

- 3.1 Physical Fitness— Meaning, definition and importance of Physical Fitness (শারীরিক সক্ষমতা, অর্থ, সংজ্ঞা এবং শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব)।
- 3.2 Components of Physical Fitness— Health and performance related Physical Fitness. (শারীরিক সক্ষমতার উপাদান— স্বাস্থ্য এবং দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপযোগিতা)।
- 3.3 Concept of Wellness, Relationship between physical activities and wellness. (সুস্থতার ধারণা, শারীরিক কার্যক্রম ও সুস্থতার সম্পর্ক)।
- 3.4 Ageing— Physical activities and its importance. (বয়ঃপ্রাপ্তি বা কৃশায়ন— বয়ঃবৃদ্ধিকালে শারীরিক কার্যাবলী এবং তার প্রয়োজনীয়তা বা গুরুত্ব)।

3.1 Physical Fitness— Meaning, definition and importance of Physical Fitness. (শারীরিক সক্ষমতা, অর্থ, সংজ্ঞা এবং শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব)।

শারীরিক সক্ষমতা ব্যক্তির সক্ষমতার একটি অংশ। শারীরিক সক্ষমতা সম্পর্কে জানার পূর্বে 'সক্ষমতার' ধারণা প্রয়োজন। সাধারণ অর্থে সক্ষমতা হলো কোন কাজ করার সামর্থ্য। বৃহত্তম অর্থে সক্ষমতা বলতে জৈবিক অস্তিত্ব রক্ষার মাধ্যমে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন ধারণ করার সামর্থ্যকে বোঝায়। একজন ব্যক্তি প্রধানত কোন কোন দিক থেকে সক্ষমতা প্রাপ্ত হতে পারে তার পর্যালোচনা করলে দেখা যায় ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, নৈতিকতা ও কৃষ্টিগত দিকের কথা উঠে আসে। তাই বলা যায় সক্ষমতা সেই অর্থে একটি সামগ্রিক ধারণা। আমরা এই পর্বে শারীরিক সক্ষমতা আলোচনা করব।

সামগ্রিক সক্ষমতার বিভিন্ন দিকের মধ্যে সর্বাপেক্ষা বাস্তব, প্রয়োজনীয় এবং প্রাথমিক आधार হল শারীরিক সক্ষমতা। শারীরিক সক্ষমতা ব্যক্তিসত্তার এমন একটি দিক যা সামগ্রিক সক্ষমতার অন্যান্য দিকগুলিকে সরাসরি প্রভাবিত করে। সুতরাং শারীরচর্চা ও শারীরশিক্ষা কর্মকাণ্ডের সঙ্গে যুক্ত সকলের শারীরিক সক্ষমতা সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান থাকা অত্যন্ত বাঞ্ছনীয়। এককথায় শারীরিক সক্ষমতা হলে শারীরিক কাজকর্ম করার সামর্থ্য। অর্থাৎ শারীরিক কাজকর্ম ও পরিশ্রমের প্রকৃতি অনুযায়ী শারীরিক সক্ষমতার স্বরূপ বদলায়। তাই দৈনন্দিন জীবনের কার্যাদি সম্পন্ন করার জন্য শারীরিক সক্ষমতা এবং প্রতিষ্ঠিত ক্রীড়াবিদদের শারীরিক সক্ষমতা এক নয়। এইভাবে শারীরিক সক্ষমতার অর্থ ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির কাছে ভিন্ন ভিন্ন। আবার অপরদিকে শারীরিক সক্ষমতা বলতে নির্দিষ্ট ধরনের কোন কাজ করার সামর্থ্যকে বোঝায়, যেমন— পেশীর শক্তি, হৃৎসহনশীলতা, নমনীয়তা, গতি, ক্ষমতা, ভারসাম্য প্রকৃতি। তাই কোন নির্দিষ্ট কাজের সাপেক্ষে শারীরিক সক্ষমতার মাত্রা পরিমাপ করা হয়।

যে আমেরিকান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন শারীরিক সক্ষমতা লাভের সাতটি উপায়ের কথা বলেছেন, এগুলি হল,— ① যথাযথ ডাক্তারী পরিসেবা গ্রহণ, ② যথাযথ পুষ্টি, ③ দাঁত ও মুখের স্বাস্থ্য, ④ নিয়মিত ব্যায়াম ⑤ কাজের সমৃদ্ধি ⑥ বিনোদনমূলক খেলাধুলা উপভোগ, ⑦ উপযুক্ত বিশ্রাম ও মানসিক শিথিলতা।

9. শারীরিক সক্ষমতা ব্যক্তির কৃষ্টিগত দিকের সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।
10. শারীরিক সক্ষমতা বার্ষিক্যজনিত সমস্যা মোকাবিলায় সহায়তা করে এবং দীর্ঘস্থায়ী সৌন্দর্য প্রদান করে।
11. শারীরিক সক্ষমতা যন্ত্র ও তন্ত্র সমূহের সক্ষম ও কার্যকর সময় গড়ে তোলে।
12. শারীরিক সক্ষমতা ও সুস্থতা মানুষের কার্যগত দক্ষতার সাথে সম্পর্কযুক্ত, যার প্রকৃত অর্থ হল দক্ষতার সাথে কাজ করা, স্বাস্থ্যবান থাকা এবং শ্রমবিমুখতাজনিত রোগ প্রতিরোধ করা।
13. শারীরিক সক্ষমতা আমাদের শরীরকে সংক্রমণের বিবৃদ্ধি লাভই করতে সাহায্য করে।
14. মহিলাদের ক্ষেত্রে শারীরিক সক্ষমতা বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় চাপ হ্রাস করে এবং তাদের ক্ষতপ্রাপ্তিকে নিয়মিত রাখে, যার ফলস্বরূপ ইস্ট্রোজেন হরমোনের ক্ষরণ নিয়মিত হয় এবং মহিলাদের অস্থি ঘনত্ব নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় থাকে। তাই বলা যায়, অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের ক্ষয় রোগের প্রতিরোধের অন্যতম উপায় হল শারীরিক সক্ষমতা।
15. শারীরিক সক্ষমতা মানসিক চাপ ও হতাশা দূর করে এবং শারীরিক ও মানসিক চাপ হ্রাস করে এবং প্রাক্ষোভিক সক্ষমতা তৈরি করে।
16. অর্ধ সামাজিক, জাতি ও ধর্মগত এবং ভৌগোলিক, অবস্থার নিরিখে মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য, সক্ষমতা ও সুস্থতা বিষয়ক সচেতনতা গড়ে তোলা ও সামাজিকভাবে মানুষের মধ্যে সক্ষমতা ও সুস্থগত সুঅভ্যাস গড়ে তোলার ওপরেই শারীরিক সক্ষমতার সামাজিক গুরুত্ব নির্ভর করে।

★ **শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা (Definition of Physical Fitness)**

শারীরিক সক্ষমতা হল, শরীরের তন্ত্রগুলির একত্রে দক্ষতার সাথে কাজ করে শরীরকে সুস্থ স্বাভাবিক রাখার ক্ষমতা। শারীরিক সক্ষমতার সংজ্ঞা বিভিন্ন শারীরশিক্ষাবিদ বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে দিয়েছেন। যথা—

- **নিগ্গন:** শারীরশিক্ষাবিদ নিগ্গন বলেছেন,— “অযথা ক্লান্ত বা অবসাদগ্রস্ত না হয়ে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজগুলি সম্পন্ন করা এবং আকস্মিকভাবে শরীরের ওপর পতিত জ্বরিকালীন চাহিদা মেটানোর জন্য যথাযথ শক্তি ও ক্ষমতা মজুত রাখার সক্ষমতাকে বলে শারীরিক সক্ষমতা।
- **আমেরিকান কলেজ অফ স্পোর্টস মেডিসিন:** স্পোর্টস মেডিসিন প্রদত্ত সংজ্ঞাটি হল,— “অযথা অবসাদগ্রস্ত না হয়ে মাঝারি থেকে ভারী পাল্লার শারীরিক কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়ার সক্ষমতা এবং এই সক্ষমতা সমগ্র জীবনব্যাপী ধরে রাখার ক্ষমতাকে বলে শারীরিক সক্ষমতা।”
- **ক্লার্ক:** ক্লার্ক প্রদত্ত শারীরিক সক্ষমতার বহুল প্রচলিত সংজ্ঞাটি হল,— “the ability to carry out everyday tasks with vigour and alertness, without undue fatigue and with ample energy to leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies.”

(অযথা ক্লান্ত না হয়ে, শক্তি ও সচেতনতার সাথে অনায়াসে যে কোন দৈনন্দিন কাজ অবসাদ ব্যতিরেকে সম্পাদন করা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলা, আনন্দ ও উৎসাহের সাথে অবসর সময় বিনোদন এবং হঠাৎ করে উপস্থিত সংকট মোকাবিলার সামর্থ্যকে শারীরিক সক্ষমতা বলে।)

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলতে পারি,— শারীরিক সক্ষমতা হল মানুষের কিছু বৈশিষ্ট্য বা গুণের সমষ্টি যা তার শারীরিক কার্যক্রম করার সক্ষমতা নির্দেশ করে। অন্যভাবে বলা যায়,— শারীরিক সক্ষমতা হল মুখ্যত কিছু শ্বাসতন্ত্রগত ও হৃৎসংবহনতান্ত্রিক বৈশিষ্ট্য বা গুণের সমাবেশ যা ব্যক্তিকে শক্তি খরচ জনিত কাজ সম্পন্ন করার সামর্থ্য দান করে।

★ **শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব (Importance of Physical Fitness)**

বর্তমানের আধুনিক জীবনযাত্রা শারীরিক পরিশ্রমের মাত্রা বহুলাংশে হ্রাস করেছে, মানুষের জীবন পরিশ্রমহীন অলস হয়ে যাচ্ছে। সুতরাং মানবজীবনের স্বাস্থ্য ও সুস্থতার শারীরিক সক্ষমতার গুরুত্ব অপরিসীম। অর্থাৎ আজকের এই কারিগরী যুগে নিয়মিত শারীরিক সক্ষমতার চর্চা অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক যা ব্যক্তির জৈবিক সত্তাকে সঠিক পথে চালিত করবে এবং জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন ঘটাবে।

1. শারীরিক সক্ষমতা সুস্বাস্থ্য প্রদান করে।
2. শারীরিক সক্ষমতা শারীরবৃত্তীয় কার্যাবলীর মান উন্নয়নে সহায়তা করে।
3. শারীরিক সক্ষমতা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা প্রদান করে।
4. সঠিক পর্যাপ্ত শারীরিক সক্ষমতা দৈনন্দিন জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সহায়তা করে।
5. শারীরিক সক্ষমতা সামাজিক গুণাবলী সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।
6. শারীরিক সক্ষমতা মানসিক গুণাবলীর সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।
7. শারীরিক সক্ষমতা আপেক্ষিক অবস্থায় শারীরিক ও মানসিক দৃঢ়তা প্রদানে সহায়তা করে।
8. শারীরিক সক্ষমতা নৈতিক গুণাবলীর সঠিক বিকাশে সহায়তা করে।

● শারীরিক সক্ষমতার আধুনিক ধারণা

(Modern concept of physical fitness) :

শারীরিক সক্ষমতা হল ব্যক্তির সেই অবস্থা যেখানে ব্যক্তি অবসাদ ব্যতিরেকে যে কোন আপদকালীন জরুরি অবস্থায় শারীরিক, মানসিক সুস্থতার সঙ্গে কোন কর্ম সুষ্ঠু ও স্বাভাবিকভাবে সম্পাদন করে। শারীরিক সক্ষমতা হল শরীরের কর্ম সম্পাদন করার বিশেষ সক্ষমতা।

Crichner এর মতে “Fitness is that of state which characterised the degree to which the person is able to function. Fitness is a individual matter. It implies the ability of each person to live most effectively with his potential ability to function depends upon physical,

What is Physical Fitness ?

Did You Know...
Physical fitness is the ability of the body to respond or adapt to the demand and stress of physical efforts.

Physical fitness is the capacity to carry out, reasonably well, various forms of physical activities, without being unduly tired and includes qualities important to the individual's health and well being.

Physical fitness has been defined in various ways. Some one defines it as absence of disease, and some rate this according to the amount of musculature developed, and few define physical fitness as ability to perform certain sports skills. The most comprehensive definition defines " Physical fitness as the measure of the body's strength endurance and flexibility ".

Categories of Physical Fitness

Physical fitness can be classified into two categories -

1. Health related fitness.
2. Motor skill related fitness.

Components of Physical Fitness

Did You Know...
Physical fitness is a blend of Seven Components.

The following are the components of physical fitness -

1. **Cardio-respiratory Endurance**
2. **Muscular Endurance**
3. **Strength**
4. **Speed**

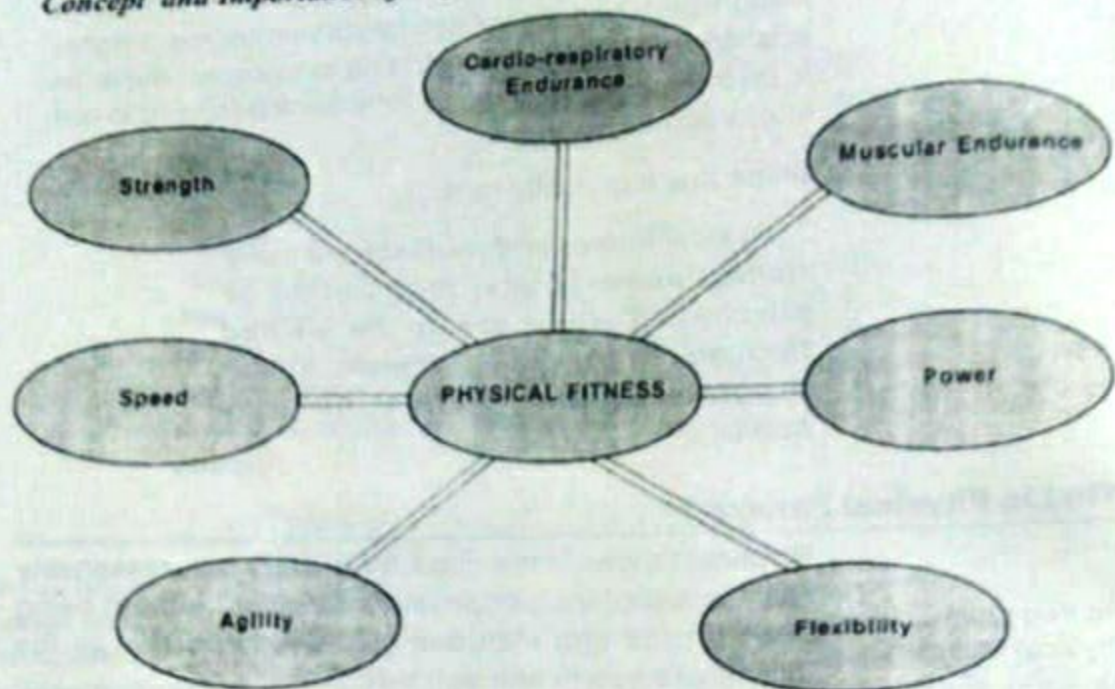


Figure - 1 Components of Physical Fitness

5. Power

6. Agility

7. Flexibility

1. Cardio-respiratory Endurance

This is the quality that enables one to continue engaging in reasonably vigorous physical activities for extended periods of time where the required cardio-respiratory adjustments to the activity is built up.

2. Muscular Endurance

This is the quality that enables a person to sustain localized muscle group activities for extended periods of time.

3. Strength

Strength is the amount of muscular force one is capable of exerting in a single muscular contraction.

4. Speed

Speed is the ability to make rapid movements of the same type in the shortest possible time.

5. Power

It is the quality of a muscle to contract forcefully in the quickest possible time.

6. Agility

It is the ability of the human body to change direction quickly and effectively.

7. Flexibility

Did You Know...
Flexibility refers to the range of motion that is possible at different body joints.

It is the ability of a muscle to perform movements with large amplitude (range of motion). It also refers to the functional capacity of a joint to move through a normal range of motion. It is specific to a given joint and is actually more dependent upon the musculature surrounding a joint than on the actual body structure of the joint itself.

Systems Related to Physical Fitness

Maintenance of physical fitness depends upon the efficiency and proper functioning of the systems of the body. The systems which are chiefly related to physical fitness and its components are :

- SKELETAL SYSTEM**
- MUSCULAR SYSTEM**
- CIRCULO-RESPIRATORY SYSTEM**
- NERVOUS SYSTEM**

1. Skeletal System



Skeletal system provides the bony frame work of the body along with the cartilages and ligaments which hold the bones together. The skeleton serves in three ways: protection, support and, movements in association with muscles. The last two functions i.e. support and movement are basic to physical fitness. Skeletal system provides the body posture which plays a significant role in carrying out smooth and co-ordinated movements.

যথা-

- 1) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা (Health related physical fitness)
- 2) দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা (Skill related physical fitness)

1) স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা (Health related physical fitness) :

মানুষের সাধারণ জীবন যাপন, স্বাভাবিক কর্ম সম্পাদন, রোগ মুক্ত শরীর গঠন ও নির্মল মনে ক্রিয়া সম্পাদন করার বিশেষ শারীরিক সামর্থ্যকে বলা হয় স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা। যে মূল পাঁচটি উপাদানের উপর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা নির্ভর করে সেগুলি হল-

- 1) দেহ উপাদান (Body Composition)।
- 2) কার্ডিও ভাসকুলার সক্ষমতা (Cardiovascular fitness)।
- 3) শক্তি (Strength)।
- 4) নমনীয়তা (Flexibility)।
- 5) মাংশপেশীর সহনশীলতা (Muscular Endurance)।

২) দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা (Skill related physical fitness) :

দক্ষতা সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতা হল সেই ধরনের শারীরিক সামর্থ্যতা যেখানে ব্যক্তি অবসাদ ব্যতিরেকে যে কোন অবস্থায় শারীরিক মানসিক সুস্থিতার সঙ্গে প্রধানত বৃহৎ মাংসপেশী সঞ্চালন সহযোগে তৎপরতার সঙ্গে যে কোন ক্রিয়া সম্পাদন করতে পারে।

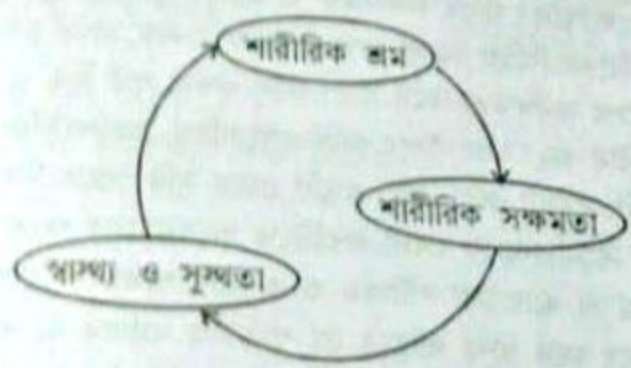
যে মূল উপাদানের উপর ইহা নির্ভর করে তা নিম্নরূপ -

- 1) ক্ষিপ্ততা (Agility)।
- 2) ভারসাম্য (Balance)।
- 3) স্নায়ুপেশীর সমন্বয়তা (Co-ordination)।
- 4) ক্ষমতা (Power)।
- 5) প্রতিক্রিয়া সময় (Reaction time)।
- 6) গতি (Speed) ইত্যাদি।

to serve best"। সুস্থতা বজায় রাখার কয়েকটি বিষয় হল— পুষ্টি, ব্যায়াম ও শারীরচর্চা, স্বাস্থ্য বিধি, স্বাস্থ্য সচেতনতা সৃষ্টি।

শারীরিক কার্যক্রম ও সুস্থতার সম্পর্ক (Relationship between Physical Activities and Wellness)

সুস্থতার শারীরিক চাহিদা হল সুস্থম বায়োগ্রহণের মাধ্যমে শারীরিক সুবক্ষা, পর্যাপ্ত শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম, যথাযথ শারীরিক তত্ত্বন রক্ষা করা। উপযুক্ত খুম, বুকিপূর্ণ যৌন আচরণ থেকে বিরত থাকা, ক্রীন্দাঘেরা অবলম্বন করে স্বাস্থ্যকে সুবক্ষিত করা। শারীরিক কার্যক্রমের অনেক প্রকার সুফল থাকে। নিয়মিত শারীরিক শ্রম ও ব্যায়াম শারীরিক সক্ষমতার উন্নতি ঘটায়। নিয়মিত শারীরিক কার্যক্রম ও পর্যাপ্ত শারীরিক সক্ষমতা স্বাস্থ্যগত সফলতা ও সুস্থতা দান করে।



উপরিউক্ত চিত্র থেকে বোঝা যায় যে, কোনো ব্যক্তি শারীরিকভাবে সক্রিয় হলে তার দুটি সফল ফল হয়। প্রথম সুফলটি হল শারীরিক শ্রমের ফলে শারীরিক সক্ষমতার উন্নয়ন ঘটে এবং দ্বিতীয়টি হল শারীরিক সক্ষমতার দ্বারা প্রাপ্ত স্বাস্থ্য ও সুস্থতা। স্বাস্থ্য ও সুস্থতা মানুষকে শারীরিকভাবে সক্রিয় রাখে। এই চক্রটিকে বলা হয় শারীরিক কার্যক্রমগত সুফলের চক্র। শারীরিকভাবে সক্রিয় হলে এই চক্রটি সমগ্র জীবনব্যাপী চলতে থাকে।

১) **মনোস্তাত্ত্বিক পথ:** শারীরিক কার্যক্রমের অংশগ্রহণ করার ফলে যে সুস্থতা লাভ করা যায় তা ব্যক্তির বর্তমান জীবনকে শুধুমাত্র প্রভাবিত করে না, ভবিষ্যৎ জীবনকেও প্রভাবিত করে। শারীরিক কার্যক্রমের দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থতার মনোস্তাত্ত্বিক পথটি হল— শারীরিক শ্রম করার শারীরিক ও মানসিক আগ্রহ ও প্রেষণা, মানসিক উন্নয়ন ও আত্মবিশ্বাস, আত্মমর্যাদা ও আত্মপ্রতিষ্ঠার তাড়না, নিজের পরিবার তথা গোষ্ঠীর উন্নয়নমূলক কাজ, নিজের ভূমিকা পালন— সুস্থতা বজায়।

২) **শারীরবৃত্তীয় পথ:** শারীরিক কার্যক্রমের দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থতার শারীরিক তথা শারীরবৃত্তীয় পথটি হল— শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম, শারীরবৃত্তীয় ভারগ্রহণ, অভিযোজন, শারীরিক ও মানসিক চাপ গ্রহণের সক্ষমতা, আনন্দময় জীবন, আত্মীয়, পরিবার তথা সামাজিক কাজ করার আগ্রহ— সুস্থতা বজায়।

৩) **সামাজিক পথ:** শারীরিক কার্যক্রমের দ্বারা প্রাপ্ত সুস্থতার সামাজিক পথটি হল— শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম, সামাজিক প্রতিষ্ঠা ও আত্মমর্যাদা, সামাজিক উন্নয়নে অংশগ্রহণ— সুস্থতা বজায়।

DIMENSION OF WELLNESS

Characteristics of Negative Wellness	Wellness Dimension	Characteristics of Positive Wellness
Depressed	Emotional-Mental	Happy
Ignorant	Intellectual	Informed
Unfit	Physical	Fit
Lonely	Social	Involved
Unfulfilled	Spiritual	Fulfilled
Negative	Total outlook	Positive

Three strategies can be applied to achieve optimal health for all people. They are :

- i) Disease and illness treatment
- ii) Disease and illness prevention
- iii) Health and wellness promotion

The first strategy includes such efforts as to ^{to} treat and cure common diseases and illness. In this strategy maximum responsibility rests on the medical and health professionals.

The second strategy includes measures that will help prevent disease and illness and here much of the burden lies with the communities and individuals within these communities although the fact remains that the medical and public health agencies have a great role to play in implementing this strategy.

The third strategy i.e. Health and Wellness promotion includes effort to bring changes in lifestyles to enhance the quality of life that helps people to achieve their potential to live full active lives. Whereas the treatment and prevention strategies focus on death, disease and illness, promotion strategies focus on wellness.

Individuals can partially or totally control lifestyle behaviours. In order to achieve optimum wellness following lifestyle behaviours can be considered as important.

- Exercising regularly
- Eating properly
- Managing stress
- Avoiding destructive habits
- Practising safe sex
- Adopting good safety habits
- Learning First-Aid
- Adopting good personal health behaviour
- Seeking and complying with medical advice
- Being an informed consumer
- Protecting the environment
- Managing time effectively

Did You Know...
Wellness is maintaining the components of health in sufficient amounts and in balance with one another. Ideal state of wellness is one in which no single component of health is emphasized at the expense of any other component.

Wellness can be defined as the constant and deliberate effort to stay healthy and achieve the highest potential for total well being.

The current statistical estimates reveal that the main causes of death today are, basically life-style related. Majority of the deaths are caused by cardio-vascular problems and the fact is that more than 75% of these could be prevented through a positive life-style programme.

The concept of wellness incorporates many other components and most of them are not associated with physical fitness. In fact, physical fitness is one of the components of wellness.

Components of Wellness

The following are the components of wellness -

- Physical Fitness
- Cardio-vascular Risk Factors
- Health Education
- Alcohol and Drugs
- Smoking
- Tension and Stress
- Proper Nutrition
- Cancer Prevention
- Spiritual Well-being
- Safety
- Sexuality

1. Physical Fitness

Physical fitness and wellness are closely associated and are contributory to each other. Physical fitness contributes a lot in leading a healthy life style. A combination of physical fitness programme with a healthy lifestyle programme has been recommended by the experts as a wellness approach to good health and quality of life. A physically fit person seems to enjoy a healthy lifestyle.

2. Cardio-vascular Risk Factors

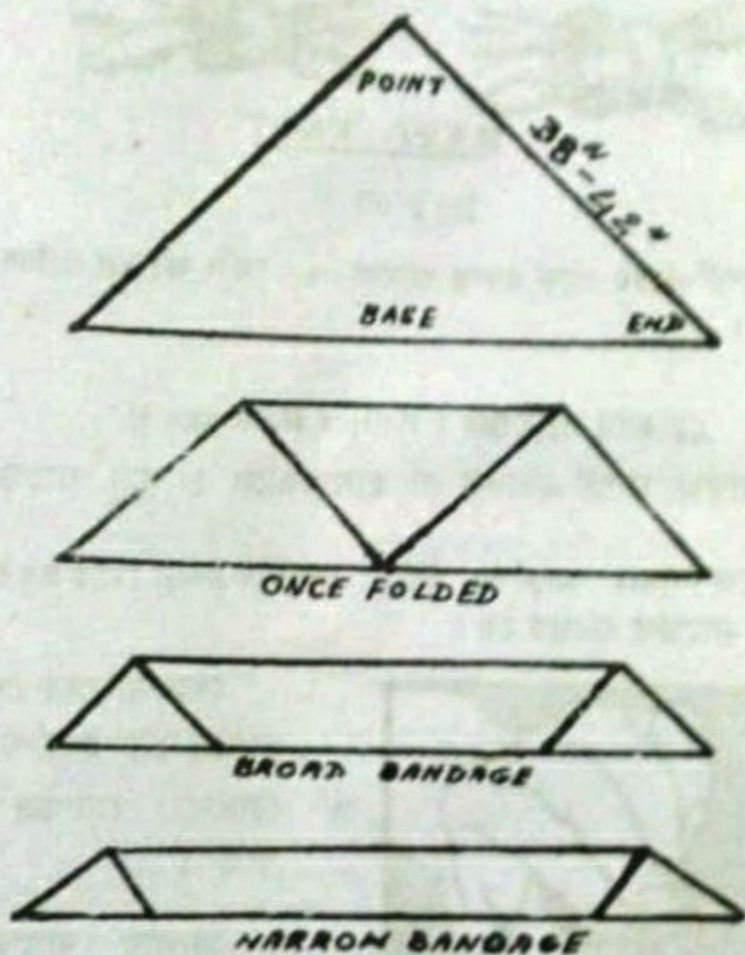
These risk factors are associated with various pathological conditions that affect the heart and the circulatory system. The main cardio-vascular risk factors responsible for death are atherosclerosis, coronary heart

The Concept of Wellness

The term wellness involves a vast variety of activities which help human being to recognize components of life-style that are detrimental to health and then participate in different programmes and follow guidelines so as to improve quality of life and achieve total well being. The concept of wellness goes beyond absence of mere disease and optimal physical fitness.

ত্রিভুজ ব্যান্ডেজ

ফাস্ট-এডের ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে ব্যবহার করা হয়।
 ত্রিভুজ ব্যান্ডেজ তৈরী করা হয় একটি চৌকো কাপড়কে মাঝখানে
 দিয়ে কোণাকূর্ণভাবে কেটে নিয়ে।
 যে চৌকো কাপড়টি থেকে কেটে ত্রিভুজ ব্যান্ডেজ তৈরী হবে তার মাপ হবে মোট
 42 ইঞ্চির মত। এক মিটার মাপের কাপড় নিলেও চলবে।



চিত্র : 59

ত্রিভুজ ব্যান্ডেজের বড় দিকটাকে বলা হয় Base। এর দুটি পাশ দুটি Side এবং
 শীর্ষবিন্দুটি হলো অগ্রভাগ বা এপেক্স।

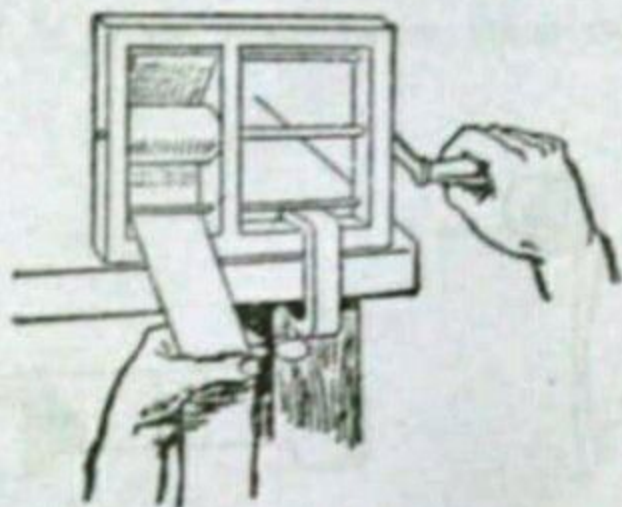
ব্যান্ডেজ করার সময়, দুটি পয়েন্ট, ফিফ নট্ দিয়ে বেঁধে দেওয়া হয়।

ত্রিভুজ ব্যান্ডেজে বিশেষ সুবিধা হলো, এর দ্বারা খুব সহজেই একটা বক
 অংশকে ঢেকে দেওয়া সম্ভব হয়।

ক্রড্ ব্যান্ডেজ—ক্রড্ ব্যান্ডেজ তৈরী করার জন্য ত্রিকোণাকৃতি ব্যান্ডেজটি
 একবার টেনে এনে তারপর মাঝামাঝি ভাঁজ করতে হয়।

ক্রারো ব্যান্ডেজ—এটি বানাতে গেলে তাকে আবার মাঝামাঝি ভাঁজ করতে
 হয়।

- (3) কোনও অংশে Support সৃষ্টি করার জন্য।
- (4) রক্তপাত বন্ধ করার জন্য।

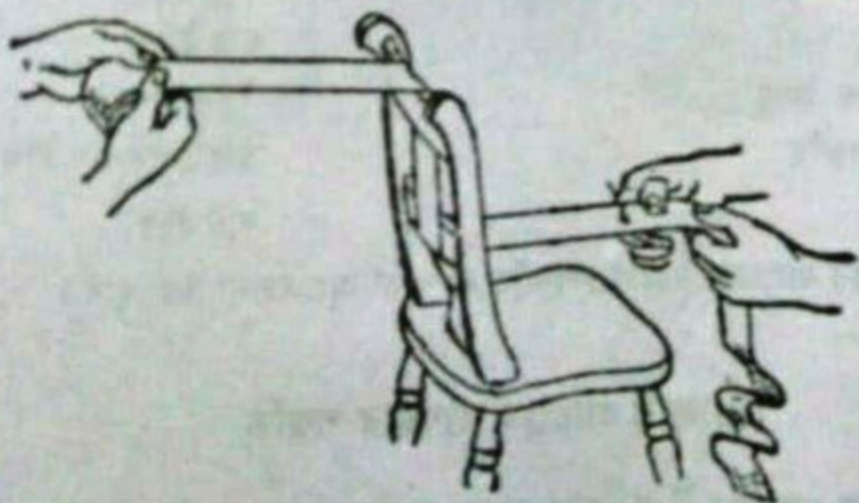


চিত্র : 62

- (5) নড়াচড়া বন্ধ করার জন্য।
- (6) কোনও অঙ্গের Deformity বন্ধ করার জন্য।

প্রস্তুতি

কোনও সাধারণ লম্বা কাপড়ের টুকরো দ্বারা এটি তৈরী করা যায়।



চিত্র : 63

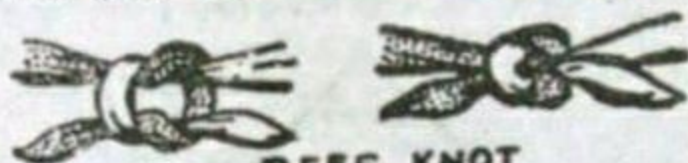
বান্ধারে প্রস্তুত করা ব্যান্ডেজও পাওয়া যায়।

ব্যান্ডেজ বাঁধার জন্য সবসময় রীফ্ নট্ ব্যবহার করতে হবে। ছবিতে রীফ্ নট্ কিতাবে বাঁধতে হয় তা দেখানো হলো।

এটি নিয়মিত করে অভ্যাস করতে হবে।

রীফ্ নট্—ফাস্ট-এড্ ব্যান্ডেজের একটি অতি প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা।

বিশেষ স্মরণীয়—সেহের যে কোনও স্থানের জন্য এবং স্লীং-এর জন্য এই ধরনের



REEF KNOT

চিত্র : 60

ত্রিভুজ ব্যান্ডেজ ফাস্ট-এড্-এডের পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। স্লীং অধ্যায়ে এ বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনা হয়েছে।

রোলার ব্যান্ডেজ (Roller Bandage)

সাধারণতঃ অভিজ্ঞ ফাস্ট-এডাররা বা হাসপাতালে রোলার ব্যান্ডেজ ব্যবহৃত হয়।

রোলার ব্যান্ডেজ বিভিন্ন আকৃতির হয়। এক ইঞ্চি চওড়া থেকে ছয় ইঞ্চি চওড়া পর্যন্ত এই রোলার ব্যান্ডেজ ব্যবহৃত হয়।



চিত্র : 61

খেলোয়াড়দের সেহে আঘাত লাগলে তাঁরা ইলাস্টিক বা ক্রেপ্ রোলার ব্যান্ডেজ ব্যবহার করেন।

রোলার ব্যান্ডেজ হাত দিয়ে পার্করে বা মের্সিনের সাহায্যে অথবা একটি চেয়ার ব্যবহার করে তৈরী করা হয়।

প্রয়োজনীয়তা (Uses)

রোলার ব্যান্ডেজ কি কারণে বা কোন কাজে ব্যবহার করা হয় তা বলা হচ্ছে।

- (1) ড্রোসিংকে আবৃত করা এবং ঠিক জায়গা মত রাখা।
- (2) কোন অংশের ফোলা কমানোর জন্য চাপ সৃষ্টি করা।

- (4) যেভাবে অঙ্গটি থাকবে সেই ভাবে রেখেই তা ব্যান্ডেজ করতে হবে।
- (5) ব্যান্ডেজের মাথার অংশ নিজ হাতে ধরে ধীরে ধীরে ব্যান্ডেজ করতে হবে।
- (6) ব্যান্ডেজ ধীরে ধীরে উপরে উঠবে বা নিচে নামবে। অমনস্ক্রী করে করে ব্যান্ডেজ বাঁধা উচিত নয়।

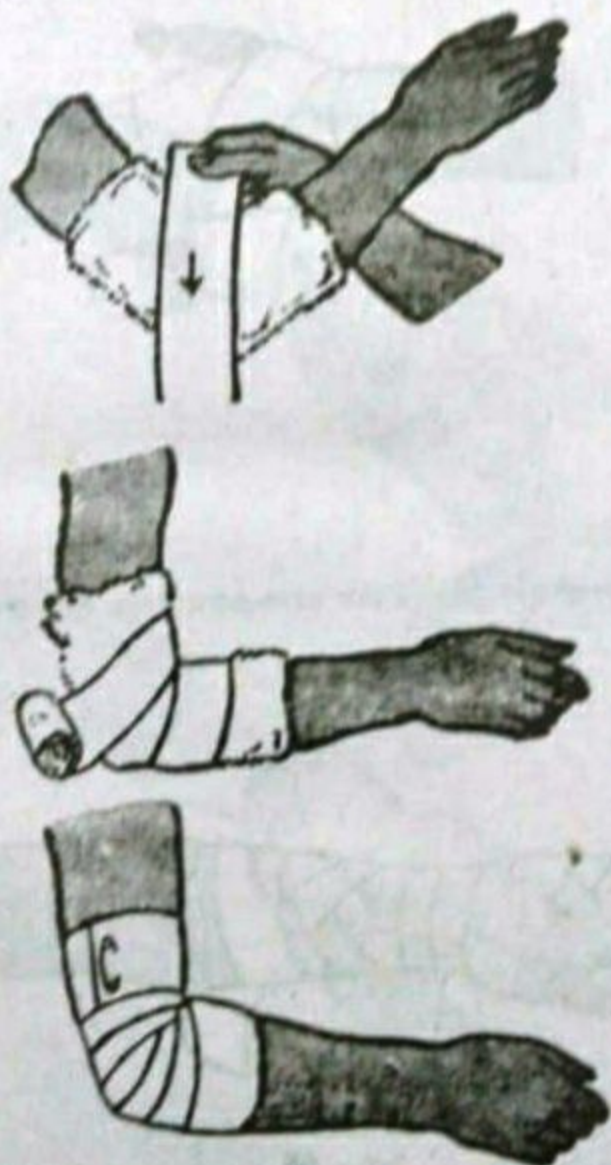


চিত্র : ১১

- (7) সব সময় ব্যান্ডেজ ঢিলু পাকভাবে উঠতে বা নামতে থাকবে (Chique turn)।
- (8) সব সময় ব্যান্ডেজ সমান চাপ দিয়ে করতে হবে—বন্ধ বা খসে চাপ পড়লে কোন না হয়।

বিভিন্ন ধরনের রোলার ব্যান্ডেজ

- (1) সাধারণ স্পাইরাল ব্যান্ডেজ।
- (2) উল্টো বা Reverse স্পাইরাল ব্যান্ডেজ।
- (3) ব্যান্ডেজ ফিগার অফ্‌ এইট্‌ (Figure of eight)
- (4) স্পাইকা ব্যান্ডেজ (Spica)



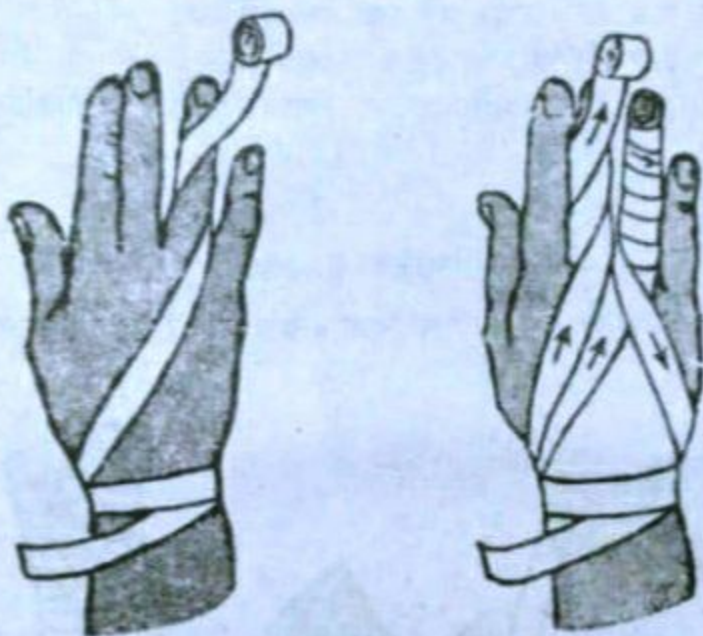
চিত্র : 69

সাধারণ স্পাইরাল—সব অংশ সমান মোটা হলে এটি ব্যবহৃত হয়। সব সময় একাধিকেই ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ব্যান্ডেজ বাঁধা হয়।

রিভার্স স্পাইরাল—সেহের সব অংশ সমান মসৃণ বা এক সমতলে না হলে এটি

ব্যবহার করা হয়। কিছুটা একদিকে ব্যান্ডেজ করে ত্রুশ করে ঘুরিয়ে কিছুটা উল্টো-
দিকে ব্যান্ডেজ বাধা হয়। আবার তা অল্প করে ঘুরিয়ে সোজা দিকে ব্যান্ডেজ
করা হয়।

ফিগার অফ্‌ এইট (Figure of Eight) —এটি হাত-পা এবং সান্দ্র প্রভৃতি
আবৃত করার জন্য ব্যবহার করা হয়। বিভিন্ন ছোট ছোট অঙ্গ হাতের আঙ্গুল



চিত্র : 70

Forearm প্রভৃতি ব্যান্ডেজ করার জন্য বারবার ডাইনে এবং বামে পাক দিয়ে দিয়ে এই

ব্যান্ডেজ বাধা হয়। ইংরাজী '8' অক্ষরের মত
পাক দিয়ে দিয়ে বাধা হয় বলে একে ফিগার
অফ্‌ এইট্‌ ব্যান্ডেজ বলে।



চিত্র : 71

এখানে চিত্রে একটি হাত এবং Fore arm
ব্যান্ডেজ দেখানো হলো। এতে মাঝে মাঝেই
ফিগার অফ্‌ এইট্‌ ব্যান্ডেজ দেখানো হয়েছে।

স্পাইক ব্যান্ডেজ —এটিও এক ধরনের
ফিগার অফ্‌ এইট্‌ ব্যান্ডেজ। এতে প্রত্যেক
Turn-এ ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ব্যান্ডেজ করা হয়।

কনুই ও হাতের ব্যান্ডেজ —এই
ভাবেই কনুই এবং Fore arm-এর ব্যান্ডেজ

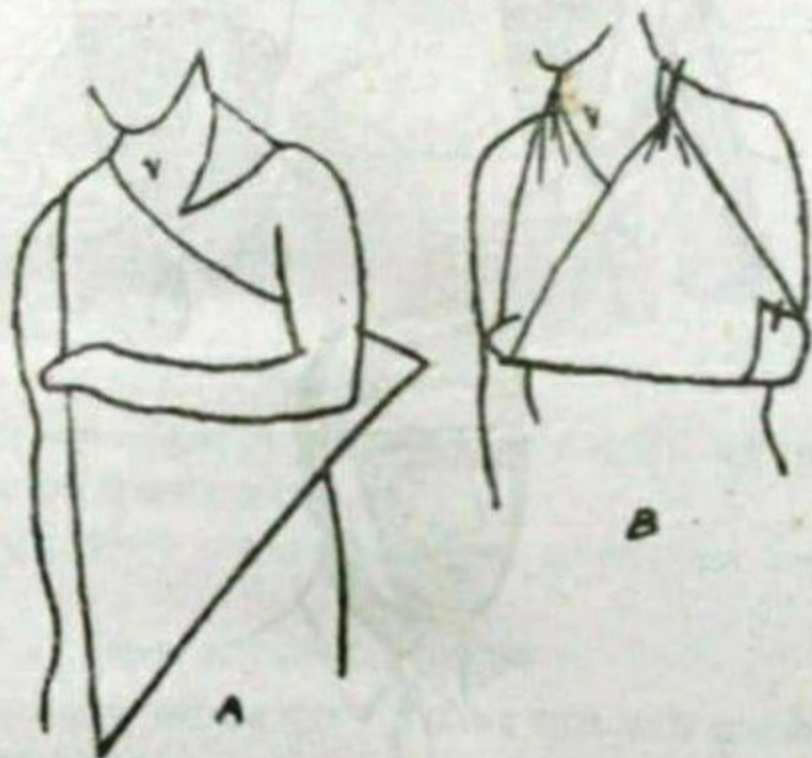
করা হয়।

শ্লীং (Sling)

হাতের কোনও হাড় ভেঙে গেলে বা হাতে প্রবল আঘাত লাগলে তাকে কর্মহীন করে রাখার জন্য তাকে কুঁলিয়ে রাখা হয়। এই কুঁলিয়ে রাখার কাজে আমরা শ্লীং ব্যবহার করি।

মনে রাখতে হবে—

- (1) শ্লীং সাধারণতঃ হাতেই ব্যবহৃত হয় তা মনে রাখা উচিত।
- (2) হাতটা সেন ভালভাবে Support পায়, তা সব সময় মনে রাখতে হবে।



চিত্র : 84

(3) হাতের আঘাত, রক্তপাত প্রকৃতির পর শ্লীং দ্বারা হাতটা পুরো সাপোর্ট দিয়ে রাখতে হবে, যাতে ঐ অংশে খসড়া না লাগে বা চাপ না পড়ে।

(4) কোনও সময় যদি টুর্নিক্লেট ব্যবহার করে তারপর শ্লীং ব্যবহার করা হয়, তা ভাঙারের কাছে পাঠাবার আগে অবশ্য চিহ্নিত করে দিতে হবে।

(5) হাড়ের ফ্ল্যাকচার বা হাড় ভেঙে যাবার জন্য Sling ব্যবহার করা হয়েছে থাকে;।

(6) হাতের উপরের ভাগ বা আর্মে আঘাত লাগলে তার জন্য Arm Sling দিতে হয় বা ছবিতে দেখানো হলো।

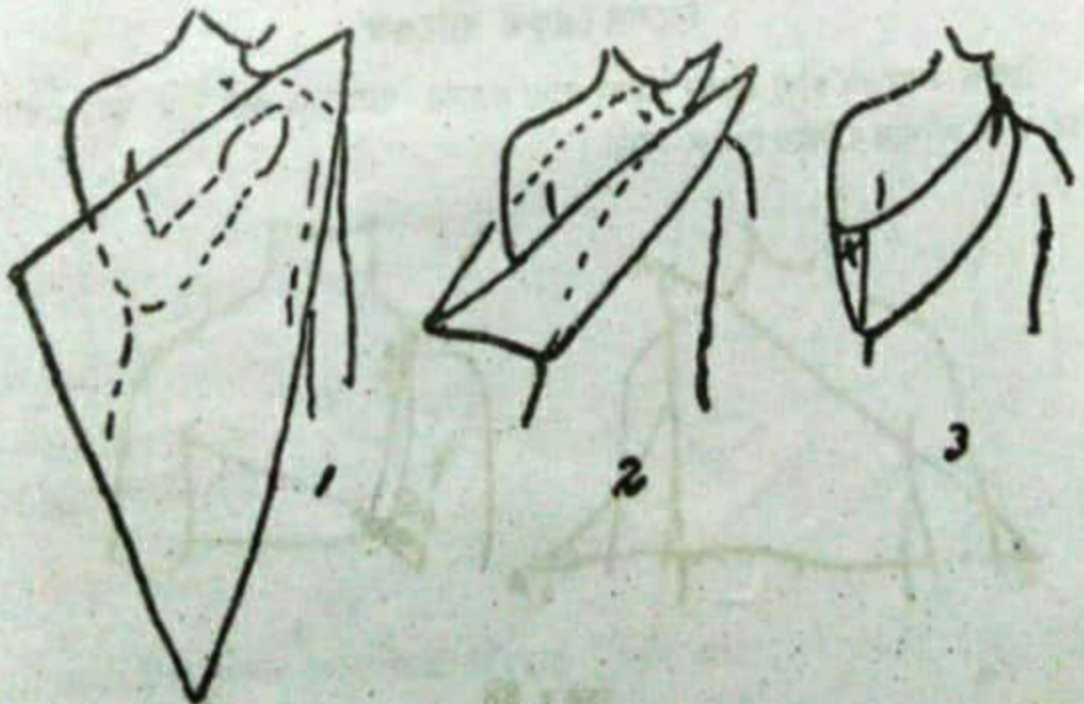
(7) কলার এবং কাফ্ শ্লীং কিভাবে ব্যবহার করা হয় তা ছবিতে দেখানো হলো (Collar and Cuff Sling)। ঐ সঙ্গে কোলাবার জন্য Cloye Hitch ব্যবহার করা হয় তাও চিত্রে দেখানো হলো।

(8) ট্র্যাংগুলার ব্যান্ডেজের যত ট্র্যাংগুলার স্লীং কিভাবে ব্যবহার করা হয়, তাও



চিত্রে : 85

চিত্রে দেখানো হলো। ট্র্যাংগুলার স্লীং সাধারণতঃ Collor bone ভেঙ্গে গেলে ব্যবহার করা হয়।



চিত্রে : 86

(9) স্লীং কি করে ব্যবহার করতে হয় তা ধীরে ধীরে প্র্যাকটিস্ করে শিখতে হবে। তা না হলে এটি করতে যাওয়া উচিত নয়।