

অ্যালকোহলেজমের ক্ষতিকারক - অংশ 2

অ্যালকোহল পান করা আমাদের সম্প্রদায়ের কিছু ব্যক্তির সাথে বড় সমস্যা সৃষ্টি করে, জড়িত ব্যক্তির মনে করেন যে তারা মদ্যপান করার সময় মজা করছে এবং একটি ধারণা আছে যে তারা জীবনে ভাল করছে, তারা বুঝতে পারে না যে তারা তাদের ক্ষতি করছে ফিউচার এবং এর ফলে তাদের চারপাশের লোকজন এবং তাদের পরিবারের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। আপনি যখন পরিবারে মদ্যপান করেন তখন তৈরি হয়েছিল এমন অনেক লোকই বুঝতে পারে না যে আশেপাশের প্রত্যেকেই মদ্যপ ব্যক্তিকে ভোগ করতে হবে এবং তা সহ্য করতে হবে এবং এটি ঘরের প্রতিটি একক ব্যক্তির ভবিষ্যতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

অ্যালকোহলির উপস্থিতিতে বসবাসকারী পরিবারের সদস্যদের ভাঙা স্বপ্ন, ভাঙা ভাঙা বা ভাঙা ঘর, তারা কখনও একাডেমিকভাবে বা খেলাধুলায় বা ব্যবসায় বা অন্য কোনও উদ্যোগে দক্ষ হবে না, কারণ এতে জড়িত ব্যক্তির চারপাশে নেতিবাচক শক্তির উপস্থিতি রয়েছে।

গার্হস্থ্য সহিংসতা চিরকাল উপস্থিত থাকে যে বাড়িতে অ্যালকোহলযুক্ত উপস্থিতি থাকে এবং গৃহস্থালি সহিংসতার শিকার স্ত্রীলোকরা ঘরে বাস করে এমন প্রত্যেকের জন্য জীবন 'জীবন্ত নরক' হয়ে ওঠে।

উ: গুজরাটে অ্যালকোহল নিষিদ্ধ কেন?

আপনি কি কখনও ভেবে দেখেছেন, গুজরাটে মদ কেন নিষিদ্ধ? গুজরাট শুকনো রাজ্য কেন? আমি; সত্যিই ভাল প্রশ্ন। গুজরাট রাজ্যে মদ নিষিদ্ধ করার পেছনের সঠিক কারণটি আসলে অনেকেই আশ্চর্য হয়ে যায়। ঠিক আছে, ডুব দিয়ে অনুসন্ধান করুন!

গুজরাটে অ্যালকোহল নিষেধাজ্ঞার মূল কারণ হ'ল পোরবন্দরে জন্মগ্রহণকারী জাতির পিতা মহাত্মা গান্ধীর প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করা। গান্ধীজির জন্মদিনের সাথে যা ২৮ শে অক্টোবর, ১৮৬৭৯ সালে, এই দিনটি জাতীয় শুকনো দিবস হিসাবেও পালিত হয়। মহাত্মা গান্ধী পান করেন নি এবং তিনি সর্বদা মদ খাওয়ার ধারণার বিরোধিতা করেছিলেন **opposed** সুতরাং গুজরাটে অ্যালকোহল নিষিদ্ধ হওয়ার মূল কারণ এটি। পাশাপাশি আরও অনেক সুবিধা রয়েছে। সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হ'ল সামাজিক সমস্যা এবং ঘরোয়া সহিংসতা হ্রাস। মহিলারা অন্য যে কোনও অ্যালকোহল-আইনী রাষ্ট্রের তুলনায় গুজরাটে খুব নিরাপদ। আপনি কখনই মাতাল লোকদের রাস্তায় নারীদের হুমকির জন্য ঘোরাঘুরি করতে দেখবেন না।

এটি একটি সাধারণ সত্য যে অ্যালকোহল গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করে। সুতরাং, অ্যালকোহল নিষিদ্ধ করা স্বাস্থ্যকর ব্যক্তিদের দ্বারা পূর্ণ একটি রাষ্ট্রের উন্নতি করতে সাহায্য করে যাতে সরকারী হাসপাতালে দেওয়া নিখরচায় চিকিত্সার জন্য ব্যয় বাঁচায়। গুজরাত আইন ১৯ anyoneo সালের ১ লা মে থেকে যখন মুম্বাই বলেছিল গুজরাট ও মহারাষ্ট্রে নিমজ্জিত হয়েছিল তখন থেকেই মদ্যপ পানীয়ের বিজ্ঞাপনের ব্যবহার সংরক্ষণ, উত্পাদন ও বিক্রয় থেকে নিষেধ করে। আইনটি আসলে অস্তিত্ব লাভ করেছিল যখন মিথাইল অ্যালকোহল সেবনে বহু লোক মারা যায়। এই আইনটি এখনও উভয় রাজ্যেই রয়েছে তবে মহারাষ্ট্রে লাইসেন্স দেওয়ার ব্যবস্থাটি বিক্রেতাদের এবং ব্যবসায়ীদের প্রকাশ্যে অ্যালকোহল বিক্রয় করার অনুমতি দেওয়ার পক্ষে যথেষ্ট উদার। গুজরাটের লাইসেন্সিং কর্তৃপক্ষ পুরোপুরি নিষিদ্ধ করেছে। তবে, বিদেশী এবং এনআরআই এর মেয়াদ 30 দিনের মেয়াদ সহ অনুমতি নিতে পারে।

বি। 10 কারণ আপনার অ্যালকোহল পান করা উচিত নয় ...

অ্যালকোহল মস্তিষ্ক, স্নায়ুতন্ত্র, লিভার, হৃদয় এবং ব্যক্তির মানসিক সুস্থতা সহ পুরো শরীরকে প্রভাবিত করে। এর প্রভাবগুলি সরাসরি খাওয়ার পরিমাণের সাথে সম্পর্কিত। শরীরে অ্যালকোহলের প্রভাবগুলিকে প্রভাবিত করে এমন

উপাদানগুলির মধ্যে রয়েছে বয়স, লিঙ্গ, মদ্যপানের পারিবারিক ইতিহাস এবং কত এবং কতবার অ্যালকোহল সেবন করা হয় তা অন্তর্ভুক্ত।

মস্তিষ্কে ব্যাধি

জাতীয় অ্যালকোহল অপব্যবহার এবং অ্যালকোহলবাদের জন্য ইনস্টিটিউট অনুসারে, মাত্র এক বা দুটি পানীয় ঝাপসা দৃষ্টি, অস্পষ্ট বক্তব্য, ধীর প্রতিক্রিয়া সময়, প্রতিবন্ধী স্মৃতিশক্তি এবং ভারসাম্য হ্রাস করতে পারে। স্বপ্ন-মেয়াদী প্রভাবগুলি অদৃশ্য হয়ে যায় যখন ব্যক্তি মদ্যপান বন্ধ করে দেয় তবে দীর্ঘমেয়াদী অ্যালকোহলের অপব্যবহারের ফলে মস্তিষ্কে দীর্ঘস্থায়ী ব্যাধি হতে পারে যা মারাত্মক এবং দুর্বল।

২. গুরুতর দীর্ঘস্থায়ী রোগ

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলির মতে, দীর্ঘ সময় ধরে অ্যালকোহল পান করার ফলে উচ্চ রক্তচাপ, লিভার সিরোসিস (লিভারের কোষের ক্ষতি) এবং অগ্ন্যাশয় প্রদাহ (অগ্ন্যাশয়ের প্রদাহ) হতে পারে।

৩. হ্যাঙ্গওভার

একটি হ্যাঙ্গওভার হ'ল অপ্রীতিকর লক্ষণগুলির একটি সেট যা বেশি পরিমাণে অ্যালকোহল পান করার পরে দেখা যায়, সাধারণত সকালে ভারী মদ্যপানের এক রাতের পরে। একটি হ্যাঙ্গওভার ক্লান্তি, তৃষ্ণা, বমি বমি ভাব, বমি বমি ভাব, মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা, মাথা ঘোরা, দ্রুত স্পন্দন, হালকা এবং শব্দ সংবেদনশীলতা, মেজাজে ব্যাঘাত এবং রক্তচাপ চোখ দ্বারা চিহ্নিত করা যেতে পারে।

৪. ক্যান্সার

দীর্ঘমেয়াদী মদ্যপান লিভার, মুখ, গলা, ল্যারিনক্স (ভয়েস বক্স), খাদ্যনালী এবং স্তনের ক্যান্সার সহ নির্দিষ্ট ধরণের ক্যান্সারের উচ্চ ঝুঁকির সাথে সম্পর্কিত। যারা ধূমপান করেন তাদের মধ্যেও ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

৫. জন্মগত ত্রুটিগুলি

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলির হিসাবে, গর্ভবতী মহিলাদের মোটেও পান করা উচিত নয়, তবে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের 12 টি গর্ভবতী মহিলার মধ্যে প্রায় এক জন অ্যালকোহল ব্যবহারের কথা বলে। অ্যালকোহলে ত্রুণের বহিঃপ্রকাশ মস্তিষ্ক, হার্ট এবং অন্যান্য অঙ্গগুলির জন্মগত ত্রুটিগুলির কারণ হতে পারে।

আঘাত

In. রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলির অনুযায়ী, পানীয়টি প্রতিক্রিয়া সময়কে ধীর করে দেয় এবং রায় এবং সমন্বয়কে বাধা দেয়। অ্যালকোহলের প্রভাবে ব্যক্তির মোটরযান দুর্ঘটনায় জড়িত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে; হিংসাত্মক কাজ, যেমন শিশু নির্যাতন, হত্যা এবং আত্মহত্যা; ফলস; ডুবানো; পোড়া; এবং আগ্নেয়াস্ত্রের আঘাত।

End. নির্ভরতা

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ অ্যালকোহল অ্যাভিউজ অ্যান্ড অ্যালকোহলিজম অনুসারে, যে যুবকরা ১৫ বছর বয়সের আগে অ্যালকোহল ব্যবহার করেন তাদের 21 বছর বয়সে প্রাপ্ত বয়স্কদের তুলনায় অ্যালকোহলের উপর নির্ভরশীল হওয়ার সম্ভাবনা পাঁচগুণ বেশি। অন্য কারণগুলির লিঙ্গ এবং পারিবারিক ইতিহাসের লিঙ্গ অন্তর্ভুক্ত মদ্যপান

৮. খালি ক্যালোরিগুলি

একটি একক 12-আউন্স বিয়ার, পাঁচ আউন্স গ্লাস ওয়াইন বা মদের ১.৫ আউন্স শটটিতে প্রায় 150 ক্যালরি থাকে। এগুলি খালি ক্যালোরি যা কোনও উপকারী পুষ্টি নেই nutrients

৯. লাইফের নিষ্কামনের সুস্থাস্থ্যের উপর

অ্যালকোহল পান করা আপনার আর্থিক, পেশাদার এবং মানসিকপ্রভাব ফেলতে পারে। দীর্ঘমেয়াদী অ্যালকোহল অপব্যবহার হতাশা, উদ্বেগ এবং অসামাজিক ব্যক্তিত্ব ডিসঅর্ডারের মতো মানসিক রোগের সাথে যুক্ত।

১০. মৃত্যু

অ্যালকোহল অ্যাভিউজ এবং অ্যালকোহলিজম সম্পর্কিত জাতীয় ইনস্টিটিউট অনুসারে, একক অনুষ্ঠানে এবং সাধারণত দুই ঘন্টার মধ্যেই মাতাল হওয়া মদ্যপানের এক ধরণ - যা রক্তে অ্যালকোহলের ঘনত্বকে ০.০৮ শতাংশ বা তার বেশি করে তোলে। খুব তাড়াতাড়ি এবং অতিরিক্ত পরিমাণে অ্যালকোহল পান করা স্নায়ুতন্ত্রকে হতাশ করে, ব্ল্যাকআউট, আক্ষেপ, কোমা এবং এমনকি মৃত্যুর কারণ করে।

গ। মহিলাদেরতার আবেগের গল্পটি শেয়ার

, পুনরুদ্ধার হওয়া আসক্তিকরে আসক্তি, পুনরুদ্ধার এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যক্তিগত যাত্রা

মাতাল হওয়াআমি ভেবেছিলাম যে মহিলাদের মধ্যে মদ্যপান একমাত্র এক পুরুষের মাতাল হয়ে যায় un মহিলাদের কাজ করার পরে আপনার বান্ধবীর সাথে ব্রাঞ্চ বা মার্জিত গ্লাস রেড ওয়াইন চলাকালীন সবসময় মিমোসাস সিপ করে চিত্রিত করা হয়। মানসিক চাপ সহ্য করার জন্য এবং হারিয়ে যাওয়া বন্ধু এবং তার কাজের অবসান ঘটতে কোনও 20-টি গরম জঞ্জাল পানীয় নয়।

আমার অফিসে দিওয়ালি পার্টির পরদিন সকালে, আমি আমার হাঁটুর উপর ঘা, একটি বিচ্ছিন্ন শয়নকক্ষ এবং আমার বসের একটি টেক্সট আমাকে ভিতরে না tellingুতে বলে জেগেছিল

what কী ঘটেছে তার কোনও স্মৃতি আমার নেই, সহকর্মীদের কেবল সংশ্লিষ্ট বার্তাগুলি যা বুঝিয়েছিল যে আমি পেয়েছি একটি ~bit খুব বহন করা হয়েছে, আবার। আমি জিনিসগুলির উপরে পড়ে যাব এবং কাজের লোকেরা কখনও আপনার সিইওর সামনে মাতাল হবেন না যার বিরুদ্ধে আপনি বিরক্তি পোষণ করেন, আমি কেবল এটিই বলতে পারি। এটিও প্রথমবার ছিল না। আমি কাজের জায়গায় হানগোভার ছিলাম, এমনকি আমি আমার ডেস্কে ঘুমিয়ে পড়েছি। আমি ইতিমধ্যে পরিবারের সদস্য এবং চিন্তিত বন্ধুদের বিভ্রান্ত করেছি। এটি আমার শিলা নীচে ছিল।

আমি কেন পান করি

আমাদের কাছ থেকে এতটা প্রত্যাশা রয়েছে তবে আমাদের বলা হয়েছে যে অভিযোগ না করা এবং হাল ছাড়বেন না, নিজেকে জড়িয়ে ধরুন এবং প্রসারিত করুন। শেষ পর্যন্ত, রাবার ব্যান্ডটি স্ল্যাপ করে ব্লেক হয়ে যায়। আমার জন্য, এটি দৈনন্দিন জীবনের মধ্য দিয়ে আসা একটি প্রশান্ত সালভ ছিল। কলেজে আমরা সময় পার করার জন্য পান করেছিলাম। অ্যালকোহল এক্ষেমেমি, পরীক্ষার চাপ এবং প্রথম তারিখে পারফরম্যান্স উদ্বেগও নিরাময় করে।

শহরগুলি স্থানান্তরিত করার পরে এবং বেঙ্গালুরুতে একা থাকার পরে, আমি বেড়ে ওঠা প্রশংসাকারীদের বৃত্তটি পৃথক হয়ে বেড়েছে এবং এগিয়ে চলেছে। আমি অনুভব করেছি পেছনে ফেলে রেখেছি, ক্রমাগত গোলযোগের জন্য আমার প্রথম কাজটি থেকে বরখাস্ত না হওয়ার চেষ্টা করছি।

অ্যালকোহল উদ্বেগ এবং স্ব-সম্মানের এই গর্তে পূর্ণ filled এটি সস্তা, সহজেই উপলব্ধ ছিল এবং যেকোন উদ্ধার প্রতিকার বা ধ্যান অ্যাপ্লিকেশনটির চেয়ে ভাল ঘুমাতে আমাকে সহায়তা করেছিল।

আমার বন্ধুরা আমার হঠাৎ মদ্যপান সম্পর্কে ভালবাসা সম্পর্কে কৌতুক করেছিল। আমি ঠিক একটি টিটোলেটের ছিলাম না, তবে দীর্ঘদিন ধরে আমার একটি পার্টির ধারণাটি ছিল জামাইকা প্যাশন ব্রিজার্সকে নার্সিং করছিল।

মদ্যপান আপনার প্রতিটি অংশ পরিবর্তন করে

আমাদের সমস্ত রাত আমার বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার সাথে শেষ হয়। আমি বাইরে যেতে চাই তবে আমি তার বাচ্চা হতে যাচ্ছি না, আমি লোকদের মন্তব্য শুনেছি। এটি কেবল আমাকে বেশি পান করতে এবং কম অনুভব করতে চালিত করেছে।

আমার বাবা-মা আমার পরিবর্তিত ব্যক্তিত্বকে প্রশ্নবিদ্ধ করেছিলেন, তবে মদ্যপায়ীরা তাদের আসক্তি লুকিয়ে রাখার পক্ষে পরিণত হয়।

আমার মা আমাকে তাঁর একটি সফরে আলাপের জন্য বসলেন, তবে ততক্ষণে আমি হেরফের করতে পারলাম না। এটি কাজের সম্পর্কে কেবল স্ট্রেস, মামা, আপনি হাস্যকর হয়ে উঠছেন। 20 বছর বয়সী প্রত্যেকেরই এটির মতো অনুভূত হয়। এই গন্ধটি কেবল আতর, আপনি কি জানেন যে তাদের সবার অ্যালকোহল বেস আছে?

আমার ব্যথা এবং ব্যথা অসুস্থতায় পরিণত হয়েছিল। সম্পর্কের অবসান ঘটল কারণ যে সমস্ত দুর্ভাগ্য সে আমাকে এই সময়ে তাদের বান্ধবী হিসাবে ডেকে আনার জন্য আমার সমস্ত আগ্রাসন প্রকাশিত হবে।

স্কু আমাকে ডাক্তারের ক্লিনিকে নামিয়েছে। কয়েক পরীক্ষা পরে, আমি একটি গুরুতর মুখের ডাক্তার চাচার সামনে বসেছিলাম একটি গুরুতর জীবনের কথা বলছিলাম। আমার বয়স মাত্র 28, কিন্তু আমার জীবন দূরে পান। আমাকে তিনটি বিকল্প দেওয়া হয়েছিল - হ্রাস করা, মদ্যপান বন্ধ করা বা সিরোসিস ঝুঁকিপূর্ণ।

নিজেকে একটি বেনামে গ্রুপে সন্ধান করা

যখন আমি আমার চাকরিটি হারিয়েছি, তখন কিছু আমার কাছে ক্লিক করেছে। এটি কেবলমাত্র আমার জীবনে উপভোগ করা হয়েছিল, এমন কিছু যা আমি সফল হতে কঠোর পরিশ্রম করেছি এবং আমি এটি নষ্ট করে দিয়েছিলাম। অ্যালকোহলিক্স অঙ্গাতনামা (আল-আনন) মিটিংয়ের চিত্র আপনি কীভাবে দেখছেন? আমি জানতাম না যে সিনেমার বাইরেও এ জাতীয় জিনিসটি ছিল, ভারতেও too

দেশজুড়ে নিয়মিত সভা হয়। কাউকে না জেনে আমি এইভাবে সাহায্য পেতে পারি। আমি উপস্থিত একমাত্র মহিলা থাকা সত্ত্বেও আল-আননে আমাকে উষ্ণতা এবং গ্রহণের সাথে স্বাগত জানানো হয়েছিল। আমার প্রশান্তি চিহ্নিত করার জন্য আমি সম্প্রতি আমার 90 দিনের চিপ পেয়েছি।

প্রতিদিন একটি লড়াই যখন আপনি জানেন যে কোনও দোকান পর্যন্ত চলা এবং দেশি খরার একটি সম্ভা ব্যস্ত বোতল কেনা কত সহজ know মহিলাদের মদ্যপান সম্পর্কে চিত্তাকর্ষক বা কাব্যিক কিছুই নেই। আমার আগের কাজটির কোনও প্রস্তাব ছাড়াই আমাকে নীচ থেকে আবার শুরু করতে হবে।

আপনার পরিস্থিতিতে গ্রহণ এবং স্বীকৃতি দেওয়া সবচেয়ে কঠিন কাজ। তবে একবার আপনি বললে এটি নৈমিত্তিক মদ্যপান নয়, এবং আপনি কেবল কোনও পার্টি মেয়েই নন যিনি মজা করতে পছন্দ করেন, সবকিছু বদলে যায়।

মহিলাদের মধ্যে মদ্যপানের সাথে লজ্জা আছে। যা আমরা আমাদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেছি। আমরা যদি নিজের যত্ন নিতে না পারি তবে অন্যের জন্য কীভাবে ভালো থাকব? মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শদাতা উর্বশী ভাটিয়া বলেছেন। অ্যালকোহলকে উদ্বেগজনক বলে মনে করা হয়। সুতরাং, আমরা যখন এটির সাথে লড়াই করি তখন আমরা একজন ভাল মহিলা হওয়ার ব্যর্থতার আড়াল করতে চাই।

আমি এখন হালকা বোধ করি, এমনকি আমার পিঠে বসে থাকা পানীয়ের দৈত্যও। সাহায্য চাইতে লজ্জা করবেন না। মহিলাদের মাতাল করা অন্য যে কোনও রোগের মতো রোগ এবং আপনি যদি একা হয়ে যেতে পারেন তবে আপনি চ্যাম্পিয়ন হন, তবে আপনার প্রয়োজন নেই।