

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

January 2025

صفحہ 2

سوکراور

صفحہ 3

تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کا فقدان، پالیسی کی کمزوری ہے
گولڈ ایکشن، گولڈن میں کی پالیسی ڈی کے اے کا مای

صفحہ 4

سویڈن کا سوک فری ہاؤس

تمباکو کے استعمال سے ہونے والی سالانہ اموات میں پاکستان سرفہرست

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کی فراہمی اور معاشرتی کردار کی اہمیت

نے تمباکو نوشی کو تمباکو کے استعمال کے نقصانات، اسے ترک کرنے کے فوائد اور طریقوں کے بارے میں بتایا اور ان کی مزید رہنمائی کے لیے ان میں معلوماتی مواد پر مبنی پنڈا آؤٹس بھی تقسیم کئے۔

دریں اثناء، اے آر آئی کی پنجاب میں ممبر تنظیموں نے تمباکو نوشی کے خاتمے کے سلسلے میں کمیونٹی میٹنگز کا انعقاد کیا۔ یہ میٹنگز لوگوں میں تمباکو کے استعمال کے نقصانات کے بارے میں آگہی پیدا کرنے کے لئے منعقد ہوئیں تاکہ معاشرے کا ہر فرد تمباکو نوشی چھوڑنے میں بالغ تمباکو نوشی کی مدد اور نوجوانوں کو تمباکو کے استعمال سے بچانے میں اپنا کردار ادا کرے۔

سرگودھا میں فیوچر ڈیولپمنٹ فاؤنڈیشن، فیصل آباد میں معمار ڈیولپمنٹ آرگنائزیشن، ملتان میں سن کونسلٹنٹ اینڈ انٹرنیشنل پرائیویٹ لیمیٹڈ، ڈیرہ غازی خان میں الایمان ڈیولپمنٹ آرگنائزیشن، بہاولپور اور لاہور میں ڈو (Dove) فاؤنڈیشن نے ان میٹنگز کا اہتمام کیا۔ ان تنظیموں نے اپنے اپنے ضلع میں منعقد کی جانے والی ان میٹنگز میں سماجی رہنماؤں، سول سوسائٹی کے نمائندوں، طلبہ اور اساتذہ سمیت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کو مدعو کیا اور انہیں تمباکو کے استعمال کے نقصانات اور اسے ترک کرنے کے فوائد کے بارے میں آگہی فراہم کی۔ اے آر آئی کی ممبر تنظیموں کے نمائندوں نے انہیں بتایا کہ وہ اپنے گھر کو سوک فری زون بنا سکتے ہیں، بچوں کے ساتھ کھلی بات چیت کے ماحول کو فروغ دیں، ان کے دوستوں پر نظر رکھیں اور انہیں غلط صحبت سے بچائیں، بچوں کو تمباکو کے صحت اور مالی نقصانات سے آگاہ کریں تاکہ وہ سگریٹ نوشی شروع کرنے سے باز رہیں۔ انہوں نے شرکاء کو بتایا کہ وہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں بالغ تمباکو نوشی کی مدد کریں، انہیں مفید مشورے دیں، سازگار ماحول دیں اور طبی امداد فراہم کریں تاکہ وہ کامیابی کے ساتھ اپنی اس عادت پر قابو پا سکیں۔ مقررین نے کہا کہ اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیمیں تمباکو سے پاک مستقبل کے لیے کوشاں ہیں مگر تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا اگر تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے اور معاشرے کا ہر طبقہ اس سلسلے میں اپنا کردار ادا کرے تو تمباکو سے پاک پاکستان کا خواب شرمندہ تعبیر ہو سکتا ہے۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ ایڈیو (اے آر آئی) اور اس کی سندھ میں ممبر تنظیموں نے صوبے کے مختلف اضلاع میں سگریٹ نوشی اور وپروں (vapors) بشمول تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے بالغ افراد کے ساتھ میٹنگز کا اہتمام کیا تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں ان کی مدد کی جائے اور تمباکو سے پاک پاکستان کا خواب شرمندہ تعبیر کیا جاسکے۔

یہ میٹنگز جنوری کے مہینے میں سندھ کے چھ اضلاع میں منعقد ہوئیں۔ کراچی ایسٹ میں ورکرز ایجوکیشن اینڈ ریسرچ آرگنائزیشن، کراچی ساؤتھ میں چائلڈ اینڈ لیبر رائٹس ویلفیئر آرگنائزیشن، حیدرآباد میں ہیومن ریٹریس آرگنائزیشن، فارسیہ میں ایبل ڈیولپمنٹ، ٹھٹھہ میں سندھ سماج سوشل ویلفیئر ایسوسی ایشن، خیرپور میں انسان دوست سوشل آرگنائزیشن اور سکھر میں ناری فاؤنڈیشن نے ان میٹنگز کا انعقاد کیا۔ ان میٹنگز میں تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے افراد، سگریٹ نوشی، وپروں اور سول سوسائٹی کے نمائندوں جبکہ اے آر آئی سے سید جعفر مہدی اور جنید علی خان نے شرکت کی۔

تمباکو نوشی نے اپنی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے کی خواہش ظاہر کی اور بتایا کہ ان کے لئے تمباکو نوشی چھوڑنے میں بڑی رکاوٹ مددگار خدمات و سہولیات کا فقدان ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ملک میں ایک سال میں تین فیصد سے بھی کم تمباکو نوشی اپنی اس عادت پر قابو پانے میں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ اے آر آئی کے نمائندوں نے کہا ان میٹنگز کا مقصد یہی ہے کہ تمباکو نوشی سے بات چیت کی جائے اور یہ معلوم کیا جائے کہ تمباکو نوشی چھوڑنے میں ان کے لئے کیا مشکلات ہیں اور انہیں اپنی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے کس قسم کی مدد چاہیے!

اس موقع پر تمباکو نوشی نے اپنے تجربات بھی شیئر کئے۔ بیشتر تمباکو نوشی نے بتایا کہ انہوں نے دوستوں کی صحبت اور ذہنی تناؤ کی وجہ سے تمباکو نوشی شروع کی جس سے ان کی صحت بُری طرح متاثر ہوئی، انہیں کھانسی اور سانس کی تکلیف جیسی بیماریاں لاحق ہوئی ہیں۔ ان میں سے بیشتر افراد تمباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں سے بخوبی آگاہ ہیں۔ انہوں نے تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوششیں بھی کی ہیں مگر اس سلسلے میں مددگار خدمات و سہولیات کے فقدان اور مفید معلومات کے بارے میں آگہی نہ ہونے کی وجہ سے ان کی یہ کوششیں ناکام رہیں۔ اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیموں

سموگر کارنر

سگریٹ کی شدید طلب

ظفر کی عمر 54 برس ہے، انہوں نے گزشتہ 34 سالوں میں کئی بار سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کی لیکن انہیں کامیابی نصیب نہیں ہوئی۔ اس عمر سے میں ایک سال ایسا بھی آیا جس میں انہوں نے ایک بھی سگریٹ نہیں پیا مگر وہ مکمل طور سگریٹ سے جان نہ چھڑا سکے۔

”میرے ایک سگریٹ نوش دوست نے اصرار کیا کہ ایک سال کا عرصہ بہت ہوتا ہے، اب پرہیز چھوڑ دو اور یوں میں نے دوبارہ سگریٹ نوشی شروع کر دی۔“

پاکستان میں بیشتر سگریٹ نوشوں کے برعکس ظفر نے تھوڑی بڑی عمر میں سگریٹ نوشی شروع کی۔ ”میرے خیال میں جب میں نے سگریٹ نوشی شروع کی تو اس وقت میری عمر 20 سال کے لگ بھگ تھی۔ میں تمباکو نوشوں کے شائل سے بہت متاثر تھا۔ میں شروع میں باقاعدہ سگریٹ نوش نہیں تھا لیکن اب میں دن میں 30 سگریٹ پیتا ہوں۔“ پاکستان میں ہر پانچ میں سے دو بالغ سگریٹ نوش دس سال کی عمر سے پہلے سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں۔ اگرچہ ظفر کو تمباکو نوشی کی وجہ سے صحت کے مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑا لیکن اس کے باوجود انہوں نے سگریٹ کا استعمال چھوڑنے کی کئی بار کوشش کی۔ ”میں تمباکو نوشی کے مضر صحت اثرات کے بارے میں جانتا ہوں اس لیے اسے چھوڑنا چاہتا ہوں مگر سگریٹ کی شدید طلب اسے چھوڑنے کے عمل کو مشکل بنا دیتی ہے۔“

پاکستان میں مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرنے والوں کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ (31 ملین) سے زیادہ بتائی جاتی ہے۔ ان میں سے نصف سے کچھ زیادہ یعنی ایک کروڑ ستر لاکھ (17 ملین) سگریٹ نوش ہیں۔ ظفر کا کہنا ہے کہ انہیں صحت کے بڑے مسائل کا سامنا نہیں ہے اس لئے وہ اپنی سگریٹ نوشی کی عادت پر قابو پاسکتے ہیں۔ وہ رمضان میں باقاعدگی سے روزے رکھتے ہیں اور صبح سے شام تک سگریٹ نہیں پیتے۔ مگر وہ تسلیم کرتے ہیں کہ افطار کے بعد سگریٹ نوشی کی خواہش تقریباً ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

پاکستان میں بیشتر تمباکو نوشوں کی طرح انہیں بھی تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہیں۔ ظفر نے سوال کیا کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کون میری مدد کرے گا؟ وہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں بھی نہیں جانتے۔

عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق پاکستان میں بنیادی مراکز صحت، ہسپتال اور ماہرین صحت کے کلینکس میں تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کا فقدان ہے۔ پاکستان میں ہر سال صرف ایک چوتھائی (25 فیصد) سگریٹ نوش اپنی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں مگر تین فیصد سے بھی کم اپنی اس کوشش میں کامیاب ہوتے ہیں۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کی ناکام کوشش

عبدالقادر بلوچ یونیورسٹی کے طالب علم ہیں۔ انہوں نے دو برس قبل سگریٹ نوشی شروع کی اور جلد ہی روزانہ 20 سگریٹ پینے کے عادی ہو گئے۔ سگریٹ پینے سے ان کے ہونٹ کالے پڑ گئے ہیں۔ عبدالقادر نے تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے ویپنگ کا استعمال شروع کیا مگر اس سے انہیں کوئی مدد نہیں ملی۔ انہوں نے کراچی کے علاقے لیاری میں اے آر آئی کو بتایا ”ویپ میری کلونین کی ضرورت کو پورا نہیں کرتا اور اس کا کوئی ذائقہ بھی نہیں ہے۔“ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرنے والے افراد کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ (31 ملین) سے زیادہ ہے۔ ان میں سے ایک کروڑ ستر لاکھ (17 ملین) سگریٹ نوش ہیں۔

قادر نے کہا ”میں سگریٹ نہیں پیتا تھا بلکہ میں تو اپنے دوستوں کو سگریٹ نوشی چھوڑنے پر آمادہ کرنے کی کوشش کرتا تھا۔ میں انہیں بتاتا تھا کہ یہ نقصان دہ ہے مگر وہ میری باتوں سے سگریٹ نوشی چھوڑنے پر آمادہ نہیں ہوئے، لہذا میں اس عادت میں مبتلا ہو گیا۔ میں نے دوستوں کے ساتھ منٹ فلیور استعمال کرنا شروع کیا اور پھر میں ایک دن میں 20 سگریٹ پینے لگا۔“

انہیں جب معلوم ہوا کہ منٹ فلیور زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے اور اس سے سینے اور گلے میں شدید انفیکشن ہو سکتا ہے تو وہ عام یار گولر سگریٹ پر منتقل ہو گئے۔ قادر نے کامیابی سے منٹ فلیور کا استعمال ترک کیا مگر وہ باقاعدگی سے عام سگریٹ استعمال کرنے لگ گئے۔ ”میں عام سگریٹ پر منتقل ہو گیا لیکن مجھے وہ زیادہ مزیدار لگے جس کی وجہ سے میں ایک دن میں زیادہ کلونین کے حامل 10 سگریٹ پینے لگ گیا۔“ قادر پہلے باکسنگ کھیلتے تھے لیکن ان کا خیال ہے کہ سگریٹ نوشی کے مضر صحت اثرات کی وجہ سے وہ اب ایک صحت مند انسان کی طرح باکسنگ نہیں کھیل سکیں گے۔ انہوں نے کہا کہ میں سگریٹ پیتا ہوں اور یہ میری باکسنگ کھیلنے میں رکاوٹ بنے گی۔ میں ایک غیر تمباکو نوش باکسر کا مقابلہ نہیں کر سکتا ہوں۔

اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تمباکو نوشی سے ایک سال کے دوران ایک لاکھ ساٹھ ہزار (160,000) افراد جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔ اس جانی نقصان کے علاوہ تمباکو نوشی کا مالی نقصان

بھی بہت ہے۔ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات سے ایک سال میں قومی خزانے کو 1615 ارب روپے کا نقصان پہنچتا ہے جو جی ڈی پی کا 1.66 فیصد بنتا ہے۔

قادر نے سگریٹ چھوڑنے کے لیے کسی ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا مگر وہ اسے ترک کرنے کے طریقے ڈھونڈنے کے لیے سرگرداں رہتے ہیں۔ انہیں ایک یوٹیوب ویڈیو کے ذریعے ویپنگ کے بارے میں معلوم ہوا کہ یہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ قادر نے ویپنگ کا استعمال شروع کر دیا مگر اس سے انہیں اپنی عادت پر قابو پانے میں کوئی مدد نہیں ملی۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ویپ ایسی بے ذائقہ پروڈکٹ ہے جس میں کلونین کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ویپ نے تمباکو نوشی چھوڑنے میں میری مدد نہیں کی کیونکہ اس کا کوئی ذائقہ نہیں تھا۔ اس کے علاوہ میں زیادہ کلونین کے حامل سگریٹ استعمال کرتا ہوں اور ویپ میں کلونین کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ویپ میرے لیے غیر مؤثر پروڈکٹ ثابت ہوا۔

بیشتر پاکستانی تمباکو نوشوں کی طرح قادر کے پاس بھی تمباکو نوشی چھوڑنے کی حکمت عملی کے بارے میں معلومات نہیں ہیں۔ انہوں نے اپنی سمجھ بوجھ کے تحت سگریٹ نوشی سے پرہیز کے لیے ایسی جگہوں میں جانا چھوڑ دیا ہے جہاں لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ وہ گھر میں سگریٹ نہیں پیتے لیکن یہ اقدامات اور کوششیں سگریٹ نوشی چھوڑنے میں ان کی مدد کے لیے ناکافی ہیں۔ ”میں ہر وقت گھر میں نہیں رہ سکتا اور نہ گھر کے باہر ماحول کے اثرات سے زیادہ دیر تک بیچنے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ کوئی مستقل طریقہ ہونا چاہیے جس کی مدد سے میں اپنی اس عادت کو ترک سکوں۔“

پاکستان میں تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کا فقدان ہے اور تمباکو نوشوں کی مدد کے لیے کوئی ہدایات بھی نہیں ہیں۔ پالیسی کی ان کمزوریوں کا نتیجہ یہ ہے کہ ملک میں ایک سال کے دوران تین فیصد سے بھی کم افراد سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

قادر نے کہا جب میں سگریٹ نہیں پیتا تو میں بہت زیادہ جذباتی ہو جاتا ہوں۔ مجھے اپنی غلطیاں اور نقصانات یاد آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ میں لوگوں سے انتقام لینے کے بارے میں سوچنے لگتا ہوں۔ میں سگریٹ نوشی اس وقت چھوڑ سکوں گا جب مجھے کوئی ٹینشن نہ ہو۔

تباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کا فقدان، پالیسی کی کمزور کڑی ہے

جاتی ہے۔ اس سے تباکو نوشی ترک کرنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کی طلب محدود ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے تباکو نوشیوں کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کی ترغیب ملتی ہے اور ننان کے پاس یہ معلومات ہوتی ہیں کہ وہ اپنی اس عادت سے کیسے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

پاکستان میں تباکو نوشی ترک کرنے کے تربیت یافتہ اور پیشہ ور ماہرین صحت کی بھی کمی ہے۔ ڈاکٹروں، نرسوں، اور صلاح کاروں میں اکثر تباکو نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں شواہد پر مبنی مشورے دینے، رویے میں تبدیلی کی تھراپی، یا تباکو کی مصنوعات کے مضر صحت اثرات سے بچنے کے طریقے بتانے کے لیے ضروری تربیت کی کمی ہوتی ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے اور اس سے ہونے والے نقصانات میں کمی لانے کی مددگار مصنوعات میں نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی) اور ڈاکٹروں کے نسخے پر ملنے والی ادویات شامل ہیں، مگر پاکستان میں یہ سستے داموں اور بڑے پیمانے پر دستیاب نہیں ہیں۔ ان کی زیادہ قیمت انہیں بیشتر تباکو نوشیوں، خصوصی طور پر کم آمدنی والے افراد کے لیے ناقابل رسائی بناتی ہیں۔

پاکستان میں ثقافتی اور سماجی عوامل بھی سگریٹ نوشی چھوڑنے کی خدمات و سہولیات کے حصول میں رکاوٹ ہیں۔ ملکی سطح پر سگریٹ نوشی کے خاتمے کی حکمت عملی بنانے اور اس پر عمل درآمد کی ضرورت ہے۔ اس حکمت عملی کے تحت تمام صوبوں اور اضلاع کے سرکاری ہسپتالوں میں سگریٹ نوشی کے خاتمے کے مراکز قائم کرنے، سگریٹ نوشی ترک کرنے کے طریقوں اور کونسلنگ کے بارے میں ماہرین صحت کو تربیت دینے اور این آر ٹی سمیت تباکو نوشی چھوڑنے کی ادویات کی سستے داموں یا مفت فراہمی کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ معمول کے چیک اپ میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بارے میں مشاورت کو بھی شامل کیا جانا چاہیے۔

پاکستان میں تباکو نوشی کے خاتمے کی مناسب خدمات و سہولیات کا فقدان اس مسئلے پر قابو پانے کی کوششوں کی ایک کمزور کڑی ہے۔ اہداف کے لحاظ سے سائنسی بنیادوں پر مداخلتوں اور وسائل کی تقسیم سے اس مسئلے کو حل کرنے اور تباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات میں نمایاں طور پر کمی لانے میں مدد ملے گی۔ نتیجتاً صحت عامہ کے نتائج بھی بہتر برآمد ہوں گے۔

پاکستان میں تباکو نوشی کے خلاف دو دہائیوں پر محیط کوششوں کے باوجود تباکو کے استعمال سے ایک لاکھ افراد میں سالانہ اموات کی شرح 91.1 فیصد رپورٹ ہوئی ہے جو جنوبی ایشیا (78.1) اور باقی دنیا (72.6) کی اوسط شرح سے کافی زیادہ ہے۔ یہ ایک ایسے ملک کے لئے تشویش ناک بات ہے جسے عالمی ادارہ صحت نے تباکو نوشی کے خاتمے کے اقدامات پر اپورڈ سے نوازا ہے۔

ایسا بھی نہیں ہے کہ پاکستان میں ٹوبیکو کنٹرول کی مہم کو کوئی کامیابی نصیب نہیں ہوئی۔ پاکستان نے سن 1997 میں میڈیا، خصوصی طور پر پاکستان ٹیلی ویژن پر تباکو کی مصنوعات کے اشتہارات پر پابندی لگانے کے سلسلے میں پہلا قدم اٹھایا۔ یہ قدم پرنٹ اور الیکٹرونک میڈیا میں ہر جگہ سگریٹ نوشی کے اشتہارات ختم کرنے کے لیے اٹھایا گیا اور اسی کا نتیجہ ہے کہ آج ہمیں ملک میں کہیں بھی سگریٹ کے اشتہار نظر نہیں آتے۔

پاکستان نے سن 2004 میں عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول (ایف سی ٹی سی) کی توثیق کے بعد تباکو نوشیوں کی سگریٹ تک رسائی روکنے پر توجہ دی مگر وہ اس میں بڑی طرح ناکام رہا۔ اس کے بعد پاکستان نے سن 2009 میں سگریٹ کی ڈبیوں پر تصویریں انتہائی پیغامات کا اجراء کیا جو وقتاً فوقتاً اپ ڈیٹ ہوتے رہتے ہیں۔ یہ پیغامات فی الوقت سگریٹ کی ڈبیوں کے اگلے اور پچھلے حصے کے 60 فیصد حصے پر شائع ہوتے ہیں مگر ہدف 80 فیصد حصے کا احاطہ کرنا ہے۔

اسی طرح حکومت نے تباکو کے استعمال کی حوصلہ شکنی کے لیے سگریٹ اور تباکو کی دیگر مصنوعات پر ٹیکس بڑھا دیا ہے۔ پاکستان نے مالی سال 2022-23 کے دوران سگریٹ پر فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی (FED) میں خاطر خواہ اضافہ کیا مگر سگریٹ کے مہنگے اور قدرے سستے برانڈز کی قیمتوں میں اضافے کی وجہ سے سگریٹ نوش ان سے بھی سستے برانڈز پر منتقل ہوئے اور کھلے سگریٹ خریدنا شروع کر دیے۔ حالانکہ کھلے سگریٹ کی فروخت پر پابندی ہے۔ تعلیمی اداروں کے 50 میٹر کی حدود میں تباکو کی مصنوعات کی فروخت پر بھی پابندی ہے مگر اس پر عمل درآمد ایک مسئلہ ہے۔

بیشتر تباکو نوشی سگریٹ نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کی دستیابی یا اہمیت سے ناواقف ہیں۔ اس کے علاوہ عوام میں آگہی پیدا کرنے کے پروگراموں میں شاذ و نادر ہی ایسی خدمات و سہولیات سے استفادہ کرنے پر زور دیا جاتا ہے، ان پروگراموں میں تباکو کے استعمال کے نقصانات پر زیادہ توجہ دی

گلوبل ایکشن، نکوٹین میں کمی پر ایف ڈی اے کا حامی

گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ نے امریکی ادارے نوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) کے اس مجوزہ اصول کی حمایت کی ہے جس کے تحت سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار میں اس حد تک کمی لائی جائے گی کہ وہ عادی نہ بنا سکے۔ اگر اس اصول کو حتمی طور پر اپنایا جائے تو یہ سیکٹروں ہزاروں جانوں کو بچانے میں مددگار ثابت ہوگا۔ البتہ یہ بات بھی ذہن نشین رہنی چاہیے کہ صرف سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار کم کرنے سے مکمل طور پر صحت عامہ کا تحفظ ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ لاکھوں امریکی سگریٹ نوش ایسے بھی ہیں جنہیں اپنی اس عادت پر قابو پانے کے لیے قابل رسائی اور مؤثر خدمات و سہولیات کی ضرورت ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے میں بالغ تباکو نوشیوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور ان کی متعدد طریقوں سے مدد بھی کی جانی چاہیے۔ سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار میں کمی لانے کے اقدامات میں سے صرف ایک قدم ہے جنہیں اٹھانے کی ضرورت ہے۔ حقیقی تبدیلی لانے کے لیے ضروری ہے کہ ایف ڈی اے ای سگریٹ اور نکوٹین پاؤچر جیسی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کو مناسب مارکیٹ فراہم کرے جبکہ میٹھول سگریٹ اور ڈانکے والے سگاروں پر پابندی عائد کرے۔ ایف ڈی اے نے ابھی تک ان متبادل مصنوعات پر تقریباً پابندی عائد کر رکھی ہے حالانکہ یہ سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہیں اور بیماری اور قبل از موت کے خطرے میں نمایاں طور پر کمی لاتی ہیں۔ اس پابندی نے صارفین کو ان مصنوعات کی غیر قانونی اور غیر منظم مارکیٹ کا رخ کرنے پر مجبور کیا ہے۔ دوسری طرف ایف ڈی اے نے ہزاروں نقصان دہ اور روایتی سگریٹوں کو اس بنیاد پر فروخت کرنے کی اجازت دی ہے کہ وہ مارکیٹ میں پہلے سے موجود سگریٹوں کی طرح ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ایف ڈی اے اپنے مینیڈجمنٹ کا خیال رکھے اور نکوٹین اور تباکو کی مصنوعات کے استعمال کے لیے ایسے قواعد و ضوابط بنائے جو صحت عامہ کے تحفظ کے لیے بہتر ہوں۔

امریکی سرجن جنرل کی تازہ ترین رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ملک میں تباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں کے باعث سالانہ چار لاکھ نوے ہزار (490,000) افراد جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔ یہ اب تک کی سب سے زیادہ تعداد ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ لوگوں کو سگریٹ نوشی سے بچانے کے لیے فوری مدد کی ضرورت ہے۔

سویڈن کا سموک فری ماڈل

کرن سندھو

پھپھڑوں کے کینسر کی شرح یورپ میں سب سے کم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سویڈن میں تمباکو سے ہونے والی اموات یورپی یونین کے دیگر ممالک کے مقابلے میں 44 فیصد کم ہیں۔ کلسن نے متبادل مصنوعات میں جدت، سنوس، تمباکو سے پاک ٹوٹین پاؤچز کو ثقافتی طور پر اپنانے اور ہارم ریڈکشن پر توجہ دینے کو سویڈن کی اس کامیاب کہانی کے اہم عوامل قرار دیا ہے۔

دوسرے ممالک کی اس کامیابی پر نظر

ناروے سویڈن کا پڑوسی ملک ہے، وہ بھی سنوس سے استفادہ کرنے کی پالیسی پر عمل پیرا ہے۔ چونکہ ناروے یورپی یونین کا رکن ملک نہیں ہے، اس لیے اس کے لیے سنوس پر پابندی عائد کرنا لازمی نہیں ہے۔ یہ مصنوعات وہاں وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں اور تیزی سے مقبول ہو رہی ہیں۔

جنوری میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ناروے کی 16 فیصد آبادی سنوس کا استعمال کرتی ہے۔ ملک میں تمباکو نوشی کی شرح دو دہائی قبل 25 فیصد تھی جس میں سنوس کے استعمال میں اضافے کے بعد کمی آئی۔ اس وقت ملک میں صرف سات فیصد لوگ تمباکو استعمال کرتے ہیں۔

کلسن نے فلٹر کو بتایا تمباکو نوشی کے استعمال اور کینسر کی شرح میں کمی لانے کے لیے ہر شخص کو سگریٹ کے بجائے سنوس کا استعمال کرنا چاہیے لیکن مجھے یقین نہیں ہے کہ پورے یورپ میں اسے اپنایا جائے گا۔ انہوں نے کہا سگریٹ کی متبادل مصنوعات کے استعمال پر پابندی نہ لگائیں بلکہ ان مصنوعات کے بارے میں لوگوں کو یہ معلومات فراہم کریں کہ یہ کتنی نقصان دہ ہیں اور کتنی نہیں ہیں۔ اس کے علاوہ لوگوں کو ان کی اپنی صحت کے بارے میں بہتر انتخاب کرنے کی اجازت دیں۔ تب یہ وقت کے ساتھ صحیح سمت میں جائے گا۔

<https://filtermag.org/sweden-smoke-free-future/>

جیسپر سکیبرگ کلسن سویڈن کے رکن پارلیمنٹ ہیں۔ انہوں نے سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح میں ڈرامائی کمی کا جشن منانے کے سلسلے میں لندن میں منعقد ہونے والی ایک تقریب سے اپنے خطاب میں کہا ہے کہ سویڈن نے نئی ٹیکنالوجی کو اپنانے، بہتر قانون سازی کرنے اور صارفین کو باختیار بنانے کی مدد سے سگریٹ نوشی کی شرح میں کمی لانے میں کامیابی حاصل کی ہے۔

سویڈن میں گزشتہ کئی سالوں کے دوران تمباکو نوشی کی شرح میں تیزی سے کمی آئی ہے اور یہی رحمان گزشتہ سال بھی برقرار رہا۔ نومبر 2024 میں ملک میں پیدا ہونے والے بالغ افراد میں تمباکو نوشی کی شرح صرف 4.5 فیصد ریکارڈ ہوئی اور یوں سویڈن نے تمباکو سے پاک ملک بننے میں کامیابی حاصل کر لی۔ عالمی معیار کے مطابق جس ملک کے بالغ افراد میں تمباکو کے استعمال کی شرح پانچ فیصد تک گر جائے تو وہ تمباکو سے پاک ملک بن جاتا ہے۔

اگر سویڈن میں رہنے والے تارکین وطن کو بھی اس میں شامل کر لیا جائے تو پھر مجموعی طور پر آبادی میں تمباکو نوشی کی شرح 5.3 فیصد بن جاتی ہے۔ سویڈن کی اس کامیابی کو بنیادی طور پر ایک قسم کی پروڈکٹ سے منسوب کیا جا سکتا ہے اور وہ ہے سنوس۔ ملک میں سنوس روایتی طور پر استعمال ہوتی ہے اور اس میں دھواں شامل نہیں ہوتا۔ اس لیے اس نے گزشتہ کئی دہائیوں کے دوران ملک میں سگریٹ کے متبادل کے طور پر پذیرائی حاصل کر لی ہے۔ یہ تمباکو کی پاؤچز یعنی تھیلی ہوتی ہے جسے ہونٹ کے نیچے رکھا جاتا ہے اور اس سے آہستہ آہستہ ٹوٹین خارج ہوتی ہے۔

اس طرح ٹوٹین کا استعمال مضر صحت نہیں رہتا کیوں کہ سنوس میں تمباکو جلا نہیں جاتا اور نتیجتاً دھواں اور وہ زہریلے مادے پیدا نہیں ہوتے جو سگریٹ کے استعمال کے دوران تمباکو جلانے کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ سائنس دان بھی سنوس اور ٹوٹین پاؤچز کو محفوظ مصنوعات سمجھتے ہیں۔ سویڈن میں

تمباکو کے استعمال سے ہونے والی سالانہ اموات میں پاکستان سرفہرست

پاکستان میں تمباکو نوشی سے ہونے والی سالانہ اموات کی تعداد جنوبی ایشیا اور عالمی اوسط سے زیادہ ہے۔ گلوبل پاکستان کی گلوبل برڈن آف ڈیزیز 2024 کی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ پاکستان میں تمباکو کے استعمال سے ایک لاکھ افراد میں سالانہ اموات کی شرح 91.1 فیصد ہے جو جنوبی ایشیا (78.1) اور باقی دنیا (72.6) کی اوسط شرح سے کافی زیادہ ہے۔ گلوبل پاکستان کے مطابق 1990 سے 2021 کے دوران پاکستان میں تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات کی شرح میں پینتیس (35) فیصد کمی دیکھی گئی ہے جو بھارت (37 فیصد)، جنوبی ایشیا (38 فیصد) اور عالمی اوسط (42 فیصد) کے مقابلے میں کم ہے۔ عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق پاکستان میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والے سگریٹ برانڈ کے 100 پیک خریدنے کے لئے بی ڈی پی کا 3.7 فیصد درکار ہوتا ہے جو ہندوستان کے 9.8 فیصد اور بنگلہ دیش کے 4.2 فیصد سے کافی کم ہے۔

پاکستان میں 2012 سے 2022 تک سگریٹ کے 100 پیک خریدنے کے لیے درکار بی ڈی پی میں 38 فیصد اضافہ ہوا ہے، جو سگریٹ کی قیمتوں میں اضافے کی عکاسی کرتا ہے۔ گلوبل پاکستان کی جانب سے 2022 کے ایک سروے کے مطابق اسی (80) فیصد تمباکو نوشیوں نے اپنی اس عادت کو چھوڑنے کی خواہش کا اظہار کیا۔

جون میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ انکشاف ہوا تھا کہ پاکستان اور بنگلہ دیش میں 95 فیصد بچے سینڈ ہینڈ سموک کا شکار ہیں۔ جس سے ان کے سانس کی نالی کے انفیکشن میں مبتلا ہونے اور موروثی امراض میں مبتلا بچوں کی موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

www.dawnnews.tv/news/1250865#

آلٹرنیٹو 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 سوسنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انشٹیٹیوٹ نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید فروغ دینے کے لیے پاکستان ایگیشن ٹو اینڈ سوسنگ ریسرچ انشٹیٹیوٹ 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