আজ কবিগুরুর ১৫৯তম জন্মজয়ন্তী

কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর তার নিজের জন্ম নিয়ে তেমন একটা লেখেননি। শুধুমাত্র ‘হে নূতন’ গানে চির নতুনের মধ্যে দিয়ে তার নিজের পৃথিবীকে আগমনের শুভক্ষণকে ব্যক্ত করেছিলেন।

যেখানে তিনি বলেন, ‘তোমার প্রকাশ হোক কুহেলিকা করি উদ্ঘাটন/সূর্যের মতন।/রিক্ততার বক্ষ ভেদি আপনারে করো উন্মোচন।/উদয়দিগন্তে ওই শুভ্র শঙ্খ বাজে/মোর চিত্তমাঝে/চির-নূতনেরে দিল ডাক/পঁচিশে বৈশাখ।’

আজ পঁচিশে বৈশাখ। কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের ১৫৯তম জয়ন্তী। পৃথিবী আজ ধুঁকছে মহামারী করোনায়। এই সময়ে কবিগুরুর গান, কবিতা, সাহিত্য মানুষের মনে সাহস জোগায়, মনকে শান্ত করে।

রবিঠাকুর বাঙালির মানসপটে সদাই বিরাজমান। বাঙালির জীবনের যত ভাবনা, বৈচিত্র্য আছে, তার পুরোটাই লেখনী, সুর আর কাব্যে তুলে ধরেছেন কবিগুরু।

তার সাহিত্যকর্ম, সঙ্গীত, জীবনদর্শন, মানবতা, ভাবনা- সবকিছুই সত্যিকারের বাঙালি হতে অনুপ্রেরণা দেয়। কবিগুরুর ১৫৯তম জন্ম বার্ষিকী উপলক্ষে রাষ্ট্রপতি মো. আবদুল হামিদ, প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা বাণী দিয়েছেন।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের জন্ম ১২৬৮ বঙ্গাব্দের আজকের দিনে। মা সারদাসুন্দরী দেবী এবং বাবা বিখ্যাত জমিদার ও ব্রাহ্ম ধর্মগুরু দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর। ১৮৭৫ সালে মাত্র ১৪ বছর বয়সে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের মাতৃবিয়োগ ঘটে।

পিতা দেবেন্দ্রনাথ দেশ ভ্রমণের নেশায় বছরের অধিকাংশ সময় কলকাতার বাইরে অতিবাহিত করতেন। তাই ধনাঢ্য পরিবারের সন্তান হয়েও রবীন্দ্রনাথের ছেলেবেলা কেটেছিল ভৃত্যদের অনুশাসনে। শৈশবে তিনি কলকাতার ওরিয়েন্টাল সেমিনারি, নরম্যাল স্কুল, বেঙ্গল একাডেমি ও সেন্ট জেভিয়ার্স কলেজিয়েট স্কুলে পড়াশোনা করেন। ছেলেবেলায় জোড়াসাঁকোর বাড়িতে অথবা বোলপুর ও পানিহাটির বাগানবাড়িতে প্রাকৃতিক পরিবেশের মধ্যে ঘুরে বেড়াতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতেন।

৮ বছর বয়সে তিনি কবিতা লেখা শুরু করেন। ১৮৭৮ সালে ব্যারিস্টারি পড়ার উদ্দেশ্যে তিনি ইংল্যান্ড যান। সেখানে তিনি ব্রাইটনের একটি পাবলিক স্কুলে ভর্তি হন। ১৮৭৯ সালে ইউনিভার্সিটি কলেজ লন্ডনে আইনবিদ্যা নিয়ে পড়াশোনা শুরু করেন।

প্রায় দেড় বছর ইংল্যান্ডে কাটিয়ে ১৮৮০ সালে কোনো ডিগ্রি না নিয়ে দেশে ফিরে আসেন। ১৮৮৩ সালের ভবতারিণীর সঙ্গে তিনি বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হন। বিবাহিত জীবনে ভবতারিণীর নামকরণ হয়েছিল মৃণালিনী দেবী।

এর মধ্যেই চলতে থাকে তার সাহিত্যচর্চা। ১৮৯১ সাল থেকে পিতার আদেশে নদিয়া, পাবনা, রাজশাহী ও উড়িষ্যার জমিদারি তদারকি শুরু করেন রবীন্দ্রনাথ। কুষ্টিয়ার শিলাইদহের কুঠিবাড়িতে তিনি দীর্ঘ সময় অতিবাহিত করেন।

১৯০১ সালে রবীন্দ্রনাথ সপরিবারে শিলাইদহ ছেড়ে চলে আসেন বীরভূম জেলার বোলপুর শহরের উপকণ্ঠে শান্তিনিকেতনে। বাংলা ভাষা ও সাহিত্যকে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর পৌঁছে দিয়েছেন বিকাশের চূড়ান্ত সোপানে। বাংলা ভাষার সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ সাহিত্যিক রবীন্দ্রনাথকে গুরুদেব, কবিগুরু ও বিশ্বকবি অভিধায় ভূষিত করা হয়। রবীন্দ্রনাথের ৫২টি কাব্যগ্রন্থ, ৩৮টি নাটক, ১৩টি উপন্যাস ও ৩৬টি প্রবন্ধ ও অন্যান্য গদ্যসংকলন তার জীবদ্দশায় ও মৃত্যুর পর প্রকাশিত হয়েছে।

কর্মসূচি: করোনা সংক্রমণের এই সময়ে রবীন্দ্রজয়ন্তী উপলক্ষে জনসমাগম হয় এমন কোনো আয়োজন থাকছে না। তবে প্রধানমন্ত্রী ডিজিটালি উদযাপনের পরামর্শ দিয়েছেন। সে অনুযায়ী সংস্কৃতি বিষয় মন্ত্রণালয় ডিজিটালি প্রচারের জন্য একটি অনুষ্ঠান ধারণ করেছে। ধারণকৃত এই অনুষ্ঠানটি আজ সকাল ১০টায় দেশের বিভিন্ন চ্যানেলে প্রচার করা হবে।

বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে ওই মহামানব আসে শীর্ষক বিশেষ অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছে ছায়ানট। রবীন্দ্রজয়ন্তীর দিন সকাল সাড়ে ৯টায় ছায়ানটের ইউটিউব চ্যানেলে দেখা যাবে এটি। এই আয়োজনের গ্রন্থনা করেছেন ছায়ানট সভাপতি সনজীদা খাতুন। অনুষ্ঠানটি দেখা যাবে http:/ww/w.bit.ly/chhayanaut ঠিকানা থেকে।

ফেসবুকে কেয়ার ইমোজি পাবেন কীভাবে?

করোনাভাইরাস মহামারীর মধ্যে ফেসবুকে এসেছে কেয়ার ইমোজি। এ বিষয়ে গত এপ্রিলেই ঘোষণা দেওয়া হয়। ফেসবুকে নিয়মিত থাকলে এ ইমোজির সঙ্গে আপনার এরইমধ্যে পরিচিতি থাকার কথা। কারণ ফেসবুক ব্যবহারকারীদের মধ্যে এরইমধ্যে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে কেয়ার ইমোজির ব্যবহার। যেভাবে কেয়ার ইমোজি পাবেন:

১. প্রথমে আপনার ফেসবুকের (লাইট ভার্সনে হবে না) অ্যাপটি আপডেট করুন।

২. এবার প্রোফাইলে থাকা কোনো পোস্টে কমেন্ট করুন এটি লিখে #Care_Emoji_ON।
৩. এরপর ওই কমেন্টে রিয়্যাক্ট করার সময় আপনি কেয়ার ইমোজি দেখতে পাবেন।

৪. এর ১০-২০ মিনিট পর আপনি সব পোস্টে কেয়ার ইমোজি পাবেন।

পেট ব্যথা-ডায়রিয়াও হতে পারে করোনার অন্যতম উপসর্গ

শুধু জ্বর, শুকনো কাশি আর শ্বাসকষ্টই করোনাভাইরাসের উপসর্গ নয়। পেট ব্যথা ও ডায়রিয়াও হতে পারে করোনার অন্যতম উপসর্গ।

যুক্তরাজ্য ভিত্তিক সংবাদমাধ্যম এক্সপ্রেসের এক প্রতিবেদনে এ তথ্য জানানো হয়েছে।

প্রতিবেদনে বলা হয়, যুক্তরাজ্যের আশেপাশের হাসপাতালগুলোতে অনেক

কোভিড-১৯ রোগীর মধ্যে একটি নতুন লক্ষণ উপস্থিত হতে শুরু করেছে। সেটা হলো পেটের ব্যথা।

তাই পেটের ব্যথা কোভিড -১৯ এর লক্ষণ হতে পারে এবং যদি তারা তাদের পেটে এই লক্ষণটি অনুভব করতে শুরু করে তবে একটি সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত।

ওয়ার্কেস্টারের জনস্বাস্থ্যের পরিচালক মাইকেল হিরশ বলেন, নগরীর হাসপাতালগুলো এখন মারাত্মক ভাইরাসের জন্য ইতিবাচক পরীক্ষামূলক রোগীদেরও কেবল পেটের ব্যথার লক্ষণ দেখা যাচ্ছে।

আমেরিকান জার্নাল অব গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজিতে প্রকাশিত একটি সমীক্ষায় পরামর্শ দেয়া হয়েছে যে, লোকজন হজমজনিত সমস্যার সম্মুখীন হতে পারে যা সংক্রমণের ইঙ্গিত দিতে পারে এবং এর মধ্যে ডায়রিয়াও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

যুক্তরাজ্যের লেখক ও ইতিহাসবিদ ডা. ফার্ন রিডেল কোভিড-১৯ আক্রান্ত হয়ে মাসখানেক শয্যাশায়ী ছিলেন তিনি। প্রথম দিকে তার ছিল কেবল লুজ মোশন, গা বমি আর পেটব্যথা।

উহানের ইউনিয়ন হাসপাতাল ও টাঙ্গি মেডিকেল কলেজের বিজ্ঞানীর জানিয়েছেন, অনেক সময়ই করোনা সংক্রমণের রেশ এসে পড়ে পেটে।

নিউইয়র্কের লেনক্স হিল হাসপাতালের এমার্জেন্সি মেডিসিনের চিকিৎসক রবার্ট গ্ল্যাটার জানিয়েছেন, অনেকের ক্ষেত্রে পেটের গোলমাল দিয়ে রোগের সূত্রপাত হলেও পরে একে একে আসে অন্য উপসর্গ। কিছু ক্ষেত্রে অবশ্য এটাই থেকে যায় মূল উপসর্গ হিসেবে। সূত্র-যুগান্তর

শুকনো কাশি মানে কি করোনা সংক্রমণ?

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) বলছে, শুকনো কাশিসহ গলা ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, জ্বর, ক্লান্তি এবং শরীরের ব্যথা করোনাভাইরাসের প্রাথমিক লক্ষণ। এছাড়া খুব কম করোনা রোগীরই ডায়রিয়া, বমি এবং

নাক দিয়ে পানি পড়ার সমস্যা রয়েছে।

ভাইরাসের লক্ষণগুলো বেশ কয়েক দিনের মধ্যেই দেখা যায় না। প্রাথমিকভাবে মনে হয় ফ্লু হয়েছে। কোনো সংক্রামিত ব্যক্তি যখন বুঝতে পারেন যে তার দেহে করোনার ভাইরাস রয়েছে, ততক্ষণে সম্ভবত আরও কিছু লোককে তিনি সংক্রামিত করে ফেলেছেন। এমন পরিস্থিতিতে সামাজিক দূরত্ব জরুরি হয়ে পড়ে।

করোনা ভাইরাসের কমন উপসর্গ জ্বর এবং শুকনো কাশি।

সাধারণ ফ্লু এবং করোনা ভাইরাস সংক্রমণের মধ্যে পার্থক্য করতে চান তখন বলতে হবে, প্রধান উপসর্গ শুধুই শুকনো কাশি। চিকিৎসকদের মতে, এই সংক্রমণে শুকনো কাশি দেখা দেয়। সাধারণ ফ্লুতে শ্লেষ্মা জড়ানো কাশি থাকে।

শুকনো কাশি কেমন হয়?

১. শুষ্ক কাশি একটানা হতে থাকে। এই জাতীয় কাশি গলায় চুলকানি সৃষ্টি করতে পারে।

২. শ্বাসতন্ত্রের ফোলাভাব বা জ্বালা প্রায়শই শুষ্ক কাশির কারণ হিসাবে বিবেচিত হয়।

৩. ভেজা কাশির পরিবর্তে ফ্লু নিরাময়ের পরে শুকনো কাশি বেশ কয়েক সপ্তাহ ধরে থাকে। ৪. শুকনো কাশি সুস্থ হতে সময় নেয়। কখনও কখনও এটি একটি দীর্ঘ সময়ও লাগে।

ভেজা কাশি-

১. ভেজা কাশিতে শ্লেষ্মা থাকে।

২. নাক এবং গলা থেকে শ্লেষ্মা বেরিয়ে আসতে পারে।মূলত শ্লেষ্মা শরীরের প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষামূলক উপাদান।

৩. অনেক ক্ষেত্রে ক্লান্তি, মাথা ব্যথার মতো লক্ষণগুলিতেও ভেজা কাশি দেখা যায়।

তবে শুষ্ক কাশি মানেই করোনা হয়েছে এমন নয়। শুকনো কাশির পাশাপাশি জ্বর, শ্বাসকষ্ট এবং ডায়রিয়ার সমস্যা হয়। এছাড়া আপনি সম্প্রতি যদি কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন, বিদেশ সফর করেন তাহলে অবশ্যই চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

তথ্যসূত্র: এনডিটিভি

অন্তঃসত্ত্বা ও গর্ভের সন্তানের করোনার ঝুঁকি কতটা?

সন্তানকে পৃথিবীর আলো দেখাতে একজন মা কতই না কষ্ট করেন। ৯ মাস ১০ দিন সন্তানকে গর্ভে রেখে নিজের সব সুখ বিসর্জন দিয়ে থাকেন। সব মায়ের প্রত্যাশা থাকে, তার নবজাতক যেন সুস্থভাবে পৃথিবীর আলো দেখে।

বর্তমান সময়ে মহামারী করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) সাধারণ মানুষের পাশাপাশি অন্তঃসত্ত্বা মায়েরাও আতঙ্কে রয়েছেন। তাদের গর্ভের সন্তান করোনা নিয়ে পৃথিবীতে আসেন কিনা সেই উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা বিরাজ করছে মায়েদের মধ্যে।

১৪ মার্চ ব্রিটেনভিত্তিক সংবাদমাধ্যম ডেইলি মেইলের এক প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, মায়ের গর্ভ থেকে প্রাণঘাতী করোনাভাইরাস নিয়ে এক শিশুর জন্ম হয়েছে। সংবাদমাধ্যমটি আরও জানায়, করোনা আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ নিয়ে সন্তান জন্মদানের আগেই ব্রিটেনে এক গর্ভবতীকে ভর্তি করা হয় হাসপাতালে। কিন্তু তার টেস্টের রেজাল্ট আসার আগেই জন্ম নেয় এ শিশু। জন্মের পর পরই শিশুটিকেও টেস্ট করা হয়। রেজাল্ট আসে করোনা পজিটিভ।

তাই দেখা যাচ্ছে অন্তঃসত্ত্বা মা ও গর্ভের সন্তানের করোনার ঝুঁকি রয়েছে। তাই এ সময়ে মায়েদের অবশ্যই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

আসুন জেনে নিই অন্তঃসত্ত্বা মা ও সন্তানের ঝুঁকি কতটুকু এবং ঝুঁকি এড়াতে করণীয়-
অন্তঃসত্ত্বা মা ও সন্তানের করোনা ঝুঁকি

গর্ভাবস্থায় অন্তঃসত্ত্বা মায়ের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। তাই গর্ভাবস্থায় যে কোনো সময়ের চেয়ে ফ্লু বা অন্য কোনো

সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি। এই সময় মায়ের বুক ও পেটের মধ্যে ডায়াফ্রাম নামক পর্দাটি ওপরের দিকে উঠে যায়। খুব স্বাভাবিকভাবেই শ্বাসকষ্ট হয় গর্ভকালীন শেষ সময়ে। তাই সংক্রমণের জন্য সাধারণ মানুষের তুলনায় শ্বাসকষ্ট বেশি হতে পারে মায়েদের। গর্ভাবস্থায় কাশি–জ্বর দেখা দিলে অবশ্যই চিকিৎসকের শরণাপণ্ন হতে হবে।

আর শিশুর ক্ষেত্রেও করোনাভাইরাসের ঝুঁকি রয়েছে। ইনফ্লুয়েঞ্জা বা করোনাভাইরাস সংক্রমণের জন্য গর্ভপাত, শিশুর বৃদ্ধি ব্যাহত হওয়া, অপরিণত অবস্থায় জন্ম নেয়া, জন্মগত ত্রুটি হওয়া বা উচ্চ তাপমাত্রার জ্বরের জন্য গর্ভস্থ শিশুর ক্ষতি হতে পারে। এমনকি মৃত্যুঝুঁকিও রয়েছে। আর তাই মায়ের থেকে শিশুর করোনা হওয়ার ঝুঁকি এড়ানো যায় না।

সব সাবধানতা অবলম্বন করবেন

গর্ভাবস্থায় সব মায়ের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন হয়। আর এখন যেহেতু করোনার সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ছে, তাই অন্য সময়ের চেয়ে আরও বেশি সতর্ক হতে হবে।

১. অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। তাই এ সময় ঘরে থাকুন ও জনসমাগম এড়িয়ে চলুন। আর চিকিৎসার প্রয়োজন হলে ফোনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ২. মার্কেট, মেলা, বিয়েবাড়ি ও গণপরিবহন এড়িয়ে চলুন।

৩. অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

৪. এ সময় ভ্রমণে যাবেন না।

৫. ঘরবাড়ি ও ব্যবহৃত কাপড় পরিষ্কার রাখুন। আর সংক্রমণ এড়াতে বারবার সাবান দিয়ে ২০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধুয়ে নিন।

৬. পশুপাখি বা কাঁচামাছ, মাংস ধরবেন না। আর ধরলেও দ্রুত সাবান–পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

৭. বিশেষ প্রয়োজনে বাইরে বের হলে মাস্ক ও সুরক্ষা পোশাক ব্যবহার করুন।

পরামর্শদাতা : গাইনি কনসালট্যান্ট, সেন্ট্রাল হাসপাতাল লিমিটেড।

সুত্র-যুগান্তর

করোনা সম্পর্কে যে কথাগুলো এখনও অজানা

প্রাণঘাতী করোনাভাইরাস নিয়ে মানুষের আতঙ্কের শেষ নেই। এই আতঙ্কের মধ্যে ভুয়া অনেক পোস্ট ও ভিডিও সোশ্যাল মিডিয়ায় ভাইরাল হচ্ছে।

সোশ্যাল মিডিয়ায় ভাইরাল হওয়া একটি ভুয়া সংবাদে বলা হয়েছে, লবণ বা ভিনিগার মিশ্রিত পানি বা গরম পানি পান করলে কিংবা গলা ভেজালে অথবা রসুন মুখে রাখলে করোনা গলা থেকে ফুসফুসে যায় না। এই ভুয়া তথ্য এখনও ঘুরছে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে। এই তথ্যের কোনো বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই।

করোনা ঠেকাতে বিভিন্ন পরামর্শ দিয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডব্লিউএইচও)। তবে এই ভাইরাস নিয়ে আমরা সঠিক তথ্য অনেকে জানি না।

রোগের লক্ষণ নিয়ে ধোঁয়াশা

জ্বর দিয়ে করোনাভাইরাসের সংক্রমণ শুরু হয়। এর পর শুকনো কাশি দেখা দিতে পারে। প্রায় এক সপ্তাহ পর শ্বাসকষ্ট শুরু হয়ে যায়। আর সঙ্গে গলাব্যথা, মাথাব্যথা ও ডায়রিয়া হতে পারে।

এমন উপসর্গ দেখে রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি করে চিকিৎসা শুরু করতে হয়। তবে অনেকের মধ্যে হালকা ঠাণ্ডা সমস্যা, সর্দি, নাক দিয়ে পানি পড়া ও হাঁচি দেয়ার সমস্যা হতে পারে।

গবেষকরা বলছেন, যদি এমন রোগী থাকে, তা হলে একটি সম্ভাবনা থাকে; এদের মধ্যে হয়তো কেউ এই ভাইরাসটি বহন করছেন। তবে এই রোগীর

শরীরে অ্যান্টিবডি থাকায় হয়তো ওই ব্যক্তি নিজে আক্রান্ত না হলেও অন্যকে সংক্রমিত করছেন।

শিশুরা কি আক্রান্ত হয়?

শিশুরাও করোনভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। শিশুদের মধ্যেও এই লক্ষণ হালকা দেখা দিতে পারে। অন্যান্য বয়সের তুলনায় শিশুদের এই রোগে তুলনামূলকভাবে মৃত্যুর হার কম।

অনেকের ক্ষেত্রে করোনা মারাত্মক হতে পারে

করোনা বেশিরভাগের জন্য একটি হালকা সংক্রমণ। তবে প্রায় ২০ শতাংশ মানুষের কাছে ভাইরাসটি মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে। যদি কোনো ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে এবং জিনগত কোনো পরিবর্তনের ফলে ভাইরাসটি অনেকসময় মারাত্মক হয়ে যায়।

সংক্রমণ বুঝতে কতদিন সময় লাগে

বিজ্ঞানীর খুঁজে চলেছেন কত জনের মৃদু উপসর্গ হয় বা একেবারেই হয় না, অথচ তারা রোগ ছড়াতে পারেন। এক হিসাবে দেখা গেছে, ৫০ শতাংশ মানুষ সংক্রমণ ছড়াতে পারেন। সংক্রমণ হওয়ার পর উপসর্গ দেখা দিতে মোটামুটি ২-১৪ দিন সময় লাগে। একে বলা হয় ভাইরাসের ইনকিউবেশন পিরিয়ড।

আর একটি সমীক্ষা জানাচ্ছে, গড়ে পাঁচ দিনের মধ্যেই উপসর্গ প্রকাশ পায়।

তথ্যসূত্র: এই সময়

করোনাভাইরাস কী কেন কীভাবে এলো?

‘নোভেল করোনাভাইরাস’ নিঃসন্দেহে এ শতাব্দীতে গোটা পৃথিবীর মানুষের কাছে সবচেয়ে বড় আতঙ্কের নাম। কোনও ধরণের সামরিক যুদ্ধ

নয়, নয় কোনও ধরণের পারমাণবিক অস্ত্র কিংবা নয় কোনও ধরণের প্রাকৃতিক দুর্যোগ। সামান্য কয়েক ন্যানোমিটারের ক্ষুদ্র এক মাইক্রোঅর্গানিজমের কাছে আজ গোটা পৃথিবী অসহায়। খালি চোখে দেখা যায় না অথচ কোনও এক অদৃশ্য শক্তি রূপেই গোটা পৃথিবীকে সে অচল করে দিচ্ছে এবং বিশ্বের প্রায় সকল দেশ এক হয়েও রীতিমতো হিমশিম খাচ্ছে এ ক্ষুদ্র অণুজীবটির কাছে।

সমগ্র পৃথিবী যেন আজ মৃত্যুপুরীতে পরিণত হয়েছে শুধুমাত্র এই একটি ভাইরাসের কারণে। গত বছরের ডিসেম্বর মাসে চীনের উহানে প্রথম শনাক্ত হওয়া এ ভাইরাসটি আজ অ্যান্টার্টিকা ছাড়া গোটা পৃথিবীতেই বিস্তার লাভ করেছে এবং প্রতিনিয়ত মানুষের মাঝে আতঙ্ক সৃষ্টি করে যাচ্ছে।

কী সেই নোভেল করোনাভাইরাস যা আসলে মানুষের ঘুম কেড়ে নিয়েছে? করোনা শব্দটি এসেছে ইংরেজি শব্দ ‘ক্রনিক’ থেকে। যার সরল বাংলা অনুবাদ করলে দাঁড়ায়- দীর্ঘস্থায়ী। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অবস্থিত ন্যাশনাল সেন্টার ফর হেলথ স্ট্যাটিকসের পরিভাষায় ক্রনিক বলতে সেই সকল রোগকে বোঝায় যার প্রভাবে কোনও একজন রোগী দীর্ঘ মেয়াদে (ন্যূনতম) কোনও ধরণের শারীরিক জটিলতা ভোগ করে থাকেন। কিন্তু আদৌতে তার সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করা যায় না।

ক্রনিক ডিজিস প্রতিরোধে কোনও ধরণের ভ্যাক্সিনও নেই। উদাহরণস্বরূপ আর্থ্রাইটিসকে আমরা ক্রনিক ডিজিসের সঙ্গে তুলনা করতে পারি। কেননা আর্থ্রাইটিস একটি দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা এবং এখন পর্যন্ত সে অর্থে আর্থ্রাইটিসের সে রকম কার্যকরী চিকিৎসাও নেই কিন্তু করোনা ভাইরাসের ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ বিষয়টি ভিন্ন। করোনাভাইরাস মানুষের শরীরে সংক্রমণের সঙ্গে সঙ্গে খুব দ্রুত বিস্তার লাভ করে এবং মানুষের শরীরের ফুসফুস এবং অনেক সময় পাকস্থলীতেও বিশেষ ধরণের প্রদাহ সৃষ্টি করে।

করোনাভাইরাসে সংক্রমণে সৃষ্ট রোগের নাম কোভিড-১৯ যার সঠিক চিকিৎসা এখন পর্যন্ত বের করা সম্ভব হয়নি। এমনকি করোনাভাইরাস প্রতিরোধে এখন পর্যন্ত কার্যকরী কোন ভ্যাক্সিনও আবিষ্কৃত হয়নি। তাই কোভিড-১৯কে আমরা বিশেষ ধরণের করোনিক ডিজিস বলতে পারি, যা খুব দ্রুত সংক্রমিত হয়। যেহেতু এ ভাইরাস টাইপটি আমাদের সকলের কাছে নতুন তাই এ ভাইরাসকে “নোভেল করোনা ভাইরাস” অভিহিত করা হয়।

আবার যেহেতু এ ভাইরাসটি মানুষের শরীরের শ্বাসতন্ত্রে তীব্রভাবে

প্রদাহের সৃষ্টি করে তাই অনেককে একে ‘Severe Acute Respiratory Syndrome’ বা সংক্ষেপে সার্স-২ ভাইরাস নামে অভিহিত করে থাকেন। অন্যভাবে বিশ্লেষণ করলে দেখা যায় যে করোনাভাইরাসের নামকরণ করা হয়েছে ইংরেজি শব্দ ‘ক্রাউন’ থেকে যার বাংলা প্রতিশব্দ ‘মুকুট’। ইলেকট্রন মাইক্রোস্কোপে এ ভাইরাসটি অনেকটা মুকুটের মতো দেখায় বলে এরকম নামকরণ করা হয়েছে।

আমাদের শরীরে যখন জ্বর আসে তখনই আমরা ধরে নেই যে আমাদের শরীরে কোনও একটি ইনফেকশন ধরা পড়েছে এবং তাই সাধারণভাবে এ ভাইরাসও যখন মানুষের শরীরে আক্রমণ করে তখন জ্বর আসাটা স্বাভাবিক এবং একই সঙ্গে সর্দি ও কাশির উপসর্গও দেখা যায়। এ কারণে অনেকে এ নোভেল করোনাভাইরাসকে সাধারণ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের সঙ্গে তুলনা করেন, কিন্তু বাস্তবিকতা সম্পূর্ণ ভিন্ন। জন হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে সাধারণ কোনও ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস যদি সর্বোচ্চ মানের ছোঁয়াচেও হয়, তবু একজন মানুষ থেকে সর্বোচ্চ ১২ জন সংক্রমিত হতে পারে।

কিন্তু এ নোভেল করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তি একসঙ্গে ২৭ কিংবা ২৮ এমনকি একসঙ্গে ৫৭ জনকেও সংক্রমিত করতে পারেন। জার্মানির একটি বিখ্যাত ইউটিউব চ্যানেল “কুর্জটজগেসাগট-ইন অ্যা নাটশেল” যারা মূলত: বিজ্ঞানভিত্তিক বিভিন্ন ভিডিও সম্প্রচার করে, তাদের প্রকাশিত ভিডিও অনুযায়ী করোনাভাইরাস মূলত: ছড়ায় হাঁচি-কাশি অথবা পারস্পারিক সংস্পর্শের মাধ্যমে। কোনও পৃষ্ঠতলে এ ভাইরাস কতক্ষণ বেঁচে থাকতে পারে তা নিয়ে বিজ্ঞানীরা এখন পর্যন্ত সঠিক সিদ্ধান্তে আসতে পারেনি।

বায়ুবাহিত কোন মাধ্যমে এ ভাইরাসের জীবনকাল সম্পর্কে বিজ্ঞানীরা সঠিকভাবে কোনও তথ্য না দিলেও ধারণা করা হয় যে আমাদের নাসিকা রন্ধ্রের ভেতর দিয়ে এ ভাইরাস আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। পাশাপাশি এ ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত কোনও রোগীর সংস্পর্শে আসার পর যদি আমরা আমাদের শরীরের কোনও অংশ বিশেষ করে চোখ কিংবা নাক অথবা আমাদের মুখ স্পর্শ করি তখনও সংক্রামণ হতে পারে। করোনাভাইরাস মূলত: আমাদের শরীরের শ্বাসতন্ত্র বিশেষ করে অন্ত্র, প্লীহা কিংবা ফুসফুসের ওপর বিশেষভাবে সংবেদনশীল।

তবে সম্প্রতি অস্ট্রিয়ার গ্রাজে এক মেডিকেল ইন্সটিটিউশনের গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে এ ভাইরাস আমাদের পাকস্থলীকে সংক্রমিত করতে পারে এবং সে ক্ষেত্রে জ্বর কিংবা সর্দি-কাশি এ ধরণের কোনও

উপযুক্ত মাধ্যম।

অর্থাৎ করোনাভাইরাসের ক্ষেত্রে যদি বলি তাহলে ফুসফুস, প্লীহা কিংবা অন্ত্রে যতটা দ্রুত সম্ভব সংক্রমণ ঘটানো। আবার অনেকে ধারণা করে থাকেন যে ৮০.৬ ডিগ্রি সেলসিয়াসের ওপরে এ ভাইরাসটি জীবিত থাকতে পারেনি কিন্তু এ ধারণাটি ভুল। মানুষের শরীরের স্বাভাবিক তাপমাত্রা ৯৮.৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট। যদি তাদের এ দাবি ধারণা হতো তাহলে কোনও মানুষই করোনাভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হতো না। পাশাপাশি আরও একটি ধারণা আমাদের অনেকের মাঝে প্রচলিত রয়েছে যে কেবলমাত্র ষাট কিংবা সত্তরের ঊর্ধ্বদেরই এ ভাইরাসে সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি।

ইউরোপের দেশ স্লোভেনিয়াতে ২৫ মার্চ স্থানীয় সময় দুপুর দুইটা পর্যন্ত স্থানীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের প্রকাশিত তথ্য অনুযায়ী এ পর্যন্ত করোনাভাইরাসে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা ৫২৮ জন এবং এদের একটি বড় অংশের মানুষের বয়স ২৫ থেকে ৩০। এমনকি বিশ্বের বিভিন্ন দেশে এ ভাইরাসের সংক্রমণে যারা মৃত্যুবরণ করেছেন তাদের একটা অংশের মানুষও মাঝ বয়সী। কারও শরীরে কোভিড-১৯ ধরা পড়লে তাকে নিয়মিত পরীক্ষা করার কোনও প্রয়োজন নেই। তবে যেটি করা যেতে পারে সেটি হলো নির্দিষ্ট সময় অন্তর তার শরীরে লিম্ফোসাইট এবং ইএসআর পরীক্ষা করা। কেননা কোন ব্যক্তি কোন ধরণের ইনফেকশন দ্বারা আক্রান্ত হলে তার শরীরে এমনিতে লিম্ফোসাইট এবং ইএসআর অস্বাভাবিক হারে বেড়ে যায়।

এরপর যখন আবার তার শরীরে লিম্ফোসাইট এবং ইএসআরের মাত্রা স্বাভাবিক রেঞ্জে নেমে আসবে সে সময় হয়তোবা আবারও তাকে কোভিড-১৯ এর জন্য পরীক্ষা করা যেতে পারে। কোভিড-১৯ শনাক্ত হওয়ার পর থেকে শুরু করে একজন রোগী স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে কমপক্ষে দুই থেকে তিন সপ্তাহ সময় লাগতে পারে বলে বিভিন্ন গবেষণা দাবি করছে। যেমন: স্লোভেনিয়াতে প্রথম কোভিড-১৯ রোগী শনাক্ত করা হয় এ মাসের চার তারিখে। কিন্তু ২৬ মার্চ অর্থাৎ এ পর্যন্ত এখনও কেউ সুস্থ হয়ে বাসায় ফিরেছেন তেমনটি কিন্তু নিশ্চিত করে বলা হয়নি।

একই চিত্র পার্শ্ববর্তী রাষ্ট্র অস্ট্রিয়া কিংবা ইতালির দিকে লক্ষ্য করেন তাহলে এ বিষয়ে আরও স্পষ্ট প্রমাণ পাবেন। যদি আপনি লক্ষ্য করেন যে দেশ দুইটিতে প্রথম কবে কোভিড-১৯ এর রোগী শনাক্ত করা হয়েছিল এবং পাশাপাশি প্রত্যেক দিন নতুন করে কতজন এ রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন এবং কতজনকে বা পূর্ণাঙ্গভাবে সুস্থ ঘোষণা করা

নেই!

একমাত্র সচেতনতাই পারে আমাদের সকলকে এ রোগের বিস্তার থেকে রক্ষা করতে। তাই আমাদেরকে সচেতন হতে হবে এবং পাশাপাশি অন্যদেরকেও এ ব্যাপারে সচেতন করতে হবে। পাশাপাশি আমাদের সবাইকে সব সময় সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার চেষ্টা করতে হবে।

রাকিব হাসান, শিক্ষার্থী, দ্বিতীয় বর্ষ, ব্যাচেলর অব সায়েন্স ইন ফিজিক্স অ্যান্ড অ্যাস্ট্রোফিজিক্স, ইউনিভার্সিটি অব নোভা গোরিছা, স্লোভেনিয়া

সুত্র-যুগান্তর

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।

করোনায় মানসিক চাপ কমানোর উপায়

করোনাভাইরাস আতঙ্কে গোটা বিশ্ব। বিশ্বময় ছড়িয়ে পড়েছে এই প্রাণঘাতী মহামারী। এর কোনো কার্যকর ওষুধ আজও তৈরি হওয়ার সুখবর দিতে পারেনি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। করোনার থাবায় রোজ বাড়ছে লাশের সারি। এমতাবস্থায় মনের ভেতর তৈরি হওয়া চাপ যেন কমছেই না।

করোনার ভয়ে অনেকই এখন ঘর থেকে বের হচ্ছেন না। কেউ স্বেচ্ছায় কোয়ারেন্টিনে রয়েছেন। এমতাবস্থায় আতঙ্ক-উদ্বেগ ও উৎকণ্ঠা যেন

পিছু ছাড়ছে না। মানসিক চাপ তাড়ানোর উপায় কী?

জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউটের সহযোগী অধ্যাপক মেখলা সরকার বলছেন, মানসিক চাপের বিষয়টি ব্যক্তিভেদে আলাদা। যখন কোনো সংকটের মধ্যে আমরা পড়ি, তখন ব্যক্তিগতভাবে আমরা ভিন্ন প্রতিক্রিয়া দেখাই। করোনা নিয়ে ভয় পাওয়া খুবই স্বাভাবিক। তবে সব সময়ের জন্য ভয় যে খারাপ এমন নয়। ভয় অনেক সময় আমাদের সচেতন হতে সাহায্য করে।

তবে উদ্বিগ্নতা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হলে মানুষ আতঙ্কগ্রস্ত হয়ে পড়ে। তখন তাদের মধ্যে নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া তৈরি করে।

কীভাবে বুঝবেন মানসিক সমস্যা হচ্ছে?

অধ্যাপক মেখলা সরকার বলেন, অতিরিক্ত মানসিক চাপে ভুগলে মেজাজ খিটখিটে থাকে। যখন-তখন রেগে উঠছেন। অল্প কিছুতেই তারা অনেক বেশি উত্তেজনা প্রকাশ করছেন। তবে কিছু মানুষের মধ্যে শারীরিক প্রতিক্রিয়া হতে পারে। ফলে বুক ধড়ফড় করা, মাথাব্যথা ও শ্বাসে সমস্যা হতে পারে। এ ছাড়া ঘুমের সমস্যাও হতে পারে।

যেভাবে কাটিয়ে উঠবেন

মানসিক চাপ কাটিয়ে ওঠার জন্য বেশ কিছু পরামর্শ দিয়েছেন মনোরোগবিদ অধ্যাপক মেখলা সরকার।

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

সর্দি-কাশি হলেই করোনা নয়: বলছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা

ঋতু পরিবর্তনের ফলে এ সময় অনেকে সর্দি-কাশি ও জ্বরে আক্রান্ত হচ্ছেন। আর এ সময় আমাদের তাড়া করছে করোনা ভয়। তবে সর্দি-কাশি হলেও করোনা হয়েছে, এমন মনে করা যাবে না বলে জানিয়েছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা।

চিকিৎসকরা বলছেন, সর্দি-কাশি হলেই ভয় পাবেন না। সর্দি-কাশি হলেই আপনার করোনা হয়েছে এমন নয়। ঋতু পরিবর্তনের ফলে এ সময় অনেকেই সর্দি-কাশির সমস্যায় ভুগছেন। এখন করোনার ভয়ে অনেকে জ্বর, সর্দি-কাশি হলেই ছুটছেন চিকিৎসকের কাছে। আবার অনেকে নিজের ইচ্চামতো ওষুধ সেবন করছেন। আর এতেই বাড়ছে বিপদ।

তবে কিছু বিষয়ে আপনাকে অবশ্যই সচেতন থাকতে হবে। আসুন জেনে নিই গুরুত্বপূর্ণ কিছু বিষয়।

জ্বর কি কাঁপুনি দিয়ে আসে?

যদি এমন হয় যে কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসছে। তবে ম্যালেরিয়ার সম্ভাবনা খুঁজে দেখতে শুরু করবেন চিকিৎসকরা। আবার জ্বরটা ছেড়ে বা কমে গিয়ে দুদিন দিন পর এলেও তা ফিরলে ডেঙ্গুর লক্ষণ রয়েছে কিনা তা দেখেন চিকিৎসকরা।

আর জ্বরের সঙ্গে কি শুকনো কাশি হচ্ছে, নাকি কাশির সঙ্গে ঘন কফও আসছে। শুকনো কাশি হলে করোনা সংক্রমণের সম্ভাবনার কথা ভাববেন ডাক্তাররা। তবে নিশ্চিত হতে পরীক্ষা প্রয়োজন।

চিকিৎসক অরিন্দম বলছেন, কফ সাদা হলে চিকিৎসক বুঝবেন রোগী ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের শিকার হয়েছেন। তখন সেই সংক্রমণ থেকে বের করে আনতে তাকে অ্যান্টিবায়োটিক দেয়া হবে।

তাই জ্বর, সর্দি, কাশি হলেই অযথা আতঙ্কিত হবেন না। করোনাভাইরাস সংক্রমণের পরীক্ষার জন্য ছোটাছুটি করে লাভ নেই। চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

তথ্যসূত্র: আনন্দবাজার পত্রিকা