

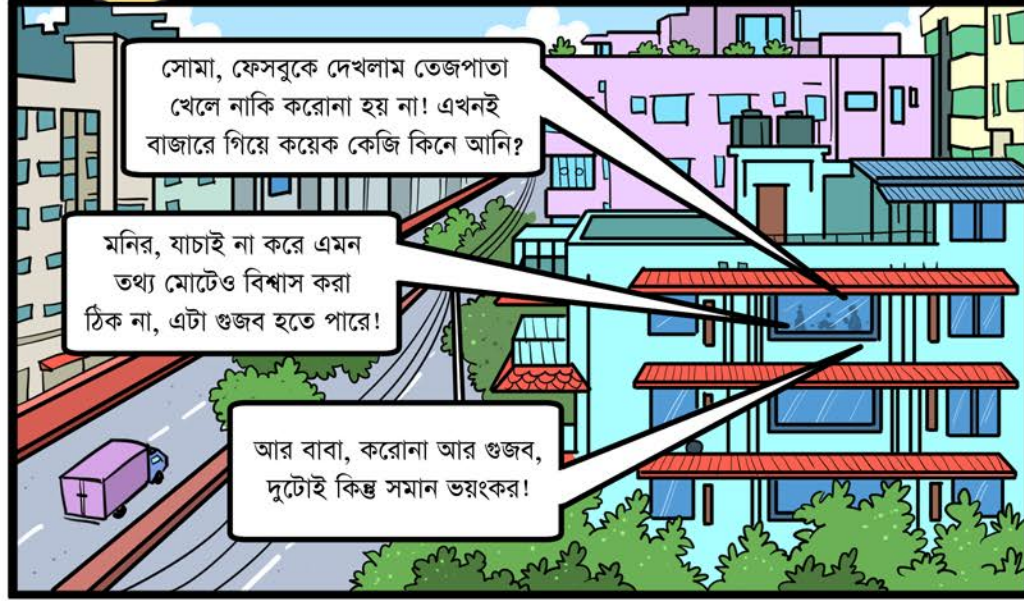


UN
DP



সুপার মোমা

সোমা তার পরিবারকে করোনা
ভাইরাস থেকে নিরাপদ
রাখছে, আপনি?





ঘরে খাবার কিছু নেই বলে বাজারে পাঠালাম। এই সুযোগে আড্ডা মারবার চিন্তা যেন মাথায় না আসে।

আচ্ছা সোমা, শেষ কবে আমাকে বিনা প্রয়োজনে বের হতে দেখেছো শুনি? আড্ডাতো সব ভিডিও কলেই সেরে ফেলি।



তা ঠিক। কিন্তু, ৩ ফুট দূরত্ব বজায় রাখার কথা ভুলনা যেন। আর সিথির লেখা ছড়াটা মনে আছে তো?



মিলাবো না হাত, কোলাকুলি বাদ,
যাবে না ছোঁয়া চোখ, মুখ আর নাক।
যেখানেই লোকসমাগম আর ভীড়,
যাবো না সেদিকে যদি হই আমি বীর।



আরে মনির! কতদিন দেখা নাই, এক কাপ চা হয়ে যাক!



ওখানেই থামো রমিজ, আর কাছে এসো না। করোনা থেকে বাঁচতে হলে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখতে হবে বন্ধু। সব স্বাভাবিক হয়ে গেলে আবার আগের মত আড্ডা হবে।



বাবা, জিলাপী!



আচ্ছা, সাথে কাবাব আর হালিমও নিয়ে আসবো।

আমিও যাবো!

নিয়ে আসবো মানে! করোনা মহামারীর সময়ে আমাদের যথাসম্ভব ঘরে থাকতে হবে। ইফতারী আনতে বাইরে যাবার দরকার নাই। আমরা সবাই মিলে বাসাতেই স্বাস্থ্যকর ইফতারী বানাবো।

মনির, আমি তো তারাবির নামাজ মসজিদে আদায় করতে চাই। তোমার মা দিচ্ছেনা। তুমি আমার সাথে গেলে হয়তো দেবে।



বাবা, ধর্ম মন্ত্রণালয় বলেছে, এবারে পাঠ ওয়াক্ত নামাজের মতো তারাবির নামাজও ঘরেই আদায় করতে।



বাবা, করোনা সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতেই এই সিদ্ধান্ত নিয়েছে সরকার।



দাদু, সকলের সুরক্ষা ও সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করতে এবার ইফতার মাহফিল আয়োজন এবং যোগদানও নিষেধ।



আচ্ছা তাহলে আমরা বাসাতেই নামাজ আদায় করবো। কী বলো বাবা?



কোয়ারেন্টাইনে থাকা অবস্থায় নিজের এবং অন্যান্য মুসল্লিদের পরিবারের কথা চিন্তা করে, ঘরে নামাজ আদায় করাই হবে সঠিক সিদ্ধান্ত।



জিলাপী?

চলো সবাই মিলে জিলাপী বানাই!



এই যে সোমা, সামাজিক দূরত্ব মেনেছি, বাজার করে এনেছি।



খুব ভালো, এবারে সাবধানে মাস্ক-গ্লাভস খুলে হাত স্যানিটাইজ করে ঘরে ঢোকো। তারপর কি করবে বলো তো?



সরাসরি বাথরুমে ঢুকে গোসল করে ফেলবো। সেই সাথে পড়নের জামাকাপড় জুতা সব ধুয়ে ফেলবো।



বাজারের সবকিছুই কি ধোয়া জরুরী?

অবশ্যই, বহু হাতের সংস্পর্শ পেয়েছে এমন সব পণ্য বাজার থেকে আনার পরপরই পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

বাবা, আমার জন্য আইসক্রিম এনেছো?



না বাবা, তবে লেবু আর কমলালেবু, দুটোই এনেছি।

সাবাস, মনির। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন সি খুবই উপকারী।

তাছাড়া রাতুল, আপাতত আমাদের কষ্ট হলেও আইসক্রিম বা ঠান্ডা জাতীয় জিনিস খাওয়া বাদ দিতে হবে।



আচ্ছা সোমা, আমাদের কোন খাবার বাদ পড়ছে না তো?



একদম না। বরং, সুস্বাদু খাবারের পাশাপাশি আমরা মধু, কালোজিরা এবং ভিটামিন সি এর মতো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিকারী খাবারও নিয়ম করে খাচ্ছি।



কিন্তু বাবা, শরীরের জন্য ক্ষতিকর এমন জিনিসগুলো বাদ না দিলে কিন্তু এত সুস্বাদু খাবারেও কোন কাজ হবে না।











