

## تمباکو کی متبادل مصنوعات نظر انداز

ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں تقریباً 8 کروڑ 20 لاکھ افراد وپنگ مصنوعات استعمال کرتے ہیں۔ انگلینڈ، نیوزی لینڈ اور سویڈن جیسے ممالک نے ہارم ریڈکشن کوٹو بیکو کنٹرول کی پالیسیوں کا حصہ بنایا ہے تاکہ ان بالغ تمباکو نوشی کی مدد کی جاسکے جو اپنی اس عادت پر قابو پانے میں ناکام ہیں۔ یہ ممالک تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے میں تمباکو نوشی کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ ان ممالک میں اس حکمت عملی کے مثبت نتائج بھی سامنے آ رہے ہیں۔ سویڈن اس کی ایک نمایاں مثال ہے۔ وہاں تمباکو نوشی کی شرح تقریباً 15 فیصد سے کم ہو کر 3.5 فیصد رہ گئی ہے اور اب وہ دنیا کے پہلے ”سوک فری“ ملک بننے کی راہ پر گامزن ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق جس ملک کے بالغ افراد میں تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد سے کم ہو جائے تو وہ تمباکو سے پاک ملک بن جاتا ہے۔ مغربی، سویڈن یہ اعزاز اپنے نام کرنے میں کامیابی حاصل کر لے گا۔ اگرچہ تمباکو نوشی کی شرح 3.5 فیصد تک لانے میں قواعد پر عمل درآمد سمیت متعدد عوامل کا بھی حصہ ہیں تاہم متبادل مصنوعات کا کردار سب سے زیادہ ہے۔

ان ممالک کے برعکس پاکستان نے اب تک ہارم ریڈکشن کوٹو بیکو کنٹرول کی کوششوں کا حصہ نہیں بنایا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ متبادل مصنوعات قانونی طور پر درآمد کی جارہی ہیں مگر ان کے استعمال کے حوالے سے قواعد و ضوابط کا فقدان ہے اور لوگ انہیں بلا کسی رہنمائی کے خود سے استعمال کرتے ہیں۔ ملک میں ان مصنوعات پر پابندی کے مطالبات بھی کیے جاتے ہیں اور پابندی کے لیے دلیل یہ دی جاتی ہے کہ ان مصنوعات میں کوٹین ہوتا ہے جو انسان کو عادی بناتا ہے لہذا تمباکو کی صنعت کو جو انوں کو سگریٹ سے ان مصنوعات پر منتقل کرنا چاہتی ہے اور یہ اس کی چال ہے۔ یہ جواز خلاف حقیقت ہے کیوں کہ ہارم ریڈکشن کا مطلب لوگوں میں کوٹین کے استعمال کو فروغ دینے کی بجائے انہیں تمباکو نوشی کے نقصانات سے بچانا ہے کیوں کہ لاکھوں بالغ افراد بارہا کوششوں کے باوجود تمباکو نوشی جاری رکھے ہوئے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لیے مکمل طور پر اپنی اس عادت پر قابو پانا آسان نہیں ہوتا۔ انہیں اپنی کوششوں میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور متبادل

گیٹ پاکستان کی ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ تمباکو کے نقصانات میں کمی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کے تحت متعارف کی جانے والی مصنوعات کے بارے میں لوگوں میں آگہی کا فقدان ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق صرف 17 فیصد پاکستانی وپنگ (ای سگریٹ)، 20 فیصد سنوس، نکوٹین پاؤچرز اور کوٹین چھپر جیسی متبادل کوٹین مصنوعات سے واقف ہیں۔ اس محدود آگہی کے باوجود تقریباً 12 لاکھ پاکستانی ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ سروے میں شامل تقریباً 17 فیصد ایسے افراد ہیں جو وپنگ مصنوعات کے بارے میں جانتے ہیں ان میں سے صرف 3 فیصد ان کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ملک میں ان مصنوعات تک رسائی محدود ہے اور لوگوں میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ان سے استفادہ کرنے کا رجحان نہ ہونے کے برابر ہے۔

اس پس منظر میں ان مصنوعات کے بارے میں کم آگہی اور ان تک محدود رسائی سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ یہ مصنوعات حکومت کی ترجیحات کا حصہ نہیں ہیں۔ ملک میں ان کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط ہی موجود نہیں ہیں۔ پاکستان کے برعکس کئی ترقیاتی یافتہ ممالک میں یہ مصنوعات انسداد تمباکو نوشی کی کوششوں کا حصہ بن چکی ہیں اور وہاں لوگوں میں ان کے استعمال کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کیوں کہ روایتی سگریٹ کے مقابلے میں یہ کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔ برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس (این ایچ ایس) کے مطابق ان مصنوعات میں تمباکو جلا یا نہیں جاتا اس لیے یہ ان زہریلے کیمیائی مادوں سے تقریباً پاک ہوتے ہیں جو سگریٹ میں تمباکو کو جلائے جانے کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں میں ہزاروں کیمیکلز شامل ہوتے ہیں جن میں نار اور کاربن مونو آکسائیڈ بھی شامل ہیں جو کینسر اور دل کی بیماریوں سمیت سنگین امراض کا سبب بنتے ہیں۔ پبلک ہیلتھ انگلینڈ نے اپنی ایک رپورٹ میں وپنگ کو سگریٹ کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ قرار دیا ہے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے ایک بہتر ذریعے کے طور پر اس کے استعمال کی بھی تائید کی ہے۔ عالمی سطح پر ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی افادیت زیر بحث ہے اور اسے وسیع پیمانے پر اپنانے کا بھی عمل جاری

چاہیے تاکہ کم عمر اور غیر تمباکو نوشی افراد کے لیے ان مصنوعات کا استعمال ممنوع قرار دیا جائے اور سگریٹ نوشی تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ان سے استفادہ کر سکیں۔ پاکستان کو اس سلسلے میں فوری قدم اٹھانے کی ضرورت ہے کیوں کہ جدید سائنسی طریقوں سے فائدہ اٹھائے بغیر تمباکو سے پاک پاکستان کا خواب، شاید خواب ہی رہے گا۔

مصنوعات ان کی مدد کرتی ہیں۔ سائنسی شواہد پر مبنی ہارم ریڈکشن کی حکمت عملی تمباکو نوشی کو بیاریوں اور اموات سے بچانے کا ایک لائحہ عمل ہے جس سے استفادہ کرنا چاہیے۔ پاکستان کو فوری طور پر ماہرین کی مدد سے اس حکمت عملی کا جائزہ لینا چاہیے اور بین الاقوامی تجربات سے سیکھنا چاہیے۔ اس کے بعد حکومت کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے ایک واضح پالیسی تشکیل دینی

## سموکرز کہانیاں

### رمضان میں نہیں پیتا مگر۔۔۔۔۔

زیادہ طلب کھانے کے بعد محسوس ہوتی ہے۔ عرفان نے لوگوں کی دیکھا دیکھی ای سگریٹ بھی آزمایا ہے مگر انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں اسے مددگار نہیں پایا۔ اس سے مجھے وہ تسکین نہیں ملی جو سگریٹ سے ملتی ہے اس لیے میں نے ایک آدھ بار استعمال کرنے کے بعد اسے کبھی ہاتھ نہیں لگایا۔ ان کے پاس ترک تمباکو نوشی کی خدمات و سہولیات کے بارے میں معلومات بھی نہیں ہیں۔ مجھے معلوم نہیں ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کے لیے کہاں جانا چاہیے اور کیا کھانا چاہیے۔ عرفان سمجھتے ہیں کہ سگریٹ کا استعمال مکمل طور پر چھوڑنے کے لیے صرف ذاتی کوشش کافی نہیں ہے اس لیے انہیں بھی اس سلسلے میں مدد چاہیے۔ ”مجھے سگریٹ چھوڑنے کے لیے حوصلہ افزائی اور طبی معاونت کی ضرورت ہے۔“

ماہرین صحت کے مطابق تمباکو نوشی کے نقصانات، اسے ترک کرنے کے مؤثر طریقوں اور فوائد کے بارے میں آگہی کی کمی سمیت مددگار خدمات و سہولیات تک محدود رسائی لوگوں کے لیے اپنی اس عادت پر قابو پانے میں بڑی رکاوٹ ہے۔

”میرے دادا بیمار ہونے کے سبب ہسپتال میں زیر علاج تھے۔ ان کی بیماری نے مجھے شدید ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیا جس سے نسنے کے لیے میں نے زندگی کا پہلا سگریٹ پیا۔“  
یہ 33 سالہ عرفان کے الفاظ ہیں جنہوں نے بارہویں جماعت تک تعلیم حاصل کی ہے اور اب بطور سبزی مین ملازمت کرتے ہیں۔ انہوں نے اسلام آباد میں آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو بتایا کہ میں نے سن 2018 میں دادا کی بیماری کے دوران سگریٹ نوشی شروع کی اور تب سے روزانہ دو سگریٹ پیتا ہوں۔ اگرچہ وہ جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی تپ دق (ٹی بی) اور پھیپھڑوں کے نقصان کا سبب بن سکتی ہے مگر وہ اس بات سے مطمئن ہیں کہ انہیں اب تک صحت کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوا۔

عرفان سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں اور وہ اس کی کئی ناکام کوششیں بھی کر چکے ہیں۔ وہ ہر سال رمضان کے دوران مکمل طور پر سگریٹ پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ انہوں نے کہا میں رمضان میں بالکل سگریٹ نہیں پیتا مگر یہ مہینہ ختم ہوتے ہی دوبارہ پینے لگتا ہوں۔ وہ کہتے ہیں کہ انہیں سگریٹ نوشی کی

### سگریٹ نے ڈیٹنگ سے لڑنے کے قابل نہیں چھوڑا

سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوئی۔ سگریٹ پینے سے قوت مدافعت کمزور ہوتی تھی۔ انہوں نے اس موقع پر سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ ”سگریٹ نوشی لطف سے زیادہ ایک بوجھ کی صورت میں سامنے آئی۔ میں نے سوچا اسے اب مکمل طور پر ترک کرنا پڑے گا۔“  
جنید کو تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کا علم نہیں ہے اس لیے انہوں نے قوت ارادی کے بل بوتے پر اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کی۔ گوکہ انہیں مکمل کامیابی حاصل نہیں ہوئی مگر اس کے باوجود وہ بڑی حد تک سگریٹ نوشی کے استعمال میں کمی لاکچے ہیں ”میں نے اپنی سگریٹ نوشی میں 80 فیصد تک کمی کر دی ہے۔ پہلے ڈیڑھ ڈبلی پینا معمول تھا، اب صرف چار سگریٹ تک پی لیتا ہوں۔ عنقریب یہ بھی مکمل طور پر چھوڑ دینے میں کامیاب ہو جاؤں گا۔“

انہیں ترک تمباکو نوشی کی خدمات و سہولیات کے بارے میں معلومات نہیں ہیں۔ جنید سمجھتے ہیں تمباکو نوشی ترک کرنا طبی مدد سے زیادہ قوت ارادی پر منحصر ہے اور وہ آئندہ رمضان میں اپنی اس عادت پر مکمل قابو پانے کے لیے پرعزم ہیں۔ ”مجھے امید ہے کہ آنے والے رمضان میں مکمل طور پر سگریٹ نوشی چھوڑ دوں گا۔“

”میں نے لطف کے لیے سگریٹ سلاگیا مگر ڈیٹنگی بخار کے بعد اب یہ ایک بوجھ بن چکا ہے۔ میں اسے مکمل طور پر ترک کرنے کے لیے کوشاں ہوں مگر ابھی تک کامیاب نہیں ہوا۔“  
یہ 25 سالہ جنید کی کہانی ہے جو میٹرک کرنے کے بعد بحیثیت سکیورٹی گارڈ اسلام آباد میں کام کرتے ہیں۔ انہوں نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو انٹرویو میں بتایا کہ انہیں سن 2019 میں سگریٹ پینے کا اشتیاق ہوا اور انہوں نے ایک سگریٹ سلاگیا جس کے بعد یہ ان کی عادت بن گئی۔ ”میں گھر والوں سے چھپ کر روزانہ 20 سے 30 سگریٹ پینے لگا۔“

ان کا کہنا ہے کہ چار پانچ سال تک ان کا یہی معمول رہا مگر وقت کے ساتھ ساتھ ان کے لیے سگریٹ نوشی کی کشش میں کمی آتی گئی۔ ”روزانہ پینے کے بعد سگریٹ میں کوئی مزہ نہیں رہا بس ایک عادت کے طور پر پینا جاری رکھا۔“ جنید کو سن 2023 میں ڈیٹنگی بخار ہوا جس سے صحت یاب ہونے میں انہیں کافی مشکل پیش آئی۔ وہ کہتے ہیں کہ انہیں ڈیٹنگی ہوا تو کمزور قوت مدافعت ان کی صحت یابی میں

## ایڈیٹر کی ڈاک

### کم عمر تمباکو نوشی

اس طرح وہ اس لت کے شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ مسئلہ اُس وقت مزید سنگین ہو جاتا ہے جب دکاندار بغیر کسی سوال کے سگریٹ فروخت کر دیتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کی سرگرمیوں اور دوستوں پر کڑی نظر رکھیں جبکہ دکانداروں کو بھی ہر صورت کم عمر افراد کو سگریٹ فروخت کرنے سے انکار کرنا چاہیے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ متعلقہ حکام موجودہ قوانین پر سختی سے عملدرآمد یقینی بنائیں اور عمر کی پابندیوں کی خلاف ورزی کرنے والے دکانداروں کے خلاف کارروائی کریں۔

بچوں کو کم عمری میں تمباکو نوشی کے خطرات سے بچانا ہم سب کی مشترکہ ذمہ داری ہے اور اسے مزید نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔

میں نے حال ہی میں سات یا آٹھ سال کی عمر کے دو بچوں کو ایک مقامی دکان سے سگریٹ خریدتے دیکھا۔ پوچھنے پر انہوں نے دعویٰ کیا کہ وہ یہ اپنے گھر کے بڑوں کے لیے خرید رہے ہیں۔ دکاندار نے انکار کر دیا مگر بعد میں انہوں نے مجھے بتایا کہ اسی عمر کے تقریباً 15 سے 20 بچے روزانہ اسی طرح کی درخواست لے کر ان کی دکان پر آتے ہیں۔

یہ عمل نہایت تشویشناک اور خطرناک ہے۔ بچے بے شک بڑوں کی طرف سے ہی کیوں نہ خریداری کر رہے ہوں، انہیں سگریٹ خریدنے کی اجازت دینا انہیں کم عمری میں ہی تمباکو نوشی کے قریب لانا ہے

## سگریٹ نوشی کے نقصانات میں کمی لانے کا منصوبہ

پروڈکٹ کی دستیابی، قیمت اور ذاتی ترجیحات کو مد نظر رکھیں۔  
۲۔ تیسرے چوتھے ہفتے: دن کے پہلے سگریٹ کے بجائے اپنا منتخب متبادل پروڈکٹ استعمال کریں۔  
اگر کسی دن رہ جائے تو پریشان نہ ہوں۔ اگلی بار دوبارہ کوشش کریں۔  
۳۔ ایک مہینہ: اپنے استعمال کا ریکارڈ رکھیں اور آہستہ آہستہ دن کے مزید سگریٹ متبادل سے بدل دیں یہاں تک کہ آپ مکمل طور پر متبادل پروڈکٹ پر منتقل ہو جائیں یا سگریٹ کے استعمال میں نمایاں کمی آجائے۔  
یہ صرف ایک مثال ہے۔ وقت نکال کر ایسا منصوبہ بنائیں جو آپ کے لیے موزوں اور قابل عمل ہو۔

### چوتھا مرحلہ: رکاوٹوں کے لیے پیشگی تیاری کریں

فروری کے آس پاس اکثر عزم کمزور پڑنے لگتے ہیں۔ خواہش، ذہنی دباؤ یا سماجی عوامل جیسی چیزیں رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ ان حالات سے نمٹنے کے لیے ضروری ہے کہ:  
۱۔ آپ متبادل پروڈکٹ اپنے قریب رکھیں۔

۲۔ دوستوں اور خاندان کو اپنے عزم کے بارے میں بتائیں تاکہ وہ آپ کا ساتھ دے سکیں۔  
۳۔ سگریٹ کی طرف مائل ہونے والے موقعوں یا عوامل کی نشاندہی کریں اور متبادل منصوبہ تیار کریں۔  
اس طرح پیشگی حکمت عملی معمولی رکاوٹوں کو مکمل ناکامی میں بدلنے سے روکنے سے مدد دے سکتی ہے۔  
اس سلسلے میں آن لائن سرگرمیوں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

### پانچواں مرحلہ: پیش رفت کا جائزہ لیں اور ضرورت پڑنے پر تبدیلی کریں

اپنی پیش رفت کا ریکارڈ رکھنا آپ کو یہ جاننے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کی سمت کس حد تک درست ہے۔  
اگر منتخب طریقہ مؤثر ثابت نہ ہو تو چیک دکھائیں۔ شاید کسی اور متبادل پروڈکٹ کی ضرورت ہو یا تبدیلی کے لیے زیادہ وقت درکار ہو۔ یاد رکھیں! چک طویل المدتی کامیابی کے امکانات بڑھاتی ہے۔  
چھٹا مرحلہ: کامیابی کا جشن منائیں

اپنی کامیابی پر خود کو انعام دینا حوصلہ افزائی کو بڑھاتا ہے اور آپ اس کے مستحق بھی ہیں! ہفتہ وار، ماہانہ اور سہ ماہی بنیادوں پر اپنی کامیابی کا جشن منائیں اور اسے دوسروں کے ساتھ بھی شئیر کریں۔  
آپ ان چھ نکات کی روشنی میں تمباکو نوشی کے نقصانات میں کمی لانے کے اپنے سفر کا آغاز کریں، ہماری نیک تمنائیں آپ کے ساتھ ہیں!

<https://tobaccoharmreduction.net/article/tobacco-harm-reduction-new-years-resolutions/>

نئے سال کے لیے اہداف کا تعین کر کے پھر انہیں وقت کے ساتھ مدھم ہوتے دیکھنا عام سی بات ہے۔  
مضبوط ارادوں کے باوجود سال کے آغاز پر طے کیے گئے اہداف اکثر ہماری توقعات سے زیادہ مشکل، پیچیدہ یا چیلنجنگ ثابت ہوتے ہیں۔  
مگر حقیقت یہ ہے کہ کامیابی کا راز عملی اور قابل حصول اقدامات میں پوشیدہ ہے جو آپ کو اپنے عزم پر قائم رہنے اور مستقل مزاجی برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ذیل میں ہم اسے مرحلہ وار بیان کر رہے ہیں:  
اگر اس سال آپ کی فہرست میں تمباکو نوشی کے نقصانات میں کمی لانا شامل ہے تو اس کے لیے شواہد پر مبنی ہارم ریڈکشن کا منصوبہ پیش خدمت ہے۔

### پہلا مرحلہ: واضح اور مخصوص ہدف مقرر کریں

خود سے پوچھیں: ”سگریٹ نوشی میں کتنی کمی لانا میری کامیابی ہوگی؟“ واضح اور ٹھوس ہدف آپ کو کامیابی کے قریب لے جاتا ہے۔ مثلاً ”میں کم سگریٹ پینا چاہتا ہوں“ اس کے بجائے آپ یوں کہہ سکتے ہیں کہ ”میں فروری کے اختتام تک سگریٹ چھوڑ کر کوئین یا ڈچر استعمال کرنا شروع کر دوں گا۔“ ”میں تین ماہ کے اندر ای سگریٹ کے استعمال میں پچاس فیصد کمی لاؤں گا۔“

### دوسرا مرحلہ: اپنا ارادہ واضح کریں

اگر آپ اپنے ارادے میں واضح نہ ہوں تو اہداف کا حصول ہاتھ سے نکل جاتا ہے۔ یہ جاننا کہ آپ تبدیلی کیوں لانا چاہتے ہیں، آپ کے استقامت کو مضبوط بناتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ سے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونا چاہتے ہیں کیوں کہ اس سے یہ فوائد حاصل ہو سکتے ہیں:

۱۔ دھوئیں میں موجود مضر صحت کیہائی مادوں سے بچاؤ۔  
۲۔ وقت کے ساتھ دل اور پیچھے پڑوں کی صحت بہتری۔  
۳۔ تمباکو اور کوئین کے استعمال پر کنٹرول۔  
اپنے آپ سے پوچھیں: میں یہ عزم کیوں کر رہا ہوں؟ جواب آپ کے اقدامات کی سمت متعین کرے گا۔

### تیسرا مرحلہ: ہدف کو قابل عمل حصوں میں تقسیم کریں

اپنے ہدف کو چھوٹے اور آسان مراحل میں تقسیم کریں تاکہ وہ کم مشکل محسوس ہوں۔ عزم خوفناک حد تک بڑا نہیں ہونا چاہیے!  
مثلاً اگر آپ کا ہدف سگریٹ چھوڑ کر متبادل مصنوعات پر منتقل ہونا ہے تو ایک ممکنہ منصوبہ یہ ہو سکتا ہے۔  
۱۔ پہلے دو ہفتے: تحقیق کریں اور اپنی پسند کے متبادل پروڈکٹ کا انتخاب کریں۔ اس کے لیے آپ

## THR: بہتر معاونت کی ضرورت

تحریر: ڈیوڈ میکینٹاش

ہے۔ دراصل لوگوں کو اس سلسلے میں بہتر معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔ گوکہ کوئین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی)، ادویات اور ماہرین کی رہنمائی بھی اچھے آپشن ہیں جو ایک بڑی تعداد میں لوگوں کے لیے مؤثر ثابت ہوتے ہیں مگر ایسے لوگ بھی ہیں جو ان سہولیات کے استعمال کے باوجود سگریٹ نوشی پر قابو پانے سے قاصر رہتے ہیں۔ ان افراد کے لیے تمباکو کے نقصانات میں کمی کی حکمت عملی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کے تحت متعارف کرائی گئی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

زیادہ تر لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ تمباکو نوشی ترک کرنے سے ان کی صحت میں نمایاں تبدیلی آسکتی ہے۔ مختلف ممالک اور علاقوں کے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ تر تمباکو نوشی افراد مکمل طور پر سگریٹ کا استعمال ترک کرنا چاہتے ہیں۔ نئے سال کی آمد پر تمباکو نوشی ترک کرنے کا عزم کیا جاتا ہے مگر کروڑوں افراد اس میں ناکام ہو جاتے ہیں۔  
اب یہ واضح ہو چکا ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں ناکامی قوتِ ارادی یا حوصلے کی کمی کا مسئلہ نہیں

کا شروع کیا اور تب سے اب تک گلوبل ایکشن کی معاونت سے اس موضوع پر دو سالہ رپورٹس اور 13 زبانوں میں برفیٹنگ پیپر شائع کیے جا چکے ہیں۔

کم اور درمیانے درجے کی آمدن والے ممالک میں تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات کا بوجھ زیادہ ہے۔ ہماری یہ معلومات ان ممالک میں صحت عامہ کے تحفظ کے لیے کام کرنے والے افراد سمیت سب کے لیے دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ معلومات 198 ممالک میں تمباکو نوشی کی شرح، اس سے ہونے والی اموات اور کوٹین ریٹیلیٹھنٹ تھراپی (این آر ٹی) کی دستیابی کے بارے میں تازہ ترین اعداد و شمار کے ساتھ اپ ڈیٹ کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی دستیابی، ان کی قانونی حیثیت اور استعمال کا بھی نقشہ کھینچا جاتا ہے۔ یہ ایسی معلومات ہیں جنہیں اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

نالچ۔ ایکشن۔ چیئرمین رواں برس بھی تمباکو نوشی ترک کرنے سے متعلق جامع اور شواہد پر مبنی معلومات کی فراہمی کا سلسلہ جاری رکھے گا۔ ان میں ہارم ریڈکشن کے بارے میں بھی معلومات شامل ہوں گی کیوں کہ یہ ان بالغ افراد کے لیے ایک امید ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ اگر اس کے بارے میں بڑے پیمانے پر سمجھ بوجھ پیدا ہو جائے تو یہ عالمی سطح پر صحت عامہ کے لیے ایک بڑی کامیابی ہوگی۔ اس سے لاکھوں افراد تمباکو نوشی ترک کرنے کے نئے سال کے عزم کو کامیابی سے نبھانے میں مدد ملے گی۔

<https://globalactiontoendsmoking.org/global-action-community-newsletters/>

اچھی خبر یہ ہے کہ کچھ ممالک تمباکو نوشی کو ماضی کا حصہ بنانے میں پیش پیش ہیں۔ سویڈن، ناروے، نیوزی لینڈ اور برطانیہ میں تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد تک کم ہونے کے قریب ہے۔ عالمی معیار کے مطابق جس ملک میں تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہو جائے تو اسے تمباکو سے پاک ملک قرار دے دیا جاتا ہے۔ ان ممالک میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی قوانین کے سخت نفاذ، ٹیکس کے موثر نظام اور سگریٹ کے استعمال پر قابو پانے کے خواہش مند افراد کی معاونت کی بدولت ممکن ہوئی ہے۔ مگر یہ بات واضح رہنی چاہیے کہ اس میں ایک اہم حصہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کا بھی ہے۔

جن ملکوں میں تمباکو نوشی کی شرح میں نمایاں کمی آئی ہے وہاں ایک یا ایک سے زیادہ متبادل مصنوعات کا وسیع پیمانے پر استعمال بھی سامنے آیا ہے۔ یہ بات بھی اہم ہے کہ ان ممالک نے ہارم ریڈکشن کو انسداد تمباکو نوشی کی حکمت عملی کا حصہ بنا کر لوگوں کو سگریٹ کے استعمال سے جان چھڑانے کے لیے ان متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کی حوصلہ افزائی کی ہے اور یہ تجربہ کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اب ہمارے لیے چیلنج یہ ہے کہ ہارم ریڈکشن کی اہمیت کو دنیا بھر میں پوری طرح اجاگر کیا جائے اور ہر اس بالغ فرد کے لیے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کو قابل رسائی بنایا جائے جسے ان کی ضرورت ہے۔

ہارم ریڈکشن کی افادیت کے حق میں خاطر خواہ سائنسی شواہد بھی موجود ہیں جن کی بدولت اسے صحت عامہ کے تحفظ کی ایک موثر حکمت عملی کے طور پر دیکھنا چاہیے۔ ہم نالچ۔ ایکشن۔ چیئرمین (KAC) کے پلیٹ فارم سے ہارم ریڈکشن کے بارے میں معلومات کو جمع اور عام کرنے پر کام کر رہے ہیں۔ اس کے لیے ہم نے سن 2018 میں ”گلوبل نیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن“ کے نام سے ایک منصوبے پر

## ویتنام میں ویپنگ پر 190 ڈالر تک جرمانہ

وزارت صحت کے مطابق ان مصنوعات میں موجود کوٹین انہیں انتہائی نشہ آور بناتی ہے جس کی وجہ سے یہ کینسر، دل، سانس، پھیپھڑوں اور ذہنی امراض سمیت سنگین بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں۔

ویتنام جنوب مشرقی ایشیا کا چھٹا اور دنیا کے 43 ممالک میں سے ایک ہے جس نے ای سگریٹ اور پیڈ ٹوبیکو مصنوعات پر پابندی عائد کی ہے۔

ویتنام میں لوگوں میں بالعموم اور خاص طور پر بچوں اور نوجوانوں میں ان مصنوعات کا استعمال تیزی سے بڑھا ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق سن 2015 سے 2020 کے درمیان 15 سال اور اس سے زائد عمر کے بالغ افراد میں ای سگریٹ کے استعمال کی شرح 0.2 فیصد سے بڑھ کر 3.6 فیصد ریکارڈ ہوئی۔

اس کے علاوہ 13 سے 17 سال کے طلبہ میں یہ شرح 2019 میں 2.6 فیصد سے بڑھ کر 2023 میں 8.1 فیصد تک جا پہنچی۔ 11 صوبوں اور شہروں میں کیے گئے ایک ابتدائی سروے کے مطابق 2023 میں 11 سے 18 سال کی عمر کی 4.3 فیصد لڑکیاں ای سگریٹ استعمال کر رہی تھیں۔

وزارت صحت نے خبردار کیا ہے کہ یہ رجحان نوجوانوں کے لیے سنگین خطرات کا سبب ہے۔ 2023 میں ویتنام میں 1,224 افراد کو ای سگریٹ اور پیڈ ٹوبیکو مصنوعات سے منسلک زہریلے اثرات یا بیماریوں کے باعث اسپتال میں داخل کرنا پڑا۔

<https://e.vnexpress.net/news/news/e-cigarette-users-face-up-to-190-fines-in-vietnam-5001033.html>

ویتنام: ویتنام میں ای سگریٹ پیڈ ٹوبیکو مصنوعات استعمال کرنے والے افراد کو 30 لاکھ سے 50 لاکھ ویتنامی ڈونگ (تقریباً 114 ڈالر سے 190 امریکی ڈالر) تک جرمانہ کیا جائے گا اور انہیں یہ مصنوعات ضائع بھی کرنا ہوں گی۔

حکومتی فرمان نمبر 371 کے تحت وہ افراد اپنی ملکیت یا زیر انتظام مقامات پر ای سگریٹ پیڈ ٹوبیکو مصنوعات کے استعمال کی اجازت دیں گے ان پر 50 لاکھ سے 1 کروڑ ویتنامی ڈونگ تک جرمانہ عائد کیا جائے گا جبکہ اداروں پر دگنا جرمانہ عائد ہوگا۔ اس فرمان کے مطابق ای سگریٹ سے مراد وہ مصنوعات ہیں جو الیکٹرانک ڈیوائس، مائع اور مائع رکھنے کی جگہ پر مشتمل ہوں جبکہ پیڈ ٹوبیکو مصنوعات وہ ہیں جن میں ایک الیکٹرانک ڈیوائس اور خصوصی طور پر تیار شدہ تمباکو شامل ہو۔

حکومت کو اس پابندی کے نفاذ سمیت عوام میں بالعموم اور خصوصی طور پر بچوں اور نوجوانوں میں ان مصنوعات کے نقصانات سے متعلق آگہی پیدا کرنے کی ذمہ داری سونپی گئی۔ ای سگریٹ اور پیڈ ٹوبیکو مصنوعات کو نئی نسل کی مصنوعات سمجھا جاتا ہے۔ ان مصنوعات میں کوٹین یا خوشبو دار اجزاء پر مشتمل مائع کو گرم کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ ای سگریٹ کے مائع میں کم از کم 60 کیمیائی مرکبات کی نشاندہی کی جا چکی ہے جبکہ اس کے بخارات میں متعدد زہریلے مادے بھی پائے جاتے ہیں۔

آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پالیسی پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

گلوبل ایکشن ٹوبیکو سٹوگنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پالیسی نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان لائسنس فاؤنڈیشن اینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: [www.aripk.com](http://www.aripk.com) and [www.panthr.org](http://www.panthr.org)

Follow us on [www.facebook.com/ari.panthr/](https://www.facebook.com/ari.panthr/) | [https://twitter.com/ARI\\_PANTHR](https://twitter.com/ARI_PANTHR) | <https://instagram.com/ari.panthr>

Islamabad, Pakistan Email: [info@aripk.com](mailto:info@aripk.com)