

குடிப்பழக்கத்தின் தீமைகள் - பகுதி 5 - தீர்வு - மது அருந்த வேண்டாம் மது

குடிப்பது நமது சமூகத்தில் உள்ள சில தனிநபர்களுக்கு பெரும் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது, சம்பந்தப்பட்ட தனிநபர்கள் அவர்கள் குடிக்கும் போது வேடிக்கையாக இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள் மற்றும் அவர்கள் வாழ்க்கையில் நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்ற ஒரு மாயையை கொண்டிருக்கிறார்கள். , அவர்கள் தங்கள் எதிர்காலத்தை அழித்து, அவர்களைச் சுற்றியுள்ள மக்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களில் எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகிறார்கள் என்பதை உணராமல். நீங்கள் குடும்பத்தில் குடிகாரராக இருக்கும்போது வாழும் நரகத்தை பலர் உணரவில்லை, அவர்களைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாக வேண்டும், அது வீட்டின் ஒவ்வொரு நபரின் எதிர்காலத்தையும் எதிர்மறையாக பாதிக்கும்.

ஒரு குடிகாரனின் முன்னிலையில் வாழும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கனவுகளை உடைத்து, எதிர்காலத்தை உடைத்து, வீடுகளை உடைத்து, அவர்கள் கல்வியில் அல்லது விளையாட்டில் அல்லது வணிகத்தில் அல்லது வேறு எந்த முயற்சியிலும் சிறந்து விளங்க மாட்டார்கள், ஏனென்றால் சம்பந்தப்பட்ட நபரைச் சுற்றி எதிர்மறை ஆற்றல்கள் உள்ளன.

குடிப்பழக்கம் உள்ள வீடுகளில் குடும்ப வன்முறை எப்போதும் இருக்கும் மற்றும் குடும்பம் குடும்ப வன்முறையின் சுமையை சுமந்து குடும்பத்துடன் வாழும் ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்க்கை ஒரு 'நரகமாக' மாறுகிறது துளையிடாத ஒருவருக்கு கெட்டது, கணவர்கள் குடித்துக்கொண்டிருக்கும்போது வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் என்ன சகித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், படுக்கையில் அவருக்கு அடுத்தபடியாக படுத்திருப்பதை மணக்க வேண்டும். ஒரு வாழும் கனவு.

ஆல்கஹால் குடிப்பதல்ல தீர்வு, ஆல்கஹால் உங்கள் வாழ்க்கையை எதிர்மறையாக பாதிக்கும், எனவே நீங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த முன்னேற்றமும் அடைய மாட்டீர்கள்.

A. மீட்பு - ஆல்கஹாலிக்ஸ் அநாமதேயத்தின் 12 படிகள்

AA திட்டத்தின் ஒப்பீட்டு வெற்றி, இனிமேல் குடிக்காத ஒரு குடிகாரர் "அடையும்" மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற குடிகாரருக்கு உதவுவதற்கு ஒரு விதிவிலக்கான ஆசிரியரைக் கொண்டிருப்பதால் தெரிகிறது.

எளிமையான வடிவத்தில், AA திட்டம் செயல்படுகிறது, மீட்கப்பட்ட ஆல்கஹால் தனது சொந்த பிரச்சனை குடிப்பழக்கத்தின் கதையை கடந்து செல்லும் போது, அவர் AA இல் கண்டறிந்த நிதானத்தை விவரிக்கிறார், மேலும் புதியவரை முறைசாரா கூட்டுறவில் சேர அழைக்கிறார்.

முன்மொழியப்பட்ட தனிப்பட்ட மீட்பு திட்டத்தின் இதயம் சொசைட்டியின் ஆரம்பகால உறுப்பினர்களின் அனுபவத்தை விவரிக்கும் பன்னிரண்டு படிகளில் அடங்கியுள்ளது:

1. ஆல்கஹால் மீது நாங்கள் சக்தியற்றவர்கள் என்பதை நாங்கள் ஒப்புக்கொண்டோம் - எங்கள் வாழ்க்கைமுடியாததாகிவிட்டது சமாளிக்க2. ஒரு சக்தி அதிகம் என்று நம்பப்பட்டது நம்மை விட நல்வாழ்வை மீட்டெடுக்க முடியும்.
3. நாம் அவரைப் புரிந்துகொண்டதால் நம் விருப்பத்தையும் நமது வாழ்க்கையையும் கடவுளின் பராமரிப்பிற்கு மாற்றும் முடிவை எடுத்தோம்.
4. நம்மை நாமே ஒரு தேடலும் பயமுமில்லாத தார்மீக பட்டியலை உருவாக்கினோம்.
5. கடவுளிடமும், எங்களிடமும் மற்றொரு மனிதனிடமும் நம்முடைய தவறுகளின் சரியான தன்மை ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது.
6. குணத்தின் இந்த குறைபாடுகள் அனைத்தையும் கடவுள் அகற்றுவதற்கு முற்றிலும் தயாராக இருந்தனர்.
7. நமது குறைபாடுகளை நீக்கும்படி பணிவுடன் கேட்டார்.
8. நாங்கள் தீங்கு விளைவித்த அனைத்து நபர்களின் பட்டியலையும் உருவாக்கி, அவர்கள் அனைவருக்கும் திருத்தம் செய்ய தயாராக இருந்தோம்.
9. எங்கு வேண்டுமானாலும் அத்தகையவர்களுக்கு நேரடி திருத்தங்கள் செய்யப்பட வேண்டும், எப்போது செய்ய வேண்டும் என்பது தவிர, அது அவர்களை அல்லது மற்றவர்களை காயப்படுத்தும்.
10. தனிப்பட்ட சரக்குகளை தொடர்ந்து எடுத்து, நாங்கள் தவறாக இருக்கும்போது உடனடியாக அதை ஒப்புக்கொண்டோம்.
11. நாம் கடவுளைப் புரிந்துகொண்டதால் கடவுளுடனான நனவான தொடர்பை மேம்படுத்த பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலம் முயன்றோம், நமக்காக அவருடைய விருப்பத்தைப் பற்றிய அறிவிற்காகவும் அதைச் செயல்படுத்தும் ஆற்றலுக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்தோம்.
12. இந்த நடவடிக்கைகளின் விளைவாக ஒரு ஆன்மீக விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டதால், இந்த செய்தியை மது அருந்துபவர்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல முயற்சித்தோம், இந்த கொள்கைகளை எங்கள் எல்லா விவகாரங்களிலும் கடைப்பிடிக்க முயன்றோம்.

புதியவர்கள் விரும்பவில்லை அல்லது செய்ய இயலாது என உணர்ந்தால் இந்த பன்னிரண்டு படிகளை முழுமையாக ஏற்கவோ அல்லது பின்பற்றவோ கேட்கப்படவில்லை.

அவர்கள் பொதுவாக திறந்த மனதுடன், மீட்கப்பட்ட மது அருந்துபவர்கள் நிதானத்தை அடைவதில் தங்கள் தனிப்பட்ட அனுபவங்களை விவரிக்கும் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளவும், AA திட்டத்தை விவரிக்கும் மற்றும் விளக்கும் AA இலக்கியத்தைப் படிக்கவும் கேட்கப்படுவார்கள்.

B. குடிப்பதை நிறுத்துங்கள், வாழத் தொடங்குங்கள்

நீங்கள் குடிப்பதை விட்டுவிட்டால், உடனடி நன்மை என்னவென்றால் நீங்கள் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை கைவிடுவதுதான். இருப்பினும், காலப்போக்கில், நீங்கள் நன்றாக உணரத் தொடங்கி, குறிப்பிடத்தக்க நேர்மறையான மாற்றங்களைக் கவனிக்கும்போது நன்மைகள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கவை. பெரும்பாலான மக்கள் ஆல்கஹாலை விட்டுவிடுகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் ஒரு பிரச்சனை இருப்பதை உணர்கிறார்கள் அல்லது இந்த அதிகப்படியான பொருள் பயன்பாட்டின் காரணமாக அவர்களின் வாழ்க்கை சமாளிக்க முடியாததாகிவிட்டது. முதலில் பாட்டிலை கீழே வைக்க முடிவு செய்யும் போது குடிக்காமல் இருப்பதில் பல நன்மைகள் இருப்பதை பலர் உணரவில்லை.

யாராவது மது அருந்துவதை நிறுத்தும்போது, அவர்களின் உடல் முதலில் அதிர்ச்சி அடையலாம், அவர்கள் எச்சரிக்கையாக இல்லாவிட்டால், மது விலக்குதல் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். வெளிப்படையாக, ஒருவர் நீண்ட நேரம் மது அருந்தும்போது, அவர்களின் உடல் பானத்தில் இருக்கும் ரசாயனங்களை சார்ந்து இருக்கும். உண்மையில், சேர்க்கப்பட்ட ஆல்கஹால் உட்கொள்வதற்கு ஏற்ப மனித உடல் உறுப்புகளின் செயல்முறைகளில் மாற்றங்களைச் செய்கிறது.

மதுவை விட்டுவிடுவதன் நன்மைகள்:

1. நீங்கள் நன்றாக தூங்குகிறீர்கள்
2. நீங்கள் அதிக ஆற்றல் உடையவர்கள்
3. உங்கள் தோல் தெளிவாகிறது அடைகிறது
4. உங்கள் உடல் அதிக நீரேற்றம்
5. மன கவனம் அதிகரிப்பு
6. சிறந்த செரிமானம் மற்றும் வைட்டமின்கள் உறிஞ்சுதல் மற்றும் கனிமங்கள்
- இதய நோய் அல்லது மார்பக புற்றுநோய் இழப்பு
7. அபாயம்
8. சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு
9. மேம்படுத்தப்பட்ட நினைவக செயல்பாடு
- இதயகுறைவான கலோரி உட்கொள்ளல் ஆபத்து
10. எடை
11. குறைக்கப்பட்ட சர்க்கரை உட்கொள்ளும்
- நோய்களினால் மார்பக புற்றுநோய் இருக்கிறதா அல்லது
12. குறைக்கப்பட்ட

ஒரு மீது ஆல்கஹால் கன்ஸ்யூமிங் வழக்கமான அடிப்படையில் மது கல்லீரல் நோய்க்கு வழிவகுக்கும். தேசிய ஆல்கஹால் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் ஆல்கஹால் இன்ஸ்டிடியூட் படி, ஆண்கள் வாரத்திற்கு பதினான்கு பானங்களுக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது, அதே நேரத்தில் பெண்கள் வாரத்திற்கு ஏழு பானங்களுக்கு மேல் குடிக்கக்கூடாது. ஆல்கஹால் நம்மை பாதிக்கிறது:

முளை

ஆல்கஹால் நரம்பியக்கடத்திகள் மற்றும் நரம்பணுக்களுக்கிடையேயான தொடர்பை குறைக்கிறது, இது உடலின் அனைத்து அத்தியாவசிய

செயல்பாடுகளான நகர்வு, சுவாசம், பேச்சு மற்றும் சிந்தனைக்கான கட்டளை பாதையாகும். மூளை திசு, சிறுமூளை, லிம்பிக் சிஸ்டம் மற்றும் பெருமூளைப் புறணி ஒவ்வொன்றும் மது அருந்துவதால் எதிர்மறையாக பாதிக்கப்படலாம், இதனால் மன அழுத்தம், மோசமான தூக்கம், மனநிலை மாற்றங்கள், ஆல்கஹால் சார்பு மற்றும் மூளை செல்கள் குறைதல் போன்ற பல உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

நோயெதிர்ப்பு அமைப்புநோயெதிர்ப்பு அமைப்பு

ஆல்கஹால்பலவீனமடைய வழிவகுக்கிறது, இதனால் உடல் நோய், நோய் அல்லது நோயை எதிர்த்துப் போராடுவது கடினம். மேலும், ஆல்கஹால் தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாவை எதிர்த்துப் போராடுவதில் வெள்ளை இரத்த அணுக்களைக் குறைவான செயல்திறன் மிக்கதாக ஆக்குகிறது.

கல்லீரல் கல்லீரலின்

பங்கு மனித உடலில் உள்ள ஆல்கஹாலை உடைப்பது, இது தீங்கு விளைவிக்கும் நச்சுக்களை வெளியேற்றுகிறது. இறுதியில், கல்லீரல் நச்சுகள் மற்றும் கொழுப்பால் நிரப்பப்பட்டு, ஸ்டீடோசிஸ் அல்லது "கொழுப்பு கல்லீரல்" ஏற்படுகிறது. ஸ்டீடோசிஸ் என்பது ஆல்கஹால் கல்லீரல் நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். கொழுப்பு கல்லீரல் கல்லீரல் அழற்சி, ஃபைப்ரோஸிஸ் மற்றும் சிரோசிஸ் ஆகியவற்றுக்கும் வழிவகுக்கும்.

இதயம்

மது அருந்துவதன் மூலம், நீங்கள் உங்கள் இதயத்தை சேதப்படுத்தாமல் அதன் தசைகளை பலவீனப்படுத்தி, இதய நோய், பக்கவாதம், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய அரிதமியாவுக்கு வழிவகுக்கிறது.

ஆல்கஹால் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகப்படுத்தி

ஆல்கஹால் முக்கியமாககட்டி உயிரணுக்களுக்கு எதிராக பாதுகாக்கும் பொறுப்பான ஆன்டிபாடிகளை பாதிக்கிறது. அமெரிக்க புற்றுநோய் இறப்புகளில் 3.5% அல்லது ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் 20,000 புற்றுநோய் தொடர்பான இறப்புகளுக்கு ஆல்கஹால் பொறுப்பாகும். அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் பப்ளிக் ஹெல்தில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வின்படி, ஆல்கஹால் புற்றுநோய் இறப்பு மற்றும் பல வருட வாழ்க்கை இழப்புக்கு முதன்மையான பங்களிப்பாளராக உள்ளது. ஆல்கஹால் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பது ஒரு முக்கியமான மற்றும் குறைத்து மதிப்பிடப்படாத புற்றுநோய் தடுப்பு தந்திரமாகும்.

ஆல்கஹால் தவிர்ப்பது சிக்கல் தீர்க்கும் திறன், நினைவகம் மற்றும் கவனம் உள்ளிட்ட சிந்தனை திறன்கள் போன்ற எதிர்மறையான விளைவுகளை மாற்ற

உதவும். மிதமாக மது அருந்துவது உங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இருப்பினும், தனிப்பட்ட, தொழில் அல்லது சமூக அழுத்தங்களுக்கு தப்பிக்கும் பாதையாக ஆல்கஹால் தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், அது கல்லீரல் அழற்சிக்கு வழிவகுக்கும் நிரந்தர கல்லீரல் சேதத்திற்கு வழிவகுக்கிறது மற்றும் பேரழிவு தரும் நிலை உள்ளது.

ஆல்கஹால் விஷம் என்பதால் அதை உங்கள் உடலில் சேர்ப்பதை நிறுத்த வேண்டும்.