

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

August 2021

صفحہ 2

حکومت ای سگریٹ پر ٹیکس کم کرے

صفحہ 3

ای سگریٹ تمباکو نوشی کے خاتمے کا مؤثر ذریعہ
سگریٹ نوشی ترک کرنے کے 10 مددگار طریقے

صفحہ 4

ویپنگ برطانیہ میں انسداد تمباکو نوشی کا مؤثر ذریعہ
دہلی میں ورلڈ ویپ شو 2019 سے 21 ستمبر کو منعقد ہوگا

ویپنگ - مؤثر یا غیر مؤثر

نوجوانوں کے لیے اس کے خطرات کو مرکز نگاہ بناتے ہیں جبکہ حامی، تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کی مدد کیلئے اس کی افادیت پر زور دیتے ہیں۔

امریکہ میں صحت کے پیشتر اداروں، ذرائع ابلاغ اور پالیسی سازوں نے بنیادی طور پر نوجوانوں کیلئے اس کے خطرات پر توجہ مرکوز کی ہوئی ہے اور ان کے پیغاموں کی وجہ سے زیادہ تر لوگ جن میں کثیر تعداد تمباکو نوشوں کی ہے۔ اب وہ بھی ای سگریٹ کے استعمال کو خطرناک یا تمباکو نوشی سے بھی زیادہ خطرناک سمجھتے ہیں۔ اس کے بالکل برعکس، نیشنل اکیڈمی آف سائنس، انجینئرنگ اور میڈیسن نے ای سگریٹ کے استعمال کو تمباکو نوشی کی بہ نسبت انتہائی کم خطرناک قرار دیا ہے۔

نیشنل اکیڈمی آف سائنس، انجینئرنگ، اور میڈیسن کے مطابق ای سگریٹ کے اجزاء کے لیبارٹری ٹیسٹ، وٹرونا کسپولوجیکل ٹیسٹ اور قلیل المدتی انسانی مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ ای سگریٹ جلنے والی سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم نقصان دہ ہیں۔

اسی طرح برطانیہ کے رائل کالج

آف فزیشنز نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ ویپنگ مکمل طور پر خطرے سے خالی نہیں ہے لیکن تمباکو نوشی سے بہت کم نقصان دہ ہے جبکہ زیادہ تر سائنس دان سمجھتے ہیں کہ جلنے والی سگریٹ کے دھوئیں میں کیمیائی مادوں کی تعداد 7000 سے زیادہ ہے جو ای سگریٹ کے ذرات میں مادوں کی بہ نسبت سو گنا زیادہ ہے۔ ای سگریٹ تمباکو نوشی کا خاتمہ کر سکتی ہے اور مجموعی طور پر آبادی کے مطالعے کے نتائج سے بھی اس بات کو تقویت ملتی ہے کہ ای

پاکستان کا شمار بھی ان بدقسمت ممالک میں ہوتا ہے جہاں کی تقریباً بائیس کروڑ آبادی میں سے تین کروڑ کے قریب سگریٹ نوش ہیں مگر حکومت نے سگریٹ نوشی کے تدارک کے لیے کوئی خاطر خواہ انتظامات نہیں کیے۔ حکومت کی جانب سے تمباکو نوشی کے خاتمے میں سنجیدگی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ دنیا میں اس لت سے چھٹا را حاصل کرنے میں ای سگریٹ کی مانگ بڑھ رہی ہے اور عالمی سطح پر اس کی افادیت، فوائد اور نقصانات پر مباحثے جاری ہیں مگر پاکستان میں سنجیدگی کے ساتھ اس کا جائزہ لینے کی بجائے ذمہ دار حلقے اس پر پابندی عائد کرنا چاہتے ہیں۔

حکومت کی جانب سے اسی غیر ذمہ دار رویے کی وجہ سے اکثر تمباکو نوش ای سگریٹ کے بارے میں نہیں جانتے یا انہیں اس بارے میں مفید معلومات نہیں۔ ڈل کلاس یا اپر کلاس کے جو لوگ ای سگریٹ کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں وہ سگریٹ نوشی کے خاتمے کیلئے اس کا استعمال کرتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے خاتمے میں مددگار متبادل کے طور پر ای سگریٹ کے فوائد، خطرات اور انسداد تمباکو نوشی میں اس کے مؤثر یا غیر مؤثر ہونے کے حوالے سے امریکہ کے پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن نے 'ای سگریٹ کے فوائد اور خطرات کا موازنہ' ایک جامع رپورٹ شائع کی ہے۔ یہ رپورٹ اس شعبے کے بڑے ماہرین نے تیار کی ہے۔

یہ رپورٹ بتاتی ہے کہ ای سگریٹ کا موضوع متنازعہ ہے۔ اس کے مخالفین



گیا ہے کہ کوئٹہ کی وجہ سے کینسر کا امکان بڑھتا ہے۔

ویپنگ اس وقت تمباکو نوشی کے خاتمے کا تیزی سے بڑھتا ہوا ذریعہ ہے۔ اگر پبلک ہیلتھ کا شعبہ نوجوان تمباکو نوشی کے لیے ویپنگ کے ممکنہ فوائد پر توجہ دے تو اس کا اثر بہت زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ شدید نفسیاتی دباؤ کے حامل تمباکو نوشی کی عمر تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں 15 سال گھٹ سکتی ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ پاکستان کے پالیسی ساز ملک کے کروڑوں تمباکو نوشی کی زندگیوں کو موت کے کنویں میں دھکیلنے سے بچانے کے لیے ملک گیر آگہی مہم چلانے، ہر شہر اور گاؤں کی سطح پر تدارک کے مراکز قائم کرنے کے ساتھ ساتھ ای سگریٹ کی افادیت کو پیش نظر رکھ کر اسے قومی انسداد تمباکو نوشی کی پالیسی کا حصہ بنائے تاکہ جتنا جلدی ممکن ہو سکے اس عادت سے لوگوں کی جان چھڑائی جاسکے۔

ای سگریٹ تمباکو نوشی کے خاتمے میں مؤثر ہے۔

اس رپورٹ میں یہ بھی نشاندہی کی گئی ہے کہ ان تمباکو نوشی کی بہ نسبت جو ویپنگ نہیں کرتے، ویپنگ کا استعمال کرنے والوں کو سگریٹ نوشی ترک کرنے میں 28 فی صد کم مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب کہ برسوں سے امریکہ میں سگریٹ کی فروخت سالانہ 2 سے 3 فی صد تک کم ہوئی ہے۔ ابھی حال ہی میں جیسے جیسے ویپنگ کی مصنوعات کی فروخت میں اضافہ ہوا تو سگریٹ کی فروخت میں بہت تیزی سے کمی واقع ہوئی ہے۔

ویپنگ محدود کرنے والی پالیسیوں کے پیش نظر اس خدشے کا بھی اظہار کیا گیا ہے کہ سگریٹ پر ٹیکس کی شرح کی مناسبت سے ای سگریٹ پر ٹیکس لگانا ایک دہائی کے دوران 2.75 ملین تمباکو نوشی کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کے عمل سے روکنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اس تاثر کو بھی رد کیا

حکومت ای سگریٹ پر ٹیکس کم کرے

کیا آپ جانتے ہیں؟

ای سگریٹ کی پاکستان میں تقریباً 100 سے زیادہ دکانیں ہیں جن میں زیادہ تر اسلام آباد، کراچی، لاہور اور راولپنڈی میں واقع ہیں۔



انہوں نے کہا کہ ای سگریٹ تمباکو نوشی کے خاتمے کا مؤثر ذریعہ ہے "حکومت کو چاہیے کہ وہ عوام میں آگہی پیدا کرنے کے لیے ٹی وی پر اشتہار چلائے جس کا پیغام یہ ہو کہ سگریٹ نہ پیئیں اور اگر سگریٹ نوشی ترک نہیں کر سکتے تو پھر سگریٹ کی بجائے صرف ای سگریٹ استعمال کریں۔"

واضح رہے کہ پاکستان میں تقریباً تین کروڑ کے لگ بھگ تمباکو نوش ہیں جن میں اکثر سگریٹ نوش ہیں۔ ملک میں لاکھوں دکانیں ایسی ہیں جہاں آسانی کے ساتھ سگریٹ دستیاب ہوتے ہیں مگر ملک بھر میں 100 کے لگ بھگ ای سگریٹ کی دکانیں ہیں اور ملک میں مڈل اور پرنڈل کلاس سے تعلق رکھنے والے افراد تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔

برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق جلنے والی سگریٹ کے مقابلے میں ای سگریٹ 95 فی صد کم نقصان دہ اور تمباکو نوشی کے خاتمے کا مؤثر ذریعہ ہے۔ برطانیہ میں ایک جامع حکمت عملی کے تحت سگریٹ نوشی کے خاتمے کے لیے ای سگریٹ کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ برطانیہ کا رائل کالج آف فزیشن، پبلک ہیلتھ انکلیڈز اور ایشیائی تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے ای سگریٹ کے استعمال کی حمایت اور اس کی ترویج پر زور دیتے ہیں۔

حکومت ویپنگ مصنوعات پر ٹیکس کم کرے اور ٹی وی پر آگہی مہم چلائے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ استعمال کریں۔

یہ الفاظ محمد عثمان اعوان کے ہیں جو پہلے ایک سگریٹ نوش تھے اور پھر ویپنگ کی مدد سے اس عادت پر قابو پانے میں کامیاب ہو گئے۔ وہ عمرانیات میں ماسٹر ڈگری حاصل کر چکے ہیں اور پچھلے پانچ سال سے اسلام آباد کے بحریہ ٹاؤن میں دی ویپ سنٹر کے نام سے ایک دکان چلا رہے ہیں۔

انہوں نے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو کو انٹرویو دیتے ہوئے کہا کہ وہ سگریٹ نوش تھے اور ویپنگ کرنے کا اتفاق انہیں اس وقت ہوا جب ان کے ایک کزن نے ان کے لیے باہر سے ای سگریٹ بھیجی۔ عثمان نے کہا کہ "پانچ، چھ سال پہلے انہیں عمرہ کرنے کا اتفاق ہوا اور واپس آنے کے بعد انہوں نے ای سگریٹ کی مدد سے سگریٹ نوشی ترک کر دی۔"

انہوں نے کہا کہ ویپنگ کی مدد سے سگریٹ نوشی پر قابو پانے کے بعد 2016 میں ایک جاننے والے سے ویپ آؤٹ لیٹ خرید کر کاروبار شروع کیا۔ عثمان نے کہا کہ بے شک ای سگریٹ پاکستان میں ایک نئی چیز ہے۔ "راولپنڈی اور اسلام آباد میں آپ کو ایسے لوگ ملیں گے جو ویپنگ کرنے والوں کو ہجرت کی نظر سے دیکھتے ہیں۔"

انہوں نے کہا کہ ویپنگ کی مانگ بڑھ رہی ہے اور صرف نوجوان نہیں بلکہ اب 40 اور 50 سال عمر والے لوگ بھی ویپنگ کرتے ہیں۔ 400 یا 500 تمباکو نوش تو ایسے ہیں جنہیں میں نے خود ویپنگ کی مدد سے سگریٹ نوشی چھڑوائی ہے۔"

عثمان نے کہا کہ ویپنگ کا کاروبار شروع کرنا کوئی مشکل کام نہیں ہے اور حکومت کی جانب سے بھی اس سلسلے میں سخت شرائط عائد نہیں کی گئی ہیں۔ آپ کا بس فیڈرل بورڈ آف ریونیو میں رجسٹرڈ اور ٹیکس دہندہ ہونا لازم ہے۔ "مگر ٹیکس، مالی لین دین اور مصنوعات کی ترسیل میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔"

انہوں نے کہا کہ ٹیکس میں 15 فی صد کے حالیہ اضافے سے ویپنگ مصنوعات کی قیمتیں بڑھی ہیں۔ ای سگریٹ کی ایک ڈیوائس کی قیمت 2000 سے 20,000 جبکہ فلیور کی چھوٹی بوتل 800 اور بڑی بوتل 3500 روپے تک ہے۔ "ٹیکس کے اس حالیہ اضافے کا یہ اثر پڑا ہے کہ اگر ایک چیز پانچ روپے کی ملتی تھی تو وہ اب سات یا آٹھ روپے کی ملنے لگی ہے۔"

ای سگریٹ تمباکو نوشی کے خاتمے کا مؤثر ذریعہ

کہ وہ تمباکو نوشی جنہوں نے انسداد تمباکو نوشی کے لیے پہلے کوئی علاج نہیں کیا، ان میں سگریٹ نوشی کے خاتمے کے لیے وینک این آرٹی سے زیادہ مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔
مطالعے کے مطابق تقریباً 80 فیصد تمباکو نوشوں نے علاج کے ایک سال بعد بھی سگریٹ نوشی جاری رکھی۔
مصنف مائرز سمٹھ نے کہا کہ "ای سگریٹ تمباکو نوشوں کو زہریلے مادوں کے بغیر سگریٹ نوشی سے حاصل ہونے والی مقدار میں کوٹین فراہم کرتی ہے۔"
انہوں نے کہا کہ "جو بھی (سگریٹ نوشی) روکنا چاہتا ہے اسے ای سگریٹ کے استعمال پر غور کرنا چاہیے۔"

<https://filtermag.org/vaping-nrt-quit-smoking/>

ای سگریٹ کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آرٹی) کے مقابلے میں انسداد تمباکو نوشی کے خاتمے میں کہیں زیادہ مؤثر ہیں۔ تمباکو نوش سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو وہ ای سگریٹ استعمال کریں۔
یہ بات ایک حالیہ تحقیق 'تمباکو نوشوں کے لیے ای سگریٹ کم نقصان دہ ہے یا کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی' میں سامنے آئی ہے۔ تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو سگریٹ نوشی ترک یا کم کرنا چاہتے ہیں مگر روایتی علاج کے ذریعے ایسا کرنے سے قاصر رہے ہیں تو ان کے لیے ای سگریٹ کوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آرٹی) سے کہیں زیادہ مؤثر ہیں۔
اس تحقیق میں ان تمباکو نوشوں میں این آرٹی کے مقابلے میں ای سگریٹ کی افادیت کا اندازہ لگایا گیا جنہوں نے این آرٹی سمیت علاج کے روایتی طریقے اپنائے تھے۔ نتیجہ یہ اخذ کیا گیا

سگریٹ نوشی ترک کرنے کے 10 مددگار طریقے

- 1- مراقبہ (غور و فکر کرنا) کریں: مراقبہ کی مشق سے تمباکو نوشی کے عادی افراد کیلئے اس لت سے چھٹکارا پانا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان کا دھیان سگریٹ نوشی کی طرف نہیں جاتا۔
- 2- پیر کے دن ترک کرنے کا عزم کریں: جو افراد کاروباری ہفتے کے آغاز پر سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو ان کا اس کوشش میں کامیاب ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- 3- جم جانے کی عادت بنائیں: ورزش کے دوران کیمیائی مادے جسم سے خارج ہوتے ہیں اور خوشی و راحت کا احساس بڑھاتے ہیں۔
- 4- سگریٹ کا تعلق بدبو سے جوڑیں: سگریٹ کی کشش اس وقت دم توڑ جاتی ہے جب دماغ اس کا تعلق بدبو سے جوڑ دیتا ہے۔
- 5- آرام کریں: اکثر سگریٹ نوش تناؤ کے دوران سگریٹ پیتے ہیں۔ آرام کی مشق ذہن کو تناؤ اور پریشانیوں سے دور رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔
- 6- سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں: تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ سبزیاں اور پھل سگریٹ نوشی سے پاک زندگی گزارنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
- 7- وزن اٹھائیں: ماہرین سمجھتے ہیں کہ وزن اٹھانے سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے امکانات دو گنا بڑھ جاتے ہیں۔
- 8- نئے مشاغل کا حصہ بنیں: نئے مشاغل اپنانے سے دماغ کے انعام والے حصے کو کوٹینین ہی کی طرح سکون ملتا ہے اور سگریٹ کی خواہش میں کمی آتی ہے۔
- 9- سگریٹ ترک کرنے وجہ لکھیں: سگریٹ نوشی ترک کرنے کی وجوہات لکھنا سگریٹ نوش کو اس کا عزم یاد رکھنے اور اسے پورا کرنے کی ہمت دلانے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔
- 10- سگریٹ کو مکمل نہ بھلائیں: ذہن سے سگریٹ مکمل طور پر نکال دینے سے کچھ عرصہ بعد اس لت کی خواہش شدت کے ساتھ اٹھنے کا خدشہ رہتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اسے مکمل طور پر نہ بھلائیں۔

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ تمباکو نوشی کی لت لگنا دہ بیماری ہے جو ایک انسان کو اس کی صحت اور دولت دونوں سے ہاتھ دھوئے پر مجبور کر دیتی ہے۔ اس کے خطرناک ہونے کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ بیشتر تمباکو نوش کوشش کے باوجود بھی اسے ترک نہیں کر پاتے اور خود کو بیاریوں کے حوالے کر لیتے ہیں۔ یہ بیماریاں جن میں منہ، حلق، سانس کی نالی اور پیچھے پٹوں کا کینسر شامل ہیں، انسان کو زندہ درگور کر دیتی ہیں۔
یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ سرکاری وغیرہ سرکاری سطح پر اس عادت سے جان چھڑانے کے لیے کوشش کی جاتی ہیں مگر آج تک پاکستان سمیت ترقی پذیر ممالک میں کوئی ایک بھی ملک ایسا نظر نہیں آتا جس نے اس لت کا مکمل نہیں تو ساٹھ سے ستر فی صد تک خاتمہ کیا ہو۔
پاکستان میں اس وقت مختلف اندازوں کے مطابق ڈھائی کروڑ سے تین کروڑ کے درمیان افراد سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ بائیس کروڑ آبادی والے ملک میں جب تین کروڑ افراد تمباکو نوشی کی لت میں مبتلا ہوں تو صورت حال کی سنگینی کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔
پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کی بڑی وجوہات میں سے حکومتی سطح پر مؤثر پالیسی کا نہ ہونا، پابندیوں کا عدم اطلاق، آگہی کی کمی شامل
تمباکو نوشی سے
اداروں اور ماہرین کی
ہدایات جاری کی جاتی ہیں مگر
ہدایات پر عمل نہیں کیا جاتا۔ یہ بات
سی ہمت اور ماہرین کے مشوروں پر عمل
کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔
تمباکو نوشوں کی مدد کی غرض سے 'سگریٹ
کی زیر خدمت ہیں۔



دبی میں ورلڈ ویپ شو 19 سے 21 ستمبر کو منعقد ہوگا

دبی ورلڈ ویپ شو سنٹر میں 19 سے 21 ستمبر تک ہونے والا ورلڈ ویپ شو عالمی توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ ورلڈ ویپ شو کا مقصد ای سگریٹ پر اعتراضات کو رد کرنا اور ان لوگوں کی مدد کرنا ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ ویپنگ کی صنعت 2027 تک 67.31 کھرب ڈالر ہونے کی توقع ظاہر کی گئی ہے۔

دبی ورلڈ ویپ شو سنٹر میں ہونے والی مشترکہ نمائش اور کانفرنس ان لوگوں کے لیے ایک موقع ہے جو تمباکو نوشی کی عادت کو ختم کرنے کے خواہاں ہیں کیونکہ یہ ریگولیٹڈ مصنوعات بنانے والوں کے لیے ہے جو اب روایتی سگریٹ کے مقابلے میں محفوظ متبادل کی مانگ کو پورا کر رہے ہیں۔

ورلڈ ویپ شو کاروباری خریداروں اور عام لوگوں دونوں کے لیے کھلا ہے، لیکن پیشگی آن لائن ٹکٹ حاصل کرنے کے لیے آپ کی عمر 21 سال سے زیادہ ہونی چاہیے۔

دبی میں پہلا ورلڈ ویپ شو 200 سے زائد نمائش کرنے والوں کو جمع کر رہا ہے جو عالمی ویپ برانڈز، کئی ہزار انڈسٹری پروفیشنلز، ویپ کے شوقین اور سگریٹ چھوڑنے کے خواہاں لوگوں کو نمائش کرائیں گے۔

اس تقریب کے مقررین میں جنوبی افریقہ کے کرٹ یو بھی ہوں گے جنہوں نے 20 سال تک روزانہ دو پیکٹ سگریٹ پینے کے بعد بالآخر سگریٹ نوشی ترک کی اور شریک بانی کی حیثیت سے "Vaping Saved My Life" ایک ادارہ قائم کیا جو تمباکو نوشی کی ترویج کرتا ہے۔

تمباکو کی بڑی کمپنی فلپ مورس انٹرنیشنل (پی ایم آئی) کے گلوبل سائنٹیفک انجمنٹ کے نائب صدر ڈاکٹر گیزل بیکر ویپنگ ریسرچ اور پبلک ہیلتھ کے مستقبل پر پینل کے دوسرے مباحثوں میں حصہ لیں گے۔ شریک پینلسٹ جوڈن ہیل ویپنگ کے ڈائریکٹر ہیں۔ انہوں نے تمباکو نوشی سے کہا ہے کہ وہ ویپنگ کے استعمال سے متعلق ہچکچاہٹ دور کریں اور اپنی صحت کے لیے اس کے استعمال میں پہل کریں۔

ڈن کا کہنا ہے کہ "لاکھوں بالغوں نے پہلے ہی تمباکو نوشی سے ویپنگ کی طرف آنے سے فائدہ اٹھایا ہے یا ایسا کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔" وہ کہتے ہیں کہ ویپ کی مصنوعات سگریٹ نوشی اور اس سے متعلق بیماریوں کی عالمی وبا ختم کرنے کی صلاحیت رکھنے والی صحت عامہ کی سب سے اہم ایجادات میں شامل ہیں۔

ڈن نے پبلک ہیلتھ انگریڈ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا ہے کہ 300 سے زائد مطالعات پر مبنی ایک جائزے کے مطابق ویپنگ تمباکو کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہیں۔

شو میں چین سے ویپنگ کی صنعت کی بڑی شخصیت اور الیکٹرانک سگریٹ کمپنی کے سیکریٹری جنرل آوینو، انڈیپنڈنٹ یورپی ویپ الائنس کے بورڈ کے چیئرمین ڈسٹن ڈلمن، یو کے ویپنگ انڈسٹری ایسوسی ایشن کے ڈائریکٹر جنرل جان ڈن و دیگر شرکت کریں گے۔

ویپنگ برطانیہ میں انسداد تمباکو نوشی کا مؤثر ذریعہ

برطانیہ کا شمار تمباکو نوشی کے نقصانات کم کرنے والے عالمی رہنما کے طور پر ہوتا ہے۔ ویپنگ پروڈکٹس میں اضافے کی وجہ سے برطانیہ نے یورپ میں تمباکو نوشی کے پھیلاؤ کی دوسری سب سے کم شرح حاصل کی ہے۔

حکومت نے تمباکو پر سالوں سے ٹیکس بڑھانے کے بعد 2007 میں ملک بھر میں عوامی جگہوں پر سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کی۔ تمباکو کنٹرول کرنے والے کارکنوں نے پابندی کے اطلاق کے بعد کے جائزوں میں بتایا کہ تمباکو نوشی کرنے والے پابندیوں کی سختیوں کی وجہ سے یقیناً سگریٹ نوشی چھوڑ دیں گے۔ اس کے باوجود یہ دیکھا گیا کہ اگلے تین سالوں میں تمباکو نوشی کے پھیلاؤ میں مستحکم کمی کے بعد 21 فیصد عوام نے مسلسل سگریٹ نوشی جاری رکھی۔

یہی ماحول تھا کہ چینی سائنسدان ہون لیک کی ایجاد کے چند سال بعد ای سگریٹ پہلی بار برطانیہ میں نمودار ہوئے۔

وزیر اعظم ڈیوڈ کیمرن کے ایک یونٹ کے سربراہ ڈیوڈ ہالپرین نے 'Inside the Nudge Unit' نامی اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ہم نے ای سگریٹ کا جائزہ لینے کے بعد اس بات پر زور دیا کہ ای سگریٹ پر پابندی نہیں لگانی چاہیے بلکہ اسے وسیع پیمانے پر دستیاب کرنے اور اس کا معیار بہتر بنانے کے لیے قانون سازی کرنی چاہیے۔

اس طرح ای سگریٹ کے کاروبار میں اضافہ ہوا اور ملک کے 12 ملین یا اس سے زیادہ تمباکو نوشی کو اس نے محفوظ متبادل کی طرف راغب ہونے میں مدد ملی۔ تمباکو نوشی کی شرح غیر معمولی اور ڈرامائی کمی کے بعد 2011 میں 21 فیصد اور 2020 میں 15 فیصد سے بھی کم ہو گئی ہے۔

2015 میں پبلک ہیلتھ انگریڈ نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ تمباکو نوشی کے مقابلے میں ای سگریٹ کم از کم 95 فیصد کم نقصان دہ ہے اور اگلے سال رائل کالج آف فزیٹیشنز نے بھی پبلک ہیلتھ انگریڈ کی بات کی تائید کی۔

اے ایس ایچ کی تازہ ترین رپورٹ نے اندازہ لگایا ہے کہ برطانیہ میں 3.6 ملین ویپرز ہیں، جن میں سے دو تہائی تمباکو نوشی کرنے والے ہیں۔ بقیہ میں سے 30 فیصد "دوہرے" یعنی تمباکو نوشی اور ویپنگ کرنے والے ہیں۔

یونیورسٹی کالج لندن کا اندازہ ہے کہ ہر سال 50,000-70,000 لوگ ای سگریٹ کا استعمال کرتے ہوئے سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں جو دوسرے طریقوں سے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں ناکام رہے تھے۔ 2020 میں شائع ہونے والے امریکہ اور برطانیہ کے ایک مشترکہ مطالعے میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ویپنگ سے صرف برطانیہ میں 2052 تک 200,000 تک افراد کی زندگیوں کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔

<https://filtermag.org/uk-vaping-saves-lives/>

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

فاؤنڈیشن فار سسٹمک فری ورلڈ کے تعاون سے الٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان انانس فار نکوٹین اینڈ ڈیپیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔

To know more about us, please visit: www.aripk.com and www.panthr.org

Follow us on www.facebook.com/panthr.emr | <https://twitter.com/panthr4> | <https://instagram.com/panthr.ar>

Office # 08, First Floor, Al-Anayat Mall, G-11 Markaz, Islamabad, Pakistan Tel: +92 51 8449477 Email: info@aripk.com