

تمباکو نوشی جان لیوا ہو سکتی ہے!

محمد عارف رضا نعمانی مصباحی

انسان روزمرہ کی زندگی میں بے شمار چیزیں استعمال کرتا ہے۔ ان میں سے بعض صحت کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں، تو بعض مضر۔ انسان کبھی چیزوں کے نقصان کو جان لیتا ہے تو اسے چھوڑ دیتا ہے یا بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ کبھی لطف اندوزی کے سبب نقصانات کو اہمیت نہیں دیتا اور اس سے غافل رہتا ہے۔ جو بعد میں پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ ان چیزوں میں سب سے زیادہ نقصان دہ تمباکو نوشی ہے۔ جس کا سیدھا اثر دل اور پھیپھڑوں پر پڑتا ہے۔ ساتھ ہی دمہ، کینسر اور دیگر مہلک امراض کا باعث ہوتا ہے۔ اور بیماریوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

تمباکو ایک کھیتی پیداوار ہے جو اس کے پودوں کے پتوں سے تیار کی جاتی ہے۔ تمباکو کا عام استعمال سگریٹ میں ہوتا ہے۔ یہ حقہ، نسوار (کھینی) یا پان میں استعمال ہونے کے علاوہ کیڑے مارنے کے لیے نکوٹین کے جز کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی کے نقصان پر گفتگو کرنے سے پہلے اس کے اجزا کا جاننا ضروری ہے۔ نکوٹین تمباکو کا ایک بنیادی جز ہے۔ نکوٹین تمباکو کے پتوں میں موجود ایک زہریلا مادہ ہے، جو تمباکو کے دھوئیں کے ذریعہ دل اور شریانوں (نسوں) کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ ہیروئن کی طرح بہت نشیلا مادہ ہے۔ اگر یہ مادہ زیادہ مقدار میں لیا جائے تو مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ اسے Slow Poison سلو پوائزن (ہلکا زہر) بھی کہا جاتا ہے۔ کیوں کہ اس کا زہر دھیرے دھیرے زندگی کو ختم کر دیتا ہے۔

لوگ سگریٹ کے عادی کیوں ہوتے ہیں؟

تمباکو میں موجود نکوٹین جس میں ایک طرح کا نشہ ہوتا ہے۔ اس سے ہمارے دماغ میں دو

کیمیکل ایک اینڈروفین (جسم کے اندر موجود ایونی مادے) دوسرا ڈوپامائن (دماغ میں خارج ہونے والا ایک ایسا کیمیائی مرکب ہے، جو خون کی گردش کو تیز کرتا ہے) کا اضافہ ہوتا ہے۔ جو ہمارے اندر وقتی طور پر خوشی اور سکون کا احساس پیدا کرتا ہے اور ساتھ ہی سگریٹ میں موجود نیکوٹین سگریٹ پینے والوں کو بار بار سموکنگ کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ انسانی جسم میں جتنا زیادہ نیکوٹین جاتا ہے اتنی ہی زیادہ اس کی طلب بڑھتی جاتی ہے اور دماغ ان کے بہت عادی ہو جاتے ہیں اور اچھا محسوس کرنے کے لیے یہ بار بار سگریٹ نوشی پر مجبور کرتے ہیں۔

تمباکو نوشی کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور بلڈ پریشر تقریباً ۳۰ منٹ سے ایک گھنٹے تک زیادہ رہتا ہے۔ تمباکو کے دھوئیں میں زہری شکل کاربن مونو آکسائیڈ ہے۔ کاربن مونو آکسائیڈ ایک زہریلی گیس ہوتی ہے۔ جو کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔ امونیا ایک زہریلی گیس ہے۔ جو نائٹروجن اور ہائیڈروجن کا مرکب ہے۔ اس سے دھماکا خیز مواد بھی بنائے جاتے ہیں۔ یہ ایک بے رنگ گیس آنکھ، ناک اور سانس کی نلی میں سخت چھین اور دم گھٹنے کا احساس پیدا کرتی ہے۔ اس کا احساس اس وقت ہوتا ہے جب کسی بند کمرے میں کوئی سموکنگ کر رہا ہو تو باہر سے آنے والے کو اس کا سختی سے احساس ہوتا ہے اور وہ گھٹن محسوس کرنے لگتا ہے کیوں کہ وہ صاف ستھری فضا سے اندر آتا ہے۔

فوجی استعمال کے دھماکہ خیز مادوں کی تیاری بھی میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ایک جز سنکھیا ہے۔ سنکھیا زہر چوہے مارنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ سنکھیا کا بنیادی استعمال گاڑی کی بیٹریاں اور گولہ بارود کے ملاوٹ میں ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق سگریٹ ۴ ہزار سے زائد کیمیکلز کا مرکب ہوتا ہے جن میں سے اکثر اس زہریلے بیکار مادے سے ملتے جلتے ہیں جنہیں مشکل ہی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ یہ رہے وہ اجزا جن سے تمباکو مل کر بنتا ہے۔ اس کے علاوہ اور

بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر ان تمام کا تحقیقی مطالعہ کیا جائے، تو نتیجے میں یہ بات سامنے آئے گی کہ تمباکو کہیں نہ کہیں نقصان دہ چیزوں سے مل کر بنا ہے۔ جن کے استعمال سے مختلف قسم کے کینسر لاحق ہوتے ہیں۔ جن میں پھیپھڑوں کا کینسر، گردہ، منہ، حلق، سانس کی نالی اور بلڈ کینسر شامل ہے۔ اس کے علاوہ بھوک میں کمی آنا، جب بھوک میں کمی کی وجہ سے جسم کو مکمل غذا نہیں ملے گی تو قوت میں کمی ظاہر ہوگی اور غذا سے مکمل طور پر فائدہ نہیں پہنچے گا۔ اس کے علاوہ خون کے خلیے خراب ہونا، دل کے امراض اور دیگر جان لیوا بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تمباکو نوشی آدمی کے منہ کو بدبودار بنا دیتی ہے۔ ایک شخص دن بھر میں اوسطاً ۱۲ سے ۱۵ سگریٹ پیتا ہے۔ جس کے خریدنے میں تقریباً سو روپے خرچ ہوتے ہیں۔ اس طرح سگریٹ نوشی میں کمائی کی ہوئی بڑی رقم خرچ ہوتی ہے۔ ایک سگریٹ آپ کی زندگی کا اوسطاً ۱۱ منٹ کم کر دیتا ہے، یہ دانتوں کے لیے زہر قاتل ہے۔ سگریٹ نوشی کے دوران صرف ۱۵ فی صد دھواں سگریٹ نوش کے پھیپھڑوں تک پہنچتا ہے۔ باقی ۸۵ فی صد دھواں ماحول میں پھیل جاتا ہے اور دوسرے لوگوں خاص طور پر بچوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

ایک اندازہ کے مطابق دنیا کے تمام بالغ افراد کا ایک تہائی سے زیادہ حصہ سگریٹ اور حقہ نوشی کی لعنت میں گرفتار ہے۔ ان میں ۴۷ فی صد مرد اور ۳۳ فی صد عورتیں ایسی ہیں جو باقاعدہ سموکنگ کرتی ہیں۔ دنیا بھر میں امراض قلب اور سانس کی تکالیف جیسی بیماریوں کے باعث ہونے والی اموات میں سے ۶۸ فی صد کی وجہ تمباکو کا استعمال ہے۔ ہر سال ۳۱ مئی تمباکو نوشی کے خلاف عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ ہر سال لاکھوں افراد سرطان میں مبتلا ہو رہے ہیں اور ان میں سے اکثر مریض صرف تمباکو کی وجہ سے اس جان لیوا مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔

راقم (عارف) کے ایک قریبی دوست کے والد کو تمباکو نوشی کی وجہ سے منہ کا کینسر ہو گیا تھا۔ جب زخم کا آپریشن کیا گیا تو وہاں کی جلد کاٹ کر نکال دی گئی اور وہاں جسم کے دوسرے حصے کی جلد لگائی گئی

- یہ زخم بہت گہرا تھا۔ تقریباً چھ مہینے تک دانہ حلق سے نیچے نہیں اترتا۔ نلی کے ذریعہ پیٹ میں سیال مادہ پہنچایا جاتا تھا۔ ان کی حالت دیکھی نہیں جا رہی تھی۔ بالآخر زخموں کی تاب نہ لا سکے اور ابدی نیند سو گئے۔ مولیٰ ان کی بے حساب مغفرت فرمائے۔ (آمین)

ہمارے چاروں طرف بے شمار ایسے واقعات ہوتے ہیں لیکن ہم ان سے سبق نہیں لیتے۔ ہماری ذرا سی بے توجہی گھر والوں کے لیے پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔ ایک شخص کی زندگی صرف اس کی تنہا زندگی نہیں ہے بلکہ اس سے نہ جانے کتنوں کی زندگیاں جڑی ہیں۔
خدا را! خود کو ہلاکت میں نہ ڈالیں کیوں کہ اللہ عزوجل قرآن مقدس میں ارشاد فرماتا ہے؛

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ. (البقرة ۲، آیت ۱۹۵)

ترجمہ: ”اور اپنے ہاتھوں ہلاکت میں نہ پڑو اور بھلائی والے ہو جاؤ، بے شک بھلائی والے اللہ کے محبوب ہیں۔“ (کنز الایمان)

”وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ“ (نساء ۴، آیت ۲۹)

ترجمہ: ”اور اپنی جانیں قتل نہ کرو۔“ (کنز الایمان)

یعنی منشیات کا استعمال کر کے اپنی جان کو ہلاکت میں نہ ڈالو، کیوں کہ اسلام میں اپنی جان کو ہلاک کرنا حرام ہے۔

دوسری جگہ اللہ عزوجل ارشاد فرماتا ہے۔

”وَلَا تَبْذُرْ تَبْدِيرًا، إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ

لِرَبِّهِ كَفُورًا“۔ (الاسراء ۱، آیت ۲۶، ۲۷)

”اور فضول نہ اڑا، بیشک اڑانے والے شیطانوں کے بھائی ہیں اور شیطان اپنے رب کا بڑا
ناشکر ہے“۔ (کنز الایمان)

غور کرنے کی بات ہے کہ اسلام فضول خرچی کرنے سے منع کرتا ہے اور فضول خرچی کرنے
والوں کو شیطان کا بھائی قرار دیتا ہے۔ اگر کسی کو شیطان کہہ دیا جائے، تو جھگڑے پر آمادہ ہو جاتا
ہے۔ لیکن اسلام فضول خرچی کرنے والوں کو شیطان کا بھائی کہہ رہا ہے۔ کیا کوئی اپنے لیے یہ بات
پسند کرے گا؟ اگر نہیں! تو ابھی سے فضول خرچی اور وہ کام جو فضول خرچی کے زمرے میں آتے
ہیں، ان سے توبہ کر لیں اور نچنے کا عہد کریں۔

حافظ ملت علامہ عبدالعزیز علیہ الرحمہ محدث مراد آبادی بیڑی، سگریٹ حقہ اور تمباکو سے ہمیشہ
پرہیز کرتے رہے۔ اگر کسی طالب علم کے بارے میں معلوم ہوتا کہ سگریٹ وغیرہ پیتا ہے تو فرماتے: ”
لوگ پیسے میں آگ لگاتے ہیں، اور اس کے دھوئیں سے لطف اٹھاتے ہیں۔ میاں! ماں باپ پیسے اس
لیے نہیں دیتے کہ فضول کاموں میں خرچ کیے جائیں“۔ (ملفوظات حافظ ملت، ص ۱۶)

اگر سگریٹ نوشی کے متعلق غور کیا جائے تو یہی نتیجہ نکلے گا کہ پیسے کو سگریٹ کی شکل میں آگ
لگادی جاتی ہے۔ اس سے صرف وقتی لطف اندوزی ہوتی ہے، جو سراسر نقصان کا باعث ہے۔

نوجوانوں میں منشیات کا استعمال فیشن بن گیا ہے۔ منشیات کے عادی افراد میں صرف مرد ہی
نہیں بلکہ خواتین کی بھی ایک بڑی تعداد شامل ہے۔ اس کے استعمال سے شرح اموات میں اضافہ
ہو رہا ہے۔ اس سے بے شمار خاندان اجڑ چکے ہیں۔ آج معاشرے کا حال یہ ہے کہ باپ بیٹے کے
سامنے، استاذ شاگرد کے سامنے اور بڑا چھوٹے کے سامنے سگریٹ نوشی کرتا ہے۔ کم عمر بچوں میں
سگریٹ نوشی کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے۔ جب کوئی سگریٹ کا عادی ہو جاتا ہے، تو آہستہ آہستہ
دیگر نشہ آور اشیاء بھی استعمال کرنے لگتا ہے اور پھر نشہ عادت میں شامل ہو جاتی ہے۔ نشہ کے عادی

بچے جب تعلیمی اداروں میں آتے ہیں تو انہیں روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اپنی صحت تو برباد کرتے ہی ہیں جہاں رہتے ہیں وہاں کا ماحول بھی خراب کرتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں سگریٹ نوشی اور نشہ آور اشیاء کے استعمال کو روکنے کے لیے ہمیں حکمت عملی بنانے کی ضرورت ہے۔ پہلے ہمیں خود منشیات (نشیلی چیزیں) ترک کرنی پڑے گی۔ کیوں کہ بڑوں کا عمل بچوں کے لیے نمونہ ہوتا ہے۔ اگر ہم اچھا کریں گے تو بچے بھی وہی سیکھیں گے۔

مثال کے طور پر اگر ماہ رمضان میں سگریٹ کا عادی ۱۶ گھنٹے سگریٹ پیے بغیر رہ سکتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی بھی کام مشکل نہیں ہے بلکہ ہم مشکل کہہ کہہ کر مشکل بنا دیتے ہیں۔ تو ہمیں چاہیے کہ ان بری عادتوں سے اپنے معاشرے کو دور رکھیں۔ اس کے لیے پہلے ہمیں قریبی دوستوں اور رشتہ داروں کو منع کرنا پڑے گا۔ اگر ہم نے نشہ آور اشیاء اور دیگر برائیوں سے معاشرے کو پاک کر لیا، تو ایک اچھے اور صحت مند معاشرے کی تشکیل کر سکتے ہیں۔ اسی میں ہماری کامیابی ہے۔

محمد عارف رضانعمانی مصباحی

ایڈیٹر، سہ ماہی پیام برکات

البرکات اسلامک ریسرچ اینڈ ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ،

علی گڑھ