

หมดไปกับบุหรี่



©Corbis, ©Viriato Ferreira

ขอให้คุณลองคิดดูสักนิด นึกภาพว่าคุณกำลังจุดบุหรี่ และสูดควันบุหรี่สีดำเข้าไปในปาก ผ่านลำคอ และลงไปยังปอด เป็นเรื่องเหลือเชื่อที่มีบางคนเต็มใจแม้กระทั่งอยากที่จะลองดูมัน ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่คิดอยากจะสูบบุหรี่หรือเริ่มสูบแล้ว และปรารถนาที่จะเลิกสูบบุหรี่ คำบรรยายนี้ได้เตรียมมาสำหรับคุณโดยเฉพาะ



© Worldbank #CN079S02

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหลักของการตายในประเทศที่ร่ำรวยหลายประเทศทั่วโลกมาหลายปีแล้ว ปัจจุบันนี้การสูบบุหรี่เริ่มกลายเป็นสาเหตุของการตายในประเทศที่ยากจนมากขึ้น ขณะที่ประชากรในประเทศที่ร่ำรวยเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ได้หันไปสนใจประชากรที่อาศัยอยู่ในแถบประเทศที่กำลังพัฒนา¹



©Hemera Technologies, ©Photospin #0540047

ทั่วทั้งโลกมีคนสูบบุหรี่ประมาณหนึ่งพันล้านคน และคนเหล่านี้สูบบุหรี่หกล้านๆมวนต่อปี² นั่นเป็นจำนวนบุหรี่ที่เพียงพอที่จะเอามาพันรอบโลกได้ถึง **15,000** ครั้ง³



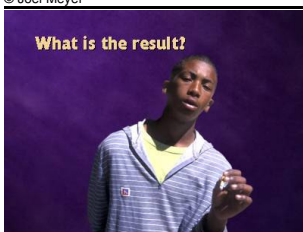
©Adventist Frontier Missions

บริษัทผู้ผลิตบุหรี่แถบซีกโลกตะวันตกใช้เงินจำนวนมหาศาลเพื่อทำให้การสูบบุหรี่นั้นดูน่าดึงดูดและเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาที่จะสูบ⁴ จะมีป้ายโฆษณา "มาโบโร" อยู่ทุกหนทุกแห่งในประเทศจีน และจะจ้างสาวสวยใส่ชุดสีแดง-ขาว เข้าหาลูกค้าเพศชาย เพื่อยื่นบุหรี่เป็นของขวัญให้ฟรีๆ^{5 6} ความพยายามเหล่านี้ได้ทำให้การสูบบุหรี่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย



© Joel Meyer

ความจริงแล้ว ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ชายทั้งหมดของประเทศที่กำลังพัฒนาติดบุหรี่



©Viriato Ferreira

ดังนั้นอะไรเป็นผลลัพธ์ของการสูบบุหรี่

หมดไปกับบุหรี่



© Viriato Ferreira

ผลที่ได้รับคือความทุกข์ทรมานและความตายอย่างมากมายในระดับโลกแล้วทุกๆ 10 วินาทีจะมีคนหนึ่งตายจากการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากผลของการสูบบุหรี่^{7 8}



©Viriato Ferreira

มะเร็งเป็นโรคหนึ่งที่เป็นต้นเหตุของความตายนี้

ในเวลานี้ เป็นที่รู้กันอย่างกว้างขวางแล้วว่า การสูบบุหรี่และการเคี้ยวยาสูบนั้นเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

แต่คุณทราบหรือไม่ว่าการสูบบุหรี่นั้นเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆด้วย



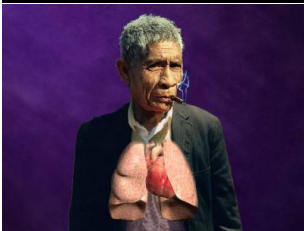
© George Sedupane; Viriato Ferreira

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของโรคหัวใจ ซึ่งมักจะเป็นต้นเหตุของความตายก่อนเวลาอันควร



การสูบบุหรี่ยังเป็นต้นเหตุอันดับหนึ่งของโรคปอดที่เรียกกันว่าโรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่ทำให้หายใจลำบาก⁹

แต่ยาสูบจะส่งผลเสียมากกว่านี้



©UNESCO #1004719, ©Adventist Frontier Missions, ©LifeArt #201016, ©Loma Linda/Hardinge Series

เมื่อคุณใช้ยาสูบจะส่งผลต่อร่างกายทุกส่วนของคุณทันที หัวใจของคุณจะเต้นเร็วขึ้นและความดันโลหิตจะเพิ่มสูงขึ้น คุณจะหายใจเร็วขึ้นแต่คุณจะไม่หายใจลึกๆ แม้กระทั่งการหมุนเวียนของโลหิตก็จะอ่อนกำลังลงด้วย¹⁰ บุหรี่ทุกมวนจะทำให้ชีวิตของคุณสั้นลง



©Corbis

ในยาสูบและควันบุหรี่จะเต็มไปด้วยสารพิษ สารพิษเหล่านี้มีผลกระทบต่อสมอง ซึ่งจะทำให้นิสัยของการสูบบุหรี่นั้นยากที่จะเลิกมากกว่าการดื่มสุรา



©Viriato Ferreira, ©GC/Sabbath School Department, ©Photodisc #SS29046

ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่จะป่วยด้วยโรคที่อันตรายนี้ได้ ด้วยการสูดเอาอากาศกับควันจากคนที่สูบบุหรี่ที่อยู่รอบข้าง เด็กเล็กจะได้รับโรคที่ร้ายแรงมากมายจากการหายใจเอาอากาศที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่เข้าไป

หมดไปกับบุหรี่



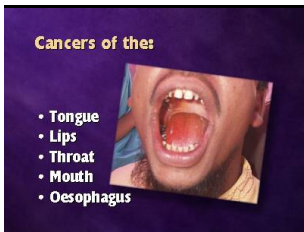
©Mary Ann McNeilus

ในหลายประเทศ

ยังมีสารอีกตัวหนึ่งที่มีคนนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายที่เรียกว่าหมาก การเคี้ยวหมากเป็นสิ่งเสพติดเช่นกัน และเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งหลายชนิด โดยทั่วไปจะใช้ใบพลูมาห่อหมากและทาปูนเพื่อเอาไปเคี้ยว

ในชุมชนบางวัฒนธรรม

การเคี้ยวหมากเป็นสิ่งที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย เมื่อเราไปเยี่ยมเยียนคนเหล่านี้ พวกเขา มักจะทักทายเราด้วยคำพูดว่า "เชิญเคี้ยวหมากซิ" และบางครั้งฝ่ายหญิงจะได้รับหมาก เป็นของขวัญพิเศษในวันแต่งงาน¹¹



©Bill Dull

การเคี้ยวหมากจะทำให้เป็นมะเร็งในลิ้น ริมฝีปาก ลำคอ ปาก และหลอดอาหารได้^{12 13} ซึ่งเหมือนกันกับการสูบบุหรี่



©Bernhard Heiser/asiaphoto.de

การสูบบุหรี่จะส่งผลต่อผู้หญิงอย่างไร

ในขณะที่การสูบบุหรี่กำลังเป็นที่นิยมในหมู่ผู้ชาย มีผู้หญิงไม่เกินร้อยละ 10 ในประเทศที่กำลังพัฒนาสูบบุหรี่ ในประเทศจีนมีเพียงประมาณร้อยละ 1 แต่บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ตั้งเป้าที่จะทำให้การสูบบุหรี่เป็นที่นิยมในหมู่ผู้หญิง จึงได้ผลิตบุหรี่ยี่ห้อใหม่ในประเทศจีนซึ่งมีชื่อเรียกว่า "ผู้หญิงมีเสน่ห์"¹⁴

การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อผู้หญิงเช่นเดียวกับผลร้ายในผู้ชาย



©Daniel White

แต่ผลที่ร้ายแรงที่สุดนั้นจะเกิดกับผู้หญิงที่มีครรภ์ เนื่องจากจะส่งผลต่อชีวิตของคนสองคน การสูบบุหรี่จะส่งผลร้ายไปสู่ความตายของเด็กที่ยังไม่เกิดได้¹⁵



©Inter American Development Bank

เด็กที่เกิดจากแม่ที่สูบบุหรี่จะมีน้ำหนักน้อย ป่วยและตายได้ง่ายกว่าเด็กที่เกิดจากแม่ที่ไม่สูบบุหรี่¹⁶

หมดไปกับบุหรี่



©JHU/CCP/Andrea Fisch #35-4

การสูบบุหรี่จะทำให้ครอบครัวเสียค่าใช้จ่ายสูง
พ่อแม่ที่สูบบุหรี่จะมีเงินซื้ออาหารให้ลูกน้อยกว่าพ่อแม่ที่ไม่สูบบุหรี่¹⁷



©Adventist Frontier Missions

การสูบบุหรี่จะส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นอย่างไร



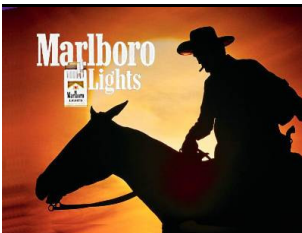
©Viriato Ferreira

วัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ยิ่งเร็วเท่าไร
บริษัทผู้ผลิตบุหรี่จะขายได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น
นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมบางประเทศบุหรี่จึงนำมาแจกให้วัยรุ่นฟรีๆ
ในประเทศจีน ระหว่างวันฉลองปีใหม่ของประเทศ
บริษัทผู้ผลิตบุหรี่แห่งหนึ่งของอเมริกาได้จัดเต็นท์ขนาดใหญ่
มีของเล่นเป็นม้าโยก "มาโบโร" ให้เด็กๆ และวัยรุ่นที่
เด็กผู้หญิงแต่งตัวเป็นคาวบอยแจกบุหรี่ให้ชายหนุ่มวัยรุ่น¹⁸



©Worldbank #YU009S03

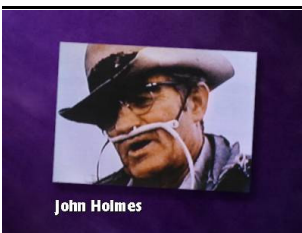
วัยรุ่นมากมายคิดว่าบุหรี่จะไม่ส่งผลกระทบต่อพวกเขา
พวกเขาไม่ได้ตระหนักว่ากำลังตกอยู่ภายใต้การควบคุมของบุหรี่
และเขายังไม่รู้เลยว่าวัยรุ่นเกินครึ่งที่สูบบุหรี่ในวันนี้กำลังกำหนด
การตายด้วยโรคที่จะเกิดจากบุหรี่
เว้นเสียแต่พวกเขาจะเลิกสูบ¹⁹



©Corbis #APE061

เป็นเวลาหลายปีมาแล้วที่บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ได้เทิดทูนสรรเสริญการ
สูบบุหรี่ ด้วยการนำภาพชายหนุ่มรูปหล่อ
ขี่ม้าตัวงามพร้อมกับสูบบุหรี่ไปด้วย

คุณปรารถนาที่จะรู้ว่าคาวบอยหนุ่มแข็งแกร่งของมาโบโรเหล่านี้อยู่ที่ไหน
เมื่อพวกเขาได้สูบบุหรี่ไปแล้วประมาณยี่สิบปี



©Pyramid Media

ขอคุณไปพบกับ จอห์น โฮมส์
เขากำลังป่วยเกือบตายด้วยโรคถุงลมโป่งพอง

เขาไปไหนมาไหนไม่ได้ หากไม่นำถังออกซิเจนติดตัวไปด้วย
แม้จะขึ้นบันหลังมาก็ตาม

หมดไปกับบุหรี่



©Pyramid Media

ขอให้คุณมาพบกับชาย "มาโบโร" หน้าตาดีอีกหนึ่งคน ชื่อ เรย์ แมดสัน เรย์ทำงานเป็นคนโฆษณาบุหรี่ จนกระทั่งเขาล้มป่วยลงด้วยโรคมะเร็งในปอด และเสียชีวิตเพียงอายุแค่ **47** ปีเท่านั้น



©Pyramid Media

คนต่อไปคือ จอห์น ฮาร์ลัน เขาขึ้นมาด้วยท่าทีสง่างามและยิ่งใหญ่ให้กับโฆษณาบุหรี่หลายยี่ห้อ แต่เขาก็เป็นเหยื่อของบุหรี่เช่นกัน และจบชีวิตลงด้วยมะเร็งในปอดเมื่ออายุ 55 ปี

เรื่องราวเศร้าเช่นนี้เกิดกับคนบริสุทธิ์นับพันคนทุกปี คนเหล่านี้ครั้งหนึ่งเคยเป็นคนหนุ่มหน้าตาดี แต่กลับจบชีวิตลงอย่างน่าเวทนา เจ็บปวดกับความตายที่ไม่จำเป็นจากโรคมะเร็งในปอด โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ ที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่



©GC/Global Missions

จะอย่างไรหากคุณเป็นหนึ่งในคนเหล่านั้นที่สูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาสูบ และมีความปรารถนาที่จะเลิก²⁰ การเลิกนิสัยของการสูบบุหรี่นั้นไม่ใช่เป็นเรื่องง่าย แต่หากคุณปฏิบัติตามโครงการที่ได้ผ่านการทดสอบมาแล้วอย่างดี คุณก็จะเลิกบุหรี่ได้



©Wildwood Lifestyle Center

ความตั้งใจที่อยากจะเลิกบุหรี่แต่เพียงอย่างเดียววันนั้นจะไม่เพียงพอ คุณจะต้องตัดสินใจอย่างเด็ดขาดและแน่วแน่ ให้พูดด้วยความตั้งใจว่า "ผมเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่" วิธีเลิกสูบบุหรี่ที่ดีที่สุดคือเลิกให้เด็ดขาดครั้งเดียว อย่าพยายามเลิกแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะทำให้การเลิกนั้นยากมากยิ่งขึ้น

สองสามวันแรกของการเลิกบุหรี่นั้นอาจจะลำบาก และคุณอาจจะรู้สึกไม่สบาย แต่อย่ายอมแพ้



©Wax Visual/Tom Compagnoni

ให้จดจำไว้เสมอว่า การเลิกบุหรี่นั้นเหมือนกับการปีนชันภูเขา ต้องใช้กำลังมากที่จะไปให้ถึงยอดเขา แต่หลังจากนั้นก็จะเป็นการลงเขาไปตลอด

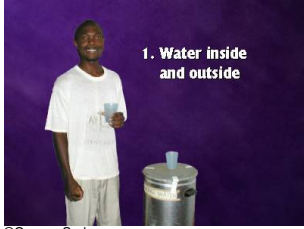
ให้พูดกับตัวเองอยู่เสมอว่า "ผมตัดสินใจแน่วแน่แล้ว และด้วยการทรงช่วยจากพระเจ้า ผมเลือกที่จะเลิกนิสัยนี้"

หมดไปกับบุหรี่



©UN/DPI Photo #151661C

ต่อไปนี้จะขอแนะนำขั้นตอนเจ็ดขั้น
ที่ได้ช่วยคนนับพันทั่วโลกเลิกบุหรี่มาแล้ว



©George Sedupane

ขั้นที่ 1 ให้ใช้น้ำทั้งภายในและภายนอก
ดื่มน้ำอย่างน้อยแปดแก้วต่อวัน
ทุกครั้งที่คุณรู้สึกถึงความอยากอย่างรุนแรงที่จะกลับไปสูบบุหรี่หรือ
เคี้ยวยาสูบอีก ให้ดื่มน้ำหนึ่งแก้ว



©Panorama Productions

แล้วน้ำที่จะใช้ภายนอกนั้นหมายความว่าอะไร
ผิวหนังของคนสูบบุหรี่จะฉาบด้วยควันบุหรี่
แต่การอาบน้ำที่เพิ่มมากขึ้นนั้นจะไม่เพียงแต่ชำระล้างร่างกาย
ภายนอกเท่านั้น แต่จะผ่อนคลายเส้นประสาท
และช่วยให้เราเลิกบุหรี่ได้ง่ายยิ่งขึ้น



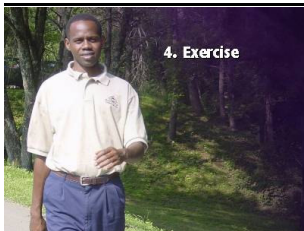
©Daniel White

ขั้นที่ 2 หายใจให้ลึกๆ
หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกอย่างช้าๆ
ทำซ้ำถึงสามครั้งจะช่วยลดการกระตุ้นความอยากสูบบุหรี่ได้
ให้ทำเช่นนี้ตลอดทั้งวัน
และเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเกิดความอยากบุหรี่



©Wildwood Lifestyle Center

ขั้นที่ 3 การพักผ่อน
ในระหว่างเวลาห้าถึงสิบวันต่อไปให้หลีกเลี่ยงการเข้านอนดึก
และให้พักผ่อนมากๆ นอนแปดชั่วโมงนั้นจะดีที่สุด
เมื่อเราเหนื่อยเราจะไม่มีกำลังที่จะควบคุมตนได้
ซึ่งจะต้านการทดลองได้ลำบากยิ่งขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center

ขั้นที่ 4 การออกกำลังกาย
ให้ท่านออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากอาหารทุกมื้อ
คุณควรออกไปเดินข้างนอกและหายใจลึกๆ อย่างน้อย 15 นาที
การนั่งเล่นหลังอาหารนั้นแน่นอนทีเดียวจะสนับสนุนให้เกิดความ
อยากบุหรี่หรือเคี้ยวหมากได้อีก ให้จดจำไว้เสมอว่า
ในไม่กี่วันความอยากที่เล่าให้สูบบุหรี่นั้นจะหายไป

หมดไปกับบุหรื



©Dick Duerksen

ชั้นที่ 5 อาหาร

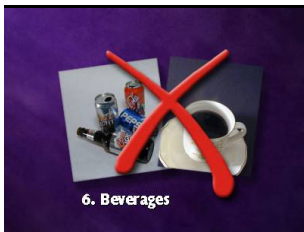
ใน 24 ชั่วโมงแรกให้รับประทานอาหารที่เรียบง่าย อย่างเช่นผลไม้ อาหารประเภทนี้จะให้พลังงานในปริมาณมาก รวมทั้งวิตามิน A และ C

วิตามินทั้งสองนี้จะช่วยขจัดสารพิษของบุหรืให้ออกจากร่างกายได้

ตลอดสัปดาห์ถัดไป ให้หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ อาหารทอด และเครื่องชูรสต่างๆ

อาหารเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะกระตุ้นความอยากที่จะสูบบุหรืและเคี้ยวยาสูบ และจะทำให้เลิกบุหรืได้ยากยิ่งขึ้น

ให้รับประทานผลไม้หลากหลาย ผัก ธัญพืช และถั่วต่างๆ



©Adventist Digital Media

ชั้นที่ 6 เครื่องดื่ม

ให้หลีกเลี่ยง แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมชนิดต่างๆ

เครื่องดื่มเหล่านี้จะมีสารกระตุ้นที่จะทำให้ยากต่อการเลิกสูบบุหรื



©Panorama Productions

ชั้นที่ 7 ไว้วางใจในพระเจ้า

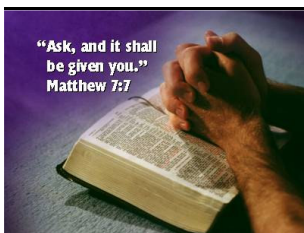
หากคุณเป็นคนที่เชื่อในพระเจ้า คุณจะมีข้อได้เปรียบพิเศษ

ส่วนที่สำคัญที่สุดของขั้นตอนทั้งเจ็ดนี้อาจเป็นขั้นตอนของการถูกลขอการทรงช่วยจากพระเจาก็ได้

ถึงแม้คุณอาจจะไม่เคยอธิษฐานมาก่อน

บัดนี้เป็นเวลาที่ดีที่จะเรียนรู้

พระเจ้าบนสวรรค์จะทรงช่วยชายและหญิงทุกคนที่ต้องการเลิกสูบบุหรื หรือเลิกเคี้ยวหมาก ให้คุณถูกลขอเถิด



©Wildwood Lifestyle Center

พระคัมภีร์กล่าวว่า "จงขอแล้วจะได้" (มัทธิว 7:7)

นี่ไม่ใช่แค่เป็นเพียงคำสัญญาของพระเจ้าเท่านั้น

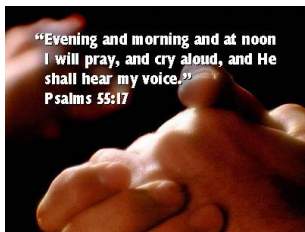
แต่ยังเป็นคำมั่นสัญญาจากอำนาจของพระเจ้าที่จะช่วยเราเอาชนะนิสัยที่ทำลายชีวิตของเราได้

อย่าลังเลที่จะถูกลขอกำลังจากพระเจ้า ในขณะที่คุณถูกลขอ

ให้คุณเชื่ออย่างจริงใจว่าคุณได้รับกำลังจากพระองค์

และคุณจะได้กำลังนั้นอย่างแน่นอน

หมดไปกับบุหรี่



©Adventist Digital Media

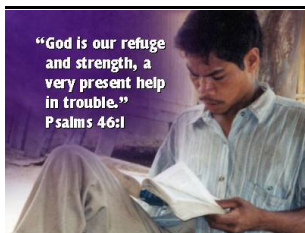
“Evening and morning and at noon
I will pray, and cry aloud, and He
shall hear my voice.”
Psalms 55:17

“ทั้งเวลาเช้า เวลาเย็น และเวลาเที่ยง

ข้าพเจ้าร้องทุกข์และคร่ำครวญ

และพระองค์จะทรงฟังเสียงของข้าพเจ้า”

ขอให้คุณลองใช้คำอธิษฐานของกษัตริย์ดาวิดเพื่อทูลขอให้พระเจ้าทรงช่วย ให้อธิษฐานเช่นนี้อย่างน้อยวันละสามเวลา และอย่าลืมอธิษฐานเมื่อคุณรู้สึกอยากสูบบุหรี่



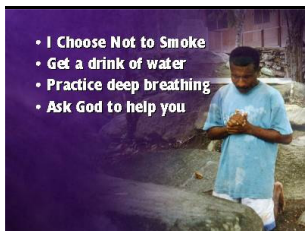
©Adventist Frontier Missions

“God is our refuge
and strength, a
very present help
in trouble.”
Psalms 46:1

“พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยและเป็นกำลังของข้าพระองค์ทั้งหลาย เป็นความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่ในยามยากลำบาก”

เมื่อเรามีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่

ความอยากอันแรงกล้าจะโจมตีเราระหว่างสองสามวันแรกของการเลิกบุหรี่ ขอให้อย่าหยุดและพูดต่อตัวเราว่า



©Wildwood Lifestyle Center; George Sedupane; Daniel White; GC/Global Missions

- I Choose Not to Smoke
- Get a drink of water
- Practice deep breathing
- Ask God to help you

➡ ข้าพเจ้าเลือกที่จะไม่สูบบุหรี่แล้ว

➡ ดื่มน้ำหนึ่งแก้ว

➡ หายใจลึกๆ (และ)

➡ อธิษฐานขอให้พระเจ้าทรงช่วย

ช่วงเวลาของความรู้สึกอยากสูบบุหรี่อย่างรุนแรงนี้จะค่อยๆลดลง และคุณจะรู้สึกสบายขึ้นอย่างมาก



©Panorama Productions

การเลิกบุหรี่หรือการเลิกเคี้ยวหมากนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก แต่เราจะมีความสุขเมื่อเราเอาชนะการต่อสู้นี้ ขอเพียงยึดมั่นในคำแนะนำที่ให้ไว้ เราจะประสบความสำเร็จ เราจะเลิกนิสัยเก่าๆนี้และเริ่มต้นชีวิตใหม่ ขอแสดงความยินดีเพราะคุณจะทำมันได้

Special thanks to Pyramid Media (www.pyramidmedia.com) for permission to use the still images of the Marlboro Men from the film “Death in the West”

1 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p. 416

2 CNN Interactive News, As smoking goes passé in U.S., Third World lights up, April 16, 1997, <http://www.cnn.com/HEALTH/9704/16/tobacco.world/>

3 Calculated figure: Six trillion (6,000,000,000,000) cigarettes multiplied by 10 cm (4 inches) each, divided by the earth’s circumference of 40,074 kilometers (24,900 miles) equals 15,000 revolutions around the earth at the equator.

4 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, Next stop: developing countries, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>

5 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, Next stop: developing countries, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>

6 CNN Interactive News, As smoking goes passé in U.S., Third World lights up, April 16, 1997, <http://www.cnn.com/HEALTH/9704/16/tobacco.world/>

7 CNN Interactive News, As smoking goes passé in U.S., Third World lights up, April 16, 1997, <http://www.cnn.com/HEALTH/9704/16/tobacco.world/>

- 8 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, What does tobacco do to your body?, <http://www.tobaccofacts.org/tru-affects.html>
- 9 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, What does tobacco do to your body?, <http://www.tobaccofacts.org/tru-affects.html>
- 10 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, What does tobacco do to your body?, <http://www.tobaccofacts.org/tru-affects.html>
- 11 <http://www.essentialaction.org/bobacco/event/nctoh2001.html>
- 12 The Vaults of Erowid, Betel Nut Chewing and Cancer, http://www.erowid.org/plants/betel/betel_health1.shtml
- 13 Dr. H.K.Bakhru, Diet to Fight Cancer, <http://www.heathlibray.com/reading/yod/march98/cancer/htm>
- 14 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, Next stop: developing countries, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>
- 15 CNN Interactive News, As smoking goes passé in U.S., Third World lights up, April 16, 1997, <http://www.cnn.com/HEALTH/9704/16/tobacco.world/>
- 16 The Non Smokers' Movement of Australia, Clarion, Apr-June ed., Tobacco in the 3rd World, <http://www.nisma.org.au/world3.htm>
- 17 Dr. Michael van Hulst, The Third World, former underminister and current head of the Dutch bureau of the World Coalition for Africa, <http://www.nietrokers.nl/e/hulst.html>
- 18 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, Next stop: developing countries, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>
- 19 British Columbia Ministry of Health, Canada, Tobacco Truth, Tobacco Facts, What does tobacco do to your body?, <http://www.tobaccofacts.org/tru-affects.html>
- 20 The Vaults of Erowid, Betel Nut Chewing and Cancer, http://www.cdc.gov/tobacco/global/GYTS/factsheets/palau_factsheet.htm