زندگی کا کش

ڈرگ فری پاکستان فاؤنڈیشن

مزید معلومات اور کتابچے کے مفت حصول کے لئے رابطہ کریں

ڈرگ فری پاکستان فاؤنڈیشن

Karachi Youth Initiative

Plot : A-3 Block - 13/D-3
Gulshan-e-Iqbal, Karachi - 75300
Phone : +92-21-34984990
Email : info@dfpf.org.pk

یہ ساری باتیں بتانے کے بعد علی نے عثمان کو ایک گہری سوچ میں جاتے ہوئے ایک نظر دیکھا اور مسکراتے ہوئے اپنے گھر کی طرف چل دیا جہاں اُس کی امیّ اُس کا انتظار کر رہی تھیں۔

علی کے ابُو نے سگریٹ نوشی نہیں چھوڑی تھی جس کی وجہ سے پھیپھڑوں کی بیماری نے انکُی جان لے لی۔ آج علی یتیم ہے، کیا اسُ کے ابوُ اُسُ سے زیادہ اپنی سگریٹ سے پیار کرتے تھے؟؟؟ دوستوں! کہیں آپ یا آپ کے گھر میں بھی کوئی سگریٹ سے اتنا ہی پیار تو نہیں کرتا؟؟؟ سوچیئے گا ضرور!!!

علی ساتویں جماعت کا طالبِ علم تھا۔ وہ اپنی ذہانت، فرمانبرداری اور اعلی کارکردگی کی وجہ سے تمام اساتذہ اور اپنی امیّ کی آنکھوں کا تارا تھا۔ کچھ عرصے پہلے اُس کے ابوُ کا انتقال ہوگیا تھا اور وہ اپنی امیّ کے ساتھ اکیلا رہتا تھا۔ ایک دن جب علی پڑھائی میں مصروف تھا تو اُس کی امیّ نے کمرے میں آ کر کہا کہ گھر میں ماچس ختم ہوگئی ہے اور کھانا پکانا ہے۔ علی نے اپنی امیّ کی پریشانی ختم کرنے کے لئے فوراً بازار کا رخُ کیا تا کہ ماچس لا سکے۔

جب علی ماچس خرید کر گھر واپس آ رہا تھا تو راستے میں اُس نے اپنے پڑوسی عثمان کو کھڑا دیکھ کر سلام کیا۔ عثمان دسویں جماعت کا طالبِ علم تھا اور اپنے گھر والوں سے چھپ کر گلی کے کونے میں سگریٹ پینے گیا تھا۔ عثمان نے علی کے ہاتھ میں ماچس دیکھی تو جیب سے سگریٹ نکال کر منہ میں لگائی اور سگریٹ جلانے کے لئے علی سے ماچس مانگی۔

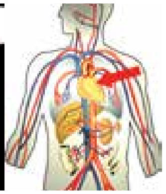
اچانک علی کی آنکھوں کے سامنے ماضی کا منظر لہرا گیا جہاں اُس کے ابوُ ہسپتال کے بستر پر لیٹے ہوئے زندگی اور موت کی کشمکش کے بیچ بھی سگریٹ سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پا رہے تھے۔ اور علی نے ڈاکٹر کو اُس کی اّمی سے کہتے ہوئے سنا تھا کہ۔۔۔اگر یہ سگریٹ پینا چھوڑ

دیں تو اِنکی حالت بہتر ہوسکتی ہے کیونکہ سگریٹ نے اِنکے پھیپڑوں کو بلکل ناکارہ کردیا ہے۔

عثمان نے علی کو خیالوں میں گمُ دیکھ کر اپنی طرف متوجہ کرکے دوبارہ ماچس کا متالبہ کیا جس پر علی نے جواب دیا کہ۔۔۔عثمان بھائی آپ سگریٹ تو پی رہے ہیں لیکن کیا آپ اس کی حقیقت جانتے ہیں؟؟؟ عثمان کے انکار پر علی نے بتانا شروع کیا کہ۔۔۔سگریٹ نوشی انسان کو ذہنی اور جسمانی نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کے جسمانی اثرات میں شامل ہیں:

پھیپھڑوں کا کینسر	سانس لینے میں تکلیف ہو	آواز کا بیٹھنا یا ختم ہوجانا
جگر کا کینسر	دانتوں کا پیلا ہونا	مستقل سردرد
دل کے امراض	آنکھوں اور ناک میں جلن ہونا	

اس کے علاوہ تمبا کو ہماری انگلیوں میں سرایت کرجاتا ہے جس سے ہاتھ پیلے ہوجاتے ہیں۔



عثمان، علی کی باتوں کو دھیان سے سنُ رہا تھا۔ علی نے ڈاکٹر صاحب کی باتوں کو یاد کرتے ہوئے عثمان کو مزید بتایا کہ سگریٹ انسان کو نہ صرف جسمانی بلکہ دماغی نقصان بھی پہنچاتی ہے۔ اس کے دماغی اثرات میں شامل ہیں:

ذہنی تناؤ	گھبراہٹ اور بے چینی
بے خوابی یا نیند نہ آنا	کمزوری (طلب کے وقت سگریٹ نہ ملنے پر)

سب سے خطرناک بات تو یہ ہے کہ جب کوئی سگریٹ پیتا ہے تو اس کے ساتھ رہنے والے لوگ بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں کیونکہ وہ غیرارادی طور پہ اس کا دھواں اپنی سانسوں میں اتار رہے ہوتے ہیں۔