ARI ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER
January 2023

**صفحہ 2**
تمباکو اور فارما کمپنیاں کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی حمایت نہیں کرتیں
ٹوبیکو کنٹرول کا آمرانہ برتاؤ۔۔
**صفحہ 4**
متبادل مصنوعات کی مدد سے تمباکو نوش صحت مند رویے اپنانے لگے ہیں
ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کی قانون سازی سے تمباکو نوشوں کی صحت کے خطرات کم ہو سکتے ہیں

# تمباکو کے نقصان میں کمی کی ابتداء اور ارتقاء

نقصان میں کمی (ہارم ریڈکشن) سے مراد اس نوعیت کے طریقے ہیں جو روّیوں کے ساتھ جڑے خطرات کو کم کریں۔ تاہم یہ خطرات کا مکمل خاتمہ نہیں کرتا۔ گو کہ نقصان میں کمی کے طریقوں سے ایک انسان اپنے فیصلے سے اپنے آپ اور دوسروں پر، معاشرے اور ماحول پر منفی اثرات کو کسی حد تک کم کرسکتا ہے۔

اگر آپ پٹرول پر چلنے والی گاڑیوں کو دیکھیں اور پھر یہ دیکھیں کہ اب تو بجلی سے بھی گاڑیاں چلتی ہیں اور یہ ایک جگہ سے دوسری جگہ تک لوگوں کو بھی لے جاتی ہیں مگر بہت کم دھواں چھوڑتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ معمول میں چلنے والی کسی موٹر ہی کی طرح ایک ہی مقصد کے لئے استعمال ہو رہی ہیں مگر ان میں خطرات کم ہیں اور دھواں کا اخرج بھی کم کرتی ہیں۔

بالکل اسی طرح نقصان میں کمی کا تصور کارآمد ہے اور اگر ہم تمباکو کے پہلو سے نقصان میں کمی کا ذکر کریں تو اسے تمباکو کے نقصان دہ اثرات میں کمی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کہا جاتا ہے۔ جس طرح ہمیں جلنے والے مادے اور ایندھن سے دھوئیں کا اخراج اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مسائل کا شدید سامنا ہے اسی طرح تمباکو نوشی کا مسئلہ بھی قابل تشویش ہے۔ تمباکو کی مصنوعات کے استعمال سے جڑے صحت کے خطرات پر قابو پانے کے لئے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی کئی حکمت عملیاں زیر استعمال ہیں۔ بہتر طریقہ یہی ہے کہ تمباکو کے استعمال کو مکمل طور پر ترک کیا جائے، تاہم یہ ایک طویل اور مشکل سفر ہے جو اس وقت تقریباً ناممکن نظر آتا ہے۔

گذشتہ برسوں کے دوران دنیا بھر کی حکومتوں نے سگریٹ نوشی کے صحت پر پڑنے والے منفی اثرات پر قابو پانے کے لئے مختلف طرح کے اقدامات اٹھائے ہیں۔ ان میں سے ایک ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (ٹی ایچ آر) ہے۔ اس سے مراد ہے تمباکو کے استعمال سے جڑے صحت کے خطرات میں کمی لانا ہے۔ ٹی ایچ آر میں اس بات کو تسلیم کیا جاتا ہے کہ وہ تمباکو کے استعمال سے مکمل بچاؤ اور اس کے نقصانات میں بڑے پیمانے پر کمی لائیگا۔ تاہم سارے تمباکو نوش تمباکو نوشی ترک کرنے کے قابل یا خواہش مند نہیں ہوتے۔ اس لئے ٹی ایچ آر اس بات پر زور دیتا ہے کہ تمباکو مصنوعات سے جڑے خطرات میں کمی لائی جائے۔

یہ ایک معلوم حقیقت ہے کہ لوگ نکوٹین کے لئے تمباکو نوشی کرتے ہیں مگر تمباکو کے سلگنے سے نکوٹین کا حصول سب سے زیادہ خطرناک طریقہ ہے۔ جب تمباکو کو سلگایا جاتا ہے تو اس عمل سے نکوٹین کے ساتھ اور بھی بہت سے کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں۔ اس میں کئی بہت زہریلے ہوتے ہیں جو انسان کی صحت اور ماحول کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ٹی ایچ آر کے حامی صحت مند مستقبل کے لئے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ نسبتاً کم نقصان دہ متبادل مصنوعات تمباکو نوشوں کی مدد کرتی ہیں کہ وہ مکمل طور پر ان مصنوعات کا استعمال شروع کریں جو 95 فیصد کم نقصان کے ساتھ نکوٹین فراہم کرتی ہیں۔

عالمی ادارہ صحت (یورپ) کے مطابق ایسے حتمی شواہد موجود ہیں جو یہ مکمل طور پر واضع کرتے ہیں کہ الیکٹرانک نکوٹین اور نکوٹین سے پاک مصنوعات کا استعمال ایسے کئی خطرناک مادوں اور کینسر جیسے موذی امراض سے بچاتا ہے جو کہ سلگنے والے سگریٹ میں موجود ہوتے ہیں۔

مگر ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (ٹی ایچ آر) کی حکمت عملیوں کی مخالفت کی جاتی ہے اور اس کی وجہ معلومات کی کمی اور اس تصور کو سمجھنے کا فقدان ہے۔ یہ سمجھنا انتہائی ضروری ہے کہ ٹی ایچ آر کے تحت کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کا استعمال بالغ تمباکو نوشوں کی صحت کو لاحق خطرات میں کمی لا سکتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ معاشرے اور ماحول کے لئے بھی کارآمد ہیں۔

یہ صحیح وقت ہے کہ ہم تمباکو مصنوعات کا استعمال کرنے والے افراد کو ہمدردی کے ساتھ دیکھیں اور انہیں بہتر انداز میں سمجھنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ان ممکنہ طور پر کم نقصان دہ متبادل مصنوعات بارے مزید جاننا چاہتے ہیں تو اگلے مضمون کا انتظار کریں۔ اس میں اس بات پر بحث کی جائے گی کہ کیسے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن صحت عامہ کے عالمی ایجنڈے کے طور پر سامنے آیا اور یہ کہ کیسے مختلف ممالک نے اسے کامیابی کے ساتھ اپنانے کے بعد حوصلہ افزاء نتائج حاصل کئے ہیں۔

https://www.pakistantoday.com.pk/2023/01/24/the-origin-and
-evolution-of-tobacco-harm-reduction/?fbclid=
IwAR2BJ8tCVeBCpe5CPMyTQBIEigEWS86uVRdNRNtz0x4IcPrYdwAFVYgaMIc

# تمباکو اور فارما کمپنیاں کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی حمایت نہیں کرتیں۔

## جی ایس ٹی ایچ آر

گلوبل اسٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (جی ایس ٹی ایچ آر) نے کہا ہے کہ کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کے حق میں بولنے والی اکثر تنظیمیں وہ رضا کار چلاتے ہیں جو محفوظ نکوٹین مصنوعات کے استعمال کی مدد سے کامیابی کے ساتھ سگریٹ نوشی ترک کر چکے ہیں۔

محفوظ نکوٹین مصنوعات (SNP) تک رسائی اور تمباکو کے نقصانات کو کم کرنے کی وکالت کرنے والی تنظیموں کے کردار اور سرگرمیوں کے بارے میں گلوبل اسٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن نے ایک سروے کا اہتمام کیا۔ جی ایس ٹی ایچ آر پبلک ہیلتھ ایجنسی، نالج ایکشن چینج کا ایک پروجیکٹ ہے۔

اس نوعیت کی یہ پہلی تحقیق تھی جو اوپن ایکسیس جرنل، پبلک ہیلتھ چیلنجز میں شائع ہوئی۔

اس تحقیق کے مطابق دنیا بھر میں 54 ایسی تنظیمیں ہیں جو محفوظ نکوٹین مصنوعات تک رسائی، اس کی فراہمی اور ان کے بارے میں آگہی پیدا کرنے کے لئے کام کررہی ہیں۔ ان مصنوعات میں ای سگریٹ، سویڈش سنوس، نکوٹین پاؤچز اور ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس شامل ہیں۔

تمباکو کے نقصانات میں کمی کا تصور دنیا بھر کے لاکھوں لوگوں کے لئے ممکنہ طور پر زندگی بچانے کا ایک طریقہ ہے۔ وہ لوگ جو فی الحال سگریٹ اور کچھ دیگر تمباکو مصنوعات استعمال کرتے ہیں، ان کے لئے یہ تصور محفوظ نکوٹین مصنوعات کے استعمال کا موقع فراہم کرتا ہے جو ان کی صحت کے لئے کم نقصان دہ ہیں۔

جی ایس ٹی ایچ آر کے تخمینوں کے مطابق دنیا بھر میں 112 ملین افراد کم نقصان دہ متبادل مصنوعات استعمال کرتے ہیں۔ یہ تحقیق جو ایک تفصیلی سروے کی بنیاد پر کی گئی، پتہ چلا کہ زیادہ تر تنظیمیں (42) مکمل طور پر رضا کاروں کے ذریعے چلائی گئیں، جن میں سے زیادہ تر نے محفوظ نکوٹین مصنوعات کی مدد سے کامیابی کے ساتھ سگریٹ نوشی ترک کی۔ تحقیقی مقالے میں یہ بھی ذکر کیا گیا ہے کہ ان تنظیموں نے کسی بھی تمباکو یا دواساز کمپنیوں سے فنڈ حاصل نہیں کیے۔

اس مقالے کے مرکزی مصنف ٹومس جیزی تھے، جو گلوبل اسٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن پروجیکٹ کے ڈیٹا سائنٹسٹ تھے۔ انہوں نے کہا کہ اس سروے نے پہلی بار ان وکالت کرنے والی تنظیموں کا جائزہ لینے کا انوکھا موقع فراہم کیا اور اس بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کیں کہ وہ پوری دنیا میں کس طرح کام کر رہی ہیں۔ اعداد وشمار کے مطابق ان تنظیموں کی پائیداری اہم خدشات میں سے ایک ہے۔ ان تمام تنظیموں کو ان کے بنیادی کارکنوں کی کم تعداد اور رضا کاروں پر انحصار کی وجہ سے چیلنجوں کا سامنا ہے۔

مقالے کے ایک اور مصنف، پروفیسر جیری اسٹیمسن ہیں جو کے اے سی کے ڈائریکٹر اور امپیریل کالج لندن کے ایمریٹس پروفیسر ہیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ اس بات پر بھی روشنی ڈالتا ہے کہ آخر کیوں ان تنظیموں کو پالیسی کے دائرے میں مناسب اسٹیک ہولڈروں کے طور پر تسلیم کیا جانا چاہیے۔ یہ تنظیمیں بنائی گئی ہیں اور ان لوگوں کے ذریعے چلائی جاتی ہیں جنہوں نے اپنی صحت بہتر بنانے کے لئے محفوظ نکوٹین مصنوعات کے استعمال کا فیصلہ کیا۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کے ماہرانہ تجربات اور جن کی زندگیاں اس شعبے میں پالیسی سازی سے براہ راست متاثر ہوتی ہیں، اس لئے محفوظ نکوٹین مصنوعات کے صارفین کی آراء کو صحت کی پالیسیوں کی تیاری، پیش رفت اور ان پر عمل درآمد میں مرکزی کردار ہونا چاہیے- ان کی آراء کو نومبر میں پاناما میں ٹوبیکو کنٹرول پر منعقد ہونے والے COP کے اگلے فریم ورک کنونشن میں بھی اہمیت دی جانی چاہیے۔

https://gsthr.org/media-centre/new-survey-reveals-scale-of-consumer-advocacy-for-safer-nicotine-products-and-need-for-recognised-role-in-global-policymaking/

# ٹوبیکو کنٹرول کا آمرانہ برتائو۔۔

مارٹن کلپ

نومبر کے آخر میں غیر معمولی اقدام سے بدنظمی پھیلی۔ یہ اقدام کارل ایرک لونڈ کو فرانس میں ای سگریٹ کے حوالے سے منعقد ہونے والی کانفرنس سے باہر کرنے کا فیصلہ تھا۔ ڈاکٹر لونڈ کا شمار تمباکو کے نقصان میں کمی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) پر کام کرنے والے دنیا کے مشہور محققین میں ہوتا ہے۔ اس وقت وہ نارویجئین انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ سے وابستہ ہیں۔ انہوں نے سنوس پر اہم مقالے لکھے اور تمباکو کی صنعت پر مقدمے میں ایک مدعی کی حیثیت سے سنوس پر اپنے کام کو بھی منوایا۔ انہیں ان کی خدمات پر نارویجئین میڈیکل ایسوسی ایشن کی جانب سے پریوینٹیٹیو میڈیسن ایوارڈ سے نوازا گیا۔

اس کے باوجود فرنچ کینسر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے 26 نومبر کو ڈاکٹر لونڈ کو کانفرنس کی سائنٹیفک کمیٹی کی صدارت سے ہٹا دیا، ان کی پریزینٹیشن ختم کی اور ان کی کانفرنس میں شرکت پر بھی پابندی عائد کر دی حالانکہ وہ اسی اجلاس کے منتظم افراد میں شامل تھے۔

ان کا جرم کیا تھا؟ نالج ایکشن چینج نے معلومات حاصل کرنے کے لئے ڈاکٹر لونڈ سے درخواست کی تھی۔ انہوں نے جواب میں متعلقہ معلومات اور سنوس پر اپنے کام کے لنک بھیجے تھے نتیجتاً وہ چھوٹے شراکت دار کے طور پر مشہور ہو گئے تھے۔ نالج ایکشن چینج گلوبل سٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ری ڈکشن پر رپورٹیں تیار کرتی ہے۔ یہ کام فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے مالی تعاون سے ہوتا ہے جبکہ فاؤنڈیشن کو فنڈ فلپ مورس انٹرنیشنل کی جانب سے فراہم کیا جاتا ہے۔

بس اتنی سی بات تھی مگر ڈاکٹر لونڈ کی کانفرنس سے بے دخلی کے عمل میں تیزی دراصل ٹوبیکو ٹیکٹکس نامی ویب سائٹ پر ان سے متعلق پوسٹ کے بعد سامنے آئی۔ یہ ویب سائٹ یونی ورسٹی آف باتھ کی جانب سے چلائی جاتی ہے۔ جو دنیا بھر میں تمباکو کی صنعت کے اثر کا کھوج لگانے میں شہرت رکھتی ہے۔ ویب سائٹ پر پوسٹ سے معلوم ہوا کہ ٹوبیکو کنٹرول اور ہارم ریڈکشن کی بین الاقوامی ایسوسی ایشن تمباکو صنعت کی اتحادی اور فرنٹ گروپ ہے اور ڈاکٹر لونڈ اس ایسوسی ایشن کے نائب صدر ہیں۔ یہ پوسٹ کانفرس شروع ہونے سے پہلے نشر کی گئی اور کسی نے یہ معلومات کانفرس کے منتظمین کو پہنچا دی جس کی وجہ سے ڈاکٹر لونڈ کے خلاف کارروائی کی گئی۔

یونی ورسٹی آف باتھ میں صحت عامہ کی پروفیسر اور ٹوبیکو ٹیکٹکس کی سربراہ اینا گلمر نے نکوٹین پالیسی کے ناراض ماہرین کے اعتراض کے بعد ایک ای میل کے ذریعے یہ تسلیم کیا کہ ایسی کوئی بات نہیں کی گئی کہ پروفیسر لونڈ نے کبھی تمباکو صنعت سے فنڈ لیا ہو۔ تاہم تب تک جو نقصان ہونا تھا وہ ہو چکا تھا۔

(گلمر نے مؤقف دینے کے لئے فلٹر کی درخواست کا جواب نہیں دیا)۔

ٹوبیکوٹیکٹکس سن 2011 میں بنی۔اس کا کام عوامی سطح پر یہ بات کرنی ہے کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (تمباکو کے نقصان میں کمی) کے حامیوں کو فنڈ تمباکو کی صنعت فراہم کرتی ہے۔اس کے علاوہ یہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے حامیوں کو تحقیق اور دلائل کی بنیاد پر نہیں بلکہ دوسرے طریقوں کے ذریعے صحت عامہ پر بات چیت کے عمل سے باہر کرنے کی حمایت کرتی ہے۔اس ویب سائٹ کو سن 2018 میں مائیکل بلومبرگ کی 20 ملین ڈالر کی خطیر امداد سے فروغ ملا۔مائیکل بلومبرگ ویپ اور ان دیگر مصنوعات کے مخالف ہیں جو دنیا بھر میں محفوظ نکوٹین کے حصول میں لوگوں کی مدد کرتی ہیں۔ستم ظریفی یہ ہے کہ اس معاہدے کا اعلان گارجیئن اخبار کے ایک بامعاوضہ مضمون کے ذریعے کیا گیا۔یہ مضمون وائٹل سٹریٹیجی کی طرف سے بلومبرگ کی فنڈنگ سے شائع کیا گیا۔اس سے ٹوبیکو کنٹرول کے حلقوں میں مفادات کے تصادم کا کوئی سوال پیدا نہیں ہوا حالانکہ دہرا معیار واضح ہونا چاہیے۔

اس معاملہ کو دیکھنے کے دو طریقے ہیں۔برطانیہ کے ادارے ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ کے سابق ڈائریکٹر کلائیو بیٹس نے فلٹر کو بتایا کہ کارل ایرک لونڈ معصوم آدمی ہیں۔ان کی کمرشل اداروں کے ساتھ وابستگی نہیں ہے مگر یہ ایک غلطی ہوگئی۔اب زیادہ بڑا مسئلہ یہ ہے کہ کیوں اس غلطی کی بنیاد پر پہلی ہی فرصت میں کسی کو بے دخل کیا جائے۔کمپنیاں تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں بڑا کردار ادا کرسکتی ہیں۔ہمیں ان کے ساتھ معاملات کو غلط نہیں سمجھنا چاہیے۔

ڈاکٹر لونڈ کے مسئلہ پر صحافی مارک گنتر نے لکھا کہ ٹوبیکوٹیکٹکس بنیادی وعقلی تقاضوں، انصاف اور درستگی کے معیار کو پورا کرنے میں ناکام ہے۔ایک سرکاری ادارہ ہونے کے باوجود ایسے لگتا ہے کہ یہ جواب دہ نہیں ہے۔تمباکو کے نقصان میں کمی کے حامیوں نے گزشتہ کئی سالوں کے دوران یونی ورسٹی آف باتھ کے اخلاقی بورڈ کو کئی بار شکایات کی ہیں مگر ان پر کوئی جواب نہیں دیا گیا۔

ٹوبیکوٹیکٹکس نے سخت تنقید کے بعد موقف اپنایا کہ وہ اٹھائے گئے نکات پر بات کرے گی تاہم پوسٹ کو ہٹانے سے پہلے ان پر مزید غور کیا جائے گا۔ڈاکٹر لونڈ کی معطلی کا فیصلہ بھی واپس لیا گیا اور انہیں آخری مرحلے میں کانفرنس میں آنے کی دعوت بھی دی گئی مگر انہوں نے شرکت نہیں کی۔کانفرنس کے کئی شرکاء نے سلائیڈز شیئر کرکے ڈاکٹر لونڈ کے ساتھ اظہار یکجہتی بھی کی۔

یہ اچانک رونما ہونے والا کوئی واقعہ نہیں ہے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ سالوں سے بلومبرگ اور اس کے اتحادیوں کی جانب سے ایک پرزور مہم چلائی گئی ہے تاکہ تمباکو کے نقصان میں کمی کے حامیوں کا کسی نہ کسی طرح کوئی تعلق تمباکو کی صنعت سے جوڑ سکیں۔مثال کے طور پر سن 2016 میں کمپین فار ٹوبیکو فری کڈز اور یورپین نیٹ ورک فار سموکنگ اینڈ ٹوبیکو پریونشن نے گلوبل ٹوبیکو اینڈ نکوٹین فورم میں شرکت کرنے کی تیاری کرنے والے شرکاء کو لکھا اور انہیں خبردار کیا کہ وہ اس پروگرام میں شرکت نہ کریں کیوں کہ یہ تمباکو کو صنعت کے مالی تعاون سے منعقد کیا گیا ہے۔حتیٰ کہ سوسائٹی فار ریسرچ آن نکوٹین اینڈ ٹوبیکو نے تمباکو کی صنعت کو اجلاسوں میں ان کے معیار پر پورا نہ اترنے والی کسی بھی سائنسی تحقیق کو پیش کرنے سے منع کر دیا۔

جیسا کہ یہ سب انتہائی ناخوشگوار ہے مگر اسے وہ لوگ تسلیم کرسکتے ہیں جو نکوٹین سے مکمل طور پر پرہیز کرنا چاہتے ہیں۔دراصل تمباکو نوشی ترک کرنے کا یہ طریقہ کمزور ثابت ہوا ہے جس میں لوگوں سے کہا جائے کہ سگریٹ نوشی ترک کردو یا اس کے نقصانات کے باعث مرجانے کے لئے تیار ہو جاؤ۔ایک سال کے دوران تمباکو نوشی کی وجہ سے دنیا بھر میں اسی لاکھ اموات اس طریقے کے کمزور ہونے کا واضح ثبوت ہے۔

حالیہ مثالوں میں سے ایک مثال خیراتی پروگراموں کے ایک منتظم کی ہے جو نالج ایکشن چینج کے زیر اہتمام گلوبل فورم آن نکوٹین 2022 کے کانفرنس پینل میں موڈریٹر کا کردار ادا کرنا چاہتے تھے۔انہوں نے کہا کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے حامیوں کے آنے سے پہلے ہی مجھ سے رابطہ کیا گیا اور ٹوبیکو کنٹرول پر کام کرنے والی ایک غیرسرکاری تنظیم کی جانب سے دھمکی بھی دی گئی۔کئی شرکاء نے ہر حال میں پروگرام میں شرکت کرنے کا فیصلہ کیا مگر بیشتر ایسا نہ کرسکیں۔ان طریقوں کی مدد سے ٹوبیکو کنٹرول کے آمرانہ مزاج کے حامل ادارے اثر انداز ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ستم ظریفی یہ ہے کہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی مخالفت میں وہ ان کمپنیوں کی سگریٹ کی فروخت کو مؤثر طریقے سے فروغ دے رہے ہیں جنہیں وہ پسند نہیں کرتے۔

تمباکو کی صنعت کے ماہر اور یونی ورسٹی آف اوٹاوا میں صحت، قانون، پالیسی اور اخلاقیات کے بورڈ کے مشیر ڈیوڈ سوینور کا کہنا ہے کہ ٹوبیکو اور نکوٹین کے میدان میں حرکیات کو سمجھنے کے حوالے سے لاعلمی کا رویہ اپنانے کے باعث ٹوبیکو کنٹرول کے ہر ایک گروپ میں اپنے الگ الگ اہداف مقرر کرنے کا ایک طویل سلسلہ شروع ہوا ہے۔

انہوں نے کہا کہ میں نے اپنے کیریئر میں یہی دیکھا ہے کہ لوگ سگریٹ کی کمپنیوں کو تحفظ دے رہے ہیں اور اسے مزید مضبوط بنا رہے ہیں اور اسی طرح بڑے پیمانے پر بیماریوں اور اموات کی شرح میں اضافہ بھی کر رہے ہیں۔یہ اس لئے نہیں کہ انہیں خریدا گیا ہے بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں تمباکو نوشی سے نمٹنے کی کوششوں میں اعتماد میں نہیں لیا گیا۔ یہ بات تجربے سے ثابت ہے کہ اس چیز سے بہتر طور لڑا جا سکتا ہے جس کے بارے میں ایک واضح تصور قائم کیا جائے جبکہ اس کے برعکس تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں اس کا فقدان پایا جاتا ہے۔

کچھ اداروں اور یونی ورسٹی آف اوٹاوا کی جانب سے منعقد ہونے والے اجلاسوں میں تو انتہاؤں کو بھی پار کیا گیا۔مثال کے طور پر دی شاپ: ایکسپوز ٹوبیکو کمپین (یہ بھی بلومبرگ کی فنڈنگ سے چلتی ہے) نے ایک مرحلے میں ان لوگوں کی بھی اجلاسوں میں شرکت پر پابندی عائد کردی جن کا چوتھے درجے میں بھی کہیں جاکر تمباکو کی صنعت سے کوئی تعلق تھا۔ اس چوتھے درجے کے تعلق میں والدین، بچے، بہن بھائی، پوتے، پوتیاں، نواسے، نواسیاں، شوہر، بیوی، بھانجا، بھانجی، خالہ، خالو، چچا، چچی، کزن اور دادا، دادی یا نانا، نانی وغیرہ شامل ہیں۔

تمباکو کنٹرول کے گروپوں میں اب یہ بات عام ہے کہ وہ بہت ہی لگن سے سائنسی مباحثے کو روکتے ہیں۔ اس کا اظہار انہوں نے ڈاکٹر لونڈ کے معاملے میں کیا ہے۔ یہی وجوہات ہیں جن کی بنا پر نکوٹین مصنوعات کے کم نقصان دہ ہونے کے بارے میں اچھے دلائل دینے والے اچھی ساکھ کے حامل محققین کو بھی اب برائی کے آلہ کار کے طور پر سمجھا جانے لگا ہے۔

ڈاکٹر لونڈ پہلے شخص ہیں اور نہ آخری جو اس مہم کا نشانہ بنے ہوئے ہیں: اچھے مباحثے کا ماحول بنانے کے لئے کوششیں جاری رکھنی چاہیں تاکہ ٹوبیکوٹیکٹکس (اور اس جیسے دیگر اداروں) کے حربوں کا قلع قمع کیا جائے کیوں کہ ڈاکٹر لونڈ کے بعد اگلی باری آپ کی ہو سکتی ہے۔

https://filtermag.org/mccarthyism-tobacco-control/

## متبادل مصنوعات کی مدد سے تمباکونوش صحت مند رویے اپنانے لگے ہیں

واشنگٹن یونیورسٹی کے محققین کی طرف سے کی گئی تحقیق کے مطابق وہ سگریٹ نوش جو ای سگریٹ کا استعمال کرتے ہیں، وہ صحت مندانہ روّیوں میں مشغول نظر آتے ہیں۔

اس تحقیق کا عنوان تھا ''کیا ای سگریٹ کا استعمال درمیانی عمر (40-30 سال) کے قریب پہنچنے والے تمباکونوشوں میں بہتر صحت اور مستعدی سے کام کرنے سے منسلک ہے؟'' اس تحقیق میں 30 سال کی عمر میں تمباکونوشی کرنے والے شرکاء کے ایک گروپ اور 39 سال کی عمر میں تمباکونوشی کرنے والے یا ویپ کرنے والے ایک دوسرے گروپ کا سروے کیا گیا، جس میں صحت مند زندگی کے تقریباً نو عوامل اور بہبود کا جائزہ لیا گیا۔ اس میں یہ بھی دیکھا گیا کہ وہ کتنی بار مخصوص سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ 156 شرکاء میں سے، 64 فیصد نے صرف 39 سال کی عمر میں سگریٹ نوشی کرنے کا بتایا، 28 فیصد سگریٹ اور ویپ دونوں استعمال کرنے والے تھے، اور 8 فیصد نے صرف ویپ کا استعمال کیا۔ وہ شرکاء جنہوں نے 39 سال کی عمر تک کچھ یا معمول میں ویپنگ کا استعمال کیا انہوں نے بتایا کہ ان کی جسمانی صحت بہتر صحت ہوئی۔ انہوں نے زیادہ ورزش بھی کی اور زیادہ فعال سماجی زندگی بھی گزاری۔

تحقیقاتی ٹیم نے اس بات پر زور دیا کہ وہ کسی بھی طرح سے یہ اشارہ نہیں دے رہے ہیں کہ ویپنگ صحت مند ہے۔ انہوں نے ویپنگ کے منفی پہلوؤں پر بھی روشنی ڈالی تاہم، انہوں نے کہا کہ وہ افراد جو سگریٹ نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں ان کے لئے ویپنگ مصنوعات صحت مند طرز زندگی سے منسلک ہوسکتی ہیں۔ مقالے کے مصنف ریک کوسٹر مین کا کہنا ہے کہ گو کہ یہ تحقیق کسی معقول تعلق کا ذکر نہیں کرتی لیکن ہمارا خیال ہے کہ چونکہ ای سگریٹ کم بدبودار، کم بدنما اور جسمانی طور پر کم نقصان دہ ہوتے ہیں، اس لئے یہ تمباکونوشوں کو اپنی صحت بہتر بنانے کے مواقع فراہم کریں گے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارا موقف یہ ہے کہ ای سگریٹ ان تمباکونوشوں کی صحت بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں جو تمباکونوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں اور اگر وہ متبادل مصنوعات کا استعمال نہیں کریں گے تو وہ تمباکونوشی ہی کرتے رہیں گے۔

حال ہی میں سامنے آنے والے اعداد وشمار کے مطابق تمباکونوشی ترک کر کے مکمل طور پر ویپنگ مصنوعات کا استعمال کرنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کے خطرات 34 فیصد کم ہوجاتے ہیں۔ محققین نے تمباکونوشی اور ویپنگ کی عادت کا جائزہ لیا اور پھر فالج، دل کا دورہ پڑنے اور دل کے کام چھوڑنے جیسے واقعات کی بنیاد پر ان کا موازنہ بھی کیا۔ مرتب شدہ اعداد وشمار کے مطابق غیر تمباکونوشوں کے مقابلے میں تمباکونوش افراد کو دل کی بیماریوں کے خطرے کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ شرح ان تمباکونوشوں میں 1.8 گُنا زیادہ جبکہ ویپنگ کرنے والے افراد کے لئے بھی اعداد وشمار کے لحاظ سے یہ مختلف نہیں تھا۔ تحقیق نے یہ نتیجہ نکالا کہ تمباکونوشی اور دل کی بیماری کا تو آپس میں تعلق ہے مگر ویپنگ اور دل کی بیماری کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے۔

https://www.vapingpost.com/2023/01/24/nih-funded-study-smokers-who-switch-to-vaping-have-healthier-lifestyles/?fbclid=IwAR1aXsDdgFTa9T3sYJns4AaoZBBbIb0mQB5utTHvJbtZpT5-VMDS1HImspM

## ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کی قانون سازی سے تمباکونوشوں کی صحت کے خطرات کم ہوسکتے ہیں

انسان کی صحت کے لئے تمباکونوشی کے مضر اثرات اور نقصانات جاننے کے باوجود بھی صورت حال یہ ہے کہ دس میں سے نو افراد تمباکونوشی کرتے رہیں گے جبکہ ان میں سے ہر تین میں سے دو افراد تمباکونوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے نتیجے میں وقت سے پہلے جان کی بازی ہار جاتے ہیں۔ ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس اور دوسری کم نقصان دہ مصنوعات اس لئے متعارف کرائی گئی ہیں تا کہ عادی تمباکونوشوں کو ان کی صحت بہتر بنانے کا ایک موقع فراہم کیا جائے۔ یہ مصنوعات اس اصول پر کام کرتی ہیں کہ ان میں تمباکو کو گرم کیا جاتا ہے مگر اسے سلگایا نہیں جاتا جس سے دھواں اور دوسرے خطرناک کیمیائی مادے پیدا نہیں ہوتے جبکہ سگریٹ نوشی میں تمباکو کو سلگایا جاتا ہے جس سے دھواں اور دوسرے خطرناک مادے پیدا ہوتے ہیں جو مضر صحت ہوتے ہیں۔

ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس ان بالغ تمباکونوشوں کے لئے ہیں جو تمباکونوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں۔ اگر وہ ان کم نقصان دہ مصنوعات کا استعمال نہیں کرتے تو وہ مضر صحت تمباکونوشی ہی کرتے رہیں گے۔ تحقیق کے مطابق یہ مصنوعات مکمل طور پر نقصان سے پاک نہیں ہیں مگر یہ سگریٹ کے مقابلے میں بہت کم نقصان دہ ہیں۔

یہ بات سائنس سے ثابت ہوچکی ہے کہ اگر تمباکونوش سگریٹ نوشی کی بجائے ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کا استعمال شروع کردیں تو ان کی صحت میں وقت کے ساتھ ساتھ بہتری کے امکانات زیادہ ہوتے رہتے ہیں۔ کنگز کالج لندن میں تمباکو کے ماہرین کی زیر سرپرستی نئی معلومات جمع کی گئیں جسے صحت میں بہتری اور عدم مساوات کے برطانوی ادارے کی جانب سے سالانہ اپ ڈیٹ کے نام سے جاری کیا گیا۔ اس کے مطابق ویپنگ میں بھی صحت کے لئے خطرات پائے جاتے ہیں مگر سگریٹ کے مقابلے میں یہ خطرات بہت کم ہیں۔ سگریٹ میں موجود کیمیائی مادے کینسر، دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

ان محققین نے تمباکونوشی اور ویپنگ پر دنیا بھر میں چار سو سے زیادہ شائع شدہ مقالوں کا جائزہ لیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ ویپنگ مصنوعات استعمال کرنے کے لئے تمباکونوشوں کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے تا کہ وہ تمباکونوشی ترک کرسکیں یا تمباکونوشی سے صحت کو پہنچنے والے نقصانات کو کم کریں۔

پاکستان میں تمباکونوشوں کے لئے امید کی کرن باقی ہے کیوں کہ وفاقی کابینہ نے وزارت صحت کی سفارشات پر ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کے لئے قانون سازی کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اگر ذمہ داری کے ساتھ یہ قدم اٹھایا جائے تو یہ نہ صرف تمباکونوشوں کی صحت کے خطرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے بلکہ اس سے مرحلہ وار تمباکونوشی کا بھی خاتمہ ہوسکتا ہے۔ ان مصنوعات کی قانون سازی سے غیر قانونی سگریٹ اور متبادل مصنوعات کی تجارت روکنے میں بھی مدد ملے گی۔

https://tribune.com.pk/story/2394171/regulating-heated-tobacco-products-may-reduce-smokers-health-risks?fbclid=IwAR3oZ9fcc-IdzGJ7oznYua5s4S-RN6Z8hp1sEN9SL03_IVS7THuce7Uwbik