

# ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

April 2022

## صفحہ 2

اپنی دنیا کو گھومنے سے پاک کریں  
کم انتصان دہ تباکونوٹی کی بڑھتی حالت

## صفحہ 3

برطانیہ میں 2030 تک تباکونوٹی کا خاتمہ کرنے کی ہم  
تمباکو کے مددگار میں کی: آئینہ نظر رسم اداوارہ

## صفحہ 4

حصت سے متعلق لاطلاق معلومات انتصان دہ ہیں

# انسداد تباکونوٹی کی کوششوں کا ازسرنو جائزہ لیا جائے

یہ مئی 2022 ہے اور پاکستان میں ہم ایک بار پھر تباکونوٹی کے مسئلے کو حل کرنے کے لئے تباکو پر زیادہ

ٹکیں لگانے کی باتیں سن رہے ہیں۔ وفاqi اور صوبائی حکومتیں جوں میں بجٹ پیش کرنے جا رہی ہیں جس کے پیش نظر انسداد تباکونوٹی کے کارکن تباکو پر زیادہ ٹکیں عائد کرنے کے مطالبات کر رہے ہیں۔

ان کا موقف یہ ہے کہ ٹکیں میں اضافے کا مقصود آمد فی بڑھانے کی بجائے تباکو کے استعمال کی روک تھام ہے۔ تاہم ان کا ٹکیں میں زیادہ اضافے کا مطالبہ سب کے لیے یعنی میثمت، تباکونوٹی شروع کرنے والے بچوں اور اسے ترک کرنے والے نوجوانوں کے حق میں بہتر ہے۔ تباکو پر زیادہ ٹکیں

سے حاصل ہونے والی آمد فی محنت اور تباکونوٹی سے بچاؤ کے پروگراموں کے لئے فدائیہ کرے گی۔

تمباکو کے استعمال کی روک تھام کے لئے اس پر زیادہ ٹکیں عائد ہونے چاہیئیں تاہم صرف ٹکیں میں اضافے ہی کو پاکستان میں تباکونوٹی کے خاتمے کا واحد اور سب سے بہتر حل کے طور پر پیش کرنا شاید زیادہ عرصہ تک

کام نہ آسکے۔ یہ تباکونوٹی کی شرح کم کرنے کے لیے اٹھائے گئے اقدامات میں سے ایک اہم قدم تو ہو

سلکت ہے لیکن یہ اس مسئلے کا واحد حل نہیں ہے کیوں کہ پاکستان میں تباکونوٹی کا مسئلہ کافی یقینہ اور پھیلا ہوا ہے جس کے حل کیلئے مختلف قدم کے اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔

اگر پاکستان تباکو پر زیادہ ٹکیں عائد کرتا ہے تو اسے سگریٹ کی غیر قانونی بیداری کا مسئلہ بھی مؤثر طریقے سے حل کرنا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں ہوتا تو پھر غریب سگریٹ نوشوں کے پاس مقامی مارکیٹ

میں غیر قانونی طور پر دستیاب نقصان دہ اور تباکو غیر معیاری مصنوعات استعمال کرنے پر مجبور ہوں گے۔ اگر تباکو صنعت اور انسداد تباکونوٹی کے کارکنوں کی یہ بات مان بھی لی جائے کہ مارکیٹ میں سگریٹ کی غیر قانونی دستیابی کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے تب بھی اس بات کا واضح امکان موجود ہے کہ

سگریٹ نوш مارکیٹ میں غیر قانونی طور پر دستیاب نقصان دہ اور تباکو غیر معیاری مصنوعات کے



استعمال کی طرف جائیں گے۔ پاکستان میں تباکونوٹی کی روک تھام کی سہولیات کا فقدان ہے جس کی وجہ سے نوجوانوں میں اسے ترک کرنے کی شرح کم ہے۔ پاکستان میں ایک سال میں کامیابی سے تباکونوٹی ترک کرنے والے تباکونوٹوں کی تعداد دو کروڑ نوے لاکھ تا می

جانی ہے مگر انسداد تباکونوٹی کی سہولیات تقریباً ناہوئے کے برابر ہیں۔

پاکستان کو تباکو کے خلاف جنگ کو مکمل طور پر ازسرنو ترتیب دینے اور تباکونوٹی کے خاتمے کے لئے نئے تصورات اپنانے کی ضرورت ہے۔ جاپان، برطانیہ اور سویڈن جیسے ممالک

میں تباکونوٹی کی شرح کم کرنے کیلئے کم انتصان دہ تباکونوٹی (ٹی ایچ آر) کو کامیابی کے ساتھ استعمال میں لایا گیا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کونسل آن ٹوبیکو کنسروول (ایف سی ٹی سی) کی بیس برس پہلے توثیق کے باوجود پاکستان میں انسداد تباکونوٹی کی

کوششیں ست روی کی شکار ہیں۔

ان کوششوں میں اسی صورت جان ڈالی جا سکتی ہے جب پاکستان انسداد تباکونوٹی کی قومی پالیسی تکمیل دے اور کم نقصان دہ تباکونوٹی کو اس کا حصہ بنائے۔ دوسرا طرف ملک میں سگریٹ نوٹی فیکٹریوں کی

میں معاون تباکو مصنوعات پر پابندی لگانے کی بجائے ان کا جائزہ لینے اور ان کیلئے قانون سازی کی ضرورت ہے۔

تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ تباکونوٹی سے بچاؤ کی سہولیات کی آسانی کے ساتھ سنتے داموں فراہمی یقینی بنائی جائے اور تباکونوٹوں کو سُننا جائے کہ انہیں سگریٹ نوٹی

ترک کرنے کے لئے کس قسم کی مدد کار ہے۔ کم انتصان دہ تباکونوٹی کو قومی انسداد تباکونوٹی کی قومی پالیسی کا حصہ بنایا جائے اور ٹی ایچ آر مصنوعات کی قانون سازی کی جائے۔

# اپنی دنیا کو دھوئیں سے پاک کریں

نکوئین ایک بڑی وجہ ہے جس کے لئے لوگ سگریٹ پینا شروع کرتے ہیں۔ یہ ان عوامل میں سے ایک ہے جس کی وجہ سے سگریٹ نوشی کرنے والے بالغ افراد سگریٹ کو چھوڑ کر بغیر دھوئیں والی مصنوعات کو اپانتے ہیں۔ جہاں نکوئین عادی بنا لیتی ہے وہیں وہ خطرات سے پاک نہیں ہے تاہم یہ سگریٹ نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی بیانی وجہیں ہے۔

تمباکو اور نکوئین کو مکمل طور پر ترک کر دینا صحت کے لئے بہترین راستہ ہے۔ سگریٹ پینا شروع کرنے کی حوصلہ شکنی اور اسے ترک کرنے کی حوصلہ افزائی کرنے والے موجودہ اقدامات جاری رہنے چاہئیں۔ تاہم ان کوششوں کے باوجود لاکھوں لوگ سگریٹ پینا جاری رکھتے ہیں۔ سائنس سے ثابت شدہ، بغیر دھوئیں والی مصنوعات سگریٹ پینے والے بالغ افراد کے سگریٹ ترک کرنے میں کردار ادا کر سکتی ہیں بالخصوص ان سگریٹ نوشوں کے لیے جو آسانی سے اپنی یہ عادت ترک نہیں کر پاتے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ان متبادل مصنوعات کی مناسب قانون سازی اور رسول سوسائٹی کی طرف سے مدد کے ذریعے ہم روایتی اقدامات پر انحصار کی نسبت کہیں زیادہ تیزی سے دھوئیں سے پاک مستقبل حاصل کر سکتے ہیں۔

<https://www.unsmokeyourworld.com/za/learn-the-science/burning/>

جب ایک سگریٹ جلا جاتا ہے تو وہ 900 درجے سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر جلتا ہے۔ اس طرح جلنے کو سلسلہ کہتے ہیں۔ اس اونچے درجہ حرارت پر سلسلے کی وجہ سے بہت بڑی تعداد میں اور بہت بلند سطح پر مضر کیمیائی اجزاء پیدا ہوتے ہیں جو سگریٹ کے دھوئیں میں پائے جاتے ہیں جبکہ دوسرا طرف جلنے کے عمل کے خاتمے، جیسا کہ بغیر دھوئیں والی مصنوعات میں ہوتا ہے، کام طلب یہ ہوتا ہے کہ مضر کیمیائی اجزاء کی پیداوار کی اوسط سطح میں سگریٹ کے دھوئیں کی نسبت نمایاں کی ہوگی۔ یہ جاننے کے لئے کہ کوئی مصنوعات یہ مقصد حاصل کر سکتی ہیں ہر ایک کاسائنسی تجزیہ کرنا ہوگا کیونکہ ہر ایک دوسروں سے مختلف ہیں۔

جب ایک سگریٹ جلا جاتا ہے تو وہ 900 درجے سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر جلتا ہے۔ اتنے بلند درجہ حرارت پر مختلف قسم کے 6000 سے زیادہ کیمیائی اجزاء پیدا ہونے لگتے ہیں جن میں سے بہت سے نقصان دہ ہوتے ہیں یا ممکنہ طور پر نقصان دہ سمجھے جاتے ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ جتنا تمباکو جلنے کا درجہ حرارت بڑھتا ہے اتنی ہی مضر کیمیائی اجزاء کے بڑھنے کی سطح بڑھتی ہے۔ اتنے بلند درجہ حرارت پر تمباکو سلسلے کا آغاز ہو جاتا ہے۔ تمباکو جلتا ہے اور دھسوں پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

## کم نقصان دہ تمباکو نوشی کی بڑھتی حمایت

روزینہ خان

سگریٹ کا استعمال تمباکو نوشی کے مقابلے میں پچانوے (95) فی صد کم نقصان دہ ہے۔ برطانوی پارلیمنٹ نے پیش کیمیٹی کی ایک رپورٹ منتظر کی ہے جس میں تمباکو نوشی ترک کرنے میں ای سگریٹ کے کردار پر زور دینے کے ساتھ کینسر کی روک تھام کے لیے یورپین یونین سے فوری اقدام کا مطالبہ کیا گیا ہے۔ برطانوی پارلیمنٹ نے کم نقصان دہ تمباکو نوشی کو سخت عامد کی حکمت عملی قرار دیکر دنیا کے پہلے پارلیمان کا اعزاز ادا پنے نام کر لیا ہے۔

پارلیمنٹ کی پیش کیمیٹی کینسر کے تدارک پر اپنی ایک رپورٹ میں تمباکو نوشی سے مچاہ کے لیے کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کی حمایت کرتی ہے۔ کیمیٹی نے صحت کے لیے ان مصنوعات کے خطرات کا جائزہ لینے کی ہدایت ہے اور اس میں میں ان مصنوعات کا دوسرا کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات سے مقابلی جائزہ لینے پر بھی زور دیا ہے۔ کیمیٹی نے پورے یورپ میں ان متبادل مصنوعات میں استعمال ہونے والے اجزاء اور ان کے استعمال سے پیدا ہونے والے مادوں کی ایک فہرست تیار کرنے کی بھی سفارش کی ہے۔ دی ائمہ پینڈیٹ یورپین دیپ ایالائنس (آئی ای وی اے) نے اس اقدام کو سراہت ہوئے کہا ہے کہ یورپین یونین میں تقریباً سائٹھ لاکھ سے زیادہ تمباکو نوش ہیں جو ای سگریٹ یا دیگر متبادل مصنوعات کی مدد سے سگریٹ کے نقصان کو کافی حد تک کم کر سکتے ہیں۔

یہ اقدام دنیا بھر کے پالیسی سازوں اور قانون سازوں کے لیے مشعل راہ ہے کہ وہ کم نقصان دہ تمباکو نوشی کے تصور کو اندازہ دنباکو نوش کے قوانین کا حصہ بنائے۔ ان مصنوعات کے استعمال پر مکمل پابندی عائد کرنے یا غیر ضروری لیکس لگانے سے بہتر ہے کہ ان کے لیے مناسب قانون سازی کی جائے۔ یہی وہ طریقہ ہے جس کی مدد سے یہ متبادل مصنوعات نہ صرف تمباکو نوشوں کی سخت میں بہتری لانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں بلکہ مستقبل میں جدید تحقیق سے استفادہ کرنے کی راہ بھی ہموار ہو سکتی ہے۔

دنیا بھر میں تمباکو نوشی کے ماہرین سگریٹ نوشی کی وبا پر قابو پانے کے لئے کم نقصان دہ تمباکو نوش (ٹی ایچ آر) کو ایک بہتر تصور کے طور پر سراہت ہے۔ یہ تصور دنیا بھر کے ایک ارب سے زیادہ باشندوں کی تمباکو نوش ترک کرنے میں مدد کرتا ہے۔

بُقْمَتی سے بہت سے ممالک ای سگریٹ، بیٹھٹو بیکو پراؤ لٹس (ایچٹی پیز) اور تمباکو سے پاک نکوئین کی حامل دیگر مصنوعات کو بھی تمباکو کی روایتی مصنوعات کی طرح سمجھتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ ان مصنوعات پر بھی سگریٹ کے قوانین لا گوئے جاتے ہیں۔ اس سے نہ صرف سگریٹ کے نقصان میں کمی لانے میں ان مصنوعات کا کردار دب کرہ جاتا ہے بلکہ تمباکو نوشوں کا صحت کے لیے معلومات کی روشنی میں بہتر فیصلہ کرنے پر بھی اثر پڑتا ہے۔

کم نقصان دہ تمباکو نوشی کے تحت ایسی متعدد متبادل مصنوعات موجود ہیں جن میں دھسوں شامل نہیں ہوتا اور یہ سائنسی طور پر بھی ثابت ہیں۔ سگریٹ کے جلنے سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں کمی لانے کے لیے ان مصنوعات کو کم نقصان دہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ مصنوعات سگریٹ سے مختلف طریقہ پر کام کرتی ہیں اور ان میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ سگریٹ کے خطرات میں کمی لا کر ان تمباکو نوشوں کی مدد کریں جو اسے ترک کرنے کی سخت نہیں رکھتے۔

ای سگریٹ یا دیپ بیٹری کی مدد سے چلنے والی ڈیوائس (آلہ) ہے جو نکوئین ملے محلوں کو حرارت دیتا ہے جس کے نتیجے میں بخارات پیدا ہوتے ہیں۔ سگریٹ ہی کی طرح سانس کی مدد سے ان بخارات کی خواک لی جاتی ہے مگر اس میں دھوئیں کی بجاے بخارات کے ذریعے نکوئین کی خواک لی جاتی ہے جو ایک صاف سخن اور محفوظ طریقہ ہے۔ سف، نکوئین پاؤ چڑا اور چبانے والے تمباکو مصنوعات دھوئیں سے پاک اور سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہیں۔ برطانیہ میں صحت کے ایک بڑے ادارے، پلک ہیلتھ اگلینڈ نے متعدد سائنسی جائزوں کے متأجج کی تصدیق کی ہے کہ ویپنگ یعنی ای

# برطانیہ میں 2030 تک تمباکو نوشی کا خاتمه کرنے کی معتمد

کروں۔ یہ بات واضح ہے کہ تمباکو نوشی سے متعلق فیصلہ اپنائی اہم ہے کیوں کہ اس سے قوم کی صحت اور دولت دونوں میں بہتری آنے کا امکان ہے۔"

"تمباکو سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات پر آنے والا خرچ 17 ارب پاؤڈنڈ کی صورت میں معاشرے پر پڑتا ہے۔ اس میں صرف 2.5 ارب پاؤڈنڈ ایش ایس تمباکو نوشیوں کے علاج پر خرچ کرتا ہے اور سبھی زیر گردش خرچ ہے۔ سگریٹ نوشی سے بچاؤ پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔" یعنی انگلینڈ میں متوقع زندگی کا فرق کم کرنے پر کمتوں واٹ پیپر اور تمباکو کنشروں کے پلان میں اپنا حصہ ڈالیں گی۔ یہ دونوں پیپر رواں سال شائع ہونے ہیں۔

حکومت صحت کے عدم توازن میں کمی لانے کو مساوات کے ایجادے کا اہم حصہ قرار دیتی ہے۔ اس وقت متوقع زندگی علاقوں کے لحاظ سے مختلف ہے۔ شمالی مغرب میں بیک پول سے تعلق رکھنے والے مردوں کی اوسط عمر 74 سال ہے جبکہ کینٹنٹن اور لندن کے چلسی میں مردوں کی اوسط عمر 84 سال ہے۔ سگریٹ نوشی میں کمی سے گھرانوں کی معاشی حالت میں بھی بہتری آئے گی کیوں کہ ایک تمباکو نوشی ایک سال میں تقریباً 2000 پاؤڈنڈ سگریٹ پر خرچ کرتا ہے۔

انسداد تمباکو نوشی کے حامیوں نے پہلے خدا شے کا اظہار کیا کہ شاید ای سگریٹ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے لیے زیادہ لکھن ہو گیری نہ ہو سکا۔ اب ان کا خیال ہے کہ کم نقصان دہ مصنوعات کے طور پر وینگ کے حق میں آواز اٹھانی چاہیے تاکہ سگریٹ نوشیوں کی مدد ممکن ہو سکے۔

مکہم صحت کے جائزہ کمیشن نے اپنی ایک رپورٹ میں تمباکو نوشیوں کے لیے کم نقصان دہ تبادل کے طور پر ای سگریٹ کی ترقی کرنے کا عنیدہ دیا ہے۔

وزیر صحت ساجد جاوید نے فروری میں اس معاطلے کو آگے بڑھانے کے لیے برنا دو کے سابق سربراہ جاوید خان کی تقریری کی تھی۔ وزراء اس عذرے کے مکمل ہونے تک انگلینڈ کو تمباکو سے پاک بانا چاہتے ہیں یعنی تمباکو نوشیوں کی تعداد میں اتنی کمی لانا کہ بیس میں سے ایک بھی بندہ ایسا نہ ملے جو تمباکو نوشی کرتا ہو۔

ای سگریٹ نکوٹین ملے مخلوک کو حرارت دیتا ہے اور بخارات پیدا ہوتے ہیں۔ وینگ کرنے والے بخارات کی صورت میں نکوٹین کی خوارک لیتے ہیں۔ ای سگریٹ کو روایتی سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ سمجھا جاتا ہے۔ برطانیہ کی میڈیکل ایسوسی ایشن نے تجویز دی ہے کہ اسے دوائی کے طور پر استعمال ہونے کی اجازت دی جائے۔ اس طرح ڈاکٹر بھی تمباکو نوشیوں کو سگریٹ نوشی تک کرنے کے لیے تجاویز دے سکیں گے۔

خان نے کہا کہ "میں نے اپنے جائزے میں ایسی مختلف اور اہم چیزوں کو منظر کھا ہے جو برا فرق واضح کر دیں گی۔ مثال کے طور پر کم نقصان دہ تبادل مصنوعات کے طور پر وینگ کا پرچار جبکہ تمباکو نوشی ترک کرنے اور غیر قانونی طور پر سگریٹ کی فروخت پر قابو پانے میں پیش اٹھی ٹیوٹ آف ہیلتھ (این آئی ایش) کا کردار۔" صحت اور سماجی بہبود کے سکریٹری کی جانب سے ایک خدمت میرے ذمے لگائی گئی کہ میں سال 2030 تک تمباکو سے پاک برطانیہ بنانے میں حکومت کی مدد

Taken from Express.co.uk

## تمباکو کے مضر اثرات میں کمی: ایک کم ضرر رسان انداز زندگی

تبادل مصنوعات سگریٹ کے مقابلے میں کم خطرناک ہیں۔ حال ہی میں یورپی پارلیمنٹ نے کینسرکی روک تھام اور علاج کے بارے میں ایک تارداد پاس کی ہے جس میں تمباکو کی روک تھام کے سلسلے میں تمباکو کی ضرر سانی میں کمی کی تداہیر کے ممکنہ فائدہ تائیدی کی گئی ہے اور یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ کم ضرر رسان تبادلات اختیار کرنا سگریٹ پینے والے بالغ افراد کے لئے خطرات میں کمی کا ذریعہ ہیں۔

فورٹ بون اینڈ جوانٹ انسٹی ٹیوٹ کی ایسوسی ایٹ کنسٹلینٹ، ڈاکٹر کرن میلکوٹ نے ایک ویبینار میں جس کا عنوان تھا: "ضرر سانی کے بارے میں معاشرے کی سوچ میں تبدیل لانا: ایک طھی اور سائنسی پہلو"، کہا کہ "ان لوگوں کو جو تمباکو نوشی کرتے ہیں، اسے ترک کرنے کا ایک موقع دیا جانا چاہئے، لیکن اگر وہ اسے ترک نہ کر سکیں تو انہیں کم مضر مصنوعات دے دینی چاہئیں۔ زیادہ تر لوگ کوکوٹین کے لئے سگریٹ پینتے ہیں۔ اگر آپ کوکوٹین کو تمباکو نوشی کے مضر اثرات سے علیحدہ کر دیں تو نقصان کم ہو سکتا ہے۔"

اگرچہ نکوٹین خطرے سے پاک نہیں ہے لیکن یہ سگریٹ نوشی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کی بنیادی وجہ نہیں ہے۔ کوکوٹین کا ایسا تبادل مہیا کرنا جو سائنسی طور پر سگریٹ کی نسبت کم مضر ثابت ہو چکا ہو، سگریٹ پینے والے بالغ افراد کی صحت پر مضر اثرات کم کرنے کا موثر ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اس لئے جہاں بہترین فیصلہ یہ ہے کہ سگریٹ نوشی کی شروع ہی نہ کی جائے اور اگر سگریٹ پینتے ہیں تو اسے ترک کر دیا جائے وہاں سگریٹ پینے والے بالغ افراد کے لئے، جو دوسری صورت میں سگریٹ پینا جاری رکھیں گے، اگلہ آپشن یہ ہے کہ انہیں تمباکو کی ضرر سانی کم کرنے کے ذرائع اختیار کرنے میں مددی جائے جو انہیں عملی طور پر ایک کم ضرر رسان زندگی گزارنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

انسان مسلسل ایسی سرگرمیاں اختیار کرتے رہتے ہیں جو ان کے لئے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ مگر سائنس اور سینا لوچی کی ترقی نے ہمارے طرزِ زندگی کو تبدیل کر دیا ہے۔ اس ترقی کو اپنے مکمل نقصان دہ ردیوں کے اثرات میں کمی لانے کے لئے استعمال کرنا ضرر سانی میں کمی لانا (harm reduction) کہلاتا ہے۔ مثال کے طور پر گاڑی چلانے سے ہمیں حادثے کا خطرہ ہو سکتا ہے لیکن ایز بیگ، سیٹ بیلٹ اور ایسی دوسری ایجادات حادثے کے اماکنات میں کمی لاسکتی ہیں اور اگر حادثہ ہو جائے تو اموات کو کم رکھتی ہیں۔ اسی کو ضرر سانی میں کمی لانا کہتے ہیں۔ یہی حکمت ایلی اسٹریٹ پینے والوں کی بہتر صحت کے فروغ کے لئے مقبول ہو رہی ہے اور اسے "تمباکو کی ضرر سانی میں کمی لانا" کہتے ہیں۔

سب سے بہتر لائچی عمل جو سگریٹ پینے والے بالغ افراد اپنی صحت بہتر کرنے کے لئے اپنے سکتے ہیں وہ سگریٹ نوشی سرے سے ترک کر دینا ہے۔ تاہم کروڑوں افراد پھر بھی سگریٹ پینتے ہیں۔ دوسرے بہترین راستہ یہ ہے کہ ان افراد کو، جو تمباکو نوشی ترک نہیں کر پاتے، ایسے تبادل طریقے اختیار کرنے میں مدد دی جائے، جو سائنسی طور پر سگریٹ کی نسبت کم مضر ثابت ہو چکے ہیں اور تمباکو کی ضرر سانی میں کمی لانے کی بنیادیں ہیں۔

بہت سائنسی تحقیقات اور سائنس دان طبقے نے اس بات کی تائیدی کی ہے کہ تمباکو کی ضرر سانی میں کمی لانا، تمباکو نوشی کے صحت پر مضر اثرات کو کم کرنے کا ایک موثر طریقہ ہے اور کچھ ممالک نے کم مضر تبادلات کو ضوابط کے تحت لانے کے لئے سائنس پرنسپل پالیسیاں بنانے شروع کر دی ہیں۔ کینیڈا کی صحت عامہ کی ایسوسی ایشن (Canadian Public Health Association) نے تمباکو کی ضرر سانی میں کمی لانے کی مؤثریت کو تسلیم کرتے ہوئے اس بات کی تائیدی کی ہے کہ بینر وھوکیں والی

# صحت سے متعلق غلط معلومات نقصان دہ ہیں

کم مورے

نقصان دہ مصنوعات کے مقابلے میں سگریٹ بینا زیادہ آسان ہے۔

ریگولیٹرز اور صحت عامہ کے اداروں کو عوام میں سگریٹ نوشی اور کم نقصان دہ مصنوعات بارے کم علمی پر تشویش ہونی چاہیے۔ اگر لوگوں کو حقائق کا علم نہ ہو تو وہ اپنی صحت کی بہبود کے لیے بہتر فیصلے نہیں کر سکتے۔ کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کی راہ میں حائل رکاؤٹوں کو دور کرنے کی ضرورت ہے تاکہ تمباکو نوشی کی دبایں کی لانے کے امکانات بڑھ جائیں۔ مگر صرف نہیں ہے کہ لوگ الیجن کا شکار ہیں، قانون ساز، میڈیا اور طبی ماہرین بھی نکوٹین سے متعلق پریشان کن حد تک غلط معلومات رکھتے ہیں۔ اگر لوگوں کی حوصلہ شکنی کی گئی کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے نکوٹین کی حامل محفوظ تباadal مصنوعات استعمال نہ کریں تو یہ غلط معلومات انہیں جان لیوایا تباہت ہوگی۔

لوگوں کی سوچ میں تبدیلی لانے اور نکوٹین سے متعلق غلط تصور درکرنے میں کافی وقت لگے گا۔ وقت کے ساتھ ساتھ ایسے غلط تصورات بن گئے ہیں جن پر اعتناد کرنا لوگوں کے لیے بچ پر اعتناد کرنے سے زیادہ آسان ہے۔ یہ انہی مسئلک امر ہے کہ لوگوں کو اس بات پر آمادہ کیا جائے کہ ان کے تصورات غلط ہیں۔

صحت عامہ کی بہتری کے لیے آگئی مہماں کی ضرورت ہے جس میں جلنے والے تمباکو اور سگریٹ کے مقابلے میں انہی کم نقصان دہ تباadal مصنوعات کے مابین فرق واضح کرنے پر

زور دیا جائے۔ لبی ماہرین کو کم نقصان دہ مصنوعات بارے بہتر تربیت دینا پڑے گی تاکہ وہ مریضوں کو غلط معلومات فراہم کرنے کی بجائے صحیح معلومات دے سکیں بالخصوص ان جگہوں میں جہاں تمباکو نوشی کی شرخ بھی زیادہ ہے۔

میڈیا کا جائزہ لینا بھی اس سلسلے میں ایک کمزور کڑی ہے۔ یہ بات شایدی ٹھیک ہے کہ بری خبریں ہی کتنی ہیں مگر ضرورت اس امر کی ہے کہ کم نقصان دہ مصنوعات سے متعلق غلط معلومات کی بنیاد پر نیئی خبروں کا تواریکیا جائے۔

صارفین کا حق ہے کہ وہ صحیح معلومات جانیں اور اس بنیاد پر بہتر فیصلے کر سکیں۔ اگر ہم نے ان تمباکو نوشوں کو غلط معلومات کی فرمی کا سلسلہ جاری رکھا تو ملک صحت میں توازن اور سماجی انصاف کے اہداف حاصل نہیں کر سکتا۔



دنیا میں ہر چار سکینڈ بعد کوئی نہ کوئی فرد سگریٹ نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے مرتا ہے۔ تاہم اس بات کی حقیقت بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ یہ نکوٹین نہیں بلکہ دھوکا ہی ہے جو بیماریوں اور اموات کا سبب بنتا ہے۔ وہ تمباکو نوشی جو سگریٹ نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں یا ترک کرنا نہیں چاہتے، ان کے لیے سگریٹ کے محفوظ تباadal مستیاب ہیں۔

بُدقتمی سے بیشتر لوگ غلط طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ سگریٹ نوشی میں سب سے زیادہ خطرناک چیز نکوٹین ہے۔ پسمندہ علاقوں میں سگریٹ نوشی کا پھیلاوہ بہت زیادہ ہے جس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ وہ صحت کی سہولیات یا علاج معاٹجے کے سلسلے میں بڑے پیمانے پر عدم توازن کا شکار ہیں۔

بیشتر غلط طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ نکوٹین سے کینسر ہوتا ہے۔ تمباکو نوش جب نکوٹین ریٹیلیسمٹ تھراپی (این آرٹی) یا نکوٹین مصنوعات کو نقصان دہ یا سگریٹ کے مقابلے میں زیادہ نقصان دہ ہونے کے طور پر پیش کرتے ہیں تو وہ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ان کم نقصان دہ مصنوعات کا بہت کم استعمال کرتے ہیں۔

نکوٹین سے متعلق زیادہ غلط فہمی غلط معلومات کی وجہ سے پائی جاتی ہے۔ میڈیا اور حکومت کی پیشام رسانی مہم میں ایسی ہی غلط معلومات کا غالباً ہے جو صحت عامہ کے لیے انہی نقصان دہ ہیں۔ بُدقتمی سے نکوٹین یا وپینگ سے متعلق غلط معلومات پر یقین کرنے والوں کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ غلط معلومات کی سب سے بڑی وجہ سوچ میڈیا پر شیر ہونے والی جعلی خبریں ہیں۔ مثال کے طور پر ٹوٹر پر غلط معلومات کی وجہ سے امریکہ اور برطانیہ میں بیشتر نوجوان سگریٹ نوش ایسے ہیں جو تمباکو نوشی کرنے کے لیے وپینگ مصنوعات کا استعمال نہیں کرتے۔

تمباکو نوشی اور نکوٹین سے متعلق آگئی اور صحیح معلومات فراہم کرنے کی اشند ضرورت ہے مگر بیشتر لوگ نہیں جانتے کہ معلومات کہاں سے حاصل کریں۔ ایک ذریعہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی فرد رہ سکتا ہے مگر یہ زیادہ موثر نہیں ہوگا کیوں کہ 60 فی صد نیس نکوٹین کو سرطان پیدا کرنے اور 72 فی صد نکوٹین پیچر کو دل کا دورہ پڑنے کا سبب سمجھتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق امریکہ میں معالجوں کی اکثریت اس وقت غلطی پر تھی جب وہ اس بات پر زیادہ متفق پائے گئے کہ نکوٹین کینسرا اور دل سمیت متعدد بیماریوں کی بڑی وجہ ہے۔

نکوٹین اور محفوظ تباadal مصنوعات سے متعلق غلط معلومات کی بھرماری ہے جس کی وجہ سے یہ طے پایا ہے کہ ان مصنوعات پر پابندی عائد کی جائے یا بھاری لیکن عائد کئے جائیں۔ زیادہ تر علاقوں میں کم

۲ الٹرینور سراج ایٹمبو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018ء میں مل میں آیا۔

فاوڈینش فارسک فری ولٹہ کے تعاون سے الٹرینور سراج ایٹمبو نے 2019ء میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے پدپول کفروغ دینے کے لیے پاکستان الائس فارکوٹن یونڈ مکدوہارم روکن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: [www.aripk.com](http://www.aripk.com) and [www.panthr.org](http://www.panthr.org)

Follow us on [www.facebook.com/ari.panthr/](https://facebook.com/ari.panthr/) | [https://twitter.com/ARI\\_PANTHR](https://twitter.com/ARI_PANTHR) | <https://instagram.com/ari.panthr>

Islamabad, Pakistan Email: [info@aripk.com](mailto:info@aripk.com)