

# صارف

دو ماہی کی پسند



## چینی... ایک سفیدزہر

# اداریہ

محترم تارکین

چینی.... ایک سفید زہر



صارف کا بنیادی حق ہے کہ جن اشیاء و خدمات سے وہ افادہ حاصل کر رہا ہے ان کے متعلق اسے مکمل معلومات فراہم کی جائیں۔ صارف کا یہ حق اقوام متحدہ کے صارف کے حقوق کے پانچ میں تسلیم کیا جا چکا ہے۔

مالیاتی اداروں کی اہمیت کے پیش نظر سال 2010ء کو ان اداروں کی خدمات سے مختلف صارف کے حقوق لوٹا جا گر کرنے کا سال قرار دیا گیا ہے۔ بیسویں صدی میں آنے والے صنعتی انقلاب اور اس کے بعد سرماہی دارانہ نظام کی کامیابی نے مالیاتی اداروں کے اضافے میں اہم کردار ادا کیا ہے اور اس وقت یہ صورت حال ہے کہ دنیا میں رہنے والا ہر بڑا واسطہ یا با لواسطہ مالیاتی اداروں کی خدمات حاصل کر رہا ہے۔

پاکستان کا شمار بھی ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں گذشتہ دس سالوں میں مالیاتی اداروں اور ان کے کاروبار میں اضافہ ہوا ہے۔ اگرچہ پاکستان کی زیادہ تر آبادی و بیہی علاقوں پر مشتمل ہونے کی وجہ اور اس سے فائدہ اٹھانے سے قاصر ہے اور شہروں میں رہنے والی آبادی ان اداروں کے پیچیدہ ضابطوں اور مکمل معلومات فراہم نہ کرنے کی وجہ سے ان سے فائدہ اٹھانے میں بچپناہت کا خکار ہے۔

یہ شکایت عام طور پر نہیں جاتی ہیں کہ صارفین سے قرض کی مکمل ادائیگی کے باوجود مختلف مرات میں اضافی وصولیاں کی جاتی ہیں اور ان اضافی وصولیوں کا صارف اور مالیاتی ادارے کے درمیان ہونے والے معاملے میں ذکر تک نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ اس معاملے کی تحریر میں قانونی اور کاؤنٹرک کی اصطلاحات کے استعمال اور انگریزی زبان میں ہونے کی وجہ ایک عام صارف کیلئے اس کو سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ معاملے پر دقت تولے لئے جاتے ہیں۔ لیکن صارف کو اس کے بارے میں مکمل معلومات فراہم نہیں کی جاتی۔

مالیاتی اداروں میں یہ پریکشہ عام ہے کہ معاملے میں شامل تفصیلات جیسے نام، ولد بیت، ایڈریس، تاریخ اور گواہان کے نام تحریر کیے بغیر ہی دخنخڑ کروا لئے جاتے ہیں۔ جس میں مالیاتی ادارے کے الہکار کسی بھی وقت کی کا نام تحریر کر سکتے ہیں جو کہ سراسر قانون کی خلاف ورزی ہے۔

دوسری افسوسناک پہلو یہ ہے کہ نادہنده ہونے کی صورت میں ایک عام یا متوسط طبقے کے فرد اور اس کی فیلی کو علیکم مبتلا کی دھمکیاں دی جاتی ہیں اور ہر اس کیا جاتا ہے جبکہ با اثر افراد اپنے قرضے معاف کروالیتے ہیں۔ اسی طرح Lease کی گاڑی کی قسط برقرار رکھنے کی صورت میں جرام پیشہ افراد کے ذریعے گاڑی چھین لی جاتی ہے اور صارف کو زرد کوب بھی کیا جاتا ہے اور بعد میں نام نہاد بیلائی کے ذریعے گاڑی اونے پونے داموں فروخت کر دی جاتی ہے۔ حالانکہ ملک میں نادہنده سے قانونی طریقے سے Recovery کا طریقہ کا موجود ہے لیکن ایک قانونی کام کو غیر قانونی طریقے سے کیا جاتا ہے جو کہ نہایت افسوسناک ہے۔

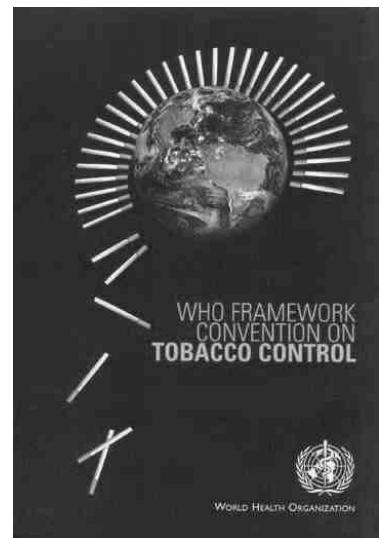
اس ساری صورت حال میں ضرورت اس بات کی ہے کہ مالیاتی اداروں کے صارفین میں ان کے حقوق کے متعلق شعور اجاگر کیا جائے اور ان اداروں پر زور دیا جائے کہ وہ قانون کے دائرے کے اندر رہتے ہوئے کوئی قدم اٹھائیں۔

مخلص

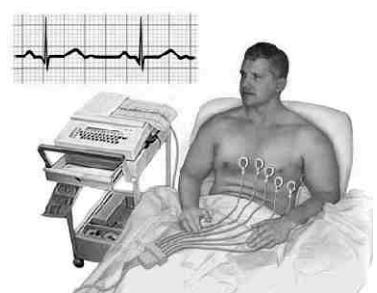
ڈاکٹر عارف آزاد

مدیر اعلیٰ

اندرا دتمبا کو کے طریقہ کارکا  
عالیٰ کونشن (FCTC)



جدید طرز زندگی اور دل کی بڑھتی  
ہوئی بیماریاں



مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر عارف آزاد

مدیر: وحید اقبال

ایئیٹر اچیف و پبلشر اعلیٰ قادر نے ماریہ پرظہر، 67 کرٹ مسٹڈیم، ڈبل روڈ، راولپنڈی سے چھپوا کر شائع کیا۔

# چینی... ایک سفیدزہر



وہید اقبال

چینی جسے سفیدزہر کا بھی نام دیا جاتا ہے ہمارے روزمرہ کی خوارک کا ایک اہم جزو بن چکی ہے۔ چینی کا استعمال بیماریوں کے پیدا ہونے اور سحت کو کمزور کرنے کا باعث ہے۔ اس کا مسلسل استعمال زندگی کے دورانیے کو کم کر دیتا ہے۔ پاکستان کا شمار دنیا کے ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں پر چینی کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ ایک پاکستانی کم از کم 24 کلوگرام چینی سالانہ استعمال کرتا ہے۔

چینی اگرچہ گنے کے پودے کا قدر تی جزو ہے لیکن اس میں میٹھے کے علاوہ اور بھی کئی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ چینی کی تیاری کی دوران کیمیائی عمل کے ذریعے اس کو سفید بنانے کے لئے دیگر تمام اجزاء نکال لیے جاتے ہیں۔ دیگر سحت مندانہ اجزاء کے نکل جانے کی وجہ سے صرف خالص مٹھا سرہ جاتی ہے۔ جو کہ انسانی سحت کے لئے مضر ہے۔

ماہرین کی تحقیق کے مطابق چینی خوارک سے زیادہ ڈرگ کا کردار ادا کرتی ہے۔ انسان اس کے مسلسل استعمال سے اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کو چینی کے بغیر بعض اشیاء کھانے پینے میں بدمزگی محسوس ہوتی ہے۔ اس لئے چینی انسانی سحت کے لئے اتنی ہی نقصان دہ ہے جس طرح نشہ آور اشیاء انسانی سحت کے لئے نقصان کا باعث ہیں۔

چینی کا استعمال 60 سے زائد جان لیوا بیماریوں کا باعث ہے۔ جن میں سرپرست ذیبھیں، موٹاپا، امراض قلب، سرطان، دمہ اور الرجی شامل ہیں۔

ایک سحت مندانہ انسان کے لئے ایک دن میں چینی کی زیادہ سے زیادہ مقدار دس چائے کے چچ تجویز کی جاتی ہے۔ لیکن عام طور پر ایک صارف ایک دن میں 34 چائے کے چچ کے

برابر چینی استعمال کرتا ہے۔ جو کہ تجویز کردہ مقدار سے بہت زیادہ ہے۔ جس میں براہ راست اور بالواسطہ دونوں طرح کی مقدار شامل ہے۔ لیکن وہ اس بات پر یقین کرنے کے لئے تیار نہیں ہے کہ وہ چینی کی اتنی زیادہ مقدار استعمال کرتا ہے۔

لیکن یہ ایک حقیقت ہے مثال کے طور پر ایک سوفٹ ڈرگ میں سات چائے کے چچ کے برابر مقدار میں چینی پائی جاتی ہے اس کے علاوہ مارکیٹ میں ڈبوں میں بنداشیاء میں بھی چینی کی کافی مقدار استعمال ہوتی ہے۔

اس صورت حال میں صارفین کو چینی کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے اور ان کی آگئی کے لئے مندرجہ ذیل اقدامات ضروری ہیں۔

- 1۔ اشیاء خوردنو ش بنانے والوں کو چاہیے کہ چینی کی کم سے کم مقدار استعمال کریں۔
- 2۔ خوردنو ش کی اشیاء کی پیلنگ پر لیبل لگائے جائیں تاکہ صارف کو آگاہی ہو کہ وہ کتنی مقدار میں چینی استعمال کر رہا ہے۔
- 3۔ صارفین کی آگئی کے لئے سبز، سرخ اور اونچ لیبل استعمال کیے جائیں۔ یہ لیبل اس بات کی شناخت کریں کہ اس پر اڈکٹ میں چینی کی مقدار زیادہ یا کم ہے یا اوست اس طرح کے لیبل سے ناخواندہ افراد اور بچوں کو بھی آگاہی ہو گی۔

4۔ جن اشیاء خوردنو ش میں چینی کی مقدار زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ ان کے اشتہارات بچوں کے ٹی وی پروگرام کے فوراً بعد نہ دکھائے جائیں۔ عام طور پر بچوں کے پروگرام کے فوراً بعد یا پہلے جنک فوڈ، چاکلیٹ، مشروبات کے اشتہارات چلائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے بچے متاثر ہو کر ان اشیاء کو استعمال کرتے ہیں۔

5۔ بچوں اور بڑوں کو چینی کے مضر صحت اثرات سے آگاہ کیا جائے۔ خاص طور اس سلسلے میں ریڈ یو، 7A اور میڈیا کو استعمال کیا جائے۔

6۔ سکولوں کے احاطے میں اور کمیٹیوں پر میٹھے مشروبات اور جنک فوڈ کی فروخت پر پابندی لگائی جائے۔

7۔ اس سلسلے میں والدین اپنا کردار مندرجہ ذیل طریقے سے ادا کر سکتے ہیں۔

1۔ گھروں میں چینی اور جن اشیاء میں چینی کی بہت زیادہ مقدار استعمال ہوتی ہے۔ ان کا ذخیرہ نہ کریں۔

2۔ بچوں کی موجودگی میں چاکلیٹ، جنک فوڈ اور مٹھائی کھانے سے اجتناب بر تنس۔

3۔ بچوں کو حجائف یا انعام کے طور پر میٹھی اشیاء یا جنک فوڈ نہ دیں۔

4۔ بچوں میں سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کی عادت ڈالیں اور انہیں ان کے فوائد کے بارے میں آگاہ کریں۔

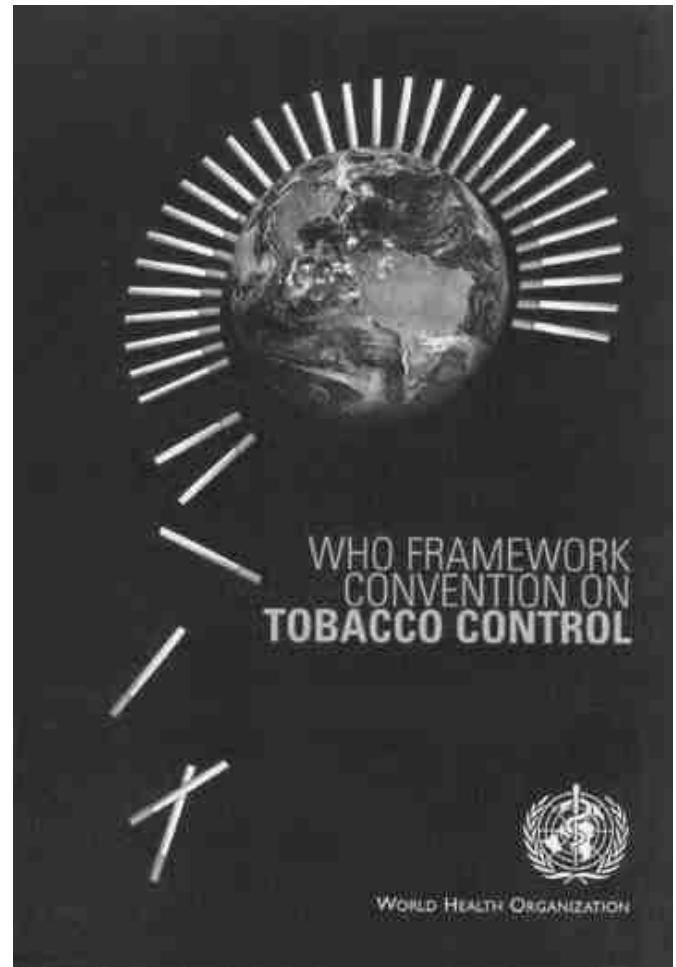
# انسداد تمباکو کے طریقہ کارکاعالمی کنوشن (FCTC)

وقارخان

معاہدے کی توثیق کر چکا ہے۔ یوں پاکستان سمیت 140 ممالک ایف سی ٹی سی کی توثیق کر کے تمباکو کے خلاف عالمی جدوجہد میں شامل ہو چکے ہیں FCTC کے آڑیکل 13 کے تحت رکن ممالک پر لازم قرار دیا گیا ہے کہ وہ توثیق کے پانچ سال کے اندر تمباکو کی تشبیر، فروغ اور سانسرشپ پر جامع پابندی لگائیں گے۔ نیز تمباکو کی سرحد پار سماںگانگ پر پابندی اور روک تھام کے لئے بھی عملی اقدامات اٹھائیں گے۔ کئی رکن ممالک نے اس سلسلے میں ٹھوں اقدامات کئے ہیں اور تمباکو کی تشبیر، فروغ اور سانسرشپ پر کمل پابندی عائد کر دی ہے۔

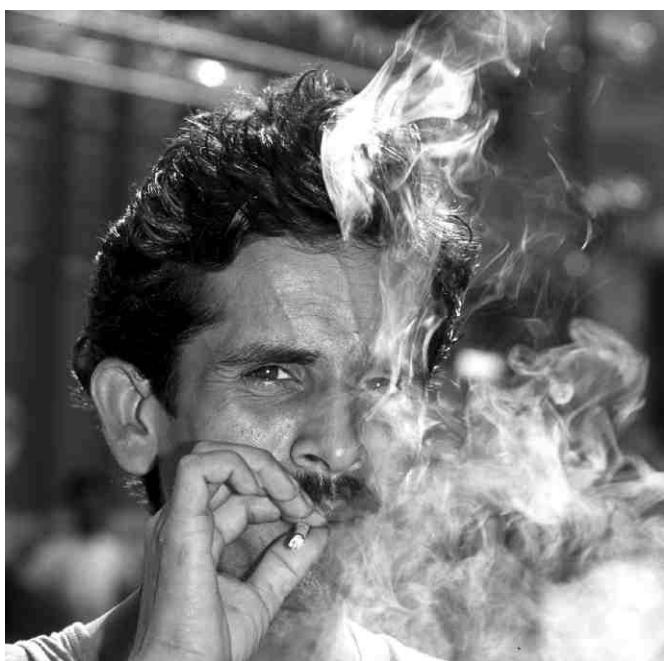
FCTC کا بنیادی مقصد تمباکو کے استعمال اور اس کے دھوکیں کے مضر اثرات سے موجودہ اور آنے والی نسلوں کو بچانا اور انہیں تمباکو کی سماجی اور معاشری تباہ کار یوں سے محفوظ رکھنا ہے۔ بدستی سے اس وقت دنیا میں ایک ارب افراد تمباکو نوشتی کی لست میں بنتا ہیں، جن میں 25 فیصد خواتین بھی شامل ہیں۔ انسداد تمباکو نوشتی کے لئے ایف سی ٹی سی کی اہمیت اس حوالے سے بھی مسلمہ ہے کہ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں 8 جان لیوا امراض میں سے 6 سکریٹ نوشتی سے پیدا ہوتے ہیں، جن میں عارضہ قلب، ذیا بیطس، دمہ، ٹی بی اور پھیپھڑوں کے کینسر جیسے موزی امراض شامل ہیں۔ اس کے علاوہ سینڈ ہینڈ سموکنگ یا بالواسطہ تمباکو نوشتی کے بھی خطرناک نتائج سامنے آئے ہیں۔ اس سے جہاں گھر اور پیلک مقامات میں فضائی آلودگی پیدا ہوتی ہے، وہاں پھیپھڑوں کے سرطان، بند فشار خون اور دل کی بیماریوں کے ساتھ بچوں میں سانس کی بیماریوں، دمہ، تپ دق، نمونیا اور اچاک موت (SIDS) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ امریکن کینسر سوسائٹی کی ایک رپورٹ کے مطابق موجودہ سال میں تمباکو نوشتی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے سبب 6 ملین افراد موت کے منہ میں چلے جائیں گے۔ دنیا بھر میں ہر دسویں میں سے ایک شخص تمباکو نوشتی سے ہلاک ہوتا ہے اور اگر یہی صورت حال برقرار رہی تو 2020ء میں ان ہلاکتوں کی تعداد 7 ملین تک پہنچ جائے گی۔ اس رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ سکریٹ نوشتی کے طفیل ہر سال براہ راست میڈیکل اخراجات، زمین کی زرخیزی میں کمی اور ماحولیاتی آلودگی کے سبب دنیا 5 ارب ڈالر کا نقصان برداشت کرتی ہے۔

FCTC کے آڑیکل 11 کے تحت توثیق کرنے والے تمام ممالک پر لازم ہے کہ



صحت عامة کو تمباکو نوشتی کے مضر اثرات سے بچانے کے لئے بین الاقوامی سطح پر انسداد تمباکو کے طریقہ کارکاعالمی کنوشن (Framework Convention On Tobacco Control) ایک عالمی معاہدہ ہے، جسے مختصر ایف سی ٹی سی کہا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی مفتدر شاخ عالمی اسمبلی برائے صحت (WHA) نے اس معاہدے کا مسودہ تیار کیا، جس پر اکتوبر 1999ء میں بحث کا آغاز ہوا اور یہ بحث کیم مارچ 2003ء کو مکمل ہوئی۔ یہ معاہدہ 23 مئی 2003ء کو عالمی اسمبلی برائے صحت نے منظور کیا، جو 27 فروری 2005ء سے نافذ العمل ہوا اور اب تک 168 ممالک نے اس پر دستخط کر دیئے ہیں اور 140 ممالک نے اس معاہدے کی باقاعدہ توثیق کر کے اسکے فریق کی حیثیت اختیار کر لی ہے۔ پاکستان بھی 3 نومبر 2004ء کو اس

سیٹی سی کا آرٹیکل 8 سینڈ پینڈ سموک یا باواسطہ تمباکو نوشی کے تدارک سے متعلق ہے۔ یہ معابدہ ان سائنسی شواہد کو تسلیم کرتا ہے کہ بالواسطہ تمباکو نوشی بیماری، معدودی اور موت کا سبب بنتی ہے۔ لہذا تمام فریقوں کے لئے لازم قرار دیا گیا ہے کہ وہ پبلک مقامات، پبلک ٹرانسپورٹ اور بندوقی مقامات پر غیر تمباکو نوش افراد کی صحت کے لئے موثر اقدامات کریں۔ لارنس برکلے نیشنل لیبارٹری میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق تھرڈ پینڈ سموکنگ بھی سرطان کا باعث بنتی ہے۔ سگریٹ کا دھواں اتنا خطرناک ہے کہ اس سے دفتروں، گھروں اور مارکیٹوں کے اندر رکھی گئی اشیاء، دیواریں، پردے، کراکری اور فرنچر تک متاثر ہوتا ہے۔ جب ان چیزوں کو ہاتھ لگایا جاتا ہے تو نکوٹین کے اثرات انسانی جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ تحقیق و شواہد سے ثابت ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی پر صرف اور صرف کمل پابندی ہی غیر تمباکو نوش افراد کو سگریٹ کے دھوکیں کے مضرات سے بچاسکتی ہے۔ آرٹیکل 9, 10 کے مطابق ہر ملک تمباکو مصنوعات میں موجود اجزاء کا تعین کرے گا اور کمپنیوں کی جانب سے سگریٹ پیکٹ پر اجزاء تزیینی کے اندر اج کو یقینی بنانے کے لئے قوانین وضع کرے گا۔ آرٹیکل 19 میں تمباکو نوشی کی روک تھام کے لئے قانونی چارہ جوئی کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔ توثیق کرنے والے ممالک متفق ہیں کہ قانونی چارہ جوئی تمباکو کے کنٹرول کے مقاصد کو پورا کرنے میں مددگار ثابت ہو گی۔ تمام ممالک نے اس سلسلے میں ایک دوسرے کی معاونت کرنے پر بھی اتفاق کیا ہے۔ نیز معابدے کی توثیق کرنے والا ہر ملک تمباکو کے کنٹرول کے لئے قومی اشتراکی ڈھانچہ قائم کرے گا اور اسے مضبوط بنانے کے علاوہ مالی معاونت بھی فراہم کرے گا۔



سگریٹ کی ڈیویوں پر تمباکو نوشی کے انسانی صحت پر انہائی مضرات بارے تنبیہ کو پیکٹ کے سامنے اور پیچھے مجموعی طور پر 50 فیصد حصے پر شائع کریں۔ تاہم معابدے کی توثیق کے ابتدائی تین سالوں میں یہ تنبیہ پیکٹ کے کم از کم 30 فیصد حصے پر شائع کرنا ضروری ہے۔ یہ تنبیہ ہر ملک کی اپنی مروع اور عام فہم زبان میں ہونی چاہیے۔ اسکے علاوہ سگریٹ کے پیکٹوں پر گمراہ کن اور مغالاطہ انگیز لیبل یا وارنگ لگانا ممنوع قرار دیا گیا۔ کیونکہ تمباکو کی کمپنیاں سگریٹ بیچنے کے لئے لائٹ، مائلڈ اور Tar Low قسم کے گمراہ کن اور پر کشش لیبل لگاتی ہیں۔ حالانکہ تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ لائٹ، مائلڈ اور Tar Low سگریٹ بھی اتنے ہی مہلک اور مضر ہیں، جتنے کہ عام سگریٹ۔ توثیق کنندہ ممالک پر زور دیا گیا ہے کہ سگریٹ کے پیکٹوں پر تحریری کے علاوہ تصویری تنبیہ بھی شائع کی جائے۔ تصویری تنبیہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ سگریٹ نوشوں کی بڑی تعداد ترقی پذیر اور غریب ممالک میں ہوتی ہے، جہاں کم شرح خواندگی کے سبب سگریٹ نوش تحریری تنبیہ کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ایک سگریٹ نوش اگردن میں دس سگریٹ پیتا ہے تو وہ دس مرتبہ یہ تنبیہ دیکھے گا، جس کا یقیناً اس پر اثر پڑے گا۔ معابدے کے مطابق اب تک 26 ممالک نے سگریٹ کے پیکٹوں پر تصویری تنبیہ شائع کرنا شروع کر دی ہے۔ جبکہ باقی رکن ممالک بھی بتدریج یا وارنگ شروع کر رہے ہیں۔ آسٹریلیا نے سگریٹ کا سادہ پیکٹ متعارف کرایا ہے، جس پر صرف تنبیہ درج ہوتی ہے وہاں سگریٹ کے پیکٹ کے 90 فیصد حصے پر وارنگ درج کرنا ضروری ہے۔ فرانس میں پیکٹ کے سامنے کے حصے پر 30 فیصد، پیچھے 40 فیصد اور اطراف میں 15 فیصد حصے پر تنبیہ شائع کرنا ضروری قرار دیا گیا ہے۔ اسکے علاوہ ساؤ تھ افریقہ، ملائیشیا، متحدہ عرب امارات، امریکہ، کینیڈا، رومانیہ، انڈیا، سنگاپور اور برازیل میں بھی سگریٹ کی ڈیویوں پر تصویری وارنگ شائع کرنا شروع کر دی ہے۔ جبکہ توثیق کنندہ ممالک تحریری وارنگ پہلے ہی شائع کر رہے ہیں۔ وزارت صحت پاکستان میں ٹوبیکو سیل 2007ء میں بنا۔ سیل کے ڈی جی ہیلتھ (اپلی مینیشن ایف سیٹی سی) کے مطابق پاکستان میں DG Health (Implementation FCTC)

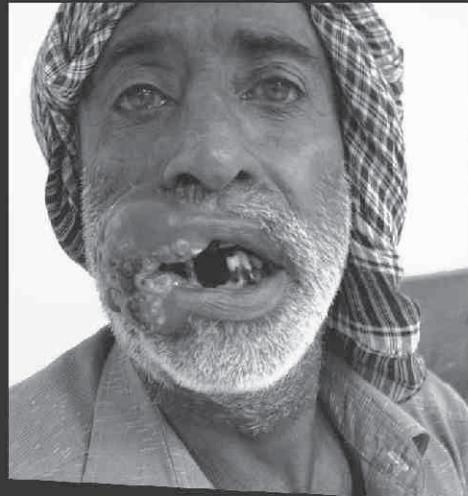
سگریٹ کی ڈیویوں پر تصویری تنبیہ اس سال 31 مئی سے شروع کی جا رہی ہے۔ تمباکو نوشی جیسے زہر قاتل کی حوصلہ شکنی کے لئے ایف سیٹی سی کے آرٹیکل 6 کے تحت تمباکو پر ٹیکس میں اضافے کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔ رکن ممالک تمباکو پر ٹیکس لگانے اور سگریٹ کی قیمتیں کا تعین کرتے وقت صحت عامہ سے متعلق مقاصد کو اولیت دیں گے۔ نیز معابدہ ہذا سگریٹ کی ڈیویوں فری فروخت کی حوصلہ شکنی بھی کرتا ہے۔ ایف

ٹی سی میں کسی قسم کے استثناء / اخفاہ حاصل کرنے کا ہرگز مجاز نہیں ہے۔

پاکستان میں ادارہ برائے تحفظ صارفین 'دی نیٹ ورک' کی کوششوں سے حکومت نے انسداد تمبا کو نوٹشی و تحفظ غیر تمبا کو نوشائ آرڈیننس 2002ء جاری کیا اور بعد ازاں انسداد تمبا کو نوٹشی کے پہلے بین الاقوامی معاهدے ایف سی ٹی سی پر 18 مئی 2004ء کو دستخط کئے اور 3 نومبر 2004ء کو توثیق کی۔ 'دی نیٹ ورک' برس ہابس سے عوامی صحت کے شعبے میں قانون سازی کے لئے لانگ کر رہا ہے اور اس نے اس سلسلے میں مختلف قوانین کی تیاری اور نفاذ میں اہم کردار ادا کیا ہے۔ یہ ادارہ Committee on Tobacco Advertisement Guidelines کا رکن ہے، جسے وزارت صحت، عالمی ادارہ صحت، ہیئت پالیسی فورم اور پاکستان میڈیا کل ایسوٹی ایشن کا تعاون حاصل ہے۔ 'دی نیٹ ورک' نے ملک میں FCTC کے مقاصد حاصل کرنے اور سگریٹ کے پیکٹ کے ڈیزائن اور اس پر چھپی عبارت اور مختلف علامتوں میں تبدیلیاں کروانے کے لئے عالمی ادارہ بلوم برگ، کی مالی و تکنیکی امداد سے ایک ملک گیر مہم کا آغاز کیا ہے۔ منصوبے میں کامیابی کے لئے 'دی نیٹ ورک' قومی اور صوبائی سطح پر سیمینار منعقد کرنے اور میڈیا کے ذریعے لوگوں کو آگاہی دینے کے علاوہ وزارت صحت اور پارلیمنٹ میں موجود فیصلہ سازوں سے رابط بھی کر رہا ہے تاکہ اس مسئلے کی گنجائی کے بارے میں انہیں جانکاری دی جائے اور اس حوالے سے قوانین سازی کی راہ ہموار کی جائے۔ تاہم پاکستان جیسے ترقی پذیر اور کم شرح خواندگی کے حامل ملک میں FCTC کے مقاصد حاصل کرنے اور تمبا کو نوٹشی کے تباہ کن اثرات سے متعلق شعور پیدا کرنے کے لئے سرکاری اور غیر سرکاری سطح پر مزید اور ہنگامی اقدامات کی ضرورت ہے۔

صحت عامہ کے حوالے سے انسداد تمبا کو کے طریقہ کار کے عالمی کنونشن (FCTC) کا وجود غایمت ہے، کیونکہ تمبا کو نوٹشی کے مضر صحت اثرات سے عدم آگاہی کی بدولت دنیا کی ایک تہائی آبادی براہ راست متاثر ہو رہی ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا بھر میں روزانہ گیارہ ہزار افراد تمبا کو نوٹشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے سبب مر جاتے ہیں اور اگر اس زہر کے خلاف آگاہی کی موثر مہم نہ چلائی گئی تو 2030ء میں مر نے والوں کی تعداد ایک کروڑ سالانہ تک پہنچ جائے گی۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام دنیا کے ممالک FCTC کی توثیق کریں اور تمبا کو نوٹشی جیسے زہر قاتل کے انسداد پر کربستہ ہو جائیں تاکہ موجودہ اور آئنے والی نسلوں کو تمبا کو کے زہر بیلے اثرات سے محفوظ بنایا جاسکے۔

CIGARETTES



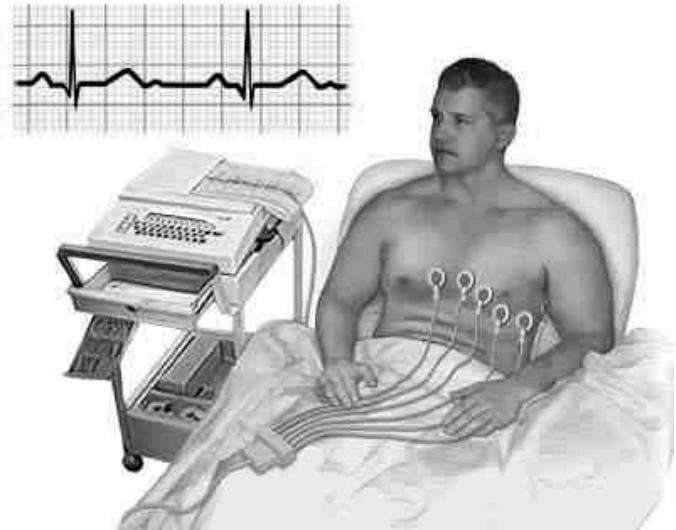
## TOBACCO CAUSES MOUTH CANCER

آرٹیکل 14 کے تحت ہر فریق کو قومی صحت پروگرام میں تمبا کو نوٹشی ترک کرنے سے متعلق اقدامات کو بھی شامل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ آرٹیکل 12 میں کہا گیا ہے کہ ہر فریق ملک متعلقہ قومی منصوبہ ہائے عمل کی تشکیل میں غیر سرکاری تنظیموں کی شرکت کو پیش کیا جائے گا۔ آرٹیکل 16 کے تحت تمام رکن ممالک کو کھلے سگریٹ کی تقسیم اور تمبا کو کی اشیاء کو اپنے قومی قانون میں درج 18 سال سے کم عمر افراد کو فروخت کرنے پر پابندی لگانی ہوگی۔ آرٹیکل 26 میں تمام فریقوں نے عالمی سطح پر تمبا کو کے موثر کنٹرول کے لئے فنڈنگ کو فروغ دینے کا بھی فیصلہ کیا اور طے کیا کہ ترقی پذیر ممالک میں تمبا کو کی روک تھام کے لئے مالی ذرائع کا بندوبست کیا جائے گا۔ آرٹیکل 23 کے تحت ایک موثر کافرنس آف پارٹیز معاہدے کی نگرانی پر ماموری کی گئی ہے، جس کا مقصد اس معاہدے کو ایک سال کی مدت میں لاگو کرنا اور ایف سی ٹی سی میں وقتاً فوقتاً مزید بہتری کرنے کے لئے تبدیلیاں کرنا، لائچ عمل اور پرلوکوں بنانا اور خصوصی کاموں کے لئے معاون کمیٹیوں کا تقرر قرار پایا۔ جبکہ آرٹیکل 30 کے مطابق کوئی فریق ملک ایف سی

# جدید طرز زندگی اور دل کی بڑھتی ہوئی بیماریاں

صحبت مندانہ ورزشیں، دل سے متعلق مختلف ٹیسٹوں کا اہتمام، کھلیوں کے مقابلے اور سینیاروز وغیرہ شامل ہیں۔

ان سرگرمیوں کا اہتمام ولڈ ہارٹ فاؤنڈیشن اور اس کی رکن اور ساتھی تنظیمیں دنیا کے مختلف ملکوں میں کرتی ہیں۔ 2000ء میں پہلی بار عالمی سطح پر یہ دن منایا گیا تھا۔



## دل کی بیماریاں اور عورتیں

ہر سال دل کی مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہلاک ہونے والی عورتوں کی تعداد مجموعی طور پر کینسر، ٹی بی، ایڈز اور ملیریا جیسی بیماریوں سے مرنے والی عورتوں کی تعداد سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ 2005ء کے اعداد و شمار کے مطابق اس سال دل کی بیماریوں کی وجہ سے ہلاک ہونے والے ایک کروڑ پچھتر لاکھ افراد میں سے نصف سے زیادہ عورتیں تھیں۔ جب کہ یہ نہایت تشویش ناک حقیقت ہے کہ کم ترقی یافتہ اور غریب ملکوں میں عورتوں میں دل سے متعلق بیماریوں کی تشخیص اور ان کے علاج کا راجحان مردوں کی نسبت کم ہے۔ یوں ان بیماریوں کے مضار اثرات سے وہ کہیں زیادہ دوچار ہوتی ہیں۔

ولڈ ہارٹ فاؤنڈیشن کے مطابق دنیا بھر میں ہر منٹ میں سولہ سے زیادہ عورتیں دل کی مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہلاک ہو جاتی ہیں۔ اس حوالے سے Go Red for Women International Campaign کے نام سے ایک عالمی تحریک عورتوں میں دل سے متعلق بیماریوں کو کم کرنے کے لیے جاری کی گئی ہے۔ اس کمپین کے ذریعے خاص طور پر عورتوں میں دل کی بیماریوں کی وجوہات کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کیا جاتا ہے اور ایسے اقدامات پر زور دیا جاتا ہے جن سے یہ وجوہات ختم ہوں اور دل کی بیماریوں کی وجہ سے عورتوں کی ہلاکتوں میں کمی واقع ہو۔

## دل کی بیماریاں اور بچے

عام طور پر دل سے متعلق خراپیوں کی شروعات بچپن ہی میں ہوتی ہے۔ کیوں کہ جن غذائی اور دیگر عادات کی وجہ سے ہارٹ اٹیک وغیرہ کی شکایت ہوتی ہے، وہ ایک دم سے پیدا نہیں ہوتی ہیں۔ ان عادات پر برسوں کا بندرنہنے کی وجہ سے ان سے ہونے والے

ہر سال دل کی بیماریوں کی وجہ سے دنیا بھر میں ایک کروڑ پچھتر (75) لاکھ افراد جان بحق ہو جاتے ہیں جب کہ دل کی بیماریوں سے ہلاک ہونے والوں میں سے 80 فیصد کا تعلق کم آمدی والے اور غریب ملکوں سے ہوتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کا کہنا ہے کہ اگر لوگوں کے طرز زندگی میں غیر صحبت مندانہ عوامل کی شمولیت یونہی تو یہ ہلاکتیں جاری رہیں گی اور 2015ء تک دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ دو کروڑ سے زیادہ ہو جائے گی۔ یہ بات نہایت قابل غور ہے کہ ان ہلاکتوں کو کم کیا جاسکتا ہے اگر احتیاط سے کام لیا جائے اور زندگی کو متوازن انداز میں گزارنے اور صحبت مند عادات اپنانے کی کوشش کی جائے۔

دنیا بھر میں دل سے جڑی ہوئی بیماریوں کا معاملہ ایسی خطرناک صورت اختیار کر چکا ہے کہ اس سے متعلق لوگوں میں آگاہی پیدا کرنے اور ان بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ان کی مدد کرنے کے لیے عالمی سطح پر ایک خاص دن منایا جاتا ہے۔ ہر سال 28 ستمبر کو عالمی یوم قلب کے تحت دنیا بھر میں مختلف سرکاری اور غیر سرکاری ادارے اور تنظیمیں ایسی معمولاتی سرگرمیاں منعقد کرتے ہیں جو لوگوں میں اس مسئلے کی عینی کا احساس پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ ان سرگرمیوں کا مقصد لوگوں کو ایسی احتیاطی تدابیر کے بارے میں بتانا ہوتا ہے جن کی مدد سے دل سے متعلق بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے اور اگر دل کا دورہ یا ایسی کوئی صورت پیدا ہو تو کیسے اس کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔ ان سرگرمیوں میں مختلف

اور آپ میں دل کی بیماریوں میں متلا ہونے کا امکان زیاد ہے۔ لیکن اگر آپ کے خون میں زیادہ گاڑھے لیپو پروٹینز (HDL) کی مقدار زیاد ہے تو یہ آپ کی صحت پر اچھا اثرات مرتب کر سکتے ہیں کیوں کہ یہ آپ کے خون میں موجود کولیسٹرول کو مسلسل ختم کر رہے ہیں۔

### مجموعی کولیسٹرول

- خون میں کولیسٹرول 200 (mg/dl) یا اس سے کم رہے تو بہتر ہے۔
- اگر یہ مقدار 200 (mg/dl) سے (239) (mg/dl) کے درمیان ہو جائے تو یہ تشویش ناک ہو سکتی ہے اور اس بات کی علامت بھی کہ احتیاط ضروری ہے۔
- اگر یہ مقدار 240 (mg/dl) یا اس سے زیاد ہے تو یہ خطرے کی علامت ہے اور اس بات کا بہت زیادہ امکان ہے کہ آپ کبھی بھی دل کے دورے یا کسی ایسی ہی چیزی کی کاشکار ہو سکتے ہیں۔

### کم گاڑھے لیپو پروٹینز (LDL) کی مقدار

- جنہیں دل کی بیماریوں میں متلا ہونے کا خدشہ لاحق ہے، ان کے خون میں کم گاڑھے لیپو پروٹینز (LDL) کا 100 (mg/dl) سے کم مقدار میں ہونا بہتر ہے۔
- اگر یہ مقدار 100 (mg/dl) سے 129 (mg/dl) کے درمیان ہو تو یہ صورت قابل قبول ہے۔

- لیکن اگر یہ مقدار بڑھ کر 130 (mg/dl) سے 159 (mg/dl) کے درمیان پہنچ جائے تو یہ تشویش ناک بات ہو گی اور احتیاط لازم ہے۔
- اسی طرح 160 (mg/dl) یا اس سے زائد مقدار میں LDL کی موجودگی خطرے کی علامت ہے اور اس سے ہارت ایک کا امکان بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

### زیادہ گاڑھے لیپو پروٹینز (HDL) کی مقدار

- 60 ملی گرام (mg/dl) یا اس سے زیادہ مقدار میں HDL کی موجودگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں دل کی بیماریوں میں متلا ہونے کا امکان کم ہے۔ تاہم اس سے کم مقدار تشویش ناک ہے اور اگر یہ مقدار 40 ملی گرام سے بھی کم ہو جائے تو یہ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی اور دل کی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے۔

## کولیسٹرول سے کیا مراد ہے؟

کولیسٹرول ایک طرح کا موم جیسا مادہ ہوتا ہے جسے ہمارا جسم اعصاب کی حفاظت، ٹشوز اور کچھ خاص فنکم کے ہار موز کی تیاری کے لیے استعمال کرتا ہے۔ جسم کو جتنی مقدار میں کولیسٹرول کی ضرورت ہوتی ہے، وہ جگہ پیدا کرتا ہے۔ لیکن جو کولیسٹرول ہم اپنی غذا سے حاصل کرتے ہیں، جیسے انڈوں، گوشت اور ڈیری کی مصنوعات سے، وہ اضافی ہوتا ہے اور جسم میں اس کی ایک حد سے زائد مقدار کی طرح کے مسائل کا باعث بن سکتی ہے جن میں سب سے خطرناک دل کی بیماریاں ہیں۔

### کولیسٹرول کی زیادتی

صحت کی بہتری کا انحصار اس بات پر ہے کہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار جسم کی ضرورت سے زیادہ نہ ہو۔ اضافی کولیسٹرول خون کی نالیوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ بعض صورتوں میں یہ اتنی زیادہ مقدار میں ان نالیوں میں جمع ہو جاتا ہے کہ خون کے بہاؤ کو مکمل طور پر منقطع کر دیتا ہے۔ اگر ایسی رکاوٹ کسی ایسی نالی میں واقع ہو جس کے ذریعے خون دل کو جارہا ہو تو یہ رکاوٹ ہارت ایک کا باعث بنتی ہے اور مہلک ہو سکتی ہے۔

### اقسام

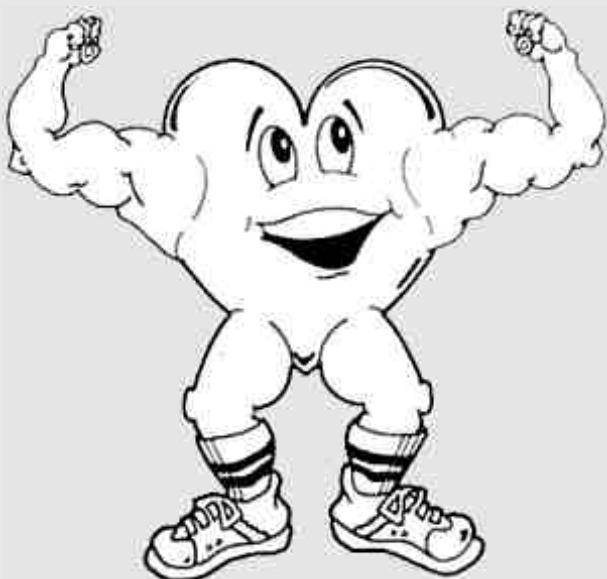
کولیسٹرول خون میں مختلف پیکیجز کی صورت میں سفر کرتا ہے۔ ان پیکیجز کو لیپو پروٹینز Lipoproteins کہتے ہیں۔ کم گاڑھا لیپو پروٹینز (Low Density Lipoproteins-LDL) کے ذریعے جسم کو کولیسٹرول High Density Lipoproteins-LDL مہیا کیا جاتا ہے۔ جب کہ زیادہ گاڑھے لیپو پروٹینز (HDL) خون میں سے کولیسٹرول کو ختم کرنے کا کام کرتے ہیں۔ اس سے ہمیں یہ بات بھی سمجھ میں آتی ہے کہ کیوں کم گاڑھا لیپو پروٹینز (LDL) انسانی صحت کے لیے مضر ہے اور زیادہ گاڑھے لیپو پروٹینز (HDL) کی موجودگی انسانی صحت کے لیے بہتر۔

اگر چیک آپ سے معلوم ہو کہ آپ کے خون میں کم گاڑھے لیپو پروٹینز (LDL) زیادہ مقدار میں موجود ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ رہی ہے۔ آپ کی صحت کو خطرہ درپیش ہو سکتا ہے

## دل کی بیماریوں سے بچاؤ: چند مفید نکات

دل کی بیماریوں کے عورت اور مرد دنوں ہی شکار ہوتے ہیں۔ اگر متوازن اور سادہ طرز زندگی اختیار کیا جائے اور غیر صحیت مندانہ عادات اور غذا سے احتراز کیا جائے تو ان سے بچاؤ ممکن ہے۔ ذیل میں چند ایسی وجوہات پیش کی جائیں ہیں جو دل کی بیماریاں پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ کچھ ایسے مشورے بھی دیے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے دل کی بیماریوں کے خطرے کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

- تمبا کو استعمال، جسمانی محنت کی کمی اور غیر صحیت مندانہ غذاء دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھادیتی ہے۔ تمبا کو کے استعمال کو ختم کر کے دل کی بیماریوں کے خطرے کو بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔
- ہر روز تین منٹ تک کسی قسم کی جسمانی محنت کرنے سے بھی دل کی بیماریوں کے امکانات کو گھٹایا جاسکتا ہے۔
- اسی طرح روزانہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاؤ کرتا ہے۔
- عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کی کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں، لیکن یہ ہارت ایک کا باعث بن سکتا ہے۔ بہتر ہے باقاعدگی سے اپنابلڈ پریشر چیک کریں۔
- ذیا بیطس اور موٹاپے سے بھی دل کی بیماریوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ خون میں شکر کی مقدار اور موٹاپے کو کنٹرول کر کے دل کی بہت سی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔



منفی اثرات آخرات نے شدید ہو جاتے ہیں کہ بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں۔ ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کی غذا اور جسمانی سرگرمی وغیرہ کی خصوصی نگرانی کریں۔ مختلف کمپنیاں بچوں کی لیے تیار کی گئی غذائی مصنوعات کی اس انداز میں تشویش کرتی ہیں کہ بچے ان کی طرف کھنچتے چلے جاتے ہیں جا ہے وہ ان کی صحت کے لیے کتنی ہی نقصان دہ کیوں نہ ہوں۔ ایسے میں والدین کو اپنا کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ بچوں کو گم راہ کن ایڈورٹائزگ کے اثرات سے بچاؤ میں۔ انھیں مرغن غذا میں یا جنک فوڈز زیادہ مت کھانے دیں۔ جنک فوڈز سے مراد ایسی غذا میں ہیں جن میں چکنائی، شکر، نمکیات وغیرہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے جنک فوڈز کے مسلسل استعمال سے انسانی صحت کے لیے بہت سی پچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

## ہارت ایک کی وجوہات

ہارت ایک کی تین بنیادی وجوہات ہیں، خون کی شریانوں کا سکڑنا، بلڈ پریشر اور ذیا بیطس۔ جب کہ شریانوں کے سکڑنے اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کی وجہ خون میں کویسٹروں زیادتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ تمبا کو نوٹھی ختم کرنے کی صورت میں دل سے متعلق بیماریوں کے امکان کو پچاس فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

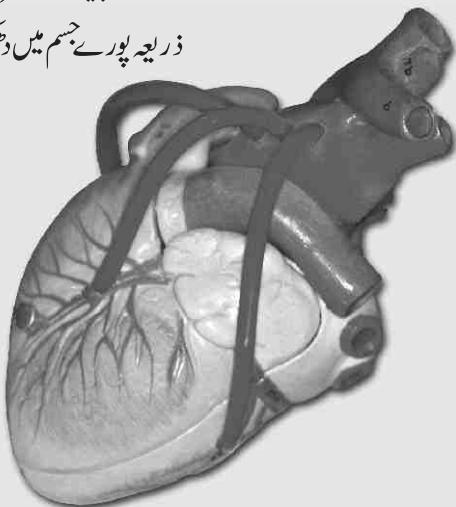
عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ تمبا کو نوٹھی ختم کرنے کی صورت میں دل سے متعلق بیماریوں کے امکان کو پچاس فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

## علامات

عام طور پر خون کی نالیوں میں پیدا ہونے والی خرابی کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں، اور دل کا دورہ ہی اس خرابی کی اوپرین علامت ہوتا ہے۔ ہارت ایک کی علامات میں چھاتی کے درمیان، بازوؤں، باٹیں کندھے، کہنی، پشت اور جبڑوں میں درد اور کھنچاؤ کا پیدا ہونا شامل ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں جیسے سانس لینے میں دشواری، متلی کی کیفیت، غشی محسوس کرنا، بھٹکنے پسینہ آنا اور نگفت زرد ہونا، وغیرہ۔

## دل کی ساخت اور اس کا کام

دل کا کام شریانوں میں خون کی گردش کو قائم رکھنا ہے۔ یہ سکڑتا اور پھیلتا ہے اور یوں ایک جانب شریانوں میں سے خون کو اپنی طرف کھینچتا ہے تو دوسری طرف یہ اسے خود سے باہر سارے جسم میں دھکیلتا ہے۔ ماں کے پیٹ میں جملہ ٹھہر جانے کے اکیس دن کے بعد بچے کا دل دھڑکنا شروع کر دیتا ہے۔ دل کا دایاں حصہ خون اکٹھا کر کے پھیپھڑوں کی طرف بھیجتا ہے تاکہ وہاں سے وہ آسیجن حاصل کرے۔ جب کہ پھیپھڑوں سے آسیجن لے کر لوٹنے والے خون کو دل کا بایاں حصہ شریانوں کے ذریعہ پورے جسم میں دھکیلتا ہے۔



اور آپ کا سانس پھول جائے۔ بیس سے تمیں منٹ روزانہ ایسا کرنا، آپ کی اور آپ کے دل کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ ورزش کا دورانیہ مناسب حد تک بڑھا کر آپ اسے اپنے خون میں کولیسٹرول کم کرنے کا سب سے موثر تھیمار ہنا سکتے ہیں۔

موٹا پادل پر بوجھ ہوتا ہے۔ موٹا پے کی موجودگی میں کولیسٹرول کی زیادتی انتہائی مہلک ہو سکتی ہے۔ بجائے خود موٹا پا بھی خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں اضافے کا باعث بھی بنتا ہے۔ چنانیٰ والی غذا میں کم کر دیں بلکہ بہتر ہے کہ اسے بالکل ہی ترک کر دیں۔ موٹا پادل کی خرابی کے ساتھ ساتھ کمی اور طرح کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے جیسے بلڈ پریشر، ذیاکٹیس اور ہڈیوں کا گھسناؤغیرہ۔ موٹا پے کی بھی کئی شتمیں ہوتی ہیں۔ عام طور پر اسے آپ کے قد، عمر اور کوٹھوں کے جنم کی مناسبت سے ناپا جاتا ہے۔ اپنے معانج سے رجوع کریں، اگر وہ آپ کو موٹا پا تشخیص کرے تو اسے کم کرنے کے لیے اپنی غذا میں احتیاط اور ورزش کا آغاز کریں۔

خون کی نالیوں میں چکنائی کیوں جمع ہوتی ہے؟

عام طور پر خون کی نالیوں میں چکنائی کے جمع ہونے کی تین وجہات ہوتی ہیں:

- تمبا کونوٹی یا تمبا کوکا کوئی دوسرا استعمال
- غیر صحیح مند غذا
- جسمانی محنت اور ورزش کی کمی

چکنائی کے بہت زیادہ جمع ہونے کو **fatty streaks**، کہا جاتا ہے جو دو سال سے کم عمر کے بچوں میں بھی پائی جاتی ہیں۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے، نالیوں میں موجود چکنائی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

کیا کیا جائے؟

● بہت ضروری ہے کہ آپ کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب حد سے زیادہ ہرگز نہ بڑھے۔ کولیسٹرول کی مقدار کا تعلق آپ کی زندگی کے اطوار اور غذائی عادات سے ہوتا ہے۔ اگر آپ کولیسٹرول کی مقدار میں تبدیلی لانا چاہتے ہیں تو ضروری ہے کہ اپنے رہنے سہنے کے طور طریقوں اور کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی پیدا کریں۔ مثلاً مرنغن غذاوں کے استعمال کو ترک کریں۔ سادہ غذا اختیار کریں۔ اپنی روزانہ غذا میں تازہ اور موئی پھل، سبزیاں اور دالیں وغیرہ شامل کریں۔ نیند پوری لیں۔ سادہ زندگی کا آغاز کریں۔ جسمانی محنت اور ورزش کو اپنا شعار بنائیں۔ اسی طرح اپنے سوچنے اور رہنے سہنے کے طریقوں کو بھی سادہ بنائیں۔

● تمبا کونوٹی اور تمبا کوکی مصنوعات کا استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں زیادتی کی اہم وجہ ہے۔ اگر تمبا کوکا استعمال چھوڑ دیا جائے تو اس سے نہ صرف خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں خاطر خواہ کی پیدا ہوگی بلکہ صحت پر اس کے اثرات بہت خوش گوار ہوں گے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صرف دو سال میں تمبا کونوٹی چھوڑ کر دل کے دورے کا امکان ایک تہائی کم کر سکتے ہیں۔ جو عورتیں مانع جمل کی گولیاں کھاتی ہیں، اور ساتھ ساتھ تمبا کونوٹی بھی کرتی ہیں، ان میں ہارت ایک کا امکان دوسری عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

● ورزش دل کی طاقت ہے۔ بیہاں ورزش کرنے سے مراد پیدل چلانا، سائیکل چلانا اور جو کونگ کرنا بھی ہے۔ غرض کے ایسی ورزش جس سے دل کی دھڑکن کی رفتار تیز ہو

## وزن کم کرنے والی ادویات گردے کے نقصان کا سبب بن سکتی ہیں



ایک حالیہ رپورٹ میں انکشاف کیا گیا ہے کہ وزن کم کرنے والی ادویات گردے کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتی ہیں۔ فود اینڈ ڈرگ ایڈمنیسٹریشن (FDA) کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ میں خبردار کیا گیا ہے کہ وزن کم کرنے والی ادویات استعمال کرنے والے مریضوں کو چاہیے کہ وہ اپنی صحت کا خاص خیال رکھیں۔ رپورٹ میں یہ بھی تھا کہ ایسے افراد جو وزن کم کرنے والی ادویات استعمال کر رہے ہیں، ان کے گردے میں اگر کسی قسم کی تکلیف یا جسم میں کھجڑی ہو، چہرے یا آنکھوں کی رنگ پیلی پڑ جائے Urine کا رنگ گہرا ہو جائے اور Stool کا رنگ ہلاکا پڑ جائے تو انہیں ایسی ادویات کا استعمال فوری طور پر ترک کر دینا چاہیے۔ رپورٹ میں یہ بھی تاکید کی گئی ہے کہ وزن کم کرنے کیلئے کسی بھی طریقے کو ہیئتہ کیسر و کرز کی نگرانی میں ہی اختیار کیا جانا چاہیے۔

## محظاً طریقے ہیں، حقہ بھی سگریٹ سے کم خطرناک نہیں، جدید تحقیق

عام طور پر لوگوں کا اس بات پر یقین ہے کہ سگریٹ کی نسبت حق کے ذریعے تمباکو نوشی صحت کیلئے کم نقصان دہ ہے تاہم ایک نئی تحقیق نے یہ بات غلط ثابت کر دی ہے۔ ورجینیا کامن ویلٹھ یونیورسٹی کے تحت کیے گئے مطالعاتی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ حقہ بینا صحت کیلئے اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا کہ سگریٹ۔ رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ حقہ پینے سے جسم میں اتنا ہی نار، سیسے اور گلوٹین داخل ہوتا ہے جتنا کہ سگریٹ پینے سے۔ تحقیقی ٹیم کے سربراہ کا کہنا ہے کہ اس سلسلے میں انہوں نے 2008ء سے 2009ء کے درمیان 18 سے 50 سال کے 31 سگریٹ نوش اور حقہ پینے والوں کا مقابلی مطالعہ کیا جس سے یہ بات سامنے آئی کہ دونوں طریقے سے نشہ کرنے والوں کے جسم میں زہریلے مواد اور کاربن مونو آکسائیڈ کے سطح یکساں تھی۔

## آلودہ پانی کا استعمال پاکستان میں پیٹ کی کینسر اور السر کا باعث

پاکستان میں پیٹ کے کینسر اور السر کی اہم وجہات میں سے ایک گندے پانی کا استعمال اور صفائی کے ناقص انتظامات ہیں کیونکہ بہنی پانی اور گندگی، بیلکیو بیکٹر پائلوری نامی جرثومے کے پھیلنے کا باعث ہے جو کہ السر، پیٹ کے کینسر، لیمفو ماکینسر اور بیٹا پلیزیز کے مریضوں میں پایا گیا۔ مذکورہ جرثومے سے پاکستان میں 14 سے 45 سال تک کی عمر کے افراد متاثر ہیں۔ ان حوالوں کا نکشاف ایک تحقیق میں کیا گیا ہے۔ مذکورہ تحقیق کیلئے کینسر کے 20 مریضوں کے پیٹ کی بائیوپسی کے نمونے لئے کئے تھے۔ ساتھ ہی 182 ایسے مریضوں کی پیٹ کی بائیوپسی لی گئی جو السر کی تکلیف میں مبتلا تھے۔ ان نمونوں کے جینیاتی تجزیے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ اس جرثومے کو کینسر پر کام کرنے والی میں الاقوامی ایجنسی نے کار سجن قرار دیا ہے کیونکہ یہی جرثومہ السر، پیٹ کا کینسر، بیلکیو بیکٹر پائلوری (Pylorillelicobacter) کی Aore نامی جین پیٹ میں داخل ہونے کے بعد enzymeurcase ہوتا ہے جس کی بدولت پیٹ میں موجود یوریا میں توڑ پھوڑ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ہونے والے اموニア اور بائی کار بونیٹ کے اخراج کی بدولت مذکورہ جرثومہ انسانی جسم کے مدافتی نظام سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بیلکیو بیکٹر پائلوری (Phylorillelicobacter) کی بدولت السر بگڑ کر بیتا پلیزیز میں تبدیل ہو جاتا ہے جو آگے گل کر پیٹ کے کینسر کا باعث بنتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ گندے پانی کا مناسب اخراج اور حفاظان صحت کے اصولوں کے تحت کی جانے والی صفائی کینسر جیسے موزی مرض سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جبکہ پاکستان میں فیکٹریاں اور گھروں سے نکلنے والا گندہ پانی پینے کے صاف میں شامل ہو کر اس کو انسانی صحت کیلئے زہر بنا دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں پیٹ کے کینسر کا تناوب گذشتہ برسوں کے نسبت کافی حد تک بڑھ گیا ہے۔



# صارفین کے حقوق کے تحفظ کے لیے

دی نیٹ ورک فارکنر یومر پروٹیکشن

- عوامی سطح پر صارفین حقوق سے متعلق شعور و آگہی پھیلانے کی کوشش کر رہا ہے،
- حکومتی سطح پر تحفظ صارف کے لیے قانون سازی کرنے اور موجودہ قوانین کے موثر نفاذ کے لیے کوشش کر رہا ہے،
- نجی شعبے کی گمراہ کن مارکیٹنگ کے خلاف برس پیکار ہے۔
- صارفین کے مسائل کے حل کے لیے ہر سطح پر اپنی آواز پہنچانے کی کوشش کر رہا ہے،



**دی نیٹ ورک**  
ادارہ برائے تحفظ صارفین

40-A، رمضان پلازہ، جی نائن مرکز، اسلام آباد

فون: 2261085 | ویب سائٹ: [www.thenetwork.org.pk](http://www.thenetwork.org.pk)