‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল’—প্রবাদটি সবারই জানা। একবার খুব বড় ধরনের রোগে পড়লেই কথাটির সত্যতা টের পাওয়া যায়। তাই বড় ধরনের রোগ থেকে সুরক্ষা পেতে এবং নিজেকে ফিট রাখতে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন জরুরি।

সুস্বাস্থ্যের জন্য ছয়টি জরুরি বিষয়ের কথা জানিয়েছে স্বাস্থ্যবিষয়ক ওয়েবসাইট ডেমিক।

**১. সূর্যের আলো**

সূর্যের আলোর মধ্যে রয়েছে ভিটামিন ডি। ভিটামিন ডি-এর অভাবে হাড়ের সমস্যা, ত্বকের সমস্যা, বিষণ্ণতা ইত্যাদি হতে পারে। তাই অন্তত ২০ মিনিট হলেও সূর্যের আলোর সংস্পর্শে যান। তবে এ ক্ষেত্রে সকালের রোদটাই বেশি ভালো।

**২. পর্যাপ্ত পানি পান করুন**

দৈনিক দুই থেকে আড়াই লিটার পানি পান করা একজন প্রাপ্তবয়স্ক সুস্থ মানুষের জন্য জরুরি। পানি শরীরকে আর্দ্র রাখে, বিভিন্ন রোগব্যাধি থেকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

**৩. হাঁটুন**

নিয়মিত ব্যায়াম করা সুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই জরুরি। এটি কেবল আপনার ওজনকেই কমাবে না; হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, স্তন ক্যানসার ইত্যাদি রোগ থেকে মুক্ত রাখতেও কাজ করবে। তাই প্রতিদিন অন্তত আধা ঘণ্টা হাঁটুন।

**৪. বিশ্রাম**

শরীরকে কর্মক্ষম রাখতে, শরীরের কোষগুলোকে পুনরায় উজ্জীবিত করতে ঘুম বা বিশ্রামের বিকল্প নেই। দৈনিক অন্তত সাত থেকে আট ঘণ্টা ঘুমান। এটি মানসিক চাপ কমাতে কাজ করবে।

**৫. স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস**

শরীর ঠিকঠাক রাখতে খাবার একটি জরুরি বিষয়। একটু খেয়াল করলে দেখবেন, ফাস্টফুড, অতিরিক্ত শর্করাজাতীয় খাবার, ভাজাপোড়া খাবার ইত্যাদি খেলে ওজন বেড়ে যায়। আর ওজন বাড়া ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি রোগ ডেকে আনে। এসব খাবারের পরিবর্তে ফলমূল, শাকসবজি, মাছ, মুরগির মাংস ইত্যাদি খেলে অনেক সমস্যা এমনিতেই কমে যায়। তাই সুস্বাস্থ্যের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন।

সূত্রঃ Ntv online.