ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಅಧ್ಯಾಯ-1 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಇತಿಹಾಸ

1.1 ಪುರಾತನ ಗ್ರೀಕ್ ನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ –ಸ್ಪಾರ್ಟ ಮತ್ತು ಅಥೇನ್ಸ್

ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶ...

- ಯುರೋಪಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಾಗರೀಕತೆಯ ತೊಟ್ಟಿಲೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಭೌಗೋಲಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಉದ್ದಗಲತೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ನಡುಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ನಗರರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಗಣಿತ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆ, ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರ, ತತ್ವಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯಕೀಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಸಾಕ್ರೆಟಿಸ್, ಪ್ಲೆಟೋ, ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್, ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್, ಹಿಪೋಕ್ರಿಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದ ಕೀರ್ತಿ ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಗ್ರೀಕ್ ಜನತೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳು 'ಮರಗಳಿಗೆ ಎಲೆ ಬಳ್ಳಿಗಳಿರುವಂತೆ, 'ತಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರುವಂತೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶ ...

- ಗ್ರೀಕರಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ಮೂಡಲು ಆ ದೇಶದ ಬೌಗೋಲಿಕ ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ– ಕಡಿದಾದ ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಸಮುದ್ರ, ಖಣಿವೆ ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಚಳಿಗಾಲ – ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಜನರಿಗೆ ಹೊರಾಂಗಣದ ಕಠಿಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು.
- ಅಧಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು.
- ಈ ರಾಜ್ಯಗಳ ಪ್ರಮುಖ ವೃತ್ತಿ **ದಾಳಿಮಾಡುವುದು** ಮತ್ತು **ಬೇಸಾಯ.**
- ಗ್ರೀಕ್ ರಾಜ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ದಾಳಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ರೀತಿಯ ದಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಲು **ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ** ಹಾಗೂ **ಯುದ್ಧ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳ** ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

- ಇದು ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಹಲಾವರು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು.
- ಇಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರದ ಆಡಳಿತ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯಕೆ ವಳಪಟ್ಟಿತ್ತು.
- ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಸೈನಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿತ್ತು.
- ರಾಜನಿಷ್ಠೆ, ಸ್ವಾಮಿಭಕ್ತಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೇ ರಾಜಕೀಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿತ್ತು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾಗರೀಕರಿಗೆ ಕಠಿಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ದೇಹಧಾರ್ಢ್ಯತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ಜನಿಸದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಗಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಟೈಗೆಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗು ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬದುಕುಳಿದರೆ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಪಾಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸ್ಪಾರ್ಟಾದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಸ್ಪಾರ್ಟಾದ ನಾಗರೀಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು:

- **ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ – (ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 7 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)**
- **ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ – (7 ವರ್ಷದಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)**
- **ಸೈನಿಕ ಜೀವನ – (18 ವರ್ಷದಿಂದ 30 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)**
- **ನಾಗರೀಕ ಜೀವನ – (30 ವರ್ಷದಿಂದ 50 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)**
- **ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನ – (50 ವರ್ಷದಿಂದ 60 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)**

ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ – (ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 7 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) :

- ಮಗು ತನ್ನ 7 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪಾಲಕರ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು.
- ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತೃವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ತೋರದೆ, ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೇಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದಾದಿಯರಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ದೇಶ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೀರರ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸ್ಪಾರ್ಟಾ ದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

2. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ – (7 ವರ್ಷದಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) :

- 7 ವರ್ಷದಿಂದ ಬಾಲಕನು 'ಬ್ಯಾರಕ್' ಎಂಬ ತರಬೇತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.
- ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಯೋಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಪಂಗಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ಪ್ರತಿ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ 64 ಬಾಲಕರಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತ 4 ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಟ್ರೂಪ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಪಂಗಡವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಟ್ರೂಪ್ ತಂಡದ ನಾಯಕನ್ನು ಯುರೇನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಈ ನಾಯಕರು ಪಡೋನ್ಮಸ್ ಎಂಬ ರಾಜ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯ ಆಡಳಿತಾಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಠಿಣವಾದ ಜಿವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. (ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ, ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆ, ವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಕೊಠಡಿಗಳು) ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಠಿಣವಾದ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.
- ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು, ಹಾರುವುದು, ಎಸೆಯುವುದು, ಕುಸ್ತಿ, ಈಜು, ಬೇಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

3. ಸೈನಿಕ ಜೀವನ – (18 ವರ್ಷದಿಂದ 30 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) :

- 18 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಯುವಕರು "ಕ್ರ್ಯಾಪಿಡಿಯಾ" ಎಂಬ ರಹಸ್ಯ ಸೇನಾಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಇಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋಳು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಆಯುಧ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಕೃತಕ ಯುದ್ಧದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಿ ಯುದ್ಧ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತತಿದ್ದರು.
- ಈ ಸೈನಿಕರು 20 ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೈನಿಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು 30 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸೈನಿಕ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

3. ನಾಗರೀಕ ಜೀವನ– (30 ವರ್ಷದಿಂದ 50 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) :

30 ವರ್ಷದನಂತರ ಸ್ಪಾರ್ಟಾದ ನಾಗರೀಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆದು ನಾಗರೀಕರೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ವಿವಾಹವಾಗಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ತಮ್ಮ 50 ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬ್ಯಾರಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೇಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

4. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಜೀವನ– (50 ವರ್ಷದಿಂದ 60 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) :

50 ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೈನಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧಗಳು ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿ ಬಂದರೆ ನಾಗರೀಕರು ಸೈನಿಕ ಜೀವನದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪುನಃ 10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವಿಸ್ಥರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಲ್ಲವೆ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಅಥೇನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

- ಗ್ರೀಕ್ ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಹೊಂದಿದ ರಾಜ್ಯ..
- ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಮುಕ ಉದ್ದೇಶ ನಾಗರೀಕರ ಸರ್ವತೋಮುಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದ್ದರು.
- ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯ ಹೀನವಗಿದ್ದರೆ ಪಾಲಕರಿಂದಲೇ ಅವನತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಥೇನ್ಸ್ ನಾಗರೀಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು:

ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ – (ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ 7 ವರ್ಷದವರೆಗೆ):

- ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಪಾಲಕರ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು.
- ಪಾಲಕರು ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ತೋರದೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.
- ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಾಳಿಪಟ ಹಾರಿಸುವುದು, ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಬುಗರಿ ಆಟ, ಚಿಟ್ಟೆ ಹಾರಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ ಮೊದಲಾದ ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದದರು.
- ಉತ್ತಮ ನಾಗರೀಕನಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ನೀತಿಕಥೆ) ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ – (7 ವರ್ಷದಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)

- ಏಳು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಾಲಕರು ಪ್ಯಾಲೆಸ್ಟ್ರಿಯಾ ಶಾಲೆಗೆ ಕುಸ್ತಿ, ಜಿಗಿತ ಓಟ, ಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಭಲ್ಲೆ ಎಸೆತ, ಮುಷ್ಠಿಯುದ್ಧ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ತರಬೇತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಪ್ಯಾಲೆಸ್ಟ್ರಿಯಾ ದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ತರಬೇತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತ ಸಲಕರಣಾ ಕೋಣೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ, ಮನೋಲ್ಲಾಸದ ಕೋಣೆ, ಮುಂತಾದ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಶಾಲೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.
- ದೀದ್ಯಾಸ್ಕಲಂ ಈ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ (ನಾಟ್ಯ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಪೀಟಿಲು, ವೀಣೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿಯಂ) ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕರಣ ಕಲಿಯುತ್ತದ್ದರು.
- ಪ್ಯಾಲೆಸ್ಟ್ರಿಯಾ ಮತ್ತು ದೀದ್ಯಾಸ್ಕಲಂ ಈ ಎರಡು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥೇನ್ಸ್ ನ ಬಾಲಕರಿಗೆ 14 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಪೂರ್ತಿ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಸ್ವಂತ ಖರ್ಚಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಸಾಂಗಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಬಾಲಕರಿಗೆ 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ವ್ಯಾಸಾಂಗ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸೈನಿಕ ಜೀವನ – (18 ವರ್ಷದಿಂದ 20 ವರ್ಷದವರೆಗೆ)

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ನಂತರ 18 ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ **ಎಫೆಬಸ್** ಎಂಬ ಸೈನಿಕ ದಳಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು .
- ರಾಜ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತಾನು ಸೇವೆಮಾಡುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರತಿಯೋಬ್ಬರು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.
- ಆಯುಧಗಳ ತರಬೇತಿ, ಬಿಲ್ಲುಗಾರಿಕೆ, ಕತ್ತಿವರೆಸೆ, ರಥದ ಓಟ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಯುದ್ಧ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಯುದ್ಧಭೂಮಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ 20 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಸೈನಿಕ ಜೀವನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ನಾಗರೀಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾಗರೀಕ ಜೀವನ – (20 ವರ್ಷದಿಂದ ಜೀವಿತಾವಧಿವರೆಗೆ)

- ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಸ್ವತಂತ್ರ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ ವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ವೃತ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು.
- ಆದರೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. (ಲ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಅಕಾಡೆಮಿ & ಸೈನಾಸಾರ್ಗಸ್)