گھر کے اندر سگریٹ نوشی سے اجتناب

سگریٹ نوشی بذاتِ خود نقصان دہ ہے اور گھر میں کی جائے تو بے حد نقصان ہوتی ہے۔ گھر میں اجتماعی سگریٹ نوشی کا اندر کی فضا پر سنگین اثرات مرتب ہوتے ہیں اور خاص کر اگر ہوا کی نکاسی کا انتظام غیر مناسب ہو۔ سگریٹ کا دھواں قریب میں دوسروں کے لیے بے حد نقصان دہ ہوتا ہے اور یہ انھیں خطرناک بیماریوں سے دوچار کر سکتا ہے۔ اگر گھر میں نوزائیدہ بچے ہوں تو سگریٹ نوشی کے نتیجے میں ان کی اچانک موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

دُنیا بھر میں تمباکو نوشی کا بڑھتا رجحان صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ثابت ہو رہا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق تمباکو نوشی سے ہونے والی بیماریوں کی وجہ سے ہر سال تقریباً 5 ملین لوگوں کی موت ہو رہی ہے۔ جن میں تقریباً 1.5 ملین خواتین شامل ہیں۔ رپورٹ کے مطابق دُنیا بھر میں 80 فیصد مرد تمباکو کا استعمال کرتے ہیں، لیکن کچھ ممالک کی خواتین میں تمباکو نوشی کے رجحان تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق اس وقت پوری دُنیا میں سالانہ 50 لاکھ سے زیادہ افراد تمباکو نوشی کی وجہ سے اپنی جان سے ہاتھ دھو رہے ہیں۔

اگر اس مسئلہ کو کنٹرول کرنے کی سمت میں کوئی موثر قدم نہیں اٹھایا گیا تو 2030 تک تمباکو کے استعمال سے مرنے والے افراد کی تعداد سالانہ 80 ملین سے زائد ہو جائے گی۔ تمباکو نوشی کے استعمال سے لوگوں اوسطاً کی عمر کم ہو رہی ہے۔ آج دُنیا کی مشینی اور مادی زندگی میں کینسر موت کی دوسری وجہ ہے اور سگریٹ اس بیماری میں مبتلا ہونے کا ایک اہم عنصر ہے عالمی ادارہ صحت کی پاکستان میں تمباکو کے استعمال بارے میں رپورٹ کے مطابق ہر سال تقریباً 108,000 افراد سگریٹ نوشی کی وجہ سے جان سے چلے جاتے ہیں جبکہ ہر روز 1200 نوجوان اور بچے تمباکو کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

پاکستان ان ترقی پزیر ممالک کی فہرست میں شامل ہے جہاں تمباکو استعمال کرنے والے اور اس کے نتیجے میں جان لیوا بیماریوں کا شکار ہونے والوں کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت ان کی تعداد 23.9 ملین ہے۔ پاکستان میں اس وقت 22 ملین سے زائد نوجوان تمباکو استعمال کر رہے ہیں۔ تمباکو نوشی کے مضر اثرات سے 40 فیصد بچوں، 33 فیصد مردوں اور 35 فیصد خواتین کو صحت کے گوناگوں خطرات لاحق ہیں۔ کرسٹوفر کولمبس اور اس کے ساتھیوں نے پہلی بار ایک خشک پتے یعنی تمباکو کا دھواں اپنے پھیپھڑوں میں پہنچایا۔

سگریٹ اور تمباکو نوشی کی تباہ کاریاں یہیں تک ختم نہیں ہوتی، ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق ہر سگریٹ زندگی سے گیارہ منٹ چھین لیتی ہے، سگریٹ نوشی سے نقصان ہونے کے عمل کو محض پندرہ منٹ سے بیس منٹ لگتے ہیں، سگریٹ نوشی سے انسانی جسم پر مضر اثرات سالوں میں نہیں بلکہ منٹوں میں مرتب ہوتے ہیں، سگریٹ نوشی کے دوران صرف دس فیصد دھواں سگریٹ نوش کے پھیپڑوں تک پہنچتا ہے باقی 85 فیصد دھواں فضاء میں پھیل جاتا ہے اور دوسرے لوگوں خاص طور پر بچوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ امریکہ کی یونیورسٹی میں منی سوٹا کی ٹیم کی تحقیق کے مطابق جو کیمیائی مادہ کینسر کا سبب بنتا ہے وہ کیمیائی مادہ سگریٹ نوشی کے سبب انسانی جسم میں بہت تیزی سے بنتا ہے۔

پاکستان میں 65 تا 75 فیصد آبادی کسی کسی صورت میں تمباکو نوشی کر رہی ہے۔ تمباکو نوشی دراصل پیغام مرگ ہے۔