ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

# ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

August 2022

**صفحہ 2**
سگریٹ میں نکوٹین کی کمی لاکھوں جانیں بچاسکتی ہے

**صفحہ 3**
برطانیہ میں ویپنگ کی کامیابی' پاکستان کو استفادہ کرنا چاہیے

**صفحہ 4**
کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کیلئے قانون سازی کی جائے
سگریٹ پینے والوں کا دل زیادہ کمزور ہوتا ہے، تحقیق

# ویپنگ کی مدد سے تمباکونوشی ترک کریں

جنیدعلی خان

اسلام آباد کے رہائشی 36 سالہ احسن مصطفیٰ نے 2007 میں سگریٹ نوشی شروع کی تھی۔ وہ دن میں 15 سگریٹ پیتے تھے۔ آج سے چھ مہینے پہلے انہوں نے ویپنگ کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کا ایک ممکنہ ذریعہ پایا اور اس کی مدد سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کا فیصلہ کیا۔

مصطفیٰ نے ایف الیون کے ایک ویپ سٹور میں آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کو بتایا کہ 'ویپنگ نے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں میری مدد کی'۔

پاکستان میں دو کروڑ نوے لاکھ تمباکو نوش ہیں۔ تمباکو نوشوں کی اس بڑی تعداد کی وجہ سے پاکستان کا شمار دنیا کے ان 15 مما لک میں ہوتا ہے جہاں تمباکو نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اس کے نتیجے میں اموات کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں سن 2019 میں تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات پر 3.85 ارب ڈالر خرچ ہوئے۔ مصطفیٰ نے رواں سال فروری میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لئے ویپنگ کے استعمال کا فیصلہ کیا تاہم وہ یہ فیصلہ کرنے میں ہچکچا رہے تھے کیوں کہ ابتداء میں ان کا خیال تھا کہ ویپنگ تمباکو نوشی شروع کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ تاہم ان کے ایک دوست نے انہیں ای سگریٹ سے متعارف کرایا۔ انہوں نے کہا کہ 'میں جانتا تھا کہ تمباکو نوشی ترک کرنا آسان نہیں ہے اس لئے میں نے ویپنگ کی مدد لینے کا فیصلہ کیا'۔

پاکستان میں اس وقت بڑے شہروں کے اپر مڈل کلاس علاقوں میں تقریباً 120 ویپ سٹور ہیں۔ قانونی طور پر درآمد ہونے والے ای سگریٹ کسی حکومتی ریگولیشن کے بغیر استعمال کیے جا رہے ہیں کیونکہ ان کے استعمال کے لئے ابھی تک کوئی قانون موجود نہیں ہے۔ اے آر آئی کی ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں ویپنگ شروع کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ دوست ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لئے جو تمباکو نوش ویپنگ کرتے ہیں وہ ڈاکٹر سے رجوع نہیں کرتے۔

مصطفیٰ نے بتایا کہ وہ سگریٹ نوشی ترک نہ کرنے کی وجہ سے صحت کے مسائل سے پریشان تھے۔ ''میں پائروسس (دل کی جلن)، سر درد اور کھانسی کا شکار تھا۔'' مصطفیٰ ہر ماہ سگریٹ نوشی پر 4000 روپے خرچ کرتے تھے۔ انہوں نے تمباکو نوشی اور ویپنگ کا ایک ساتھ کبھی استعمال نہیں کیا۔ انہوں نے کہا کہ کچھ تمباکو نوش سگریٹ نوشی کرتے ہیں مگر تفریح کے لئے ویپنگ کا استعمال بھی کر لیتے ہیں۔ مصطفیٰ نے جب ویپنگ شروع کی تو ان کی صحت پر اس کے مثبت اثرات مرتب ہوئے۔ 'کوئی سر درد نہیں، تھکاوٹ یا قے کرنے کا مسئلہ نہیں ہے۔' انہوں نے کہا کہ اسی وجہ سے انہوں نے پچھلے پانچ چھ مہینوں میں سگریٹ کو ہاتھ تک نہیں لگایا۔ اب انہوں نے اپنی ویپنگ میں نکوٹین کی سطح کو کم کرنا شروع کر دیا ہے۔ 'میرے نکوٹین کا استعمال 20 ملی گرام سے 16 ملی گرام پر آ گیا ہے۔'

پاکستان میں ویپنگ کے استعمال میں نکوٹین کی مقدار کا کوئی قانون موجود نہیں ہے۔ نیشنل ہیلتھ سروسز (این ایچ ایس) کے مطابق برطانیہ میں معیار اور تحفظ کے اعتبار سے ای سگریٹ کے لئے سخت قوانین موجود ہیں۔ قانون کے مطابق ای سگریٹ کے ٹینک کی گنجائش 2 ملی لیٹر ہے۔ ایک کنٹینر کے ساتھ نکوٹین کے حامل مائع کی زیادہ سے زیادہ گنجائش 10 ملی لیٹر جبکہ نکوٹین کے برابر طاقت رکھنے والے مائع کی گنجائش ہے 20 ملی گرام ہے۔

این ایچ ایس کا کہنا ہے کہ ای سگریٹ ٹار یا کاربن مونو آکسائیڈ پیدا کرنے کا ذریعہ نہیں ہے جو تمباکو کے دھوئیں میں دو سب سے زیادہ نقصان دہ عناصر ہیں۔ نکوٹین سگریٹ میں موجود ایک نشہ آور مادہ ہے تاہم یہ نسبتاً بے ضرر ہے۔ تمباکو نوشی سے ہونے والا زیادہ تر نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود ہزاروں دوسرے کیمیائی مادوں سے ہوتا ہے کیوں کہ ان میں سے اکثر کیمیائی مادے زہریلے ہوتے ہیں۔

مصطفیٰ سے جب پاکستان میں ویپنگ ڈیوائس اور جوس کی زیادہ قیمتوں کے بارے میں پوچھا گیا تو انہوں نے کہا کہ طویل مدت میں یہ سگریٹ کے مقابلے میں سستے پڑتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ زیادہ تر سگریٹ نوش تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر بچاؤ کی سہولیات کی عدم دستیابی کی وجہ سے وہ ایسا نہیں کر پاتے۔ آج ان کو ویپنگ کا استعمال کرتے ہوئے چھ ماہ گزر چکے ہیں اور وہ سمجھتے ہیں کہ یہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشوں کی مدد کر سکتے ہیں۔

# سگریٹ میں نکوٹین کی کمی لاکھوں جانیں بچا سکتی ہے

جوناتھن فولڈز

سگریٹ قانونی طور پر استعمال ہونے والی وہ واحد شے ہے جو ان افراد میں سے نصف کی قبل از وقت موت کا سبب بنتا ہے جو ارادتاً طویل عرصے تک اس کا استعمال کرتے ہیں۔ بائیڈن-ہیریس انتظامیہ نے صحت کے اس دیرینہ مسئلہ سے نمٹنے کے لئے جون 2022 کے آخر میں ایک نئی حکمت عملی کا اعلان کیا جس کے مطابق سگریٹ سمیت دیگر سلگنے والے تمباکو کی مصنوعات کے نئے معیار مقرر کئے جائیں گے جو ان مصنوعات کو کم نشہ آور یا نشے سے بالکل پاک بنا دیں گے۔

یہ تجویز صدر ٹرمپ کے دور میں سن 2017 میں ایک ابتدائی منصوبے کے تحت پیش کی گئی تھی۔ اس کا مقصد سگریٹ میں استعمال ہونے والے قابل اجازت نکوٹین کی مقدار کو کم کرنا تھا۔ مچ زیلرس 2013 سے 2022 تک فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کے مرکز برائے تمباکو مصنوعات کے ڈائریکٹر رہ چکے ہیں۔ انہوں نے سن 2019 میں کہا تھا کہ صحت عامہ کی تاریخ میں پہلی بار یہ ایک اصول سب سے زیادہ مؤثر ثابت ہوسکتا ہے۔

آخر اس تجویز کا عملی طور پر مطلب کیا ہے؟ جب اسے ممکنہ طور پر تین سال بعد لاگو کیا جائے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں فروخت ہونے والے سگریٹ اور سگاروں میں آج کے مقابلے میں پچانوے (95) فیصد کم نکوٹین استعمال ہوگی۔ چونکہ تمباکو میں نکوٹین ایک نشہ آور مادہ ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ تمباکو کی یہ مصنوعات کافی حد تک غیر نشہ آور ہو جائیں گی۔ اس طرح مزید نوجوان سگریٹ کے عادی نہیں ہوں گے اور تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے لئے سگریٹ نوشی ترک کرنا آسان ہوگا۔

صحت عامہ کے ایک پروفیسر کا کہنا ہے کہ میں اس طریقے سے متاثر ہوا ہوں جو ان تمباکو نوشوں میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کی شرح میں اضافہ کرتا ہے جو اسے ترک کرنے کا کوئی منصوبہ نہیں رکھتے۔ یہ پروفیسر 30 سال سے زیادہ عرصے سے تمباکو نوشی کی روک تھام پر تحقیق کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ انتہائی کم نکوٹین کے حامل سگریٹوں پر ہم نے کافی تحقیقی کام کیا ہے۔ پین اسٹیٹ میں ایسی ہی ایک تحقیق میں میری ریسرچ ٹیم نے ہارورڈ کے ساتھیوں کی مدد سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جن لوگوں کو یہ سگریٹ ان کے استعمال کے لئے دیئے گئے تو ان میں عام سگریٹ پینے والوں کے مقابلے میں تمباکو نوشی ترک کرنے کا امکان چار گنا سے بھی زیادہ تھا۔

تحقیق کے مطابق سگریٹ کے لئے نکوٹین کی کم مقدار کو کامیابی کے ساتھ نافذ کرنے کے بہتر نتائج مرتب ہوسکتے ہیں۔ اس سے صحت عامہ کے فوائد کافی زیادہ ہوسکتے ہیں۔

ایف ڈی اے نے سن 2018 کی ایک تحقیق میں یہ اندازہ لگایا ہے کہ سگریٹ کے لئے نکوٹین کا کم معیار سال 2060 تک تمباکو نوشی کی شرح میں ڈرامائی طور پر کمی لاسکتا ہے۔ تمباکو نوشی کی شرح آج 13 فیصد ہے۔ مقصد اس شرح کو 2060 تک 2 فیصد سے بھی کم کردینا ہے۔ یہ نہ صرف ایک کروڑ ساٹھ لاکھ (16 ملین) لوگوں کو تمباکو نوشی سے بچا سکتا ہے بلکہ تمباکو نوشی سے مرنے والے اٹھائیس لاکھ (2.8 ملین) سے زیادہ افراد کی زندگیاں بھی بچا سکتا ہے۔

اس مجوزہ معیار کا نتیجہ لائٹ سگریٹ سے ملتا جلتا نہیں ہوگا۔ یہ لائٹ سگریٹ تو دہائیوں سے مارکیٹ میں موجود ہیں مگر ان میں نکوٹین کی مقدار اتنی ہی ہے جتنی عام سگریٹ میں ہوتی ہے۔ یعنی ایک سگریٹ میں 10 سے 15 ملی گرام نکوٹین کا استعمال ہوتا ہے۔ نئے معیار کے مطابق ایک سگریٹ میں 0.5 ملی گرام نکوٹین کی ضرورت ہوگی۔ لائٹ یا کم ٹار کے حامل سگریٹ کے فلٹر میں چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں اور فلٹر میں ہوا کے بہاؤ کے ذریعے دھواں کم کیا جاتا ہے۔ جب کسی مشین سے تمباکو نوشی کی جاتی ہے تو لائٹ سگریٹ کم مقدار میں ٹار اور نکوٹین کی ترسیل کرتے ہیں تاہم جب اسے انسان استعمال کرتے ہیں تو لائٹ سگریٹ کے سوراخ انگلیوں سے بند ہو جاتے ہیں اور تمباکو نوش قدرے کڑوے کش کے ساتھ نکوٹین اور ٹار کی اتنی ہی مقدار حاصل کرسکتے ہیں۔

نکوٹین کی مقدار میں مجوزہ کمی کے بارے میں کچھ شکوک و شبہات بڑھے ہیں کہ تمباکو نوش لائٹ سگریٹ کی طرح کم نکوٹین کے حامل سگریٹ زیادہ شدت کے ساتھ استعمال کرسکتے ہیں۔ تاہم متعدد تحقیقی جائزوں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نکوٹین کی کم مقدار کے ساتھ تمباکو نوش زیادہ سگریٹ نہیں پیتے۔ بلکہ اس کے برعکس تھوڑے عرصے میں تمباکو نوش یہ بات جان لیتے ہیں

کہ کم نکوٹین کے حامل سگریٹ سے اطمینان کی حد تک بھی لذت حاصل نہیں ہوتی اور اس طرح وہ تمباکو نوشی کا استعمال کم کردیتے ہیں۔ تحقیقی مطالعے کے دوران آزمائشوں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کم نکوٹین کے حامل سگریٹ استعمال کرنے والے تمباکو نوشوں میں اپنی یہ عادت ترک کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ زیلر اور ایف ڈی اے کے سابق ڈائریکٹر سکاٹ گوٹلیب یہ تسلیم کرتے ہیں کہ جب ٹرمپ کے دور صدارت میں پہلی بار سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار کم کرنے کی تجویز پیش کی گئی تو اس منصوبے کی کامیابی کے لئے ایک اہم چیلنج یہ خدشہ تھا کہ اس قانون سازی کے نتیجے میں زیادہ نکوٹین کے حامل سگریٹ کی غیر قانونی تجارت بڑھ جائے گی۔

زیلر اور گوٹلیب نے اس مسئلے سے نمٹنے کا ایک بہتر طریقہ یہ سمجھا کہ ای سگریٹ جیسے دھوئیں سے پاک نکوٹین مصنوعات کو مارکیٹ میں رہنے دیا جائے۔ ای سگریٹ تمباکو نوشی کرنے والوں کو نکوٹین کی ایک تسلی بخش مقدار فراہم کرتے ہیں، یوں انہیں عام سگریٹ کے مقابلے میں کم مقدار کے نقصان دہ مادوں سے واسطہ پڑتا ہے کیوں کہ ای سگریٹ نمایاں طور پر کم نقصان دہ ہوتے ہیں۔

ورجینیا کامن ویلتھ یونیورسٹی کے ساتھیوں کے ساتھ ہونے والی ہماری ٹیم کی ایک تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے کا کوئی منصوبہ نہ رکھنے والے وہ تمباکو نوش جو سگریٹ کی طرح نکوٹین کے حصول کے لئے ای سگریٹ کا استعمال کرتے ہیں، ان میں مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک کرنے کی شرح ان تمباکو نوشوں کے مقابلے میں کافی زیادہ ہے جو نکوٹین سے پاک ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں یا ای سگریٹ کا بالکل بھی استعمال نہیں کرتے۔

سگریٹ نوشی کے متبادل کے طور پر ای سگریٹ کی صلاحیت سے اس بات کی وضاحت ملتی ہے کہ جب ایف ڈی اے نے جول کی فروخت پر پابندی کا اعلان کیا تو بہت سے لوگ کیوں حیران رہ گئے حالانکہ یہ گزشتہ پانچ برس سے ای سگریٹ کا سب سے بڑا برانڈ رہا ہے۔ ایف ڈی اے کا یہ فیصلہ بائیڈن- ہیرس کے اس اعلان کے دو دن بعد سامنے آیا تھا جس میں سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار کم کرنے کی ہدایت کی گئی تھی۔ جب جول نے اس کے خلاف اپیل کی تو ایف ڈی اے نے حکم دوسرے جائزے کے مکمل ہونے تک معطل کر دیا حالانکہ اس جائزے میں مہینے لگنے کا خدشہ ہے۔ جول ای سگریٹ کا واحد برانڈ نہیں ہے جسے پابندی کا سامنا ہے۔ ستمبر 2020 کی آخری تاریخ تک ایف ڈی اے کو جمع کرائی گئی لاکھوں ای سگریٹ درخواستوں میں سے 99 فیصد سے زیادہ مسترد کی گئی ہیں۔

سگریٹ میں ایف ڈی اے کی نکوٹین میں کمی کی کوششوں کے سلسلے میں اس کی ای سگریٹ پر پابندی پریشان کن اور متضاد ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ای سگریٹ کی دستیابی اس منصوبے پر عمل درآمد کیلئے اہم ہے۔ مجھ سمیت بہت سے محققین کا ماننا ہے کہ مارکیٹ میں زیادہ نکوٹین کے حامل مختلف قسم کے قانونی اور ریگولیٹڈ ای سگریٹ کا ہونا اہم ہے تاکہ تمباکونوشوں کی جانب سے زیادہ نکوٹین کے حامل غیر قانونی تمباکو مصنوعات کی طلب میں کمی لائی جاسکے۔

برطانیہ اور نیوزی لینڈ سمیت دنیا کے دیگر حصوں میں صحت کے حکام نے سگریٹ نوشی کی شرح میں کمی لانے کے سلسلے میں ای سگریٹ کے کردار کو تسلیم کیا ہے۔ نیوزی لینڈ کے نکوٹین میں کمی کے منصوبے میں ای سگریٹ جیسی متبادل نکوٹین مصنوعات تک رسائی کی فراہمی بھی شامل ہے۔

تحقیق کے مطابق ای سگریٹ، سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم نقصان دہ ہیں، اور یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ یہ تمباکونوشوں کو انتہائی زہریلے سگریٹ سے کم نقصان دہ مصنوعات پر منتقل ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ اس لئے صحت عامہ کے تحفظ کے لئے یہ کافی مناسب ہوگا کہ ای سگریٹ کے مختلف برانڈز کو مارکیٹ میں اس وقت تک رکھا جائے جب تک کہ سگریٹ کے لئے نکوٹین میں کمی کا منصوبہ کامیابی سے نافذ نہیں ہوتا۔

ہم پھیپھڑوں کے کینسر کا عالمی دن ہمیشہ کی طرح خاموشی سے گزار رہے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ اب ہمارے پاس ایک ایسا منصوبہ ہے جو اس خوفناک بیماری سے ہر سال ہونے والی اموات کی تعداد کو کم کرنے کے لئے کسی بھی دوسری چیز سے زیادہ کارآمد ہو سکتا ہے۔ یہ ایک ایسا منصوبہ ہے جس کی تجویز ریپبلکن اور ڈیموکریٹک انتظامیہ نے یکساں طور پر دی ہے اور اسے سائنس کی حمایت حاصل ہے۔ میری نظر میں سگریٹ میں کم نکوٹین کے استعمال کے منصوبے پر عمل درآمد سے ہماری زندگیوں میں سگریٹ کی لت ختم کرنے کا امکان پیدا ہوگا۔

https://www.yahoo.com/video/us-government-call-deep-nicotine-122107333.html

# برطانیہ میں ویپنگ کی کامیابی' پاکستان کو استفادہ کرنا چاہیے

کولیشن فار ایشیاء پیسیفک ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (CAPHRA) کی ایگزیکٹیو کوآرڈینیٹر نینسی لوکاس کا کہنا ہے کہ برطانیہ میں تمباکونوشی ڈرامائی طور پر کم ہو رہی ہے اور اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ اسے ترک کرنے کے خواہشمند بالغ افراد نے کامیابی کے ساتھ کم نقصان دہ ویپنگ کا استعمال شروع کر دیا ہے۔

ان کا تبصرہ ایک ایسے وقت میں سامنے آیا ہے جب برطانیہ کے ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ (اے ایس ایچ) نامی ادارے نے ایک رپورٹ جاری کی ہے۔ نینسی لوکاس کے مطابق یہ رپورٹ ظاہر کرتی ہے کہ گزشتہ دہائی کے دوران 'ویپنگ انقلاب' رونما ہوا۔

یہ رپورٹ 13000 سے زائد بالغ افراد کے حوالے سے اے ایس ایچ کے سروے پر مبنی ہے۔ اس سروے کا اہتمام یوگو کی جانب سے کیا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ ہم کم نقصان دہ تمباکونوشی سے متعلق گفتگو میں کہتے ہیں کہ صارفین ہی ہمارے دعوے کے ثبوت ہیں۔ اس لئے برطانیہ میں سامنے آنے والے یہ نتائج حیران کن ہیں اور دوسرے ممالک کو ویپنگ کے استعمال پر آمادہ کرتے ہیں۔

اے ایس ایچ کا نیا سروے اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ ویپنگ کرنے والے سگریٹ نوشی ترک کرنے کیلئے ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں اور یہ انہیں تمباکونوشی کی جان لیوا عادت کی طرف لوٹنے سے بھی روکتے ہیں۔ سابقہ تمباکونوشوں کا کہنا ہے کہ وہ ویپنگ سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور سگریٹ کے مقابلے میں ویپنگ استعمال کرنے سے ان کی بچت بھی ہوتی ہے۔

اب برطانیہ میں سگریٹ نوشی کی مقبولیت کم ہو رہی ہے۔ انگلینڈ میں بالغ تمباکونوشوں کی تعداد 2011 میں 20 فیصد سے کم ہو کر 2019 میں 14 فیصد رہ گئی ہے۔ اس سروے سے معلوم ہوا ہے کہ سن 2017 میں انگلینڈ میں تقریباً ستر ہزار (70000) سابقہ سگریٹ نوشوں نے ویپنگ کی۔

انہوں نے کہا کہ ایشیا پیسیفک میں یکے بعد دیگرے ممالک ویپنگ کو قانونی شکل دینے اور اسے ریگولیٹ کر رہے ہیں کیونکہ ویپنگ پر پابندی سے کام نہیں بنتا۔ برطانیہ نے تمباکونوشی کے خاتمے کے لئے نیوزی لینڈ کی رضامندی سے کم نقصان دہ تمباکونوشی (ٹی ایچ آر) کا جدید نظریہ اپنایا ہے اور اعداد و شمار بھی ان کی کامیابی کی تصدیق کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آپ بالغ سگریٹ نوشوں کو ویپنگ مصنوعات تک رسائی دیں تو وہ ان کا استعمال شروع کرنے لگیں گے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں بھی کامیاب ہو جائیں گے۔

کولیشن کا کہنا ہے کہ اے ایس ایچ کا نیا سروے ویپنگ سے متعلق بین الاقوامی سطح پر خوف پھیلانے کی کوششوں کی نفی کرتا ہے۔ ایک دہائی پہلے برطانیہ میں ویپنگ کرنے والوں کی تعداد آٹھ لاکھ (800,000) تھی جو کہ اب تینتالیس لاکھ (4.3 ملین) تک جا پہنچی ہے۔ ان میں سے تقریباً چوبیس لاکھ (2.4 ملین) سابقہ اور پندرہ لاکھ (1.5 ملین) موجودہ سگریٹ نوش ہیں جبکہ تین لاکھ پچاس ہزار (350000) وہ افراد ہیں جنھوں نے کبھی سگریٹ نوشی نہیں کی۔

برطانیہ میں 90 فیصد سے زیادہ ویپنگ کرنے والے سابقہ یا موجودہ تمباکونوش ہیں۔ صرف آٹھ فیصد ایسے ہیں جنھوں نے کبھی تمباکونوشی نہیں کی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تقریباً ہر کوئی تمباکونوشی سے بچاؤ یا اس کا استعمال کرنے کے لئے ویپنگ کرتا ہے۔ کچھ ایسے افراد بھی ویپنگ کرتے ہیں جنھوں نے کبھی سگریٹ نہیں پیا۔ ہم جانتے ہیں کہ ایسا تجرباتی طور پر موقع کی مناسبت سے ہوتا ہے اور اس سے بہت کم لوگ تمباکونوشی کی طرف جاتے ہیں۔ یہ اس بات کا اہم ثبوت ہے کہ ویپنگ کارآمد ہے۔

اے ایس ایچ برطانیہ میں ان نتائج کو اچھی خبر کے طور پر پیش کرتا ہے۔ اس کے چیف ایگزیکٹیو نے سگریٹ نوشی سے نمٹنے کے لئے حکومت سے بڑے اقدام کا مطالبہ کیا ہے۔ انہوں نے نوجوانوں میں ویپنگ کی حالیہ بڑھتی شرح کا بھی ذکر کیا ہے۔

نوجوانوں میں ویپنگ کا استعمال ایک عالمی رجحان ہے اور کولیشن ان علاقوں میں والدین سے ذمہ دارانہ کردار ادا کرنے کا مطالبہ کرتی ہے جہاں ویپنگ کے لئے قانون سازی ہو چکی ہے۔

کم عمر افراد کو ویپنگ مصنوعات فروخت کرنے پر پکڑے جانے والے پرچون فروشوں کے خلاف سخت قانونی کارروائی کی جانی چاہیے۔ کوئی بھی یہ نہیں چاہتا کہ بچے ویپنگ کریں۔ اسی کے ساتھ ساتھ تمباکونوشی ترک کرنے کے خواہشمند افراد کو محفوظ نکوٹین مصنوعات تک رسائی دینے کی ضرورت ہے۔

نینسی لوکاس کا کہنا ہے کہ ویپنگ کا انقلاب زوروں پر ہے لیکن ہمیں یہ یقینی بنانا ہوگا کہ ویپ کا استعمال کرنے والے سابقہ تمباکونوش ہوں۔ انہوں نے کہا کہ یہ سروے خوش آئند ہے مگر ابھی مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔

https://www.scoop.co.nz/stories/GE2208/S00077/
vaping-success-in-the-uk-strong-reason-to-follow.htm

# کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کیلئے قانون سازی کی جائے

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) نے مطالبہ کیا ہے کہ حکومت ملک میں کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کے لئے تحقیق کی روشنی میں قانون سازی کرے کیونکہ کوئی نا مناسب ردعمل تمباکو کے خلاف جنگ کو زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔

اے آر آئی کے سربراہ ارشدعلی سید کا کہنا ہے کہ دنیا تمباکونوشی کے مسئلے سے نمٹنے کے لئے شواہد کی بنیاد پر نئے طریقے تلاش کر رہی ہے۔انہوں نے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی قانون سازی پر یہ تبصرہ تمباکونوشی کے خاتمے کے لئے کام کرنے والے سماجی کارکنوں کے مطالبے پر کیا۔انہوں نے کہا کہ برطانیہ، سویڈن اور جاپان کی طرح کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کی قانون سازی کے لئے کوئی بھی کوشش تحقیق کی روشنی میں ہونی چاہیے۔

پاکستان میں دو کروڑ نوے لاکھ تمباکونوش ہیں۔ تمباکونوشوں کی اس بڑی تعداد کے ساتھ پاکستان کا شمار دنیا کے ان 15 مما لک میں ہوتا ہے جہاں تمباکونوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا بوجھ بہت زیادہ ہے۔ پاکستان میں سن2019 میں تمباکونوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات پر 3.85 ارب ڈالر خرچ ہوئے۔ انہوں نے غیر جانبداری سے مرتب کردہ اعداد وشمار اور تحقیق کی ضرورت پر زور دیا اور کہا کہ تمباکونوشی کے خاتمے کے لئے متبادل مصنوعات بارے قانونی اور انتظامی پہلوؤں سے اتفاق رائے پیدا کرنا ضروری ہے اور اس کے لئے بات چیت ہونی چاہیے۔

ارشدعلی سید نے کہا ہم سمجھتے ہیں کہ پارلیمنٹ کے اراکین، پالیسی سازوں، سول سوسائٹی، محققین، صحافیوں، تمباکو صنعت اور تمباکونوشوں سمیت ہر ایک شراکت دار سے بات چیت کرنی چاہیے۔سب شراکت داروں کو سننے کے بعد کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کی قانون سازی کے لئے قومی سطح پر اتفاق رائے سامنے آنی چاہیے کیونکہ اتفاق رائے کے بغیر قانونی یا انتظامی سطح پر کوئی بھی اقدام سٹیٹس کو کو مضبوط کرے گا۔ ’ہمیں سب شراکت داروں کے لئے قابل قبول قوانین اور پالیسیاں بنانی چاہیں ‘

انہوں نے کہا کہ تمباکونوشی کے خاتمے کے لئے پالیسی سطح پر نوجوان تمباکونوشوں کو توجہ کا مرکز بنانا چاہیے۔ پاکستان میں اس وقت ایسے تمباکونوش نوجوانوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو تمباکونوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں۔ ہم ان تمباکونوشوں کی مدد کے لئے حکومت کی تمام کوششوں کی حمایت کرتے ہیں مگر اس کے ساتھ ساتھ ہم یہ مطالبہ کرتے ہیں کہ کم نقصان دہ تمباکونوشی کو بھی پاکستان کی انسداد تمباکونوشی کی پالیسی کا حصہ بنانا چاہیے۔

ارشدعلی سید نے کہا کہ اے آر آئی ان تمباکونوشوں کی مدد کے لئے کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کی حمایت کرتی ہے جو تمباکونوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں۔ارشدعلی سید نے کہا کہ نوجوانوں کو کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات سمیت ہر قسم کی تمباکونوشی سے بچانے کے حوالے سے کوئی دو رائے نہیں ہیں۔ انہوں نے افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ تمباکو سے متعلقہ قوانین پر عمل درآمد میں کمزوری کی وجہ سے نوجوانوں میں تمباکونوشی اب ملک میں صحت کا ایک بڑا مسئلہ بنا ہوا ہے۔

# سگریٹ پینے والوں کا دل زیادہ کمزور ہوتا ہے، تحقیق

کوپن ہیگن: ایک نئی تحقیق کے مطابق سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کا دل سگریٹ نہ پینے والوں کی بہ نسبت کمزور ہوتا ہے۔

ڈنمارک کے دارالحکومت کوپن ہیگن کے ہرلیو اینڈ گینٹوفٹ اسپتال میں کی جانے والی ایک تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ مطالعے میں شامل لوگوں نے جتنی زیادہ سگریٹ نوشی کی ان کے دل کی کارکردگی اتنی زیادہ ناقص نکلی تاہم جب کسی نے اس عادت کو چھوڑا تو اس کے دل کی کارکردگی بہتر ہوئی۔

تحقیق کی مصنفہ ڈاکٹر ایوا ہولٹ کا کہنا تھا کہ یہ بات بہت اچھی طرح جانی جاتی ہے کہ سگریٹ نوشی شریانوں کے بند ہونے کا سبب بنتی ہے جس کے نتیجے میں شریانوں سے متعلقہ امراضِ قلب اور فالج ہوسکتا ہے۔انہوں نے کہا کہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ سگریٹ نوشی دل کو کمزور اور موٹا کر دیتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کے دلوں کے بائیں خانے میں کم حجم میں خون کم آتا ہے اور اس کی پورے جسم میں خون گردش کرانے کے لئے طاقت بھی کم ہوجاتی ہے۔لوگ جتنی زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں اتنی بدتر کارکردگی ان کے دل کی ہوجاتی ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق تمباکو کے سبب ہر سال 80 لاکھ افراد ہلاک ہوتے ہیں۔ جن کو موت سے بچایا جاسکتا ہے اس میں 50 فی صد اموات کی ذمہ دار سگریٹ نوشی ہے جو دل کے دورے اور فالج کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

تحقیق میں پانچویں کوپن ہیگن سٹی ہارٹ اسٹڈی کا ڈیٹا استعمال کیا گیا جس میں عوام کو لاحق قلبی امراض کے حوالے سے جائزہ لیا گیا تھا۔

https://www.express.pk/story/2364072/9812/