

મધપાનની દૃષ્ટતા - ભાગ 5 - ઉકેલ - આલ્કોહોલ ન પીવો આલ્કોહોલ

પીવાથી આપણા સમુદાયોમાં કેટલીક વ્યક્તિઓ સાથે મુખ્ય સમસ્યાઓ causingભી થાય છે, સામેલ વ્યક્તિઓ વિચારે છે કે તેઓ પીતી વખતે મજા કરી રહ્યા છે અને તેઓ ભ્રમ ધરાવે છે કે તેઓ જીવનમાં સારું કરી રહ્યા છે , તેઓ તેમના વાચદાને બરબાદ કરી રહ્યા છે અને તેમની આસપાસના લોકો અને તેમના પરિવારો પર નકારાત્મક અસર કરે છે તે સમજીને નહીં. જ્યારે તમે પરિવારમાં આલ્કોહોલિક હોવ ત્યારે સર્જાતા લિવિંગ હેલને ઘણા લોકોને ખ્યાલ આવતો નથી, આજુબાજુના દરેકને આલ્કોહોલિક વ્યક્તિને ભોગવવું પડે છે અને સહન કરવું પડે છે અને તે ધરના દરેક વ્યક્તિના ભવિષ્ય પર નકારાત્મક અસર કરશે.

આલ્કોહોલિકની હાજરીમાં રહેતા પરિવારના સભ્યોને તૂટેલા સપના, તૂટેલા વાચદા અને તૂટેલા ઘરો હશે, તેઓ ક્યારેય શૈક્ષણિક રીતે અથવા રમતગમતમાં અથવા વ્યવસાયમાં અથવા અન્ય કોઈ સાહસમાં શ્રેષ્ઠ બનશે નહીં, કારણ કે તેમાં સામેલ વ્યક્તિની આસપાસ નકારાત્મક શક્તિઓની હાજરી છે.

ઘરેલું હિંસા હંમેશા ઘરોમાં હાજર રહે છે જેમાં આલ્કોહોલિક હાજર હોય છે અને ઘરમાં રહેતા દરેક માટે જીવન એક 'જીવંત નરક' બની જાય છે અને સમગ્ર પરિવાર ઘરેલું હિંસાનો ભોગ બને છે, બીજી કોઈ વસ્તુ જેની ચર્ચા ક્યાંય થતી નથી તે એ છે કે આલ્કોહોલિક વ્યક્તિને ગંધ આવે છે. દારૂ ન પીનાર વ્યક્તિ માટે ખરાબ, કલ્પના કરો કે જ્યારે તેમના પતિ પીતા હોય ત્યારે પતિ-પત્નીએ શું સહન કરવું પડે અને તેમને પથારીમાં અને પછી સવારે તેની બાજુમાં પડેલા ગંધ આવે. એક જીવંત દુઃખસ્વપ્ન.

આલ્કોહોલ ન પીવો, આલ્કોહોલ પીવો તે તમારા જીવન પર નકારાત્મક અસર કરશે અને તમે જીવનમાં કોઈ પ્રગતિ નહીં કરો.

A. પુનરોવર્યપ્રાપ્તિ - આલ્કોહોલિકના 12 પગલાંઓ અનામી

AA પ્રોગ્રામની સાપેક્ષ સફળતા એ હકીકતને કારણે લાગે છે કે જે આલ્કોહોલિક પીતો નથી તે "પહોંચવા" અને અનિયંત્રિત પીનારાને મદદ કરવા માટે એક અસાધારણ ફેકલ્ટી ધરાવે છે.

સૌથી સરળ સ્વરૂપમાં, AA કાર્યક્રમ ચાલે છે જ્યારે પુન recoveredપ્રાપ્ત આલ્કોહોલિક તેની પોતાની સમસ્યા પીવાની વાર્તા સાથે પસાર થાય છે, તે AA માં મળેલ સંયમનું વર્ણન કરે છે, અને આગંતુકને અનૌપચારિક ફેલોશિપમાં જોડાવા આમંત્રણ આપે છે.

વ્યક્તિગત પુન recoveryપ્રાપ્તિના સૂચિત કાર્યક્રમનું હૃદય સોસાયટીના પ્રારંભિક સભ્યોના અનુભવનું વર્ણન કરતા બાર પગલાઓમાં સમાયેલ છે:

1. અમે સ્વીકાર્યું કે અમે આલ્કોહોલથી અશક્ત હતા - કે અમારું જીવન અયોગ્ય બની ગયું હતું
2. માનવા લાગ્યા કે એક મોટી શક્તિ આપણા કરતાં આપણને સ્વચ્છતામાં પુન restoreસ્થાપિત કરી શકે.
3. આપણી ઈચ્છા અને આપણા જીવનને ઈશ્વરની સંભાળમાં ફેરવવાનો નિર્ણય કર્યો છે કારણ કે આપણે તેને સમજીએ છીએ.
4. આપણી જાતની શોધ અને નિર્ભય નૈતિક યાદી બનાવી.
5. ઈશ્વરને, આપણી જાતને અને બીજા મનુષ્યને આપણી ભૂલોનું ચોક્કસ સ્વરૂપ સ્વીકાર્યું.
6. ભગવાન ચારિત્ર્યની આ બધી ખામીઓ દૂર કરવા માટે સંપૂર્ણપણે તૈયાર હતા.
7. નમ્રતાથી તેને અમારી ખામીઓ દૂર કરવા કહ્યું.
8. અમે નુકસાન પહોંચાડ્યું હતું તે તમામ વ્યક્તિઓની સૂચિ બનાવી, અને તે બધાને સુધારવા માટે તૈયાર થયા.

9. જ્યાં પણ શક્ય હોય ત્યાં આવા લોકોને સીધા સુધારા કર્યા, જ્યારે આવું કરવું તે સિવાય તેમને અથવા અન્યને નુકસાન પહોંચાડે.

10. વ્યક્તિગત ઇન્વેન્ટરી લેવાનું ચાલુ રાખ્યું અને જ્યારે અમે ખોટા હતા ત્યારે તરત જ સ્વીકાર્યું.

11. પ્રાર્થના અને ધ્યાન દ્વારા ઈશ્વર સાથેના આપણા સભાન સંપર્કમાં સુધારો કરવા માટે આપણે તેને સમજીએ છીએ, ફક્ત આપણા માટે તેની ઇચ્છના જ knowledgeાન માટે અને તે પૂર્ણ કરવાની શક્તિ માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

12. આ પગલાંઓના પરિણામે આધ્યાત્મિક જાગૃતિ આવી હોવાથી, અમે આ સંદેશને મધ્યાન કરનારાઓ સુધી પહોંચાડવાનો અને અમારી તમામ બાબતોમાં આ સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો.

નવા આવનારાઓને આ બાર પગલાંને સ્વીકારવા અથવા અનુસરવા માટે કહેવામાં આવતું નથી જો તેઓ અનિચ્છા અથવા આમ કરવામાં અસમર્થ લાગે.

સામાન્ય રીતે તેઓને ખુલ્લું મન રાખવા, બેઠકોમાં હાજરી આપવા માટે કહેવામાં આવશે જેમાં સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મધ્યાન કરનારાઓ તેમના વ્યક્તિગત અનુભવોનું વર્ણન કરે છે, અને AA કાર્યક્રમનું વર્ણન અને અર્થઘટન કરવા AA સાહિત્ય વાંચે છે.

B. પીવાનું બંધ કરો, જીવવાનું શરૂ કરો

જ્યારે તમે પીવાનું છોડી દો, ત્યારે તાત્કાલિક લાભ એ છે કે તમે એક ખરાબ આદત તોડી નાખો. જો કે, સમય જતાં, લાભો વધુ નોંધપાત્ર છે કારણ કે તમે વધુ સારું અનુભવવાનું શરૂ કરો છો અને નોંધપાત્ર હકારાત્મક ફેરફારો જોશો. મોટાભાગના લોકો આલ્કોહોલ છોડી દે છે કારણ કે તેઓ માને છે કે તેમને કોઈ સમસ્યા છે અથવા આ પદાર્થના વધુ પડતા ઉપયોગને કારણે તેમનું જીવન અસહ્ય બની ગયું છે. ઘણા લોકોને ખ્યાલ નથી હોતો કે જ્યારે તેઓ પ્રથમ બોટલ નીચે રાખવાનું નક્કી કરે છે ત્યારે ન પીવાના અસંખ્ય ફાયદા છે.

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આલ્કોહોલ પીવાનું બંધ કરે છે, ત્યારે તેમનું શરીર શરૂઆતમાં આઘાતમાં જઈ શકે છે, જેના કારણે આલ્કોહોલ ઉપાડવાના લક્ષણો, જો તેઓ સાવધ ન હોય તો. દેખીતી રીતે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી આલ્કોહોલનું સેવન કરે છે, ત્યારે તેમનું શરીર પીણામાં હાજર રસાયણો પર નિર્ભર બની જાય છે. હકીકતમાં, માનવ શરીર વધારાના આલ્કોહોલના સેવનને સમાવવા માટે અંગોની પ્રક્રિયાઓમાં ગોઠવણો કરે છે.

આલ્કોહોલ છોડવાના ફાયદા:

1. તમને સારી sleepમળે છેવધુ get
2. તમેજીવન છો
3. તમારી ત્વચા સ્પષ્ટ થાય છે
4. તમારું શરીર વધુ હાઇડ્રેટેડ બને છે
5. માનસિક ધ્યાન વધારવામાં આવે છે
6. સારી પાચન અને વિટામિન્સનું શોષણ વધે છે અને ખનિજો
7. હૃદય રોગ અથવા સ્તન કેન્સરનું જોખમ
8. વધુ સારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ
9. સુધારેલ મેમરી કાર્ય
10. ઓછી કેલરીના કારણે વજન ઘટાડવું
11. ખાંડનું સેવન ઘટાડવું
12. હૃદય રોગ અથવા સ્તન કેન્સરનું જોખમ

ઘટાડવું. નિયમિત ધોરણે આલ્કોહોલિક યકૃત રોગ તરફ દોરી શકે છે. નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ આલ્કોહોલ એબ્યુઝ એન્ડ આલ્કોહોલિઝમ મુજબ, પુરુષોએ દર અઠવાડિયે ચૌદથી વધુ પીણાં ન પીવા જોઈએ જ્યારે મહિલાઓએ દર અઠવાડિયે સાતથી વધુ પીણાં ન પીવા જોઈએ. આલ્કોહોલ આપણને અસર કરે છે:

મગજ

આલ્કોહોલ ચેતાપ્રેષકો અને ચેતાકોષો વચ્ચેના સંચારને ધીમો કરે છે, જે શરીરના તમામ આવશ્યક કાર્યો જેમ કે હલનચલન, શ્વાસ, બોલવા અને વિચારવાનો આદેશ માર્ગ છે. મગજના પેશીઓ, સેરેબેલમ, લિમ્બિક સિસ્ટમ અને સેરેબ્રલ કોર્ટેક્સ દરેક આલ્કોહોલના સેવનથી નકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થઈ શકે છે, જેના કારણે ડિપ્રેસન, નબળી sleepંધ, મૂડમાં ફેરફાર, આલ્કોહોલની પરાધીનતા અને મગજના કોષોમાં ઘટાડો જેવા ઘણા સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થાય છે.

રોગપ્રતિકારક

શક્તિ આલ્કોહોલ રોગપ્રતિકારક શક્તિના નબળા તરફ દોરી જાય છે, જેનાથી શરીર માટે બીમારી, બીમારી અથવા રોગ સામે લડવાનું મુશ્કેલ બને છે. તદુપરાંત, આલ્કોહોલ હાનિકારક બેક્ટેરિયા સામે લડવામાં શ્વેત રક્તકણોને ઓછી અસરકારક બનાવે છે.

લીવર

યકૃત ની ભૂમિકા માનવ શરીર, જે નુકસાનકારક ઝેર બંધ ફેંકી દે દારૂ તોડી છે. છેવટે, યકૃત ઝેર અને ચરબીના વધારાથી ભરેલું હોય છે, જેના કારણે સ્ટીટોસિસ અથવા "ફેટી લીવર" થાય છે. સ્ટીટોસિસ એ આલ્કોહોલિક યકૃત રોગનું પ્રારંભિક સંકેત છે. ફેટી લીવર હિપેટાઇટિસ, ફાઇબ્રોસિસ અને સિરોસિસ તરફ દોરી શકે છે.

હાર્ટ

આલ્કોહોલનું સેવન કરવાથી, તમે ફક્ત તમારા હૃદયને નુકસાન પહોંચાડતા નથી પણ તેના સ્નાયુઓને પણ નબળા કરો છો, જે હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક, હાયપરટેન્શન અને હાર્ટ એરિથમિયા તરફ દોરી જાય છે.

આલ્કોહોલ કેન્સરનું જોખમ

પણ વધારી શકે છે આલ્કોહોલ મુખ્યત્વે એન્ટિબોડીઝને અસર કરે છે જે ગાંઠના કોષો સામે બચાવ માટે જવાબદાર હોય છે જે આપણને કેન્સરનું જોખમ વધારે છે. યુએસ કેન્સરના મૃત્યુના 3.5% અથવા દર વર્ષે લગભગ 20,000 કેન્સર સંબંધિત મૃત્યુ માટે આલ્કોહોલ જવાબદાર છે. અમેરિકન જર્નલ ઓફ પબ્લિક હેલ્થમાં પ્રકાશિત થયેલા અભ્યાસ મુજબ, કેન્સર મૃત્યુદર અને વર્ષોના સંભવિત જીવન ગુમાવવા માટે આલ્કોહોલ પ્રાથમિક ક્ષણો આપે છે. આલ્કોહોલનું સેવન ઘટાડવું એ એક મહત્વપૂર્ણ અને અવિભાજિત કેન્સર નિવારણ યુક્તિ છે.

આલ્કોહોલથી દૂર રહેવાથી સમસ્યાઓ ઉકેલવા, યાદશક્તિ અને ધ્યાન સહિત વિચારવાની કુશળતા જેવી તેની પ્રતિફળ અસરોને દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે. મધ્યસ્થતામાં આલ્કોહોલ માણવાથી ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભ થાય છે જે તમને લાંબુ જીવન આપી શકે છે જો કે, જો વ્યક્તિગત, કારકિર્દી અથવા સામાજિક દબાણ માટે

આલ્કોહોલનો એસ્કેપ રૂટ તરીકે દુરુપયોગ કરવામાં આવે તો આખરે તે યકૃતને કાયમી નુકસાન તરફ દોરી જાય છે જે સિરોસિસ તરફ દોરી જાય છે અને ત્યાં એક વિનાશક સ્થિતિ છે.

કારણ કે આલ્કોહોલ ઝેર છે તેથી આપણે બધાએ તેને આપણા શરીરમાં નાખવાનું બંધ કરવું જોઈએ.