



دنیا کے دھوئیں سے پاک  
مستقبل کے حصول میں  
خواتین کے لیے گیم چینجر

تفویض اختیار

ایک پاؤچ میں



مصنفین: Prof. Marewa Glover اور Dr Delon Human



خصوصی شماره برائے

International Women's Day

## پاؤچ کس طرح خواتین کی صحت کو محفوظ بنا رہے ہیں

### دھوئیں سے پاک کامیابی کا آغاز خواتین سے ہوتا ہے

خواتین کی پوری زندگی کے دوران، ان کی صحت قلب و عروقی مرض اور کینسر سے لے کر ذہنی بہبود، نگرانی کے دباؤ اور مؤثر تدارکی ٹولز تک رسائی تک، متعدد عوامل سے متشکل ہوتی ہے۔

تंबاکو کا استعمال عالمی سطح پر خواتین میں قابل گریز بیماری اور قبل از وقت موت کے سب سے طاقتور محرکات میں سے ایک ہے، جو تمباکو نوشی چھوڑنے کو اصناف کے درمیان صحت کی مساوات کے وسیع اہداف کا مرکز بناتا ہے۔

سویڈن دنیا کا پہلا تمباکو نوشی سے پاک ملک بننے کے دہانے پر ہے، جہاں بالغوں میں تمباکو نوشی کی شرح 5% سے کم بتائی گئی ہے۔ یہ کامیابی صرف اس لیے ممکن ہوئی ہے کہ پیشرفت تیزی سے خواتین تک پہنچی ہے، یہ ایک ایسا گروپ ہے جو تاریخی طور پر تمباکو نوشی چھوڑنے کے روایتی نقطہ نظر سے محروم ہے۔

لج، سویڈش خواتین اس رفتار سے تمباکو نوشی چھوڑ رہی ہیں جو یورپی خطے میں ان کے ہم منصبوں کے مقابلے میں چھ گنا تیز ہے، جو صحت کے قومی نتائج کو تبدیل کر رہی ہے اور پوری دنیا میں صنف کے لحاظ سے صحت عامہ کے لیے ایک راہ عمل فراہم کر رہی ہے۔

### اس بات کو یقینی بنانا کہ کوئی پیچھے

دہائیوں تک، سویڈش خواتین کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مردوں کے مقابلے میں زیادہ مشکل معلوم پڑا تھا۔ سگریٹ نوشی سے پاک سویڈن کے گراؤنڈ بریکنگ ثبوت سے پتہ چلتا ہے کہ نکوٹین کے یہ ذہنی پاؤچ اس خط پرواز کو تبدیل کرنے میں مدد کر رہے ہیں۔ اس کی پاور ان اے پاؤچ (Power in a Pouch) رپورٹ اس امر کو ضبط تحریر کرتی ہے کہ کس طرح یہ سگریٹ نوشی سے پاک، تمباکو سے پاک متبادل خواتین کی روزمرہ کی زندگیوں میں قدرتی طور پر فٹ ہو کر اسے چھوڑنے کی شرح کو تیز کرتے ہیں۔

سویڈن کے پہلے فوائد بہت حد تک snus کے ذریعے حلانے گئے تھے، جو بنیادی طور پر مردوں نے اپنائے تھے۔ نکوٹین کے پاؤچ نے رسائی وسیع کر دی ہے، جو ان خواتین کو راغب کرتی ہیں جنہوں نے سابقہ متبادل اختیار نہیں کیا تھا۔

ہونٹ کے نیچے رکھے جاتے ہیں، جو احتراق کے بغیر ادویاتی گریڈ کا نکوٹین ڈیلیور کرتے ہیں اور عالمی صحت تنظیم کی طرف سے مندرج نکوٹین ریپلیسمنٹ کی تشکیل یافتہ تھراپیوں سے قابل موازنہ رسک پروفائلز مہیا کرتے ہیں۔

2016 میں ان کے متعارف ہونے کے وقت سے، سویڈن میں خواتین کی سگریٹ نوشی کی شرح تقریباً لکھی رہ گئی ہے، جس سے سگریٹ چھوڑنے میں صنفی فاصلہ کم ہو گیا ہے۔

یہ پیشرفت پہلے سے ہی یورپ کی تمباکو نوشی سے متعلق کینسر کی کم ترین شرحوں میں سے کچھ میں چھلکتی ہے، جو سگریٹ کو محفوظ متبادل کے ساتھ تبدیل کرنے کے صحت کے گہرے منافع کو احاطہ کرتی ہے۔

سویڈن کا تجربہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ حب اختراع شمولیت سے ملتی ہے تو کیا حیز ممکن ہے، جو خواتین کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے عملی ٹولز کے ساتھ باختیار بناتی ہے اور دنیا بھر میں فیملیز اور کمیونٹیز کے لیے صحت مند تر مستقبل مہیا کرتی ہے۔

### سویڈن کی قلب مابینت

EU کی سگریٹ نوشی کی کمترین شرح (5.3%) کے ساتھ، سویڈن باضابطہ طور پر 'سگریٹ نوشی سے پاک' کا درجہ حاصل کرنے والا دنیا کا پہلا ملک بننے کو تیار ہے، جو snus، ویپس اور نکوٹین کے پاؤچ جیسے محفوظ متبادلات کو اپنانے کی بدولت ہوا ہے۔ 2016 میں پاؤچ کے متعارف ہونے کے بعد سے:

49%  
خواتین میں سگریٹ  
نوشی میں گراؤٹ

200%  
خواتین میں سگریٹ  
نوشی چھوڑنے کی  
شرح میں اضافہ

6x تیز

باقی یورپ کے مقابلے  
خواتین میں سگریٹ نوشی  
میں کمی

سویڈن دنیا کا پہلا سگریٹ نوشی سے پاک

ملک بننے کے ہدف پر گامزن ہے

ذرائع اور طریقہ کار یہاں دستیاب ہیں

## صحت میں انقلاب کا ثبوت

### خواتین کے لیے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں

پاور ان اے پاؤچ میں تجزیہ کردہ سروے کے ڈیٹا سے پتہ چلتا ہے کہ خواتین نکوٹین کے پاؤچ کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کا سب سے مؤثر طریقہ قرار دیتی ہیں۔ خواتین حواب دہندگان میں، پاؤچ نے نکوٹین کے حیونگ گم اور ویپس سمیت سگریٹ نوشی چھوڑنے کی دوسری امدادا کو ڈرامائی طور پر پیچھے چھوڑ دیا۔

ان ترحیحات کی عکاسی لبادی کی سطح کے نتائج میں ہوتی ہے۔ نکوٹین کے پاؤچ وسیع پیمانے پر دستیاب ہونے کے بعد سے، خواتین کی سگریٹ نوشی چھوڑنے کی شرح 200% تک بڑھ گئی ہے، جو دنیا بھر میں مشاہدہ کردہ خواتین میں سگریٹ نوشی کے رححان میں سب سے زیادہ کمی لانے میں معاون ہوا ہے۔

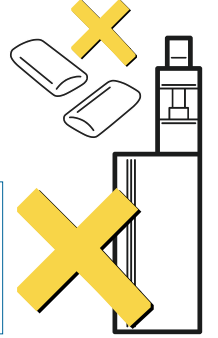
### صارف کا فیصلہ

## #1 چھوڑنے کا طریقہ

سب سے مؤثر (دونوں صنف #1 درجہ دیتے ہیں)

خواتین پاؤچ کو درجہ دیتی ہیں:

**3X** بہتر بہ نسبت ویپس  
**56%** بہتر بہ نسبت نکوٹین گم



### صارف کی وفاداری

**34%** خواتین بیرون ملک پاؤچ طلب کریں گی اگر پابندی لگ جائے

### وہ خصوصیات جو مستقل طور پر چھوڑنے کی حمایت کرتی ہیں

سگریٹ چھوڑنے والی خواتین نے مستقل طور پر نکوٹین کے پاؤچ کی خصوصیات کی نشاندہی کی جو طویل مدت میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کی حمایت کرتی ہیں:

- سماحی لحاظ سے قابل غور، دھوئیں، بخارات یا بو کے بغیر
- استعمال میں آسان دفتر میں اور سماحی سیٹنگز میں
- ذائقوں اور مضبوطی کا انتخاب
- لچک جو یومیہ معمول میں فٹ لتی ہے

روپے میں خلل کا تقاضا کرنے کی بجائے، نکوٹین کے پاؤچ روزمرہ کی زندگی میں آسانی سے ضم ہو جاتے ہیں۔ یہ عملی حالت یہ بتانے میں مدد کرتی ہے کہ کیوں بہت ساری خواتین کامیابی سے سگریٹ نوشی چھوڑنے اور وقت گزرنے کے ساتھ اس تبدیلی کو برقرار رکھنے پر قادر ہوتی ہیں۔

### خواتین پاؤچ کا انتخاب کیوں کرتی ہیں

60%

ذائقے 60% کلید بتاتی ہیں

47%

کم نقصان دہ 47% تسلیم

46%

تंबاکو سے پاک 46% قدر



### حقیقی لوازیں:

"کہیں بھی استعمال کریں - کوئی بو نہیں ہوتی ہے، کوئی برا نہیں مانتا ہے"  
"بحوں کے ارد گرد کوئی شرمندگی نہیں ہوتی - کوئی احساس حرم نہیں ہوتا"  
"پاؤچوں نے ابھی بہتر کام کیا - زیادہ نارمل محسوس ہوا"  
"یہ ویپ کی طرح نہیں ہے جس کی بیٹری ختم ہو جاتی ہے"

## پالیسی اور خواتین کی صحت کے لیے مضمرات

### خواتین سابق سگریٹ نوشوں کا نکوٹین

#### کے پاؤچ کے بارے میں کیا کہنا ہے

سابق سگریٹ نوش خواتین کے ساتھ فوکس گروپ مباحثوں نے ایک دلچسپ، مستقل تھیم کا انکشاف کیا: نکوٹین کے پاؤچ نے تمباکو نوشی چھوڑنے کا سب سے زیادہ حقیقت پسندانہ، باعزت اور پائیدار طریقہ پیش کیا۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کچھ دیگر امداد کے برعکس، نکوٹین کے پاؤچ کو

صرف موثر ہی نہیں، بلکہ روزمرہ کی زندگی کے ساتھ ہم آہنگ بھی دیکھا گیا تھا۔ شرکاء نے نکوٹین کے پاؤچ کو مکرر انداز میں سماحی طور پر قابل غور، صاف اور بدنما داغ سے پاک قرار دیا - یہ ایسی خصوصیات ہیں جنہوں نے توجہ مبذول کیے بغیر یا غیر اہم قرار دیے بغیر سگریٹ نوشی چھوڑنا لسان بنا دیا۔

نکوٹین کے پاؤچ کو تمباکو نوشی کے لیے صاف ستھرا، سماحی طور پر قابل قبول متبادل کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ بہتوں نے سگریٹ یا ویپنگ چھوڑنے کی کوشش کرنے کے بعد پاؤچ کا استعمال کرنا شروع کیا۔ انہوں نے پاؤچ کو کم نقصان دہ، فرحت بخش اور زیادہ باتدبیر بتایا - خاص طور پر سماحی یا پیشہ ورانہ سیاق و سباق میں۔



### سویڈن کی کامیابی کیا دکھاتی ہے

سویڈن کی پیشرفت خطرے کے متناسب ضابطے کے اثرات کی عکاسی کرتی ہے جو لٹش گیر سگریٹ اور محفوظ تر نکوٹین کے متبادل کے درمیان فرق کو تسلیم کرتی ہے۔

سویڈن میں خواتین کی روزانہ سگریٹ نوشی کی شرح صرف 5.7 فیصد رہ گئی ہے، جو یورپی یونین کی اوسط کا ایک تہائی ہے اور 2015 کے بعد سے 49 فیصد کی کمی ہے۔

WHO کے مطابق، یورپی خواتین سویڈن کے مقابلے میں چھ گنا سست رفتار سے سگریٹ نوشی چھوڑ رہی ہیں - جو ایک اختراعی نقطہ نظر کی فوری ضرورت پر زور دے رہی ہے۔

### رفتار کو برقرار رکھنا

دوسرے ممالک میں نکوٹین کے پاؤچ کو محدود کرنے یا ان پر پابندی لگانے کی تحاویز پر سویڈن کی کامیابی کی روشنی میں غور کیا جانا چاہیے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے خواتین کو پروڈکٹس پہلے سے ہی استعمال کرتی ہیں ان تک رسائی کو محدود کرنا خواتین میں تمباکو نوشی سے متعلق نقصان کو کم کرنے میں پیشرفت سست رفتار ہونے کا خطرہ ہے۔

### یہ بین الاقوامی یوم خواتین

دھوئیں سے پاک سویڈن نے پالیسی سازوں پر زور دیا ہے کہ وہ نکوٹین کے پاؤچ کو خواتین کے لیے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے ایک مؤثر ٹول کے طور پر تسلیم کریں اور یہ یقینی بنائیں کہ ضابطہ حقیقی دنیا کے شواہد کی عکاسی کرتا ہے۔

سگریٹ کے عملی، موثر متبادل کے ساتھ خواتین کی مدد کرنا دھوئیں سے پاک صحت عامہ کے اہداف کو لگے بڑھانے کے لیے سب سے قابل اعتماد طریقوں میں سے ایک ہے۔

پوری رپورٹ [یہاں](#) پڑھیں



"میری دوست بہت زیادہ سگریٹ نوشی کرتی تھی، پھر وہ نکوٹین کے پاؤچ پر تبدیل ہو گئی۔ کوئی بو نہیں، تروتازہ انداز۔ میں نے مختلف ذائقے آزمائے ہیں - اب میں نے سگریٹ نوشی پوری طرح سے چھوڑ دی ہے۔"

"یہ کم نقصان دہ محسوس ہوتا ہے۔ میں بہت تربیت کرتا ہوں - تمباکو نوشی نے میری قوت برباد کر دی۔ نکوٹین کے پاؤچ کے ساتھ میں ورزش جاری رکھ سکتا ہوں۔"

"میرے بچے ہونے سے پہلے میں نے سگریٹ نوشی کی تھی، لیکن جب میں نے دوبارہ کام کرنا شروع کیا تو میرے بچے کے ارد گرد دھوئیں جیسی بد لانا اچھا محسوس نہیں ہوا۔"

"اس سے بو نہیں آتی، یہ نظر نہیں لتا اور لپ کو باہر جانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔"

"میں نے نکوٹین کے پاؤچ کا استعمال تب شروع کیا جب میں نے سگریٹ نوشی چھوڑ دی۔ سوچ کرنا لسان تھا۔"

"میں انہیں کہیں بھی استعمال کر سکتا ہوں۔ برنج پر، دفتر میں، ٹرین میں - کوئی نہیں دیکھتا، کس کو بو نہیں آتی ہے، کسی کو برا نہیں لگتا۔"

"ان سے میرے بیگ میں اضافہ نہیں ہوتا ہے۔ کوئی ویپ نہیں حسے خارج کرنا ہو، مائع کی کوئی بوتل نہیں، کوئی لائٹر نہیں - بس ایک چھوٹا سا ٹن۔"

گیم تبدیل کرنے والی حفاظت + تاثیر = دھواں سے پاک مستقبل