

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

January 2024

صفحہ 2

کاپ 110: باجول اور لوگوں کو تباہ کرنے کے صدمات سے بچا جائے

صفحہ 3

تمباکو نوشی ترک کرنا ہر عمر میں ناکامی نہیں ہے
ویٹنگ نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں کوشش کم کو بچھڑا

صفحہ 4

کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کے لئے مناسب تصورات بنانے چاہیں۔ اے آئی
طبی اداروں میں تمباکو نوشی کو روک تھام کے لئے ہم شروع کرنے کا فیصلہ

تمباکو نوشی کے خلاف جنگ محتاط حکمت عملی کی متقاضی

کاپ ڈگلس

خطرناک بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ یہ بات حقیقت اور سائنس کے برعکس ہے مگر پھر بھی کاپ 10 اجلاس میں ہر طرف اسی کا چرچا تھا۔ یہ ایک غلط فہمی ہے جس کی وجہ سے لاکھوں سگریٹ نوش متبادل مصنوعات سے محروم رہ جاتے ہیں اور وہ سگریٹ نوشی کرنے پر ہی مجبور ہوتے ہیں۔

کاپ 10 کے موقع پر زیر بحث آنے والی وہ پالیسیاں جو غلط فہمیوں پر مبنی ہیں، ان سے صحت عامہ کو خطرات لاحق ہیں۔ اجلاس میں یہ کوشش کی گئی کہ متبادل مصنوعات سے خارج ہونے والی بھاپ کو دھواں قرار دیا جائے۔ یہ انتہائی گمراہ کن بات ہے اور اس سے صرف ان لاکھوں لوگوں کی الجھن مزید بڑھے گی جو درست معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ایف سی سی ایک بار پھر اس بات کو تسلیم کرنے میں ناکام رہا کہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات تمباکو نوشی کی شرح میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مجھے اس بات پر تشویش ہے کہ ان ممالک میں جہاں متبادل مصنوعات کی افادیت کو نظر انداز کیا جاتا ہے وہاں بالغ تمباکو نوشی ان ذریعوں تک رسائی حاصل کرنے سے محروم رہ جائیں گے جو تمباکو نوشی ترک کرنے میں ان کی مدد کر سکیں۔

یہاں یہ بات بھی واضح رہے کہ سارے ممالک نے عالمی ادارہ صحت کی تجاویز کو نہیں اپنایا۔ مثال کے طور پر برطانیہ کو لے لیجیے، وہاں حکومت نے دانشمندی کے ساتھ صحت عامہ میں بہتری لانے کی غرض سے طبی بنیادوں پر مبنی تمباکو نوشی کے خاتمے کی حکمت عملی اپنائی۔ برطانوی حکومت نے اس بات کو تسلیم کیا کہ لوگ تمباکو نوشی سے ویٹنگ پر منتقل ہونے سے بتدریج اپنی صحت کو درپیش خطرات میں کمی لانے اور قبل از وقت اموات پر قابو پاسکتے ہیں۔ وہاں نیشنل ہیلتھ سروسز نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ”سوپ ٹوسموک“ مہم شروع کی ہے تاکہ روایتی سگریٹ سے ای سگریٹ پر منتقل ہونے میں تمباکو نوشی کی حوصلہ افزائی کی جاسکے۔ دوسری طرف جاپان اور سویڈن نے بھی ٹوبیکو کنٹرول کے لیے اقدامات اٹھائے ہیں جن کی مدد سے وہاں کم نقصان دہ متبادل مصنوعات تک بالغ تمباکو نوشی کی رسائی میں اضافہ ہوا، جس کا نتیجہ ان ممالک میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی کی صورت میں سامنے آیا۔ برطانیہ، جاپان اور سویڈن کو جدید سائنسی طریقے اپنانے سے تمباکو نوشی کی شرح میں کمی لانے میں جو

میں نے تمباکو نوشی کی وبا کے خلاف اپنی 36 سالہ جنگ کے دوران جو سب سے اہم سبق سیکھا ہے وہ یہ ہے کہ کوئی ایسا طریقہ موجود نہیں ہے جس سے تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کرنے والے سارے بالغ تمباکو نوشیوں کی مدد کی جاسکے۔ ایک ہی طریقہ سب کے لیے کارآمد نہیں ہوتا۔

مجھے اس بات کی بڑی خوشی ہے کہ تمباکو کا مسئلہ آج بھی صحت کے عالمی لیڈروں کی ترجیحات میں شامل ہے۔ اس کا ثبوت گزشتہ ہفتے کانفرنس آف پارٹنرز کے دسویں اجلاس سے بھی ملتا ہے جس میں دنیا کے 168 ممالک کے نمائندوں نے شرکت کی جنہوں نے پانچ دن تک تمباکو نوشی کی شرح میں کمی لانے کے مؤثر طریقوں پر سپر حاصل گفتگو کی۔ یہ سارے وہ ممالک تھے جو عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول کی توثیق کر چکے ہیں۔

مجھے اس بات پر تشویش ہوئی کہ وہ اس موقع پر ان اقدامات کو بھی زیر بحث لے آئے جو ای سگریٹ، ٹوٹین پائپر اور لوز ہنجر جیسی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے مفید استعمال کی راہ میں مداخلت کے لیے اٹھائے گئے ہیں۔ اس سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی شرح نہیں بڑھے گی بلکہ سست روی کا شکار ہوگی جس کا نتیجہ تمباکو نوشی کے استعمال سے مزید ہلاکتوں کی صورت میں نکلے گا۔

یہ بات طے ہے کہ مستقبل میں عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن کی کامیابی کا انحصار تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے مؤثر سائنسی شواہد کی بنیاد پر اقدامات اٹھانے سے ہوگا۔ اس بات میں کوئی خرچ نہیں کہ ٹوبیکو کنٹرول کی پالیسی کے تحت تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے امداد اور ٹوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی سے استفادہ کیا جائے، یہ وسیع پیمانے پر دستیاب بھی ہیں۔ ان کے علاوہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط بنا کر انہیں تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوششوں کا حصہ بنانا چاہیے تاکہ ان تمباکو نوشیوں کی مدد کی جاسکے جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر وہ ایسا کرنے سے قاصر ہیں۔ یہی دو طریقے ہیں جن کی مدد سے بہتر نتائج حاصل کر کے صحت عامہ کو فائدہ پہنچایا جاسکتا ہے۔

سرمو کی جانب سے ڈاکٹروں کے عالمی سروے جبکہ جرزیونی ورٹی کی ایک ٹیم اور یونیورسٹی آف پنسلوانیا کے ایک سروے سے معلوم ہوا ہے کہ ڈاکٹروں کی اکثریت غلط طور پر سمجھتی ہے کہ ٹوٹین سے

پرسا منے آنے والی حکمت عملیوں سے بھی استفادہ کرے جس سے ان سب لوگوں کی مدد ہو سکے گی جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے ہوں گے جو روایتی طریقوں کی مدد سے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور میں ایسے لوگوں کی حوصلہ افزائی بھی کرتا ہوں مگر زیادہ تر لوگ ایسا کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جنہیں ایسی مصنوعات یا طریقوں کی ضرورت ہے جو انہیں تمباکو کے نقصانات سے بچاسکیں۔

تمباکو نوشی کے خاتمے کا عزم بہت بڑا ہے جس کے لیے میں نے اور میرے ساتھیوں نے اپنی ساری پیشہ وارانہ زندگیاں گزار دی ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ عالمی سطح پر صحت عامہ کی بہتری کے لئے انسانی بنیادوں پر سائنسی طریقہ کار اور دستیاب وسائل سے استفادہ کریں۔ ان میں سے کم نقصان دہ طریقوں کی مدد سے کوٹینین کا حصول بھی شامل ہے۔

کامیابیاں ملی ہیں انہیں نظر انداز یا رد نہیں کیا جاسکتا۔ میں سمجھتا ہوں کہ کاپ 10 کے اجلاس میں شریک ہمارے ساتھی میری ہی طرح تمباکو نوشی کی وبا سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے کوشاں ہیں۔ ہمارا ہدف تمباکو نوشی کا خاتمہ ہے جو دنیا میں ہلاکتوں کی ایک بڑی وجہ ہے حالانکہ ان سے بچاؤ ممکن ہے۔

میں صحت کے ان عالمی رہنماؤں سے یہ مطالبہ کرنا چاہتا ہوں کہ مضبوط سائنسی شواہد سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ای سگریٹ لوگوں کے لیے تمباکو نوشی ترک کرنے میں کوٹینین ریپلیسمنٹ تھراپی کے مقابلے میں زیادہ مددگار ہیں لہذا ان شواہد کی بنیاد پر زیادہ جتنا اقدامات اٹھائے جائیں۔ کوٹینین کی مصنوعات سے متعلق گریز کی پالیسی سے تمباکو نوشیوں پر بہت منفی اثرات مرتب ہوں گے۔ عالمی ادارہ صحت کو چاہیے کہ وہ صرف تمباکو کی مصنوعات کی طلب و رسد کو کنٹرول کرنے پر انحصار نہ کرے بلکہ شواہد کی بنیاد

کاپ 10 اجلاس: ماحول اور لوگوں کو تمباکو کے مضر اثرات سے بچایا جائے

بارڈر سطح پر تمباکو کی تشہیر، ترویج، سپانسر شپ سمیت انٹرنیشنل میڈیا میں تمباکو کو اپنانے کے حوالے سے ہدایات کو بہتر بنانے کی تاکید کی گئی۔ اس کے علاوہ ماہرین کے دو گروپ بھی بنائے گئے۔ پہلا، کنونشن کے آرٹیکل 2.1 کے تحت ٹوبیکو کنٹرول کے حوالے سے اقدامات کا جائزہ لے گا جبکہ دوسرا گروپ آرٹیکل 19 کی پاسداری کو دیکھے گا۔ یہ آرٹیکل پارٹیز کی ٹوبیکو کنٹرول کے سلسلے میں ذمہ داریوں سے متعلق ہے۔

ان کے علاوہ ایف سی ٹی سی کے ذریعے انسانی حقوق کی ترویج اور کنونشن کے سرمایہ کاری فنڈ کو مزید مضبوط بنانے کے سلسلے میں بھی فیصلے کئے گئے۔ اجلاس میں پارٹیز کی جانب سے ٹوبیکو کنٹرول کے گلوبل سٹریٹجی کو تیز کرنے کے لیے اس کے مینڈیٹ کو 2019-2025 تک بڑھانے پر اتفاق کیا گیا۔ اس کا مقصد 2019-2025 تک کنونشن پر عمل درآمد کے ذریعے پائیدار ترقی میں پیش رفت کا حصول ہے تاکہ 2030 کے لیے پائیدار ترقی کے ایجنڈے سے اس کی مناسبت بن سکے۔



ٹوبیکو کنٹرول پر عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن (WHO FCTC) کے حوالے سے کانفرنس آف پارٹیز کے دسویں اجلاس (COP10) میں ماحول اور لوگوں کو تمباکو کے مضر اثرات سے بچانے کو مشن قرار دے دیا گیا ہے۔

کنونشن سیکریٹریٹ کے سربراہ ڈاکٹر ایڈریان بلاکو مارکیز نے بتایا کہ ایف سی ٹی سی کے آرٹیکل 18 میں ماحول اور لوگوں کو تمباکو کے نقصانات سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے اقدامات کو مؤثر بنانے کی ضرورت پر زور دیا گیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ کاپ 10 اجلاس میں پارٹیزوں (ممالک) پر زور دیا گیا ہے کہ وہ تمباکو کی کاشت، تیاری، استعمال اور تمباکو کی مصنوعات کے پکڑے کی ماحول پر اثرات کا جائزہ لیں اور آرٹیکل 18 پر مکمل عمل درآمد سمیت ٹوبیکو اور ماحول کے تحفظ کی پالیسیوں کو بہتر بنائیں۔

کاپ 10 ٹوبیکو کنٹرول پر عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن کی گورننگ باڈی کے طور پر کام کرتا ہے۔ یہ کنونشن اپنی نوعیت کا پہلا بین الاقوامی معاہدہ ہے جسے عالمی ادارہ صحت کی حمایت حاصل ہے۔ عالمی سطح پر

گزر شدہ دہائیوں سے زیادہ عرصے کے دوران ٹوبیکو کنٹرول کی کوششیں اسی کنونشن کے تحت ہوئی ہیں۔ کاپ 10 کا حالیہ اجلاس 5 سے 10 فروری تک پانامہ میں منعقد ہوا جس میں 142 پارٹیز کے نمائندوں نے شرکت کی۔ اجلاس میں ایف سی ٹی سی پر عمل درآمد، تمباکو کی تشہیر، ترویج اور سپانسر شپ کے حوالے سے ضوابط سمیت مختلف امور کا جائزہ لیا گیا اور درپیش مسائل کے حل پر غور و خوض کیا گیا۔ اعداد و شمار کے مطابق ہر سال تمباکو کی کاشت کے لیے عالمی سطح پر تقریباً دو لاکھ ہیکٹر زمین کا صفایا کیا جاتا ہے جبکہ ساڑھے چار کھرب سے زیادہ کی تعداد میں سگریٹ کے بٹ یعنی فلٹرز چھینکے جاتے ہیں۔ یہ 1.69 ارب پاؤنڈ کا کچرا بنتا ہے جس میں پلاسٹک بھی ہوتا ہے۔

دھوپ اور نمی جیسے مخصوص حالات میں سگریٹ کے یہ بٹ پلاسٹک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جن سے سگریٹ میں موجود سہ ہزار کیمیائی مادوں میں سے کچھ کا اخراج بھی ہوتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر کیمیائی مادے ماحول کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ آرٹیکل 18 پر عمل درآمد کے حوالے سے فیصلہ بروقت دیا گیا ہے کیوں کہ مختلف ممالک کی کمیٹیاں بین الاقوامی سطح پر ماحول، بشمول سمندری ماحول کے تحفظ کے لیے پلاسٹک کی آلودگی سے بچاؤ کے حوالے سے اقدامات پر مذاکرات کر رہے ہیں۔

اس کانفرنس میں دوسرا اہم فیصلہ تمباکو کی عوام میں پذیرائی روکنے سے متعلق کیا گیا۔ جس میں کراس

تمباکونوشی ترک کرنا ہر عمر میں فائدہ مند ہے

تحقیق کے آخر میں تمباکونوشی کی روک تھام کی کوششوں کے مؤثر اثرات کا ذکر کیا گیا ہے اور تمباکونوشوں کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے کہ وہ عمر کے کسی بھی حصے میں سگریٹ نوشی ترک کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان عوامل کو بھی اجاگر کیا گیا ہے جن سے یادداشت متاثر ہونے اور انزائم جیسی بیماریوں پیدا ہوتی ہیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تمباکو) کے ماہرین کا کہنا ہے اس تحقیق سے کم از کم اس بات کی اہمیت ظاہر ہوتی ہے کہ وہ تمباکونوش جو سگریٹ نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں، وہ خود کو نقصان سے بچانے کے لیے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہو جائیں۔

یونیورسٹی آف میچگن سکول فار پبلک ہیلتھ کی ریسرچ ٹیم کی جانب سے ہونے والی حالیہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسے ٹھوس شواہد موجود ہیں جن سے تمباکونوشی ترک کرنے میں ویپنگ کے مثبت کردار کی تصدیق ہوتی ہے۔ یہ تحقیق "کوٹین ای سگریٹ تمباکونوشی ترک کرنے کا ایک ذریعہ" میچگن یونیورسٹی کے ڈین ایمرٹس کینتھ وارنر اور پروفیسر ایمرٹس ایڈس دونیڈین کی سربراہی میں ہوئی جو نیچر میڈیسن میں شائع ہوئی۔

وارنر اور اس کے ساتھیوں نے عالمی سطح پر ویپنگ کے استعمال کا جائزہ لیا اور ان ممالک میں تمباکونوشی ترک کرنے میں کامیابی کی شرح کا تجزیہ کیا جہاں تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ کی اجازت تھی یا اس کے استعمال پر پابندی عائد تھی۔ اس کے نتیجے میں انہیں معلوم ہوا کہ شمالی امریکہ ویپنگ کی صلاحیت کو تسلیم کرتا ہے مگر وہاں تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ کے استعمال کی اجازت نہیں ہے۔ دوسری طرف برطانیہ اور نیوزی لینڈ میں تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے بڑے پیمانے پر ان مصنوعات کی حمایت اور ترویج کی جاتی ہے جس کا اثر ان ممالک میں تمباکونوشی کی شرح سے ظاہر کیا جاسکتا ہے۔ وارنر کا کہنا ہے ہم سمجھتے ہیں کہ امریکہ، کینیڈا اور آسٹریلیا میں حکومتوں کے پیشہ وارانہ گروپس اور ماہرین صحت کو چاہیے کہ وہ تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ کی افادیت کا جائزہ لیں۔ انہوں نے کہا ای سگریٹ کوئی ایسی جادوئی چھڑی یا گولی نہیں ہے جو سگریٹ نوشی کے نقصانات کو فوری طور پر ختم کر سکیں گے بلکہ یہ ان نقصانات میں کمی لانے اور لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے میں کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

<https://www.vapingpost.com/2024/01/21/quitting-smoking-can-prevent-brain-shrinkage/>



ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی سے دماغ سکڑ جاتا ہے جس کے نتیجے میں نیوران کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اس سے دماغ کے کچھ اہم حصے بشمول پیو کیپس متاثر ہو جاتے ہیں، یہ حصہ یادداشت سے ڈیل کرتا ہے۔ اس طرح دماغ کے افعال بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ اس تحقیق میں اس بات پر روشنی ڈالی گئی ہے کہ تمباکونوش دماغ کے حجم میں کمی آتی ہے اور یوں اس کی نشوونما پر منفی اثر پڑتا ہے۔ اسے پرانی چیزیں یاد ہوتی ہیں یعنی اس وقت کی جب اس کے دماغ کے اہم حصے متاثر نہیں ہوئے تھے۔ اس طرح وہ دماغ کے پرانے پیٹرن کے مطابق چلتا ہے۔ حالانکہ ایسی صورت حال کو عمر میں بڑھنے کے عمل سے منسلک کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بیروت نے بتایا کہ تمباکونوشی سے مختلف اقسام کے زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں جو جسم میں داخل ہو کر خون میں آکسیجن کی مقدار میں کمی لاتے ہیں جو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی متاثر کر دیتے ہیں۔ لانگ بیچ میں ہیلتھ برین کلینک کے ڈاکٹر ڈنگ ٹرن کا کہنا ہے کہ تمباکونوشی نہ صرف شریانوں کو متاثر کرتی ہے بلکہ خون کی گردش، آکسیجن کی کمی، دباؤ اور سوزش سمیت خلیوں اور نیوران کو نقصان پہنچانے کا بھی سبب بنتی ہے۔

محققین کے مطابق چونکہ دماغ کو اصل حالت میں بحال نہیں کیا جاسکتا اس لیے دماغ کو مزید سکڑنے سے بچانے کے لیے تمباکونوشی ترک کرنا نہایت ضروری ہے۔ ڈاکٹر بیروت نے تمباکونوشی ترک کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ایسا نہیں ہے کہ آپ نے پہلے تمباکونوشی ترک نہیں کی تو اب دیر ہو گئی، لہذا جب بھی موقع ملے تو اسے ترک کرنا چاہیے۔ ہو سکتا ہے آپ کو فوری فائدہ نہ پہنچے، دیر سے صحیح مگر آپ کی زندگی پر اس کے مثبت اثرات ضرورت مرتب ہوں گے۔ اس تحقیق کا مقصد عمر رسیدہ افراد میں ڈیمینشیا کے خطرات میں کمی لانے کی جانب توجہ مبذول کرانا ہے۔

ویپنگ نے تمباکونوشی ترک کرنے میں نکوٹین گم کو پیچھے چھوڑ دیا

ویپنگ کے استعمال سے چھ فیصد زیادہ افراد تمباکونوشی ترک کرنے میں کامیاب ہوئے۔ نکوٹین گم کے استعمال سے اکثر لوگوں میں کراہت بھی پیدا ہوتی ہے اس لیے ان کے لیے اس کا استعمال مشکل ہوتا ہے۔ محققین نے ویپنگ اور ویرینسلین میں کوئی فرق نہیں پایا۔ ویرینسلین وہ دوا ہے جو نکوٹین کی طلب روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ البتہ اس میں ایک منفی پہلو یہ پایا جاتا ہے کہ جو لوگ نیم دلی سے ویپنگ پر منتقل ہوتے ہیں انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے مزید چھ ماہ ویپنگ کرنا پڑتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ اس کے صحت پر الگ سے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اس کے برعکس وہ لوگ جو سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے چیونگ گم یا کوئی اور طبی مدد حاصل کرتے ہیں، انہوں نے ڈیڑھ سال میں ان طریقوں کا استعمال ترک کر دیا۔

جرنل نیچر میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اگر تمباکونوش سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب بھی ہو جائے تو کچھ عرصہ تک سگریٹ نوشی سے اس کے مدافعتی نظام پر پڑنے والے منفی اثرات باقی رہتے ہیں۔

تمباکونوشی ترک کرنے کا ارادہ کرنا نئے سال کے ریولوشن کا حصہ ہو یا آپ ایسا ڈاکٹر کے مشورے پر کر رہے ہیں، ان دونوں میں سے جو بھی وجہ ہو مگر آج سگریٹ نوشی ترک کرنا پہلے کی نسبت زیادہ آسان ہے۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں شائع ہونے والی کلینیکل ٹرائل کے نتائج سے پتا چلا ہے کہ ایک لمبے عرصے سے تمباکونوشی کی طلب دور کرنے کے لیے نکوٹین گم کا استعمال ہوتا آیا ہے مگر اس سے زیادہ بہتر انتخاب ویپنگ کا استعمال ہے کیوں کہ تمباکونوشی ترک کرنے میں ویپنگ زیادہ مؤثر ہے۔

تحقیق کے مطابق اگر تمباکونوش سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ کا استعمال کریں تو چھ ماہ بعد نکوٹین گم کے مقابلے میں ویپنگ کرنے والے افراد میں تمباکونوشی ترک کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اس تحقیق کرنے والی ٹیم میں لندن کی کونین میری اور بیجنگ کی بیلینگ یونیورسٹی سے وابستہ محقق شامل تھے۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ سروے میں شامل 1,100 میں سے 16 فیصد افراد چھ ماہ تک ویپنگ استعمال کرنے کے بعد سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہو گئے جبکہ اس دوران نکوٹین گم استعمال کرنے والے صرف 9 فیصد افراد ایسے تھے جو تمباکونوشی ترک کرنے میں کامیاب ہوئے یعنی

کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کے لئے مناسب قواعد و ضوابط بنائے جائیں۔ اے آر آئی

اور متعلقہ مصنوعات کے لئے 2016 میں قواعد و ضوابط بنائے گئے تھے، پھر 2020 میں ان میں ترامیم کی گئیں، جن کی مدد سے وپنگ مصنوعات سے متعلق ہر پہلو یعنی ای سگریٹ کے ٹینک، لبلبل اور انتہائی پیغامات چسپاں کرنے جیسی ضروری باتوں تک کا احاطہ کیا گیا ہے۔ انہوں نے کہا تمباکو نوشی ترک کرنے میں ڈاکٹروں کا کردار اہم ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان کے کردار کو اہمیت دی جائے اور انہیں پاکستان میں کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کے لیے قواعد و ضوابط بنانے کے عمل کا لازمی حصہ بنایا جائے تاکہ ڈاکٹر حضرات تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے لوگوں کو کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات سائنسی اصولوں کے مطابق تجویز کر سکیں۔

ارشاد علی سید نے کہا تحقیق بتاتی ہے کہ تمباکو کے جلنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے زہریلے مادوں سے تمباکو نوشی کی صحت کو جو نقصان پہنچتا ہے، کم نقصان دہ تمباکو اس میں واضح کی جاتا ہے۔ یہ حکمت عملی ان تمباکو نوشیوں کے لیے زیادہ مؤثر ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنا نہیں چاہتے یا وہ ترک کرنے سے قاصر ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کا فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول (ایف سی ٹی سی)، ہارم ریڈکشن (نقصان میں کمی) کو تمباکو نوشی ترک کی حکمت عملی کا اہم حصہ قرار دیتا ہے۔ وہ تمباکو جلانے کے عمل کے خاتمے یا اس میں کمی لانے کی حمایت کرتا ہے۔

انہوں نے کہا سابقہ حکومتوں نے کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات پر ٹیکس عائد کیے مگر جامع قواعد و ضوابط نہیں بنائیں۔ انہوں نے کہا یہ صحیح وقت ہے کہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے تمام شراکت داروں کے ساتھ بڑے پیمانے پر مشاورت کی جائے کہ یہ مصنوعات تمباکو نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشی کی مدد کرتی ہیں اور ان کی صحت کو نقصان سے بچاتی ہیں۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینالیٹکس (اے آر آئی) نے خیبر پختونخوا میں کم عمر افراد کو وپ اور ای سگریٹ بیچنے پر پابندی عائد کرنے کو خوش آمد قرار دیتے ہوئے پاکستان میں کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کے لیے مناسب قواعد و ضوابط بنانے کا مطالبہ کیا ہے۔

یہ مطالبہ اے آر آئی کے پراجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید کی جانب سے ایک بیان میں کیا گیا ہے۔ ارشد علی سید کا کہنا ہے کہ کسی بھی صورت میں نوجوانوں اور کم عمر افراد تک ان مصنوعات کی رسائی نہیں ہونی چاہیے۔ انہوں نے اس بات پر تشویش کا اظہار کیا کہ مناسب قواعد و ضوابط نہ ہونے کی صورت میں ان مصنوعات کے غلط استعمال کا شدید خدشہ موجود ہے۔

ارشاد علی سید نے کہا ”اس وقت ملک میں کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات کی تقریباً 400 دوکانیں ہیں جو ملک کے بڑے شہروں میں ہیں۔ کم نقصان دہ تمباکو مصنوعات قانونی طور پر درآمد اور فروخت کی جاتی ہیں تاہم ان کے استعمال کے لئے واضح قواعد و ضوابط موجود نہیں ہیں۔“ انہوں نے ان مصنوعات کیلئے فوری قواعد و ضوابط بنانے کا مطالبہ کیا جس میں اس بات کو یقینی بنایا جائے ہو کہ یہ مصنوعات صرف ان تمباکو نوشیوں کے لئے دستیاب ہوں گی جو تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں۔

خیبر پختونخوا کے محکمہ داخلہ کی جانب سے جاری حکم نامے میں کہا گیا ہے کہ یہ فیصلہ صوبے کے نوجوانوں اور بچوں میں ای سگریٹ اور وپنگ مصنوعات کے استعمال میں خطرناک حد تک اضافے کو مد نظر رکھ کر کیا گیا ہے۔

ارشاد علی سید کا اس حوالے سے کہنا ہے کہ پاکستان کو وپنگ مصنوعات کے لیے برطانیہ کے قواعد و ضوابط کا جائزہ لینا چاہیے اور ان سے اپنی ضروریات کے مطابق استفادہ کرنا چاہیے۔ برطانیہ میں ٹوبیکو

تعلیمی اداروں میں تمباکو نوشی کی روک تھام کے لئے مہم شروع کرنے کا فیصلہ

نورس مینٹل بھی بلائی جائے گی۔ انہوں نے کہا کہ اس سلسلے میں ٹرانسپورٹ کی علاقائی اتھارٹی، سٹی ٹریفک پولیس اور پاکستان ریلوے کے افسران کو بھی اعتماد میں لیا جائے گا تاکہ پبلک ٹرانسپورٹ کو تمباکو سے پاک بنایا جاسکے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے ”تمباکو سے انکار“ کے پیغام کے ساتھ مختلف مقامات پر سٹیکر اور بورڈ لگا گئے جائیں گے۔ انہوں نے پارکوں اور باغبانی کی اتھارٹی کے افسران کو بھی ہدایت کی کہ وہ عوامی مقامات پر تمباکو نوشی کے نقصانات سے متعلق سیاحوں کی آگہی کے لیے مناسب اقدامات اٹھائیں۔ اس سلسلے میں رمضان المبارک کے پہلے ہفتے میں علماء و مشائخ کی ایک کانفرنس بھی منعقد کی جائے گی تاکہ وہ نئی نسل کو تمباکو سے بچانے میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

ان کا کہنا ہے کہ فیصل آباد میں ادارہ برائے سماجی بہبود بیت المال، سماجی تنظیموں اور ڈسٹرکٹ ہیلتھ اتھارٹی کو بھی ان کوششوں کا حصہ بنایا جائے گا تاکہ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے ایک بھرپور آگہی مہم چلائی جاسکے۔ ان اقدامات کے علاوہ فیصل آباد چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری کے ساتھ مفاہمت کی یادداشت پر بھی دستخط کئے جائیں گے تاکہ وہ بھی تمباکو نوشی کے خاتمے کی اس مہم میں اپنا کردار ادا کر سکے۔ اس موقع پر وفاقی وزارت صحت کے افسر محمد آفتاب، انسداد تمباکو نوشی کے لیے علاقائی کوآرڈینیٹر ثاقب سمیت مختلف اداروں کے نمائندوں نے شرکت کی۔

لاہور: ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر جنرل ڈاکٹر شہاب اسلم نے کہا ہے کہ نئی نسل کو تمباکو سے محفوظ مستقبل دینے کے لیے ضلع کے تعلیمی اداروں میں تمباکو نوشی کی روک تھام کے لئے مہم شروع کی جائے گی۔

یہ فیصلہ ایڈیشنل ڈپٹی کمشنر جنرل کی زیر صدارت انسداد تمباکو نوشی کے قوانین پر عمل درآمد کے لیے ضلعی سطح پر قائم کمیٹی کے اجلاس میں کیا گیا۔ انہوں نے کہا پاکستان میں ایک سال کے دوران تمباکو نوشی سے ایک لاکھ 60 ہزار سے زیادہ افراد ہلاک ہو جاتے ہیں جن میں 5 سے 15 سال تک کے 1200 بچے بھی شامل ہیں۔ انہوں نے کہا ایک جامع طریقہ کار اپنایا جائے گا جس کے تحت سگریٹ و تمباکو کی دیگر مصنوعات کی عدم دستیابی کو یقینی بنایا جائے گا جبکہ ضلع بھر کے ہاسٹلوں اور ریستورانوں کو بھی تمباکو سے پاک بنایا جائے گا۔

انہوں نے کہا یہ مہم ابتدائی طور پر محدود پیمانے پر چلائی جائے گی جس کے لیے 30 تعلیمی اداروں کا انتخاب کیا جائے گا تاکہ 100 فیصد نتائج حاصل کئے جاسکیں۔ انہوں نے کہا چیف ایگزیکٹو آفیسر ایجوکیشن اور ڈائریکٹر کالجوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ 30 تعلیمی اداروں کا انتخاب کریں تاکہ جلد از جلد مہم شروع کی جاسکے۔ ان کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی کی روک تھام کے لیے قوانین موجود ہیں مگر ان پر عمل طور پر عمل درآمد نہیں ہو رہا ہے، بہت جلد قوانین پر سختی سے عمل درآمد کے لیے انسداد تمباکو نوشی کی ٹاسک

آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینالیٹکس پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔

قادر بخش فاسک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ اینالیٹکس نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان فاؤنڈیشن فاؤنڈیشن کو ایڈوائزری رولز 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>

Islamabad, Pakistan Email: info@aripk.com