



বিস্তারিত তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন

ডাব্লিউবিবি ট্রাস্ট

বাড়ি নং # ৪৯, রোড # ৪/এ, ধানমন্ডি

সাতমসজিদ রোড, ঢাকা-১২০৯

ফোন- ৯৬৬৯৭৮১, ৮৬২৯২৭১

Email: info@wbbtrust.org

Web: www.wbbtrust.org

ফ্যাক্স: ৮৮০-২-৮৬২৯২৭১

জানুন
কিভাবে
ধূমপান
ত্যাগ করবেন



ডাব্লিউবিবি ট্রাস্ট



দি ইউনিয়ন

জানুন
কিভাবে
ধূমপান
ত্যাগ করবেন

প্রথম সংস্করণ
ধারণা এবং ডিজাইন
সাইফুদ্দিন আহমেদ
সৈয়দ মাহবুবুল আলম
বিপ্লব ধর
Debra Efroymsen

দ্বিতীয় সংস্করণ সম্পাদনায়
সাইফুদ্দিন আহমেদ
আমিনুল ইসলাম সুজন
ফিরোজা বেগম

মুদ্রন ও ডিজাইন
আইম্যাক্স ট্রেড
ফোন: ৯৬৬১৩০৪

প্রকাশকাল : জুন ২০০৯ইং
ওয়ার্ক ফর এ বেটার বাংলাদেশ

আপনি কেন ধূমপান ত্যাগ করবেন ?

ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, তা জানা সত্ত্বেও বিভিন্ন কারণে নিয়মিত ধূমপান করে আসছেন। আজ সন্দেহাতীতভাবে প্রমাণিত ধূমপান শুধু আপনাকেই ক্ষতিগ্রস্ত করছে না, ক্ষতিগ্রস্ত করছে আপনার সন্তান, পরিবার, পরিবেশ এবং দেশের।

সমীক্ষায় দেখা গেছে, বিশ্বে ধূমপায়ীদের ৩ জনের মধ্যে ১ জন ধূমপান জনিত রোগে মৃত্যুবরণ করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গবেষণা মতে আগামী ২০৩০ সাল নাগাদ প্রতিবছর পৃথিবীতে তামাকের কারণে ১ কোটি লোক মারা যাবে। যার ৭০ লক্ষই আমাদের মতো উন্নয়নশীল দেশগুলোতে। এছাড়া আগামী ৩০ বছরে বিশ্বব্যাপী তামাকজনিত মহামারীর ফলে ২৫ কোটি শিশু ও কিশোর-কিশোরীর অকালমৃত্যু ঘটবে। ফলে বিশ্বব্যাপী ধূমপানজনিত মৃত্যুর হার এইচআইভি (HIV), যক্ষা, প্রসবকালীন মৃত্যু, যানবাহন দুর্ঘটনা, আত্মহত্যা এবং নরহত্যাসমেত সকল মৃত্যুহারকে ছাড়িয়ে যাবে।

ধূমপানজনিত রোগ হয়তো আপনাকে এখনই মৃত্যু দেবে না, কিন্তু জীবনকে কষ্টদায়ক করে তুলবে। মানুষ জানে ধূমপানের ফলে রোগ হতে পারে। কিন্তু অনুভব করতে পারে না, ধূমপান করলে কি কি কঠিন রোগ হতে পারে। জীবনকে কষ্টদায়ক করতে কেনইবা এ অভ্যাসকে ধরে রাখবেন?



আপনার প্রিয়জন কিংবা সন্তান

আপনি নিশ্চয়ই আপনার প্রিয়জনকে খুব ভালবাসেন। আপনি কি জানেন, আপনার সিগারেটের ধোঁয়া প্রতিনিয়ত আপনার প্রিয়জনকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করছে এবং তাদের ধূমপানজনিত রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকছে। সমীক্ষায় দেখা গেছে, যে সকল মায়েরা ধূমপায়ীদের সাথে বসবাস করে তাদের ফুসফুস ক্যান্সার, গ্তন ক্যান্সার, শ্বাস-প্রশ্বাসে সমস্যা এবং এ্যাজমা হতে পারে।



আপনার শিশু আপনার খুবই প্রিয়। কিন্তু আপনার ধূমপানের ধোঁয়ার কারণে আপনার সন্তানও ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। শিশুদের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক শারীরিক গঠন খুব দুর্বল। ফলে সে হাঁপানী, কান ইনফেকশন, ঘনঘন অসুস্থতা, শ্বাস-প্রশ্বাসের অসুবিধাসহ বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হতে পারে। শিশুরা অনুকরণ প্রিয়, আপনার ধূমপান আপনার শিশু সন্তানকে ধূমপান করতে অনুপ্রাণিত করতে পারে। শিশুরা প্রথমে পরিবারের লোকজনকে অনুকরণ করে, এ ক্ষেত্রে সে হয়তো অনুকরণ করবে আপনার ক্ষতিকর এই বদভ্যাসটিকে, যা আপনারও কাম্য নয়। তাছাড়া শিশুদের আড়ালে ধূমপান করে থাকলে আপনার শরীরের কাপড় ও মাথার চুল ধূমপানের ২ ঘন্টা পরও এর ক্ষতিকর উপাদানগুলো বহন করে বেড়ায়। যা শিশু ও গর্ভবতী মায়েরদের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর। সুতরাং প্রিয়জনের আড়ালে ধূমপান করলেও তাদের বিপদের কারণ হয়ে থাকে।

আপনার দেশ এবং পরিবেশ

এক গবেষণায় বলা হয় ধূমপানজনিত কারণে রোগগ্রস্থদের মাত্র ২৫ ভাগ যদি সরকারি হাসপাতালে স্বাস্থ্যসেবা বা চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করে তবে এ জন্য সরকারের স্বাস্থ্যখাতে বাৎসরিক ব্যয় ১১০০০ কোটি টাকা। যা তামাক খাত থেকে প্রাপ্ত রাজস্বের বিত্তপেরও বেশি। শুধু ধূমপানজনিত রোগের কারণে বাংলাদেশে প্রতিবছর স্বাস্থ্যখাতে ব্যাপক অর্থ খরচ হচ্ছে। এছাড়া বাংলাদেশ কৃষি নির্ভর একটি দেশ এবং জনসংখ্যা অনুপাতে আমাদের খাদ্য ঘাটতি রয়েছে। এ অবস্থায় যে সকল কৃষি জমিতে তামাক চাষ হয় সে সব জমিতে তামাক চাষ বন্ধ করে খানসহ খাদ্যাশস্য উৎপাদন করা যায়।

৩২টি দেশের উপর পরিচালিত গবেষণায় দেখা যায় যে, তামাক উৎপাদনের জন্য উক্ত দেশ সমূহের বন উজার হয়ে যাচ্ছে। আর এই ৩২টি দেশের মধ্যে বাংলাদেশের অবস্থান তৃতীয়। রৌদ্রে তামাক পাতা শুকানোর মতো সময় এবং ধৈর্য্য তামাক কোম্পানীর নেই। তারা একটি ঘরে কাঠ দিয়ে আঙন করে তামাক পাতা শুকিয়ে থাকে। দেশে প্রতিবছর ৯ হাজার হেক্টর বন উজার হয়ে যাচ্ছে, তার মধ্যে ৩০% এর বেশী শুধু তামাক শুকানোর জন্য ব্যবহৃত হচ্ছে।



তামাক চাষ আমাদের কৃষি, পরিবেশ, অর্থনীতির জন্যও ক্ষতিকর। যে জমিতে তামাক চাষ হয় সে জমি একটি নির্দিষ্ট সময় পর উৎপাদন ক্ষমতা হারায়। এ জন্য প্রচুর কীটনাশক ও সার প্রয়োগ করতে হয়। যা পরিবেশের উপর নীতিবাচক প্রভাব ফেলে। এছাড়া তামাক পাতা পোড়ানোর সময় এলাকার বাতাস দূষিত হয়ে পড়ে। যা হাঁপানি, যক্ষ্মা, শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। তামাক চাষের সঙ্গে জড়িত কৃষক-কৃষাণীদের বার্জাজ ডিজিজ (পায়ের পচন রোগ) নামক ভয়াবহ কঠিন রোগ দেখা দেয়। যা মানুষকে অকালে পঙ্গু করে তোলে।

ধূমপানের ফলে ধূমপায়ী খুব সহজে রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ছে। ফলে দেশ হারাচ্ছে কর্মক্ষম জনশক্তি, সাথে সাথে দেশকে বহন করতে হচ্ছে রোগাক্রান্ত ব্যক্তির চিকিৎসা খরচ। এছাড়াও দেশের বাইরে থেকে তামাক আমদানীর ফলে দেশ থেকে বিপুল পরিমাণে বৈদেশিক মুদ্রা চলে যাচ্ছে। ফলে স্বাস্থ্য ও অর্থনীতি উভয় দিকেই দেশকে ক্ষতিগ্রস্ত হতে হচ্ছে।

এছাড়া ধূমপায়ীরা প্রতিদিন কত প্যাকেট, কার্টুন এবং সিগারেটের পরিত্যক্ত অংশ ফরতর ফেলে দিচ্ছে। এসব ময়লা কোথায় জমা হয়? রাস্তায়, পুকুরে, ড্রেনে, জমিতে কিংবা নদীতে, যা পরিবেশের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।



ধূমপানের ফলে কি কি অসুবিধা হয় ?

ধূমপানের ফলে শরীরের অনেক ধরনের ক্যান্সার হয়। সবচেয়ে বেশি হয় ফুসফুস ক্যান্সার। এ ক্যান্সারে মৃত্যুবুঁকিও সবচেয়ে বেশি। ফুসফুস ক্যান্সারের জন্য দায়ী ধূমপান। এছাড়া মুখের ক্যান্সার, পাকস্থলী ক্যান্সার, ত্বাভার ক্যান্সারও ধূমপানজনিত উল্লেখযোগ্য ক্যান্সার। ধূমপানের ফলে আরও যেসব সমস্যা হয়:

- উচ্চ রক্ত চাপ বৃদ্ধি পায়।
- দাঁতে কালো দাগ পড়ে এবং মুখে বিশ্রী দুর্গন্ধ হয়।
- ঘুম এবং ক্ষুধা কমে যায়।
- শরীরের ওজন কমে যায় এবং কাশি হয়।
- শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা হয়।
- স্বাভাবিক রক্ত চলাচল ব্যাহত এবং শরীরে হাত পায়ের পচন রোগ বেড়ে যায়।
- কর্মক্ষমতা এবং যৌনশক্তি হ্রাস পায়।

- রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কমে যাওয়ার ফলে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক এর ঝুঁকি অনেক বেড়ে যায়।
- দৃষ্টিশক্তি লোপ পায় এবং অন্ধত্ব বয়ে আনে।
- শিশুদের কানে পচা রোগ, হাঁপানী ও চর্মরোগ দেখা দেয়।
- পেপটিক আলসার দেখা দেয়।
- মহিলাদের অকাল গর্ভপাত, কম গুজনের শিশুর জন্ম বা মৃত শিশু জন্মলাভ করে।

এছাড়াও তামাকে রয়েছে ৪০০০ এর বেশী রাসায়নিক পদার্থ। এর মধ্যে অন্তত ৪৩ টি ক্যান্সার সৃষ্টির সাথে জড়িত। এগুলো শুধু ৯৫% ফুসফুস ক্যান্সারের জন্যই দায়ী নয় বরং আমাদের দেশের সমস্ত ক্যান্সারের ৪০/৪৫ ভাগ এর জন্যই দায়ী। এ রাসায়নিক পদার্থের দ্রব্যত্বের মধ্যে দুটি মারাত্মক পদার্থ রয়েছে যার একটির নাম কার্বন মনোক্সাইড ও অন্যটির নাম নিকোটিন। কার্বন মনোক্সাইড আমাদের দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণ শক্তিকে অবদমিত করে এবং আমাদের বিচার বুদ্ধির বিনাশ ঘটায়। নিকোটিন আমাদের দেহের হৃদযন্ত্রের মারাত্মক ক্ষতি ভেঁকে আনে। যার ফলে হৃদরোগ, স্ট্রোক এর ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

ধূমপান ত্যাগে কিভাবে লাভবান হবেন

- * ধূমপান ত্যাগের ফলে ব্যয়বহুল ও ক্ষতিকারক অভ্যাস হতে মুক্ত হতে পারবেন।
- * আপনার প্রতি সপ্তাহে প্রায় ১০০-১৩৫ টাকা সাশ্রয় হবে।
- * আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক হবে।
- * আপনার দাঁত ও হাত পরিষ্কার থাকবে।
- * যখন সিঁড়ি ব্যবহার করবেন অথবা সৌঁড়াবেন শ্বাস-প্রশ্বাস বহুলাংশে স্বাভাবিক থাকবে।
- * আপনার স্বাস্থ্য ভাল থাকবে। আপনিই আপনার মৃত্যুর কারণ হবেন না।
- * সিগারেটের ধোঁয়া এবং ছাই দ্বারা দূষিত হবে না আপনার অফিস কিংবা ঘর।
- * আপনার নিকটজন আপনার দ্বারা ক্ষত্রিগস্ত হবে না।

- * আপনার ধূমপানজনিত সর্দি, কাশি, যৌনক্ষমতা হ্রাস এবং অন্যান্য রোগব্যাদি হবার সম্ভাবনা কমে যাবে।
- * আপনি ধূমপানজনিত ক্ষতি হতে মুক্ত হতে পারবেন।



আপনার অর্থ

আপনি হয়তো ভাবছেন ধূমপানে খুবই অল্প টাকা খরচ হচ্ছে। কিন্তু ভাল করে লক্ষ্য করলে দেখবেন ধূমপানের ফলে অল্প অল্প করে বিরাট অংকের টাকা চলে যাচ্ছে আপনার পকেট থেকে। ধূমপান একটি ক্ষতিকর অভ্যাস যা কোন সুখের ভবিষ্যতের নিশ্চয়তা নয় বরং স্বাস্থ্যহানি ও অমঙ্গলের হাতছানি।

আপনি ইচ্ছা করলে ধূমপান ত্যাগ করে এ টাকাগুলো জমিয়ে ভাল কিছু ক্রয় করতে পারেন। আপনার প্রিয়জন এবং পরিবারের জন্য খুলে নিতে পারেন সঞ্চয়ী হিসাব। যা ভবিষ্যতের জন্য মঙ্গলজনক। যদি আপনি প্রতিদিন এক প্যাকেট সিগারেট না কিনেন, তাহলে আপনার সঞ্চয় হবে:

ব্র্যান্ড	দিন	মাস	বছর
BENSON	৫৫	১,৬৫০	১৯,৮০০
NAVY ১৯	১৯	৫৭০	৬,৮৪০
555	৫৫	১,৮০০	২১,৬০০
GOLDLEAF	৪০	১,২০০	১৪,৪০০
STAR	২০	৬০০	৭,২০০
SCISSORS	২০	৬০০	৭,২০০
আপনার ব্র্যান্ড			



ধূমপানে নেশা

ধূমপান এক ধরনের নেশা। নিকোটিনের আসক্তির কারণে আপনি প্রতিনিয়ত ধূমপান করে থাকেন। নিয়মিত ধূমপানের ফলে শরীরে এক ধরনের তড়ানার সৃষ্টি হয়ে থাকে। শারীরিক ও ব্যবহারগত আচরণ ছাড়াও মনোক্রিয়াশীল মাদকের উপর মান-নির্ভর করে দেখা গেছে যে হেরোইন, কোকেন, এলকোহল, কেফিনের চেয়ে নিকোটিনের প্রভাব অনেক বেশী। সিগারেটের মাধ্যমে নিকোটিন গ্রহণের ফলে মস্তিষ্কের নিকোটিন গ্রহণকারী কোষের সংখ্যা বেড়ে যায় এবং মস্তিষ্কের গঠনগত পরিবর্তন ঘটায়। ফলে ধূমপায়ী ধূমপানের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে।



আপনি এখনও কেন ধূমপান ত্যাগ করেননি।

ধূমপানের ফলে যে সমস্ত শারীরিক ক্ষতি হয় সে সম্পর্কে জানা স্বত্বেও আপনি ধূমপান ত্যাগ করছেন না বা ত্যাগ সম্পর্কে ভাবছেন না অথবা ত্যাগ করতে বিফল হয়েছেন। আসুন আমরা দেখি ধূমপান ত্যাগ না করা বা ত্যাগে বিফলতার পিছনে অধিকাংশ ধূমপায়ীরা কি কি সমস্যা দেখিয়ে থাকেন। সেই সাথে এ সকল সমস্যা হতে মুক্ত হতে আবারও চেষ্টা করি।

আমি অনেক চেষ্টা করেছি কিন্তু এর আকাঙ্ক্ষা খুবই তীব্র
যার ফলে আমার পক্ষে ত্যাগ করা সম্ভব হচ্ছে না।

একথা সত্য, ধূমপান ত্যাগ করার পর প্রথম প্রথম ধূমপানের প্রচণ্ড ইচ্ছে হবে, কেননা শরীর ও মন এ নেশা গ্রহণে অভ্যস্ত ছিলো। কিন্তু আপনার এ সমস্যা থাকবে না, যদি আপনি একজন সত্যিকার দৃঢ়চেতা মানুষের মতো এ আকাঙ্ক্ষাকে প্রশ্রয় না দেন এবং ১টি সিগারেটও গ্রহণ না করেন।

আমি সবসময় মানসিক চাপে থাকি
আর ধূমপানের ফলে মানসিক প্রশান্তি খুঁজে পাই

ধূমপান একটি শারীরিক অভ্যাস মাত্র। মানসিক চাপের সময়গুলোতে ধূমপান করে আপনি একে অভ্যাসে পরিণত করছেন। আপনি লক্ষ্য করলে দেখবেন অনেক লোক প্রচণ্ড মানসিক চাপের সময় দাঁত দিয়ে নখ কাটে কিংবা মাথায় অহেতুক হাত বুলায়। অবশ্যই এর সাথে মানসিক দুশ্চিন্তা দূর হবার কোন যোগাযোগ নেই। এ একটি শারীরিক বদভ্যাস মাত্র।



হ্যাঁ আমি এক সময় ছাড়ব

যদি আপনি এরকম ভেবে থাকেন তাহলে এখনই একটি দিন ঠিক করুন। যেহেতু আপনি মানসিক চাপের সময় ধূমপান ত্যাগ করার জন্য সঠিক সময় বেছে নিন, এমন একটি সময় যখন আপনি কঠিন মানসিক চাপে থাকেন না। কিন্তু মনে রাখবেন তা যেন খুব তাড়াতাড়ি হয়। কেননা জীবনে নানান ঝামেলা থাকবেই আর ঝামেলা মুক্ত হবার চিন্তা করলে আপনি কখনো ধূমপান ত্যাগ করতে পারবেন না।

আপনার এই অনির্দিষ্ট ধূমপান ত্যাগের ভাবনার ফলে একসময় আপনার পক্ষে তা ত্যাগ করা কঠিন হয়ে পড়বে। কেননা দীর্ঘ দিনের এই বদভ্যাস নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। আর দীর্ঘদিনের ধূমপান আপনাকে শারীরিকভাবে (ফুসফুস, হৃৎপিণ্ড, দাঁত, রক্ত সঞ্চালন, হার্ট) অনেক বেশি ক্ষতিগ্রস্ত করবে। তাই এর জন্য নিজেরই সময় তৈরী করে নিতে হবে।



আমি আমার জীবনের আনন্দ হারাতে

একটু ভেবে দেখুন অধূমপায়ীরা কি আনন্দ করে না? ধূমপান করে আপনি বরং শারীরিক ক্ষতির মাধ্যমে আপনার আনন্দের সমস্তকে কমিয়ে দিচ্ছেন। আপনি ধূমপান করে যে আনন্দ লাভ করেন ধূমপান ত্যাগ করে আরও অনেক বেশী আনন্দ পাবেন। কেননা প্রথমত সুস্থ থাকবেন, সাথে সাথে অর্থ এবং আত্ম নিয়ন্ত্রণসহ শক্তি ফিরে পাবেন।



ধূমপান ত্যাগে আমার মানসিক পরিবর্তন পরিবারের উপর খারাপ প্রভাব ফেলবে

আপনি হয়ত ভাবছেন ধূমপান ত্যাগ করলে আপনার মেজাজ খিটখিটে হবে এবং আপনি পরিবারের সদস্যদের সাথে দুর্ব্যবহার করবেন। আপনার সাথে পরিবারের সদস্যদের সম্পর্কের অবনতি ঘটবে। আপনি যদি এরকম ভেবে থাকেন, সত্যিই তা প্রশংসনীয়। কেননা আপনার পরিবারের জন্য আপনার ভালবাসা আছে। কিন্তু আপনার এ স্বল্প সময়ের খারাপ ব্যবহার আপনার পরিবারের জন্য আশীর্বাদ বয়ে আনবে।

- আপনার প্রিয়জন বিবাক্ত বাতাস গ্রহণ হতে মুক্ত হবে।
- ধূমপানের পিছনে আপনার যে অর্থ ব্যয় হতো তা আপনার পরিবারের জন্য খরচ করতে পারবেন।
- আপনার সন্তান আপনার এ বদভ্যাস অনুকরণ করবে না।

আপনার ধূমপান পরিবারের জন্য মঙ্গলজনক নয়, আপনি ধূমপান ত্যাগে আপনার পরিবারের নিকট সহযোগিতা চান।

আমার পক্ষে সিগারেট ছাড়া সম্ভব নয়

চেষ্টা করলে অবশ্যই সম্ভব। আপনি হয়তো পূর্বের চেষ্টায় অসফল হয়েছেন। কিন্তু আপনাকে ততবার চেষ্টা করতে হবে যতক্ষণ না আপনি সাফল্য লাভ করেন। আপনার স্বাস্থ্য ও পরিবারের কথা একটু ভেবে দেখুন। ধূমপান একসময় না একসময় আপনার শারীরিক ক্ষতির কারণ হবে। যা আপনার পাশাপাশি আপনার পরিবারকেও জোগাবে। ধূমপান ত্যাগের সিদ্ধান্ত কেউ কেউ একদিনেই নিতে পারেন আবার কারণ কারণে জন্ম তা সময় সাপেক্ষ। সবচেয়ে বড় কথা আপনি কি সত্যিই ধূমপান ত্যাগ করতে আগ্রহী? যদি উত্তর হ্যাঁ হয়, তাহলে সে সিদ্ধান্তই আপনাকে ধূমপান ত্যাগে সহায়তা করবে। ধূমপান ত্যাগ করতে মনকে তৈরী করুন। আপনিও পারবেন।



আমি জানি কেউ কেউ অনবরত
ধূমপান করেও অনেক বছর বাঁচে

হ্যাঁ এ কথা সত্য। তবে সব ক্ষেত্রে নয়। মানুষ ঐ রকম দুই এক জনের কথা বলে যারা ঐ পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে। মানুষ তাদের সম্পর্কে বলে না, যারা ধূমপানের কারণে অল্প বয়সে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন রোগে ধুঁকে ধুঁকে মারা যায়। সমীক্ষায় দেখা যায় যে, ৩ জন ধূমপায়ীর মধ্যে একজন ধূমপানজনিত রোগে মৃত্যুবরণ করে। অধিকাংশ লোকের ধূমপানজনিত মৃত্যুর ফলে জীবনের ১০-১৫ বছর অগ্রয়োজনীয় থেকে যায়।

আমি একজন শৌখিন ধূমপায়ী

মনে রাখবেন প্রতিটি সিগারেট স্বাস্থ্যের ক্ষতি করছে। এভাবে ধূমপানের ফলে আপনি হয়তো এক সময় নিয়মিত ধূমপায়ীতে পরিণত হবেন। যা আপনার জন্য মঙ্গলজনক নয়। তবে আপনার পক্ষে সহজেই ধূমপান ত্যাগ করা সম্ভব।

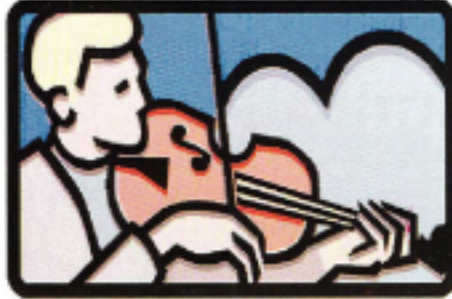


আমি দামী সিগারেট / লাইট সিগারেট পান করি

একটি কথা জেনে রাখুন সব সিগারেটই ক্ষতিকর। “হালকা” এবং “কোমল” এই প্রতিশব্দগুলো ব্যবহার করে এইসব ব্যক্তের সিগারেটকে স্বাস্থ্য সম্মত বলে চালাবার প্রচেষ্টা প্রকারান্তরে মানুষকে বোকা বানানোর সামিল। বস্তুতঃ প্রচলিত সিগারেটের চেয়ে “লো-টার”(low tar) সিগারেটে ন্যূনতম সুবিধা নেই। সেহে কাঙ্ক্ষিত পরিমাণ নিকোটিন সরবরাহ করার জন্যই ধূমপায়ীরা সচেতন বা অসচেতনভাবে ধূমপান করে থাকেন। ধূমপায়ীরা খোঁয়ার পরিমাণ বাড়ানোর জন্য টোট অথবা আঙ্গুলের দ্বারা ফিল্টারের ছিদ্রগুলো নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করেন। আদতে হালকা ব্যাকট-এর সিগারেটগুলোতে সাধারণ সিগারেটের সমপরিমাণ নিকোটিন ও টার থাকে। ধূমপানে উদ্ভূত করার লক্ষ্যে লাইট সিগারেট তামাক কোম্পানীগুলোর প্রচারনার কৌশলমাত্র। সিগারেট শুধুমাত্র প্যাকেটে থাকাই নিরাপদ। মনে রাখবেন ১০০ তলা থেকে নিচে পড়া আর ৫০ তলা থেকে নিচে পড়ার ক্ষতি সমান।

তৈরী হোন ত্যাগ করতে

পূর্ববর্তী দুটি অংশে আমরা উপস্থাপন করেছি আপনি কেন ধূমপান ত্যাগ করবেন এবং এখনও কেন ধূমপান ত্যাগ করতে সমর্থ হননি। এ পর্যায়ে আমরা আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করতে সহযোগিতা করবো। এ পুস্তিকার পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করতে শুরু করুন। মনে রাখবেন আপনি একটি প্রতিষ্ঠিত বদভ্যাসকে ত্যাগ করতে যাচ্ছেন। তাই এক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশী প্রয়োজন আপনার দৃঢ় মনোবল। স্থির করুন আপনার মনকে এবং প্রতিজ্ঞা করুন যে করেই হোক ধূমপান ত্যাগ করবেন, মুক্ত হবেন এই বদভ্যাস থেকে।



প্রতিনিয়ত অভ্যাসে বিরত দিন

একটু ভেবে দেখুন, আপনার ধূমপানের অভ্যাসের সাথে সময় ও স্থানের একটি নিবিড় যোগাযোগ রয়েছে। অর্থাৎ কোন একটি নির্দিষ্ট স্থান বা সময়ে আপনি ধূমপান করেন। তাই প্রথমে আপনাকে এই যোগাযোগ ভাঙতে হবে। যদি এই যোগাযোগ ভাঙতে পারেন, তাহলে ধূমপান ত্যাগে আপনি অনেকখানি সফলতা অর্জন করবেন। একটু বসুন এবং ভাবুন। কখন, কোথায় আপনি ধূমপান করেন। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে

১) আপনি নাস্তার পর সিগারেট খান? না কাজের অবসরে?

২) যখন আপনি টিভি দেখেন? না বন্ধু বান্ধবের আড্ডায়?

যে যে মূহুর্তে আপনি সিগারেট গ্রহণ করেন সে স্থান ও সময়গুলো চিহ্নিত করে রাখুন। আর মনে মনে ভেবে রাখুন ঐ সময় ধূমপানের নেশা পেলে কি করবেন? বেছে নিতে পারেন ঐ সময়ের জন্য সুবিধাজনক কাজটি। প্রতিনিয়ত সিগারেট গ্রহণের ফলে আপনার হাত এতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে, তাই এমন কিছু করুন যা আপনাকে সরাসরি ভাবায় এবং হাতকে কাজ করায়, চিন্তাকে অন্য পথে পরিচালিত করে। আপনার ধূমপানের সময়টি যদি সকাল বেলায় ছুঁ থেকে উঠেই হয়, তাহলে ব্যায়াম করতে পারেন, গান শুনতে পারেন, অথবা পানীয় বা খাদ্য গ্রহণ করতে পারেন। যখন ধূমপান ত্যাগের চেষ্টা শুরু করবেন তখন নিম্নোক্ত বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ্য রাখবেন—



হাতের কাছে সিগারেট ও দিয়াশলাই রাখবেন না।

যদি ভেবে থাকেন আপনি ২/১টি করে পর্যায়ক্রমে সিগারেট ছাড়বেন— তাহলে তা শুরু করুন। যে সময় ও স্থানগুলোতে সিগারেট প্রয়োজন হয় সেখানে সিগারেট গ্রহণের পরিমাণ কমিয়ে আনুন। অনুগ্রহ করে এই প্রক্রিয়া ১/২ সপ্তাহের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন এবং কোনভাবেই একে বেশী সময় দীর্ঘায়িত হতে দেবেন না। তাহলে আপনি আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে যাবেন।

বন্ধু, পরিবার বা প্রিয়জন হতে সহায়তা পেতে চেষ্টা করুন

ধূমপান একটি বদভ্যাস। পরিবার বা বন্ধুদের অনেকেই তা পছন্দ করেন না। তাই আপনি যদি কারো কাছে ধূমপান ত্যাগ করতে সহযোগিতা চান তাহলে অবশ্যই অনেকে আপনাকে সহযোগিতা করবে।

- আপনি আপনার নিকটজন যেমন বন্ধু, প্রিয়জন, সন্তান, পরিবারের কাছ থেকে সহায়তা পাবার চেষ্টা করুন।



- নিকটজনদের সাথে কথা বলুন। আপনি কি করতে যাচ্ছেন, কেন তা বলুন এবং সে সাথে তাদের সহায়তা নিন।
- কারো সাথে বাজি ধরে নিতে পারেন যে, একটা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই আপনি ধূমপান ত্যাগ করবেন। অথবা অন্যের সাথে প্রতিযোগিতা করতে পারেন কে আগে ধূমপান ত্যাগ করতে পারে। ধূমপান ত্যাগে অন্যকে উৎসাহিত করুন।
- আপনার ধূমপায়ী বন্ধুদের বলুন আপনি ধূমপান ত্যাগ করার চেষ্টা করছেন এবং তারা যেন আপনাকে সিগারেট না দেন। আপনি মনে মনে সম্ভাব্য প্রতি উত্তর ভেবে রাখুন যখন তারা ধূমপান করতে বলবে।

ধূমপান ত্যাগের বিষয়টি একদিকে যেমন চ্যালেঞ্জ তেমনি আনন্দদায়কও, কেননা এটি একটি বদভ্যাস ত্যাগ। আপনি একে আনন্দের সাথে গ্রহণ করুন।

ত্যাগ করুন একটি বিশেষ দিন

যদি আপনি ভাবেন যে, আর কখনোই ধূমপান করবেন না তাহলে এটা আপনার জন্য একটি মানসিক চাপ হতে পারে। সুতরাং প্রতিদিনের শুরুতে এ সিদ্ধান্ত নিন আজকে আর সিগারেট খাবেন না। আর আপনার এই প্রতিজ্ঞাকে অক্ষুণ্ন রাখুন। বিশেষ দিন হিসাবে বেছে নিন এমন একটি দিন যখন আপনার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি থাকে না। যেমন: আপনার/ আপনার সন্তানের/ প্রিয়জনের জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী অথবা কোন উৎসব। প্রথম দিনটিকে একটি বিশেষ দিন হিসেবে গড়ে তুলুন। আপনার প্রতিদিনের অভ্যাসের বিপরীত কিছু করুন। হয়ত ঐদিন সকাল বেলা অন্যদিনের তুলনায় অতিরিক্ত সময় বিছানায় অথবা খুব ভোরে বিছানা ছেড়ে উঠুন। লম্বা একটা গোসল দিন। সকালে বিশেষ একটা নাস্তা করুন অর্থাৎ যা আপনার সবচেয়ে বেশি পছন্দের। দিনের শেষে নিজেকে পুরস্কৃত করুন সারাদিন ধূমপান না করার জন্য। অথবা আপনি সারাদিন ধূমপান না করে জমানো টাকায় ফুল, বই কিনে প্রিয়জনকে উপহার দিন। আপনার প্রিয়জন যেমন আনন্দ পাবে তেমনি আনন্দিত হবেন আপনিও। যা আপনার ধূমপানের তৃষ্ণা থেকে অনেক বেশি আনন্দদায়ক। সারাদিন ধূমপান না করার জন্য নিজেকে একজন অধূমপায়ী ভাবুন।



আপনার দৈনিক রুটিনে পরিবর্তন আনুন

আপনার রুটিনে পরিবর্তন করুন, যাতে আপনি সে সময়টা এড়াতে পারেন যে সময় আপনাকে ধূমপানে তীব্র তাড়া দেয়। আপনার সেই মূর্ত্তগুলো এড়িয়ে চলতে হবে। যতক্ষণ না আপনার মনে ধূমপানের নেশার বিরুদ্ধে ভাল প্রতিরোধ গড়ে ওঠে।



অন্য কিছু করুন

আপনার তীব্র ধূমপানের নেশা অনুভব হলেই জরুরীভাবে অন্য কিছু করুন। কোথাও বসে যখনই সিগারেটের কথা মনে হবে, তখনই আপনার সর্তক হওয়া প্রয়োজন। কেননা আপনি সত্বেত ধূমপান ছেড়ে দিয়েছেন। সে সময়গুলোতে চিন্তার পরিবর্তনের জন্য আপনি ভাবুন আপনার পরিবার, সন্তান অথবা প্রিয় মানুষটির কথা। ভাবুন ফেসে আসা সুন্দর কোন সুখময় স্মৃতি যা রোমন্থন করতে আপনার অসম্ভব ভাল লাগে।

যদি তারপরও আপনার নেশা হয়, তবে অন্য কিছু করুন যাতে আপনি নেশার বিরুদ্ধে সহজে প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারেন। প্রথমত কিছু দিন নিজেকে ফাঁকি দেবার কৌশল অবলম্বন করুন। যেমন নেশা পাওয়া মাত্রই কোন বস্তুকে চিঠি লিখতে পারেন, ছবি আঁকতে পারেন, নিজের আসবাবপত্র গোছাতে পারেন, পরিবারের ছোট বাচ্চা কিংবা সন্তানের সাথে খেলতে পারেন, প্রিয় শিল্পীর গান শুনতে পারেন।

যদি আপনি অফিসে থাকেন তাহলে জমানো কাজ করুন, অথবা সহকর্মীর সাথে কথা বলুন।



আপনার নেশা কাটানোর জন্য আপনি কিছু চিবিয়ে খেতে (আদা, পাজর, দারুচিনি) পারেন। যখনই আপনার সিগারেট খেতে ইচ্ছে হবে এক গ্লাস পানিও পান করতে পারেন।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বেশী সময় থাকবে না

ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সময় আপনার কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। মনে রাখবেন আপনি প্রতিদিন নির্দিষ্ট পরিমাণ তামাক গ্রহণ করেছিলেন। আর আপনার শরীর প্রতিদিন নিকোটিন গ্রহণে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছিল। প্রথমে আপনি হয়তো উত্তেজিত হয়ে পড়বেন, আপনি হয়তো কোন কাজে মনোযোগ দিতে পারবেন না। আপনার মন অস্থিতিশীল অবস্থায় থাকবে। কখনো আনন্দ পাবেন আবার কখনো দমে যাবেন। আপনার পেটের পীড়া হতে পারে এবং আপনার কাশি হতে পারে কেননা আপনার ফুসফুসে জমা বিঘাত দ্রব্যগুলো এসময় পরিষ্কার হবে। যদি আপনার এই সমস্যা দেখা দেয় তাহলে আপনি ভয় পাবেন না। ধূমপান না করার ফলে এ সমস্যা হবে এবং অল্প দিনের মধ্যে তা সেরে যাবে।

কয়েক সপ্তাহের মধ্যে অন্যান্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সেরে যাবে। যদি এগুলো সারতে খুব বেশী সময় নেয় তাহলে আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

কোন অসুবিধার সন্মুখীন হওয়া ছাড়া অনেকেই ধূমপান ত্যাগ করেছেন। আপনার কোন সমস্যা নাও হতে পারে।

যখন আপনি ত্যাগ করেছেন.....

অভ্যাসটিকে ধরে রাখুন

আপনাকে উৎসাহের সাথে ধূমপান ত্যাগ করতে হবে। পূর্ণরায় আবার ধূমপান শুরু করবেন না। আয়নার দিকে তাকিয়ে চর্চা করুন এবং বলুন ধন্যবাদ, আমি আর ধূমপান করি না। এর ফলে আপনি প্রতিরোধ করতে পারবেন ধূমপানকারীদের, যারা আপনাকে ধূমপান করাতে চায়। তারাও তাদের অভ্যাসের জন্য অস্থিতি অনুভব করবে। আপনাকে যদি কেউ ধূমপান করতে বলে তাহলে তাকে বলুন, আমি ধূমপান ত্যাগ করেছি এবং আপনি ধূমপান ত্যাগ করতে চাইলে আমি আপনাকে সাহায্য করতে পারি। ধূমপান ত্যাগের ফলে আপনি কিভাবে লাভবান হয়েছেন তাও তাদের বলতে পারেন।

নিজেই কোন কাজে ব্যস্ত রাখুন। ঘর পরিষ্কার করুন, ঘরের সাজসজ্জা করুন। এমন স্থানে যান যেখানে ধূমপানের চিন্তা আসবে না। খেলতে পারেন যেকোন খেলা, হাটার জন্য যেতে পারেন, দৌড়াতে পারেন অথবা আপনার পরিবারের সদস্যদের নিয়ে বেড়াতে পারেন।

মনে রাখবেন ধূমপান ত্যাগের ফলে আপনি নিজেই লাভবান হবেন। আপনার জামা কাপড়ে তামাকের গন্ধ থাকবে না, দাঁত ও হাতের দাগ কমে যাবে। আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক হবে। আপনার অনেক টাকা সাশ্রয় হবে। সর্বোপরি আপনার সুস্থ সবলভাবে বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।



আরাম করুন

আপনি যখন বেশী অস্থিরতায় ভোগেন তখন বন্ধু অথবা পরিবারের কারও সাহায্যে মাথা ম্যাসাজ করাতে পারেন এবং আপনিও তাদের মাথা ম্যাসাজ করে দিতে পারেন। এতে আপনার ভাল লাগবে। নিরিবিলাি রুমে বসুন, আপনার চোখ বন্ধ করুন, শ্বাসপ্রশ্বাস গভীরে শুরু করুন এবং আপনার মন থেকে অন্য সব চিন্তা খেঁড়ে ফেলুন। মনে মনে ভাল লাগে এমন কিছু ভাবুন।



একেবারে ত্যাগ করুন

আপনি হয়তো ভাবছেন কামেলা শেষ। কিন্তু না একেবারে শেষ করতে হলে আপনাকে আরো কিছুদিন সতর্ক থাকতে হবে। এজন্য প্রয়োজন আপনার নিকটজনের সহযোগিতা, ধূমপায়ীদের আভা পরিহার করে নিজেই আত্মবিশ্বাসী ও বৈধবিশীল হিসেবে গড়ে তুলুন। যা আপনার পক্ষেই সম্ভব।



এ কাজ কখনও করবেন না

ধূমপান ত্যাগ করার পর আপনি যদি মনে করেন এটা ত্যাগ করা খুব সহজ এবং ভাবছেন এখন ২/১ টি সিগারেট খেতে পারি এবং আমি ইচ্ছে করলে যে কোন মুহূর্তে ত্যাগ করতে পারি। দয়া করে আপনি এ কাজ করবেন না। কেননা পরবর্তী সময়ে ধূমপান ত্যাগ করতে হয়তো সহজ হবে না। এসময় আপনার মনে হতে পারে একটি সিগারেট এমন কোন ক্ষতিকর নয় অথবা আমি ততক্ষণ অপেক্ষা করব যতক্ষণ না আরোগ্যের পথ পাই। মনে রাখবেন ধূমপান থেকে মুক্তির কোন যাদুকরি পথ নেই। এটা নির্ভর করবে আপনার উপর। আপনিই পারেন এ অভ্যাসে বিরতি দিতে।



নিজেকে ব্যবহার করুন

ধূমপান ত্যাগের পর প্রতিদায়িত্ব ধূমপানের ইচ্ছে হতে পারে দীর্ঘদিন লালিত অভ্যাসের কারণে। রক্তে নিকোটিনের প্রভাব দূর না হওয়া পর্যন্ত ধূমপায়ী বন্ধুবান্ধবের আজ্ঞা এড়িয়ে চলুন। দুধের চা পরিহার করে লিকার বা আদা চা পান করুন। ১-২ সপ্তাহ আপনার জন্য কষ্টকর হবে। এ সময়টাতে পরিবার পরিজনদের সাথে সময় কাটান, বই পড়ুন, গান শুনুন, ব্যায়াম করুন। যা নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার অধিকার ফিরে পেতে আপনাকে সহায়তা করবে।

যখন আপনি ধূমপান ত্যাগ করবেন

২০ মিনিট পর: রক্তচাপ এবং নাড়ী স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসবে। রক্ত চলাচল ভালো হবে।

৮ ঘণ্টা পর: রক্তে নিকোটিন এবং কার্বন মনোক্সাইড এর পরিমাণ আগের চেয়ে কমে যাবে। অগ্নিজ্বনের মাত্রা স্বাভাবিক হবে।

২৪ ঘণ্টা পর: কার্বন মনোক্সাইড শরীরে আর থাকবে না এবং ধূমপান থেকে যে সমস্ত ময়লা ফুসফুসে জমা হয়েছে তা আন্তে আন্তে পরিষ্কার হতে থাকবে।

৪৮ ঘণ্টা পর: নিকোটিন আর শরীরে থাকবে না। আপনার জিহ্বায় খাবারের স্বাদ এবং গন্ধ ফিরে পাবেন।

৭২ ঘণ্টা পর: শ্বাস-নালীর কাজ স্বাভাবিক হবে। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহন সহজ হবে এবং শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

২-১২ সপ্তাহ পর: শরীরে রক্ত চলাচল প্রক্রিয়া স্বাভাবিক হবে।

৩-৯ মাস পর: ফুসফুসের কাজ পূর্বের চেয়ে ১০ভাগ বেশি স্বাভাবিক হবে। কাশী, হাঁপানী ও অন্যান্য সমস্যা কমে যাবে।

৫ বছর পর: হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি অর্ধেক কমে যাবে।

১০ বছর পর: একজন অধূমপায়ী অর্থাৎ যে কখনও ধূমপান করেনি আপনার হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি তার সমান হবে। ফুসফুস ক্যান্সারের ঝুঁকি আগের চেয়ে অর্ধেক কমে যাবে।



যে সমস্ত প্রশ্ন হতে পারে

কত সময় লাগবে এ আসক্তি হতে মুক্ত হতে ?

নিশ্চিতভাবে কিছু বলা কঠিন। এটা নির্ভর করবে আপনার উপর। আপনি কতটুকু দৃঢ়চেতা। তবে কেউ কেউ খুব অল্প সময়ে ধূমপান ত্যাগে সক্ষম হয়েছেন। কোন কোন ধূমপায়ীর কয়েক সপ্তাহ লেগেছে। শুধু ধূমপান নয়, যে কোন নেশাই মানসিক দুর্বলতা তৈরি করে। তাই নেশা থেকে মুক্ত হতে হলে মানসিক শক্তি দরকার। পরিবার; বন্ধুবান্ধব; সহকর্মী; নিকটজনদের কাছ থেকে, প্রকৃতি ও পারিপার্শ্বিক পরিবেশ থেকে মানসিক শক্তি সংরক্ষণ করুন যা আপনার ধূমপান ত্যাগে উৎসাহ যোগাবে।



ধূমপান একেবারে ছেড়ে দেয়া এত কঠিন কেন ?

কারণ আপনি একটা প্রতিষ্ঠিত নিয়ম ত্যাগ করেছেন। এজন্য ধূমপান ত্যাগ সহজতর নয় বরং কখনো কখনো সময় সাপেক্ষ। এছাড়া প্রতিনিয়ত সিগারেট গ্রহণের ফলে আপনি নিকোটিনে আসক্ত হয়ে পড়েছেন। আর এই নিকোটিন একটি আসক্তিকর মাদক। যা হেরোইন, কোকেন, মারিজুয়ানা এবং এলকোহলের চাইতে বেশী শক্তিশালী।

যদি আবার শুরু করি?

যদি আপনি আবার ধূমপান শুরু করেন তাহলে তা সত্যিই দুঃখজনক। তার মানে আপনি অকৃতকার্য হয়েছেন তা নয়। ভাবুন, কেন অসমর্থ হয়েছেন। আবার চেষ্টা করুন, আপনি জানেন কিভাবে ত্যাগ করতে হবে। হয়তো একবার সফল হননি কিন্তু এখন ইচ্ছে করলে সফল হতে পারেন। দুর্ভাগ্যবশত যারা আবার শুরু করেন, তারা এমনভাবে ধূমপান করেন যেন জীবনে কখনো করেননি।

নিজেকে তৈরি করুন। একটি দিন বেছে আবার শুরু করুন। নিয়ম অনুসরণ করুন, এবার সত্যিই ত্যাগ করতে পারবেন।



মনে রাখবেন।

ধূমপান ত্যাগের চেষ্টায় অনেকেই আপনাকে কৌতুক করবে। আপনি ওদের কথায় নিজেকে গুটিয়ে নিবেন না। কারণ আপনি জানেন, আপনি ভাল কাজই করছেন।

ধূমপান ত্যাগ করতে সময় লাগবে, আপনি এর ফলে লাভবান হবেন। ধূমপানের সাময়িক আনন্দের জন্য যে টাকা আপনি খরচ করছেন-সে টাকায় পরিবার অথবা প্রিয় কাউকে সহজেই ভাল জিনিস উপহার দিতে পারবেন। এতে উভয়ই আনন্দ পাবেন। আর সে আনন্দ সাময়িক ধূমপানের আনন্দ অপেক্ষা অনেক অনেক বেশি।



তামাকের আসক্তিকরণ ক্ষমতা আছে

.....তামাক কোম্পানীগুলোর নিজেদের ভাষায়

“খুব কম তামাক সেবনকারীই নিকোটিনের প্রভাব যেমন, এর আসক্তিকরণের ক্ষমতা এবং এটা যে একপ্রকার বিযাক্ত দ্রব্য সে সম্পর্কে সচেতন।” (Brown and Williamson 1978)।

“তামাক প্রস্তুতকারীদের জন্যে সুখবর এই যে নিকোটিন অভ্যাস তৈরীতে সাহায্য করে এবং দেহের উপর এটা বিভিন্নভাবে ক্রিয়াশীল।” (Research planning memo by R J Reynolds Tobacco researcher Claude Teague, 1972)।

“যদি তামাক বিরোধী কর্মীদের কথা মেনে নিতে হয় যে প্রতিদিন ধূমপানের ফলে যে পরিমাণ tar একজন ধূমপায়ীর শরীরে প্রবেশ করছে তার সাথে ধূমপান সংক্রান্ত স্বাস্থ্য ঝুঁকিসমূহ সরাসরি সম্পর্কিত এবং এটাও যদি ধরে নেই যে একজন ধূমপায়ী নিকোটিনের প্রয়োজনেই ধূমপান করে তাহলে বলতে হয় যে low-tar, low-nicotine সিগারেট সাধারণ ফিল্টার সিগারেট থেকে বেশি সুবিধা দিচ্ছে না।” (RJ Reynolds Tobacco Co.1972)।

“নিকোটিন হচ্ছে সিগারেটের একটি আসক্তিকারক উপাদান।” (Brown and Williamson 1983)।

“আমরা দেখতে চাই এমন একটা জিনিস যা সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্য এবং লোক জন বেশি বার গ্রহণ করবে, আর সবচেয়ে জরুরী হল তা হবে নিকোটিন বা নিকোটিনের মত একটা জিনিস যার প্রতিক্রিয়া আছে।” (British American Tobacco Co.1979)।

“ধূমপান অত্যন্ত আসক্তিকারক মাদক। এটা ত্যাগ করতে পারবে না বলেই নিশ্চিতভাবে বিশাল সংখ্যক লোক ধূমপান চালিয়ে যাবে। যদি তারা পারত তাহলে অবশ্যই তা করত। তারা কখনই বলতে পারবে না যে এটি বয়স্কদের চাহিদা।” (British American Tobacco Co.1980)।

“সিগারেটে নিকোটিন-এর মাত্রার হ্রাস করলে বিপুল সংখ্যক ভোক্তার নিকোটিন গ্রহণের অভ্যাস একেবারে ধ্বংস করে দিবে এবং নতুন ধূমপায়ীদের এই অভ্যাস থেকে বিরত রাখবে।” (British American Tobacco Co.1975)।

“যদি নিকোটিনের প্রয়োগ কমিয়ে একটি সন্তোষজনক অবস্থায় নেয়া হয় তাহলে ধূমপায়ীগণ এক সময় প্রশ্ন রাখবে যে কেন তারা এমন একটি ব্যয়বহুল অভ্যাসকে ধরে রাখবে।” (British American Tobacco Co.1977)।

“আমরা এখন বুঝি যে ধূমপায়ীদের মধ্যে তাদের সংখ্যা বাড়ছে যাদের বয়স ১৪-১৮ বছর। আমাদের অবস্থানকে দৃঢ় করতে তাদের জন্য আরও নতুন নতুন ব্র্যান্ড তৈরী করতে হবে।” (RJ Reynolds 1976)।

“আজকের কিশোর/তরুণ হল আগামীকালের নিয়মিত ধূমপায়ী এবং মোটামুটি সব ধূমপায়ী ধূমপান শুরু করে যখন ওদের বয়স হল ২০-এর মধ্যে।কিশোর তরুণ ধূমপায়ীদের আচরণ আমাদের জানা প্রয়োজন।” (Philip Morris 1981)।

ডাব্লিউবিবি ট্রাস্ট এর প্রকাশনা ও প্রতিবেদন

১. তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন - প্রয়োজনীয়তা এবং করণীয় (বাংলা এবং ইংরেজি)
২. তামাক নিয়ন্ত্রণ আইন - জনগণের প্রত্যাশা (বাংলা)
৩. তামাক নিয়ন্ত্রণ নির্দেশিকা (বাংলা এবং ইংরেজি)
৪. দরিদ্রতা এবং তামাক (বাংলা এবং ইংরেজি)
৫. বিএটি-র ইচ্ছা স্মার্কিং প্রিভেনশন ক্যাম্পেইন -এর আসল উদ্দেশ্য কি? গবেষণা ও বিশ্লেষণ (বাংলা এবং ইংরেজি)
৬. ফ্রেমওয়ার্ক কন্সভেনশন অন টোব্যাকো কন্ট্রোল কি, কেন এবং করণীয় (বাংলা)
৭. প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় জাতীয় তামাক নিয়ন্ত্রণ কর্মশালার প্রতিবেদন (বাংলা)
৮. তামাকজাত দ্রব্যের উপর কর বৃদ্ধি রাজস্ব এবং জনস্বাস্থ্য উন্নয়নে একটি কার্যকর উপায় (বাংলা)
৯. Addressing tobacco and poverty in Bangladesh: Research and Recommendations on Agriculture and Taxes (বাংলা এবং ইংরেজি)
১০. তামাক চাষ এবং দরিদ্রতার বিকল্প ফসলের সম্ভাবনা (বাংলা)
১১. আমাদের পরিবেশ আমরাই বাঁচাবো (বাংলা)
১২. নিরাপদ এবং দীর্ঘস্থায়ী যোগাযোগ ব্যবস্থায় রেলের গুরুত্ব (বাংলা)
১৩. পলিথিন ব্যাগ নিষিদ্ধ ঘোষণার এক বছর - সাফল্য, প্রতিবন্ধকতা এবং করণীয় (বাংলা)
১৪. পলিথিন ও প্রাস্টিকে বন্দী জীবন - চাই মুক্তি, চাই পরিদ্রাণ- (বাংলা)
১৫. প্রাস্টিকের ছোবল: বিপন্ন প্রকৃতি (বাংলা এবং ইংরেজি)
১৬. পলিথিন ব্যাগ: পরিবেশ স্বাস্থ্য ও অর্থনীতির উপর প্রভাব শীর্ষক কর্মশালার প্রতিবেদন (বাংলা)
১৭. শব্দদূষণ- জনসচেতনতা এবং করণীয় (বাংলা এবং ইংরেজি)
১৮. শব্দদূষণ নিয়ন্ত্রণ- আমাদের করণীয় (বাংলা)
১৯. শব্দদূষণ: বিপর্যস্ত জনজীবন ও আমাদের করণীয় (বাংলা)
২০. দারিদ্র বিমোচন ও সামাজিক সমতা বিধানের পরিবহন পরিকল্পনা (বাংলা ও ইংরেজি)
২১. ঢাকার যাতায়াত ব্যবস্থা : বর্তমান ও ভবিষ্যত (বাংলা ও ইংরেজি)
২২. ঢাকার ট্রাফিক ব্যবস্থার উন্নয়নে পদক্ষেপ: মিরপুর রোডের বাস্তবতা (বাংলা ও ইংরেজি)
২৩. ঢাকার শহরে যোগাযোগ ব্যবস্থায় সাইকেলের ব্যবহার
২৪. হাটের অধিকার সার্বজনীন মানবাধিকার (বাংলা)
২৫. স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক উন্নয়নে পুরুষের করণীয়
২৬. গৃহস্থালী কাজের মূল্যায়নের ভিত্তিতে জাতীয় অর্থনীতিতে নারীর অবদান
২৭. Efficient use of Road Space and Maximization of Door-to-Door Mobility : Suggestions for Improvements in Dhaka Report (বাংলা ও ইংরেজি)
২৮. Rickshaw Bans in Dhaka city : An Overview of the Arguments for and Against (ইংরেজি)
২৯. Dhaka Urban Transport Project's after Project Report: A Critical Review (ইংরেজি)
৩০. Dhaka Strategic Transport Plan (STP): A Critical Review (ইংরেজি)
৩১. Promoting male responsibility for gender equality (ইংরেজি)
৩২. The economic contribution of woman in Bangladesh, through their unpaid labour (ইংরেজি)
৩৩. Ecocity Planning: Images and Ideas
৩৪. Liveable Cities: Ideas and Action
৩৫. টেলিভিশনের নেতিবাচক প্রভাব ও আমাদের শিথ (বাংলা)
৩৬. জীবন এবং স্থাপত্য (বাংলা)
৩৭. পরিবেশ সচেতনতায় ইকোলজিক্যাল স্যানিটেশন, ব্যবহৃত পানির পুনঃব্যবহার পদ্ধতি পানি পরিশোধন পদ্ধতি (বাংলা)
৩৮. পার্কিং: পরিকল্পনা ও ব্যবস্থাপনায় বাস্তবদৃষ্টি ভাবনা
৩৯. মূখপত্র: দেশের জন্য (ত্রি-মাসিক প্রকাশনা)

Acknowledgments

The Union

Health Department of
Western Australia
Bangladesh Anti – Tobacco Alliance

Financial support for this book:

The world Lung Foundation/International Union
Against Tuberculosis and Lung Disease, Under the
Bloomberg Initiative to Reduce Tobacco Use