ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

October 2023

صفحہ 2
ٹی ایچ آر کے بغیر انسداد تمباکونوشی کی کوششیں بے سود

صفحہ 3
ٹوبیکو ہارم ریڈکشن پاکستان میں 12 لاکھ زندگیاں بچاسکتا ہے

صفحہ 4
کلفورڈ ڈوگلس فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے نئے صدر مقرر
سگریٹ نوشی کے خاتمے میں ٹی ایچ آر کے کردار پر ویبینار کا انعقاد

سگریٹ نوشی سے ویپنگ تک کا سفر

33 سالہ احمد علی نے 2017 میں سگریٹ نوشی کی اور پھر آہستہ آہستہ انہیں اس کی لت گئی۔ وہ دن میں 20 یا اس سے بھی زیادہ سگریٹ پینے لگے جس سے وقت کے ساتھ ساتھ ان کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہونا شروع ہو گئے، چنانچہ وہ کئی مسائل کے شکار ہوئے جن میں تیزابیت، کھانسی اور معدے کی بیماریاں شامل ہیں۔ آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کے نمائندہ سے گفتگو میں انہوں نے بتایا کہ وہ ایم بی بی ایس کے سٹوڈنٹ ہیں۔ جب سگریٹ نوشی کی وجہ سے یہ مسائل درپیش آئے تو انہوں نے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے 'ویلو' (یہ نکوٹین پاؤچ کی ایک قسم ہے) کا استعمال شروع کیا مگر اس سے انہیں کوئی فرق نہیں پڑا۔ احمد نے بتایا کہ ویلو کے استعمال سے یہ مسائل تو کم نہیں ہوئے بلکہ اس کا الٹا اثر ہوا کہ پیچش کی تکلیف بھی ہوگئی۔

پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ڈیویلپمنٹ اکنامکس (پائیڈ) کی 2019 کی رپورٹ کے مطابق ملک میں ایک سال کے دوران 160,189 افراد تمباکونوشی کی وجہ سے ہلاک ہوجاتے ہیں جبکہ تمباکونوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات پر 615 ارب روپے خرچ ہوئے جو ملک کی مجموعی قومی پیداوار کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔ دوسری طرف 2020-2021 کے دوران تمباکو کی صنعت سے ایک سال کے دوران ٹیکس کی مد میں صرف 135 ملین روپے جمع ہوئے جو تمباکونوشی کے مالی و جانی نقصانات سے کہیں کم ہے۔

احمد ان مسائل سے نمٹنے کے لیے راولپنڈی میں ایک ڈاکٹر کے پاس گئے۔ ڈاکٹر نے احمد کو بتایا کہ آپ کے یہ مسائل تمباکونوشی کی وجہ سے ہیں اور ان پر قابو پانے کے لیے اس عادت کو ترک کرنا ضروری ہے۔ انہوں نے احمد کو مشورہ دیا کہ آپ فوری طور پر سگریٹ نوشی ترک کردیں۔ اگر آپ کے لئے ایسا ممکن نہ ہو تو ای سگریٹ پر منتقل ہوجائیں۔ یہ سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ اور سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہے۔ احمد نے بتایا کہ سگریٹ نوشی سے ای سگریٹ پر منتقل ہونے سے واقعی انہیں فائدہ ہوا۔ اُن کا کہنا ہے کہ اس کے بعد انہوں نے ایک بھی سگریٹ نہیں پیا۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) کی تحقیق کے مطابق ویپنگ کرنے والے زیادہ تر افراد یعنی 64.5 فیصد نے دوستوں کو ویپنگ سے متعارف کرانے کا بڑا ذریعہ قرار دیا جبکہ 25.2 فیصد نے کہا کہ انہیں اس بارے میں سوشل میڈیا سے معلوم ہوا۔ تحقیق کے مطابق ملک میں ویپنگ کرنے والے 91 فیصد افراد تمباکونوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع نہیں کرتے اور ملک میں تمباکونوشی کی روک تھام کی سہولیات کی عدم دستیابی کے ساتھ ساتھ یہ بھی ایک اہم مسئلہ ہے جس کی وجہ سے ایک سال کے دوران تین فیصد سے بھی کم افراد سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ ایک اور المیہ یہ ہے کہ تمباکونوش اگر سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہیں تو وہ یہ نہیں جانتے کہ انہیں اس سلسلے میں رہنمائی کہاں سے ملے گی۔ احمد نے ویپنگ کو تمباکونوشی ترک کرنے کا ایک مددگار ذریعہ پایا ہے۔ وہ اسے ایک مثبت پیش رفت قرار دیتے ہیں۔ انہوں نے بتایا ''میں نے سگریٹ نوشی کے مقابلے میں ویپنگ کو کم نقصان دہ اور اس کے خاتمے میں کارآمد پایا ہے۔ اس کی مدد سے ان کی صحت بھی بحال ہوئی۔'' انہوں نے بتایا کہ ''میں نے ای سگریٹ کی مدد سے کھانسی، پیچش اور معدے کے مسائل پر قابو پالیا ہے''۔

واضح رہے کہ پاکستان میں اس وقت ویپنگ کی 450 سے زیادہ دوکانیں ہیں۔ یہ دوکانیں ملک کے بڑے شہروں میں واقع ہیں۔ ای سگریٹ ملک میں درآمد کیے جاتے ہیں تاہم اس کے استعمال کے قواعد وضوابط موجود نہیں ہیں۔

احمد نے ویپنگ پر منتقل ہونے کے بعد نکوٹین کی مقدار بھی کم کرنے کا فیصلہ کیا تاکہ سگریٹ نوشی کے بعد ویپنگ بھی ترک کرسکیں۔ انہوں نے بتایا میں نے ای سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار 50 ملی گرام سے کم کر کے 25 ملی گرام کردی ہے۔ وہ ای سگریٹ میں نکوٹین کی مقدار مزید کم کریں گے۔ میں نے سگریٹ نوشی پر کامیابی سے قابو پالیا ہے اور اب ویپنگ پر قابو پانے کی کوشش کر رہا ہوں۔

احمد 2017 میں سگریٹ پر ایک مہینے میں چھ ہزار روپے خرچ کرتے تھے پھر یہ خرچہ دس سے بارہ ہزار روپے تک پہنچ گیا۔ ویپنگ پر ایک مہینے میں وہ چھ سے سات ہزار روپے خرچ کرتے ہیں۔ احمد کا کہنا ہے ای سگریٹ، سگریٹ کے مقابلے میں سستے ہیں کیوں کہ ای سگریٹ کی ڈیوائس ایک بار ہی خریدی

جاتی ہے پھر صرف اس کے فلیور (ذائقے) خریدنا پڑتے ہیں، انہوں نے ویپنگ مصنوعات اور ذائقوں کی زیادہ قیمتوں کے حوالے سے ایک سوال کے جواب میں کہا کہ ویپنگ مصنوعات مہنگی لگتی ہیں مگر یہ زیادہ سستے پڑتے ہیں کیوں کہ پہلی بار تھوڑا خرچہ زیادہ ہوجاتا ہے مگر ڈیوائس خریدنے کے بعد اس کا خرچہ سگریٹ کے مقابلے میں کم ہی ہوتا ہے۔انہوں نے ویپنگ کے صحت پر منفی اثرات سے متعلق ایک سوال کے جواب میں کہا کہ اس حوالے سے عام طور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ درحقیقت، یہ جلنے والے تمباکو کے مقابلے میں انتہائی کم نقصان دہ ہیں۔انہوں نے بتایا کہ مارکیٹ میں کچھ غیر معیاری مصنوعات بھی موجود ہیں جس پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔

پبلک ہیلتھ انگلینڈ کے مطابق ای سگریٹ، تمباکو نوشی کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہیں۔ تاہم اس وقت پاکستان میں ای سگریٹ میں نکوٹین کے استعمال کے لیے کوئی قانون موجود نہیں ہے۔ برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق نکوٹین عادت ڈالتا ہے مگر یہ تمباکو نوشی سے ہونے والے نقصانات کا موجب نہیں ہے کیوں کہ تمباکو نوشی کے تمام تر خطرے کا تعلق دھوئیں میں موجود خطرناک کیمیائی مادوں سے ہوتا ہے جو تمباکو کے جلنے سے پیدا ہوتے ہیں اور سانس کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

احمد سمجھتے ہیں کہ حکومت کو سگریٹ کے متبادل کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات کے لیے سنجیدگی کے ساتھ قواعد وضوابط بنانے چاہیں اور انہیں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے ہونے والی کوششوں کا حصہ بنانا چاہیے تا کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشوں کی مدد کی جا سکے۔

ٹی ایچ آر کے بغیر انسداد تمباکو نوشی کی کوششیں بے سود

ارشد علی سید

عالمی ادارہ صحت کی زیر سرپرستی ٹوبیکو کنٹرول پر کاپ '10' (کانفرنس آف دی پارٹیز) کے اجلاس کے ایجنڈے میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو شامل نہیں کیا گیا جو انتہائی تشویش ناک بات ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک کنونشن آن ٹوبیکو کنٹرول (ایف سی ٹی سی) کے حوالے سے کانفرنس آف دی پارٹیز کا دسواں اجلاس 15 نومبر سے 20 نومبر جبکہ تمباکو کی مصنوعات کی غیر قانونی تجارت کے خاتمے کے لیے میٹنگ آف دی پارٹیز (MOP) کا تیسرا اجلاس 27 نومبر سے 30 نومبر کو پانامہ میں منعقد ہوگا۔ یہ دونوں اجلاس انتہائی اہمیت کے حامل ہیں، بالخصوص اس لیے کہ یہ دونوں پارٹیاں دنیا کو تمباکو سے پاک بنانے کے لیے اپنے ایجنڈے کو کیسے آگے بڑھاتی ہیں۔ ایف سی ٹی سی کا شمار اقوام متحدہ کے زیادہ اپنائے جانے والے معاہدوں میں ہوتا ہے کیوں کہ دنیا کے 182 ممالک اس کی توثیق کر چکے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق میٹنگ آف دی پارٹیز (MOP3)، ایف سی ٹی سی کے آرٹیکل 15 کی تشکیل اور حمایت کرتی ہے جو تمباکو کی مصنوعات کی غیر قانونی تجارت کو روکنے سے متعلق ہے۔ یہ ٹوبیکو کنٹرول کی جامع پالیسی کا ایک اہم پہلو ہے۔

وہ دور گزر گیا جب تمباکو کو روزمرہ زندگی کے ایک حصے کے طور پر قبول کیا جاتا۔ دنیا اس وقت سے لیکر تمباکو نوشی کے مکمل خاتمے کی منصوبہ بندی تک ایک طویل سفر طے کر چکی ہے مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ تمباکو نوشی کے خاتمے سے متعلق بہتر نتائج کی زیادہ امیدیں پہلے ہی دم توڑ چکی ہیں۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (ٹی ایچ آر) تمباکو کے استعمال سے ہونے والے نقصان کو کم کرنے کی ایک حکمت عملی ہے جو کانفرنس آف دی پارٹیز کے دسویں اجلاس (COP10) کے ایجنڈے میں شامل نہیں ہوگی جس کا نکوٹین کی حامل محفوظ مصنوعات کے مستقبل پر دوررس اثرات مرتب ہوں گے۔

ٹی ایچ آر سے مراد وہ مفید پالیسیاں، قواعد وضوابط یا عملی اقدامات ہیں جو ایسی محفوظ مصنوعات یا اشیاء کی فراہمی کو یقینی بنائیں جن سے صحت کے لیے نقصان کم ہوں یا کم نقصان کے حامل رویوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ ٹی ایچ آر بالغ تمباکو نوشوں کی زندگیوں کو بچانے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ اس سے تمباکو نوشوں کو یہ موقع ملتا ہے کہ وہ محفوظ متبادل مصنوعات پر منتقل ہوجائیں اور ان کی مدد سے مکمل طور پر تمباکو نوشی ترک کریں۔ تمباکو نوشی کے پھیلاؤ میں کمی لانے کی کوششوں میں تمام تر کامیابیوں کے باوجود صورت حال مایوس کن ہے کیوں کہ اس وقت دنیا بھر میں 1.1 ارب افراد تمباکو نوش ہیں۔ تمباکو نوشی کی وجہ سے سالانہ اٹھاسی لاکھ (88) اموات ہوتی ہیں جبکہ تمباکو نوشوں میں سے 80 فیصد کم اور درمیانے درجے کی آمدنی والے ممالک میں رہتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق تمباکو کے استعمال اور اس کی روک تھام کی پالیسیوں کی مانیٹرنگ کا نظام (MPOWER) کم اور درمیانے درجے کے ممالک میں بیوروکریسی کی رکاوٹوں، پیچیدہ سیاسی مراحل، وسائل کی کمی اور مؤثر قواعد وضوابط کے فقدان کے باوجود 5.3 ارب لوگوں کو تمباکو نوشی کے نقصانات سے بچانے میں مدد فراہم کررہا ہے تاکہ تمباکو سے پاک مستقبل کا حصول یقینی بنایا جاسکے۔ آزادانہ طور پر ہونے والی سائنسی تحقیقات کے شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ نکوٹین کی حامل مصنوعات، تمباکو کی سلگنے والی اور منہ کے ذریعے استعمال ہونے والے تمباکو کی دیگر مصنوعات کے مقابلے میں محفوظ ہیں۔ ان محفوظ مصنوعات کے خلاف مہم اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ بالغ تمباکو نوش سگریٹ نوشی جاری رکھیں۔ اس سے ان کے صحت کو درپیش خطرات کو کم کرنے کے امکانات ختم ہوجاتے ہیں اور یہ صحت عامہ کے مفاد کے خلاف ہے۔

ہمارے سامنے سنوس کے استعمال کی مثال موجود ہے جس کی مدد سے سویڈن یورپی یونین کا واحد ملک بن گیا ہے جہاں مردوں میں تمباکو نوشی کی شرح سب سے کم ہے۔ سنوس کا استعمال روایتی طور پر صدیوں سے ہوتا آیا ہے۔ بیسویں صدی میں سنوس کی پیداوار کو محفوظ بنایا گیا اور 1996 میں سویڈن میں مردوں میں اس کے استعمال نے تمباکو نوشی کی جگہ لے لی۔ گلوبل سٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (جی ایس ٹی ایچ آر) کے مطابق سویڈن یورپی یونین کا ایسا ملک ہے جہاں مردوں میں تمباکو نوشی کی شرح سب سے کم یعنی 5 فیصد ہے۔ یورپی یونین کے باقی ممالک میں تمباکو نوشی کی اوسط شرح 24 فیصد ہے۔ سویڈن میں 30 برس یا اس سے بڑی عمر کے مردوں میں تمباکو نوشی کی شرح بھی سب سے کم ہے۔

دوسری طرف اس وقت پاکستان میں صورت حال یہ ہے کہ ٹوبیکو کنٹرول کی کوششیں رُکی ہوئی ہیں جبکہ ملک میں تمباکو نوشوں کی تعداد تین کروڑ دس لاکھ تک جا پہنچی ہے۔ تمباکو کی مصنوعات کے اشتہارات پر پابندی کے باوجود تمباکو نوشی صحت کا ایک بڑا مسئلہ ہے۔

عالمی ادارہ صحت اور COP10 کے شرکاء کو چاہیے کہ وہ ٹوبیکو کنٹرول میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے معاون کردار کا جائزہ لیں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ جی ایس ٹی ایچ آر کے مطابق اگر عالمی ادارہ صحت کی سرپرستی میں ٹوبیکو کنٹرول کی عالمی برداری اپنی پالیسی اور قانون سازی کی بحث میں جلنے والے تمباکو کی مصنوعات اور نہ جلنے والے تمباکو کی مصنوعات کو الگ الگ کریں تو ٹی ایچ آر کے اس معاون کردار کو سمجھا جاسکتا ہے۔

یہ تب ممکن ہوسکے گا جب عالمی ادارہ صحت اور ٹوبیکو کنٹرول کے باقی کردار تمام شراکت داروں اور متاثرہ گروہوں سے بات چیت پر آمادہ ہوجائیں اور نکوٹین کی حامل محفوظ مصنوعات استعمال کرنے کے لیے تمباکو نوشوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

https://www.thenews.com.pk/tns/detail/1121419-a-risky-exclusion

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن پاکستان میں 12 لاکھ زندگیاں بچا سکتا ہے

پاکستان ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تمباکو) سے استفادہ کرنے و دیگر ضروری اقدامات اٹھانے کی مدد سے 12 لاکھ افراد کی زندگیاں بچاسکتا ہے۔ یہ بات چار ترقی پذیر ممالک (قازقستان، پاکستان، ساؤتھ افریقہ اور بنگلہ دیش) میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے کردار کے حوالے سے ایک تحقیق میں سامنے آئی ہے۔

اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔ ملک میں ایک سال کے دوران تمباکونوشی کی وجہ سے تقریباً ایک لاکھ ستر ہزار (170000) افراد ہلاک ہوجاتے ہیں جبکہ 2019 کی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں تمباکونوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات پر 615 ارب روپے خرچ ہوئے جو ملک کی مجموعی قومی پیداوار کا 1.6 فیصد بنتا ہے۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی افادیت کے باوجود پاکستان میں تمباکونوشی کے پھیلاؤ میں اس کے کردار کے حوالے سے مختلف آراء پائی جاتی ہیں اور حکومتی سطح پر اس کی مخالفت کی جاتی ہے۔ تاہم ای سگریٹ قانونی طور پر درآمد کئے جاتے ہیں اور یہ بغیر کسی قواعد و ضوابط کے استعما ل کئے جا رہے ہیں۔

تحقیق میں یہ بتایا گیا ہے کہ اگر تمباکونوشی کے نقصانات سے آگہی، ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے استعمال، بیماریوں کی بہتر تشخیص، تمباکونوشی کی روک تھام کے لیے مؤثر سہولیات کی بڑے پیمانے پر فراہمی اور پھیپھڑوں کے کینسر کے بہتر علاج کو ممکن بنایا جا سکے تو تمباکونوشی کے پھیلاؤ اور تمباکو کے استعمال سے ہونے والی قبل از وقت اموات میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ اس تحقیق کے مطابق اگر ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے سلسلے میں سویڈن کی پالیسی اپنائی جائے تو چار ترقی پذیر ممالک (قازقستان، پاکستان، ساؤتھ افریقہ اور بنگلہ دیش) میں 2060 تک 26 لاکھ افراد کی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

اس تاریخی تحقیق کے حوالے سے تقریب لندن میں منعقد ہوئی جس میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو انسداد تمباکونوشی کی پالیسی کا حصہ بنانے پر زور دیا گیا۔

رپورٹ کے مرکزی مصنف ڈاکٹر ڈیرک یارک کا کہنا ہے کہ ٹوبیکو کنٹرول کے حوالے سے بڑے اقدامات اٹھائے گئے مگر اس کے باوجود تمباکونوشی دنیا میں قبل از وقت اموات کی بڑی وجہ ہے جس سے بچاؤ ممکن ہے۔ حکومتیں ٹوبیکو کنٹرول کے حوالے سے مختلف نوعیت کے اقدامات اٹھانے کی صلاحیت رکھتی ہیں مگر انہیں صرف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن مصنوعات (کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات) کی افادیت کو سمجھنا اور انہیں اپنانے کی ضرورت ہے۔ یہ مصنوعات پہلے ہی سے دنیا بھر کے 15 کروڑ افراد استعمال کررہے ہیں اور یہ تمباکونوشی کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔

انہوں نے کہا کہ اس وقت دنیا میں ایک سال کے دوران تمباکونوشی کی وجہ سے 85 لاکھ افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے اموات کی یہ تعداد ایک کروڑ تک پہنچنے کی پیش گوئی کی ہے۔ یہ نئ تحقیق تمباکونوشی سے ہونے والے نقصانات کو کم کرنے کے لیے ایک نیا راستہ دکھاتی ہے اور وہ راستہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کا ہے۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو اپنانے سے قازقستان، پاکستان، ساؤتھ افریقہ اور بنگلہ دیش میں تمباکونوشی سے ہونے والے نقصانات سے بچا جا سکتا ہے۔ رپورٹ کے شریک مصنف ڈاکٹر ڈیلن ہیومن کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی کی وباء پر قابو پانے کے لیے صرف ٹوبیکو کنٹرول کے اقدامات کافی نہیں ہیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی پالیسیوں کو ٹوبیکو کنٹرول کا حصہ بنانے کی ضرورت ہے۔ اس سے مراد ویپنگ اور نکوٹین پاؤچز جیسے کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات کو اپنانے اور ان کی سستے داموں فراہمی کو یقینی بنانے کے ساتھ ساتھ کینسر کی وقت پر تشخیص اور علاج ہے۔

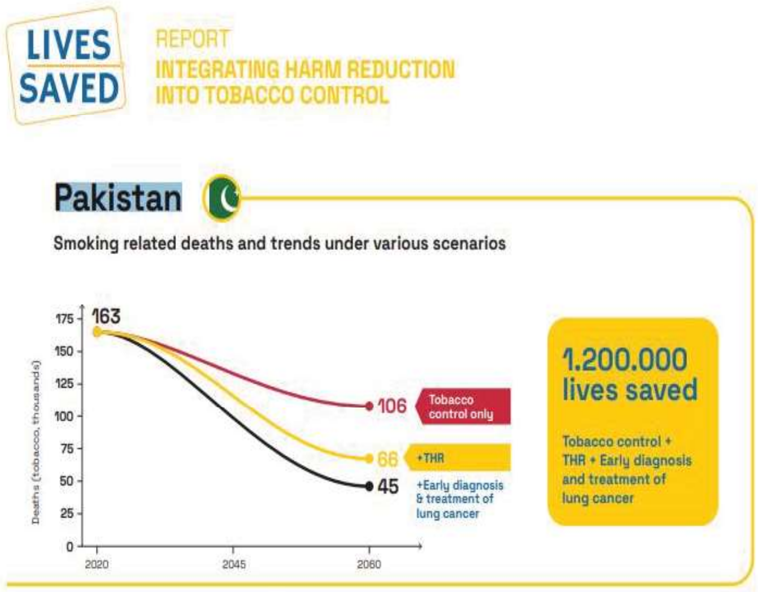

Figure 5: Pakistan potencial lifes saved by THR

سویڈن ایک زبردست مثال ہے کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو اپنانے کے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں! سویڈن ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی مدد سے تمباکو سے پاک ملک بننے کی راہ پر گامزن ہے جہاں تمباکونوشی کی شرح پانچ فیصد تک گرنے کے قریب ہے۔ تمباکونوشی کی شرح میں کمی صرف ایک اعزاز ہی نہیں ہے بلکہ یہ اس سے بڑھ کر ہے کیوں کہ اس سے سویڈن یورپ کا واحد ملک بن گیا ہے جہاں نہ صرف کینسر کی شرح سب سے کم ہے بلکہ تمباکونوشی سے ہونے والی اموات میں بھی کمی آئی ہے۔ اس ساری کامیابی کا سہرا سویڈن کی ٹوبیکو ہارم ریڈکشن سے متعلق پالیسی ہے جو بہتر سوچ کی عکاس ہے جس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ سویڈن نے ملک میں کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات کے طور پر سنوس پر ٹیکس کی شرح میں کمی کردی ہے۔

تحقیق کے مطابق اگر ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو انسداد تمباکونوشی کی پالیسی کا حصہ بنایا جائے تو ساؤتھ افریقہ میں 320,000، بنگلہ دیش میں 920,000، قازقستان میں 165,000 اور پاکستان میں 12 لاکھ افراد کی زندگیاں بچائی سکتی ہیں۔

ڈاکٹر ہیومین کا مزید کہنا ہے کہ ہماری تجویز یا پیغام یہ نہیں ہے کہ ٹوبیکو کنٹرول کے تحت اقدامات کو چھوڑ دیں بلکہ ہم چاہتے ہیں کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی پالیسیوں کی مدد سے انہیں مزید بہتر بنائیں۔ انہوں نے کہا دنیا بھر کے پالیسی سازوں کی یہ اخلاقی اور پیشہ وارانہ ذمہ داری بنتی ہے کہ وہ اس سلسلے میں عملی اقدامات اُٹھائیں۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو اپنانے سے ہمارے سامنے مایوس کن اعداد و شمار کی بجائے زندگیاں بچانے کے حوالے سے حقیقی کہانیاں سامنے آئیں گی۔

https://www.tobaccoharmreduction.net/en/article/more-than-25-million-lives
-could-be-saved-in-four-lmics-countries-by-adopting-swedens-smoke
-free-strategy?utm_id=1&utm_source=t.co&utm_medium=social&utm_campaign=biomar
kers&fbclid=IwAR2QPPAdLH8cAnzn5C11Mefve9YS8BVA51GVAekIvjmBnvPYP522Bpa2NPQ

کلفورڈ ڈوگلس فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے نئے صدر مقرر

فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ (ایف ایس ایف ڈبلیو) نے کلفورڈ ڈوگلس کو ادارے کا نیا صدر اور چیف ایگزیکٹو آفیسر مقرر کر دیا ہے۔ ڈوگلس فاؤنڈیشن کا حصہ بننے سے پہلے یونی ورسٹی آف مچیگن سکول آف پبلک ہیلتھ میں ہیلتھ منیجمنٹ اینڈ پالیسی کے پروفیسر اور اسی یونی ورسٹی میں ٹوبیکو ریسرچ نیٹ ورک کے ڈائریکٹر کے عہدے پر تعینات تھے۔ اس سے بھی قبل وہ امریکن کینسر سوسائٹی میں ٹوبیکو کنٹرول کے شعبے کے نائب صدر کی حیثیت سے فرائض انجام دے چکے ہیں۔ انہوں نے اپنی پیشہ وارانہ زندگی کے آغاز میں ہوائی سفر کے دوران سگریٹ نوشی کرنے کی روک تھام کے لیے کام کیا اور تمباکو کی مصنوعات کے صنعت کاروں کے خلاف بڑے قانونی مقدمات میں اٹارنی اور مشیر کی حیثیت سے فرائض انجام دیے۔

ڈوگلس نے کالج کے کیمپسوں میں تمباکونوشی کی روک تھام کے لیے 60 لاکھ امریکی ڈالر کی ایک مہم کامیابی کے ساتھ چلائی اور امریکیوں کو تمباکونوشی اور کورونا بیماری کے درمیان پائے جانے والے تعلق کو سمجھانے کی کوشش کی۔ انہوں نے نہ صرف کولیشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ کے لیے اسسٹنٹ ڈائریکٹر کے طور پر کام کیا بلکہ وہ امریکن لنگ ایسوسی ایشن کے قومی دفتر کے ساتھ ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر کے طور پر بھی وابستہ رہے۔ ڈوگلس امریکی اسسٹنٹ سیکرٹری برائے صحت اور امریکی سرجن جنرل کے ساتھ ٹوبیکو کنٹرول کے مشیر کی حیثیت سے کام کرتے رہے ہیں۔

فاؤنڈیشن ایک آزاد، غیر منافع بخش اور مالی تعاون سے کام کرنے والا ادارہ ہے جس کا مقصد تمباکونوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات پر قابو پانا ہے۔ تمباکونوشی دنیا بھر میں اموات کی ایک بڑی وجہ ہے حالاں کہ اس سے بچاؤ ممکن ہے۔ ادارے کی خواہش ہے کہ تمباکونوشی سے ہونے والے نقصانات اور اس کی شرح میں کمی لائی جائے۔

ڈوگلس کا کہنا ہے کہ عالمی سطح پر تمباکونوشی کی شرح میں کمی لانے کے حوالے سے فاؤنڈیشن کو ایک منفرد مقام حاصل ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمارا مشن اس نسل میں تمباکونوشی کے خاتمے میں مدد کرنا ہے جس کے لیے میں نے گزشتہ 35 برس سے خود کو وقف کر رکھا ہے۔ انہوں نے کہا کہ میں تمباکونوشی کی شرح میں کمی لانے کے لیے ہونے والی کوششوں کو مزید تیز کرنے اور جدید طریقوں سے استفادہ کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں۔ انہوں نے کہا میں نکوٹین سے متعلق عوام کو آگہی فراہم کرنے کا بھی ادارہ رکھتا ہوں اور اسی لیے میں اس ادارے کو چلانے کے لیے پُرعزم ہوں۔ انہوں نے کہا کہ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (ایف ڈی اے) نے بھی نکوٹین اور تمباکو کی دیگر مصنوعات کے خطرے کے تناسب کی طرف اشارہ کیا ہے کہ کون سی مصنوعات کم یا زیادہ خطرے کی حامل ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہم دنیا بھر کے لوگوں کو بہتر طرز زندگی اپنانے میں مدد کرنے کے لیے ایک آزاد اور توانا آواز کی حیثیت سے اپنا کام جاری رکھیں گے۔

پریزک نے کہا کہ اب ڈوگلس کی سربراہی میں فاؤنڈیشن ایک نئے دور میں داخل ہو رہی ہے۔ ہم ان سب لوگوں کے کردار کو سراہتے ہیں جنھوں نے ابھی تک ہمارے کام کو سراہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ فاؤنڈیشن دنیا بھر میں تمباکونوشی کی روک تھام اور ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے حق میں آواز اٹھاتی رہے گی۔

https://www.smokefreeworld.org/newsroom/Foundation-for-a-Smoke-Free-World-Names-Clifford-Douglas-CEO-as-National-Voice-in-Smoking-Cessation-Work/

سگریٹ نوشی کے خاتمے میں ٹی ایچ آر کے کردار پر ویبینار کا انعقاد

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو (اے آر آئی) نے جمعہ 27 اکتوبر کو پاکستان میں تمباکونوشی کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تمباکو) کے کردار کو اُجاگر کرنے کے لیے ایک سیمینار کا انعقاد کیا۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن صحت عامہ کی ایک حکمت عملی ہے جس سے مراد یہ ہے کہ اگر تمباکو نوش جلنے والے تمباکو کی مصنوعات سے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہو جائیں تو سگریٹ نوشی سے ہونے والے نقصانات میں کمی لائی جا سکتی ہے۔ اس ویبینار میں ملک بھر سے اے آر آئی کے ممبر اداروں اور آزاد ممبران نے کثیر تعداد میں شرکت کی۔

اے آر آئی کے ریسرچ اینلسٹ ڈاکٹر عبدالحمید لغاری نے اس موقع پر شرکاء کو بتایا کہ پاکستان پر تمباکونوشی کی وجہ سے مالی و جانی نقصانات کا بوجھ کافی زیادہ ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اس وقت ملک میں تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔ ڈاکٹر عبدالحمید لغاری نے کہا ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کارآمد ہے کیوں کہ تمباکونوشی کے تمام تر خطرے کا تعلق تمباکو کے جلنے سے پیدا ہونے والے دھوئیں میں موجود ٹار اور کاربن مونو آکسائیڈ جیسے مہلک کیمیائی مادوں سے ہوتا ہے جو سانس کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس تصور کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ”*لوگ نکوٹین کے لیے سگریٹ پیتے ہیں اور وہ مرتے ٹار سے ہیں*“۔

برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق ویپنگ، تمباکونوشی کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہے۔ اسی لیے برطانیہ میں بڑی تعداد میں لوگ تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے ای سگریٹ کا استعمال کر رہے ہیں۔ سویڈن بھی تمباکو سے پاک ملک بننے کے قریب ہے جہاں تمباکونوشی کی شرح سنوس اور دیگر کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات کی وجہ سے کم ہو کر 5.6 فیصد تک گر چکی ہے۔ جس ملک میں تمباکونوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہو جائے اسے تمباکو سے پاک ملک قرار دے دیا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا ضرورت اس امر کی ہے کہ تمباکونوشوں سے پوچھا جائے کہ انہیں تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے کس قسم کی مدد درکار ہے۔ سگریٹ نوشوں کی رائے اور ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو انسداد تمباکونوشی کی قومی پالیسی کا حصہ بنایا جائے اور تمباکونوشی کی روک تھام کی مؤثر سہولیات کی فراہمی کے ساتھ ساتھ کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات کے لیے قواعد و ضوابط بنائے جائیں تاکہ تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن بنایا جا سکے۔

آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹیو پاکستان میں تمباکونوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹیو 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