

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

September 2025

صفحہ 2

سکور زکبانیان

صفحہ 3

تربا کوئی سے پاک پاکستان

صفحہ 4

سندھ کے سکولوں میں گولین اور تربا کوئی مصنوعات پر پابندی، آے آئی کا غیر مقدم
عالمی ادارہ صحت ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کوپالسی کا حصہ بنائے: رپورٹ

سگریٹ نوشی ترک کرنے میں بڑی عمر کے افراد کی مدد کیسے کی جائے؟

تحریر: ڈاکٹر احسن لطیف

اتنے زیادہ عرصے تک سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کے لیے اب اپنی اس عادت پر قابو پانے کے کیا فوائد ہو سکتے ہیں۔ کچھ ڈاکٹر تو یہ سمجھتے ہیں کہ زیادہ عمر کے ان سگریٹ نوش افراد میں سے اکثر اپنی اس عادت پر قابو پانے میں ناکام ہوتے ہیں یا وہ ایسا کرنے سے قاصر ہوتے ہیں یا وہ سمجھتے ہیں کہ اگر ان کی مدد بھی کی جائے تو وہ اس عمر میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کی سرے سے کوشش ہی نہیں کریں گے۔ مگر حقیقت یہ نہیں ہے کیوں کہ تحقیقات اس سے بالکل مختلف نتائج ظاہر کرتی ہیں۔ جب زیادہ عمر کے افراد سگریٹ نوشی چھوڑنے کا ارادہ کرتے ہیں تو ان میں سے اکثر اپنی اس عادت پر قابو پانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ امریکہ میں 55 برس سے زیادہ عمر کے سگریٹ نوش افراد پر کی جانے والی ایک 20 سالہ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ تقریباً 50 فیصد سے زیادہ شرکائے سگریٹ نوشی چھوڑنے میں کامیابی حاصل کی۔ ایک اور تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے پر کم آمدہ ہونے کے باوجود جب بزرگ افراد نے اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کی تو انہوں نے کم عمر افراد کے مقابلے میں اس میں دو گنا زیادہ کامیابی حاصل کی۔ لہذا، یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم بزرگ سگریٹ نوشوں کی مدد کریں، خاص طور پر ان ممالک میں جہاں تربا کوئی عام ہے۔

ایک اندازے کے مطابق 2050 تک دنیا میں ڈیمینیا کے کل کیسز میں سے 70 فیصد سے زیادہ کا تعلق کم اور درمیانے درجے کی آمدنی والے ممالک سے ہوگا۔ واضح رہے ان ممالک میں سگریٹ نوشی کی شرح بھی سب سے زیادہ ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنا کسی بھی عمر میں فائدہ مند ہے۔ اگر کسی کو سگریٹ کے استعمال سے صحت کے مسائل کا سامنا ہو تو اس کے لیے بھی اپنی اس عادت پر قابو پانے کے فائدے ہیں جن میں جلد صحت یابی اور معیار زندگی میں بہتری کے امکانات شامل ہیں۔

ہمارے پاس موقع ہے کہ مؤثر خدمات و سہولیات کے ذریعے زیادہ عمر کے ان افراد کی سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کریں تاکہ وہ اپنے پیاروں کے ساتھ زندگی کے کچھ مزید سال گزار سکیں۔

دنیا کے کئی ممالک میں سگریٹ نوشی کی شرح زیادہ عمر کے افراد میں سب سے زیادہ ہے مگر یہ بھی حقیقت ہے کہ انہیں اکثر تربا کوئی ترک کرنے کے پروگراموں میں نظر انداز کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں ان سگریٹ نوشوں کی تعداد 15 فیصد ہے جن کی عمریں 45 اور 64 سال کے درمیان ہیں۔ عمر کے لحاظ سے اس گروپ میں سگریٹ کے استعمال کی شرح سب سے زیادہ ہے۔ دوسرے نمبر پر 65 سال سے بڑی عمر کے افراد کا گروپ ہے جس میں سگریٹ نوشی کی شرح 9 فیصد ہے، مگر تربا کوئی کے استعمال سے ہونے والی زیادہ تر اموات اسی گروپ میں ہوتی ہیں اور اس کی وجہ شاید ان لوگوں کا زیادہ عرصے تک سگریٹ نوشی کرنا ہے۔ ان افراد کے لیے سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بے شمار فوائد بھی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق اگر 55 سال سے زائد عمر کے افراد اپنی اس عادت کو ترک کر دیں تو ان میں دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں کمی آتی ہے جبکہ سانس لینے اور شوگر جیسے امراض سے صحت یابی کے عمل میں بھی تیزی آتی ہے۔

ایک تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سگریٹ چھوڑنے کے بعد زیادہ عمر کے افراد کی اوسط عمر میں بھی دو سے تین سال کا اضافہ ہوتا ہے جو انہیں دو سے تین سال زیادہ زندگی گزارنے کا ایک سنہری موقع فراہم کرتا ہے۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے دماغی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ الزائمرز کو لیے، یہ ڈیمینیا (یادداشت کی بیماری) کی سب سے عام قسم ہے جس کے شکار ہونے کا زیادہ خطرہ بڑھتی عمر کے ساتھ منسلک ہے مگر سگریٹ نوشی بھی اس کی ایک بڑی وجہ ہے۔ سگریٹ کا استعمال نظام خون کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جو ڈیمینیا کا ایک بڑا سبب ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ڈیمینیا کے خطرے میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

ان تمام واضح فوائد کے باوجود زیادہ عمر کے ان افراد کو اکثر سگریٹ نوشی ترک کرنے کے موضوع پر گفتگو کا حصہ نہیں بنایا جاتا بلکہ انہیں سیکر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ان بزرگ مریضوں سے اس حوالے سے بات چیت کرنے سے گریز کرتے ہیں کیوں وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں عمر کے اس گروپ میں تربا کوئی ترک کرنے کے بارے میں معلومات نہیں ہیں یا پھر انہیں اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ

سموکرز کھانیاں

سگریٹ نہ پیوں تو۔۔

”جب سگریٹ پی لیتا ہوں تو تھوٹ اور سستی دور ہو جاتی ہے، مسائل سے توجہ ہٹ جاتی ہے مگر جب پینے کے لیے نہیں ملتا تو جسم چور چور محسوس ہوتا ہے۔“

یہ بات آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کو راولپنڈی کے رہائشی دانش نے بتائی جن کی عمر 28 برس ہے اور وہ بحیثیت بایک رانیڈر کام کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ انہوں نے محلے کے ایک دوست کے ساتھ پہلی بار 13 برس کی عمر میں سگریٹ کا کش لیا اور پھر 2022 میں پہلی بار ایک پوراسگریٹ پیا۔ ”میں فیشن کے لیے سگریٹ کا ایک کش لگا لیتا مگر بالآخر اس لت کا شکار ہو گیا۔“

دانش کا کہنا ہے کہ ایک پوراسگریٹ پینے کے بعد وہ تھوڑے ہی عرصے میں معمول میں دن میں دس سگریٹ پینے لگے اور اگلے ہی سال ان کی صحت متاثر ہونے لگی۔ ”مجھے 2023 میں ہاضمہ کی خرابی اور سانس پھولنے کے مسائل نے آگیرا مگر پھر بھی سگریٹ نہ چھوڑی۔ جب سے ایک وقت میں چار پانچ سگریٹ پینے سے سر میں درد رہنے لگا ہے تو اسے چھوڑنے کی کوشش میں ہوں۔“

جب دانش کو معمول میں سگریٹ سے سر میں درد رہنے لگا تو انہوں نے راولپنڈی ہی میں ایک ڈاکٹر سے رجوع کر لیا جنہوں نے انہیں بتایا کہ سردی، ہاضمہ کی خرابی اور سانس کے پھولنے کا سبب سگریٹ نوشی ہے۔ ڈاکٹر نے انہیں اپنی یہ عادت چھوڑنے کا کہا اور اس کے لیے انہیں ایک ٹیبلٹ بھی تجویز کی۔ ”میں نے ڈاکٹر سے کہا میں سگریٹ پینے کا عادی ہو چکا ہوں اس لیے یہ چھوڑنا میرے لیے مشکل ہوگا۔“ دانش نے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ٹیبلٹ کو اس کا عادی ہو جانے کے خوف سے استعمال نہ کرنے کا فیصلہ کیا اور آج انہیں اس کا نام تک یاد نہیں ہے۔ ”مجھے ڈر لگا کہ کہیں سگریٹ چھوڑ کر دوائی کھانے کا عادی نہ ہو جاؤں کیوں کہ دوائی کا نشہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔“ انہوں نے دوائی کی بجائے اپنی

دشمن جان

”جب میں سگریٹ نہ پی پاتا تو چڑچڑاہو جاتا، گلے میں خشکی اور سر میں درد محسوس ہونے لگتا۔ میں پہلے سگریٹ اور پھر منشیات کا عادی بنا۔ اللہ کا شکر ہے کہ آج میں سگریٹ سمیت کوئی نشہ نہیں کرتا۔“

یہ ایک 27 سالہ سرکاری ملازم خالد کی کہانی ہے جنہوں نے صرف 14 سال کی عمر میں سگریٹ نوشی شروع کی اور پھر یہ ایک کے بعد دوسرا نشہ شروع کرنے کا ایک سلسلہ بن گیا۔ ”میں نے 2013 میں اپنے کزن کے ساتھ ایک شادی کی تقریب میں سگریٹ کا پہلا کش لیا اور اس کا ایسا مزہ آیا کہ اگلے ہی دن سکول سے واپسی پر مجھے اس کی طلب محسوس ہوئی، میں پہلے باقاعدگی سے دن میں ایک اور کچھ دنوں کے بعد گھر والوں سے چپ کر تین سگریٹ پینے لگا۔“

پاکستان میں زیادہ تر افراد دس سال سے کم عمر میں سگریٹ نوشی شروع کر لیتے ہیں اور خالد کا شمار بھی ایسے ہی لوگوں میں ہوتا ہے جو کم عمری میں سگریٹ نوشی کی لت کا شکار ہو گئے۔ خالد نے دو سال تک اسی طرح سگریٹ نوشی کی مگر پھر ایک دن انہوں نے اپنے اسی کزن کو چرس پیتے دیکھا تو ان کا بھی پینے کو دل کیا اور انہوں نے چرس کا ایک کش لگا لیا جس کے بعد وہ سگریٹ کو بھول کر چرس ہی پینے لگ گئے۔ ”چرس نے میرے ذائقے کو ہی بدل دیا، اس کے بعد مجھے سگریٹ پینا کبھی اچھا نہیں لگا اور چرس ہی پینے لگا۔ یہ کزن میرے اچھے دوست تھے۔ جو چیز وہ استعمال کرتے، وہ میں بھی استعمال کرتا۔ سگریٹ کے بعد چرس بھی اکٹھے پینے لگے۔“

ماہرین کا ماننا ہے کہ سگریٹ نوشی عموماً منشیات کی لت کی طرف پہلا قدم بن جاتی ہے جس سے پھر جان چھڑانا مشکل ہو جاتی ہے۔ چرس سگریٹ کی بدولت ایک مہنگی چیز ہے اور اس کے خریدنے کے لیے کافی پیسے چاہیں۔ خالد سکول کا طالب علم تھا اور انہیں والد جیب خرچ کے لیے دن کے بیس روپے دیتے تھے جو

قوت ارادی سے سگریٹ نوشی چھوڑنے کا فیصلہ کیا اور گزشتہ مہینہ ڈیڑھ کی کوششوں سے انہیں اپنی عادت پر قابو پانے میں تھوڑی کامیابی بھی ملی ہے۔ ”پہلے میں ناشتہ سے پہلے دو سگریٹ پی لیتا تھا مگر اب میں یہ نہیں پیتا۔ پچھلے مہینے سے میں نے یہ دو سگریٹ کم کر دیے ہیں اور اب میرا مقصد ہے کہ ایک سال کے اندر اندر ہی اپنی اس عادت پر مکمل طور پر قابو پانے میں کامیابی حاصل کر لوں۔“

دانش سمجھتے ہیں کہ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے حوصلے اور عزم کی ضرورت ہوتی ہے۔ ”صرف دوا سے کچھ نہیں ہوتا۔“ وہ تھکن دور کرنے اور ذہنی دباؤ کم کرنے کے لیے سگریٹ پیتے ہیں۔ ”مالی پریشانیوں اور کام کا سخت معمول میری سگریٹ نوشی کی وجوہات ہیں۔ جب میں سگریٹ پیتا ہوں تو میری تھکن اور سستی دور ہو جاتی ہے اور یوں میں معاشی اور گھریلو مسائل پر پریشانیوں سے اپنی توجہ ہٹانے کی کوشش کرتا ہوں۔ جب سگریٹ نہ ملے تو خود کو کمزور اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہوں۔“

ان کا کہنا ہے کہ وہ اب اپنے بچوں کے بارے میں سوچتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ان کے لیے کچھ بہتر کر سکیں۔ دانش نے عزم کا انہار کرتے ہوئے کہا کہ ”مجھے سگریٹ چھوڑنا ہوگا تاکہ وہی پیدان پر خرچ کر سکوں۔“ انہوں نے اے آر آئی کے ایک سوال کے جواب میں کہا کہ انہیں تمباکو نوشی ترک کرنے کے طریقوں یا خدمات و سہولیات اور راولپنڈی میں کسی طبی مرکز کے بارے میں کوئی علم نہیں ہے۔

”مجھے نہیں معلوم کہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے مدد کہاں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔“ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق پاکستان میں سگریٹ نوشی چھوڑنے کی خدمات و سہولیات کا فقدان ہے۔ یہ بات درست ہے کیوں کہ پاکستان میں ایک سال کے دوران 25 فیصد سگریٹ نوش اپنی اس عادت پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں جن میں سے صرف تین فیصد ہی اپنی اس کوشش میں کامیاب ہوتے ہیں۔

چرس خریدنے کے لیے ناکافی ہوتے تھے۔ لہذا، خالد نے پیسے جوڑنے کے بارے میں سوچنا شروع کیا اور انہیں مدد کے لیے ایک وسیلہ مل گیا۔ ”میں چھوٹا تھا اور دادی کو پیارا تھا تو میں نے چرس خریدنے کے لیے دادی سے کاپیوں، کتابوں اور پنسلوں وغیرہ کے بہانے سے پیسے لینا شروع کیے۔ یوں میں اور میرا کزن پیسے جوڑ کر چرس خرید لیتے اور پی کر مرے لیتے۔“

خالد نے آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کو بتایا کہ وہ دن میں چرس کے تین سگریٹ پیتے تھے مگر جب نہ ملنے تو ان کی صحت پر اس کے شدید منفی اثرات پڑتے۔ ”جب بوجہ چرس کا سگریٹ نہ ملتا تو غصہ آتا، گھبراہٹ ہوتی اور یادداشت کی کمزوری محسوس ہوتی۔“ وہ کہتے ہیں کہ جب انہیں ان مسائل سے پریشانی ہونے لگی تو انہوں نے ان سے نمٹنے اور سکون حاصل کرنے کے لیے کھانسی کا شربت کسی ٹھنڈے مشروب میں ملا کر پینا شروع کر دیا جس سے ان کی صحت انتہائی متاثر ہوئی۔ ”ایک بار میں نے غصے میں آکر اپنی بیوی کو مارا اور اسے بری طرح زخمی کر دیا۔“ خالد کو آج بھی اپنی اس فعل پر افسوس ہے۔ بعد ازاں، خالد نے وائٹر کے پاؤڈر کو سگریٹ میں ملا کر پینا شروع کیا اور یہ سلسلہ ایک سال تک جاری رہا۔ اس کے بعد 2017 میں رمضان کی آمد پر انہوں نے اپنی یہ عادت بھی ترک کی مگر رمضان کے بعد میڈیسن کے نشے میں پڑ گئے۔ ”میں ریفاٹل گولیاں بطور نشہ استعمال کرنے لگا جس سے وقتی طور پر سکون حاصل ہو جاتا۔“ خالد نے سگریٹ نوشی سے ریفاٹل کے استعمال تک ہر کام گھر والوں سے چپ کر لیا مگر ایک وہ پکڑے گئے۔ ”ایک دن میں اور میرا کزن ریفاٹل کی گولی لینے لگے تو میرے والد نے دیکھ لیا اور ہم دن پکڑے گئے۔ والد نے میری خوب پٹائی کی۔“ خالد کے والد نے انہیں منشیات سے بحالی کے مرکز میں داخل کرا لیا جہاں وہ پانچ ماہ تک زیر علاج رہے اور صحت یاب ہو کر گھر لوٹے۔ تب سے وہ نشہ کرنے سے تو بدلتا تب ہو چکے ہیں۔ ”اب میں بالکل بھی نشہ نہیں کرتا، کبھی کبھی ہاضمہ کا مسئلہ ہوتا ہے تو سگریٹ کے تین چار کش لگا لیتا ہوں۔“

تمباکو نوشی سے پاک پاکستان

زندگی کی مدت میں اضافہ، اور سرطان و امراض قلب کے خطرے میں کمی شامل ہیں۔ مقررین نے بتایا کہ پاکستان میں تمباکو پر قابو پانے کے قوانین تو موجود ہیں مگر ان پر مؤثر عملدرآمد اور ترک تمباکو کی سہولیات کی فراہمی ایک بڑا چیلنج ہے جس کے باعث ہر سال صرف 3 فیصد سے بھی کم سگریٹ نوش کامیابی کے ساتھ اپنی اس عادت پر قابو پاتے ہیں۔

مقررین نے شرکا کو سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصان میں کمی لانے کا تصور)، ٹکوٹین ریٹلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی)، ادویات اور تھراپی جیسی مؤثر حکمت عملیوں کے بارے میں بتایا اور انہیں اس دوران پیش آنے والی مشکلات سے نمٹنے کے طریقوں سے بھی آگاہ کیا۔ انہوں نے شرکا کو وہ طریقے بھی سکھائے جن پر عمل کرنے سے ان کے بچے کسی دباؤ اور پریشانی یا دوستوں کے ساتھ صحبت میں سگریٹ نوشی شروع کرنے سے بچ سکتے ہیں۔

مقررین نے کہا کہ تمباکو نوشی کے خاتمے میں معاشرے کے مختلف طبقوں کا کردار انتہائی اہم ہے۔ معاشرے کے ہر فرد کو گھروں اور عوامی مقامات کو سموک فری زون بنانے، بچوں کو سگریٹ نوشی کے نقصانات سے متعلق آگاہی دینے، نوجوانوں کے ساتھ گھر میں دوستانہ رویہ رکھنے اور بالغ سگریٹ نوشوں کو طبی مدد کی فراہمی میں اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ حکومت کو سگریٹ نوشی کی ممانعت سے متعلق 2002 کے آرڈیننس پر عمل درآمد اور کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے استفادہ کرنے کے لیے قواعد و ضوابط بنانے کی ضرورت ہے تاکہ تمباکو نوشی سے پاک پاکستان کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) نے اپنی ممبر تنظیموں کے تعاون سے پنجاب کے چھ اور سندھ کے دو اضلاع میں مقامی لوگوں اور سگریٹ، ویپ یا تمباکو کی دیگر مصنوعات استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ علیحدہ علیحدہ آگاہی مینٹلنگز کا اہتمام کیا تاکہ والدین سمیت معاشرے کے مختلف طبقات کے ساتھ مل کر بالغ افراد کو سگریٹ نوشی ترک کرنے اور نوجوانوں کو اس لت کا شکار ہونے سے بچانے میں مدد فراہم کی جاسکے۔

یہ مینٹلنگز ستمبر میں منعقد ہوئیں جن میں چھ کمیونٹی اور دو سو کمزور مینٹلنگز شامل ہیں۔ رورل ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن نے جامشورو، معمار ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن نے فیصل آباد ایمان ڈویلپمنٹ آرگنائزیشن نے ڈیرہ غازی خان، ہیومنٹیریئر آرگنائزیشن فار سسٹین ایبل ڈویلپمنٹ پاکستان نے حیدرآباد اور ڈوفاؤنڈیشن نے لاہور اور بہاولپور میں کمیونٹی مینٹلنگز کا انعقاد کیا جبکہ سن کسلٹنٹ اینڈ انٹرپرائزز سروسز نے ملتان، فیوچر ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن نے سرگودھا اور ہیومنٹیریئر آرگنائزیشن فار سسٹین ایبل ڈویلپمنٹ پاکستان نے حیدرآباد میں تمباکو نوشوں اور ویپ سمیت تمباکو کی مختلف مصنوعات استعمال کرنے والے افراد کے ساتھ مینٹلنگز کا انعقاد کیا۔ ان مینٹلنگز میں تمباکو نوشوں، اساتذہ، کسانوں، وکلاء، مزدوروں، طلبہ، خواتین اور سول سوسائٹی کے نمائندوں سمیت مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔

انہوں نے کہا کہ تمباکو نوشی چھوڑنے سے فوری طور پر فائدہ بھی حاصل ہوتا ہے جن میں بہتر صحت،

سندھ کے سکولوں میں نکوٹین اور تمباکو کی مصنوعات پر پابندی، اے آر آئی کا خیر مقدم

انہیں صحت مند اور زیادہ ذمہ دارانہ انتخاب کرنے کے قابل بنائیں۔ وہ ایسے انتخاب کرنے کے قابل بنیں جو افراد اور معاشرے دونوں کے لیے مجموعی طور پر فائدہ مند ہوں۔

انہوں نے تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے بارے میں کہا کہ ان کا استعمال ماہرین صحت کی مشاورت سے صرف سگریٹ نوشی ترک کرنے کی نیت سے کرنا چاہیے۔ ”ہمارا موقف بالکل واضح ہے کہ کم عمر افراد کو کسی بھی حالت میں سگریٹ یا ویپ جیسی مصنوعات کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔“

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کم نقصان دہ مصنوعات ان تمباکو نوشوں کے لیے ایک قابل عمل متبادل کے طور پر کام کر سکتی ہیں جو سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہیں یا وہ ایسا کرنے سے قاصر ہیں۔ گو کہ یہ مصنوعات مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں ہیں مگر سنس جیسی دیگر مصنوعات کے بارے میں سائنسی شواہد سامنے آچکے ہیں کہ یہ سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں مددگار ہیں۔ پاکستان میں ان مصنوعات کو تمباکو کے استعمال میں کمی لانے کی جامع حکمت عملی کا حصہ بنانے سے تبدیلی آسکتی ہے۔

اس حکمت عملی کو زیادہ بہتر بنانے کے لیے تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کو مؤثر، قابل رسائی اور سستے داموں فراہم کرنے کا بھی بندوبست کیا جانا چاہیے۔ تمباکو نوشی چھوڑنے میں لوگوں کی مدد کے لیے استعمال ہونے والی ان خدمات و سہولیات میں ماہرین سے مشاورت، رویے میں تبدیلی لانے کی تھراپی اور نکوٹین ریٹلیسمنٹ تھراپی شامل ہیں۔ فی الحال، پاکستان میں بالعموم اور خصوصی طور پر دیہی و پسماندہ علاقوں میں یہ وسائل کمیاب ہیں۔ اگر تمباکو نوشی ترک کرنے میں کارآمد خدمات و سہولیات کی فراہمی کو بہتر بنایا جائے تو لاکھوں تمباکو نوش صحت مند انتخاب کرنے اور اپنی اس عادت پر قابو پانے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے سندھ بھر کے سرکاری و نجی تعلیمی اداروں میں سگریٹ، ویپس، پیڈ ٹوبیکو پروڈکٹس اور پاؤچرز سمیت نکوٹین و تمباکو کی تمام مصنوعات کا استعمال ممنوع قرار دینے سے متعلق صوبائی حکومت کے فیصلے کو خوش آمدید کہا ہے۔

اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے ایک بیان میں کہا ہے کہ یہ ”طلبہ کی صحت کے تحفظ اور محفوظ تعلیمی ماحول کو فروغ دینے کی جانب ایک اہم قدم ہے۔“

سندھ سکول ایجوکیشن اینڈ لٹریری ڈیپارٹمنٹ نے 11 ستمبر کو باضابطہ طور پر ایک ہدایت نامہ بھی جاری کیا ہے جس میں تعلیمی اداروں میں عائد اس پابندی کی کسی بھی قسم کی خلاف ورزی پر سخت قانونی کارروائی کے بارے میں متنبہ کیا گیا ہے۔

پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ڈویلپمنٹ اکنامکس (پائیڈ) کے مطابق پاکستان کا شمار دنیا بھر میں سب سے زیادہ تمباکو استعمال کرنے والے ممالک میں ہوتا ہے جہاں تقریباً دو کروڑ چالیس لاکھ بالغ افراد تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ حالیہ اعداد و شمار کے مطابق ملک میں بالغ تمباکو نوشوں کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ سے بھی تجاوز کر چکی ہے۔ 32.4 فیصد بالغ مرد اور 5.7 فیصد خواتین تمباکو استعمال کرتی ہیں۔ شہروں میں سکول جانے والے 13 سے 15 سال کی عمر کے نوجوانوں میں تمباکو کے استعمال کی شرح مختلف ہے جو 6.1 فیصد سے لیکر 14.1 فیصد تک ریکارڈ ہوئی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کم عمری میں تمباکو نوشی کرنے لگتے ہیں۔

ارشد علی سید کا کہنا ہے کہ ”اگر ہم آج اپنے نوجوانوں کو سگریٹ نوشی سے بچاتے ہیں تو درحقیقت ہم تمباکو سے پاک مستقبل اور صحت مند پاکستان کی راہ ہموار کریں گے۔“ انہوں نے کہا اب وقت آگیا ہے کہ حکومت سمارٹ اور ایسی اصلاحی پالیسیاں متعارف کرائے جو عوامی رویے میں تبدیلی لائیں اور

عالمی ادارہ صحت ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو پالیسی کا حصہ بنائے: رپورٹ

از وقت اموات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ مختلف تحقیقات کے اعداد و شمار کے مطابق ایسی سگریٹ کے استعمال سے پیچھے پڑوں کی بیماریوں، تمباکو نوشی کی وجہ سے ہسپتال میں داخلوں اور دل اور کینسر سے ہونے والی اموات میں پہلے ہی کی آچکی ہے۔

نیوزی لینڈ

نیوزی لینڈ نے صرف چھ سالوں میں سگریٹ نوشی کی شرح میں 50 فیصد تک کمی کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ اس کے لیے اس نے ویپنگ اور ہیٹڈ ٹوبیکو مصنوعات کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط بنا کر انہیں فروغ دیا۔ آج وہاں ویپنگ کی مقبولیت چار گنا سے بھی زیادہ بڑھ چکی ہے اور روزانہ ویپ استعمال کرنے والے افراد میں سے تقریباً 80 فیصد سابقہ سگریٹ نوش ہیں۔ نیوزی لینڈ میں ویپ اور ہیٹڈ ٹوبیکو مصنوعات کے استعمال کے بعد پیچھے پڑوں کی دائمی بیماری کی وجہ سے ہسپتالوں میں داخلوں کی شرح میں 30 فیصد اور تمباکو نوشی کے استعمال سے دل کی بیماری سے ہونے والی اموات میں 20 فیصد کمی ریکارڈ ہوئی ہے جو خوش آئند بات ہے۔ اس سے ملک میں لوگوں کی مجموعی صحت میں بہتری آئے گی۔

ڈاکٹر ڈیلن ہیومن سموک فری سویڈن کے سربراہ اور اس رپورٹ کے شریک مصنف ہیں جو عالمی ادارہ صحت کی جانب سے نومبر میں جنیوا میں تمباکو نوشی کے خاتمے سے متعلق ہونے والے کانفرنس آف پارٹنرز (کوپ 11) سے قبل شائع ہوئی ہے۔ کوپ کانفرنس آف دی پارٹنرز کا مخفف ہے۔ پارٹنرز سے مراد وہ ممالک ہیں جنہوں نے تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن (ایف سی ٹی سی) پر دستخط کر رکھے ہیں۔ اس اجلاس میں دنیا بھر کے ممالک تمباکو نوشی کے خاتمے کی پالیسی ترتیب دینے کے لیے اکٹھے ہو رہے ہیں۔ ڈاکٹر ڈیلن ہیومن کا کہنا ہے کہ اعداد و شمار سے واضح ہوتا ہے کہ تمباکو کی متبادل محفوظ مصنوعات زندگیاں بچا رہی ہیں، لہذا، اس اجلاس میں ٹی ایچ آر کو بھی پالیسی کا حصہ بنانا چاہیے۔

کوپ 11 سے ہی ہم اندازہ لگا سکتے ہیں کہ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے پالیسی سازی میں سائنسی شواہد کا لحاظ رکھا جائے گا یا نہیں۔ اگر اس اجلاس میں ایف سی ٹی سی کے تحت ٹی ایچ آر کو پالیسی کا حصہ بنالیا جائے تو اس کی مدد سے دنیا بھر میں لاکھوں افراد کی زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔ یہ رپورٹ جنیوا کے اجلاس میں شریک ہر پالیسی ساز کو ضرور پڑھنی چاہیے تاکہ وہ بہتر پالیسی ترتیب دینے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔ اس رپورٹ کی دوسری مصنفہ نیوزی لینڈ کی ڈاکٹر مار یو گلوور ہیں جو تمباکو نوشی کی روک تھام کی نامور محققہ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہماری یہ رپورٹ ظاہر کرتی ہے کہ اگر متبادل مصنوعات کو اپنا کر ان کی سستے داموں فراہمی کو یقینی بنایا جائے تو تمباکو نوشی ان کے استعمال پر منتقل ہو جائیں گے جس سے ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے اور وہ ایک صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں گے۔ ان کا کہنا ہے کہ جو ممالک متبادل مصنوعات سے استفادہ کر رہے ہیں، ہم وہاں پہلے ہی پیچھے پڑوں کی بیماریوں کی وجہ سے ہسپتال میں داخلوں اور دل کے امراض میں کمی کے ساتھ ساتھ لوگوں کی صحت میں بہتری اور ان کی زندگیوں کی مدت لمبی ہونے کے آثار دیکھ رہے ہیں۔ یہ ایک بڑی کامیابی ہے جس سے باقی ممالک کو بھی سیکھنا چاہیے۔

<https://tobaccoharmreduction.net/article/safer-nicotine-alternatives-are-transforming-public-health/>

بین الاقوامی شہرت کے حامل ماہرین صحت نے تمباکو نوشی کے خاتمے سے متعلق عالمی ادارہ صحت کے ہونے والے ایک اجلاس سے قبل پالیسی سازوں سے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (ٹی ایچ آر) یعنی تمباکو کے نقصان میں کمی لانے کے تصور کو پالیسی کا حصہ بنانے پر زور دیا ہے۔

ان ماہرین صحت کی ایک تازہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ٹی ایچ آر کے تحت بننے والی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات دنیا بھر میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی لانے کے ساتھ ساتھ بیماریوں پر قابو پا کر لوگوں کی زندگیاں بچا رہی ہیں۔ انہوں نے پالیسی سازوں سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ مؤثر حکمت عملی کے طور پر ان مصنوعات سے استفادہ کریں تاکہ سگریٹ نوشی کے خاتمے کے عمل کو تیز کیا جاسکے۔ اس رپورٹ میں ان ممالک کی کامیابی کو اجاگر کیا گیا ہے جو تمباکو نوشی کی روک تھام کے لیے ٹی ایچ آر کی پالیسی پر عمل پیرا ہیں۔

سویڈن

سویڈن نے تمباکو نوشی کی شرح 5.3 فیصد تک لانے میں کامیابی حاصل کر لی ہے جو پورے یورپ میں سب سے کم ہے۔ کامیابی کا یہ سہرا ٹوٹین پاؤچرز اور سنوس کے سرے جو کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی اقسام ہیں۔ سویڈن میں عوام کے لیے ان مصنوعات کی فراہمی کو آسان بنانے کی مدد سے ہی تمباکو نوشی کی شرح میں کمی ممکن ہو پائی۔ سویڈن میں مردوں میں پیچھے پڑوں کے کینسر کی شرح بھی یورپی یونین کے دیگر ممالک سے کے مقابلے میں 61 فیصد کم ہے جبکہ مجموعی کینسر سے اموات 33 فیصد کم ہیں۔ اگر یہ متبادل مصنوعات دستیاب نہ ہوتیں تو وہاں سگریٹ نوشی سے مردوں میں ہونے والی اموات 70 فیصد سے زیادہ ہوتیں۔

سویڈن اب باضابطہ طور پر دنیا میں تمباکو سے پاک ملک بننے کے قریب ہے جہاں ایک اندازے کے مطابق سالانہ تقریباً 3,000 جانیں بچائی جا رہی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق جس ملک کے بالغ افراد میں تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد ہو جائے تو وہ تمباکو سے پاک ملک بن جاتا ہے۔

جاپان

جاپان نے دس سال پہلے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی ایک قسم ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹ کو متعارف کرایا جس کی مدد سے اس نے ملک میں سگریٹ کی فروخت میں 50 فیصد تک کمی کر دی ہے۔ ملک میں تمباکو نوشی کے پھیلاؤ کی شرح 21 فیصد سے کم ہو کر 16 فیصد تک گر چکی ہے۔ یہ بھی اندازہ لگایا گیا ہے کہ اگر ملک میں 50 فیصد تمباکو نوش ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹ پر منتقل ہو جائیں تو ایک کروڑ بیس لاکھ زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں۔

برطانیہ

برطانیہ نے ای سگریٹ کونیشنل ہیلتھ سروسز (این ایچ ایس) کے ترک تمباکو نوشی سے متعلق پروگراموں کا حصہ بنا رکھا ہے جو کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی ایک قسم ہے۔ ای سگریٹ کی مدد سے وہاں تمباکو کے استعمال کی شرح 20.2 فیصد سے کم ہو کر 11.9 فیصد رہ گئی ہے۔ اس وقت ملک میں تقریباً 55 لاکھ افراد ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں جن میں سے نصف سے زیادہ مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک چکے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ای سگریٹ کی مدد سے 2052 تک ایک لاکھ چھیانوے ہزار قبل

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

گلوبل ایگیشن ٹو اینڈ سوئنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انشٹیٹیوٹ نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار ٹوٹینک 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