

লাইফস্টাইল

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে ছোট পরিবর্তনের বড় প্রভাব



প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: শনিবার, ০২ মে ২০২৬, ০৩:১২ AM



লাইফস্টাইল সংবাদ

দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস, ঘুম ও ব্যায়ামে সচেতনতা বাড়াতে জীবনমান উন্নত করা সম্ভব বলে বিশেষজ্ঞরা মনে করেন।

এই প্রতিবেদনে লাইফস্টাইল বিভাগের গুরুত্বপূর্ণ তথ্য, প্রেক্ষাপট এবং সাম্প্রতিক অগ্রগতি তুলে ধরা হয়েছে। পাঠকদের জন্য বিষয়টি সহজ ভাষায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে, যাতে category page থেকে details page পর্যন্ত সম্পূর্ণ সংবাদ অভিজ্ঞতা পাওয়া যায়।

এ বিভাগের আরও খবর



রাতে ভাত খাওয়া ভালো না ক্ষতি, যা বললেন পুষ্টিবিদ
মোহে-ভাতে বাঙালি একথাটি প্রচলিত হলেও শতভাগ সত্যি বলা যায়। বাঙালি বিশ্বের যে গ্রাউথে থাকুক না কেন, তাদের ভাত ছাড়া
চলে না। যেত সুস্থানু খাবার...



টানা ৯০ দিন চা না খেলে শরীরে কী ঘটে?
দিনের শুরু, অফিসের ব্যস্ততা কিংবা বন্ধুদের আড্ডা—এক কাপ চা অনেকেরই নিত্যসঙ্গী। কিন্তু এই অভ্যাস যদি টানা ৯০ দিন বা
তিন মাস বন্ধ রাখা হয়, তবে...



মর্নিং সিকনেস: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব দূর করার ৬ প্রাকৃতিক উপায়
গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া খুব সাধারণ বিষয়। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় একে বলা হয় [মর্নিং সিকনেস]।
নাম [মর্নিং] বা সকাল হলেও...



ডেঙ্গু প্রতিরোধে দেশজুড়ে পরিচ্ছন্নতা অভিযানের ডাক
জনসচেতনতা বাড়াতে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও পাড়া-মহল্লায় বিশেষ ক্যাম্পেইন।

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/lifestyle/lifestyle-details-1-1777747409>