

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

December 2024

صفحہ 2

تبا کوئی کی روک تھام کے لیے مشترکہ کاوشوں کی ضرورت ہے، اے آر آئی

صفحہ 3

بخاری لیڈ میں فریڈیکس
اٹلی، بجلی چھوٹی پرتبا کوئی ممنوع قرار

صفحہ 4

”ایک سگریٹ مرد کی زندگی 17 اور عورت کی 22 منٹ کم کر دیتا ہے“

تمباکو سے پاک پاکستان، معاشرے کا امید افزا کردار

پروگراموں میں شرکت کی۔
اے آر آئی کی ممبر تنظیموں کے نمائندوں نے ان پروگراموں میں شرکاء کو تمباکو کی مصنوعات کے صحت کے لئے خطرات اور تمباکو نوشی چھوڑنے کے فوائد کے بارے میں آگہی فراہم کی۔ انہوں نے نوجوانوں کو تمباکو نوشی سے بچانے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشیوں کی مدد کے سلسلے میں شرکاء کی رہنمائی بھی کی۔

اے آر آئی کی ممبر تنظیموں کے نمائندوں نے کہا کہ اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ سے زائد افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں جن میں ایک کروڑ ستر لاکھ سے زیادہ سگریٹ نوش ہیں۔

مقررین نے کہا کہ جب ایک تمباکو نوش تمباکو جلاتا ہے تو اس کے نتیجے میں تقریباً سات ہزار ہریلے کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں جو پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں سمیت کینسر کی مختلف اقسام کا مو جب بنتے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں ایک سال میں تمباکو نوشی سے ایک لاکھ ساٹھ ہزار سے زائد افراد جان کی بازی ہار جاتے ہیں جبکہ تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے ایک سال میں قومی خزانے کو 615 ارب



روپے کا نقصان پہنچتا ہے جو ملک کی جی ڈی پی کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔
اس کے برعکس، سگریٹ نوشی چھوڑنے کے حیرت انگیز فوائد ہیں۔ ”سگریٹ کا استعمال ترک کرنے سے سگریٹ نوش کی مجموعی صحت میں بہتری آتی ہے، اس کے لیے دل اور کینسر جیسی بیماریوں کے لاحق ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔“

انہوں نے کہا پاکستان میں تمباکو نوشی کی روک تھام کے قوانین موجود ہیں لیکن ان پر عمل درآمد کا فقدان

آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ ایڈوکیٹس (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے 12 اضلاع میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے سلسلے میں آگہی پروگراموں کا انعقاد کیا، جن میں چھ پروگرام پنجاب اور چھ سندھ میں منعقد ہوئے۔ یہ پروگرام نوجوانوں کو تمباکو نوشی سے بچانے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں بالغ تمباکو نوشیوں کی مدد کی ہم میں معاشرے اور طلباء کو حصہ بنانے کی غرض سے منعقد ہوئے تاکہ تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔

یہ سارے پروگرام دسمبر میں منعقد ہوئے۔ سرگودھا میں فیوچر ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن، فیصل آباد میں معمار ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن، ملتان میں سن کنسلٹنٹ اینڈ انٹرپرائزز، بہاولپور میں ڈو (DOVE)

فاؤنڈیشن، ڈیرہ غازی خان میں الایمان ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن، کراچی کے ضلع شرقی میں ورکرز ایجوکیشن اینڈ ریسرچ آرگنائزیشن، ضلع جنوبی میں چائلڈ اینڈ لیبر رائٹس ویلفیئر آرگنائزیشن، حیدرآباد میں ہیومنیزین آرگنائزیشن فار سسٹین ایبل ڈویلپمنٹ پاکستان، بٹھہ میں سندھ سجاگ سوشل ویلفیئر ایسوسی ایشن، خیرپور میں انسان دوست سماجی تنظیم اور سکھر میں ناری فاؤنڈیشن نے کیونٹی کے ساتھ

ان پروگراموں کا اہتمام کیا۔ لاہور میں ڈو (DOVE) فاؤنڈیشن نے پنجاب یونیورسٹی میں شعبہ ابلاغ عامہ کے طلباء کے ساتھ سگریٹ نوشی کے خاتمے کے حوالے سے ایک سیمینار کا اہتمام کیا۔ ان پروگراموں میں سماجی رہنماؤں، غیر سرکاری، فلاحی، اور وفاقی اداروں کے نمائندوں، مزدوروں، ڈاکٹروں، خواتین بالخصوص ماؤں، سگریٹ نوشوں اور طالب علموں سمیت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ اے آر آئی سے جعفر مہدی اور جنید علی خان نے بھی ان

تمباکو نوشی کی روک تھام کے قوانین کے نفاذ کو یقینی بنانے کے ساتھ ساتھ ان کم نقصان دہ مصنوعات پر منتقل ہونے میں تمباکو نوشی کی حوصلہ افزائی کی گئی جس کے نتیجے میں ملک کے بالغ افراد میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی آئی اور اب یہ صرف 4.6 فیصد رہ گئی ہے۔ اس کم ترین شرح کے ساتھ سویڈن کو دنیا کے پہلے ”تمباکو سے پاک ملک“ بننے کا اعزاز حاصل ہو گیا ہے۔ ”یہ متبادل مصنوعات نوجوانوں اور تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد کے لیے نہیں ہیں لہذا حکومت کو ان مصنوعات کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط وضع کرنے کی ضرورت ہے۔“

ان پروگراموں میں شرکاء نے تجویز پیش کی کہ آگہی پیدا کرنے کا یہ سلسلہ سکولوں، کالجوں اور معاشرے میں چلی سطح تک پھیلا یا جائے جبکہ اضلاع کی سطح پر تمباکو نوشی ترک کرنے کے مراکز قائم کیے جائیں۔ تمباکو نوشی کی روک تھام کے قوانین پر عمل درآمد اور کم نقصان دہ مصنوعات کے لیے قواعد و ضوابط بنانے کے لیے حکومت کے ساتھ کام کرنے کی ضرورت ہے۔

شرکاء بشمول طلباء نے تمباکو نوشی کی روک تھام کے اقدامات کی حمایت کی اور اس سلسلے میں آگہی پھیلانے میں اپنا کردار ادا کرنے کے عزم کا اعادہ کیا جبکہ ملتان سے ڈاکٹر رابعہ نے سگریٹ نوشی ترک



ہے اور تمباکو نوشی ترک کرنے کی موثر خدمات و سہولیات کی فراہمی بھی ایک کمزور کڑی ہے۔ ان کمزوریوں کی وجہ سے ملک میں ایک سال کے دوران صرف تین فیصد سے بھی کم افراد سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ اگر تمباکو نوشی اپنی اس عادت کو ترک کرنا چاہیں تو وہ یہ نہیں جانتے ہیں کہ اس سلسلے میں انہیں مدد کہاں سے ملے گی؟

مقررین نے کہا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں معاشرے کی مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ والدین سمیت معاشرے کے ہر ذمہ دار شہری کو چاہیے کہ وہ گھر اور عوامی مقامات کو تمباکو نوشی سے پاک جگہیں بنانے میں اپنا کردار کریں، بچوں کو تمباکو نوشی کے خطرات سے آگاہ کریں، گھروں میں نوجوانوں کے ساتھ کھلی بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ ہر مسئلہ ان کے ساتھ شیئر کریں اور سگریٹ نوشی جیسی لت میں مبتلا نہ ہوں، بالغ تمباکو نوشیوں کو اپنی اس عادت سے جان چھڑانے کے لیے انہیں طبی امداد فراہم کریں یا انہیں محفوظ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کی ترغیب دیں تاکہ وہ کامیابی کے ساتھ سگریٹ نوشی ترک کر سکیں۔

ملتان، خیر پور میں ماؤں نے اور کراچی اور لاہور میں طالب علموں نے نوجوانوں میں تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات کے استعمال پر تشویش کا اظہار کیا۔ مقررین نے انہیں بتایا کہ یہ مصنوعات صرف بالغ تمباکو نوشیوں کے لیے ہیں جو تمباکو نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں۔ اس کی ایک مثال سویڈن ہے، جہاں



کرنے کے لیے کلینک بنانے کا اعلان کیا جسے اے آر آئی کی جانب سے ایک خوش آئند پیش رفت قرار دے کر سراہا گیا ہے۔

تمباکو نوشی کی روک تھام کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے، اے آر آئی

ایف سی ٹی سی کے مطابق اقدامات اٹھانے اور تمباکو سے ہونے والی اموات میں کمی لانے کے لیے ابھی بھی ایک لمبا سفر طے کرنا باقی ہے۔

ارشاد علی سید نے افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ خصوصاً نوجوانوں کی سگریٹ نوشی کو بڑے ہونے کی ایک عام علامت سمجھا جاتا ہے۔ ”ایک ایسی عادت کو بغیر کسی تشویش کے قبول کر لیا جاتا ہے جو زندگی بھر صحت کے مسائل کا سبب بنتی ہے۔“

انہوں نے تمباکو نوشی کے مضر صحت اثرات کے بارے میں زیادہ سے زیادہ آگہی پھیلانے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ سکولوں اور کمیونٹی میں جامع تعلیمی پروگرام بھی اس مہم کا حصہ ہونے چاہئیں۔

انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی۔ ”اپنی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کرنے والے سگریٹ نوش افراد کی مدد کے لیے کونسلنگ اور تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات تک رسائی پر مشتمل مضبوط نظام بنانا چاہئیں۔“

ارشاد علی سید نے کہا کہ والدین، ماہرین تعلیم و صحت، پالیسی سازوں، اور سماجی رہنماؤں کو سگریٹ نوشی سے پاک پاکستان بنانے کے لیے مشترکہ طور پر کام کرنا چاہیے اور ملک بھر میں فوری طور پر مشترکہ کوششیں شروع کی جانی چاہئیں۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینیٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے پاکستان میں سگریٹ نوشی کے خاتمے کے لیے شہریوں، معاشرے اور اداروں کی مشترکہ کوششوں کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے ایک بیان میں کہا ”بہی وقت ہے کہ ہم نوجوانوں کو سگریٹ نوشی کے خطرات سے بچانے کے لیے متحد ہو جائیں۔“ انہوں نے کہا کہ سگریٹ نوشی کینسر، دل اور سانس سمیت ایسی متعدد بیماریوں کی ایک بڑی وجہ بنتی ہوئی ہے جو قابل علاج ہیں۔ ”نوجوان زیادہ خطرے سے دوچار ہوتے ہیں کیونکہ وہ اکثر کم عمری میں سگریٹ نوشی کا شکار ہو جاتے ہیں جو انہیں عمر بھر کے لیے اس بُری عادت اور صحت کے مسائل میں مبتلا کرنے کا سبب بنتی ہے۔“

اعداد و شمار کے مطابق اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ ہر پانچ میں سے دو سگریٹ نوش دس سال سے کم عمر میں سگریٹ پینا شروع کر دیتے ہیں۔ گوکہ پاکستان نے سن 2004 میں عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن برائے ٹوبیکو کنٹرول (ایف سی ٹی سی) کی توثیق کی ہے مگر اس کے باوجود یہ ان ممالک میں شامل ہے جہاں سگریٹ نوشی سے ہونے والی بیماریوں کا بوجھ بہت زیادہ ہے۔

پاکستان نے تمباکو نوشی کے خاتمے کے سلسلے میں کئی حوالوں سے پیش رفت بھی کی ہے تاہم مکمل طور پر

نیوزی لینڈ میں فری ویپ سکیم

تک بھی رسائی حاصل کر رہے ہیں۔ ویپنگ نے تمباکو نوشی کی شرح کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے اور حکومت بالغ سگریٹ نوشوں کی ویپنگ پر منتقل ہونے میں حوصلہ افزائی کرتی ہے کیوں کہ یہ سگریٹ پینے سے کہیں کم نقصان دہ ہے۔

وہ لوگ جو تمباکو نوشی چھوڑنے کی خدمات و سہولیات سے استفادہ کرتے ہیں ان میں کامیابی سے تمباکو نوشی چھوڑنے کے امکانات ایسی خدمات و سہولیات سے فائدہ نہ اٹھانے والے افراد کے مقابلے میں چار گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ اب اس نئے حکومتی اقدام کے تحت ایک اور ذریعے سے لوگوں کو تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد فراہم کی جائے گی۔

کوسٹیلو نے کہا کہ اگر نیوزی لینڈ میں اگلے سال کے آخر تک تمباکو نوشی کی شرح کو 5 فیصد سے نیچے لانا ہے اور سموک فری 2025 کے اہداف کو حاصل کرنا ہے تو حکومت کو تمباکو نوشی کی روک تھام کی کوششوں کو دوبارہ متحرک کرنے اور صحیح لوگوں تک پہنچنے کی ضرورت ہے۔

انہوں نے کہا کہ ہم یہ بھی یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ موثر مصنوعات اور ذریعوں تک رسائی حاصل ہو۔ مجھے امید ہے کہ ہم جلد ہی فراہم کنندگان کو ایک نئی ڈیوائس فراہم کر دیں گے۔ صحت کا شعبہ بھی سگریٹ نوشی کے خاتمے کے لیے سرگرم ہے اور اس سلسلے میں ہونے والی کوششوں کی حوصلہ افزائی کرنے سمیت تعاون بھی کرتا ہے۔

”2025 کے لیے ہمارا پیغام یہ ہے کہ تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوشش کرنا ہمیشہ اہمیت رکھتی ہے۔“
لاکھوں افراد اسے چھوڑنے میں کامیاب ہوئے ہیں اور یہ کہ ایسے بہت اچھے لوگ ہیں جو اس سلسلے میں مدد کرنے کے لیے تیار ہیں۔“

<https://www.nz.co.nz/news/national/537907/vaping-kits-to-be-made-free-for-smokers-to-help-them-quit>

تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کوشاں ہر شخص اس حکومتی منصوبے کا حامی ہے کہ بالغ افراد کو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد کرنے کے لیے ویپنگ شارٹ کٹس (starter kits) مہیا کی جائیں۔

حکومت ملک بھر میں سگریٹ نوشی کی روک تھام کے لیے قائم مراکز کو ویپنگ شارٹ کٹس فراہم کرے گی تاکہ بالغ افراد کی سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کی جاسکے۔

ایکشن فار سموک فری 2025 کے ڈائریکٹر بین یوڈن کا کہنا ہے کہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سگریٹ چھوڑنے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے ویپنگ ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ انہوں نے کہا ”اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ ویپ کا استعمال سگریٹ پینے سے کافی حد تک کم نقصان دہ ہے۔ مگر یہ مکمل طور پر نقصان سے پاک نہیں ہے لیکن اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں اور آپ ویپ پر منتقل ہو جائیں تو آپ تمباکو کے استعمال کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بیماری اور موت کے خطرے میں بڑے پیمانے پر کمی لاسکتے ہیں۔“

سموک فری 2025 کا ہدف حاصل کرنے کے لیے حکومت کے منصوبوں میں ویپنگ شارٹ کٹس کا زیادہ سے زیادہ استعمال بھی شامل ہے۔ ایسوسی ایٹ ہیلتھ منسٹر کیسی کوسٹیلو نے کہا کہ صارفین کو ایک ویپنگ ڈیوائس ملے گی اور تین مہینوں تک ہر مہینے کو ٹین پوڈز بھی فراہم کی جائیں گی۔ اس دوران انہیں تمباکو نوشی کی روک تھام کے مراکز سے مسلسل مدد بھی ملتی رہے گی۔ انہوں نے کہا کہ یہ کٹس مفت اور بالغ سگریٹ نوشوں کے لیے دستیاب ہوں گی۔

کوسٹیلو نے کہا کہ ہم جانتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگ کرسس اور نئے سال کے دوران (سگریٹ نوشی) چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات فراہم کرنے والے (ادارے) تمباکو نوشی کی اپنی اس عادت کو ترک کرنے میں مدد کرنے کے لیے مزید ذریعوں

اطلی: کھلی جگہوں پر تمباکو نوشی ممنوع قرار

سناپوں اور کھیلوں کی جگہوں پر سگریٹ نوشی پر پابندی لگائی گئی۔
سگریٹ نوشی پر پابندی کے نئے قانون کے تحت تمام عوامی مقامات بشمول گلیوں میں سگریٹ کے استعمال پر پابندی ہوگی تاہم ان جگہوں کو مستثنیٰ قرار دیا گیا ہے جہاں دوسرے لوگوں سے کم از کم 10 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھا جاسکے۔

حکام نے ایک بیان میں کہا کہ اس اقدام کا مقصد ہوا میں مضر صحت مادوں میں کمی لانا ہے تاکہ ”شہر کی ہوا کے معیار کو بہتر بنایا جاسکے، شہریوں کی صحت کی حفاظت کی جاسکے اور عوامی مقامات پر لوگوں کو بالعموم اور خصوصی طور پر بچوں کو سیکینڈ ہینڈ سموکنگ کے نقصانات سے بچایا جاسکے۔“
اطلی میں ٹوبیکوٹ فیڈریشن کے نائب صدر اور ملان میں تمباکو کی ایک دکان کے مالک، ایمانوئل ماریونی کا کہنا ہے کہ انہیں خدشہ ہے کہ کاروبار 20 سے 30 فیصد تک گر جائے گا۔
انہوں نے کہا ”جب کوئی شخص دفتر میں ہوتا ہے تو (سگریٹ نوشی کرنے کے لیے) وہ بالکل نیکی میں چلا جاتا ہے۔ اس نئے قانون سے ظاہر ہے کہ سگریٹ کے استعمال میں کمی آئے گی۔“ واضح رہے کہ اس پابندی کا اطلاق ای سگریٹ پر نہیں ہوگا۔

ملان صنعتی علاقے کے وسط میں واقع ہے جہاں سڑکوں پر ٹریفک بھی بہت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ ہوا کے لحاظ سے یورپ کے آلودہ ترین شہروں میں سے ایک ہے۔ میلان کی ڈپٹی میئر اینا سکاویزوکا کہنا ہے کہ سگریٹ کا دھواں مضر صحت مادے پیدا کرتا ہے۔

اطلی کے شہر ملان میں تمباکو نوشی پر ملک کی سخت ترین پابندی کا قانون نافذ ہو گیا ہے جس کے بعد اب تمباکو نوشی کو شہر کی سڑکوں یا پورے عوامی مقامات پر سگریٹ کے استعمال پر جرمانوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ملان فیشن اور مالیاتی لحاظ سے اطلی کا دار الحکومت کہلاتا ہے۔

شمالی اطلی کے اس آلودہ شہر میں تمباکو نوشی پر پابندی کے قانون کی خلاف ورزی کرنے والے افراد کو 40 سے 240 یورو (41 سے 249 ڈالر) تک جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔

میرین ایلینا نوئلز کلرک ہیں، انہوں نے اے ایف پی کو بتایا کہ ”میرے خیال میں یہ اقدام حد سے زیادہ سخت ہے۔ میں بند جگہوں پر تمباکو نوشی پر پابندی کو ٹھیک سمجھتا ہوں کیوں کہ یہ مضر صحت ہے اور اس سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں لیکن میں نہیں سمجھتا کہ کھلی جگہوں پر کسی کو پابند کیا جائے۔“

دوسری جانب انتالیس (39) سالہ کاٹینٹ کریئر چیرا چوفینی اس نئے قانون کے حق میں ہیں۔ انہوں نے کہا ”میں اس نئے قانون کے حق میں ہوں کیوں کہ میں تمباکو نوشی نہیں کرتی اور کھیلوں میں دلچسپی لیتی ہوں۔ مجھے امید ہے کہ تمباکو نوشی بھی غیر تمباکو نوشی افراد کی ضرورت کو سمجھیں گے کہ وہ صاف ہوا میں سانس لینا چاہتے ہیں۔“

ملان کا ایئر کوالٹی آرڈیننس 2020 میں سٹی کونسل سے منظور ہوا، جس میں سگریٹ نوشی پر پابندی سخت پابندی لگانے کا مطالبہ کیا گیا۔
اس آرڈیننس کے تحت 2021 کے آغاز میں پارکوں اور کھیل کے میدانوں کے ساتھ ساتھ بس

”ایک سگریٹ مرد کی زندگی 17 اور عورت کی 22 منٹ کم کر دیتا ہے“

اچھی صحت کے ساتھ گزارا جاسکتا ہے۔ ہر عمر میں سگریٹ چھوڑنا فائدہ مند ہوتا ہے لیکن جتنا جلدی سگریٹ نوش اس موت کی سیڑھی سے اتر جائیں، یہ اتنی ہی زیادہ اور صحت مند زندگی کے لیے بہتر ہے۔

ڈاکٹر سارہ جیکسن یونیورسٹی کالج لندن میں الکحل اور تمباکوہ کیسرس گروپ کی پرنسپل ریسرچ فیلو ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ بہت ضروری ہے کہ لوگ تمباکو نوشی کے نقصانات سے آگاہ ہوں کہ یہ کتنی نقصان دہ ہے اور اسے چھوڑنے سے ان کی صحت اور متوقع زندگی پر کتنا مثبت اثر پڑ سکتا ہے۔

انہوں نے کہا جتنی جلدی کوئی شخص تمباکو نوشی چھوڑ دے، وہ اتنی ہی طویل زندگی گزار سکتا ہے۔ کسی بھی عمر میں سگریٹ چھوڑنا صحت کو نمایاں طور پر بہتر بناتا ہے اور اس کے فوائد تقریباً فوری طور پر ملنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اپنی صحت کی بہتری کے لیے مثبت تبدیلی لانے کی کوشش فائدہ مند ہی ثابت ہوتی ہے اور اب تو ایسی مؤثر مصنوعات اور علاج کے طریقے دستیاب ہیں جن کے ذریعے تمباکو نوشی مکمل طور پر اپنی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

پانی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

صحت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی نیشنل ہیلتھ سروسز کی ایپلی کیشن کے ذریعے رہنمائی، مدد اور وسائل جبکہ آن لائن بھی اپنی عادت ترک کرنے کا پورا پلان حاصل کر سکتے ہیں۔

صحت عامہ کے وزیر اینڈریو گوین کہتے ہیں کہ تمباکو نوشی مہنگی اور جان لیوا عادت ہے۔ انہوں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ اس تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی کی عادت کے کتنے سنگین اور خطرناک نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

”نیا سال تمباکو نوشوں کو ایک بہترین موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ اپنی اس عادت پر قابو پانے کا ایک نیا عہد کریں اور مقصد کے حصول کے لیے عملی طور پر قدم بڑھائیں۔“

رائل کالج آف فزیشنز میں تمباکو کے خصوصی مشیر پروفیسر سنجے اگروال نے کہا ”ہر سگریٹ زندگی کا قیمتی وقت ضائع کرتا ہے اور اس کا مجموعی اثر نہ صرف تمباکو نوشوں کے لیے بلکہ ہمارے صحت کے نظام اور معیشت کے لیے بھی تباہ کن ہے۔“

”یہ تحقیق اس بات کی بھرپور یاد دہانی ہے کہ سگریٹ نوشی جو برطانیہ میں موت اور بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ہے، اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔“

<https://www.independentturdu.com/node/177658#:~:>

یونیورسٹی کالج لندن کی ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خواتین ہر سگریٹ پینے پر اپنی زندگی 22 منٹ اور مرد 17 منٹ کھودیتے ہیں۔ اس تحقیق سے قبل ہونے والی تحقیقات میں جو نتائج سامنے آئے تھے، ان کے مطابق ایک سگریٹ تمباکو نوشی کی زندگی کے 11 منٹ کم کرتا ہے۔

جرنل آف ایڈکشن میں شائع ہونے والی اس نئی تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوتا ہے کہ اوسطاً ہر سگریٹ مرد اور عورت کی زندگی کے 20 منٹ کم کر دیتا ہے۔ یہ نتائج لمبے عرصے تک جاری رہنے والی ان تحقیقات سے سامنے آئے ہیں جن میں شہریوں کی صحت کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

یونیورسٹی کالج لندن کے محققین کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی سے مجموعی طور پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک تمباکو نوش جتنی جلدی سگریٹ نوشی چھوڑے اور جتنے کم سگریٹ پیئے، یہ اس کی لمبی عمر کے لیے اتنا ہی بہتر ہے۔

یہ نئی تحقیق محکمہ صحت اور سماجی بہبود کے ادارے کی زیر نگرانی ہوئی ہے، جس کے مطابق اگر کوئی شخص جو روزانہ 10 سگریٹ پیتا ہے وہ یکم

جنوری کو اپنی یہ عادت چھوڑ دے تو وہ آٹھ جنوری تک اپنی زندگی کے ”ایک پورے دن کا نقصان روک سکتا ہے۔“ 20 فروری تک سگریٹ چھوڑنے والوں کی زندگی کا ایک پورا ہفتہ جبکہ پانچ اگست تک کامیابی سے سگریٹ نوشی سے دور رہنے کے نتیجے میں ان کی زندگی کا ایک پورا مہینہ ضائع ہونے سے بچ سکتا ہے۔

تحقیق کے مصنفین کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی اپنی زندگی کے صحت مند سال

دھوئیں کی نذر کر دیتے ہیں کیوں کہ جب ایک انسان اپنی زندگی کی درمیانی عمر میں سگریٹ نوشی کرتا ہے تو اس کے جسم پر سگریٹ کے منفی اثرات پڑتے ہیں، وہ کمزور پڑتا ہے اور نتیجتاً اس کی عمر بھی متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح اس کی زندگی گھٹتی رہتی ہے۔ سگریٹ نوشی دراصل انسان کی جوانی کھا جاتی ہے، یہ اس کی مجموعی زندگی کم کر دیتی ہے۔

”ایک 60 سالہ سگریٹ نوش کی عام طور پر صحت 70 سالہ غیر تمباکو نوش شخص جیسی ہوگی۔“ لہذا یہ کہنا درست نہیں ہے کہ سگریٹ نوشی سے عمر کا آخری حصہ متاثر ہوتا ہے۔ بڑھاپے میں زندگی دائمی بیماریوں یا معذوری کا شکار ہونے سے متاثر ہوتی ہے۔ یہ تمباکو نوشی کے اثرات اور نقصانات ہی ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ایک 60 سالہ تمباکو نوش اور تمباکو کا استعمال نہ کرنے والے ایک 70 سالہ شخص کی صحت ایک جیسی نظر آتی ہے۔

تحقیق کے مطابق ہر سگریٹ پینے سے زندگی کے اوسطاً 20 منٹ کم ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ یہ وقت

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

گلوبل ایڈکشن نو ایڈ سوکنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انشٹیٹیوٹ نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار ٹوٹو ایکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: www.aripk.com and www.panthr.org

Follow us on www.facebook.com/ari.panthr/ | https://twitter.com/ARI_PANTHR | <https://instagram.com/ari.panthr>

Islamabad, Pakistan Email: info@aripk.com