পোষা কুকুর-বিড়ালে কি ছড়াতে পারে করোনাভাইরাস?

করোনাভাইরাস পরিস্থিতিতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও) ‘মহামারীর চেয়েও ভয়ঙ্কর’ বলে ব্যাখ্যা করেছে। এ পর্যন্ত প্রাণঘাতী এ ভাইরাসে ১৪ হাজারের বেশি মানুষের মৃত্যু হয়েছে। আক্রান্তের সংখ্যা ৩ লাখ ছাড়িয়েছে আরও আগেই।

করোনাভাইরাস আতঙ্কের পাশাপাশি ছড়িয়ে পড়ছে গুজবও। আমরা অনেকেই বাসাবাড়িতে গৃহপালিত প্রাণীর ঠাঁই দিই। করোনাভাইরাস কি গৃহপালিত পশুপ্রাণীদের মাধ্যমেও সংক্রমিত হতে পারে– এমন প্রশ্নও জাগছে মানুষের মনে।

আসুন জেনে নেয়া যাক এ বিষয়ে কী বলছেন বিশেষজ্ঞরা–

করোনা আতঙ্কের এই পরিবেশে যাতে কুকুর ও বিড়ালের মতো অবলা, গৃহপালিত পশুরা কোনোভাবেই ক্ষতিগ্রস্ত না হয়, সে জন্য সাধারণ মানুষের সচেতনতা বাড়াতে উদ্যোগী হয়েছে ইন্ডিয়া-অ্যানিমাল রাইটস অর্গানাইজেশন। সম্প্রতি বিবৃতি দিযে ভারতের এই সংস্থা জানিয়েছে– কুকুর ও বিড়ালের মতো পশুপ্রাণীদের করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া বা এদের মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার কোনো সম্ভাবনা নেই।

এ বিষয়ে ‘পেটা ইন্ডিয়া’র সিইও বিশিষ্ট পশুচিকিৎসক মণিলাল ভালিয়েত জানান, মানুষের এবং পোষা প্রাণীদের শরীরের ‘সেল রিসেপ্টর’ একেবারে আলাদা। তাই মানব শরীরের কোনো ভাইরাসঘটিত সংক্রমণ ঘরের পোষা অথবা রাস্তার কুকুর ও বিড়ালের শরীরে বাসা বাধতে পারে না।

হংকংয়ের অ্যাগ্রিকালচার, ফিশারিজ অ্যান্ড কনজারভেশনের পক্ষ থেকে স্পষ্ট করে জানানো হয়েছে– কুকুর ও বিড়াল কোনোভাবেই কোভিড-১৯ এর প্রাকৃতিক বাহক (ন্যাচারাল হোস্ট) হয় না। তারা মানুষের মধ্যে এই ভাইরাস ছড়িয়ে দিতে পারে না।

আমেরিকান ভেটেরিনারি মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন বা ওয়ার্ল্ড অর্গানাইজেশন ফর অ্যানিমাল হেলথের মতও একই। তারাও মনে করে, পোষা প্রাণীর মাধ্যমে করোনাভাইরাস ছড়ায় না।

সূত্র : জিনিউজ।

[redacted]

[redacted]

তিনি বলেন, সারাবিশ্ব এখন একটি সংকটের মধ্যে রয়েছে। তাই ভাবতে হবে– আপনি একা নন প্রতিটি মানুষ সমস্যার মধ্যে রয়েছে। আপনাকে ভাবতে হবে– সময়টা খারাপ যাচ্ছে। তবে এ অবস্থা কোনোভাবেই স্থায়ী হতে পারে না। এ সমস্যা অবশ্যই কেটে যাবে।

করোনাভাইরাসের সংক্রমণ থেকে বাঁচতে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পরামর্শ দিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা। এতে করে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ায় অনেকে চাপ অনুভব করছেন। এ বিষয়ে মেখলা সরকার বলেন, শারীরিকভাবে অবশ্যই দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। তবে মানসিকভাবে দূরত্ব বজায় রাখার প্রয়োজন নেই। পরস্পরের খোঁজখবর নিতে হবে। সবার সঙ্গে ভালো সম্পর্ক বজায় রাখতে হবে।

সংকটের সময় অনেক রকম গুজব ছড়িয়ে পড়তে পারে। তাই এসব বিষয়ে সাবধান হতে হবে।

বিশেষ করে সামাজিকমাধ্যমগুলোতে নানা ধরনের তথ্য ঘুরে বেড়ায়। এ ক্ষেত্রে সবার সব ধরনের তথ্য বিশ্বাস করা উচিত হবে না। যাচাই করে সঠিক সংবাদ বিশ্বাস করতে হবে। বই পড়া মানসিক চাপ কমাতে পারে। তাই একা বসে না থেকে বই পড়তে পারেন।

কোয়ারেন্টিনে থাকলে সময়টি কাজে লাগানো উচিত। এ সময় ভালো কয়েকটা বই পড়তে পারেন। পছন্দের সিনেমা দেখতে পারেন, বাসায় বাগান থাকলে বাগানের পরিচর্যাও করতে পারেন। ঘরের সাজসজ্জা করা যেতে পারে।

প্রতিদিন কিছুক্ষণ মেডিটেশন করুন, দেখবেন চাপ কমে গেছে। এ ছাড়া যারা ধর্মীয় আচার ও প্রার্থনা করতে অভ্যস্ত তারা সেগুলো বাড়িয়ে দিন দেখবেন মানসিক চাপ কমে ফুরফুরে লাগছে।

তথ্যসূত্র: বিবিসি বাংলা

করোনা থেকে বাঁচতে ডায়াবেটিস

রোগীরা মেনে চলুন ৭ নিয়ম

চীনের হুবেই প্রদেশের উহান শহর থেকে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইরাস সারাবিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে। প্রাণঘাতী করোনাভাইরাসের ভয়াবহতা দিন দিন বাড়ছেই।

গোটা বিশ্বে মহামারী আকারে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইসে এ পর্যন্ত ১১ হাজার ৩৯৮ জন প্রাণ হারিয়েছেন। শুধু ইতালিতেই গত ২৪ ঘণ্টায় মারা গেছেন ৬২৭ জন। এ নিয়ে দেশটিতে ৪ হাজার ৩২ জন মারা গেছে।

তবে করোনা সংক্রমণে সবচেয়ে ঝুঁকিতে রয়েছেন ডায়াবেটিস, হার্ট ফেইলিউর, কিডনি ফেইলিউর, হাঁপানি বা ক্রনিক ব্রংকাইটিসের রোগীরা। এ ছাড়া আছেন যাদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কম। যেমন কেমোথেরাপি নেয়া রোগীরা।

ডায়াবেটিস রোগীরা কেন ঝুঁকিতে

আমাদের দেশে বয়স্ক ব্যক্তিদের ডায়াবেটিস বেশি। তার ওপর আমাদের ডায়াবেটিসের রোগীদের একটি বিরাট অংশের রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের বাইরে। ডায়াবেটিসের কারণে রোগীদের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা কমে যায়। এছাড়া তাদের জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করার সক্ষমতা হ্রাস পায়।

আর ডায়াবেটিসের রোগীদের কিডনি হৃদরোগের জটিলতা দেখা দেয়। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের বড় ধরনের ঝুঁকি আছে করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হওয়ার।

করোনা প্রতিরোধে ডায়াবেটিস রোগীদের যেসব বিষয় মেনে চলা জরুরি-

১. ডায়াবেটিস রোগীদের জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্টের সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

২. রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণে আনার সর্বোচ্চ চেষ্টা করতে হবে। প্রয়োজনে চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে ইনসুলিন শুরু করতে হবে। ইনসুলিন দ্রুততম সময়ের মধ্যে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সক্ষম।

৩. করোনা উপসর্গ দেখা দিলে নিজেকে আলাদা রাখতে হবে। শরীর বেশি খারাপ না হলে হাসপাতালে না যাওয়াই ভালো। তবে চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ অব্যাহত রাখতে হবে।

৪. যাদের বয়স ৬০ বছরের বেশি ও ডায়াবেটিস আছে, তারা নিজেরা কোয়ারেন্টিনে থাকুন। বাজার, শপিং মল, জনবহুল জায়গা, সামাজিক অনুষ্ঠান এড়িয়ে চলতে হবে। সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচতে যে কারো থেকে অন্তত তিন ফুট দূরত্বে থাকতে হবে।

৫. পার্কে বা বাইরে হাঁটতে যাওয়া যাবে না। শর্করা নিয়ন্ত্রণে বাড়িতে, বারান্দায় বা করিডরে হাঁটতে হবে ও হালকা ব্যায়াম করতে পারেন।

৬. ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধোয়াসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। টাকাপয়সা, খবরের কাগজ, পার্সেল ইত্যাদি জিনিস স্পর্শ করলে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

৭. ঘরে কেউ অসুস্থ হলে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিকে আলাদা করে ফেলতে হবে। বাইরে থেকে আনা কোনো খাবার খাওয়া যাবে না।

সুত্র-যুগান্তর

করোনা আতঙ্কে স্থগিত যেসব নিয়োগ পরীক্ষা

প্রাণঘাতী করোনা ভাইরাসের কারণে সতর্কতা হিসেবে বিভিন্ন নিয়োগ পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে। ইতিমধ্যে প্রকাশিত পরীক্ষার তারিখ স্থগিত করে বিজ্ঞপ্তি প্রকাশ করেছে কর্তৃপক্ষ।

পিএসসির পরীক্ষা স্থগিত

আগামী ৩১ মার্চ পর্যন্ত সব পরীক্ষা অনিবার্য কারণে স্থগিত করেছে বাংলাদেশ সরকারি কর্ম কমিশন। পিএসসির জনসংযোগ কর্মকর্তা ইশরাত শারমীন স্বাক্ষরিত এক বিজ্ঞপ্তিতে এ তথ্য জানানো হয়।

ব্যান্সডকের লিখিত পরীক্ষা স্থগিত

বাংলাদেশ ন্যাশনাল সায়েন্টিফিক অ্যান্ড টেকনিক্যাল ডকুমেন্টেশন

সেন্টারের প্রথম শ্রেণির সায়েন্টিফিক অফিসার ও অ্যাকাউন্টস অফিসার পদের নিয়োগ পরীক্ষার তারিখ আগামী ২০ মার্চ নির্ধারিত ছিলো। তবে করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সম্ভাব্য ঝুঁকি এড়াতে লিখিত পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে বলে ব্যান্সডকের ওয়েবসাইটে জানানো হয়। বেসামরিক বিমান পরিবহন ও পর্যটন মন্ত্রণালয়ের পরীক্ষা স্থগিত

২০ মার্চ অনুষ্ঠিতব্য তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণির কর্মচারী নিয়োগের লিখিত পরীক্ষা স্থগিত করেছে বেসামরিক বিমান পরিবহন ও পর্যটন মন্ত্রণালয়। দেশের সামগ্রিক পরিস্থিতি বিবেচনায় পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে বলে জানিয়েছেন উপসচিব মো. মাহবুবুর রহমান।

তুলা উন্নয়ন বোর্ডের পরীক্ষা স্থগিত

তুলা উন্নয়ন বোর্ডের তৃতীয় ও চতুর্থ শ্রেণির ১১ ক্যাটাগরির পদে ৭০ জনকে নিয়োগের আগামী ২০ মার্চ ও ২৭ মার্চ অনুষ্ঠিতব্য লিখিত পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে। বিশ্বব্যাপী করোনাভাইরাস সংক্রমণের কারণে বিভাগীয় বাছাই/ নির্বাচন কমিটির সভায় সাময়িকভাবে পরীক্ষা স্থগিতের সিদ্ধান্ত নেয়া হয়।

সড়ক ও জনপথ অধিদফতরের স্বাস্থ্য পরীক্ষা স্থগিত

সড়ক ও জনপথ অধিদফতরে নিরাপত্তা প্রহরী (সিকিউরিটি গার্ড) নিয়োগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা স্থগিত করা হয়েছে। ১৮ ও ১৯ মার্চ পদটিতে আবেদনকারীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা ছিল।

সুত্র-যুগান্তর

৭ রোগ প্রতিরোধ করবে কিউই ফল

অনেক ধরনের ফল খেয়েছেন হয়তো। কখনও কি খেয়েছেন ভিটামিনে ভরপুর কিউই ফল। ফল আমাদের শরীরের ভিটামিন, খনিজ লবণের চাহিদা পূরণ করে। তাই ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এ ছাড়া ফল খেলে শরীর ভালো থাকে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

কিউই ছোট ফল হলেও শরীরের প্রয়োজনীয় ভিটামিনের ঘাটতি মেটায় ও

শরীরকে রাখে ভেতর থেকে তরতাজা। এটি অত্যন্ত সুস্বাদু ফল।

কয়েক দশক আগেও এই ফলের প্রচলন ভারতবর্ষে সেভাবে দেখা যায়নি। তবে বর্তমানে ভারতের কিছু জায়গায় ফলটি পাওয়া যায়। স্বাদে ভরপুর এই ফলের স্বাস্থ্য উপকারিতা অনেকে। একটি ফল খেলেই পাবেন হাজারো সমস্যা থেকে মুক্তি।

আসুন জেনে নিই কিউই ফলের ঔষধিগুণ-

হার্টকে সুস্থ রাখে

কিউই ফল ভিটামিন-সি ও পটাসিয়ামসমৃদ্ধ হওয়ায় কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে, প্রতিদিন এক থেকে দুটি করে কিউই ফল খেলে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়, যা হৃদরোগসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যাকে দূর করে। এ ছাড়া রক্তে ফ্যাটের পরিমাণ কমায় ও ব্লকেজ প্রতিরোধ করে। এ ছাড়া কিউইতে থাকা ম্যাগনেসিয়াম হার্ট ভালো রাখে।

রোগ প্রতিরোধ করে

শরীরের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা বাড়াতে ভিটামিন-সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমৃদ্ধ কিউই ফল খেতে পারেন। কানাডিয়ান জার্নাল অব ফিজিওলজি অ্যান্ড ফার্মাকোলজিতে প্রকাশিত হওয়া একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই ফল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে ঠাণ্ডা বা ফ্লু প্রতিরোধ করে।

হজমে সহায়তা করে

কিউইতে অ্যাক্টিনিডিন নামক এনজাইম থাকে, যা প্রোটিন-দ্রবীভূত বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। কিউইতে থাকা ফাইবার হজমে সহায়তা করে।

চোখ ভালো রাখে

কিউই ফাইটোকেমিক্যালের একটি ভালো উৎস, যা ম্যাকুলার অবক্ষয় প্রতিরোধে সহায়তা করে। কিউই ফলের মধ্যে উপস্থিত ভিটামিন-এ ও ফাইটোকেমিক্যাল চোখের ছানি প্রতিরোধ করে।

হাড় ও দাঁত ভালো রাখে

এই ফলে আছে। ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি, বি-৬, বি-১২, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, লোহা এবং ম্যাগনেসিয়ামের মতো ভিটামিন ও খনিজ

পদার্থ, যা শরীরের রক্ত সঞ্চালনকে ঠিক রাখে ও হাড় ও দাঁত ভালো রাখে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে

কিউই ফল রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে ক্ষেত্রে একটি দারুণ ফল। ২০১৪ সালের একটি সমীক্ষা অনুসারে, প্রতিদিন ৩টি কিউই ফল খেতে পারলে এতে থাকা বায়োঅ্যাক্টিভ পদার্থগুলি রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করতে পারে। নিম্ন রক্তচাপ স্ট্রোক ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকাংশে কমিয়ে দেয়।

অনিদ্রা দূর করে

অনিদ্রা দূর করতে এশিয়া প্যাসিফিক জার্নাল অব ক্লিনিকাল নিউট্রিশনে প্রকাশিত একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই ফলে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট অনিদ্রার মতো ঘুমের ব্যাধিগুলোর জন্য খুবই উপকারী।

তথ্যসূত্র: কলকাতা২৪

ফল দুধ ও ভাত কখন খাবেন?

ফল, দুধ ও ভাত খুবই সাধারণ খাবার, যা আমরা প্রত্যেকে খেয়ে থাকি। এসব খাবার আমাদের শরীর স্বাস্থ্যের পক্ষে খুবই উপকারী। তবে এই খাবারগুলো কখন খেতে হবে তা আমরা অনেকেই জানি না।

তবে যখন তখন ফল, ভাত ও দুধ খেলে উপকারের চেয়ে শরীরের ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কাই বেশি! আসুন জেনে নেই এসব খাবার খাওয়ার সঠিক সময়-

১. সকালে ও দুপুরে ভাত খেলে তা আমাদের শরীরে শক্তির জোগান দিয়ে থাকে। কিন্তু রাতে ভাত না খাওয়াই ভালো। কারণ রাতে ভাত খেলে ওজন বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

২. চিকিৎকদের মতে, রাতে উষ্ণ দুধ খেয়ে শুতে পারলে ভালো ঘুম হয়। একই সঙ্গে ত্বক কোমল ও দীপ্তিময় হয়ে ওঠে।

৩. সকালের নাস্তায় দুধ খেতে পারেন। যারা সকালে জিম বা শরীরচর্চা

করেন, তাদের জন্য নাস্তায় দুধ অপরিহার্য। তবে কায়িক পরিশ্রমের তেমন অভ্যাস না থাকলে দুধ অনেকেরই হজম হতে চায় না। এতে পরবর্তী কালে হজমের সমস্যা তৈরি হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

৪. সকালে ও দুপুরে খাবারের পাতে আলু খেলে এর খনিজ ও শর্করা রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। কিন্তু রাতে আলু খেলে এতে থাকা ক্যালোরি শরীরের ওজন বাড়িয়ে দেয়।

৫. নাস্তায় অনেকেই আপেল খান। আপেলে থাকা পেকটিন রক্তচাপ আর কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। কিন্তু রাতে আপেল খেলে হজমের সমস্যা তৈরি করতে পারে।

৬. সকালে ও দুপুরে খাবারের পাতে কলা খেতে পারলে শরীরে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। বাড়ে ত্বকের ঔজ্জ্বল্যও। তবে রাতে খাবারের পর কলা খেলে ঠাণ্ডা লেগে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। হজমেও সমস্যা তৈরি হতে পারে।

৭. সকালে ও দুপুরে খাওয়ার পর কমলালেবু খেলে হজম ভালো হয়। কিন্তু সকালে উঠেই খালি পেটে কমলালেবু খেলে পেটে ব্যথা থেকে গ্যাস-অম্বলের নানা সমস্যা হতে পারে।

৮. সকালে ও দুপুরে খাওয়ার সঙ্গে সালাদ হিসেবে বা রান্নায় দিয়ে টমেটো খেতেই পারেন। এতে হজম ভালো হয়, রান্নার স্বাদও বাড়ে। তবে রাতে টমেটো খেলে পেটের সমস্যা হতে পারে।

তথ্যসূত্র: জিনিউজ

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায় যে খাবার

টমেটো আমরা সালাদ বা তরকারিতে খেয়ে থাকি। তবে টমেটোর অনেক পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ একটি খাবার। এতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা, কিছু আঁশ ও ক্যালসিয়াম রয়েছে। এ ছাড়া ক্যালসিয়াম ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন বি এবং ভিটামিন ই ও কে রয়েছে টমেটোতে।

প্রতি এক কাপ টমেটো কুচিতে রয়েছে–

১৭০.১৪ গ্রাম পানি, ১.৫৮ গ্রাম প্রোটিন, ২.২ গ্রাম আঁশ, ৫.৮ গ্রাম শর্করা, ০ গ্রাম কোলেস্টেরল, ০.৩২ গ্রাম ক্যালোরি, ১৮ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম, ৪২৭ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম, ৪৩মিলিগ্রাম ফসফরাস, ২৪.৭ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি ও ভিটামিন- এ।

টমেটোর উপকারিতা-

১. টমেটোতে থাকা পটাশিয়াম স্ট্রোক ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। লাইকোপেন নামক উপাদান কোলেস্টেরলও কমায়।

২. টমেটোতে ক্যারোটিন লাইকোপেন, লুটিন ও বিটা ক্যারোটিন নামক বেশ কিছু ফাইটো কেমিক্যাল থাকে, যা চোখের জন্য খুবই উপকারী।

৩. টমেটোতে থাকা ক্যারোটিনয়েডস চামড়ার সুরক্ষায় খুবই উপকারী। এটি অতিবেগুনি রশ্মির প্রভাব থেকে রক্ষা করে।

৪. ক্ষত সারাতে ও রক্ত জমাট বাঁধতে টমেটো খুব ভালো কাজ করে।

৫. অতিরিক্ত উত্তেজনা, অস্থিরতা, উচ্চ রক্তচাপ প্রভৃতি কমাতে সাহায্য করে।

৬. টমেটো ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে।

৭. টমেটোতে থাকা ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম হাড় শক্ত ও মজবুত করে।

৮. টমেটোতে থাকা ভিটামিন সি ঠাণ্ডা, জ্বর, কাশি দূর করে।

সুত্র-যুগান্তর

ফেসবুকে ছড়িয়েছে করোনাভাইরাস সংক্রান্ত যেসব ভুয়া পরামর্শ

করোনাভাইরাসের চিকিৎসা ও সুরক্ষায় সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বেশ কিছু পরামর্শ ও তথ্য শেয়ার করা হচ্ছে। একে অপরকে ইনবক্স করছেন।

নিজেদের টাইমলাইনে পোস্ট করছেন, শেয়ার করছেন।

কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এসব পরামর্শ ও তথ্যের অধিকাংশই ভুয়া ও গুজব। এগুলোর কোনো ভিত্তি নেই।

বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়া করোনাভাইরাসের আতঙ্কেই ফেসবুক, টুইটারে এসব ভুল তথ্য প্রদান করা হচ্ছে।

বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন, এসব পরামর্শ মানলে কোনো উপকার তো হবেই না উল্টো ক্ষতির মুখে পড়তে পারেন মানুষ।

সে জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও বিশেষজ্ঞদের থেকে তথ্য-উপাত্ত নিয়ে করোনাভাইরাস উপশমে এ রকমই কিছু ভুয়া পরামর্শ নিয়ে প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে ব্রিটিশ সংবাদমাধ্যম বিবিসি।

সেই প্রতিবেদন অবলম্বনে প্রচলিত ভুল তথ্য এবং সেগুলোর সঠিক বিষয় সম্পর্কে এখানে জানানো হলো।

রসুন

করোনাভাইরাসের আবির্ভাব হওয়ায় সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বিভিন্ন পোস্টে দেখা গেছে রসুন খাওয়ার জন্য পরামর্শ দিতে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, রসুন সবসময়ই স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এতে বিদ্যমান ‘অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল’ উপাদান শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কিন্তু রসুন করোনাভাইরাস থেকে বাঁচায় এমন কোনো প্রমাণ মেলেনি বলে জানিয়েছে সংস্থাটি। রসুন করোনাভাইরাসের প্রতিষেধকের কাজ করে না।

সংবাদমাধ্যম ‘দ্য সাউথ চায়না মর্নিং’ জানিয়েছে, করোনাভাইরাসের জীবাণু থেকে বাঁচতে চীনে একজন নারী ১.৫ কেজি কাঁচা-রসুন খেয়েছিলেন। তাতে তার গলা ফুলে যায় এবং জরুরিভিত্তিতে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় তাকে।

তাজা ফলমূল, সবজি ও পর্যাপ্ত পানি পান

অনেকেই বলছেন, তাজা ফলমূল, সবজি ও পর্যাপ্ত পানি পান শরীর সুস্থ রাখতে সহায়তা করে। তবে এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি যে, করোনা থেকে বাঁচতে এসব উপাদান কার্যকর।

খনিজ

জর্ডান সাথের নামক একজন ইউটিউবার কয়েকটি ভিডিওতে দেখিয়ে বলেন, ‘মিরাকেল মিনারেল সাপ্লিমেন্ট’ (এমএমএস) করোনাভাইরাস দূরে রাখতে সহায়তা করে।’

কারণ এতে আছে ক্লোরিন ডাইঅক্সাইড নামক ব্লিচিং উপাদান। এই উপাদান যেমন ক্যান্সারের কোষ ধ্বংস করে এবং করোনাভাইরাসও দূর করে।

কিন্তু গত বছর ‘ইউএস ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের (এফডিএ) চালানো এক পরীক্ষায় দেখা গেছে, এমএমএস প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করেছে বলে কোনো নজির পাওয়া যায়নি। উল্টো এটি পান করলে বমি হয়, ডায়রিয়া ও পানিশূন্যতার সৃষ্টি করতে পারে। এ ছাড়া রয়েছে আরও কিছু ক্ষতিকর দিক।’

ঘরে তৈরি হ্যান্ড স্যানিটাইজার

অনেক ছোট ছোট ভিডিওর মাধ্যমে হ্যান্ড স্যানিটাইজার জেল তৈরির উপায় জানা যায়। কারণ করোনাভাইরাস থেকে বাঁচার অন্যতম উপায় হলো হাত ধোয়া।

কিন্তু এই পদ্ধতি অধিকাংশ মানুষের সঙ্গে মানানসই নয় এবং সব ধরনের ত্বকের জন্যও উপযোগী নয়।

এর ব্যাখ্যায় ‘লন্ডন স্কুল অব হাইজিন অ্যান্ড ট্রপিকেল মেডিসিন’য়ের অধ্যাপক স্যালি ব্লুমফিল্ড বলেন, ‘৬০ থেকে ৭০ শতাংশ অ্যালকোহল সমৃদ্ধ হ্যান্ড জেলে সাধারণত ‘ইমোলিয়েন্ট’ থাকে, যা ত্বককে কোমল রাখতে সাহায্য করে। কিন্তু ঘরে বসে ৬০ থেকে ৭০ শতাংশ অ্যালকোহল সমৃদ্ধ স্যানিটাইজার বানানো সম্ভব নয়।’

প্রতি ১৫ মিনিট পর পর পানি পান

সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে বহুবার প্রচারিত হয়েছে, একজন জাপানের চিকিৎসক নাকি বলেছেন, ‘যিনি প্রতি ১৫ মিনিট পর পর পানি পান করবেন তার মুখে করোনাভাইরাস প্রবেশ করলে তা পরিষ্কার হয়ে যায়। এই পোস্টের আরবীয় ভাষার অনুবাদটি ২ লাখ ৫০ হাজারেরও বেশি প্রচার করেছে।’

ওই পরামর্শ বিষয়ে অক্সফোর্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক ট্রডিও লং জানান, ‘শরীরে এমন কোনো কার্যক্রিয়া নেই, যেখানে ভাইরাস পাকস্থলীতে যাবে এবং তা ধ্বংস হবে।’

তিনি বলেন, ‘করোনাভাইরাসের মতো সংক্রমণ শ্বাসের মাধ্যমে প্রবেশ করে। এটি মুখের মাধ্যমেও প্রবেশ করতে পারে। তবে ক্রমাগত পানি পান যে করোনাভাইরাস থেকে বাঁচাবে তা ঠিক নয়।’

তবে পানি পান করা ও নিজেকে আর্দ্র রাখা স্বাস্থ্যগতভাবেই উপকারী।

আইসক্রিম এড়িয়ে চলা এবং তাপ

বিভিন্ন দেশেই ইউনিসেফের নামে মিথ্যা রটানো হয়েছে যে, ‘গরম পানি পান এবং সূর্যের আলো করোনাভাইরাসকে ধ্বংস করে। আর এই ভাইরাস থেকে বাঁচতে যতটা সম্ভব আইসক্রিম বাদ দিতে হবে।’

এটি সম্পূর্ণ ভুল তথ্য। ইউনিসেফের পক্ষে কাজ করা কর্মকর্তা শার্লোট গর্নিটজকা বলেন, ‘সম্প্রতি ইউনিসেফের বরাত দিয়ে বলা হয়েছে– আইসক্রিম ও অন্যান্য ঠাণ্ডা খাবার বাদ দিলে এই করোনাভাইরাস থেকে মুক্তি মিলবে। এমন কোনো তথ্য ইউনিসেফ দেয়নি।’

গরমতত্ত্ব

গরমে সর্দির ভাইরাস টিকে থাকতে পারে না। তবে গরমে করোনাভাইরাসও মরে যাবে- এমন বিশ্বাস জনমনে। কিন্তু গরমে করোনা ধ্বংস হবে সে সম্পর্কে এখনও নিশ্চিত নন ভাইরোলজিস্টরা।

রোদে দাঁড়িয়ে থাকা

করোনাভাইরাসকে অকেজো করতে শরীরে তাপ জোগাতে হবে বা রোদে বাইরে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে এমন কথাও বেশ প্রচলন পেয়েছে। কিন্তু অধ্যাপক ব্লুমফিল্ডের মতে, ‘এটা অকার্যকর ও ভুল ধারণা। এই ভাইরাস শরীরে ঢোকার পর মারার কোনো উপায় নেই। দেহের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাই একে মারতে পারবে। এ জন্য রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা ভালো থাকতে হবে।’

তিনি বলেন, ‘দেহের বাইরে থেকে তাপ দিয়ে করোনাভাইরাস ধ্বংস করতে চাইলে প্রায় ৬০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা প্রয়োজন, যা কিনা গরম পানি দিয়ে গোসল করার চাইতে বহুগুণ গরম। অমন গরমে তো শরীর জ্বলে ছারখার হয়ে যাবে।’

সুত্র-যুগান্তর

করোনা রোগে মৃত্যুর ঝুঁকি কতটুকু

শতাধিক দেশে ছড়িয়ে নভেল করোনাভাইরাস। তবে এই রোগ নিয়ে বিশ্বজুড়ে আতঙ্কের রয়েছে অনেক মানুষ। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কোভিড-১৯ রোগ হওয়া মানেই যে মৃত্য হবে এমন নয়।

নভেল করোনাভাইরাসে বিশ্বজুড়ে আক্রান্ত হয়েছে ১ লাখ ১৪ হাজারের বেশি মানুষ। মৃতের সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে ৪ হাজার ২৬ জনে। আক্রান্তদের মধ্যে ৮০ হাজারের বেশি চীনা নাগরিক। মৃতদের মধ্যেও ৩ হাজার ১৩৬ জনই চীনের।

চীনের রোগনিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র মৃত্যুর ঘটনাগুলো বিশ্লেষণ করে যে ছক দিয়েছে, তাতে দেখা যায়– মধ্যবয়সীদের চেয়ে বয়স্কদের মৃত্যুর সংখ্যা ১০ গুণ বেশি।

তিন মাসে আগে চীনে নতুন এই করোনাভাইরাসের সংক্রমণ ঘটে। সে সময়ে যারা মারা গেছে, তাদের অধিকাংশেরই বয়স ৭০ বছরের বেশি। এ ছাড়া তাদের অন্য অসুখ ছিল।

করোনায় মৃত্যুর ঘটনাগুলো বিশ্লেষণ করে বিবিসি জানিয়েছে– আক্রান্তদের প্রতি একশজনের মধ্যে একজন রয়েছে মৃত্যুঝুঁকিতে।

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য সচিব ম্যাট হানকক বলেছেন, শতকরা দুজনের প্রাণ নিয়েছে কোভিড-১৯। তবে মৃত্যুহার বেশি হবে না। তিনি বলেন, বিশ্বে অনেক রোগে মানুষের মৃত্যু হয়েছে। তার তুলনায় করোনাভাইরাসে মৃত্যু এখনও অনেক কম।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার হালনাগাদ তথ্য অনুযায়ী, বিশ্বে প্রতি বছর ৭০ লাখ মানুষ মারা যাচ্ছে হৃদজনিত রোগে। স্ট্রোকে মৃত্যুর সংখ্যা ৫০ লাখের মতো। শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমণে বিশ্বে বছরে মৃত্যুর সংখ্যা ৩৫ লাখের মতো। ডায়রিয়ায় মারা যায় ২০ লাখের বেশি মানুষ। এ ছাড়া যক্ষ্মা ও এইডসে মৃত্যুর সংখ্যাও ২০ লাখের কাছাকাছি।

সকালে ঘুম থেকে উঠে পানি পানে যত উপকার

শরীরের ৭০ শতাংশই পানি দিয়ে তৈরি। শরীরে পানির স্বাভাবিক পরিমাণ বজায় রাখা খুবই জরুরি। রাতে ঘুমানোর আগে পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে। আর রাতে ঘুমানোর পর বেশ কয়েক ঘটনা শরীরে কোনো পানি পৌঁছে না।

সকালে উঠেই আগে এক গ্লাস পানি খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা।

আসুন জেনে নিই সকালে ঘুম থেকে উঠে পানি পানে যেসব উপকার-

১. পানি খেলে ক্যালোরি ইনটেক কম হয়। কারণ শরীরে পানির ঘাটতি না থাকলে চট করে খিদে পায় না। তাই যারা ওজন ঝরানোর চেষ্টা করছেন, তাদের সকালে উঠেই পানি খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়।

২. সারা রাত ঘুমানোর কারণে সকালে আমাদের শরীরে পানির ঘাটতি দেখা দেয়। সেই কারণে সকালের প্রথম ইউরিন গাঢ় রঙের হয়। তবে এই ধারণা পুরোপুরি ঠিক নয়। ইউরিনের রঙ সবসময় শরীরে পানির পরিমাণ বোঝায় না।

৩. কিডনির কাজ হলো শরীর থেকে টক্সিন বের করে দেয়া। আর তার জন্য শরীরের যথেষ্ট পানির প্রয়োজন। সকালে হোক বা একটু বেলায় পানির ঘাটতি যেন শরীরে না থাকে।

৪. সকালে উঠেই যে পানি খাওয়া খুব জরুরি এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি। তবে সকালে উঠে পানিপানের মধ্যে কোনো খারাপ দিক নেই। তাই এই অভ্যাস আপনার থাকলে, আপনি তা চালিয়ে যেতেই পারেন এমনটিই জানাছেন গবেষকরা।

তথ্যসূত্র: কলকাতা২৪