

## ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਅੰਗੂਰੀ (ਵਾਈਨ), ਜੌਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਬੀਅਰ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸਕੀ, ਵੋਦਕਾ ਆਦਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ, ਅੰਨ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਗਲਾ ਕੇ ਬਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



COCKTAIL TIMES.COM

ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਨਸਾਨੀ ਲਹੂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਪੀਨਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਘਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਮਾਰੀ ਚੜ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਖੁਮਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਕਈ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੋਲੀ ਜਾਂ ਵਰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਣ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਰਦ, ਦਬਾਉ ਜਾਂ ਦੁਖ ਭੁਲਾਉਣ/ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਣੀਦਾ ਹੈ, ਬੱਸ ਫਿਰ ਕੀ, ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਤੇ ਐਨਾ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਫੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਆਦਿ। ਫਿਰ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦੀ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਕੌਮ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਬੈਲਜੀਅਮ (ਭਏਲਗੁਮਿ), ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਦਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:--

- 1 ੧੬ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਖਰੀਦਣਾਂ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾਂ ਕਾਨੂੰਨਣ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।
- 2 ਪਬਲਿਕ ਥਾਂਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਕ, ਬਜ਼ਾਰ, ਰੇਲਵੇ ਜਾਂ ਬੱਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਕੇ ਘੁੰਮਣਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।

੩. ਦੋ ਛੋਟੇ ਗਲਾਸਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮੋਪੈਡ ਚਲਾਉਣਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਵਲੋਂ ਫੜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਭਾਰੀ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਲ ਵੀ ਜੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਖੂਦ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ;--

੧ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

੨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

੩ ਇਹ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ੨੧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲਾਸ ਨਾ ਹੋਵਣ।

੪

੫ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ :- [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be).

## ਮੱਦਤ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਜੀ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤਿ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਖਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮੱਦਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਬਲ (ਯੋਗ) ਸ਼ਖਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ ਜੀ।

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਛਾਪ(ਛਾਣਟਾਈ ਡੋਰ ਅਲਚੋਹੋਲ ਓਨਦੋ ਟਾਈਟਲ ਧਰੁਗ ਫਰੋਬਲਾਈਮਸ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛਾਪ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ (ਫੋਨਡਾਇਨਟਰਿਲ) ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CAD head office  
Luikersteenweg 134  
3500 Hasselt  
011 274298  
[info@cadlimburg.be](mailto:info@cadlimburg.be)

Sint-Truiden office  
Halmaalweg 2  
3800 Sint-Truiden  
011 673040

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.cadlimburg.be](http://www.cadlimburg.be)

[www.sikhs.nl](http://www.sikhs.nl)