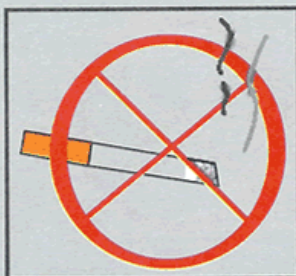


31st May
Today is...

PIEDAR

No Smoking Day

Smoking is extremely dangerous for smoke, or are considering starting to information first. Hopefully it will convince others not to smoke.



Smoking is one of the leading killers year, even surpassing atmospheric Smoking of any kind is harmful, cigarettes. Even the presence of a harmful substances from entering

health. If you know people who smoke yourself, read through this change your mind and help you

worldwide, killing 3 million people a pollution, violence and landmines. whether it is smoking a pipe or filter on cigarettes cannot stop our lungs.

What are the chemicals in cigarettes that make them so dangerous?

Tobacco is present in all cigarettes. Inhaling this puts you at risk to lung cancer, heart and vascular disease, emphysema, and other diseases. This is because smoke from tobacco contains chemicals such as polycyclic hydrocarbons, beta naphthylamines, and nitrosamines that have been long recognised as carcinogenic (cancer promoting). It also contains cellular irritants such as ammonia, formaldehyde, and oxides of nitrogen. Burning cigarettes also form carbon monoxide, which avidly binds to haemoglobin in blood and reduces its oxygen carrying capacity. However, the major component in cigarettes is nicotine, which has a variety of effects on humans, such as producing increased heart rate, raised blood pressure, and increased discharge of sympathetic nerves in the autonomic nervous system. Even the unborn child cannot escape the effect of tobacco smoke. Many studies have shown an association between cigarette smoking and the increased incidence of babies having low weight at birth, spontaneous abortions, stillbirths, and sudden infant death (SIDS).

What do these chemicals do to us?

The primary cause of death related to cigarette smoking is coronary heart disease, particularly heart attack. This is caused by atherosclerosis (deposition of lipid and fibrous tissue in the walls of arteries), which is more likely to happen among smokers. The next largest effect is lung cancer, which is directly causally related to smoking. Smoking causes many other forms of cancer as well, including cancer of the lungs, lip, oral cavity, pharynx, oesophagus, and pancreas. And of course, smoking causes and aggravates bronchitis and emphysema. Note also, that all these diseases can be fatal.

Do you really want to be at risk to all these illnesses and put your friends and family at the same risk as well? If not, then, today, on No Smoking Day, tell others about the harmful effects of smoking and help them realize how it is in their own interest to stop.



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

KABIRWALA OFFICE:
Main Jhang Road,
Kabirwala - 58250
Phone: 06512 - 410946
Fax: 06512 - 411909
E-Mail: piedar1@mul.paknet.com.pk
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

تباکو نوشی کا عالمی دن

لوگوں کو جانتے ہیں جو تمباکو نوشی کرتے ہیں یا آپ معلومات کو پہلے ضرور پڑھیں امید ہے یہ آپ کا میں بھی مدد دیں گی۔ اس بات کو بھی یاد رکھیں سے نکلنے والے دھوئیں میں سانس لینا بھی انتہائی نوشی دنیا بھر میں سب سے بڑی جان لیوا چیز ہے۔ فضائی آلودگی تشدد اور کام کئی سے وفات پانے دھوئیں کو داخل ہونے سے نہیں روکتے۔



تمباکو نوشی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔ اگر آپ ایسے خود تمباکو نوشی کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو یہاں دی گئی ارادہ بدل دیں گی اور آپ کو دوسروں کا ارادہ تبدیل کرنے کہ اگر آپ تمباکو نوشی نہیں کرتے تو دوسروں کے سگریٹ خطرناک ہے خصوصاً بچوں اور حاملہ عورتوں کے لئے۔ تمباکو جس سے ہر سال 30 لاکھ لوگ مر جاتے ہیں اور اس طرح یہ والوں کی تعداد کو بھی پیچھے چھوڑ جاتے ہیں تمباکو نوشی کسی قسم کی بھی ہو نقصان دہ ہوتی ہے حتیٰ کہ سگریٹ میں لگے ہوئے فلز بھی ہمارے پیچھڑوں میں نقصان دہ دھوئیں کو داخل ہونے سے نہیں روکتے۔

سگریٹ میں کون سے ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو اسے خطرناک بنا دیتے ہیں۔؟

تمباکو ہر سگریٹ میں موجود ہوتا ہے اور اس کو سانس کے ذریعے اندر لے جانے سے پیچھڑوں کا سرطان، امراض قلب، سانس کی بیماریاں اور دوسری بہت سی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں کیونکہ پولی سائیکل ہائڈروکاربن، پیٹا پھٹھائینا مین اور نیٹرو سائین جیسے خطرناک کیمیائی اجزاء جو کہ سرطان کا باعث بنتے ہیں پائے جاتے ہیں۔ سگریٹ کے جلنے سے کاربن موڈ آکسائیڈ بھی پیدا ہوتی ہے جو کہ خون میں موجود ہیموگلوبن کے ساتھ شامل ہو جاتی ہے اور خون میں آکسیجن کی مقدار کم کر دیتی ہے۔ تاہم سگریٹ میں کوئین کی مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے جس کے انسانی صحت پر مختلف اثرات ہوتے ہیں۔ جس میں دل کی دھڑکن کا بڑھنا (ہائی بلڈ پریشر) شامل ہیں پیدائش ہونے والا بچہ بھی اس کے اثرات سے محفوظ نہیں ہے۔ مشاہدات سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ تمباکو نوشی کا شیر خوار بچوں کی اموات، بچوں میں پیدائش کے وقت وزن کم ہونا، حمل کا اچانک گر جانا اور مرد بچوں کی پیدائش سے اہم تعلق ہے۔

یہ کیمیائی اجزاء ہمارے جسم میں کیا کرتے ہیں۔

سگریٹ نوشی سے ہونے والی اموات کی سب سے بڑی وجہ امراض قلب خاص طور سے دل کا دورہ ہے جو کہ شریانوں میں جماؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کی شرح سگریٹ نوشی کرنے والوں میں زیادہ ہے۔ اس کا دوسرا بڑا نقصان پیچھڑوں کا سرطان ہے جو کہ بلا سگریٹ نوشی سے منسلک ہے۔ سگریٹ نوشی سے دوسرے قسم کے سرطان بھی ہو سکتے ہیں جس میں پیچھڑوں سمیت، ہونٹ، منہ، ہانصہ، عضلاتی نالی، خوراک کی نالی، اور لبلبہ کے سرطان شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کھانسی اور سانس کی بیماری کو مزید بدتر کرتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ بیماریاں مملکت بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

کیا آپ ان تمام بیماریوں کے خطرے سے دوچار ہونا چاہتے ہیں یا اپنے دوستوں اور خاندان کے لوگوں کو اس خطرے میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ اگر نہیں تو تمباکو نوشی سے پرہیز کے اس عالمی دن کے موقع پر دوسروں کو اس کے خطرناک اثرات کے بارے میں بتائیں اور ان کو احساس دلائیں کہ سگریٹ نوشی ترک کرنا ان کے فائدے میں ہے۔



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

KABIRWALA OFFICE:
Main Jhang Road,
Kabirwala - 58250
Phone: 06512 - 410946
Fax: 06512 - 411909
E-Mail: piedar1@mul.paknet.com.pk
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