

# ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

May 2024

صفحہ 2

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد کے اثرات اور بچاؤ

صفحہ 3

مکمل ایکشن کا عالمی ادارہ صحت کو جوابی خط  
ملک بھر میں ترک تباکو نوشی کی موثر خدمات سہولیات فراہم کی جائیں۔ اے آر آئی

صفحہ 4

تباکو سے پاکستان کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ وزیراعظم شہباز شریف  
مند کے کنسر کے علاج کے لیے ہسپتال قائم کیے جائیں۔ ڈاکٹر شاہ جہان

## تباکو نوشی کے استعمال میں کمی نہیں آئی۔ لمر

میں قانون کے نفاذ کی جامع پالیسی، ٹیکس کا دائرہ کار بڑھانے اور سگریٹ کی غیر قانونی فروخت کے ملکی معیشت پر پڑنے والے منفی اثرات کو اجاگر کیا گیا ہے۔

تحقیق میں ٹیکس میں اضافے کے بعد قانونی صنعت سے سگریٹ کی غیر قانونی تجارت پر منتقلی کا تفصیلی جائزہ پیش کیا گیا ہے۔ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ان مصنوعات کی فروخت 42 فیصد ہے جن پر ڈیوٹی دی جاتی ہے جبکہ غیر قانونی طور پر فروخت ہونے والی مصنوعات کا حجم 58 فیصد ہے، جن میں ٹیکس کے دائرے سے باہر اور سہولت ہونے والی مصنوعات شامل ہیں۔ اس سے ملکی خزانے کو تین سو (300) ارب روپے کا نقصان پہنچے گا۔

تحقیق کے مطابق گزشتہ دو سالوں کے دوران ایکسائز ڈیوٹی میں اضافے کا سارا اثر تباکو کی صنعت سے جڑی قانونی طور پر کام کرنے والی کمپنیوں پر پڑا ہے جس سے ان کی جانب سے تیار ہونے والی مصنوعات کی فروخت کے حجم میں کمی آئی ہے۔ غیر قانونی سگریٹ، حکومت کی جانب سے قانون کے نفاذ کو یقینی بنانے میں ناکامی کے باعث کم قیمتوں پر آسانی کے ساتھ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

پروفیسر ظہیر ملک کا کہنا ہے کہ حکومت نے سگریٹ کی غیر قانونی تجارت کو ٹیکس کے دائرے میں لانے کے لیے متعدد اقدامات اٹھائے ہیں جو غیر قانونی



تجارت روکنے میں ناکام ثابت ہوئے ہیں۔ لمر کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ٹریک اینڈ ٹریس سسٹم کی کامیابی کا انحصار ہر صنعت میں ہمہ جہت پالیسی اور اس پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کی کوششوں پر ہوتا ہے۔ اس طریقے کے ساتھ ساتھ ٹیکس کے دائرہ کار بڑھانے پر حکومتی توجہ کی مدد سے سگریٹ کی غیر قانونی تجارت میں کمی اور ٹیکس نیٹ کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ یہ صنعت کے لیے روشن مستقبل کی نوید بھی لاتا ہے۔

تحقیق کے مطابق سگریٹ کی قیمتوں میں اضافے کے اثرات، غیر قانونی طور پر فروخت ہونے والی مصنوعات کی دستیابی اور ایکسائز ڈیوٹی کی موجودہ درجہ بندی پر نظر ثانی یا اسے از سر نو ترتیب دینے کی ضرورت ہے تاکہ ٹیکس سے قابل حصول آمدنی کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکے۔

لاہور یونیورسٹی آف مینجمنٹ سائنسز (لمر) نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ ملک میں تباکو کے استعمال میں کوئی کمی نہیں آئی بلکہ تباکو کی غیر قانونی صنعت میں اضافہ ہوا ہے۔

لمر کی جانب سے ہونے والی ایک نئی تحقیق کے مطابق ملک میں تباکو کی جائز صنعت ٹیکس نہ دینے والے سگریٹ مینوفیکچررز کی جانب منتقل ہو گئی ہے جس سے رواں مالی سال کے دوران ملکی خزانے کو تین سو (300) ارب روپے کا نقصان ہوگا۔ نسٹ اور لمر دو مشہور یونیورسٹیاں ہیں، ان کی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ حکومت کی جانب سے تباکو کی مصنوعات پر دو سو (200) فیصد تک فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی میں اضافے کا نقصان ہوا ہے کیوں کہ اس کی وجہ سے گزشتہ سالوں کے دوران تباکو کی قانونی صنعت سکڑنا شروع ہوئی جبکہ غیر قانونی صنعت کے حجم میں اضافہ ہوا۔

لمر کی جانب سے ہونے والی حالیہ تحقیق ”پاکستان میں سگریٹ کی صنعت پر ٹیکس کے اثرات“ میں ایک اہم مسئلے کی نشاندہی کی گئی ہے۔ تحقیق میں سگریٹ کی صنعت پر ٹیکس کی پالیسیوں، خصوصی طور پر فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی کی ایڈجسٹمنٹ کے اثرات کا جائزہ لینے کا مطالبہ کیا گیا ہے کیوں کہ یہ پالیسی حکومت کی آمدنی میں اضافے کی بجائے اس میں زیادہ کمی کا باعث بن رہی ہے۔

لمر میں معیشت کے ایسوسی ایٹ پروفیسر کاشف ظہیر ملک کی سربراہی میں ہونے والی یہ تحقیق بتاتی ہے کہ فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی میں پے درپے اور زیادہ اضافے نے سگریٹ کی صنعت کو کافی متاثر کیا ہے۔ تحقیق کے مطابق گزشتہ دو برسوں کے دوران فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی میں دو سو (200) فیصد سے زیادہ اضافے کے بعد مارکیٹ میں قانونی طور پر فروخت ہونے والے سگریٹ جن پر ٹیکس دیا جاتا ہے، اس کا حجم کم ہو کر 42 فیصد رہ گیا ہے جبکہ غیر قانونی طور پر فروخت ہونے والے سگریٹوں کا حجم 58 فیصد تک پہنچ گیا ہے۔

لمر کی تحقیق میں مؤثر اور متوازن ٹیکس پالیسی کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے تاکہ ٹیکس نیٹ کے حوالے سے پائے جانے والے مسائل پر قابو پایا جاسکے اور تمام صنعت کاروں کو برابری کا میدان ملے۔ تحقیق

## سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد کے اثرات اور بچاؤ

مشروبات کے استعمال میں کمی لانے کی کوشش کریں۔ جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو کیفین آپ کے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد پہلے چند دنوں میں آپ محسوس کریں گے کہ توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو رہا ہے۔ یہ ایک عام کیفیت ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ کچھ سستی رہتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ان کاموں کو محدود کریں جن میں بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہو۔

جب آپ پہلی بار سگریٹ نوشی چھوڑتے ہیں تو آپ کی نیند میں خلل آ سکتا ہے۔ اس سلسلے میں جلد اپنے معالج سے رابطہ کریں کیوں کہ اگر آپ کم یا خراب نیند سے تھک جاتے ہیں تو اس عادت کو چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کافی، چائے یا دیگر کیفین والے مشروبات باقاعدگی سے پیتے ہیں، تو انہیں دوپہر یا شام کے وقت نہ پیتیں کیوں کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد آپ کے جسم میں کیفین زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ علاوہ ازیں، رات کو سونے سے پہلے ٹی وی نہ دیکھیں یا فون اور کمپیوٹر کا استعمال نہ کریں۔

جب آپ سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں تو آپ کی بھوک میں کچھ اضافہ ہونا معمول کی بات ہے۔ آپ کی سوگھنے اور ذائقے کی حس میں بہتری آ جاتی ہے اور آپ اس عادت کے چھوڑنے کے دباؤ یا اپنے ہاتھوں اور منہ سے کچھ کرنے کی وجہ سے بھی زیادہ کھا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے تو ورزش شروع کریں کیوں کہ کوئی بھی جسمانی سرگرمی کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے۔ اگر آپ جہم نہیں جاسکتے اور دوڑنا بھی نہیں چاہتے تو صرف چہل قدمی کریں، اس سے بھی آپ کی صحت بہتر ہو سکتی ہے۔

تمباکو نوشی نہ کرنے والے لوگوں کے مقابلے میں تمباکو نوشوں میں بے چینی یا ڈپریشن کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد تھوڑی دیر کے لیے موڈ میں تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ اس پر نظر رکھیں، اگر آپ کبھی پریشانی یا ڈپریشن کے شکار رہے ہیں تو موڈ میں تبدیلی پر خاص طور پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا موڈ جسمانی طور پر متحرک رہنے سے بہتر ہو سکتا ہے۔ ان لوگوں سے رابطہ میں رہیں جو تمباکو نوشی چھوڑنے کی آپ کی کوششوں میں معاون ہیں۔ ان کاموں میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں جو آپ کو پسند ہیں۔ اگر آپ ایک دو ہفتوں میں بہتر محسوس نہیں کرتے، یا آپ کی علامات برقرار رہتی ہیں تو آپ کے لئے معالج سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد ہر سگریٹ نوش کو مختلف کیفیات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو آپ کے جسم اور دماغ کو نکوٹین نہ لینے کی عادت ڈالنی ہوتی ہے، تقریباً ہر سگریٹ نوش میں نکوٹین کی واپسی کی کچھ علامات ہوتی ہیں۔ اس تحریر میں ایسی ہی کچھ علامات اور ان سے بچاؤ کے طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

جب باقاعدگی سے سگریٹ نوشی کرنے والا شخص اسے ترک کرتا ہے تو اس کے لئے اس کی طلب سب سے بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ یہ خواہش یا طلب زیادہ یا کم ہو سکتی ہے۔

تمباکو نوشی کی خواہش اس سے منسلک خیالات اور چیزوں سے پیدا ہوتی ہے جیسا کہ وہ لوگ جن کے ساتھ آپ سگریٹ نوشی کرتے تھے، وہ جگہ جہاں آپ اکثر سگریٹ نوشی کرتے تھے یا وہ چیزیں جو آپ سگریٹ نوشی کے دوران استعمال کرتے تھے، مثال کے طور پر ایک کپ چائے پینا۔ تمباکو نوشی کے بارے میں خیال یا احساس بھی اسکی خواہش پیدا کر سکتا ہے لیکن آپ نے یہ یاد رکھنا ہے کہ آپ یہ عادت ترک کر چکے ہیں۔ یاد رکھیں سگریٹ نوشی کی یہ خواہش عارضی ہے جو بہت جلد گزر جائے گی صرف آپ کے مضبوط ارادے کی ضرورت ہے۔

جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو اس کے نتیجے میں مزاج میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو جانا عام بات ہے۔ یہاں تک کہ بہت سے لوگ جنہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی وہ بھی جانتے ہیں کہ یہ چڑچڑاہٹ اس عادت کو چھوڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کیفیت کے بارے میں یہ جانتا کہ یہ معمول کی بات ہے، مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کا جسم نکوٹین کے بغیر رہنے کی عادت ڈال رہا ہے۔ آپ کچھ گہری سانس لیں اور یاد رکھیں کہ آپ نے سگریٹ نوشی چھوڑ دی ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بعد دنوں یا ہفتوں کے دوران بے چینی محسوس ہونا بھی معمول کی بات ہے۔ جس طرح سب سے پہلے آپ کا دماغ نکوٹین کے بغیر اضطراب کا شکار ہو جاتا ہے، اسی طرح آپ کا باقی جسم بھی بے چینی کا شکار ہو سکتا ہے۔ کچھ جسمانی سرگرمیاں آپ کی بے چینی کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ تھوڑی دیر کے لیے چہل قدمی کریں۔ کافی، چائے اور دیگر کیفین کے حامل

## تمباکو نوشی ترک کرنے کے فوائد

جو لوگ تمباکو نوشی ترک کر دیتے ہیں تو وقت کے ساتھ ساتھ ان کی صحت میں بہتری آتی جاتی ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے یہ فوائد فوری اور زندگی بھر کے لیے ہوتے ہیں۔ آخری سگریٹ پینے کے بعد یہ مثبت تبدیلیاں ملنا شروع ہو جاتی ہیں۔

| مدت                        | فوائد                                                                                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| کچھ منٹوں کے بعد           | دل کی دھڑکن میں بہتری آ جاتی ہے                                                                                                                                      |
| 24 گھنٹے کے بعد            | خون میں نکوٹین کی مقدار صفر ہو جاتی ہے                                                                                                                               |
| کئی دنوں کے بعد            | خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار کم ہو کر تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد جتنی رہ جاتی ہے                                                                          |
| ایک سے بارہ ماہ کے دوران   | کھانسنے اور سانس کی تکلیف کم ہو جاتی ہے                                                                                                                              |
| ایک سال سے دو سال کے دوران | دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے                                                                                                                                |
| تین سال سے چھ سال کے دوران | دل کی شریانوں کی بیماری کا خطرہ نصف رہ جاتا ہے                                                                                                                       |
| پانچ سے دس سال کے دوران    | منہ، گلے کے کینسر اور بولنے میں تکلیف کا خطرہ نصف رہ جاتا ہے جبکہ فالج کے خطرے میں بھی کمی آ جاتی ہے                                                                 |
| دس سال کے بعد              | تمباکو نوشی ترک کرنے کے دس سے پندرہ سال کے بعد پیچھے رہنے والے افراد جتنی رہ جاتا ہے۔ مثلاً اور غذائی نالی کے کینسر سمیت گردوں کی بیماریوں کے خطرے میں کمی آ جاتی ہے |
| پندرہ سال کے بعد           | دل کی شریانوں کی بیماریوں کا خطرہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد جتنی رہ جاتا ہے                                                                                     |
| بیس سال کے بعد             | منہ، گلے کے کینسر اور بولنے میں تکلیف کا خطرہ قریباً تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد جتنی رہ جاتا ہے۔ گردن کے کینسر کا خطرہ بھی کم ہو کر نصف رہ جاتا ہے۔              |

## گلوبل ایکشن کا عالمی ادارہ صحت کو جوابی خط

ویب سائٹ پر موجود ہیں۔ گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سٹوکنگ نے رواں برس کینیڈا کی جانب سے شفافیت کا اعزاز (پائینیم سیل آف ٹرانسپیرنسی) حاصل کیا ہے۔ کینیڈا عالمی سطح پر غیر منافع بخش اداروں کے بارے میں معلومات کا ایک بڑا پلیٹ فارم ہے۔ کینیڈا کے مطابق یہ گلوبل ایکشن کی شفافیت کے عزم کا اعتراف ہے۔ گلوبل ایکشن کا شمار امریکہ میں کام کرنے والے غیر منافع بخش اداروں میں سے 0.1 فیصد اداروں میں ہوتا ہے جنہوں نے یہ اعزاز حاصل کیا ہے۔ یہ عوام کے ساتھ واضح ابلاغ کی شاندار مثال ہے۔ انہوں نے کہا گوکہ عالمی ادارہ صحت کی سوچ میں تبدیلی آنے کا امکان نہیں ہے مگر میں سمجھتا ہوں کہ ہدف بنا کر کیے گئے اس حملے کا جواب دینا ضروری ہے۔ میں نے کئی سال قانون اور پبلک پالیسی کی ایڈووکیسی پر کام کیا ہے اور آئندہ بھی صحیح بات کے حق میں پوری طاقت سے مقابلہ کروں گا۔ یہ بات میرے لیے ناقابل قبول ہے کہ ہم اپنے پاس موجود فنڈ کو زندگیاں بچانے کے حوالے سے تحقیق اور تعلیمی پروگراموں پر خرچ نہیں کریں گے، حالانکہ اس سے تمباکو نوشی کے خاتمے کا مکمل تیز ہو جائے گا۔ انہوں نے کہا اگر عالمی ادارہ صحت کے حالیہ بیان سے آپ کو فنڈنگ سے ہونے والے کام میں رکاوٹوں کا سامنا ہے تو ہمیں آگاہ کریں۔ ہمیں آپ کی مدد کرنے پر فخر کرتے ہیں اور ہم اس تمباکو نوشی کے خاتمے میں آپ کی خدمات کو سراہتے ہیں۔

گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سٹوکنگ کے چیف ایگزیکٹو افسر کپ ڈگلز کا کہنا ہے کہ عالمی ادارہ صحت نے ہمارے ادارے اور ہماری معاونت سے ہونے والے کاموں سے متعلق ہدایات جاری کی ہیں۔ اس سلسلے میں جاری بیان میں گلوبل ایکشن کے سابقہ مالی تعاون کار کے حوالے سے تحفظات کو دہرایا گیا ہے۔ انہوں نے کہا میں جانتا ہوں عالمی ادارہ صحت نے دوسرے اداروں کو ہمارے ساتھ کام کرنے سے روک رکھا ہے، وہ بھی خاص طور پر ایسی صورت حال میں جب گلوبل ایکشن اور عالمی ادارہ صحت کا مقصد ایک ہی ہے اور جس کے حصول کے لیے شراکت داری اور باہمی تعاون کی ضرورت ہے تاکہ دنیا بھر میں تمباکو سے ہونے والی بیماریوں اور اموات کا سدباب کیا جاسکے۔ ڈگلز کا کہنا ہے میں بذات خود عالمی ادارہ صحت کے اعلیٰ عہدیداران اور کچھ اداروں کے ساتھ رابطہ کر رہا ہوں جن کے ساتھ انہوں نے رابطہ کیا ہے تاکہ یہ بات واضح کی جاسکے کہ ہم غلط معلومات درست کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا ہم نے اس سلسلے میں جارحانہ اقدامات اٹھائے ہیں تاکہ صحت عامہ کے لیڈروں، کوہن اور زیرو وغیرہ کی جانب سے 2009 میں جاری کی گئی ہدایات پر عمل پیرا ہوں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ گلوبل ایکشن ایک شفاف ادارہ ہے جو اپنے معاملات میں مکمل طور پر آزاد ہے۔ ہمارے آزادانہ طور پر کام کرنے سے متعلق تمام سوالوں کے تفصیلی جواب دستاویزی شواہد کے ساتھ ہماری

## ملک بھر میں ترک تمباکو نوشی کی مؤثر خدمات و سہولیات فراہم کی جائیں۔ اے آر آئی

ارشاد علی سید کا کہنا ہے کہ وفاقی و صوبائی حکومتوں کو بالغ تمباکو نوشوں کے لیے اپنی اس عادت کو مکمل طور پر چھوڑنے کے لیے سہولتیں بڑھانے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز نے نکوٹین ریٹیلیمنٹ تھراپی، نکوٹین ویپ، نکوٹین پاؤچرز اور نسخے پر ملنے والی ادویات کو ترک تمباکو نوشی کے مددگار ذریعوں کے طور پر شامل کیا ہے۔ پاکستان کو اپنی ضروریات کے لحاظ سے ان مصنوعات کا جائزہ لینے کی ضرورت ہے اور بالغ تمباکو نوشوں کے استعمال کی غرض سے ان کے لیے سنجیدگی کے ساتھ قواعد و ضوابط بنانے چاہئیں۔

پاکستان کی جانب سے سن 2005 میں ٹوبیکو کنٹرول پر عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن کی توثیق کو تقریباً دو دہائیوں کا عرصہ بیت چکا ہے مگر اس کے باوجود آج بھی ملک کو تمباکو نوشی پر قابو پانے کا ایک بڑا چیلنج درپیش ہے۔ آج پاکستان میں تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو کا استعمال کر رہے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق ملک کے 45.5 فیصد گھرانوں میں تمباکو کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تمباکو کا استعمال امیر گھرانوں کی نسبت غریب گھرانوں میں زیادہ ہے۔ 37.9 فیصد امیر جبکہ 45.5 فیصد غریب گھرانوں میں تمباکو استعمال کیا جاتا ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے ان افراد میں زیادہ تر سگریٹ نوش ہیں۔ ملک میں ترک تمباکو نوشی کی خدمات و سہولیات کے فقدان یا ان کی انتہائی کم مقدار میں دستیابی کے باعث تمباکو نوش کو خود ہی یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ اس نے اپنی اس عادت کو کیسے ترک کرنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ملک میں ایک سال کے دوران تین فیصد سے بھی کم تمباکو نوش اپنی اس عادت کو کامیابی کے ساتھ ترک کرتے ہیں۔

ارشاد علی سید نے کہا کہ اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیمیں ٹوبیکو کنٹرول کے سلسلے میں حکومت کی جانب سے اٹھائے گئے تمام اقدامات کی حمایت کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا ہم نوجوانوں اور وہ افراد جنہوں نے کبھی بھی تمباکو نوشی نہیں کی، انہیں کم نقصان دہ مصنوعات سمیت تمباکو کی کسی بھی قسم کے استعمال سے دور رکھنے کے لیے کوششوں کی حمایت کرتے ہیں۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے وفاقی و صوبائی حکومتوں سے ملک بھر میں ضلع، تحصیل اور یونین کونسل کی سطح پر بالغ تمباکو نوشوں کو اپنی اس عادت کو ترک کرنے کی مؤثر خدمات و سہولیات فراہم کرنے کا مطالبہ کیا ہے۔

اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے ورلڈ ٹو ٹو کیوڈے کے حوالے سے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ وہ بالغ تمباکو نوش جو تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں، انہیں مدد کی ضرورت ہے۔ ان کے مطابق، سگریٹ نوشی کے مکمل خاتمے کے لیے ضروری ہے کہ بالغ سگریٹ نوش کو ہر قسم کی سہولت فراہم کی جائے تاکہ وہ اس عادت سے چھٹکارہ پالے۔ انہوں نے کہا اس کے لیے نہ صرف ترک تمباکو نوشی کی قومی ہیلپ لائن کی بڑے پیمانے پر تشہیر ضروری ہے بلکہ اس کے ذریعے فراہم کی جانے والی خدمات میں زیادہ بہتری لانے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے ضلع، تحصیل اور یونین کونسل کی سطح پر ان خدمات و سہولیات کی فراہمی میں صوبائی حکومتوں کے کردار پر زور دیا ہے۔ اٹھارویں آئینی ترمیم کے بعد صحت صوبائی حکومتوں کے دائرہ کار میں آتا ہے۔ اس لیے صوبائی حکومتوں کو چاہیے کہ وہ ضلع، تحصیل اور یونین کونسل کی سطح پر بالغ تمباکو نوشوں تک پہنچیں، بالخصوص ان تک جو متعدد بار کوشش کرنے کے باوجود بھی سگریٹ نوشی جاری رکھے ہوئے ہیں۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کے فوائد فوری اور زندگی بھر کے لیے ہیں۔ جس دن تمباکو نوش اپنی یہ عادت ترک کرتا ہے اسی دن اس کا جسم خود کو زہریلے مادوں سے پاک کرنا شروع کر دیتا ہے اور بحالی کے عمل کا آغاز ہو جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق سگریٹ نوش کے دل کی دھڑکن اور فشار خون تیز ہوتا ہے، سگریٹ نوشی چھوڑنے کے 20 منٹ بعد دل کی دھڑکن اور فشار خون میں کمی آ جاتی ہے جبکہ بارہ گھنٹے بعد خون میں کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار معمول پر آ جاتی ہے۔ 1-9 ماہ تک کے عرصہ کے دوران کھانسی اور سانس کی تکلیف میں کمی آ جاتی ہے جبکہ ایک سال کے دوران دل کی بیماری کا خطرہ تمباکو نوش کے مقابلے میں نصف رہ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پانچ سے پندرہ سال تک کے عرصہ کے دوران فالج کا خطرہ کم ہو کر تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد جتنا رہ جاتا ہے۔

## تمباکو سے پاک پاکستان کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ وزیر اعظم شہباز شریف

وزیر اعظم نے کہا پاکستان کا شمار دنیا کے ان پندرہ (15) ممالک میں ہوتا ہے جہاں تمباکو سے ہونے والی بیماریوں کا بوجھ کافی زیادہ ہے، خصوصی طور پر کینسر، شوگر، پیچھے پھڑپھڑوں اور دل کی بیماریوں کا بوجھ دگنٹا ہے۔ انہوں نے کہا حکومت نے تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے سخت اقدامات اٹھائے ہیں، جن میں تمباکو کی مصنوعات کی ڈبیوں پر تصویریں وارننگ، کھلے سگریٹ کی فروخت اور اس کی نمایاں جگہوں پر نمائش پر پابندی سمیت تمباکو پر ٹیکس میں اضافہ شامل ہیں۔ انہوں نے کہا پاکستان سے تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے کے لیے تمباکو کی پیداوار اور اس کے استعمال میں کمی لانا ضروری ہے۔ وزیر اعظم نے کہا حکومت نے تمباکو کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لیے سگریٹ پر ٹیکس میں 150 فیصد تک کا اضافہ کیا۔ اس کے علاوہ ہر قسم کے تمباکو کی تشہیر اور ترویج ممنوع قرار دی گئی، جن میں ٹی وی، ریڈیو اور اخبارات میں اشتہارات سمیت بل بورڈ، تمباکو کی مصنوعات فروخت کرنے والی جگہوں پر تشہیر اور نمایاں جگہوں پر انہیں رکھنے پر پابندی شامل ہیں۔ مزید یہ کہ سگریٹ کی کمپنیوں کے سپانسر شپ اور اس کی تشہیر پر بھی پابندی عائد کی گئی ہے۔

وزیر اعظم شہباز شریف نے تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کے لیے ورلڈ نوٹو بیکوڈے پر تمباکو کی پیداوار اور اس کے استعمال میں کمی لانے کے عزم کا اعادہ کیا ہے۔ انہوں نے ورلڈ نوٹو بیکوڈے پر اپنے پیغام میں سول سوسائٹی، پیشہ ور تنظیموں، غیر سرکاری اداروں اور میڈیا سمیت متعلقہ شرائط داروں پر معاشرے سے تمباکو نوشی کی لعنت کے خاتمے کے لیے حکومت کی کوششوں میں تعاون کرنے پر زور دیا ہے۔ انہوں نے کہا ہم تمباکو کو مکمل طور پر مسترد کر کے زیادہ صحت مند اور خوشحال پاکستان کی بنیاد رکھ سکتے ہیں۔ آئیں "تمباکو سے انکار" مہم کا حصہ بنیں اور ملکر تمباکو سے پاک پاکستان کے لیے کام کریں۔ انہوں نے کہا یہ دن لوگوں کی صحت پر تمباکو کے استعمال کے نقصان دہ اثرات کے خلاف جنگ میں مشترکہ کوششوں کی ضرورت پر زور دینے کی ایک زبردست یاد دہانی ہے۔ رواں سال ورلڈ نوٹو بیکوڈے کے لیے "بچوں کو تمباکو کی صنعت کی مداخلت سے بچانا" کے نام سے موضوع کا انتخاب کیا گیا ہے جس کا مقصد تمباکو کے استعمال میں کمی کو یقینی بنا کر آنے والی نسلوں کو تحفظ فراہم کرنا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ تمباکو کا استعمال نہ صرف تمباکو نوش کو متاثر کرتا ہے بلکہ اس کے آس پاس رہنے والے افراد کے لیے بھی یہ نقصان دہ ہیں۔

## منہ کے کینسر کے علاج کے لیے ہسپتال قائم کیے جائیں۔ ڈاکٹر شاہ جہان

بتایا کہ یہ انتہائی تکلیف دہ عارضہ ہے جو انسان کو مدہ کھولنے کے قابل بھی نہیں چھوڑتا۔ انہوں نے منہ کے کینسر کی علامات کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ گردن میں گانٹھ، دانتوں کا ڈھیلا ہونا، ہونٹوں کی سوجن، ان پر زخم جو ٹھیک نہیں ہوتے یا لگنے میں تکلیف اور بولنے میں مشکلات اور منہ، زبان یا مسوڑھوں پر سرخ یا سفید دھبے اور وزن میں کمی وغیرہ اس بیماری کی بڑی علامات ہیں۔

<https://www.dawn.com/news/1837565?ref=whatsapp>

پروفیسر ڈاکٹر شاہ جہان کپڑ نے منہ کے کینسر کے علاج کے لیے حکومت سے علیحدہ ہسپتال بنانے کا مطالبہ کیا ہے۔ ان کی جانب سے یہ مطالبہ بیماری کے پھیلاؤ میں اضافے کے بعد سامنے آیا ہے۔ انہوں نے یہ بات منہ کے کینسر اور دانتوں کی صحت پر کراچی یونیورسٹی میں انٹرنیشنل سنٹر فار کیمیکل اینڈ بائیولوجیکل سائنسز کے نیشنل سائنس انفارمیشن سنٹر کے لیکچرر ہال میں منعقدہ ایک آگے لیکچر کے دوران کہی۔ یہ لیکچر ڈاکٹر پنجوانی سنٹر برائے مالیکیولر میڈیسن اینڈ ڈرگ ریسرچ اور سندھ انوویشن ریسرچ

اینڈ ایجوکیشن نیٹ ورک کے تعاون سے منعقد ہوا۔ پروفیسر شاہ جہان نے کہا ملک میں منہ کا کینسر ایک سنگین مسئلہ ہے کیوں کہ اس وقت پاکستان دنیا کے ان تین ممالک کی صف میں شامل ہے جہاں منہ کے کینسر کا پھیلاؤ زیادہ ہے۔ انہوں نے کہا پان، گولا، چھالیہ، نسوار، ماوا اور سگریٹ جیسی تمباکو کی مصنوعات کا استعمال اس بیماری کے پھیلاؤ کا سبب ہے۔ انہوں نے کہا منہ کے کینسر کی بروقت تشخیص اس کے علاج کا ایک اہم مرحلہ ہے کیوں کہ منہ کا کینسر، زبان، ہونٹوں، مسوڑھوں اور گال سمیت منہ کے کسی بھی حصے کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس بیماری کی تشخیص کے لیے مریض کے منہ اور گلے کا کلینیکل معائنہ کیا جاتا ہے۔

پروفیسر شاہ جہان نے او ایس ایف نامی بیماری کے حوالے سے



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

گلوبل ایکشن ٹو ایڈ سوکنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پنٹھر نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان لائسنس فائونڈیشن اینڈ نوٹو بیکوڈے مہم پر پیش قدمی کی۔

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)