

صفحہ 2

سوکرو کھانا

گلوبل ایکشن نے ای سگریٹس پر ایف ڈی اے کا موقف خوش آئند قرار دیا

صفحہ 3

تباکو نوشی کے خاتمے کے لیے صرف سگریٹ پر ٹیکس میں اضافہ "نا کافی"

صفحہ 4

تبادلہ مصنوعات پر قہر کی کاغذ

تباکو نوشی ترک کرنے میں بالغ افراد کی مدد کریں

تحریر: سر نواز سلامت

لوزیٹن، انہیلر اور ناک کے سپرے شامل ہیں۔“
ہر تباکو نوشی کی زندگی میں ایسا وقت ضرور آتا ہے جب وہ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتا ہے۔ ایسے موقع پر اسے مقامی سطح پر دستیاب ترک تباکو نوشی کے پروگراموں کے بارے میں علم اور ان تک رسائی حاصل ہونی چاہیے۔ بد قسمتی سے ملک میں ایسے منظم پروگراموں، مشاورت کی سہولیات اور آسانی سے دستیاب ٹکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی کی کمی ہے۔ سرکاری ہسپتالوں میں ترک تباکو نوشی کے مخصوص پروگرام شاذ و نادر ہی دستیاب ہیں جب کہ نجی ہسپتالوں یا طبی مراکز میں یہ علاج زیادہ مہنگا ہے۔ اس کے علاوہ ترک تباکو نوشی کے طریقوں سے متعلق آگہی کی کمی اور محدود حکومتی فنڈنگ بھی اس مسئلے کو مزید سنگین بنا دیتی ہے۔ مستند ہیلتھ لائنز اور پیشہ ورانہ مشاورت کی عدم موجودگی بھی کامیابی کی شرح میں کمی کی بڑی وجوہات ہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ مقامی، صوبائی اور وفاقی سطح پر ترک تباکو نوشی کے قابل رسائی پروگرام شروع اور مراکز قائم کیے جائیں۔ ان پروگراموں میں مشاورت اور ٹکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی کی سہولیات کو بھی علاج کے طریقوں کے طور پر شامل کیا جانا چاہیے تاکہ تباکو نوشی چھوڑنے کے خواہشمند افراد کی مدد کی جاسکے۔ اس ضمن میں صحت کے شعبے سے وابستہ افراد کا کردار نہایت اہم ہے مگر بد قسمتی سے اب تک وہ ان کوششوں کا فعال حصہ نہیں بن سکیں۔

تباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی رہنمائی کے سلسلے میں ڈاکٹروں اور ماہرین صحت کا کردار نہایت اہمیت کا حامل ہے مگر زیادہ تر ڈاکٹر تباکو نوشی کے بوجھ میں کمی لانے اور تباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد سے متعلقہ کوششوں کا فعال حصہ نہیں ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ڈاکٹروں کو تباکو نوشی کے نقصانات میں کمی لانے کی حکمت عملی یا تصور (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کے بارے میں آگہی فراہم کی جائے اور انہیں اس مہم کا حصہ بنایا جائے تاکہ وہ اس تصور کو آگے کریں اور تباکو نوشی کے رجحان میں کمی لانے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

پاکستان میں بالغ تباکو نوشوں کو بالعموم اور خصوصی طور پر ان افراد کو سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد کی اشد ضرورت ہے جو کئی بار کوشش کرنے کے باوجود اپنی اس عادت پر قابو پانے میں ناکام رہے ہیں۔ ملک میں ہر سال تقریباً 25 فیصد تباکو نوش سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ان میں سے تین فیصد سے بھی کم افراد اپنی اس عادت کو ترک کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔
عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ٹکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی اور کچھ دیگر خدمات و سہولیات دستیاب ہیں جن میں سے کم از کم ایک سہولت رعایتی قیمت پر فراہم کی جاتی ہے اور اس کی لاگت جزوی طور پر حکومت برداشت کرتی ہے۔ دوسری طرف ملک میں تباکو نوشی کی روک تھام سے متعلق سن 2002 کے آرڈیننس میں ترک تباکو نوشی کے بارے میں کوئی رہنمائی موجود نہیں ہے۔

بد قسمتی سے پاکستان ان 15 ممالک میں شامل ہے جہاں تباکو کا استعمال سب سے زیادہ ہے۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ ملک میں تقریباً 40 فیصد بالغ افراد اور 55 فیصد بچے دوسرے افراد کے سگریٹ کے دھوئیں (سینڈ پیڈ سٹوک) کا شکار ہیں۔ اس کے صحت پر سنگین اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ تباکو نوشی سے کینسر، ٹی بی اور ذیابیطس سمیت پچھڑوں، سانس اور دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔
عالمی ادارہ صحت کے مطابق تباکو نوشی دنیا بھر میں ایک سال کے دوران 80 لاکھ سے زائد اموات کا سبب بنتی ہے جن میں سے 12 لاکھ اموات سینڈ پیڈ سٹوک کے باعث ہوتی ہیں۔ پاکستان میں تباکو نوشی سے ہونے والی اموات کی سالانہ شرح 91.1 فی ایک لاکھ افراد ہے جو جنوبی ایشیا اور عالمی اوسط سے زیادہ ہے۔

دوسری جانب، دنیا کے کئی ممالک ترک تباکو نوشی کی خدمات و سہولیات تک رسائی کی اہمیت کو تسلیم کر چکے ہیں۔ امریکی نیشنل کینسر انسٹیٹیوٹ کے مطابق ”سگریٹ نوشی چھوڑنے سے کینسر اور دیگر خطرناک بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ مشاورت، رویے میں تبدیلی لانے کی تھراپی، ادویات اور ٹکوٹین کی حامل مصنوعات اس عمل میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ ٹکوٹین کی ان مصنوعات میں پیچڑ، گم،

سموکرز کہانیاں

سگریٹ چھوٹی ہی نہیں

”میرے دوست اور اردگرد کے لوگ سگریٹ پیتے تھے جس کی وجہ سے میں نے بھی سگریٹ نوشی شروع کر دی۔ اس کے بعد یہ میری عادت بن گئی جواب چاہتے ہوئے بھی نہیں چھوٹی۔“

یہ بات 75 سالہ بزرگ علی خان نے اسلام آباد میں آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹی (ARI) کو ایک انٹرویو میں بتائی جو گزشتہ 50 برس سے تمباکو نوشی کر رہے ہیں۔ ابتدا میں علی روزانہ دن میں چار تک سگریٹ پیتے تھے اور تقریباً دس سال تک یہی ان کا معمول رہا۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان کی سگریٹ نوشی بڑھتی گئی اور پھر وہ روزانہ 10 سے 12 سگریٹ پینے لگے۔ ”میں دس برس تک روزانہ چار سگریٹ پیتا رہا اور اس کے بعد سے آج تک دن میں 10 سے 12 سگریٹ پینا میرا معمول ہے۔“

انہوں نے اب تک سگریٹ کے کئی برانڈ استعمال کیے ہیں جن میں 555، گولڈ لیف اور کیپٹن شامل ہیں۔ ”میں نے پہلے 555 اور گولڈ لیف استعمال کیے، اب گزشتہ 12 سال سے کیپٹن پیتا ہوں۔“

دلچسپ و حیرانی کی بات یہ ہے کہ علی گزشتہ پانچ دہائیوں سے سگریٹ نوشی کے باوجود اس کے نقصانات سے لاعلم ہیں۔ وہ کہتے ہیں ”مجھے سگریٹ نوشی کے نقصانات کا کوئی علم نہیں ہے۔ میں نہیں جانتا کہ اس سے صحت کو کوئی نقصان پہنچتا ہے۔ البتہ لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ زیادہ عرصہ تک سگریٹ

حقہ سے سگریٹ نوشی تک!

”میری عمر پانچ چھ سال تھی جب میں نے گھر میں حقہ پینا شروع کیا کیوں کہ اس وقت گھروں، بیٹھکوں اور حجروں میں حقہ کا استعمال ایک عام بات تھی۔ اس کے بعد سگریٹ نوشی شروع کی جسے میں آج تک چھوڑنے میں کامیابی حاصل نہیں کر سکا۔“

یہ ایک 65 سالہ ریٹائرڈ سرکاری ملازم محمد زکریا کے الفاظ ہیں جنہوں نے بچپن میں ماحول کے زیر اثر گاؤں میں حقہ پینا شروع کیا اور پھر اسلام آباد منتقل ہونے کے بعد سگریٹ نوشی بھی شروع کر دی۔ ”میں گھر والوں سے چھپ کر دن میں ایک دو سگریٹ پیتا مگر 18 سال کی عمر میں کام کے دوران سگریٹ کا یہ استعمال ایک دن میں 10 سگریٹ تک جا پہنچا۔ دو سال تک یہی معمول رہا، اس کے بعد دن میں ایک ڈبی پینے لگا۔ آج بھی ایک دن میں 10 سے 20 سگریٹ پیتا ہوں۔“

زکریا نے آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹی (اے آر آئی) کو اسلام آباد میں بتایا کہ تمباکو نوشی مضر صحت ہے۔ اس سے پھپھڑوں کو نقصان پہنچتا ہے، مسلسل کھانسی اور دل کی بیماریوں سمیت سانس کے مسائل پیدا ہوتے ہیں مگر انہیں اس سے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ ”میں کبھی بھی سگریٹ نوشی کی وجہ سے بیمار نہیں ہوا۔“

پینا مضر صحت ہے۔“ ان کا کہنا ہے کہ انہیں خود اتنے لمبے عرصہ تک سگریٹ نوشی کرنے کے باوجود صحت کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہے۔

انہوں نے اس کے باوجود کئی بار تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی مگر انہیں ہر بار ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ ”میں نے یہ سوچ کر کہ شاید یہ نقصان دہ ہو، اسے کم کرنے کا فیصلہ کیا اور رمضان میں سگریٹ کم کر کے صرف تین تک لے آیا۔ اس سے مجھے حوصلہ ملا کہ میں اپنی اس عادت پر مکمل طور پر قابو پا سکتا ہوں۔ میں نے بھرپور کوشش کی مگر اسے چھوڑ نہ سکا اور طلب کی وجہ سے پھر معمول کے مطابق پینے لگا۔“

علی اب بھی سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر ترک تمباکو نوشی کے طریقوں کے بارے میں معلومات کی کمی ان کے راستے میں ایک بڑی رکاوٹ ہے۔ انہوں نے کہا ”مجھے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے طریقوں اور خدمات و سہولیات کے بارے میں علم نہیں ہے۔“

وہ تمباکو نوشی کی متبادل مصنوعات سے بھی ناواقف ہیں۔ ”میں نے ویسٹ یا ٹوٹین یا ڈیپ کے بارے میں کبھی نہیں سنا۔“ وہ کہتے ہیں کہ اگر انہیں تمباکو نوشی پر قابو پانے کے طریقوں اور دوائیوں کے بارے میں رہنمائی ملے تو وہ ضرور ان کی مدد سے اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کریں گے۔ ”میں انہیں ضرور آزماؤں گا کیوں کہ ان سے مجھے سگریٹ نوشی سے نجات مل جائے گی۔“

زکریا نے کئی بار تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی ہے مگر انہیں کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔ انہوں نے کہا ”میں کئی بار اپنی قوت ارادی سے سگریٹ کی تعداد کم کر کے دن میں تین تک لے آیا مگر اس کی طلب، دوست اور ماحول کے دباؤ نے واپس زیادہ پینے پر مجبور کر دیا۔“

زکریا ٹوٹین یا ڈیپ اور ای سگریٹ جیسی متبادل مصنوعات کے بارے میں بھی جانتے ہیں مگر وہ ان کے بارے میں منفی رائے رکھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ”تحقیق کے مطابق یہ متبادل مصنوعات سگریٹ سے بھی زیادہ خطرناک ہیں۔“ وہ کہتے ہیں کہ اگر حکومت واقعی اس مسئلے پر قابو پانا چاہتی ہے تو اسے سگریٹ بنانے والی فیکٹریوں پر پابندی لگانی چاہیے۔“

زکریا اب بھی سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر ان کا کہنا ہے کہ وہ قوت ارادی اور طبی مشورے کی مدد سے اسے چھوڑنے کی کوشش کریں گے۔ وہ کہتے ہیں کہ اسلام آباد کے پولی کلینک ہسپتال کے ڈاکٹر مہدی نقوی سگریٹ کی مقدار میں بتدریج کمی لانے کا مشورہ دیتے ہیں جو ایک بہتر اور قابل عمل حکمت عملی ہے۔ ”میں بھی بھرپور کوشش کروں گا کہ سگریٹ کی مقدار کم کر کے اسے صرف تک لے آؤں اور اپنی اس عادت سے جان چھڑاؤں۔“

گلوبل ایکشن نے ای سگریٹس پر ایف ڈی اے کے موقف خوش آئند قرار دیا

ذائقے کسی تمباکو نوشی کے لیے مکمل طور پر متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کا امکان بڑھا سکتے ہیں۔ نتیجتاً، اس کی صحت میں بہتری آنے کا بھی امکان بڑھ جاتا ہے۔

گلوبل ایکشن نوجوانوں کو ٹوٹین کی کسی بھی پروڈکٹ کے استعمال سے محفوظ رکھنے کے لیے پرعزم ہے۔ اس کے ساتھ، مگر صحت عامہ کے تحفظ اور بہتری کے لیے ٹوٹین کی تمام مصنوعات کو مضبوط ریگولیشن فریم ورک کے تحت لانے کو بھی انتہائی ضروری سمجھتا ہے۔ گلوبل ایکشن ایف ڈی اے کے اس اقدام کو سراہتا ہے کہ اس نے بالغ افراد کو سگریٹ نوشی سے بچانے کے لیے متبادل مصنوعات کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے۔

امریکی ادارہ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) نے کہا ہے کہ تمباکو کے بغیر ذائقوں کے حامل ای سگریٹس تمباکو نوشی ترک کرنے کے خواہاں افراد کے لیے مددگار ہو سکتے ہیں۔

ایف ڈی اے کے مطابق کافی، چائے یا ساقی کے دیگر ذائقوں کے حامل ای سگریٹ نوجوانوں کے لیے کم پرکشش سمجھے جاتے ہیں۔ اگر یہ بالغ تمباکو نوشوں کو مکمل طور پر کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے میں مدد دینے والی عوامی صحت کے تحفظ کے لیے مناسب سمجھا جاسکتا ہے۔

یہ نئی گائیڈ لائنز ادارے کے سابقہ موقف کی عکاسی کرتی ہے کہ جو بالغ سگریٹ نوش مکمل طور پر ای سگریٹس جیسی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہو جاتے ہیں، وہ طویل مدت میں اپنی صحت کے خطرات میں نمایاں کمی لاسکتے ہیں۔ اس میں یہ بھی تسلیم کیا گیا ہے کہ ہر بالغ تمباکو نوش اپنی ضروریات اور ترجیحات کو مد نظر رکھ کر سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ بعض صورتوں میں مخصوص

تंबا کو نوشی کے خاتمے کے لیے صرف سگریٹ پر ٹیکس میں اضافہ ”ناکافی“

کیا ہے کیوں کہ اس سے صنعت کاروں کو کم ٹیکس والی مصنوعات پر منتقل ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔ وہ سستے سگریٹ بنانے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مارکیٹ میں سگریٹ کے سستے برانڈ موجود رہتے ہیں۔

ایف سی ٹی سی کا آرٹیکل 6 صرف ٹیکس بڑھانے کا نہیں بلکہ قیمتوں اور ٹیکس کی ایسی موثر پالیسیوں کا تقاضا کرتا ہے جو تمباکو کے استعمال کو کم کر سکیں۔ یہ فرق نہایت اہم ہے۔ اگر ٹیکس کا بوجھ کمپنیاں برداشت کر لیں یا ٹیکس کے کثیر سطحی نظام اور مہنگائی سے ٹیکس بے اثر ہو جائیں، خواہ اس سے حکومتی آمدنی ہی کیوں نہ بڑھتی ہو، پھر بھی آرٹیکل 6 کا اصل مقصد فوت ہو جاتا ہے۔

پاکستان کی ٹوبیکو کنٹرول پالیسی کو اب علامتی اقدامات سے نکل کر حقیقی اصلاحات کی طرف جانا ہوگا۔ ٹیکس، سگریٹ کی قیمت میں یوں ظاہر ہونا چاہیے کہ سگریٹ کی قیمت وقت کے ساتھ آمدنی کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھے۔ اصل مقصد سگریٹ کو حقیقی معنوں میں مہنگا اور اسے لوگوں کے لیے بتدریج کم قابل استطاعت بنانا ہونا چاہیے۔

اس کے لیے ٹیکس کے ایک سادہ اور شفاف نظام کی ضرورت ہے۔ یکساں مخصوص ایکسائز ٹیکس (tax excise specific uniform) جو تمام برانڈز پر برابر لاگو ہو، وہ چھپیدہ اور کثیر سطحی نظام سے کہیں زیادہ موثر ہوتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی ضروری ہے کہ ٹیکس میں اضافہ مکمل طور پر صارفین تک منتقل ہوتا کہ سگریٹ کے سستے برانڈ بھی قابل استطاعت نہ رہیں۔

مہنگائی اور آمدنی میں اضافہ بھی اہم عوامل ہیں۔ ایک مرتبہ ٹیکس بڑھانے کا وقتی طور پر اثر پڑ سکتا ہے لیکن اگر اسے باقاعدگی سے ایڈجسٹ نہ کیا جائے تو اس کا اثر جلد ختم ہو جاتا ہے۔

تمباکو کی مصنوعات پر ٹیکس کو مہنگائی اور آمدنی میں اضافے کے ساتھ منسلک کرنا (indexation) ضروری ہے تاکہ وقت کے ساتھ ساتھ سگریٹ حقیقی معنوں میں مہنگے رہیں اور سستے داموں نہ ملیں۔ ان اقدامات کے بغیر اصلاحات دیر پا فائدہ نہیں دے سکتیں۔

تمباکو نوشی کے اثرات بہت بڑے ہیں۔ یہ پاکستان کے نظام صحت اور معیشت پر بھاری بوجھ ڈالتی ہے اور لاکھوں خاندانوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔

یہ بوجھ خاص طور پر کم آمدنی والے خاندانوں پر زیادہ ہوتا ہے جہاں سگریٹ پر خرچ ہونے والی رقم خوراک، تعلیم اور صحت کے بجٹ کو متاثر کرتی ہے۔ اگر تمباکو کی مصنوعات پر درست طریقے سے زیادہ ٹیکس لاگو کیا جائے تو یہ حکومت اور صحت عامہ کے مفاد میں بہتر ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے حکومت لوگوں کو تمباکو نوشی سے بچاتی ہے اور آمدنی بھی حاصل کرتی ہے۔ پاکستان کے پاس اب بھی بین الاقوامی تجربات سے سیکھنے کا موقع ہے۔ بنگلہ دیش کی مثال سے واضح ہے کہ زیادہ ٹیکس اس وقت بے معنی ہو جاتا ہے جب سگریٹ سستے رہیں۔ ترکیہ کی مثال یہ دکھاتی ہے کہ اگر قیمتیں آمدنی کی رفتار سے زیادہ نہ بڑھیں تو پھر صرف ٹیکس کی شرح میں اضافہ کو کوئی فائدہ نہیں ہے۔

ایف سی ٹی سی کا آرٹیکل 6 ایک واضح راستہ دکھاتا ہے کہ سگریٹ کی اصل قیمت میں اضافہ ہو اور اسے لوگوں کے لیے بتدریج کم قابل استطاعت بنایا جائے۔

اگر پاکستان واقعی صحت عامہ کی حفاظت میں سنجیدہ ہے تو اسے یقینی بنانا ہوگا کہ تمباکو مصنوعات پر ٹیکس اپنے اصل مقصد کو حاصل کرے۔ ٹیکس بڑھانا ضروری ہے لیکن کافی نہیں۔

سگریٹ کو مسلسل مہنگا، کم قابل استطاعت اور لوگوں کی پہنچ سے دور ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ کوئی بھی صورت تمباکو کی مصنوعات پر ٹیکس کے نفاذ کو لوگوں کی جان بچانے کے قابل پالیسی کے بجائے محض ایک تکنیکی عمل بنا دے گی۔

پاکستان تمباکو نوشی کے خلاف اپنی جدوجہد کے ایک فیصلہ کن مرحلے میں ہے۔ اس نے عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کونشن آن ٹوبیکو کنٹرول (FCTC) پر دستخط کیے ہیں اور اس کے آرٹیکل 6 کے تحت تمباکو نوشی میں کمی لانے کے لیے تمباکو کی مصنوعات کی قیمت اور ٹیکس میں اضافے کے اقدامات اٹھانے کا عہد کیا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ تمباکو کی مصنوعات پر زیادہ ٹیکس عائد کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے سگریٹ نوشی کی شرح کم کرنے، نوجوانوں کو سگریٹ پینے سے بچانے اور تمباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اسے اس سلسلے میں سب سے موثر حکمت عملی سمجھا جاتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کئی دوسرے ممالک کی طرح پاکستان میں بھی تمباکو کی مصنوعات پر ٹیکس میں اضافے کے مطلوبہ نتائج سامنے نہیں آئے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹیکس میں اضافہ کرنے سے سب لوگوں کی یہ مصنوعات خریدنے کی استطاعت کم نہیں ہو جاتی مگر یہ بات اکثر نظر انداز کر دی جاتی ہے۔

پاکستان میں پالیسی پر بحث زیادہ تر ٹیکس کی شرح اور آمدنی کے حصول کے گرد گھومتی ہے لیکن یہ بعض اوقات گمراہ کن ثابت ہوتی ہے۔ عوامی صحت کے لیے اصل اہمیت اس بات کی نہیں کہ کاغذ پر کتنا ٹیکس لگایا گیا ہے بلکہ یہ ہے کہ آیا سگریٹ واقعی صارفین کے لیے مہنگے ہوئے ہیں یا نہیں۔

اگر ریٹیل قیمت پر زیادہ ٹیکس بھی لگایا جائے مگر سگریٹ کی مجموعی اور اصل قیمت صارفین کے لیے زیادہ نہ بڑھے تو اس سے تمباکو نوشی کم نہیں ہوتی۔ ریٹیل قیمت پر ٹیکس میں اضافے کا مطلب یہ ہے کہ سگریٹ کی ایک ڈبلی کی قیمت دوسروپے ہو اور اس میں اسی فیصد ٹیکس شامل ہو تو یہ صارفین کو پھر بھی زیادہ ٹیکس کے ساتھ سستی یعنی دوسروپے میں مل رہی ہے۔ ٹیکس کا فائدہ تب ہوگا جب سگریٹ کی قیمت صارفین کے لیے بڑھ جائے۔ ایک ڈبلی چار سو روپے کی ملے۔ بے شک اس میں ٹیکس کی شرح پچاس فیصد ہو۔ ریٹیل قیمت میں اضافے کے لحاظ سے بنگلہ دیش ایک نمایاں مثال ہے جہاں سگریٹ کی ریٹیل قیمت میں ٹیکس کا حصہ 80 فیصد سے زیادہ ہے اور یہ عالمی معیار کے مطابق مثالی بھی ہے مگر اس کے باوجود بنگلہ دیش میں سگریٹ اب بھی آسانی سے سستے داموں دستیاب ہیں۔ سستے برانڈ بھی مارکیٹ میں ہیں اور تمباکو نوشی کی شرح بھی زیادہ ہے۔ سگریٹ کی کم بنیادی قیمت نے بہت زیادہ ٹیکس کے باوجود بھی تمباکو کی مصنوعات تک رسائی کو آسان بنا رکھا ہے۔

ترکیہ بھی ایک مثال ہے۔ وہاں بھی سگریٹ پر ٹیکس 80 فیصد سے زیادہ ہے لیکن اس کے باوجود تمباکو نوشی کی شرح 30 فیصد سے زیادہ ہے جو خطے میں سب سے زیادہ سمجھی جانے والی شرحوں میں سے ایک ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ آمدنی میں اضافے، مہنگائی اور ٹیکس میں اضافے کو سگریٹ کی اصل قیمت میں منتقل نہ کرنے کے باعث ٹیکس کا حقیقی اثر کم ہو کر رہ گیا ہے۔

ٹیکس کی شرح بڑھتی رہی ہے مگر سگریٹ حقیقی معنوں میں مہنگے نہیں ہوئے۔ نتیجتاً، دہائیوں سے ٹوبیکو کنٹرول کی جاری کوششوں کے باوجود تمباکو نوشی کی شرح زیادہ ہے۔

پاکستان ان مثالوں سے سیکھ کر اپنی ضرورت کے لحاظ سے حکمت عملی ترتیب دے سکتا ہے کیوں کہ اس وقت پاکستان میں سگریٹ جنوبی ایشیائی ملکوں میں سب سے سستے ہیں۔ ایک پیکٹ روزانہ آمدنی کا بہت معمولی حصہ خرچ کر کے خرید جا سکتا ہے۔ لہذا یہ لوگوں کے لیے کوئی اقتصادی مسئلہ نہیں بنتا۔ وقفے وقفے سے ٹیکس میں اضافے سے اگرچہ قیمتیں بڑھتی ہیں لیکن آمدنی میں اضافے، مہنگائی اور صارفین کو ٹیکس کے بوجھ سے بچانے کے لیے کمپنیوں کی حکمت عملیوں نے تمباکو کی مصنوعات پر ٹیکس میں اضافے کے اس پورے عمل کو غیر موثر بنا دیا ہے۔

دوسری طرف ٹیکس کے کثیر سطحی (multi-tier) نظام نے بھی اس عمل کو کمزور کرنے میں بھرپور کردار ادا

متبادل مصنوعات پر منتقلی کی گائیڈ

ہے کہ اب تک ای سگریٹس میں پاپ کاربن کا کوئی تصدیق شدہ کیس سامنے نہیں آیا۔ ای سگریٹ میں عام طور پر سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم یا نہ ہونے کے برابر ڈائٹیل ہوتا ہے اور شواہد سے بھی یہ بات ثابت نہیں ہوتی کہ قانونی طور پر استعمال ہونے والے ای سگریٹس صارفین میں اس بیماری کا سبب بن رہے ہیں۔

کیا ویپس اور ڈسپوز ایبل ویپس محفوظ ہیں؟

اس سوال کا جواب اس بات پر منحصر ہے کہ ”محفوظ“ سے کیا مراد ہے؟ اگر محفوظ سے مراد بالکل بے ضرر ہے تو نہیں ویپس اور ڈسپوز ایبل ویپس سمیت کوئٹین ریپلیسمنٹ تھراپی اور کوئٹین کی حامل دیگر متبادل مصنوعات مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں۔ اصل سوال یہ ہے کہ کیا ویپس، ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں زیادہ محفوظ ہیں؟ اس کا جواب واضح طور پر ”ہاں“ ہے۔

سگریٹ تمباکو جلا کر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس جلنے کے عمل سے ہزاروں کیمیکلز اور درجنوں ایسے کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں جو کینسر کا سبب بنتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے ہونے والی زیادہ تر بیماریوں کی اصل وجہ کوئٹین نہیں بلکہ تمباکو جلانے کے نتیجے میں پیدا ہونے والا دھواں ہے۔ ویپس میں تمباکو جلا یا نہیں جاتا۔ اس کے بجائے ایک مائع کو گرم کیا جاتا ہے، جس سے بخارات پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں جلنے کا عمل نہ ہونے کی وجہ سے نقصان وہ کیمیکلز کی مقدار سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم ہوتی ہے۔ (پبلک ہیلتھ انگریڈینٹس کے مطابق ویپس ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں پچانوے فیصد کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔)

ری یوز ایبل (re-useable) اور ڈسپوز ایبل ویپس میں فرق

ڈسپوز ایبل ویپس ایک بار استعمال کرنے کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ یہ مائع سے بھرے اور چارج ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال ویپنگ پر منتقل ہونے والے نئے صارفین کے لیے آسان ہوتا ہے۔ ان کی ابتدائی لاگت بھی کم ہوتی ہے۔ البتہ طویل مدت میں یہ مہنگے پڑ سکتے ہیں کیوں کہ یہ ماحولیاتی آلودگی کا بھی سبب بنتے ہیں۔ ری یوز ایبل ویپس دو بارہ بھرے اور چارج کیے جاسکتے ہیں۔ یہ کوئٹین کی مختلف مقدار اور ذائقوں کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں جس سے صارفین کو مختلف آپشن استعمال کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ ان کی طویل المدتی لاگت بھی کم ہوتی ہے۔ ان مصنوعات کے استعمال کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں چارج کرنا پڑتا ہے۔

قانونی طور پر دستیاب ڈسپوز ایبل اور ری یوز ایبل ویپس میں کوئی ایک دوسرے سے زیادہ خطرناک نہیں ہے۔ یہ دونوں سگریٹ کے مقابلے میں ایک ہی جتنے کم نقصان دہ ہیں۔ بہترین انتخاب وہی ہے جو آپ کو مکمل طور پر سگریٹ چھوڑنے میں مدد دے سکے۔

تمباکو کے نقصانات میں کمی لانے کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ تمباکو نوشی سے مکمل پرہیز کیا جائے اور یہی سب سے بہتر آپشن ہے۔ ہاں یہ بات درست ہے کہ بہت کم لوگ مکمل طور پر تمباکو نوشی سے پرہیز کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں کیوں کہ بیشتر تمباکو نوشوں کے لیے اپنی اس عادت پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے، نتیجتاً وہ مکمل طور پر سگریٹ نوشی ترک کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات موثر متبادل ہیں۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں اور اسے ترک کرنے کے لیے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ نے گوگل پر سرچ کیا ہو کہ ”کیا ڈسپوز ایبل ویپس محفوظ ہیں؟“ یا ”کیا کوئٹین کینسر کا سبب بنتی ہے؟“ انٹرنیٹ پر ان مصنوعات کے بارے میں مختلف اور متضاد معلومات پائی جاتی ہیں جس سے انسان کے لیے صحیح بات تک پہنچنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کچھ معلومات تو انسان کو ان مصنوعات کے بارے میں خوف میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ آپ درست معلومات اور ہنمائی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہماری یہ گائیڈ اس سلسلے میں آپ کی مدد کرے گی۔

یہ گائیڈ تمباکو نوشی کے نقصانات میں کمی لانے کی حکمت عملی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) سے متعلق معلومات کو آسان الفاظ میں بیان کرتی ہے:

کیا ویپنگ محفوظ ہے؟

پہلی بات تو یہ ہے کہ ہم ویپنگ کو مکمل طور پر محفوظ نہیں سمجھتے کیوں کہ ایسا نہیں ہے۔ ویپنگ بھی نقصان دہ ہے۔ بات یہ ہے کہ جب تمباکو نوشی اور ویپنگ کا موازنہ کر کے دیکھا جائے اور پھر یہ سوال کیا جائے کہ ان میں زیادہ نقصان دہ چیز کونسی ہے؟ درست جواب یہی سامنے آتا ہے کہ تمباکو نوشی زیادہ اور ویپنگ انتہائی کم نقصان دہ ہے۔ ویپنگ میں تمباکو جلا یا نہیں جاتا اس لیے یہ مصنوعات نار اور کاربن مونو آکسائیڈ سمیت ہزاروں خطرناک کیمیائی مادوں سے پاک ہوتی ہیں۔ اسی بنیاد پر انہیں کم نقصان دہ یا محفوظ متبادل مصنوعات سمجھا جاتا ہے۔

کیا کوئٹین کینسر کا سبب بنتی ہے؟

نہیں۔ کوئٹین کو اکثر غلط طور پر تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والے کینسر کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے۔ سائنسی تحقیقات کے مطابق کوئٹین ایسا مادہ ہے جو انسان کو عادی بناتا ہے اور یہ تمباکو میں موجود ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں کے لیے سگریٹ چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ بات تحقیقات سے ثابت ہے کہ سگریٹ کے دھوئیں میں موجود زہریلے کیمیائی مادوں کے بننے میں کوئٹین کا کوئی کردار نہیں ہے بلکہ یہ مادے تمباکو کو جلائے سے پیدا ہوتے ہیں اور کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

ویپنگ، گم اور لوز تھراپی کوئٹین ریپلیسمنٹ تھراپیز دہائیوں سے استعمال ہو رہی ہیں۔ اگر کوئٹین سے کینسر لاحق ہوتا تو ان مصنوعات کے استعمال سے اب تک کینسر کے شواہد سامنے آچکے ہوتے مگر ایسی کوئی بات سامنے نہیں آئی۔ کوئٹین کینسر کا سبب سمجھنا مسائل پیدا کرتا ہے۔ اس سے لوگوں کے لیے نقصان دہ اور محفوظ مصنوعات میں فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ سگریٹ اور متبادل مصنوعات کو ایک ہی طرح نقصان دہ سمجھتے ہیں۔ بعض لوگ غلط معلومات کی بنیاد پر متبادل مصنوعات کو زیادہ نقصان دہ سمجھتے ہیں۔

کیا ای سگریٹ پاپ کارن (پھیپھڑوں کی بیماری) کا سبب بنتے ہیں؟

یہ دعوے کیے گئے کہ ای سگریٹ سے بڑے پیمانے پر پاپ کارن کی بیماری لاحق ہوتی ہے مگر یہ بات درست نہیں ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی ایک نایاب بیماری ہے جو سب سے پہلے پاپ کارن فیکٹری کے مزدوروں میں ڈائٹیل (diacytyl) نامی کیمیکل کی وجہ سے پیدا ہوئی۔ یہ کیمیکل پاپ کارن میں مکھن کے ذائقے کے لیے استعمال ہوتا تھا۔ قانونی طور پر استعمال کیے جانے والے ای سگریٹس میں یہ کیمیکل شامل نہیں ہوتا یا انتہائی محدود پیمانے پر استعمال ہوتا ہے جو کسی بھی سنگین بیماری کا سبب نہیں بنتا۔ یہی وجہ

<https://tobaccoharmreduction.net/article/does-nicotine-cause-cancer-vaping-guide/>

انٹرنیٹ ریسرچ انشٹیٹیوٹ پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

گلوبل ایگیشن ٹو اینڈ سوکنگ کے تعاون سے انٹرنیٹ ریسرچ انشٹیٹیوٹ نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الاٹنس فار کوئٹین اینڈ 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/ari.panthr/ | https://twitter.com/ARI_PANTHR | <https://instagram.com/ari.panthr>

Islamabad, Pakistan Email: info@aripk.com