

صفحہ 2

پاکستان میں تباہ کن نوشی کے خاتمے کی حکمت عملی کا جائزہ

صفحہ 3

سگریٹ نوشی ترک کریں، صحت مند زندگی چلیں

صفحہ 4

سوڈین تباہ کن نوشی سے پاک ملک بننے کی راہ پر گامزن

## تंबاكو کے مضر اثرات کی روک تھام اور سلگنے والے تمباكو کے استعمال کا خاتمہ

تحریر: جنید علی خان

تھام کے کارکن ”تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ پراڈکٹس“ کے تصور پر اعتبار نہیں کرتے اور کہتے ہیں کہ یہ تمباکو کی صنعت کی ایک اور چال ہے۔ سلگتے ہوئے سگریٹ کے دھوئیں کا سانس بھرنا نکوٹین کا خطرناک ترین استعمال ہے کیونکہ اس سے ہزاروں زہریلے مادوں والا نثار بنتا ہے۔ یہ زہریلے ذرات انسانی صحت کے لئے خطرناک ہیں اور بعض صورتوں میں مہلک بھی ثابت ہوتے ہیں۔ تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ پراڈکٹس سائنسی تحقیق سے ثابت شدہ محفوظ پراڈکٹس ہیں اور سگریٹ کے دھوئیں سے پیدا ہونے والی بیماریاں بھی ثابت شدہ ہیں پھر بھی یہ استدلال کہ یہ تمباکو کی صنعت کی ایک اور چال ہے ناقابل فہم ہے۔

یہ کوئی حیرانی کی بات نہیں ہے کہ دنیا بھر میں زیادہ تر سگریٹ پینے والے یہ جانتے ہیں کہ تمباکو صحت کے لئے نقصان دہ ہے لیکن پھر بھی نکوٹین تمباکو کو جلا کر ہی حاصل کی جاسکتی ہے۔ جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے ”نکوٹین خود ایسی شدید بیماریوں کا سبب نہیں بنتی جن کا تعلق سگریٹ اور اس جیسی زیادہ خطرناک اشیاء سے ہے“، نکوٹین جو کہ ایک کم خطرناک عنصر ہے، اسے بار بار استعمال کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور بار بار استعمال ہی کی وجہ سے سگریٹ پینے والوں کے لئے مشکل ہوتا ہے کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کر دیں گو کہ وہ جانتے ہیں کہ یہ صحت کے لئے مضر ہے۔

21 ویں صدی کے آغاز میں دنیا میں نسبتاً محفوظ نکوٹین مصنوعات متعارف ہوئیں۔ یہ نہ سلگنے والی مصنوعات تھیں اور ان میں سے کسی میں بھی تمباکو جلا یا نہیں جاتا تھا بلکہ بعض میں تو تمباکو سرے سے موجود ہی نہیں تھا۔ ان کو ہم آج الیکٹرانک سگریٹ یا نکوٹین ویپ، نکوٹین کی تھیلی (pouch)، بغیر دھوئیں کے چپایا جانے والا امریکی تمباکو اور پیٹڈ تمباکو کے نام سے جانتے ہیں۔

یہاں یہ ذکر کرنا ضروری ہے کہ نکوٹین کئی دہائیوں سے عالمی ادارہ صحت کی ایسی لازمی دواؤں کی فہرست میں شامل ہے جو ایسے افراد کو دی جاسکتی ہیں جو سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہوں، ان میں نکوٹین کے پتھر اور گم شامل ہیں۔ اس کے علاوہ عالمی ادارہ صحت اس بنیادی اصول کو تسلیم کرتا ہے اور اس کی حمایت کرتا ہے کہ ”لوگوں کو اپنی صحت پر کنٹرول کے لئے بااختیار ہونا چاہئے تاکہ وہ صحت مند

سگریٹ نوشی کا خاتمہ، جو آج ایک خیال کے طور پر زیر بحث ہے، اگلی ایک دہائی میں حقیقت بن جائے گا۔ بعض ممالک نے ابھی سے سگریٹ کے مکمل خاتمے کے لئے اپنی ڈیڈ لائن مقرر کر دی ہیں۔ سگریٹ نوشی سے پاک مستقبل کے لئے دنیا میں اب (Tobacco Harm Reduction) THR یعنی تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات کی بات کی جا رہی ہے۔

1970 کی دہائی میں صحت کے شعبے میں تحقیق کرنے والوں نے یہ ثابت کیا کہ سگریٹ نوشی کی سب سے بڑی وجہ نکوٹین کا استعمال ہے اور سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والے شدید ترین نقصانات کی وجہ نکوٹین نہیں ہے۔ محققین صحت مثلاً برطانیہ کے مائیکل رسل اور مارٹن جاروس اور امریکہ کے معالج بریڈ روڈو کہتے ہیں کہ سگریٹ نوشوں کو ایسے مواقع فراہم کئے جانے چاہئیں کہ وہ نکوٹین فراہم کرنے کے کم نقصان دہ طریقے اختیار کریں۔ ان میں نکوٹین کی فراہمی کے ذرائع جن میں کم مضر صحت والے تمباکو کی متبادل پراڈکٹس شامل ہیں۔ مائیکل رسل نے 1976 میں برٹش میڈیکل جرنل میں ایک مضمون میں لکھا کہ ”لوگ سگریٹ نکوٹین کے لئے پیتے ہیں مگر مرتے ناریکی وجہ سے ہیں“۔

تمباکو کے مضر اثرات کی روک تھام کے لئے تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات مؤثر ثابت ہوتی ہیں کیونکہ سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہونے والی تقریباً تمام بیماریوں کی وجہ دھواں، نثار کے ذرات اور وہ زہریلی گیسز ہوتی ہیں جو سگریٹ نوشی کرنے والے کے سانس میں شامل ہو جاتی ہیں۔ لوگ نکوٹین کے عادی ہو جاتے ہیں اس لئے سگریٹ پیتے چلے جاتے ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں میں بہت سے ایسے زہریلے مادے ہوتے ہیں جو اس کے جلنے کے دوران پیدا ہوتے ہیں۔ اگر سگریٹ پینے والوں کو سگریٹ کا کوئی اطمینان بخش متبادل مل جائے اور اس سے نکوٹین بھی حاصل ہو جائے تو وہ تقریباً تمام ایسی بیماریوں کے خطرے سے بچ جائیں گے۔

’نقصان میں کمی‘ کی اصطلاح 1980 کی دہائی میں، جب ایچ آئی وی ایڈز کا بحران اپنے عروج پر تھا، ایسی حقیقت پسندانہ مداخلت کے طور پر سامنے آئی جس سے منشیات کے استعمال اور جنسی افعال کے نتیجے میں صحت کو لاحق خطرات کو کم کیا جاسکے۔ تاہم عالمی ادارہ صحت اور دنیا بھر میں تمباکو کی روک

کرنے کے بارے میں کچھ نہیں کہا گیا۔  
آج جب دنیا سگریٹ کے استعمال میں کمی کے لئے تمباکو کے مضر اثرات میں کمی کی تدابیر پر غور کر رہی ہے، پاکستان کو بھی تحقیق کرنی چاہیے اور دیکھنا چاہیے کہ تمباکو کے مضر اثرات میں کمی کی تدابیر کو کیسے تمباکو نوشی کی روک تھام کی کوششوں کا حصہ بنایا جائے۔  
تمباکو کے مضر اثرات میں کمی کی تدابیر، جن میں تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل پراڈکٹس شامل ہیں، آج لاکھوں تمباکو نوشوں کو سگنلے والے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد دے رہی ہیں، خصوصاً ان لوگوں کو جو کوئٹن کا استعمال ترک نہیں کر پاتے۔ محفوظ تر کوئٹن کی فراہمی کے بہت سے فوائد ہیں۔ اب وقت آ گیا ہے کہ دنیا بھر میں حکومتیں تمباکو کے مضر اثرات میں کمی کی پالیسیوں اور مصنوعات کو اپنائیں۔ حکومتوں کو چاہیے کہ وہ تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل پراڈکٹس کے استعمال کے بارے میں مؤثر اور مناسب قوانین بنائیں جس سے استعمال کرنے والوں کو تحفظ ملے اور نوجوانوں میں اس کے رواج کو روکا جاسکے۔ حکومتوں کو چاہیے کہ وہ بالغ سگریٹ پینے والوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ متبادل اور کم مضر مصنوعات اختیار کریں اور ایسے قوانین اور پالیسیوں کو روکیں جن سے دانستہ یا نادانستہ خطرناک مصنوعات کے استعمال کی حمایت ہوتی ہے۔

زندگی گزار سکیں۔ تمباکو کی روک تھام کا فریم ورک کنونشن (FCTC)، تمباکو کی روک تھام کی تشریح اس طرح کرتا ہے:  
”ایسی تمام تدابیر جو تمباکو کی فراہمی، طلب اور نقصانات میں کمی کے لئے ہوں اور جن کا مقصد لوگوں کی تمباکو مصنوعات کے استعمال اور تمباکو کے دھوئیں کی زد میں آنے کو کم کرنا یا ختم کرنا ہوتا ہے کہ آبادی کے اس حصے کی صحت بہتر ہو سکے۔“  
پاکستان جیسے ملک میں جہاں جلا کر استعمال کرنے والے تمباکو کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں کا بوجھ پہلے ہی بہت زیادہ ہے، تمباکو کے مضر اثرات میں کمی کی تدابیر تمباکو کے استعمال میں نمایاں کمی کے امکانات پیدا کرتی ہیں۔ یہاں تمباکو نوشی کرنے والوں کی تعداد 2 کروڑ 90 لاکھ تک پہنچ چکی ہے جس میں زیادہ بڑی تعداد نوجوانوں کی ہے۔ 2019 میں پاکستان میں سگریٹ نوشی کی معاشی لاگت 615.07 ارب روپے یا 3.85 ارب امریکی ڈالر تھی جو ملک کے کل جی ڈی پی کا 1.6% ہے۔  
پاکستان میں، جو کہ دنیا میں سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں اور اموات کی بلند ترین شرح والے 15 ممالک میں سے ایک ہے تاہم یہاں سگریٹ نوشی ترک کرنے کی سہولیات ناپید ہیں۔ پاکستان میں تمباکو نوشی کے بارے میں اولین قانون، بند جگہوں پر تمباکو نوشی کی ممانعت اور سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کی صحت کے تحفظ کا آرڈیننس 2002 ہے جس میں سگریٹ نوشی ترک

## پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کی حکمت عملی کا جائزہ



پاکستان میں تمباکو نوشی صحت عامہ کا ایک بڑا مسئلہ ہے۔ حکومتی ادارے ٹوبیکو کنٹرول سیل کے مطابق سن 2017 میں پاکستان میں 163.360 افراد تمباکو نوشی کی وجہ سے جان سے گئے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان دنیا کے ان 15 بڑے ممالک میں شامل ہے جو تمباکو نوشی کی وجہ سے صحت کے مسائل کا شکار ہیں۔ ملک میں صحت عامہ کی اہم صورت حال کو قابو کرنے کے لئے وزارت صحت ٹوبیکو کنٹرول کے قوانین اور پروگراموں کو مرتب کرنے کی مسلسل کوشش کر رہی ہے۔ پاکستان سن 2005 میں ٹوبیکو کنٹرول پر عالمی ادارہ صحت کے کنونشن کا حصہ بنا اور جس کے بعد سن 2008 میں ملکی سطح پر تمباکو کی روک تھام کے لئے ٹوبیکو کنٹرول سیل کا قیام عمل میں لایا گیا۔

رکھتے ہوئے ویپنگ پر عائد پابندی بٹادی۔ نیوزی لینڈ کی حکومت تمباکو نوشی کرنے والوں کو کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات پر منتقل ہونے کی حوصلہ افزائی کر رہی ہے تاکہ سن 2025 تک تمباکو سے پاک نیوزی لینڈ کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔  
اگرچہ ای سگریٹ، ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس، کوئٹن یا چوز وغیرہ بھی نقصان سے پاک نہیں ہیں مگر ان میں تمباکو کے جلنے کا عمل شامل نہیں ہوتا جبکہ اس کے برعکس سگریٹ میں تمباکو کے جلنے سے ہی کیمیائی خطرناک کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کم نقصان دہ اور متبادل مصنوعات کے استعمال کی مدد سے تمباکو کے خطرات سے تحفظ مل جاتا ہے۔

ان مسلسل کوششوں کے باوجود پاکستان میں تمباکو کی روک تھام کی پالیسیوں اور پروگراموں سے تمباکو نوشوں کی تعداد میں معمولی سی کمی آئی ہے۔ حکومت پاکستان اب بھی تمباکو کی روک تھام کے لئے تمباکو کی مصنوعات پر ٹیکسوں میں اضافے، سگریٹ کی ڈبیوں پر انتہائی پینامات اور ذرائع ابلاغ میں اس کی تشہیر پر پابندی عائد کرنے جیسے طریقے اپنارہی ہے۔ تاہم ان قوانین اور پالیسیوں کی ناکامی کی ایک بڑی وجہ لوگوں کو تمباکو نوشی ترک کرنے کی سہولیات دینے کی بجائے صرف تمباکو کنٹرول کی رٹ لگانا ہے۔ تمباکو نوشی کے خاتمے کا موجودہ پروگرام یہ بتاتا ہے کہ اس کے ذریعے بھی مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکیں گے۔

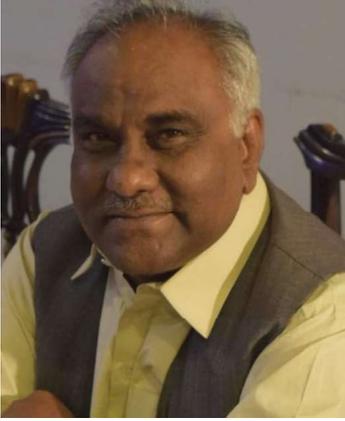
فوری اور مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک کرنے کی راہ میں کئی رکاوٹیں حائل ہوتی ہیں اس لئے پاکستان میں بھی بہتر یہ ہے کہ نقصان میں کمی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کے جدید تصور سے استفادہ کیا جائے اور سگریٹ کے متبادل کم نقصان دہ مصنوعات صرف ان تمباکو نوشوں کو پہنچی جائیں جو تمباکو نوشی کے عادی ہیں اور اسے ترک کرنے سے قاصر ہوں جبکہ وہ عمر کے لحاظ سے انہیں خریدنے کے لئے قانونی طور پر اہل بھی ہوں۔

مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک کرنے میں کافی زیادہ پیچیدگیوں کا عمل دخل ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی ترک کرنے میں پاکستان برطانوی حکومت کے تجربہ سے سبق لے سکتا ہے۔ انہوں نے سانسٹی بنیادوں پر تحقیق کر کے تمباکو نوشی سے نقصان میں کمی (ہارم ریڈکشن) کی حکمت عملی اپنائی تاکہ لوگوں کو تمباکو نوشی کے نقصانات سے بچانے کا مقصد حاصل کیا جاسکے۔ نقصان میں کمی (ہارم ریڈکشن) صحت عامہ کی پالیسیوں کا ایک سلسلہ ہے جو اس بات کو ترجیح دیتا ہے کہ انسانی رویوں کے منفی نتائج میں کمی لائی جائے۔ برطانوی حکومت ان تمباکو نوشوں کے لئے ویپنگ، ہیٹڈ ٹوبیکو پراڈکٹس اور دوسرے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کی حمایت کرتی ہے جو تمباکو نوشی ترک نہیں کر سکتے۔

مناسب ریگولیشن اور سول سوسائٹی کے تعاون سے ہم لاکھوں نوجوان تمباکو نوشوں کو بہتر متبادل مہیا کر سکتے ہیں۔ اگر ہم ایسا نہیں کر سکتے تو وہ تمباکو نوشی کرتے رہیں گے۔

اسی طرح نیوزی لینڈ کی حکومت نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کی مشکلات کو مد نظر

## سگریٹ نوشی ترک کریں، صحت مند زندگی جیٹ



ہمارے ایک دوست استاد منیر بدقسمتی سے بچپن ہی میں سگریٹ نوشی کی عادت میں گرفتار ہو گئے۔ استاد جی، ان لوگوں میں سے ہیں جنہیں بے شک کھانے کو نہ ملے مگر سگریٹ ضرور پیتے ہیں۔ استاد جی اپنے دن کا آغاز صبح نہار منہ سگریٹ پینے سے کرتے ہیں تاکہ دماغ کام کرنا شروع کرے اور سونے سے قبل آخری سگریٹ ضرور پیتے ہیں تاکہ سکون سے نیند آئے۔ وہ دن میں سگریٹ نوشی صرف اپنی بوریٹ دور کرنے کے لئے کرتے ہیں یوں استاد جی کی زندگی دھوئیں کا ایک ہالہ بن کے ان کی اور ان کے خاندان کی زندگی کے گرد اس قدر پھیل چکی ہے جہاں سے نکلتا مشکل نظر آتا ہے۔ ہر سگریٹ نوش کی طرح انہوں نے بھی زندگی میں کئی بار توبہ کی اور اس لت کو چھوڑنا چاہا مگر نہ چھوڑ سکے۔ اللہ ان کی عمر دراز فرمائے اور صحت کی بادشاہی سے نوازے مگر پھر بھی ایک نیا دن اپنے اور اپنے بچوں کے لئے سگریٹ چھوڑنا پڑے گی۔ ہمارے ایک اور دوست صرف اس وقت سگریٹ پیتے ہیں جب کوئی ذہنی کام، مسئلہ، پریشانی یا سوچ رہ پڑیں ہو۔ ان کا خیال ہے سگریٹ سے ان کی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے حالانکہ سگریٹ نوشی صرف ایک عادت اور روئے سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ ایک اور دوست سگریٹ کو گلیمبر کا حصہ سمجھتے ہیں ان کا خیال ہے کہ سگریٹ پینے کا اسٹائل دراصل مردانہ وجاہت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس لئے فلموں میں ہیرو سگریٹ پینے دکھائی دیتے ہیں۔

ہر پانچواں شخص سگریٹ نوش ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ساٹھ لاکھ افراد ہر سال اس شوق کی نذر ہو جاتے ہیں اور اربوں روپے دھوئیں میں اڑا دیتے ہیں۔ پاکستان کی سولہ فیصد خواتین بھی اس لت کا شکار ہو چکی ہیں۔ یہ اس حد تک خطرناک ہے کہ ہر آٹھ سینکڑ میں ایک شخص کی موت کا سبب بن رہی ہے۔ دنیا میں سرطان، دل، پھیپھڑوں اور جگر کی بیماریاں پھیلانے میں سگریٹ نوشی کا بڑا کردار نظر آتا ہے۔ اور یہ موذی بیماریاں معاشرے میں غربت، تنگ دستی، بے روزگاری، افلاس و محتاجی اور ذہنی انتشار کی وجہ بن رہی ہے اور سب سے بڑھ کر سگریٹ نوشی انسانی قوت ارادی کے خاتمہ کا سبب بنتی ہے۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ سگریٹ نوشی ان کے اضطراب اور بے سکونی کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے لیکن دراصل یہ اس میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ گوسگریٹ نوشی چھوڑنا ہی ان تمام مسائل کا حل ہے اور یہ تب ہی ممکن ہے کہ اس پر پابندی لگا دی جائے لیکن اپنے کاروباری مفادات کے تحفظ کے لئے تمباکو اور سگریٹ کی بڑی بڑی کمپنیاں ایسا کرنے نہیں دیتی ہیں لیکن اس پر بھاری ٹیکس لگا کر اور اسمگلنگ روک کر حکومت اس کے استعمال میں کمی تو کر سکتی ہے۔ دوسری جانب اس لت سے سب سے زیادہ ہماری نوجوان نسل متاثر ہو رہی ہے۔ اس لئے انفرادی اور اجتماعی طور پر ممکن احتیاط کریں خود کو اپنی قوت ارادی سے اسے چھوڑنے کی ترغیب دیں۔ روزانہ ورزش، یوگا، مراقبہ اور مطالعہ جیسی دوسری مصروفیات بڑھائیں۔ اپنے پیاری نئی نوجوان نسل کو اس کے اثرات سے محفوظ رکھنے کی بھی تمام تر احتیاطی تدابیر اپنائیں اور اس میں اس کے مضر اثرات کے بارے میں آگاہی پیدا کریں۔ سگریٹ نوشی سے انکار دراصل زندگی اور اپنوں سے محبت اور پیار کا اظہار ہوتا ہے۔ خدا کے لئے قانون کے مطابق عوامی مقامات، ہسپتال، دفاتر اور انتظار گاہوں میں لگائی گئی پابندی کا تو احترام کریں اور درگاہوں میں اس کی خلاف ورزی پر سخت قانونی سزاؤں کا بلا تفریق اطلاق سگریٹ نوشی میں کمی لاسکتا ہے۔ ہمارے تعلیمی اداروں میں سگریٹ نوشی کا بڑھتا رہتا جان خطرے کی گھنٹی بج رہی ہے۔ بچوں میں پھیلتا یہ مرض عام دیکھنے میں آ رہا ہے۔ اس لئے والدین، اساتذہ، اور پورے معاشرے پر بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ ان معصوم اور ناسمجھ بچوں پر خصوصی نظر رکھیں اور ان کو اس کے مضر صحت خطرات سے آگاہ کریں ان کی تربیت پر توجہ دیں کیوں کہ یہ ہمارے مستقبل کے معمار ہیں اور ایک صحت مند اور تندرست فرد ہی صحت مند معاشرہ، قوم اور ملک تشکیل دے سکتا ہے۔

روزنامہ جنگ

# سویڈن تمباکو نوشی سے پاک ملک بننے کی راہ پر گامزن

ایلیکس نورسیا

سے منعقد ہونے والی ایک حالیہ تقریب کے دوران سویڈن کے ایک ماہر نفسیات اور سوسائٹی فار ریسرچ آن کوٹین اینڈ ٹوبیکو کے بانی رکن ڈاکٹر کارل فیکر سٹروم نے بتایا کہ وہ پر امید ہیں کہ 'سویڈن میں یورپی یونین کی اگلی صدیوں تک کو وہ موقع فراہم کریں گے کہ وہ تمباکو نوشی کی شرح کو 5 فیصد تک کرنے کی کامیابی دوسرے یورپی ممالک سے بھی شیئر کر سکیں گے'، انہوں نے کہا کہ ہم امید کرتے ہیں کہ سویڈن یہ معلومات بین الاقوامی سطح پر کھلے دل کے ساتھ شیئر کرے گا۔

یورپی یونین نے 90 کی دہائی سے ہی سنوں کی فروخت پر پابندی عائد کر رکھی ہے مگر سویڈن اس سے ممتاز ہے حالانکہ اس نے یونین میں شمولیت پر سنوں پر پابندی لگنے کے بعد زیادہ وقت نہیں لیا تھا۔ یورپی یونین 2040 تک تمباکو سے پاک ہونے کا ہدف حاصل کرنا چاہتی ہے۔ انگلینڈ نے ویپنگ کا سہارا لیا ہے اور 2030 تک تمباکو نوشی سے پاک ملک بننے کے لئے پر امید ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ تقریباً پورے یورپی یونین میں سنوں کی فروخت ممکن نہ ہونے کے باعث سویڈش کو آگے آنے کا موقع ملا۔ سویڈش سنوں تیار کرنے والا دنیا کا سب سے بڑا ادارہ ہے۔ یہ امریکی مارکیٹ کے لئے مشہور پراڈکٹ 'زین کوٹین پاؤچ' بھی تیار کرتا ہے۔ سنٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن کے مطابق سال 2020 تک 2.3 فیصد امریکی نوجوانوں نے سنوں کی طرح تمباکو سے پاک مصنوعات کا روزانہ یا کچھ دنوں کے لئے استعمال کیا۔ نومبر میں فلپ مورس



انٹرنیشنل (پی ایم آئی) نے سویڈش میچ کے نوے فیصد مالکانہ حقوق اپنے نام کئے۔ یہ ایک متنازع معاملہ تھا کیوں کہ کوٹین کی محفوظ مصنوعات استعمال کرنے والوں کے لئے آواز اٹھانے والی غیر سرکاری تنظیم آئی این این سی او (INNCO) نے ایک پریس ریلیز میں مطالبہ کیا کہ پی ایم آئی کی قیادت نے مارکیٹنگ بڑھانے اور مصنوعات کی تقسیم کی صلاحیت بہتر بنانے کی ہدایت کی ہے تاکہ کم اور درمیانی درجے کی آمدنی والے ممالک میں تمباکو نوشوں کے لئے سویڈش میچ کے سنوں اور کوٹین پاؤچ مصنوعات، جو کینسر، دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کا سبب نہیں بنتیں، کی سستے داموں فراہمی کو یقینی بنایا جائے اور تمباکو نوشوں کے لئے ان مصنوعات کا استعمال قابل قبول بنایا جائے؛ لیکن تمباکو صنعت کے انڈی پینڈینٹ ماہر اور اناوائو نیورسٹی کے پروفیسر ڈیوڈ سویزن نے اس بات پر زیادہ زور دیا کہ سویڈش میچ اور ویلوکو آئورسک ریڈیشن کے لئے سراہا گیا۔ یہ کبھی ہولڈنگ کمپنی کے زیر کنٹرول تھے۔ انہوں نے یہ موازنہ اس بات پر زور دینے کے لئے کیا کہ کوٹین کی صنعت میں تکنیکی تبدیلی اب بھی مشتہرا اور اکثر ناپسندیدہ ہے۔

[https://filtermag.org/swedens-snus-success-smoking/?fbclid=IwAR2FfhF3PT0VY024cGmYc8TGJoxqwy\\_cjOu4lVNFVTUjHfNfCUDRrtR0c](https://filtermag.org/swedens-snus-success-smoking/?fbclid=IwAR2FfhF3PT0VY024cGmYc8TGJoxqwy_cjOu4lVNFVTUjHfNfCUDRrtR0c)

سویڈن کی حکومت نے سرکاری طور پر تصدیق کی ہے کہ ملک میں تمباکو نوشی کی شرح 5.6 فیصد تک گر گئی ہے۔ اس کی ساتھ ساتھ سویڈن، یورپ میں تمباکو نوشی سے پاک ہونے والا پہلا ملک بننے کے قریب ہے۔ برطانیہ اور یورپی یونین میں تمباکو نوشی سے پاک ہونے کا مطلب آبادی میں تمباکو نوشی کی شرح کا 5 فیصد سے کم ہونا ہے۔

سویڈن کی اس کامیابی میں تمباکو کے نقصان میں کمی کے تصور (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن - ٹی ایچ آر) کا بڑا کردار ہے۔ برطانیہ میں ویپس تمباکو نوشی کی جگہ لے رہے ہیں اور جاپان میں سگریٹ کی فروخت میں کمی کی وجہ پینڈ ٹوبیکو پروڈکٹس ہیں تاہم سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی لانے کی وجہ سنوں ہیں۔ یہ ویپس اور پینڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کی طرح ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی مصنوعات ہیں۔ گزشتہ کئی دہائیوں کے دوران سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح بہت تیزی سے گری ہے۔ مردوں میں تمباکو نوشی کی شرح سن 1976 میں 40 فیصد تھی جو کم ہو کر 2002 میں 15 فیصد تک آگئی جبکہ اسی مدت کے دوران خواتین میں تمباکو نوشی کی شرح 34 فیصد سے کم ہو کر 20 فیصد پر آگئی ہے۔ تمباکو نوشی کی شرح میں یہ کمی مردوں میں سنوں کے استعمال میں اضافے کی وجہ سے آئی ہے۔

ایک مضمون میں بتایا گیا ہے کہ تحقیق کے مطابق یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سنوں کے استعمال سے، خاص طور پر مردوں میں دل کی بیماریوں اور پھیپھڑوں کے کینسر کی شرح میں زیادہ کمی ریکارڈ ہوئی ہے۔ ان بیماریوں کی شرح سویڈن میں دوسرے ترقی یافتہ ممالک کے مقابلے میں کم ہے۔ سویڈن میں سنوں کا استعمال ایک روایت ہے۔ ایک صدی قبل، اس نے تمباکو نوشی کو پیچھے چھوڑ دیا تھا، بعد میں اس کے استعمال میں کمی آئی۔ 70 کی دہائی میں اس نے پھر جگہ بنانی شروع کی یہاں تک کہ 90 کی دہائی میں اس کے استعمال نے ایک بار پھر تمباکو نوشی کو پیچھے چھوڑ دیا۔ حکومت ٹیکس کی مدد سے لوگوں کو سگریٹ کی بجائے سنوں کے استعمال کی طرف راغب کرتی رہی ہے۔

ٹی ایچ آر کے حامی کہتے ہیں کہ کوٹین فراہم کرنے والی محفوظ مصنوعات کو حقارت کی نظر سے دیکھنے والے عالمی ادارہ صحت نے بھی ایک ماڈل کے طور پر سویڈن کی پیروی کرنے یا سنجیدگی کے ساتھ اس سے سیکھنے کا اشارہ دیا ہے۔

ناروے میں انسٹی ٹیوٹ برائے صحت عامہ کے محقق ڈاکٹر کارل ایرک لنڈ نے "فلٹرز" سے گھٹنگو میں کہا کہ سویڈن میں مرد یورپ کے دوسرے علاقوں کی طرح ہی تمباکو استعمال کرتے ہیں مگر تمباکو کا یہ استعمال سگریٹ کی بجائے سنوں کی شکل میں کرتے ہیں۔ سٹاک ہوم میں اورل کوٹین کمیشن کی جانب

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

قائمیتن فار سوسائٹی ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پیپرو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان ایٹنس فار کوٹین 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)