



# Training Manual for SEHAT Workers

Phase 3- Smoking

Project SEHAT

Opp. High School more, Ward no. 4, Dalkhola, District- Uttar Dinajpur, W.B. 733201

## বিষয়বস্তু

### Part-1- অনুষ্ঠানটি পর্য-বক্ষন

ভূমিকা

প্রাথমিক তথ্যের উদ্দেশ্য

মানুষ-ক সাহায্য করা ধূমপান বন্ধ কর-ত SEHAT কর্মী-দের

### Part-2 ধূমপা-নর বুনিয়াদি

ধূমপা-নর ঘটনা

ধূমপা-ন উৎপন্ন হয় ভার-ত

সিগা-রট, বিড়ি এবং চিবি-য় খাওয়া তাপা-কর রচনা পদ্ধতি

তামাকের আসক্তি

সিগা-রট এবং বিড়ি ব্যবহা-র শরী-রর ক্ষতি

চিবি-য় খাওয়া তামা-ক ক্ষতি

অন্য ক্ষতি তামাক ব্যবহা-র

হা-তর দ্বিতীয় smoke (second hand smoke)

তামাক ব্যবহা-র নিয়ম বি-বচনা করা

### Part-3 ধূমপান বন্ধ করা

তামাক ব্যবহা-র বন্ধ করার

বন্ধ করার জন্য সাধারণ উপসর্গ এবং -ঝাঁক

বন্ধ করার পর্যায়

প্রাথমিক ধ্যান (পর্যায় -১)

ধ্যান (পর্যায় -২)

তৈরি করা (পর্যায়-৩)

কার্যকর (পর্যায় -৪),

প্রতিপালন-(পর্যায়-৫)

পুনরায় শুরু (পর্যায় -৬)

বাধা সৃষ্টির গঠন

সাক্ষাৎ করার সময়

তামাক ব্যবহা-র বন্ধ করার শারীরিক লাভ

তামাক ব্যবহা-রর রূপ কথা

আ-লাচনার প্রশ্ন

সম্পর্ক

পরিশিষ্ট

পরিশিষ্ট-১ প্রত্যেক ধূমপান ব্যক্তির পাঁচটি আঙ্গুল লক্ষ করা ।

পরিশিষ্ট-২ বিভিন্ন সংক্রান্ত নিঃশাশ

## অংশ ১- প্রোগ্রাম সংক্ষিপ্ত বিবরণ

### ভূমিকা

এই ব্যবহারকারী ম্যানুয়াল কমিউনিটি স্বাস্থ্য ওয়ার্কাস (প্রত্যক্ষদর্শীরা জানান,) প্রকল্প সময় ব্যবহার করার জন্য উন্নত করা হয়েছে স্বাস্থ্যকর. সে সম্পর্কে যায় একটি স্বাস্থ্যকর কর্মী হিসাবে পরিচিত CHW, ম্যানুয়াল বহন বলে আশা করা হচ্ছে তার কাজ করছেন এবং একটি রেফারেন্স পয়েন্ট হিসেবে ম্যানুয়াল ব্যবহার করার জন্য.

### এই সহায়িকার উদ্দেশ্য :-

এটি একটি স্বাস্থ্যকর কর্মী প্রশিক্ষণ সাহায্য করবে, যা তিন ম্যানুয়াল তৃতীয় সনাক্ত করা হয় রেকর্ড এবং তামাক ধূমপান যারা পরিচালনা করুন. এই ম্যানুয়াল যারা ধূমপান চিহ্নিত ব্যক্তির উপর ফোকাস করা এবং তাদের ঘরবাড়ি সেটিং বন্ধ করতে সহায়তা করে. এই সম্পর্কে স্বাস্থ্যকর কর্মী শিক্ষিত করতে চেষ্টা করবে ধূমপান ফলাফল এবং একজন কর্মী একটি সাহায্য করতে পারেন বিভিন্ন উপায় সহ ধূমপান, ব্যক্তি ধূমপান

স্বাস্থ্যকর শ্রমিক সাহায্য ভূমিকা মানুষ তামাক বন্ধ :-

একটি স্বাস্থ্যকর কর্মী হিসাবে, এখন আপনি আপনার চারপাশের সম্প্রদায় ভাল এক্সেস আছে. মানুষ সম্মান আপনার কাজ, এবং তাদের স্বাস্থ্য পরিচালনার আপনার সাহায্য তারিফ করা. আপনি সম্মান অর্জন করেছেন, মানুষ আপনি শুনতে এবং ধূমপান সহ স্বাস্থ্য বিষয়ে সব এলাকায়, আপনার পরামর্শ মূল্য হবে.

আপনার সম্প্রদায় স্টপ ব্যক্তিদের সাহায্য করার জন্য আপনি মনে রাখা উচিত বিভিন্ন নীতির আছে ধূমপান তামাক-

১) বাড়ীতে বা বাইরে, কোন ফর্ম তামাক ব্যবহার করবেন না. সহ, আপনার পরিবারের সদস্যদের উত্সাহিত করুন

স্বামী, তারাতারি ধূমপান বন্ধ করার জন্য.

২) যে ধূমপান সব মানুষ যারা শিক্ষিত করুন:

- সমস্ত তামাক পণ্য ক্ষতিকর

- কোন তামাক পণ্য কোন পরিমাণ নিরাপদ

- বিড়ি সিগারেট হিসাবে ক্ষতিকর

- চিউইং তামাক মুখ ক্যান্সার সহ, ক্যান্সার ঘটায়

- (অন্য ব্যক্তির বিড়ি ধোঁয়া inhaling) ব্যবহৃত দ্রব্যের ধোঁয়া হুমকি অনেক জীবন কারণ

রোগ

৩) পরিবার স্বাস্থ্যের উপর তামাক ক্ষতিকর প্রভাব এবং অর্থনীতি সম্পর্কে সচেতনতা ছড়িয়ে দিন.

তামাক ব্যবহার বাঁধন এবং ধূমপান সুবিধা হাইলাইট করুন.

তামাক ব্যবহার বন্ধ করতে চান

৪) সাপোর্ট মানুষ

এই প্রশিক্ষণ কোর্স, আমরা কার্যকরী হতে সক্ষম, এই নীতির সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে হবে মানুষের সাহায্য তামাক বন্ধ করার জন্য.

## অংশ ২- ধূমপান বুনিয়েদি

তামাকের তথ্য

- তামাকের দুনিয়া ও ভারত মৃত্যুর এক নম্বর কারণ
- বিশ্বের আরো তুলনায় ৫৫ লাখ মানুষ প্রতি বছর তামাক থেকে মারা যায়.
- ভারতে ১০ লাখ মানুষ প্রতি বছর তামাক থেকে মারা যায়. দৈনন্দিন, ভারতে প্রায় ২.২০০ মানুষ মারা যায় তামাক থেকে.
- তামাকের এইডস, যক্ষ্মা, আলসহত্যা, হত্যা এবং রাস্তা ট্রাফিক দুর্ঘটনা চেয়ে বেশি মানুষ নিহত সংযুক্ত.
- তামাক প্রায়ই ৬০ বছর বয়সের আগে, কারণ এটি মারা হবে যারা ব্যবহার প্রতি তিন জনের দুটি. মরা না ঐ যে, অনেক তামাক ব্যবহার সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সমস্যা ক্ষতিগ্রস্ত হবে.
- গড়ে, তামাকের ব্যবহার যারা তামাক ব্যবহার করবেন না যারা আগে ১৪ বছর মারা যায়.
- ভারতে ৪০ ১০০ আউট ক্যান্সারের ক্ষেত্রে তামাক ব্যবহার হয়. প্রায় সব মুখ এবং ফুসফুসের ক্যান্সার হয় তামাক ব্যবহার.
- করতে পারেন তামাকের ব্যবহার এছাড়াও স্ট্রোক (পক্ষাঘাত), হার্ট এটাক, শ্বাস, অন্ধ্র এবং কারণ অনেক অন্যান্য রোগ.
- তামাক ব্যবহার করেন অধিকাংশ মানুষ ১৮ বছর বয়সের আগে তাদের ব্যবহার শুরু করেছেন.
- তামাকের নির্ভরতা প্রায়ই প্রয়োজন (শুধু ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপ মত) একটি দীর্ঘস্থায়ী রোগ পুনরাবৃত্তি হস্তক্ষেপ এবং বন্ধ করার জন্য একাধিক প্রচেষ্টা.

( তামাক ব্যবহারকারীদের দশ বছর বয়স্ক মনে মনে রাখবেন, এবং যারা না চেয়ে দশ বছরের ছোট মারা তামাক ব্যবহার করুন.)

ভারত তামাকজাত দ্রব্যের :-

আজ, ভারত তামাকের বৃহত্তম প্রয়োজক এবং ভোক্তাদের এক. যাইহোক, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে তামাক মনে রাখবেন সবসময় আমাদের সংস্কৃতির একটি অংশ ছিল না. তামাকের ভারতে চালু হয় প্রায় ৪০০ বছর আগে ইংল্যান্ড কাছাকাছি থেকে মানুষ. তারপর থেকে, তামাক বিভিন্ন অংশে উত্থিত হয় ভারতের সমস্যা, নেতৃস্থানীয় আমরা আজ আছে.

তামাকের একটি উদ্ভিদ, উদ্ভিদ এবং পণ্য (তামাকের) ধূমপান বা হয় খাওয়া যেতে পারে চর্বণ. অতএব, তামাক ২ প্রধান ধরণের আছে পণ্য-

- ১) এই ৪তলতথ্য- ধূমপান সিগারেট, বিড়ি এবং hookahs অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে. সিগারেট, hookahs এবং বিড়ি হয় সমানভাবে ক্ষতিকর, তাদের সব ফুসফুসের মধ্যে নিঃশ্বাসের যে তামাক ধারণ করে.
- ২) এছাড়াও ধোঁয়াহীন তামাক হিসাবে পরিচিত তামাক- চিউইং. তামাক এই ধরনের চিবান এবং তারপর হয় মুখ থেকে রক্ত মধ্যে শোষিত. এই তামাক একটি দীর্ঘ সময়ের জন্য মুখের মধ্যে থাকে যেহেতু, এটি সবচেয়ে বেশি মুখ ক্যান্সার হয়.

তামাক চিবানো বিভিন্ন ধরণের Khaini, Gutkha, Zarda এবং প্যান মশলা অন্তর্ভুক্ত. সর্বাধিক চিবানো

তাদের মধ্যে তামাক আছে তামাকজাত ক্ষতিকর সতর্ক করে যে একটি ছবি দ্বারা করা হয় তামাক প্রভাব.

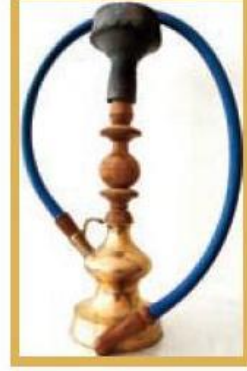
**BIDIS**



**CIGARETTES**



**HOOKAH**



**KHAINI**



**GUTKA**



**ZARDA**

সিগারেট, বিড়ি এবং চর্বণ তামাক রচনা-

- সিগারেট ৪০০০ রাসায়নিক, ২০০ পরিচিত বিষাক্ত এবং ৬০ ক্যান্সার ঘটাজ্ছে এজেন্ট থাকে.
- নিকোটিন অনুরতি কারণ তামাক প্রধান রাসায়নিক, এবং মানুষের জন্য এটা কঠিন করে তোলে তামাক ব্যবহার বন্ধ করার জন্য.
- নিকোটিন charas, গাঁজা এবং অন্যান্য যেমন বিপজ্জনক ড্রাগ হিসাবে একটি ঝোঁক হিসাবে শক্তিশালী হতে পাওয়া যায়.

তামাকের আসক্তি :-

তামাক তাই আসক্তি থেকে, তামাক বাঁধন প্রায়ই ইচ্ছা ব্যাপার নয়. বন্ধ করতে ইচ্ছা হয় সম্ভবত থামাতে চান প্রয়োজনীয়, কিন্তু অনেক মানুষ কারণে আসক্তি থেকে তাই করতে সক্ষম হয় না তামাক প্রকৃতি.

তামাকের আসক্তি তামাক এবং বলিতে এর পুনরাবৃত্তি ব্যবহারের পরে বিকাশ

- তামাক ব্যবহার করার জন্য একটি দৃঢ় ইচ্ছা
- নিয়ন্ত্রণ বা তামাক ব্যবহার কমাতে ব্যর্থ
- তার ক্ষতিকর ফলাফল জ্ঞান সত্ত্বেও তামাক ব্যবহার অব্যাহত
- তামাক কাজ বা পরিবারের উপর একটি উচ্চ অগ্রাধিকার প্রদান
- নিকোটিন প্রত্যাহারের বোধ ছাড়া দূরে একটি দিনের জন্য তামাক থেকে দূরে থাকুন করতে অক্ষম

নিকোটিন প্রত্যাহারের সমস্যা রয়েছে একটি ব্যক্তি অভিজ্ঞতা সাময়িকভাবে যখন তিনি হঠাৎ যে তামাক খরচ স্টপ. তারা অন্তর্ভুক্ত হইবে

- দু: খিত মেজাজ
- অসুবিধা ঘুমোবার
- অসুবিধা মনোযোগ, রাগ এবং হতাশা
- উদ্বেগ (Ghabrahat)
- ধৈর্যহীনতা
- মাথাব্যথা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- বর্ধিত ক্ষুধা এবং ওজন বৃদ্ধি

নিকোটিন প্রত্যাহারের ধূমপান বাঁধন পর সাধারণত সর্বোচ্চ প্রথম ৩ দিনের মধ্যে হয়, এবং ধীরে ধীরে পরবর্তী ৩-৪ সপ্তাহের মধ্যে কমে যায়. বিড়ি জন্য হঠাৎ ইচ্ছা অনেক মাস ধরে জিদ পারে. এই ইচ্ছা দ্বারা (চা পান, বন্ধুদের সঙ্গে মত) ধূমপান সঙ্গে যুক্ত পরিস্থিতিতে দ্বারা আনা হতে পারে মানসিক চাপ, বা মদ পান করে. ধূমপান করার ইচ্ছা এই বার প্রাক্তন ধূমপায়ীদের জন্য একটি সাধারণ সময় ব্যর্থ এবং আবার তামাক ব্যবহার শুরু. উপেক্ষা করা যদি ইচ্ছা দূরে যেতে হবে.

সিগারেট এবং বিড়ি ব্যবহার স্বাস্থ্য প্রভাব :-

**হৃদরোগ** - সিগারেট ধূমপান হৃদরোগের উন্নয়নশীল, এবং বাঁধন ঝুঁকি দ্বিগুণ ধূমপান দ্রুত এই ঝুঁকি কমাতে পারে. এক বছর ধূমপান, হৃদয় থেকে মৃত্যু ঝুঁকি বাঁধন পর রোগ সম্পর্কে এক অর্ধেক কমে এবং সময়ের কমে চলতে হয়.

**ফুসফুসের রোগ** - ধূমপান স্থায়ী শ্বাস সমস্যার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়. অনেক সময় ধূমপান দ্বারা সৃষ্ট ফুসফুসের ক্ষতি ধূমপান করতে পারেন বাঁধন, ধূমপান বাঁধন পর সংশোধন করা হয় না একটি কাশি এবং শ্বাস কষ্ট নোট একটি সঙ্গে ফুসফুস ক্ষতি, এবং অনেক ধূমপায়ীদের কমাতে ধূমপান বাঁধন পর প্রথম বছর সময় তাদের উপসর্গের মধ্যে উন্নতি.

**ক্যান্সার** - সিগারেট ধূমপান ফুসফুসের ক্যান্সারের ক্ষেত্রে প্রায় ৯০ শতাংশ জন্য দায়ী. এটি যেমন পেট এবং অগ্ন্যাশয় শরীরের অন্যান্য অংশে ক্যান্সার হয়. প্রতি সামগ্রিকভাবে, ৪০ আউট ১০০ ক্যান্সারের কারণ ধূমপান হয়.

**পেট ঘাত (পেটে গর্ত)** - সিগারেট ধূমপান উন্নয়নশীল পেট গর্ত ঝুঁকি বাড়ে যে বেদনাদায়ক হতে পারে এবং কখনো কখনো অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হতে পারে. ধূমপান ছেড়ে যে ঝুঁকি কমে যায়.

**অন্যান্য রোগ** - ধূমপান এছাড়াও কারণ বা নীচে উল্লিখিত অন্যান্য অনেক শর্ত বেড়ে যেতে পারে. একটি হিসাবে

উদাহরণস্বরূপ, ধূমপান গর্ভবতী মহিলারা জন্ম অপূর্ণতা এবং একটি দুর্বল থাকার বর্ধিত ঝুঁকি আছে শিশুর. ধূমপান প্রথম চামড়া কুঁচন এবং তাড়াতাড়ি পক্বতা হয়. ধূমপান বাঁধন ঝুঁকি হ্রাস

## তামাক ব্যবহারের প্রভাব

ক্যান্সার

অন্যান্য রোগ

ফুসফুসের ক্যান্সার

হার্ট এটাক

পাকস্থলীর ক্যান্সার

স্ট্রোক (পক্ষাঘাত)

অন্যান্য বিভিন্ন শরীরের অংশ ক্যান্সার

যক্ষ্মারোগ

প্রতি ১০০ ক্যান্সারের আউট ৪০ তামাক দ্বারা সৃষ্ট

শ্বাস যন্ত্রণার

(অক্ষমতা শ্বাস ফেলা) এবং

কাশি

পেট গর্ত

লেগ ব্যথা এবং বুকে ব্যথা

চর্বণ তামাক ব্যবহারের প্রভাব :-

চিউইং তামাক ঝুঁকি যদিও ধূমপান দ্বারা ঘটিত হয় যে সব রোগ সৃষ্টি করতে পারে, ফুসফুসের ক্যান্সার তামাক ধূমপান যারা যে এর চেয়ে কম হতে পারে. ফুসফুসের তবে, নিম্ন ঝুঁকি ক্যান্সার, ধূমপান অসদৃশ তামাক চিবানো মুখ হতে পারে সত্য যে জন্য তৈরি করা হয় ক্যান্সার. তামাক চিবানো প্রায় ১ লাখ ক্ষেত্রে, ফলে মুখ ক্যান্সার ৯৫% জন্য দায়ী মুখের ক্যান্সার প্রতি বছর.

চিউইং তামাক এছাড়াও দাঁত ব্যথা নেতৃস্থানীয়, দাঁত সমস্যার অনেক কারণ গ্রহণ দাঁত পেতে হবে মুখ থেকে আউট এবং দীর্ঘস্থায়ী খারাপ গন্ধ.

## তামাক ব্যবহারের অন্যান্য প্রভাব-

স্বাস্থ্য ফলাফল পাশাপাশি, তামাক ব্যবহারের অন্যান্য ফলাফল আছে.

- আপনি ধূমপান, তাই যদি শিশু, তাদের বাবা থেকে তামাক অভ্যাস নিতে অনেক সম্ভাবনা বেশি বা তামাক চিবানো, এটা আপনার সব স্বাস্থ্য সঙ্গে বরাবর আপনার সন্তানের অভ্যাস পাস হবে সম্ভবত তামাক ব্যবহারের ফলাফল

- তামাকের ব্যবহার ব্যয়বহুল, এবং সরকার তামাক উপর ট্যাক্স বৃদ্ধি হিসাবে তার খরচ প্রতি বছর রি পণ্য তামাক বন্ধ করার জন্য উত্সাহিত. আপনি তামাক ব্যয় যে টাকা আপনার থেকে বঞ্চিত ভালো খাবার, কাপড়, বিনোদন অন্যান্য উত্স, ভালো শিক্ষা, ইত্যাদি পরিবার

## ব্যবহৃত দ্রব্যের ধোঁয়া (Second hand smoke)

- অন্য কেউ এর সিগারেট বা বিড়ি থেকে ধোঁয়া দ্বিতীয় হাত ধোঁয়া বলা হয়. ব্যবহৃত দ্রব্যের ধোঁয়া অ ধূমপায়ী প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষতি করে, কিন্তু এটি শিশুদের এবং শিশুদের জন্য সবচেয়ে বড় ক্ষতি হয়.



- দ্বিতীয় হাত ধোঁয়া ফুসফুসের ক্যান্সার, হার্ট এটাক ও স্ট্রোক সহ রোগের একটি প্রধান কারণ অ ধূমপায়ীদের মধ্যে. এই মত ধূমপায়ীদের, সঙ্গে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ জনের মধ্যে যারা বাস জন্য বিশেষভাবে সত্য ধূমপায়ীদের স্ত্রী.

- প্রায় ৬ লাখ মানুষ দ্বিতীয় হাত ধোঁয়া থেকে প্রতি বছর সারা বিশ্বে মারা যায়.

## দ্বিতীয় হাত ধোঁয়া

SHS প্রতিকূল প্রভাব দেখাচ্ছে

শিশু

মধ্যম কান সংক্রমণ

শ্বাস যন্ত্রণার এবং কাশি

শিশুর হঠাত মৃত্যু

শ্বাস যন্ত্রণার এবং কাশি

বড়রা

স্ট্রোক (পক্ষাঘাত)

হার্ট এটাক

ফুসফুসের ক্যান্সার

যক্ষ্মারোগ

সর্বোচ্চ ঝুঁকি রোগ

শ্বাস যন্ত্রণার এবং কাশি

হার্ট এটাক

ফুসফুসের ক্যান্সার

নারী নির্দিষ্ট প্রভাব

গর্ভবতী পেতে অসুবিধা

দুর্বল এবং জন্মের সময় ওজন কম আছে একটি শিশু হচ্ছে



## SECOND HAND SMOKE

### তামাক ব্যবহার সংক্রান্ত আইন

তামাক বিপজ্জনক প্রভাব থেকে মানুষ রক্ষা করার জন্য, ভারতের কেন্দ্রীয় সরকার গৃহীত একটি ২০০৩ সালে 'সিগারেট ও তামাকজাত দ্রব্য আইনের' (COTPA) শীর্ষক জাতীয় তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন, এটা আইন বিরুদ্ধে

- কাজের জায়গা সহ পাবলিক জায়গা, ধোয়া: টাকা জরিমানা. ২০০/-

- কোন ফর্ম তামাকজাত দ্রব্যের বিজ্ঞাপন: বিজ্ঞাপনদাতার জেলে যেতে বা জরিমানা দিতে হতে পারে

- টাকা জরিমানা:- ১৮ বছর কম বয়সী শিশুদের তামাক পণ্য বিক্রি. ২০০/-
- টাকা জরিমানা:- স্কুল এবং কলেজ ১০০ এডো মধ্যে তামাক পণ্য বিক্রি. ২০০/-
- ছবি ভিত্তি করে সতর্কবার্তা ছাড়া বিক্রি তামাকজাত: জেল বা টাকা পর্যন্ত জরিমানা. ১০,০০০

২০১৪ এর হিসাবে, Gutkha ২৪ রাজ্যে নিষিদ্ধ করা হয়. পশ্চিমবঙ্গে, Gutka সত্ত্বেও মে ২০১৩ সালে নিষিদ্ধ করা হয় নিষেধাজ্ঞা, gutka প্রায়ই কখনও কখনও একটি লুকানো পদ্ধতিতে, দোকান বিক্রি হয়. তবে, নিষেধাজ্ঞা হয় মহান হ্রাস নেতৃত্বাধীন হয়েছে, যা মুম্বাই ও দিল্লি, মত কিছু বড় শহরে ভাল বাস্তবায়িত এই জায়গায় Gutka ব্যবহার.

এটা সব তামাক কোম্পানি প্রদর্শন করার জন্য এটি বাধ্যতামূলক করে তোলে যে সরকার দ্বারা তৈরি একটি আইন তামাক অসুস্থ প্রভাব দেখাচ্ছে ছবি. এই ছবি ভিত্তিক সতর্কবার্তা, সঠিকভাবে প্রদর্শিত যখন, তামাক ব্যবহার হ্রাস মধ্যে একটি বড় প্রভাব আছে দেখানো হয়েছে. তামাক খরচ কমাতে সরকার দ্বারা নিযুক্ত আরেকটি প্রক্রিয়া বৃদ্ধি করা হয় তামাক পণ্যের উপর কর. এটা তামাকজাত দ্রব্যের প্রত্যেক সময় দাম, তাদের ওঠা যে দেখানো হয়েছে খরচ পড়ে এবং অনেক মানুষ থামাতে.

## অংশ-৩ ও ধূমপান বন্ধ

তামাক ব্যবহার বন্ধের -গাড়া

তামাক ব্যবহারীক ব্যবহার বন্ধ কর-ত কর-ত পা-র -যমন-

- ১) মানুষ-ক বন্ধ করার জন্য অনু-প্ররন করার সৎক্ষিপ্ত ব্যবস্থা করা
- ২) নিকোটিন যুক্ত ঔষধ ব্যবহার ।

বন্ধ করার সু-যাগ -বশি লক্ষ করা যায় যখন দুটাই counselling এবং medicines এর ব্যবস্থা করা হয় ।

এই বইর -শ-ষ আমরা আ-লাচনা করব মানুষ-ক কি ভা-ব বন্ধ করার জন্য অনু-প্ররন করা যায় । এবং তা-দর-ক সহায়্য কর-ত হয় কিভা-ব তারা বন্ধ করার পর -যন ধূমপান না ক-র ।

ডাক্তারের শর্ত অনুসারে nicotine based ঔষধ ব্যবহার করার ব্যবস্থা করা এবং ঔষধ -নওয়ার জন্য ডাক্তারকে গুরুত্ব সাহায়্য করা রোগীকে । তামাক বন্ধ করার পর এই ঔষধটি কাজ করে nicotine এর চিহ্ন কম করার জন্য nicotine withdrawal symptoms দেখা যায় যখন কোনো ব্যক্তি হঠাৎ তামাক ব্যবহার বন্ধ ক-র ।

এবং যার লক্ষন হল মাথা ব্যথা, আসক্তি এবং কাজের মনোযোগে অভাব যাই হোক এই লক্ষনটি দেখা যায় ক-য়কদিন পূ-র্ব । nicotine withdrawal এর পার্যায় কালে। ব্যক্তির আকৃষ্ট হয় tobacco -নওয়ার জন্য । -য tobacco পারে তাড়াতাড়ি এই লক্ষন থেকে মুক্তি দিতে। যে কোনো অন্য drug এর মত। ঔষু-ধ অল্প পরিমা-ন nicotine থাকে যা ব্যক্তি শরীরে প্রকাশ পায়, অতএব ব্যক্তিটিকে সাহায়্য করে কম nicotine -নওয়ার জন্য ।

একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা মনে রাখা দরকার যে ঔষুধটি তারই কাজ করবে যে nicotine ধর-ত ইচ্ছুক । ঔষুধটি কোনো ব্যক্তি বল প্রয়োগ করে ছাড়াতে পারবে না । অতএব একটি গুরুত্বপূর্ণ কথা হল smoker -দর -ব-ছ নি-য় তা-দর ছাড়ার জন্য উৎসাহ করা । যদি -কউ নির্ধারিত ক-র -নয়, ছাড়ার জন্য তাহ-ল তার -কা-না ঔষু-ধর প্র-য়াজন -নউ। nicotine based ঔষুধ তা-দর ইচ্ছা-ক বৃদ্ধি ক-র তামাক ছাড়ার জন্য ।

যারা দি-ন ১০টির -বশি সিগা-রট বিড়ি ব্যবহার ক-র তা-দর জন্য nicotine based ঔষু-ধর মূল্য অ-নক কম । যারা হালকা ধূমপান ক-র , যদি তারা অনুভব ক-র nicotine withdrawal symptoms কঠিন তাহলে তারা ডাক্তারের কাছে যোগাযোগ করে সাহায়্য নিতে পারে। অনেক বেশি হালকা ধূমপানকারীদের nicotine তুল-নওয়া যায় ভদ্র ভা-ব যদি বাছাই করার -ম-নজ করা হয় ।

হালকা ধূমপানকারীদের দৃঢ় ভাবে উৎসাহ করা উচিত যাতে তারা ডাক্তারের কাছে গিয়ে nicotine based ঔষু-ধ -নয়, দ্বিতীয় পর্যায় খাওয়ার আ-গ । অন্যদি-ক -বশী ধূমপান কারী-দর -বশি উৎসাহ -দওয়া উচিত যা-ত তারা physician -দর কা-ছ গি-য় nicotine based ঔষু-ধ গ্রহন ক-র । যদি তা-দর কঠিন ম-ন হয় nicotine হ-ল -নওয়া, তাহ-ল তা-দর সু-যাগ ক-ম যায় ধূমপান বন্ধ করা ।

সাধারণ উপসর্গ এবং -ঝাঁক বন্ধ করার জন্য ।

- নির্ধারন করা ।

- বন্ধ করার দিন তৈরি করা, এবং এর জন্য কঠিন হওয়া প্রতিটি তামাক ব্যবহার প্র-যাজনীয় । বন্ধ করার দিন-র প-র -কা-না শ্বাস -নওয়া যা-ব না ।

- সলাই, লাইটার, এবং বিড়ি /সিগারেট ফেলে দেওয়া হবে । এইগুলির কোনো প্রয়োজন নেই ।

- প্রতিটি তামাক প্রডাক্ট বন্ধ করা গুরুত্ব পূর্ণ, যাদের মধ্যে আছে ধূমপান ছাড়া তামাক ও তাদের মধ্যে যদিও -কা-না একটি ব্যবহার করা হয় তাহ-ল failure এর সু-যাগ -বশী ।

-কোন ব্যক্তির পরিবার ও তার বন্ধুদের বল যে তুমি তামাক-এর ব্যবহার বন্ধ করা -চেষ্টা কর-ছা। -তামা-ক উৎসাহ -দওয়ার মাধ্য-ম -তামা-ক সাহায্য কর-ত বল ।

--য পরি-বস -তামা-ক ধূমপা-ন আগ্রহ -যাগায় তা চিহ্নিত কর এবং প্রতিহার কর। -যমন, বিড়ি বা চা এর -দাকান -দখ-ত পাওয়া অথবা কাউ-ক ধূমপান কর-ত -দখা ।

-ধূমপান বন্ধ করার বর ও তৎক্ষণাৎ স্বাস্থ্য উপকারিতা র-য়-ছ যা -য-কান বয়-সর পুরুষ বা মহিলার জন্য পর-যাজ্য। যত আ-গ বন্ধ হ-ব তত -বশী সুফল পা-বা। যারা ৫০ বছর বয়-সর পূ-র্বই ধূমপান বন্ধ কর-ত পা-র, তারা যারা ধূমপান চালি-য় যায় তা-দর তুনায় আগামী ১৫ বৎস-রর ম-ধ্য মৃত্যুর আশঙ্কা প্রায় অর্ধেক কমি-য় -দয় ।

-সফলভা-ব ইহা বন্ধ করার মূল পন্থা হল, ধূমপায়ী-ক যত-বশী সম্ভব জানা-না -য ধূমপান বন্ধ করার সময় কি প্রত্যাশা থা-ক ।

### বন্ধ করার পর্যায় সমূহ

US এ ধূমপায়ী ব্যক্তিদের প্রায় ৭০% শতাংশ লোক ধূমপান বন্ধ করতে চায়। ভারতে এই সংখ্যা ৩০-৪০ শতাংশ-র কিছু কম। কারনটা হল ধূমপা-নর ক্ষতি সম্প-র্ক সতর্কতা অভাব ।

যারা ধূমপান ক-র তা-দর প্র-ত্য-কই ৫টি ধা-পের ম-ধ্য -য -কান একটি ধা-প -ফলা যায়, তারা তামাকদ্রব্য ব্যবহার বন্ধ কর-ত কতটা এগি-য়-ছ তার ওপর।

সেগুলি হল-

- ১) পর্যায় ১ প্রাকঅনীহা (আগামী ৩০ দিন-র ম-ধ্য ধূমপান বন্ধ করার ভাবনা) নাকরা ।
- ২) পর্যায় ২ অনীহা (আগামী ৩০ দিন-ন ধূমপান বন্ধ করার ভাবনা ।)
- ৩) পর্যায় ৩ প্রস্তুতী (ধূমপান বন্ধ করার -চেষ্টা করার প্রস্তুতি।)
- ৪) পর্যায় ৪ প্র-য়োগ ( তামাক দ্রব্য ব্যবহার পু-রাপুরি বন্ধ করা।)
- ৫) পর্যায় ৫ অবিচল থাকা (তামাক -থ-ক দু-র থাকা চালি-য় যাওয়া)
- ৬) পর্যায় ৬ পুনরায় গ্রহন (বন্ধকরার -চেষ্টা করার পর পুনরায় তামাক দ্রব্য ব্যবহার )

এই পর্যায়গুলি আমরা এক এক সর্বিস্তার আলোচনা করব ।

## প্রাকঅনীহা (প্রথম পর্যায়)

-কান ধূমপায়ী যখন ধূমপান বন্ধ করত চায়না অথবা -স সম-ন্ধ ভাব-তও চায়না, ধরা হয় -স ওই প্রাকঅনীহায় র-য়-ছ। -বশিরভাগ -রাগীর এই সমস্যা, তারা ম-ন ক-র ধূমপা-নর বুকি এবং অওচয় এর তুলনায় ধূমপা-নর সুবিধাই বড়। তারা এমনকী এর স্বাস্থ্যের ওপর কি প্রতিক্রিয়া হয় তা বোঝে না। এবং তাই সেটাকে অবমাননা করে। কেউ হয়তো এর স্বাস্থ্যের ওপর প্রতিক্রিয়া বোঝে, কিন্তু এটা জানেনা যে তাদের স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি ধূমপানের সাথে সম্পর্ক যুক্ত।

যদি এরা ধূমপা-নর নতুন তথ্য সম-ন্ধ জান-ত পা-র অথবা এর ক্ষতি অনুভব ক-র, তারা পরবর্তীড পর্যায়-য় চল যায় অর্থাৎ অনীহা পর্যায়-য়।

প্রাকঅনীহায় তা-দর সাহায্য কর-ত দরকার অনীহা পর্যায়-য় নি-য় যাওয়া, তামাক ব্যবহা-র স্বা-স্থ্যর কি ক্ষতি ক-র তা -শখা-ত হ-ব এবং পরিবা-রর অর্থনিতির ওপর কি প্রভাব -ফ-ল, তা -শখা-ত হ-ব, -যমন প্র-য়াজনীয় দ্রব্য সম-ন্ধ কাজ (উন্নত খাদ্য, স্ব ইত্যাদি) -য় তারা যদি তামাক দ্র-ব্যর -পছ-ন অর্থ ব্যয় না করত ত-ব এই দ্রব্য গুলো কিনে নিতে পারত।

আমা-দর রুগী-দর প্রায় ৭০% শতাংশ প্রাকঅনীহার পর্যায়-য় থাক-ব (বন্ধ কর-ত না চাওয়া পর্যায় এবং তা-দর বন্ধ করার আগ্রহ বারাতে শিক্ষা দেওয়া প্রয়োজন। এই শিক্ষা পঞ্চম অঙ্গুলী চেতনার ওপর নির্ভরশীল বা ফ্লিপবুক এ আলোচনা যোগ্য এবং সুচিপত্রে দেওয়া হল।

### **\*\*জনগনকে তামাক সেবন বন্ধ করতে দেওয়া কিছু বক্তব্যের নমুনা**

-“ -তামার স্বাস্থ্য উপ-দষ্টা হি-স-ব আমি -তামা-ক ধূমপান বন্ধ কর-ত সাহায্য করব কারণ এটা -তামার এবং -তোমার আসে পাশে যারা আছে তাদের স্বাস্থ্যে পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ”।

-“ -তামার স্বাস্থ্যকর্মী হি-স-ব আমি -তামা-ক জানা-ত চাই -জ এটা -তামা-ক দীর্ঘ দিন বাচ-ত সাহায্য কর-ব। এবং সুস্থ ভা-বা তুমি -তামার পা-শর জন -কউ প্রতিরক্ষা কর-ব।”

“ -তামার স্বাস্থ্য সহায়ক হি-স-ব আমি চাই তুমি দূত ধূমপান বন্ধ কর -যত তারা তাড়ি বন্ধ কর-ত পার-ব ততটা ভা-লা, বন্ধ করার সা-থ সা-থ -তামার সা-স্থ্যর উন্নতি শুরু হ-য় যা-ব।”

“-তামার স্বাস্থ্য সহায়ক হি-স-ব বলি যখনই বুঝা-ব’ ধূমপান বন্ধ কর-ব-য -কান ধূমপান বন্ধ করা স্বা-স্থ্য উন্নতি ঘট-ব।”

-তামার স্বাস্থ্য উপ-দষ্টা হি-স-ব তুমি জান-ত চাও তুমি কখন ইহা বন্ধ কর-ত প্রস্তুত হ-ব যা-ত আমি -তামার সাহায্য কর-ত পারি। ”

## অনীহা (পর্যায় ২)

এরা এমন ব্যক্তি যারা ধূমপান বন্ধ করার কথা ভাবছে কিন্তু সম্ভাব্য পুরোপুরি প্রস্তুত নয়। তাদের এক অংশ বন্ধ কর-ত চায় কারণ তারা বুঝা-ত -প-র-ছ ধূম পান তা-দর প-ক্ষ ভাল নয়। কিন্তু অন্য অংশ ধূমপা-নর আনন্দ ত্যাগ কর-ত চায়না। একবার তা-দর -বাঝা-ত পার-ল -য আমা-দর ভা-লা দি-কর তুলনায় খারাপদিক অ-নক বেশি সেক্ষেত্রেই তারা যদি স্থির সিদ্ধান্ত নিয়ে তামাক বন্ধ করতে পারে। এবার যদি তারা তামাক বন্ধের বিষ-য় দৃঢ় সংকল্প-নর, তারা প-রর পর্যায়-য় চল যায়। অর্থাৎ প্রস্তুতি পর্যায়।

### প্রস্তুতি পর্যায় (পর্যায় ৩)

বন্ধ করার সিদ্ধান্ত -নবার পর, -কউ -কউ তৎক্ষণাতঃ বন্ধ ক-র । এবং ভাল যদি মানসিক ভা-ব ধূমপান বন্ধ করার প্রভাব সম্প-র্ক নি-জ-ক প্রস্তুত না ক-র, -স পুনরায় শিখ্রই তামাক ব্যবহার কর-ব এটা তার আগ্রহ কমাবে এবং যে মনে করবে যে তামাক বন্ধ করা ভীসন শব্দ, তাই বন্ধ করার প্রস্তুতি নিতে একটু সময় নেওয়া উচিত, প্র-চেষ্টা সফল করার সম্ভাবনা-ক বারানার তাগি-দ।

### প্রস্তুতির মূল নীতিগুলি হল :-

S= একটা বন্ধ করার দিন স্থির করা ।

T= পরিবার, বন্ধু এবং -তামার নিকট আত্মীয়-দর বল-ব তুমি ধূমপান বন্ধ করার পরিকল্পনা ক-রছ ।

A= বন্ধ করার ক্ষেত্রে তুমি যে সমস্যা গুলির মুখোমুখি হবে তা আগে থেকেই ধারণা কর ।

R= বাড়ি এবং কর্মস্থল -খ-ক সিগা-রট এবং অন্যান্যবদর সরি-য় -ফল।

T= বন্ধ করার ক্ষেত্রে ডাক্তারের সাহায্য নেওয়ার বিষয় তার সাথে কথা বল।

ধূমপান বন্ধ করার ক্ষেত্রে ধূমপায়ীরা যেসকল প্রচেষ্টা পাড়ে তার মধ্যে রয়েছে- প্রতিদিন -স সংখ্যক বিড়ি তারা -সবন ক-র, তা কমি-য় আনা। এ-ত তা-দর নি-কাটিন -নওয়া কমা-না অথবা বন্ধ করা সহজ হ-ব ।

- যে সময় গুলোতে সর্বাধিক ধূমপান করে তার একটি তালিকা প্রস্তুত করতে হবে। তাকে ভাবতে হবে খাবার পর সকাল টয়-লট যাওয়া, এককিত্ব -বাধ কর-ল বন্ধু-দর সা-থ সাক্ষাৎ কর-ত মানসিক চাপ থাক-ল -কান বিষয়টি তার ধূমপান স্পৃহা বাড়ি-য় -তা-ল ।

- এবা-র তার সকল পরিস্থিতির -মাকবিলা কর-ত কি কি বিকল্প ব্যবস্থা আ-ছ যা অধিক স্বাস্থ্যকর -স সম্ব-ন্ধ ভাবা দরকার, -যমন, -য সন্ধ্যা-ভা-গর পর -খ-ত পা-র, বাড়ি-ত -য স্থা-ন -ছাট শিশুরা থা-ক, -সই স্থা-ন বন্ধু-দর সা-থ তার সাক্ষাত করা উচিত কারণ তা-দর সাম-ন -স ধূমপান কর-বন না । -স -বশি ক-র ফল ও শাক্ সবজী -খ-ত পা-র যার ফ-ল -স টয়-লট যাবার পূ-র্ব -কীষ্ট কঠিন্য কাটাবার জন্য ধূমপা-নর প্র-য়োজন অনুভব না ক-র । এবং সব-শ-ষ -স মানসিক চাপ ও একাধিক কাটা-নার উপায় স্বরূপ -যাগব্যায়াম ও অন্যান্য শারিরিক অনুশীলন গ্রহন কর-ত পা-র ।

- অভ্য-সর পরিবর্তন ক-রও ধূমপান ব-ন্ধর -চেষ্টা করা যায়। -কউ যদি বাড়ির বি-শষ -কান স্থা-ন ধূমপা-ন থা-ক, ত-ব -সই স্থা-ন তার অন্য কিছু করা উচিত, -যন -সই স্থা-ন গি-য় -স ধূমপান কর-ত না পা-র । -কউ যদি মধ্যাঞ্চ ভোজের পর ধূমপানে অভ্যস্ত থাকে, তবে মধ্যাঞ্চ ভোজের পরিবর্তন করা প্রয়োজন, তা হলে ভোজনের পর তার ধূমপা-নর কথা ম-ন ম-ন পড়-ব না ।

--য-হতু অ্যাল-কাহল ইহা পুনরায় করা-ত পা-র, তাই তামাক এর ব্যবহার কমা-ত -রাগীর অ্যাল-কাহল -সবন নিয়ন্ত্রন করা উচিত ।

-ইহা বন্ধ করার ক্ষেত্রে সামাজিক সমর্থন সাফল্যের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। তাদের বলুন “আপনার এই প্রচেষ্টায় আপনার স্ত্রী ও বন্ধুদের পাশে দাড়ানোর আবেদন করুন” সে ক্ষেত্রে আপনিও তা-দর পরিবা-রর সদস্য-দর সা-থ কথা বল-ত পা-রন, তা-দর বলুন -য ধূমপায়ী বন্ধ কর-ত আগ্রহী এবং তা-দর তা-ক সাহায্য করা উচিত ।

- ধূমপান বন্ধ করার প্রস্তুতির অংশ স্বরূপ তিনি তার নিকট -য-তপা-রন, এবং -সই সব ঔষধ নি-ত পা-রন যা তা-ক নি-কাটিন -সবন কমা-ত সাহায্য কর-ব। এই সকল ঔষধ তা-ক ধূমপান বন্ধ করার -চেষ্টা সফল কর-ত সাহায্য কর-ব।

- নি-কোটিন এর প্রভাব ঘটা-ত অণুশীলন করুন ও ধ্যান সাধনায় মন দিন । আমরা ধ্যান সাধনার বিভিন্ন ঘুটিনাটি সম্প-র্ক পরবর্তী আ-লাচনা করব।

একবার যখন -কউ ম-ন কর-ব -য -স ধূমপান বন্ধ কর-ত সম্পূর্ণরূ-প প্রস্তুত, তার উচিত একটা নির্দিষ্ট দিন স্থির করা এমন একটা দিন -স -য-কান উপা-য়ই -হাক তামাক -সবন বন্ধ কর-ত উ-দ্যাগী হ-ব ।  
ধূমপান পূর্ণরূ-প বন্ধ করা অত্যন্ত তাৎপূর্ণ, কারন শুধু বিড়ি -সবন বন্ধ করা বা কমা-না দীর্ঘ-ময়াদী সমাধান হ-ত পা-র না । এর কারন, যারা সম্পূর্ণরূ-প বন্ধ না ক-র শুধু বিড়ির সংখ্যা কমায়, প্রায়ই তারা ধূমপা-নর সময় ধূয়ো ফুসফুসের গভীর পর্যন্ত সেবন করে নেশার মাত্রা সমান রাখে । তাই তাদের ধূমপানের ক্ষতির ঝুঁকি -মা-টই ক-ম না ।

### প্র-চেষ্টা (পর্যায় ৪)

এইটি হল প্রধান পর্যায়, -কউ যখন ধূমপান বন্ধ ক-র (সাধারণ নির্দিষ্ট দি-ন) বলা হয়, তারা প্র-চেষ্টা পর্যায় প্র-বশ করল ।

এই পর্যায় মানুষ সাধারণতঃ নি-কোটিন ব্যতিহার এর ম-ধ্য দি-য় যায় । তা-দর য-থেষ্ট প্রস্তুত থাক-ত হয় নিকোটিন ব্যতিহার এর লক্ষণগুলির সাথে সমতা রাখতে ।

এই সংক্ষিপ্ত পর্যায়, তা-দর উৎসাহ -দওয়া ও ম-ন করান প্র-য়োজন -স উদ্ভিগ্নতা খারাপ মনসং-যোগ অ-ন্যর দ্বারা অপছন্দ হওয়া এবং আসক্তি কেটে যাবে এবং নিকোটিন বর্জন একটা অস্থায়ী ধাপ। তা-দর ম-ন করি-য় দি-ত হ-ব -য ধূমপান বন্ধ করার ২৪ ঘন্টার ম-ধ্যই তা-দর হৃদযন্ত্র উন্নতি লাভ কর-ত থাক-ব , এবং তা-দর স্বাদগ্রহন ও ঘ্রান গ্রহন উন্নত হ-ব ।

### রক্ষন (পর্যায় ৫) -(প্রতি-রাধ কর্ম পুনরায় সম্পাদন)

তামাক সেবন বন্ধের ২৪ ঘন্টায় পর বলা হয় সেই ব্যক্তি রক্ষন পর্যায়ে প্র-বশ ক-র । এবার -য-হতু -স ধূমপান বর্জন ক-র-ছ, তা-ক অভিবাদন জানা-না উচিত । তা-ক উৎসাহিত করা প্র-য়োজন, এবং তা-ক স্মরন করা-না দরকার যে সে এমন একটা শক্ত কাজ সম্পন্ন করেছে যা তাকে ও তার পরিবারকে অনেক সুবিধা প্রদান করবে।

- এই পর্যায়, তামাক সম্পূর্ণরূ-প দূ-র থাকা প্র-য়োজন, যেহেতু মাত্র একটা বিড়িও তাকে সমস্ত ঝুঁকি ভুলিয়ে ধূমপান পুরায় শুরুকরাতে পারে। কারন, নিকোটিন হল আসক্তি সম্পন্ন, ঠিক চরস এর ন্যায়, এবং সেই ব্যক্তিকে যদি আসক্তিকর কথা স্মরন করানো হয়, সে আবার ধূমসেবন শুরু করে দেবে। সেই ব্যক্তির এখন তামাক -থ-ক দূ-র থাক-ত নি-জ -থ-ক কিছু পরিকল্পনা গ্রহন করা প্র-য়োজন ।

- -স যদি ভুলক-র একটা বিড়ি -সবন ক-রও থা-ক তা-ক -বাঝা-ত হ-ব -কন এমনটা হল, -কান পরিস্থিতি তা-ক ধূমপান কর-ত আগ্রহী করল ? এ-ত -স -সইরূপ পরিস্থিতি -থ-ক দূ-র থাক-ত শিখ-ব এবং তামাক বর্জন কর-ব । তা-ক মা-ন রাখ-ত হ-ব ধূমপান বন্ধ করার সমস্ত উপকারিতা সম্পর্কে । এক্ষেত্রে ইতিবাচক কথাগুলি নেতিবাচক কথার তুলনায় অনেক বেশী ফলপ্রসু।

- কউ -কউ -সবন বন্ধ করার পর তামাক দ্রব্য চিবি-য় আশ্বাদন করা বিড়ি-সবন করার -থ-ক নিরাপদ ম-ন ক-র এবং তামাক দ্রব্য চিবা-না শুরু ক-র। এটা-ক -কান ভা-বই উৎসাহিত করা যা-ব না এবং তা-দর বল-ত হ-ব, সমস্ত প্রকার তামাক দ্রব্য বর্জন কর-ত হ-ব ।

যখন সম্পূর্ণরূপে ধূমপান বন্ধ করা ব্যক্তির সাথে সাক্ষাত হবে, তাকে এইরূপ প্রশ্ন করতে হবে-

“তামাক -সবন বন্ধ করা আপনা-ক সাহায্য ক-র-ছ?” অথবা “বন্ধ করা আপনার জীবন-ক কতটা পরিবর্তন করেছে?” তাদের সামনে তুলে ধরান যে তারা কোন্ কোন্ সুবিধাগুলি উপভোগ করছে, যেমন অর্থের সঞ্চয়, নির্মল বাতাস, তা-দর নি-জ-দর ও শিশু-দর উন্নত স্বাস্থ্য পাওয়া ।

- উপকারিতাগুলি আলোচনা করুন, যার মধ্যে কার্যকারী স্বাস্থ্য উপকারীতা, যা তামাক বন্ধ করার ফলে রোগী লাভ ক-র ।

- তামাক বন্ধ কর-ত -রাগী -য সাফল্য অর্জন ক-র-ছ -স বিষয় কথা বলুন (-শষবার তামাক দ্রব্য বাবহা-রর সময়সীমা, নি-কাটিন গ্রহন হ্রাস ঘটা ইত্যাদি । )

- “ তা মাক সে বন্ধ করার ক্ষেত্রে কি কি প্রতিবন্ধকতা আছে বলে মনে কর ?” উত্তর নির্দেশ করা যেতে পা-র -যমন উচ্চচাপ, অ্যাল-কাহল, বাড়ি-ত বা বন্ধু-দর ম-ধ্য অন্য তামাক -সবনকারী তামাক আশ্বাদ-নর ইচ্ছা, একাগ্রতার হ্রাস ঘটা, এইসব প্রতিবন্ধকতা দূর করার উপায় আ-লাচনা কর ।

### প্রতিবন্ধকতার দূর করার উপায় সমূহঃ

-রোগীর যদি তামাক সেবনের অতি আগ্রহ জন্মায়, ডাক্তার দেখিয়ে নিকোটিনের ঔষধ নিতে বলুন ।

--রাগী-ক বলুন পরিবার ও বন্ধু-দর সাহায্যনি-ত -যন -স তামাক বন্ধ কর-ত পা-র । প্র-যাজ-ন পরিবা-রর -লা-ক-দর সা-থ কথা বলুন ।

- আসক্তি বোধ করতে ও চাপ কমাতে শারিরিক কার্যাবলী বাড়াতে বলুন ।

- মাদকশক্তি কমাতে রোগীকে বলুন এই অনুভূতি স্বাভাবিক, ভালো কাজের পরামর্শ দিন যেমন, সুস্বাদু খাবার গ্রহন করা, -রাগী-ক বলুন -স -যন -গাপ-ন মাদক গ্রহন না ক-র, বার বার বলুন -য একবার ধূমপান শুরু করলেই ধূমপান প্রবনতা বাড়বে এবং রোধ করা শক্ত হবে । বলুন যে ধূমপান বন্ধের ফলে সে ইতি মধ্যেই কি সুবিধা লাভ ক-র-ছ । টাকা বাচা-না স্বা-স্থ্যর উন্নতি, শিশুর জন্য ভা-লা পরি-বশ সৃষ্টি ইত্যাদি )

ধূমপান ব-ন্ধর এক -থ-ক পাঁচ বছ-রর ম-ধ্য অ-র্ধক এর কিছু কম সংখ্যক -রাগী ব্যর্থ হয়। তাই -য সকল ধূমপায়ী বন্ধ করেছে তাদের পূর্নমূল্যায়ণ দরকার ঠিক যেমন মধুময় বা উচ্চরক্তচাপ এর রোগীদের প্রয়োজন হয় ।

### পুনঃস্থাপন (পর্যায় ৬)

একবার ব্যর্থ হবার পর ধূমপায়ীকএ দ্বিতীয়বার -চেষ্টার কথায় উৎসাহিত কর-ত হ-ব । আ-গর বা-রর -চেষ্টায় পুনঃস্থাপ-নর বিষয় সমূহ ম-ন রাখ-ত হ-ব। এই পর্যায়-ত-দরকে ডাক্তারের কাছে যাওয়া ও ঔষধ খাওয়ার উৎসাহ -দওয়া -য-ত পা-র । এ-ত তা-দর ব-ন্ধর -চেষ্টা সফল হবার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায় ।

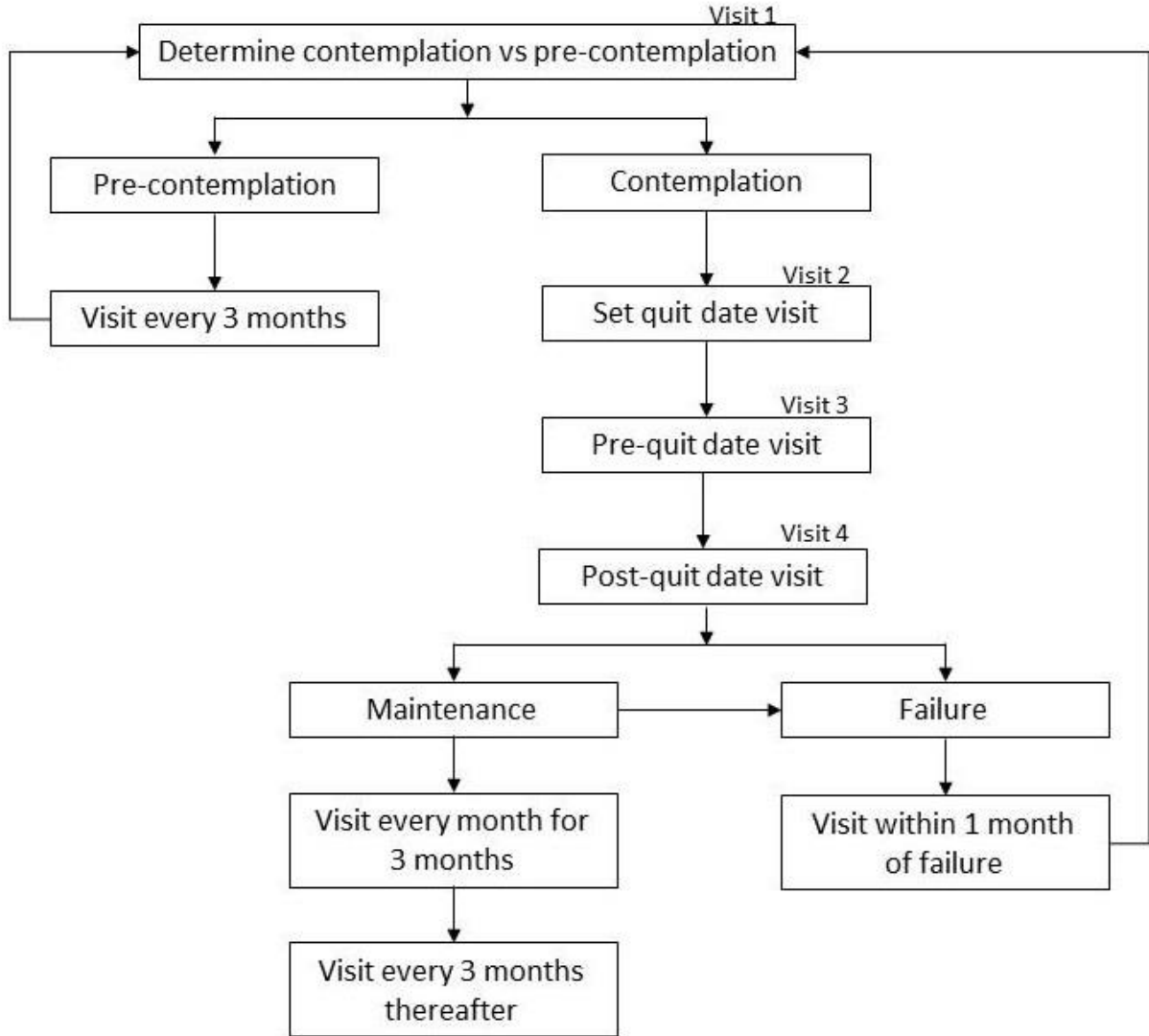


ধূমপায়ী-দের অর্ধাৎ-শর -বশী যারা ব্যর্থ হ-য়-ছ, তারা আগামী ৩০ দি-নর ম-ধ্য আবার -চেষ্টা কর-ত চায় ব-ল জানায় , -রাগী-দের ম-ন করা-ত হ-ব -স স্থায়ী ভা-ব ব-ন্ধর পূ-র্ব তা-দের প্র-যাজন বহুবার স-চেষ্ট হ-ত হয়। তামাক -সবন পুনরায় হওয়ার অর্থিক ব্যর্থতা তা নয়, প্রতিটি -চেষ্টা-কই একটা সাফল্য হি-স-ব -দখ-ত হয়, এটা যত দীর্ঘ ততই ভা-লা ।

যাই -হোক যদি ধূমপান পুনঃরায় ঘ-টই থা-ক ত-ব তার কার জানা -বশী দরকার কারন প-রর বার -চেষ্টার সময় -সটা কা-জ -দ-বা সাধারণ কারন -যমন, কা-জর চাপ, তামাক -সবন আনন্দ পাওয়া, ধূমপায়ী বন্ধুবর্গ, অতিরিক্ত নিকোটিন নেওয়া। প্রথমবার চেষ্টা করার সময় এই সব বিষয় মাথায় রাখা উচিত। কেউ যদি সারিক সাফল্য লাভ ক-র, তা-ব তার জানা দর কার কি তা-ক সাহায্য ক-র-ছ এবং কি নয় এবং পুনরায় -চেষ্টা কবরা উচিত । জা কিছু পুনরায় ধূমপান শুরু করায়া তা ব্যতিহার করুন, এবং নিশ্চিত -হান -জ পদ্ধতি সমূহ সঠিকভা-ব প্র-য়াগ হ-য়ছিল কি না । এরপর সমাধান খুজু প-রর বা-রর জন্য। বিভিন্ন পদ্ধতি -চেষ্টার কথা বি-বচনা করুন ।

ধূমপান বন্ধ করা এক সপ্তাহের মধ্যে বেশিরভাগ পুনঃসেবন শুরু হয় , যেসময় বন্ধ করার লক্ষণগুলি জোরালো হয় । এই গুরুত্বপূর্ণ সময়ে পরিবার ও বন্ধুদের সমর্থন অত্যন্ত প্রয়োজন। ধূমপান না করার পুরস্কার নি-য় ভাবুন, সিগা-রট না খাওয়া ভা-লা কিছু খাওয়া টাকা দি-ন বি-শষ কাজ -জমন -সা-নমা, নতুন জামাকাপড় -কনা বা ভা-লা কিছু খাওয়ার কথা চিন্তা করুন ।

মানসিক চা-পর কার-নই পুনরায় ধূম -সবন শুরু হয় অথবা এমন কিছু বিষয় ধূমপা-নর সা-থ সম্পর্কিত -যমন অ্যাল-কাহল পান করা এই সমস্ত চরবুটির সম্প-র্ক অনগত থাকা কা-ছ আ-স ।



### মধ্যস্থতাকারীরবিষ-য়র সংস্থান

দর্শন ১ (মূলত শিক্ষায় দর্শন)

-ধূমপান বন্ধ করার পর্যায় চিহ্নিত করুন ( প্রাক্ চিন্তা বনাম চিন্তা) তারা বন্ধ করার -কান্ পর্যায় র-য়-ছ তা চিহ্নিত কর-ত তা-দর এইরূপ প্রশ্ন করুন -

“ আপনি কি ধূমপান বন্ধ করার কথা ভাব-ছেন ?”

উত্তর যদি হ্যা হয় তবে তারা দ্বিতীয় পর্যায় আছে (চিন্তা পর্যায়) অন্যথায় তারা প্রথম পর্যায় (প্রাক চিন্তা) আ-ছ ।

### প্রাক্চিন্তায় থাকা ব্যক্তিদের জন্য (পর্যায় ১)

- ৫ম অঙুলী (তালিকার সর্বনি-ম্ন যাওয়ার -চষ্টা করুন তার অংশগ্রহ-নর ইচ্ছার নির্ভর ক-র)

গুরুত্ব- ধূমপায়ীকে জিজ্ঞেস করুন তার কাছে ধূমপান বন্ধ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ। কিছু সাধারন কারনের মধ্যে র-য়-ছ -যমন, পরিবার ও সন্তান-দর জন্য ভাবনা, স্বাস্থ্য ভাবনা, অর্থ সঞ্চয় ইত্যাদি ।

ক্ষতি সমূহ- স্বল্প বা দীর্ঘকালীন নেতিবাচক প্রভাবগুলি তুলে ধরুন ।

পুরস্কার- স্বল্প বা দীর্ঘকালীন পুরস্কারগুলি তুলে ধরুন ।

প্রতিবন্ধকতা -তাকে জিজ্ঞেস করুন ধূমপান বন্ধ করতে কোন বিষয় গুলি তাকে বাধা দিচ্ছে ( কিছু সাধারণ বাঁধার কথা তুলে ধরুন)পুনঃবর্নন- যারা এখনও প্রাক্ চিন্তা পূর্ব আ-ছ তা-দর বারংবার বর্ননা করুন ।

পাঁচ অঙ্গুলী প্রয়াস সম্বন্ধে সূচীপত্রে সবিস্তার বর্ননা করা হয়েছে ।

### **চিন্তার পর্যায় থাকা ব্যক্তিদের জন্য (পর্যায় ২)**

পাঁচ অঙ্গুলী বিষয় পর্যালোচনা করুন এবং তারপর

- একটি কুইজ যা ধূমপানের রূপকথা ও বাস্তব প্রসঙ্গে, ধূমপানের বিপদ সমূহ ও ইহা বন্ধ করার সুফল ।
- যা ধূমপান বন্ধ কর-ত চায় (প্রতিদিন-র কাজকর্ম -যমন মধ্যাহ্ন -ভাজ বা নৈশ-ভাজ, সকা-ল বাথরুম যাওয়া বা চা পান ইত্যাদির সা-থ সা-থই ধূমপায়ীরা অভ্যস্ত হ-য় প-র। ধূমপায়ী-দর ধূমপা-নর সা-থ সম্পর্কিত -সই সব বিষয়ই নির্দিষ্ট ক-র তা বর্জন কর-ত হ-ব (কিছু সম-য়র জন্য চা পান বন্ধ রাখুন ) অথবা ধূমপান -থ-ক বিরত থাকতে শরীর চর্চা বা ধ্যান সাধনায় যুক্ত থাকুন।

### **দর্শন ২ (বন্ধের দিনস্থির দর্শন )**

যদি দ্বিতীয় দর্শন-র সময় -কউ প্রাক্ চিন্তা -থ-ক পর্যায় উন্নীত হয়, প্রথম দর্শন -থ-কই চিন্তা উপসাধন নি-য় শুরু করুন । যদি তারা ইতি ম-ধ্যই -সই সাধন অর্জন ক-র থা-ক, ত-ব বন্ধ করার দিন স্থির করুন ।

- প্রথম দর্শন -থ-ক -য সব আ-লাচনা হ-য়-ছ তার উপর প্রশ্ন করুন ।
- ধূমপান কমানোর পদ্ধতিগুলি আলোচনা করুন, সে ক্ষেত্রে ব্যক্তি কেন্দ্রী ধূমপান প্রবনতার কারণগুলি চিহ্নিত করুন এবং নি-কাটিন ব্যতিহার বি-বচনা করুন ।

সম্পূর্ণরূ-প ধূমপান বন্ধকরার আগে ধূমপায়ীব্যক্তি একেবারে ধূমপান বন্ধ করতে চান নাকি ধীরে ধীরে কমাতে চান, তা আ-লাচনা করুন । যদি -স ধী-র ধী-র বন্ধ কর-ত চায় তা-ব প্রতি সপ্তা-হ কতটা কমা-ত চায় তা স্থির করুন। প্রতি সপ্তাহে অন্ততঃ ১০% কমানোর মাত্রা নির্দিষ্ট করুন ।

- উদ্দীপকের বর্জন করা শেখান । পরের বারের দশাটনের আ-গ এই সব পন্থা অনুশীলন কর-ত বলুন । ধূমপান বন্ধ করার পূ-র্ব -সই সব অনুশীলন শুরু করার পরামর্শ দান কর-ত বুন। ধূমপান বন্ধ করার পূ-র্ব -সই সব অনুশীলন শুরু করার পরামর্শ দান করুন। এই ভা-ব -স বন্ধ করার পূ-র্ব কিছুই অনুশীলন রপ্ত কর-ব ।
- একটা নির্দিষ্ট দিন স্থির কর-ত বলুন, তার আ-গ কি করা উচিত তা তা-ক বলুন (-যমন, বারি -থ-ক বিড়ি সরি-য় -ফলুন) এবং যখন -স ধূমপান বন্ধ কর-ব তখন তার -থ-ক কি প্রত্যাশা করা যায় তা বলুন। -স দিনটি ২ সপ্তাহের মধ্যেই হওয়া উচিত যদি সেটি খুব বেশী দীর্ঘ হয় তবে তা তার লক্ষ্যমাত্রা হাড়া-ত সাহায্য কর-ব।

- একবার যদি ধূমপান বন্ধ করার দিন ঠিক হ-য় যায়, ত-ব -স তা তার পরিবার ও বন্ধু-দর জানা-ব, বাড়ি-ত ধূমপান বন্ধ করতে হবে, কর্মস্থল বা অন্যত্র সে খানে সে দীর্ঘ সময় কাটায় এবং নিকোটিন বর্জনের পরিকল্পনা কর-ব, পরিবার ও বন্ধু-দর -থ-ক সাহায্য -নবার ব্যাপা-র -জার দিন। ধূমপায়ী-ক ম-ন করি-য় দিন -স দি-নর পর -স একটা টান -দবে না, যেহেতু একটা মাত্র টান তাকে ধূমপানের দিকে আবার নিয়ে যেতে পারে ।

### **দর্শন ৩ ( বন্ধ করার দিনের পূর্ব দর্শন)**

- চাপ কাটানোর কাটানোর স্বাস্থ্যস্বমঙ্গীয় প্রনালী, যা তামাক সেবনের সরল উদ্দীপক । প্রনালীর মধ্যে রয়েছে অনুশীলন ও ধ্যান সাধনা। বাড়ি-ত অনুশীলন কর-ত উৎসাহ দিন ।

- তামাক বর্জন করতে পদ্ধতিগুলি বারংবার চর্চা করুন। পদ্ধতিগুলির রয়েছে-

১) যা কিছু ধূমপানকে বাড়াত পারে বা আবার আসক্ত করতে পারে, সেই সবদিক নির্দিষ্ট করা, যেমন বাড়িতে বা বন্ধু-দর ম-ধ্য -কউ ধূমপান কর-ছ, চাপ বাড়াত পা-র এমন বিষ-য় জড়ি-য় পড়া, এবং অ্যাল-কাহল -সবন করা ।

২) একবার যদি “বিপজ্জনক বিষয়গুলি” নির্দিষ্ট করা হয়, তবে ধূমপায়ীকে বোঝান কিভাবে সেই বিষয়গুলি দূর করা বা কমা-না যায় , তা-ক -শখান ধূমপান বন্ধ করার পর সাধারণতঃ কি কি ঘট-ত পা-র ।

৩) ধূমপায়ীকে বোঝান অন্য ধূমপায়ীর সঙ্গে ত্যাগ করতে ।

ধূমপান বন্ধ করা-না তখনই সফল হ-ব যখন ধূমপায়ী-ক -বাঝা-ত পার-বন -য ধূমপান বন্ধ করার -চেষ্টা কর-ত গি-য় কি কি প্রত্যাশিত থা-ক ।

### **দর্শন ৪ ( বন্ধ করার প-রর দি-নর দর্শন)**

- ধূমপান সফলভা-ব বন্ধ করার জন্য তা-ক অভিনন্দন জানান, সম্পূর্ণরূ-প ধূমপান -থ-ক বিরত থাক-ত উৎসাহ দান করুন (এটা মাত্র টান ও পুনরায় শুরু করতে পারে )

- ধূমপান ব-ন্ধর ফ-ল আগত -য -কান সমস্যা সম্প-র্ক আ-লাচনা করুন (-যমন, আ-মজ পাওয়ার ঘাটতি, বন্ধু বা পরিবারের তরফে অভাব, অথাবা ধীর্ঘমেয়াদী বর্জনের লক্ষন) এই সব বিষয়গুলি কি ভাবে লড়বে সে সম্পর্কে সুস্পষ্ট পরামর্শ দান করুন ।

### **পুনরায় শুরু করা**

- বন্ধ করার পদ্ধতি সম্পর্কে জ্ঞান প্রদান করুন, বোঝান যে সফল হবার আগে বেশির ভাগ -লা-করই বারংবার প্র-চেষ্টা চালা-ত হয় ।

- নির্দিষ্ট করুন -য তারা প্রথম পর্যায় না দ্বিতীয় পর্যায়-য় র-য়-ছ ।

- 5R প্র-চেষ্টা সম্প-র্ক শিক্ষা দান করুন ।

- জোর দিয়ে বোঝান সাহায্যের জন্য কোন ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহন করতে, বিশেষত নিকোটিন সম্বন্ধিত ঔষধ গ্রহন করার জন্য ।

### **পরিদর্শ-নর সময়**

যারা প্রাক্ চিন্তার পর্যায়-য় র-য়-ছ (প্রথম পর্যায় ) প্রতি ৩ মা-স একবার পরি দর্শন করুন । প্রথম পরিদর্শ-নর বিষয় সমূহ পুনরায় বলুন (মূল-শিক্ষামূলক দর্শন)

যারা চিন্তার পর্যায়-য় র-য়-ছ (পর্যায়-২)

দর্শ-নর সময়সূচী -

দর্শন ২ (বন্ধকরার দিন স্থীর) - প্রথম পর্যায়-য় দর্শ-নর পর ২ সপ্তা-হর ম-ধ্য।

দর্শন ৩ (বন্ধ করার আ-গর দি-নর দর্শন) - বন্ধ করার দি-নর আ-গ এক সপ্তা-হর ম-ধ্য ।

দর্শন ৪ (বন্ধ করার প-রর দি-নর দর্শন) - বন্ধ করার দি-নর পর এক সপ্তা-হর ম-ধ্য প্রতিটি দর্শনই আনুমানিক ১৫-২০ মিনি-টর হ-ব ।

দ্বিতীয় দর্শন শুরু করার পূ-র্ব সমস্ত -রাগীর জন্যই প্রথম দর্শন পূর্নকরা প্র-য়োজন নয়। এটি মধু-ময় বা উচ্চচাপ এর সমরূপ নয়, যেখানে দ্বিতীয় দর্শনের পূর্বে সবার ক্ষেত্রেই প্রথম দর্শন প্রয়োজন ।

ধূমপান কারীদের ক্ষেত্রে, ছোট ছোট দল গড়ে শুরু করা যেতে পারে (যেমন ১০ থেকে ১৫ জন রোগী ) এবং প্রথম তা-দর সব বিষয় -জননিন। এরপর অন্য ৩০-৪০ জন -লা-কর কা-ছ যান এবং তা-দর সব বিস-য় -জন নিন। এই কাজটি আপনার সমস্ত -রাগী-দর কা-ছ -পাঁছা-না পর্যন্ত ক-র যান। এটি আপনা-ক সমস্ত -রাগী-দর বিষ-য় সবিস্তা-র জান-ত সাহায্য কর-ব এবং আপনি তা-দর সঠিক ভা-ব যত্নশীল হ-ত সমর্থ হ-বন।

-কউ যকন আকবার সফলভা-ব ধূমপান বন্ধ কর-ব, প্রতিমা-স একবার তার কা-ছ -য-তই হ-ব এটা নির্দিষ্ট কর-ত -স তিন মা-স তার সমস্ত বিষয় ঠিক আ-ছ। এরপর তার কা-ছ ৩ মাস অন্তর যাওয়া -য-ত পা-র।

যদই -দখা যায় কারও -চপ্টা ব্যর্থ হ-য়-ছ (পুনঃ শুরু করা ) , ফ্লিপবুক -এ -য ভা-ব -দখা-না আ-ছ -সইরূ-প তার কা-ছ জান-ত চান -কন -স পুনরায় ধূমপান শুরু কর-চ। তারা কি পর্যায় ১ না পর্যায় ২ -ত আ-ছ নির্দিষ্ট করুন এবং -সই মত ব্যবস্থা নিন।

### পরিদর্শনের সময় সম্পর্কিত রেখচিত্র

তামাক -সবন বন্ধ করার স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় সুফল এটি বন্ধ কর-ল আপনার নি-জরই ভা-লা লাগ-ব, এবং আপনার আশ্বাদন উন্নত হ-ব।

**তামাক সেবন বন্ধ করলে নিম্নে বর্ণিত ইতিবাচক দিকগুলি লক্ষ্য করা যেতে পারে :**

-১২ ঘণ্টার ম-ধ্য : ফুসফুস -থ-ক ক্ষতিকারক দ্রব্য সমূহ নির্গত হ-ব এবং আপনার ফুসফুস কার্যাবলী উন্নত হ-ব।

- ২ দিন : গন্ধ আশ্বাদন উন্নত হ-ব। শারিরিক অনুশীলন সহজ হ-ব। ফুসফু-স অ-নক -বশী বায়ু চলাচল কর-ব।

-২ মাস : ফুসফুস অনেকবেশী সূক্ষতার সাথে কাজ করবে, কাশি কমবে, পায়ে রক্ত সংবহন উন্নত হ-ব।

১২ মাস : হার্ট অ্যাটাক ও প্যারালাইসিস এর ঝুঁকি অধিক নেমে যাবে। ব্যক্তিটি যদি ধূমপান চালিয়ে যেত -সই তুলনায়।

১০ বৎসর : ফুসফু-স ক্যান্সা-রর সম্ভাবনা ধূমপান চালি-য় -গ-ল যা হ-ত তার অ-র্ধক হ-য় যা-ব।

১৫ বৎসর : হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক এর ঝুঁকি কমে সেই ব্যক্তির মত হয়ে যাবে -য -কান দিন ধূমপান ক-র নাই।

- ফুসফুস ও অন্যান্য ক্যানসা-রর সম্ভাবনা বা ঝুঁকি ক-ম যা-ব।

- তামা-কর -পছ-ন -য টাকা আপচয় হ-ত পারত তা ভাল খাদ্য, শিক্ষা বা পরিবা-রর স্বাস্থ্যখা-ত খরচ কর-ত পার-ব।

## তামাকদ্রব্য -সব-নর শ্রুতি কথা

- তামাকদ্রব্য ধূমপান-র তুনায় তামাকদ্রব্য -চবা-না কম ক্ষতি কারক ।
- তামাক দ্রব্য -চবা-নার ফ-ল ৩০০০ ক্ষতিকারক রাসায়নিক দ্রব্য -ভত-র যায় যার ম-ধ্য ৩০টি ক্যানসার এর বাহক। এটি মু-খ হওয়া ক্যানসা-রর সব-চ-য় বড় কারন। তামাক -চবা-না ধূমপা-নর মতই হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক এর সম্ভাবনা বৃদ্ধি ক-র । তামাক জাতীয় দ্রব্য -চবা-নার ফ-ল দাঁ-তর ক্ষতি সাধন হওয়ার ও যন্ত্রনা হওয়ার সাথে সাথে সেটা নিঃস্বাসের দুর্গন্ধ ও দাতকে হলুদ আভাযুক্ত করে তোলে।

বাজা-র প্রচলিত সিগা-রট এর তুনায় Light সিগা-রট স্বল্প ক্ষ-তাকারক হ-য় থা-ক।

বাজা-র সিগা-রট light cigarettes-এর ম-ধ্য ক্ষতি সাধনগত বুকির -কানও বি-ভদ -নই। মানুষ-ক -বাকা বানি-য় তামাক -সব-ন বাধ্য কর-ত তামাক কম্পানীরা নানারকম -কীশল গ্রহন ক-র থা-ক। সকল প্রকার বিড়ি ও সিগা-রট সমান রু-প ক্ষতিকারক ।

“তামাক যখন এতই ক্ষতিকারক, তখন এত ডাক্তাররা কি ভাবে ধূমপান করে থাকে ?”

একথা যুক্তি নয় । মাত্র ১৫ শতাংশ ডাক্তার ও চিকিৎসার শিক্ষার্থীরা রয়েছে যারা ধূমপান ক-র । ইহা সাধারণ জনসংখ্যার ৮৬ শতাংশ এর সা-থ তুলনা স্বরূপ ।

এমন কিছু বিষয় আছে যার কারনে একজন ডাক্তার ধূমপানের ঝুঁকি সমূহ অবজ্ঞা করে, যেমন এই ভাবনা যে এটা রুগীদের ক্ষত্রেই ঘটতে পারে, কিন্তু তার ক্ষত্রে নয় । একজন ডাক্তার করছে বলেই তার অর্থ এই নয় -য তুমিও -সই ভুলটা করবে। যখন তুমি ধূমপানের কুপ্রভাবে আক্রান্ত হবে, তুমি তখন একা হয়ে যাবে এবং অন্য কা-রা ধূম,পা-নর অ-ভ্যাস -য -তামার ভাল হ-ত -দ-ব না -স দি-ক নি-র্দশ কর-ব ।

“ যদি আমি ধূমপান করি, সেটা শুধু মাত্র আমার ক্ষতি করে অন্য কারো নয়, তাই এটি আমার ইচ্ছা নির্ভর যে আমি ধূমপান চালি-য় -য-ত চাই কিনা”।

পরক্ষ ধূমপান (second hand smoke) মৃত্যুর অন্যসম প্রধান কারন, প্রত্যক্ষ ধূমপা-নটর ন্যায়, এটি অধূমপায়ী প্রাপ্তবয়স্ক-দর -যমন স্ত্রী-দর ধূমপান সম্বন্ধিত -রাগব্যাপির ঝুঁকিবৃদ্ধির দি-ক ঠ-ল -দয়,। সব-চ-য় গুরুত্বপূর্ণভাবে বলা যায় একজন ব্যক্তির ধূমপান প্রত্যক্ষভাবে সেই বাড়ির শিশুদের স্বাস্থ্য হানি ঘটা-ত পা-র, তা-দর নিয়মিত -বশি বাড়া-ত পা-র, শ্বাসপ্রশ্বা-সর সমস্যা সৃষ্টি কর-ত পা-র, বৃদ্ধির হার হ্রাস কর-ত পা-র এবং সর্বপরি স্বাস্থ্যহানি ঘটা-ত পা-র।

“আমি সারাদিনে মাত্র তিন থেকে চারটি বিড়ি সেবন করি, এতে কোন ক্ষতি হয় না।”

যে সকল ব্যক্তির এমনি কথা বলে তারা আসলে নি-জ-দর তলনা ক-র -সই সকল -লা-কর সা-থ যারা দি-ন ১০-১৫ খানি বিড়ি -সবন ক-র। যাই-হোক, ধূম-সব-নর -কানও সামান্য নিরাপদ সিমা থা-ক না। উদাহরণ স্বরূপ, জেসকল ব্যক্তির কোনরূপ তামাক সেবন করে না, তাদের তুনায় দিনে ৩-৪ টি বিড়ি সেবনকারী ব্যক্তির ফুস ফুস ক্যান্সারের তিনগুন ঝুঁকি বহন ক-র । সমপরিমাণ বুকি অন্য-কান ধূমপান সম্বন্ধিত -রাগ আহবা-নর -থ-ক যায় ।

“আমার মৃত্যু হল অনিবার্য। তাই এটা অ-নক ভা-লা -জন আমি কম বয়-সই মারাযাই, আমি বৃদ্ধ হ-য় মর-ত চাই না।”

ধূমপান কখনও সহজ ও যন্ত্রনামূলক মৃত্যু ঘটায় না, এটা শুধুই মৃত্যু ঘটায় তা নয়, বরং ইহা প্রবলল যন্ত্রনা সৃষ্টি করে । উদাহরণ স্বরূপ, সেই ব্যক্তির নিয়মিত শ্বাস প্রশ্বাসজনিত সমস্যাহতে পারে, তার পায়ে অথবা বুকে ক্রমাগত দুরুহ যন্ত্রনা হতে পারে । কারণ যদি ধূমপানের কারনে stroke হয় হয়-তা -স মর-ব না, কিন্তু

-স হয়-তা এতটাই Paralysed হতে পারে যে সে নিজের ব্যক্তিগত কাজকর্মও নিজে করতে পা-র না সেক্ষেত্রে, সে ব্যক্তি নিজের পরিবারের কাছে বোঝা হয়ে দাড়তে পারে ।

যদি তিমি দ্রব্যের আসক্তির প্রবনতার জন্য ইহা সেবন বন্ধ করা কঠিন । ইহা পূর্নরূপে বন্ধ করতে পারার আ-গ মানু-ষর দরকার দুই বা তিনবার বন্ধ করার প্র-চেষ্টা করা। পৃথিবীর এমন ক-য়ক লক্ষ -লাক আ-ছ যারা সকলভা-ব ধূমপান বন্ধ কর-ত সমর্থ হ-য়-ছ।

- আমার অন্যকিছু স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় সুঅভ্যাস আমার ধূমপা-নর ক্ষতি পূরন ক-র।  
কিছু-লাক আ-ছ যারা য-থেষ্ট সুষম খাদ্য গ্রহন ক-র এবং নানারক-মর শরীর চর্চা ক-র বা -য়াগব্যায়াম ক-র এবং তারা ম-ন ক-র -সটা তা-দর ধূমপান করার ফ-ল -স ঝুঁকি সৃষ্টি হয় তা কম কর-বা। ধূমপান স্বা-স্ত্যর -য পরিমান ক্ষতি সাধন ক-র তা -কান শরীর চর্চা বা -য়াগ ব্যায়াম বা সুষম খাদ্য গ্রহন ক-র পূরন করা যায় না। এই সকল স্বাস্থ্য অভ্যাস তা-দর স্বা-স্ত্যর উন্নতি ক-র ঠিকই, কিন্তু তা ধূমপা-নর ক্ষতি-ক পূরন কর-ত পা-র না। তুলনা স্বরূপ বলা যায়, শুধুমাত্র প্রচুর পরিমানে ভাত খেলেই, পরিপূর্ণ খাদ্যের অন্যান্য -স ঘাটতি তা পূরন করা সম্ভব হয় না ।

“ আমি দীর্ঘদিনধ-র ধূমপান ক-র আসছি, ক্ষতি যা হবার হ-য়ই -গ-ছ এখন ইহা বন্ধ ক-র কি লাভ হ-ব ?”  
তুমি যত বেশী ধূমপান করবে, তার ক্ষতির মাত্রা ততই বাড়তে থাকবে। তুমি যতদ্রুত ধূমপান বন্ধ করবে তত তাড়াতাড়ি তা সুফল -প-ত শুরু কর-ব, এমনকি -কউ যদি ২০ বছর ব-য়-সও ধূমপান বন্ধ ক-র -সও তার সুফল পা-বা। -সই বয়-সও -স তার ফুসফুস কার্যাবলীর ম-ধ্য উন্নতি লক্ষ কর-ব, তুলনা মূলকভা-ব শ্বাসপ্রশ্বাস নি-ত পার-ব, নি-জ-ক সুস্থ-বাধ কর-ব, ভা-লাভা-ব খা-দ্যের আস্থাদন কর-ত পার-ব এবং এরূপ বিভিন্ন -রাগ ব্যধি যা তার জীব-নর ক্ষতি কর-ত পা-র এবং stroke হবার সম্ভাবনা কমা-ত পার-ব ।

### আ-লাচনা প্রশ্নাবলী ৪:-

১) স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছে তামাকদ্রব্য ব্যবহারের সমস্যা তুলেধরার ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারনগুলি কি কি র-য়-ছ ব-ল তুমি ম-ন কর ?

২) -কউ যদি প্রশ্ন ক-র “আমি য-থেষ্ট আ-লা আছি, -কন আপনি আমা-ক ভীতি প্রদর্শন ক-র-ছন? আমি অনেক বছর ধূমপান করে আসছি এবং আমার কোনও ক্ষতি হয় নাই” আপনার উত্তর কি হবে ?

৩) -কউ যদি ব-ল “আমি এই মুহূ-র্ত ধূমপান বন্ধ কর-ত পারব না, আমি ভীষন চা-প -র-য়ছি, ধূমপান বন্ধ হলে আমার সমস্যাই বাড়বে” তাকে কি উত্ত দিবে ?

৪) তুমি এমন কাউ-ক -চ-না -য ধূমপা-নর ফ-ল ক্ষতিগ্রস্ত হ-য়-ছ ? তুমি কি তার কথা বাকি-দর -শানা-ত চাই-ব ?

৫) ধূমপান প্রসঙ্গে যখন তুমি লোকজনকে কিছু বলবে তখন কি কি প্রতিবন্ধকতার সম্মুখিন হবে বলে মনে কর ?-সই সকল প্রতিবন্ধকতা দূর করার কি উপায় আ-ছ ?

৬) মানুষ-ক ধূমপান বন্ধ কর-ত তুমি কতটা সফল হ-ব ব-ল ম-ন কর ?

৭) এমন কাউ-ক -চ-না -য সকলভাবে ধূমপান বন্ধ করতে পেরেছে ? কোন কোন বিষয়গুলি তাকে ইহা বন্ধ কর-ত সাহায্য ক-র-ছ ব-ল ম-ন কর ?

৮) কি ভা-ব তুমি এমন -কউ -য মদপান ক-র-এচ, বা -য বন্ধু সুলভ নয় অথবা অভব্য তা-ক -বাঝা-ত পার-ব?

এমন -কানও পরিস্থিতি জা নিরাপদ হয় তা-ত নি-জ-ক রক্ষা কর-ব কি ভা-ব ?

-সখান -থকে দূরে সরে যাও, তোমার উর্দ্ধতনকর্মীদের জানাও, কেন তুমি সেই ব্যক্তির কাছে ফিরে যেতে পারছো না তা নিজের দিনপঞ্জীতে লিপিবদ্ধ কর ।



## ৫ Fingers (Importance, Harm, Prize, Roadblocks and Repeat)

**Importance** (গুরুত্ব) ধূমপান বন্ধ করা ব্যক্তিগত ভাবে গুরুত্বপূর্ণ কেন তা ধূমপায়ীকে বলতে বলুন (কেন ধূমপান বন্ধ করা তোমার বেছে গুরুত্বপূর্ণ) ত্যাগ করার যুক্তি যতবেশী ব্যক্তি কেন্দ্রিক হবে, ধূমপান ত্যাগকরাতে অস্বীকার না ততটাই সহজ হ-ব, -সই সকল কারন -যজন্য -লা-ক ম-ন ক-র ত্যাগ করা প্র-য়াজন তা হল

ধূমপান করা ক্ষতি সম্পর্কে অভিজ্ঞতা অর্জন করা এবং স্বাস্থ্যের বিচারে সুস্থ থাকতে চাওয়া, অল্প বয়সে মরতে না চাওয়া, কর্কট -রাগ বা অন্যান্য -রাগ -থ-ক দূ-র থাক-ত চাওয়া, স্ত্রী গর্ভবতী অথবা বা-ড়া শিশু-দর উপস্থিতি, শিশুরা যা-ত -সই অভ্যাস গ-ড় না -তা-ল তা -দখ-ত চাওয়া।

**Harm** (ক্ষতি) একজন ধূমপায়ী-ক ধূমপা-নর ক্ষতিকারক প্রভা-ব কি হ-ত পা-র তা জান-ত চাওয়া। একবার যদি রুগী ক্ষত প্রসঙ্গে সে কি জানল তা বলে, তার ক্ষেত্রে যে বুকি যে সমুহ সবচেয়ে বেশি প্রসঙ্গিক তা নির্দেশ করে ধূমপানের ক্ষতি বিষয়ে তাকে ক্ষেখানোর চেষ্টা করুন। (যেমন পরক্ষধূমপানের বুকি যদি সেই ব্যক্তির বারি-ত শিশুরা থা-ক )। রুগি-ক বলুন -য তামাকদ্রব্য -চবা-নার ফ-ল এই সমস্ত বুকি দূর করা সম্ভব নয়।

### ক্ষতিসমূহের উদাহরণঃ

স্বপ্নমাত্রা ক্ষতি- শ্বাস গ্রহ-নর সমস্যা, বাশি দুগন্ধ; অ-র্থর পরিচয়।

দীর্ঘমাত্রার ক্ষতি - হাট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক, ফুসফুস বা অন্য ক্যানসার (-বসিরভাগ ক্যানসা-রর অ-র্ধক অংশই ঘ-ট ধূমপান থেকে) দীর্ঘ মেয়াদী শ্বাসজনিত সমস্যা, অকাল মৃত্যু (ধূমপায়ীরা অধূমপায়ীর তুলনায় চৌদ্দ বৎসর বাঁ-চ) অক্ষমতা (স্ট্রোক-র প-র বাথরু-ম যাওয়ার মত নিত্য দি-নর কা-জর জন্যও পরিবা-রর সদস্য-দর ওপর নির্ভর করা) পরক্ষধূমপান স্ত্রী এবং শিশু-দর ক্ষতি ক-র শিশু-দর -বশি ও শ্বাসজনিত সমস্যা, গর্ভ জনিত ক্ষতি, স্ত্রীর হৃদ সমস্যা ও ফুসফুস ক্যান্সা-রর বুকিবৃদ্ধি, তামাক -সবন কারী-দর সন্তা-দর ধূমপা-দর ধূমপা-ন আসক্তি করা, জন্মের সময় শিশুর ওজন কম হওয়া থেকে নানা রকম দুর্বলতা সৃষ্টির সম্ভাবনা।

### Prize (পুরস্কার)

ধূমপায়ীরা কা-ছ জান-ত চান তামাকদ্রব্য বন্ধ করার পুরস্কার ও সুবিধা সম-ন্ধ -স কি ম-ন ক-র। একবার যদি রুগী ব-ল -য এই সুবিধা সম্ব-ন্ধ -স কি বু-ঝ-ছ, ধূমপান বন্ধ করার সুবিধা সম্প-র্ক তা-ক -বাঝান। যে সুবিধা গুলি রোগীর পক্ষে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ তার ওপর আলোকপাত করুন।

### Benefits (প্রাপ্ত সুবিধা সমূহ)

স্বা-স্থ্যর উন্নতি, খা-দ্যর স্বাদ গ্রহ-ন উন্নতি দুর্গ-ন্ধর অবসান। -য অর্থ আন্য কা-জ অপচয় হ-ত পারত তার সঞ্চয়, মাসিক ভাবে দৃঢ় ও উন্নত বোধকরা। পরিবারের ক্ষতির দুশ্চিন্তা বন্ধ করা (স্ত্রী ও শিশুদেরচ) যা ধূমপান থেকে হতে পারত, ধূমপানের কারনে অসুস্থ হওয়ার থেকে চিন্তামুক্তি, শিশুদের জন্য একটা দৃষ্টান্ত স্থাপন যা-ত তারা এই কুঅভ্যাস গ্রহন না ক-র, -তামার শিশু-দর স্বা-স্থ্যর উন্নতি।

### Road Blocks (প্রতিবন্ধকতা)

ধূমপান -রা-ধ -য বাধা আস-ত পা-র তা -রাগীর কা-ছ জান-ত চান এবং তা-ক এই সমস্যা সামধা-নর বিষয় কি পরামর্শ -দ-বন তা ভাবুন।

-যমন কিছু সাধারণ প্রতিবন্ধকতা-

প্রত্যাহারের সংকত (নি-কাটিন প্রত্যাহার)

ব্যর্থতার আতঙ্ক ।

সমর্থনের অভাব ।

ধূমপানের আনন্দ ।

হতাশা ।

Repeat (পুনরাবৃত্তি)

Stage-1 'এ' রোগীর সাথে প্রতিকার সাক্ষাত এর সময় পরামর্শদান এর পুরাবৃত্তি হওয়া উচিত। ধূমপায়ীরা যারা পূর্ব-চেষ্টা ক-র ব্যর্থ হ-য়-ছেন তা-দের বলা উচিত -য সাফল্য লা-ভের পূ-র্ব -বশির ভাগ -লা-করাই বারংবার -চেষ্টা ক-র থা-ক ।

পরিশিষ্ট ২ (Breathing technique)

### শ্বাস কৌশল

মধ্যচ্ছদা শ্বাস সবচেয়ে বেশি কার্যকরী পেশী হয়। এটি একটি বৃহৎ, গম্বুজ আকৃতির পেশী বেস এ অবস্থিত ফুসফুস। আপনার পেটের পেশী মধ্যচ্ছদা সরানো এবং আপনি আপনার ফুসফুসে খালি আরো ক্ষমতা দিতে সাহায্য।

মধ্যচ্ছদা শ্বাস আপনি শ্বাস সঠিকভাবে যখন মধ্যচ্ছদা ব্যবহার সাহায্য করা হয়:

- মধ্যচ্ছদা শক্তিশালী করে তোলা
- আপনার শ্বাস হার গতি কমে দ্বারা শ্বাস কাজ কমান
- কমান অক্সিজেন চাহিদা
- শ্বাস কম প্রচেষ্টা এবং শক্তি ব্যবহার করুন

### মধ্যচ্ছদা শ্বাস কৌশল

১. আপনার হাঁটু নিচু এবং আপনার মাথা সমর্থিত সঙ্গে, একটি সমতল বা বিছানায় আপনার পিছনে থাকা।

আপনি একটি ব্যবহার করতে পারেন

আপনার হাঁটু অধীন বালিশ আপনার পায়ে সমর্থন। আপনার উপরের বুকের ঠিক নিচে অন্য এক হাত রাখুন আপনার পাজর খাঁচা। এই আপনি শ্বাস হিসাবে আপনি আপনার মধ্যচ্ছদা পদক্ষেপ মনে করার অনুমতি দেবে।

২. আপনার পেট আপনার হাতের বিরুদ্ধে চলে আসে, যাতে আপনার নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ফেলা। উপর হাত আপনার

বুকে যতটা সম্ভব এখনও থাকা উচিত।

৩. আপনি pursed ঠোঁট মাধ্যমে বাষ্পীভূত করা তাদের অভ্যন্তরস্থ পড়ে, লেট আপনার পেট পেশী আঁট করা। হাত আপনার

উপরের বুকের যতটা সম্ভব এখনও থাকা আবশ্যিক।

আপনি যদি প্রথম মধ্যচ্ছদা শ্বাস কৌশল জানতে হলে আপনি নির্দেশাবলী অনুসরণ করার জন্য, এটা সহজ হতে পারে

প্রথম পাতা দেখানো হয়েছে, শায়িত। আপনার আরো অনুশীলন লাভ হিসাবে, আপনি মধ্যচ্ছদা শ্বাস চেষ্টা করতে পারেন

নিচে দেখানো হয়েছে কৌশল, একটি চেয়ারে বসা।

### একটি চেয়ারে বসে যখন এই ব্যায়াম সঞ্চালন করুন:

১. আপনার হাঁটু নিচু এবং আপনার কাঁধ, মাথা এবং ঘাড় কবে নাগাদ সঙ্গে, আরামে বসুন।

২. আপনার উপরের বুকের এবং শুধুমাত্র আপনার পাজর খাঁচা নীচে অন্য এক হাত রাখুন। এই আপনি মনে করার অনুমতি দেবে আপনার

আপনি শ্বাস ফেলা হিসাবে সরানো মধ্যচ্ছদা।

৩. আপনার পেট আপনার হাতের বিরুদ্ধে চলে আসে, যাতে আপনার নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস ফেলা। উপর হাত আপনার

বুকে যতটা সম্ভব এখনও থাকা উচিত।

৪. আপনি pursed ঠোঁট মাধ্যমে বাষ্পীভূত করা তাদের অভ্যন্তরস্থ পড়ে, লেট আপনার পেট পেশী আঁট করা। হাত আপনার

উপরের বুকের যতটা সম্ভব এখনও থাকা আবশ্যিক।

দ্রষ্টব্য: আপনি একটি বর্ধিত প্রচেষ্টা সঠিকভাবে মধ্যচ্ছদা ব্যবহার করার প্রয়োজন হবে খেয়াল করতে পারেন.  
প্রথমে, আপনি পাবেন  
এই ব্যায়াম করছেন যখন সম্ভবত ক্লান্ত. কিন্তু কারণ ক্রমাগত অনুশীলন, মধ্যচ্ছদা সঙ্গে, এটা রাখা  
শ্বাস সহজ এবং স্বয়ংক্রিয় হয়ে যাবে.

**কিভাবে প্রায়ই এই ব্যায়াম অভ্যাস**, প্রথমে এই ব্যায়াম ৫-১০ মিনিট প্রতিদিন প্রায় ৩-৪ বার অনুশীলন.  
ধীরে ধীরে সময় আপনি এই ব্যায়াম করছেন ব্যয় পরিমাণ বৃদ্ধি.



