ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

March 2023

صفحہ 2

ماہرین صحت کو ویپنگ سے متعلق حقائق کا علم ہونا چاہیے

ویپنگ اور دل کی بیماریوں کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے: تحقیق

صفحہ 3

سویڈن رواں برس تمباکو سے چھٹکارا حاصل کر لے گا

سائنسی تحقیق کی مدد سے سگریٹ سے چھٹکارا

صفحہ 4

تمباکو نوشی میں کمی کے لئے ویپنگ مصنوعات کی قانون سازی کی جائے

ویپنگ مصنوعات صرف نسخے پر ملنی چاہیں

ڈاکٹر، ماہرین صحت کو انسداد تمباکونوشی کی کوششوں کا حصہ بنایا جائے

بہاولپور: تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن بنانے کے لئے ضروری ہے کہ تمباکو کے نقصان میں کمی کے تصور (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کو انسداد تمباکو نوشی کی قومی پالیسی کا حصہ بنایا جائے جبکہ ڈاکٹروں اور ماہرین صحت کو ٹوبیکو کنٹرول کی کوششوں میں شامل کیا جائے۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (ARI) کی جانب سے بہاولپور میں جنوبی پنجاب کی غیر سرکاری تنظیموں، ڈاکٹروں اور ماہرین صحت کے ساتھ ایک مشاورتی اجلاس منعقد ہوا۔ جس میں پاکستان میں تمباکو نوشی کی صورت حال اور اس پر قابو پانے میں تمباکو کے نقصان میں کمی کے تصور (THR) کے حوالے سے ڈاکٹروں اور ماہرین صحت کے کردار کا جائزہ لیا گیا۔ اجلاس میں ممبر تنظیموں، ڈاکٹروں اور ماہرین صحت نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔

کچھ اعداد و شمار کے مطابق ملک میں تین کروڑ دس لاکھ افراد تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ تمباکو نوشوں کی اس کثیر تعداد کے ساتھ پاکستان کو سگریٹ نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے نتیجے میں بھاری جانی و مالی نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ پاکستان میں تمباکو نوشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات پر سال 2019 میں 3.85 ارب ڈالر خرچ ہوئے۔ یہ ملک کی جی ڈی پی کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔

تمباکو کے نقصان میں کمی کا تصور (THR) کار آمد ہے کیوں کہ اس تصور کے تحت استعمال ہونے والی مصنوعات میں زہریلے مادے نہیں ہوتے جبکہ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے خطرے کا تمام تر تعلق سگریٹ کے دھوئیں میں شامل ٹار سمیت دیگر کیمیائی مادوں سے ہوتا ہے۔ اگر تمباکو نوش، سگریٹ کے ایسے متبادل استعمال کریں جس میں تمباکو کا جلنا شامل نہ ہو اور صرف نکوٹین فراہم کرتے ہوں تو وہ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

مقررین کی جانب سے اس بات پر تشویش کا اظہار کیا گیا کہ پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں سگریٹ نوشوں کی آراء کو مدنظر نہیں رکھا جاتا۔ پاکستان میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے سگریٹ نوش ڈاکٹر سے رجوع نہیں کرتے۔ اگر سموکر تمباکو نوشی ترک کرنا چاہے تو اُسے اس سلسلے میں حکومت کی طرف سے مدد یا رہنمائی فراہم کرنے کا کوئی طریقہ موجود نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں ایک سال میں تین فی صد سے بھی کم سگریٹ نوش تمباکو نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

مقررین نے کہا کہ تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں ڈاکٹروں، ماہرین صحت اور خود سگریٹ نوشوں کا کردار ایک کمزور کڑی ہے۔ تمباکو نوشی کی روک تھام کی کوششوں کو مؤثر بنانے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں ان کوششوں کا حصہ بنایا جائے۔ تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں ڈاکٹروں، ماہرین صحت اور خود سگریٹ نوشوں کے شامل ہونے اور تمباکو کے نقصان میں کمی کے تصور (THR) سے متعلق ان کی آگہی کی بدولت پاکستان میں تمباکو نوشی کی شرح کم ہونے میں مدد ملے گی۔

انہوں نے کہا کہ اگر حکومت تمباکو نوشی سے بچاؤ کی مؤثر سہولیات کی آسان اور سستے داموں فراہمی کے ساتھ ساتھ نقصان میں کمی کے تصور (THR) کو انسداد تمباکو نوشی کی قومی پالیسی کا حصہ بنائے تو پاکستان کو 2030 سے بھی پہلے تمباکو سے پاک ملک بنانا ممکن ہے۔ انہوں نے تمباکو نوشی سے بچاؤ میں سگریٹ نوشوں کی مدد اور اس سلسلے میں طبی امداد کے بہتر استعمال کے لئے ماہرین صحت کی خدمات حاصل کرنے اور تمباکو کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات کے لئے قانون سازی کرنے کا بھی مطالبہ کیا۔

مقررین نے کہا کہ تمباکو سے پاک پاکستان بنانے کے لئے ضروری ہے کہ سگریٹ نوشوں کو بھی تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں کا حصہ بنایا جائے۔ تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں ان کی شمولیت سے پالیسی سطح پر یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے یا متبادل مصنوعات پر جانے کے لئے کس قسم کی مدد درکار ہے۔ تمباکو نوشی سے بچاؤ کے لئے سگریٹ نوشوں کی ضروریات اور اس سلسلے میں ان کی آراء کو ایف سی ٹی سی کے آرٹیکل 14 کے تحت بہت اہمیت حاصل ہے لہذا حکومت کو تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں میں سگریٹ نوشوں کی ضروریات اور ان کی آراء کو ضرور شامل کرنا چاہیے۔

اے آر آئی تمباکو نوشی کا فوری خاتمہ چاہتی ہے اور اس مقصد کے حصول کے لئے پاکستان الائنس فار نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (PANTHR) کا قیام عمل میں لایا گیا ہے۔ یہ الائنس پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں اور اس سلسلے میں ایف سی ٹی سی کے آرٹیکل 14 کی مکمل حمایت کرتا ہے۔ یہ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لئے نئی اور جدید تحقیق کے حق میں آواز بلند کرنے کا ایک ذریعہ ہے، خواہ وہ نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (NRT) یا ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (THR) کی صورت میں ہو۔

ماہرین صحت کو ویپنگ سے متعلق حقائق کا علم ہونا چاہیے

برسلز: یورپی یونین میں تمباکو نوشی کی وجہ سے ہر سال 70 ہزار افراد جان کی بازی ہار جاتے ہیں جبکہ ہر دوسرا تمباکو نوش غیر تمباکو نوش شخص کی نسبت 14 برس قبل از وقت موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر کے لاکھوں تمباکو نوشوں نے ویپنگ کی مدد سے صحت کو درپیش نقصانات میں خاطر خواہ کمی کی ہے۔ نقصان میں کمی کا تصور کارآمد ہے اور مزید لاکھوں تمباکو نوش بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ تمباکو نوشوں کو ویپنگ سے متعلق حقائق جاننے کی ضرورت ہے اور انہیں یہ حقائق ماہرین صحت ہی بتا سکتے ہیں کیوں کہ وہ اس سلسلے کی پہلی کڑی ہیں۔

کنگز کالج لندن اور پبلک ہیلتھ چیریٹی ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ (ASH) سے وابستہ ماہرین نے ایک تقریب سے خطاب میں ای سگریٹ اور ویپنگ سے متعلق من گھڑت باتوں پر خصوصی گفتگو کی۔ انہوں نے کہا کہ ای سگریٹ، برطانیہ میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے سب سے زیادہ استعمال ہونے والی کارآمد شے ہے۔ پورے برطانیہ میں تقریباً تینتالیس لاکھ (4.3 ملین) نوجوان اس کا استعمال کرتے ہیں جن میں زیادہ تر سابق تمباکو نوش ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیتے ہوئے کہا کہ ویپنگ میں تمباکو نوشی کے برعکس صحت کے لئے معمولی خطرہ پایا جاتا ہے، اس لئے ویپنگ مصنوعات کے استعمال کے لئے تمباکو نوشوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے تاکہ وہ ان کی مدد سے تمباکو نوشی ترک کر سکیں۔ ماہرین نے ویپنگ سے متعلق ان من گھڑت باتوں پر تشویش کا اظہار کیا ہے جس میں ویپنگ کو بھی نقصان دہ شے کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔

انڈیپینڈنٹ یورپین ویپ الائنس کے صدر ڈسٹن ڈھلمن اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ نقصان میں کمی کے تصور سے متعلق حقائق عیاں ہیں۔ وہ تمباکو نوش جو دیگر طریقوں سے تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں، انہیں چاہیے کہ وہ ای سگریٹ کا استعمال کریں کیوں کہ ان کی مدد سے دنیا بھر کے لاکھوں افراد بہتر اور طویل زندگی گزار سکتے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ برطانیہ کی ہیلتھ پالیسی تمام پالیسی سازوں کے لئے ایک روشن مثال ہے۔ برطانوی حکومت کا کہنا ہے کہ ویپنگ سگریٹ کے مقابلے میں پچانوے (95) فیصد کم نقصان دہ ہے جبکہ ویپنگ کرنے والوں کے لئے کینسر کا خطرہ سگریٹ نوشوں کے مقابلے میں ننانوے اعشاریہ پانچ (99.5) فیصد کم ہوتا ہے۔ یہ نتائج گزشتہ برسوں کے دوران کئی جریدوں میں شائع ہوتے رہے ہیں مگر بیشتر تمباکو نوش ویپنگ کے نسبتاً کم خطرناک ہونے سے متعلق غلط فہمی کا شکار ہیں، یہی وجہ ہے کہ برطانیہ میں صرف 28 فیصد تمباکو نوش یہ بات جانتے ہیں کہ ویپ تمباکو نوشی کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہے۔

ڈھلمن نے کہا یہ ضروری ہے کہ تمباکو نوشوں کو نقصان میں کمی کے تصور سے متعلق حقائق سے آگاہ کیا جائے۔ اس سلسلے میں ماہرین صحت پر بھاری ذمہ داری عائد ہوتی ہے کیوں کہ معالج کے طور پر وہ ان لوگوں کے ساتھ براہ راست رابطہ میں ہوتے ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں۔

https://www.vapingpost.com/2023/03/16/health-professionals-should-know-the-vaping-facts/?fbclid=IwAR25sFIUx2aygCdGfGXbfJy16yJyp2b3kJHMxu-qghzBuDATs1mkbtkHcbA

ویپنگ اور دل کی بیماریوں کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے: تحقیق

ایک نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال سے دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافہ نہیں ہوتا۔ یہ تحقیق لوگوں میں تمباکو اور صحت سے متعلق ایک جائزہ (پاپولیشن اسسمنٹ آف ٹوبیکو اینڈ ہیلتھ) کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ جس کا عنوان ہے نوجوانوں میں دل کی بیماریوں کا زیادہ تر تعلق کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے ہے یا متبادل مصنوعات اور سگریٹ کے ایک ساتھ استعمال سے؟

اس تحقیق میں پاپولیشن اسسمنٹ آف ٹوبیکو اینڈ ہیلتھ (PATH) کے 1-5 مراحل کا جائزہ لیا گیا۔ محققین کی ٹیم نے چالیس سال سے بڑی عمر کے افراد میں دل اور فالج کے کیسز کا مطالعہ کیا اور یہ جاننے کی کوشش کی کہ کیا ان کیسز کا کوئی تعلق کم نقصان دہ متبادل مصنوعات یا سگریٹ کے استعمال سے بنتا ہے؟

اس تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والی معلومات کے مطابق سگریٹ کے استعمال سے فالج اور دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافہ ہوا جبکہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات یا ان مصنوعات کے ساتھ سگریٹ کے استعمال کے نتیجے میں فالج اور دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافہ نہیں ہوا۔

محققین نے کہا کہ غیر تمباکو نوشوں کے برعکس پانچ برس تک سگریٹ کا استعمال کرنے والے افراد میں دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافہ دیکھا گیا جبکہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال سے ان بیماریوں کے خطرے میں کوئی خاص اضافہ ریکارڈ نہیں کیا گیا۔

دھوئیں سے پاک مصنوعات پر منتقلی

اسی طرح نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ریسرچ کے ایک جریدے میں شائع ہونے والی ایک اور تحقیق میں بھی دھوئیں سے پاک مصنوعات بارے نسبتاً کم نقصان دہ ہونے کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ کس طرح تمباکو نوشوں کی جانب سے سلگنے والے سگریٹ سے کم نقصان دہ مصنوعات پر منتقلی سے دل کی بیماری کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

یو سی ایل اے، یو سی سان فرانسیسکو، بوسٹن یونی ورسٹی اور آرلنگٹن یونی ورسٹی آف ٹیکساس کے محققین کی جانب سے (PATH) کی بنیاد پر - ''دھوئیں سے پاک تمباکو کا استعمال اور دل کی بیماری کا خطرہ'' ایک تحقیق کی گئی۔ محققین نے سن 14-2013 میں 4,347 افراد سے خون اور یورین کے نمونے لئے۔ اس گروپ کے 3,034 افراد نے سگریٹ اور 338 افراد نے تمباکو سے پاک مصنوعات کا استعمال کیا، ان میں سے 975 افراد ایسے تھے جنھوں نے کبھی کسی بھی قسم کی تمباکو مصنوعات کا استعمال نہیں کیا۔

تحقیقاتی ٹیم نے نتیجہ اخذ کیا کہ نکوٹین کی برابر مقدار کے باوجود تمباکو سے پاک مصنوعات کا استعمال کرنے والے افراد میں بیماری کے خدشات کافی کم تھے۔ نرسنگ سکول، یو سی ایل اے کے اسسٹنٹ پروفیسر اور مقالے کے مرکزی مصنف میری ریزک حنا نے کہا ''ہمارے نتائج سے معلوم ہوتا ہے کہ نکوٹین کی زیادہ مقدار کے باوجود تمباکو سے پاک مصنوعات کا استعمال کرنے والے افراد میں سگریٹ نوشوں کے برعکس سوزش اور آکسیڈیٹیو سٹریس کے بائیو مارکر کی تعداد کافی کم تھی۔ تمباکو سے پاک مصنوعات کا استعمال کرنے والے افراد میں ان بائیو مارکر کی تعداد اتنی تھی جتنی کبھی تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد میں ہوں۔''

https://www.vapingpost.com/2023/03/29/study-finds-no-link-between-vaping-and-cardiovascular-disease/?fbclid=IwAR0yM8DVZQiocfShZ2HUvABmiu99W9Pa0U2biDMGaHPR7qsEaudEdvZCYYo

سویڈن رواں برس تمباکو سے چھٹکارا حاصل کرلے گا

برسلز: سویڈش حکام نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ اس وقت ملک میں تمباکو نوشی کی شرح 5.6 فیصد سے کم ہوگئی ہے جس کی وجہ سے سویڈن واحد یورپی ملک بن گیا ہے جو رواں برس یعنی مقررہ مدت سے 18 برس قبل ہی تمباکو نوشی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے قریب پہنچ گیا ہے۔ یورپی یونین کی جانب سے تمباکو سے پاک ہونے کا ہدف سن 2040 مقرر کیا گیا ہے۔

اورل نکوٹین کمیشن کی جانب سے سٹاک ہوم میں منعقد ہونے والی ایک تقریب میں شرکاء کی جانب سے تمباکو نوشی کے خاتمے کے سلسلے میں سویڈن کی کامیابی کا جائزہ لیا گیا۔ سویڈن دنیا کا پہلا ملک بننے جا رہا ہے جو تمباکو سے پاک ملک کہلائے گا کیوں کہ وہاں تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہوگی۔

سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح سن 1980 میں پینتیس فیصد تھی جو اس وقت چھ فیصد سے بھی کم رہ گئی ہے۔ یہ اتنی بڑی کامیابی ہے جو دنیا کا کوئی اور ملک حاصل نہیں کر سکا ہے۔ یورپ میں تمباکو نوشی کی کم ترین شرح بھی سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح کے مقابلے میں دگنی ہے۔ یورپی یونین میں تمباکو نوشی کی شرح تئیس فیصد (23%) ہے جو سویڈن میں تمباکو نوشی کی شرح سے چار گنا زیادہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سویڈن میں تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات یورپ میں سب سے کم ہیں۔

ماہرین صحت، نقصان میں کمی کے تصور کے ماہرین اور حامیوں نے تیس نومبر کو سٹاک ہوم میں سویڈن کی کامیابی کے سلسلے میں ایک تقریب کا اہتمام کیا، جشن منایا اور دنیا بھر کے پالیسی سازوں سے مطالبہ کیا کہ وہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشوں کی مدد کے لئے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی دستیابی یقینی بنائیں۔

ہیلتھ ڈپلومیٹس کے صدر اور تقریب کے میزبان ڈاکٹر ڈیلن ہومن نے تبصرہ کرتے ہوئے کہا کہ دنیا بھر میں 1.1 ارب تمباکو نوش ہیں، اگر یہ سارے تمباکو نوش کم نقصان دہ مصنوعات میں سے کسی ایک کا بھی استعمال شروع کر دیں تو اس سے نہ صرف بیماریوں سے بچاؤ میں مدد ملے گی بلکہ لاکھوں افراد کی زندگیاں بھی بچ سکیں گی۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں سویڈن کے تجربہ سے استفادہ کرنے کے لئے مشترکہ کوششیں کرنی چاہیں تاکہ دنیا بھر میں لوگوں کی جانیں بچائی جاسکیں۔

پروگرام کے شرکاء کو یہ جاننے کا موقع ملا کہ سویڈن کی اس زبردست کامیابی کی اصل وجہ تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کی اجازت دینا ہے۔ سنوس کا استعمال تمباکو نوشی کے خاتمے کے اقدامات میں سرفہرست ہے تاہم گزشتہ کئی برسوں سے نکوٹین پاؤچز اور ای سگریٹ بھی سویڈن کے تمباکو نوشوں کے لئے اس لت سے نجات پانے کے قیمتی ذریعے بن چکے ہیں۔

نقصان میں کمی کے تصور پر مبنی سویڈش ماڈل دوسرے بین الاقوامی اداروں کی ٹوبیکو کنٹرول پالیسیوں سے بالکل مختلف ہے۔ یورپی یونین کی سطح پر نقصان میں کمی کے حامیوں نے یورپ میں کینسر سے بچاؤ کی حکمت عملی میں اس تصور کو شامل کرنے کے لئے بہت کوششیں کیں۔ عالمی ادارہ صحت اب بھی اس کی اہمیت سے انکار کرتا ہے حالانکہ ٹوبیکو کنٹرول کے فریم ورک کنونشن میں اس کا ذکر کیا گیا ہے۔

پروفیسر کارل فیگرسٹروم نے کہا کہ اس بار سویڈن، یورپی یونین کے اجلاس کی صدارت کرے گا جو اسے تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد تک کم کرنے کی کہانی یورپ کے دوسرے ممالک کے ساتھ شیئر کرنے کا سنہری موقع فراہم کرے گا۔

مقررین نے ٹوبیکو کنٹرول کے سلسلے میں ٹھوس سائنسی شواہد کی بنیاد پر مبنی مداخلت کی ضرورت پر زور دیا۔ اس کا مطلب تمباکو نوشی کے خاتمے کے لئے بڑے پیمانے پر تمباکو کے نقصان میں کمی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کی پالیسیوں کو اپنانا اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات، آسانی کے ساتھ سستے داموں میسر ہوں۔ یہ اتنے سستے ہوں تاکہ دوسرے ممالک بھی سویڈن کی طرح کامیابی حاصل کر سکیں۔

اورل نکوٹین کمیشن بین الاقوامی سطح پر کام کرنے والی ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے، جو اورل نکوٹین کے حوالے سے سائنسی شواہد کی بنیاد پر حکومتوں، ماہرین صحت اور عوام میں آگہی کے لئے کام کرتی ہے۔ یہ تنظیم کسی برانڈ یا کمپنی کی نمائندگی نہیں کرتی بلکہ اس کی توجہ کا مرکز تمباکو نوشوں کی صحت میں بہتری لانا ہے۔

https://www.businesswire.com/news/home/20221205005671/en/Sweden-Achieves-the-Lowest-Smoking-Rate-in-Europe-and-is-on-Track-to-Become-Officially-Smoke-Free---The-EU-Must-Take-Note?fbclid=IwAR2qy1Zt-HrV6s1-9ATOpC8uDAU0xcNMMMgIlv865sXRpEEgTQbIFDHcfgY

سائنسی تحقیق کی مدد سے سگریٹ سے چھٹکارا

دنیا کے بیشتر ممالک کی طرح پاکستان کو بھی تمباکو نوشی کے چیلنج کا سامنا ہے۔ کئی ممالک نے انسداد تمباکو نوشی کیلئے جدید طریقوں سے استفادہ کرنے کے اقدامات اٹھائے ہیں جس کے تحت تمباکو کی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کے استعمال کے لئے تمباکو نوشوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

آج مارکیٹ میں نوجوانوں کے لئے نکوٹین پاؤچز، ای سگریٹ اور ہیٹڈ ٹوبیکو پروڈکٹس دستیاب ہیں تاکہ وہ تمباکو نوشی سے بچاؤ میں ان کا استعمال کر سکیں۔ یہ مصنوعات سگریٹ سے پاک مستقبل کو یقینی بنانے کے لئے ڈیزائن کی گئی ہیں جو تمباکو نوشوں کو بہتر انتخاب کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔

جدید سائنسی تحقیق، تمباکو کی ان متبادل مصنوعات کے مؤثر ہونے کے حوالے سے مضبوط شواہد پیش کرتی ہے۔ کچھ ایشیائی ممالک، جہاں ان مصنوعات کو متعارف کرایا گیا ہے، وہ بھی ان کی حمایت کرتے ہیں۔

ان مصنوعات کے استعمال اور انضباطی اقدامات کی مدد سے ملک کے دو کروڑ چالیس لاکھ نوجوان تمباکو نوشوں کی تعداد میں کافی کمی لائی جاسکتی ہے۔ پاکستان میں انضباطی اقدامات کے حوالے سے حال ہی میں جو پیش رفت ہوئی ہے اگر اس کے ساتھ کم نقصان دہ متبادل مصنوعات سے استفادہ کرنے والے ممالک کی حکمت عملی پر عمل کیا جائے تو سگریٹ نوشی کا مکمل طور پر خاتمہ کیا جاسکتا ہے۔

تمباکو نوشی واحد بیماری ہے جس کا علاج ممکن ہے مگر اس کے باوجود یہ ایک سال میں ستر لاکھ افراد کی جان لے لیتی ہے۔ تاہم سائنسی ترقی کی بدولت اب یہ ممکن ہوگیا ہے کہ کم نقصان دہ طریقوں کا انتخاب کیا جائے جو تمباکو سے پاک زندگی کا حصول یقینی بنانے میں کارآمد ہوں۔ یہ صحیح وقت ہے کہ اس تبدیلی کو اپنا کر ہمیشہ کے لئے سگریٹ سے چھٹکارا پایا جائے۔

https://www.pakistantoday.com.pk/2023/03/07/science-is-winning-the-contest-against-cigarettes/?fbclid=IwAR27X8vGPT9KJTLFgRCYwjugWJT852qi1Adwx1saCejXEu0RrREuFmOYryY

تمباکو نوشی میں کمی کے لئے ویپنگ مصنوعات کی قانون سازی کی جائے

کوالالمپور : ملائیشیا کی سوسائٹی برائے ہارم ریڈکشن نے حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ ویپنگ مصنوعات کے لئے قانون سازی کرے تاکہ ملک میں تمباکونوشی کے پھیلاؤ کوکم کیا جاسکے۔

گزشتہ ہفتے یہ بات سامنے آئی کہ پوئیزن بورڈ، ایک اجلاس میں ویپ مائعات اورنکوٹین کے حامل جل کو پوئیزن ایکٹ 1952 سے خارج کرنے کا جائزہ لے گا۔اس وقت ملک میں ایسے اقدامات کی اشدضرورت ہے جس کی مدد سے ویپنگ مصنوعات کے لئے قانونی سازی کی راہ ہموار ہوسکے۔

وزیرصحت نے بھی کہا ہے کہ ان کی وزارت ٹوبیکو بل پر تیزی سے کام کر رہی ہے، جسے بہت جلد پارلیمان میں پیش کیا جائے گا۔

ملائیشیا کی سوسائٹی برائے ہارم ریڈکشن کی چیئر پرسن ڈاکٹر شریفہ ازت وان کا کہنا ہے کہ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وزارت صحت ویپنگ مصنوعات کے لئے قانون سازی کے حوالے سے اقدامات اٹھارہی ہے جو درست اقدام ہے۔ اس وقت ویپنگ مصنوعات کے لئے کوئی قانون موجود نہیں ہے اوراس مسئلے کو ایسے نہیں چھوڑا جاسکتا بلکہ اسے فوری حل کرنے کی ضرورت ہے۔

انہوں نے کہا کہ ہم ٹوبیکو بل کے پارلیمان میں پیش ہونے کے منتظر ہیں اور سمجھتے ہیں کہ موجودہ قوانین میں ترامیم کی ضرورت ہے تاکہ ویپنگ مصنوعات کے حوالے سے قوانین پر بہتر انداز میں عمل درآمد ہوسکے۔

ڈاکٹر شریفہ نے کہا کہ ملائشیا کی سوسائٹی برائے ہارم ریڈکشن تمام جماعتوں سے مطالبہ کرتی ہے کہ وہ حکومت کے اس اقدام کی حمایت کریں کیوں کہ اس طرح حکومت ویپنگ مصنوعات کے لئے فوری قانون سازی کر سکے گی جس کی مدد سے ویپ کرنے والے افراد غیرمعیاری مصنوعات سے بچ سکیں گے اور یہ مصنوعات بچوں کی پہنچ سے بھی دور رہیں گی۔

انہوں نے حکومت پر زور دیا کہ وہ قانون سازی کے سلسلے میں ویپنگ مصنوعات کے نقصان میں کمی کی صلاحیت کا لحاظ رکھیں۔ مقامی اور بین الاقوامی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ یہ مصنوعات تمباکونوشی کے مقابلے میں بہت کم نقصان دہ ہیں اور یہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں بھی کارآمد ہیں۔

ڈاکٹر شریفہ نے کہا کہ اس نوعیت کی تحقیق کو برطانیہ کی جانب سے بھی تسلیم کیا جاچکا ہے اور نیوزی لینڈ بھی نقصان میں کمی کے تصور (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کے ایجنڈے کی سرپرستی کر رہا ہے۔ اس لئے ویپنگ مصنوعات کی قانون سازی کرتے وقت وزارت صحت کو چاہیے کہ وہ ان مصنوعات کی افادیت کا لحاظ رکھے، انہیں سگریٹ کی طرح ڈیل نہ کریں اور ان کے لئے مناسب قانون سازی کریں۔

https://www.nst.com.my/business/2023/03/894924/establish-regulations-vape-products-reduce-tobaccosmokingsaysmshr?fbclid=IwAR0duHzFmVZrBCbBaqFzptrKG61Y5FVDgkfQnGkBvyBuPsJ_koNKb15WO1k

نیوزی لینڈ کے ماہرین صحت کی حکومت کو تجویز

نیوزی لینڈ میں صحت عامہ کے ماہرین اور ڈاکٹروں نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ویپنگ مصنوعات صرف نسخے پر دستیاب ہونی چاہیں۔ ان کی جانب سے یہ بات، نوجوانوں میں ویپنگ کے استعمال میں اضافے کی بنیاد پر کہی گئی۔

نیوزی لینڈ میں سگریٹ نوشی کی شرح میں ریکارڈ کمی آئی ہے مگر تمباکونوشی ترک کرنے والے افراد بالخصوص نوجوان ویپنگ کا استعمال کرنے لگے ہیں۔ ویپنگ کے استعمال میں اضافے کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ سن 2019 اور 2021 کے دوران، نوجوانوں میں ویپنگ کے استعمال میں تین گنا اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔یہی وجہ ہے کہ کچھ ڈاکٹر نیوزی لینڈ کو آسٹریلیا کی پالیسی اختیار کرنے کی تجویز دے رہے ہیں۔آسٹریلیا میں ان مصنوعات کی دستیابی صرف نسخے ہی کی بدولت ممکن ہے۔

رائل نیوزی لینڈ کالج آف جنرل پریکٹیشنرز کے میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر برائن بیٹی کا کہنا ہے کہ ویپنگ، تمباکونوشی ترک کرنے کا اہم ذریعہ ہے اور ہم اسی حیثیت میں اس کے استعمال کی حمایت کرتے ہیں مگر ڈاکٹروں کی جانب سے اس بات پر تشویش کا اظہار کیا گیا ہے کہ وہ نوجوان بھی ویپنگ کا استعمال کر رہے ہیں جنہوں نے کبھی تمباکونوشی نہیں کی۔

گزشتہ برس کے اعدادوشمار کے مطابق نیوزی لینڈ میں تمباکونوشی کی شرح آٹھ فیصد تک گرگئی ہے، مگر ویپ کے روزانہ استعمال میں اضافہ، تمباکونوشی کی شرح میں کمی سے زیادہ ہے۔گزشتہ برس نوجوانوں میں ویپ کے استعمال کی شرح 6.2 فیصد سے بڑھ کر 8.3 فیصد تک پہنچ گئی۔ یہ اضافہ زیادہ تر نوجوانوں میں ریکارڈ کیا گیا۔

حکومت اب ویپنگ سے متعلق ضوابط پر نظرثانی کر رہی ہے۔جنوری میں وزیرصحت عائشہ ویرال نے کہا کہ حکومت ویپنگ سے متعلق قوانین میں بہتری لانے کے لئے مشاورتی عمل کا ایک سلسلہ شروع کر رہی ہے۔انہوں نے کہا کہ نوجوانوں میں ویپنگ کا استعمال بہت زیادہ ہے اور حکومت کو اس میں کمی لانے کی ضرورت ہے۔حکومت ویپ کی نسخے پر دستیابی کی بجائے کچھ جگہوں پر اس کی فروخت پر پابندی عائد کرنے، نکوٹین کی مقدار میں کمی لانے اور پیکیجنگ میں تبدیلی کرنا چاہتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ ویپ تک آسان رسائی روکنے سے قوانین پر عمل درآمد بھی آسان ہوجائے گا۔اسی طرح یہ مصنوعات ایک صحیح مقصد کے لئے مستحق لوگوں تک پہنچ سکیں گی۔

https://www.theguardian.com/world/2023/mar/06/make-vapes-a-pharmacy-only-drug-new-zealand-health-groups-vaping-nz?fbclid=IwAR0qbD49bxEFUakFknG5BPsI0vQoe1uF0vncyEU5iOLOCOoPGetKrLcAc4Y

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۔

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