ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

Feburary 2023

صفحہ 2

نکوٹین کیا ہے؟

صفحہ 3

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کا تصور

تمباکو مصنوعات پر مزید ٹیکس لگایا جائے

صفحہ 4

سویڈن کا تمباکو سے چھٹکارا

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن ۔ایک مؤثر حکمت عملی

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن پاکستان سے سگریٹ نوشی کے خاتمے کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے:

ڈاکٹر احسن لطیف

اسلام آباد: فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے سینئر وائس پریذیڈنٹ ڈاکٹر احسن لطیف انسداد تمباکو نوشی پر میڈیا سے بات کر رہے ہیں

اسلام آباد: سگریٹ نوشی اور تمباکو کے استعمال کے مکمل خاتمے کے لئے پاکستان کو ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو اپنانا ہوگا۔

یہ بات ڈاکٹر احسن لطیف، سینئر نائب صدر، فاؤنڈیشن فار اے سموک فری ورلڈ (FSFW)، نے ایک لیکچر کے دوران کہی۔ اس لیکچر کا موضوع تھا کہ ''پاکستان کو سگریٹ نوشی کے مکمل خاتمے کے لئے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو اپنانا ضروری ہے''۔ اس کا انعقاد آلٹرنیٹو ریسرچ انیشٹیو کی جانب سے کیا گیا۔

ڈاکٹر احسن لطیف کا کہنا تھا کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن، بالغ سگریٹ نوشوں کو یہ موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ مکمل طور پر تمباکو نوشی کو ترک کر دیں یا پھر محفوظ متبادل مصنوعات کا استعمال کریں۔

ڈاکٹر احسن لطیف گزشتہ دو دہائیوں سے پبلک ہیلتھ پر مربوط حکمت عملیوں کی تیاری اور ان پر عمل درآمد پر کام کر رہے ہیں۔ انہوں نے تمباکو نوشی پر قابو پانے کے حوالے سے ایف سی ٹی سی سے ایمرو (EMRO) ریجن کی نمائندگی کی ہے۔

ڈاکٹر احسن لطیف نے گزشتہ دو دہائیوں کے دوران پاکستان کے تمباکو کنٹرول کے منصوبوں، پالیسیوں، اقدامات اور کوششوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان نے تمباکو نوشی کو قابو کرنے کے حوالے سے نمایاں کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ تاہم، انہوں نے کہا کہ سگریٹ نوشی آج بھی پاکستان میں صحت کا ایک بڑا مسئلہ ہے کچھ اندازوں کے مطابق تمباکو استعمال کرنے والوں کی تعداد 2014 میں 23.9 ملین سے بڑھ کر آج 29 ملین تک جا پہنچی ہے۔

ڈاکٹر احسن لطیف نے مزید کہا کہ ترقی یافتہ دنیا سگریٹ نوشی سے پاک مستقبل کی منصوبہ بندی کر رہی ہے، اس کے لئے اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ بالغ تمباکو نوش جو اپنی اس عادت کو ترک کرنے سے قاصر ہیں ان کو محفوظ متبادل مصنوعات تک رسائی حاصل ہو۔ انہوں نے کہا کہ نوجوانوں کو سگریٹ نوشی کی عادت سے بچانے کی کوشش میں ہمیں اس بالغ سگریٹ نوش کو نہیں بھولنا چاہیے جو اس عادت کو ترک کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ ڈاکٹر احسن لطیف نے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی پروڈکٹس پر پابندی کی مخالفت کی۔ ان کے مطابق، پابندی کسی بھی مسلئے کا حل نہیں کیوں کہ پابندی سے صرف غیر قانونی منڈی کو فروغ ملتا ہے۔ یہ بات ایک طرف لوگوں کی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے اور دوسری طرف معیشت کا نقصان بھی ہوتا ہے۔

ڈاکٹر احسن لطیف نے کہا کہ تمباکو کنٹرول کی پالیسیاں تحقیق پر مبنی ہونی چاہئیں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو پاکستان کی تمباکو پر قابو پانے والی پالیسیوں کا حصہ ہونا چاہیئے۔ ڈاکٹر لطیف نے حکومت کے تمباکو کنٹرول اقدامات کی حمایت کی، لیکن سگریٹ نوشی سے پاک مستقبل کے لئے ٹوبیکو ہارم مصنوعات کو اپنانے پر زور دیا۔

ڈاکٹر احسن لطیف نے کہا کہ نوجوانوں کو تمباکو سے متعلق ہر قسم کی مصنوعات سے دور رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیے۔

نکوٹین کیا ھے؟

ارشد رضوی

" it is not the **NICOTINE** that kills half of all long-term smokers, it is the delivery mechanism"

(Michael Russell)

''یہ نکوٹین نہیں ہے جو طویل مدتی تمباکو نوشی کرنے والوں میں سے نصف کو مار دیتی ہے، یہ ترسیل کا طریقہ کار ہے'' یہ تاریخی الفاظ برٹش سائیکالوجسٹ مائیکل رسل کے ہیں جنہیں دنیا ''بابائے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن(THR) '' کے طور پہ جانتی ہے۔تقریباً چالیس سال قبل مائیکل رسل نے کہا تھا **''لوگ نکوٹین کے لئے تمباکو استعمال کرتے ہیں مگر مرتے ٹار سے ہیں''۔**

جین نکوٹ(JEAN NICOT) جس کے نام سے لفظ نکوٹین نکلا ہے، یہ فرانسیسی تھا،1560 میں اس نے پرتگال سے فرانس میں تمباکو متعارف کروایا تھا جہاں سے یہ انگلستان تک پھیل گیا۔تمباکو نوشی کرنے والے انگریز کی پہلی رپورٹ1556 میں برسٹل میں ایک ملاح کی ہے جسے ''اپنے نتھنوں سے دھواں نکالتے ہوئے'' دیکھا گیا۔

جرمن کیمسٹس پوسیلٹ(Posselt) اور ریمان(Reimann) نے پہلی بار تمباکو کے پودوں سے نکوٹین کو الگ کیا تھا۔نکوٹین چند مائع الکلائڈز میں سے ایک ہے۔اپنی خالص حالت میں یہ تیل کی مستقل مزاجی کے ساتھ بے رنگ بے بُو مائع ہے لیکن جب روشنی یا ہوا کے سامنے آتا ہے تو بھورا رنگ اختیار کرلیتا ہے اور تمباکو کی شدید بُو دیتا ہے۔

دنیا میں مفروضوں کی بنیاد پر تھیوری بنتی ہے۔ان مفروضوں کا مختلف ماحول اور مختلف اوقات میں سائنسی بنیادوں پر مطالعہ اور تجزیہ کیا جاتا ہے، پھر نتائج کو پرکھنے کے لئے اور تھیوریز پر کام ہوتا ہے۔نتائج ایک ہی جیسے حاصل ہوں تب کسی مفروضے کو'قانون' کا درجہ دیا جاتا ہے۔تمباکو کے استعمال کا ایک آسان اور نسبتاً سستا ذریعہ صدیوں سے دنیا میں رائج ہے۔سگریٹ کے دھویں سے انسانی صحت اور معاشی نقصان کے پیشِ نظر برطانیہ، کینیڈا، جاپان، اور یورپ کے بعض ملکوں کے سائنسدانوں نے بالآخر اس نقصان سے بچنے کے سائنسی طریقے دریافت کر لئے ہیں۔چنانچہ جب سے دنیا میں تمباکو کے مکمل خاتمے کی مہم وجود میں آئی ہے تمباکو انڈسٹری نے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن مصنوعات کے خلاف غلط معلومات کو وسیع پیمانے پر پھیلانے کا کام شروع کر رکھا ہے۔خصوصاً نکوٹین کے بارے میں عجیب پروپیگنڈہ مہم جاری کی ہوئی ہے۔نکوٹین جس کا کام سگریٹ نوش کو سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا رکھنا ہے، کبھی بھی 'بُری' چیز نہیں تھی البتہ جب سائنسدانوں نے یہ کہا کہ سگریٹ نوش کو اگر کسی اور محفوظ طریقے سے نکوٹین مہیا کردی جائے تو وہ سگریٹ نوشی ترک کردے گا، تب سے 'نکوٹین دماغ کے لئے زہر کی حیثیت رکھنے لگی ہے'، یہ اور اس طرح کی دیگر بے سرو پا باتوں پر مبنی پروپیگنڈہ مہم سگریٹ انڈسٹری کے ایماء پر دنیا بھر میں جاری ہے۔ایسی باتوں کے لئے اُن کے پاس کوئی سائنسی تحقیق نہیں ہے۔برطانیہ کے سوشل سائنٹسٹ اور ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے ایڈووکیٹ پروفیسر جیری سٹمسن(Prof. Gerry Stimson) کا کہنا ہے کہ نکوٹین کے حصول کا سگریٹ ایک نقصان دہ میکنزم ہے جبکہ نکوٹین ازخود ان بیماریوں کا سبب ہرگز نہیں ہے جو سگریٹ کے سلگنے کے عمل سے پیدا ہوتی ہیں۔اسی طرح اوٹاوا یونیورسٹی کے پروفیسر ڈیوڈ ٹی۔سویز، جو سنٹر فار ہیلتھ لاء، پالیسی اینڈ ایتھک ایڈوائزری بورڈ کے چیئر پرسن ہیں کا کہنا ہے، یہ سگریٹ کا دھواں ہے، نکوٹین نہیں، جو سگریٹ نوش کی موت کا سبب بنتا ہے۔انہوں نے زور دے کر کہا ''انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ یہ سگریٹ کا دھواں ہے، نکوٹین نہیں، جو انہیں مار دے گا''۔

انسان کب سے تمباکو استعمال کر رہا ہے، اس بارے میں بعض محققین کے مطابق مقامی امریکی باشندے6000 سال قبل مسیح میں تمباکو کاشت کرتے تھے۔یہ بھی کہا جاتا ہے کہ اکتوبر1492 میں جب کرسٹوفر کولمبس نے براعظم امریکہ کی سرزمین پر قدم رکھے تو اس نے قدیم مقامی باشندوں کو جو تحائف دیئے ان میں تمباکو کے خشک پتّے بھی شامل تھے۔

سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریاں قابلِ علاج ہیں اس کے باوجود سگریٹ نوشوں کی موت کی یہ بڑی وجہ جانی جاتی ہے۔ تمباکو کے استعمال یا سگریٹ نوشی سے دنیا میں ہر سال ستر لاکھ لوگ مرتے ہیں۔اگر دنیا میں سگریٹ نوشی کا انداز یہی رہا تو 2030 تک اسّی لاکھ لوگ سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے مرجائیں گے۔سگریٹ جس کے سلگنے اور دھوئیں سے کئی ہزار کیمیکل اور گیسیں فضا میں تحلیل ہوتی ہیں جن میں کاربن مونو آکسائیڈ اور ٹار بھی شامل ہیں جو کینسر، پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔سلگنے والے سگریٹ اور اُس کے دھویں سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور ان کے نتیجے میں پاکستان میں ہر سال166,000 لوگ مرتے ہیں ان میں31,000 وہ ہیں جو خود سگریٹ نوشی نہیں کرتے لیکن اپنے گھر، دفتر اور اردگرد میں سگریٹ پینے والوں کے دھویں سے، جس میں وہ سانس لیتے ہیں، مرجاتے ہیں جسے سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کہا جاتا ہے۔

پاکستان سالانہ143 بلین روپے(891 million USD) تمباکو سے پیدا ہوے والی بیماریوں کے علاج معالجہ پر خرچ کرتا ہے۔سلگنے والے سگریٹ سے سموکر کی صحت کو پہنچنے والا نقصان مسلمہ ہے اس میں شک وشبہ کی کوئی بات نہیں ہے جبکہ سگریٹ نوشی کو ترک کرنے والی متبادل ٹیکنالوجیز کی مصنوعات جیسے ہیٹڈ ٹوبیکو، نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی(NRT)، ہارم ریڈکشن پراڈکٹس(HRP)، نکوٹین پیچز، نکوٹین چیوگم وغیرہ، کے بارے میں مختلف ممالک کی تحقیق سے یہ ثابت ہے کہ ان اشیاء کے استعمال سے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد ملتی ہے اور ان کے استعمال سے کینسر، پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں کا خدشہ بھی نہیں ہے۔فلپائن میں سگریٹ نوشی 29 فیصد سے کم ہو کر19.5 فیصد پر آ گئی ہے اسکی وجہ یہ ہے کہ سگریٹ نوشوں کو نکوٹین کے حصول کا آسان متبادل میسر آ گیا ہے۔ماہرین کا خیال ہے کہ فلپائن نے کم نقصان دہ تمباکو(THR) کی جو پالیسی اپنائی ہے وہ ایشیاء کے دیگر ممالک کے لئے رول ماڈل کا کام کرے گی۔ یہاں یہ وضاحت کرنا ضروری ہے کہ ویپنگ وغیرہ کا استعمال اُن بالغ سگریٹ نوشوں کے لئے ہے جو باوجود خواہش کے سگریٹ نوشی ترک نہیں کر پاتے۔جیسے پاکستان میں اٹھارہ سال سے کم عمر بچوں پر سگریٹ نوشی قانوناً ممنوع ہے اسی طرح ویپنگ کے بارے میں بھی قانون سازی کی ضرورت ہے۔

جیسا کہ دنیا نے سلگنے والے سگریٹ کے نقصان کو تسلیم کرلیا ہے اور اس نقصان سے ممکنہ بچاؤ کے طریقے بھی دریافت کر لئے ہیں، پاکستان کو بھی چاہیے کہ وہ ان متبادل مصنوعات کو سمجھداری سے ریگولرائز کرے۔ٹوبیکو ہارم ریڈکشن(THR) کو قومی صحت پالیسی کا حصہ بنائے۔ پالیسی سازی میں تمام سٹیک ہولڈرز بشمول سموکرز کو بھی شامل کرے۔وہ سموکرز جو سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں اُن کی مدد کے لئے ملک گیر سطح پر ہیلپ لائنز بنائے۔پہلی کوشش کے طور پر ملک کے بڑے شہروں کے سرکاری ہسپتالوں میں سیسیشن کلینکس کا آغاز کیا جائے۔پاکستان ایک غریب اور مقروض ملک ہے۔اس کی معیشت پر سگریٹ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج معالجے پر 615.07 بلین روپے ($3.85 billion) سالانہ کا بوجھ ہے۔آج جبکہ امیر اور خوشحال ملک بھی اپنے شہریوں کی بہتر صحت کے لئے جدید ٹیکنالوجی اور جدید مصنوعات کو اختیار کر رہے ہیں پاکستان کو بھی چاہیے کہ وہ ملک سے سلگنے والے سگریٹ کے مکمل خاتمے کی پالیسی اختیار کرے۔جس طرح برطانیہ، نیوزی لینڈ، جاپان، فلپائن اور دیگر ممالک نے اپنے اپنے ملکوں کو تمباکو سے پاک بنانے کے لئے وقت کا تعیّن کرلیا ہے، پاکستان کو بھی اس کام میں ان ترقی یافتہ ملکوں کی پیروی کرنی چاہیے۔

ٹوبیکو ھارم ریڈکشن کا تصور

جب بات ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصان میں کمی) کی ہو تو یہ بات بالکل واضح طور پر جان لینی چاہیے کہ عالمی ادارہ صحت کا ٹوبیکو کنٹرول پر فریم ورک کنونشن (ایف سی ٹی سی)، نقصان میں کمی کی حکمت عملیوں کی واضح طور پر تائید کرتا ہے۔ ٹوبیکو کنٹرول کا مطلب طلب و رسد اور نقصان میں کمی کی حکمت عملیوں کا ایک سلسلہ ہے جس کا مقصد تمباکو کی مصنوعات کے استعمال کے خاتمے، کمی اور اس کے دھوئیں سے بچاؤ کے ذریعے لوگوں کی صحت کو بہتر بنانا ہے۔ دراصل یہ ان تمباکو نوشوں کے نقصان کو کم کرنا ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں اور نکوٹین یا تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔

ایف سی ٹی سی کے متن میں توثیق کے باوجود ابھی تک ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو کنونشن میں اہمیت نہیں دی گئی۔ اسے ٹوبیکو کنٹرول کی حکمت عملی کے طور پر بھی نہیں آزمایا گیا۔ تمباکو اور صحت کی حکمت عملی میں اہم بات یہ جاننا ہے کہ دراصل نقصان کی اصل وجہ کیا ہے۔ تمباکو نوشی میں نکوٹین کا کردار زیادہ ہے اور اسی کی وجہ سے لوگ تمباکو کو استعمال کرتے ہیں۔ تاہم یہاں ایک بار پھر اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ نکوٹین تمباکو نوشی کی وجہ سے ہونے والے نقصان کی بنیادی وجہ نہیں ہے۔ جیسا کہ پہلے بھی ذکر کیا جا چکا ہے کہ چالیس کی دہائی تک یہی سمجھا جاتا رہا کہ نکوٹین ہی تمباکو سے ہونے والے نقصان کی اصل وجہ ہے۔

سویڈش سنوس کے استعمال کا عشروں پر محیط تجربہ بتاتا ہے کہ اگر تمباکو کو جلایا نہ جائے تو تمباکو اور نکوٹین بہت کم خطرے کا باعث بنتے ہیں۔ امریکہ کے سرجن جنرل نے نکوٹین کے خطرات کا تفصیلی جائزہ لیا، جس کے مطابق یہ ممکن ہے کہ نکوٹین انسانی جسم پر کچھ منفی اثرات مرتب کرے مگر یہ تمباکو نوشی سے ہونے والے نقصانات کے مقابلے میں انتہائی کم ہوتے ہیں۔

ہارم ریڈکشن تمباکو نوشی کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ تمباکو نوش معمول میں ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں کیوں کہ ان کے بیمار ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشوں کی بیشتر تعداد ایسی ہے جنہیں ہم عادی تمباکو نوش کہہ سکتے ہیں۔ یہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں دلچسپی نہیں لیتے یا یہ تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن تمباکو نوشوں کو ایسی متبادل مصنوعات استعمال کرنے کی تجویز دیتا ہے جو ان کا یہ مسئلہ حل کرنے میں کارآمد ہوتی ہیں۔

اصلاً، ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کا مقصد مکمل طور پر تمباکو یا نکوٹین کا استعمال ترک کئے بغیر تمباکو کے نقصان کو کم کرنا، اس کے استعمال سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات میں کمی لانا ہے۔ عملی طور پر ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو زیادہ خطرناک تمباکو کی مصنوعات بالخصوص سگریٹ کا متبادل سمجھا جاتا ہے کیوں کہ اس تصور کے تحت سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں جن میں نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی، کم مقدار کی حامل سنائٹروسامین تمباکو سے پاک مصنوعات اور ای سگریٹ شامل ہیں۔ سگریٹ سے متبادل مصنوعات پر آنے کا یہ عمل ہارم ریڈکشن کے اصولوں کے مطابق ہے۔

۱۔ ہارم ریڈکشن کا مقصد ان تمباکو نوشوں کے لئے نقصان میں کمی لانا ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں یا ترک کرنے میں دلچسپی نہیں رکھتے۔

۲۔ بنیادی طور پر توجہ اس بات پر نہیں ہے کہ نکوٹین کے استعمال کو مکمل طور پر ختم کیا جائے بلکہ اصل توجہ اس بات پر ہے کہ تمباکو نوشوں اور ان کے اردگرد کے لوگوں کو نقصان سے بچایا جائے۔

۳۔ تمباکو نوشی کے آغاز کو روکنے، انسداد تمباکو نوشی کے پروگراموں اور سیکنڈ ہینڈ سموک کے منفی اثرات سے غیر تمباکو نوشوں کو بچانے میں تحقیق پر مبنی طریقوں کے استعمال کو کم یا تبدیل نہیں کیا جائے گا۔

(یہ مضمون سیونگ لائیوز سے لیا گیا ہے)

تمباکو مصنوعات پر مزید ٹیکس لگایا جائے

اسلام آباد: سگریٹ پر ٹیکسوں میں اضافے کے ایس آر او پر تبصرہ کرتے ہوئے صحت میں بہتری کے لئے کوشاں کارکنوں کا کہنا ہے کہ ٹیکسوں کی مد میں مزید آمدن حاصل کرنے کی گنجائش موجود ہے۔ ٹوبیکو کنٹرول پر کام کرنے والے ایک اتحاد نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ فیڈرل بورڈ آف ریونیو (FBR) نے صحت عامہ کے تحفظ کے لئے تاریخی قدم اٹھایا ہے۔ اس سے پائیدار معاشی ترقی کو تقویت ملے گی مگر سگریٹوں پر اب بھی مزید ٹیکس لگانے کی گنجائش موجود ہے۔ اس سے لوگوں بالخصوص نوجوانوں کی سگریٹ تک رسائی کم کرنے میں مدد ملے گی۔

تمباکو کی طلب پر قیمتوں کا بڑا اثر ہوتا ہے۔ ٹیکسوں میں اضافہ لوگوں، بالخصوص نوجوانوں اور کم آمدنی والے تمباکو نوشوں کے تمباکو کو استعمال میں کو کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ قیمتوں میں اضافہ لوگوں کی تمباکو نوشی ترک کرنے میں حوصلہ افزائی کرتا ہے، غیر تمباکو نوشوں کو تمباکو نوشی شروع کرنے سے روکتا ہے جبکہ سابقہ تمباکو نوشوں کی حوصلہ شکنی کرتا ہے تاکہ وہ دوبارہ سگریٹ نوشی شروع نہ کرسکیں۔

تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ ترقی پذیر ممالک میں ٹیکس عائد کرنے کا طریقہ زیادہ قابل عمل ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں تمباکو مصنوعات کی قیمتوں میں دس فیصد اضافہ اس کے استعمال میں چار فیصد جبکہ ترقی پذیر ممالک میں آٹھ فیصد کمی کرتا ہے۔ وہاں اس بات کی کافی گنجائش ہے کہ ٹیکس کی مد میں تمباکو کی قیمتوں اضافہ کیا جائے۔ کئی ممالک میں دیگر اشیاء وخدمات کی قیمتوں میں اضافے کی طرح سگریٹ کی قیمتوں میں اضافہ نہیں کیا جاتا۔ تحقیق کے مطابق سگریٹ کی قیمتوں میں 33 فیصد اضافہ سے دنیا بھر میں 22 سے 65 ملین کی تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات یا تمباکو نوشی سے ہونے والی مجموعی اموات میں سے 5 سے 15 فیصد کمی آسکتی ہے۔

کمپین فار ٹوبیکو فری کڈز کے کنٹری ہیڈ ملک عمران احمد اور سوسائٹی فار دی پروٹیکشن آف دی رائٹس آف دی چائلڈ (سپارک) کی جانب سے بتایا گیا کہ حکومت بارہا کہہ چکی ہے کہ اسے ملکی خزانہ بھرنے اور عالمی مالیاتی فنڈ کی شرائط پوری کرنے کے لئے سخت فیصلے کرنے ہیں۔ تاہم ایک شعبہ ایسا ہے جہاں ٹیکس لگانا بالکل منطقی ہے اور یہ تمباکو کی صنعت ہے۔ انہوں نے کہا کہ جب ایک پراڈکٹ صحت کے لئے اتنے نقصانات ہوں تو پھر اس پر ہیلتھ لیوی (صحت ٹیکس) لگانا چاہیے۔ پاکستان نے ٹوبیکو ہیلتھ لیوی کے نام سے بل اسمبلی میں پیش کرکے سن 2019 میں اس سمت قدم اٹھایا تھا مگر تمباکو کی صنعت کی مسلسل مداخلت کی وجہ سے اس پر پیش رفت نہ ہوسکی۔ سپارک کے پروگرام منیجر نے کہا کہ مشکل معاشی حالات سے نمٹنے کے لئے پائیدار اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسی طرح آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) نے سگریٹوں پر فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی کے اضافے کا خیر مقدم کیا ہے۔ بیان کے مطابق حکومت کی جانب سے صحیح سمت قدم اٹھایا گیا ہے۔ سگریٹوں کی زیادہ قیمتیں تمباکو نوشوں کے سگریٹ خریدنے کے عمل کو متاثر کرتی ہیں جس کا نتیجہ سگریٹ کے استعمال میں کمی کی صورت میں نکلتا ہے۔ تاہم سگریٹ کے استعمال میں کمی کو یقینی بنانے کے لئے دوسرے اہم اقدامات بھی کرنے کی ضرورت ہے۔

اے آر آئی کے پراجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید کا کہنا ہے کہ پاکستان بھر میں تمباکو نوشی سے بچاؤ کی سہولیات کی باآسانی دستیابی ممکن بنانے کی ضرورت ہے۔ یہ ان تمباکو نوشوں کے لئے زیادہ اہم ہے جو اپنی یہ عادت ترک کرنے سے قاصر ہیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن پراکٹس (تمباکو کی کم نقصان دہ مصنوعات) ٹیکسوں میں اضافے کی طرح پالیسی اقدامات میں مددگار اور پاکستان میں تمباکو نوشی کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں کارآمد ثابت ہوسکتی ہیں۔

https://www.dawn.com/news/1737321/activists-say-still-room-to-increase-taxes-on-tobacco-products?fbclid=IwAR2B8CXC3m4L7-t_hRBS6AGxt61VeFQjD69g7WL3bK9aW9jfAXb-uls30CM

سویڈن کا تمباکو سے چھٹکارا

جنید علی خان

سویڈن تمباکو نوشی سے پاک ملک بننے کے قریب پہنچ گیا ہے۔سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح 5.6 فیصد تک گر گئی ہے۔ یہ بہت بڑی کامیابی ہے ۔ یورپی یونین کے ممالک نے تمباکو نوشی سے پاک ہونے کا ہدف سن 2040 مقرر کر رکھا ہے مگر سویڈن یہ ہدف تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات کے استعمال کی مدد سے رواں برس یعنی مقررہ ہدف سے 17 سال قبل ہی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے گا۔

تمباکو سے پاک ملک ہونے کا مطلب ملک کے نوجوانوں میں تمباکو نوشی کی شرح کا 5 فیصد سے کم ہو جانا ہے۔سویڈن نے گزشتہ 15 برسوں کے دوران کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی مدد سے ملک میں تمباکو نوشی کی شرح میں 15 فیصد سے 5.6 فیصد تک کمی کی ہے جو خوش آئند ہے۔ متبادل مصنوعات سے مراد ای سگریٹ، سویڈش سنوس اور ہیٹ ناٹ برن مصنوعات ہیں۔ اب تک کی سائنسی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یہ مصنوعات سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہوتی ہیں۔

برطانیہ کے رائل کالج آف فزیشنز کے مطابق، اگر سگریٹ نوش کو نکوٹین، سگریٹ کے دھوئیں کے بغیر مؤثر اور قابل قبول طریقے سے پہنچائی جائے تو اسے تمام تر نقصانات سے بچایا جا سکتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ تمباکو نوشی سے جڑے تمام تر خطرات کا تعلق تمباکو کے جلانے سے پیدا ہونے والے دھوئیں میں موجود خطرناک مادوں سے ہوتا ہے اور متبادل مصنوعات دھوئیں اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرناک مادوں سے محفوظ ہوتی ہیں۔

سویڈن تمباکو نوشی کی شرح کم ہونے کی وجہ سے یورپی یونین کا واحد ملک بن گیا ہے جہاں تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات سب سے کم ہیں۔اسی طرح سویڈن میں پھیپھڑوں کے کینسر کی شرح بھی یورپین یونین کے دوسرے ممالک کے مقابلے میں سب سے کم ہے۔

سموک فری سویڈن نامی ویب سائٹ کے مطابق ملک میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی کی اصل وجہ انسداد تمباکو نوشی کے دیگر اقدامات اور آگہی کے ساتھ ساتھ متبادل مصنوعات کو بڑے پیمانے پر لوگوں کے لئے قابل رسائی بنانا ہے۔سویڈین نے متبادل مصنوعات پر پابندی نہیں لگائی اور نتائج خود بتا رہے ہیں کہ یہ تمباکو نوشی کی شرح کو کم کرنے میں کتنی کارآمد ثابت ہوئی ہیں۔

سویڈن کی یہ کامیابی اس بات کا ثبوت ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں متبادل مصنوعات سے متعلق سائنسی تحقیق کے دعوے درست ثابت ہو رہے ہیں۔ جاپان اور برطانیہ کی بھی مثالیں دی جا سکتی ہیں جہاں ان متبادل مصنوعات کے استعمال کی وجہ سے سگریٹ نوشی میں کمی آ رہی ہے۔

سویڈن کی حالیہ کامیابی میں متبادل مصنوعات کی افادیت سے انکار کرنے والے ممالک کے لئے واضح پیغام ہے کہ ان مصنوعات کی مخالفت کرنا یا ان پر پابندی عائد کرنا مسئلے کا کوئی حل نہیں ہے۔ تمباکو نوشی سے پاک مستقبل کا حصول یقینی بنانے کے لئے ضروری ہے کہ ٹیکسوں میں اضافے و دیگر روایتی طریقوں کے ساتھ ساتھ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے بھی استفادہ کیا جائے۔

اگر سویڈن ہدف سے 17 برس قبل تمباکو نوشی کا خاتمہ کر سکتا ہے تو کوئی اور ملک کیوں نہیں؟

ٹوبیکو ھارم ریڈکشن۔ ایک مؤثر حکمت عملی

داؤد ملک

تمباکو نوشی سے ہونے والے نقصانات کو کم کرنے کی سب سے مؤثر حکمت عملی یہ ہے کہ تمباکو نوشی اور نکوٹین کو مکمل طور پر ترک کر دیا جائے۔ تاہم یہ بات درست ہے کہ تمباکو نوشی کی لت بہت طاقتور ہوتی ہے اور اس پر قابو پانا آسان نہیں ہے۔ بہت سے تمباکو نوش پیشہ ورانہ مدد اور تمباکو نوشی سے بچاؤ کی ادویات کے استعمال کے باوجود اپنی یہ عادت ترک کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ہر تین میں سے دو تمباکو نوش، سگریٹ نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے قبل از وقت مر جاتے ہیں۔

ٹوبیکو ہارم ریڈیکشن سے مراد ان لوگوں کی جانب سے کم نقصان دہ نکوٹین مصنوعات کو اپنانا ہے جو تمباکو نوشی یا نکوٹین کا استعمال ترک نہیں کر سکتے۔نکوٹین کا کام سگریٹ نوش کو سگریٹ نوشی جاری رکھنے کا عادی بنانا ہے۔ٹوبیکو ہارم ریڈکشن میں توجہ نکوٹین کے استعمال کو روکنے پر نہیں بلکہ نقصان کو روکنے پر ہے۔

تمباکو نوشی سے صحت کو پہنچنے والے تقریباً تمام نقصانات تمباکو کو جلنے یا سلگنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے دھوئیں میں موجود ہزاروں زہریلے مادوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ برٹش سائیکالوجسٹ مائیکل رسل نے کہا تھا کہ تمباکو نوش نکوٹین کے لئے تمباکو نوشی کرتے ہیں مگر وہ ٹار کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ برطانیہ کے رائل کالج آف فزیشنز کے مطابق، اگر سگریٹ نوش کو نکوٹین، سگریٹ کے دھوئیں کے بغیر مؤثر اور قابل قبول طریقے سے میّسر ہو جائے تو اسے تمام تر نقصانات سے بچایا جا سکتا ہے۔

وہ مصنوعات جو نکوٹین فراہم کرتی ہیں، ان کے خطرے کی مختلف سطحیں ہوتی ہیں۔ سگریٹ نوشی سب سے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہے۔ درج ذیل گراف مختلف نکوٹین ڈیلیوری پروڈکٹس کے متوقع خطرے کو ظاہر کرتا ہے۔تمباکو نوشی کے مقابلے میں ای سگریٹ صرف چار (4) فیصد خطرے کا حامل ہوتا ہے جبکہ نکوٹین پاوچ کے خطرے کا تخمینہ صرف دو (2) فیصد لگایا گیا ہے۔

تمباکو نوشی سے پاک نکوٹین کی تین مصنوعات ہیں جن کے استعمال سے لاکھوں تمباکو نوشوں نے اپنی اس عادت سے چھٹکارہ پایا ہے۔ وہ یہ ہیں:

الیکٹرانک سگریٹ

سویڈش سنوس

ہیٹ ناٹ برن

یہ تمام مصنوعات نکوٹین کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔ علاوہ ازیں الیکٹرانک سگریٹ اور ہیٹ ناٹ برن سگریٹ نوشی کے عمل (سگریٹ پینے کا طریقہ) کی نقل بھی کرتے ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنے میں ایک بڑی رکاوٹ ہے۔ گو کہ یہ مصنوعات مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں مگر سائنسی تحقیق کی روشنی میں متفقہ رائے ہے کہ یہ سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم زہریلے اور نقصان دہ مرکبات کی حامل ہوتی ہیں۔

اگر تمباکو نوش مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک کر دے تو اس کی صحت میں خاطر خواہ بہتری کا امکان ہوتا ہے۔

پہلا اور اصل مقصد سگریٹ نوشی کو ترک کرنا ہے، اور اسکے بعد ان نکوٹین والی اشیاء کو بھی ترک کرنا ہے۔

تاہم، تمباکو نوشی کو دوبارہ شروع کرنے کے مقابلے میں ان مصنوعات کا طویل مدتی استعمال کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

https://www.athra.org.au/what-is-tobacco-harm-reduction/

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
فاونڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹمبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔