

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

June 2021

صفحہ 2

گلوبل فورم آن ٹیکوٹین (بی ایف این) اجلاس

صفحہ 3

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے حیرت انگیز اثرات
تمباکو نوشی سے پاک پاکستان کا حصول ممکن ہے

صفحہ 4

دنیا کا پہلا ورلڈ ویپ ڈے منایا گیا

تمباکو نوشی کی لت، متبادل مصنوعات امید کی کرن

آگہی کی کمی ہے بلکہ افسوس ناک بات یہ ہے کہ اب تو سکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں کے طلبہ و طالبات بھی کثیر تعداد میں تمباکو نوشی کی لت میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ مختلف جائزوں کے نتیجے میں یہ بات سامنے آچکی ہے کہ پاکستان میں تمباکو نوشی کی اکثریت کو سگریٹ چھوڑنے کے محفوظ طریقوں کا علم ہوتا ہے اور

ندہ ایسے مراکز کے بارے میں جانتے ہیں جو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے قائم کیے گئے ہیں۔ درحقیقت ایسے مراکز نہ ہونے کے برابر ہیں۔ یورپ کے کئی ممالک بشمول برطانیہ سگریٹ نوشی کی روک تھام کے لیے لوگوں کو متبادل و دیگر کم نقصان دہ مصنوعات کے استعمال پر زور دے رہے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمباکو نوشی کی لت میں مبتلا ملک کی بڑی آبادی کو اس آفت سے بچانے کے لیے ٹھوس اقدامات اٹھانے جائیں یعنی ملک میں سگریٹ کی صنعت پر بھاری ٹیکس عائد کیا

جائے، اور کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کے لیے قانون سازی کی جائے اور ان سے متعلق آگہی پھیلانے سمیت یہ مصنوعات سستے داموں فراہمی کے انتظامات کیے جائیں۔

یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ تمباکو نوشی صحت کے لیے انتہائی مضر ہے، ایک سگریٹ میں سات ہزار سے زائد کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو سگریٹ نوشوں کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر کے ہلاک کر دیتے ہیں۔ جن میں منہ، حلق، سانس کی نالی اور پیچھڑوں کا کینسر شامل ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق

سگریٹ پینے والوں میں سے آدھے تو اپنی اس عادت کی وجہ سے جان کی بازی ہار دیتے ہیں۔ دنیا میں، ہر سال تمباکو نوشی سے مرنے والوں کی تعداد بیسی لاکھ ہے۔ جن میں ستر لاکھ براہ راست تمباکو کے استعمال سے جبکہ تقریباً بارہ لاکھ افراد وہ ہیں جو خود تمباکو نوشی نہیں کرتے بلکہ دوسرے لوگوں کے سگریٹ پینے سے خارج ہونے والے دھوئیں کے نتیجے میں مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو کر موت کی کھائی میں جا گرتے ہیں۔ پاکستان میں تقریباً ایک لاکھ ساٹھ ہزار افراد ہر سال سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق ملک بھر کی تقریباً 32 فیصد بالغ افراد پر مبنی آبادی سگریٹ نوشی کرتی ہے جبکہ سگریٹ نوش بالغ خواتین، آبادی کا کل آٹھ

فیصد ہیں 1۔ اگر ہم تمباکو کے استعمال کو پان، چھالیہ، گنگلے یا نسوار کے ساتھ دیکھیں تو ملک کی تقریباً 54 فیصد آبادی اس لت میں مبتلا ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے ایرو ریجن میں انسداد تمباکو نوشی ایوارڈ 2021 پاکستان کے نام کیا ہے تاہم المیہ یہ ہے کہ پاکستان میں تمباکو نوشی سے بچاؤ کی سہولیات اور اس کے تدارک کے سلسلے میں

تمباکو کا کم نقصان دہ ہونا کیا ہے؟

یہ نقطہ نظر تمباکو سے چھیننے والے نقصانات کو کم کرنے کے طور پر جانا جاتا ہے اور اس کی بنیاد اس بات پر ہے کہ لوگ ٹیکوٹین کے لیے سگریٹ پیتے ہیں مگر تے نار (زہریلا مادہ) سے ہیں۔ تمباکو نوشی سے جڑی بیماریوں کا سارا خطرہ دھوئیں سے پیدا ہوتا ہے۔ نار کے ذرات اور ٹاکسن (زہریلا مادہ) تمباکو جلنے سے سانس کے ذریعے پیچھڑوں میں داخل ہوتے ہیں۔ ٹیکوٹین لوگوں میں سگریٹ نوشی کا انحصار پیدا کرتا ہے۔ دھوئیں میں نازک (زہریلا مادہ) کے ہزاروں اجزائیں ہیں جس میں کئی جلنے کے دوران ردعمل میں بنتے ہیں۔ اگر تمباکو نوش سگریٹ کے قابل اطمینان بخش متبادل تلاش کر سکیں جس میں جلنا شامل نہیں ہوتا مگر ٹیکوٹین فراہم کرتے ہیں تو پھر وہ بیماری کے خطرات سے بچ سکتے ہیں۔

اس نقصان کو کم کرنے کے تصور کی تمباکو کنٹرول پر عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن (ایف سی ٹی سی) کے آرٹیکل 1 میں توثیق کی گئی ہے اور اس کی تائید عالمی سطح پر بہت سے سائنس دانوں اور پالیسی ماہرین نے کی ہے۔ یہ تمباکو کے کنٹرول کے قائم کردہ طریق کار کا متبادل نہیں بلکہ ایک جزو ہے اور تمباکو نوشوں کو تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے اضافی اور متاثر کن آپشنز (اختیار) فراہم کرتا ہے۔

<https://d3n8a8pro7vnmx.cloudfront.net/ashnz/pages/81/attachments/original/1570154436/SurgeSmoketfree2025Report.pdf?1570154436>

عالمی ادارہ صحت سگریٹ نوشوں کو اس عادت کو ترک کرنے میں مدد دے (ڈائریکٹر گلوبل فورم آن ٹوٹین۔ جی ایف این)



گلوبل فورم آن ٹوٹین (جی ایف این) کے ڈائریکٹر پروفیسر جیری سٹمن نے ڈبلیو ایچ او پر زور دیا ہے کہ وہ لازمی طور پر اپنی توجہ 1.1 بلین نوجوان تمباکو نوشوں کی مدد پر مرکوز کریں تاکہ یہ سگریٹ نوش موجود متبادل ذریعوں کے استعمال کی مدد سے تمباکو نوشی چھوڑ سکیں۔

ان خیالات کا اظہار انہوں نے سترہ اور اٹھارہ جون کو لیورپول، برطانیہ میں ٹوٹین کے عالمی فورم کے حوالے سے اپنے خطاب میں کیا۔ فورم کا انعقاد عالمی سطح پر تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات کم کرنے کے لیے محفوظ ٹوٹین والی مصنوعات کے اہم کردار کو اجاگر کرنے کے لیے کیا گیا۔

امپیریل کالج لندن میں ایمرٹس کے پروفیسر جیری سٹمن نے اپنے خطاب میں کہا کہ، "دنیا بھر میں 98 ملین صارفین پہلے ہی محفوظ ٹوٹین

مصنوعات کی طرف آچکے ہیں۔ انگلینڈ میں، صحت کے حکام سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ویپنگ کی حمایت کرتے ہیں جو اب ترک سگریٹ نوشی میں سب سے زیادہ مقبول ہے۔ سویڈن میں تمباکو سے ہونے والی اموات، جہاں سنوس نے تمباکو نوشی کی جگہ لے لی ہے، یورپ میں سب سے کم ہے۔ اور جاپان میں، پیڈ ٹو بیکو پراڈکٹس کے بازار میں آنے کے بعد سگریٹ کی فروخت میں تین گنا کمی واقع ہوئی ہے۔ زیادہ آمدنی والے ممالک میں صارفین کی مسلسل کمی کے پیش نظر صنعت کار اب نچلے اور درمیانے آمدن والے ممالک (ایل ایم آئی سی) کے لوگوں کے لئے محفوظ متبادل کی سستی دامنوں فراہمی کو یقینی بنائیں۔"

پروفیسر جیری سٹمن نے مزید کہا، "تشویش کی بات یہ ہے کہ تمباکو کنٹرول کے بین الاقوامی رہنما بڑے پیمانے پر تمباکو اور ٹوٹین کے متعلق غیر ذمہ دارانہ اور منہاجت پسندانہ روش پر عمل پیرا ہیں، جبکہ ڈبلیو ایچ او فعال طور پر نئی ٹوٹین مصنوعات سے متعلق غلط معلومات پھیلاتا ہے۔ ٹوٹین کے خلاف جنگ سے عوامی صحت کی خدمت نہیں کی جاسکتی اور نہ ہی زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں بلکہ منشیات

کے خلاف جنگ کی طرح یہ ناکامی کا باعث بنے گی۔ ڈبلیو ایچ او کو لازمی طور پر اپنی توجہ 1.1 بلین نوجوان تمباکو نوشوں کی مدد پر مرکوز کرنی چاہیے تاکہ وہ تمام مہیا ذریعوں کے استعمال سے تمباکو نوشی چھوڑ سکیں۔"

لوگ نسبتاً کم خطرے کا حامل مادہ ٹوٹین حاصل کرنے کے لیے سگریٹ نوشی کرتے ہیں مگر تمباکو کے جلنے پر جاری ہونے والے ہزاروں ٹاکسن (زہریلے مادے) اسے نقصان پہنچاتے ہیں۔

عالمی فورم برائے ٹوٹین میں ماہرین نے ایک ایسی حکمت عملی پر بات کی جس سے مراد تمباکو کے استعمال سے ہونے والے نقصان میں کمی ہے۔ نوجوان تمباکو نوشی کرنے والے جو ٹوٹین نہیں چھوڑ سکتے ان کی حوصلہ افزائی کی گئی کہ وہ خطرناک جلنے والی سگریٹ یا دیگر مصنوعات سے محفوظ ٹوٹین کی مصنوعات کی طرف آئیں جن میں ویپس، ای سگریٹ، پیپوراٹرز، سنوس، تمباکو سے پاک ٹوٹین پاؤچ اور پیڈ ٹو بیکو پراڈکٹس شامل ہیں۔ سگریٹ نوشی کو جاری رکھنے یا چھوڑنے کی صورت میں، یہ تمام صحت کیلئے کم نقصان دہ ہیں۔

آج تک، دنیا کو ڈیڑھ 19 میں ایک اندازے کے مطابق 3.8 بلین افراد کھو چکی ہے۔ یہ پریشان کن اعداد و شمار ہیں۔ افسوسناک بات یہ ہے کہ یہ تعداد سگریٹ نوشی سے ہونے والی سالانہ ہلاکتوں کی تعداد کے آدھے سے بھی کم ہے۔ روزانہ 1.1 بلین تمباکو نوش اب بھی پوری دنیا میں سگریٹ پیٹے ہیں، ایسی تعداد جو تمباکو کنٹرول کی کوششوں کے باوجود 20 سال سے وہی ہے۔ دنیا کے تمباکو نوشوں 80 فیصد کم اور درمیانے درجے کی آمدن والے ممالک میں رہتے ہیں، جو تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کے بوجھ سے نشتہ کی کم صلاحیت رکھتے ہیں اور زیادہ آمدنی والے ممالک میں تمباکو نوشی صحت کے عدم مساوات کی ایک بڑی وجہ ہے۔

جی ٹی این ایف کا سربراہی اجلاس 21-23 ستمبر لندن میں ہوگا

گلوبل ٹوٹین ٹوٹین فورم (جی ٹی این ایف) کا تین روزہ اجلاس رواں برس اکیس تا تیس ستمبر برطانیہ کے شہر لندن میں منعقد ہوگا جس میں صحت عامہ کے ماہرین، سرمایہ کار، تمباکو اور ٹوٹین کے سٹیک ہولڈرز شریک ہوں گے۔ جی ٹی این ایف کا آمدہ اجلاس برطانیہ کے شہر لندن کے روز ووڈ ہوٹل میں منعقد ہونے کا فیصلہ کیا گیا ہے جس میں شرکت کرنے کے لیے رجسٹریشن کا آغاز کر دیا گیا ہے۔ جی ٹی این ایف کی جانب سے گزشتہ سال بھی بین الاقوامی ورچوئل ایونٹ کا اہتمام کیا گیا تھا۔ اس سے قبل امریکہ، جنوبی افریقہ اور بھارت سمیت مختلف ممالک میں فورم کا انعقاد ہو چکا ہے۔ جی ٹی این ایف کا قیام 2008 میں عمل میں آیا جس کے بعد یہ فورم عالمی سطح پر حکومتی نمائندوں، تمباکو اور ٹوٹین کے کاروبار سے وابستہ صنعت کار، سرمایہ کار اور صحت عامہ کے ماہرین کے لیے بحث مباحثے کا مرکز بن گیا ہے۔

تمباکو نوشی سے پاک پاکستان کا حصول ممکن ہے

آج پاکستان میں تمباکو نوشی کرنے والوں کی تعداد ڈھائی کروڑ سے زائد ہے۔ ان میں بیشتر سگریٹ نوش ہیں۔ گزشتہ دو دہائیوں میں پاکستان میں سگریٹ نوشی کو کنٹرول کرنے کی کوششوں میں سب سے اہم کردار، سگریٹ نوشوں، سے بہت کم جانا گیا ہے کہ انہیں اس عادت کو ترک کرنے کے لیے کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے۔ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ سگریٹ نوش اپنی اس عادت کو ترک کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں اور اسے چھوڑنے کی کئی ناکام کوششیں بھی کرتے ہیں۔

ہاشم۔ اسلام آباد	سگریٹ نوشی چھوڑنے کی میں نے کوشش کی ہے لیکن اس میں کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔
شہر یار۔ پشاور	میں نے بہت کوشش کی سگریٹ چھوڑنے کی مگر میں اس کو چھوڑ نہیں سکا۔
محمد حفیظ الرحمان۔ پشاور	اسے ترک کرنے کی بہت کوشش کی لیکن ہم سگریٹ پینے سے باز نہ آئے۔
جوزفین۔ اسلام آباد	میں نے ایک سال سگریٹ نوشی چھوڑی مگر بعد میں پھر شروع کر دی۔

ایسے سگریٹ نوش بھی ہیں جنہوں نے کبھی بھی سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بارے میں

نہیں سوچا۔

ابوبکر خان۔ ملتان	میں نے کبھی سگریٹ چھوڑنے کی کوشش بھی نہیں کی۔
کوثر خان۔ ملتان	آج تک میں نے سگریٹ چھوڑنے کے بارے میں کوئی نہیں سوچا، نہ میں نے چھوڑا، نہ مجھے کسی نے کچھ بتایا ہے۔
شہزاد حسین۔ ڈیرہ غازی خان	میں نے کبھی سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوئی کوشش نہیں کی۔

سگریٹ نوشی ترک کرنا ایک مشکل امر ہے۔ اس کے لیے سگریٹ نوشوں کو طبی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ بد قسمتی سے پاکستان میں تمباکو نوشی سے بچاؤ کی خدمات کا فقدان اس کے خلاف کوششوں میں ایک کمزور کڑی ہے۔ پاکستان میں ایک سال میں صرف تین فیصد سے کم سگریٹ نوش اپنی اس عادت کو کامیابی سے ترک کرتے ہیں۔ اکثر سگریٹ نوشوں کو یہ علم نہیں ہوتا کہ اس عادت کو ترک کرنے کے لیے طبی خدمات کہاں میسر ہیں۔

سلیمان احمد۔ ہنگو	مجھے کسی طریقہ کار کا پتا نہیں ہے کہ کس طرح سگریٹ نوشی ترک کرنی چاہیے۔
رحیم بخش۔ کچھ	سگریٹ پینے سے بچاؤ کیلئے کوئی کلینک نہیں ہے۔
ہاشم۔ اسلام آباد	سگریٹ نوشی سے بچاؤ کا کوئی کلینک وغیرہ ادھر اسلام آباد میں شاید دو، تین ہیں۔
ابوبکر خان۔ ملتان	میں نے کسی قسم کی طبی امداد حاصل بھی نہیں کی۔

اس سال ورلڈ ٹو بیکوڈے کا موضوع سگریٹ نوشوں سے اس عادت کو ترک کرنے کا عہد لینا ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کا عہد لینا ایک اچھا اقدام ہے مگر پاکستان جیسے ملک میں اس عہد سے آگے جانے کی ضرورت ہے۔

تمباکو نوشی سے پاک پاکستان کا حصول ممکن ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ:

- تمباکو نوشی سے بچاؤ کے لیے طبی خدمات اور مصنوعات وافر مقدار میں اور رازوں داموں مہیا کی جائیں۔
- تمباکو نوشی کرنے والوں کی آواز سنی جائے اور جانا جائے کہ انہیں اس عادت کو ترک کرنے کیلئے کس قسم کی مدد درکار ہے؟
- وہ مصنوعات جو کہ تمباکو کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہیں انہیں قومی ٹوبیکو کنٹرول پالیسی کا حصہ بنایا جائے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے حیرت انگیز اثرات

ماہرین صحت کے مطابق ایک سگریٹ میں سات ہزار سے زائد کیمیائی مادے ہوتے ہیں، سگریٹ میں موجود نقصان دہ مادے انسان کو دل، پیپھڑے، سانس، نظام ہاضمہ، پیٹھ، معدہ، جگر اور منہ کی بہت سی مہلک بیماریوں کا سبب بنتے ہیں تاہم جب سگریٹ نوش ان اجزاء کو دھوکے کی شکل میں اپنے جسم کا حصہ نہیں بناتے تو ان کی صحت پر اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں۔

- 1- سگریٹ نوشی ترک کرنے کے صرف 20 منٹ بعد ہی ہاتھوں اور پیروں میں خون کی روانی میں بہتری آتی ہے۔
- 2- یہ عادت چھوڑنے کے 2 گھنٹے بعد دل کی دھڑکن، نبض اور بلڈ پریشر معمول پر آ جاتے ہیں جبکہ حاملہ خواتین کے معالے میں حمل کے دوران بچے کے دل کی دھڑکن بھی معمول پر آ جاتی ہے۔
- 3- سگریٹ ترک کرنے کے آٹھ گھنٹے بعد جسم میں کاربن مونو آکسائیڈ نامی زہریلی گیس کی مقدار کم ہو جانے سے آکسیجن کی زیادہ مقدار خون کے خلیات تک رسائی حاصل کر لیتی ہے جبکہ حاملہ ہونے کی صورت میں ان کے ہونے والے بچے کو بھی زیادہ آکسیجن ملنے لگتی ہے۔
- 4- اس عادت کو چھوڑنے کے چوبیس گھنٹے بعد دل کے دورے کا خطرہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے اور 48 گھنٹے بعد کوٹھن مکمل طور پر جسم سے خارج ہو جاتی ہے جبکہ دو دن گزرنے کے بعد سونگھنے اور چکھنے کی حس بہتر اور دوبارہ واپس آ جاتی ہیں۔
- 5- سگریٹ چھوڑنے کے تین دن بعد نظام تنفس میں بہتری آنے لگتی ہے اور نشتے بعد ہائی بلڈ پریشر کے شکار افراد کا بلڈ پریشر معمول پر آ جاتا ہے۔
- 6- تین ماہ بعد پیپھڑوں کی گنجائش میں 9 تا 39 فیصد تک اضافہ ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں مشکل کم ہونے سمیت جلد کی رنگت میں بھی بہتری آ جاتی ہے۔
- 7- سگریٹ چھوڑنے کے تین سے نو ماہ کے بعد تمباکو نوشی کرنے والے افراد کی کھانسی اور انفیکشنز سے زیادہ متاثر ہونے کی حساسیت کم ہو جاتی ہے کیونکہ پیپھڑے اب خود کو صاف کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔
- 8- اس عادت کو ترک کرنے کے ایک سال بعد خون کی شریانوں کے ان امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے جو دل کی بیماریوں اور فالج کا باعث بن سکتے ہیں اور پانچ سال بعد معدے، منہ، گلے، پیپھڑوں اور غذا کی نالی وغیرہ کے کینسر کا خطرہ نہ ہونے کے برابر ہو جاتا ہے۔
- 9- پانچ سے دس سال عرصے کے دوران دل کے دورے اور فالج وغیرہ کا خطرہ اسی سطح پر پہنچ جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے جتنا زندگی میں کبھی تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد کو ہوتا ہے۔
- 10- سگریٹ چھوڑنے کے پندرہ سال بعد کسی قسم کے کینسر لاحق ہونے کا خطرہ اتنا ہی رہ جاتا ہے جتنا زندگی میں کبھی بھی تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد کو ہوتا ہے۔

دنیا کا پہلا ویپ ڈے منایا گیا

رواں برس تیس مئی کو پہلی بار ویپنگ کا عالمی دن منایا گیا، یہ دن الیکٹریک سگریٹ کے محفوظ اور کم نقصان دہ ہونے کی صلاحیت کے سلسلے میں آگہی پیدا کرنے کے مقصد سے منایا گیا تاکہ وہ تمباکو نوشی محفوظ متبادل کا استعمال کریں۔ کولیشن آف ایشیا پیسیفک ٹوبیکو ہارم دیتے ہوئے کہا ہے کہ سوشل میڈیا پر اسے کافی پذیرائی ملی اور ٹویٹس پر بھی حوالے سے ٹریٹک میں 125 فی صد اضافہ دیکھا گیا۔ الٹرنیٹیو ریسرچ جبکہ تیس مئی کو تمباکو نوشیوں کی مدد سے ایک ویڈیو بنا کر سوشل میڈیا پر شیئر کی اس کے نقصانات سے بچاؤ والی کم نقصان دہ مصنوعات کی عدم دستیابی حصہ بنانے کی اہمیت پر زور دیا گیا۔ آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور فلپائن منایا گیا اور اس دن کی مناسبت سے آن لائن تقاریب کا بھی اہتمام کیا گیا پیش کرنے کے سلسلے میں آگہی پیدا کی جائے۔



جن کے لیے سگریٹ نوشی ترک کرنا مشکل ہے وہ اسے چھوڑنے کے لیے ریڈکشن ایڈووکیٹس (کیپرا) نے ویپنگ کے عالمی دن کو کامیاب ترین قرار رحمان میں اضافہ دیکھا گیا۔ کولیشن کے مطابق ٹویٹس پر ورلڈ ویپ ڈے کے انیشیٹیو نے ورلڈ ویپ ڈے کی مناسبت سے سوشل میڈیا پر آگہی مہم چلائی جس میں پاکستان میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے سہولیات کی کمی اور کے مسائل کو اجاگر کر کے ایسی مصنوعات کو تمباکو نوشی کے خاتمے کی پالیسی کا سمیت دنیا کے مختلف ممالک میں ورلڈ ویپ ڈے بڑے جوش و خروش سے تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ کو کم نقصان دہ متبادل کے طور پر

عالمی ادارہ صحت کا ایوارڈ۔۔ تصویر میں سقم

تصویر میں کہیں سقم ہے۔ تمباکو کے خلاف موثر مہم چلانے پر پاکستان کو عالمی ادارہ صحت کا ایوارڈ اس ملک میں بہت سے لوگوں کے لیے زبردست حیرت کا باعث بنا ہے جہاں تمباکو نوشی قابو سے باہر ہے تاہم یہ پوچھنا مناسب ہے کہ ملک نے تمباکو کے خلاف مہم سے کس طرح فائدہ اٹھایا ہے چونکہ وزارت قومی صحت اکتیس مئی (ورلڈ ٹوبیکو ڈے) کو اپنا ایوارڈ وصول کرے گی تو بہتر یہ ہوگا کہ حالیہ کامیابی کی بجائے صورت حال پر غور و فکر کیا جائے۔ مثال کے طور پر یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ملک میں تمباکو صارفین کی تعداد تین کروڑ ہے اور اس کا صحت کی مد میں خزانے کو 615 بلین کا نقصان پہنچتا ہے۔ یہ اس ملک کے لیے کسی بھی طور تھوڑی رقم نہیں ہے جہاں صحت کی سہولیات پہلے سے ہی ناپید ہیں۔ تاہم حکومت کو دیگر اقدامات کے ساتھ ساتھ 12 اضلاع کے 304 مقامات اور پارکوں کو تمباکو سے پاک قرار دینے اور اسلام آباد کو تمباکو سے پاک شہر بنانے پر سزا ہا گیا ہے۔ اس پروجیکٹ کے تحت تمباکو بیچنے والوں کا اندراج بھی کیا گیا ہے جب کہ وزارت صحت نے فروخت کے مراکز اور سوشل میڈیا پر تمباکو مصنوعات کی ہر قسم کی تشہیر، فروغ اور مدد پر پابندی عائد کر دی ہے۔ دوسری طرف مراکز کے زمینی حقائق کا حال سب کا تعین مشکل بنا رہی ہے۔ تمباکو مصنوعات تک رسائی آسان ہے اور پابندی کے باوجود سنگل سگریٹ کی کھلی فروخت طلباء اور نوجوانوں کے لیے پرکشش ہے۔ دریں اثناء انسداد تمباکو کے کارکنوں نے تمباکو صنعت کے لیے غلط ٹیکس پالیسیوں پر حکام کو بجا طور پر تنقید کا نشانہ بنایا ہے جو بعد میں زیادہ منافع کمانے میں معاون ہیں۔ دراصل پچھلے چار سالوں سے تمباکو مصنوعات پر ٹیکس میں کوئی اضافہ نہیں کیا گیا ہے جبکہ دوسری بنیادی اشیاء کی قیمتوں میں اضافہ ہوا ہے۔ ایسی صورت حال میں 2025 تک تمباکو نوشیوں کی تعداد میں 30 فی صد کی لانے کے حکومتی دعوے کو کیسے حقیقت پسندانہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اپنے ارادوں پر عمل کرنے اور ان اقدامات کو نافذ کرنے کے طریقوں پر دوبارہ سوچنے کی ضرورت ہے جس کے بارے میں حکومت کہتی ہے کہ تمباکو کا استعمال روکیں گے۔

ڈان ادارہ 28 جون 2021

تمباکو نوشی کا انسداد۔۔ کم نقصان دہ مصنوعات کا کردار

جاپان، جو کبھی تمباکو نوشیوں کی جنت سمجھا جاتا تھا اور تمباکو کے استعمال کی وجہ سے سب سے کم محفوظ ممالک میں اس کا شمار ہوتا تھا، اب تمباکو نوشی سے پاک ہونے کی راہ پر گامزن ہے۔ گزشتہ چند سالوں کے دوران ملک میں سگریٹ نوشی کے پھیلاؤ میں تیزی سے کمی دیکھنے میں آئی ہے، یہ حیران کن ہے کہ جاپان میں اتنی تیزی کے ساتھ زبردست تبدیلی کیسے ممکن ہوئی ہے۔ جاپانی حکومت نے تمباکو پر قابو پانے کے جدید طریقے اپنائے، کم نقصان دہ مصنوعات متعارف کروائیں اور صارفین کی آگہی میں اضافہ کیا تاکہ وہ لوگوں کو کم نقصان دہ مصنوعات کے استعمال کے لیے روایتی سگریٹ پینے سے روکنے پر آمادہ کریں۔ جاپان میں 2011 کے بعد سگریٹ کی فروخت پہلے ہی کم ہو رہی تھی، اس میں 2016 کے بعد کئی گنا تیزی سے اضافہ ہوا، یہ وہ وقت تھا جب ٹوبیکو پیڈ پراڈکٹس متعارف کروائی گئیں۔ نکوٹین کے لیے تمباکو کو جلانے کی بجائے ٹوبیکو پیڈ پراڈکٹس روایتی سگریٹ کے مقابلے میں سائنسی طور پر کم خطرہ ثابت ہوا ہے۔ اگرچہ آج بھی جاپانی مارکیٹ میں سگریٹ کم قیمت پر دستیاب ہیں مگر سگریٹ نوش ان مصنوعات کا انتخاب کرتے ہیں جس سے خطرات کم ہوجاتے ہیں۔ یہ تبدیلی پاکستان میں بھی آسکتی ہے اگر حکومت آگہی میں اضافہ کرے اور تمباکو نوشی کرنے والوں کے لئے متبادلات پیش کرے اور ان کوششوں میں ان کی بہبود کا خیال رکھے۔

ڈان ایڈیٹری ڈاٹ ڈاک پانچ جون 2021

الٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کلم کردہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

فائونڈیشن فلر سموک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کی فروغ دینے کے لیے پاکستان لائسنس فلر نکوٹین لینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: www.aripk.com and www.panthr.org

Follow us on www.facebook.com/panthr.emr | <https://twitter.com/panthr4> | <https://instagram.com/panthr.ar>

Office # 08, First Floor, Al-Anayat Mall, G-11 Markaz, Islamabad, Pakistan Tel: +92 51 8449477 Email: info@aripk.com