

## शराब की बुराई - भाग 5 - समाधान - शराब न पिएंशराब

हमारे समुदायों में कुछ व्यक्तियों के साथपीने से बड़ी समस्याएं पैदा हो रही हैं, इसमें शामिल व्यक्ति सोचते हैं कि वे शराब पीते समय मजा कर रहे हैं और उन्हें भ्रम है कि वे जीवन में अच्छा कर रहे हैं। , यह महसूस नहीं कर रहे हैं कि वे अपने भविष्य को बर्बाद कर रहे हैं और इसके परिणामस्वरूप उनके आसपास के लोगों और उनके परिवारों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। बहुत से लोगों को उस लिविंग हेल का एहसास नहीं होता है जो तब बनता है जब आपके परिवार में एक शराबी होता है, उनके आस-पास के सभी लोगों को शराबी व्यक्ति को भुगतना पड़ता है और यह घर के हर एक व्यक्ति के भविष्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

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 उन घरों में हमेशा मौजूद रहती है जिनमें शराब मौजूद होती है और घर में रहने वाले सभी लोगों के लिए जीवन एक 'जीवित नरक' बन जाता है, जिसमें पूरे परिवार को घरेलू हिंसा का दंश झेलना पड़ता है, कुछ और जिसकी चर्चा कभी कहीं नहीं होती है वह यह है कि एक शराबी व्यक्ति से बदबू आती है शराब न पीने वाले के लिए बुरा है, कल्पना कीजिए कि जब उनके पति शराब पी रहे हों तो उन्हें क्या सहना पड़ता है और उन्हें बिस्तर पर उसके बगल में लेटे हुए और फिर सुबह के बाद उसे सूंघना पड़ता है। एक जीवित दुःस्वप्न।

इसका समाधान शराब नहीं पीना है, क्योंकि शराब आपके जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करेगी और इसलिए आप जीवन में कोई प्रगति नहीं करेंगे।

### A. पुनर्प्राप्ति - शराबी बेनामी के 12 चरण

AA कार्यक्रम की सापेक्षिक सफलता इस तथ्य के कारण प्रतीत होती है कि एक शराबी जो अब शराब नहीं पीता है, उसके पास "पहुंचने" और एक अनियंत्रित शराब पीने वाले की मदद करने के लिए एक असाधारण क्षमता है।

सरलतम रूप में, एए प्रोग्राम तब संचालित होता है जब एक बरामद शराबी अपनी शराब पीने की समस्या की कहानी के साथ गुजरता है, एए में पाए गए संयम का वर्णन करता है, और नवागंतुक को अनौपचारिक फैलोशिप में शामिल होने के लिए आमंत्रित करता है।

व्यक्तिगत सुधार के सुझाए गए कार्यक्रम का केंद्र बारह चरणों में समाहित है जो सोसायटी के शुरुआती सदस्यों के अनुभव का वर्णन करता है:

1. हमने स्वीकार किया कि हम शराब के प्रति शक्तिहीन थे - कि हमारा जीवन असहनीय हो गया था । की तुलना में हम हमें पवित्रता में बहाल कर सकते हैं।
3. हमने अपनी इच्छा और अपने जीवन को परमेश्वर की देखभाल में बदलने का निर्णय लिया जैसा कि हमने उसे समझा।
4. खुद की खोज और निडर नैतिक सूची बनाई।
5. परमेश्वर के सामने, स्वयं को और किसी अन्य मनुष्य के लिए स्वीकार किया जाता है कि हमारे गलत होने का सही स्वरूप क्या है।
6. चरित्र के इन सभी दोषों को दूर करने के लिए ईश्वर से पूर्णतया तैयार थे।
7. नम्रतापूर्वक उससे हमारी कमियों को दूर करने के लिए कहा।
8. उन सभीकी सूची बनाई, जिनको हम ने हानि पहुंचाई, और उन सभीके लिथे सुधार करने को तैयार हो गए।

9. जहां भी संभव हो ऐसे लोगों के लिए प्रत्यक्ष संशोधन किया, सिवाय इसके कि ऐसा कब करना उन्हें या दूसरों को चोट पहुंचाएगा।

10. व्यक्तिगत इन्वेंट्री लेना जारी रखा और जब हम गलत थे तो तुरंत इसे स्वीकार कर लिया।

11. प्रार्थना और ध्यान के माध्यम से भगवान के साथ हमारे सचेत संपर्क को बेहतर बनाने के लिए, जैसा कि हमने उन्हें समझा, केवल हमारे लिए उनकी इच्छा के ज्ञान और इसे पूरा करने की शक्ति के लिए प्रार्थना की।

12. इन कदमों के परिणामस्वरूप आध्यात्मिक जागृति होने के बाद, हमने इस संदेश को शराबियों तक ले जाने और अपने सभी मामलों में इन सिद्धांतों का अभ्यास करने का प्रयास किया।

नवांगंतुकों को इन बारह चरणों को पूरी तरह से स्वीकार करने या उनका पालन करने के लिए नहीं कहा जाता है यदि वे ऐसा करने में अनिच्छुक या असमर्थ महसूस करते हैं।

उन्हें आम तौर पर खुले दिमाग रखने के लिए कहा जाएगा, उन बैठकों में भाग लेने के लिए जिनमें बरामद शराबियों ने संयम प्राप्त करने में अपने व्यक्तिगत अनुभवों का वर्णन किया, और एए कार्यक्रम का वर्णन और व्याख्या करने वाले एए साहित्य को पढ़ने के लिए कहा।

## **बी. शराब पीना बंद करो, जीना शुरू करो**

जब आप शराब पीना छोड़ देते हैं, तो तत्काल लाभ यह होता है कि आप एक बुरी आदत को तोड़ देते हैं। हालांकि, समय के साथ, लाभ बहुत अधिक उल्लेखनीय हैं क्योंकि आप बेहतर महसूस करना शुरू करते हैं और महत्वपूर्ण सकारात्मक बदलाव देखते हैं। अधिकांश लोग शराब छोड़ देते हैं क्योंकि वे पहचानते हैं कि उन्हें कोई समस्या है या इस अत्यधिक मादक द्रव्यों के सेवन के कारण उनका जीवन असहनीय हो गया है। बहुत से लोगों को यह एहसास नहीं होता है कि जब वे पहली बार बोटल नीचे रखने का फैसला करते हैं तो शराब न पीने के कई फायदे होते हैं।

जब कोई शराब पीना बंद कर देता है, तो उसका शरीर सबसे पहले सदमे में जा सकता है, अगर वह सतर्क नहीं है तो शराब वापसी के लक्षण पैदा कर सकता है। जाहिर है, जब कोई लंबे समय से शराब का सेवन कर रहा होता है, तो उसका शरीर पेय में मौजूद रसायनों पर निर्भर हो जाता है। वास्तव में, मानव शरीर अतिरिक्त शराब के सेवन को समायोजित करने के लिए अंगों की प्रक्रियाओं में समायोजन करता है।

### **शराब छोड़ने के फायदे:**

1. आपको बेहतर नींद आती है
2. आप अधिक ऊर्जावान हैं
3. आपकी त्वचा साफ हो जाती है
4. आपका शरीर अधिक हाइड्रेटेड हो जाता है
5. मानसिक फोकस में वृद्धि होती है
6. बेहतर पाचन और विटामिन के अवशोषण में वृद्धि और खनिज
7. हृदय रोग या स्तन कैंसर का कम जोखिम
8. बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली
9. बेहतर स्मृति कार्य
10. कम कैलोरी सेवन के कारण वजन घटाने
11. चीनी का सेवन कम
12. हृदय रोग या स्तन कैंसर का कम जोखिम

एक पर शराब का सेवन नियमित आधार पर शराबी जिगर की बीमारी हो सकती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ अल्कोहल एब्ज्यूज एंड अल्कोहलिज्म के अनुसार, पुरुषों को प्रति सप्ताह चौदह पेय से अधिक नहीं पीना चाहिए जबकि महिलाओं को प्रति सप्ताह सात से अधिक पेय नहीं पीना चाहिए। शराब हमारे प्रभावित करती है:

## **ब्रेन**

अल्कोहल न्यूरोट्रांसमीटर और न्यूरोन्स के बीच संचार को धीमा कर देता है, जो शरीर के सभी आवश्यक कार्यों जैसे चलने, सांस लेने, बोलने और सोचने के लिए कमांड पाथवे हैं। मस्तिष्क के ऊतक, सेरिबेलम, लिम्बिक सिस्टम और सेरेब्रल कॉर्टेक्स प्रत्येक शराब के सेवन से नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकते हैं, जिससे अवसाद, खराब नींद, मनोदशा में बदलाव, शराब पर निर्भरता और मस्तिष्क की कोशिकाओं में कमी जैसी कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

## **प्रतिरक्षा प्रणाली/प्रतिरक्षा प्रणाली**

शराबको कमजोर कर देती है, जिससे शरीर के लिए बीमारी, बीमारी या बीमारी से लड़ना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा, अल्कोहल हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने में श्वेत रक्त कोशिकाओं को भी कम प्रभावी बनाता है।

## **लीवर लीवर**

की भूमिका मानव शरीर में अल्कोहल को तोड़ना है, जो हानिकारक विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है। आखिरकार, जिगर विषाक्त पदार्थों से भर जाता है और वसा का निर्माण होता है, जिससे स्टेटोसिस या "वसायुक्त यकृत" होता है। स्टेटोसिस अल्कोहलिक लीवर की बीमारी का प्रारंभिक संकेत है। फैटी लीवर से हेपेटाइटिस, फाइब्रोसिस और सिरोसिस भी हो सकता है।

## **दिल**

शराब का सेवन करने से आप न सिर्फ अपने दिल को नुकसान पहुंचाते हैं बल्कि उसकी मांसपेशियों को भी कमजोर कर देते हैं, जिससे हृदय रोग, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय अतालता हो जाती है।

## **शराब भी कैंसर के खतरे को बढ़ा सकती है**

शराब भी एंटीबॉडी को प्रमुख रूप से प्रभावित करती है जो ट्यूमर कोशिकाओं से बचाव के लिए जिम्मेदार होती हैं और हमें कैंसर के लिए बहुत अधिक जोखिम में डालती हैं। अमेरिका में 3.5% कैंसर से होने वाली मौतों या हर साल लगभग 20,000 कैंसर से संबंधित मौतों के लिए शराब जिम्मेदार है। अमेरिकन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, कैंसर से होने वाली मृत्यु और संभावित जीवन के वर्षों में शराब का प्राथमिक योगदान है। शराब का सेवन कम करना एक महत्वपूर्ण और कम जोर देने वाली कैंसर की रोकथाम की रणनीति है।

शराब से परहेज करने से इसके प्रतिकूल प्रभावों को दूर करने में मदद मिल सकती है, जैसे कि समस्या-समाधान, स्मृति और ध्यान सहित सोच कौशल। कम मात्रा में शराब का सेवन करने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जो आपको लंबी उम्र दे सकते हैं। हालाँकि, यदि शराब का दुरुपयोग व्यक्तिगत, करियर या सामाजिक दबावों से बचने के मार्ग के रूप में किया जाता है, तो अंततः यह स्थायी जिगर की क्षति की ओर जाता है जिससे सिरोसिस हो जाता है और एक विनाशकारी स्थिति होती है।

क्योंकि शराब जहर है, आपको इसे अपने शरीर में डालना बंद कर देना चाहिए।