ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER
July 2026

صفحہ 2
سموکرز کہانیاں
تمباکونوشی سے پاک پاکستان
صفحہ 3
ترکِ تمباکونوشی کے مؤثر پروگرام ناگزیر ہیں
نوجوانوں کوسگریٹ نوشی سے بچانے کے لیے مشترکہ کوششیں ناگزیر ہیں،اے آر آئی
صفحہ 4
برانیہ: تمباکو کا استعمال کم کرنے میں ''ویپنگ'' کارآمد

سگریٹ نوشی ترک کرنا بھتر کیوں؟

تحریر: سرنواز سلامت

اگر آپ ایک بالغ سگریٹ نوش ہیں تو اب وقت آ گیا ہے کہ آپ اپنی اس عادت کو ترک کر دیں۔ جیسا کہ کہا جاتا ہے، اچھا کام شروع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔ یہ آپ جب بھی شروع کریں، اس کا فائدہ ہی ہوتا ہے۔ تمباکونوشی چھوڑنے کا فیصلہ ان بڑے اقدامات میں سے ایک ہے جو آپ اپنی صحت کے تحفظ، پیسے کی بچت اور اپنے پیاروں کو سیکنڈ ہینڈ سموک (دوسروں کے سگریٹ کے دھوئیں) کے نقصان دہ اثرات سے بچانے کے لیے اُٹھا سکتے ہیں۔ چاہے آپ کئی برس سے سگریٹ پیتے آئے ہوں، جس دن آپ اپنی اس عادت کو ترک کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، اسی دن سے آپ کے جسم کی بحالی کا عمل فوری طور پر شروع ہو جاتا ہے اور جان لیوا بیماریوں کے خطرات میں نمایاں کمی بھی آنے لگتی ہے۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ بات کہنی آسان ہے مگر اس پر عمل کرنا انتہائی مشکل ہے۔ صرف ایک سگریٹ نوش ہی جانتا ہے کہ اس عادت پر قابو پانا کتنا مشکل ہوتا ہے۔ دوستوں کی صحبت اثرانداز ہوتی ہے اور بعض اوقات تو اس سے نمٹنا انتہائی مشکل محسوس ہوتا ہے۔ بلاشبہ یہ چیلنجز حقیقی ہیں اور ان پر قابو پانا آسان نہیں ہے لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ سگریٹ نوشی ترک کرنے کوشش ہی نہ کریں۔ ہمیں خصوصی طور پر ان بالغ افراد کے لیے تمباکونوشی ترک کرنے کے فوائد پر غور کرنے کی ضرورت ہے جو کئی بار کوشش کرنے کے باوجود بھی اپنی اس عادت سے جان چھڑانے میں ناکام ہیں۔ تمباکونوشی ترک کرنے کے فوائد بے شمار ہیں۔ کچھ فوائد فوری طور پر سامنے آتے ہیں جب کہ کچھ زیادہ عرصے میں حاصل ہوتے ہیں۔ اگر ہم تمباکونوشی چھوڑنے کے فوری بعد ملنے والے فوائد کی بات کریں تو وہ یہ ہیں کہ جب آپ اپنی اس عادت کو ترک کرتے ہیں تو اس کے چند ہی گھنٹوں کے اندر آپ کا بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن معمول پر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اس کے مزید فوائد بھی برآمد ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے سے پھیپھڑوں کے کینسر، فالج، پھیپھڑوں اور دل کی بیماریوں سمیت تولیدی صحت کے مسائل کے خطرات میں بھی کمی آجاتی ہے۔ اگر آپ عادی تمباکونوش ہیں تب بھی اسے چھوڑنے سے آپ کی متوقع عمر میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

جب آپ تمباکونوشی ترک کرتے ہیں تو اس کا فائدہ صرف آپ کو نہیں ہوتا بلکہ آپ کے اس فیصلے سے آپ کے خاندان اور دوستوں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ وہ بھی آپ کی تمباکونوشی کے نقصانات سے بچ جاتے ہیں۔ ایسے بچے جو سیکنڈ ہینڈ سموک کا شکار ہوتے ہیں، انہیں سینے کے انفیکشن، کان کی بیماریوں اور دمے میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ حمل کے دوران تمباکونوشی سے قبل از وقت پیدائش، کم وزن بچوں کی پیدائش اور شیرخوار بچوں کی اچانک موت جیسے خطرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ تمباکونوشی ترک کرنے سے آپ کی ظاہری شخصیت میں بھی نمایاں بہتری آتی ہے۔ آپ کی جلد زیادہ صحت مند و تازہ دکھائی دیتی ہے اور دانت بہتر حالت میں اور بدبو سے پاک رہتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے مسوڑھوں کی بیماری، دانتوں کے گرنے اور وقت سے پہلے چہرے پر جھریاں پڑنے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔

تمباکونوشی ترک کرنے کا فیصلہ ہر تمباکونوش کرسکتا ہے، وہ یہ فیصلہ جب چاہے کرسکتا ہے۔ اس کے لیے صرف پختہ ارادے اور پہلا قدم اٹھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ گو کہ ابتدا میں یہ کام مشکل محسوس ہوتا ہے لیکن اس کا نتیجہ صحت مند اور خوشحال زندگی کی صورت میں نکلتا ہے۔ یاد رکھیں! تمباکونوشی چھوڑنا صرف بیماریوں سے بچنے کا نام نہیں ہے بلکہ یہ طویل، صحت مند اور بھرپور زندگی گزارنے، اپنی محنت کی کمائی بچانے اور اپنے پیاروں کی حفاظت کرنے کا بہترین فیصلہ بھی ہے۔

سموکرز کھانیاں

''میں نے پندرہ برس تک سگریٹ نوشی کی۔ پھر جب میرا بیٹا مجھے کاپی کرنے لگا اور مجھے اوپن ہارٹ سرجری سے گزرنا پڑا تب کہیں جا کر مجھے اپنی اس عادت کو ترک کرنا پڑا۔ اللہ کا شکر ہے میں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیابی حاصل کرلی۔''

یہ زاہد ملک کی کہانی ہے جو انہوں نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹو (اے آر آئی) کو ملتان میں سنائی۔ انہوں نے کہا کہ پہلی بار انہوں نے 17 سال کی عمر میں دوستوں کے ساتھ سگریٹ نوشی شروع کی لیکن جلد ہی وہ روزانہ ایک پیکٹ سگریٹ پینے لگے۔ اگلے 15 سال تک سگریٹ نوشی ان کی روزمرہ زندگی کا حصہ بنی رہی۔ ''میں چائے کے ساتھ، کھانے کے بعد اور جب بھی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا تو میں سگریٹ پی لیتا تھا۔ ان پندرہ برسوں کے دوران مجھے سگریٹ نوشی کی طویل المدتی نقصانات کا احساس نہیں ہوا۔''

32 سال کی عمر تک زاہد کی صحت نمایاں طور پر خراب ہو چکی تھی۔ انہیں دل کا دورہ پڑا اور بعد ازاں اوپن ہارٹ سرجری بھی کروانا پڑی۔ انہوں نے کہا'' ڈاکٹر نے مجھے خبردار کیا کہ اگر میں نے سگریٹ نوشی جاری رکھی اس سے مجھے پھیپھڑوں کے کینسر اور دل کے مزید سنگین امراض کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔'' ملک نے کہا کہ دوسری طرف ان کا بیٹا بھی ان کی نقل کرنے لگا تھا، وہ ان سے سگریٹ مانگنے لگا تھا۔ لہذا، ڈاکٹر کی تنبیہ اور یہ احساس کہ ان کا بیٹا ان سے سگریٹ مانگنے لگا ہے، ان کی زندگی میں ایک فیصلہ کن موڑ ثابت ہوا۔ وہ کہتے ہیں کہ انہوں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ اس وقت کیا جب انہیں احساس ہوا کہ اس کا اثر نہ صرف ان کی اپنی صحت بلکہ ان کے خاندان پر بھی پڑ رہا ہے۔

''مجھے رواں برس اوپن ہارٹ سرجری سے گزرنا پڑا اور میرے 12 سالہ بیٹے نے بھی میری نقل شروع کردی۔ جس کے بعد میں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کرلیا۔''

ملک نے اے آر آئی اور سن کنسلٹنٹس اینڈ انٹر پرائز سروسز کی زیر سرپرستی کمیونٹی ٹو بیکو کنٹرول گروپ کے ایک آگہی سیشن میں شرکت کی جس میں انہوں نے تمباکو کے استعمال سے صحت کو لاحق خطرات کے بارے میں معلومات حاصل کی اور نکوٹین کی طلب سے نمٹنے کے لیے کے طریقے بھی سیکھ لیے۔

ملک کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد ابتدائی دو ہفتے سب سے زیادہ مشکل تھے۔ سگریٹ کی طلب پر قابو پانے کے لیے انہوں نے چہل قدمی شروع کی، طلب پڑنے پر پانی پینے اور چیونگم کو اپنا سہارا بنالیا۔ ''اس کے بعد میں نے سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگایا، میں نے مکمل طور پر اپنی اس عادت پر قابو پالیا ہے۔'' آج ملک سگریٹ نوشی ترک کرنے کے فیصلے پر خوش ہیں اور کہتے ہیں کہ انہوں نے اس سے اپنی صحت اور معیار زندگی میں نمایاں بہتری محسوس کی ہے۔

انہوں نے تمباکو نوشوں پر زور دیا کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے کسی سنگین بیماری کا انتظار نہ کریں۔ ''لوگوں کو جلد از جلد سگریٹ نوشی ترک کردینی چاہیے کیوں کہ یہ ہمارے مستقبل کے لیے خطرناک ہے۔''

تمباکو نوشی سے پاک پاکستان

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹو (اے آر آئی) نے پنجاب اور سندھ کے مختلف اضلاع میں کمیونٹیز، طلبہ اور تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے بالغ افراد کے ساتھ میٹنگز کا انعقاد کیا تا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی رہنمائی کی جائے اور معاشرے کے مختلف سماجی گروہوں کے ساتھ مل کر پاکستان سے تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے کو یقینی بنایا جا سکے۔

جولائی میں ہونے والی ان میٹنگز میں سے تمباکو کی مصنوعات استعمال کرنے والے بالغ افراد کے ساتھ کُل سات میٹنگز کا انعقاد کیا گیا۔ یہ میٹنگز ڈیرہ غازی خان میں الایمان ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن، سرگودھا میں فیوچر ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن، ملتان میں سن کنسلٹنٹس اینڈ انٹر پرائز سروسز، خیر پور میں انسان دوست سوشل آرگنائزیشن، سکھر میں ناری فاؤنڈیشن اور ڈووفاؤنڈیشن کی جانب سے بہاولپور اور لاہور میں منعقد کی گئیں۔ ان کے علاوہ پانچ کمیونٹی میٹنگز کا انعقاد بھی کیا گیا جو حیدرآباد میں ہیومنٹیرین آرگنائزیشن فار سسٹین ایبل ڈویلپمنٹ، جامشورو میں رورل ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن، خیر پور میں انسان دوست سوشل آرگنائزیشن، سرگودھا میں فیوچر ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن اور سکھر میں ناری فاؤنڈیشن نے منعقد کی۔ دوسری طرف آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیم الایمان ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن نے ڈیرہ غازی خان میں ضلعی انتظامیہ کے اشتراک سے ایک آگہی سیشن کا اہتمام کیا جس میں کثیر تعداد میں سرکاری ملازمین، سماجی رہنماؤں، طلبہ، والدین، وکلاء اور کسانوں سمیت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ اس تقریب کے مہمان خصوصی اسسٹنٹ کمشنر تیمور تھے۔ ان پروگراموں میں سید جعفر مہدی، جنید علی خان، سلطان محمود، انور علی مہر، عبدالجبار، کامران عظیم، شہزاد الیاس، ناصر گورائیہ و دیگر نے خطاب کیا۔

تمباکو نوشوں نے اپنی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے کی خواہش ظاہر کی اور بتایا کہ ان کے لئے تمباکو نوشی چھوڑنے میں بڑی رکاوٹ مددگار خدمات وسہولیات کا فقدان ہے۔ بیشتر تمباکو نوشوں نے بتایا کہ انہوں نے دوستوں کی صحبت اور ذہنی تناؤ کی وجہ سے تمباکو نوشی شروع کی جس سے ان کی صحت بُری طرح متاثر ہوئی، انہیں کھانسی اور سانس کی تکلیف جیسی بیماریاں لاحق ہوئی ہیں۔ ان میں سے بیشتر افراد تمباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں سے بخوبی آگاہ ہیں۔ انہوں نے تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوششیں بھی کی ہیں مگر اس سلسلے میں مددگار خدمات وسہولیات کے فقدان اور مفید معلومات کے بارے میں آگہی نہ ہونے کی وجہ سے ان کی یہ کوششیں ناکام رہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق ملک میں ترک تمباکو نوشی کی سہولیات کے فقدان کے سبب ایک سال میں تین فیصد سے بھی کم تمباکو نوش اپنی اس عادت پر قابو پانے میں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ مقررین نے تمباکو کے استعمال کے نقصانات، اسے ترک کرنے کے فوائد اور طریقوں کے بارے میں بھی شرکاء کی رہنمائی کی اور اس بات پر زور دیا کہ معاشرے کا ہر فرد تمباکو نوشی چھوڑنے میں بالغ تمباکو نوشوں کی مدد اور نوجوانوں کو تمباکو کے استعمال سے بچانے میں اپنا کردار ادا کرے۔

مقررین نے خصوصی طور کمیونٹی میٹنگز کے شرکاء کو بتایا کہ وہ اپنے گھروں کو سموک فری زونز بنائیں، بچوں کے ساتھ کھلی بات چیت کے ماحول کو فروغ دیں، ان کے دوستوں پر نظر رکھیں اور انہیں غلط صحبت سے بچائیں، بچوں کو تمباکو کے صحت اور مالی نقصانات سے آگاہ کریں تا کہ وہ سگریٹ نوشی شروع کرنے سے باز رہیں۔ انہوں نے شرکاء کو بتایا کہ وہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں بالغ تمباکو نوشوں کی مدد کریں، انہیں مفید مشورے دیں، سازگار ماحول دیں اور طبی امداد فراہم کریں تا کہ وہ کامیابی کے ساتھ اپنی اس عادت پر قابو پا سکیں۔ مقررین نے ضلعی انتظامیہ کے تعاون سے منعقد ہونے والے آگہی سیشن میں بھی لوگوں پر زور دیا کہ وہ اپنے بچوں کو تمباکو نوشی سے بچائیں اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں بالغ تمباکو نوشوں کی مدد کریں۔ انہوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات وسہولیات کی فراہمی کو یقینی بنانے کی ضرورت پر بھی زور دیا تا کہ پاکستان سے تمباکو نوشی کا مکمل خاتمہ ممکن بنایا جا سکے۔

ترکِ تمباکو نوشی کے مؤثر پروگرام ناگزیر ہیں

تحریر: جنید علی خان

تمباکو نوشی دنیا بھر میں ان اموات کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے جن سے بچاؤ ممکن ہے۔اس کے مُضرِ صحت اثرات کے بارے میں وسیع پیمانے پر آگاہی ہونے کے باوجود، پاکستان جیسے ملک میں تمباکو کا استعمال صحت عامہ کا ایک سنگین مسئلہ ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق، تمباکو نوشی سے ہر سال دنیا بھر میں 80 لاکھ سے زائد اموات ہوتی ہیں جن میں تقریباً 12 لاکھ ایسے غیر تمباکو نوش بھی شامل ہیں جو دوسروں کے سگریٹ کے دھوئیں سے متاثر ہونے کے باعث اپنی جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔ دنیا بھر میں ترکِ تمباکو نوشی کو ٹوبیکو کنٹرول کی کوششوں کا ایک لازمی حصہ بنایا گیا ہے۔اب ترکِ تمباکو نوشی کی سہولیات تک رسائی کو بنیادی انسانی حق قرار دیا جا رہا ہے۔

پاکستان نے ایف سی ٹی سی کی توثیق کے بعد تمباکو نوشوں کی سگریٹ تک رسائی کو کم کرنے پر زیادہ توجہ دی مگر اس میں بھی اسے بُری طرح ناکامی کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ پاکستان نے 2009 میں سگریٹ کی ڈبیوں پر لوگوں کی آگہی کے لیے تصویری وارننگز چسپاں کرنے کا سلسلہ شروع کیا اور تب سے یہ انتباہی پیغامات وقتاً فوقتاً اپڈیٹ بھی کی جاتی ہیں۔اس وقت سگریٹ کی ڈبیوں کے فرنٹ اور بیک سائیڈ کے 60 فیصد حصے پر یہ وارننگز شائع کی جا رہی ہیں جب کہ ہدف یہ ہے کہ یہ وارننگز 80 فیصد حصے پر شائع کی جائیں۔اسی طرح حکومت نے تمباکو کے استعمال کو کم کرنے کے لیے سگریٹ اور تمباکو کی دیگر مصنوعات پر ٹیکس میں اضافہ کیا ہے۔ مالی سال 2022 اور 2023- میں فیڈرل ایکسائز ڈیوٹی میں نمایاں اضافہ کیا گیا۔تاہم، مہنگے سے لے کر عام برانڈز کی قیمتوں میں اضافے کے باعث سگریٹ نوشوں نے سستی برانڈز کا استعمال کرنا شروع کر دیں اور وہ کھلے سگریٹ خریدنے لگے۔حالاں کہ کھلے سگریٹ کی فروخت پر پابندی عائد ہے۔تعلیمی اداروں کے 50 میٹر کے دائرے میں بھی تمباکو کی مصنوعات کی فروخت پر پابندی ہے مگر اس پر بھی عملدرآمد کا فقدان ہے۔

یہ اقدامات ناکافی ثابت ہوئے ہیں مگر اس کے باوجود تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں ایک پہلو کو نظر انداز کیا گیا ہے۔ یہ پہلو ترکِ تمباکو نوشی کی سہولیات کی فراہمی کا ہے۔ پاکستان میں حکومت کی سرپرستی میں ایسی خدمات وسہولیات کی فراہمی کا کوئی قومی پروگرام موجود ہی نہیں ہے۔

تشویش ناک بات یہ ہے کہ بیشتر سگریٹ نوش ترکِ تمباکو نوشی کی مؤثر سہولیات کی دستیابی اور ان کی اہمیت سے بے خبر ہیں۔تمباکو نوشی سے متعلق آگاہی پروگراموں میں بھی شاذ و نادر ہی یہ پہلو موضوع بحث آتا ہے۔ان پروگراموں میں زیادہ تر توجہ تمباکو کے استعمال کے نقصانات پر مرکوز رہتی ہے۔اس رویے کے باعث ایسی سہولتوں کی طلب محدود رہتی ہے۔دوسری طرف سگریٹ نوشوں کے پاس نہ تو حوصلہ ہوتا ہے اور نہ ہی یہ علم کہ وہ کس طرح اپنی اس عادت کو چھوڑ سکتے ہیں۔

تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن ہے۔تاہم، اس کے لیے ہمیں سگریٹ نوشوں کو سننا ہوگا۔انہیں تمباکو سے پاک مستقبل کی کوششوں کا حصہ بنانا چاہیے کیوں کہ ان کی شمولیت سے یہ بات جاننے میں مدد ملے گی کہ انہیں تمباکو نوشی ترک کرنے میں یا کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کے لیے کس قسم کی مدد درکار ہے۔حکومت کی جانب سے بنائی جانے والی تمام پالیسیوں میں سگریٹ نوشوں کی رائے اور ضروریات کو ایف سی ٹی سی کے آرٹیکل 14 کے مطابق اہمیت دی جانی چاہیے۔

ایف سی ٹی سی کے آرٹیکل 14 کے مطابق یہ ضروری ہے کہ ہر ملک ترکِ تمباکو نوشی کے فروغ کے لیے مؤثر اقدامات اُٹھائے اور تمباکو کے استعمال کی عادت پر قابو پانے کے لیے مناسب سہولیات فراہم کرے۔مختصراً، یہ حکومتوں کو اس بات کا پابند بناتا ہے کہ وہ سائنسی شواہد پر مبنی جامع رہنما اصول تیار کریں اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں معاون سہولتوں کو صحت کے قومی نظام کا حصہ بنائیں۔

پاکستان میں قومی سطح پر ترکِ تمباکو نوشی کی ایک جامع اور مؤثر پالیسی کی تشکیل اور اس پر عمل درآمد کی ضرورت ہے۔اس حکمت عملی کو مؤثر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ہر صوبے کے اضلاع کے سارے سرکاری ہسپتالوں میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے مراکز بنائے جائیں اور طبی عملے کو ان سہولتوں سے استفادے اور کونسلنگ کے سلسلے میں تربیت فراہم کی جائے۔اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ ان سہولتوں اور نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی کی مفت یا سستے داموں فراہمی کو یقینی بنایا جائے جب کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے سے متعلق رہنمائی کو معمول میں صحت کے معائنے کا حصہ بنایا جائے۔

نوجوانوں کو سگریٹ نوشی سے بچانے کے لیے مشترکہ کوششیں ناگزیر ہیں، اے آر آئی

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے نوجوانوں کو سگریٹ نوشی سمیت تمباکو کی ہر قسم کے استعمال سے بچانے کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

یہ بات اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے اپنے ایک بیان میں کہی۔انہوں نے کہا ’’وقت آ گیا ہے کہ ہم سب مل کر نوجوانوں کو سگریٹ نوشی سمیت تمباکو کی ہر قسم کے استعمال سے بچائیں۔‘‘ تمباکو نوشی اب بھی کینسر، سانس اور دل کے امراض سمیت کئی بیماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے جن سے بچاؤ ممکن ہے۔انہوں نے کہا کہ ’’نوجوان اس حوالے سے سب سے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں کیوں کہ وہ اکثر کم عمری ہی میں سگریٹ نوشی کی زد میں آ جاتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ عمر بھر کی لت اور صحت کے سنگین مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔‘‘ ارشد علی سید نے اس بات پر افسوس کا اظہار کیا کہ ہمارے معاشرے میں نوجوانوں کی سگریٹ نوشی کو بڑے ہونے کے ایک معمول کے مرحلے کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔’’یہ انتہائی تشویش ناک بات ہے کہ ایک ایسی عادت جو انسان کو زندگی بھر صحت کے سنگین مسائل سے دوچار کر سکتی ہے، اسے بغیر کسی تشویش کے قبول کر لیا جاتا ہے۔‘‘

انہوں نے کہا تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ بچوں کی سگریٹ تک رسائی روکنے سے متعلق قوانین پر عمل درآمد کا فقدان ہے جب کہ تمباکو کی متبادل مصنوعات تک رسائی نہایت آسان ہے اور ان کے استعمال میں کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔’’یہ ایک تشویش ناک صورتِ حال ہے، جس سے نمٹنے کے لیے فوری اور مؤثر اقدامات ناگزیر ہیں۔‘‘

ارشد علی سید نے سگریٹ نوشی کے مضرِ صحت اثرات سے متعلق عوام میں آگہی پیدا کرنے اور اسے مزید بڑھانے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ اس مہم کو مؤثر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ سکولوں اور مقامی آبادیوں کی سطح پر جامع آگہی پروگراموں کو فروغ دیا جائے۔انہوں نے ترکِ تمباکو نوشی کی خدمات وسہولیات کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی اور اسے انسدادِ تمباکو نوشی کی کوششوں کا ایک اہم حصہ قرار دیا۔’’ایک مضبوط اور مددگار نظام ہونا چاہیے جس میں مشاورت اور ترکِ تمباکو نوشی کے مؤثر پروگراموں تک رسائی شامل ہو تاکہ تمباکو نوشوں کو اپنی اس عادت پر قابو پانے میں مدد مل سکے۔‘‘

ارشد علی سید نے کہا کہ پاکستان کو تمباکو سے پاک ملک بنانے کے لیے والدین، اساتذہ، طبی ماہرین، پالیسی سازوں اور سماجی رہنماؤں کو مشترکہ کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔’’ملک بھر میں ان مشترکہ اور مربوط کوششوں کا فوری آغاز کیا جانا چاہیے۔‘‘

برطانیہ: تمباکو کا استعمال کم کرنے میں ”ویپنگ“ کارآمد

لندن: انسداد تمباکو نوشی کے حوالے سے برطانیہ کی ایک معروف تنظیم کی جانب سے سامنے آنے والے نئے شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ سگریٹ نوشی کی شرح میں کمی لانے کی کوششوں میں ای سگریٹ (ویپ) تیزی سے اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ برطانوی ادارے ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ (ایش) کے سرکاری سروے کے اعداد و شمار کے مطابق 48 لاکھ برطانوی شہریوں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ کا استعمال کیا ہے۔

ویپ استعمال کرنے والے افراد میں 60 فیصد سابق سگریٹ نوش ہیں جب کہ 32 فیصد بیک وقت سگریٹ اور ویپ استعمال کرتے ہیں۔ ایسے افراد کی تعداد 10 میں سے ایک بھی نہیں ہے جنہوں نے پہلے کبھی سگریٹ نہیں پیا۔

رائل کالج آف فزیشنز نے 1971 میں تمباکو نوشی سے ہونے والے نقصانات کے خاتمے کے لیے ”ایش“ کا قیام عمل میں لایا۔ ادارے کے مطابق برطانیہ میں روزانہ سگریٹ نوشی کرنے والے بالغ افراد کی تعداد 2020 کے بعد سے 32 فیصد کم ہو کر صرف 6.6 فیصد رہ گئی ہے جو سرکاری طور پر تمباکو نوشی سے پاک معاشرہ بننے کی مقرر کردہ حد (5 فیصد) سے معمولی زیادہ ہے۔

اسی عرصے کے دوران ویپنگ نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے ایک عام اور اہم ذریعے کے طور پر اپنی جگہ بنائی ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے والے 27 فیصد بالغ افراد کا کہنا ہے کہ انہوں نے سگریٹ چھوڑنے میں مدد کے لیے ویپ استعمال کیا۔ اس گروپ کے نصف سے زیادہ افراد گزشتہ پانچ برس کے دوران سگریٹ سے ویپ پر منتقل ہوئے ہیں۔

سموک فری سویڈن کے سربراہ ڈاکٹر ڈیلن ہیومن کا کہنا ہے کہ ”ایش سروے اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے سے متعلق سویڈن کی حکمت عملی درست ہے عمل پیرا ہے۔ جب سگریٹ نوشوں کو پرکشش اور نسبتاً کم خطرے کے حامل متبادل دستیاب ہوں تو لاکھوں افراد سگریٹ کو ترک کرنے کا انتخاب کرتے ہیں۔ صحتِ عامہ کی پالیسیوں کا یہی مقصد ہونا چاہیے۔“

انہوں نے کہا کہ ”یہ اعداد و شمار اس غلط فہمی کو بھی دور کر دیتے ہیں کہ ویپنگ لوگوں کو تمباکو نوشی پر مائل کرتی ہے۔ درحقیقت ویپنگ کا استعمال بڑی حد تک ایسے افراد کر رہے ہیں جو پہلے سگریٹ نوشی کرتے رہے ہیں۔ سگریٹ نوش اپنی اس عادت کو ترک کرنے کے لیے متبادل مصنوعات پر منتقل ہونا چاہتے ہیں مگر جب ان کی راہ میں رکاوٹیں کھڑی کی جاتی ہیں تو پھر وہ سگریٹ نوشی کرنے پر ہی مجبور ہوتے ہیں۔ اس لیے پالیسی سازوں کو چاہیے کہ وہ سگریٹ نوشوں کو نسبتاً محفوظ اور دھوئیں سے پاک متبادل مصنوعات اپنانے کی راہ میں رکاوٹیں کھڑی کرنے کے بجائے انہیں ان پر منتقل ہونے کی ترغیب دیں۔

جو سگریٹ نوش ویپ اور سگریٹ دونوں استعمال کرتے ہیں، ان میں سگریٹ کے استعمال میں نمایاں کمی سامنے آئی ہے۔ بیک وقت سگریٹ اور ویپ استعمال کرنے والے افراد روزانہ اوسطاً 6.5 سگریٹ پیتے ہیں جبکہ صرف سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں یہ تعداد 9.1 سگریٹ روزانہ ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بہت سے افراد مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک کرنے سے پہلے سگریٹ کی تعداد کم کر رہے ہیں۔

ویپ میں استعمال ہونے والے مختلف ذائقے بھی تمباکو نوشوں کو سگریٹ سے دور رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ 10 میں سے چھ ویپ صارفین پھلوں کے ذائقوں کو ترجیح دیتے ہیں جبکہ صرف 9 فیصد افراد تمباکو کے ذائقے استعمال کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیومن نے کہا ”یہ نتائج ظاہر کرتے ہیں کہ متوازن قواعد و ضوابط مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ برطانیہ نے ویپنگ سے نوجوانوں کے تحفظ کے لیے سخت اقدامات اٹھانے کے ساتھ ساتھ بالغ سگریٹ نوشوں کے لیے اس تک رسائی کو برقرار رکھا ہے۔ یہ طریقہ ان مکمل پابندیوں سے کہیں بہتر ہے جو سگریٹ نوشوں کے لیے متبادل مصنوعات کے استعمال کو محدود کر دیتی ہیں۔ یہ پابندیاں نوجوانوں میں ان مصنوعات کے فیشن یا لُطف کے طور پر استعمال کی روک تھام میں بھی تقریباً غیر موثر ہیں۔

ایش سروے میں ویپنگ کے بارے میں حوصلہ افزا رجحانات سامنے آئے ہیں مگر یہ بات بھی واضح ہوئی ہے کہ ان متبادل مصنوعات کے بارے میں غلط معلومات ان پر منتقلی میں ایک بڑی رکاوٹ ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق برطانیہ میں نصف سے زیادہ بالغ افراد، جن میں 52 فیصد سگریٹ نوش بھی شامل ہیں، غلط طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ ویپنگ سگریٹ نوشی جتنی یا اس سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔

سابق سیکریٹری جنرل ورلڈ میڈیکل ایسوسی ایشن ڈاکٹر ڈیلن ہیومن کا کہنا ہے کہ ”نکوٹین کی مصنوعات کے خطرات کے بارے میں غلط تصورات اب بھی لاکھوں سگریٹ نوشوں کے لیے ان کے استعمال میں رکاوٹ بن رہے ہیں۔ ہر وہ سگریٹ نوش جو غلط طور پر یہ سمجھتا ہے کہ ویپنگ سگریٹ نوشی سے بہتر نہیں ہے، وہ تمباکو کی نقصان دہ مصنوعات کا استعمال ہی جاری رکھے گا۔ تمباکو کی یہ مصنوعات طویل عرصے تک استعمال کرنے والے ہر تین میں سے دو افراد کی جان لے سکتی ہیں۔“

برطانیہ بھی تمباکو نوشی کے خلاف جنگ میں سویڈن کی طرح کامیابی کی راہ پر گامزن ہے۔ سویڈن میں سرکاری طور پر تمباکو نوشی سے پاک ملک بننے کی جانب پیش رفت نسبتاً سنوس اور نکوٹین پاؤچز جیسی متبادل مصنوعات کو اپنانے سے ممکن ہوئی ہے۔ اب سویڈن یورپ کا واحد ملک بن چکا ہے جہاں تمباکو نوشی کی شرح اور تمباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں کا بوجھ سب سے کم ہے۔

ڈاکٹر ہیومن کہتے ہیں کہ ”سویڈن اور برطانیہ کی حکمت عملیوں کے نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ جو ممالک دانش مندی کے ساتھ اپنی ضرورت کے لحاظ سے متبادل مصنوعات کی دستیابی کو یقینی بناتے ہیں، وہ زیادہ تیزی کے ساتھ سگریٹ نوشی میں کمی لانے اور زیادہ جانیں بچانے میں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ جو حکومتیں ان مصنوعات پر پابندی عائد یا ان تک رسائی محدود کرتی ہیں، وہ اس پیش رفت کو سست رفتاری کا شکار بنا کر لاکھوں افراد کو سگریٹ نوشی جاری رکھنے پر مجبور کر دیتی ہیں۔“

https://smokefreesweden.org/2026/07/27/confirmed-vapings-leading-role-in-driving-down-uks-smoking-rates/

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۔