

## মন্দ - অংশ 5 - সমাধান - অ্যালকোহল পান করবেন না অ্যালকোহল

মদ্যপানেরপান করা আমাদের সম্প্রদায়ের কিছু ব্যক্তির সাথে প্রধান সমস্যা সৃষ্টি করছে, জড়িত ব্যক্তির মনে করে যে তারা মদ খাচ্ছে এবং তারা একটি ভাল ধারণা করছে যে তারা জীবনে ভাল করছে, বুঝতে পারছেন না যে তারা তাদের ভবিষ্যত নষ্ট করছে এবং এর ফলে তাদের আশেপাশের মানুষ এবং তাদের পরিবারের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ছে। আপনার পরিবারে মদ্যপ অবস্থায় থাকা জীবিত নরকে অনেকেই বুঝতে পারে না, তাদের আশেপাশের প্রত্যেককে মদ্যপ ব্যক্তিকে কষ্ট সহ্য করতে হয় এবং এটি বাড়ির প্রতিটি ব্যক্তির ভবিষ্যতে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

মদ্যপ ব্যক্তির উপস্থিতিতে বসবাসকারী পরিবারের সদস্যদের স্বপ্ন ভেঙে যাবে, ভাঙা ভবিষ্যত এবং ভাঙা বাড়ি হবে, তারা কখনোই একাডেমিকভাবে বা খেলাধুলায় বা ব্যবসায় বা অন্য কোনো উদ্যোগে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করবে না, কারণ জড়িত ব্যক্তির চারপাশে নেতিবাচক শক্তির উপস্থিতি রয়েছে।

ঘরোয়া সহিংসতা যেসব বাড়িতে মদ্যপ উপস্থিত থাকে সেখানে সবসময় থাকে এবং বাড়িতে বসবাসকারী প্রত্যেকের জন্য জীবন একটি 'জীবন্ত নরকে' পরিণত হয়, যার পুরো পরিবার গার্হস্থ্য সহিংসতার শিকার হয়, অন্য কোথাও যা নিয়ে কখনও আলোচনা হয় না তা হল মদ্যপ ব্যক্তির গন্ধ একজন পান না করা ব্যক্তির জন্য খারাপ, কল্পনা করুন যে তাদের স্বামীরা যখন মদ্যপান করছে তখন তাদের স্বামীকে কী সহ্য করতে হবে এবং তাদের বিছানায় তার পাশে শুয়ে থাকতে হবে এবং তারপরে সকালে গন্ধ পেতে হবে। একটি জীবন্ত দুঃস্বপ্ন।

সমাধান হল অ্যালকোহল পান করা নয়, কারণ অ্যালকোহল আপনার জীবনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে এবং তাই আপনি জীবনে কোন অগ্রগতি করতে পারবেন না।

### A. পুনরুদ্ধার - অ্যালকোহলিকদের 12 টি ধাপ বেনামে

AA প্রোগ্রামের আপেক্ষিক সাফল্য মনে হয় এই কারণে যে, যে মদ্যপানকারী এখন আর পান করেন না তার একটি অনিয়ন্ত্রিত মদ্যপান "পৌঁছানো" এবং সাহায্য করার জন্য একটি ব্যতিক্রমী অনুশদ।

সবচেয়ে সহজ আকারে, AA প্রোগ্রামটি তখন পরিচালিত হয় যখন একটি উদ্ধারকৃত মদ্যপ তার নিজের সমস্যা মদ্যপানের কাহিনী বরাবর চলে যায়, AA- তে তিনি যে সংযম পেয়েছেন তা বর্ণনা করে এবং নবাগতকে অনানুষ্ঠানিক ফেলোশিপে যোগ দেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানায়।

ব্যক্তিগত সুস্থতার প্রস্তাব প্রোগ্রামের হৃদয় বারো ধাপ সোসাইটির নিকটতম সদস্যদের অভিজ্ঞতা বর্ণনা মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা হয়:

1. আমরা ভর্তি আমরা এলকোহল উপর ক্ষমতাহীন ছিল - যে আমাদের জীবনে দুর্দমনীয় হয়ে উঠেছে
2. বিশ্বাস হল যে একটি পাওয়ার বৃহত্তর নিজের চেয়ে আমাদের সুস্থতা ফিরিয়ে আনতে পারে।
- Our. আমাদের ইচ্ছা এবং আমাদের জীবনকে Godস্বরের পরিচর্যার উপর পরিণত করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি যেমন আমরা তাঁকে বুঝেছি।
4. আমাদের একটি অনুসন্ধান এবং নিষ্ঠীক নৈতিক তালিকা তৈরি।
5. Godস্বরের কাছে, আমাদের কাছে এবং অন্য মানুষের কাছে আমাদের ভুলের সঠিক প্রকৃতি স্বীকার করা হয়েছে।
6. Godস্বর চরিত্রের এই সমস্ত ত্রুটি দূর করার জন্য সম্পূর্ণরূপে প্রস্তুত ছিলেন।
7. বিনীতভাবে তাঁকে আমাদের ত্রুটিগুলি দূর করতে বলেছিলেন।
8. আমরা ক্ষতিগ্রস্ত সকল ব্যক্তির একটি তালিকা তৈরি করেছি, এবং তাদের সকলকে সংশোধন করতে ইচ্ছুক হয়েছি।
- Such. এই ধরনের লোকদের যেখানেই সম্ভব তাদের সরাসরি সংশোধন করা হয়েছে, যখন এটি করা ছাড়া তাদের বা অন্যদের ক্ষতি হবে।

10. ব্যক্তিগত তালিকা নেওয়া অব্যাহত এবং যখন আমরা তুল ছিল তা অবিলম্বে স্বীকার করে নিলাম।
11. প্রার্থনা এবং ধ্যানের মাধ্যমে Godস্বরের সাথে আমাদের সচেতন যোগাযোগ উন্নত করার জন্য আমরা যেমন তাকে বুঝতে পেরেছি, কেবল আমাদের জন্য তাঁর ইচ্ছা সম্পর্কে জ্ঞানের জন্য প্রার্থনা করছি এবং তা বাস্তবায়নের শক্তি।
12. এই পদক্ষেপগুলির ফলস্বরূপ একটি আধ্যাত্মিক জাগরণ ছিল, আমরা মদ্যপদের কাছে এই বার্তাটি বহন করার এবং আমাদের সমস্ত বিষয়ে এই নীতিগুলি অনুশীলন করার চেষ্টা করেছি।

নতুনদেরকে এই বারোটি ধাপ সম্পূর্ণরূপে গ্রহণ বা অনুসরণ করতে বলা হয় না যদি তারা অনিচ্ছুক বা এটি করতে অক্ষম বোধ করে।

তাদের সাধারণত খোলা মন রাখতে বলা হয়, যেসব সভায় মদ্যপ ব্যক্তির স্বাস্থি অর্জনের ক্ষেত্রে তাদের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বর্ণনা করে, এবং AA প্রোগ্রামের বর্ণনা এবং ব্যাখ্যা করার জন্য AA সাহিত্য পড়তে বলে।

## **B. মদ্যপান বন্ধ করুন, জীবনযাপন শুরু করুন**

যখন আপনি মদ্যপান ছেড়ে দেন, তখন তাৎক্ষণিক সুবিধা হল যে আপনি একটি খারাপ অভ্যাস ভেঙে ফেলুন। যাইহোক, সময়ের সাথে সাথে, সুবিধাগুলি অনেক বেশি লক্ষণীয় কারণ আপনি ভাল বোধ করতে শুরু করেন এবং উল্লেখযোগ্য ইতিবাচক পরিবর্তন লক্ষ্য করেন। বেশিরভাগ মানুষ অ্যালকোহল ছেড়ে দেয় কারণ তারা স্বীকার করে যে তাদের একটি সমস্যা আছে বা এই অতিরিক্ত পদার্থ ব্যবহারের কারণে তাদের জীবন ব্যবস্থাপনাহীন হয়ে পড়েছে। অনেক মানুষ বুঝতে পারে না যে পান না করার অসংখ্য সুবিধা আছে যখন তারা প্রথমে বোতলটি নিচে রাখার সিদ্ধান্ত নেয়।

যখন কেউ অ্যালকোহল পান করা বন্ধ করে দেয়, তখন তাদের শরীর প্রথমে শক দিতে পারে, যার ফলে অ্যালকোহল প্রত্যাহারের লক্ষণ দেখা দেয়, যদি তারা সতর্ক না হয়। স্পষ্টতই, যখন কেউ দীর্ঘ সময়ের জন্য অ্যালকোহল সেবন করে, তখন তাদের শরীর পানীয়তে উপস্থিত রাসায়নিকের উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। প্রকৃতপক্ষে, মানব দেহ অতিরিক্ত অ্যালকোহল গ্রহণের জন্য অঙ্গগুলির প্রক্রিয়াগুলিতে সমন্বয় করে।

### **অ্যালকোহল ছাড়ার উপকারিতা:**

1. আপনি ভাল ঘুম পান
2. আপনি আরও শক্তিমান
3. আপনার স্বক পরিষ্কার হয়ে যায়
4. আপনার শরীর আরও হাইড্রেটেড হয়ে যায়
5. মানসিক ফোকাস বৃদ্ধি পায়
6. ভাল হজম এবং ভিটামিনের শোষণ বৃদ্ধি পায় এবং খনিজ
7. হৃদরোগ বা স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমেয়
8. ভাল ইমিউন সিস্টেম
9. উন্নত মেমরি ফাংশন
10. কম ক্যালোরি গ্রহণের কারণে ওজন হ্রাসকম হওয়া
11. চিনি গ্রহণ
12. হৃদরোগ বা স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস 12.

অ্যালকোহল সেবন নিয়মিতভাবে মদ্যপ লিভারের রোগ হতে পারে। ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ অ্যালকোহল অ্যাভিউজ অ্যান্ড অ্যালকোহলিজম অনুসারে, পুরুষদের প্রতি সপ্তাহে চৌদ্দটির বেশি পানীয় পান করা উচিত নয় এবং মহিলাদের প্রতি সপ্তাহে সাতটির বেশি পানীয় পান করা উচিত নয়। অ্যালকোহল আমাদের প্রভাবিত করে:

## মস্তিষ্কের

অ্যালকোহল নিউরোট্রান্সমিটার এবং নিউরনের মধ্যে যোগাযোগকে ধীর করে দেয়, যা শরীরের সমস্ত প্রয়োজনীয় কাজ যেমন চলাফেরা, শ্বাস, কথা বলা এবং চিন্তা করার জন্য নির্দেশক পথ। মস্তিষ্কের টিস্যু, সেরিবেলাম, লিম্বিক সিস্টেম এবং সেরিব্রাল কর্টেক্স প্রত্যেকটি অ্যালকোহল সেবনের দ্বারা নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত হতে পারে যার ফলে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন বিষণ্ণতা, দুর্বল ঘুম, মেজাজ পরিবর্তন, অ্যালকোহল নির্ভরতা এবং মস্তিষ্কের কোষ কমে যায়।

## ইমিউন সিস্টেম ইমিউন সিস্টেমকে

অ্যালকোহল দুর্বল করে তোলে, যা শরীরের জন্য অসুস্থতা, অসুস্থতা বা রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করা কঠিন করে তোলে। তদুপরি, অ্যালকোহল ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়াইয়ে শ্বেত রক্তকণিকাগুলিকে কম কার্যকর করে তোলে।

## লিভার

মানবদেহে অ্যালকোহল ভেঙে দেওয়া লিভারের ভূমিকা, যা ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ ফেলে দেয়। অবশেষে, লিভার টক্সিন এবং চর্বি জমে ভরা হয়, যার ফলে স্টিটোসিস বা "ফ্যাটি লিভার" হয়। Steatosis মদ্যপ লিভার রোগের একটি প্রাথমিক লক্ষণ। একটি ফ্যাটি লিভার হেপাটাইটিস, ফাইব্রোসিস এবং সিরোসিসের দিকেও নিয়ে যেতে পারে।

## হাট

অ্যালকোহল সেবন করে, আপনি শুধু আপনার হাটের ক্ষতি করেন না বরং এর পেশীগুলোকে দুর্বল করে দেন, যার ফলে হৃদরোগ, স্ট্রোক, হাইপারটেনশন এবং হাট অ্যারিথমিয়া হয়।

## অ্যালকোহল ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে

অ্যালকোহল প্রধানত অ্যান্টিবডিগুলিকে প্রভাবিত করে যা টিউমার কোষের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার জন্য দায়ী যা আমাদের ক্যান্সারের জন্য অনেক বেশি ঝুঁকিতে ফেলে। অ্যালকোহল মার্কিন ক্যান্সারের মৃত্যুর 3.5% বা প্রতি বছর প্রায় 20,000 ক্যান্সার-সম্পর্কিত মৃত্যুর জন্য দায়ী। আমেরিকান জার্নাল অফ পাবলিক হেলথ -এ প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে, অ্যালকোহল ক্যান্সারের মৃত্যু এবং বছরের পর বছর সম্ভাব্য জীবন হারানোর একটি প্রাথমিক অবদানকারী। অ্যালকোহল গ্রহণ কমানো একটি গুরুত্বপূর্ণ এবং অপ্রয়োজনীয় ক্যান্সার প্রতিরোধ কৌশল।

অ্যালকোহল থেকে বিরত থাকা সমস্যা সমাধান, স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ সহ চিন্তাভাবনার দক্ষতার মতো তার প্রতিকূল প্রভাবগুলি ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করতে পারে। পরিমিতভাবে অ্যালকোহল উপভোগ করলে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা পাওয়া যায় যা আপনাকে দীর্ঘজীবন দিতে পারে। যাইহোক, যদি অ্যালকোহল ব্যক্তিগত, কর্মজীবন বা সামাজিক চাপের জন্য অব্যাহতি রুট হিসেবে অপব্যবহার করা হয় তবে চূড়ান্তভাবে লিভারের স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে যা সিরোসিসের দিকে নিয়ে যায় এবং একটি বিধ্বংসী অবস্থা রয়েছে।

**কারণ অ্যালকোহল একটি বিষ, আপনার এটি আপনার শরীরে প্রবেশ করা বন্ধ করা উচিত।**