

## ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ .. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗਸ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ? ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਗਾਰਡੀਅਨ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ / ਗਾਰਡੀਅਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਨਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰੋਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਵਧਣ ਵੱਲ ਫੁੱਲਣਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਉਪਰ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸਪਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉੱਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸੋਧੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਉਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਗਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਖੁਦ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਉਪਰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੀਏ ਬਾਰੇ ਟਿਪਸ, ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਪ੍ਰਤੋਸਾਹਿਤ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ :

1. ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੱਤਰ।
2. ਉਮੀਦ ਉਪਰ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ।
3. ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਾਈਕੋਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਗਾਈਡ।
4. ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਪੈਰਾਫਰਨਾਲੀਆਂ)
5. ਸਾਈਕੋਟਿਵ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ
6. ਕੀ ਮੈਰਿਜ਼ਿਆਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਘਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ?
7. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਨਾਲ ਡਰੱਗਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ? (ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ AADAC) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
8. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਲਚੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ। (ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
9. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ 40 ਤਰੱਕੀ ਸਬੰਧੀ ਸਾਧਨ (ਬੇਜ਼ ਕੇਂਦਰ) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
10. ਗਿਰੋਹ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਹੱਲ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਐਡਮਿੰਟਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਅੱਗੇ ਵਧੋ) ਮੱਦਦ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫੋਨ ਦੀ ਦੂਰੀ ਉਪਰ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ : ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ 2-1-1
- ਡਰੱਗਸ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ : ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ : 1-866-332-2322 (ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ AADAC ਹੈਲਪ ਲਾਇਨ ਸੀ)
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ: ਐਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ 780-408-5465 (ਲਿੰਕ) ਜਾਂ ਹਵੱਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ ਉਪਰ 24 ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਾਤਰ,

ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ  
ਕਮਨਿਊਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਐਡਮਿੰਟਨ

## ਉਮੀਦ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਯੁਵਾ ਮਾਂ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਈ ਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰਾ ਸੀ । ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ । ਪਹਿਲੀ ਘਟਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ । ਇਹ ਘਟਨਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਸੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਦੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਕੀਤਾ । ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਗਲਤ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ । ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਇਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ । ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਨਾਉ ਅਤੇ ਝਗੜਾ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ । 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ । 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਸੂਟਾ (ਪਾਟ) (ਮੈਰੀਵਾਨਾ) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ । ਇਸ ਕਰਕੇ 'ਕੂਲ ਪੀਪਲ' ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਸੀ । ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ । ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰ, ਫੋਸਟਰ ਹੋਮ, ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੰਬਾਕੂ (ਮੈਰੀਵਾਨਾ) ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ।

ਮੇਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ EYOC (ਐਡਮਿੰਟਨ ਨੌਜਵਾਨ ਅਪਰਾਧੀ ਸੈਂਟਰ) ਵਿੱਚ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਗਈ । ਜਦੋਂ ਮੈਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤੀ ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਹੋਈ । ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਈ । ਮੈਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ । ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਕੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ । ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਕੋਕੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੈਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ । ਮੇਰੀ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਲਗਭਗ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਰਹੀ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ । ਉਥੇ ਮੇਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਈ ਜਿਹੜਾ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਸੀ । ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ 3 ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ (ਲਤ) ਪੈ ਗਈ । ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬੇਟਾ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ । ਮੈਂ ਮੈਥ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ । ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਮੈਥ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਖਤਮ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸੂਈਆਂ ਚਬਾਉਣ ਲੱਗ ਪਈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ । ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਆਪਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸਤੁੰਲਨ ਖੋ ਬੈਠੀ ਸੀ ।







ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਆਈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਡਰੱਗ ਡੀਲਿੰਗ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਧੋਖਾ, ਡਰੱਗ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਡਰੱਗ ਲਈ ਉਧਾਰ, ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ । ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ । ਮੈਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇ । ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਮਾਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਸੀ । ਪਰੰਤੂ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਮੰਗਾਂ । ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਮਾਨਤ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਲੈ ਆਏ । ਮਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇਰੇ ਲਈ ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੀ ਸੀ । ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਾਹ ਜਿਹੜੀ

ਮੈਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ, ਹੀ ਬਚਿਆ ਸੀ । ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਹੜੇ ਡਰੱਗਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ । ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਈ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੋਸ਼ਲਰ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਪੁਲਿਸ ਆਫਿਸਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਸਨ । ਮੈਂ ਫਿਰ ਕੋਲਸ ਕਿਡਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ । ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੀ । ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਸੀ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ । ਅੱਜ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਬੇਟਾ ਵੀ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੀ ਇੱਕ ਮਾਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਰਸਤੇ ਉਪਰ ਚੱਲਣਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਚੰਗਾ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗਲਤ ਭੀੜ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲੋਕਾਂ, ਡਰੱਗਸ, ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ । ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ । ਸੇਹਤ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਉਪਰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਲੜਕੇ ਲਈ । ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਲੜਕਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਨਸੀਲ ਪਿਤਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਦੇ ਹਾਂ । ਅੱਜ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹੈ । ਡਰੱਗਸ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ।






ਉਮੀਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ । ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੇਰੀ ਇਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਡਰੱਗਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਝਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ । ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਉਪਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਕਾਰਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

## ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਆਮ ਫਿਜ਼ੀਓਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਇਡ






ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਫੋਟੋ	ਡਰੱਗ ਦਾ ਨਾਮ	ਆਮ ਅਤੇ ਸਟੀਟ ਨਾਮ	ਪੈਕਿੰਗ	ਅਸਰ ਦੀ ਮੰਗ	ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਸਰ
<b>ਕੰਟਰੋਲ ਸਮੱਗਰੀ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸੜਕ ਉਪਰ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਡਰੱਗ ਹੈ) ਕੀ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ "ਕੰਟਰੋਲ ਡਰੱਗਸ ਅਤੇ ਸਬਸਟਾਂਸਿਸ ਐਕਟ" ਅਧੀਨ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਹਨ ।</b>						
	<b>ਕੈਨਾਬਿਸ</b> -ਮੈਰੀਜ਼ੁਆਨਾ -ਘਾਹ ਦਾ ਤੇਲ -ਗਾਂਜਾ -ਗਾਂਜੇ ਦਾ ਤੇਲ	ਪੋਟ ਗਰਾਸ ਵੀਡ ਹਰਬ ਰੀਫਰ ਹੋਸ਼ ਕੁਸ਼	 ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਬੈਗ ਸੈਡਵਿਚ ਦੇ ਬੈਗ ਕੈਨਸ	ਸ਼ਾਤੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਉਤਸਾਹ ਮਨੋਭਾਂਤਕ ਅਰਾਮ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਜਮ	ਬਿਸਕੁਟ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਗੰਦੀ ਗੰਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ ਭੁੱਲਣਾ ਰੋਸਨੀ ਵੱਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਗੁਤੀਹੀਨ ਅੰਖਾਂ ਲਾਲ	ਚਿੰਤਾ ਪਾਗਲਪਨ ਗੁਰਦੇ / ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਯਾਦ ਭੁੱਲਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ
	<b>ਏਕਸਟੇਸੀ (ਐਮਡੀਐਮਏ)</b>	ਐਡਮ ਈ ਐਕਸ ਐਕਸਟੇਸੀ ਲਵ ਡਰੱਗ ਏਮੀਸ ਗੋਅ	ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਬੈਗ ਗੋਲੀ ਗੈਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਾਲ ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ।	ਜੋਸ਼ ਵਧਣਾ ਉਤਸਾਹ ਧਿਆਨ ਵਧਣਾ ਛੋਹਣ, ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਣਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਧਣਾ	ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ ਪੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਜਕੜਨਾ ਨਰਤਰ ਦਿਖਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਵਹਿਮ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹਿਲਣਾ	ਚਿੰਤਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਬਰਦਸਤੀ ਖਲਬਲੀ ਉਦਾਸੀ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਗੁਰਦੇ ਫੈਲ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਫੇਲ ਦਹਿਸ਼ਤ ਪਾਗਲਪਨ ਮੌਤ
	<b>ਮੈਥਮਫੈਟਮਾਈਜ਼ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥ</b> <b>** ਮੈਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ **</b>	ਕਰੈਕ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਫਾਇਰ ਗਲਾਸ ਆਈਸ ਸਪੀਡ ਟਵੀਕ ਜਿਥ	ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਬੈਗ (ਗ੍ਰਾਮ 0.1 ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਵਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ)	ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਉਤਸਾਹ ਧਿਆਨ ਵਧਣਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਣਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ	ਉਤੇਜਨਾ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਜਬਾੜਾ ਜਕੜਨਾ ਲਾਲਸਾ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਸੋਜ਼ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤ ਖਲਬਲੀ	ਤਰਕਹੀਨ ਪਾਗਲਪਣ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਦਿਲ ਉਪਰ ਸੋਜ਼ ਵਿਸਫੋਟ ਦਾ ਵਹਿਮ ਨਸੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਜਹਿਰ
	<b>ਕੋਕੀਨ</b> <b>ਕਰੈਕ ਕੋਕੀਨ</b> (ਕੋਕੀਨ ਨੂੰ ਕੈਮੀਕਲ ਪਾਕੇ ਬਦਲਣਾ)	ਬਲੇਅ ਕੁੱਕ ਰੋਕਸ ਫਰੀਬੋਸ ਸਨੋਅ ਕਰੈਕ ਫੂਡ	ਸੀਖ ਵਰਗੀ ਗੋਲ ਵਸਤੂ (ਸੈਡਵਿਚ ਬੈਗ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ) 8 ਬਾਲ (3.5 ਗ੍ਰਾਮ:7 ਸਪਿਟ ਬਾਲ)	ਚਰਮ ਅਨੰਦ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਚੋਕਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਇਕੋਦਮ ਜਲਦੀ ਸੈਕਸ ਲਈ ਉਤੇਜਨਾ	ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਧਿਆਨ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਭੁੱਖ ਘਟਨਾ ਜਨੂਨ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣਾ ਨੱਕ ਜਾਮ ਹੋਣਾ	ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਵਹਿਮ ਬੇਦਿਲੀ (ਉਦਾਸੀ) ਨੱਕ ਦਾ ਘਿਸਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਰਿੰਗ ਰਹੇ ਹਨ ਅਨਿਦਰਾ ਤਰਕਹੀਨ ਹਿੰਸਕ ਵਿਸਫੋਟ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਮੌਤ
	<b>ਜੀ.ਐਚ.ਬੀ. (ਗੈਮਾ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸੀ ਬਿਊਟਰੇਟ)</b>	ਚੈਰੀ ਮੈਥ ਏਸੀ ਲੇਅ ਐਵਰ ਕਲੀਅਰ ਫਨਟੈਸੀ ਗੁਪ ਜਾਂਜਰਿਆ ਹੋਮ ਬੁਆਏ ਜੀਵੀਰਅਸ ਬੋਡਲੀ ਹਾਰਮ ਜਿਥ ਲਿਕਡ ਇਕਟਸੀ ਸੋਪ	ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਬੈਗ-ਪਾਊਡਰ ਕੱਚ ਦੀ ਸੀਸੀਆਂ-ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ	ਤਕੜਾ ਸਰੀਰ ਨਸਾ ਅਰਾਮ ਮਿੱਤਰਤਾ	ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਖਰਾਬ ਤਾਲਮੇਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਗਾਈਟ, ਅਸੁੰਤਲਣ ਘੱਟ ਸੁਨਣਾ ਗਲਤ ਫੈਸਲਾ ਮੋਟਰ ਉਪਰ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਸੰਕੋਚ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਕੋਮਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨਿਰਭਰਤਾ ਆਦਤ ਸਰਾਬ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਨੁਕਸਾਨ ਨਰਤਰ (ਸਰਾਬ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਜਕੜਨ ਮੌਤ

ਜੀਐਚਬੀ ਇੱਕ ਬਗੈਰ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਦ ਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਘਬਰਾਹਟ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



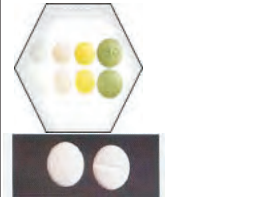


## ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਆਮ ਫਿਜ਼ੀਓਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਇਡ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਫੋਟੋ	ਡਰੱਗ ਦਾ ਨਾਮ	ਆਮ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਨਾਮ	ਪੈਕਿੰਗ	ਅਸਰ ਦੀ ਮੰਗ	ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਸਰ
 <p>ਕੈਟਾਮਾਈਨ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਹਿਮ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਫੈਨਾਈਕਾਈਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ। (ਪੀਸੀਐਮ)</p>	<b>ਕੈਟਾਮਾਈਨ</b>	ਬਲੈਕ ਹੋਲ ਕੈਟ ਵੈਲੀਅਮ ਕੇ ਕਿਟ ਕੇਟ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇ ਸੁਪਰ ਸੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ	ਗਹਿਣੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਪੰਨੀ ਸਿਲਵਟ ਕੱਚ ਦਾ ਗਿਲਾਸ-ਤਰਲ	ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਣਾ ਵਹਿਮ ਨਸ਼ਾ ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ	ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲ ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਗੰਦਾ ਸਵਾਦ	ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਉਦਾਸੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਾਹ ਮੌਤ
	<b>ਸਲੋਸੀਬਿਨ</b>	ਮੈਜ਼ਿਕ ਮਸ਼ਰੂਮ ਸਰੋਮਸ ਕੈਪਸ	ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਬੈਗ	ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੰਤਰ ਭ੍ਰਮ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਤਰੋੜ	ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ/ਵਹਿਮ ਵਹਿਮ/ਹਲਚਲ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਨਸ਼ਾ	ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੋਲੋਸਾਈਬਿਨ ਨਾਲ ਕੋਈ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਹਿਮੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 <p>ਖਤ ਲੀਵਸ ↑      ਖਤ ਸਰੱਬ ↑</p> <p>ਡਿਲਵਰੀ ਲਈ ਖਤ ਬੱਡਲ ਤਿਆਰ ↑</p>	<b>ਖਤ (ਕੈਥਾ ਇਡਲਿਸ)</b>	ਏਬੋਸੀਅਨ ਟੀ ਅਫਰੀਕਨ ਸਲਾਦ ਚਾਟ ਕੇਟ ਖਾਟ ਐਟ ਮਿਰਾ (ਕੋਨੀਆ) ਕਿਊਟ (ਜੇਮਨ) ਟਚਾਟ (ਇਥਿਊਪੀਆ)	ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਬੱਡਲ	ਉਮੰਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਮਿੰਤਰਤਾ, ਸੰਤੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸਕਾਰਤਮਕ ਯੋਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ ਭੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੂਰ ਹੋਣਾ	ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਹਿੰਸਕ ਵਿਸਫੋਟ ਵਹਿਮ	ਅਹਾਰ ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਖਾਤ ਨਾਲ ਮਨੋਰੋਗ ਪਾਗਲ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਉ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਵਿਚਾਰ
	<b>ਏਨਾਬੋਲਿਕ ਸਟਰਾਇਡ</b>	ਐਨਾਵਰ ਡੈਕ-ਡਿਊਰਾਬੋਲਿਨ ਸਾਈਕਲੋਮੇਨ ਹੈਲਟੇਸਟਿਨ ਆਕਸਡਰਿਨ ਵਿਨਸਟੋਲ ਸਾਇਨਾਟਿਕ ਟੈਸਟੋਨ ਮੈਥੀ - ਟੈਸਟੋਨ	ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ  ਐਮ-1 ਟੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਧਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਣਾ ਕਸਤਰ/ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਰਿਕਵਰੀ	ਚਰਮ ਰੋਗ, ਫੁੰਸੀਆਂ, ਮੋਢੇ, ਪਿੱਠ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਵਿਗੜਨਾ ਮਰੋੜ ਉਦਾਸੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਸੰਕਰਾਣੂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੰਜਾ	ਲੀਵਰ/ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਫੱਟਣਾ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ
 <p>ਹੈਰੋਇਨ ਇੱਕ ਮਾਰਫਿਨ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਫੀਮ ਦੇ ਕੱਚੇ ਫੁੱਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।</p>	<b>ਹੈਰੋਇਨ</b>	ਚਾਇਨਾ ਵੀਟ ਚਿਵਾ ਡੋਪ ਹੋਰਸ ਜੰਕ ਸਮੈਕ ਟਾਰ ਬਰਾਉਨ ਐਚ	ਅਨਾਜ (14 ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ)	ਲੁਕਵਾ ਦਰਦ ਉਤਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਗਰਮ, ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ	ਜ਼ਕੜੀ ਪੁਤਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਘਟਨਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ/ਭੁੱਖ ਘਟਨਾ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਸਕਿਨ ਸੂਈ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਪਾਗਲਪਨ ਉਲਟੀ	ਖਰਾਬ ਨਸਾਂ ਕੋਮਾ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਆਰਥਰਿਟਿਸ ਹਿਊਮੋਟੋਲਾਜਿਕ ਲੀਵਰ/ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਮੌਤ

### ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਆਮ ਫਿਜ਼ੀਓਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਇਡ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਫੋਟੋ	ਡਰੱਗ ਦਾ ਨਾਮ	ਆਮ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਨਾਮ	ਪੈਕਿੰਗ	ਅਸਰ ਦੀ ਮੰਗ	ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਸਰ
 <p>ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਐਲਾਈਸਡੀ ਬਲੈਟਰ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</p>	<b>ਐਲਾਈਸਡੀ</b> (ਲਾਈਸਰਜਿਕ ਐਸਿਡ ਡਾਈਬਿਲਾਮਾਈਡ)	ਐਸਿਡ ਬਲਾਟਰ ਕਿਡ ਡੋਜ਼ਸ ਐਲ ਮਾਈਕ੍ਰੋਡੋਸ ਟੇਬਲਟ ਟਿਪ ਵਿੰਨਡੋ ਪੈਨੇ	ਸਿਆਹੀਚੱਟ ਪੇਪਰ ਪਾਊਡਰ ਗੋਲੀਆਂ	ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਬਦਲਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਹਿਮ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਤਰੋੜ	ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਧਣਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵਹਿਮ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧੀ ਹਿੰਸਕ ਵਿਸਫੋਟ ਉਲਟੀ	ਚਿੰਤਾ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੋੜਨਾ ਦੁਆਸੀ ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਪਿਛਲਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਫੇਫੜੇ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਸਥਾਈ ਵਿਰੁਧ
ਪੀਚੋਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਖ੍ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰੱਗਸ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।						
	<b>ਸਲਵੀਆ ਡਿਵਨੋਰਮ</b>	ਮਾਰੀਆ ਪੈਸਟੋਰਾ ਸਾਲਵੀਆ ਸੈਲੀ-ਡੀ	ਅਰਕ ਤਾਜੇ ਸੁੱਖੇ ਪੱਤੇ ਪਲਾਟ ਕਟਿੰਗ ਬੀਜ ਪੂਰਾ ਪੌਦਾ	ਚੰਗਾ ਮੂਡ ਸਾਂਤੀ	ਵਹਿਮ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਸਹਿਜ ਹੱਸਣਾ ਤੇਜ ਗਤੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹਾਨੀ ਸਮਝਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਚੱਕਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ
ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਧੂਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੱਛਣ (ਆਮ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ 8 -18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ)						
	<b>ਇਨਹੈਲੈਂਟਸ</b> <b>ਵਾਲਾਟਾਈਸ ਸੈਲਵੈਂਟਸ</b>	ਅਡੀਪਿਪ ਸਪ੍ਰੇਅ ਏਅਰਪਲੇਨ ਗਲਊ ਕਲੀਨਿੰਗ ਫਲਿਊਡ/ਸਪ੍ਰੇਅ ਕੂਕਿੰਗ ਸਪ੍ਰੇਅ ਕੂਰੈਕਸ਼ਨ ਫਲਿਊਡ ਡਿਊਰੈਂਡ ਡਸਟ ਆੱਫ ਫਰੀਐਨ ਹੇਅਰ ਸਪ੍ਰੇਅ ਗੈਸਲਾਈਨ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼/ਰੀਮੂਵਰ ਪੇਟ ਬਿਨਰ/ਰੀਮੂਵਰ	ਨਿਰਮਾਤਾ ਪੈਕਜਿੰਗ	ਮਾਨਸਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਤਤਕਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਤੁਲਨਾ	ਵਹਿਮ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਪੁੱਤਲੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਛਿਪਾਉਣਾ ਨਾਟਕ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਬਦਲਣੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਵਿਵਹਾਰ ਗਲਤ ਫੈਸਲਾ ਹਲਕਾ ਫੁੱਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਹਿਲਣਾ ਨਫਰਤ ਉਲਟੀ	ਦਮ ਘੁੱਟਨਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕੋਮਾ ਸਿਰਦਰਦ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜੇ ਫੇਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਗੰਧ ਹੋਣਾ ਘੁਟਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਮੌਤ
	<b>ਇਨਹੈਲੈਂਟਸ</b> <b>ਨਾਈਟਰਸ ਐਕਸਾਈਡ</b>	ਲਾਗਇੰਗ ਗੈਸ ਐਰੋਸੋਲ ਵਿਪਡ ਕਰੀਮ ਕਲੱਬ/ਪਾਰਟੀ ਬੋਲੂਨਸ	ਨਿਰਮਾਤਾ ਪੈਕਜਿੰਗ	ਉਤਸਾਹ ਨਸ਼ਾ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਾਨਸਿਕ ਉਤੇਜਨਾ	ਵਹਿਮ ਸ਼ਰਾਬੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੱਸਦੇ ਰਹਿਣਾ ਵਹਿਮ ਗਲਤ ਫੈਸਲਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਹਿਲਣਾ ਨਫਰਤ ਉਲਟੀ	ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ ਜਿਗਰ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਜੜਤਾ ਘੁਟਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਮੌਤ
ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਦਵਾਈ ਬਿਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈਣ ਉਪਰ ਸੇਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ :						
	<b>ਕੋਡੀਨ</b>	ਪੇਨ ਪਿਲਸ ਟੀ 3 ਟੀ 4	ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਸ਼ਰਬਤ ਕੈਪਸੂਲ ਗੋਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ	ਉਤਸਾਹ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ	ਦੁਆਸੀਨਤਾ ਜ਼ਕੜੀ ਹੋਈ ਪੁੱਤਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਝਪਕਣਾ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਦਾ ਨਾ ਫੈਸਲਾ ਹੌਲੀ ਸਾਹ	ਕਬਜ਼ ਨਿਰਭਰਤਾ / ਆਦਤ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਨਫਰਤ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ

## ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਆਮ ਫਿਜ਼ੀਓਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਇਡ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਫੋਟੋ	ਡਰੱਗ ਦਾ ਨਾਮ	ਆਮ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਨਾਮ	ਪੈਕਿੰਗ	ਅਸਰ ਦੀ ਮੰਗ	ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਸਰ
	<b>ਮੋਰਫਿਨ</b>	ਡਰੀਮਰ ਐਮ ਮੋਰਫ ਐਮਐਸ ਕੋਨਟਿਨ ਪੀਲਰਸ ਵਾਈਟ ਸਟੱਫ	ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਟੀਕੇ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ	ਉਤਸਾਹ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਤੈਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ	ਜ਼ਕੜੀ ਹੋਈ ਪੁਤਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਘਟਨਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਝਪਕੀ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕਮੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਕਬਜ਼ ਨਿਰਭਰਤਾ/ਆਦਤ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਦਿਮਾਗ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ (ਖਤਰਨਾਕ) ਪ੍ਰਜਨਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਂ
	<b>ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਮੈਥੋਰੇਫਿਨ</b>	ਡੀਐਕਸਐਮ ਡੀਐਮ ਟੂਸਿਨ ਰੋਬਿੰਗ ਟ੍ਰਿਪਲ ਸੀਐਸ ਡੈਕਸ	ਦਵਾਈਆ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਸਰਬਤ ਕੈਪਸੂਲ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ	ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਉਚੀ ਰਹਿਣੀ ਉਤਸਾਹ ਡਰਦੇ ਹੋਏ ਹੱਸਣਾ ਸਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ	ਦਰਸਤ ਡਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਉਲਟੀ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣਾ	ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਦਾਸੀ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਨਿਰਭਰਤਾ / ਆਦਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਮੌਤ
	<b>ਐਕਸਕੋਡੋਨ</b>	ਹਿਲਬਿਲੀ ਹੈਰੋਇਨ ਕਿਕਰ ਐਸੀ ਐਐਕਸ ਐਕਸਕਾਟਿਨ ਪਰਕੋਸੇਟ ਪਰਸਸ	ਦਵਾਈਆ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ	ਉਤਸਾਹ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਤੈਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ	ਜ਼ਕੜੀ ਹੋਈ ਪੁਤਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਘਟਨਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਝਪਕੀ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕਮੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਕਬਜ਼ ਏਠਨ / ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਅਜਨਮੇ ਵਿੱਚ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ / ਆਦਤ ਦਿਮਾਗ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ
<b>ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਚੋਇਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਰਕੀ ਉੱਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।</b>						
 <small>ਬੀਅਰ ਵਾਈਨ ਐਪੀਟਾਈਟ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਗਏ ਪੈਂਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਹਰ ਪੈਂਗ ਵਿੱਚ 13.5 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</small>	<b>ਅਲਕੋਹਲ</b>	ਬੀਅਰ ਬੋਜ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜੂਸ ਸੋਸ ਸਪਰਿਟਸ ਵਾਈਨ	ਨਿਰਮਾਤਾ ਪੈਕਿੰਗ	ਖਰਾਬ ਦਿਮਾਗ ਨਸ਼ਾ ਸੋਚ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਦਰਦ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ	ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਪੁੰਦਲੀ ਨਿਗ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗਲਤ ਫੈਸਲਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸੋਚ ਦਾ ਘਟਨਾ	ਅੰਧੇਰਾ ਛਾਣਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਸਿਸਟਮ ਸਹਿਮਣਾ ਜਿਗਰ ਖਤਮ ਹੋਣਾ (ਸਿਰੋਸਿਸ) ਨਿਰਭਰਤਾ / ਆਦਤ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਯਾਦ ਭੁੱਲਣਾ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ ਸੈਕਸ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਮੌਤ
 <small>ਬੀਅਰ 5% ਫੁੰਮੀਅਨ 12% ਵਾਈਨ 12% ਐਪੀਟਾਈਟ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ 40% 340 ਐਮਐਲ (12 ਔਂਸ) 142 ਐਮਐਲ (5 ਔਂਸ) 142 ਐਮਐਲ (5 ਔਂਸ) 85 ਐਮਐਲ (3 ਔਂਸ) 43 ਐਮਐਲ (1.5 ਔਂਸ)</small>	<b>ਨਿਕੋਟਾਈਨ</b>	ਸਿਗਰਟ ਸਿਗਾਰ ਪਾਈਪ ਤੰਬਾਕੂ ਯੂਮਰਪਾਨ ਸ਼ੁੱਘਨਾ	ਨਿਰਮਾਤਾ ਪੈਕਿੰਗ	ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਉਤੇਜਨਾ ਭਾਰ ਘਟਨਾ	ਖਾਂਸੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ ਭੁੱਖ ਘਟਨਾ	ਕੈਂਸਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਘਬਰਾਹਟ ਪੁਰਾਣੀ ਬੋਕਾਟਿਸ ਨਿਰਭਰਤਾ / ਆਦਤ ਸੋਜ ਸਾਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਗ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਵੱਲੋਂ : ਐਡਮਿੰਟਨ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ - ਡਰੱਗ ਸੈਕਸ਼ਨ  
 ਹੋਲਥ ਕੋਨੋਡਾ - ਕੋਨੋਡਾ ਡਰੱਗ ਵੈਬਸਾਈਟ : [http://www.hc.sc.gc.ca/ahc/activit/strateg/drugs-drogues/index\\_e.html](http://www.hc.sc.gc.ca/ahc/activit/strateg/drugs-drogues/index_e.html)  
 ਡਰੱਗਸ ਨੂੰ ਅਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਪਬਲਿਸ਼ਰ : ਕਮੇਟੀ ਪਰਮਾਨੈਟ ਦੀ ਲੁੱਟੇ ਅ ਲਾ ਟੋਕਸੀਮਾਈਨ (2004)  
 ਏਏਡੀਏਸੀ (ਅਲਬਰਟਾ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਅਥਿਊਸ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ : [www.aadac.com](http://www.aadac.com)  
 ਡਰੱਗ ਸ਼ਬਦਾਲੀ ਰਚਨਾਕਰਤਾ : ਕੋਥੀ ਏ ਬੋਕਵਿਚ - ਐਡਮਿੰਟਨ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਵਲੰਟੀਅਰ ਈਮੇਲ: [cbackewich@coleskids.org](mailto:cbackewich@coleskids.org)

## ਡਰੱਗਸ ਸਮੱਗਰੀ

ਡਰੱਗਸ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਸਮਾਨ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ, ਤਿਆਰ, ਛਿਪਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਰੱਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਚੁਨੌਤੀ ਹੈ।

ਡਰੱਗ ਦੇ ਵਪਾਰੀ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਡਰੱਗ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡੀਲਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਡਰੱਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਵਾਲਾ ਕੰਢਾ, ਛੋਟੀ ਸੀਸੀ, ਜਵੈਲਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ ਅਤੇ ਟਿਨਫਿਊਲ ਆਦਿ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਲੋਗੋ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਸਤੇ ਸੁੰਦਰ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਿੰਜ, ਲਾਈਟ ਬੱਲਬ, ਪੈਨ, ਪਾਪ ਕੈਨਸ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਾਈਪ, ਚਮਚਾ, ਲਾਈਟਰ ਆਦਿ।



ਸਧਾਰਨ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਰੱਗ ਛਿਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ, ਪੇਜ਼ਰ, ਸੀਡੀ ਪਲੇਅਰ, ਮੈਜ਼ਿਕ ਮਾਰਕਰ, ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕਨਟੇਨਰ, ਉਹ ਕੈਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਗਲਤ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਡਰੱਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਵੱਢੀ ਜਾ ਸਕੇ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਲਪਿਸਟਿਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਵਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਪਾਈਪ ਛਿਪ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਖੋਖਲੇ ਪੇਜ਼ਰ ਚਾਰਜਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਛਿਪਾਉਣਾ

ਫੈਲਟ ਟਿਪ ਮਾਰਕਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ

ਹੇਠਲਾ ਗਲਤ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲਾ ਸਾਫਟ ਡਿਰੰਕਸ ਕੈਨ

**ਡਰੱਗਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।**



## ਸਾਈਕੋਟਿਵ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਡਰੱਗਸ - ਸ਼ਰਾਬ - ਤੰਬਾਕੂ

ਹਰ ਬਾਲਗ ਆਦਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਗਾਰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਰੱਗਸ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਰਵੀਏ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਉਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ : ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਗਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ। ਅਗਰ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਪਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਪਰਚੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾਂ ਲੱਭ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਗਾਇਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗਸ ਮਿਲਦੇ ਹਨ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਡਰੱਗਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਛੇੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਲਿਆਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰੱਗਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੀ ਜਾਵੇ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਸ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

○ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ	9620 103ਏ ਐਵਨਿਊ	780-421-2200
○ ਸਾਊਥਈਸਟ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ	104 ਯੂਵਾਈਲ ਡਰਾਈਵ ਈਸਟ	780-426-8200
○ ਸਾਊਥਵੈਸਟ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ	9710-51 ਐਵਨਿਊ	780-426-8300
○ ਵੈਸਟ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ	16505-100 ਐਵਨਿਊ	780-426-8000
○ ਨੌਰਥ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨ	14203-50 ਸਟ੍ਰੀਟ	780-426-8100

### ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਗੋ ਐਪਸ

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੜੋਸ ਵਿੱਚ ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਬੀਜਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨੇ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਐਡਮਿੰਟਨ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਰੋਕੋ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 1-800-222-8477।

### ਮੈਥ ਲੈਬਸ

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਥ ਲੈਬ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਥਾਨ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਐਡਮਿੰਟਨ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਾਈਨ ਉਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 780-423-4567। ਐਡਮਿੰਟਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ ਰੋਕੋ ਦੇ ਨੰਬਰ 1-800-222-8477 ਉਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਥ ਲੈਬ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੈਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਮੀਕਲ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਕਣ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਝਿਲੀ ਵਿਚ ਬਲਗਮ, ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਉਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸਫੋਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਥ ਲੈਬ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 500 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

## ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਨੇੜੇ ਭੰਗ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਪੱਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ?

ਅਪਰਾਧਿਕ ਸੈਲ ਨਸ਼ਾ ਪੈਸੇ ਲਈ ਹੋਰ ਡਰੱਗਸ ਲਈ ਵੇਚਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਸ ਹਾਊਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਟ੍ਰੀਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
2. ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ : ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਗਰੇ ਐਪਸ: ਏ ਗ੍ਰੇਟਰ ਹੈਜ਼ਰਡ।
3. ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਹਾਊਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਪਰ ਜਾਉ : [www.edmonton.ca/safedmonton](http://www.edmonton.ca/safedmonton)
4. ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿੱਚ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਘਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ :
  - ਛੱਤ ਉਪਰ ਸਨੋਅ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ।
  - ਪਾਣੀ ਦੇ ਧੱਬੇ ।
  - ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ।
  - ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ।
  - ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ।
  - ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਾਫ਼ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ।
  - ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂ ।
  - ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ (ਗਾਰਬੇਜ) ਨਾ ਹੋਣਾ ।
  - ਪਰਚੂਨ (ਗਰੋਸਰੀ) ਦਾ ਸਮਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ।
  - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੋਵੇ ।
5. ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (1-800-222-8477) ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ।
6. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਹੋ ਤਾਂ, ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰੋ ।
7. ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

## ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਦਾ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਦਾ ਘਰ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

- ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ
- ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਦਾ
- ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਮੈਰਿਜ਼ਆਨਾ ਉਗਾਉਣ ਨਾਲ :

- ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਖਰਚਾ ।
- ਪ੍ਰੋਪਾਰਟੀ ਦੇ ਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ।
- ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਜਹਰੀਲੀ ਊਲੀ ।
- ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਰਿਪੈਅਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ।