ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE



ALTERNATIVE
RESEARCH INITIATIVE NEWSLETTER
September 2026

صفحہ 2
دنیا بھر میں 2.7 ارب افراد سیکنڈ ہینڈ سموک کا شکار
صفحہ 3
برطانیہ میں 10 لاکھ غیر تمباکو نوش ویپ استعمال کر رہے ہیں
ایڈیٹر کی ڈاک: نکوٹین مصنوعات کی خریداری
صفحہ 4
ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس کی درآمد، فروخت اور استعمال پر پابندی عائد کی جائے

تمباکو نوشی ترک کرنا اہم کیوں؟

تحریر: سرنواز سلامت

زندگی میں جتنی جلدی تمباکو نوشی ترک کی جائے، صحت کو اتنا ہی زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ بہرحال، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اگر آپ نے ابھی تک یہ عادت نہیں چھوڑی تو اب بہت دیر ہو چکی ہے۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ کسی بھی عمر میں تمباکو نوشی چھوڑنے کا صحت کو فائدہ ہی پہنچتا ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ ایسے افراد جو ساری زندگی یا بہت زیادہ سگریٹ نوشی کرتے رہے ہوں، وہ بھی تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد اپنی صحت میں نمایاں بہتری محسوس کر سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی ترک کرنا صرف تمباکو نوشوں کے لیے ہی فائدہ مند نہیں ہے بل کہ یہ ان کے خاندان، ساتھی کارکنوں، دوستوں اور دیگر لوگوں کو بھی سیکنڈ ہینڈ سموک (دوسروں کے سگریٹ کے دھوئیں) کے سنگین خطرات سے محفوظ رکھنے کا ایک مؤثر ترین طریقہ ہے۔ مسئلہ، مگر یہ ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنا آسان نہیں ہے، یہ ایک مشکل عمل ہے۔

تمباکو نوش عام طور پر سمجھتے ہیں کہ تمباکو نوشی انہیں پرسکون رہنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ حیرت کی بات نہیں ہے کیوں کہ ایک سگریٹ وقتی طور پر سکون کا احساس دلاتا ہے لیکن یہ حقیقت میں سکون نہیں دیتا۔ سگریٹ جسم کو پرسکون رہنے کے احساس کا ایک دھوکہ دیتا ہے۔ تناؤ سے نجات کا یہ احساس دراصل نکوٹین کا پیدا کردہ ایک فریب ہے۔

جب آپ سگریٹ پیتے ہیں تو نکوٹین تیزی سے آپ کے دماغ تک پہنچتی ہے جس سے کچھ دیر کے لیے خوشی اور سکون کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ احساس، مگر جلد ختم ہو جاتا ہے اور جب جسم میں نکوٹین کا اثر کم ہونے لگتا ہے تو پھر نکوٹین کی کمی کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ ان علامات میں چڑچڑا پن، بے چینی اور دوبارہ سگریٹ پینے کی شدید طلب شامل ہیں۔

ہر سگریٹ وقتی طور پر راحت کا احساس دلاتا ہے جو ایک فریب ہی ہوتا ہے مگر لوگ اسے سکون سمجھتے ہیں اور یوں ہر سگریٹ اس چکر کو مزید مضبوط کرتا جاتا ہے۔ بہت سے تمباکو نوش نکوٹین کی کمی سے پیدا ہونے والی بے چینی کو روزمرہ کے تناؤ سے جوڑ دیتے ہیں، اس لیے وہ یہ سمجھ کر ایک اور سگریٹ پینے لگتے ہیں کہ اس سے تناؤ کم ہوتا ہے۔ حقیقت مگر یہ ہے کہ تمباکو نوشی جسمانی صحت کو زیادہ متاثر اور ذہنی تناؤ کو مزید بڑھاتی جاتی ہے۔ یہ انسان کو ایک ایسے چکر میں جکڑ لیتی ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ اس بڑھتے تناؤ پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے سے جسم اور ذہن دونوں کو صحت یاب ہونے کا موقع ملتا ہے۔ صحت میں بہتری آتی ہے، مزاج بہتر ہوتا ہے اور بہت سے لوگ اپنے اندر خود پر قابو پانے اور مثبت سوچ کا ایک نیا احساس پاتے ہیں۔ ابتدائی چند دن مشکل ہوتے ہیں لیکن جب سگریٹ پینے کی خواہش کم ہونے لگتی ہے تو سکون ملنے لگتا ہے اور ذہنی استحکام واپس آنا شروع ہو جاتا ہے۔ فرق واقعی محسوس ہوتا ہے۔ آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد خود اس تبدیلی کو محسوس کر سکیں گے۔

یہ بات واضح رہنی چاہیے کہ تمباکو نوشی ترک کرنا آسان نہیں ہے۔ بہت سے لوگ اس لیے یہ کوشش کرنے سے باز رہتے ہیں کہ سگریٹ نوشی ترک کرنے سے ان کا ذہنی تناؤ بڑھ جائے گا۔ آپ کو بھی یہ بات پریشان کر سکتی ہے مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ تمباکو نوشی ترک کرنے سے آپ خود کو زیادہ پرسکون پائیں گے۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ خود پر زیادہ قابو رکھتے ہیں۔ یہ بات بھی واضح رہنی چاہیے کہ اگر آپ ذہنی تناؤ سے نمٹنے کے لیے سگریٹ پیتے ہیں تو اس سلسلے میں سگریٹ کوئی مددگار چیز نہیں ہے۔ یہ صرف کچھ دیر کے لیے مسائل سے توجہ ہٹا دیتا ہے۔ آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کے بعد سگریٹ پر انحصار کیے بغیر بھی تناؤ سے نمٹنے کے صحت مند طریقوں سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

جب آپ تمباکو نوشی ترک کر لیتے ہیں تو اس کے بعد آپ کے دماغ میں موجود ڈوپامین جیسے قدرتی کیمیائی مادے متوازن ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور اس سے مزاج میں بہتری آنے لگتی ہے۔ سگریٹ پینے کی خواہش کم ہونے کے ساتھ بے چینی بھی کم ہونے لگتی ہے اور تقریباً 28 دن کے اندر اندر نکوٹین کی کمی کی زیادہ تر علامات ختم ہو جاتی ہیں۔ آپ کو مشکل حالات سے نمٹنے کے لیے پھر سگریٹ پر انحصار نہیں کرنا پڑتا اور سگریٹ نوشی کے مضر صحت اثرات کی فکر سے بھی جان چھوٹ جاتی ہے۔ تمباکو نوشی

ترک کرنے سے لوگ خود کو زیادہ مضبوط پاتے ہیں اور اپنی زندگی پر زیادہ قابو محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ خود کو تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر سمجھتے ہیں تو ایک لمحے کے لیے رکیے اور اس سے اپنی صحت کو پہنچنے والے نقصان کے بارے میں سوچیں۔ تمباکو نوشی کئی اقسام کے کینسر کے خطرے میں اضافہ کرتی ہے جن میں پھیپھڑوں، گلے، منہ، غذائی نالی، معدے، گردوں، مثانے اور بچہ دانی کا کینسر شامل ہیں۔

اگر آپ تمباکو نوشی جاری رکھتے ہیں تو وقت گزرنے کے ساتھ یہ آپ کی صحت کے خطرات بڑھا دے گی۔ تمباکو نوشی جاری رکھنے سے وقت کے ساتھ سماعت سے محرومی، فالج، موتیا، بینائی کمزور ہونے، سانس کے ساتھ سیٹی کی آواز آنے، سانس لینے میں دشواری یا سانس پھولنے، سینے میں درد یا جکڑن، بار بار کھانسی یا شدید نزلہ زکام جیسے مسائل کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ تمباکو نوشی ایمفی سیما اور دائمی برونکائٹس جیسی پھیپھڑوں کی بیماریوں کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

اب یہ دیکھیں کہ تمباکو نوشی ترک کرنے سے کیا کیا فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ امریکہ کے سرجن جنرل کی 2020 کی رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی ترک کرنے کے فوائد میں صحت اور معیار زندگی میں بہتری، 12 اقسام کے کینسر، امراض قلب، فالج اور پھیپھڑوں کی بیماری کے خطرات میں کمی شامل ہیں۔ لہذا، تمباکو نوشی ترک کرنے کا فیصلہ آپ کی اپنی صحت اور آپ کے خاندان دونوں کے لیے ایک بہتر انتخاب ہے۔

دنیا بھر میں 2.7 ارب افراد سیکنڈ ہینڈ سموک کا شکار

سگریٹ کا دھواں جب غیر تمباکو نوش افراد پر پڑتا ہے تو یہ ان کی صحت کے لیے بھی سنگین نقصانات کا باعث بنتا ہے جن میں دل کی بیماریاں، سانس کے امراض اور سرطان شامل ہیں۔ تمباکو نوشی دنیا بھر میں ایسی اموات کی ایک بڑی وجہ بھی ہے جس سے بچاؤ ممکن ہے۔ دنیا کی تقریباً ایک تہائی آبادی ہر سال سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثر ہوتی ہے۔ تمباکو نوش کے سگریٹ کا دھواں جب غیر تمباکو نوش افراد پر پڑتا ہے تو اسے سیکنڈ ہینڈ سموک کہتے ہیں۔ اسے غیر فعال یا غیر ارادی تمباکو نوشی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سیکنڈ ہینڈ سموک بدستور غیر تمباکو نوشوں میں بیماریوں اور اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔

ایک اندازے کے مطابق 2023 میں دنیا بھر میں تقریباً 2.71 ارب افراد سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثر ہوئے جس کے نتیجے میں 16 لاکھ 60 ہزار اموات ہوئیں۔ ان متاثرہ افراد میں 15 سال سے کم عمر 76 کروڑ 70 لاکھ بچے بھی شامل تھے۔ یہ بچے سیکنڈ ہینڈ سموک کے مضر صحت اثرات کے حوالے سے خصوصی طور پر زیادہ خطرے سے دوچار ہیں۔ اس کے علاوہ ایک ارب 49 کروڑ خواتین بھی متاثر ہوئیں۔ یہ اعداد و شمار گلوبل برڈن آف ڈیزیز کی سن 2023 کی ایک تحقیق میں سامنے آئے ہیں جو دی لینسیٹ پبلک ہیلتھ نامی طبی جریدے میں شائع ہوئی۔ اس تحقیق میں 1990 سے 2023 کے دوران دنیا کے 204 ممالک اور علاقوں میں سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثر ہونے والے افراد کی تعداد اور ان کی صحت پر مرتب ہونے والے اثرات کا تخمینہ لگایا گیا۔



سخت قواعد و ضوابط کی ضرورت

سیکنڈ ہینڈ سموک سے 2.71 ارب افراد متاثر ہیں جو بہت بڑی تعداد ہے۔ مسئلہ مگر یہ ہے کہ دنیا کی تقریباً 70 فیصد آبادی کو انسداد تمباکو نوشی سے متعلق قوانین کے ذریعے کوئی تحفظ حاصل نہیں ہے۔

اعداد و شمار کے مطابق 2024 تک صرف 79 ممالک نے عالمی ادارہ صحت کے فریم ورک برائے انسداد تمباکو نوشی کے تحت لوگوں کے تحفظ کے لیے اعلیٰ ترین معیار قائم کیا۔ ان میں سے تقریباً 70 فیصد ممالک براعظم امریکہ میں واقع ہیں۔ ان ممالک میں یا تو سارے عوامی مقامات کو مکمل طور پر تمباکو سے پاک قرار دیا گیا ہے یا کم از کم وہاں کی 90 فیصد آبادی کو قانونی تحفظ فراہم کیا گیا ہے۔

انسدادِ تمباکو نوشی کے جامع قوانین کے تحت اب زیادہ لوگوں کو تحفظ حاصل ہے۔ دنیا بھر میں تحفظ پانے والے افراد کا تناسب 2007 میں 3 فیصد سے بڑھ کر 2024 میں 33 فیصد تک آ پہنچا۔ اس طرح اب دنیا بھر میں تقریباً 2.6 ارب افراد کو ان قوانین کے ذریعے تحفظ حاصل ہے۔ محققین کے مطابق اگرچہ تمباکو سے پاک ماحول سے متعلق پالیسیوں کے نتیجے میں براہِ راست تمباکو نوشی کے خطرے میں کمی آتی ہے مگر یہ ناکافی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ زیادہ بہتر نتائج کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ تمباکو پر ٹیکسوں میں اضافہ کیا جائے، اس کی تشہیر پر پابندی عائد کر کے سادہ پیکنگ کو لازمی قرار دیا جائے اور تمباکو نوشی ترک کرنے کے پروگرام شروع کیے جائیں۔

مختلف خطوں میں صورتِ حال

محققین کے مطابق دنیا بھر میں سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثر ہونے والے افراد کی مجموعی تعداد میں بڑی تبدیلی نہیں آئی۔ البتہ افریقہ کے صحرائے اعظم، شمالی افریقہ اور مشرقِ وسطیٰ میں متاثرہ افراد کی تعداد میں نمایاں اضافہ ہوا اور اس کی بنیادی وجہ آبادی میں اضافے کو قرار دیا گیا۔

وسطی یورپ، مشرقی یورپ اور وسطی ایشیا کے خطے میں سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثر ہونے کی شرح 37.7 فیصد ریکارڈ کی گئی ہے جو عالمی اوسط 33.9 فیصد سے زیادہ ہے۔ اس خطے میں تقریباً 14 کروڑ 60 لاکھ افراد متاثر ہوئے۔

مغربی یورپ کے بیشتر ممالک کو ''زیادہ آمدنی والے بڑے خطے'' میں شامل کیا گیا ہے جہاں غیر فعال یا غیر ارادی تمباکو نوشی کی شرح میں کمی کے حوالے سے نمایاں پیش رفت دیکھنے میں آئی۔ 1990 کے بعد سے ڈنمارک اور ناروے نے اس سلسلے میں سب سے نمایاں کامیابی حاصل کی۔ ڈنمارک میں سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثرہ افراد کی شرح میں 48.8 فیصد اور ناروے میں 44.3 فیصد کمی ریکارڈ کی گئی۔

صحت پر اثرات

اس تحقیق میں صرف سیکنڈ ہینڈ سموک سے متاثر ہونے والے افراد کی تعداد سامنے نہیں آئی بلکہ اس میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ غیر ارادی تمباکو نوشی کے باعث دنیا بھر میں صحت مند زندگی کے 4 کروڑ 48 لاکھ سال ضائع ہوئے۔ یہ دھواں بدستور معذوری اور قبل از وقت اموات کی ایک بڑی وجہ ہے۔

تمباکو نوش سگریٹ کے فلٹر کے ذریعے یہ دھواں اپنے پھیپھڑوں میں داخل کرتا ہے جب کہ تمباکو نوشی نہ کرنے والے افراد پر جب یہ دھواں پڑتا ہے اور وہ سانس لیتا ہے تو یہ دھواں اس کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہ دھواں فلٹر سے نہیں گزرتا اور اس میں زہریلے اور کینسر پیدا کرنے والے عناصر کی فی یونٹ مقدار فلٹر کے ذریعے دھواں جسم میں داخل کرنے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

محققین کے مطابق سیکنڈ ہینڈ سموک عالمی سطح پر صحت کے نقصانات کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اس سے خصوصی طور پر دل اور بچوں میں سانس کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس سے فالج، سانس کی نچلی نالیوں کے انفیکشن، پھیپھڑوں کی دائمی بیماری، دمہ، ٹائپ ٹو ذیابیطس اور سانس کی نالی، پھیپھڑوں اور چھاتی کے کینسر جیسی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

https://www.euronews.com/2026/09/08/second-hand-smoke-27-billion-exposed-767

برطانیہ میں 10 لاکھ غیر تمباکونوش 'ویپ' استعمال کررہے ہیں

لندن:2025 کے تازہ ترین اعداد وشمار کے مطابق برطانیہ میں 10 لاکھ سے زائد ایسے افراد اب ویپنگ (الیکٹرونک سگریٹ کا استعمال) کررہے ہیں جن کا کہنا ہے کہ انہوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی۔2024 میں ایسے افراد کی تعداد تقریباً 9 لاکھ 40 ہزار تھی۔اعداد وشمار کے مطابق 25 سے 34 سال کی عمر کے افراد میں ویپنگ کا رجحان دیگر تمام عمر کے گروہوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔انہوں نے 16 سے 24 سال کی عمر کے نوجوانوں کو بھی پیچھے چھوڑ دیا ہے۔اس عمر کے گروہ کے 16.4 فیصد افراد روزانہ یا کبھی کبھار الیکٹرونک سگریٹ استعمال کرتے ہیں۔

دفتر برائے قومی شماریات کا کہنا ہے کہ مسلسل دوسرے سال برطانیہ میں 16 سال سے زائد عمر کے افراد میں سگریٹ کے مقابلے میں ویپ یا الیکٹرانک سگریٹ استعمال کرنے والوں کی تعداد زیادہ رہی۔

دوسری جانب برطانیہ میں سگریٹ نوشوں کی تعداد میں مسلسل کمی آرہی ہے اور اب تقریباً ہر 10 میں سے ایک بالغ فرد سگریٹ نوشی کرتا ہے۔2025 میں ایسے افراد کی تعداد 49 لاکھ ریکارڈ کی گئی جو 2024 میں 53 لاکھ تھی۔اس کے برعکس 16 سال سے زائد عمر کے 54 لاکھ افراد ویپنگ کررہے ہیں جو سگریٹ نوشوں کی تعداد سے زیادہ ہے۔

ویپنگ نے سگریٹ نوشی کو پیچھے چھوڑ دیا

ماہرین کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی کے مضر صحت اثرات کے بارے میں آگاہی بڑھنے کے باعث بہت سے افراد نے سگریٹ نوشی ترک کردی ہے۔سگریٹ نوشی کی مقبولیت میں کمی آنے کا سبب یہی ہے۔

برطانیہ کے نیشنل ہیلتھ سروسز (این ایچ ایس) کے مطابق ویپنگ سگریٹ نوشی کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہے مگر اس کے طویل مدتی اثرات ابھی پوری طرح واضح نہیں ہیں۔ادارے کا کہنا ہے کہ غیر تمباکو نوش افراد اور 17 سال یا اس سے کم عمر کے نوجوانوں کو کبھی بھی ویپنگ نہیں کرنی چاہیے۔اعداد وشمار کے مطابق 2025 میں الیکٹرونک سگریٹ استعمال نہ کرنے والوں کی شرح میں مزید کمی آئی ہے۔یہ شرح 2024 میں 83.4 فیصد تھی جو 2025 میں کم ہوکر 83 فیصد رہ گئی۔اب 25 سے 34 سال کی عمر کے افراد میں ویپ استعمال کرنے کا امکان 16 سے 24 سال کی عمر کے افراد کے مقابلے میں زیادہ ہے۔

این ایچ ایس کے ڈیوڈ میس کا کہنا ہے کہ زیادہ عمر کے افراد میں ویپنگ کی شرح بڑھی ہے۔ان کے مطابق ''اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ پہلے سے ویپنگ کرنے والے افراد کی عمر بڑھ رہی ہے اور دوسری وجہ اس عمر کے افراد میں ویپنگ کی بڑھتی ہوئی مقبولیت ہے۔''

تمباکو نوشی سے پاک نسل

برطانیہ میں نئے سال سے نافذ ہونے والے قانون کے تحت یکم جنوری 2009 یا اس کے بعد پیدا ہونے والے افراد کو قانونی طور پر تمباکو مصنوعات کی فروخت پر مستقل پابندی عائد کردی جائے گی۔ اس اقدام کا مقصد ایک ایسی نسل تشکیل دینا ہے جو تمباکو نوشی سے پاک ہو۔

ایکشن آن سموکنگ اینڈ ہیلتھ برطانیہ میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کرتا ہے۔اس کی نمائندہ ہیزل چیزمین نے کہا ہے کہ تازہ ترین اعداد وشمار تمباکو نوشی کی شرح میں کمی کے حوالے سے حوصلہ افزا پیش رفت ظاہر کرتے ہیں۔

انہوں نے کہا ''گزشتہ کئی دہائیوں کے دوران تمباکو نوشی میں نمایاں کمی آئی ہے لیکن یہ اب بھی برطانیہ میں ایسی اموات کی سب سے بڑی وجہ ہے جس سے بچاؤ ممکن ہے۔اب وقت آگیا ہے کہ اس مسئلے کو مکمل طور پر ختم کیا جائے۔''

دفتر برائے شماریات کے مطابق 2025 میں مردوں میں خواتین کے مقابلے میں سگریٹ نوشی کا رجحان زیادہ رہا جو گزشتہ برسوں کے اعداد وشمار سے مطابقت رکھتا ہے۔اسی طرح 45 سے 54 سال کی عمر کے گروپ میں سگریٹ نوش افراد کا تناسب سب سے زیادہ ہے۔یہ شرح 12.4 فیصد ریکارڈ کی گئی ہے۔دوسری طرف 18 سے 24 سال کی عمر کے نوجوانوں میں دیگر تمام عمر کے گروہوں کے مقابلے میں سگریٹ نوشی کی شرح میں سب سے زیادہ کمی سامنے آئی ہے۔



اعداد وشمار کے مطابق 2025 میں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں سے نصف نے کہا کہ وہ اپنی اس عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں۔ان میں سے 7.2 فیصد افراد نے بتایا کہ وہ الیکٹرونک سگریٹ استعمال کر چکے ہیں۔2024 میں یہ شرح 6.6 فیصد تھی۔

کینسر ریسرچ یوکے سے وابستہ کروتی شروتری نے کہا کہ ''اگرچہ سگریٹ نوشی کی شرح میں مسلسل کمی حوصلہ افزا ہے لیکن تمباکو کا استعمال اب بھی برطانیہ میں کینسر کی سب سے بڑی وجہ ہے۔''

انہوں نے کہا ''اگرچہ ہمیں ویپنگ کے طویل مدتی خطرات کے بارے میں مکمل معلومات حاصل نہیں ہیں مگر اب تک کے شواہد ظاہر کرتے ہیں کہ قانونی طور پر فروخت ہونے والی ویپنگ مصنوعات سگریٹ کے مقابلے میں کم نقصان دہ ہیں اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہیں۔''

واضح رہے کہ ویپنگ سے متعلق اعداد وشمار انگلینڈ، سکاٹ لینڈ اور ویلز کے 16 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد جب کہ سگریٹ نوشی کے اعداد وشمار پورے برطانیہ کے بالغ افراد پر مشتمل ہیں۔

https://www.bbc.com/news/articles/cwe8ldgzj277o

ایڈیٹر کی ڈاک: نکوٹین مصنوعات کی خریداری

پاکستان بھر میں کم عمر افراد میں نکوٹین پاؤچز اور ویپنگ مصنوعات کے استعمال میں تیزی سے اضافے کا رجحان پایا جاتا ہے حالاں کہ یہ مصنوعات 18 سال سے کم عمر افراد کے لیے نہیں ہیں۔ہم سب جانتے ہیں کہ پاکستان میں قوانین اور ضوابط پر عمل درآمد عموماً کمزور رہتا ہے اور بعض اوقات مکمل فقدان پایا جاتا ہے۔

چونکہ کم عمر افراد میں سگریٹ نوشی بھی ایک سنگین مسئلہ ہے، اس لیے یہ امر یقینی بنانے کی فوری ضرورت ہے کہ نوجوانوں کو ان متبادل مصنوعات تک آسان رسائی حاصل نہ ہو۔وفاقی اور صوبائی حکومتوں کو چاہیے کہ وہ کم عمر افراد کے لیے نکوٹین پاؤچز اور ویپنگ مصنوعات کی خریداری پر سختی سے پابندی عائد کریں۔اس کے ساتھ ان مصنوعات کے بیچنے اور خریدنے والوں کے بارے میں بھی درست معلومات ہونی چاہیے۔پاکستان بھر میں ان مصنوعات کو فروخت کرنے کے مقامات پر خریداری کا ڈیجیٹل ریکارڈ مرتب کیا جانا چاہیے۔

https://www.thenews.pk/print/1440520-buying-nicotine

ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس کی درآمد، فروخت اور استعمال پر پابندی عائد کی جائے

اسلام آباد: ینگ فارماسسٹ ایسوسی ایشن آف پاکستان نے حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس کی درآمد، فروخت اور استعمال پر فوری طور پر پابندی عائد کی جائے کیوں کہ ان میں انتہائی زہریلے مادے موجود ہوتے ہیں جو پاکستانی نوجوانوں کی زندگیوں کے لیے خطرہ ہیں۔

ینگ فارماسسٹ ایسوسی ایشن نے وزیراعظم پاکستان اور وزیر صحت کو لکھے گئے ایک خط میں کہا ہے کہ ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس میں نہ صرف ایتھیلین گلائکول اور بھاری دھاتیں موجود ہوتی ہیں بلکہ ان میں فارمل ڈی ہائیڈ، ایسیٹیل ڈی ہائیڈ اور اکرولین جیسے کیمیائی مادے بھی پائے جاتے ہیں۔

یہ الیکٹرانک سگریٹس بڑی تعداد میں درآمد کیے جا رہے ہیں اور ملک بھر میں فروخت ہو رہے ہیں۔ پاکستان میں نہ صرف نوجوانوں بلکہ تمام عمر کے افراد میں فیشن کے طور پر ان کے استعمال میں تیزی کا عمل جاری ہے۔ ینگ فارماسسٹ ایسوسی ایشن کے مطابق جانز ہاپکنز یونیورسٹی نے جول اور وی یوز جیسے برانڈز کی مصنوعات کا جائزہ لیا۔ یونیورسٹی نے ان برانڈز کے تیار کردہ ویپ سے خارج ہونے والے بخارات کا تجزیہ کیا جس سے یہ بات سامنے آئی کہ ان میں تقریباً 2 ہزار نامعلوم کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں۔

ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس نئی مصنوعات ہیں جنہیں سگریٹ نوشوں میں تمباکو کے استعمال میں کمی لانے کے لیے متعارف کرایا گیا مگر اب لوگوں میں بالعموم اور خصوصی طور پر نوجوانوں اور سکولوں و کالجوں کے طلبہ میں ان کا استعمال تیزی کے ساتھ جاری ہے۔ حالاں کہ یہ مصنوعات غیر تمباکو نوش افراد اور نوجوانوں کے لیے نہیں ہیں۔ ان کے لیے یہ نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں کیوں کہ ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس کے اجزا کے صحت پر اثرات کے بارے میں ابھی تک مکمل معلومات دستیاب نہیں ہیں۔ ان مصنوعات کے بنیادی اجزا میں نکوٹین، پروپیلین گلائکول، گلیسرول، ایتھیلین گلائکول، وٹامن ای، مختلف ذائقے پیدا کرنے والے اجزا اور بھاری دھاتیں شامل ہیں۔ ان میں سے ہر عنصر انسانی صحت کے لیے ممکنہ طور پر نقصان دہ اثرات کا حامل ہے۔

ویپس اور الیکٹرانک سگریٹس سے خارج ہونے والے بخارات میں گلیسرین بھی ہوتی ہے۔ اس کے تجزیاتی عمل کے سبب ان بخارات میں فارماڈی ہائیڈ، ایسیٹیل ڈی ہائیڈ اور اکرولین جیسے زہریلے مرکبات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ ویپنگ کے صحت پر اثرات کے بارے میں معلومات ابھی محدود ہیں مگر حالیہ تحقیقات میں الیکٹرانک سگریٹس کے اجزا کو پھیپھڑوں کو نقصان پہنچنے، سرطان، دل کی بیماریوں اور سانس کے امراض سمیت صحت کے مختلف مسائل سے منسلک کیا گیا ہے۔

الیکٹرانک سگریٹ میں بخارات (دھواں) اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب نکوٹین سمیت مختلف اجزا کے حامل مائع کو ایک ڈیوائس کے اندر تقریباً 100 سے 250 ڈگری سینٹی گریڈ (212 سے 482 ڈگری فارن ہائیٹ) تک گرم کیا جاتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ اس عمل سے ای لیکوئڈ کے اجزا میں کیمیائی تبدیلی رونما ہوتی ہے جس کے نتیجے میں مائع کے اجزا ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

الیکٹرانک سگریٹ سے پیدا ہونے والے اس دھوئیں کو عام طور پر بخارات کہا جاتا ہے۔ یہ مگر سائنسی اعتبار سے غلط ہے۔ الیکٹرانک سگریٹس تمباکو جلائے بغیر سگریٹ نوشی کے عمل کی نقل کرتے ہیں۔

الیکٹرانک سگریٹس سے خارج ہونے والے بخارات کسی حد تک ریگولر سگریٹ کے دھوئیں کی طرح نظر آتے ہیں لیکن الیکٹرانک سگریٹس سے کش لینے کے درمیانی وقفے میں بخارات خارج نہیں ہوتے۔ ان بخارات میں عموماً پروپیلین گلائکول، گلیسرین، نکوٹین، مختلف ذائقے، خوشبو کو منتقل کرنے والے اجزا و دیگر مادے شامل ہوتے ہیں۔

الیکٹرانک سگریٹس کے بخارات میں نکوٹین، نائٹروسامینز، ایلڈی ہائیڈز، دھاتوں، نامیاتی مرکبات (VOCs)، ذائقہ پیدا کرنے والے اجزا اور ٹوبیکو الکالائیڈز کی مقدار میں نمایاں فرق پایا جاتا ہے۔

الیکٹرانک سگریٹس کے بخارات میں پائے جانے والے کیمیائی مادوں کی مقدار مختلف عوامل پر منحصر ہوتی ہے جن میں ای لیکوئڈ کے اجزا، کش لینے کی رفتار اور بیٹری کا وولٹیج شامل ہیں۔ الیکٹرانک سگریٹس میں دھاتیں مائع کو آلودہ کر سکتے ہیں کیوں کہ بخارات میں بھاری دھاتیں اور دھاتوں کے انتہائی باریک ذرات بھی معمولی مقدار میں پائے گئے ہیں۔

جب ای لیکوئڈ کے اجزا بخارات میں تبدیل ہوتے ہیں تو اس دوران کیمیائی ردِعمل کے نتیجے میں ایسے نئے مرکبات پیدا ہوتے ہیں جو پہلے مائع میں موجود نہیں ہوتے۔ جب مائع حرارت پیدا کرنے والے حصے سے لگتا ہے تو غیر ارادی طور پر فارمل ڈی ہائیڈ جیسے کاربونائل مرکبات و دیگر کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں۔ پروپیلین گلائکول پر مشتمل مائع سے الیکٹرانک سگریٹس کے بخارات میں کاربونائل مرکبات کی سب سے زیادہ مقدار پیدا ہوتی ہے۔

جب ای لیکوئڈ کو 3 وولٹ سے زیادہ وولٹیج پر گرم کر کے بخارات میں تبدیل کیا جاتا ہے تو پروپیلین گلائکول اور گلیسرین آکسیڈائز ہو کر ایلڈی ہائیڈز پیدا کرتے ہیں۔ یہ وہی کیمیائی مرکبات ہیں جو ریگولر سگریٹ کے دھوئیں میں بھی پائے جاتے ہیں۔

الیکٹرانک سگریٹس سے کینسر لاحق ہونے کے خطرے کا تعلق اس بات سے ہے کہ مائع کو کس درجے پر گرم کیا جاتا ہے۔ زیادہ درجے پر گرم کرنے کے نتیجے میں ویپ میں کینسر لاحق کرنے والے مادوں کی مقدار ریگولر سگریٹ سے زیادہ ہو سکتی ہے۔

کم وولٹیج پر استعمال ہونے والے الیکٹرانک سگریٹس میں فارمل ڈی ہائیڈ کی مقدار بہت کم پیدا ہوتی ہے۔ پبلک ہیلتھ انگلینڈ کی ایک رپورٹ کے مطابق ''معمول کی سیٹنگز پر فارمل ڈی ہائیڈ کا اخراج یا تو بالکل نہیں ہوتا یا نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔''

پبلک ہیلتھ انگلینڈ کی اس رپورٹ کے نتائج سے 2018 میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں دیگر محققین نے اختلاف کیا۔ ان کے مطابق الیکٹرانک سگریٹس معتدل درجہ حرارت پر بھی فارمل ڈی ہائیڈ کی بڑی مقدار خارج کر سکتے ہیں جنہیں صارفین کے لیے قابلِ قبول سمجھا جاتا ہے۔ اس کی مقدار ریگولر سگریٹ کے دھوئیں میں پائی جانے والی مقدار سے پانچ سے 15 گنا زیادہ ہو سکتی ہے۔

الیکٹرانک سگریٹس کی ٹیکنالوجی میں جدت کے ساتھ اس بات کا بھی خدشہ پایا جاتا ہے کہ زیادہ درجہ حرارت پر مائع کو جلانے والی نئی ویپنگ مصنوعات کی تعداد مارکیٹ میں بڑھ سکتی ہے جو صارفین کو کینسر کا سبب بننے والے مادوں کی زیادہ مقدار سے متاثر کر سکتی ہیں۔

https://www.brecorder.com/news/40442800/ypap-urges-govt-to-ban-import-use-of-v

آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹو پاکستان میں تمباکو نوشی کے خاتمے کے لیے کام کر رہا ہے۔ اس کا قیام 2018 میں عمل میں آیا۔
گلوبل ایکشن ٹو اینڈ سموکنگ کے تعاون سے آلٹرنیٹو ریسرچ انیشیٹو نے 2019 میں تمباکو نوشی کے خاتمے اور اس کے جدید حل کو فروغ دینے کے لیے پاکستان الائنس فار ٹوبیکو ہارم ریڈکشن قائم کیا۔