

मद्यपान की बुराई - भाग 2

शराब पीने से हमारे समुदायों में कुछ व्यक्तियों के साथ प्रमुख समस्याएं पैदा हो रही हैं, इसमें शामिल व्यक्ति सोचते हैं कि वे शराब पीते समय मजे कर रहे हैं और एक भ्रम है कि वे जीवन में अच्छा कर रहे हैं, यह महसूस नहीं कर रहे हैं कि वे अपना बर्बाद कर रहे हैं जिससे उनके आसपास के लोगों और उनके परिवारों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बहुत से लोगों को "जीवित नरक" का एहसास नहीं होता है, जब आपके परिवार में एक शराबी होता है, तो उनके आस-पास के सभी लोगों को शराबी व्यक्ति को भुगतना पड़ता है और यह घर के हर एक व्यक्ति के भविष्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करेगा।

एक शराबी की उपस्थिति में रहने वाले परिवार के सदस्यों के टूटे हुए सपने, टूटे हुए भविष्य और टूटे हुए घर होंगे, वे कभी भी अकादमिक या खेल या व्यवसाय या किसी अन्य उद्यम में उत्कृष्टता प्राप्त नहीं करेंगे, क्योंकि इसमें शामिल व्यक्ति के आसपास नकारात्मक ऊर्जा की उपस्थिति होती है।

घरेलू हिंसा हमेशा उन घरों में मौजूद रहती है जहां शराब मौजूद होती है और घर में रहने वाले सभी लोगों के लिए जीवन एक 'जीवित नरक' बन जाता है, जिसमें घरेलू हिंसा का खामियाजा महिलाओं को भुगतना पड़ता है।

A. गुजरात में शराब पर प्रतिबंध क्यों है?

क्या आपने कभी सोचा है कि गुजरात में शराब पर बैन क्यों है? गुजरात एक शुष्क राज्य क्यों है? मैं, वास्तव में एक अच्छा सवाल है। बहुत से लोग वास्तव में आश्चर्य करते हैं कि गुजरात राज्य में शराबबंदी के पीछे का सही कारण क्या है। खैर, गोता लगाएँ और पता करें!

गुजरात में शराबबंदी का मुख्य कारण राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि देना है जिनका जन्म पोरबंदर में हुआ था। गांधीजी के जन्मदिन के साथ-साथ 2 अक्टूबर, 1869 को, इस दिन को राष्ट्रीय शुष्क दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। महात्मा गांधी शराब नहीं पीते थे और उन्होंने हमेशा शराब पीने के विचार का विरोध किया था। तो यही मुख्य कारण है कि गुजरात में शराब पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। और भी कई फायदे हैं। सबसे महत्वपूर्ण है सामाजिक मुद्दों और घरेलू हिंसा को कम करना। किसी भी अन्य शराब-कानूनी राज्य की तुलना में गुजरात में महिलाएं बहुत सुरक्षित हैं। आपने कभी भी नशे में धुत लोगों को सड़कों पर महिलाओं के लिए खतरा बनकर घूमते नहीं देखा होगा।

यह एक सामान्य तथ्य है कि शराब गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती है। इस प्रकार, शराब पर प्रतिबंध लगाने से स्वस्थ लोगों से भरे राज्य को विकसित करने में मदद मिलती है और इस प्रकार सरकारी अस्पतालों में दिए जाने वाले मुफ्त उपचार पर लागत बचती है। गुजरात कानून किसी को भी 1 मई 1960 से शुरू हुए मादक पेय पदार्थों के भंडारण, उत्पादन, बिक्री पर रोक लगाता है जब बॉम्बे ने कहा कि गुजरात और महाराष्ट्र में विलय हो गया था। कानून वास्तव में तब अस्तित्व में आया जब मिथाइल अल्कोहल के सेवन से कई लोगों की मौत हो गई। अधिनियम अभी भी दोनों राज्यों में लागू है, लेकिन महाराष्ट्र में लाइसेंसिंग व्यवस्था काफी उदार है, जिससे विक्रेताओं और व्यापारियों को खुले तौर पर शराब बेचने की अनुमति मिलती है। गुजरात लाइसेंसिंग अथॉरिटीज ने इस पर पूरी तरह से रोक लगा दी है। लेकिन, विदेशियों और एनआरआई को 30 दिनों की वैधता वाला परमिट मिल सकता है।

बी. 10 कारण आपको शराब क्यों नहीं पीनी चाहिए...

शराब पूरे शरीर को प्रभावित करती है, जिसमें मस्तिष्क, तंत्रिका तंत्र, यकृत, हृदय और व्यक्ति की भावनात्मक भलाई शामिल है। इसका प्रभाव सीधे शराब की मात्रा से संबंधित है। शरीर पर शराब के प्रभाव को प्रभावित करने

वाले कारकों में उम्र, लिंग, शराब का पारिवारिक इतिहास और कितनी बार और कितनी बार शराब का सेवन किया जाता है।

1. मस्तिष्क विकार

नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर अल्कोहल एब्यूज एंड अल्कोहलिज्म के अनुसार, सिर्फ एक या दो पेय से धुंधली दृष्टि, गंदी बोली, धीमी प्रतिक्रिया समय, बिगड़ा हुआ स्मृति और संतुलन का नुकसान हो सकता है। जब व्यक्ति शराब पीना बंद कर देता है तो अल्पकालिक प्रभाव गायब हो जाते हैं, लेकिन लंबे समय तक शराब के सेवन से मस्तिष्क के पुराने विकार हो सकते हैं जो गंभीर और दुर्बल करने वाले होते हैं।

2. गंभीर पुरानी बीमारियां

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों के अनुसार, लंबे समय तक शराब पीने से उच्च रक्तचाप, यकृत सिरोसिस (यकृत कोशिकाओं को नुकसान), और अग्नाशयशोथ (अग्न्याशय की सूजन) हो सकती है।

3. हैंगओवर

एक हैंगओवर अप्रिय लक्षणों का एक समूह है जो बहुत अधिक शराब पीने के बाद होता है, आमतौर पर रात में भारी शराब पीने के बाद। हैंगओवर की विशेषता थकान, प्यास, मतली, उल्टी, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, चक्कर आना, तेज नाड़ी, प्रकाश और ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता, मनोदशा में गड़बड़ी और आंखों में खून आना हो सकता है।

4. कैंसर

लंबे समय तक शराब पीने से कुछ प्रकार के कैंसर का खतरा अधिक होता है, जिसमें यकृत, मुंह, गले, स्वरयंत्र (वायस बॉक्स), अन्नप्रणाली और स्तन का कैंसर शामिल है। जो लोग धूमपान भी करते हैं उनमें कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

5. जन्म दोष

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों के अनुसार, गर्भवती महिलाओं को बिल्कुल भी नहीं पीना चाहिए, लेकिन संयुक्त राज्य में 12 में से एक गर्भवती महिला शराब के सेवन की रिपोर्ट करती है। भ्रूण को शराब के संपर्क में लाने से मस्तिष्क, हृदय और अन्य अंगों के जन्म दोष हो सकते हैं।

6. चोट

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों के अनुसार, शराब पीने से प्रतिक्रिया समय धीमा हो जाता है, और निर्णय और समन्वय बिगड़ जाता है। शराब के प्रभाव में व्यक्तियों के मोटर-वाहन दुर्घटनाओं में शामिल होने की संभावना अधिक होती है; हिंसक कृत्य, जैसे बाल शोषण, हत्या और आत्महत्या; गिरता है; डूबता हुआ; जलता है; और बन्दूक की चोटें।

7. निर्भरता

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ अल्कोहल एब्यूज एंड अल्कोहलिज्म के अनुसार, जो युवा 15 वर्ष की आयु से पहले शराब का उपयोग करते हैं, उनके शराब पर निर्भर होने की संभावना उन वयस्कों की तुलना में पांच गुना अधिक होती है, जो 21 साल की उम्र में शराब पीना शुरू करते हैं। अन्य कारकों में लिंग और पारिवारिक इतिहास शामिल हैं। मद्यपान।

8. खाली कैलोरी

एक 12-औंस बीयर, पांच-औंस ग्लास वाइन, या शराब के 1.5-औंस शॉट में लगभग 150 कैलोरी होती है। ये खाली कैलोरी हैं जिनमें कोई लाभकारी पोषक तत्व नहीं होते हैं।

9. जीवन की खराब गुणवत्ता

शराब पीने से आपकी वित्तीय, पेशेवर और भावनात्मक भलाई प्रभावित हो सकती है। लंबे समय तक शराब का सेवन अवसाद, चिंता और असामाजिक व्यक्तित्व विकार जैसी मानसिक समस्याओं से जुड़ा है।

10. मौत

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन अल्कोहल एब्यूज एंड अल्कोहलिज्म के अनुसार, द्रुत घातुमान शराब एक ही अवसर पर और आम तौर पर दो घंटे के भीतर शराब के सेवन का एक पैटर्न है - जो रक्त में अल्कोहल की एकाग्रता को 0.08 प्रतिशत या उससे अधिक तक बढ़ा देता है। बहुत जल्दी और अधिक मात्रा में शराब पीने से तंत्रिका तंत्र कमजोर हो जाता है, जिससे ब्लैकआउट, दौरे, कोमा और यहां तक कि मौत भी हो जाती है।

सी. महिलाओं में मद्यपान, एक ठीक होने वाली व्यसनी अपनी भावनात्मक कहानी साझा करती

है व्यसन, वसूली और मानसिक स्वास्थ्य की एक व्यक्तिगत यात्रा

मैंने सोचा था कि महिलाओं में शराब एक गेंडा था, केवल पुरुष ही शराबी बन जाते हैं। महिलाओं को हमेशा काम के बाद अपनी गर्लफ्रेंड के साथ ब्रंच या रेड वाइन के सुरुचिपूर्ण गिलास के दौरान मिमोसा की चुस्की लेते हुए चित्रित किया जाता है। तनाव से निपटने और दोस्तों और उसकी नौकरी को खोने के लिए पीने के लिए 20-कुछ गर्म गड़बड़ नहीं।

मेरे कार्यालय की दिवाली पार्टी के बाद की सुबह, मैं अपने घुटनों पर चोट के निशान के साथ उठा, एक अस्त-व्यस्त बेडरूम और मेरे बाँस का एकमुझे अंदर नहीं आने के लिए कह।

संदेश जोरहा थामुझे याद नहीं था कि क्या हुआ था, बस सहकर्मियों के संबंधित संदेश समझाते थे कि मुझे मिल गया है थोड़ा बहुत दूर ले जाया गया, फिर भी। मैं चीजों पर गिर गया था और काम पर लोग कभी भी आपके सीईओ के सामने नशे में नहीं थे, जिनके खिलाफ आप शिकायत करते हैं, मैं बस इतना ही कह सकता हूँ। यह पहली बार भी नहीं था। मुझे काम पर भूख लगी है, मैं अपनी मेज पर सो गया हूँ। मैंने पहले ही परिवार के सदस्यों और चिंतित दोस्तों को अलग कर दिया था। यह मेरा रॉक बॉटम था।

मैं क्यों पीता हूँ

हमसे बहुत उम्मीद की जाती है, लेकिन हमें कहा जाता है कि शिकायत न करें और हार न मानें, अपने आप को आगे बढ़ाते रहें। अंत में, रबर बैंड टूट जाता है और टूट जाता है। मेरे लिए, यह दैनिक जीवन के माध्यम से प्राप्त करने के लिए एक सुखदायक लार था। कॉलेज में हम टाइम पास करने के लिए पीते थे। शराब ने पहली डेट पर बोरियत, परीक्षा के तनाव और प्रदर्शन की चिंता को भी ठीक किया।

शहरों में घूमने और बेंगलुरु में अकेले रहने के बाद, मेरे प्रशंसकों का जो समूह बढ़ा हुआ था, वह अलग हो गया और आगे बढ़ गया। मैं पीछे छूटा हुआ महसूस कर रहा था, बस कोशिश कर रहा था कि लगातार गड़बड़ करने के लिए अपनी पहली नौकरी से न निकालूँ।

शराब ने चिंता और कम आत्मसम्मान के इस गड्ढे को भर दिया। यह सस्ता था, आसानी से उपलब्ध था और किसी भी बचाव उपाय या ध्यान ऐप की तुलना में मुझे बेहतर नींद में मदद करता था।

मेरे दोस्तों ने शराब पीने के मेरे अचानक प्यार का मज़ाक उड़ाया। मैं वास्तव में एक टीटोटलर नहीं था, लेकिन लंबे समय तक एक पार्टी के बारे में मेरा विचार जमैका पैशन ब्रीजर्स की देखभाल करना था।

शराब पीने से आप के हर हिस्से में बदलाव आता है,

हमारी सारी रातें मुझे घर ले जाने के साथ समाप्त हो जाती हैं। मैं बाहर जाना चाहता हूँ लेकिन मैं उसकी दाई नहीं बनने जा रहा हूँ, मैंने लोगों को टिप्पणी करते हुए सुना होगा। इसने मुझे केवल अधिक पीने और कम महसूस करने के लिए प्रेरित किया।

मेरे माता-पिता ने मेरे बदलते व्यक्तित्व पर सवाल उठाया, लेकिन शराबी अपनी लत को छुपाने में माहिर हो जाते हैं।

मेरी माँ ने मुझे अपनी एक मुलाकात पर बात करने के लिए बैठाया, लेकिन तब तक मैं हेरफेर में महारत हासिल कर चुका था। यह सिर्फ काम के बारे में तनाव है, माँ, तुम हास्यास्पद हो रही हो। 20 के दशक में हर कोई ऐसा महसूस करता है। वह गंध सिर्फ परफ्यूम है, आप जानते हैं कि उन सभी में अल्कोहल का आधार होता है?

मेरा दर्द और दर्द बीमारी में बदल गया। रिश्ते खत्म हो गए क्योंकि मेरी सारी आक्रामकता उस पर सामने आ जाएगी जो उस समय मुझे अपनी प्रेमिका कहने के लिए पर्याप्त दुर्भाग्यपूर्ण था।

फ्लू ने मुझे डॉक्टर के क्लिनिक में उतारा। कुछ परीक्षणों के बाद, मैं गंभीर चेहरे वाले डॉक्टर चाचा के सामने बैठा था और गंभीर जीवन की बात कर रहा था। मैं केवल 28 वर्ष का था, लेकिन अपनी जिंदगी पी रहा था। मुझे तीन विकल्प दिए गए थे- शराब कम करें, शराब बंद करें या सिरोंसिस का जोखिम उठाएं।

अपने आप को एक गुमनाम समूह में ढूँढ़ना

जब मैंने अपनी नौकरी खो दी, तो कुछ मुझमें बस गया। यह केवल एक चीज थी जिसका मैंने अपने जीवन में आनंद लिया, कुछ ऐसा जिसे मैंने सफल होने के लिए कड़ी मेहनत की थी, और मैंने इसे बर्बाद कर दिया था। आप एक शराबी बेनामी (अल-अनोन) बैठक को कैसे देखते हैं? मुझे नहीं पता था कि फिल्मों के बाहर भी ऐसा होता है, वह भी भारत में।

बैठकें देश भर में नियमित रूप से होती हैं। इस तरह मुझे बिना किसी को जाने मदद मिल सकती थी। उपस्थित एकमात्र महिला होने के बावजूद अल-अनोन में गर्मजोशी और स्वीकृति के साथ मेरा स्वागत किया गया। मैंने हाल ही में अपने संयम को चिह्नित करने के लिए अपनी 90-दिन की चिप प्राप्त की है।

हर दिन एक संघर्ष है जब आप जानते हैं कि दुकान तक चलना और देसी थरा की एक सस्ती बोतल खरीदना कितना आसान है। महिलाओं में शराब के बारे में ग्लैमरस या काव्यात्मक कुछ भी नहीं है। अपनी पिछली नौकरी की सिफारिश के बिना, मुझे नीचे से फिर से शुरुआत करनी होगी।

अपनी परिस्थितियों को स्वीकार करना और स्वीकार करना सबसे कठिन काम है। लेकिन एक बार जब आप कहते हैं कि यह आकस्मिक शराब नहीं है, और आप केवल एक पार्टी लड़की नहीं हैं जो मस्ती करना पसंद करती है, तो सब कुछ बदल जाता है।

महिलाओं में शराबबंदी से शर्म की बात जुड़ी हुई है। कि हमने अपने जीवन पर से नियंत्रण खो दिया है। जब हम अपना खयाल नहीं रखेंगे तो दूसरों का भला कैसे करेंगे? मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार उर्वशी भाटिया का कहना है। शराब को लाडली नहीं माना जाता है। इसलिए, जब हम इसके साथ संघर्ष करते हैं, तो हम एक अच्छी महिला होने की विफलता को छिपाना चाहते हैं।

मैं अब हल्का महसूस कर रहा हूं, यहां तक कि मेरी पीठ पर बैठे पेय के दानव के साथ भी। मदद मांगने से न कतराएं। महिलाओं में मद्यपान किसी भी अन्य की तरह एक बीमारी है और आप एक चैंपियन हैं यदि आप इसे अकेले पार कर सकते हैं, लेकिन आपको इसकी आवश्यकता नहीं है।