

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦੀ

Harmful Effects of alcohol

ਸਲੋਕ ਮਃ ੩ ॥ ਮਾਣਸੁ ਭਰਿਆ ਆਣਿਆ ਮਾਣਸੁ ਭਰਿਆ ਆਇ ॥ 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 ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਸਚੁ ਮਦੁ ਪਾਈਐ
ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥ ਸਦਾ ਸਾਹਿਬ ਕੈ ਰੰਗਿ ਰਹੈ ਮਹਲੀ ਪਾਵੈ ਥਾਉ ॥੧॥ (੫੫੪)

No. of pegs

Harmful Effects of alcohol

1-2	Flushed skin, low inhibition, increased sociability
3	Impaired judgment, giddiness, lack of co-ordination
5-6	Blurred vision, slurred speech, slowed reaction
8-9	Loss of balance, double vision
20	Possible unconsciousness

Alcohol gets the workers through

Mind	Memory loss, confabulation, mood disturbances, Paranoid tendencies
Body	Cirrhosis, polyneuritis, gastritis, vitamin deficiency, hemorrhage
Soul	Lying, stealing, corruption, sabotage, loss of moral values and personal respect

Alcohol harms various organs

Heart	Unstable B.P., irregular pulse, enlarged heart
Pancreas	Painful inflammation
Liver	Cirrhosis, hepatitis
Muscle	Weakness, loss of muscle tissue
Stomach	Inflammation of intestinal lining, ulcer,
Blood	Change in RBC
Brain	Cell damage resulting in loss of memory, hallucination
Lungs	Infections, T.B.
Genital	Temporary impotence
Skin	Flushing, sweating, bruising,
Nervous system	Tingling and loss of sensation in hands and feet

ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਤੇ ਭੈਣਾਂ ਹੀ ਭੋਗਦੀਆਂ ਹਨ
ਮਾਂ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ?
ਧੀ ਪਿਓ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਘਰ ਆਉਣਗੇ ?
ਪਤਨੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਘਰ ਆਉਣਗੇ ?
ਭੈਣ ਭਰਾ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ?

ਗੁਰਸਿਖ ਮੀਤ ਚਲਹੁ ਗੁਰ ਚਾਲੀ ॥ ਜੋ ਗੁਰੁ ਕਹੈ ਸੋਈ ਭਲ ਮਾਨਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧॥ (੬੬੭)