শরীর, মন ও মস্তিষ্ক—সবকিছু ভালো রাখতে চাইলে শুরু করুন সকালের হালকা হাঁটার অভ্যাস



সংগৃহীত ছবি

প্রতিদিন সকালের শুরুটা যদি হয় হালকা হাঁটার মাধ্যমে, তাহলে দেহ ও মন দুটোই পায় চাঙ্গা হওয়ার অনন্য সুযোগ। হাঁটা শুধু শরীরচর্চা নয়, এটি হৃদযন্ত্র, হজম, মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং দীর্ঘমেয়াদে রোগ প্রতিরোধে কার্যকর একটি অভ্যাস।

সকালের নির্মল বাতাসে কিছুক্ষণ হাঁটা শরীরের প্রতিটি কোষে প্রাণ ফিরিয়ে আনে। দিনের এই সময়টাতে হাঁটার অভ্যাস গড়ে তুললে শরীর যেমন সতেজ থাকে, তেমনি মানসিক প্রশান্তিও মেলে। চিকিৎসকরা বলছেন, হাঁটার মাধ্যমে একদিকে যেমন শারীরিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে, অন্যদিকে মনের উদ্বেগ-চাপও কমে আসে।

প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিটের সকালের হাঁটা উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। এটি হজমে সহায়তা করে, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং ঘুমের মানও উন্নত করে। সকালে হাঁটার ফলে শরীরে রক্তসঞ্চালন ভালো হয়, ফলে দিনভর ক্লান্তির পরিমাণ কম থাকে।

LENS ASIA

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো—মানসিক স্বাস্থ্যে হাঁটার ভূমিকা। সূর্যের আলো, সবুজ প্রকৃতি ও খোলা পরিবেশ মিলে মস্তিষ্কে সেরোটোনিন হরমোন নিঃসরণ বাড়ায়, যা মন ভালো রাখতে সহায়ক। হাঁটা তাই বিষণ্নতা ও দুশ্চিন্তা কমাতে কার্যকর একটি সহজ উপায়।

সকালে হাঁটার সবচেয়ে বড় সুবিধা হলো—এই সময় বাতাস তুলনামূলকভাবে পরিষ্কার থাকে, দূষণ কম থাকে এবং পরিবেশ থাকে অনেক শান্ত। ফলে দেহের পাশাপাশি মনও পায় প্রশান্তি। হাঁটার সময় গন্তব্যের চিন্তা না করে ধীরে ধীরে হাঁটলে এটি ধ্যানের মতো কাজ করে, যা মানসিক স্বাস্থ্যেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে।

বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ, হাঁটার সময় আরামদায়ক পোশাক পরা উচিত, সঙ্গে এক গ্লাস পানি খেয়ে নেওয়া ভালো। হাঁটার গতি যেন খুব দ্রুত না হয়, আবার একদম ধীরও না হয়। হালকা, ছন্দোময় গতিতে হাঁটা সবচেয়ে উপকারী।

সকালের হাঁটা একটি ছোট অভ্যাস হলেও এর প্রভাব বিশাল। এটি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, মানসিক প্রশান্তি দেয় এবং জীবনকে করে তোলে আরও সচেতন ও ভারসাম্যপূর্ণ। আধুনিক জীবনের চাপে যখন সময়ই হয়ে উঠছে সংকুচিত, তখন প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিট হাঁটার অভ্যাস হতে পারে সুস্থতার চাবিকাঠি