ARI ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

August 2023

صفحہ 2

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کیوں اہم ہے؟

صفحہ 3

ای سگریٹ تمباکونوشی ترک کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے

صفحہ 4

روس میں تمباکونوشی کی شرح گرنے کی وجوہات

گٹکا، مین پوری، پان اور سگریٹ کے استعمال پر پابندی عائد کرنے کا فیصلہ

تمباکونوشی ترک کرنے کے لئے محفوظ متبادل مصنوعات استعمال کریں

یہ بات سائنسی طور پر ثابت ہوچکی ہے کہ ای سگریٹ، سنوس، نکوٹین پاؤچز اور ہیٹ ناٹ برن، تمباکو کی متبادل اور محفوظ مصنوعات ہیں اور انہیں تمباکونوشی ترک کرنے کے لئے ایک کارآمد طریقے کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر ان محفوظ متبادل مصنوعات سے متعلق گریز کی پالیسی اور ان کے بارے میں غلط معلومات، تمباکونوشی کے خاتمے کی کوششوں میں بڑی رکاوٹ ہیں۔

آغا خان یونیورسٹی اور ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج کی جانب سے ہونے والی ایک تحقیق میں دعوٰی کیا گیا ہے کہ گزشتہ پانچ برسوں کے دوران پاکستان میں ای سگریٹ کے استعمال میں ریکارڈ اضافہ دیکھا گیا ہے۔ ملک میں ای سگریٹ کے استعمال کی شرح 29 فیصد سے بڑھ کر 40 فیصد تک جا پہنچی ہے جبکہ بالغ اور نوعمر افراد اس کی لت کے زیادہ شکار ہیں۔ اس تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والے اعداد و شمار کی بنیاد پر مقامی ذرائع ابلاغ اور ٹوبیکو کنٹرول کے حامیوں کی جانب سے متعلقہ حکام سے مطالبہ کیا جارہا ہے کہ وہ قانون سازی کی مدد سے ای سگریٹ کے استعمال پر پابندی عائد کریں۔

درحقیقت، اس تحقیق میں ایسے متضاد اعداد و شمار سامنے آئے ہیں جو کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے حق میں جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر تحقیق کے دوران 20.5 فیصد جواب دہندگان نے یہ بتایا ’’وہ سمجھتے ہیں کہ ای سگریٹ، تمباکونوشی ترک کرنے میں زیادہ مددگار رہے، جبکہ 56.3 فیصد کا کہنا تھا کہ ان کے نزدیک یہ کسی حد تک مددگار رہے۔‘‘ اسی طرح 23.6 فیصد نے بتایا کہ روایتی سگریٹ کے برعکس یہ متبادل مصنوعات کم نقصان دہ ہیں جبکہ 41.2 فیصد نے بتایا کہ یہ قدرے کم نقصان دہ ہیں۔ اسی طرح 59 فیصد جواب دہندگان نے کہا کہ ای سگریٹ کے استعمال سے ان کی سگریٹ نوشی میں واضح کمی آئی ہے۔

یہ متبادل مصنوعات سلگنے والے سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہیں اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔ اس کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ برطانیہ، سویڈن، ناروے اور جاپان جیسے ممالک تمباکونوشی کی شرح میں کمی لانے کے لئے ان کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے استفادہ کررہے ہیں۔ سویڈن، وہ ملک ہے جس نے تمباکونوشی کی شرح 5.6 فیصد تک کم کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے اور اب اس کی کوشش میں ہے کہ یہ شرح 5 فیصد سے بھی کم کردی جائے تاکہ وہ تمباکونوشی سے پاک ہونے والا پہلا ملک بن جائے۔ جس ملک میں تمباکونوشی کی شرح 5 فیصد سے کم ہوجائے تو وہ تمباکو سے پاک ملک بن جاتا ہے۔

دوسری طرف ایسے ممالک بھی ہیں جہاں ان متبادل مصنوعات کے استعمال پر پابندی عائد ہے یا ان کے استعمال سے گریز کی پالیسی اختیار کی گئی ہے۔ ایسے ممالک میں تمباکونوشی ایک بڑا مسئلہ ہے۔

پاکستان میں بھی تمباکونوشی ایک بڑا مسئلہ ہے۔ اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ (31,000,000) افراد تمباکونوش ہیں جن میں زیادہ تر سگریٹ نوش ہیں۔ پاکستان انسٹی ٹیوٹ فار ڈیویلپمنٹ اکنامکس (پائیڈ) کی رپورٹ کے مطابق تمباکونوشی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں اور اموات سے ملکی خزانے کو سالانہ 615 ارب روپے کا نقصان پہنچتا ہے جو پاکستان کی جی ڈی پی کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔ دوسری طرف تمباکو پر ٹیکس کی مد میں صرف 135 ارب روپے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تمباکونوشی کا مالی و جانی نقصان ٹیکس کی مد میں حاصل ہونے والی آمدن سے کہیں زیادہ ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ مغربی ممالک کے تجربات سے سیکھا جائے اور کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کو سگریٹ کی طرح نقصان دہ قرار دینے کی پالیسی ترک کی جائے اور تمباکونوشی کی شرح میں کمی لانے کے لئے ان سے استفادہ کیا جائے۔

اسلام آباد کے ایک تھنک ٹینک آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں اس وقت تقریباً چار سو کے قریب ویپ کی دکانیں ہیں تاہم ملک میں ای سگریٹ کے استعمال کے لئے کوئی قانون موجود نہیں ہے۔ اگر ان مصنوعات کی افادیت کے لحاظ سے ان کے لئے قانون سازی کی جائے تو یہ تمباکونوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد کرسکتی ہیں۔ یہ مصنوعات کم عمر اور غیر تمباکونوش افراد کے لئے نہیں بلکہ ان لوگوں کے لئے بہتر ہیں جو تمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر وہ اسے ترک کرنے سے قاصر ہیں۔ اس لئے بچوں اور غیر تمباکونوش افراد کی ان مصنوعات تک رسائی روکنے کا بندوبست بھی ہونا چاہیئے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ حکومت تمباکونوشی ترک کرنے کے لئے مددگار سہولیات کی آسانی کے ساتھ سستے داموں فراہمی یقینی بنائے اور کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کے لئے قانون سازی کرے تاکہ تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔

ٹوبیکو ھارم ریڈکشن کیوں اھم ھے ؟

ارشدرضوری

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی اصطلاح عمومی طور پر ان لوگوں نے استعمال کی ہے جو دنیا سے اور اسی جنریشن سے تمباکو (خصوصاً سلگنے والے سگریٹ) کے مکمل خاتمے کی بات کرتے ہیں۔ایسی حقیقت پسندانہ پالیسیوں، ضابطوں اور اقدامات کو اپنانا بھی ہارم ریڈکشن کہلائے گا جس کے نتیجے میں کسی فرد یا گروہ کو جسمانی صحت اور معاشی نقصان سے محفوظ رکھا جائے۔

ٹریفک سگنل کے سرخ اشارے پر رکنے کا مطلب ممکنہ حادثے سے بچنا ہے۔سمجھدار مائیں چھوٹے بچوں کو کچن میں آنے سے روکتی ہیں اور چھری قینچی وغیرہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھتی ہیں کہ خدانخواستہ بچوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔تمام دوائیوں پر یہ انتباہ واضح طور پر لکھا ہوتا ہے کہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ان تمام اقدامات اٹھانے کا ایک ہی مقصد ہے اور وہ یہ کہ کسی امکانی حادثے سے محفوظ رہا جائے۔ جب ہم ٹریفک کے سرخ اشارے پر رکتے ہیں، دوائیاں چھری قینچی یا ماچس کی ڈبیا چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور رکھتے ہیں تو ہم 'ہارم ریڈکشن' کی پالیسی پر عمل کر رہے ہوتے ہیں۔

گویا زندگی کے کسی بھی پہلو کو پہنچنے والے امکانی خطرے سے بچنے کی پالیسی کو اپنانا ہارم ریڈکشن ہی کہلائے گا۔

سلگنے والے سگریٹ کے دھویں میں چار سے سات ہزار تک مختلف اور مضرصحت کیمیکلز موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹار اور کاربن مونو آکسائڈ بھی اس دھوئیں میں ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں۔سگریٹ کے استعمال سے پھیپھڑوں، سانس، دل کی بیماریوں کے علاوہ کینسر جیسے موذی مرض کے پیدا ہونے کے امکان سے آج کوئی ذی ہوش انکار نہیں کرسکتا کہ یہ حقیقت سائنس سے ثابت شدہ ہے۔ایک اور چیز جو سگریٹ کے تمباکو میں شامل ہے وہ نکوٹین ہے۔سائنسدانوں کے مطابق نکوٹین کا کام سگریٹ پینے والے کو سگریٹ کا عادی بنانا ہے۔نکوٹین سے نہ تو کینسر کا کوئی خطرہ ہے اور نہ ہی سانس اور دل وغیرہ کی بیماریوں کا نکوٹین سے کوئی تعلق ہے۔ یہ وہ چیز ہے جس کو بنیاد بنا کر عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) 'ٹوبیکو ہارم ریڈکشن' کے تصور کی بھرپور مخالفت کر رہا ہے۔آیئے دیکھتے ہیں ڈبلیو ایچ او کی مخالفت کے عمومی نکات کیا ہیں؟

- ☆ **متبادل مصنوعات (Alternative Products) میں نکوٹین موجود ہے۔**
- ☆ **متبادل مصنوعات میں کم عمر افراد کے لئے کشش ہے۔**
- ☆ **متبادل مصنوعات سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کو سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا کرتی ہیں۔**
- ☆ **متبادل مصنوعات کی خرید و فروخت کی فلاں فلاں ممالک میں ممانعت ہے۔**
- ☆ **متبادل مصنوعات صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔**

یہ عمومی اعتراضات ہیں جو ڈبلیو ایچ او اور ان تنظیموں کی طرف سے لگائے جاتے ہیں جو ڈبلیو ایچ او سے کسی بھی طور منسلک ہیں۔ہم ایک ایک اعتراض کا جائزہ لیتے اور اس کا جواب دیتے ہیں۔ڈبلیو ایچ او کا پہلا اعتراض یہ ہے کہ متبادل مصنوعات میں بھی نکوٹین شامل ہے۔ یہ درست ہے مگر سگریٹ کے تمباکو میں موجود نکوٹین سگریٹ کے سلگنے اور دھوئیں کے باعث مختلف، انتہائی تکلیف دہ اور جان لیوا بیماریوں کا سبب بنتی ہے جسے سائنس نے ثابت کیا ہے اور اس امر کی صداقت سے ڈبلیو ایچ او بھی انکار نہیں کرسکتا، جبکہ متبادل مصنوعات میں موجود نکوٹین کو جلایا یا سلگایا نہیں جاتا اس لئے متبادل مصنوعات سے صحت کو وہ

ویپنگ، سگریٹ نوشی کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ۔ حقیقت یا فسانہ؟

رائل کالج آف فزیشنز، پبلک ہیلتھ انگلینڈ اور پروفیسر ڈیوڈ نٹ کی سربراہی میں عالمی سطح کے ماہرین صحت اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ ویپنگ، سگریٹ نوشی کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہے۔ سویڈن اور انگلینڈ سمیت کئی ترقی یافتہ ممالک تمباکو نوشی پر قابو پانے کے لئے ویپنگ سے استفادہ کر رہے ہیں۔گلوبل سٹیٹس آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (جی ایس ٹی ایچ آر) کے مطابق دنیا بھر میں آٹھ کروڑ بیس لاکھ افراد ای سگریٹ کا استعمال کرتے ہیں۔ پاکستان میں ای سگریٹ استعمال کرنے والے افراد کی تعداد کے حوالے سے اعداد و شمار دستیاب نہیں۔ آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کے مطابق ملک میں 400 سے زیادہ ای سگریٹ کی دکانیں ہیں جس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ملک میں بڑی تعداد میں لوگ ای سگریٹ کا استعمال کرتے ہیں۔

نقصان نہیں پہنچتے جو سلگانے والے سگریٹ سے ہوتے ہیں۔

متبادل مصنوعات میں نکوٹین کی مقدار کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے یہی وجہ ہے کہ ایسے بہت سے لوگ ہیں جنہوں نے ترک سگریٹ نوشی کے لئے متبادل مصنوعات سے مدد لی اور پھر اسے بھی مکمل طور پر چھوڑ دیا دوسرے یہ کہ ان کے استعمال سے دھواں خارج نہیں ہوتا چنانچہ سیکنڈ ہینڈ سموک سے ہونے والے خطرے سے بھی یہ محفوظ ہے۔دوسرا اعتراض ہے کہ اس میں کم عمر افراد کے لئے کشش ہے، اس کا سادہ سا جواب ہے کہ جیسے سگریٹ کی خرید و فروخت پر عمر کی حد نافذ ہے ان متبادل مصنوعات کے استعمال پر بھی قانوناً حد کا نفاذ ہونا چاہیے چنانچہ متبادل مصنوعات کے ایڈووکیٹس کا حکومت سے یہ مطالبہ بہت پرانا ہے کہ ان مصنوعات کی فروخت و استعمال کے لئے مناسب قانون سازی کی جائے۔مزید یہ کہ ڈاکٹر یا ہیلتھ پریکٹشنر کے نسخے کے بغیر ان مصنوعات کی فروخت کو غیر قانونی قرار دیا جائے۔

تیسرا اعتراض ہے کہ متبادل مصنوعات سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کو سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا کرتی ہیں۔ایسے بالغ افراد جو سگریٹ نوشی تو نہیں کرتے مگر کسی بھی متبادل مصنوعات جیسے سنوس، ہیٹ ناٹ برن، نکوٹین پیچز یا ای۔سگریٹ وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں تو یہ استدلال ہی بے سرو پا ہے کہ وہ بالغ شخص جس نے بلوغت کی عمر کو پہنچنے تک سگریٹ نوشی نہیں کی وہ اب ان متبادل مصنوعات کے استعمال سے سگریٹ نوشی کی طرف مائل ہوگا جو بنیادی طور پر سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لئے ہی بنائی گئی ہیں۔

ان مصنوعات کے بارے میں چوتھا اعتراض ہے کہ یہ مصنوعات فلاں فلاں ملک میں فروخت نہیں ہوتیں، یہ درست ہے کہ بعض ممالک میں ان تمام یا ان میں سے بعض مصنوعات کی فروخت کی اجازت نہیں ہے مگر یہ اعتراض برائے اعتراض ہے، اس لئے کہ دنیا کے بہت سے ممالک میں یہ مصنوعات نہ صرف فروخت ہو رہی ہیں بلکہ ان ممالک میں سگریٹ نوشی کی شرح میں واضح کمی آئی ہے مثلاً جاپان، برطانیہ، سویڈن، ملائشیا وغیرہ۔ پانچواں اعتراض ہے کہ متبادل مصنوعات صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ یہ اعتراض تحقیق اور سائنسی ثبوت کی عدم موجودگی میں لگایا جاتا ہے۔ان مصنوعات کے وجود میں آنے کی صورت ہی یہ ہے کہ سگریٹ نوشی سے انسانی صحت کے ساتھ ساتھ فرد اور حکومت پر یہ معاشی بوجھ ایسا غیر ضروری ہے جس سے گلوخلاصی ممکن ہے چنانچہ یہ اعتراض رد ہی کیا جاسکتا ہے۔

''ویپ مینوفیکچررز کو ان کی مصنوعات سے متعلق صحت کے فوائد کی وضاحت سے روکنا اتنا ہی معنی رکھتا ہے جتنا کہ کار سازوں کو آٹو سیفٹی کے بارے میں اشتہار دینے سے منع کرنا ہے۔'' آج کی دنیا میں سلگنے والے سگریٹ کا انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہونے سے کوئی ذی شعور انکار نہیں کرسکتا۔ٹوبیکو کنٹرول کی پالیسی سے جو فائدہ اٹھایا جاسکتا تھا وہ اٹھایا جاچکا ہے۔اب آگے بڑھنے کی ضرورت ہے۔ترقی یافتہ ملکوں کی سائنسی تحقیق اور اس سے حاصل ہونے والے فوائد سے تیسری دنیا کے کم اور درمیانی آمدن والے ملکوں کو بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیے۔اس کے لئے ضروری ہے کہ عالمی ادارہ صحت کو مخالفت میں آواز بلند کرنے کی بجائے اس کی تائید کرنی چاہیے، اگر وہ ایسا نہیں کریں گے تو وہ وقت بہت دور نہیں ہے جب دنیا ڈبلیو ایچ او کو سگریٹ ساز کمپنیوں کا سہولت کار سمجھنا شروع کردے گی۔

https://www.humsub.com.pk/522698/syed-arshad-rizvi-4/

ای سگریٹ، تمباکونوشی ترک کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ھے

MUSC
Medical University
of South Carolina

میڈیکل یونی ورسٹی آف ساؤتھ کیلیفورنیا میں ہولنگ کینسر سنٹر سے وابستہ محققین نے اپنی تحقیق میں ای سگریٹ کوتمباکونوشی ترک کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ قرار دیا ہے۔

اس بات پر شدت سے بحث ہوتی رہی ہے کہ آیا ای سگریٹ کوتمباکونوشی ترک کرنے کے لئے استعمال کیا جانا چاہئے یا نہیں، اسی لئے اس حوالے سے مختلف مما لک نے مختلف مؤقف اپنا رکھے ہیں۔ای سگریٹ میں کیمیائی مادے ہوتے ہیں اوراسی بنیاد پر صحت عامہ کے کارکن ان کے استعمال کے خلاف ہیں مگر یہ ریگولرسگریٹ کے مقابلے میں انتہائی کم نقصان دہ ہیں۔ریگولرسگریٹ کے استعمال سے دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں سمیت کینسر لاحق ہوتا ہے۔اس لئے ای سگریٹ کے حامی کہتے ہیں کہ یہ (ای سگریٹ)ان تمباکونوشوں کے لئے مددگار ثابت ہوسکتے ہیں جوتمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر ایف ڈی اے کی جانب سے منظورشدہ مصنوعات (نکوٹین ریپلیسمنٹ گم،لوزنگز اور پیچز) کی مدد سے وہ اسے ترک کرنے سے قاصر ہیں۔

اس تحقیق میں بڑے پیمانے پر ای سگریٹ کا جائزہ لیا گیا ہے جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ای سگریٹ کے استعمال سے لوگ تمباکونوشی ترک کرنے پر آمادہ ہوتے ہیں۔اس تحقیق میں ایسے لوگوں کی جانب سے بھی حصہ لیا گیا جوتمباکونوشی ترک کرنے کا کوئی ارادہ نہیں رکھتے تھے۔اس تحقیق کے نتائج ای کلینیکل نامی جریدے میں شائع ہوئے۔ہولنگز میں کینسر کنٹرول ریسرچ پروگرام کے رہنما اور مقالے کے شریک مصنف ڈاکٹر میتھیو کارپینٹر نے کہا کہ ای سگریٹ،تمباکونوشی کا علاج نہیں ہے۔وہ اس بات پر حیران ہوئے کہ تمام مفروضوں کی ٹیسٹ میں تصدیق ہوگئی۔انہوں نے کہا کہ یہ شاذونادر ہی ہوتا ہے کہ آپ کی وہ ساری باتیں درست ثابت ہوجائیں جن کی آپ نے پیش گوئی کی ہوتی ہے۔انہوں نے کہا کہ تحقیق سے ہمیں یہ معلوم ہوا کہ ای سگریٹ کا استعمال نہ کرنے والے افراد کے برعکس ان افراد میں نقصان میں کمی ریکارڈ کی گئی جن کی جانب سے ای سگریٹ کا استعمال کیا گیا۔

کارپینٹر اوراس کے ساتھیوں ٹریسی سمتھ،جینیفر ڈاہنے،مائیکل کمنگز اور گراہم وارن نے پہلی بار ای سگریٹ کے حوالے سے ہونے والی اس تحقیق کے لئے ایسا ماحول پیدا کرنے کی کوشش کی جوممکنہ طور پر حقیقی دنیا سے قریب تر ہوتا کہ بہتر نتائج برآمد ہوسکیں۔کارپینٹر نے کہا کہ اس سے پہلے ہونے والے مطالعوں میں تمباکونوشی ترک کرنے میں ای سگریٹ کے کردار کو منظّم طریقے سے ظاہر کیا گیا تھا۔انہوں نے کہا کہ ان مطالعوں میں محققوں نے ایسے افراد کو شامل کیا جوتمباکونوشی ترک کرنا چاہتے تھے۔انہیں ای سگریٹ کے بہتر استعمال کے حوالے سے ہدایات بھی دی گئی تھیں۔

انہوں نے کہا کہ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ نتائج بھی ٹھیک ہیں مگر ان کا حقیقی دنیا میں اطلاق نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ حقیقی دنیا ان مطالعوں کے لئے بنائے گئے ماحول کی طرح منظّم نہیں۔انہوں نے کہا کہ ہم نے ایسی تحقیق کی جوحقیقی دنیا سے قریب تر ہو اوراس کے نتائج کا اطلاق بھی کیا جاسکے۔انہوں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ ہم نے اس تحقیق میں ان تمباکونوشوں کو شامل کیا جوتمباکونوشی ترک کرنا چاہتے تھے اورانہیں بھی شامل کیا جوتمباکونوشی ترک نہیں کرنا چاہتے تھے کیوں کہ ہر کوئی تمباکونوشی ترک نہیں کرنا چاہتا۔دوسری بات یہ ہے کہ ہم نے ان کی تھوڑی سی رہنمائی کی کہ وہ ای سگریٹ کا استعمال کیسے کرسکتے ہیں۔انہوں نے کہا کہ لوگوں کو ای سگریٹ دیئے گئے اورانہیں بتایا گیا کہ وہ اس کا استعمال کرنا چاہیں یا نہ کرنا چاہیں، زیادہ استعمال کریں یا کم، یہ ان کی مرضی پر منحصر ہے۔ایک گروپ نے کچھ بھی نہیں لیا جبکہ ای سگریٹ کے ایک گروپ میں شامل لوگوں نے ریگولرسگریٹ کے استعمال سے مکمل پر اجتناب کیا۔انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ای سگریٹ کے استعمال کی مدد سے ان کے ریگولر سگریٹ کے روزانہ استعمال میں کمی آئی اوران کی جانب سے ای سگریٹ کا استعمال تمباکونوشی ترک کرنے کے لئے کیا گیا۔تمباکونوشی ترک کرنے کی کوشش پیمائش کا اہم ذریعہ ہے کیوں کہ لوگوں کو کامیابی کے ساتھ تمباکونوشی ترک کرنے کے لئے کئی بار کوشش کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ تحقیق چارسال کی مدت میں مکمل ہوئی جس میں ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے گیارہ شہروں کے لوگوں نے حصہ لیا۔ابتداء میں کارپینٹر، چارلسٹن کے علاقے میں لوگوں کے بائیوکیمیکل نمونے حاصل کرنا چاہتے تھے تاکہ وہ خودتمباکونوشی سے متعلق ان کے روّیوں کی تصدیق کرسکیں تاہم کورونا کی وباء نے اس عمل کو متاثر کیا اورذاتی طور پر لوگوں کے نمونے حاصل کرنے کا عمل ناممکن ہوکر رہ گیا۔انہوں نے کہا کہ یہ تحقیق کا مایوس کن پہلو تھا کیوں کہ شرکاء کی جانب سے تمباکونوشی کے روّیوں سے متعلق خودرپورٹ کرنے کا عمل زیادہ قابل اعتماد سمجھا جاتا ہے۔

کارپینٹر نے کہا کہ یہ تحقیق صحت عامہ کی کمیونٹی اور پالیسی سازوں کے لئے اس حوالے سے فیصلہ کرنے میں مدد فراہم کرے گی کہ ای سگریٹ کو کیسے ڈیل کیا جاسکتا ہے۔انہوں نے کہا کہ کوئی بھی بچوں کے ہاتھوں میں ای سگریٹ نہیں چاہے گا،اسی لئے ہمیں بچوں کو ای سگریٹ کے استعمال سے روکنے کے لئے ہرممکن کوشش کرنی چاہئے مگر ہمیں ان بالغ تمباکونوشوں کے لئے اس کے استعمال کی مخالفت نہیں کرنی چاہئے جوتمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر وہ ترک کرنے سے قاصر ہیں۔

انہوں نے کہا کہ امریکہ کے برعکس دوسرے کئی مما لک نے ای سگریٹ کے استعمال سے متعلق مثبت سوچ اپنائی ہے۔مثال کے طور پر برطانیہ نے اپریل میں ویپ پر منتقل ہونے کی مہم کا اعلان کیا جس کے تحت حکومت دس لاکھ تمباکونوشوں کو مفت ویپ فراہم کرے گی تاکہ تمباکونوش،سگریٹ سے ویپ پر منتقل ہوجائیں۔

امریکہ میں تمباکونوشی ترک کرنے کے مددگار ذریعے کے طور پر ای سگریٹ کا استعمال ممنوع ہے مگر کارپینٹر اورسمتھ کو حال ہی میں ایک تحقیق کے لئے فنڈ ملے ہیں۔اس تحقیق میں تمباکونوشی ترک کرنے میں ای سگریٹ کے ایک مددگار ذریعے کے طور پر جائزہ لیا جائے گا کہ یہ ان تمباکونوشوں کے لئے کتنے کارآمد ہیں جو پہلے ہی ایف ڈی اے کی جانب سے منظورشدہ دوطریقوں کا استعمال کر چکے ہیں۔میڈیکل یونی ورسٹی آف ساؤتھ کیلیفورنیا میں ہیلتھ ٹو بیکوٹریٹمنٹ پروگرام کے ڈائریکٹر نے بالغ افراد میں آگہی پیدا کرنے کے حوالے سے مہم چلانے کی ضرورت پر زوردیا تاکہ ان پر یہ واضح کردیا جائے کہ مکمل طور پر کوئی محفوظ آپشن دستیاب نہیں ہے تاہم ریگولرسگریٹ،ای سگریٹ کے مقابلے میں بہت زیادہ نقصان دہ ہیں۔

https://www.newswise.com/articles/most-extensive-u-s-study-on-e-cigarettes-demonstrates-their-effectiveness-as-smoking-cessation-aid?fbclid=IwAR2eLRVvcPlDMuM7tRJHbNz8V-tBSDHNIF7icGGZQo6XvdzJ9qS1RoQqfC8

روس میں تمباکونوشی کی شرح گرنے کی وجوہات

روس میں لوگوں کا ای سگریٹ اور ہیٹڈ ٹو بیکو پروڈکٹس پر منتقل ہونے سے سگریٹ کی فروخت میں کمی ریکارڈ کی گئی ہے۔

سرکاری ادارے، رشئین فیڈرل سٹیٹ سٹیٹسٹکس سروسز (Rosstat) کے مطابق، ملک میں تمباکونوش ریگولرسگریٹ سے ای سگریٹ اور ہیٹڈ ٹو بیکو پروڈکٹس پر منتقل ہورہے ہیں جس کی وجہ سے سگریٹ کی فروخت کی شرح میں کمی آرہی ہے۔

اعدادوشمار کے مطابق، سینٹ پیٹرز برگ میں ایک فرد کی جانب سے مختلف اقسام کے سگریٹ بیچنے کی شرح میں رواں برس جنوری سے جون کے دوران 47 فیصد تک کمی آئی ہے۔گزشتہ برس جنوری سے جون تک سینٹ پیٹرز برگ میں ایک مہینے میں فی کس اوسطاً 133 سگریٹ بیچے گئے، یہ تعداد اب 70 رہ گئی ہے۔اگر گزشتہ برس کے پہلے چھ ماہ سے تقابلی جائزہ لیا جائے تو رواں برس سینٹ پیٹرز برگ میں ایک ماہ میں فی کس اوسطاً 70 سگریٹ بیچے گئے۔

ملک کے بڑے شہروں میں سگریٹ کی فروخت میں کمی، ای سگریٹ اور ہیٹڈ ٹو بیکو پروڈکٹس کی مقبولیت کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔

ایووٹر نامی کمپنی سے وابستہ پولینا ولچکینا کا کہنا ہے کہ حالیہ برسوں کے دوران روس میں ریگولر سگریٹ کی فروخت میں کمی کا رجحان سامنے آیا ہے۔تاہم اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ لوگ تمباکونوشی ترک کررہے ہیں بلکہ وہ ریگولر سگریٹ کی بجائے ای سگریٹ پر منتقل ہورہے ہیں۔انہوں نے کہا کہ نوجوان نسل تیزی کے ساتھ ای سگریٹ پر منتقل ہورہی ہے۔پہلے وہ روایتی سگریٹ سے سگریٹ نوشی شروع کرتے تھے اب وہ ڈائریکٹ ای سگریٹ کا استعمال کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ ای سگریٹ کی فروخت کی شرح میں اضافہ ریگولر سگریٹ کی فروخت میں کمی کی شرح سے زیادہ ہے۔اسی طرح تمباکو سے پاک نکوٹین مصنوعات کی فروخت میں بھی اضافہ ہورہا ہے۔یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ گزشتہ کچھ برسوں کے دوران سویڈش سنوس بیچنے والی دکانوں کی تعداد دگنی ہوگئی ہے حالانکہ روس میں 2015 سے سویڈش سنوس کی فروخت پر پابندی عائد ہے۔تاہم تمباکو سے پاک نکوٹین والی مصنوعات پر وفاقی سطح پر پابندی نہیں ہے مگر کچھ علاقوں میں حکام ان مصنوعات کی فروخت کی اجازت نہیں دیتے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شاید سینٹ پیٹرز برگ میں سامنے آنے والے اعدادوشمار کے حصول میں کوئی غلطی ہوئی ہو۔تاہم یہ بھی ہوسکتا ہے کہ یہ سرکاری اعدادوشمار ٹھیک ہوں کیوں کہ یہ ٹیکس کی مد میں حاصل ہونے والی آمدنی کی بنیاد پر سامنے آئے ہیں۔آمدنی میں کمی آنے کی وجہ سے لوگوں نے بچت شروع کررکھی ہے اور وہ چیزیں خریدنے کے لئے غیرقانونی مارکیٹ پر منتقل ہوئے ہیں۔

ماہرین کے اندازوں کے مطابق انٹرنیٹ پر ایسے متعدد ویب سائٹس موجود ہیں جو لوگوں کو سرکاری قیمت سے کافی کم قیمت پر سگریٹ خریدنے کی پیشکش کرتے ہیں۔تاہم تجزیہ کار ایوان فیگیکوف کا دعویٰ ہے کہ ان ویب سائٹس پر فروخت ہونے والی تمام مصنوعات جعلی ہیں۔

https://www.2firsts.com/news/the-decline-of-traditional-cigarettes-russians-switch-to-e-cigarettes?fbclid=IwAR2eLRVvcPIDMuM7tRJHbNz8V-tBSDHNIF7icGGZQo6XvdzJ9qS1RoQqfC8

گٹکا، مین پوری ، پان اور سگریٹ کے استعمال پر پابندی عائدکرنے کا فیصلہ

کراچی: سندھ کے ہسپتالوں اور سرکاری دفاتر میں گٹکا، مین پوری، پان اور سگریٹ کے استعمال پر پابندی عائد کرنے کا فیصلہ کرلیا گیا ہے۔

سندھ کے نگران وزیر صحت ڈاکٹر سعد خالد نے سرکاری دفاتر اور ہسپتالوں میں ڈیوٹی پر موجود عملے کے لئے سگریٹ، پان، گٹکا اور مین پوری کے استعمال پر پابندی عائد کردی ہے۔اس فیصلے کا اطلاق محکمہ صحت سندھ کے دائرہ کار میں آنے والے تمام دفاتر اور ہسپتالوں پر ہوگا۔

اس سلسلے میں جاری ہونے والے نوٹیفکیشن میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ قانون کی خلاف ورزی کرنے والے افراد کے خلاف سخت کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔

وزیر صحت نے سرکاری دفاتر اور ہسپتالوں میں پان، گٹکا، مین پوری اور سگریٹ کے استعمال پر تشویش کا اظہار کیا۔

انہوں نے محکمہ صحت کے ڈائریکٹر جنرل ڈاکٹر ارشاد میمن کو ہدایت کی کہ وہ تمام دفاتر میں ان مصنوعات کے استعمال پر پابندی کا اطلاق کریں۔

ڈاکٹر ارشاد نے اس سلسلے میں تمام متعلقہ اداروں کو حکم نامہ جاری کردیا ہے جس میں پابندی پر سختی سے عمل درآمد کرنے کی ہدایت کی گئی ہے اور یہ واضح کیا گیا ہے کہ اس حکم کی خلاف ورزی کرنے والے افراد کے خلاف سخت کارروائی کی جائے گی۔

https://tribune.com.pk/story/2432493/tobacco-chews-banned-at-hospitals?fbclid=IwAR0USPtCNcpIDEH3InjgeJ70EaDJ_EPERHqPNOxFRP1n3-afwF6pFdo3dOg

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکونوشی کے خاتمے کے لیے کام کررہا ہے۔اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
فاونڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹیو نے 2019 میں تمباکونوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔