

Health and Wellness Dr. Subhas Chandra Nandi

সক্ষমতা : সক্ষমতা এমন এক ক্ষমতা যার দ্বারা ব্যক্তি দৈনন্দিন কাজ তৎপরতার সঙ্গে ক্লাস্তিহীন অবস্থায় সমপন্ন করতে পারে এছাড়াও অবসর সময়ে আনন্দমূলক কাজ কর্মের মাধ্যমে আনন্দ উপভোগ করতে পারে এবং জরুরি অবস্থা নিয়ন্ত্রন করতে পারে। “Sutability for a particular job , degree of ability to function.”

নিকনের মতে “সক্ষমতা হল ক্লাস্তি বা অবসাদ ব্যাভীত আকস্মিক চাহিদা পূরণের জন্য শক্তি সঞ্চিত রেখে সাধারণ ব্যক্তির কার্যের জন্য যান্ত্রিক ক্ষমতা।”

শারীরিক সক্ষমতার গুণত্ব

১. শারীরিক সক্ষম ব্যক্তির যে কোন শারীরিক কাজ কম সময়ে কোন বাধার সন্মুখীন না হয়ে যে কোন প্রতিবন্ধ-কতায় সহজভাবে কাজ করিতে সামর্থ হয়।
২. সাধারণ ব্যক্তি সুস্থ, সবল ও কর্মঠ হয়ে ওঠে।
৩. শরীর ও মন ভালো থাকে ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়।
৪. শারীরবৃত্তীয় কার্যকলাপ ভালো হয়।
৫. দেহের গঠন ভালো হয়।
৬. দেহে রোগের পরিমাণ কমে যায়।
৭. বার্ধক্য আসতে দেরী করে।

সক্ষমতার শ্রেণীবিভাগ

১. স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা।
২. ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা।

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা : শারীরিক সক্ষমতার যে উপাদান গুলি শুধুমাত্র মানুষের সাধারণ জীবন যাপনের জন্য ও শরীর বৃত্তীয় কার্যক্ষমতার বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রন করে এবং মানুষের সুস্বাস্থ্য প্রদান করে তাকে বলা হয় স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা।

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান :

১. পেশীর শক্তি
২. পেশীর সহনশীলতা
৩. কার্ডিওভাসকুলার সহনশীলতা
৪. পেশী-চর্বি অনুপাত
৫. নমনীয়তা

ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা : ক্রীড়া ক্ষেত্রে দক্ষতা প্রদর্শনের জন্য খেলোয়াড়দের যে উচ্চ শারীরিক সক্ষমতার প্রয়োজন তাকে বলে ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা।

ক্রীড়া দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান :

১. ক্ষমতা
২. গতি
৩. ক্ষিপ্ততা
৪. ব্যালেন্স
৫. প্রতিক্রিয়া সময়
৬. সমন্বয় সাধন

পেশীর শক্তি : যখন একক প্রচেষ্টায় এক বা একগুচ্ছ পেশী কোন বাধার বিরুদ্ধে যে কোন পরিমাণ বল প্রয়োগ করে তাকে পেশী শক্তি বলে যেমন ভারোত্তোলন।

পেশীর সহনশীলতা : ক্লাস্তি বা আবসাদ দূরে রেখে স্বল্প পরিমাণ তীব্রতা সহযোগে পেশীর দীর্ঘক্ষণ ধরে কাজ করার ক্ষমতাকে পেশীর সহনশীলতা বলে যেমন সাইকেল চালানো।

কার্ডিওভাসকুলার সহনশীলতা : হৃদপিণ্ড কতক্ষণ ধরে কার্যকারী পেশীতে প্রয়োজন মত অক্সিজেন সরবরাহ করছে সেই ক্ষমতাকে কার্ডিওভাসকুলার সহনশীলতা বলে।

নমনীয়তা : নমনীয়তা হল অস্থি সন্ধির সম্ভাব্য বিচলন ক্ষমতা।

ক্ষমতা : সময়ের সাপেক্ষে কার্য করার হারকে ক্ষমতা বলে।

গতি : একক সময়ে অতিক্রান্ত দূরত্বকে গতি বলে অর্থাৎ $\text{দূরত্ব/সময়} = \text{গতি}$ ।

ব্যালেন্স : শরীরকে স্থিতি, গতি ও স্বাভাবিক অবস্থায় মানিয়ে নেবার ক্ষমতাকে ব্যালেন্স বলে।

প্রতিক্রিয়া সময় : কোন উদ্দীপনা শুরুর সংকেত ও সাড়া দেওয়ার প্রস্তুতির মধ্যবর্তী সময়কে প্রতিক্রিয়া সময় বলে।

সমন্বয় সাধন : সমন্বয় সাধন বলতে আমরা সাধারণত হাতের সঙ্গে পা, চোখের সঙ্গে হাত ও পা, অর্থাৎ পা, হাত, মাথা ও চোখ ইত্যাদির মধ্যে আন্তর্ভ্রাণ সম্পর্ক ও বোঝাপড়াকে বোঝায়।

ক্ষিপ্ততা : ক্ষিপ্ততা বলতে বোঝায় ব্যক্তির শরীর অথবা অঙ্গের দ্রুতবেগে এবং নির্ভুলভাবে দিক পরিবর্তনের ক্ষমতা।

কোন কোন বিষয়গুলি সক্ষমতাকে প্রভাবিত করে

১. বয়স
২. লিঙ্গ
৩. বংশগতি/জাতি
৪. পরিবেশ
৫. জীবিকা
৬. বিশ্রাম
৭. পুষ্টি

সুস্থতা

সুস্থতা হল স্ব-পরিচালিত সচেতনতা মূলক সামগ্রিক জীবনযাত্রা বিকাশের প্রক্রিয়া।

সুস্থতা বহুমাত্রিক এবং সামগ্রিক, জীবনযাত্রা, শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, আধ্যাত্মিক মঙ্গল এবং পরিবেশকে ঘিরে।

সুস্থতা একটি সক্রিয় প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে মানুষ আরও সফল অস্তিত্ব সম্পর্কে সচেতন হয়।

Wellness

Wellness as the active pursuit of activities, choices and lifestyles that lead to a state of holistic health.

Dimension of Wellness

1. **Physical:** A healthy body through exercise, nutrition, sleeps, etc.
2. **Mental:** Engagement with the world through learning problem- solving, creativity etc.
3. **Spiritual:** Our search for meaning and purpose in human existence.
4. **Emotional:** Being in touch with, aware of, accepting of, and able to express one's feeling (and those of others).
5. **Social:** Connecting with interacting with, and contributing to other people and our communities.
6. **Environmental:** A healthy physical environment free of hazards; awareness of the role we play in bettering rather than denigrating the natural environment.