

ਜਮਾਤ 7 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਾਠ 8 ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

(ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ)



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਕਿਸ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ- ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਬੀੜੀ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਿਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਭ ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੀਭ ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸ਼ਰਾਬ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਲਾਹਨਤ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਗ ਭਗ ਹਰ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ-ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਥੱਕਿਆਂ-ਥੱਕਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ- ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਗਰ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ:- ਭੰਗੜਾ, ਗਿੱਧਾ, ਲੋਕ ਨਾਚ, ਗਾਇਕੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।