

ਦੇ ਬੁਰਾਈਆਂ - ਭਾਗ 2 ਨਿਟੀਆਂ ਦੇ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਾਡੇ ਕਮਿ communitiesਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਫਿਰ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ "ਜੀਉਂਦੇ ਨਰਕ" ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ.

ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਸੁਪਨੇ, ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਘਰ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉੱਦਮ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗਿਰਜਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.

ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਜੀਵਣ 'ਜੀਵਿਤ ਨਰਕ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਰਤਾਂ ਹਨ.

ਏ. ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ, ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਗੁਜਰਾਤ ਸੁੱਕਾ ਸੂਬਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਮੈਂ; ਸਚਮੁੱਚ ਚੰਗਾ ਸਵਾਲ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨ ਹਨ ਕਿ ਗੁਜਰਾਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਪਿੱਛੇ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ. ਖੈਰ, ਵਿੱਚ ਡੁਬਕੀ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ!

ਗੁਜਰਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਿਤਾ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਪੋਰਬੰਦਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਕਿ 2 ਅਕਤੂਬਰ, 1869 ਨੂੰ ਹੈ, ਦਿਨ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁੱਕੇ ਦਿਨ ਵਜੋਂ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ. ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਸਮਾਜਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ. ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ alcoholਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਾਜ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ. ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ womenਰਤਾਂ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖੋਗੇ.

ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜਾਂ ਤੇ ਲਾਗਤ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਗੁਜਰਾਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ 1 ਮਈ 1960 ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ, ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੰਬੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗੁਜਰਾਤ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਾਨੂੰਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਮਿਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਰ ਗਏ. ਇਹ ਐਕਟ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਵਾਂ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਪਰ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਾਫ਼ੀ ਉਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾਮ ਸ਼ਰਾਬ ਵੇਚਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਰਤੀ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵੈਧਤਾ ਵਾਲਾ ਪਰਮਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਬੀ. 10 ਕਾਰਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ...

ਸ਼ਰਾਬ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਜਿਗਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਗਾੜ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਟ ਓਫ ਫਾਰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਬਿਜੈਂਡ ਅਲਕੋਹਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪੀਣ ਨਾਲ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਧੁੰਦਲੀ ਬੋਲੀ, ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

2. ਗੰਭੀਰ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ

ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਸਰੋਸਿਸ (ਜਿਗਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ) ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਰੋਗ (ਪਾਚਕ ਦੀ ਸੇਜ਼ਸ਼) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਹੈਂਗਓਵਰ

ਇੱਕ ਹੈਂਗਓਵਰ ਇੱਕ ਕੋਝਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇੱਕ ਹੈਂਗਓਵਰ ਥਕਾਵਟ, ਪਿਆਸ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Cance. ਕੈਂਸਰ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੀਣਾ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ, ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਲੈਰੀਨੇਕਸ (ਵੋਇਸ ਬਾਕਸ), ਠੋਡੀ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5. ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ

ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਗਰਭਵਤੀ womenਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 12 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ alcoholਰਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਦਿਮਾਗ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਸੱਟ ਦੇ

ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੀਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਵਿਅਕਤੀ ਮੋਟਰ-ਵਾਹਨ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ; ਹਿੰਸਕ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਕਤਲ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ; ਡਿੱਗਣਾ; ਡੁੱਬਣਾ; ਜਲਣ; ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ।

7. ਨਿਰਭਰਤਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਟ ਓਫ ਆਫ ਅਲਕੋਹਲ ਅਬਿਜੈਂਡ andਜੈਂਡ ਅਲਕੋਹਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ

Ty. ਖਾਲੀ ਕੈਲੋਰੀ

ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ 12 ounceਂਸ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ ਦਾ ਪੰਜ-ounceਂਸ ਗਲਾਸ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ 1.5 ounceਂਸ ਸ਼ਾਟ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 150 ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਲੀ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

9. Life ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ।

10. ਮੌਤ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਟ ਟ ਆਨ ਅਲਕੋਹਲ ਅਬਿਜੈਂਸ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੀਜ ਪੀਣਾ ਇਕੋ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਹੈ - ਜੋ ਖੂਨ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਨੂੰ 0.08 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਲਪਨ, ਦੌਰੇ, ਕੋਮਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿਲਾ ਵਿੱਚ C. ਸ਼ਰਾਬ, ਇੱਕ ਠੀਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਸ਼ੇਅਰ ਉਸ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਹਾਣੀ

ਇੱਕ ਆਦਤ, ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਮਹਿਲਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇੱਕ unicorn ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਰਫ ਲੋਕ drunks ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ girlfriendਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡਾਂ ਨਾਲ ਬ੍ਰਿਚ ਜਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗਲਾਸ ਰੈਡ ਵਾਈਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਿਮੋਸਾਸ ਚੂਸਦੇ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਗੁੰਮ ਰਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨੈਕਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ 20-ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ।

ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਦੀਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ, ਇਕ ਵਿਘਨ ਵਾਲਾ ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੋਸ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਠ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਲਈ।

ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਉੱਠਿਆਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਯਾਦ ਨਹੀਂ, ਬੱਸ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਸਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਇੱਕ 'ਬਿਟ ਵੀ ਲੈ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਵੀ। ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕੰਮ' ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਈਓ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁੱਸਾ ਹੈ, ਬੱਸ ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਹੰਗੋਵਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਡੈਸਕ ਤੇ ਵੀ ਸੌਂ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਚੱਟਾਨ ਸੀ।

ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੋ, ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਆਖਰਕਾਰ, ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਸਨੈਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਇਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਸਾਲਵ ਸੀ। ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਤਾ। ਅਲਕੋਹਲ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ 'ਤੇ ਬੋਰ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤਾ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਬੰਗਲੂਰੂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਇਸ ਟੋਏ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸਸਤਾ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਚਾਅ ਉਪਾਅ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਐਪ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਟੀਟੇਟੇਲਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕ ਪਾਰਟੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਜਮੈਕਾ ਪੈਸ਼ਨ ਬ੍ਰੀਜ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਨਰਸਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ. ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਨਬੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ. ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੀਣ ਲਈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ.

ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਦਲਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ, ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇ ਬਣ ਗਏ.

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਬੈਠ ਗਈ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਰਾਫੇਰੀ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ. ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਤਣਾਅ ਹੈ, ਮਾਮਾ, ਤੁਸੀਂ ਮਖੌਲ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹੋ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 20 ਵਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਉਹ ਮਹਿਕ ਸਿਰਫ ਅਤਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ?

ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਏ. ਰਿਸ਼ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਉਸ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਕੋਈ ਮੰਦਭਾਗਾ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਸੀ.

ਫਲੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਉਤਾਰਿਆ. ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਚਾਚੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬੈਠਾ ਸੀ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ. ਮੈਂ ਸਿਰਫ 28 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੀ ਰਹੀ ਸੀ. ਮੈਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਗਏ - a - "ਕੱਟਣਾ, ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੇਕਮ ਸੀਰੋਸਿਸ".

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣਾ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਗੁਆ ਬੈਠੀ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਲਿੱਕ ਹੋਇਆ. ਇਹ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲਿਆ, ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ. ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਣਜਾਣ (ਅਲ-ਅਨਨ) ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਫਿਲਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ।

ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ. ਅਲ-ਅਨਨ ਵਿਖੇ ਇਕੋ ਇਕ womanਰਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੈਨੂੰ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰਨ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਚਿਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ.

ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਥਰੜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸਸਤੀ ਬੋਤਲ ਖਰੀਦਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ. 'Sਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਲੈਮਰਸ ਜਾਂ ਕਾਵਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਮੇਰੀ ਪਿਛਲੀ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਫਾਰਸ ਦੇ, ਮੈਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ.

ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ. ਪਰ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪਾਰਟੀ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

Inਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ. ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ. ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਭਲਾ ਹੋਵਾਂਗੇ? ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਉਰਵਸ਼ੀ ਭਾਟੀਆ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ. ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ beingਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ.

ਮੈਂ ਹੁਣ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ ਪੀਠ ਤੇ ਬੈਠੇ ਪੀਣ ਦੇ ਭੂਤ ਨਾਲ ਵੀ. ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ. Inਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਤੂ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ.