করোনা মহামারিতে শরীরে যেভাবে বাড়াবেন অক্সিজেন



**বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়া করোনা মহামারি আমাদের বুঝিয়ে দিয়েছে প্রকৃতি আমাদের জন্য কত বড় বন্ধু। জীবনের প্রতিটি ক্ষণে আমরা বিনামূল্যে অক্সিজেন গ্রহণ করে থাকি। কিন্তু বর্তমানে করোনা আক্রান্ত হলে অনেকেরই অক্সিজেন লেভেল যখন কমতে শুরু করে এর চেয়ে অসহায় অবস্থা আর কিছুই থাকে না তখন।**

অনেক সময় সব ধরনের চিকিৎসাও হার মানে অক্সিজেন যখন মানবদেহে আর বিস্তার ঘটেতে না পারে। যার পরিণাম ঘটে মৃত্যুও।

বিশেষজ্ঞরা বলেন, অক্সিজেন শরীরে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখে। ফলে আমরা সুস্থ-সবল এবং জীবিত থাকি। অক্সিজেন কমে এলে ক্লান্ত, দুর্বল লাগার সঙ্গে সঙ্গে ঝিমুনি এবং শ্বাসকষ্টও হতে পারে।

শরীরে অক্সিজেনের ঘাটতি মেটাতে যা করতে পারেন:

• প্রতিদিন গভীরভাবে শ্বাস নিতে হবে, শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে বাতাসের সাহায্যে আপনার ফুসফুসে প্রবেশ করাতে হবে অক্সিজেন। রক্তপ্রবাহে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়িয়ে দেয় জীবনীশক্তি।

•  বাাড়ির পাশে পার্ক বা যেখানে অনেক গাছ আছে এমন জায়গায় সকালে হাঁটলেও বিশুদ্ধ বাতাসের সঙ্গে শরীর পর্যাপ্ত অক্সিজেন গ্রহণ করে থাকে।

• আপনার ঘরের বায়ু চলাচলে যথাযথভাবে হচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে।

• নিয়মিত ওয়ার্কআউট, সাঁতার কাটা ও শরীরচর্চাও অক্সিজেন বাড়াতে সাহায্য করে।

লক্ষ্য রাখতে হবে খাবারের দিকেও:

• প্রতিদিন খাবারে একবাটি টক দই যদি আপনি যোগ করেন তাহলে আপনার শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে অক্সিজেন পাবে।

• গ্রিন টি আমাদের শরীরে অক্সিজেনের মাত্রা সঠিক করতে সাহায্য করে।

• অক্সিজেনের মাত্রা বাড়াতে প্রতিদিনের খাবারে একমুঠো বাদাম যোগ করুন।

• পালংশাকে আয়রনের মাত্রা যেমন অনেক বেশি থাকে তেমনি অক্সিজেনও প্রচুর পরিমাণে রয়েছে।

 মাক্স পরুন, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন এবং নিরাপদে ঘরে থাকুন।