



সকালের আলোয় শরীরচর্চা ব্যায়ামে বদলে যাচ্ছে জীবনধারা



আর্টিফিশিয়াল : সংগৃহীত ছবি

ঢাকার রমনা পার্কে ভোর ৬টায় হাঁটতে শুরু করেন মো. কামরুজ্জামান। বয়স ৪৮, পেশায় ব্যাংক কর্মকর্তা। নিয়মিত দেড় কিলোমিটার হাঁটার পর কিছু হালকা ব্যায়াম করে কর্মদিবস শুরু করেন তিনি। তিনি বলেন, “ব্যায়াম আমার জীবনের অংশ হয়ে গেছে। আগে ওষুধ খেতাম ও ধরনের, এখন খাই ১টা মাত্র!” আজকের নাগরিক জীবনে ব্যায়াম শুধু একটি অভ্যাস নয়, বরং স্বাস্থ্য সচেতনতার অপরিহার্য দিক হয়ে উঠেছে।

আমাদের কেন ব্যায়াম জরুরি?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) তথ্য বলছে, প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিট হাঁটা বা হালকা ব্যায়াম করলেই হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ওবেসিটি, বিষণ্ণতা ইত্যাদির ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়।

বাংলাদেশ মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশনের স্বাস্থ্য বিষয়ক উপদেষ্টা ডা. মাহবুবা হক বলেন,

“নিয়মিত ব্যায়াম শুধু শরীর নয়, মনের জন্যও ওষুধের মতো কাজ করে।”

ঢাকায় ব্যায়ামের নতুন ঠিকানা: পার্ক ও খোলা মাঠ

ঢাকায় রোজ সকালের দৃশ্য এখন অনেকটা বদলে গেছে।

রমনা পার্ক, ধানমন্ডি লেক, চিড়িয়াখানার সামনের মাঠ, হাতিরঝিল কিংবা আশুলিয়ার খোলা মাঠ—সব জায়গাতেই সকালের ব্যায়ামপ্রেমীদের ভিড়।

নারী-পুরুষ, তরুণ-প্রবীণ নির্বিশেষে সকলে এখন শরীরচর্চায় আগ্রহী। কেউ দৌড়ান, কেউ যোগব্যায়াম করেন, আবার কেউ হালকা স্ট্রেচিং করেন পরিবারের সবাইকে নিয়ে।

সবাই নিজের মতো করে

শরীরের ধরন, বয়স ও সময় অনুযায়ী ব্যায়াম নির্বাচন করে

কোন সময় ব্যায়াম করলে ভালো তা নিয়ে -

বিশেষজ্ঞরা মনে করেন, ভোরবেলা বা সূর্যাস্তের ঠিক আগে ব্যায়ামের সবচেয়ে উপযুক্ত সময়।

এই সময় বাতাস শীতল থাকে, মন ফ্রেশ থাকে, এবং শরীরেও থাকে সক্রিয়তা।

শরীরচর্চা মানে মানসিক প্রশান্তিও

মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে,

নিয়মিত শরীরচর্চা করলে ডোপামিন ও সেরোটোনিন হরমোন নিঃসরণ হয়, যা মনকে শান্ত করে এবং হতাশা কমায়।