

ধূমপান ও ভেপিং আপনার সন্তান আসক্ত না তো?

সাধ্যমতো পরিশ্রমে, যত্নে ও ভালবাসায় সন্তানকে বড় করে তুলছেন আপনি।
নিশ্চয়ই চান আপনার সন্তান নিরাপদ থাকুক!

কিন্তু তার স্বাস্থ্য-মেধা-মনন এমনকি গোটা জীবনকে পুড়িয়ে ছাই করে দিতে
মুনাফালোভী বেনিয়ারা এখন এদেশে অনেক বেশি তৎপর ও আগ্রাসী।

না-বুঝে, নিছক কৌতূহলে বা অসৎসঙ্গে ওদের ফাঁদে পা দিয়ে বসে নি তো আপনার
সন্তান? ধূমপান নয়তো ভেপিংয়ে আসক্ত হয়ে পড়ে নি তো সে!

সচেতন হওয়ার এখনই সময়। মা-বাবা-অভিভাবকদের
একটা বড় অংশই জানেন না—তাদের সন্তান
ভেপিংয়ে আসক্ত!

ধূমপান ও ভেপিংয়ের কারণে বিশ্বজুড়ে
প্রতিদিন (ঠিকই পড়েছেন, প্রতিদিন!) প্রাণ
যাচ্ছে ২১,৯১৭ জনের (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)।
বাংলাদেশে সংখ্যাটা ৪৪২ (বাংলাদেশ
সংবাদ সংস্থা, ২৩ জুলাই ২০২৩)।

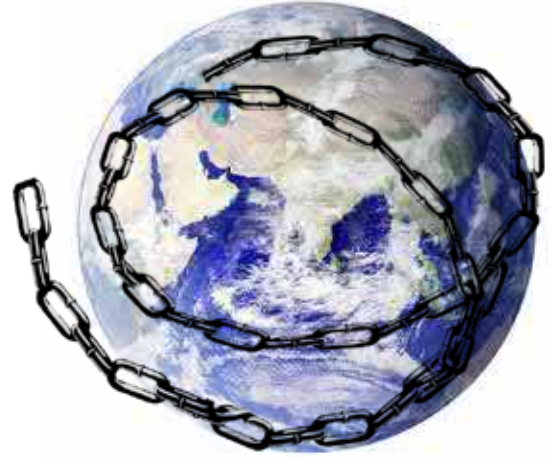
বিপদ থেকে বাঁচতে হলে এ সম্পর্কে
জানতে হবে। তাই এ বুলেটিন নিজে
পড়ুন। যথাসাধ্য পৌঁছে দিন আপনার
পরিচিত পরিমণ্ডলে। নিজের সন্তানকে রক্ষার
পাশাপাশি নিশ্চিত করুন স্বজন, বন্ধু, প্রতিবেশী ও
সহকর্মীর সন্তানের সুরক্ষাও।



তামাক ও মাদক ॥

যুগে যুগে

শোষণের হাতিয়ার



‘একটি সমগ্র জাতিকে অর্থের লোভে বলপূর্বক বিষপান করানো হইল; এমনতরো নিদারুণ ঠগীবৃত্তি কখনো শুনা যায় নাই। চীন কাঁদিয়া কহিল, ‘আমি অহিফেন খাইব না।’ ইংরাজ বণিক কহিল, ‘সে কি হয়?’ চীনের হাত দুটি বাঁধিয়া তাহার মুখের মধ্যে কামান দিয়া অহিফেন ঠাসিয়া দেওয়া হইল; দিয়া কহিল, ‘যে অহিফেন খাইলে তাহার দাম দাও।’

বহুদিন হইল ইংরাজেরা চীনে এইরূপ অপূর্ব বাণিজ্য চালাইতেছেন। যে জিনিস সে কোনো মতেই চাহে না, সেই জিনিস তাহার এক পকেটে জোর করিয়া গুঁজিয়া দেওয়া হইতেছে ও আর-এক পকেট হইতে তাহার উপযুক্ত মূল্য তুলিয়া লওয়া হইতেছে। অর্থ-সঞ্চয়ের এরূপ উপায়কে ডাকাইতি না বলিয়া যদি বাণিজ্য বলা যায়, তবে সে নিতান্তই ভদ্রতার খাতিরে!

... ইহা আর কিছু নয়, একটি সবল জাতি দুর্বলতর জাতির নিকটে মরণ বিক্রয় করিয়া ধ্বংস বিক্রয় করিয়া কিছু কিছু করিয়া লাভ করিতেছেন। এক পক্ষে কতই বা লাভ, আর-এক পক্ষে কী ভয়ানক ক্ষতি!

... এইরূপে এক বিদেশীয় জাতির হীন স্বার্থপরতা ও সীমামূল্য অর্থলিপ্সার জন্য সমস্ত চীন তাহার কোটি কোটি অধিবাসী লইয়া শারীরিক, রাজনৈতিক ও সামাজিক অধঃপতনের পথে দ্রুতবেগে ধাবিত হইতেছে। যেন, ইংরাজদিগের নিকট ধর্মের অনুরোধ নাই, কর্তব্যজ্ঞানের অনুরোধ নাই, সহৃদয়তার অনুরোধ নাই, কেবল একমাত্র পয়সার অনুরোধ বলবান।’

(চীনে মরণের ব্যবসায়, রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর)

প্রায় দেড়শ বছর আগে লেখা এই নিবন্ধে চীনকে অহিফেন (আফিম) খাইয়ে নিঃশ্বর করার যে বিবরণ কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর দিয়েছেন, সেই একই ফর্মুলা উন্নয়নশীল দেশগুলোর ওপর প্রয়োগ করছে (উভয় অর্থেই!) দানবাকৃতির বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলো।

আফিম যুদ্ধ

১৮ শতকে ইংরেজরা চীন থেকে প্রচুর পরিমাণে চা আমদানি করলেও এর বিনিময়ে রপ্তানি করার মতো মানসম্পন্ন কোনো পণ্য তাদের ছিল না। ফলে দেখা দিল বিশাল বাণিজ্য ঘাটতি। ব্রিটিশ কোষাগার দেউলিয়া হওয়ার জোগাড়। ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি তখন বাংলা-বিহারের বিস্তীর্ণ ফসলি জমিতে কৃষকদের আফিম চাষ করতে বাধ্য করল। বর্তমান সময়ে তামাক চাষীরা যেমন ঋণের জালে সর্বস্বান্ত হয়, ঠিক সেইভাবে বাংলা ও বিহারের আফিম চাষীরা দেনার ভারে পিষে যেতে লাগল। আর সেই আফিম ইংরেজরা চোরাই পথে চীনে পাচার করতে শুরু করল।

এখন যেমন ভেপিং বা ই-সিগারেটকে স্টাইলিশ হিসেবে হাজির করা হচ্ছে, ১৮ শতকেও আফিম খাওয়াটাকে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি এক ধরনের ফ্যাশনে পরিণত করে। ভারতবর্ষে তখন সমাজের উচ্চস্তরে আপ্যায়নের গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ ছিল—‘অনুগ্রহ করে আফিম সেবা গ্রহণ করুন।’ চীনেও শুরুতে উচ্চবিত্তদের টার্গেট করে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানি।

ইংরেজরা জানত একবার কাউকে আফিমে আসক্ত করা গেলে মৃত্যু না হওয়া পর্যন্ত সে কিনতেই থাকবে, যা বেনিয়াদের দেবে নিশ্চিত মুনাফা। মাদকের কারবার ব্রিটিশদের কপাল খুলে দিল। এবার চীনের কোষাগার ফাঁকা হতে লাগল। কোটি কোটি চীনা হয়ে পড়ল নেশায় বঁদ ও অকর্মণ্য। নেশার পয়সা জোগাড় করতে স্ত্রী-সন্তানকে বিক্রি করে দিতেও দ্বিধাহীন!

সামাজিক ও অর্থনৈতিক নিরাপত্তার জন্যে হুমকি বিবেচনা করে চীন সম্রাট আফিম আমদানি নিষিদ্ধ করার সিদ্ধান্ত নিলেন।

এদিকে ব্রিটিশদের মাথায় হাত। আফিমের কারবার বন্ধ হওয়া মানে বাংলা-বিহার-মাদাজ হাতছাড়া হয়ে যাওয়া। ভারতবর্ষের একের পর এক রাজ্য জয়ে ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির ভাড়াটে সৈন্যদল যে যুদ্ধ করত, এর খরচ আসত মাদকের কারবার থেকে। মাদকের অর্থেই তারা গড়ে তোলে বন্দর নগরী বোম্বে (এখনকার মুম্বাই)। ব্যবসায়িক স্বার্থরক্ষায় রানি ভিক্টোরিয়ার যুদ্ধজাহাজের বহর চীন আক্রমণ করল। পর্যুদস্ত চীনকে বাধ্য করল আরো একশ বছর আফিম গিলতে।

নতুন বোতলে পুরনো মদ

এই জবরদস্তি ও আত্মসন এখনো চলছে, তবে ভদ্রতার মুখোশে। যেহেতু ইউরোপ-আমেরিকায় জনসচেতনতা বাড়ছে, নাগরিক স্বাস্থ্য রক্ষায় কঠোর আইন প্রণয়ন করা হচ্ছে, সিগারেটের বিক্রি কমছে; তাই মুনাফা ঠিক রাখতে বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলোর দৃষ্টি এখন আফ্রিকা ও এশিয়ার উদীয়মান দেশগুলোর দিকে। নিকোটিনে আসক্ত করতে এসব দেশে তারা চালাচ্ছে জোর প্রচারণা।

ব্যবসায়িক স্বার্থসিদ্ধির জন্যে তামাক কোম্পানিগুলো হেন পদক্ষেপ নেই যা নিতে সংকোচ করে। কখনো বিশ্ব বাণিজ্য সংস্থার কাঁধে বন্দুক রেখে, কখনো সেলিব্রেটিদের পণ্যদূত বানিয়ে, সেটাও কাজ না করলে আধুনিককালের মীরজাফর-জগৎ শেঠদের হাত ধরে।

প্রভাবশালী ব্রিটিশ পত্রিকা দ্য গার্ডিয়ান-এর অনুসন্ধানে উঠে এসেছে, আফ্রিকার অন্তত আটটি দেশের সরকার জনস্বার্থে তামাক পণ্য ব্যবহারের ওপর নিয়ন্ত্রণ টানার চেষ্টা করেছিল। বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলো (বাংলাদেশেও এদের ব্যবসা রয়েছে) তখন হুমকি দেয়—‘সংসদে তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন পাশ করলে তা হবে সংবিধান, আন্তর্জাতিক ও অভ্যন্তরীণ বাণিজ্য আইনের লঙ্ঘন! ফলে সংশ্লিষ্ট দেশকে এর খেসারত দিতে হবে।’ বৈশ্বিক বাণিজ্য ব্যবস্থা থেকে বিচ্ছিন্ন হওয়ার ঝুঁকি কে নেবে? অনুন্নত ও উন্নয়নশীল দেশগুলো অনেক ক্ষেত্রেই তাই মুখ বুজে মেনে নেয় তামাক কোম্পানির দাবি।

ইউনিয়ন ফর ইন্টারন্যাশনাল ক্যাস্সার কন্ট্রোল-এর প্রেসিডেন্ট ও জর্ডানের রাজপরিবারের সদস্য দিনা মিরেদ বলেন, ‘বড় তামাক কোম্পানিগুলো আমাদের মতো দেশগুলোর ওপর শিকারীর মতো হামলে পড়েছে। ওরা আমাদের তরুণদের ফুসফুস কজা করতে চায় এবং ওরা সেটা সফলভাবেই করছে!’

দেশের কিশোর-তরুণরা ধূমপান ও ভেপিংয়ে আসক্ত হলে দুর্বল ফুসফুস নিয়ে তো দমই নিতে পারবে না। নেশা ও রোগে ঝুঁকে ঝুঁকে মরবে। হয়তো সেটাই কারো গুট উদ্দেশ্য!

তথ্যসূত্র : Opium Inc., Thomas Manuel
Opium City, Amar Farooqi

ই-সিগারেট ও ভেপিং স্মার্টনেস নাকি সুইসাইড?

কী এই ভেপিং?

ই-সিগারেট বা ভেপিং হলো ধূমপানের আধুনিক সংস্করণ। ‘ইলেকট্রনিক নিকোটিন ডেলিভারি সিস্টেম’ বা ‘ইলেকট্রনিক সিগারেট’ ব্যাটারিচালিত একটি ডিভাইস বা যন্ত্র। ইউএসবি পোর্টে লাগিয়ে এতে চার্জও দেয়া যায়। সিগারেটের পোড়া তামাকের পরিবর্তে ই-সিগারেটের একটি চেম্বারে থাকে লিকুইড নিকোটিন ও আসজিকর নানা উপাদান। যন্ত্রটি গরম হয়ে এই তরলকে ধোঁয়ায় পরিণত করে এবং ব্যবহারকারী সেই ধোঁয়া টেনে নেয় ফুসফুসে, যা মস্তিষ্কে ধূমপানের মতো অনুভূতির সৃষ্টি করে। এই পদ্ধতিকে বলে ‘ভেপিং’।

ভেপিংয়ের রকমফের

আকর্ষণীয় মোড়কে সাজিয়ে এবং বিভিন্ন ধরনের ফ্লেভার যুক্ত করে বিক্রি করা হয় এই নেশাদ্রব্য। কখনো ভেপিং ডিভাইসটি দেখতে কলমের মতো, কখনো পেনড্রাইভ, কখনো লিপস্টিক, কখনো লাইটার, কখনো-বা পারফিউমের ছোট শিশির মতো। আকার ভেদে নামেও আছে বৈচিত্র্য : ভেপ পেন, মোড, ই-হুকা, সাব-ওহম, ট্যাংক সিস্টেম, জুল ইত্যাদি।

দেখতে যেমন বহুরূপী, তেমনি এ থেকে নির্গত ধোঁয়ার গন্ধও হতে পারে বহুরকম। পুদিনা পাতা, ভ্যানিলা, স্ট্রবেরি, আম, কলা, লেবু, আঙুর, আনারস, বাদাম, চকোলেট, কফি, দারুচিনি, মধু, শসা, অ্যালোভেরা—কী নেই এর ফ্লেভারের তালিকায়! ফলে সহজে বুঝে ওঠা যায় না যে, ধূমপানের মতো ক্ষতিকর অভ্যাস কেউ দিব্যি চালিয়ে যাচ্ছে।

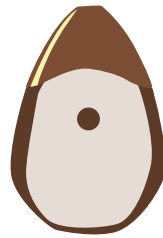
এই সুযোগটিই কাজে লাগাচ্ছে তামাক, সিগারেট ও নেশার কারবারিরা। আধুনিকতার প্রলেপ লাগিয়ে কিশোর-তরুণদের ধূমপানের প্রতি আকৃষ্ট করছে। আবার মা-বাবা অভিভাবকদের চোখ এড়িয়ে তারা যেন নেশার জগতে বিচরণ করতে পারে, সেই ব্যবস্থাও করে দিচ্ছে নিকোটিনে ফ্লেভার বা সুগন্ধী যোগ করে। স্বাভাবিকভাবেই এরকম একেকটি জীবনঘাতী বিজনেস আইডিয়ার ফাঁদে নিজের অজান্তেই পা দিচ্ছে মানুষ।

আরো বেশি বিপজ্জনক

জস হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ও কার্ডিওলজিস্ট ডা. মাইকেল জোসেফ ব্লাহা-র মতে, সিগারেট এবং ই-সিগারেট দুটোরই মূল উপাদান হলো নিকোটিন যা কখনো কখনো হতে পারে হেরোইন ও কোকেনের মতোই আসজিকর।

সবচেয়ে ভয়াবহ দিক হলো, ই-সিগারেট সেবন করার মধ্য দিয়ে মানুষ সাধারণ সিগারেটের চেয়েও কয়েক গুণ বেশি নিকোটিন গ্রহণ করে। কারণ অধিকাংশ ধূমপায়ী ই-সিগারেটে এক্সট্রা স্ট্রিংথ কার্টিজ যুক্ত করে নেয় যাতে নিকোটিনের ঘনত্ব ও পরিমাণ কয়েক গুণ বেশি থাকে। শুধু তা-ই নয়, ভেপিংয়ে আসক্তরা ধোঁয়ার উত্তাপ বাড়াতে ই-সিগারেটের ভোল্টেজ বাড়িয়ে নেয়, যা ফুসফুসের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা বলছে, এক প্যাকেট সিগারেটে নিকোটিনের পরিমাণ ৪৮ মিলিগ্রাম। আর ই-সিগারেটের একটি



পড়ে থাকে দুই প্যাকেট সিগারেটের সমান নিকোটিন! জাপানে এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, ই-সিগারেট সাধারণ সিগারেটের চেয়ে ১০ গুণ বেশি ক্ষতিকারক।

দেহ-মনে এর প্রভাব ভয়ংকর

হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিংয়ের সিনিয়র এডিটর রবার্ট এইচ শ্যারলিং বলেন, ই-সিগারেটে ডায়াসিটাইল নামক একটি রাসায়নিক থাকে, যা ফুসফুসের বায়ুথলিগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। Popcorn lung (Bronchiolitis Obliterans) রোগে আক্রান্ত হয় ধূমপায়ীরা। ফলে দেখা দেয় খুঁকখুঁক কাশি, বুকে ঘড়ঘড় শব্দ ও শ্বাসকষ্টের মতো উপসর্গ।

ই-সিগারেটে ব্যবহৃত গ্লিসারল ও প্রোপাইলিনের ধোঁয়া শ্বাসনালীর নিজস্ব সুরক্ষা ব্যবস্থাকে চিরতরে নষ্ট করে দেয়। এ-ছাড়াও ই-জুসে থাকে বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থের ক্ষুদ্র কণা, ভারী ধাতব কণা যা ক্যান্সারসহ বিভিন্ন জটিল রোগ সৃষ্টি করে, বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি।

দ্য নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন-এ প্রকাশিত একটি চিঠিতে বলা হয়েছে, ই-সিগারেটে আছে জীবাণুনাশক ফরমালডিহাইড, যেটি ক্যান্সার তৈরির উপাদান।

২০২২ সালে যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ একটি গবেষণা রিপোর্টে বলে, যারা ই-সিগারেট সেবন করে তাদের মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা বেশি দেখা দেয়। বিষণ্ণতার অনুভূতি উসকে দিতেও এর ভূমিকা বেশ জোরালো।

লক্ষ্য যখন শিশু-কিশোররা

যুক্তরাষ্ট্রের দ্য সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন-এর রিপোর্ট অনুযায়ী, বর্তমানে হাইস্কুল পড়ুয়া ১৪.১% মার্কিন শিক্ষার্থী ই-সিগারেট বা ভেপিংয়ে আসক্ত। অর্থাৎ প্রতি পাঁচ জনে একজন ই-সিগারেটে আসক্ত।

শুধু ইউরোপ-আমেরিকা নয়, আমাদের দেশেও কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ভেপিংয়ের প্রবণতা বাড়ছে। ঢাকাসহ বড় বড় শহর, গ্রামে-গঞ্জে ছড়িয়ে গেছে এই বিষ। ব্যবসায়ীরা জানায়, মূলত ১৪ থেকে ১৫ বছরের কিশোররাই ই-সিগারেটের ক্রেতা।

গত এক দশকে বহুজাতিক তামাক কোম্পানিগুলো ই-সিগারেটে বিপুল পরিমাণ অর্থ বিনিয়োগ করেছে। ভেপিং সেবন স্মার্টনেস, এটি কম ক্ষতিকর বা তামাকমুক্ত—এ ধরনের ভ্রান্ত প্রচারণায় খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে এটি, যা মূলত তরুণদের মাদকাসক্ত করার আধুনিক কৌশল।

নিঃশব্দে তারুণ্যের শক্তি ও সম্ভাবনাকে পুড়িয়ে শেষ করে দিচ্ছে ভেপিং বা ই-সিগারেট। বাঁচতে হলে প্রয়োজন সম্মিলিত সচেতনতা ও উদ্যোগ।

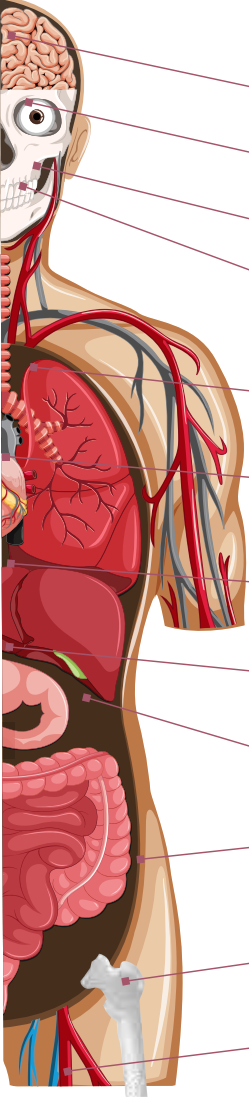
তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ১৫ আগস্ট ২০২৩

হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং, ১৫ জুন ২০২৩

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ, ২ মে ২০২২

জস হপকিন্স মেডিসিন, ক্যান্সার রিসার্চ ইউকে

ভেপিং ও ধূমপানে যত ক্ষতি



দীর্ঘমেয়াদে ডিমেনশিয়া ও
আলঝেইমার হয়

দৃষ্টিশক্তি কমে

ত্বক বুড়িয়ে যায় ও
চর্মরোগের সম্ভাবনা বাড়ে

দাঁতের এনামেল ক্ষয় হয়

ফুসফুসের কার্যকারিতা
কমতে থাকে

হৃদরোগ ও স্ট্রোকের
ঝুঁকি বাড়ে

টাইপ-২ ডায়াবেটিসের
ঝুঁকি বাড়ে

ক্ষুধামান্দ্য, এসিডিটি,
পেপটিক আলসার হতে পারে

কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়

সারাদেহে ক্যান্সার কোষ জন্ম
নেয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়

গিটে গিটে ব্যথা ও
হাড়ক্ষয়ের সম্ভাবনা বাড়ে

শিরা ও ধমনীতে
রক্তপ্রবাহ বাধাগ্রস্ত হয়

তামাকের কারণে প্রতিবছর এদেশে মারা যায় এক লাখ ৬১ হাজার মানুষ। বাংলাদেশ ক্যান্সার সোসাইটির গবেষণা মতে, ২০১৭-১৮ অর্থবছরে তামাক খাত থেকে রাজস্ব আয় ছিল ২২ হাজার ৮১০ কোটি টাকা। একই সময়ে তামাকের কারণে চিকিৎসা-ব্যয়সহ দেশে অর্থনৈতিক ক্ষতির পরিমাণ ৩০ হাজার ৫৬০ কোটি টাকা। অর্থাৎ আয়ের চেয়ে ব্যয় এবং ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ অনেক বেশি।

ভেপিং বা ধূমপান এমন এক অভ্যাস যা ব্যক্তি পরিবার সমাজ রাষ্ট্র এমনকি পৃথিবীকেও ক্রমশ ধ্বংসের দিকে ঠেলে দিচ্ছে।

জেনে নিন ধূমপান ও ভেপিংয়ের ক্ষতি সম্পর্কে—

সামাজিক ক্ষতি

- দ্য ল্যানসেট-এ প্রকাশিত গবেষণা রিপোর্ট (২০২২) বলছে, ধূমপানের ফলে অবসাদ ও একাকিত্বের অনুভূতি সৃষ্টি হয়।
- যুক্তরাজ্যে ১২ বছরে ৮,৭৮০ জন ধূমপায়ীর ওপর একটি জরিপে দেখা গেছে, ধূমপায়ীরা সমাজবিচ্ছিন্ন ও আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়ে।
- নিকোটিনের আসক্তি রাগ-ক্রোধ, আত্মসী মনোভাব ও অপরাধ প্রবণতার জন্ম দেয়।
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রতিবছর বিশ্বজুড়ে প্রায় ৮০ লাখ মানুষের মৃত্যুর প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ কারণ তামাক।

পরিবেশের ক্ষতি

- তামাক চাষের ফলে পৃথিবী ক্রমশ বৃক্ষশূন্য হয়ে পড়ছে। প্রতি ৩০০টি সিগারেট তৈরির জন্যে একটি পূর্ণাঙ্গ গাছ এবং বিশ্বব্যাপী সিগারেট তৈরির জন্যে প্রতিবছর ৬০ কোটি গাছ কাটা পড়ছে।
- ই-সিগারেট ও সিগারেট থেকে বছরে প্রায় ৮ কোটি ৪০ লাখ মেট্রিক টন কার্বন-ডাই-অক্সাইড বায়ুমণ্ডলে ছড়িয়ে পড়ে। ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে আবহাওয়া ও জলবায়ুর স্বাভাবিক গতি-প্রকৃতি।
- বাংলাদেশে ৩১% বন উজাড় হচ্ছে তামাক চাষে। অর্থকরী ফসল হিসেবে তামাক চাষকে উৎসাহিত করা হলেও প্রকৃত সত্য হলো, তামাক চাষের ফলে মাটি তার উর্বরা শক্তি চিরতরে হারিয়ে ফেলে।
- সিগারেট থেকে নির্গত সাত হাজারের বেশি ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে।
- তামাককে কেন্দ্র করে বৃক্ষনিধন, বায়ুদূষণ, পানিদূষণ ও পরিবেশ দূষণের ফলে ধ্বংস হচ্ছে পৃথিবীর জীববৈচিত্র্য।



দৈহিক ক্ষতি

- ধূমপায়ী মা-বাবার সন্তান বিকলাঙ্গ ও বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী হতে পারে। সন্তান জন্ম দেয়ার ক্ষমতাও নষ্ট করে দিতে পারে এই আসক্তি।
- অনিদ্রা ও ক্রনিক ব্রঙ্কাইটিসের অন্যতম কারণ নিকোটিন।
- দীর্ঘদিন ধরে বা অতিরিক্ত ধূমপান করে যারা, তাদের ফুসফুস স্থায়ীভাবে বিকল হয়ে যেতে পারে, যা চিকিৎসার অযোগ্য।
- ধূমপান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নিঃশেষ করে দেয়। ফু, মৌসুমী রোগ ও মহামারিতে ধূমপায়ীরা আক্রান্ত হয় সবচেয়ে বেশি।

মানসিক ক্ষতি

- ধূমপায়ীরা প্রায়ই বলে থাকে, হতাশা ও বিষণ্ণতা দূর করতে তারা ধূমপানের আশ্রয় নেয়। কিন্তু চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, বিষণ্ণতা ও হতাশাকে আরো করুণ পরিণতির দিকে নিয়ে যায় নিকোটিন।
- স্মৃতিশক্তি, মনোযোগ ও শেখার ক্ষমতা হ্রাস পায়।
- অল্প বয়স থেকে ধূমপান করলে মস্তিষ্কের বিকাশ থেমে যায়।
- ভেপিং এডিএইচডি রোগের জন্যে দায়ী। ভেপ জুস বা লিকুইডের ট্রান্স মেটালগুলো ডিপ্রেশন ও আত্মহত্যা প্রবণতা সৃষ্টি করে।
- ধূমপায়ী শিক্ষার্থীদের ক্লাসে অনুপস্থিতির হার বেশি।

অর্থনৈতিক ক্ষতি

- বিশ্বে প্রতিবছর তামাক-সৃষ্ট রোগগুলোর চিকিৎসা ও ধূমপায়ীদের কর্মক্ষমতা হারানোর ফলে আর্থিক ক্ষয়ক্ষতির পরিমাণ ১ ট্রিলিয়ন ডলারের বেশি।
- ২০২০-২০২১ অর্থবছরে বাংলাদেশে মোট ৭ হাজার ১৮৭ কোটি শলাকা সিগারেট বিক্রি হয়। সেই হিসাবে প্রতিদিন বিক্রি হয়েছে ১৯ কোটি ৭৫ লাখ সিগারেট।
- বেশিরভাগ তামাক চাষ হয় নিম্ন মধ্যম আয়ের দেশে। রোগব্যাধি, মাদকাসক্তি ও সামাজিক অস্থিরতা, পরিবেশ দূষণ সবমিলিয়ে কখনোই আর হয়ে ওঠে না এই দেশগুলোর টেকসই উন্নয়ন।

তথ্যসূত্র : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, তামাকমুক্ত দিবস ২০২২ স্মরণিকা :
জাতীয় তামাক নিয়ন্ত্রণ সেল, প্যান আমেরিকান হেলথ অর্গানাইজেশন,
সিডিসি ইউএসএ, ওয়েব এমডি, মেডিকেল নিউজ টুডে

প্যাসিভ স্মোকিং

আপনি ধূমপান করছেন না কিন্তু কোনো ধূমপায়ীর সিগারেট থেকে ভেসে আসা ধোঁয়া আপনার ফুসফুসে প্রবেশ করছে, সহজ ভাষায় এটিই হলো প্যাসিভ স্মোকিং বা সেকেন্ড হ্যান্ড স্মোকিং। অধূমপায়ীদের জন্যে নিকোটিনের কটু গন্ধ ও ধোঁয়া অস্বস্তিকর—একথা সবাই জানে। তবে অনেকের জন্যেই অজানা হলো—প্যাসিভ স্মোকিংয়ের শিকার হয়ে প্রতিবছর বিশ্বে ৬ লক্ষ মানুষ মৃত্যুবরণ করে, যার মধ্যে ২ লক্ষ শিশু (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা)।

যারা নিয়মিত প্যাসিভ স্মোকিংয়ের শিকার হয়, তাদের হৃদরোগ স্ট্রোক ও ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি ধূমপায়ীদের মতোই। প্যাসিভ স্মোকিং সন্তানসম্ভবা মা ও গর্ভস্থ শিশুর জন্যে মৃত্যুঝুঁকিও ডেকে আনতে পারে। যে বাসায় ধূমপায়ী কেউ থাকে, সেখানকার শিশুদের অ্যাজমা, অ্যালার্জি ও ফুসফুসের নানা ধরনের সংক্রমণের সম্ভাবনা অনেক বেশি।

তাই আবাসস্থল, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, কর্মক্ষেত্র, যানবাহন ও জনসমাগম ঘটে এমন প্রতিটি স্থানকে ধূমপানমুক্ত রাখতে সচেতন হতে হবে সবাইকে।

সোশ্যাল স্মোকিং

‘আমি শুধু তখনই ধূমপান করি যখন বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেই।’
‘কখনো নিজে থেকে সিগারেট কিনি না, কেউ অফার করলে নিই।’
‘ধূমপান ছাড়া দীর্ঘদিন থাকতে পারি, মাঝে মাঝে সিগারেট ধরাই।’

—এ কথাগুলোই বলে সোশ্যাল স্মোকাররা। তাদের যুক্তি (বা অজুহাত) হলো, তারা নিয়মিত ধূমপান করে না। শুধু যখন কোনো আড্ডা, অনুষ্ঠান, সামাজিক পরিমণ্ডলে অন্যেরা ধূমপান করতে থাকে তখন সে-ও অংশ নেয়। ‘সোশ্যাল স্মোকার’ তকমা লাগালেই ধূমপানের ক্ষতি থেকে মুক্ত হওয়া যাবে, এমনটি নয়।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কোনো কোনো ক্ষেত্রে সোশ্যাল স্মোকিংয়ে বিপদ আরো বেশি। কারণ এতে শরীর হঠাৎ করে একটা ঝাঁকুনি খায়। হৃৎস্পন্দন ও রক্তচাপ বাড়ে, শ্বাসপ্রশ্বাস দ্রুততর হয় এবং কখনো কখনো রক্তের প্লাটিলেট জমাট বাঁধার ফলে হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের শিকার হতে পারে সোশ্যাল স্মোকাররা।



গত ১০০ বছর ধরে সিগারেট কোম্পানিগুলো মহিলাদের টার্গেট করে প্রচারণা চালাচ্ছে। এই চক্রান্তের শুরু আমেরিকাতে। পুরুষের মতো নারীরও যে ধূমপানের অধিকার আছে এবং এটি নারী স্বাধীনতার প্রতীক—খবরের কাগজে এ ধরনের বিজ্ঞাপন ছাপাতে শুরু করে তারা।

যুগের সাথে তাল মিলিয়ে ধূমপানকে তারা উপস্থাপন করে ফ্যাশন সেন্স, স্মার্টনেস ও অভিজাত্যের প্রতীক হিসেবে। ফ্যাশন শো, সুন্দরী প্রতিযোগিতা, কনসার্ট ইত্যাদি স্পন্সর করতে থাকে সিগারেট কোম্পানিগুলো। এভাবেই সিগারেটকে বানানো হলো আধুনিকতা ও নারী ক্ষমতায়নের প্রতীক।

এরকম নানান প্রচারণার ফলে বর্তমানে পৃথিবীতে মহিলা ধূমপায়ীর সংখ্যা ২০ কোটি। ধূমপানজনিত রোগে আক্রান্ত হয়ে বছরে ২১ লাখ মহিলা মারা যাচ্ছে। ক্যান্সারে মহিলাদের মৃত্যু বেড়েছে ৪০০%!

২০১৯ সালে আমাদের দেশে ১৫ বছরের ওপরে নারীদের মাত্র ৭% ধূমপান করত। এখন নারী ধূমপায়ীর সংখ্যা প্রায় ১৮%।

যে মহিলারা ধূমপান করেন না কিন্তু তাদের পরিবারের পুরুষ সদস্যরা (বাবা, ভাই, স্বামী বা ছেলে) ধূমপান করে, তারাও বিপদে আছেন। পরোক্ষ ধূমপান বা প্যাসিভ স্মোকিংয়ের কারণে যত মানুষ মারা যায় তাদের অর্ধেক মহিলা।

ক্ষতি আছে আরো

- ধূমপায়ী নারীদের গর্ভধারণে জটিলতা দেখা দেয়। এমনকি সন্তান ধারণের ক্ষমতাও হারিয়ে ফেলেন অনেকে।
- গর্ভাবস্থায় ধূমপান করলে বা পরোক্ষ ধূমপানের কারণে গর্ভস্থ সন্তানের টিস্যু ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। বিশেষত অনাগত সন্তানের ফুসফুস ও মস্তিষ্ক এতে মারাত্মক ক্ষতির শিকার হয়। ধূমপানের প্রভাবে নবজাতক cleft lip বা ঠোঁট/ তালু কাটা অবস্থায় জন্ম নিতে পারে।
- সিগারেট থেকে বের হওয়া কার্বন মনো-অক্সাইডের কারণে গর্ভস্থ শিশুর অক্সিজেন পেতে অসুবিধা হয়। ফলে মিসক্যারেজ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যায়।
- ধূমপানকারী প্রসূতিদের ক্ষেত্রে নির্ধারিত সময়ের আগেই সন্তান প্রসব করার ঝুঁকি বেশি। নবজাতকদের মৃত্যু, পঙ্গুত্ব ও রোগাক্রান্ত হওয়ার অন্যতম কারণ এই প্রি-টার্ম ডেলিভারি।
- মা ধূমপানকারী বা পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হলে নবজাতকের ওজন কম হয়। এসব শিশুর ফুসফুস দুর্বল হয় এবং শ্বাসনালীর ইনফেকশনে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে।

মনে রাখতে হবে—তামাকের কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই। তাই সুস্থ থাকতে চাইলে ধূমপান বর্জন করুন।

তথ্যসূত্র : দ্য আমেরিকান কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস
এন্ড গাইনোকলোজিস্টস, মে ২০২০

প্রশ্ন : আমি সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের একজন সহকারী শিক্ষক। কিছুদিন আগে আমাদের স্কুলে ৩য় শ্রেণির এক ছাত্র এক কোণায় দাঁড়িয়ে ভেপিং করছিল। তার হাতে ছোট টর্চ লাইটের মতো একটা যন্ত্র। সে বলল, তার এক বড় ভাই এটা তাকে রাখতে দিয়েছে। সেটাতে টান দিতে বললে সে প্রথমে অস্বীকৃতি জানায়। কিছুটা জোর করার পর সে যোভাবে টান দিল, সেটা একজন আসক্ত মানুষের মতোই। আমি বিস্মিত, ৩য় শ্রেণির শিশুর পক্ষে এ কী করে সম্ভব? সে হাতে সুঁচ দিয়ে খুঁচিয়ে ট্যাটুও করেছে। কিন্তু দেখে মনে হয় সে দুনিয়া সম্পর্কে কিছুই জানে না। অভিভাবক ডাকা হলো। তার বাবা ফোনে বললেন, ‘ওকে পুলিশে দিয়ে দেন।’ সম্প্রতি সকাল ৯টার পরীক্ষায় সে এলো ১১টায়। আরেকটা পরীক্ষায় দেখলাম সে দেখে দেখে হুবহু প্রশ্নটা লিখেছে। তার আচরণ শিক্ষক মহলকে ভাবিয়ে তুলেছে। আর কয়জন ভেপিংয়ের এ সর্বনাশা পথে পা বাড়িয়েছে জানি না। নয় বছরের ছোট শিশুর যদি এ অবস্থা হয়, কোথায় গিয়ে দাঁড়াবে আমাদের এই সোনার বাংলা?

উত্তর : আপনার প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা জানানোর জন্যে ধন্যবাদ। শিশুটির বাবা বলছে তাকে পুলিশে দিয়ে দিতে। তার মানে ইতোমধ্যেই সে বাবার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেছে। আসলে যারা ভেপিং করছে তাদের বড় অংশ যেমন এর সর্বনাশা দিকগুলো জানে না, তেমনি অধিকাংশ অভিভাবকও এই ব্যাপারে সচেতন নন। এজন্যেই এখন সবচেয়ে জরুরি হলো, ধূমপান ও ভেপিং নিয়ে সামাজিক সচেতনতা। কারণ বর্তমান প্রজন্মের জন্যে ই-সিগারেট বা ভেপিং ভয়ংকর এক বিপদ।

ইউরোপ আমেরিকায় নানা বিধি-নিষেধের ফলে সিগারেটের বিক্রি কমে গেছে। এজন্যেই তামাক কোম্পানিগুলোর টার্গেট হলো উন্নয়নশীল দেশগুলোর জনগোষ্ঠী, বিশেষত তরুণ-তরুণী। বেনিয়ারা খুব কৌশলের সাথে ই-সিগারেট বা ভেপিংয়ের প্রচারণা চালাচ্ছে। ভেপিং সিগারেটের চেয়েও ক্ষতিকর এবং এটি যে জনস্বাস্থ্যের জন্যে নতুন ফাঁদ, তা আস্তে আস্তে প্রকাশিত হতে শুরু করেছে। কিন্তু ইতোমধ্যে সর্বনাশা যা হওয়ার হয়ে গেছে।

সিগারেটের চেয়ে ঝুঁকি কম ও নিকোটিনের গন্ধ থাকে না—এ বিজ্ঞাপনে প্রলুব্ধ হয়ে যুক্তরাষ্ট্রে একবছরে স্কুলপড়ুয়া ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে ই-সিগারেট ব্যবহার ৭৮% বেড়ে গেল। গার্ডিয়ান পত্রিকার তথ্য অনুযায়ী ইংল্যান্ডের অনেক স্কুলে ১৩-১৪ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের ৭০% ভেপিং করে।

ইংল্যান্ডের এক মা বলছেন, তার মেয়ের বয়স ১৪ এবং সে জানে না সে কী করছে।

আপনার প্রশ্ন

উত্তর

দিচ্ছেন

গুরুজী

মাত্র একদিনে তারা যা ভেপিং করছে তা ২৮টি সিগারেটের সমান। সেই মা বলছেন, তার ছেলের বন্ধু নিয়মিত ভেপিং করত। মাত্র ১৮ বছর বয়সে তার ফুসফুস একেজো হয়ে গেল। ছেলেটি আর নিঃশ্বাস নিতে পারছে না।

বাংলাদেশের চিত্রও এর ব্যতিক্রম নয়। ঢাকা ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির এক গবেষণায় দেখা গেছে, তরুণদের আকৃষ্ট করতে ই-সিগারেটের দোকানগুলো বিশ্ববিদ্যালয় কেন্দ্রিক গড়ে তোলা হয়েছে। ২০২০ সালে ঢাকার কয়েকটি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের মধ্যে আহসানিয়া মিশন পরিচালিত এক গবেষণায় দেখা গেছে, বেশিরভাগই জানে না—ই-সিগারেট স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর। তাদের ৩৫% বলছে, ই-সিগারেট তাদের তামাকে আসক্ত করে ফেলেছে।

তামাক কোম্পানিগুলোর
টার্গেট হলো উন্নয়নশীল
দেশগুলোর জনগোষ্ঠী,
বিশেষত তরুণ-তরুণী।

এই অজ্ঞতা ও অসচেতনতা ভেপিংয়ের মতো নতুন বিপদের মুখে ঠেলে দিচ্ছে এ প্রজন্মকে। তাই এগুলোর ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে সজ্ঞবদ্ধভাবে জনসচেতনতা বাড়াতে হবে। সিগারেট তামাক ও ভেপিং মাদক গ্রহণের মতো পাপ বা অপরাধ—এ ধারণার বিস্তার ঘটাতে হবে।

কোয়ান্টাম গত ৩০ বছর ধরে ধূমপানের সর্বনাশা ক্ষতি সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করেছে। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন প্রক্রিয়ার একটি সূত্র—ধূমপান ছাড়ার উপায়। যে-কেউ এটি অনুশীলন করে ধূমপানসহ সব নেশা থেকে বেরিয়ে আসতে পারে, একথা নিঃসংকোচে সবাইকে বলুন। ব্যক্তিগত পর্যায়ে প্রচারের শক্তি কিন্তু অনেক।

প্রশ্ন : আমি সিগারেট ছেড়ে দিয়েছি। কিন্তু বন্ধুদের সাথে দেখা হলে তারা এমনভাবে বলে যে, তখন আর থাকতে পারি না। ঠিকই কয়েক টান দিয়ে ফেলি। কী করব?

উত্তর : মনে রাখবেন, বন্ধুত্বের সাথে নেশার সম্পর্ক অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। এসব বন্ধুত্ব আসলে নেশার বন্ধুত্ব। তাই যদি সত্যিই ধূমপান ও মাদক ছাড়তে চান, তাহলে ধূমপায়ী ও মাদকসেবী বন্ধুদের সাথে কোনোরকম যোগাযোগ রাখবেন না। তাদের সঙ্গ পুরোপুরি এড়িয়ে চলুন।

আর কোয়ান্টামের মতো সংসঙ্গে নতুন বন্ধু তৈরি করুন, যারা আপনাকে পেছনদিকে টেনে ধরবে না; বরং বদভ্যাস মুক্তিতে সহায়ক হবে। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। এতে নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা সহজ হবে, বাড়বে আপনার ইতিবাচক শক্তি।

প্রশ্ন : রোজায় ইফতার করেই কেউ কেউ ধূমপান করেন। আবার অনেক তরুণ-তরুণী ধূমপান করে অথচ নিজেকে দেশপ্রেমিক বলে। ধর্ম ও দেশপ্রেমের মাপকাঠিতে ধূমপানের অবস্থান ঠিক কোথায়?

উত্তর : এটা সত্যিই খুব দুঃখজনক। একজন সত্যিকারের ধার্মিক ও দেশপ্রেমিক কখনো ধূমপান বা ভেপিংয়ে আসক্ত হতে পারে না।

ইদানিং যেসব বিষয়ে তরুণদের উৎসাহ-আগ্রহ, সেসব আয়োজনে নানারকম পসরা সাজিয়ে হাজির হয় সিগারেট, কোল্ড ড্রিংকস ও মাদক ব্যবসায়ীরা। হয়তো দেশপ্রেমের নামে কনসার্ট হচ্ছে, সেটি স্পন্সর করছে সিগারেট কোম্পানি!

আর অধিকাংশ তরুণই সচেতন নয় যে, তারা কোন ফাঁদে পা দিচ্ছে। কেউ কেউ এটাকে জাতে ওঠার প্রতীক মনে করছে। বাস্তবতা হলো, তরুণ প্রজন্মকে নেশাগ্রস্ত করে তাদের কর্মক্ষমতা ও উদ্যম নষ্ট করা এবং আরো বেশি পুঁজির মালিক হওয়াটাই তামাক ব্যবসায়ীদের লক্ষ্য।

আমরা যেহেতু দেশ ও দেশের মানুষকে ভালবাসি, সেজন্যে ভেপিং ও সিগারেটকে ‘না’ বলব। চারপাশের সবাইকে সচেতন করে তুলব এবং তরুণদের জন্যে দোয়া অব্যাহত রাখব। কারণ যে জানে তার দায়িত্ব বেশি।

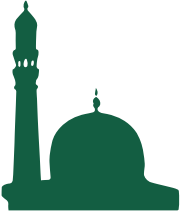
এ মাসের অটোসাজেশন

ধূমপান ক্যাসারের কারণ।
ধূমপান ও ধূমপায়ীদের সাথে বন্ধুত্ব
করা থেকে আমি বিরত থাকব।

ধূমপান ভেপিং ও মাদক ॥ ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গি

প্রতিটি ধর্মই মানুষকে উদ্বুদ্ধ করে নিজের ও অন্যের কল্যাণ করতে এবং ক্ষতিকর কাজ থেকে বিরত থাকতে। কিন্তু ধূমপান এর সম্পূর্ণ বিপরীত। এ বদভ্যাস নিজের ও অন্যের জন্যে বয়ে আনে রোগ, সম্পদের অপচয় ও দুর্দশা। শুধু তা-ই নয়,

জাহান্নামের বৈশিষ্ট্য আগুন, ধোঁয়া ও দুর্গন্ধ—এ তিনটির সমাহার ঘটে ধূমপানে। তাই যারা ধার্মিক ও শ্রুতায় বিশ্বাসী, তাদের কাছে বিষয়টি সুস্পষ্ট থাকা প্রয়োজন। আসুন জেনে নিই, ধূমপান ভেপিং ও মাদক সম্পর্কে ধর্মের দৃষ্টিভঙ্গি :



ইসলাম ধর্ম

আল কোরআন

হে বিশ্বাসীগণ! নিশ্চয়ই মাদকদ্রব্য, জুয়া, মূর্তি ও ভাগ্য নির্ণয়ক তীর বা পাশা নাপাক ঘণ্য বস্তু এবং শয়তানের হাতিয়ার। অতএব তোমরা তা পুরোপুরি বর্জন করো, যাতে তোমরা সফল ও পরিতৃপ্ত হতে পারো। —সূরা মায়দা : ৯০

মানুষ জিজ্ঞেস করবে, তাদের জন্যে কী কী হালাল করা হয়েছে? হে নবী! বলো, জীবনের জন্যে ভালো ও কল্যাণকর সবকিছুই তোমাদের জন্যে হালাল। —সূরা মায়দা : ৪

নবীজীর (স) হাদীস

মদ-মাদক এবং নেশাকারক প্রতিটি দ্রব্যই হারাম। —তিরমিজী, নাসাঈ

নেশাকারক দ্রব্য অর্থাৎ মাদক পরিমাণে কম হোক বা বেশি, তা অবশ্যই হারাম। —ইবনে মাজাহ, আহমদ

১. মদ (বা মাদক) প্রস্তুতকারী, ২. মদ (বা মাদক) প্রস্তুতের পরামর্শদাতা, ৩. মদ (বা মাদক) বহনকারী, ৪. মদ (বা মাদক) পরিবেশনকারী, ৫. মদ (বা মাদক) সরবরাহকারী, ৬. মদ (বা মাদক) বিক্রেতা, ৭. মদের (বা মাদকের) মূল্য গ্রহণকারী, ৮. মদ (বা মাদক) ক্রেতা এবং ৯. মদ (বা মাদক) পান বা ব্যবহারকারী সবার ওপরই আল্লাহর অভিসম্পাত!

—তিরমিজী

ইসলামি চিন্তাবিদদের মতামত

২০০০ সালে ডার্লিউএইচও-র তত্ত্বাবধানে দ্য রাইট পাথ টু হেলথ : হেলথ এডুকেশন থ্রু রিলিজিয়ন বইটি প্রকাশিত হয়। এ বইতে ইসলামিক রুলিং অন স্মোকিং অংশে মিশরের প্রখ্যাত আল আজহার বিশ্ববিদ্যালয়ের ১০ জন মুফতি বা ইসলামি চিন্তাবিদদের বক্তব্য রয়েছে। তাদের মধ্যে আট জনই ধূমপানকে হারাম বলেছেন এবং দুজন বলেছেন, এটা সখত মাকরুহ, হারামের কাছাকাছি।

বিশ্ববরেণ্য ইসলামি চিন্তাবিদ ইউসুফ আল কারযাভি তার দ্য ল'ফুল এন্ড দ্য প্রহিবিটেড ইন ইসলাম বইতে বলেন, 'যদি একথা প্রমাণিত হয় যে, তামাক স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর তাহলে এটি হারাম।'

মিশরের সর্বোচ্চ ধর্মীয় জুডিশিয়ারি এবং সরকারি সংস্থা 'দারুল ইফতা আল মিশরিয়া' ২০১৭ সালে বিধান দেয়—সিগারেট উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানে কাজ করা নিষিদ্ধ। ধূমপান যেহেতু ক্ষতিকর, তাই সিগারেট উৎপাদনের কাজ করাও পাপ। সৌদি আরবের আলেমরাও একই মতামত দিয়েছেন। কারণ ধূমপান আসক্তি বা নেশায় পরিণত হয়।

হিন্দু ধর্ম

তোমার নেশাকারী বন্ধু যদি বিদ্বান বা ধনীও হয়, তারপরেও বজ্রপাততুল্য এবং অবশ্য পরিত্যাজ্য।

—ঋগ্বেদ ৮.২১.১৪

‘মদ্যপন্থীনেসেবন’ অর্থাৎ যে নারী মদ্যপান করে তাকে স্ত্রী হিসেবে গ্রহণ করা পাপ।'

—৪১ নং উপপাণ্ড, হিন্দুশাস্ত্র

নিশ্চয়ই সুরা বা মদ হলো অগ্নির মলস্বরূপ, পাপস্বরূপ। তাই ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় নির্বিশেষে সকলের জন্যে এটি অবশ্য বর্জনীয়।

—মনুসংহিতা ১১.৯৪

মদ্যপান করে ব্রাহ্মণ অপবিত্র স্থানে পতিত হবে বা বেদবাক্য অশুদ্ধ বলবে অথবা কোনো নিষিদ্ধ কর্ম করবে। এই কারণে মদ্যপান করা উচিত নয়। —মনুসংহিতা ১১.৯৭

খ্রিষ্ট ধর্ম

মদ্যপায়ীদের সঙ্গী হওয়া না।

—হিতোপদেশ ২৩:২০

তোমরা কি জানো না যে, তোমরা ঈশ্বরের আবাসস্থল আর ঈশ্বরের আত্মা তোমাদের মধ্যে বাস করে? যদি কেউ ঈশ্বরের ঘর নষ্ট করে, তবে ঈশ্বরও তাকে নষ্ট করবেন।

—১ করিন্থীয় ৩:১৬-১৭

নিজেকে ভাই বলে দাবি করে এমন ব্যক্তি যদি দুশ্চরিত্র, লোভী, প্রতিমাপূজারি, পরচর্চাকারী, মাতাল বা জোচ্চোর হয় তবে তার সাথে মেলামেশা করবে না এমনকি পানাহারও করবে না। —১ করিন্থীয় ৫:১১

বৌদ্ধ ধর্ম

প্রাণিহত্যা, চুরি, ব্যভিচার, মিথ্যাকথন ও মদ্যপান হতে বিরত হওয়া শীলগুণ। শীলগুণ বা চারিত্রিক উৎকর্ষতায় সতত সুন্দর, নৈতিকতাগুণে গুণান্বিত হয়ে জীবনযাপন করাই কর্তব্য। —বুদ্ধবাণী



স্বপ্ন ছাই হয়ে যেতে দেবেন না

ভেপিংয়ে আসক্তদের খুকখুক কাশি বা দম নিতে কষ্ট হবে। শ্বাসপ্রশ্বাসে সহজ-স্বাভাবিক বিষয়টি থাকবে না।

আসক্ত ব্যক্তি যত সতর্কই হোক, তার গণ্ডির মধ্যে কোথাও না কোথাও সেটার ছাপ রাখবেই। ঘরে-বাইরে ভেপিংয়ের কার্টিজ, ই-সিগারেটের কভার বা এ ধরনের কিছু দেখা মিলবে।

কীভাবে বুঝবেন
আপনার
পরিবারের সদস্য
ধূমপান বা
ভেপিংয়ে
আসক্ত?

আসক্ত ব্যক্তির উপস্থিতিতে, পোশাকে, জিনিসপত্রে ফলের বা ফুলের ফ্লেভার বা মিষ্টি ঘ্রাণ বেশিমানায় টের পাওয়া যাবে। ধূমপায়ীরা সাধারণত নির্দিষ্ট ফ্লেভারকেই বেছে নেয়।

মাদকাসক্ত ব্যক্তির আচার-আচরণ, কথাবার্তা ও কার্যকলাপই বলে দেবে যে, সে আর আগের সুস্থ-স্বাভাবিক মানুষটি নেই।

বাঁচতে হলে কী করবেন?

কোনো ধূমপায়ী বা মাদকাসক্ত ব্যক্তিও চায় না তার সন্তান নেশার জগতে পা বাড়াক। সে ঠিকই জানে নেশা কতটা ক্ষতিকর। পরবর্তী প্রজন্ম নেশামুক্ত থাকুক—এই প্রত্যাশা পূরণ করতে হলে আগে আপনাকে আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

একটি জরিপে দেখা গেছে ‘ভেপিংয়ের আসক্তি শুরু হলো কীভাবে?’ এই প্রশ্নের জবাবে শিশু-কিশোররা সবচেয়ে বেশি যে কথাটি বলেছে তা হলো—‘বন্ধুকে দেখে।’ তাই সচেতন হোন আপনার সন্তানের বন্ধুদের ব্যাপারে।

সন্তান হাতখরচের
টাকা কী কাজে ব্যয়
করছে তার
খোঁজখবর রাখুন।

স্কুল-কলেজের আশেপাশের দোকানগুলোতেই রাখা হচ্ছে ই-সিগারেট। স্টেশনারি, কসমেটিকস, ফাস্টফুড ইত্যাদির আড়ালে নেশাদ্রব্যের লেনদেন হচ্ছে কিনা এ ব্যাপারে অভিভাবক-শিক্ষক ও কর্তৃপক্ষের সম্মিলিত সচেতনতা প্রয়োজন।

মা-বাবা, অভিভাবক ও শিক্ষকদের ভূমিকা এ-ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি। বাড়িতে ও ক্লাসরুমে নেশার ভয়াবহ দিক নিয়ে কথা বলতে হবে। আসক্ত শিশু-কিশোর যেন নিজের কথাগুলো বলার মতো সমমর্মী পরিবেশ পায় তা নিশ্চিত করতে হবে।

কিশোর-তরুণদের নেশা বা মাদকে
ঝুঁকি পড়ার একটি বড় কারণ
মা-বাবার দাম্পত্য কলহ ও
ঝগড়াবিদ্ম্বন্ধ পারিবারিক পরিবেশ।
তাই পরিবারকে করে তুলুন
শান্তি-সুখের নীড়, যেখানে অন্তরের
টানে ফিরতে ইচ্ছা করে।

মেডিটেশন শিখুন। নিজে চর্চা
করুন, সন্তানকে সাথে নিন। এটা
প্রমাণিত যে, আসক্তিমুক্ত থাকতে ও
আত্মনিয়ন্ত্রণ বাড়াতে মেডিটেশন
অত্যন্ত কার্যকর।

নিষিদ্ধ হোক সিগারেট ও ভেপিং সুরক্ষিত থাকুক দেশ

বর্তমানে পৃথিবীর ৩২টি দেশে
ই-সিগারেট নিষিদ্ধ

বাংলাদেশের মোট জনগোষ্ঠীর প্রায় ৪৮% তরুণ, যাদের বয়স ২৪ বছর বা তার নিচে। তামাক, সিগারেট, ভেপিং কোম্পানিগুলোর জন্যে এদেশ তাই লোভনীয় বাজার ছাড়া আর কিছু নয়। এ বিশাল তরুণ জনগোষ্ঠীকে যে-কোনো উপায়ে আসক্ত করে বাংলাদেশকে ছাইদানি করে তুলতে এরা সদাতৎপর।

বিশ্বের বহু দেশ ইতোমধ্যেই মাদকের ফাঁদ এড়াতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিচ্ছে। আমাদের পাশের দেশ ভারত ২০১৯ সালে ই-সিগারেট

নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছে। এ-ছাড়া শ্রীলঙ্কা, থাইল্যান্ড, মালয়েশিয়া, ইরাক, ইরান, মিশর, আর্জেন্টিনা, ব্রাজিল, সিঙ্গাপুরসহ বর্তমানে পৃথিবীর ৩২টি দেশে এসব পণ্য নিষিদ্ধ করা হয়েছে। অস্ট্রেলিয়ায় ই-সিগারেটকে ‘মহামারি’ হিসেবে আখ্যা দেয়া হয়েছে এবং এটি নিষিদ্ধ করার উদ্যোগ নেয়া হয়েছে।

এখন আমাদের পালা। নিষিদ্ধ হোক ই-সিগারেট ও ভেপিং। বেঁচে থাকুক তারুণ্য, সুরক্ষিত থাকুক দেশ।