

တူဒေးစာအုပ်တိုက်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့
အမျိုးသမီးတစ်ယောက်
ဖြစ်ဖို့ရာ

ဒေါက်တာမေဗိုးနွယ်

The Woman's Ultimate Guide

Jenny King

ထုတ်ဝေသူ အမှာ

ယခင်က မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့အရ အမျိုးသမီးများ သည် ငယ်စဉ်မှ စ၍ အိမ်ထောင်ကျသည် အထိ အိမ်မှုကိစ္စထိန်းသိမ်းရန်သာ တာဝန်ရှိသည်။ သို့သော် ပြောင်းလဲလာသော လူနေမှုစနစ်အရ အမျိုးသမီးများ သည် မိသားစုထိန်းသိမ်းသည့် တာဝန်ပင်မဟုတ်ဘဲ မိသားစုအတွက် ငွေကြေးနှင့် အခြားလိုအပ်ချက်များကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အရည်အချင်းများကို အသုံးပြုပြီး ထူးချွန်ထက်မြက်သော အမျိုးသမီးဖြစ်ကြောင်း ပြချင်သောကြောင့်လည်းကောင်း အမျိုးသားများ နှင့် ရင်ပေါင်တန်းကာ လုပ်ငန်းခွင်နယ်ပယ်အသီးသီးတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်လာကြသည် ကို တွေ့ရသည်။ ။

ထိုသို့ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် မိသားစုဘဝကြား လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေကြသော အမျိုးသမီးများ အတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အောင်မြင်သူ၊ မိသားစုဘဝတွင် ပျော်ရွှင်သူဖြစ်အောင် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ရာ ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Lifestyle မဂ္ဂဇင်းတွင် အခန်းဆက် ဆောင်းပါးအဖြစ် လစဉ်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ။ အမျိုးသမီးများ ၏ ကျန်းမာရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသိမ်းပုံမှ အစ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နည်းပေးလမ်းညွှန်ထားရာ အမျိုးသားများ နှင့် ရင်ပေါင်တန်းအလုပ်လုပ်နေကြသော အမျိုးသမီးကြီးငယ်များ အတွက် အဆိုပါဆောင်းပါးများကို စုစည်းပြီး စာအုပ်အဖြစ် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ။

အခန်း (၁)
ကိုယ်ခန္ဓာကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းမလဲ

ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပါ

မြန်မာလူမျိုးတွေမှာ 'ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါး' ဆိုတဲ့ စကားပုံရှိပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်းဟာ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတိုင်း၊ လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခု၊ ဆုလာဘ်တစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာမှ သာ အရာရာကိုဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ကျန်းမာရေးက အရေးကြီးလဲဆိုတာ မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ နေ့ရက်တိုင်းမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ထမ်းဆောင်ရတဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ များပြားလှပါတယ်။ မိသားစုတာဝန်၊ မိဘတာဝန်၊ သားသမီးတာဝန်တွေကို ကျေပွန်အောင်ကြိုးစားရင်း အိမ်ထောင်တာဝန်တွေထမ်းရသလို အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်လာကြတာကလည်း အရင်ခေတ်တုန်းကနဲ့ မတူတဲ့ ကွဲလွဲမှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားတွေထက် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပင်ပန်းမှုတွေ ပိုများ တယ်လို့ ဆိုရင် မမှားနိုင်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ထမ်းဆောင်ရတဲ့ တာဝန်ပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတွေက ကွာခြားသွားတယ်။ မိသားစု စားသောက်ဖို့ တာဝန်ယူချက်ပြုတ်ရချိန်၊ အိမ်အလုပ်တွေကို စီမံခန့်ခွဲရချိန်မှာ အိမ်ထောင်ရှင်မ၊ အဲဒီနောက် လုပ်ငန်းခွင် ရောက်ရင်တော့ တာဝန်ကျေတဲ့ လုပ်သားတစ်

ယောက်၊ ရုံးဆင်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး သားသမီးတွေက စာမေးတဲ့ အခါ ကိုယ်က သူတို့ အတွက် ဆရာမ၊ သူတို့ အခက်အခဲတွေ ကိုယ့်ကိုယ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလို့ နားထောင်ပေးပြီး အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ပေးရ တဲ့ အခါမှာ တော့ ကိုယ်က သူတို့ ရဲ့ မိခင်ကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရသ လို ကိုယ့်မိဘတွေကို ပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်ပေးရချိန်မှာ ကိုယ်က သားသ မီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးတစ်ယော က်ဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်အား၊ လူအားနဲ့ အရာရာကို မြှုပ်နှံစိုက်ထူပြီး နေ့ရက် တိုင်းကို ကျော်ဖြတ်ရတယ်လို့ ပြောရတာပါ။

ဒါတွေအားလုံးကို အဆင်ပြေပြေ လုပ်နိုင်ဖို့ အတွက် အမျိုးသမီးတစ် ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ ကျန်းမာရေးက တကယ့်ကို အရေးကြီးပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်မှ သာ အသက်ရှု ည်ပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ မိသားစုဘဝကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် စားသောက်မယ်ဆိုရင်၊ လေ့ကျင့်ခ န်း မှန်မှန်လုပ်မယ်ဆိုရင်၊ မှန်ကန်စွာ ပြုမူနေထိုင်မယ်ဆိုရင် ကောင်းမွ န်တဲ့ ကျန်းမာရေးကို ရရှိမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့် အသားအရေ၊ ဆံပင်စတဲ့ ပြင်ပပုံပန်း သဏ္ဌာန်တွေဟာ ကျန်းမာလန်း ဆန်းနေမှာ ဖြစ် ပါတယ်။ ဒီလိုတက်ကြွနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု တွေကလည်း ကောင်းနေမှာ ပဲလို့ ပြောနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ 'လူနေကောင်းရင် စိတ်နေ ကောင်းမယ်' ဆိုတဲ့ စကားလည်း ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါကောင်း နေတဲ့ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိမှာ ဖြစ်သလို နောင်လုပ်မယ့် အစီအစဉ်တွေအတွက်လည်း ကြိုတင်စဉ်းစား ထားနိုင်

မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ သာ လုံးဝကို တက်ကြွပြီး ရှင်သန်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝလို့ ဆိုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံကျပြီး အရေးကြီးတဲ့ အသားအရေထိန်းသိမ်းမှု

အခုခေတ်မှာ ဆိုရင် အရင်တုန်းကနဲ့ မတူဘဲ အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုကို တော်တော်လေး လေးလေးပေးလာကြတာ တွေ့ရတယ်။ ဟိုအရင်ခေတ်က အမျိုးသမီးတွေဟာ မိတ်ကပ်တွေလိမ်းပြီး အသားအရေကို လှစေဖို့ အားထုတ်ကြပေမဲ့ ဒီနေ့မှာ တော့ မိတ်ကပ်လိမ်းဖို့ ထက် အသားအရေကို သဘာဝအတိုင်း ကြည့်လင်လှစေဖို့ ပိုပြီးဂရုစိုက် အလေးပေးလာတာ တွေ့ရပါတယ်။

'အလှအပဆိုတာ အရေပြား တစ်ထောက်ပါပဲ' ဆိုတဲ့ ဆိုစကားလည်း ရှိတဲ့ အတွက် 'ဘာကြောင့် လှဖို့ လိုတာလဲ' ဆိုတာကလည်း မေးရမယ့်မေးခွန်းဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ လှပဖို့ တကယ်ပဲ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဒီမျက်နှာ၊ ဒီပုံစံနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်စားပြုပြီး လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထိတွေ့ရပါတယ်။ မလှရင် ဘာမှ မဖြစ်ဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပေမဲ့ ကိုယ့်လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ကိုယ်တိုင်ရဲ့ လှပကျော့ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့ ပုံစံနဲ့ ကိုယ်စားပြုမလား၊ မသပ်မရပ် ဖရိုဖရဲဖြစ်နေတဲ့ ပုံစံနဲ့ ကိုယ်စားပြုမလားဆိုတာကတော့ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ Presentation ကတော့ ကွာသွားပါတယ်။

တချို့က မွေးကတည်းက သိပ်ကံကောင်းတယ်။ ပြုပြင်စရာ မလိုဘဲ အသားအရေ လှကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း လှတာထက် နည်းနည်းလျော့တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း လှတဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် အ

သားအရေကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းလို့ ရပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ရော လူကြီးဖြစ်လာ တဲ့ အခါမှာ ပါ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် ဟော်မုန်း အတက်အကျကြောင့် ဝက်ခြံတွေ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ မျက်နှာမှာ ဒီလိုဖြစ်နေရင် တွေ့ရမယ့် သူတောင် မတွေ့ချင်လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျကြတာ အမျိုးသမီး တိုင်းလိုပါပဲ။ အဲဒါမျိုးမဖြစ်ရအောင် အခြေခံအနေနဲ့ တစ်ကိုယ်ရေ သန့် ရှင်းမှုကို အလေးပေးဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်အနေနဲ့ Skin Care Routine တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီဆိုရင် မပျက် မကွက်လုပ်ဖို့ အကြံဉာဏ်ပေးချင်ပါတယ်။ ဒါ ဆိုရင်တော့ တော်ရုံတန် ရုံပြဿနာတွေတွေ့လာမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ကိုယ့်အသားအရေက ခြောက်သွေ့လား၊ အဆီပြန်လား စသဖြင့် ကိုယ့်အသားအရေအမျိုးအစားကို ပညာရှင် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆန်းစစ်ပြီး လိုအပ်တာကို ဂရုတစိုက် လုပ်သွားဖို့ လိုပါတယ်။ ခြောက် သွေ့အသားအရေပိုင်ရှင်တွေဆိုရင် မျက်နှာခဏခဏသစ်တဲ့ အခါ အသားအရေ ပိုခြောက်သွေ့တယ်။ အစိုဓာတ်ထိန်းပေးတဲ့ Moisturizer လိမ်းဖို့ လိုတယ်။ အဆီပြန်တဲ့ အသားအရေပိုင်ရှင်တွေကတော့ အဆီဓာတ်ထိန်းပေးတဲ့ Toner မျိုးလိမ်းဖို့ လိုတယ်။ အပြင်သွားရင် နေရောင်ကာ လိမ်းဆေး မဖြစ်မနေလိမ်းဖို့ အကြံပေးချင်တယ်။ ဒီလောက် အလေးထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အသားအရေဟာ လူအများ ရဲ့ အမြင်မှာ ကြည့်လို့ ကောင်းတဲ့ အသားအရေမျိုး ဖြစ်လာမှာ ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစား ဘာကြောင့် ပြောင်း . . .

အမျိုးသမီးတွေ နောက်ထပ် ဂရုစိုက်ရမယ့်အချက်တော့ ဝခြင်း၊

ပိန်ခြင်းဆိုတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဝတဲ့ ကလေး ဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်၊ ပိန်တဲ့ ကလေးဖြစ်ရင် ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အရွယ်ရောက် လာချိန်မှာ တော့ Estrogen ဟော်မုန်းထွက်လာတဲ့ အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ အချိုးအစားက ပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ်က အစား အသောက်မထိန်းဘဲစားမယ်ဆိုရင် တအားဝသွားမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်လို့ Healthy Diet လုပ်မယ် ဆိုရင်တော့ သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တစ်ခုသတိထားရမှာ က ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အချိုး အစား ဟာ သူများ နဲ့ မတူတဲ့ အတွက် စိတ်မညစ်ဖို့ ပါပဲ။ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဝရင်ဝမယ်၊ ပိန်ရင်ပိန်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားမှာ လှ လှပပနေထိုင်တတ်မယ်ဆိုရင် ဝပေမဲ့လည်း ချစ်စရာကောင်းမယ်၊ ပိန် ပေမဲ့လည်း ကြည့်လို့ လှမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့ သူများ ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကွာခြားချက်အပေါ် စိတ်မညစ်ဖို့ ပြောရတာဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကွာခြားချက်နဲ့ စားသောက်ပုံ မမှန်တဲ့ ရောဂါ ဆက်စပ်နေ . . .

ဒီကွာခြားချက်အပေါ် စိတ်ညစ်တာများ လာတဲ့ အခါ စားသောက်ပုံ မမှန်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်တာကလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက် ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ Estrogen ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် လှချင်ပချင် တာ သဘာဝပါပဲ။ လှချင်တာနဲ့ အပြိုင်မှာ ကို အမျိုးသမီးတိုင်းလို ကြောက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိပ်ကိုအလေးထား (အလွန်အကျွံ) ဖြစ်နေ

ပြီ ဆိုရင်တော့ စားသောက်ပုံ မမှန်တဲ့ ရောဂါ (Eating Disorders) ဖြစ်နေပြီလို့ ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ သူတွေ

ဒီရောဂါဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေကြောင့် လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာ မတည်ငြိမ်ဘဲ ပြဿနာတွေများ တာကို ရင်ဆိုင်ရသူတွေ၊ ရည်းစား ခဏ ခဏကွဲတာလို Relationship Issue တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရသူတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အထင်မကြီးနိုင်တဲ့ သူတွေမှာ လည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့ သူတွေမှာ ဆိုရင် အစားအသောက်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ရောဂါတစ်ခုခု၊ ဒါမှ မဟုတ် ပြဿနာရှိနေပြီ ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့အနေနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဥပမာ- မိသားစုမှာ အမေက တအားဆူပူမယ်။ ဒါမှ မဟုတ် အဖေရိုက်တာကို တအားခံရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ယောက်ဟာ လုံးဝအစာမစားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်သလို တအားစားပြီး ဝအောင်နေလိုက်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများ တဲ့ လူတွေမှာ ရင် Stress ဟော်မုန်း ထွက်တယ်။ ဒီဟော်မုန်းက လူကိုအစာပိုစားစေပြီး ဝ စေပါတယ်။

စားသောက်ပုံ မမှန်တဲ့ ရောဂါ (Eating Disorders) လို့ ပြောရင် အမျိုးအစားနှစ်မျိုးကို လူတွေက ရောနှောပြီး သိကြတာများ တယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးကို ကွဲပြားအောင် ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ တစ်မျိုးက Anorexia nervosa နဲ့ Bulimia ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာစာရင်းကောက်ယူချက်အရ အမျိုးသမီးငယ်လေးတွေရဲ့ ၁

၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ Anorexia nervosa ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ လူတော်တော်များများ ဟာ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဒီရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောဂါဖြစ်လို့ ဖြစ်နေမှန်းမသိတဲ့ သိပ်မပြင်းထန်တဲ့ အဆင့်မှာ ရောဂါဖြစ်နေသူတွေရှိသလို ပြင်းထန်တဲ့ အဆင့်ရောက်ရင်တော့ ကြောက်စရာကောင်းပြီး သေနိုင်တယ်ဆိုတာကို သိထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဟာ ကင်ဆာလိုပဲ Gene ပေါ် မူတည်တာကိုလည်း တွေ့ရတယ်။ မိသားစုထဲမှာ ဒီရောဂါဖြစ်ဖူးရင် ကိုယ်လည်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်ကို တအားဂရုစိုက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူတစ်ယောက် ပိန်ခြင်း ဝခြင်းကို သိပ်အလေးထားလွန်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ကိုယ်ကရောက်သွားခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒီရောဂါဖြစ်ပွားဖို့ ရာခိုင်နှုန်း သိပ်များသွားပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။

ဆေးလိပ် ဘယ်တော့ဖြတ်မလဲ၊ ဘယ်လိုဖြတ်မလဲ။

လူတော်တော်များများကတော့ ကိုယ်တိုင်ဖြတ်ကြတာများ တယ်။ တချို့လူတွေလောက်သာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျန်းမာရေးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဖြတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နီကိုတင်းဓာတ်ကို မရရင် မဖြစ်အောင် စွဲနေသူတွေအတွက် နည်းလမ်းတချို့ရှိပါတယ်။ နီကိုတင်းပါတဲ့ ပီကေကိုဝါးတာမျိုး၊ အရေပြားမှာ နီကိုတင်း Patch ကပ်ထားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ချင်းဖြတ်လိုက်တာမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ နီကိုတင်းကို ရနေတဲ့ အတွက် ဒီဓာတ်ကို စွဲနေတဲ့ သူဟာ နည်းနည်းနေသာပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးလိပ်ကိုရှိုက်သောက်ပြီး အဆုတ်ထဲ နီကိုတင်းဓာတ်တွေ တိုက်ရိုက်ရောက်သွားတာထက် အနည်းငယ် သက်သာသွားပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း တဖြည်းဖြည်း

လျှော့ချသွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ မြင်တွေ့ရတာကတော့ တချို့လူတွေက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အတွက် ကွမ်းစားတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ လုံးဝမမှန်ပါဘူး။ အမျိုးသားပဲဖြစ်ဖြစ် အမျိုးသမီးပဲဖြစ်ဖြစ် စတုန်းက စခဲ့ပြီးရင်၊ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် မကောင်းဘူးဆိုတာကိုသိရင် စိတ်ကိုနိုင်အောင် ဖြတ်နိုင်ရပါမယ်။ ဆေးလိပ်မဖြတ်နိုင်ဘူး၊ ဖြတ်လို့ မရဘူးဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အိပ်မပျော်တာ၊ ရင်တုန်တာ၊ နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်တာ၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းတာတွေဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ချင်တဲ့ အာရုံပဲ ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ နီကိုတင်းမပါတဲ့ ရိုးရိုးပီကေဝါးနေတာမျိုး၊ ရေခဲရေသောက်တာမျိုး၊ ဆီးချိုရောဂါမရှိရင် သကြားလုံးစားပေးတာမျိုး၊ လမ်းလျှောက်တာမျိုး၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမျိုးတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေက ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်ပေမဲ့ အဓိကကတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်ဖို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Smoking ပြီးတော့ Alcohol

အခုချိန်မှာ Night Club အပြင် Day Club တွေလည်း အများကြီးပေါ်လာပါပြီ။ နိုင်ငံခြားဆိုရင် အသက် ၂၁ နှစ်အောက် လူငယ်တွေ အရက်မသောက်ရဘူးလို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တားမြစ်ထားပေမဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ သောက်ခွင့်ရနေတယ်။ ခေတ်အခြေအနေအရ တစ်ခါတစ်ရံသောက်တာကို ခွင့်ပြုရမယ့်သဘောဖြစ်နေပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် မသောက်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

ပါတီတွေ၊ တွေ့ဆုံပွဲတွေ အားလုံးမှာ ဝိုင်၊ အရက်၊ ဘီယာ၊ ဘရန်ဒီ၊ ဂျင်၊ နောက်ဆုံး ဖျော်ရည်မှာ အရက်ထည့်ထားတဲ့ Punch ... စတာတွေကို လိုသလို ရနိုင်တာ၊ ထားပေးတာ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်က သွားတဲ့ ပွဲကို ဆင်နွဲ့တဲ့ အနေနဲ့ တစ်ခွက်ကိုင်ပြီးသောက်တာ ကိစ္စတစ်ခု၊ စွဲအောင်သောက်တာကတော့ သီးခြားကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူမှုရေးအရ မဖြစ်မနေသောက်ရတော့မယ်ဆိုရင် ဝိုင်တစ်ခွက်ကို ကိုင်လိုက်ပါ။ ကိုင်ထားရင်းပဲ တခြားလူတွေကို စကားပြောမယ်၊ နှုတ်ဆက်မယ်ပေါ့။ ဒီတော့ ပွဲပြီးချိန်၊ ကိုယ်ပြန်တော့မယ့် အချိန်မှာ လက်တစ်လုံးလောက်တောင် မသောက်ဖြစ်တော့ဘူး။

ဒီလို မဟုတ်ဘူး ဆိုရင်လည်း တစ်နေ့မှာ ဝိုင်နီခွက်တစ်ဝက်လောက်သောက်တာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းစေတယ်လို့ ဆေးပညာလေ့လာချက်တွေအရ သိရပါတယ်။ ဝိုင်ဖြူကတော့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေတဲ့ အာနီသင်မပါရှိပါဘူး။ ဝိုင်နီမှာ ပါတဲ့ စပျစ်သီးရဲ့ အစေ့မှာ Antioxident ပါဝင်ပြီး Antioxident က ကင်ဆာ မဖြစ်အောင် Free Radical တွေကို တားဆီးပေးပါတယ်။

ဘီယာတစ်ခွက်မှာ Alcohol က ၅ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ပါပေမဲ့ ဝိုင်မှာ ကတော့ ၁၄ ရာခိုင်နှုန်း၊ အရက်မှာ ကတော့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့ ဝိုင်တစ်ခွက်သောက်မယ်ဆိုရင်တောင် အရက်ပါဝင်မှုများ လို့ ခွက်တစ်ဝက်လို့ ပြောရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဝိုင်မှာ ပါဝင်တဲ့ Alcohol ပါဝင်မှုက ဘီယာနဲ့ အရက်နဲ့ ကြားက ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တာမို့ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ ဝိုင်အများကြီး သောက်မယ်ဆိုရင်လည်း မကောင်းပါဘူး။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အတိုင်းအတာပဲ သောက်တာ ကောင်းပါတယ်။

ဘာကြောင့် Alcohol စွဲတာလဲ။

တချို့ကတော့ အမှန်တရားကနေ လွတ်မြောက်ချင်လို့ ပါတဲ့ ။ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ရင်မဆိုင်ချင်၊ မခံစားချင်တဲ့ အတွက် အဲဒီပြဿနာတွေကနေ ထွက်ပြေးချင်လို့ သောက်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဿနာတွေကို ခဏတာမေ့သွားနိုင်ဖို့ မူးအောင်သောက်တာဖြစ်လို့ တော်တော်လေး စိတ်ပျော့ညံ့တယ်လို့ ဆိုရမှာ ပါ။

S.A.D ဆိုတဲ့ Smoking ၊ Alcohol နဲ့ Drugs သုံးခုစလုံးဟာ အတူတူပါပဲ။ စပြီးရင် စွဲသွားပြီးရင်၊ အင်မတန်ဖြတ်ရခက်ပါတယ်။

-အရက်သောက်လိုက်တဲ့ အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတက်လာတယ်။ အရက်ဝင်သွားတဲ့ အခါ အဲဒီလူမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ ပူပန်မှုတွေ မရှိတော့ဘူး။ ပြောရဲ၊ လုပ်ရဲလာတယ်။ သတ္တိရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် သောက်ကြတယ်။

-နောက်တစ်ခါ လူငယ်တွေက Bar တို့ ၊ Club တို့ သွားကြပြီး ကိုယ်တိုင် မသောက်တာတောင် ရွယ်တူအချင်းချင်းရဲ့ ဖိအားကြောင့် ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့် သောက်ဖြစ်သွားကြတယ်။ ကိုယ်တိုင်က မကြိုက်ပေမဲ့၊ မသောက်ချင်ပေမဲ့ Peer Pressure ကို ခံနိုင်ဖို့ ခက်လို့ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် သောက်ရတဲ့ ကလေးမျိုးတွေကို တွေ့ဖူးပါတယ်။

-နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရွယ်ရောက်ပြီလို့ အထင်ခံချင်တဲ့ အတွက် သောက်ကြတာဖြစ်တယ်။

-နောက်အကြောင်းရင်းတစ်ခုကတော့ ပုန်ကန်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် သောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၁၈ နှစ်၊ ၁၉ နှစ်ဝန်းကျင် ယောက်ျားလေးတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိဘကို ပုန်ကန်ချင်တဲ့ အတွက် မိဘက မကြိုက်ဘူးဆိုတာကို တမင်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Alcohol ရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ

ဝိုင်တစ်ခွက်ကို ညစာစားပွဲမှာ တစ်ခါတစ်ရံ သောက်လိုက်တာက ပြဿနာမရှိပေမဲ့ သောက်တာများ လာတာနဲ့ အမျှ အသည်းနဲ့ အစာခြေစနစ်ကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ အဓိကအချက်ကတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းကို လျော့ကျသွားစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Alcohol ဟာ အရည်ဖြစ်တဲ့ အတွက် အစာလို ခြေစရာမလိုပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ပဲ အစာမရှိဘဲ သောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အူနံရံတွေကနေ တစ်ဆင့် သွေးကြောထဲကို စုပ်ယူလိုက်တယ်။ အဲဒီကနေ ဦးနှောက်ဆီ တိုက်ရိုက်ရောက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် သောက်တဲ့ ပမာဏများ တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆုံးဖြတ်တာတွေ လွဲကုန်တယ်။ ပြီးရင် မေ့သွားမယ်။ မှားယွင်းမှုတွေ၊ မကောင်းမှုတွေ လုပ်မိမယ်။ အရက်သောက်ပြီးတာနဲ့ တအားပျော်ရွှင်ပြီး ရယ်နေတဲ့ သူတွေ၊ ဝမ်းပမ်းတနည်း ငိုနေတဲ့ လူတွေကို ကြည့်ရင် Alcohol ဟာ သောက်ပြီးတာနဲ့ ဦးနှောက်ဆီ တိုက်ရိုက်ရောက်သွားလို့ ဆိုတာကို သိနိုင်ပါတယ်။

-အရက်သောက်သူတွေဟာ အရက်ကို သူတို့ က Control လုပ်နိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ကြပေမဲ့ နောက်ဆုံးမှာ တော့ အရက်ကသာ သူတို့ ကို ထိန်းချုပ်သွားတာပဲဖြစ်ပြီး အဲဒီအချက်ကြောင့် သာ အရက်စွဲသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

-ကိုယ်ကြိုက်လို့ ကိုယ်သောက်တာဆိုပေမဲ့ အရက်သောက်သူတစ်ဦးကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာရသူတွေ အများကြီးပါ။ သူကိုယ်တိုင်နဲ့ သူ့မိသားစုဝင်တွေကို သက်ရောက်မှုတွေ၊ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအများကြီးရှိပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်ကတည်း

က ပြည်ပမှာ ကျောင်းသွားတက်တဲ့ မိန်းကလေးတွေများ လာပြီ ဖြစ်တာကြောင့် အရက်သောက်တဲ့ ကိစ္စက မလွဲမရှောင်သာ တွေ့ရမှာ ပါပဲ။ Peer Pressure ကို ကြံကြံခံနိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ ကျော်လွှားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Drugs အကြောင်း

မူးယစ်ဆေးဆိုရာမှာ ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ အရက်သောက်တာထက်ကို ပိုတဲ့ ၊ မထင်မှတ်လောက်အောင် ဆိုးဝါးတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံးအကြိမ်သုံးပြီး ဆက်မသုံးတော့ရင် ဖြတ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးပြီး 'ကိုယ့်စိတ်ကို နိုင်ပါတယ်၊ အလွယ်တကူ ဖြတ်နိုင်ပါတယ်' လို့ ထင်မယ်၊ သုံးတဲ့ အကြိမ်များ လာတဲ့ အခါမှာ တော့ ဖြတ်ရတာ အင်မတန်ကို ခက်ခဲသွားပါပြီ။

တားမြစ်ထားတဲ့ ဆေးမှန်သမျှဟာ အန္တရာယ်ကင်းတာ မရှိပါဘူး။ အန္တရာယ်ရှိလို့ သာ တားမြစ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ-တားမြစ်ထားတဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ အိပ်ဆေး ... စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးက ကိုယ်ခန္ဓာအပြင် စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိတရားကိုပါ လုံးဝပျက်သွားစေပါတယ်။ ဆေးသုံးတဲ့ အခါ ချောက်ချားတာ၊ ပျော်ရွှင်တာဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိနိုင်ပါတယ်။ ဆေးသုံးပြီးချောက်ချားတဲ့ ခံစားမှုရှိလာရင် ကိုယ့်ကိုအန္တရာယ် မပြုလည်း ပြုတယ်ထင်ပြီး ပြန်ခုခံမှုတွေ၊ တခြားသူကို ရန်ပြုတာတွေဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးတဲ့ အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ 'စမ်းသပ်ရင် ကိစ္စမရှိပါဘူး' ဆိုတဲ့ အထဲမှာ ဆေးသုံးမှု မပါပါဘူး။ စမ်းသုံးပြီဆိုတာနဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတာ သိထားဖို့ ၊ လက်ခံဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အပျော်သုံးတဲ့ ဆေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လိုဆေးအမျိုးအ

စားကိုဖြစ်ဖြစ် လုံးဝကို အစမလုပ်မိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အမျိုးအစားတွေခွဲရရင် ...

မူးယစ်ဆေးဆိုတာကို အမျိုးအစားခွဲလိုက်ရင် ရှူတဲ့ ဆေး (Inhalant) ၊ တက်ကြွစေတဲ့ ဆေး (Stimulants) ၊ ငြိမ်သွားစေတဲ့ ဆေး (Tranquilizers) နဲ့ စွဲစေတဲ့ ဆေး (Narcotics) ဆိုပြီး ရှိပါတယ်။

Inhalants - အိမ်သုတ်ဆေး၊ အရောင်တင်ဆီ၊ လက်သည်းဖျက်ဆေးလို အစွန်းအထင်းတွေကို ဖျက်ရာမှာ သုံးတဲ့ အနံ့ပြင်းတဲ့ Thinner ၊ အခုနောက်ပိုင်း ဆိုရင်တော့ ကော်ရှူတာတွေ ရှိလာတယ်။ ဒါတွေကို ရှူတာဟာ အဆိပ်တွေကို ရှူနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ထိခိုက်ပြီး ဦးနှောက်ဆီ တိုက်ရိုက်ရောက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှူလိုက်ပြီးရင် မူးလာတယ်။ မျက်လုံးတွေ ဝါးလာတယ်။ ပြီးရင်တော့ အိပ်ပျော်သွားမယ်။ ဒီခံစားမှုကို ကြိုက်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေက ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လက်ရှိနယ်ပယ်ကနေ ထွက်ပြေးချင်တဲ့ ၊ လက်တွေ့ကို ရင်မဆိုင်ချင်တဲ့ လူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသိစိတ်မရှိဘဲ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ပျက်စီးနေသူတွေသာပဲ ဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဆေးတွေကို ရှူကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်သောက်တာကတော့ Peer Pressure ကို ရှောင်နိုင်ဖို့ ခက်တာကြောင့် ဖြစ်ပြီး ဆေးသုံးတာကတော့ သုံးတဲ့ လူကိုယ်တိုင်က ဒါကို လုပ်ချင်လို့ ၊ သုံးချင်လို့ ၊ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Stimulants - Amphetamine ၊ Shabu ၊ Ecstasy ၊ Cocaine နဲ့ Marijuana တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါတွေကိုသုံးမယ်ဆိုရင် အင်မတန်ကို စိတ်ပျော်ရွှင်မြူးထူးပြီး နာရီပေါင်းများစွာ မအိပ်ဘဲနေနိုင်တယ်။ ကော်ဖီမှာ ပါ

တဲ့ ကဖင်း ဓာတ်တို့၊ ဆေးလိပ်မှာ ပါတဲ့ နီကိုတင်းဓာတ်တို့ နဲ့ သွားဆင် ပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း ဖမ်းမိတယ်ဆိုတဲ့ Ecstasy ဆေးဝါးတွေဆိုရင် သောက်ထားရင် ရက်ပေါင်းများစွာအိပ်ဘဲ နေနိုင်တယ်ဆိုတော့ စာမေးပွဲဖြေတဲ့ ကလေးတွေက မအိပ်ချင်အောင် ဒီဆေးတွေသုံးပြီး စာကျက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စာမေးပွဲခန်းထဲရောက်တော့ ကျက်ထားတဲ့ စာတွေ ဘာမှ မမှတ်မိတော့ဘူး။ မဖြေနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီဆေးတွေကို များများ သုံးလေလေ၊ များများ ပျော်ရွှင်ပြီး High ဖြစ်လေလေ၊ ပိုပြီး အကျနာ၊ အထိနာလေဆိုတာ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

Tranquilizers or Downers - ဒီအမျိုးအစားကတော့ စိတ်ငြိမ်ဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန်လွန်းတဲ့ လူတွေက ဒီလိုပူပန်ရတဲ့ စိတ်တွေကို သက်သာရာရချင်တယ်။ စိတ်အနားယူချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုစိတ်ငြိမ်ဆေးတွေကို သုံးကြတယ်။

ကြောက်စရာကောင်းတာတစ်ခုကတော့ Tranquilizer နဲ့ အရက်နဲ့ သောက်မိရင် သေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အခုဆိုရင် စိတ်ငြိမ်ဆေးအမျိုးအစားထဲမှာ ပါတဲ့ အိပ်ဆေးတွေကို အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ မရတော့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ အိပ်ဆေးအများကြီး သောက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေတဲ့ သူတွေ ရှိလာတဲ့ အတွက် အိပ်ဆေးကို တားမြစ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Narcotics - ဒီအမျိုးအစားကတော့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်တွေ မှာ ပါဝင်တတ်တယ်။ အခုနောက်ပိုင်းဆိုရင် ကိုဒင်းဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးလုံးတွေ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို တားမြစ်လိုက်တာ တွေ့ရတယ်။ နောက်ပြီး နာကျင်တာ သက်သာစေတဲ့ မော်ဖင်း၊ ပက်သဒင်း၊ ဟီးရိုင်း ... စတာတွေကလည်း တားမြစ်တဲ့ အ

ထဲမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကတော့ သုံးလိုက်ရင် အင်မတန်အိပ်ငိုက် လွင့်မျောပြီး သုံးတာများ သွားရင်တော့ မနိုးတဲ့ အိပ်ခြင်းနဲ့ အိပ်သွားတတ်လို့ ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာအောင် ဘယ်လို စားသောက်ကြမလဲ

အဓိကကတော့ 'စားဖို့ အသက်မရှင်ဘဲ အသက်ရှင်ဖို့ စားပါ' ဆိုတာ လေးပါ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် Principle မတူကြပါဘူး။ 'Live to eat' ဆိုတဲ့ 'စားဖို့ အသက်ရှင်တယ်' ဆိုရင် ဘာရောဂါပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်စားချင်တာစားမှာ ပဲဆိုတာမျိုး ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ Eat to Live ဆိုတဲ့ အသက်ရှင်ဖို့ အတွက်ပဲ စားတာ ဆိုရင်တော့ ပိုကျန်းမာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာအောင် စားရမယ်ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ရှိမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာမှာ အသေအချာပါပဲ။ မှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက်ကို သင့်တော်တဲ့ ပမာဏ အတိုင်း စားမယ်ဆိုရင် ရောဂါကင်းဝေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတင်မက စိတ်ပါ ကျန်းမာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနေကောင်းမှ စိတ်ပါနေကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကြိုက်တာစားလို့ ရပေမဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ချရတဲ့ အစားအစာမျိုးကို ရွေးချယ်စားဖို့ လိုပါတယ်။ ဥပမာ-ကျွန်မအနေနဲ့ ဆိုရင် ဆီစားတဲ့ အခါ Cholesterol Free လို့ ဆိုတိုင်း သုံးတာမဟုတ်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ကြည့်ပြီး မခဲဘူးဆိုမှ သုံးပါတယ်။ နောက်ပြီး ပဲစိစပ် ဆီဆိုရင် အနံ့ကြောင့် လူကြိုက် မများ ဘူး။ အခုနောက်ပိုင်း ပဲဆီအတုတွေ ပေါ်ပြီး နှလုံးသွေးကြော ပိတ်စေတယ်ဆိုတာလည်း သိထားတော့ ပဲဆီအစား ပဲစိစပ်ဆီကို ပြောင်းစားရပါတယ်။ စားတာကြာတော့လည်း အကျင့်ဖြစ်သွားတာပါပဲ။

နောက်ပြီး ဝက်သားအဆီ၊ အမဲသားမှာ ပါတဲ့ အဆီနဲ့ ဆီကြော် စာတွေကို ရှောင်ပါတယ်။ ဘာပဲစားစားဆီလေးနဲ့ ကြော်လိုက်မှ အရသာတွေ့တာမျိုးဆိုတော့ အဲဒါက ဒုက္ခပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီစားတယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်မယ့်ဆီကို ရွေးချယ်ဖို့ လိုသလို ဆီများများ စားတတ်တယ်ဆိုရင် လျှော့စားဖို့ ၊ မကျန်းမာစေတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ စားသောက်တဲ့ ပုံစံကို ပြောင်းလိုက်နိုင်ဖို့ က အရေးကြီးပါတယ်။

နိုင်ငံခြားမှာ ဆိုရင် ဆီကို Spray လေးနဲ့ ဖြန်းပြီး သုံးကြတာတွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်မတို့ ဆီမှာ က ပုလင်း လိုက်လောင်း သုံးတာမျိုးဆိုတော့ အဆင်မပြေပါဘူး။ ရေလုံပြုတ်စားဖို့ မဟုတ်ပေမဲ့ တတ်နိုင်သလောက် လျှော့စားဖို့ လိုပါတယ်။

ဘာအစားအစာတွေ စားကြမလဲ

စားတဲ့ အစားအစာထဲမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ အသီးအနှံပါဖို့ လိုပါတယ်။ ထမင်းနည်းနည်းလျှော့စားပြီး ထမင်းနေရာမှာ ဆီပါတယ် ဆိုရုံလေးကြော်ထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြော်များများ ဖြည့်ပြီး စားပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Process မလုပ်ထားတဲ့ အစားအစာမျိုးကိုလည်း ရှောင်ရပါမယ်။ ဥပမာ -ဆန်ဆိုရင် ဖြူအောင်ဖွပ်ထားတဲ့ ဆန်မဟုတ်ဘဲ ဆန်လုံးညို စားတာမျိုး၊ ပေါင်မုန့်ဆိုရင်လည်း အဖြူမဟုတ်ဘဲ အညိုရောင်ပေါင်မုန့် (Wholemeal Bread) မျိုးက ကောင်းပါတယ်။ Process မလုပ်ထားတဲ့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုကို လျော့သွားစေတယ်။ ပြီးတော့ Process မလုပ်ထားတဲ့ အရာတွေမှာ Fiber ပိုပါပါတယ်။ ဆန်လုံးညို (Bro

wn Rice) မှာ ဆိုရင် အမျှင်ဓာတ်တွေ၊ ဗီတာမင် B1 တွေ ပါတယ်။ ဆန် ကိုဖြူအောင် အရောင်ချွတ်လိုက်ချိန်မှာ ဒီအာဟာရဓာတ်တွေ မပါလာ တော့ဘူး။ Wholemeal Bread ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပါပဲ။ သူ့မှာ Fiber အများကြီးပါဝင်တယ်။ သူ့ကို စားလို့ လည်း ကင်ဆာမဖြစ်စေဘူး။ သကြားအများကြီး မစားရဘူး။ Cake တို့၊ Ice-cream တို့ မှာ ထောပတ် တွေ၊ အဆီဓာတ်တွေ အများကြီးပါဝင်တဲ့ အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ လုံးဝ မကိုက်ညီဘူးဆိုတာကို သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အသားဆိုရင်လည်း အမဲသားတို့၊ Seafood တို့ မှာ Cholesterol အ များကြီးပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် မစားဘဲနေပြီး မနေနိုင်လို့ စားရင် ကြက် သားစားတာ ကောင်းတယ်။ ဝက်သား ဆိုရင်တော့ အဆီတုံးရှောင်ဖို့ လို ပါတယ်။ တချို့ကျတော့ သိပ် Extreme ဖြစ်တယ်။ ဝက်သား မစားဘူး ဆိုရင် လုံးဝရှောင်လိုက်တာမျိုး ရှိတယ်။ တကယ်တော့ ဝက်သား စားမ ယ်ဆိုရင် အသားသီးသန့်ဝယ်ပြီး Cholesterol မပါတဲ့ အဆီနဲ့ ချက်တယ် ဆိုရင် စားလို့ ရပါတယ်။ မမြင်ရတဲ့ အဆီတွေကို ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကြော်ထားတဲ့ အစာတွေမှာ အဆီနဲ့ Cholesterol အများကြီးပါတယ်။ Ch olesterol က နှလုံးသွေးကြောအပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက သွေးကြောတွေမှာ သွားတင်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ သွေးကြောတွေက ကျ ဉ်းသွားတဲ့ အတွက် သွေးတိုးလာတယ်။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်သွားရင် တော့ ချက်ချင်းသေမယ်။ သွေးလှည့်ပတ် စီးနိုင်အောင် နှလုံးကတအား ညှစ်ရတဲ့ အတွက် နှလုံးကိုထိခိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။