ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ

ਬਾਰੇ ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

The facts about
Cocaine and Crack

Punjabi

FRANK
0800 77 66 00
ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ
ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
www.talktofrank.com

DrugScope
020 7928 1211
www.drugscope.org.uk

For additional copies, please
contact Prolog on 0870 2414680

Produced by the FRANK campaign in association
with DrugScope and funded by the Home Office.

BMECOMSP2

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਅਸਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਕੇਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਕੇਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ £400 ਨਸ਼ੇ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਲਾਉਣਾ;
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਹਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ;
- ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਹਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ;
- ਨਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਿਨ ਨਾ ਬਿਤਾ ਸਕਣਾ।

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਦਿਲ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ;
- ਨੱਕ ਵਿਚ ਖ਼ਰਾਬੀ (ਜੇ ਕੋਈ ਕੋਕੇਨ ਸੁੰਘੇ);
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ (ਜੇ ਕੋਈ ਕ੍ਰੈਕ ਸਿਗਰਟ ਵਾਂਗ ਪੀਏ);
- ਲੋਕ ਸੁੱਕੇ ਸੜੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਦਿਸਦੇ ਹਨ;
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਣਾ, ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ, ਜੇ ਇਹ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ।

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ?
ਕੋਕੇਨ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਕ੍ਰੈਕ ਸੌਗੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੱਡਾ ਪੱਥਰ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ?
ਕੋਕੇਨ ਨਸਵਾਰ ਵਾਂਗ ਸੁੰਘੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਕ੍ਰੈਕ ਤਮਾਕੂ ਵਾਂਗ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸੂਈ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ 'ਓਵਰਡੋਜ਼' ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ ਦੇ ਹੋਰ ਨਾਂ
ਕੋਕੇਨ ਨੂੰ ਚਾਰਲੀ, ਕੋਕ ਅਤੇ ਸਨੋਅ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕੋਕੇਨ ਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਨਾਂ ਕ੍ਰੈਕ ਹੈ, ਇਹਨੂੰ ਸਟੋਨ, ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਰੌਕ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਕੇਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕਿੰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?
ਇਕ ਗਰਾਮ ਕੋਕੇਨ '£40 ਤੋਂ £80 ਤਕ ਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਕ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲੱਗਭਗ £20 ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ?
ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਕੋਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਬ ਵਿਚ) ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਕੇਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕ ਰੱਖਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਕੇਨ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ ਵੀ ਜੁਰਮ ਹੈ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ।

What do cocaine and crack do to people?
These drugs give people more energy and confidence.
These effects only last for a few minutes. To keep the effects, people have to take more cocaine or crack.
A person who takes a lot of cocaine or crack could spend £400 a week.

Cocaine and crack can make a person:

- worried for no reason;
- think other people want to hurt them or don't like them;
- think everyone is against them;
- unable to get through the day without these drugs.

Cocaine and crack can also cause:

- serious heart problems;
- damage to the nose (if a person sniffs cocaine);
- lung problems (if a person smokes crack);
- people to look thin and ill;
- blood poisoning, HIV/AIDS and hepatitis if people inject them.

What do cocaine and crack look like?
Cocaine is a white powder.
Crack is a small white stone about the size of a raisin.

How do people take cocaine and crack?
Cocaine is sniffed up the nose. Crack is smoked. Both drugs can be injected with a needle and syringe. If a person injects cocaine or crack, they are more likely to 'overdose' (take too much).

Other names for cocaine and crack
Cocaine is also called charlie, coke and snow. Crack is another type of cocaine. It is also called stone, wash and rock.

How much do cocaine and crack cost?
Cocaine costs about £40–£80 for a gram. Crack costs about £20 for a rock but sometimes this can be cut into smaller parts.

Are they legal?
No. It is against the law to have cocaine or crack on you (for example, in your pockets) or in your house. It is also illegal to sell or give cocaine and crack to anyone, even friends.