

ہر سال 31 مئی کو ہمارے عالمی یوم تمباکو نوشی منایا جاتا ہے جس کا مقصد تمباکو نوشی کے مضرات کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اور استعمال میں کمی لانا ہے۔ بھارت میں آگاہی پالیسی سازی کی طرف مائل ہے۔ بھارت میں سگریٹ سوار شیڈنگ اور دیگر تمباکو مصنوعات صرف ایک عادت سمون ہوتی ہیں، لیکن حقیقت میں یہ ایک ایسی عادت سمون تھامی ہے جو نہ صرف انسانی صحت بلکہ معیشت، ماحول اور معاشرتی اوصاف کے لیے شدید خطرہ ہے۔ پاکستان جیسے ترقی پزیر ملک میں یہ مسئلہ بھی زیادہ سنگین ہے، جہاں نو جوان نسل تیزی سے تمباکو کی عادت کا شکار ہو رہی ہے۔ پاکستان میں تمباکو نوشی مکمل ایک انفرادی مسئلہ نہیں بلکہ قومی بحران بنتی جا رہی ہے۔ بڑے شہروں سے لے کر دیہی علاقوں تک نو جوانوں میں عادیانہ طور پر تمباکو نوشی کا استعمال بڑھتا رہتا ہے۔ تعلیمی اداروں کے باہر سگریٹ کی کھلے عام فروخت، کم قیمت تمباکو مصنوعات کی دستیابی اور سوشل میڈیا ویڈیوں میں تمباکو نوشی کو ایک مہنگی کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ نو جوان ذہنوں کو متاثر کرتا ہے۔ سوسائٹیاں اس پر ہے کہ تمباکو نوشی کو اکثر لوگ صرف ایک تفریحی سکون یا ذہنی آرام کرنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں، حالانکہ طبی ماہرین کے مطابق یہ سنگین جان لیوا بیماریوں کی جڑ ہے۔ پیکچروں کا سرطان

## عالمی یوم تمباکو نوشی اور پاکستان۔۔۔ ایک خاموش تباہی

یوم تمباکو نوشی کی ترویج نو جوانوں کے لیے مشہور اور ذہنی صحت کی کھلیات نہ ہونے کے باعث بہت سے نو جوان ترقی پزیر ممالک کی صحت میں اس عادت کا شکار کر لیتے ہیں۔ یہ مسئلہ صرف صحت تک محدود نہیں بلکہ معیشت پر بھی بوجھ بن چکا ہے۔ ایک طرف تمباکو سے وابستہ صنعتیں روزگار فراہم کرتی ہیں، لیکن دوسری جانب تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج پر مہیاں دینے پر خرچ ہوتے ہیں۔ سرکاری اسپتالوں میں پیکچروں اور دیگر بیماریوں کی برقی تعداد صحت کے نظام پر انسانی دنیا کی دہائیوں سے ایک ٹریجڈی ہے۔ ہر روز ہزاروں بچے سگریٹ کے دھواں سے مر جاتے ہیں۔ سگریٹ پر خرچ کئے جانے والی رقمیں عوامی اور نجی اداروں کی ضروریات کو متاثر کرتی ہیں۔ گویا تمباکو صرف صحت ہی نہیں بلکہ معیشت کو بھی کھوکھلا کرتا ہے۔ پاکستان میں قانون سازی ضرور موجود ہے۔ عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی پر پابندی، سگریٹ ٹیکس پر وارننگ تصدیق، اشتہارات کی محدودیت اور کم عمر افراد کو فروخت پر پابندی جیسے اقدامات کیے گئے ہیں، مگر ان پر عملدرآمد اکثر کمزور دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں حکومت کے پاس بعض سرکاری دفاتر میں بھی لوگ با آسانی سگریٹ نوشی کرتے نظر آتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ قانون صرف کاغذوں میں کیوں زندہ رہ جاتا ہے؟ عالمی یوم تمباکو نوشی ہمیں یہ یاد دلاتا ہے کہ اس مسئلے کا حل صرف حکومت یا اکثریت کے پاس نہیں بلکہ معاشرے کے ہر فرد کے کردار سے نکلتا ہے۔ والدین کو اپنے بچوں کے دوستوں، حالات اور ذہنی دباؤ کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ تعلیمی اداروں کو صرف پیکچر تک محدود رہنے کے بجائے عملی مہمات چلائی جائیں۔ میڈیا کو تمباکو نوشی کو گھبرانا کرنے کے بجائے اس کے نقصانات اہلکار کرنے چاہئیں، جبکہ ذہنی دہائیوں کو بھی صحت

دل کے امراض، فالج، سانس کی بیماریاں، جلد اور گلے کا کینسر، ہائی بلڈ پریشر اور قوت و صحت کی کمزوری جیسی بے شمار بیماریاں تمباکو نوشی سے براہ راست ترقی پزیر ہوتی ہیں۔ اس



سماج کہانی  
مہنگی طاہرہ حفیظ

سے بھی زیادہ متاثر ہونا کہات یہ ہے کہ صرف تمباکو استعمال کرنے والا فرد ہی متاثر نہیں ہوتا بلکہ اس کے آس پاس موجود افراد، خصوصاً بچے اور خواتین بھی متاثر ہوتی ہیں۔ تمباکو نوشی کا شکار ہو کر بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ پاکستان میں تمباکو نوشی کے بڑھتے رجحان کی ایک بڑی وجہ آگاہی کی کمی بھی ہے۔ اگرچہ نصاب میڈیا اور مختلف ادارے اس پر بات کرتے ہیں، لیکن عملی اقدامات اب بھی کافی نظر آتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں مستقل بنیادوں پر انسداد تمباکو

مندی اور ذہنی کی ترویج دینی ہے۔ نو جوان نسل کے لیے تباہی سرگرمیوں کا فروغ بھی ناگزیر ہے۔ ٹیکس، سبسائیڈ، موٹیل، مثبت سماجی سرگرمیاں اور ذہنی صحت سے متعلق معلومات نو جوانوں کو شہ آہ حالات سے دور رکھنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔ اگر ایک نو جوان کو باہر ماحول سے متعلقہ کان اور مثبت سرگرمیوں سے متعلقہ ماحول سے لگنے کے لیے سگریٹ پاشی کا سہارا نہ ملے گا۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنا آسان نہیں، کیونکہ ٹھیک ٹھیک ایک ماہیاری پیپا کرتی ہے۔ مگر بائیس بھی نہیں۔ دنیا بھر میں انھیں لوگ مشہور اور ایات، خانہ دانی عمارت اور مشہور اداروں سے لے کر ایسے اسات سے پھلانا پاتے ہیں۔ پاکستان میں بھی ویسٹ انڈیز، انڈیا، پاکستان اور عوامی سطح پر ایسے بہتر ماحول کی ضرورت ہے جو لوگوں کو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد فراہم کرے۔ انھیں نئی کان نکلنے اور ہر سگریٹ کو بھونک کر کھالے۔ ٹیکس دینا چاہیے بلکہ یہ ایسی ہی نئی اور انسانی کان دینا چاہیے۔ ہمیں یہ سوچنا ہوگا کہ کیا ہم اپنی آنے والی نسل کو بھی بیماری اور کمزور صحت کا شکار بنا چاہتے ہیں یا ایک صحت مند، پشیمان اور مشہور پاکستان کی بنیاد رکھنا چاہتے ہیں؟ اگر ہم واقعی ایک ترقی پزیر اور خوشحال پاکستان چاہتے ہیں تو تمباکو نوشی کے خلاف جنگ کو مکمل ایک صحت کا مسئلہ نہیں بلکہ قومی ترقی کا مسئلہ سمجھنا ہوگا۔ کیونکہ ایک قوم کی طاقت اس کی نو جوان نسل ہوتی ہے، اور اگر یہی نسل دھوکے میں گھر جائے تو ترقی کا خواب بھی بھلا جاتا ہے۔ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے پاکستان میں مختلف فیہ سرکاری تنظیمیں کام کر رہی ہیں، فیہ سرکاری تنظیموں کا تمباکو نوشی جیسے عمل کو روکنے میں کردار کافی ہے۔ حکومت کے ساتھ پارلیمنٹ میں بیٹھے ممبروں کو بھی اس میں کارخانہ میں حصہ لینا ہوگا تاکہ پاکستان کے مستقبل کو اسات میں محفوظ رکھا جاسکے۔ حکومت کی جانب سے تمباکو نوشی کی مصنوعات پر زیادہ ٹیکس اور نجی ممالک کی تاکہ ہم ایک بہتر سگریٹ خریدنے سے پہلے ضرور سوچیں کہ وہ گمانے کا سوا کیا ہے یا سوا۔

### افسانہ۔۔۔ (اکبر ال آبادی)

کل کی امیدوار ہے دنیا  
عالم انتظار ہے دنیا  
بے خبر رکھتی ہے حقیقت سے  
ہوش پر میرے بار ہے دنیا