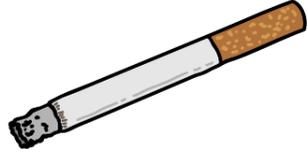


স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

ধূমপান

ধূমপান কাকে বলে?



- সিগারেট খাওয়াকে



- তামাক কাগজে ভরে রোল করাকে



ধূমপান কেন খারাপ?

তামাক ধূমপান বুকি বাড়িয়ে দেয়:

- ক্যান্সার এর
- হৃদরোগ এর
- স্ট্রোক এর
- ডাইবেটিস এর
- কিডনি ফেইল এর

পরিত্যাগ করার পরের উপকার:

৭২ ঘন্টা পরঃ সহজে শ্বাস নেওয়া যায় এবং শক্তি বৃদ্ধি অনুভব হয়।

তিন মাস পরঃ রক্ত প্রবাহের উন্নতি হয়। শ্বাসযন্ত্র ভালো কাজ করে।

৯মাস পরঃ কাঁশি কমে যায় এবং শ্বাস নিতে কষ্ট কম হয়।

১ বছর পরঃ হৃদ জাতীয় রোগ বা স্ট্রোক এর ঝুঁকি ৫০ ভাগ পর্যন্ত কমে যায়।



কীভাবে পরিত্যাগ করবো:



- নিজেকে উৎসাহ দেওয়ার জন্য পরিত্যাগ করার কারণ গুলো লেখো।
- পরিত্যাগ করার একটা নিয়ম বের করো যেমন সময়ের সাথে সাথে খাওয়াটা কমিয়ে দেওয়া বা একজন বন্ধুকে বলো তোমাকে খাওয়ার সময় থামাতে।
- পরিত্যাগ করার একটা দিক নির্ধারণ করো এবং ধূমপান মুক্ত হও।
- ছোট ছোট লক্ষ্য স্থির করবা এবং নিজেকে পুরুষকৃত করবা যখন তুমি ধূমপান মুক্ত থাকার লক্ষ্য অর্জন করবা।
- তোমার প্রিয়জনদের জানাবা যাতে করে তারা তোমাকে অনুপ্রানিত করতে পারে।

কীভাবে পারবা চারটি উপায়:

দেরি করে জ্বালাও
অন্য দিকে মনটাকে সরাও
ঘন ঘন শ্বাস নেওয়ার ব্যায়াম গুলো করো
বেশি বেশি পানি পান করো।



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

সূত্র:

1. "The Harms of Smoking and Benefits of Quitting". HealthHub. December 2021.
2. "Say Hello to 4Ds and Bye to Nicotine Withdrawal Symptoms". HealthHub. March 2022.