

### আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কি প্রস্তুত?

**COVID-19, ইনফ্লুয়েঞ্জা, বার্ড ফ্লু, ইবোলা, অন্যান্য সংক্রমণ এবং ভবিষ্যতের যেকোনো মহামারি।**

আমরা সত্যিই বিস্ময়কর ও ভয়ংকরভাবে সৃষ্ট। আমাদের প্রাণ এমন একটি শক্তিশালী রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা দিয়ে আমাদের সৃষ্টি করেছেন, যা বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাসের আক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সক্ষম। মানবদেহের জটিল কার্যপ্রণালীর পেছনের সমস্ত বিজ্ঞান হয়তো আমরা কখনোই সম্পূর্ণরূপে বুঝতে পারব না। তবে আমাদের সুস্থ থাকার জন্য যা জানা প্রয়োজন, তা কয়েকটি গভীর অথচ অত্যন্ত সহজ স্বাস্থ্যনীতির মধ্যে সংক্ষেপে বলা হয়েছে।

যখন আমরা আমাদের শরীরের সমস্ত মৌলিক চাহিদা পূরণের দিকে মনোযোগ দিই এবং প্রস্তার নির্দেশিত নীতিগুলো অনুসরণ করি, তখন আমাদের শরীর সঠিকভাবে কাজ করার এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার সর্বোত্তম সুযোগ পায়—এমনকি বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসের আক্রমণের মধ্যেও।

### মহামারি কী?

চলুন, মহামারি বলতে কী বোঝায় তা একটু বিস্তারিতভাবে দেখা যাক। কোনো রোগ যখন বিশ্বের বিস্তীর্ণ অঞ্চলে, বিশেষ করে বহু দেশজুড়ে ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ে এবং বিপুলসংখ্যক মানুষকে আক্রান্ত করে, তখন তাকে মহামারি বলা হয়। এর অর্থ এই নয় যে রোগটি নিজে আরও মারাত্মক হয়ে উঠেছে। বরং এর অর্থ হলো, একই রোগ বৃহৎ ভৌগোলিক এলাকায়, বহু দেশে এবং বহু মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়েছে। বর্তমানে ডায়াবেটিসকেও একটি বৈশ্বিক মহামারি হিসেবে বিবেচনা করা হয়। কোনো একটি অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়ার কারণে ডায়াবেটিস নিজে আরও বেশি ক্ষতিকর বা সংক্রামক হয়ে ওঠে; বরং অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রা গ্রহণের ফলে বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে আরও বেশি মানুষ এতে আক্রান্ত হচ্ছে। অতএব, “মহামারি” শব্দটি মূলত কোনো রোগ বা অবস্থার বিস্তারের ব্যাপকতাকে নির্দেশ করে; এটি অপরিহার্যভাবে রোগটির তীব্রতা বা ক্ষতিকর ক্ষমতা বৃদ্ধিকে বোঝায় না।

আমাদের অবশ্যই রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে হবে, কিন্তু শুধু “মহামারি” নামের বিষয়টির বিরুদ্ধে লড়াই করাই যথেষ্ট নয়। আমাদের মনোযোগ দিতে হবে অন্তর্নিহিত কারণগুলোর দিকে। আমরা কীসের বিরুদ্ধে লড়াই করছি তা বুঝতে পারলে ভয় ও আতঙ্কে অসহায় হয়ে পড়ার পরিবর্তে পরিস্থিতি মোকাবিলায় আরও আত্মবিশ্বাসী ও সক্ষম হতে পারব। কোনো রোগ মহামারির পর্যায়ে পৌঁছানোর একটি কারণ হিসেবে এই লেখায় মানুষের দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে তুলে ধরা হয়েছে। যখন একটি সমাজের বিপুলসংখ্যক মানুষ অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রা গ্রহণ করে এবং শরীরের স্বাভাবিক প্রয়োজন ও স্বাস্থ্যনীতির বিপরীতে জীবনযাপন করে, তখন তাদের শরীর তার স্বাভাবিক কার্যক্ষমতা হারাতে পারে এবং বিভিন্ন রোগের প্রতি বেশি সংবেদনশীল হয়ে পড়তে পারে। এমন পরিস্থিতি রোগের বিস্তার ও বিকাশের জন্য অনুকূল পরিবেশ তৈরি করতে পারে।

**যেকোনো মহামারী রোগ দ্রুত ছড়িয়ে পড়ার অন্যতম প্রধান কারণ হলো মানুষের দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা।**

মনে রাখবেন, “রোগ” হলো অসুস্থতার প্রকাশ বা উপসর্গ; এটি রোগের মূল কারণ নয়। এটি দেখায় যে স্বাস্থ্যনীতির এক বা একাধিক নিয়ম উপেক্ষা করা হয়েছে অথবা ভঙ্গ করা হয়েছে।

“রোগ হলো স্বাস্থ্যনীতির লঙ্ঘনের ফলে শরীরে যে সমস্ত অস্বাস্থ্যকর অবস্থা সৃষ্টি হয়, সেগুলো থেকে শরীরকে মুক্ত করার জন্য প্রকৃতির একটি প্রচেষ্টা। অসুস্থতার ক্ষেত্রে রোগের কারণ অনুসন্ধান করা উচিত। অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতির পরিবর্তন করতে হবে এবং ভুল অভ্যাসগুলো সংশোধন করতে হবে। এরপর শরীরের অশুদ্ধতা দূর করে সঠিক ও সুস্থ অবস্থায় ফিরে আসার জন্য প্রকৃতি যে প্রচেষ্টা করছে, তাকে সহায়তা করতে হবে।”

যখনই কোনো সময় আমাদের বলা হয় যে কোনো মহামারী ছড়িয়ে পড়েছে, তখন আমরা এই সহজ নির্দেশনাগুলো প্রয়োগ করতে পারি এবং এগুলোকে আমাদের অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত।

আমরা যখন জ্ঞান ও বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে বুঝতে শিখি যে, আমাদের শরীরকে কীভাবে রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলার জন্য সৃষ্টি করা হয়েছে, তখন আমরা আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে ধাপে ধাপে সহজ ও পরিষ্কার স্বাস্থ্য-নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করতে পারি। এর মাধ্যমে আমরা ভয়কে প্রতিহত করতে পারি এবং একই জ্ঞান অন্যদের কাছে পৌঁছে দিয়ে তাদেরও নিজেদের স্বাস্থ্য রক্ষায় সক্ষম করে তুলতে পারি।

## কেন আধুনিক সময়ে এত মহামারী?

আধুনিক সময়ে কেন এত বেশি মহামারী এবং অন্যান্য দুর্যোগ দেখা যাচ্ছে?

“জাতির বিরুদ্ধে জাতি, রাজ্যের বিরুদ্ধে রাজ্য উঠবে; আর নানা স্থানে মহাত্মমিকম্প, দুর্ভিক্ষ ও মহামারী হবে; এবং আকাশ থেকে ভয়ংকর দৃশ্য ও মহৎ মহৎ লক্ষণ দেখা যাবে... তখন তারা মনুষ্যপুত্রকে শক্তি ও মহা প্রতাপের সঙ্গে মেঘযোগে আসতে দেখবে।”—লুক ২১:১০, ১১, ২১

মহামারী হলো শেষ সময়ের বহু লক্ষণের মধ্যে একটি, যা আমাদের যীশু খ্রীষ্টের আসন্ন দ্বিতীয় আগমনের দিকে আমাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। ঈশ্বর স্বাস্থ্য ও নৈতিকতার বিষয়ে যে নির্দিষ্ট নির্দেশনা দিয়েছেন, সেগুলো যখন অবহেলা করা হয় বা উপেক্ষা করা হয়, তখনও মহামারী ও রোগ দেখা দিতে পারে।

“হায়, ইস্রায়েল-কুলের সমস্ত জঘন্য পাপের জন্য! কারণ তারা তলোয়ার, দুর্ভিক্ষ ও মহামারীর দ্বারা পতিত হবে।”—যিহিষ্কেল ৬:১১-১৩ (আরও দেখুন: ১ বংশাবলি ২১:১, ১৪; ২ বংশাবলি ৭:১৩-১৪; যাত্রাপুস্তক ১৫:২৬)

এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে, কখনও কখনও রোগ একটি **ছদ্মবেশী আশীর্বাদ** হতে পারে, কারণ এটি আমাদের নিজেদের পরীক্ষা করতে এবং আমরা কোনো ভুল করেছি কি না তা যাচাই করতে আহ্বান করে। (দেখুন: ১ করিন্থীয় ১১:২৮-৩১; দ্বিতীয় বিবরণ ২৮:৫৮-৬১) রোগ আমাদের জন্য এমন একটি সুযোগ হতে পারে, যা আত্ম-পরীক্ষার দিকে পরিচালিত করে এবং আমাদের ভুল স্বাস্থ্য-অভ্যাসগুলো সংশোধন করতে আহ্বান জানায়।

## রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা প্রস্তুত করা

মহামারী ঘোষণা হওয়া পর্যন্ত আমাদের অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই যে, কখন আমরা একটি শক্তিশালী ও সুদৃঢ় রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে শুরু করব।

বার্ড ফ্লু, COVID-19, গুটিবিসন্ত (Smallpox), ইবোলা (Ebola) অথবা ভবিষ্যতে যেকোনো মহামারীর সংস্পর্শে আসার জন্য একজন ব্যক্তি কীভাবে নিজের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে প্রস্তুত করতে পারেন?

ঈশ্বর চান মহামারীর সময় তিনি আমাদের রক্ষা করুন এবং আমাদের সুস্থ রাখুন। আর তিনি আমাদের প্রত্যেকের ব্যক্তিগত দায়িত্ব ও স্পষ্টভাবে দেখিয়ে দিয়েছেন। নিজেদের জীবনে ঈশ্বরের নির্দেশনাগুলো বিবেক ও আন্তরিকতার সঙ্গে পালন করার ব্যক্তিগত দায়িত্ব আমাদের প্রত্যেকের রয়েছে। স্বাস্থ্য ও নৈতিকতার বিষয়ে তাঁর আঙ্গুগুলোর প্রতি আনুগত্য রোগ থেকে রক্ষা পাওয়ার ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

“তুমি যদি তোমার ঈশ্বর সদাপ্রভুর রব যত্নসহকারে শোন, এবং তাঁর দৃষ্টিতে যা ন্যায় তা কর, তাঁর আঙ্গায় কর্ণপাত কর এবং তাঁর সমস্ত বিধি পালন কর, তবে আমি মিশরীয়দের উপর যে সমস্ত রোগ এনেছি, তার একটিও তোমার উপর আনব না; কারণ আমি সদাপ্রভু, তোমার আরোগ্যকারী।”—যাত্রাপুস্তক ১৫:২৬

## মহামারীর সময় সুস্থ থাকা বা অসুস্থ হলে সুস্থ হয়ে ওঠার জন্য আমরা কী কী করতে পারি?

“ঈশ্বরের ইচ্ছা অনুযায়ী প্রাকৃতিক উপায়গুলো ব্যবহার করলে অতিপ্রাকৃত ফলাফল পাওয়া যায়।”

আমরা একটি অলৌকিক কাজের জন্য প্রার্থনা করতে পারি, আর তখন প্রভু আমাদের মনকে কোনো সহজ প্রতিকারের দিকে পরিচালিত করতে পারেন। আমরা অন্ধকারে বিচরণকারী সেই মহামারী থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য প্রার্থনা করি, যা এত শক্তিশালীভাবে সমগ্র পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ছে। তখন আমাদেরও ঈশ্বরের সঙ্গে সহযোগিতা করতে হবে—স্বাস্থ্য ও জীবনের নিয়মগুলো মেনে চলার মাধ্যমে।

আমরা যতটা সম্ভব আমাদের করণীয় সবকিছু করার পরও বিশ্বাসের সঙ্গে সুস্থতা ও শক্তির জন্য প্রার্থনা করতে থাকব। এমন খাবার গ্রহণ করতে হবে যা শরীরের স্বাস্থ্য রক্ষা করবে। ঈশ্বর আমাদের এমন কোনো প্রতিশ্রুতি দেননি যে, আমরা নিজেরা যা করতে পারি, তিনি তা আমাদের হয়ে করে দেবেন। প্রাকৃতিক নিয়মগুলো অবশ্যই মেনে চলতে হবে। আমাদের নিজেদের দায়িত্ব পালন করতে কোনোভাবেই ব্যর্থ হওয়া উচিত নয়।

**“প্রকৃতির নিয়মকে উপেক্ষা করা মানে ঈশ্বরের নিয়মকেও উপেক্ষা করা। আমরা যখন আমাদের ব্যবহারের জন্য ঈশ্বর যে সহজ প্রতিকারগুলো দিয়েছেন, সেগুলো অবহেলা করি, তখন একই সঙ্গে আশা করতে পারি না যে প্রভু আমাদের জন্য কোনো অলৌকিক কাজ করবেন। কারণ এই সহজ প্রতিকারগুলো যথাযথভাবে এবং সঠিক সময়ে প্রয়োগ করলে আশ্চর্যজনক ফলাফল আনতে পারে।”**

ঈশ্বর চান যে মহামারীর সময় তিনি আমাদের রক্ষা করুন এবং সুস্থ রাখুন। আর তিনি আমাদের প্রত্যেকের ভূমিকা কী হওয়া উচিত, তা স্পষ্টভাবে দেখিয়ে দিয়েছেন।

### **জনস্বাস্থ্য রক্ষায় ব্যক্তিগত দায়িত্ব**

মহামারী প্রতিরোধে ব্যক্তিগত দায়িত্বের গুরুত্ব ইতিহাসে গুরুত্বপূর্ণ পদে থাকা চিন্তাশীল ব্যক্তিরাও স্বীকার করেছেন।

ইংল্যান্ডের প্রধানমন্ত্রী **নর্ড পামারস্টন**-এর কাছে স্কটল্যান্ডের ধর্মযাজকেরা কলেরা প্রতিরোধের জন্য উপবাস ও প্রার্থনার একটি দিন ঘোষণা করার আবেদন করেছিলেন। এর উত্তরে তিনি মূলত বলেছিলেন: **“আপনাদের রাস্তা ও ঘরবাড়ি পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন; দরিদ্রদের মধ্যে পরিচ্ছন্নতা ও সুস্বাস্থ্য বৃদ্ধি করুন; তাদের পর্যাপ্ত পরিমাণে ভালো খাবার ও পোশাকের ব্যবস্থা করুন এবং সাধারণভাবে যথাযথ স্বাস্থ্যবিধি ও স্যানিটারি ব্যবস্থা গ্রহণ করুন। তাহলে আপনাদের উপবাস ও প্রার্থনা করার প্রয়োজন হবে না। কারণ ঈশ্বর যে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা দিয়েছেন, সেগুলো উপেক্ষা করে আপনারা প্রার্থনা করলে তিনি সেই প্রার্থনা শুনবেন না।”**

এটি আরও একটি উদাহরণ, যেখানে একজন বিচক্ষণ সরকারি কর্মকর্তা জনস্বাস্থ্য রক্ষায় ব্যক্তিগত দায়িত্বের প্রতি মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিলেন।

### **১৯১৮ সালের ফ্লু মহামারী থেকে শিক্ষা**

**রুপার্ট রু, এমডি**, যিনি ১৯১৮ সালের ফ্লু মহামারীর সময় যুক্তরাষ্ট্রের সার্জন জেনারেল ছিলেন, কিছু গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দিয়েছিলেন:

- অপ্রয়োজনীয় ভিড় এড়িয়ে চলুন।
- কাশি ও হাঁচির সময় মুখ ঢেকে রাখুন।
- মনে রাখুন, নাক দিয়ে শ্বাস নেওয়ার জন্য নাক তৈরি হয়েছে, মুখ দিয়ে নয়।
- তিনটি “C” মনে রাখুন—**পরিষ্কার মুখ, পরিষ্কার স্বক এবং পরিষ্কার পোশাক।**
- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করুন এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান।
- খাবার খাওয়ার আগে হাত ধুয়ে নিন।
- হজমের পর শরীরে বর্জ্য পদার্থ জমতে দেবেন না।
- অতিরিক্ত আঁটসাঁট পোশাক, জুতা ও দস্তানা এড়িয়ে চলুন।
- প্রকৃতিকে আপনার সহযোগী হিসেবে গ্রহণ করুন, বন্দি হিসেবে নয়।
- যখন বাতাস বিশুদ্ধ থাকে, তখন যতটা সম্ভব গভীরভাবে শ্বাস নিন।

মহামারী শুরু হওয়ার আগেই আমরা যত বেশি ঈশ্বরের স্বাস্থ্যনীতিগুলো অনুসরণ করব, মহামারীর সময় ঈশ্বরের পক্ষে আমাদের রক্ষা করা তত সহজ হবে।

এখন আসুন, আমরা **আটটি প্রাকৃতিক প্রতিকার** সম্পর্কে সংক্ষেপে পরিচিত হই। এটি একটি সহজ তালিকা, যা প্রয়োজনের সময় মনে রাখা সহজ হবে।

## আটটি প্রাকৃতিক প্রতিকার

**“বিশুদ্ধ বায়ু, সূর্যালোক, সংযম, বিশ্রাম, ব্যায়াম, সঠিক খাদ্য, জলের ব্যবহার এবং ঐশ্বরিক শক্তির ওপর বিশ্বাস—এগুলোই প্রকৃত প্রতিকার।”**

এই প্রতিকারগুলো সহজ বলে এগুলোর কার্যকারিতাকে কখনোই ছোট করে দেখবেন না। এই সাধারণ স্বাস্থ্যনীতিগুলো নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমেই একটি শক্তিশালী রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠে এবং অনেক রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।

## নামানের অভিজ্ঞতা

নামান যখন ভাবলেন যে ভাববাদী ইলীশায় তাঁর আরোগ্যের জন্য একটি বড় ও চমকপ্রদ পদ্ধতি ব্যবহার করবেন, তখন তিনি অত্যন্ত হতাশ হয়েছিলেন।

**“তখন নামান ক্রুদ্ধ হয়ে চলে গেলেন এবং বললেন, ‘আমি ভেবেছিলাম, তিনি নিশ্চয়ই আমার কাছে বের হয়ে আসবেন, দাঁড়িয়ে তাঁর ঈশ্বর সদাপ্রভুর নাম ডাকবেন, তাঁর হাত ঐ স্থানের উপর নাড়বেন এবং কুষ্ঠরোগ ভালো করে দেবেন।’”**—

২ রাজাবলি ৫:১১

কিন্তু শেষ পর্যন্ত নামান যখন ঈশ্বরের নির্দেশের কাছে নিজেকে সমর্পণ করলেন, তখন ঈশ্বরের দেওয়া সেই **সহজ আরোগ্যের পদ্ধতি**ই তাঁকে সম্পূর্ণ সুস্থ করে তুলল। আর সেই আরোগ্য নামানের হৃদয়কে গভীর কৃতজ্ঞতায় পূর্ণ করেছিল।

## ভাইরাসের আক্রমণের বিরুদ্ধে শরীর কীভাবে লড়াই করে

আসুন, বিজ্ঞান এখন পর্যন্ত যে বিষয়গুলো আবিষ্কার করেছে, সেগুলোর দিকে একটু নজর দিই—ঈশ্বরের কীভাবে আমাদের শরীরকে একটি সংক্রামক আক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য সৃষ্টি করেছেন।

ঈশ্বরের দেওয়া প্রাকৃতিক প্রতিকারগুলো কীভাবে কাজ করে, তা বৈজ্ঞানিকভাবে না জানলেও একজন মানুষ সেগুলো থেকে উপকৃত হতে পারেন। তবে যাদের কাছে এই বিষয়গুলো নতুন, অথবা যারা এখনও ঈশ্বরের আরোগ্যদানের পদ্ধতিগুলোর সঙ্গে পরিচিত নন, তাদের জন্য এই প্রতিকারগুলো কার্যকর—এ বিষয়ে বৈজ্ঞানিক প্রমাণ ও ব্যাখ্যা আশ্বস্তকারী হতে পারে।

যখন কোনো ভাইরাস ফুসফুসে পৌঁছায়, তখন প্রথম দিকে শরীরে ভাইরাসের সংখ্যা দ্রুতগতিতে বৃদ্ধি পেতে থাকে। আমাদের প্রতিরক্ষাব্যবস্থার প্রথম সারির অন্যতম হলো **Natural Killer (NK) cells বা প্রাকৃতিক ঘাতক কোষ**। এই কোষগুলো যখন ভাইরাসের বিরুদ্ধে যুদ্ধ শুরু করে, তখন শরীরে **ইন্টারফেরন (interferon)**-এর মাত্রা বৃদ্ধি পায়। এর ফলে অনেক সময় “ফ্লু-এর মতো” উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এই পর্যায়ে ভাইরাসের সংখ্যা দ্রুত কমতে শুরু করে, কিন্তু সম্পূর্ণভাবে শেষ হয়ে যায় না।

সংক্রমণ সম্পূর্ণভাবে নির্মূল হওয়ার এবং আমরা রোগ থেকে পুরোপুরি মুক্ত হওয়ার আগে, আমাদের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার **B-cells বা বি-কোষগুলো**কে তাদের ভূমিকা পালন করতে হয়। তারা ভাইরাস-নির্দিষ্ট **IgA অ্যান্টিবডি** তৈরি করে, যা অবশিষ্ট ভাইরাসগুলোকে দমন করতে সাহায্য করে। আমাদের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী হলে এবং এর বিভিন্ন অংশ স্বাভাবিকভাবে কাজ করলে, শরীর সংক্রমণের বিরুদ্ধে জয়ী হতে পারে।

এখন আসুন দেখি, **আটটি প্রাকৃতিক প্রতিকার** কীভাবে Natural Killer cells, interferon, B-cells এবং IgA antibodies-কে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে।

এর মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারব কীভাবে রোগ প্রতিরোধের জন্য আমাদের শরীরকে প্রস্তুত করতে ঈশ্বরের সঙ্গে সহযোগিতা করা যায় এবং আমরা অসুস্থ হয়ে পড়লে কীভাবে সুস্থ হওয়ার প্রক্রিয়াকে সহায়তা করা যায়।

লক্ষ করুন, আমাদের প্রেমময় সৃষ্টিকর্তার দেওয়া এই স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের উপায়গুলো কতটা সহজ, স্বাভাবিক, গঠনমূলক এবং আনন্দদায়ক।

## ১. বিশুদ্ধ বায়ু

“কোনো অবস্থাতেই অসুস্থ ব্যক্তিদের মনোরম আবহাওয়ায় পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ বাতাস থেকে বঞ্চিত করা উচিত নয়। অসুস্থ ব্যক্তির ঘর এমনভাবে তৈরি নাও হতে পারে যে জানালা বা দরজা খুললে সরাসরি তাদের শরীরে ঠান্ডা বাতাস লাগবে এবং তারা ঠান্ডা লেগে অসুস্থ হয়ে পড়বে। এমন ক্ষেত্রে পাশের ঘরের জানালা ও দরজা খুলে দিতে হবে, যাতে বিশুদ্ধ বাতাস অসুস্থ ব্যক্তির ঘরে প্রবেশ করতে পারে। বিশুদ্ধ বাতাস অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য ওষুধের চেয়েও বেশি উপকারী এবং খাবারের চেয়েও বেশি প্রয়োজনীয়। খাবার থেকে বঞ্চিত হলে তারা যতটা ভালো থাকতে ও দ্রুত সুস্থ হতে পারে, বিশুদ্ধ বাতাস থেকে বঞ্চিত হলে ততটা নয়।”

বিশুদ্ধ বাতাসে প্রচুর **নেগেটিভ আয়ন** থাকে, যা Natural Killer cells-কে সক্রিয় করতে সাহায্য করে এবং বাতাসে থাকা রোগ সৃষ্টিকারী ক্ষতিকর জীবাণুর পরিমাণ উল্লেখযোগ্যভাবে কমাতে পারে।

**বিশুদ্ধ বাতাসের নেগেটিভ আয়ন** Natural Killer cells-কে সক্রিয় করতে এবং বাতাসে থাকা রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর সংখ্যা কমাতে সাহায্য করে।

### ১৯১৮ সালের ফ্লু মহামারী থেকে একটি শিক্ষা

১৯১৮ সালে যখন হাসপাতালগুলো রোগীতে পূর্ণ হয়ে গিয়েছিল, তখন অতিরিক্ত রোগীদের জন্য হাসপাতালের লনে তাঁবু স্থাপন করা হয়েছিল। প্রশ্ন হলো—১৯১৮ সালের ফ্লু মহামারীতে কারা তুলনামূলকভাবে ভালোভাবে বেঁচে ছিলেন?

আপনি ঠিকই অনুমান করেছেন—যারা তাঁবুতে বাইরে খোলা বাতাসে ঘুমিয়েছিলেন, তাদের ফলাফল তুলনামূলকভাবে ভালো ছিল। এর ফলে পরবর্তীকালে অত্যন্ত কার্যকর “Open-Air Hospitals” বা “খোলা-বাতাসের হাসপাতাল” প্রতিষ্ঠার ধারণা আরও গুরুত্ব পায়। এই বিষয়টি একটি বৈজ্ঞানিক নিবন্ধেও বিস্তারিতভাবে নথিভুক্ত হয়েছে।

১৯১৮-১৯১৯ সালের H1N1 “Spanish flu” মহামারী ছিল ইতিহাসের সবচেয়ে ভয়াবহ মহামারীগুলোর একটি। এতে আনুমানিক ৫ কোটি থেকে ১০ কোটি মানুষ মারা যায়। প্রচলিত ধারণা ছিল যে H1N1 ভাইরাসের বিস্তার প্রতিরোধ বা আক্রান্তদের চিকিৎসার ক্ষেত্রে খুব বেশি কিছু করার ছিল না। কিন্তু এর বিপরীতে কিছু প্রমাণ পাওয়া গেছে।

ম্যাসাচুসেটসের বোস্টনের একটি “open-air” hospital-এর নথি থেকে জানা যায় যে, কিছু রোগী ও কর্মী মহামারীর সবচেয়ে মারাত্মক প্রভাব থেকে রক্ষা পেয়েছিলেন।

**বিশুদ্ধ বাতাস, সূর্যালোক এবং অত্যন্ত কঠোর পরিচ্ছন্নতার সমন্বয় কিছু রোগীর মৃত্যুর হার এবং চিকিৎসাকর্মীদের সংক্রমণের হার উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দিয়েছিল বলে মনে করা হয়।**

### প্রতিদিন বিশুদ্ধ বাতাস গ্রহণ করুন

প্রতিটি সুযোগে বাইরে গিয়ে বিশুদ্ধ বাতাস গ্রহণ করার চেষ্টা করুন।

সম্ভব হলে কাজ ও অবসর—দুটোকেই কিছুটা সময় বাইরে কাটানোর অভ্যাস করুন।

- বারান্দায় কাজ করার ব্যবস্থা করতে পারেন।
- ল্যাপটপ নিয়ে বাইরে বসে কাজ করতে পারেন।
- রোদে বসে ই-মেইল বা অন্যান্য কাজ করতে পারেন।
- সম্ভব হলে কাপড় ধোয়া বা অন্যান্য গৃহস্থালির কাজের জন্য বাইরে একটি ব্যবস্থা করতে পারেন।

- তা সম্ভব না হলে অন্তত খোলা জানালার পাশে কাজ করুন।

দিন ও রাতে সম্ভব হলে জানালা খোলা রাখুন, যাতে বিশুদ্ধ ও স্বাস্থ্যকর বাতাস ঘরে প্রবেশ করতে পারে।

আবহাওয়া ঠান্ডা হলে জানালা সম্পূর্ণ বন্ধ করার পরিবর্তে অতিরিক্ত পোশাক বা টুপি ব্যবহার করতে পারেন—তবে অবশ্যই ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা ও আবহাওয়ার উপযোগিতা বিবেচনা করতে হবে।

আমরা যে বাতাস শ্বাস নিই তার গুণমান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

বলা হয়েছে: “পাইন, সিডার এবং ফার গাছের সুগন্ধে স্বাস্থ্য রয়েছে। আরও অনেক ধরনের গাছ রয়েছে, যাদের ঔষধি বৈশিষ্ট্য স্বাস্থ্য বৃদ্ধিতে সহায়ক।” বিশুদ্ধ বাতাসে বাইরে সময় কাটানোর সঙ্গে Natural Killer cells-এর সংখ্যা ও কার্যক্ষমতা বৃদ্ধির সম্পর্ক পাওয়া গেছে। অন্যদিকে, দূষিত বা নিম্নমানের বাতাস রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য ক্ষতিকর এবং আমাদের রোগের প্রতি বেশি সংবেদনশীল করে তুলতে পারে।

শহরাঞ্চলে সাধারণত যে উচ্চমাত্রার বায়ুদূষণ দেখা যায়, তা শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস সংক্রমণ এবং নিউমোনিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে। নতুন ভবন নির্মাণ, বাড়ি সংস্কার এবং নতুন আসবাবপত্র ব্যবহৃত কিছু রাসায়নিক পদার্থ—যেমন **ফরমালডিহাইড**, **ফেনল** এবং **জৈব ক্লোরোহাইড্রোকার্বন**—Natural Killer cells-এর সংখ্যা ও কার্যক্ষমতা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দিতে পারে। পানিতে ক্ষতিগ্রস্ত ভবনে ছত্রাক বা **মোল্ড (mold)**-এর সংস্পর্শে এলে Natural Killer cells-এর সংখ্যা কমতে পারে এবং ফুসফুসের ক্ষতি করতে পারে এমন প্রদাহ সৃষ্টি হতে পারে। যেসব বাড়িতে মোল্ডের সমস্যা রয়েছে, সেখানে বসবাস করলে শ্বাসযন্ত্রের উপসর্গ ও সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

### পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব

“প্রত্যেক ধরনের অপরিচ্ছন্নতা রোগের প্রবণতা বৃদ্ধি করে। অন্ধকার ও অবহেলিত কোণে, পচা আবর্জনা, স্যাঁতসেঁতে স্থান, ছত্রাক ও ময়লার মধ্যে রোগ ও মৃত্যুর কারণ হতে পারে এমন জীবাণু প্রচুর পরিমাণে থাকে। বাড়ির কাছে পচে যাওয়ার জন্য কোনো পচনশীল সবজি বা জমে থাকা শুকনো পাতা পড়ে থাকতে দেওয়া উচিত নয়; কারণ এগুলো পচে বাতাসকে দূষিত করতে পারে। ঘরের মধ্যে কোনো অপরিষ্কার বা পচনশীল জিনিস সহ্য করা উচিত নয়। যে শহর বা নগরকে সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়, সেখানেও অনেক সময় কোনো অসতর্ক গৃহস্থের বাড়ির আশপাশে পচনশীল পদার্থ থেকে জ্বর বা মহামারীর সূত্রপাত হয়েছে। রোগ থেকে মুক্ত থাকার জন্য এবং ঘরের বাসিন্দাদের আনন্দ, শক্তি ও সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য সম্পূর্ণ পরিচ্ছন্নতা, পর্যাপ্ত সূর্যালোক এবং ঘরের প্রতিটি বিষয়ে স্বাস্থ্যবিধির প্রতি যত্নশীল মনোযোগ অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।”

সূত্রাং, বিশুদ্ধ বাতাস, পরিচ্ছন্ন পরিবেশ, পর্যাপ্ত সূর্যালোক এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন—এসব সাধারণ বিষয়কে ছোট করে দেখা উচিত নয়। এগুলো আমাদের শরীরের স্বাভাবিক প্রতিরোধক্ষমতাকে সহায়তা করতে পারে এবং সুস্থ জীবনযাপনের গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

### সূর্যালোক (SUNLIGHT)

“আর ঈশ্বর বললেন, ‘আলো হোক’; আর আলো হলো। ঈশ্বর দেখলেন যে আলো ভালো।”—আদিপুস্তক ১:৪

আমরা যত বেশি সূর্যালোক নিয়ে গবেষণা করি, ততই বুঝতে পারি যে আমাদের আরও অনেক কিছু শেখার আছে। সূর্যালোকের সমস্ত উপকারিতা হয়তো আমরা কখনোই সম্পূর্ণভাবে ব্যাখ্যা করতে পারব না। তবে বিজ্ঞান এখন পর্যন্ত যে বিষয়গুলো আবিষ্কার করেছে, সেগুলো সত্যিই বিস্ময়কর।

উদাহরণস্বরূপ, কিছু ভাইরাস আমাদের শরীরের নিজস্ব প্রাকৃতিক অ্যান্টিভাইরাল উপাদান—**ইন্টারফেরন (Interferon)**—উৎপাদনের ক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। সূর্যালোক ভাইরাসের এই ক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত করতে এবং এই বিপজ্জনক আক্রমণ থেকে আমাদের শরীরকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের সূর্যরশ্মি নিয়ে গবেষণায় দেখা গেছে যে **ইনফ্রারেড (Infrared)** এবং **আল্ট্রাবায়োলেট (Ultraviolet)** রশ্মি বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে।

## ভিটামিন D এবং সূর্যালোক

ভিটামিন D পাওয়ার জন্য সপ্তাহে দুই থেকে তিন দিন, প্রতিদিন প্রায় ২০ মিনিট সূর্যের আলোতে থাকা—যেখানে শরীরের অন্তত ২৫% স্বক সূর্যের আলোতে উন্মুক্ত থাকে এবং সানস্ক্রিম ব্যবহার করা হয় না—শরীরে প্রায় ১০,০০০ IU ভিটামিন D গ্রহণের সমতুল্য হতে পারে বলে এখানে উল্লেখ করা হয়েছে।

সরাসরি এবং এমনকি পোশাকের মধ্য দিয়ে আসা পরোক্ষ সূর্যালোকও উপকারী হতে পারে।

সরাসরি ইনফ্রারেড রশ্মির উষ্ণতা অনুভব করা বা গাছপালার মতো সবুজ পরিবেশ থেকে প্রতিফলিত পরোক্ষ আলো গ্রহণ করা—যেমন গাছের ছায়ায় বসা—শরীরের কোষের ভেতরে মাইটোকন্ড্রিয়ায় মেল্যাটোনিনের মাত্রা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। এর ফলে কোষের প্রদাহ কমতে এবং মহামারীজনিত রোগের ঝুঁকি হ্রাস পেতে পারে।

ইনফ্রারেড রশ্মি কোষের স্তরে রক্তনালীগুলোর **মাইক্রোসার্কুলেশন (microcirculation)** বা ক্ষুদ্র রক্তসঞ্চালনও উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। আল্ট্রাভায়োলেট রশ্মি ভাইরাসসহ বিভিন্ন রোগজীবাণু ধ্বংস করতে সাহায্য করে এবং শরীরে ভিটামিন D-এর মাত্রা বাড়ায়। সূর্যালোক যখন আমাদের স্বকের কোলেস্টেরলের সঙ্গে ক্রিয়া করে, তখন তা সেটিকে **প্রি-ভিটামিন D**-তে পরিবর্তিত করে। এটি রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে মহামারী সৃষ্টিকারী জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে।

COVID-19-এর সময় পরিচালিত কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, যাদের শরীরে ভিটামিন D-এর মাত্রা বেশি ছিল, তাদের মধ্যে সংক্রমণ প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ কম, গুরুতর অবস্থায় অগ্রসর হওয়া রোগীর সংখ্যা প্রায় অর্ধেক এবং মৃত্যুর হার প্রায় এক-তৃতীয়াংশ কম ছিল।

## সূর্যালোক ও রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা

সূর্যালোক রক্তে চলাচলকারী রোগপ্রতিরোধকারী কোষের সংখ্যা বৃদ্ধি করতে পারে। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে ১২ দিন প্রাকৃতিক সূর্যালোকের সংস্পর্শে থাকার ফলে রক্তে চলাচলকারী রোগপ্রতিরোধকারী কোষের সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছিল এবং এর উপকারী প্রভাব আরও দুই সপ্তাহ অব্যাহত ছিল।

“খোলা বাতাসে জীবনযাপন শরীর ও মনের জন্য ভালো। স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য এটি ঈশ্বরের একটি ওষুধ। বিশুদ্ধ বাতাস, বিশুদ্ধ জল, সূর্যালোক এবং প্রকৃতির সুন্দর পরিবেশ—এসবই অসুস্থদের স্বাভাবিক উপায়ে সুস্থ করার জন্য তাঁর ব্যবহৃত মাধ্যম। অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য সূর্যের আলোতে বা গাছের ছায়ায় শুয়ে থাকা রূপা বা সোনার চেয়েও মূল্যবান।”

## তাহলে কি ভিটামিন D-এর জন্য সাল্লিমেন্টের প্রয়োজন নেই?

যদি সূর্যালোক শরীরে ভিটামিন D তৈরি করে, তাহলে আমাদের কেন সাল্লিমেন্টের প্রয়োজন হবে?

সাল্লিমেন্টের প্রয়োজন এড়াতে কতটা সূর্যালোক দরকার?

এখানে উল্লেখ করা হয়েছে যে, সপ্তাহে দুই থেকে তিন দিন প্রতিদিন প্রায় ২০ মিনিট সূর্যের আলোতে থাকা, যেখানে শরীরের অন্তত ২৫% স্বক সূর্যের আলোতে উন্মুক্ত থাকে এবং সানস্ক্রিম ব্যবহার করা হয় না, তা প্রায় ১০,০০০ IU ভিটামিন D গ্রহণের সমতুল্য হতে পারে। তবে আমাদের প্রায়ই বলা হয় যে সূর্যের আলো থেকে নিজেদের রক্ষা করতে হবে। অবশ্যই স্বক পুড়ে যাওয়া বা অতিরিক্ত সূর্যালোকের ক্ষতি এড়ানো গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু যারা সবসময় ঘরের ভেতরে থাকেন অথবা অতিরিক্তভাবে সানস্ক্রিম ব্যবহার করেন, তারা সূর্যালোকের অনেক উপকার থেকে বঞ্চিত হতে পারেন। এখানে আরও বলা হয়েছে যে, মানুষ যখন প্রক্রিয়াজাত খাবার—বিশেষ করে অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার—এড়িয়ে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে, তখন তারা স্বক না পুড়িয়ে তুলনামূলকভাবে বেশি সময় সূর্যালোক সহ্য করতে পারে।

## সূর্যালোক থেকে বঞ্চিত হবেন না...

“অসুস্থ ব্যক্তির প্রায়ই নিজেদের সূর্যের আলো থেকে বঞ্চিত করেন। অথচ এটি প্রকৃতির অন্যতম আরোগ্যকারী উপাদান। ঈশ্বরের সূর্যের আলো উপভোগ করা এবং তার উপস্থিতিতে আমাদের ঘরকে সুন্দর ও উজ্জ্বল করা একটি অত্যন্ত সহজ উপায়; আর সহজ হওয়ার কারণে এটি হয়তো ফ্যাশনেবল বলে মনে হয় না।

ফ্যাশনের কারণে বসার ঘর ও শোবার ঘর থেকে সূর্যের আলো দূরে রাখার জন্য পর্দা টেনে দেওয়া হয় এবং জানালার পাল্লা বন্ধ রাখা হয়, যেন সূর্যের রশ্মি জীবন ও স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

ঈশ্বর আমাদের ওপর যে সমস্ত দুর্ভোগ এসেছে তা আনেননি। আমাদের নিজেদের বোকামির কারণে আমরা এমন মূল্যবান জিনিস ও আশীর্বাদ থেকে নিজেদের বঞ্চিত করেছি, যা ঈশ্বর আমাদের দিয়েছেন এবং সঠিকভাবে ব্যবহার করলে স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধারের জন্য যার মূল্য অপরিমিত।

আপনি যদি আপনার ঘরকে মনোরম ও আকর্ষণীয় করতে চান, তাহলে সেখানে বাতাস ও সূর্যের আলো প্রবেশ করতে দিন। ভারী পর্দা সরিয়ে দিন, জানালা খুলুন, জানালার পাল্লা সরিয়ে দিন এবং মূল্যবান সূর্যালোক উপভোগ করুন—এমনকি এর ফলে আপনার কার্পেটের রং কিছুটা ফিকে হয়ে গেলেও। সূর্যের আলো হয়তো আপনার কার্পেটের রং ফিকে করে দিতে পারে, কিন্তু আপনার সন্তানদের গালে স্বাস্থ্যকর রং এনে দিতে পারে।

আপনার ঘরে যদি ঈশ্বরের উপস্থিতি থাকে এবং আপনার হৃদয় যদি আন্তরিক ও ভালোবাসায় পূর্ণ হয়, তাহলে বাতাস ও সূর্যালোকে উজ্জ্বল, সরল একটি ঘর এবং নিঃস্বার্থ আতিথেয়তার আনন্দময় পরিবেশ আপনার পরিবারের জন্য এবং ক্লান্ত পথিকের জন্য পৃথিবীতেই এক টুকরো স্বর্গের মতো হবে।”

### সংযম (ABSTEMIOUSNESS / TEMPERANCE)

“হে দেশ, তুমি ধন্য, যখন তোমার রাজা সম্ভ্রান্ত বংশের সন্তান এবং তোমার রাজপুরুষেরা যথাসময়ে শক্তির জন্য আহ্বার করে, মাতলামির জন্য নয়!” —উপদেশক ১০:১৭

“প্রকৃত সংযম আমাদের শেখায়—যা ক্ষতিকর তা সম্পূর্ণভাবে বর্জন করতে এবং শুধুমাত্র স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টির খাদ্যবস্তু বিবেচনাপূর্বক ও পরিমিতভাবে গ্রহণ করতে।”

একটি সুস্থ জীবনযাপনের জন্য শরীরের স্বাভাবিক নিয়মগুলোকে গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন, যাতে শরীরের অঙ্গগুলো সুস্থ থাকে এবং বাধাহীনভাবে তাদের কাজ করতে পারে। জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে **সংযম শেখানো এবং অনুশীলন করা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।**

তামাক এবং সব ধরনের মদ্যপ পানীয় মানুষের বিচারবুদ্ধিকে দুর্বল করে এবং তাকে তার প্রকৃত মর্যাদা থেকে নিচে নামিয়ে দেয়। তাই এগুলো সম্পূর্ণভাবে এড়িয়ে চলা উচিত। এটি আমরা বাস্তব জীবনেও দেখতে পাই। ধূমপায়ীদের শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি প্রায় দেড় গুণ বেশি এবং অসুস্থতার কারণে তাদের কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিত থাকার সম্ভাবনাও বেশি। দীর্ঘদিন অতিরিক্ত অ্যালকোহল গ্রহণ করলে Natural Killer cells বা প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা কমে যেতে পারে। অ্যালকোহল ও তামাক একসঙ্গে গ্রহণ করলে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতার ওপর ক্ষতিকর প্রভাব আরও বৃদ্ধি পেতে পারে।

### স্বাস্থ্যকর খাদ্যের গুরুত্ব

“শুধুমাত্র সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর প্রকৃতির খাদ্য গ্রহণ করা উচিত; কারণ আমরা যে খাদ্য খাই, তা থেকেই আমাদের শরীর গঠিত হয়। আমরা পাকস্থলীতে যা রাখি, তা শরীরের মাংস ও রক্তে পরিণত হয়। আর মাংস ও অন্যান্য ক্ষতিকর খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে আমরা আমাদের রক্তকে অশুদ্ধ করতে পারি।”

সংযমের অর্থ হলো—ক্ষতিকর জিনিসকে ‘না’ বলা এবং স্বাস্থ্যকর জিনিসকে পরিমিতভাবে গ্রহণ করা।

অসংযম শুধু কী পরিমাণ খাবার খাচ্ছি তার সঙ্গে সম্পর্কিত নয়; খাবারের গুণমানের সঙ্গেও সম্পর্কিত। অতিরিক্ত খাওয়া এবং স্থূলতা Natural Killer cells-এর কার্যক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে। অন্যদিকে, পরিমিত ক্যালরি গ্রহণ—অর্থাৎ প্রয়োজনের তুলনায় কম খাবার খাওয়া—রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার কার্যক্ষমতা পুনরুদ্ধারে সাহায্য করতে পারে। প্রক্রিয়াজাত খাবারের পরিবর্তে তাজা ফল ও সবজি তাদের স্বাভাবিক অবস্থায় বেশি গ্রহণ করলে ক্যালরি গ্রহণ কমানো সহজ হতে পারে।

এখানে উল্লেখ করা হয়েছে যে, স্বাভাবিক খাদ্যগ্রহণের তুলনায় প্রায় ৬০% কম ক্যালরি গ্রহণ করলে Natural Killer cells-এর সংখ্যা চারগুণ এবং তাদের কার্যক্ষমতা দুইগুণ পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে পারে। অর্থাৎ, **কম খেয়েও শরীরে চারগুণ বেশি এবং দ্বিগুণ শক্তিশালী কোষীয় যোদ্ধা থাকতে পারে।**

এমনকি বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে যখন স্বাভাবিকভাবেই রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে থাকে, তখনও পর্যাপ্ত পুষ্টি বজায় রেখে পরিমিত ক্যালরি গ্রহণ Natural Killer cells-এর সংখ্যা ও কার্যক্ষমতা তুলনামূলকভাবে তরুণদের স্তরের কাছাকাছি রাখতে সাহায্য করতে পারে। সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের ক্ষেত্রে শুধু বয়সের কারণে মানুষকে অসুবিধায় পড়তেই হবে—এমন নয়।

### উপবাস ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা

বিচক্ষণভাবে উপবাস করাও সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষেত্রে রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

উদাহরণ হিসেবে বলা হয়েছে:

- সন্ধ্যার খাবার বাদ দেওয়া,
- সপ্তাহে একদিন উপবাস করা,
- অথবা মাসে একবার তিন দিনের উপবাস করা।

তবে দীর্ঘ বা নিয়মিত উপবাসের ক্ষেত্রে ব্যক্তির স্বাস্থ্য, বয়স, ওষুধ এবং পুষ্টির প্রয়োজন বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

### ইলেকট্রনিক ডিভাইস ও জীবনযাপন

সংযমের ক্ষেত্রে আরেকটি কম আলোচিত বিষয় হলো **ইলেকট্রনিক ডিভাইসের অতিরিক্ত ব্যবহার**। এই লেখায় দাবি করা হয়েছে যে, ইলেকট্রনিক ডিভাইসের চারপাশের তড়িৎচৌম্বকীয় ক্ষেত্র (Electromagnetic Fields) কিছু ভাইরাসের বৃদ্ধি এবং শরীরের প্রদাহের ওপর প্রভাব ফেলতে পারে, যার ফলে মহামারীর সময় অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

### নিয়মিত জীবনযাপন

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু প্রায়ই উপেক্ষিত জীবনযাপন-সংক্রান্ত বিষয় হলো **নিয়মিততা (regularity)**। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খাওয়া এবং ঘুমানোর সময় নিয়মিত রাখা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

অন্যদিকে, শিফটে কাজ করা, খাবারের সময় বারবার পরিবর্তন করা বা খাবার বাদ দেওয়া এবং ঘুমানোর সময় অনিয়মিত হওয়া রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করতে পারে এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। জীবনযাপনের সময়সূচিতে অতিরিক্ত পরিবর্তন শরীরে প্রদাহ-প্রবণ অবস্থা সৃষ্টি করতে পারে, যা মহামারীজনিত রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়াতে পারে।

**“ঈশ্বর তাঁর করুণায় তাঁর লোকদের তাঁর বিনীত মাধ্যমের মাধ্যমে আলো দিয়েছেন—রোগকে পরাস্ত করার জন্য তাদের অবশ্যই বিকৃত খাদ্য-আকাঙ্ক্ষাকে অস্বীকার করতে হবে এবং সমস্ত বিষয়ে সংযম অনুশীলন করতে হবে।”**

ক্ষতিকর বিষয় থেকে বিরত থাকা, স্বাস্থ্যকর বিষয় পরিমিতভাবে গ্রহণ করা, নিয়মিত জীবনযাপন করা এবং ঈশ্বরের দেওয়া স্বাস্থ্যনীতিগুলো জ্ঞান ও বিচক্ষণতার সঙ্গে অনুসরণ করা।

### বিশ্রাম (REST)

মানুষের উচিত তুচ্ছ বিষয়কে তাদের ঘুমানোর সময়কে বিলম্বিত করতে দেওয়া নয়; অন্যথায় তাদের শারীরিক, মানসিক এবং আবেগগতভাবে এর মূল্য দিতে হবে। খুব কম মানুষই এই কারণ-ও-ফলাফলের সম্পর্কটি বুঝতে পারেন, এবং তার থেকেও কম মানুষ এর ফলে নিজেদের অভ্যাস পরিবর্তন করেন; নিয়মিত সময়ে ঘুমানোর প্রকৃত গুরুত্ব তারা বোঝেন না। গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ভালোভাবে ঘুমায় তাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা (immune function) অনিদ্রায় ভোগা মানুষের তুলনায় উল্লেখযোগ্যভাবে ভালো।<sup>42</sup>

ঘুমের অভাবের প্রভাব বোঝাতে একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব ইঁদুরকে মাত্র এক রাত ঘুম থেকে বঞ্চিত করা হয়েছিল—স্বাভাবিক ৮ ঘণ্টার পরিবর্তে মাত্র ১ ঘণ্টা ঘুমাতে দেওয়া হয়েছিল—তাদের ক্ষুতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে গিয়েছিল।<sup>43</sup> সময়মতো বিছানায় যাওয়া এবং পুরো রাত পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেওয়ার অভ্যাসের মাধ্যমে রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা রোগ থেকে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য আরও ভালোভাবে প্রস্তুত থাকে।

ঘুমানোর আগে একজন মানুষ কী করেন, সেটিও প্রভাব ফেলে। “রাত নয়টার পর জেগে না থাকার অভ্যাস করুন। প্রতিটি আলো নিভিয়ে দেওয়া উচিত। রাতকে দিনে পরিণত করা একটি দুর্বিষহ, স্বাস্থ্য-ক্ষয়কারী অভ্যাস, এবং যারা মস্তিষ্ক দিয়ে কাজ করেন তাদের ঘুমের সময় পর্যাপ্ত অতিরিক্ত পড়াশোনা করা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এটি মস্তিষ্কে রক্ত টেনে নিয়ে যায় এবং তারপর অস্থিরতা ও জাগ্রতভাব সৃষ্টি হয়; ফলে মূল্যবান ঘুম, যা শরীরকে বিশ্রাম দেওয়ার কথা, যখন প্রয়োজন তখন আসে না।”<sup>44</sup>

রাতে আলো জ্বালিয়ে রাখা শক্তিশালী প্রদাহ-রোধী এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা-বর্ধক হরমোন মেলাটোনিনের উৎপাদন ব্যাহত করে, যা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য প্রয়োজনীয়।<sup>45</sup>

বিশ্রাম বা প্রশান্তি বলতে শুধু বিরতি নেওয়া বা ঘুমানো বোঝায় না। বিশ্রাম ও শিথিলতার মধ্যে মানসিক এবং আধ্যাত্মিক পুনরুজ্জীবনও অন্তর্ভুক্ত। “হে পরিশ্রান্ত ও ভারাক্রান্ত সকলেই, আমার কাছে এসো, আমি তোমাদের বিশ্রাম দেব।” (মথি ১১:২৮)।

যারা বাইবেলের সাপ্তাহিক বিশ্রামের দিন পালন করেন, তাদের রক্তরসে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মাত্রা বেশি পাওয়া গেছে। মজার বিষয় হলো, সারা শরীরের প্রদাহ নিয়ে করা একটি গবেষণায় গবেষকরা এমন একদল মানুষকে আবিষ্কার করেন যাদের অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মাত্রা অস্বাভাবিকভাবে বেশি ছিল। আরও তদন্তের পর তারা দেখতে পান যে, যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বেশি ছিল, তারা ছিলেন সেভেন্স-ডে অ্যাডভেন্টিস্ট, যারা বাইবেলের সাবাথ অনুযায়ী সাপ্তাহিক বিশ্রাম পালন করেন।

“অবশ্যই,” মানুষ হয়তো ভাবতে পারে, “তারা সবাই নিরামিষভোজী।” তা নয়। গবেষণায় অংশগ্রহণকারী সেই সেভেন্স-ডে অ্যাডভেন্টিস্টদের মধ্যে যারা নিরামিষভোজী ছিলেন, তাদের আরও বেশি সুবিধা ছিল এবং তাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মাত্রাও আরও বেশি ছিল।<sup>46</sup>

## ব্যায়াম (EXERCISE)

“যেখানে সম্ভব, সব ক্ষেত্রেই হাঁটা সর্বোত্তম ব্যায়াম, কারণ হাঁটার সময় সমস্ত পেশি সক্রিয় হয়.... হাঁটার বিকল্প হতে পারে এমন কোনো ব্যায়াম নেই। ব্যায়ামের অভাবে অল্প দুর্বল ও সংকুচিত হয়ে যায়। ব্যবহার না করার কারণে দুর্বল হয়ে পড়া এই অঙ্গগুলোকে ব্যায়াম শক্তিশালী করবে। হাঁটার মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালন ব্যাপকভাবে উন্নত হয়। হাত-পা সক্রিয়ভাবে ব্যবহার করা অসুস্থ ব্যক্তিদের জন্য অত্যন্ত উপকারী হবে।”<sup>47</sup>

COVID-19-এর সময় দেখা গেছে, যেসব রোগীর জীবনযাপন ছিল শারীরিকভাবে নিষ্ক্রিয়, তাদের হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর ঝুঁকি ২৫০% বেশি ছিল। যারা প্রতি সপ্তাহে ১৫০ মিনিট বা তার বেশি শারীরিক ব্যায়ামের নির্দেশিকা নিয়মিতভাবে পূরণ করতেন, তাদের COVID-19-এ মৃত্যুর সম্ভাবনা আড়াই গুণ কম ছিল।<sup>48</sup>

একটি গবেষণায় দেখা গেছে, মাঝারি মাত্রার ব্যায়াম ওপরের শ্বাসনালীর সংক্রমণের (upper respiratory tract infections) ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে কমানোর সঙ্গে সম্পর্কিত ছিল।<sup>49</sup> অন্যদিকে, অতিরিক্ত ক্লান্তি অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়ায়।<sup>50</sup> রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী শারীরিক কার্যকলাপের ক্ষেত্রে পরিমিতিই হলো মূল বিষয়। ম্যারাকনো<sup>51,52</sup> এবং তীর প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলায় অংশগ্রহণ রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে বলে দেখা গেছে।<sup>53</sup>

ব্যায়াম করার সময় আরেকটি বিষয় বিবেচনা করা দরকার—সঠিক পোশাক। ব্যায়াম করার সময় খালি হাত-পা রাখা এখন ফ্যাশন হয়ে দাঁড়িয়েছে; মানুষ মনে করে এতে শরীর অতিরিক্ত গরম হওয়া কমে। কিন্তু এর প্রভাব হলো রক্ত সঞ্চালন ব্যাহত হওয়া। নিখুঁত স্বাস্থ্য নিখুঁত রক্ত সঞ্চালনের ওপর নির্ভর করে। হাত ও পা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা

করা দরকার। যখন হাত-পায়ের তাপমাত্রা শরীরের মধ্যভাগের, যেখানে অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলো রয়েছে, সেই তাপমাত্রার সমান থাকে, তখন শরীরের সমস্ত অংশে রক্ত সমানভাবে প্রবাহিত হয়। যখন হাত-পা বেশি ঠান্ডা থাকে, তখন তাদের রক্তনালীগুলো সংকুচিত হয় এবং রক্তপ্রবাহ কমে যায়। এতে হৃদপিণ্ডের কাজ বেড়ে যায় এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়। গরম আবহাওয়াতেও পোশাক খুলে ফেলা এর সমাধান নয়; বরং ঢিলেঢালা, হালকা রঙের পোশাক পরা উচিত। হাত ও পা ঠান্ডা থেকে যথেষ্ট সুরক্ষিত রাখা ফুসফুস ও মস্তিষ্কে প্রদাহ এবং রক্তজমাট/অতিরিক্ত রক্তসঞ্চালন প্রতিরোধে সাহায্য করে।<sup>54,55,56</sup>

“নিখুঁত স্বাস্থ্য নিখুঁত রক্ত সঞ্চালনের ওপর নির্ভর করে। শরীরের প্রান্তীয় অংশগুলোর প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া উচিত, যাতে বুক এবং হৃদপিণ্ডের ওপরের অংশের মতো সেগুলোও যথেষ্টভাবে পোশাক দ্বারা আবৃত থাকে, যেখানে সবচেয়ে বেশি তাপ থাকে। যে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের হাত-পা খোলা বা প্রায় খোলা অবস্থায় পোশাক পরান, তারা ফ্যাশনের জন্য তাদের সন্তানদের স্বাস্থ্য ও জীবনকে উৎসর্গ করছেন। যদি এই অংশগুলো শরীরের মতো উষ্ণ না থাকে, তাহলে রক্ত সঞ্চালন সমান থাকে না। যখন গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলো থেকে দূরে থাকা হাত-পা যথাযথভাবে আবৃত থাকে না, তখন রক্ত মাথার দিকে চলে যায়, যার ফলে মাথাব্যথা বা নাক দিয়ে রক্তপাত হতে পারে; অথবা বুক অতিরিক্ত রক্ত জমে বুক ভারী লাগতে পারে, যার ফলে কাশি বা হৃদস্পন্দন বেড়ে যেতে পারে; অথবা পাকস্থলীতে অতিরিক্ত রক্ত জমে বদহজম হতে পারে।”<sup>57</sup>

পোশাক আরামদায়কভাবে শরীরে মানানসই হওয়া উচিত, যাতে রক্ত সঞ্চালন বা ফুসফুসের স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে কোনো বাধা না সৃষ্টি হয়। “এইভাবে পোশাক পরলে, আমরা খোলা বাতাসে ব্যায়াম করতে পারি, এমনকি সকাল বা সন্ধ্যার শিশিরের মধ্যেও, অথবা বৃষ্টি বা তুষারপাতের পরেও, ঠান্ডা লাগার ভয় ছাড়াই।”<sup>58,59</sup>

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ব্যায়াম বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিকভাবে সুস্থ থাকা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে তরুণ রাখতে সাহায্য করে।<sup>60</sup>

## সঠিক খাদ্য (PROPER DIET)

“আমরা যা খাই, তা দিয়েই আমরা গঠিত। ভালো মানের রক্ত তৈরি করতে হলে আমাদের সঠিক ধরনের খাবার, সঠিকভাবে প্রস্তুত করা খাবার গ্রহণ করতে হবে।”<sup>61</sup>

আমরা চর্বি, দুগ্ধজাত খাবার, চিনি, লবণ, প্রোটিনের সঙ্গে সম্পর্কিত খাদ্যগত বিপদ এবং ভিটামিন, ফাইবার ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী খাবারের উপকারিতা নিয়ে আলোচনা করব। আমাদের প্রথম বিবেচনাগুলোর একটি হওয়া উচিত এমন যেকোনো খাবার এড়িয়ে চলা, যা আমাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করতে পারে।

চলুন, আমাদের খাদ্যতালিকায় থাকা চর্বির ক্ষেত্রে পরিমিতের গুরুত্ব দিয়ে শুরু করি। মানুষ সাধারণত সামগ্রিকভাবে অতিরিক্ত চর্বি খায়, এবং তারা যে চর্বি গ্রহণ করে তার বেশিরভাগই অস্বাস্থ্যকর ধরনের এবং সর্বোত্তম উৎস থেকে আসে না।

উদাহরণস্বরূপ, স্বাস্থ্য সচেতন ব্যক্তিরও অনিচ্ছাকৃতভাবে উচ্চ-চর্বিযুক্ত খাদ্যাভ্যাস গ্রহণ করেন, যেমন কিটো বা লো-কার্ব খাদ্য, মাছ খাওয়া, ফিশ অয়েল সাল্টিমেন্ট গ্রহণ এবং বাড়িতে রান্নার সময় অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত তেল ব্যবহার করা অথবা দোকান থেকে কেনা প্রক্রিয়াজাত খাবারের মধ্যে থাকা তেল গ্রহণ করা—যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে।

বাদাম, বীজ এবং অ্যাভোকাডোর মতো ভালো উৎস থেকে ভালো চর্বি পাওয়া এবং একইসঙ্গে প্রাণিজ চর্বি বা প্রক্রিয়াজাত উদ্ভিজ্জ তেল এড়িয়ে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের সৃষ্টিকর্তা যেভাবে খাবারগুলোকে প্যাকেজ করে দিয়েছেন, সেই প্রাকৃতিক অবস্থায় চর্বি গ্রহণ করাই সর্বোত্তম; এতে কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়া, অক্সিডাইজ হওয়া বা পচে যাওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম থাকে।

একটি গবেষণায় দেখা গেছে, উচ্চ-চর্বিযুক্ত খাদ্য প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের (Natural Killer cell) কার্যক্ষমতা ৭৯% কমিয়ে দিয়েছে, যেখানে স্বাস্থ্যকর, প্রক্রিয়াজাত তেলবিহীন, কম-চর্বিযুক্ত খাদ্য প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতায় কোনো হ্রাস ঘটায়নি।<sup>62</sup>

সব চর্বি এক রকম নয়। উদাহরণস্বরূপ, উচ্চ-কোলেস্টেরলযুক্ত খাদ্য (যেমন পশ্চিমা খাদ্যাভ্যাস) প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা তাদের স্বাভাবিক কার্যক্ষমতার এক-চতুর্থাংশে নামিয়ে দেয়।<sup>63</sup>

জনপ্রিয় ধারণার বিপরীতে, ফিশ অয়েল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করতে পারে এবং ফুসফুস থেকে ভাইরাস দূর হওয়ার প্রক্রিয়াও বিলম্বিত করতে পারে বলে দেখা গেছে।<sup>64</sup>

এছাড়াও মনে রাখবেন, শরীর অতিরিক্ত চিনিকে (পরিশোধিত কার্বোহাইড্রেটসহ) শরীরের মধ্যে চর্বিতে রূপান্তর করে। মহামারি-জনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে লড়াই করার সময় মিষ্টির প্রতি অতিরিক্ত আকর্ষণ একটি বাস্তব সমস্যা। সুক্রোজ (টেবিল চিনি) সমৃদ্ধ খাদ্য খাওয়ানো ইঁদুরের রোগপ্রতিরোধী কোষের প্রতিক্রিয়া উল্লেখযোগ্যভাবে কমে গিয়েছিল।<sup>65</sup> চিনি গ্রহণ রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার রোগজীবাণু ধ্বংস করার ক্ষমতাকে দুর্বল করে। যখন কেউ ১২ ঘণ্টা কোনো পরিশোধিত চিনি বা পরিশোধিত প্রক্রিয়াজাত কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ করে না, তখন প্রতিটি শ্বেত রক্তকণিকা ১৪টি করে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করতে পারে; কিন্তু কেউ যখন ২৪ চা-চামচ চিনি গ্রহণ করে—যা ১২ আউন্স (৩৫৫ মিলিলিটার) পরিমাণ দুটি কোমল পানীয়ের সমান—তখন শ্বেত রক্তকণিকাগুলো এতটাই দুর্বল হয়ে পড়ে যে তারা প্রতিটি মাত্র একটি ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করতে পারে।<sup>66</sup>

লবণও রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য ক্ষতিকর। পশ্চিমা খাদ্যাভ্যাসে অতিরিক্ত পরিমাণে লবণ থাকে, যা বিভিন্ন স্বাস্থ্যঝুঁকি সৃষ্টি করে। শারীরবৃত্তীয়ভাবে শরীরের প্রতিদিনের লবণের প্রয়োজন এক-চতুর্থাংশ চা-চামচেরও কম। গড় আমেরিকান প্রতিদিন প্রায় ২ চা-চামচ লবণ গ্রহণ করে, যা আট গুণ বেশি। অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাদ্য শ্বেত রক্তকণিকার সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।<sup>67</sup> উচ্চ-লবণযুক্ত খাবারের মধ্যে রয়েছে ক্যানজাত/টিনজাত পণ্য, প্রক্রিয়াজাত চিজ ও মাংস, চিপস, প্যাকেটজাত সিরিয়াল, প্রক্রিয়াজাত টমেটো পণ্য এবং সুপ—শুধু কয়েকটির নাম বলা হলো। সব লেবেল পড়ুন; আরও ভালো হলো, প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলুন।

জনপ্রিয় ধারণার বিপরীতে, উচ্চ-প্রোটিনযুক্ত খাদ্য স্বাস্থ্যকর নয় এবং এটি রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করতে পারে বলে দেখা গেছে। প্রাণিজ প্রোটিন—ভিত্তিক খাদ্য, যাতে সাধারণত ২৫% প্রোটিন থাকে, প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত করে; অন্যদিকে উদ্ভিদ-ভিত্তিক খাদ্য, যাতে মাত্র ৫% প্রোটিন থাকে, প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।<sup>68</sup> উচ্চ প্রোটিন গ্রহণ শরীরের ওপর কী প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কিত আমাদের অধ্যায়টি দেখুন।

সয়াবিন উদ্ভিদজাত প্রোটিনের একটি চমৎকার উৎস। সয়ের শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য রয়েছে এবং এটি একটি শক্তিশালী রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক, যা শুধু শ্বাসনালীর সংক্রমণ নয়, ক্যানসারের ক্ষেত্রেও উপকার দেখিয়েছে।<sup>69</sup>

দুধ, বিশেষ করে দুধের প্রোটিন, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দমন করে; এটি প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা কমিয়ে দেয় এবং ক্যানসারের ঝুঁকিও উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়াতে পারে।<sup>70</sup>

হাই স্কুলে আমার একজন বন্ধু ছিল, যে মূলত কাঁচা খাবারভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস গ্রহণ করেছিল, যা তাকে বলদের মতো শক্তিশালী করে তুলেছিল। তার খাদ্যতালিকায় প্রধানত তাজা ফল, শাকসবজি, অঙ্কুরিত বীজ, বাদাম এবং বীজ ছিল; এর সঙ্গে কিছু রান্না করা খাবার যেমন শিম, শস্য এবং আলুও ছিল। কিছুদিন আগে আমি তার সঙ্গে কথা বলেছিলাম এবং সে বলেছিল যে গত ২৫ বছর ধরে এই খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করার পর থেকে তার একবারও সর্দি, ফ্লু বা অন্য কোনো শ্বাসনালীর সংক্রমণ হয়নি।

তাজা ফল ও শাকসবজির অ্যান্টিবায়োটিক, অ্যালার্জি-রোধী, টিউমার-রক্ষাকারী, প্রদাহ-রোধী এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক বৈশিষ্ট্য রয়েছে বলে দেখা গেছে। বিজ্ঞান দেখিয়েছে যে তাজা ফল ও শাকসবজি অ্যান্টিবায়োটিক, অ্যালার্জি-রোধী, টিউমার প্রতিরোধকারী, প্রদাহ-রোধী এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক।<sup>71</sup> একটি গবেষণায় দেখা গেছে, মূলত কাঁচা খাবারভিত্তিক খাদ্য গ্রহণ অগ্ন্যাশয়ের ক্যানসারের ঝুঁকি ৭২% কমিয়েছে।<sup>72</sup>

আরও কী, একের পর এক গবেষণায় দেখা গেছে যে উদ্ভিদ-ভিত্তিক খাদ্য গ্রহণকারীরা সর্বভুকদের (যারা উদ্ভিদ ও প্রাণিজ উভয় ধরনের খাবার খান) তুলনায় উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট গ্রহণ করেন—ভিটামিন C ৩০০% বেশি, ভিটামিন A ২৪৭% বেশি, ভিটামিন E ৩১৩% বেশি এবং কপার ১২০% বেশি।<sup>73</sup> সর্বভুকদের তুলনায় উদ্ভিদ-ভিত্তিক খাদ্য

গ্রহণকারীদের রক্তে ভিটামিন A, C এবং E-এর ঘনত্ব উল্লেখযোগ্যভাবে বেশি এবং তাদের প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা দ্বিগুণ।<sup>74</sup>

এখন অসাধারণ স্বাস্থ্যদায়ক বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন কিছু নির্দিষ্ট খাবার বিবেচনা করা যাক। পুরনো প্রবাদটি মনে রাখুন, “প্রতিদিন একটি আপেল ডাক্তারকে দূরে রাখে”? এটি সত্য—প্রতি সপ্তাহে পাঁচটি বা তার বেশি আপেল খেলে ফুসফুসের কার্যক্ষমতা উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত হয় এবং প্রতিটি শ্বাসে গ্রহণ করা বাতাসের পরিমাণ ১৩৮ মিলিলিটার বৃদ্ধি পায়।<sup>75</sup> এছাড়াও আপলে এমন ফাইটোকেমিক্যাল রয়েছে যা ভাইরাসকে বাধা দেয়।<sup>76</sup> এর মধ্যে একটি ফাইটোকেমিক্যাল হলো কোয়ারসেটিন, যা শ্বাসনালীর সংক্রমণের কারণে ফুসফুসের ক্ষতি থেকে সুরক্ষা দিতে পারে বলে দেখা গেছে। এটি পেঁয়াজ, সবুজ পাতায়ুক্ত শাকসবজি এবং কিছু ধরনের শিমও পাওয়া যায়।<sup>77</sup>

“প্রতিদিন একটি আপেল ডাক্তারকে দূরে রাখে”—প্রতি সপ্তাহে পাঁচটি বা তার বেশি আপেল ফুসফুসের কার্যক্ষমতা উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত করে।

রসুন দীর্ঘদিন ধরে একটি শক্তিশালী রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক হিসেবে স্বীকৃত। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, একসঙ্গে বসবাসকারী ব্যক্তিদের মধ্যে (সামাজিক দূরত্ব ছাড়াই) রসুন শ্বাসনালীর সংক্রমণ ৬৩% কমিয়েছে।<sup>78</sup> বলা হয়, ১৯১৮ সালের স্প্যানিশ মহামারির সময় একটি এলাকায় ২০ জন মানুষ প্রতিদিন তাদের খাবারের সঙ্গে কাঁচা রসুন খেতেন; ওই ২০ জনের কেউই ফ্লুতে আক্রান্ত হননি।<sup>79</sup> মানুষ যখন সুস্থ থাকে এবং কোনো রোগের উপসর্গ থাকে না, তখন সামাজিক দূরত্ব বা কোয়ারেন্টাইনের প্রয়োজন নেই; রসুন তাদের সুস্থ রাখে।

আঙুরে রেসভেরাট্রল নামের একটি ফাইটোকেমিক্যাল রয়েছে, যা কোষের ভেতরে ভাইরাসের বংশবৃদ্ধিকে শক্তভাবে বাধা দেয় এবং এর ফলে বেঁচে থাকার হার উন্নত হয়।<sup>80</sup>

সু-পুষ্টি মানুষ মহামারির সময়ও স্থিতিস্থাপক থাকে। অনেক মানুষ ক্যালোরি-সমৃদ্ধ কিন্তু পুষ্টি-স্বল্প খাদ্য গ্রহণ করে। পুষ্টির ঘাটতিযুক্ত খাদ্য প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা ও সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দেয় বলে দেখা গেছে।<sup>81</sup> পুষ্টির খাদ্যের পরিবর্তে মানুষের কাছে অনেক বিকল্প রয়েছে, যেমন ভিটামিন প্রস্তুতি, পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার, স্মুদি ইত্যাদি। আমাদের অধ্যায় “জুসিং সম্পর্কে কী?” দেখুন। এগুলোর অনেকগুলোই শুধু শরীরকে পুষ্টি দিতে ব্যর্থ হয় না, বরং রোগের মাধ্যমে শরীরকে ভেঙে পড়তেও বাধ্য করতে পারে।

ভিটামিন A-সমৃদ্ধ খাদ্য প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের সংখ্যা ও কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং IgA উৎপাদনকারী B-কোষের কার্যক্ষমতা উন্নত করে।<sup>82</sup> মনে রাখবেন, ফুসফুস থেকে ভাইরাস নির্মূল করার জন্য IgA অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা বিশেষ করে বয়স্কদের জন্য তাৎপর্যপূর্ণ।<sup>83</sup> ভিটামিন A-এর বড়ি পুষ্টির প্রাকৃতিক খাবার খাওয়ার মতো উপকারী প্রমাণিত হয়নি। যারা ভিটামিন A সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করছেন, তাদের ফুসফুসের ক্যানসার এবং হৃদরোগে মৃত্যুর ঝুঁকি বেড়ে গেছে বলে দেখা গেছে।<sup>84</sup> ভিটামিন A-এর ভালো প্রাকৃতিক উৎসগুলোর মধ্যে রয়েছে পাপরিকা, ক্যাপসিকাম, মিষ্টি আলু, গাজর, কেল, পালং শাক, শীতকালীন স্কায়াশ (কুমড়া), খরমুজ এবং ব্রকলি।

সাপ্লিমেন্ট গ্রহণের তুলনায় পুষ্টির প্রাকৃতিক খাবার খাওয়া রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য বেশি উপকারী বলে প্রমাণিত হয়েছে। প্রাকৃতিক ভিটামিন E-সমৃদ্ধ খাবার রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ফুসফুসে ভাইরাসের সংখ্যা কমাতে সাহায্য করে এবং ভাইরাসজনিত অসুস্থতার সঙ্গে সম্পর্কিত ক্ষুধামন্দা ও ওজন কমে যাওয়া প্রতিরোধেও সাহায্য করে। এছাড়াও ভিটামিন E ফুসফুসের ক্ষতিকর প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে।<sup>85</sup> সাধারণত এই প্রদাহই সেই নিম্নমুখী প্রক্রিয়ার সূচনা করে, যা শেষ পর্যন্ত মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়। ভিটামিন E-এর বড়ি—ঔষধের পুষ্টির পরিবর্তে মানুষের তৈরি বিকল্প—ভালো খাবার খাওয়ার মতো উপকারী প্রমাণিত হয়নি। বরং এগুলো ক্যানসারের মতো রোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।<sup>86</sup> প্রাকৃতিকভাবে ভিটামিন E সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে রয়েছে সূর্যমুখীর বীজ, বাদাম, তিসির বীজ, গমের অঙ্কুর, জলপাই এবং পাইন নাট—শুধু কয়েকটির নাম বলা হলো।

খাবারে প্রাকৃতিকভাবে পাওয়া ভিটামিন C প্রতিরোধে অত্যন্ত সহায়ক। এটি ফুসফুসের ম্যাক্রোফেজের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং ফুসফুসে ভাইরাসের সংখ্যা কমাতে সাহায্য করে।<sup>87</sup> উপসর্গ শুরু হওয়ার আগে বা পরে গ্রহণ করা হলে এটি শ্বাসনালীর সংক্রমণের উপসর্গ উপশম করতে বা এমনকি প্রতিরোধ করতেও পারে।<sup>88</sup> ভিটামিন C একটি শক্তিশালী

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা সংক্রমিত ফুসফুসের ক্ষতি কমায়।<sup>৮৯</sup> এটি খাবারের মাধ্যমে গ্রহণ করাই সর্বোত্তম, কারণ সাল্পিস্টেন্ট হিসেবে গ্রহণ করার তুলনায় এটি শরীরের জন্য বেশি জৈব-উপলভ্য (আরও সহজে শরীর ব্যবহার করতে পারে)।<sup>৯০</sup> ভিটামিন C-এর সাল্পিস্টেন্ট এডিয়ে চলুন, কারণ এগুলো প্রায়ই বিষাক্ত ছত্রাক থেকে তৈরি হয়।<sup>৯১</sup> ভিটামিন C-সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে রয়েছে স্ট্রবেরি, ক্যাপসিকাম, চিভস, লাল বাঁধাকপি, ব্রকলি, আনারস, কমলা, মটরশুঁটি, কেল, ফুলকপি এবং লেবু। লেবুতে লিমোনিনও রয়েছে, যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা উদ্দীপক, প্রদাহ-রোধী এবং অ্যান্টিভাইরাল।<sup>৯২</sup> খাদ্যতালিকায় ভিটামিন C যোগ করার একটি চমৎকার উপায় হলো ঘুম থেকে ওঠার পর প্রতিদিন সকালে এক গ্লাস উষ্ণ পানিতে অর্ধেক লেবুর রস দিয়ে শুরু করা। খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে বিশুদ্ধ পানিতে লেবুর রসই একমাত্র সুপারিশকৃত সংযোজন। ক্ষতিকর ফারমেটেড উপাদান যেমন ভিনেগার এবং টক ক্রিমের পরিবর্তে সব রেসিপিতেও এটি ব্যবহার করা যেতে পারে। সুস্বাদু সালাদ ড্রেসিং, কাজু ক্রিম এবং আরও অনেক কিছুর জন্য আমাদের ওয়েবসাইটের রেসিপিগুলো দেখুন:

[northernlightsheltheeducation.com/pages/Recipes.html](http://northernlightsheltheeducation.com/pages/Recipes.html)

ফোলেট রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার জন্য গুরুত্বপূর্ণ; এটি লিঙ্কোসাইটের সংখ্যা এবং প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা উন্নত করে।<sup>৯৩</sup> বারবার দেখা গেছে যে বড়ি সমাধান নয়—পুষ্টিকর খাবারই সমাধান। খাবারে প্রাকৃতিকভাবে থাকা ফোলেট সাল্পিস্টেন্টের তুলনায় অনেক স্বাস্থ্যকর বিকল্প।<sup>৯৪</sup> বড়ি বা খাবারে সংযোজন হিসেবে মানুষের তৈরি ফোলেটের বিকল্পটি প্রায়ই রাসায়নিক ফলিক অ্যাসিড, যা ক্যানসারের ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ায়।<sup>৯৫</sup> ফোলেট-সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে রয়েছে অ্যারোরুট, গমের অঙ্কুর, চিনাবাদাম, সূর্যমুখীর বীজ, পালং শাক, মসুর ডাল, পিন্টো বিন এবং পার্সলি।

সংক্রমণে ক্ষতিগ্রস্ত শ্বাসনালীর সম্পূর্ণ সুস্থতার জন্য সেলেনিয়াম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেলেনিয়াম প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা ৭০% বৃদ্ধি করে এবং একইসঙ্গে ফুসফুসের টিস্যুকে প্রদাহ থেকে রক্ষা করে।<sup>৯৬</sup> COVID-19 মহামারির সময় সেলেনিয়াম-সমৃদ্ধ খাদ্য রোগীর সংখ্যা ১০ গুণ কমিয়েছে।<sup>৯৭</sup> এবং বেঁচে থাকার হার উন্নত করেছে,<sup>৯৮</sup> অন্যদিকে অপরিপাক্য সেলেনিয়ামের মাত্রা মৃত্যুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়িয়েছে।<sup>৯৯</sup> এই গুরুত্বপূর্ণ উপাদানের ঘাটতি না থাকলে সংক্রমণে ক্ষতিগ্রস্ত ফুসফুসের টিস্যু দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠে।<sup>১০০</sup> সেলেনিয়াম-সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে রয়েছে ব্রাজিল নাট, বিভিন্ন ধরনের বাদাম, তিলের বীজ, গম, সূর্যমুখীর বীজ এবং গমের অঙ্কুর।

প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের সংখ্যা ও কার্যক্ষমতা—উভয়ের জন্যই আরেকটি প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান হলো জিঙ্ক।<sup>১০১</sup> উচ্চ মাত্রার জিঙ্ক COVID-19 থেকে সুস্থ হওয়ার সময় দুই-তৃতীয়াংশ কমিয়ে দিয়েছে। উচ্চ জিঙ্কের মাত্রা থাকা COVID-19 রোগীদের সুস্থ হতে মাত্র ৮ দিন লেগেছিল, যেখানে জিঙ্কের ঘাটতিযুক্ত রোগীদের গড়ে ২৫ দিন লেগেছিল।<sup>১০২</sup> জিঙ্কের সরাসরি অ্যান্টিভাইরাল কার্যক্ষমতা রয়েছে, যা রোগপ্রতিরোধী প্রতিক্রিয়ার ভারসাম্য বজায় রাখে এবং নিশ্চিত করে যে কোষীয় রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রদাহের কারণে অতিরিক্ত চাপে পড়ে না। জিঙ্ক-সমৃদ্ধ খাবারের মধ্যে রয়েছে গমের অঙ্কুর, কুমড়ার বীজ, তিলের বীজ, গমের ভুসি, পাইন নাট, বুনো চাল এবং কাজুবাদাম।

## পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্যভ্যাস

তাজা ফল, শাকসবজি, বাদাম, বীজ, ডালজাতীয় খাবার এবং সম্পূর্ণ শস্যসমৃদ্ধ পুষ্টিতে ভরপুর খাদ্যের ওপর গুরুত্ব দিন। কপার রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সাহায্য করে, কারণ এটি অ্যান্টিবডি'র সরবরাহ এবং ভাইরাস মোকাবিলায় প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।<sup>১০৩</sup> কপার পাওয়ার সর্বোত্তম উৎস হলো স্পিরুলিনা, সামুদ্রিক শৈবাল, তিলের বীজ, সয়াবিন, সূর্যমুখীর বীজ এবং বিভিন্ন ধরনের বাদাম, তবে চিনাবাদাম নয়।

ম্যাগনেসিয়াম একটি গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান, যা প্রদাহ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। যখন শরীরে ম্যাগনেসিয়ামের পর্যাপ্ত মজুত থাকে, তখন প্রদাহজনিত নিউমোনিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য শরীর অনেক ভালোভাবে প্রস্তুত থাকে।<sup>১০৪</sup> চালের কুঁড়া, গমের ভুসি, কুমড়ার বীজ, সয়াবিন, তিসির বীজ, ব্রাজিল নাট এবং তিলের বীজ থেকে সহজেই ম্যাগনেসিয়াম পাওয়া যায়।

হলুদ, যা মুদি দোকানে পাওয়া একটি সাধারণ মসলা, ভিটামিন C-এর একটি ভালো উৎস এবং প্রদাহের চিকিৎসার জন্য ভারতে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। এটি একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভাইরাসজনিত নিউমোনিয়ায় ফুসফুসের ক্ষতির জন্য দায়ী কয়েকটি প্রদাহজনক সাইটোকাইনকে বাধা দেয়।<sup>১০৫, ১০৬</sup>

এন্ডারবেরির উল্লেখযোগ্য অ্যান্টিভাইরাল কার্যকারিতা রয়েছে বলে দেখা গেছে, 107 যা করোনাভাইরাসের সংখ্যা এক হাজার গুণ পর্যন্ত কমিয়ে দেয়।<sup>108</sup>

অ্যাস্ট্রাগালাস এবং লিকোরিস<sup>109</sup> প্রাকৃতিক ঘাতক কোষকে উদ্দীপিত করে<sup>110</sup> এবং অ্যান্টিভাইরাল কার্যকারিতা রয়েছে।<sup>111</sup>

চ্যামেলিয়ন প্ল্যান্ট (Houttuynia cordata) ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য লিম্ফোসাইটকে উদ্দীপিত করে।<sup>112</sup>

চাইনিজ সিডার (Toona sinensis Roem) ভাইরাসের বংশবৃদ্ধি প্রতিরোধ করে।<sup>113</sup>

Echinacea purpurea, একটি উদ্ভিদ যা মূলত নেটিভ আমেরিকানরা শ্বাসনালীর সংক্রমণের চিকিৎসায় ব্যবহার করত, প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের ভাইরাস ধ্বংস করার ক্ষমতা প্রায় ১০০% বৃদ্ধি করে বলে দেখা গেছে।<sup>114</sup>

পাইন গাছের সূঁচ দিয়ে চা তৈরি করা এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফাইটোকেমিক্যালের জন্য উপকারী,<sup>115,116</sup> যেমন ভিটামিন C,<sup>117</sup> এবং এর আলফা ও বিটা পিনিনের জন্য, যা প্রাকৃতিক ঘাতক কোষকে উদ্দীপিত করে।<sup>118</sup>

কার্টকয়লা ভাইরাসকে আবদ্ধ করে। এটি অতিরিক্ত প্রদাহজনক উপাদান শোষণ করে প্রদাহও কমায়। প্রসঙ্গত বলা যায়, সর্দি শুরু হওয়ার একেবারে প্রথম পর্যায়ে কার্টকয়লার ব্যবহারও একটি ভালো ব্যবস্থা। কার্টকয়লা ভাইরাসকে আবদ্ধ করে।<sup>119</sup> এটি অতিরিক্ত প্রদাহজনক উপাদান শোষণ করে প্রদাহও কমায়।<sup>120</sup>

প্রতি গ্লাস পানিতে এক থেকে দুই চা-চামচ অ্যাক্টিভেটেড চারকোল পাউডার পান করুন। ধীরে ধীরে পান করুন এবং এটি গলার ওপর প্রলেপ দিতে দিন। উপসর্গ অব্যাহত থাকলে প্রতি দুই থেকে চার ঘণ্টা পরপর এটি পুনরাবৃত্তি করা যেতে পারে।

যদি প্রত্যেকে ব্যক্তিগতভাবে এই মূল তাজা খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করত, তাহলে কোনো মহামারি শুরু হওয়ার জন্যও পা রাখার জায়গা খুঁজে পেত না, ছড়িয়ে পড়া তো দূরের কথা, কারণ প্রত্যেকেই মহামারির বিরুদ্ধে প্রতিরোধী হয়ে উঠত।

আসুন, পরবর্তী মহামারির প্রস্তুতির জন্য একজন ব্যক্তি যে খাবারগুলো খেতে চাইতে পারেন সেগুলো সংক্ষেপে দেখি। গুরুত্বপূর্ণ সবজির মধ্যে রয়েছে রসুন, পেঁয়াজ, গাজর, কেল, পালং শাক এবং ব্রকলি। যেসব ফলের ওপর গুরুত্ব দেওয়া উচিত সেগুলো হলো আপেল, স্ট্রবেরি, আঙুর এবং সাইট্রাস ফল। বিভিন্ন ধরনের বাদাম অত্যন্ত মূল্যবান; বিশেষ করে ব্রাজিল নাট এবং পাইন নাট খুব ভালো। বীজও অপরিহার্য; সূর্যমুখীর বীজ, তিলের বীজ এবং কুমড়ার বীজ হাতের কাছে রাখুন। বাদাম ও বীজ তাজা ও লবণযুক্ত অবস্থায় থাওয়ার চেয়ে কাঁচা থাওয়াই উত্তম। অন্যান্য যেসব খাবারের ওপর গুরুত্ব দেওয়া উচিত সেগুলোর মধ্যে রয়েছে সয়াবিন, গমের অঙ্কুর এবং হলুদ।

আমরা যে বিজ্ঞানকে উদ্ধৃত করে আসছি, তা আসলে যা বর্ণনা করছে, তা আদিপুস্তকে পাওয়া যায়, “সমস্ত পৃথিবীর উপর যত বীজযুক্ত উদ্ভিদ আছে এবং যত গাছে বীজযুক্ত ফল হয়, সে সকল আমি তোমাদিগকে দিলাম; তাহা তোমাদের খাদ্য হইবে।” “আর তুমি ক্ষেত্রের উদ্ভিদ খাইবে।” (আদিপুস্তক ১:২৯; ৩:১৮ (NIV))।<sup>121</sup>

## জলের ব্যবহার (THE USE OF WATER)

খুব কম মানুষই পর্যাপ্ত পানি পান করার প্রকৃত গুরুত্ব বোঝে। “বিশুদ্ধ পানি ও বিশুদ্ধ বাতাসের অভাবে হাজার হাজার মানুষ মারা গেছে, যারা বেঁচে থাকতে পারত। এবং হাজার হাজার অসুস্থ ব্যক্তি, যারা নিজেদের ও অন্যদের জন্য বোঝা, তারা মনে করে যে তাদের জীবন ডাক্তারদের কাছ থেকে ওষুধ নেওয়ার ওপর নির্ভর করে। তারা ক্রমাগত বাতাস থেকে নিজেদের রক্ষা করে এবং পানি ব্যবহার এড়িয়ে চলে। সুস্থ হওয়ার জন্য তাদের এই আশীর্বাদগুলোর প্রয়োজন। যদি তারা জ্ঞান লাভ করত এবং ওষুধ ছেড়ে দিত, বাইরের ব্যায়ামে অভ্যস্ত হতো এবং গ্রীষ্ম ও শীতকালে নিজেদের ঘরে বাতাস চলাচল করতে দিত, এবং পান করা ও গোসলের জন্য নরম পানি ব্যবহার করত, তাহলে তারা দুর্ভিক্ষ জীবন টেনে নিয়ে যাওয়ার পরিবর্তে তুলনামূলকভাবে সুস্থ ও সুখী থাকত।”<sup>122</sup>

ডিহাইড্রেশনের পরিণতির মধ্যে রয়েছে কোষ্ঠকাঠিন্য, মূত্রনালীর এবং শ্বাসনালীর সংক্রমণ, প্রলাপ, কিডনি বিকলতা, ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্যহীনতা, হাইপারথার্মিয়া (গরম আবহাওয়া সহ্য করতে না পারা) এবং ক্ষত শুকাতে বেশি সময় লাগা—শুধু কয়েকটির নাম বলা হলো।<sup>123</sup>

পানির অন্যান্য ব্যবহারের মধ্যে রয়েছে গোসলের পাশাপাশি গরম ও ঠান্ডা চিকিৎসা। “বেশিরভাগ মানুষ প্রতিদিন ঠান্ডা বা কুসুম গরম পানিতে গোসল করলে উপকার পাবে;সকালে বা সন্ধ্যায়। সঠিকভাবে গোসল করার পরিবর্তে ঠান্ডা লাগার প্রবণতা বাড়ার কথা নয়;বরং এটি ঠান্ডার বিরুদ্ধে শরীরকে শক্তিশালী করে।”<sup>124</sup>

ঠান্ডা আবহাওয়ায় বাইরে যাওয়ার আগে ঠান্ডা পানিতে (64°F/18°C)গোসল করলে রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা উদ্দীপিত হয়। এটি ঠান্ডার সংস্পর্শে আসার সময় শ্বেত রক্তকণিকার প্রতিক্রিয়া বৃদ্ধি করে এবং প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা বাড়ায়।<sup>125</sup>

আমি এই নির্দিষ্ট বৈজ্ঞানিক তথ্যটি যেভাবে প্রয়োগ করি তা হলো,প্রতিবার গোসল বা শাওয়ার নেওয়ার শেষে তথাকথিত “cold clamp”—এক মিনিট ঠান্ডা পানির শাওয়ার বা সারা শরীরে ঠান্ডা মিটেন দিয়ে ঘষা—দিয়ে শেষ করি। এটি স্বকের ছিদ্রগুলো বন্ধ করে শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রিত রাখতে সাহায্য করে। এটি একটি চমৎকার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা,যা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা এবং প্রাকৃতিক ঘাতক কোষকে উদ্দীপিত করে।<sup>126</sup>

যদি আমার মনে হয় সর্দি,ফ্লু বা অন্য কোনো শ্বাসনালীর সংক্রমণ শুরু হচ্ছে,তাহলে আমি শাওয়ারের দিকে যাই। আমি কলের পানি যতটা গরম সহ্য করতে পারি ততটা গরম করি এবং শাওয়ার নিই,যতক্ষণ না আমার শরীরের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা বাড়তে অনুভব করি। কয়েকবার থার্মোমিটার ব্যবহার করে আমি এই তাপমাত্রা বৃদ্ধি শনাক্ত করতে শিখেছি, যতক্ষণ না আমি তাপমাত্রার সঙ্গে আমার অনুভূতির সম্পর্ক বুঝতে পারি। যখন শরীরের তাপমাত্রায় কাঙ্ক্ষিত সামান্য বৃদ্ধি হয়,তখন আমি যতটা সম্ভব ঠান্ডা পানিতে এক মিনিট থাকি। আমি এই প্রক্রিয়াটি আরও এক বা দুইবার পুনরাবৃত্তি করি এবং তারপর প্রায় আধা ঘণ্টার জন্য বিছানায় চলে যাই,অথবা রাতের জন্য ঘুমাতে যাই। সাধারণত সুস্থতা ফিরে পাওয়ার জন্য এটুকুই যথেষ্ট।

প্রতিটি গোসল বা শাওয়ার তথাকথিত “cold clamp”দিয়ে শেষ করা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা উদ্দীপিত করার একটি চমৎকার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা।

শ্বাসনালীর সংক্রমণ ও ব্রঙ্কাইটিসে পানির আরেকটি ব্যবহার হলো ইউক্যালিপটাস তেলের সঙ্গে বাষ্প গ্রহণ। বাষ্প গ্রহণের চিকিৎসা শ্বাস-প্রশ্বাসের উপসর্গ এবং অক্সিজেনের মাত্রা উন্নত করতে পারে বলে দেখা গেছে,<sup>127</sup>এবং ইউক্যালিপটাসের প্রদাহ-রোধী, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট,ব্রঙ্কোডাইলটরিক, অ্যান্টিভাইরাল এবং অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল প্রভাব রয়েছে।<sup>128,129</sup>

### ঈশ্বরিক শক্তির ওপর বিশ্বাস (TRUST IN DIVINE POWER)

স্বাস্থ্য ও আধ্যাত্মিকতার সম্পর্ক সম্প্রতি বিজ্ঞানীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে। আধ্যাত্মিকতা,অর্থাৎ ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখা, রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থার কার্যক্ষমতা শক্তিশালী করে বলে দেখা গেছে।<sup>130</sup>

আমরা কীভাবে ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখব?নিঃশর্তভাবে নিজেদের—আমাদের সমস্ত জীবন,সম্পর্ক,সম্পদ,আশা ও পরিকল্পনা—তাঁর কাছে সমর্পণ করে,ক্রমাগত নির্দেশনার জন্য প্রার্থনা করে এবং প্রতিটি সমস্যার জন্য তাঁর সমাধানের অপেক্ষায় শান্তভাবে ও প্রত্যাশার সঙ্গে অপেক্ষা করে। ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখার একটি বড় উপকার হলো সেই স্বস্তি,যা আসে যখন আমাদের নিজেদের শক্তিতে চাপ-সৃষ্টিকারী পরিস্থিতি পরিচালনা করতে হয় না।

শারীরবৃত্তীয়ভাবে,মানসিক চাপের এই হ্রাসকে স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমে যাওয়া,ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি এবং IgA-এর মাত্রা বৃদ্ধির মাধ্যমে দেখা যায়,<sup>131</sup>যার ফলে শ্বাসনালীর সংক্রমণসহ কম অসুস্থতা হয়,<sup>132</sup>রোগ থেকে দ্রুত সুস্থতা আসে এবং সামগ্রিকভাবে উন্নত স্বাস্থ্য লাভ হয়।

“যখন সুসমাচার তার বিশুদ্ধতা ও শক্তিতে গ্রহণ করা হয়,তখন এটি পাপ থেকে উৎপন্ন রোগের প্রতিকার হয়ে ওঠে। ধার্মিকতার সূর্য:আরোগ্য তার পাথার মধ্যে নিয়ে উদ্ভিত হবে।’ মালাখি ৪:২। এই জগৎ যা কিছু দিতে পারে তার কিছুই ভগ্ন হৃদয়কে সুস্থ করতে,মনের শান্তি দিতে,দুশ্চিন্তা দূর করতে বা রোগকে তাড়াতে পারে না। খ্যাতি,প্রতিভা,মেধা—সবই দুঃখিত হৃদয়কে আনন্দিত করতে বা নষ্ট হয়ে যাওয়া জীবনকে পুনরুদ্ধার করতে শক্তিহীন। আত্মার মধ্যে ঈশ্বরের জীবনই মানুষের একমাত্র আশা।

ঐশ্বরিক শক্তির ওপর বিশ্বাস রাখা উন্নত মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে নিয়ে যায়, যা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করতে সাহায্য করে।

“খ্রীষ্ট যে প্রেম সমগ্র সত্তার মধ্যে ছড়িয়ে দেন, তা একটি জীবনদায়ী শক্তি। প্রতিটি জীবনদায়ী অংশ—মস্তিষ্ক, হৃদয়, স্নায়ু—এটি নিরাময়ের মাধ্যমে স্পর্শ করে। এর দ্বারা সত্তার সর্বোচ্চ শক্তিগুলো সক্রিয় হয়ে ওঠে। এটি আত্মাকে অপরাধবোধ ও দুঃখ, উদ্বেগ ও যন্ত্রণা থেকে মুক্ত করে, যা জীবনশক্তিকে চূর্ণ করে। এর সঙ্গে আসে প্রশান্তি ও স্থিরতা। এটি আত্মায় এমন আনন্দ স্থাপন করে যা পার্থিব কোনো কিছু ধ্বংস করতে পারে না—পবিত্র আত্মায় আনন্দ—স্বাস্থ্যদায়ক, জীবনদায়ক আনন্দ।”<sup>133</sup>

যখন আমরা প্রভুকে আমাদের পথপ্রদর্শক করি, তখন আমরা তাঁর প্রতিশ্রুতি দাবি করতে পারি, “তুমি সদাপ্রভুকে, যিনি আমার আশ্রয়, পরাংপরকে, তোমার বাসস্থান করিয়াছ; তোমার প্রতি কোনো অমঙ্গল ঘটিবে না, কোনো মহামারী তোমার তাম্বুর নিকট আসিবে না।” (গীতসংহিতা ৯১:৯-১০)।

আমরা প্রভুকে আমাদের “আশ্রয়” ও “বাসস্থান” করতে পারি, তাঁর ওপর বিশ্বাস রেখে এবং তাঁর দেওয়া উত্তম স্বাস্থ্য-পরামর্শ অনুসরণ করে। “যদি তুমি যন্ত্রণাসহকারে তোমার ঈশ্বর সদাপ্রভুর রব শোনো, এবং তাঁর দৃষ্টিতে যা সঠিক তা করো, তাঁর আশ্রয় কান দাও এবং তাঁর সমস্ত বিধি পালন করো, তবে আমি মিসরীয়দের ওপর যে সমস্ত রোগ এনেছি, তার কোনোটি তোমার ওপর আনব না; কারণ আমিই সদাপ্রভু, যে তোমাকে সুস্থ করি।” (যাত্রাপুস্তক ১৫:২৬)।

ঐশ্বরিক শক্তির ওপর বিশ্বাস রাখা উন্নত মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে নিয়ে যায়, যা রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। বিষমতার মাধ্যমে প্রকাশিত দুর্বল মানসিক স্বাস্থ্য প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতা হ্রাস এবং B-কোষের দমন করার সঙ্গে সম্পর্কিত।<sup>134</sup> ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস ছাড়া জীবন অনুশোচনার একটি ইতিহাস রেখে যায়, যা বিষমতার দিকে নিয়ে যায়। বিষমতার সঙ্গে অ্যালকোহল যোগ হলে প্রাকৃতিক ঘাতক কোষের কার্যক্ষমতার ওপর নেতিবাচক প্রভাব বহুগুণ বেড়ে যায়।<sup>135</sup>

“শরীর ও আত্মার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে কৃতজ্ঞতা ও প্রশংসার মনোভাবের মতো আর কিছুই এত বেশি সহায়ক নয়। বিষমতা, অসন্তুষ্ট চিন্তা ও অনুভূতিকে প্রতিহত করা একটি ইতিবাচক কর্তব্য—যেমন প্রার্থনা করা একটি কর্তব্য। আমরা যদি স্বর্গের দিকে যাবি, তাহলে কীভাবে আমরা শোকাতুরদের একটি দল হয়ে, আমাদের পিতার গৃহের পথে সমস্ত পথ ধরে হাফাকার ও অভিযোগ করতে করতে যেতে পারি?”<sup>136</sup>

ঐশ্বরিক শক্তির ওপর বিশ্বাসের অভাব দুর্বল মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য নিজেকে প্রকাশ করার অনেক উপায় রয়েছে। রসবোধের অভাব, দৈনন্দিন সমস্যা নিয়ে দুশ্চিন্তা করা এবং নেতিবাচক আবেগ অনুভব করা IgA-এর মাত্রা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দিতে পারে।<sup>137</sup> রাগ ও বিরক্তির মতো খারাপ অনুভূতিগুলো ধরে রাখা মানসিক চাপ সৃষ্টি করে এবং ক্লান্তি ও রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দমনের দিকে নিয়ে যায়। মাত্র পাঁচ মিনিট রাগ করলেও IgA-এর মাত্রা পাঁচ ঘন্টা পর্যন্ত উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যেতে পারে।<sup>138</sup>

### আরও ধন্য—দেওয়াতে (MORE BLESSED TO GIVE)

ঐশ্বরিক শক্তির ওপর বিশ্বাস স্বাভাবিকভাবেই অন্যদের সাহায্য করার আকাঙ্ক্ষার দিকে নিয়ে যায়। বিজ্ঞান দেখেছে যে, যখন ব্যক্তির বন্ধু, আত্মীয়, প্রতিবেশী এবং/অথবা তাদের জীবনসঙ্গীকে সহায়তা প্রদান করেন, তখন মৃত্যুহার উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যায়। আশ্চর্যের বিষয় হলো, সহায়তা গ্রহণকারী হওয়ার ফলে মৃত্যুহার কমে।<sup>139</sup> এটি সেই বিষয়টিকেই জোরালোভাবে তুলে ধরে, যা আমরা সবসময় জেনে এসেছি—“গ্রহণ করার চেয়ে দেওয়া ধন্য।” (প্রেরিত ২০:৩৫)।

আরেকটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা সবচেয়ে বেশি স্বৈচ্ছাসেবামূলক কাজ করেছেন, তাদের তুলনায় যারা খুব কম স্বৈচ্ছাসেবামূলক কাজ করেছেন তাদের মৃত্যুহার ৬৩% বেশি ছিল। যদিও গির্জায় যাওয়ার স্বাস্থ্যগত উপকারিতা রয়েছে বলে দেখা গেছে, গির্জায় স্বৈচ্ছাসেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করলে মৃত্যুহার আরও ৬০% কমে যায় বলে দেখা গেছে।<sup>140</sup> তাই, আজ কাউকে আশীর্বাদ করার জন্য একজন মানুষকে খুঁজে নিন!

“যখন মানবীয় সহানুভূতি প্রেম ও দয়ার সঙ্গে মিশ্রিত হয় এবং যীশুর আত্মার দ্বারা পবিত্র হয়, তখন এটি এমন একটি উপাদানে পরিণত হয় যা অত্যন্ত মঙ্গলজনক ফল উৎপন্ন করতে পারে। যারা দয়া ও পরোপকারের চর্চা করেন, তারা

কেবল অন্যদের জন্য একটি ভালো কাজই করেন না এবং যারা সেই ভালো কাজ গ্রহণ করেন তাদের আশীর্বাদ করেন না, বরং সত্যিকারের পরোপকারের কল্যাণকর প্রভাবের জন্য নিজেদের হৃদয় খুলে দিয়ে নিজেরাও উপকৃত হন। অন্যদের ওপর ছড়িয়ে দেওয়া প্রতিটি আলোকরশ্মি আমাদের নিজেদের হৃদয়ের ওপরও প্রতিফলিত হবে। দুঃখিত ব্যক্তির প্রতি বলা প্রতিটি দয়ালু ও সহানুভূতিশীল কথা, নিপীড়িতকে স্বস্তি দেওয়ার প্রতিটি কাজ এবং আমাদের সহমানবদের প্রয়োজন মেটানোর জন্য দেওয়া প্রতিটি উপহার—যদি ঈশ্বরের মহিমার উদ্দেশ্যে দেওয়া বা করা হয়—দাতার জন্য আশীর্বাদ নিয়ে আসবে। যারা এইভাবে কাজ করেন তারা স্বর্গের একটি আইন পালন করছেন এবং ঈশ্বরের অনুমোদন লাভ করবেন। অন্যদের ভালো করার আনন্দ অনুভূতিতে এক ধরনের উষ্ণতা সৃষ্টি করে, যা স্নায়ুর মধ্য দিয়ে প্রবাহিত হয়, রক্ত সঞ্চালন দ্রুত করে এবং মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য সৃষ্টি করে।”<sup>141</sup>

## ভয়ের কারণ (THE FEAR FACTOR)

অসুস্থতা ও মৃত্যু এড়াতে চাওয়া স্বাভাবিক। অসুস্থতা ও মৃত্যুর ভয়ের মাধ্যমে শয়তান মানুষকে দাসত্বে আবদ্ধ করার জন্য কাজ করে। এর বিপরীতে, যীশু আমাদের ভয়ের এই বন্দিত্ব থেকে মুক্ত করতে এসেছিলেন।

“অতএব, সন্তানেরা যখন রক্তমাংসের অংশীদার, তখন তিনিও একইভাবে রক্তমাংসের অংশীদার হলেন; যাতে মৃত্যুর মাধ্যমে তিনি তাকে ধ্বংস করতে পারেন, যার মৃত্যুর ওপর ক্ষমতা ছিল, অর্থাৎ দিয়াবলকে; এবং যারা মৃত্যুর ভয়ে সারা জীবন দাসত্বের অধীন ছিল, তাদের মুক্ত করতে পারেন।” (ইব্রীয় ২:১৪, ১৫)।

ভয় আতঙ্ক সৃষ্টি করে। এটি মানুষকে অশৌচিক করে তোলে, যাতে তারা ঈশ্বরের আদেশ এবং সাধারণ ভালো বিবেচনার বিপরীত জাল সমাধান গ্রহণ করে। ভয় মানুষকে ঈশ্বরের সমাধানের পরিবর্তে মানুষের সমাধান গ্রহণ করতে পরিচালিত করে।

ঈশ্বর আমাদের যুক্তিবোধের শক্তি দিয়েছেন এবং তিনি চান আমরা তা ব্যবহার করি, “এসো, এখন আমরা যুক্তি করি, সদাপ্রভু বলেন।” (মিশাইয় ১:১৮)।

ঈশ্বর ভয়ের উৎস নন। “কারণ ঈশ্বর আমাদের ভীরুতার আত্মা দেননি; কিন্তু শক্তি, প্রেম ও সুবুদ্ধির আত্মা দিয়েছেন।” (২ তীমথিয় ১:৭)।

“ভয় করিও না, কারণ আমি তোমার সঙ্গে আছি; ভীত হয়ো না, কারণ আমি তোমার ঈশ্বর; আমি তোমাকে শক্তি দেব; আমি তোমাকে সাহায্য করব; আমি আমার ধার্মিকতার দক্ষিণ হস্ত দিয়ে তোমাকে ধরে রাখব।” (মিশাইয় ৪১:১০)।

আমরা আমাদের ভয় নিয়ে ঈশ্বরের কাছে যেতে পারি। “প্রেমে ভয় নেই; কিন্তু সিদ্ধ প্রেম ভয়কে দূর করে দেয়, কারণ ভয়ের মধ্যে শাস্তি আছে। যে ভয় করে সে প্রেমে সিদ্ধ হয়নি।” (১ যোহন ৪:১৮)।

চাপের মধ্যে থাকলে মানুষকে মনে রাখতে হবে যে ঈশ্বরের ওপর তাদের আস্থা রাখতে হবে। একমাত্র তিনিই এমন শান্তি দিতে পারেন, যা সমস্ত বোধের অতীত।

অসুস্থতা ও মৃত্যুর ভয়ের মাধ্যমে শয়তান মানুষকে দাসত্বে আবদ্ধ করার জন্য কাজ করে। এর বিপরীতে, যীশু আমাদের ভয়ের এই বন্দিত্ব থেকে মুক্ত করতে এসেছিলেন।

যদিও মহামারির সময় অনেক মানুষ মারা যেতে পারে এবং উপসর্গগুলো অত্যন্ত অস্বস্তিকর বা এমনকি গুরুতরও হতে পারে—এই সত্য থেকে ভয় সৃষ্টি হতে পারে, তবুও আমাদের মনে রাখতে হবে যে ঈশ্বরের কাছে কোনো দুরারোগ্য রোগ নেই। আমাদের ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখতে হবে এবং কোনো রোগের একেবারে শুরুতেই তাঁর প্রাকৃতিক প্রতিকারগুলো প্রয়োগ করতে হবে, এই বিশ্বাস না করে যে কিছুই করা সম্ভব নয় এবং ভয় ও হতাশায় অসহায় হয়ে পড়তে হবে। সঠিক পরিস্থিতিতে রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা শক্তিশালী করার মাধ্যমে রোগের প্রক্রিয়াকে থামানো এবং বিপরীতমুখী করা যেতে পারে।

ভয় অনেক মানুষকে চিকিৎসা সম্পর্কে ঈশ্বরপ্রদত্ত আত্মনির্ধারণের অধিকার লঙ্ঘন করতে গ্রহণ করতে পরিচালিত করে। মানুষকে কখনোই তাদের বিবেকের বিরুদ্ধে কোনো চিকিৎসা গ্রহণ করতে বাধ্য করা উচিত নয়, তা তাদের নিজেদের

মঙ্গলের জন্যই হোক অথবা অন্য কারও স্বার্থে। যদি একজন ব্যক্তির কোনো বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয়, অথবা সুপারিশকৃত বা বাধ্যতামূলক চিকিৎসার কারণে এমনকি মৃত্যুও হয়, তাহলেও তা একজন মানুষের জন্য এক জন বেশি। পশুর পালগত রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা (herd immunity) গড়ে তোলার স্বার্থে কিছু মানুষকে বলি দিতে হবে—এই ধারণাটি একটি ভুল ধারণা। পালটি ব্যক্তিদের দ্বারা গঠিত, এবং পালের একজন ব্যক্তির জন্য যা খারাপ, তা অন্যদের জন্যও খারাপ এবং পুরো পালই ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

এই বিষয়টি আরও বিস্তারিতভাবে আলোচনার জন্য “Mandatory Healthcare: Does God Care?” শিরোনামের অধ্যায়টি দেখুন।

আমাদের অবশ্যই ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখতে এবং তাঁর আনুগত্য করতে হবে, “তোমার সমস্ত হৃদয় দিয়ে সদাপ্রভুর ওপর বিশ্বাস রাখো; নিজের বুদ্ধির ওপর নির্ভর করো না। তোমার সমস্ত পথে তাঁকে স্বীকার করো, আর তিনি তোমার পথ সরল করবেন।” (হিতোপদেশ ৩:৫-৬)।

শয়তানের অগণিত বিকল্প রয়েছে, যেগুলোর ওপর ঈশ্বরের পরিবর্তে আমরা বিশ্বাস রাখি—এটাই সে চায়। যাত্রাপুস্তক ১৫:২৬-এ উল্লেখিত মিশরীয়রা তাদের প্রতিনিধিত্ব করে, যারা ঈশ্বরের আশীর্বাদ থেকে বঞ্চিত প্রতিকারের ওপর আস্থা রাখে। এই প্রতিকারগুলোর বিষয়ে যিরমিয় বলেন, “তারা আমার জাতির কন্যার ক্ষত সামান্য সুস্থ করেছে, বলেছে, শান্তি, শান্তি; কিন্তু শান্তি নেই।” (যিরমিয় ৮:১১)।

**জাল প্রতিকার** শুধু উপসর্গের চিকিৎসা করে। জাল প্রতিকার আরোগ্য নিয়ে আসে না। এগুলো কেবল উপসর্গগুলোকে আড়াল করে এবং সাহায্য করছে বলে একটি মিথ্যা ধারণা দেয়; কিন্তু বাস্তবে রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থাকে এখন দ্বিগুণ বোঝা বহন করতে হয়—বিশাক্ত পদার্থের সঙ্গে যেমন মোকাবিলা করতে হয়, তেমনি রোগের সঙ্গেও মোকাবিলা করতে হয়।

সমস্ত প্রতিকারকে শাস্ত্র যা বলে তার সঙ্গে তুলনা করে মূল্যায়ন করা উচিত—সেগুলো ঈশ্বরের আশীর্বাদ বহন করে কি না, “ব্যবস্থা ও সাফল্যের কাছে যাও; তারা যদি এই বাক্য অনুসারে না বলে, তবে তাদের মধ্যে কোনো আলো নেই।” (যিশাইয় ৮:২০)।

অসংখ্য আধুনিক জাল প্রতিকার রয়েছে, যা সবচেয়ে অপ্রত্যাশিত স্থানগুলোতে এবং সবচেয়ে রহস্যময় বা অস্পষ্ট নামের অধীনে আমাদের বিশ্বাস আকর্ষণ করার জন্য জোরালোভাবে প্রচার করা হয়। প্রকাশিত বাক্যে ওষুধের জাল প্রতিকারকে জাদুবিদ্যা বলা হয়েছে, “কারণ তোমার জাদুবিদ্যার [এখানে ব্যবহৃত গ্রিক শব্দটি হলো ফার্মেসির জন্য ব্যবহৃত ‘pharmakeia’] দ্বারা সমস্ত জাতি প্রভাবিত হয়েছে।” প্রকাশিত বাক্য ১৮:২৩।

যদি আমরা প্রভাবিত হতে না চাই, তাহলে আমাদের সৃষ্টিকর্তা ও পালনকর্তার ওপর পূর্ণ বিশ্বাস ও আস্থা রাখতে হবে, কোনো জাল প্রতিকারের ওপর নয়।

যদিও যারা এই জাল চিকিৎসাগুলো প্রচার করতে জড়িত তারা আন্তরিক এবং ভালো উদ্দেশ্যসম্পন্ন হতে পারে, তবুও আমাদের প্রতিটি সুপারিশকে সতর্কতার সঙ্গে মূল্যায়ন করতে হবে। এবং তাদের অবস্থানকে আমরা সম্মান করলেও, আমাদের পিতার প্রকাশিত ইচ্ছা অনুসরণ করতে হবে, যিনি আমাদের সৃষ্টিকর্তা ও নির্মাতা, যিনি জানেন আমরা কীভাবে গঠিত হয়েছি, কীভাবে আমরা কাজ করি এবং আমাদের সর্বোত্তম মঙ্গলের জন্য কী প্রয়োজন।

“মানুষের কাছে এমন এক পথ আছে, যা তার দৃষ্টিতে সঠিক, কিন্তু তার শেষ পথ মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়।” (হিতোপদেশ ১৪:১২)।

আসুন, ঈশ্বরের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং মানুষের জাল বিকল্পগুলোর মধ্যে পার্থক্যগুলো দেখি। প্রথম লক্ষণীয় পার্থক্য হলো—ঈশ্বরের পথগুলো খুব কমই অনুসন্ধান করা হয়, তাই সেগুলো খুব বেশি পরিচিত বা বাস্তবায়িত নয়; অন্যদিকে মানুষের জাল বিকল্পগুলো সাধারণত জনপ্রিয়, সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য, বহু সংস্কৃতির মধ্যে প্রতিষ্ঠিত এবং অত্যন্ত জোরালোভাবে প্রচারিত, সংরক্ষিত, প্রয়োগ ও রক্ষা করা হয়।

আমরা উদাহরণ হিসেবে সামাজিক দূরত্ব, টিকাদান এবং মাস্ক পরাকে আলোচনা করব।

## সামাজিক দূরত্ব (SOCIAL DISTANCING)

ঈশ্বর অসুস্থদের জন্য কোয়ারেন্টাইন (Quarantine) ব্যবস্থা করেছিলেন, সুস্থ এবং যাদের কোনো উপসর্গ নেই তাদের জন্য সামাজিক দূরত্ব (Social Distancing) নয়। “যত দিন তার মধ্যে সেই প্লেগ থাকবে, তত দিন সে অশুচি থাকবে; সে অশুচি; সে একা বাস করবে; শিবিরের বাইরে তার বাসস্থান হবে।” (লেবীয় পুস্তক ১৩:৪৬)।

কোয়ারেন্টাইন হলো অসুস্থ ব্যক্তিকে আলাদা রাখা, যাতে তার যে রোগ নির্ণয় করা হয়েছে তা অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে না পারে—এটি একটি ভালোবাসাপূর্ণ পৃথকীকরণ, কাউকে পরিত্যাগ করা নয়; বরং নির্ধারিত ব্যক্তিদের মাধ্যমে পৃথক রাখা ব্যক্তির প্রতি ভালোবাসাপূর্ণ যত্ন প্রদান করা।

সামাজিক দূরত্ব আসলে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা। যারা সুস্থ সামাজিক যোগাযোগ এবং শারীরিক স্পর্শ থেকে বঞ্চিত হয়, তারা কম বয়সে মারা যায়, বেশি দীর্ঘস্থায়ী রোগে ভোগে, বেশি বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয় এবং আরও সহজে মারা যায়—এমনকি কোনো মহামারি না থাকলেও; আর মহামারির সময় এটি আরও বেশি ঘটে।<sup>142</sup>

মহামারির সময়কার পরিস্থিতি স্বাভাবিকভাবেই একাকীত্ব ও বিচ্ছিন্নতার দিকে নিয়ে যায়, কারণ মানুষ রোগে আক্রান্ত হওয়ার বা রোগ ছড়িয়ে দেওয়ার ভয়ে যোগাযোগ এড়িয়ে চলে। সামাজিক দূরত্বের নির্দেশনা এই স্বাভাবিক প্রবণতাকে আরও বাড়িয়ে দিতে পারে। একাকীত্ব ও বিচ্ছিন্নতার ফলে দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতার প্রতিক্রিয়া দেখা যায় বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে। সবচেয়ে কম রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দেখা যায় সেইসব মানুষের মধ্যে যাদের সামাজিক যোগাযোগের পরিধি সবচেয়ে ছোট এবং একাকীত্বের মাত্রা সবচেয়ে বেশি। একাকীত্ব কর্টিসল (Cortisol)-এর মাত্রা বৃদ্ধির সঙ্গেও সম্পর্কিত, যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দমনকারী একটি হরমোন।<sup>143</sup>

একাকীত্ব ও বিচ্ছিন্নতার জন্য ঈশ্বর যে পরিপূর্ণ প্রতিকার দিয়েছেন তা হলো তাঁর পরিবারের একটি অংশ হওয়া। “ঈশ্বর একাকী লোকদিগকে পরিবারে বাস করান।” (গীতসংহিতা ৬৮:৬)। আমাদের সহভাগিতার জন্য সৃষ্টি করা হয়েছে। সহভাগিতার মধ্যেই আরোগ্য আসে। এই কারণেই নিয়মিত সহভাগিতা এত উপকারী। ঈশ্বর আমাদের প্রয়োজন জানেন এবং তিনি তার ব্যবস্থা করেন। “কিন্তু আমরা যদি জ্যোতিতে চলি, যেমন তিনি জ্যোতিতে আছেন, তবে পরস্পরের সহভাগিতা আছে।” (১ যোহন ১:৭)। যারা ঈশ্বরকে ভালোবাসে এবং গির্জার সহভাগিতায় একত্রিত হয়, তাদের মধ্যে ভালোবাসা অনুভব করার চেয়ে উত্তম স্থান আর নেই। এটাই ঈশ্বরের পথ; তাঁর বাধ্য সন্তানদের একে অপরকে ভয় পাওয়ার প্রয়োজন নেই।

যারা সুস্থ, যাদের কোনো উপসর্গ নেই, তাদের জন্য মহামারির সময় কী করতে হবে তা বাইবেল স্পষ্টভাবে বলে। তাদের প্রার্থনা করার জন্য সভাস্থলে যেতে হবে, যেন ঈশ্বর মহামারির বিপর্যয় দূর করেন (২ বংশাবলি ২০:৮-৯)। “আমি যদি আকাশ রুদ্ধ করি, যেন বৃষ্টি না হয়, অথবা যদি আমি পঙ্গপালকে দেশের শস্য খেতে আদেশ করি, অথবা যদি আমি আমার লোকদের মধ্যে মহামারী প্রেরণ করি; আমার নামে আখ্যাত আমার লোকেরা যদি নিজেদের নত করে, প্রার্থনা করে, আমার মুখ অন্বেষণ করে এবং আপন আপন কুপথ থেকে ফিরে আসে; তবে আমি স্বর্গ থেকে শুনব, তাদের পাপ ক্ষমা করব এবং তাদের দেশ সুস্থ করব।” (২ বংশাবলি ৭:১৩-১৪)।

এটি কেবল তাদের জন্য যারা সুস্থ; অসুস্থদের অবশ্যই বাড়িতে থাকতে হবে। “ইস্রায়েল-সন্তানগণকে এই আশুতা কর, যেন তারা শিবিরের বাইরে প্রত্যেক কুষ্ঠীকে, প্রত্যেক প্রাণযুক্ত ব্যক্তিকে এবং মৃতদেহের দ্বারা অশুচি প্রত্যেক ব্যক্তিকে বের করে দেয়। পুরুষ ও স্ত্রী উভয়কেই তোমরা বাইরে বের করে দেবে; তারা যেন তাদের শিবির অশুচি না করে, যার মধ্যে আমি বাস করি।” (গণনা পুস্তক ৫:২-৩)

COVID-19-এর সময় ঈশ্বরের সুস্থ লোকদের গির্জায় সমবেত হতে নিষেধ করা হয়েছিল।

সুস্থ এবং উপসর্গহীন মানুষদের কোয়ারেন্টাইনে রাখা বাইবেলের সেই নির্দেশের সঙ্গে সরাসরি সংঘর্ষে আসে, যা বিশেষ করে মহামারির সময় একটি “পবিত্র সমাবেশ”—এর প্রয়োজনীয়তা প্রকাশ করে। সুস্থ ও উপসর্গহীন মানুষদের কোয়ারেন্টাইনে রাখা চতুর্থ আশুতার সঙ্গেও সরাসরি সংঘর্ষে আসে, যেখানে বিশ্রামবারে “পবিত্র সমাবেশ”—এর অর্থাৎ জনসম্মুখে সমবেত হওয়ার প্রয়োজনীয়তা রয়েছে (লেবীয় পুস্তক ২৩:৩)। ইব্রীয় ১০:২৫ পদে এটি স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে, “এবং পরস্পর

একত্রিত হওয়া পরিত্যাগ না করি, যেমন কাহারও কাহারও অভ্যাস; কিন্তু পরস্পরকে উৎসাহিত করি; আর যতই সেই দিন নিকটবর্তী হইতে দেখিতেছি, ততই অধিক করিয়া করি।”

এখানে “একত্রিত হওয়া”র জন্য ব্যবহৃত গ্রিক শব্দ হলো *episunagōgē*; যা “উপাসনালয়ে” বা “গির্জায়” বলার মতো।

ঈশ্বর জানেন যে মহামারির সময় তাঁর সন্তানরা জনসমাবেশ থেকে দূরে থাকার জন্য প্রলুব্ধ হবে, রোগের ভয়ের কারণে এবং কর্তৃপক্ষ ও তাদের নির্দেশনার ভয়ের কারণেও। এই ধরনের সামাজিক ছন্দের ব্যাঘাত রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে।<sup>144</sup>

লক্ষ্য করুন, এই পদটিও বলে যে আমাদের বিশেষভাবে সমবেত হওয়ার বিষয়ে সতর্ক হওয়া উচিত, “ততই অধিক করিয়া করি, যতই সেই দিন নিকটবর্তী হইতে দেখিতেছি।” এটি খ্রিস্টের দ্বিতীয় আগমনের দিনের কথা বলছে। উপরে লুক ২১ অধ্যায়ে যেমন উল্লেখ করা হয়েছে, মহামারি আমাদের প্রভুর শীঘ্র আগমনের একটি চিহ্ন। অতএব, যদি মহামারি থাকে, তাহলে তাঁর আবির্ভাবের দিন আরও নিকটবর্তী; সুতরাং একত্রিত হওয়া আরও বেশি জরুরি।

মনে রাখবেন, দিয়াবল ভয়ের মাধ্যমে মানুষকে নিয়ন্ত্রণ করতে চায়। যদি আমরা নিজেদের ভয় পেতে দেখি, তাহলে এটি আমাদের জন্য একটি সংকেত হওয়া উচিত যে ঈশ্বরের সঙ্গে আরও বেশি সময় কাটাতে যেতে হবে। “কারণ ঈশ্বর আমাদের জন্য ভীকৃতার আত্মা দেন নাই, কিন্তু শক্তির, প্রেমের ও সুবুদ্ধির আত্মা দিয়েছেন।” (২ তীমথিয় ১:৭)।

**আমরা কীভাবে নিরাপদে সমবেত হওয়ার আমাদের কর্তব্য পালন করব, সে বিষয়ে কি বাইবেল কোনো পরামর্শ দেয়?** হ্যাঁ, ঈশ্বরকে ধন্যবাদ! তিনি শুধু আদেশই দেন না, বরং নির্দেশনা ও সামর্থ্যও প্রদান করেন।

প্রথমত, অসুস্থদের বাড়িতে কোয়ারেন্টাইনে থাকতে হবে।

দ্বিতীয়ত, আমাদের নেতৃত্বকে একত্রিত করতে হবে এবং সমাবেশের সময় স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার জন্য প্রার্থনা করতে হবে, ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রেখে যে তিনি রোগের প্রাদুর্ভাব প্রতিরোধ করবেন। “আর আমি লেবীয়দের ইস্রায়েল-সন্তানদের মধ্য হইতে হারোণকে ও তাহার পুত্রগণকে দান করিয়াছি, যেন তাহারা সমাগম-তাম্বুলে ইস্রায়েল-সন্তানদের সেবা করে এবং ইস্রায়েল-সন্তানদের জন্য প্রায়শ্চিত্ত করে, যেন ইস্রায়েল-সন্তানগণ পবিত্র স্থানের নিকটবর্তী হইলে তাদের মধ্যে কোনো মহামারী না হয়।” (গণনা পুস্তক ৮:১৯)

**ঈশ্বরের স্পষ্ট আদেশ উপেক্ষা করে আমরা যদি বাড়িতে থাকি, তাহলে কী হবে?**

মোশি যখন ঈশ্বরের আদেশ অনুযায়ী ইস্রায়েলকে যেতে এবং প্রান্তরে সমবেত হতে দেওয়ার জন্য ফরোণের কাছে অনুরোধ করেছিলেন, তখন তিনি এর গুরুত্ব বোঝাতে বলেছিলেন, “পাছে তিনি মহামারী দ্বারা আমাদের উপর পতিত হন।” (যাত্রাপুস্তক ৫:৩)।

অতএব, বাইবেল অনুসারে, বাড়িতে থাকা অবস্থায় আমাদের মহামারিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাই বেশি।

### টিকাদান (VACCINATION)

টিকাদান সম্পর্কে কী বলা যায়? এটি কি ঈশ্বরের আশীর্বাদ? এটি কি ঈশ্বরের পছন্দ, নাকি তাঁর প্রকাশিত ইচ্ছার প্রতি অবগতা? এটি কি সেই বিষয়গুলোর একটি, যা মানুষের দৃষ্টিতে সঠিক মনে হয়, কিন্তু তার পরিণতি মৃত্যুর পথ?

আসুন দেখি টিকাদানের পেছনে যুক্তি কী, এর প্রকৃত উৎপত্তি ও প্রভাব অনুসন্ধান করি এবং বাইবেলের সঙ্গে এর সম্পর্ক কোথায় তা দেখি।

উইকিপিডিয়া অনুসারে: “টিকাদান হলো একটি টিকা প্রয়োগ করার প্রক্রিয়া, যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরিতে সহায়তা করে। টিকার মধ্যে দুর্বল, জীবিত বা মৃত অবস্থায় কোনো অণুজীব বা ভাইরাস, অথবা সেই জীবের প্রোটিন বা বিষাক্ত পদার্থ থাকে। শরীরের অভিযোজিত রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে উদ্দীপিত করার মাধ্যমে এগুলো সংক্রামক রোগ থেকে অসুস্থতা প্রতিরোধে সাহায্য করে।”<sup>145</sup>

লেবীয় পুস্তক ১৫:১-১৫-এ ঈশ্বর বলেন যে রোগের সংস্পর্শে আসা একজন ব্যক্তিকে অপবিত্র ও অশুচি করে।

উদাহরণস্বরূপ, কেউ যদি অসুস্থ ব্যক্তির দেহের তরলের সংস্পর্শে আসে, তাহলে সে অপবিত্র ও অশুচি হয়ে যায় (লেবীয় পুস্তক ১৫:৮)। লেবীয় পুস্তক ৫:২-৬, ১৭-এ এই ধরনের প্রতিটি অপবিত্রতা ও অশুচিতাকে অপরাধ বা পাপ হিসেবে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়েছে, যার জন্য তাদের রক্তের প্রায়শ্চিত্তের বলি দিতে হতো।

রোগ পাপের মাধ্যমে উৎপন্ন হয়েছে, এটি আপনাকে অপবিত্র করে। পাপের পথে একবার প্রবেশ করলে, তা অন্ততাবশত, প্রতারণার মাধ্যমে অথবা ইচ্ছাকৃতভাবে হোক না কেন, তা কষ্টের দিকে নিয়ে যায়, “আর পাপ যখন পরিপক্ব হয়, তখন মৃত্যু প্রসব করে।” (যাকোব ১:১৫)।

অতএব, রোগের সংক্রমণ একটি গুরুতর বিষয়। কতটা গুরুতর? আজকের ভাষায় আমরা বলব, এটি পরিগ্রাহ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত একটি বিষয়, যা আপনি রক্ষা পাবেন নাকি হারিয়ে যাবেন তার সঙ্গে সম্পর্কিত। ঈশ্বর তাঁর দয়ায় এমন একটি প্রায়শ্চিত্তের ব্যবস্থা করেছেন, যার মাধ্যমে আপনি পাপ ও রোগের অপবিত্রতা থেকে পরিত্রাণ হতে পারেন; কিন্তু ইচ্ছাকৃত সীমালঙ্ঘনকে উদ্ধততা বলা হয় এবং এটি অত্যন্ত বিপজ্জনক।

এখানে আমি একটু থামতে চাই এবং আপনাকে আশ্বস্ত করতে চাই যে আপনি কেবল তখনই ঈশ্বরের কাছে দায়ী, যখন আপনি বিষয়টি বুঝতে পারেন। “যীশু তাহাদিগকে কহিলেন, তোমরা যদি অন্ধ হইতে, তবে তোমাদের পাপ থাকিত না; কিন্তু এখন তোমরা বলিতেছ, আমরা দেখিতেছি; অতএব তোমাদের পাপ রহিয়াছে।” (যোহন ৯:৪১)।

আপনি যদি অতীতে কোনো টিকা নিয়ে থাকেন বা আপনাকে টিকা দেওয়া হয়ে থাকে, এর পরিণতি না জেনে, ঈশ্বর দয়ালু। আমাদের বলা হয়েছে, “অন্ততাবশত কাল সকলের প্রতি ঈশ্বর উপেক্ষা করিয়াছেন; কিন্তু এখন সর্বত্র সকল মনুষ্যকে মন পরিবর্তন করিতে আন্তো দেন।” (প্রেরিত ১৭:৩০)।

অন্য কথায়, আপনার অন্ততাবশত সময়, যখন আপনি এমন কিছু কাজে অংশ নিয়েছিলেন যা আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করেছে, তখন ঈশ্বর তাঁর অনুগ্রহ দ্বারা আপনাকে আশ্বাসিত করেন। পুরাতন নিয়মে অন্ততাবশত করা পাপের জন্য বলি ছিল (গণনা পুস্তক ১৫:২৮)। কিন্তু একবার আপনি সত্য জেনে গেলে ঈশ্বরের প্রকাশিত ইচ্ছার বিরুদ্ধে যাওয়া উদ্ধততা, “অতএব যে কেহ ভাল করিতে জানে, কিন্তু করে না, তাহার সেই পাপ হয়।” যাকোব ৪:১৭।

আপনি উদ্ধতভাবে পাপ করলেও যীশুর মধ্যে ক্ষমা রয়েছে, কিন্তু সমস্ত পরিণতি হয়তো এড়ানো সম্ভব নয়। “ব্রাহ্ম হইও না, ঈশ্বরকে পরিহাস করা যায় না; কেননা মনুষ্য যাহা বপন করে, তাহাই কাটিবে।” (গালাতীয় ৬:৭)।

এছাড়াও গীতসংহিতা ১০৩:১০ পদে বলা হয়েছে, “তিনি আমাদের পাপানুযায়ী আমাদের প্রতি ব্যবহার করেন নাই, আমাদের অপরাধানুযায়ী প্রতিফল দেন নাই।” অতএব দয়ার জন্য প্রার্থনা করুন এবং আপনার বিষয়টি তাঁর হাতে সমর্পণ করুন, যিনি ন্যায়সঙ্গতভাবে বিচার করেন।

গণনা পুস্তক ১৯:২০-এ, অপবিত্রতার পাপের জন্য অনুতাপ করতে এবং প্রায়শ্চিত্ত গ্রহণ করতে ব্যর্থ হলে “সমাজ হইতে উচ্ছিন্ন” হওয়ার ফল হয়। আজকের ভাষায় আমরা বলব, এটি সহভাগিতার একটি পরীক্ষা, যা নির্ধারণ করে একজন ব্যক্তি ঈশ্বরের দেহ, অর্থাৎ গির্জার সদস্য হিসেবে থাকতে পারবেন কি না।

আমাদের সুস্থ থাকা ঈশ্বরের ইচ্ছা। ভালোবাসার কারণে তিনি রোগের সংস্পর্শে আসা থেকে নিজেদের রক্ষা করার জন্য অত্যন্ত স্পষ্ট আদেশ দিয়েছেন। কিন্তু আমাদের অপরিবর্তনীয় ঈশ্বরের মূল পুরাতন নিয়মের স্বাস্থ্যবিধিগুলো কি আজও প্রযোজ্য?

যিশাইয় ৬৬:১৫-১৭ প্রকাশ করে যে, একেবারে শেষ সময়ে যখন দুষ্টদের আগুন দ্বারা ধ্বংস করা হবে, তখন যারা এখনও “শূকরের মাংস, ঘৃণার বস্তু এবং ইঁদুর খাচ্ছে, তারা সকলে একসঙ্গে গ্রাসিত হবে, সদাপ্রভু কহেন।”

তারা যে স্বাস্থ্যবিধি লঙ্ঘন করবে তা হলো, “আর শূকর, যদিও তাহার খুর বিভক্ত এবং তাহার পা দ্বিখণ্ডিত, তথাপি সে জাবর কাটে না; সে তোমাদের পক্ষে অশুচি। তোমরা তাহার মাংস খাইবে না, তাহার মৃতদেহ স্পর্শও করিবে না; সে তোমাদের পক্ষে অশুচি।” (লেবীয় পুস্তক ১১:৭-৮)।

এটি স্পষ্টভাবে প্রকাশ করে যে ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধি, যার মধ্যে রোগ দ্বারা দূষিত হওয়া নিষিদ্ধ করাও অন্তর্ভুক্ত, কখনো বাতিল হবে না। ঈশ্বর কখনো পরিবর্তন হন না। “এবং কোন অশুচি বস্তু, বা ঘৃণার কাজকারী, বা মিথ্যাবাদী কোনক্রমেই তাহার মধ্যে প্রবেশ করিবে না; কেবল তাহারাই প্রবেশ করিবে, যাহাদের নাম মেসশাবকের জীবন-পুস্তকে লিখিত আছে।” (প্রকাশিত বাক্য ২১:২৭)।

যীশুর দ্বিতীয় আগমনের জন্য প্রস্তুত হতে আমাদের একটি বিশুদ্ধ দেহ প্রয়োজন। “আর শান্তির ঈশ্বর স্বয়ং তোমাদিগকে সম্পূর্ণরূপে পবিত্র করুন; এবং তোমাদের আত্মা, প্রাণ ও দেহ সম্পূর্ণরূপে নির্দোষরূপে আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের আগমন পর্যন্ত রক্ষিত হউক।” (১ থিমলোনীকীয় ৫:২৩)।

নতুন নিয়মে পৌলও এই বিষয়টি সম্পর্কে নীরব নন। তিনি আমাদের অশুচি বস্তু স্পর্শ না করতে সতর্ক করেন, “অতএব তোমরা তাহাদের মধ্য হইতে বাহির হইয়া আইস, এবং পৃথক হও, প্রভু কহেন, এবং অশুচি বস্তু স্পর্শ করিও না; তাহাতে আমি তোমাদিগকে গ্রহণ করিব।” (২ করিন্থীয় ৬:১৭)।

তিনি আরও সতর্ক করেন যে, আমরা যদি নিজেদের অপবিত্র করি, তবে তা আমাদের সম্পূর্ণ ধ্বংসের দিকে নিয়ে যাবে, “তোমরা কি জান না যে, তোমরা ঈশ্বরের মন্দির, এবং ঈশ্বরের আত্মা তোমাদের মধ্যে বাস করেন? যদি কেহ ঈশ্বরের মন্দির নষ্ট করে, তবে ঈশ্বর তাহাকে নষ্ট করিবেন; কারণ ঈশ্বরের মন্দির পবিত্র, আর সেই মন্দির তোমরাই।” (১ করিন্থীয় ৩:১৬-১৭)।

টিকাদানের সম্পূর্ণ ধারণাটিই বৈপরীত্যে পরিপূর্ণ। টিকাদান হলো এমন একটি রোগের কোনো অংশ গ্রহণ করা, যা অপবিত্রকারী, এবং একটি সূঁচের মাধ্যমে তা আমাদের ঈশ্বরপ্রদত্ত ও ঈশ্বরের দ্বারা রক্ষিত দেহের মধ্যে প্রবেশ করানো। মানুষ কীভাবে এমন একটি ধারণা নিয়ে এলো, যা রোগের সঙ্গে আচরণ করার বিষয়ে ঈশ্বরের আদেশের এত বিপরীত, তা বিস্ময়কর।

ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট একজন মানুষের মধ্যে একটি অপবিত্র ও কলুষিত (লেবীয় পুস্তক ৫:৩), ঘৃণ্য (গীতসংহিতা ৩৮:৭), মন্দ (গীতসংহিতা ৪১:৮) রোগের তরল প্রবেশ করিয়ে দাবি করা যে এটি তাকে রক্ষা করবে বা এমনকি তাকে আরও সুস্থ করবে—এটি ঈশ্বরের প্রতি সম্পূর্ণ অবমাননা এবং তিনি যা স্পষ্টভাবে বলেছেন তার বিরোধিতা।

ইয়োব যা বলেছেন তা চিন্তা করুন, “অশুচি হইতে শুচি কে বাহির করিতে পারে? কেহই পারে না।” (ইয়োব ১৪:৪)।

পৌল সেই দুষ্টদের নিন্দা করেন যারা বলে, “দুষ্ট্য করি, যেন তাহা হইতে সংকার্য উৎপন্ন হয়।” (রোমীয় ৩:৮)।

### **ইতিহাস প্রকাশ করে যে টিকাদান (VACCINATION)-এর উৎপত্তি**

ইতিহাস প্রকাশ করে যে টিকাদানের উৎপত্তি চীনের ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসার অন্ধ রহস্যময় আধ্যাত্মিকতাবাদী অনুশীলনগুলোর মধ্যে, যেখানে এটি ইয়িন বা নেতিবাচক দিকের ইয়িন-ইয়াং শক্তির ভারসাম্যের ওপর প্রভাব ফেলে, এই প্রত্যাশায় যে ভারসাম্যের ইয়াং বা ইতিবাচক দিককে বৃদ্ধি করা হবে। এই দর্শনের অধীনেই টিকাদানের উৎপত্তি হয়েছিল।

ইতিহাস প্রকাশ করে যে টিকাদান (অথবা ভ্যারিওলেশন, যেমনটি প্রথমে বলা হতো) চীনের ঐতিহ্যবাহী চিকিৎসার অন্ধ রহস্যময় আধ্যাত্মিকতাবাদী অনুশীলনগুলোর মধ্যে উৎপত্তি লাভ করে, যেখানে এর ভিত্তি ছিল সার্বজনীন *chi* শক্তির দর্শন এবং এটি ইয়িন-ইয়াং শক্তির ভারসাম্যের ইয়িন দিকের ওপর প্রভাব ফেলত। “শয়তানের ব্যবস্থায় রোগের চিকিৎসা হলো শক্তির ভারসাম্য পুনরায় স্থাপন করার চেষ্টা।”<sup>146</sup>

টিকাদান, ইয়িন উপাদান হিসেবে, অন্ধকার বা নেতিবাচক বলে বিবেচিত হয়, কিন্তু কথিতভাবে ইয়াং উপাদানে আলো বা স্বাস্থ্য নিয়ে আসে। ভ্যারিওলেশন মূলত রোগের উপাদান ফুসফুসের মধ্যে শ্বাসের মাধ্যমে প্রবেশ করিয়ে করা হতো, কারণ তারা ফুসফুসকে একটি ইয়িন অঙ্গ হিসেবে বিবেচনা করে এবং বিশ্বাস করে যে এর চিকিৎসা ইতিবাচক ইয়াং উপাদানকে উপকৃত করে এবং এর ফলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।

পরবর্তীতে, যখন স্বকের মধ্যে ইনোকুলেশন টিকা স্বাস্থ্যের মাধ্যমে গ্রহণের পদ্ধতিকে প্রতিস্থাপন করল, তখন চীনা টিকাদানকারীরা ইচ্ছাকৃতভাবে আকুপাংচারের মেরিডিয়ান পয়েন্টগুলোতে তাদের মিশ্রণ প্রয়োগ করত, এই ধারণা নিয়ে যে এই পদ্ধতিতে আরও শক্তিশালী শক্তিভিত্তিক ফলাফল পাওয়া যাবে।<sup>147</sup>

আমি বিশেষভাবে এই তথ্যগুলো উল্লেখ করছি, এই শয়তানী অনুশীলনের অবৈজ্ঞানিক আধ্যাত্মিকতাবাদী ভিত্তি প্রকাশ করার জন্য। টিকাদান হলো রোগ দ্বারা আমাদের দেহকে অপবিত্র করা, যা ঈশ্বরের স্বাস্থ্যবিধির স্পষ্ট লক্ষণ, এবং আল্লার শত্রু এটিকে সেইভাবেই পরিকল্পনা করেছিল।

টিকাদানের বিপদ প্রমাণ করে এমন বৈজ্ঞানিক প্রমাণ থাকা সত্ত্বেও, তুলনামূলকভাবে খুব কম মানুষই এটি নিয়ে গবেষণা করার এবং এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হওয়ার চেষ্টা করে। বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণিত হয়েছে, কিন্তু প্রচার করা হয়নি, যে সব টিকারই গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে। অধিকাংশ মানুষ এটি জানতে পেরে হতবাক হবে যে হেপাটাইটিস বি টিকা গ্রহণ করলে একজন ব্যক্তির মাল্টিপল স্কেলরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা ৪২০%, সিস্টেমিক লুপাস এরিথেমাটোসাস ৮১০%, এবং রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস ১৭০০% বৃদ্ধি পায়।<sup>148</sup>

এটি আশ্চর্যের বিষয় হতে পারে যে হাম, মাম্পস এবং রুবেলা (MMR) টিকা, যা শিশুদের একটি সাধারণ টিকাদান, গ্রহণ করলে দীর্ঘস্থায়ী অটোইমিউন প্রদাহজনিত আর্থ্রাইটিস হওয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়।<sup>149</sup> COVID-19 মহামারির সময়, যারা প্রতি বছর ফ্লু টিকা নিয়েছিল, তাদের COVID-19 আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ৩৬% বৃদ্ধি পেয়েছিল।<sup>150</sup>

ঈশ্বর চান যে তিনি আমাদের যে দেহ দিয়েছেন তা তাঁর ঐশ্বরিকভাবে প্রকাশিত স্বাস্থ্যবিধি অনুসারে সুস্থাস্থ্যে রক্ষা করি এবং শয়তানের প্রতারণামূলক নকল বিষয়গুলো থেকে দূরে থাকি।

ঈশ্বর আমাদের বলেন যে আমাদের দেহের স্বাস্থ্য কীভাবে সংরক্ষণ করতে হয় সে বিষয়ে ব্যক্তিগত জ্ঞান থাকা প্রয়োজন: “তোমাদের প্রত্যেকের জানা উচিত, কিরূপে পবিত্রতা ও সম্মানের সঙ্গে আপন আপন পাত্রকে (দেহকে) অধিকার করিতে হয়।” (১ থিমলোনীকীয় ৪:৪)।

আর কেন এটি প্রয়োজন? যাতে আমরা “...সম্মানের পাত্র হইতে পারি, পবিত্রীকৃত এবং কর্তার ব্যবহারের উপযোগী, প্রত্যেক সংকর্মের জন্য প্রস্তুত।” (২ তীমথিয় ২:২১)।

আমরা আমাদের দেহের যে কোনো ক্ষতি করতে সম্মতি দিলে তার জন্য তিনি আমাদের দায়ী করবেন। “কারণ আমাদের সকলকে খ্রীষ্টের বিচারাসনের সম্মুখে প্রকাশিত হইতে হইবে, যেন প্রত্যেকে আপন আপন দেহের দ্বারা কৃত কর্মের ফল পায়, সে ভাল হউক বা মন্দ হউক।” (২ করিন্থীয় ৫:১০)।

আমাদের দায়িত্ব হলো, “...তোমাদের দেহে ও তোমাদের আত্মায় ঈশ্বরকে মহিমাম্বিত কর; ইহা ঈশ্বরের।” (১ করিন্থীয় ৬:১৯-২০)।

ঈশ্বর চান না যে আমরা এই পবিত্র আমানত শত্রুর হাতে বিশ্বাসঘাতকতার সঙ্গে তুলে দিই।

### মাস্ক পরিধান (WEARING OF THE MASK)

মানুষের দ্বারা শুরু করা কিন্তু বাইবেল দ্বারা সমর্থিত নয় এমন আরেকটি প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হলো মাস্ক পরিধান। কিন্তু সুরক্ষামূলক হওয়ার পরিবর্তে বাস্তবে এই ব্যবস্থা মহামারি রোগের সঙ্গে সম্পর্কিত ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে দেয়।

এমনকি চিকিৎসকদের ক্ষেত্রেও বিজ্ঞান এর ব্যবহারকে সমর্থন করে না। সার্জারি সম্পাদনকারী সার্জন ও নার্সদের ডিসপোজেবল ফেস মাস্ক পরতে হয়, ধারণা করা হয় যে নাক ও মুখ থেকে জীবাণু রোগীর ক্ষতস্থানে পৌঁছে ক্ষত সংক্রমণ ঘটানো থেকে তাদের প্রতিরোধ করবে। বৈজ্ঞানিক পরীক্ষাগুলোর একটি পর্যালোচনায় দেখা গেছে যে ডিসপোজেবল ফেস মাস্ক পরলে অস্ত্রোপচারের ক্ষত সংক্রমণের সংখ্যা কমেছে—এমন কোনো স্পষ্ট প্রমাণ নেই।<sup>151</sup>

এর চেয়েও বেশি, এই মাস্কগুলো রোগজীবাণু দ্বারা উপনিবেশিত হয়ে ওঠে এবং একটি স্বাস্থ্যঝুঁকিতে পরিণত হয়, যা রোগীর মধ্যে রোগ ছড়াতে পারে।<sup>152</sup> এটি সার্জনের সর্বোত্তম কাজ করার ক্ষমতাও কমিয়ে দেয়। মাস্ক পরার প্রথম এক ঘণ্টার মধ্যেই সার্জনের পালসের হার বৃদ্ধি পায় এবং রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমে যায়। এটি তার সর্বোত্তম কাজ করার

ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, কারণ তার মস্তিষ্ক ততটা তীক্ষ্ণভাবে কাজ করতে পারে না এবং তার হাতও ততটা নির্ভুল হতে পারে না। হাতের সামান্য একটি ভুল, আর একটি জীবন উৎসর্গ হতে পারে।<sup>153</sup>

আমি যখন জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট সার্জারি করতাম, তখন আমাদের পোশাকের মধ্যে যা আমরা “স্পেস সুট” বলে উল্লেখ করতাম সেটিও অন্তর্ভুক্ত ছিল, যার মধ্যে সার্জনের অক্সিজেনের মাত্রা বজায় রাখার জন্য একটি সার্কুলেশন ফ্যান ছিল।

বাইবেলে কুষ্ঠরোগের বিস্তার রোধ করার জন্য কুষ্ঠরোগীদের মুখ ঢেকে রাখতে হতো, “সে তাহার উর্ধ্ব ওষ্ঠ আবৃত করিবে এবং চীৎকার করিয়া বলিবে, অশুচি, অশুচি।” (লেবীয় পুস্তক ১৩:৪৫)।

যারা কুষ্ঠরোগী নয়, তাদের মুখ ঢেকে রাখা বা মাস্ক পরার কোনো নির্দেশ ঈশ্বরের বাক্যে কখনো দেওয়া হয়নি। এর বিপরীতে, মিথ্যা ভাববাদী এবং প্রভাবকেরা, যারা ঈশ্বরের কাছ থেকে কোনো বার্তা পায়নি বলে প্রকাশিত হয়েছিল, তারা তাদের ঠোঁট ঢেকে রাখত (এবং শুধু তাদের ঠোঁট, নাক দিয়ে অবোধে শ্বাস নেওয়া নিষিদ্ধ করে নয়), তাদের লজ্জা প্রকাশ করার জন্য। (মীখা ৩:৭)।

মাস্ক পরিধান সামাজিক বিচ্ছিন্নতা বৃদ্ধি করে, ভয় সৃষ্টি করে, যোগাযোগে বাধা দেয়—একদিকে কণ্ঠস্বরকে অস্পষ্ট করে এবং অন্যদিকে আবেগ ও উদ্দেশ্য প্রকাশকারী মুখের অভিব্যক্তি লুকিয়ে রাখে। এটি রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দমন, রোগের বিস্তার, বিষণ্ণতা এবং মহামারিতে মৃত্যুর সংখ্যা বৃদ্ধি করে।<sup>154,155</sup>

মাস্ক শিশুদের স্বাভাবিক বিকাশে বাধা সৃষ্টি করতে পারে এবং উদ্বেগ ও চাপের সঙ্গে মনস্তাত্ত্বিক উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে, পাশাপাশি মনোযোগ ও শেখার সমস্যাও সৃষ্টি করতে পারে।<sup>156</sup>

মাস্ক পরিধানকারীকে আক্ষরিক অর্থেই শ্বাসরোধ করে, রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমিয়ে দেয়।

### মাস্ক পরলে কি আমাকে সুবক্ষা দেবে?

ঈশ্বর আমাদের মুখকে তাজা বাতাস ও সূর্যালোকের সংস্পর্শে থাকার জন্য তৈরি করেছেন, কোনো আবরণের নিচে দমবন্ধ হয়ে থাকার জন্য নয়। নাক ও মুখকে কার্বন ডাই-অক্সাইড, রোগজীবাণু, বিষাক্ত পদার্থ এবং বর্জ্যের মতো বিষাক্ত বিপাকীয় উপজাত বের করে দেওয়ার অঙ্গ হিসেবে এবং শরীরে তাজা অক্সিজেন গ্রহণের জন্য সৃষ্টি করা হয়েছে।

মাস্ক পরিধানকারীকে আক্ষরিক অর্থেই শ্বাসরোধ করে, রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমিয়ে দেয়। মাস্ক দিয়ে আমাদের শ্বাসনালীগুলো ঢেকে রাখলে আমরা ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং বিষাক্ত পদার্থ পুনরায় শ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করতে বাধ্য হই, যা নিউমোনিয়া, ব্রঙ্কাইটিস, শ্বাসকষ্ট এবং চলমান মহামারির আরও মারাত্মক অবস্থা বা ক্যান্সারসহ আরও অনেক প্রাণঘাতী রোগ সৃষ্টি করতে পারে।<sup>157</sup>

তাজা বাতাসে কার্বন ডাই-অক্সাইড থাকে ০.০৪%; ৫ মিনিটের বেশি মাস্ক পরলে শ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করা কার্বন ডাই-অক্সাইডের মাত্রা ১.৪১% থেকে ৩.২% পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়। এর ফলে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা হ্রাস পায়<sup>158</sup> (আলঝেইমারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে) এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দমন হয়।

সম্পূর্ণ কার্যকর রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা ছাড়া আমাদের হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার বা এমনকি মৃত্যুর সম্ভাবনাও বেশি। মাস্ক পরিধান কাঙ্ক্ষিত ফলাফলের বিপরীত ফল সৃষ্টি করে; একজন ব্যক্তিকে নিরাপদ রাখতে এবং মহামারির বিস্তার বন্ধ করতে সাহায্য করার পরিবর্তে বাস্তবে এটি মানুষকে রোগের প্রতি আরও সংবেদনশীল করে তোলে, রোগের তীব্রতা বাড়ায় এবং মহামারির স্থায়িত্ব দীর্ঘায়িত করে।<sup>159</sup>

“কারণ জগতের জ্ঞান ঈশ্বরের কাছে মূর্খতা। কারণ লেখা আছে, তিনি জ্ঞানীদের তাহাদের নিজ চাতুর্যে ধরেন।” (১ করিন্থীয় ৩:১৯)

### সারসংক্ষেপ (SUMMARY)

--রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করার জন্য প্রাকৃতিকভাবে যা কিছু করা সম্ভব, তা করুন।

--অন্যদের সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

- বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার খান, যার মধ্যে প্রধানত শাকসবজি, ফল, ডাল, বাদাম, বীজ এবং সম্পূর্ণ শস্যজাতীয় খাবার থাকবে।
- সব বিষয়ে সংযম অনুশীলন করুন; চিনি, অ্যালকোহল, ধূমপান এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাটের মতো ক্ষতিকর পদার্থ থেকে বিরত থাকুন; যা ভালো তা কেবল পরিমিতভাবে ব্যবহার করুন (উদাহরণস্বরূপ স্বাস্থ্যকর লবণ)।
- মহামারির প্রস্তুতি ও ব্যবস্থাপনার জন্য বাইবেলের নির্দেশনা অনুসরণ করুন।
- প্রচুর পানি পান করুন।
- খোলা বাতাস ও সূর্যালোকে নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন।
- এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, আপনার স্বর্গীয় পিতার সঙ্গে যোগাযোগ খোলা রাখুন এবং অন্যদের সঙ্গে একতায় মহামারি সম্পর্কে প্রার্থনা করার জন্য খ্রিস্টীয় সমাবেশে অংশগ্রহণ করুন।

আরও তথ্যের জন্য, “আমি কীভাবে আমার দৈনন্দিন জীবনে স্বাস্থ্যকর নীতিগুলো প্রয়োগ করতে পারি” শিরোনামের অধ্যায়টি দেখুন। এতে একটি নমুনা দৈনিক সময়সূচি এবং একটি খালি সময়সূচি রয়েছে, যা একজন ব্যক্তি নিজের জন্য পরিবর্তন করতে পারেন। খালি ফর্মটি পূরণ করার সময়, মহামারির প্রস্তুতির জন্য নির্দিষ্ট এই বিষয়গুলো উপযুক্ত বিভাগে যোগ করতে হবে:

ভেষজ চা (পছন্দ বা প্রাপ্যতার ওপর নির্ভর করে): হলুদ, অ্যাস্ট্রাগালাস, পাইন নিডল এবং ইচিনেশিয়া।

**খাবার/উপবাস:** এই অধ্যায়ে দেওয়া সমস্ত খাদ্যসংক্রান্ত পরামর্শ অন্তর্ভুক্ত করুন এবং “ABSTEMIOUSNESS”-এর অধীনে উল্লেখ করা কয়েকটি খাবার বা এমনকি কয়েক দিনের জন্য উপবাস করার বিষয়টি বিবেচনা করুন।

**হাইড্রোথেরাপি:** গরম ও ঠান্ডা পানির শাওয়ার। অসুস্থ হলে স্ব্রের স্নান সহায়ক হতে পারে।

**চারকোল পোলটিস:** অসুস্থ হলে রাতভর বুকের ওপর চারকোল পোলটিস, অথবা ব্যথা বা স্ব্রের যেকোনো স্থানের ওপর প্রয়োগ করুন।

**“হে আমার প্রাণ, তুমি কেন অবনত হও, কেন আমার মধ্যে অশ্রির হও? ঈশ্বরে প্রত্যাশা রাখ; কারণ আমি আবার তাঁহার প্রশংসা করিব, তিনি আমার মুখের স্বাস্থ্য এবং আমার ঈশ্বর।”** (গীতসংহিতা ৪২:১১)

For additional support, please see our website: <https://northernlightshealtheducation.com/>

Contact: Dr. John Clark:

Website: NorthernLightsHealthEducation.com

Email: [ClarkHealthEd@aol.com](mailto:ClarkHealthEd@aol.com)