



COMPILED AND CIRCULATE BY: PROF.PARTHA KUMAR MANNA. SACT, DEPT.
OF PHYSICAL EDUCATION, NARAJOLE RAJ COLLEGE.

1.1. Concept, definition and dimention of Health . (স্বাস্থ্যের ধারণা, সংজ্ঞা এবং বিভিন্ন মাত্রা)।

স্বাস্থ্য হল স্বাস্থ্যশিক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। স্বাস্থ্য বলতে সাধারণভাবে কোন ব্যক্তির দৈহিক সুস্থতাকেই বোঝানো হয়। প্রত্যেক ব্যক্তিকে জন্মগ্রহণের পর থেকে জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত তার চারপাশের সামাজিক ও প্রাকৃতিক পরিবেশের বিচিত্রতার মধ্য দিয়ে জীবনযাপন করতে হয়। এই উভয় পরিবেশই ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব বিস্তার করে। সুস্থ পরিবেশে ব্যক্তির স্বাস্থ্যও সুস্থ হয়। ব্যক্তির দেহের সঙ্গে তার মন, মনের সঙ্গে নানা প্রকার চেতনা এবং প্রক্ষোভ জড়িত থাকে। তাই বলা হয় স্বাস্থ্যের ধারণা অতিব্যাপক। বর্তমান যুগে স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিশেষজ্ঞদের ধারণা ও ব্যাখ্যা হল- “স্বাস্থ্য হল ব্যক্তির একটি দৈহিক অবস্থা, যে অবস্থায় ব্যক্তি তার শারীরিক, প্রাক্ষোভিক ও বৌদ্ধিক সম্পদগুলিকে দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় কাজে সুষ্ঠুভাবে এবং যথাযথভাবে ব্যবহার করতে সমর্থ হয়।” ব্যক্তি তার শরীর ও মনের সম্পদগুলিকে সমাজজীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে ব্যবহার করে থাকে। তাই ব্যক্তির স্বাস্থ্য তার সমাজের সমষ্টিগত স্বাস্থ্যের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত।

স্বাস্থ্য ও জীবন পরস্পরের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। স্বাস্থ্য মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠ ঐশ্বর্য যেখানে জাতি, বর্ণ, ধর্ম, লিঙ্গ কোনো কিছুই প্রভাব বিস্তার করতে পারেনা। স্বাস্থ্য ছাড়া মানবজীবনের সব প্রচেষ্টা, জয় পরাজয়, আনন্দ-উচ্ছাস সবকিছুই ব্যর্থ। স্বাস্থ্যকে কোনো সীমানায় আবদ্ধ করা যায় না। তবে একে ব্যাপক ইর্থে বর্ণনা করা যায়- বলা হয়, - “স্বাস্থ্য হল সামগ্রিকভাবে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সত্তা বা সব সত্তার এক্যবদ্ধ কার্যকারিতা”। স্বাস্থ্য সম্পর্কে W.H.O. বলেছে- “*Health is a state of complete physical , mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*” অর্থাৎ শুধুমাত্র নিরোগ দেহ বা শারীরিক সুস্থতাকেই স্বাস্থ্য বলা যায় না, ব্যক্তির সার্বিক সক্ষমতা অর্থাৎ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতাকেই স্বাস্থ্য বলে।

স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা (Definition of Health).

স্বাস্থ্য বলতে আমরা সাধারণত খুব সংকীর্ণ অর্থে অসুস্থতার অভাবকে বুঝি। কিন্তু প্রকৃতক্ষেত্রে স্বাস্থ্য বলতে অসুস্থতার অভাবকে বোঝায় না। স্বাস্থ্য বলতে আমরা ব্যক্তির সেই অবস্থাকে বুঝি যা তাকে দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক দিক তেকে পরিপূর্ণ জীবনযাপনে সহায়তা করে। স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়ে নানা ধরনের সংজ্ঞা পাওয়া যায় সেই গুলি হল নিম্নরূপ-

- ১। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (W.H.O): বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থায় ১৯৮৪ খ্রীস্টাব্দে যে সংজ্ঞা দিয়েছেন তা হল -
- “*Health is a state of complete physical , mental and social well being and*



COMPILED AND CIRCULATE BY: PROF.PARTHA KUMAR MANNA. SACT, DEPT.
OF PHYSICAL EDUCATION, NARAJOLE RAJ COLLEGE.

not merely the absence of disease or infirmity” অর্থাৎ শুধুমাত্র নিরোগ দেহ বা শারীরিক সুস্থতাকেই স্বাস্থ্য বলা যায় না, ব্যক্তির সার্বিক সক্ষমতা অর্থাৎ শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতাকেই স্বাস্থ্য বলে।

W.H.O.১৯৮৬ খ্রিস্টাব্দে স্বাস্থ্য উন্নয়ন সম্পর্কিত দাবিপত্র অনুসারে বলা যায়- স্বাস্থ্য শুধুমাত্র একটি অবস্থা নয়, স্বাস্থ্য হল প্রতিদিনের ব্যবহারযোগ্য সম্পদ। স্বাস্থ্য হল একটি ধনাত্মক ধারণা বা সামাজিক ও ব্যক্তি গত সম্পদের ওপর জোর দেয় এবং একই সঙ্গে মানুষের শারীরিক সক্ষমতার ওপর জোর দেয়।

২। এনসাইক্লোপিডিয়া অব এডুকেশন: এনসাইক্লোপিডিয়া অনুসারে স্বাস্থ্য হল- *“Health is that state in which the individual is able to mobilize all his resources intellectual, emotional and physical for optimum daily living.”* (স্বাস্থ্য হল এমন এক শারীরিক অবস্থা যা ব্যক্তিকে তার দৈনন্দিন জীবনে বেঁচে থাকার জন্য শারীরিক, মানসিক ও বৌদ্ধিক অবস্থার সর্বোত্তম ব্যবহারে সাহায্য করে।)

৩। Webster dictionary: এতে পাওয়া যায়, - *“Helthe is the condition of being sound in body, mind or spirit Specially freedom form physical disease or pain.”* (স্বাস্থ্য হল দৈহিক মানসিক তথা আত্মিক সুস্থতা যা প্রধানত রোগহীন বস্থাকে বোঝায়।

৪। বিশেষজ্ঞদের মত: বিশেষজ্ঞদের মতে, - স্বাস্থ্য হল ব্যক্তি জীবনের এমন এক অবস্থা, যে অবস্থায় ব্যক্তি তার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, বৌদ্ধিক, প্রাক্ষেভিক সব কিছুকে দৈনন্দিন জীবনযাত্রার প্রয়োজনী কাজে সবচেয়ে বেশি মাত্রায় ব্যবহার করতে পারে।

অপরদিকে, স্বাস্থ্য হল- এমন একটি বিষয় যা মানুষকে আত্মপ্রতিষ্ঠা লাভে পথ দেখায় ও ব্যক্তিত্ব গঠনে সাহায্য করে। ব্যক্তির আভ্যন্তরিন যন্ত্র ও তন্ত্রগুলিকে স্বাভাবিক ও সুস্থ রেখে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তার জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

সাম্প্রতিক কালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বা w.h.o.স্বাস্থ্যের সংজ্ঞায় বলেছেন- *“Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease or infirmity. Recently this definition has been amplified and it has been added attainment of a level of health that will enable every individual to lead a socially and economically production life.”* (সামাজিকভাবে ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং প্রাক্ষেভিক সুস্থতাকেই স্বাস্থ্য বলে। শুধুমাত্র নিরোগ

Physical Education _Semester- IV, DSC-1D_ Unit-I_1.1. Concept, definition and dimation of Health .

দেহ বা শারীরিক সুস্থতাকে দৈনন্দিন আবশ্যিকীয় কাজে সঠিক জায়গায় ব্যবহার করতে পারাই হল স্বাস্থ্যের মূল কথা।

• স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রা বা দিক (*Dimension of Health*):

আধুনিক ধারণার উপর ভিত্তিকরে স্বাস্থ্যের বিভিন্ন মাত্রা বা দিকগুলি হল-

১। **শারীরিক স্বাস্থ্য** (Physical Health): শারীরিক স্বাস্থ্য বলতে নীরোগ, সুস্থ জীবনযাপন, উন্মুক্ত দেহভঙ্গি ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার সমষ্টি। শারীরিক স্বাস্থ্যের অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল- শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সমূহ, যেমন- ত্বক, চুল, দাঁত, চোখ, কান, হাত পায়ের পাতা, বিশ্রাম ও ঘুম, ব্যায়াম, বিনোদন ও দেহভঙ্গিমা, শ্বসনতন্ত্র, সংবহনতন্ত্র ও অন্যান্য তন্ত্র সমূহ। স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে হলে কিভাবে ঐ যন্ত্রসমূহের সঠিক রক্ষণাবেক্ষন করা যায় সে সম্পর্কে জানতে হবে।

২। **মানসিক স্বাস্থ্য** (Mental Health): যে কোনো প্রতিকূল পরিস্থিতিতে নিজেকে মানিয়ে নিয়ে শান্তিপূর্ণ জীবনযাপন করা ও অপচয়ের সঙ্গে মেশার ক্ষমতাকে মানসিক স্বাস্থ্য বলে। এর বিভিন্ন প্রভাবগুলি হল- মানসিক দৃঢ়তা বৃদ্ধি পায়, মানসিক বিশ্লেষণ শক্তির উন্নতি ঘটে, প্রতিকূল পরিস্থিতির মোকাবিলা করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। স্বাস্থ্যের আধুনিক ধারণা অনুসারে স্বাস্থ্যের একটি অন্যতম প্রধান নির্ধারক উপাদান হল সামসিক স্বাস্থ্য। মানসিক স্বাস্থ্যের অন্যতম ভিত্তি হল- উন্নত শারীরিক স্বাস্থ্য, মৌলিক চাহিদা, অভ্যাস প্রভৃতি।

৩। **সামাজিক স্বাস্থ্য** (Social Health): সমাজের সর্বস্তরের মানুষের সঙ্গে সুসম্পর্ক স্থাপন ও সামাজিক কর্তব্য ও দায়বদ্ধতা পালনের সামর্থ্যকে সামাজিক স্বাস্থ্য বলে। সামাজিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন প্রভাবগুলি হল,- ব্যক্তির সামাজিকতা বৃদ্ধি পায়, সামাজিক অনুষ্ঠানে ও কাজকর্মে উৎসাহ দেয়, সহযোগিতা ও সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গির উন্নয়ন ঘটে। সামাজিকভাবে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী একটি মানুষ বিভিন্ন সামাজিক গুণের অধিকারী হন। তার মধ্যে একতার ভাব, শ্রদ্ধা, ভালোবাসা, নিঃস্বার্থপরতা, সহযোগিতার মনোভাব ও পরার্থে কাজ করার মনোভাব লক্ষ্য করা যায়।

৪। **বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য**(Intellectual Health): যে কোনো সমস্যায় উন্মুক্ত চিন্তার দ্বারা সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষমতাকে বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য বলে। বৌদ্ধিক স্বাস্থ্য হল নির্মল ও উন্মুক্ত চিন্তা এবং উদ্দেশ্যপূর্ণ ও যুক্তিপূর্ণ কারণ উপস্থাপনের ক্ষমতা। এর মাধ্যমে মানুষের চিত্ত বা মন উন্মুক্ত হয় এবং অবিজ্ঞতার দ্বারা মানুষ সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে। এই সিদ্ধান্তগুলি তার ব্যক্তিগত, দলগত ও সামাজিক উন্নতি সাধন করে।

৫। **প্রাঞ্চলিক স্বাস্থ্য** (Emotional Health): বিভিন্ন মানসিক সমস্যা যেমন- দুশ্চিন্তা, উদবেগ, ভয় ইত্যাদির নিয়ন্ত্রণ ও সমাধান করার ক্ষমতাকে প্রাঞ্চলিক স্বাস্থ্য বলে। একটি মানুষ তার



COMPILED AND CIRCULATE BY: PROF.PARTHA KUMAR MANNA. SACT, DEPT.
OF PHYSICAL EDUCATION, NARAJOLE RAJ COLLEGE.

রাগ, ভয়, চাপ, আসা, ভালোবাসা, সুখ প্রতিভা অনুভূতি নিয়ে কীভাবে সামাজিক পরিস্থিতিতে আচরণ করবে, তা এই মাত্রাটির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়।

৬। পরিবেশগত স্বাস্থ্য (Environmental Health): পরিবেশ সম্পর্কে উপযুক্ত জ্ঞান ও পরিবেশের বিভিন্ন সমস্যার সমাধান ও উন্নতি বিষয়ক সামর্থ্য পরিবেশগত স্বাস্থ্য বলে। মানুষ কীভাবে পরিবেশকে সুরক্ষিত ও উন্নত এবং সংরক্ষণ করে, তার ওপর পরিবেশগত স্বাস্থ্য নির্ভরশীল। সচেতন ও দলবদ্ধভাবে পরিবেশের সুরক্ষা বজায় রাখতে পারলে পরিবেশগত স্বাস্থ্য বহুলাংশে লাভ হয়।

৭। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য (Spiritual Health): ন্যায়, সত্য, শান্তি ও একতার মধ্যে সুসম্পর্ক স্থাপন ও মানুষের কাছে বিশ্বাস অর্জনের অবস্থাকে আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য বলে। একজন ব্যক্তি প্রকৃতি থেকে, ধ্যানের মাধ্যমে ও যোগের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য লাভ করতে পারে। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের দ্বারা উন্নত ও সুন্দর মন তৈরি হয়, জীবন সম্পর্কে ধারণার পরিবর্তন ঘটে এবং মানুষের থেকে মানুষের সুসম্পর্ক গড়ে ওঠে।

৮। পেশাগত স্বাস্থ্য (Occupational Health): যে কোনো পেশায় যুক্ত থেকে তার সঠিক দায়িত্ব পালন ও তা থেকে আত্মমর্যাদা ও আত্ম সন্তুষ্টি পাওয়ার সামর্থ্যকে পেশাগত স্বাস্থ্য বলে। মানুষ যখন তার কাজের মাধ্যমে সন্তুষ্টি লাভ করে ও সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা অর্জন করে তখন পেশাগত স্বাস্থ্য অর্জিত হয়। এর মাধ্যমে নিজ নিজ পেশাগত ক্ষেত্রে মানুষ অপারিসিম দক্ষতা দেখাতে পারে এবং সহকর্মীদের সঙ্গে তার সুসম্পর্ক থাকে ও সামাজিক একতা সুনিশ্চিত হয়।