

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 28 April, 2025

কখনও ভেবে দেখেছেন শরীরের অন্যান্য অঙ্গের মতো, মস্তিষ্কেরও যত্ন নেওয়া প্রয়োজন? হ্যাঁ, আপনি ঠিকই শুনেছেন। অন্যান্য অঙ্গের মতো মস্তিষ্কেরও প্রচুর পুষ্টি, ব্যায়াম এবং বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। কিন্তু অনেকেই বিষয়টাকে গুরুত্ব দেন না। দৈনন্দিন জীবনে এমন কিছু অভ্যাস আছে যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতা নষ্ট করে। যেমন-

ঘুম থেকে ওঠার পর অযথা ফোনে স্ক্রোল করা

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর আপনার মস্তিষ্কের সতেজ বাতাস, মুখে ঠান্ডা পানির ঝাপটা এবং প্রচুর সূর্যালোকের প্রয়োজন। কিন্তু বেশিরভাগভাগ মানুষ ঘুম থেকে উঠেই ফোন স্ক্রল করতে থাকেন। ঘুম থেকে ওঠার পর গুরুত্বপূর্ণ কল-মেসেজ চেক করার পর, ফোনটি রেখে দিন। এরপর হাঁটাচালা, মেডিটেশন, যোগব্যায়ামের মতো আরও কিছু কাজে নিজেকে নিয়োজিত করুন। এতে মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়বে।

অনেক বেশি জাঙ্ক ফুড খান

আপনি যতই ভোজনরসিক হোন না কেন, জাঙ্ক ফুড এড়িয়ে চলুন। বেশি ইচ্ছে হলে মাসে একবার বা দুবারের বেশি খাবেন না। অন্যান্য সময় টাটকা, মৌসুমি এবং সুস্বাদু খাবার খান।

বই না পড়া

শরীরের মতো আমাদের মস্তিষ্কেরও ব্যায়ামের প্রয়োজন। এর জন্য, খাবার এবং জ্ঞান উভয়ই

গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন ধরনের বই পড়া মস্তিষ্কে আরও চিন্তা করতে, আরও শিখতে এবং সক্রিয় করতে সাহায্য করে। যদি পড়ার অভ্যাস না থাকে, তাহলে তৈরি করুন। প্রতিদিন যেকোনো বইয়ের পাঁচ পৃষ্ঠা পড়ে শুরু করুন। ধীরে ধীরে বাড়তে থাকুন।

ব্যায়াম না করা

কোনো ধরনের ব্যায়াম না করলে শরীরের পাশাপাশি মস্তিষ্কও নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে। পেশির সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্ক সচল রাখতে প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন।

দক্ষতা না বাড়ানো

রুটিন অনুযায়ী নিজের পেশাগত কাজ ছাড়া অন্য কিছু না করা মস্তিষ্কের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। নিয়মিত শেখা, দক্ষতা বৃদ্ধি মস্তিষ্কে খুশি রাখতে সাহায্য করে এবং মানসিক চাপ কমায়।

সূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া

শরীর মস্তিষ্ক