B.A. 4 TH SEMESTER

3.3. CONCEPT OF WELLNESS, RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND WELLNESS.

MD NASIRUDDIN PANDIT

STATE AIDED COLLEGE TEACHER (S.A.C.T.)

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

PLASSEY COLLEGE, PLASSEY, NADIA.

CONCEPT OF WELLNESS :-

<u>**সুস্থতার ধারণা:**</u> স্বাস্থ্য সম্পর্কে কম-বেশি আমাদের সকলেরই একটি ধারণা আছে। আজ থেকে প্রায় 50 বছর আগে 'বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা' স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন যে স্বাস্থ্যের অর্থ শুধু মাত্র অসুস্থতা, রোগ এবং অস্বাস্থ্যকর অবস্থা থেকে মুক্তি নয়, বরং স্বাস্থ্য হল একটি সামগ্রিক সত্ত্বা যার সঙ্গে মানব জীবনের অনেকগুলি উপাদান সংযুক্ত থাকে। এইরূপ দুটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল সক্ষমতা ও সুস্থতা (Fitness and Wellness)

CONCEPT OF WELLNESS CONTIN…

বর্তমানে জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা স্বাস্থ্য বলতে সর্বোচ্চ গ্রহনযোগ্য সুস্থতার কথা বলে থাকেন যা মানুষের জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন করে। যদিও উত্তম স্বাস্থ্যের জন্য রোগমুক্ত শরীর দরকার, তথাপি স্বাস্থ্যের অর্থ <u>শুধুমাত্র রোগ থেকে মুক্তি নয়। নিজের বংশগত ও ব্যক্তিগত সক্ষমতার সীমার মধ্যে উচ্চমাত্রায় মানসিক, সামাজিক, প্রাক্ষোভিক, আধ্যাত্মিক এবং শারীরিক সুস্থতাকে বলে সর্বোচ্চ গ্রহনযোগ্য স্বাস্থ্য।</u>

CONCEPT OF WELLNESS CONTIN...

বর্তমানে স্বাস্থ্যের সাথে সুস্থতার ধারণা সংযুক্ত করে স্বাস্থ্য ধারণার ব্যাপক প্রসারণ ঘটানো হয়েছে। সুস্থতা হল এমন একটি অবস্থা যা কোনো ব্যক্তিকে পরিপূর্ণ ভাবে শক্তিশালী বা কর্মক্ষম করে তোলে। সুস্থতা নিজের প্রতি উৎকৃষ্ট উপলব্ধির সৃষ্টি করে এবং জীবনের যথাযথ লক্ষ ও উদ্দেশ্য স্থির করতে সাহায্য করে।যে ব্যক্তি নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন থাকে, তার সুস্থতার অভাব হয়না। অন্য ভাষায় বলা যায়, অসুস্থতা হল স্বাস্থ্যের ঋণাত্মক মাত্রা এবং সুস্থতা হল স্বাস্থ্যের ধনাত্মক মাত্রা।

DEFINITION OF WELLNESS

সুস্থতার সংজ্ঞা :- ‘সুস্থতা’ হল একটি সক্রিয় ও জীবনব্যাপী প্রক্রিয়া যা অধিকতর মাত্রায় ভারসাম্যযুক্ত ও পরিপূর্ণ জীবন বেছে নিতে সাহায্য করে

সুস্থতা এমন একটি অবস্থা নির্দেশ করে যেখানে মানুষ সব সময় উন্নতির দিকে যাত্রা করে এটি মানুষকে সর্বদা উন্নতি বিধানের বিষয়ে সচেতন করে এবং বৈচিত্রময় বিকল্পের মধ্যে সর্বোত্তমটি বাছাই করতে সাহায্য করে

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND WELLNESS (শারীরিক কার্যক্রম ও সুস্থতার সম্পর্ক)

শারীরিক ব্যায়াম বা **শরীরচর্চা** হল যেকোন শারীরিক কার্যক্রম যা শারীরিক সুস্থতা রক্ষা বা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এর অপর একটি অর্থ হল শরীরের বিভিন্ন স্থানে নিয়মিত আন্দোলন | বিভিন্ন কারণে ব্যায়াম করা হয়, যেমন- মাংসপেশী ও সংবহন তন্ত্র সবল করা, ক্রীড়া-নৈপুন্য বৃদ্ধি করা, শারীরিক ওজন হ্রাস করা বা রক্ষা করা কিংবা শুধু উপভোগ করা। নিয়মিত ব্যায়াম মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা হতে পুনরুদ্ধার হতে সাহায্য করে।

Relationship between physical activities and wellness contin.....

হৃদ্‌রোগ, সংবহন তন্ত্রের জটিলতা, টাইপ ২ ডায়াবেটিস এবং স্থূলতা রোধে শারীরিক ব্যায়াম কার্যকর ভূমিকা রাখে। এছাড়া মানসিক অবসাদগ্রস্ততা দূর করতে, ইতিবাচক আত্মসম্মান বৃদ্ধিতে, সামগ্রিক মানসিক স্বাস্থ্যের সুরক্ষায়, ব্যক্তির যৌন আবেদন বৃদ্ধি, শরীরের সঠিক অনুপাত অর্জনে শারীরিক ব্যায়াম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিশুস্বাস্থ্যের স্থূলতা একটি সমকালীন বিশ্বব্যাপী সমস্যা। ব্যায়াম শরীরের স্থূলতা রোধে কাজ করে। স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা শারীরিক ব্যায়ামকে “অলৌকিক” এবং “আশ্চর্যজনক” ঔষধ হিসেবে আখ্যা দিয়েছে। শরীরের সামগ্রিক সুস্থতা রক্ষার্থে ব্যায়ামের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা প্রমাণিত।

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND WELLNESS CONTIN.....

শারীরিক কার্যক্রমের অনেক প্রকার সুফল থাকে। নিয়মিত শরীরচর্চা, শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম শারীরিক সক্ষমতার উন্নতি ঘটায়। নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম ও যথার্থ শারীরিক সক্ষমতা স্বাস্থ্যগত সুফল ও সুস্থতা দান করে।

শারীরিক শ্রম।
শারীরিক সক্ষমতা
স্বাস্থ্য ও সুস্থতা

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND WELLNESS CONTIN.....

উপরের চিত্র থেকে বোঝা যায় যে, কোনো ব্যক্তি শারীরিক ভাবে সক্রিয় হলে তার দুটি সুফল লাভ হয়। প্রথম সুফল টি হল শারীরিক শ্রমের ফলে শারীরিক সক্ষমতার উন্নয়ন ঘটে এবং দ্বিতীয়টি হলো শারীরিক সক্ষমতার দ্বারা প্রাপ্ত স্বাস্থ্য ও সুস্থতা। উৎকৃষ্ট স্বাস্থ্য ও সুস্থতা মানুষকে শারীরিক ভাবে সক্রিয় রাখে। এই চক্রটিকে বলা হয় শারীরিক কার্যক্রমগত সুফলের চক্র। শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকলে এই চক্রটি সমগ্র জীবনব্যাপী চলতে থাকে।

তাহলে আজকের ক্লাসে আমরা কি কি শিখলাম ?

1. স্বাস্থ্য কি?
2. সুস্থতা কি ?
3. সুস্থতার সংজ্ঞা
4. শারীরিক কার্যক্রম ও সুস্থতার মধ্যে সম্পর্ক কি?

ধন্যবাদ সকলকে

আজকের মতো এখানেই শেষ করছি