



শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম জরুরি: ডাকসু ভিপি



সংগৃহীত ছবি

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় কেন্দ্রীয় ছাত্র সংসদের (ডাকসু) ভিপি সাদিক কায়েম বলেছেন, শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে নিয়মিত ব্যায়াম এবং শরীরের যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। তিনি শিক্ষার্থীদের ফিট থাকার আহ্বান জানান, যাতে ভবিষ্যতের বাংলাদেশের জন্য প্রস্তুতি নিশ্চিত করা যায়।

শনিবার (১১ অক্টোবর) সকালে ডাকসু ও মর্নিং রাইডার্সের যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত ‘রান উইথ ডাকসু ভিপি’ রানিং ইভেন্টে অংশ নিয়ে ডাকসু ভিপি সাদিক কায়েম শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে বলেন, “শারীরিকভাবে ফিট না থাকায় যুব সমাজে নানা ধরনের রোগ-ব্যধি বৃদ্ধি পাচ্ছে। তাই নিয়মিত শরীরচর্চা এবং স্বাস্থ্য সচেতনতা খুবই জরুরি।”

তিনি আরও বলেন, “ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়সহ সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদের উচিত তাদের শারীরিক সক্ষমতা বাড়ানো। নিজের দেহকে সুস্থ ও শক্তিশালী করে তোলা উচিত, যাতে ভবিষ্যতে দেশের জন্য প্রস্তুত নাগরিক হিসেবে দায়িত্ব পালন করতে পারি।”

সভায় তিনি শিক্ষার্থীদের উদাহরণ হিসেবে নিয়মিত ব্যায়াম ও সক্রিয় জীবনযাত্রার গুরুত্ব তুলে ধরেন এবং বলেন, এটি শুধু শারীরিক সুস্থতা নয়, মানসিক প্রশান্তি ও উদ্যমও বৃদ্ধি করে।