

تمباکو نوشی سے پاک پاکستان کا وژن

جنید علی خان

پاکستان کے پاس وہ تمام وسائل، پالیسیاں اور بین الاقوامی تعاون موجود ہیں جن کی مدد سے وہ آئندہ ایک دہائی میں تمباکو نوشی سے پاک ملک بن سکے۔ تاہم اصل چیلنج ٹوبیکو کنٹرول کے قوانین پر مستقل عمل درآمد، سیاسی عزم اور صحت مند اور تمباکو سے پاک مستقبل کے حصول کے لیے معاشرے کے مختلف طبقات کو متحرک کرنا ہے۔

دنیا کے کئی ترقی یافتہ ممالک نے تمباکو نوشی سے پاک بننے کا سفر شروع کر دیا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد سے کم کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔ اگرچہ پاکستان نے ابھی اس سفر کا آغاز نہیں کیا لیکن اگر آئندہ دس سالوں کے لیے ایک جامع منصوبہ بنایا جائے اور اس پر سختی سے عمل کیا جائے تو پاکستان بھی تمباکو نوشی سے پاک ملک بن سکتا ہے۔

تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات پر ہر سال ملک کی مجموعی قومی پیداوار (GDP) کا 1.4 فیصد خرچ ہو جاتا ہے جو ایک بہت بڑا معاشی بوجھ ہے۔ تمباکو نوشی کے خلاف دودھائیوں پر محیط مہمات کے باوجود پاکستان میں تمباکو کے استعمال سے ہونے والی اموات کی سالانہ شرح 91.1 فی ایک لاکھ افراد ہے جو جنوبی ایشیا (78.1) اور عالمی اوسط (72.6) سے کہیں زیادہ ہے۔

اگر ہم تمباکو نوشی سے پاک ہونے کے فوائد پر مختصراً نظر ڈالیں تو اندازہ ہوگا کہ یہ سفر پاکستان کے لیے کتنا اہم ہے۔ صحت کے حوالے سے تمباکو نوشی کے اثرات میں کینسر، دل کی بیماریاں اور سانس کے امراض شامل ہیں۔ تمباکو نوشی سے پاک پاکستان میں ان بیماریوں سے ہونے والی اموات میں نمایاں کمی آئے گی۔ اس وقت پاکستان ہر سال صحت کے اخراجات اور پیداواری نقصان کی مد میں اربوں روپے ضائع کرتا ہے، جنہیں بچا کر ترقیاتی شعبوں میں لگایا جاسکتا ہے۔ اس وقت پاکستان کے نوجوان تمباکو کی صنعت کا سب سے بڑا ہدف ہیں۔ اگر ٹوبیکو کنٹرول سے متعلق قوانین اور پالیسیوں پر مؤثر طریقے سے عمل درآمد کیا جائے تو ہم زیادہ صحت مند اور پیداواری نسلیں تیار کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے ملک کو 2035 کے لیے ایک واضح ”تمباکو نوشی سے پاک وژن“ اپنانا ہوگا۔ اس وژن کے تحت تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد سے کم ہو جائے گی جو عالمی معیار سے ہم آہنگ ہوگی۔ اس کے نتیجے میں صحت کے شعبے میں ہونے والی بچت کو تعلیم، انفراسٹرکچر اور غربت میں کمی جیسے شعبوں میں خرچ کیا جاسکے گا۔ اس ہدف کے حصول کے بعد ایک نیا سماجی رویہ جنم لے گا جس میں تمباکو کا استعمال قابل نفرت سمجھا جائے گا اور صحت مند طرز زندگی کو فروغ ملے گا۔

تاہم ہمیں درپیش رکاوٹوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ پہلی بڑی رکاوٹ موجودہ ٹوبیکو کنٹرول قوانین پر کمزور عمل درآمد ہے جو ان قوانین کے اثر کو کمزور کر دیتا ہے۔ مزید یہ کہ معاشرے میں تمباکو اور اس کی مختلف اقسام کو ثقافتی طور پر قبول کیا جاتا ہے جو اس کے زندگی بھر کے مضراثرات کو چھپا دیتا ہے۔

تمباکو نوشی کی شرح کم کرنے کے لیے پاکستان کو کیا کرنا ہوگا؟ سب سے پہلے ملک میں تمباکو نوشی کی درست تعداد معلوم کی جائے۔ 2014 میں ہونے والے گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے (GATS) کے بعد پاکستان نے یہ جاننے میں زیادہ دلچسپی نہیں دکھائی کہ تمباکو نوشی کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے یا اس میں کمی آئی ہے۔ دوسرا، ملک بھر میں ضلع، تحصیل اور یونین کونسل کی سطح پر تمباکو نوشی ترک کرنے (Smoking Cessation) کی سہولیات فراہم کی جائیں۔ اس ضمن میں صوبائی حکومتوں کے ساتھ ساتھ مقامی حکومتوں کا کردار نہایت اہم ہے۔ وہ بالغ افراد جو طویل عرصے سے تمباکو نوشی کر رہے ہیں اور اسے ترک کرنے میں ناکام رہے ہیں، تمباکو استعمال کرنے والوں کا سب سے بڑا طبقہ ہیں۔ جب تک پاکستان ان افراد کو اس عادت سے نجات دلانے میں مدد نہیں دیتا، تعداد میں اضافہ ہوتا رہے گا، چاہے دیگر شعبوں میں کتنی ہی کامیابیاں کیوں نہ حاصل کر لی جائیں۔

پاکستان میں تمباکو نوشی چھوڑنے کی مناسب خدمات و سہولیات کا فقدان ملک کی ٹوبیکو کنٹرول کی کوششوں میں ایک سنگین خلا ہے۔ اس مسئلے کو مناسب اہداف اور وسائل کی مناسب تقسیم کے ذریعے حل کیا جائے تو تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات میں نمایاں کمی لائی جاسکتی ہے اور مجموعی عوامی صحت کے نتائج میں بھی بہتری لائی جاسکتی ہے۔

پاکستان کے پاس وہ تمام وسائل، پالیسیاں اور بین الاقوامی تعاون موجود ہیں جن کی مدد سے وہ آئندہ ایک دہائی میں تمباکو نوشی سے پاک ملک بن سکے۔ تاہم اصل چیلنج ٹوبیکو کنٹرول کے قوانین پر مستقل عمل درآمد، سیاسی عزم اور صحت مند اور تمباکو سے پاک مستقبل کے حصول کے لیے معاشرے کے مختلف طبقات کو متحرک کرنا ہے۔

دنیا کے کئی ترقی یافتہ ممالک نے تمباکو نوشی سے پاک بننے کا سفر شروع کر دیا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد سے کم کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔ اگرچہ پاکستان نے ابھی اس سفر کا آغاز نہیں کیا لیکن اگر آئندہ دس سالوں کے لیے ایک جامع منصوبہ بنایا جائے اور اس پر سختی سے عمل کیا جائے تو پاکستان بھی تمباکو نوشی سے پاک ملک بن سکتا ہے۔

تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات پر ہر سال ملک کی مجموعی قومی پیداوار (GDP) کا 1.4 فیصد خرچ ہو جاتا ہے جو ایک بہت بڑا معاشی بوجھ ہے۔ تمباکو نوشی کے خلاف دودھائیوں پر محیط مہمات کے باوجود پاکستان میں تمباکو کے استعمال سے ہونے والی اموات کی سالانہ شرح 91.1 فی ایک لاکھ افراد ہے جو جنوبی ایشیا (78.1) اور عالمی اوسط (72.6) سے کہیں زیادہ ہے۔

اگر ہم تمباکو نوشی سے پاک ہونے کے فوائد پر مختصراً نظر ڈالیں تو اندازہ ہوگا کہ یہ سفر پاکستان کے لیے کتنا اہم ہے۔ صحت کے حوالے سے تمباکو نوشی کے اثرات میں کینسر، دل کی بیماریاں اور سانس کے امراض شامل ہیں۔ تمباکو نوشی سے پاک پاکستان میں ان بیماریوں سے ہونے والی اموات میں نمایاں کمی آئے گی۔ اس وقت پاکستان ہر سال صحت کے اخراجات اور پیداواری نقصان کی مد میں اربوں روپے ضائع کرتا ہے، جنہیں بچا کر ترقیاتی شعبوں میں لگایا جاسکتا ہے۔ اس وقت پاکستان کے نوجوان تمباکو کی صنعت کا سب سے بڑا ہدف ہیں۔ اگر ٹوبیکو کنٹرول سے متعلق قوانین اور پالیسیوں پر مؤثر طریقے سے عمل درآمد کیا جائے تو ہم زیادہ صحت مند اور پیداواری نسلیں تیار کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے ملک کو 2035 کے لیے ایک واضح ”تمباکو نوشی سے پاک وژن“ اپنانا ہوگا۔ اس وژن کے تحت تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد سے کم ہو جائے گی جو عالمی معیار سے ہم آہنگ ہوگی۔ اس کے نتیجے میں صحت کے شعبے میں ہونے والی بچت کو تعلیم، انفراسٹرکچر اور غربت میں کمی جیسے شعبوں میں خرچ کیا جاسکے گا۔ اس ہدف کے حصول کے بعد ایک نیا سماجی رویہ جنم لے گا جس میں تمباکو کا استعمال قابل نفرت سمجھا جائے گا اور صحت مند طرز زندگی کو فروغ ملے گا۔

تاہم ہمیں درپیش رکاوٹوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ پہلی بڑی رکاوٹ موجودہ ٹوبیکو کنٹرول قوانین پر کمزور عمل درآمد ہے جو ان قوانین کے اثر کو کمزور کر دیتا ہے۔ مزید یہ کہ معاشرے میں تمباکو اور اس کی مختلف اقسام کو ثقافتی طور پر قبول کیا جاتا ہے جو اس کے زندگی بھر کے مضراثرات کو چھپا دیتا ہے۔

تمباکو نوشی کی شرح کم کرنے کے لیے پاکستان کو کیا کرنا ہوگا؟ سب سے پہلے ملک میں تمباکو نوشی کی درست تعداد معلوم کی جائے۔ 2014 میں ہونے والے گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے (GATS) کے بعد پاکستان نے یہ جاننے میں زیادہ دلچسپی نہیں دکھائی کہ تمباکو نوشی کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے یا اس میں کمی آئی ہے۔ دوسرا، ملک بھر میں ضلع، تحصیل اور یونین کونسل کی سطح پر تمباکو نوشی ترک کرنے (Smoking Cessation) کی سہولیات فراہم کی جائیں۔ اس ضمن میں صوبائی حکومتوں کے ساتھ ساتھ مقامی حکومتوں کا کردار نہایت اہم ہے۔ وہ بالغ افراد جو طویل عرصے سے تمباکو نوشی کر رہے ہیں اور اسے ترک کرنے میں ناکام رہے ہیں، تمباکو استعمال کرنے والوں کا سب سے بڑا طبقہ ہیں۔ جب تک پاکستان ان افراد کو اس عادت سے نجات دلانے میں مدد نہیں دیتا، تعداد میں اضافہ ہوتا رہے گا، چاہے دیگر شعبوں میں کتنی ہی کامیابیاں کیوں نہ حاصل کر لی جائیں۔

سموگرز کہانیاں

تمباکو نوشی سے مجھے کوئی مسئلہ نہیں

”سگریٹ نوشی سے کینسر ہوتا ہے اور خون کی روانی متاثر ہوتی ہے، مگر مجھے آج تک اس سے کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔“

یہ الفاظ اسلام آباد کے 44 سالہ امجد عمر کے ہیں جو ایک سرکاری ملازم ہیں اور گزشتہ 27 برس سے سگریٹ نوشی کی لت کا شکار ہیں۔ ”میں نے سگریٹ کا پہلا کش 17 برس کی عمر میں دوستوں کے ساتھ لگایا۔ دوست پیتے تھے، میں نے بھی آزما لیا۔ پھر بس عادت کب بنی، معلوم نہیں۔“ امجد نے آئرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹی ایڈو (اے آر آئی) کو اسلام آباد میں انٹرویو میں بتایا کہ شروع سے اب تک ان کی سگریٹ نوشی کی مقدار تقریباً ایک جیسی رہی ہے۔ وہ دن میں چار سے پانچ سگریٹ پیتے ہیں اور کبھی زیادہ یا کم کرنے کی کوشش نہیں کی۔ ”نہ بہت زیادہ پیلا، نہ کبھی مکمل چھوڑا۔ چار پانچ سگریٹ روز کا معمول ہے۔“ امجد نے وقت کے ساتھ ساتھ مختلف معروف اور مہنگے سگریٹ برانڈز استعمال کیے۔ وہ آج تک مالبرو، گولڈ لیف، ڈن ہل استعمال کر چکے ہیں۔ ”میں اچھے برانڈز استعمال کر چکا ہوں اور اب ہینسن اینڈ پیچر استعمال کرتا ہوں۔“ تمباکو نوشی کے نقصانات کے بارے میں امجد لاعلم نہیں ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ سگریٹ پینے سے سنگین بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں مگر وہ خود کو اب تک محفوظ سمجھتے ہیں۔

”سگریٹ نوشی سے کینسر ہوتا ہے، خون کی روانی متاثر ہوتی ہے، یہ سب جانتا ہوں۔ مگر الحمد للہ مجھے

ترک کرنے کا ارادہ ہے مگر۔۔۔۔۔“

”رمضان میں سگریٹ پینے کی مقدار دس سے پانچ تک گر جاتی ہے۔ ترک کرنے کا ارادہ بھی ہے مگر کبھی ہمت ہوئی نہ قدم اٹھایا۔“

یہ اسلام آباد کے رہائشی 42 سالہ منصور کی کہانی ہے جنہوں نے آئرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹی ایڈو (اے آر آئی) کو انٹرویو میں بتایا کہ انہوں نے پہلی بار 18 برس کی عمر میں دوستوں کے ساتھ سگریٹ پیا اور یہ تجربہ آہستہ آہستہ ان کی مستقل عادت میں بدل گیا۔ 22 سال کی عمر سے سگریٹ نوشی ان کے روزمرہ معمول کا حصہ بن گئی۔ ”تب سے روزانہ دس سگریٹ پیتا ہوں۔“ وہ کہتے ہیں کہ انہوں نے کبھی تمباکو نوشی مکمل طور پر ترک نہیں کی۔ البتہ رمضان کے مہینے میں ان کی سگریٹ نوشی میں قوی کمی آ جاتی ہے۔ ”رمضان میں ایک دن میں صرف پانچ سگریٹ پیتا ہوں، دوسری میں اور تین افطاری کے بعد پیتا ہوں مگر رمضان کے بعد پھر وہی معمول بحال ہو جاتا ہے۔“

تمباکو نوشی کے نقصانات کے بارے میں منصور کو آگاہی حاصل ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی سانس، پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں سمیت کئی خطرناک امراض کا سبب بن سکتی ہے۔ وہ بیس سال

تمباکو نوشی چھوڑنے کے بارے میں معلومات کا فقدان

”مجھے سگریٹ نوشی سے معدے کے مسائل ہیں، میرا وزن بھی بڑھ چکا ہے مگر اس کے باوجود میں نے کبھی اسے چھوڑنے کا سوچا ہی نہیں۔“

اسامہ کی عمر 37 سال ہے اور وہ اسلام آباد میں ایک ادارے میں ملازم ہیں۔ انہوں نے آئرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹی ایڈو (اے آر آئی) کو بتایا کہ انہوں نے پہلی بار 2006 میں دوستوں کی صحبت میں سگریٹ پیا اور یہ تجربہ بہت جلد ان کی مستقل عادت بن گیا۔ 2008 سے روزانہ دس کیپسٹن سگریٹ پیتا ہوں۔“ تمباکو نوشی کے نقصانات کے بارے میں اسامہ بھی آگاہ ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی سانس، دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے ساتھ ساتھ ٹی بی جیسے امراض کا سبب بن سکتی ہے۔ اس کے باوجود وہ اب تک اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوئی سنجیدہ کوشش نہیں کر سکے۔

”نقصانات معلوم ہیں، مگر کبھی چھوڑنے کا سوچا ہی نہیں۔“

کوئی مسئلہ نہیں ہوا۔“ اپنی صحت کے حوالے سے بات کرتے ہوئے وہ صرف ایک تبدیلی کا ذکر کرتے ہیں جسے وہ ممکنہ طور پر سگریٹ نوشی سے جوڑتے ہیں۔

”میرے بال گرے ہیں، شاید یہ تمباکو نوشی کی وجہ سے ہو۔ اس کے علاوہ مجھے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔“

امجد نے نقصانات سے آگاہی کے باوجود کبھی سنجیدگی سے تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی اور نہ وہ ایسا کوئی ارادہ رکھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ تمباکو نوشی چھوڑنے کی سہولیات، طبی مراکز یا اس حوالے سے ماہر ڈاکٹروں کے بارے میں بھی کوئی معلومات نہیں رکھتے۔

”میں نے کبھی اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش ہی نہیں کی اس لیے میں نہیں جانتا کہ کہاں یا کس کے پاس جانا ہوتا ہے۔“ انہوں نے ویلو (Velo) کا نام ضرور سنا ہے، مگر اسے کبھی استعمال نہیں کیا۔

ایک سوال کے جواب میں امجد کہتے ہیں کہ ان کے کئی دوستوں نے کسی مدد کے بغیر صرف اپنی مرضی اور ارادے سے سگریٹ نوشی چھوڑی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر کبھی انہوں نے یہ عادت چھوڑنے کا فیصلہ کیا تو وہ بھی کسی بیرونی مدد کے بغیر ایسا کریں گے۔“ میں نے ابھی کوئی فیصلہ نہیں کیا۔ اگر کبھی ایسا بھی تو

مجھے کسی مدد کی ضرورت نہیں ہوگی۔ قوت ارادی سے ہی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کروں گا۔“

امجد کے نزدیک تمباکو نوشی پر قابو پانا یا نہ پانا فرد کے اپنے فیصلے پر منحصر ہے۔ اور فی الحال وہ اس کے لیے تیار نہیں ہیں۔

سے سگریٹ نوشی کے باوجود خود کو اب تک صحت مند سمجھتے ہیں۔

”مجھے ابھی تک سگریٹ نوشی سے کوئی بیماری یا مسئلہ نہیں ہوا۔“

سگریٹ چھوڑنے کے حوالے سے منصور نے ماضی میں ایک بار کوشش ضرور کی۔ وہ اس سلسلے میں ایک ہومیو پیتھک ڈاکٹر کے پاس بھی گئے، جنہوں نے انہیں جرمنی کی ایک دوائی تجویز کی مگر بدقسمتی سے وہ اسے استعمال ہی نہ کر سکے۔ ”ڈاکٹر نے جرمنی کی ایک دوائی لکھی تھی مگر مجھ سے وہ پرچی دوائی لینے سے پہلے ہی گم ہو گئی اور میں وہ دوائی استعمال ہی نہ کر سکا۔“ منصور کے مطابق اس کے بعد نہ تو ان کا اس ڈاکٹر کے پاس جانے کا اتفاق ہوا اور نہ ہی انہوں نے اس دوائی کے بارے میں معلوم کیا۔

فی الوقت منصور سگریٹ نوشی پر ماہانہ تقریباً 10 ہزار روپے خرچ کر رہے ہیں مگر اس کے باوجود وہ اسے فوری طور پر ترک کرنے کا کوئی واضح ارادہ نہیں رکھتے۔ ”ابھی تو کوئی ارادہ نہیں ہے کیوں کہ یہ اب میرے معمول کا حصہ ہے۔“ وہ مستقبل میں کسی مرحلے پر اس عادت کو چھوڑنے کا ارادہ رکھتے ہیں مگر

انہوں نے اس کے طریقہ کار پر ابھی کوئی غور نہیں کیا۔

”ارادہ ہے کہ چھوڑوں گا۔ جب چھوڑوں گا تو جب دیکھوں گا کہ کیسے چھوڑنا ہے۔“

اسامہ کو اس وقت معدے کے مسائل کا سامنا ہے اور ان کے مطابق ان کا وزن بھی بڑھ چکا ہے۔ اگرچہ انہوں نے ان مسائل کے لیے کبھی ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا۔ وہ خود انہیں سگریٹ نوشی سے جوڑتے ہیں۔ ”میں کبھی ڈاکٹر کے پاس نہیں گیا، مگر مجھے لگتا ہے کہ یہ مسائل سگریٹ نوشی کی وجہ سے

ہیں۔“

تمباکو نوشی ترک کرنے کے حوالے سے اسامہ کو کسی بھی قسم کی معلومات حاصل نہیں ہیں۔ انہیں اس کے طریقوں، دواؤں، طبی مراکز یا ماہر ڈاکٹروں کے بارے میں کچھ بھی نہیں معلوم ہے۔

”جب کبھی چھوڑنے کا سوچا ہی نہیں تو یہ کیسے معلوم ہوگا کہ کون سی دوائی ہوتی ہے، کون سا ماہر ڈاکٹر ہوتا ہے، یا کہاں سے علاج ہوتا ہے۔“ فی الحال وہ سگریٹ نوشی کو اپنی زندگی کے ایک معمول کے طور پر

دیکھتے ہیں جسے ترک کرنے کے لیے وہ ابھی تیار نہیں ہیں۔ ”ابھی تو چھوڑنے کا کوئی ارادہ نہیں ہے، دیکھتے ہیں آگے کوئی ارادہ بنتا ہے یا نہیں۔“

سگریٹ نوشی کے خاتمے کا عزم

اسلام آباد: آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پالیسی (اے آر آئی) اور اس کی دو ممبر تنظیموں نے کراچی میں بالغ تمباکو نوشی، ای سگریٹ اور تمباکو کی دیگر مصنوعات استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ میننگلز کا انعقاد کیا تاکہ انہیں تمباکو نوشی کے نقصانات، اس سے بچاؤ کے طریقوں اور فوائد کے بارے میں آگہی فراہم کی جائے اور اس مضر صحت عادت سے جان چھڑانے میں ان کی مدد کی جاسکے۔

یہ دونوں میننگلز دسمبر میں منعقد ہوئیں۔ ورکرز ایجوکیشن اینڈ ریسرچ آرگنائزیشن (ویرو) نے کراچی ایسٹ اور چائلڈ اینڈ لیبر رائٹس ویلفیئر آرگنائزیشن نے کراچی ساؤتھ میں ان میننگلز کا اہتمام کیا جن میں تمباکو نوشی، طلبہ، والدین اور سوسائٹی کے نمائندوں نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔ ان اجلاسوں میں ویرو کے میرزا الفقار علی اور چائلڈ اینڈ لیبر رائٹس ویلفیئر آرگنائزیشن کے حیدر عباس نے پاکستان میں تمباکو نوشی کی صورت حال پر تفصیلی روشنی ڈالی۔ انہوں نے شرکاء کو بتایا کہ ایک سگریٹ میں تمباکو کے جلانے سے چھ ہزار (6,000) سے زائد زہریلے کیمیکلز خارج ہوتے ہیں جو کینسر، ذیابیطس، دل، فالج اور پھیپھڑوں کی بیماریوں جیسی مہلک بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

میرزا الفقار علی نے ملک میں تمباکو نوشی کے پھیلاؤ میں کمی لانے کے لیے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصانات کو کم کرنے کی حکمت عملی) اپنانے کی ضرورت پر زور دیا۔ انہوں نے کہا اب ایسی محفوظ متبادل مصنوعات متعارف کرائی جا چکی ہیں جن کی مدد سے تمباکو نوشی اپنی اس عادت کو کامیابی کے ساتھ ترک کر سکتے ہیں۔ ان مصنوعات میں ای سگریٹ، ٹکوٹین، پاؤچر، پیپرز، سوڈس سنوس اور ہیٹ

ناٹ برن (جن میں تمباکو کو جلانے کے بجائے ٹکوٹین کے اخراج کے لیے اسے گرم کیا جاتا ہے) جیسی مصنوعات شامل ہیں۔ میرزا الفقار علی نے کہا کہ پبلک ہیلتھ انگیجمنٹ کے مطابق ای سگریٹ، روایتی سگریٹ کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہے اور اسے ترک کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ بھی ہے۔ سگریٹ نوش اس کے استعمال کی مدد سے کامیابی کے ساتھ اپنی اس عادت پر قابو پا سکتے ہیں۔

حیدر عباس نے کہا کہ پاکستان نے سن 2004 میں عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن برائے ٹوبیکو کنٹرول (ایف سی ٹی سی) کی توثیق کی تھی مگر قوانین پر عمل درآمد کے فقدان کے باعث مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہو سکے۔ گزشتہ دو دہائیوں کے دوران ملک میں تمباکو نوشی کی شرح میں نمایاں اضافہ ریکارڈ ہوا ہے۔ انہوں نے کہا کہ تمباکو نوشی ایک عادت ہے اور اس پر پابندی عائد کرنے سے لوگوں کو

ای سگریٹ کو ریگولیٹ کرنے کا بل سینیٹ میں پیش

اسلام آباد: جو جوانوں میں وپنگ اور ای سگریٹ کی روک تھام کے لیے سینیٹ کی قائمہ کمیٹی برائے صحت میں پیش کردہ "الیکٹرانک ٹوٹین ڈیلیوری سسٹم ریگولیشن بل" میں سخت سزاؤں کی تجویز دی گئی ہے۔

بئیئر سرمدلی کی جانب سے پیش کردہ بل میں وقف اپنایا گیا ہے کہ تعلیمی اداروں کے قریب ویپ کی فروخت پر مکمل پابندی عائد کی جائے اور 18 سال سے کم عمر افراد کو ویپ بیچنا جرم قرار دیکر اس سلسلے میں سخت سزائیں مقرر کی جائیں۔

بل میں کہا گیا ہے کہ سکولوں اور کالجوں کے 50 میٹر کی حدود میں ویپ کی فروخت پر پابندی لگائی جائے جبکہ عوامی مقامات، پارکس اور سرکاری دفاتر میں بھی وپنگ ممنوع قرار دی جائے۔ تجویز دی گئی

