

# মুক্ত বাতাস নিন



## আজই ধূমপান ত্যাগ করুন

Alliance for Community Based Tobacco Cessation (ACTC)

**CANSUP**<sup>TM</sup>

**ECO**H

With Technical Assistance from



## সূচী পত্র



ভূমিকাঃ	পৃষ্ঠা নং
ধূমপান মুক্ত জীবন শুরু করুন:	৫
ধূমপান ত্যাগের জন্য প্রস্তুতি:	৬
কখন আপনার ধূমপানের তীব্র ইচ্ছে জাগে:	১১
ধূমপান ত্যাগের পরবর্তি সময়:	১২
আপনি কেন ধূমপান ত্যাগ করতে চান তা লিপিবদ্ধ করুন:	১৩
ধূমপান ত্যাগের ব্যবস্থাগুলো জানুন:	১৪
ধূমপান ত্যাগের তারিখ নির্ধারণ:	১৫
আপনার ডাক্তারকে বলুন ধূমপান ত্যাগে আপনাকে সাহায্য করতে:	১৬
ধূমপান ত্যাগের কর্মপদ্ধতি:	১৭
আজ সেই দিন আপনার ধূমপান ত্যাগের দিন:	২০
নিজেকে পুরস্কৃত করুন:	২১
দীর্ঘমেয়াদী ফলাফলের কথা ভাবুন:	২২
ল্যাক্স্যচূতা হয়ে গেলে নিরুৎসাহিত হবেন না:	২৩
ধূমপান ত্যাগের সুফল:	



কোন ধূমপায়ীকে জিজ্ঞেস করুন, “আপনি কি ধূমপান উপভোগ করেন ?” উত্তরটি হবে “হ্যাঁ”। তাকেই আবার জিজ্ঞেস করুন, “ আপনি ধূমপান ত্যাগ করতে আগ্রহী কিনা?” তার উত্তরও হবে “হ্যাঁ”।

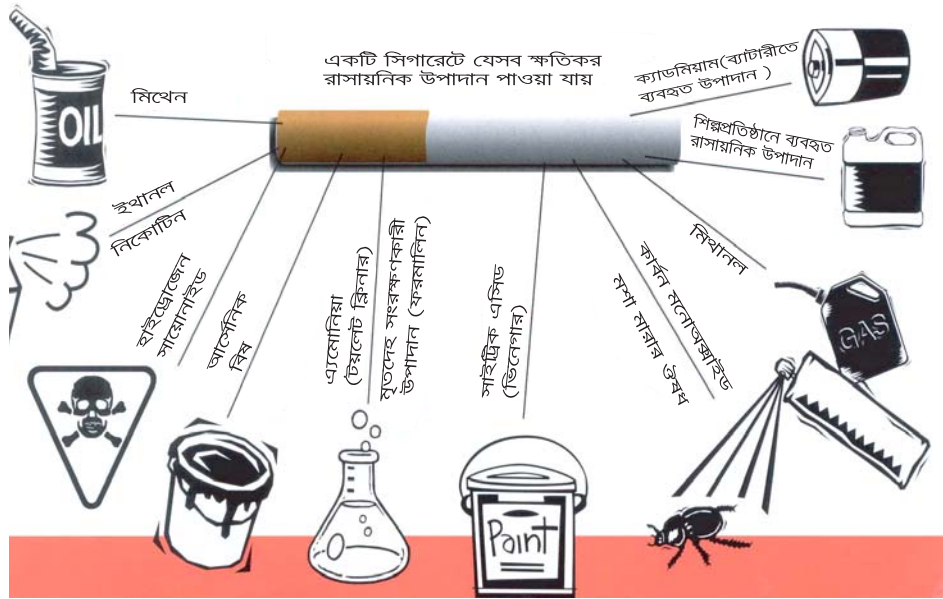
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক জরিপে দেখা গেছে বাংলাদেশে ১৫ বছরের উর্ধ্ব শতকরা ৩৭ ভাগ লোক তামাক ব্যবহার করে। মুখের এবং ফুসফুসের ক্যান্সারের ৮০-৯০ ভাগ কারন হলো তামাক ব্যবহার। তামাক ব্যবহারের কারনে প্রতিবছর ৫৭০০০ লোক মারা যায় যা মোট মৃত্যুর শতকরা ১৬ ভাগ।

এই পুস্তিকাটি আপনাকে ধূমপান বন্ধ করার প্রস্তুতি নিতে এবং ধূমপান পরবর্তী সময় অতিক্রম করতে সাহায্য করবে। ধূমপান ত্যাগের পরবর্তী সময়ে আপনি যে সমস্যাগুলোর মুখোমুখি হবেন এবং কিভাবে তার মোকাবেলা করবেন সেগুলোর উপর বিশেষ জোর দেয়া হয়েছে। এই প্রস্তুতি থাকলে আপনি সহজেই সামনের কঠিন সময়গুলো পার করতে পারবেন।

এই পুস্তিকায় বেশ কিছু সহায়ক তথ্য দেয়া আছে, যেটি আপনার জন্য প্রযোজ্য সেটিই আপনি গ্রহন করুন। এই লক্ষ্যে পৌছাতে আপনি হয়ত অনেকবার চেষ্টা করেও পারেননি, হতাশ হবেন না। মনকে শক্ত করুন, জানবেন আপনি সবটাই করছেন একটি সুন্দর ভবিষ্যতের জন্য, আপনার পরিবারের জন্য, আপনার দেশের জন্য।

ধূমপান  
তামাক খাওয়া  
মুখের ভেতরে তামাক রাখা  
সবই আসক্তি

ধূমপানে  বিষপান



“জীবনটা সুন্দর, সাময়িক আনন্দের জন্য জীবনটাকে তামাকের ধোঁয়ায় বিষাক্ত করবেন না। নিজের এবং প্রিয়জনের জন্য ধূমপান ত্যাগ করুন।”

সিদ্ধান্ত আপনাকেই নিতে হবে

ধূমপান মুক্ত

জীবন শুরু করুন



## ধূমপান ত্যাগ করা খুব কঠিন

আগে ধূমপান করতেন এমন অনেকেই মনে করেন তারা ধূমপান ত্যাগ করে জীবনের কঠিনতম কাজটি করেছেন। আপনি কি মনে করেন এটি অসম্ভব? তাহলে আপনি সম্ভবত নিকোটিনে আসক্ত। তামাক থেকে নিকোটিন তৈরী হয়। এটা আপনাকে সাময়িক শান্ত এবং তৃপ্ত রাখে। আপনাকে সতেজ রাখে এবং কাজে মনোযোগী রাখে। আপনি যত বেশী ধূমপান করবেন, দিনের পর দিন ততবেশী নিকোটিন প্রয়োজন হবে। এবং শীঘ্রই এই নিকোটিন ছাড়া আর ভালো লাগবেনা। এটাই নিকোটিন বা সিগারেটের আসক্তি।

এই আসক্তি কাটতে আপনার কিছু সময় লাগবে। সিগারেট ছাড়তে হয়ত একাধিকবার চেষ্টা করতে হবে। প্রতিবারের চেষ্টায় আপনি নতুন কিছু শিখবেন যা ভবিষ্যতে আপনাকে ধূমপান ত্যাগে সাহায্য করবে। সবটাই নির্ভর করবে আপনার আত্মবিশ্বাস এবং মানসিক শক্তির উপর, যা দিয়ে আপনি আপনার নিকোটিন আসক্তিকে দূরে রাখতে পারবেন। মনে রাখবেন এই পৃথিবীতে শতকোটি মানুষ ধূমপান ত্যাগ করেছে ভালোর জন্য। আপনিও পারেন তাদের একজন হতে। ধূমপান ত্যাগের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করে নিন, সাফল্য আসবেই।





## ধূমপান ত্যাগের জন্য প্রস্তুতি

চিন্তা করুন কেন আপনি ধূমপান মুক্ত জীবন গড়তে চান?

আপনার নিজের সুস্থ জীবন এবং পরিবারের কথা খেয়াল করুন, ভাবুন কেন আপনি ধূমপান ত্যাগ করতে চান

- ◆ শরীর খুব সুন্দর ভাবে পরিচালিত হবে
- ◆ বেশী কাজ করার শক্তি পাওয়া যাবে
- ◆ দাঁত, মুখ গহ্বর এবং নিঃশ্বাস ভালো থাকবে, মুখ ও শরীর থেকে দুর্গন্ধ বের হবেনা
- ◆ বেশী কাশি হবেনা এবং প্রান খুলে স্বাভাবিক ভাবে শ্বাস নেয়া যাবে
- ◆ ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি অনেক কমবে
- ◆ যৌন এবং প্রজনন অক্ষমতা দূর হবে।
- ◆ অপারেশন এবং অপারেশন পরবর্তী সময়ে জটিলতা অনেক হ্রাস পাবে
- ◆ সন্তান সুস্থ সবল হবে, কম ওজনের সন্তান হবেনা বা সন্তান হঠাৎ করে মারা যাবেনা
- ◆ ধূমপানের সাময়িক আনন্দ পরিবার বা সহকর্মী কারও ক্ষতি করবেনা বা পরিবেশকে দূষিত করবেনা

## মনে রাখবেন

তামাক খাওয়া বা মুখের ভেতর রাখা দুটোই সমান ক্ষতিকর। দিনে ৮ থেকে ১০ বার তামাক পাতা মুখের ভেতরে রাখার অভ্যাস, ৩০-৪০ টি সিগারেট খাওয়ার সমান। তামাক পাতা ব্যবহারের কারণে আপনি মুখগহ্বরের ক্যান্সার, খাদ্যনালীর ক্যান্সার, উচ্চরক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক ইত্যাদির মত কঠিন রোগে আক্রান্ত হতে পারেন।



শ্বাসকষ্ট



মুখের ক্যান্সার



কাশি



দুর্গন্ধ



পুরুষত্বহীনতা

সিগারেট আপনার এবং  
আপনার পরিবারের জন্য সমান ক্ষতিকর ।



### আপনার করণীয়

- ◆ আপনার সন্তান এবং পরিবারকে সিগারেটের ধোঁয়া থেকে সুরক্ষিত রাখুন ।
- ◆ আপনার ঘরে, অফিসে বা গাড়ীতে অন্যজনকে ধূমপান থেকে বিরত থাকতে বলুন
- ◆ আপনার বন্ধু এবং সহকর্মীদের ধূমপান ত্যাগে উৎসাহিত করুন
- ◆ ধূমপান মুক্ত পরিবেশে থাকুন

মনে রাখবেন আপনার সন্তান ও প্রিয়জনকে  
সুরক্ষিত রাখার দায়িত্ব আপনারই

## ২২

ছোট ঘরে অধূমপায়ীদের জন্য সিগারেটের ধোঁয়া  
ক্যান্সারের মত ভয়ঙ্কর

### মনে রাখবেন



সিগারেটের ধোঁয়া আপনার সন্তান, পরিবার এবং পরিবেশের জন্য খুবই ক্ষতিকর। ধূমপান ত্যাগ করে আপনি আপনার পরিবারের সদস্যদের ক্যান্সার এবং অন্যান্য মারাত্মক ব্যাধি থেকে রক্ষা করতে পারেন।

যারা ধূমপান করেন না তারা একজন ধূমপায়ী ব্যক্তির আশেপাশে থাকলে তাদের ক্ষেত্রেও বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে :

- ◆ হৃদরোগ বা ক্যান্সারে আক্রান্ত হতে পারেন
- ◆ শ্বাসকষ্ট হতে পারে
- ◆ খুব সহজেই ঠান্ডা বা ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হতে পারেন
- ◆ অনেক কম বয়সে মারা যেতে পারেন

গর্ভবতী মায়েরা ধূমপায়ী ব্যক্তির আশেপাশে থাকলে তাদের ক্ষেত্রে যেসব সমস্যা দেখা দেয় তা হলো:

- ◆ কম ওজনের শিশু জন্ম দেয়া
- ◆ হঠাৎ করে শিশুর মৃত্যু হতে পারে
- ◆ নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বেই শিশু ভূমিষ্ট হতে পারে

শিশুরা ধূমপায়ী ব্যক্তির আশেপাশে থাকলে তাদের ক্ষেত্রে যেসব সমস্যা দেখা দেয় তা হলো:

- ◆ ভবিষ্যতে শ্বাসকষ্ট দেখা দিতে পারে, যেমন: এ্যাজমা
- ◆ কানে প্রদাহ
- ◆ নিওমোনিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে
- ◆ ভবিষ্যতে ধূমপায়ী হওয়ার আশংকা থাকে

আপনার পরিবেশকে দূষণমুক্ত রাখুন





## মনে রাখবেন

গর্ভাবস্থায় ধূমপান মা ও শিশুর জন্য খুবই বিপদজনক !

আপনি যদি গর্ভবতী হন বা বাচ্চা নেয়ার চিন্তা করেন, এখনই ধূমপান ত্যাগের চিন্তা করুন। গর্ভবতী অবস্থায় ধূমপান করে আপনার সন্তানের জীবন বিপন্ন করবেননা। ধূমপান করলে পেটে বাচ্চা আসতে দেরী হয়, বাচ্চা আসলেও তা নষ্ট হওয়ার বা মৃত বাচ্চা হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ধূমপায়ী মায়াদের বাচ্চারা:

- ◆ সাধারণ বাচ্চাদের চেয়ে ওজনে কম হয়
- ◆ হঠাৎ মারা যেতে পারে
- ◆ খুবই অস্থির প্রকৃতির হয় এবং সহজেই অসুস্থ হয়ে পড়ে
- ◆ পড়ালেখা শিখতে অসুবিধা হয়

খুব ভালো সংবাদ হলো ধূমপান ত্যাগ করে আপনি সুন্দর ও সুস্থ বাচ্চা পেতে পারেন এবং তা গর্ভাবস্থার পূর্বেই করুন।

## আপনি নিকোটিনে কতটুকু আসক্ত তা পরীক্ষা করে নিন:

নিকোটিন আসক্তি পরীক্ষার ছয়টি প্রশ্নের উত্তর দিন। স্কোর আপনাকে বলে দেবে আপনি কতটুকু আসক্ত:

প্রশ্ন	উত্তর		
১. ঘুম থেকে ওঠার কতক্ষণের মধ্যে আপনি প্রথম সিগারেট খান?	৫ মিনিটের কম সময়		
	৬-৩০ মিনিট		
	৩১-৬০ মিনিট		
	১ ঘণ্টা পর		
২. দিনের অন্যান্য সময়ের তুলনায় সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরে কি আপনি বেশী সিগারেট খান?	হ্যাঁ		
	না		
৩. ধূমপান না করা কি আপনার কাছে খুব কঠিন মনে হয়?	হ্যাঁ		
	না		
৪. কোন সময়ের সিগারেটের প্রতি আপনার বেশী আসক্তি যা আপনি ত্যাগ করতে পারবেন না?	সকালে প্রথমবার সিগারেট খাওয়া		
	অন্য কোন সময়ে		
৫. প্রতিদিন আপনি কয়টি সিগারেট খান?	১০ টি বা তার কম		
	১১-২০ টি		
	২১-৩০ টি		
	৩১টি বা তার চেয়ে বেশী		
৬. আপনি অসুস্থ অবস্থায় যখন বাসায় বা হাসপাতালে থাকেন তখন ধূমপান করেন কিনা?	হ্যাঁ		
	না		

### এবার দেখুন আপনার স্কোর কি বলে

উপরের একটি প্রশ্নের উত্তরও যদি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয় তাহলেও আপনি নিকোটিনে আসক্ত। আপনার স্কোর যত বেশী হবে নিকোটিনের প্রতি আসক্তি আপনার তত বেশী। মনে রাখবেন স্কোর কি হলো তা মূখ্য বিষয় নয়, আসল কথা হলো ধূমপান ত্যাগ করার জন্য আপনাকে কঠোর পরিশ্রম করতে হবে, এজন্য আপনার মানসিক ইচ্ছা এবং চেষ্টাই যথেষ্ট।

Source: British Journal of Addiction 1991;86:1119-1127



কখন আপনার

ধূমপানের তীব্র ইচ্ছে জাগে

চিন্তা করে দেখুন কি কারণ বা কি অবস্থা আপনাকে ধূমপানে প্রলুব্ধ করে।

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> সকালে হাঁটাহাঁটির সময়              | <input type="checkbox"/> ভ্রমনের সময়                 |
| <input type="checkbox"/> চা, কফি বা মদ্যপানের সময়           | <input type="checkbox"/> খাওয়ার পরে                  |
| <input type="checkbox"/> সিগারেটের গন্ধ                      | <input type="checkbox"/> যৌন মিলনের পরে               |
| <input type="checkbox"/> অন্য ধূমপায়ীদের সাথে থাকা          | <input type="checkbox"/> কাজ শেষ করার পর বা অবসরে     |
| <input type="checkbox"/> কাউকে সিগারেট খেতে দেখলে            | <input type="checkbox"/> বিষন্নতায়                   |
| <input type="checkbox"/> ফোনে কথা বলা বা টেলিভিশন দেখার সময় | <input type="checkbox"/> একা থাকলে বা অবসাদগ্রস্ত হলে |
| <input type="checkbox"/> ইন্টারনেটে কাজ করার সময়            | <input type="checkbox"/> সহ্যশক্তি হ্রাস পেলে         |
| <input type="checkbox"/> গাড়ী চালানোর সময়                  | <input type="checkbox"/> বিরক্ত বোধ করলে              |
| <input type="checkbox"/> অতি আনন্দের বা দুঃখে                | <input type="checkbox"/> রাগান্বিত বা অধৈর্য্য হলে    |

সামান্য সময় নিজেকে সংযত রাখুন, ধূমপানের এই তীব্র ইচ্ছা কিছু সময় পর চলে যাবে।





### ধূমপান ত্যাগের পরবর্তী সময়

ধূমপান ত্যাগের পর সাময়িকভাবে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। এগুলোকে সমস্যা না ভেবে আপনি নিরাময়ের উপসর্গ হিসেবে ধরে নিন।

- ◆ ধূমপানের অদম্য ইচ্ছা
- ◆ বিষন্নতা
- ◆ অবসাদগ্রস্থ হওয়া
- ◆ হতাশা ও ক্রোধ
- ◆ মাথা যন্ত্রনা
- ◆ সহ্যশক্তি হ্রাস পাওয়া
- ◆ হঠাৎ রেগে যাওয়া
- ◆ ভীত হওয়া বা অস্থিরতা দেখা দেয়া
- ◆ এলোমেলো চিন্তা করা
- ◆ ঘুম না হওয়া
- ◆ ক্লান্তি বোধ

ধৈর্য্য ধরুন, নিজের উপর আস্থা রাখুন, খুব শীঘ্রই আপনি এগুলোকে অতিক্রম করতে পারবেন।

## আপনি কেন ধূমপান ত্যাগ করতে চান তা লিপিবদ্ধ করুন

ধূমপান ত্যাগের পক্ষে সব কারন সমূহ লিখুন এবং যে জায়গাগুলো সহজেই চোখে পড়ে সেখানে রাখুন, যেমন:

- ◆ আপনি যেখানে সিগারেট রাখতেন
- ◆ যেখানে আপনার মানিব্যাগ বা ব্যাগ রাখেন
- ◆ আপনার অফিসে
- ◆ আপনার গাড়ীতে
- ◆ আপনার বাথরুমে



ধূমপান আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে ধূমপান জাতীয় এবং ধূমপানে সহায়ক (সিগারেট,লাইটার ইত্যাদি) সব ধরনের জিনিস বাইরে ফেলে দিন। আপনার ব্যবহার্য ড্রয়ার, কাপড় এবং ব্যাগ পরীক্ষা করে দেখতে ভুলবেন না। আপনার বাড়ি, অফিস, গাড়ী সব জায়গা তামাক মুক্ত রাখুন।

“যদি কখনও প্রয়োজন হয়” এই ভেবে কখনই সিগারেট ঘরে রাখবেন না। মনে রাখবেন পুনরায় আপনার ধূমপান শুরু করার জন্য এটাই যথেষ্ট।

আপনার ব্যবহার্য সবকিছু তামাক মুক্ত রাখুন।



### ধূমপান ত্যাগের ব্যবস্থাগুলো জানুন:

ধূমপান ত্যাগ কঠিন। আপনার সাফল্য নির্ভর করে নিকোটিনের উপর আপনার আসক্তির উপর। ধূমপান ত্যাগের পদ্ধতি নির্ধারণ করুন। মনে রাখবেন সবার ক্ষেত্রে একই পদ্ধতি কার্যকর হয়না। ভালোর জন্য আপনাকে একাধিক পদ্ধতি প্রয়োগ করতে হতে পারে।

### ধূমপান ত্যাগের সহায়ক কিছু পরামর্শ:

- ◆ মনকে শক্ত করুন, ইচ্ছাশক্তি বাড়ান এবং প্রতিজ্ঞা করুন এখন থেকে আর ধূমপান করবেন না
- ◆ ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন
- ◆ ধূমপান ত্যাগের জন্য ডাক্তারের পরামর্শে কিছু ঔষধ ব্যবহার করতে পারেন
- ◆ ধূমপান নিরাময় কেন্দ্রে গিয়ে ধূমপান ত্যাগের পরামর্শ নিন

আমি আর ধূমপান করব না -  
এখনই ধূমপান ত্যাগের এই সিদ্ধান্ত  
সব থেকে সহজ এবং কার্যকর।



## ধূমপান ত্যাগের তারিখ নির্ধারন:

ধূমপানের জন্য সময় নির্ধারন করা খুব বেশী কঠিন কাজ নয়। আপনার প্রস্তুতি থাকলে যেকোন সময়ই সঠিক সময়। অনেক ধূমপায়ী ধূমপান ত্যাগের জন্য একটি তাৎপর্যপূর্ণ দিন বেছে নেন, হতে পারে :

- ◆ জন্মদিন বা বিবাহ বার্ষিকী
- ◆ সপ্তাহের প্রথম দিন বা মাসের প্রথম দিন
- ◆ বছরের প্রথমদিন
- ◆ স্বাধীনতা দিবস
- ◆ বিশ্ব তামাক মুক্ত দিবস

কোন কোন ধূমপায়ী মনে করেন কিছু বিশেষ সময়, যেমন: ব্যক্তিগত দুঃখ-কষ্টে অথবা ব্যবসায় খারাপ দিনে ধূমপান ত্যাগ করা খুব কঠিন। আসলে পুরোটাই নির্ভর করে আপনার মানসিক ইচ্ছাশক্তির উপর

বিশেষ কোন দিনে ধূমপান ত্যাগ করতে হবে এমন কোন কথা নেই। অনেকের ক্ষেত্রে আজকের দিনই সঠিক দিন। আপনিও যেকোন দিন বেছে নিতে পারেন।

### ধূমপান ত্যাগের পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ:

ধূমপান ত্যাগের তারিখ নির্দিষ্ট করুন

আপনার বন্ধু, পরিবারের সদস্য এবং সহকর্মীদের আপনার ধূমপান ত্যাগের পরিকল্পনার কথা বলুন

ধূমপান ত্যাগের সময় আপনি যে অবস্থার সম্মুখীন হতে পারেন তা পূর্বে থেকেই অনুমান করুন এবং সেই অবস্থার মোকাবেলা করার পরিকল্পনা করুন

আপনার ঘর, গাড়ী এবং আপনার কর্মস্থল থেকে তামাক ও তামাক জাতীয় পদার্থ বাইরে ফেলে দিন

আপনার ডাক্তারকে বলুন ধূমপান ত্যাগে আপনাকে সাহায্য করতে

## ধূমপান ত্যাগের তারিখ



## আপনার ডাক্তারকে বলুন ধূমপান ত্যাগে আপনাকে সাহায্য করতে

আপনার ধূমপান ত্যাগের পরিকল্পনা ডাক্তারকে বলতে পারেন। তিনি আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন। ঔষধ বিভাগ অনুমোদিত কিছু ঔষধ আছে যা ধূমপানের তীব্র আকাঙ্খাকে কমাতে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে এসব ঔষধের সাহায্যে ধূমপান ত্যাগ দ্বিগুন বা তিনগুন সহজ হয়।

## মনে রাখবেন

শুধু ঔষধের মাধ্যমে ধূমপান ত্যাগ সম্ভব নয়। এগুলো আপনার ধূমপানের আকাঙ্খা কমাতে বা ধূমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করবে, কিন্তু ধূমপান ত্যাগের পরবর্তী যেসব সমস্যা দেখা দেবে তা কমাবেনা। আপনার মানসিক শক্তি দিয়ে তা অতিক্রম করতে হবে। সমস্যাগুলো কিছুদিন পর এমনিতেই আপনার নিয়ন্ত্রনে চলে আসবে।





## ধূমপান ত্যাগের কর্মপদ্ধতি:

মনে করুন, ধূমপান ত্যাগে সফল হওয়ার জন্য আপনি কিভাবে নিজেকে প্রস্তুত করেছেন।

আমার ধূমপান ত্যাগের কারণ: \_\_\_\_\_

ধূমপানে আমার তীব্র আকাঙ্ক্ষা হয় :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> সকালে হাঁটাহাঁটির সময়                  | <input type="checkbox"/> গাড়ী চালানোর সময়           |
| <input type="checkbox"/> চা বা কফি পানের সময়                    | <input type="checkbox"/> যাত্রা পথে / ভ্রমণ           |
| <input type="checkbox"/> সিগারেটের গন্ধ                          | <input type="checkbox"/> খাওয়ার পরে                  |
| <input type="checkbox"/> অন্য ধূমপায়ীদের সাথে থাকা              | <input type="checkbox"/> যৌন মিলনের পরে               |
| <input type="checkbox"/> কাউকে সিগারেট খেতে দেখলে                | <input type="checkbox"/> কাজ শেষ করার পর              |
| <input type="checkbox"/> অবসরে                                   | <input type="checkbox"/> বিষন্নতায়                   |
| <input type="checkbox"/> ফোনে কথা বলার সময়                      | <input type="checkbox"/> একা থাকলে বা অবসাদগ্রস্ত হলে |
| <input type="checkbox"/> মেইল চেক বা ইন্টারনেট ব্যবহার করার সময় | <input type="checkbox"/> সহ্যশক্তি হ্রাস পেলে         |
| <input type="checkbox"/> টেলিভিশন দেখার সময়                     | <input type="checkbox"/> বিরক্ত বোধ করলে              |
| <input type="checkbox"/> মদ্যপানের সময়                          | <input type="checkbox"/> রাগান্বিত বা অধৈর্য্য হলে    |

আমি ধূমপানের তীব্র আকাঙ্ক্ষাকে যেভাবে মোকাবেলা করতে চাই: \_\_\_\_\_

ধূমপান ত্যাগের জন্য আমি যে পদ্ধতিতে গ্রহণ করব

- এখন থেকে ধূমপান বন্ধ
- ধূমপান ত্যাগের জন্য ঔষধ ব্যবহার
- ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া
- পরামর্শ কেন্দ্রে যাওয়া

আমার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের বলতে চাই : \_\_\_\_\_

আমার ধূমপান ত্যাগের তারিখ: \_\_\_\_\_

চেষ্টা করুন, ধৈর্য্য ধরুন, সাফল্য আসবেই

## আজ সেই দিন আপনার ধূমপান ত্যাগের দিন:



- ◆ নিজেকে ব্যস্ত রাখুন নতুন কিছু করতে
- ◆ সেসব জিনিস থেকে নিজেকে দূরে রাখুন, যা আপনাকে ধূমপানে প্রলুব্ধ করে
- ◆ নিজেকে পুরস্কৃত করুন

### নিজেকে ব্যস্ত রাখুন নতুন কিছু করতে:

আজ আপনি নিজেকে যতটা সম্ভব ব্যস্ত রাখুন, ধূমপান মুক্ত পরিবেশে সময় কাটান। প্রতিদিনের অভ্যাসে নতুন কিছু যোগ করুন। যেসব জিনিস থেকে ধূমপানে ইচ্ছা জাগতে পারে সেসব জিনিস থেকে দূরে থাকুন। আজ যদি পারেন আগামী দিনগুলো আপনার জন্য সহজ হবে। মনে রাখবেন যদি আপনি নতুন কোন কিছুতে নিজেকে ব্যস্ত রাখেন তাহলে ধূমপানের ইচ্ছা আপনার হবেনা।



ধূমপানের পরিবর্তে	চেষ্টা করুন
খাবার খাওয়ার পর	টেবিল থেকে উঠে দাঁত ব্রাশ করুন এবং কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করুন
কোন উৎসবে	অধূমপায়ীদের সঙ্গে থাকুন। হাত ও মুখ ব্যস্ত রাখুন
কফি পান করতে চাইলে	পানি বা জুস পান করুন। চা বা কফি পানের সময় পরিবর্তন করুন
গাড়ী চালানোর সময়	নতুন কোন গান শোনার চেষ্টা করুন অথবা নতুন কোন পথে গাড়ী চালান।

কখনই মনে করবেন না, “ শুধু একবার, এতে কোন ক্ষতি হবেনা ”।  
এটা ধূমপান মুক্ত জীবনে যেতে আপনাকে দেবী করাবে, নিজের মনকে স্থির করুন, ধূমপানের আসক্তি ধীরে ধীরে চলে যাবে



### ধূমপান মুক্ত এলাকায় থাকুন

- ◆ লাইব্রেরীতে যান
- ◆ বিভিন্ন যাদুঘর বা শপিংমলে যান
- ◆ ধূমপান মুক্ত রেস্টোরায়ে যান
- ◆ সেসব লোকের সাথে থাকুন যারা ধূমপান করেন না
- ◆ পরিবারের সদস্য যারা জানেন আপনি ধূমপান ত্যাগ করেছেন, তাদের নিয়ে বেড়াতে যান

### কাজ করুন

- ◆ ব্যায়াম করুন
- ◆ হাঁটুন
- ◆ সাইকেল চালান
- ◆ সাঁতার কাটুন
- ◆ যোগব্যায়াম করুন
- ◆ আপনার পছন্দমত অন্যকিছু করুন

### নিজের হাত ব্যস্ত রাখুন :

- ◆ হাতে কিছু ধরে রাখুন--হতে পারে টেনিস বল, কলম বা কয়েন
- ◆ চিঠি লিখুন

### মনকে ব্যস্ত রাখুন

- ◆ ধাঁধা মিলান
- ◆ বই পড়ুন
- ◆ কার্ড খেলুন

### সঠিক পানীয় পান করুন:

- ◆ প্রচুর পানি এবং ফলের রস পান করুন
- ◆ কফি বা চায়ের পরিবর্তে অন্যকোন স্বাস্থ্যকর পানীয় পান করুন

### সবসময় মুখে কিছু রাখুন

- ◆ মুখে টুথপিক রাখুন
- ◆ চিনি ছাড়া চুয়িংগাম চিবান
- ◆ গাজর খান



মনে রাখবেন

### নিজেকে পুরস্কৃত করুন

ভাববেন না আপনি শুধুমাত্র ধূমপান ত্যাগ করছেন, ভাবুন আপনি নতুন একটি সুন্দর জীবন শুরু করছেন। ধূমপান ত্যাগের জন্য আপনি কতটা কঠিন সময় পার করেছেন তা ভেবে নিজেকে পুরস্কৃত করুন। হতে পারে তা এমন:

- ◆ নিজের জন্য বিশেষ কিছু কিনুন
- ◆ নতুন কোন রেস্টোরাঁয় খাবার খান
- ◆ নতুন কোন শখের কাজ করুন
- ◆ খেলা দেখুন
- ◆ শরীর চর্চা করুন

নিকোটিনের বিরুদ্ধে আপনার এই লড়াই আপনার ইচ্ছাশক্তি এবং মনোবল বাড়িয়ে দেবে। ভবিষ্যতে এই কাজের জন্য আপনি নিজেই গর্বিত বোধ করবেন।

### আপনার এই সাফল্য ধরে রাখার জন্য

- ◆ নিজের প্রতি যত্নশীল থাকুন
- ◆ লক্ষ্যচ্যুত হয়ে গেলে নিরুৎসাহিত হবেন না
- ◆ নিজেকে সব প্রতিবন্ধকতার উর্ধ্বে রাখুন
- ◆ সুস্থ ও নতুন জীবনধারায় অভ্যস্ত হয়ে উঠুন

খাবারের ব্যাপারে আপনাকে সচেতন হতে হবে। সুসম খাবার খেতে হবে। ধূমপান ত্যাগের পর আপনার ওজন কিছুটা বাড়তে পারে, সেদিকে খেয়াল রাখুন।





## একবার ভেবে দেখুন

ধূমপানের জন্য আপনি কত টাকা ব্যয় করছেন

	আপনার জমা
১ দিনে	৭০ টাকা
১ সপ্তাহে	৪৯০ টাকা
১ মাসে	২১০০ টাকা
১ বছরে	২৫২০০ টাকা
১০ বছরে	২৫২০০০ টাকা
২০ বছরে	504000 টাকা

৭০ টাকা করে প্যাকেট ধরা হয়েছে। টাকার পরিমান ভিন্ন হবে প্যাকেটের পরিমান, দাম ইত্যাদির উপর।

ধূমপানের এই অর্থ আপনার সন্তানের লেখাপড়া এবং পরিবারের স্বাস্থ্য রক্ষায় ব্যয় করুন।

## দীর্ঘমেয়াদী

## ফলাফলের কথা ভাবুন:

ধূমপান ত্যাগ করুন, আপনি নিজেই এর সুফল দেখতে পাবেন।  
যে রোগগুলো হওয়ার সম্ভাবনা খুব কমে যাবে।

- ◆ ফুসফুসের ক্যান্সার
- ◆ মুখের ক্যান্সার
- ◆ কণ্ঠনালীর ক্যান্সার
- ◆ গলার ক্যান্সার
- ◆ হৃদরোগ
- ◆ মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ
- ◆ ব্রঙ্কাইটিস ও এ্যাজমা
- ◆ পাকস্থলীর ক্যান্সার
- ◆ মুত্রনালীর ক্যান্সার
- ◆ জরায়ু ক্যান্সার
- ◆ কিডনী ক্যান্সার
- ◆ মুত্রথলীর ক্যান্সার
- ◆ পায়ের পচন রোগ

লক্ষ্যচ্যুত হয়ে গেলে

নিরুৎসাহিত হবেন না



**কেন লক্ষ্যচ্যুত হলেন তা বোঝার চেষ্টা করুন:**

কেন আপনি লক্ষ্যচ্যুত হলেন তা বোঝার চেষ্টা করুন। কি সেই আকাঙ্ক্ষা তা জানুন এবং সে সম্পর্কে সাবধান হোন।

**নিজের অভিজ্ঞতা থেকে শিখুন:**

চিন্তা করে দেখুন কিভাবে আপনি ধূমপান ত্যাগ শুরু করেছিলেন। পুনরায় তা শুরু করুন। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে পরামর্শ করুন।

**ভালো চিন্তা করুন:**

যদি আপনি প্রথম দিন এবং পরবর্তী এক সপ্তাহ ধূমপান না করে থাকতে পারেন, বুঝবেন আপনি নিকোটিনের আসক্তি দূর করতে পেরেছেন। লক্ষ্যচ্যুত হয়ে গেলেও মনের জোর হারাবেন না। নিজের প্রতি আস্থা আপনাকে পুরানো অভ্যাস ত্যাগ করে নতুন অভ্যাসে অভ্যস্ত করবে।

**নিজের প্রতি অধিক কঠোর হবেন না**

একবার লক্ষ্যচ্যুত হওয়া মানেই আপনি ব্যর্থ নন। এর মানে এই নয় যে, আপনি ধূমপান ত্যাগ করতে পারবেন না। আবার বেশী শিথিল হওয়ারও দরকার নেই। ভুল করে কখনই বলবেননা, এটাই শেষ প্যাকেট। মনে রাখবেন আপনার একমাত্র লক্ষ্য সিগারেট ত্যাগ- এখনকার জন্য, সবসময়ের জন্য।

**সুস্থ ও নতুন জীবনধারণ অভ্যস্ত হয়ে উঠুন**

শরীরচর্চা ধূমপান থেকে দূরে থাকার একটি ভালো মাধ্যম। ব্যায়াম আপনার মানসিক অস্থিরতা কমাতে এবং ধূমপানের আসক্তি থেকে রেহাই দেবে। শরীরচর্চার জন্য প্রতিদিন কিছুটা সময় রাখুন।

- ◆ সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন ৩০ মিনিট করে ব্যায়াম করুন যা আপনার মনকে শান্ত এবং সতেজ রাখবে।



## ধূমপান ত্যাগের সুফল

### ধূমপান ত্যাগের ২০ মিনিট পর

আপনার রক্তচাপ ও শিরার গতি স্বাভাবিক হবে

### ৮ ঘন্টা পর

রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা স্বাভাবিক হবে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমতে থাকবে

### ২৪ ঘন্টা পর

আপনার শরীর কার্বন মনোঅক্সাইড হতে মুক্ত হবে

### ৪৮ ঘন্টা পর

রক্তে নিকোটিনের মাত্রা শূন্য হবে, মুখ এবং শরীরের গন্ধ দূর হবে

### ৭২ ঘন্টা পর

শ্বাসকষ্ট কম হবে, কর্মক্ষমতা বাড়বে

### ১-৯ মাস পর

স্বাভাবিকভাবে শ্বাস প্রশ্বাস নিতে পারবেন

### ১ বছর পর

হৃদরোগের সমস্যা আপনার ক্ষেত্রে ধূমপায়ীদের তুলনায় অর্ধেক হয়ে যাবে

### ৫ বছর পর

আপনার মস্তিষ্কে রক্তস্রবণ জনিত সমস্যা হ্রাস পাবে

### ১০ বছর পর

আপনার ক্ষেত্রে ফুসফুসে ক্যান্সারের হার ধূমপায়ীদের তুলনায় অর্ধেক হয়ে যাবে

### ১৫ বছর পর

আপনার হৃদরোগ ও ফুসফুসে ক্যান্সারের হার অধূমপায়ীদের সমপর্যায়ে চলে আসবে

ধূমপান ত্যাগ করার জন্য আপনাকে অভিনন্দন



বিস্তারিত তথ্যের জন্য

### ক্যান্সার সাপোর্ট সোসাইটি (ক্যানসাপ)

রুম নং - ৩১০, সি এস সি আর  
১৬৭৫/এ, ও আর নিজাম রোড  
চট্টগ্রাম, বাংলাদেশ

E-mail: [azadcmc@yahoo.com](mailto:azadcmc@yahoo.com)  
[www.cansup.org](http://www.cansup.org)

GLjvmcyi †m>Uvi Ad †nj\_ (B†Kv)  
GLjvmcyi, gZje DËi, Puv`cyi-  
E-mail: [ahmedjassin@gmail.com](mailto:ahmedjassin@gmail.com)  
[www.ecohq99.org](http://www.ecohq99.org)



CANSUP™

ECOH

Acknowledgement: Cancer Research Institute, CDC, U.S. Department of Health & Human Services



মুক্ত বাতাস নিন  
আজই ধূমপান ত্যাগ করুন

