BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) • তৈরি: 21 Nov 2026, 09:24 PM

লাইফস্টাইল

# টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়

**প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক**
প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



সুস্থ থাকতে জিম, দামি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস যোগ করেই শরীর ও মনের যত্ন নেওয়া যায়।

বিশেষজ্ঞদের মতে, নিয়মিত শরীরচর্চা, প্রকৃতির কাছাকাছি থাকা, পছন্দের কাজে সময় দেওয়া এবং মানসিক চাপ কমানোর অভ্যাস সুস্থ জীবনযাপনে ভূমিকা রাখতে পারে। এসবের অনেক কিছুই বিনা খরচে বা সামান্য খরচে করা সম্ভব।

খোলা জায়গায় ব্যায়াম

ব্যায়াম করতে জিমে ভর্তি হওয়া জরুরি নয়। নিয়মিত হাঁটা বা দৌড়ানোর পাশাপাশি বাড়িতেও শরীরচর্চা করা যায়। স্কোয়াট, পুশ-আপ, লাঞ্জ ও হালকা স্ট্রেচিংয়ের জন্য বিশেষ সরঞ্জাম লাগে না।

বাসার ছাদ, খোলা মাঠ বা পার্কেও এসব ব্যায়াম করা যায়। নতুন করে শুরু করলে ধীরে ধীরে সময় ও ব্যায়ামের পরিমাণ বাড়ানো ভালো। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো নিয়মিত থাকা।

বাগান করুন

বাগান শুধু বাড়ির সৌন্দর্য বাড়ায় না, মানসিক স্বস্তিও দিতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত বাগান করেন এমন মানুষের মানসিক সুস্থতা তুলনামূলক ভালো হতে পারে। তাঁদের চাপের মাত্রাও কম হতে পারে।

বাড়িতে জায়গা না থাকলেও বারান্দা বা ছাদে কয়েকটি টব দিয়ে শুরু করা যায়। চাইলে কমিউনিটি গার্ডেনে স্বেচ্ছাসেবী হিসেবেও কাজ করা যায়। এতে গাছের যত্ন নেওয়ার পাশাপাশি বাইরে সময় কাটানো, অন্যদের সঙ্গে পরিচিত হওয়া এবং নতুন কিছু শেখার সুযোগ তৈরি হয়।

পুরোনো শখে ফিরুন

ছোটবেলায় যে কাজগুলো করতে ভালো লাগত, সেগুলোর কোনো একটি আবার শুরু করা যেতে পারে। বই পড়া, ছবি আঁকা, পাখি দেখা, সেলাই, ক্রোশে, রান্না বা হাতের কাজ হতে পারে সেই শখ।

পাখি দেখার জন্য বিশেষ খরচের প্রয়োজন নেই। কাছের পার্ক বা খোলা জায়গায় গেলেই শুরু করা যায়। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, ৩০ মিনিট পাখি দেখাও সুখ ও ভালো থাকার অনুভূতি বাড়াতে এবং প্রকৃতির সঙ্গে সংযোগ তৈরিতে সহায়তা করতে পারে।

বন্ধুদের নিয়ে আয়োজন

সুস্থ থাকার জন্য সব সময় একা থাকা জরুরি নয়। বন্ধু বা পরিচিতদের নিয়ে হাঁটা, যোগব্যায়াম, ধ্যান কিংবা আড্ডার আয়োজন করা যেতে পারে।

পার্কে হাঁটা, সকালে ব্যায়াম করা বা সপ্তাহে এক দিন বই পড়ার আড্ডা দেওয়া যেতে পারে। এতে শরীরচর্চার পাশাপাশি সামাজিক যোগাযোগও বাড়ে। মানসিক ভালো থাকার জন্য এটিও গুরুত্বপূর্ণ।

কিছু সময় ফোন থেকে দূরে থাকুন

দিনের বড় একটি সময় ফোন, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম ও বিভিন্ন স্ক্রিনে কাটে। তাই প্রতিদিন কিছু সময় এসব থেকে বিরতি নেওয়া যেতে পারে।

এই সময়ে বই পড়া, হাঁটা, গান শোনা, পরিবারের সঙ্গে কথা বলা বা চুপচাপ বিশ্রাম নেওয়া যায়। বিশেষ করে ঘুমানোর আগে দীর্ঘ সময় ফোন ব্যবহার না করে শান্ত কোনো কাজে সময় দিলে দিনের শেষে মনকে কিছুটা গুছিয়ে নেওয়া সহজ হতে পারে।

বাড়িতেই শান্ত পরিবেশ তৈরি করুন

□সাউন্ড বাথ□ বা ধ্যানের মতো ওয়েলনেস কার্যক্রম এখন জনপ্রিয়। তবে এসবের জন্য সব সময় টাকা খরচ করতে হয় না। ইউটিউব বা স্পটিফাইয়ের মতো প্ল্যাটফর্মে প্রকৃতির শব্দ, শান্ত সুর ও মেডিটেশনের অডিও পাওয়া যায়।

নিরিবিলি জায়গায় চোখ বন্ধ করে কিছু সময় এসব শোনা যেতে পারে। তবে অনলাইনের এসব কনটেন্টকে চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে না দেখে বিশ্রাম বা মানসিক প্রশান্তির উপায় হিসেবে নেওয়াই ভালো।

ছোট অভ্যাসেই পরিবর্তন

সুস্থ থাকার জন্য একসঙ্গে জীবনযাত্রায় বড় পরিবর্তন আনার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিন কিছুটা হাঁটা, গাছের যত্ন নেওয়া, পছন্দের কাজে সময় দেওয়া বা কিছুক্ষণ ফোন থেকে দূরে থাকার মতো ছোট অভ্যাস দিয়েই শুরু করা যায়।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো এমন অভ্যাস বেছে নেওয়া, যা দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে সহজে মানিয়ে যায় এবং নিয়মিত করা সম্ভব। কারণ, এক দিনের কোনো বিশেষ আয়োজনের চেয়ে প্রতিদিনের ছোট ছোট অভ্যাসই দীর্ঘমেয়াদে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

---


এ বিভাগের আরও খবর



**মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল**
মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



**কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন সি আছে যে ৫ খাবারে**
কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



**সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি**

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



**ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?**

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://www.seradealbd.com/lifestyle/taka-khrch-na-kreo-susth-thakar-7-shj-upay