

# একা একাই ছাড়বেন না !



## আপনি কি জানতেন?

**ডেভিড :** এই যে ,জ্যাক, সব ঠিক আছে তো ?

**জ্যাক :** আমি সিগারেট খাওয়া ছাড়বার চেষ্টা করছি এবং সেই জন্য আমি খুব খিট খিটে হয়ে যাচ্ছি ।

**ডেভিড :** আমি খুব খুশী হ'লাম শুনে যে তুমি সিগারেট ছাড়বে ঠিক করেছ। এটা খুবই ভাল খবর !

**জ্যাক :** হ্যাঁ , আমার স্ত্রী অভিযোগ করছে আমি এত টাকা খরচ করি বলে এবং ঘরে ধোঁয়া হয় বলে কিন্তু এটা খুবই কঠিন কাজ ।

**ডেভিড :** তোমার যে কি হচ্ছে আমি জানি - আমার ও হয়েছিল । ছাড়া অত্যন্ত কঠিন হয়েছিল । কিন্তু তোমায় একাই সবটা করতে হবে, তা না ।

**জ্যাক :** তুমি কি করে করলে ?

**ডেভিড :** প্রথম যে কাজটা আমি করলাম সেটা হচ্ছে বিনা মূল্যে একটি নম্বরে টেলিফোন করা ; এই নম্বরটি যাঁরা ধূমপান ছাড়তে চান, তাঁদের জন্য । - তারা আমার সঙ্গে গোপনে কথা বলল, এবং যোগ দেওয়ার জন্যে আমায় একটি স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ খুঁজে দিলো । আমি তার সাথে প্যাচও ব্যবহার করেছিলাম, যেটা আকুলতাবোধ রোধ করতে সাহায্য করেছিল ।

**জ্যাক :** মনে হচ্ছে এটা ভাল উপদেশ । বোধহয় এটা আমার চেষ্টা করা উচিত ।

**ডেভিড :** বিশ্বাস কর - আমি যদি এটা করতে পারি, তুমিও পারবে। এতে তো তোমার কোন ক্ষতি নাই বরং ভালোই হ'বে । এবং টেলিফোনে ডাকার জন্যও কোন পয়সা লাগবে না ।

**জ্যাক :** ভাল কথা । তা কোন নম্বরে তুমি ফোন করেছিলে ?

- আপনার স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ যেটা আপনি করতে পারেন সেটা হচ্ছে ধূমপান ছাড়া ।
- যেই আপনি ছাড়বেন অমনি আপনার স্বাস্থ্য আরো ভাল হবে। একদিনেই আপনার হার্ট এট্যাক হবার সম্ভাবনা কমে যাবে। এক মাসের মধ্যে আপনার রক্ত চাপ এবং শ্বাস প্রশ্বাস নেওয়া আরো ভাল হবে।
- প্যাচ ব্যবহার করলে এবং সহায়তা নিলে আপনার ছাড়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে।

ধূমপান ছাড়ায় সহায়তা  
পাবার জন্য, এইখানে  
টেলিফোন করুন :

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org