

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

December 2021

صفحہ 2

ڈاکٹر کولن مینڈیلسن نے نیکوٹین کے خلاف
من گھڑت افواہوں کا پردہ چاک کر دیا

صفحہ 3

نیوزی لینڈ تمباکو سے پاک نسل بنانے کی جانب گامزن

صفحہ 4

تمباکو نوشی کیلئے بہتر صحت کی جانب پہلا قدم

دھوئیں سے پاک تمباکو نوشی

ایک پیکٹ پر زیادہ سے زیادہ ڈبوئی ٹیکس ایک ڈالر سے قدرے زیادہ ہے جبکہ ویپنگ کٹ کی قیمت چوبیس ڈالر سے شروع ہوتی ہے اور ایک سو باسٹھ ڈالر تک جاتی ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ویپنگ کی مصنوعات درآمد کی جاتی ہیں، کٹ چائے اور فلیوریوز (ذائقے) ریاست ہائے متحدہ امریکہ، برطانیہ اور ملائیشیا سے منگوائی جاتی ہیں۔ ای سگریٹ کے کم خطرے پر بحث جاری ہے، آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹیٹیو کے ماہرین سمجھتے ہیں کہ پاکستان میں تمباکو نوشی کی روک تھام کیلئے زیادہ مؤثر اور سہولیات کی دستی فراہمی کرنی چاہیے جبکہ سگریٹ نوشی کے خاتمے کیلئے متبادل مصنوعات کی صورت میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تمباکو نوشی) کو قومی پالیسی کا حصہ بنانا چاہیے۔

اے آر آئی کی جانب سے 'کورونا لاک ڈاؤن کے دوران پاکستان میں سگریٹ نوشی اور ویپنگ کا جائزہ نامی ایک تحقیق سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ دنیا میں تمباکو نوشی ترک کرنے کی سب سے کم شرح پاکستان میں ہے یعنی 2.6 فی صد۔ دوسری جانب سیو (محفوظ) نیکوٹین ڈیلیوری سسٹم (ایس این ڈی ایس) پاکستان میں بالکل ایک نیا رجحان ہے کیوں کہ یہاں اس کی تیاری اور درآمد سمیت اس کے استعمال کیلئے ضابطے نہیں ہیں۔ ایس این ڈی ایس کے کاروبار سے وابستہ لوگ ایسے مسائل سے بچتے ہیں جو ان کے کاروبار کو متاثر کر سکتے ہیں۔ پاکستان میں ایس این ڈی ایس مصنوعات میں سے ای سگریٹ ہی زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بنیادی طور پر اس کے صارفین میں لوئر ملڈ، اپر ملڈ اور امیر طبقے کے لوگ شامل ہیں۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تمباکو نوشی) کا رآمد ہے کیوں کہ بیماری کے تمام تر خطرات کا تعلق ٹار اور زہریلے کیسوں پر مشتمل دھوئیں سے ہوتا ہے جسے تمباکو کے جلنے کی صورت میں سانس کے ذریعے جسم کے اندر کھینچا جاتا ہے۔ اگر تمباکو نوشی کو سگریٹ کے ایسے تسلی بخش متبادل ملتے ہوں جن میں جلنا شامل نہیں ہوتا مگر وہ نیکوٹین فراہم کرتے ہوں تو وہ بیماری کے بیشتر خطرات سے بچ جائیں گے۔

چونکہ دنیا کے بیشتر ممالک کم نقصان دہ مصنوعات کی قانون سازی کے ذریعے تمباکو نوشی کی تعداد کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ پاکستان اس پر کام کب شروع کرتا ہے۔

<https://tribune.com.pk/story/2336771/smoke-without-fire>

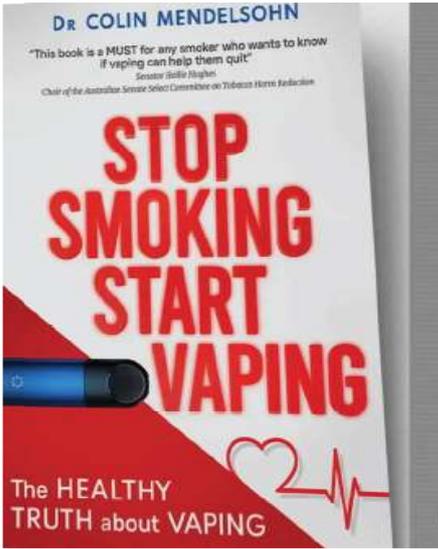
حکومتوں اور اداروں کی جانب سے تمباکو نوشی کی شرح اور اس کے صحت کیلئے خطرات کم کرنے کی راہیں تلاش کرنے کا عمل جاری ہے۔ دنیا بھر میں ہر کوئی کسی نہ کسی طریقے سے زندگیوں بچانے میں لگا ہوا ہے۔ حکومتیں ممالک کو تنازعات میں پڑنے سے بچانے میں اپنا کردار ادا کر رہی ہیں۔ کورونا و دیگر بیماریوں کا پھیلاؤ روکنے کیلئے بڑے اقدامات اٹھائے جا رہے ہیں۔ حکومتی رٹ نافذ کرنے کے ذمہ دار ادارے شہروں میں امن کے قیام کو برقرار رکھنے کی کوششیں کر رہے ہیں۔ ان حالات میں ایک خاموش قاتل ہے جسے روکنے یا اس کے خطرات کم کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ سگریٹ نوشی سے ہونے والا نقصان ہے اور تمباکو نوشی کیلئے یہ انتہائی مشکل ہے کہ وہ اسے فوری ترک کر دیں۔ اسی وجہ سے سائنس دانوں نے کچھ بہتر متبادل ایجاد کئے ہیں جو سگریٹ نوشی کے خطرے کو بچانے کے فی صد تک کم کر دیتے ہیں۔ یہ ای سگریٹ کہلاتے ہیں۔

2014 میں پاکستان میں تمباکو اور تمباکو پرائیوٹ کی اقتصادیات نامی رپورٹ کے مطابق پاکستان دنیا بھر میں ان ممالک میں سے ایک ہے جہاں اٹھارہ سال یا اس سے بڑی عمر کے بائیس لاکھ سے زیادہ نو عمر افراد سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا واٹر پائپ (حقہ) و دیگر تمباکو مصنوعات کا استعمال کرتے ہیں۔ جلنے والی تمباکو نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے باعث پاکستان پر بہت بوجھ پڑتا ہے۔ سال 2019 میں پاکستان میں تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات پر ہونے والا خرچہ 3.85 بلین ڈالر تھا۔ پاکستان لاکھوں تمباکو نوشیوں کا گھر اور پھلنے پھولنے کی صلاحیت رکھنے والی مارکیٹ ہے جہاں ای سگریٹ کا استعمال صحت کے خطرات کم کرنے میں تمباکو نوشی کی مدد کر سکتا ہے۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینٹیٹیو (اے آر آئی) کے ایک سروے کے مطابق پاکستان میں ویپنگ کرنے والوں کے ٹھوس اعداد و شمار دستیاب نہیں ہیں مگر ان کی تعداد تیس سے پینتیس ہزار تک ہو سکتی ہے۔ اس وقت پاکستان میں سو سے زیادہ ویپ کی دکانیں ہیں اور یہ تعداد مسلسل بڑھ رہی ہے، خاص طور پر بڑوں شہروں میں جن میں کراچی، لاہور، اسلام آباد، راولپنڈی اور پشاور شامل ہیں۔

روایتی سگریٹ کے مقابلے میں ویپنگ مصنوعات کی قیمتیں بہت زیادہ ہیں۔ پاکستان میں سگریٹ کے

ڈاکٹر کولن مینڈیلسن نے نکوٹین کے خلاف من گھڑت افواہوں کا پردہ چاک کر دیا



لئے مکمل طور پر محفوظ نہ ہو لیکن یہ ہمیشہ تمباکو نوشی کے مقابلے میں محفوظ رہا ہے۔

نکوٹین پر انحصار کتنا زیادہ ہے؟

نکوٹین کرہ ارض میں موجود ان مادوں میں سے ہے جس کے بارے میں غلط تصورات قائم ہیں۔ یہ (نکوٹین) تمباکو کے دھوئیں میں سب سے مشہور کیمیکل ہے اور بہت سے لوگ غلط طور پر یہ مانتے ہیں کہ یہ تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات اور بیماریوں کی بڑی وجہ ہے۔ المیہ یہ ہے کہ ڈاکٹر بھی اس مادے سے متعلق الجھن کا شکار ہیں۔ نکوٹین ایک عادت ڈالنے والا مگر مثبت اثرات کا حامل بے ضرر مادہ ہے۔ آئیں اس کے بارے میں مزید جانیں اور افواہوں کا پردہ چاک کریں!

یہ میری کتاب 'سٹاپ سونگ سٹارٹ وپنگ' سے اخذ کیا گیا مواد ہے جو وپنگ اور نکوٹین کے بارے میں سائنسی شواہد کا جائزہ لیکر تمباکو نوشی ترک کرنے کیلئے قدم بہ قدم رہنمائی کرتا ہے۔

کیا جسم کیلئے نکوٹین نقصان دہ ہے؟

نکوٹین زیادہ مقدار میں لینے کی صورت میں ایک زہر ہے مگر نارمل استعمال کے ساتھ سگریٹ اور وپنگ میں اس کی کم مقدار کم نقصان پہنچاتی ہے۔ پبلک ہیلتھ انجینڈ کے مطابق 'بنیادی طور پر نکوٹین جسمانی صحت کیلئے کم خطرے کا باعث بنتا ہے۔ رائل کالج آف فزیشنز کا کہنا ہے کہ 'تمباکو نوش جو خوراکیں لیتے ہیں ان میں صرف نکوٹین کے استعمال سے نہایت معمولی خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔' نکوٹین سے کینسر یا پھیپھڑوں کی بیماری پیدا نہیں ہوتی بلکہ دل کی بیماری میں بھی اس کا معمولی سا کردار ہے۔ یہ بیماریاں تمباکو کے جلنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے دھوئیں میں موجود قہر بیہمتات ہزار ہر پیلے مادوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

نکوٹین، ہلکی سی ورزش کی طرح دل کی دھڑکن اور فشارخون کو بڑھا کر خون کی نالیوں کو تنگ کر دیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ دل کی موجودہ دھڑکن تیز کرے اور بعض کیسوں میں معمول کے برخلاف دھڑکن کو انتہائی تیز کر دے۔ تاہم سگریٹ نوشی کے مقابلے میں یہ اثرات بہت معمولی ہیں۔ نکوٹین کی وجہ سے زخموں تک خون کی پہنچ متاثر ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں زخم دیر سے مندمل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سرجری کے بعد، دوسری بات یہ ہے کہ یہ بلڈ شوگر کی سطح بھی بڑھا سکتا ہے۔

کیا نکوٹین نو عمر افراد کے دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے؟

اس بات کے حق میں کوئی ثبوت نہیں ہے کہ نکوٹین جوانی میں دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے۔ نکوٹین سے دماغ کو نقصان پہنچنے کی غلط فہمی چوہوں پر ہونے والے مطالعوں سے پیدا ہوئی ہے۔ لیبارٹری کے ان ٹیسٹوں میں مصنوعی ماحول میں اکثر غیر حقیقی خوراک کا استعمال ہوتا ہے اور یہ نکوٹین کے ساتھ تعلق میں انسانوں سے کہیں زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق عام طور پر جوانوں پر تجربہ بات اس قابل نہیں ہوتے کہ ان کی روشنی میں انسانوں کے بارے میں پیشن گوئی کی جاسکے۔ تاہم نکوٹین کے طویل المدتی اثرات جاننے کیلئے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

کیا دوران حمل نکوٹین کا استعمال نقصان دہ ہے؟

نکوٹین کو چوہوں کے غیر مولود بچوں پر نقصان دہ اثرات سے جوڑا گیا ہے۔ تاہم اس سلسلے میں کوئی ٹھوس ثبوت نہیں ہے کہ ان کا اطلاق انسانوں پر بھی ہوتا ہے۔ آسٹریلیا میں دوران حمل نکوٹین ریپلیسمنٹ مصنوعات جیسا کہ بیچ، چوبوگم اور لوزنجز کے استعمال کی اجازت ہے اور ان مصنوعات کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوا۔ یہ ہو سکتا ہے کہ نکوٹین کا استعمال دوران حمل اور حاملہ خاتون کے

نکوٹین پر انحصار اس کے استعمال کے طریقوں، اس کے دماغ تک پہنچنے اور استعمال کی مقدار کے ساتھ مختلف ہوتا ہے۔ سونگ کے مقابلے میں نکوٹین میں انحصار بڑھانے کی استعداد زیادہ ہے کیوں کہ نکوٹین کی بڑی خوراک نس میں ہیر وٹن کا ٹیکہ لگانے سے بھی زیادہ تیزی سے یعنی دس سے پندرہ سیکنڈ میں دماغ تک پہنچتی ہے۔

عام طور پر وپنگ اور نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی کے ذریعے نکوٹین ہدرتج کم سطح تک پہنچتا ہے۔ سائنسی تحقیقوں سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ تمباکو نوشی کے مقابلے میں وپنگ اور نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی) سے نکوٹین پر انحصار میں کمی آتی ہے۔

کیا زیادہ عرصے کیلئے نکوٹین کا استعمال نقصان دہ ہے؟

ہم جانتے ہیں کہ دہائیوں تک سویڈش سنوس کے استعمال کے مقابلے میں زیادہ عرصے تک نکوٹین کا استعمال کم نقصان دہ ہے۔ یہ سنوس نامی مائع اور جراثیم سے پاک تمباکو ہے جو عام طور پر ٹی بیگ ہی طرح ایک تھیلی کی صورت میں بیجا جاتا ہے۔ اسے اوپر والے ہونٹ کے نیچے رکھا جاتا ہے جہاں یہ سگریٹ نوشی کے برابر مقدار میں نکوٹین فراہم کرتا ہے۔

پبلک ہیلتھ انجینڈ کی ایک تحقیق کے مطابق یہ معلوم نہ ہو سکا کہ سنوس کی طرح نکوٹین کا زیادہ عرصے تک استعمال نوجوانوں میں صحت کے سنگین مسائل بڑھاتا ہے۔ نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی میں نکوٹین کے زیادہ عرصے تک استعمال کے نقصان کے بارے میں بھی کوئی ثبوت نہیں ہے۔

کیا نکوٹین مثبت اثرات کا حامل ہے؟

کئی تمباکو نوش کوٹین کے اثرات سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ نکوٹین دماغ میں خوشی کا ہارمون ڈوپامین چھوڑتا ہے جو خوشی اور صلے کی حس پیدا کرتا ہے۔ نکوٹین انسان کی خوشی بڑھانے، اس کی توجہ، یادداشت کو بہتر کرنے اور وزن کم کرنے کے ساتھ ساتھ تیز رفتاری سمیت کئی بیماریوں سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ عارضی طور پر ایک پرسکون اثر بھی رکھتا ہے جو آپ کے موڈ کو بہتر بنا سکتا ہے۔ ڈاکٹر کولن مینڈیلسن ایک معالج ہیں جو تمباکو نوشی کے علاج کیلئے کام کرتے اور تمباکو نوشیوں کی سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ اس کمیٹی کے ممبر ہیں جس نے آسٹریلیا میں انسداد تمباکو نوشی کیلئے قومی سطح پر ہدایات تیار کیں۔ وہ آسٹریلیا میں (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کم نقصان دہ تمباکو نوشی کے ایسوسی ایشن کے بانی چیئرمین ہیں جو تمباکو نوشی کی روک تھام اور اس کے خاتمے سے متعلق تدریس، تحقیق و تخریر میں سرگرم ہیں۔

نیوزی لینڈ تمباکو سے پاک نسل بنانے کی جانب گامزن

نیوزی لینڈ 2030 تک قومی سطح پر تمباکو نوشی کی شرح پانچ فی صد تک لانے کا قومی ہدف پورا کرنے کیلئے پُر عزم ہے۔ جس کا مقصد بالآخر اس کا مکمل طور پر خاتمہ کرنا ہے۔ اس وقت نیوزی لینڈ کے 13 فی صد نوجوان سگریٹ نوشی کرتے ہیں جس کی شرح مقامی ماوری آبادی میں زیادہ ہے جہاں یہ تقریباً ایک تہائی تک پہنچ گئی ہے۔ ماوری میں بیماریوں اور اموات کی شرح بھی زیادہ ہے۔ نیوزی لینڈ کی وزارت صحت کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی چار میں سے ایک تمباکو نوش میں کینسر پیدا کرتی ہے اور یہ اپنی پچاس لاکھ آبادی کیلئے موت کا سب سے زیادہ باعث بننے والی ایک قابل بچاؤ وجہ ہے۔ یہ صنعت ایک عشرے سے بھی زیادہ عرصے سے قانون سازوں کا ہدف بنی ہوئی ہے۔ حکومت نے جمعرات کے روز اعلان کردہ کریک ڈاؤن کے حصے کے طور پر تمباکو کی روک تھام کیلئے بڑے اقدامات اٹھائے ہیں جن میں سگریٹ کی فروخت روکنے کی غرض سے سپر مارکیٹوں اور چھوٹے دکانوں سے اس کا بیٹنا بھی شامل ہے۔ حکام کا کہنا ہے کہ سگریٹ فروخت کرنے کی مجاز دکانوں کی تعداد اس وقت آٹھ ہزار ہے، یہ تعداد پانچ سو سے کم تک لائی جائے گی۔

ویپنگ۔ اسی سگریٹ پینے سے جو بھاپ پیدا ہوتا ہے وہ بھی ٹکٹوٹین فراہم کرتا ہے چنانچہ حالیہ برسوں میں یہ نوجوان نسل میں سگریٹ کے مقابلے میں بہت زیادہ مقبول ہوا ہے۔

تاہم نیوزی لینڈ کی وزارت صحت نے متنبہ کیا ہے کہ ویپنگ نقصان سے پاک نہیں ہے۔ محققین نے اسی سگریٹ کے ذائقوں میں بھی خطرات اور کینسر کا سبب بننے والے مادے پائے ہیں۔ مگر سال 2017 میں نیوزی لینڈ نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشوں کی مدد کیلئے ویپنگ کو ایک طریقے (راستے) کے طور پر اپنایا تھا۔

<https://www.bbc.com/news/world-asia-59589775>

ویپنگ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں مددگار ہے۔

بفلو میں روزول پارک کو میمر ہیمنسٹیو کینسر سنٹر کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ کی بنیاد پر ویپنگ کرنے سے عادی تمباکو نوشوں میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

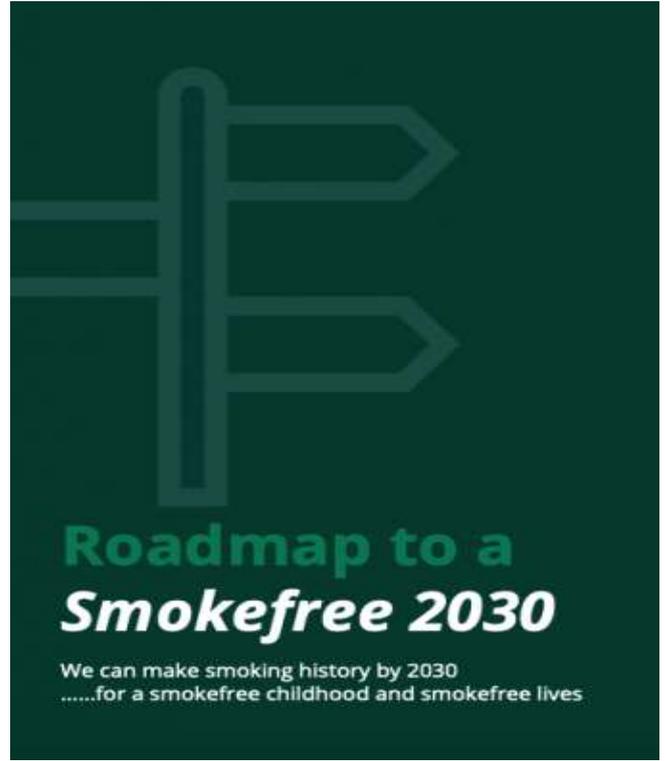
اس تحقیق میں ان سولہ سو تمباکو نوشوں کی نگرانی کی گئی جن کا پانچ سالوں کے دوران تمباکو نوشی ترک کرنے کا کوئی ارادہ نہیں تھا۔ محققین نے جانا کہ روزانہ کی بنیاد پر ویپنگ کرنے والوں میں تمباکو نوشی ترک کرنے کا امکان ان تمباکو نوشوں کے مقابلے میں آٹھ گنا زیادہ ہوتا ہے جو ایسا نہیں کرتے۔

روزول پارک میں ہیملیٹھ ہیٹیو ٹیر کے سربراہ اینڈریو ہیلینڈ کا کہنا ہے کہ یہ ایک منفرد تحقیق ہے کیوں کہ اس میں ان تمباکو نوشوں میں اسی سگریٹ کے استعمال کا جائزہ لیا گیا ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنے میں معمولی رجحان رکھتے ہیں یا سرے سے رجحان ہی نہیں رکھتے۔

ہیلینڈ کا کہنا ہے کہ "ہم نے اس تحقیق میں روزانہ کی بنیاد پر سگریٹ نوشی میں کمی لانے کو شامل کیا ہے۔ لہذا کبھی زیادہ سگریٹ پی لینا یا ہر روز نہیں بلکہ صرف اتوار کو ایسا کر لینا موضوع بحث نہیں ہے۔ مزید یہ کہ جن لوگوں نے روزانہ کی بنیاد پر ویپنگ شروع کی تو ان میں سے تقریباً آدھے لوگوں نے

سگریٹ نوشی ترک کی یا انہوں نے روزانہ کی بنیاد پر سگریٹ نوشی کرنے کی اپنی عادت بدل ڈالی۔" ہیلینڈ کہتے ہیں کہ روزول پارک کی یہ تحقیق امریکہ میں ویپنگ کی صحت پر اثرات کا جائزہ لینے کا مطالبہ کرتا ہے۔

https://spectrumlocalnews.com/nys/rochester/health/2021/12/30/roswell-park-study-shows-vaping-increases-likelihood-of-quitting-in-heavy-smokers?fbclid=IwAR2_KtSnZ-9rQRFSGfjau0H_mklJ0UvscLP6ny0CjEbSzogWhOFTJs88o0



نیوزی لینڈ اپنی آنے والی نسلوں کو تمباکو مصنوعات کی فروخت پر پابندی عائد کرے گا تا کہ تمباکو نوشی کا خاتمہ کیا جاسکے۔ اگلے سال ایک قانون پاس کیا جائے گا جس کے تحت 2008 کے بعد پیدا ہونے والا ہر شہری اپنی پوری زندگی میں سگریٹ یا تمباکو مصنوعات خرید نہیں سکے گا۔

وزیر صحت ڈاکٹر عائشہ وراں کا کہنا ہے کہ ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ نوجوان کبھی بھی سگریٹ نوشی شروع نہ کریں۔ یہ اقدام نیوزی لینڈ کی وزارت صحت کی جانب سے جمعرات کو تمباکو نوشی کے خلاف اعلان کردہ ایک بڑے کریک ڈاؤن کا حصہ ہے۔ ملک میں ڈاکٹروں اور صحت کے دیگر ماہرین نے ان عالمی اہمیت کی حامل اصلاحات کا خیر مقدم کیا ہے جو تمباکو تک رسائی محدود اور سگریٹ میں ٹکٹوٹین کی مقدار ایک حد تک لے آئے گی۔

اونا گویو نیورٹی کے پروفیسر جینیٹ ہک کا کہنا ہے کہ اس سے لوگوں کو تمباکو نوشی ترک کرنے یا کم نقصان دہ مصنوعات کی طرف آنے میں مدد ملے گی اور یہ نوجوانوں کے ٹکٹوٹین کے عادی ہونے کا امکان بھی کم کر دے گی۔

اس کریک ڈاؤن پر ملجلار عمل سامنے آیا ہے۔ ایک شہری نے رائز نیوز ایجنسی کو بتایا کہ "درحقیقت، میں اسے ایک اچھا اقدام سمجھتا ہوں کیوں کہ اس وقت بہت سارے نوجوان بچے سگریٹ نوشی کرتے ہوئے ارد گرد گھوم رہے ہیں۔ لوگ پوچھ رہے ہیں کہ کیسے یہ سگریٹ کے اس دھوئیں کو لے رہے ہیں اور یہ میرے لئے بھی اچھا ہے کیوں کہ میں پیسے کی بچت کر سکتا ہوں۔" تاہم کچھ لوگوں نے متنبہ کیا ہے کہ یہ اقدام تمباکو کی بلیک مارکیٹ بنا سکتا ہے۔ یہ وہ بات ہے جس کے بارے میں وزارت صحت کے بیان میں بھی تائید ہوتی ہے۔ جیسا کہ محکمہ کسٹم کو سرحد کا تحفظ مضبوط بنانے کیلئے مزید عمل کی ضرورت ہوگی۔ سہولت فراہم کرنے والے سٹور کیلئے لائیک کرنے والے گروپ یعنی ڈیری اور برنس اونرز گروپ کے چیمبر میں سنی کوشل نے نیوزی لینڈ کے سٹیف نیوز سائٹ کو بتایا کہ یہ سب سو فی صد ایک خیال ہے جس کا حاصل کچھ بھی نہیں ہے۔ یہاں جرائم کی ایک لہر چلنے والی ہے۔ جتنے اور جرائم پیشہ افراد اس خلا کو پر کریں گے۔

تباکو نوشی کیلئے بہتر صحت کی جانب پہلا قدم

سائنسی تحقیق کے مطابق یہ متبادل مصنوعات خطرے سے خالی نہیں ہیں مگر ان کا استعمال کرنے والوں کو سگریٹ کے مقابلے میں انتہائی کم سطح پر زہریلے مادوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بے شک مکمل طور پر تباکو نوشی کی عادت ترک کرنا بہتر تباکو نوشی کیلئے بہتر ہے، یہ کم نقصان دہ مصنوعات تباکو نوشی کیلئے بہتر صحت کا پہلا قدم ثابت ہو سکتی ہیں بصورت دیگر وہ تباکو نوشی ہی کرتے رہیں گے۔ پبلک ہیلتھ انگیجنڈ کے مطابق روایتی سگریٹ کے مقابلے میں یہ مصنوعات پچانوے فی صد کم نقصان دہ ہیں۔ اگر تباکو نوشی مکمل طور پر تباکو نوشی ترک کریں تو وہ ممکنہ طور صحت میں کافی حد تک بہتری کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اگرچہ ہدف نقصان کے مکمل خاتمے کا ہے، مگر سگریٹ نوشی ترک نہ کرنے یا اسے دوبارہ شروع کرنے سے کہیں زیادہ بہتر ہے کہ ان بہتر مصنوعات کا استعمال شروع کیا جائے۔

https://nation.com.pk/19-Dec-2021/the-first-step-towards-improved-health-for-smokers?fbclid=IwAR0Zp_tKHHSJL9M7VNRmhNgll5KJP_A0
JSSAvs1PDS6grhqtPE1LV234Fo

ایڈیٹر کی ڈاک 'متبادل مصنوعات'

جنید علی خان

عالمی ادارہ صحت نے 'زندگیاں بچانا، کم خرچ کرنا' کے نام سے کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں غیر متعدی بیماریوں سے بچاؤ اور اس پر قابو پانے کے حوالے سے ایک رپورٹ شائع کی ہے۔ جس میں کم لاگت والے بہتر ذریعوں کے سامنے لانے سے صحت اور معاشی فوائد کے حصول کی ایک فہرست دی گئی ہے۔

اس رپورٹ میں تباکو کے استعمال پر ٹیکس بڑھانے، بڑے تنبیہی تصاویر چسپاں کرنے، تباکو کے اشتہارات پر پابندی لگانے اور عوامی مقامات کو سگریٹ نوشی سے پاک بنانے سمیت تباکو نوشی کے صحت کیلئے خطرات سے لوگوں میں آگہی پھیلانے کی تمام تجاویز سرانہ کے قابل ہیں تاہم عالمی ادارہ صحت کے پاس ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تباکو نوشی) کو ایک موقع دینے کا صحیح وقت ہے۔

نوعمر تباکو نوشی اور تباکو نوشی کی یہ عادت ترک کرنے کیلئے ہر ممکن سہولت کی ضرورت ہے۔ یہ بات سائنسی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ کم نقصان دہ تباکو نوشی، سگریٹ نوشی ترک کرنے یا کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی طرف آنے میں تباکو نوشی کی مدد کرتی ہے۔ یہ طریقہ کام کرتا ہے کیوں کہ ان متبادل مصنوعات میں معمولی نقصان پہنچانے کے حامل مادے ہوتے ہیں جو دھواں پیدا نہیں کرتے۔ یہی دھواں بیماریاں پیدا کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ سگریٹ کی ان متبادل مصنوعات میں تباکو کا جلنا شامل نہیں ہوتا جس سے بیماریوں کے خطرات کم ہوں گے۔ عالمی ادارہ صحت کو تباکو نوشی کی شرح کم کرنے کیلئے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تباکو نوشی) کو اپنی ترجیحات میں شامل کرنا چاہیے۔

<https://www.thenews.com.pk/print/918411-alternatives>

روزینہ خان

سگریٹ نوشی سے ہر سال ستر لاکھ سے زیادہ افراد مرتے ہیں، اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر پانچ سیکنڈ میں تباکو نوشی سے ایک موت واقع ہوتی ہے۔ اگر دنیا بھر میں تباکو نوشی کا یہ رجحان نہیں بدلا تو سال 2030 تک ایک سال میں تباکو سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے نتیجے میں اس لاکھ سے زائد لوگ مریں گے۔ قومی و بین الاقوامی ادارے، حکومتیں، کارکن اور دیگر ادارے تباکو نوشی کا بوجھ کم کرنے کیلئے کام کرتے آ رہے ہیں مگر دنیا بھر میں تباکو نوشی کی تعداد سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس کا حصول آسان کام نہیں ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ 2025 تک دنیا بھر میں ایک ارب سے زیادہ ایسے لوگ ہوں گے جو تباکو نوشی جاری رکھیں گے۔

تباکو نوشی کا مکمل خاتمہ اس سے پہنچنے والے نقصان کو کم کرنے کا سب سے مؤثر ذریعہ ہے مگر یہ اتنا آسان نہیں ہے اور بہت سارے تباکو نوشی ایسے ہیں جو اسے ترک کرنے کی کوشش تک نہیں کرتے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کوٹین لوگوں کیلئے تباکو نوشی جاری رکھنے کی سب سے بڑی وجہ ہے مگر عادی بنانے کی استعداد رکھنے کے ساتھ ساتھ اس کے صحت پر منفی اثرات بہت معمولی ہیں اور تباکو نوشی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے زیادہ تر نقصان کی وجہ تباکو کے دھوئیں میں موجود ہزاروں زہریلے مادے ہیں۔ برطانیہ کے رائل کالج آف فزیٹیشنرز کے مطابق اگر تباکو نوشی کو قابل قبول مقدار میں کوٹین مؤثر طریقے سے پہنچائی جائے اور اس میں دھواں شامل نہ ہو تو تباکو نوشی کے زیادہ تر نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔

تباکو نوشی کے نقصان کو کم کیسے کیا جائے؟ یہ جاننے کیلئے کہ اس نقصان کو کیسے کم کیا جائے، ہمیں سب سے پہلے یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ یہ نقصان اصل میں ہوتا کس سے ہے۔ سگریٹ کے تمام اجزاء میں سے ایک جو اسے خطرناک بناتی ہے وہ دھواں ہے جو تباکو کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ سگریٹ کے جلنے سے پیدا ہونے والے دھوئیں میں ہزاروں زہریلے مادے ہوتے ہیں جن میں سے زیادہ تر تباکو نوشی اور ان کے ارد گرد رہنے والے لوگوں کیلئے بے شمار خطرات پیدا کرتے ہیں۔ تباکو کے خطرات کم کرنے کیلئے ضروری ہے کہ تباکو کو جلانے اور اس سے خارج ہونے والے زہریلے دھوئیں سے بچا جائے۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تباکو نوشی) کے طریقے دھوئیں کا اخراج ختم کر کے تباکو کے صحت کیلئے خطرات کو کم کرتے ہیں۔ تباکو نوشی ترک کرنے میں مشکل اور تباکو نوشی کی بڑھتی تعداد کو ذہن میں رکھتے ہوئے تباکو کے نقصان کو کم کرنے کی غرض سے کئی مصنوعات تیار کی گئی ہیں جن میں سے کچھ ای سگریٹ، ویپ اور ہینڈ ٹوبیکو پرائڈکٹس (انجی ٹی پیز) ہیں۔ یہ کم نقصان دہ مصنوعات دھوئیں کا اخراج روک کر مؤثر طریقے سے تباکو کے نقصان کو کم کرتی ہیں جبکہ کوٹین کی طلب پوری کرنے کیلئے کوٹین بھی فراہم کرتی ہیں۔ یہ تباکو کو جلانے کی بجائے اسے گرم کرنے کی مدد سے ممکن بنایا گیا ہے، جو (دھواں) نقصان کی جڑ ہے۔ ان مصنوعات میں، انجی ٹی پیز جلنے کی بجائے تباکو کے گرم ہونے کے اصول پر بنائی گئی ہیں۔ یہ تباکو کو جلانے کی بجائے ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کرتی ہیں۔ دوسری جانب ای سگریٹ اور ویپ ڈیوائس کے اندر موجود مائع کو گرم کرتے ہیں۔ یہ دونوں قسم کی میکانولوجی سگریٹ کے دھوئیں کے اخراج کو مؤثر طور پر روکتی ہیں۔

آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ ہیلتھ پاکستان میں تباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

فاؤنڈیشن فار سوسائٹی ڈیولپمنٹ سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ ہیلتھ نے 2019 میں تباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان ایجنس فاؤنڈیشن اینڈ گلوبل 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>

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