



## રમત ગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ દ્વારા મહિલા સશક્તિકરણ

પટેલ ત્રિસુનીતા એન

ડૉ.કૌશીક ગોહિલ

આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર

એસોસીએટ પ્રોફેસર

તોલાણી કોલેજ ઓફ આર્ટ્સ એન્ડ સાયન્સ

છોટુભાઈ પુરાણી ડીગ્રી કોલેજ રાજપીપળા

### પ્રસ્તાવના

આ સંશોધન લેખનો ઉદ્દેશ એ છે કે સ્પોર્ટ્સ ના લાભો પર પ્રકાશ પાડવો તેમજ જે મહિલાઓ અને છોકરીઓ રમતમાં ભાગ લે છે. તેમને માટે સશક્તિકરણ એટલે સ્ત્રી સમુદાયોની આધ્યાત્મિક, રાજકીય, સામાજિક, શૈક્ષણિક, જાતિ અથવા આર્થિક શક્તિ વધારવા માટે સશક્તિકરણ કોઈ પણ માધ્યમથી જરૂરી છે, ભલે તે શૈક્ષણિક, આરોગ્ય, પોષણ, સામાજિક, આર્થિક અથવા ભૌતિક હોય આર્થિક સ્વતંત્રતા, જાહેર માં બોલવા જાગરૂકતા અને અધિકારોનો વટહુકમ, રાજકીય સહભાગિતા અને ઘણા પરિબળો મહિલા સશક્તિકરણને નિશ્ચિત કરે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ માને છે કે સ્ત્રી માનવ પ્રવૃત્તિના તમામ ક્ષેત્રોમાં શ્રેષ્ઠ થઈ શકે છે, જો તે માણસની સમકક્ષ ગણવામાં આવે અને યોગ્ય શિક્ષણ અને તાલીમ આપવામાં આવે તો તેમને ખાતરી હતી કે મહિલાને શિક્ષણ દ્વારા અને તેમને જીવનના વિવિધ તબક્કામાં સમાન તકો અને હકો આપીને સશક્ત કરી શકાય છે.

આ દેશમાં શા માટે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ વચ્ચે ખૂબ જ તફાવત છે, તે સમજવું મુશ્કેલ છે, જ્યારે વેદાંત જાહેર કરે છે કે કમ્પ્લીટ સ્વ બધા જ જીવોમાં હાજર છે. ટૂંકમાં, સ્ત્રી સશક્તિકરણ વ્યક્તિગત મર્યાદાઓને તોડવાનો છે. શારીરિક શિક્ષણ મહિલા સશક્તિકરણના તમામ સેગમેન્ટમાં મહત્વપૂર્ણ અને મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

સ્ત્રીને સામાજિક રીતે રમતમાં ભાગ લેવાની પરવાનગી આપવામાં આવી ન હતી અથવા તો કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે કેટલીક જગ્યાએ, સ્ત્રીઓને રમત પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની મંજૂરી નથી. ઉદાહરણ તરીકે, "અફઘાનીસ્તાનમાં, 2001 માં તાલિબાન શાસનના પતન પછી મહિલાઓએ રમતોમાં ભાગ લેવાની મંજૂરી આપી હતી. સાઉદી અરબિયામાં, સ્ત્રીઓ અને કન્યાઓને રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણમાં ભાગ લેવામાં થી બાકાત રાખવામાં આવ્યા છે.આવા તો અનેક દેશો છે જે માં સ્ત્રી ને રમત માં ભાગ લેવા માટે પરવાનગી આપવામાં આવતી નથી.

તાજેતરના વર્ષોમાં, મહિલા સશક્તિકરણ માટેની રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિને માન્યતા પ્રાપ્ત થઈ છે. વિશ્વભરમાં મહિલા ઓ રમતમાં વધુ ભાગ લેવા પ્રયત્ન કરવામાં આવી અહ્યા છે.મહિલા સશક્તિકરણ માટે નવીન રમતો અને નવી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કાર્યક્રમો માટે સપોર્ટ આપવા અને મહિલા અધિકારોની પ્રગતિ માટે રમતોમાં સામાજિક ચળવળ ઊભીકરે છે સ્ત્રીઓ માટે શારીરિક શિક્ષણનો વિષય એ હંમેશા ઊંડા સંશોધનો કર્યા છે, જે દરેક મહિલા ના મુદ્દાઓ જે મહિલા ના પ્રતિભાવ પર પ્રભાવ પાડે છે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને રમતોમાં સંભવિત લાભો પણ સારી રીતે ઉકેલી રહ્યા છે, કોઈ સંસ્થા વ્યવસાયિક સ્તરે અથવા વ્યક્તિગત અને સામાજિક સ્તરે પણ જટીલ હોઈ શકે છે. તે જોવામાં આવે છે. કે છોકરાઓ અને પુરૂષોના ગુપ અને મહિલાઓની અસમાનતા જેવી ફેમિલી સમાન અંશે અસમાનતા અનુભવતા નથી. તેથી કેટલાક ચોક્કસ જૂથો માટે વ્યૂહરચનાઓ કરવાની જરૂર છે. જેથી સ્ત્રી અને પુરૂષને સરખી સમાનતા મળી સકે.

રમતો બધા માણસો નો જન્મજાત અધિકાર છે.રમતો મહિલા ઓ માટે પણ એટલીજ મહત્વની છે, કારણ કે રમતોની સફળતા માટે ટીમના કામ અને ઉત્સાહની ક્ષણો અનુભવવાની તક આપવી જોઈએ જેમકે યોગ,દયાન, અરોબીક કસરતો,જીમ માં થતી કસરતો,ટીમ ઇવેન્ટ, વ્યક્તિગત ઇવેન્ટ,માં તક આપવી જોઈએ. રેગ્યુલર કસરત દ્વારા સ્તન કેન્સર અને હૃદય રોગના જોખમમાં 50% અને કોલન કેન્સર નું 60% જેટલું જોખમ ઘટાડે છે.

છોકરીઓ અને મહિલાઓ ના જીવનના અસંખ્ય પડકારોનો સામનો કરે છે જે તેમની ક્ષમતા ઘટાડે છે તેમની સંપૂર્ણ સંભાવના પ્રાપ્ત કરવા માટે સંરક્ષણ જરૂરી છે સ્ટડીઝ દર્શાવે છે કે સમાનતાની ઔપચારિક બાંધકામ હોવા છતાં, સ્ત્રીઓ માટે સમગ્ર પ્રગતિનું સમગ્ર દર, ખાસ કરીને વિશ્વના ગરીબ અને સૌથી વધુ હાંસિયાવાળા વિસ્તારોમાંથી તે સ્ત્રીઓને રમત દ્વારા સ્તરીય સશક્તિકરણ કરવામાં આવી છે અને રમતોમાં અને ડિઝિટલ ફીટ મહિલાઓની માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય વધુ જોવા મળે છે. રમતો અને રમતોમાં સહભાગિતા તેમને શારીરિક રીતે સક્રિય કરે છે જે તેમના આરોગ્યને હકારાત્મક લાગણી માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. જે ઓનેસ્ટીઓપોરોસિસની રોગ અને તેને નિવારણ માટે શક્તિ આપે છે.

ઓસ્ટીઓપોરોસિસ એ અસ્થિ પેશીઓનું બગાડ છે જે હાડકાના જથ્થાના નુકશાન તરફ દોરી જાય છે અને બોન ડેન્સિટીનું ઊંચું જોખમ રહે છે. સ્ત્રીઓ માં પુરૂષો કરતા osteoporosis માટે વધારે જોખમ હોય છે. સમગ્ર જીવનકાળમાં 50 વર્ષીય સ્ત્રીઓમાં હાડકાના અસ્થિબંધનું જોખમ 40% છે, જે હૃદય ની કોરોનરી ધનમની ની બિમારીના જોખમ સમાન છે, 1990 થી 1.7 મિલિયન લોકો વિશ્વભરમાં અનુભવેલા હિપ ફ્રેક્ચર છે. આ સંખ્યા વર્ષ 2025 સુધીમાં વધીને 6 મિલિયન સુધી વધવાની શક્યતા છે, શારીરિક(કસરત ) પ્રવૃત્તિ કેલ્સિયમ અને વિટામિન ડી સાથે સંયોજનમાં હાડકાના જથ્થાને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો કરવામાં મદદ કરે છે, તેમના સમૂહને વધારીને પ્રતિક્રિયા આપે છે જેથી બળ મોટા વિસ્તારમાં ફેલાય છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં હાડકાના આરોગ્ય પર હકારાત્મક અસર થાય છે, જે સમગ્ર યુગ સ્પેક્ટ્રમની છે. પરંતુ આ અસર અગાઉ નિષ્ક્રિય વ્યક્તિઓમાં સૌથી વધુ જોવા મળે છે. બળવર્ધક કસરત, ખાસ કરીને પ્રતિકાર કસરત. આની અસર શારીરિક પ્રવૃત્તિ હાંસલ કરવા માટેની પ્રવૃત્તિઓમાંથી સૌથી અસરકારક છે. આ કસરત અને ટ્રેનિંગ 75-85 વર્ષની વૃદ્ધ મહિલાઓમાં અસ્થિની ઘનતામાં સુધારો કરવા માટે અસરકારક છે. ઓછી અસ્થિ ખનિજ ઘનતા ઉત્થાન, પ્રારંભિક પોસ્ટ-મેનોપોઝલ સ્ત્રીઓમાં અસ્થિ ના નુકશાનની શરૂઆતમાં ધીમી કરે છે.

આગળની રમતો અને રમત ભાવનાત્મક તાણને દૂર કરે છે, તેમને તાર્કિક લાગે છે, ચિંતા ડિપ્રેસનને ઘટાડે છે અને સંગઠનાત્મક અને સંચાલન કૌશલ્યનો સમય વધારવા, આત્મસન્માન અને સશક્તિકરણ નેતૃત્વ અને સિદ્ધિ, આર્થિક અને સામાજિક વિકાસ માટેના ભૂતકાળની સરખામણીમાં વધુ સ્વતંત્રતા આપે છે. , સ્ત્રીઓને ક્લબમાં કસરત કરવા માટે અને રમતો રમવા માટે પ્રોત્સાહન આપો. અને રમતોમાં પોતાની કારકિર્દી બનાવે એ ખૂબ મહત્વનું પાસું છે. અને જો વધુ મહિલાઓ રમતગમતમાં ભાગ લે તો લિંગ હિંસા અને લીન્ગ્વિક ભેદભાવ ને પણ ઘટાડી શકાય છે.

**છોકરીઓ અને મહિલાઓ માટે રમતોના લાભ: -**

તાજેતરના વર્ષોમાં કન્યાઓ અને મહિલાઓના સશક્તિકરણ માટે એક વ્યૂહરચના તરીકે રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વિશ્વભરમાં માન્યતા મેળવી રહી છે.

1. જે મહિલાઓ રમતો રમે છે અથવા શારીરિક ગતિવિધિઓમાં ભાગ લે છે તેઓ વધુ સકારાત્મક જીવન જીવે છે, જીવનની કુશળતા, આત્મવિશ્વાસનું નિર્માણ કરે છે અને જે મહિલાઓ ભાગ લેતી નથી તેના કરતા સામાજિક નેટવર્ક્સ બનાવી શકે છે.
2. જે મહિલાઓ રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે છે તેમાં તેમનામાં ઉચ્ચ સ્વમાન અને ગર્વ અનુભવે છે. મહિલાઓની શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા, તેમની નેતૃત્વ અને સિદ્ધિઓની તકો ઊભી કરવા, સામાજિક સમાવેશ અને મહિલાઓની સામાજિક એકત્રીકરણ અને લિંગના પડકારોને પડકારવા માટે રમતોની સંડોવણી નોંધપાત્ર ભૂમિકા ભજવી શકે છે.
3. રમતોમાં મહિલાઓની સામેલગીરી જાહેર જીવન અને સમુદાયના વિકાસમાં નોંધપાત્ર યોગદાન આપી શકે છે.
4. જે રમતો રમે છે તે મહિલાઓ આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન અને ડિપ્રેશનના નીચલા સ્તરોનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવે છે. રમતોમાં સામેલ સ્ત્રીઓ પોતાને વિશે સારી લાગણી અનુભવે છે, બન્ને શારીરિક અને સામાજિક રીતે. જ્યારે તમે તમારી કુશળતા સુધારવામાં અને તમારા ધ્યેયો વાસ્તવિકતા બની રહ્યા છે ત્યારે તે વિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરે છે.
5. સ્પોર્ટ્સ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં મહિલાઓની સામેલગીરી પ્રેરણા, વિશ્વાસ, આશા અને હિંમતની ગુણવત્તાને બનાવે છે.

6. યોગ એક્સર્સીઝ વોર્કિંગ, વિવિધ રમતો અથવા કોઈપણ રમત જે તેઓ પ્રાધાન્ય તેમના સ્વરૂપમાં તફાવત દર્શાવી શકે છે. તે જોવાના સ્વરૂપમાં. નિષ્ણાતો સહમત થાય છે કે સ્પોર્ટ્સ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં સામેલગીરી સંભવિતપણે સ્ત્રીઓ માટે જીવનના લાભોની વિશાળ શ્રેણી ઓફર કરી શકે છે.

ભારતના પ્રથમ અને ઉચ્ચતમ રેન્કિંગ ઓફિસર કિરન બેદી, જે 1972 માં ભારતીય પોલીસ સેવામાં જોડાયા, પણ એક સામાજિક કાર્યકર્તા છે, તે કહે છે. "કે રમતો અને શિક્ષણ આપણી ઉછેરના મહત્વના સ્તંભો હતા."

મહિલા રમતો ફાઉન્ડેશન (ડબ્લ્યુએસએફ) ટેનિસ દંતકથા બિલિ જીન રાજા દ્વારા 1974 માં સ્થપાયેલ એક શૈક્ષણિક બિન અનુદાઇત સંસ્થા છે. તેના "રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ જીવન આગળ વધારવા " ભારતીય મહિલાઓએ રમતો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કન્યાઓ અને મહિલાઓનું જીવન હાંસલ કર્યું છે. "ભારતીય મહિલાઓએ દરેક રમતમાં રાષ્ટ્ર માટે મહાન વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે. કેટલાક મહિલા રમતો આઈકોન, રમતોનું એન્જિન પી.ટી. ઉષા (એથલેટિક્સ) કુન્ડરાની દેવી (વેઈટ લિફ્ટીંગ), ડાયનાઅદુલજી (ક્રિકેટ), ઇન્ડ્યુરુઈ (ટેબલ ટેનિસ), પ્રીતમની (હોકી), સાનિયા મિર્ઝા (ટેનિસ), કાર્નેમ ઓલવેશ્વરી (વેઈટલિફ્ટીંગ), સાઇના નેહવાલ (બેડમિન્ટન) પી.વી.સિંધુ (બેડમિન્ટન) મેરીકોમ (બોક્સીંગ) સાક્ષી માલિક(કુસ્તી) તાજેતારમાં જ અસિયન ગેમ્સ (અથલેટીક્સ) માં ભારત ને બે ગોલ્ડ મેડલ અપાવનાર સરિતા ગાયકવાડ. આવી તો અનેક વીરાંગનાઓ છે.

સફળતા, શક્તિ, હિંમત અને જુસ્સા સાથે આવે છે. સફળતા, છેવટે, સંપૂર્ણપણે ક્ષમતા, હિંમત અને જુસ્સા પર આધાર રાખે છે. સફળતાના પ્રારંભિક બિંદુ, ખરેખર હકારાત્મક વિચાર છે, આશા અને આશાવાદ સાથે આત્મવિશ્વાસ. અને સફળતા માટે પાયા માંથીજ સતત પ્રેક્ટીશ મહેનત નો સામનો કરવો પડ્યો, પરંતુ હિંમત અને બહાદુરી સાથે આ સરળતાથી પાર થઈ શકે. વિશ્વાસ, હિંમત અને હિંમતથી અંતિમ લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે ક્ષમતા વધારવા અને આગળ વધારવું. આજે, કોઈ શંકા નથી, કે મહિલાઓ પ્રાયોગિક રીતે દરેક મુખ્ય રમતમાં ભાગ લે છે, સહભાજગી થાય છે. ભારત ની મહિલા સ્પોર્ટ્સ માં વધુ મેડલ લાવી શકે છે જો અને ભાગપણ થી સારા કોચ,સારું ભોજન,સારા મેદાન, અને ચોક્કસ પસંદ કરેલ રમત માં પ્રેક્ટીશ આપવામાં આવે તો સારા પરિણામ મળી શકે છે. જેમાં સુધારા અને વધારા ની જરૂર છે.

સંદર્ભ

1. સ્વમીવીવેકાનંદ કલકતા - અડવાનટા આશ્રમ ૧૯૬૯ વોલ ૩. p. ૨૧૪
2. wwwhrworg/news
3. www google. com
4. wwwjounalsevier.com
5. journal of the National Cancer Institute - 1994