ARI ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

May 2025

صفحہ 2

سموکرز کہانیاں

صفحہ 3

یو اے ای میں نکوٹین پاؤچز کے استعمال کی منظوری

لاہور ہائیکورٹ کا ویپ پروڈکٹس کی تمام دکانیں ڈی سیل کرنے کا حکم

صفحہ 4

تمباکو نوشی سے متعلق آگہی کو سکول، کالج کے نصاب کا حصہ بنایا جائے

تمباکو سے پاک پاکستان: ورلڈ نو ٹوبیکو ڈے 2025

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) اور پاکستان بھر میں اس کی ممبر تنظیموں نے ورلڈ نو ٹوبیکو ڈے (WNTD)–31 مئی– کے موقعے پر سیمینار، کھیلوں کے مقابلے اور بینر آویزاں کرنے کی سرگرمیوں کا انعقاد کیا تاکہ لوگوں میں تمباکو نوشی کے نقصانات کے بارے میں آگہی پیدا کر کے ان میں صحت مند سرگرمیوں کو فروغ دیا جا سکے۔

اے آر آئی نے 31 مئی کو اپنی ممبر تنظیموں کے تعاون سے ملک بھر کے 46 اضلاع میں ''پاکستان سے تمباکو نوشی کا مکمل خاتمہ ممکن ہے'' کے نام سے ایک آگہی مہم کا انعقاد کیا جس کے تحت تمباکو نوشی کے خاتمے کے پیغامات کے ساتھ ہر ضلعے کے تین نمایاں مقامات پر بینر آویزاں کیے گئے۔ یہ بینر ہسپتالوں، بازاروں، پارکوں، بس اڈوں اور ریلوے سٹیشنوں کے باہر لگائے گئے تاکہ لوگوں میں تمباکو نوشی کی روک تھام کے سلسلے میں آگہی کو بڑھایا جا سکے۔

اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیموں نے اس مہم کے ذریعے حکومت سے مطالبہ کیا کہ وہ تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کیلئے تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات وسہولیات کی فراہمی کو یقینی بنا کر تمباکو نوشوں اور ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو ٹوبیکو کنٹرول کی کوششوں کا حصہ بنائے۔ اس کے علاوہ اے آر آئی نے پنجاب میں اپنی ممبر تنظیموں کے ساتھ لاہور، ملتان، فیصل آباد اور ڈیرہ غازی خان میں کھیلوں کے مقابلوں کا بھی اہتمام کیا تاکہ نوجوانوں میں تمباکو نوشی کی حوصلہ شکنی اور صحت مند جسمانی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کی جا سکے۔

اے آر آئی نے لاہور میں ڈوو فاؤنڈیشن (DOVE FOUNDATION) کے تعاون سے ایک نمائشی فٹ بال میچ کا انعقاد کیا جس میں پنجاب یونیورسٹی گرین نے پنجاب یونیورسٹی بلیو کو 0-3 سے شکست دی۔ اس موقعے پر مہمان خصوصی سید جعفر مہدی نے نوجوانوں پر زور دیا کہ وہ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں اور صحت مند سرگرمیوں میں حصہ لیں تاکہ تمباکو سے پاک مستقبل کا حصول ممکن بنایا جا سکے۔ جعفر مہدی اور کامران عظیم نے فاتح ٹیم کو ایوارڈ سے نوازا۔

اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیم سن کنسلٹنگ اینڈ انٹرپرائز سروسز نے ملتان میں دیسی کشتی کے مقابلوں کا انعقاد کیا جس میں نوجوان پہلوانوں نے پہلوانی کے گُر دکھا کر تماشائیوں سے خوب داد سمیٹی۔ کمپیئر ان مقابلوں کے دوران تمباکو نوشی کے نقصانات، اس سے بچاؤ اور صحت مند جسمانی سرگرمیوں کی اہمیت پر مبنی پیغامات سناتے رہے تاکہ لوگوں میں تمباکو نوشی کی حوصلہ شکنی کی جا سکے۔ جعفر مہدی اور پہلوان قمر عباس نے فاتح پہلوانوں میں انعامات تقسیم کیے۔

فیصل آباد میں اے آر آئی اور معمار ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن نے تمباکو نوشی کی بجائے صحت مند جسمانی سرگرمیوں کو فروغ دینے کیلئے کبڈی کے مقابلے منعقد کئے۔ سیمی فائنل میچوں میں حافظ عامر کبڈی کلب نے ندیم کبڈی کلب اور وقار ٹو کا کبڈی کلب نے شہنشاہ کبڈی کلب کو 38-40 اور 45-48 سے شکست دی۔ فائنل میچ میں حافظ عامر کبڈی کلب نے وقار ٹو کا کبڈی کلب کو 40-42 کے سکور سے شکست دیکر چیمپئن بننے کا اعزاز حاصل کر لیا۔ فاروق ایوب اور بیرسٹر میاں آفاق طاہر نے مقابلوں میں حصہ لینے والی ٹیموں میں انعامات تقسیم کئے اور نوجوانوں کو تاکید کی کہ وہ صحت مند مستقبل کیلئے سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔ اے آر آئی اور الایمان ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن نے ڈیرہ غازی خان میں صحت مند سرگرمیوں کو فروغ دینے کیلئے والی بال کے میچ منعقد کئے۔ آفتاب کلب نے بلال کلب کو 17-21 جبکہ ملک کلب نے آفتاب کلب کو 16-21 کے سکور سے شکست دی۔ فائنل میچ میں ملک کلب نے مستوئی کلب کو 18-21 کے سکور سے شکست دیکر ٹرافی اپنے نام کر لی۔ ڈاکٹر سید آصف نقوی نے جیتنے والی ٹیموں اور کھلاڑیوں میں انعقامات تقسیم کئے۔

اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیموں کی ان سرگرمیوں نے میڈیا میں بھی جگہ بنائی۔ اخبارات میں خبریں شائع ہوئیں جبکہ ٹی وی اور یوٹیوب چینلوں پر بھی کارروائی نشر ہوئیں۔

سموکرز کھانیاں

صحت تباہ کرڈالی

''مشہور لوگ سگریٹ پیتے، ہیلی کاپٹر سے سگریٹ پھینکے جاتے اور ٹی وی پر اشتہار آتا کہ سگریٹ پیو اور کے ٹو چڑھ جاؤ۔ میں بھی متاثر ہوا اور 1989 میں سگریٹ پینے لگا مگر ان سب سے متاثر ہوکر میں نے اپنا نقصان کرڈالا۔''

خیر پور کے عبداللہ (فرضی نام) نے آج سے 41 برس قبل زمانہ طلب علمی میں دوستوں کے ساتھ سگریٹ نوشی شروع کی اور آج تک پیئے جارہے ہیں جس سے ان کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ ''مجھے کوئی خطرناک بیماری لاحق نہیں ہوئی مگر سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے، استعداد کار میں کمی آئی ہے۔ کھانسی ہے مگر کم ہے البتہ رات کو کھانسی زیادہ تنگ کرتی ہے۔''

عبداللہ کا کہنا ہے کہ انہوں نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو (اے آر آئی) کے رواں برس کے پہلے پروگرام سے پہلے سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوئی کوشش نہیں کی تھی کیونکہ 1989 سے 2024 تک کے عرصے کے دوران انہیں کسی نے کوئی آگہی فراہم نہیں کی کہ تمباکونوشی نقصان دہ ہے اور اسے چھوڑنا چاہئے۔ انہوں نے کہا کہ سگریٹ نوشی کی پروموشن ہوتی رہی ہے۔ یہ بتایا جاتا کہ ''سگریٹ پیئے جاؤ، شیر بن جاؤ گے۔'' ایسے میں کوئی کیونکر سگریٹ نوشی کے بارے میں سوچ سکتا ہے!

انہوں نے کہا کہ انہیں یہ علم نہیں تھا کہ سگریٹ نوشی سے کیا کیا بیماریاں لاحق ہوتی ہیں! یہ تو اے آر آئی کے آگہی پروگرام میں شمولیت سے معلوم ہوا کہ یہ نقصان دہ ہے اور اس سے ان کی بھی صحت متاثر ہوئی ہے۔ ''مجھے صحت کے جو مسائل درپیش ہیں، ان کے بارے میں علم ہی نہیں تھا کہ یہ سگریٹ کی وجہ سے ہیں۔'' عبداللہ نے کہا کہ اے آر آئی کے پہلے پروگرام کے بعد انہوں نے سگریٹ نوشی پر قابو پانے کا فیصلہ کیا اور صرف قوت ارادی کی مدد سے وہ تین ماہ میں اپنی سگریٹ کی مقدار میں خاطر خواہ کمی لانے میں کامیاب ہوئے۔ ''میں پہلے دن میں ایک ڈبی پیتا تھا اور اب دن میں صرف دس سگریٹ پیتا ہوں۔'' وہ کہتے ہیں کہ انہوں نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کیلئے کوئی دوائی استعمال نہیں کی بلکہ انہیں صرف اے آر آئی کے آگہی پروگرام سے ہمت ملی اور وہ سگریٹ کی مقدار میں کمی لانے میں کامیاب ہوگئے۔ ''میں نے سگریٹ تاخیر سے پیا، پہلے گھنٹے میں دو پیتا تھا تو اب ایک پینے لگا اور خود کو چہل قدمی یا دوستوں سے گپ شپ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھنے کی کوشش کی۔''

عبداللہ سگریٹ نوشی مکمل طور پر ترک کرنا چاہتے ہیں۔ ''مجھے آگہی اور توجہ دلانے کی ضرورت ہے تاکہ اپنی اس عادت پر قابو پانے کا حوصلہ ملتا رہے۔'' وہ سمجھتے ہیں کہ ان کی رہنمائی کیلئے کوئی ڈاکٹر ہو اور ایسی کوئی چیز ہو جو تمباکونوشی چھوڑنے میں مدد کرے تو وہ جلد اپنی اس عادت پر قابو پاسکیں گے۔

دوبار سگریٹ نوشی چھوڑی مگر۔۔۔

''میں نے دوبار ترکِ سگریٹ نوشی کی کوشش کی، دونوں ہی بار ناکام ہوا۔ میرے اندر قوت ارادی کی کمی سگریٹ نوشی چھوڑنے میں بڑی رکاوٹ ثابت ہوئی۔'' حافظ ظہور کا تعلق لاہور سے ہے۔ ان کی عمر 43 برس ہے اور وہ گزشتہ 23 برس سے سگریٹ نوشی کی لت کا شکار ہیں۔ انہوں نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشی ایٹیو کو بتایا کہ انہوں نے 20 سال کی عمر میں کالج کے دوستوں کے ساتھ سگریٹ نوشی شروع کی۔ پہلے ایک سگریٹ پیا، پھر دو پیئے اور اس کے بعد آہستہ آہستہ یہ سلسلہ بڑھتا چلا گیا۔ اب وہ دن میں 12-13 سگریٹ پیتے ہیں۔ ظہور کو فی الوقت سگریٹ نوشی کی وجہ سے کسی بیماری اور صحت کے مسئلے کا سامنا نہیں ہے مگر وہ اس کے مضر صحت اثرات سے آگاہ ہیں۔ انہوں نے اسی احساس کے ساتھ رمضان میں سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی اور کئی مہینے تک پھر سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگایا۔ ''میں نے پہلی سحری میں سگریٹ پیا، روزہ رکھا، افطار کے بعد اور اگلے دن سحری کے وقت پھر سگریٹ نہیں پیا۔ اس طرح میں نے چار ماہ تک بالکل سگریٹ نہیں پیا۔''

پاکستان کی قومی ہیلپ لائن برائے ترک تمباکونوشی کے 2015 سے 2020 تک کے اعداد وشمار کے مطابق ملک میں ایک سال میں تمباکونوشی ترک کرنے کی شرح 3 فیصد سے بھی کم ہے۔ اگر 100 تمباکونوش اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں تو ان میں سے تقریباً تین اپنی اس کوشش میں کامیاب ہوتے ہیں اور باقی 97 فیصد دوبارہ سگریٹ پینے لگتے ہیں۔ حافظ ظہور بھی ان 97 فیصد پاکستانیوں کی طرح تمباکونوشی ترک کرنے کی اپنی کوششوں کو برقرار نہ رکھ سکے۔ ماحول ان پر اثر انداز ہوا اور وہ اپنی اس عادت پر قابو پانے میں ناکام ہوکر دوبارہ سگریٹ پینے لگ گئے۔ ''میں نے دوبار تین سے چار ماہ تک سگریٹ نوشی چھوڑی ہے مگر اس کے بعد جب فیملی، رشتہ داروں، کزنز، اور دوستوں کے ساتھ بیٹھنے کا موقع ملا تو دوبارہ سگریٹ پینے لگ گیا۔'' ظہور نے سگریٹ نوشی چھوڑنے کا اپنا تجربہ بھی اے آر آئی کو بتایا۔ انہوں نے کہا جب کوئی سگریٹ پیتا ہے تو غیر محسوس طور پر اُس کی خوراک کم ہوجاتی ہے مگر جب وہ سگریٹ نوشی ترک کرتا ہے تو اُس کی بھوک بڑھ جاتی ہے۔ ''آپ کو اپنی صحت ایک، دو ہفتوں میں بہتر محسوس ہونے لگتی ہے۔''

حافظ ظہور اب بھی تمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے خیال میں تمبانوشی چھوڑنے میں سب سے اہم عنصر اسے ترک کرنے کا فیصلہ کرنا ہے اور یہی وجہ ہے کہ انہوں نے اس سلسلے میں ابھی تک کسی ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا۔ حافظ ظہور سمجھتے ہیں کہ اب تک تمباکونوشی ترک کرنے میں ان کی ناکامی کا اصل سبب مصمم ارادے کی کمی ہے۔ ''سگریٹ نوشی چھوڑنے کیلئے درکار عزم کا اعادہ کیا جائے تو اس سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔'' انہوں نے کہا اگر ایسی کوئی چیز مل جائے جس سے نکوٹین کی ضرورت پوری ہوسکے تو انہیں سگریٹ نوشی پر قابو پانے میں زیادہ مدد ملے گی اور وہ اپنی اس عادت پر جلد قابو پاسکیں گے۔

سگریٹ کے بغیر گزارا نہیں

''گھریلو حالات اور معاشی تنگی کے غم کو دور کرنے کیلئے سگریٹ پینے لگی۔ اب سگریٹ نہیں ملتا تو چکر آتے ہیں، غصہ آتا ہے اور بچوں سے لڑتی ہوں۔''

یہ حیدر آباد کی فرزانہ کے الفاظ ہیں جنہوں نے آج سے 20 برس قبل گھریلو اور معاشی پریشانیوں کو دور کرنے کیلئے سگریٹ نوشی کا سہارا لیا مگر اس سے ان کی پریشانیاں تو دور نہیں ہوئیں الٹا وہ صحت کے مسائل کا شکار ہوگئیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ موٹی تازی تھی مگر سگریٹ نوشی کی وجہ سے انتہائی کمزور ہوگئی ہیں۔ اب انہیں سگریٹ نہیں ملتا تو وہ بے چین رہتی ہیں۔ ''مجھ سے گھر کا کام نہیں ہوتا، ہاتھ اور پاؤں میں درد رہتا ہے اور تھکن محسوس ہوتی ہے۔'' فرزانہ نے شروع میں ہی سگریٹ کا زیادہ استعمال کرنا شروع کیا، وہ ایک پیکٹ سے زیادہ پیتی تھی مگر پھر انہیں شوگر ہوگئی تو انہوں نے سگریٹ کے استعمال میں تھوڑی کمی کرلی۔ اب بھی وہ ایک دن میں 10-20 کے درمیان سگریٹ پی جاتی ہیں۔

وہ کہتی ہیں کہ ڈاکٹر نے بھی تمباکونوشی کا پوچھا اور اسے چھوڑنے کی ہدایت کی مگر اس کیلئے کوئی مشورہ یا دوائی تجویز نہیں کی۔ ''ڈاکٹر نے کہا کہ سگریٹ پینے سے آپ کے پھیپھڑے ختم ہوجائیں گے۔ آپ اس کی بجائے پھل کھایا کریں۔'' فرزانہ نے شوگر جیسے مرض کے لاحق ہونے اور ڈاکٹر کی ہدایت کے باوجود بھی اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوئی سنجیدہ کوشش نہیں کی۔ انہوں نے ارادہ کیا مگر وہ خود کو روک نہ سکی۔ ''میں ارادہ کر لیتی ہوں مگر دو تین دن سے زیادہ سگریٹ چھوڑ نہیں سکتی کیوں کہ جب دوستوں سے ملتی ہوں تو پھر پینے لگتی ہوں۔ یہ میری عادت بن چکی ہے جو چھوٹتی نہیں ہے۔''

فرزانہ کا کہنا ہے کہ وہ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتی ہیں مگر انہیں اپنی اس عادت پر قابو پانے کے طریقوں کا علم نہیں ہے۔ انہیں کسی نے نہیں بتایا کہ سگریٹ نوشی کو کیسے ترک کیا جاسکتا ہے یا اس کیلئے کن چیزوں

کا استعمال مددگار ہو سکتا ہے! ''میں نہیں جانتی کہ سگریٹ نوشی سے کیسے اپنی جان چھڑاؤں!''

فرزانہ کہتی ہیں کہ ان کے بچے بھی چاہتے ہیں کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔ انہوں نے کہا کہ ایک بار انہوں نے اپنے بیٹے کو سگریٹ لینے بھیجا مگر اس نے آ کر کہا کہ دُکان بند ہے۔ اس کے بعد وہ خود گئیں، دُکان کھلی تھی تو سگریٹ خرید لیئے۔ ''اتنی طلب ہوتی ہے کہ سگریٹ کے بغیر گزارا نہیں ہوتا۔

سانس لینا دوبھر ہو گیا ہے

''میں 35 برس سے سگریٹ پی رہا ہوں مگر کبھی اسے چھوڑنے کی کوئی کوشش نہیں کی کیونکہ اس سے ذہن تازہ ہو جاتا ہے اور کام پر بھی توجہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔''

بہاولپور سے تعلق رکھنے والے محمد شکیل احمد کی عمر 45 سال ہے اور وہ فرنیچر پالش کا کام کرتے ہیں۔ انہوں نے دس برس کی عمر میں سگریٹ نوشی شروع کی اور پھر یہ ان کی عادت بن گئی۔ وہ دن میں تین چار سگریٹ کی بجائے 20-30 سگریٹ پینے لگے جس سے ان کی صحت متاثر ہوئی۔ ''مجھے سگریٹ پینے کی وجہ سے گزشتہ 15-20 سالوں سے سانس کی تکلف سامنا ہے۔''

شکیل اپنی اس عادت کو چھوڑنا چاہتے ہیں مگر یہ کام انہیں مشکل لگتا ہے کیوں کہ وہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے طریقوں کے بارے میں جانتے ہیں اور نہ انہیں ایسے ڈاکٹرز کے بارے میں معلومات ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ انہیں جب سگریٹ نہیں ملتا تو انہیں نکوٹین کی طلب کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ''جب مجھے سگریٹ نہیں ملتا تو کام پر توجہ نہیں رہتی اور تھکن بھی محسوس ہوتی ہے۔''

ان کا کہنا ہے کہ لوگ مجھے سگریٹ نوشی چھوڑنے کا کہتے ہیں مگر یہ چھوٹتی نہیں ہے کیوں کہ اس کی طلب شدید ہوتی ہے۔ شکیل سگریٹ کے علاوہ چرس بھی پیتے ہیں۔ ''میں چرس بھی پیتا ہوں اور چرس کا استعمال تو سگریٹ کے بغیر ممکن نہیں ہے۔ لہذا مجھے سگریٹ پینا ہی پڑتا ہے۔''

شکیل کہتے ہیں کہ وہ روزے کی حالت میں خود کو قابو میں رکھتے ہیں مگر افطاری کے بعد پھر سگریٹ پینا شروع کر لیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ''ایسی کوئی چیز استعمال کیلئے مل جائے جس سے سگریٹ کی طلب نہ ہو تو وہ سگریٹ نوشی مکمل طور پر چھوڑ دیں گے۔''

میں اپنے بچوں سے کہتی ہوں جہاں سے بھی ہو سگریٹ لے کے آؤ۔''

وہ کہتی ہیں کہ اب ان کے شوہر بیمار ہیں، بستر سے لگے ہوئے ہیں اور وہ خود سکول میں ملازمت کر کے گزر بسر کرتی ہیں۔ ایسے میں سگریٹ نوشی چھوڑنا انہیں مشکل لگتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ''ایسی کوئی چیز ملے جس سے سگریٹ کی طلب نہ ہو یا گھر کے یہ مسائل نہ ہوں تو میں سگریٹ نوشی چھوڑ دوں گی۔''

یو اے ای میں نکوٹین پاؤچز کے استعمال کی منظوری

متحدہ عرب امارات نے نکوٹین پاؤچز فروخت کرنے کی منظوری دے دی ہے تاہم یہ اجازت حکومت کی جانب سے نکوٹین پاؤچ کیلئے مقرر کردہ معیار سے مشروط کی گئی ہے۔ کوئی فروخت کنندہ اس معیار کا خیال نہیں رکھے گا تو وہ یہ پاؤچز نہیں بیچ سکے گا۔ واضح رہے کہ ایک پاؤچ نکوٹین کے حصول کیلئے مسلسل 40 منٹ تک مسوڑھوں کے نیچے رکھا جاتا ہے۔ نکوٹین پاؤچز ریگولر سگریٹ اور ویپ کے کم نقصان دہ متبادل کے طور پر کام کرتے ہیں کیوں کہ پاؤچز میں کسی چیز کو جلایا جاتا ہے اور نہ ہی جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔

بہر حال نکوٹین ایک ایسا مادہ ہے جو انسان کو عادی بناتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار کے مطابق متحدہ عرب امارات میں 12 فیصد اور مشرق وسطی میں 20 فیصد افراد تمباکو نوش ہیں۔

ای سگریٹ استعمال کرنے والے افراد کی صحیح تعداد واضح نہیں ہے لیکن مارکیٹ ڈیٹا کے مطابق متحدہ عرب امارات میں ویپ کی مارکیٹ اس سال 78 ملین ڈالر تک متوقع ہے۔ اس تیزی سے ترقی کرنے والی صنعت نے نوجوانوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیا ہے۔ یونیورسٹی کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ متحدہ عرب امارات کے تقریباً ایک چوتھائی طلباء ای سگریٹ استعمال کر چکے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمباکو نوشی کینسر سمیت دل اور سانس کی بیماریوں کا سبب بنتی ہے لہذا ثابت شدہ کم نقصان دہ متبادل پروڈکٹ ہی زیادہ سے زیادہ لوگوں کو تمباکو نوشی چھوڑنے میں مدد دے سکتی ہے۔

ڈاکٹر ریچل کامنسکی دبئی کے سعودی جرمن ہسپتال میں پلمونولوجسٹ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ''ہمارے یہاں مارکیٹ میں بہت بڑا فرق ہے اور بہت سارے مریض سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد اور مدد کی تلاش میں میرے پاس آتے ہیں۔'' انہوں نے کہا کہ ''میں برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس میں کام کر چکا ہوں جہاں مجھے نکوٹین کی متبادل مصنوعات کے بڑے فائدوں کے بارے میں معلوم ہوا۔ اگر آپ نکوٹین کی ضروریات سے نمٹنے کیلئے تمباکو نوشوں کو کوئی کم نقصان دہ چیز دے سکتے ہیں تو آپ کینسر سمیت سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کے مسائل پر قابو پا سکتے ہیں۔''

ڈاکٹر کامنسکی کا کہنا ہے کہ نکوٹین پاؤچز میں بھی کسی حد تک صحت کیلئے خطرات ہوتے ہیں۔ ''پاؤچ نشہ آور ہے اور لوگ نکوٹین کو مکمل طور پر چھوڑنے کی بجائے خود کو اس کے استعمال کے عادی پا سکتے ہیں۔''

''پاؤچ کے استعمال کی نگرانی کی جانی چاہئے، اس کے استعمال کیلئے قانون سازی کی جانی چاہئے اور صرف مناسب طریقے سے تجویز کیا جانا چاہئے۔ اگر ہم پاؤچز سے استفادہ کرنے جا رہے ہیں تو ہمیں یہ صحیح طریقے سے اور فوری طور پر کرنا چاہئے۔''

یورپ میں تمباکو نوشی کی سب سے کم شرح سویڈن میں ہے جو 5.3 فیصد ریکارڈ کی گئی ہے۔ ملک میں تمباکو نوشی کی شرح اس کم ترین سطح تک لانے میں سب سے زیادہ اور اہم کردار سویڈیش سنوس اور نکوٹین پاؤچز کا ہے۔ ان کے استعمال کا نتیجہ یہ ہے کہ سویڈن میں کینسر اور تمباکو نوشی سے ہونے والی پھیپھڑوں کی بیماریوں کی شرح بھی یورپی اوسط سے کافی کم ہے۔

اعداد و شمار کے مطابق 2018 میں سویڈن میں فی ایک لاکھ (100,000) افراد میں پھیپھڑوں کے کینسر کے تقریباً 40 کیسز تھے جبکہ ہنگری میں 113 اور یورپی یونین میں فی ایک لاکھ (100,000) افراد میں اوسط کیسز 71 تھے۔

https://www.thenationalnews.com/news/uae/2025/04/15/uae-turns-to-less-harmful-nicotine-products-to-help-smokers-quit/

لاہور ہائیکورٹ کا ویپ پروڈکٹس کی تمام دکانیں ڈی سیل کرنے کا حکم

لاہور ہائیکورٹ نے ویپ پروڈکٹس کا کاروبار کرنے والوں کو عبوری ریلیف دیتے ہوئے تمام دکانیں تاحکم ثانی ڈی سیل کرنے کا حکم دے دیا۔

لاہور ہائیکورٹ کے جسٹس انوار حسین نے ویپ مال سمیت 74 ڈیلرز کی درخواست کی سماعت کا تحریری حکم جاری کر دیا ہے جس میں چیف سیکرٹری، ہوم سیکرٹری اور سی سی پی او کو فریق بنایا گیا ہے۔

درخواست گزاروں نے موقف اختیار کیا کہ حکومت سے اجازت لیکر کروڑوں روپے کا کاروبار شروع کیا لیکن اب حکومت نے ویپ پروڈکٹس کے استعمال پر پابندی عائد کر دی ہے۔

درخواست میں استدعا کی گئی کہ عدالت دُکانوں کو ڈی سیل کرنے کا حکم دے۔ حکمنامے کے مطابق عدالت نے سیل شدہ دُکانوں کو ڈی سیل کرنے کا حکم دیتے ہوئے پنجاب حکومت کے لاء افسر کو جواب جمع کرانے کے لئے 3 جولائی تک کی مہلت دے دی۔ عدالت نے فیصلے میں لکھا کہ پنجاب حکومت کا لاء افسر ویپ دُکانوں کو سیل کرنے کا کوئی قانونی جواز پیش نہیں کر سکا۔ عدالت نے حکم امتناع جاری کرتے ہوئے سماعت 3 جولائی تک ملتوی کر دی۔

تمباکونوشی سے متعلق آگہی کو سکول، کالج کے نصاب کا حصہ بنایا جائے

نوجوانوں میں تمباکونوشی کی بڑھتی ہوئی شرح اوراس سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے مسلسل خطرے کی وجہ سے تمباکو کا استعمال پاکستان میں صحت عامہ کا ایک اہم مسئلہ بنا ہوا ہے۔نوجوانوں کو سگریٹ پرُکشش لگتا ہے جس کی وجہ سے وہ اس کی طرف مائل ہوجاتے ہیں۔ پاکستان میں 13 سے 15 برس کے 10.7 فیصد نوجوان تمباکو کی مصنوعات استعمال کرتے ہیں جن میں 7.2 فیصد سگریٹ پیتے ہیں اور باقی بغیر دھوئیں والی تمباکو کی مصنوعات کا استعمال کرتے ہیں۔تشویشناک بات یہ ہے کہ سگریٹ نوش نوجوانوں میں سے تقریباً 40 فیصد نے 10 سال کی عمر سے پہلے سگریٹ پینا شروع کیا ہوتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 13 سے 15 برس کے 37.8 فیصد نوجوان عوامی مقامات پر جبکہ 21 فیصد گھروں میں سیکنڈ ہینڈ سموکنگ (تمباکونوشی نہ کرنے والے افراد کا دوسروں کی تمباکونوشی کے مضرصحت اثرات سے متاثر ہونا) کا شکار ہوتے ہیں۔

اس رجحان پر مؤثر اورطویل المدتی حکمت عملیوں کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔ان میں سے ایک حکمت عملی یہ بھی ہے کہ تمباکو کے استعمال کے نقصان دہ اثرات سے متعلق آگہی کو سکول اور کالج کے نصاب کا حصہ بنایا جائے۔ کئی ممالک نے نوجوانوں کو تمباکونوشی اورنکوٹین کی لت کے خطرات سے آگاہ کرنے کیلئے آگہی پروگراموں کو اپنے سکول کے نصاب کا حصہ بنا رکھا ہے۔

ریاستہائے متحدہ امریکہ کی کئی ریاستوں نے تمباکو سے بچاؤ کے پروگراموں کو صحت کی تعلیم کے نصاب کا حصہ بنایا ہے جن میں تمباکونوشی اور ویپنگ کے خطرات سے آگہی پر زور دیا گیا ہے۔

امریکہ کے صحت عامہ کے نگران ادارے سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پری وینشن (سی ڈی سی) نے نوجوانوں کو تمباکونوشی سے بچانے کیلئے ''یوتھ ٹوبیکو پریوینشن'' کے نام سے ایک پروگرام شروع کر رکھا ہے جس کے تحت طلباء میں تمباکو کے استعمال کے نقصان دہ اثرات سے متعلق آگہی پیدا کرنے کیلئے سکولوں کو مفید مواد فراہم کیا جاتا ہے۔

نیوزی لینڈ نے بھی رواں برس تمباکو سے پاک ملک بننے کا ہدف حاصل کرنے کیلئے تمباکو سے متعلق آگہی کو سکول میں صحت کی تعلیم کا حصہ بنایا ہے جس کا مقصد طلباء کو تمباکونوشی کے مضرصحت اثرات اور ملک میں ٹوبیکو کنٹرول کی سخت پالیسیوں کے بارے میں آگاہی دینا ہے۔اسی طرح قازقستان میں عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) نے سکولوں میں تمباکو اورنکوٹین سے پاک ماحول بنانے کیلئے ٹول کٹ کا اجراء کیا ہے۔اس ٹول کٹ کی مدد سے طلبہ کو تمباکونوشی کے مضرصحت اثرات اور تمباکو کی صنعت کے حربوں سے متعلق آگہی فراہم کی جاتی ہے۔

جنوب مشرقی ایشیاء کے سکولوں میں ٹوبیکو کنٹرول سے متعلق آگہی پروگرام شروع کرنے کے بارے میں عالمی ادارہ صحت کا ہدایت نامہ تفصیلی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ یہ ہدایت نامہ تمباکونوشی سے بچاؤ کیلئے سکولوں میں فنی مہارت کی حامل تعلیم کی فراہمی پر زور دیتا ہے۔کئی یورپی ممالک عالمی ادارہ صحت کی تمباکو سے پاک سکول کی پالیسیوں پر عمل پیرا ہیں۔ وہ اس بات کو یقینی بنا رہے ہیں کہ طلباء تمباکو کے استعمال کے نقصانات اوراس سے بچاؤ کی حکمت عملیوں کے بارے میں منظّم طریقے سے تعلیم حاصل کریں۔ یہ کوششیں نوجوانوں میں سگریٹ نوشی کی شرح کو کم کرنے اور صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے کے لئے تعلیم کے ذریعے فوری مداخلت کی اہمیت کو اُجاگر کرتی ہیں۔

گوکہ پاکستان میں انسداد تمباکونوشی کی پالیسیاں موجود ہیں مگر تمباکو کے نقصانات کے بارے میں منظّم طریقے سے تعلیم کا فقدان ہے جس کی وجہ سے نوجوان غلط معلومات، دوستوں کی صحبت اور دباؤ کا مقابلہ کرنے سے قاصر ہیں۔تمباکو کی تعلیم کو سائنس، صحت اور سماجی علوم کے مضامین میں شامل کرلیا جائے تو طلباء تمباکو کے استعمال کے خطرات کو دلائل کی روشنی میں زیادہ بہتر طریقے سے سمجھ سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں ابتدائی طور پر فراہم کی جانے والی آگاہی بھی انہیں تمباکو کی مصنوعات شروع کرنے جیسے تجربات سے روک دے گی اور انہیں سماجی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے معلومات بھی میسر ہوجائیں گی۔اس طرح وہ ملک میں تمباکونوشی کی شرح کو کم کرنے میں اپنا حصہ ڈال سکیں گے۔

سکولوں میں صحت کے نصاب میں تمباکو سے متعلق آگہی کے لازمی ماڈیولز متعارف کرانے چاہئیں۔ اس کیلئے تعلیم اور صحت کی وفاقی اور صوبائی وزارتوں کو تعاون کرنے کی ضرورت ہے۔نصاب کو عمر کے لحاظ سے اس طرح ترتیب دینا چاہیے کہ تمباکونوشی سے متعلق تعلیم کو پرائمری سے لیکر اعلیٰ تعلیم کی سطح تک بتدریج متعارف کرایا جاسکے۔سکھانے کے دلفریب طریقوں سے استفادہ کیا جانا چاہئے جن میں مباحثے، کہانی، عملی نوعیت کی سرگرمیاں اور میڈیا کا تجزیہ شامل ہیں۔طلباء کو سائنسی دلائل کی روشنی میں سگریٹ نوشی کے مضرصحت اثرات کے بارے میں آگاہ کیا جانا چاہئے کہ یہ کس طرح زندگیوں کو تباہ کرسکتا ہے۔نصاب کے ماڈیولز میں تمباکو کی کیمیائی ساخت، اس کی سرطان پیدا کرنے کی خصوصیات اور جسم کے اہم اعضاء پر طویل المدتی اثرات سے متعلق اسباق شامل ہونے چاہئیں۔ طلباء کو یہ سیکھنا چاہئے کہ تمباکو کا استعمال اور تمباکو کی مختلف مصنوعات کس طرح انہیں ان کا عادی بناتی ہیں اور یہ کیسے دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

دوستوں کی صحبت، سماجی دباؤ، میڈیا کے اثر اور مارکیٹنگ کے حربوں جیسے مسائل پر مباحثے ہونے چاہئیں کیونکہ یہ ان عوامل، طریقوں اور حربوں کو سمجھنے میں طلباء کی مدد کرسکتے ہیں جو انہیں تمباکونوشی کی لت میں مبتلا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔سکولوں کو تمباکونوشی کے خلاف مثبت کردار پر مبنی سرگرمیوں اور مباحثوں کا اہتمام کرنا چاہئے تاکہ طلباء کو تمباکو کے استعمال کے خلاف بھرپور مزاحمت کرنے کیلئے تیار کیا جاسکے۔اگر فرد اور نظام صحت کیلئے تمباکو کے استعمال کے مالی بوجھ سے متعلق اسباق کو بھی شامل نصاب کیا جائے تو اس سے بھی تمباکونوشی کی حوصلہ شکنی ہوگی۔ پاکستان میں ٹوبیکو کنٹرول قوانین، ٹیکس کی پالیسیوں اور تمباکونوشی پر پابندیوں سے متعلق آگاہی سے بھی نوجوانوں میں شہری ذمہ داریوں کا احساس پیدا ہونے میں مدد ملے گی۔

تعلیم تمباکو کے نقصانات کو کم کرنے (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن)، آنے والی نسلوں کے نقطہ نظر اور طرز عمل کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پاکستان سکول اور کالج کے نصاب میں تمباکو کے خطرات سے متعلق دلچسپ، انٹرایکٹو اور شواہد پر مبنی مواد شامل کرے تو اس سے نوجوانوں کے مستقبل کو محفوظ بنانے اور تمباکونوشی سے متعلق صحت کے مسائل پر قابو پانے میں بڑی پیش رفت ہوسکتی ہے۔اگر طلباء کو تمباکو کے استعمال کے نقصانات سے اچھی طرح سے آگاہی فراہم کی جائے تو وہ اس قابل ہوسکتے ہیں کہ وہ ان معلومات کی بنیاد پر اپنی صحت کیلئے کوئی بہتر فیصلہ کرسکیں۔اس طرح ان کے بہتر فیصلے تمباکو سے پاک مستقبل کے حصول میں اہم کردار ادا کریں گے۔

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکونوشی 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 تمباکونوشی کے خاتمے اوراس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔