ગાંધીનગર સમાચાર

તા. ૧૮-૮-૨૦૧૩, રવિવાર

## તંત્રી સ્થાનેથી.....

### શ્રાવણી પર્વો સાથે પારસીઓની પતેતીનો સંયોગ

જાહેર રજા તરીકે પારસીઓના પવિત્ર પર્વ 'પતેતી'ની સૌને ખબર હોય, પરંતુ આ વર્ષે એ રવિવારે આવતી હોઈ એની સાથે સંકળાયેલો રજાનો લાભ નહીં મળે! શ્રાવણ આમેય તે પર્વોનો મહિનો છે. શ્રદ્ધાળુ હિંદુઓ માટે તો આખેઆખો શ્રાવણ જ એક મસમોટો તહેવાર છે. એમાં પણ ગુરુપૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન અને કૃષ્ણ જન્માષ્ટમીનાં પર્વો એટલે આખેઆખી ભારતીય સંસ્કૃતિનો સમન્વય, ત્રિવેણી સંગમ! આ વખતે પવિત્ર રમજાન અને શ્રાવણનું સંયોજન પણ સુખદ રહ્યું. રમજાન ઈદ જેટલો જ અને આપણી દિવાળી કે નાતાલ જેટલો જ મહિમા પારસી જનસમુદાય માટે પતેતીનો છે. પતેતી એ પ્રાયશ્ચિતપર્વ છે. દિવંગત આત્માઓની 'હાજરી'માં એમના તરફ કોઈ દુરાચરણ થયું હોય તો એની ક્ષમા માગી લેવાની. એ જ રીતે અન્ય અપરાધોની પણ કબૂલાત કરી લઈ એ માટેનો દંડ ભરવાની તૈયારી રાખવાની, સજા ભોગવી લઈ ગુનામાંથી મુક્ત થઈ જવાની પવિત્ર વેળા એટલે આ પતેતી. પારસી કોમ જગતની અત્યંત બુદ્ધિશાળી અને સાહસિક કોમ છે. એ નિરુદ્રવી પ્રજા પોતાને કારણે બીજાને પીડા પહોંચે નહીં એની વિશેષ તકેદારી રાખતી આવી છે. સૈકાઓ પૂર્વે ઈરાનથી એમના પવિત્ર અગ્નિ સાથે ગુજરાતના સંજાણ બંદરે ઊતરેલા પારસીઓએ ત્યાંના રાજાને પોતે એમનાં પ્રજાજનો સાથે દૂધમાં સાકરની જેમ ભળી જવાની ખાતરી આપેલી, જે એણે આજપર્યંત પાળી છે. હિંદુસ્તાનમાં બહારથી આવેલી અન્ય પ્રજાઓએ એક યા બીજી રીતે દેશની મૂળ વ્યવસ્થામાં દખલગીરી કરી છે. મોગલો અને અંગ્રેજોએ તો દેશ પર શાસન પણ કર્યું અને પોતાના ધર્મસંપ્રદાયનો પ્રચાર-પ્રસાર કરવા વટાળ પ્રવૃત્તિ પણ કરી, પરંતુ પારસી કોમે આવા કોઈ પણ ડખાથી દૂર રહી પોતાની પ્રતિષ્ઠા સાચવી છે. આપણા દેશની પ્રગતિમાં આ ટચૂકડી કોમનો સિંહફાળો રહેલો છે. જમશેદજી તાતાથી લઈ જે.આર.ડી. તાતા અને રતન તાતા સુધીની પરંપરા પર આપણે જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વ ગૌરવ અનુભવે છે. તાજમહાલ હોટલ એ આપણા દેશની સમૃદ્ધિનું પ્રતીક બની રહી છે અને એક સફળ ઉદ્યોગ ગૃહ લેખે તાતાએ દેશની આબરૂ વધારી છે. બીજા અનેક ઉદ્યોગ સાહસિકોને એમણે દીવાદાંડી બનીને દોર્યા છે બલકે ઊંચક્યા છે. એવડું જ મોટું પ્રદાન આ વિશિષ્ટ કોમનું કલા-સાહિત્ય ક્ષેત્રે છે. પારસી રંગભૂમિએ ગુજરાતી ભાષાને એક નવો આયામ આપ્યો હતો. એશિયાનું પહેલું દૈનિકપત્ર 'મુંબઈ સમાચાર' પારસીઓએ શરૂ કર્યું હતું, જે ગુજરાતી પત્રકારત્વ માટે ગૌરવની ઘટના ગણાય. આપણને અરદેશર ફરામજી ખબરદાર અને બહેરામજી મલબારી જેવા ઉત્તમ કવિઓ આ કોમે આપ્યા છે.

'ગુણવંતી ગુજરાત'નું યશોગાન કરનારી આ વિશિષ્ટ કોમ ધીરે ધીરે પૃથ્વીપર પરથી વિલીન થઈ રહી છે તે મોટી ચિંતાનો વિષય છે. આર્ય સંસ્કૃતિના આ સંવાહકો લોહીની શુદ્ધતા- પવિત્રતામાં દૃઢ વિશ્વાસ ધરાવતા હોઈ કોઈ પારસી પુરુષ અન્ય સમાજની સ્ત્રી સાથે પરણે તો એને પંચાયતની બહાર મૂકી દે છે. સુવિદિત છે કે આપણાં મહાન વડાપ્રધાન શ્રીમતી ઈન્દિરા ગાંધી મૂળે ભરૂચના વતની એવા ફિરોજ ગાંધીને પરણ્યાં હતાં. પિતૃસત્તાત્મક સમાજ વ્યવસ્થાની રૂએ રાજીવ ગાંધી અને રાહુલ ગાંધી પારસી ગણાવા જોઈએ, પરંતુ પારસી જમાત એમને પારસી ગણવા તૈયાર નથી! પારસીઓ રંગીલા-મોજીલા નિરુપદ્રવી લોકો છે, એમની દીકરીઓ મોટી ઉંમર સુધી લગ્ન પણ કરતી નથી. આ જ કારણસર બીજી કોમોની વસતિ કૂદકે ને ભૂસકે વધતી જાય છે ત્યારે પારસીઓની જનસંખ્યા વરસોવરસ ઘટતી જાય છે. હવે આ સમસ્યા કોને કહેવી!

શ્રાવણ માસ એટલે ધાર્મિક તહેવારોનો માસ, આવા જ એક ધાર્મિક કાર્યક્રમ રક્ષાબંધનની ઉજવણી સરસ્વતી વિદ્યાલયમાં કરવામાં આવી હતી. જેમાં બાલમંદિરથી ધો-૧૨ સુધીના બાલમિત્રોએ ભાગ લીધો હતો. બહેનોએ ભાઈઓના કપાળમાં કુમકુમ તિલક કરી હાથે રક્ષારૂપી રાખડી બાંધી હતી અને ભાઈઓના કુશળ મંગળની કામના કરી હતી. ભાઈઓએ બહેનોને મોં મીઠું કરાવ્યું હતું. આ રીતે શાળામાં રક્ષાબંધનના પર્વનો ધાર્મિક માહોલ બંધાયો હતો.

## સ્વતંત્રતા દિને ક્રિએટીવ ફોરમે બાળકોને ગાંધી ફિલ્મ બતાવી

ગાંધીનગર, તા. ૧૭

ગાંધીનગર-પેથાપુર માર્ગ પર આવેલા મંગલમૂર્તિ એપાર્ટમેન્ટ ખાતે સ્વાતંત્ર્ય દિવસની ઉજવણી અનોખી રીતે થઈ. ક્રિએટીવ ફોરમના નેજા હેઠળ ભાવેશ ભાવસારે સોસાયટીના બાળકોમાં રાષ્ટ્રભાવના ઉજાગર થાય એ માટે 'ગાંધી' ફિલ્મનું નિદર્શન રાખ્યું.

સ્વતંત્રતા દિવસે બાળકોને દેશભક્તિ ગીતો સંભળાવ્યા. રાષ્ટ્રગીતનું ગાન કર્યુ, ત્રીરંગો વિશેનું જ્ઞાન આપ્યું, આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન ૧૧ વર્ષના નાનકડા પૂજને કર્યુ. આ કાર્યક્રમમાં સોસાયટીના પ્રમુખ હર્ષદભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત રહી સૌને પ્રેરકબળ આપ્યું. બાળકો ગાંધીજી વિશે જાણે એ માટે ગાંધીજયંતિએ ગાંધી આશ્રમની મુલાકાતની રજૂઆત પાયલ ભાવસારે કરી. વંદેમાતરમ્‌ના નારા સાથે બાળકો ખુશખુશાલ થઈ ગયા. આવા નાના નાના પ્રયત્નોથી જ દેશ ભાવના જાગૃત થાય છે.

### સંસ્કાર ગ્રુપ દ્વારા રક્ષાબંધન પર્વની ઉજવણી કરવામાં આવશે

ગાંધીનગર, તા.૧૭

સંસ્કાર ગ્રુપ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ દ્વારા તા. ૧૮ ઓગસ્ટ ૨૦૧૩ને રવિવારના રોજ સાંજે ૬ કલાકે સેકટર-૭ના બગીચામાં (ઈન્કવાયરી સામે) રક્ષાબંધનની ઉજવણી નિમિત્તે વૃક્ષોને રક્ષા પોટલી અને રાખડી બાંધવામાં આવશે. નાના તેમજ મોટા વૃક્ષોને રાખડી બાંધી અનોખી રીતે રક્ષાબંધનની ઉજવણી કરવામાં આવશે. ઉપરાંત પર્યાવરણ લક્ષી પરિક્ષાના માર્ગદર્શનમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓને ઈનામ આપવામાં આવશે. કાર્યક્રમમાં સંસ્કાર ગ્રુપના સભ્યોએ સમયસર હાજર રહેવા સંસ્થાના પ્રમુખે અનુરોધ કર્યો છે.

## સે-૨૨માં ગણેશોત્સવ નિમિત્તે ૧૪મીએ હિન્દી ફિલ્મી ગીત સંગીત સ્પર્ધા યોજાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૭

શ્રી સાર્વજનિક ગણેશોત્સવ સમિતિ ગાંધીનગર દ્વારા છેલ્લા ૪૩ વર્ષથી ગાંધીનગર ખાતે ગણેશોત્સવ પર્વ ઉજવવામાં આવે છે. દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ સમિતિ દ્વારા ૪૪મો ગણેશોત્સવ, સે-૨૨, રંગમંચ ગાંધીનગર ખાતે સોમવાર ૯-૯-૨૦૧૩થી રવિવાર તા. ૧૫-૯-૨૦૧૩ સુધી ઉજવવાનું સમિતિએ આયોજન કરેલ છે.

ગણેશોત્સવ દરમિયાન તા. ૧૪-૯-૨૦૧૩ શનિવારના રોજ હિન્દી ફિલ્મી ગીત સંગીત સ્પર્ધાનું આયોજન કરેલ છે. આ સ્પર્ધા ત્રણ ગ્રૃપમાં અ ગ્રૃપ વય ૫ થી૧૫ વર્ષ બી ગ્રૃપ ૧૬ થી ૪૦ વર્ષ , ક ગ્રૃપ વય ૪૧થી ઉપર રાખવામાં આવેલ છે.

રસ ધરાવતા તમામ ભાઈ બહેનોને જણાવવાનું કે આ અંગેના ફોર્મ શ્રી નંદકિશોર ખોપકર, સે-૭-સી ૭૩૫/૧, ફોન-૨૩૨૨૮૧૧૬, ૯૮૯૮૧૧૧૧૧૪, શ્રી પ્રેમ રાજપૂત સે-૮-બી ૪૨૭/૨, ગીતાંજલી પાર્ક-ફોન-૨૩૨૩૬૭૭૮, મો. ૯૭૩૭૭૨૩૬૮૦ અને 'મિનાક્ષી' ૩૮૧, સે-૧ તૃપ્તિ આઈસ્ક્રીમની બાજુમાં, ૨૩૨૨૧૯૯૯ ખાતેથી મળશે જે ૨જી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૩ સુધીમાં ભરીને પરત આપવાના રહેશે. આ અંગેનું ઓડીશન તા. ૮-૯-૨૦૧૩ના રોજ સે-૨૨ રંગમંચ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે તે અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે.

### સરકારી પ્રા.શાળા સેક્ટર-૮ ખાતે

## લાયોનેસ ક્લબ ધ્વારા ધ્વજ વંદન અને વક્તૃત્વ સ્પર્ધાનું આયોજન

ભારતના ૬૭મા સ્વાતંત્ર્ય દિન પ્રસંગે ગાંધીનગરની સરકારી પ્રાથમિક શાળા, સેક્ટર-૮ ખાતે લાયોનેસ ક્લબ ઑફ ગાંધીનગરના પ્રેસીડેન્ટ શ્રીમતી આરતી ભટ્ટે ધ્વજ વંદન કરાવ્યું હતું. આ પ્રસંગે સ્કૂલના આચાર્યા શ્રીમતી રમીલાબેન મકવાણા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

લાયોનેસ ક્લબ ધ્વારા દત્તક લેવાયેલી આ પ્રાથમિક શાળામાં ધ્વજ વંદન પછી વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે વક્તૃત્વ સ્પર્ધાનું પણ આયોજન કરાયું હતું. પર્યાવરણ, પ્રદૂષણ અને સમતોલ આહારએ વિષયે યોજાયેલી વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. નિર્ણાયકો તરીકે લાયોનેસ ક્લબના પાસ્ટ પ્રેસીડેન્ટ શ્રીમતી ઈલાબેન જોષી અને લાયોનેસ વૈશાલી જોષીએ સેવાઓ આપી હતી. વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને સ્કૂલ બેગ, છત્રી અને રમત-ગમતના સાધનોના ઈનામો આપવામાં આવ્યા હતા.

આ પ્રસંગે લાયોનેસ સેક્રેટરી શ્રીમતી મીનાક્ષી જયસિંઘાણી તથા લાયોનેસ ક્લબની બહેનો મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી હતી.

## આજે જે.સી.આઈ. ગાંધીનગર દ્વારા ક્રિએટીવ થિન્કીંગ વિષય પર વર્કશોપ

ગાંધીનગર, તા. ૧૭

જુનિયર ચેમ્બર ઈન્ટરનેશનલ, ગાંધીનગર દ્વારા આજે ૧૮મી ઓગષ્ટે કલ્પવૃક્ષ લર્નિંગ સેન્ટર ખાતે સવારે ૧૦ થી સાંજે ૫ વાગ્યા દરમિયાન ક્રિએટીવ થિન્કીંગ વિષયે ઈનોવેટીવ વર્કશોપ યોજાશે.

આજના સતત પરિવર્તનશીલ અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં ક્રિએટીવ વિચારસરણી ધરાવનાર જ ટકી શકશે. વિચારો અને વ્યક્તિત્વમાં જુદાપણું વિશેષતા જ માણસને ટોળાંથી જુદો પાડી શકે. જીવનમાં નવી ઊંચાઈઓને આંબવા, નવા શિખરો સર કરવા માટે શું કરવું? પરિવર્તનશીલ કેમ બનવું? આ તમામ પ્રશ્નોનો જવાબ આજના તાલીમી વર્કશોપમાંથી દરેકને મળી શકશે.

ક્રિએટીવીટી એ માત્ર કલાકારો કે ધૂની વ્યક્તિઓનો જ ઈજારો નથી. એ તો શીખી શકાય તેવી કલા-કૌશલ્ય છે. સાતથી વધારે દેશોમાં જેમના ૧૫૦૦થી વધારે ટ્રેનીંગ કાર્યક્રમો થયા છે તેવા ઈન્ટરનેશનલ ટ્રેનીંગ ફેલો-કમલ ડાબાવાલાના આ વર્કશોપને અંતે... આપણે પોતાની અંદરના ક્રિએટીવ-જીનીઅસને શોધી-પામી શકીશું... જૂના-પુરાણા-જડ-પૂર્વગ્રહ પ્રેરિત વિચારો છોડવાની રીત શીખી શકીશુ. ક્રિએટીવ વિચારો કરવા માટે જરૂરી ટેકનિક તથા સાધનોથી પણ અવગત થઈશુ.

આજે ૧૮ ઓગષ્ટ, સવારે ૧૦ થી ૫ માટે યોજાનાર આ તાલીમ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા ઈચ્છુક તમામ લોકોએ રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું ફરજિયાત છે. રજીસ્ટ્રેશન માટે જેસી પ્રમુખ કેતન નિર્મલ ૯૯૨૪૨ ૨૩૨૯૯ ને નામ નોંધાવી દેવું. રખે ચુકશો વાઈડએંગલ - વર્કશોપને !!

### અખિલ ભારતીય વિદ્યાર્થી પરિષદે યુ.પી.એ. સરકાર વિરૂદ્ધ આવેદનપત્ર આપ્યું

યુ.પી.એ. સરકાર સ્વતંત્ર ભારતના ઈતિહાસમાં સૌથી વધુ ભ્રષ્ટ હોવાની વાત કરી અખિલ ભારતીય વિદ્યાર્થી પરિષદે ઘ-૩ સર્કલે પ્રદર્શન કરીને કલેક્ટરના માધ્યમથી રાષ્ટ્રપતિનેં આવેદન પત્ર આપ્યું હતું. ગુજરાત પ્રદેશના ફાલ્ગુન મિસ્ત્રીએ આ પ્રસંગે કેન્દ્ર સરકારના ૧૨ લાખ કરોડના ગોટાળાની રજૂઆત કરી સરકારને ગેરજીમ્મેદાર ગણાવી હતી. ગાંધીનગરના ધવલ ડોડિયાએ કેન્દ્ર સરકારને દેશની આંતરિક સુરક્ષા અને મહિલા સુરક્ષામાં નિષ્ફળ રહી હોવાનું જણાવ્યું હતું. સમગ્ર કાર્યક્રમ જેનીથભાઈ ખમાર, ધ્રુવ પટેલ, વરૂણ મહેતા, રોનક પંચાલ દ્વારા યોજાયો હતો.

### આજે લઘુરૂદ્રનું આયોજન

ગાંધીનગર, તા. ૧૭

લઘુરૂદ્ર મંડળ ગાંધીનગરના સેક્રેટરી નરેન્દ્ર જાનીએ એક અખબારી યાદીમાં જણાવ્યું છે કે આજે તા. ૧૮મી ઓગષ્ટે સવારે ૮.૩૦ કલાકે પ્રફુલ્લભાઈ પી. દવેના નિવાસ પ્લોટ નં. ૧૮૭/૧, સેક્ટર-૬-બી, ગાંધીનગરમાં લઘુરૂદ્રનું સુંદર આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જેનો સર્વે સભ્યોને લાભ લેવા જણાવાયું છે.

## ડભોડાની એમ.એચ. વિદ્યામંદિર ખાતે જિલ્લાકક્ષાની ખો-ખો સ્પર્ધા યોજાઈ

(તસવીર : નટુભાઈ પટેલ, ચિલોડા)

ચિલોડા, તા. ૧૭

ગાંધીનગર તાલુકાની ડભોડા એમ.એચ. વિદ્યામંદિર શાળાના પ્રાંગણમાં જિલ્લાકક્ષાની ખો-ખો રમતગમત સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સ્પર્ધામાં જિલ્લા રમતગમત અધિકારી શ્રી બળદેવભાઈ દેસાઈની ઉપસ્થિતિમાં જિલ્લાના કલોલ, દહેગામ, માણસા વગેરે વિભાગની કુલ ૨૨ ટીમોએ ઉત્સાહભેર ભાગ લીધો હતો. આ સ્પર્ધામાં ૧૨ ટીમો ભાઈઓ તથા ૧૦ ટીમો બહેનોએ ભાગ લીધો હતો. શાળાના વિશાળ પ્રાંગણમાં યોજાયેલ સ્પર્ધામાં ભાઈઓની ખોખો ટીમમાં શ્રી એમ.એચ. વિદ્યામંદિર ડભોડાએ માણસા દક્ષિણની ટીમને માત આપીને જિલ્લા વિજેતા બની હતી. જ્યારે બહેનોની માણસા દક્ષિણની પારસા હાઈસ્કૂલની ટીમે ચિલોડા-ડભોડા ટીમને માત આપીને જિલ્લા વિજેતા બની હતી. રમતગમતના ખેલાડીઓને વધુ ઉત્સાહ વધારવા ગાંધીનગરના ગુડાના ચેરમેન અશોકભાઈ ભાવસારે શુભસંદેશો પાઠવીને અભિનંદન આપ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમમાં શાળાના કેળવણી મંડળના પ્રમુખ હસમુખભાઈ કે. પટેલ પ્રેરણાદાયી પ્રાસંગિક પ્રવચન કર્યુ હતુ. તાલુકા સદસ્ય હિંમતસિંહ મોબતસિંહ તથા હનુમાન મંદિરના ટ્રસ્ટી હીરાભાઈ જે. પટેલ, નિવૃત્ત આચાર્ય ઘનશ્યામભાઈ પટેલ તથા ગામના અગ્રણી આગેવાનો તથા ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન શાળાના આચાર્યશ્રી અશોકભાઈ મોદી તથા વ્યાયામ શિક્ષક દલસંગભાઈ જી. ચૌધરીએ કર્યુ હતું.

સી.આર.સી. કક્ષાના વિજ્ઞાનમેળો કલોલ તાલુકામાં જાસપુર ગામે યોજાયેલ હતો. જેમાં ગણપતપુરા પ્રા. શાળા, તા. કલોલનો પ્રથમ નંબર આવેલ. જેમાં મહત્વનું યોગદાન વિજ્ઞાનના શિક્ષકશ્રી વનિકાબેન એ. પટેલ તેમજ બાળ વૈજ્ઞાનિકો શંકર, પ્રવિણ, સોની અને પૂર્વશીએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધેલ હતો. (તસવીર : ધર્મેશભાઈ રાવલ)

## ફિઝિકલ ફિટનેસ અને સુખાકારી : લેખાંક-૧

**ફિઝિકલ ફિટનેસ**

**કાન્તિભાઇ રા. પટેલ**

ફિલિઝલ ફિટનેસ (Physical Fitness) ને ગુજરાતી ભાષામાં 'શારીરિક યોગ્યતા' એ રીતે અનુવાદિત કરવામાં આવે છે તથા સુખારીનો અંગ્રેજીમાં (Wellness) એ રીતે અનુવાદ કર્યો છે.

ફિઝિકલ ફિટનેસ એ માણસનો મહામૂલો ખજાનો છે. આ ખજાનાને ખરીદી શકાતો નથી. તેને જાળવી રાખવા અથવા મેળવવા માટે માણસે સજાગ પ્રયત્ન કરવાનો રહે.

તંદુરસ્ત જીવન અને ફિઝિકલ ફિટનેસ નજીકનો નાતો ધરાવે છે. માણસને તંદુરસ્ત જીવન જીવવા માટે ફિઝિકલ ફિટનેસ ફક્ત મદદરૂપ જ થતી નથી પરંતુ, તે માણસને દીર્ઘાયુષ્ય અને નિરામય જીવન જીવવા માટે અત્યંત ઉપયોગી છે. માણસો યુવાન હોય ત્યારે તેમને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અને કસરતોને તેમના રોજબરોજના જીવનમાં એક નિશ્ચિત ભાગ બનાવ્યાં હોય તો, તેઓ તેમની વધતી ઉંમરમાં પણ તેને જાળવી રાખતા હોય છે અને તેમાંથી તેઓ, તેમની જિંદગીપર્યંત, ફાયદો મેળવી શકતા હોય છે.

કોઈ પણ શારીરિક હલનચલન ક્રિયાને શારીરિક પ્રવૃત્તિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. કસરત એ શારીરિક પ્રવૃત્તિનો એક ભાગ છે. પરંતુ તે એક એવી પ્રવૃત્તિ છે, જેની રચના કરી શકાય છે અને તેને આયોજિત કરી શકાય છે. તેથી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ (દરેક પ્રકારની રમતો,નૃત્યો કલાઓ વગેરે) અને કસરતોને જો જીવનનું એક અવિભાજ્ય અંબ બનાવવામાં આવે તો, તે આનંદ-પ્રમોદ આપનાર બની શકે અને તેને માણી પણ શકાય.

સામાન્ય ભાષા કે શબ્દોમાં, ફિઝિકલ ફિટનેસ એ ઉત્કૃષ્ટ અને નિરામય તંદુરસ્તીની એક ઉચ્ચતમ સ્થિતિછે. ફિઝિકલ ફિટનેસ પ્રાપ્ત કરવી, એ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, પૌષ્ટિક સમતોલ આહાર અને સંયમિત વિહાર આધારીત છે.

તદન સાદી ભાષામાં ફિઝિકલ ફિટનેસ એ શરીરરૂપી યંત્રની સુસંવાદિતા સમાન છે. ફિઝિકલ ફિટનેસ માણસોને તેમની ઉત્તમ કાર્યક્ષમતાએ કામ કરવા શક્તિમાન બનાવે છે. ઉંમરનો બાધ ન ગણતા, ફિઝિકલ ફિટનેસ એ એક એવી સ્થિતિ છે, જે વ્યક્તિનો દેખાવ, લાગણી અને કાર્યક્ષમતા બક્ષવામાં મદદરૂપ થાય છે.

શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતની તાલીમ આપનારાઓએ ફિઝિકલ ફિટનેસને નીચે પ્રમાણે મૂલવી છે / વર્ણવી છે / વ્યાખ્યાયિત કરી છે.

''લોકોનાં રોજબરોજનાં કાર્યો, શારીરિક જોર અને બળ અથવા માનસિક જોશ કે જોમ સાથે અને ચપળતાથી તથા નવરાશની પળોની પ્રવૃત્તિઓ માણવા અને અણધારી કટોકટી (આકસ્મિક સંકટ સમય) ને પહોંચી વળવા માટેની શક્તિ છે.''

ખાસ કરીને 'સિનિયર સિટીજન્સ' માટે 'ફિઝિકલ ફિટનેસ એ સહન કરવાની, વેઠવાની, દબાણ ખમવાની અને જયાં એક અયોગ્ય (Until) વ્યક્તિ વ્યસ્ત ના રહી શકે તેવી પરિસ્થિતિઓમાં વ્યસ્ત રહેવાની શક્તિ છે.'

ફિઝિકલ ફિટનેસમાં, સારી તંદુરસ્તી અને શારીરિક વિકાસનો સમન્વય છે, ફિઝિકલ ફિટનેસ અંગેના કોઈ પણ કાર્યક્રમનો હેતુ, જે તે વ્યક્તિની તંદુરસ્તી, બળ, સહનશક્તિ, શરીરનો બાંધો અને શરીર વૈજ્ઞાનિક કાર્યોથી વૃદ્ધિ કરવાનો રહેલ છે. આ બધી બાબતોનો અનુભવ કસરતો, આરામ, આહાર અને સમયાંતરે વૈંદકીય અને દાંતની તપાસના સંનિષ્ઠ નિયમનથી થઈ શકે.

ફિઝિકલ ફિટનેસ મેળવવા માટે, કસરતો નિયમિત અને જોશીલી પરંતુ તેની શરૂઆત ધીમી ગતિમાંથી જોશીલી ગતિમાં પરિવર્તિત થવી જોઈએ. પ્રચલિત કસરતોની પદ્ધતિમાં જોંગીગ, સાયકિંલગ, શારીરિક વિકાસ માટેનાં યંત્રો વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે. ઊંઘનો સમય નિયમિતતાવાળો અને આરામદાયક હોવો જોઈએ, નહિ કે વધારે કલાક વાળો, ખાસ કરીને સિનિયર સીટીઝન્સ માટે સમતોલ આહાર અને સમયાંતરની વૈદકીય તપાસની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

જો કોઈ વ્યક્તિ ફિઝિકલ ફિટનેસનો કાર્યક્રમ હાથ ધરવાની હોય તો તેણે એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે ફિઝિકલ ફિટનેસ એ વ્યક્તિગત ગુણવત્તા છે જે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ હોય છે. આ ગુણવત્તા ઉંમર, જાતિ (સ્ત્રી કે પુરૂષ), વારસો, વ્યક્તિગત ટેવોથી પ્રભાવિત થતી હોય છે. તેથી તેમાં સુધારો લાવવો એ જે તે વ્યક્તિના હાથની વાત છે.

હવે પછીના લેખાંકમાં 'સુખાકારી વિશે માહિતી આપવામાં આવશે.'