

**Non-formal Education - NFE
Programme**

**ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်စရာ
သင်တန်းသားကိုင်စာအုပ်**

မာတိကာ

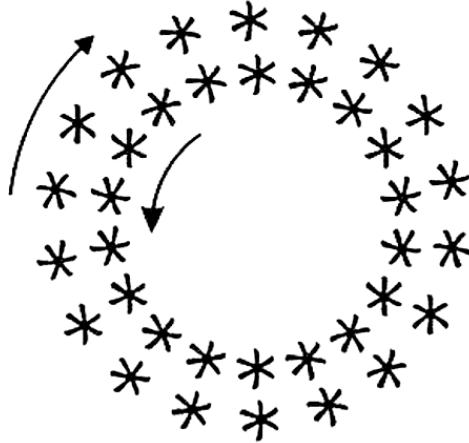
စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	မိတ်ဆက်ကြစို့	၁
၂။	ငါဘာကောင်ပါလိမ့်	၂
၃။	အကြိုက်ချင်းမတူကြဘူး	၃
၄။	အလှကိုယ်စီရှိကြသည်	၄
၅။	ကျနော့်ကိုသိသလား	၇
၆။	ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ	၁၀
၇။	မစမ်းကြည့်လေနဲ့	၁၃
၈။	ဘာနဲ့လဲမလဲ	၁၇
၉။	လေ့ကျင့်ကြစို့	၁၈
၁၀။	ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၁)	၂၀
၁၁။	ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၂)	၂၅
၁၂။	သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေကြစို့	၂၉
၁၃။	စားကြမယ်	၃၃
၁၄။	လုံလောက်မျှတပါမှ	၃၈

မိတ်ဆက်ကြစို့

ရည်ရွယ်ချက်

လူငယ်များအချင်းချင်း သိရှိရင်းနှီးမှု ရှိလာမည်။

ဦးတည်ရာဘက်ချင်း ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်အောင်ရပ်ပါ။



မျက်နှာချင်းဆိုင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမေးခွန်းများကို မေးပါ။

- ❖ နာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။
- ❖ အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။
- ❖ ဘာဝါသနာပါသလဲ။
- ❖ ဘာအစားအစာကို အကြိုက်ဆုံးလဲ။
- ❖ ဘယ်မင်းသား မင်းသမီးကို အကြိုက်ဆုံးလဲ။



လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ♦ ကိုယ်မသိတဲ့သူနဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ ကိုယ့်အမည်အပါအဝင် ကိုယ့်အကြောင်းကို မိတ်ဆက်တတ်ရမယ်။
- ♦ လက်တွေ့ ဘဝမှာ မိတ်ဆက်ရန် ကြုံလာပါက အပြန်အလှန် မိတ်ဆက်ကြည့်ပါ။

ငါဘာကောင်ပါလိမ့်

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ မိမိ၏ သွင်ပြင်စရိုက်လက္ခဏာများကို လေ့လာထုတ်ဖော်တတ်မည်။

၂။ လူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာများ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

မှတ်သားရန်အချက်များ

လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာ မတူညီကြခြင်းဟာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပါဘူး။
အရေးကြီးတာက ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို စရိုက်လက္ခဏာမျိုး ရှိတယ်ဆိုတာကို
သတိပြုမိဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ တခြားသူတွေမှာ ကိုယ်နဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ မတူတာတွေ
ရှိနိုင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း နားလည် လက်ခံပေးဖို့ဖြစ်တယ်။

- (က) သင်နှင့် သင့်သူငယ်ချင်းများ စရိုက်လက္ခဏာ တူညီပါသလား။ မတူညီသူရှိပါက အဘယ်ကြောင့် မတူညီသည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။ မတူညီပါက သင်မည်သို့ ပြုမူဆက်ဆံမလဲ။
- (ခ) သင်နှင့် သင့်မိသားစုတွင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာ၊ အပြုအမူများကို သင်သတိထားမိပါသလား။
- မည်သို့ တူညီသည် သို့မဟုတ် မတူညီသည်ကို သင့်သူငယ်ချင်းများကို ပြောပြပါ။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာ မတူကြတာ ထူးဆန်းတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုမတူတာတွေ ရှိနိုင်တာ သိထားရမယ်။
- ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့သူတွေရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကိုလည်း သတိထား လေ့လာကြည့်ပါ။

အကြိုက်ချင်းမတူကြဘူး

ရည်ရွယ်ချက်

လူတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက်မှု မတူညီကြကြောင်း နားလည်ရန်နှင့် လက်ခံတတ်မည်။

လုပ်ငန်းကတ်ပြားနမူနာပုံစံ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	မောင်_____	မ_____	မောင်_____	မောင်_____	မ_____
၁။	အကြိုက်ဆုံးအစားအစာ	ဥပမာ-မုန့်တီ				
၂။	ဘာလုပ်ရတာကြိုက်သလဲ	ဥပမာ- ကစား				
၃။	အပျော်ဆုံးအချိန်	ဥပမာ- မုန့်ဖိုးရ				
၄။	စိတ်အဆိုးဆုံးအချိန်					
၅။	မိသားစုဝင်တွေကို ဘယ်လိုဖြစ်စေချင်သလဲ					
၆။	ဘယ်လိုလူမျိုးကို ကူညီချင်သလဲ					
၇။	အကယ်၍ ငွေ ၁၀ သိန်း ရှိခဲ့လျှင် ဘာလုပ်မလဲ					

လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာမတူသလို အမြင်ခြင်း၊ အယူအဆခြင်းလည်း
မတူနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်မှုလည်း ကွဲပြားနိုင်တယ်။
ကိုယ့်ရဲ့ အယူအဆနဲ့ ကြိုက်နှစ်သက်မှုတွေဟာ အခြားသူတွေနဲ့ တူဖို့ မလိုပါဘူး။
ကိုယ်နဲ့ ကြိုက်နှစ်သက်တာခြင်း မတူလို့ ကွဲရဲ့တာ၊ လှောင်ပြောင်တာ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံတာ
မလုပ်သင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အယူအဆ၊ ကြိုက်နှစ်သက်မှုတွေကို ကိုယ်တိုင်သိထားဖို့
လိုအပ်သလို အခြားသူတွေရဲ့ အယူအဆနဲ့ နှစ်သက်မှုတွေကိုလည်း
နားလည်လက်ခံပေးဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိနှင့် အကြိုက်ချင်းမတူသူကို မိတ်ဆွေအဖြစ် လက်ခံနိုင်ပါ့မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး စရိုက်လက္ခဏာတွေသာမက အကြိုက်ချင်း၊ အတွေးချင်း၊
အတွေ့အကြုံချင်းလည်း မတူတာတွေ ရှိနိုင်တာကို သတိပြုပါ။
- ကိုယ် နေ့စဉ် ပြောဆို ဆက်ဆံနေရတဲ့ သူတွေမှာလည်း ဒီလို ကိုယ်နဲ့မတူတာတွေ
အများကြီး ရှိနိုင်တာကို သိထားပြီး လက်ခံတတ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။

အလှူကိုယ်စီရှိကြသည်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ လူတိုင်းတွင် အသုံးဝင်သော အစွမ်းအစများ (ကောင်းသောအချက်များ) ရှိကြကြောင်း ထုတ်ဖော် ပြောပြတတ်မည်။
- ၂။ မိမိတို့တွင်ရှိနေသော အစွမ်းအစများ (ကောင်းသောအချက်များ)ကို မည်သို့ အကျိုးရှိစွာ အသုံးပြု နိုင်မည်ကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

လုပ်ငန်းစဉ်များ

- ၁။ ပုံပြောခြင်း
 - (က) ကူညီသူက လူငယ်များအား “ပညာရှိဦးဇီးကွက်”ပုံပြင်ကို ပြောပြပါ။
 - (ခ) ပုံပြင်၏ နောက်ဆုံးမေးခွန်းကို လူငယ်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - (ဂ) နောက်ဆုံး မေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပြီးလျှင် ကူညီသူက “လူတိုင်းမှာ အရည်အချင်း၊ အစွမ်း အစတွေရှိကြပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်ကြတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ”ဟု ပြောပြပါ။

မေးခွန်း (က) အတွက် အဖြေကို ဇယား (ခ) တွင် ဖြည့်ပါ။

(က) သင့်ကိုယ်သင် ဘာလုပ်တတ်တယ် ဘာလုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်သလဲ။	(ခ)
ဥပမာ - ထမင်း/ဟင်း ချက်တတ်၊ စပ်စုတတ်၊ စကားအများကြီးပြောနိုင် စသည်.....	

ဇယား (ခ)မှ ဖြေကြားချက်များအရ ကိုယ်အသုံးပြုနိုင်တဲ့နေရာ၊ အကျိုးကျေးဇူး တို့ကို ဇယား (ဂ) တွင် ဖြည့်ပါ။

(ခ) ထိုအချက်များ (အစွမ်းအစ)ကို ဘယ်လို အသုံးပြုနိုင်သလဲ။ (ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့၊ လုပ်တတ်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်နေရာတွေမှာ အသုံးပြုနိုင်သလဲ။ ဘယ်လို အကျိုးရှိနိုင်သလဲ။)	(ဂ)
ဥပမာ - ထမင်း/ဟင်းချက်တတ် “အိမ်မှာ မိသားစု စားဖို့ ချက်မယ်။ မိဘကို ကူညီနိုင်တယ်”	

ပညာရှိဦးဇီးကွက်ပုံပြင်

- တစ်ခါတုန်းက သူငယ်ချင်း (၃) ဦးရှိကြတယ်။
(မောင်နား၊ မောင်နှာခေါင်း၊ မောင်လက် ဆိုတဲ့)
- မောင်နားမှာ အလွန်ကြီးတဲ့ နားရွက်ကြီးတွေရှိတယ်။
- မောင်နှာခေါင်းမှာလည်း အလွန်ကြီးတဲ့ နှာခေါင်းကြီးရှိသတဲ့။
- မောင်လက်မှာတော့ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ လက်ကြီးတွေရှိတယ်။
- တစ်နေ့မှာ သူတို့ (၃) ယောက်ဟာ အငြင်းအခုံဖြစ်ကြသတဲ့။
- မောင်နားက သူ့နားရွက်ကြီးက အသုံးအဝင်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ပြောတယ်။
- မောင်နှာခေါင်းကလည်း သူ့နှာခေါင်းကသာ ပိုအသုံးဝင်တယ်လို့ပြောပြန်သတဲ့။
- မောင်လက်ကလည်း သူ့သာ အားလုံးထက် ပိုအသုံးဝင်တယ်လို့ ပြောပြန်သတဲ့။
- ဒီလိုနဲ့ သူတို့ဟာ ပညာရှိဦးဇီးကွက်ကို သွားပြီးဆုံးဖြတ်ခိုင်းကြမယ်ဆိုပြီး ထွက်လာကြသတဲ့။
- ဦးဇီးကွက်က မင်းတို့ကို ဆုံးဖြတ်မပေးခင် ငါခိုင်းတာအရင်လုပ်ပေးရမယ်ဆိုပြီး မြစ်တစ်ဖက်မှာရှိတဲ့ သူ့အိမ်က ထမင်းထုပ်ကို သွားယူခိုင်းသတဲ့။ သွားဖို့အတွက် ပေါက်နေတဲ့လှေတစ်စီးလည်း ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလှေဟာ အပေါက်ရှိတဲ့အတွက် အမြန်မလှော်နိုင်ရင် ဒီဘက်ကို ပြန်မရောက်ခင် လှေမြုပ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အမြန်ဆုံးလှော်ကြရမယ်လို့လည်း မှာကြားသတဲ့။
- ဒါနဲ့ သူတို့ (၃) ယောက်လည်း လှေနဲ့ထွက်လာကြတယ်။ လှော်တက်က တစ်ခုတည်းပါတဲ့အတွက် တစ်ယောက်တစ်လှည့်စီ လှော်ကြတယ်။ အမြန်လှော်ရင်းနဲ့ လှေအပေါက်ကနေ ရေတွေတစ်စိမ့်စိမ့်ဝင်နေသတဲ့။
- မြစ်တစ်ဖက်ကမ်းရောက်လို့ ဦးဇီးကွက်အိမ်က ထမင်းထုပ်လည်းယူပြီးရော ရေက အတော်ဝင်နေပြီဖြစ်လို့ ဟိုဖက်ကမ်းမရောက်ခင် လှေမြုပ်သွားနိုင်တာကို တွေးမိတဲ့ သူငယ်ချင်း (၃) ယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်ကြရင်ကောင်းမလဲလို့ တိုင်ပင်ကြသတဲ့။
(ကဲ - သူတို့ဘာဆက်လုပ်ကြမယ်ထင်သလဲ)
- အရင်ဆုံး မောင်လက်က သူ့လက်ကြီးနဲ့ လှေထဲကရေတွေကို အမြန်ဆုံးခပ်ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ရေတွေကုန်သွားတဲ့အခါမှာ မောင်နှာခေါင်းက သူ့နှာခေါင်းက နှပ်ချေးဖတ်တွေကော်ပြီးလှေအပေါက်ကို ဖာထေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မောင်နားက သူ့နားရွက်ကြီးကို ရွက်တိုင်လို လေလာတဲ့ဘက်ကို လှည့်ပေးတဲ့အခါ လှေကအမြန်သွားသတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ မောင်လက်က သူ့လက်ကြီးတွေကို လှော်တက်လိုလုပ်ပြီး လှော်လိုက်တာ ခဏလေးနဲ့ ဟိုဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားတယ်။
- ဦးဇီးကွက်ဆီရောက်တဲ့အခါ သူတို့မေးတာကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ပြောတဲ့အခါ ဦးဇီးကွက်က ဘယ်သူအသုံးဝင်ဆုံးလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ဖို့ပြောသတဲ့။
(ကဲ - ဘယ်သူအသုံးဝင်ဆုံးလို့ ထင်သလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ)

- (က) သင့်တွင်ရှိနေသော အရည်အချင်းများကို မည်သို့အသုံးပြုပါသလဲ။ ထိုအသုံးပြုမှုကြောင့် မည်သည့် အကျိုးကျေးဇူးဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသလဲ။ (ကောင်းကျိုးလား၊ ဆိုးကျိုးလား ဖော်ပြပါ။)
- (ခ) သင့်တွင် မည်သည့်အရည်အချင်းမှမရှိနိုင်ဟု သင်တွေးခဲ့ဖူးပါသလား။ ထိုအတွေးကြောင့် သင်မည်သို့ခံစားရပါသလဲ။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

လူတိုင်းဟာ မိမိတို့မှာရှိတဲ့ အစွမ်းအစ၊ အရည်အချင်းတွေကို သူ့နေရာနဲ့သူ
အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုတတ်ဖို့လိုတယ်။
အဲဒီလို ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အစွမ်းအစတွေ ကိုယ့်မှာလည်း ရှိတာဖြစ်လို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှုရှိပြီး တန်ဖိုးထားရမယ်။

ကျနော့်ကိုသိသလား

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ မူးယစ်ဆေး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြတတ်မည်။

၂။ မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသတွင် အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော မူးယစ်ဆေးများကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။

ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပါ။

“ကျနော့်ကိုသိသလား”

ကျနော့်ကို သိကြပါသလားခင်ဗျာ...။ ကျနော်ကတော့ လူတွေနဲ့အတူ နီးနီးကပ်ကပ်နေရတာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ကျနော့်ကြောင့် သူတို့ပျော်ရွှင်ကြတာကိုပဲ ကျနော်မြင်ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက ကျနော့်ကို ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ကောင်လို့ စွပ်စွဲကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုစွပ်စွဲကြတာလဲ မသိပါဘူးဗျာ။ စဉ်းစားကြည့်လေ ကျနော်ဟာ ကျနော်အေးအေးဆေးဆေးနေတာကို လူတွေက ကျနော့်ဆီကိုလာကြတယ်။ ကျနော့်ကို ဝယ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ကျနော့်ကို အသုံးပြုကြတယ်။ ကျနော့်ကို အသုံးပြုပြီးတဲ့လူတွေဟာ ဆိုကြ၊ ကကြ၊ ပျော်ကြ၊ ပါးကြနဲ့ တချို့ဆိုရင် နောင်ဂျိန်တောင်ချကြသေးဗျာ။ ဒါတင်ဘယ်ကသေးမလဲ။ တချို့ဆိုရင် ကျနော်မရှိရင် မနေနိုင်ပါဘူးဆိုတဲ့ အထိတောင် ကျနော့်ကို အရမ်းချစ်သွားကြတယ်လေ။ ဒါနဲ့များတောင် ကျနော့်ကို ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ကောင်ဆိုပြီး စွပ်စွဲရက်ကြသေးတယ်ဗျာ။

“ခင်ဗျားတို့ကော... ကျနော့်ကို သိကြသလား။”

မှတ်သားရန်အချက်များ

အရက်ကဲ့သို့ သုံးစွဲသူကိုမူးယစ်စေပြီး သုံးစွဲဖန်များလာလျှင် မသုံးရမနေနိုင်အောင် စွဲလန်းစေတတ်သော အရာမှန်သမျှကို မူးယစ်ဆေးဟုခေါ်သည်။

မူးယစ်ဆေးဆိုသည်မှာ သုံးစွဲသူ၏အာရုံခံစားမှုစိတ်အခြေအနေ၊ စဉ်းစားခြင်း၊ သိမှု၊ အမူအရာသို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများကို ပိုမိုလေးနက်စေသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ မသုံးရမနေနိုင်အောင်စွဲလန်းစေတတ်သည်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများသည် မူးယစ်မှုကိုခန္ဓာကိုယ်က ခံနိုင်ရည်ရှိလာသောကြောင့် ပိုမိုသုံးစွဲမိပြီး စွဲလန်းသွားတတ်ကြပါသည်။



မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

အရက်၊ ထန်းရည်၊ ဘီယာစသည့် မူးယစ်ဆေးများကို ရပ်ရွာဒေသများတွင် အလွယ်တကူတွေ့နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်နှင့် ကွမ်းယာသည်လည်း လူကိုမူးယစ်ထုံထိုင်းစေပြီး စွဲလမ်းစေတတ်သောကြောင့် မူးယစ်ဆေးများသည် သုံးစွဲသူ၏စိတ်ကို ပိုမိုတက်ကြွစေပြီး အချို့မှာ လှုပ်ရှားတက်ကြွနေသော စိတ်ကိုငြိမ်သွားစေပါသည်။ ဥပမာ အိပ်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်၊ စိတ်ကြွဆေး (ရာမ/ရာဘ)



- (က) ဇာတ်လမ်းထဲကကျွန်တော်နှင့် မိတ်ဆက်လိုသော ဆန္ဒရှိပါသလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- (ခ) ဇာတ်လမ်းထဲက ကျွန်တော့်ကို အရမ်းချစ်သွားတဲ့လူတွေထဲမှာ သင်ပါနိုင်သလား။ ဘာကြောင့်လဲ။
- (ဂ) မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးကို မြင်ရပါက သင်ခွဲခြားသိမည်ဟု ထင်ပါသလား။ ဘယ်လိုခွဲခြားသိနိုင်ပါသလဲ။
- (ဃ) အကယ်၍ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်က သင်မသိသောဆေးပြား သို့မဟုတ် ဆေးရည် သို့မဟုတ် ရှိုက်ဖွာစရာတစ်မျိုးမျိုးကိုပေးလာပါက သင်ဘာလုပ်မှာလဲ။ သင့်အတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးဖြစ်ရန် ဘာလုပ်မှာလဲ။
- (င) ရပ်ရွာမှာရှိတဲ့ မူးယစ်ဆေးများနှင့် သင်တို့လူငယ်များနဲ့ ပတ်သက်မှုရှိပါသလား။ ဘယ်လို ပတ်သက်ပါသလဲ။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ဘယ်လို မူးယစ်ဆေးမဆို သုံးမိရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စွဲလာတတ်တယ်။
- ကွမ်း၊ ဆေးလိပ် သုံးခြင်းဟာလည်း မူးယစ်ဆေးသုံးတာနဲ့တူတဲ့အတွက် ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက အကျင့်မလုပ်ပါနဲ့။

မူးယစ်ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး

အမည်	ဥပမာများ
အရက်	ပိုင်အရက်ချို၊ ဘီယာ၊ အရက်ပျံ၊ အိမ်မှလုပ်သောဘီယာ၊ အချို့သော ဆေးရည် (ဥပမာ ချောင်းဆိုးဆေးရည်)၊ အချို့သောအလှကုန်နှင့် စက်မှု ထုတ်ကုန်များ (ဥပမာ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ပြီး လိမ်းရသောအရည်)
နီကိုတင်း	စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးတံသောက်ဆေး၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဝါးရန်)၊ ဆေးရွက်ကြီးအမှုန့် (ရှူရန်)
ကင်နာဘစ်စ်	ဆေးခြောက်၊ ဂန်ဂျာ၊ ဟက်ရှီရစ်ရှ်
ဘိန်း	ကိုဒေနင်၊ ဘိန်းဖြူ၊ မော်ဖင်း၊ ဘိန်း၊ ဘူပရိုနိုဖင်းနီး၊ မီသာဒုံး၊ ပက်သဒင်းနီ
စိတ်ကျဆေး	အိပ်ဆေး၊ ဘင်ဒိုဒိုင်ယာဇီပင်းနီး၊ မက်သာကွာလွန်း၊ ဘာဘစ်ကျူရိတ်၊ ကလောရယ်ဟိုက်ဒရိုဂျင်
စိတ်ကြွဆေး	ကိုကင်း၊ ခရက်၊ ခက်၊ အမ်ဖက်တမင်း၊ မက်သာဖက်တမင်း၊ အက်ဒ်စ်တာစီ
စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်စေသောဆေး	LSD
စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ရှူဆေး	မှုတ်ဆေး၊ ဓာတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ဆီ/ရေနံဆီ၊ ကော်၊ သုတ်ဆေးသင်နာ၊ ဆောလ်ဗင်တိုက်၊ နိုက်တရိုတစ်

အသုံးပြုပုံနည်းလမ်းများ

မူးယစ်ဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့နည်းမျိုးစုံဖြင့် သွင်းပါသည်။ ဆေးအာနိသင် မည်မျှမြန်မြန်ပြသည်ဆိုသည် မှာ ဆေးသုံးသောနည်းလမ်းအပေါ်တွင် တည်ပါသည်။ ဆေးသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာသောကျန်းမာရေး၊ အကျိုးဆက် များမှာလည်း ဆေးသုံးသောနည်းကိုလိုက်၍ ကွဲပြားမှုရှိပါသည်။ တူညီသော ဆေးတစ်မျိုးတည်းပင် သုံးသော်လည်း ယင်းဆေးကို သုံးသည့်နေရာအပေါ်မူတည်၍ဆေးအာနိသင်ပြမှုနှေး (သို့) မြန်စေပါသည်။ ဥပမာ- သွေးကြောအတွင်း ဆေးထိုးခြင်းသည် ကြွက်သားအတွင်းဆေးထိုးခြင်းထက် ဆေးအာနိသင်ပြမှု ပိုမြန်ပါသည်။ နှာခေါင်းအတွင်းအမှေးပါး မှတစ်ဆင့် ဆေးကို စုပ်ယူခြင်းသည် အခြားအမှေးပါးများမှစုပ်ယူခြင်းထက် ပို၍မြန်ပါသည်။ အောက်တွင် ဆေးသုံးစွဲ နည်းများကို ဖော်ပြ ထားပါသည်။

- အရေပြားအောက်ရှိ သွေးကြော (သို့) ကြွက်သားအတွင်းသို့ ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း
- ပါးစပ်မှ ရှိုက်ဖွာခြင်း၊ နှာခေါင်းမှ ရှိုက်သွင်းခြင်း
- အမှေးပါးအရည်ထဲတွင် ဆေးထည့်ခြင်း (နှာခေါင်း (သို့) မျက်ခွံအတွင်း)
- ဝါးခြင်း၊ မျိုခြင်း (သို့) ပါးစပ်ထဲတွင် ပျော်ဝင်စေခြင်း
- အရေပြားအတွင်းပွတ်ပေးခြင်း

ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်သလဲ

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာတတ်မည်။
- ၂။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းကိုဖတ်ပါ။

လူဇော်ပုံပြင်

လူဇော်ဟာ အပေါင်းအသင်းတွေကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်တတ်လာရာက တဖြည်းဖြည်း မူးယစ်ဆေးပါသုံးတတ်လာတယ်။ သူ့မိဘတွေက အလုပ်များတော့ လူဇော်မူးယစ်ဆေးစွဲလာတာကို အစက သတိမထားမိဘူး။ သူဟာ ဆေးဖိုးငွေလိုလာတဲ့အခါများမှာ အိမ်ကငွေကို လစ်ရင်ခိုးယူတယ်။ အိမ်ကပစ္စည်းတွေ ခိုးရောင်းတယ်။ တစ်ရက်တော့ အမေ့ဆီက ငွေတောင်းလို့မရလို့ အမေကို ထိုးကြိတ်ပြီး ငွေလုယူတယ်။ အဲဒီတော့ လူဇော်မူးယစ်ဆေးစွဲနေတာကို မိဘတွေသိတော့တယ်။ အိမ်ကပစ္စည်းတွေပျောက်တာလဲ လူဇော်ရဲ့ လက်ချက်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။

သူ့အိမ်က ငွေရဖို့မလွယ်တဲ့အခါ ငွေကိုရတဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ရှာတယ်။ အနီးအနားပတ်ဝန်းကျင်အိမ်တွေက ပစ္စည်းတွေကိုပါ ခိုးရောင်းတဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ဘိန်းဖြူအကြောထဲသွင်းရာကနေ ငွေပိုလိုလာတော့ ဘိန်းဖြူရောင်းဝယ်တဲ့လူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်မိပြီး ဘိန်းဖြူဖြန့်တဲ့အလုပ်လုပ်လာတယ်။ ဘိန်းဖြူ ရောင်းတာဖမ်းမိသွားလို့ ထောင်ကျသွားတယ်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ တွေ့ကြုံခံစားရမည့် ဆိုးကျိုးနှင့်ဝေဒနာများ

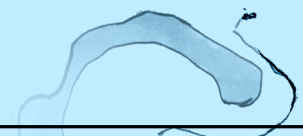
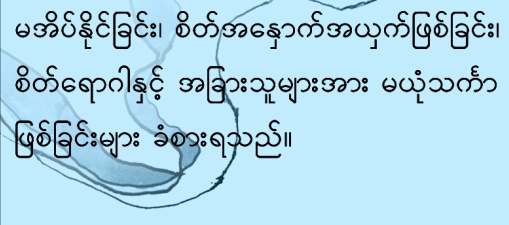
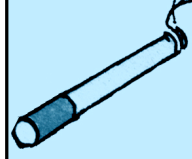
အကျိုးသက်ရောက်မှု			နောက်ဆက်တွဲရောဂါ
ခန္ဓာကိုယ်	စိတ်	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	
မိန်းမော	ပျင်းရိ	ဘာသိဘာသာနေခြင်း	စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ စိတ်ကျရောဂါ
သတိလစ်မေ့မျော	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်း	အငြင်းပွားခြင်း	အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ
အသက်ဆုံးရှုံး	စိတ်ဓာတ်ကျ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်	အကြမ်းဖက်ခြင်း	အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ၊ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ

- (က) သင်၏သူငယ်ချင်းသည် မူးယစ်ဆေးသုံးသူ ဟုတ်၊ မဟုတ် သိနိုင်မည်ဟု သင်ထင်ပါသလား။
ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။
- (ခ) သင်လည်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ လူဇော်လိုဖြစ်နိုင်မလား။ ဘာကြောင့်လဲ။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲလျှင် မိမိသာမက မိသားစုကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်တဲ့အတွက် မသုံးမိအောင် ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။
- ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်ဟာလည်း မူးယစ်ဆေးပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် ငယ်ငယ်ကတည်းက အကျင့်လုပ်ပြီး မသုံးပါနဲ့။ သုံးမိကားနီးတိုင်း ကြာရင်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ ဇယားကွက်များတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် လူသုံးများသော မူးယစ်ဆေးများကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပါသည်။ (ကူညီသူများ ကိုးကားရန်အတွက်သာဖြစ်ပါသည်။)

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
(က) အရက်	မိမိကိုယ်ကို တစ်စုံတစ်ရာမလုပ်ရန် မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အမြင်ဝါခြင်း၊ လျှာဝါး၍စကားမပီခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း၊ အချိန်တိုအတွင်းလိုသည်ထက်ပိုပြီးအလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အံ့ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာသတိလစ်၍သေဆုံးခြင်း။	အရက်များကို ပုံမှန် ရေရှည်သောက်ပါက အစားမစားလိုခြင်း၊ ဗီတာမင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကိုထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသံပျက်စီးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားအားအရက်ကြောင့်ဖြစ်သောလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ အရက်သမားများသည် အရက်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီး အရက်မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။
(ခ) နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်) ဆေးပြင်းလိပ်	ဆေးလိပ်သောက်ပြီးချင်း လန်းဆန်းတက်ကြွသွားပြီးနောက် စိတ်တင်းအားများလျော့သွားပါသည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အံ့ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။	နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ ရစေသည်။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေပြွန်ရောင်၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ (ဆေးတံ၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်းဖြင့်) တို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။ 
(ဂ) စိတ်ကြွဆေး (စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွစေသောဆေး)	ဗဟိုနစ်ကြောစနစ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အရှိထက်ပို၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကြည်မှုများခံစားရသည်။ မကြာမီ ထိုခံစားမှုများပြောင်းလဲပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့သဖြင့် ဆေးကိုနောက်တစ်ကြိမ်ဖြန်သုံးစေပါသည်။ ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းဖြင့် အခြား ကိုကင်းကြောင့်ဖြစ်စေသောလက္ခဏာကိုပို၍တွေ့ရသည်။	မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူများအား မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ 
(ဃ) ဘိန်းပါသော ဆေးများ	စိတ်နှင့်လူနှင့်မကပ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်၍နေစေသည်။ မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျဉ်းပြီး အိပ်ချင်နေပါသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်သုံးပါက သတိမေ့မျောပြီး အသက်မရှူနိုင်ဘဲ သေတတ်ပါသည်။ 	ဘိန်း၏ ဆိုးကျိုးကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာပြီးအချိန်တိုအတွင်း ဘိန်းမသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်လာပါသည်။ ဘိန်းသုံးစွဲခြင်း ရပ်လိုက်ပါက ယင်းထ (စိတ်ဂဏာမငြိမ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်လိမ်ခြင်း) လာပါသည်။

မစမ်းကြည့်လေနဲ့

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မိမိဒေသတွင် အများဆုံးသုံးစွဲနေကြသော မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလန်းစေသော အရာများကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။
- ၂။ ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများနှင့် ရေတို၊ ရေရှည်အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်မည်။

ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သော အမှား၊ အမှန် ဉာဏ်စမ်းမေးခွန်းများ

အောက်ပါမေးခွန်းများကို သေချာစာဖတ်ပြီး အမှား (✓)၊ အမှန် (x) ကို ခြစ်ပါ။

- ၁။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ☐
- ၂။ ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။ ☐
- ၃။ ကွမ်းကို ကွမ်းစားဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ရောစပ်၍စားခြင်းဖြင့် ပို၍စွဲလန်းစေသည်။ ☐
- ၄။ နီကိုတင်းသည် စွဲလန်းစေသောအရာ မဟုတ်ပါ။ ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်သည်။ ☐
- ၅။ ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အများဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။ ☐
- ၆။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးလိပ်မီးခိုးရှူမိသော်လည်း ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။ ☐
- ၇။ ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများ၏ အဓိကဆွဲဆောင်ချင်သောအုပ်စုမှာ လူငယ်များဖြစ်သည်။ ☐
- ၈။ အရက်သည် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများလောက် အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။ ☐
- ၉။ အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။ ☐
- ၁၀။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။ ☐

ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ဉာဏ်စမ်းအဖြေများ

၁။ **ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် သွားဝိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။**

(မှားသည်) ယခင်က ကွမ်းစားခြင်းသည် သွားကိုသန်မာစေသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ သို့သော် ကွမ်းစားခြင်းသည် ပါးစပ်အတွင်းအနာဖြစ်၍ သွားဖုံးများယိုယွင်းကာ သွားများကို ပျက်စီးစေသည်။

၂။ **ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်။**

(မှန်သည်) ကွမ်းစားခြင်းသည် ခံတွင်းကင်ဆာနှင့်အစာအိမ်ကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကွမ်းသီး၊ ထုံးနှင့် ဆေးရွက်ကြီးများ ရောစပ်စားခြင်းဖြင့် ပို၍အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၃။ **ကွမ်းကို ကွမ်းစားဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် ရောစပ်၍စားခြင်းဖြင့် ပို၍စွဲလမ်းစေသည်။**

(မှန်သည်) ကွမ်းယာထဲသို့ ဘိန်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးထည့်စားပါက ပိုမိုစွဲလမ်းစေသည်။

၄။ **နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသောအရာ မဟုတ်ပါ။ ဆေးလိပ်ကို စသောက်မိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်သည်။**

(မှားသည်) ဆေးရွက်ကြီးအမျိုးအစားအားလုံးတွင် နီကိုတင်းပါဝင်သည်။ နီကိုတင်းသည် စွဲလမ်းစေသော မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်များအဖို့ စတင်မသုံးစွဲ မိရန် အရေးကြီးသည်။ ဆေးလိပ်ကိုသောက်လျှင် စိတ်ကိုစွဲလမ်းသွားနိုင်သည့်အတွက် မူးယစ်ဆေး၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရနိုင်သည်။

အတိအကျပြောရမည်ဆိုပါက

- မသောက်ရန်ဆုံးဖြတ်သော်လည်း သုံးစွဲမှုကို သင်မဖြတ်နိုင်ပါ။
- ဆေးလိပ်သည် မိမိအားဘေးဥပါဒ်ပေးသည့် မကောင်းသောအရာမှန်းသိသော်လည်း ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဆေးလိပ်မဖြတ်နိုင်ကြပါ။
- ဆေးစွဲသည့်လက္ခဏာများ ခံစားရသည်။ ဆေးလိပ်မသောက်ရပါက စိတ်ကျခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မရခြင်း ခံစားရတတ်သည်။

၅။ **ဆေးလိပ်သည် အဆုတ်ကင်ဆာကို အမျိုးဆုံးဖြစ်ပွားစေသည်။**

(မှန်သည်) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ တိုက်ရိုက်အကျိုးဆက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ ရစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ၂၅ မျိုးခန့်ဖြစ်စေသည်။

၆။ **ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးလိပ်မီးခိုးရှူမိသော်လည်း ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေပါ။**

(မှားသည်) ဆေးလိပ်ငွေ့တွင် ကင်ဆာဖြစ်စေသောအရာ ၄၃ မျိုးပါသော ဓာတုဒြပ်ပေါင်း များ (၄၀,၀၀၀ ထက်ပို၍) ရောနှောနေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေတစ်ဝက် သို့မဟုတ် သန်း ၇၀၀ နီးပါးသည် ဆေးလိပ်ငွေ့ဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသောလေ (အထူးသဖြင့်အိမ်တွင်း၌)ကို ရှူရှိုက်နေရသည်။

၇။ **ဆေးလိပ်ကုမ္ပဏီများ၏ အဓိကဆွဲဆောင်ချင်သောအုပ်စုမှာ လူငယ်များဖြစ်သည်။**

(မှန်သည်) ဆေးလိပ်ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသူများသည် အမြတ်အစွန်းများ ဆက်လက်ရရှိစေရန် အတွက် သေဆုံးသွားသော ဆေးလိပ်သောက်သူများနေရာတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူအသစ် များနှင့် အစားထိုးရန်ဖြစ်သည်။

- ၈။ **အရက်သည် အခြားသော မူးယစ်ဆေးဝါးများလောက် အန္တရာယ်မဖြစ်ပါ။**
 (မှားသည်) အရက်သောက်ခြင်းသည် သေစေလောက်သောရောဂါများကို ပိုမိုဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ ကင်ဆာရောဂါ။ အရက်ကို များများနှင့်မြန်မြန်သောက်ခြင်းသည် အစာကိုအဆိပ်ဖြစ်စေသည်။ သေစေနိုင်သည်။
- ၉။ **အရက်သောက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။**
 (မှားသည်) စိတ်ကိုမလန်းဆန်းစေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ လဲကျစေနိုင်သည်။ သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေသည်။ အန်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် ပါးစပ်မှအနံ့ထွက်စေသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးစေသည်။
- ၁၀။ **အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်သည်မှာ အရက်နာကျခြင်းသာဖြစ်သည်။**
 (မှားသည်) အရက်ကို ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံနိုင်သည်ထက်ပို၍ များများနှင့်မြန်မြန် သောက်လျှင် နာရီအနည်းငယ်အတွင်းမှာ သေနိုင်သည်။

မှတ်သားရန်အချက်များ

ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်တို့ကို ရေရှည်သုံးစွဲတာဟာ ငွေဖြုန်းတီးရာရောက်သလို ကင်ဆာရောဂါနဲ့ အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

ကွမ်းယာ

ကွမ်းယာစားသုံးတဲ့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုတချို့ကတော့ စိတ်ကျေနပ်မှု ရရှိပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်သုံးစွဲတဲ့အခါမှာ ပါးစပ်အတွင်းယောင်တာ၊ ပါးစပ်၊ အသည်း၊ လည်ချောင်း၊ အစာအိမ်နဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာတွေ ပိုပြီးဖြစ်စေပါတယ်။ သွေးတိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်)

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုက ဆေးလိပ်သောက်ပြီးရင် လန်းဆန်းတက်ကြွသွားပြီး အပန်းပြေစေတယ်။ စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေ လျော့သွားတယ်။ ပြီးတော့ နှလုံးခုန်မြန်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မစားချင်မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းတွေ ခံစားရတယ်။

ရေရှည်သုံးစွဲလာတဲ့အခါ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာ (ဆေးတံသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်းဖြင့်)တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

အရက်

အရက်သောက်တဲ့အတွက် လတ်တလော အကျိုးသက်ရောက်မှုက ပုံမှန်အချိန်မှာ မလုပ်ရဲတာကို လုပ်ရဲလာတယ်။ ဒယ်မ်းဒယိုင်ဖြစ်တယ်။ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားဆုံး ဖြတ်နိုင်မှုအားနည်းခြင်းနဲ့ သတိမေ့ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ အချိန်တိုအတွင်း အရက်အလွန် အကျွံသောက်ရင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း၊ အရက်များများကို ပုံမှန် ရေရှည်သောက်ရင် အစာမစားချင်တာ၊ ဗီတာမင်ချို့တဲ့တာ၊ အရေပြားပေါ်မှာ အနာတွေဖြစ်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်မရှိတာတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း (သတိ မေ့တတ်ခြင်း) အသည်းပျက်စီးခြင်းတွေကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပိုပြီးမူးစေဖို့ အရက်ကို ပိုသောက်တာ၊ မသောက်ရမနေနိုင်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ♦ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့အတွက် ပိုပြီးသုံးစွဲမိ တတ်ကြတယ်။ လတ်တလော ကောင်းကျိုးတွေကြောင့် ရေရှည်မှာ ဘာမှဖြစ်မလာနိုင်ပါဘူး ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ သုံးစွဲရာကနေ ရောဂါတွေရကြတယ်။ အခုလို ရေရှည်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို သိပြီးချိန်မှာ မင်းတို့ကိုယ်တိုင် သုံးစွဲမိနေသူတွေဆိုရင် ကိုယ်ဘာဆက်လုပ် မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ မူးယစ်စေတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ဘာကိုမှ အစမလုပ်တာအကောင်းဆုံးပဲ။

ဘာနဲ့လဲမလဲ

ရည်ရွယ်ချက်

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

“မည်သူမဆို မူးယစ်ဆေးစွဲသွားပြီဆိုပါက မူးယစ်ဆေးနှင့် မိမိအလွန်တန်ဖိုးထားသည့်အရာကို လဲလှယ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိတန်ဖိုးထားသည့်အရာကို မူးယစ်ဆေးနှင့် လဲလှယ်လိုက်ရသော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် မိမိအတွက် ကောင်းကျိုးမရှိဘဲ ဆိုးကျိုးကိုသာဖြစ်စေသည်ကို သတိပြုရန်လိုပါသည်။”

- (က) သင့်အတွက် တန်ဖိုးထားဆုံးအရာ ဆုံးရှုံးသွားပါက မည်သို့ခံစားရမည်နည်း။
- (ခ) သင့်ဘဝ၌ အရေးကြီးဆုံးသောအရာများ ဆုံးရှုံးခြင်းသည် သင့်ကိုသာ ထိခိုက်စေပါသလား သို့မဟုတ် အခြားသူများကိုပါ ထိခိုက်စေပါသလား။ မည်သို့ထိခိုက်စေပါသလဲ။
- (ဂ) သင်သည် မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းခဲ့သူဖြစ်ပါက သင်နှင့် သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများ အပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မည်ဟု ထင်ပါသလဲ။

မင်းတို့လို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို မထိန်းချုပ်နိုင်လို့ မူးယစ်ဆေးကို စမ်းသပ် သုံးစွဲကြည့်တတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုစမ်းသပ်ရင်းနဲ့ စွဲလန်းသွားတဲ့ အခါမှာ မူးယစ်ဆေးနဲ့ ကိုယ်တန်ဖိုး အထားရဆုံးအရာတွေနဲ့တောင်မှ လဲလှယ်တတ်ကြတယ်။ ဒီလို လဲလှယ်လိုက်ရင် ရရှိလာမယ့် ဆိုးကျိုးတွေကို လေးလေးနက်နက် ဝေဖန် ဆန်းစစ်ပြီးမှ လဲသင့်၊ မလဲသင့်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

လေ့ကျင့်ကြံစို့

ရည်ရွယ်ချက်

မကောင်းသောအပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန်ဆွဲဆောင်လာပါက ရပ်တည်ချက်ခိုင်မာစွာဖြင့် ငြင်းဆန်တတ်လာမည်။

ဖြစ်ရပ်

သင်၏သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက သင့်အား ဆေးလိပ်သောက်ကြည့်ရန် လာရောက်ဆွဲဆောင်/တိုက်တွန်းသည်။ ဆေးလိပ်သောက်လျှင် စတိုင်လ်ကောင်းကြောင်း ပြောလာသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်ဆိုးကျိုးများကို သိထားပြီးဖြစ်၍ သူငယ်ချင်းများအား မည်သို့ပြောဆိုမည်နည်း။

သရုပ်ဆောင်ရန်အခြေအနေများ

အခြေအနေ (၁) မင်းမင်းဈေးသွားရောင်စဉ် သစ်ပင်အောက်မှာ ဆေးလိပ်သောက်နေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက လှမ်းခေါ်တယ်။ သူတို့နဲ့အတူ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ ဆေးလိပ်လှမ်းပေးတယ်။ မင်းမင်းအနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

အခြေအနေ (၂) ဇော်ဇော်တို့သူငယ်ချင်းတစ်စု အလုပ်ကအပြန် အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း ဗိုလ်ဗိုလ်က ပင်ပန်းတာပြောသွားအောင် ရှယ်ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ ပေးတယ်။ ဇော်ဇော်က မသောက်ချင်ပေမယ့် အခင်အမင်ပျက်မှာကိုလဲ စိုးရိမ်တယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေကတော့ သောက်ကြတယ်။ ဇော်ဇော်အနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

အခြေအနေ (၃) လှလှဟာ အိမ်မှာခဏခဏအဆူခံရလို့ စိတ်ညစ်နေတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက စိတ်ညစ်တာတွေပျောက်နိုင်တဲ့ဆေးရှိတယ်။ သောက်မလားဆိုပြီး ဆေးရည်ပုလင်းတစ်လုံးပေးတယ်။ လှလှအနေနဲ့ ဒီဆေးပုလင်းကို သိပ်မသင်္ကာဘူး ဒါကြောင့် မသောက်ချင်ဘူး။ လှလှအနေနဲ့ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။

(က) ဆေးလိပ်သောက်သူ သူငယ်ချင်းအား ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ဆွဲဆောင်နိုင်မည်ဟု ထင်ပါသလား။ သင့်စကားကို လက်ခံယုံကြည်အောင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်မည်နည်း။ ဘာပြောမည်နည်း။ ဥပမာပေးပါ။

(ခ) သင်မလုပ်လိုသောအရာကို ခင်မင်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက လုပ်ခိုင်းလာပါက အခင်အမင်မပျက်အောင် သင်မည်ကဲ့သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။

အဆင့်	ပြောနိုင်သည့်စကားအသုံးအနှုန်း
၁။ တစ်ဖက်သားပြောလာသည့်နှင့် ပတ်သက်၍ မိမိ၏သဘောထားကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါ။	ငါမကြိုက်ဘူး ငါသဘောမတူနိုင်ဘူး။ ငါမလိုက်ချင်ဘူး။ အမေခိုင်းထားတာရှိတယ်။
၂။ တောင်းပန်ပါ။	ခွင့်လွှတ်ပါ။ ငါတောင်းပန်ပါတယ်။ မလုပ်ပါနဲ့ကွာ။ မလိုက်ပါရစေနဲ့။
၃။ မိမိ၏တောင်းပန်ချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ဖက်သား၏သဘောထားကို မေးမြန်းပါ။	မင်းဘယ်လိုထင်သလဲ။ မင်းစိတ်ဆိုးသလား။
၄။ တစ်ဖက်သားက မိမိ၏ တောင်းပန်ချက်ကို သဘောတူလက်ခံပါက ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။	မင်းကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မင်းစိတ်မဆိုးလို့ဝမ်းသာမိတယ်။
အကယ်၍ ဆက်လက်ပြီးဆွဲဆောင်နေပါက	
၅။ မိမိသဘောမတူကြောင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ငြင်းပါ။	ငါသောက်ကို မသောက်ချင်တာပါ။ ငါတကယ်မလိုက်ချင်လို့ပါ။
၆။ မိမိ သဘောမတူနိုင်သော ကိစ္စဖြစ်သဖြင့် လိမ္မာပါးစပ်စွာဖြင့် အချိန်ဆွဲပါ။	အခုတော့ မလိုက်ပါရစေနဲ့။
၇။ အခြားကိစ္စတစ်ခုခုဖြင့် အစားထိုးပြုလုပ်ရန် ညှိလိုက်ပါ။	ငါတော့မသောက်ပါရစေနဲ့ - ငါတို့ မုန့်သွားစားရအောင်

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ♦ မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ရေရှည်သုံးစွဲပြီး မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ဘဝမှာ သူတို့တန်ဖိုးထားတဲ့ ဘယ်လိုအရာတွေ ဆုံးရှုံးသွားပြီလဲဆိုတာ မင်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊ ရုပ်ရှင်တွေထဲမှာ လေ့လာကြည့်ပါ။ ဒါကြောင့် မူးယစ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ဖို့ကြံ့လာတိုင်း၊ ဆွဲဆောင်မှုတွေကြံ့လာတိုင်း ကိုယ့်ဘဝနဲ့ မူးယစ်ဆေး ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားမလဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပါ။
- ♦ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေ မဆုံးရှုံးဖို့အတွက် ငြင်းဆန်ဖို့လိုအပ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ ဒီနေ့သင်ခဲ့တဲ့ ငြင်းဆန်မှုအဆင့်တွေအတိုင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ငြင်းတတ်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ ကိစ္စသေးသေးလေးတွေကစ သတိထားပြီး ဒီအဆင့်တွေအတိုင်း ငြင်းတတ်တဲ့အလေ့အကျင့် လုပ်ကြည့်ပါ။

ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၁)

ရည်ရွယ်ချက်

မိမိတို့ဒေသတွင် သုံးစွဲနေကြသော မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတတ်သောအရာများ၊ ၎င်းတို့ကို သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများ၊ ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်တတ်လာမည်။

မစမ်းကြည့်လေနဲ့

“ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်တွေဟာ ပျိုဖော်ဝင်အရွယ်ရောက်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်တွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေပါ ပြောင်းလဲလာကြတယ်။ ဒီလိုပြောင်းလဲလာမှုတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်မသက်သာတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလို ကိုယ်ဟာ အရွယ်ရောက်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အရာရာကိုရင်ဆိုင်နိုင်တယ်လို့လည်း ခံစားရတတ်တယ်။ အဲဒီခံစားချက်ကြောင့် ပိုပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်လာနိုင်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ စွဲလမ်းစေတတ်တဲ့အရာ (ဥပမာ မူးယစ်ဆေး) တွေကို စမ်းသပ်ပြီး သုံးစွဲတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုစမ်းသပ်သုံးစွဲတာ အကြိမ်များလာရင် သုံးစွဲပုံပေါ်မူတည်ပြီး စွဲလမ်းတာတွေ၊ အန္တရာယ်တွေ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။”

မူးယစ်ဆေးအမျိုးမျိုးကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သုံးစွဲကြတယ်

စားခြင်း/သောက်ခြင်း	ရှူခြင်း	သွေးကြောထဲထိုးသွင်းခြင်း
• ကွမ်း • အိပ်ဆေးပြား • အရက် • ဆေးခြောက် (အစားအစာထဲ ထည့်စားခြင်း) • အင်မ်ဖက်တမင်း (စိတ်ကြွဆေး) (အစားအစာထဲထည့်စားခြင်း သို့မဟုတ် အရည်ထဲထည့်သောက်ခြင်း)	• ဆေးလိပ် • ဆေးခြောက် • ဘိန်းဖြူ • စိတ်ကြွဆေး (ရာမ/ရာဘာ) • ကော်/ သင်နာ	• ဘိန်းဖြူ • အင်မ်ဖက်တမင်း (စိတ်ကြွဆေး)

“စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတဲ့အရာတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်။ မူးယစ်စေတဲ့ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ သုံးစွဲတာမျိုးရှိသလို အခြားဆေးတွေနဲ့တွဲပြီး သုံးတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒီလိုသုံးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကိုကြည့်ရအောင်...”

“ထွန်းထွန်းဟာ အဝေးပြေးကားမှာ စပယ်ယာလုပ်နေတဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ သူဟာ သူ့ မိသားစု ကောင်းကောင်းနေရဖို့အတွက် ငွေများများရချင်လို့ နေ့ရောညပါ ခေါက်တုံးခေါက်ပြန် မောင်းတဲ့ကားမှာ အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ပင်ပန်းပြီး စိတ်ညစ်လာတယ်။ ဒါကို သိတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ထွန်းထွန်းကို အပင်ပန်းခံနိုင်ဖို့နဲ့ စိတ်ညစ်တာတွေပျောက်စေဖို့ အတွက် အားဆေးလို့ခေါ်တဲ့ ဆေးပြားလေးတွေ သောက်ဖို့ပေးလာတယ်။ ထွန်းထွန်းက စမ်းပြီး သောက်ကြည့်တဲ့အခါ စိတ်ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်တာတွေ့ရတယ်။ စိတ်ညစ်တာ တွေကိုပါ မေ့သွားတယ်။ ထွန်းထွန်းလည်း သဘောကျပြီး နေ့တိုင်းဒီဆေးပြားတွေကို သောက်ဖြစ် တယ်။ ဒီလိုနဲ့ မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာပြီး ထပ်တလဲလဲသုံးခဲ့တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာလာတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ ကြောက်စိတ်တွေဝင်လာတယ်။ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်တိုလာတယ်။ အိပ်မပျော်တာများလာတယ်။ အခြားသူများအပေါ် မယုံသင်္ကာဖြစ်လာတယ်။ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်မှု အားနည်းလာပြီး သတိလက်လွတ်နဲ့ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ ပြုလုပ်တာမျိုး တွေလည်း ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်တယ်။ သူ့အလွန်ချစ်တဲ့အမေကိုပါ အော် ငေါက်တယ်။ ညီမလေးတွေကို ရိုက်နှက်တယ်။ နောက်တော့မှ ထွန်းထွန်းသောက်နေတဲ့ဆေးတွေ ဟာ စိတ်ကြွဆေးတွေဖြစ်နေတာ သိရတော့တယ်။”

- ထွန်းထွန်းဘာဆေးကို သုံးခဲ့တာလဲ။
- ဒီဆေးကို သုံးခဲ့တဲ့အတွက် ထွန်းထွန်းမှာ ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာသလဲ။
(ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းသက်ရောက်မှုများ။)

မူးယစ်ဆေး	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးထိခိုက်မှု
• စိတ်ကြွဆေး (ရာမ/ရာဘ)	• အိပ်မပျော် • ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းလာ • ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှု ပြောင်းလဲလာ • မတော်တဆထိခိုက်မှု များ ဖြစ်၍ သေဆုံးနိုင်	• မသောက်ရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာ • ထပ်တလဲလဲသုံးစွဲလာ • ကြောက်စိတ်တွေများလာ • စိတ်တိုလာ • စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာ • မယုံသင်္ကာစိတ်များလာ • မှန်မှန်ကန်ကန်မစဉ်းစားနိုင်	• ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ရေး အဆင်မပြေ

ဘယ်မူးယစ်ဆေးကိုပဲသုံးသုံး သုံးစွဲတဲ့နည်းနဲ့ ဆေးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းတွေမှာ ထိခိုက်မှုတွေရှိနိုင်တယ်။

ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ

မူးယစ်ဆေး	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု	လူမှုရေးထိခိုက်မှု
ဆေးခြောက် (ကင်နာဘစ်)	- ဟန်ချက်ညီညီမလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း - နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း - မျက်လုံးများနီရဲလာခြင်း	- အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း - စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း - စိတ်ရှုပ်ထွေးလာခြင်း - အကြားအာရုံပြောင်းလဲခြင်း - အထိအတွေ့အာရုံပြောင်းလဲခြင်း - အသိစိတ်မမှန်ခြင်း	- ပြောဆိုဆက်ဆံရေးထိခိုက်ခြင်း - ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်း
ဘိန်းပါသောဆေးများ (ဥပမာ-ဘိန်းဖြူ)	- မျက်လုံး သူငယ်အိမ်ကျဉ်းလာခြင်း - ပျို့အန်ခြင်း - ဝမ်းချုပ်ခြင်း - ဆေးအလွန်သုံးပါက သေဆုံးခြင်း - ဆေးမသုံးရပါက ယင်းထခြင်း - သတိလစ်မေ့မောခြင်း	- စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း - မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်း - စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း	- ဆေးစွဲတဲ့အတွက် ကြောင့် မိသားစုစီးပွားရေးထိခိုက်လာ - ငွေကုန်ကြေးကျများလာ - ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း
မီးလောင်လွယ်သော ရှူဆေးများ (ဥပမာ-ကော်နှင့်သင်နာ)	- ခေါင်းမူးဝေခြင်း - ကြွက်သားများလျော့တွဲခြင်း - လျှာလေး၊ အာလေးစကားမပီဖြစ်ခြင်း - ရုတ်တရက်အသက်ရှူကြပ်၍သေဆုံးခြင်း - နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း - နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်ဝန်းကျင်တွင် အရေပြားယားယံခြင်း - ခံတွင်းပျက်ခြင်း - အသဲ၊ ကျောက်ကပ်နှင့်နှလုံး အဆိပ်သင့်ခြင်း - ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း	- စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း - စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း	- လူမှုဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေဖြစ်ခြင်း

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
အရက်	ပုံမှန်အချိန်၌ မလုပ်ရဲသည်ကို လုပ်ရဲလာခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီခြင်း၊ အမြင်ဝေဝါးခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားနည်းပါးသွားခြင်း၊ မှတ်မိနိုင်စွမ်းအားနည်းခြင်း၊ အချိန်တိုအတွင်း အရက်အလွန်အကျွံသောက်ပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ သတိမေ့မြောခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	အရက်များကို ပုံမှန်ရေရှည်သောက်ပါက အစာမစားလိုခြင်း၊ ဗီတာမင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အရေပြားကိုထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ အသည်းပျက်စီးခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ အရက်၏ သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသောက်သည်ထက် သောက်လာပြီး မသောက်ရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရက်သောက်ပါက သန္ဓေသားကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။
ဘိန်းပါသော ဆေးများ ဥပမာ- ဘိန်းဖြူ	စိတ်နှင့် လူနှင့်မကပ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ခံစားနေစေသည်။ အိပ်ချင်လာသည်။ မျက်စိ သူငယ်အိမ်ကျဉ်းလာသည်။ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးအလွန်သုံးပါက သတိမေ့မြောပြီး အသက်မရှူနိုင်တော့ဘဲ သေတတ်ပါသည်။	ဘိန်း၏သက်ရောက်မှုကိုရရန် ပိုသုံးသည်ထက် သုံးလာပြီး အချိန်တိုအတွင်း မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ မသုံးရပါက စိတ်ဂနာမငြိမ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွန့်လိမ်ခြင်း (ယင်းထ) လာပါသည်။
မီးလောင်လွယ်သော ရှူဆေးများ (ဥပမာ- ကော်နှင့် သင်နာ)	ရှူခါစတွင် စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးမှုကို ခံစားရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ခေါင်းမူးဝေခြင်းကို ခံစားရသည်။ အဆက်မပြတ်ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်တတ်သည်။ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများအား လျော့ခြင်း၊ လျှာလေး၍ စကားမပီခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းများလည်း ခံစားရတတ်သည်။ လတ်တလော အန္တရာယ်မှာ ရုတ်တရက် အသက်ရှူကြပ်၍သေဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။	အငွေ့ယုံလွယ်သော အရာများကို ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျယ်ပြန့်စွာ မသိကြသော်လည်း ရေရှည်အသုံးပြုပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ပတ်ဝန်းကျင်အရေပြားယားယံခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းနှင့် စေ့ဆော်မှုအားနည်းခြင်း ခံစားရတတ်သည်။ အချို့သော အရည်များကို ရှူခြင်းဖြင့် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးကို အဆိပ်သင့်စေပြီး အချို့မှာ ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေသည်။ ပုံမှန် ရှူဆေးသုံးခြင်း၏ ရေရှည်အကျိုးဆက်များ အကြောင်း သိပ်မသိကြပါ။
ကင်နာဘစ် ဥပမာ- ဆေးခြောက်	ပထမဦးစွာ စိတ်လှုပ်ရှားပျော်ရွှင်မှုကို ပြင်းစွာ ခံစားရပြီးမှ စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ခံစားရပါသည်။ စိတ်လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေသည်။ စိတ်ထိန်းထားမှုလွတ်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်းဖြစ်လာသည်။ ဟန်ချက်ညီညီ မလှုပ်ရှားနိုင်ဖြစ်လာသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာ	အချိန်ကြာကြာသုံးစွဲပါက ဆေးမသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်လာသည်။ အသိစိတ် မမှန်ခြင်းဖြစ်လာသည်။

မူးယစ်ဆေး	လတ်တလောအကျိုးသက်ရောက်မှု	ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု
	သည်။ မျက်လုံးများ နီရဲလာသည်။ အစာပိုစားလာသည်။ အမြောက်အမြား သုံးပါက စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေ၍ စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းခံစားရသည်။ အထိအတွေ့အာရုံ၊ အကြားအာရုံများကိုပါ ပြောင်းလဲစေပါသည်။	
စိတ်ကြွဆေး ဥပမာ- အမ်ဖက်တမင် (ရာမ/ရာဘ)	ဗဟိုနာဗ်ကြောစနစ်ကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေသည်။ ခဏတာအတွင်း အလွန်ပြင်းထန်သော ဆေးအရှိန်နှင့်အတူ မူလထက်ပို၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုများခံစားရသည်။ မကြာမီထိုခံစားမှုများပြောင်းလဲပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့သဖြင့် ဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်သုံးစေပါသည်။	မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့် အခြားသူများအား မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။
နီကိုတင်း ဥပမာ- ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်	ဆေးလိပ်သောက်ပြီး လန်းဆန်းလာ၍ စိတ်တင်းကြပ်မှုများ လျော့သွားပါသည်။ ထို့နောက် နှလုံးခုန်မြန်ပြီး ယာယီသွေးတိုးမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ မူးနောက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစာမစားချင်ဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။	နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါရစေသည်။ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ လေပြန်ရောင်၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပါးစပ်ကင်ဆာ (ဆေးတံ၊ ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်းဖြင့်) တို့ဖြစ်စေနိုင်သည်။
စိတ်ကျဆေးများ ဥပမာ- အိပ် ဆေး	အရက်၏ ဆိုးကျိုးနှင့် တူပါသည်။ လူတစ်ဦး၏စဉ်းစားမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုကို လျော့ကျသွားစေပါသည်။ စကားပြောရာတွင် လျှာလေးပြီးမပီသခြင်း၊ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ခြေမခိုင်လက်မခိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်၍နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရသည်။ ဆေးသုံးနည်းပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့စေပြီး ဆေးသုံးများပါက အိပ်ငိုက်စေပါသည်။ အရက်နှင့်တွဲသောက်ပါက ဆေးအာနိသင်ပိုပြင်းလာပြီး ထပ်တလဲလဲသောက်ပါက အဆိပ်သင့်စေပါသည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုနှင့်သေကြောင်းကြုံစည်မှုများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။	ဤဆေးများကို မသုံးရမနေနိုင်ဖြစ်ပြီး စာသင်၍ မရတော့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ဟန်ချက်ညီညီမလှုပ်ရှားတော့ပေ။ ဆေးဖြတ်လိုက်သောအခါ ခြေလက်များတုန်နေပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ရင်အစားထိုးပါ (၂)

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲရသည့်အကြောင်းရင်းများနှင့် အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ။

မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစား	သုံးစွဲရသည့်အကြောင်းရင်း	အစားထိုးဖြေရှင်းနည်းများ
အိပ်ဆေး	အိပ်ပျော်လိုခြင်း	ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ အချိန် မှန်မှန်အိပ်ခြင်း။
အရက်	ပျော်ရွှင်လိုခြင်း စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေပျောက်လိုခြင်း	မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်သူနှင့် လေးစား တန်ဖိုးထားသူ ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ် ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
ဆေးလိပ်	လန်းဆန်းလိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း	သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ အိပ်ရေး ဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း။
အင်မိတ်တမင်း (ရာမ/ရာဘ)	လန်းဆန်းတက်ကြွလိုခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိလိုခြင်း	သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ အိပ်ရေး ဝဝအိပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစား တန်ဖိုးထားခြင်း။ (ကိုယ်စိတ်ထိခိုက်စေ သော အပြုအမူများကို ရှောင်ခြင်း)
ဆေးခြောက်	စိတ်တည်ငြိမ်လိုခြင်း၊ အနားယူလိုခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေပျောက်လိုခြင်း	တရားထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားတန်ဖိုးထားခြင်း။ (ကိုယ်စိတ်ထိခိုက်စေသော အပြုအမူ များကို ရှောင်ခြင်း)
ဘိန်းဖြူ	စိတ်ကူးယဉ်ခံစားလိုခြင်း၊ မိန်းမောလိုခြင်း	သင့်တော်သော အစာစားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ တရား အားထုတ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်း။
ကော်နှင့် သင်နာ	စိတ်တင်းကြပ်မှုပြေပျောက်လိုခြင်း	မိမိကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုနှင့်လေးစား တန် ဖိုးထားမှုရှိလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း။ (မှန် ကန်စွာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း)

ဖြစ်ရပ် (၁)

သရုပ်ဆောင် (က)

သူငယ်ချင်းဟာ တခြားလူတွေထက်ပိုပြီး မရပ်မနားအလုပ်လုပ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။
အရင်နဲ့မတူတဲ့သူငယ်ချင်းရဲ့ အပြုအမူကို သတိထားမိလို့ မေးကြည့်မိတယ်။

သရုပ်ဆောင် (ခ)

အလုပ်ပိုလုပ်နိုင်ရင် ငွေပိုရမယ်ဆိုလို့ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် ဆေးပြားသောက်ဖြစ်နေ
ကြောင်း ပြောပြတယ်။

သရုပ်ဆောင် (ဂ)

(က) နှင့် (ခ) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။

ဖြစ်ရပ် (၂)

သရုပ်ဆောင် (ခ)

သူငယ်ချင်းဆီက အနံ့ပြင်းပြင်းရနေတယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ အရင်ကနဲ့ မတူဘဲ နှုတ်ခမ်းတွေ
လည်း ပြာနေတာကို သတိထားမိလို့ မေးကြည့်မိတယ်။

သရုပ်ဆောင် (ဂ)

စတိုင်ကျချင်လို့ ဆေးလိပ်သောက်မိရာက နေ့တိုင်းသောက်နေကြောင်း ပြောပြတယ်။

သရုပ်ဆောင် (က)

(ခ) နှင့် (ဂ) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။

ဖြစ်ရပ် (၃)

သရုပ်ဆောင် (ဂ)

အလုပ်က ပြန်လာတဲ့သူငယ်ချင်းဟာ အိမ်တန်းမပြန်ဘဲ အရက်ဆိုင်ထဲဝင်သွားတာကို မြင်
လိုက်လို့မေးကြည့်မိတယ်။

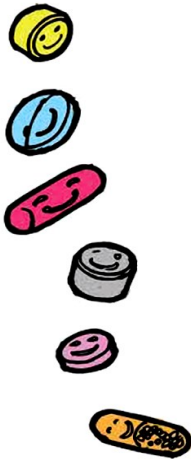
သရုပ်ဆောင် (က)

အလုပ်ပြန်တိုင်း အဖော်တွေနဲ့စုစကားပြောဖြစ်တဲ့အပြင် အလုပ်ပင်ပန်းလို့ အညောင်းအညာ
ပြေစေဖို့ အရက်သောက်ရင်းနဲ့ မသွားရမနေနိုင်ဖြစ်နေကြောင်းပြောပြတယ်။

သရုပ်ဆောင် (က)

(ဂ) နှင့် (က) အပြန်အလှန်ပြောဆိုနေမှုကို လေ့လာသုံးသပ်ရမည်။

သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေတယ်



ဆေးပြားကလေးက လှလိုက်တာ

ရာဘ၊ ရာမ မျိုးစုံစွာ

အစမလုပ်ကြနဲ့ လူငယ်များ

ဆိုးကျိုးတွေက နှစ်ဆပွား။

ဆေးရှိန်တက်ရင် စိတ်ကြွရွှင်

အာနိသင်ကို နှစ်သက်ချင်

သတိလက်လွတ် ဖြစ်လာတော့

အမှားလုပ်မိပေါ့။

ဟုတ်သလိုလိုနဲ့ မဟုတ်ပါ

ယုံကြည်မှုတွေ လွန်ကဲလာ

ကျန်းမာပျော်ရွှင် နေထိုင်ဖို့

ဆွဲဆောင်လာရင် ငြင်းကြစို့။

နှစ်သိမ့်ပေးစဉ်လိုက်နာရမည့်အချက်များ။

နှစ်သိမ့်ပေးစဉ်လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- နှုတ်လုံရမည်။ (မည်သူ့ကိုမှ မပြောရပါ။)
- စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပါ။ (စိတ်ရှည်ပါ။ ရင်ဖွင့်လာသူကို လေးလေးစားစားဆက်ဆံပါ။)
- ရင်းရင်းနှီးနှီးပြောဆိုပါ။ မိမိက နည်းနည်းသာပြောပါ။ (ရင်ဖွင့်လာသူ၏ခံစားချက်များလျော့သွားစေရန် သူ့ကိုသာ များများပြောပါစေ။)
- သူပြဿနာသူသိအောင် ကူညီပါ။ (မင်းမှာ ဘာအခက်အခဲရှိလဲ။ မင်းဘာဖြစ်ချင်တာလဲ။)
- ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သူ့ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားနိုင်ရန်ကူညီပါ။ (မင်းဘာတွေလုပ်နိုင်သလဲ၊ ဘာလုပ်ရင်အဆင်ပြေမလဲ စသည်ဖြင့်မေးခွန်းများမေးပါ။ မိမိကြားဖူးသည်များကို ပြောပြခြင်းများလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။)
- မည်သို့ဆုံးဖြတ်ပါဟု အကြံဉာဏ်မပေးရပါ။ (“. လုပ်ပါလား” ဟု အကြံမပေးရပါ။)
- သူ့ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါစေ။ (ရင်ဖွင့်လာသူ့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ထားသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုချင်း၏ကောင်းတဲ့အချက်၊ မကောင်းတဲ့ အချက်များကို စဉ်းစားစေပြီး အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းကို သူ့ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ပါစေ။)

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

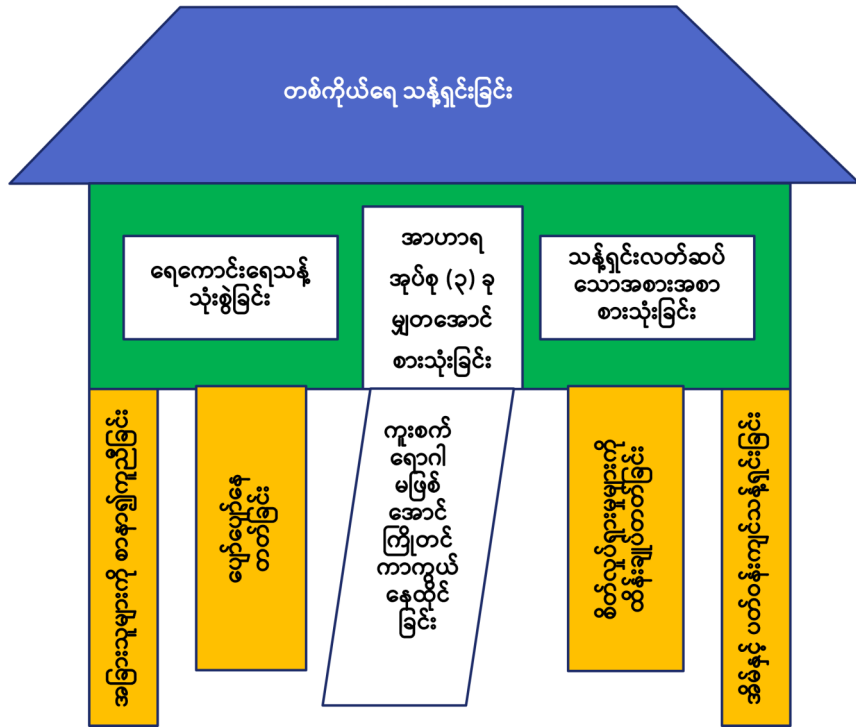
- ♦ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်တွေဟာ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်မယ့် လတ်တလောနဲ့ ရေရှည်အကျိုးဆက်တွေကို သိထားဖို့လိုသလို အစားထိုးဖြေရှင်းနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားတတ်ရမယ်။
- ♦ မူးယစ်ဆေးသုံးနေတဲ့ အခြားသူတွေက ရင်ဖွင့်ပြောပြလာရင်လည်း အစားထိုးနည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားနိုင်တဲ့အထိ ကူညီပေးရမယ်။
- ♦ ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် မူးယစ်ဆေးကို လုံးဝ မသုံးမိအောင် ရှောင်ရမယ်။

သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေကြစို့

ရည်ရွယ်ချက်

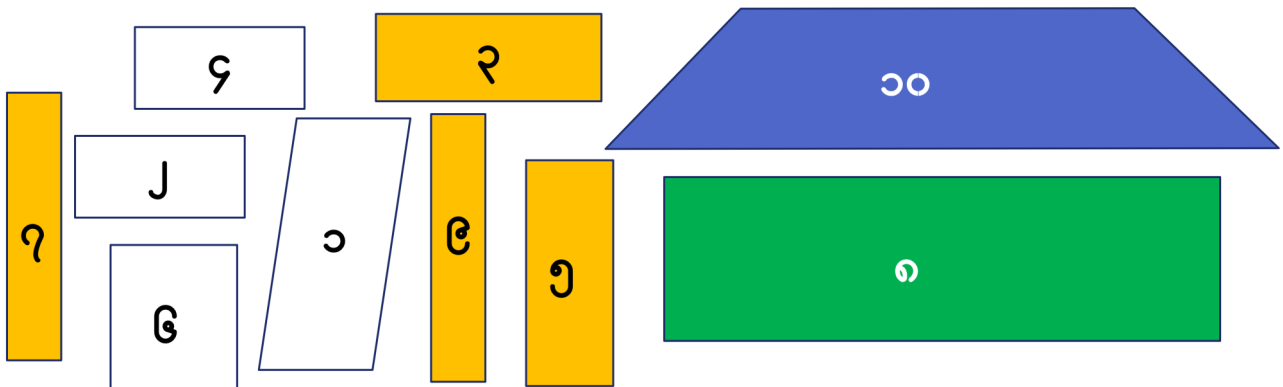
ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲခြင်း၊ မိမိနေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်လာမည်။

ဖြတ်ဆက်လုပ်ရန်အိမ်ပုံ



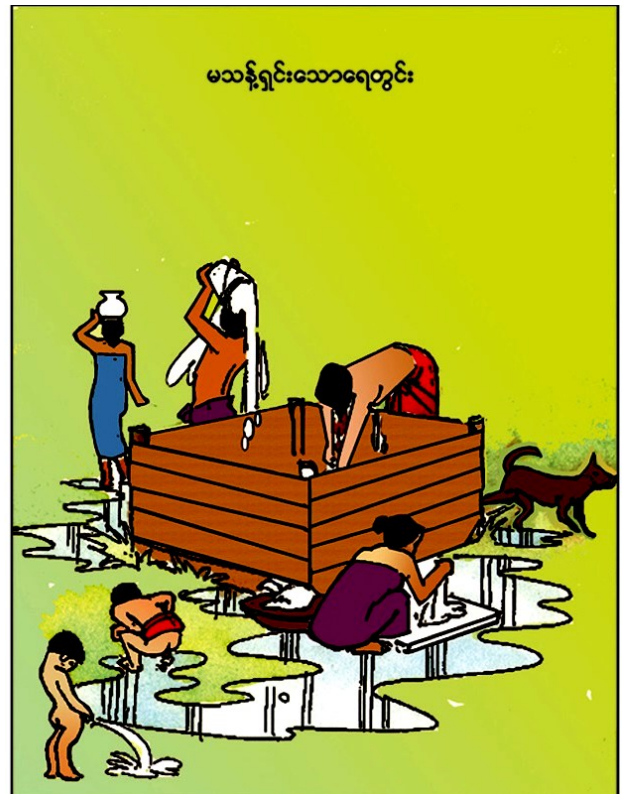
ဖြတ်ရမည့်နမူနာပုံစံ

စက္ကူကို အောက်ပါနမူနာပုံစံအတိုင်းညှပ်ပါ။ ထို့နောက် အပိုင်းအစတစ်ခုချင်းစီတွင် အထက်ပါ အိမ်ပုံစံမှ အကြောင်းအရာအတိုင်းရေးပါ။ စက္ကူအပိုင်းအစ ၁၀ ခုရှိပါသည်။ နံပါတ်စဉ် ၈ တွင် အကြောင်းအရာမရေးရပါ။ တံခါးပေါက်ကပ်ရန်ဖြစ်သည်။



ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ မိမိအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောအစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ အာဟာရအုပ်စု ၃ စုမျှတစွာစားသောက်ခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါမဖြစ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်တတ်ခြင်း၊ အခြားသူများကို စာနာ၍ကူညီပေးခြင်းစသည်တို့ လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကျန်းမာရန်အတွက် ရေကို နေ့စဉ် ဖန်ခွက် ၆ ခွက်ခန့်သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

(က) ရုပ်ပုံနှစ်ပုံကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- ၁။ ရုပ်ပုံ ၂ ခု ဘာကွာခြားသလဲ။ ပြောပြပါ။ (ကွာခြားချက်တစ်ခုမက ရှိနိုင်သည်။)
- ၂။ ဘယ်ရေတွင်းကရေကို သောက်မလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ။
- ၃။ မသန့်ရှင်းတဲ့ရေကိုသောက်ရင် ဘာရောဂါတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

ရေကောင်းရေသန့်ဟူသည် ရောဂါပိုးကင်းစင်ရမည်၊ အရသာကင်းရမည်၊ အနံ့ကင်းရမည်၊ အနည်ကင်းရမည်၊ ဘေးဖြစ်စေသောဓာတ်ပစ္စည်းများ ပျော်ဝင်ခြင်းကင်းရမည်၊ အရောင်အဆင်းကင်းရမည်။ ရေသည် ကြည်လင်ပြီး ထုတ်ချင်းပေါက်မြင်ရုံဖြင့် ရေကောင်းရေသန့်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ထိုရေတွင် မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ရောဂါပိုးများ ရှိနေနိုင်သည်။ အနံ့၊ အရသာမရှိရုံဖြင့် ရေကောင်းရေသန့်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။ အနံ့၊ အရသာခံစား၍မရနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်အရာဝတ္ထုများ ရှိနိုင်ပါသည်။

(ခ) ရုပ်ပုံကို လေ့လာပါ။



အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေပါ။

၁။ ရုပ်ပုံမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတာကို တွေ့သလဲ။

၂။ ထိုအိမ်၌နေသော မိသားစုမှာ ဘယ်လိုရောဂါတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

၃။ ရောဂါတွေမဖြစ်အောင် အိမ်နှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုထားပြီး နေထိုင်ရမလဲ။

(နေအိမ်တွင်း သောက်ရေအိုး၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ ထမင်းစားသည့်နေရာ၊ မီးဖိုချောင်၊ အဝတ်လျှော်သည့်နေရာ၊ အိုးခွက်ပန်းကန် စသည့်အရာများ...။)

နေအိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင် မသန့်ရှင်းပါက ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ငှက်ဖျား၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါစသည့် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

(က) နေ့စဉ်အသုံးပြုနေသော သောက်ရေ၊ သုံးရေသန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

ရုပ်ပုံများကိုလေ့လာဖြေဆိုပါ။

(ခ) သင့်နေအိမ်နဲ့ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းအောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့လိုသလဲ။

သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေဖြစ်စေရန် ရေသိုလှောင်သော အိုး၊ အုတ်ကန်များကို သန့်ရှင်းပေးပြီး ဖုံးအုပ်ထားရမည်။ သောက်ရေကို ရေစစ်ဖြင့်စစ်ခြင်း၊ ကျိုချက်၍သောက်ခြင်း၊ ရေအိုး၊ ရေခွက်များ ကို ဆေးကြော၍ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း၊ ရေခပ်ယူရာတွင် အိုးထဲသို့လက်နှိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ကိုင်းပါ သောရေခွက်ဖြင့် ခပ်ယူခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်စီစဉ်ရပါမည်။

မိမိနေအိမ်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအတွက် ယင်လုံအိမ်သာအသုံးပြုရမည်။ အမှိုက်များကို လည်း အမှိုက်ပုံး သို့မဟုတ် တောင်းအတွင်း စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။ နေအိမ်အတွင်းနှင့် ပတ်ဝန်း ကျင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းပေးသည့်အနေဖြင့် အမှိုက်လှဲကျင်းခြင်း၊ ချုံနွယ်သစ်ပင်များကို ခုတ်ထွင်ရှင်း လင်းခြင်း၊ ပိတ်ဆို့နေသော ရေမြောင်းများကို ဆယ်ယူရှင်းလင်းခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

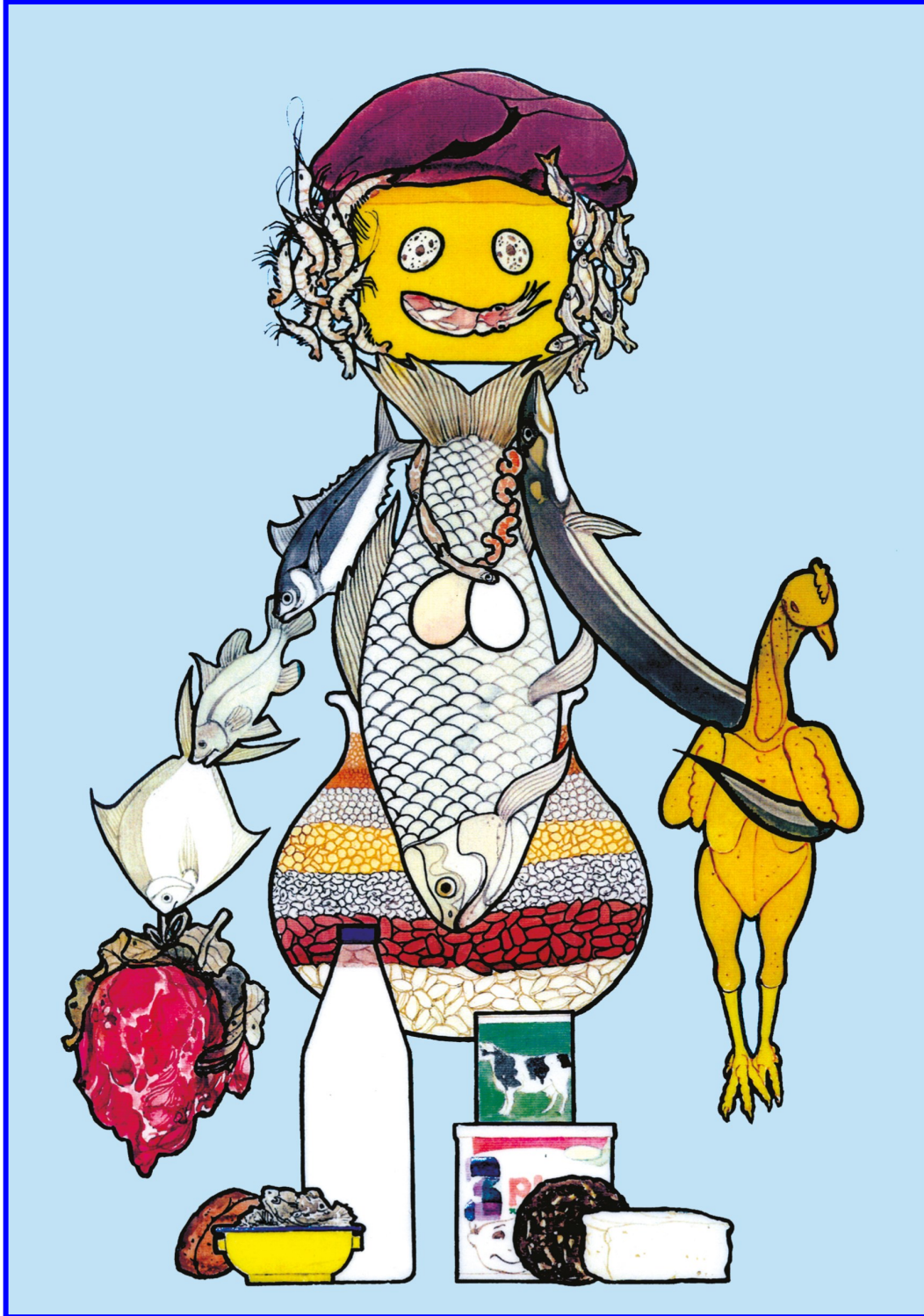
- (က) သောက်သုံးရေသန့်ရှင်းစေရန် မိသားစုကို သင်မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။
- (ခ) သင့်အိမ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းစေရန် သင်မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။
- (ဂ) အကယ်၍ သင့်အိမ်အောက် သို့မဟုတ် ဘေးတွင် ရေများဝပ်နေပါက မည်သို့ပြုလုပ်မည် နည်း။

စားကြမယ်

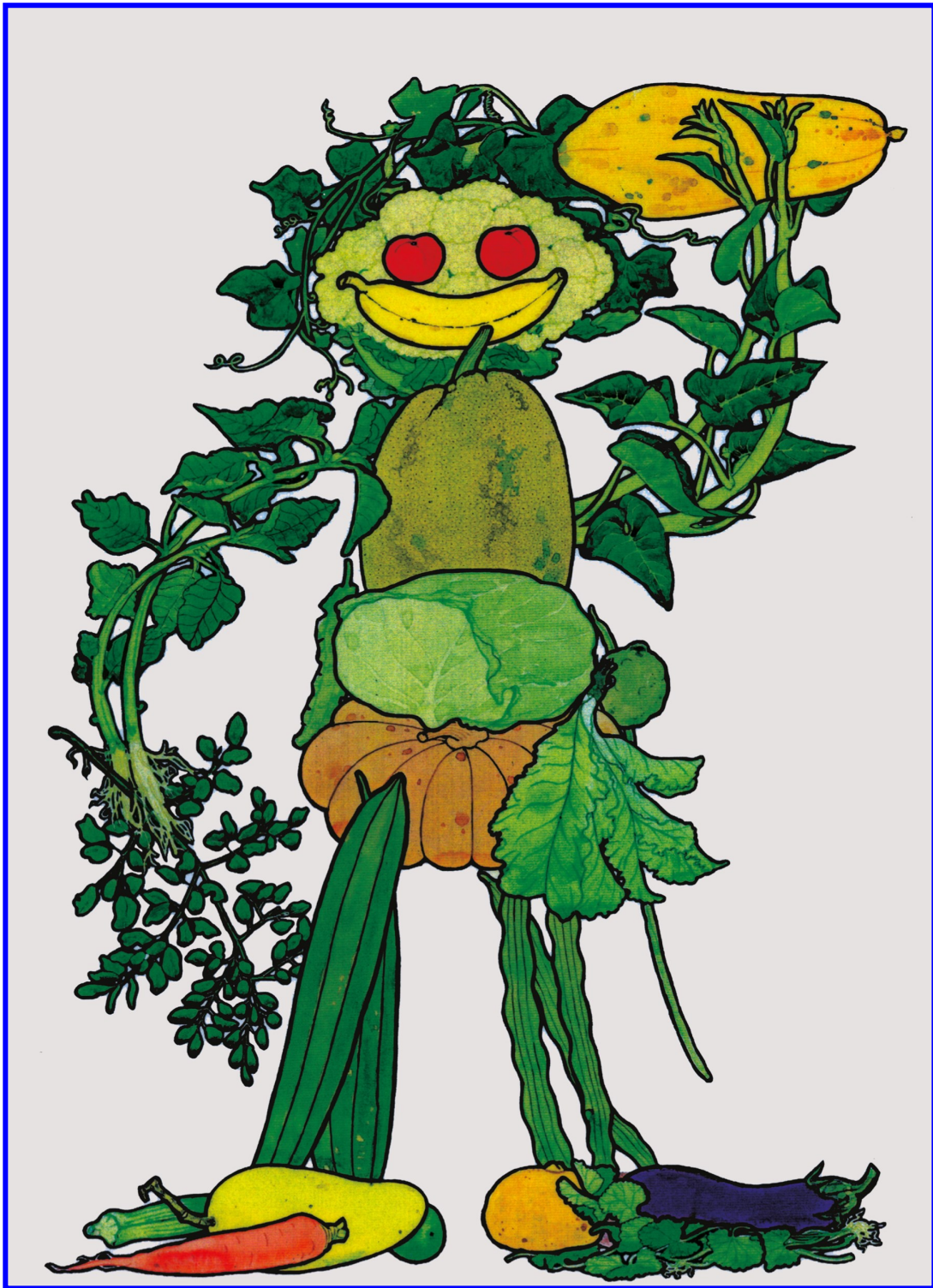
ရည်ရွယ်ချက်

လူငယ်များ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်တွင် အစာအုပ်စု ၃ စုတွင်ပါသော သန့်ရှင်းသည့် အစားအစာများကို စားသုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

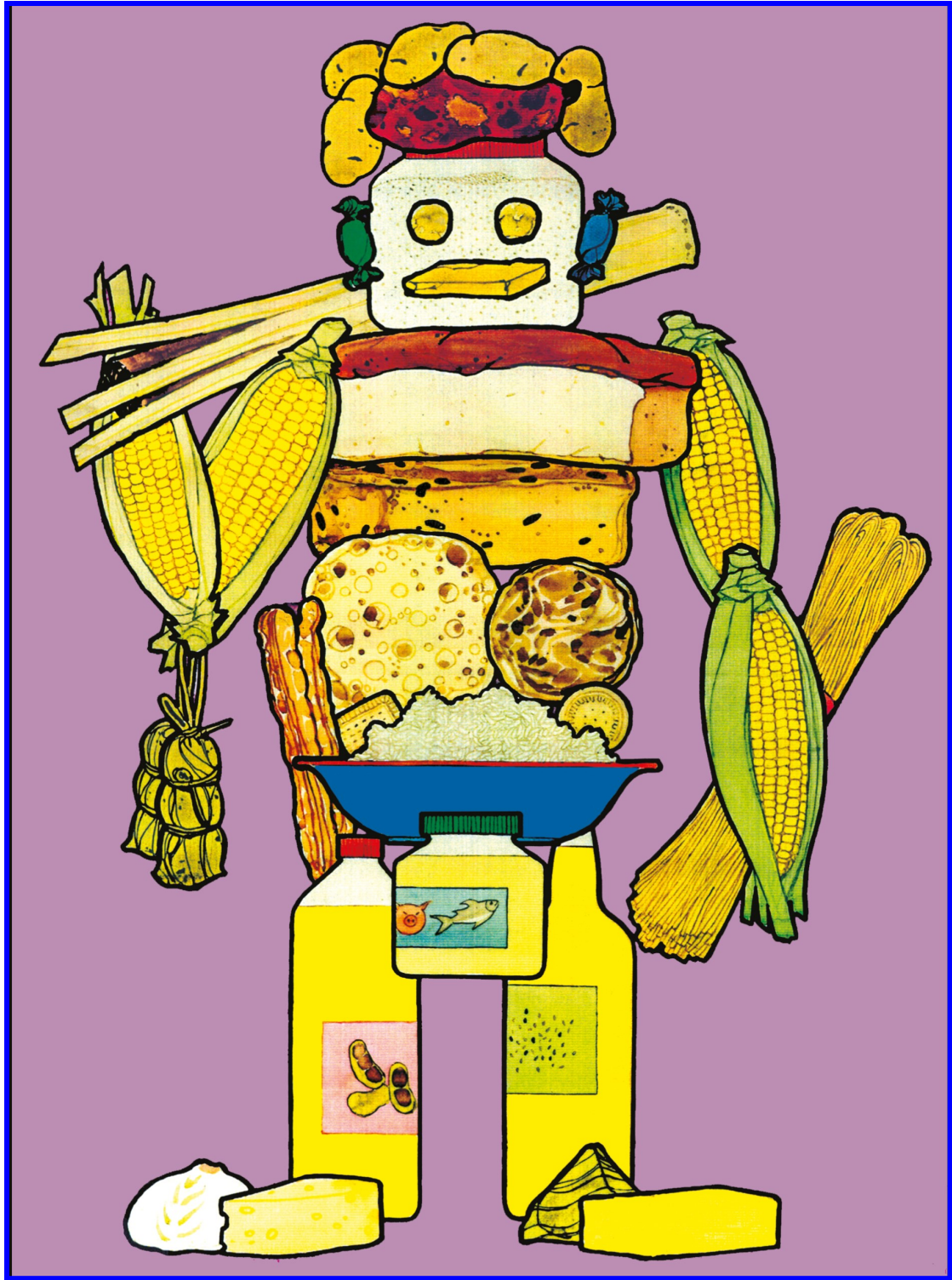
အစာအုပ်စု ၃ စုပါသော ရုပ်ပုံကို လေ့လာကြည့်ရှုပါ။



ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအုပ်စု



ရောဂါကာကွယ်စေသောအုပ်စု



အင်အားဖြစ်စေသောအုပ်စု

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စားသုံးကြသည်။ အစားအစာများတွင် အသား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်ပဲသီးနှံ (စပါး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းစသည်)၊ သစ်သီးဝလံ၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ အဆီ စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားကျန်းမာသန်စွမ်းရန်အတွက် နေ့စဉ်စားသုံးသော ထိုအစားအစာများကို အုပ်စု ၃ စုခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

၁။ အင်အားဖြစ်စေသောအုပ်စု

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအုပ်စု

၃။ ရောဂါကာကွယ်စေသောအုပ်စု စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

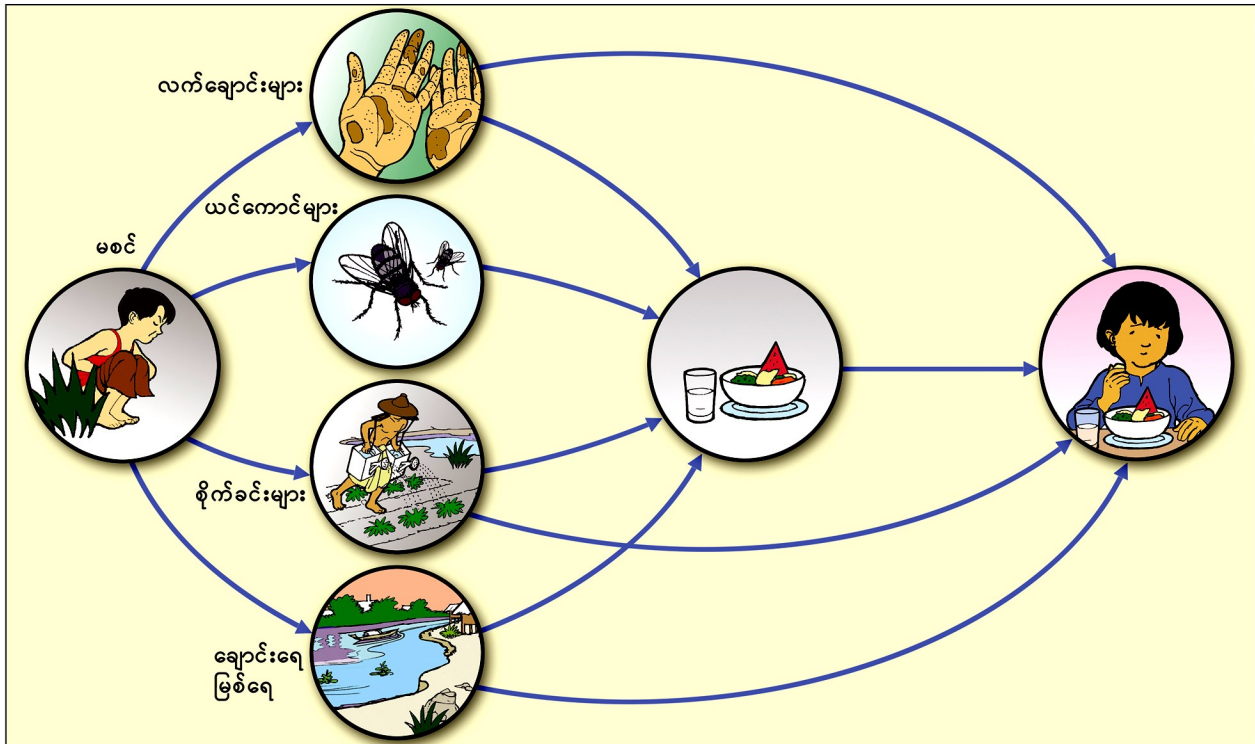
- ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးနေပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ မည်သည့်အုပ်စုက အစားအစာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါသလဲ။
- အင်အားဖြစ်စေသောအစာအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးနေပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ မည်သည့်အုပ်စုက အစားအစာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါသလဲ။
- ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အစားအစာများကိုသာစားသုံးနေပါက ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ။ မည်သည့်အုပ်စုက အစားအစာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါသလဲ။

- (က) သင်စားခဲ့သော အစားအစာများတွင် အစာအုပ်စု ၃ စုစလုံးပါဝင်ပါသလား။ အကယ်၍ မပါဝင်ပါက သင်ဘာလုပ်မလဲ။ အကယ်၍ ပါဝင်ခဲ့ပါက မည်သည့်အစာအုပ်စုက ပမာဏအများဆုံးပါဝင်နေပါသလဲ။
- (ခ) အဆာပြေအနေဖြင့် မည်သည့်မုန့်မျိုးဝယ်စားလေ့ရှိသနည်း။ ထိုမုန့်သည် မည်သည့်အစာအုပ်စုတွင် အများဆုံးပါဝင်နေသနည်း။
- (ဂ) ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေရန် မည်သည့်အစားအစာများကို ရွေးချယ်မည်နည်း။
- (ဃ) သင်စားသော အစားအစာတွင် အစာအုပ်စု ၃ စုစလုံး မပါဝင်ဘဲ အုပ်စုတစ်ခုခု လိုအပ်နေပါက ကြာလာလျှင် မည်ကဲ့သို့ဖြစ်လာမည်နည်း။
- (င) သင်နေကောင်းစအချိန်တွင် စားနေကျအစားအစာကို မည်သည့်ပမာဏခန့် စားသင့်သလဲ။

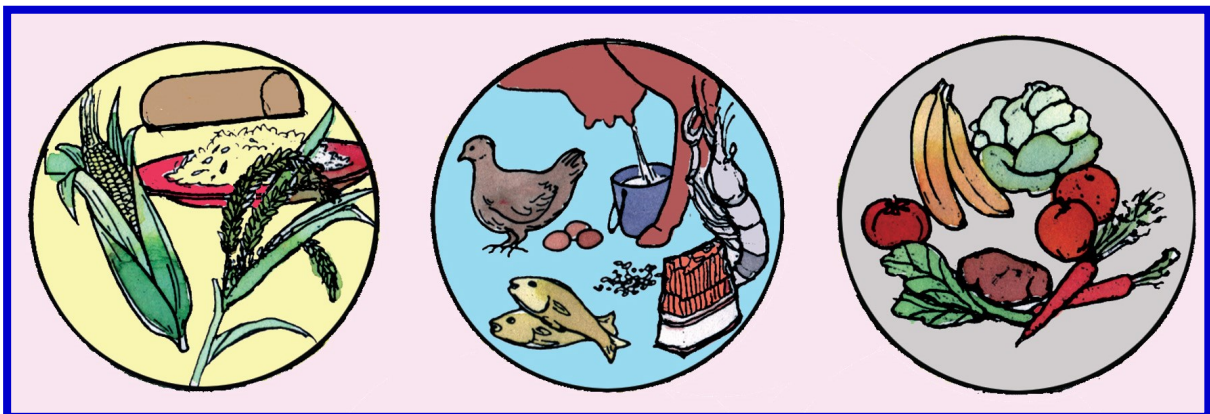
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန် အသားဓာတ်၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရန် အင်အားဓာတ်၊ ရောဂါကာကွယ်စေနိုင်ရန် ဗီတာမင်သက်စောင့်ဓာတ်များ လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းလိုအပ်ချက် ၃ မျိုးကို အစားအစာအုပ်စု ၃ မျိုးမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်အစားအစာများ စားသုံးရာတွင် အစာအုပ်စု ၃ မျိုးစလုံးပါဝင်အောင် မျှမျှတတစားသုံးရမည်။

“အစားအစာကိုတော့ စုံအောင်စားဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ မစားခင်မှာ သတိထားရမှာ တွေရှိတယ်”
အညစ်အကြေးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများပါဝင်သော ရုပ်ပုံကို
ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

အညစ်အကြေးများပါးစပ်အတွင်းသို့ရောက်ရှိနိုင်သည့်နည်းလမ်းများ



အညစ်အကြေးများပါသော မသန့်ရှင်းသည့်အစားအစာများ စားမိခြင်းကြောင့် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော
ရောဂါနှင့် သန့်ကောင်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါပုံအရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုးကို
လူတို့ဆီသို့ ရောက်ရှိစေသည့်နည်းလမ်းများမှာ လက်မှတစ်ဆင့်၊ မစင်မှတစ်ဆင့်၊ အစားအစာမှ
တစ်ဆင့်၊ အရည်နှင့် အသီးအရွက်စိုက်ခင်းများမှတစ်ဆင့် ပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ
ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် သန့်ကောင်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများ
ပါးစပ်ထဲသို့ မရောက်ရှိမီ သန့်ရှင်းအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ထားရပါမည်။



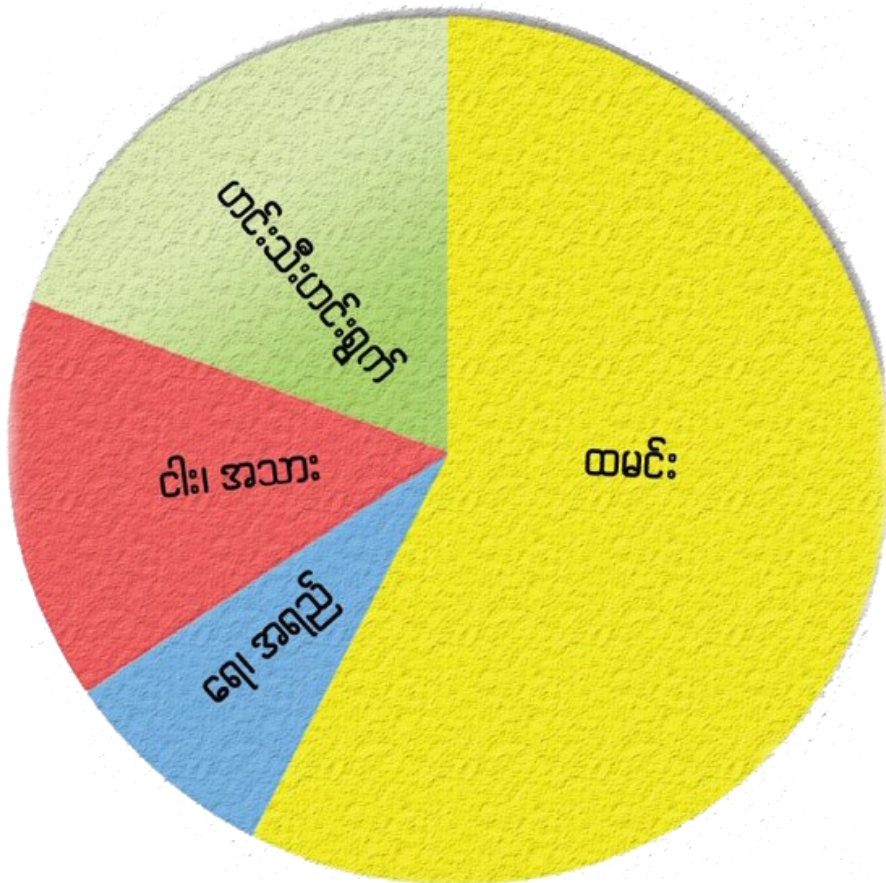
လုံလောက်မျှတပါမှ

ရည်ရွယ်ချက်

လူငယ်များသည် အာဟာရအုပ်စု ၃ ခုမှ အစားအစာများကို မျှမျှတတနှင့် လုံလုံလောက်လောက် စားသောက်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားပြီး ကျန်းမာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြတတ်မည်။

စားနေကျထမင်းပုံစံ

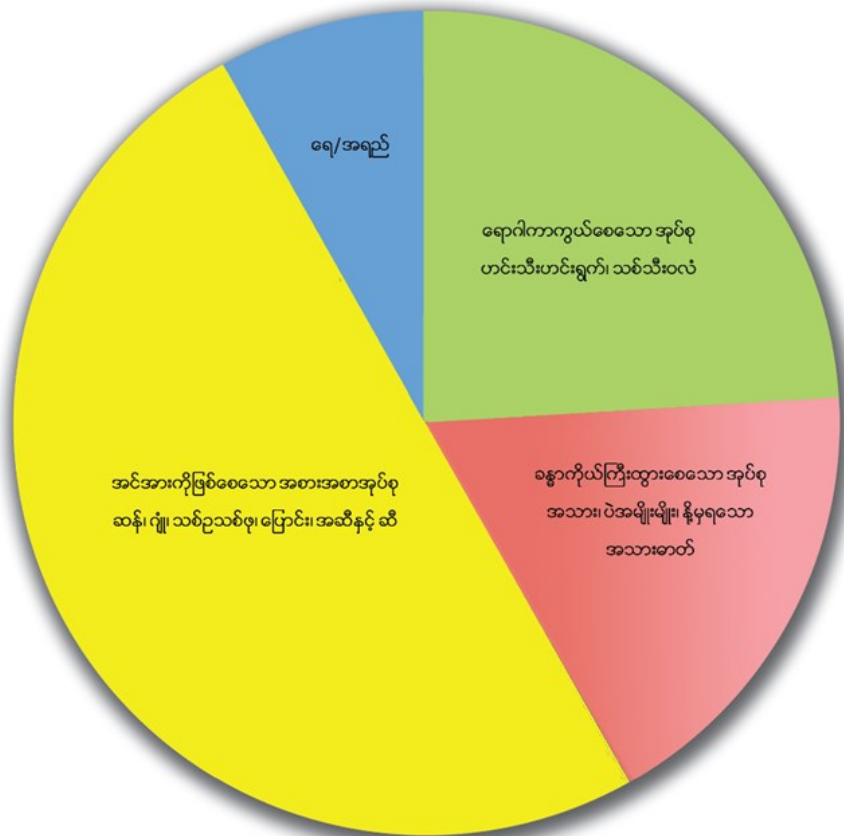
“ဟောဒီအဝိုင်းကြီးဟာ ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ်ဆိုပါစို့။ မင်းတို့ နေ့စဉ်ထမင်းစားတဲ့အခါ ထမင်းနဲ့ ဟင်း ဘယ်လောက်စားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဒီအဝိုင်းပုံမှာ ဖြည့်ကြမယ်။ ဥပမာ ကိုယ်စားတဲ့ထမင်းဟာ ပန်းကန်အပြည့်ဖြစ်ပြီး အသားဟင်း၊ ငါးဟင်း ဒါမှမဟုတ် ပဲဟင်းက နည်းနည်း၊ အသီးအရွက်က နည်းနည်းဆိုရင် ပန်းကန်ပြားရဲ့ လေးပုံသုံးပုံကျော်ကျော်ဟာ ထမင်းဖြစ်ပြီး ကျန်တဲ့လေးပုံတစ်ပုံဟာ ငါး ဒါမှမဟုတ် အသား၊ အသီးအရွက်နဲ့ ဟင်းရည်လို့ ဖော်ပြရမှာဖြစ်တယ်။”



“အခုမင်းတို့စာအုပ်ထဲမှာ အဝိုင်းပုံဆွဲပါ။ ပြီးရင် နေ့စဉ် ကိုယ်စားနေကျ ထမင်းပုံစံကို ဖြည့်ပါ။ ကြရမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပမာဏချင်း မတူတဲ့အတွက် အဝိုင်းပုံဖြည့်တဲ့ ပုံစံချင်းလည်း တူမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ဦးချင်း ကိုယ်ဆွဲထားတဲ့ပုံမှာ စဉ်းစားဖြည့်စွက်ပါ”

“ဆွဲထားတဲ့ပုံဟာ မင်းတို့တစ်နပ်စားတဲ့ ထမင်းပန်းကန်ပြားလို့ယူဆပါ။ မင်းတို့အတွက် အခြေခံ အစားအစာဖြစ်တဲ့ထမင်းကို ပုံမှာပြထားတဲ့အတိုင်း ပန်းကန်ပြားရဲ့ တစ်ဝက်ခန့်သာ စားသင့်တယ်။ ကျန်တဲ့အစာအုပ်စု ၂ စုဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစာအုပ်စုနဲ့ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ အစာအုပ်စု တွေကို ထမင်းပန်းကန်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံခန့် စားသင့်တယ်။ အသားထက် သစ်သီးဝလံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွေကို ပိုပြီးစားသုံးသင့်တယ်။ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ထမင်းစားရုံသာမက ရေများများသောက်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။”

ထမင်းတစ်နပ်စာပုံစံ



အစာအုပ်စု ၃ စုစလုံးကို ပမာဏမျှတအောင် စားဖို့လိုတယ်။ အစားအစာပမာဏကို လုံလောက်အောင် မစားခဲ့ရင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖွံ့ဖြိုးသင့်သလောက် မဖွံ့ဖြိုးဘဲ ကြီးထွားသင့်သလောက်လည်း ကြီးထွားမှာမဟုတ်ဘူး။

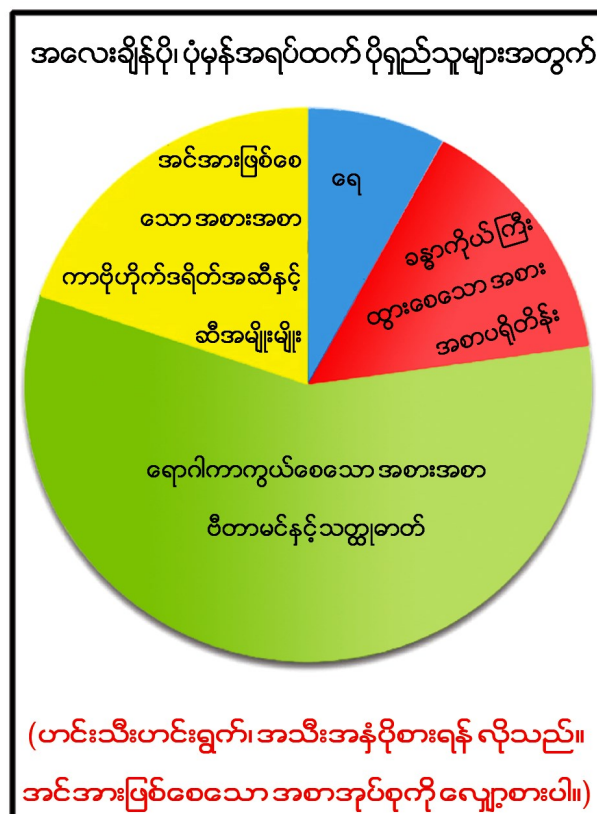
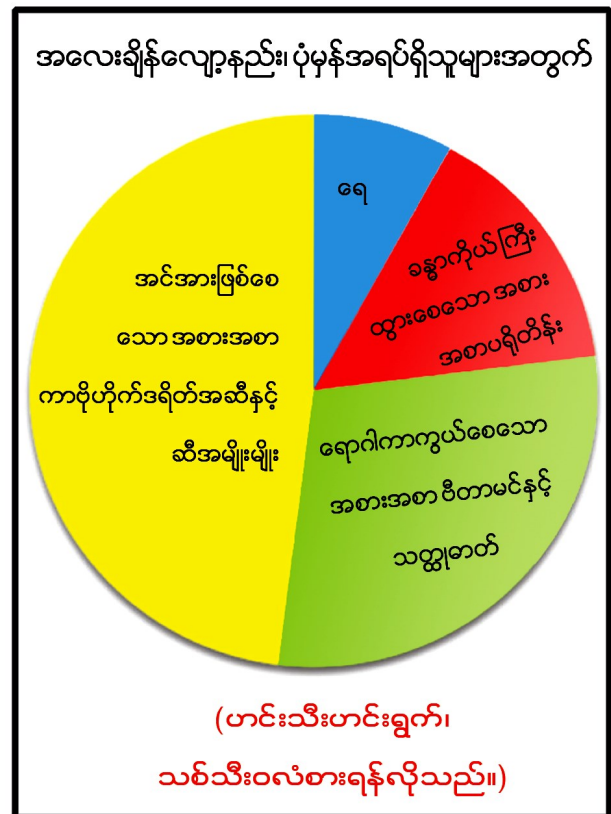
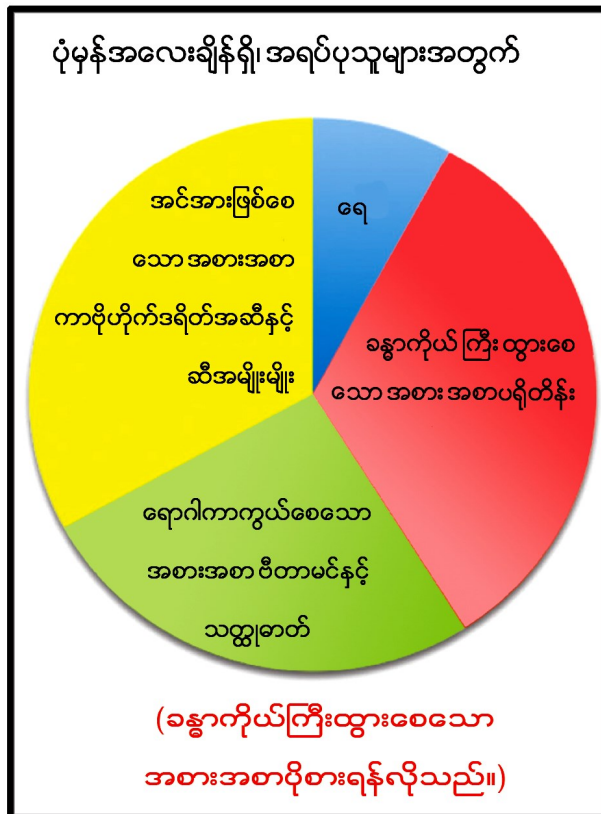
အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အရပ်အမြင့်ဇယား

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော အရပ်အမြင့်											
အသက်		အရပ်အမြင့် (ကျား)				အရပ်အမြင့် (မ)					
နှစ်	လ	၁၀၀%		၈၀%		၁၀၀%		၈၀%			
		စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ	စင်တီ	ပေ
၅	၀	၁၀၉.၉	၃.၆၁	၉၃.၄	၃.၀၆	၁၀၈.၄	၃.၅၆	၉၂.၁	၃.၀၂		
၆	၀	၁၁၆.၁	၃.၈၁	၉၈.၇	၃.၂၄	၁၁၄.၆	၃.၇၆	၉၇.၄	၃.၂၀		
၇	၀	၁၂၁.၇	၃.၉၉	၁၀၃.၄	၃.၃၉	၁၂၀.၆	၃.၆၆	၁၀၂.၅	၃.၃၆		
၈	၀	၁၂၇.၀	၄.၁၇	၁၀၈.၀	၃.၅၅	၁၂၆.၄	၄.၁၅	၁၀၇.၄	၃.၅၂		
၉	၀	၁၃၂.၂	၄.၃၄	၁၁၂.၄	၃.၆၉	၁၃၂.၂	၄.၃၄	၁၁၂.၄	၃.၆၉		
၁၀	၀	၁၃၇.၅	၄.၅၁	၁၁၆.၉	၃.၈၄	၁၃၈.၃	၄.၅၄	၁၁၇.၆	၃.၈၆		
၁၁	၀	၁၄၃.၃	၄.၇၀	၁၂၁.၈	၄.၀၀	၁၄၄.၈	၄.၇၅	၁၂၃.၁	၄.၀၄		
၁၂	၀	၁၄၆.၄	၄.၈၀	၁၂၇.၂	၄.၁၇	၁၄၈.၅	၄.၉၇	၁၂၈.၈	၄.၂၃		
၁၃	၀	၁၅၆.၅	၅.၁၃	၁၃၃.၀	၄.၃၆	၁၅၇.၁	၅.၁၅	၁၃၃.၅	၄.၃၈		
၁၄	၀	၁၆၃.၁	၅.၃၅	၁၃၈.၆	၄.၅၅	၁၆၀.၄	၅.၂၆	၁၃၆.၃	၄.၄၇		
၁၅	၀	၁၆၉.၀	၅.၅၅	၁၄၃.၇	၄.၇၁	၁၆၁.၈	၅.၃၁	၁၃၇.၅	၄.၅၁		

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပြဇယား

အသက်အရွယ်အလိုက်ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်										
အသက်	ကိုယ်အလေးချိန် (ကျား)					ကိုယ်အလေးချိန် (မ)				
	၁၀၀%		၈၀%		ပေါင်	၁၀၀%		၈၀%		ပေါင်
နှစ်	လ	ကီလိုဂရမ်	ပေါင်	ကီလိုဂရမ်		ကီလိုဂရမ်	ပေါင်	ကီလိုဂရမ်	ပေါင်	
၅	၀	၁၈.၇	၄၁.၁၄	၁၅.၀	၃၃.၀၈	၁၇.၇	၃၉.၀၃	၁၄.၂	၃၁.၃၁	
၆	၀	၂၀.၇	၄၅.၅၄	၁၆.၆	၃၆.၆၀	၁၉.၅	၄၃.၀၀	၁၅.၆	၃၄.၄၀	
၇	၀	၂၂.၉	၅၀.၃၈	၁၈.၃	၄၀.၃၅	၂၁.၈	၄၈.၀၇	၁၇.၄	၃၈.၃၇	
၈	၀	၂၅.၃	၅၅.၆၆	၂၀.၂	၄၄.၅၄	၂၄.၈	၅၄.၆၈	၁၉.၈	၄၃.၆၆	
၉	၀	၂၈.၁	၆၁.၈၂	၂၂.၅	၄၉.၆၁	၂၈.၅	၆၂.၈၄	၂၂.၈	၅၀.၂၇	
၁၀	၀	၃၁.၄	၆၉.၀၈	၂၅.၁	၅၅.၃၅	၃၂.၅	၇၁.၆၆	၂၆.၀	၅၇.၃၃	
၁၁	၀	၃၅.၃	၇၇.၂၂	၂၈.၂	၆၂.၁၈	၃၇.၀	၈၁.၅၉	၂၉.၆	၆၅.၂၇	
၁၂	၀	၃၉.၈	၈၇.၅၆	၃၁.၈	၇၀.၁၂	၄၁.၅	၉၁.၅၁	၃၃.၂	၇၃.၂၁	
၁၃	၀	၄၅.၀	၉၉.၀၀	၃၆.၀	၇၉.၃၈	၄၆.၁	၁၀၁.၆၅	၃၆.၆	၈၀.၇၀	
၁၄	၀	၅၀.၈	၁၁၁.၇၆	၄၀.၆	၈၉.၅၂	၅၀.၃	၁၁၀.၉၁	၄၀.၂	၈၈.၆၄	
၁၅	၀	၅၆.၇	၁၂၄.၇၄	၄၅.၄	၁၀၀.၁၁	၅၃.၇	၁၁၈.၄၁	၄၃.၂	၉၅.၂၆	

အလေးချိန်နှင့် အရပ်ဆက်စပ်မှုအရ လိုအပ်သော အစားအစာပုံစံနမူနာများ



ရှိသင့်တဲ့အရပ်ထက်ပိုနေသူဟာ အသားဓာတ် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေတဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုပြီးစားဖို့လိုအပ်တယ်။ အသားဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆဲလ်တွေပွားများလာဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေဖို့အတွက် ကူညီတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားနေတဲ့အချိန်မှာ အင်အားတွေကို သုံးရတဲ့အတွက် အင်အားဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း ပိုပြီးစားသုံးဖို့လိုအပ်တယ်။ ရောဂါကာကွယ်စေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကိုလည်း ပိုစားဖို့လိုတယ်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေချိန်ဖြစ်လို့ ဒေသအတွင်းမှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို လုံလောက်မျှတတဲ့ အာဟာရဖြစ်အောင် စီစဉ်စားသုံးတတ်ဖို့လိုတယ်။ နေ့စဉ် အစာအုပ်စု ၃ မျိုးစလုံးပါပြီး လုံလောက်တဲ့ပမာဏရှိမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စံနှုန်းအတိုင်းကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးပြီး ကျန်းမာမယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အထူးသဖြင့် လက်ဆေးခြင်း၊ အိမ်နဲ့ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းခြင်းတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို သန့်ကောင်တွေ ရောက်ရှိမလာအောင် တားဆီးနိုင်တယ်။ သန့်ကောင်ကြောင့် စားလိုက်တဲ့အစားအစာတွေဟာ အာဟာရမဖြစ်တော့ဘဲ အာဟာရချို့တဲ့နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကသွေးတွေကို စုပ်ယူတဲ့အတွက် သန့်ကောင်ရှိရင် ဝမ်းရောဂါအပြင် သွေးအားနည်းရောဂါရနိုင်တယ်။ အမျိုးသမီးလေးတွေမှာ လစဉ်ရာသီသွေးလာတဲ့အတွက် သွေးအားနည်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ဖို့ပိုများတယ်။

လက်တွေ့ဘဝမှာ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ◆ နေ့စဉ် အစားအစာတွေစားတဲ့အခါ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့စားမယ့်အစား ကိုယ့်အတွက်ဘယ်လိုအကျိုးရှိစေသလဲ။ ဘာစားဖို့လိုမလဲ စသည်ဖြင့်သတိထားရမယ်။ ဒီအရွယ်မှာ လုံလောက်မျှတအောင် စားခဲ့လို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းခဲ့ပြီး အသက်ကြီးမှ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးချင်လို့ စားမယ်ဆိုရင် ကြီးထွားချိန်နောက်ကျသွားပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အကျိုးမရှိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီအရွယ်မှာ သန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို အာဟာရဖြစ်အောင် စားတတ်ဖို့လိုတယ်။ မောင်တွေ၊ ညီမတွေကိုလည်း သတိထားပြီး ကျွေးရမယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့အရပ်ကို မှန်မှန်တိုင်းပြီး ရက်စွဲနဲ့မှတ်ထားပါ။ ဒါဟာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိ၊ မရှိ သေချာသိအောင်လုပ်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။ နှစ်ခုစလုံး မလုပ်နိုင်ရင်တောင် အရပ်တိုင်းဖို့တော့ အိမ်မှာ အမှတ်အသားလုပ်ထားပြီး မှန်မှန်တိုင်းပါ။