

7th April  
Today is...

PIEDAR

# World Health Day

On World Health Day, we must learn about the importance of being healthy.

## What is health?

Health is a state of physical and mental well-being. It is when our bodies are functioning harmoniously and we are also happy.

## How can we be healthy?

The only way we can be healthy is if we have a clean environment to live in, safe drinking water, nutritious food and places for exercise and recreation after hard work. However, our environment is always subject to numerous contaminants that we have to fight against. These are:



**Pollution:** approximately half the world's population lives in urban areas. In these cities there is extensive environmental degradation because of pollution from municipal solid waste, air pollution from car emissions, noise pollution and so on.

**Biological contamination:** this is when microscopic organisms and allergens such as bacteria, virus, molds, fungi, insects and pollen spread everywhere and cause illness. These organisms are too small to be seen with the naked eye, but they enter the human body through water or food, which has been contaminated by flies, cockroaches and other insects, or by breathing in contaminated air.

**Smoking:** tobacco smoking causes more deaths among adults than any other toxic material in the environment. They also degrade indoor environment because smoke exhaled by a smoker in a confined space releases a range of pollutants that put even the non smokers at risk.

**Indoors cooking:** In rural areas and slums in the cities where people live and cook in a single room without proper ventilation using fuel such as wood, dung, agricultural residue, charcoal or kerosine oil for cooking, which puts their health is at serious risk. This is because the fuel releases carbon monoxide, which is poisonous to the nervous system and heart.

**Bad sanitation:** in slums or areas which lack a proper sanitation system, there are very poor health conditions because of lack of safe drinking water which may be contaminated by human waste, thus spreading diseases.

## What can you do to help?

- Try to keep your home environment as clean as possible.
- Make sure solid waste from your home is disposed carefully and not burnt, or dumped out in the open.
- Boil tap water before drinking it to destroy biological contaminants.
- Exercise by playing sports, walking or jogging to stay healthy.
- Make sure you eat a balanced diet and get plenty of sunlight.
- Tell others about the importance of keeping the environment clean to stay healthy.
- Raise awareness among each other about environmental hazards in your locality and take this issue to the local Government for possible action.



## PAKISTAN INSTITUTE FOR ENVIRONMENT DEVELOPMENT ACTION RESEARCH

**ISLAMABAD OFFICE:**  
Office # 3, 1st Floor, 64-E,  
Masco Plaza, Blue Area,  
Islamabad.  
Tel: 2820359 - 2820369 Fax: 2820379  
E-Mail: [piedar@isb.comsats.net.pk](mailto:piedar@isb.comsats.net.pk)

**KABIRWALA OFFICE:**  
Main Jhang Road,  
Kabirwala - 58250  
Phone: 06512 - 410946  
Fax: 06512 - 411909  
E-Mail: [piedar1@mul.paknet.com.pk](mailto:piedar1@mul.paknet.com.pk)  
[piedar\\_kw@hotmail.com](mailto:piedar_kw@hotmail.com)

**QUETTA OFFICE:**  
19-E, Phase-II, Shehbaz Town,  
Quetta Cantt., Quetta.  
Phone: 081-840697  
Fax: 081-840697

EEPAL Co-ordinator: Mrs Attia Qutub Text by: Fauzia Butt and Shalla Gill  
Translated by: Mahwish Gul, Designed by: Sahar Mahmood

# عالمی یوم صحت

صحت کے عالمی دن پر ہمیں صحت مند رہنے کی اہمیت کو جاننا چاہیے۔

صحت کیا ہے؟

صحت بھر دماغ اور جسمانی حالت کا نام ہے۔ یہ اس وقت ممکن ہے جب ہمارا جسم صحیح طریقے سے کام کر رہا ہو اور ہم خوش ہوں۔ ہم کس طرح صحت مند رہ سکتے ہیں؟



ہم صرف اس صورت میں خوش رہ سکتے ہیں جب ہمارے پاس رہنے کے لئے صاف ماحول، پینے کے لئے پانی، غذائیں خوراک اور سیر اور ورزش کے لئے جگہیں میسر ہوں۔ تاہم ایسے بہت سے عناصر ہیں جو ہمارے ماحول کو آلودہ کر رہے ہیں۔ آلودگی: تقریباً دنیا کی آدھی آبادی شہروں میں رہتی ہے۔ ان شہروں میں بلدیات کی گندگی کے ذمیر، ہوا کی آلودگی، گاڑیوں کے دھوئیں اور شور کی آلودگی کی وجہ سے ماحول بہت متاثر ہو رہا ہے۔

حیاتیاتی آلودگی: یہ تب ہوتی ہے جب خوردبینی جاندار جیسے کہ بیکٹیریا، وائرس، مولڈ، پھپھوندی، کیڑے کوڑے اور زرگیں ہر جگہ پھیل جاتے ہیں اور بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ یہ جاندار اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ خوردبین کے بغیر دکھائی نہیں دیتے اور انسانی جسم میں ہوا اور پانی کے ذریعے داخل ہو جاتے ہیں جو کہ لال ہیگ، کھٹیوں اور کیڑے کوڑوں کے بیٹھنے سے گندا ہو جاتا ہے۔

تمباکو نوشی: تمباکو نوشی سے کسی بھی ذہریلے مادے کی نسبت جو ان اموات کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔ یہ اندرونی ماحول کو بھی خراب کرتے ہیں کیونکہ جب تمباکو نوشی کرنے والے ہوائیں دھواں چھوڑتے ہیں تو وہ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کیلئے بھی خطرے کا باعث بنتا ہے۔

بند کمروں میں کھانا پکانا: دیہی اور کچی آبادیوں میں جہاں لوگ بغیر کسی ہواداری کے لکڑی، گوبر، چار کول یا مٹی کے تیل کے ذریعے ہند کمرے میں کھانا پکاتے ہیں جو صحت کے لئے انتہائی خطرناک ہے کیونکہ ان سب کے جلنے سے کاربن مونو آکسائیڈ خارج ہوتی ہے جو کہ دل اور اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے۔

سینٹیشن کا نامناسب نظام: گنجان آبادیوں اور ان علاقوں میں جہاں سینٹیشن کا صحیح نظام نہیں ہے وہاں صحت کا معیار بہت گھٹیا ہے اور صاف پانی میسر نہیں کیونکہ ایسے علاقوں میں صاف ستھرے آلودگی سے پاک پانی میں انسانی فضلہ شامل ہو کر بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

آپ اس سلسلے میں کیا کر سکتے ہیں۔

اپنے گھر کے ماحول کو بہتر بنائیں ہو سکے صاف رکھنے کی کوشش کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر کا کوڑا احتیاط سے ٹھکانے لگایا گیا ہے اور اسے جلایا کھلے عام باہر نہیں پھینکا گیا۔

پانی کو پینے سے پہلے لال لیں تاکہ سارے جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

صحت مند رہنے کیلئے چہل قدمی کریں۔ کھلیں کو دیں اور ورزش کریں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں اور آپ کو سورج کی روشنی مل رہی ہے۔

دوسروں کو بھی صحت مند رہنے اور ماحول صاف رکھنے کی اہمیت کے بارے میں بتائیں۔

ماحولیاتی نقصانات کے بارے میں ایک دوسرے میں شعور پیدا کریں اور ممکنہ اقدامات کے لئے مقامی حکومت کے پاس جائیں۔



## PAKISTAN INSTITUTE FOR ENVIRONMENT DEVELOPMENT ACTION RESEARCH

ISLAMABAD OFFICE:  
Office # 3, 1st Floor, 64-E,  
Masco Plaza, Blue Area,  
Islamabad.  
Tel: 2820359 - 2820369 Fax: 2820379  
E-Mail: pieder@isb.comsats.net.pk

KABIRWALA OFFICE:  
Main Jhang Road,  
Kabirwala - 58250  
Phone: 06512 - 410946  
Fax: 06512 - 411909  
E-Mail: pieder1@mul.paknet.com.pk  
pieder\_kw@hotmail.com

QUETTA OFFICE:  
19-E, Phase-II, Shehbaz Town,  
Quetta Cantt., Quetta.  
Phone: 081-840697  
Fax: 081-840697

EEPAL Co-ordinator: Mrs Attia Qutub Text by: Fauzia Butt and Shalla Gill  
Translated by: Mahwish Gul, Designed by: Sahar Mahmood