ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE



ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER
August 2026

صفحہ 2
سموکرز کہانیاں
صفحہ 3
سگریٹ نوشی ترک کرنے کا پہلا قدم
سینٹ کی قائمہ کمیٹی میں متبادل مصنوعات سے متعلق بل منظور
صفحہ 4
دوبیں تمباکو نوشی ترک کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ہے

جی ایل ٹی ایس 2024: پاکستان میں تمباکو کے بحران کی مبہم تصویر

تحریر: جنید علی خان

گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے (جی اے ٹی ایس) 2024 نے تمباکو کے استعمال سے متعلق سوالوں کے جواب دینے کے بجائے پاکستان کے لیے مزید سوالات کھڑے کر دیے ہیں۔ اسے مستند قومی سروے سمجھا جاتا ہے جو ملک میں تمباکو کے استعمال، دوسروں کے سگریٹ کے دھوئیں (سیکنڈ ہینڈ سموکنگ) کے شکار افراد، ترکِ تمباکو نوشی کی کوششوں اور تمباکو کے استعمال سے متعلق لوگوں کے رویوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ گھریلو سروے قومی صحت اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف پاپولیشن سٹڈیز، ٹریننگ اینڈ ریسرچ نے عالمی ادارہ صحت کے تعاون سے منعقد کیا جس میں پاکستان بھر سے 11 ہزار 167 بالغ افراد کو شامل کیا گیا۔

گلوبل ایڈلٹ ٹوبیکو سروے 2024 کے مطابق پاکستان نے 2014 سے 2024 کے دوران عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن برائے انسداد تمباکو نوشی کے تحت اپنے اقدامات کے ذریعے تمباکو کے استعمال میں 15.7 فیصد کمی لانے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ اس پیش رفت کے باوجود ملک میں 15 سال یا اس سے زیادہ عمر کی آبادی کا 16.1 فیصد اب بھی تمباکو استعمال کرتا ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق اس وقت ملک میں 2 کروڑ 27 لاکھ افراد کسی نہ کسی شکل میں تمباکو استعمال کرتے ہیں جن میں سے 1 کروڑ 40 لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔

سروے کے مطابق پاکستان کے جن مقامات کا جائزہ لیا گیا، وہاں سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کی شرح میں بھی کمی ریکارڈ ہوئی۔ گھروں میں یہ شرح 48.3 فیصد سے کم ہو کر 28.8 فیصد، دفاتر اور دیگر کام کی جگہوں پر 69.1 فیصد سے 35.9 فیصد، سرکاری عمارتوں میں 64.6 فیصد سے 40.7 فیصد، نجی عمارتوں میں 77.3 فیصد سے 54.8 فیصد، صحت کے مراکز میں 37.6 فیصد سے 24.5 فیصد، ریستورانوں میں 86 فیصد سے 55.2 فیصد، شادی ہالوں میں 65.7 فیصد سے 50.3 فیصد، پبلک ٹرانسپورٹ میں 76.2 فیصد سے 45.4 فیصد، یونیورسٹیوں میں 44.2 فیصد سے 33.3 فیصد اور سکولوں میں 25.1 فیصد سے 11.5 فیصد رہ گئی۔

یہ خوش آئند امر ہے کہ ملک میں تمباکو نوشی اور سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کی شرح میں مجموعی طور پر کمی آئی ہے مگر سروے میں ایک پریشان کن رجحان کی بھی نشاندہی کی گئی ہے۔ سروے کے مطابق خواتین میں تمباکو کے استعمال میں 1.7 فیصد اضافہ ہوا ہے جب کہ 15 سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں سے 5.9 فیصد تمباکو نوش ہیں۔ اس سے بھی زیادہ تشویش ناک بات یہ ہے کہ گزشتہ ایک سال کے دوران تمباکو نوشی ترک کرنے کی شرح میں کوئی نمایاں بہتری نہیں آئی۔ یہ شرح 24.7 فیصد سے کچھ پوائنٹس کی کمی کے ساتھ 24.1 فیصد رہ گئی ہے۔

یہ نتائج ایک جانب امید اور حوصلہ افزا پیش رفت کی عکاسی کرتے ہیں جب کہ دوسری جانب یہ تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے کے لیے کی جانے والی کوششوں کو مزید مؤثر بنانے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں۔ افسوس ناک بات یہ ہے کہ ان نتائج سے تمباکو نوشی کی صورتِ حال مکمل طور پر طور واضح نہیں ہوتی۔ جی اے ٹی ایس 2024 کے نتائج پر مبنی کوئی تفصیلی رپورٹ ابھی تک جاری نہیں کی گئی ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ جی اے ٹی ایس 2014 میں تمباکو کے استعمال کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں اہم معلومات سامنے آئی تھیں، مگر اس نئے سروے کے نتائج میں ان سے متعلق معلومات شامل نہیں ہیں۔ اس میں یہ بھی ذکر نہیں ہے کہ ایک سگریٹ نوش روزانہ اوسطاً کتنے سگریٹ پیتا ہے اور موجودہ بالغ سگریٹ نوش افراد نے کس عمر میں سگریٹ نوشی شروع کی۔

2014 کے سروے میں 20 سے 34 سال کی عمر کے دوران روزانہ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں سے 29 فیصد کے بارے میں یہ بات سامنے آئی کہ انہوں نے 17 سال کی عمر سے پہلے روزانہ سگریٹ پینا شروع کیا۔ اسی سروے کے مطابق ان تمباکو نوشوں میں سے 8.4 فیصد نے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ یہ معلومات اہم ہیں مگر اب یہ پرانی ہو چکی ہیں۔ لہٰذا، آج یہ جاننا اہم اور نہایت ضروری ہے کہ آیا سگریٹ نوشی شروع کرنے کی عمر میں یا روزانہ تمباکو کا استعمال کرنے والے لوگوں میں اسے ترک کرنے کی شرح میں گزشتہ دس برس کے دوران کوئی تبدیلی آئی ہے یا نہیں۔ جی اے ٹی ایس 2024 میں تمباکو کے استعمال میں کمی کی نشاندہی کی گئی ہے مگر اس کی وجوہات کا تعین نہیں کیا گیا۔ یہ واضح نہیں ہے کہ کیا یہ کمی آبادی میں اضافے کے باعث سامنے آنے والے اعداد و

شمار کا نتیجہ ہے یا پھر اس کی وجہ یہ ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب افراد کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے؟ 2014 کے سروے کے نتائج میں ایک اہم بات یہ معلوم ہوئی تھی کہ روزانہ تمباکو نوشی کرنے والوں میں سے 8.4 فیصد نے اپنی اس عادت کو ترک کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ آج، مگر اس بارے میں کوئی معلومات دستیاب نہیں ہیں۔ اس سروے کی سب سے بڑی کمزوری یہ ہے کہ اس میں منتخب آبادی سے متعلق اہم خصوصیات شامل نہیں کی گئیں، حالاں کہ یہ تمباکو نوشی کے رجحانات کو بہتر طور پر سمجھنے اور مختلف گروہوں میں اس کے پھیلاؤ کا جائزہ لینے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

2014 میں 18 سال کی عمر سے پہلے سگریٹ نوشی کرنے سے متعلق معلومات ایک تشویش ناک امر کی صورت میں سامنے آئی تھیں۔ اس وقت دیہی علاقوں میں 32.7 فیصد جب کہ شہری علاقوں میں 8. 18 فیصد بالغ افراد نے 17 برس کی عمر سے پہلے روزانہ سگریٹ نوشی شروع کر دی تھی۔ بدقسمتی سے، جی اے ٹی ایس 2024 کے نتائج میں اس حوالے سے کوئی معلومات دستیاب نہیں ہیں۔

سگریٹ نوشی کی شرح کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ یہ ہے کہ نوجوانوں کو سگریٹ نوشی شروع کرنے اور کم نقصان دہ متبادل سمیت تمباکو کی تمام مصنوعات کے استعمال سے دور رکھا جائے۔ یہ، مگر اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب کم عمر اور نوجوان سگریٹ نوشوں کی تعداد، ان کے سماجی و معاشی پس منظر اور ان کے رہائشی علاقوں کے بارے میں قابلِ اعتماد معلومات دستیاب ہوں۔

جی اے ٹی ایس 2014 میں 15 سے 24 سال کی عمر کے افراد میں سگریٹ، حقہ اور واٹر پائپ سمیت مختلف طریقوں سے تمباکو کے استعمال سے متعلق اعداد و شمار فراہم کیے گئے تھے۔ آج اس عمر کے افراد سے متعلق یہ صورتِ حال واضح نہیں ہے۔ اس حقیقت کو بھی پیشِ نظر رکھیں کہ گزشتہ ایک دہائی کے دوران پاکستان میں تمباکو کی متبادل مصنوعات متعارف ہوئی ہیں۔ لہٰذا، اس وقت 15 سے 24 سال کی عمر کے افراد سے متعلق یہ معلومات مزید اہمیت اختیار کر گئی ہیں۔

آج مارکیٹ میں پہلے سے کہیں زیادہ مختلف اقسام کی تمباکو مصنوعات دستیاب ہیں۔ اس سے ایک طرف نوجوانوں کے پاس ان میں سے انتخاب کے زیادہ مواقع میسر آ گئے ہیں جب کہ دوسری طرف ان مصنوعات سے وابستہ خطرات بھی ماضی کے مقابلے میں بڑھ گئے ہیں۔ ایسی صورتِ حال میں یہ جاننا انتہائی ضروری ہے کہ نوجوانوں کا سماجی و معاشی پس منظر کیا ہے، وہ تمباکو کی کون سی مصنوعات استعمال کرتے ہیں اور اس حوالے سے دیگر متعلقہ عوامل کیا ہیں۔ یہ معلومات نوجوانوں کو تمباکو کی مصنوعات کے استعمال سے دور رکھنے کے لیے مؤثر منصوبہ بندی اور حکمتِ عملی وضع کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ بدقسمتی سے، جی اے ٹی ایس 2024 کے جاری کردہ نتائج سے یہ تاثر ملتا ہے کہ ان کا مقصد سگریٹ نوشی اور تمباکو کے استعمال کی اصل صورتِ حال کو واضح کرنے کے بجائے اس پر پردہ ڈالنا ہے۔ ان نتائج کے بجائے اگر گزشتہ برسوں کے دوران تمباکو کے استعمال سے متعلق ایک جامع رپورٹ جاری کی جاتی تو زیادہ بہتر ہوتا۔ اس رپورٹ میں سروے میں استعمال کیے گئے انڈیکیٹر، معلومات جمع کرنے کے طریقہ کار، مکمل سوالنامے اور سفارشات کو بھی شامل کیا جاتا تو صورتِ حال کو زیادہ واضح طور پر سمجھنے میں مدد ملتی۔

جی اے ٹی ایس 2024 پر ایک جامع رپورٹ جاری کرنے کی ضرورت ہے جس میں سروے کے طریقہ کار، تمباکو کے استعمال، ترکِ تمباکو نوشی اور اس کے لیے اختیار کیے جانے والے طریقوں، سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کے پھیلاؤ اور تمباکو کے استعمال کے معاشی اثرات کی تفصیلات شامل ہوں۔ ان کے علاوہ، اس میں میڈیا، تمباکو مصنوعات کی تشہیر و مارکیٹنگ، سگریٹ نوشوں اور غیر تمباکو نوش افراد کی تمباکو نوشی سے متعلق معلومات، رویوں اور تصورات سمیت تمام اہم پہلوؤں کا احاطہ کیا جائے۔ یقیناً، اس رپورٹ میں سفارشات بھی شامل ہونی چاہییں۔ سروے کے اعداد و شمار بھی عوامی سطح پر دستیاب کرائے جانے چاہییں تاکہ محققین اور دیگر متعلقہ افراد ان کا آزادانہ طور پر جائزہ لے سکیں۔

سموکرز کہانیاں

دل کے دورے نے تمباکو نوشی چھوڑنے پر مجبور کر دیا

''مجھے 2019 میں دل کا دورہ پڑا تو ڈاکٹر نے تمباکو نوشی ترک کرنے کا مشورہ دیا۔ میں نے ان کے مشورے پر سنجیدگی سے عمل کیا اور کامیابی کے ساتھ اپنی یہ عادت چھوڑ دی۔''

یہ کہانی راول پنڈی کے رہائشی 55 سالہ اکبر کی ہے جو پیشے کے اعتبار سے ایک ڈرائیور ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ انہیں بتدریج تمباکو نوشی ترک کرنے کا مشورہ دیا گیا مگر انہوں نے بغیر کسی مدد کے فوری طور پر اسے ترک کرنے کا فیصلہ کر لیا اور اس کے اثرات سے نمٹنے کے لیے سونف اور ٹافیاں استعمال کرنے لگے۔ اکبر کا کہنا ہے کہ دل کا دورہ پڑنے سے سات سال قبل بھی تمباکو نوشی سے متعلق ایک واقعہ ان کی حیرانی کا سبب بنا۔ انہوں نے واقعہ سنایا کہ ان کے چھوٹے بیٹے نے انہیں سگریٹ نوشی کے بجائے دودھ پینے کا کہا۔ وہ کہتے ہیں ''مجھے اس کی بات پر حیرت ہوئی اور میں اپنے چھوٹے بیٹے کے اس جملے کے بارے میں سوچتا رہا۔۔۔ ایک بچہ اپنے والد سے کہہ رہا ہے کہ سگریٹ نہ پیں بلکہ دودھ پیں۔'' ان کا کہنا ہے کہ وہ اس دن کے بعد سے تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں سوچتے رہے مگر کبھی ہمت نہیں کی۔ وہ دل کا دورہ پڑنے کے بعد زیادہ سوچنے پر مجبور ہوئے اور پھر اپنی اس عادت کو ترک کر کے ہی دم لیا۔ اکبر نے ایک سوال کے جواب میں بتایا کہ انہوں نے اپنے آبائی گاؤں، فتح جنگ، میں دوستوں کے ساتھ تمباکو نوشی شروع کی۔ فتح جنگ دارالحکومت اسلام آباد کے جنوب مشرق میں واقع ایک شہر ہے۔ انہوں نے 18 سال کی عمر سے پہلے ہی تمباکو نوشی شروع کر دی تھی۔ وہ کہتے ہیں ''چونکہ ہمارے پاس سگریٹ خریدنے کے پیسے نہیں ہوتے تھے اس لیے ہم بڑی عمر کے لوگوں کے پیے ہوئے سگریٹوں کے بچے ہوئے ٹکڑے جمع کر کے پیتے تھے۔''

جب ان کے کسان والد کو اس بارے میں علم ہوا تو انہوں نے اکبر کو تمباکو نوشی سے منع کیا مگر وہ باز نہ آئے۔ وہ سگریٹ نوشی کرتے رہے۔ انہیں اپنے استاد کے سگریٹ خریدنے بھی پڑتے تھے جس سے وہ زیادہ عادی بنتے گئے۔ اکبر کہتے ہیں کہ ''یہ اس وقت ہوا جب میں نے ایک مقامی سنار کے پاس شاگرد کی حیثیت سے کام شروع کیا۔ میری ذمہ داریوں میں سے ایک اس کے سگریٹوں کی دیکھ بھال بھی تھی۔ اس طرح مجھے آسانی کے ساتھ سگریٹوں تک مزید رسائی ملی۔''

اکبر نے پہلی تنخواہ ملنے کے بعد اپنے لیے سگریٹ خریدنا شروع کر دیے۔ وہ کہتے ہیں ''یہ 35 سال تک جاری رہنے والی تمباکو نوشی کا آغاز تھا۔'' بعد ازاں، انہوں نے زیورات کی اپنی دکان کھولی اور اس کے بعد اسلام آباد کے مختلف سرکاری اور نجی اداروں میں بحیثیت ڈرائیور کام بھی کیا۔ وہ کہتے ہیں ''میں نے صحت کی پرواہ کیے بغیر تمباکو نوشی کی۔ میں تقریباً روزانہ ایک پیکٹ سگریٹ پی لیتا تھا۔''

2019 میں جب اکبر کو تمباکو نوشی کے نقصانات کا احساس ہوا تو انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنی اس عادت کو چھوڑ دیں گے کیوں کہ انہوں نے اپنے خاندان کی دیکھ بھال بھی کرنا تھی۔ دل کا دورہ پڑنے کے سات سال گزرنے کے بعد بھی وہ ہفتے میں چھ دن بطور ڈرائیور کام کر رہے ہیں۔

وہ کہتے ہیں ''اب میں اپنی صحت کا مناسب خیال رکھتا ہوں۔ یقیناً، تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد میری صحت میں بہتری آئی ہے۔'' آج وہ ایک مختلف انسان ہیں۔ وہ کہتے ہیں ''اب میں سگریٹ کا دھواں بالکل برداشت نہیں کر سکتا۔ اگر کوئی کمرے میں سگریٹ پی رہا ہو تو میں کوشش کرتا ہوں کہ اس کمرے میں نہ رہوں۔ اور اگر کوئی میرے قریب سگریٹ پی رہا ہو تو میں وہاں سے اٹھ جاتا ہوں۔''

اکبر کہتے ہیں کہ انہیں بہت پہلے ہی تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہیے تھی، تاہم ان کا کہنا ہے کہ 2019 میں دل کا دورہ پڑنے تک انہیں اس بات کا احساس نہیں تھا کہ یہ عادت ان کی صحت کے لیے کتنی تباہ کن ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنے کا پہلا قدم

تحریر: سرنواز سلامت

تمباکو نوشوں کی زندگی میں ایک یا کئی ایسے لمحات آتے ہیں جب وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ وہ اس خیال کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور سگریٹ نوشی جاری رکھتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ سگریٹ ان کی روزمرہ زندگی کا حصہ بن چکی ہوتی ہے اور وہ اس کے بغیر زندگی گزارنے کی منصوبہ بندی اور تیاری کا سوچتے ہی نہیں۔ سگریٹ نوشی کے نقصانات کو جاننے اور سمجھنے کے باوجود وہ اس وقت تک تمباکو کی مصنوعات کا استعمال جاری رکھتے ہیں جب تک انہیں کوئی سنگین بیماری لاحق نہیں ہو جاتی اور کوئی ڈاکٹر انہیں اپنی صحت اور فلاح و بہبود کے تحفظ کے لیے اس عادت کو ترک کرنے کا مشورہ نہیں دیتا۔

سوال یہ ہے کہ اگر کوئی سگریٹ نوش اس نتیجے پر پہنچے کہ اب سگریٹ نوشی ترک کرنے کا وقت آ گیا ہے تو اسے کن ابتدائی اقدامات کے بارے میں سوچنا اور ان کی منصوبہ بندی کرنی چاہیے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ سب سے پہلے وہ ان وجوہات پر غور کرے جن کی وجہ سے وہ سگریٹ نوشی کرتا ہے اور یہ سمجھنے کی کوشش کرے کہ وہ کون سی صورتحال ہوتی ہے جس میں اسے سگریٹ کی شدید طلب محسوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد سب سے اہم بات یہ سوچنا ہے کہ وہ سگریٹ نوشی کیوں ترک کرنا چاہتا ہے؟

بہت سے لوگ کم عمری میں سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں اور اکثر دوستوں کے دباؤ میں آ کر ایسا کرتے ہیں یا پھر وہ خود کو زیادہ بالغ ظاہر کرنے کی کوشش میں اس عادت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ کالج میں داخلے، نئی ملازمت شروع کرنے یا ایسے سماجی حلقے کا حصہ بننے کے دوران سگریٹ پینا شروع کر دیتے ہیں جہاں سگریٹ نوشی عام ہو۔ بعض اوقات تو سگریٹ نوشی شروع کرنے کی کوئی واضح وجہ بھی نہیں ہوتی، لوگ یہ محض غیر شعوری طور پر شروع کر لیتے ہیں۔ پاکستان جیسے ملک میں کم عمری میں سگریٹ نوشی شروع کرنے کی ایک اہم اور مضبوط وجہ ہم عمر افراد کا دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔

اسی لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کسی شخص نے سگریٹ نوشی کیوں شروع کی اور وہ اب بھی تمباکو کا استعمال کیوں کرتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ جن حالات یا عوامل نے اسے پہلی بار سگریٹ نوشی پر مائل کیا، وہ اب اس کی زندگی کا حصہ نہ ہوں۔ اس سے سگریٹ نوشی کی شدید طلب کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے تمباکو نوشی ترک کرنے کے اثرات اور اس کی طلب سے نمٹنے کی صلاحیت بھی بہتر ہو سکتی ہے۔

جب کوئی شخص سگریٹ نوشی ترک کرنے کا اہم فیصلہ کرنے کے لیے تیار ہو تو اسے ترکِ تمباکو نوشی کا ایک منصوبہ بنانا چاہیے، ایک وقت میں ایک قدم اٹھانا چاہیے اور چھوٹے چھوٹے اہداف مقرر کرنے چاہییں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کی وجہ کیا ہے اور اس کا فائدہ کیا ہوگا؟ کیا اس کا مقصد صحت مند زندگی گزارنا، پیسے بچانا، اپنے خاندان اور بچوں کے لیے بہتر زندگی کو یقینی بنانا ہے یا اس کے علاوہ بھی کوئی وجہ ہے؟ ان وجوہات کو بار بار ذہن میں لائیں، خاص طور پر اس وقت جب سگریٹ نوشی کی طلب شدید ہو۔

اسی کے ساتھ سگریٹ نوشی کے جذباتی محرکات کو بھی نوٹ کرتے رہیں۔ ان میں ذہنی دباؤ، بے چینی، اداسی، تنہائی اور بوریت وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ایسی صورتحال کو پہنچان لیں جن میں آپ بغیر سوچے سمجھے سگریٹ جلا لیتے ہیں۔ اس کے بعد ان عادات پر توجہ دیں جو سگریٹ نوشی کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں فون پر بات کرنا، ٹی وی دیکھنا، گاڑی چلانا، کھانا کھانا، چائے یا کافی پینا، کام کے دوران وقفہ لینا وغیرہ شامل ہو سکتے ہیں۔ سب سے مؤثر محرکات میں سے ایک دوسروں کو سگریٹ نوشی کرتے دیکھنا ہے اور اگر سگریٹ نوش آپ کے دوست ہوں تو یہ محرک مزید مضبوط ہو سکتا ہے۔

یہی وہ وقت ہوتا ہے جب آپ کو مزاحمت کرنا پڑتی ہے۔ سگریٹ نوشی کی شدید خواہش صرف چند منٹ رہتی ہے لیکن یہ چند منٹ مشکل ہو سکتے ہیں۔ ضروری ہے کہ صورتحال اور سگریٹ کے درمیان قائم تعلق کو توڑا جائے۔ اس کے لیے گھر اور لوگوں کے ساتھ میل جول کے معمولات میں تبدیلی لائی جا سکتی ہے۔ گھر کو مکمل طور پر تمباکو سے پاک جگہ سمجھا جائے اور اگر ممکن ہو تو ایسی سماجی تقریبات یا محفلوں سے گریز کیا جائے جہاں آپ کو سگریٹ نوشی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہو۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے دوران کچھ علامات ظاہر ہو سکتی ہیں، چاہے وہ ہلکی ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ علامات نکوٹین کی طلب اور ایک پکی عادت سے محرومی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ مناسب مدد اور معاونت کے ساتھ پہلے 72 گھنٹے گزار لینا بہت اہم ثابت ہو سکتا ہے۔ حوصلہ افزا بات یہ ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان علامات میں کمی آنے لگتی ہے اور عموماً ایک ماہ کے اندر ان میں نمایاں کمی آ جاتی ہے۔

ذہنی دباؤ اور سگریٹ نوشی کی طلب کے دوران اپنا دھیان ہٹائیں۔ وقفہ لیں، پانی یا جوس پئیں۔ کچھ منٹ گہری سانسیں لینے اور اپنی کمر، گردن اور بازوؤں کو کھینچنے کی ورزش کریں۔ زیادہ متحرک رہیں اور اگر ممکن ہو تو ورزش کو معمول بنائیں۔ چہل قدمی اور تیراکی اچھی سرگرمیاں ہیں، یہ کریں۔ ایسے دوستوں کو فون کریں جو آپ کو ہنسا سکیں؛ ہنسی، ذہنی تناؤ کو کم کرنے اور سکون پہنچانے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ ٹی وی پر کوئی ایسی چیز دیکھنے کی کوشش کریں جو آپ کو پسند ہو یا جسے آپ کافی عرصہ سے دیکھنے کے منتظر ہوں۔

یہ بھی ایک غلط رویہ ہے کہ ''میں تو سگریٹ نوشی چھوڑ چکا ہوں، صرف ایک پیتا ہوں یا یہ کہ صرف ایک سگریٹ سے کچھ نہیں ہوتا۔'' واضح رہے کہ کبھی کبھار ایک سگریٹ بھی دوبارہ سگریٹ کی طلب کو بھڑکا سکتا ہے۔ ضروری ہے کہ انسان ان خیالات کو ارادے میں کمزوری کا سبب بننے والی خرافات سمجھیں اور انہیں مضبوطی سے رد کریں۔

سینٹ کی قائمہ کمیٹی میں متبادل مصنوعات سے متعلق بل منظور

اسلام آباد: سینیٹ کی قائمہ کمیٹی برائے صحت نے الیکٹرونک نکوٹین ڈیلیوری سسٹمز (متبادل مصنوعات) سے متعلق 2025 کے بل کی منظوری دے دی۔

اجلاس کی صدارت سینیٹر عامر ولی الدین چشتی نے کی جب کہ سینیٹر مسرور احسن، روبینہ خالد، ندیم احمد بھٹو، راحت جمالی، شاہ زیب درانی، ناصر محمود بٹ اور سرمد علی نے بھی اجلاس میں شرکت کی۔ اس موقع پر وفاقی وزیر صحت سید مصطفیٰ کمال بھی موجود تھے۔

یہ بل سینیٹر سرمد علی کی جانب سے دسمبر 2025 میں ہونے والے سینیٹ کے اجلاس کے دوران پیش کیا گیا جسے مزید غور و فکر کے لیے کمیٹی کو بھیجا گیا۔ جب کمیٹی میں اس بل پر بحث شروع ہوئی تو سینیٹر سرمد علی نے کہا کہ یہ بل پیش ہونے کے بعد ایک لمبے عرصے کے لیے زیرِ التوا رہا جس پر وفاقی وزیر صحت نے کمیٹی کو آگاہ کیا کہ پرائیویٹ ممبرز بلز کے لیے ضابطہ 28 کے تحت وزارتِ قانون کے مقررہ طریقہ کار اور ایس او پیز پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

ایڈیشنل سیکریٹری صحت نے کمیٹی کو بتایا کہ ایسے بلز کے لیے حکومت کی منظوری، متعلقہ وزارت کا جائزہ، سٹیک ہولڈرز سے مشاورت اور مالی اثرات کا جائزہ لینا ضروری ہوتا ہے۔

واضح رہے کہ گزشتہ دس برس کے دوران پاکستان میں ویپنگ ڈیوائسز اور نکوٹین پاؤچز کا استعمال سامنے آیا ہے۔ان مصنوعات کو عموماً تمباکو کی متبادل نکوٹین مصنوعات کہا جاتا ہے اور انہیں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن یعنی تمباکو نوشی کے خطرات میں کمی لانے کی حکمت عملی کے تحت استعمال کیا جاتا ہے۔اس کا مقصد تمباکو نوشی کو مکمل طور پر ترک کیے بغیر اس کے نقصانات میں کمی لانا ہے۔مسئلہ مگر یہ ہے کہ ان مصنوعات کے استعمال کے لیے قواعد وضوابط موجود نہیں ہیں اور ان کے استعمال میں بتدریج اضافے کا رجحان پایا جاتا ہے۔اگرچہ ان کا استعمال اب بھی سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم ہے مگر اس کے باوجود ان کے بارے میں خدشات اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ ان مصنوعات کے استعمال کے لیے واضح پالیسی بنانے کی ضرورت ہے۔ان کی تیاری، درآمد، فروخت اور استعمال کے حوالے سے ان سے وابستہ خطرات کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب اقدامات اختیار کیے جانے چاہییں اور یہ بھی واضح طور پر متعین کیا جانا چاہیے کہ کون لوگ ان مصنوعات کو استعمال کر سکتے ہیں اور کون نہیں۔کمیٹی کے سامنے یہ بات واضح ہوئی کہ اس بل کے حوالے سے تمام متعلقہ شراکت داروں سے پہلے ہی مشاورت کی جا چکی ہے اور پاکستان اسٹینڈرڈز اینڈ کوالٹی کنٹرول اتھارٹی کے پاس نکوٹین کی مقدار جانچنے کے لیے لیبارٹری کی سہولت اور ضروری صلاحیت موجود ہے۔ارکان نے اس معاملے میں ہونے والی طویل تاخیر پر تشویش کا اظہار کیا اور کہا کہ مجوزہ قانون پر عمل درآمد سے حکومت پر کوئی مالی بوجھ نہیں پڑے گا۔

بحث کے بعد کمیٹی نے ووٹنگ کی اور متفقہ طور پر اس بل کو پیش کرنے والے رکن کی تجویز کے مطابق منظور کرنے کی سفارش کی۔

https://www.dawn.com/news/2024175

ویپس تمباکو نوشی ترک کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ہے

لندن: ایک حالیہ جائزے میں معلوم ہوا ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے خواہش مند افراد میں ای سگریٹ کی مدد سے اپنی اس عادت کو چھوڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

کوکرین کی ٹیم نے تقریباً 30 ہزار افراد پر کیے گئے 80 بڑے تجربات کا جائزہ لیا۔تحقیق سے معلوم ہوا کہ نکوٹین پیچز، چیونگم اور روایتی طریقوں کے مقابلے میں نکوٹین ویپس تمباکو نوشی ترک کرنے میں زیادہ مؤثر ہیں۔ان کے استعمال سے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیابی کی شرح میں تقریباً 60 فیصد اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔نکوٹین کے بغیر استعمال ہونے والے ویپس کے مقابلے میں بھی نکوٹین کے حامل ویپس زیادہ مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔لہذا، تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے یہ استعمال کرنے چاہییں۔محققین کا کہنا ہے کہ ان کی مدد سے تمباکو نوشی سے نجات حاصل کر لینے کے بعد نکوٹین سے بھی چھٹکارا پانے کے لیے سادہ ویپس (جن میں نکوٹین نہ ہو) پہ منتقل ہونا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس (این ایچ ایس) نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ایک نئی دوا ''سائٹیسین'' کا استعمال شروع کر دیا ہے مگر اندازوں کے مطابق یہ ویپس اس نئی دوا کے مقابلے میں بھی زیادہ مؤثر ثابت ہوسکتے ہیں۔

بہرحال، یہ ایک اندازہ ہے اور اس حوالے سے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ اگرچہ ویپنگ مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں مگر یہ سگریٹ نوشی کے مقابلے میں کہیں زیادہ محفوظ ہیں۔اعداد وشمار کے مطابق برطانیہ میں اب 16 سال سے زائد عمر کے ایسے افراد کی تعداد زیادہ ہے جو ویپس یا ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں جب کہ سگریٹ نوشوں کی تعداد ان کے مقابلے میں کم ہے۔اس ڈیٹا کے مطابق تقریباً 53 لاکھ افراد، یعنی 10 فیصد بالغ افراد، کہتے ہیں کہ وہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں جب کہ تقریباً 54 لاکھ افراد روزانہ یا کبھی کبھار ویپس استعمال کرتے ہیں۔

اس جائزے میں اب تک دستیاب جدید ترین اور معیاری شواہد کا جائزہ لیا گیا ہے۔اس میں قانونی طور پر مارکیٹ میں دستیاب ویپس کو شامل کیا گیا ہے جن کے معیار کی جانچ کی جاتی ہے۔یہ سخت حفاظتی اقدامات پر مشتمل واضح قوانین کے مطابق تیار اور فروخت کیے جاتے ہیں۔اس جائزے میں نقصان دہ کیمیائی مادوں پر مشتمل ان ویپس کو شامل نہیں کیا گیا جو غیر قانونی طور پر تیار اور فروخت ہوتے ہیں۔

اس جائزہ رپورٹ کے ایک مصنف ڈاکٹر جیمی ہارٹ مین بوائس نے خبردار کرتے ہوئے کہا کہ ''غیر لائسنس یافتہ ای سگریٹ ممکنہ طور پر خطرناک ہوسکتے ہیں کیوں کہ ان میں غیر معیاری بیٹریاں اور نقصان دہ کیمیائی مادے استعمال ہوتے ہیں۔جو لوگ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ استعمال کرنا چاہتے ہیں، انہیں صرف قانونی طور پر دستیاب ویپس ہی استعمال کرنے چاہییں۔''

اس جائزے میں اس بات کا بھی کوئی ثبوت نہیں ملا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ کے استعمال سے سنگین نقصانات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔البتہ یہ بات واضح رہنی چاہیے کہ ویپنگ کے طویل مدتی خطرات ابھی پوری طرح واضح نہیں ہیں۔



برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس (این ایچ ایس) کا کہنا ہے کہ ویپنگ بچوں میں صحت کے مسائل کا باعث بن سکتی ہے اس لیے اسے ان کے لیے ''کم پرکشش'' ہونا چاہیے۔دوسری جانب برطانوی ادارے ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ کا کہنا ہے کہ طویل عرصے تک سگریٹ نوشی کرنے والے تقریباً ہر تین میں سے دو افراد بالآخر تمباکو نوشی سے ہونے والی کسی نہ کسی بیماری کے باعث موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق تمباکو نوشی ان بیماریوں اور اموات کی سب سے بڑی وجہ ہے جن سے بچاؤ ممکن ہے۔اعداد وشمار سے معلوم ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی سے دنیا بھر میں ہر سال 70 لاکھ سے زائد افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔دوسری طرف تمباکو نوشی ترک کرنے سے پھیپھڑوں کے کینسر، فالج اور دل و دیگر سنگین بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔اس لیے تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور اس سلسلے میں انہیں مدد بھی فراہم کی جاتی ہے۔برطانیہ میں این ایچ ایس کے تحت مقامی سطح پر تمباکو نوشی ترک کرنے کی تقریباً ہر سروس لوگوں کو سگریٹ چھوڑنے میں مدد دینے کے لیے ویپس یا دیگر کارآمد سہولیات فراہم کرتی ہے۔

https://www.bbc.com/news/articles/c1e5p51n2p2o

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹو 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 انیشیٹو 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۔