

***B.A. PROGRAM COURSE 4<sup>th</sup>***  
***Semester WITH PHYSICAL***  
***EDUCATION***

***MD NASIRUDDIN PANDIT***

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

**DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION**

**PLASSEY COLLEGE, PLASSEY, NADIA.**

# *Today's topic of discussion*

*3.4. Ageing- physical activities and its importance*

# What is Ageing ? বৃদ্ধায়ন কি ?

বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মানুষের শারীরবৃত্তীয় কার্য ক্ষমতা হ্রাস পায়, শক্তি, নমনীয়তা ও সহনশীলতার মাত্রা কমতে থাকে, চিন্তাশক্তি, সমন্বয় ক্ষমতা, স্নায়ুপেশী সমন্বয় ও প্রতিক্রিয়া সময় দ্রুতগতিতে হীনতর হতে শুরু করে এবং সর্বোপরি পেশিটান ও কর্মক্ষমতা হ্রাস পেতে থাকে। একে এককথায় বলা হয় বয়ঃপ্রাপ্তি বা বৃদ্ধায়ন (Ageing)।

# Meaning of Ageing Continue...

এককথায় বলা যায় সময়ের সাথে বৃদ্ধ হওয়ার প্রক্রিয়াকে বলে বয়ঃপ্রাপ্তি বা বৃদ্ধায়ন। মানুষের ক্ষেত্রে বৃদ্ধায়ন বলতে বোঝায়, সময়ের সাথে বিভিন্ন পরিবর্তনের সমাহার হল বৃদ্ধায়ন। এই পরিবর্তন গুলি হতে পারে শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক, বৌদ্ধিক, সামাজিক প্রভৃতি। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, বয়সের সাথে সাথে মানুষের প্রতিক্রিয়া সক্ষমতা ধীর হয়ে যায় কিন্তু জ্ঞানবোধ বৃদ্ধি পেতে থাকে।

## *Definition of Ageing* বৃদ্ধায়নের সংজ্ঞাঃ

বয়ঃপ্রাপ্তি বা বৃদ্ধায়ন বলতে বোঝায় এমন কিছু শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন যা পরিনমন বা পরিপক্বতার সাথে সংঘটিত হয়। এই পরিবর্তনগুলি জীবনের যে-কোনো সময় সংঘটিত হতে পারে তবে মনে রাখতে হবে যে 'বৃদ্ধায়ন' কথাটি/শব্দটি মানুষের বৃদ্ধ বয়সের সাথে সম্পর্কিত।

# Definition of Ageing Continue...

- ▶ *Oxford Living Dictionary* অনুসারে :- ‘বৃদ্ধ হওয়ার প্রক্রিয়াকে বলা হয় বৃদ্ধায়ন’ ।
- ▶ *Michael Rose* -এর মতানুসারে :- ‘বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে অভিযোজনগত উপোযোগিতার ক্ষয়কে বলা হয় বয়ঃপ্রাপ্তি বা বৃদ্ধায়ন’ ।
- ▶ *Rose (1991)* -এর মতানুসারেঃ ‘অভ্যন্তরীণ শারীরবৃত্তীয় পতনের কারণে বয়স - নির্দিষ্ট সক্ষমতার উপাদান গুলির ধারাবাহিক ক্ষয় প্রাপ্তিকে বলে বৃদ্ধায়ন’ ।

# আজকের ক্লাসে আমরা কি কি শিখলাম ?

1. বৃদ্ধায়ন বলতে কি বোঝায় ?
2. বৃদ্ধায়নের সংজ্ঞা

*Physical activities and it's  
importance in Ageing  
Period.*

# বয়ঃপ্রাপ্তি কালে ব্যায়ামের ভূমিকা/গুরুত্ব

অতীতে ব্যায়াম শারীর বিদ্যা বিষয়ক সকল প্রকার ধ্যান-ধারণা, বিশ্বাস, গবেষণা প্রভৃতি বিদ্যালয় ও কলেজ গামী কম বয়সী ব্যক্তিদের ঘিরেই আবর্তিত হত। বর্তমান দিনে শারীরিক সক্ষমতা বিষয়টি বিশেষ জনপ্রিয়তা লাভ করায় বিভিন্ন ক্ষেত্রের মানুষ এবং একই সাথে বয়স্ক ব্যক্তির ও বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশ নিতে থাকে তবে মনে রাখা দরকার যে, বেশির ভাগ শারীরবৃত্তীয় কার্যকারিতা নির্দিষ্ট নিয়মে তাদের সর্বোচ্চ মাত্রায় পৌঁছায় এবং বয়সের সাথে সাথে তাদের কার্যকারিতা হ্রাস পায়।

# বয়ঃপ্রাপ্তি কালে ব্যায়ামের ভূমিকা/গুরুত্ব .....

বৃদ্ধ বয়সে হাড় দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে পড়ে অস্থিসন্ধির কার্টিলেজ বা তরুণাস্থি নমনীয়তা হারায় এবং রক্ষ ও অমসৃণ হয়ে পড়ে সমস্ত লিগামেন্ট ও জয়েন্ট ক্যাপসুলগুলো শিথিল হয়ে যায় এবং কার্যক্ষমতা কমে যায়। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের মধ্যে সমন্বয় সাধন করা সম্ভবপর হয় না। তার ওপর হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের কর্মক্ষমতা কমে যায়। ফলে বৃদ্ধরা শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সঙ্গে সঙ্গে সামাজিক সমস্যারও সম্মুখীন হন। তার উপর অস্টিওপরোসিস, আর্থারাইটিস, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস প্রভৃতির সমস্যা দেখা দেয়

# বয়ঃপ্রাপ্তি কালে ব্যায়ামের ভূমিকা/গুরুত্ব .....

এগুলি থেকে মুক্তি পেতে নিয়মিত হাঁটা, অঙ্গ সঞ্চালন মূলক ব্যায়াম, প্রাণায়াম, বিনোদনমূলক খেলা প্রভৃতিতে অংশগ্রহণের ফলে শারীরিক সুস্থতা বজায় থাকে। শারীরিক কার্যক্রম বা ব্যায়ামের পরিশ্রম ও অবসাদ স্বাভাবিক স্বাস্থ্য পূর্ণ মানুষের কোন ক্ষতি সাধন করে না। তবে মনে রাখা দরকার যে শারীরিক ব্যায়াম বা কার্যক্রমের প্রাথমিক স্তরে ব্যক্তিকে সতর্ক হতে হবে এবং ক্রমিক warmup & stretching exercise-এর মাধ্যমে ধীরে ধীরে অগ্রসর হতে হবে, যার দ্বারা পেশীটান ও পেশী কার্ঠিন্যতা বৃদ্ধি পাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

## বয়ঃপ্রাপ্তি কালে ব্যায়ামের ভূমিকা/গুরুত্ব .....

বয়ঃবৃদ্ধির সাথে সাথে শারীরিক সক্ষমতা জনিত কারণে তাদের শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালন যথেষ্ট বাধার সৃষ্টি করে সেই অনুযায়ী তাদের কর্ম পরিকল্পনা এমনভাবে রূপায়িত করতে হবে যাতে তাঁরা শারীরিক অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা পান এবং শারীরিক সক্ষমতা বজায় থাকে। বয়ঃবৃদ্ধির প্রতিক্রিয়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের একটি ছক তুলে ধরা হলো-

# বয়ঃপ্রাপ্তি কালে ব্যায়ামের ভূমিকা/গুরুত্ব .....

প্রতিক্রিয়া	শারীরিক ক্রিয়াকলাপ
1. হৃদ উৎপাদন কমে যায়	সহনশীলতা মূলক ক্রিয়া-কলাপ জাগিং সুইমিং ইত্যাদি।
2. পালমোনারি ভেন্টিলেশন ঘাটতি	বক্ষপঞ্জরাস্থি এবং তৎসংলগ্ন মাংসপেশির স্ট্রেচিং ব্যায়াম হালকা গতি সহ যে কোন ব্যায়াম।
3. রক্ত চাপের তারতম্য	সহনশীলতা মূলক ক্রিয়া-কলাপ জাগিং সুইমিং প্রভৃতি এবং দীর্ঘ সময় ধরে ধারাবাহিক অঙ্গ সঞ্চালন।

# বয়ঃপ্রাপ্তি কালে ব্যায়ামের ভূমিকা/গুরুত্ব .....

প্রতিক্রিয়া	শারীরিক ক্রিয়াকলাপ
4. মাংসপেশির সহনশীলতা হ্রাস	বিভিন্ন প্রকার যোগব্যায়াম, ম্যাসাজ, মিউজিক সহ ব্যায়াম।
5. মাংসপেশির শক্তি হ্রাস	বিভিন্ন প্রকার বিজ্ঞানসম্মত ধারাবাহিক ওজন সহকারে ব্যায়াম।
6. নমনীয়তা হ্রাস	জগিং, সাধারণ স্ট্রেচিং, বেনডিং ব্যায়াম এবং যোগব্যায়াম প্রভৃতি।
7. দেহে চর্বি'র পরিমাণ বৃদ্ধি	জগিং, সাইক্লিং এবং যোগব্যায়াম প্রভৃতি।
8. হৃকের স্থিতিস্থাপকতা লোপ	ওজন সহকারে ব্যায়াম, হাটা, যোগব্যায়াম প্রভৃতি।

## প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কোন/বৃদ্ধ ব্যক্তিদের হৃদ-শ্বসন সংবহনতাত্ত্বিক ব্যবস্থার নিম্নলিখিত উন্নতি লক্ষ্য করা যায়-

1. সাধারণ মধ্যম-তীব্রতার কার্যভারের জন্য হৃদস্পন্দনের বৃদ্ধি।
2. সাধারণ মধ্যম তীব্রতার কার্যকরের জন্য ঘাত পরিমাণের বৃদ্ধি।
3. রক্তের আয়তন বৃদ্ধি, সামগ্রিক হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বৃদ্ধি
4. অক্সিজেনের সরবরাহ বৃদ্ধি।
5. বিশ্রমকালীন সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ হ্রাস।

## প্রশিক্ষণের মাধ্যমে কোন/বৃদ্ধ ব্যক্তিদের হৃদ-শ্বসন সংবহনতাত্ত্বিক ব্যবস্থার নিম্নলিখিত উন্নতি লক্ষ্য করা যায়....

6. বায়ু ধারকত্ব বৃদ্ধি।
7. সর্বোচ্চ অক্সিজেন ব্যবহার বৃদ্ধি।
8. শারীরিক শ্রম ক্ষমতা বৃদ্ধি।

সমদৈর্ঘ্য ব্যায়াম অস্বাভাবিক মাত্রায় রক্তচাপ বৃদ্ধি করে সেই কারণে বয়স্ক ব্যক্তি, বিশেষ করে যাদের উচ্চরক্তচাপ ও হৃদরোগ রোগ আছে তাদের সমদৈর্ঘ্য জাতীয় ব্যায়াম করা উচিত নয়। তাই বৃদ্ধ মানুষ দের সবারকম যোগাসন করা উচিত নয়।

আজকের মতো এখানেই শেষ করছি

সক্রিয় ভাবে এতক্ষণ ধৈর্য এবং মনোযোগ  
সহকারে ক্লাসে উপস্থিত থাকার জন্য প্রত্যেক কে

ধন্যবাদ