

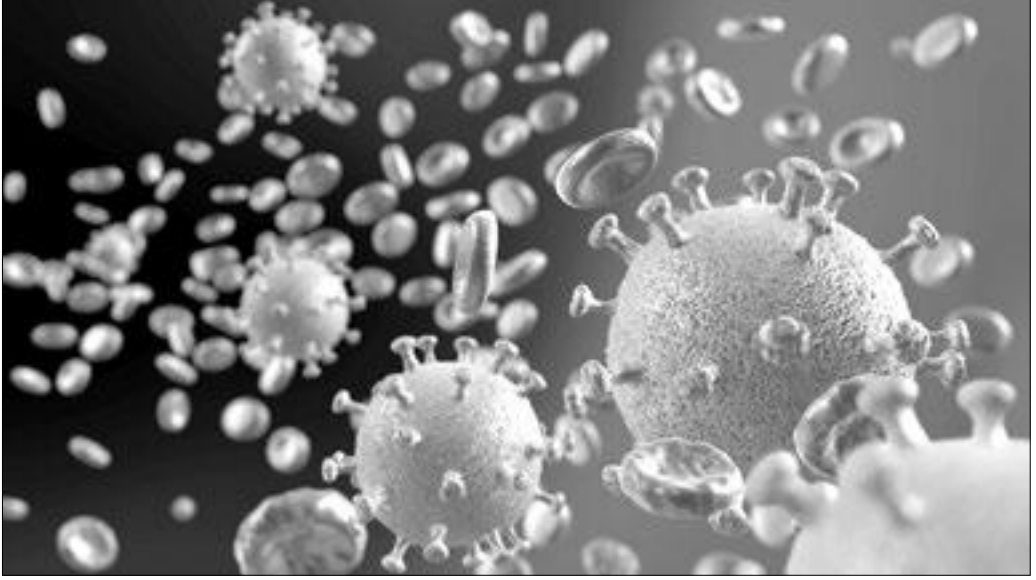
সূচিপত্র

- করোনা আতঙ্কে বিশ্ব, বেড়ে চলেছে মৃত্যুর সংখ্যা ২
- জাতীয় দুর্যোগ মোকাবেলায় ইসলামের শিক্ষা ১০
- করোনা নিয়ে ধর্মগুরুদের আজগুবি বয়ানের পরিণাম ১৪
- সাহাবিদের জীবনে মহামারী: কী করেছেন তাঁরা? ১৬
- হোম কোয়ারেন্টিনে যেভাবে থাকতে হবে ১৮
- করোনা প্রতিরোধে আদা-রসুন-হলুদের শরবত ২১
- করোনায় আক্রান্ত হলে যা করবেন ২২
- করোনায় মোবাইল ফোন ব্যবহারে সতর্কতা ২৪
- করোনা প্রতিরোধে নিয়মিত ব্যায়াম করুন ২৫
- করোনা ঝুঁকি রোধে পুষ্টিবিদের পরামর্শ ২৭
- করোনায় রান্নার সময় সতর্কতা ২৭
- বাড়িতেই তৈরি করুন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ২৮
- শুধু বাইরের জীবাণু নয় দূর করুন শরীরের ভেতরের বিষ ২৮
- করোনা রুখে দিতে বিশ্ববাসীর যত পদক্ষেপ ২৯

প্রকাশক ও সম্পাদক: এস এম সামসুল হুদা ১৩৯/১, তেজকুনী পাড়া, তেজগাঁও, ঢাকা-১২১৫ কর্তৃক মানিকগঞ্জ প্রেস, ৪৪ আরামবাগ, মতিঝিল, ঢাকা থেকে মুদ্রিত ও প্রকাশিত। উপদেষ্টামণ্ডলী: মসীহ উর রহমান, উম্মত তিজান মাখদুমা পন্নী, রফায়দাহ পন্নী, বার্তা ও বাণিজ্যিক কার্যালয়: ২২৩, মধ্য বাসাবো, সবুজবাগ, ঢাকা- ১২১৪, ০২-৭২১৮১১১, ০২-৮১১৯০৭৬, ০১৭৭৮-২৭৬৭৯৪, বিজ্ঞাপন বিভাগ: ০১৮১৬৭১২১৫৮ ওয়েব: www.bajroshakti.com ই-মেইল: bajroshakti@gmail.com

করোনা আতঙ্কে বিশ্ব, বেড়ে চলেছে মৃত্যুর সংখ্যা

ঢাকা থেকে গ্রামে যাচ্ছে মানুষ, বাড়ছে ছড়িয়ে পড়ার আশঙ্কা
জাতির উদ্দেশ্যে প্রধানমন্ত্রীর ভাষণ
৫ হাজার কোটি টাকার প্রণোদনা ঘোষণা, ঘরে নামাজ আদায়ের পরামর্শ



ছবি: প্রিপিক

প্রাণঘাতী মহামারী করোনা ভাইরাস আতঙ্কে থমকে গেছে পুরো বিশ্ব। করোনা আক্রান্ত সব দেশের শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, অফিস-আদালত, বিপণিবিতান, গণপরিবহন বন্ধ ঘোষণা করা হয়েছে। এখন বিশ্বজুড়েই চলছে লকডাউন। বিশ্বের সার্বিক পরিস্থিতি এখন টালমাটাল। সেই সঙ্গে করোনার প্রভাব পড়েছে বাংলাদেশেও। দেশের প্রশাসন উদ্ভূত পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে এবং জনগণকে রক্ষা করতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করছে। তাই ঝুঁকিপূর্ণ এলাকাগুলো ইতোমধ্যে লকডাউন করা হয়েছে। এতে আবাসিক, অনাবাসিক, শিল্পাঞ্চল বা পর্যটন এলাকাও রয়েছে। করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় সারা দেশে ১০ দিনের কোয়ারেন্টিন ঘোষণা করেছে সরকার। ২৫ মার্চ থেকে এটি কার্যকর শুরু হয়।

করোনা ভাইরাস কি?

করোনাভাইরাস (Coronavirus) হলো একই শ্রেণিভুক্ত ভাইরাস যারা স্তন্যপায়ী প্রাণী এবং পাখি

আক্রান্ত করে। মানুষের মধ্যে করোনাভাইরাস শ্বাসনালী সংক্রমণ ঘটায়। এই সংক্রমণের লক্ষণ মৃদু হতে পারে, অনেকসময় যা সাধারণ ঠাণ্ডাজ্বরের ন্যায় মনে হয় (এছাড়া অন্য কিছুও হতে পারে, যেমন রাইনোভাইরাস), কিছু ক্ষেত্রে তা অন্যান্য মারাত্মক ভাইরাসের জন্য হয়ে থাকে, যেমন সার্স, মার্স এবং কোভিড-১৯। অন্যান্য

প্রজাতিতে এই লক্ষণের তারতম্য দেখা যায়। যেমন মুরগির মধ্যে এটা উর্ধ্ব শ্বাসনালী সংক্রমণ ঘটায়, আবার গরু ও শূকরে এটি ডায়রিয়া সৃষ্টি করে। মানবদেহে সৃষ্ট করোনাভাইরাস সংক্রমণ এড়ানোর মত কোনো ভ্যাক্সিন বা অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ আজও আবিষ্কৃত হয়নি।

করোনাভাইরাস রাইবোভিরিয়া পর্বের নিদুভাইরাস বর্গের করোনাভিরিডি গোত্রের অর্থোকরোনাভিরিন্যা উপ-গোত্রের সদস্য। তারা পজিটিভ সেন্স একক সূত্রবিশিষ্ট আবরণীবদ্ধ বা এনভেলপড ভাইরাস। তাদের নিউক্লিওক্যাপসিড সর্পিলাকৃতির। এর

জিনোমের আকার সাধারণত ২৭ থেকে ৩৪ কিলোবেস-পেয়ার (kilo base-pair) এর মধ্যে হয়ে থাকে যা এ ধরনের আরএনএ ভাইরাসের মধ্যে সর্ববৃহৎ। করোনাভাইরাস শব্দটি ল্যাটিন করোনা থেকে নেওয়া হয়েছে যার অর্থ মুকুট। কারণ দ্বিমাত্রিক সঞ্চালন ইলেকট্রন অণুবীক্ষণ যন্ত্রে ভাইরাসটির ক্লাব-আকৃতির প্রোটিন স্পাইকের কারণে একে দেখতে অনেকটা মুকুট বা সৌর করোনার মত। ভাইরাসের উপরিভাগ প্রোটিন সমৃদ্ধ থাকে যা ভাইরাল স্পাইক পেপলোমার দ্বারা এর অঙ্গসংস্থান গঠন করে। এ প্রোটিন সংক্রমিত হওয়া টিস্যু বিনষ্ট করে। ভাইরাসটি ডাইমরফিজম রূপ প্রকাশ করে। ধারণা করা হয়, প্রাণীর দেহ থেকে এই ভাইরাস প্রথম মানবদেহে প্রবেশ করে।

করোনাভাইরাস কীভাবে ছড়ায়?

করোনা ভাইরাস এমন একটি সংক্রামক ভাইরাস, যা এর আগে কখনো মানুষের মধ্যে ছড়ায়নি। ভাইরাসটির আরেক নাম ২০১৯-এনসিওভি। এটি এক ধরনের করোনা ভাইরাস। করোনাভাইরাসের অনেক রকম প্রজাতি আছে, কিন্তু এর মধ্যে মাত্র ৭টি মানুষের দেহে সংক্রমিত হতে পারে।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, ভাইরাসটি হয়তো মানুষের দেহকোষের ভেতরে ইতিমধ্যেই ‘মিউটেট করছে’ অর্থাৎ গঠন পরিবর্তন করে নতুন রূপ নিচ্ছে এবং সংখ্যাবৃদ্ধি করছে - যার ফলে এটি আরো বেশি বিপজ্জনক হয়ে উঠতে পারে। এটি অত্যন্ত দ্রুত ছড়াতে পারে এবং বিশেষজ্ঞরা নিশ্চিত করেছেন যে এ ভাইরাস একজন মানুষের দেহ থেকে আরেকজন মানুষের দেহে ছড়াতে পারে।

এই ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায় এবং শ্বাসতন্ত্রের মাধ্যমেই এটি একজনের দেহ থেকে আরেক জনের দেহে ছড়ায়। সাধারণ ফ্লু বা ঠান্ডা লাগার মতো করেই এ ভাইরাস ছড়ায় হাঁচিকাশির মাধ্যমে। এক দশক আগে সার্স (পুরো নাম সিভিয়ার অ্যাকিউট রেস্পিরেটরি সিনড্রোম) নামে যে ভাইরাসের সংক্রমণে পৃথিবীতে ৮০০ লোকের মৃত্যু হয়েছিল সেটিও ছিল এক ধরনের করোনাভাইরাস। এতে আক্রান্ত হয়েছিল ৮ হাজারের বেশি লোক। আর একটি ভাইরাসজনিত রোগ ছিল মিডল ইস্টার্ন রেস্পিরেটরি সিনড্রোম বা মার্স। ২০১২ সালে এতে মৃত্যু হয় ৮৫৮ জনের।

আইসোলেশন ও কোয়ারেন্টিন কী?

করোনা ভাইরাস থেকে বাঁচতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, বিদেশ ফেরত বা আক্রান্তদের কাছ থেকে

দূরত্ব বজায় রাখা, গণজমায়েত এড়িয়ে চলাসহ নানা সতর্কতা অবলম্বনের কথা বলা হচ্ছে। এর বাইরে আইসোলেশন, কোয়ারেন্টিন এবং হোম কোয়ারেন্টিন শব্দগুলো সামনে এসেছে রোগটির হাত থেকে বাঁচার উপায় হিসেবে। এগুলো মূলত কী বা এগুলোর মধ্যে কী পার্থক্য তা নিয়ে ভারতীয় সংবাদমাধ্যম আনন্দবাজার কথা বলেছে দেশটির জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ সুবর্ণ গোস্বামীর সঙ্গে। তিনি বলেন, আইসোলেশন, কোয়ারেন্টিন ও হোম কোয়ারেন্টিনের মধ্যে বেশ কিছু পার্থক্য রয়েছে। নিয়ম মানার ক্ষেত্রেও রয়েছে কিছুটা ভিন্নতাহ্ জেনে নিন আইসোলেশন, কোয়ারেন্টিন এবং হোম কোয়ারেন্টিন সম্পর্কে এই বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মতামত।

আইসোলেশন: কারও শরীরে যদি করোনা ভাইরাসের লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং নমুনা পরীক্ষার ফল পজিটিভ হয় অর্থাৎ কারও যদি করোনা ভাইরাস ধরা পড়ে তবে তাকে আইসোলেশনে পাঠানোর ব্যবস্থা করা হয়। এসময় চিকিৎসক এবং নার্সদের তত্ত্বাবধানে রোগীকে অবশ্যই হাসপাতালে থাকতে হবে। এর মেয়াদ ১৪ দিন। রোগীর অবস্থা দেখে বাড়ানো হয় মেয়াদ। এসময়ের মধ্যে রোগীর সঙ্গে কাউকে দেখা করতে দেওয়া হয় না সাধারণত। এসময়ের মধ্যে রোগীকে কিছু অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ দেওয়া হয় যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহযোগিতা করে। যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি তারা অনেকেই এ পদ্ধতিতে সুস্থ হন আবার যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের পক্ষে সুস্থ হয়ে ওঠা কঠিন হয়ে যায়।

কোয়ারেন্টিন: করোনা ভাইরাসের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করার পরপরই তার উপসর্গ দেখা দেয় না। তাই করোনা আক্রান্ত দেশ ঘুরে আসার পর বা আক্রান্ত রোগী সংস্পর্শে আসার পর হতে পারে সংক্রমণ। আসলেই কোনো ব্যক্তি আক্রান্ত কি-না তা পরিষ্কার হতেই সময় লাগে সপ্তাহ খানেক। আর এজন্যই রাখা হয় কোয়ারেন্টিনে। অন্য রোগীদের কথা ভেবে এ ধরনের ব্যক্তিদের জন্য হাসপাতালে কোয়ারেন্টিনের ব্যবস্থা করা হয় না।

এখানেও সময়সীমা ১৪ দিন। এসময় বাইরে বের হতে নিষেধ করা হয়, রোগীর সঙ্গে কম যোগাযোগ করতে বলা হয়। মেনে চলতে হয় স্বাস্থ্যবিধি।

হোম কোয়ারেন্টিন: কোনো ব্যক্তি যখন নিজের বাড়িতেই কোয়ারেন্টিনের সব নিয়ম মেনে, বাইরের লোকজনের যোগাযোগ বন্ধ রাখেন সেটিই হোম কোয়ারেন্টিন। সাধারণত, সম্ভ্রতি আক্রান্ত দেশ থেকে ঘুরে এলে রোগীকে হোম কোয়ারেন্টিনে রাখা হয়। এর মেয়াদও ১৪ দিন। এটা মূলত করা হয়

শরীরে কভিড-১৯ রোগ বাসা বেঁধেছে কি-না তা জানার জন্য। এসময়ের মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে এমন খাবার খেতে হবে এবং সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।



জাতির উদ্দেশ্যে প্রধানমন্ত্রীর ভাষণ

প্রাণঘাতী করোনা ভাইরাস প্রাদুর্ভাবের মধ্যে ২৫ মার্চ সন্ধ্যায় জাতির উদ্দেশ্যে ভাষণ দেন প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা। এসময় করোনাভাইরাস মোকাবেলায় স্বাস্থ্যবিধি মেনে সবাইকে যার যার ঘরে থাকার নির্দেশনা দেন। প্রধানমন্ত্রী তার ভাষণে যে কোনো কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলায় জন্য সরকার প্রস্তুত রয়েছে জানিয়ে সংকট মোকাবেলায় তার সরকারের নেয়া বিভিন্ন পদক্ষেপের কথা তুলে ধরেন। পাশাপাশি এই সংকটময় সময়ে সবাইকে ধৈর্য ধরে সাহসিকতার সঙ্গে পরিস্থিতি মোকাবেলা করার আহ্বান জানান। তিনি বলেন, এই সংকটময় সময়ে আমাদের সহনশীল এবং সংবেদনশীল হতে হবে। কেউ সুযোগ নেয়ার চেষ্টা করবেন না। বাজারে কোনো পণ্যের ঘাটতি নেই। দেশের অভ্যন্তরে এবং বাইরের সঙ্গে সরবরাহ চেইন অটুট রয়েছে। অযৌক্তিকভাবে নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের দাম বৃদ্ধি করবেন না। জনগণের দুর্ভোগ বাড়াবেন না। সর্বত্র বাজার মনিটরিং-এর ব্যবস্থা করা হয়েছে।

স্বাস্থ্যকর্মীদের সুরক্ষার বিষয়ে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকারের বিষয়ে তিনি বলেন, আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসাসেবা প্রদানে স্বাস্থ্যকর্মীদেরই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে। তাদের সুরক্ষার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ সরঞ্জাম সরবরাহ করা হয়েছে এবং যথেষ্ট পরিমাণ সরঞ্জাম মজুদ আছে। ব্যক্তিগত সুরক্ষা

সামগ্রীরও পর্যাপ্ত মজুদ রয়েছে। এ ব্যাপারে কেউ বিভ্রান্ত হবেন না।

করোনাভাইরাস নিয়ে গুজব রটনাকারীদের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে বলে হুঁশিয়ারি উচ্চারণ করেন সরকারপ্রধান। ভাষণে প্রধানমন্ত্রী করোনাভাইরাস প্রতিরোধে সরকারের গৃহিত পদক্ষেপ কথা তুলে ধরেন।

নিম্নআয়ের মানুষদের সহায়তার বিষয়ে প্রধানমন্ত্রী বলেন, করোনাভাইরাসের কারণে অনেক মানুষ কাজ হারিয়েছেন। আমাদের তাদের পাশে দাঁড়াতে হবে। নিম্ন আয়ের ব্যক্তিদের 'ঘরে-ফেরা' কর্মসূচির আওতায় নিজ নিজ গ্রামে সহায়তা প্রদান করা হবে। গৃহহীন ও ভূমিহীনদের জন্য বিনামূল্যে ঘর, ৬ মাসের খাদ্য এবং নগদ অর্থ প্রদান করা হবে। জেলা প্রশাসনকে এ ব্যাপারে নির্দেশ দেয়া হয়েছে। ভাষানচরে এক লাখ মানুষের থাকার ও কর্মসংস্থান উপযোগী আবাসন ব্যবস্থা গড়ে তোলা হয়েছে। সেখানে কেউ যেতে চাইলে সরকার ব্যবস্থা গ্রহণ করবে। বিনামূল্যে ভিজিডি, ভিজিএফ এবং ১০ টাকা কেজি দরে চাল সরবরাহ কর্মসূচি অব্যাহত থাকবে। একইভাবে বিনামূল্যে ওষুধ ও চিকিৎসাসেবাও দেয়া হচ্ছে।

নিম্ন আয়ের মানুষের সহায়তায় এগিয়ে আসার জন্য বিভবানদের প্রতি আহ্বান জানিয়ে প্রধানমন্ত্রী বলেন, আমাদের শিল্প উৎপাদন এবং রফতানি বাণিজ্যে আঘাত আসতে পারে। এই আঘাত মোকাবেলায় আমরা কিছু আপত্কারীন ব্যবস্থা গ্রহণ করেছি। রফতানিমুখী শিল্প প্রতিষ্ঠানের জন্য আমি পাঁচ হাজার কোটি টাকার একটি প্রণোদনা প্যাকেজ ঘোষণা করছি। এ তহবিলের অর্থ দ্বারা কেবল শ্রমিক-কর্মচারীদের বেতন-ভাতা পরিশোধ করা যাবে।

পর্যাপ্ত খাদ্যশস্য মজুদ রয়েছে জানিয়ে প্রধানমন্ত্রী বলেন, আমরা খাদ্য উৎপাদনে স্বয়ংসম্পূর্ণ। এ বছর রোপা আমনের বাম্পার ফলন হয়েছে। সরকারি গুদামগুলোতে ১৭ লাখ মেট্রিক টনের বেশি খাদ্যশস্য মজুদ রয়েছে। বেসরকারি মিল মালিকদের কাছে এবং কৃষকদের ঘরে প্রচুর পরিমাণ খাদ্যশস্য মজুদ আছে। চলতি মৌসুমে আলু-পেঁয়াজ-মরিচ-গমের বাম্পার ফলন হয়েছে। কৃষক ভাইদের প্রতি অনুরোধ-কোনো জমি ফেলে রাখবেন না। আরও বেশি বেশি ফসল ফলান। দুর্ভোগের সময়ই মনুষ্যত্বের পরীক্ষা হয়। এখনই সময় পরস্পরকে সহায়তা করার; মানবতা প্রদর্শনের।

ঘরে নামাজ আদায় প্রসঙ্গে প্রধানমন্ত্রী বলেন, 'মুসলমান ভাইয়েরা ঘরেই নামাজ আদায় করুন এবং অন্যান্য ধর্মের ভাইবোনদেরও ঘরে বসে প্রার্থনা করার অনুরোধ জানাচ্ছি।' তিনি বলেন, 'এই ভাইরাস

প্রতিরোধে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের উপদেশ আমাদের মেনে চলতে হবে। আমাদের যতদূর সম্ভব মানুষের ভিড় এড়িয়ে চলতে হবে।’

ছুটিতে বাড়ি যাচ্ছে মানুষ!

করোনাভাইরাসের কারণে রাজধানী ছেড়ে নিজ নিজ গ্রামের বাড়ি যাওয়ার জন্য সরকারের পক্ষ থেকে নিষেধ করা সত্ত্বেও গত কয়েকদিনে মহাখালী



মোকাবেলায় মাঠে তিনবাহিনী

করোনার কারণে উদ্ভূত পরিস্থিতি মোকাবেলায় মাঠে নেমেছে বাংলাদেশ সেনাবাহিনী। গত ২৪ মার্চ (মঙ্গলবার) সকাল থেকে দেশের প্রতিটি বিভাগ-জেলায় স্থানীয় প্রশাসনকে সহায়তা করছে সেনাবাহিনী। আর সারাদেশে সেনা মোতায়েন করা হয় পরদিন বুধবার থেকে।

আন্তঃবাহিনী জনসংযোগ পরিদফতর (আইএসপিআর) প্রেস বিজ্ঞপ্তিতে বলেছে, করোনাভাইরাস সংক্রমণ এবং ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি বিবেচনায় সরকার দেশের সব জেলায় সেনাবাহিনী মোতায়েনের সিদ্ধান্ত নিয়েছে। সে নির্দেশনা মোতাবেক এইড টু সিভিল পাওয়ারের আওতায় মঙ্গলবার দেশের সব বিভাগ এবং জেলায় করোনাভাইরাস নিয়ন্ত্রণে স্থানীয় প্রশাসনকে সহায়তায় প্রয়োজনীয় সমন্বয় করছে সেনাবাহিনী।

আইএসপিআরের সহকারী পরিচালক রাশেদুল আলম খান স্বাক্ষরিত সংবাদ বিজ্ঞপ্তিতে আরও বলা হয়েছে, বুধবার (২৫ মার্চ) থেকে পরিস্থিতি মোকাবেলায় সারাদেশে সেনাবাহিনী মোতায়েন করা হবে। তারা স্থানীয় প্রশাসনকে নিয়ে করোনা পরিস্থিতি মোকাবেলায় কাজ করবেন।

আন্তঃজেলা বাস টার্মিনালে অনেক ভিড় দেখা গেছে। বুধবার (২৫ ফেব্রুয়ারি) বিকেল ৩টা পর্যন্ত টার্মিনাল থেকে বাস ছাড়তে পারবে, এই ঘোষণা শোনার পর সেখানে হুড়োহুড়ি লেগে যায়। বিকেল ৩টার আগে অনেকগুলো বাস একসঙ্গে বের হতে থাকে। সেগুলো রাস্তা দখল করে। ফলে মহাখালী-সাতরাঙ্গামুখী রাস্তায় যানজট লেগে যায়। অথচ রাজধানীর অন্য রাস্তাগুলোতে যান চলাচল খুবই কম। গণপরিবহন ছিল হাতেগোনা কয়েকটি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, করোনাভাইরাস প্রতিরোধের একমাত্র উপায় হচ্ছে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা ও সঙ্গ-নিরোধ। সামাজিক দূরত্ব বলতে পরস্পরের মধ্যে ছয় ফুট বা প্রায় দুই মিটারের ব্যবধান বজায় রাখতে হয়। করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে সরকার ২৬ মার্চ থেকে ৪ এপ্রিল পর্যন্ত সাধারণ ছুটি ঘোষণা করেছে। অথচ মহামারির এ ছুটকে জনগণ উৎসবে পরিণত করেছে। ২৩ মার্চ থেকে হাজার হাজার মানুষ যেভাবে বাড়ির পথে ছুটছেন, তাতে বাড়িতে স্বপ্ন নয়, পৌঁছাচ্ছেন এক একজন করোনা বাহক। যা আমাদের নিরাপদ গ্রামগুলোকে সর্বোচ্চ ঝুঁকির মুখে ফেলবে। চিকিৎসকগণ বলছেন, ‘এই মুহুর্তে আমাদের কাজ হচ্ছে যার যার বাসায় অবস্থান করা। মানুষের হাঁচি-

কাশিসহ বিভিন্ন কারণে করোনাভাইরাসের বিস্তার হতে পারে। তাই সবার উচিত গণপরিবহনসহ লঞ্চ-ট্রেনে ভ্রমণ না করা। সরকারি নির্দেশনা মেনে চলা। আর যারা ইতোমধ্যেই বাড়ি চলে গেছেন, তাদের প্রথম কাজ হবে নিজের পরিবার ও আশপাশের মানুষ থেকে দূরে থাকা।’

অধিকাংশ মানুষের অভিজ্ঞতায় করোনাভাইরাস নিরীহ অসুখই মনে হবে। দশজনে আটজন মানুষের জন্যই কোভিড-১৯ একটি নিরীহ সংক্রমণ এবং এর প্রধান উপসর্গ কাশি ও জ্বর। শরীরে ব্যাথা, গলা ব্যাথা এবং মাথাব্যথাও হতে পারে, তবে হবেই এমন কোনো কথা নেই। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাস সংক্রমণ হওয়ায় প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করার ফলে গায়ে জ্বর আসে। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাসটিকে শক্রভাবাপন্ন একটি ভাইরাস হিসেবে শনাক্ত করে এবং বাকি শরীরে সাইটোকাইনস নামক কেমিক্যাল পাঠিয়ে বুঝিয়ে দেয় কিছু একটা ঠিক নেই। এর কারণে শরীরে ব্যাথা ও জ্বরের মত উপসর্গ দেখা দেয়। প্রাথমিকভাবে করোনাভাইরাসের কারণে শুষ্ক কাশি হয়। কোষগুলো ভাইরাসের মাধ্যমে সংক্রমিত হওয়ার কারণে অস্বস্তিতে পড়ার কারণে সম্ভবত শুকনো কাশি হয়ে থাকে।

চীনা সাংবাদিক ডেনিশ নরমিলের এক প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, চীন যখন করোনা পরিস্থিতি সামাল দিতে হিমশিম খাচ্ছিলো ঠিক একই সময়ে ২৯ ফেব্রুয়ারি দক্ষিণ কোরিয়ায় আক্রান্তের সংখ্যা ৯০৯ এ পৌঁছে যায়। কিন্তু গত ১৭ মার্চ সেখানে এ সংখ্যা ৮৪ জনে নেমে আসে। এটা সম্ভব হয়েছে কোনো লকডাউন ছাড়াই, শুধুমাত্র সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার মাধ্যমেই।

সর্বশেষ পরিস্থিতি

২৫ মার্চ সন্ধ্যা পর্যন্ত করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে ৫ জনের মৃত্যু হয়েছে। আক্রান্ত হয়েছে ৩৯ জন। সর্বশেষ গোটা বিশ্বে এখন করোনা আক্রান্তের সংখ্যা ৪ লাখ ৩৫ হাজার ছুই ছুই। আক্রান্তদের মধ্যে ১৯ হাজার ৬০৭ জন মারা গেছেন। তবে সুস্থ হয়েছেন ১ লাখ ১১ হাজার ৮৫৬ জন। এরমধ্যে শুধুই চীনেই সুস্থ হয়েছেন ৭৩ হাজার ৬৫০। দেশটিতে করোনা মোটা আক্রান্তের সংখ্যা ৮১ হাজার ২১৮। মৃত্যুর দিক দিয়ে ভাইরাসটির উত্তপত্তিস্থল চীনকে ছাড়িয়ে গেছে ইতালি ও স্পেন। চীনে এ পর্যন্ত ৩২৮৭ জন মারা গেছেন। অপরদিকে ইতালিতে মারা গেছে ৬ হাজার ৮ শ জন এবং স্পেনে মৃতের সংখ্যা দাঁড়িয়েছে ৩ হাজার ৪৩৪ জনে।

জিনিসপত্রের দাম বৃদ্ধি

করোনা ভাইরাস সংক্রমণের আতঙ্কে সারাদেশে চাল, পেঁয়াজ, রসুনসহ নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসের দাম লাফিয়ে লাফিয়ে বাড়ছে। এতে নিম্ন আয়ের মানুষের নাভিশ্বাস নেমে এসেছে। চলচল বন্ধ হয়ে যাওয়ার আতঙ্কে বেড়েছে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা। কর্তৃপক্ষ বলছেন, কেউ যাতে মজুত করতে ও দাম বেশি নিতে না পারে সে জন্য নিয়মিত বাজার মনিটরিং করা হচ্ছে। করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ আতঙ্কে বিভিন্ন জেলার হাট বাজারে জিনিসপত্র কিনতে হুমরি খেয়ে পড়েছে মানুষ। আর এ সুযোগ কাজে লাগিয়ে চাল, ডাল, লবন, পেঁয়াজসহ নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিসের দাম কয়েকগুণ বাড়িয়ে দেয় অসাধু ব্যবসায়ীরা।

করোনাভাইরাস: আপনার শরীরকে কীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে?

এই সময়ে ভাইরাসটি নিজেকে ধীরে ধীরে প্রতিষ্ঠিত করে। আপনার শরীর গঠন করা কোষগুলোর ভেতরে প্রবেশ করে সেগুলোর নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নেয়ার মাধ্যমে কাজ করে ভাইরাস। করোনাভাইরাস, যার আনুষ্ঠানিক নাম সার্স-সিওভি-২, আপনার নিশ্বাসের সাথে আপনার দেহে প্রবেশ করতে পারে (আশেপাশে কেউ হাঁচি বা কাশি দিলে) বা ভাইরাস সংক্রমিত কোনো জায়গায় হাত দেয়ার পর আপনার মুখে হাত দিলে। শুরুতে এটি আপনার গলা, শ্বাসনালীগুলো এবং ফুসফুসের কোষে আঘাত করে এবং সেসব জায়গায় করোনার কারখানা তৈরি করে। পরে শরীরের বিভিন্ন জায়গায় নতুন ভাইরাস ছড়িয়ে দেয় এবং আরো কোষকে আক্রান্ত করে। এই শুরুর সময়টাতে আপনি

অসুস্থ হবেন না এবং কিছু মানুষের মধ্যে হয়তো উপসর্গও দেখা দেবে না। ইনকিউবেশনের সময়ের - প্রথম সংক্রমণ এবং উপসর্গ দেখা দেয়ার মধ্যবর্তী সময় - স্থায়িত্ব একেকজনের জন্য একেকরকম হয়, কিন্তু গড়ে তা পাঁচদিন।

অধিকাংশ মানুষের অভিজ্ঞতায় করোনাভাইরাস নিরীহ অসুখই মনে হবে। দশজনে আটজন মানুষের জন্যই কোভিড-১৯ একটি নিরীহ সংক্রমণ এবং এর প্রধান উপসর্গ কাশি ও জ্বর। শরীরে ব্যাথা, গলা ব্যাথা এবং মাথাব্যথাও হতে পারে, তবে হবেই এমন কোনো কথা নেই। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাস সংক্রমণ হওয়ায় প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করার ফলে গায়ে জ্বর আসে।

রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাসটিকে শত্রুভাবাপন্ন একটি ভাইরাস হিসেবে শনাক্ত করে এবং বাকি শরীরে সাইটোকাইনস নামক কেমিক্যাল পাঠিয়ে বুঝিয়ে দেয় কিছু একটা ঠিক নেই। এর কারণে শরীরে ব্যাথা ও জ্বরের মত উপসর্গ দেখা দেয়। প্রাথমিকভাবে করোনাভাইরাসের কারণে শুরু কাশি হয়। কোষগুলো ভাইরাসের মাধ্যমে সংক্রমিত হওয়ার কারণে অস্বস্তিতে পড়ার কারণে সম্ভবত শুকনো কাশি হয়ে থাকে।

তবে অনেকের কাশির সাথেই একটা পর্যায়ে থুতু বা কফ বের হওয়া শুরু করবে যার মধ্যে ভাইরাসের প্রভাবে মৃত ফুসফুসের কোষগুলোও থাকবে। এ ধরনের উপসর্গ দেখা দিলে পরিপূর্ণ বিশ্রাম, প্রচুর তরল পান করা এবং প্যারাসিটামল খাওয়ার উপদেশ দেয়া হয়ে থাকে। এ ধরনের উপসর্গ দেখা দিলে হাসপাতাল বা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়ার প্রয়োজন হয় না। এই ধাপটি এক সপ্তাহের মত স্থায়ী হয়। অধিকাংশ মানুষই এই ধাপের মধ্যেই আরোগ্য লাভ করে কারণ ততদিনে তাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাসের সাথে লড়াই করে সেটিকে প্রতিহত করে ফেলে।

তবে কিছু কিছু মানুষের মধ্যে কোভিড-১৯ এর আরো ক্ষতিকর একটি সংক্রমণ তৈরি হয়। এই রোগ সম্পর্কে হওয়া নতুন গবেষণায় ধারণা প্রকাশ করা হয়েছে যে রোগটির এই ধাপে আক্রান্তদের সর্দিও লাগতে পারে। ভয়াবহ ব্যাধি: এই ধাপের পর যদি রোগ অব্যাহত থাকে, তা হবে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ভাইরাসটি সম্পর্কে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল হওয়ায়। যেই কেমিক্যালগুলো শরীরে বার্তা পাঠাতে থাকে, সেগুলোর প্রতিক্রিয়া তখন শরীরের বিভিন্ন জায়গায় প্রদাহ হয়। লন্ডনের কিংস কলেজের ডক্টর নাথালি ম্যাকডরমেট বলেন, 'রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় ভারসাম্য নষ্ট করে দেয় ভাইরাসটি। এর ফলে শরীর

অতিরিক্ত মাত্রায় ফুলে যায় শুরু হয়। কীভাবে এটি ঘটছে, তা আমরা এখনো নিশ্চিতভাবে জানি না।' ফুসফুসে প্রদাহ তৈরি হওয়াকে নিউমোনিয়া বলে। আপনার মুখ দিয়ে প্রবেশ করে শ্বাসনালী দিয়ে ফুসফুসের ছোট টিউবগুলোয় যদি যাওয়া যেত, তাহলে আপনি হয়তো শেষপর্যন্ত ক্ষুদ্র আকারের বায়ুখলিতে গিয়ে পৌঁছাতেন। এই খলিগুলোতেই রক্তে অক্সিজেন যায় এবং কার্বন ডাই অক্সাইড বের হয়। কিন্তু নিউমোনিয়ার ক্ষেত্রে এই ক্ষুদ্র খলিগুলো পানি দিয়ে ভর্তি হতে শুরু করে এবং ফলস্বরূপ শ্বাস নিতে অস্বস্তি তৈরি করা, শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যার মত উপসর্গ তৈরি করে।

কিছু মানুষের শ্বাস নিতে ভেন্টিলেটরও প্রয়োজন হয়। চীন থেকে পাওয়া তথ্য উপাত্ত অনুযায়ী, এই ধাপে ১৪% মানুষ আক্রান্ত হয়। এখন পর্যন্ত ধারণা করা হচ্ছে যে প্রায় ৬% করোনাআক্রান্ত ব্যক্তির রোগ অতি জটিল পর্যায়ে যায়। এই ধাপে শরীর স্বাভাবিক কার্যক্রম চালাতে অক্ষম হয় এবং মৃত্যুর বড় ধরনের সম্ভাবনা তৈরি হয়। মূল সমস্যাটা হয়, এই ধাপে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে শুরু করে এবং সারা শরীরেই বিভিন্ন রকম ক্ষয়ক্ষতি তৈরি করে।

রক্তচাপ যখন মারাত্মকভাবে নেমে যায় তখন এই ধাপে সেপটিক শক পেতে পারেন আক্রান্ত ব্যক্তি, এমনকি তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কাজ করা বন্ধ হওয়ারও সম্ভাবনা থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাসে তীব্র সমস্যা হওয়ার উপসর্গ দেখা দেয় ফুসফুসে প্রদাহ ছড়িয়ে পড়লে, কারণ সেসময় শরীরকে টিকিয়ে রাখার জন্য যথেষ্ট অক্সিজেন পুরো শরীরে প্রবাহিত হতে পারে না। এর ফলে কিডনি রক্ত পরিশোধন ছেড়ে দিতে পারে এবং অস্ত্রের দেয়াল ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

ডাক্তার ভারত পঞ্জাবিয়া বলেন, ভাইরাসটি এত বড় পরিসরে প্রদাহ তৈরি করে যে শরীর পুরো ভেঙ্গে পড়ে, একসাথে একাধিক অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ফেইল করে। এ পর্যায়ে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা যদি ভাইরাসের সাথে পেরে না ওঠে তাহলে তা শরীরের সব প্রান্তে ছড়িয়ে পড়ে এবং আরো বড় ধরনের ক্ষতির সম্ভাবনা তৈরি করে। এ পর্যায়ে আক্রান্তকে চিকিৎসা দিতে ইসিএমও বা এক্সট্রা-কোর্পোরিয়াল মেমব্রেন অক্সিজেনেশন পদ্ধতি ব্যবহার করা হতে পারে।

এই পদ্ধতিতে একটি কৃত্রিম ফুসফুস দ্বারা টিউবের মাধ্যমে শরীর থেকে রক্ত বের করে নিয়ে সেই রক্ত অক্সিজেনপূর্ণ করে আবার শরীরে প্রবেশ করানো হয়। তবে ক্ষতির মাত্রা বেশি হলে কখনো কখনো অঙ্গ প্রত্যঙ্গ শরীরকে আর বাঁচিয়ে রাখতে সক্ষম হয় না।

চিকিৎসকরা জানিয়েছেন, তারা সর্বোচ্চ চেষ্টা করার পরও অনেকসময় রোগীর মৃত্যুর ঘটনা ঘটেছে। চীনের উহান শহরের জিনইনতান হাসপাতালে মারা যাওয়া প্রথম দু'জন আপাতদৃষ্টিতে স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি ছিলেন, যদিও তারা দু'জনই দীর্ঘসময় ধরে ধূমপান করতেন। প্রথম যিনি মারা গিয়েছিলেন, ৬১ বছর বয়সী এক পুরুষ, তিনি হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সময় তার তীব্র নিউমোনিয়া ছিল। তার শ্বাস প্রশ্বাসে সমস্যা ছিল, এবং ভেন্টিলেটরে রাখা হলেও তার ফুসফুস বিকল হয়ে যায় এবং হৃৎস্পন্দন বন্ধ হয়ে যায়। হাসপাতালে ১১ দিন থাকার পর ঐ ব্যক্তি মারা যান। ৬৯ বছর বয়সী দ্বিতীয় যে ব্যক্তি মারা যান তারও শ্বাস প্রশ্বাসে ব্যাপক সমস্যা ছিল। তাকেও একটি ইসিএমও মেশিনের সহায়তা দেয়া হয়, কিন্তু তবুও তাকে বাঁচানো সম্ভব হয়নি। রক্তচাপ কমে যাওয়ার পর তীব্র নিউমোনিয়া ও সেপটিক শকে মারা যান তিনি।

কেউ কেউ বলছেন,
স্বপ্নে করোনা ভাইরাসের
প্রতিষেধক পেয়েছেন এবং শুধু
মুসলমানদেরকে তারা এটি
দিবেন। আর ওই ঔষধ দৃঢ়
বিশ্বাসের সাথে সেবন করলে
রোগমুক্তি হয়ে যাবে। কেউ
কেউ বলছেন, তাকদীরে বা
ভাগ্যে থাকলে একশ হাত মাটির
নীচে গেলেও আক্রান্ত হতে
হবে। ভাগ্যে না থাকলে কিছুই
হবে না। এমনকি যারা বলছেন,
'এই নিন করোনা ভাইরাসের
দোয়া' -তারাও কৌশলগত
মিথ্যাচার করছেন।

নানা গুজব ও অপপ্রচার-অন্ধত্ব

গুজব যেন বাঙালী জাতির একটা অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। প্রতিনিয়ত বিভিন্ন বিষয় নিয়ে গুজব ছড়িয়ে পড়ে থাকে এই দেশে। ঠিক যখন করোনা ভাইরাস নিয়ে বিশ্বজুড়ে আতঙ্ক বিরাজ করছিল ঠিক তখনই বরিশাল বিভাগের প্রতিটি জেলায় ছড়িয়ে পড়ে “থানকুনি পাতা খেলে করোনা হবে না” গুজব। এমন গুজব ছড়িয়ে পড়ার সঙ্গে সঙ্গে ১৮ মার্চ, বুধবার ভোর রাত দুইটা থেকে ফজর নামাজের আগ

পর্যন্ত পাতা খাওয়ার হিড়িক চলে। কোথাও কোথাও থানকুনিপাতা খেতে মাইকে আহ্বান জানানো হয়। জানা যায়, জৈনপুরের পীর সাহেবের বরাত দিয়েই গুজব ছড়ানো হয়েছে! গুজবটি ছড়ানোর পর এসব এলাকার লোকজন ভোররাতেই পাতার সন্ধানে বাড়ির আঙিনা ও আশপাশের মাঠ-ঘাট থেকে পাতা তুলে খেয়ে নেন। তবে কোথাও কোথাও পাতা খাওয়ার পাশাপাশি কাপড়-চোপড় দান করা হচ্ছে এমন গুজবও ছড়িয়ে পড়ে।

গত ১৯ মার্চ করোনার প্রভাব ঠেকাতেওয়াজ মাহফিল, তীর্থযাত্রাসহ সব ধরনের সামাজিক, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক সমাবেশ বন্ধ রাখার নির্দেশ দেয় সরকার। ওইদিন বিকেলে কেন্দ্রীয় প্রশাসনের তরফ থেকে ভিডিও কনফারেন্সে এমন নিষেধাজ্ঞার বার্তা দেয়া হয়েছে মাঠ প্রশাসনের কর্মকর্তাদের। কিন্তু কিছু কিছু জায়গায় সরকারের নির্দেশ তোয়াক্কা না করে আয়োজন করা হয় ওয়াজ মাহফিলের, করা হয় করোনা থেকে মুক্তির দোয়াও।

এরবাইরে ওয়াজ মাহফিলে করোনা ভাইরাস থেকে উদ্ধৃত পরিস্থিতিতে সরকারের নির্দেশনার উপরও বিভিন্ন কায়দায় ফতোয়া জারিও করছেন। চালাচ্ছেন অপপ্রচারও। যা সাধারণ ধর্মবিশ্বাসী মানুষদেরকে সতর্কতা অবলম্বন থেকে বিমুখ করার জন্য যতেষ্ট। গেল ১৮ মার্চ ফজরের নামাজের পর লক্ষ্মীপুরের রায়পুরের ঐতিহাসিক হায়দরগঞ্জ তাহেরিয়া রমিচউদ্দিন কেন্দ্রীয় ঈদগাহ ময়দানে করোনা থেকে মুক্তির জন্য হাজার হাজার মুসল্লির উপস্থিতিতে খতমে শেফা অনুষ্ঠিত হয়। জানা যায়, উপজেলার হায়দরগঞ্জ সাইয়েদ মঞ্জিল এ উদ্যোগ নেয়। সরকারের পক্ষ থেকে লোক সমাগম বন্ধ রাখার কথা বলা হলেও এই সমাবেশ কীভাবে হলো জানতে চাইলে পুলিশ ও স্থানীয় প্রশাসন বলছে, তারা আগে এ বিষয়ে কিছুই জানতেন না।

এছাড়াও করোনা ভাইরাস থেকে বাঁচার উপায় ও করণীয় সম্পর্কে অনেক ভুল পরামর্শ অনলাইনে ছড়িয়ে পড়ছে। এরমধ্যে কতগুলি ধর্মীয় ও কতগুলি চিকিৎসা বিজ্ঞান সম্পর্কিত। যেমন, কেউ বলছেন ২৩ ডিগ্রির বেশি তাপমাত্রায় এ ভাইরাস ছড়াতে পারে না। সুতরাং বাংলাদেশের ভয় নেই। কেউ বলছেন এ ভাইরাস নিয়ে এত ভয়েরই কিছু নেই। এসব ভুল তথ্যের মাধ্যমে বিভ্রান্তি ছড়ানো হচ্ছে।

তবে সবচেয়ে ভয়ঙ্করভাবে বিভ্রান্তি ছড়াচ্ছে ধর্মীয় অপব্যখ্যাগুলো। ধর্মীয় অপব্যখ্যা দিয়ে কেউ কেউ বলছেন, করোনা ভাইরাস আতঙ্কে মাস্ক-এর পেছনে না ঘুরে, মুসলমানরা পাট ওয়াজ নামাজ পড়ুন, মহান আল্লাহ অবশ্যই আপনাকে বিপদমুক্ত রাখবেন।

কেউ কেউ বলছেন, স্বপ্নে করোনা ভাইরাসের প্রতিষেধক পেয়েছেন এবং শুধু মুসলমানদেরকে তারা এটি দিবেন। আর ওই ঔষধ দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে সেবন করলে রোগমুক্তি হয়ে যাবে। কেউ কেউ বলছেন, তাকদীরে বা ভাগ্যে থাকলে একশ হাত মাটির নীচে গেলেও আক্রান্ত হতে হবে। ভাগ্যে না থাকলে কিছুই হবে না। এমনকি যারা বলছেন, ‘এই নিন করোনা ভাইরাসের দোয়া’ -তারাও কৌশলগত মিথ্যাচার করছেন।

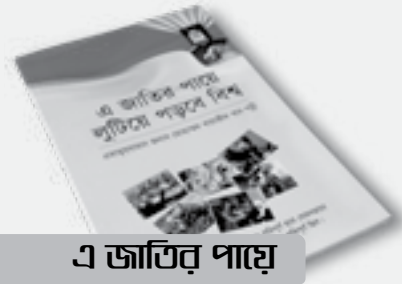
কারণ, করোনা ভাইরাসের জন্য আলাদা কোন দোয়া নেই। আছে কেবল যে কোন ধরনের মহামারি থেকে আল্লাহর কাছে মুক্তি চাওয়ার দোয়া; কিন্তু ওই দোয়া পড়লেই মহামারি থেকে বেঁচে যাওয়া যাবে, আর দোয়া পড়তে পড়তে মহামারি আক্রান্ত এলাকায় ঢুকে গেলে বা আক্রান্ত ব্যক্তির কাছে গেলেও কিছু হবে না এমনটি কোথাও বলা হয়নি।

এ ধরনের মেডিক্যাল ও ধর্মীয় বক্তব্যসমূহ মানুষকে ভুলভাবে আত্মবিশ্বাসী করে তুলছে। যার ফলে সমৃদ্ধ সৈকত ও অন্যান্য বিনোদন কেন্দ্রসহ বাজারে, মসজিদে, দোকানে কোথাও জনসচেতনতার আশানুরূপ লক্ষণ দেখা যাচ্ছে না। অনেকে দোয়া পড়ে বাইরে বেড়িয়ে পড়ছেন। যে কারণে, সারা বিশ্ব যখন সতর্কতামূলকভাবে সমস্ত পাবলিক ফাংশন বন্ধ করে দিচ্ছে, এমনকি সৌদি সরকার মক্কা ও মদিনার দুটি মসজিদ ব্যতীত সকল মসজিদে নামাজ বন্ধ ঘোষণা করেছে, তখনও এদেশে বেশিরভাগ মানুষ এটাকে কোন সিরিয়াস বিষয় হিসেবে দেখছে না।

এমনকি, সরকার যখন ভাইরাস ঠেকাতে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ ঘোষণা করেছে, মানুষ তখনও ঘরে না থেকে বাইরে গিয়ে ছুটি উপভোগ করতে শুরু করেছে। গ্রামাঞ্চলে অবস্থা আরও খারাপ, অনেকে এসব ভুল ওয়াজ ও ব্যাখ্যা শুনে এতটাই আত্মবিশ্বাসী যে, তারা মনে করে এ ভাইরাস মুসলমানদের কোনো ক্ষতি করবে না। এটা অমুসলিমদের শায়েস্তা করার জন্য আল্লাহর দেয়া গজব।

দুর্যোগের সময় ডাক্তারদের পরামর্শকে উপেক্ষা করা এবং ইসলামের ভুল ব্যাখ্যা দিয়ে মানুষকে মহামারির বিষয়ে উদাসীন করা দুটোই ইসলামিক ধারা বা নির্দেশনার পরিপন্থী। এটা বিশ্বনবী হযরত মুহাম্মাদ (সাঃ)-এর দেখানো পথ নয়।

WWW.HEZBUTTAWHEED.ORG



এ জাতির পক্ষে

লুটিয়ে পড়বে বিশ্ব

রসূলুল্লাহ (সা.) এর আহ্বানে সাড়া দিয়ে অবহেলিত, উপেক্ষিত, পশ্চাত্তম আরব জাতি জ্ঞান-বিজ্ঞান, অর্থনীতি, সামরিক শক্তিসহ সকল বিষয়ে বিশ্বের শ্রেষ্ঠতম জাতিতে পরিণত হয়েছিল। অনুরূপভাবে আজ বহুবিধ সমস্যায় জর্জরিত শ্যাল কোটি বাঙালিকে হেয়বুত তওহীদ আহ্বান করছে, যদি কলমেমা-তওহীদে ঐক্যবদ্ধ হওয়ার একটি মাত্র শর্ত পূরণ করা হয় তবে এ জাতির পক্ষে লুটিয়ে পড়বে বিশ্ব।

তওহীদ প্রকাশন

☎ : 01782188237 | 01670174643 | 01711005025 | 01933767725

জাতীয় দুর্যোগ মোকাবেলায় ইসলামের শিক্ষা

হোসাইন মোহাম্মদ সেলিম



বিশ্বের ১৯৮ টি দেশ ও অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়েছে নভেল করোনা ভাইরাস। প্রাণঘাতী এ রোগটির প্রাদুর্ভাব দেখা গেছে বাংলাদেশেও। এ দেশের সংখ্যাগরিষ্ঠ মানুষ ধর্মানুরাগী মুসলিম। এমন ক্রান্তিকালে ইসলামের নির্দেশনা কী- অনেকেই তা জানতে আগ্রহী। আর জনমানুষের এ আগ্রহের সুযোগ নিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে ভুলভাল তথ্য দিয়ে সৃষ্টি করা হচ্ছে বিভ্রান্তি। বিভ্রান্তি সৃষ্টি করছেন একশ্রেণির ধর্মব্যবসায়ীরাও। তাদের ভক্ত ও শ্রোতাদের সামনে নিজেদের জ্ঞানী হিসাবে তুলে ধরার জন্য এমন সব উদ্ভট কথা বলছেন যা তাদের সঙ্গে সঙ্গে ইসলামকেও হাসির খোরাকে পরিণত করেছে।

শত শত বছর ধরে এ জাতির সামনে ওয়াজ করা হয়েছে যে মাসলা-মাসয়ালের জ্ঞানই হলো প্রকৃত ইসলামিক জ্ঞান। এর বাইরে অন্য সব জ্ঞান ঐচ্ছিক। মুসলিম নর-নারীর জন্য জ্ঞান অর্জন ফরদ বলতে তারা বুঝিয়েছেন কোর'আন হাদিস ফেকাহর জ্ঞান অর্জনী ফরদ। অন্যান্য জ্ঞান হলো ইহলৌকিক জ্ঞান, ওসব জ্ঞান পরকালে কাজে লাগবে না। এভাবে তারা ইসলামকে ইহকালের জীবনব্যবস্থা থেকে মোড় ঘুরিয়ে কেবল পরকালীন মোক্ষ লাভের উদ্দেশ্যে আচার-অনুষ্ঠাননির্ভর আরেকটা ধর্মে পরিণত করেছেন।

অথচ মধ্যযুগে যখন বিশ্বময় প্লেগে কোটি কোটি মানুষ মারা যাচ্ছিল, কোনো ওষুধ ছিল না, কোনো প্রতিষেধক ছিল না তখন মুসলিম চিকিৎসক ইবনে কাতিনা (Ibn Katina) ইস্তিকাল ৭৭০ হিজরী, ১৩৬৯ ঈসায়ী) সর্বপ্রথম প্লেগ রোগের প্রতিকারের

ব্যবস্থাপত্র দেন। তিনি ৭৫০ হিজরী (১৩৪৯ ঈসায়ী) সনে আলমেরিয়ায় (দক্ষিণ স্পেনের একটি অঞ্চল) যখন প্লেগের ব্যাপক প্রাদুর্ভাব দেখা দেয় তখন তিনি প্লেগের প্রতিকারের উপর একটি নিবন্ধ লিখেন যা মুসলিম চিকিৎসা বিজ্ঞানের একটি অন্যতম মৌলিক অবদান। তাঁর এই নিবন্ধ নবম হিজরী (১৫দশ ঈসায়ী শতকে) সনে ইউরোপে ল্যাটিনে অনুবাদ করা হয় এবং এর ব্যাপক চর্চা হতে থাকে।

এখন জ্ঞান বিজ্ঞানে আর মুসলমানদের কোনো দখল নেই, অধিকার নেই। এর কারণ হিসাবে ড্যান ব্রাউন তার অরিজিন বইতে লিখেছিলেন,

“এগারো শতকের মধ্যেই, পৃথিবীর সব মহান আবিষ্কার এবং বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়নের কেন্দ্রস্থল হয়ে উঠলো বাগদাদ। তারপর বলতে গেলে রাতারাতি বদলে গেল পুরো দৃশ্যপট। হামিদ আল গাজ্জালি নামের এক মেধাবী পণ্ডিত যাতকে এখন মুসলিম বিশ্বে সবচাইতে প্রভাবশালী মানুষদের একজন হিসেবে বিবেচনা করা হয়। ধারাবাহিকভাবে কিছু লেখা লিখতে শুরু করলেন মানুষকে বোঝানোর উদ্দেশ্যে। তিনি প্রশ্ন তুললেন পেটো এবং এরিস্টটলের ব্যাপরারে, গণিতকে অভিহিত করলেন, শয়তানের দর্শন হিসেবে। এর পরিপ্রেক্ষিতে ঘটে গেলো অনেকগুলো ঘটনা, যা কিনা বৈজ্ঞানিক চিন্তাভাবনাকে হয়ে প্রতিপন্ন করলো। বাধ্যতামূলক করা হলো ধর্মতত্ত্বের অধ্যয়নকে প্রকারান্তরে সমগ্র ইসলামিক দুনিয়ায় বৈজ্ঞানিক আন্দোলনে নামলো বিরাট ধ্বংস।”

পরবর্তীতে আল্লাহর গজবে পতিত হলো মুসলিম বিশ্ব। গজবের বাস্তব রূপ নিয়ে হাজির হলো হালাকু খান, চেঙ্গিস খান, তৈমুর লঙ প্রমুখ। তারা লক্ষ লক্ষ মুসলমানের মাথা কেটে পিরামিড বানালা, পৈশাচিকতা ও নিষ্ঠুরতার ইতিহাস রচনা করল। এরপর এলো ইউরোপীয়রা। তারা এসে গোটা মুসলিম বিশ্বকে দাস বানিয়ে ফেলল। তারপর চাপিয়ে দিল তাদের রাজনৈতিক ও সামাজিক জীবনব্যবস্থা। ইসলামকে বানিয়ে দিল ব্যক্তিগত ধর্মাচার। মদ্রাসা প্রতিষ্ঠা করে সেটাই শেখানো হলো। অজ্ঞতার অতল গহ্বরে নিমজ্জিত হলো মুসলিম জাতি। এই অজ্ঞতা ও অবৈজ্ঞানিক ধ্যান-ধারণার প্রচার করে জীবিকা নির্বাহ করে যাচ্ছেন কথিত আলেমগণ। যে জাতি একদিন প্লেগের প্রতিষেধক আবিষ্কার করেছিল সেই জাতিতে এখন আর কোনো বিজ্ঞানী জন্মে না। এখন তাদের

আলেমরা স্বপ্নে করোনা ভাইরাসের সঙ্গে আলাপ করেন, স্বপ্নে পাওয়া ওষুধ খেতে বলেন। আদর্শচ্যুতির কী নিদারুণ পরিণাম!

মহামারী কেন - কোনো বিপর্যয় বা ফেতনাই আল্লাহর পক্ষ থেকে আসে না। সংকট সৃষ্টি করে মানুষ। মানুষ আল্লাহর অবাধ্যতা দ্বারা বিপদ ডেকে আনে। আর আল্লাহ দেন সংকটের সমাধান। তিনি বলেন, ‘মানুষের কৃতকর্মের জন্য জলে-স্থলে বিপর্যয় ছড়িয়ে পড়ে, যার ফলে তাদের কোনো কোনো কর্মের শাস্তি আশ্বাদন করানো হয়, যেন তারা ফিরে আসে।’ (কোরআন ৩০:৪১)। কোথায় ফিরে আসবে, তারা কি নামাজ রোজায় পরহেজগারিতে ফিরে আসবে, মসজিদে ফিরে আসবে, নাকি আল্লাহর দীনে ফিরে আসবে সেটাও কিন্তু পরবর্তী আয়াতে পরিষ্কার করে বলা হয়েছে। আল্লাহ বলেছেন শেরক-কুফর থেকে ফিরে সিরাতুল মুস্তাকিমে, সহজ-সরল পথে আসতে হবে।

যাহোক, ফিরে আসি করোনা প্রসঙ্গে। কেন এই ব্যাধির আবির্ভাব হলো তার জবাবে কেউ কেউ বলছেন যে রোগব্যাধি দিয়ে আল্লাহ আমাদের পরীক্ষা করেন। এটাও তেমনই একটি পরীক্ষা। আসলে বিষয়টি কি তাই? তারা এ প্রসঙ্গে পবিত্র কোর’আনের যে আয়াতটি উল্লেখ করেন সেটা হলো, আল্লাহ বলেন, ‘আমি অবশ্যই তোমাদের পরীক্ষা করব ভয়, ক্ষুধা, তোমাদের জান-মাল ও ফসলাদির ক্ষতিসাধনের মাধ্যমে; ঠৈর্ষশীলদের সুসংবাদ দাও!’ (কোরআন-২:১৫৫)। এই আয়াতটি একটি জেহাদ, যুদ্ধ সংক্রান্ত আয়াত যা আগের দু একটি আয়াত পড়লেই বোঝা যাবে। সেখানে তিনি যারা আল্লাহর রাস্তায় যারা নিহত হয় (শহীদ) তাদেরকে মৃত বলতে নিষেধ করেছেন। যারাই পৃথিবীতে প্রতিষ্ঠিত দীন বা জীবনব্যবস্থার পরিবর্তন ঘটানোর জন্য সক্রিয় হবে, তাদেরকে সমাজের প্রতিষ্ঠিত, কায়েমী শক্তির মোকাবেলায় অবতীর্ণ হতেই হবে। কারণ নেতৃত্ব, কর্তৃত্ব কেউ বিনা প্রশ্নে, উপদেশ শুনে আপসের মাধ্যমে ছেড়ে দেয় না। যুগে যুগে নবী-রসুল এসেছেন সমাজের কায়েমী শক্তির পরিবর্তন করে প্রতিষ্ঠিত অন্যায়-অবিচারপূর্ণ

জীবনব্যবস্থাকে পাল্টানোর বিপব সাধন করতে। যারা নবী-রসুলগণের এই বিপবে সঙ্গী হয়েছেন তারা হলেন মোমেন। এই মোমেনদের উপরেও নেমে এসেছে প্রতিষ্ঠিত অপশক্তির নিপীড়নের খড়গ। একে মোকাবেলা করে, এর বিরুদ্ধে দৃঢ়তা অবলম্বন করেই তাদেরকে নবীর দেখানো পথে টিকে থাকতে হয়েছে। এটা হলো ঈমানের পরীক্ষা। আর আমরা, এই মুসলিম দাবিদার জনগোষ্ঠী তো আল্লাহর দীন প্রতিষ্ঠার সংগ্রাম থেকে লক্ষ কোটি মাইল দূরে আছি। সুতরাং এই জনগোষ্ঠীর ক্ষেত্রে এই জেহাদ সংক্রান্ত সংকট দিয়ে পরীক্ষা করার প্রশ্ন অবাস্তব। আর মহামারী মোমেনদের ঈমানের পরীক্ষা নয়, একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তির ঈমানকে আল্লাহ বিভিন্নভাবে পরীক্ষা করতে পারেন, যেমন আইয়ুব (আ.) কে আল্লাহ কঠিন রোগ দিয়ে পরীক্ষা করেছিলেন। কিন্তু মহামারী তো কেবল মোমেনদেরকে আক্রান্ত করে না, ওটা সকল শ্রেণি-ধর্ম-বর্ণের মানুষ এমন কি পশুপাখিকেও আক্রান্ত করে। তাই সমস্যা যখন বাস্তব তখন কোর’আন হাদিস টেনে ওলামাদের এসব অবাস্তব অপব্যখ্যা জাতির জন্য ভয়াবহ হয়ে দাঁড়াতে পারে। মহামারী কেন - কোনো বিপর্যয় বা ফেতনাই আল্লাহর পক্ষ থেকে আসে না। সংকট সৃষ্টি করে মানুষ। মানুষ আল্লাহর অবাধ্যতা দ্বারা বিপদ ডেকে আনে। আর আল্লাহ দেন সংকটের সমাধান। তিনি বলেন, ‘মানুষের কৃতকর্মের জন্য জলে-স্থলে বিপর্যয় ছড়িয়ে পড়ে, যার ফলে তাদের কোনো কোনো কর্মের শাস্তি আশ্বাদন করানো হয়, যেন তারা ফিরে আসে।’ (কোরআন ৩০:৪১)। কোথায় ফিরে আসবে, তারা কি নামাজ রোজায় পরহেজগারিতে ফিরে আসবে, মসজিদে ফিরে আসবে, নাকি আল্লাহর দীনে ফিরে আসবে সেটাও কিন্তু পরবর্তী আয়াতে পরিষ্কার করে বলা হয়েছে। আল্লাহ বলেছেন শেরক-কুফর থেকে ফিরে সিরাতুল মুস্তাকিমে, সহজ-সরল পথে আসতে হবে। “বলুন, তোমরা পৃথিবীতে পরিভ্রমণ কর এবং দেখ তোমাদের পূর্ববর্তীদের পরিণাম কি হয়েছে। তাদের অধিকাংশই ছিল মুশরিক। [সূরা রুম ৩০:৪২] যে দিবস আল্লাহর পক্ষ থেকে প্রত্যাহৃত হবার নয়, সেই দিবসের পূর্বে আপনি সরল ধর্মে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করুন। সেদিন মানুষ বিভক্ত হয়ে পড়বে। [সূরা রুম ৩০:৪৩]

কোনো জীবনব্যবস্থাই একা পালনযোগ্য নয়। কেউ একা একা গণতন্ত্র পালন করতে পারবে না, একা একা সমাজতন্ত্র পালন করতে পারবে না, একা একা রাজতন্ত্র পালন করতে পারবে না, একা একা একনায়কতন্ত্র পালন করতে পারবে না। এটা জাতীয় বিষয়, সামষ্টিক বিষয়। তেমনি সিরাতুল মুস্তাকীমে

ফিরে আসাটাও একটা সামষ্টিক বিষয়। প্রথমে বোঝা দরকার সিরাতুল মুস্তাকীম কী? এটা হচ্ছে আল্লাহর তওহীদ- লা ইলাহা ইলালাহ। একটা সাধারণ ঐক্য গঠন করা যে আমরা এই জাতির মানুষগুলো আমাদের ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাষ্ট্রীয়, বিচারিক, শিক্ষা, প্রশাসন সর্বক্ষেত্রে আল্লাহকে একমাত্র হুকুমদাতা হিসাবে মেনে নেব। যে বিষয়ে আল্লাহর কোনো বক্তব্য থাকবে সেটা হবে চূড়ান্ত বক্তব্য। তার ব্যতিক্রম কিছু আমরা মানবো না। খুব সহজ-সরল নয় কি? এজন্যই এর নাম সিরাতুল মুস্তাকীম বা সহজ সরল পথ। অন্যান্য সকল জীবনব্যবস্থার মতো ইসলামও একটি ব্যবহারিক জীবনব্যবস্থা। ব্যবহারিক জীবনে, মানুষের বাস্তব জীবনে ইসলামকে না মেনে কেবল মসজিদে গিয়ে নামাজ পড়লে, মক্কায় গিয়ে হজ করলে সেটা দিয়ে কোনো বিপর্যয় রোধ করা যাবে না। বরং বলা ভালো - যাচ্ছে না। মক্কার কাফের-মোশরেকরাও তো হজ্জ করত, আল্লাহকে ব্যক্তিগতভাবে মানতো। এখনও মুসলমানেরা নামাজ, রোজা, হজ্জ, দাড়ি, টুপি, পাগড়ি সব আমল করছে কিন্তু অন্য জাতির দ্বারা অপমান, লাঞ্ছনা, দেশ থেকে বিতাড়ন, গণহত্যা, যুদ্ধ, মহামারী কোনো কিছু থেকেই তারা বাঁচতে পারছে না। এটা তাদের দুই হাতে কামাই, তাদেরই কৃতকর্ম। কর্মফল হলো তাকদিরের মতো অমোঘ। একে এড়ানোর কোনো পদ্ধতি নেই। তবে এসবের পরও যারা প্রাণে বেঁচে থাকবে কেয়ামতের পূর্বে তাদের ফেরার সুযোগ রয়েছে। যে দিবস আল্লাহর পক্ষ থেকে প্রত্যাহৃত হবার নয়, সেই দিবসের পূর্বে আপনি সরল ধর্মে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করুন। সেদিন মানুষ বিভক্ত হয়ে পড়বে। [সূরা রুম ৩০:৪৩] ফিরতে হবে সঠিক জায়গায়। আল্লাহকে একমাত্র হুকুমদাতা হিসাবে, লা-শরিক হিসাবে, জীবনের একমাত্র এলাহ হিসাবে ঘোষণা করতে হবে। তাগুতের, শয়তানের তৈরি যাবতীয় ব্যবস্থা সেটা অর্থনৈতিক হোক, রাষ্ট্রীয় হোক বা আন্তর্জাতিক হোক তা প্রত্যাখ্যান করতে হবে। এটাই হচ্ছে বিশুদ্ধ তওহীদ। আমরা আজকে মুখে বলি লা শরিক আল্লাহ, অথচ আল্লাহর হুকুম বাদ দিয়ে আমাদের অর্থনীতির ভিত্তি দাঁড়িয়ে আছে সুদের উপর। সকল কর্তৃত্বের মালিক এখন পাশ্চাত্য ইহুদি খ্রিষ্টান সভ্যতা, দাজ্জাল। সেই দাজ্জালের বিধান দিয়েই চলছে সামগ্রিক জীবন। ধর্মীয় আচার অনুষ্ঠান করার যেটুকু স্বাধীনতা দাজ্জাল দিচ্ছে হাত পেতে সেটুকুই শিক্ষা নিতে হচ্ছে উপাসকদের। সামষ্টিক জীবনে কোনো ধর্মের দিকনির্দেশনা কোনো বিবেচ্য বিষয় নয়, সেখানে ধর্ম মূল্যহীন। জাতিসংঘে, সংসদে, বিশ্বপরিচালনায় ধর্ম পরিত্যক্ত মতবাদ। সার্বিক জীবনে যতদিন আল্লাহর সার্বভৌমত্ব স্বীকার

না করা হবে ততদিন একটার পর একটা দুর্যোগ লেগে থাকবে, প্রথমটা থেকে দ্বিতীয়টা হবে ভয়াবহ, দ্বিতীয়টা থেকে তৃতীয়টা। ইতোমধ্যেই জাতিসংঘের মহাসচিব আন্তোনিও গুতেরেস বলেছেন, “করোনা মানবজাতিকে হুমকির মুখে ফেলেছে।” সমগ্র মানবজাতি তার শেরক ও কুফরের পথে চলার শাস্তি ভোগ করছে।

মক্কার কাফের-মোশরেকরাও তো হজ্জ করত, আল্লাহকে ব্যক্তিগতভাবে মানতো। এখনও মুসলমানেরা নামাজ, রোজা, হজ্জ, দাড়ি, টুপি, পাগড়ি সব আমল করছে কিন্তু অন্য জাতির দ্বারা অপমান, লাঞ্ছনা, দেশ থেকে বিতাড়ন, গণহত্যা, যুদ্ধ, মহামারী কোনো কিছু থেকেই তারা বাঁচতে পারছে না। এটা তাদের দুই হাতে কামাই, তাদেরই কৃতকর্ম। কর্মফল হলো তাকদিরের মতো অমোঘ। একে এড়ানোর কোনো পদ্ধতি নেই। তবে এসবের পরও যারা প্রাণে বেঁচে থাকবে কেয়ামতের পূর্বে তাদের ফেরার সুযোগ রয়েছে। যে দিবস আল্লাহর পক্ষ থেকে প্রত্যাহৃত হবার নয়, সেই দিবসের পূর্বে আপনি সরল ধর্মে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করুন।

রসূলুল্লাহ বলেছেন, ‘যখন প্রকাশ্যে অশ্লীলতা ছড়িয়ে পড়ে, তখন মহামারী দেখা দেয়; যখন ওজন ও পরিমাপে কারচুপি হয়, তখন দুর্ভিক্ষ নামে এবং যখন জাকাত আদায় করা না-হয়, তখন অনাবৃষ্টি হয়।’ (ইবনে মাজাহ- ৪০১৯)। এগুলো কেবল দৈব প্রভাবে হয় না, এগুলো সমাজদেহের রুগ্নতার বাহ্যিক লক্ষণমাত্র। যখন মহামারী হয় তখন কী করণীয় সে সম্পর্কে দিন নির্দেশনা রসূলুল্লাহও দিয়েছেন। তাঁর সময়ে কুষ্ঠ রোগ, প্লেগ ইত্যাদি বিরাজিত ছিল। তিনি সেগুলো সম্পর্কে যে নীতি ঘোষণা করেছিলেন তা যে কোনো সংক্রামক ব্যাধি ও মহামারীতে প্রযোজ্য।

১. আজকে আমরা যে Quarantine (কোয়ারানটিন বা কোয়ারানটাইন) শব্দটি ব্যবহার করছি তার আভিধানিক অর্থ হলো সঙ্গনিরোধ। এটি একটি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরিভাষা। অভিধানে এর অর্থ

দেওয়া হয়েছে - রোগসংক্রমণ প্রতিরোধকল্পে মানুষ বা প্রাণীকে আলাদা বা আটক রাখার ব্যবস্থা/এই ব্যবস্থার সময়কাল। মহানবী বলেছেন, কোনো অঞ্চলে প্লেগের (বা অন্য কোনো মহামারীর) সংবাদ শুনলে সেখানে প্রবেশ করো না। আর তা তোমাদের অবস্থানে ছড়ালে সেখান থেকে বেরিয়ে যেও না।’ (বোখারি- ৫২০৪)। তিনি এমন কি এও বলেছেন যে, কোথাও মহামারী শুরু হওয়ার পরও যদি মোমেনরা মৃত্যু নিশ্চিত জেনেও সেই স্থানেই অবস্থান করে (অর্থাৎ রোগটিকে সংক্রামিত হতে না দেয়) তাহলে তারা শহীদ হিসাবে পরিগণিত হবে। আয়েশা রা. থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লাহ বলেন, প্লেগ (বা মহামারী) হচ্ছে এক ধরনের আজাব। আল্লাহ যার ওপর তা পাঠাতে ইচ্ছে করেন, পাঠান। কিন্তু আল্লাহ এটিকে মুমিনদের জন্য রহমত বানিয়ে দিয়েছেন। অতএব প্লেগ রোগে কোনো বান্দা যদি ধৈর্য ধরে আর এ বিশ্বাস নিয়ে নিজ শহরে (অঞ্চলে) অবস্থান করতে থাকে, আল্লাহ তাআলা তার জন্য যা নির্দিষ্ট করে রেখেছেন তা ছাড়া আর কোনো বিপদ তার ওপর আসবে না। তাহলে ওই বান্দার জন্য থাকবে শহীদের সাওয়ারের সমান সাওয়াব।’ (বুখারি) রসূলুল্লাহর এই হুকুমের উপর আমল করে স্বেচ্ছায় প্রাথমিক যুগের সাহাবী আবু ওবায়দা (রা.) প্লেগ রোগে মৃত্যুবরণ করেন। মারা যান আরো হাজার হাজার মুসলিম মোজাহেদ।

ইসলামের ইতিহাসের শুরু দিকেই হাসপাতালগুলোতে কোয়ারান্টাইন নীতি অবলম্বন করা হয়েছিল, বিশেষ করে কুষ্ঠরোগীদের কথা বিবেচনা করে। ৭০৬ ও ৭০৭ খ্রিষ্টাব্দে ষষ্ঠ উমাইয়া খলিফা প্রথম আল ওয়ালিদ দামেস্কে সর্ব প্রথম এমন একটি হাসপাতাল নির্মাণ করেন যেখানে কুষ্ঠরোগীদের জন্য কোয়ারান্টাইনের ব্যবস্থা রাখা হয়। ১৪৩১ সাল পর্যন্ত কুষ্ঠরোগীদের বাধ্যতামূলক কোয়ারান্টাইন বজায় ছিল। ১৪৩১ সালে অটোমান শাসনামলে কুষ্ঠরোগীদের জন্য তুরস্কের এডরিনে আলাদা হাসপাতালই নির্মাণ করা হয়। এই ধরনের কোয়ারান্টাইনের ব্যবস্থা প্রায় সম্পূর্ণ মুসলিম দুনিয়াতেই বজায় ছিল।

২. সংক্রমণের ভয় হলে জনসমাগম এড়িয়ে চলা অর্থাৎ আইসোলেশন। নবীজি (স.) এরশাদ করেছেন- ‘কুষ্ঠ রোগী থেকে দূরে থাকো, যেভাবে বাঘ থেকে দূরে থাকো।’ (বোখারি- ৫৭০৭)। আরো বলেছেন, তিনি বলেন, অসুস্থকে সুস্থের মধ্যে নেয়া হবে না (বুখারী, আস-সহীহ ৫/২১৭৭; মুসলিম, আস-সহীহ ৪/১৭৪২-১৭৪৩)। এই কথাটি তিনি বলেছিলেন অসুস্থ উট প্রসঙ্গে। অন্যদিকে ‘ইসলামে সংক্রমণ বলতে কিছু নেই’ বলে যে উক্তি রয়েছে, তার অর্থ- গ্রহ-নক্ষত্রের প্রভাবে সৃষ্ট সংক্রমণ ও স্বয়ংসঙ্কম

সংক্রমণ বলে কিছু নেই। অর্থাৎ গ্রহ-নক্ষত্র বা রোগের নিজস্ব ক্ষমতা নেই। ‘নবীজি সফরে বৃষ্টি বা শীতের রাতে মুয়াজ্জিনকে আজান দিতে বলতেন এবং সাথে সাথে এ কথাও ঘোষণা করতে বলতেন যে, ‘তোমরা আবাসস্থলেই নামাজ আদায় করে নাও!’ (বোখারি- ৫৭২৯)। অর্থাৎ প্রতিকূল বিশেষ কারণে জামাতে নামাজ না পড়ে বাসায় পড়ার দৃষ্টান্ত রসূলুল্লাহ নিজেই চর্চা করে দেখিয়ে দিয়ে গেছেন। অথচ আজকে করোনা ছড়িয়ে পড়ার ভয়ে যখন চিকিৎসক ও বিশেষজ্ঞরা বলছেন মসজিদে আপাতত না যেতে তখন তাদের বিরুদ্ধে গালিগালাজের বন্যা বইয়ে দিচ্ছে ধর্মব্যবসায়ী ও ধর্মান্ধ শ্রেণিটি।

৩. পরিকার-পরিচ্ছন্ন থাকা। মহানবী স. বলেন, ‘পরিকার-পরিচ্ছন্নতা ইমানের অর্ধেক’ (সহি মুসলিম- ২২৩)। ইউনিসেফ ও বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা জানিয়েছে, নিয়মিত হাত ধোয়া এবং সম্ভাব্য সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে মেলামেশা না করা করোনা সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর সর্বোত্তম উপায়।

৪. রোগ থেকে বেঁচে থাকার জন্য আল্লাহর কাছেও কায়মনোবাক্যে প্রার্থনা করতে হবে। বিশুদ্ধ হাদিসে এ রকম সময় পাঠ্য একটি দোয়া রয়েছে। তা হলো- ‘হে আল্লাহ, আমি শ্বেতরোগ, উন্মাদনা, কুষ্ঠরোগ এবং দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে আপনার আশ্রয় চাই।’ (আবু দাউদ- ১৫৪৯)।

সবশেষ কথা হচ্ছে, করোনা যেন আমাদের দেশে মহামারী আকারে ছড়িয়ে পড়তে না পারে সেজন্য যেসব সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে বলা হচ্ছে, আমরা সেগুলো যেন সবাই মেনে চলি। কেউ যেন গুজব, হুজুগ ইত্যাদিতে কান না দিই। কোভিড ১৯ একটি ভাইরাস। একে রুখে দিতে হলে প্রথমে প্রয়োজন এর সংক্রমণকে কমিয়ে আনা। তারপর প্রয়োজন এর ওষুধ আবিষ্কার করা। প্রত্যেকে প্রত্যেকের অবস্থান থেকে যেন দায়িত্বশীল আচরণ করতে পারি সেটাই এখন মূল বিবেচ্য। আতঙ্কিত হয়ে কোনো লাভ হবে না। আমরা আল্লাহর কাছে দোয়া করব, এ থেকে মুক্ত থাকার যথার্থ চেষ্টাও করব। মনে রাখব, প্রচেষ্ঠাইন দোয়া কোনো কাজে আসে না।

[লেখক, এমাম হেয়বুত তওহীদ, যোগাযোগ: ০১৬৭০১৭৪৬৫১, ০১৭১১০০৫০২৫]

করোনা নিয়ে ধর্মগুরুদের আজগুবি বয়ানের পরিণাম

মোহাম্মদ আসাদ আলী

করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাবে সারা বিশ্বে নেমে এসেছে ভয়াবহ অচলাবস্থা। একের পর এক দেশে ছড়িয়ে পড়ছে ভাইরাসটি। চীনের জাতীয় স্বাস্থ্য কমিশন ও অন্যান্য সূত্রমতে, এই প্রবন্ধ লেখার সময় পর্যন্ত সারা বিশ্বে এই ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে ৪,২৩,৪৬৮ জন মানুষ, আর মৃত্যুবরণ করেছে ১৮,৯০৯ জন। অর্থাৎ ইতোমধ্যেই ভাইরাসটি হাজার হাজার মানুষের প্রাণ কেড়ে নিয়েছে, আর কোটি কোটি মানুষের জীবনকে করে তুলেছে বিপন্ন।

মাসখানেক ধরেই আশঙ্কা করা হচ্ছিল হয়ত বাংলাদেশও এর মরণছোবল থেকে রেহাই পাবে না। আর সে আশঙ্কা এখনও অমূলক প্রমাণিত হয়নি, বরং দিনকে দিন দেশে করোনায় আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা বাড়তে বাড়তে সর্বশেষ ৩৯ জনে ঠেকেছে, আর মৃতের সংখ্যা হলো পাঁচ। এটা হচ্ছে সরকারি হিসাব। ঠাণ্ডা, জ্বর, শ্বাসকষ্টজনিত কারণে আরো অনেক মানুষের মৃত্যুর খবর পাওয়া যাচ্ছে গণমাধ্যমে ও সোশ্যাল মিডিয়াতে, কিন্তু তারা করোনায় আক্রান্ত ছিলেন কিনা তা শনাক্ত করা সম্ভব হয়নি পরীক্ষা নিরীক্ষার পর্যাপ্ত ব্যবস্থার অভাবে।

প্রাথমিক অবস্থায় খুব বেশি আলোড়ন সৃষ্টি না হলেও চীনদেশে এই ভাইরাসের প্রকোপ যখন ভয়াবহ আকার ধারণ করল, তখন থেকেই সারা বিশ্ব নড়েচড়ে বসেছে। কিন্তু প্রকৃতির ক্ষুদ্রতর অদৃশ্য এই শত্রুর সাথে লড়াইতে নেমে খুব একটা সুবিধা করতে পারেনি মানবজাতি। ইতালীর মত উন্নত দেশও আজকে করোনার সংক্রমণে বিধ্বস্ত। প্রতিদিন সেখানে শত শত মানুষের মৃত্যু ঘটছে।

এই লড়াইতে যে বিষয়টি মুখ্য হয়ে দাঁড়িয়েছে, তা হলো জনগণের সচেতনতা। কোনো সামরিক শক্তি নয়, কোনো অর্থনৈতিক প্রাচুর্য নয়, কোনো প্রযুক্তির জাদুকরী স্পর্শ নয়, আপাতত একমাত্র সকল মানুষের সচেতনতাই পারে এই বৈশ্বিক মহামারীকে মোকাবেলা করতে। যে দেশের সরকার ও জনগণ যত দ্রুত সতর্ক হতে পারছে, সে দেশ করোনা ভাইরাসের প্রকোপ তত সহজে মোকাবেলা করতে পারছে। আর যে দেশ সচেতনতায় পিছিয়ে, সে দেশ ভয়াবহতার ঝুঁকিতে এগিয়ে। এমনকি যদি অধিকাংশ মানুষের সচেতনতার বিপরীতে অল্প কিছু মানুষও অসচেতন থাকে, তাহলে সেটাও রচনা করতে পারে মানব-ইতিহাসের মর্মান্তিক কোনো অধ্যায়ের। বলা বাহুল্য যে, আমাদের অর্থাৎ

বাংলাদেশের জন্য দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগের কারণটি নিহিত আছে এখানেই।

বিশেষজ্ঞরা যখন জনগণের সচেতনতাকেই গুরুত্ব দিচ্ছেন সবচাইতে বেশি, তখন আমাদের দেশের জনমনে যেন বইছে উল্টো হাওয়া। যথারীতি অন্যান্য বিষয়ের মত করোনা ভাইরাস নিয়েও বাংলাদেশে চলছে নানা ধরনের গুজবের জোয়ার। এটা ঠিক যে, শিক্ষার আলো বধিগত যে কোনো সমাজই গুজব ছড়ানোর উর্বর ক্ষেত্র হয়ে থাকে। কিন্তু আমাদের দেশে কেবল শিক্ষার আলো বধিগতরাই নয়, বরং শিক্ষিত গোষ্ঠীর মধ্যেও গুজবে বিশ্বাস ও গুজব প্রচারের প্রবণতা পরিলক্ষিত হয়।

বিশেষজ্ঞরা যখন জনগণের সচেতনতাকেই গুরুত্ব দিচ্ছেন সবচাইতে বেশি, তখন আমাদের দেশের জনমনে যেন বইছে উল্টো হাওয়া। যথারীতি অন্যান্য বিষয়ের মত করোনা ভাইরাস নিয়েও বাংলাদেশে চলছে নানা ধরনের গুজবের জোয়ার। এটা ঠিক যে, শিক্ষার আলো বধিগত যে কোনো সমাজই গুজব ছড়ানোর উর্বর ক্ষেত্র হয়ে থাকে। কিন্তু আমাদের দেশে কেবল শিক্ষার আলো বধিগতরাই নয়, বরং শিক্ষিত গোষ্ঠীর মধ্যেও গুজবে বিশ্বাস ও গুজব প্রচারের প্রবণতা পরিলক্ষিত হয়। করোনা মহামারী যখন বাংলাদেশের ঘাড়ে নিঃশ্বাস ফেলছে, তখন জনগণকে সচেতন করে তোলার বিপরীতে দেশের ধর্মীয় অঙ্গনের দায়িত্বশীল ব্যক্তিবর্গ প্রচার করছেন যে, ‘করোনা ভাইরাস কোনো রোগ নয়, এটি আল্লাহর গজব, ইসলামে কোনো ছোঁয়াচে রোগ নেই, করোনা ভাইরাস মুসলমানদের কোনো সমস্যা নয় বরং কাফেরদের সমস্যা, এই ভাইরাস হিন্দু-বৌদ্ধ-খ্রিস্টানদের মধ্যে সংক্রমণ ঘটাবে কিন্তু মুসলিমদের কোনো ভয় নেই ইত্যাদি।’

আর সেইসব কথা শিক্ষিত-অশিক্ষিত নির্বিশেষে লক্ষ লক্ষ মানুষ বিশ্বাসও করে ফেলছেন।

এমনকি তারা কেউ (মুফতি কাজী ইব্রাহীম) স্বপ্নে করোনা ভাইরাসের ইন্টারভিউ নিচ্ছেন এবং সেই ইন্টারভিউ ওয়াজে বর্ণনা করছেন, জনৈক পীরসাহেব স্বপ্নের মধ্যে করোনা ভাইরাসের ওষুধ হিসেবে থানকুনি পাতার সূত্র খুঁজে পাচ্ছেন এবং ওয়াজে তা বর্ণনা করছেন। ফলে দেশজুড়ে থানকুনি পাতা সংগ্রহের হিড়িক পড়ে যাচ্ছে। রাতারাতি থানকুনি পাতার দাম বিশগুন বেড়ে যাচ্ছে।

কেউ আবার (মুফতি আমীর হামজা) ওয়াজের মধ্যে আল্লাহর নামে কসম খেয়ে নিশ্চয়তা দিয়ে দিচ্ছেন যে, ‘পাঁচ ওয়াজ নামাজ পড়লে ও অজু করলে করোনা ভাইরাস আসবে না, যদি আসে তাহলে আমার থেকে বুকে নিয়ন।’ ওই বক্তার ভাষায়- নামাজ পড়ার পরও করোনা ভাইরাসের সংক্রমণ ঘটলে কোর’আন মিথ্যা হয়ে যাবে! (নাউজুবিল্লাহ)

হ্যাঁ, পাঁচ ওয়াজ নামাজের সাথে ওজুসহ যত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয় রয়েছে, এগুলো মেনে চললে অবশ্যই একজন ব্যক্তি করোনা ভাইরাস থেকে অন্যদের চাইতে বেশি নিরাপদ থাকবেন। কারণ নামাজের জন্য আপনি সেইসব অঙ্গগুলোই ধৌত করছেন যেগুলো দিয়ে করোনা ভাইরাস শরীরে প্রবেশ করতে পারে। সুতরাং এটা নিঃসন্দেহে উপকারী। কিন্তু তার মানে এই নয় যে, আপনি ওজু করলেন আর নামাজ পড়লেন মানেই করোনা ভাইরাস আপনার কাছে আর আসবে না। রসুলাল্লাহর বহু সাহাবিও প্লেগ মহামারীর কবলে আক্রান্ত হয়েছেন। তাঁরা কি তাহলে ঠিকঠাক নামাজ পড়তেন না? (নাউজুবিল্লাহ)

বস্তুত এ ধরনের বক্তব্যের মাধ্যমে জনগণকে সচেতন ও সতর্ক করে তোলার বদলে আরও বেশি অসচেতন ও উদাসীন করে তোলা হচ্ছে। করোনা ভাইরাসের ভয়াবহতা বুঝতেই দেওয়া হচ্ছে না। একদিকে রাষ্ট্র, প্রচারযন্ত্র গলা ফাটিয়ে চিৎকার করছে- ‘ঘরে থাকো, ঘরে থাকো’ আরেকদিকে এই শ্রেণিটি প্রচার চালাচ্ছে- ‘ইসলামে ছোঁয়াচে রোগ বলে কিছু নেই, ছোঁয়াচে রোগ বিশ্বাস করা শিরক, এটা বিশ্বাস করলে ঈমান থাকবে না ইত্যাদি।’ সরকার বারবার নির্দেশ দিচ্ছে- গণজমায়েত বন্ধ করতে; পক্ষান্তরে ওই শ্রেণিটি অর্ধ-লক্ষাধিক মানুষের সম্মেলন করছে, আর এদিকে ফেসবুকে, ইউটিউবে করোনা ভাইরাস নিয়ে গুজবের ছড়াছড়ির তো শেষ নেই। অথচ ওদিকে রোগ সংক্রমণ এড়ানোর স্বার্থে খোদ ক্বাবা শরীফ ও মসজিদে নববীতে মানুষের প্রবেশ বন্ধ করা হয়েছে। মধ্যপ্রাচ্যের বহু ইসলাম জনবহুল দেশে আজানের শব্দ পরিবর্তন করে মানুষকে বলা হচ্ছে বাড়িতে নামাজ

পড়তে। একই দুর্যোগময় বাস্তবতায় ধর্মীয় আবেগ ও হুজুগে গা ভাসিয়ে দেওয়ার চেষ্টা চলছে বিশ্বের অন্যতম ঘনবসতিপূর্ণ এই বাংলাদেশে।

এই যে বিভ্রান্তি সৃষ্টি করা হচ্ছে জনমনে, এইসব বক্তব্য না ইসলাম দিয়ে সমর্থিত, আর না বিজ্ঞান দিয়ে সমর্থিত। উভয় দৃষ্টিকোণ থেকেই এগুলো অযৌক্তিক ও ক্ষতিকর। কিন্তু কোনো বক্তব্যের যৌক্তিকতা বিচার করার মানসিকতা অধিকাংশ জনগণেরই নেই, বিশেষ করে তা যদি হয় কোনো ধর্মগুরুর বক্তব্য।

ফল হয়েছে এই যে, সরকার হাজারো চেষ্টা করেও জনগণকে সচেতন করে তুলতে সক্ষম হচ্ছে না। সরকার যখন স্কুল-কলেজ ছুটি ঘোষণা করেছে এই উদ্দেশ্যে যে, ছাত্র-ছাত্রীরা নিরাপদে ঘরে থাকতে পারবে, তখন ছেলে-মেয়েদেরকে নিয়ে অভিভাবকরা কজাজার বেড়াতে যাচ্ছে। অভিভাবকরা বলছেন তারা আল্লাহর উপর ভরসা করে বেড়াতে চলে এসেছেন পর্যটনকেন্দ্রগুলোতে। গ্রামাঞ্চলের অবস্থা আরও ভয়াবহ। তারা বিভ্রান্তি সৃষ্টিকারী ওয়াজ ও অপব্যখ্যা দিয়ে এতটাই প্রভাবিত হচ্ছে যে, করোনা ভাইরাস নিয়ে কোনো উদ্বেগই নেই তাদের। তারা ধরেই নিয়েছে মুসলমানদের এটা নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাসের সাথে তারা সর্বত্র ঘুরে বেড়াচ্ছে। এই অসচেতনতা ও উদাসীনতা বাংলাদেশকে কোন মর্মান্তিক পরিস্থিতির দিকে ঠেলে দিচ্ছে ভাবতেও গা শিউরে ওঠে। যেখানে ইতালির মত দেশ এত অর্থনৈতিক শক্তি ও গর্ব করার মতো আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থা নিয়েও করোনা ভাইরাসের কাছে হার মানতে বাধ্য হচ্ছে, খোদ মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে লাশের মিছিলে প্রতিদিন যুক্ত হচ্ছে শত শত মানুষের নাম, সেখানে আমাদের মত ঘনবসতিপূর্ণ দরিদ্র দেশের জনগণের অসচেতনতা কী পরিস্থিতি ডেকে আনতে পারে?

করোনা ভাইরাস নিয়ে যারা প্রতিনিয়ত বিভ্রান্তি সৃষ্টি করছে, জনগণকে অসচেতন, হুজুগপ্রবণ, মূর্খ, ধর্মান্ধ, যুক্তিবোধহীন, অবৈজ্ঞানিক ধ্যানধারণার অনুসারী বানাতে চাইছে, তাদের ব্যাপারে কর্তৃপক্ষকে এখনই ব্যবস্থা নেওয়া সময়ের দাবি।

মোহাম্মদ আসাদ আলী: কলাম লেখক।

সাহাবিদের জীবনে মহামারী: কী করেছেন তাঁরা? মুস্তাফিজ শিহাব

মানব ইতিহাসে মহামারী নতুন কোনো বিষয় না। ইতিহাস পর্যালোচনা করলে, প্রায় প্রতিটি সভ্যতার বিকাশে ও পথ চলায় মহামারীর আক্রমণ দেখা যায়। কখনো মহামারী চূড়ান্ত ধ্বংস নিয়ে আসে, কখনোবা সভ্যতা মহামারীর কবলে থেকে নিজেকে উদ্ধার করতে সক্ষম হয়। এরই ধারাবাহিকতায় পৃথিবীতে যে কয়টি মহামারীর ঘটনা লিপিবদ্ধ হয়েছে তার মধ্যে মধ্যযুগের প্লেগের দৌরাত্ম্য সব থেকে লোমহর্ষক। ঠিক সেই সময়েই এই মহামারীর আগমন ঘটেছিল যখন মুসলিম সভ্যতার উন্মেষ ঘটছে। সেই সময়ে উম্মতে আমিন আবু উবায়দা (রা.) ছিলেন সিরিয়ার গভর্নর। তিনি নিজেও এই মহামারীর কবলে পড়ে শাহাদাত বরণ করেন। আমরা আজ তাঁর সেই ঘটনাটিই জানব।

৬৩৮ খ্রিষ্টাব্দে আরবে ফসল কম হওয়ার ফলে দুর্ভিক্ষ দেখা দেয় এবং এর ফলে বহু লোক মদিনায় এসে জড়ো হতে থাকেন দুর্ভিক্ষ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য। দুর্ভিক্ষ থেকে মদিনাকে রক্ষার জন্য ওমর (রা.) বিভিন্ন প্রদেশে চিঠি প্রেরণ করেন যাতে খাদ্য মদিনায় প্রেরণ করে দুর্ভিক্ষ মোকাবেলা করা যায়। তাঁর এই চিঠির উত্তরে সাথে সাথে আবু উবায়দা (রা.) থেকে জবাব আসল, “আমি আপনাকে খাবারসহ এমন এক বহর প্রেরণ করছি যার সম্মুখ অংশ মদিনায় গিয়ে পৌঁছাবে ও শেষ অংশ সিরিয়ায় থাকবে।” সত্যিই তিনি ৪০০০ খাবার বোঝাই উটের এক কাফেলা প্রেরণ করেন যা মদিনা ও মদিনায় অবস্থিত আরবদের দুর্ভিক্ষ থেকে রক্ষা করেছিল। খলিফা ওমর (রা.) খুশি হয়ে তাঁকে ৪০০০ দিনার পাঠালেন কিন্তু আবু উবায়দা (রা.) তা গ্রহণ করেননি, তিনি বলেছিলেন তিনি শুধুমাত্র আল্লাহকে খুশি করার জন্যই মানবতার কল্যাণে যথাযথ কর্তব্য পালন করেছেন।

একই খ্রিষ্টাব্দের মাত্র নয় মাস পরেই পশ্চিম ইরাক ও সিরিয়ায় প্লেগের প্রাদুর্ভাব শুরু হয়। মহামারীতে জনগণ ও সেই প্রদেশের কী অবস্থা দেখা জন্য ওমর (রা.) সিরিয়ার সীমানার নিকটে ‘সারগ’ নামক স্থানে উপস্থিত হন, তিনি সিরিয়ায় গমনের উদ্দেশ্যেই যাত্রা শুরু করেছিলেন কিন্তু খলিফার সঙ্গীগণ মহামারী চলাকালীন সময়ে সিরিয়ায় প্রবেশ করতে পরামর্শ দেয়। তিনি মদিনায় ফিরে আসেন। আবু উবায়দা (রা.) এ সময় সারগে এসে খলিফার সাথে দেখা করেন। সেখানে সকলে পরামর্শ করার পর খলিফা সিদ্ধান্ত জানালেন যে, পুরো সেনাবাহিনী ও সকলে এ

আমিরুল মো’মেনিন ওমর (রা.) স্মরণ করলেন, মহামারীর ব্যাপারে রসুল (স.) বলেছিলেন, “যদি কোনো স্থানে মহামারী হয় তবে সেই স্থানে মহামারীর প্রাদুর্ভাব পুরোপুরি না কমা পর্যন্ত প্রবেশ করো না।”

সময়ে মদিনায় ফিরে যাওয়াটাই সমীচীন হবে। কিন্তু উম্মতের আমিন আবু উবায়দা (রা.) বেঁকে বসলেন। তিনি বললেন, “আ ফিবারুম মিন কাদরিলাহ- এটি কী আল্লাহর তাকদিরের থেকে পলায়ন নয়?” ওমর (রা.) ক্ষুব্ধ হয়ে জবাব দিলেন, “আফসোস! আপনি ছাড়া অন্য কেউ যদি এই কথাটি বলত! হ্যাঁ আমি আল্লাহর তকাদির থেকে গমন করছি অন্য এক তাকদিরের দিকে।” আবু উবায়দা তাঁর বাহিনীসহ সেখানে থেকে গেলেন।

আমিরুল মো’মেনিন ওমর (রা.) স্মরণ করলেন, মহামারীর ব্যাপারে রসুল (স.) বলেছিলেন, “যদি কোনো স্থানে মহামারী হয় তবে সেই স্থানে মহামারীর প্রাদুর্ভাব পুরোপুরি না কমা পর্যন্ত প্রবেশ করো না।” আবু উবায়দা (রা.) তাঁর বাহিনীর কাছে, এমিসায় ফিরে গেলেন। ওমর (রা.) কিছুতেই আবু উবায়দাকে (রা.) সেই মহামারীতে পতিত হতে দিতে চাননি। তিনি তাই তাঁকে ফেরত আনার জন্য একটি চিঠি লিখলেন, “আপনাকে আমার খুব জরুরী প্রয়োজন। আমি আপনাকে এখনই মদিনায় আসার নির্দেশ দিচ্ছি। আপনার হাতে যদি এই চিঠি রাতে বেলায় পৌঁছায় তবে ভোর হবার আগেই রওয়ানা করুন আর যদি দিনের বেলায় পৌঁছায় তবে সন্ধ্যার পূর্বেই মদিনার উদ্দেশ্যে রওয়ানা করবেন।” আবু উবায়দা (রা.) খলিফার চিঠি পড়ে বললেন, “আমি বুঝেছি তাঁর আমাকে কী প্রয়োজন। তিনি এমন একজনকে রক্ষা করতে চাচ্ছেন যিনি চিরঞ্জীব নয়, মরণশীল।” তিনি চিঠির প্রতি উত্তরে লিখলেন, “আমিরুল মো’মেনিন, আমি আপনার প্রয়োজন বুঝেছি। কিন্তু আমি তো মুসলিম সেনাবাহিনীর সাথে রয়েছি। তাঁদের উপর যে মুসিবত পতিত হয়েছে আমি তার থেকে নিজেকে বাঁচানোর প্রত্যাশী নই। আমি তাঁদের ছেড়ে যেতে চাই

না যতক্ষণ না আল্লাহ আমার ও তাঁদের মধ্যে চূড়ান্ত ফয়সালা করে দেন। আমার এই পত্রখানি আপনার নিকট পৌঁছাবার পর দয়া করে আপনি আপনার সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করুন এবং আমাকে এখানে থাকার অনুমতি দিন।”

আবু উবায়দা (রা.) এই নির্দেশ পালন করলেন এবং সিরিয়ায় জাবিয়ায় সরে গেলেন। সিরিয়া ত্যাগ না করার পিছনে আবু উবায়দার (রা.) কারণ ছিল, তিনি রসুলকে (স.) বলতে শুনেছিলেন, “যদি কোনো স্থানে মহামারী হয় তবে সেই স্থান ত্যাগ করো না যতক্ষণ না মহামারী প্রাদুর্ভাব কমে যাচ্ছে এবং যদি বাইরে অবস্থান করো তবে সে স্থানে প্রবেশ করো না।” (বুখারী, আস-সহীহ ৫/২১৬৩; মুসলিম, আস-সহীহ ৪/১৭৩৮, ১৭৩৯)

খলিফা ওমর (রা.) পত্রটি পাওয়ার সাথে সাথে ব্যাকুল হয়ে কাঁদতে লাগলেন। তাঁর চিঠি পড়ে ওমর (রা.) এমনভাবে কাঁদতে লাগলেন যে তাঁর চোখ দিয়ে বারবার করে পানি পড়ছিল। অনেকেই এ অবস্থা দেখে জিজ্ঞেস করলেন, “আবু উবায়দা (রা.) কী ইস্তেকাল করেছেন?” ওমর (রা.) বললেন, “না, তবে মৃত্যুর দ্বারপ্রান্তে।” ওমর (রা.) আর একটি চিঠি লিখলেন, “যদি আপনি ফিরে নাই আসেন তবে এমন কোনো গুচ্ছ আবহাওয়াবিশিষ্ট উঁচু স্থানে অবস্থান করুন যেখানে জনমানুষ কম ও যেখানে মহামারী পৌঁছাবে না।”

আবু উবায়দা (রা.) এই নির্দেশ পালন করলেন এবং সিরিয়ায় জাবিয়ায় সরে গেলেন। সিরিয়া ত্যাগ না করার পিছনে আবু উবায়দার (রা.) কারণ ছিল, তিনি রসুলকে (স.) বলতে শুনেছিলেন, “যদি কোনো স্থানে মহামারী হয় তবে সেই স্থান ত্যাগ করো না যতক্ষণ না মহামারী প্রাদুর্ভাব কমে যাচ্ছে এবং যদি বাইরে অবস্থান করো তবে সে স্থানে প্রবেশ করো না।” (বুখারী, আস-সহীহ ৫/২১৬৩; মুসলিম, আস-সহীহ ৪/১৭৩৮, ১৭৩৯)

জাবিয়া অবস্থানকালীন সময়ে আবু উবায়দা (রা.) প্লেগে আক্রান্ত হলেন এবং অসুস্থ অবস্থায় মুসলিম বাহিনীর উদ্দেশ্যে একটি বক্তব্য দেন, “তোমাদের আমি যে উপদেশ দিচ্ছি তা যদি তোমরা মেনে চলো

তবে সর্বদা কল্যাণের পথেই থাকবে। তোমরা সালাহ কয়েম করবে, সওম পালন করবে, যাকাত প্রদান করবে, হজ ও ওমরাহ আদায় করবে, একে অন্যকে সং উপদেশ দিবে, তোমাদের শাসক ও নেতাদের সত্য ও ন্যায়ের পথে থাকার উপদেশ ও পরামর্শ দিবে, তাদের কাছে কোনো কিছু গোপন রাখবে না, দুনিয়ার ধন-সম্পদের মোহে গা ভাসিয়ে দিবে না। কেউ যদি হাজার বছরও বাঁচে তবে তারও পরিণতি আজ আমাকে যেভাবে দেখছ তেমনই হবে।” এরপর তিনি মুয়াজ ইবন জাবালের (রা.) দিকে ফিরে বললেন, “মুয়াজ তুমি সালাতের এমামতি করো।” এরপরই তিনি ৬৩৯ খ্রিষ্টাব্দে, ইহলোক ত্যাগ করেন। মুয়াজ (রা.) তাঁর জানাজার সালাতে ইমামতি করেন। মুয়াজ (রা.) জানাজার সালাতের পর উপস্থিত সমবেতদের উদ্দেশ্যে বলেন, “লোক সকল। তোমরা এই ব্যক্তির এশুকালে ব্যাথা-ভারাক্রান্ত। আল্লাহর কসম, আমি এই ব্যক্তির থেকে অধিক কল্যাণদৃষ্ট বক্ষ, পরিচ্ছন্নহৃদয়, পরকালের প্রেমিক ও জনগণকে সদুপদেশ দানকারী আর কোনো ব্যক্তিকে জানি না। তোমরা তাঁর প্রতি রহম করো তবে আল্লাহ তোমাদের উপর রহম করবেন।”

আবু উবায়দা (রা.) জীবনী থেকে আমরা যাতে শিক্ষা নিতে পারি মহান আল্লাহ সেই তওফিক দান করুক এবং বর্তমানের মহামারী পরিস্থিতি থেকে আমাদের রক্ষা করুক। উল্লেখ্য, ইবনে হাজারের ভাষ্যমতে উমাইয়া খেলাফত চলাকালে ৭৫০ খ্রিষ্টাব্দে খালেদ বিন ওয়ালিদ (রা.) এর ৪০ জন উত্তরসূরী (সন্তান ও দৌহিত্র) সিরিয়ায় প্লেগ রোগে মৃত্যুবরণ করেন।

হোম কোয়ারেন্টিনে যেভাবে থাকতে হবে

যারা বিদেশ থেকে আসছেন, তাদের ‘হোম কোয়ারেন্টিনে’ থাকার পরামর্শ দিচ্ছেন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা। তা না মানায় অনেককে জরিমানাও করা হচ্ছে। কিন্তু হোম কোয়ারেন্টিনে কীভাবে থাকতে হয়? নভেল করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ঘটানোর পর উপসর্গ দেখা দিতে পারে ১৪ দিনের মধ্যে। প্রথমে জ্বর, কাশি, হাঁচি, গলাব্যথা এবং পরে শ্বাসকষ্টের মত উপসর্গ দেখা দিতে পারে আক্রান্ত হলে।

যারা বিদেশ থেকে আসছেন, তাদের কেউ সংক্রমিত হয়ে থাকলে এখনই কোনো উপসর্গ দেখা নাও যেতে পারে। কিন্তু কয়েকদিন পর লক্ষণগুলো যখন স্পষ্ট হতে শুরু করবে, ততদিনে তার মাধ্যমে পরিবারের সদস্যসহ বহু মানুষের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি হবে।

এই ঝুঁকি এড়াতে চিকিৎসকরা তাকে আলাদা করে রেখে পর্যবেক্ষণের কথা বলছেন, এটাই কোয়ারেন্টিনে। বিদেশফেরত অনেককে তাদের বাড়িতে স্বেচ্ছায় কোয়ারেন্টিনে থাকতে বলা হচ্ছে, যাকে বলা হচ্ছে হোম কোয়ারেন্টিন। আর যাদের সরকারি ব্যবস্থাপনায় আশকোনা হজক্যাম্প বা অন্য কোথাও কোয়ারেন্টিনে রাখা হচ্ছে, সেটাকে বলা হচ্ছে ‘প্রাতিষ্ঠানিক কোয়ারেন্টিন’।

হোম কোয়ারেন্টিনে কীভাবে থাকতে হবে, সে বিষয়ে সরকারের রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা প্রতিষ্ঠান-আইইডিসিআরের একটি নির্দেশনা রয়েছে। কোয়ারেন্টিনের প্রথম ও অত্যাবশ্যকীয় শর্ত হচ্ছে- হাসপাতালে চিকিৎসা সেবা নেওয়া ছাড়া কোনোভাবে বাড়ির বাইরে যাওয়া যাবে না। বাড়ির বাইরে কাজে, স্কুল, কলেজ অথবা জনসমাগমে যাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

আইডিসিআর বলছে, চিকিৎসকের পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে একেক জনের কোয়ারেন্টিনের সময় একেকরকম হতে পারে। তবে এ পর্যন্ত পাওয়া তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে আপাতত ১৪ দিন কোয়ারেন্টিনে রাখা হচ্ছে।

ঘরে থাকতে হবে যেভাবে

- আলো বাতাসের সুব্যবস্থা সম্পন্ন আলাদা ঘরে এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের থেকে আলাদাভাবে থাকতে হবে। তা সম্ভব না হলে অন্যদের থেকে অন্তত এক মিটার বা ৩ ফুট দূরে থাকতে হবে।
- ঘুমানোর জন্য রাখতে হবে আলাদা বিছানা

- যদি সম্ভব হয় তাহলে আলাদা গোসলখানা বা টয়লেট ব্যবহার করতে হবে। সম্ভব না হলে অন্যদের সঙ্গে ব্যবহার করতে হয় এমন স্থানের সংখ্যা কমাতে হবে এবং ওই স্থানগুলোতে জানালা খুলে রেখে পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করতে হবে।
- বুকের দুধ খাওয়ান এমন মা তার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবেন। তবে শিশুর কাছে যাওয়ার সময় মাস্ক ব্যবহার এবং ভালোভাবে হাত ধুতে হবে।
- সঙ্গে পোষা পশু বা পাখি রাখা যাবে না।



মাস্কের ব্যবহার কীভাবে

- বাড়ির অন্য সদস্যদের সঙ্গে একই ঘরে অবস্থান করলে, বিশেষ করে এক মিটারের মধ্যে আসার সময় কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তি মাস্ক ব্যবহার করবেন।
- অত্যাবশ্যকীয় প্রয়োজনে বাড়ি থেকে বের হলে মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
- মাস্ক পরে থাকার সময় হাত দিয়ে ধরা থেকে বিরত থাকতে হবে।
- মাস্কের সঙ্গে সর্দি, থুতু, কাশি, বমি লেগে গেছে সঙ্গে সঙ্গে মাস্ক খুলে ফেলতে হবে এবং নতুন মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
- ব্যবহারহীন মাস্ক ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলতে হবে এবং সাবান পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিতে হবে।



বিকল্প নেই হাত ধোয়ার

- সাবান ও পানি দিয়ে অন্তত ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুতে হবে। প্রয়োজনে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা যাবে না।
- সাবান-পানি ব্যবহারের পর টিস্যু দিয়ে হাত শুকিয়ে নিতে হবে। টিস্যু না থাকলে শুধু হাত মোছার জন্য নির্দিষ্ট তোয়ালে বা গামছা ব্যবহার করা যাবে। সেটি ভিজে গেলে বদলে ফেলতে হবে। আর কেউ তা ব্যবহার করবেন না।



মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি

- কাশি শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় টিস্যু পেপার, মেডিকেল মাস্ক, কাপড়ের মাস্ক বা বাহুর ভাঁজে মুখ ও নাক ঢেকে রাখতে হবে এবং ২০ সেকেন্ডের নিয়ম মেনে হাত ধুতে হবে।

ব্যবহার্য সামগ্রী

- ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী অন্য কারও সঙ্গে ভাগাভাগি করা যাবে না।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তি তার ঘরেই থাকবেন। তার বাসনপত্র, খালা, গ্লাস, কাপ, তোয়ালে, বিছানার চাদর অন্য কারো সঙ্গে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা যাবে না।
- এসব জিনিসপত্র ব্যবহারের পর সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

যা যা করতে পারেন কোয়ারেন্টিনে

- পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে ফোন, মোবাইল বা ইন্টারনেটে যোগাযোগ রাখতে পারেন
- কোনো শিশুকে কোয়ারেন্টিনে রাখতে হলে তার জন্য প্রয়োজ্যভাবে বোঝাতে হবে। পর্যাপ্ত খেলার সামগ্রী দিতে হবে এবং খেলনাগুলো খেলার পরে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
- খাওয়া, হালকা ব্যায়ামের মতো দৈনন্দিন রুটিন মেনে চলতে হবে।
- বড় কোনো অসুস্থতা না থাকলে বাসায় বসে অফিসের কাজ করতে বাধা নেই।
- বইপড়া, গান শোনা, সিনেমা দেখার পাশাপাশি কোয়ারেন্টিনের নিয়মের সঙ্গে পরিপন্থি নয় এমন যে কোনো বিনোদনমূলক কাজে কোনো সমস্যা নেই।

যা মেনে চলবেন পরিবারের সদস্যরা

- যিনি কোয়ারেন্টিনে আছেন, তিনি যাতে নিজের ঘরেই থাকেন, তা নিশ্চিত করতে হবে পরিবারের সদস্যদের।
- বর্তমানে সুস্থ আছেন এবং ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্যান্সার, অ্যাজমার মত দীর্ঘমেয়াদী রোগ যাদের নেই, এমন একজন নির্দিষ্ট ব্যক্তি কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির পরিচর্যা দায়িত্ব নিতে পারেন। তবে তাকেও
- নিরাপত্তার নিয়ম মানতে হবে এবং ওই ঘরে বা পাশের ঘরে থাকবেন, অবস্থান বদল করবেন না।
- কোয়ারেন্টিনে আছেন এমন ব্যক্তির সঙ্গে কোন অতিথিকে দেখা করতে দেওয়া যাবে না।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে বা তার ঘরে ঢুকলে; খাবার তৈরির আগে ও পরে; খাবার আগে; টয়লেট ব্যবহারের পরে, গাভস পরার আগে ও খোলার পরে এবং যখনই হাত দেখে নোংরা মনে হবে তখন পরিচর্যাকারীকে নিয়ম মেনে হাত ধুতে হবে।
- খালি হাতে ওই ঘরের কোনো কিছু স্পর্শ করা যাবে না।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তির ব্যবহৃত বা তার পরিচর্যায় ব্যবহৃত মাস্ক, গ্লাভস, টিস্যু প্রভৃতি অথবা অন্য আবর্জনা ওই ঘরে ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে রাখতে হবে। পরে সেসব আবর্জনা উন্মুক্ত স্থানে না ফেলে পুড়িয়ে
- ফেলতে হবে।
- ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের উপরিভাগ, টয়লেট ও বাথরুম প্রতিদিন অন্তত একবার পরিষ্কার করতে হবে। পরিষ্কারের জন্য ১ লিটার পানির মধ্যে ২০ গ্রাম বা দুই টেবিল চামচ ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে দ্রবণ তৈরি করে সেটি দিয়ে ভালোভাবে মুছে ফেলতে হবে। তৈরি করা দ্রবণ সর্বোচ্চ ২৪ ঘণ্টা ব্যবহার করা যাবে।
- কোয়ারেন্টিনে থাকা ব্যক্তিকে নিজের কাপড়, বিছানার চাদর, তোয়ালে ইত্যাদি ব্যবহৃত কাপড় গুঁড়া সাবান বা কাপড় কাচা সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে এবং পরে ভালোভাবে শুকিয়ে ফেলতে হবে।
- নোংরা কাপড় একটি লব্ধি ব্যাগে আলাদা রাখতে হবে। মল-মূত্র বা নোংরা লাগা কাপড় ঝাঁকানো যাবে না এবং নিজের শরীর বা কাপড়ে যেন না লাগে তা খেয়াল রাখতে হবে।

ইসলামের প্রকৃত সালাহ

আল্লাহর সত্য দীন প্রতিষ্ঠার জন্য উন্নতে মোহাম্মদীর যে চরিত্র অপরিহার্য সেই চরিত্র তৈরির প্রশিক্ষণ হচ্ছে সালাহ (নামায)। অথচ সেই উদ্দেশ্যকে ভুলে আজ সালাহকে শুধুমাত্র ব্যক্তিগত সওয়াবের মাধ্যমে পরিণত করা হয়েছে। যে সালাহ উম্মাহকে ঐক্যবদ্ধ করার কথা উম্মাহ আজ হাজারো পথে বিভক্ত। কারণ সালাহর প্রকৃত রূপ হারিয়ে গেছে। ইসলামের প্রকৃত সালাহর রূপ জানতে প্রতিটি সত্যানুরাগী মানুষের বইটি পড়া জরুরি।

যোগাযোগ: ০২৬৭০২৭৪৬৪৩ | ০২৭২১০০৫০২৫ | ০২৯৩৩৭৬৭৭২৫ | ০২৭৮২২৮৮২৩৭



hezbuttaawheed.org



করোনা প্রতিরোধে আদা-রসুন-হলুদের শরবত

আদা-কমলা-হলুদে দূর করণ করোনার মতো ভাইরাস। এসব নিয়মিত খেলে বাড়বে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। ফলে করোনার মতো ভাইরাস আপনার কিছুই করতে পারবে না।

পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়লে করোনা খুব বেশি একটা প্রভাব বিস্তার করতে পারে না। এজন্য আদা, রসুন এবং হলুদের মিশ্রণে বানিয়ে নিতে পারেন আয়ুর্বেদিক পানীয়।

ভিটামিন সিতে ভরপুর কমলালেবুতে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট রয়েছে। হলুদ ও আদা চা খেলে ফ্লু কমবে অনায়াসে। ঋতু পরিবর্তনের সময় ফ্লুর প্রকোপেও প্রচুর মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়েন। গলাব্যথা, কাশি, সর্দি, হালকা জ্বরে কাবু হন। এজন্য অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নেবেন। তবে ঘরোয়া টোটকা হিসেবে আদা, কমলালেবু ও হলুদ মিলিয়ে পানীয় পান করুন। যা ফ্লু সংক্রমণের থেকে বাঁচাবে। বাড়াবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও। কারণ, এই তিনটি উপাদানেই রয়েছে একাধিক ভিটামিন, মিনারেলসের গুণ।

রোগ প্রতিরোধ বাড়তে আদা-

আদার মধ্যে আছে অ্যান্টি-ইনফ্লুমেটরি বৈশিষ্ট্য। যা ফ্লু, মাথাব্যথা গলাব্যথা কমায় সহজেই। একই সঙ্গে আর্থ্রাইটিসের ব্যথা কমাতেও সিদ্ধহস্ত।

কমলালেবুতে প্রচুর ভিটামিন সি-

কমলালেবুতে প্রচুর ভিটামিন সি আছে। এই ভিটামিন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। তাছাড়া, কমলালেবু অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। রয়েছে অ্যাসকরবিিক

অ্যাসিড, বিটা ক্যারোটিন। যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। ভালো রাখে ত্বক, চুলও।

প্রতিষেধক রয়েছে হলুদে-

হলুদে থাকা কারকিউমিন অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট অবসাদ কমায়। ভেতর থেকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কমায় বাতের ব্যথা। হলুদ খুব ভালো অ্যান্টিসেপটিক। তাই প্রদাহ কমাতেও সাহায্য করে।

বানিয়ে ফেলুন ঝটপট-

যা যা লাগবে:

- বড় ১ কাপ কমলালেবুর রস
- দেড় টেবল চামচ হলুদগুঁড়ো
- দেড় চা-চামচ আদার টুকরো দিন।
- দেড় চা-চামচ পাতিলেবুর রস

প্রণালি:

সব কিছু ব্লেন্ডারে দিয়ে মিশিয়ে নিন। ২০ সেকেন্ড ব্লেন্ডিংয়ের পর তাতে পাতিলেবুর রস মেশান। স্ট্র দিয়ে সরবতের গ্লাসে করে পরিবেশন করুন। এতে বরফ মেশাবেন না।

করোনায় আক্রান্ত হলে যা করবেন



বিদেশ ছাপিয়ে দেশেও ছড়িয়ে পড়েছে করোনাভাইরাস। একে মারণব্যাপী বলা হলেও বেশিরভাগ রোগী সুস্থ হয়ে ঘরে ফিরেছেন। তাই আতঙ্কিত না হয়ে সচেতন হতে হবে। ছোঁয়াচে এই রোগ যে কাউকে আক্রান্ত করতে পারে। তাই জেনে নেয়া দরকার আপনি করোনায় আক্রান্ত হলে কী করবেন?

স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। ফেসবুক, হোয়াটসঅ্যাপ বা কোনও সোশ্যাল মিডিয়াতে পোস্ট করা পরামর্শ না মেনে চিকিৎসকদের দেয়া পরামর্শ মেনে চলুন। সোশ্যালে প্রচুর ভুল তথ্য পরিবেশিত হচ্ছে।

আপনার শরীরে যদি করোনার লক্ষণ দেখা যায় তবে আইডিসিআরের হট লাইনে ফোন করে আপনার উপসর্গ বলুন। তারা চিকিৎসক পাঠিয়ে আপনার নমুনা সংগ্রহ করবে। এই সময়ে আপনি রিলাক্স থাকুন। আতঙ্কিত হবেন না।

সবার আগে আপনি সেলফ কোয়ারান্টাইনে যান। পরিবারের সকল সদস্যদের থেকে দূরে থাকুন। ফোনে

কথা বলুন চিকিৎসকদের সঙ্গে। একান্তই হাসপাতালে যেতে হলে মাস্ক পরে যাবেন।

পরিবার-পরিজন ও আত্মীয় স্বজনদের জানিয়ে দিন আপনি সেলফ কোয়ারান্টাইনে আছেন। তারা যেনো আপনার বাড়ি, আপনার কক্ষে না আসে। বাড়ির ভেতরে, পরিবারের সদস্যদের থেকে কমপক্ষে ৬ ফুট দূরে

থাকুন। বিশেষত বয়স্ক সদস্যদের থেকে সরে থাকুন। কারণ, তারা হাই রিস্ক জোনে রয়েছেন। সমস্ত দরজার হাতল, নব, স্যুইচ এবং আপনার স্পর্শ সমস্ত জিনিস স্যানিটাইজড করুন। করোনা ভাইরাস সম্ভবত ৮ ঘন্টা বেঁচে থাকে।


ব্যবহৃত জিনিস অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। ফেসবুক, হোয়াটসঅ্যাপ বা কোনও সোশ্যাল মিডিয়াতে পোস্ট করা পরামর্শ না মেনে চিকিৎসকদের দেয়া পরামর্শ মেনে চলুন। সোশ্যালে প্রচুর ভুল তথ্য পরিবেশিত হচ্ছে। প্রয়োজনে প্যারাসিটামল খেতে পারেন চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে।

প্রচুর পানি পান করুন। আর বিশ্রাম নিন। এই সময়ে দম চর্চা করতে পারেন। তাহলে আপনার ফুসফুস অক্সিজেন সমৃদ্ধ বাতাস পাবে।

এতেই আগামী ৫-৭ দিনের মধ্যে অনেকটাই সুস্থ বোধ করছেন। উদ্বেগ হবেন না। উদ্বেগ ছড়াবেন না। বেশি বাড়াবাড়ি যেমন শ্বাসকষ্ট শুরু হল তক্ষুণি হাসপাতালে

যান। হয়ত ভেন্টিলেটর অক্সিজেনের প্রয়োজন হতে পারে। আপনি যদি বয়স্ক, অসুস্থ বা কমজোরি হন কিংবা আপনার ডায়াবেটিস বা হার্টের অসুখ যদি থাকে তাহলে গাফিলতি করবেন না চিকিৎসায়। দেরি না করে সরকারি-বেসরকারি হাসপাতালে যান। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

মনে রাখবেন, করোনা ভাইরাস অত্যন্ত সংক্রামক। তাই এমন ভাবে থাকুন যাতে সংক্রমণ না ছড়ায়। মাস্ক পড়ুন। মুখ ঢেকে হাঁচুন, কাশুন। নাক-মুখ মুছে টিস্যু পেপার বন্ধ ডাস্টবিনে ফেলুন। অনেকটা একসঙ্গে জমলে পুড়িয়ে দিন। নিজে বাঁচুন অন্যকেও বাঁচান। এটাও মাথায় রাখবেন, প্রথমত, আপনার করোনা ভাইরাস হওয়ার সুযোগ খুব কম। দ্বিতীয়ত, যদি হয়ও তাহলে সঠিক নিয়ম মানলে একসপ্তাহের মধ্যে সুস্থ হয়ে উঠবেন।



ভিজিট করুন

WWW.HEZBUTTAWHEED.ORG

করোনায় মোবাইল ফোন ব্যবহারে সতর্কতা



সম্প্রতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) জানিয়েছে, করোনাভাইরাসকে ঠেকাতে নজর দিতে হবে নিজের মোবাইল ফোনটির দিকেও। তবে মোবাইল থেকে সরাসরি করোনা ছড়ায় না।

করোনা ভাইরাসের ভয়াবহতা থেকে বাঁচতে আমরা নানা ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করছি। বিশেষভাবে নজর দিচ্ছি হাত পরিষ্কারের। তবে আমাদের হাতে যে সারাক্ষণই প্রায় প্রিয় মোবাইল ফোনটি থাকে এটি পরিষ্কার রাখছি তো?

সম্প্রতি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) জানিয়েছে, করোনাভাইরাসকে ঠেকাতে নজর দিতে হবে নিজের মোবাইল ফোনটির দিকেও। তবে মোবাইল থেকে সরাসরি করোনা ছড়ায় না।

হাত ধোওয়ার মতো বারবার নিয়ম করে মোবাইল ফোনটিও পরিষ্কার করুন। স্মার্টফোন পরিষ্কার করার সময় যে বিষয়গুলো লক্ষ রাখবেন:

- ফোনের সুইচ অফ করে নেবেন
- চার্জার ও ইয়ারফোন খুলে ফোন পরিষ্কার করুন
- স্ক্রিন কভার ও ব্যাক কভার খুলে ফোন পরিষ্কার করতে হবে
- ক্লিনিং এজেন্ট সরাসরি ফোনের ওপর স্প্রে করবেন না। নরম পরিষ্কার কাপড়ে অল্প পরিমাণে নিয়ে ফোন পরিষ্কার করুন

- ফোন পরিষ্কার করার পরে শুকালেই সুইচ অন করুন।
- ফোন সবার হাতে দেবেন না। কারো হাত থেকেও জীবাণু ফোনের মাধ্যমে আপনার ত্বকে সংক্রমিত হতে পারে। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ মতো দশ থেকে কুড়ি মিনিট পরপর হাত স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। মূলত হাঁচি-কাশির মাধ্যমে করোনা মাধ্যমে ছড়ায়। হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় টিস্যু ব্যবহার করুন। জ্বর- হাঁচি-কাশি হলে অবহেলা না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



করোনা প্রতিরোধে নিয়মিত ব্যায়াম করুন

মহামারি করোনার ছড়িয়ে পড়া ঠেকাতে দেশের প্রায় সব অফিসেই ছুটি ঘোষণা করা হয়েছে। খুব প্রয়োজন ছাড়া কেউ ঘরের বাইরে যাচ্ছেন না। ঘরে থেকে অনেকেই বেশি খেয়ে আর পরিশ্রম না করে মুটিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা করছেন। এই সময়েও চেষ্টা করুন নিয়মিত ব্যায়াম করার।

নিয়মিত ব্যায়াম করলে-

- শরীরচর্চা ব্যায়ামের ফলে রক্ত সঞ্চালন ভালো হয়
- মনের একাগ্রতা ও প্রশান্তি হয়
- ভাইরাল জ্বরে আক্রান্ত হবার ভয় কমে
- রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে।

শিখে নিন ঘরে থেকে হালকা কয়েকটি ব্যায়াম করার নিয়ম। আর বাড়িতে আইসোলেশনে থাকার সময়েও থাকুন ফিট:

- সোজা হয়ে দাঁড়ান ঘাড়ের পেছনে হাত দিয়ে নিচের দিকে ঝুঁকে আসুন, যতদূর সম্ভব। এভাবে ১০ বার করুন।
- দাঁড়িয়ে দুই হাত কোমরে রেখে মাথা ডানে, বায়ে, সামনে এবং পেছনে ১২ বার ঘোরান।
- সোজা হয়ে শুয়ে মাথার পেছনে দু'হাত রেখে ওঠার চেষ্টা করুন, খেয়াল রাখবেন পা ভাঁজ করবেন না। এভাবে ৮ বার করুন।

করোনা ঝুঁকি রোধে পুষ্টিবিদের পরামর্শ

করোনাভাইরাস সংক্রমণের মারাত্মক ঝুঁকি প্রতিরোধ করা যায় শুধুমাত্র সচেতন থেকে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে। বিশ্বব্যাপী এই মহামারী ঠেকাতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর পরামর্শ দিয়েছেন

বারডেম হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ ও বিভাগীয় প্রধান শামসুন্নাহার মল্লয়া।

বিশিষ্ট পুষ্টিবিদ শামসুন্নাহার মল্লয়া বলেন, আমাদের মতো জনবহুল ও অপ্রতুল চিকিৎসা ব্যবস্থায় করোনার সংক্রমণ মোকাবিলা করা বেশ জটিল। তবে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে, করোনাসহ যেকোনো ভাইরাসের সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনা সম্ভব।

খাবারের মাধ্যমেই আমরা প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেয়ে থাকি যা আমাদের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইতে সাহায্য করে। এজন্য বেশি বেশি পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার প্রতিদিন খেতে হবে।

ফল

কমলালেবু, পেঁপে, আঙুর, আম, কিউই, আনার, তরমুজ, বেরি, জলপাই, আনারস

মসলা

আদা, রসুন, হলুদ, দারুচিনি, গোলমরিচ

সবজি

লেবু, করল্লা বেটা-ক্যারোটিন সমৃদ্ধ, বিট, ব্রোকলি, গাজর, টমেটো, মিষ্টিআলু, ক্যাপসিকাম, ফুলকপি

শাক

পালংশাক, কচু শাকসহ অন্যান্য সবুজ শাক, টক দই, সিম বিচি, মটরগুঁটি, বার্লি, ওটস, লাল চাল-আটা ও বাদাম।

চা

গ্রিন টি, ব্যাক টি তে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে। ভাইরাসের সংক্রমণ মোকাবিলায় খাবারের পাশাপাশি পর্যাপ্ত বিশ্রাম, জনসমাগম এড়িয়ে চলা ও নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকাও জরুরি।

করোনায় রান্নার সময় সতর্কতা...



অনুযায়ী রান্না করার সময় যে বিষয়গুলো লক্ষ্য রাখতে হবে:

রান্না করার আগে হাত ধুয়ে নিন

- খাওয়ার বা বাজারজাত খাবার ধরলেও হাত ধুয়ে নেন
- হাত ধুয়ে নিতে হবে

বিশ্বজুড়ে মহামারী করোনা মোকাবিলায় সব কিছুতেই সর্বোচ্চ সতর্ক থাকতে হচ্ছে। করোনাভাইরাস সর্দি থেকে শ্বাসকষ্ট পর্যন্ত সংক্রমণ ঘটায়। তবে আতঙ্কিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। যত্ন নেওয়া হলে এই সংক্রমণ এড়ানো যায়।

করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে ডাকএইচও (WHO) ও এফএসএসএআই (FSSAI)' থেকে দেওয়া পরামর্শ

রান্নাঘরে বর্জ্য ফেলে দেওয়ার পরেও

- রান্নাঘরের কাজ শেষে নিজের হাত পরিষ্কার করার কথা মনে আছে তো!
- এছাড়াও কাঁচা খাবার এবং রান্না করার খাবারের জন্য চপিং বোর্ড এবং
- ছুরি আলাদা রাখুন
- সব খাবার ভালোভাবে রান্না করুন

- রান্না করা খাবার সবসময় পরিষ্কার জায়গায় রাখুন
- রান্নাঘর এবং রান্নাঘরে খাবার রাখার জায়গা নিয়মিত পরিষ্কার করুন
- প্রতিদিন রান্না করা টাটকা খাবার খান।

বাড়িতেই তৈরি করুন হ্যান্ড স্যানিটাইজার

করোনার জীবাণু শরীরে প্রবেশ ঠেকাতে ও নিরাপদে থাকতে আমরা ব্যবহার করছি হ্যান্ড স্যানিটাইজার। হঠাৎ করেই অতিরিক্ত চাহিদার ফলে অনেক দোকানেই হ্যান্ড স্যানিটাইজার পাওয়া যাচ্ছে না। এই পরিস্থিতিতে বাড়িতে বানানো এই হ্যান্ড স্যানিটাইজার হতে পারে অনেক বেশি কার্যকরী এবং খরচ সাশ্রয়ী।

উপকরণ:

আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল মিশ্রণ। এটি কেনার সময়ে দেখে নেবেন যেন ৯১ শতাংশ আইসোপ্রোপাইল অ্যালকোহল বা রাবিং অ্যালকোহল রয়েছে এমন মিশ্রণ। তার সঙ্গে কিছুটা পরিমাণ গ্লিসারিন ও অ্যাসেসিয়াল ওয়েল নিন।

প্রণালী:

২/৩ কাপ অ্যালকোহলের সঙ্গে আধা কাপ গ্লিসারিন মিশিয়ে নিন। সঙ্গে দিন এক চামচ যেকোনো অ্যাসেসিয়াল তেল।

সব উপাদান ভালোভাবে মিশিয়ে নিয়ে একটা স্ট্রে বোতলে ভরে নিন। ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেলো আপনার হ্যান্ড স্যানিটাইজার।

ঘরে, অফিস, শপিংমলে যেখানেই থাকেন অবশ্যই সঙ্গে ছোট এক বোতল হ্যান্ড স্যানিটাইজার রাখুন। জীবাণুমুক্ত থাকতে প্রয়োজনে একঘণ্টা পরপর ব্যবহার করুন।

শুধু বাইরের জীবাণু নয় দূর করুন শরীরের ভেতরের বিষ

করোনার ভয়ে আমরা রয়েছে শঙ্কায়। কিছুটা সচেতনও হয়েছি নিজেদের পরিষ্কার রাখার বিষয়ে। তবে শরীরকে বিষমুক্ত রাখতে পারলে আমাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। ফলে সহজেই করোনাভাইরাস আমাদের ক্ষতি করতে পারবে না।

শরীর বিষমুক্ত হলে-

- ক্লান্তি আর অবসাদ, দুশ্চিন্তা কমে
- শরীরের রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে
- পায়ের ব্যথা কমাতেও কার্যকরী
- ফ্যাট সেলগুলো নিষ্কাশনে সাহায্য করে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
- ওজন কমে
- খাবার হজমে সহায়তা করে ও শরীরের অভ্যন্তরীণ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ভালো রাখে।

জেনে নিন কীভাবে করবেন বেকিং সোডায় ডিটক্স বাথ:

বাথ টাবে গরম পানির সঙ্গে মিশিয়ে নিন একমুঠো লবণ, আধ কাপ বেকিং সোডা ও ১০ ফোটা অ্যাসেনশিয়াল অয়েল। এবার ১৫ থেকে ২০ মিনিট শরীর এই পানিতে ডুবিয়ে বসে থাকুন। যাতে ঘাম হয়, শরীর বিষমুক্ত করে। এবার ঠাণ্ডা পানিতে গোসল করে নিন।

শরীর থেকে দূষিত পদার্থ বের করতে শরীরে প্রচুর পানি প্রয়োজন হবে। তাই ডিটক্স বাথ নেওয়ার আগে ও পরে অবশ্যই পরিমাণমতো পানি পান করতে হবে।

করোনা রুখে দিতে বিশ্ববাসীর যত পদক্ষেপ

মো. মোস্তাফিজুর রহমান



বিশ্বব্যাপী মহামারী রূপ ধারণ করা করোনা ভাইরাস মোকাবেলায় বিভিন্ন দেশের নেওয়া কঠোর পদক্ষেপের কারণে পৃথিবীর প্রায় অর্ধেক মানুষ এখন কোনো না কোনোভাবে বিধিনিষেধের বেড়াজালে আবদ্ধ। এমন অবস্থায় গত ২৬ মার্চ থেকে বাংলাদেশেও ১০ দিনের সাধারণ ছুটি ঘোষণা করেছে সরকার। মরণঘাতী এ রোগ থেকে বাঁচতে সরকার, চিকিৎসক ও বিশেষজ্ঞদের পক্ষ থেকে সবাইকে ঘরে থাকার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। ঘরে থাকার যুদ্ধ শুরু মধ্য দিয়ে বৃহস্পতিবার ভিন্নভাবে স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবস পালন করেছে দেশবাসী। এদিন সকাল থেকে এক অন্যরকম ঢাকার দেখা পায় নগরীর

মানুষ। বন্ধ হয়ে গেছে নৌ-রেল-সড়কসহ আকাশ পথের যোগাযোগ। বন্ধ সব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান। থেকে দেশজুড়ে বন্ধ হয়ে যায় সব ধরনের গণপরিবহন। তাই জনশূন্য রাজধানী। বন্ধ মার্কেট, বিপণিবিতানসহ প্রায় সব রকমের দোকানপাট। গণপরিবহন বলতে কিছুই নেই। অলিগলি থেকে রাজপথ সবখানেই যেন রাজ্যের নীরবতা নেমেছে। করোনা প্রতিরোধে ভারতসহ বিশ্বের অন্য দেশ এখন লকডাউন। অনেক দেশে ঘোষণা করা হয়েছে জরুরি অবস্থা। কোথাও চলছে কার্ফিউ। প্রাণঘাতী এ ভাইরাস মোকাবেলায় কোন দেশ কী কী পদক্ষেপ নিয়েছে সে বিষয়েই আমরা জানবো এই নিবন্ধে-

যেভাবে করোনা যুদ্ধে সফল চীন: চীন থেকে বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়ার পর মহামারীতে রূপ নিয়েছে করোনা বা কোভিড-১৯ ভাইরাসটি। এ ঘটনায় ব্যাপকভাবে সমালোচিত চীন। অনেক গণমাধ্যম এবং রাজনীতিকরা এ ঘটনায় প্রথম থেকেই চীনের দিকে অঙ্গুল তুলেছেন। তবে চীন প্রথম থেকেই মরণঘাতী ভাইরাসটির বিরুদ্ধে দৃঢ় মনোবলে বুক চিতিয়ে লড়াই করেছে। প্রকৃতপক্ষে শুরু থেকেই চীনা সরকার যদি পরিস্থিতি কঠোরভাবে সামাল না দিত, তাহলে বিশ্ব পরিস্থিতি হয়তো আরও ভয়াবহ হতো। যদিও প্রতিদিনই নতুন নতুন অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়ছে প্রাণঘাতী ভাইরাসটি। তবে উৎপত্তিস্থল চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহরেই কমে এসেছে ভাইরাসটির প্রকোপ। মোটকথা চীনের পরিস্থিতি এখন নিয়ন্ত্রণেই বলা যায়। এমনকি, দীর্ঘ দুই মাসেরও বেশি সময় ধরে করোনা ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করে বিজয়ীর বেশে ঘরে ফিরতে শুরু করেছেন উহান শহরের স্বাস্থ্যকর্মীরা। কঠোর পরিশ্রমের বিনিময়ে প্রাণঘাতী এ ভাইরাসের হাত থেকে জাতিকে রক্ষা করায় তারা পাচ্ছেন বীরের সম্মান। কিন্তু কীভাবে এই অসাধ্য সাধন করল চীন? মূলত করোনাভাইরাস প্রতিরোধে চীন পাঁচটি পদক্ষেপ নিয়েছিল।

প্রথমত, তিন দিনের মধ্যে উহানকে অবরুদ্ধ করে ফেলা। ২৩ জানুয়ারি চীন সরকার ঘোষণা করেছিল, শহর থেকে কারও বের হওয়া এবং প্রবেশ নিষিদ্ধ করা হয়েছে। ২৫ জানুয়ারি ছিল চীনা নববর্ষ। ঠিক তার দু'দিন আগে এক দিনের ঘোষণাতেই অবরুদ্ধ হয়ে পড়ে উহান।

দ্বিতীয়ত, ১০ দিনের মধ্যে জরুরি হাসপাতাল নির্মাণ। শ্লথগতিতে কাজের জন্য চীনের দুর্নাম নতুন নয়। তবে সংকটের মুহূর্তে চীন অতীতের দুর্নাম পুরোপুরি ঘুচিয়ে ফেলেছে। একেবারে শূন্য থেকে ১০ দিনের মধ্যে হাসপাতাল। রীতিমতো অবিশ্বাস্য! কারণ, উহানের সব ক'টি হাসপাতালে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত রোগীর ভিড়ে উপচে পড়ছিল। পরিস্থিতি সামাল দিতে নতুন হাসপাতাল খোলা ছাড়া কোনো পথ ছিল না। এক হাজার শয্যা এবং ৩০টি নিবিড় পরিচর্যা কেন্দ্রের হাসপাতাল তৈরি হয়। সারা দেশ থেকে সেনাবাহিনীর সদস্য ও স্বাস্থ্যকর্মীদের উহানে নিয়ে এসে হাসপাতাল তৈরি ও পরিচালনার কাজে লাগায় চীন।

তৃতীয়ত, ১৪ দিনের হোম কোয়ারেন্টিন। করোনা ভাইরাস রুখে দিতে চীনের নেয়া পদক্ষেপগুলোর মধ্যে এই ১৪ দিনের কোয়ারেন্টিনের বিষয়টিকে বিশেষজ্ঞরা সবথেকে গুরুত্ববহ হিসেবে বিবেচনা করছেন। এই কোয়ারেন্টিন ব্যবস্থা চীনা কর্তৃপক্ষ নজরদারী করেছে অত্যন্ত গুরুত্ব ও আন্তরিকতার সাথে। তা ছিল অনেকটা এরকম- হুবেই প্রদেশের কারও সঙ্গে যদি যোগাযোগ থাকে, তবে তাকে ১৪ দিন বাড়িতে থাকতে হবে। কেউ শহরের বাইরে গিয়ে থাকলেও তাকে ১৪ দিন মানতে হবে। শহরের বাইরে গেছে, এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে একই রুমে বসবাস করলে ১৪ দিনের সময়কাল মানতে হবে। করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া ব্যক্তির কাছাকাছি গিয়ে থাকলেও ১৪ দিনের শর্ত মানতে হবে। শরীরের তাপমাত্রা ৩৭ দশমিক ৩ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি হলেও একই নিয়ম প্রযোজ্য।

চতুর্থত, জীবনাচারে পরিবর্তন আনা। কোভিড-১৯ মোকাবিলায় চীন তাদের জনগণের জীবনাচারে এনেছে বিশেষ পরিবর্তন; জনস্বার্থে সরকারের এই সিদ্ধান্ত সর্বোচ্চ আন্তরিকতার সাথে মেনেছে দেশটির জনগণও। ঝুঁকি মোকাবিলায় দুই মাসেরও বেশি সময় ধরে দেশটিতে মুভি থিয়েটার, পার্ক, আর্ট গ্যালারি, জাদুঘর বন্ধ করে দেওয়া হয়। করোনাভাইরাস সংক্রমণের পর প্রথম কয়েক সপ্তাহ হাতে গোনা কয়েকটি রেস্টোরাঁ, সুপার স্টোর খোলা ছিল। ব্যবসায়িক কাজ হয়েছে অত্যন্ত সীমিত জায়গাতে। সেখানেও নেওয়া হয়েছিল বিশেষ ব্যবস্থা। ফেস মাস্ক পরা বাধ্যতামূলক ছিল। বন্ধ কোনো জায়গায় আপনি পা ফেলতে পারবেন না শরীরের তাপমাত্রা মাপার আগে। কোনো কোনো এলাকায় নাগরিকদেরকে ফরম পূরণ করতে হয়েছে। সেই ফরমে নাগরিকদের লিখতে হয়েছে তিনি কোথায় কোথায় গিয়েছেন, কী ধরনের যানবাহন ব্যবহার করেছেন। কাদের সঙ্গে তাদের যোগাযোগ হয়েছে ইত্যাদি।

পঞ্চমত, বাড়ি থেকে কাজের বিষয়টি নিশ্চিত করা। অপ্রত্যাশিত এক পরিস্থিতি থামিয়ে দিয়েছিল চীনের অর্থনীতির চাকা। কাজেই বাড়িতে বসে তো অলস সময় কাটানোর সুযোগ নেই। লোকজন বাড়িতে বসে শুধু কাজই করেছেন, তা নয়। অনলাইনে কেনাকাটা করেছেন। খাবারের অর্ডার দিয়েছেন। জরুরি এই পরিস্থিতির মুখে চীন দ্রুততার ওপর জোর দিয়েছিল। স্বল্পতম সময়ে সর্বোচ্চ চেষ্টা দিয়ে এসব পদক্ষেপের বাস্তবায়ন হয়েছিল।

বাংলাদেশে করোনা মোকাবেলায় যত পদক্ষেপ: করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে আমাদের দেশেও নেয়া হয়েছে বেশ কিছু উদ্যোগ। তার মধ্যে রয়েছে-

- জেলা উপজেলা পর্যায়ের হাসপাতালগুলোতে পৃথক বেড রাখা হয়েছে। করোনার লক্ষণ দেখা দিলে হট লাইন নম্বরে যোগাযোগ করার জন্য নির্ধারিত নম্বর দেয়া হয়েছে।
- রাজধানীতে করোনা রোগীদের জন্য প্রাথমিকভাবে ৪টি হাসপাতাল বরাদ্দ রাখা হয়। মুগদা জেনারেল হাসপাতাল, কুয়েত মৈত্রী হাসপাতাল, মহানগর হাসপাতাল ও কুর্মিটোলা হাসপাতাল। এ সংখ্যা আরও বৃদ্ধি পাচ্ছে।
- করোনাভাইরাস শনাক্ত করার জন্য চীন থেকে ইতোমধ্যেই দুই দফায় এসেছে ১২ হাজার কিট। ১৫ হাজার সার্জিকেল মেডিকেল মাস্ক ১০ হাজার মেডিকেল প্রটেকটিভ ড্রেস এবং ১ হাজার ইনফারেড থার্মোমিটার।
- বিদেশ থেকে যারা আসছেন তাদের তালিকা ঠিকানাসহ জেলাপ্রশাসকদের কাছে পাঠিয়ে দেওয়া হচ্ছে। স্থানীয় প্রশাসন আগত প্রবাসীদেরকে হোম কোয়ারেন্টাইন রাখার ব্যবস্থা করছেন। যারা হোম কোয়ারেন্টাইনে থাকার আইন ভঙ্গ করছেন তাদেরকে জরিমানাও করা হচ্ছে।
- যাদের শরীরে করোনাভাইরাসের লক্ষণ দেখা যাচ্ছে তাদেরকে আশকোনা হাজিক্যাম্পসহ নিরাপদ স্থানগুলোতে রাখার ব্যবস্থা করেছে।
- স্কুল কলেজগুলো বন্ধ ঘোষণা করা হয়েছে। কোচিং সেন্টারগুলো বন্ধ করা হয়েছে। জনপ্রতিনিধিদের অফিসিয়ালি চিঠি দিয়ে সম্পৃক্ত করা হয়েছে।

এদিকে নিরাপত্তার স্বার্থে দেশের শহরাঞ্চলে নগরজুড়ে রাস্তায় রাস্তায় বসেছে পুলিশের চেকপোস্ট। চলছে তল্লাশি। দুইজন একসঙ্গে পথে চলতে দেখলেই

কয়েক সপ্তাহ আগে এশিয়ার বিভিন্ন দেশে ভাইরাসটি আঘাত হানে। তবে কিছু দেশ কার্যকর ব্যবস্থা নিয়ে ভাইরাসটির বিস্তৃতি নিয়ন্ত্রণ করে প্রশংসা কুড়িয়েছে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় সিঙ্গাপুর, হংকং, দক্ষিণ কোরিয়া ও তাইওয়ানের কথা। চীনের কাছাকাছি থেকেও তারা ভাইরাসে আক্রান্ত মানুষে সংখ্যা তুলনামূলকভাবে অনেক কম রাখতে পেরেছে। তাদের নেয়া বিভিন্ন পদক্ষেপ অন্য দেশগুলোর জন্য শিক্ষণীয় হতে পারে

বাসায় ফেরার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে তাদের। মাস্ক ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া হচ্ছে আইনশৃঙ্খলা বাহিনীর পক্ষ থেকে। আবার প্রয়োজন ছাড়া বাইরে বের হওয়ার কারণে অনেককেই বাসায় ফিরিয়ে দিয়েছে পুলিশ। বেড়েছে সেনা টহল। সেনাবাহিনীর পক্ষ থেকে সাধারণ মানুষকে মোড়ে মোড়ে সচেতন করতে দেখা গেছে। প্রয়োজন ছাড়া যারা বিনা কারণে রাস্তায় নেমেছেন তাদের বাসায় পাঠিয়ে দেয়া হয়েছে। যারা সহজেই যেতে চাননি তারা কেউ কেউ খেয়েছেন পুলিশের বাড়ি। কান ধরে ওঠবস করিয়ে কেনানো হয়েছে মাস্ক। তাছাড়া অপ্রয়োজনে কাউকে বাসা থেকে বের না হতে পাড়া মহল্লায় চলছে মাইকিং। করোনার জীবাণু ধ্বংসে সিটি করপোরেশনের পক্ষ থেকে রাস্তায় রাস্তায় ব্লিচিং পাউডার মিশ্রিত পানি ছিটাতো দেখা গেছে। যা পরবর্তী নির্দেশ না দেয়া পর্যন্ত চলবে। ২৬ মার্চ ছিল স্বাধীনতা দিবস। দিবসটি উপলক্ষে সব ধরনের আনুষ্ঠানিকতা বাদ দেয়া হয়েছে। যদিও করোনার মতো দুর্দমনীয় ভাইরাসের মোকাবেলায় সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের নেয়া পদক্ষেপগুলো নিয়ে দেশের মানুষের মধ্যে রয়েছে কিছুটা অসন্তোষ। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে এ নিয়ে রয়েছে আলোচনা সমালোচনা। অনেকে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে কর্তৃপক্ষের বিলম্বের বিষয়টিও তুলে আনছেন। তবুও এখন সব ভুলে দেশবাসী নিজেদেরকে হোম কোয়ারেন্টিনে আবদ্ধ করেছেন।

চীনের পান্থবর্তী এশিয়ার দেশগুলো যে কারণে সফল: পশ্চিমের দেশগুলোয় উর্ধ্বগতিতে বেড়ে চলেছে করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা। এশিয়া (চীনের উহান শহর) থেকে ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়লেও এশিয়ার দেশগুলোর চেয়ে পশ্চিমা

দেশগুলোর পরিস্থিতি গুরুতর। যদিও বিস্তার থেমে নেই এশিয়াতেও; প্রতিদিনই নতুন নতুন অঞ্চলে ছোবল মারছে প্রাণঘাতী করোনা ভাইরাস। এমন পরিস্থিতিতে বিভিন্ন দেশ প্রধান প্রধান শহর অবরুদ্ধ করা, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বন্ধ করে দেওয়ার মতো বড় বড় পদক্ষেপ নিয়েছে। কয়েক সপ্তাহ আগে এশিয়ার বিভিন্ন দেশে ভাইরাসটি আঘাত হানে। তবে কিছু দেশ কার্যকর ব্যবস্থা নিয়ে ভাইরাসটির বিস্তৃতি নিয়ন্ত্রণ করে প্রশংসা কুড়িয়েছে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় সিঙ্গাপুর, হংকং, দক্ষিণ কোরিয়া ও তাইওয়ানের কথা। চীনের কাছাকাছি থেকেও তারা ভাইরাসে আক্রান্ত মানুষে সংখ্যা তুলনামূলকভাবে অনেক কম রাখতে পেরেছে। তাদের নেয়া বিভিন্ন পদক্ষেপ অন্য দেশগুলোর জন্য শিক্ষণীয় হতে পারে-

- বিষয়টিকে গুরুত্ব দেয়া ও দ্রুত ব্যবস্থা নেয়া: স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা প্রাদুর্ভাবটি নিয়ন্ত্রণে কিছু বিষয়ে একই পদক্ষেপ নেওয়ার বিষয়ে সম্মতি প্রকাশ করেছেন। আর তা হচ্ছে ব্যাপকভাবে পরীক্ষা করা এবং আক্রান্ত ব্যক্তিদের আলাদা রাখা এবং সামাজিক মেলামেশাকে নিরুৎসাহিত করা।
- পরীক্ষাগুলো ব্যাপক ও সশ্রমী করা: দক্ষিণ কোরিয়াসহ চীনের পান্থবর্তী দেশগুলোতে শুরুতে আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা দ্রুত বাড়ছিল। তবে তারা কোনো ব্যক্তি ভাইরাসে আক্রান্ত কি না, সে পরীক্ষা শুরু করে ব্যাপকভাবে। দক্ষিণ কোরিয়া প্রতিদিন বিনা মূল্যে ১০ হাজার লোকের পরীক্ষা করেছে যা বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য।
- শনাক্ত ও পৃথক করা: যাদের উপসর্গ রয়েছে, শুধু তাদের পরীক্ষা করাই যথেষ্ট নয়। ওই ব্যক্তির সংস্পর্শে কারা কারা এসেছে, তাদের শনাক্ত করার উপর জোর দিয়েছেন দেশগুলোর সরকার। সিঙ্গাপুরে সিসিটিভি ফুটেজ দেখে সংস্পর্শে আসা এমন ছয় হাজারের বেশি ব্যক্তিকে শনাক্ত করা হয়েছিল। তাদের পরীক্ষা করা হয় এবং সেলফ আইসোলেশনে (বাড়িতে আলাদা থাকা) থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়, যতক্ষণ না পরীক্ষার ফল নেগেটিভ আসে।
- সামাজিক মেলামেশা বন্ধ রাখা: করোনাভাইরাসের ছড়িয়ে পড়া রোধে সামাজিক মেলামেশা বন্ধ রেখে দূরত্ব বজায়

রাখা অন্যতম কার্যকর একটি উপায়। চীনের উহান থেকে এই ভাইরাসের যাত্রা শুরু। সেখানে শাটডাউনের আগে ৫০ লাখ মানুষ উহান ছেড়ে যায়। এর ফলে চীন সরকার মানব ইতিহাসের সবচেয়ে বড় কোয়ারেন্টিন ব্যবস্থা কার্যকর করে।

- জনগণকে ভালোভাবে অবহিত করা এবং পাশে থাকা: বিশেষজ্ঞরা মনে করেন জনগণের কাছ থেকে সহযোগিতা না পেলে সরকারের কর্মকৌশল কোনো কাজে আসবে না। বৈজ্ঞানিক তথ্যের ওপর ভিত্তি করে যে কর্মকৌশল ঠিক করা হয়েছে, জনগণকে তা দেখানো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় বলে জানাচ্ছেন তারা।
- ব্যক্তিগত জীবনচরণেও নজর দিতে হবে: এশিয়ার বাসিন্দারা সরকারের নির্দেশ বেশি মানে- এমনটা অনেকেই বলেন। তবে এটা খুবই সরলীকরণ একটি বক্তব্য। হংকংয়ে সরকারের ওপর জনগণের আস্থা বেশ কম। দেশটিতে অনেক দিন ধরেই সরকারবিরোধী আন্দোলন চলছে। তারপরও বিশ্বের অত্যন্ত ঘনবসতিপূর্ণ এই শহরের মানুষ স্বেচ্ছায় নিজেদের মধ্যে মেলামেশা বন্ধ করে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখছেন। অনেকেই চান্দ্রবর্ষ উদ্‌যাপন থেকে বিরত ছিলেন, অংশ নেননি বড়দিনের আয়োজনেও।



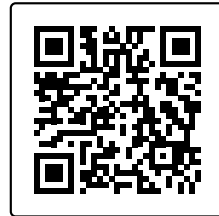
মানব কল্যাণই ইসলামের উদ্দেশ্য

সমাজে শান্তি স্থাপনের নামই ইসলাম।

বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন,
আমাদের ফেইসবুক পেজে-

 /SYSTEMPALTAI

সরাসরি স্ক্যান করে ভিজিট করুন



প্রকৃত হ্যানিম্যান ধারার হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসাই
একমাত্র দিতে পারে রোগমুক্তির নিশ্চয়তা।

সাফল্যের ৬০ বছর

সেলিম'স ক্লিনিক

বাংলাদেশের হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসার পথিকৃৎ, উপমহাদেশের প্রখ্যাত চিকিৎসক
ডা. মোহাম্মদ বায়াজীদ খান পত্নী কর্তৃক প্রতিষ্ঠিত একটি চিকিৎসালয়।

৬০ বৎসরের উপরে চিকিৎসাকৃত প্রায় প্রত্যেকটি বিরাজমান রোগের
সাফল্যজনক কেইস রেকর্ড এখানে সংরক্ষিত আছে, যা হোমিওপ্যাথির বিশ্বায়কর
কার্যকারিতা, সাফল্য ও শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণ করার জন্য যথেষ্ট।

আপনি যত কঠিন রোগেই আক্রান্ত হয়ে থাকুন না কেন, এ সুযোগ আপনার জন্যও উন্মুক্ত।

সময়সূচি: শনিবার-বুধবার সকাল ১০টা থেকে দুপুর-২:৩০মি. পর্যন্ত।

চেম্বার: বাসা নং- ০৩ (জামতলা -মোল্লাপাড়া মসজিদ সংলগ্ন), রোড নং- ২০/এ, সেক্টর- ১৪, উত্তরা, ঢাকা।

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন: ফোন- ০২-৫৮৯৫৩৬৩৩, ০১৭৩৪ ৬২৪৯০৭