

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

October 2025

صفحہ 2

سورکر دکھائیاں

صفحہ 3

ہارم ریڈکشن: سگریٹ نوشی کے خاتمے میں کارآمد

صفحہ 4

برطانیہ میں ویپنگ کی شرح سموک سے زیادہ

تمباکو نوشی ترک کریں، صحت مند زندگی پائیں

تحریک جینیٹلی خان

عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ایک تاریخ مقرر کریں جس دن سے آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور پھر اس عہد پر مضبوطی سے قائم رہیں۔

اگلا قدم پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا ہے۔ گوکہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کا فیصلہ آپ کا ہوتا ہے لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اس سفر کو کامیابی سے مکمل کرنے کے لیے آپ کو ماہرین کی رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ لہذا، آپ کسی ڈاکٹر یا چیسٹ پیسیلٹ سے رجوع کریں۔ پاکستان چیسٹ سوسائٹی نے تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے قومی رہنما اصول تیار کیے ہیں۔ آپ ان سے بھی استفادہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی) پُروپیون جیسی دواؤں، اور رویے میں تبدیلی لانے کی تھراپی کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ یہ طریقے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں آپ کے لیے کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

پاکستان میں آغا خان یونیورسٹی ہسپتال جیسے اداروں میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے خصوصی خدمات فراہم کی جاتی ہیں جن میں طبی مشاورت، رویے میں تبدیلی لانے کی تھراپی اور نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی جیسے علاج کے طریقے شامل ہیں جو فرد کی ضرورت کے مطابق استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ طریقے تمباکو نوشی کو اپنی عادت، اسے ترک کرنے کے اثرات و علامات کو سمجھنے اور چھوڑنے کے لیے پائیدار حکمت عملیاں بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

ہسپتالوں میں دستیاب سہولیات و خدمات کے علاوہ، تمباکو نوشی قومی ہیلپ لائنز سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں یا مدد کے لیے بنائے گئے گروپس میں شامل ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے کئی گروپس تو اب واٹس ایپ اور آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے چل رہے ہیں جو ساتھیوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور ان کے ساتھ ماہرین کے مشورے شیئر کرنے کے ساتھ ساتھ جوئیں گھٹنے معاونت فراہم کرتے ہیں۔ یہ وسائل کو زیادہ قابل رسائی بناتے ہیں، خاص طور پر ان افراد کے لیے جو درد راز علاقوں میں رہتے ہیں یا جن کی نقل و حرکت محدود ہوتی ہے۔

اگلا مرحلہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے اثرات و علامات کے لیے تیار ہونا ہے جو نہایت اہمیت کا حامل ہوتا

پاکستان میں تمباکو نوشی آج بھی صحت کے سب سے سنگین مسائل میں سے ایک ہے۔ ملک بھر میں ڈھائی کروڑ سے زیادہ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں جو مضر صحت ہے۔ تمباکو نوشی ہر سال ہزاروں اموات کا باعث بنتی ہے حالانکہ ان سے بچاؤ ممکن ہے۔ جانی و مالی نقصان کے لحاظ سے یہ خاندانوں اور نظام صحت کے لیے بھی ایک بھاری بوجھ ہے۔ بعض اندازوں کے مطابق پاکستان میں تمباکو استعمال کرنے والے افراد کی تعداد اب 3 کروڑ 10 لاکھ سے بھی تجاوز کر چکی ہے۔ گوکہ یہ پریشان کن صورت حال ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنا ممکن ہے اور اگر کوئی تمباکو نوشی اپنی اس عادت پر قابو پالیتا ہے تو اس کے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کا فیصلہ اس کی زندگی بدل سکتا ہے۔

پاکستان دنیا کے ان 15 ملک میں شامل ہے جہاں تمباکو کا استعمال سب سے زیادہ ہے۔ تشویشناک بات یہ ہے کہ تقریباً 40 فیصد بالغ افراد اور 55 فیصد بچے باقاعدگی سے سینکڑین سگریٹس کا شکار ہوتے ہیں۔ پاکستان میں سگریٹ نوشی سے ہونے والی اموات کی سالانہ شرح 91.1 فی ایک لاکھ افراد ہے جو جنوبی ایشیا اور عالمی اوسط دونوں سے زیادہ ہے۔ پاکستان کی ٹوبیکو کنٹرول پالیسی کی سب سے کمزور کڑی یہ ہے کہ ملک میں تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی معاونت کا کوئی نظام موجود نہیں ہے۔

قومی سطح پر تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد کے لیے طبی مراکز، سستے علاج یا تربیت یافتہ طبی ماہرین کا فقدان ایک سنگین مسئلہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگر تمباکو نوشی اپنی اس عادت پر قابو پانے کا فیصلہ بھی کر لیں تو اس سلسلے میں انہیں کوئی رہنمائی میسر نہیں ہوتی اور ان میں سے اکثر دوبارہ تمباکو کی مصنوعات استعمال کرنے لگتے ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں ایک سال میں صرف تین فیصد تمباکو نوشی اپنی اس عادت پر قابو پانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پاکستان میں کوئی فرد اگر سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہے تو اسے کیا کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے اپنی اس عادت پر قابو پانے کی وجہ جان لینی چاہیے جن میں صحت، خاندان، مالی معاملات یا مذہبی پہلو جیسی وجوہات شامل ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ ایک سگریٹ نوش ہیں اور اپنی اس

آپ نے سگریٹ نہیں پیا۔ چاہے، وہ ایک دن ہو، ایک ہفتہ یا ایک مہینہ۔ سگریٹ نہ پینے سے بچنے والی رقم کا حساب رکھنا بھی نہایت اہم ہے کیوں کہ یہ آپ کو مستقبل میں بھی سگریٹ سے دور رہنے کے لیے حوصلہ دیتا ہے۔

یاد رکھیں کہ چھوڑنے کے بعد دوبارہ سگریٹ پینے کا امکان موجود ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کی کوششیں ناکام ہو گئیں اور نہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو دوبارہ سگریٹ نوش بننا ہے۔ یہ ناکامی نہیں ہے بلکہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوششوں میں ایسا ہوتا ہے۔ ایسا مسئلہ پیدا ہو تو آپ دیکھیں کہ کس چیز نے آپ کو دوبارہ سگریٹ پینے پر آمادہ یا مجبور کیا۔ آپ ان محرکات اور وجوہات کو سمجھیں اور دوبارہ عزم کے ساتھ اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کا آغاز کریں۔ ہر کوشش آپ کو مزید مضبوط بناتی جائے گی۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے اور تمباکو سے پاک مستقبل کے حصول کا فیصلہ آپ کے سوا اور کوئی نہیں کر سکتا۔ یہ فیصلہ آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ اگر آپ یہ فیصلہ کر لیتے ہیں تو یہ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ آپ کے خاندان اور دوستوں کے لیے بھی ایک صحت مند مستقبل کی نوید کا سبب بنے گا۔

ہے۔ ان علامات میں تمباکو کی پروڈکٹ کی طلب، چڑچڑاپن، اور موڈ میں اچانک تبدیلیاں شامل ہو سکتی ہیں۔ اس میں گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ یہ تمباکو نوشی ترک کرنے کی عام علامات ہیں۔ آپ خود کو مصروف رکھنے کے طریقے اپنائیں: چہل قدمی کریں، چیونگم چبا لیں، پانی پئیں، یا کسی دوست کو فون کریں اور ان کے ساتھ گپ شپ لگائیں۔

اہم بات یہ ہے کہ ان محرکات، جگہوں اور ماحول سے بچیں جہاں لوگ سگریٹ پیتے ہوں۔ ان میں چائے کے کھوکھے یا سماجی میل جول کی جگہیں وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ سگریٹ پینے والے دوست مخلص ہو سکتے ہیں لیکن جب وہ آپ کو دوبارہ سگریٹ پینے کی تلقین کریں تو یہ مخلصی نہیں ہے۔ لہذا، آپ ان کی یہ بات نہ مانیں۔ ماہرین کی مدد کے علاوہ، ایک مضبوط مددگار حلقہ بنانا بھی نہایت ضروری ہے جس میں آپ کے گھر والے اور غیر تمباکو نوش دوست شامل ہوں۔ آپ انہیں بتائیں کہ آپ نے سگریٹ چھوڑ دی ہے اور پھر اس سلسلے میں ان سے تعاون طلب کریں۔ آپ کسی مثبت سرگرمی یا اجتماعی فلاح و بہبود کے کاموں میں بھی حصہ لیکر خود کو مصروف رکھ سکتے ہیں۔

جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں تو اپنی کامیابیوں پر جشن منائیں۔ ان دنوں کا حساب رکھیں جن میں

سموکرز کھانیاں

سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتا ہوں۔۔۔۔۔

”مجھے سینے میں جکڑ محسوس ہوتی ہے، سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ جب چلتا ہوں تو سانس پھولنے لگتا ہے۔“ یہ الفاظ ملتان کے رہائشی 53 سالہ محمد اجمل کے ہیں جو 18 برس کی عمر میں دوستوں کی صحبت میں سگریٹ نوشی کی طرف مائل ہوئے اور پھر اس کے عادی ہو گئے۔ ”دوستوں میں بیٹھتے تھے، سب پیتے تھے، میں نے بھی شوق میں ایک کش لیا اور پھر یہ آہستہ آہستہ عادت بن گئی۔“

اجمل پیشے کے اعتبار سے کلرک ہیں۔ انہوں نے آکسفورڈ یونیورسٹی (اے آر آئی) کو بتایا کہ وہ ابتدا میں روزانہ ایک پوری ڈبی سگریٹ پیتے تھے اور زیادہ تر گولڈ لیف استعمال کرتے تھے۔ بعد میں انہوں نے مہنگائی کی وجہ سے کیپٹن پینا شروع کیا اور اب وہ مہنگائی ہی کی وجہ سے اس کا استعمال بھی کافی حد تک کم کر چکے ہیں۔ ”پہلے ایک ڈبی سگریٹ پی جاتا تھا، اب حالات ایسے ہیں کہ دن میں بس چار یا پانچ سگریٹ ہی پی لیتا ہوں۔“

اجمل تقریباً 37 سال سے تمباکو نوشی کر رہے ہیں جس کی وجہ سے انہیں سینے اور سانس کے مسائل کا سامنا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ اپنی صحت کے مسائل کی وجہ سے مسلسل کوشش کر رہے ہیں کہ سگریٹ نوشی میں کمی لائیں اور اسے ترک کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ قوت ارادی سے سگریٹ کے استعمال میں

ایک کش سے عادت بننے تک۔۔۔

”پہلا سگریٹ دادا کی ڈبی سے چرا کر پیا، اس وقت میری عمر دس برس تھی اور میں پانچویں جماعت کا طالب علم تھا۔“ یہ بات ریحان نے (اے آر آئی) کو اسلام آباد میں ایک انٹرویو کے دوران بتائی۔ ریحان کی عمر اس وقت 20 برس ہے اور انہوں نے ایف ایس سی تک تعلیم حاصل کی ہے اور ابھی ان کا ڈاکٹر بننے کا ارادہ ہے۔ ریحان نے بتایا کہ وہ گزشتہ ڈیڑھ سال سے باقاعدگی سے سگریٹ نوشی کر رہے ہیں مگر انہوں نے بہت ہی چھوٹی عمر میں سگریٹ پینا شروع کر لیا تھا۔ ”میں نے پہلا سگریٹ پانچویں جماعت میں پیا تھا۔ اس کے بعد پھر کبھی کبھی دوستوں کے ساتھ پی لیتا۔“

ریحان کہتے ہیں کہ باقاعدہ سگریٹ نوشی انہوں نے کالج کے زمانے میں ایک دوست کے ساتھ شروع کی۔ ”کالج میں دوست پیتا تھا، میں نے بھی اس کے ساتھ شروع کر دیا۔۔۔ پھر یہ عادت بن گئی۔“ اس وقت ان کا دن بھر کا سگریٹ پر خرچہ ڈیڑھ سے دو سو روپے ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ ”میں کیپٹن پیتا ہوں۔ سارے براڈ ٹرائی کیے ہیں، مگر کیپٹن اس لیے پیتا ہوں کہ یہ سستا ہے۔ پہلے ڈن

آہستہ آہستہ کمی لانے کے ذریعے ہی اسے ترک کیا جاسکتا ہے۔

”میں نے خود کو کافی حد تک کنٹرول کر لیا ہے۔ ایک ڈبی سے چار پانچ سگریٹ کے استعمال پر آگیا ہوں۔ سگریٹ کی طلب ہو تو دھیان ہٹاؤ، مصروف رہو تا کہ نہ پیو۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے کا یہی میرا طریقہ ہے۔“ اجمل کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کے طریقوں اور کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے بارے میں کوئی علم نہیں ہے۔ ”مجھے نہیں پتا کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے کیا طریقے ہوتے ہیں۔ میں تو بس اتنا جانتا ہوں کہ استعمال کم کرو، آہستہ آہستہ کمی لاتے جاؤ۔۔۔ آخر کار چھوڑ ہی دو گے۔“

ان کے خیال میں اصل بات ارادے اور مستقل مزاجی کی ہے۔ ”اگر انسان خود ڈھان لے تو عادت چھوڑ سکتا ہے۔ میں بھی یہی چاہتا ہوں کہ صحت کے لیے اور گھر کے مالی حالات کے لیے اس سے جان چھڑا لوں۔ بس دعا ہے کہ یہ عادت جلد چھوڑ دوں۔ میں کوشش کر رہا ہوں اور مزید بھی کروں گا۔“

عالمی ادارہ صحت کے مطابق پاکستان میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے مؤثر سہولیات و خدمات کا فقدان ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں ایک سال کے دوران 25 فیصد سگریٹ نوش اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں جن میں سے صرف تین فیصد ہی اپنی اس کوشش میں کامیاب ہوتے ہیں۔

ہل پیتا تھا، اب مہنگائی کے باعث یہ شروع کیا ہے۔“

ریحان بتاتے ہیں کہ کبھی کبھی سگریٹ نوشی کی وجہ سے انہیں جسمانی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ”کبھی کبھی کمزوری ہو جاتی ہے لیکن اگر خوراک ٹھیک ہو تو زیادہ مسئلہ نہیں ہوتا۔ مجھے زیادہ کمزوری محسوس ہوئی تو میں نے ٹیسٹ کرائے جن میں میرے پلیٹ لیٹس کم نکلے تھے۔ اب میں مناسب غذا لیتا ہوں۔“ اگرچہ انہوں نے آج تک سگریٹ نوشی چھوڑنے کی باقاعدہ کوئی کوشش نہیں کی مگر اب وہ اس بارے میں سمجیدہ ہو رہے ہیں کیوں کہ وہ اسے مضرت سمجھتے ہیں۔

”میں نے کبھی کوشش نہیں کی، مگر اب ارادہ ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ یہ نقصان دہ ہے۔۔۔ اس لیے میں چھوڑنا چاہتا ہوں۔“ ریحان کہتے ہیں کہ وہ سگریٹ چھوڑنے کے لیے ٹوئین پاؤچز استعمال کرنے کا سوچ رہے ہیں کیوں کہ وہ اسے کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہیں۔

”میں سگریٹ چھوڑ کر ٹوئین پاؤچز پر منتقل ہو جاؤں گا۔ اس سے اپنی اس عادت پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔“

ہارم ریڈکشن: سگریٹ نوشی کے خاتمے میں کارآمد

ایف سی ٹی سی کی غلط سمت
کلائوینٹس نے کہا کہ فریم ورک کنونشن آن ٹو بیکو کنٹرول جو ایک وقت میں ایک انقلابی عالمی معاہدے کی حیثیت سے سامنے آیا، اب اپنے راستے سے ہٹ چکا ہے۔ انہوں نے اپنی تقریر میں پانچ نکات بیان کیے جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایف سی ٹی سی اپنی منزل کھو چکا ہے۔ وہ پانچ نکات یہ ہیں:

- 1۔ جلنے والی اور بغیر جلنے والی مصنوعات کے خطرات کا غلط اندازہ
 - 2۔ ٹوٹین کو قصور وار ٹھہرانے پر حد سے زیادہ زور دینا
 - 3۔ نوجوانوں کے استعمال پر ضرورت سے زیادہ وجہ جبکہ وہ بالغ افراد نظر انداز ہو رہے ہیں جواب بھی سگریٹ پیٹے ہیں
 - 4۔ تمباکو نوشوں کو اپنی اس عادت پر قابو پانے کے لیے درکار ضروریات کے بجائے صنعت کو نشانہ بنانا
 - 5۔ زیادہ محفوظ متبادل مصنوعات کی حمایت کرنے کے بجائے اُن پر پابندی لگانا
- ٹیٹس نے کہا ”مقصد بالکل سادہ ہونا چاہیے اور وہ یہ ہے کہ ٹوٹین کے حصول کے زیادہ خطرناک طریقوں کو محفوظ طریقوں سے بدل جائے۔“

سائنس پر اعتماد
ڈیوڈ ٹی سوینز نے صحت کے اداروں پر عوامی اعتماد میں کمی کے موضوع پر ایک سیشن کی صدارت کی جس میں کہا گیا کہ حکومتوں اور محاذ اداروں کے کردار پر شکوک و شبہات بڑھتے جا رہے ہیں اور یہ بات اعداد و شمار سے بھی ظاہر ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق عالمی سطح پر صرف 52 فیصد لوگ اپنی حکومتوں پر اعتماد کرتے ہیں اور کئی مغربی جمہوریتوں میں یہ شرح اس سے بھی کم ہے لیکن سائنس کی بات میں زیادہ وزن پایا جاتا ہے کیوں کہ سائنسی تحقیقات قابل اعتماد ہیں۔

مارٹن کلپ نے کہا ہمیں دیانت داری سے کام لینا چاہیے اور سچ بولنا چاہیے کیوں کہ کمزور پیغام سے اعتماد قائم ہوتا ہے اور نہ بحال ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سوینز نے صحیح نشاندہی کی کہ محفوظ متبادل مصنوعات کی مارکیٹ مخالفت اور رکاوٹوں کے باوجود پھیل رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی پالیسی مارکیٹ میں تبدیلی کی رفتار اور لحاظ سے بدلے یا نہ بدلے، حقیقت یہ ہے کہ لوگ سگریٹ چھوڑ کر متبادل مصنوعات پر منتقل ہو رہے ہیں۔

مشترکہ کوششیں اور ناگزیر عملی اقدامات
اٹلی، چیک، ریپبلک اور دیگر ممالک کے ماہرین نے اس بات پر زور دیا کہ مختلف شعبوں اور ممالک میں تعاون ضروری ہے تاکہ ٹو بیکو ہارم ریڈکشن کو صحت کی مرکزی پالیسی کا حصہ بنایا جاسکے۔
پروفیسر اگناٹیوس ایکونومیدس انٹرنیشنل ایسوسی ایشن فار سٹوکنگ کنٹرول اینڈ ہارم ریڈکشن کے صدر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ثبوت واضح ہیں: سگریٹ سے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے سے جانیں بچائی جاسکتی ہیں لیکن غلط فہمیوں، مزاحمت اور غلط معلومات کی وجہ سے اس سلسلے میں پیش رفت سست روی کا شکار ہے۔ پالیسی کو نظریے کی نہیں بلکہ سائنس کی روشنی میں بننا چاہیے۔

حاصل کلام

اگر ہم ٹو بیکو ہارم ریڈکشن کو صحت عامہ کی پالیسی کا حصہ بنانے میں ناکام رہتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ ہم زندگیوں پر نظریے کو ترجیح دے رہے ہیں۔

ایٹھنر: یونان کے شہر ایٹھنر میں ٹو بیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصانات میں کمی لانے کا تصور) سے متعلق منعقد ہونے والی 8 ویں سائنسی کانفرنس میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ ہارم ریڈکشن اب صرف اختیاری معاملہ نہیں کہ چاہے تو اپنائے یا نہ اپنائے بلکہ اسے اب لازمی طور پر صحت عامہ کی مرکزی حکمت عملی بنانا چاہیے۔

کانفرنس کے اہم نکات

ٹوٹین: تمباکو نوشی کے نقصانات کی وجہ نہیں
ٹوٹین کے بارے میں غلط فہمیوں کی وجہ سے ہی ہارم ریڈکشن کی مخالفت کی جاتی ہے۔ پروفیسر کونستانتینوس فارسلینوس کی زیر قیادت پینل کے دوران پروفیسر جیووانی لی ولٹی نے اپنی گفتگو میں کہا کہ ٹوٹین تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی بنیادی وجہ نہیں ہے۔ اصل نقصان (تمباکو کے) جلنے سے ہوتا ہے۔ اس کے باوجود بہت سے ڈاکٹر، پالیسی ساز اور عام لوگ ٹوٹین کو ہی نقصان کا ذمہ دار سمجھتے ہیں۔

پینل نے بھارت کو درپیش سنگین مسائل پر بھی روشنی ڈالی۔ پینل کے مطابق بھارت میں تمباکو کی بغیر دھوئیں والی مصنوعات کا استعمال منہ کے کینسر کی بلند شرح کا سبب بنا ہوا ہے۔ اس تشویش ناک صورت حال کا مثبت پہلو یہ ہے کہ باخبر اور متحرک صارفین تمباکو نوشی کے نقصانات اور ہارم ریڈکشن سے متعلق بیانیہ بدلے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ڈیمین سوینی نے کہا کہ اگر حقیقی کہانیاں کھل کر بیان کی جائیں تو یہ غلط معلومات کی روک تھام اور عوامی پالیسی کو بہتر سمت میں لے جانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

یورپ اور ہارم ریڈکشن

پروفیسر آندرزیے فال کی صدارت میں ہونے والے ایک پینل میں، سلوواکیہ، کروشیا اور چیک ریپبلک کے ماہرین اس بات پر متفق نظر آئے کہ اب بچاؤ کے اقدامات پر اٹھنے والے اخراجات عیاشی نہیں بلکہ ایک معاشی ضرورت ہے۔ اُن کے مطابق ہارم ریڈکشن نہ صرف طبی اعتبار سے مددگار ہے بلکہ مالی لحاظ سے بھی ایک ذمہ دارانہ پالیسی ہے۔

ڈاکٹر سٹیپوس کیپوروپولوس ایک ماہر نفسیات اور یورپی پارلیمنٹ کے سابق رکن ہیں۔ انہوں نے یورپی یونین کے قانون سازوں کے لیے پانچ اہم پالیسی ترجیحات بیان کیں۔ ان میں سب سے اہم یہ ہے کہ قواعد و ضوابط ”سارٹ اور عملی“ ہونے چاہئیں، پالیسی سائنس کی روشنی میں تیار ہونی چاہیے اور اس میں توازن بھی ہونا چاہیے تاکہ نوجوانوں کے تحفظ کو یقینی بناتے ہوئے بالغ صارفین کو محفوظ متبادل مصنوعات تک رسائی کو ممکن بنایا جاسکے۔

یونان میں بھی مثبت سمت میں پیش رفت جاری ہے۔ کرسٹینا ماریا کراواری، سیکرٹری جنرل برائے صحت عامہ ہیں۔ انہوں نے ملک کی نئی قانون سازی (جولائی 2025) کے بارے میں بتایا جو کم عمر افراد کو تمباکو اور الکحل کی مصنوعات کے استعمال سے بچانے کے لیے کی گئی ہے۔ انہوں نے سائنس کی بنیاد پر اپنائے گئے لائحہ عمل کا بھی ذکر کیا جس کی بدولت یونان نے 2020 سے 2023 کے درمیان تمباکو نوشی کی شرح میں زیادہ کمی لانے کے لحاظ سے یورپی یونین کا دوسرا ملک بننے میں کامیابی حاصل کی ہے۔

برطانیہ میں ویپنگ کی شرح سموکنگ سے زیادہ

تحریر: کرن سدھو

پہلے بار ایسا ہوا ہے کہ برطانیہ میں بالغ افراد میں ویپنگ کرنے والوں کی تعداد سگریٹ پینے والوں سے زیادہ ہو گئی ہے۔

انس فار نیشنل سٹیٹسٹکس (او این ایس) کے نئے اعداد و شمار کے مطابق 2024 میں 16 سال سے زائد عمر کے چون (54) لاکھ افراد نے روزانہ یا کبھی کبھار ویپ کا استعمال کیا جبکہ انچاس (49) لاکھ افراد نے سگریٹ نوشی کی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دس فیصد آبادی ویپنگ اور نو فیصد تمباکو نوشی کر رہی ہے۔ 2023 میں سگریٹ نوشی کی شرح 10.5 فیصد تھی جس میں اب کی آئی ہے۔ ویپنگ کا روزانہ استعمال 25 سے 49 سال کی عمر کے افراد میں زیادہ عام ہے۔ 2023-24 کے دوران مردوں میں ویپنگ کے استعمال میں کمی جبکہ خواتین میں اس کے استعمال میں اضافہ ریکارڈ ہوا ہے۔

بعض اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ ویپنگ کرنے والوں میں سے 55 فیصد سابقہ سگریٹ نوش ہیں جو اب سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہیں جبکہ 40 فیصد افراد ایسے ہیں جو ویپ اور سگریٹ دونوں استعمال کرتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ویپنگ کی وجہ سے پہلے سے کم سگریٹ پی رہے ہیں اور شاید وہ تمباکو نوشی ترک کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔ برطانیہ میں سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہونے والے زیادہ تر افراد ایسے ہیں جنہوں نے ویپ کا سہارا لیا۔ برطانیہ میں لوگ عام طور پر تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ویپ کی مدد لیتے ہیں۔

برطانیہ کے کلائو نیٹس ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے ماہر ہیں جو کاؤنٹر فیکٹل کنسلٹنگ سے وابستہ ہیں۔ انہوں نے ویپنگ کی سگریٹ نوشی پر سبقت لی جانے کے اس تاریخی لمحے کو ملک کے سگریٹ سے پاک مستقبل کی جانب ایک بہت بڑا سنگ میل قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ”یہ صارفین ہیں جو خود حمل تلاش کر

رہے ہیں اور اپنی زندگی میں بہتری لانے کے لیے رویوں میں تبدیلی لا رہے ہیں۔ انہوں نے فلٹر کو بتایا کہ ”عوامی صحت میں بہتری لانے میں دلچسپی رکھنے والے سب لوگوں کو خوش ہونا چاہیے اور انہیں اس عمل کو مزید تیز اور آگے بڑھانے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔“

او این ایس کے اعداد و شمار سے اس بات کی تصدیق ہوتی ہے کہ سگریٹ نوشی کی زیادہ شرح روٹین اور روایتی طریقوں (ہاتھ پاؤں کی محنت مشقت) سے کام کرنے والے افراد میں زیادہ (18.8 فیصد) ہے جبکہ بے روزگار افراد میں یہ شرح 17.5 فیصد ریکارڈ کی گئی ہے۔

برطانیہ میں سگریٹ جیسی روایتی مصنوعات (جن میں تمباکو کو جلایا جاتا ہے) کو چھوڑ کر کوئٹین کی زیادہ محفوظ متبادل مصنوعات اپنانے کے اس قومی رجحان کو ملک کی ابتدائی ہارم ریڈکشن پالیسیوں سے تقویت ملی ہے۔ جن میں سگریٹ نوش افراد کو مفت ویپ کی فراہمی اور نیشنل ہیلتھ سروس کالوں کو ویپ پر منتقل ہونے کی حوصلہ افزائی جیسے پالیسی اقدامات شامل ہیں۔ حکومت کے ان اقدامات کی بنیاد 2015 میں پبلک ہیلتھ انگیجمنٹ کے ایک تاریخی جائزے کے نتائج بنے جن کے مطابق ویپنگ

مصنوعات سگریٹ کے مقابلے میں کافی حد تک محفوظ ہیں۔

نیٹس نے کہا کہ زیادہ لوگ سگریٹ چھوڑ کر اپنی مرضی اور اپنے خرچ پر متبادل مصنوعات پر منتقل ہو رہے ہیں۔ جتنے لوگ سگریٹ ترک کریں گے وہ ویپنگ مصنوعات پر منتقل ہوں گے۔ صارفین اب خود راستہ تلاش کر رہے ہیں اور اپنی زندگی میں بہتری لانے کے لیے اپنے رویوں میں تبدیلیاں لا رہے ہیں۔

برطانوی ادارے ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ کے مطابق 53 فیصد موجودہ سگریٹ نوش افراد اس غلط فہمی کا شکار ہیں کہ ویپنگ، سگریٹ جتنی یا اس سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔ غلط معلومات کی بھرمار کے علاوہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات تک رسائی بھی متاثر ہو رہی ہے۔ جون میں ملک بھر میں ڈسپوزیبل ویپس پر پابندی عائد کی گئی حالانکہ یہ خاص طور پر ان کم آمدی والے علاقوں میں مقبول ہیں جہاں سگریٹ نوشی کی شرح زیادہ ہے۔

صارفین کی قیادت میں چلنے والے اس انقلاب کے لیے سب سے بڑا خطرہ ان لوگوں سے ہے جنہیں اسے سپورٹ کرنا چاہیے۔ مسئلہ یہ ہے کہ وہ اس کے راستے میں رکاوٹ ڈالنے پر بضد ہیں۔

بہر حال، برطانیہ کی حکومت تمباکو اور ویپس سے متعلق بل کو پارلیمنٹ سے منظور کرنے کے لیے کوشاں ہے۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے کارکنوں نے متنبہ کیا ہے کہ اس بل میں ویپس پر متعدد پابندیاں تجویز کی گئی ہیں جن میں ذائقوں پر پابندی بھی شامل ہے حالانکہ سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کے طور پر بہت سے لوگوں کے لیے یہ ذائقے اہمیت کے حامل ہیں۔ یہ بل 2008 کے بعد پیدا ہونے والے ہر فرد کے لیے تمباکو خریدنا بھی غیر قانونی قرار دے دیگا۔ اکتوبر میں 1,200 سے زیادہ ماہرین



صحت نے حکومت کو خط لکھا ہے جس میں اس بل کو تیزی سے آگے بڑھانے کا مطالبہ کیا گیا ہے۔ نیٹس نے اس بل پر بہت زیادہ تنقید کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس میں غلط اہداف متعین کیے گئے ہیں اور یہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے لیے رکاوٹ بنے گا۔

صارفین کی قیادت میں اس انقلاب کو سب سے بڑا خطرہ ان لوگوں سے ہے جنہیں اس کی حمایت کرنی چاہیے لیکن وہ راستے میں رکاوٹ ڈالنے پر مصر ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بہت سارے سیاست دان، حکام اور دیگر پیشہ ور افراد ویپنگ کو ”موقع“ کے بجائے ایک ”خطرہ“ سمجھتے ہیں۔

نیٹس نے کہا ضرورت اس امر کی ہے کہ ہارم ریڈکشن کے سلسلے میں ہونے والی پیشرفت میں رکاوٹیں ڈالنے والے لوگ راستے سے ہٹ جائیں اور اپنا ثبات کردار ادا کریں مگر مسئلہ یہ ہے کہ وہ کوئی مثبت کردار ادا کرنے کے بجائے چھوٹے کاروباروں کو خراب کر کے لوگوں کو غیر قانونی منڈیوں کی طرف دھکیل رہے ہیں۔

/britain-smoking-overtakes-vaping/filtermag.org/https

آلٹرنیٹو ریسرچ انشٹیٹیوٹ 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 انشٹیٹیوٹ نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار 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