

কিভাবে কোয়ারেন্টাইনকে গঠনমুখী করা যায়

বর্তমান করোনা পরিস্থিতিতে সারা বিশ্বে আতঙ্ক বিরাজমান। সংক্রমণের ভয়ে আমরা সবাই বাসায় অবস্থান করছি। বাহিরে বেরও হতে পারছি না, কাজ বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানেও যেতে পারছি না, বন্ধুবান্ধবের সঙ্গেও দেখা করা যাচ্ছে না। এমতাবস্থায়, আমরা অনেকেই বাসায় থেকে খুব হতাশ এবং অলস দিন কাটাচ্ছি যা আমাদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। আমাদের যথাসম্ভব এই কোয়ারেন্টাইনকে গঠনমুখী করে তুলতে হবে যেটি নিয়ম করে কিছু কাজ করলেই করা সম্ভব।

কিভাবে কোয়ারেন্টাইনকে গঠনমুখী করা যায়? তার অসংখ্য উপায় রয়েছে। কোয়ারেন্টাইনকে গঠনমুখী করে তোলায় জন্য করণীয় নিম্নরূপ:

সচেতনতা ও সুস্থতা

প্রথমত, শুধু কোয়ারেন্টাইনে থাকলেই চলবে না। সচেতনতা এবং সুস্থতাও অবলম্বন করতে হবে। কোয়ারেন্টাইনে সচেতনতা বলতে বাসার ভেতর সব স্থান যথাসম্ভব পরিষ্কার রাখা। দরজার হাতল, চেয়ার-টেবিল, কাপড় ইত্যাদি সব পরিষ্কার রাখলে কোনোরকম ভাইরাসজনিত রোগ হবে না আশা করা যায়। কোয়ারেন্টাইনে সুস্থতা অধিক জরুরি। ক্লাস বা অফিস থাকলে বাহিরের অপুষ্তিকর খাবার খেয়েই দিন কাটিয়ে দিতে হত। এখন যেহেতু কোন ক্লাস কিংবা অফিস নেই, আমরা এই সময়টাকে কাজে লাগাতে পারি। সুস্থ থাকার জন্য চাই সঠিক পুষ্টিসম্মত খাবার। শরীরে সঠিক মানে সকল পুষ্টি থাকলে যেকোন ধরনের অসুস্থতার সম্ভাবনা কম থাকে। কাজেই, আমাদের এই কোয়ারেন্টাইনে দৈনিক পুষ্তিকর মানসম্মত খাবার খেতে হবে যেন শরীর ও স্বাস্থ্য ভালো থাকে এবং কোয়ারেন্টাইনের পরেও সে অভ্যাস ধরে রাখতে হবে। এতে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বৃদ্ধি পাবে।

সুসংগঠিতকরণ

এটিই নিজেকে সুসংগঠিত করে তোলায় সঠিক সময়। আমরা অনেকেই সাধারণত অনিয়ম করে সব কাজ করে থাকি। যেমন, ঘুম থেকে দেরি করে ওঠা, দেরি করে খাবার খাওয়া আবার অনেক রাত পর্যন্ত জেগে থেকে দেরিতে ঘুমোতে যাওয়া ইত্যাদি। এই অনিয়মের কারণে আমাদের শরীরে বাসা বাধে বিভিন্ন ধরনের রোগ। অন্য সময়ে বিভিন্ন কাজের চাপে এসব নিয়ম মেনে কাজ করা হয়ে ওঠেনা। এখন যেহেতু চাপ নেই, আমরা সকলে এই কোয়ারেন্টাইনের সুযোগ কাজে লাগিয়ে এসব সংগঠিত করতে পারি।

ব্যায়াম

এটি শরীর ঠিক রাখতে জরুরি। আমাদের অনেকেরই মনে মনে ইচ্ছা থাকলেও ব্যায়াম করা হয়ে ওঠেনা। এখন এই কোয়ারেন্টাইনের সুযোগটি কাজে লাগিয়ে সেটির অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। দিনের একটি নির্দিষ্ট সময়ে নিয়ম করে ব্যায়াম করতে হবে। এতে শরীরের রক্ত সঞ্চালন এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

ধ্যান

কোয়ারেন্টাইনের সময় কাজে লাগিয়ে যে কেউই এই অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন। কোন একটি নির্দিষ্ট সময়ে নীরব একটি স্থানে বসে গভীরভাবে চিন্তা করাই হচ্ছে ধ্যান। এই চিন্তাটা যেকোন কিছু হতে পারে। শুধু একটু গভীরভাবে চিন্তা করতে হয়। ধ্যান মানুষের মস্তিষ্কের নিষ্ক্রিয় কোষগুলোকে সক্রিয় করে। এতে একজন মানুষের চিন্তা করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই, সবার এই বন্দি জীবদ্দশাকে কাজে লাগিয়ে ধ্যান করার অভ্যাস করা উচিত।

বই পড়া

বইকে মানুষের পরম বন্ধু বলা হয়। কারণ, এটি কখনো মানুষের সাথে প্রতারণা করেনা। আমরা আমাদের কোয়ারেন্টাইন সময়কে কাজে লাগিয়ে বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারি। বই পড়লে আমাদের হতাশা অনুভব হবেনা, মন ভালো থাকবে। এতে আমাদের জ্ঞান বৃদ্ধি হবে, সাহিত্যচর্চায় আগ্রহ সৃষ্টি হবে।

বৃক্ষরোপন

বৃক্ষ মানুষকে অক্সিজেন দিয়ে শ্বাস নিতে সহায়তা করে। এটি পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষা করে বিভিন্ন দুর্যোগ থেকে আমাদের রক্ষা করে থাকে। বৃক্ষের গুণাবলি বলে শেষ করা যাবেনা। আমরা আমাদের কোয়ারেন্টাইনে বৃক্ষরোপন করে নিজেদেরকে এবং পৃথিবীকে বাঁচিয়ে রাখতে ভূমিকা পালন করতে পারি।

ইন্টারনেট ব্রাউজিং

বর্তমান যুগে ইন্টারনেট ব্যবহার করে না এমন মানুষ পাওয়া কঠিন। ইন্টারনেট বিজ্ঞানের এমন একটি আবিষ্কার যেটি ছাড়া একটি দিন অকল্পনীয়। এই ইন্টারনেটের মাধ্যমে ঘরে বসে অনেক কাজ করা যায়, ঘরে বসেই অনেক কিছু শেখা যায়। কোয়ারেন্টাইনের এই অলস সময়কে কাজে লাগিয়ে আমরা ঘরে বসেই অনলাইনে বিভিন্ন ওয়েবসাইটে কোর্স করতে পারি, বিভিন্ন জিনিস সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করতে পারি। যারা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করছি, আমরা আমাদের ক্লাসও ইন্টারনেটের মাধ্যমে অনলাইনে করতে পারি। তাছাড়া বিভিন্ন প্রতিযোগিতা এবং ওয়েবিনার বা ওয়েব সেমিনার হয়ে থাকে অনলাইনে। সেগুলোতে অংশগ্রহণ করে নিজের দক্ষতা বিকাশ করা যায়। যারা কাজ করতে আগ্রহি, অনলাইনে নিজের দক্ষতা অনুযায়ী পছন্দনীয় কাজ করে অসংখ্য পরিমাণ আয় করারও সুযোগ রয়েছে।

এগুলো ছাড়াও কোয়ারেন্টাইনকে গঠনমুখী করার অগণিত উপায় বের হয়ে আসে একটু চিন্তা করলেই। যেমন, ফ্রি হ্যান্ডরাইটিং; যার মাধ্যমে মুক্তভাবে লেখালেখি করে লেখার দক্ষতা বৃদ্ধি করা যায়, স্পিকিং অথবা বক্তৃতা; যার মাধ্যমে বক্তৃতা দেয়ার দক্ষতা অর্জন করা যায়, ইত্যাদি।

আমরা বর্তমানে যেহেতু সবাই ঘরবন্দি, আমাদের অবসর সময়টাকে অলসভাবে নষ্ট না করে কিভাবে সেটিকে যথাসম্ভব কাজে লাগানো যায় তার চেষ্টা করা দরকার। কোয়ারেন্টাইনকে খারাপভাবে না নিয়ে একটা ভালো সুযোগ হিসেবে নিলে অনেক কিছু করার অদম্য শক্তি তৈরি হতে পারে যা থেকে আমরা সবাই আমাদের জীবনকে যথাসম্ভব সুন্দর করে তুলতে পারি। কাজেই আমাদের সবারই এই সুযোগটি কাজে লাগানো উচিত।