ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

July 2021

صفحہ 2
تمباکو نوشی سے بچاؤ کے لیے علاج تک رسائی بنیادی انسانی حق ہے
انسداد سگریٹ نوشی کے لیے متبادل مصنوعات سے استفادہ کیا جائے
صفحہ 3
سائنس یہ ہے کہ ہارم ریڈکشن کارآمد ہے
صفحہ 4
سگریٹ نوشی ترک کرنے کے دس مشورے
تمباکو نوشی سے ویپنگ تک

ای سگریٹ کم نقصان دہ قرار، عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ مسترد

ویپنگ کے حامیوں نے ای سگریٹ کو نقصان دہ قرار دینے سے متعلق عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ مسترد کرتے ہوئے الزام لگایا ہے کہ عالمی ادارے کو تمباکو نوشی اور نکوٹین میں فرق کا بھی علم نہیں جس کی بنیاد پر ای سگریٹ کو نقصان دہ قرار دیا گیا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کی جانب سے حالیہ رپورٹ میں ای سگریٹ اور ٹوبیکو ہیٹڈ مصنوعات کو تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے غیر مؤثر قرار دیا گیا اور اس سے بچنے کے لیے تمباکو نوشی سے بچاؤ کے روایتی طریقے اپنانے کی تجویز دی گئی۔ عالمی ادارے کی جانب سے حکومتوں کو ہدایت بھی دی گئی کہ وہ غیر تمباکو نوشوں کو سگریٹ نوشی کا استعمال شروع کرنے سے روکنے کے اقدامات کریں۔

عالمی ادارہ صحت کے انسداد تمباکو نوشی پروگرام کے صدر ویانک پرساد کی جانب سے وائس آف امریکہ کو دیے گئے انٹرویو میں اس خدشے کا اظہار کیا گیا کہ جو بچے ای سگریٹ کا استعمال شروع کرتے ہیں ان کے تمباکو نوش بننے کا امکان دگنا ہو جاتا ہے جو کہ انتہائی خطرناک بات ہے۔

ای سگریٹ کو نقصان دہ قرار دینے پر اس کے حامی ماہرین اور اداروں نے عالمی ادارہ صحت پر تنقید کی اور ویپنگ سے متعلق جھوٹی خبریں اور گمراہ کن معلومات پھیلانے کا بھی الزام لگایا۔

برطانیہ کے ماہرین نے کہا کہ عالمی ادارہ صحت نے حکومتوں کو ویپنگ کے خلاف کارروائی کرنے پر زور دے کر لاکھوں لوگوں کی زندگیوں کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ انتہائی افسوس ناک بات ہے کہ عالمی ادارہ صحت کو اس فرق کا بھی نہیں معلوم کہ تمباکو نوشی کی لت جان لیوا ہے اور نکوٹین کی لت انسان کی جان کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

انٹرنیشنل نیٹ ورک آف نکوٹین کنزیومر آرگنائزیشنز (آئی این این سی او) کے ایگزیکٹیو ڈائریکٹر چارلس گارڈنر نے سوال اٹھایا کہ ای سگریٹ کے مخالفین کی فنڈنگ سے تیار ہونے والی عالمی ادارہ صحت کی ای سگریٹ سے متعلق رپورٹ کو کیسے صحیح مانا جا سکتا ہے؟ کولیشن فار ایشیا پیسیفک ٹوبیکو ہارم ریڈکشن ایڈوکیٹس (کیپرا) کی ایگزیکٹیو ڈائریکٹر نینسی لوکاس نے کہا کہ عالمی ادارہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل کی جانب سے بغیر کسی ٹھوس ثبوت کے ای سگریٹ کو نقصان دہ قرار دیا گیا ہے جو نہایت افسوس ناک بات ہے کیوں کہ یہی متبادل مصنوعات لاکھوں کی تعداد میں سابق تمباکو نوشوں کی جانیں بچا رہی ہیں۔

ورلڈ ویپرز الائنس (ڈبلیو وی اے) نے اپنے بیان میں کہا کہ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ ویپنگ سے متعلق جھوٹی خبریں اور گمراہ کن معلومات پھیلا رہی ہے جبکہ گلوبل سٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (جی ایس ٹی ایچ آر) کے شریک ڈائریکٹر اور ایمریٹس کے پروفیسر جیری سٹمسن نے کہا کہ یہ رپورٹ دنیا کے ایک کھرب سے زیادہ تمباکو نوشوں کے لیے کوئی حوصلہ افزا بات نہیں ہے۔

واضح رہے کہ برطانیہ میں صحت کے حکام ویپنگ کو کم نقصان دہ قرار دیتے ہوئے لوگوں کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے اس کے استعمال کی ترغیب دیتے آ رہے ہیں۔

تمباکونوشی سے بچاؤ کے لیے علاج تک رسائی

بنیادی انسانی حق ہے

ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ (ایش) نے تمباکونوشی سے بچاؤ کے لیے علاج تک رسائی کو بنیادی انسانی حق قرار دیتے ہوئے حکومتوں پر زور دیا ہے کہ وہ اس کیلئے قومی حکمت عملی بنائیں اور اس سلسلے میں رضاکاروں کی خدمات حاصل کریں جبکہ تمباکونوشوں کی مدد کے لیے ارزاں داموں پر ادویات کی فراہمی یقینی بنائیں۔

یہ بات 'ایش' کی جانب سے عالمی ادارہ صحت کے زیر اہتمام رواں برس کے انسداد تمباکونوشی کے عالمی دن کے موضوع (سگریٹ نوشی) 'چھوڑنے کے عزم' پر تیار کی گئی ایک رپورٹ میں کہی گئی ہے۔

'انسداد تمباکونوشی ــ صحت کا حق' نامی اس رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی کا استعمال سالانہ آٹھ کروڑ افراد کی وقت سے پہلے موت کا موجب بن رہا ہے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ صرف بالغ افراد کی تمباکونوشی چھوڑنے سے بیس تیس سالوں میں بڑی تعداد میں لوگوں کی جانیں بچ سکتی ہیں مگر خاتمے کی موثر معاونت کو ابھی وسیع پیمانے پر پیش نہیں کیا گیا ہے۔

سائٹیسین (Cytisine) تمباکونوشی کے خاتمے کی موثر اور محفوظ دوا ہے جو کم اور درمیانی درجے کی آمدنی والے ممالک میں بھی سستی ہے مگر حکام کی جانب سے اسے ابھی تک اپنے ملکوں میں وسیع پیمانے پر پیش نہیں کیا گیا ہے۔

کورونا کا تمباکونوشوں کے لیے زیادہ خطرناک ہونا انسداد تمباکونوشی کی اہمیت اور ضرورت بڑھا دیتی ہے لہذا حکومتیں اس کے خاتمے کیلئے قومی سطح پر پالیسی اور سستی ادویات کی فراہمی یقینی بنائیں، تمباکونوشوں کی سنیں اور صحت رضاکاروں کی خدمات حاصل کریں جبکہ تمباکونوش انسداد میں مدد دینے والے اداروں سے رجوع کریں تاکہ وہ اس عادت سے مکمل طور پر چھٹکارہ پائیں۔

حوالہ:

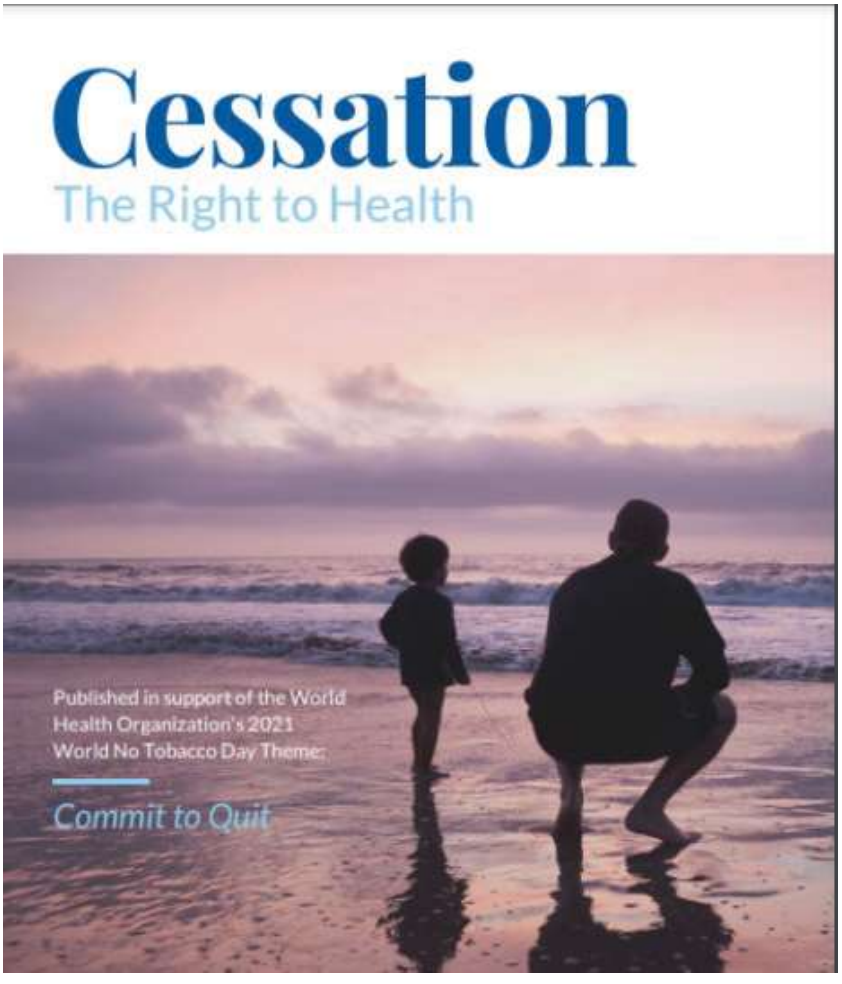
https://2bark924ef5o2dk1z21reqtf-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/202

انسداد سگریٹ نوشی کے لیے متبادل مصنوعات سے استفادہ کیا جائے

صدر سموک فری فاؤنڈیشن

فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے صدر ڈاکٹر ڈیرک یاک نے انسداد تمباکونوشی کے لیے عالمی ادارہ صحت کی حکمت عملی کو غلط قرار دیتے ہوئے کہا ہے کہ ادارے کے پاس کم نقصان دہ تمباکونوشی کی حکمت عملی اپنانے اور سگریٹ نوشی کے مکمل خاتمے کا کورونا وبا کے نتیجے میں پیدا ہونے والی صورت حال سے بہتر وقت نہیں ہوسکتا۔

انہوں نے کہا کہ عالمی ادارہ صحت گزشتہ بیس سالوں میں تمباکونوشی کا استعمال کم کرنے کے معنی خیز نتائج دینے میں ناکام ثابت ہوا ہے کیوں کہ آج دنیا میں ایک کھرب سے زیادہ تمباکونوش ہیں جبکہ سالانہ آٹھ کروڑ افراد تمباکونوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے مر رہے ہیں۔



ڈیرک نے کہا کہ سگریٹ کے استعمال میں کمی کے عمل میں سست روی کی ذمہ داری عالمی ادارہ صحت اور ان کے بلومبرگ کے شراکت داروں پر عائد ہوتی ہے جو عملی اقدامات اٹھانے کی بجائے بیان بازی پر توجہ دیتے رہے ہیں۔ جس کی وجہ سے سگریٹ نوشی کے خاتمے کے سلسلے میں حقیقی پیش رفت کو نقصان پہنچا اور زیادہ تر ترقی پذیر ممالک میں موثر ٹیکس پالیسیاں بری طرح متاثر ہوئیں، تمباکونوشوں کی مدد کرنے میں ناکامی ہوئی جبکہ ڈاکٹر کام کر رہے ہیں نہ نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپیز دستیاب ہیں حالانکہ ان ممالک میں بلومبرگ کی جانب سے ایک کھرب ڈالر خرچ کئے جارہے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ متبادل مصنوعات میں غیر معمولی اضافہ عالمی ادارہ صحت کو ایک ہی بار مکمل طور پر تمباکونوشی کے خاتمے کا زبردست موقع فراہم کرتا ہے کیوں کہ دس کروڑ سابقہ تمباکونوش کم نقصان دہ مصنوعات استعمال کرتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کو اس صنعت میں بڑی سرمایہ کاری کا فائدہ اٹھانا چاہیے اور مراعتی ضابطے پر مشتمل متبادل مصنوعات کا ایک نظام بنانے کے لیے حکومتوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے تاکہ اسے پھیلایا جاسکے۔

حوالہ:

https://www.smokefreeworld.org/newsroom/president-derek-yachs-statement-on-the-whos-global-tobacco-epidemic-report/

سائنس یہ ہے کہ ہارم ریڈکشن کارآمد ہے

ڈاکٹر ڈیرک یارک

عالمی ادارہ صحت نے تمباکو نوشی کے خطرات کو نمایاں کرنے اور سگریٹ نوشوں کو اسے چھوڑنے پر آمادہ کرنے کے لیے 1988 میں انسداد تمباکو نوشی کے خاتمے کا عالمی دن منانے کا آغاز کیا۔ اس کا مقصد انسداد تمباکو نوشی کی نئی پالیسیوں کے لیے بین الاقوامی سطح پر پلیٹ فارم فراہم کرنا تھا تاکہ رکن ممالک تمباکو نوشی کے خلاف ایک متحدہ محاذ تشکیل دیں جس کا واضح پیغام یہ ہو کہ سگریٹ نوشی چھوڑیں یا مرنے کے لیے تیار رہیں۔

اسی دن سے کم نقصان دہ تمباکو نوشی کی صنعت سائنس ماننے والوں اور نہ ماننے والوں کے درمیان پھوٹ کا باعث بنی ہوئی ہے۔ کم نقصان دہ تمباکو نوشی کی حقیقت تسلیم نہ کرنے والے اسے غیر ثابت شدہ اور خطرناک سمجھ کر مسترد کرتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ صحت کے لیے کم مہلک دستیاب ای سگریٹ اور ہیٹڈ ٹوبیکو مصنوعات سمیت دیگر موئثر ذریعوں کو بھی نظر انداز کیا گیا یا ان کی حقیقت کو نہیں سمجھا گیا جس کی وجہ سے بہت سے تمباکو نوش معلومات کی بنیاد پر کوئی انتخاب کرنے کے قابل ہیں اور نہ ہی ان مصنوعات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر ہم انسداد تمباکو نوشی کے عالمی دن کی روح، اس کے اصولوں اور مقاصد کے ساتھ واقعی جڑے رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے اگلے چند دہائیوں کے ہر سال میں تیس لاکھ لوگوں کو بچانے کا دعوی تسلیم کرنا پڑے گا کیوں کہ ہم سگریٹ نوشی کے مکمل خاتمے کیلیے کام کرتے ہیں۔

ہدف کا چھوٹنا

جوڈتھ میکے، جو کہ ایک طویل عرصے سے تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہی ہیں، نے چائنہ ڈیلی نیوز کے لیے اپنے ایک مضمون میں انسداد تمباکو نوشی کے عالمی دن کے موضوع (تمباکو نوشی چھوڑنے کا عزم) پر تفصیل سے روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ تمباکو کی تمام اقسام مہلک ہیں جبکہ تمباکو کی "صنعت اس کے انسداد کے لیے نئی مصنوعات کو فروغ دے رہی ہے۔"

ہانگ کانگ میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے مشاورتی ادارے کی ایگزیکٹیو ڈائریکٹر اور عالمی ادارہ صحت کی سینئر پالیسی مشیر کی حیثیت سے میکے قابل قدر مقام رکھتی ہیں جن کے الفاظ میں کوئی ابہام نہیں۔ البتہ انہوں نے اس موضوع پر ایک سیاسی پوزیشن اختیار کی ہے جس کے مطابق دنیا میں صرف دو، سفید یا سیاہ، روّیے ہیں اور انکے درمیان کچھ بھی نہیں۔

بالکل اس اشتہار کی طرح جس میں یہ بتائے بغیر کہ دوا کس مرض کا علاج کرتی ہے اس کے تمام ممکنہ خراب اثرات کی فہرست دے دی جاتی ہے۔

میکے اپنی اسی رائے کو آگے بڑھاتے ہوئے کہتی ہیں کہ لاکھوں تمباکو نوش اپنی اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں کیوں کہ اس بات کا ثبوت موجود ہے کہ وہ غیر تمباکو نوشوں کی بہ نسبت کورونا کے منفی اثرات سے زیادہ متاثر ہو کر مر سکتے ہیں۔ حالاں کہ حقیقت یہ ہے کہ فی الوقت کورونا اور تمباکو نوشی کے درمیان تعلق کو پوری طرح نہیں سمجھا گیا۔ اب تک اس پر تحقیق صرف ان تمباکو نوشوں پر ہوئی ہے جو پہلے ہی سے ہسپتال میں داخل ہیں۔

دوسرے صحافتی اداروں نے بھی میکے کی رائے کی پیروی کی۔ ایک گمراہ کرنے والی سرخی نے دعوی کیا کہ "عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ کورونا نے لاکھوں افراد کو تمباکو نوشی ترک کرنے پر مجبور کیا" جبکہ دوسری سرخی میں کہا گیا کہ "تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے صحت کے موجودہ مسائل سے بڑھ کر کوئی ترغیب نہیں ہے۔"

کم نقصان دہ مصنوعات میں موجود نکوٹین ممکنہ طور پر جو فوائد دے سکتی ہیں انہیں کبھی نہیں اپنایا گیا حالانکہ نکوٹین وہ مادہ نہیں جو تمباکو نوشی کو جان لیوا بناتی ہے۔ اس بات کو تسلیم نہیں کیا گیا کہ سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل کاموں میں سے ایک ہے۔ اگر تمباکو نوش کئی مرتبہ کی کوششوں کے بعد بھی سگریٹ نوشی ترک نہیں کر سکتے، تو وہ ایسی مصنوعات جو دھواں خارج نہیں کرتی کا استعمال شروع کرنے سے بڑی حد تک اپنی صحت کو درپیش خطرات کم کر سکتے ہیں۔

مسئلہ یہ ہے کہ عالمی ادارہ صحت، میکے یا کسی صحافتی ادارے کی جانب سے کبھی نہیں تسلیم کیا گیا کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی مصنوعات کو جب کسی حد تک امیر ممالک میں اپنایا گیا تو ان کی قیمتیں بڑھ گئیں یا ترقی پذیر ممالک میں جہاں دنیا کے اسی فی صد تمباکو نوش رہتے ہیں ان مصنوعات پر مکمل طور پر پابندی عائد کی گئی۔

اس کے برعکس عالمی ادارہ صحت نے تمباکو نوشوں کو فلورنس نامی ڈیجیٹل صحت محافظ کی پیشکش کی جسے تمباکو نوشی ترک کرنے اور اس سلسلے میں پیش آنے والے مسائل پر بات کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ جبکہ انسداد تمباکو نوشی کے عالمی دن پر عالمی ادارہ صحت نے بھارت کے وزیر صحت ہرش وردھن کی تعریف کی جنہوں نے دو سال قبل ای سگریٹ اور ٹوبیکو ہیٹڈ مصنوعات پر پابندی عائد کی تھی اور اردن کی شہزادی دینا کی بھی جن کے ملک میں تمباکو نوشی کی شرح دنیا میں سب سے زیادہ ہے۔

جہاں عالمی ادارہ صحت، میکے و دیگر صورت حال کو غیر واضح رکھتے ہیں وہاں ایسے بھی لوگ ہیں جو دلیل دیتے ہیں کہ جدت کو نظر انداز کرنا زندگیوں کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ بھارت میں جہاں تقریباً بارہ کروڑ لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں وہاں وردھن کی ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی مخالفت کو اپنی ہی سائیڈ پر گول کرنے کے طور پر بیان کیا گیا جبکہ ڈاکٹر سری سکریتا نے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو ان پروگراموں کا حصہ بنانے کا مطالبہ کیا جو کم آمدنی والے اور کم زور طبقوں پر کام کرتے ہیں۔

سی این بی سی کی ویب سائٹ پر ایک اداریے میں پوچھا گیا کہ عالمی ادارہ صحت ہیپاٹائٹس، ایڈز اور نشے کی لت کے خلاف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو کیسے استعمال میں لا سکتا ہے جب وہ تمباکو نوشوں کی اس اکثریت کے لیے ایک مددگار ذریعے کے طور پر اس کی مخالفت کرتا ہے جو اسے ترک کرنا چاہتے ہیں مگر کر نہیں سکتے۔ آسٹریلیا میں حکام سے ٹیکس میں اضافے اور ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی سادہ پیکیجنگ پر زور دینے پر تنقید کا سامنا کرنا پڑا، خاص طور پر سوشل میڈیا پر۔ ایک ٹوئٹر صارف نے پوچھا کہ "پھیپھڑوں کے کینسر سے متعلق میری تشویش سے زیادہ آپ کو میری نکوٹین کی لت کے بارے میں کیوں تشویش ہے؟"

سائنس یہ ہے کہ ہارم ریڈکشن کارآمد ہے، اب درپیش مسئلہ سائنسی ایجاد کو ثقافتی طور پر قابل قبول بنانے کا ہے۔ درحقیقت ایک نئے بیانیہ کو سامنے لانا ہے جس میں زیر بحث پالیسیاں سائنس کی عکاسی کریں۔ عالمی ادارہ صحت کو ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے فوائد کو تسلیم کرنا چاہئے، ممالک کو خطرے اور ضوابط میں توازن قائم کرنے کے ذریعے اس طرح کی مصنوعات کی رسائی بڑھانی چاہئے اور ایسی حکمت عملی اپنانی چاہیے جو انسداد کے موئثر اور نقصان کو کم کرنے کے تمام آپشنز زیر بحث لاتی ہوں۔ اس سال کے ورلڈ نو ٹوبیکو ڈے کے تناظر میں اس سمت میں بہترین اقدامات کرنے کے لیے موجودہ حالات سے زیادہ بہتر وقت اور کوئی نہیں ہو سکتا۔

حوالہ:

https://dr-derekyach.medium.com/world-no-tobacco-day-2021-shows-tobacco-control-at-a-crossroads-579376fe5c23

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے دس مشورے

اگر آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو اپنی طرز زندگی میں چھوٹی موٹی تبدیلیاں لانی ہونگی جو آپ کی سگریٹ پینے کی طلب کم کریں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں معاون کچھ مفید مشورے درج ذیل ہیں۔

مثبت سوچ اپنائیں: آپ نے شاید پہلے سگریٹ نوشی چھوڑنے کی ناکام کوشش کی ہو مگر یہ ناکامی آپ کے حوصلے پست نہ کرے۔ اپنے تجربات کی روشنی میں جائزہ لیں اور سوچیں کہ آپ اس بار اسے کس طرح چھوڑ دیں گے۔

سگریٹ چھوڑنے کا منصوبہ بنائیں: اپنے ساتھ سگریٹ نوشی ترک کرنے کا وعدہ کریں، اسے چھوڑنے کی تاریخ مقرر کریں اور اس پر قائم رہیں۔ "ایک بھی کش نہ لگانے" کے اصول پر کاربند رہیں۔ جب آپ خود کو مشکل میں پائیں تو خود سے کہیں، "میں ایک بھی کش نہیں لگاؤں گا" اور اس وقت تک اس پر کاربند رہیں جب تک کہ طلب ختم نہ ہو۔ ایسی جگہوں (کسی پارٹی میں) اور صورت حال (دوستوں کے ساتھ) کے بارے میں پہلے سے منصوبہ بندی کریں جہاں آپ کو سگریٹ کا ایک بھی کش لگانے کی ترغیب ہو سکتی ہے۔ لہذا اپنے کاموں کو ترتیب دیں اور پہلے سے ہی ایسے مقامات سے دور رہیں۔

غذا کا خیال رکھیں: کیا کھانے کے بعد سگریٹ پینا آپ کا پسندیدہ کام ہے؟ ایک امریکی جائزے میں بتایا گیا ہے کہ بشمول گوشت کے کچھ کھانے سگریٹ کو زیادہ قابل تسکین بناتے ہیں جبکہ پنیر، پھل اور سبزیاں سگریٹ کے ذائقے کو خراب کر دیتی ہیں۔ لہذا معمول میں گوشت کے قتلوں یا برگر کے استعمال کو سبزیوں سے بدل دیں۔

پانی کا خیال رکھیں: بلبلے والے مشروبات، شراب، کولا، چائے اور کافی سب سگریٹ کے ذائقے کو اچھا بناتے ہیں لہذا جب آپ باہر ہوں تو زیادہ پانی یا جوس پئیں۔

سگریٹ کی طلب کے وقت کو پہچانیں: سگریٹ کی طلب پانچ منٹ تک رہتی ہے لہذا چھوڑنے سے پہلے طلب کے ان پانچ منٹوں سے نمٹنے کی حکمت عملی بنائیں۔ مثال کے طور پر آپ اس وقت اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ اس جگہ سے دور ہو جائیں جہاں سگریٹ تک رسائی آسان ہوں۔

تمباکو نوشی ترک کے لیے مدد حاصل کریں: اگر دوست یا خاندان کے افراد بھی تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں تو ان کو ایک ساتھ ترک کرنے کی تجویز دیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ماہرین کی مدد اور مشورے سے آپ کے سگریٹ نوشی چھوڑنے کا امکان چار گنا زیادہ ہوتا ہے؟

پیدل چلیں: سائنسی مطالعوں سے ورزش کی افادیت ثابت ہو چکی ہے یہاں تک کہ پانچ منٹ چلنے یا انگڑائی لینے سے بھی سگریٹ کی طلب میں کمی آتی ہے اور یہ کہ پیدل چلنے سے آپ کے دماغ میں طلب کے خاتمے کے مادے پیدا ہوتے ہیں۔

غیر تمباکو نوش افراد کو دوست بنائیں: جب آپ کسی تقریب میں ہوں تو غیر تمباکو نوشوں کے ساتھ رہیں۔ جب آپ تمباکو نوشوں کو دیکھیں تو ان پر رشک نہ کریں بلکہ ان کی اس عادت پر حیرت کا اظہار کریں۔

ہاتھ اور منہ کو مصروف رکھیں: نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی آپ کی کامیابی کے امکانات کو دگنا کر سکتی ہے۔ اسی طرح پیچز، گولیاں، لوزینجز، ببل اور نیسل سپرے بھی۔ جب آپ باہر ہوں تو اپنے منہ کو مصروف رکھنے کے لیے مشروب اسی طرح ہاتھ میں پکڑیں جس طرح عام طور پر سگریٹ کو پکڑا جاتا ہے۔

سگریٹ چھوڑنے کی وجوہات کی فہرست بنائیں: خود کو یاد دلاتے رہیں کہ آپ نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کیوں کیا ہے۔ وجوہات کی ایک فہرست بنائیں اور ضرورت پڑنے پر اسے پڑھیں۔

حوالہ:

: https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/10-self-help-tips-to-stop-smoking/

تمباکو نوشی سے ویپنگ تک

پشاور سے تعلق رکھنے والے بتیس سالہ کاشف خان نے 2008 میں سگریٹ نوشی شروع کی اور دس سال بعد 2018 میں اس وقت اسے چھوڑنے کا فیصلہ کیا جب انہیں سانس لینے میں مشکل اور پھیپھڑوں میں رطوبت کے مسائل کا سامنا تھا۔ انہوں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے اپنے بھائی کے مشورے پر 2018 میں ویپنگ کا استعمال شروع کیا اور چھ ماہ کی مدت میں اس سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے۔

آج کاشف پشاور کے یونی ورسٹی ٹاؤن میں ویپنگ برانڈ کی ایک ذیلی شاخ کے مالک ہیں۔ انہوں نے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹو (اے آر آئی) کو بتایا کہ "ویپنگ نے سگریٹ ترک کرنے میں میری بہت مدد کی، میں نے ویپنگ شروع کرنے کے چھ ماہ بعد سگریٹ نوشی چھوڑی۔ اب میں انتہائی کم مقدار میں ویپنگ کر لیتا ہوں۔"

جب انہوں نے 2008 میں سگریٹ نوشی شروع کی تو وہ روزانہ پچیس سگریٹ پیتے تھے اور غیر ملکی برانڈ استعمال کرنے پر وہ مہینے کے تقریباً پانچ ہزار روپے خرچ کرتے تھے۔ انہوں نے کہا کہ سانس لینے میں مشکل اور پھیپھڑوں میں رطوبت سگریٹ نوشی کی وجہ سے پیدا ہوئی۔

کاشف کو ویپنگ کے بارے میں اس وقت معلوم ہوا جب ان کے بھائی نے انہیں سگریٹ چھوڑنے کے لیے اس کے استعمال کا مشورہ دیا۔ انہوں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ویپنگ کے استعمال کو موثر قرار دیتے ہوئے کہا کہ یہ سگریٹ کے مقابلے میں پچانوے فی صد کم نقصان دہ ہے۔

کاشف نے تمباکو نوشوں سے گزارش کی کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ کا استعمال شروع کریں کیوں کہ یہ اس سے کم نقصان دہ ہے۔

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