

# কোমল পানীয় শিশুর জন্য ক্ষতিকর আপনার শিশুকে ইহা থেকে দূরে রাখুন

॥ মনজিলুর রহমান ॥



সফট ড্রিংক বা কোমল পানীয় মানব দেহের জন্য ক্ষতিকর। বেশিরভাগ কোমল পানীয় রাসায়নিক পদার্থ ও কৃত্রিম রং সংমিশ্রণ উৎপাদন করা হয়। শিশু-কিশোরদের জন্য কোমল পানীয় মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ। বিশেষকরে শিশু-কিশোরদের ডায়াবেটিস হওয়ার অন্যতম কারণ হল কোমল পানীয়। সম্প্রতি বিশ্ব ডায়াবেটিস দিবসে বিভিন্ন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এই অভিমত পোষণ করেছেন। গবেষণা ও পরীক্ষাগারে পরীক্ষাকালে বেশিরভাগ কোমল পানীয়তে নেশার উপকরণ ক্যাফেইন থাকার প্রমাণ পাওয়া যায়। একারণে শিশু-কিশোররা একবার কোমল পানীয় পান করলে বার বার সেবন করতে উৎসাহিত হয়। আর এই আসক্তির মূল কারণ হলো ক্যাফেইন বলে পরীক্ষাগারের বিজ্ঞানিরা জানান। কোমল পানীয় সেবনকারীদের মস্তিষ্কে ও পাকস্থলীতে ক্যান্সার, ডায়াবেটিসসহ নানা ধরনের মরণব্যাদি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি বলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ মত প্রকাশ করেন। সম্প্রতি আমেরিকা, মালয়েশিয়া, জাঞ্চিয়াও সিঙ্গাপুরসহ বেশ কয়েকটি দেশ কোমলপানীয়ের উপর গবেষণা চালায় এই গবেষণার রিপোর্টে বলা হয়, বাতাসের দূষিত গ্যাসকার্বন ডাই অক্সাইড, বস্ত্রকলের রং, সেগারিন, ইথিলিন গ্লাইকল (বিষ), ফসফরিক এসিড, সাইট্রিক এসিড ও ডিস্টিল ওয়াটার সংমিশ্রণে বেশিরভাগ কোমল পানীয় তৈরি করা হয়। বেশি সময় ঠাণ্ডা রাখার জন্য ইথিলিন গ্লাইকল ব্যবহার করা হয়। সংরক্ষণ করার জন্য কোমল পানীয়তে কার্বনিক এসিড, ব্যানজুইক এসিড ব্যবহার করা

হচ্ছে দেদারসে। এছাড়া সোডিয়াম ব্যানজুইক উৎপাদনের সময় কোমল পানীয়তে ব্যবহারকরা হয়। গবেষণার রিপোর্টে আরও বলা হয়েছে, এই ধরনের কোমল পানীয় সেবনে প্রথমেদেহে কৃত্রিম উত্তেজনা হয়। হৃদস্পন্দন বৃদ্ধিকরে। তবে এই উত্তেজনা সাময়িক সময়ের জন্য। শিশু-কিশোররা এ কারণে বেশি বেশিকোমল পানীয় সেবনে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। শিশু-কিশোররা মোটা হওয়ার কারণে ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হচ্ছে এবং পাশাপাশি তাদের উচ্চরক্ত চাপ বাড়ছে। একারণে রোগের ঝুঁকিতে থাকছে শিশুকিশোররা। তাদের টাইপ-২ ডায়াবেটিস হওয়ার কোমল পানীয় অন্যতম কারণ বলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা মত প্রকাশ করেছেন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ সম্প্রতি ১২ বছর থেকে ১৫ বছর বয়সের স্কুলগামী ৫৯১ জন ছাত্র ও ৪৪৬ জন ছাত্রী উপর গবেষণা চালান। গবেষণার এই রিপোর্টে বলা হয় যে, উক্ত ছাত্র-ছাত্রীরা অতিরিক্ত কোমল পানীয় সেবন করতো। এ কারণে তাদের হাড়ের খনিজ পদার্থ কমে গেছে এবং দাঁতের হাড়ে মারাত্মক রোগ ধরা পড়ে। কোমল পানীয়র মূল উপাদান ডিস্টিল ওয়াটার। এই পানি যে বেশি পান করবে তারদেহ থেকে বেশি খনিজ পদার্থ কমে যাবে। অপরদিকে গ্যাস্ট্রিক ও আলসার রোগ সৃষ্টিতে দ্রুত সহায়তা করে বলে গবেষণায় বলা হয়। কৃত্রিম রং ব্যবহারের ফলে দ্রুত ক্যান্সার সৃষ্টি হওয়ার আশংকা বেশি। গবেষণায় আরও বলা হয়, পরিশ্রম করে কেহ যদি কোমল পানীয় সেবন করে, তার দেহ থেকে ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়াম কমে যাবে। এদেশের জনস্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানের খাদ্য পরীক্ষাগার বাজারজাতকৃত বেশীর ভাগ কোমল পানীয়তে বিষাক্তরাসায়নিক পদার্থ, বস্ত্র কলের রং ও ডিস্টিলওয়াটার থাকার প্রমাণ পেয়েছে। এই পরীক্ষাগার থেকে প্রায়ই কোমল পানীয় সম্পর্কে উক্ত বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ ও রং থাকার প্রমাণ পেয়ে ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য সংশ্লিষ্ট বিভাগে প্রেরণ করে থাকে। অতিমুনাফা লোভী ব্যবসায়ীদের নিকট থেকে মোটা অংকের উৎকোচ পাওয়ার কারণে এক শ্রেণীর কর্মকর্তা উক্ত রিপোর্ট লুকিয়ে ফেলে কিংবা আইনগত ব্যবস্থা গ্রহণ থেকে বিরত থাকেন। এমন অভিযোগ পাওয়া যায়। কোমল পানীয়মান নিয়ন্ত্রণ না থাকার কারণে বিষাক্তরাসায়নিক ও মাদকের উপকরণ সংমিশ্রণে তৈরি কোমল পানীয়তে বাজার সয়লাব হয়ে গেছে। নেশার উপকরণ থাকার কারণে কোমলমতি শিশু-কিশোররা বিশেষ করে স্কুল-কলেজগামী শিক্ষার্থীরা কোমল পানীয় সেবনে ঝাঁপিয়ে পড়ছে। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ কোমল পানীয় সেবন থেকে শিশু-কিশোরসহ সকল বয়সের নারী-পুরুষদের নিরুৎসাহিত করার আহ্বান জানিয়েছেন। এক্ষেত্রে শিশুকিশোরদের পিতা-মাতার ভূমিকা বেশী বলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকগণ অভিমত পোষণ করেন। গবেষণা ও পরীক্ষাগারে রিপোর্টে বলা হয়, কোমল পানীয় সেবনে মুত্রাশয় ওমস্তিষ্কে ক্যান্সার, ফুসফুসে জটিল ব্যাধি, লিভার সিরোসিস, হাঁপানি সহ জটিল ব্যাধি হওয়ার আশংকা বেশি। এ কারণে নরওয়ে, সুইডেন ও ফিনল্যান্ডসহ বেশ কয়েকটি দেশ কোমল পানীয় নিষিদ্ধ করেছে। এছাড়া যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্যসহ উন্নয়নশীল দেশে কোমল পানীয় বাজারজাত করলে তা উৎপাদনে ব্যাপক গবেষণা ও পরীক্ষা এবং মনিটর ব্যবস্থাসহ মানবদেহে সহনীয় মাত্রা হলেই কেবল বাজারজাত করতে পারে বলে বিজ্ঞানীরা জানান। বিডি সিগারেটের প্যাকেটে যেমন সতর্কবাণী লেখা থাকে ধূমপান স্বাস্থ্য জন্য ক্ষতিকর : তেমনই কোমল পানীয়র লেবেলও " কোমল পানীয় শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর আপনার শিশুকে ইহা -থকে দূরে রাখুন " এমন সতর্কবাণী দেওয়া উচিত বলে আমি মনে করি।

