**সুস্থ থাকার ১০ উপায় সম্পর্কে জেনে রাখুন**

ডিএমপি নিউজঃ স্বাস্থ্য শুধুমাত্র রোগ থেকে মুক্তি বা নীরোগ দেহ বা শারীরিক সুস্থতা নয়, স্বাস্থ্য হল ব্যক্তির সামাজিক, মানসিক, ও শারীরিক গুণাবলির এমন একটি সমন্বয়, যা তাকে পরিপূর্ণ জীবন যাপনে সহায়তা করে। স্বাস্থ্য মানুষের জীবনের সব থেকে বড় সম্পদ। আমরা সবাই চাই সুস্থ নীরোগ সুন্দর জীবন । তাই আমাদের খাদ্য, পানীয়, আলো-বাতাস, স্নান, পোশাক, সুনিদ্রা, বিশ্রাম ইত্যাদির দিকে খেয়াল রাখা দরকার।

সুস্থ থাকার গুরুত্ব যে কতখানি, তা কেবল অসুস্থ হলেই টের পাওয়া যায়। শরীর সুস্থ না থাকলে মনও ভালো থাকবে না। তাই শরীর ও মনের সুস্থতার জন্য সচেষ্ট হতে হবে আপনাকেই। আর তার জন্য বাড়তি কিছু করার দরকার নেই। প্রতিদিনের কাজগুলো একটু নিয়ম মেনে করলেই আপনি সুস্থবোধ মনে করবেন। আসুন জেনে নিই সুস্থ থাকার উপায় সম্পর্কে-

১. প্রতিদিন খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠে দুই অথবা তিন কি.মি. হাঁটুন । এরপর গোসল করে প্রার্থনা করুন । এতে মন এবং প্রাণ সতেজ থাকবে ।

২. সব সময় সোজা হয়ে বসুন

৩. যখনই খাবার খাবেন তখন ভালো করে চিবিয়ে খাবার গ্রহণ করুন । এতে পাচন ক্রিয়া ঠিক থাকবে ।

মোটা হওয়ার প্রধান কারণ হলো তৈলাক্ত এবং মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়া । তাই এ ধরনের খাবার খুব কম খান ।

৪. সম্ভব হলে সপ্তাহে একদিন উপোস করে শরীরে খাবারের সমতা বজায় রাখুন ।

৫. গাড়ি থাকলেও খুব বেশি গাড়ি চালাবেন না । বেশিরভাগ সময় হেঁটেই কাজ সারুন । এতে করে পায়ের মাংসপেশীর ব্যায়াম হবে । আপনি দীর্ঘদিন সুস্থ থাকতে পারবেন ।

৬. বেশি পরিমাণে সবুজ শাক -সবজি আর ফলমূল খান ।

৭. নিজের সব কাজ নিজে করারই চেষ্টা করুন ।

৮. ব্যস্ত থাকাটা শরীর ও মন—দুয়ের পক্ষে ভালো । তাই কাজে যতটা সম্ভব ব্যস্ত থাকুন ।

৯. আপনার রুচি ও ব্যক্তিত্ব অনুয়ায়ী পোশাক পরিধান করুন।

১০. শরীরের নিয়মিত যত্ন নিন ।