ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

August 2025

صفحہ 2
سموکرز کہانیاں
صفحہ 3
فلیورز پر پابندی، تمباکونوشی بڑھنے کا خدشہ
صفحہ 4
تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کا تہیہ
پنجاب کے پارکوں اور باغات میں سگریٹ نوشی، ویپنگ پر پابندی عائد

ٹی ایچ آر: تمباکونوشی کے خاتمے کی مثالی حکمت عملی

ایرک اگسٹن

گزشتہ چند دہائیوں میں سویڈن ایسی پالیسیوں کو تشکیل دینے میں قائدانہ کردار نبھاتا آیا ہے جو بالغ افراد کو تمباکونوشی ترک کرنے اور سگریٹ نوشی نہ کرنے والے افراد کو اس عادت سے دور رہنے پر آمادہ کرتی ہیں۔ سویڈن کا شمار دنیا کے ان ممالک میں ہوتا ہے جنہوں نے سب سے پہلے کام کی جگہوں پر سگریٹ نوشی ممنوع قرار دی۔ سویڈن نے 1993 میں کام کی جگہوں کو سموک فری زون قرار دیا جس کے پانچ سال بعد اس نے تمباکونوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد کے لیے ایک قومی ہیلپ لائن بھی بنائی۔ اس نے سگریٹ کی ڈبیوں پر تمباکونوشی کے نقصانات چسپاں کیے اور ہیلپ لائن کا نمبر بھی دے دیا تاکہ لوگوں کو آگہی حاصل ہو اور سگریٹ نوش اپنی اس عادت پر قابو پانے کے سلسلے میں رہنمائی طلب کر سکیں۔

تب سے سویڈن تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے سنوس سمیت تمباکو کی متبادل مصنوعات کے استعمال کے حق میں ہے۔ سنوس میں دھواں شامل نہیں ہوتا اور اسے بنانے کے عمل کے دوران ان نقصان دہ کیمیائی مادوں سے پاک کر دیا جاتا ہے جو سگریٹ یا بغیر دھوئیں والی تمباکو کی مصنوعات میں پائے جاتے ہیں۔ نکوٹین کی کم نقصان دہ مصنوعات کی ایک قسم نکوٹین پاؤچز بھی ہیں جن میں تمباکو نہیں ہوتا اور یہ بھی سویڈن میں ای سگریٹ کی طرح دستیاب ہیں۔

یہ مصنوعات ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصان میں کمی) کے تصور کے تحت متعارف کرائی گئی ہیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن سے مراد تمباکو کے استعمال سے ہونے والے نقصانات میں کمی لانا ہے۔ سویڈن میں 2004 کے بعد سے روزانہ کی بنیاد پر سگریٹ نوشی کرنے والے بالغ افراد کی تعداد 16 فیصد سے کم ہو کر تقریباً 5 فیصد تک گر چکی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ ملک کی صحت عامہ کے اشاریوں میں بھی بہتری آئی ہے: سویڈن میں پھیپھڑوں کے کینسر کی شرح یورپ میں سب سے کم ہے، اس بیماری کے لاحق ہونے میں سگریٹ نوشی ایک بڑی وجہ ہے۔ سویڈن نے لوگوں کو ایسا ماحول فراہم کر دیا ہے جہاں بالغ افراد متبادل مصنوعات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں اور اس کی یہ پالیسی جانیں بچا رہی ہے۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (ٹی ایچ آر) سے استفادے کی ایک اور مثال برطانیہ ہے جہاں صحت عامہ کے حکام ان افراد کے لیے تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات استعمال کرنے کی بھرپور حمایت کرتے ہیں جو سگریٹ نوشی ترک کرنا نہیں چاہتے یا وہ ایسا کرنے میں ناکام ہیں۔

حکومت نے 2023 میں ان افراد کے طرزِ عمل میں تبدیلی لانے کی کوششوں کو بھی تمباکونوشی کے خاتمے کے قومی پروگرام کا حصہ بنایا جو اپنی اس عادت پر قابو پانے کے لیے ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں۔ یہ فیصلہ اس تحقیق کی روشنی میں کیا گیا جس کے مطابق ای سگریٹ تمباکونوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔ ان کے استعمال اور طرزِ عمل میں تبدیلی کی تھراپی کی مدد سے تمباکونوش سگریٹ کے نقصانات سے بچ سکتے ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ ٹی ایچ آر زندگیوں کو بچانے میں معاون ہے اور اب ہم نے یہ بھی دیکھ لیا ہے کہ اس سے کس طرح قومی سطح پر فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ سویڈن اور برطانیہ کی کامیابیوں سمیت سگریٹ نوشی ترک کرنے کی مؤثر کوششوں کو دوسرے ممالک میں اجاگر کرنا ضروری ہے تاکہ وہ شواہد کی بنیاد پر اپنے حالات اور ضروریات کے لحاظ سے تمباکونوشی کے خاتمے کے قومی پروگرام تشکیل دے سکیں۔

گلوبل ایکشن کے 38 گرانٹیز ہیں جو دنیا بھر میں تمباکونوشی کے خاتمے کے بیشتر دستیاب طریقوں اور معاون پروگراموں کو 41 ممالک میں تحقیق کی مدد سے اجاگر کر رہے ہیں۔ ادارے کا مقصد بالغ تمباکونوشوں، سگریٹ و تمباکو کی دیگر مصنوعات کے فراہم کنندگان اور ماہرین کو صحت عامہ کے لیے ٹی ایچ آر کے فوائد کے بارے میں آگہی فراہم کرنا ہے۔ ٹی ایچ آر سگریٹ نوشی ترک کرنے میں ان لوگوں کی مدد کرتا ہے جو روایتی طریقوں سے اپنی اس عادت پر قابو پانے میں ناکام ہیں۔ درحقیقت ٹی ایچ آر روایتی طریقوں میں پائی جانے والی خلا کو پُر اور خامیوں کو دور کرتا ہے۔

ہم مشترکہ کوششوں کی مدد سے سگریٹ نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے پاک دنیا کی جانب تیزی سے گامزن ہو سکتے ہیں۔

https/newsletters-communityaction-global/globalactiontoendsmoking.org

سموکرز کہانیاں

سگریٹ نہ پینے کی قسم کھائی مگر۔۔۔۔۔۔۔۔

"دوستوں کے ساتھ کام کی جگہ پر سگریٹ کی لت کا شکار ہوا، سعودی عرب جانے کے بعد بھی پینا جاری رکھا مگر وہاں گرفتار ہونے سے بچنے کے فوری بعد سگریٹ نوشی چھوڑ دی اور اس پر خرچ ہونے والے پیسوں سے اپنی بیٹی کو عمرہ کے لیے بلا لیا۔"

سرگودھا کے رہائشی عزیز احمد نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو انٹرویو میں بتایا کہ انہوں نے 17 برس کی عمر میں پہلی بار تمباکو نوشی کام کی جگہ پر دوستوں کی صحبت میں شروع کی۔ وہ فیڈرل ورک آرگنائزیشن (ایف ڈبلیو او) میں ملازم تھے اور راولپنڈی میں سڑک کی تعمیر کے ایک پروجیکٹ کا حصہ تھے۔ ٹھیکیدار بھی ان کی ٹیم کے کام سے خوش تھے۔ انہوں نے ٹیم کو کھانے کی پیشکش کی اور پھر کھانا روزانہ ان کی طرف سے آنے لگا، وہ مفت سگریٹ بھی دیتے تھے۔ عزیز سگریٹ نہیں پیتے تھے مگر دوستوں کے اصرار پر یہ سگریٹ لیکر انہیں دینے لگے اور پھر خود بھی پینے لگے۔ "میں شروع میں دن میں دو یا تین سگریٹ پیتا تھا مگر کچھ مہینوں کے اندر ہی اندر میرے سگریٹ کا استعمال ایک ڈبی تک جا پہنچا۔"

وہ ہفتہ دس دن بعد گھر آتے تو پہلے والدین اور پھر بیوی سے چوری چھپے سگریٹ پیتے تھے۔ "مجھے کوئی سگریٹ پیتے دیکھ لیتا تو میں بہانہ بناتا کہ گیس کی شکایت ہے، اسے دور کرنے کے لیے ایک دو کش لگا لیے۔" انہوں نے اس کام کے ساتھ لیب ٹیکنیشن کا ڈپلومہ کیا اور پھر محنت مزدوری کے لیے سعودی عرب چلے گئے۔ وہ وہاں بھی سگریٹ پیتے تھے۔ عزیز کا کہنا ہے کہ سعودی عرب میں پاکستانی، ہندوستانی، بنگالی اور فلپائنی زیادہ سگریٹ پیتے ہیں۔ وہاں کے مقامی لوگ اول تو سگریٹ پیتے نہیں ہیں اور اگر پیتے بھی ہیں تو عوامی جگہوں کی بجائے مخصوص جگہوں پر پیتے ہیں۔ وہاں ہر کلومیٹر کے بعد کیمرے لگے ہوئے ہیں، اگر کوئی ڈرائیونگ کے دوران سگریٹ نوشی کرتے ہوئے پکڑا جاتا ہے تو اسے جرمانہ کیا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا "ایک دن انہوں نے دوستوں کے ساتھ پہاڑوں کی سیر کا پروگرام بنایا جن میں سے ایک دوست سگریٹ نوش تھا۔ عزیز سینئر تھے، انہوں نے کمپنی کی گاڑی لی اور روانہ ہو گئے۔ سگریٹ نوش دوست گاڑی چلا رہا تھا، اس نے عزیز سے سگریٹ مانگے اور چرس کے دو سگریٹ ان کی سگریٹ کی ڈبی میں رکھ دیے۔ "راستے میں پولیس نے روکا مگر سگریٹ کی ڈبی چیک نہیں کی، جب ہم دوبارہ روانہ ہوئے تو اس دوست نے سگریٹ مانگے تب مجھے معلوم ہوا کہ چرس کے سگریٹ میری ڈبی میں ہیں۔ یہ تو اچھا ہوا کہ پولیس نے چیک نہیں کیا اور مجھے اللہ نے گرفتار ہونے سے بچا لیا، ورنہ عمر بھر جیل میں پڑا رہتا۔"

انہوں نے اس دوست سے اس کے غلط طرز عمل پر احتجاج بھی ریکارڈ کرایا۔ جب وہ سیر سے واپس آئے تو کمرے میں اس دوست نے عزیز سے کہا کہ سگریٹ نوشی سے چھٹکارا حاصل کرنا مشکل ہے۔ عزیز نے اس کی باتیں سنی تو وہ اٹھے اور کھڑکی کی طرف بڑھے۔ انہوں نے جیب سے سگریٹ کی ڈبی نکال کر کھڑکی سے باہر پھینک دی۔ "یہ 2019 کی بات ہے، میرے دوست نے کہا پھینکو مت، مجھے دے دو مگر میں نے نہیں دی۔ میں نے سوچا آج پولیس سے بچ گیا ہوں، کل کا کیا بھروسہ! اس دوست کی صحبت مجھے کسی مصیبت میں گرفتار کر سکتی ہے لہذا احتیاط ضروری ہے۔ یوں میں نے سگریٹ نوشی ترک کر دی۔" عزیز نے کہا کہ وہ سگریٹ پر جتنے پیسے خرچ کرتے تھے، وہ اس نے جمع کرنے شروع کیے اور ان کے پاس 360 ریال جمع ہو گئے۔ "میں اپنی والدہ اور زوجہ کو عمرے کے لیے بلا رہا تھا، میں نے ان پیسوں سے اپنی بیٹی کو بھی ان کے ساتھ بلا لیا۔ وہ مجھے اکثر سگریٹ نوشی چھوڑنے کا کہتی تھی۔ میں نے یہ پیسے اس کے نام کر دیے۔" ان کا کہنا ہے کہ انہوں نے پانچ برس تک سگریٹ نوشی نہیں کی مگر جب وہ گزشتہ برس (2024) میں واپس پاکستان آئے تو دوستوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے لگے۔ ایک دوست نے ذائقوں کے حامل "مور سگریٹ" پینے کا کہا تو اس کے کہنے پر کچھ کش لگا لیے اور اب کبھی کبھار پی لیتا ہے۔ "میں نے سگریٹ نہ پینے کی قسم کھائی تھی جو میں نے توڑ دی۔"

عزیز شوگر کے مریض ہیں۔ وہ گزشتہ دنوں بیمار ہوئے تو ڈاکٹر نے سگریٹ کا پوچھا، انہوں نے جواب دیا کہ وہ باقاعدہ سگریٹ نوشی نہیں کرتے مگر کبھی کبھار کچھ کش لگا لیتے ہیں۔ "مجھے سگریٹ پینے سے کبھی کوئی مسئلہ نہیں ہوا، ہاں کبھی کبھی کھانسی ہو جاتی تھی۔"

12 لاکھ کے سگریٹ!!!!

"جوان اور بیروزگار تھا، سارا دن فارغ اور دوستوں کے ساتھ گزرتا تھا تو ان کے ساتھ سگریٹ بھی پینے لگا۔ مجھے اب سانس کی تکلیف ہے۔ ایک بار تو رات کو سینے میں بھی درد ہوا تھا۔"

خیر پور کے رہائشی ریاض حسین نے اپنی سگریٹ نوشی کی روداد آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو سنائی کہ اس وقت ان کی عمر 24 برس تھی جب وہ سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا ہوئے۔ "شروع میں دن میں آٹھ سے دس سگریٹ پیتا تھا اور پھر جلد ہی دن میں 30 سگریٹ تک پینے لگا۔"

ریاض حسین اب ایک غیر سرکاری تنظیم میں ملازمت کے ساتھ ساتھ ایک نجی سکول کے مالک بھی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ 2009 میں وہ بیمار ہوئے تو ایک مہینے تک انہوں نے ایک بھی سگریٹ نہیں پیا اور جب صحت یاب ہوئے تو اس کے بعد بھی تقریباً دس مہینوں تک سگریٹ پینے سے گریز کیا۔ "گیارہ ماہ تک سگریٹ استعمال نہیں کیا مگر پھر دوستوں کے اصرار پر پینا شروع کیا اور اتنے ہی پینے لگا جتنا بیماری سے پہلے پیتا تھا۔" انہوں نے کہا کہ وہ سگریٹ نوشی تو کرتے ہیں مگر انہیں گزشتہ برس تک اس کے مُضر صحت اثرات کا علم نہیں تھا اور پھر اس پر خرچ ہونے والے پیسوں کا بھی حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ وہ اب تک 12 لاکھ روپے سگریٹ نوشی کی نذر کر چکے ہیں۔

"عبدالجبار جو انسان دوست سوشل آرگنائزیشن کے سربراہ ہیں، مجھے بتایا کہ ان پیسوں سے بچوں کی تعلیم کا بندوبست کر سکتے تھے یا اپنے لیے ایک پلاٹ خرید سکتے تھے۔" ریاض حسین کا کہنا ہے کہ عبدالجبار نے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد کی پیشکش کی جس کے بعد وہ اے آر آئی اور انسان دوست سوشل آرگنائزیشن کے باہمی اشتراک سے تمباکو نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں ہونے والے ایک آگہی پروگرام میں بھی شریک ہوئے جہاں انہیں تمباکو نوشی کے نقصانات، اسے چھوڑنے کے فوائد اور طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کی گئیں اور معلوماتی کتابچہ بھی دیا گیا۔ "میں نے پروگرام میں بتائے گئے طریقوں کی مدد سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کی اور چند مہینوں میں دن میں سگریٹ کی پینے کی تعداد 35 سے 20 پر لانے میں کامیابی ملی۔" ان کا کہنا ہے کہ وہ جب مصروف ہوتے ہیں تو کم سگریٹ پیتے ہیں۔ اس لیے وہ اب فارغ وقت میں سگریٹ سے پرہیز کرنے کے لیے اپنا دھیان ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ "امید ہے اے آر آئی مزید رہنمائی اور کونسلنگ فراہم کرنے کا بھی اہتمام کرے گی جس سے مجھے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد ملے گی۔" ریاض حسین کہتے ہیں کہ اب انہیں اپنے بچوں کی فکر ہے۔ وہ اپنے بچوں کو سگریٹ نوشی سے بچانا چاہتے ہیں۔ "میں جب بھی بچوں سے سگریٹ نوشی کے نقصانات کا ذکر کرتا ہوں تو وہ مجھے کہتے ہیں کہ آپ بھی تو پیتے ہیں۔ اس طرح ان پر میری بات کا زیادہ اثر نہیں ہوتا، انہیں جواب دینا اور اپنی بات پر قائل کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔"

ان کا کہنا ہے کہ انہیں اب سانس کی تکلیف کا سامنا ہے اور انہیں محسوس ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سگریٹ نوشی ہی ہے۔ "مجھے ایک رات سینے میں بھی درد محسوس ہوا مگر مجھے نہیں معلوم کہ اس کی وجہ سگریٹ نوشی ہے یا پھر کچھ اور ہے۔" وہ کہتے ہیں کہ انہوں نے اس سے پہلے کبھی بھی سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش نہیں کی مگر اب وہ اپنی اس عادت پر قابو پانا چاہتے ہیں۔ "میں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے کسی دوائی اور متبادل مصنوعات کا استعمال نہیں کیا۔ میں سمجھتا ہوں مجھے سگریٹ نوشی سے نجات حاصل کرنے کے لیے دوائی اور کونسلنگ کی ضرورت ہے۔"

فلیور ز پرپابندی ، تمباکونوشی بڑھنے کا خدشہ

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن سے مراد تمباکونوشی کے نقصانات میں کمی لانا ہے۔ یہ ایک متوازن حکمت عملی ہے۔ اس کا مقصد ایسے لوگوں کے لیے تمباکو کے خطرات کوکم کرنے کے طریقے تلاش کرنا ہے جونکوٹین کے حصول کی کوشش میں نقصان دہ مادوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے زیادہ متنازعہ سوالات ویپ، ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس اورنکوٹین پاؤچز جیسی محفوظ مصنوعات میں ذائقوں (فلیورز) کے کردار سے متعلق ہیں۔ کچھ لوگوں کے نزدیک ذائقے پُرفریب اور دلکش ہیں جو نوجوانوں کو تمباکو کی مصنوعات استعمال کرنے پر آمادہ کرتے ہیں، کچھ لوگ کہتے ہیں کہ یہ زندگی بچانے کا ذریعہ ہے۔ یہ درحقیقت سگریٹ کی ان متبادل مصنوعات کو کافی لذیذ اور دلکش بناتے ہیں تا کہ تمباکونوشوں کو ان کے استعمال پر منتقل کیا جاسکے۔

ماس جنرل بریگم نامی ادارے کے محققین کی ''جاما نیٹ ورک اوپن'' میں شائع ہونے والی ایک نئی تحقیق ان مصنوعات کے حوالے سے تازہ شواہد پیش کرتی ہے۔ اس تحقیق میں امریکہ کی چھ ریاستوں میساچوسٹس، نیوجرسی، نیویارک، روڈ آئی لینڈ، میری لینڈ اور یوٹاہ میں2019 سے 2023 کے درمیان ویپنگ اور سموکنگ کے رجحانات کا جائزہ لیا گیا اور توقع کے عین مطابق مایوس کن نتائج سامنے آئے۔ یہ وہ ریاستیں ہیں جہاں2020 سے فلیورڈ ویپ کے استعمال پر پابندی عائد ہے۔

جن ریاستوں میں ذائقوں پر پابندی ہے وہاں نوجوانوں اور بڑوں میں ویپ کے استعمال میں نمایاں کمی واقع ہوئی ہے۔2022 تک 18 سے 24 سال کی عمر کے افراد میں ویپ کے استعمال میں تقریباً سات فیصد پوائنٹس کمی واقع ہوئی ہے،2023 تک بالغ افراد میں ویپ کے استعمال میں تقریباً ایک فیصد کمی ہوئی ہے اور نوعمر افراد میں یہ استعمال2019 میں24.1 فیصد سے2023 میں 12.3 فیصد تک گر گیا ہے۔ جن ریاستوں میں فلیورڈ ویپ کے استعمال پر پابندی نہیں تھی تو وہاں یہ کمی 24.6 فیصد سے 17.2 فیصد کے درمیان ہے، یعنی وہاں ویپنگ میں نسبتاً کم کمی ہوئی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ویپنگ پر پابندی کا تمباکونوشی کی شرح پر منفی اثر پڑا ہے۔ جہاں پابندی ہوتی ہے وہاں تمباکونوشی کا استعمال بڑھتا ہے۔

فلیورز پر پابندی کے اثرات

مذکورہ اعداد وشمار سے تمباکونوشی میں کمی کے حوالے سے کوئی حوصلہ افزا رجحان سامنے نہیں آیا۔ جن ریاستوں میں فلیورڈ ویپ کے استعمال پر پابندی عائد ہے، وہاں تمباکونوشی کے استعمال میں کوئی کمی ریکارڈ نہیں ہوئی، الٹا کچھ گروہوں میں اس کی شرح میں اضافہ ہوا۔

نوجوانوں میں سگریٹ نوشی کی شرح2021 کی متوقع شرح سے دو فیصد پوائنٹس زیادہ تھی، جبکہ بالغ نوجوان افراد میں سگریٹ نوشی کی شرح میں 3.7 فیصد پوائنٹس اضافہ رپورٹ ہوا۔ یہ اعداد وشمار اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ ٹی ایچ آر کے ماہرین ہمیں بروقت اور درست تنبیہ کرتے آرہے ہیں کہ ذائقوں پر پابندی اور نوجوانوں کے لیے ویپ کے استعمال کو ممنوع قرار دینے سے تمباکونوشی کی شرح میں کمی کی رفتار سست ہو جائے گی۔ اس کے باوجود پابندی عائد کرنے کا یہ رویہ انتہائی خطرناک ہے۔

ریاستی سطح پر پالیسی کے اختلافات بھی حکمت عملی کے کمزور پہلو کو اجاگر کرتا ہے۔ میساچوسٹس نے اپنے ریاستی قانون سے پہلے مقامی سطح پر پابندیاں لگائی اور ان کو سختی سے نافذ کیا جس سے ویپنگ کے استعمال میں واضح کمی آئی۔ دوسری طرف ریاستی قانون میں مینتھول سگریٹ کے استعمال اور مخصوص دُکانوں میں ان کی فروخت کو پابندی سے مستثنی قرار دے دیا گیا، اس نے بھی نتائج پر منفی اثر ڈالا۔ ان قوانین اور پابندیوں کے باوجود کوئی بھی ریاست سگریٹ کے استعمال میں زبردست کمی لانے میں کامیاب نہ ہو سکی۔

یہ ذائقوں کے استعمال کو محدود کرنے کے غیر ارادی نتائج برآمد ہونے سے متنبہ کرنے والی کوئی پہلی تحقیق نہیں ہے۔2020 میں نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ریسرچ نامی جریدے میں شائع ہونے والے ایک مقالے میں بھی اس معاملے کو موضوع بحث بنایا گیا۔ مقالے کے مطابق وہ امریکی بالغ افراد جنہوں نے تمباکو کے ذائقے کے بغیر ویپ کا استعمال کیا، ان میں تمباکو کے ذائقے کے حامل ویپ استعمال کرنے والے افراد کے مقابلے میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کا امکان زیادہ پایا گیا۔

اس کے علاوہ2021 میں ایڈکشن نامی جریدے میں شائع ہونے والی ایک اور تحقیق کے مطابق فلیورڈ ای سگریٹ پر منتقل ہونے والے بالغ افراد وقت کے ساتھ سگریٹ سے گریز کرنے میں زیادہ کامیاب رہے۔ یہ نتائج اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں جس کی ٹی ایچ آر کے بہت سے حامی طویل عرصے سے استدلال کرتے آرہے ہیں کہ: فلیورز واقعی بہتر متبادل ہیں۔

محض خیال یا سائنسی شواہد

ہمیشہ کی طرح اب بھی چیلنج توازن ہے۔ ذائقوں پر پابندی نوجوانوں کو ویپ کے استعمال سے بچانے کا فوری اور دلکش حل لگتا ہے مگر یوں پابندی عائد کرنے سے سگریٹ نوش اپنی اس عادت پر قابو پانے کے ایک مؤثر ذریعے سے محروم ہو جاتے ہیں۔

اس سے بڑھ کر خطرناک بات یہ ہے کہ ان مصنوعات پر پابندی لوگوں کو دوبارہ تمباکونوشی کی طرف دھکیل سکتی ہے اور یہ خدشہ جاما نیٹ ورک کی اس تحقیق میں بھی ظاہر کیا گیا ہے۔ ایک بہتر اور جامع حکمت عملی میں مارکیٹنگ اور پیکیجنگ کو محدود کرنا شامل ہوسکتا ہے کیوں کہ ان کے ذریعے واضح طور پر نوجوانوں کو اپنا ہدف بنایا جاتا ہے۔ اس حکمت عملی کے تحت متبادل مصنوعات کے استعمال کے لیے عمر کے تعین اور اس حوالے سے قانون پر سختی سے عمل درآمد کے ساتھ ساتھ ذائقوں کے ایسے ناموں کا استعمال محدود کرنے کی ضرورت ہے جو بچوں کے لیے دلکش ہیں۔ ان میں مینتھول، فروٹ یا ڈیزرٹ (کھانے کے بعد میٹھی چیز کے کھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے) کو شامل نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ذائقوں کے یہ نام بالغ افراد کو متاثر کرنے کے لیے رکھے گئے ہیں۔

بہرحال، ذائقوں کے بارے میں گفتگو کو ٹی ایچ آر کے تحت دیکھنا چاہیے۔ سوال یہ نہیں ہے کہ کیا ذائقے مکمل طور پر نقصان سے پاک ہیں یا نہیں بلکہ یہ ہے کہ کیا یہ بیشتر لوگوں کو سگریٹ نوشی کے زیادہ اور بڑے خطرات سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ اب تک کے شواہد ظاہر کرتے ہیں کہ ذائقے لوگوں کو تمباکو کے استعمال کے نقصانات سے بچانے میں کارآمد ہیں۔ اگر پالیسی ساز تمباکونوشی سے ہونے والی بیماریوں پر قابو پانے کے ساتھ ساتھ نوجوانوں کو ذائقوں کے استعمال سے بچانا چاہتے ہیں تو یہ مقاصد ضابطے بنانے سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ ان قواعد وضوابط کا مقصد تمباکونوشوں کو ذائقوں کے استعمال کی اجازت دیکر نوجوانوں کو ان کے استعمال سے بچاؤ ہونا چاہیے۔ وہ ذائقوں کی غیر ذمہ دارانہ تشہیر اور رسائی روک کر ایسا کرسکتے ہیں۔

یہ تحقیق ایک یاددہانی ہے کہ ٹوبیکو کنٹرول کی پالیسیوں میں یہ نکتہ نظرانداز نہیں کیا جاسکتا کہ تمباکونوشوں اور نوجوانوں کے حالات اور مسائل مختلف ہیں جنہیں ایک ہی طریقے سے حل کرنا ممکن نہیں ہے۔ ماہرین اس بات پر بھی تسلسل سے روشنی ڈالتے رہے ہیں کہ کسی ایک پہلو پر توجہ دینے سے دوسرے پہلو پر منفی یا مثبت اثر پڑتا ہے۔ لہذا، ان پہلوؤں کا لحاظ کرنا چاہیے۔ اگر مقصد لوگوں کی جانیں بچانا ہے تو شواہد ظاہر کرتے ہیں کہ مناسب قواعد وضوابط کے ساتھ ذائقوں کی حامل متبادل مصنوعات تک لوگوں کو رسائی دینے سے بڑے پیمانے پر تمباکو کے نقصانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کا تہیہ

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے پنجاب اور سندھ کے آٹھ اضلاع میں کمیونٹیز اور تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے بالغ افراد کے ساتھ گیارہ علیحدہ علیحدہ میٹنگز کا اہتمام کیا تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کی مدد کی جائے اور نوجوانوں کو اس بُری عادت سے بچایا جائے۔

یہ میٹنگز اگست میں پنجاب کے پانچ اور سندھ کے تین ضلعوں میں منعقد ہوئیں جن میں چار کمیونٹی اور سات سموکرز میٹنگز شامل ہیں۔ رورل ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن نے جامشورو، ناری فاؤنڈیشن نے سکھر، انسان دوست سوشل آرگنائزیشن نے خیر پور اور فیوچر ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن نے سرگودھا میں کمیونٹی میٹنگز جبکہ ڈوو فاؤنڈیشن نے لاہور اور بہاولپور، سن کنسلٹنٹ اینڈ انٹر پرائزز سروسز نے ملتان، رورل ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن نے جامشورو، انسان دوست سوشل آرگنائزیشن نے خیر پور، معمار ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن نے فیصل آباد اور ناری فاؤنڈیشن نے سکھر میں تمباکو نوشوں اور ویپ سمیت تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ میٹنگز کا انعقاد کیا۔ ان میٹنگز میں تمباکو نوشوں، اساتذہ، کسانوں، وکلا، مزدوروں، طلبہ، خواتین اور سول سوسائٹی کے نمائندوں سمیت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔

مقررین نے تمباکو نوشوں کے ساتھ ہونے والی میٹنگز میں کہا کہ اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ سے زیادہ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو کو استعمال کرتے ہیں جن میں ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔ ملک میں ایک سال میں تمباکو نوشی سے ایک لاکھ ساٹھ ہزار (160,000) سے زیادہ افراد جان کی بازی ہار جاتے ہیں جبکہ تمباکو کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے قومی خزانے کو ایک سال میں چھ سو پندرہ ارب (615 بلین) روپے کا نقصان پہنچتا ہے۔

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۔ یہی وجہ ہے کہ ملک میں ایک سال میں تین فیصد سے بھی کم تمباکو نوش اپنی اس عادت پر قابو پانے میں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ انہوں نے اپنے تجربات بھی شیئر کیے۔ 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۔

مقررین نے 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 تاکہ وہ سگریٹ نوشی شروع کرنے سے باز رہیں۔ انہوں نے شرکاء پر زور دیا 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 تاکہ وہ کامیابی کے ساتھ اپنی اس عادت پر قابو پا سکیں۔ انہوں نے کہا اگر تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات وسہولیات کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے اور معاشرے کا ہر طبقہ اس سلسلے میں اپنا کردار ادا کرے تو پاکستان سے تمباکو نوشی کا مکمل خاتمہ ممکن ہے۔

پنجاب کے پارکوں اور باغات میں سگریٹ نوشی، ویپنگ پر پابندی عائد

لاہور: پنجاب حکومت نے بچوں، نوجوانوں اور تمباکو کا استعمال نہ کرنے والے افراد کو تمباکو نوشی کے خطرات سے بچانے اور صاف وصحت مند ماحول کو یقینی بنانے کے لیے صوبے بھر کے عوامی پارکوں میں سگریٹ سمیت تمباکو کی دیگر مصنوعات کی فروخت پر پابندی عائد کردی ہے۔

نوٹیفیکیشن کے مطابق ہاؤسنگ، شہری ترقی اور پبلک ہیلتھ انجینئرنگ ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے انسداد سگریٹ نوشی اور نان سموکرز کے تحفظ کے لیے 2002 کے آرڈیننس کے سیکشن 5 اور 7 کو نافذ کیا گیا ہے۔ نئی پالیسی کے مطابق پارکوں میں سگریٹ، ای سگریٹ اور ویپس سمیت تمباکو سے بنی مصنوعات کی فروخت اور استعمال پر مکمل پابندی ہوگی۔ پارکوں میں یا اس کے آس پاس دُکانوں، کیفوں اور پارکوں میں موجود مختلف پوائنٹس پر بھی سگریٹ کی فروخت ممنوع قرار دی گئی ہے۔

پارکوں میں مختلف مقامات پر نو سموکنگ بورڈز اور ہدایات نصب کی جائیں گی جبکہ پارک میں موجود عملہ اور سٹاف مسلسل مانیٹرنگ کرے گا، پارکوں کی اتھارٹیز کو دس دن میں قوانین کا نفاذ یقینی بنانے کی ہدایت کی گئی ہے۔ ہاؤسنگ، اربن ڈویلپمنٹ اینڈ پبلک ہیلتھ انجینئرنگ ڈیپارٹمنٹ کے سیکرٹری نورالامین مینگل نے لارنس پارک کے ڈائریکٹر جنرل منصور احمد کے ساتھ پارک کے دورے کے موقعے پر کہا کہ ''سگریٹ کے بٹ اور پیکٹ ماحول کو آلودہ کرتے ہیں اور سبز جگہوں کی خوب صورتی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔'' اس لیے یہ فیصلہ صاف ستھرا ماحول کو یقینی بنانے اور صحت عامہ خاص طور پر نوجوانوں کی حفاظت کے لیے کیا گیا ہے۔''

نوٹیفیکیشن کے مطابق صوبے بھر کے تمام عوامی پارکوں کو باضابطہ طور پر نو سموکنگ زون قرار دے دیا گیا ہے۔ نورالامین نے لوگوں کے لیے پرامن اور صحت مند ماحول کو یقینی بنانے کے لیے عوامی باغات اور پارکوں میں تمام قواعد وضوابط کو سختی سے نافذ کرنے کی ہدایت کی مگر ابھی تک ایسا کوئی اعلان نہیں ہوا کہ یہ پابندی کیسے نافذ ہوگی اور خلاف ورزی کی صورت میں کیا ہوگا۔

فرانس نے حال ہی میں ساحلوں اور پارکوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کی تو خلاف ورزی کرنے والوں کو 90 یورو جرمانہ کرنے اور 15 دن کے اندر جرمانہ ادا نہ کرنے کی صورت میں جرمانہ 135 یورو تک بڑھانے کا واضح حکم دیا۔

تمباکو نوشی کی ممانعت اور غیر تمباکو نوشوں کے تحفظ سے متعلق 2002 کے آرڈیننس کے مطابق خلاف ورزی کرنے والے کو خلاف ورزی کی نوعیت کے لحاظ سے 1,000 روپے سے لے کر 100,000 روپے تک جرمانے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

https/1927508/news/www.dawn.com

آلٹرنیٹیو 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 آلٹرنیٹیو 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