

صفحہ 2

کوششیں، سگریٹ کا کردار شیطانی ہے

صفحہ 3

ویپنگ پر منتقل ہونے سے کیلبر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے

صفحہ 4

محفوظ مصنوعات سے متعلق علم میں موجود خلا (knowledge gap) غم
تبا کوئی کی شرح کم کرنے کے لیے محفوظ متبادل مصنوعات کے بارے میں مناسب قواعد و ضوابط
بنانے کی ضرورت ہے: اے آر آئی

ویپنگ نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کی، اظہر بلال

45 سالہ اظہر بلال نے 1997 میں تمباکو نوشی شروع کی اور پھر انہیں اس کی ایسی بات لگی کہ انہوں نے دن میں 20 سے زیادہ سگریٹ پینا شروع کر دیے۔ جس کی وجہ سے انہیں کھانسی ہونے لگی۔ اظہر نے آلٹرنیٹیو ریسرچ اینڈ ہیلتھ (اے آر آئی) کو فون پر بتایا کہ انہیں رات کو کھانسی کا دورہ پڑتا تھا جس کی وجہ سے نہ صرف ان کی بلکہ گھر والوں کی نیند بھی متاثر ہوتی تھی۔ انہوں نے اس کے باوجود بھی تمباکو نوشی جاری رکھی کیوں کہ وہ اسے مکمل طور پر ترک کرنے سے قاصر تھے۔ اظہر سول انجینئر ہیں، وہ ملازمت کے لیے دہلی بھی گئے مگر ارادے، نیت اور کوشش کے باوجود بھی تمباکو نوشی ترک کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔

اظہر کا کہنا ہے کہ انہوں نے ویپنگ پر منتقل ہونے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا۔ عام طور پر لوگ ویپنگ شروع کرنے کے سلسلے میں ڈاکٹروں سے رجوع نہیں کرتے۔ اے آر آئی کے مطابق پاکستان میں ویپنگ کرنے والے 91 فیصد افراد نے تمباکو نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے کے سلسلے میں کسی ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا۔

اظہر کا کہنا ہے کہ ویپنگ پر منتقل ہونے کے فیصلے نے ان کی مدد کی۔ انہوں نے گزشتہ تین برس سے ایک بھی سگریٹ نہیں پیا۔ اظہر نے یہ بھی بتایا کہ تمباکو نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے سے میری کھانسی کا مسئلہ حل ہو گیا۔ ان کا کہنا ہے کہ ویپنگ شروع کرنے کے کچھ عرصے بعد انہوں نے نیکوٹین کی مقدار بھی کم کی ہے۔ میں ابتدا میں 25mg نیکوٹین استعمال کرتا تھا مگر اب میں 12mg استعمال کرتا ہوں۔ انہوں نے اے آر آئی کو یہ بھی بتایا کہ ویپنگ پر منتقل ہونے سے پہلے وہ دن میں 20 سے زیادہ سگریٹ پیتے تھے۔ اظہر جب دہلی میں مقیم تھے تو وہ سگریٹ نوشی پر ایک مہینے میں 1200 سے 1500 روپے خرچ کرتے



میں اس وقت علم ہوا جب ان کے ایک دوست نے انہیں ای سگریٹ فراہم کی۔ جس کے بعد انہوں نے تمباکو نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے کا فیصلہ کیا۔ اظہر کا کہنا ہے کہ ویپنگ نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں ان کی مدد کی ہے۔

اے آر آئی کے مطابق ویپنگ کرنے والے دو تہائی (64.5%) افراد، دوستوں کو ویپنگ کے بارے میں معلومات کا ابتدائی ذریعہ سمجھتے ہیں جبکہ 25.2 فیصد کا کہنا ہے کہ انہیں ویپنگ کے بارے میں معلومات سوشل میڈیا سے ملیں۔ اظہر 23 سال بعد ویپنگ پر منتقل ہونا، تمباکو نوشی ترک کے حوالے

اظہر کو پہلی مرتبہ 2020 میں ویپنگ کے بارے میں اس وقت علم ہوا جب ان کے ایک دوست نے انہیں ای سگریٹ فراہم کی۔ جس کے بعد انہوں نے تمباکو نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے کا فیصلہ کیا۔ اظہر کا کہنا ہے کہ ویپنگ نے تمباکو نوشی ترک کرنے میں ان کی مدد کی ہے۔

کہ اس سے مسئلہ حل نہیں ہوا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ کوٹین کی مقدار کم کرنے کے باوجود ویننگ سے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے۔

اس وقت پاکستان میں ویننگ میں کوٹین کی مقدار کے حوالے سے کوئی قانون موجود نہیں ہے۔ برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق کوٹین سے سگریٹ نوشی کی عادت پڑتی ہے مگر یہ تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی وجہ نہیں ہے کیوں کہ یہ بیماریاں تمباکو کے دھوئیں میں موجود ان خطرناک کیمیاوی مادوں سے پیدا ہوتی ہیں جو سانس کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل ہوتی ہیں۔

اظہار کا کہنا ہے کہ ای سگریٹ کم نقصان دہ ہیں مگر اس کی بھی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس لیے حکومت کو چاہیے کہ اس کے استعمال کے لیے قواعد و ضوابط بنائے، بچوں اور ان افراد کے لیے اس کے استعمال پر پابندی عائد کرے جو تمباکو نوشی نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ ویننگ ان افراد کے لیے مددگار ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں مگر وہ ایسا کرنے سے قاصر ہیں۔

تھے۔ انہوں نے ویننگ ڈیوائس اور جس کی زیادہ قیمتوں سے متعلق سوال کے جواب میں کہا کہ وہاں تمباکو نوشی کے مقابلے میں یہ سستے تھے۔ میں ایک مہینے میں ویننگ پر 250 روپے خرچ کرتا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ پاکستان میں ویننگ پر ایک مہینے میں چھ سے سات ہزار روپے خرچ ہوتے ہیں جو زیادہ نہیں۔ ”میں ڈیڑھ مہینے کے لیے ویپ جس کی دو بوتل خریدتا ہوں جو مجھے پانچ ہزار چھ سو (5600) روپے میں ملتی ہیں جو سگریٹ کے مقابلے میں کافی سستی ہیں۔“ پاکستان میں ویننگ مصنوعات مہنگی ہیں مگر یہ سگریٹ کے مقابلے میں سستی پڑتی ہیں کیوں کہ اس میں آپ نے ایک بار ڈیوائس خریدنی ہوتی ہے، اس کے بعد صرف جس خریدنے ہوتے ہیں، اس لیے یہ سگریٹ کے مقابلے میں سستے ہیں۔ اظہار نے ویننگ کے صحت پر منفی اثرات کے پڑنے سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں بتایا کہ یہ بات تو بالکل واضح ہے کہ ویننگ سو فیصد نقصان سے پاک نہیں ہے مگر تمباکو نوشی کے مقابلے میں کافی کم نقصان دہ ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ویننگ کے استعمال سے ان کی دل کی دھڑکن تیز ہوئی ہے۔ انہوں نے کوٹین کی مقدار بھی 25 mg سے 12 mg تک کم کر دی ہے مگر انہیں لگتا ہے

نکوٹین نہیں ، سگریٹ کا کردار شیطانی ہے

ڈاکٹر حبیب ابووالیہ

کی جائے یعنی نکوٹین کی اتنی مقدار کا استعمال کیا جائے جس سے لت میں پڑنے کا خدشہ نہ ہو۔ تب سے لیکر اب تک، ہم نے نکوٹین کے بارے میں مزید بہت کچھ سیکھا ہے۔ کم مقدار میں نکوٹین کے حامل سگریٹ کے استعمال سے متعلق بھی اضافی مطالعات کا اہتمام کیا گیا ہے۔ درحقیقت، ایک ہی کمپنی ہے جو آزمائشی بنیادوں پر کم مقدار میں نکوٹین کے حامل سگریٹ پر کام کر رہی ہے۔ اس سگریٹ کو وی ایل این کہتے ہیں۔ اس کی فروخت بھی کم ہے۔

دعویٰ کیا جاتا ہے کہ کم مقدار میں نکوٹین کے استعمال سے تمباکو نوشی کی عادت میں بڑا فرق آ جاتا ہے۔ اگر ہم یہ بات مان لیں کہ ایک تمباکو نوشی بنیادی طور پر سگریٹ صرف نکوٹین کے لیے ہی پیتا ہے تو پھر یہ مشکل پیش آتی ہے کہ وہ ایسی مصنوعات کیوں خریدیں جو اس کی ضرورت نہ پوری کرتی ہوں۔ کوئی یہ کہہ سکتا ہے کہ یہ تو اچھا ہے کیوں کہ جب یہ مصنوعات تمباکو نوشی کی ضروریات پوری نہیں کریں گی تو وہ سگریٹ نوشی ترک کر دیں گے۔ کیا یہ اتنا آسان ہے؟ اگرچہ میں سمجھتا ہوں کہ تمباکو کی صنعت بلیک مارکیٹ کے تصور کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتی ہے مگر اس معاملے میں یہ واقعی تشویش ناک ہے۔ یہ بلیک مارکیٹ کی مصنوعات استعمال کون کرے گا؟ یہ پسماندہ علاقوں کے لوگ استعمال کریں گے۔ درحقیقت یہ نکوٹین کی غیر قانونی مگر مضبوط مارکیٹ ہوگی جو قواعد و ضوابط کے بغیر کام کرے گی، جہاں ٹیکس نہیں ہوں گے اور ملاوٹی مصنوعات دستیاب ہوں گی۔

اگر سگریٹ نوشی کی شرح میں واقعی کمی لانا مقصود ہے تو پھر یہ ضروری ہے کہ ایف ڈی اے کی جانب سے ای سگریٹ، نکوٹین پاؤچرز سمیت کم نقصان دہ متبادل مصنوعات اور قانونی طور پر تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے منظور شدہ طریقوں کے استعمال کی اجازت دی جائے۔

ایف ڈی اے کے کمشنر سکاٹ گاتلیب اور ایف ڈی اے میں سٹریٹریٹو بیورو ڈیکٹس کے ڈائریکٹر مچھ زیلر نے اس بات کی ضرورت محسوس کی ہے کہ ایف ڈی اے کو متبادل مصنوعات کے لیے خطرے کے تناسب کے لحاظ سے قواعد و ضوابط بنانے چاہئیں۔ ای سگریٹ اور نکوٹین پاؤچرز کے استعمال سے یہ بات سامنے آ رہی ہے کہ یہ مصنوعات تمباکو نوشی ترک کرنے میں تمباکو نوشی کی مدد کر سکتی ہیں گوکہ یہ مصنوعات بھی مکمل طور پر محفوظ نہیں ہیں مگر یہ ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں کافی حد تک محفوظ ہیں۔

جس طرح ایفون اور شراب سمیت مختلف چیزوں کے بارے میں ہارم ریڈکشن (نقصان میں کمی) کا

میں ایک نوجوان محقق اور پروفیسر کی حیثیت سے تیس برس قبل اپنا لیکچر اس بات سے شروع کرتا تھا کہ امریکہ میں ایک سال کے دوران چار لاکھ اسی ہزار (480,000) امریکی تمباکو نوشی کی وجہ سے ہلاک ہوتے ہیں، اسی طرح یہ اموات کی ایک بڑی وجہ بن جاتی ہے حالانکہ اس سے بچاؤ ممکن ہے۔ افسوس ناک بات یہ ہے کہ آج 30 برس بعد بھی میں اپنی بات اسی حقیقت سے شروع کرتا ہوں۔ ان 30 برسوں کے دوران ڈیڑھ کروڑ امریکی تمباکو نوشی کی وجہ سے ہلاک ہوئے۔ تمباکو نوشی سے ہونے والی اموات کی شرح کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ایف ڈی اے نئی فکر کو اپنائے اور لوگوں کو سگریٹ کی متبادل کم نقصان دہ مصنوعات استعمال کرنے کی اجازت دے۔

یہ سمجھنا تقریباً ناممکن ہے کہ گزشتہ 30 برسوں کے دوران ڈیڑھ کروڑ افراد تمباکو نوشی کی وجہ سے ہلاک ہو چکے ہیں کیوں کہ ہم ان لوگوں کے نام اور چہرے تک نہیں جانتے۔ اندازہ یہ ہے کہ ان میں سے بیشتر افراد پسماندہ، سگریٹ نوشی کی لت میں مبتلا اور دائمی امراض کے شکار تھے۔ یہ لوگ خود کو ان مسائل سے بچانے کے لیے آواز اٹھانے میں کامیاب نہیں ہوئے۔

ٹوبیکو کنٹرول کا تاریخی ایکٹ 2009 میں پاس ہوا جس کا مقصد لاکھوں لوگوں کی زندگیاں بچانا تھا مگر بد قسمتی سے اس مقصد کے حصول میں کامیابی نہیں مل سکی۔ ایف ڈی اے کی جانب سے وارننگ لیبل سمیت اٹھائے گئے متعدد اقدامات کو عدالتوں میں چیلنج کیا گیا اور وہ اقدامات اٹھائے نہیں جاسکے۔ اس کے علاوہ ایف ڈی اے کی جانب سے مجوزہ اقدامات کو رو بہ عمل ہونے میں سالوں لگ سکتے ہیں۔ مینٹھول پر پابندی تاحال نہیں لگائی جاسکی حالانکہ اس کے استعمال پر پابندی عائد کرنے کا فیصلہ 2011 میں ہوا تھا۔ اب ایف ڈی اے کی جانب سے رواں برس مینٹھول کے استعمال پر پابندی عائد کرنے کا اعلان کیا گیا ہے مگر عدالتوں میں جانے سے یہ معاملہ بھی تاخیر کا شکار ہو سکتا ہے۔

ایف ڈی اے کی جانب سے سگریٹ میں نکوٹین کے استعمال کی حد مقرر کرنے کی تجویز بھی سامنے آئی ہے مگر لگتا ہے کہ اس سے ادارے کی توقعات کے مطابق نتائج حاصل نہیں ہو سکیں گے۔ ادارہ چاہتا ہے کہ سگریٹ میں نکوٹین کی زیادہ سے زیادہ استعمال کی حد مقرر کی جائے تاکہ لوگ اس کی لت کے شکار نہ ہوں۔ یہ نیا تصور نہیں ہے۔ آج سے اٹھائیس برس قبل، سائنسدانوں نے یہ تجویز پیش کی تھی کہ لت کے شکار ہونے سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ سگریٹ میں نکوٹین کے استعمال کی ایک حد مقرر

تصور اپنایا گیا ہے، اسی طرح تمباکو نوشی کے نقصانات سے لوگوں کو بچانے کے لیے ضروری ہے کہ ہارم ریڈکشن سے استفادہ کیا جائے۔

بعض لوگ اس بات کو نہیں مانتے کہ مگر حقیقت یہ ہے کہ کلونین مسئلہ نہیں ہے، سگریٹ مسائل کی جڑ ہے۔ جب کلونین اور سگریٹ ملے ہیں تب مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ مشہور محقق مائیکل رسل نے کہا تھا کہ لوگ کلونین کے لیے سگریٹ پیتے ہیں مگر وہ مرتے ناسے ہیں۔ میں پالیسی سازوں اور ایف ڈے اے سے التجا کرتا ہوں کہ وہ مائیکل رسل کی اس بات کو پلے باندھ لیں۔ ہمیں ہارم ریڈکشن کے تصور کو اپنانا چاہیے کیوں کہ متبادل مصنوعات زندگیوں بچانے میں گیم چیئر ثابت ہو سکتی ہیں۔

https://www.washingtontimes.com/news/2022/jul/28/nicotine-is-not-the-devil-cigarets-are/?hpid=hp_AR2-zaU7Vb2v5bKfTJcQyYaiH5-FB-HqADYpm84psYkj1e9GtbKtMa

یہ انتہائی افسوس ناک بات ہے کہ ایف ڈی اے ٹو بیکو ہارم ریڈکشن کی اہمیت کو تسلیم کر رہی ہے مگر اس کے اقدامات کی سمت کچھ اور ہے۔ حال ہی میں ایف ڈی اے کی جانب سے 'جول' (ای سگریٹ کی امریکی کمپنی ہے) کو مارکیٹ میں کام کرنے کی اجازت نہیں دی گئی جس کا مطلب یہ ہے کہ 'جول' کی مصنوعات کو مارکیٹ سے ہٹا دیا جائے۔ اس وقت میں لاکھ امریکی تمباکو نوش 'جول' ویپ کا استعمال کرتے ہیں۔ 'جول' کو مارکیٹ میں کام کی اجازت نہ دے کر کیا ہم یہ پیغام دے رہے ہیں کہ 'جول' ویپ کا استعمال کرنے والے تمہیں لاکھ امریکیوں کو سگریٹ پینا چاہیے؟ کیا کچھ مہینے بعد ای سگریٹ

ویپنگ پر منتقل ہونے سے کینسر کا خطرہ کم ہو جاتا ہے

ڈاکٹر کولن مینڈلسون

اور ان میں کینسر لاحق کرنے کی صلاحیت کی بنیاد پر لگائے جاتے ہیں۔ ماڈلنگ کی بنیاد پر ہونے والے تمام مطالعے یہ بتاتے ہیں کہ تمباکو نوشی کے مقابلے میں ویپنگ سے کینسر لاحق ہونے کے خطرات کم ہوں گے۔ سٹیفنز نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ تمباکو نوشی کے مقابلے میں ویپنگ سے زندگی بھر میں کینسر لاحق ہونے کا خطرہ صرف 0.4 فیصد ہے۔ مرکت کے مطابق یہ خطرہ 0.23 فیصد ہے۔ اسی طرح راڈریکو کے اندازے کے مطابق یہ خطرہ 0.9 سے 1.4 فیصد تک ہے۔ سکونچو کے مطابق تمباکو نوشی کے مقابلے میں ویپنگ سے پھیپھڑوں کے کینسر ہونے کا امکان پچاس ہزار (50,000) گنا کم ہے۔ اسی طرح اوبینو کے مطابق سیکنڈ ہینڈ سموک کے مقابلے میں ویپنگ سے پھیپھڑوں کے کینسر لاحق ہونے کا امکان پچاس ہزار (50,000) گنا کم ہے۔ ہر چیز کا کچھ نہ کچھ نقصان ہوتا ہے۔ یہ کہنا کہ کوئی چیز سو فیصد نقصان سے پاک ہوتی ہے، ایسا کہنا حقیقت کے برعکس ہے یہ غیر حقیقی بات ہوگی۔ ہم جو کچھ بھی کرتے ہیں، اس کے ساتھ خطرات جڑے ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر، 53 مطالعوں کے ایک جائزے سے معلوم ہوا ہے کہ دن میں ایک بار شراب کا ایک پیگ پینے سے سینے کے کینسر کا خطرہ سات فیصد بڑھ جاتا ہے۔ وہ خواتین جو شراب کے دو یا تین پیگ پیتی ہیں تو ان میں شراب نہ پینے والیوں کی بہ نسبت سینے کے کینسر کا خطرہ بیس فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح کافی میں بیسز اور فارملڈائڈ سمیت 21 ایسے کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو کینسر کا موجب بن سکتے ہیں مگر اس کے باوجود رپوں کی تعداد میں لوگ روزانہ ایک یا اس سے زیادہ کپ کافی شوق سے پیتے ہیں۔

کینسر ریسرچ یو کے کے مطابق ایسے شواہد موجود نہیں ہیں جن کی بنیاد پر یہ کہا جائے کہ ویپنگ سے کینسر ہوتا ہے۔ سو سٹائی فار ریسرچ آن کلونین اینڈ ٹو بیکو کے 15 سابق صدور نے ایک جائزے میں یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ بہت معمولی نوعیت کے شواہد سامنے آئے ہیں جن کے مطابق ای سگریٹ سے کینسر لاحق ہونے کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔

وہ تمباکو نوشی جو تمباکو نوشی ترک نہیں کرنا چاہتے یا وہ اسے ترک کرنے سے قاصر ہیں، اگر ویپنگ پر منتقل ہو جائیں تو اس سے وہ کینسر کا سبب بننے والے مادوں سے بچ جائیں گے اور ان کا کینسر کے شکار ہونے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

یہ شواہد تو اب بالکل واضح ہیں۔ اس لیے آسٹریلیا، ہینڈنڈ اور کینیڈا کی ویپنگ کے خلاف ہدایات غیر ذمہ دارانہ ہیں۔ ان کے پاس شواہد نہیں ہیں۔ ان کی باتوں میں نہیں آتا جیسے۔ اگر آپ تمباکو نوشی ہیں تو ویپنگ پر منتقل ہونے سے آپ کی زندگی بچ سکتی ہے۔

<https://colinmendelsohn.com.au/cancer/?fbclid=IwAR21rXVaPDTsXhWgxVBsM4anNgD5KF5PwrDfdKqbnN2Luzs-C-KnTkQPE>

تمباکو نوشی کینسر کی ایک بڑی وجہ ہے جس سے بچاؤ ممکن ہے۔ اب اتنے قوی شواہد موجود ہیں جن سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے سے کینسر کے خطرے میں کمی آتی ہے۔ سگریٹ نوشی جان لیوا عادت ہے کیوں کہ سگریٹ میں کم از کم 69 ایسے کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

یہ خطرناک کیمیائی مادے جسم میں دوسرے مادوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ بائیو مارکرز کہلاتے ہیں۔ خوراک اور بائیو مارکرز کی مقدار سے ہی کینسر کے خطرے کا پتہ چلتا ہے۔ یہ ایک اہم اصول ہے کہ خوراک کی مقدار ہی کسی چیز کو نقصان دہ بناتی ہے۔ جب سگریٹ اور ویپنگ میں کینسر کے بائیو مارکرز کا موازنہ کیا جائے تو اس کی مدد سے دونوں مصنوعات میں پائے جانے والے کینسر کے خطرات کا بھی تقابلی جائزہ لیا جاسکتا ہے۔

تمباکو نوشی میں کینسر کے جو زیادہ بائیو مارکرز پائے جاتے ہیں وہ ان لوگوں میں نہیں پائے جاتے جو ویپنگ کرتے ہیں۔ ویپنگ میں ان کی مقدار اتنی کم ہوتی ہے جو نقصان پہنچانے کے قابل بھی نہیں ہوتے۔ یہ بات اب متعدد تحقیقات اور جائزوں سے بھی ثابت ہو چکی ہے۔ تمباکو نوشی میں دو مادے کینسر لاحق کرنے کا سبب بننے کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں ایک کوئی ایس این ز (TSNs) اور دوسرے کو پی اے اینج ز (PAHs) کہتے ہیں۔ یہ دونوں ویپ سے خارج ہونے والے بھاپ میں یا تو بہت کم مقدار میں ہوتے ہیں یا سرے سے ہوتے ہی نہیں ہیں۔

پی اے اینج ز، نامیاتی چیزوں کو جلانے کی صورت میں پیدا ہوتا ہے جبکہ ویپنگ میں کسی چیز کو جلانا شامل ہی نہیں ہوتا۔ اسی طرح ٹی ایس این ز، تمباکو کے پتوں کو جلانے یا اسی طرح کسی عمل سے گزارنے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جبکہ ویپنگ میں سرے سے تمباکو ہوتا ہی نہیں ہے۔ البتہ اگر کہیں کسی کیس میں پایا بھی جائے تو اس کی نوعیت بہت معمولی یعنی نہ ہونے کے برابر ہوگی۔ دوسری طرف الڈائڈز اور میٹلز سے خطرات کو میڈیا میں بھی بڑھا چڑھا کر پیش کیا جاتا ہے۔ الڈائڈز، ویپنگ کرنے کے نتیجے میں بہت معمولی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ زیادہ مقدار میں صرف اسی وقت پیدا ہوتے ہیں جب ویپنگ کی ڈیوائس کو غیر فطری طور پر لیبارٹری میں ٹیسٹ کے دوران حد سے زیادہ گرم کیا جائے۔ یہی معاملہ میٹلز کا بھی ہے جو ویپنگ کی صورت میں اتنی کم مقدار میں پیدا ہوتے ہیں جن سے کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔

اگر تمباکو نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے کے نتیجے میں کینسر کے خطرات میں کمی کا اندازہ وہاں ہی امراض کے جائزوں کی روشنی میں لگانے کی کوشش کی جائے تو اس کے لیے دہائیاں درکار ہوں گی۔ دوسری طرف سائنسی مطالعوں سے کینسر کے خطرات میں کمی کے نتائج اخذ کیے جاسکتے ہیں۔

کینسر کے خطرات میں کمی کے حوالے سے جو سائنسی اندازے ہیں وہ کینسر کے بائیو مارکرز کی مقدار

محفوظ مصنوعات سے متعلق علم میں موجود خلا (knowledge gap) ختم

کی ضرورت نہیں ہے بلکہ اب تو بائیو مارکرز کی مدد سے اسی وقت یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ کوئی پروڈکٹ کتنی نقصان دہ ہے۔

یہ ٹیکنالوجی صنعت برائے زندگی اور صحت کی انشورنس کے لیے بھی انتہائی ضروری ہے۔

ڈیرک یارک کا کہنا ہے کہ ہمہ کنندگان بائیو مارکرز ٹیکنالوجی کی مدد سے سگریٹ نوشی کے خطرے کا بہتر طریقے سے اندازہ لگا سکتے ہیں جبکہ ان کے کلائنٹ اسی ٹیکنالوجی کی مدد سے سگریٹ نوشی کے خطرے کو کم کرنے کی صورت میں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

دنیا میں ایک ارب سے زیادہ افراد سگریٹ نوشی کی وجہ سے صحت کے مسائل کا شکار ہیں۔ اعداد و شمار کے مطابق اسی لاکھ افراد ہر سال تمباکو نوشی کی وجہ سے ہلاک ہوتے ہیں۔ اسی لیے محفوظ مصنوعات کی فوری ضرورت سے صرف نظر نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ یہ مصنوعات تمباکو کے نقصانات کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔

https://www.tobaccoharmreduction.net/article/biomarkers?utm_id=1&utm_source=L.co&utm_medium=social&utm_campaign=biomarkers&fbclid=IwAR1kNK11YqF_XToVYya2sLwhsK67nO_1oGxNvrdv5OldX9NedPa3x40Kfs

یک نئی تحقیق میں ٹوبیکو کنٹرول کے اس دعوے کو چیلنج کیا گیا ہے کہ ای سگریٹ کے کم نقصان دہ ہونے سے متعلق شواہد نا کافی ہیں اور اسی بناء پر انہیں مسترد کیا گیا ہے۔ محقق ڈیرک یارک اور جیراڈ شیرر کی جانب سے بائیو مارکر پر زور دیا گیا ہے جن کی بدولت اب ای سگریٹ سے متعلق بیانیے میں تبدیلی آسکتی ہے۔

ڈیرک یارک کا کہنا ہے کہ ای سگریٹ سمیت ٹکوٹین کی حامل کم نقصان دہ مصنوعات کو اپنانے میں ہچکچاہٹ کی وجہ لوگوں میں ان کے استعمال سے جڑے متعلق نامعلوم خطرات کا خوف اور طویل المدتی استعمال سے متعلق شواہد بارے جاننے کی خواہش تھی۔ انہوں نے کہا کہ ہم نے اس تحقیق کے ذریعے ان مصنوعات سے متعلق معلومات میں موجود خلا (knowledge gap) یعنی صحیح معلومات تک رسائی کے فقدان پر بہت جلد قابو پانے کی کوشش کی ہے۔

جیراڈ شیرر کا کہنا ہے کہ صحت عامہ کا انحصار جدید طریقے اپنانے میں ہے۔ انہوں نے کہا کہ اب انسانی صحت پر نئی مصنوعات کے پڑنے والے اثرات سے آگہی کے لیے چالیس یا پچاس سال انتظار کرنے

تمباکو نوشی کی شرح کم کرنے کے لیے محفوظ متبادل مصنوعات کے بارے میں مناسب قواعد و ضوابط بنانے کی ضرورت ہے: اے آر آئی

نوشی میں اضافے کا باعث تو نہیں! انہوں نے کہا کہ آج پاکستان میں تین کروڑ دس لاکھ لوگ تمباکو کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک کروڑ ستر لاکھ سگریٹ نوش ہیں۔

کوئین میری یونیورسٹی آف لندن میں ہونے والی تحقیق کے مطابق، ای سگریٹ جیسی مصنوعات

سگریٹ نوشی کے جلد خاتمے میں معاون ہیں۔ سگریٹ نوشی شروع کرنے میں ای سگریٹ کے کردار کے حوالے سے اب تک کی گئی تحقیقات میں یہ سب سے جامع ہے۔ اس کے مطابق، ایسے کوئی شواہد نہیں ملے جن سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ ای سگریٹ یا متبادل ٹکوٹین والی مصنوعات لوگوں میں سگریٹ نوشی کی ترویج کا باعث بنتی ہیں۔

سگریٹ نوشی کی محفوظ متبادل مصنوعات جیسے کہ ای سگریٹ اور ٹکوٹین پاؤچرز پاکستان میں قانونی طور پر

درآمد کئے جاتے ہیں، گوکہ ان کے استعمال کے حوالے سے قواعد و ضوابط موجود نہیں ہیں۔ پاکستان کے بڑے شہروں میں سگریٹ نوشی کی محفوظ متبادل مصنوعات کی 450 سے زیادہ دوکانیں ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر کراچی، لاہور، اسلام آباد اور راولپنڈی میں ہیں۔

اسلام آباد: پاکستان میں تمباکو نوشی کی شرح کم کرنے کے لیے ملک میں محفوظ متبادل مصنوعات کے بارے میں مناسب قواعد و ضوابط بنانے کی اشد ضرورت ہے۔ مختلف ممالک میں ان پر کی جانے والی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ محفوظ متبادل مصنوعات سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہیں۔

یہ بات آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینٹیپو (اے آر آئی) اسلام آباد کے سربراہ ارشد علی سید نے ایک بیان میں کہی ہے۔

ان کا کہنا ہے کہ ایک نئی تحقیق کے مطابق، جو کہ کوئین میری یونیورسٹی آف لندن میں ہوئی، ویپنگ سگریٹ نوشی شروع کرنے کی وجہ نہیں ہے بلکہ ویپنگ ترک سگریٹ نوشی میں معاون ہے۔ انہوں نے کہا کہ ترقی یافتہ ممالک سگریٹ نوشی کے مکمل خاتمے کے لیے کوشاں ہیں۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ

پاکستان کو کم نقصان دہ تمباکو (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کے حوالے سے سائنسی تحقیق کا جائزہ لینا چاہیے اور ان کے نتائج کو اپنی ضرورت کے مطابق اپنانا چاہیے۔

ارشد علی سید نے کہا کہ یہ تحقیق اس پہلو پر غور کرتی ہے کہ کیا کم نقصان دہ تمباکو کی مصنوعات سگریٹ

تمباکو سے پاک پاکستان کا حصول ممکن ہے؛

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (کم نقصان دہ تمباکو) کے تصور کو سمجھایا جائے۔

تمباکو نوشی کے خاتمے کی کوششوں اور اقدامات میں ٹی ایچ آر کو شامل کیا جائے

ٹی ایچ آر کو انسداد تمباکو نوشی کی قومی پالیسی کا حصہ بنایا جائے

انسداد تمباکو نوشی کی مؤثر سہولیات کی سستے داموں فراہمی یقینی بنائی جائے

تمباکو نوشی کی تجاویز کو انسداد تمباکو نوشی کی پالیسی کا حصہ بنایا جائے

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

قادر ٹین فاسوک فری ورلڈ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینٹیپو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار ٹکوٹین 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