# ਤਤਕਰਾ


| ਕ੍ਰਮ ਅੰਕ | ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਨਾਂ | ਪੰਨਾ |
|---|---|---|
| 1. | ਦੋ ਸ਼ਬਦ | 3 |
| 2. | ਮੁੱਖ-ਬੰਦ | 4 |
| 3. | ਕੁਝ ਹੱਡ ਬੀਤੀ ਕੁਝ ਜੱਗ ਬੀਤੀ | 7 |
| 4. | ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਰੁਝਾਨ | 10 |
| 5. | ਨਸ਼ੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ | 13 |
| 6. | ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? | 17 |
| 7. | ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ? | 21 |
| 8. | ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ | 22 |
| 9. | ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ | 25 |
| 10. | ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ | 28 |
| 11. | ਕੀ ਭੰਗ ਵੀ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ? | 36 |
| 12. | ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਹਨਤ | 41 |
| 13. | ਅਫ਼ੀਮ, ਭੁੱਕੀ, ਡੋਡੇ ਤੇ ਮਾਰਫ਼ਿਨ | 48 |
| 14. | ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਸਥਾਨ | 53 |
| 15. | ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਰੋਲ | 56 |
| 16. | ਸਥਾਈ ਹੱਲ | 60 |
| 17. | ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ | 63 |
| 18. | ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ | 67 |
| 19. | ਇਕ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ | 70 |
| 20. | ਨਸ਼ਈ ਦੀ ਘਰ ਵਾਲੀ ਦੀ ਦੁਹਾਈ | 73 |
| 21. | ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ | 75 |
| 22. | ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾਅਰੇ | 83 |
| 23. | ਗੁੱਡੀ ਦੀ ਚਿੱਠੀ (ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਂ) | 84 |
| 24. | ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ | 85 |
| 25. | ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੱਥ | 89 |
| 26. | ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੇ ਉਪਾਅ | 94 |
| 27. | ਇਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਨਾਂ | 100 |
| 28. | ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਘਾਤਕ ਅਸਰ (ਕਵਿਤਾ) | 104 |
| 29. | ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ | 106 |

# ਦੋ ਸ਼ਬਦ

'ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ ਕੋਹੜ ਵੱਢੋ'—ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਕੋਹੜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੰਜਾਬ ਕੀ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਹਨ । ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਹੀ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਆਤੁਰ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਦਇਆਵਾਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਂਦੀਆਂ ਕੁਰਲਾਂਦੀਆਂ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ । ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੋਹੜ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਕੁਝ de-addiction ਸੈਂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਰਿਵਾਜ ਜਿਹਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ । ਕੰਮ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ । ਕੁਝ ਕੁ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਮੈਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਜਾਣ ਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਾ.ਗਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਦਿਉਲ ਜੋ ਕਿ ਦਇਆਵਾਨ ਇਨਸਾਨ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ, Computer Center ਖੋਲ੍ਹਣੇ ਆਦਿ, ਤਾਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਮੁੜ ਨਾ ਉਸ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਵੇ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਛਾਪੀ ਸੀ । ਬੜੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਲੇਖਕ ਹਨ । ਸੋ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਛਾਪੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ । ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਆ ਦੇ ਗੱਫੇ ਭੇਜ ਕੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਬਣਾਉਣ ।

ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਦਾਸ,

**ਡਾ.ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ**

ਪ੍ਰਧਾਨ,

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾ: (ਰਜਿ:)ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।



# ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਾਵਨ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ, ਭਗਤਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਰਨਛੂਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ । ਏਥੋਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ, ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਾ ਸਦਕਾ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨਤ ਹਨ । ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿੱਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਫਸਣ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਿੰਨੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਅੰਦਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੱਖੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਕੇਵਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਏਸੇ ਸਾਲ 1200 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਵਿਚ ਨੀਲਾਮ ਹੋਏ ਹਨ । ਭੁੱਕੀ ਅਤੇ ਡੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਰੇ ਟਰੱਕ, ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕੈਪਸੂਲ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੱਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਿਰਤੀ ਕਾਮੇ, ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਹੜ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ । ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ :

-ਫਲਾਣੇ ਥਾਂ ਐਨੇ ਬੰਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਮਰ ਗਏ ।

-ਅਮਕੇ ਪਿੰਡ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਲੜਾਈ, ਐਨੇ ਮਰੇ, ਐਨੇ ਫੱਟੜ ਹੋਏ ।

-ਬਰਾਤੀਆਂ ਦੀ ਬੱਸ ਨਹਿਰ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਗਈ, ਡਰਾਈਵਰ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗੁੱਟ ਸੀ ।

-ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਅਜੀਤ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਛਪੀ ਸੀ—
"ਇਕ ਹਰੀਜਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਰੁਪਏ ਵਜ਼ੀਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਮਿਲੇ। ਉਸਦੇ ਅਮਲੀ ਬਾਪ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਉਹ ਰੁਪਏ ਲੜਕੇ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੇ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਰੁਪਏ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਸ਼ਈ ਬਾਪ ਨੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ।"

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਹਾਦਸੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਆਮ ਹੀ

ਵਾਪਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਤੰਮਾਕੂ, ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਅਤੇ ਜਰਦਾ ਅਣਗਿਣਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਹਨ । ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਕੈਪਸੂਲ, ਟੀਕੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਹੈਰੋਇਨ, ਹਸ਼ੀਸ਼, ਮਾਰਜੁਆਨਾਂ ਆਦਿ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ । ਸਮੱਸਿਆ ਏਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਵਰਗ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਏਸ ਪਾਸੇ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਵਜੋਂ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟ੍ਰਸਟ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਮੰਡੀ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਵਿਖੇ 7 ਜੂਨ 1992 ਤੋਂ ਫ਼ਰੀ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵੀਰ ਆਪਣਾ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਏਸੇ ਯੋਜਨਾ ਅਧੀਨ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ । ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੇਖਿਕਾ ਬੀਬੀ ਨਵਕਿਰਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਤੀ ਸ: ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵੀ ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ । ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਟੀਮ ਦੇ ਉਹ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਹਨ । ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਹੈ । ਇਹੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੋਝੀ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੂਝਵਾਨ ਲੇਖਿਕਾ ਨੇ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ’ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਹੈ । ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੀ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਹਨ । ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਏਗਾ । ਜੋ ਵੀਰ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਹਨ ਉਹ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ



ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨਗੇ । ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਇਕ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਦੁਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਸ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ । ਆਓ ਸਭ ਰਲ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੁੰਭ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਈਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ, ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਡਾ: ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਦਿਓਲ

ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਮੰਡੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ । ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ,

13-4-97 ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟ੍ਰਸਟ

# ਕੁਝ ਹੱਡਬੀਤੀ ਕੁਝ ਜੱਗਬੀਤੀ

'ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ, ਕੋਹੜ ਵੱਢੋ' ਨਾਮੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਈ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਫੁਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਕਿਵੇਂ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ—ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ । ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪੇ ਹੀ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਨਸ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਾਮਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬਚਪਨ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਨਾ ਆਇਆ ਹੁੰਦਾ । ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਪੜ੍ਹ ਕੇ? ਜੀ ਹਾਂ, ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਕਾਰਨ? ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗ ਗਈ ਜੋ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਤਕ ਗਹਿਣੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ। ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਜਾਂਦੀ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗਹਿਣੇ ਪਈ ਜ਼ਮੀਨ ਛਡਵਾਉਂਦੇ ਰਹੇ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਈ । ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਅਫ਼ੀਮ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਵਧੀਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਸਕੇ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਰੀਟਾਇਰਡ ਕੈਪਟਨ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਮ ਦੀ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਫੌਜ 'ਚ ਮਿਲੀ,ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ-ਖਾਸੀ ਆਰਥਿਕ ਢਾਹ ਲਾਈ । ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਦਾਜ-ਦਹੇਜ ਹੋਇਆ । ਇਕ ਕਰਾਮਾਤ ਹੋਰ ਹੋਈ। ਘਰ ਦੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ-ਕਬਾਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੱਕ ਕੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰ ਗਈ । ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚਿਆ ਕਰਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਪਤੀ ਮਿਲ ਗਿਆ ਤਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਊ । ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਇਕ ਮੂਕ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਕਿ



ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਪਤੀ ਦੇਈਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੰਜੋਗ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰਨ ਗੁਰਸਿੱਖ ਅਤੇ ਰਹਿਤ ਮਰਿਯਾਦਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਸੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਰਿਹਾ, ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਘਰ ਵੜਨ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ । ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਵਰਗ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗੀ । ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਰ ਹੋਈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਸ: ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹਨ । ਸੋਨੇ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਡਾ.ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ 'ਦਿਓਲ' ਜੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਮਿਲੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਥੱਕ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਸਦਕਾ **'ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਮੰਡੀ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ'** ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਇਆ ਅਤੇ **'ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ'** ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਗਈ ।

ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਮੰਡੀ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਇਕ ਬਹੁ-ਮੁੱਖੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਫ਼ਰੀ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ, ਸਿਲਾਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ, ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਖੇਡ ਕਲੱਬ, ਬੇਸਹਾਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਬਾਲਵਾੜੀ ਸਕੂਲ, ਸੰਗੀਤ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 'ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ' ਵੀ ਪੂਰੀ ਸਫਲਤਾ ਸਹਿਤ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਥੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ ਸਪਤਾਹਿਕ ਸਤਿਸੰਗ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਲ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੋ ਫ਼ਰੀ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ **'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ'** ਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਚਾਰ ਕੈਂਪ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ੀਫ਼ੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵਰਦੀਆਂ ਆਦਿ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾ.ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਦਿਓਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਟਰੱਸਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਸਦਕਾ ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ **'ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਟੀਮ'** ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ (ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ । ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਪੇਂਡੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ

ਨਾਲ ਨੇੜਿਉਂ ਹੋ ਕੇ ਤੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬੜੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਗ਼ਰੀਬ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ (ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਵਜ਼ੀਫ਼ਾ ਵੀ ਹੜੱਪ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਵਿਚਾਰੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ, ਫਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ-ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਪਾਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਘੁਲਾੜੀ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਪੀੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਧਵਾਟੇ ਛੱਡ ਕੇ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਦੁਖਾਂਤਕ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ **'ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ'** ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਅਸੀਂ ਰਿਣੀ ਹਾਂ ਡਾ. ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਦਿਓਲ ਦੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ, ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ । ਉਮੀਦ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰਨਗੇ, ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਵਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ-ਰਹਿਤ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਗੇ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !

ਨਵਕਿਰਨ ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ



# ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਰੁਝਾਨ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਓਨਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਵਧ ਰਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੋਹਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਦੁਹਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸਾਡੀ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਗਾਲ ਰਹੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਰਾਜ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ।

**ਨਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ?—**

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਘਰੇਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਹੁੱਕਾ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜਰਦਾ, ਅਫ਼ੀਮ, ਪੋਸਤ,ਡੋਡੇ, ਭੁੱਕੀ, ਭੰਗ, ਚਰਸ, ਹਸ਼ੀਸ਼, ਹੈਰੋਇਨ, ਮਾਰਜੁਆਨਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦੁਆਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਹ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਸਤੂ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਉੱਘੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:—

(1) ਉਸਾਰੂ ਨਸ਼ੇ (Constructive)

(2) ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੇ (Destructive)

ਉਸਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕੁਝ ਸਵਾਰਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 'ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ' ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਿਸ਼ੀ, ਮੁਨੀ, ਗੁਰੂ, ਫ਼ਕੀਰ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ; ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ! ਇਹ ਮਹਾਨ ਰੂਹਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ:—

**"ਜਗ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਾਢੀਅਹਿ ਵਿਰਲੇ ਕੇਈ ਕੇਇ ॥"**

**(ਅੰਗ ੫੧੭)**

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤ੍ਰਾਹ ਤ੍ਰਾਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰ ਬਿਲਾਸ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੬ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ:-

**"ਤਾਂ ਤੇ ਜੋ ਮਦ ਪਾਨ ਕਰ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮ ਸੁ ਜਾਇ ।**
**ਨਿਜ ਉਧਾਰ ਕੋ ਨਾ ਕੀਉ, ਪਰਾ ਨਰਕ ਮਹਿ ਜਾਇ।"**

(ਗੁਰ ਬਿਲਾਸ ਪਾ.੬)

ਏਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਏਥੋਂ ਤਕ ਆਖਿਆ ਹੈ:-

**ਮਦਰਾ ਦਹਿਤਾ ਸਪਤ ਕੁਲ, ਭੰਗ ਦਹੈ ਤਨ ਏਕ ।**
**ਜਗਤ ਜੂਠ ਸੱਤ ਕੁਲ ਦਹੈ, ਨਿੰਦਾ ਦਹੈ ਅਨੇਕ ।**

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਐਨਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮਨੂੰ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:-

**"ਬਿਜੀਆ ਪਾਨ ਕਲਪੰਕੇਤੂ ਦਸ ਕਲ ਪੰਤੂ ਨਾਗਨੀ ।**
**ਬਾਰਨੀ ਜਨਮ ਸਹੰਮਕੇਤੂ ਧੂਮਰ ਸੰਖਿਆ ਨਾ ਵਿਦਿਅਤੇ ।"**



ਸੋ, ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਮਨੁੱਖ ਜਿੱਥੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਾਮਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਕੀ ਰੱਖਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ। ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਰਕ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤਿਆਗ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਹੈ ।

ਸ੍ਵੈ-ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਝੰਜੋੜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ:-

**ਪਹਿਲੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਭੰਗ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਰ ਦਿਆਂ ਮਲੰਗ,**
**ਰਹਿਣ ਦਿਆਂ ਨਾ ਨਿਸੰਗ, ਜਿਹੜਾ ਰਗੜਾ ਮੇਰਾ ਲਾਵੇ ।**
**ਫੇਰ ਬੋਲਦਾ ਇਹ ਸੂਟਾ, ਦਿਆਂ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਲਾ ਝੂਟਾ,**
**ਪਰ ਪੁੱਟ ਦਿਆਂ ਬੂਟਾ, ਜਿਹੜਾ ਸੂਟਾ ਮੇਰਾ ਲਾਵੇ ।**
**ਫਿਰ ਬੋਲਦੀ ਅਫ਼ੀਮ, ਰਹਿਣ ਦਿਆਂ ਨਾ ਜ਼ਕੀਨ,**
**ਮੈਂ ਵੇਚ ਦਿਆਂ ਜ਼ਮੀਨ, ਜਿਹੜਾ ਮੂੰਹ ਮੈਨੂੰ ਲਾਵੇ।**
**ਫੇਰ ਬੋਲਦੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਗਾਲਾਂ ਫੇਫੜੇ ਜਨਾਬ।**
**ਖਾਨਾਂ ਕਰ ਦਿਆਂ ਖ਼ਰਾਬ, ਜਿਹੜਾ ਮੂੰਹ ਮੈਨੂੰ ਲਾਵੇ।**

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਮਾਨੋ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਾਰੇ ਉਪਰੋਕਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

—0—

# ਨਸ਼ੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਈ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮਨੁੱਖੀ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਨੈਤਿਕ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ :

**"ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥"**

(ਅੰਗ ੫੫੩)

ਆਓ, ਜ਼ਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇੱਲਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:-

**(ੳ) ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚਾ** :

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁਖੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਚਾਹੁਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਇਸ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ। ਬਾਪ ਦੇ ਨਸ਼ਈ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਬੂਲਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਤੇ ਪੁੱਤਰ-ਪੁੱਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਵਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਤਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**(ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ** :

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਵਾਰਾਂ, ਥਿੱਤਾਂ ਤੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਹੜੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ, ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ, ਮੇਲੇ,ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ, ਗੱਲ ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਧੂਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਵਾਈ ਭਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ਰਾਬ



ਤੇ ਮੀਟ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੀਸੋ ਰੀਸ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿਘਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

**(ੲ) ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਖ** :

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ ਜਿੱਥੇ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ, ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਤੇ ਸਾਈਂ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਵਰਗਿਆਂ ਨੇ ਅਮੀਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਰੀ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨੀਵੀਂ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕ, ਲੋਕ ਗੀਤ ਅਤੇ ਲੱਚਰ ਸਾਹਿਤ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ

"ਪੁੱਤ ਜੱਟਾਂ ਦੇ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਬੱਕਰੇ............."

"ਖਾਣ ਬੱਕਰੇ ਤੇ ਪੀਣ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਨੀ ਪੁੱਤ ਸਰਦਾਰਾਂ ਦੇ।"

"ਨਾਭੇ ਦੀਏ ਬੰਦ ਬੋਤਲੇ.........।"

"ਪੀਣੀ ਏ ਮੈਂ ਪੀਣੀ ਏ......।"

**(ਸ) ਰਾਜਨੀਤਕ ਢਾਂਚਾ**:

ਸਾਡਾ ਰਾਜਨੀਤਕ ਢਾਂਚਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਾ ਤੇ ਸੁੰਦਰੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਰਾਜਨੀਤਕ ਕੰਮ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਵੋਟਾਂ ਪੈਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਸੰਭਾਲਣ ਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚ ਨਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਆਗੂ ਹੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਉਕਸਾਉਣ ਉਸ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਮੀਂ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ—

**"ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗ਼ਰੀਬ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ । ਜੇਕਰ ਪੂਰਨ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦੇਸ਼ ਅਨਪੜ੍ਹ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਦੀ ਉਦੇਸ਼-ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ।"**

**(ਹ) ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਵਰਗ:**

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਤੇ ਵਕੀਲ ਆਦਿ ਆਪਣੀ ਫੋਕੀ ਸ਼ਾਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਅਲਾਮਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਓਨੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਭੇਟਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਨਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੌਮ ਨਿਰਮਾਤਾ (Nation Builder) ਕਹਿ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਰਗ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਗੜੁੱਚ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਵਰਗ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

**(ਕ) ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ :**

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ (ਰਾਗੀ, ਢਾਡੀ, ਕਵੀਸ਼ਰ, ਲੇਖਕ ਆਦਿ) ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਚੇ ਹੋਏ। ਅਜਿਹੇ ਭੇਖੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ:-

**"ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨ ਕਰੈ॥ ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ॥"**

(ਅੰਗ ੨੬੯)

ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਪਰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੀਡਰਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਰੇਆਮ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜਨਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਤਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਸ ਕੋਹੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਅੱਗੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕੌਮ ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਸੰਤਾਪ ਭੋਗ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਮ ਲੋਕ ਇਕਮੁੱਠ ਹੋ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ ਤੇ ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਇਸ ਜਿੱਲ੍ਹਣ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੀਏ ਕਿਉਂਕਿ—



**"ਖੁਦਾ ਨੇ ਆਜ ਤਕ ਉਸ ਕੌਮ ਕੀ**
**ਤਕਦੀਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ,**
**ਨਾ ਹੋ ਅਹਿਸਾਸ ਜਿਸ ਕੋ**
**ਅਪਨੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਨੇ ਕਾ ।"**

(ਡਾ.ਇਕਬਾਲ)

ਸੋ ਪਿਆਰੇ ਵੀਰੋ ਤੇ ਭੈਣੋਂ, ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਥੇਬੰਦਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੀਏ ਤੇ ਕਰਵਾਈਏ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸੱਚੇ ਅਮਲੀ ਬਣੀਏ :-

**"ਦੁਰਮਤਿ ਮਦੁ ਜੋ ਪੀਵਤੇ ਬਿਖਲੀ ਪਤਿ ਕਮਲੀ ॥**
**ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਜੋ ਰਤੇ ਨਾਨਕ ਸਚ ਅਮਲੀ ॥"**

(ਅੰਗ ੩੯੯)

ਇਸ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਢੁੱਕੇ । ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਰਗ ਨੂੰ, ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਸਤਿਕਾਰਤ ਸ਼ਹਿਰੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਲੈਣ । ਸੋ ਆਉ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ **'ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਦੇਸਾ ਸਿੰਘ'** ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਢਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ :-

**"ਕੁੱਠਾ ਹੁੱਕਾ ਚਰਸ ਤਮਾਕੂ ।**
**ਗਾਂਜਾ, ਟੋਪੀ, ਤਾੜੀ ਖਾਕੂ ।**
**ਇਨ ਕੀ ਓਰ ਨ ਕਬਹੂੰ ਦੇਖੈ ।**
**ਰਹਿਤਵੰਤ ਜੋ ਸਿੰਘ ਵਿਸੇਖੈ ।"**

—o—

# ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਾਪ ਅਮਲੀ, ਅਫ਼ੀਮੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਾਲ-ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁਆਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰ ਉਸ ਦੇ ਬਾਪ ਨੂੰ ਇਸ ਲਤ ਦੀ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪਈ ? ਆਖਰ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਾਪ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਟੱਪਦਿਆਂ ਹੀ, ਉਸੇ ਰਸਤੇ ’ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਗਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਸਕੀਆਂ ਇਸ ਸੁਆਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੀ ਲੱਭਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਇਸ ਤਬਾਹੀ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ’ਤੇ ਚੱਲੇ । ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

1. ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ-ਲੜਕੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਉਕਸਾਉਣ ’ਤੇ ਸ਼ੌਕੀਆ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਹੁਲਾਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚੱਖਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਜੀਭ ਨੂੰ ਐਸਾ ਸੁਆਦ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ।

2. ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਹਿੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਲੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੇਕੇਦਾਰ ਤੇ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਆਪਣੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ’ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕ ਆਦਤ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਿਚਾਰੇ ਗ਼ਰੀਬ ਕਾਮੇ ਚਾਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ



ਛੁਡਵਾ ਸਕਦੇ ।

3. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਗਣ ਲਈ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਸੌ ’ਚੋਂ ਇਕ ਹੀ ਨਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

4. ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ । ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਧੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਘਰੋਗੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦੁੱਖਾਂ-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਹਿੱਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

5. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਆਪਣਾ ਮਾਲ ਵੇਚਣ ਦੇ ਸਵਾਰਥ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਤਬਕੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ-ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਮੁਫ਼ਤ ਨਸ਼ਾ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਜਦ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਦਾ ਧੰਦਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਹਰ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਹਰ ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਮੋੜ ’ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਪਾਰੀ ਸਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਗਾਲ ਰਹੇ ਹਨ ।

6. ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬਾਪ, ਦਾਦਾ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਹੱਥੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਭੰਗ ਭੁੱਜਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿੱਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਧਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

7. ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ, ਬੇਲੋੜਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੀਣਤਾ ਭਾਵ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ

ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

8. ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਭਟਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਿਲਕੁੱਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।ਪਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਕੀੜਾ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

9. ਨਕਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨੀਮ ਹਕੀਮ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਪੇਂਡੂ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕੈਪਸੂਲ ਆਦਿ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਥਿਤ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟੀਆ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

10. ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉਚੇਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਆਹਾਂ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ (Status Symbol) ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਮੀਰਜ਼ਾਦੀਆਂ ਵੀ ਬੀਅਰ ਆਦਿ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਰੁਝਾਨ ਆਮ ਹੋਵੇ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਵਾਦੀ ਤੋਂ ਅਭਿੱਜ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

11. ਬਗੈਰ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਧਨ ਵੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਧਨ, ਸਹੁਰਿਆਂ, ਨਾਨਕਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਮਾਈ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ੂਨ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾµਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ



ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਮਾਈ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਰੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

12. ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ (Negative Suggestions) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲ ਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਮਨਘਾੜਤ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

13. ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੇਕਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

14. ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਰਥ ਹਿੱਤ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਹੀ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

15. ਕਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਰੀਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

16. ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ, ਸ਼ਰਾਬੀ, ਅਫ਼ੀਮੀ, ਪੋਸਤੀ, ਭੰਗੀ ਆਦਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣਾਂ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਤਿਕਾਰਤ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

—o—

# ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ?

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਸ਼ੀਆ ਦੇ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੰਗੂਰ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਨ, ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਏ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਗਲ ਗਏ ਸਨ । ਨੌਕਰਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸਾ ਜੋ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਸੀ, ਪੀ ਲਿਆ । ਉਸਨੇ ਹੁਲਾਰਾ ਜਿਹਾ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ। ਬੱਸ ਏਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਆਰੰਭ ਹੋਈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਡਾ. ਐਲ.ਐਸ. ਚਾਵਲਾ, ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦਇਆਨੰਦ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਨੇ 28 ਮਈ 1995 ਨੂੰ Indian Medical Association ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲੀਵਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ; ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ 5 ਔਂਸ ਜਾਂ 80 ਗ੍ਰਾਮ ਵਰਤੋਂ ਆਦਮੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਔਰਤ ਦਾ ਲੀਵਰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ।

-o-



# ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ । ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੰਨਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਹਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਓਨੇ ਬੰਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਡੋਬੇ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ । ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਫ਼ਲਾਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਐਨੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ । U.N.I.C.E.F. ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸਾਲ 30 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸੇ ਦੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ :"More dollars are spent on beer than on kids."

ਸਾਡੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵੱਲ ਜੇਕਰ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪੁਲ ਲਾਲਾ ਧਨੀ ਰਾਮ 'ਚਾਤ੍ਰਿਕ' ਵਰਗੇ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਬੜੇ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹਨ; ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਿ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ, ਪੀਰਾਂ-ਫ਼ਕੀਰਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ-ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇਹ ਭਾਰ ਵੀ ਆ ਪਿਆ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ, ਤਰੱਕੀ ਪਸੰਦ, ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜਿਸ ਨੇ ਹਰੀ-ਕ੍ਰਾਂਤੀ, ਚਿੱਟੀ-ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਵਿਚ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ, ਉਹ ਹੁਣ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿਚ ਬਠਿੰਡੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਕੇਵਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ (1994-95) 114 ਕਰੋੜ 33 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਵਿਚ ਹੋਈ ਸੀ । ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੀ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ । ਰੂੜੀ ਮਾਰਕਾ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਸਾਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ (1995-96) ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਟਾ 8 ਕਰੋੜ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਪੰਜਾਬ ਲਈ)ਵਿਚੋਂ 1 ਕਰੋੜ 23 ਲੱਖ ਬੋਤਲਾਂ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ 6 ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਸਾਲ ਵਧਾ ਕੇ 11 ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ 1 ਅਰਬ 21 ਕਰੋੜ 52 ਲੱਖ 70 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਵਿਚ ਨੀਲਾਮ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 14.92% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੈ । ਲੁਧਿਆਣਾ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਵਾਲਾ ਠੇਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਜਾਨੀ 3 ਕਰੋੜ 80 ਲੱਖ ਰੁਪੈ ਵਿਚ ਨੀਲਾਮ ਹੋਇਆ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਤਨ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਨ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

"ਅਕਤਸ਼: ਚਤੁਰੋ ਭੇਦ: ਬਰਹਮਯੂ ਤਥੈਕਤ: ।

ਅਕਤ ਸਰਵ ਪਾਪਾਨਿ ਮਥਪਾਨ ਤਥੈਕਤ ॥"

ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਨੀਤੀ ਦਾ ਕਥਨ ਸਾਰਕਤਾਵਲੀ ਦੇ ਬਾਰਵੇਂ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

"ਸੁਰਾ ਪਾਨ ਤੇ ਹਾਨ ਮਤਿ ਕਰਹੈ ਕਾਮ ਬੇਹੋਸ਼ ।

ਨਾਰੀ ਮਹਿਤਾਰੀ ਉਭੈ ਭੋਗੈ ਗਨੈ ਨਾ ਦੋਸ ॥"

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਹਿੱਤ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ :-

"ਆਯੁਕਤ ਬਹੁ ਵਾਸ਼ਾਤੇਂ ਯਤ੍ਰ ਕੁਤਰਾਪਿ ਸੇਰਤੇ ।

ਨੰਨਾ ਵਿਛਿਪ ਖਾਤ੍ਰਨਿ ਬਲਕਾ:ਏਵ ਮਛਾਪਾ: ।"

ਅਰਥਾਤ ਸ਼ਰਾਬੀ ਲੋਕ ਅਨੁਚਿਤ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨਾਲੀ 'ਤੇ ਸੌਣਾ, ਨੰਗੇ ਤਕ ਹੋ ਕੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਚੇਸ਼ਟਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਮਾੜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸ਼ਰਾਬ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਵਨ ਕਰਤਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਗਤ



ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :

**"ਸੁਰਸਰੀ ਸਲਲ ਕ੍ਰਿਤ ਬਾਰੁਨੀ ਰੇ ਸੰਤ ਜਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਪਾਨੰ ॥"**

(ਅੰਗ ੧੨੯੩)

ਅਰਥਾਤ ਸ਼ਰਾਬ ਜੇਕਰ ਗੰਗਾ ਜਲ ਦੀ ਵੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਹਾ :-

**"ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥"**

**(ਅੰਗ ੫੫੩)**

ਆਤਮਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

**"ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥**

**ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥**

**ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥**

**ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥"**

(ਅੰਗ ੫੫੪)

—o—

# ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ

"ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਪੀਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਅਮਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ ।"

—ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ

ਸ਼ਰਾਬ ਜਿੱਥੇ ਨੈਤਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਲਿਆ ਕੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ।ਇਕ ਲੱਖ ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਮੌਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਲੀਵਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਸੋਜ ਹੋਣੀ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਜਲਣ ਹੋਣੀ, ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣੇ, ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ, ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਣੀ, ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਜ਼ਬਾਨ ਥਥਲਾਉਣੀ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣੇ, ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਣੀ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਰਹਿਣੀ, ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਗੁਰਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਆਦਿ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਏਸ ਹੱਦ ਤਕ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰੂ-ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵੀਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧਕੇਲਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਕੀਕਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਾਖੀ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ:

'ਹੀਰੋਇਨ ਦਿਵਿਆ ਭਾਰਤੀ ਮਿਤੀ 6-4-93 ਨੂੰ ੬ਵੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਇਕ ਵਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੈਰ ਤਿਲਕ ਕੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਦਮ ਤੋੜ ਗਈ । ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਉਸ ਸਮੇਂ 19 ਸਾਲ ਸੀ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਸੀ ।'



'ਬੈਨ ਜੌਨਸਨ (ਅਮਰੀਕਾ) ਨੂੰ ਸਿਉਲ Olympics ਵਿਚੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਲਈ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿਚ ਜਿੱਤਿਆ ਸੋਨ ਤਗਮਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।'

'ਮਾਰਾਡੋਨਾ (ਅਰਜਨਟਾਈਨਾ) ਨੂੰ ਸੰਨ 1994 ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦੁਆਈ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।'

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਬੜੇ ਅਲੋਕਾਰ ਫੁਰਨੇ ਫੁਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਣਹੋਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੋਰ-ਬਜ਼ਾਰੀ, ਰਿਸ਼ਵਤਖੋਰੀ, ਸਮੱਗਲਿੰਗ, ਵੇਸਵਾ ਗਮਣੀ, ਝੂਠੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜ਼ਰ, ਜੋਰੂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਝਗੜੇ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਤਲ ਵੀ ਕੀਤੇ ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਰਾਬੀ ਡਰਾਈਵਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸੋ, ਅਸੀਂ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਨਖਿੱਧ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੈ । ਸੋ ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਦੀਵੀ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ, ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਅੱਗਾ ਸਵਾਰੀਏ । ਜੋ ਪੈਸਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਵਿਚ ਰੋੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ, ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤੀਏ ਤੇ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਓਟ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਉਸਾਰੂ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਤੋਰੀਏ।ਆਪਣੀ ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਲਾਈਏ—

**"ਕਿਰਤਿ ਵਿਰਤਿ ਕਰਿ ਧਰਮ ਦੀ ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ ।"**

**ਭਾ: ਗੁ: ਦੀ ਵਾਰ ੬ਵੀਂ,**

**"ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ॥"**

(ਅੰਗ ੧੨੪੫)

ਉਪਰੋਕਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ, ਦੀਵਾਨ ਗੋਯਾ ਵਾਂਗ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ

ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ।

**"ਗੋਯਾ ਜ਼ਿ ਚਸ਼ਮਿ ਯਾਰ ਕਿ ਮਖਮੂਰ ਗਸ਼ਤਾ ਏਮ ।**

**ਕੈ ਖਾਹਸ਼ਿ ਸ਼ਰਾਬਿ ਪੁਰ ਅਸਗਾਰ ਮੀ ਕੁਨੇਮ ।"**

ਅਰਥਾਤ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਐਸੇ ਮਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਰੰਗੀਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ।

ਇਸੇ ਦੀ ਸ਼ਾਹਦੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:-

**"ਨਾਮੁ ਖੁਮਾਰੀ ਨਾਨਕਾ ਚੜੀ ਰਹੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ॥"**

ਸੋ, ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ; ਪਰ ਐਸਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਮਸਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹੇ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਨਾਮ ਦਾ, ਸਿਮਰਨ ਦਾ, ਸੇਵਾ ਦਾ, ਸੰਗਤ ਦਾ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦਾ ਨਸ਼ਾ । ਇਹ ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਪੀ ਕੇ ਸੱਚੇ ਅਮਲੀ ਬਣੋ । ਝੂਠੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਪੀਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੋਝੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ :-

**"ਦੁਰਮਤਿ ਮਦੁ ਜੋ ਪੀਵਤੇ ਬਿਖਲੀ ਪਤਿ ਕਮਲੀ ॥**
**ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਜੋ ਰਤੇ ਨਾਨਕ ਸਚ ਅਮਲੀ ॥"**

(ਅੰਗ ੩੯੯)

**"ਬੱਚੇ ਵਿਲਕਣ, ਨਾਰੀ ਨੰਗੀ, ਆਪਣਾ ਖੀਸਾ ਖ਼ਾਲੀ ।**
**ਝੱਸ ਸ਼ਰਾਬੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ, ਵੇਚ ਕੇ ਛੰਨਾ ਥਾਲੀ ।**
**ਹੱਥ ਕੰਬਣ, ਸਿਰ ਪੈਰ ਥਿੜਕੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਫਿਟਕਾਰ ।**
**ਸੱਜਣ ਮਿੱਤਰ ਮੂੰਹ ਨਾ ਲਾਵਣ, ਜੋ ਮੂੰਹ ਲਾਏ ਪਿਆਲੀ।"**

-ਲਾਲਾ ਧਨੀ ਰਾਮ 'ਚਾਤ੍ਰਿਕ'

—o—



# ਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

ਤੰਬਾਕੂ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁੱਕਾ, ਬੀੜੀ, ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਜ਼ਰਦਾ ਆਦਿ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਇੱਲਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ '**ਜਗਤ ਜੂਠ**' ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਬੱਜਰ ਕੁਰਹਿਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ:-

**"ਜੂਠੇ ਜੂਠਾ ਮੁਖਿ ਵਸੈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥"**

(ਅੰਗ ੪੭੨)

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸਾਖੀ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਦਸਵੇਂ-ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦਾ ਘੋੜਾ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੰਘਿਆ । ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਕਿ ਰੀਸੋ ਰੀਸ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਕੋਹੜ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ।

ਸੱਤਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਜੀ ਤੋਂ ਬੀਰ ਹਕੀਕਤ ਰਾਇ ਦੇ ਦਾਦਾ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਪੁਰੀ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪ ਦੇ ਮੁਖਾਰ ਬਿੰਦ ਨੇ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ (ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਪਿੰਡ ਗਲੋਟੀਆਂ ਵਿਖੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।):

1. **ਕੇਸ ਕਤਲ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੇ**
2. **ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ**
3. **ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੀ**

ਰਹਿਤਨਾਮੇ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ:

**"ਕੁੱਠਾ, ਹੁੱਕਾ, ਚਰਸ, ਤਮਾਕੂ ।**
**ਗਾਂਜਾ, ਟੋਪੀ, ਤਾੜੀ, ਖਾਕੂ ।**
**ਇਨ ਕੀ ਓਰ ਨ ਕਬਹੂੰ ਦੇਖੈ ।**
**ਰਹਿਤਵੰਤ ਜੋ ਸਿੰਘ ਵਿਸੇਖੈ ।"**

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੂੰ ਜੋ ਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸੂਰ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

**"ਧੂਮਰ ਪਾਨੰ ਰਤਯੰ ਬਿਪਰੰ, ਦਾਨੰ ਦਿਵੰਤੀ ਜਿਹ ਨਰਾ ॥**

**ਦਾਤਾ ਰੋਰਵੇ ਬਸੰਤੀ, ਬ੍ਰਹਮਣੰ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁ ਸੁਕਰਹਿ ॥"**

ਆਰੀਆ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਕੱਟੜ ਹਿੰਦੂ ਸਨ, ਪਰ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤਮ ਇੱਛਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੇਰੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅੰਤਮ ਰਸਮ ਵਿਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲਵੇ । ਕੋਈ ਹਿੰਦੂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤਿਮ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਭਾਵ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਅਰਥੀ ਨੂੰ ਮੋਢਾ ਦੇਣਾ, ਚਿਖਾ ਦੀ ਚਿਣਾਈ ਅਤੇ ਅਗਨ ਭੇਟ ਵੀ ਪੰਜ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਅਕਸਰ ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਹੈ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸੰਸਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇੰਨੀ ਨਿਖੇਧੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ? ਤੰਬਾਕੂ-ਬੰਦ ਦਿਵਸ ਵੀ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ । ਪੰਜਾਬ ਸੂਬੇ ਵਿਚੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣਾ ਅੱਜ ਦੀ ਘੜੀ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜ਼ਰਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

World Development Report (WDR) ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਅਜਿਹਾ ਹਤਿਆਰਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ 30 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । W.H.O. ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ



ਸਦੀ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤਕ ਇਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਕੇ ਇਕ ਕਰੋੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਦਾ 14% ਹੋਵੇਗਾ । ਤੰਬਾਕੂ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 70% ਲੋਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ, 20 ਤੋਂ 25% ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ, 30% ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ, ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਹੀ ਹੈ ।

ਡਾ: ਫਰਿੱਡ ਪਾਲਮ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ (ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ) ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿਚ 12 ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਬਲੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ U.K. ਦੀ ਤੰਬਾਕੂ ਇੰਡਸਟਰੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ U.K ਦੇ 30 M.P.S* ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਕ ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਮਰਦੇ ਹਨ ।

W.H.O ਦਿਵਸ(7 ਅਪ੍ਰੈਲ) ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਟੈਗੋਰ ਥਿਏਟਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਡਾ: ਰਾਜੀਵ ਢੰਡ ਜੋ ਕਿ P.G.I ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਹੈ (ਹਵਾਲਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਮਈ 31, 1995, ਲੇਖਕ ਪੀ.ਐਨ.ਚੁਟਾਨੀ) ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਬੀੜੀ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਪੈਕਟ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਪੰਜ ਸਾਲ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਭਾਰਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਰਯਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ।

ਸੰਨ 1953 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1983 ਤਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ 2.61 ਲੱਖ ਟਨ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 5.94 ਲੱਖ ਟਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਬਦਕਿਸਮਤੀ 'Member of the Pharmaceutical Society' ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ 80%

ਖੱਪਤ ਕੇਵਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਸ਼ਿਮਲੇ ਵਿਚ 32% ਆਦਮੀ ਅਤੇ 52% ਔਰਤਾਂ ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 60% ਤੋਂ 80% ਆਦਮੀ ਅਤੇ 15% ਤੋਂ 67% ਔਰਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

U.S.A. ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਨ 1945 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਘੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ । ਡਾ.ਜੇ. ਵਿਸੰਟਨ ਆਫ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਵੀ ਇਕ ਨਖਿੱਧ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ।

**1. ਆਪੇ ਸਹੇੜੀ ਖੰਘ (Smoker's Cough) :-**

ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਗੈਸਾਂ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਸਾਇਆਨਾਈਡ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਹਨ । ਨਿਕੋਟੀਨ ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਵਿਚ 15-30 ਮਿ:ਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ 4000 ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸਿਗਰਟ-ਨੋਸ਼ ਬੰਦੇ ਭੈੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੰਘ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਆਪ ਖਊਂ-ਖਊਂ ਕਰਦੇ ਅਤਿ ਭੈੜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਥਾਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਥੁੱਕ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

**2. ਕੈਂਸਰ** :- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚੋਂ 70% ਲੋਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ । ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਲੀਸਾਈਕਲਿਕ, ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬਨਜ਼, ਬੈਨਜਪਾਈਰਨ, ਤਾਰਕੋਲ (T.S.N.M) ਆਦਿ ।



**3. ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ** :- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਤੇ ਕੌਫ਼ੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ ਕੈਫ਼ੀਨ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਸਿਰਫ਼ 30 ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**4. ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਾ**:- ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ OSTEOPOROSIS (ਔਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

**5. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮੀ**:- ਕਿੰਗਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਸਪਤਾਲ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਡਾ: ਜਾਹਨ ਸਟੱਡ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਢੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ 5 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਇੱਲਤ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਵਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**6. ਅਪੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼**:- ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ 30 ਲੱਖ ਅਪੰਗ (Handicapped) ਬੱਚੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

**7. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ**:- ਅਮਰੀਕਨ ਫੈਡਰਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ (2nd hand smoke) ਵਿਚ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਸਾਲ 3000 ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ Passive Smoking ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

**8. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖੰਘ, ਨਮੂਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ:-** ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ 50 ਬੱਚੇ ਕੇਵਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਘ ਨਮੂਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਮਾਂ-ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਤੰਬਾਕੂ-ਸੇਵਨ ਹੈ।

**9. ਉਮਰ ਦੀ ਕਮੀ:-** ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਕੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਦਾ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 20 ਸਿਗਰਟਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੰਜ ਸਾਲ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ । 25 ਸਾਲ ਤੋਂ 67 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਦੀ ਭੇਟ ਕੇਵਲ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਸੋ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਜਾਣੂ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ 44 ਕਰੋੜ ਕਿਲੋ ਤੰਬਾਕੂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ 850 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹਰ ਸਾਲ ਕਮਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 200 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਬਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਕੋ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਲਾ ਸਿਆਹ ਕਰ ਕੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਅਨੈਤਿਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਭਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਿਰਮੌਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ:-

**"ਅਵਰ ਜੋਨਿ ਤੇਰੀ ਪਨਿਹਾਰੀ ॥**
**ਇਸੁ ਧਰਤੀ ਮਹਿ ਤੇਰੀ ਸਿਕਦਾਰੀ ॥"** (ਅੰਗ ੩੭੪)



ਸੋ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੋਚ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ-ਮਾਤਰ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣੀਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਈਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ-ਸੂਰਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਹੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋ ਸਕੇ । ਡਾ.ਪੀ.ਐਨ. ਚੁਟਾਨੀ ਐਕਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪੀ. ਜੀ. ਆਈ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ (ਅੰਗੇਰਜ਼ੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਜੂਨ 7, 1995) "Tobaccoo & public Health" ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਾਹਨਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (N.S.T.H.) ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕੁ-ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੂਬਾਈ ਬੋਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ।

2. ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਗੱਡੀਆਂ, ਬੱਸਾਂ, ਰੇਲਵੇ ਡੱਬਿਆਂ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, (ਬੱਸ-ਸਟੈਂਡ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਆਦਿ), ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

3. ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ., ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਪਨ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

4.ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ-ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. ਖੇਡਾਂ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਸਪੌਂਸ਼ਰਸ਼ਿਪ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਰੋਕ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

6. ਸਰਕਾਰੀ ਰੈਵੇਨਿਊ ਟੈਕਸ ਦਾ 1% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਬੁਰੇ

ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

7. ਤੰਬਾਕੂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ।

8. ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ (Text Books) ਵਿਚ ਨਵੀਨ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਟਕ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸੋ, ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਜੇ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਸਹੀ, ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦਾ ਬੇੜਾ ਗ਼ਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਰਹਿਤਨਾਮੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ

**"ਤਨਕ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵੀਐ ਦੇਵ ਪਿਤਰ ਤਜ ਜਾਇ ॥**
**ਪਾਨੀ ਤਾ ਕੇ ਹਾਥ ਕਾ ਮਦਰਾ ਸਮ ਹੋਇ ਜਾਇ॥"**

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ :-

**"ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਤੀਆ ਮੁਖਿ ਬੀੜੀਆ ਲਾਈਆ ॥**
**ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਦੇ ਨਾ ਚੇਤਿਓ ਜਮਿ ਪਕੜਿ ਚਲਾਈਆ ॥੧੩॥"**

(ਮ: ੧, ਅੰਗ ੭੨੬)

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪਾਨ-ਸੁਪਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਸੋ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਪਾਨ-ਮਸਾਲਾ ਮੌਤ ਮਸਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਨਵੀਨ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਅੱਗਾ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ।

—o—



# ਕੀ ਭੰਗ ਵੀ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਰਲੇਖ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਗੱਲ ਹੋਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੰਗ ਤਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲਿਖਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ (ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ) 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਲਾਡਲੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ) ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਉਪਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ । ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਭੰਗ ਪਿਲਾਈ ਸੀ ।

ਭਲਾ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਦੇ ਘੋੜੇ ਨੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣੋਂ ਅੜੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ, ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ? ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਕੌਤਕ ਕਲਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਚੋਜੀ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਵਰਤਾਇਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਰਗੜਨ ਲਈ ਆਖਿਆ । ਇਸ ਦੇ ਆਦੀਆਂ ਨੇ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ । ਭੰਗ ਦੇ ਕੜਾਹੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰੀ ਜਾਓ । ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਘੰਟੇ ਸਿੰਘ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਕਿਉਂ ਭਾਈ ਨਸ਼ਾ ਹੋਇਆ ?" ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਾਹਿਬਾ ਜਦ ਭੰਗ ਗਲੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਉੱਤਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ ? ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਖਿਆ "ਭਾਈ ਇਹੀ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੜਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਦੀਵਾਨ ਦੀਆਂ ਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਕਾਜਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਭੰਗ ਦੀਆਂ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ । ਜਦ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਵੱਸਦੀ ਤਾਂ ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ

ਦਾ ਕਿਸੇ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਮਨਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਭੰਗ ਪੀਵੋ।

ਸੋ ਚੋਜੀ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੇ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਰਾਹੀਂ ਅਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਾਕੀਆਂ ਭੇੜ ਕੇ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਠਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਸਨ। "**ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗੁ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ**" ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਕਾਰਥ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਭੇਖੀ ਗ਼ਲਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ :

"**ਨਾਨਕੁ ਆਖੈ ਰਾਹੁ ਏਹੁ ਹੋਰਿ ਗਲਾਂ ਸੈਤਾਨੁ ॥੧॥**

(ਅੰਗ ੧੨੪੫)

"**ਭੇਖੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨ ਲਭਈ ਵਿਣੁ ਸਚੀ ਸਿਖੰ॥** "

(ਅੰਗ ੧੦੯੯)

"**ਨੀਲ ਵਸਤ੍ਰ ਪਹਿਰਿ ਹੋਵਹਿ ਪਰਵਾਣੁ ॥**

**ਮਲੇਛ ਧਾਨੁ ਲੇ ਪੂਜਹਿ ਪੁਰਾਣੁ ॥**"

(ਅੰਗ ੪੭੨)

ਇਸ ਵਿਚ ਭਲਾ ਕਸੂਰ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ ?

ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰ-ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸੰਗਤ ਛੱਡਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਭੇਖੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ "**ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ॥**" (ਅੰਗ ੪੬੬) ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ,ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਖਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ :-

"**ਅੰਧੀ ਰਯਤਿ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣੀ ਭਾਹਿ ਭਰੇ ਮੁਰਦਾਰੁ ॥**"

(ਅੰਗ ੪੬੯)

ਸੋ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭੰਗ ਪਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ "**ਜੈ ਜੈ ਸ਼ਿਵ ਸ਼ੰਕਰ**" ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ



ਮੋੜਾ ਪਾਈਏ ਕਿ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਭੰਗ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕਈ ਤਾਂ ਪਾਗਲ ਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਸਤਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਖੇਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ; ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਲਸੰਸ-ਸ਼ੁਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਭੋਗ ਵੀ ਲੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਭੈੜੀ ਰੀਤ ਦਾ ਪਾਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਉਘਾੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਡਾ: ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ, ਹਸ਼ੀਸ਼ ਤੇ ਚਰਸ ਇਕ ਹੀ ਪੌਦੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ । ਭੰਗ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ 'ਚ ਅਸਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਭੰਗ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਭੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਦਿਹਾਤ-ਵਾਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਧਰਮ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ।

ਭੰਗ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਈ ਚੁਸਤ ਤੇ ਬੜਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਊਟ ਪਟਾਂਗ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਰੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੱਸਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਹੱਸੀ ਜਾਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੜੀਆਂ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤੇ ਹਾਸੋਹੀਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ:-

"**ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥**

**ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥**"

(ਅੰਗ ੫੫੪)

ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਗਵਾਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 'ਸ਼ਬਦ' ਗੁਰੂ ਹਨ। ਥਾਂ ਥਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ

ਕੀਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਨਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਈ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੱਤ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ :-

**"ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥"**

(ਅੰਗ ੫੫੩)

ਇੱਥੇ ਭੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸੂਰਜ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੋਂ ਉਚਾਰੇ, ਲਿਖੇ ਸਨ:-

**"ਮਦਰਾ ਦਹਿਤਾ ਸਪਤ ਕੁਲ ਭਾਂਗ ਦਹੈ ਤਨ ਏਕ ॥**

**ਜਗਤ ਜੂਠ ਸਤ ਕੁਲ ਦਹੇ,ਨਿੰਦਾ ਦਹੇ ਅਨੇਕ ॥"**

ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ (ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ) ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੰਗ, ਮੱਛੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪਾਨ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਤੀਰਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਰਮ-ਧਰਮ ਜਾਂ ਪੁੰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

**"ਕਬੀਰ ਭਾਂਗ ਮਾਛੁਲੀ ਸੁਰਾ ਪਾਨਿ ਜੋ ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਖਾਂਹਿ ॥**

**ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਨੇਮ ਕੀਏ ਤੇ ਸਭੈ ਰਸਾਤਲਿ ਜਾਂਹਿ ॥"**

(ਅੰਗ ੧੩੭੭)

'ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ' ਕਹਿ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਕਬਿੱਤ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਮਹਾ ਨੀਚ ਕਰਮ ਦੱਸਿਆ ਹੈ । ਜੋ ਸਿੱਖ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਧਰਮ ਤੋਂ ਪਤਿਤ ਹਨ । ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਤੰਡ (ਅੰਗ ੧੨੬) 'ਤੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਕ ਕਬਿੱਤ ਪੜ੍ਹੋ:

**ਅਮਲੀ ਨਾ ਅਮਲ ਤਜਤ ਜਯੋ ਧਿਕਾਰ ਕੀਏ**

**ਦੋਖ ਦੁਖ ਲੋਗ ਬੇਦ ਸੁਨਤ ਛਕਤ ॥**



ਅਰਥਾਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਅਮਲੀ ਇੰਨਾ ਗਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਲਾਹਨਤਾਂ ਦੇਈਏ, ਵੇਦਾਂ, ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ, ਧਰਮ-ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ, ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਾਈਏ ਇਹ ਆਪਣੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਹੁਕਮਨਾਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਭੰਗ, ਅਫ਼ੀਮ ਆਦਿ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਆਸ਼ਾ ਸੀ **"ਹਮ ਲੇ ਜਾਨੋ ਪੰਥ ਉਚੇਰੇ।"** । ਸੋ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ । ਭੰਗ ਤੇ ਚਰਸ ਦੇ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਮਾਦੇ ਫੇਫੜੇ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲਾਲ ਲਹੂ-ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਵੀ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ:-

**ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥**

(ਅੰਗ ੯੧੮)

ਸੋ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀਰੋ ! ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਸੱਚ, ਧਰਮ, ਗਿਆਨ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ, ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਦਿਓ ।

—o—

# ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਹਨਤ

ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਰਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਪਹਿਚਾਣੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ । ਕਿੱਥੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਗ ਦਗ ਕਰਦਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਭਾਹ ਮਾਰਦਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਰੂ ਵਰਗੀ ਜਵਾਨੀ ? ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧ ਰਹੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਹਨਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਦੇਖੋ ਦੇਖੀ, ਰੀਸੋ-ਰੀਸ ਸਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਖੁੱਭ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਬੜੇ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ।

**ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ?**: ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਰਾਊਨ-ਸ਼ੂਗਰ, ਕੱਚੀ-ਅਫ਼ੀਮ (raw opium), ਮਾਰਫ਼ੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ, ਅਲਕੋਹਲ, ਦਰਦ ਵਿਨਾਸ਼ਕ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਕੈਪਸੂਲ, ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (Corex Codeine), ਸਮੈਕ, ਆਇਓਡੈਕਸ, ਹੈਰੋਇਨ, ਆਦਿ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕੁ ਤਾਂ ਵਾਕਈ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਪੱਖੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਦਮੇਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਕੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ; ਪਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਇਓਡੈਕਸ ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ’ਤੇ ਜੈਮ ਵਾਂਗ ਲਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੈਮਿਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬਿਨਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇੱਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ, ਪਿੱਛੇ ਜੇਹੇ ‘ਅਜੀਤ’ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਫ਼ੇ ’ਤੇ **‘ਵੱਡਿਆਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕਾਕੇ’** ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਲੂੰ-ਕੰਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਖ਼ਬਰ ਛਪੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹਰ ਸੂਝਵਾਨ ਪਾਠਕ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਿਰ ਕੀ ਬਣੇਗਾ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ।



ਪਟਿਆਲਾ 5, ਸਤੰਬਰ (ਚਾਵਲਾ)– ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਘਰਾਣਿਆਂ, ਸਨਅਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਦਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੈਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੈਪਸੂਲ ਨਾ ਮਿਲਣ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਹੜ ਕਿਰਲੀਆਂ ਪਕੜਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਹੜਕਿਰਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਨਖ਼ਾਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੰਜ ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਬੜੇ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਫਿਰ ਕੋਹੜਕਿਰਲੀ ਨੂੰ ਸਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭਸਮ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮੈਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਅਫ਼ੀਮ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਅਧੀਏ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ’ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪੂਰੀ ਬੋਤਲ ਪੀ ਜਾਣ ’ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸੂਚਨਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁਝ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਆਦਤ ਅਕਸਰ ਕਾਲਜ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਗਰ ਅੰਦਰ ਐਸੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਐਸਾ ਹੋਟਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਗਿਆ ਬਗੈਰ ਦਾਖ਼ਲਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਹੋਟਲ ਅੰਦਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਨੀਗਰੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਡਾਂਸ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਹਿਫ਼ਲ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਕਾਕੇ ਅਜੀਬ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਹੋਟਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਠੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਕੇ ਨੰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਟਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਸ਼ਲੀਲ ਅਤੇ ਨੰਗੇਪਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਪਾਸ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਫਰੈਂਕਫਰਟ ਵਿਖੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਅਹਾਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ ਟੋਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ “Safe Heaven” ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। United Nation Conference on Drugs ਵਿਚ ਇਸ

ਦੀ ਡੱਟ ਕੇ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਚੁਕੰਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ । ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ । ਕੇਵਲ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਡੇਢ-ਦੋ ਲੱਖ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੰਨ 1993 ਵਿਚ 1738 ਅਤੇ ਸੰਨ 1994 ਵਿਚ 2099 ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾ ਪਏ ।

ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੱਡਾ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ 90% Canabis, 76% ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ 60% Cocaine ਦੀ ਸਮਗਲਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਬਾਰਡਰ ’ਤੇ 27 ਫ਼ਰਵਰੀ 1995 ਨੂੰ ਐਸਟਿਕ ਐਨ ਹਾਈਡਰਾਈਡ ਤਸਕਰੀ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਜਦੋਂ 7 ਬੋਰੀ ਆਲੂਆਂ ਹੇਠ 19 ਜੇਰੀਕੇਨ ਇਸ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਫੜੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 760 ਲੀਟਰ ਕੈਮੀਕਲ ਸੀ । ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 3-4 ਸੌ ਰੁਪਏ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ 4000 ਰੁਪਏ ਦੇ ਭਾਅ ਵਿਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈਰੋਇਨ ਤੇ ਅਫ਼ੀਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੀਮਤ 1 ਲੱਖ 90 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਸੀ। ਵਾੜ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 30 ਜੇਰੀਕੇਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 35 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜੇਰੀਕੇਨ ਰਸਾਇਣ ਮੌਜੂਦ ਸੀ । ਇਸ ਮਮਲੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਬੀ. ਐਸ. ਐਫ. ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਨੇ ਸੀ.ਬੀ.ਆਈ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਪੇਚੀਦਾ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਦੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਈਜਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (W.H.O) ਨੇ ਜਨੇਵਾ ਵਿਖੇ ਸਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਪਾਲਿਸੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਸੀ। W.H.O ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੇਵਲ 270 ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 90% ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ



ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

“A common key Componet of N.D.P.’S (National Drugs policy) is a selected List of about 270 drugs which deal with 90% of health needs.”

“1988 ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਸਾਲ 26 ਜੂਨ ‘Internatinal Day against Drugs Abuse’ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸਾਲ (26 ਜੂਨ, 1995) ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ‘International Cooperation against Drug Abuse’ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤ੍ਰੀਆਂ, ਮੁੱਖ-ਮੰਤ੍ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਹੁਦਿਆਂ ’ਤੇ ਸ਼ੁਸ਼ੋਭਿਤ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਨ-ਸੰਪਰਕ ਮੁਹਿੰਮ ਅਧੀਨ ਸੁਨੇਹੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਰ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰਵੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਿਚਕਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰੇ, ਵੰਡੇ ਅਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ । ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਗਲੋਬ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੀ ਹੈ । 33 ਚੁਣਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਰੁਚਿਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਰਤ ਕੇ ਗੁਮਰਾਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ । U.N.I.D (United National Drug Control Activities ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ 40 ਕਰੋੜ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਨਸ਼ਈ (Drug Abusers)ਹਨ ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1985 ਵਿਚ ਐਨ.ਡੀ.ਐਮ. ਐਕਟ ਪਾਸ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨਾ,ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਪਭੋਗ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨਨ ਜੁਰਮ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਨੂੰ 10 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਤਕ ਸਖ਼ਤ ਕੈਦ ਅਤੇ 1 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ 3 ਲੱਖ ਤਕ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਅਮਲ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ **'ਮਰਜ਼ ਬੜਤਾ ਗਯਾ ਯੂੰ ਯੂੰ ਦਵਾ ਕੀ'** ਵਾਲਾ ਹਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੇ ਸਾਏ ਹੇਠ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਸ਼ੀਸ਼, ਚਰਸ, ਗਾਂਜਾ, ਹੈਰੋਇਨ, ਅਫ਼ੀਮ, ਮਾਰੀਜੁਆਨਾ, ਸਮੈਕ ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ. ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਕੀਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰਾਂ ਹੇਠ ਰੂਪ ਬਦਲ ਕੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

**ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਮਨਦੋਸ਼ਾ** :- ਉਪਰੋਕਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੁਲੱਕੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਸਕੇ-ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅਜੀਬ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਹਿਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਅਧੀਨ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ ਹੋਣਾ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਇੱਲਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਲੜਖੜਾ ਕੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਥਥਲਾ ਕੇ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਮਨ ਆਏ ਅਜੀਬੋ ਗ਼ਰੀਬ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿਚ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਚੱਲਦੀ ਗੱਡੀ 'ਚੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਆਦਿ ਕਰੁਣਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਆਦਿ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਨੀਪੁਰ, ਮਿਜ਼ੋਰਮ, ਨਾਗਾਲੈਂਡ ਦੀ ਕੁੱਲ ਅਬਾਦੀ ਦੇ 2% ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹਨ। 55.76% HIV (Aids) ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ



ਜੋ ਕਿ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ Neuro-Surgeon ਅਤੇ De-addiction expert ਵੀ ਹਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 18 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੋਜ਼ 70 ਮਰੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ।

ਅੰਗੇਰਜ਼ੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ (24 ਮਈ, 1995) ਵਿਚ ਆਇਸ਼ਾਖਾਨ ਦਾ "The Drugs Jungle" ਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਇਕ ਲੇਖ ਛਪਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ :-

1. ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ 220 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਔਸਤ 44 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

2. ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਖਵਾਂ ਬਜਟ 10% ਤੋਂ 40% ਤਕ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ।

3. ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ 1 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਰੱਗ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾ: ਐਨਡਰਿਊ ਚੈਟਲੇ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਵਿਅਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਵਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੀ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ Anti Diorrhoea (Lomotil) ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਂ 'ਚੋਂ ਚਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਵਿਅਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਰਤੀ ਫ਼ਿਲਮ ਐਕਟਰੈਸ ਜਯਾ ਪ੍ਰਦਾ 5-4-93 ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ Overdose ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਮਸਾਂ ਬਚੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਹੁਣ ਆਤਮਘਾਤ ਦਾ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ।

ਅਮਰੀਕਨ ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਨ-ਜੌਨਸਨ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਿਉਲ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਲਈ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਇਹੀ ਨਹੀਂ 100 ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਜਿੱਤਿਆ ਸੋਨ ਤਮਗ਼ਾ ਵੀ

ਵਾਪਸ ਖੋਹ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ । ਅਰਜਨਟਾਈਨਾ ਦੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰਡੋਨਾ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ 1994 ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਦੁਖਾਂਤ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਈ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਲਾਵੇ। ਖ਼ਾਂਸੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਹੀ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾਣ । W.H.O ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ Drug policy ਬਣਾਏ । ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਆਪਣਾ ਕਿਰਦਾਰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉੱਚਾ ਉਠਾਏ । ਦੋਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਉਸ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਉਠਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਕੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਵਰਜਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਸਮੇਤ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ । 'ਸੌ ਗਜ਼ ਰੱਸਾ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਗੰਢ' ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਦੇਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਅਮਲੀ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ **'ਅਮਲਾਂ ਬਾਝੋਂ ਨਾਨਕਾ ਹੋਰ ਕਰਾਮਾਤ ਸਕਾਰਥ ਨਹੀਂ ।'**

-o-



# ਅਫ਼ੀਮ, ਭੁੱਕੀ, ਡੋਡੇ ਤੇ ਮਾਰਫਿਨ

ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਸੁਸਤ, ਲੱਤਾਂ ਮਾੜਚੂ ਜਿਹੀਆਂ, ਬਾਹਾਂ ਸੋਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਧੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਜਾਬਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸਰੀਰ ਸੁੱਕਿਆ ਪਿੰਜਰ ਦੀ ਨਿਆਈਂ, ਸਾਹ ਸੱਤ ਹੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਫ਼ੀਮੀ, ਪੋਸਤੀ ਜਾਂ ਅਮਲੀ ਦਾ ਤਖ਼ੱਲਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿਲਕਸ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਫ਼ੀਮ, ਡੋਡੇ, ਭੁੱਕੀ, ਪੋਸਤ ਆਦਿ ਨੇ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ।

**ਪੋਸਤ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।** ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਚਿੱਟੇ ਬੀਜ ਖ਼ਸ਼ਖ਼ਸ਼ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਖ਼ਸ਼ਖ਼ਸ਼ ਤੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਪੰਜੀਰੀ ਅਤੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਸ਼ਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

**ਅਫ਼ੀਮ** :- ਪੋਸਤ ਦੇ ਬੂਟੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਚੀਜ਼ ਅਫ਼ੀਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਘਰ ਤਬਾਹ ਕੀਤੇ ਹਨ । ਪੋਸਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਡੋਡੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਟ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੋਸਤ ਦਾ ਡੋਡਾ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਗਾੜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਫ਼ੀਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਵਿਕਦੀ ਹੈ ।

**ਡੋਡੇ**:- ਪੋਸਤ ਦੇ ਡੋਡੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਉਬਾਲ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਚਾਹ ਆਦਿ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਸਰ ਹੱਡਾਂ ਵਿਚ ਐਸਾ ਰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅਫ਼ੀਮ ਘੋਲ ਕੇ ਪਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਘੰਟਿਆਂ ਬੁੱਧੀ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਪੱਧਰ ਸੁਸਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਅਣਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਕਾਤਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਫ਼ੀਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਪੋਸਤ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਆਣੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਮਦਕ** : ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਸ਼ੀਰੇ ਵਿਚ ਜੌਆਂ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੱਕੇ ਰਾਹੀਂ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਦਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਾਦਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਮਸਤੀ ।

**ਚੰਡ** : ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪੋਸਤ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ’ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚੰਡ-ਖ਼ਾਨੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ-ਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਨਸ਼ਈ ਲੋਕ ਇੱਥੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਫ਼ੀਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੀਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੱਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲੇਟ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਅਫ਼ੀਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਸੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ



ਨਸ਼ਈ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੱਲੜਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿਲਾਉਣੇ ਵੀ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਵਿਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

**ਅਫ਼ੀਮ ਦਾ ਅਸਰ** : ਅਫ਼ੀਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਚਕ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਹਰ ਵਕਤ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਦਮੀ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਤੇ ਨਿਤਾਣਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਫ਼ੀਮਚੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਫ਼ੀਮੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਪਰੋਕਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੇਵਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁੱਠ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਰੰਗ ਅਤੇ ਪਾਗਲਪਨ ਵਰਗੀਆਂ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

**ਮਾਰਫ਼ਿਨ** : ਇਹ ਇਕ ਅਰਧ ਰਸਾਇਣਕ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਅਫ਼ੀਮ ਦਾ ਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਮਾਰਫ਼ਿਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਰਗ ਦੇ ਨੌਜੁਆਨ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਅਫ਼ੀਮ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੀਮਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

**ਹੈਰੋਇਨ** : ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਰੋੜਾਂ, ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਹੈਰੋਇਨ ਪਕੜੀ ਗਈ । ਇਹ ਹੈਰੋਇਨ ਕੀ

ਬਲਾ ਹੈ ? ਮਾਰਫ਼ਿਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣਕ ਦਵਾਈ ਪਾ ਕੇ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੈਰੋਇਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 12 ਕਿਲੋ ਅਫ਼ੀਮ ਤੋਂ 1 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਕੀ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਫ਼ੀਮੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਖ਼ਤੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਫ਼ੀਮ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੱਖਣੀ ਔਖੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣੀ ਸੌਖੀ ਹੈ ।

ਵਧੀਆ ਹੈਰੋਇਨ ਚੀਨੀ ਵਾਂਗ ਸਫ਼ੈਦ ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਵਿਸ਼ਵ-ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਹੈ । ਇਹ ਲੋਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਟੋਏ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਦੋ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੁਣਿਆ । ਪਰ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਨੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਬੇੜਾ ਗਰਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ । ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਪੇਂਡੂ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸਦੀ ਪਕੜ ਹੇਠ ਆ ਗਏ ਹਨ ।

**ਹੈਰੋਇਨ ਦੇ ਜਲਦੀ ਫ਼ੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ** :- ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਬੂ ਰਹਿਤ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਬੂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਆਸਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਅਫ਼ੀਮ ਨਾਲੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।ਪਾਗਲਪਨ ਤਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣੀ, ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀ, ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ



ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਗੱਲ ਕੀ ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਯਕੀਨੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸ਼ਈ ਦਾ ਦਿਵਾਲਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੜਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਪਰਾਧੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਉਸ ਦਾ ਨਿੱਤ ਦਾ ਕਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਘਟੀਆਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹਰ ਘਟੀਆ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਦਨਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਬਾਣੀ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਰਸਤੇ ਚੱਲੀਏ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ।

**"ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਧਨੁ ਅਰਪਿਆ ਸੇਈ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥**
**ਆਪਨੜੇ ਪ੍ਰਭ ਭਾਣਿਆ ਨਿਤ ਕੇਲ ਕਰੰਤੇ ॥੩॥**
**ਦੁਰਮਤਿ ਮਦੁ ਜੋ ਪੀਵਤੇ ਬਿਖਲੀ ਪਤਿ ਕਮਲੀ ॥**
**ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਿ ਜੋ ਰਤੇ ਨਾਨਕ ਸਚ ਅਮਲੀ ॥**

(ਅੰਗ ੩੯੯)

-o-

# ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਸਥਾਨ

ਹਰ ਜੀਵ, ਜਿਸ ਨੇ ਭੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਨਮ-ਦਾਤੀ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜਰੀਏ ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਲੋਕ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਰੱਬ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵ੍ਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮਾਂ ਬਣਾਈ । ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਅਮਿੱਟ ਛਾਪ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਹਰ ਮਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸਿਹਤਯਾਬ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਹਝਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇ ਹੀ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੇ ਮਾਰੂ ਰਸਤੇ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਬਣਨ ।

ਹਰ ਔਰਤ ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਪਤਨੀ, ਮਾਂ ਦਾਦੀ, ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਭੈਣ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਰੀ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਦਾਤੀ ਹੈ । ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਂ ਜੋ ਚਾਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੀਜਾ-ਬਾਈ, ਰਾਣੀ ਝਾਂਸੀ, ਕਸਤੂਰਬਾ, ਚਾਂਦ-ਬੀਬੀ, ਬੀਬੀ ਨਾਨਕੀ, ਮਾਤਾ ਭਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਇਤਿਹਾਸ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ।

**ਬਾਬਾਣੀਆ ਕਹਾਣੀਆ ਪੁਤ ਸਪੁਤ ਕਰੇਨਿ ॥**

**(ਅੰਗ ੯੫੧)**

ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪੱਤਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਰਸੇ ਦੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਅਤੇ ਮਹਾਂ-ਭਾਰਤ, ਗੀਤਾ, ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਖ਼ਲਾਕੀ ਪੱਧਰ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨਸ਼ੇ ਵਰਗੇ ਮਾਰੂ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਵੀ ਡੋਲੇ ਨਾ, ਸਗੋਂ ਸਿਦਕ ਤੇ ਸਿਰੜ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਰ ਲਾਵੇ ।



ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ (ਬਾਨੀ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਦਕ-ਦਿਲੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰਾਜ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪ ਇਹੀ ਉੱਤਰ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ :-

"ਮੈਂ ਦਸਵੀਂ ਫੇਲ੍ਹ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਮਾਸਿਕ ਤੇ ਸਪਤਾਹਿਕ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਰੰਭ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਿਰਕੱਢ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਫਲ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਪਾਸੋਂ ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸੁਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਹੈ ।"

ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਗਤ ਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਲੰਘ ਰਹੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਨਬਜ਼ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਜਿਊਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਜੈਸੀਆਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਤਾਂ, ਭਗਤਾਂ ਤੇ ਮਹਾਂ-ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਤੇ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਰੱਬ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਦਾ ਇਕ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**"ਸਫਲੁ ਜਨਮੁ ਹਰਿ ਜਨ ਕਾ ਉਪਜਿਆ**
**ਜਿਨਿ ਕੀਨੋ ਸਉਤੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥"**

(ਅੰਗ ੫੩੨)

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਾਪ ਜਾਂ ਦਾਦਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੌੜੇ ਤੇ ਕੋਹਝੇ ਵਿਚਾਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨੀ ਦੇਰ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸ਼ਰਾਬ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਮਲੀ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਅਮਲ ਮਾੜਾ ਹੈ । ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਗੀ

ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ । ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਢੂੰਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਪ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਪੈਸੇ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੱਪਤ ਬਾਰੇ ਬੇਖ਼ਬਰ ਰਹਿਣਾ, ਦੁਖਾਂਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੰਨੀ ਨੇੜਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਝੂਠੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾਵੋ । ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਚਰਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸੁਝਾਵੋ। ਆਪਣੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਉਦਾਹਰਣ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ।

—o—



# ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿਚ ਰੋਲ

ਹੁਣ ਤਕ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਓ, ਜ਼ਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਹੜ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਉਣ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਈ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤਕ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਲਾਂ ਬਾਝ ਖੁਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਏ । ਹਰ ਇਕ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਹੇਠ ਸੋਟਾ ਫੇਰੀਏ, ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਕਰ ਕੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰੀਏ ।

ਹਰ ਇਕ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ, ਨਗਰ ਪੰਚਾਇਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸੰਗਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋ ਸਕੇ । ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡ-ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ । ਨੌਜਵਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾਈ ਜਾਵੇ । ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਪਾਰਕ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਤੇ ਹੈਲਥ ਕਲੱਬ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਜਿੱਥੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ । ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਏ ਜਾਣ, ਕੈਂਪ ਲਾਏ ਜਾਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ । ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਪਿੰਡਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਸਕਣ । ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਸ਼ਹਿਰ, ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ, ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ

ਜੋ ਜੀਅ ਜਾਨ ਨਾਲ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ਾ ਹੀ ਛੁਡਾਉਣ ਸਗੋਂ ਮੁੜ-ਵੁਸਾਊ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੌਂਸਲੇ ਵਧਾਏ ਜਾਣ ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਜਾਂ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਤੱਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਨ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ । ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ; ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਾਨ ਵਜੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਰਾਸ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਸ਼ੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਬਕਾਰੀ ਕਰ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹਿਆ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਤੇ ਅਮਲੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਹੋ ਨਿੱਬੜੇ । ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪੁਲਿਸ, ਫੌਜ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਸਾਰੂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਂ, ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਫੌਜੀ ਅਤੇ ਨੇਤਾ ਆਪ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣ ਕੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ । ਕਲੱਬਾਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ’ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਲੋਕ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਨਵ-ਭਾਰਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸੰਪੂਰਨ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਹੌਂਸਲਾ-ਵਧਾਊ ਪਰਿਮਾਣ ਮਿਲੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਅਫ਼ੀਮੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੀਨ ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਖ਼ਾਕੇ ’ਤੇ ਉੱਭਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾਅਰਕੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਯੂ. ਐਨ. ਓ. ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (W.H.O. UNICEF) ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਰੋਲ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

ਨਸ਼ੇ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ-ਮਾਤਰ ਲਈ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਤਹਿਸ ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । **ਬੰਸਾਵਲੀ ਨਾਮਾ ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ‘ਛਿੱਬਰ’** ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

**“ਸ਼ਰਾਬ ਤੰਬਾਕੂ ਜੂਆ ਯਾਰੀ ਇਨਸੇ ਹੋਤ ਸੰਗਤ ਖੋਟੀ ਸਭ ਪਰਹਰੋ”**

(ਪੰਨਾ ੩੨੮)

ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜੂਆ, ਚੋਰੀ, ਯਾਰੀ ਆਦਿ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੀ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਹੈ ।

‘ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਦਇਆ ਸਿੰਘ’ ਵਿਚ ਵੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:-

**“ਜੂਆ ਖੇਲੇ ਮਦ ਪੀਵੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਮੈ ਜਾਵੈ ।”**

ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੁਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਈ ਹੈ :-

**“ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥**

**ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥**

(ਅੰਗ ੧੬)

ਅਜਿਹੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । '**ਪ੍ਰੇਮ ਸੁਮਾਰਗ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਅਮਲ ਕੋਈ ਖਾਏ ਨਹੀਂ, ਅਮਲ ਖਾਣਾ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਦੇਹ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਵੈਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਰਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਅਤੇ ਬਦ-ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਵਾਦ ਕਰਕੇ ਬਦਅਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"**

ਸ਼ਾਇਦ ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ "**ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮੈਂ ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਵੇਸਵਾਗਨੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੁਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕੀ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ?"**

ਸੋ ਸਮੂਹ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੇਤਾ ਜਨ ਇਸ ਜਿੱਲ੍ਹਣ ਵਿਚੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨ, ਤਾਂ ਕਿ "ਲੋਕ ਸੁਖੀਏ ਪਰਲੋਕ ਸੁਹੇਲੇ" ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਥ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

**"ਕਿਰਤਿ ਵਿਰਤਿ ਕਰਿ ਧਰਮ ਦੀ**
**ਹਥਹੁ ਦੇ ਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਵੈ ।"**

**ਭ: ਗੁ: ਦੀ ਵਾਰ ੬ਵੀਂ**

**ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ॥**
**ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ॥"**

**(ਅੰਗ ੧੨੪੫)**

—o—



# ਸਥਾਈ ਹੱਲ

ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਜਿੱਲਣ ਵਿਚ ਧੱਸਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਨ ਵੱਸ ਹੀ ਧਸਦੇ ਹਨ । ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬੱਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੋ ਕੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ; ਜਦ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਰੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਮਨੁੱਖ ਜਿੱਥੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭੁਲਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ । ਮਾਨਸਿਕ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਤੇ ਨਿਆਸਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼-ਕੌਮ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਕੀ ਰੱਖਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ । ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਹ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਰਕ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ 'ਗੁਰ ਬਿਲਾਸ ਪਾ: ੬' ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਿਤਰਣ ਇੰਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :-

**"ਤਾਂ ਤੇ ਜੋ ਮਦ ਪਾਨ ਕਰ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਸੁ ਜਾਇ ॥**
**ਨਿਜ ਉਧਾਰ ਕੋ ਨਾ ਕੀਯੋ ਪਰਾ ਨਰਕ ਮਹਿ ਜਾਇ ॥"**

ਜੇ ਬਾਪ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ

ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਖ਼ੂਨ ਵੀ ਉਸੇ ਬਾਪ ਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਲੱਖ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਵੇ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚਾ ਦੂਰ ਰਵ੍ਹੇ ਪਰ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਸਰ ਕਬੂਲੇਗਾ ਨਹੀਂ ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦੰਪਤੀ ਲਈ ਅਨੰਦ-ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਹੋਣੇਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਲਾਦ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤਯਾਬ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕੌਮ ਨੇ ਜਿੰਨੇ ਝੱਖੜਾਂ ਤੇ ਹਨੇਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੌਮ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਨਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਕੌਮ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਏ ਪੂਰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਖਾਂਤ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਦੇਸ਼-ਕੌਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਦੇਖਣੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦੇ?

**"ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੋਵੈ ਕਿਆ ਮਦਿ ਛੂਛੈ ਭਾਉ ਧਰੇ ॥"**

(ਅੰਗ ੩੬੦)

ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕੁਝ ਸਵਰ ਸਕੇਗਾ; ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਉਠਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਬੇੜਾ ਗਰਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਡਾ: ਇਕਬਾਲ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ :-

**"ਖੁਦਾ ਨੇ ਆਜ ਤਕ ਉਸ ਕੌਮ ਕੀ ਤਕਦੀਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ,**

**ਨਾ ਹੋ ਅਹਿਸਾਸ ਜਿਸ ਕੋ ਅਪਨੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਨੇ ਕਾ ।"**

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ,



ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ :-

**ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ**

**ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥** (ਅੰਗ ੧੬)

ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ, 'ਬੁਲਿਆ ਰੱਬ ਦਾ ਕੀ ਪਾਉਣਾ ਏਧਰੋਂ ਪੁੱਟਣਾ ਓਧਰ ਲਾਉਣਾ' ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ, ਉਸਾਰੂ-ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਦਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਨ ਦਾ ਨਸ਼ਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ । ਚੀਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ । **'ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਲੜਾਈ'** ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ । ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ "ਅਮਲੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼" ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੀਨ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸੰਪੂਰਨ ਨਸ਼ਾਬੰਦੀ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ । ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਈ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤਕ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਝੰਜਟਾਂ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੁਝਾਇਆ ਹੈ "ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਧਾਰਨੀ" ਹੋ ਕੇ ਅਮਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣਾ । ਸੋ ਆਓ, ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਬਣੀਏ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਚਨਾਂ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਈਏ।

**ਕਾਂਯਾਂ ਲਾਹਣਿ ਆਪੁ ਮਦੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਸ ਕੀ ਧਾਰ ॥**

**ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਿਉ ਮੇਲਾਪੁ ਹੋਇ ਲਿਵ ਕਟੋਰੀ**

**ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭਰੀ ਪੀ ਪੀ ਕਟਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥**

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਅੰਗ ੫੫੩)

—o—

# ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ

**ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ** : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਵੀਹ-ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਦੌਰ ਵਿਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹਨ। ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਵੇਂ ਮੂੰਹ ਅੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਤਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਮਾਅਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪੱਖੋਂ ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਤਰੇੜ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਾੜ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਬਚੇ ।

ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਉਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਟਕ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸ਼ੰਕਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਮੋੜ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈ ਗਈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਇਹ ਆਦਤ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧੋਖੇ, ਝੂਠ, ਫ਼ਰੇਬ, ਮੱਕਾਰੀ, ਚੋਰੀ, ਯਾਰੀ ਆਦਿ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆਂ ਰਹੇ :-

1. ਆਪਣਾ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਨਮੂਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਸ਼ਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਲਾਦ ਵੀ ਇਸ



ਰਸਤੇ ਤੁਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ ।

2. ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ । ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੁ-ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ ।

3. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੌਕ, ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵਾਚੋ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਦੁਲਾਰ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰ ਕੇ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਲਿਆਵੋ । ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਨਾ ਕਰੇ ।

4. ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਅਣਗੌਲੇ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਹਨ । ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸੁਝਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ-ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ । ਮਿੱਤਰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਲਹਿਜੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿਕਵੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।

5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੱਤ ਕਰਮ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰਵੱਈਏ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ । ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ :-

1. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕਰਮ ਵਿਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ?
2. ਕੀ ਉਹ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਚੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

3. ਕੀ ਉਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
4. ਕੀ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਪੈਸੇ ਮੰਗਦਾ ਹੈ?
5. ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਜੇਬ-ਖ਼ਰਚ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ?
6. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੋਂ ਜਾਂ ਪਰਸ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸੇ ਗਾਇਬ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ।
7. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਚਾਨਕ ਪੁਰਾਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ?
8. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਗਿਆ ?
9. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ?
10. ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਘਟ ਗਈ ਹੈ ।
11. ਕੀ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਲੇਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?
12. ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?
13. ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ?
14. ਕੀ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਨ ਹੈ ?
15. ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਚਾਲ ਬੇਢੰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ?
16. ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਲੜਖੜਾਉਂਦੀ ਹੈ?
17. ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ?
18. ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?
19. ਕੀ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ?
20. ਕੀ ਬੱਚਾ ਬਦਨ-ਪੀੜਾ ਦੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਕਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ?



ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਓਹੀ ਹੋਈ । ਭਾਵ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰੋਧ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਵਰੇਗਾ । ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ । ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ। ਦੇਰ ਹਨੇਰ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰਨ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੁਆਉਣ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਓ । ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਤਾਂ ਜੋ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ-ਸਰੋਤ ਬਣ ਕੇ ਨਾਆਰਾ ਲਾਵੇ **"ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ ਕੋਹੜ ਵੱਢੋ ।"**

—o—

# ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ 'ਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜੋਤ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਬਲ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਰੁਸ਼ਨਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੋਰ ਚਿਰਾਗ ਇਸ ਜੋਤ ਤੋਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੈ ਕੇ ਬਲਦੇ ਹਨ । ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕੌਮ ਦਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਝਿੜਕ ਵੀ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਸਪੁੱਰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰੂ ਚੇਲੇ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਸੜਨੋਂ ਬਚਾਵੇ । ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤਕ) ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ 'ਚ ਬੜਾ ਹੀ ਉਸਾਰੂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੂਸੋ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਮੈਥੋਂ ਲੈ ਲਵੋ । ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਸਦ-ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਥੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ-ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਚੇਰਾ ਚਰਿੱਤਰ ਝਲਕਾਂ ਮਾਰੇ । ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਮਾਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ । **'ਜੋ ਗੁਰ ਕਹੈ ਸੋਈ ਭਲ ਮਾਨਹੁ'** ਵਾਂਙ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਸੇਧ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ।

ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਲੇਪ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ। ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਓ ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ । ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਰਵੱਈਏ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ । ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਪਈ ਡਾਂਟ-ਫਿਟਕਾਰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਰੋਸ਼ਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵੀ ਸੁਝਾਵੋ । ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗੁਮਰਾਹ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਦ-ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਦੀ ਫ਼ੁਰਸਤ ਹੀ

ਨਾ ਮਿਲੇ। ਪੇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੋ ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

-o-



# ਇਕ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਅਰਿਸਟੋਟਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ-ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋ ਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਸਵਰਗ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਕੱਢ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਵਰਗ ਦਾ ਹੁਲਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਘਿਨਾਉਣੇ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣੇ ਅਪਰਾਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਪਰਾਧ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਣ ।

ਇੱਥੇ ਇਹ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣਾ ਕੁਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ **ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਆਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਫ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ 'ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਠੇਕੇ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿਆਂਗਾ ।'** ਅਜਿਹਾ ਉਪਰਾਲਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸੁਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਵੀ ਛੋਹੀਆਂ ਹਨ । ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਰਾਜ ਹਰਿਆਣੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ । ਸ਼ਾਲਾ ! ਚੌਧਰੀ ਬੰਸੀ ਲਾਲ ਵਰਗੇ ਨੇਤਾ ਘਰ ਘਰ ਜੰਮਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਇੰਨਾ ਤਕੜਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਤਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁੱਖ-ਮੰਤਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ । ਕੇਰਲ, ਆਂਧਰਾ, ਗੁਜਰਾਤ ਅਤੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕਾਸ਼ ! ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗ਼ੰਬਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਪੰਜਾਬ 'ਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ! ਅੱਜ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸ੍ਰੀ ਬੰਸੀ ਲਾਲ ਵਰਗਾ ਲਾਲ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਵੀ ਬਖ਼ਸ਼ੇ। ਮੁਕੰਮਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੰਪੂਰਨ

ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਹੇਠ ਸੋਟਾ ਫੇਰਦਾ ਹੋਇਆ '**ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ**' ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰੇ।'

ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੇ :

* ਰੇਡੀਓ, ਟੀ. ਵੀ., ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਾਅਦਾ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰੇਗਾ ।

* ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇ । ਆਪ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰੇ, ਜੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਛੁਡਾਵੇ ।

* ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਵੜਨ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਵੇ ।

* ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲਿਤਾੜੇ ਵਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਪੀਲ ਕਰੇ ।

* ਤੰਬਾਕੂ, ਭੰਗ, ਚਰਸ, ਪੋਸਤ ਆਦਿ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰ-ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਵਾਵੇ।

* ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਥਾਣੇ ਵਿਚ ਦੇਵੇ ਜੋ ਕਿ ਸੱਚੀ ਹੋਵੇ; ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ।

* ਨਸ਼ਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰ ਕੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਲਿਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇ ।

* ਵੋਟਾਂ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਹਿੱਤ ਆਪਣੀ ਵੋਟ ਵੇਚੇ ਨਾ ਸਗੋਂ



ਵੋਟ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਨੇਤਾ ਨੂੰ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਜੋ ਵਾਅਦਾ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਕਰੇਗਾ ।

* ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਾਕਾਰ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ **ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਓਕੁੜ ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ ।**

ਸੋ, ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਇਕ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣੀਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈਏ ।

—o—

# ਨਸ਼ਈ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੀ ਦੀ ਦੁਹਾਈ

ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ, ਤੇਰੀ ਯਾਰੀ ਨੇ ਪੱਟੀ ਤੇਰੀ ਢਾਣੀ ।
ਦੋਹੀਂ ਹੱਥੀਂ ਮੈਂ ਪਿੱਟਦੀ, ਲੋਕੋ ਸੁਣੋ ਮੇਰੀ ਦਰਦ ਕਹਾਣੀ।
ਘੜੀ ਬਿੰਦ ਪਿੱਛੋਂ ਲਾਵੇਂ ਜਰਦਾ,
ਤੇਰਾ ਪਲ ਨਾ ਇਹਦੇ ਬਿਨ ਸਰਦਾ,
ਜੇ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਮਰਦਾ,
ਹਾੜਾ ਏਹਨੂੰ ਸਮਝਾਓ,
ਮੇਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਚਾਓ,
ਦੁਹਾਈ ਦੇਵੇ ਮੇਰੀ ਚੁੰਨੀ ਅੱਧੋਰਾਣੀ ;
ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ...........
ਫੀਮ, ਪੋਸਤ, ਚਰਸ, ਡੋਡੇ, ਭੁੱਕੀ,
ਪੀ ਕੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਨੈ ਗਰਦਨ ਸੁੱਟੀ,
ਦਿਨ ਰਾਤ ਵੇ ਮੈਂ ਜਾਨੀਆਂ ਲੁੱਟੀ,
ਔਹ ਗੁਆਂਢਣ ਵੀ ਕੂਕੇ,
ਕਹਿੰਦੀ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੂਟੇ,
ਹੋਗੀ ਦੇਹੀ ਵੇ ਜਵਾਨੀ 'ਚ ਪੁਰਾਣੀ ;
ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ...........
ਬੋਝ ਝੱਲ ਨਾ ਸਕਣ ਮੇਰੇ ਪੇਕੇ,
ਵੇ ਤੂੰ ਜਾਂ ਠਾਣੇ ਜਾਂ ਠੇਕੇ,
ਪਤਾ ਲੱਗੂ ਜਦ ਪਾਸੇ ਤੇਰੇ ਸੇਕੇ,
ਭਾਂਡੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੂੰ ਚੋਰੀ,
ਵੇਚੇ ਗਹਿਣੇ ਮੱਲੋਜ਼ੋਰੀ,
ਰੋਕਾਂ, ਮਾਰੇਂ ਜਦ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪਰਾਣੀ ;
ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ.............



ਪੈਗੀ ਵੱਸ ਵੇ ਚੰਦਰਿਆ ਤੇਰੇ,
ਫੁੱਟੀ ਕੌਡੀ ਨਾ ਰਹੀ ਘਰ ਮੇਰੇ,
ਲਾ ਲਏ, ਫ਼ੀਮ ਨੇ ਹੱਡਾਂ ਵਿਚ ਡੇਰੇ,
ਲੱਤਾਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਡਾਹਵਾਂ,
ਕਿੱਥੋਂ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਵਾਂ,
ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅੱਗ ਨਾ ਘੜੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ;
ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ...
ਛੇਤੀ ਆਵੋ ਅੱਗੇ ਨੌਜਵਾਨੋਂ ਆਓ ਵੇ,
ਨਸ਼ੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਓ ਵੇ,
ਕੌਮ ਡੁੱਬਦੀ ਦਾ ਬੇੜਾ ਬੰਨੇ ਲਾਓ ਵੇ,
ਦੇਵੋ ਘਰ ਘਰ ਹੋਕਾ,
ਲਾਵੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਾ,
ਫਿਰ ਬੀਬੀਆਂ ਭਰਨਗੀਆਂ ਪਾਣੀ ।
ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ......
ਗੋਲੀ, ਕੈਪਸੂਲ, ਹੈਰੋਇਨ, ਭੰਗ ਜੀ,
ਕੀਤਾ ਡਾਢਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਤਾਈਂ ਤੰਗ ਜੀ,
ਕਰੋ ਠੇਕਿਆਂ ਤਾਈਂ ਹੁਣ ਬੰਦ ਜੀ,
ਏਹਨਾਂ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਕਾਰੇ,
ਘਰ ਵੱਸਦੇ ਉਜਾੜੇ,
ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾ ਕੇ ਸੱਥ 'ਚ ਸਿਆਣੀ ;
ਵੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਤੂੰ ਪੱਟਤਾ ਤੇਰੀ ਯਾਰੀ ਨੇ ਪੱਟੀ ਤੇਰੀ ਢਾਣੀ ।

—o—

# ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ—ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟ੍ਰਸਟ (ਰਜਿ:) ਦਾਖਾ-ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਮੰਡੀ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਪਤ '**ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ**' ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ।

ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ, ਦਾਖਾ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ 'ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਅਗਾਊਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਹੈ ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਕ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਭਾਰਤ ਦੀ ਖੜਗ ਭੁਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਸੰਤਾਂ ਅਤੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਜੰਮ-ਪਲ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਹੱਡ-ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ ਸਦਕਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਪੂਰਵਕ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਮਾਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ! ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਿਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜੀਅ ਆਮਦਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਉੱਥੇ ਪੰਜਾਬ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੂਬਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਵੀ ਅੱਗੇ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਹਿ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ) ਦਰਿਆ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਰੁੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਿੱਘਰ ਰਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਪੇਂਡੂ ਵੀਰਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸਰਬ-ਪੱਖੀ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ



ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ, ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ।

ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਦੁਬਲਾ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਰੋਗੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੈ । ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ । ਕਿਉਂ? ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:-

1. ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਸ ਦੀ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ਈ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Will Power) ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

2. ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ (Withdrawl Symptoms) ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੋ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਰੋਗੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤਕੜੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤ ਬਦਲ ਕੇ ਅੱਠ ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ, ਦਾਖਾ-ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਮੰਡੀ (ਲੁਧਿਆਣਾ), ਵਿਖੇ ਮਿਤੀ 7 ਜੂਨ 1992 ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਹੁਣ ਤਕ ਕੁੱਲ 5000 ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਰੋਗੀ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 3500 ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਕੁ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਵਨ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਾਖਾ-ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਮੰਡੀ ਤੋਂ 25 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਡਾ: ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਦਿਉਲ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਮੱਸਿਆ, ਸੰਗਰਾਂਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਤ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੰਡ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਦੀ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਵੈ-ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਭੈਅ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਭਰਪੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਰੂ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ’ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕੋਹੜ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਵਾਉ । ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਬੱਸ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਸਵਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:-

1. ਨਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਾ ?
2. ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?
3. ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ?
4. ਨਸ਼ਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ?
5. ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ?
6. ਕੀ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਟੈਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ’ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਾਰਡ ’ਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ । ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜੋ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਰੋਗੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

-ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ,

-ਸਰੀਰਕ ਦਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ,

-ਟੱਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ,

-ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ।

ਜੇਕਰ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਰੋਕਤ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਸ਼ਈ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹੌਂਸਲੇ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਹਾਲਤ ਨਾਜ਼ਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲੈ ਲਵੇ। ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ਈ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੇਵਲ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੇ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ’ਤੇ ਸਾਰਥਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਪੂਰਵਕ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਬੇਅਰਥ ਨਾ ਗੁਆਇਆ ਜਾਏ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਤਬਾਹਕੁਨ ਹੈ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਘ੍ਰਿਣਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਇਕ ਕੋਹੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਭਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਨਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਖ਼ਰਚ ਦਾ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹੁਣ ਤੀਕ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿੱਡੀ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ।



ਇਹ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ । ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੁਰਕਾਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਸੱਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ— ਨਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਿਆ, ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਣ ’ਤੇ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਰਹੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਨਸ਼ਈ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟੁੰਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕਰੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਰੋਗੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਦਿ ਦਾ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਲਾਭ ਹਨ—ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਚੋਰੀ ਖਾਧੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਦੂਜਾ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਹੌਂਸਲਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ

ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਮਿਲਣ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਉਸਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਨਸ਼ਈ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੋ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤਕ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਦੂਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਹਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿਚ ਰੱਖੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾ ਆਵੇ । ਉਸ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵੀ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਯੋਗ ਆਦਰ-ਮਾਣ ਤੇ ਪਿਆਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਲੋਕ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ। ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਏ । ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ—ਨਸ਼ਾ ਬੁਰਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਨਸ਼ਈ। ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਸਮਾਜ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਸ਼ਈ ਨਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਦਰ ਮਾਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਸਮਾਜ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਢੁਕਵਾਂ ਕੰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਾਈ ਕਰ ਸਕੇ । ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਅਨੁਸਾਰ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕਿੱਤਾ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਨੂੰ



ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇਗਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਏਗਾ । ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਵਿਚ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਇਸ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ । ਰੋਗੀ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ । ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਬਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ । ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਏਨੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ (ਵਿਆਖਿਆ ਸਹਿਤ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰੁਚੀ ਹਟਾ ਕੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਨਸ਼ੇ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਸਾਰੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ, ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ । ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਪੂਰੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਗੇ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ । ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਬਖ਼ਸ਼ਣਗੇ।

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ !

ਆਪ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਚਿੰਤਕ,
ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
M.A.B.ED.
ਨਾਰੰਗਵਾਲ

# ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾਅਰੇ

ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ, ਕੋਹੜ ਵੱਢੋ
ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਮੌਤ ਮਸਾਲਾ
ਗੁਟਕਾ ਖਾਓ, ਗਲਾ ਜਲਾਓ
ਜਰਦਾ ਲਾਓ, ਜੀਭ ਜਲਾਓ
ਪੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਹੋ ਖ਼ਰਾਬ
ਪਾਨ ਤੰਬਾਕੂ, ਕੈਂਸਰ ਲਿਆਓ
ਨਸ਼ੇ ਛਡਾਓ, ਜਵਾਨੀ ਬਚਾਓ।

ਗਲਾਸੋਂ ਮੈਂ ਜੋ ਡੂਬੇ ਹੈਂ
ਫਿਰ ਨਾ ਉਭਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀ ਮੇਂ ।
ਹਜ਼ਾਰੋਂ ਬਹਿ ਗਏ
ਇਨ ਬੋਤਲੋਂ ਕੇ ਬੰਦ ਪਾਨੀ ਮੇਂ ।
ਖੁਦਾ ਕੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਛੋੜੋ ਭੀ ।
ਬੁਰੀ ਬਲਾ ਹੈ ਯਿਹ, ਖ਼ਾਨਾ ਖ਼ਰਾਬ, ਛੋੜੋ ਭੀ।

—o—



# ਗੁੱਡੀ ਦੀ ਚਿੱਠੀ (ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਂ)

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਬਾਬਾ ਜੀ,

ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ! ਥੋਡੀ ਫੋਟੂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਦੱਸਦੀ ਆਂ, ਪਰ ਐਤਕੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੂੰਗੀ। ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਘਰੇ ਉਹੀ ਕੁਝ ਹੋਇਆ । ਬਾਪੂ ਫਿਰ ਮੰਡੀਉਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਆਇਆ। ਬਾਹਰੋਂ ਗਲੀ ’ਚੋਂ ਹੀ ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਡਰ ਦੀ ਮਾਰੀ ਪੇਟੀ ਉਹਲੇ ਲੁਕ ਗਈ। ਨਿੱਕਾ ਕਾਕਾ ਮੰਜੇ ਥੱਲੇ ਜਾ ਵੜਿਆ। ਜਦੋਂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਹਟਾਇਆ ਤਾਂ ਬਾਪੂ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ। ਬਾਬਾ ਵਿਚਾਰਾ ਆਪਣਾ ਮੰਜਾ-ਬਿਸਤਰਾ ਨੀਰੇ ਆਲੇ ਕੋਠੇ ’ਚ ਲੈ ਗਿਆ ਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸੌਂ ਗਿਆ ।

ਬਾਪੂ ਨੇ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਸੈਕਲ ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਾ ਤਾ ਤੇ ਥੈਲੇ ’ਚੋਂ ਬੋਤਲ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬਥੇਰੀ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਬੀਬੀ ਨੇ ਪੀਣੋਂ ਰੋਕਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਬੀਬੀ ਵਿਚਾਰੀ ਦੇ ਗਲ ਪੈ ਗਿਆ, ਮਾਂ ਜੀ ਨੇ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਵੱਡਾ ਵੀਰਾ ਛਡਾਉਣ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਵੀ ਥੱਪੜ ਮਾਰੇ ਨਾਲੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੀਆਂ। ਬਾਪੂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ-ਪੀਂਦਾ ਓਥੇ ਹੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਕੇ ਸੌਂ ਗਿਆ ਭੁੰਜੇ। ਬੀਬੀ ਤੇ ਵੱਡੇ ਵੀਰ ਨੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੰਜੇ ’ਤੇ ਪਾਇਆ।

ਬਾਬਾ ਜੀ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਡਰ ਨਾਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੰਬੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤੋ ਤੇ ਸਾਧੂ ਕਾ ਭੋਲਾ ਕੋਠੇ ’ਤੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਬਨੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸੀ। ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਮੈਨੂੰ ਛੇੜਨਗੇ-ਤੇਰਾ ਬਾਪੂ ਸ਼ਰਾਬੀ-ਸ਼ਰਾਬੀ ਕਹਿ ਕੇ। ਨਾਲੇ ਭੈਣ ਜੀ ਨੇ ਬੈਂਚ ’ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਕੰਨ ਫੜਾ ਦੇਣੇ ਨੇ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੋ ਲਕੀਰੀ ਕਾਪੀ ਹੈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ। ਬੀਬੀ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ ਘਰੇ ਤਾਂ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਆਟਾ ਹੈ ਨੀ ਤੈਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇਵਾਂ ਪੌਂਡ। ਨਾਲੇ ਮਾਂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੱਟੀ ਆਲੇ ਲਾਲੇ ਨੇ ਵੀ ਹੁਦਾਰ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਤਾ। ਮਾਸਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਵੱਡਾ ਵੀਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਬੀਬੀ ਕਹਿੰਦੀ ਪੜ੍ਹਨੋ ਹਟਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਨੰਬਰਦਾਰਾਂ ਦੇ ਪਸ਼ੂ ਸ਼ਾਂਭੂਗਾ, ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਆਉਣਗੇ। ਰੋਟੀ ਦਾ ਤੋਰਾ ਤਾਂ ਤੁਰੂਗਾ। ਤਾਹੀਓਂ ਵੱਡਾ ਵੀਰਾ ਕੱਲਾ ਬੈਠਾ ਰੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਬਾ ਜੀ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬਾਪੂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੋਂ ਹਟਾ ਦੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਦੇ ਕੋਲ ਸੱਦ ਲੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗੁੱਡੀ ।

# ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ
# ਨਸ਼ਾ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੁਖਾਂਤ ਤੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਥੋਂ ਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਸ਼! ਸਰਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਜਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਜਿਤ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਰੀਦਣਾ, ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨਨ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ। ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ । ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉੱਚੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਨੇਤਾ ਖੁਦ ਇਸ ਜੁਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 47 ਅਨੁਸਾਰ, "ਸਰਕਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਏਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਦੇਸ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।" ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹਰ ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਲਾਇਆ ਵਾਧੂ ਟੈਕਸ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਕੇਵਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਦੀ ਨੀਲਾਮੀ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ 6 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਆਬਕਾਰੀ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ 27 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਵਜਨਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਕੀਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਗਈ)। ਸ਼ਰੇਆਮ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ, ਬੱਸ ਅੱਡਿਆਂ, ਡਾਕਖ਼ਾਨਿਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਤਾਹੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰੇਆਮ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।



ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿਚ 40% ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੋਟਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ; ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਕਬੂਤਰ ਵਾਂਗ ਅੱਖੀਆਂ ਮੀਚਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਉਪਭੋਗ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨਨ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ। ਐਨ.ਡੀ.ਐਮ.ਐਕਟ, 1985 ਅਧੀਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ, ਦਵਾਈਆਂ/ਮਾਈਕੋ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਉਪਜ, ਉਤਪਾਦਨ, ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਅਯਾਤ-ਨਿਰਯਾਤ ਕਰਨ,ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ਿਸ ਜਾਂ ਜੁਰਮ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਪਕੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਕੜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਸਾਲ ਸਖ਼ਤ ਕੈਦ ਅਤੇ ਇਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਸਾਲ ਸਖ਼ਤ ਕੈਦ ਅਤੇ ਦੋ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਪਕੜੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 15 ਸਾਲ ਸਖ਼ਤ ਕੈਦ ਅਤੇ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ, ਜੇ ਫੇਰ ਪਕੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 30 ਸਾਲ ਸਖ਼ਤ ਕੈਦ ਅਤੇ 30 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ੁਰਮ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਵਰਜਿਤ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਐਕਟ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫੜੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਪਤੀ, ਧਨ, ਇਮਾਰਤ, ਜ਼ਮੀਨ ਆਦਿ ਜੋ ਸਮਾਨ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਖਬਾਰਾਂ

ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫ਼ਲਾਣੇ ਥਾਂ ਐਨੀ ਸ਼ਰਾਬ/ਅਫ਼ੀਮ/ਭੁੱਕੀ/ਡੋਡੇ/ਹੈਰੋਇਨ/ਸਮੈਕ ਆਦਿ ਫ਼ਲਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਪਕੜੀ ਗਈ, ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰੱਕੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣ ਤਕ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਨੌਬਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਰਕਾਰੇ ਦਰਬਾਰੇ ਅਸਰ-ਰਸੂਖ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਦ-ਬੁਰਦ ਕਰ ਜਾਂ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਬਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਵੇਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਅਪਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ :-

ਵੀਅਤਨਾਮ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਠੇਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਇੰਨੇ ਸਖ਼ਤ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ 99 ਗਰਾਮ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਮਰ ਕੈਦ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਭਾਰ 100 ਗਰਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਬੜੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੀਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲਾ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਬੀਅਰ (ਜਾਣੀ ਕੱਚੀ ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ, ਇਸ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਨੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਰਾਹੀਂ, ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੀ ਹੈਲਥ-ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਾਂ ਦੀ ਜਥੇਬੰਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ



ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਊਟੀ ਫ਼ਰੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਚੁੱਕਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਨੂੰ ਸਸਤਾ ਨਾ ਪਵੇ।

ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਬਲਿਕ ਪਲੇਸ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਪਕੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰਤੀ ਕਰੰਸੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ 25000 ਰੁਪਏ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਡੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਤਾਂ **'ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ'** ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਸਜ਼ਾ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। 8 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਠੇਕਾ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਝਾਤ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿ 8 ਕਿ:ਮੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਠੇਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਸੜਕ ਤੋਂ 200 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਠੇਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਫ਼ਾਸਲਾ 50 ਮੀਟਰ ਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸੁਧਾਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਾਥੀ ਦੇ ਦੰਦ ਖਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤੇ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ। 31 ਮਈ ਤੰਬਾਕੂ-ਨਿਸ਼ੇਧ ਦਿਵਸ ਹੈ। ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੋਟੋਆਂ ਸਮੇਤ ਛਪਦੇ ਹਨ, ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਵੀ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਿ ਕੁਝ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬੜੇ ਮਨ ਲੁਭਾਉਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ?

—o—

# ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੱਥ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੁਝ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੁਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

**ਸ਼ਰਾਬ:**

* ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

* ਕੇਵਲ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁ: ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਟਾ ਦਸ ਕਰੋੜ ਬੋਤਲਾਂ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਸੀ (ਸਾਲ 1995-96), ਜੋ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਵਧਾ ਕੇ 11 ਕਰੋੜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ । ਕੇਵਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ 1 ਕਰੋੜ 23 ਲੱਖ ਬੋਤਲਾਂ ਸੀ । ਕੇਵਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ 1 ਅਰਬ 21 ਕਰੋੜ 52 ਲੱਖ 70 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਵਿਚ ਹੋਈ । ਉਸੇ ਸਾਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਵਾਲਾ ਠੇਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਜਾਣੀ ਕਿ 3 ਕਰੋੜ 80 ਲੱਖ ਵਿਚ ਨਿਲਾਮ ਹੋਇਆ । ਇਹ ਖੱਪਤ ਹਰ ਸਾਲ 14.92 % ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ।

* ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਚੌਥਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ । ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 10 ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ । ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਲ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 50% ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, 1/4 ਆਤਮਘਾਤ ਸ਼ਰਾਬੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੀਹ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਨਸ਼ਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੀ.ਏ. ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 72.4% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । 66.55% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । 66% ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਪਾਨ-ਸਪਾਰੀ ਤੇ



ਗੁਟਖੇ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ। 83% ਪੇਂਡੂ ਨੌਜੁਆਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਪੇਂਡੂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ 76% ਨਸ਼ਈ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਨਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 84% ਲੋਕ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 76% ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਨਸ਼ਈ, 15% ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 30% ਸ਼ੌਕੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਮੰਡੀ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਦੀ ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)

**ਤੰਬਾਕੂ :**

* ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਸਰਚ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 2000 ਤੰਬਾਕੂ, ਜਰਦਾ ਅਤੇ ਗੁਟਖੇ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਨਾ-ਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ 27.761 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ( ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅੰਕੜੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ)।

* ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ 2200 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। 4 ਲੱਖ ਭਾਰਤੀ ਜਾਨ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਸਾਲ 2030 ਤਕ 1 ਕਰੋੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੰਨ 1990 ਵਿਚ 54,867 ਕਰੋੜ ਸਿਗਰਟ ਕੇਵਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਸੰਨ 1997 ਵਿਚ 81,514 ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਈ (ਹਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੰਟਰੀ ਪਰੋਫਾਈਲਜ਼ ਰਿਪੋਰਟ)

* 7% ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 50% ਭਾਰਤੀ ਆਦਮੀ । ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ । ਸੌ ਕਰੋੜ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ 30% ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ । —(W.H.O ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ)

* ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 11 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਉਪਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕ Tobacco and Health by P.C.Gupta)

* ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ 30 ਤੋਂ 35 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

* ਇਕੱਲਾ ਤੰਬਾਕੂ 40 ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (Survey by world Bank 1999, page 69) ਜੇਕਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਲੋਕ ਅੱਯਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ (ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ) ਬੜੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੱਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਲੱਖ ਹੋਰ ਕਾਮੇ ਵੀ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

* ਐਲਨ ਲੈਂਡਰਜ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ Mr. Tobacoo ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਗਲ ਗਏ ਤੇ ਮੌਤ ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਦਕਾ ਫਲੋਰੇਟਾ ਸਟੇਟ ਦੇ 17% ਨੌਜੁਆਨ ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਛੱਡ ਗਏ। (ਹਵਾਲਾ ਹਿੰਦੂ ਅਖ਼ਬਾਰ 3-6-2001)। ਭਾਰਤ ਦੇ 90% ਕਿਸਾਨ (ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਥੱਲੇ ਦੱਬੇ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਧਸ ਕੇ ਮਾਯੂਸੀ ਕਾਰਨ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਕੇਵਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ 5000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੋਖੇ ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਗੁਟਖਾ, ਬੀੜੀ, ਜ਼ਰਦਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ।

* ਗੁਰੂ ਕੀ ਨਗਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ 11% ਮੈਡੀਕਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਸ਼ੌਕੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ 4% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਤੇ ਤੀਜੇ ਸਾਲ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਤੇ ਰੀਸੋ ਰੀਸੀ ਇਹ ਗਿਣਤੀ 6%, ਫਿਰ 8% ਅਤੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਸਾਲ ਤਕ 11% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । (ਹਵਾਲਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਮਿਤੀ 29 ਜਨਵਰੀ 2002) । ਕਿੰਨਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ ਜੋ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਕੁਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ।



* ਕੇਵਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਸਰਵੇ-ਮੁਤਾਬਿਕ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ 70% ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ 61%, 45 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੇ 13%, 10-11 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 25% ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਆਦੀ ਹਨ । ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਨਪੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 80% ਵਧੇਰੇ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 80% ਉਹ ਨਸ਼ੇੜੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਆਮਦਨ ਕੇਵਲ 1000 ਰੁਪਏ ਮਹੀਨਾ ਹੀ ਹੈ । ਵਪਾਰੀ ਵਰਗ 29% ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ।

*ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਰੁਪਏ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿਚ 7/8 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪੈ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ 70/80 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ 50 ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ 35/40 ਲੱਖ ਨੂੰ ਥੂਪੀ ਲਗਾ ਕੇ ਘਰ ਦਾ ਮਲੀਆਮੇਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

* ਕੇਵਲ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਹੀ 21 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਬੂੰਦ ਛੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ 2 ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

* ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਪਲ ਸਰਵੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ 20 ਕਰੋੜ ਭਾਰਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁੱਲ ਵੱਸੋਂ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ 80% ਵੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੀ ਕੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ । 20 ਸਿਗਰਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ 20-25 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਕਿ 61% ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹਨ ।

* ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਓਨੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਨੇ।

1996 ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ 15 ਕਰੋੜ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹੇ ।

ਸੰਨ 1999 ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਤ੍ਰੈ-ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦਾ ਵਰ੍ਹਾ

ਸੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ 1500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਵਿਚ ਨੀਲਾਮ ਹੋਏ। ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਏਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਗਏ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਪੀਤਿਆਂ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ 1500 ਕਰੋੜ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 'ਠੱਗ ਮਾਰਕਾ' ਦਾਰੂ ਦਾ ਕੋਟਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋਵੇ ।

(ਹਵਾਲਾ ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਪੁਸਤਕ ਪੰਨਾ 59 ਕ੍ਰਿਤ)

ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਅਲੱਗ ।

ਇਹੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ !

"ਕੀ ਬਣੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ
ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਣੇ ।"

—o—



# ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੇ ਉਪਾਅ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਸਰਵਨਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **ਨਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?:** ਹਰ ਉਹ ਵਸਤੂ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬੇਖ਼ਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰੇਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਹੁੱਕਾ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜਰਦਾ, ਅਫ਼ੀਮ ਪੋਸਤ, ਡੋਡੇ, ਭੁੱਕੀ, ਭੰਗ, ਚਰਸ , ਹਸ਼ੀਸ਼, ਮਾਰਜੁਆਨਾ, ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਲਭਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਉੱਘੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਹਨ ਉਸਾਰੂ-ਨਸ਼ੇ ਅਰਥਾਤ Constructive ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਨ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ੇ ਅਰਥਾਤ Destructive, ਉਸਾਰੂ-ਨਸ਼ੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ, ਨਾਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ, ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਨਸ਼ਾ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਹਾਨ ਰੂਹਾਂ ਤਾਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ :-

**"ਜਗ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਾਢੀਅਹਿ ਵਿਰਲੇ ਕੋਈ ਕੇਇ ॥"**

**ਅੰਗ ੫੧੭**

ਇੱਥੇ ਸਾਡੀ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾ ਰਿਹਾ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤ੍ਰਾਹ-ਤ੍ਰਾਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭਲਮਾਣਸੀ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਵਿਅਰਥ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ । ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਆਪਣਾ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ, ਧਨ-ਦੌਲਤ ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੀਵੀ-ਬੱਚੇ ਵੀ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ

ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਗੁਰੂ ਬਿਲਾਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ 6 ਵਿਚ ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਰਾਹੀਂ) ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ :-

**"ਤਾਂ ਤੇ ਜੋ ਮਦ ਪਾਨ ਕਰ, ਬਿਰਥਾ ਜਨਮ ਸੁ ਜਾਇ ।**
**ਨਿਜ ਉਧਾਰ ਕੋ ਨਾ ਕੀਓ, ਪਗ ਨਰਕ ਮਹਿ ਜਾਇ ।"**

ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕਈ ਕੁਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਸਮ-ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਤਾਂ ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਅਖਵਾਇਆ ਹੈ :-

**"ਮਦਰਾ ਦਹਿਤ ਸਪਤ ਕੁਲ, ਭਾਂਗ ਦਹੈ ਤਨ ਏਕ ॥**
**ਜਗਤ ਜੂਠ ਸਭ ਕੁਲ ਦਹੈ, ਨਿੰਦਾ ਦਹੈ ਅਨੇਕ ॥"**

ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :-

**"ਬਿਜੀਆ ਪਾਨ ਕਲਪੰਕੇਤੂ, ਦਸ ਕਲ ਪੰਤੂ ਨਾਗਨੀ ।**
**ਬਾਰਨੀ ਜਨਮ ਸਹੰਮਕੇਤੂ, ਧੂਮਰ ਸੰਖਿਆ ਨ ਵਿਦਿਅਤੇ।"**

ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਮਨੁੱਖ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੀਆਂ ਕਈ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਥਾਂ ਥਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ :-

**"ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥"**

**ਅੰਗ ੫੫੩**

**"ਜੂਠੇ ਜੂਠਾ ਮੁਖਿ ਵਸੈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥"**

**ਅੰਗ ੪੭੨**

ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲਿਖਾਰੀ ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਤਕ ਓਨੇ ਬੰਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਡੋਬੇ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ। ਹਰ ਸਾਲ ਤੀਹ ਲੱਖ



ਮੌਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡੇਢ ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲੀਵਰ ਫਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ । ਹਾਲੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅੰਗੂਰ ਤੇ ਸੇਬ ਦੀ ਬੇਟੀ ਹੈ । ਜੇ ਬੇਟਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕਰਦੀ ? U.N.I.C.E.F. ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :-

"More dollars are spent on bear than on kids"

ਅਰਥਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਿਆਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੂਬੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕਿੰਨਾ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀਰਾਂ-ਫ਼ਕੀਰਾਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ, ਗੁਰੂਆਂ-ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਛੇਵਾਂ ਦਰਿਆ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਵੀ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਅਜੋਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਨੇਤਾ ਵੀ ਇਸ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਰੁੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਤਮਾਸ਼ਾ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ । ਬੀ.ਏ.ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ 72.4% ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪੰਚਾਇਤੀ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਧਾਨ-ਸਭਾ, ਲੋਕ-ਸਭਾ ਤੇ ਰਾਜ-ਸਭਾ ਤਕ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਸਦ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਗੁਰੂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਸੁਮੱਤ ਦੇਵੇ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ, ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼:-

**"ਪ੍ਰਾਨ ਸੁਖਦਾਤਾ ਜੀਅ ਸੁਖਦਾਤਾ ਤੁਮ ਕਾਹੇ ਬਿਸਾਰਿਓ ਅਗਿਆਨਥ ॥**
**ਹੋਛਾ ਮਦ ਚਾਖਿ ਹੋਏ ਤੁਮ ਬਾਵਰ ਦੁਲਭ ਜਨਮੁ ਅਕਾਰਥ ॥੧॥**
**ਰੇ ਨਰ ਐਸੀ ਕਰਹਿ ਇਆਨਥ ॥"**

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜਿਸਨੇ "ਹਰੀ-ਕ੍ਰਾਂਤੀ" ਅਤੇ "ਚਿੱਟੀ-ਕ੍ਰਾਂਤੀ" ਵਿਚ ਝੰਡੀ ਗੱਡੀ, ਅੱਜ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ

ਬਠਿੰਡੇ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ 200 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਆਮਦਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਬਕਾਰੀ ਮਹਿਕਮਾ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦਾ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਉਪਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਲੀਵਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਆਦਿ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 27 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਖ਼ਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਰੂੜੀ ਮਾਰਕਾ) ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ । ਪੁਰਾਤਨ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਨ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਨੀਤੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :-

**"ਸੁਰਾਪਾਨ ਤੇ ਮਨ ਮਤਿ ਕਰਿਹੈ ਕਾਮ ਬੇਹੋਸ਼ ॥**
**ਨਾਰੀ ਮਤਿਹਾਰੀ ਉਭੈ ਭੋਗੈ ਗਨੈ ਨ ਦੋਸ਼ ॥"**

ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਗੰਗਾਜਲ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ :-

**"ਸੁਰਸਰੀ ਸਲਲ ਕ੍ਰਿਤ ਬਾਰੁਨੀ ਰੇ ਸੰਤ ਜਨ ਕਰਤ ਨਹੀ ਪਾਨੰ ॥**
**ਸੁਰਾ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਨਤ ਅਵਰ ਜਲ ਰੇ ਸੁਰਸਰੀ ਮਿਲਤ ਨਹਿ ਹੋਇ ਆਨੰ ॥"**

(ਅੰਗ ੧੨੯੩)

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਦਾਚਾਰਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ :-

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

(ਅੰਗ ੫੫੪)

ਸੱਤਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਪਿੰਡ ਗਲੋਟੀਆਂ ਵਿਖੇ ਬੀਰ ਹਕੀਕਤ ਰਾਇ ਦੇ ਦਾਦਾ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਪੁਰੀ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼



ਦਿੰਦਿਆਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ :- 1. ਕੇਸ ਕਤਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ 2. ਤੰਬਾਕੂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ 3. ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੀ ।

ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਹੁੱਕਾ ਚਰਸ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਨਖਿੱਧ ਨਸ਼ੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਤਾਂ ਨਰਕ ਵਿਚ ਡਿੱਗਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। W.H.O ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ "Passive smoking is more dangerous" ਅਰਥਾਤ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਕੈਂਸਰ । ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਦੇਸਾ ਸਿੰਘ ਵਿਚ ਵਰਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

**"ਕੁੱਠਾ, ਹੁੱਕਾ, ਚਰਸ, ਤਮਾਕੂ**
**ਗਾਂਜਾ, ਟੋਪੀ, ਤਾੜੀ, ਖਾਕੂ,**
**ਇਨ ਕੀ ਓਰ ਨ ਕਬਹੂੰ ਦੇਖੈ ।**
**ਰਹਿਤਵੰਤ ਜੋ ਸਿੰਘ ਵਿਸੇਖੈ ।"**

ਹਿੰਦੂ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਤਾਂ ਏਥੋਂ ਤਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਕਰ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੋਰ ਨਰਕਾਂ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸੂਰ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਸਲੋਕ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ :-

**"ਧੂਮਰ ਪਾਨੰ, ਰਤਯੰ, ਬਿਪਰੰ, ਦਾਨੰ ਦਿਵੰਤੀ ਜਿਹ ਨਰਾ ॥**
**ਦਾਤਾ ਰੋਰਵੇ ਬਸੰਤੀ, ਬ੍ਰਹਮਣੰ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁ ਸੂਕਰਹਿ ॥"**

ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਸਿਗਰਟ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ । 20 ਸਿਗਰਟਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕੂਚ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । W.H.O ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਰਾਹੀਂ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਕ ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੋ

ਕਿ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਦਾ 14% ਹੈ । ਤੰਬਾਕੂ ਰਾਹੀਂ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 70% ਲੋਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ, 30% ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ 25% ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ । ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵੀ ਸਿਗਰਟ-ਬੀੜੀ ਹੀ ਹੈ ।

ਭੰਗ, ਅਫ਼ੀਮ, ਸ਼ਰਾਬ, ਡੋਡੇ, ਭੁੱਕੀ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਨਵੀਨ ਰੂਪ ਬੜੇ ਈਜਾਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੱਚੀ ਅਫ਼ੀਮ, ਚਰਸ, ਮਾਰਫੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ, ਕੈਪਸੂਲ, ਗੋਲੀਆਂ, ਸਮੈਕ, ਹੈਰੋਇਨ ਆਦਿ । ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਧੰਦਾ ਵੀ ਜ਼ੋਰਾਂ ’ਤੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਅੱਡੇ ਜਮਾ ਰੱਖੇ ਹਨ । ਅੱਜ ਦੀ ਘੜੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਉਖਾੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਧੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ (Drug-abuse) ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਾਸ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਬਹਾ-ਕੁਹਾੜਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਅਮਲ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ “ਮਰਜ਼ ਬੜਤਾ ਗਯਾ ਯੂੰ ਯੂੰ ਦਵਾ ਕੀ” ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ **“ਅਮਲਾਂ ਬਾਝੋਂ ਨਾਨਕਾ ਹੋਰ ਕਰਾਮਾਤ ਸਕਾਰਥ ਨਹੀਂ ।”**

ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਵਿਵਰਜਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ । ‘ਸੌ ਹੱਥ ਰੱਸਾ ਸਿਰੇ ’ਤੇ ਗੰਢ’ ਅਮਲਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਾਤਲ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਹੋਣ, ਉਹ ਭਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਸੋ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਅਮਲੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਚੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ-ਸਰੋਤ ਬਣਾਈਏ ਅਤੇ ਮਾਰੂ-ਨਸ਼ਿਆਂ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਈਏ । ‘ਬੁਲ੍ਹਿਆ ਰੱਬ ਦਾ ਕੀ ਪਾਉਣਾ, ਏਧਰੋਂ ਪੁੱਟਣਾ ਤੇ ਓਧਰ ਲਾਉਣਾ’ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ’ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੀਏ ।

—o—



# ਇਕ ਸੰਦੇਸ਼—ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਨਾਂ

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗੋ, ਵੀਰੋ ਅਤੇ ਭੈਣੋਂ,

ਇਹ ਕਿਤਾਬ “ਨਸ਼ੇ ਛੱਡੋ ਕੋਹੜ ਵੱਢੋ” ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਕੀਮਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਹੈ । ਅਸੀਂ (ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਮੰਡੀ ਮੁਲਾਂਪੁਰ ਵਾਲੇ) ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵੋਟਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਚੰਦਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਤਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ’ਤੇ ਗੌਰ ਫ਼ਰਮਾਓਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੜੇ ਰਿਣੀ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ । ਜੇਕਰ ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ’ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਕਿੰਨਾ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ । ਨਸ਼ਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨਿਰਾਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੇ ਅਣਗਿਣਤ ਘਰ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਡੋਡੇ-ਭੁੱਕੀ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਵਪਾਰੀ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕੈਮਿਸਟ ਤੇ ਆਰ.ਐਮ.ਪੀ. ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਡਾਕਟਰ, ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਆਬਕਾਰੀ ਮਹਿਕਮਾ, ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਨੀਲਾਮ ਕਰ ਕੇ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਡਾਕਟਰ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਕੀਲ ਜਿਹੜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਤੇ ਕਤਲਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਲੜ ਕੇ ਮੋਟੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਬਟੋਰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜੇ ਗਿਣਨ ਲੱਗੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਫੜੇ ਗਲ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਨੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ, ਜੀਭ, ਗਲੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਰਟ-ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੈੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਨ ਤਕ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਜੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਟਰੱਕਾਂ, ਟੈਂਪੂਆਂ, ਬੱਸਾਂ, ਕਾਰਾਂ, ਸਕੂਟਰਾਂ, ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਲਕਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨ ਆਈ ਮੌਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪੈਸੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਧਵਾਟੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਘਰ ਵਿਚ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਏਨੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਨਸ਼ਈ ਲੋਕ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ? ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ :-

ਪਹਿਲਾ—ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਵਪਾਰੀ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੁਲੇਖੇ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਤਾਂ ਇਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਰਤੀ ਤੇ ਕਾਮੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਤੇ ਬੇ-ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ । ਭਲਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਕਮਜ਼ੋਰ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਸੋਟੀਆਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਕਦੋਂ ਕੁ ਤਕ ਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਕੁ ਤਕ ਭਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਅਖ਼ੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਡਿੱਗ ਹੀ ਪਵੇਗਾ । ਠੀਕ ਇਹੀ ਹਾਲ ਨਸ਼ਈਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਦੂਜਾ ਭੁਲੇਖਾ ਇਹ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਿਰਮੂਲ ਹੈ । ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਅਸਰ ਹਟਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸਗੋਂ ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਤੀਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਇਹ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਕਰ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਮਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਹ ਕੋਰਾ ਝੂਠ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਏ ਗਏ ਹਨ । ਅਜਿਹਾ ਇਕ ਵੀ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਪੈਰ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ । ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਜਿੱਲ੍ਹਣ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ । ਆਓ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਦੁਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਲਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਬੁਝਾ ਕੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਵੀਰ ਇਸ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਧਸ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਈਏ । ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਨਸ਼ਾ-ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਗੁਰਮਤਿ ਭਵਨ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ' ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਹਰ ਨਸ਼ਈ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਬੀਬੀਆਂ—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਪਤੀ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਇਸ ਨੇਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ਈਆਂ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੀਵੀ-ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੇਵਾ

ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਅਧਿਆਪਕ, ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਪੰਚ-ਸਰਪੰਚ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸੂਝਵਾਨ ਪਤਵੰਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਰਹਿਤ-ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਗੁਰਸਿੱਖ, ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੇ ਪਾਠੀ, ਸੰਤ-ਮਹਾਤਮਾ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਜੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ।

ਕਿਸੇ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵੀਰ ਭੈਣ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਵਾਉਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪੁੰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਹੈ । ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ, ਫੇਰ ਪਿੰਡ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਵਧੀਆ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ । ਸੋ ਆਓ, ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰੀਏ,ਇਸ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਹੜ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਈਏ ਤੇ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਸੰਪੂਰਨ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਮਨੋਬਲ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਹੀਂ ਮਨੋਬਲ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ।

ਨਵਕਿਰਨ ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨਾਰੰਗਵਾਲ

—o—



## ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਘਾਤਕ ਅਸਰ

ਨਸ਼ਾ ਗ੍ਰਸਤ ਪੰਜਾਬ ਹੋ ਗਿਆ,
ਬਸ ਨਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ।
ਚਿਹਰੀਂ ਸਭ ਦੇ ਵਸੇ ਪਿਲੱਤਣ,
ਉੱਡਗੇ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ ।
ਨਸ਼ਾ ਜਵਾਨੀਆਂ ਖਾਣੋਂ ਹਟ ਜਾਏ,
ਅਸੀਂ ਵੀ ਹੱਥ ਵਟਾਈਏ ।
ਆਉ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,
ਨਸ਼ਿਉਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਈਏ ।
ਕਿਧਰੇ ਕੋਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾ ਕੇ,
ਐਸ਼-ਪ੍ਰਸਤੀ ਕਰਦੇ ।
ਜੀਵਨ ਨਰਕ ਬਣਾ ਲੈਣ ਆਪਣੇ,
ਮੌਤ ਅਣਿਆਈ ਮਰਦੇ ।
ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ,
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਈਏ ।
ਆਉ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,
ਨਸ਼ਿਉਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਈਏ ।
ਭੁਕੀ ਡੋਡੇ ਟਰੱਕ ਸ਼ਰਾਬਾਂ,
ਭਰ ਭਰ ਰੋਜ਼ ਨੇ ਆਂਦੇ ।
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸਾਡੇ ਗੱਭਰੂ,
ਹਜ਼ਮ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ।
ਮੂਧੇ ਮੂੰਹ ਨਿੱਤ ਗੰਦ 'ਚ ਡਿੱਗਣੋਂ,
ਦੇ ਕੇ ਹੱਥ ਬਚਾਈਏ ।
ਆਉ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,

ਨਸ਼ਿਉਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਈਏ ।
ਕੋਈ ਖਾ ਕੇ ਭੰਗ ਅਫ਼ੀਮਾਂ,
ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ।
ਅੰਦਰੋਂ ਨਸ਼ਾ ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਖਾਵੇ,
ਫਿਰ ਵੀ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ।
ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕੈਂਪ ਲਗਾ ਕੇ,
ਜੀਵਨ-ਜੁਗਤ ਸਿਖਾਈਏ ।
ਆਉ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,
ਨਸ਼ਿਉਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਈਏ ।
ਹੁੱਕਾ ਪੀ ਪੀ ਖੰਘ ਹੋ ਜਾਏ,
ਫੇਫੜੇ ਹੋਣ ਖ਼ਰਾਬ ।
ਪਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਕੈਂਸਰ ਕਰਦੇ,
ਗੁਰਦੇ ਖਾਵੇ ਸ਼ਰਾਬ ।
ਠੇਕੇ ਰਾਹੋਂ ਮੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ,
'ਜੱਸਿਆ' ਯੋਗ ਸਿਖਾਈਏ ।
ਆਉ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,
ਨਸ਼ਿਉਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਈਏ ।

ਜੈ ਸਿੰਘ 'ਜੱਸਾ'
ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਕ,
ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ (ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਬ੍ਰਾਂਚ)
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
M-97814-01142

—o—



# ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਕਾਰੇ/ਤ੍ਰਿਸਕਾਰੇ, ਅਪੰਗ, ਲੂਲ੍ਹੇ-ਲੰਗੜੇ ਅਪਾਹਿਜਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਵਾਰਸਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਹਾਨ ਕਰਮਯੋਗੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਗਤ ਜੀ ਕੋਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹੀ ਇਮਾਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਦਵਾਈ ਬੂਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਸੀ। ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਠਨ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲ ਪਏ, ਲੋਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਗਏ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਂ ਬਣਦਾ ਗਿਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਦਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਟਰਸਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਧੀਨ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੇਸਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਕ ਗੌਰਵਪੂਰਣ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ।

**ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ...**

**ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ** :-1807 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ।

**ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ** :- *ਦਵਾਈਆਂ, *ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਾਰਟਰੀ, *ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ, *ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੇਂਦਰ, *ਐਂਬੂਲੈਂਸ, *ਮਸਨੂਈ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ, *ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਸੈਂਟਰ, *ਡੈਂਟਲ ਕਲੀਨਿਕ, *ਅਲਟਰਾ-ਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ, *ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ, *ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦੀ-ਕੇਂਦਰ, *ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਮੁੱਢਲਾ ਕੰਨ ਸੁਣਵਾਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਰਨਵਾਸ ਕੇਂਦਰ, *ਕੰਨਾਂ ਦੇ Cochlear Implant ਵਾਸਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ *ਆਪਣਾ ਘਰ, * ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ।

**ਜਾਗਰੂਕਤਾ** :-* ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ, * ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, * ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, * ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ।

**ਵਾਤਾਵਰਨ** : -*ਨਰਸਰੀ, *ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਲਾਂਟ, *ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣਾ, *ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ, *ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ।

## ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ:

* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ. ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਅਟਾਰੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ,ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਕਟੌਰਾ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਸਰਹਾਲੀ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, (ਪਲਸੋਰਾ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਪਿੰਡ ਕੱਕੋਂ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ।

## ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ 7 ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿਖੇ *1807 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :

| ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ | ਗਿਣਤੀ | ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ | ਗਿਣਤੀ |
|---|---|---|---|
| ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ | -365 | ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ | -19 |
| ਅਧਰੰਗ/ ਪੋਲੀਏ ਵਾਲੇ | -159 | ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ | -198 |
| ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ | -454 | ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ | -85 |
| ਗੂੰਗੇ ਬੋਲੇ | -168 | ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ | -01 |
| ਬਜ਼ੁਰਗ | -143 | ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ | -88 |
| ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੇ | -30 | ਲਾਵਾਰਸ ਬੱਚੇ | -03 |
| ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ | -20 | ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੋਗੀ | -31 |
| ਨੇਤਰਹੀਣ | -43 | | |
| **31 ਜੁਲਾਈ 2019 ਤਕ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ** | | | **1807** |

*ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਗਏ/ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।



## ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ :

| ਬ੍ਰਾਂਚ | ਮਰੀਜ਼ |
|---|---|
| 1. ਮੁੱਖ ਬ੍ਰਾਂਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਬੱਚਾ ਵਾਰਡ, ਮਾਤਾ ਮਹਿਤਾਬ ਕੌਰ ਵਾਰਡ, ਭਾਈ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਵਾਰਡ ) | 343 |
| 2. ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ | 881 |
| 3. ਪੰਡੋਰੀ ਵੜੈਚ ਸ਼ਾਖਾ | 109 |
| 4. ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸ਼ਾਖਾ | 97 |
| 5. ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਾਖਾ | 41 |
| 6. ਸੰਗਰੂਰ ਸ਼ਾਖਾ | 217 |
| 7. ਪਲਸੋਰਾ ਸ਼ਾਖਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ | 119 |
| **ਕੁੱਲ ਮਰੀਜ਼** | **1807** |

## ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ :

**(ੳ) ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ**:- ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿਖੇ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਅਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਖ਼ਰਚ 90 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਹੈ।

**(ਅ) ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼** :- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਨਰਸਾਂ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

**(ੲ) ਅਲਟਰਾ ਸਾਊਂਡ ਕੇਂਦਰ**:- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੰਨ 2009 ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾ ਸਾਊਂਡ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ।

**(ਸ) ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ** :- ਦੁਰਘਟਨਾ ਗ੍ਰਸਤ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ਹ) ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ** :- ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਲਈ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਕ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ) ਮੁਫ਼ਤ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੰਬਰ 2003 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ 12411 ਲੋੜਵੰਦ ਲਾਭ ਉੱਠਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ।

**(ਕ) ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ** :- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਸੜਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਪਲਭਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

**(ਖ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਮੁੱਢਲਾ ਬਹਿਰਾਪਣ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ** :- ਨਵ-ਜਨਮੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਬਹਿਰਾਪਣ ਜਾਂਚ ਕਲੀਨਿਕ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਟੈਸਟ (Bera Test) ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫ਼ੀਸ ਦੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ਗ) ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ** :- ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜਨਰਲ ਸਰਜਰੀ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ Cochlear Implant ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਏ ਤੇ ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੂੰਗਾਪਣ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ।

**(ਘ) ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ** :- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**(ਙ) ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਕੇਂਦਰ** :- ਸੰਨ 2005 ਤੋਂ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਮੁਫ਼ਤ ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**(ਚ) ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦੀ-ਕੇਂਦਰ (Sensory Room)** :- ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ Sensory Room ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**(ਛ) ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ** :- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ ਨੇਤਰਹੀਣ ਜਾਂ ਲੋੜਵੰਦ



ਗ਼ਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**(ਜ) ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ** :- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ (Rehabilitation) ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

**(ਝ) ਯੋਗ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ** :- ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵਿਖੇ ਪਲ ਕੇ ਜੁਆਨ ਹੋਏ ਲਾਵਾਰਸ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਜੋਗੇ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਜੇ ਉਹ ਆਮ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਤਾਂ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ।

**ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ** :-

**(ੳ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ** :- ਇੱਥੇ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਅਤੇ ਝੁੱਗੀ-ਝੌਂਪੜੀ ਵਾਲੇ 768 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਆਦਿ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਇਹ ਸੁਹਿਰਦ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣੇ ਨਾ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਕ ਅੱਛਾ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 92 ਬੱਚੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਲੇ ਹਨ ।

**(ਅ) ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ** :- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਿਲਾਈ-ਕਢਾਈ ਕੇਂਦਰ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਬੁਣਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ, ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਗ਼ਰੀਬ ਬੱਚੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

**(ੲ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ** :- ਇਹ ਸਕੂਲ 2005 ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 185 ਬੱਚੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

**(ਸ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ** :-ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ 225 ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਇਸ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਪੈਸ਼ਲ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਹ) RCI ਦੇ ਅਧੀਨ

**ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼:**

(i) Diploma Special Education (Hearing Impairment) 25 ਸੀਟਾਂ।

(ii) Diploma Special Education (Mental Retardation) 25 ਸੀਟਾਂ।

**(ਕ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਅਟਾਰੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ**:- ਇਸ ਵਿੱਚ 13 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ।

**(ਖ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰਕਲਾਂ, (ਕਾਦੀਆਂ) ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ** :- ਇਹ ਸਕੂਲ ਵੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਸੁਯੋਗ, ਸਮਰਪਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਛਤਰ-ਛਾਇਆ ਹੇਠ 437 ਬੱਚੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

**(ਗ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ**:- ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ।

**(ਘ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਕਟੌਰਾ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ** :- ਇਹ ਸਕੂਲ ਸਾਲ 2016 ਤੋਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 17 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ।

**(ਙ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸਰਹਾਲੀ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ**:- ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ।

**(ਚ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪਲਸੋਰਾ, (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ)** :- ਇੱਥੇ 35 ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ਛ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਪਿੰਡ ਕੱਕੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ**:- ਇਸ ਵਿੱਚ 9 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ।



**(ਜ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ** :- ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਭਾਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**(ਝ) ਹੋਸਟਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ** :- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 176 ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੋਸਟਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ :-**

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਖੁਰਨ (Soil Erosion) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ (5 ਅਗਸਤ) ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰੁੱਖ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਖ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**(ੳ) ਨਰਸਰੀ** :- ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਨਰਸਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਪਗ 60,000 ਪੌਦੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**(ਅ) ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ** :- ਜ਼ਹਿਰ ਮੁਕਤ ਫ਼ਸਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਫਾਰਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਣਕ, ਛੋਲੇ, ਗੰਨੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**(ੲ) ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ** :- ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਅਧੀਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ਸ) ਪਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਣ ਪਲਾਂਟ**:- ਇਸ ਉਪਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਾਂਟ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਹੈ।

(ਹ) ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ (Water Harvesting)

(ਕ) ਸੋਲਰ ਪਾਵਰ ਊਰਜਾ

**ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ** :- ਇਹ ਛਾਪਾਖ਼ਾਨਾ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹਿਤ ਛਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਹਿਤ ਛਾਪ ਕੇ ਜਨ-ਸਾਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰੈਸ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੀ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ ਦਾ ਤੇ ਪਬਲੀਸਿਟੀ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਖ਼ਰਚਾ 1 ਕਰੋੜ 50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ। ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ।

**ਹੋਰ ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ:-**

**(ੳ) ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ** :- ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੜ੍ਹ, ਭੂਚਾਲ, ਜਵਾਰ-ਭਾਟਾ, ਸੁਨਾਮੀ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਨ 2008 ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਕਪੂਰਥਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ-ਪੀੜਿਤ 800 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਨ, ਘਰੇਲੂ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਵੰਡੇ। ਅਗਸਤ 2010 ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਫੱਟਣ ਨਾਲ ਲੇਹ-ਲਦਾਖ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਲਈ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟਰੱਕ ਰਾਹਤ ਸਮੱਗਰੀ-ਰਾਸ਼ਨ, ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਊਨੀ ਕੱਪੜੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਲੇਹ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ।

**(ਅ) ਲਾਵਾਰਸ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਸਕਾਰ**:- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵੱਲੋਂ ਲਾਵਾਰਸ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸਸਕਾਰ ਪੂਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ੲ) ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ**:- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੀ ਸੰਗਰੂਰ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਿਰਧ ਘਰ 2002 ਤੋਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਬਿਰਧ ਘਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਬ੍ਰਾਂਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 92 ਬਿਰਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤੇ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



**(ਸ) ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ**:-ਕਠਨ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੁੱਖ-ਬ੍ਰਾਂਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ:

(i) ਇਕ ਮਿਸਾਲ (Pingalwara Presentation)

(ii) Pingalwara-Home for Homeless

(iii) Pingalwara-A selfless Home (Documentry by Gurmeet Sodhi a famous American Media personality)

(iv) ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦਸਤਾਵੇਜੀ ਫ਼ਿਲਮ 'ਸ਼ੁੱਭ ਕਰਮਨ' ।

(v) Pingalwara Educational Endeavours

(vi) ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ (Natural Farming)

(vii) ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

(viii) ਦਰਖ਼ਤ

(ix) **ਏਹੁ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ (ਫ਼ਿਲਮ)**:-ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਮਈ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਫੀਚਰ ਫ਼ਿਲਮ "ਏਹੁ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ" ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ, ਜੋ 30 ਜਨਵਰੀ 2015 ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੋਈ। ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਖੀ ਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਭਗਤ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਸਰੋਤ ਬਣ ਸਕੇ।

**(x) ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ**:-ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਰਤਨ ਦੀ DVD-Video ਡਾ. ਓਮ ਗੌਰੀ ਦੱਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਲੰਧਰ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮਿਤੀ 09-07-2016 ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ।

**(xi) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਮਾਰਕ**:- ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਪਿੰਡ ਰਾਜੇਵਾਲ ਰੋਹਣੋਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ "ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਮਾਰਕ"

ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਸ਼ਤਾਬਦੀ 4 ਜੂਨ 2004 ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

**(xii) ਗਊਸ਼ਾਲਾ** :- ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਇਕ ਗਊਸ਼ਾਲਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਲਗਪਗ 165 ਦੁਧਾਰੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਊਆਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ**

1. ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਆਫ਼ ਕੰਪਨੀਜ਼ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ: 130 ਆਫ਼ 1956-57 ਅਤੇ ਸੋਧ ਨੰ. A 28/4540 ਮਿਤੀ 07-07-1998 ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।

2. ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਧਾਰਾ 80 ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ II ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪੱਤਰ ਨੰ. CIT-II/ASR/ITO (Tech.) 2011-12/4730 ਮਿਤੀ 11/12 ਜਨਵਰੀ, 2012 ਅਧੀਨ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

3. ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ PAN ਨੰਬਰ AAATA 2237R ਹੈ। ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦਾ FCRA (Foreign contribution Regulation Act) ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੰ. 115210002 ਹੈ।

4. ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ਰਚ ਸਾਢੇ ਛੇ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਜੋ ਦਾਨੀ ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥**

**ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ,**

ਪ੍ਰਧਾਨ

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ:), ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।



**Details of Banks for sending Donation through Online/ Cheque/Draft may be sent in favour of: All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar' (PAN No.: AAATA 2237R)**
(The donations made to Pingalwara are exempt from Income Tax under Section 80G of I.T. Act. 1961)

| S.No. | Name of Account | Name of the Bank | Account No. | Swift/IFS Code |
|---|---|---|---|---|
| | | **(FOR FOREIGN CONTRIBUTORS)** | | |
| | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Oriental Bank of Commerce, Sharifpura, Amritsar. | 01562010002890 | ORBCINBBASR |
| | | **(FOR INLAND CONTRIBUTORS)** | | |
| 1. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Oriental Bank of Commerce, Sharifpura, Amritsar. | 01562010003720 | ORBC 0100156 |
| 2. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | State Bank of India,Town Hall, Amritsar. | 10978255668 | SBIN0000609 |
| 3. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Bank of India, City Centre, Amritsar. | 630510100026147 | BKID0006305 |
| 4. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Axis Bank Ltd., City Centre Amritsar. | 685010100009799 | UTIB0000685 |
| 5. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Punjab National Bank, Hall Bazar, Amritsar. | 0018002100097336 | PUNB0001800 |
| 6. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | ICICI Bank Ltd., Lawrence Road, Amritsar. | 006601012522 | ICIC0000066 |
| 7. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | HDFC Bank Ltd., Mall Road, Amritsar. | 01151000246510 | HDFC0000115 |
| 8. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | HDFC Bank Ltd., Ghanta Ghar, Golden Temple, Amritsar. | 13131000082013 | HDFC0001313 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Punjab & Sind Bank, Hall Bazar, Amritsar. | 0001100009604 8 | PSIB000A001 |
| 10. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Bank of Baroda, Town Hall, Amritsar. | 01010100015572 | BARBOAMRITS |
| 11. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Oriental Bank of Commerce, Sec-47 C, Chandigarh. | 12332011000560 | ORBC0101233 |
| 12. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Punjab & Sind Bank, Sangrur. | 00671000012150 | PSIB0000067 |
| 13. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | State Bank of India, Patiala Gate, Sangrur. | 33530846863 | SBIN0001759 |
| 14. | All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. | Punjab & Sind Bank, Gole Market, New Delhi. | 07621000007388 | PSIB0000762 |

**Pingalwara Charitable Society UK**
**(UK Charity No. 1178004)**
**756 Bath Road, Cranford, Hounslow, Middlesex TW5 9TY UK**
**Ph. (+44) 203 439 4440 Email: info@pingalwara.org.uk**
**S. GURBAKHSH SINGH**
**63 PEACOCK STREET, GRAVESEND, KENT, DA12 1EG**
**U.K. (PH. 01474-568574)**

**(IN CANADA)**
**BIBI ABNASH KAUR KANG**
**(Pingalwara Society of Ontario (Regd.)**
**124 Blackmere Cir,**
**Brampton, ONT., L6W 4CI, Canada**
**Ph: 905-450-9664, 416-674-3341**
**Email-abnash6@yahoo.com**

**(IN USA)**
**JASWANT SAWHNEY CHARITABLE TRUST**
**In Association with**
**All India Pingawara Charitable Society (Regd.)**
**7713 Toburk CT,**
**HANOVER, MD 21076-1643 U.S.A.**
**BIBI JATINDER KAUR DUSAJ**
**Ph. 410-551-8010**
**E-mail-kaurg 2004@yahoo.com**



# ਸਾਵਧਾਨ ! ਸਾਵਧਾਨ !! ਸਾਵਧਾਨ !!

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਦਸ ਲੱਖ ਪੰਜਾਹ ਹਜ਼ਾਰ ਹੈਕਟੇਅਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਰਕਬਾ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਐਡੇ ਵੱਡੇ ਰਕਬੇ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਨੂੰ ਜੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਰੋਕ ਨਾ ਪਾਈ ਗਈ ਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਰਕਬਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਰੇਤ ਦਾ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ । ਧਰਤੀ ਰੇਤ ਦਾ ਮਾਰੂਥਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 100 ਵਿੱਚੋਂ 21 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 100 ਵਿੱਚੋਂ 66 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੰਗਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ । ਸੰਨ 1930 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਜੰਗਲਾਂ ਨਾਲ ਕੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ । 1951 ਵਿੱਚ ਉਸ ਰਕਬੇ ਵਿੱਚ 100 ਵਿੱਚੋਂ 23 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੰਗਲ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ ; ਪਰ 1989 ਵਿੱਚ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਇਹ ਰਕਬਾ ਘਟ ਕੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 10 ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ । ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਕਟਾਈ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਰੁੱਖ ਲਾ ਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਾ ਕੱਜਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸੋਕੇ ਆਉਣਗੇ, ਕਾਲ ਆਉਣਗੇ, ਧਰਤੀ ਖੁਰੇਗੀ ਤੇ ਰੇਤ ਦਾ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ।

# ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼

* ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ।
* ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ।
* ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰੋ ।
* ਖਾਦੀ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ।
* ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਾਦਾ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ।
* ਡੀਜ਼ਲ ਤੇ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੰਜਮ-ਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ।
* ਰੋ ਰਹੇ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਸੁਣੋ । ਰੁੱਖ ਲਾਉਣੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਰੁੱਖ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ ।
* ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾ ਕੇ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰੇ।
* ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਇਆਮਈ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਿਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



## ਦਾਨੀ ਸੱਜਣਾਂ ਲਈ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ

"ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ, ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ 'ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ' ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ੇ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਲਕ ਦਾ ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੇ । ਸਾਂਸ-ਸਾਂਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੇ । "

—ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸੰਸਥਾਪਕ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ