করোনা ও আমাদের করনীয়

অধ্যাপক ডা. মীরজাদী সেব্রীনা ফ্লোরা লিখেছেন...

লকডাউন উঠে যাবে হয়ত কয়েকদিন পরই । কেন উঠবে সেটাও পরিষ্কার । হাজার হাজার মানুষ না খেয়ে মরবে। লকডাউন রাখা হয়েছিল ভাইরাসটা যেন ধীরে ছড়ায়, ততদিনে যেন ভ্যাক্সিন আবিষ্কার হয়ে যায় । কিন্তু দুঃখের কথা হলো, পুরো পৃথিবীর ৭০০ কোটির সবার হাতে হাতে এই ভ্যাক্সিন পৌঁছাতে, কম করে হলেও ৩-৪ বছর লাগবে। তাই এমন অনন্তকাল লকডাউন রাখা সম্ভব না, সে যত উন্নত রাষ্ট্রই হোক না কেন । চীন, ইতালিতেও উঠিয়ে নেওয়া হচ্ছে লকডাউন ।

তবে আমরা কি এভাবেই মরব ?

সহজ ভাষায় বলতে গেলে, হ্যাঁ এবং এটা একদমই প্রাকৃতিক ব্যাপার । প্রতিটা যুগে যুগে এমন Evolution হয়েছে । এক যুগে 'ডাইনোসর' ছিল, কিন্তু প্রকৃতিতে টিকে থাকতে পারেনি বলে তারা আজ নেই । অথচ সেই জুরাসিক যুগের 'তেলাপোকা' এখনো টিকে আছে । কারণ সে নিজেকে Evolve করে, নিজেকে চেঞ্জ করে প্রকৃতিতে টিকে থাকতে পেরেছে । ম্যামথও ছিল তখন, হয়ত 'ম্যামথ' তার রূপ চেঞ্জ করেই বর্তমানের হাতি হয়েছে। এগুলাই Evolution.

তো এগুলো বলার মানে কী ? এগুলো জেনে কী করব ?

আমাদেরও প্রকৃতির উপাদানের সাথে Evolve হতে হবে । লড়াই করে টিকে থাকতে হবে । আমাদের নিজেদেরও চেঞ্জ হতে হবে । কিছু নিয়ম মেনে চললেই এই টিকে থাকা সম্ভব ।

১) অভ্যাসঃ-

বাজে অভ্যাসগুলা ত্যাগ করতে হবে । কথায় কথায় মুখে আঙুল দেয়া, কলমের মুখ কামড়ানো, আঙুল জিহ্বায় লাগিয়ে কাগজ উল্টানো, থুতু দিয়ে টাকা গোনা ইত্যাদি যুগ যুগ ধরে চলে আসা বাজে অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে । সাথে মাস্ক পড়তে হবে এবং সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে । ২০০৩ এ জাপানে সার্স ভাইরাসের মহামারির পর তাদের মধ্যে এই অভ্যাসগুলো গড়ে উঠেছিল, যা আজ খুব ভাল কাজ করছে ইমিউনিটি বৃদ্ধি করতে । ধূমপান যথাসম্ভব পরিহার করা ।

২) এনভায়রনমেন্টঃ

আমরা খুব ভাগ্যবান যে আমরা এমন পরিবেশে আছি । নয়ত এই ঘনবসতিপূর্ণ দেশ কবেই শেষ হয়ে যেত। আর্দ্রতা এবং তাপমাত্রা খুব ভালো কাজ করছে । আর্দ্রতা বেশি থাকা মানে বাতাসে ধুলাবালি কম উড়বে । শীতে আর্দ্রতা কম থাকে, চারিদিক শুষ্ক থাকে বলে বেশি ধুলা ওড়ে । এজন্য শীতপ্রধান দেশে এই ভাইরাস হানা দিচ্ছে বেশি । তাই ঠান্ডা/এসি এভোয়েড করতে হবে, এসি রুমের আর্দ্রতা কমিয়ে দেয়।

৩) ইমিউনিটিঃ

এটাই মোস্ট ইম্পোর্টেন্ট । এই পুরো পোস্ট লিখার পেছনে এই পয়েন্টটাই দায়ী । হার্ড ইমিউনিটির বিকল্প নাই । আমাদের ইমিউনিটি বুস্ট করতেই হবে । সেটা কীভাবে ?

ফিজিক্যালি এন্ড মেন্টালি ।

ফিজিক্যালিঃ

\* নিয়ম মাফিক ঘুমাতে হবে, রাত জাগা খুব খারাপ শরীর ও ইমিউন সিস্টেমের জন্য । প্রতিদিন কমপক্ষে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমাতে হবে ।

\* প্রতিদিন ব্যায়াম করতে হবে, প্রায় ১৫-৩০ মিনিট । মাসল এক্টিভিটি বাড়াতে হবে ।

\* প্রায়ই রোদে ঘুরতে হবে ছাদে । রোদ দরকার, ভিটামিন ডি লাগবেই লাগবে ।

খাবারঃ

• ভাতে কোন ঘোড়ার আন্ডার পুষ্টিও নাই, উল্টা অতিরিক্ত ভাত খেলে আপনি মোটা হবেন । ভাত কম খেয়ে তরকারি এবং প্রোটিন জাতীয় খাবার খেতে হবে ।

• প্রচুর পানি খেতে হবে (এটা খুব বাজে অভ্যাস আমরা পানি খেতে চাই না )।

• এন্টি অক্সিডেন্ট-যুক্তখাবার খেতে হবে । শাক সবজি খেতে হবে । প্রয়োজনীয় প্রটেকশন নিয়ে বাজারে যান, নয়ত ইমিউনিটির অভাবে এমনিও মরতে হবে।

• ভিটামিন সি বা টকযুক্ত ফল, কমলা, লেবু খেতে হবে । এছাড়াও সিজনাল ফল খেতে হবে । প্রতিদিন সকালে লেবু সিদ্ধ গরম পানি খান ।

• ফাস্ট ফুড টোটালি অফ, চিনি কিংবা লবণ খাওয়াও কমাতে হবে ।

• আমাদের দেশের মশলাগুলো দারুণ কাজের । লং, লবঙ্গ, জিরা, হলুদ, দারুচিনি এইগুলো মারাত্মকভাবে ইমিউনিটি বুস্ট করে । দুধে হলুদ মিশিয়ে খাবেন, হলুদ অনেক কাজের । চায়ে মশলা মিশিয়ে খাবেন । গ্রিন টি (এন্টিঅক্সিডেন্ট) বেস্ট, গ্রিন টিতে এই মশলাগুলো খেলে অনেক ভালো।

• কালোজিরা কার্যকরী একটা জিনিস । প্রতিদিন সকাল বেলা উঠে এক চামচ মধুর সাথে কালোজিরা অনেক বেটার একটা কম্বিনেশন । এছাড়া কালোজিরা ভর্তা/ভাজি খাবারের সাথেও খেতে পারেন ।

মেন্টালি:

ইমিউন বুস্টের জন্য সঠিক হরমোনাল ব্যালেন্স ঠিক রাখা খুব জরুরি । তাই মনকে শান্ত রাখতে হবে, হাসি খুশি থাকতে হবে । ধর্মীয় প্রার্থনায় মন দিন, মন সুন্দর থাকবে।

সবাই ভাল থাকুক, সবাই সুস্থ থাকুক । সবাইকে নিয়েই বাঁচতে চাই । বাকিটুকু আল্লাহ ভরসা ।

----অধ্যাপক মীরজাদী সেব্রীনা ফ্লোরা