ਨਸ਼ਾ- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ--।

(ਗਿਆਰਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਪਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿਰੋਗ ਮਨ ਨਿਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਕੁਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਲਈ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉਪਰਲੇ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਉਪਜਾਇਕਤਾ ਬਹੁਤ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਣ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਤਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਂਗ ਨਸ਼ੇੜੀਪੁਣਾ ਹਰ ਕੌਮ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੇੜੀਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਵਾਧਾ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਜਲਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਮੀਡੀਏ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ੧੨ ਤੋਂ ੧੯ ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਣਾ, ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਪਦਾਰਥੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ (Drugs) ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਕਦੇ- ਕਦਾਈਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਅਭਿਆਸ (Acceptable medical practice) ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬੇਮੇਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਡਰੱਗ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਵ 'ਦਵਾਈ' ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕੇਵਲ ਦਵਾਈ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ ਬ੍ਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ 'ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ' ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਨਸ਼ਾਖੋਰ' ਜਾਂ 'ਨਸ਼ੇੜੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਨਸ਼ਾਖੋਰ' ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਇਹ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ

ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ-ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 'ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ' ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੰਦਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਫੈਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਜਿਮੇਂਵਾਰ ਕਾਰਕ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ –

- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਣਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਧੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੇਧਿਆਨੀ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਾ ਝੱਲ ਸਕਣਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀਆਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਲੱਛਣ :

- ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ
- ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ

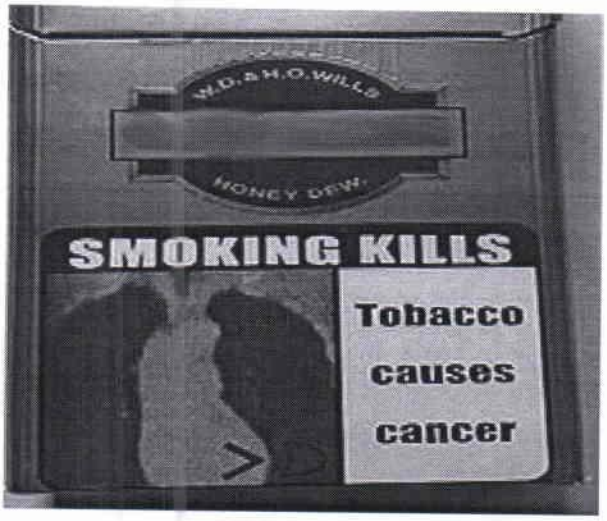
ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਮਨੁੱਖ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਉਤੇ ਪੈਂਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਗਰਜ਼, ਸਵੈ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਵਸ

੩੧ ਮਈ : ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ

੨੬ ਜੂਨ : ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਤਸਕਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਦਿਵਸ



ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :

੧. ਅਲਕੋਹਲ
੨. ਅਫੀਮ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
੩. ਭੰਗ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
੪. ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
੫. ਕੋਕੇਨ
੬. ਕੈਫੀਨ ਸਮੇਤ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ
੭. ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
੮. ਤੰਬਾਕੂ
੯. ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ

ਰੋਕਥਾਮ

੧. ਨਸ਼ਈਪੁਣੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
.੨. ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਵੋ, ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ।
੩. ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
੪. ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
੫. ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ।
੬. ਖੁਦ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

੭. ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ।

੮. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਅੱਛੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

੯. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜੱਕੋਤੱਕੀ ਨਾ ਕਰੋ।

੧੦. ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਉਣਢੰਗ ਅਪਣਾਓ।

੧੧. ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖੁਦ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਹੀਓਂ ਲੋਕ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ; ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ

- ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਵੇਂ ਜਿਊਂਣਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ
- ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਣ।

1800 ਵਿਆਂ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ੌਜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਵਪਾਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਛੋਟੇ ਯੁੱਧ ਲੜੇ ਗਏ ਸਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਈਸਟ ਇੰਡੀਆ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਨਿਰਯਾਤ (ਮੁੱਖ ਰੂਪ

'ਚ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਚੀਨ ਤੱਕ) ਦਾ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਧੰਦਾ 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਦੀ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਚੀਨ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ।

1839 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਗ਼ੈਰਕਨੂੰਨੀ ਧੰਦੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਪਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ। ਮਾਰਚ 1839 ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਪਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਫ਼ੀਮ ਦੀਆਂ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਟੀਆਂ ਫੜੀਆਂ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਲੜਾਈ ਛਿੜ ਪਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜੋਕਿ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ ਤਹਿਤ 1842 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ। ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਦੂਜੀ ਜੰਗ 1856 ਈਸਵੀਂ ਤੋਂ 1860 ਈਸਵੀ ਤੱਕ ਚੱਲੀ।

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫੀ ਕਦਮ ਪੁੱਟੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਵਪੱਖੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ "ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਸਕੂਲ" ਅਤੇ "ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ " ਵਰਗੇ ਬੋਰਡ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ੧੦੦ ਗਜ਼ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ੧੮ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵੇਚਣ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ :

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

www.cisco.nic.in,
www.narcoticsindia.nic.in

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ ਕਦੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4: ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5: ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਨੀ ਵੀ ਹੈ। ਦੱਸੋ ਕਿਵੇ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6: ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7: ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8: ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9: ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਕਿਸ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਹੈ ?

****

ਨਸ਼ਾ- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ-II

(ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਆਰਥਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜੁਰਮ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਈਏ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

(ੳ) ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਕਿਸਮ	ਅਸਰ
1	ਅਲਕੋਹਲ	ਅਲਕੋਹਲ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਪਾਗਲਾਨਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2	ਅਫੀਮੀ ਪਦਾਰਥ (ਅਫੀਮ, ਹੈਰੋਇਨ, ਮਾਰਫੀਨ ਆਦਿ)	ਅਫੀਮੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ।
3	ਭੰਗ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ (ਗਾਂਜਾ, ਭੰਗ, ਚਰਸ)	ਭੰਗ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ, ਸੁਸਤੀ, ਨੀਂਦ, ਉਤੇਜਨਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦਆਸ਼ਤ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
4	ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਥਥਲਾਪਣ, ਯਾਦਆਸ਼ਤ ਘਟਣਾ, ਲੜਖੜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨਿਰਣੇ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
5	ਕੋਕੇਨ	ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6	ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ	ਕੈਫੀਨ ਉਨੀਂਦਰਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ

		ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
7	ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਨਲੀਆਂ ਫਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
8	ਤੰਬਾਕੂ	ਇਹ ਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮੂੰਹ, ਗਲ, ਭੋਜਨ ਨਲੀ, ਮਿਹਦੇ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਪਿੱਤੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਨਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਕੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
9	ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ (ਪੈਟਰੋਲ, ਥਿਨਰ ਆਦਿ)	ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ

ਨਸ਼ੇੜੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਛੱਡ ਜਾਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਨਸ਼ੇੜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ

ਨਸ਼ਈ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਅਸਰ

ਨਸ਼ਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਪੁਆੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨੇ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ ਆਦਿ। ਸੋ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰ ਅਤੇ ਅਨਿਸਚਤਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਟਰੋਪਿਕ ਸਬਸਟਾਂਸਜ਼ ਐਕਟ ੧੯੮੫

ਇਸ ਐਕਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲਾ-ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ/ਬਨਾਉਣਾ/ਉਗਾਉਣਾ, ਰੱਖਣਾ, ਵੇਚਣਾ, ਸਾਂਭਣਾ, ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ੨੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਦ ਅਤੇ ੨ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੜੇ ਗਏ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਸਜਾਵਾਂ

ਜੁਰਮ : ਪੋਸਤ, ਭੰਗ ਜਾਂ ਕੋਕਾ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਬਗੈਰ ਲਾਈਸੈਂਸ ਖੇਤੀ ਕਰਨਾ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ਪੋਸਤ- ੧੮ (ਸੀ), ਭੰਗ – ੨੦, ਕੋਕਾ – ੧੬

ਸਜਾ : ੧੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ + ੧ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੁਰਮ : ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸਾਨ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਤ ਵਿੱਚ ਹੇਰਫੇਰੀ ਕਰਨਾ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੧੯

ਸਜਾ : ੧੦ ਤੋਂ ੨੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ + ੧ ਤੋਂ ੨ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੁਰਮ : ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ, ਬਨਾਉਣਾ, ਰੱਖਣਾ, ਖਰੀਦ ਵੇਚ ਕਰਨਾ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਦਰਾਮਦ-ਬਰਾਮਦ ਕਰਨਾ, ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ : ਪੋਸਤ- ੧੮, ਅਫੀਮ -੧੭ ਭੰਗ – ੨੦, ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ – ੨੧

ਸਜਾ : ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ -੬ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ ਜਾਂ ੧੦ ਹਜਾਰ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਹਵੇਂ

ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਪਰ ਵਪਾਰਕ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ - ੧੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ + ੧ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਵਪਾਰਕ ਮਾਤਰਾ – ੧੦ ਤੋਂ ੨੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ+ ੧ ਤੋਂ ੨ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੁਰਮ : ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦਰਾਮਦ, ਬਰਾਮਦ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੨੩

ਸਜਾ : ਉਪਰ ਵਾਲੀ

ਜੁਰਮ : ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੨੪

ਸਜਾ : ੧੦ ਤੋਂ ੨੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ + ੧ ਤੋਂ ੨ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੁਰਮ : ਜਾਣਦੇ ਬੁਝਦੇ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦੇਣਾ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ਉਹੀ ਜੋ ਉਸ ਜੁਰਮ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੈ

ਸਜਾ : ਉਹੀ

ਜੁਰਮ : ਨਿਯਮਤ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਲੰਘਨਾਵਾਂ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੨੫ ਏ

ਸਜਾ : ੧੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ + ੧ ਤੋਂ ੨ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੁਰਮ : ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਧਨ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਠਾਹਰ ਦੇਣੀ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੨੭ ਏ

ਸਜਾ : ੧੦ ਤੋਂ ੨੦ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ + ੧ ਤੋਂ ੨ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਜੁਰਮ : ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਉਕਸਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਸਾਜਿਸ਼ ਘੜਨੀ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ਕੋਸ਼ਿਸ਼ – ੨੮, ਉਕਸਾਹਟ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਸਾਜਿਸ਼ - ੨੯

ਸਜਾ : ਜੋ ਉਸ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ

ਜੁਰਮ : ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੩੦

ਸਜਾ : ਉਸ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਸਜਾ ਤੋਂ ਅੱਧੀ

ਜੁਰਮ : ਦੁਬਾਰਾ ਜੁਰਮ ਕਰਨਾ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੩੧, ਮੌਤ 31– ਏ

ਸਜਾ : ਉਸ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਸਜਾ ਤੋਂ ਡੇਢ ਗੁਣਾ, ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ

ਜੁਰਮ : ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨੀ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੨੭

ਸਜਾ : ਕੋਕੇਨ, ਮਾਰਫੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ ੧ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ ਜਾਂ ੨੦ ਹਜਾਰ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਹਵੇਂ

ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ – ੬ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ੧੦ ਹਜਾਰ ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਹਵੇਂ

ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾ ਤੋਂ ਛੋਟ

ਜੁਰਮ : ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਲੰਘਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

ਸੈਕਸ਼ਨ : ੩੨

ਸਜਾ : ੬ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਹਵੇਂ

" ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਆਸ਼ਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ " – ਕੁਰਟ ਕੋਬੈਨ

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1: ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਹਤਿਆਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3: ਕੋਕੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4: ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ? ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਜੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5: ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6: ਇੱਕ ਨਸ਼ਾਖੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7: ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8: 'ਦ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਐਂਡ ਸਾਈਕੋਟ੍ਰੋਪਿਕ ਐਕਟ 1985' ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9: ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਏ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10: ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸਾਨ ਵਲੋਂ ਅਫੀਮ ਦਾ ਗਬਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11: ਕੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਕੀ ਸਜ਼ਾ ਹੈ ?

****

DRUGS- ILL EFFECTS-II
For Class –XI

We have learnt that drugs affect all aspects of our lives, including social mental, emotional, financial etc. Drugs not only destroy our mental health but gives rise to many diseases and health problems. Sometimes it leads to the world of crime. Let us know the ill effects of drugs.

CONSEQUENCES OF USE OF DIFFERENT DRUGS:

A. Health consequences:

S. No.	Name of the Drugs and its types	consequences
1	Alcohol	Alcohol decreases the response of central nervous system, causes the liver damage and psychotic behavior. It weakens co-ordination and thinking abilities.
2	Opioids (Opium, heroin, morphine, pethidine etc.)	Ill effects of Opioids are constriction of pupils, reduced night vision, irregular blood pressure and heartbeat, fatigue and breathlessness.
3	Cannabis (ganja, bhang, charas)	Cannabis makes some people feel confused, sleepy, lethargic, anxious, faint and sick. It affects the memory, making it difficult to remember things
4	Sedative hypnotics (Tranquilizers)	Larger doses of Tranquilizers cause slurred speech, memory loss, decreased interpersonal functioning, staggering gait, poor judgment etc.
5	Cocaine	It causes high blood pressure, severe mood swings and irritation. Use of cocaine can cause heart attack, heart failure, irregular heartbeat, sleeplessness and anxiety. Larger doses can lead to death.
6	Other stimulants including caffeine (A constituent of tea and coffee	Caffeine can cause insomnia, headache, increased anxiety and depression.

7	Hallucinogens (LSD, peyote, magic mushrooms etc.)	Use of Hallucinogens causes irreversible brain damage, ruptured blood vessels in the brain, multiple and dramatic behavioral changes.
8	Tobacco	It causes asthma, cancer of lungs, mouth, larynx, throat, oesophagus, stomach, urinary bladder, kidneys, pancreas, colon and rectum. Some of the other problems associated with the use of tobacco are coronary artery disease including angina and heart attacks.
9	Volatile solvents (Kerosene, gasoline, paint thinner etc.)	Inhaling solvents can cause intoxication which is dangerous to liver, kidneys, heart, and some of these solvents can produce peripheral neuropathy (nerve damage usually affecting the feet and legs) or progressive brain degeneration.

B. Occupational/academic consequences

The drug abuser is irregular and inefficient at his job or studies. He may become a dropout or get fired from job or remain unemployed forever. The drug abuser tends to get into trouble by repeatedly impaired relationships with the colleagues, seniors and juniors.

C. Consequence for the family

Relationships get strained since the abuser not only fails to contribute meaningfully to the household but also further drains its sources. Ultimately, affecting marital life and psychological development of children.

D. Social consequences

The addict ignores the society and society ignores him and gradually there is wide rift between him and the society.

E. Legal and Criminal consequences

There are many ways in which the drug abuser can get into legal problems. Some of them are drunken driving, drunken brawls, street fights and other public nuisance, accidents while intoxicated, using illicit drugs, getting involved with drug rackets or peddling etc. So he leads a life in constant fear and uncertainty.

THE NARCOTIC DRUGS AND PSYCHOTROPIC SUBSTANCES ACT 1985

According to THE NARCOTIC DRUGS AND PSYCHOTROPIC SUBSTANCES ACT 1985, it is illegal for a person to produce/manufacture/cultivate, possess, sell, purchase, transport, store, and/or consume any narcotic drug or psychotropic substance.

The punishments under this law is imprisonment of 20 years and fine up to ₹2 lakh, depending upon the quantity of the drugs contravened

OFFENCES AND PENATIES

Offence: Cultivation of opium, cannabis or coca plants without license

Sections: Opium – 18 (c), Cannabis -20, Coca-16

Penalty: Rigorous imprisonment- up to 10 years + Fine up to Rs. 1 Lakh

Offence: Embezzlement of opium by licensed farmer

Sections: 19

Penalty: Rigorous imprisonment- 10 to 20 years +Fine up to Rs. 1 to 2 Lakhs (Regardless of quantity)

Offence: Production, manufacture, possession, sale, purchase, transport, import-export (Inter-state), use of drugs

Sections: Opium-18, Prepared opium-17, Cannabis-20, Manufactured drugs or their preparations-21

Penalty: Small quantity- Rigorous imprisonment up to 6 month or fine up to Rs. 10,000
or both.

More than small quantity but less than commercial quantity- Rigorous Imprisonment up to 10 years+ fine up to Rs. 1 Lakh

Commercial quantity- Rigorous imprisonment- 10 to 20 years+ fine RS. 1 to 2 Lakhs.

Offence: Import, export or transshipment of narcotic drugs and psychotropic substances

Section: 23

Penalty: Same as above

Offence: External dealing in NDPS-ie engaging in or controlling trade whereby drugs are obtained from outside India and supplied to a person outside India.

Section: 24

Penalty: Rigorous Imprisonment-10 to 20 years+ Fine of Rs. 1 to 2 Lakhs (Regardless of quantity)

Offence: Knowingly allowing one's premises to be used for committing an offence.

Sections: Same as for the offence

Penalty:

Offence: Violations pertaining to controlled substances (Precursors)

Section: 25A

Penalty: Rigorous Imprisonment up to 10 years + fine Rs. 1 to 2 lakhs .

Offence: Financing traffic and harboring offenders

Section: 27A

Penalty: Rigorous Imprisonment 10 to 20 years + fine Rs. 1 to 2 lakhs.

Offence: Attempts, abetment and criminal conspiracy

Section: Attempts-28, Abetment and criminal Conspiracy-29

Penalty: Same as for the offence

Offence: Preparation to commit an offence

Section: 30

Penalty: Half the punishment for the offence

Offence: Repeat offence

Section: 31, Death 31A

Penalty: One and half times the punishment for the offence. Death penalty in some cases.

Offence: Consumption of drugs

Section: 27, Immunity-64

Penalty: Cocaine, morphine, heroin- Rigorous Imprisonment up to 1 year or fine up to Rs. 20,000 or both

Other drugs- Imprisonment up to 6 months to fine up to Rs. 10,000 or both

Addicts volunteering for treatment enjoy immunity from prosecution

Offence: Punishment for violations not elsewhere specified

Section: 32

Penalty: Imprisonment up to six months or fine or both

"Drugs are a waste of time. They destroy your memory and your self-respect and everything that goes along with your self-esteem." — **Kurt Cobain**

Exercise

1. What are the social consequences of use of drug?
2. In what sense tobacco is a killer?
3. What physical damage occurs with the use to cocaine?
4. What are volatile solvents? How are they harmful when used as drugs?
5. How does drug addiction affect ones occupational / academic life ?
6. What are social consequences of drug addiction?
7. How does a drugs abuser get in to legal problems?
8. Which government department is responsible for prevention of drugs?
9. What is Narcotic Drug and Psychotropic Act 1985?

10. Which is penalty for the cultivation of drugs' plants with license?
11. Which section and what penalty is enforced for embezzlement of opium by licensed farmer?
12. Is consumption of drugs is an offence, if yes, what penalty is suggested for it under law?

****

DRUGS- ILL EFFECTS-I
For Class –XI

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (WHO). A healthy person is an asset to society. He or she can serve a nation better. Healthy people are more productive, they can contribute in the progress of the country.

A healthy mind resides in a healthy body. Poor physical health can affect self-esteem and ability to meet goals which leads to unhappiness and depression. Mental health also gets affected by the use of some kind of drug/ alcohol. Addiction of the drug/ alcohol leads to physical and mental illness. Poor physical/ mental health of a person affects the society in many ways. At lower level it causes suffering for the individual, his family and immediate social circle. At higher level it causes much loss to society in terms of wasted man power and productivity which in turn threatens to distort or destabilize the social and economical structure of entire nation as whole.

An addiction can be classified as a mental illness. Like other mental illnesses drug addiction affects people from all ethnic, cultural and socioeconomic backgrounds. An alarming increase of drug abuse has been reported in recent years. According to the different reports of electronic and print media, the increasing number of youngsters being held for taking drugs aged between 17-19, is a matter of concern.

World Health Organization defines substance abuse as "Persistent or sporadic drug use inconsistent with or unrelated to acceptable medical practice"

The term 'Drug' used originally to means 'medicine' but now a days it is used not only for medicine, but also for the narcotics like cocaine, heroin, brown sugar etc.

The habit of becoming dependent of Drugs is known as Drug Addiction and a person who has become a dependent on the drug, is called a drug addict. The addict uses it having full knowledge of its adverse effects.

When people cross the the line from occasional to frequent, it become abuse. The drugs of abuse excite the parts of the brain that make a person feel good. But, after they take a drug for a while, the feel-good parts of their brain get used to it. The brain wants them to repeat things that we need or enjoy.

Drug addiction is a problem prevalent among teenagers as well as adults. Some of factors responsible for this can be:

- Use of drugs by friends and family members increases the risk of drug addiction.
- Sometimes failures at work can also be a reason.
- Disturbed family life can get a person into this trouble.
- Persons having problems relating to mental health such as attention deficit, depression or anxiety may use drugs to feel better.
- Use of drugs for fun by youngsters can increase their chances of becoming addicts.
- Sometimes parental burden to excel in exams also creates an unnecessary pressure on the child and the inability to cope up with this pressure, makes them resort to drugs.

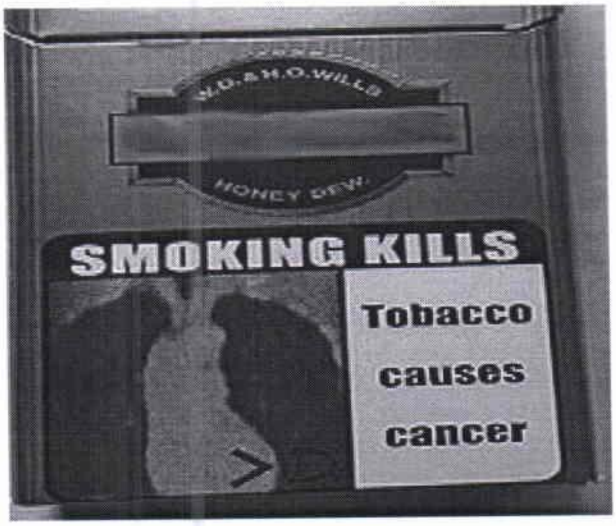
Common symptoms of the drug addicts:

- Loosing temper easily
- Getting into fights and other illegal activities more often.
- Neglecting responsibilities at home and workplace.
- Experiencing weight loss, lack of sleep and appetite.
- Deteriorating physical appearance.

The initial decision to take drugs is voluntary for many but the continuous use of drugs make them addicts. An addict uses drugs, despite having knowledge of its bad effects on physical and mental health as he/ she becomes a drug-dependent.

Drugs affect not only the addict but also his/her family, friends and society as a whole. A drug addict becomes selfish, self-centered and insensitive to others. Drugs can lead to financial hardships and distress, negative effect on family life, education, mental and physical well-being.

Important days relating to drug awareness
May 31: Anti-tobacco Day
June 26: International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking



Pictorial Anti-Tobacco Warning on a cigarette pack

The following categories have been enlisted by World Health Organization (1992) under 'Drugs of Abuse'.

1. Alcohol
2. Opioids
3. Cannabis
4. Sedative hypnotics
5. Cocaine
6. Other stimulants including caffeine
7. Hallucinogens
8. Tobacco
9. Volatile solvents

Prevention

1. The best tool against developing an addiction is to avoid drugs.
2. Be strong to say 'No'. Avoid negative peer pressure.
3. Avoid people who insist you to use alcohol or drugs.
4. Make new friends who practice healthier habits. Do well in school. Stay motivated at work.
5. Make plans for your future, set goals for your life and work hard to achieve them
6. Be a role model and set a positive example.
7. Discuss openly about drugs with your parents and teachers. Don't rely on misconceptions.
8. If you feel depressed, anxious or have some other mental health problem, look for a reliable and healthy source of support. Discuss with your parents, teachers or approach a counselor if needed.

9. Speak out, If you or your friend is suffering due to drugs, don't hesitate to seek help.
10. Adopt a healthier lifestyle by eating well and exercising.
11. Never try to self-medicate your physical or mental discomfort.

When someone stops using the drug, he/she might feel very sick for some time and feel a very strong need to take the drug. So, the quitting from drugs seems very difficult, that's why people don't try. They are afraid of what will happen if they don't take drugs.

With the help of family members and friends, doctors or counselors and the people who had stopped taking drugs, one can quilt drug abuse. Parents must motivate their children as they are the closest source to them. They should always be there for their children because youngsters are highly susceptible to the drug abuse.

There were two minor wars during the middle of the 1800s fought between China and the forces of Western Countries over the opium trade in China. British traders with the British East India Company had been illegally exporting opium mainly from India to China since the 18th Century. As a result more and more Chinese became addicted to opium and this addiction in China caused serious social and economic problems there.

In 1839, the Chinese government decided to put an end to the illegal opium trade. They asked British government to stop the traders. But the traders continued to sell the drug. In March 1839 the Chinese government seized over 20,000 chests of opium from British traders. As a result fighting broke out between the two sides and the First Opium War began and was concluded by a treaty in 1842. The second Opium War lasted from 1856 to 1860.

Initiatives by Government

The Government has taken various initiatives through the Department of Health and Family Welfare for spreading awareness and educating people about ill effects of drug use through various preventive health education efforts:

A holistic approach is followed deal with the addicts which includes counseling, treatment, follow up and social reintegration of recovered addicts.

Display of "Tobacco Free School/ Tobacco Free Institution" boards at prominent places.

Ban on sale of any kind of drugs within 100 yards of school premises.

Ban on the sale of tobacco or other such products to the individuals below the age of 18 years.

Exercise

1. What are behavioral changes that occur in drug abuse?
2. Which day is observed as 'Anti Tobacco Day'?
3. What are drugs of abuse according to WHO?
4. What is health?
5. How can we say that drug addiction is personal as well as a social loss?
6. What are factors responsible for making a person drug addict?
7. List the common symptoms of a drug addict?
8. What are the preventive measures to escape from drugs?
9. What are the initiative of governments in relation to drug abuse?

****