

سرخ طوفان

The Red Outbreak

7- کولیشن فار ٹوبیکو کنٹرول-پاکستان (CTC-Pak)

سی ٹی سی۔ پاکستان، جو کہ سوسائٹی فار آلٹرنیٹو میڈیا اینڈ ریسرچ (SAMAR) کا ایک پراجیکٹ ہے، ان ممبر آرگنائزیشنز کا اتحاد و اشتراک ہے جو پاکستان بھر میں تمباکو کے کنٹرول کے لئے کام کر رہی ہیں۔ سی ٹی سی۔ پاک پالیسی ساز اداروں اور پاکستان سول سوسائٹی کے مابین رابطوں اور باہمی تعاون و اشتراک کے لئے ایک رابطہ کار مرکز کے طور پر کام کرتا ہے۔ سی ٹی سی۔ پاک کا مقصد ایف سی ٹی سی کی بنیاد پر پالیسیوں کی تیاری اور ان کے اطلاق کو تقویت و فروغ دینا ہے۔ سی ٹی سی۔ پاک اپنے اتحادی ممبران کی قومی اور ذیلی سطح پر معاونت کے ساتھ تمباکو کے کنٹرول کے قوانین پر عمل درآمد کی صورت حال کی نگرانی و جانچکاری و معاونت کاری کے ذریعے حکومت پاکستان کے ٹوبیکو کنٹرول سیل کے لئے ایک تکنیکی ذریعہ (Technical Resource) کے طور پر بھی کام کرتا ہے اور قوانین میں ترامیم و بہتری کے لئے تجاویز پیش کرتا ہے۔

مئی، 2012ء تک اس کی ممبر آرگنائزیشنز کی تعداد 160 تھی، جو کہ پاکستان کے چاروں صوبوں میں تمباکو کی روک تھام کی سرگرمیوں میں شریک ہیں اور یہ کئی شعبوں میں صلاحیت و مہارت کی حامل ہیں، جیسا کہ صحت، انسانی حقوق، تعلیم، ماحولیات اور تحقیق وغیرہ ہیں۔



House 67-B, Street 43, F-10/4,
Islamabad, Pakistan.
Ph: +92-51-2210006-7
info@ctcpak.org
www.ctcpak.org



تمباکو کیا ہے



تمباکو باقاعدہ طور پر کارشت کی جانے والی زرعی پیداوار ہے۔ تمباکو کی فصل تیار ہوتے ہی پودوں سے پتے الگ کر کے سورج کی روشنی میں خشک ہونے کیلئے زمین پر پھیلا دیے جاتے ہیں۔ جس کے دوران اس میں کئی کیمیائی عمل وقوع پذیر ہوتے ہیں تمباکو کے

پتوں کو بارش، نمی اور پانی سے بچانے کیلئے حفاظتی تداہیر اختیار کی جاتی ہیں۔ نمی خشک ہونے پر ان پتوں کو مخصوص بھٹی میں پکانے کے بعد استعمال کیلئے مختلف مصنوعات مثلاً سگریٹ، نسوار، گوکا اور پان وغیرہ میں استعمال کے لئے تیار کی جاتی ہیں۔ بعض مصنوعات کو تمباکو کے عرق بھگو کر تیار کیا جاتا ہے۔ چین، کیوبا، امریکہ اور پاکستان تمباکو پیدا کرنے والے ممالک میں سرفہرست ہیں۔ پاکستان کا شمار دنیا کا اعلیٰ معیار تمباکو پیدا کرنے والے ممالک میں بھی ہوتا ہے۔

تمباکو کا استعمال

انسانی زندگی میں تمباکو کا استعمال انتہائی قدیم ہے۔ وقتاً فوقتاً تمباکو کے استعمال کے انداز بدلتے رہے ہیں۔ اٹھارویں صدی تک تمباکو کے استعمال کا واحد طریقہ نسوار تھا جسے منہ میں رکھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ انیسویں صدی میں سگار اور بیسویں صدی میں تمباکو کے استعمال میں سگریٹ کے اضافے کا سبب بنی۔ آج تمباکو کا استعمال نسوار، سگار، اور سگریٹ کے علاوہ کئی قسم کی مصنوعات اور مختلف طریقوں سے عام ہے۔ تحقیق کی بنیاد پر موجودہ دور میں تمباکو کا استعمال دو طریقوں سے عام ہے۔

1 تمباکو نوشی



تمباکو کا جلا کر استعمال سگریٹ، سگار، شیشہ، چلم، حقہ اور بیڑی کی صورتیں عام ہے۔ تمباکو نوشی کی روک تھام کیلئے قوانین بھی موجود ہیں۔

2 خوردنی تمباکو

تمباکو کا استعمال منہ یا ناک کے ذریعے جلائے بغیر بھی کیا جاتا ہے جسے عام زبان میں خوردنی تمباکو کہتے ہیں۔ خوردنی تمباکو کو چبا کر، چوس کر، دانتوں پر پیسٹ کر کے یادانتوں اور مسوڑھوں کے ساتھ رکھ کر یا ناک کے ذریعے سوگھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ ان مصنوعات کے استعمال کے رجحان میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔



بہت ساری سٹڈیز یہ ثابت کر چکی ہیں کہ منہ کے کنسر، سانس، گلے اور سر کی متعدد بیماریوں کا تعلق خوردنی تمباکو کے اجزاء سے ہے جن میں چھالیہ، کتھا، چونا وغیرہ شامل ہیں۔ خوردنی تمباکو کے مضر اثرات کے

سرخ طوفان The Red Outbreak

عالمی ادارہ صحت (WHO) اور کنونشن برائے انسداد تمباکو (سی ٹی سی) کا حال ہی میں مرتب شدہ فریم ورک یہ واضح کرتا ہے کہ "Smokeless Tobacco" کی اصطلاح کا مطلب بغیر چبائے تمباکو کا استعمال ہے، خواہ یہ استعمال منہ کے ذریعے ہو یا پھر ناک کے ذریعے ہو۔

بغیر دھوئیں کے استعمال ہونے والی تمباکو کی اشیاء یا مصنوعات (Smokeless Tobacco Products) کی ایک صورت گٹکا اور نسوار ہیں۔ انڈیا، سری لنکا، بنگلہ دیش، میانمار، تھائی لینڈ، کمبوڈیا، ملائیشیا، سنگاپور، انڈونیشیا، فلپائن، نیو گینیا، تائیوان اور چین کے ساتھ ساتھ پاکستان بھی گٹکا کی ایک پرکشش مارکیٹ ہے، جہاں یہ زیادہ تر انڈیا سے سمگل ہو کر آتا ہے۔ گٹکا کی مقامی مارکیٹ بھی فروغ پارہی ہے مگر یہ زیادہ تر نم گٹکا (Wet Gutka) فراہم کر رہی ہے۔

تمباکو کا بڑھتا ہوا استعمال اس کی مصنوعات تیاری و فروخت کنندگان کے لئے کشش و ترغیب کا پہلو لئے ہوئے ہے اور وہ مارکیٹ کی طلب پورا کرنے پر توجہ مرکوز کئے ہوئے ہیں۔ سموک لیس تمباکو کا استعمال تیزی کے ساتھ فروغ پانے والا نفع بخش کاروبار ہے۔ زیادہ تر کیسز میں ان مصنوعات کے منافع کی شرح دو سو فیصد سے تین سو فیصد تک ہے۔ موزوں قوانین کی عدم موجودگی سموک لیس تمباکو کی مضر صحت مصنوعات کے استعمال کے پھیلاؤ کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ سندھ کی صوبائی اسمبلی میں سموک لیس تمباکو کی مصنوعات کی تیاری، فروخت اور استعمال پر پابندی کے لئے قانون سازی کی کوشش کی گئی تھی مگر یہ کوشش ابھی تک نتیجہ خیز ثابت نہیں ہو سکی ہے۔

بارے میں مقامی ماہرین بھی بہت کچھ شائع کر چکے ہیں۔ پاکستان کونسل آف سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ (PCSIR) کی ایک تین سالہ جامع سائنٹیفک سٹڈی کے مطابق گٹکا، پان اور نسوار وغیرہ میں کاپر، سیسہ، لوہا، قلعی، جست، کرومیم، میکینیز، آکسائیڈ اور زنک وغیرہ کافی زیادہ مقدار میں شامل ہوتا ہے۔ چھالیہ، سپاری، مین پوری، ماوا، پان اور میٹھی سپاری وغیرہ کے 250 مختلف نمونوں میں زہریلی دھاتیں بھی پائی گئی ہیں۔

گٹکے کے بڑھتے ہوئے استعمال سے صرف منہ کے کینسر میں ہی اضافہ نہیں ہو رہا بلکہ ماہرین کے مطابق دیگر خطرناک بیماریاں بھی اس کے استعمال کی وجہ بن رہی ہیں۔ گٹکے کے حوالے سے خاص طور پر جو بات سب سے زیادہ خطرناک ہے وہ یہ ہے کہ چونکہ گٹکا کم قیمت ہوتا ہے اس لئے بچوں میں اس کا استعمال بڑھ رہا ہے جو نوجوانوں میں منہ کی متعدد بیماریوں کا موجب بھی ہے۔

خوردنی تمباکو جس میں گٹکا اور مین پوری وغیرہ شامل ہیں یہ عموماً گھروں یا چھوٹی کمپنیوں میں بنایا جا رہا ہے جو پان مصالحہ وغیرہ بنانے کے لئے رجسٹرڈ ہیں اور یہاں ان کی تیاری میں غیر معیاری اور نشہ آور اجزاء شامل کئے جاتے ہیں تاکہ صارفین اسی برانڈ کی ہی طلب کریں۔



جغرافیائی کھپت- Geographical Consumption

پاکستان میں تمباکو کی سموک لیس مصنوعات کا استعمال مختلف علاقوں میں مختلف ہے۔ کراچی جو کہ سترہ بلین کی آبادی کے ساتھ ایک گنجان آباد شہر ہے، سموک لیس تمباکو فراہم و استعمال کرنے والوں کے لئے ایک جنت ہے۔ گڑکا، خشک پان مصالحہ اور خشک گڑکا تیزی کے ساتھ روایتی پان کی جگہ لے رہے ہیں، چنانچہ گڑکا کا غیر قانونی کاروبار ایک صنعت کی صورت اختیار کر گیا ہے۔

کراچی کے ساتھ ساتھ پاکستان کے دیگر جنوبی اضلاع میں بھی گڑکا کا استعمال بہت تیزی کے ساتھ پھیل رہا ہے۔ تمام ساحلی اضلاع، جیسا کہ بدین اور ٹھٹھہ ہیں، ان میں گڑکے کا استعمال بہت زیادہ ہو گیا ہے۔

پاکستان کی آبادی کے ایک مخصوص علاقائی ولسانی حصے یعنی پنجتونوں میں نسوار کا استعمال وسیع پیمانے پر ہوتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال خیبر پنجتونخواہ صوبہ کے شمالی اضلاع میں کیا جاتا ہے۔ مگر یہ پراڈکٹ ہر اس جگہ آسانی کے ساتھ دستیاب ہے جہاں پٹھان رہتے ہیں۔



خوردنی تمباکو کی اقسام

خوردنی تمباکو کو چار طریقوں سے استعمال ہوتا ہے۔

تمباکو کا چوس کر استعمال

خشک نسوار، نمدار نسوار، ست والی نسوار، سبز نسوار، کالی نسوار، بنوں، صوابی، چمن کی نسوار کے علاوہ حویلیاں کی نسوار اور گڑکا، گھیننی، نرم پیتہ، چیموں، مشری، مراس، پلگ، شمع، تمباکو ٹیکہ تمباکو شامل ہیں۔

تمباکو کا چبا کر استعمال

چبانے والے تمباکو میں پان، سپاری، اچھالیہ، کھوہ وام، بیگ، نرم پیتہ، تمباکو چنگم اور زردہ شامل ہیں۔ تمباکو کو باریک پیس کر خوشبودار فلپور ملا کر ناک کے ذریعے سوکھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں خشک اور مالچ نسوار شامل ہیں۔

تمباکو کا پیسٹ کر کے استعمال

دانت صاف کرنے اور دانتوں کے درد سے نجات کیلئے تمباکو استعمال کر کے منجن بنائے جاتے ہیں۔ جن میں لال دانت منجن، کریم والی نسوار اور گڑھا تو شامل ہیں۔

خوردنی تمباکو مصنوعات کی تیاری

نسوار



پاکستان میں نسوار کی 50 سے زائد اقسام تیار کی جاتی ہیں۔ جن میں مانسہرہ میں بنائی جانے والی F-16 سینٹرل جیل ہریپور میں بنائی جانے والی لاجواب نسوار کالی نسوار کے نام سے پورے پاکستان میں مشہور ہیں۔ جویلیاں میں تیار کی جانے والی نسوار باہر کے ملکوں میں بھی بھیجی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بنوں، صوابی اور چمن کی نسوار بھی بہت شوق سے استعمال کی جاتی ہے۔

نسوار کی اقسام اور اجزاء

کالی نسوار

کالی نسوار بنانے کیلئے ڈھائی کلو چھائی، 4 کلو پانی اور 250 گرام گم پاؤڈر ملا جاتا ہے۔ ان سب اجزاء کی بیشین میں 20 سے 25 منٹ تک رگڑائی کی جاتی ہے جس سے یہ یکجان ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد اسے کٹائی والی لنگری میں مزید پیسا جاتا ہے۔ اس عمل کو مکمل ہونے میں ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ نسوار کو خشک ہونے سے بچانے کیلئے نوشادر ڈالا جاتا ہے۔ اس عمل میں دو مشینیں اور تین افراد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک گھنٹے میں 320 ٹکیہ تیار کی جاتی ہیں۔ کالی نسوار کی کئی اقسام اپنے علاقے اور مخصوص ذائقے کی وجہ سے مشہور ہیں۔ جن میں بنوں کی نسوار، سادی نسوار، ست والی نسوار اور لالچئی والی نسوار شامل ہیں۔

سبز نسوار

سبز رنگ کی نسوار بنانے کیلئے تمباکو کے پودے کو صرف ایک دن کیلئے دھوپ میں رکھ جاتا ہے جس سے اس کا رنگ سبز ہی رہتا ہے۔ اس میں 40 فیصد چونا، 60 فیصد تمباکو اور پانی ملا جاتا ہے۔ پٹھانی نسوار، کشمیری نسوار، موٹی نسوار، ست والی نسوار سبز نسوار کی مشہور قسمیں ہیں۔

خشک نسوار

خشک نسوار بنانے کیلئے تمباکو کو بھٹی میں پکایا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے خشک کر کے باریک پیس کر استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک نسوار میں 10 فیصد نمی کا عنصر پایا جاتا ہے۔

نمدار نسوار

نمدار نسوار میں تمباکو کے پودے کو تین اور تین کے ساتھ کھلی ہو یا آگ میں پکایا جاتا ہے۔ پھر اسے ہلکا باریک پیسا جاتا ہے۔ اس میں 50 فیصد نمی کی مقدار ہوتی ہے۔ اسے پیکٹ میں یا کھلی صورت میں فروخت کیا جاتا ہے۔



پان

پان کے بارے میں مغالطہ۔

وسیع پیمانے پر یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ پان کے استعمال کا آغاز مغلیہ دور سے ہوا تھا۔ اسے ایک واقعہ سے منسوب کیا جاتا ہے کہ جب ایک مغل ملکہ منہ کی بدبو کے عارضے

میں مبتلا تھی تو اس نے پان پتے میں سونف ڈال کر چبانا شروع کیا۔ چنانچہ اسکے منہ کی بدبو دور ہو گئی اور وہ پان کے استعمال کی بھی عادی ہو گئی اور یوں پان کا استعمال مقبول ہوا اور پھر ثقافت کا حصہ بن گیا۔ ابتدائی طور پر یہ تہذیبی رکھ رکھاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا تھا مگر اب یہ ایک نشہ کی صورت اختیار کر گیا ہے۔

پان کی اقسام اور اجزاء

i: بیٹھا پان: کھوپرا، سینی، گل قند، سونف، شربت، کریم، چھالیہ، کھتہ، چوننا اور الائچی پانی ملا کر بنایا جاتا ہے
ii: الائچی سپاری پان: الائچی، سپاری، خوشبو، چھالیہ، کھتہ اور چوننا پانی ملا کر بنایا جاتا ہے۔

iii: سادہ پان: چھالیہ، الائچی، کھتہ اور چوننا پانی ملا کر بنایا جاتا ہے۔

iv: تمباکو والا پان: زعفرانی بناری پتی، ظہور راجہ جانی، گرو، نجمہ پاکیزہ پتی، 120 شہزادی پتی، اسپیشل شہزادی، راج اور مختلف اقسام کے تمباکو کے ساتھ ساتھ چھالیہ، کھتہ اور چوننا پانی ملا کر بنایا جاتا ہے۔

گٹکا

گٹکا بنانے میں چوننا، تمباکو، چھالیہ، زعفران، فلیور اور کھتا شامل ہیں۔ ان تمام اجزاء کو مکس کر کے مختلف رنگ برنگے پیکیٹوں میں پیک کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔



عام استعمال ہونے والا نام گٹکا، برانڈ نام نہیں ہے، یہ پاکستان کے جنوبی اضلاع کراچی، ٹھٹھہ، بدین، حیدرآباد، میرپور خاص، ٹنڈوالہ یار، ٹنڈو محمد خان، نواب شاہ، ٹیاری، ساگھڑ اور تھرپارکر اور عمرکوٹ کے کچھ حصوں میں فروخت و استعمال کیا جاتا ہے

خشک گٹکا / پان مصالہ

مانک چند، مہک، پان پراگ، ویمال، کرین، راج دربار، کوبر، یامو، بادشاہ، تلسی، راحت، پان کنگ اور جوہلی، کنجن، یہ ڈرائی گٹکا کی مصنوعات ہیں جو وسیع پیمانے پر انڈیا سے پاکستان میں سمگل کی جاتی ہیں۔ خشک گٹکا، تمباکو، سپاری کی گری، چونے کے محلول اور پان کی پتی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ”چبانے والا تمباکو“ بھی بعض اوقات استعمال کیا جاتا ہے، اور ذائقہ و خوشبو کے اجزاء، جیسا کہ منتھول، چینی، عرق گلاب، بادیان یا سونف، پودینہ اور کئی دیگر اشیاء بھی کئی علاقوں میں اس کی تیاری میں شامل کئے جاتے ہیں۔ گٹکا کی ٹکیہ یا پڑیا منہ میں رکھی جاتی ہے (عموماً مسوڑوں اور گال کے درمیان) اور اسے آہستہ آہستہ چوسا اور چبایا جاتا ہے۔

یہ تجارتی طور پر، فروخت کنندگان کی طرف سے اور گھروں میں تیار کیا جاتا ہے۔ سپاری کی گریوں کو ابالا جاتا ہے، بھونا جاتا ہے، یا دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ تمباکو کو خام حالت میں استعمال کیا جاتا ہے، دھوپ میں سکھایا جاتا ہے اور بالآخر پیس کر پاؤڈر بنایا جاتا ہے۔ اس کا متبادل یہ ہے کہ تمباکو کو ابالا جاتا ہے، اس کی لیپ بنائی جاتی ہے اور اس میں عرق گلاب یا خوشبو ملائی جاتی ہے۔ اسے تیار کرنے کے لئے چونے کا محلول اور کھتا، پان کی پتی پر لیپ کئے جاتے ہیں۔ پان کی پتی کو تہہ کیا جاتا ہے اور اس میں تمباکو، سپاری کی گری اور دیگر اجزاء ڈالے جاتے ہیں۔ بند پڑیا یا ٹکیہ کا منہ کھول کر اسے اپنے منہ میں رکھا جاتا ہے۔

لوگ گڈکا کیوں استعمال کرتے ہیں؟

گڈکا استعمال کرنے والے پان کی نسبت اسے چبانا آسان سمجھتے ہیں۔ گڈکا کے استعمال کی سب سے فوری یا عام وجہ یہ ہے کہ یہ آسانی کے ساتھ ہر ڈکان، جنرل سٹور، کھوکھے اور ریڑھی سے با آسانی دستیاب ہو جاتا ہے۔ گڈکا کو استعمال کرنے میں کوئی قباحت پیش نہیں آتی ہے کیونکہ یہ خشک ہوتا ہے، اچھے طریقہ سے پیک کیا گیا ہوتا ہے اور اس میں ایسی پیک نہیں ہوتی جو کپڑوں پر نہ دھلنے والے داغ ڈالے۔ اس کے استعمال کی مدت غیر محدود ہوتی ہے جبکہ پان کو پانچ روز کے اندر استعمال کرنا ہوتا ہے۔ گڈکا کو لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے تیار کنندگان اس میں تیل کی ایسی قسم استعمال کرتے ہیں جو مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہے۔

چیچوں

چیچوں کے اجزاء میں تمباکو پتہ، سوڈیم بائی بونیٹ، شکر، چھائی اور خوشبو یا ت شامل ہیں۔ چیچوں بنانے کیلئے تمباکو پتوں کو پٹیں کرکٹی گھنٹوں تک ابالا جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران پتوں میں سے فائبر اور نشاستہ نکل جاتا ہے۔ 10 کلو تمباکو سے ایک کلو خمیر بن جاتا ہے۔ پھر اس خمیر کو کیلے کے پتوں میں کچھ دیر کیلئے لپیٹ کر رکھا جاتا ہے۔ اس کے بعد باقی اجزاء شامل کر کے مختلف پیکٹوں میں پیک کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔

پلگ

عمدہ تمباکو، مٹھی اور مٹھاس ملا کر پلگ بنایا جاتا ہے۔ اسے چبا کر یا مسوڑھوں کے دو میان رکھ کر چوسا جاتا ہے۔ اس سے بننے والے تھوک کو نگلا یا تھوکا جاتا ہے۔

گھیننی

گھیننی بنانے میں تمباکو، بچھا چونا اور سپاری یا چھالیہ شامل ہیں۔ گھیننی استعمال کرنے والے تمباکو پاؤڈر اور بچھے ہوئے چونے کی پیسٹ کو تھیلی پر گرگر گولی بناتے ہیں۔ بعض اوقات اس میں سپاری یا چھالیہ بھی شامل کی جاتی ہیں۔ اسے منہ میں رکھ کر 10 سے 15 منٹ کیلئے چوسا جاتا ہے۔

تمباک

تمباک بنانے کیلئے تمباکو سوڈیم کار بونیٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ تمباکو کے پتوں کو کاٹنے کے بعد کھیت میں خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد پتوں کو گھٹوں کی صورت میں باندھ کر پانی کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ پھر ان پتوں کو 30 سے 45 منٹ سینٹی گریڈ درجہ حرارت میں کئی ہفتوں تک رکھا جاتا ہے اس عمل میں تہہ بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔ پھر ان پتوں کو بڑے برتن میں ڈال کر اس میں سوڈیم بائی کار بونیٹ ملا جاتا ہے۔ اس میں چار حصے تمباکو اور ایک حصہ سوڈیم بائی کار بونیٹ ہوتا ہے۔ تمباک کو فروخت کرنے سے 2 گھنٹے پہلے ایسے برتنوں میں رکھا جاتا ہے جن میں ہوا کا گزرنہ ہو سکے۔ اسے گولی بنا کر زبان کے نیچے یا مسوڑھوں کے ساتھ رکھ کر چوسا جاتا ہے۔

اک مک

اک مک بنانے کیلئے چھائی اور تمباکو کو استعمال کیا جاتا ہے۔ تمباکو کے پتوں کو بھٹی میں پکانے کے بعد برج کے درخت کی پھپھوندی کو جلا کر حاصل ہونے والی چھائی کے ساتھ مکس کر کے استعمال کیا جاتا ہے

کھیوام

تمباکو، الا پٹی، زعفران اور مشک ملا کر کھیوام بنایا جاتا ہے۔ تمباکو کے پتوں کو ابال کر الا پٹی، زعفران اور مشک ڈال کر پانی میں بھگو یا جاتا ہے۔ اس سے بننے والے گودے کو پٹیں کر چھان لیا جاتا ہے پھر اسے پیسٹ کی صورت میں خشک کیا جاتا ہے۔ کھیوام کو منہ میں رکھ کر چبا یا جاتا ہے۔

ماوا

دھوپ میں خشک چھالیہ یا سپاری کو تمباکو اور چونے میں مکس کر کے ماوا بنایا جاتا ہے۔ اسے منہ میں رکھ کر 10 سے 20 منٹ تک چبایا جاتا ہے۔ اس میں 95 فیصد سپاری ہوتی ہے۔

زرده

تمباکو کے پتوں کو چونا، الاچھی، زعفران کے ساتھ ابالا جاتا ہے۔ پھر اس مکچر کو خشک کر کے اس میں باریک پسی ہوئی چھالیہ کو ملا یا جاتا ہے۔

لال دانت منجن

لال دانت منجن دانت صاف کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ منجن زیادہ تر عورتیں استعمال کرتی ہیں۔ لال دانت منجن بنانے میں 10 فیصد تمباکو 35 فیصد گنے کا شیرہ 35 فیصد لال مٹی اور 20 فیصد پانی استعمال کیا جاتا ہے۔

کریمی نسوار

کریمی نسوار کو دانتوں پر پیسٹ کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بنانے میں تمباکو، پودینہ، لونگ کا تیل، کافور اور ورسٹ شامل ہیں۔

گڑھا قو

گڑھے شیرے اور تمباکو پاؤڈر کو مکس کر کے گڑھا قو بنایا جاتا ہے۔ جسے دانت صاف کرنے اور دانتوں کے درد میں استعمال کیا جاتا ہے۔

Smoking Tobacco (تمباکو نوشی) میں کمی کی وجوہات

سموکنگ تمباکو، خاص کر سگریٹ نوشی کے انحطاط کی کئی وجوہات ہیں۔ سٹڈی کے دوران یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی میں کمی کی ایک اہم وجہ یہ ہے کہ سگریٹ نسوار کی نسبت بہت مہنگے ہیں، نسوار کی پڑیا مارکیٹ سے پانچ روپے میں اور اچھی قسم کی پڑیا بھی دس روپے میں مل جاتی ہے۔ استعمال کنندگان اور فروخت کنندگان کے مطابق سگریٹ نوشی میں کمی کی ایک وجہ وہ تصویری انتباہ بھی ہے جو سگریٹ کے پیکٹس پر چھپا ہوتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اس تصویری انتباہ کے باعث تمباکو نوشی کرنے والوں میں ایک خوف پیدا ہوا ہے۔

خوردنی تمباکو کی معیشت

ایک تخمینے کے مطابق صرف ٹھٹھہ میں گٹکا تیار کرنے والے 100 کارخانے ہیں۔ یہاں مقدار کا ایک معیار متعین ہے۔ ہر پیکٹ جو پچاس چھوٹے پیکٹوں پر مشتمل ہوتا ہے، پر چون فروش کو 110 تا 120 روپے میں فروخت کیا جاتا ہے جبکہ اس کے تیاری کی لاگت 70 تا 80 روپے فی پیکٹ ہے۔ پر چون فروش استعمال کنندہ کو ایک پیکٹ تین تا چار روپے میں فروخت کرتا ہے۔ چنانچہ ایک پیکٹ کی آخری استعمال کنندہ کو فروخت کے ذریعے پر چون فروش کم از کم 30 روپے اور زیادہ سے زیادہ 90 روپے فی بڑا پیکٹ منافع کما تا ہے۔

صرف لاہور میں خوردنی تمباکو کی تین بڑی مارکیٹیں ہیں۔ نسوار مقامی طور پر تیار ہونے والی پراڈکٹ ہے مگر یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس کے کچھ برانڈ انڈیا اور چین سے بھی سمگل ہو کر آتے ہیں۔ ”تارا“ کے برانڈ کے ساتھ انڈیا سے آنے والی نسوار مقامی مارکیٹ میں مقبول ہو رہی ہے، خاص کر تعلیم یافتہ لوگ اسے ترجیح دیتے ہیں کیونکہ اسے اچھے طریقے سے Tissue cover میں پیک کیا گیا ہے۔

نتیجہ۔ Conclusion

ایک واضح مشاہدہ اس بات کا ثبوت فراہم کرتا ہے کہ پاکستان میں گٹکا، خشک گٹکا اور نسوار کی صورت میں سموک لیس تمباکو کا استعمال بڑے پیمانے پر پھیل رہا ہے۔ اس کا ابتدائی ثبوت تمباکو کی سموک لیس اشیاء کی پاکستان میں سمگلنگ ہے۔ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ پاکستان کے بعض علاقوں میں اس کاروبار کو سیاسی پشت پناہی بھی حاصل ہے۔

تمباکو کی سموک لیس اشیاء کا روز بروز بڑھتا ہوا کاروبار پالیسی اور فیصلہ سازوں کے لئے تشویش کا باعث ہونا چاہئے۔ کسی مطلوبہ پیش رفت کے آغاز کے لئے ضرورت اس امر کی ہے کہ بشمول پارلیمنٹ، صوبائی اسمبلیوں، انتظامیہ اور اگر ضرورت ہو تو بشمول عدلیہ، پالیسی اور فیصلہ سازوں کی طرف سے اس مسئلے کو تسلیم کیا جائے اور اس کا ادراک حاصل کیا جائے۔ چونکہ صحت کا شعبہ صوبوں کو منتقل کر دیا گیا ہے لہذا ضرورت اس بات کی ہے کہ سموک لیس تمباکو کے انسداد کے لئے عوام میں آگہی کے فروغ کے لئے مطلوبہ فنڈز مختص کئے جائیں۔

سگریٹ نوشی کے حوالے سے وفاقی وزارت صحت کی طرف سے چلائی گئی ابلاغیاتی مہم نے تمباکو نوشی کے مضر اثرات سے لوگوں کو آگہی فراہم کرنے کے ضمن میں متاثر کن کردار ادا کیا ہے۔ سموک لیس تمباکو کے مضر اثرات سے لوگوں کو آگاہ کرنے کے لئے اسی طرح کی ایک حکومتی سطح کی مہم ترتیب دینے اور اس کا آغاز کرنے کی ضرورت ہے۔ مخصوص علاقوں میں سموک لیس تمباکو کے استعمال کی صورت حال کے پیش نظر مختلف پیغامات پر مبنی ابلاغیاتی مہمات کے آغاز کی ضرورت ہے، تاکہ متعلقہ و متاثرہ لوگوں کو مطلوبہ آگہی فراہم کی جاسکے۔

قانون سازی۔ Legislation

سندھ اسمبلی کی طرف سے اس کے ٹھٹھہ سے تعلق رکھنے والے کچھ ممبران کے توسط سے خوردنی تمباکو پر پابندی عائد کرنے کے لئے ایک کوشش کی گئی تھی۔ محترمہ حمیرا علوانی (MPA) کی طرف سے ایک پرائیویٹ بل سندھ اسمبلی میں پیش کیا گیا تھا جو ”دی مین پوری اینڈ گٹکا ایکٹ، 2009“ کہلاتا ہے۔ مگر دو برس گزرنے کے باوجود اس بل کے حوالے سے کوئی پیش رفت نہیں ہوئی، نہ اس پر بحث ہوئی اور نہ ہی اسے پاس کیا گیا۔

بل کے مقاصد اور منطقی استدلال یہ واضح کرتے ہیں کہ ”سندھ کے عوام کی طرف سے مختلف مواقع پر یہ مطالبہ کیا گیا کہ ایسی مضر صحت اشیاء پر پابندی عائد کی جائے جو صحت کا ستیاناس کرتی ہیں تاکہ عوام مین پوری اور گٹکا کی صورت میں تمباکو کے استعمال اور سگریٹ نوشی کو ترک کر سکیں کیونکہ ان کے بارے میں یہ شواہد موجود ہیں کہ یہ منہ کے کینسر کے مریضوں میں اضافہ کا ایک بڑا سبب ہیں۔

بل میں مزید یہ دلائل پیش کئے گئے ہیں کہ ”تمباکو کا استعمال آج عوام کو درپیش سب سے بڑے چیلنجوں میں سے ایک بن گیا ہے کیونکہ منہ کے کینسر کے 82 فیصد سے 90 فیصد کیسز سے اسی کے باعث ہوتے ہیں اور منہ کے کینسر کے مریضوں میں سے صرف 50 فیصد پانچ سال تک زندہ رہ پاتے ہیں۔ جبکہ 48 فیصد ایسے مریض ہیں جو کینسر کی تشخیص کے بعد دس سال تک زندہ رہتے ہیں۔“