ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

June 2025

صفحہ 2

سموکرز کہانیاں

صفحہ 3

تمباکو سے پاک مستقبل کا خواب

صفحہ 4

ویپنگ سے سگریٹ نوشی کا خاتمہ ممکن

فرانس میں پارکوں، ساحلوں اور بس انتظارگاہوں میں سگریٹ کا استعمال ممنوع

طلبہ تمباکونوشی کے خاتمے کیلئے متحرک

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے جون میں نوجوان طلبہ کو تمباکو کے استعمال سے بچانے کیلئے سندھ کے مختلف اضلاع کے کالجوں اور یونیورسٹیوں میں آگہی سیمینارز منعقد کئے جن میں ڈھائی سو سے زیادہ طلبہ شریک ہوئے۔

اے آر آئی کی جانب سے کراچی کے ضلع شرقی میں ورکرز اینڈ ایجوکیشن ریسرچ آرگنائزیشن، ضلع جنوبی میں چائلڈ اینڈ لیبر رائٹس ویلفیئر آرگنائزیشن، حیدرآباد میں ہیومینیٹیرین آرگنائزیشن فار سسٹین ایبل ڈویلپمنٹ پاکستان، ٹھٹہ میں رورل ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن، سکھر میں ناری فاؤنڈیشن اور خیرپور میں انسان دوست سوشل آرگنائزیشن کے تعاون سے یہ سیمینارز معروف تعلیمی اداروں میں منعقد کئے گئے ، جن میں بالترتیب ایدھی انسٹی ٹیوٹ آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، فیڈرل اردو یونیورسٹی، نیشنل انکوبیشن سنٹر، دی کنسیپٹ انسٹی ٹیوٹ، ساکی انسٹی ٹیوٹ، اور مسلم اکیڈمی کوچنگ سنٹر شامل ہیں۔

ان سیمیناروں میں اے آر آئی کے سید جعفر مہدی اور جنید علی خان کے علاوہ ممبر تنظیموں کے عہدیداروں سمیت اساتذہ اور غیر سرکاری تنظیموں کے نمائندوں نے طلبہ سے خطاب کیا۔

جنید علی خان نے کہا کہ ایک سگریٹ میں 6 ہزار سے زیادہ زہریلے کیمیائی مادے ہوتے ہیں جن سے کینسر، دل اور پھیپھڑوں کی جان لیوا بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ انہوں نے تمباکونوشی کے مکمل خاتمے اور اس سے جان چھڑانے میں سگریٹ نوشوں کی مدد کرنے کیلئے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصان میں کمی لانا) کی حکمت عملی اپنانے پر زور دیا۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن سے مراد ایسی مصنوعات کا استعمال ہے جن میں نکوٹین تو شامل ہوں مگر تمباکو کو جلانا شامل نہ ہو تاکہ سگریٹ کے دھوئیں میں ٹار اور کاربن مونوآکسائیڈ جیسے جان لیوا کیمیائی مادوں سے بچا جا سکے۔ پبلک ہیلتھ انگلینڈ کے مطابق ایسی کم نقصان دہ مصنوعات کی ایک قسم ای سگریٹ بھی ہے جو ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہے جسے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے ایک ذریعے کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سید جعفر مہدی نے کہا گو کہ پاکستان نے سن 2004 میں ٹوبیکو کنٹرول پر عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن (ایف سی ٹی سی) کی توثیق کی ہے مگر اس کے باوجود ملک میں تمباکونوشی کی شرح میں اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے اور اس کی وجہ قوانین پر عمل درآمد کا فقدان ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تین کروڑ دس لاکھ سے زیادہ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے ایک سال میں ایک لاکھ ساٹھ ہزار (160,000) سے زیادہ تمباکونوش اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اس کے علاوہ تمباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے قومی خزانے کو سالانہ 615 ارب روپے کا نقصان پہنچتا ہے جو ملک کی جی ڈی پی کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔

مقررین نے حکومت پر زور دیا کہ وہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو انسداد تمباکونوشی کی کوششوں کا حصہ بنائے اور تمباکو کا استعمال ترک کرنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کی فراہمی کا بندوبست کرے۔ انہوں نے طلبہ کو تمباکو کی لت کا شکار ہونے سے بچانے اور صحت کیلئے بہتر فیصلہ کرنے کے قابل بنانے کیلئے ان کی رہنمائی کی ضرورت پر زور دیا۔ مقررین نے تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کیلئے حکومت سے تمباکونوشی کے خاتمے کے موجودہ قوانین پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کا بھی مطالبہ کیا۔

سموکرز کہانیاں

ایک کش نے میری فزیک تباہ کردی

’’میں کالج میں ایک دو سگریٹ پیتا تھا مگر اپنے بڑے بھائی اور استاد کی رحلت کے بعد ڈپریشن کی وجہ سے دن میں ایک دو پیکٹ پینے لگا۔ سگریٹ پینے سے میری صحت بُری طرح متاثر ہوئی ہے۔ میں اپنے کزنز کے مقابلے میں کمزور لگتا ہوں، اس لئے میں اس سے اپنی جان چھڑانا چاہتا ہوں۔‘‘

زبیر نصیر کا تعلق حیدرآباد سے ہے۔ انہوں نے انگریزی میں ماسٹر ڈگری حاصل کی ہے اور اب وہ ایک سرکاری ادارے میں سینئر منیجر کے عہدے پر فائز ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ کالج میں تھے اور اس وقت ان کی عمر 18 سال تھی جب وہ اپنے دوستوں کے ساتھ دن میں شوقیہ طور پر ایک دو سگریٹ پی لیتے تھے مگر جب ان کے بڑے بھائی کی رحلت ہوئی تو وہ اس صدمے اور گھریلو و معاشی مسائل کی وجہ سے ڈپریشن میں چلے گئے۔ ان مسائل سے توجہ ہٹانے کیلئے انہوں نے زیادہ سگریٹ پینا شروع کر دیئے۔ ’’کچھ دوست سگریٹ پیتے تھے، ماحول میسر تھا جس کی وجہ سے دن میں میرے سگریٹ کا استعمال ایک دو سگریٹ سے آدھے پیکٹ، پھر ایک پیکٹ اور اس کے بعد دو پیکٹ تک جا پہنچا۔‘‘

زبیر 10 سال سے سگریٹ پی رہے ہیں جس سے ان کی صحت متاثر ہوئی ہے۔ وہ اپنے کمزور جسم کو سگریٹ کی دین سمجھتے ہیں۔ ’’سگریٹ سے مجھے کوئی خاص بیماری تو لاحق نہیں ہے مگر میری مجموعی صحت کمزور ہوئی ہے۔ میری فزیک کمزور ہے، میرے کزنز مجھ سے زیادہ صحت مند ہیں۔‘‘

ان کا کہنا ہے کہ ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے بعد انہوں نے غیر تمبا کو نوش دوستوں کے ساتھ اٹھنا بیٹھنا شروع کیا تا کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کر سکیں۔ ’’میں نے سماجی سرگرمیوں اور صحت میں بہتری کیلئے ہونے والے آگہی پروگراموں میں جانا شروع کیا۔ آج میں آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) اور ہیومینیٹرین آرگنائزیشن فار سسٹین ایبل ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن کے اس پروگرام میں بھی اس لئے آیا ہوں تا کہ سگریٹ نوشی پر قابو پانے کے بارے میں کچھ آگہی حاصل کر سکوں۔‘‘

ان کا کہنا ہے کہ ’’مجھے دوسروں اور گھر والوں کے سامنے سگریٹ پینے سے شرمندگی ہوتی ہے۔ میں کسی کے سامنے سگریٹ پینے سے گریز کرتا ہوں۔ اس لئے خود کو کام میں مصروف رکھنے کی کوشش کرتا ہوں اور آفس میں زیادہ وقت گزارتا ہوں تا کہ کم سے کم سگریٹ پی سکوں۔‘‘

زبیر کو ان کوششوں کی بدولت سگریٹ کا استعمال کم کرنے میں کسی حد تک کامیابی ملی ہے مگر یہ ابھی بھی ان کیلئے ایک بڑا مسئلہ ہے۔ ’’میں اب دن میں 10 سگریٹ پیتا ہوں، کبھی کبھار زیادہ بھی پی لیتا ہوں۔‘‘ وہ اپنی اس عادت پر مکمل طور پر قابو پانا چاہتے ہیں مگر اس کیلئے انہوں نے کسی ڈاکٹر سے رجوع کیا ہے اور نہ ہی کوئی دوائی یا کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کا استعمال کیا ہے۔ ’’میں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کیلئے صرف آگہی کو اپنا ہتھیار بنایا ہے۔ میں موٹیویشنل سپیکرز کو سنتا ہوں اور حوصلہ افزائی بڑھانے کیلئے موٹیویشنل کتابیں پڑھتا ہوں تا کہ اپنی صلاحیت اور ارادے سے سگریٹ نوشی ترک کر سکوں۔‘‘

زبیر کا کہنا ہے کہ انہیں صرف موٹیویشن اور ایسے ماحول کی ضرورت ہے جو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مددگار ہو۔ ’’میں چاہتا ہوں کہ ایسے دوست ہوں جو مجھے صحیح اور غلط کے بارے میں بتائیں یا پھر ہر مہینے ایسے آگہی پروگرام ہوں جن کی مدد سے میں اپنی اس عادت پر قابو پا سکوں۔‘‘

سگریٹ سے بینائی متاثر

’’چائلڈ ٹریفکنگ اور منشیات جیسے مسئلوں پر کام کے دوران ٹینشن کی وجہ سے سگریٹ نوشی شروع کی اور دن میں ایک ایک دو دو ڈبی پینے لگا جس سے میری بینائی کمزور ہوگئی۔‘‘

کراچی میں جیو نیوز کے سابقہ تحقیقاتی صحافی فیصل عمران کا کہنا ہے کہ انہیں اپنی صحافتی زندگی میں چائلڈ ٹریفکنگ اور منشیات سمیت تحقیقاتی موضوعات پر کام کے دوران ایسے تکلیف دہ حالات و واقعات کو قریب سے دیکھنے کا موقع ملا جو ٹینشن لاحق کرنے کا سبب بنے۔ ان سے نجات پانے اور ریلیکس رہنے کیلئے انہوں نے 2008 میں سگریٹ نوشی شروع کر دی اور پھر باقاعدہ سگریٹ نوش بن گیا۔ پانچ، چھ سال ایک ایک، دو دو ڈبی پینے میں ہی گزارنے سے ان کی بینائی کمزور ہونے لگی، سانس لینے میں تکلیف کا احساس ہونے لگا اور سانس بھی پھولنے لگا۔

’’رات کو سوتا تو ایسا لگتا جیسے کسی نے منہ پر تکیہ رکھا ہوا ہے۔ میرا فوکس بھی کمزور پڑ گیا۔‘‘

فیصل کا کہنا ہے کہ انہیں محسوس ہوا کہ یہ مسائل سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہیں۔ انہوں نے سگریٹ سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے ایک سال تک ببل گم کا بھی استعمال کیا مگر اس سے انہیں کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔ رمضان میں سگریٹ کی طلب بہت زیادہ ہو جاتی تھی یہاں تک ان کی آنکھیں لال ہو جاتی تھیں، انہیں غصہ آتا تھا اور وہ چڑچڑے پن کا بھی شکار رہتے۔

فیصل نے سگریٹ نوشی سے نجات حاصل کرنے کیلئے ایک ڈاکٹر دوست سے رابطہ کیا تو ڈاکٹر نے انہیں بتایا کہ وہ سگریٹ نوشی چھوڑ سکتے ہیں۔ ’’ڈاکٹر نے کہا کہ آپ ببل گم یا کوئی متبادل ادویہ استعمال کریں، یا اس سے بھی ایک آسان حل تارا نسوار وغیرہ جیسی مصنوعات کا استعمال ہے جو آپ کی نکوٹین کی کمی ایک دو پاؤچز سے پوری کر دیں گی۔‘‘ فیصل نے کہا کہ تارا نسوار ہے جو ویلو کی قسم کی ایک پروڈکٹ ہے جس میں 10 پاؤچز ہوتے ہیں۔ وہ ڈاکٹر کے مشورے پر پانچ سال سے تارا استعمال کر رہے ہیں اور اسے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کارآمد سمجھتے ہیں۔ ’’میں نے تارا کے استعمال کی مدد سے سگریٹ نوشی مکمل طور پر چھوڑ دی ہے اور سگریٹ کے استعمال سے ہونے والے مسائل پر بھی قابو پا لیا ہے۔‘‘ فیصل اب بھی دن میں تارا کے 5 پاؤچز استعمال کرتے ہیں مگر وہ اسے بھی چھوڑنا چاہتے ہیں کیونکہ اس سے بھی انہیں صحت کے کچھ مسائل کا سامنا ہے۔ ’’نسوار سے سگریٹ کے مسائل تو حل ہو گئے۔ مگر اب مجھے ریشہ زیادہ آتا ہے، بلغم زیادہ آتا ہے اور زکام بھی زیادہ ہوتا ہے۔‘‘ انہوں نے تارا کا استعمال چھوڑنے کیلئے اسی دوست ڈاکٹر سے رابطہ کرنے کی کوشش کی مگر بیرون ملک ہونے کی وجہ سے ابھی تک ان سے رابطہ ممکن نہیں ہو سکا ہے۔ فیصل نے خود اپنے عزم سے اسے چھوڑنے کی کوشش کی مگر وہ اس میں کامیاب نہ ہو سکے۔ ’’نسوار کو تین چار دن کیلئے چھوڑا ہے مگر دماغ ادھر ہی لگا رہتا ہے، اس کی طلب زیادہ ہوتی ہے اس لئے اسے تین چار دن سے زیادہ کنٹرول نہیں کر سکتا۔‘‘

انہوں نے چھ ماہ تک ویلو کا بھی استعمال کیا ہے مگر وہ اسے زیادہ خطرناک سمجھتے ہیں۔ ’’میں چار چار پاؤچ استعمال کرتا مگر ان کا اثر ہی نہیں ہوتا تھا۔ اس سے زیادہ چکر آنا شروع ہوئے تھے اور جبڑے بھی جلنا شروع ہوئے تھے۔‘‘ فیصل کا کہنا ہے کہ وہ سگریٹ کے بعد اب تارا نسوار بھی چھوڑنا چاہتے ہیں مگر اس کیلئے انہیں مدد کی ضرورت ہے۔ ’’کوئی دوائی ہو یا ایسا کوئی ادارہ ہو جو میری نسوار سے جان چھڑانے میں مدد کر سکے تو میں وہاں ضرور جاؤں گا۔‘‘

’’دستیابی‘‘ گٹکا چھوڑنے میں رکاوٹ

میں 15 سال سے گٹکا کھاتا ہوں۔ جب تک یہ بازار میں آسانی سے دستیاب ہوگا تب تک نہیں چھوڑ سکوں گا۔‘‘ یہ الفاظ ٹھٹھہ کے غلام قادر کے ہیں جنہوں نے 15 برس کی عمر میں گٹکا کا استعمال شروع کیا اور آج تک استعمال کر رہے ہیں۔ ’’گٹکا کھانے کی کوئی وجہ نہیں تھی، لوگ کھاتے تھے تو میں نے بھی ان کی دیکھا دیکھی استعمال کرنا شروع کر دیا۔‘‘

ان کا کہنا ہے کہ وہ گٹکا کھانے پر دن میں 200 روپے خرچ کرتے ہیں مگر وہ اسے چھوڑنا چاہتے ہیں

کیونکہ یہ ایک بُری عادت ہے۔انہوں نے خود سے اسے چھوڑنے کی بھی کوشش کی مگر انہیں کامیابی نہیں ملی۔''میں نے کوشش کی کہ گٹکا استعمال نہ کروں مگر یہ بازار میں آسانی سے مل جاتا ہے جس کی وجہ سے اسے چھوڑ نہیں سکا۔'' غلام قادر نے کہا'' پہلے گٹکا کے استعمال پر پابندی لگی تھی تو پھر میں بھی نہیں خریدتا تھا کیونکہ یہ بازار میں دستیاب نہیں تھا۔'' ان کا کہنا ہے کو کہ گٹکا کے استعمال سے انہیں صحت کا کوئی مسئلہ نہیں ہے مگر جب انہیں گٹکا نہیں ملتا تو وہ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔غلام قادر نے گٹکے کا استعمال چھوڑنے کیلئے کسی ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا اور انہیں علم بھی نہیں ہے کہ اسے کیسے چھوڑا جائے۔اس کے طریقے کیا ہیں اور کون سا ڈاکٹر اسے چھوڑنے میں مدد کرسکتا ہے!

پاکستان میں تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات وسہولیات کا فقدان ہے۔اعداد وشمار کے مطابق ملک میں ایک سال کے دوران 3 فیصد سے بھی کم تمباکو نوش اپنی اس عادت پر کامیابی کے ساتھ قابو پاتے ہیں۔غلام قادر کا کہنا ہے کہ گٹکا پر پابندی لگائی جائے یا اسے ترک کرنے کیلئے کوئی دوائی یا طریقہ بتایا جائے تو یہ اسے ترک کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوگا۔''ایسی کوئی دوائی یا طریقہ ہوتو میں اسے گٹکا کے استعمال سے جان چھڑانے کیلئے ضرور استعمال کروں گا۔''

سُلگتی زندگی

''میں نے 16 برس کی عمر میں گھریلو ومالی پریشانیوں کی وجہ سے سگریٹ نوشی شروع کی اور خود کو سینے کی بیماری کا شکار بنادیا۔''

امیر بخش کی عمر 57 سال ہے اور ان کا تعلق ڈیرہ غازی خان سے ہے۔انہوں نے کم عمری میں سگریٹ پینا شروع کیا اور اب بھی مالی پریشانیوں کی وجہ سے پی رہے ہیں۔انہوں نے دن میں دو دو ڈبی تک سگریٹ پیئے ہیں اور اب بھی ایک ڈبی سگریٹ پیتے ہیں۔سگریٹ کے علاوہ وہ نسوار بھی استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے انہیں صحت کے مسائل کا سامنا ہے۔''میری ٹانگوں اور سینے میں درد رہتا ہے۔''

امیر بخش کا کہنا ہے کہ وہ گھر میں بیوی اور بچوں کی موجودگی میں سگریٹ نہیں پیتے کیونکہ یہ مضرِ صحت ہیں۔وہ خود بھی اپنی اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں مگر انہیں یہ نہیں معلوم کہ کیسے اس پر قابو پائیں!۔انہوں نے خود سے سگریٹ نوشی چھوڑنے کیلئے نسوار کا استعمال کیا جس سے انہیں سگریٹ سے جان چھڑانے میں مدد ملی مگر وہ نسوار کے عادی ہو گئے اور پھر نسوار چھوڑنے کیلئے انہیں سگریٹ کا سہارا لینا پڑا۔''میں سگریٹ سے نسوار اور نسوار سے سگریٹ پر منتقل ہوتا رہا اور اب دونوں استعمال کرتا ہوں۔''

امیر بخش سگریٹ اور نسوار دونوں ترک کرنا چاہتے ہیں مگر انہوں نے اس سلسلے میں کوئی طبی مدد طلب نہیں کی اور نہ ہی وہ اس کی ضرورت سمجھتے ہیں۔''یہ دل کی بات ہے، کسی سے مدد لینے کی ضرورت نہیں ہے۔عزم کرلیا تو چھوڑ دیں گے۔اللہ خیر کرے۔''

تمباکو سے پاک مستقبل کا خواب

نتاشا تروپووا

ہمارے پاس پہلے سے ہی تحقیق اور ایسے ذریعے موجود ہیں جن سے تمباکو نوشی کے جن کو بوتل میں بند کیا جا سکتا ہے۔تمباکو نوشی موت کی ایک بڑی وجہ ہے حالانکہ اس سے بچاؤ ممکن ہے۔

ہمیں صرف شواہد کی بنیاد پر بنی معلومات پھیلانے میں مشکلات کا سامنا ہے۔ابھی ہمیں یہ معلومات وسیع پیمانے پر تمباکو نوشوں، ماہرین صحت اور اہم شراکت داروں تک پہنچانے کی ضرورت ہے۔ان معلومات کے علاوہ تمباکو نوشوں تک یہ بات بھی پہنچانی ہے کہ ہمیں ان کے ساتھ ہمدردی ہے اور ہم ان کی سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کرنا چاہتے ہیں۔گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے کیلئے کوشاں ہے اور جب تک ہمارا مشن مکمل نہیں ہو جاتا تب تک ہم اس کام کی حمایت جاری رکھیں گے۔

جون میں ادارے کی تنظیم نو پر کام ہوا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم تحقیق، کمیونٹی ایجوکیشن اور تمباکو نوشی کے خاتمے کے دیگر پروگراموں پر کام جاری رکھیں گے اور مستقبل کیلئے فنڈز بھی دیں گے۔ہمارے اندر اپنے مشن کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کی صلاحیت موجود ہے جس کی مدد سے ہم تمباکو سے ہونے والے نقصان میں کمی لاکر زندگیاں بچائیں گے۔

یہ میرے لئے اعزاز کی بات ہے کہ اس تنظیم نو کے دوران میں گلوبل ایکشن کے ساتھ بطور چیف ڈویلپمنٹ آفیسر منسلک ہوگئی۔میں نے اپنی زندگی کو اس وژن کیلئے وقف کر رکھا ہے جس پر میں گلوبل ایکشن کے ساتھ کام کر رہی ہوں۔گلوبل ایکشن تمباکو نوشوں کے ساتھ ہمدردی کا رویہ رکھتا ہے اور تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے ان کی کوششوں کو بھی ہمدردی کی نظر سے دیکھتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ میں اس ادارے کے ساتھ وابستہ ہونے پر بہت خوش ہوں۔

میں گلوبل ایکشن کے کام کے مثبت اثرات سے خود واقف ہوں۔جب میں غیر منافع بخش ادارے ''ہیلتھی انیشی ایٹیوز'' کی چیف ایگزیکٹیو آفیسر تھی تو اس وقت گلوبل ایکشن کی ایک گرانٹ سے ہمیں مشرقی اور وسطی یورپ کے ماہرین صحت میں تمباکو نوشی سے متعلق آگہی پھیلانے میں مدد ملی۔ہم نے ان تمباکو نوشوں کی صحت کو لاحق خطرات میں کمی لانے کے فوائد اور اس کی اہمیت پر زور دیا جو شورش زدہ علاقوں میں رہتے ہیں اور اپنی اس عادت پر قابو پانے میں ناکام ہیں۔نتیجتاً، ہم ڈاکٹروں کو مریضوں کی مدد کرنے کے بہتر طریقے سکھانے میں کامیاب ہوئے۔

گلوبل ایکشن کی حالیہ تنظیم نو اس کے دو نئے جرات مند گرانٹیز کے ساتھ کام کرنے کے عزم کی عکاسی کرتی ہے۔ایک ادارہ نیشنل ہارم ریڈکشن کولیشن اور دوسرا نارتھ ویل ہیلتھ ہے۔یہ دونوں گرانٹیز تمباکو نوشی چھوڑنے میں بالغ افراد کی مدد کرنے کیلئے ترک تمباکو نوشی کے مؤثر پروگراموں کی حمایت کرتے ہیں اور شواہد پر مبنی ان کی حکمت عملیوں میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔میں بحیثیت چیف ڈویلپمنٹ آفیسر ایسے ہم خیال افراد اور اداروں کو تلاش کرنے کے لئے پرجوش ہوں جو تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے اور اس کے علاوہ زندگی بچانے والے دیگر کاموں میں تعاون پر آمادہ ہوں۔

عالمی سطح پر تمباکو کے استعمال کے اعتبار سے سگریٹ نوشی سب سے زیادہ مقبول شکل ہے مگر اس کی مقبولیت میں کمی آرہی ہے۔اعداد وشمار کے مطابق 2000 اور 2020 کے درمیان بالغ افراد میں سگریٹ کا استعمال 32.7 فیصد سے مسلسل کم ہوکر 21.7 فیصد ریکارڈ ہوا ہے۔آج، زیادہ تر لوگ سگریٹ نوشی چھوڑ رہے ہیں یا کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہو رہے ہیں۔

ہم تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے دنیا کو پاک بنانے کے بہت قریب ہیں۔مجھے یقین ہے کہ گلوبل ایکشن اور ہمارے گرانٹیز اس سلسلے میں قائدانہ کردار ادا کریں گے مگر ہمیں ابھی بہت لمبا سفر طے کرنا ہے۔ہم مستقبل میں بڑے اور اس سے بھی آگے کے خواب دیکھنے کے لیے تیار ہیں اور میں کامیابی کا زیادہ دیر تک انتظار نہیں کرسکتی۔میں پُرامید ہوں کہ ہم ملکر اپنے مشن کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں جلد کامیاب ہوں گے۔

/newsletters-community-action-global/globalactiontoendsmoking.org//:https

ویپنگ سے سگریٹ نوشی کا خاتمہ ممکن

تحریر: ڈاکٹر کونسٹنٹینوس

ہر سال، ورلڈ ویپ ڈے -30 مئی- کو منایا جاتا ہے جو ہمیں یاد دلاتا ہے کہ تمبا کو کے استعمال پر کئی دہائیوں سے قابو پانے کی کوششوں کے باوجود دنیا میں سالانہ 80 لاکھ سے زیادہ افراد تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے اپنی جان کی بازی ہار جاتے ہیں لیکن اس جان لیوا عادت پر قابو پانے کی امید ابھی باقی ہے۔ سائنس سے واضح ہے کہ تمباکو کو جب جلایا جاتا ہے تو اس کے نتیجے میں جو زہریلے کیمیائی مادے، نکوٹین کے علاوہ، پیدا ہوتے ہیں وہ زہر قاتل ہیں۔ دوسری طرف جب ای سگریٹ اور پاؤچز جیسی محفوظ اور متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے میں تمباکو نوشوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے تو اس کے قابل ذکر نتائج سامنے آتے ہیں۔

سویڈن اس کی سب سے بڑی مثال ہے۔ ایک ایسا ملک جہاں تقریباً نصف تعداد میں مرد سگریٹ نوش تھے مگر اب سویڈن کے پیدائشی باشندوں میں تمباکو کے استعمال کی شرح صرف 4.5 رہ گئی ہے جس سے اسے دنیا کے پہلے تمباکو سے پاک ملک بننے کا اعزاز حاصل ہو گیا ہے۔ عالمی معیار کے مطابق جس ملک میں تمباکو کے استعمال کی شرح 5 فیصد سے کم ہو جائے تو وہ تمباکو سے پاک ملک بن جاتا ہے۔ یورپی یونین نے تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد تک لانے کا ہدف 2040 مقرر کیا ہے اور سویڈن نے 15 برس قبل ہی اسے پورا کر لیا ہے۔ سویڈن نے وہ کامیابی حاصل کر لی ہے جو کسی دوسرے ملک کو ابھی تک نصیب نہیں ہوئی۔ سویڈن میں نکوٹین کا استعمال دیگر یورپی ممالک کی طرح ہی ہے مگر ان کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے استفادہ کرنے کی سویڈن کی حکمت عملی کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں۔ سویڈن میں مردوں کے کینسر سے ہونے والی اموات میں 61 فیصد کمی آئی ہے جبکہ کینسر سے ہونے والی اموات کی مجموعی شرح یورپی یونین کے اوسط کے مقابلے میں سویڈن میں 34 فیصد کم ہے۔

یہ انقلاب پابندیوں سے نہیں بلکہ جدت سے برپا ہوا ہے۔ سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی سنوس، ای سگریٹ اور نکوٹین پاؤچز جیسی قابل رسائی، سستی، اور سماجی طور پر قابل قبول متبادل مصنوعات سے استفادے کی بدولت ممکن ہوئی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق صرف 2012 کے بعد سے سویڈن نے صحت کی پالیسی میں تبدیلی کی مدد سے سگریٹ نوشی کی شرح میں 54 فیصد کمی کی ہے۔

سویڈن اسی پالیسی پر عمل پیرا ہے مگر اس کی کامیابی کے باوجود بہت سے دوسرے ممالک اس کی پیروی کرنے سے قاصر ہیں۔ اس کی بڑی وجوہات میں غلط معلومات اور ان مصنوعات بالخصوص فلیورڈ ویپنگ پروڈکٹس کے بارے میں غلط تصورات ہیں۔ یہ ایک بڑی غلطی ہے۔ میں نے بین الاقوامی شواہد کے اپنے جائزے میں محسوس کیا ہے کہ فلیورز تمباکو انڈسٹری کی مارکیٹنگ چال نہیں ہے بلکہ فلیورز ایک لائف لائن (زندگی بچانے کا ذریعہ) ہیں جو سکون دیتے ہیں، سگریٹ کی طلب کو کم کرتے ہیں اور سگریٹ نوشی چھوڑنے کے امکانات کو نمایاں طور پر بڑھاتے ہیں۔

ریگولیٹر اکثر پریشانی کا اظہار کرتے ہیں کہ فلیورز نوجوانوں کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں لیکن ان پر پابندی عائد کرنا کوئی حل نہیں ہے۔ اس کی بجائے ہمیں فلیورز کے استعمال کیلئے عمر کے تعین، اشتہارات کو بالغ تمباکو نوشوں تک محدود کرنے اور مناسب قواعد و ضوابط بنانے جیسے اقدامات اٹھانے چاہیئں تا کہ کم عمر افراد ان کا استعمال نہ کر سکیں۔ فلیورز پر پابندی سے بالغوں کو تمباکو نوشی اور غیر قانونی مارکیٹ تک رسائی حاصل ہوتی ہے جو انتہائی خطرناک ہے۔ سان فرانسسکو کی فلیورز پر پابندی کی ناکام حکمت عملی کے بعد سامنے آنے والے اعداد و شمار سے بھی یہی ظاہر ہوتا ہے۔

یہ وقت ہے کہ ہم سائنس اور کامیابی کی حکمت عملی کی پیروی کریں۔ سویڈن کی مثال چھپی ہوئی نہیں ہے بلکہ بالکل واضح ہے۔ کئی ممالک اس کی پیروی بھی کر رہے ہیں۔ نیوزی لینڈ نے 2018 سے سگریٹ نوشی کی شرح تقریباً نصف کر دی ہے۔ اس دوران وہاں روزانہ ویپنگ کے استعمال میں بھی بڑا اضافہ ہوا ہے۔ جاپان میں سگریٹ کی فروخت میں 43 فیصد کمی دیکھی گئی ہے کیونکہ وہاں تمباکو نوش ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس پر منتقل ہو رہے ہیں جو کم نقصان دہ متبادل مصنوعات ہی کی ایک قسم ہے۔ برطانیہ میں تقریباً 30 لاکھ سے زیادہ تمباکو نوشوں نے ویپنگ کی مدد سے کامیابی کے ساتھ سگریٹ نوشی چھوڑ دی ہے۔

میں پالیسی سازوں سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ ویپنگ کو بے بنیاد بنانا بند کریں اور شواہد کو دیکھنا شروع کریں۔ فلیورز جان بچاتے ہیں۔ ویپنگ جان بچاتی ہے۔ آیئے نکوٹین کے حصول کو محفوظ بنائیں اور اس طریقے کی مخالفت کی بجائے حمایت کریں جو ان تمباکو نوشوں کیلئے مددگار رہے جو اپنی اس عادت پر قابو پانا چاہتے ہیں۔

https://tobaccoharmreduction.net/article/flavours-vaping-backed-science/

فرانس میں پارکوں، ساحلوں اور بس انتظارگاھوں میں سگریٹ کا استعمال ممنوع

فرانسیسی حکومت نے 29 جون سے ساحلوں، پارکوں، باغات اور بس کے انتظار گاہوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کرنے کا اعلان کر دیا ہے۔ غیر ملکی خبر رساں ادارے ''اے ایف پی'' کے مطابق اس نئے حکم نامے کے تحت لائبریریوں، سوئمنگ پولز اور سکولوں کے باہر بھی سگریٹ نوشی ممنوع ہو گی۔ فرانسیسی حکومت کی جانب سے عائد کی گئی اس پابندی کا مقصد بچوں کو تمباکو نوشی کے مضر اثرات سے محفوظ رکھنا ہے۔ تاہم سرکاری حکم نامے میں ای سگریٹ کا ذکر نہیں کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ کیفے ٹیرس (کھلی جگہوں پر موجود کیفے) کو بھی اس پابندی سے مستثنیٰ رکھا گیا ہے۔ پابندی کی خلاف ورزی کرنے والوں پر 135 یورو (تقریباً 44 ہزار 849 روپے) جرمانہ عائد کیا جائے گا۔ صحت و خاندانی امور کی وزیر کیتھرین واؤترین نے مئی میں کہا تھا کہ وہ مقامات جہاں بچے موجود ہوں، وہاں سے تمباکو نوشی کا خاتمہ ضروری ہے کیونکہ بچوں کو 'صاف ستھری ہوا میں سانس لینے کا حق'' حاصل ہے۔ فرانس میں ہر سال تقریباً 75 ہزار افراد تمباکو سے ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایک تازہ سروے کے مطابق 10 میں سے 6 فرانسیسی (62 فیصد) عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی پر پابندی کے حامی ہیں۔

https://www.dawnnews.tv/news/1262917

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹوبیکو 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