વર્ષમાં વિવિધ ૧૪ જેટલા વિષયોના પ્રશિક્ષણ વર્ગોનું આયોજન કર્યું છે. એ પૈકી અંગ્રેજી અને વિજ્ઞાન વિષયના પ્રશિક્ષણ વર્ગો જુલાઈ માસમાં સંપન્ન થયા છે. અને હમણાં જ દિ. ૨૨ થી ૨૪ ઑગસ્ટ દરમિયાન ધોરણ ૬ થી ૮ માં ગુજરાતી વિષય ભણાવતા શિક્ષકો માટે પ્રશિક્ષણ વર્ગ યોજાઈ ગયો. શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓ માતૃભાષાનો મહિમા સમજે, માતૃભાષામાં રહેલી સર્જનાત્મક ક્ષમતાનો પરિચય કેળવે, અભિવ્યક્તિનું કૌશલ્ય કેળવે, વ્યાકરણ વિષયક સજ્જતા કેળવે એ હેતુથી આ પ્રશિક્ષણ વર્ગનું આયોજન થયું હતું. જેમાં ગદ્યશિક્ષણ, પદ્યશિક્ષણ, કાવ્યનું રસદર્શન, કાવ્યગાન, માતૃભાષાનો મહિમા તેમજ જોડણી, અનુસ્વાર, વિરામચિહ્નો સહિત વ્યાકરણના અન્ય મહત્ત્વના મુદ્દાઓ આવરી લેવાયા હતા.

આ પ્રશિક્ષણ વર્ગમાં બારડોલી, દાહોદ, કપડવંજ, ભાવનગર, ભાણવડ, જૂનાગઢ, અલિયાબાડા, પાલનપુર, પાટણ, ઈસનપુર મોટા અને ગાંધીનગર જેવાં સ્થળોએથી ૩૧ શિક્ષકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તજ્ઞ તરીકે યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી હર્ષદભાઈ શાહ, નિયામક શ્રી ડૉ. મહેન્દ્રભાઈ ચોટલિયા, કવિ શ્રી મોહનભાઈ મઢીકર અને શ્રી ઉમાકાન્તભાઈ રાજ્યગુરુએ સેવાઓ આપી હતી.

વર્ગને અંતે ઉપસ્થિત શિક્ષકોએ પ્રતિભાવમાં જણાવ્યું હતું કે તેઓ માતૃભાષાની સર્જકતા અને વ્યાકરણથી સારી પેઠે અવગત થયા છે અને પોતાના વર્ગખંડમાં એનો આત્મવિશ્વાસપૂર્વક વિનિયોગ કરી શકશે.

એમ.બી. પટેલ કન્યા પ્રાથમિક શાળાએ વિજ્ઞાન કૃતિ રજૂ કરી

ગાંધીનગર, તા.૨૪

ગાંધીનગર તાલુકાનું ગણિત-વિજ્ઞાન પ્રદર્શન ૨૦૧૩ સરકારી પ્રાથમિક શાળા સેકટર-૬ ગાંધીનગરમાં યોજાયું હતું. સર્વ વિદ્યાલય કેળવણી મંડળ સંચાલિત એમ.બી. પટેલ કન્યા પ્રાથમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા વિભાગ-૧, ૨ અને ૩માં એક એક કૃતિ રજૂ કરવામાં આવી હતી.

એમ.બી. પટેલ કન્યા પ્રાથમિક શાળાની વિદ્યાર્થીનીઓએ વિભાગ-૧માં 'ભૂમિ સરંક્ષણ અને વિવેકપૂર્ણ જલસ્થાપન', વિભાગ-૨માં 'પ્લાઝમા' અને વિભાગ-૩માં 'દારુ તેમજ નશીલા દ્રવ્યોના સેવન અને ધુમ્રપાન પર નિયંત્રણની જરુર' વિષય પર કૃતિઓ રજૂ કરી હતી. શાળાની જાનવી પટેલ, અર્ચના ચૌધરી, કનિસા રાઠોડ, કન્વી પટેલ, નેન્શી બારોટ અને પ્રતીક્ષા ચૌધરીએ શિક્ષક અલકાબેન, પ્રજ્ઞાબેન અને સ્મિતાબેન વોરાના માર્ગદર્શન હેઠળ સફળ રીતે કૃતિ તૈયાર કરી હતી. ભાગ લેનાર દરેકને શાળાના આચાર્યા નીરુબેન પટેલે અભિનંદન પાઠવ્યા હતા.

એચ.આઈ.વી. ગ્રસ્ત ભાઈઓને લાયોનેસ ક્લબની બહેનોનું રક્ષાબંધન

રક્ષાબંધનના પવિત્ર પર્વે લાયોનેસ ક્લબ ઑફ ગાંધીનગરની બહેનોએ એચ.આઈ.વી. ગ્રસ્ત બાળકોને રાખડી બાંધીને તેમના તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ માટે પ્રાર્થના કરી હતી. બહેનોએ સામેથી ભાઈઓને ઉપહાર આપ્યા હતા અને એચ.આઈ.વી. ગ્રસ્ત ભાઈઓએ બહેનોને આશિર્વાદ પાઠવ્યા હતા. લાયોનેસ ક્લબના પૂર્વ પ્રેસીડેન્ટ ઈલાબેન જોષી અને પ્રિયાબેન માણિક સાથે લાયોનેસ ક્લબના પ્રેસીડેન્ટ શ્રીમતી આરતી ભટ્ટ, સેક્રેટરી શ્રીમતી મીનાક્ષી જયસિંઘાણી તથા ચંદા યાદવ, દેવલબેન જોષી, જ્યોતિબેન પંચાલ, દક્ષા જાદવ, અર્ચના દવે તથા રીટાબેન શાહ ઉપરાંત અન્ય બહેનોએ ભાઈઓને રાખડી બાંધીને ભેટ-સોગાદો આપી હતી. આ પ્રસંગે ગાંધીનગરના જાણીતા રક્તદાતા અને સ્વયંસેવક શ્રી સુકેતુભાઈ મહેતા પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

શું વાત કરો છો બહેન... ખાજા તાજા જ છે... હમણાં જ આને લાગતા - વળગતા બધાં ખાતાવાળા ખાઈને ગયા...!!

આજે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં ૧૦૦૦ પાથેશ્વર લિંગ નિર્માણ કરાશે

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

પવિત્ર શ્રાવણ માસના ધાર્મિક અનુષ્ઠાન અંતર્ગત આજે તા. ૨૫મી ઓગષ્ટ-૨૦૧૩ના રોજ સોમનાથ મહાદેવ મંદિર, સેક્ટર-૧૬ ખાતે સોમનાથ મહાદેવ વ્યવસ્થાપક સમિતિ દ્વારા ૧૦૦૦ પાર્થેશ્વર લિંગ નિર્માણ અને પૂજન રાખ્યું છે.

પાર્થેશ્વર લિંગ બનાવવા માટે નર્મદાજીની માટીનો ઉપયોગ કરી સવારે બ્રહ્મ મુહૂર્તથી ૮ વાગ્યા દરમિયાન લિંગ નિર્માણ થશે. નવગ્રહના આકાર અને દિશા પ્રમાણે પાર્થેશ્વરનું સ્થાપન કરવામાં આવશે. પાર્થેશ્વરના સ્થાપન બાદ પૂજન સવારે ૯ થી ૧૦.૩૦ દરમિયાન યોજાશે. શ્રી સોમનાથ મહાદેવ વ્યવસ્થાપક સમિતિ દ્વારા આયોજીત ધાર્મિક કાર્યક્રમમાં શિવભક્તોને લાભ લેવા શાસ્ત્રી અખિલેશ પુરોહિતે ખાસ જણાવ્યું છે.

શ્રેષ્ઠ લઘુનાટક બદલ જાણીતા લેખક ભગવત સુથારનું સન્માન

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

જાણીતા લેખક શ્રી ભગવત સુથારને શ્રેષ્ઠ લઘુનાટક લેખક તરીકે સન્માનવામાં આવ્યા છે. શ્રી ભગવત સુથારને નર્મદ-મેઘાણી પર્વ અને કવિ નર્મદની જન્મ તિથિની ઉજવણી અવસરે સન્માનવામાં આવશે. શ્રી ભગવત સુથારે લઘુ નાટ્ય સ્પર્ધામાં 'અમે દોસ્તો' નાટ્યનું પ્રદર્શન કર્યુ હતુ.

યુથ હોસ્ટેલ દ્વારા સ્થાપના દિવસની ઉજવણી

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

માનવી આદિકાળથી જ સાહસિક રહ્યો છે. અતિકઠિન સ્થળોએ પહોચવું પછી તે સમુદ્ર તલ હોય કે પર્વતનું શિખર નવા નવા સ્થળો જોવા કુદરતના સાનિધ્યમાં રખડવું આ બધું માનવીના સ્વભાવમાં હોય છે. અને જેની સાહસિક વ-તિ ખીલી હોય તે વ્યક્તિ સદા યુવાન રહે છે.

આવા યુવાનોની સાહસિકવૃત્તિનો ઉત્તેજન આપવાના અને સાહસિક યાત્રાઓ દરમ્યાન તેમને સ્વચ્છ અને સુરક્ષિત તથા વ્યાજબી ભાડા સાથે આવાસ મળે છે. તે હેતુથી ૧૯૦૯માં યુથ હોસ્ટેલ એસોસીએશનની સ્થાપના થઈ. જર્મની અલ્તેના નામના નાનકડા ગામના રિચર્ડ શિરરત ઉત્સાહી વિદ્યાર્થી વત્સલ શિક્ષક હતા. જેમને અનેક અનુભવો બાદ સ્થાપના કરી હતી. ૧૯૦૯ના ૨૬મી ઓગસ્ટે દિવસે સ્થાપના થયેલ છે. આજે એક સૈકાથી વધુ મજલ કાપી ચુકેલી સંસ્થા વિશ્વના ૬૫ જેટલા દેશોમાં શાખાઓ ધરાવે છે.

વર્ષ દરમ્યાન પ્રોત્સાહન આપતા અનેક કાર્યક્રમો રાખવામાં આવે છે. શિબિરો અને ટ્રેકિંગ કાર્યક્રમ યોજાય છે. કોઈપણ સ્થાનેથી સાવ નજીવા દરે સભ્યપદ મેળવીને વિશ્વમાં ક્યાં પણ આવેલી યુથ હોસ્ટેલમાં નિવાસ કરી શકાય છે.

ગાંધીનગરમાં કાર્યરત યુથ હોસ્ટેલ યુનિટ દ્વારા અનેક કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. ૨૫મી ઓગસ્ટના દિવસે વન ચેતના કેન્દ્ર ખાતે ૧ દિવસીય કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. સંસ્થા દ્વારા આમંત્રણ આપવામાં આવેલ છે. ભાગ લેવા માટે ચૈતન્ય નિમાવત મો. નં.૯૪૬૦૬ ૧૯૫૧૯નો સંપર્ક કરવા જણાવેલ છે.

ઈન્ડીયન ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ ટીચર એજ્યુકેશન દ્વારા વિવિધ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો યોજાયા

ગાંધીનગર, તા. ૨૪

ઈન્ડિયન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટીચર એજ્યુકેશન ગાંધીનગર અને યુનિવર્સિટી ઓફ હેલટેલસીરી વચ્ચે વાઈબ્રન્ટ ગુજરાત ૨૦૧૩ દરમ્યાન થયેલ કરાર અંતર્ગત આઈ.આઈટી. ખાતે આવેલ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એજ્યુકેશનના ડાયરેકટર મીસીસ હેનેલ કેન્ટેલેની ચાર દિવસની મુલાકાત દરમ્યાન આઈ.આઈ.ટી.ઈ. તેમજ રાજયની અન્ય યુનિવર્સિટીઓ અને પ્રાથમિક શિક્ષણ વિભાગ તેમજ જી.સી.ઈ. આર.ટી. ખાતેની બેઠકો તેમજ વિદ્યાર્થીઓ સાથે વિશેષ વાર્તાલાપ યોજવામાં આવ્યા હતા.

પ્રો. હેનલે કેન્ટેલ તેમજ કુલપતિ ડૉ. કમલેશ જોશીપુરા, કુલસચિવ બિપિનભાઈ ભટ્ટ તથા તજ્ઞો વચ્ચે બેઠકો યોજાઈ હતી. જેમાં સમજૂતી કરાર કરવામાં આવ્યો હતો.

સ્ટુડન્ટ એકસચેઈન્જ પ્રોગ્રામમાં અઢી મહિનાની હેલસીકી યુનિવર્સિટીની ટીચર્સ ટ્રેનિંગ પ્રોગામના આઈઆઈટીઈ ખાતે ચાલી રહેલ ઈન્ટીગ્રેટેડ પ્રોગ્રામની ટર્મના ભાગરૂપે આ વિદ્યાર્થીઓ જશે. ગુજરાતના વિદ્યાર્થીઓ ફી ચુકવ્યા વગર ફીનલેન્ડ મોડલમાં સેમેસ્ટરનો અભ્યાસ કરી શકશે.

સ્કુલ એજ્યુકેશન અને ટીચર્સ એજ્યુકેશનમાં વર્તમાન વિશ્વમાં ફીનલેન્ડ મોડેલ સ્વીકૃતિપાત્ર છે. નવેમ્બર-ડિસેમ્બરમાં ફીનલેન્ડ મોડલના સ્કુલ એજ્યુકેશન અને ટીચર એજ્યુકેશન માટે બે સપ્તાહની સ્ટડી ટુર અર્થે મોકલવામાં આવશે.

ઓગસ્ટ-સપ્ટેમ્બર દરમ્યાન આઈઆઈટીઈ અને ટેલસીકી યુનિવર્સિટી ફીનલેન્ડ વચ્ચે જોઈન્ટ રીસર્ચ પ્રોજેક્ટનો પ્રારંભ થશે. પ્રોજેક્ટ રીપોર્ટની સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પ્રાપ્ત માન્ય સંશોધનપત્રોમાં પ્રકાશન પણ થશે. ગુજરાત યુનિવર્સિટીના શિક્ષણ શાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપકો અને સંશોધકો સાથે બેઠક યોજાઈ હતી. એકટીવ લર્નિંગ મેથોડોલોજી અંતર્ગત ચર્ચાઓ થાય છે.

પૂર્વ પ્રાથમિક માધ્યમિક, ઉચ્ચતર માધ્યમિક પ્રત્યેક ઘટકોના તજજ્ઞોએ પ્રો. હેનલ કેન્ટેલ સાથે ફીનીલ મોડેલની ચર્ચા યોજવામાં આવી હતી.

ફિઝિકલ ફિટનેસ અને સુખાકારી : લેખાંક-૨

ફિઝીકલ ફિટનેસ
- કાંતિભાઈ રા. પટેલ

આ લેખાંકમાં સુખાકારી વિશે માહિતી આપવાની થતી હતી. પરંતુ તે માહિતી આપતાં પહેલો ફિઝિકલ ફિટનેસ બાબતની કેટલીક વિશિષ્ટ વિગતો ધ્યાન ઉપર લાવવાનું જરૂરી જણાતાં, તે નીચે પ્રસ્તુત કરવામાં આવી છે.

ફિઝિકલ ફિટનેસની આ વિગતો તેના પરિબળો (Components) બાબતની છે. આ પરિબળો 'શરીર હલનચલન શાસ્ત્ર (Kinesiology) ને લગતાં ટેકનિકલ પ્રકારનાં હોઇ તેના ફક્ત નામ નીચે રજૂ કરવામાં આવ્યાં છે.'

(A) તંદુરસ્તી બાબતનાં પરિબળો... (Health Releted Components)

(૧) શરીર સંયોગીકરણ (Body Compogition)

(૨) હૃદય રૂધિરવાહિની યોગ્યતા (Cardio-Varcular Fitness)

(૩) નમનિયતા (Flexibility)

(૪) સ્નાયુ સહનશક્તિ (Mascular Endurance)

(૫) સ્નાયુ બળ (Mascular Strength)

(B) રમત કૌશલ્યો સંબંધી પરિબળો (Sports Skill's Componants)

(૧) ચપળતા (Agility)

(૨) સમતોલન (Balance)

(૩) ગતિસુમેળ (Co-ordination)

(૪) શક્તિ સામર્થ્ય (Power)

(૫) પ્રતિક્રિયા સમય (Reaction Times)

(૬) ઝડપ (Speed)

હવે આપણે સુખાકારી બાબતની માહિતી મેળવીશું.

● સુખાકારી

એક વ્યક્તિની ફિઝિકલ ફિટનેસ અને તેની તંદુરસ્તી પણ સારી છે, તો એમ માની લેવાય કે તેના જીવનમાં સુખાકારી પણ હશે? ધારો કે તેની ફિઝિકલ ફિટનેસ અને તંદુરસ્તી સારી છે, પરંતુ તે સિગારેટ કે બીડી કે ચુંગી પીતો હોય, નશીલી ડ્રગ્સ લેતો હોય, વધારે ચરબીવાળો ખોરાક ખાતો હોય, અને દારૂ પીને તેની ગાડી ચલાવતો હોય તો તેનાં જીવનમાં સુખાકારી છે એમ સમજી લેવાય?

સુખાકારીનાં ખ્યાલમાં તો તે વ્યક્તિની મહત્તમ તંદુરસ્તી ઉપરાંત સુખાકારી બાબતોના કેટલાક મહત્ત્વનાં ઘટકોનો સમાવેશ અભિપ્રેત છે.

(૧) શારીરિક ઘટક

(૨) ભાવનાપ્રધાનતા અને ઘટક

(૩) બૌદ્ધિકતાનો ઘટક

(૪) આધ્યાત્મિકતાનો ઘટક

(૫) વ્યક્તિગત અને સામાજિક સંબંધોનો ઘટક

(૬) વાતાવરણીય પરિબળોનો ઘટક

(૧) શારીરિક ઘટક

શારીરિક ઘટકમાં યોગ્ય ખોરાક લઇને શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવી, કસરતો કરવી, અતંદુરસી ટેવો રાખવી, સેક્સ (Sex) બાબતે જવાબદારીભર્યા નિર્ણયો લેવા, રોગોનાં લક્ષણો બાબતે સજાગ રહેવું, નિયમિત દાકતરી તપાસ કરાવવી, ઇજાઓનાં અટકાવ માટે જરૂરી તકેદારીનાં પગલાં ભરવાં વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(૨) ભાવનાપ્રધાનતા અને ઘટક

આ ઘટકનાં હકારાત્મક સ્વ-ખ્યાલની જાળવણી કરવી, લાગણીઓ બાબતે રચનાત્મક અભિગમ રાખવો તથા આશાવાદ, શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ જેવા ગુણોના વિકાસનો સમાવેશ થાય છે.

(૩) બૌદ્ધિકતાનો ઘટક

આ ઘટકમાં વાદવિવાદ, ઉપસ્થિત તથા પ્રશ્નો જટિલ સમસ્યાઓ તારવી કાઢવી વગેરે બાબતે વિવેકપૂર્ણ રીતે વિચારવાની શક્તિનાં વિકાસ માટે મનને સતેજ, જિજ્ઞાસુ અને ખુલ્લું રાખવું તથા ઉકેલ શોધી કાઢવો વગેરે બાબતો સુખાકારી છે.

(૪) આધ્યાત્મિકતાનો ઘટક

આ ઘટકમાં સ્વની પેલે પારની અગમ્યતા માટે વિશ્વાસ કેળવવો તથા દયા (કરૂણા), પરોપકારવૃત્તિ, નિજાનંદ તથા ક્ષમા માટે વિચારવાની શક્તિ કેળવવી અને ધર્મ, ધ્યાન, કલા, કુદરત, સેવા અને અન્ય કોઇ પદ્ધતિ દ્વારા જીવનનો અર્થ અને હેતુ શોધી કાઢવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(૫) વ્યક્તિગત અને સામાજિક સંબંધોનો ઘટક

આ ઘટકમાં અર્થપૂર્ણ સંબંધોનો વિકાસ કરવો તથા સહાયરૂપ મિત્રો અને કુટુંબીજનોની એવી ગૂંથણી કરવી કે જેનાથી સમાજોપયોગી બની શકાય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

(૬) વાતાવરણીય પરિબળોનો ઘટક

આ ઘટકમાં કુદરતી આફતો સામે પોતાનું રક્ષણ કરવું અને પોતાની નાપસંદગીના વર્તનથી વાતાવરણ ઉપર અવળી અસરો ઓછી કરવા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

ઉપરોક્ત બધા ઘટકો એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે અને તેથી તેમની એકબીજા ઉપર અસરો વર્તાતી હોય છે.

દા.ત. શારીરિક સુખાકારીથી કલ્યાણની ભાવના અને સ્વ-આદરભાવ એટલે કે ભાવનાત્મક સુખાકારી વધતી હોય છે, જેનાથી વાસ્તવમાં સામાજિક સંઘર્ષણો પોતાની સિદ્ધિઓ એટલે કે વ્યક્તિગત અને સામાજિક સુખાકારીમાં આત્મવિશ્વાસની લાગણીઓનો વધારો થયો હોય છે, આમ, દરેક હકારાત્મક ફેરફાર એ સામગ્રી સુખાકારી તરફનું પગલું હોય છે.

હવે પછીના લેખાંકોમાં 'ફિઝિકલ ફિટનેસના ફાયદાઓ' વિશેની વિગતો આપવામાં આવશે.

(ક્રમશઃ)