

Berhenti Merokok akan Mencegah Kanker Paru

Quitting Smoking will Prevent Lung Cancer

تمباکو نوشی چھوڑنے سے پھیپھڑوں کے کینسر کو روکنے کے لئے

Indonesia

Inggris

Urdu



Booklet Anti Kanker Paru

Anti Lung Cancer Booklet

کتاب پھیپھڑوں کے کینسر کی جیب

Prof. Dr. Lucky Herawati, SKM, M.Sc (Indonesia)
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si (Indonesia)
Prof. Muh. Raftaz Kayani, M.Sc (Pakistan)
Dr. Abida Raza, M.Phil (Pakistan)

Berhenti Merokok akan Mencegah Kanker Paru
Quitting Smoking will Prevent Lung Cancer
تمباکو نوشی چھوڑنے سے پھیپھڑوں کے کینسر کو روکنے کے لئے

by

Prof. Dr. Lucky Herawati, SKM, M.Sc (Indonesia)
Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM, M.Si (Indonesia)
Prof. Muh. Raftaz Kayani, M.Sc (Pakistan)
Dr. Abida Raza, M.Phil (Pakistan)

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Poltekkes Jogja Press
Yogyakarta, 2019
59 + v hlmn; 21 x15 cm
ISBN. 978-623-90579-0-9

INDONESIA - PAKISTAN

TABLE OF CONTENT

II TABLE OF CONTENT

III PENGANTAR INTRODUCTION تعارف

01 INFORMASI SEPUTAR KANKER PARU INFORMATION ABOUT LUNG CANCER لن کینسر کے بارے میں معلومات

03 PENYEBAB CAUSES جواب

05 TANDA DAN GEJALA SIGN AND SYMPTOM سگنل اور نظم و ضبط

08 PENCEGAHAN KANKER PARU PREVENTION OF LUNG CANCER ٹانگوں کی تیاری

14 EXPERIENCE OF SMOKING SURVIVOR PENGALAMAN "SMOKING SURVIVOR" حفاظت کی خدمات کا سراغ لگانا

53 REFERENCES

54 KALENDER MONITORING MONITORING CALENDAR

PENGANTAR

Buku ini berjudul "Berhenti Merokok akan Mencegah Kanker Paru" terdiri dari 3 (tiga) bahasa yaitu: Indonesia, Inggris dan Urdu. Buku ini disusun sebagai rasa keprihatinan penulis setelah mengetahui bahwa banyak orang yang mengalami kanker paru akibat merokok namun tidak dapat meninggalkan rokok sampai orang tersebut meninggal karena kanker paru akibat merokok. Atas dasar inilah buku tersebut diterbitkan, dalam rangka membantu orang-orang yang mengalami suspek

INTRODUCTION

This book entitled "Quitting Smoking will Prevent Lung Cancer" consists of 3 (three) languages, namely: Indonesian, English and Urdu. This book was compiled as a concern for the author after learning that many people had lung cancer due to smoking but were unable to leave cigarettes until the person died of lung cancer due to smoking. It is on this basis that the book is published, in order to help people who experience suspected lung cancer and how to reduce

تعارف

اس کتاب کا حق "سگریٹ چھوڑنے سے پھیپھڑوں کے کینسر کو روکنے کے لئے" پر مشتمل ۳ (تین) زبانیں، یعنی انڈونیشیا، انگریزی اور اردو۔ اس کتاب کو سیکھنے کے بعد مصنف کے بارے میں ایک تشویش کے طور پر مرتب کیا گیا تھا کہ تمباکو نوشی کے باعث پھیپھڑوں کا کینسر بہت زیادہ ہوتا تھا مگر تمباکو نوشی کے باعث پھیپھڑوں کے کینسر سے مرنے تک سگریٹ چھوڑنے سے قاصر تھے۔ یہ اس بنیاد پر ہے کہ اس کتاب کو شائع کیا گیا ہے، تاکہ ان لوگوں کی مدد کرنے کے لئے جو شکایاتی پھیپھڑوں کا کینسر تجربہ کریں اور ہر دن سگریٹ کی تعداد کو

kanker paru dan bagaimana cara mengurangi jumlah batang rokok setiap hari. Buku ini dapat menjadi pegangan khususnya bagi yang menderita suspek kanker paru untuk tidak menjadi pasien kanker paru. Edisi pertama buku ini terdiri dari; 1) Informasi tentang hubungan merokok dan kejadian kanker paru; 2) Pengalaman perokok sebelumnya yang sudah berhenti merokok; 3) Kalender monitoring untuk pengambilan keputusan mengurangi jumlah batang rokok setiap hari. Demikian buku ini dapat mempermudah proses

the number of cigarettes every day. This book can be a guide especially for those who suffer from suspected lung cancer not to become lung cancer patients. The first edition of this book consists of; 1) Information about the relationship between smoking and the incidence of lung cancer; 2) Experience of previous smokers who have quit smoking; 3) Calendar monitoring to make decisions to reduce the number of cigarettes every day. Thus this book can simplify the decision making process to reduce the number of cigarettes or stop

کم کرنے میں مدد کریں۔ یہ کتاب خاص طور پر ان لوگوں کے لئے جو رہنما کینسر کے مریضوں کو نہیں بننے کے لئے مشتبہ پھیپھڑوں کی کینسر سے متاثر ہو سکتا ہے وہ ایک رہنما ہو سکتا ہے اس کتاب کا پہلا ایڈیشن پر مشتمل ہے؛ ۱) تمباکو نوشی اور پھیپھڑوں کی کینسر کے واقعات کے درمیان تعلقات کے بارے میں معلومات؛ ۲) پچھلے تمباکو نوشیوں کا تجربہ جنہوں نے تمباکو نوشی چھوڑ دیا ہے؛ ۳) ہر روز سگریٹ کی تعداد کو کم کرنے کے فیصلے کرنے کے لئے کیلنڈر کی نگرانی۔ اس طرح یہ کتاب سگریٹ کی تعداد کو کم کرنے یا صحت مند پھیپھڑوں کو برقرار رکھنے کے لئے تمباکو نوشی کو

pengambilan keputusan untuk mengurangi jumlah batang rokok atau berhenti merokok demi menjaga paru-paru yang sehat. Sebagai akhir kata tiada gading yang tak retak, tentu saja buku ini masih jauh dari sempurna, karena itu sumbang saran pembaca atau pengguna buku ini akan selalu penulis tunggu dalam rangka perbaikan edisi selanjutnya.

Penulis

smoking in order to maintain healthy lungs. As the end of the no ivory word that is not cracked, of course this book is far from perfect, because it is a suggestion that readers or users of this book will always wait for the author in order to improve the next edition.

Author

روکنے کے لئے فیصلہ سازی عمل کو آسان بنا سکتا ہے۔ کوئی عریوری لفظ جو اختتام نہیں کیا گیا ہے کے اختتام کے طور پر، یہ کتاب کامل سے دور ہے، کیونکہ یہ ایک تجویز ہے کہ قارئین یا اس کتاب کے صارفین کو اگلے ایڈیشن کو بہتر بنانے کے لئے مصنف کا انتظار کریں گے۔

مصنف

INFORMASI SEPUTAR KANKER PARU INFORMATION ABOUT LUNG CANCER

لن کینسر کے بارے میں معلومات

PENGERTIAN

Kanker paru-paru adalah salah satu jenis kanker yang memiliki tingkat kejadian tinggi di dunia, sebanyak 17% kejadian terjadi pada pria (tempat kedua setelah kanker prostat) dan 19% pada wanita (tempat ketiga setelah kanker payudara dan kanker kolorektal). Tiga orang meninggal karena kanker paru-paru setiap menit. Harapan hidup kurang dari 1 tahun, dan sekitar 3.600 kematian yang disebabkan oleh kanker paru setiap tahun.

UNDERSTANDING

Lung cancer is one type of cancer that has a high incidence rate in the world, as much as 17% of events occur in men (second place after prostate cancer) and 19% in women (third place after breast cancer and colorectal cancer). Three people die of lung cancer every minute. Life expectancy is less than 1 year, and around 3,600 deaths are caused by lung cancer every year. This disease is the number one

میتفہ

ک قسمی نسر ای پھڑوں کا کیپھ
سی ا می نسر بے جو دن کی کا ک
شرح بے، اس ی واقعہ ک ی اعل
واقعہ واقع ۱۷٪ ی طرح مردوں م
ٹیں پروس یں (مردوں می ہوتے ہ
صدی نسر کے بعد) اور ۱۹ فی ک
نسر کی کی یں (چہات ی خوات
نسر کے بعدی اور کولورٹک ک
پھڑوں ی سرے جگہ). ہر منٹ پھیت
نسر سے مرنے والے کی کی
توقع ۱ سال کی ی افراد. زندگی
کم بے، اور ہر سال ی سے بھ
وجہ ی نسر کی کی ی پھڑوں کیپھ
موت یبا ۳،۶۰۰ افراد کی سے تقر
بانگ ی ماری ہ بی. بے ی ہوت
ک قاتل بے اوریں نمبر ای کانگ م

Penyakit ini menjadi pembunuh nomor satu di Hongkong dan penyebab kematian utama bagi pria di Indonesia. Sekitar 90% pasien pria dengan kanker paru-paru adalah perokok. Individu yang terlalu lama terpapar asap rokok (perokok pasif) dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru. Kenaikan jumlah kunjungan pasien dengan indikasi kanker paru diduga karena usia perokok semakin dini. Gambaran tersebut menunjukkan eratnya kaitan antara penyakit kanker paru dengan perilaku merokok. Perilaku merokok adalah penyebab utama penyakit jantung koroner dan penyakit jantung lainnya.

killer in Hong Kong and the leading cause of death for men in Indonesia. About 90% of male patients with lung cancer are smokers. Individuals who are too exposed to cigarette smoke (passive smoking) can increase their risk of lung cancer. The increase in the number of patient visits with indications of lung cancer is suspected because the age of smokers is getting early. This picture shows the close relationship between lung cancer and smoking behavior. Smoking behavior is a major cause of coronary heart disease and other heart diseases.

ن مردوں کے لئے یا می شی انٹون پھڑوں یا ہم وجہ ہے۔ پھ میوت ک با ۹۰ ینسر کے ساتھ تقری کی ضوں کو تمباکو ی صد مرد مریف ٹ دھواں یں۔ سگری ہ ینوش سے (ی ٹ نوش یر فعال سگری غ) تعلق رکھنے والے افراد کو یبھ نسر کا خطرہ ی پھڑوں کا کی پھ ی پھڑوں کی بڑھا سکتا ہے۔ پھ نسر کے اشارے کے ساتھ کی تعداد یض کے دوروں کی مر ن شک ہے یں اضافے می یوں کیونکہ تمباکو نوش کی ہ ی ہے یو رہ ی عمر ابتدائی نسر کی ی پھڑوں کی ر پھی تصو ے کے ی کے رو ی اور تمباکو نوش تعلقات ظاہر ی بی ان قری درم کا ی ہے۔ تمباکو نوش ی کرت ی دل ک یہ کورونری و یگر دل کی اور د ی ماریب ک بڑا سبب ہے یوں کا ای ماریب

PENYEBAB

Kanker paru dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk asap rokok dan perubahan genetik. Merokok adalah penyebab utama kanker paru pada 80-90% kasus kanker paru walaupun hanya 10-15% perokok yang menderita kanker paru. Asap rokok telah terbukti menjadi penyebab utama kanker paru, baik perokok aktif maupun pasif. Tingkat morbiditas dan mortalitas akibat kanker paru meningkat sebanding dengan jumlah rokok yang

CAUSES

Lung cancer can be caused by various factors, including cigarette smoke and genetic changes. Smoking is the main cause of lung cancer in 80-90% of lung cancer cases even though only 10-15% of smokers suffer from lung cancer. Cigarette smoke has proven to be the main cause of lung cancer, both active and passive smokers. The morbidity and mortality rate due to lung cancer increases in proportion to the number of cigarettes smoked every day, age at the start of

جواب

سگریٹ کا دھواں اور جینیاتی تبدیلیوں سمیت پھسنے والے کینسر مختلف عوامل کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ ۸۰-۹۰ فی صد پھیپھڑوں کے کینسر کے مقدمات میں سگریٹ نوشی کا باعث بن سکتا ہے، اگرچہ سگریٹ نوشی صرف ۱۰-۱۵ فیصد پھیپھڑوں کی کینسر سے متاثر ہوتی ہے۔ فعال اور غیر فعال تمباکو نوشی دونوں، سگریٹ دھواں پھیپھڑوں کا کینسر کا بنیادی سبب ثابت ہوا ہے۔ سگریٹ دھواں میں ٹرین میں سگریٹ کے سگریٹ کی وجہ سے مریضوں اور موت کی شرح میں اضافہ ہر روز تمباکو نوشی کرنے والے سگریٹ کی

dihisap setiap hari, usia saat mulai merokok, kedalaman hisap, lamanya kebiasaan merokok dan tingginya karsinogen dalam tar pada asap rokok. Zat karsinogenik ini dapat menyebabkan perubahan sel epitel bronkial menuju keganasan.

smoking, suction depth, duration of smoking habits and high carcinogens in tar in cigarette smoke. This carcinogenic substance can cause changes in bronchial epithelial cells to malignancy.

تعداد میں اضافہ ہوتا ہے، سگریٹ نوشی کے آغاز، سکشن کی گہرائی، تمباکو نوشی کی عادت کی مدت اور ٹار میں اعلیٰ کارکنین۔ یہ کیریجینیٹ مادہ برونیل ایپتھیلیل خلیات میں بددنی سے تبدیلیاں کر سکتا ہے۔



TANDA DAN GEJALA

Gejala di jalan napas: batuk, batuk darah, mengi atau sesak napas.

Gejala sistemik: penurunan berat badan, demam, gada pada kuku, atau kelelahan.

Gejala akibat tekanan di area lokal: nyeri dada, nyeri tulang, obstruksi vena cava superior, kesulitan menelan.

Jika kanker tumbuh di sekitar saluran udara, situasi ini dapat menghambat aliran udara, menyebabkan sesak napas. Rintangan ini dapat menyebabkan akumulasi sekresi di belakang

SIGN AND SYMPTOM

Symptoms in the airway: coughing, coughing up blood, wheezing or shortness of breath.

Systemic symptoms: weight loss, fever, mace on a fingernail, or fatigue.

Symptoms due to pressure in the local area: chest pain, bone pain, superior vena cava obstruction, difficulty swallowing.

If the cancer grows around the airways, this situation can impede the flow of air, causing asphyxiation. These barriers can lead to

سگنل اور نظم و ضبط

ہوا کے راستے میں علامات: کھانسی، خون کھانسی، گھومنے یا سانس کی قلت

نظامی علامات: وزن میں کمی، بخار، انگلی پر رفتار، یا تھکاوٹ

مقامی علاقے میں دباؤ کی وجہ سے علامات: سینے کا درد، بڑی درد، اعلیٰ ویانا کیوا رکاوٹ، ننگنے میں مشکل

اگر کینسر ایئر ویز کے ارد گرد بڑھتی ہے تو، اس صورت حال میں ہوا کی بہاؤ کو روک سکتا ہے، جسے اسفیکشن کا باعث بنتا ہے۔ یہ رکاوٹوں کو روکنے کے پیچھے سراغ لگانے

penyumbatan, dan menyebabkan pneumonia.

Sebagian besar gejala kanker paru-paru adalah kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, demam, kelelahan tetapi tidak spesifik. Pada kebanyakan orang, kanker telah menyebar dari lokasi awalnya ketika gejala muncul dan datang ke dokter. Lokasi umum penyebaran meliputi otak, tulang, kelenjar adrenal, paru-paru samping, hati, perikardium, dan ginjal. Sekitar 10% penderita kanker paru-paru tidak mengalami gejala saat diagnosis; kanker ini

the accumulation of secretions behind the blockage, and cause pneumonia.

Most symptoms of lung cancer are loss of appetite, weight loss, fever, fatigue but not specific. In most people, the cancer has spread from its initial location when symptoms arise and comes to the doctor. The general location of the spread includes the brain, bones, adrenal glands, side lung, liver, pericardium, and kidneys. About 10% of lung cancer sufferers do not experience symptoms at diagnosis; this cancer was discovered accidentally

کے بعد، اور نیومونیا کا سبب بن سکتا ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کے زیادہ تر علامات بھوک، وزن میں کمی، بخار، تھکاوٹ لیکن مخصوص نہیں ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں، کینسر اس کے ابتدائی مقام سے پھیل گئی ہے جب علامات پیدا ہوتے ہیں اور ڈاکٹر کے پاس آتے ہیں۔ پھیلاؤ کے عام مقام میں دماغ، ہڈیوں، ایڈنالل گلائوں، سائڈ پھیپھڑوں، جگر، پرسنڈیم اور گردے شامل ہیں۔ پھیپھڑوں کا کینسر کے شکار ہونے والے تقریباً ۱۰ فیصد تشخیص میں علامات کا تجربہ نہیں کرتے ہیں۔ یہ کینسر حادثے سے سینے کے ایکس

ditemukan secara tidak sengaja selama pemeriksaan rontgen dada.

Diperkirakan 8-14% kanker paru-paru disebabkan oleh faktor bawaan. Pada orang dengan kerabat yang menderita kanker paru-paru, risikonya meningkat 2,4 kali. Ini disebabkan oleh kombinasi gen.

during a chest x-ray examination.

It is estimated that 8-14% of lung cancers are caused by inherited factors. In people with relatives who have lung cancer, the risk increases by 2.4 times. This is caused by the combination of genes.

رے امتحان کے دوران دریافت کیا گیا تھا

اندازہ لگایا گیا ہے کہ ۸ سے ۱۴% پھیپھڑوں کے کینسر وراثت کے عوامل کی وجہ سے ہیں۔ ان لوگوں میں جو رشتہ داروں کے سرفہرست کینسر ہوتے ہیں، ان میں خطرہ ۲,۴ گنا بڑھ جاتا ہے۔ یہ جینوں کا مجموعہ ہے



PENCEGAHAN KANKER PARU

Kurang lebih 1,8 juta orang terkena kanker paru-paru setiap tahunnya. Meskipun demikian, kanker paru-paru termasuk satu jenis kanker yang dapat dicegah.

Berikut cara yang dapat ditempuh untuk mencegah kanker paru-paru:

1. Hindari Merokok

Jika Anda belum pernah merokok, jangan coba-coba untuk memulai. Beri pengertian juga tentang bahaya merokok kepada orang di sekitar Anda. Rokok

PREVENTION OF LUNG CANCER

About 1.8 million people get lung cancer every year. Even so, lung cancer is one type of cancer that can be prevented.

The following ways can be taken to prevent lung cancer:

1. Avoid smoking

If you have never smoked, don't try to start. Also give an understanding of the dangers of smoking to people around you. Cigarettes account for 90% of causes of lung cancer in

ٹانگوں کی تیاری

ہر سال تقریباً ۱,۸ ملین لوگ پھیپھڑوں کے کینسر حاصل کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ، پھیپھڑوں کا کینسر ایک قسم کا کینسر ہے جس سے روک دیا جا سکتا ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کو روکنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے لے جا سکتے ہیں:

تمباکو نوشی سے بچیں

اگر آپ نے کبھی بھی تمباکو نوشی نہیں کی ہے، تو شروع کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس کے علاوہ آپ کے ارد گرد لوگوں کو تمباکو نوشی کے خطرات کو سمجھنا۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں سگریٹ کے

penyumbang 90% penyebab kanker paru-paru di Amerika Serikat. Karena itu, anda disarankan untuk tidak merokok, Anda juga harus menghindari asap rokok, bila ada yang merokok disamping anda sebaiknya tinggalkan saja. Sering terpapar asap rokok juga dapat meningkatkan risiko terkena kanker paru nantinya. Namun, saat ini tidak mungkin untuk menentukan seberapa banyak paparan asap tembakau akan menyebabkan kanker paru-paru. Karena itu, Anda harus secara aktif mencegah dan membatasi paparan pada asap rokok untuk mengurangi

the United States. Therefore, you are advised not to smoke, you must also avoid cigarette smoke, if anyone smokes besides you should leave it. Frequently exposed to cigarette smoke can also increase the risk of lung cancer later. However, it is currently not possible to determine how much exposure to tobacco smoke will cause lung cancer. Therefore, you must actively prevent and limit exposure to cigarette smoke to reduce the risk of disease. Especially for active smokers, stop smoking now. Despite years of smoking, this step will still be beneficial

پنروک کینسر کے ۹۰ فی صد کا سبب بنتا ہے۔ لہذا، آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ تمباکو نوشی نہ کرو، سگریٹ دھواں سے بچنے کے لئے، اگر کوئی آپ کو چھوڑ کر کسی کو چھوڑا جائے تو اسے چھوڑ دینا چاہئے۔ سگریٹ کے دھواں سے متعلق اشارہ اکثر بعد میں پھیپھڑوں کا کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ تاہم، اس وقت اس بات کا تعین ممکن نہیں ہے کہ تمباکو کا دھواں کتنا نمونہ پھیپھڑوں کے کینسر کا باعث بن سکے۔ لہذا، آپ کو بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے لئے سگریٹ دھواں کو فعال طور پر روکنے اور نمائش کو محدود کرنا ضروری ہے۔ خاص طور پر فعال تمباکو نوشیوں کے لئے، اب تمباکو نوشی روکنا۔ تمباکو

risiko penyakit. Terutama bagi para perokok aktif, berhentilah merokok sekarang juga. Meski sudah bertahun-tahun merokok, langkah ini tetap akan bermanfaat dan bisa mengurangi risiko terserang kanker paru-paru.

2. Hindari Minum Alkohol

Minuman yang mengandung alkohol buruk bagi kesehatan, termasuk buruk bagi paru-paru Anda. Alkohol bisa meningkatkan peradangan di paru-paru dan memudahkan tumbuhnya sel kanker di paru-paru.

3. Pilih Makanan Sehat

Makan sehat juga membantu kita mengurangi

and can reduce the risk of developing lung cancer.

2. Avoid Drinking Alcohol

Drinks that contain alcohol are bad for health, including bad for your lungs. Alcohol can increase inflammation in the lungs and facilitate the growth of cancer cells in the lungs.

3. Choose Healthy Food

Healthy eating also helps us reduce the risk of many

نوشی کے سالوں کے باوجود، یہ قدم اب بھی فائدہ مند ہوگا اور پھیپھڑوں کے کینسر کی ترقی کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

شراب پینے سے بچیں

مشروبات میں شراب مشروبات صحت کے لئے خراب ہیں، بشمول آپ کے پھیپھڑوں کے لئے برا بھی شامل ہے۔ شراب پھیپھڑوں میں سوزش میں اضافہ اور پھیپھڑوں میں کینسر کے

خالیوں کی ترقی کو سہولت فراہم کر سکتے ہیں۔

صحت مند کھانے کا انتخاب کریں

risiko banyak penyakit. Beberapa buah yang kaya vitamin seperti alpukat, mangga, atau kacang seperti walnut, almond akan membantu tubuh Anda meningkatkan daya tahan dan membatasi risiko infeksi. Selain itu, Anda juga harus mengonsumsi lemak dan gula dalam jumlah yang cukup. Asupan air yang cukup setiap hari akan lebih efektif menghilangkan racun dalam tubuh. Biasakanlah mengonsumsi makanan rendah lemak dan tinggi serat. Buah dan sayuran sebaiknya menjadi menu utama sehari-hari. Hindari mengonsumsi terlalu

diseases. Some vitamin-rich fruits such as avocados, mangoes, or nuts such as walnuts, almonds will help your body increase endurance and limit the risk of infection. In addition, you also have to consume enough fat and sugar. Adequate water intake every day will be more effective in removing toxins in the body. Get used to consume foods low in fat and high in fiber. Fruits and vegetables should be the main daily menu. Avoid consuming too many vitamins in the form of pills or tablets because such drugs can have side effects.

صحت مند کھانے سے ہمیں بہت سے بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ کچھ وٹامن امیر جیسے آووکٹس، آم، یا گری دار میوے جیسے اخروٹ، بادام آپ کے جسم میں اضافے کی بہتری میں مدد کریں گے اور انفیکشن کے خطرے کو محدود کریں گے۔ اس کے علاوہ، آپ کو کافی موٹی اور چینی کا استعمال کرنا ہوگا۔ بدن میں زہریلا پانی اتارنے میں کافی پانی کا استعمال ہر دن زیادہ مؤثر ہوگا۔ فائبر میں چربی اور زیادہ سے زیادہ کھانے کی اشیاء کو کھپت کرنے کے لئے استعمال کریں۔ پھل اور سبزیوں کا مرکزی روزانہ مینو ہونا چاہئے۔ گولیاں یا گولیاں کی شکل میں بہت سے وٹامنیں استعمال کرنے سے بچیں

banyak vitamin dalam bentuk pil atau tablet karena obat-obatan semacam itu bisa memiliki efek samping.

4. Hindari Polusi

Polusi udara juga berperan aktif memicu kanker paru-paru. Untuk itu sebaiknya Anda lebih waspada pada iklim dan cuaca yang saat ini semakin memburuk, gunakan masker untuk mencegah partikel dan radikal bebas yang bisa membuat Anda terkena beragam penyakit.

5. Olahraga Teratur

Anda juga harus memiliki rutinitas olahraga harian yang akan mengurangi risiko

4. Avoid Pollution

Air pollution also plays an active role in triggering lung cancer. For this reason, you should be more vigilant about the climate and weather that are currently getting worse, use a mask to prevent particles and free radicals that can make you exposed to various diseases.

5. Regular Sports

You also need to have a daily exercise routine that

کیونکہ اس طرح کے منشیات
ضمنی اثرات حاصل کرسکتے ہیں

آلودگی سے بچیں

فضائی آلودگی بھی پھیپھڑوں
کے کینسر کو روکنے میں ایک
فعال کردار ادا کرتا ہے۔ اس وجہ
سے، آپ آب و ہوا اور موسم کے
بارے میں زیادہ محتاط رہنا
چاہئے جو فی الحال بدتر ہو رہی
ہے، ذرات اور فری ذہنیات کو
روکنے کے لئے ماسک کا
استعمال کریں جو آپ کو مختلف
بیماریوں سے نمٹنے کے لئے کر
سکتے ہیں۔

باقاعدہ کھیل

آپ کو ایک روزانہ ورزش
کے معمول کا بھی ضرورت ہے

kanker paru-paru. Jika Anda terlalu sibuk, cukup menghabiskan sekitar 3 kali seminggu untuk olahraga. Tidak perlu pergi gym, dengan bersepeda atau jogging juga sangat lebih dari cukup agar tubuh lebih sehat. Usahakan untuk melakukan olahraga secara teratur. Bagi yang jarang sekali berolahraga, mulailah rutinitas ini secara bertahap. Bagi orang dewasa dianjurkan berolahraga setidaknya selama 2-3 jam dalam satu minggu.

will reduce the risk of lung cancer. If you are too busy, just spend about 3 times a week on exercise. No need to go to the gym, with cycling or jogging too much more than enough to make the body healthier. Try to exercise regularly. For those who rarely exercise, start this routine gradually. For adults it is recommended to exercise for at least 2-3 hours in one week.

جس میں پھیپھڑوں کی کینسر کے خطرے کو کم کیا جائے گا۔ اگر آپ بہت مصروف ہیں تو، صرف ایک ہفتے کے دوران تقریباً ۳ بار مشق پر خرچ کرتے ہیں۔ جسم کو صحت مند بنانے کے لئے کافی سے زیادہ سائیکلنگ یا ٹہلنے کے ساتھ جم میں جانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ ان لوگوں کے لئے جو کچھ ہی کم از کم مشق کرتے ہیں، اس معمول کو آہستہ آہستہ شروع کرتے ہیں۔ بالغوں کے لئے یہ ایک ہفتے میں کم سے کم ۲-۳ گھنٹے تک مشق کرنے کی سفارش کی جاتی ہے

EXPERIENCE OF SMOKING SURVIVOR PENGALAMAN "SMOKING SURVIVOR"

حفاظت کی خدمات کا سراغ لگانا

CERITA SUKSES BERHENTI MEROKOK

Berikut ini hasil testimoni pada Focus Group Discussion (FGD) dari 6 (enam) orang ex-smokers, pada tanggal 4-5 Maret 2019, di Yogyakarta, Indonesia. Mereka adalah pejuang yang berhasil meninggalkan perilaku merokok dan kekambuhannya dengan berbagai cara yang unik.

1. Nama saya AS, laki-laki, usia 60 tahun, Sarjana. Indonesia
Sejak usia 14 tahun (kelas 8

SUCCESS STORY OF QUITTING SMOKING

The following are the testimonies of the Focus Group Discussion (FGD) of 6 (six) ex-smokers, on March 4-5 2019, in Yogyakarta, Indonesia. They are fighters who succeed in abandoning their smoking behavior and recurrence in various unique ways.

1. My name is AS, male, 60, Bachelor of Education.
From the age of 14 (grades 8 and 9) I have

تمباکو نوشی کامیاب کامیابی کی تاریخ

انڈونیشیا کے یوگا کاتا میں، ۴-۵ مارچ ۲۰۱۹ کو، ۶ (چھ) سابق سماکروں کے فاکس گروپ کی بحث کی تعریف مندرجہ ذیل ہیں۔ وہ جنگجوؤں ہیں جو مختلف سگریٹوں میں اپنے تمباکو نوشی کے رویے اور تکرار کو چھوڑنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

1. میرا نام اے ایس، مرد، ۶۰، بیچلر آف تعلیم ہے
گریڈ ۸ اور ۹ کی عمر) 14

dan 9) saya sudah merokok. Teman sebaya saya yang mengenalkan saya pada barang haram tersebut. Perilaku merokok tersebut didukung oleh adanya support uang dari keluarga untuk membeli rokok. Banyak pihak yang telah mengingatkan saya agar tidak merokok, namun kegiatan merokok tetap saya lakukan. "Semakin di ingatkan, semakin menjadi-jadi" itulah yang saya rasakan dulu. Hampir seluruh aktivitas saya diwarnai dengan perilaku merokok, misalnya: mencuci pakaian (saat itu belum dikenal luas fasilitas mesin cuci) dan saat mengendarai sepeda motor. Apabila saya merokok

smoked. Friends who introduce me to these illicit goods. The smoking behavior is supported by the support of money from the family to buy cigarettes. Many parties have reminded me not to smoke, but I still do smoking activities. "The more reminded, the more it becomes" that's what I felt first. Almost all of my activities were colored by smoking behavior, for example: washing clothes (at that time not yet widely known washing machine facilities) and when riding a motorcycle. If I smoke while riding a motorbike and I happen to be running out of

سے میں تمباکو نوشی کرتا ہوں۔ دوست جو مجھے ان غیر قانونی سامان میں متعارف کراتے ہیں۔ تمباکو نوشی کا سلوک خاندان کے پیسے کی مدد سے سگریٹ خریدنے میں مدد کرتا ہے۔ بہت سے جماعتوں نے مجھے یاد کیا ہے کہ تمباکو نوشی نہ کرو، لیکن میں اب بھی تمباکو نوشی کی سرگرمیاں کرتا ہوں۔ "زیادہ یاد دہانی، زیادہ ہو جاتا ہے" یہی ہے جو میں نے پہلے محسوس کیا۔ تقریباً تمام میری سرگرمیوں کو تمباکو نوشی کے رویے سے رنگ دیا گیا تھا، مثال کے طور پر: دھونے کے کپڑے (اس وقت تک جب تک وسیع پیمانے پر دھونے کی مشین کی سہولیات کی نشاندہی نہیں کی جاتی ہے) اور موٹر سائیکل پر سوار ہوتے ہیں۔

sambil bersepeda motor dan kebetulan rokok saya habis, maka saya terpaksa menepi dulu untuk mengambil batang rokok yang baru dan menyulutnya lagi, kemudian saya start lagi untuk melanjutkan perjalanan. Betapa sulitnya saya berhenti merokok saat itu, sampai sampai memicu kejengkelan istri saya. Suatu ketika saat saya mengambil rokok di bungkus rokok dan saya sulut untuk memulai merokok, tetapi rokok tersebut ternyata rusak. Kemudian saya mengambil lagi batang rokok yang lain pada bungkus yang sama, ternyata juga rusak. Setelah saya perhatikan/ amati ternyata

cigarettes, then I have to pull over to take a new cigarette and ignite it again, then I start again to continue the journey. How difficult it was for me to stop smoking at that time, until it triggered my wife's irritation. Once when I took a cigarette in a cigarette pack and I was sulky to start smoking, but the cigarette turned out to be damaged. Then I took another cigarette in the same package, it was also damaged. After I noticed / observed that all the cigarettes in the package and the other packages at home, everything was broken even though it was still in a neat wrapper. It was

اگر میں ایک موٹر سائیکل پر سوار ہونے پر دھواں دوں گا اور میں سگریٹ سے باہر بھاگوں گا، تو مجھے نئے سگریٹ لینے کے لیے جانے کی ضرورت ہے اور پھر اسے نظر انداز کرنا ہوگا، پھر میں سفر جاری رکھنے کے لئے دوبارہ شروع کروں گا۔ اس وقت تمباکو نوشی کو روکنے کے لئے یہ کتنا مشکل تھا، جب تک کہ اس نے میری بیوی کی جلدی کو روک دیا۔ ایک بار جب میں نے سگریٹ پیک میں ایک سگریٹ لیا اور میں تمباکو نوشی شروع کرنا چاہتا تھا، لیکن سگریٹ خراب ہو گئی۔ پھر میں نے ایک ہی پیکج میں ایک اور سگریٹ لیا، یہ بھی نقصان پہنچا تھا۔ جب میں نے محسوس کیا ہے کہ / اگر یہ ایرر برقرار رہے تو ہمارے ہیلپ ڈیسک سے رابطہ کریں۔ غلط استعمال کی اطلاع

semua rokok dalam bungkus tersebut maupun pada bungkus-bungkus yang lain yang ada di rumah, semuanya sudah rusak meski masih ada dalam bungkus yang rapi. Itu semua adalah ulah istri saya, yang tanpa setahu saya, dia menusuk-nusuk tiap batang rokok dengan tusuk gigi, kemudian dimasukkan kembali ke dalam bungkus rokok dengan rapinya. Saat itu saya jengkel dengan istri saya, namun saat ini saya merasa apa yang dilakukan istri saya itu adalah wujud cinta kasihnya kepada saya.

Ruang tamu adalah tempat favorite yang saya gunakan untuk merokok, sedangkan di

all the work of my wife, who, without my knowledge, stabbed every cigarette with a toothpick, then put it back into the cigarette pack neatly. At that time I was annoyed with my wife, but now I feel that what my wife is doing is a manifestation of her love for me.

The living room is the favorite place that I use for smoking, while outside the home, I choose to smoke in stalls. The highest number of cigarettes I've sucked is 4 packs or 48 sticks a day. One night, I rushed to buy cigarettes in a stall as a supply for fear of running out of cigarettes, even though

دیتے ہوئے ایرر آ گیا ہے۔ براہ مہربانی دوبارہ کوشش کریں۔ اگر یہ ایرر برقرار رہے تو ہمارے ہیلپ ڈیسک سے رابطہ کریں۔ غلط استعمال کی اطلاع دیتے ہوئے ایرر آ گیا ہے۔ یہ میری بیوی کا سب کام تھا، جو، میرے علم کے بغیر، ہر سگریٹ کو دانتوں کے ٹکڑے سے پکڑ لیا، پھر اسے واپس سگریٹ پیک میں ڈال دیا۔ اس وقت میں اپنی بیوی سے ناراض ہو گیا تھا، لیکن اب میں محسوس کرتا ہوں کہ میری بیوی جو میری کر رہا ہے وہ میری محبت کا اظہار ہے

رہائش گاہ پسندیدہ جگہ ہے جو میں تمباکو نوشی کے لئے استعمال کرتا ہوں، جبکہ گھر سے باہر، میں اسٹال میں دھواں کا انتخاب کرتا ہوں۔ سگریٹ میں سب سے زیادہ تعداد میں نے چوک لیا ہے ایک دن

luar rumah, saya memilih merokok di warung-warung. Jumlah rokok terbanyak yang pernah saya hisap adalah 4 bungkus atau 48 batang sehari-semalam. Suatu malam, saya bergegas membeli rokok di warung sebagai persediaan karena takut kehabisan rokok, meski masih ada 5 batang rokok pada malam itu.

Saat saya masih bekerja (tahun 2000), banyak terpasang poster "larangan merokok" tertempel di dinding kantor. Di sela-sela waktu kerja, saya tetap melakukan kegiatan merokok. Sampai-sampai beberapa teman justru ingin menurunkan tanda peringatan "larangan merokok" tersebut

there were still 5 cigarettes that night.

When I was working (in 2000), many posters of "smoking bans" were attached to the office wall. In between work hours, I still smoke. To the extent that some friends wanted to lower the "smoking ban" warning sign because they felt that the prohibition sign was not able to stop my smoking behavior. That shows how strong my smoking behavior was at the time, so I never heeded anything in my environment.

Currently, I have stopped smoking for 13 years. My

۴ پیک یا ایک دن میں ۴۸ چھٹیاں ہیں۔ ایک رات، میں سگریٹ کے باہر چلانے کے خوف کے لئے ایک اسٹال میں سگریٹ خریدنے کے لئے پہنچا، یہاں تک کہ اگر رات رات ۵ سگریٹ تھی

جب میں کام کر رہا تھا (۲۰۰۰ میں)، "تمباکو نوشی کے پابندیوں" کے بہت سے پوسٹر آفس دیوار سے منسلک تھے۔ کام کے گھنٹوں کے درمیان، میں ابھی بھی دھواں کرتا ہوں۔ اس حد تک کہ کچھ دوست "سگریٹ نوشی کی پابندی" کو انتباہ کے نشان کو کم کرنا چاہتا تھا کیونکہ انہوں نے محسوس کیا کہ ممنوعہ نشانی اپنے سگریٹ نوشی کے عمل کو روکنے کے قابل نہیں تھا۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ میرے سگریٹ نوشی کے عمل کا وقت کتنا مضبوط تھا، لہذا میں

karena merasa bahwa tanda larangan tersebut tidak mampu menghentikan perilaku merokok saya. Hal itu menunjukkan betapa kuatnya perilaku merokok saya saat itu, sehingga tidak pernah mengindahkan apapun di lingkungan saya.

Saat ini, telah 13 tahun saya berhenti merokok. Keputusan saya tersebut atas anjuran kakak saya. Selain itu, saya merasa bahwa selama ini apa yang saya lakukan (merokok) tidak ada manfaatnya. Hanya keinginan kuat dari diri sendirilah yang mampu menghentikan perilaku merokok saya, didukung oleh istri saya.

Dalam proses berhenti

decision was at the suggestion of my brother. Besides that, I feel that all this time what I have done (smoking) has no benefit. Only the strong desire of myself was able to stop my smoking behavior, supported by my wife.

In the process of quitting smoking, I had a recurrence. My recurrence was triggered by the environment, namely when I gathered with friends who smoked at a training event. Outside of training activities, we played "rummy" cards and always available ashtrays (cigarette ash places) and cigarettes. On the basis of togetherness

نے اپنے ماحول میں کچھ بھی توجہ نہیں دیا

فی الحال، میں نے ۱۳ سال کے لئے تمباکو نوشی کو روک دیا ہے۔ میرا فیصلہ میرے بھائی کی تجویز پر تھا۔ اس کے علاوہ، میں محسوس کرتا ہوں کہ اس وقت میں نے کیا کیا ہے (تمباکو نوشی) میں کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اپنے آپ کو صرف اپنی زبردست خواہش میری سگریٹ نوشی کے رویے کو روکنے میں کامیاب تھا

تمباکو نوشی سے نکلنے کے عمل میں، میں نے ایک بار پھر دوبارہ پڑھا تھا۔ میری بار بار ماحول ماحول کی طرف سے شروع ہوا تھا، یعنی جب میں نے دوستوں کے ساتھ جمع کیا جو تربیتی تقریب میں تمباکو نوشی کرتا تھا۔ باہر کی تربیت کی

merokok, saya sempat mengalami kekambuhan. Kekambuhan saya dipicu oleh lingkungan yaitu saat berkumpul dengan teman-teman yang merokok pada suatu acara pelatihan. Di luar kegiatan pelatihan, kami bermain kartu "remi" dan selalu tersedia asbak (tempat abu rokok) dan rokok. Atas dasar kebersamaan dengan teman-teman sesama peserta pelatihan, telah memicu saya untuk merokok lagi. Selain itu, saat saya studi lanjut, saya kambuh menjadi perokok lagi. Saat studi di luar kota, saya menggunakan Kereta Api dari kota tempat tinggal saya menuju ke kota tempat saya study. Saat itu belum ada

with fellow trainees, it triggered me to smoke again. In addition, when I continued my study, I relapsed to become a smoker again. When studying outside the city, I used the train from the city where I lived to go to the city where I was studying. At that time there was no smoking ban on the Train, so passengers could smoke among other passengers. With "strong intentions and awareness that smoking turned out to be of no use", I managed to overcome recurrence.

After I quit smoking, I felt healthy and fat. I feel proud that I am able to stop

سرگرمیوں کے باہر، ہم نے "رمی" کارڈ اور ہمیشہ دستیاب ایسٹرا (سگریٹ راہ کے مقامات) اور سگریٹ کو ادا کیا۔ ساتھی ٹرینوں کے ساتھ مل کر کی بنیاد پر، اس نے مجھے پھر سے دھواں دھکا دیا۔ اس کے علاوہ، جب میں نے اپنا مطالعہ جاری رکھی تو، میں نے پھر تمباکو نوشی بننے سے انکار کر دیا۔ شہر سے باہر پڑھتے وقت، میں نے اس شہر سے ٹرین استعمال کیا جہاں میں تعلیم حاصل کر رہا تھا۔ اس وقت ٹرین پر کوئی تمباکو نوشی کی پابندی نہیں تھی، لہذا مسافر دیگر مسافروں کے درمیان دھواں سکتے ہیں۔ "زبردست ارادے اور شعور کے بارے میں بیدار کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوا ہے"، میں نے دوبارہ تسلسل پر قابو پایا۔

larangan merokok di atas Kereta Api, sehingga penumpang dapat merokok diantara penumpang yang lain. Dengan “niat yang kuat dan kesadaran bahwa merokok ternyata tidak ada faedahnya”, saya berhasil mengatasi kekambuhan.

Setelah saya berhenti merokok, saya merasa sehat dan gemuk. Saya merasa bangga bahwa saya mampu berhenti merokok. Seringkali saya sampaikan kepada teman-teman yang dulu pernah tahu bahwa saya seorang perokok, “saya sudah berhenti merokok”. Lingkungan bereaksi positif terhadap perilaku baru saya. “Kalau

smoking. I often tell friends who once knew that I was a smoker, "I have stopped smoking". The environment reacts positively to my new behavior. "If you succeed for 3 months continuously not smoking, I will buy new clothes," said one friend who gave me positive support. It turned out that I managed to realize the challenge, and I got a new shirt prize. When someone smokes near me, I try to avoid it. Even though I am sure that the desire to smoke will not happen again, but I remain vigilant.

I have decided to quit smoking right on March 1, 2006, that date is historic in

تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد میں نے صحت مند اور چربی محسوس کی۔ میں فخر محسوس کرتا ہوں کہ میں تمباکو نوشی روکنے کے قابل ہوں۔ میں اکثر دوستوں کو بتاتا ہوں جو ایک بار جانتا تھا کہ میں تمباکو نوشی کرتا ہوں، "میں نے تمباکو نوشی کو روک دیا ہے۔" ماحول میرے نئے رویے سے مثبت طور پر رد عمل کرتا ہے۔ "اگر آپ مسلسل سگریٹ نوشی نہیں کرتے ۳ ماہ تک کامیاب ہو جائیں تو، میں نئے کپڑے خریدونگا۔" یہ پتہ چلتا ہے کہ میں نے چیلنج کا احساس کرنے میں کامیاب کیا، اور مجھے ایک نئی شرٹ انعام ملی۔ جب کوئی میرے قریب چلتا ہے تو میں اس سے بچنے کی کوشش کرتا ہوں۔ اگرچہ مجھے یقین ہے کہ تمباکو نوشی کی خواہش دوبارہ نہیں ہو گی،

kamu berhasil selama 3 bulan terus menerus tidak merokok, akan saya belikan baju baru”, demikian ujar salah seorang teman yang memberi dukungan positif kepada saya. Ternyata saya berhasil mewujudkan tantangan tersebut, dan saya mendapat hadiah baju baru. Apabila ada seorang yang merokok di dekat saya, saya berusaha menghindar. Meskipun saya yakin bahwa keinginan untuk merokok tidak akan terjadi lagi, namun saya tetap waspada.

Saya telah memutuskan untuk berhenti merokok tepat pada tanggal 1 Maret 2006, tanggal tersebut bersejarah dalam proses “berhenti

my "stop smoking" process. The people of Yogyakarta know that March 1 is remembered as a historical day because it successfully attacked the invaders. The spirit of March 1 continues to be remembered by the people of Yogyakarta. Currently stands a public attack monument March 1 in the middle of the city (at zero point of kilometers) in Yogyakarta. But for me, March 1 was when my success overcame "the desire to smoke" and I became the winner.

My advice to smokers and especially to patients or those suspected of having

لیکن میں محتاط رہتا ہوں۔

میں نے مارچ ۱، ۲۰۰۶ کو تمباکو نوشی کا حق چھوڑنے کا فیصلہ کیا ہے، یہ تاریخ میرے "سٹریٹ سگریٹ نوشی" عمل میں کے Yogyakarta تاریخی ہے لوگوں کو معلوم ہے کہ ۱ مارچ کو ایک تاریخی دن کے طور پر یاد کیا جاتا ہے کیونکہ اس نے حملہ آوروں پر حملہ کیا۔ ۱ مارچ کی روح یوگااکارتا کے لوگوں کو یاد رکھنا جاری ہے۔ فی الحال یوگااکارتا میں شہر کے وسط میں (کلومیٹر کلومیٹر کے فاصلے پر) ایک عوامی حملہ یادگار کھڑا ہے۔ لیکن میرے لئے، ۱ مارچ تھا جب میری کامیابی نے "دھواں کی خواہش" پر زور دیا اور میں فاتح بن گیا۔

تمباکو نوشیوں اور خاص طور پر

merokok” saya. Masyarakat Yogyakarta tahu bahwa 1 Maret dikenang sebagai hari bersejarah karena berhasil menyerang penjajah. Semangat 1 Maret terus dikenang oleh masyarakat Yogyakarta. Saat ini berdiri tugu serangan umum 1 Maret di tengah-tengah kota (di titik nol kilometer) di Yogyakarta. Namun bagi saya, tanggal 1 Maret adalah saat keberhasilan saya mengalahkan “keinginan merokok” dan saya menjadi pemenangnya.

Saran saya kepada perokok dan khususnya pada penderita atau yang diduga menderita kanker paru, berhentilah merokok, karena ternyata merokok tidak ada manfaatnya.

lung cancer, stop smoking, because it turns out smoking has no benefit. Hopefully my testimony will be a personal memory and can inspire parties related to smoking behavior. Good luck, and be a winner.

مریضوں کے لئے مشورہ یا
پھیپھڑوں کا کینسر رکھنے پر شک
رکھنے والے افراد، تمباکو نوشی
روکنے کے لئے، کیونکہ اس سے
پتہ چلتا ہے کہ تمباکو نوشی کا کوئی
فائدہ نہیں ہے۔ امید ہے کہ میری
گواہی ایک ذاتی یادگار ہوگی اور
تمباکو نوشی کے رویے سے متعلق
جماعتوں کو حوصلہ افزائی کر
سکتی ہے۔ گدھے، اور ایک فاتح
بنیں۔



Semoga testimony saya ini menjadi kenangan pribadi dan dapat menginspirasi pihak-pihak yang terkait dengan perilaku merokok. Selamat berjuang, dan jadilah pemenang.

**2. Nama saya ST, laki-laki
berusia 57 thn, Magister,
Indonesia**

Pada usia 13 tahun (kelas 7) saya sudah menjadi perokok. Awalnya hanya iseng saja. Saya diperkenalkan rokok oleh teman-teman SMP saya saat kumpul bersama. Meski hanya 1 batang rokok setiap hari, orang sekitar saya menyebut saya sebagai "perokok". Saya melakukan perilaku merokok di luar rumah, yaitu saat kumpul



**2. My name is ST, 57 year
old, male, Master**

At the age of 13 (7th grade) I had become a smoker. At first it was just fun. I was introduced to cigarettes by my middle school friends when I gathered together. Although only 1 cigarette every day, people around me refer to me as "smoker". I do smoking outside the home, which is when I gather with

**2. سالہ 57، ST میرا نام،
مرد، ماسٹر ہے**

وین گریڈ) کی عمر میں 13 میں تمباکو نوشی بن گیا تھا۔ سب سے پہلے یہ صرف مذاق تھا۔ جب میں نے ایک ساتھ جمع کیا تو مجھے مڈل اسکول کے دوستوں کے ذریعے سگریٹ میں متعارف کرایا گیا تھا۔ اگرچہ ہر روز صرف ایک سگریٹ، میرے اردگرد لوگ مجھے "تمباکو نوشی" کے طور پر دیکھتے ہیں۔ میں گھر سے باہر سگریٹ نوشی کرتا ہوں، جب میں دوستوں کے

bersama teman-teman.

Pada tahun 2003, tiba-tiba saya merasa berat di dada seperti ada benda asing yang menimpa dan sulit bernafas, saat itu sedang olahraga bulutangkis. Saya langsung berobat ke dokter dan di diagnosis saya mengalami "eschemic" (penyempitan pembuluh darah). Dokter menganjurkan untuk dilakukan by pass (operasi jantung) karena kalau hanya dipasang "ring" kurang efektif. S a m b i l m e n u n g g u pembiayaan tersedia, saya melakukan olahraga ringan dan menjaga pola makan yang baik dan sehat.

friends.

In 2003, I suddenly felt heavy on my chest like there was a foreign object that was afflicting and had difficulty breathing, when it was badminton. I immediately went to the doctor and was diagnosed with "eschemic" (narrowing of the arteries). Doctors recommend to be done by pass (heart surgery) because if only the "ring" is installed it is less effective. While waiting for funding to be available, I do light exercise and maintain a good and healthy diet.

I have stopped smoking 16 years ago. My friend

ساتھ جمع ہوتا ہوں

میں، میں اچانک اپنے 2003 سینے پر بھاری محسوس کرتا تھا جیسا کہ ایک غیر ملکی چیز تھی جسے دردناک اور سانس لینے میں مشکلات پڑتی تھیں، جب یہ بیڈمنٹن تھا۔ میں فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس گیا اور اسکی تشخیص کی گئی "اکسیمی" (کثودوں کی تنگی)۔ ڈاکٹروں کو پاس (دل کی سرجری) کی طرف سے کئے جانے کی تجویز ہے کیونکہ اگر صرف "انگوٹی" انسٹال ہو تو یہ کم مؤثر ہے۔ دستیاب ہونے کے لئے فنڈنگ کے انتظار میں، میں روشنی مشق کرتا ہوں اور ایک اچھا اور صحت مند غذا برقرار رکھتا ہوں۔

میں نے ۱۶ سال پہلے تمباکو

Saya sudah berhenti merokok 16 tahun yang lalu. Sahabat saya menyarankan saya untuk berhenti merokok. Selain itu, saya sendiri termotivasi untuk ingin tetap sehat. Istri dan keluarga saya sangat mendukung perilaku baru saya. Selama saya berhenti merokok, bersyukur tidak pernah mengalami kekambuhan. Jika ada seseorang merokok di dekat saya, maka saya berusaha menghindar, karena saya terganggu oleh asapnya dan baunya yang khas. Meski saya sudah lama berhenti merokok, saya tetap harus berhati-hati jangan sampai terpengaruh untuk merokok lagi. Dengan

advised me to stop smoking. Besides that, I myself am motivated to want to stay healthy. My wife and family strongly support my new behavior. As long as I quit smoking, thankfulness has never experienced a recurrence. If someone smokes near me, then I try to avoid it, because I am disturbed by the smoke and its distinctive smell. Even though I have quit smoking for a long time, I still have to be careful not to be affected to smoke again. In other words, we should not be "jumawa or arrogant", because many of them have stopped smoking but have

نوشی کو روک دیا ہے۔ میرے دوست نے مجھے تمباکو نوشی سے روکنے کے لئے مشورہ دیا۔ اس کے علاوہ، میں اپنے آپ کو حوصلہ افزائی کر رہا ہوں کہ صحت مند رہنا چاہتے ہیں۔ میری بیوی اور خاندان نے میرے نئے رویے کی حمایت کی۔ جب تک میں نے تمباکو نوشی سے انکار کر دیا، شکر گزار نے کبھی بھی ایک بار پھر دوبارہ تجربہ نہیں کیا۔ اگر کوئی میرے قریب توڑتا ہے، تو میں اس سے بچنے کی کوشش کرتا ہوں، کیونکہ میں دھواں اور اس کی مخصوص بو سے پریشان ہوں۔ اگرچہ میں نے ایک طویل عرصے سے تمباکو نوشی سے نکل کر چھوڑ دیا ہے، مجھے اب بھی محتاط رہنا ہوگا کہ دوبارہ دوبارہ دھواں نہ ہونے پر

kata lain, kita tidak boleh "jumawa atau sombong", karena banyak diantara mereka yang sudah berhenti merokok namun mengalami kekambuhan.

Setelah berhenti merokok, saya merasa lebih sehat, dapat menghirup udara segar dan dapat melaksanakan aktifitas olahraga ringan seperti jalan sehat. Saran saya kepada perokok dan khususnya pada penderita atau yang diduga menderita kanker paru, berhentilah merokok demi kelangsungan hidup yang lebih baik. Semoga cerita saya menginspirasi bagi orang-orang yang ingin hidup lebih sehat.

recurrence.

After quitting smoking, I feel healthier, can breathe fresh air and can carry out light exercise activities such as healthy walking. My advice to smokers and especially to patients or those suspected of having lung cancer, stop smoking for a better survival. Hopefully my story inspires people who want to live healthier lives.

اثر پڑے۔ دوسرے الفاظ میں، ہم "جموا یا سرکشی" نہیں ہونا چاہئے، کیونکہ ان میں سے بہت سے تمباکو نوشی سے روک چکے ہیں لیکن پھر بھی پڑھتے ہیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد، میں صحت مند محسوس کرتا ہوں، تازہ ہوا سانس لے سکتا ہوں اور صحت مند چل رہا ہے جیسے ہلکی ورزش کی سرگرمیوں کو لے سکتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والوں اور خاص طور پر مریضوں یا پھیپھڑوں کے کینسر ہونے پر شک کرنے والوں کو مشورہ دینا، بہتر بقا کے لئے تمباکو نوشی کو روکنا۔ امید ہے کہ میری کہانیاں ایسے لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں جنہوں نے صحت مند زندگیوں کو زندہ رہنے کے لئے

3. Nama saya TP, usia 56 tahun, pendidikan SLTA, Indonesia

Sejak usia 19 tahun (kelas 12) saya sudah menjadi perokok, karena saya berasal dari keluarga perokok. Ayah, ibu, dan semua kakak saya, merokok dan saya menjadi ikut-ikutan merokok. Perilaku merokok saya lakukan di luar rumah, yaitu saat saya berkumpul bersama dengan teman-teman. Dalam sehari semalam saya menghabiskan 1 bungkus rokok isi 12 batang rokok. Banyak pihak yang menyarankan agar saya berhenti merokok, namun saat itu saya beranggapan bahwa berhenti merokok sama saja

3. My name is TP, 56 years old, High School.

Since I was 19 years old (12th grade) I have become a smoker, because I come from a family of smokers. Father, mother, and all my sisters, smoked and I became a part of smoking. I do smoking behavior outside the home, which is when I gather together with friends. In one night I spent 1 pack of cigarettes filled with 12 cigarettes. Many people suggested that I quit smoking, but at that time I thought that quitting smoking would be a loss of self-esteem.

3. میرا نام ٹی پی ہے، ۵۶ سالہ، ہائی سکول

چونکہ میں ۱۹ سال کی تھی (۱۲ ویں گریڈ) میں نے تمباکو نوشی بنائی ہے کیونکہ میں تمباکو نوشیوں کے خاندان سے آیا ہوں۔ باپ، ماں، اور میری تمام بہنیں، تمباکو نوشی کرتے ہیں اور میں تمباکو نوشی کا حصہ بن گیا۔ میں گھر سے باہر سگریٹ نوشی کا سلوک کرتا ہوں، جب میں دوستوں کے ساتھ مل کر جمع کرتا ہوں۔ ایک رات میں میں نے سگریٹ کے ۱۲ پیک سگریٹ کو بھر لیا۔ بہت سے لوگوں نے تجویز کی کہ میں تمباکو نوشی سے نکلتا ہوں، لیکن اس وقت میں نے سوچا کہ تمباکو نوشی چھوڑنے سے خود اعتمادی کا نقصان ہو گا۔

سال پہلے میں نے تمباکو 26

kehilangan harga diri.

Sejak 26 tahun yang lalu saya pertama kali berhenti merokok. Sejak saya belajar mendalami agama, saya termotivasi untuk berhenti merokok. Agama saya melarang untuk merokok. Saat itu saya menjadi ketua jemaat Gereja. Saya sadar bahwa saya adalah teladan orang banyak. Setelah 20 tahun saya berhenti merokok, saya mengalami kekambuhan merokok lagi pada saat bekerja di Semarang. Namun saya berhasil mengatasinya. Selain, karena kepatuhan terhadap agama, saya mengalami peristiwa yang sangat memotivasi untuk

26 years ago I first stopped smoking. After I learned to study religion, I was motivated to stop smoking. My religion forbids smoking. At that time I was chairman of the Church. I am aware that I am a role model for many people. 20 years I quit smoking, I experienced a relapse and smoking again because of the smoker's environment at the time in Semarang. But I managed to overcome then I stopped again. Besides, due to religious obedience, I experienced events that were very motivating to quit smoking. The incident was when I and one of my

نوشی روک دی۔ میں نے مذہب کا مطالعہ کرنے کے بعد سیکھا، مجھے سگریٹ نوشی روکنے کے لئے حوصلہ افزائی کی گئی تھی۔ میرا مذہب تمباکو نوشی سے منع کرتا ہے۔ اس وقت میں چرچ کے چیئرمین تھے۔ میں جانتا ہوں کہ میں بہت سے لوگوں کی مثال ہوں۔ ۲۰ سال میں تمباکو نوشی سے نکلنے کے بعد، سیمرانگ میں وقت میں سگریٹ کے ماحول کی وجہ سے میں نے ایک بار پھر رگڑ اور سگریٹ نوشی کا تجربہ کیا۔ لیکن میں نے قابو پانے میں کامیاب ہو کر پھر میں روکا۔ اس کے علاوہ، مذہبی اطاعت کی وجہ سے، میں ایسے واقعات کا تجربہ کرتا ہوں جو سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لئے بہت حوصلہ افزائی کرتی تھیں۔ یہ واقعہ تھا

berhenti merokok. Peristiwa tersebut adalah saat saya dan salah satu kakak saya menunggu kakak tertua yang terbaring di Rumah Sakit bagian ICU. Diperkirakan sakitnya disebabkan karena perilaku merokok. Saat kakak tertua mengalami sakaratul maut, beliau berpesan “jangan kamu merokok karena disini sakit sekali” (sambil memegang dadanya). Pesan itulah yang memotivasi saya dan kakak saya yang lain untuk berhenti merokok. Pesan itu juga sangat mempengaruhi emosi kakak saya, sehingga rokok yang kebetulan ada di tangannya diremas sampai hancur.

brothers took care of the oldest brother who was lying in the ICU Hospital. According to the doctor, my brother diagnosed with pancreatic cancer and had a history of smoking for decades. When my older brother was at the end of death (sacred death), he advised "do not you smoke again because here is very sick" (holding his chest). That message motivated me and my other brother to stop smoking. The message also greatly affected the emotions of my older brother, so that one pack of cigarettes that happened to be in his hand was squeezed to shreds.

جب میں اور میرے بھائیوں میں سے ایک نے سب سے قدیم بھائی کی دیکھ بھال کی جو جو آئی سی یو ہسپتال میں پڑا تھا۔ ڈاکٹر کے مطابق، میرے بھائی نے پنکریٹ کینسر سے تشخیص کیا اور دہائیوں سے سگریٹ نوشی کا ایک تاریخ تھا۔ جب میرا بڑا بھائی موت کے اختتام پر (مقدس موت) تھا، تو اس نے مشورہ دیا کہ تم دوبارہ دوبارہ دھو نہ لو کیونکہ یہاں بہت بیمار ہے (اس کے سینے پر رکھنا)۔ اس پیغام نے مجھے حوصلہ افزائی کی اور میرے بھائی کو تمباکو نوشی روکنے کے لئے۔ پیغام نے میرے بڑے بھائی کے جذبات کو بھی بہت متاثر کیا تھا، تاکہ اس کے ہاتھ میں ہونے والے سگریٹ کے ایک ٹکڑے ٹکڑے ٹکڑے ٹکڑے

Kendala terberat yang saya alami saat proses berhenti merokok adalah teman-teman yang masih merokok, namun saya mampu mempertahankan untuk tetap berhenti merokok. Keyakinan agama, kata hati, dan keinginan untuk sehat, serta pesan almarhum kakak saya adalah trigger yang sangat kuat agar saya terus berhenti merokok. Jika ada yang merokok di dekat saya, saya berusaha untuk menghindar karena asap rokok sangat mengganggu pernapasan saya.

Beberapa tahun kemudian setelah berhenti merokok saya mengalami sesak napas dan opname di Rumah Sakit,

The hardest obstacle that I experienced during the process of quitting smoking was friends who were still smoking, but I was able to maintain to stop smoking. Religious beliefs, conscience, and the desire to be healthy, as well as the message of my deceased brother are very powerful triggers so that I continue to stop smoking. If someone smokes near me, I try to avoid it because cigarette smoke really disturbs my breathing.

A few years later after quitting smoking I experienced shortness of breath and hospitalization,

ٹکڑے ٹکڑے کر گئیں۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کے عمل کے دوران میں نے سب سے مشکل رکاوٹ یہ دوستی تھی جو اب بھی تمباکو نوشی کرتے تھے، لیکن میں تمباکو نوشی روکنے کے لئے برقرار رکھنے کے قابل تھا۔ مذہبی عقائد، ضمیر، صحت مند ہونے کی خواہش، اور اس کے ساتھ ساتھ میرے مقبول بھائی کا پیغام انتہائی طاقتور محرک ہے تاکہ میں تمباکو نوشی کو روکنے کے لئے جاری رہوں۔ اگر کوئی میرے ساتھ ناراض ہو تو، میں اس سے بچنے کی کوشش کرتا ہوں کیونکہ سگریٹ دھواں واقعی میں سانس لینے میں مصیبت رکھتا ہے۔

چند سال بعد تمباکو نوشی سے

diagnosa dokter adalah asma dan riwayat merokok merupakan salah satu penyebabnya. Sekarang saya tidak pernah lagi merokok dan saya merasa lebih baik. Oleh karena itu, saran saya kepada perokok dan khususnya pada penderita atau yang diduga menderita kanker paru, berhentilah merokok demi kesehatan. Semoga cerita ini bermanfaat dan menginspirasi. Selamat mencoba dan jangan takut terjadi kekambuhan, karena anda pasti dapat melewatinya dengan baik.

4. Nama saya ASP, laki-laki, usia 48 tahun, Magister, Indonesia

the doctor's diagnosis was asthma and smoking history was one of the causes. Now I never smoke again and I feel better. Therefore, my advice to smokers and especially to patients or those suspected of having lung cancer, stop smoking for health. Hopefully this story is useful and inspiring. Good luck and don't be afraid of recurrence, because you can definitely pass it well.

4. My name is ASP, male, 48 years old, Master of Health Law.

نکلنے کے بعد میں نے سانس اور ہسپتال میں کمی کی تکلیف کا تجربہ کیا، ڈاکٹر کا تشخیص دمہ اور تمباکو نوشی کی تاریخ میں سے ایک وجہ تھا۔ اب میں دوبارہ کبھی دھونا نہیں چاہتا اور میں بہتر محسوس کرتا ہوں۔ لہذا، تمباکو نوشیوں اور خاص طور پر مریضوں یا پھیپھڑوں کا کینسر ہونے پر شک کرنے والے افراد کو مشورہ دینا، صحت کے لئے تمباکو نوشی کو روکنا۔ امید ہے کہ یہ کہانی مفید اور متاثر کن ہے۔ گری قسمت اور دوبارہ دور ہونے سے مت ڈرنا، کیونکہ آپ اسے یقینی طور پر اچھی طرح منتقل کر سکتے ہیں۔

4. میرا نام اے ایس پی ہے، مرد، ۴۸ سالہ، ہیلتھ قانون ماسٹر۔

Sejak usia 17 tahun (kelas 11) saya sudah menjadi perokok. Saya berasal dari keluarga perokok. Saya dikenalkan pada barang haram (rokok) oleh teman sekelas saat SMA. Jumlah batang rokok yang pernah saya hisap sehari-semalam sebanyak 1 bungkus (16 batang). Biasanya saya merokok di ruang tamu (dalam rumah) dan di kantin atau taman (di luar rumah).

Tiga tahun yang lalu (tahun 2015) saya berhenti merokok. Tidak ada orang yang mempengaruhi saya untuk berhenti merokok. Pada tahun tersebut saya mendaftar sebagai petugas atau Tenaga Kesehatan

Since the age of 17 years (11th grade) I have become a smoker. I come from a family of smokers. I was introduced to illicit goods (cigarettes) by classmates during high school. The number of cigarettes I have consumed daily is 1 pack (16 sticks). Usually I smoke in the living room (in the house) and in the canteen or garden (outside the house).

Three years ago (in 2015) I stopped smoking. No one affected me to stop smoking. That year I registered as an officer or Indonesian Hajj Health Worker (TKHI). Terms as a TKHI, one of

سال (۱۱ ویں گریڈ) کی 17 عمر سے میں نے ایک تمباکو نوشی بنائی ہے۔ میں تمباکو نوشی کے خاندان سے آتا ہوں۔ مجھے ہائی سکول کے دوران ہم جماعتوں کے ذریعہ غیر قانونی سامان (سگریٹ) متعارف کرایا گیا تھا۔ ہر روز سگریٹ سگریٹ کی تعداد ۱ پیک (۱۶ چھڑیاں) ہے۔ عام طور پر میں کمرے میں (گھر میں) دھواں اور کینٹین یا (باغ میں) گھر کے باہر

تین سال پہلے (۲۰۱۵ میں) نے تمباکو نوشی سے روک دیا۔ تمباکو نوشی کو روکنے کے لئے مجھے کوئی بھی متاثر نہیں ہوا۔ اس سال میں نے ایک آفیسر یا انڈونیشیا حج ہیلتھ ورکر (ٹی کے وی) کے طور پر درج کیا کے طور پر شرائط، جن TKHI

Haji Indonesia (TKHI). Syarat sebagai TKHI salah satunya adalah “tidak merokok”. Keinginan kuat saya agar dapat diterima sebagai TKHI, memaksa saya untuk berhenti merokok. Tiga bulan sebelum saya seleksi TKHI, saya berhenti merokok. Selain itu, saya melakukan olahraga ringan (Jogging) sampai olahraga berat dengan tujuan tidak terlihat bayangan di paru-paru saya saat di check photo ronqent. Akhirnya upaya saya berhasil dan saya berhasil dan lulus tes TKHI. Sepulang dari bertugas sebagai TKHI saya tetap melanjutkan “Stop smoking”.

Selama proses berhenti merokok, tidak ada kendala

which is "no smoking". My strong desire to be accepted as a TKHI forced me to stop smoking. Three months before I selected TKHI, I stopped smoking. In addition, I do light exercise (jogging) until strenuous exercise with the aim of not seeing a shadow in my lungs when I check photo ronqent. Finally my efforts succeeded and I succeeded and passed the TKHI test. After returning from serving as a TKHI I continued to continue "Stop smoking".

During the process of quitting smoking, there is no significant recurrence problem. When there is a

میں سے ایک "تمباکو نوشی کے طور پر TKHI نہیں" ہے قبول کرنے کے لئے میری مضبوط خواہش مجھے سگریٹ نوشی روکنے کے لئے مجبور منتخب TKHI کر دیا۔ میں نے کرنے کے تین ماہ قبل، میں نے تمباکو نوشی کو روک دیا۔ اس کے علاوہ، جب میں تصویر کی روشنی کی جانچ پڑتال کرتا ہوں تو میں اپنے پھیپھڑوں میں سایہ نہیں دیکھوں کے ساتھ سخت مشق تک ہلکے مشق (جھگڑا) کرتا ہوں۔ آخر میں میری کوششوں میں کامیابی ہوئی اور میں نے کامیابی حاصل کی اور ٹیسٹ کامیاب کردی TKHI کے طور پر خدمات انجام TKHI دینے کے بعد میں نے "تمباکو نوشی کو روکنے" جاری رکھنا

yang berarti dan semoga tidak mengalami kekambuhan sebagaimana dikemukakan oleh para ex-smoker lainnya. Saat ada seorang perokok di dekat saya, saya ingin sekali menegurnya, namun tidak saya lakukan. Saya hanya menutup hidung saja, dengan harapan perilaku saya tersebut dapat membuat perokok tersebut merasa bahwa ada orang di sekitarnya yang merasa tidak nyaman. Apalagi kalau mereka (perokok tersebut) membuang abu dan puntung rokok seenaknya. Itu adalah hal yang paling tidak saya sukai. Dalam proses berhenti merokok, saya mendapat dukungan dari istri. Sampai saat ini saya belum

smoker near me, I really want to reprimand him, but I don't do it. I just closed my nose, hoping that my behavior would make the smoker feel that someone around him was uncomfortable. Especially if they (the smoker) throw ash and cigarette butts at will. That is the thing I least like. In the process of quitting smoking, I received support from my wife. Until now I have not felt any meaningful changes, but I feel proud to stop smoking.

My advice to smokers and especially to patients or those suspected of suffering

جاری رکھا.

تمباکو نوشی سے نکلنے کے عمل کے دوران، کوئی اہم تکرار مسئلہ نہیں ہے۔ جب میرے قریب ایک تمباکو نوشی ہے، میں واقعی میں اس کی تعبیر کرنا چاہتا ہوں، لیکن میں ایسا نہیں کرتا۔ میں نے اپنی ناک کو بند کر دیا، امید ہے کہ میرے رویے کو تمباکو نوشی محسوس کرے گی کہ ان کے ارد گرد کسی کو ناگزیر نہیں تھا۔ خاص طور پر اگر وہ (تمباکو نوشی) دھندلا اور سگریٹ بٹ پھینکیں گے۔ یہی چیز ہے جو میں کم از کم پسند کرتا ہوں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے عمل میں، میری بیوی سے مدد ملی۔ اب تک میں نے کوئی معقول تبدیلی نہیں محسوس کی ہے، لیکن میں تمباکو نوشی

merasakan adanya perubahan yang berarti, namun saya merasa bangga dapat berhenti merokok.

Saran saya kepada perokok dan khususnya pada penderita atau yang diduga menderita kanker paru, kurangi jumlah batang rokok yang dihisap/hari secara bertahap dan kalau bisa berhenti secara total. Insyaa Allah anda bisa, karena sayapun bisa. Selamat mencoba.

5. Nama saya AH, laki-laki, usia 61 tahun, Magister, Indonesia

Pada usia 18 tahun (kelas 12) saya sudah menjadi

from lung cancer, reduce the number of cigarettes smoked / day gradually and if possible stop completely. God willing, you can, because I can. Good luck.

5. My name is AH, male, 61 years old, Master.

At the age of 18 (12th grade) I have become a smoker. In 1974, I had a

روکنے پر فخر محسوس کرتا ہوں.

تمباکو نوشی کرنے والوں اور خاص طور پر مریضوں یا پھیپھڑوں سے متعلق کینسر کے مبتلا ہونے والے افراد کو مشورہ دیتے ہیں، سگریٹ کی تعداد میں کم از کم دن / آہستہ آہستہ اور دن کو آہستہ آہستہ اور اگر ممکن ہو تو مکمل طور پر. خدا چاہتا ہوں، آپ کر سکتے ہیں، کیونکہ میں کر سکتا ہوں. گڈ لک.

5. لڑکا، 61، AH میرا نام سال کی عمر، ماسٹر

ویں گریڈ) کی عمر 18 (12 میں میں نے تمباکو نوشی بنائی ہے. ۱۹۷۴ میں، میں پہاڑ سوار

perokok. Pada tahun 1974, saya mempunyai hobi naik gunung (pecinta alam). Saya dikenalkan pada barang haram itu oleh teman-teman komunitas pecinta alam. Suasana dingin dan kondisi lingkungan yang memicu perilaku merokok. Merokok saat itu terasa memiliki sensasi nyaman. Jumlah batang rokok yang sempat dihisap sehari-semalam di masa lalu adalah 3 bungkus (isi 16 batang) atau 48 batang rokok. Tempat favorit saya untuk merokok adalah di dalam rumah depan televisi, dan di luar rumah saat mengendarai motor atau mobil.

hobby of riding mountains (nature lovers). I was introduced to the illicit goods by friends of the nature lovers community. Cold atmosphere and environmental conditions that trigger smoking behavior. Smoking at that time seemed to have a comfortable sensation. The number of cigarettes that had been smoked every night in the past was 3 packs (contents of 16 sticks) or 48 cigarettes. My favorite place to smoke is inside the front house of the television, and outside the home when riding a motorcycle or car.

(فطرت پریمی) کا ایک شوق تھا۔ مجھے فطرت سے محبت کرنے والے کمیونٹی کے دوستوں کے ذریعہ غیر قانونی سامان متعارف کرایا گیا تھا۔ سرد ماحول اور ماحولیاتی حالات جنہوں نے تمباکو نوشی کا سلوک شروع کیا۔ اس وقت تمباکو نوشی ایک آرام دہ احساس لگ رہا تھا۔ ماضی میں ہر رات تمباکو نوشی سگریٹ کی تعداد ۳ پیک (۱۶ چھڑیوں کے مواد) یا ۴۸ سگریٹ تھی۔ تمباکو نوشی کرنے کا میرا پسندیدہ جگہ ٹیلی ویژن کے سامنے کے گھر میں ہے، اور موٹر سائیکل یا گاڑی پر سوار ہونے پر گھر سے باہر ہوتا ہے۔

میں نے پچھلے ۱۵ سال

Saya sudah berhenti merokok selama 15 tahun yang lalu (tahun 2003). Yang mendukung keputusan saya untuk berhenti merokok adalah anak dan istri saya. Pada suatu malam saya menonton TV bersama anak dan istri. Saat itu ada tayangan acara lucu yang memicu gelak tawa kami termasuk anak-anak saya. Saya sangat menikmati kebersamaan tersebut. Mendadak saya ingat bahwa saya adalah perokok dan cepat atau lambat akan menerima akibat buruknya, yaitu efeknya terhadap kesehatan saya. Terpikir oleh saya bahwa saya ingin menikmati kebersamaan

I have stopped smoking for the past 15 years (in 2003). What supports my decision to quit smoking is my child and wife. One night I watched TV with my child and wife. At that time there was a funny program that triggered our laughter including my children. I really enjoyed the togetherness. Suddenly I remembered that I was a smoker and would sooner or later receive the bad consequences, namely the effect on my health. It occurred to me that I wanted to enjoy togetherness like this, laugh with my children and grandchildren as long as possible. At that time all the

(۲۰۰۳ میں) کے لئے تمباکو نوشی سے روک دیا ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے لئے میرے والدین کا کیا خیال ہے میرا بچہ اور بیوی۔ ایک رات میں نے اپنے بچے اور بیوی کے ساتھ ٹی وی دیکھی۔ اس وقت وہاں ایک مضحکہ خیز پروگرام تھا جس نے اپنے بچوں سمیت اپنے ہنسی کو سراہا۔ میں نے ایک ساتھ مل کر لطف اندوز کیا۔ اچانک مجھے یاد آیا کہ میں تمباکو نوشی تھا اور میرے صحت خرابی کے نتیجے میں جلد ہی برا نتائج ملے گی۔ یہ میرے ساتھ ہوا ہے کہ میں اس طرح مل کر لطف اندوز کرنا چاہتا ہوں، اپنے بچوں اور پوتے کے ساتھ ہنر جتنا ممکن ہو۔ اس وقت میرے گھر میں تمام

seperti ini, tertawa bersama dengan anak juga cucu saya selama mungkin. Saat itu juga semua persediaan rokok yang ada di rumah saya buang jauh-jauh dan saya berniat berhenti merokok.

Selama saya berhenti merokok ini, Alhamdulillah tidak mengalami kekambuhan. Tetapi masalah terberat bagi saya adalah jika di sekeliling saya ada orang yang merokok saya terangsang untuk kembali ingin mengisap lagi karena asap dan bau rokok. Namun oleh karena niat saya sudah bulat untuk berhenti merokok maka saya selalu menjauhi orang-orang yang merokok, dan saya mampu

cigarette supplies in my house were thrown away and I intended to quit smoking.

During my smoking cessation, Alhamdulillah I did not experience recurrence. But the hardest problem for me is if around me there are people who smoke I am aroused to want to suck again because of the smoke and smell of cigarettes. But because of my intention to quit smoking, I always kept away from people who smoke, and I was able to overcome it by eating spicy sweets at the doctor's advice even though the effect was

سگریٹ کا سامان پھینک دیا گیا تھا اور میں تمباکو نوشی سے نکلنے کا ارادہ رکھتا تھا۔

میرے تمباکو نوشی کے خاتمے کے دوران، الہام اللہ نے مجھے دوبارہ پڑھنے کا تجربہ نہیں کیا۔ لیکن میرے لئے سب سے مشکل مسئلہ یہ ہے کہ اگر میرے اردگرد لوگ ایسے ہیں جو دھواں میں سگریٹ کے دھواں اور بو کی وجہ سے دوبارہ چوستا چاہتا ہوں۔ لیکن تمباکو نوشی سے نکلنے کے لئے میرے ارادے سے، میں نے ہمیشہ لوگوں کو دھوکہ دیا ہے، اور میں اس پر قابو پانے کے قابل تھا کہ ڈاکٹروں کے مشورے پر مٹھائیوں کی مٹھائی کھاتے ہوئے اگرچہ اس کا اثر یہ تھا کہ میرے دانتوں میں مٹھائیوں کی وجہ

mengatasinya dengan makan permen pedas atas saran dokter walaupun efeknya adalah beberapa gigi saya rontok akibat permen. Saya sempat berganti-ganti permen untuk memilih kandungan gula yang paling sedikit tapi tetap pedas dan sedikit ada rasa mentolnya, namun gigi saya sudah terlanjur hilang.

Setelah saya berhenti merokok, saya merasa lebih bugar (sehat dan segar). Hobi pecinta alam tetap terus dapat dilaksanakan dalam bentuk touring (menjelajah dari satu kota ke kota lain) menggunakan kendaraan bermotor dengan komunitas yang lebih baik.

that some of my teeth fell out due to sweets. I had time to change candy to choose the least sugar content but still spicy and there was a little taste of menthol, but my teeth were already gone.

After I quit smoking, I felt fitter (healthy and fresh). Nature lovers hobbies can still be carried out in the form of touring (exploring from one city to another) using motorized vehicles with a better community.

My advice is for smokers and especially for patients or those suspected of having lung cancer to stop smoking. Although it is difficult to keep

سے گر گیا۔ میرے پاس کینڈی کو کم از کم شکر کا مواد منتخب کرنے کا وقت تھا لیکن اب بھی مسالیدار تھا اور میتھول کا ایک چھوٹا ذائقہ تھا، لیکن میرے دانت پہلے ہی چلے جاتے ہیں

تمباکو نوشی سے نکلنے کے بعد، میں نے محسوس کیا تھا کہ صحت مند اور تازہ۔ نوعیت سے محبت کرنے والا شوق اب بھی بہتر سیاحت کے ساتھ موٹر انژڈ گاڑیاں استعمال کرتے ہوئے سیاحت کی شکل میں (ایک شہر سے دوسرے کی تلاش میں) ابھی تک کیا جا سکتا ہے

میری مشورہ تمباکو نوشیوں کے لئے ہے اور خاص طور پر مریضوں یا سگریٹ نوشیوں کو روکنے کے لئے پھیپھڑوں کا

Saran saya kepada perokok dan khususnya pada penderita atau yang diduga menderita kanker paru agar hentikan perilaku merokok. Walaupun terasa sulit harus tetap berusaha untuk berhenti. Semoga cerita saya menginspirasi bagi saudara-saudaraku yang masih merokok. Wassalam.

6. Nama saya AR, laki-laki, usia 58 tahun, Sarjana, Indonesia

Pada usia 13 tahun (kelas 7) saya mulai merokok. Saya tidak ingat siapa yang memperkenalkan pertama kali. Saya berasal dari lingkungan keluarga perokok.

trying to stop. Hopefully my story inspires my brothers who still smoke. Greetings.

6. My name is AR, male, 58 years old, Bachelor.

At the age of 13 (grade 7) I started smoking. I don't remember who introduced it first. I come from a family of smokers. When I have a family and have a son, I don't want my son to be involved in

کینسر رکھنے کے لئے شکست دینے والے افراد۔ اگرچہ روکنے کی کوشش کرنا مشکل ہے۔ امید ہے کہ میری کہانیاں میرے بھائیوں کو جو بھی دھواں لگاتی ہیں ان کی نگرانی کرتا ہے۔
مبارکباد

لڑکا، ۵۸، AR میرا نام 6. سالہ، بیچلر ہے

گریڈ ۷ کی عمر میں نے 13 تمباکو نوشی شروع کی۔ مجھے یاد نہیں ہے جو پہلے اسے متعارف کرایا ہے۔ میں تمباکو نوشی کے خاندان سے آتا ہوں۔ جب میرے پاس ایک خاندان ہے اور میرے پاس بیٹا ہے تو میں

Saat saya berkeluarga dan mempunyai anak laki-laki, saya tidak ingin anak laki-laki saya terlibat dalam perilaku merokok. Bahkan saya tidak pernah menyuruh anak saya untuk membeli rokok. Saya pernah memarahi anak saya saat dia menolong orang lain untuk membeli rokok. Istri saya tidak suka dan melarang saya merokok. Tempat yang sering saya gunakan untuk merokok di rumah adalah di teras, sedangkan di luar rumah saya memilih tempat merokok di gardu ronda. Jumlah rokok yang terbanyak yang pernah saya hisap dalam sehari-semalam adalah 1 bungkus atau 12 batang

smoking. In fact, I never told my child to buy cigarettes. I once scolded my child when he helped others to buy cigarettes. My wife does not like and prohibits me from smoking. The place that I often use to smoke at home is on the terrace, while outside the house I choose a smoking place at the patrol station. The highest number of cigarettes I've consumed in one day is 1 pack or 12 cigarettes. The cigarettes I suck are ranging from the type of clove cigarettes (considered heavy) to filter cigarettes (considered light). Many parties reminded me to stop smoking, but my

نہیں چاہتا کہ میرے بیٹے تمباکو نوشی میں ملوث ہو۔ دراصل، میں نے اپنے بچے کو سگریٹ خریدنے کے لئے کبھی نہیں بتایا۔ میں نے ایک بار اپنے بچے کو ڈوب دیا جب انہوں نے سگریٹ خریدنے کے لئے دوسروں کی مدد کی۔ میری بیوی مجھے سگریٹ نوشی سے پسند نہیں کرتا اور مجھے منع کرتا ہے۔ جس گھر میں اکثر گھر میں دھواں کا استعمال کرتا ہے وہ چھت پر ہے، گھر کے باہر میں گشت اسٹیشن پر تمباکو نوشی جگہ کا انتخاب کرتا ہوں۔ میں نے ایک دن میں سگریٹ کی سب سے زیادہ تعداد ۱ پیک یا ۱۲ سگریٹ ہے۔ سگریٹ میں چوستے سگریٹ فلٹر کرنے کے لئے (بھاری سمجھا جاتا ہے) قسم

rokok. Rokok yang saya hisap adalah mulai dari jenis rokok kretek (dianggap berat) sampai rokok filter (dianggap ringan). Banyak pihak yang mengingatkan saya untuk berhenti merokok, tetapi saya dan teman-teman perokok selalu tidak mengindahkan peringatan tersebut, bahkan sering mengemukakan pendapat "mengapa kita yang dilarang merokok, seharusnya pabrik rokoknya yang ditutup". Saya tahu bahwa rokok tersebut memberi pengaruh buruk pada kesehatan, tetapi saya tetap merokok karena memberikan rasa atau sensasi enak yang tidak dapat dilukiskan.

smoker friends and I always did not heed the warning, even often expressed the opinion "why are we being banned from smoking, should the cigarette factory be closed". I know that cigarettes have a bad influence on health, but I keep smoking because it gives a good taste or sensation that cannot be described.

Two years ago (in 2016) I stopped smoking. The party that supports me not to smoke is my wife. Gradually I reduce the number of cigarettes I suck. Initially 1 pack (12 sticks) per day,

کی سگریٹ کی قسم سے ہوتی ہے (روشنی سمجھا جاتا ہے)۔ بہت سے جماعتوں نے مجھے تمباکو نوشی روکنے کے لئے یاد دلائی، لیکن میرے تمباکو نوشی کے دوستوں اور میں نے ہمیشہ انتباہ نہیں کی تھی، اکثر یہ بھی خیال ظاہر کرتے ہیں کہ "ہم سگریٹ سے پابندی کیوں روک رہے ہیں، سگریٹ فیکٹری بند ہو جائیں"۔ میں جانتا ہوں کہ سگریٹ صحت پر خراب اثر انداز رکھتا ہے، لیکن میں تمباکو نوشی رکھتی ہوں کیونکہ یہ ایک اچھا ذائقہ یا احساس ہے جو بیان نہیں کیا جا سکتا ہے۔

دو سال پہلے (۲۰۱۶ میں) نے تمباکو نوشی سے روک دیا۔ وہ جماعت جو میری مدد کرتا ہے دھواں نہیں میری بیوی ہے۔ آہستہ

Dua tahun yang lalu (tahun 2016) saya berhenti merokok. Pihak yang mendukung saya agar tidak merokok adalah istri saya. Secara bertahap saya mengurangi jumlah rokok yang saya hisap. Awalnya 1 bungkus (12 batang) perhari, menjadi 1 bungkus untuk 3 hari. Selama 3 bulan saya lakukan pengurangan jumlah rokok tersebut, akhirnya saya mampu berhenti merokok secara total.

Selama ini saya tidak pernah mengalami kekambuhan. Jika ada orang yang merokok di sekitar saya, terkadang timbul keinginan untuk merokok karena ikut terkena asapnya. Saya

becomes 1 pack for 3 days. During the 3 months I did a reduction in the number of cigarettes, finally I was able to stop smoking totally.

During this time I have never experienced a recurrence. If there are people who smoke around me, sometimes there is a desire to smoke because of being exposed to the smoke. I try to avoid being close to people who smoke, if possible. However, if I can't avoid getting together with people who smoke, I stay with them but don't participate in smoking.

After I quit smoking, I felt

آہستہ میں سگریٹ کی تعداد کو کم کرتا ہوں جسے میں چوسا کرتا ہوں۔ ابتدائی طور پر ۱ پیک (۱۲ لاٹیاں) فی دن، ۳ دن کے لئے ۱ پیک بن جاتا ہے۔ ۳ ماہ کے دوران میں نے سگریٹ کی تعداد میں کمی کی، آخر میں مجھے تمباکو نوشی سے روکنے میں ناکام رہا۔

اس وقت کے دوران میں نے کبھی ایک بار پھر کوئی تجربہ نہیں کیا ہے۔ اگر لوگ میرے ارد گرد دھواں ہوتے ہیں تو، بعض اوقات دھواں سے نمٹنے کی وجہ سے دھواں کی خواہش ہوتی ہے۔ میں ان لوگوں کے قریبی ہونے سے بچنے کی کوشش کرتا ہوں جو تمباکو نوشی کرتے ہو، اگر ممکن ہو۔ تاہم، اگر میں دھواں لوگوں کے ساتھ مل کر حاصل

berusaha menghindari dekat dengan orang yang merokok, kalau bisa. Namun, jika tidak dapat menghindar untuk berkumpul dengan orang yang merokok, saya tetap bersama mereka tetapi tidak ikut merokok.

Setelah saya berhenti merokok, saya merasa berat badan saya naik, rumah bersih dari abu rokok dan juga hemat (karena tidak membeli rokok lagi). Saran saya kepada perokok dan khususnya pada penderita atau yang diduga menderita kanker paru adalah berhenti merokok.

7. Nama saya RK, 61 tahun, profesor, Pakistan

that my weight had risen, the house was clean of cigarette ash and also economical (because I didn't buy cigarettes anymore). My advice to smokers and especially to patients or those suspected of having lung cancer is to stop smoking.

7. My name is RK, 61 years old, professor,

نہیں کر سکتا تو میں ان کے ساتھ رہتا ہوں لیکن تمباکو نوشی میں حصہ نہیں لیتا۔

تمباکو نوشی سے باہر نکلنے کے بعد، میں نے محسوس کیا کہ میرا وزن بڑھ گیا ہے، گھر سگریٹ راہ کو صاف اور اقتصادی بھی (کیونکہ اس وجہ سے میں اب سگریٹ نہیں خریدا) صاف تھا۔ تمباکو نوشیوں اور خاص طور پر مریضوں کے لئے مشورہ یا پھیپھڑوں کا کینسر ہونے کا شبہ کرنے والوں کو تمباکو نوشی سے روکنا ہے۔

7. سالہ 61، RK میرا نام، پروفیسر، پاکستان ہے

Hampir lima puluh tahun yang lalu ketika saya masih menjadi murid sekolah dasar. Saya melihat beberapa teman di sekolah yang merokok dan saya tidak tahu mengapa mereka merokok. Suatu ketika saya melihat mereka sangat menikmati merokok bersama teman yang lain. Saya sangat ingin tahu alasan mereka mengapa merokok dan apa enaknya merokok. Hanya karena ingin mengetahui hal ini, suatu hari saya pulang sekolah bersama-sama mereka. Hari itu begitu cerah dan saya ikut menikmati berjalan bersama mereka sambil pulang ke rumah. Kemudian saya bertanya

P a k i s t a n s o l d , professor, Pakistan

Almost fifty years ago when I was an elementary school student. I saw some friends at school who smoked and I don't know why they smoke. One time I saw they really enjoyed smoking with other friends. I am very curious about their reasons for smoking and how nice it is to smoke. Just because I wanted to know this, one day I went home from school with them. It was a sunny day and I also enjoyed walking with them while returning home. Then I asked them what it was like to smoke and give me a

قریباً پچاس سال قبل جب میں ابتدائی اسکول کا طالب علم تھا۔ میں نے اسکول میں کچھ دوست دیکھا جو تمباکو نوشی کرتا تھا اور میں نہیں جانتا کہ وہ دھواں کیوں کرتے ہیں۔ ایک دفعہ میں نے دیکھا کہ وہ واقعی دوسرے دوستوں کے ساتھ تمباکو نوشی کا لطف اٹھایا۔ میں تمباکو نوشی کرنے کے لئے ان کے وجوہات کے بارے میں بہت پرجوش ہوں اور اس کی تمباکو نوشی کرنا کتنا اچھا ہے۔ صرف اس وجہ سے میں جانا چاہتی ہوں، ایک دن میں ان کے ساتھ اسکول سے گھر چلا گیا۔ یہ ایک دھوپ دن تھا اور گھر واپس آنے پر میں ان کے ساتھ بھی چل رہا تھا۔ پھر میں نے ان سے پوچھا کہ یہ کیا دھواں پسند ہے اور مجھے اچھا لگ رہا ہے اگر

kepada mereka apa enaknya merokok dan berikan saya rokok jika itu terasa enak. Merokok sangat nikmat tetapi kamu tidak boleh merokok, jika kamu merokok kamu akan ketagihan. Saya katakan tidak mungkin saya ketagihan saya berjanji tetapi berikan saya rokok satu batang saja dan selanjutnya saya tidak akan menyentuhnya lagi. Mereka memberikan saya sebatang rokok, beberapa menit setelah mengisapnya saya merasa lidah saya sangat pahit dan bahkan saya terbatuk-batuk dan terasa panas sampai ke dada, saya segera menghaikan rokoknya dan teman-teman saya

cigarette if it tastes good. Smoking is very delicious but you can't smoke, if you smoke you will be addicted. I say it's impossible for me to be addicted, I promise, but give me one cigarette and then I won't touch it again. They gave me a cigarette, a few minutes after sucking it I felt my tongue was very bitter and even I coughed and felt hot to my chest, I immediately smoked his cigarette and my friends laughed at me. At that time I felt that cigarettes were so bad that from then on I never touched them again during my life. I feel satisfied because I have made my

مجھے سگریٹ ملے۔ تمباکو نوشی بہت ہی مزیدار ہے لیکن آپ کو تمباکو نوشی نہیں کر سکتے ہیں، اگر آپ دھواں ہوتے ہیں تو آپ کو عصمت ملے گی۔ میں یہ کہنا ناممکن ہے کہ مجھے عادی ہونے کے لئے، میں وعدہ کرتا ہوں، لیکن مجھے ایک سگریٹ دے دو پھر میں اسے دوبارہ چھو نہیں دوں گا۔ انہوں نے مجھے ایک سگریٹ دیا، چند منٹ بعد اسے چوسنے کی عادت کے بعد میں نے محسوس کیا کہ میری زبان بہت کڑھائی تھی اور یہاں تک کہ میں نے بھیڑھا اور اپنے سینے میں گرم محسوس کیا، میں نے اپنے سگریٹ کو فوری طور پر دھواں اور میرے دوستوں کو مجھ پر چھین لیا۔ اس وقت میں نے محسوس کیا کہ سگریٹ اس طرح کے خراب تھے

menertawakan saya. Saat itu saya merasa bahwa rokok itu begitu buruk sehingga mulai saat itu saya tidak pernah menyentuhnya lagi selama hidup saya. Saya merasa puas karena saya telah menempati janji saya kepada teman-teman saya bahwa saya tidak akan ketagihan dan tidak akan pernah merokok lagi.

Bapak dan kakak saya yang tua perokok. Walaupun saya berasal dari keluarga perokok tapi saya selalu menghindari jika ada orang yang merokok dekat dengan saya. Sekarang saya merasa diri saya sangat beruntung karena saya tidak merokok sehingga paru-paru saya

promise to my friends that I will not be addicted and will never smoke again.

My father and brother are old smokers. Even though I come from a family of smokers, I always avoid it if someone smokes close to me.

Now I feel myself very lucky because I am not a smoking so that my lungs are healthy and clean.

My brother who has smoked right now stop and don't smoke anymore.

کہ اس سے میں نے اپنی زندگی کے دوران دوبارہ کبھی بھی چھو نہیں چھوڑا۔ مجھے اطمینان محسوس ہوتا ہے کہ میں نے اپنے دوستوں کو اپنا وعدہ دیا ہے کہ میں عادی نہیں ہوں گے اور دوبارہ کبھی دھواں نہیں کریں گے۔

میرے والد اور بھائی بوڑھا تمباکو نوشی ہیں۔ اگرچہ میں تمباکو نوشی کے ایک خاندان سے آیا ہوں، اگر میں کسی کے قریب نگاہ کرتا ہوں تو میں ہمیشہ اس سے بچتا ہوں۔

اب میں اپنے آپ کو بہت خوش قسمت محسوس کرتا ہوں کیونکہ میں تمباکو نوشی نہیں کر رہا ہوں تاکہ میرے پھیپھڑوں صحت مند اور صاف ہوں

میرا بھائی جس نے ابھی ابھی

sehat dan bersih.. Saudaraku yang sudah merokok sekarang juga hentikan dan jangan merokok lagi.

8. Nama saya RJS, Laki-laki, usia 69 tahun, SMA, Pakistan

Pada usia 14 tahun (kelas 8) saya mulai merokok karena melihat teman-teman sekelas saya yang merokok. Saya tidak ingat siapa yang memperkenalkan pertama kali. Saya berasal dari lingkungan keluarga perokok. Sebelum berkeluarga saya merokok di dalam kamar saya. Setelah berkeluarga saya merokok di tempat kerja. Saya dapat menghabiskan 19-20 batang

8. My name is RJS, Male, 69 years old, High School, Pakistan

At the age of 14 (grade 8) I started smoking because I saw my classmates who smoked. I don't remember who introduced it first. I come from a family of smokers. Before my family smoked in my room. After my family smoked at work. I can spend 19-20 cigarettes a day. I quit smoking 6 months ago when I felt pain in the chest and by the doctor forbid me to smoke. There had been a relapse in one month later. During the process of quitting smoking I felt a

تمباکو نوشی کیا ہے اور اب تمباکو نوشی نہ کرو

۸. میرا نام آر جی ایس، مرد، ۶۹ سالہ، ہائی سکول، پاکستان ہے

گریڈ ۸ کی عمر میں نے 14 تمباکو نوشی شروع کی کیونکہ میں نے اپنے ہم جماعتوں کو دیکھا جو تمباکو نوشی کرتا تھا۔ مجھے یاد نہیں ہے جو پہلے اسے متعارف کرایا ہے۔ میں تمباکو نوشی کے خاندان سے آتا ہوں۔ میرے خاندان میں میرے کمرے میں تمباکو نوشی کرنے سے پہلے۔ میرے خاندان کے کام پر تمباکو نوشی کے بعد۔ میں ایک دن میں ۲۰-۲۰ سگریٹ خرچ کر سکتا ہوں۔ میں نے ۶ مہینے قبل تمباکو نوشی سے

rokok dalam sehari. Saya berhenti merokok pada 6 bulan yang lalu saat saya merasakan nyeri di dada dan oleh dokter melarang saya untuk merokok. Sempat terjadi kekambuhan pada satu bulan kemudian. Pada saat proses berhenti merokok saya merasakan kendala yang berat yaitu terasa pusing, cepat mengantuk dan lemes. Untuk menghilangkan nya saya minum teh hijau setiap kali saya memikirkan tentang rokok. Keluarga saya mendorong saya untuk berhenti merokok. Saya mencoba untuk selalu menjauhi orang-orang yang merokok. Jika ada seorang perokok yang mendekati, saya

severe obstacle which was feeling dizzy, quickly drowsy and weak. To get rid of it I drink green tea every time I think about cigarettes. My family encouraged me to stop smoking. I try to stay away from people who smoke. If there is a smoker approaching, I just feel sorry for him. Now I feel better and improve my health. After I quit smoking, I feel healthier and more so, so that in the past 6 months I have gained weight. To those who still smoke, I suggest that you immediately stop smoking and get advice from doctors, especially those suspected of having lung cancer.

انکار کر دیا جب مجھے سینے میں درد محسوس ہوا اور ڈاکٹر نے مجھ سے دھواں کرنے کی اجازت نہیں دی۔ ایک مہینے بعد میں ایک بدبختی ہوئی تھی۔ تمباکو نوشی سے نکلنے کے عمل کے دوران میں نے ایک شدید رکاوٹ محسوس کی، جو چیلنج محسوس کر رہا تھا، جلدی سے خوفناک اور کمزور۔ اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے میں ہر بار جب سگریٹ کے بارے میں سوچتا ہوں۔ میرے خاندان نے تمباکو نوشی کو روکنے کے لئے حوصلہ افزائی کی میں ان لوگوں سے دور رہنا چاہتا ہوں جو دھواں۔ اگر کوئی تمباکو نوشی کے قریب آنے والا ہے، تو مجھے اس کے لئے افسوس محسوس ہوتا ہے۔ اب

hanya merasa kasihan dengannya. Sekarang saya merasa lebih baik dan meningkatkan kesehatan saya.

Setelah saya berhenti merokok, saya merasa lebih sehat dan jadi lebih banyak maka, sehingga 6 bulan terakhir ini berat badan saya naik. Kepada yang masih merokok, saran saya agar segera berhenti merokok dan dapatkan saran dari dokter terutama yang diduga menderita kanker paru.

Sangat sulit bagi saya untuk berhenti merokok karena saya sudah merokok sejak lama tetapi sayangnya ketika saya menderita infeksi

It was very difficult for me to quit smoking because I had been smoking for a long time but unfortunately when I had a chest infection and the doctor told me that the root cause was smoking then I had no choice but to stop smoking because I love my life which is very important for my family too, so I like to stop smoking. Your strong determination can achieve success in all fields.



میں بہتر محسوس کرتا ہوں اور اپنی صحت کو بہتر بناتا تمباکو نوشی سے نکلنے کے ہوں بعد، میں صحت مند اور زیادہ سے زیادہ محسوس کرتا ہوں، تاکہ پچھلے ۶ ماہ میں میں وزن حاصل کروں۔ جو لوگ اب بھی دھواں کرتے ہیں ان کا خیال ہے کہ آپ کو فوری طور پر تمباکو نوشی سے روکنے اور ڈاکٹروں سے مشورہ ملیں، خاص طور پر جن میں پھیپھڑوں کے کینسر ہونے کا شبہ ہے۔

تمباکو نوشی سے نکلنے کے لئے یہ بہت مشکل تھا کیونکہ میں نے ایک طویل عرصے سے تمباکو نوشی کر لی تھی لیکن بدقسمتی سے جب میرے پاس سینے کی انفیکشن تھا اور ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ جڑ کا سبب

dada dan dokter mengatakan kepada saya bahwa akar penyebabnya adalah merokok maka saya tidak punya pilihan selain berhenti merokok karena saya mencintai hidup saya yang sangat penting bagi keluarga saya juga, jadi saya senang berhenti merokok. Tekadmu yang kuat dapat mencapai kesuksesan di segala bidang.

تمباکو نوشی ہو رہی ہے تو
مجھے تمباکو نوشی روکنے کے
لئے کوئی اختیار نہیں ہے
کیونکہ میری محبت زندگی جو
میرے خاندان کے لئے بہت اہم
ہے، لہذا میں تمباکو نوشی روکنا
چاہتا ہوں۔ آپ کا مضبوط عزم ہر
شعبے میں کامیابی حاصل
کرسکتا ہے۔



REFERENCES

- Berg, Carla J; Thomas, Akilah N; Mertens, Ann C; Schauer, Gillian L; Pinsker, Erika A; Ahluwalia, Jasjit S; Khuri, F.R., 2013. Correlate of continued smoking versus cessation among survivor of smoking-related cancers. *Psycho-Oncology*, 22(4), pp.799–806.
- Bold, Kristen W; Toll, Benyamin A; Cartmel, Brenda; Ford, Bennie B; Rojewski, Alana M; Gueorguieva, Ralitza; O'Malley, Stephanie S; Fucito, L.M., 2018. Personalized Intervention Program: Tobacco Treatment for Patients at Risk for Lung Cancer. *Journal of Smoking Cessation*, 13(4), pp.244–247.
- JPNN.com, 2017. Jumlah pasien Kanker Paru-paru terus meningkat. Available at: <http://www.jpnn.com/news>.
- Mc Bride, Colleen; Halabi, Susan; Bepler, Gerold; Lyna, Pauline; Mc Intyre, Lauren; Lipkus, Isaac; Albright, J., 2000. Maximizing the Motivational Impact of Feedback of Lung Cancer Susceptibility on Smokers' Desire to Quit. *Journal of Health Communication*, 5, pp.229–241.
- Underwood, J.M. et al., 2017. A Novel Public Health Approach to Measuring Tobacco Cessation Needs Among Cancer Survivors in Alaska. , pp.956–961.
- Vapemagz, 2018. Rokok jadi penyebab kematian terbanyak di Pakistan. News.
- Warren, Graham W; Dibaj, Shiva; Hutson, Alan; Cummings, K Michael; Dresler, Carolyn; Marshall, J., 2015. Identifying Tested Strategies to Improve Smoking Cessation Support for Cancer Patients. *Journal of Thoracic Oncology*, 10(11), pp.1532–1537.

Initial Name: _____

Code: _____



KALENDER MONITORING MONITORING CALENDAR

HARI INI PUNYA CERITA SENDIRI DAN AKAN LEBIH BAIK DARI HARI KEMARIN

Today has its own story and will be better than yesterday

ج ہماری زبانیں ہیں اور اس سے زیادہ عمر کے دن رہیں گے

Catatlah, berapa jumlah batang rokok yang Anda hisap setiap hari

Note, How many cigarettes you smoke every day

کیتلاہ، بپتسما کے ساتھ، اور اس کے ساتھ ساتھ

APRIL 2019

اپریل

SENIN Monday سہ...	SELASA Tuesday آر...	RABU Wednesday بدھ	KAMIS Thursday جمعرات	JUMAT Friday جمعہ	SABTU Saturday ہفتہ	MINGGU Sunday دوپہر
1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick	3 Batang Rokok Cigarette stick	4 Batang Rokok Cigarette stick	5 Batang Rokok Cigarette stick	6 Batang Rokok Cigarette stick	7 Batang Rokok Cigarette stick
8 Batang Rokok Cigarette stick	9 Batang Rokok Cigarette stick	10 Batang Rokok Cigarette stick	11 Batang Rokok Cigarette stick	12 Batang Rokok Cigarette stick	13 Batang Rokok Cigarette stick	14 Batang Rokok Cigarette stick
15 Batang Rokok Cigarette stick	16 Batang Rokok Cigarette stick	17 Batang Rokok Cigarette stick	18 Batang Rokok Cigarette stick	19 Batang Rokok Cigarette stick	20 Batang Rokok Cigarette stick	21 Batang Rokok Cigarette stick
22 Batang Rokok Cigarette stick	23 Batang Rokok Cigarette stick	24 Batang Rokok Cigarette stick	25 Batang Rokok Cigarette stick	26 Batang Rokok Cigarette stick	27 Batang Rokok Cigarette stick	28 Batang Rokok Cigarette stick
29 Batang Rokok Cigarette stick	30 Batang Rokok Cigarette stick	1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick	3 Batang Rokok Cigarette stick	4 Batang Rokok Cigarette stick	5 Batang Rokok Cigarette stick

MAY 2019

اپریل

SENIN Monday سہ	SELASA Tuesday آر	RABU Wednesday بدھ	KAMIS Thursday جمعرات	JUMAT Friday جمعہ	SABTU Saturday ہفتہ	MINGGU Sunday دوپہر
29 Batang Rokok Cigarette stick	30 Batang Rokok Cigarette stick	1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick	3 Batang Rokok Cigarette stick	4 Batang Rokok Cigarette stick	5 Batang Rokok Cigarette stick
6 Batang Rokok Cigarette stick	7 Batang Rokok Cigarette stick	8 Batang Rokok Cigarette stick	9 Batang Rokok Cigarette stick	10 Batang Rokok Cigarette stick	11 Batang Rokok Cigarette stick	12 Batang Rokok Cigarette stick
13 Batang Rokok Cigarette stick	14 Batang Rokok Cigarette stick	15 Batang Rokok Cigarette stick	16 Batang Rokok Cigarette stick	17 Batang Rokok Cigarette stick	18 Batang Rokok Cigarette stick	19 Batang Rokok Cigarette stick
20 Batang Rokok Cigarette stick	21 Batang Rokok Cigarette stick	22 Batang Rokok Cigarette stick	23 Batang Rokok Cigarette stick	24 Batang Rokok Cigarette stick	25 Batang Rokok Cigarette stick	26 Batang Rokok Cigarette stick
27 Batang Rokok Cigarette stick	28 Batang Rokok Cigarette stick	29 Batang Rokok Cigarette stick	30 Batang Rokok Cigarette stick	31 Batang Rokok Cigarette stick	1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick

اپریل

[illegible]

JULY 2019

اپریل

SENIN Monday سی...	SELASA Tuesday آر...	RABU Wednesday بدھ	KAMIS Thursday جمعرات	JUMAT Friday جمعہ	SABTU Saturday ہفتہ	MINGGU Sunday دوپہر
1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick	3 Batang Rokok Cigarette stick	4 Batang Rokok Cigarette stick	5 Batang Rokok Cigarette stick	6 Batang Rokok Cigarette stick	7 Batang Rokok Cigarette stick
8 Batang Rokok Cigarette stick	9 Batang Rokok Cigarette stick	10 Batang Rokok Cigarette stick	11 Batang Rokok Cigarette stick	12 Batang Rokok Cigarette stick	13 Batang Rokok Cigarette stick	14 Batang Rokok Cigarette stick
15 Batang Rokok Cigarette stick	16 Batang Rokok Cigarette stick	17 Batang Rokok Cigarette stick	18 Batang Rokok Cigarette stick	19 Batang Rokok Cigarette stick	20 Batang Rokok Cigarette stick	21 Batang Rokok Cigarette stick
22 Batang Rokok Cigarette stick	23 Batang Rokok Cigarette stick	24 Batang Rokok Cigarette stick	25 Batang Rokok Cigarette stick	26 Batang Rokok Cigarette stick	27 Batang Rokok Cigarette stick	28 Batang Rokok Cigarette stick
29 Batang Rokok Cigarette stick	30 Batang Rokok Cigarette stick	31 Batang Rokok Cigarette stick	1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick	3 Batang Rokok Cigarette stick	4 Batang Rokok Cigarette stick

AUGUST 2019

اپریل

SENIN Monday سی...	SELASA Tuesday آر...	RABU Wednesday بدھ	KAMIS Thursday جمعرات	JUMAT Friday جمعہ	SABTU Saturday ہفتہ	MINGGU Sunday دوپہر
29 Batang Rokok Cigarette stick	30 Batang Rokok Cigarette stick	31 Batang Rokok Cigarette stick	1 Batang Rokok Cigarette stick	2 Batang Rokok Cigarette stick	3 Batang Rokok Cigarette stick	4 Batang Rokok Cigarette stick
5 Batang Rokok Cigarette stick	6 Batang Rokok Cigarette stick	7 Batang Rokok Cigarette stick	8 Batang Rokok Cigarette stick	9 Batang Rokok Cigarette stick	10 Batang Rokok Cigarette stick	11 Batang Rokok Cigarette stick
12 Batang Rokok Cigarette stick	13 Batang Rokok Cigarette stick	14 Batang Rokok Cigarette stick	15 Batang Rokok Cigarette stick	16 Batang Rokok Cigarette stick	17 Batang Rokok Cigarette stick	18 Batang Rokok Cigarette stick
19 Batang Rokok Cigarette stick	20 Batang Rokok Cigarette stick	21 Batang Rokok Cigarette stick	22 Batang Rokok Cigarette stick	23 Batang Rokok Cigarette stick	24 Batang Rokok Cigarette stick	25 Batang Rokok Cigarette stick
26 Batang Rokok Cigarette stick	27 Batang Rokok Cigarette stick	28 Batang Rokok Cigarette stick	29 Batang Rokok Cigarette stick	30 Batang Rokok Cigarette stick	31 Batang Rokok Cigarette stick	1 Batang Rokok Cigarette stick