

এনার্জি ড্রিংক ও নকল ওষুধ সমাচার



দৈনন্দিন জীবনে কাজকর্ম করার জন্য আমাদের এনার্জি বা শক্তির দরকার হয়। এই এনার্জি বা শক্তি আসে পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও পরিমিত প্রাকৃতিক খাবার থেকে, যা কখনোই শরীরে আসক্তি বা বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে না। কৃত্রিম খাবার উৎপাদন ও বাজারজাত করার জন্য ব্যবহার করতে হয় বিভিন্ন রকম ক্ষতিকর উপকরণ, যা এসব খাবারের বা পানীয়ের স্থায়িত্ব ও স্বাদ বাড়াই। কিন্তু এসব উপকরণের কোনো পুষ্টিগুণ নেই। রয়েছে ক্ষতিকর প্রভাব

২৬ জুলাই কালের কণ্ঠে 'ক্যাপারের ওষুধ ও নকল' শীর্ষক একটি গুরুত্বপূর্ণ সম্পাদকীয় ছাপা হয়েছে। পনের দিন অর্থাৎ ২৭ জুলাই পত্রিকাটিতে অকালমৃত্যু ডেকে আনে 'পাওয়ার ফিলিংস' শীর্ষক একটি প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে। দুটি খবরই গুরুত্বপূর্ণ ও ভয়ংকর। প্রথমেই নকল ক্যাপারের ওষুধ সম্পর্কে বলি। ক্যাপার শুধু একটি ব্যাপক প্রাণঘাতী রোগ নয়, এটি একটি জটিল, কষ্টদায়ক, সময় ও ব্যয়সাপেক্ষ রোগও বটে। ক্যাপার বিশ্বের দ্বিতীয় বৃহত্তম প্রাণঘাতী রোগ। ক্যাপারের কারণে শুধু যুক্তরাষ্ট্রেই প্রতিবছর পাঁচ থেকে ছয় লাখ মানুষ মারা যায়। এর চিকিৎসায় বিশ্বজুড়ে সবচেয়ে বেশি অর্থ ও শ্রম ব্যয় হয়। বিশ্বের বিভিন্ন দেশে ক্যাপার চিকিৎসার ব্যয়ভার বহন করতে গিয়ে বীমা কম্পানি ও সরকারকে আর্থিকভাবে ভীষণ বেগ পেতে হয়। কারণ অন্যান্য রোগের মতো শুধু ওষুধ দিয়ে অনেক ধরনের ক্যাপার চিকিৎসা সম্ভবপর নয়। ক্যাপার জটিল আকার ধারণ করলে কেমোথেরাপির (ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা) পাশাপাশি সার্জারি ও রেডিওথেরাপির প্রয়োজন হতে পারে। যাদের অর্থবিত্ত রয়েছে, তাঁরা বিদেশে গিয়ে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নেন। কিন্তু অসহায় গরিব রোগীদের জন্য তা চিন্তা করাও এক দুর্কর ও দুঃস্বপ্নের ব্যাপার। আমি অনেক গরিব ক্যাপার রোগীকে জানি, যারা বাংলাদেশে যথার্থ চিকিৎসা না পেয়ে জায়গা-জমি, ঘরবাড়ি বিক্রি করে লাখ লাখ টাকা খরচ করে ভারত, থাইল্যান্ড বা সিঙ্গাপুরে চিকিৎসা নিতে গেছেন। এমন বহু ক্যাপার রোগী আছেন, যারা অর্থের অভাবে চিকিৎসা না পেয়ে ধুঁকে ধুঁকে মৃত্যুবরণ করেছেন এবং করছেন। কালের কণ্ঠের সম্পাদকীয়তে যেমন বলা হয়েছে কোনো কোনো ক্যাপারের ওষুধের দাম ২০ থেকে ২৫ হাজার টাকা পর্যন্ত হতে পারে। তবে ক্যাপারের ওষুধের দামের অঙ্কটি আমার কাছে অত্যন্ত রক্ষণশীল ধারণা বলে মনে হয়েছে। কারণ বাংলাদেশে পেটেন্ট রুল প্রযোজ্য নয় বলে ওষুধের দাম বেশি নয়। যেসব রোগী বিদেশি ওষুধ ব্যবহার করেন বা বিদেশে চিকিৎসা নেন, তাঁদের ক্ষেত্রে প্রতিটি ওষুধের দাম লাখ টাকাও ছাড়িয়ে যেতে পারে। তাহলে প্রঙ্গ আসে ২০ বা ২৫ হাজার এমনকি লাখ টাকা দামের ক্যাপারের ওষুধ যদি নকল বা ভেজাল হয় তাহলে রোগীর কী অবস্থা হবে। উত্তরটা ওষুধ প্রশাসন, আইন প্রয়োগকারী সংস্থা বা সরকারেরই দেওয়ার কথা। তবে তারা সচরাচর এসব খারাপ প্রঙ্গের উত্তর দেয় না। উত্তর না দিলেও ক্ষতি নেই। কারণ এ দেশে আমাদের কাউকে কারো কাছে জবাবদিহি করার প্রয়োজন হয় না। বিচিত্র এই দেশ, বিচিত্র আমাদের সিস্টেম। ওষুধের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত বলে উত্তরটা আমি দিতে চেষ্টা করি। সহজ-সরল উত্তর। ক্যাপারের মতো রোগের দামি ওষুধ নকল হলে রোগীর কষ্টার্জিত অর্থের শ্রদ্ধ হবে, জায়গা-জমি ঘরবাড়ি হারিয়ে রোগী ও আত্মীয়স্বজন পথের ভিখারি হবে, সময় নষ্ট হবে, অপূরণীয় ও যন্ত্রণাদায়ক কষ্ট ও ভোগান্তি সহ্য হতে হবে এবং শেষ পর্যন্ত রোগ ভালো না হওয়ার কারণে এই দুনিয়া ছেড়ে চলে যেতে হবে। তবে নকল ও ভেজাল ওষুধ ব্যবসার মাধ্যমে প্রহৃতকারক দুর্নীতিবাজ হত্যাকারীদের কিছুই হবে না। সরকার,

নীতিনির্ধারণক, আইন প্রয়োগকারী সংস্থা ও ওষুধ প্রশাসনের আইনকে ফাঁকি দিয়ে তাঁরা বহাল তবিয়াতে বেঁচে থাকবেন। কেউ তাঁদের টিকিটি পর্যন্ত স্পর্শ করতে পারবে না। আর এদিকে পত্রিকার সম্পাদক ও প্রতিবেদকরা কিছু রহস্য উদ্ঘাটন করে কয়েক দিন অন্তর অন্তর কিছু একটা হওয়ার আশায় এসব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে সম্পাদকীয় ও প্রতিবেদন ছাপাতে থাকবেন। আর আমরা কলাম লেখকরা অর্থহীন ও স্বার্থহীনভাবে কলামের পর কলাম লিখে যেতে থাকব অনন্তকাল। পাঠকরা এসব সম্পাদকীয়, প্রতিবেদন ও কলাম পড়বেন আর আশায় বুক বাঁধবেন। তাও বা মন্দ কী!

২. এনার্জি ড্রিংক ব্যবসা বিশ্বজুড়ে এখন মিলিয়ন ডলারের ব্যবসায় পরিণত হয়েছে। কিছু নামিদামি কোমল পানীয়ের জোয়ারে আর স্রোতে এমনিতেই আমরা ভেসে যাচ্ছি। এসব নামিদামি ও বহুল প্রচলিত কোমল পানীয়ের ক্ষতিকর দিক নিয়ে আমি নিজেই অসংখ্য কলাম লিখেছি। কিন্তু তাতে করে কারো ওপর বিন্দুমাত্র আছর পড়েছে বলে আমার মনে হয় না। আমার লেখা পড়ে কেউ এসব কোমল পানীয় পান করা ছেড়ে দিয়েছেন বলে এ পর্যন্ত শুনি নি। খাবারদাবার বা ডিপার্টমেন্টাল স্টোরের সামনে প্রতিদিন দেখি স্তরে স্তরে সাজানো হাজার হাজার জাতের সাইজের কোমল পানীয় বোতল। সকালে আছে তো বিকেলে নেই। এ দেশের শিশু-বৃদ্ধ-কিশোর-কিশোরীরা গ্যালনের পর গ্যালন কোমল পানীয় গলাধঃকরণ করছে প্রতিদিন প্রতিনিয়ত এসব পানীয়ের ক্ষতিকর প্রভাবের কথা বিন্দুমাত্র চিন্তা না করে। অনেক মা-বাবা প্রচণ্ড উৎসাহ-উদ্দীপনা নিয়ে তাঁদের শিশুদের পর্যন্ত লিটারের পর লিটার রং-বেরঙের কোমল পানীয় খাইয়ে যাচ্ছেন অবলীলাক্রমে। কেউ কেউ আবার গর্ব করে বলেন, কোমল পানীয় ছাড়া তাঁদের একদণ্ডও চলে না। এখন আবার মড়ার উপর খাঁড়ার ঘা। বেশ কয়েক বছর ধরে বাজার মাত করে রেখেছে হরেক রকম বিন্দুটে নামের এনার্জি ড্রিংক। অদ্ভুত সব নাম দেওয়া হয়েছে এসব এনার্জি ড্রিংকের। ভাবটা এমন—'নামেই চেনা যাবে মাল, শুধু কামে নয়।' এসব এনার্জি ড্রিংকের প্রমোটাররা বলেন, পান করার দরকার হয় না, নাম শুনেই শরীর-মন অফুরন্ত এনার্জিতে ভরপুর হয়ে যাবে। আমরা নিজেদের যতই বুদ্ধিমান ও চালাক-চতুর মনে করি না কেন, বিচার-বিবেচনায় অনেক ক্ষেত্রে আমাদের অনেকেরই কমনসেন্স কাজ করে না। কারণ, একদিকে আমরা শিক্ষাদীক্ষা, জ্ঞান-গরিমার বড়াই করি, অন্যদিকে দৈনন্দিন জীবনে আমরা অশিক্ষিত ও অজ্ঞের মতো আচরণ করি। কোনো জিনিস খাওয়া বা পান করার আগে প্রত্যেকটি মানুষের অন্তত একবার ভাবা উচিত তিনি কী খাচ্ছেন, কেন খাচ্ছেন; যা খাওয়া হচ্ছে বা পান করা হচ্ছে তাতে কী আছে, খাবার বা পানীয়ের উপকরণগুলো শরীরের জন্য কতটুকু উপকারী বা উপযোগী। খাদ্যে ব্যবহৃত উপকরণগুলোর শরীরে কোনো ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে কি না। উপকারী বা ক্ষতিকর প্রভাব থাকলে সেগুলো কী কী। আমাদের তরুণ-তরুণী, উঠতি বয়সের কিশোর-কিশোরীরা অ্যাডভেঞ্চারিজমের ভোগে। এই

অহেতুক অ্যাডভেঞ্চারিজমের কারণে উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েরা বিপথগামী হচ্ছে, ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে, অকালে বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হচ্ছে, পঙ্গু হয়ে যাচ্ছে, জীবনীশক্তি হারাচ্ছে এবং অবশেষে নিজেকে মৃত্যুর দিকে ঠেলে দিচ্ছে। কোনো শক্তিশালী বিষ খেলে আমরা তাৎক্ষণিকভাবে তার প্রতিক্রিয়া বুঝতে পারি। তাই জেনেও আমরা বিষপান করি না। কিন্তু এমন সব ক্ষতিকর দ্রব্য বা পণ্য আছে, যা গ্রহণ করলে অনেক সময় শরীর তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া দেখায় না। তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া না থাকার কারণে আমরা এসব দ্রব্য বা পণ্যকে নিরাপদ হিসেবে আখ্যায়িত করি। এসব দ্রব্য বা পণ্যের মধ্যে রয়েছে ওষুধ, মাদক, বিভিন্ন ক্ষতিকর খাবার, পানীয় ও তাতে ব্যবহৃত হরেক রকম উপকরণ। খাবার ও পানীয়তে ব্যবহৃত অসংখ্য উপকরণের ব্যবহার বৈধ হলেও শরীরে এসব জিনিসের দীর্ঘকালীন ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে। খাবার ও পানীয়ের মাধ্যমে এসব উপকরণ দীর্ঘ সময় ধরে গ্রহণ করা হলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে ধীরে ধীরে এসব ক্ষতিকর প্রভাব পুঞ্জীভূত হয় এবং কোনো একসময় তা আত্মপ্রকাশ করে। ঘুমের ওষুধ খেলে ভালো ঘুম হবে। কিন্তু দীর্ঘদিন ধরে এ-জাতীয় ওষুধ গ্রহণ করতে থাকলে এমন একসময় আসবে, যখন ঘুমের বড়ি না খেলে আর ঘুম আসবে না। আসক্তি সৃষ্টির কোনো কোনো পর্যায়ে ঘুমের ওষুধ অকার্যকর হয়ে পড়তে পারে। তখন শরীর প্রচণ্ড প্রতিক্রিয়ার শিকার হয়ে, যার পরিণতি হবে ভয়াবহ। যারা প্রচুর চা বা কফি পান করেন, তাঁদের শরীর-মন সব সময় উদ্দীপিত ও উত্তেজিত থাকে। কারণ চা ও কফিতে রয়েছে এক ধরনের রাসায়নিক যৌগ, যার নাম ক্যাফেইন। ক্যাফেইন কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র উদ্দীপক। অনেকেই না ঘুমিয়ে কাজ করার জন্য রাতে প্রচুর চা-কফি পান করেন। এটা খুবই খারাপ এবং আত্মঘাতী অভ্যাস। কারণ দীর্ঘকালীন ক্যাফেইন ব্যবহারের কারণে এমন একসময় আসবে, যখন কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র আর স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে পারবে না। কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে না পারলে শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও বিভিন্ন সংবেদনশীল সিস্টেম বিপরীতমুখী প্রতিক্রিয়া দেখাবে, যা শরীর ও মনকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেবে। মাত্রাতিরিক্ত ক্যাফেইন সব বয়সের মানুষের জন্য এক মারাত্মক ও ধ্বংসাত্মক কালপ্রিট বলে আমি মনে করি। উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েদের অ্যাডভেঞ্চারিজমকে টার্গেট করে অসাধু ব্যবসায়ীরা এই ধ্বংসাত্মক কালপ্রিট উপাদানটিকে মাত্রাতিরিক্ত পরিমাণে ব্যবহার করে তৈরি ও বাজারজাত করছে হরেক রকম এনার্জি ড্রিংক। দৈনন্দিন জীবনে কাজকর্ম করার জন্য আমাদের এনার্জি বা শক্তির দরকার হয়। এই এনার্জি বা শক্তি আসে পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও পরিমিত প্রাকৃতিক খাবার থেকে, যা কখনোই শরীরে আসক্তি বা বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে না। বিশ্বায়নের কারণে আমরা অতিমাত্রায় প্রাকৃতিক খাবার ও পানীয় ছেড়ে কৃত্রিম খাবারের দিকে ঝুঁকি পড়েছি। কৃত্রিম খাবার উৎপাদন ও বাজারজাত করার জন্য ব্যবহার করতে হয় বিভিন্ন রকম ক্ষতিকর উপকরণ, যা এসব খাবারের বা পানীয়ের স্থায়িত্ব ও স্বাদ বাড়াই। কিন্তু এসব উপকরণের কোনো পুষ্টিগুণ নেই। রয়েছে ক্ষতিকর প্রভাব। যেমন

কোমল পানীয়তে ব্যবহার করা হয় ক্যাফেইন, ফসফোরিক এসিড, ফুকটোজ কর্ন সিরাপ ও আরো অনেক অজানা উপকরণ, যার কোনোটিই শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় নয়, উপযোগীও নয়। শুধু পান করতে ভালো লাগে বলে বা মিথ্যা ধারণার বশবর্তী হয়ে কি আমরা এসব ক্ষতিকর জিনিস বছরের পর বছর গ্রহণ করে শরীরের অপূরণীয় ক্ষতি ডেকে আনব? যারা এনার্জি ড্রিংক পানে অভ্যস্ত তাদের কাছে আমার প্রশ্ন—এসব পানীয় থেকে আপনারা কী এবং কত পরিমাণ এনার্জি পাচ্ছেন? এনার্জি যদি পেয়ে থাকেন বলে মনে করেন, তবে সেই এনার্জির বৈজ্ঞানিক সংজ্ঞা কী? আমি জানি কেউই এর বিজ্ঞানসম্মত সঠিক উত্তর দিতে পারবেন না। তবে কেউ হয়তো বলবেন এনার্জি ড্রিংক পান করলে কর্মক্ষমতা বাড়ে, কর্মচঞ্চল্য বাড়ে, শরীর উদ্দীপিত হয় এবং কর্মপ্রেরণা জাগ্রত হয়। ক্যাফেইন কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে উদ্দীপিত করে বলেই মানুষের মনে হতে পারে এনার্জি ড্রিংক তাদের কর্মপ্রেরণা ও কর্মশক্তি বাড়াচ্ছে। কিন্তু কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে পর্যাপ্ত বিশ্রাম না দিয়ে দিনের পর দিন ক্যাফেইনসমৃদ্ধ এনার্জি ড্রিংক পান করলে শরীরের কী অপূরণীয় ক্ষতি হতে পারে তা আমি আগেই ব্যাখ্যা করেছি। সুতরাং আমাদের সচেতন ও সাবধান হওয়ার দরকার আছে। এনার্জি ড্রিংকে আরো থাকে স্যাকারিন বা কৃত্রিম মিষ্টবর্ধক ও সোডিয়াম বেনজোয়েটের মতো প্রিজারভেটিভ। এসব বাড়তি উপাদানের কোনো পুষ্টিগুণ নেই এবং এগুলো শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় নয়, উপযোগীও নয়। তাই এসব উপকরণ এড়িয়ে চলা উত্তম। যদি শরীরের জন্য দরকারি ও উপযোগী হতো, তবে সৃষ্টিকর্তা আল্লাহ পানির সঙ্গে সঙ্গে কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকের সাগর সৃষ্টি করে দিতেন তাঁর বান্দাদের জন্য, যা সৃষ্টিকর্তা করেননি, তা করছে অসাধু ব্যবসায়ীরা মুনাফার গোঙে। আল্লাহ তাআলার আশে এক নিয়ামত হলো পানি। এই ক্ষুদ্র যৌগটি শুধু মানুষকে নয়, সারা বিশ্বের সব প্রাণীকেই বাঁচিয়ে রেখেছে। পানির অভাবে শরীরের কোনো অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঠিকমতো কাজ করতে পারে না। পানি আমাদের শরীরের মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, লিভার কিডনিসহ সব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে সজীব, সচল ও কর্মক্ষম রাখতে সাহায্য করছে। এনার্জি ড্রিংক ও কোমল পানীয়ের অপকারিতা ও ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে লিখে শেষ করা যাবে না। কালের কণ্ঠের প্রতিবেদনে এনার্জি ড্রিংক পানের কারণে কিডনি ও লিভার ধ্বংসের কথা বলা হয়েছে বিশেষজ্ঞের বরাত দিয়ে। এক জটিল বিক্রিয়ার মাধ্যমে ক্যাপার সৃষ্টির কথাও প্রতিবেদনে উল্লেখ করা হয়েছে। এই দু-একটি সমস্যাই সব সমস্যা নয়। এনার্জি ড্রিংক পানের কারণে প্রাণঘাতী আরো বহু সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। তারপর কিডনি বা লিভার ধ্বংস হলে বা জটিল ক্যাপার তৈরি হলে মানুষের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা কতটুকু? আপনারা যারা এসব কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকে অভ্যস্ত তাঁদের অনুরোধ করছি আমার এই সহজ-সরল প্রশ্নের উত্তরটি দিতে। এই কলামের লেখক হিসেবে আমি না হয় আপাতত চুপ থাকি।