

লাইফস্টাইল

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে ছোট পরিবর্তনের বড় প্রভাব

প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



লাইফস্টাইল সংবাদ

দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস, ঘুম ও ব্যায়ামে সচেতনতা বাড়ালে 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



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যতালিকায় রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়
সুস্থ থাকতে জিম, দামি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস যোগ করেই শরীর ও মনের...



দুধ খেলেই পেট ফাঁপা বা অ্যাসিডিটি? কারণ কী
দুধ সহজলভ্য ও পুষ্টিকর একটি পানীয়। অনেকের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতেই থাকে দুধ। তবে দুধ পান করার পর কারও কারও পেট ফাঁপা, গ্যাস, অস্বস্তি বা বু...

Copyright Dhaka Probe

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