৩ জুলাই, ২০২৫

নিয়মিত ঘুম, সুষম খাদ্য ও হাঁটাহাঁটি—ভালো স্বাস্থ্যর তিন মূল চাবিকাঠি

সংগৃহীত ছবি

বর্তমান সময়ের ব্যস্ত জীবনে মানুষ যখন দিনরাত ছুটছে লক্ষ্যপানে, তখন অনেকেই ভুলে যাচ্ছে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়—নিজের স্বাস্থ্য। অথচ, স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে কোনো সাফল্যই টিকে থাকে না দীর্ঘকাল। সুস্থ থাকার জন্য যে উচ্চমূল্যের ওষুধ কিংবা জিমের প্রয়োজন হয়, সেটা পুরোপুরি ঠিক নয়। বরং কিছু সহজ নিয়ম মেনে চললেই দীর্ঘদিন সুস্থ থাকা সম্ভব।

প্রথমেই আসে ঘুমের কথা। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দৈনিক ৬–৮ ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন। কম ঘুম মানেই ক্লান্তি, অবসাদ এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগের সম্ভাবনা বাড়ানো। ঘুম ঠিকঠাক হলে শরীর নিজেকে মেরামত করার সুযোগ পায়।

দ্বিতীয়ত, খাদ্যাভ্যাসে সচেতনতা থাকা জরুরি। প্রতিদিনের খাবারে যেন প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার থাকে, সেটি নিশ্চিত করতে হবে। প্রক্রিয়াজাত খাবার, অতিরিক্ত চিনি ও তেল-মসলা এড়িয়ে চলাই শ্রেয়। দেশীয় মৌসুমি ফল ও শাকসবজি রাখুন আপনার প্রতিদিনের প্লেটে।

তৃতীয়ত, হালকা ব্যায়াম বা হাঁটা হতে পারে আপনার শরীরের জন্য সবচেয়ে বড় উপহার। প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটাহাঁটি হৃদযন্ত্র, পেশি এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কেউ চাইলে যোগব্যায়াম কিংবা হালকা কার্ডিও এক্সারসাইজও করতে পারেন।

এছাড়া মানসিক চাপ কমাতে নিয়মিত মেডিটেশন বা সময়মতো অবসর গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো, প্রিয় বই পড়া কিংবা শখের কোনো কাজেও মানসিক প্রশান্তি পাওয়া যায়।

সুতরাং, স্বাস্থ্য ভালো রাখতে চাইলেই সেটা সম্ভব—শুধু প্রয়োজন নিজের প্রতি যত্নবান হওয়া এবং কয়েকটি নিয়মিত অভ্যাস গড়ে তোলা