ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE

ALTERNATIVE RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER

November 2024

صفحہ 2
سگریٹ کی متبادل مصنوعات کے استعمال میں ریکارڈ اضافہ

صفحہ 3
ویپنگ سانس کی صحت کے لیے نقصان دہ نہیں، تحقیق
دنیا بھر میں تمباکو کے استعمال پر پابندی کا احوال

صفحہ 4
سگریٹ نوشی کے خاتمے کی جامع حکمت عملی بنائی جائے، اے آر آئی

سویڈن دنیا کا پہلا سموک فری ملک قرار

نئے حکومتی اعداد وشمار سے پتہ چلتا ہے کہ سویڈن نے تمباکو سے پاک ملک کا ہدف حاصل کر کے تمباکو نوشی کے خلاف جنگ میں تاریخ رقم کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ سویڈن دنیا کا پہلا ملک بن گیا ہے جسے باضابطہ طور پر ''تمباکو سے پاک'' قرار دے دیا گیا ہے۔

سویڈن کی صحت عامہ کی ایجنسی کے مطابق سویڈن میں پیدا ہونے والے بالغ افراد میں سے صرف 4.5 فیصد سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ عالمی سطح پر تمباکو نوشی سے پاک ملک بننے کے لیے پانچ فیصد کا ہدف مقرر کیا گیا ہے کہ جس ملک میں تمباکو نوشی کی شرح پانچ فیصد سے کم ہو جائے وہ تمباکو سے پاک حیثیت حاصل کر لے گا اور سویڈن نے یہ ہدف کامیابی کے ساتھ حاصل کر لیا ہے۔

اس سکینڈی نیوین ملک نے یورپی یونین کی جانب سے تمباکو سے پاک بننے کے لیے مقرر کیے گئے ہدف سے 16 برس قبل ہی اپنا ہدف حاصل کر لیا ہے۔ درحقیقت سویڈن نے متاثر کن سنگِ میل عبور کر لیا ہے جسے اس کے زیادہ تر ساتھی رکن ممالک حاصل کرنے سے ابھی دور ہیں۔ یورپ میں سگریٹ نوشی کی اوسط شرح ابھی 24 فیصد ہے جو کہ سویڈن کے مقابلے میں پانچ گنا زیادہ ہے۔

سویڈن میں تمباکو نوشی کے خلاف کامیابی میں ویپس کا اہم کردار

سویڈن کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی کے خلاف کامیابی کی وجہ ویپنگ اور نکوٹین کی دیگر متبادل مصنوعات سے متعلق اس کی پالیسی ہے۔ یہ مصنوعات سگریٹ سے کہیں زیادہ محفوظ ہیں۔

سویڈش میڈیکل ایسوسی ایشن کے سابق صدر اور سی ای او ڈاکٹر اینڈرس ملٹن کہتے ہیں: ''سویڈن کی کامیابی کی کنجی پابندی کی بجائے نقصان میں کمی (ہارم ریڈکشن) کی حکمت عملیوں سے استفادہ کرنا ہے۔'' ''سویڈن کی حکومت نے سگریٹ کے مقابلے میں ان متبادل مصنوعات پر متناسب ایکسائز ٹیکس عائد کیا ہے تاکہ انہیں سگریٹ کے مقابلے میں زیادہ قابل رسائی بنایا جا سکے۔ اس ٹیکس پالیسی کے ساتھ ساتھ عوام میں آگہی پھیلانے کی مہمات کی مدد سے صارفین کو بہتر اور صحت مند انتخاب کرنے کا موقع ملا اور انہوں نے ہارم ریڈکشن کے حوالے سے حکومت کی حکمت عملی کو کامیاب بنانے میں اپنا کردار ادا کیا۔''

سموک فری سویڈن کے رہنما ڈاکٹر ڈیلون ہیومن نے کہا کہ سویڈن کی ''شاندار کامیابی'' عالمی صحت کے حوالے سے ایک اہم پیش رفت ہے جسے باقی دنیا کو متاثر کرنا چاہیے۔

انہوں نے کہا: ''1960 کی دہائی کے اوائل میں سویڈن کے مردوں میں سے تقریباً نصف سگریٹ نوشی کرتے تھے۔ سویڈن نے متبادل نکوٹین کی مصنوعات جیسے سنوس، نکوٹین پاؤچز اور ویپس کو اپنایا اور ان کے استعمال کی حوصلہ افزائی کی۔ اس طرح اس نے صحت عامہ کے تحفظ کو یقینی بناتے ہوئے معاشرے کو تمباکو سے پاک بنانے کی راہ ہموار کی۔

نئے اعداد وشمار ظاہر کرتے ہیں کہ سویڈن میں بشمول تارکین وطن بالغ افراد میں سے 5.3 فیصد اس وقت سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ یورپ میں کسی اور جگہ پیدا ہونے والے افراد اگر سویڈن منتقل نہ ہوتے تو ان میں سگریٹ نوشی کے امکانات تین گنا زیادہ ہوتے۔

صحت کے دوررس فوائد

اس سال کے شروع میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ سے پتہ چلتا ہے کہ سویڈن میں یورپی یونین کے باقی ممالک کے مقابلے میں تمباکو سے ہونے والی بیماریوں کی شرح سب سے کم ہے اور کینسر کے کیسز دیگر یورپی ممالک کے مقابلے میں 41 فیصد کم ہیں۔ سویڈن نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ویپنگ اور نکوٹین کی متبادل دیگر مصنوعات کے حوالے سے ترقی پسندانہ پالیسی سگریٹ نوشی کی شرح میں زیادہ کمی لانے میں کارآمد ہے، جبکہ دوسرے ممالک نے سخت پابندیوں کے ساتھ آگے بڑھنے پر زور دیا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ تمباکو نوشی کے خلاف جنگ میں کوئی پیش رفت نہ دکھا سکے بلکہ پیچھے ہی رہ گئے۔

ڈاکٹر ہیومن نے کہا: ''سموک فری سویڈن تمام ممالک سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ تمباکو کے استعمال پر قابو پانے کی اپنی حکمت عملیوں کا ازسرنو جائزہ لیں اور تمباکو نوشی کے خلاف جنگ میں ہارم ریڈکشن کو اپنی پالیسیوں کا مرکزی حصہ بنائیں۔ سویڈن کی تمباکو نوشی سے پاک حیثیت پوری دنیا کے پالیسی سازوں کے لیے ایک پیغام ہونا چاہیے۔ نکوٹین کی متبادل مصنوعات کے حوالے سے ترقی پسندانہ رویہ اور سائنس کی حمایت یافتہ پالیسیاں اپنانے سے صحت عامہ کے اہداف کو نقصان پہنچائے بغیر تمباکو نوشی کو ماضی کا قصہ بنایا جا سکتا ہے۔''

https://www.clearingtheair.eu/en/post/sweden-becomes-first-country-to-be-of

سگریٹ کی متبادل مصنوعات کے استعمال میں ریکارڈ اضافہ

تحریر: کرن سدھو

گلوبل سٹیٹ آف ٹو بیکو ہارم ریڈکشن (جی ایس ٹی ایچ آر) کی تازہ ترین رپورٹ کے مطابق 2015 سے اب تک ریگولر سگریٹ کے مقابلے میں محفوظ متبادل مصنوعات کی عالمی فروخت میں چھ گنا اضافہ ہوا ہے۔

یہ پیش رفت اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ ان محفوظ متبادل مصنوعات کا استعمال ایک مخصوص سطح سے بہت بڑھ گیا ہے۔ 2015 میں تمباکو اور نکوٹین کی کل مارکیٹ میں ان مصنوعات کا حصہ صرف 1.4 فیصد تھا۔ 2024 تک یہ شرح بڑھ کر 8.8 فیصد تک جا پہنچی۔ جس میں ہیٹڈ ٹو بیکو پروڈکٹس کا حصہ 4.2 فیصد، نکوٹین کی حامل ویپنگ مصنوعات کا حصہ 3.2 فیصد، نکوٹین پاؤچز کا حصہ 1.1 فیصد اور سنوس کا حصہ 0.3 فیصد رہا۔

رپورٹ کے مطابق چین کی تمباکو کی وسیع مارکیٹ کو چھوڑ کر دیکھا جائے تو مجموعی طور پر ان مصنوعات کے اثرات اور بھی واضح ہو جاتے ہیں۔ دنیا بھر میں تمباکو کی فروخت میں چین ایک تہائی سے زیادہ حصہ رکھتا ہے۔ چین ویپنگ مصنوعات بنانے میں دنیا کا سب سے بڑا ملک ہے مگر اس کے باوجود کچھ ہی مصنوعات مقامی طور پر فروخت ہوتی ہیں۔ چین کے حصے کا ذکر نہ کیا جائے تو باقی دنیا میں تمباکو اور نکوٹین کی فروخت کا 12.3 فیصد حصہ محفوظ مصنوعات کا ہے۔ 2004 میں ان مصنوعات کا حصہ صفر تھا۔ شاپیرو اور اس کے ساتھی مصنفین نے یہ بتانے کے لیے شواہد کا سہارا لیا ہے کہ تمباکو کے استعمال میں کمی لانے میں روایتی اقدامات سے کہیں زیادہ کردار ان متبادل مصنوعات کی فروخت کا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ عالمی سطح پر ان مصنوعات پر منتقلی میں زیادہ تر ممالک کی حکومتوں کا کوئی کردار نہیں ہے۔ اگر حکومتیں اس سلسلے میں معاونت کرتیں تو اس سے یہ عمل سست روی کا شکار ہوتا۔

سویڈن اس سلسلے میں ایک شاندار کامیابی کی کہانی ہے جو سگریٹ نوشی کی 5 فیصد سے کم شرح کے ساتھ ''تمباکو سے پاک'' حیثیت تک پہنچنے والا دنیا کا پہلا ملک بن گیا ہے۔ شاپیرو وہاں بھی حکام کو زیادہ کریڈٹ دینے کے حق میں نہیں۔

شاپیرو نے کہا، ''سچ پوچھیں تو مجھے یقین نہیں ہے کہ حکومت نے اس کی حوصلہ افزائی کے لیے بہت کچھ کیا ہے۔'' ''یہ بنیادی طور پر سویڈن میں تمباکو نوشوں کی طرف سے سگریٹ نوشی کے خطرات کے ادراک کا نتیجہ ہے کہ انہوں نے ملک میں دستیاب، قابل رسائی، سستی اور قابل قبول پروڈکٹ سنوس پر منتقل ہونے کا فیصلہ کیا''۔

دریں اثنا، دنیا کی تقریباً ایک تہائی آبادی اب بھی قانونی طور پر ویپس، پاؤچ یا ہیٹڈ ٹو بیکو پروڈکٹس نہیں خرید سکتی۔ گو کہ تقریباً 130 ممالک کے باشندے ان محفوظ متبادل مصنوعات میں سے کم از کم ایک تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں لیکن بہت کم لوگ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے ان سب تک بہتر طریقے سے رسائی حاصل کرنے کے قابل ہیں۔ رپورٹ کے مطابق تمباکو کی مصنوعات ہر جگہ دستیاب ہیں جو ایک سال میں نواسی لاکھ افراد (8.9 ملین) کی ہلاکت کا سبب بنتی ہیں۔

انہوں نے کہا ''جو لوگ تمباکو کے نقصان میں کمی کی حکمت عملی کے خلاف ہیں وہ نہیں چاہتے کہ لوگ نکوٹین کی محفوظ مصنوعات استعمال کریں،'' انہوں نے وضاحت کی کہ سگریٹ کی فروخت کی حمایت کا کتنا نقصان ہے۔

شاپیرو نے کہا رپورٹ کے مطابق متبادل کم نقصان دہ مصنوعات تمباکو کی مصنوعات استعمال کرنے سے ہونے والی بیماریوں اور اموات میں کمی لانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

لوگوں کو ان کم نقصان دہ محفوظ مصنوعات تک رسائی کی اجازت دینے پر بہت کم خرچہ آتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ''حکومتوں کو صرف ایسا ماحول بنانے کی ضرورت ہے جس سے بالغ تمباکو نوشوں کو سگریٹ نوشی سے دور رہنے کی ترغیب ملے۔''

شاپیرو نے کہا کہ حکومتوں کو ان مصنوعات کے استعمال کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے مختلف نوعیت کے اقدامات اٹھانے چاہیئں جن میں ٹیکس کی مد میں اقدامات بھی شامل ہیں۔ بہر حال صرف ٹیکس عائد نہ کرنے سے ان مصنوعات کا بھاری ٹیکس والے سگریٹ سے زیادہ پرکشش آپشن بننے میں کافی وقت لگے گا۔ شاپیرو نے کہا کہ ذائقے نوجوانوں کے لیے زیادہ پرکشش ہیں مگر مخالفین اسی بنیاد پر کم نقصان دہ مصنوعات کے استعمال کی مخالفت کرتے ہیں۔ انہوں نے کہا اس قسم کی مخالفت سے بچنے کے لیے نیوزی لینڈ نے مناسب حکمت عملی اپنا رکھی ہے۔ نیوزی لینڈ کی حکومت نے ذائقوں کی ڈبیوں پر ایسے غیر ضروری لیبل چسپاں کرنے پر پابندی عائد کی جن سے نوجوانوں کو ویپنگ مصنوعات استعمال کرنے کی ترغیب ملتی ہے۔ حکومت نے اس کے باوجود کئی اقسام کے ذائقوں اور ان کے اوپر وضاحتی نوٹ تحریر کرنے کی اجازت دے رکھی ہے تا کہ ان ذائقوں سے لوگوں کو تمباکو کی مصنوعات سے محفوظ مصنوعات پر منتقل ہونے میں مدد ملے۔ شاپیرو کا کہنا ہے کہ حکومتوں کو کم از کم ان مصنوعات کے استعمال کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ انہوں نے کہا برطانیہ کی طرح ان ممالک نے جنہوں نے محفوظ متبادل مصنوعات کے معاملے میں عملیت پسندی پر مبنی رویہ اپنایا، انہیں ان مصنوعات کی مزید کھلے انداز میں حمایت و تائید کرنی چاہیے تا کہ نوجوانوں میں ویپنگ کے بڑھتے رجحان والے بیانیے کو فروغ نہ ملے، حقیقت یہ ہے کہ اس وقت اسی بیانیے کا غلبہ ہے۔

رپورٹ میں نچلی سطح پر ان مصنوعات کے حمایتی گروپوں پر بھی بات کی گئی ہے اور میں نے شاپیرو سے ان کی اہمیت کے ساتھ ساتھ ان کو درپیش رکاوٹوں کے بارے میں بھی پوچھا۔

انہوں نے جواب دیا کہ ''یہ بہت مشکل ہے کہ متبادل مصنوعات کے حمایتی گروپوں کی آواز سنی جائے کیوں کہ ان کا سامنا ڈبلیو ایچ او تک اچھی طرح سے منظّم، اچھی مالی امداد سے چلنے والی این جی اوز اور صحت عامہ کی تنظیموں کے عالمی نیٹ ورک سے ہے۔'' انہوں نے کہا جب غلط معلومات کی بھرمار ہو اور اس کے باوجود زیادہ سے زیادہ لوگ کسی نہ کسی طرح ان مصنوعات پر منتقل ہونے کا راستہ نکال لیتے ہیں تو اس سے ٹو بیکو ہارم ریڈکشن کے حامیوں کو امید رکھنے کا موقع ملتا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ لوگوں تک ان مصنوعات کے بارے میں معلومات پہنچتی ہیں یا انہیں ان کے استعمال کرنے کے سلسلے میں حوصلہ افزائی ملتی ہے تو وہ ان مصنوعات پر منتقل ہو جاتے ہیں۔

شاپیرو نے کہا ''تمام تر رکاوٹوں کے باوجود نکوٹین کی محفوظ مصنوعات مارکیٹ میں موجود ہیں۔''

https://filtermag.org/safer-nicotine-products-growth/

ویپنگ سانس کی صحت کے لیے نقصان دہ نہیں، تحقیق

تازہ ترین تحقیق کے مطابق تمباکونوشی کے برعکس ویپنگ کا سانس کی صحت پر کوئی خاص منفی اثر نہیں پڑتا۔ اگرچہ صحت پر کام کرنے والی کئی تنظیمیں اور ماہرین صحت سمجھتے ہیں کہ ویپنگ سے سانس کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مطالعات سے بھی یہ بات سامنے آئی ہے کہ غیر تمباکونوش افراد میں ای سگریٹ کے استعمال کے نتیجے میں کھانسی یا سانس لینے میں تکلیف جیسے مسائل رپورٹ ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ ہے کہ وہ تمباکونوش، خصوصی طور پر جو پھیپھڑوں کی بیماریوں یا مسائل میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ جب ویپنگ پر منتقل ہوتے ہیں تو ان کی سانس کی صحت میں بہتری آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس شعبے کے ماہرین ویپنگ اور تمباکونوشی کے اثرات کے درمیان فرق کرنے کی اہمیت پر زور دیتے ہیں کیوں کہ دونوں کو ایک ہی طرح پیش کرنے کے نتیجے میں ان سے منسلک خطرات کے بارے میں غلط معلومات منتقل ہوتی ہیں۔

نکوٹین اینڈ ٹوبیکو ریسرچ میں شائع ہونے والی ایک حالیہ تحقیق میں اس بات کا اعادہ کیا گیا ہے کہ جو لوگ تمباکونوشی سے مکمل طور پر ویپنگ پر منتقل ہوجاتے ہیں وہ سانس اور کھانسی جیسے مسائل کی شدت میں کمی محسوس کرتے ہیں یعنی ان کی صحت میں بہتری آتی ہے۔ پاپولیشن اسسمینٹ آف ٹوبیکو ہیلتھ (PATH) سروے پورے امریکہ میں تمباکو کے استعمال سے متعلق معلومات جمع کرتا ہے۔ محققین نے اس سروے کے اعدادوشمار کی مدد سے شرکاء کے چار گروپ بنائے۔ پہلے گروپ میں وہ لوگ شامل کئے گئے جنہوں نے نکوٹین کا استعمال مکمل طور پر چھوڑ دیا، دوسرے گروپ میں وہ لوگ شامل کیے گئے جنہوں نے خصوصی طور پر ویپنگ کا استعمال شروع کیا، تیسرے گروپ میں ان لوگوں کو شامل کیا گیا جو سگریٹ پیتے رہے، اور چوتھے گروپ وہ لوگ شامل کیے گئے جو ویپنگ پر منتقل ہونے سے پہلے تمباکو نوشی کرتے تھے۔

سابقہ تحقیقات کی طرح اس تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا کہ وہ شرکاء جو مکمل طور پر ویپنگ پر منتقل ہوئے، انہوں نے سانس کے مسائل میں کمی محسوس کی۔ تحقیقاتی ٹیم کے مطابق اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ویپنگ پر جزوی منتقلی یا ایک ہی وقت میں ویپنگ کے ساتھ ساتھ تمباکونوشی کرنے سے وہ فوائد حاصل نہیں ہوتے جو مکمل طور پر ویپنگ پر منتقل ہونے سے حاصل ہوجاتے ہیں۔

اسی طرح ویری ٹاس (VERITAS) پروجیکٹ کے تحت بین الاقوامی سطح پر ہونے والی ایک تحقیق میں ان افراد کی سانس کی صحت پر روشنی ڈالی گئی ہے جنہوں نے پہلے کبھی سگریٹ نوشی نہیں کی اور وہ ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں۔ سنٹر فار ایکسیلنس فار دی ایکسلریشن آف ہارم ریڈکشن (CoEHAR) اور عالمی تعاون کاروں کے ذریعے ہونے والی یہ تحقیق سائنسی جرائد میں شائع ہوئی۔ اس اہم تحقیق میں تمباکونوشی سے گڈمڈ کیے بغیر ویپنگ پر توجہ دی گئی اور سانس کی صحت سے متعلق تحقیق میں پائے جانے والے خلاء کو دور کیا گیا۔ اس کے لیے تحقیق میں شامل افراد کے دو گروپ بنائے گئے۔ ایک گروپ ای سگریٹ استعمال کرنے والے افراد پر مشتمل تھا اور دوسرا ان افراد پر جنھوں نے تمباکو مصنوعات اور ویپنگ دونوں کا کبھی بھی استعمال نہیں کیا۔ تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا کہ تمباکونوشی کے پس منظر کے بغیر ویپنگ سے بڑے طبی مسائل پیدا نہیں ہوتے۔

ویپنگ کرنے والے افراد فلیورڈ ڈسپوزایبل ویپس کو ترجیح دیتے ہیں

تحقیق کے مطابق تقریباً 750 شرکاء میں سے 83.3 فیصد نے کہا کہ انہیں سانس کے مسائل جیسے کھانسی یا سانس کی قلت کا سامنا کبھی نہیں یا ''شاذونادر'' ہی کرنا پڑا۔ سانس کی علامات کی تشخیص کے سکیل (RSES) پر ویپنگ کرنے والے افراد کا معائنہ کیا گیا تو کوئی خاص فرق ریکارڈ نہیں ہوا، گو کہ سکیل پران کا سکور قدرے زیادہ رپورٹ ہوا مگر وہ طبی لحاظ سے اہم نہیں تھا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ڈیوائسوں میں ڈسپوزایبل ویپ سب سے زیادہ پسندیدہ ڈیوائس تھی جس میں پھلوں کے ذائقوں کا استعمال زیادہ مقبول تھا۔ ڈسپوزایبل ویپس اور ذائقوں کے حوالے سے سامنے آنے والے اس نتیجے سے دنیا بھر میں پھیلنے والے ان مصنوعات پر پابندی کی لہر کے پیش نظر خطرے کی گھنٹی بجنی چاہیے۔

سیاق وسباق کی اہمیت

تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ویپنگ مصنوعات اور سانس کی صحت کے درمیان تعلق کا جائزہ لینے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ مصنوعات تمباکونوشی ترک کرنے کے لیے یا اس کے نقصانات میں کمی لانے کے ایک ذریعے کے طور پر سگریٹ نوشوں کی مدد کے لیے متعارف کرائی گئی ہیں۔ ایسے تمباکونوشوں کے لیے ویپنگ مصنوعات پر منتقل ہونا سائنسی طور پر کارآمد ہے۔

اس تناظر میں دیکھا جائے تو صحت عامہ کے مقاصد سے ہم آہنگ حکمت عملی کے تحت ویپنگ مصنوعات کی ترویج کا مقصد تمباکونوشی سے ہونے والی بیماریوں اور اموات میں کمی لانا ہے۔

https://www.vapingpost.com/2024/11/22/more-studies-confirm-that-vaping-is-significantly-safer-than-smoking-for-respiratory-health/?fbclid=IwY2xjawHEvZdleHRuA2FlbQIxMAABHXEBluiONGfxqcMSmC4pVUGZl-dERaWtk03R5kiY-1xeoOAGvh0XiQoRQQ_aem_JGgvlZ0X4CTOG_0_wLqRrg

دنیا بھر میں تمباکو کے استعمال پر پابندی کا احوال

برطانوی حکومت تمباکو کے استعمال سے ہونے والی اموات میں کمی لانے کے لیے کھلی جگہوں میں سگریٹ نوشی پر سخت قوانین متعارف کرانے پر غور کررہی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سکولوں اور ہسپتالوں جیسی جگہوں کے باہر سگریٹ نوشی پر پابندی لگائی جائے۔ برطانیہ واحد ملک نہیں ہے جو زیادہ سے زیادہ جگہوں کو تمباکو سے پاک بنانے کا ارادہ رکھتا ہے کیونکہ بہت سے دوسرے ممالک بھی تمباکو کے استعمال کی روک تھام کے لیے سخت اقدامات اٹھارہے ہیں۔ اس تحریر میں دنیا بھر میں تمباکونوشی پر قابو پانے کے لیے اٹھائے جانے والے اقدامات کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

برطانیہ کی حکومت نوجوانوں کے لیے سگریٹ نوشی پر پابندی لگانا چاہتی ہے۔

کنزرویٹو پارٹی نے اپنے سابقہ دور حکومت میں ٹوبیکو اینڈ ویپس بل کے نام سے ایک نیا قانون لانے کی تجویز دی تھی جس کے تحت یکم جنوری 2009 کو یا اس کے بعد پیدا ہونے والے ہر فرد کو سگریٹ سمیت تمباکو کی مصنوعات بیچنے پر پابندی عائد ہونا تھی۔ یہ بل 2024 میں برطانیہ کے انتخابات تک پارلیمنٹ سے پاس نہیں ہوسکا۔

لیبر پارٹی کی موجودہ حکومت نے اس سلسلے میں دوبارہ قانون سازی کرنے کا عمل شروع کیا ہے۔ اس نے تمباکونوشی پر مزید پابندیاں لگانے کے لیے اس بل میں ترمیم کی ہے۔ ان پابندیوں میں کھیل کے میدانوں یا سکولوں اور ہسپتالوں کے باہر جیسی جگہوں میں سگریٹ نوشی کی ممانعت شامل ہے۔

برطانیہ کی اس پالیسی کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ اس نے یہ نیوزی لینڈ سے متاثر ہوکر اپنائی ہے۔ نیوزی لینڈ کی سابقہ حکومت تمباکونوشی کے خلاف سخت کریک ڈاؤن کرنا چاہتی تھی اور اس سلسلے میں ایک قانون بھی لانا چاہتی تھی جس کے تحت 2008 کے بعد پیدا ہونے والا کوئی بھی شخص اپنی زندگی میں سگریٹ یا تمباکو کی دیگر مصنوعات خرید نہیں سکے گا۔ اس کے علاوہ اس بل میں تمباکو کی

فروخت کی جگہیں بھی مختص کردی گئی تھیں لیکن اکتوبر 2023 میں منتخب ہونے والی موجودہ حکومت نے اس قانون کو یہ کہتے ہوئے منسوخ کردیا کہ اس اقدام سے ٹیکسوں کی کٹوتیوں میں مدد ملے گی۔

دوسرے ممالک 'تمباکونوشی سے پاک نسلوں' کو پروان چڑھانے کی امید کررہے ہیں

میکسیکو میں باقی دنیا کے مقابلے میں تمباکونوشی کے خلاف سخت ترین قوانین موجود ہیں جن میں تمام عوامی مقامات جیسے ساحلوں، پارکوں اور ہوٹلوں میں سگریٹ نوشی پر مکمل پابندی کے قوانین شامل ہیں۔کوئنز لینڈ کا شمار آسٹریلیا کی سب سے بڑی ریاستوں میں ہوتا ہے۔اس نے کئی عوامی مقامات کو تمباکو سے پاک بنایا ہے جن میں کیمپ سائٹس، عوامی سوئمنگ پولز اور کھیل کے میدانوں میں سگریٹ نوشی پر پابندیاں شامل ہیں۔

کینیڈا 2035 تک تمباکو کے استعمال کی شرح 5 فیصد سے کم کرنے کے لیے پر امید ہے اور وہ ان پہلے ممالک میں شامل ہے جنہوں نے یہ فیصلہ کیا کہ ہر سگریٹ پر صحت سے متعلق انتباہات چسپاں کیے جائیں۔اعداد وشمار کے مطابق 70 سے زیادہ ممالک میں بند جگہوں کو ''تمباکونوشی سے پاک'' بنانے کے لیے پالیسیاں موجود ہیں۔ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے مطابق 2004 میں آئر لینڈ پہلا ملک تھا جس نے ''تمباکونوشی سے پاک جگہوں کا قانون'' پاس کیا۔اس قانون کے تحت کام کی جگہوں، ریستورانوں اور مے خانوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد ہوئی۔

ڈبلیو ایچ او کے مطابق 2007 تک صرف 10 ممالک میں بند جگہوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی تھی۔ ڈبلیو ایچ او کی عالمی سطح پر تمباکونوشی سے متعلق حالیہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ 2023 تک تمباکو سے پاک پالیسیاں تقریباً 5.6 ارب لوگوں کا احاطہ کرچکی ہیں۔یہ تعداد دنیا کی آبادی کا 71 فیصد ہے۔

جنوبی امریکہ میں اب ہر ملک کے شہری انسداد تمباکونوشی کے قوانین کے پابند ہیں۔

یوراگوئے 2006 میں خطے کا پہلا ملک بن گیا جس نے تمام عوامی مقامات اور کام کی جگہوں پر سگریٹ نوشی پر پابندی لگا کر تمباکونوشی سے پاک اقدامات اٹھائے۔اس قانون کو یوراگوئے میں بشمول تمباکونوشوں کے عوام کی طرف سے وسیع پیمانے پر حمایت حاصل تھی۔یورپی یونین میں متعدد ممالک میں انسداد تمباکونوشی کے لیے اقدامات اٹھائے گئے ہیں لیکن ان میں بہت فرق پایا جاتا ہے۔

یورپی تنظیموں کے ایک گروپ، سموک فری پارٹنرشپ کے مطابق ڈنمارک، فن لینڈ، اٹلی اور سویڈن میں انسداد تمباکونوشی کے قوانین کے مطابق اقدامات اٹھائے گئے ہیں تاہم بلغاریہ اور یونان میں تمباکو نوشی کے اقدامات ان قوانین سے زیادہ مطابقت نہیں رکھتے۔

برطانیہ میں جولائی 2007 سے تقریباً ہر قسم کی بند جگہوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد ہے۔ان میں مے کدوں، ریستورانوں اور نائٹ کلبوں کے ساتھ ساتھ زیادہ تر کام کی جگہیں شامل ہیں۔مارچ 2006 میں سکاٹ لینڈ اور اپریل 2007 میں ویلز اور شمالی آئر لینڈ میں سگریٹ نوشی پر پہلے ہی پابندی عائد تھی۔2014 میں چلڈرن اینڈ فیملیز ایکٹ کے تحت بچوں کو لے جانے والی گاڑیوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کی گئی۔

حکومتی اعداد وشمار کے مطابق برطانیہ میں تمباکونوشی کی کم ترین شرح ریکارڈ کی گئی ہے تاہم تقریباً ساٹھ لاکھ بالغ افراد اب بھی تمباکو کا استعمال کرتے ہیں۔

https://www.bbc.com/news/uk-67545363

سگریٹ نوشی کے خاتمے کی جامع حکمت عملی بنائی جائے، اے آر آئی

اسلام آباد: آلٹرنیٹیو ریسرچ انیشیٹو (اے آر آئی) اور اس کی ممبر تنظیموں نے پاکستان میں سگریٹ نوشی کو صحت عامہ کا ایک بڑا مسئلہ قرار دیتے ہوئے اس سے نمٹنے کے لیے قومی حکمت عملی بنانے کا مطالبہ کیا ہے۔اے آر آئی کے پروجیکٹ ڈائریکٹر ارشد علی سید نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ ''سگریٹ نوشی محض صحت کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو ہمارے معاشرے، معیشت اور آنے والی نسلوں کو متاثر کرتا ہے۔'' انہوں نے کہا ''ہمیں سویڈن جیسی کامیاب بین الاقوامی مثالوں سے سیکھنا چاہیے اور جدید حل سمیت ٹھوس ریگولیٹری اقدامات پر مشتمل ایک جامع طریقہ اپنانا چاہیے تاکہ لاکھوں پاکستانیوں کی تمباکونوشی سے پاک صحت مند زندگی گزارنے میں مدد کی جاسکے۔''

ملک میں تین کروڑ دس لاکھ سے زیادہ افراد مختلف شکلوں میں تمباکو کا استعمال کرتے ہیں جن میں آدھے سے زیادہ سگریٹ نوش ہیں۔سائنسی تحقیقات کے مطابق تمباکونوشی صحت کے لیے سنگین نتائج کی حامل ہے۔اس سے کینسر، دل اور سانس کے امراض جیسی قابل علاج بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیمیں تمباکونوشی کے مسئلے سے نمٹنے اور تمباکو سے پاک پاکستان کے حصول کے لیے کم نقصان دہ متبادل مصنوعات، سگریٹ نوشی کے خاتمے کی مؤثر خدمات وسہولیات اور مستقبل کے پیش نظر قانون سازی سے استفادہ کرنے کی ضرورت پر زور دیتی ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کم نقصان دہ مصنوعات ان تمباکونوشوں کے لیے بہتر متبادل ثابت ہوسکتی ہیں جو سگریٹ نوشی ترک نہیں کرنا چاہتے یا وہ اسے چھوڑنے سے قاصر ہیں۔سویڈن سگریٹ نوشی سے پاک ملک بننے کے قریب ہے، یہ بڑے پیمانے پر سنوس (snus) کے استعمال کی بدولت ممکن ہوا ہے، جو کم نقصان دہ مصنوعات کی ایک قسم ہے۔

گو کہ سنوس و دیگر کم نقصان دہ مصنوعات مکمل طور پر خطرے سے پاک نہیں ہیں مگر سائنسی شواہد کے مطابق ان متبادل مصنوعات میں سگریٹ نوشی سے ہونے والے نقصان میں کمی لانے کی صلاحیت موجود ہے۔تمباکونوشی میں کمی لانے کی جامع حکمت عملی کے تحت یہ مصنوعات متعارف کرائی جائیں تو پاکستان کے لیے یہ ایک اہم تبدیلی ثابت ہوسکتی ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ سگریٹ نوشی کی روک تھام کی مؤثر خدمات وسہولیات کی سستے داموں فراہمی یقینی بنائی جانی چاہیے، جن میں صلاح ومشورہ کرنے، رویے میں تبدیلی لانے اور نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی شامل ہیں۔ یہ طریقے سگریٹ نوشی ترک کرنے میں تمباکونوشوں کی مدد کرسکتے ہیں۔ فی الوقت پاکستان میں بالعموم اور دیہی وپسماندہ علاقوں میں خصوصی طور پر یہ وسائل محدود سطح پر دستیاب ہیں۔ تمباکونوشی ترک کرنے کی خدمات وسہولیات بڑھانے سے لاکھوں سگریٹ نوش اس قابل ہوسکیں گے کہ صحت مند زندگی کے لئے بہتر انتخاب کرسکیں۔

اے آر آئی اور اس کی ممبر تنظیمیں سمجھتی ہیں کہ تمباکونوشی کے خاتمے کے لئے عملی اقدامات اٹھانے کا یہی صحیح وقت ہے۔ان کا خیال ہے کہ پالیسی سازوں، صحت عامہ کے کارکنوں اور معاشرے کی مشترکہ کوششوں کی مدد سے پاکستان تمباکونوشی سے پاک صحت مند معاشرہ بنانے کی راہ ہموار کرسکتا ہے۔

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹو پاکستان میں تمباکونوشی کے خاتمے کے لیے کام کررہا ہے۔اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹو 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۔