

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

February 2026

صفحہ 2

سوکڑ کھانیاں

صفحہ 3

سگریٹ نوشی ترک کریں، صحت مند دل پائیں
تبادلہ مصنوعات پر منتقل ہونے کی ہم کامیاب

صفحہ 4

ہارم ریڈکشن، تنباکو نوشوں کے لیے امید کی کرن

نکوٹین پاؤچز محفوظ متبادل : تحقیق

قاصر ہیں یا وہ اسے ترک کرنے پر آمادہ نہیں ہیں۔ یہ تمباکو جلائے بغیر اور زہریلے کیمیکلز کی بہت کم مقدار کے ساتھ نکوٹین فراہم کرتے ہیں۔ یہی عملی طور پر ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی مثال ہے۔“

اگرچہ نکوٹین پاؤچز کے طویل المدتی اثرات سے متعلق معلومات ابھی تک دستیاب نہیں ہیں لیکن اس تحقیق میں سوڈیش سنوس“ سے متعلق بڑے پیمانے پر شواہد کو شامل کیا گیا ہے۔ یہ شواہد بتاتے ہیں کہ سوڈیش سنوس سے پیپھڑوں کا کینسر لاحق ہوتا ہے اور نہ ہی اس سے بڑی حد تک دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس بنیاد پر اسے محفوظ قرار دیا جاتا ہے۔

رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ اس بات کے بہت کم شواہد موجود ہیں کہ نکوٹین پاؤچز سگریٹ نوشی کی طرف لے جانے کا سبب بنتے ہیں۔ لہذا طبی ماہرین کو چاہیے کہ وہ انہیں سگریٹ کے متبادل کے طور پر فروغ دیں۔

ڈاکٹر ہیومن نے کہا ”لاکھوں یورپیئن اب بھی سگریٹ نوشی کرتے ہیں، ایسے حالات میں ہمیں کم خطرے والی متبادل مصنوعات تک رسائی کو

محدود کرنے کے بجائے اسے بڑھانا چاہیے۔“ انہوں نے مزید کہا ”سوڈین جیسے ممالک نے ثابت کیا ہے کہ جب سگریٹ نوشوں کو حقیقی متبادل فراہم کیے جاتے ہیں تو اس کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور لوگ تمباکو نوشی ترک کرنے میں کامیابی حاصل کر لیتے ہیں۔ ان مصنوعات پر سخت پابندیوں کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ لوگ مجبوراً سگریٹ پیٹے رہتے ہیں۔“

اشاک ہوم: ایک بڑی اور نئی سائنسی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ نکوٹین پاؤچز سگریٹ نوشی چھوڑنے میں ممکنہ طور پر سب سے محفوظ اور مؤثر ہیں۔

ڈاکٹر کونستینوس فارسانی نوس ٹوٹین کے معروف محقق ہیں۔ ان کی سرپرستی میں ہونے والی اس جامع تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو سے پاک نکوٹین پاؤچز کیمیائی اثرات کے خطرے کے لحاظ سے محفوظ ترین ثابت ہوئے ہیں کیوں کہ یہ دیگر مصنوعات کے مقابلے میں سب سے کم خطرے کے حامل

ہیں۔ تحقیق کے مطابق ان پاؤچز میں موجود مضر صحت کیمیائی مادے یا تو تقریباً ناقابل شناخت ہوتے ہیں یا سگریٹ کے مقابلے میں نہایت معمولی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

رپورٹ کے مطابق جو افراد سگریٹ چھوڑ کر نکوٹین پاؤچز استعمال کرتے ہیں ان میں زہریلے مادوں کے اثرات میں اتنی ہی کمی آتی ہے جتنی مکمل طور پر سگریٹ ترک کرنے سے آتی ہے۔ ساتھ ہی یہ پاؤچز نکوٹین کی مناسب مقدار فراہم کرتے ہیں جس سے خواہش

(کریوٹک) کم ہوتی ہے اور ریگولر سگریٹ کی طلب باقی نہیں رہتی۔ یوں یہ پاؤچز ریگولر سگریٹ کی جگہ استعمال ہونے لگتے ہیں۔

اس حوالے سے سموک فری سوڈین کے سربراہ اور ورلڈ میڈیکل ایسوسی ایشن کے سابق بیکریٹری جنرل ڈاکٹر ڈیلین ہیومن کا کہنا ہے کہ ”اس نئی رپورٹ میں پیش کیے گئے شواہد انتہائی مضبوط ہیں۔ نکوٹین پاؤچز ان افراد کے لیے اب تک کے محفوظ ترین متبادل ثابت ہو رہے ہیں جو سگریٹ چھوڑنے سے



سموکرز کھانیاں

سگریٹ نوشی چھوڑنے کا کوئی ارادہ نہیں

استعمال کرتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کے نتیجے میں ملک میں ہر سال 1 لاکھ 60 ہزار سے زیادہ اموات ہوتی ہیں۔ تمباکو کا استعمال ملک پر بھاری معاشی بوجھ ڈالتا ہے جس کی لاگت تقریباً 61.5 ارب روپے سالانہ ہے۔

شان کا کہنا ہے کہ وہ تمباکو نوشی کے صحت پر اثرات سے آگاہ ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ یہ پیپھڑوں، دل اور گردوں کو نقصان پہنچانے سمیت مختلف اقسام کے کینسر کا سبب بنتی ہے۔ بہر حال انہیں اپنی طویل اور زیادہ سگریٹ نوشی کے باوجود صحت کا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ ”میں اتنے عرصے سے روزانہ ایک ڈبی سگریٹ پیتا ہوں مگر مجھے سر درد اور کھانسی سمیت کوئی بھی مسئلہ نہیں ہوا۔“

شان نے کبھی بھی سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش نہیں کی۔ ان کا یہ بھی ماننا ہے کہ انہیں ترک سگریٹ نوشی کے طریقوں کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ صحت کے لیے سگریٹ نوشی کے خطرات سے آگاہ ہونے کے باوجود اسے چھوڑنے پر آمادہ نہیں ہیں۔ ”مجھے سگریٹ سے کوئی مسئلہ نہیں ہے تو پھر میں اسے کیوں چھوڑوں۔“

مالی پریشانیوں اور دوستوں کی صحبت میں وقت کے ساتھ ساتھ یہ عادت زیادہ پختہ ہو گئی۔

اکبر کا کہنا ہے کہ وہ سگریٹ نوشی کے مضر صحت اثرات سے آگاہ ہیں اور سمجھتے ہیں کہ یہ معدہ، پیپھڑوں، آواز، گردوں اور کینسر سمیت کئی بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ اسی آگاہی کی وجہ سے وہ کئی بار اپنی اس عادت کو ترک کرنے پر آمادہ ہوئے اور کئی بار کوشش بھی کی مگر مکمل کامیابی حاصل نہ کر سکے۔ انہوں نے تقریباً آٹھ سال قبل دوسری بار اپنی قوت ارادی کے ذریعے سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی۔ دونوں مواقع پر وہ کئی ماہ تک سگریٹ نوشی سے دور رہے۔ ”میں نے سگریٹ کو نظر انداز کیا اور صحت مند طرز زندگی اپنانے کی بھی کوشش کی، ورزش شروع کر دی۔ یوں میں تقریباً چھ ماہ تک سگریٹ نوشی سے دور رہا۔“ ان کی یہ کوششیں زیادہ پائیدار ثابت نہ ہوئیں کیوں کہ وہ ایک بار پھر سگریٹ نوشی کی طرف لوٹ آئے۔ ”میں نے دوبارہ سگریٹ پینے اس وقت شروع کیے جب مجھے بازار میں اس کی شدید خواہش محسوس ہوئی۔ اس وقت دل کیا کہ پی لوں اور پھر پینے لگ گیا۔“

ماہرین صحت کے مطابق آگاہی کی کمی اور کارآمد خدمات و سہولیات کا فقدان تمباکو نوشی ترک کرنے میں بڑی رکاوٹ ہے۔

سپاری استعمال کرنا چاہی مگر مجھے وہ لطف ہی نہیں آیا۔ سگریٹ کے ذائقے کی عادت کے سبب میں مکمل طور پر سگریٹ پینے لگا۔“

سگریٹ پر منتقلی کے بعد بھی علی کی صحت کے مسائل حل نہ ہوئے تو انہوں نے سگریٹ نوشی میں کمی لانے کی کوشش کی تا کہ ان مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ ”میں قوت ارادی سے روزانہ استعمال 10 سگریٹ تک لے آیا مگر صحت کے مسائل برقرار رہے۔ اس کے بعد میں نے مصالے اور چائے بھی کم کر دی کہ شاید مسائل ان کی وجہ سے ہوں مگر کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔“

”میں نے نہار منہ اور کھانے سے پہلے سگریٹ پینا چھوڑ دیا۔ اب صرف کھانے کے بعد پیتا ہوں۔ اس تبدیلی کے بعد میری روزانہ سگریٹ نوشی کم ہو کر پانچ سے چھ سگریٹ رہ گئی ہے۔“

ان کا ماننا ہے کہ سگریٹ نوشی پر قابو پانے کا واحد ذریعہ قوت ارادی ہے۔ ”خود پر کنٹرول ہی بہتر ہے، ابھی رمضان میں میں اپنی اس عادت کو مکمل ترک کرنے کے لیے پُر عزم ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ میں قوت ارادی سے ہی اسے چھوڑنے میں کامیابی حاصل کر لوں گا۔“

”مجھے سگریٹ پینے سے صحت کا کوئی مسئلہ نہیں ہے اس لیے میں اسے چھوڑنا نہیں چاہتا۔“

یہ 33 سالہ سرکاری ملازم شان علی کی رائے ہے جنہوں نے 13 سال کی عمر میں دوستوں کے ساتھ تمباکو نوشی شروع کی اور تب سے اس بات کے شکار ہیں۔ ”میرے دوست فلیور استعمال کرتے تھے تو ایک دن میں نے بھی ان کے ساتھ استعمال کیا اور پھر کچھ عرصہ کے بعد باقاعدہ سگریٹ نوشی شروع کر دی۔“

یہ بات شان نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو اسلام آباد میں انٹرویو کے دوران بتائی۔ انہوں نے کہا ذائقہ دار تمباکو آزمانے کے ایک ماہ کے اندر ہی وہ سگریٹ پر منتقل ہو کر گولڈ لیف پینے لگ گئے۔ ابتدا میں وہ روزانہ تقریباً 10 سگریٹ پیتے تھے اور یہ معمول تقریباً پانچ سال تک جاری رہا۔ تاہم وقت کے ساتھ ان کی کھیت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ ”میں پچھلے 15 سال سے روزانہ ایک ڈبی سگریٹ پیتا ہوں۔“

ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 3 کروڑ 10 لاکھ سے زائد افراد مختلف شکلوں میں تمباکو

تمباکو نوشی چھوڑی مگر۔۔۔۔۔

”سگریٹ نوشی معدہ، آواز، اور گردوں سمیت جسم کے کئی اعضاء کو نقصان پہنچاتی ہے۔ میں نے صحت مند زندگی کے لیے کئی بار اسے چھوڑنے کی کوشش کی لیکن ہر بار ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔“

یہ اکبر خان کی کہانی ہے جن کی عمر 30 برس ہے وہ ایک سرکاری ملازم ہیں۔ انہوں نے اسلام آباد میں آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو بتایا کہ وہ 14 سال کی عمر میں دوستوں کے ساتھ سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا ہوئے۔ ”یہ سلسلہ ابتدا میں دوستوں کے ساتھ کبھی کبھار سگریٹ پینے سے شروع ہوا جو کچھ ہی عرصے میں مستقل عادت میں بدل گیا۔ ابھی میں ایک دن میں 20 سگریٹ پیتا ہوں۔“

اکبر نے چھ سے سات سال تک اپنے گھر والوں سے چھپ کر سگریٹ پینے۔ اس دوران وہ روزانہ تقریباً چار سے پانچ سگریٹ پیتے تھے۔ آج بھی وہ کہتے ہیں کہ وہ گھر والوں سے چھپ کر سگریٹ پینا پسند کرتے ہیں۔ ”میں اسے چھپ کر پینے کو ترجیح دیتا ہوں تاکہ اس کی وجہ سے گھر میں تلخی اور لڑائی جھگڑے نہ ہوں۔“ تقریباً سات سال بعد اکبر کی سگریٹ نوشی میں نمایاں اضافہ ہوا۔ وہ ایک دن میں 10 سے 20 سگریٹ پینے لگ گئے۔ اب وہ 20 سگریٹ روزانہ پیتے ہیں۔ ”کام کے بوجھ،

سپاری سے سگریٹ تک۔۔۔۔۔

”سپاری سے معدہ خراب ہوا تو سگریٹ پینے لگا، پھر اس کی لت لگ گئی اور اب اسے چھوڑنے کے لیے کوشاں ہوں۔ امید ہے رمضان میں اسے مکمل طور پر چھوڑ دوں گا۔“

یہ 25 سالہ علی کے الفاظ ہیں جو اسلام آباد میں بحیثیت سیلز مین کام کرتے ہیں۔ انہوں نے اپنی زندگی میں تمباکو کے استعمال کا آغاز نو عمری میں سپاری سے کیا اور پھر اتنا استعمال کرنے لگے کہ اس سے ان کی صحت بڑی طرح متاثر ہونے لگی۔ ”میں روزانہ 35 سے 40 پکٹ سپاری استعمال کرتا تھا جس سے مجھے باختم، معدے اور پیٹ کے مسائل نے گھیر لیا۔“

علی نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کو بتایا کہ انہی مسائل سے نجات حاصل کرنے کے لیے انہوں نے سال پہلے سپاری چھوڑنے کا فیصلہ کیا اور اس کے لیے انہوں نے سگریٹ نوشی شروع کر دی۔ ابتدا کی چار سے پانچ ماہ تک وہ روزانہ تقریباً ڈیڑھ ڈبی سگریٹ پیتے رہے۔ مگر ان کے صحت کے مسائل جوں کے توں رہے۔ اس دوران انہوں نے کچھ عرصے کے لیے دوبارہ سپاری استعمال کرنے کی بھی کوشش کی مگر سگریٹ نوشی کی لت نے سپاری نہیں استعمال کرنے دی۔ ”میں نے دوبارہ

سگریٹ نوشی ترک کریں، صحت مند دل پائیں

تحریر: ڈورس ٹیلر

دل کی صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے سگریٹ چھوڑنا نہایت ضروری ہے۔ خوشی کی بات یہ ہے کہ سگریٹ چھوڑنے کے فوائد فوری طور پر ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ فوائد یہ ہیں:

- ☆ 20 منٹ کے اندر دل کی دھڑکن معمول پر آنا شروع ہو جاتی ہے۔
- ☆ 12 گھنٹوں کے اندر خون میں آکسیجن کی مقدار بہتر ہو جاتی ہے۔
- ☆ 1 سال کے اندر دل کے دورے کا خطرہ آدھا رہ جاتا ہے۔

آپ کو سگریٹ چھوڑنے کے لیے صرف قوت ارادی سے کام لینے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ کراب بہت سے طریقے موجود ہیں جو اس مقصد کے حصول میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ نیکوٹین پیچر، لوزینگز، یا چوبنگ گم وغیرہ جیسی چیزیں اسی مقصد کے لیے متعارف کرائی گئی ہیں مگر یہ بات واضح دینی چاہیے کہ یہ مصنوعات ہر شخص کے لیے کارآمد نہیں ہیں۔ کسی کے لیے یہ مددگار ثابت ہوتی ہیں اور کسی کے لیے نہیں ہوتیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن سے مراد تمباکو نوشی کے نقصانات میں کمی لانے کی حکمت عملی ہے۔ اس کے تحت نیکوٹین کے حصول کے متبادل ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ تمباکو نوش کو نیکوٹین مل سکے مگر وہ ان کیمیائی مادوں سے بچ جائے جو سگریٹ میں تمباکو جلانے کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان مصنوعات میں اسی سگریٹس یا نیکوٹین پاؤچرز وغیرہ شامل ہیں۔ یہ مصنوعات تمباکو نوشی سے ہونے والے نقصانات میں کمی لانے میں کارآمد ہیں۔ اگرچہ یہ مصنوعات مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں لیکن ان میں تمباکو جلایا نہیں جاتا، نتیجتاً وہ زہریلے کیمیائی مادے پیدا نہیں ہوتے جو کینسر سمیت دل اور پھیپھڑوں کی خطرناک بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ سگریٹ چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں یا چھوڑنے کی کوشش کر چکے ہیں مگر آپ کو پھر بھی مشکلات کا سامنا ہے تو کوئی بات نہیں ہے۔ آپ اپنی کوشش جاری رکھیں اور یاد رکھیں کہ سگریٹ سے نجات حاصل کرنا صرف صحت میں بہتری لانے کا فیصلہ نہیں ہے بلکہ یہ خود سے محبت، اور اپنے مستقبل کی قدر کرنا ہے۔

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

متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کی مہم 'کامیاب'

اس سے قبل ہونے والی تحقیقات میں بھی یہ بات سامنے آئی تھی کہ ویپنگ استعمال کرنے والے افراد، نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی کے مقابلے میں سگریٹ نوشی چھوڑنے میں زیادہ کامیاب رہتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق مفت ویپس اور معاونت فراہم کیے جانے پر ہر پانچ میں سے ایک شخص سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

یونیورسٹی کالج لندن کی سینئر ریسرچ فیلو اور اس تحقیق کی مرکزی مصنفہ ڈاکٹر ویرا ایلس کا کہنا ہے کہ ”یہ خوش آئند خبر ہے کہ حکومتی مہم کے تحت انگلینڈ میں تقریباً 1 لاکھ 25 ہزار افراد نے ویپس کے ذریعے سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی۔ ویپ استعمال کرنے والے افراد کے سگریٹ چھوڑنے کے امکانات نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں تقریباً 50 فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ بھی واضح رہے کہ سگریٹ چھوڑنے سے کئی سنگین بیماریوں کا خطرہ نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے۔“

تحقیق کے مطابق اس پروگرام کی کامیابی کو دیکھتے ہوئے پالیسی سازوں کو چاہیے کہ وہ اس کی فزنگ جاری رکھیں جب کہ دیگر ممالک بھی اپنی ٹوبیکو کنٹرول کی پالیسیوں کے تحت ایسے پروگرامز شروع کریں تاکہ وہ بھی تمباکو نوشی کی شرح میں کمی لاسکیں۔

<https://www.kcl.ac.uk/news/government-swap-to-stop-scheme-sees-approximately-125000-more-people-using-vapes-to-try-and-quit-smoking-cigarettes>

فوری کو دل کی صحت کا مہینہ (Heart Health Month) کہا جاتا ہے۔ اسی مہینے میں دنیا محبت کا جشن مناتی ہے اور محبت کے لیے صحت مند دل چاہیے۔ اس لیے یہ کہنا ٹھیک ہے کہ محبت کا سب سے بہتر اظہار پھول، کھانے یا بڑے تحفے پیش کرنا نہیں بلکہ اپنے دل کو تمباکو نوشی کے نقصان سے محفوظ رکھنے کا اعلان ہے۔

میں آرگنیمینٹ بائیو انکارپوریشن (Organamet Bio, Inc) کی شریک بانی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر ہوں۔ ہماری کمپنی مصنوعی دل بنا کر لوگوں کی جانیں بچانے کے لیے کوشاں ہے۔ میں گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ کے بورڈ آف ڈائریکٹرز کی رکن بھی ہوں اس لیے میں لوگوں کو سگریٹ نوشی سے بچانے میں زیادہ دلچسپی رکھتی ہوں۔ ہم چاہتے ہیں کہ تمباکو نوش اپنی اس عادت کو ترک کر دیں تاکہ وہ بھی صحت مند زندگی گزار سکیں۔

سگریٹ نوشی صرف پھیپھڑوں کو ہی نہیں بلکہ براہ راست دل اور خون کی نالیوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ ہر سگریٹ کے ساتھ زہریلے مادے آپ کے خون میں شامل ہو کر شریانوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ نیکوٹین وہ مادہ ہے جو سگریٹ اور تمباکو کی دیگر مصنوعات میں موجود ہوتا ہے، یہ انسان کو عادی بناتا ہے اور دل کی دھڑکن کو تیز اور شدید بنا دیتا ہے۔ طویل عرصے تک سگریٹ کے دھوئیں کو سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرنے سے 70 سے زائد کیمیائی مادے دل سمیت جسم کے مختلف حصوں کو کینسر سے متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ مہلک مادے علامات ظاہر ہونے سے بہت پہلے ہی انسان کو جان لیوا نقصانات پہنچانا شروع کر دیتے ہیں۔ خواتین کے لیے یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔ سگریٹ نوش خواتین کو دل کے دورے کا خطرہ مردوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتا ہے اور اگر وہ ہارمونل تبدیلیوں کا سبب بننے والی نالیوں میں حمل ادویات استعمال کرتی ہوں تو یہ خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

آپ کا دل بے پناہ طاقت رکھتا ہے لیکن دھواں اس کو خراب کر دیتا ہے۔

لندن: نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ حکومتی سرپرستی میں چلنے والی مہم کے تحت اب تک بڑی تعداد میں تمباکو نوشوں نے سگریٹ چھوڑنے کے لیے ویپنگ (ای سگریٹس) کا استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔ کننگز کالج لندن کے فیٹل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ اینڈ کیمر ریسرچ (NIHR) کی پالیسی ریسرچ یونٹ ان ایڈکشنز اور یونیورسٹی کالج لندن کے اشتراک سے ہونے والی یہ تحقیق جریدے ایڈکشن میں شائع ہوئی۔ تحقیق کے مطابق حکومت کی جانب سے متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کی مہم شروع کرنے کے بعد انگلینڈ میں تقریباً 1 لاکھ 25 ہزار افراد نے سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کے لیے ویپس کا استعمال شروع کیا ہے۔ یہ مہم لوگوں کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں ترغیب دینے کے لیے شروع کی گئی ہے جس کے تحت تمباکو نوشوں کو مفت ویپس اور روپے میں تبدیلی لانے سے متعلق مدد فراہم کی جاتی ہے۔

محققین نے سگریٹ نوشوں کے ڈیٹا کا جائزہ لیا اور 16 سال سے زائد عمر کے افراد کے ساتھ ہر ماہ ٹیلی فونک انٹرویوز کا اہتمام کیا تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ کتنے لوگ سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کر رہے ہیں اور وہ کون سا طریقہ استعمال کر رہے ہیں۔

اعداد و شمار کے تجزیے سے پتا چلا کہ دسمبر 2023 (جب متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کا پروگرام شروع ہوا) سے لے کر دسمبر 2024 تک انگلینڈ میں ویپنگ کے ذریعے سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کرنے والوں کی شرح میں مسلسل 1.5 فیصد پوائنٹس کا اضافہ ہوا۔

ہارم ریڈکشن: تمباکو نوشیوں کے لیے امید کی کرن

ہارم ریڈکشن سے مراد محفوظ متبادل مصنوعات کی مدد سے تمباکو نوشی کے نقصانات میں کمی لانا ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ کچھ لوگ فوری اور مکمل طور پر سگریٹ نوشی ترک کر دیتے ہیں مگر زیادہ تر افراد کے لیے اپنی اس عادت کو چھوڑنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے لیے جو فوری اور مکمل طور پر سگریٹ نوشی ترک کرنے سے قاصر ہوں، وہ ای سگریٹس، ٹکٹین پاؤچرز و دیگر متبادل مصنوعات کے استعمال سے خود کو تمباکو نوشی کے نقصانات سے بچا سکتے ہیں کیوں کہ یہ مصنوعات کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔ ان مصنوعات میں تمباکو کو جلایا نہیں جاتا، اس لیے یہ نارا اور کاربن مونو آکسائیڈ سمیت ان مضر صحت کییمیائی مادوں سے پاک ہوتے ہیں جو سگریٹ کے دھوئیں میں پائے جاتے ہیں اور انسان کو کینسر سمیت مختلف بیماریوں کا شکار بناتے ہیں۔ گو کہ متبادل مصنوعات مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں مگر ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں کافی حد تک کم نقصان دہ ہیں۔ پبلک ہیلتھ انجینڈ کے مطابق ای سگریٹ، ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہے۔ یہ تحقیق تمباکو نوشی چھوڑنے میں قوت ارادی کے کردار کو بھی اُجاگر کرتی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق تحقیق میں شامل زیادہ تر افراد (50.78 فیصد) نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے صرف اپنی قوت ارادی پر انحصار کیا جب کہ (46.88 فیصد) نے ٹکٹین یا کواچرز پر ملنے والی ادویات استعمال کرنے کو ترجیح دی۔ وہ افراد جو کبھی اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کر چکے ہیں خواہ وہ اس میں ناکام ہی رہے ہوں، ان میں متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کے امکانات زیادہ روشن پائے گئے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آگے اور تجربہ تمباکو نوشی کے رویے کو بدل سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے میں صرف قوت ارادی کا کارآمد ثابت نہیں ہوتی اس لیے درست معلومات کے ساتھ محفوظ مصنوعات سے متعلق رہنمائی اور ان تک رسائی کی اشد ضرورت ہے تاکہ یہ مصنوعات حقیقی متبادل بن کر لوگوں کی زندگیاں بچا سکیں۔

پاکستان میں ان مصنوعات سے متعلق پالیسی اور قواعد و ضوابط بنانے کی ضرورت ہے۔ حکومت نوجوانوں اور غیر تمباکو نوشی افراد کو ان مصنوعات کے استعمال سے محفوظ رکھتے ہوئے بالغ تمباکو نوشیوں کے لیے ان کی فراہمی کو یقینی بنائے۔ ان مصنوعات کا معیار طے ہو، واضح لیبلنگ کا اہتمام کیا جائے اور آگے مہمات چلائی جائیں تو ان سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ بہتر نگرانی کے ساتھ یہ متبادل مصنوعات انسداد تمباکو نوشی کی کوششوں کو کامیابی سے ہمکنار کر سکتی ہیں۔

ہر سال ہزاروں پاکستانی تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے قبل از وقت موت کا شکار ہوتے ہیں۔ ہارم ریڈکشن کوئی مکمل حل نہیں ہے مگر یہ ایک عملی اور سائنسی بنیادوں پر مبنی ایسا طریقہ ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد کر کے ان کی جانیں بچا سکتا ہے۔ پاکستان شواہد پر مبنی حکمت عملیوں کو اپنائے اور تمباکو نوشیوں کو بہتر انتخاب کرنے کا موقع فراہم کرے تو وہ انسداد تمباکو نوشی کی کوششوں میں حقیقی پیش رفت کر سکتا ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل ہے مگر اس کے نقصانات میں کمی لانا انتہائی آسان ہے۔

پاکستان میں نوجوان تمباکو نوشی بالعموم اور خصوصی طور پر اعلیٰ تعلیم یافتہ اور 18 سے 35 سال کی عمر کے افراد سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے تیزی سے ای سگریٹس اور ٹکٹین پاؤچرز جیسی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہو رہے ہیں۔ ان مصنوعات کے بارے میں طبی اور سائنسی معلومات کی کمی تمباکو نوشیوں کو دوبارہ سگریٹ نوشی پر مجبور کر دیتی ہے۔ حالانکہ وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ان مصنوعات پر منتقل ہوتے ہیں۔

یہ بات ایک تحقیق کے نتیجے میں سامنے آئی ہے جو آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کی جانب سے اسلام آباد اور راولپنڈی میں کی گئی ہے۔ اس تحقیق میں شامل تمام 405 بالغ تمباکو نوشیوں کے سماجی پس منظر، ان کی تمباکو نوشی کی عادت، متبادل مصنوعات کے بارے میں ان کے تصورات اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں ان کی کوششوں کا جائزہ لیا گیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ نوجوانوں اور زیادہ تعلیم یافتہ افراد میں ان مصنوعات کے استعمال کے امکانات زیادہ ہیں۔

تحقیق کے مطابق عمر میں اضافے کے ساتھ متبادل مصنوعات کے استعمال کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ بڑھتی عمر کے ہر اضافی سال کے ساتھ ان مصنوعات کے استعمال کرنے کے امکانات میں 6 فیصد کمی آتی ہے جب کہ تعلیم کی ہر اعلیٰ سطح کے ساتھ یہ امکان 8.7 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ ملازمت اور روزانہ زیادہ سگریٹ پینے والے افراد میں بھی ان مصنوعات کو استعمال کرنے کا رجحان بالترتیب 43.3 فیصد اور 6.8 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

یہ مثبت رجحانات ہیں مگر ان کے باوجود نمایاں سقم بھی پائے جاتے ہیں۔ پاکستان میں متبادل مصنوعات کے محفوظ اور مؤثر ہونے کے بارے میں آگے انتہائی کم ہے۔ بہت سے تمباکو نوشی ریگولر سگریٹ اور متبادل مصنوعات کے خطرات میں فرق کرنے سے قاصر ہیں۔ ان مصنوعات سے متعلق غلط فہمیاں بھی پائی جاتی ہیں جو اکثر ٹوبیکو کنٹرول سے وابستہ افراد اور طبی ماہرین کی غلط معلومات سے تقویت پاتی ہیں۔ یہ غلط فہمیاں لوگوں کو محفوظ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے سے روکنے کا سبب بنتی ہیں۔ اس سلسلے میں تشویشناک بات یہ ہے کہ پاکستان میں 70 فیصد ڈاکٹر بھی غلط طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ ٹکٹین کینسر کا سبب بنتا ہے۔ یہ حالات پیشہ ورانہ تربیت اور عوامی آگے کی فوری پروگرام کے متقاضی ہیں۔

پاکستان کو تمباکو نوشی کی صورت میں صحت عامہ کے ایک بحران کا سامنا ہے۔ یہ دل، پھیپھڑوں کی بیماریوں، فالج اور کینسر سمیت جان لیوا بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ ملک بھر میں تمباکو نوشی سے ایک سال میں 160,000 سے زیادہ اموات ہوتی ہیں حالانکہ ان سے بچاؤ ممکن ہے۔ پاکستان میں تمباکو نوشی سے نمٹنے کے لیے آگاہی مہمات، ٹیکسوں کا نفاذ اور قانونی پابندیوں جیسے اقدامات اٹھائے گئے ہیں مگر ان کے باوجود اس مسئلے پر تاحال قابو نہیں پایا جاسکا ہے۔ اس وقت ملک میں بالعموم اور خصوصی طور پر نوجوانوں اور کم متوسط آمدنی والے طبقات کے مردوں میں تمباکو نوشی عام ہے۔ روایتی طریقے مکمل طور پر اس مسئلے کو کم کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ اب وقت آگیا ہے کہ پاکستان ایک نئی اور سائنسی بنیادوں پر مبنی ”ہارم ریڈکشن“ کی حکمت عملی اپنائے۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

گلوبل ایگنیشن اینڈ سوسائٹی کے تعاون سے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان ایگنیشن اینڈ سوسائٹی 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