

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

July 2025

صفحہ 2

سموکرز کہانیاں

صفحہ 4

متبادل مصنوعات کے صحت پر مثبت اثرات
ٹوبیکو ہارم ریڈکشن: سگریٹ نوشی ترک کرنے کا آسان طریقہ

تمباکو نوشی کے خاتمے کا عزم

کرتے ہیں۔ مقررین نے کہا کہ وہ چاہتے ہیں کہ تمباکو نوشیوں سے بات چیت کی جائے اور یہ معلوم کیا جائے کہ تمباکو نوشی چھوڑنے میں ان کے لئے مشکلات کیا ہیں اور انہیں اپنی اس عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے کس قسم کی مدد چاہیے!

اس موقع پر تمباکو نوشیوں نے اپنے تجربات بھی شیئر کئے۔ بیشتر تمباکو نوشیوں 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 و سہولیات کے فقدان اور مفید معلومات کے بارے میں آگہی نہ ہونے کی وجہ سے ان کی یہ کوششیں ناکام رہیں۔

اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیموں نے تمباکو نوشیوں کو تمباکو کے استعمال کے نقصانات، اسے ترک کرنے کے فوائد اور طریقوں کے بارے میں بتایا اور ان کی مزید رہنمائی کے لیے ان میں معلوماتی مواد پر مبنی ہینڈ آؤٹس بھی تقسیم کئے۔

مقررین نے ان مینٹلنگز کے شرکاء کو بتایا کہ وہ اپنے گھروں کو سموک فری زون 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 نوشیوں 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 پاسکیں۔ مقررین نے کہا کہ اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیمیں تمباکو سے پاک مستقبل کے لیے کوشاں ہیں مگر تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا اگر تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات 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 کیا جاسکتا ہے۔

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) نے پنجاب کے سات اور سندھ کے چار اضلاع میں کمیونٹیری، سگریٹ نوشیوں اور وپروں (vapors) بشمول تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے بالغ افراد کے ساتھ مینٹلنگز کا اہتمام کیا تاکہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں ان کی مدد کی جائے، نوجوانوں کو اس بُری عادت سے بچایا جائے اور تمباکو سے پاک پاکستان کا خواب شرمندہ تعبیر کیا جاسکے۔

جولائی میں ہونے والی ان مینٹلنگز میں سے چھ کمیونٹی، پانچ تمباکو نوشیوں اور وپروں استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ منعقد ہوئیں۔ ناری فاؤنڈیشن نے سکھر، سن کنسلٹنٹ اینڈ انٹرپرائز سرورسز نے ملتان، معمار ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن نے فیصل آباد اور ڈوفاؤنڈیشن نے بہاولپور اور لاہور میں کمیونٹی مینٹلنگز کا انعقاد کیا جبکہ ڈیرہ غازی خان میں الایمان ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن، جامشورو میں رورل ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن، سرگودھا میں فیوچر ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن اور خیر پور میں انسان دوست سوشل آرگنائزیشن نے تمباکو نوشیوں اور وپروں استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ مینٹلنگز کا انعقاد کیا۔

ان مینٹلنگز میں تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے افراد، سگریٹ نوشیوں، وپروں، والدین، اساتذہ، وکلاء، مزدوروں، طلبہ، خواتین اور سول سوسائٹی کے نمائندوں سمیت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔

مقررین نے تمباکو نوشیوں کے ساتھ مینٹلنگز کے موقع پر پاکستان میں تمباکو کے پھیلاؤ کے بارے میں شرکاء کو بتایا کہ اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ سے زیادہ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں جن میں ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش 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 جو ملک کی ڈی جی پی کا 1.66 فیصد بنتا ہے۔

تمباکو نوشیوں 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 و سہولیات 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

سموکرز کھانیاں

ایک کش سے نا تو اس مریض بنے تک۔۔۔۔

”میں نے استاد کی دیکھا دیکھی سگریٹ نوشی شروع کی اور پھر دن میں دو دو پیکٹ پینے لگا۔ تین دہائیوں سے زیادہ عرصے تک سگریٹ کے استعمال سے خود کو کھانسی اور سینے کے درد کا مریض بنالیا۔“

یہ ڈیرہ غازی خان کے نذیر کے الفاظ ہیں جن کی عمر 49 سال ہے اور وہ پیشے کے اعتبار سے ڈرائیور ہیں۔ انہوں نے اپنی اس عادت کے بارے میں آلٹرنیٹو ریسرچ انیشی ایٹو (اے آر آئی) کو بتایا کہ وہ چھوٹی عمر میں کنڈیکٹر بن گئے تھے، ان کے استاد (ڈرائیور) سگریٹ پیتے تھے جن کی دیکھا دیکھی انہوں نے بھی اس کا استعمال شروع کر دیا ”شروع شروع میں کچھ کش لگایا تھا۔ جب میں نے باقاعدہ سگریٹ نوشی شروع کی تو اس وقت میری عمر 17 برس تھی۔ اس کے بعد جب میں ڈرائیور بنا تو پھر مجھے روکنے والا کوئی نہیں تھا، نتیجتاً، میں دن میں دو دو پیکٹ سگریٹ پینے لگ گیا۔“

اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تین کروڑ دس لاکھ افراد تمباکو نوش ہیں۔ ہر پانچ میں سے دو سگریٹ نوش دس سال سے کم عمر میں پہلی بار سگریٹ کا استعمال کر لیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ملک میں بیشتر افراد کم عمری میں ہی تمباکو کی مصنوعات کے عادی ہو جاتے ہیں۔

محبوب کی چاہ میں تمباکو نوشی کی، پانے پر جان چھڑائی

”مجھے آٹھویں جماعت میں محبت ہوئی تو سگریٹ کی لت کا شکار ہو گیا، چرس اور نشے کی گولیاں تک کھانے لگا۔ بے ہوشی کے دورے پڑنے لگے، اتنا کمزور ہوا کہ رشتہ داروں کیلئے بھی میری صورت کی پہچان مشکل ہو گئی۔“

سلمان کا تعلق کراچی سے ہے۔ وہ 2017 میں ساتویں جماعت میں تھے جب انہوں نے ہم جماعت ساتھیوں کے ساتھ پہلی بار سگریٹ پیا۔ ”وہ فلیور کے سگریٹ پیتے تھے جس کی خوشبو بڑی اچھی تھی۔ میں نے بھی پینے کا فیصلہ کر لیا اور پھر پینے لگ گیا۔“ سلمان کا کہنا ہے کہ وہ دوستوں سے سگریٹ لیکر پیتے تھے مگر جب ان کے پاس پیسے نہیں ہوتے تھے تو پھر وہ نہیں لاتے تھے۔ اس کے بعد ان کے دوستوں نے انہیں کہا کہ سگریٹ پینا ہے تو اپنے لایا کریں۔ ”ایک دن میں ڈبی لے آیا۔ ایک سگریٹ پیا، دوسرا پیا، تیسرا پیا، اس طرح پانچ چھ سگریٹ پی لیے اور پھر دن میں اتنے ہی پینے لگا۔“

اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تین کروڑ دس لاکھ سے زیادہ افراد تمباکو نوش ہیں جن میں سے 34 فیصد نے پندرہ برس سے کم عمر میں پہلی بار سگریٹ پیا۔

سلمان 2018 میں آٹھویں جماعت کے طالب علم تھے کہ ان کے بڑے بھائی کی شادی طے ہو گئی۔ ان کے عزیز واقارب بھی شادی میں شرکت کرنے کیلئے تشریف لے آئے جن میں گاؤں سے آئے ہوئے ان کے ماموں زاد بھائی، بہن بھی شامل تھے۔ انہیں ماموں کی بیٹی سے محبت ہو گئی۔ وہ دس پندرہ دن بعد واپس چلے گئے تو ان کے درمیان فون پر بات چیت کا سلسلہ جاری رہا۔ لڑکی کے رشتے آنے لگے تو سلمان نے گھر میں رشتہ مانگنے کی درخواست کی جو رد کر دی گئی اور یوں وہ زیادہ سگریٹ پینے لگے۔ جب گھر والوں نے ماموں زاد بیٹی سے رشتے کی بات رد کر دی تو میری ٹینشن بڑھ گئی اور میں دن میں پندرہ تک سگریٹ پینے لگا۔ انہوں نے کہا کہ سگریٹ سے کھانسی زیادہ ہونے لگی اور کھانے کی طلب بھی کم ہوئی۔

جب بھی سلمان کولڑکی کا فون آتا کہ ان کے رشتے آرہے ہیں تو وہ مزید پریشان ہو جاتے اور انہیں سمجھ نہیں آتی تھی کہ وہ کیا کریں۔ اس صورت حال سے نمٹنے کیلئے وہ سگریٹ کا سہارا لیتے مگر اس سے بھی ان کی ٹینشن دور نہیں ہوتی تو انہوں نے نشے کا استعمال شروع کر دیا۔ ”میں پریشانی دور کرنے کیلئے چرس پینے لگا۔“ سلمان کے سگریٹ اور چرس پینے پر بھی ان کے والدین نے ان کی بات نہیں مانی۔

تیس برس سے زیادہ عرصے تک سگریٹ کے استعمال نے نذیر کی صحت کو بھی متاثر کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ”مجھے کبھی کبھی کھانسی ہو جاتی ہے۔ جب زیادہ سگریٹ پیتا ہوں تو پھر سینے میں درد بھی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے اور کوئی کام کرنے کا جی نہیں چاہتا۔“

نذیر صحت کے ان مسائل سے پریشان ہیں۔ اب وہ سگریٹ نوشی پر قابو پانا چاہتے ہیں۔ انہوں نے ماضی میں دو تین بار اپنی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کی ہے مگر انہیں اس میں کامیابی نہیں ملی۔ ”ایک، دو، یا تین دن تک سگریٹ نہیں پیتا، مگر جیسے ہی دوست یا کسی کو سگریٹ پیتے دیکھتا ہوں تو چکر آنے لگتے ہیں اور دل کرتا ہے کہ میں بھی پی لوں۔ پھر سگریٹ کے بغیر ایک منٹ بھی نہیں گزرتا۔“ نذیر سگریٹ نوشی چھوڑنے کے طریقوں، مراکز، ٹکٹین کے اخراج کے اثرات اور اس سے نمٹنے کی تدابیر کے بارے میں نہیں جانتے۔ ”مجھے نہیں معلوم کہ سگریٹ نوشی کا علاج کیسے اور کہاں ہوتا ہے!“

نذیر کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے۔ وہ سمجھتے ہیں ان کی مناسب مدد کی جائے تو وہ اپنی اس عادت کو مکمل طور پر ترک کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ ”میں سمجھتا ہوں مجھے کوئی ایسی دوائی دی جائے جس سے ذہن سگریٹ کی طرف نہ جائے، اس کی طلب ہی نہ ہو۔“

انہوں نے سگریٹ اور چرس پینے کا سلسلہ جاری رکھا مگر انہیں کوئی راستہ نظر نہیں آ رہا تھا کہ گھر والوں کو ماموں زاد بیٹی کے ساتھ رشتے کیلئے کیسے آمادہ کریں! جب لڑکی کا فون آتا کہ ان کا رشتہ آیا ہے تو سلمان دبا کر سگریٹ اور چرس پیتے۔ انہوں نے گھر والوں کو بتا دیا کہ ان کا رشتہ نہ ہوا تو وہ مزید بگڑ جائیں گے۔

والدین نے بات نہیں مانی تو انہوں نے نشہ آور گولیاں استعمال کرنا شروع کر دی۔ ”میں زینکس ٹیبلٹ کھانے لگا، سوتا تھا تو پھر وقت کا پتہ ہی نہیں چلتا تھا، ایک مرتبہ سو جاتا تو پھر ایک ایک دو دو دن تک سوتا رہتا۔“ ان کے والد نے بیٹی کی یہ حالت دیکھی تو اس کیلئے ماموں زاد بیٹی کا رشتہ مانگنے کا فیصلہ کر لیا۔ ”میں نے انہیں کہا تھا کہ میرا رشتہ میری کزن سے کروادیں تو میں ٹھیک ہو جاؤں گا۔“

سلمان کے والد گاؤں گئے اور ان کیلئے ان کی ماموں زاد بیٹی کا رشتہ مانگ لیا اور رشتہ طے ہو گیا۔ اس کے بعد بھی سلمان نے تمباکو نوشی جاری رکھی تو ان کے ابو نے انہیں سمجھایا کہ ”اب تو تمہاری مرضی کا رشتہ بھی ہو گیا ہے، اب تو نشہ چھوڑ دیں۔“ سلمان نے نشہ آور گولیاں کھانے، چرس پینے اور تمباکو نوشی چھوڑنے کی حامی بھری مگر ابھی اسے چھوڑنے کی کوشش نہیں کی تھی۔

اسی دوران سلمان نے گریجویٹیشن میں داخلہ لے لیا جس نے انہیں نشہ آور مصنوعات اور تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوشش پر آمادہ کر دیا۔ ”میں نے فیصلہ کیا کہ مجھے ابھی پڑھنا ہے اور پھر گریڈ 17 کا فہرہ بننا ہے، دوسری بات یہ ہے کہ اب تو میرا رشتہ بھی ہو گیا ہے، جو لڑکی پسند تھی، وہ مل گئی ہے، لہذا اب مجھے نشہ اور تمباکو کی مصنوعات کا استعمال چھوڑ دینا چاہیے۔“

سلمان نے دوستوں کے مشورے پر 2023 میں ویپ کا استعمال شروع کیا جس کا انہیں بہت فائدہ ہوا۔ ”میں نے ارادے اور ویپ کی مدد سے ان نشہ آور گولیوں اور چرس کا استعمال چھوڑ دیا۔ میں ویپ سے پہلے دن میں 15 سگریٹ پیتا تھا مگر ویپ پر منتقل ہونے کے بعد پہلے یہ استعمال دن میں تین اور پھر ایک سگریٹ پہ آ گیا اور اس کے بعد وہ بھی چھوڑ دیا۔“ انہوں نے آغاز میں ویپ میں 24 ایم جی کوٹین کا استعمال کیا، پھر اسے بالترتیب 12، 8، 4 ایم جی پہ لے آیا۔ سلمان نے ایک سوال کے جواب میں کہا کہ ”مجھے ویپ کی مدد سے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں پانچ ماہ لگے اور اب ویپ کا استعمال بھی مکمل طور پر ترک کر دیا ہے۔ اب میری صحت بھی مکمل طور پر بحال ہو چکی ہے۔“

دیتے تھے۔ اس کے علاوہ ان کے بھتیجے بھی ان سے یہی التجا کرتے رہتے تھے جس سے یہ سگریٹ چھوڑنے پر آمادہ ہو گئے۔

ایاز گل سگریٹ چھوڑنے کا کہتے رہتے تھے اور بھتیجے بھی کہتے تھے کہ چچا سگریٹ چھوڑ دیں! میں نے کہا ٹھیک ہے۔ میں نے آٹھ نو ماہ پہلے سگریٹ نوشی مکمل طور پر چھوڑ دی ہے۔ اکبر کا کہنا ہے کہ انہوں نے اپنی اس عادت پر قابو پانے کیلئے کوئی دوائی استعمال کی اور نہ کسی سے رہنمائی لی۔ ”میں نے کوئی دوائی وغیرہ استعمال نہیں کی، بس فیصلہ کر لیا اور سگریٹ نوشی چھوڑ دی۔ جب سے چھوڑی ہے، تب سے ایک بار بھی منہ نہیں لگایا۔“ انہوں نے ایک سوال کے جواب میں کہا کہ انہیں سگریٹ کے استعمال سے صحت کا کوئی مسئلہ تھا اور نہ اب اسے ترک کرنے کے بعد انہیں کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ اکبر نے کہا کہ اب وہ اپنے بچوں میں خوش رہتے ہیں، کما تے ہیں اور کھاتے ہیں اور خوشی سے رہتے ہیں۔ وہ اب اپنے بچوں کو سمجھاتے ہیں کہ سگریٹ نوشی بُری اور مضر صحت عادت ہے لہذا وہ اس سے بچیں۔ ”بچوں سے کہتا ہوں کہ کھانے پینے کی یا کوئی اور ضروری چیز لینی ہو تو لے لیں، لیکن سگریٹ سمیت تمباکو کی مصنوعات اور نشہ آور اشیاء کے استعمال سے بچیں۔“

چھوڑیں۔ انہوں نے ایک سوال کے جواب میں آلٹرنیٹو ریسرچ انیشی ایٹو (اے آر آئی) کو بتایا کہ انہیں اے آر آئی کے ہی ایک پروگرام میں ویپ کے بارے میں معلوم ہوا کہ اس سے سگریٹ کی طلب کم ہو جاتی ہے لہذا انہوں نے بھی ویپ کا استعمال کیا اور اس سے ان کی سگریٹ کی مقدار میں کمی آئی۔ ”میں نے ویپ استعمال کیا ہے، اس سے میری سگریٹ کی تعداد ایک ہیکٹ تک آ گئی ہے۔ ویپ سے آپ کی عادت پوری ہو جاتی ہے اور سگریٹ کی ضرورت نہیں رہتی۔“

ان کا کہنا ہے کہ سگریٹ کی مقدار میں کمی کے بعد ان کی صحت کے مسائل کی شدت میں بھی کمی آئی ہے۔ اعجاز سگریٹ کی مقدار میں کمی لانا چاہتے تھے اور وہ ویپ کے استعمال سے آچکی ہے، لہذا اب وہ مکمل طور پر ویپ پر منتقل نہیں ہونا چاہتے۔ وہ کہتے ہیں ”ویپ سے بلغم کا اخراج بڑھ گیا تھا، اب میں کبھی کبھی ویپ استعمال کرتا ہوں۔“

اعجاز ویپ کے استعمال کے باوجود بھی سگریٹ مکمل طور پر چھوڑنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔ ان کا کہنا ہے کہ ”تمباکو نوشی چھوڑنے میں رکاوٹ یہ ہے کہ سگریٹ سے گلے میں کڑوا پن محسوس ہونے کی عادت ہو گئی ہے جو آسانی سے نہیں چھوٹی۔“ اعجاز نے کہا کہ انہیں اے آر آئی اور معمار ڈوپلینٹ آرگنائزیشن کی ایک ٹریننگ کے دوران تمباکو نوشی ترک کرنے کے طریقوں کے بارے میں معلوم ہوا جس سے انہیں محسوس ہوا کہ انہوں نے ایک سخت سگریٹ نوشی چھوڑنے کی جو کوششیں کی تھیں، وہ ایک غلط حکمت عملی تھی۔

اعجاز سمجھتے ہیں کہ انہیں سگریٹ نوشی پر قابو پانے کیلئے کسی ڈاکٹر سے رہنمائی لینے کی ضرورت نہیں ہے کیوں کہ وہ اب تمباکو نوشی ترک کرنے کے طریقوں کے بارے میں جانتے ہیں کہ انہیں اپنی اس عادت کو چھوڑنے کیلئے ایک دن مقرر کرنا چاہئے اور اس سے متعلق رشتہ داروں اور دوستوں کو بھی بتانا چاہئے تاکہ وہ ان کی مدد کر سکیں۔ ”فیصل آباد میں ایسا کوئی ڈاکٹر اور طبی مرکز نہیں ہے لہذا میں سمجھتا ہوں کہ قوت ارادی اور کنٹرولنگ سے سگریٹ نوشی چھوڑی جاسکتی ہے، دوائی کی ضرورت نہیں ہے۔“

اعجاز کا کہنا ہے کہ ان کی عمر ابھی 52 برس ہے اور یہی وجہ ہے کہ اب وہ سگریٹ نوشی سے مکمل طور پر چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اس مقصد کے حصول کیلئے انہیں اپنی قوت ارادی کو مزید مضبوط بنانے اور اخلاقی تعاون کی ضرورت ہے۔ ”دوست احباب کی مدد چاہیے کہ وہ میری کامیابی کی خبر کریں اور پوچھیں کہ آج سگریٹ پیا ہے یا نہیں۔ میں پیوں تو مجھے روکیں۔ اس طرح میں سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہو جاؤں گا۔“

نو ماہ سے سگریٹ کو منہ نہیں لگایا

”میں نے 20 برس سگریٹ نوشی کی اور نو ماہ پہلے قوت ارادی سے اپنی یہ عادت چھوڑ دی، ابھی میں سگریٹ کو منہ بھی نہیں لگاتا۔“

یہ حیدر آباد سے تعلق رکھنے والے والے 47 سالہ اکبر (فرضی نام) کی کہانی ہے جو پیشے کے اعتبار سے ڈرائیور ہیں اور سگریٹ نوشی چھوڑنے پر خوش ہیں۔ اکبر کا کہنا ہے کہ انہوں نے دوستوں کی صحبت اور لوگوں کی دیکھا دیکھی سگریٹ کا استعمال شروع کیا۔ ”اس وقت میری عمر 27 برس تھی جب میں نے پہلی بار سگریٹ کا استعمال کیا۔ اس کے بعد پینے لگا اور جلد ہی دن میں ایک ڈبی کے استعمال پہ آ گیا۔“ ان کا کہنا ہے کہ ان 20 برسوں میں انہیں سگریٹ پینے سے صحت کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوا۔

ہیومنٹیریئر این آرگنائزیشن فار سٹین ایبل ڈوپلینٹ آرگنائزیشن (ایچ او ایس ڈی پی)، آلٹرنیٹو ریسرچ انیشی ایٹو (اے آر آئی) کے تعاون سے ملک میں تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے کیلئے کوشاں ہے۔ ایچ او ایس ڈی پی کے سربراہ اکبر کے پڑوسی ہیں، وہ انہیں اپنی اس عادت کو ترک کرنے کے مشورے

سگریٹ نوشی نے صحت تباہ کر دی

”میں پانچ، چھ سال کا بچہ تھا جب دادا کو حقہ تیار کر کے اور پھر سات سال کی عمر میں سگریٹ لگا کر دینے لگا۔ اس طرح پہلے ایک کش، پھر دو اور 15 سال کی عمر تک دن میں ایک ڈبی پینے لگا۔ سگریٹ سے بیماریوں کا شکار ہوا تو ویپ کی مدد سے اس کے استعمال میں کچھ کمی آئی ہے مگر ابھی مکمل طور پر چھوڑ نہیں سکا۔“

فیصل آباد کے اعجاز محمود گوگر سے ہی تمباکو نوشی کی لت پڑ گئی۔ ان کے دادا حقہ اور سگریٹ پیتے تھے جب کہ والد اور چچا سگریٹ نوش تھے۔ وہ سات یا آٹھ سال کے ہوئے تو دادا کو حقہ تیار کر کے دینے لگے۔ ”میں دادا کیلئے حقہ تیار کرتا تھا اور چلانے کیلئے اسے خود بھی پیتا تھا، یوں میں سینڈ ہینڈ سموک کا شکار ہوا اور تمباکو کے استعمال کی تھوڑی بہت عادت بھی ہو گئی۔“ اس کے بعد ان کے دادا عمر کے اس حصے میں پہنچ گئے کہ ان کیلئے خود سگریٹ لگانا بھی مشکل ہو گیا۔ اعجاز نے انہیں لگا کر دینا شروع کر دیا اور خود بھی ایک یا دو کش پینے لگے جس سے یہ آہستہ آہستہ باقاعدہ سگریٹ نوش بن گئے۔ ”شروع میں، میں ایک کش، پھر دو کش، اس کے بعد ایک دو سگریٹ اور پھر دن میں ڈبی پینے لگا۔ اس وقت میری عمر 15 برس تھی اور میں نویں جماعت کا طالب تھا جب میں دن میں ایک ڈبی سگریٹ استعمال کرنے لگا۔“

اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں ہر پانچ میں سے دو سگریٹ نوش دس سال سے کم عمر میں پہلی بار سگریٹ کا استعمال کر لیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ملک میں بیشتر افراد کم عمری میں ہی تمباکو کی مصنوعات کے عادی ہو جاتے ہیں۔

اعجاز کی سگریٹ نوشی وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہی اور ابھی گزشتہ برس دسمبر تک وہ دن میں ڈھائی ہیکٹ سگریٹ پیتے تھے۔ 37 برس سے سگریٹ نوشی کی اس عادت نے انہیں مختلف بیماریوں کا شکار بنا دیا ہے۔ ”مجھے سگریٹ نوشی کی وجہ سے کھانسی، گلے کے انفیکشن، سینے کی جھکڑ، جلد کی خشکی، بلغم، ریشہ، اور سانس پھولنے جیسے مسائل کا سامنا ہے۔“ انہوں نے ان بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے سگریٹ نوشی چھوڑنے کی بھی کوشش کی مگر اس سے انہیں ہاضمے کا مسئلہ درپیش ہوا جس کی وجہ سے وہ سگریٹ نوشی کرنے پر ہی مجبور ہیں۔ ”میں نے ایک دم دو تین بار سگریٹ کا استعمال چھوڑا ہے مگر مجھے ہاضمے کا مسئلہ ہو جاتا ہے، نتیجتاً، میں دوبارہ پینے لگتا ہوں۔“

اعجاز ابھی دن میں ایک ڈبی سگریٹ پیتے ہیں مگر انہیں سمجھ نہیں آرہی کہ وہ سگریٹ کا مکمل استعمال کیسے

متبادل مصنوعات کے صحت پر مثبت اثرات

کرن سندھو

لوگوں نے تمباکو نوشی چھوڑی یا کم کی تو ان میں آکسیجن کی مقدار استعمال کرنے میں اضافہ ہوا۔ محققین کا کہنا ہے کہ ای سگریٹ اور ہیٹڈ ٹوبیکو پرائڈکشن استعمال کرنے والے افراد میں بھی بالکل اسی طرح کے نتائج سامنے آئے۔ ان کا کہنا ہے کہ آکسیجن کی مقدار کے زیادہ استعمال میں بہتری کو متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کے فائدے کے طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔ اس سے تمباکو کے نقصانات میں کمی لانے کے ذریعے کے طور پر ان مصنوعات کے استعمال کو تقویت ملتی ہے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں انٹرمل میڈیسن کے پروفیسر اور سنٹر آف ایکسلیریشن آف ہارم ریڈکشن کے بانی ڈاکٹر ریکارڈو پولوسا بھی اس تحقیق کے شریک مصنف ہیں۔ انہوں نے فلٹر کو بتایا کہ ”ہماری تحقیق میں شامل وہ شرکاء جو مکمل طور پر کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہوئے تو ان میں آکسیجن کی مقدار کے استعمال میں بہتری آئی۔ یہ بہتری ان تمباکو نوشوں کے مقابلے میں زیادہ ہے جن کے بارے میں اس سے پہلے سامنے آنے والی تحقیقات میں رپورٹ ہوا تھا کہ انہوں نے متبادل مصنوعات پر منتقل ہوئے بغیر ہی تمباکو کا استعمال چھوڑا تھا۔“

ڈاکٹر پولوسا کے مطابق جن شرکاء نے متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے کی مدد سے سگریٹ نوشی کے استعمال میں کمی لائی تو ایسا کرنے کے چار ہفتے بعد ان میں آکسیجن کی زیادہ مقدار کے استعمال کی شرح میں 3 فیصد جبکہ بارہ ہفتے بعد 4.5 فیصد اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔ جو شرکاء مکمل طور پر کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہوئے تو ان میں چار ہفتے بعد 5.5 فیصد اور بارہ ہفتے بعد 6 فیصد بہتری رپورٹ ہوئی۔

[/fitness-boost-vapes-cigarettes-quittingfiltermag.org/https](https://fitness-boost-vapes-cigarettes-quittingfiltermag.org/https)

ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ تمباکو نوشی سے ویپ یا ہیٹڈ ٹوبیکو پرائڈکشن پر منتقل ہوئے ہیں، وہ ان کی مدد سے زیادہ سے زیادہ چار ہفتوں میں اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ محققین سمجھتے ہیں کہ اس سے خاص طور پر نوجوانوں کو سگریٹ سے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے میں حوصلہ افزائی مل سکتی ہے۔

سائنٹیفک رپورٹس جرنل میں شائع ہونے والی یہ تحقیق اٹلی کی یونیورسٹی آف کیلیڈیا کے سنٹر آف ایکسلیریشن فار دی ایکسلیریشن آف ہارم ریڈکشن کی ہے جس میں تمباکو اور متبادل مصنوعات استعمال کرنے والے افراد کو دو الگ الگ گروپوں میں تقسیم کر کے ان میں ورزش کے دوران آکسیجن کی مقدار کو جانچا گیا تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ کون زیادہ مقدار میں آکسیجن کا استعمال کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ورزش کے دوران آکسیجن کے استعمال کی سب سے زیادہ مقدار (وی او ٹیمکس) ہے جو دل کی صحت کے بارے میں جاننے کا ایک زبردست معیار ہے۔

یہ اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے جس میں سگریٹ نوشوں اور ای سگریٹ یا ہیٹڈ ٹوبیکو پرائڈکشن استعمال کرنے والے افراد میں آکسیجن کی اس مقدار پر ان مصنوعات کے مخصوص اثرات کو جانچا گیا ہے۔ یہ تحقیق سنٹر آف ایکسلیریشن فار دی ایکسلیریشن آف ہارم ریڈکشن کا ثانوی تجزیہ ہے جس میں ایسے 220 افراد کو لیا گیا جو سگریٹ نوشی چھوڑنا نہیں چاہتے تھے تاہم انہوں نے چار اور بارہ ہفتے کے بعد ورزش کے دوران آکسیجن کی مقدار جانچنے کے ٹیسٹ میں حصہ لیا۔

تمباکو نوشی آکسیجن کی زیادہ مقدار استعمال کرنے کی صلاحیت کو کم کرتی ہے۔ تحقیق کے مطابق جن

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن : سگریٹ نوشی ترک کرنے کا آسان طریقہ

کی راہ پر گامزن ہے۔ جس ملک کے بالغ افراد میں تمباکو کے استعمال کی شرح 5 فیصد سے کم ہو جائے تو اسے تمباکو سے پاک ملک قرار دے دیا جاتا ہے۔ سوئیڈن نے صرف گزشتہ 15 برس کے دوران تمباکو کی مقدار میں کم نقصان دہ مصنوعات کے طور پر سنوس، ٹکونین پاؤڈر اور ویپ کے استعمال کی توثیق کی اور تمباکو نوشی کی شرح 15 فیصد سے 5.6 فیصد تک کم کرنے میں کامیابی حاصل کی۔ واضح رہے کہ یورپی یونین نے تمباکو نوشی کی شرح 5 فیصد تک لانے کا ہدف 2040 رکھا ہے جسے سوئیڈن نے وقت سے بہت پہلے حاصل کر لیا ہے۔

اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیموں نے پاکستان میں بھی اسی طرح کی کامیابی حاصل کرنے کیلئے تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد خدمات و سہولیات کی آسان اور سستے داموں فراہمی کا مطالبہ کیا ہے۔ ماہرین صحت کو بھی فعال کردار کے ساتھ ان کو ششوں میں شامل کیا جانا چاہئے تاکہ وہ ان خدمات و سہولیات تک بالغ تمباکو نوشوں کی رسائی آسان بنائیں۔ ٹی ایچ آر کو انسداد تمباکو نوشی کی قومی پالیسی کا حصہ بنانے کے ساتھ ساتھ ملک میں کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کیلئے قواعد و ضوابط بنانے اور ان کے نفاذ کی بھی ضرورت پر بھی زور دیا ہے۔

اسلام آباد: پاکستان کو ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (ٹی ایچ آر) اور تمباکو نوشی ترک کرنے کی ارزاں خدمات و سہولیات کو ٹوبیکو کنٹرول کی قومی کوششوں کا حصہ بنانا چاہئے تاکہ ملک میں تمباکو کی مصنوعات کے بڑھتے استعمال پر قابو پانے کے ساتھ ساتھ ان بالغ تمباکو نوشوں کی مدد کی جاسکے جو روایتی طریقوں سے اپنی اس عادت کو ترک کرنے میں ناکام ہیں۔

آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینیٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے ایک مشترکہ بیان میں یہ مطالبہ کرتے ہوئے صحت عامہ کے تحفظ کیلئے پاکستان کو شواہد پر مبنی جدید سائنسی طریقوں سے استفادہ کرنے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔ ٹی ایچ آر تمباکو کے نقصانات میں کمی لانے کا ایک جدید سائنسی تصور ہے جس کے مطابق اگر کوئین کے حصول کیلئے ایسی محفوظ مصنوعات یا طریقوں کا استعمال کیا جائے جن میں تمباکو کا جلنا شامل نہ ہو تو نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔ انہوں نے حکومت کی موجودہ کوششوں میں تعاون کی فراہمی کا اعادہ کرتے ہوئے پالیسی سازوں پر زور دیا ہے کہ وہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں ٹی ایچ آر کے کارآمد ہونے سے متعلق عالمی سطح پر سامنے آنے والے شواہد کا جائزہ لیں۔

بیان میں سوئیڈن کو ایک کیس سٹڈی کے طور پر پیش کیا گیا ہے جو دنیا کا پہلا تمباکو سے پاک ملک بننے

آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینیٹیو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

گلوبل ایگیشن ٹوبیکو سونگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار ٹکونین 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