

**Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda**  
**Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College**

## সুস্থতার ধারণা শারীরিক কার্যক্রম ও সুস্থতার সম্পর্ক

### সুস্থতার ধারণা (Concept of Wellness)

সাধারণভাবে স্বাস্থ্য বলতে কোন ব্যক্তির দৈহিক সুস্থতা কি বোঝায়। বর্তমান যুগে স্বাস্থ্য সম্পর্কে আমাদের ধারণা পরিষ্কার নয়। স্বাস্থ্যকে আমরা সংকীর্ণ অর্থে ব্যবহার করি। ব্যক্তিকে জন্মের পর থেকেই জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত তার চারপাশের সামাজিক ও প্রাকৃতিক পরিবেশের বিচিত্র তার মধ্যে জীবন-যাপন করতে হয়। এই উভয় প্রকার পরিবেশে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব বিস্তার করে এবং সুস্থতা দান করে। পরিবেশ যদি সুস্থ থাকে ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও সুস্থ থাকে।

স্বাস্থ্য হলো ব্যক্তির একটি দৈহিক অবস্থা, যে অবস্থার ব্যক্তি তার জৈবিক, প্রক্ষোভিক, শারীরিক সম্পদ গুলিকে দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় ক্রমে সুষ্ঠুভাবে এবং যথাযথভাবে ব্যবহার করতে সমর্থ হয়। সুতরাং সুস্থতা অর্জন করতে হলে শুধুমাত্র স্বাস্থ্য ভালো থাকলে চলবে না, তার সাথে মানসিক, প্রক্ষোভিক দিকের বিকাশ ঘটতে হবে।

সুস্থতা হলো শারীরিক গঠন, ভারসাম্যমূলক শরীরের চর্বি পরিমাণ, সামঞ্জস্যপূর্ণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঞ্চালন, উজ্জ্বল দৃষ্টিশক্তি, স্বাস্থ্যকর শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ, প্রয়োজনীয় বয়সের ভিত্তিতে রক্তচাপ এবং অল্প তন্ত্রের স্বাস্থ্যকর কার্য সম্পাদন বোঝায়।

1948 সালে W.H.O. সংবিধানে সুস্থতা প্রসঙ্গে বলেছেন – “Wellness is a state of being describing a state of positive health in the individual and comprising by logical and psychological wellbeing as exemplified by quality of life and essence of wellbeing”

বর্তমান দিনে স্বাস্থ্যের সাথে সুস্থতার ধারণা সংযুক্ত করে স্বাস্থ্য ধারণা ব্যাপক প্রসার ঘটানো হয়েছে। সুস্থতা এমন একটি অবস্থা কোন ব্যক্তিকে পরিপূর্ণভাবে শক্তিশালী কার্যক্রম করে তোলে। সুস্থতায় বৌদ্ধিক, সামাজিক, প্রক্ষোভিক, শারীরিক এবং আধ্যাত্মিক মাত্রা লক্ষ করা হয়। সুস্থতা নিজের প্রতি উৎকৃষ্ট উপলব্ধি সৃষ্টি করে এবং জীবনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য করতে সাহায্য করে। যে ব্যক্তি নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকে, তার সুস্থতার অভাব হয় না। অন্য ভাষায় বলা যায়, অসুস্থতা হল থাকছে - ve মাত্রা। সুস্থতা হল স্বাস্থ্যের +ve মাত্রা।

সুস্থতার সংজ্ঞায় বলা - সুস্থতা সুস্থ হল এক হলো একটি সক্রিয় ও জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া অধিকতর মাত্রায় ভারসাম্য যুক্ত ও পরিপূর্ণ জীবন বেছে নিতে সাহায্য করে। অর্থাৎ সুস্থতা এমন একটি উন্নতির দিকে যাত্রা করে, সুস্থতার 7 মাত্রা আছে যেগুলি মানুষদের মঙ্গল করে ও জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন করে। 7 মাত্রা হলো -- শারীরিক মাত্রা, বৌদ্ধিকমাত্রা, প্রক্ষোভিক মাত্রা, সামাজিক মাত্রা, আধ্যাত্মিক মাত্রা, পেশাগত মাত্রা, পরিবেশগত মাত্রা। সুস্থতা ব্যক্তির উপর দায়িত্ব অর্পণ করে এবং এটি আত্মমূল্যায়ন ও আত্মসমীক্ষা সুযোগ সৃষ্টি করে। সুস্থতা ধারাবাহিকভাবে শিখনের সুযোগ সৃষ্টি করে এবং সুস্থতা মাত্রা গুলি আরো উন্নত সুস্থতার জন্ম দেয়। যেমন সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য জীবনযাত্রা অবলম্বন করা ও ডাক্তারি সেবা গ্রহণের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকে সুরক্ষিত করা হলো শারীরিক সুস্থতা (Physical Components)।

সবশেষে তাই আমরা বলতে পারি, শরীর শিক্ষার পরিবর্তন ঘটিয়ে এর উপর ভর দিয়ে সমাজকে সুস্থ ও সুন্দর করতে হবে। আর এজন্যই বলা হয় – “Health is more than Wellness” এই প্রতিযোগিতামূলক সমাজে সুন্দর ও সুস্থতাই বলতে হবে – “To Live most and to serve best” সুস্থতা বজায় রাখার কয়েকটি বিষয় হলো - পুষ্টি ও শরীরচর্চা, স্বাস্থ্যবিধি, স্বাস্থ্য সচেতনতা প্রভৃতি।

**SEM- IV**

**PAPER-DSC-1DT**

**UNIT- III**

**Components Of Physical Fitness- Health And Performance Related**  
**Physical Fitness**

**Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda**  
**Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College**

**শারীরিক কার্যক্রম ও সুস্থতার সম্পর্ক (Relationship between physical activities and wellness):-**

সুস্থতার শারীরিক চাহিদা হল সুস্থম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে শারীরিক সুরক্ষা, পর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম, যথাযথ শারীরিক ওজন রক্ষা করা। উপযুক্ত ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণ থেকে বিরত থাকা, পরিবেশগত দূষণের মাত্রা হ্রাস করা। ক্ষতিকারক বস্তু গ্রহণ না করা। অর্থাৎ সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য জীবনযাত্রা অবলম্বন করে স্বাস্থ্যকে সুরক্ষিত করা। শারীরিক কার্যক্রমের অনেক প্রকার সুফল থাকে। নিয়মিত শারীরিক শ্রম ও শারীরিক সক্ষমতার উন্নতি ঘটায়। নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম ও যথার্থ শারীরিক সক্ষমতা স্বাস্থ্যগত সফলতা ও সুস্থতা দান করে।

- শারীরিক শ্রম
- শারীরিক সক্ষমতা
- স্বাস্থ্য ও সুস্থতা

উপরিস্তিত চিত্র থেকে বোঝা যায় যে, কোন ব্যক্তি শারীরিকভাবে সক্রিয় হলে তার দুটি সুফল লাভ হয়। প্রথমটি হলো - শারীরিক শ্রম ফলে শারীরিক সক্ষমতার উন্নয়ন ঘটে এবং দ্বিতীয়টি হলো - শারীরিক সক্ষমতার দ্বারা প্রাপ্ত স্বাস্থ্য ও সুস্থতা। স্বাস্থ্য ও সুস্থতা মানুষকে শারীরিকভাবে সক্রিয় রাখে। এই চক্রটি কে বলা হয় শারীরিক কার্যক্রমের সুফল চক্র। শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে এই চক্রটি সমগ্র জীবনব্যাপী চলতে থাকে।

1. **মনস্তাত্ত্বিক পথ:-** শারীরিক কার্যক্রমের অংশগ্রহণ করার ফলে যে সুস্থতা লাভ হয় তা ব্যক্তির বর্তমান জীবনকে শুধুমাত্র প্রভাবিত করে না, ভবিষ্যৎ জীবনকে প্রভাবিত করে। শারীরিক কার্যক্রমের দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থতার মনস্তাত্ত্বিক পথটি হল-- শারীরিক শ্রম করার ও শারীরিক মানসিক আগ্রহ ও প্রেরণা, মানসিক উন্নয়ন ও আত্মবিশ্বাস, আত্মমর্যাদা ও আত্মপ্রতিষ্ঠার তরোনা। নিজের পরিবার তথা গোষ্ঠীর উন্নয়ন মূলক কাজ, নিজের ভূমিকা পালন - সুস্থতা বজায়।
2. **শারীরবৃত্তীয় পথ:-** শারীরিক কার্যক্রমের দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থতার শারীর বৃত্তীয় পথটি হল - শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম, শারীরবৃত্তীয় ভার গ্রহণ, অভিযোজন, শারীরিক ও মানসিক চাপ গ্রহণের ক্ষমতা, আনন্দময় জীবন, আত্মীয়, পরিবার তথা সামাজিক কাজ করার আগ্রহ- সুস্থতা বজায়।
3. **সামাজিক পথ:-** শারীরিক কার্যক্রমের দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থতার সামাজিক পথটি হল - শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম, সামাজিক প্রতিষ্ঠা ও আত্ম মর্যাদা, সামাজিক উন্নয়নে অংশগ্রহণ - সুস্থতা বজায়।