

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

April 2024

صفحہ 2

ای سگریٹ کے لیے سخت قواعد وضوابط بنائے جائیں۔ رائل کالج آف فزیشر

صفحہ 3

تباہ کن جلائیں، نقصان میں کی لائیں اور زندگیاں بچائیں

صفحہ 4

دیپک سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہے
حکومت تباہ کن نوشی کے خاتمے کے لیے سخت عملی اٹھیل دے۔ اے آئی

فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کا نیا نام گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ

ایک بڑا اور غیر منافع بخش ادارہ ہے جو اعداد و شمار اور شواہد کی بنیاد پر صحت کے بہتر اور مساوی مواقع فراہم کرنے کے لیے کوشاں ہے۔

اربن ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے سینئر ریسرچ فیلو لیزا کلین کوف نے کہا ہماری تحقیق تباہ کو کے استعمال سے پیدا ہونے والے نقصان کی تشخیص اور کنٹرول پر انحصار کے علاج کے سلسلے میں میڈیکل کو مفید معلومات فراہم کرے گی۔ انہوں نے کہا ہمارے کام میں صحت عامہ کی بہتری اور تباہ کن نوشی کے طریقہ علاج کے سلسلے میں پائے جانے والے فرق کو کم کرنے کی کوششوں پر زور دیا جائے گا۔ تباہ کن نوشی اموات اور بیماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے حالانکہ اس سے بچاؤ ممکن ہے۔

اربن انسٹی ٹیوٹ کے لیے گرانٹ گلوبل ایکشن نے ترک تباہ کن نوشی کے ایک نئے پروگرام کے تحت فراہم کی ہے۔ گلوبل ایکشن میں صحت اور سائنس ریسرچ کے شعبے کا کام تحقیق کے لیے فنڈ کی فراہمی ہے۔ ترک تباہ کن نوشی پروگرام کے تحت فنڈ سے ہونے والی تحقیقات میں تباہ کن نوشی ترک کرنے کی راہ میں درپیش مسائل کی نشاندہی جبکہ صارفین، معالجوں، اور صحت عامہ کے اہم شراکت داروں کی آگہی پر توجہ دی جائے گی۔ انہیں ان طریقوں کے بارے میں بتایا جائے گا جن کی مدد سے لوگ تباہ کن نوشی ترک کرنے اور اس سے بچنے والے خطرات میں کمی لانے کی مدد سے اپنی صحت میں بہتری لاسکیں گے۔

گلوبل ایکشن کی فنڈنگ سے ہونے والی اس تحقیق میں پسماندہ آبادیوں اور کم اور درمیانے درجے کی آمدن والے ممالک پر کام کیا جائے گا۔ واضح رہے دنیا بھر کے 80 فیصد تباہ کن نوشی یہاں رہتے ہیں۔

ترک تباہ کن نوشی انیشیٹیو گلوبل ایکشن کے اس گرانٹ پروگرام کی توسیع ہے جو تباہ کن نوشی ترک کرنے کی حکمت عملیوں اور ذریعوں کے بارے میں آگہی پھیلانے کے لیے کوشاں ہے۔ اس نئے پروگرام کے ساتھ گلوبل ایکشن اپنی نئی ویب سائٹ (www.globalactiontoendsmoking.org) کے ذریعے تباہ کن نوشی ترک کرنے کے سلسلے میں لوگوں کی رہنمائی کے لیے شواہد کی بنیاد پر معلومات فراہم کرے گا۔ اسی طرح تباہ کن نوشی کے نقصانات میں کمی لانے اور بہتر زندگی گزارنے کے لیے صارفین اور معالجوں کی رہنمائی کے لیے بھی معلومات شیئر کی جائیں گی۔

کلپ ڈگلس کا کہنا ہے برطانیہ، پاکستان اور فلپائن میں ہمارے کام سے گلوبل ایکشن کو تقویت مل رہی

گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ نے اربن انسٹی ٹیوٹ کی جانب سے ہونے والی تحقیق کے لیے مالی معاونت فراہم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ یہ تحقیق ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی تمام 50 ریاستوں اور ڈسٹرکٹ آف کولمبیا کے درمیانی آمدن والے افراد میں تباہ کو کے استعمال کے اثرات اور کنٹرول پر ان کے انحصار کا جائزہ لے گی۔ گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ، فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ کا نیا نام ہے۔ اربن پالیسی سنٹر کی جانب سے ہونے والے کام کی مدد سے پسماندہ آبادیوں میں تباہ کن نوشی ترک کرنے کے مسائل کو زیادہ بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد ملے گی۔ اس کے علاوہ ترک تباہ کن نوشی کی خدمات، اس سلسلے میں علاج کی موثر طور پر فراہمی یا تباہ کن نوشی کی شرح میں کمی اور صحت عامہ کی بہتری کے طریقوں کے حوالے سے پائے جانے والے تحقیقی خلا کو بھی پُر کیا جاسکے گا۔

گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ کے صدر کلپ ڈگلس کا کہنا ہے کہ ہم اربن انسٹی ٹیوٹ کے ماہرین کے ساتھ کام کرنے کے لیے پرجوش ہیں۔ یہ ماہرین ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے درمیانی آمدن والے افراد میں تباہ کن نوشی کی وباء کے پھیلاؤ کا تعین کریں گے۔ انہوں نے کہا ترک تباہ کن نوشی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو سمجھنا ان سے نمٹنے کی جانب پہلا قدم ہے۔ یہ تحقیق دنیا بھر میں تباہ کن نوشی کی وباء کے خاتمے کے لیے ہمارے عزم کا مظہر ہے۔ اس سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ تباہ کن نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور قبل از وقت اموات کے خطرے سے دوچار افراد کی بہتر انداز میں مدد کیے کی جاسکتی ہے۔

اس فنڈ سے اربن ہیلتھ کے محقق تباہ کو کے استعمال سے ہونے والے نقصان کے علاج سے متعلق میڈیکل پروگرام کے اعداد و شمار کا تجزیہ کریں گے۔ یہ اعداد و شمار 2019 سے 2026 تک کے ہوں گے۔ اس تحقیق کی مدد سے وہ یہ بتائیں گے کہ کم آمدن والے افراد میں تباہ کن نوشی کا پھیلاؤ اور روپنگ کی شرح کتنی ہے۔ اس کے علاوہ میڈیکل پروگرام کے تحت 2023 اور 2024 کے دوران علاج معالجے کے لیے تباہ کن نوشی کی رجسٹریشن اور ان پر اس کے اثرات کا جائزہ لیا جائے گا۔ یہ تحقیق سفارشات کی نشاندہی کرے گی اور ہیلتھ کیونٹی، پالیسی سازوں اور روزانہ کی بنیاد پر تباہ کو کی مصنوعات استعمال کرنے والے صارفین کو سفارشات پیش کرے گی۔ اربن، تحقیق کے شعبے میں کام کرنے والا

گلوبل ایکشن زرعی تبدیلی کے پروگرام کے ذریعے ملاوی کے چھوٹے کاشت کاروں کی مدد جاری رکھے گا تاکہ ان کا تمباکو کی کاشت پر انحصار کا خاتمہ کیا جاسکے اور زیادہ صحت مند و پائیدار زندگی کا حصول ممکن ہو سکے۔

گوکہ ادارے نے مکمل آزادانہ طور پر کام کرتے ہوئے گزشتہ برس ستمبر میں پی ایم آئی سے مالی مدد وصول کی تھی تاہم اگلے ہی مہینے (اکتوبر میں) ادارے نے پی ایم آئی کے ساتھ پہلے سے موجود مالی تعاون کا معاہدہ ختم کر دیا۔ تب سے ادارے نے یہ پالیسی اپنا رکھی ہے کہ وہ تمباکو کی مصنوعات اور دوائی کے طور پر استعمال نہ ہونے والی ٹکوٹین کی مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیوں سے فنڈ لے گا اور نہ وصول کرے گا۔

<https://globalactiontoendsmoking.org/news-and-press/press/global-action-to-end-smoking-formerly-foundation-for-a-smoke-free-world-awards-grant-to-urban-institute-to-address-quitting-barriers-and-solutions-in-marginalized-communities/>

ہے کیوں کہ تمباکو نوشی حقیقتاً ایک عالمی وباء ہے۔ انہوں نے کہا کہ بن انسٹی ٹیوٹ کو گرانٹ دیکر ہم ایک ایسے ادارے کے ساتھ تعاون کر رہے ہیں جو تمباکو نوشیوں سے متعلق کوئی رائے قائم کرنے اور انہیں عاقلانہ کی بجائے احساس اور مسئلے کی سمجھ کے ساتھ تمباکو نوشیوں کی مدد کے لیے بہتر حل تجویز کرنے پر توجہ دے گا۔

گلوبل ایکشن خیراتی ادارہ ہے جس نے اپنا نام فاؤنڈیشن فار سموک فری ورلڈ سے تبدیل کر کے گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ رکھ لیا ہے۔ ادارے کا مقصد ہی پروچ کے ساتھ تمباکو نوشی کی وباء کا خاتمہ ہے۔ گلوبل ایکشن ترک تمباکو نوشی اور تمباکو کے استعمال کے نقصانات میں کمی لانے کے لیے صحت اور سائنس کے میدان میں تحقیق کے لیے فنڈ کی فراہمی کا سلسلہ جاری رکھے گا۔ اس کے علاوہ ادارہ سسٹیم ایجوکیشن پروگرام (ترک تمباکو نوشی سے متعلق آگہی کا پروگرام) تحقیق کے نتائج اور تمباکو نوشی ترک کرنے میں سگریٹ نوشیوں کی مدد کرنے کے لیے مفید معلومات بھی فراہم کرے گا۔ مزید برآں

ای سگریٹ کے لیے سخت قواعد و ضوابط بنائے جائیں۔ رائل کالج آف فزیشنرز

رپورٹ کے مطابق موجودہ شواہد ظاہر کرتے ہیں کہ ٹکوٹین بذات خود بہت ہی کم خطرے کی حامل ہوتی ہے۔ گوکہ ٹکوٹین کی مصنوعات کے ذریعے لوگوں کو اس کی عادت پڑ جاتی ہے، قلیل المدتی طور پر یادداشت متاثر ہو جاتی ہے، دل کی دھڑکن تیز اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے البتہ بغیر تمباکو ٹکوٹین کے استعمال کے طویل المدتی اثرات کا درست طور پر اندازہ لگانے میں دہائیاں لگیں گی۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ای سگریٹ کے دہرے فائدے ہو سکتے ہیں۔ پہلا، ترک تمباکو نوشی میں مدد اور دوسرا ان تمباکو نوشیوں کو بچھیننے والے نقصان میں کمی لانا جو دماغی امراض کے شکار ہیں۔ ان میں وہ تمباکو نوش بھی شامل ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنے پر آمادہ نہیں ہیں یا وہ اسے ترک کرنے سے قاصر رہے ہیں۔

رپورٹ میں ویپنگ کے لیے قواعد و ضوابط بنانے کا مطالبہ کیا گیا ہے تاکہ نوجوانوں اور کبھی بھی تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد کو ان کے استعمال سے بچایا جاسکے۔ رائل کالج آف فزیشنرز ایکسٹریکٹس بڑھانے کی صورت میں ویپنگ مصنوعات کی قیمتوں میں اضافہ جبکہ ایک سے زیادہ مصنوعات کے خریدنے پر پابندی کے حق میں ہے۔ ان اقدامات کے ساتھ ساتھ اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ یہ مصنوعات ان تمباکو نوشیوں کے لیے سستے داموں دستیاب ہوں جو تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ان کا استعمال کرتے ہیں۔

رپورٹ میں ان مصنوعات کی فروخت کے لیے دوکانوں میں جگہ متعین کرنے، سوشل میڈیا پر ان کی تشہیر پر پابندی عائد کرنے اور کم عمر افراد میں ان کے استعمال میں کمی لانے کے لیے قواعد و ضوابط پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کا مطالبہ کیا گیا ہے۔

رائل کالج آف فزیشنرز چاہتا ہے کہ ویپنگ مصنوعات کی پیکیجنگ اور ڈسٹریبیوٹرز کے کنٹینر کے لیے معیار مقرر ہونا چاہیے تاکہ یہ مصنوعات نوجوانوں کے لیے کم کشش کی حامل ہوں۔

<https://www.app.com.pk/national/royal-college-of-physicians-urges-tighter-e-cigarette-regulations/>

رائل کالج آف فزیشنرز (آر سی پی) نے ای سگریٹ کو تمباکو کے نقصان میں کمی کا ذریعہ قرار دیتے ہوئے اس کے استعمال کے لیے سخت قواعد و ضوابط بنانے پر زور دیا ہے تاکہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد بالخصوص نوجوانوں کو ان سے بچایا جاسکے۔

آر سی پی کی جانب سے ایک نئی رپورٹ جاری کی گئی ہے جس کے مطابق ای سگریٹ تمباکو کے استعمال کے منفی اثرات میں کمی لانے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔

رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد خصوصاً نوجوانوں کے لیے ان مصنوعات تک رسائی، ان کی کشش اور سستے داموں فراہمی کے مواقع محدود کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ ان مصنوعات کے ماحول پر پڑنے والے اثرات میں کمی لانے کے لیے بھی اقدامات اٹھانے چاہئیں۔

اس رپورٹ میں بنیادی طور پر تمباکو کے استعمال سے ہونے والی اموات اور بیماریوں سے بچاؤ جبکہ اس کے علاج کے سلسلے میں پائے جانے والے فرق کو مٹانے میں ای سگریٹ کے کردار کا جائزہ لیا گیا ہے۔ اس رپورٹ کا نام: ”ای سگریٹ اور نقصان میں کمی: شواہد کا جائزہ“ ہے یعنی اس بات کا جائزہ کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد کرنے کے لیے ای سگریٹ کا استعمال کیسے کیا جائے کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد اور نوجوان اس کی طرف نہ آئیں۔ رپورٹ کے مطابق

ای سگریٹ کی ترویج لوگوں میں تمباکو نوشی ترک کرنے کے ایک مؤثر طریقے کے طور پر ہونی چاہیے۔ برطانیہ میں پبلک ہیلتھ انگیجنڈ اور دفتر برائے بہتری صحت و علاج مستقل طور پر کچھ عرصہ کے بعد ای سگریٹ کے کردار کا جائزہ لیتا ہے۔ ان کی رپورٹ میں تمباکو اور ویپنگ کے استعمال کے رجحان، تمباکو کی لت کے علاج میں ای سگریٹ کی افادیت، تمباکو نوشی، ویپ اور تمباکو نوشی یا ویپ کا استعمال نہ کرنے والے افراد کی صحت پر ویپ کے اثرات، تمباکو کی صنعت کا ای سگریٹ کے استعمال میں کردار اور ای سگریٹ کے استعمال سے سامنے آنے والے اخلاقی مسائل کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ یہ بین الاقوامی سطح پر ای سگریٹ سے متعلق پائے جانے والے تصورات سے ایک مختلف نقطہ نظر ہے۔



تمباکو نہ جلائیں، نقصان میں کمی لائیں اور زندگیاں بچائیں

مصنوعات میں فرق روا رکھا جائے۔ اس سے یہ بات سمجھنے میں مدد ملے گی کہ کوئٹین کی ترسیل کے مختلف طریقوں میں خطرے کا کتنا تناسب پایا جاتا ہے۔ اس سے صارفین کو کوئٹین کے حصول کے لیے محفوظ متبادل مصنوعات استعمال کرنے کا موقع ملے گا۔

اس کے علاوہ کوئٹین سے متعلق پائی جانے والی گمراہ کن معلومات کا مقابلہ کرنا بہت اہم ہے۔ کوئٹین کے خطرات کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیاں تمباکو نوشوں کو محفوظ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے میں رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ یہ انتہائی ضروری ہے کہ غلط معلومات کو رد کر کے کوئٹین کی حامل مصنوعات سے منسلک خطرے کے تناسب کے بارے میں لوگوں کو درست معلومات فراہم کی جائیں۔

ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کے حق میں شواہد فراہم کرنے کے لیے تحقیق اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ حکومتوں اور تحقیقی مراکز سمیت تمام شرکات داروں کو تحقیق پر سرمایہ کاری کرنی چاہیے تاکہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی حکمت عملیوں کی افادیت اور ان کے محفوظ ہونے کا جائزہ لیا جاسکے۔ ٹھوس شواہد کی مدد سے معلومات کی بنیاد پر صحت عامہ کی بہتر پالیسیاں بن سکتی ہیں، جن کی مدد سے صارفین زندگیاں بچانے والی مختلف مصنوعات میں سے اپنی صحت کے لیے بہتر انتخاب کر سکتے ہیں۔

ٹی ایچ آر کے حق میں اخلاقی جواز بھی موجود ہے کیوں کہ صارفین کو بہتر زندگی گزارنے کا بنیادی انسانی حق حاصل ہے۔ ہر فرد درست معلومات تک رسائی اور تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے محفوظ متبادل استعمال کرنے کا حق رکھتا ہے۔ پالیسی ساز صارفین کے اس حق کو تسلیم کریں تو وہ ٹی ایچ آر کی بنیاد پر اٹھائے گئے ان اقدامات کی حمایت کریں گے جن میں صحت عامہ اور فرد کی آزادی کو ترجیح دی جاتی ہے۔ آخری بات یہ ہے کہ مانیٹرنگ اینڈ ایوا لوشن ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی مؤثر حکمت عملیوں کے اہم حصے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت اور اس کے ممبر رکن ٹی ایچ آر کے اثرات، اس سے تمباکو نوشی کے پھیلاؤ، تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور کوئٹین کے استعمال کے بارے میں لوگوں کے تصورات میں تبدیلیوں کا جائزہ لینے کی کوشش کریں۔

ہمارے پاس زبردست اعداد و شمار ہیں جو یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کارآمد ہے۔ سوئیڈن کی کامیابی سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ان لوگوں کو جو صارفین سے ملتے ہیں، انہیں ٹوبیکو ہارم ریڈکشن سے گریز کی پالیسیاں بہت کمزور لگتی ہیں کیوں کہ یہ صارفین حکومتوں کی خواہش کے برعکس ان مصنوعات کا استعمال چاہتے ہیں۔ اب کافی کی طرح کوئٹین کے استعمال کو تسلیم کرنے کی بجائے اس کے استعمال کو روکنے کی بیکار پالیسیوں کے حق میں کوئی جواز نہیں پیش کیا جاسکتا کیوں کہ جس طرح کافی استعمال کرنے والے لوگ موجود ہیں اس طرح کوئٹین استعمال کرنے والے بھی موجود ہیں گے۔

صحت عامہ کا اصل دشمن کوئٹین نہیں بلکہ تمباکو کا استعمال ہے۔ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں میں کمی لانے کی مفید حکمت عملی ہے۔ تمباکو اور بغیر تمباکو سے پاک مصنوعات میں فرق روا رکھنے اور خطرے کے تناسب سے متعلق فریم ورک بنانے سے لاکھوں افراد کی زندگیاں بچائی جا سکتی ہیں۔ اس کے لیے ضروری یہ ہے کہ روشن خیال پالیسی ساز عالمی ادارہ صحت کی طرح آنکھیں بند نہ کریں اور اس کم نقصان دہ تصور کو تسلیم کریں۔

یہی وقت ہے کہ ٹی ایچ آر کو اپنانے، اس سے متعلق آگہی پھیلانے، کوئٹین کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیوں کو دور کرنے اور ٹی ایچ آر کے سلسلے میں صارفین کے بنیادی انسانی حق کو ترجیح بنایا جائے۔ بہتر مستقبل کا حصول تب ہی ممکن ہو سکے گا جب تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریاں ماضی کا حصہ بن جائیں، ہر فرد کے پاس تمباکو سے پاک اور صحت مند زندگی گزارنے کا موقع ہو اور یہ کہ بااثر ادارے سادہ اور ترقی پسند نقطہ نظر کا ساتھ دیں۔

گزشتہ کئی دہائیوں سے صحت عامہ کی بہتری کے لیے چلائی جانے والی مہمات میں تمباکو نوشی کے خطرات کو اجاگر کیا جا رہا ہے مگر اس کے باوجود کوئٹین سے متعلق غلط فہمیاں اور گمراہ کن معلومات پائی جاتی ہیں۔ عام نقطہ ہائے نظر کے برعکس، کوئٹین بذات خود کینسر کا سبب نہیں بنتا بلکہ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں اس کا کردار بہت ہی کم ہے۔ اب یہ ضروری ہو گیا ہے کہ کوئٹین سے متعلق پائی جانے والی غلط فہمیاں کو رد کیا جائے اور نقصان میں کمی (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کی حکمت عملی کی افادیت کو تسلیم کیا جائے تاکہ لاکھوں افراد کی زندگیاں بچائی جاسکیں۔

یہ حقیقت تسلیم کر لینا ضروری ہے کہ ہمیشہ ایسے کچھ افراد ہوں گے جو کوئٹین کا استعمال کریں گے بالکل اس طرح جیسے کچھ لوگ کھین استعمال کرتے ہیں۔ یہ ایک معلوم بات ہے کہ انسان 12 ہزار سال سے کوئٹین کا استعمال کرتے آئے ہیں۔ یہ ان پالیسی سازوں کی خام خیالی ہے جو سمجھتے ہیں کہ وہ اس کا خاتمہ کر دیں گے۔

سموک فری سویڈن کی نئی رپورٹ ”تمباکو نہ جلائیں، نقصان میں کمی لائیں“ بتاتی ہے کہ کوئٹین کے خاتمے کی بجائے اس کے استعمال سے ہونے والے نقصان میں کمی لانے پر توجہ دینی چاہیے۔ سوئیڈن اس کی بڑی مثال ہے کہ کیسے ٹوبیکو ہارم ریڈکشن تمباکو سے ہونے والی بیماریوں میں کمی لاسکتا ہے۔ سوئیڈن نے متبادل مصنوعات کو اپنانے کی مدد سے تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں اور قبل از وقت اموات کی شرح میں نمایاں کمی لانے میں کامیابی حاصل کی ہے۔

اگر یورپ کے دیگر ممالک سے موازنہ کیا جائے تو سوئیڈن میں تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی شرح 44 فیصد، کینسر کی شرح 41 فیصد اور کینسر سے جڑے اموات کی شرح 38 فیصد کم ہے۔ اگر یورپی یونین میں کوئٹین کے خلاف جنگ کی بجائے تمباکو کی مصنوعات کے استعمال میں کمی لانے کے لیے سوئیڈن کے طرز عمل کو اپنایا جائے تو صرف چند ہی برسوں میں لاکھوں جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

صارفین اس تصور کو تیزی کے ساتھ سمجھ رہے ہیں جبکہ بیشتر حکومتیں تاحال سمجھ نہیں سکی ہیں۔ وہ افراد جنہوں نے سنوس، ویپ یا دیگر محفوظ متبادل مصنوعات کا استعمال ترک کر دیا ہے، وہ مستقل طور پر پریشان اور الجھن کا شکار ہیں کہ کیوں ان مصنوعات کے استعمال سے انہیں بچنے والے صحت کے فوائد کو قانون سازوں کی جانب سے اہمیت نہیں دی جا رہی۔ ہارم ریڈکشن کا تصور بننا نہیں ہے۔ اس کا مقصد تمباکو نوشوں کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ کم خطرے کی حامل مصنوعات کا استعمال کریں تاکہ صحت کے نقصانات پر قابو پایا جاسکے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمباکو نہ جلائیں، نقصان میں کمی لائیں کے نعرے سے متعلق ٹوبیکو کنٹرول پر عالمی نقطہ نظر کو آگاہ کیا جانا چاہیے۔ یہ عالمی ادارہ صحت جیسے اداروں کے لیے مناسب وقت ہے کہ وہ تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے ٹیکس کے نفاذ، قواعد و ضوابط اور آگہی کے پروگراموں کے ساتھ ساتھ ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کو چوتھے ستون کے طور پر ٹوبیکو کنٹرول کی حکمت عملی کا حصہ بنائے۔ یہ بات واضح رہے کہ عالمی ادارہ صحت جیسے ادارے لمبے عرصے تک منشیات کے استعمال کے سلسلے میں ہارم ریڈکشن کے تصورات کو توثیق کرتے آئے ہیں۔

ہارم ریڈکشن مصنوعات کا روبرو، معیشت اور صحت عامہ کے اہداف کے حصول کا ایک ٹریک ہے۔ ریاست کو اس سلسلے میں کچھ نہیں کرنا، اسے صرف ان تمباکو نوشوں کو ان مصنوعات کے استعمال کی اجازت دینی ہے جو تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں اور یہ مصنوعات استعمال نہ کرنے کی صورت میں وہ تمباکو نوشی ہی کرنے پر مجبور ہوں گے۔

نقصان میں کمی کے سلسلے میں معنی خیز پیش رفت کے حصول کے لیے کچھ اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے۔ پہلا اور ضروری قدم یہ ہے کہ یورپی یونین اور عالمی ادارہ صحت کے رکن ممالک خطرے کی مناسبت سے ایک ایسا ریگولیٹری فریم ورک بنائیں جس میں تمباکو کی مصنوعات اور بغیر تمباکو کی کوئٹین

ویپنگ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں کارآمد ہے

انہوں نے کہا تحقیق کے نتائج میں مطابقت یا تسلسل نہ ہونے کی وجوہات میں مختلف اسپتال اور تجزیاتی طریقوں کا چناؤ، مصنوعات کے لیے مارکیٹ میں تیزی سے بدلتا ہوا ماحول اور پالیسی کے حوالے سے فرق شامل ہیں۔ ٹیکساس کے شوگر لینڈ ہسپتال کی نرس جان برنہم کا کہنا ہے کہ کوئٹین پر توجہ دینا بھی ای سگریٹ کو تمباکو نوشی ترک کرنے کا ایک ذریعہ بنانے کا سبب ہے، شاید اس میں ریگریٹو سگریٹ کی بند نسبت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا تمباکو نوشی ترک کرنے کی راہ میں بڑی رکاوٹ کوئٹین ہے۔ جب لوگ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں تو کوئٹین کی عادت ان کی راہ میں رکاوٹ بنتی ہے۔ متبادل مصنوعات کے ذریعے زیادہ مقدار میں کوئٹین کا استعمال ہوتا ہے تو اس سے صارف کی کوئٹین کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے اور وہ سگریٹ کی طرف نہیں جاتا۔

اس تحقیق کے لیے کنزوا اور ان کی ٹیم نے 21 سال کی عمر سے بڑے افراد سے متعلق پاپولیشن اسسیمیٹ آف ٹوبیکو اینڈ ہیلتھ کے سن 2013-2021 کے ڈیٹا کا استعمال کیا۔ سروے میں شامل افراد کی اوسط عمر 41 سال تھی۔ سروے میں 54 فیصد مرد، 64.6 فیصد سفید فام، 15.1 فیصد سیاہ فام اور 13.5 فیصد ہسپانی تھے۔ ان میں سے 33.4 فیصد افراد نے کالج کی سطح تک تعلیم حاصل کی تھی یا وہ ایسوسی ایٹ ڈگری ہولڈر تھے، 27.3 فیصد ہائی سکول گریجویٹ تھے، 25.5 فیصد کی تعلیمی قابلیت ہائی سکول سے کم تھی جبکہ 13.4 فیصد کی تعلیمی قابلیت ہائی اسکول یا اس سے زیادہ تھی۔

شہداء کو انگریزی اور فرانسیسی زبانوں میں کمپیوٹر پر صوتی انٹرویو دیے گئے جو انہوں نے مکمل کئے۔ کورونا وباء کے دوران کچھ انٹرویو ٹیلی فون پر بھی لیے گئے۔ محققین نے رپورٹ کیا کہ تحقیق کے دوران ای سگریٹ کے استعمال سے متعلق فالو اپ دورانیے میں ڈیٹا حاصل نہیں کیا جاسکا جبکہ مختلف آبادیوں سے تعلق رکھنے والے افراد کا ڈیٹا گروپوں میں تجزیہ بھی نہ ہو سکا۔ اس کے علاوہ اس بات کا تعین بھی نہیں کیا جاسکا کہ لوگ کیوں ریگریٹو سگریٹ کا استعمال ترک کر رہے ہیں۔

<https://www.medpagetoday.com/pulmonology/smoking/109496?fbclid=IwZXh0bGhZWCMTAAAR0qMFLJQySKItbEwW>

پاپولیشن اسسیمیٹ آف ٹوبیکو اینڈ ہیلتھ کی تحقیق کے مطابق ای سگریٹ کے استعمال سے سگریٹ نوشی میں تمباکو نوشی ترک کرنے کا زیادہ امکان پایا جاتا ہے۔ اس قسم کا رجحان ایک دہائی قبل کہیں سامنے نہیں آیا تھا۔

نیویارک کے علاقے ہٹلو میں روزول پارک یا کیمپری ہینسوکینسر سنٹر سے وابستہ ڈاکٹر کریں کنزوا اور مقالے کے شریک مصنفین کا کہنا ہے سن 2016-2017 اور 2018-2019 میں کوئٹین کی ترسیل کے محفوظ طریقے استعمال کرنے والے افراد میں سے 20.1 فیصد بالغ تمباکو نوشیوں نے تمباکو نوشی ترک کی جبکہ ای سگریٹ استعمال نہ کرنے والے تمباکو نوشیوں میں سے یہ شرح 16.5 فیصد تھی۔ یہ رجحان 2018-2019 اور پھر 2021 تک جاری رہا۔ اس عرصہ کے دوران ای سگریٹ استعمال کرنے والے افراد میں سے 30.9 فیصد تمباکو نوشیوں نے سگریٹ کا استعمال ترک کیا جبکہ ای سگریٹ کا استعمال نہ کرنے والے افراد میں سے صرف 20 فیصد تمباکو نوشیوں نے سگریٹ کا استعمال چھوڑا۔ تحقیق کے مطابق سن 2013 سے 2016 کے دوران امریکہ کے بالغ افراد میں سے ای سگریٹ استعمال کرنے اور نہ کرنے والے سگریٹ نوشیوں میں تمباکو نوشی نہ کرنے کا ایک جیسا رجحان پایا گیا۔ ای سگریٹ استعمال کرنے والے تمباکو نوشیوں میں اپنی یہ عادت ترک کرنے کی شرح 15.57 فیصد جبکہ ای سگریٹ استعمال نہ کرنے والے تمباکو نوشیوں میں یہ شرح 15.67 فیصد تھی۔ محققین نے بتایا کہ تقریباً 20 سالوں میں جب سے کوئٹین کی ترسیل کے محفوظ طریقے متعارف ہوئے ہیں، تمباکو نوشی ترک کرنے میں ان کے کردار کے بارے میں مختلف نتائج سامنے آئے ہیں۔ اب تحقیق کے شواہد یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ای سگریٹ تمباکو نوشی ترک کرنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ ادارے کے مطابق ہماری تحقیق کا سارا وقت امریکہ میں گزرا یعنی وہ وقت جب وہاں کوئٹین کی ترسیل کے محفوظ طریقوں کی مارکیٹ پھیل رہی تھی اور متبادل مصنوعات کی دستیابی بڑھ رہی تھی جبکہ وفاقی اور ریاستی سطح پر ٹوبیکو کنٹرول کے سلسلے میں اقدامات اٹھائے جا رہے تھے۔

حکومت تمباکو نوشی کے خاتمے کے لئے حکمت عملی تشکیل دے۔ اے آر آئی

ڈے پرسیو بائی وزیرائے صحت اور متعلقہ محکمے اپنی غیر موجودگی کے باعث نمایاں رہتے ہیں۔ انہوں نے کہا پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ پاکستان بھر میں بالغ تمباکو نوشیوں کو ترک تمباکو نوشی کی سہولیات فراہم کی جائیں۔ یہ سہولیات انہیں بنیادی انسانی حق کے طور پر مہیا کی جانی چاہئیں۔ انہوں نے کہا اس کے علاوہ کم نقصان دہ تمباکو (ٹوبیکو ہارم ریڈکشن) کو ٹوبیکو کنٹرول کی کوششوں کا حصہ بنانا چاہیے۔ ارشد علی سید نے کہا اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیمیں تمباکو نوشی پر قابو پانے کے لئے سگریٹ پرفیڈرل ایکسٹرنڈیوٹی سمیت حکومت کی جانب سے اٹھائے گئے اقدامات کی حمایت کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا ضرورت اس امر کی ہے کہ صرف ان اقدامات تک محدود نہ رہا جائے بلکہ آگے بڑھ کر نئے اور زیادہ مؤثر طریقوں سے استفادہ کیا جائے۔

انہوں نے کہا پاکستان کو تمباکو نوشی کے خاتمے کا ہدف طے کرنے سے پہلے ملک میں تمباکو کے استعمال کا جائزہ لینا چاہیے جبکہ صوبائی حکومتوں کو اس سلسلے میں پہل کرنی چاہیے۔

اسلام آباد: آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پالیسی (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے وفاقی و صوبائی حکومتوں سے تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے حکمت عملی بنانے کا مطالبہ کیا ہے۔

اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ انسداد تمباکو نوشی کا عالمی دن (ورلڈ ٹوبیکو ڈے) 31 مئی کو منایا جاتا ہے۔ یہ دن قریب آ رہا ہے، آئیے تمباکو نوشی کے خاتمے کا ہدف طے کریں اور اس کے حصول کے لئے کام شروع کریں۔ انہوں نے کہا کئی ترقی یافتہ ممالک تمباکو سے پاک مستقبل کی راہ پر گامزن ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر کے 1.3 ارب تمباکو نوشیوں میں سے 80 فیصد کم اور درمیانی درجے کی آمدن والے ممالک میں رہتے ہیں۔ پاکستان میں اس وقت تین کروڑ لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں جن میں سے آدھے سگریٹ نوش ہیں۔ ارشد علی سید کا کہنا ہے تمباکو نوشی کے خاتمے کے لئے پہلا قدم اٹھانے میں صوبائی حکومتوں کا کردار کلیدی ہے مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ صوبائی سطح پر اس سلسلے میں کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا۔ انہوں نے کہا ہر سال ورلڈ ٹوبیکو

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

گلوبل ایسیٹن ٹوبیکو سولنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ پالیسی نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید کو فروغ دینے کے لیے پاکستان ایسٹن ٹوبیکو 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