ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥

ਨਰੋਆ ਤਨ, ਨਰੋਆ ਮਨ।

ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ

ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ

Dr Darshanjot Kaur

M.B.B.S., M.D.Consultant Gynaecologist

(President Mission Pink Health, I.M.A. Mohali)

Darshanjot Medical & Health Centre

1999, Sector 64 (Phase 10), S.A.S. Nagar, Mohali

ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸਾਰ ਸੇਵਾ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ.)

ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ : #1444, ਸੈਕਟਰ 34-ਸੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਫੋਨ: 98761-77803
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦਫਤਰ : ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸਾਰ ਭਵਨ, ਛੱਜੂਮਾਜਰਾ ਰੋਡ, ਸੰਨੀ ਇਨਕਲੇਵ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ,
ਮੁੰਡੀ ਖਰੜ, ਫੋਨ: 0160-5009844, 94171-90438, 98 14 00 77 77

Join us at facebook or mail at info@gurmatparsar.com,

gurmatparsar7@gmail.com, accounts@gurmatparsar.com

Visit us at : www.gurmatparsar.com

ਕੀ ਕਿੱਥੇ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ		i-v
੧.	ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ?	2
੨.	ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸ ਰਹੇ ਹਨ ?	6
੩.	ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ	11
੪.	ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	21
੫.	ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ	29
੬.	ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ ਦਾ ਪੌਦਾ) ਦਾ ਨਸ਼ਾ	41
੭.	ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ	52
੮.	ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ	60
੯.	ਅਮਲ ਦਾ ਇਲਾਜ	71

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਇੰਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸਸਿਏਸ਼ਨ ਨੇ ੨੯ ਦਸੰਬਰ ੨੦੧੭ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਨ ਪਿੰਕ ਹੈਲਥ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ,ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਣਾ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ, ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੇ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ : ਆਓ ਪਿੰਡ ਚਲੀਏ ਅਤੇ ਆਓ ਸਕੂਲ ਚਲੀਏ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੁਕ ਕਰਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਜ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੌੜੀ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ ਆਦਮੀਆਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਔਰਤ ਉਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲਸਰੂਪ ਪਰਿਵਾਰ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਖਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਚੁਪਚੁਪੀਤੇ ਅਤੇ ਛੁਪ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੋਂ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਦੇਖਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਂਹਦਾ। ਜੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚੀ ਇਸ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤੌਰਤੇ ਦਸਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਾ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ,ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰਸਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

ਇਹ ਆਦਤ ਇਜ਼ਤ ਉਤੇ ਧੱਬਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ,ਸਗੋਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਔਰਤ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੰਡਰਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਨਵੀਂ

ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਆਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਸਲਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਹੈ,ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਸਿਰਫ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ,ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਰ ਵਰਗ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਗਰੀਬ ,ਅਮੀਰ,ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ,ਅਨਪੜ੍ਹ,ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਂ ਪਛੜੇ ਹੋਏ ਸਭ ਵਰਗ ਇਸ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕੇ ਹਨ।ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੋਵੇਂ ਵਰਗ ਇਕੋ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਿਨ ਪਰ ਦਿਨ ਵੱਧੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਭਾਟੀਆ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲਿਆ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਦੀਰਘ ਹੈ ।ਔਰਤਾਂ ਉਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ,ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ।ਇਸ ਲਏ ਸਿਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਭਿੰਨ ਹਨ।ਡਾ. ਭਾਟੀਆ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ੪੫-੫੫% ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਪਗ ੧੨% ਔਰਤਾਂ ਹਨ।ਭਾਵੇਂ ੧੨% ਔਰਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ,ਪਰ ਸਿਰਫ ੫% ਹੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ੬੧% ਅਫੀਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ,੧੭% ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ।ਕੁਝ ਹੀਰੋਇਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਹਿਰਦ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਕਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ।ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਔਰਤ ਇਸ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?ਆਓ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ :

ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਉਦਯੋਗਿਕ ਇਨਕਲਾਬ ਆਇਆ ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗੀ। ਉਦਯੋਗਿਕ ਇਨਕਲਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਪੱਖ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ੧੮-੪੦ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਮਨੋਚਕਿਸਤਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਕੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਦਿਖਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਭਣ ਲਈ ਰਸੂਖਦਾਰ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਨ ਲਈ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਦਿਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਆਮ ਹੀ ਵਰਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀਣ ਭਾਵਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਦਿਖਾਣ ਦੇ ਚਕਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਤ ਵਧਦੀ ਵਧਦੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਆਣ ਉਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚਕਾਚੌਂਧ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੁੰਡੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਗਲਤ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਸਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਪੈਣ ਉਤੇ ਉਹ ਗਲਤ ਧੰਦੇ ਵਿਚ ਵੀ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਜ਼ਤ ਵੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬੜੇ ਭਿਅੰਕਰ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਨਾ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਸੇ ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਇਕ ਨਿਮਾਣਾ ਜਿਹਾ ਯਤਨ ਹੈ। ਆਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਰਸ਼ਨਜੋਤ ਕੌਰ।

Forward

Drug and Alcohol addiction is a worldwide problem which has invaded all aspects of our society. Drugs destroy and ruin millions of lives. When we were young not many people abused drugs or alcohol. Even drinking alcohol was a hush- hush affair as it was a taboo and considered a social stigma. Even while finalising a marriage proposal, it was made sure that the prospective groom did not smoke or drink alcohol. However, with the increasing influence of western culture, breaking up of families and glamourizing of alcohol by the mass media it has now become a fashion and matter of prestige to drink and serve alcohol.

In addition to drugs of abuse and alcohol, recreational use of prescription drugs has become a serious problem particularly with teen and young people.

This small and concise book written by DR. Darshan Jot Kaur is well researched and covers all aspects of drug and alcohol addiction, particularly relevant to our society and culture. She has brought out the scientific aspects of the drugs and alcohol and their influence on our body and mind in a very simple and easily understandable way.

Of particular interest is the chapter on religious and spiritual aspects of the drug abuse under the heading "Guruaan Di Sikhya" (page11). It was a real eye opener for me and will be for others that so much has been mentioned by our Gurus and Saints in our religious scriptures. These teachings should form a part of

treatment for drug addiction. I hope this will inspire people and help in prevention of this epidemic.

It is a matter of pride for me that Dr. Darshan Jot Kaur has been my class-mate from Dayanand Medical College, Ludhiana. She is a very gentle, soft spoken and a religious person and has an immense knowledge of scriptures. I wish her well in her endeavour.

It is my belief that this book will be helpful to the general public particularly to the youngsters and the families whose loved ones are suffering from the addictions. It will be useful to the general practioners and the staff working with drug addicts.

Dr. Kesho Ram

M.D.

Consultant Psychiatrist,
New Zealand

Former: Consultant Psychiatrist,
National Services of
United Kingdom

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ?

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ :-ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦਰਿਆ ਵਗਦੇ ਸੁਣਦੇ ਸੀ। ਅਜ ਹਾਲਾਤ ਇਤਨੇ ਮਾੜੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਵਗਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਲ ੧੯੯੫ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੀ। ਸੰਨ ੧੯੯੬ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ੧੦ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਗਈ। (ਡਾ: ਲਿਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਚਾਵਲਾ,ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ ਦਇਆਨੰਦ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਲੁਧਿਆਣਾ(ਅਜੀਤ ੨੨ਜੂਨ ੧੯੯੬)। ਜੇ ਹੁਣ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਅਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹਨ।

ਸੰਨ ੨੦੧੨ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਲੱਖ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਪਿੱਛੇ ੮੩੬ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ੨੫੦ ਸੀ। (ministry of social justice and empowerment)। ਸੰਨ ੨੦੧੫ ਵਿਚ (The Punjab Opioid Dependence Survey) ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ,੨,੩੦੦੦੦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਪਾਏ ਗਏ। ਸੰਨ ੨੦੧੭ ਵਿਚ ਛਪੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ੬੫.੫% ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਗਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਣ ੪੧.੮% ਤੇ ਤਮਾਕੂ ੨੧.੩% ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ,ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸੇਵਣ ੩੪.੮% ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ੨੦.੮% ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੈਕ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। (J Family Med Prim Care. 2017 Jul-Sep; 6(3): 558562.) ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਭਰਾ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਭੁਲ ਚੁਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ :

"ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ"॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੩੭੬)

"ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਜੋ ਰਤੇ ਨਾਨਕ ਸਚ ਅਮਲੀ"॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੩੯੯)

ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਮੁਤਾਬਕ ਅਸਲੀ ਅਮਲ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਭ ਅਮਲ ਝੂਠੇ, ਥੋੜਚਿਰੇ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਹਨ।

"ਦੁਰਮਤਿ ਮਦੁ ਜੋ ਪੀਵਤੇ ਬਿਖਲੀਪਤਿ ਕਮਲੀ॥"
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੩੯੯)

ਅਜਿਹੇ ਝੂਠੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਹਾਲਤ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

"ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥"
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ਪਪ੪)।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਤਾਂ ਵਿਕਾਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

"ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਵਿਕਾਰ॥"
(ਮਰਦਾਨਾ ੧ ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ਪਪ੩)

ਨਸ਼ੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। (slow poisoning)। ਇਹ ਮਿੱਠਾ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਅਪਣਾ ਘਾਤ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮਘਾਤੀ ਤਾਂ ਮਹਾਂ ਕਸਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਇਕ ਸੰਗੀਨ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਕਾਰਜਖੇਤਰ ਵਿਚ ਨਲਾਇਕੀ, ਮਿਜਾਜ਼ ਖੁਲ੍ਹਾ ਡੁਲ੍ਹਾ, ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਖਤਮ, ਬੇਹੂਦਾ ਹਰਕਤਾਂ, ਡੀਂਗਾਂ ਮਾਰਣਾ, ਵਿਹਾਰ ਬੇਕਾਬੂ, ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ, ਝਗੜੇ, ਕੁੱਟ ਮਾਰ, ਤਲਾਕ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਆਰਥਿਕਤਾ ਉਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਥਲੇ ਵਾਹਣ ਚਲਾਣ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

ਵੀ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੜਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ ੨੦ ਤੋਂ ੩੦ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਵਾਹਣ ਚਲਾਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਗਰੂਰ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿਚ ੧੬ ਨਸ਼ਈਆਂ ਦਾ ਇਕ ਗਰੁਪ ਸੀ ਜੋ ਇਕੋ ਸੂਈ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ੮ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਗਈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ.ਹੋ ਗਿਆ।

Jul 9, 2019 - .. https://www.indiatoday.in › India

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਨ ੨੦੧੮ ਵਿਚ ੮੧੩੩ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਕੇਸ ਦੇਖੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸੰਨ ੨੦੧੯ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ੨੯੪੩ ਕੇਸ ਦੇਖੇ ਗਏ। ਔਸਤਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ੩੩ ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ੧੬–੨੯ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਐਚ,ਆਈ ਵੀ. ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਧਦੇ ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਏਡਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਭਾਵ ੨੦੧੯ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ੧੦੦੦੦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਸ ਨਸ਼ਈਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। https://www.financialexpress.com

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਥਲੇ ਕਰਾਈਮ ਦੀ ਦਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸੰਨ ੨੦੦੫ ਤੋਂ ਸੰਨ ੨੦੧੪ ਤਕ ਹਰ ਸਾਲ ਔਸਤਨ ੭੫੨੪ ਕਰਾਈਮ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੈ। (Narcotics Drugs and Psychotropic Substances (NDPS) Act.)

ਅਜ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਵਕਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਲਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਫਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਿੱਕੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਫਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਜੇ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਮਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਫਸਾ ਦੇਂਦਾ ਏ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਸਤ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਏ ਪਰ ਇਹ ਮਸਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਮਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਣੀ ਸੁੱਧ ਬੁੱਧ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਏ। ਬਦਮਸਤੀਆਂ ਕਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਏ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਖਲੀਪਤ ਕਮਲੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਏ। ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਦਿੱਖੇ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਣ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਮੂਡੀ ਸੁਭਾਅ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਮਾਜਕ ਤੌਰਤੇ ਮਿਲਨਾ ਜੁਲਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਚੋਰੀ ਕਰੇ ਜਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਏ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਤਰਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਤਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਦੀ ਵੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਾਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪੈਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹਾਲਾਤ ਹੁਣ ਇਥੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸਧਾਰਨ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਕਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇੜੀ ਟੀਕੇ ਲਾ ਕੇ ਮਰਿਆ ਪਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ।

ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿਰ ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲਗ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਦਲਦਲ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ। ਆਓ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਬਚਾਣ ਲਈ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ।

ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸ ਰਹੇ ਹਨ ?

ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਭਧ :-

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਭਧ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਲਭਦ ਹੈ। (ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਫੀਆ)। ਨਕਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪਰਚਾਰ ਕਾਰਨ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੱਖਣੀ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ਿਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਲ ਆ ਗਿਆ। (i.j.c.p. 2003), ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ :-

ਦੂਜਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹਨ। ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਉਹ ਅਪਨੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਨ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਲਦੀ ਫਸਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਕਤੀ ਤੌਰਤੇ ਤਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਦੋਂ ਤਕ ? ਨਸ਼ਾ ਉਤਰਨ ਉਤੇ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚਕਰਵਿਊ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨ ਫਸਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਏ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਾਣ ਤੇ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਹਾਲਾਤ ਇਥੋਂ ਤਕ ਨਿੱਘਰ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮਿੱਠੇ ਗੁਟਖੇ ਦਾ

ਚੂਰਨ ਕਾਲਜ ਦੀ ਕੈਂਟੀਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਏ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਬੰਦਾ ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਰਫਤ ਵਿਚ ਆ ਹੀ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਬੱਚੇ ਢਾਣੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਤਾਸ਼ਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

.ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ :-

ਨਸ਼ਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਫਸਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਇਕ ਅਹਿਮ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ। ਜੋ ਬਚੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇਕ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇਕ ਵੰਗਾਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਵਿਭਚਾਰ ਵਿਚ ਫਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਿਠਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਪਾਵਰ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਐਕਟਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ :-

ਅਗਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਫਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਐਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਣਾ। ਬੱਚੇ ਐਕਟਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗਲਤ ਧਾਰਮਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ :-

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਘਿਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ ਹੈ- ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਉਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ। ਨਿਹੰਗਾਂ ਵਿਚ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ। ਭੰਗ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨਿਧਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਰੀਤੀ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੁਰੀਤੀ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਣਾ ਵਕਤ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖਜਾਨਾ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਨਸ਼ਾ। ਕਈ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਬਾਰੇ ਆਮ ਹੀ ਗਲਤ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਰਤੀ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਿਲਕਲ ਨਹੀਂ। ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਵ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, (ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਸਮ ਦੁਆਰ

ਖੁਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਉਤੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਭੋਗ ਵੀ ਲਗਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਵੈਦਿਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਇਤਹਾਸ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਅਜ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਨਦੀ ਵਿਚ ਰੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ,ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਨਖਿੱਧ ਪੱਧਰ ਤਕ ਡਿਗ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਸ਼ਈ ਅਪਣੀ ਗਲਤ ਆਦਤ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ੰਗ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਹਿੱਪੀਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਨਕਲ :-

ਕਈ ਬੱਚੇ ਅਪਨੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਬਾਪ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੀ ਏ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਹਿਰੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ੁਭ ਆਚਰਣ ਸਿਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਂ ਹੀ ਅਧਿਆਪਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹਨ। ਘਰ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਾਂ ਉਤਮ ਸੰਗਤ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਝਗੜੇ :-

ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਝਗੜੇ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਝਗੜਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਤਨਾਅ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਵਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਵਕਤੀ ਤੌਰਤੇ ਉਹ ਗਮ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਸਮਝਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਨਾਓ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਉਤੇ ਫਿਰ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਖ ਭੁਲਾ ਸਕੇ। ਦੁਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਭਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ

ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਲਝਨਾਂ ਹੋਰ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਕਰਵਿਊ ਹੀ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ :-

ਗਲਤ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹਖਿਚੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਏ। ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਮਿਸਾਲ ਹੈ-ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੜ੍ਹ। ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸੱਤਾ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਡਰਿੰਕਿੰਗ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਵਿਆਹ, ਖੁਸ਼ੀ, ਸੋਗ ਸਭ ਮੌਕਿਆਂ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਇਥੋਂ ਤਕ ਨਿੱਘਰ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਿਛਾਂਹ ਖਿਚੂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੇ ਸੋਮਰਸ, ਚੌਧਵਾਂ ਰਤਨ, ਲਾਲ ਪਰੀ, ਮਹਿਬੂਬਾ ਆਦਿ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਤਰ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰ ਮੁਕਤ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਉਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਗਲਤ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਲਕ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਵਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਰਡਰਾਂ ਤੋਂ ਤਸਕਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਹੀ,ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੀ ਹੋ ਗਏ। ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਡਵੈਂਚਰਸ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਹਰ ਗਲ ਦਾ ਕਿਉਂ,ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ,ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ,ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਭੁਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸਮਾਜਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਫਿਰ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਣਾਏ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵੀ

ਜਾਇਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਆਸ਼ਰਿਤ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਗੈਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਅਧਿਆਪਕ ਡਾਕਟਰ ਸਭ ਆਪ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। actions speak more than words. ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਤਾਂ ਮਾਂ ਬਾਪ ਆਪ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਣਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਪਿਲਾ ਕੇ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਪੈਸਾ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਣਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਲਗਪਗ ਖਤਮ ਹੀ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ।

ਗੱਲ ਕੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਗਲਤ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਰਾਜਸੀ ਆਗੂ, ਨੀਮ ਹਕੀਮ, ਕੈਮਿਸਟ ਅਤੇ ਡਰਗ ਮਾਫੀਆ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਧਕੇਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਉਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਅਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਨਵੀਂ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਇਤਨਾ ਉਚਾ ਕਰ ਦੇਣ ਕਿ ਉਹ ਆਵਾ ਊਤਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਾ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਹੋਰਨਾਂ ਔਝੜੇ ਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

https://www.bbc.com/news/world-asia-india-38824478
(i.j.c.p. 2003)

ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਪਸ਼ਟ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:

"ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹਿ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥
ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ।

(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੫੫੪)"

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ।

ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਸਚੁ ਮਦੁ ਪਾਈਐ
ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੫੫੪)

ਹੋਛੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਹੋਛਾ ਮਦ ਚਾਖਿ ਹੋਏ ਤੁਮ ਬਾਵਰ ਦੁਲਭ ਜਨਮ ਅਕਾਰਥ॥੧॥
ਰੇ ਨਰ ਐਸੀ ਕਰਹਿ ਇਆਨਥ॥ਰਹਾਓ॥"

(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਅੰਗ ੧੦੦੧)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ,

" ਬਾਬਾ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰ॥
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ"।

(ਸਿਰੀਰਾਗ ਮਹਲਾ ੧,ਪੰਨਾ ੧੬) ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਤਨ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਮਕਾਲੀ ਅਤੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਿੱਖ ,ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲਿਖਾਰੀ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਚਿਤੰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ :

"ਅਮਲੀ ਨ ਅਮਲ ਤਜਤ ਜਿਉ ਧਿਕਾਰ ਕੀਏ ਦੋਖ
ਦੁਖ ਲੋਗ ਬੇਦ ਸੁਨਤ ਛਕਤ ਹੈ"।(ਕਬਿਤ ੨੩੩)

ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੇ ਅਫੀਮੀ ਬੰਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧਿਕਾਰਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ,ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਅਉਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਵੀ ਹੈ,ਸੁਣਦਾ ਵੀ ਹੈ,ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਛੱਡਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

"ਪੋਸਤ ਭੰਗ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਚਲੈ ਪਿਆਲਾ ਭੁਗਤਿ ਭੁੰਚਾਇਆ॥
ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਣੁ ਭਰਮ ਭੁਲਾਇਆ॥"(ਵਾਰ ੩੯ ਪਉੜੀ ੧੬)

ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਸਤਗੁਰੂ ਦੀ ਚਾਟਸਾਲ ਹੈ,ਜਿਥੇ ਆ ਕੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਨਾ ਆਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਭੂਲਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਲਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਤਹਾਸਿਕ ਗਰੰਥ 'ਗੁਰ ਬਿਲਾਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਛੇਵੀਂ' ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹੈ–

'ਗਿਆਨ ਔ ਧਿਆਨ ਸਿਆਨ ਬਡੇ ਨਰ ਹੋਤ ਪਸ਼ੂ ਸਮ ਵਾਰਣੀ ਪੀਤੈ'।ਵਾਰਣੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਭਾਵ ਸ਼ਰਾਰਤ ਦਾ ਪਾਣੀ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ:

"ਕਬੀਰ ਭਾਂਗ ਮਾਛਲੀ ਸੁਰਾਪਾਨ ਜੋ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਖਾਂਹਿ॥
ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਨੇਮ ਕੀਏ ਤੇ ਸਭੇ ਰਸਾਤਲਿ ਜਾਂਹਿ॥'
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ.੧੩੭੭)

ਭਗਤ ਰਵੀਦਾਸ ਜੀ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ: ਸ਼ਰਾਬ ਭਾਵੇਂ ਗੰਗਾ ਜਲ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੋਵੇ,ਸੰਤ ਜਨ ਉਸ ਦਾ ਸੇਵਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

"ਸੁਰਸਰੀ ਸਲਲ ਕ੍ਰਿਤ ਬਾਰੁਨੀ ਰੇ ਸੰਤ ਜਨ ਕਰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਨੰ॥
ਸੁਰਾ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਨਤ ਅਵਰ ਜਲ ਰੇ ਸੁਰਸਰੀ ਮਿਲਤ ਨਹਿ ਹੋਇ ਆਨੰ॥੧॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੨੯੩)

"ਸੁਰਸਰੀ ਸਲਲ ਕ੍ਰਿਤ ਬਾਰੁਨੀ ਰੇ ਸੰਤ ਜਨ ਕਰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਨੰ॥ ਸੁਰਾ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਨਤ ਅਵਰ ਜਲ ਰੇ ਸੁਰਸਰੀ ਮਿਲਤ ਨਹਿ ਹੋਇ ਆਨੰ॥੧॥" (ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੨੯੩)

ਬੰਸਾਵਲੀਨਾਮਾ ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਛਿਬਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

"ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ, ਜੂਆ, ਚੋਰੀ, ਯਾਰੀ, ਇਨ ਸੋ ਹੇਤ, ਸੰਗਤ ਖੋਟੀ, ਸਭ ਪਰਹਰ"।੩੮।

ਰਹਿਤਨਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਐਬਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਫ ਤੌਰਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: "ਪਰ ਨਾਰੀ, ਜੂਆ, ਅਸੱਤ,ਚੋਰੀ ਮਦਰਾ ਜਾਨ॥ਪਾਂਚ ਐਬ ਯਹ ਜਗਤ ਮੈ, ਤਜੈ ਸੋ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ॥੪੪॥"{ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਦੇਸਾ ਸਿੰਘ ਜੀ}ਮਦਰਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ।

"ਜੂਆ ਖੇਲੈ, ਮਦ ਪੀਵੈ, ਸੋ ਨਰਕ ਮਹਿ ਜਾਏ॥
(ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਦਯਾ ਸਿੰਘ ਜੀ।)"

ਕਈ ਅਣਜਾਣ ਲੋਗ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ ਵੀ ਭੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਨੌਜਵਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਅਪਣੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇੰਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਖੇਦ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਪਤਿਤ ਸਿੱਖ,(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ) ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਲੇ ਦਾ ਭਾਵ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਭੰਗ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪਿਆਲੇ ਪਏ ਪੀਂਦੇ ਹਨ,ਔਰ ਕੌਮ ਵਿਚ ਦੁਰਾਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕਲੰਕ ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ"।(ਗੁਰਮਤ ਸੁਧਾਕਰ ਪੰਨਾ ੧੦੨)।

ਰਹਿਤਨਾਮੇ ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਮਕਾਲੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਮ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਪਣੇ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।ਭਾਈ ਦੇਸਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਰਹਿਤਨਾਮੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਇੰਜ ਅੰਕਿਤ ਹੈ:,

"ਕੁਠਾ ਹੁਕਾ ਚਰਸ ਤਮਾਕੂ।ਗਾਂਜਾ ਟੋਪੀ ਤਾੜੀ ਖਾਕੂ।
ਇਨ ਕੀ ਓਰ ਨ ਕਬਹੂ ਦੇਖੈ।ਰਹਤਵੰਤ ਸੋ ਸਿੰਘ ਵਿਸੇਖੈ॥"

ਇਥੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤਮਾਕੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਸਿੱਖ ਲਈ ਵਿਵਰਜਿਤ ਹਨ।

ਭਾਈ ਦਯਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਰਹਿਤਨਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਫ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। :

"ਪਾਂਚ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰੈ ਸੋ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੈ :-
ਪਰ ਧਨ,ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ,ਪਰ ਨਿੰਦਾ, ਮਦਰਾ"।

ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਭੇਜਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ।(ਸ਼੍ਰੋ. ਗੁ.ਪ੍ਰ.ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ,ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

"ਭੰਗ ਤਮਾਕੂ ਫੀਮ ਪੋਸਤ ਦਾਰੂ ਅਮਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ"।
{ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਨੰਬਰ ੧੧੩,ਪੰਨਾ ੧੧੩}

ਸਿੱਖ ਇਤਹਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ,ਜਿੱਥੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ। ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਚੌਧਰੀ ਮਲੂਕੇ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਪਾਸ ਆਇਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਹ ਤਾੜਣਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਰੋਗ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਐਂਵੇਂ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਭਲਾ ਇਸ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੌਧਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਅਜਿਹਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੀ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਨ ਯੁੱਧਾਂ, ਅੰਨ ਦੇ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਵੇਂ ਹੱਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ,ਜਿੰਨਾਂ ਇਕੱਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ, ਸਗੋਂ ਅਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਉਗਾਨਾ ਵੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾ ਨੇ ਅਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਉਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਇਕਦਮ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ,ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਖੋਖਲਾ ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਉਪਜ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਕੁਰੀਤੀ ਨੂੰ ਠਲ੍ਹ ਪਾਣ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਤੌਰਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਹੀਂ ਚਾਂਹਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਮੁੱਚਾ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰਤੇ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਉਤੇ ਆਸਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅਪਨੀ ਸੁੱਧ ਬੁੱਧ ਗਵਾ ਬੈਠਨ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਿਆ ਤਾਂ ਚਾਰ ਬੱਜਰ ਕੁਰਹਿਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਆਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਅਪਣੇ ਘੋੜੇ ਉਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘੋੜਾ ਅਚਾਨਕ ਰੁਕ ਗਿਆ। ਅੱਗੇ ਜਾਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਅਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਅੱਗੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਬੀਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਘੋੜਾ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਸੀ। ਜੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇਹ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਦੇਹੀ ਅਤੇ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਮੂਲ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ :

"ਮਨ ਤੂ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥"
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੪੪੧)

ਫਿਰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

"ਲਗਾ ਕਿਤੁ ਕੁਫਕੜੇ ਸਭ ਮੁਕਦੀ ਚਲੀ ਰੈਣਿ॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੪੩)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ,"

ਸਚੁ ਮਿਲਿਆ ਤਿਨ ਸੋਫੀਆ ਰਾਖਣ ਕਉ ਦਰਵਾਰੁ॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੫)।

ਸੋਫੀਆਂ ਭਾਵ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਚ ਰੂਪੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਸਦਾ ਹੈ ।"ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਆਪਿ ਵਸਿ ਰਹਿਆ ਆਪੇ ਰਸ ਭੋਗੀ॥" (ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਅੰਗ ੫੧੪) ਅਤੇ ਤੇ ਸਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, "ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਜਗਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਵਸੈ ਸਭਨਾ ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੭੫੪)।ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਮੰਦਰ । "ਹਰਿ ਮੰਦਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਹੈ"। ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮੰਦਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਰਚਾ ਦੇਣਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਉਥੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਸਿਰਫ ਰਾਮ ਰਸ ਰੂਪੀ ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਹੀ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਉਸ ਕੋਲ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਭੰਗ ਹੈ,ਉਸ ਦਾ ਚਿਤ ਖਲੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਭਉ ਤੇਰਾ ਭਾਂਗ ਖਲੜੀ ਮੇਰਾ ਚੀਤੁ॥
ਮੈ ਦੇਵਾਨਾ ਭਇਆ ਅਤੀਤੁ॥" (ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਅੰਗ ੭੨੧)

ਖਾਲਸਾ ਤਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੈ।ਛੂਛੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੌਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,

"ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੋਵੈ ਕਿਆ ਮਦਿ ਛੂਛੈ ਭਾਉ ਧਰੇ॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ਅੰਗ ੩੬੦)

ਨਸ਼ਾ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਸ਼ਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ। ਗੁਰਮਤ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ, ਰਹਿਤਨਾਮੇ, ਹੁਕਮਨਾਮੇ, ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਇਤਹਾਸ ਸਭ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਪਣੇ ਅਨੁਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ,ਮਾਨਸਿਕ,ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਰਬ ਉੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤਕ ਪੁਚਾਣਾ ਚਾਂਹਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਛਡ ਕੇ ਨਾਮ ਰਸ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਪੂਰੇ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕੋ ਸਿੰਘ ਸਜੋ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ। ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਛੱਡੋ। ਗੁਰੂ ਹੁਕਮਾਂ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ, "ਸਲਾਮੁ ਜਬਾਬੁ ਦੋਵੈ ਕਰੈ ਮੁੰਢਹੁ ਘੁਥਾ ਜਾਇ"। (ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੪੭੪)।

ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ? :-

ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਣਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਮਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਜੇ ਮਨ ਨਸ਼ੇ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਬਾਣੀ ਸੇਧ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ :

"ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਿਉ ਕਹੈ ਕਬੀਰਾ ਮਨ ਸਾ ਮਿਲਿਆ ਨਾ ਕੋਇ"॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੩੪੨)।

"ਮਮਾ ਮੂਲ ਗਹਿਆ ਮਨੁ ਮਾਨੈ"॥(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਅੰਗ ੩੪੦)

ਭਾਵ ਮੂਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਕੜਣ ਨਾਲ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇਗਾ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਕੜਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਅਨੇਕ ਕਰੇ ਸੀਗਾਰ॥"
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੬੫੧)।

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ 'ਮਹਾ ਬਿਖਾਦੀ, ਦੁਸਟ ਅਪਵਾਦੀ ਤੇ ਪੁਨੀਤ ਸੰਗਾਰੇ'(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੪੦੬)। ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਛਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ- ਜਿੱਥੇ ਚਾਹ ਉਥੇ ਰਾਹ।ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਸਾਥ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਖਾਲੀਪਨ ਦੂਰ ਕਰਣ ਲਈ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹਟਾਣ ਲਈ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਖਾਲੀਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖਾਲੀਪਨ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਫਿਰ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੇ ਮਨ ਉਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

"ਆਤਮੁ ਜੀਤਾ ਗੁਰਮਤੀ ਗੁਣ ਗਾਏ ਗੋਬਿੰਦ॥
ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦੀ ਭੈ ਮਿਟੇ ਨਾਨਕ ਬਿਨਸੀ ਚਿੰਦ"॥੧੫॥
(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੨੯੯)

ਨਸ਼ੇ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥
ਮਨ ਸਬਦਿ ਮਰੈ,ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ"॥ (ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੬੬੫)

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਕਸ ਮਾਰ ਕੇ ਜਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ

"ਮਨੁ ਮੈ ਮਤੁ ਮੈਗਲ ਮਿਕਦਾਰਾ॥
ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਣਹਾਰਾ॥"

(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੫੯)।

ਮਨ ਤਾਂ ਠਹਿਰਦਾ ਹੀ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਹੈ ।ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। "ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦੈ ਮਨ ਨਹੀ ਠਉਰਾ॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੪੧੫)।ਨਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਗੁਰਸ਼ਬਦ।ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਮਸਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਲੋਂ ਉਲਟਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਪਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। "ਉਬਟ ਚਲੰਤੇ ਇਹ ਮਦੁ ਪਾਇਓ ਜੈਸੇ ਖੋਂਦ ਖੁਮਾਰੀ"॥(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੧੨੩)।ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਭੱਠੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਂ ਚੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਫਿਰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਸ਼ੇ ਹੋਛੇ ਹੀ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।<u>ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ-ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜਣਾ।</u>

<u>ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਿਆ ਜਾਵੇ?</u> ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਲਈ ਸਤਿਸੰਗਤ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ, "ਕਾਂਯਾਂ ਲਾਹਣਿ ਆਪੁ ਮਦੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਸ ਕੀ ਧਾਰ॥ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਿਉ ਮੇਲਾਪੁ ਹੋਇ,ਲਿਵ ਕਟੋਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਰੀ ਪੀ ਪੀ ਕਟਹਿ ਬਿਕਾਰ"। (ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੫੫੩)।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੱਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਅਪਣੇ ਆਪੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਰੂਪੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਮਰ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।ਸਤਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਕਟੋਰੀ ਭਰ ਭਰ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਤਾਂ ਆਪੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਦੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਸਭ ਰਸ ਹੋਛੇ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। "ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਅਲਮਸਤ ਮਤਵਾਰਾ ਆਨ ਰਸਾ ਸਭਿ ਹੋਛੇ ਰੇ"॥(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਅੰਗ ੩੭੭)।ਇਹ ਹਰ ਰਸ ਸਾਧੂ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹੱਟੀ(ਸਤਸੰਗਤ) ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। "ਹਰਿ ਰਸੁ ਸਾਧੂ ਹਾਟਿ ਸਮਾਇ॥"

(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ.ਅੰਗ ੩੭੭)। ਫਿਕੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਵਾਸਤੇ ਹਰਿ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹਰ ਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਲਈ ਸਤਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, "ਬਿਖੈ ਬਨੁ ਫੀਕਾ ਤਿਆਗਿ ਰੀ ਸਖੀਏ ਨਾਮੁ ਮਹਾ ਰਸੁ ਪੀਓ॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੮੦੨)। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਵੇਗਾ ਤਾਂ ਬਿਖੈ ਦਾ ਜਲ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਸੁਆਦਾ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। "ਆਨ ਨ ਰਸ ਕਸ ਲਵੈ ਨ ਲਾਈ ॥ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਭਏ ਹੈ ਸਹਾਈ॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੧੯੦)। ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਰਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਬਿਖੈ ਰਸ ਵਿਚ ਰਚਿਆ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਲੁਟਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। "ਜਿਨੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਭਰਮਿ ਲੁਟਾਇਆ,ਬਿਖੁ ਸਿਉ ਰਚਹਿ ਰਚੰਨਿ॥ ਦੁਸਟਾ ਸੇਤੀ ਪਿਰਹੜੀ ਜਨ ਸਿਉ ਵਾਦੁ ਕਰੰਨਿ॥"(ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਅੰਗ ੮੫੪)। ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਨਸ਼ਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਲੁਟਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਛੱਡ ਕੇ ਸਤਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਾਰ ਸੁਪਰੀਮ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਆਪੇ ਹੀ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੋਛੇ ਰਸਾਂ ਦੀ ਕੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿ ਉਥੇ ਟਿਕ ਸਕਣ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਣ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਚਕਰਵਿਊ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਨੀਰੀ ,ਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਈਏ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦੇਈਏ। ਸੋਸ਼ਲ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਈਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਬਣਾ ਦੇਈਏ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਣ। ਸਗੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਫਰਜ਼ : ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਕੱਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ,ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਖ ਸੁਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਣ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਣ ਲਗ ਪਿਆ :-

੧. ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇ।

੨. ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

੩. ਹੱਥ ਕੰਬਣੇ,ਲੜਖੜਾਂਦੀ ਚਾਲ,ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ।

੪. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਿਸ਼।

੫. ਜ਼ਬਾਨ ਹਕਲਾਣਾ।

੬. ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ,ਉਲਟੀਆਂ ਆਣਾ,ਸਰੀਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ।

੭. ਨੀਂਦ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹਿਣੀ,ਸੁਸਤੀ ਰਹਿਣੀ।

੮. ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਘਬਰਾਹਟ,ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ,ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ।

੯. ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਣਾ।

੧੦. ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਘਟ ਹੋ ਜਾਣਾ।

੧੧. ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣੀ।

੧੨. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਣਾ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਸੂਈਆਂ,ਸਰਿੰਜਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਵਰ ਲੱਭਣ ਤਾਂ ਚੁਕੰਨੇ ਹੋ ਜਾਵੋ।ਸ਼ੱਕ ਪੈਣ ਉਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :

੧. ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਣ ਦੀ ਗਲ ਕਰੇ।

੨. ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਆਵੇ।

੩. ਜੇ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜੇ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਪੈਣ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਕਦੇ ਅਣਗੌਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ : ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਕਾਰਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਆਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹਾ ਮਰੀਜ਼ ਬਦਹਜ਼ਮੀ,ਡਕਾਰ,ਪੇਟ ਖਰਾਬ,ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਇਕ ਦਮ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਤਨਾਓ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਅਤੇ ਸੁਲਝਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ

ਦਵਾਈ ਖਾਸ ਤੌਰਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਇਕਦਮ ਬੰਦ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਮ ਤੌਰਤੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਮੰਨਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੰਨ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕੇਜ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੇਜ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

੧. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

੨. ਕੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

੩. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

੪. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਤ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਗਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ,ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਛਡਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਨਿਟੲਰਓਚਟਵਿੲ ਓਪਪਰੋਓਚਹ)। ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹੁਕਮ ਕਰਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਣ (ਮੋਟਵਿਓਟੲ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ,ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ,ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਵੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੁਝ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਗਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾਓ :

੧. ਤਮਾਕੂ ਸਿਗਰਟ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਰਤਨ ਜਿਵੇਂ ਐਸ਼ ਟਰੇਅ ਆਦਿ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਇਹ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁਹਾਵਰਾ " ਅਖਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ,ਮਨ ਤੋਂ ਦੂਰ" ਇਸ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੁਕਦਾ ਹੈ।

੨. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਈਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਜੈਸੀ ਸੰਗਤ ਵੈਸੀ ਹੀ ਰੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੩. ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਵੇ। ਨਸ਼ਈ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੪. ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ।

੫. ਮਰੀਜ਼ ਧਿਆਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਲੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਲਗਾਵੇ। ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਰਥਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਗਾਵੇ। ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਜਾਵੇ ਹੀ ਨਾ।

੬. ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਵੈਮਾਨ ਅਤੇ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹਫਤਾ ਦਸ ਦਿਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿੱਕਤ ਆਂਦੀ ਹੈ,ਪਰ ਫਿਰ ਸਭ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਚਾਂਹਦੇ ਵੀ ਹਨ,ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਂਹਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਅਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਪਤ ਤੌਰਤੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਾ ਛਡ ਦੇਣ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਆਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਉਤੇ ਹੰਢਾ ਚੁਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ : ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਾ ਛਡ ਦੇਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ,ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਣ ਲਗ ਜਾਣ। ਨਸ਼ਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਛਡ ਦੇਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਾਦ ਵਿਚ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ : ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਗਲ ਤਾਂ ਮੰਨਦਾ ਹੀ ਹੈ,ਕਿਉਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਂਦਾ ਹੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਕਰਵਾਏ। ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਏ। ਲੈਕਚਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿਕਚਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਵੀ.,ਰੇਡੀਓ,ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰੇ,ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਹਿਣ ਦੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਸਕਣ।

ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਉਪਰਾਲੇ: ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸੰਨ ੧੯੮੫ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਰੋਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਨੂੰਨ ਬਣੇ। ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ. ਐਸ.(ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਨੂੰਨ)। Narcotic drug and psychotopic substance act 1985 ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਨੂੰਨ ਹੈ। ਪਰ ਕਨੂੰਨ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚਨੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਓ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਠਲ੍ਹ ਪਾਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਰਾਜੀ ਬਾਰਡਰਾਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਸਰਹੱਦੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਤਾਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਇਆ ਜਾ

ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਹੱਦੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੌਕਸੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ। ਸਿਰਫ ਸਰਕਾਰਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਛੱਡਣ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦਾਖਲ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਚੁਕੇ ਵੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖੋਖੇ ਜਾਂ ਸਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਜੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨਸ਼ੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਆਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਰਲ ਕੇ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਣ। ਸਕੂਲਾਂ ,ਘਰਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਅਜਿਹੇ ਖੋਖੇ ਨਾ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਪਣੇ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਮੁਹੱਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੇ। ਕਰਿਆਣੇ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਚੋਰੀ ਛਿਪੇ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਮੁਹੱਲੇ ਜਾਂ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ ਇਕ ਨੋਟਿਸ ਲਗਾ ਦੇਣ ਕਿ ਇਥੇ ਨਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖੋਖੇ ਕਨੂੰਨਨ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਸਾਰਥਕ ਅਸਰ ਦਿਖਾ ਚੁਕੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪਰਾਈਵੇਟ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਡਰਗਜ਼ ਡਿਪੈਂਡੈਂਟ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਹਨ,ਜਿਥੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮਾਹਿਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਉਤੇ ਸਖਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਖੌਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਡੇਰਿਆਂ ਉਤੇ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੋਧ ਲਿਆਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਨ ਅੰਦੋਲਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਤੋਂ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਜਾਰੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜੋ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਿਲ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਨੂੰ ਠਲ੍ਹ ਪਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਪਣੀ ਸੇਲ ਵਧਾਣ ਲਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ

ਹਨ,ਟੀ. ਵੀ. ਉਤੇ ਐਡ.ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਰੋਕ ਲਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੀਰੋ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਗੁਰਮਤ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੁਧੀਜੀਵੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹਮਖੁਲਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਕੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰਿਤ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲਿਟਰੇਚਰ ਛਪਾ ਕੇ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਾਲਮ ਨਿਯਤ ਕਰਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਛਡਾਊ ਕੈਂਪ ਲਗਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ,ਸਭਾ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੱਖ ਕੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰਿਤ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਖਿਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਜਿਮ, ਖੇਡਾਂ, ਯੋਗਾ,ਕਸਰਤ,ਮੱਲ ਅਖਾੜੇ,ਮਿਊਜ਼ਿਕ, ਕੀਰਤਨ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਡਰਾਇੰਗ, ਕੁਕਿੰਗ, ਸਿਲਾਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਸਿਖਾਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ ਦੇ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਗੁਰਮਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ,ਮੰਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕਮਊਨਿਟੀ ਹਾਲਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਲੇਬਸ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਚੈਪਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਅਜ ਕਲ੍ਹ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਆ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਵਿਚ

ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਵੇ। ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਤੁਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿਣ। ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ,ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ,ਵਟਸਐਪ ਤੇ ਹੋਰ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨਾੜੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਫਲਸਰੂਪ ਬੱਚੇ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨਾੜੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਤਾਂ ਪਛਤਾਂਦੇ ਹਾਂ,ਪਰ "ਅਬ ਪਛਤਾਏ ਕਿਆ ਹੋਤ,ਜਬ ਚਿੜੀਆ ਚੁਗ ਗਈ ਖੇਤ"। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਭਲ ਕੇ ਚਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੁਰੁ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ, "ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ॥" ਸ.ਗ.ਗ.ਸ ਅੰਗ ੯੧੮

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸ਼ਰਾਬ : ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੇ ਛੱਡਨਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਵੀ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਾੜੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ,ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸ਼ੌਕੀਆ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਅੰਤ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਂ ਪੀਣ ਤਾਂ ਕੰਬਨੀ ਛਿੜਦੀ ਹੈ,ਪਸੀਨੇ ਆਂਦੇ ਹਨ,ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ,ਜਿਗਰ,ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ,ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਲਭਧ ਹੈ। (ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਫੀਆ)। ਨਕਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਬਾਪ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੀ ਏ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਕਹਿਰੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ੁਭ ਆਚਰਨ ਸਿਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹਨ। ਘਰ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਾਂ ਹੀ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਮਿਸਾਲ ਹੈ–ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੜ੍ਹ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ (ਸੋਸ਼ਲ ਡਰਿੰਕਿੰਗ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਵਿਆਹ,ਖੁਸ਼ੀ,ਸੋਗ ਸਭ ਮੌਕਿਆਂ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਇਥੋਂ ਤਕ ਨਿੱਘਰ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਿਛਾਂਹ ਖਿਚੂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੇ ਸੋਮਰਸ, ਚੌਧਵਾਂ ਰਤਨ,ਲਾਲ ਪਰੀ,ਮਹਿਬੂਬਾ ਆਦਿ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਤਰ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਅਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰ ਮੁਕਤ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਉਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਗਲਤ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਉਤੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਭੋਗ ਵੀ ਲਗਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਅਜ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਨਦੀ ਵਿਚ ਰੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ,ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਸੂਰ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਨਖਿੱਧ ਅਤੇ ਨੀਂਵੇਂ ਪੱਧਰ ਤਕ ਡਿਗ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੱਤਹੀਨ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਵਿਚ ਨੀਚ ਤੋਂ ਨੀਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਈ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਈਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬੰਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਊਲ ਜਲੂਲ ਬਕਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੰਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਡਿੱਗੇ ਆਮ ਹੀ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਖੁਲ੍ਹਾ ਡੁਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ,ਅਪਨੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਅਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਅਪਨੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡੀਂਗਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੂਦਾ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ,ਹਾਦਸੇ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ,ਫਿਰ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪੀਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਈਥਾਈਲ ਐਲਕੋਹਲ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੱਦ ਤਕ ਵੱਧ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ, ਜਿਗਰ, ਦਿਲ, ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਆ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਲੋਰੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਨਹੋਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ਸ਼,ਜ਼ਖਮ,ਅਲਸਰ,ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ(ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ),ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ,

ਪੋਲੀਨਿਊਰਾਇਟਿਸ, ਬੈਰੀ ਬੈਰੀ, ਪਲਾਗਰਾ, ਸਟਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਐਲਕੋਹਿਲਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ) ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਵੀ ਹਮਲਾ ਬੋਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਰਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚ ਯੂਰਿਕ ਏਸਿਡ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਠੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਐਲਕੋਹਲਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਥਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਥੱਲੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਨ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖੂਨ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

ਖੁਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ BAC: (blood alcohol content)}

- ੦.੦੩੩-੦.੧੨ % : ਨਸ਼ਈ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਭਰੋਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਉਹ ਬੜ੍ਹਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਥਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ੦.੦੯-੦.੨੫ % : ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਯਾਦਾਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਧੁੰਧਲਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਲੜਖੜਾ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਥਥਲਾ ਕੇ ਬੋਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ੦.੨੫-੦.੪੦ %: ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ

ਹੈ,ਉਲਟੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਂਦਾ ਹੈ,ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚੇ ਹੀ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

- ੦.੫-੦.੮੦ %: ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਕੌਮਾ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੌਤ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ : ਕਈ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਈ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਐਸੀ ਆਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਨਸ਼ੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਨਸ਼ੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਚਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਜੀ ਮਤਲਾਂਦਾ ਹੈ,ਹੱਥ ਕੰਬਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੱਡ ਭੰਨਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਕਈ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਇਤਨਾ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਭਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਕੀ ਹਰਕਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। (ਬਲੈਕ ਆਊਟ)।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸ਼ੌਕੀਆ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ,ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਅੰਤ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣੀ ਵੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ।ਨਾ ਪੀਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਚਲਾਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਉਹ ਸਿਰਫ ਅਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਣ

ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ,ਨਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਵੀ ਕਰਵਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲਗੇ ਹਨ,ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਤਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਕਰਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਤੇ ਉਹ ਡੋਲ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਅਵਸਥਾ ਉਤੇ ਹੀ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਆਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਤਹਾਸ ਵਲ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿਚ ਇਨਕਲਾਬ ਆਇਆ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ। ਸਭ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਆਮ ਮਿਲਣ ਲਗ ਪਈ। ਮਨੋਚਕਿਸਤਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਪੈ ਗਈ। ਇਹ ਆਦਤ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈ ਗਈ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਬਣ ਗਈ (Benjamin Rush an American psychiatrist)। ਕਈ ਮਨੋਚਕਿਸਤਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਪਈ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (Thomas Trotter.)। ਕਈ ਮਨੋਚਕਿਸਤਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਵਿਚ

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Swedish Magnus Huss (੧੮੪੯)

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਉਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਨੇ ਹੀ ਅਸਰ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਅਸਰ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੀਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਉਤੇ ਹੀ ਸਤਰਕ ਹੋ ਕੇ ਸੰਭਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਉਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਉਤੇ ਜੋ ਲੱਛਣ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਸਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਸਾਹ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਗਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹੇ ਚੋਰੀ ਛਿਪੇ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅਗੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਅਸਭਿਅਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਘਰ ਤਾਂ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਣ ਉਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,ਪਰ ਉਹ ਅਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਮੰਤਵ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਕਾਂਬਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਰਿਵਾਰਕ,ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਸਾਮ-(withdrawl symptoms): ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ।ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਣਾ ਗਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਕਈ ਲੋਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਉਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕਿਆਂ ਉਤੇ ਪੀਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਝਾਕਾ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਪੀਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਾਂ ਉਹ ਥਾਂ , ਮੌਕਾ,ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨਾ ਹੀ ਲੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖਾਸ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਉਤੇ ਉਹ ਬੇਹਿਸਾਬੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਗ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਇਕ ਵਾਰ ਵੀ ਪੀ ਲੈਣ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਗੇੜ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਇਕਦਮ ਫਿਰ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਓਹੀ ਅਵਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹੀ ਪੀਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਚਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨੀ ਜਾਰੀ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਨੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਦਿੱਕਤ ਤਾਂ ਆਣੀ ਹੀ ਹੈ,ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਭਾਵਕ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ,ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਦਮ ਪੀਨੀ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਬਨੀ ਛਿੜਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਹਿਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਡੀਟੋਕਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿਚ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ

ਬਾਦ ਸੰਭਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਉਤੇ ਮਨ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤੇ ਤੀਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ,ਪਰ ਜੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

ਭੌਤਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ : ਭੌਤਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਰਹਿਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਣੀਆਂ,ਸਿਰਦਰਦ,ਕੁੜਵਲ ਪੈਣੇ,ਚੱਕਰ ਆਣੇ,ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੱਥ ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਮੁਚਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਦਾ ਜਾਂ ਹਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ : ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਨੋਰੋਗਕ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ : ਮਨੋਰੋਗਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ,ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਲੂਸਿਨੇਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ,ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮਨੋਚਕਿਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਮਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ: ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਨ ਕਰਣ ਨਾਲ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਰੂਣ-ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗ ਬੱਚੇ (ਫੀਟਲ ਐਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪੀਣ

ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਕੂਲਰਜ਼ ਆਦਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੈਣ ਨਕਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਮੂੰਹ ਲੰਬਾ,ਕੰਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਉਪਰ ਵਲ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ,ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ,ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਸ ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਬਿਲਕੁਲ ਛੱਡ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਐਰਿਸਟੋਟਲ ਨੇ ਤਾਂ ਚੌਥੀ ਸਦੀ(ਬੀ.ਸੀ.) ਵਿਚ ਹੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦਿਤੀ ਸੀ ਕਿ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

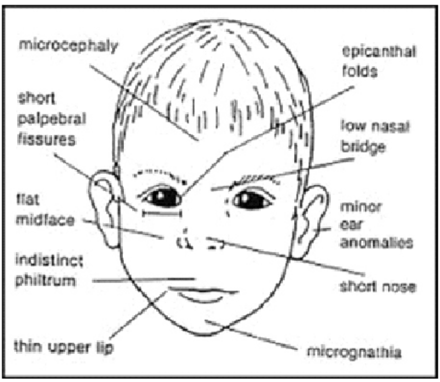
ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਉਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ–

ਮਾਂ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੀ ਹੈ।
ਮਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।
ਮਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ।
ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ(immunity) ।

ਬੱਚੇ ਉਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ----

ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ।ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਬਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਚੇਤਾਸ਼ਕਤੀ, ਦਲੀਲ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਖੋਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਡ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀਂ ਆਮ ਗਲਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿਕਤ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਬਰੀਕ ਗੱਲਾਂ (ਸੰਕਲਪ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਆਣਪ ਵੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਥਲੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਫਾਸਡ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ :---ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਦਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਭਰੂਣ ਵਿਗਾੜ ੩ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (FAS)। ਪੂਰੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

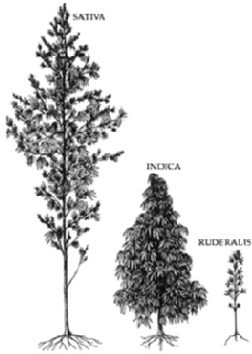
ਪਾਰਸ਼ੀਅਲ ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (pFAS)। ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰ (ARND)। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਣ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ : ---ਸਤਨਪਾਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਮਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਘੱਟ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਤੇ ਆਪ ਅਮਲ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਈਏ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਮ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਦਾਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜੁਟੇ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ ਦਾ ਪੌਦਾ) ਦਾ ਨਸ਼ਾ



ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਾਮ ਦਾ ਇਹ ਪੌਦਾ ਸੈਂਟਰਲ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਟੀਨੈਂਟ ਦਾ ਇਕ ਪੁਰਾਣਾ ਪੌਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ, ਫੱਲ ਅਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੰਗ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਹਾਨੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਨਸ਼ੀਲੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੱਡਣ ਉਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲਸਰੂਪ ਇਸ ਦੀ ਨਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਥੋੜ੍ਹਚਿਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਰਸਾਇਣ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਤੱਤ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਤ ਨੂੰ ਆਮ ਗਲ ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਭੰਗ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਸ਼ੀਲੇ ਤੱਤ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲਾਪਨ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਸ਼ੀਲੇ ਬੂਟੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ-ਕੈਨਾਬਿਸ। ਇਸ ਬੂਟੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਦਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੌਲੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਾਦ ਝੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਦਾ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਲਾ ਤੱਤ ਪੌਦੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ, ਟਹਿਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਟਹਿਣੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਹੈ-ਟੀ ਐਚ ਸੀ (ਟੈਟਰਾਹਾਈਡਰੋ ਕੈਨਾਬਿਨੌਲ)। ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ) ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਪਦਾਰਥ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਅਤੇ ਨਿੰਦਨਯੋਗ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਮਾਜਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਧਾਰਮਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਆਨੇ ਬਹਾਨੇ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਹੀ ਇਹ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੀ। ਇਹ ਆਦਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਹੋਲੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਭੰਗ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇਕ ਤਬਕੇ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਲੈ ਕੇ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੰਨ ੧੦੦੦ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭੰਗ ਨੂੰ ਲੱਸੀ,ਗੋਲੀ,ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਦਿਆਂ ਮਥਰਾ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨੂੰ ਦੇਵਤੇ

ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਹਾਸ਼ਿਵਰਾਤਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁਲ੍ਹੇਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਜ਼ਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਭੰਗ ਦਾ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਿਆ। ਅਥਰਵੇਦ ਵਿਚ ਭੰਗ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪਵਿੱਤਰ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਯੱਗ ਕਰਣ ਲਗਿਆਂ ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਉਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਅਕਤੀ ਅਰਧ ਨੀਂਦ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਤਮ ਜਰਬਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹਰੇਕ ਨਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾਸ ਮਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇਸ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਜ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰੀ ਹੈ। ਹਿੱਪੀਆਂ ਦਾ ਤਬਕਾ ਇਸ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਦੀ ਮਾਰ ਥਲੇ ਆ ਗਏ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਫਲਸਰੂਪ ਸੰਨ ੧੯੬੧ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਬੰਧੀ ਹੋਈ ਕੌਨਵੈਂਸ਼ਨ ਵਿਚ ਭੰਗ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ।

ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਤੱਤ ਟੀ.ਐਚ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ :

- ਗਾਂਜਾ– ਜੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਚਟਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਂਜਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪੱਤੇ, ਟਹਿਣੀਆਂ, ਫੁੱਲ, ਡੋਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਚਰਸ,ਹਸ਼ੀਸ਼,ਸੁਲਫਾ-ਇਹ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਲੇਸਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋ ਬਣਦੇ ਹਨ।ਲੇਸਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਹਸ਼ੀਸ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੀਲੀ ਹੈ।ਇਹ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਨਾਲੋਂ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ।ਹਸ਼ੀਸ਼ ਪੌਦੇ ਦੇ ਝਰ ਚੁਕੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਚਰਸ ਜ਼ਿੰਦਾ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ।ਚਰਸ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਸ਼ੀਸ਼ ਦਾ ਹੀ ਭਾਰਤੀ ਨਾਮ ਹੈ।

- ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਸਮੋਕ ਜਾਂ ਧੂੰਆਂ : ਕੈਨਾਬਿਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਹੁੱਕੇ ਰਾਹੀਂ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕਈ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ,ਸਿਰਫ ਗਰਮ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ੫੦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਟਰੋਸਾਮੀਨ, ਰੀਐਕਟਿਵ ਐਲਡਿਹਾਈਡ, ਬੈਂਜ਼ਾਪਾਈਰਿਨ ਆਦਿ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਕਾਲਕ ਦੇਖਨ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਕਾਲਕ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।ਇਹ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਬਣੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਬਣਦੀ ਹੈ।

- ਭੰਗ - ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬੀਜ, ਡੋਡੀਆਂ ਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਭੰਗ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕ ਬੇਸਮਝੀ ਕਾਰਨ ਟੌਨਿਕ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਉਹ ਇਹ ਗਲ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਚਾਬਕ ਮਾਰ ਕੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੰਮ ਕਰਵਾਣ ਦੇ ਤੁਲ ਹੀ ਹੈ।ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਭੰਗ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ

ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬੀਜ,ਡੋਡੀਆਂ ਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਪਤੀਆਂ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਘੋਟ ਕੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ ਤੇ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਾਂਗ ਸੇਵਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭੰਗ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਭੰਗ ਸਿਗਰਟ,ਪਕੌੜੇ,ਚਾਕਲੇਟ,ਕੇਕ ਆਦਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀਆਂ ਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਚਾਹ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਾਂਭੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਸਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਸਾਂਭੀ ਹੋਈ ਭੰਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜਲਦੀ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਸ਼ੀਲੀ ਭੰਗ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸਿਗਰਟ ਰਾਹੀਂ ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਕਾ ਕੇ ਸੇਵਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ੩੦-੬੦ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ੨-੬ ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਮਸਤੀ ਭਰੀ ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਿਤੰਨ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਬੇਮਤਲਬ ਹੀ ਹੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਭੰਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਿਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾਤਮਿਕ ਬ੍ਰਿਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਹੀ ਡਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਯਾਦਾਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਗਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਣੀਆਂ,ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵੱਧਣਾ ਵੀ ਅਕਸਰ ਹੀ ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ ਆਣੀ,ਬਲਗਮ ਬਨਣਾ।

- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ,

- ਅਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ,ਭੰਗ ਦੇ ਅਸਰ ਥੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਭੰਗ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਟੀ.ਐਚ.ਸੀ. ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ,ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ., ਬਰੌਂਕਾਈਟਿਸ ,ਦਮਾ ਆਦਿ।

- ਭੰਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਮਾਕੂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਕੱਟਣ (ਐਂਪੂਟੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਨੌਬਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

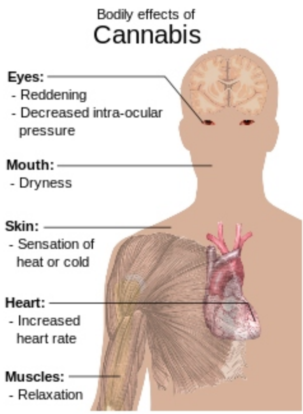
- ਭੰਗ ਦੇ ਨਸ਼ਈਆਂ ਵਿਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਭੰਗ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਾਰਟ ਓਟੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਵੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ।

- ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਤਾਲੂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਾਵਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਯਾਦਾਸਤ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

• ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿਚ ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਫੇਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

• ਅਕਸਰ ਨਸ਼ਈ ਭੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਚਨੀ ਉਤੇ ਉਹ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਤੋਂ ਅਪਣੇ ਤੌਰਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਭੰਗ ਸਸਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਭੰਗ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਾਰਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹਾਂਪੱਖੀ

ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। (cognitive behaviour therapy)।

ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਅਪਣੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਂਹਦੇ ਹਾਂ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੀ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਰੀਜੁਆਣਾ

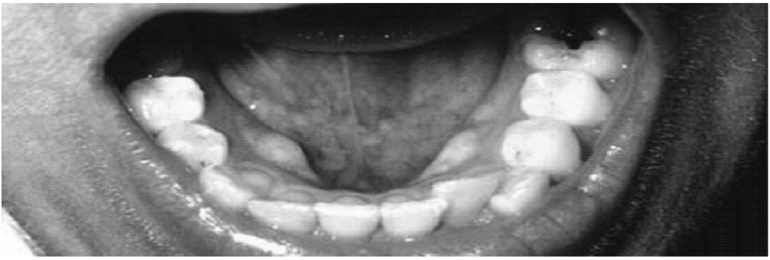
Dried flower buds (marijuana)

ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਰੀਜੁਆਣਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਰੀਜੁਆਣਾ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਹਾਨੇ ਉਹ ਮੈਰੀਜੁਆਣਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਖਾਂਸੀ ਆਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਔਰਤ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦਾਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਨਪਾਣ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੨੫ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਿਘਣ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੈਰੀਜੁਆਣਾ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਣਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਣ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਆਮ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ,ਕਿਉਂ ਕਿ ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਖੋਹ

ਪੈਂਦੀ ਹੈ,ਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ : ਥੁੱਕ ਘੱਟ ਬਨਣ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁੱਤ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਨੂੰ ਰੂੰਈ ਵਰਗਾ ਮੂੰਹ(cottonmouth) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹਾ ਲਗਪਗ ੭੯% ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚੱਕਰ ਆਣੇ : ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਉਤੇ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਖੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੁੱਖ ਬਹੁਤ ਲਗਣੀ : ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਨਣ ਕਾਰਨ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕੋਈ ਖਾਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਦਿੱਸੇ,ਉਸ ਨੂੰ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਭੁੱਖ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਉਤੇ ਵੀ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਭੁੱਖ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਫਰਿੱਜ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ,ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਦੀਰਘ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵਧਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਰੰਭ ਕਰਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਂਦੇ ਹਨ।ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਖਾਹਮਖਾਹ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਹਸਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਦ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ

ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਏ ਅਸੁਭਾਵਕ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਘਬਰਾਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਸਧਾਰਣ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦਮ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੀ ਵਸਤੂ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤੇ ਕਨੂੰਨਨ ਪਾਬੰਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਉਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਸ਼ੀਸ਼

ਹਸ਼ੀਸ਼ ਵੀ ਕੈਨਾਬਿਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਚਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਸ਼ੀਸ਼ ਮੁਰਦਾ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਸ ਜਿੰਦਾ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਪਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਜੰਗਲੀ ਘਾਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਗਦੀ ਹੈ। ਹਸ਼ੀਸ਼ ਨੂੰ ਕੀਫ ਕਪ,ਤਾੜੀ ਖਾਕੂ ਆਦਿ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੈ। ਸਮੋਕ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੁਝ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੇਸਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁੱਕੇ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਜੋ ਮੈਰੀਜੁਆਨਾ ਜਾਂ ਭੰਗ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਆਂਦੇ ਹਨ,ਚਰਸ ਦੇ ਸੇਵਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਆਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆਂ ਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ।

ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਤਮਾਕੂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ? : ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਬੂਟੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਬੂਟੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਣ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੈਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਤਮਾਕੂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਦ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਸਪੇਨ ਦੇ ਲੋਕ ਜਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਆਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਿਆ। ਫਿਰ ਕੋਲੰਬਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ੧੪੯੨ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਬੂਟਾ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਨ ੧੫੬੦ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੀ। ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋ ਪਈ। ਯੂਰਪ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਗਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾ ਦਿਤਾ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੁਰਤਗਾਲ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਨ ੧੬੦੫ ਵਿਚ ਬੀਜ ਸਮੇਤ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਉਥੋਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿਚ ਇਨਕਲਾਬ ਆਇਆ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਵੀਂਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤਕ ਇੰਜ ਹੀ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ: ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਸੁਪਾਰੀ, ਸਿਗਾਰ ਅਤੇ ਛੁਟੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ, ਮੰਜਨ, ਜਾਂ ਚੂਨੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਈ ਲੋਕ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਆਮ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ,ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹਨ। ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਤਮਾਕੂ ਭਾਵ ਸਨੱਫ

ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ,ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਪੱਤੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਬਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤਮਾਕੂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੀ ਤਾਂ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਤਮਾਕੂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਲਗ ਪਈ। ਸੰਨ ੧੮੮੧ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ। ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਢੰਗ ਮਾੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਲੈ ਡੁਬਦੇ ਹਨ,ਪਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਆਪ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ,ਸਗੋਂ ਅਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਡੁਬਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਜਗਤ ਜੂਠ ਕਹਿ ਕੇ ਨਕਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੇੜੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਨਸ਼ਈ ਦੇ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਅਰਥਾਤ ਜੂਠ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਪੈਸਿਵ ਸਮੋਕਿੰਗ)। ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਇਕ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ,ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਧੂੰਆਂ ਨਹੀਂ ਛਡਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਛੁਟਾ, ਹੁੱਕਾ, ਹੁਕਲੀ, ਧੂੰਨਤੀ, ਚਿਲਮ। ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰ ਦੀ ਆਦਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਅਮੀਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਧੂੰਆਂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਹਨ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਟਲ, ਖੈਨੀ, ਮਾਵਾ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਚੂਰਨ, ਸਨੱਫ, ਗੁਟਖਾ ਆਦਿ। ਪਾਨ ਮਸਾਲੇ ਵਿਚ ਵੀ ਤਮਾਕੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਉਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਅਪਣੀ ਤਨਾਵ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ਾ

ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਤਨਾਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਭੁਲਾਣ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਬੀੜੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਫਸ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਵੱਸ ਕਰਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਗੁਟਖਾ, ਬੀੜੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੀਂਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕ ਐਪੀਡੈਮਿਕ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਈ ਹੈ (ਹੈਰੀਸਨ)।

ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਨ ੧੯੮੫ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹਰ ਪੰਜ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ (੨੧%) ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੋਈਆਂ। ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੁਕ ਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ੩੧ ਮਈ ਦਾ ਦਿਨ ਤਮਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ ਮੁਕਰਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੁਕ ਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦਿਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਨਾ ਕਰਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਹੀ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਨ ਵਾਸਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ੧੯੮੮ ਵਿਚ ਰੌਚੈਸਟਰ ਵਿਖੇ ਮਾਇਓ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਡਿਪੈਂਡੈਂਸ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੁਰਾ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਨੂੰਨ ਵੀ ਬਣਾਏ। ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਗੁਰੁ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਭੰਗ ਇਕ ਵੰਸ਼ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਤਾਂ ਆਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਕ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਜੁੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸੰਨ ੨੦੧੦ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬਿਲ ਪਾਸ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,੧੮ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਵੇਚੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਆਦਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਮਾਕੂ ਵੇਚਣਾ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਾਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਨੂੰਨ ਅਕਸਰ ਤੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੁਕ ਕਰਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ ਇੰਨੀ ਮਾੜੀ ਵਸਤੂ ਹੈ,ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਉਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨ ਝੂਠੀ ਮੂਠੀ ਦਾ ਖੁਸ਼ ਖੁਸ਼ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (euphoria)। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ,ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਝੂਠੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਚਿਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰ ਬਾਰ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਲਦੀ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛਡਦੀਆਂ। ਜੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਹ ਆਦਤ ਆ ਆ ਕੇ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੱਕਾ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਛੁਡਵਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੇ ਇਕ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਤੀ ਤਾਂ ਆਦਤ ਫਿਰ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ,ਬੀੜੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਖਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀੜੀਆਂ ਖਰੀਦਨ ਲਈ ਭੇਜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਝਾਕਾ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਵੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਓ ਹੀ ਇਸ ਗੰਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਅਸਰ : ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ

ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਗੈਸਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਓਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਵੀ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਕ ਅਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਕੋਟੀਨ : ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਦਾ ਹੈ (**tremors**), ਹੱਥ ਪੈਰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਿੱਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਪੌਦਾ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਥਨਧਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰੀਸੈਪਟਰ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਥਨਧਾਰੀ ਜੀਵ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। (ਆਈ.ਜੇ.ਸੀ.ਪੀ. ੨੦੦੨)।

ਨੀਕੋਟੀਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚਾਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਰੌਂਕਾਈਟਿਸ,ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੱਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਲੂੰਈ ਵਰਗੇ ਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਲੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਬਲਗਮ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਮੋਨੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਘੱਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ,ਪਰ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਗੈਸਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਜੋ ਸਾਹ ਨਾਲੀ

ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਓਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਵੀ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਫੈਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਉਨ੍ਹਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਨ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂ ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੁੱਟਾ,ਸਿਗਾਰ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਾਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ,ਜੀਭ ਗਲੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਘੰਡੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਤਮਾਕੂ ਭਾਵ ਸਨੱਫ ਦਾ ਵੀ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ,ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਊਕੋਪਲੇਕੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਬੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਾਰ ਅਤੇ ਪੀਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਮਾਕੂ ਵਿਚ ਨਾਈਟਰੋਸੋਮੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਦੀ ਹੈ। ਬੀੜੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਬਾਦ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਪਈ ਆਦਤ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਵਿਚ ਅਸਰ ਦਿਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ੧੯੪੫ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਇਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਗਈ। ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਬਾਦ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਸੇਵਣ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀਹ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਇਆ। ਅੱਧੇ ਤਾਂ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਚਲ ਬੱਸੇ। ਔਸਤ ਉਮਰ ਲਗਪਗ ਵੀਹ ਸਾਲ ਘੱਟ ਗਈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ ੮੦% ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਨ। ਕਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ,ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਜਲਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (metaplasia)। ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਐਂਬਲੋਪੀਆ, ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜੈਨਰੇਸ਼ਨ, ਰੈਟੀਨਲ ਵੈਸਕੂਲਰ

ਅਕਲੂਯਨ, ਮੋਤੀਆ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਐਂਬਲੋਪਿਆ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜਾਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨਾ ਹੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਅੱਖਾਂ ਉਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਿਹਾਰ ਵਿਚ ਪਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੁੱਟਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਜਲਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਖਤ ਪੈਲੇਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਨਾਲੋਂ ਬੀੜੀ ਦਾ ਸੇਵਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਫੇਫੜੇ-ਇਕ ਨਜ਼ਰ

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ : ਜੇ ਔਰਤ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ,ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਸਮੇਤ ਸਭ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਜਨਮ ਉਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਰਸਾਮ (withdrawl) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਨਪਾਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ-ਨਿਕੋਟੀਨ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਣ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਔਲ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰਟ, ਪਾਈਪ ਜਾ ਸਿਗਾਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂਏਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂਏਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਖਾਤਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ੪੦੦੦ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ੫੦ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੁੱਕ (ਟਾਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਗੈਸ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛਡਣਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਪਣਾ ਭਲਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੌੜਾ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਤਸਲੀ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਘਟਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋ ਔਕਸਾਈਡ

ਘਟਣੀ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਵੱਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਘੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ੪੮ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਧਰਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਗਪਗ ੭੨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ ਹੀ ਸਾਹ ਸੌਖਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਦ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਂਸੀ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਦ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ੧੫ ਸਾਲ ਬਾਦ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਨ ,ਛੁਟਾ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਣ ਬੰਦ ਕਰਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ? : ਅਕਸਰ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਇਕ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਵਲ ਲਗਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਫੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਕੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਥ ਰੁਝ ਜਾਣਗੇ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਾ ਹੱਥ ਵਿਚ ਪਕੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਣਕੇ ਹਿਲਾਣ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਨ ਚਬਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਊਇੰਗ ਗਮ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਵਲ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਜੋ ਤਲਬ ਉਠਦੀ ਹੈ ਉਸ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਲਬ ੨-੩ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੈਰ ਵਿਚ ਮਨ ਲਗਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਸ਼ਰਾਬ, ਤਮਾਕੂ, ਭੰਗ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜਵਾਨੀ ਤਬਾਹ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡਰਗ ਮਾਫੀਆ ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਹੀ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਵਪਾਰੀ ਲੋਕ ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧਕੇਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੜੀ ਨਮੋਸ਼ੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਅਤੇ ਕਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

ਅਫੀਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ :

ਸਮੈਕ, ਮੌਰਫੀਨ, ਪੈਥੇਡੀਨ ,ਮੈਥਾਡੌਨ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ ਅਫੀਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਫੀਮ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸੰਨ ੧੯੫੦ ਵਿਚ ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰੀ। ਇਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਤਬਾਹ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਸ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਵਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੌਰਫੀਨ : ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਖਤ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਹੀ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਗਹਿਰਾ ਅਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਲੱਛਣ ਆਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕ ਦਮ ਛੱਡਣ ਉਤੇ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕਈ ਦਿਨ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੀਰੋਇਣ : ਹੀਰੋਇਣ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਇਕ ਮੌਰਫੀਨ ਵਰਗਾ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਤੋਂ ਮੌਰਫੀਨ ਦਾ ਹੀ ਐਸਟਰ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹੀਰੋਇਨ ਮੌਰਫੀਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਿੰਗਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਹੱਡੀਆਂ ਭੁਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਮੌਰਫੀਨ ਜਾਂ ਹੀਰੋਇਨ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਲੱਛਣ ਆਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ੧੨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੜੀ ਠੰਡ ਲਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਠੰਡ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉਤੇ ਉਭਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (goose bumps)। ਫਿਰ ਪਸੀਨੇ ਛੁਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਆਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਹਨ।(ਹੋਟ flashes)।ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਠੰਡ ਤੇ ਗਰਮੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।ਬਹੁਤ ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟਦੇ ਹਨ।

- ਮਰੀਜ਼ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕੜਵੱਲ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ, ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਸਖਤ ਸਿਰਦਰਦ,ਘਬਰਾਹਟ,ਬੇਆਰਾਮੀ,ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ।

- ਸਖਤ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਟੱਟੀਆਂ,ਉਲਟੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟਦੇ ਹਨ,ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।

- ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਉਦਾਸੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਉਪਰਲਾ ਅਤੇ ਥਲੜਾ,ਦੋਵੇਂ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ੧੦-੧੨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ: ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਦੱਸ ਦਿਨ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਪਾਈਨਲ ਕੌਰਡ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਸੇ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਸ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਵਿਚ ਫਸਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।ਉਸ ਦਾ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ,ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਮੂਡ ਹਰ ਵਕਤ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਵਾਈ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਮਹੌਲ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਰਤਾਵ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮੈਕ : ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ੧੮-੩੦ ਸਾਲ ਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਤੋਂ ਤਸਕਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੂਬਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੀ ਹੈ। ਸਮੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾੜ ਕੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ,ਨਸਵਾਰ ਵਾਂਗ ਨੱਕ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ,ਸਿਗਰਟ ਵਿਚ ਭਰ ਕੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁਲੱਕੜ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ,ਉਲਟੀਆਂ ਆਣਾ,ਲੜਖੜਾਂਦੀ ਚਾਲ,ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਨਸ਼ਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਢਿਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਕੰਮਾ ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਨੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੁਪਤ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਕਾ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਨਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ

ਕੋਕੇਨ ਨਾਮ ਦੀ ਇਕ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਕੋਕਾ ਨਾਮ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੌਦੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਰਸਾਇਣ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਕੋਕੇਨ। ਇਹ ਇਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਦਾ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਇਹ ਜੰਗਲੀ ਬੂਟੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉਗਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਚਬਾ ਲਿਆ ਕਰਦੇ

ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਚਾਹ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਤੇ ਪਿਆਸ ਘੱਟ ਲਗਦੀ ਸੀ। ਥਕਾਵਟ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਇਹ ਰਿਵਾਜ ਸੀ ਕਿ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਜਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰਦਾਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਟੌਨਿਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੀ। ਉਥੋਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਇਸ ਦਾ ਟੌਨਿਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਗਿਣਾਏ ਗਏ। ਕਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣ ਲਗ ਪਈ। ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਲਗ ਪਈ। ਉਨੀਂਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲਿਆ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਟੌਨਿਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਦੀ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ। ਸੰਨ ੧੯੬੧ ਵਿਚ ਯੂ.ਐਨ. ਦੀ ਨਾਰਕੌਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੌਨਵੈਂਸ਼ਨ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਵਪਾਰ ਉਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ।

ਕੋਕੇਨ ਲੈਣ ਦੇ ਢੰਗ:

- ਕੋਕਾ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚਬਾਣਾ।
- ਪੱਤੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਚਾਹ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣੀ। ਮੂੰਹ ਰਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਲੀ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਕੋਕੇਨ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਵਿਚ ਵਪਾਰੀ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਮਿਲਾਵਟਾਂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ,ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੋਕੇਨ ਦੋਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜਿਗਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਤੀਜਾ ਰਸਾਇਣ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ- ਕੋਕਾਈਥਾਈਲੀਨ।ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ।ਇਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੇਵਨ।

- ਸਾੜ ਕੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੈਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਕਰੈਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਪਰ ੧੫-੨੦ ਮਿੰਟ ਬਾਦ ਅਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਅਸਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਸਮਾਂ ਬੀਤਨ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਅਸਰ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਧਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪੱਤੇ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲਾ ਤੱਤ ਕੋਕੇਨ ਕੱਢ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਨਸਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਸਖਤ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਸਿਰ ਤੇ ਮੰਡਰਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਕੇਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਕੇਨ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਮਨੁੱਖ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।(hallucinations) ।

- ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ।
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਕੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਨਸਾਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।
- ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਹੈ। ਸਟਰੋਕ ।
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੋਕੇਨ ਦਾ ਸੇਵਨ :

- ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਲ (placenta) ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਜਾਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਰੈਕ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਬਣਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਕਾ ਪੌਦੇ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੈਫ਼ੀਨ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਵੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੈਫੀਨ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾੱਫ਼ੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੈਫ਼ੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ

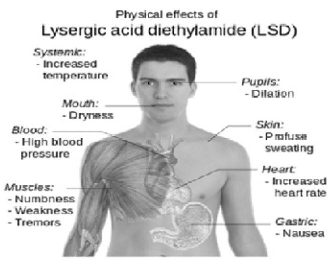
ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਾਂ ਲਈਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ

ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ,ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਮਫੇਟੇਮੀਨ, ਬਾਰਬੀਚੁਰੇਟਸ : ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਸ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ,ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਆਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਭਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ. : ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਨਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ.ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ



ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ.,ਭੰਗ,ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ,ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਉਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਰਸਾਮ (withdrawl) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਵਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ (neonatologist) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ੁਮੇਂਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰੋਪਰੌਕਸੀਫੀਨ : ਇਹ ਦਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ੧੯੭੦ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ,ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਦੇਖੇ ਗਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਸਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸੰਨ ੧੯੯੭-੯੮ ਤੋਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਉਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੀਜ਼ੋਰਮ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਣ ਲਗ ਪਈ । ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੇ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਨਸ਼ਈ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਨਾੜ ਰਸਤੇ ਟਿਕੇ ਲਗਾਣ ਲਗ ਪਏ। ਟੀਕੇ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਸਿਰਫ ੧੫-੨੦ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਲਗ ਪਏ। ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਰਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ (superficial veins)ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਨਸ਼ਈ ਡੂੰਘੀਆਂ ਨਾੜਾਂ (deep veins) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੀਮੋਰਲ ਵੇਨ, ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਲਗਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੈਪਟਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (I .j.c.p. ਜੂਨ ੨੦੦੧)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪਿਰਟ,ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ,ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਆਇਓਡੈਕਸ, ਬੂਟ ਪਾਲਿਸ਼,ਫੋਰਟਵਿਨ ਨੌਰਫਿਨ ਦੇ

ਟੀਕੇ,ਆਦਿ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਵਾਨੀਆਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸਿਖਿਆ ਭੁਲਾ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਸਿੱਖ ਬਨਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜ ੫੫੦ ਸਾਲਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਉਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲਾਮਬੰਦ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਮਲ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਮਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਮਲ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਮਨੋਚਕਿਸਤਕ, ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਫਿਕਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਫਤੀਸ਼ ਕਰਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਟੀਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਫਤੀਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਫਤੀਸ਼ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। :-

ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ (Counseling) ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜ਼ਾਇਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਬੈਠ ਕੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ।
- ਨਸ਼ਈਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਨੋਂ ਮਨੋਂ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

- ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਤਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ,

- ਉਸ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ,
- ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ
- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ :-

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ?
- ਕਿੰਨੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਇਕ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਰਹੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਂਦੇ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਣਾ ਚਾਂਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਗਲ ਬਾਤ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੰਤਵ ਪੂਰੇ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:-

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਮਨੋਂ ਕਬੂਲ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਉਹ ਮਨੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾ ਹੈ।

- ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਦਦ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ,ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

- ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਨਿਰੀਖਣ ਥਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ,ਤਮਾਕੂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਪਣੇ ਵਰਤਾਵ ਅਤੇ ਸੋਚ ਦੀ ਸਹੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਾਨੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ੇ ਹੀ ਹਨ। (cognitive-behavioral therapy)

- ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਬਾਲਗ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਬਦਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

- ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਨੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਣ ਲਈ ਪੁਛਤਾਛ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਵਰਤਾਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। (motivational interviewing)

- ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਣ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰਣ ਲਈ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। (motivational incentives)

ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਪੂਰਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਅਮਲ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਹੈ,ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਣੀ ਪਵੇ,ਤਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਣ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਣ ਲਈ ਕਈ ਬੈਠਕਾਂ ਕੀਤਆਂ ਜਾਣ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਂ ਤਨੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਲੋੜ

ਮੁਤਾਬਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਹੁੰਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਲਦੀ ਕਰਣ ਨਾਲ ਅਸਫਲਤਾ ਹੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ (Detoxification) : ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਮਨ ਬਣਾ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਇਕਦਮ ਛੱਡ ਕੇ ਦੇਖੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਅਜਿਹੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਰਸਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸਭ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਰਥਿਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਮਨੋਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵਿਚ ਲਗਾ ਕੇ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਤਕਲੀਫ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਦਿਨ ਔਖੇ ਸੌਖੇ ਕੱਢ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖੋਹ ਘੱਟ ਕਰਣ ਲਈ ਡਾਇਸਲਫੀਰਾਮ।

ਸਰਸਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ :-

- ਦਵਾਈਆਂ : ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਇਕਦਮ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਅਜਿਹੇ ਆਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਰਸਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਨਾਜ਼ਕ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਦ ਵਿਚ

ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰਸਾਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਲੱਗ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਨਸ਼ੇ ਲਈ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ : ਅਫੀਮ ਦੇ ਸਰਸਾਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਲਈ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਕੰਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ : ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਹੀ ਲਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣਗੇ।

• ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ : ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੀਲੀਆ, ਟੀ.ਬੀ., ਐਚ.ਆਈ ਵੀ. ਆਦਿ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੀਮਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਰਹਿੰਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

• ਸਾਥ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਬਦਲਣਾ : ਇਕ ਵਾਰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਮਨ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਇਕ ਵਾਰ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਫਿਰ ਇਕ ਦਮ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਥ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਬਦਲਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਪਣੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ

ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੇ। ਅਪਣੇ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

• ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਅਲਾਮਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

• ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸਾਇਟੀ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਚੰਗੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ । ਗੁਰਦਵਾਰੇ,ਗੁਰਬਾਣੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਯੋਗਾ,ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਹਲਾ ਛੱਡਿਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾਵੇ।

• ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ :-ਜਦ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਆਪ ਖੜਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਵਿਚ ੬-੧੨ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਇੱਜ਼ਤਦਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਣ।

ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਡਿਊਟੀ ਸੰਭਾਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅਪਣੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਆਣ ਵਾਲੀ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਸਕੀਏ।

ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸਾਰ ਸੇਵਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੇ ਲਕਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਰੰਭੇ ਗਏ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ

1. **ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸਾਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ :-**
   ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਕੋਰਸ :- 10+2 ਪਾਸ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਕੋਰਸ ਰਾਹੀਂ ਉਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ / ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
   ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕੋਰਸ :- ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਰਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਿਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ B.A. ਦੀ ਪੜਾਈ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।
2. **ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ :-** ਹਰ ਸਾਲ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਤੋਂ ਗੁਰਗੱਦੀ ਨਸ਼ੀਨੀ ਪੁਰਬ ਤੱਕ ਅਤੇ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਵਿਸਾਖੀ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਨੁਕਤਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. **ਨੁਕਤਾ ਬੱਧ ਲਿਟਰੇਚਰ ਦੀ ਛਪਾਈ :-** ਨੁਕਤਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਟਰੇਚਰ ਛਾਪ ਕੇ ਭੇਟਾ ਰਹਿਤ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ 50 ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਛਪ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
4. **ਪਾਠ ਬੋਧ ਸਮਾਗਮ :-**ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪਾਠ ਬੋਧ ਸਮਾਗਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਸੰਗਤਾ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਖਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।
5. **ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸਾਰ ਭਵਨ :-**ਇਸ ਭਵਨ ਵਿਚ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਦਿ ਹਨ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਸ ਭਵਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।
6. **ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰ :-**ਇਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਨਰਲ OPD ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਗਲੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਦੰਦਾ ਅਤੇ ਜਨਾਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ।ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਦੇਂ ਹਨ ।
   ਕਲਿਨੀਕਲ ਲੈਬ:- ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਰਿਆਇਤੀ ਦਰਾਂ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ/ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
7. **ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ :-** ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
8. **ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ :-** ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਦੇਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਬੋਧ ਸਮਾਗਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਗਤਾ ਭਰਵਾਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
9. **ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ :-** ਗਰੀਬ/ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਫੀਸ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਬੇਨਤੀ

ਆਪਣੇ ਦਸਵੰਧ ਵਿਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਆ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਭੇਜ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੀ । ਮਾਇਆ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ SB A/C No. 07111000004108, IFC Code: PSIB0000711 PAN No. AAATG4268N ਪੰਜਾਬ ਐਂਡ ਸਿੰਧ ਬੈਂਕ, ਸੈਕਟਰ- 36, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਹੈ ਜੀ । ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਮਾਇਆ ਤੇ Income Tax ਦੀ ਧਾਰਾ 80-G ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਛੋਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ।