

صفحہ 2

برطانیہ میں ویکسین سے تباہی کو روکنے کی

صفحہ 3

تباہی کو روکنے کے لیے اثرات سے نکلنے کے طریقے

یورپی یونین میں تباہی کو روکنے کے لیے 2040ء تک آگے

صفحہ 4

تباہی کو روکنے کی خدمات کو بہاویات کی

فراہمی کی کوششیں تیز کی جائیں۔ اسے آسانی

وفاقی حکومت کا نوٹیشن باؤنڈریز کو روکنے کا فیصلہ

جب قابل فخر کام صحت عامہ کے لیے رکاوٹ بن جائے

کلف ڈبلس

ہیں، ہمیں ان کے طویل المدتی اثرات جاننے کے لیے تحقیق جاری رکھنی چاہیے اور ان کے صحت پر اثرات کے سلسلے میں ہونے والی تحقیق کا معروضی طور پر بغور جائزہ لینا چاہیے۔ مزید برآں، یہ کم عمر افراد کے لیے دستیاب نہیں ہونی چاہئیں اور وہ بالغ افراد جنہوں نے کبھی کوئی نئی دوا استعمال نہیں کیا ہے، ان کی بھی یہ مصنوعات استعمال کرنے میں حوصلہ شکنی کی جائے۔

بدقسمتی سے عالمی سطح پر تباہی کو روکنے کی شرح اسی طرح برقرار ہے اس لیے میں سمجھتا ہوں کہ اب ہمارا فرض بنتا ہے کہ دنیا بھر میں موجود ایک ارب سے زیادہ تباہی کو روکنے کے خطرے میں کمی لانے کے لیے انہیں زیادہ سے زیادہ مددگار مصنوعات فراہم کریں۔ وہ لاکھوں تباہی کو روکنے جو اپنی عادت چھوڑ نہیں سکتے یا اسے ترک کرنے سے قاصر ہیں، ان کے لیے کوئی نئی دوا کے حصول کے متبادل ذریعوں کی دستیابی میں زندگی ہے، بصورت دیگر وہ اپنی زندگیوں کو تباہی کو روکنے کی نذر کرنے پر مجبور ہوں گے۔ ان مصنوعات نے پہلے ہی لاکھوں جانیں بچائی ہیں اس لیے تباہی کو روکنے کے خاتمے کے لیے ایسی نئی مصنوعات کی اشد ضرورت ہے۔

اپنے پرانے نظریات سے پیچھے ہٹنا

مجھے ٹوبیکو کنٹرول کے سلسلے میں ایک وکیل اور صحت عامہ کے ماہر کے طور پر تین دہائیوں کے تجربے کے بعد امریکن کینسر سوسائٹی میں کام کرنے کا اتفاق ہوا۔ تین دہائیوں کے دوران ایک موقع ایسا بھی آیا جب مجھے حلف کے تحت تباہی کو روکنے کی صنعت کے وکلاء کے ہاتھوں سخت جرح کا سامنا پڑا۔ میں نے سگریٹ نوشی سے ہلاک ہونے والے افراد کے والدین اور ان کے غمزدہ خاندانوں کی نمائندگی کرنے میں برسوں گزارے، اس کے بعد کہیں جا کر سگریٹ کی کمپنیوں کو ہزاروں صارفین کی بیماریوں اور اموات کے لیے جوابدہ ٹھہرانے میں کامیابی حاصل ہوئی۔

میں نے صحت عامہ میں بہتری لانے کا عزم کر رکھا ہے اس لیے میں نے فرض کیا کہ تباہی کو روکنے کی کمپنیوں کی کوئی بھی نئی پروڈکٹ سگریٹ کی طرح ہی نقصان دہ ہوگی لیکن جب میں نے نئی آنے والی معلومات کا جائزہ لیا تو مجھے احساس ہوا کہ میرے تعصبات مجھے گمراہ کر رہے تھے۔ یوں، کم نقصان دہ مصنوعات

میں بھی زیادہ تر لوگوں کی طرح یہ تین آسان الفاظ کہنے سے کتر ہا ہوں کہ ”میں غلط تھا۔“ آج سے چھ سال پہلے میں امریکن کینسر سوسائٹی میں ٹوبیکو کنٹرول کے لیے قومی سطح پر نائب صدر کی حیثیت سے خدمات انجام دے رہا تھا جب میں نے خود کو کہتے ہوئے پایا کہ میں غلط ہوں۔ میں نے درجنوں سائنسی ماہرین کی آراء کی بنیاد پر ایک تجربہ کیا جس سے مجھے یہ احساس ہوا کہ میں بنیادی اصول میں ہی غلطی پر



ہوں۔ یہ تباہی کو روکنے سے ہونے والی اموات اور بیماریوں میں کمی لانے کا اصول ہے جس پر میں نے بھی کام کرنے کا عزم کیا تھا۔ ہمارے پاس موجود نئے شواہد سے یہ واضح ہو گیا ہے کہ روایتی دوائیوں کے ساتھ ساتھ ای سگریٹ، ٹین پاؤچر، سنوس اور پیڈل ٹوبیکو پروڈکٹس جیسی کم نقصان دہ مصنوعات لوگوں کے لیے تباہی کو روکنے کے لیے کارآمد ہیں۔

میں نے 36 سال پر محیط اپنا کیریئر وکیل اور صحت عامہ کے پیچھے کے طور پر گزارا ہے۔ اس دوران میں نے سائنس پر مبنی پالیسیوں اور تعلیم کو فروغ دینے کے ساتھ ساتھ تباہی کو روکنے کی بدانتظامیوں پر ان کے احتساب کے لیے عدالتوں سے بھی رجوع کیا۔ لہذا مجھے پہلے یہ لگا کہ وہ پینگ مصنوعات نقصان دہ مصنوعات ہی ایک نئی شکل ہیں لیکن تحقیق اور سائنس میں ہونے والی پیش رفت سے مجھ پر یہ بات واضح ہو گئی کہ جب تباہی کو روکنے کے لیے کوشاں سگریٹ نوش ان مصنوعات کو مناسب طریقے سے استعمال کرتے ہیں تو یہ ان کی صحت میں بہتری لانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میں ہر کسی کے لیے ان مصنوعات کا استعمال ٹھیک سمجھتا ہوں اور نہ ہی یہ کہ میں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے انہیں عالمگیر سطح پر استعمال کرنے کی سفارش کر رہا ہوں۔ اس کے برعکس میرا ماننا ہے کہ ہم یہ حقیقت جانتے ہیں کہ یہ مصنوعات مکمل طور پر نقصان سے پاک نہیں

اگر میرے صحت عامہ کے ساتھیوں نے ان کم نقصان دہ مصنوعات کو فروغ دیا اور ریگولیٹری اداروں نے نوجوانوں کی ان تک رسائی روکنے کے لیے ضروری اقدامات اٹھائیں تو ہم تمباکو نوشی ترک کرنے کی شرح میں اضافہ اور تمباکو کے استعمال سے ہونے والی اموات میں کمی کر سکتے ہیں۔

ٹوبیکو کنٹرول کے میدان میں بہت سے اداروں نے سائنسی تحقیقات سے استفادہ کرنے کی ضرورت پر زور دیا ہے اور سائنسی شواہد کی بنیاد پر سگریٹ نوشوں کی بہتری کو ترجیح دی ہے۔ لیکن ہم میں سے بہت کم ایسے ہیں جن کے پاس سگریٹ نوشی کی عالمی وبا کا مقابلہ کرنے کے وسائل ہیں، خصوصی طور پر جب دوسری طرف بڑے نام پرانی اور غلط معلومات کو ترجیح دیتے ہوں۔

ان کم نقصان دہ متبادل مصنوعات کی افادیت سے انکار تمباکو نوشی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں اور اموات کو مزید طول دینے کا سبب بن رہا ہے لیکن میں اس کے باوجود پر امید ہوں کیونکہ ہم جوچ اب جانتے ہیں، اسے دوسرے جب بھی تسلیم کریں گے تو ان کا ہی فائدہ ہوگا۔

<https://www.healthaffairs.org/sponsored-content/when-pride-hinders-public-health>

برطانیہ میں ویپنگ سے تمباکو نوشی میں کمی

نقصان دہ ہونے کے حق میں حوالہ کے طور پر اس رپورٹ کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اس رپورٹ کے مطابق ویپ لوگوں کی سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

تمباکو نوشی کی شرح کم کرنے میں ویپنگ کے مؤثر کردار کے ٹھوس شواہد کے سبب آنے والی ہر برطانوی حکومت نے ویپنگ کی حمایت جاری رکھی۔ برطانیہ میں 18 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے نہ صرف ویپ تک رسائی آسان ہے بلکہ حکومت اور نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) نے لوگوں کو سگریٹ نوشی سے ویپنگ پر منتقل ہونے کی حوصلہ افزائی کی ہے۔ اس سلسلے میں ایک بڑی تبدیلی 2023 میں آئی جب حکومت نے اعلان کیا کہ سگریٹ پینے والے 10 لاکھ افراد کو سگریٹ سے وپس پر منتقل ہونے کی ترغیب دی جائے گی۔

”سوپ ٹوشاپ“ (تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ویپنگ مصنوعات پر منتقل ہونا) مہم کے ایک حصے کے طور پر دنیا کی پہلی قومی اسکیم شروع کرنے کا فیصلہ کیا گیا کہ ہر پانچ میں سے ایک سگریٹ نوش کو ویپ فراہم کی جائے گی جبکہ رویے میں تبدیلی لانے کے لیے اس کی کونسلنگ بھی کی جائے گی تاکہ سگریٹ نوشی ترک کرنے میں ان کی مدد کی جاسکے۔

نیشنل ہیلتھ سروس نے تمباکو نوشوں کی رہنمائی کی کہ سگریٹ کے مقابلے میں ویپ نسبتاً محفوظ ہیں۔ ادارے نے یہ بھی واضح کیا کہ ویپ استعمال کرنے کے مکمل فوائد صرف سگریٹ مکمل طور پر ترک کرنے والے افراد ہی حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈیوڈ سے کیپٹش ”ناج ایکشن چنج“ کے ڈائریکٹر ہیں جو گلوبل سٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن نامی پروجیکٹ چلاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ”جاپان کی طرح برطانیہ میں تمباکو نوشی کی شرح میں کمی سے اس بات کو تقویت ملتی ہے کہ سگریٹ نوشوں کی کم نقصان دہ متبادل مصنوعات پر منتقل ہونے سے حالات کتنی تیزی سے بہتر ہو سکتے ہیں۔“

برطانیہ میں ویپنگ کا استعمال اگلے سال تمباکو نوشی سے بڑھ جائے گا تاہم یہ تبدیلی محض صارفین کے استعمال کی مرہون منت نہیں ہے بلکہ اس میں کیے بعد دیگر آنے والی حکومتوں کا بھی کردار ہے جنہوں نے اپنے سامنے موجود شواہد کی بنیاد پر ٹھوس پالیسی اقدامات اٹھائیں۔ ان حکومتوں نے سگریٹ کے استعمال میں کمی لانے پر توجہ مرکوز رکھی تاکہ 2030 کے ”تمباکو سے پاک“ ہدف کا حصول ممکن بنایا جاسکے۔

<https://gsth.org/media-centre/vaping-set-to-overtake-smoking-for-the-first-time-in-the-united-kingdom-as-research-and-policy-endorses-tobacco-harm-reduction-new-gsth-briefing-paper/>

کے ممکنہ کردار کو سمجھنے کے میرے سفر کا نتیجہ یہ نکلا کہ امریکن کینسر سوسائٹی نے صحت عامہ کے پیش نظر ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں تمباکو کے استعمال کے خاتمے کے بارے میں بیان جاری کیا۔

میں یہ واضح کرنا چاہتا ہوں کہ کم نقصان دہ مصنوعات ”جاو کی چھڑی“ نہیں کہ فوری مسئلہ حل کر دیں۔ مجھ سے یہ حقیقت ہضم نہیں ہوتی جس کی طرف امریکی نوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) نے اشارہ کیا ہے کہ یہ مصنوعات وہ لوگ تیار کرتے ہیں جو سگریٹ بنانے اور اسے فروغ دینے کے بھی ذمہ دار ہیں۔ میں اس بات سے بھی پریشان ہوں کہ موجودہ غیر تسلی بخش نظام کی وجہ سے نوجوان بہت آسانی سے ان مصنوعات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جن میں سے زیادہ تر اب مناسب قواعد و ضوابط نہ ہونے کی وجہ سے غیر قانونی طور پر دستیاب ہیں۔ ہم شاید پہلی چیز تبدیل کرنے کے قابل نہ ہوں، لیکن مؤثر الذکر معاملہ حل کیا جاسکتا ہے، اس کے لیے ان مصنوعات کے لیے قواعد و ضوابط کے تحت مارکیٹ میں جگہ ملنی چاہیے اور ان کے استعمال کے لیے کم از کم عمر کے قانون کا مؤثر نفاذ کیا جانا چاہیے۔

گلوبل سٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن (جی ایس ٹی ایچ آر) نے اپنے ایک نئے بریفنگ پیپر میں برطانیہ میں ویپنگ کے تیزی سے بڑھتے رجحان اور اس کی وجوہات کا جائزہ لیا ہے جبکہ وہ جاپان میں ہینڈ ٹوبیکو پروڈکٹس کے اثرات پر ایک اور بریفنگ پیپر کے بعد ایک دوسری تحقیق کا بھی ذکر کرتا ہے جو محفوظ کوٹین مصنوعات کے ذریعے تمباکو کے نقصانات میں کمی کی صلاحیت ظاہر کرتی ہے۔

اس سال کے آخر میں گلوبل سٹیٹ آف ٹوبیکو ہارم ریڈکشن کی شائع ہونے والی چوتھی دو سالہ رپورٹ میں ان ممالک میں سے ایک کا تعارف شامل کیا جائے گا جہاں ہارم ریڈکشن کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں۔ یہ بریفنگ پیپر ظاہر کرتا ہے کہ وپس کے متعارف ہونے کے بعد سے سگریٹ نوشوں کی تعداد میں تقریباً 50 فیصد کمی آئی ہے۔ سن 2005 میں تمباکو نوشی کی شرح 23.7 فیصد تھی جو کم ہو کر 2022 میں 12.9 فیصد رہ گئی۔

ہماری نئی اشاعت میں دفتر برائے قومی شماریات اور ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ کے اعداد و شمار پر مبنی یہ پیش گوئی بھی شامل ہے کہ بالغ تمباکو نوشوں کی تعداد اگلے سال یعنی 2025 میں صرف 10 فیصد تک گرتی رہے گی۔ اس کے برعکس ویپ کرنے والے بالغ افراد کی تعداد بڑھتی رہے گی جو 2024 میں 11 فیصد ریکارڈ ہوئی ہے، یعنی ویپنگ برطانیہ میں پہلی بار سگریٹ نوشی کو پیچھے چھوڑ دے گی۔

ان تبدیلیوں سے یہ بات مزید واضح ہو جاتی ہے کہ جب صارفین کو قابل قبول اور آسانی سے دستیاب محفوظ کوٹین مصنوعات تک رسائی حاصل ہوں تو وہ بڑی تعداد میں ان مصنوعات پر منتقل ہو جائیں گے۔

برطانیہ نے تمباکو نوشی اور محفوظ متبادل مصنوعات کے مطالعے اور جائزہ لینے کے سلسلے میں کچھ اہم سنگ میل طے کیے ہیں۔ تمباکو نوشی اور کینسر کے درمیان تعلق کے بارے میں سب سے پہلے 1950 میں برطانیہ میں معلوم ہوا اور پھر ان تحقیقات کے نتیجے میں رائل کالج آف فزیشنز کی تاریخی رپورٹ ”سگریٹ نوشی اور صحت“ شائع ہوئی۔

یہ پہلی بار ہوا کہ صحت پر سگریٹ نوشی کے منفی اثرات کے بارے میں معلومات کو وسیع پیمانے پر عام کیا گیا اس لیے اسے برطانیہ میں صحت عامہ کی تاریخ میں ایک اہم مرحلہ سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق کا یہ سلسلہ جاری رہا اور پھر 2015 میں آفس فار ہیلتھ امپروومنٹ اینڈ ڈسپیریٹیور ایڈیکیشن اینڈ ہیلتھ انگلینڈ نے آزادانہ طور پر سامنے آنے والے شواہد کے جائزے پر رپورٹ شائع کی جس میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ کوٹین وپس سگریٹ نوشی کے مقابلے میں 95 فیصد کم نقصان دہ ہیں۔ دنیا بھر میں ویپنگ کے کم

تمباکو نوشی چھوڑنے کے اثرات سے نمٹنے کے طریقے

جب آپ پہلی بار تمباکو نوشی چھوڑتے ہیں تو آپ کی نیند متاثر ہو سکتی ہے۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے جلد از جلد بات کریں کیونکہ اگر آپ کم یا خراب نیند کی وجہ سے تھکے ہوئے ہوں تو عادت سے چھٹکارا حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے کافی، چائے یا دیگر کیفین والے مشروبات پیتے ہیں، تو انہیں دو پہر یا شام کے وقت سے استعمال نہ کریں کیونکہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد کیفین آپ کے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ اس کے علاوہ، رات کو سونے سے پہلے ٹی وی دیکھنے یا فون اور کمپیوٹر استعمال کرنے سے گریز کریں۔

جب آپ تمباکو نوشی چھوڑتے ہیں تو آپ کی بھوک میں کچھ اضافہ ہونا عام بات ہے۔ آپ کی سونگھنے اور چکھنے کی حس بہتر ہو جاتی ہے۔ آپ اپنی اس عادت کو چھوڑنے یا اپنے ہاتھوں اور منہ سے کچھ کرنے کی وجہ سے کچھ زیادہ کھانے کی طلب محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ کا وزن بڑھتا ہے تو ورزش شروع کریں کیونکہ کوئی بھی جسمانی سرگرمی کچھ نہ کرنے سے بہتر ہے۔ اگر آپ جنم نہیں جاسکتے اور دوڑنا نہیں چاہتے تو صرف چلنا بھی آپ کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

تمباکو نوشی افراد میں غیر تمباکو نوشی افراد کے مقابلے میں ویسے بھی بے چینی یا ڈپریشن کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد کچھ عرصے کے لیے موڈ میں تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ موڈ میں تبدیلی پر نظر رکھیں، خاص طور پر اگر آپ نے کبھی بے چینی یا ڈپریشن کا سامنا کیا ہے۔ جسمانی طور پر متحرک رہنے سے آپ کا موڈ بہتر ہو سکتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہیں جو آپ کی تمباکو نوشی چھوڑنے کی کوششوں کی حمایت کرتے ہیں۔ اپنے آپ کو ان چیزوں میں مصروف رکھیں جو آپ کو پسند ہیں۔ جیسے میوزک سنانا، کتب بینی یا فلم دیکھنا وغیرہ۔ اگر آپ چند ہفتوں میں بہتر محسوس نہیں کرتے یا آپ کی علامات برقرار رہتی ہیں تو آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ہر سگریٹ نوش کو تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد مختلف حالات کا سامنا ہوتا ہے۔ جب آپ تمباکو نوشی چھوڑتے ہیں تو آپ کا جسم اور ذہن کوٹین کے بغیر رہنے کی عادت ڈالنے لگتے ہیں، تقریباً ہر تمباکو نوش کو کوٹین چھوڑنے کی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس مضمون میں کچھ ایسی ہی علامات اور ان سے بچنے کے طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ جب ایک باقاعدہ تمباکو نوش اپنی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کرتا ہے تو تمباکو نوشی کی خواہش اس کے لیے سب سے بڑے چیلنج کے طور پر سامنے آتی ہے۔ یہ خواہش، عادت یا آرزو کبھی زیادہ اور کبھی کم ہوتی ہے۔

جب آپ تمباکو نوشی چھوڑتے ہیں تو چڑچڑاپن کا سامنا عام بات ہے۔ یہاں تک کہ وہ لوگ جو کبھی تمباکو نوشی نہیں کرتے، وہ بھی جانتے ہیں کہ یہ اس عادت کو چھوڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ جاننا کہ یہ معمول کی بات ہے، مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ کا جسم کوٹین کے بغیر رہنے کی عادت ڈال رہا ہے۔ چند گہری سانس لیں اور یاد کریں کہ آپ نے تمباکو نوشی کیوں چھوڑی ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد دنوں یا ہفتوں تک بے چینی محسوس کرنا بھی عام بات ہے۔ جس طرح آپ کا دماغ کوٹین کے بغیر بے چینی ہو جاتا ہے، اسی طرح آپ کا باقی جسم بھی بے چینی ہو سکتا ہے۔ کچھ جسمانی سرگرمیاں آپ کی بے چینی کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ایک چھوٹا سا واک کریں۔ کافی، چائے اور دیگر کیفین والے مشروبات کا استعمال کم کرنے کی کوشش کریں کیونکہ تمباکو نوشی چھوڑنے کے بعد کیفین آپ کے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہے۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کے پہلے چند دنوں میں آپ کو کسی بھی خیال اور کام پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ یہ ایک عام نتیجہ ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ سستی باقی رہے گی۔ اگر ممکن ہو تو ان کاموں کو محدود کریں جن میں زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

یورپی یونین میں تمباکو نوشی کے خاتمے کا ہدف 2040، سویڈن آگے

کینسر کی کسی بھی قسم سے اموات میں 38 فیصد کمی ڈاکٹر ہیومن کا کہنا ہے کہ ”یہ غیر معمولی اعداد و شمار ہارم ریڈکشن کی حکمت عملیوں کے طویل المدتی فوائد کا مظہر ہیں، ہارم ریڈکشن کے تحت نئی اور متبادل مصنوعات کے ذریعے سگریٹ نوشی سے ہونے والے نقصانات میں کمی لانے کو ترجیح دی جاتی ہے۔“ ڈاکٹر ہیومن عالمی ادارہ صحت کے تین ڈائریکٹر جنرل کے ساتھ بحیثیت مشیر خدمات انجام دے چکے ہیں، اس کے علاوہ وہ اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل کے ساتھ عالمی سطح پر صحت عامہ سے متعلق حکمت عملیوں کے امور کے مشیر رہے ہیں۔

توقع ہے کہ رواں برس کے آخر میں تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہونے پر سویڈن کو باضابطہ طور پر ’تمباکو سے پاک‘ ملک قرار دے دیا جائے گا۔

ڈاکٹر ہیومن کا کہنا ہے ”یہ سنگ میل عبور کرنا صحت عامہ کی ایک بڑی فتح ہے اور جو انہوں نے پہلے ہی ہارم ریڈکشن کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں۔ آج سویڈن میں 16-29 سال کی عمر کے صرف 3 فیصد افراد سگریٹ نوشی کرتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ سویڈن کی ترقی پسند سوچ نے پہلے ہی ایک پوری نسل کو سگریٹ نوشی سے پاک بنا دیا ہے۔“

”سموک فری سویڈن یورپی یونین کے رکن ممالک کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ سویڈن کا ماڈل اپنائیں اور سگریٹ کے محفوظ متبادل مصنوعات کی وسیع پیمانے پر دستیابی یقینی بنائیں۔ سویڈن کی کامیابی اس بات کا ثبوت ہے کہ تمباکو سے پاک یورپ کا حصول ممکن ہے اور ہارم ریڈکشن کی فعال پالیسیاں لاکھوں جانیں بچا سکتی ہیں۔“

سرکردہ بین الاقوامی ماہرین صحت نے 2040 تک تمباکو سے پاک نسل کے لیے یورپی کمیشن کے مطالبے کی حمایت کرتے ہوئے کہا ہے کہ سویڈن نے پہلے ہی ہارم ریڈکشن (نقصان میں کمی) کی مدد سے کئی نسلوں کو تمباکو سے پاک بنانے میں کامیابی حاصل کی ہے۔

سویڈن نے گزشتہ دہائی کے دوران سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ مصنوعات (سنوس، کوٹین پاؤچر اور وٹپس) قابل قبول، قابل رسائی اور سستی بنا کر تمباکو نوشی کی شرح میں غیر معمولی یعنی 55 فیصد تک کمی کی ہے۔ عالمی معیار کے مطابق سویڈن رواں برس کے آخر میں سرکاری طور پر سگریٹ نوشی سے پاک ملک قرار دیے جانے کے لیے تیار ہے۔

ہارم ریڈکشن کے کارکن اور سموک فری سویڈن کے رہنما ڈاکٹر ڈیلن ہیومن کا کہنا ہے کہ ”سویڈیش ماڈل، تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے محفوظ متبادل مصنوعات کے استعمال کی طاقت کا ثبوت ہے۔“

سویڈن نے ان مصنوعات کو قابل رسائی اور سماجی طور پر قابل قبول بنایا جس کی مدد سے اس نے مقررہ ہدف سے سالوں پہلے سگریٹ نوشی کی شرح کسی بھی دوسرے ملک کے مقابلے میں زیادہ مؤثر طریقے سے کم کرنے میں کامیابی حاصل کی۔

سویڈن تمباکو نوشی کے خاتمے میں بہت آگے ہے اور یورپی یونین کے دیگر ممالک کو اس کی حکمت عملی سے استفادہ کرنا چاہیے کیونکہ یہ 2040 تک تمباکو سے پاک نسل بنانے کے لیے کوشاں ہیں۔“

سویڈن کی ہارم ریڈکشن کی حکمت عملی کے اثرات قابل ذکر ہیں۔ وہاں دیگر یورپی ممالک کے مقابلے میں تمباکو نوشی کے نقصانات میں کافی حد تک کمی آئی ہے جن میں اہم یہ ہیں:

تمباکو نوشی ترک کرنے کی خدمات و سہولیات کی فراہمی کی کوششیں تیز کی جائیں۔ اے آر آئی

اسلام آباد: آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینلیٹیو (اے آر آئی) نے ملک بھر میں تمباکو نوشی کی روک تھام میں مؤثر خدمات و سہولیات کی سستے داموں فراہمی کی کوششوں میں تیزی لانے کا مطالبہ کیا ہے۔ اس وقت ملک میں تقریباً تین کروڑ دس لاکھ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سیدی کی جانب سے ایک بیان میں یہ مطالبہ کیا گیا ہے کہ تمباکو نوشی پاکستان میں صحت کا ایک بڑا مسئلہ ہے جس سے کینسر، دل اور پھیپھڑوں سمیت مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ تمباکو کے استعمال کا مالی اور معاشرتی نقصان بھی بہت زیادہ ہے، صحت کی دیکھ بھال پر آنے والے اخراجات اور لوگوں کی پیداواری صلاحیت متاثر ہونے کی وجہ سے ملک کو ہرسال اربوں روپے کا نقصان پہنچتا ہے۔ انہوں نے کہا تمباکو نوشی ترک کرنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کو مزید سستے داموں مہیا کرنے اور قابل رسائی بنانے کی ضرورت ہے کیونکہ ہم اس سلسلے میں مزید تاخیر کے تحمل نہیں ہو سکتے۔

تحقیقات کے مطابق پاکستان میں تمباکو کے استعمال سے ایک سال میں تقریباً ایک لاکھ ساٹھ ہزار (160,000) اموات ہوتی ہیں جبکہ پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ڈویلپمنٹ کنٹراکٹس (پائیڈ) کی 2019 کی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور اموات سے ملک کو سالانہ 615 ارب روپے کا نقصان پہنچتا ہے۔ یہ رقم حکومت کی جانب سے تمباکو کی صنعت سے

حاصل ہونے والے ٹیکس سے پانچ گنا زیادہ ہے۔ پائیڈ کے مطابق 2019 میں تمباکو کی صنعت سے ٹیکس کی مدد میں 120 ارب روپے حاصل ہوئے۔ ارشد علی سیدی نے کہا کہ ملک میں لاکھوں افراد تمباکو کا استعمال کرتے ہیں اور بہت سے تمباکو نوش اپنی اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں مگر ان کے پاس حکومتی سطح پر کسی بھی قسم کی مدد موجود نہیں ہے۔ تمباکو نوشی ترک کرنے کے مؤثر پروگرام کسی حد تک کامیاب ثابت ہوئے ہیں مگر یہ بیشتر لوگوں کے لیے، خصوصی طور پر دیہی علاقوں میں ناقابل رسائی ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ایک جامع حکمت عملی تمباکو نوشی ترک کرنے میں بالغ تمباکو نوشوں کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ حکمت عملی عوامی آگہی مہم، کونسلنگ کی بہتر رسائی اور کوٹینین ریٹیلیمنٹ تھراپی کو سستے داموں قابل رسائی اور کلینک بنانے جیسے اقدامات پر مشتمل ہونی چاہیے۔

ارشد علی سیدی نے اس بات پر زور دیا کہ تمباکو نوشی ترک کرنے میں مؤثر خدمات و سہولیات کی سستے داموں فراہمی اور ضلعی سطح پر کلینک کے قیام سے تمباکو نوشوں کی تعداد میں خاطر خواہ کمی لائی جاسکتی ہے جس سے ملک پر تمباکو کے استعمال کے مالی اور سماجی بوجھ میں بھی کمی آئے گی۔ انہوں نے حکومت اور تمام شراکت داروں سے مطالبہ کیا کہ صحت عامہ میں بہتری لانے اور زندگیاں بچانے کے اس مشن میں ہمارا ساتھ دیں۔

وفاقی حکومت کا 'نکوٹین پاؤچرز' کو ریگولیت کرنے کا فیصلہ

اسلام آباد: وفاقی حکومت نے 'نکوٹین پاؤچرز' کو ریگولیت کرنے کا فیصلہ کرتے ہوئے ورکنگ گروپ کے قیام کی سفارش کر دی۔ تفصیلات کے مطابق وفاقی حکومت نے 'نکوٹین پاؤچرز' کو ریگولیت کرنے کا فیصلہ کر لیا، ذرائع نے بتایا کہ ڈرگ ریگولیشن اتھارٹی نے نو بیوکونٹرول سیل کے نام مراسلہ جاری کر دیا ہے، جس میں ڈریپ نے نکوٹین پاؤچرز پر ورکنگ گروپ کے قیام اور اس میں متعلقہ اسٹیک ہولڈرز کے شامل کرنے کی سفارش کی ہے۔ یہ ورکنگ گروپ پاؤچرز پر عالمی ریگولیشن پالیسی زیر غور لانے گا اور اپنی سفارشات مرتب کرے گا۔

ڈریپ ذرائع کا کہنا ہے کہ پاؤچرز پر سفارشات عالمی ریگولیشن پالیسی کی روشنی میں تیار ہوں گی۔ ذرائع نے بتایا کہ 'نکوٹین پاؤچرز' کے سمپلز کا سٹرنل ڈرگ لیب کراچی میں تجزیہ کیا گیا، ان پاؤچرز کی مصنوعات بطور ڈرگ رجسٹرڈ نہیں ہیں۔ سال 2023 میں انٹرنیشنل نکوٹین پاؤچرز مارکیٹ کا حجم 2.3 بلین ڈالر تھا اور ان کی عالمی مارکیٹ کے حجم میں مسلسل اضافہ جاری ہے، پاکستانی کمپنی گلپنی ممالک اور جاپان کو پاؤچرز برآمد کر رہی ہے۔ پاکستانی کمپنی سالانہ پچاس بلین ڈالر کی نکوٹین پاؤچرز ایکسپورٹ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے، پاؤچرز ایکسپورٹ پروگرام حکومتی برآمدات ویزن کے تحت چل رہا ہے اور دنیا بھر کے 33 ممالک میں یہ پاؤچرز فروخت ہو رہے ہیں۔

نکوٹین پاؤچرز کی تین اقسام دنیا میں استعمال ہوتی ہیں جن میں تمباکو، تمباکو سے پاک اور مصنوعی کیمیائی طور پر تیار کردہ پاؤچرز شامل ہیں۔ دنیا کے 20 ممالک میں پاؤچرز کو ریگولیت کیا جا چکا ہے، ذرائع کے مطابق دس ممالک بشمول ارجنٹینا، بنگلہ دیش، انڈونیشیا اور پولینڈ میں صرف تمباکو کی حامل نکوٹین پاؤچرز پر تمباکو ٹیکس کی گئی ہے جبکہ برطانیہ میں تمباکو سے پاک نکوٹین پاؤچرز کو جزیل کنزیومر پروڈکٹ کے تحت قانون سازی کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے۔

<https://urdu.arynews.tv/govt-decided-to-regulate-nicotine-pouches/>

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

گلوبل ایگیشن ٹو اینڈ سوسنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ اینڈ اینلیٹیو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدیدیل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان لائسنس فاؤنڈیشن اینڈ ٹیکنالوجی ریسرچ اینڈ اینلیٹیو 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