**বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবসে আপনার ইচ্ছে শক্তিকে দৃঢ় করে ধুমপান ত্যাগ করুন।
...........ড. আখতারুজ্জামান**

আজ বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবস(World No Tobacco Day)। ১৯৮৭ সাল থেকে প্রতিবছর ৩১ মে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও এর সহযোগী সংস্থা সমূহের উদ্যোগে দিবসটি পালিত হয়ে আসছে। তামাকের স্বাস্থ্য ঝুঁকি তুলে ধরে তামাক ব্যবহার প্রতিরোধে কার্যকর নীতিমালা প্রণয়নই দিবসটি পালনের লক্ষ্য । এ বছর দিবসটির প্রতিপাদ্য করা হয়েছে “তামাক: উন্নয়নের অন্তরায়”(Tobacco- a threat to development)। ধুমপান এবং তামাক যারা নিয়মিত সেবন করে তারা শুধু তার নিজের শরীরের উৎকর্ষ সাধনকেই ব্যহত করে না, প্রকারন্তরে এটা সমাজ দেশ এবং বৈশ্বিক উন্নয়নকেও বাঁধাগ্রস্থ করে। জাতিসংঘের কনভেনশনে (FCTC) তামাককে স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর পদার্থ হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে। বিড়ি, সিগারেট, জর্দা, গুল, চুরুট কিংবা হুক্কা সবই বিষধর পদার্থ যা মানুষের মাথার চুল থেকে পায়ের নখ পর্যন্ত সর্বাঙ্গ আক্রান্ত করে।
তামাক এবং বিড়ি সিগারেটের ধোঁয়ায় ৭ হাজারের বেশি ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ রয়েছে। যার মধ্যে ৭০টি রাসায়নিক পদার্থ সরাসরি ক্যান্সার সৃষ্টিতে সক্ষম। এর মধ্যে নিকোটিন, কার্বন মনোক্সাইড, হাইড্রোজেন সায়ানাইড, বেনজোপাইরিন, ফরমালডিহাইড, এমোনিয়া, পোলোনিয়াম উল্লেখযোগ্য। মানব মৃত্যুর শতকরা ৬৩% অসংক্রামক রোগ এবং তার মধ্যে একমাত্র দায়ী হচ্ছে তামাক ও তামাতজাত দ্রব্য।

★★বিশ্বব্যাপী প্রতি ১০ জনে ০১ জনের মৃত্যুর কারণ হিসেবে সরাসরি তামাককে দায়ী করা হয়। শরীরের এমন কোন অঙ্গ খুঁজে পাওয়া যাবে না, যেখানে তামাক জাতীয় দ্রব্য সেবন ক্ষতি করে না। তবে এদের প্রধান আক্রমণস্থল হলো; হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও ব্রেইন; ফলশ্রুতিতে হৃদরোগ, ব্রংকাইটিস, স্ট্রোক ও ক্যান্সারের মত রোগ দেখা দেয়। দেশে বিদেশে যত রোগী ক্যান্সারে মারা যায় তাদের মধ্যে ২২% মারা যায় ফুসফুসের ক্যান্সারে, যার অন্যতম কারণ ধূমপান।

★★ দিনে এক প্যাকেট সিগারেট সেবন করে এমন ব্যক্তির ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা, অধূমপায়ী অপেক্ষা ৮৩% বেশী!!

★★ ধুমপায়ীরা শারীরিকভাবে দুর্বল হয়ে থাকে এবং এরা নানান ধরনের শ্বাসকষ্টেও ভোগেন প্রায়শই । বর্তমান বিশ্বে ১০০ কোটিরও অধিক প্রত্যক্ষ ধূমপায়ী রয়েছে।

★★ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে বিশ্বে প্রতি ৮ সেকেণ্ডে একজন করে মারা যাচ্ছে তামাক ও ধূমপান সেবনজনিত কারণে।

★★বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অপর তথ্যানুসারে ১০০০ টন তামাক উৎপাদনে ১০০০ মানুষ মারা যাচ্ছে।
★★ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অপর উপাত্তানুসারে ধুমপানজনিত কারণে মারা যাবে:-
★২০০০ থেকে ২০২৫ এর মধ্যে ১৫ কোটি মানুষ;
★২০২৫ থেকে ২০৫০ এর মধ্যে ৩০ কোটি মানুষ;
★২০৫০ থেকে ২১০০ এর মধ্যে ৫০ কোটি মানুষ;
★যা হবে বিগত শতাব্দী অপেক্ষা ১০ গুণ বেশী !!

বাংলাদেশে তামাকের ব্যবহার :
★★ পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি তামাক ব্যবহারকারী দেশগুলোর মধ্যে বাংলাদেশ অন্যতম। এ দেশে ৪ কোটি ৬০ লাখ (৪৩%) প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ সিগারেট, বিড়ি এবং ধোঁয়াবিহীন তামাক সেবন করেন। ধোঁয়াবিহীন তামাক সেবনের মধ্যে ২. ৫৮% পুরুষ এবং ২৯% নারী।

★★ বাংলাদেশে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে তামাক আসক্তি একটি উদ্বেগজনক বিষয়; ১৩ থেকে ১৫ বছর বয়সের প্রায় ৭% কিশোর-কিশোরী তামাকপণ্য ব্যবহার করে। (Global Youth Tobacco Survey (GYTS) ২০১৩ অনুযায়ী)।

★★বাংলাদেশে মুখ এবং গলার ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে ৯০% রোগই হয় ধূমপানের কারণে।

★★ বাংলাদেশে শস্তা তামাক দরিদ্র জনগোষ্ঠীকে তামাক ব্যবহারে প্রলুব্ধ করে। বাংলাদেশে ২৫ শতাংশ মানুষ দারিদ্র্যসীমার নিচে বাস করে, দারিদ্র্যসীমার আশপাশে বাস করে আরো বিপুল সংখ্যক জনগোষ্ঠী। তামাক ব্যবহারে স্বল্প আয়ের মানুষ স্বাস্থ্যক্ষতির পাশাপাশি অর্থনৈতিকভাবেও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। দরিদ্র আরো দরিদ্র হয়ে পড়ছে।

★★বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার জরিপে (২০০৪-২০০৫) বাংলাদেশে অর্থনীতিতে তামাকের প্রভাব অনুযায়ী তামাক ব্যবহারের ফলে ১২ লাখ মানুষ তামাক ব্যবহারজনিত প্রধান ৮টি রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন এবং এসব রোগীর ২৫% মাত্র হাসপাতালে ভর্তি হচ্ছেন ধরে নিয়ে হিসাব কষলে দেখা যায়, এর ফলে দেশের অর্থনীতিতে ৫ হাজার কোটি টাকার ক্ষতি হয়। অপর দিকে তামাক খাতে অর্থনীতি বছরে ২ হাজার ৪০০ কোটি টাকা আয় হয়। সুতরাং তামাক ব্যবহারের ফলে দেশের অর্থনীতিতে বছরে নিট ক্ষতির পরিমাণ ২ হাজার ৬০০ কোটি টাকা।

★★ গবেষণায় দেখা গেছে, সরকার তামাক খাত থেকে যে পরিমাণ রাজস্ব পায় তামাকজনিত অসুস্থতা ও রোগের চিকিৎসায় তার প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণ অর্থ ব্যয় হয়ে যাচ্ছে।

★★ দেশে নীরবে চলছে তামাক চাষের আগ্রাসন। গত ছয় বছরে তামাক চাষে ব্যবহৃত জমির পরিমাণ বেড়েছে দ্বিগুণ। জমিতে দীর্ঘদিন তামাক চাষের কারণে জমির উর্বরাশক্তি কমে যাচ্ছে। তামাক চাষে ব্যাপকভাবে রাসায়নিক সার ও কীটনাশক ব্যবহারের ফলে পরিবেশে মারাত্মক ক্ষতি হচ্ছে। এক টন তামাকপাতা পোড়াতে ৫ টন জ্বালানি কাঠের প্রয়োজন হয়। তামাক প্রক্রিয়াজাত করতে প্রচুর গাছ কাটা হচ্ছে, যা পরিবেশকে ধ্বংস করছে।

ধুমপান ছাড়ার জন্যে আপনার করণীয়:

এতকিছুর পরে একজন বিবেকবান মানুষ হিসেবে আপনি যদি ধুমপায়ী হয়ে থাকেন তাহলে আজই ধুমপান ছাড়ুন এবং ধুমপান ছড়ার জন্যে আপনার ইচ্ছে শক্তিই যথেষ্ট। আপনার ইচ্ছেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আপনার জন্যে ধুমপান ছাড়া সহজতর হবে।

বিশেষজ্ঞ মতানুসারে প্রথমে ধুমপান STOP করার জন্যে আপনাকে যা START করতে হবে সেটা নিচে দেয়া হলো:

S = Set a quit date (সুবিধামত একটা দিন ঠিক করুন। তবে দিনটি কমপক্ষে দু’ সপ্তাহ পরের হতে হবে যেন এ সময়ের মধ্যে বিশেষ ধরনের মানসিক প্রস্তুতি নেয়া যায়) |

T = Tell family, friends, and co-workers that you plan to quit smoking (আপনার বন্ধু বান্ধব সহকর্মী ও পরিবারের লোকজনদের কে এই দিনটির কথা জানিয়ে দিন যাতে তারা এ ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারে ।)

A = Anticipate and plan for the challenges you'll face while quitting (ধূমপান ছাড়লে যা যা ঘটতে পারে তার জনে কি ব্যবস্থা নিতে হবে সে ব্যাপারে পরিকল্পনা থাকা) ।

R= Remove cigarettes and other tobacco products from your home, car and workplace (বাড়ি থেকে সকল ধুমপান সামগ্রী বিদেয় করা)

T= Talk to your doctor about getting help to quit (প্রত্যাহার লক্ষণের ব্যাপারে কি ব্যবস্থা নিতে হবে সে ব্যাপারে ডাক্তারের পারামর্শ নিতে হবে) ।

এছাড়া আপনি ধুমপান ছাড়ার জন্যে আপনাকে আরো যা যা করলে ভাল ফল পাবেন:

★আপনার ইচ্ছেশক্তি দৃঢ় করুন যে, স্বাস্থ্যগত এবং আর্থিক কারণে আপনাকে ধুমপান ছাড়তেই হবে। তরিকা ও ঈমানী শক্তিকে চাঙ্গা করুন। মানুষ অনেক কিছু পারে আর আপনি এই সামান্য বদভ্যাস ছাড়তে পারবেন না, এটা কখনো হতে পারে না।
★ভাবুন আপনার একটা পরীক্ষা আছে, তাহলে আপনি সেই পরীক্ষার জন্য আগে থেকেই পড়াশোনা করবেন। ঠিক সেভাবে একটা দিন ঠিক করুন যার মাঝে ধূমপান ছাড়তে হবে আপনার। তাহলে আপনার মাঝে একটা তাগিদ থাকবে। তবে দিনটা বেশি প্রলম্বিত করবেন না। ঠিক করে রাখুন আপনি কখন কোন্ দিনে ধূমপানের অভ্যাস পুরোপুরিভাবে ছেড়ে দেবেন।

★কোন ধরনের থেরাপি বা মেডিকেশন ছাড়া ধূমপান ছাড়া ঠিক হবেনা। কারণ সিগারেটের নিকোটিন মস্তিষ্কের উপরে অনেকখানি প্রভাব বিস্তার করে দীর্ঘদিনের সেবনের ফলে। হুট করে ধূমপান ছেড়ে দিলে নানা উপসর্গ দেখা দিতে পারে, তাই সিগারেটের বিকল্প কোন ওষুধ বা থেরাপির কথা চিন্তা করতে হবে। যেমন সিগারেটের বিকল্প চুইং গাম, লজেন্স ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে। এসবে কাজ না হলে ওষুধ খেতে হবে।

★এমন জায়গায় যাবেন না বা এমন মানুষদেরও এড়িয়ে চলার চেষ্টা করবেন যারা আপনাকে ধূমপানের জন্য আগ্রহী করতে পারে।

★ধূমপান ছেড়ে দিলে মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে, সেই মানসিক চাপ কমাতে চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে হালকা ম্যাসাজ করে নিন বা ব্যায়াম করুন।

★বারবার ধূমপান করার ইচ্ছা হলে মনোযোগ অন্যদিকে নিতে চেষ্টা করুন।

★কোথাও ঘুরতে চলে যেতে পারেন। কোথাও যেতে না পারলে বাসায় বসেই গান শুনুন বা সিনেমা দেখুন। এসব করতে না চাইলে ঘরের কোন কাজ করতে পারেন যেমন ঘর পরিষ্কার করতে পারেন বা কাপড় ধুয়ে ফেলতে পারেন। অথবা কোন এক বেলার রান্না করে ফেলতে পারেন।

★একবার ছেড়ে দিলে দ্বিতীয় বার আর ধূমপান করবেন না।

★নিজের শরীরের প্রতি যত্ন নিন। নিয়মিত ব্যায়াম করুন। সেই সাথে প্রচুর পরিমাণ সবুজ শাক-সবজি ও রঙিন ফলমুল খান।

★ধূমপান বন্ধ করার ফলে যে টাকা আপনার সাশ্রয় হবে তা জমা করুন। এক সাথে অনেক টাকা জমা হয়ে গেলে ভাল কিছুতে সেই টাকা খরচ করুন। যেমন ভাল কাপড় কিনুন বা কোন পছন্দের গ্যাজেট কিনতে পারেন নিজের জন্য। দেখবেন মন ভালো লাগছে।

★ধূমপান ছাড়ার সব থেকে জরুরি কথা মনে রাখবেন: ধূমপান আপনি বন্ধু-বান্ধব বা প্রেমিকাকে খুশী করার জন্য ছাড়ছেন তা নয়, বরং আপনার সু-স্বাস্থ্যের জন্যই ছাড়ছেন। নিজের জীবনকে সুন্দর করে গুছিয়ে নিতেই এই পদক্ষেপ তা মাথায় রাখবেন। তাহলেই ধূমপান ছাড়া সহজ হবে।

এত কিছুর পরেও আপনার ঠোঁটের মাঝে যদি একটি ক্যান্সার স্টিকের অভাব অনুভব করেন, তাহলে একটি ই-সিগারেট নিতে পারে। অনেকে দাবি করেন যে তাদের ধূমপান ছাড়তে এটা সাহায্য করেছে।

[](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1532414270110197&set=pcb.1532414443443513&type=3)

[](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1532414336776857&set=pcb.1532414443443513&type=3)

[](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1532414413443516&set=pcb.1532414443443513&type=3)

[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?hc_ref=ARStLanrnnEbyS-2k9VD8qheMcbWlot0duCsHaIT_6my8nfJHIhJiOYW7Qc_6G03Kog) added [3 new photos](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) — feeling special with [শাহানারা বেগম শেলী](https://www.facebook.com/shahanara.shely?hc_ref=ARStLanrnnEbyS-2k9VD8qheMcbWlot0duCsHaIT_6my8nfJHIhJiOYW7Qc_6G03Kog) and [Nizam Uddin](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009174764156&hc_ref=ARStLanrnnEbyS-2k9VD8qheMcbWlot0duCsHaIT_6my8nfJHIhJiOYW7Qc_6G03Kog) at [Head Post Office Jessore](https://www.facebook.com/pages/Head-Post-Office-Jessore/472331189630539?hc_ref=ARStLanrnnEbyS-2k9VD8qheMcbWlot0duCsHaIT_6my8nfJHIhJiOYW7Qc_6G03Kog).

[May 31](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [Jessore](https://www.facebook.com/pages/Jessore-Khulna-Bangladesh/114032958610653) ·

Top of Form

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

[CommentShare](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[43 Syeda Zakia Sultana, Dipok Saha and 41 others](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513&av=100000249150873)

[1 Share](https://www.facebook.com/shares/view?id=1532414443443513)

15 Comments

Comments



[Ramananda Pal](https://www.facebook.com/ramananda.pal?fref=ufi) বাংলাদেশে ধুমপান ও তামাক জাত দ্রব্য ব্যবহারকারী ৪৩%। যার মধ্য ২.৫৮% পুরুষ ও ২৯% নারী। তথ্যটি মনেহয় সঠিক নেই। একটু দেখবেন কি প্লিজ..[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?hc_location=ufi" \t "_blank)

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532430370108587&av=100000249150873)

· [May 31 at 6:24am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532430370108587&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ধন্যবাদ রামানন্দ। একটু মিসটেক হয়েছে বৈ কি?
ধোঁয়াবিহীন তামাক সেবীদের মধ্যে ২.৫৮% পুরুষ আর ২৯% নারী।
আমি ঐ অংশটুকু এডিট করে দিয়েছি।
বাস্তবে আমার সব তথ্যই সংকলিত।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 6:49am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532430370108587&reply_comment_id=1532442860107338&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[Ramananda Pal](https://www.facebook.com/ramananda.pal?fref=ufi) আমি আপনার সব আর্টিকেল পড়ি মনযোগ দিয়ে....

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532494950102129&av=100000249150873)

· [May 31 at 7:53am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532430370108587&reply_comment_id=1532494950102129&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) জেনে খুশি হলাম।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 8:36am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532430370108587&reply_comment_id=1532515986766692&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Nilufa Begum](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009394514808&fref=ufi) Onek sundar Lekha. Shob lekh nie print media te asho.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532454153439542&av=100000249150873)

· [May 31 at 7:09am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532454153439542&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দেখা যাক খালা কী করা যায়। তবে কিছু একটা ভাবছি!!

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 7:11am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532454153439542&reply_comment_id=1532454970106127&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[DrMizanur Rahman](https://www.facebook.com/mizan12bd?fref=ufi) This is a very nice and welfare oriented writeup, thanks Gayate

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532567426761548&av=100000249150873)

· [May 31 at 9:48am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532567426761548&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) My pleasure to you, dear Gayete.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 10:28am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532567426761548&reply_comment_id=1532592996758991&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Sadia Badhan](https://www.facebook.com/sadia.badhan.9?fref=ufi) Sir.....লেখাটা অনেক তথ্যবহুল .....

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532637860087838&av=100000249150873)

· [May 31 at 11:46am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532637860087838&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Tjanks [Sadia Badhan](https://www.facebook.com/sadia.badhan.9?hc_location=ufi).

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532655600086064&av=100000249150873)

· [May 31 at 12:18pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532637860087838&reply_comment_id=1532655600086064&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Saiful Islam](https://www.facebook.com/profile.php?id=100004329577256&fref=ufi) অনেক অনেক ধন্যবাদ...

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532692710082353&av=100000249150873)

· [May 31 at 1:11pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532692710082353&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) শুকরিয়া।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 2:20pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532692710082353&reply_comment_id=1532727796745511&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Abdul Karim](https://www.facebook.com/abdul.karim.7121614?fref=ufi) · [4 mutual friends](https://www.facebook.com/browse/mutual_friends?uid=100003677582577)

চমৎকার লিখা

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1532708260080798&av=100000249150873)

· [May 31 at 1:40pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532708260080798&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R8%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ধন্যবাদ।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 2:19pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1532708260080798&reply_comment_id=1532727700078854&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Md Mofaqkharul Islam Rosul](https://www.facebook.com/md.mofaqkharulislamrosul?fref=ufi) স্যার, অসাধারণ তথ্যবহুল লেখা । অনেকের জন্যই শিক্ষনীয় ....

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1533026933382264&av=100000249150873)

· [May 31 at 8:15pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533026933382264&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R7%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ধন্যবাদ মোফাকখার। খুশি হলাম।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 11:11pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533026933382264&reply_comment_id=1533260303358927&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Nizam Uddin](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009174764156&fref=ufi) ভাল লিখেছো

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1533057166712574&av=100000249150873)

· [May 31 at 8:41pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533057166712574&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R6%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ভাল তো লিখলাম কিন্তু আমার প্রত্যাশা পূরণ হবে কি না, সেটাই ভাবছি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [May 31 at 11:12pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533057166712574&reply_comment_id=1533260923358865&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Tahmina Bokul](https://www.facebook.com/tahmina.bokul?fref=ufi) · Friends with [Rubaiat Zeeko](https://www.facebook.com/rubaiat.zeeko?fref=ufi) and [2 others](https://www.facebook.com/browse/mutual_friends?uid=100003921817401)

দোয়া করুন দুলাভাই, কারনটা বলা যাবে না।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1533298143355143&av=100000249150873)

· [May 31 at 11:35pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533298143355143&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R5%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) কারণ টা না বললেও খানিকটা অনুমান করে নিলাম। দোয়া করছি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1533844883300469&av=100000249150873)

· [June 1 at 10:36am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533298143355143&reply_comment_id=1533844883300469&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Abdul Amin](https://www.facebook.com/abdul.amin.100046?fref=ufi) বিশ্ব তামাকমুক্ত দিবসে তথ্য বহুল লেখার জন্য ধন্যনাদ। ধুৃৃমপানে মৃত্যু ঘটায় তবু ধুৃমপানের নেশা অনেকে ছাড়তে পারছেনা। মরন নেশা থেকে সমাজ মুক্তি পাক এই কামনা রইলেন। সুন্দর লেখার জন্য ধন্যবাদ। তোৃমার লেখা অবারিত ভাবে নুতন বিষয় নিয়া চলুক এই কামনা রইল।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1533579176660373&av=100000249150873)

· [June 1 at 4:50am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533579176660373&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R4%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দোস্ত তোমার অশেষ মেহেরবাণী । কখন কোন্ বিষয় নিয়ে লিখি সেটা আমি নিজেই জানিনে। লেখার পরে তোমার মত আমার কিছু বিদগ্ধ পাঠকের বক্তব্য আর বিশ্লেষণধর্মী মন্তব্য শুনে ভালই লাগে।
দোয়া করো দোস্ত যেন তোমাদের মত পাঠকদের মনোবাঞ্চা পূরণ করে লেখা চালিয়ে যেতে পারি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [June 1 at 10:41am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533579176660373&reply_comment_id=1533846349966989&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Ashoke Sharma](https://www.facebook.com/ashoke.sharma.50?fref=ufi) মুশকিল হল সকল ক্ষতি বা সম্ভাব্য রোগের কথা জানার পরেও সচেতন(?) মহল ধুমপান ত্যাগ করেন না। রোগাক্রান্তদেরও লুকিয়ে ধুমপান করতে দেখা যায়। অনেকে আবার ''ধুমপান ছাড়া এমন কি কঠিন কাজ , এবছরেওতো বেশ কয়েকবার ছেড়েছি" , স্টাইলে ধুমপান ছাড়েন। তাছাড়া ওমুকতো ৯০ বছর বয়সেও নিয়মিত ধুমপান করছে , তারতো কিছুই হয়নি ধরনের উদাহরন নিয়ে আত্মতৃপ্তিতে ভুগতে দেখা যায় অনেককে(সচেতন শ্রেণীর সহ) । এসব ঋনাত্মক বিষয় অবতারনার উদ্দেশ্য হল; ধুমপান ছাড়ানো যে মোটেও সহজ কোন কাজ নয় সেটা জানানো। ধুমপান সহনশীল মানুষ দু/একজন থাকলেও যেহেতু কোনভাবে আগাম জানা সম্ভব নয় যে , আমি ঐ দু/একজনের মধ্যে আছি , সেজন্য দেরী না করে ধুমপান ত্যাগের সিদ্ধান্ত গ্রহন ও দ্রুত বাস্তবায়ন নিশ্চিত করাই শ্রেয়। ২০১০ সালের ১বৈশাখ (১৪এপ্রিল) তারিখে আনুষ্ঠানিকভাবে বন্ধুদের সাথে সর্বশেষ সিগারেটটি (বেনসন) খেয়েছিলাম? / পান করেছিলাম বয়রা বাজার মোড়ের ইসলামের দোকানে বসে সন্ধ্যার পরের আড্ডায়। ৪/৫ দিন কিছুটা এবং ৮/১০দিন অতি সামান্য অস্বস্তি লেগেছিল। তবে শারিরিক ভাবে ৩/৪ দিন পর থেকে এক ধরনের ভাল লাগা অনুভব করতে শুরু করেছিলাম। কাজটি করতে পেরেছিলাম শুধুমাত্র মনের জোরেই! এই কথাটা এই লেখায় খুব গুরুত্ব দিয়েই উল্লেখ করেছো তুমি। তবে , আমার মনে হয় না যে , হঠাৎ করে ধুমপান ছাড়ার কোন প্রকার মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হবে। সবার ধুমপান মুক্ত সুস্থ সুন্দর জীবন প্রত্যাশা এবং সুন্দর লেখাটির জন্য অনেক ধন্যবাদ জানাচ্ছি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1533991029952521&av=100000249150873)

· [June 1 at 2:36pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533991029952521&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R3%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দাদা আপনার কথা সর্বৈব সত্য। আপনার ভাষায় ঐ সব বিদগ্ধ ধুমপায়ীদের উদ্দেশ্যে আমার একখানা বাক্য:
"নেশা খাবি খা মারা যাবি যা"।
এটাতো খুবই সত্য কথা যে, কতক মানুষের স্ব স্ব body immunity'র কারণে দীর্ঘদিন ধৃমপান করা পরেও তারা বেঁচে থাকে অনেক বছর অব্দি। তবে আমাদের কার শরীরে কতটা immunity আছে সেটা পরিমাপ করার কোন উপায় আমাদের জানা নেই। অধিকন্তু, দীর্ঘদিন ধুমপান করে কোন ধরনের শারীরিক সমস্যায় পড়িনি এমন মানুষ বোধকরি একজনও খুঁজে পাওয়া যাবে না।
আকাম করেও কিছু জ্ঞানপাপী আছে যারা সব সময় তাদের অবৈধ কাজকে নানাভাবে জায়েজ করার চেষ্টা করে, সুতরাং ওসব জ্ঞানপাপীদের উদ্দেশ্যে আমার কিছু বলার নেই। আমার বিবেকের দায় থেকে আমি আমার বক্তব্য উপস্থাপন করেছি মাত্র।

ধন্যবাদ দাদা বরাবরের মত আমার স্ট্যাটাস নিয়ে আপনার ইতিবাচক মন্তব্য করার জন্যে।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1534075253277432&av=100000249150873)

· [June 1 at 4:38pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1533991029952521&reply_comment_id=1534075253277432&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[তোফাজ্জল হোসেন মানিক](https://www.facebook.com/thmanik2000?fref=ufi) স্যর আপনি সত্যিই একজন অলরাউন্ডার বটে। সকল বিসয় লিখতে পারদর্সি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1534184146599876&av=100000249150873)

· [June 1 at 6:53pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1534184146599876&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R2%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) খুশি হলাম মানিক।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [June 1 at 11:20pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1534184146599876&reply_comment_id=1534424453242512&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Akm Mostafizur Rahman](https://www.facebook.com/akm.rahman.58?fref=ufi) দোস্ত আওয়াজ আস্তে হবে। নচেত দেখা যাবে বিটিসি মোড়ে সিগারেট জাগরন মঞ্চ দাঁড়িয়ে যাবে।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1534209566597334&av=100000249150873)

· [June 1 at 7:21pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1534209566597334&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R1%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দোস্ত সেই তথাকথিত সুদিনের প্রতীক্ষায়।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [June 1 at 11:21pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1534209566597334&reply_comment_id=1534424913242466&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Sheikh Aminul Islam](https://www.facebook.com/sheikh.aminulislam.391?fref=ufi) জজ, ব্যারিষ্টার, ই্ঞ্জিনিয়ার কিংবা যে ডাক্তার প্রেশক্রিপশান লিখছেন তিনিও তো সিগারেটে দু'টান মেরে দামী এ্যাসট্রের উপর রেখে প্রেশক্রিপশান লেখার মাঝে ও শেষে আরও ক'টান দিয়ে অর্ধেকটা ফেলে দিচ্ছেন অথবা যারা মাঠে-ঘাটে কাজ করছে তারা তো কমা দামের বিড়ি সিগারেট অহরহ কম বেশী খাচ্ছে কিংবা শিক্ষিত বেকার যুবক'রা বা সমাজের অভিজাত শ্রেণীর লোকেরা প্রতিদিন কতো না কতো সিগারেট টানছে সেটাতে কিছুই হচ্ছে না আর আমি সারাদিনে ২/৪ টা সিগারেট টানলে আমার ক্যান্সার বা শ্বাস কষ্ট কিংবা হার্টের কার্যক্ষমতা কমে যাবে।কারও কিছুই হচ্ছে না আমি খেলে যত সমস্যা। এধরনের কথা আমরা অহরহ শুনি।

ধুমপান না করার জন্য ভ্যান চালক থেকে এয়ারবাস চালক কিংবা বেকার থেকে হকার যাকেই বলা হোক না কেন ৯ থেকে ৯০ বছর বয়সের মানুষের একটাই কথা অমুক খাচ্ছে তার তো কিছু হচ্ছে না বা মরার যখন তখন ধুমপান করলেও মরবো, না করলেও মরবো কিংবা ডাক্তার'রা কি মরে না? এধরনের কথা হরহামেশাই শোনা যায়। স্যার তারপরও আপনার তথ্যবহুল লেখায় বিড়ি থেকে হুক্কার টানে মাথার চুল থেকে পায়ের নখ পর্যন্ত আক্রান্ত হওয়ার যে সম্ভাবনার কথা বলেছেন এবং এবিষয়ে
ক্যান্সার স্ট্রিক থেকে নিজেকে STOP করার জন্য যে করণীয় স্টেপগুলি START করতে হবে এবং এরই সাথে পালনীয় দিকগুলি যদি যথাযথ অনুসরণ করা যায় তবে মনে হয় স্বাভাবিক মৃত্যু কখনো অকাল মৃত্যুতে রূপ নিবে না মর্মে যে উপদেশমুলক বর্ণনার আলোকপাত করেছেন তা ভয়ংকর সুন্দর জীবনের জন্য নিতান্তই অবশ্যক।

স্যার আপনার রাজ দুলারী থেকে কুয়াকাটার সুর্যোদয় হতে হেফাজতের অস্তমিত রূপ পর্যন্ত আমি দেখেছি। শুধুমাত্র আদর্শবান(!) নারী আসক্ত বাবা' আর ললনাভোগী পুত্র শাফায়েতের উপর যে স্টাটাস আপনি পোষ্ট করেছেন তার উপর ভিত্তি করে আমি আমার টাইমলাইনে ক'টা লাইন লেখার চেষ্টা করেছি মাত্র। তবে ছবি এবং লেখার উৎসাহ আপনার কাছ থেকে, একান্ত আপনার থেকে পাওয়া। ধন্যবাদ স্যার। ধন্যবাদ অশোক স্যারকেও কারণ আমার কমেন্ট এর উপর স্যারের কমেন্ট আমার লেখার আগ্রহকে আরও দু'ধাপ এগিয়ে দিয়েছে। আবারও ধন্যবাদ দু' স্যারকে। সুস্থ সুন্দর জীবনে ধুমপান কতটা প্রতিবন্ধক এবং ধুমপান মুক্ত জীবন কতটা নিরোগ নির্মল মুহুর্ত অতিবাহিত করতে সহায়ক তা আপনার স্টাটাসে চমৎকারভাবে ফুটে উঠেছে।।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1535340859817538&av=100000249150873)

· [June 2 at 10:09pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1535340859817538&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R0%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ধন্যবাদ আমিনুল, বরাবরের মত তোমার বিশ্লেষণধর্মী মন্তব্যের জন্যে।
সিগারেটকে জায়েজ করার জন্য যারা সপক্ষে কথা বলে তাদের উত্তর অবশ্য আমি অশোক স্যারের লেখাতে দিয়েছি।
আমি বিশেষভাবে বলতে চেয়েছি যে, নিজের ইচ্ছেটাকে একটু চাঙ্গা করতে পারলেই ধুমপানের মত নেশা পরিত্যাগ করা মোটেও কঠিন কোন কাজ নয়। যাদের ইচ্ছেশক্তি দুর্বল তারা জীবনেও ধুমপান ছাড়তে পারবে না। তাদের উদ্দেশ্যে আমার একই কথা...[See More](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1535387316479559&av=100000249150873)

· [June 2 at 10:45pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1535340859817538&reply_comment_id=1535387316479559&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[Nazir Nazir](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000565855562&fref=ufi) তোমার লেখ অনেকটা গবেষণা ভিত্তিক তথ্যছক। অামি নিজেও অক্টোবর ২০০৪ সাল পর্যন্ত একজন নিয়মিত ধুমপায়ী ছিলাম। অামার মতে নিজের ইচ্ছেটাকে চাঙ্গা করতে হলে তাবিলক জামাত ভাইদের মত সদালাপী ও তোষামদকারী হতে হতে হবে। কেউ শুনুক আর নাই বা শুনুক তোমাকে প্রতিদিন সকাল বিকাল রাতে তিনজন ধুমপায়ীর কাছে যেয়ে ধুমপানের ক্ষতিকর দিকগুলো তুলে ধরা। এ্ই বয়ান শেষ হলে নিজে একটা সিগারেট পান করার উৎসাহ অার থাকার কথ না। সবচেয়ে উত্তম হলো সিগারেটের নেশা বা খায়েস জাগলে তখনই সিগারেট অাসক্ত কাও কে ধরে এনে একটা সিগােরট দিয়ে দিবা সে খুশি হয়ে সময় দিবে অার সেই সুযোগ এ বয়ান দিতে থাকবা। তবে এ ক্ষেত্রে সাবধানতা হলো অনেক নেশাখোর অাছে ডাক্তার সিগারেট খেতে নিষেধ করাই সরাসরি সিগারেট খায়না। তাই নিজের টাকায় সিগারেট কিনে অন্যকে দিয়ে সিগারেট টানায় অার পাশে বসে থেকে গন্ধ উপভোগ করে। শীতেলী দলিলপুর গ্রামের আমার প্রায়ত লতিফ তালউ মহাশয় ক্যান্সারে মারা যাবর অাগপর্যন্ত প্রতিদিন দেড় থেকে দুই প্যাক অাজিজ বিড়ী অন্যের মুখ দিয়ে এভাবে নিজে পান করে গেছেন।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1535613026456988&av=100000249150873)

· [June 3 at 4:40am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1535340859817538&reply_comment_id=1535613026456988&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) নাজির ভাই, আপনার লতিফ তালুইয়ের গল্পটা জোস্ লাগলো।
তবে ওভাবে পরোক্ষ ধুমপান করা আর প্রত্যক্ষ ধুমপান করার মধ্যে তেমন কোন ইতর বিশেষ নেই। তার প্রমাণ তো আপনার লতিফ তালুই।
ছাত্র থাকাকালে আপনি ক্যান্সার স্টিক টানতেন আর বলতেন " উহ্ বুকে ব্যথা আর কাশি....."। সুতরাং আপনি ওটার কি জ্বালা সেটা টের পেয়েছেন বটে!

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1535750253109932&av=100000249150873)

· [June 3 at 8:22am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1535340859817538&reply_comment_id=1535750253109932&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[Nazir Nazir](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000565855562&fref=ufi) তালই কাহিনী নিয়ে চালাওনা তোমার কলম টা

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1535755246442766&av=100000249150873)

· [June 3 at 8:31am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1535340859817538&reply_comment_id=1535755246442766&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দেখা যাক কখন কী করা যায়?

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) · [June 3 at 8:31am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1535340859817538&reply_comment_id=1535755899776034&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...



[Dilruba Shewly](https://www.facebook.com/dilruba.shewly?fref=ufi) Sorry my friend for late comments!!! But I finished reading it two days before. Was busy for iftar party every day! Your wonderful writing against smoking is really awesome!!! Here some people always addicted to smoking but very restrictive! You wouldn't believe that they use it by chewing nicotine gum! So... I really hate them! Thanks for sharing your advice ! Bangladesh government should take urgent action against smoking !

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1537691612915796&av=100000249150873)

· [June 5 at 1:30am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1537691612915796&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) Better late than never.So no problem for late comments. But I am always eagerly wait for your comments.
Thanks for appreciation.
Your American chewing gum is equivalent to our "gull(গুল)" or tobacco leaf(তামাক পাতা). But these non smoking entities are more dangerous than cancer stick.
Our British American Tobacco Company and other cigarette company are so serious to expand and cultivate tobacco.
In this regards we are helpless.
But if person can take initiative, the he/she can easily give up smoking.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1537950859556538&av=100000249150873)

· [June 5 at 7:12am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1537691612915796&reply_comment_id=1537950859556538&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)



[Dilruba Shewly](https://www.facebook.com/dilruba.shewly?fref=ufi) of course my friend!

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1532414443443513_1538000486218242&av=100000249150873)

· [June 5 at 8:21am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513?comment_id=1537691612915796&reply_comment_id=1538000486218242&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1532414443443513)





Write a reply...