

Original Text (English):

Title: The Importance of Mental Health

Mental health is just as important as physical health. It affects how we think, feel, and act in our daily lives. Good mental health helps us handle stress, relate to others, and make healthy decisions. Taking care of our mind is a part of living a healthy and balanced life.

---

অনুবাদ (বাংলা):

শিরোনাম: মানসিক স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ

মানসিক স্বাস্থ্য ঠিক শারীরিক স্বাস্থ্যের মতোই গুরুত্বপূর্ণ। এটি আমাদের চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রতিদিনের আচরণকে প্রভাবিত করে।

ভাল মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের চাপ সামলাতে, অন্যদের সঙ্গে সম্পর্ক গড়তে এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। মানসিক যত্ন নেওয়া একটি সুস্থ ও ভারসাম্যপূর্ণ জীবনের অংশ।