

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဖေါင်ဒေးရှင်း



ကွမ်းယာ-ဖြတ်နည်း

၂၀၂၂-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

# ကွမ်းယာ-ဖြတ်နည်း

ကွမ်းယာစားသုံးမှုကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတစ် ရပ် အနေဖြင့် နှစ်ပေါင်း များစွာကပင်စားသုံးလာကြပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်း သည် စားသုံးသူကို အလွန်စွဲလန်းစေပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ပို၍ ဆိုးရွာစေ ပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သော ကင်ဆာဖြစ်စေ သော ဓါတ်ပစ္စည်း (Tobacco-specific Nitrosamines) သည် ပါးစပ်၊ ခံတွင်း၊ ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အစာပြုန်ကင်ဆာ၊ မုံချိုအိတ်ကင်ဆာ စသည်တို့ကို ဖြစ်စေ ပါသည်။ကွမ်းယာမစားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင်ခံတွင်း ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းမှာ ဆေးရွက်ကြီးပါသော ကွမ်းယာစားသုံးပါက ၂၉-ဆ၊ ဆေးရွက်ကြီး မပါဘဲကွမ်းသီးနှင့် ကွမ်းယာစားသုံးပါက ၆-ဆ ပို၍များကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ အချို့မှာ အ နွှာရယ် အလွန်ကြီးကြောင်း သိရှိ သော် လည်း စွဲလန်းမှု ကြောင့် မဖြတ်နိုင်ဘဲ ဆက်လက်စားသုံးလျက်ရှိပါသည်။ကွမ်းယာစားသုံးမှုကိုအောက်ဖော်ပြပါနည်း ဖြင့်ဖြတ် တောက် နိုင် ပါသည်။

## ၁။ ကွမ်းယာ ဖြတ်ရန် ရက်- သတ်မှတ်ပါ။

ကွမ်းယာဖြတ်မည်ဆိုပါက၊ ဖြတ်ရန်ဆုံးချက်ချပြီး သည်နှင့်ဖြတ်မည့်နေ့ရက်ကို သတ် မှတ်ရပါ မည်။ ကွမ်းယာဖြတ်ရန် အကောင်းဆုံးသောအချိန်ဟူ၍ မရှိပါ။ သို့သော် - မိမိ အ တွက် မိမိလုပ်ငန်း ကိစ္စ၊ အိမ်မှုကိစ္စ ၊ လူမှုရေးကိစ္စ စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ် မ- များ သည့် အချိန်သည် အ သင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့လာမည့်၂-ပတ်ခန့်-အလို ၊ ရက် ၁- ရက်ကို သတ် မှတ်ပါက အ ကောင်း ဆုံးဖြစ်ပါမည်။ အလွန်အလှမ်းဝေးသောရက်ကို မသတ် မှတ် သင့်ပါ။ သတ်မှတ်ပြီးပါ က၊သတ်မှတ်ရက်ကို မိမိ၏မှတ်တမ်းစာအုပ် ၊ ပြက္ခဒိန် စ သည် တို့၌ ရက်ကို“ချ၍”ရေး မှတ် လိုက်ပါ။

## ၂။ သတ်မှတ်ရက်မတိုင်မီ ကွမ်းယာစားသုံးမှုလျှော့ချပါ။

အချို့စိတ်ခိုင်မာသူများသည် ကွမ်းယာစားသုံးမှုကိုရုတ်တရက် ဖြတ်တောက်နိုင် ပါ သည်။ သို့သော် - အချို့လူများအတွက်မှာမူ တဖြည်းဖြည်းလျှော့၍ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဖြတ် တောက် မှုကို ပို၍လွယ်ကူစေပါသည်။ ဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ထားသည့်ရက်မတိုင်မီ စားသုံးမှုကို ထက်ဝက်လျှော့ချပါ။ မည်သည့်အချိန် ၊ မည်သည့်နေရာများတွင် အများဆုံးစားလေ့ရှိ သည် ကို စဉ်းစားပါ။ မည့်သည့်အခြေအနေ ၊ မည်သည့်အကြောင်းအရာများက ကွမ်း ယာ စားရန် လှုံ့ ဆော် ပေးလေ့ရှိသည်ကိုတွေးတောပါ။ ထမင်းစားပြီး ကွမ်းယာစားခြင်း ၊ အပြင်ထွက် လျှင် စားခြင်း၊ ကား စီးလျှင်စားခြင်း ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်စားခြင်း စသဖြင့် မိမိစား လေ့ရှိ သော အချိန် ၊ နေရာများတွင် ကွမ်းယာ သယ်ဆောင် မသွားဘဲ ၊ အခြားအစား ထိုး-စား ဖွယ် ပစ္စည်းများ ၊ ဥပမာ - သကြားမပါသော Candy ၊ ပီကေ Chewing Gum ၊ နေကြာစေ့လှော်

စသည် တို့ကို အစား ထိုးယူဆောင်ပြီး “ဝါး” နေပါ။ ကွမ်းယာစားသုံးမှုကို အချို့အချိန်တွင် သာ စား သုံးရန် သတ် သတ်မှတ်မှတ် အချိန်သတ်မှတ်ပါ။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ထိန်း ချုပ်နိုင် ပါလိမ့် မည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကိုလည်း ကွမ်းယာဖြတ်ရန်ကြိုးစား နေကြောင်း ပြောထားပါ ။ သင်၏ကြိုးပမ်းမှုကိုအားပေးအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ သင် ကွမ်းယာ ဖြတ်ရန်ကြိုးစားနေချိန် တွင် ကွမ်းယာစားသောမိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများကို ခေတ္တ ရှောင် ရှားပါ က ပို၍ ကောင်းပါသည်။ ကွမ်းယာတွင်ဆေးရွက်ကြီးကို ယခင်စားနေကျ ပမာဏထက် လျော့ - ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကွမ်းယာအရေအတွက်ကို လျော့ - စားပါ။ ဆေး ရွက်ကြီးပါသည့် စီးက ရက်၊ ဆေးပေါ့လိပ် စသည်တို့ကိုအစားထိုးပြောင်းလဲ မ သုံးစွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိမိ-ကွမ်း ယာ၊ ဖြတ်လိုက်ပါက စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာ နိုင်ကြောင်းကို ၊ မိသားစုဝင်များ မိတ် ဆွေ များကို ကြိုတင်အသိပေးပြီး မိမိကိုသည်းခံ ခွင့် လွှတ် ရန်၊ နား လည် ပေးရန် ပြော ကြားထားပါ။

၃။ ကွမ်းယာဖြတ်ရန်သတ်မှတ်ရက်ရောက်ရှိခြင်း

သတ်မှတ်ရက်ရောက်ရှိပါက ကွမ်းယာစားသုံးမှုကို ဖြတ်လိုက်ပါ။ ကွမ်းယာစား သုံး လိုစိတ်ဖြစ်စေသော အခြေအနေများကိုရှောင်ရှားပါ။ ကွမ်းယာစားလိုစိတ်ဖြစ်စေသော နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲပါ။ ဥပမာ - နံနက်စာစားပြီးကွမ်းယာစားတတ်လျှင် ပုံမှန်နံနက်စာစားသည့်နေရာ တွင် မစားပါနှင့် ၊ နေရာပြောင်းပါ ၊ အစာစားပြီး ချက်ခြင်း စား ပွဲမှ ထ ပါ၊ သွားတိုက်ပါ၊ မိမိကိုယ်မိမိ လုပ်ငန်းတစ်ခုခုတွင်မြှုပ်နှံ၍ အချိန်ကုန်အောင် လုပ် ဆောင် နေပါ။ မနက်တိုင်း လမ်းလျှောက် ခြင်း ၊ ပြေးခြင်း ၊ ရေကူးခြင်း ၊ အေရိုးဘစ်က စား ခြင်း ပြု လုပ်နိုင် ပါသည်။ “ဝါး”၍စားရသည့် အစားထိုးအစားအစာများစားပါ။ (ဥပမာ - နေ ကြာစေ့ ၊ ပီကေ Chewing Gumi မြေပဲလှော်) ၊ ကွမ်းယာစားလို စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ၎င်း အစား ထိုး အစာများ စားနိုင် ရန် မိမိနှင့်တစ် ပါတည်းသယ်ဆောင်သွားပါ။

၄။ ပထမအပတ်

ဆေးရွက်ကြီးဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောဝေဒနာများကို ကျော်လွှားရပါ မည်။ ကွမ်းယာစားလိုစိတ်ပြင်းပြလာပါက အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း ၊ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု ပြုလုပ် ခြင်း တို့က၊ စားလိုစိတ်ကို ဖယ်ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်တိုခြင်း ၊ စိတ်မရှည်ခြင်း၊ ဂဏာ မငြိမ်ဖြစ်ခြင်း တို့ခံစားလာရပါကအပြင်သို့ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း ၊ အ သက်ပြင်း ပြင်း ရှူ ခြင်း ၊ လေ့ကျင့် ခန်းပြုလုပ်ခြင်းစသည်တို့ ဆောင်ရွက်ပါ။ မိမိအပေါ် စိတ် ရှည်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ကို လိုအပ်ပါကထပ်မံ ပန်ကြားပါ။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ၊ ဝမ်းမမှန်ခြင်း ဖြစ် ပါ က အမျှင်များသော အစားအစာ များ ၊ လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များ၊ များများ စား ပါ။ နီကိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အ တွင်း-ဖြစ် စဉ်များကို မြန်ဆန်စေ ပါသည်။ နီကို တင်း ပါသော

ကွမ်းယာ ၊ ဆေးရွက်ကြီး- ဖြတ်လိုက် ခြင်းဖြင့် ဆာလောင်ခြင်း ၊ ကိုယ်အ လေးချိန် အနည်းငယ်-တိုးလာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ် ပါသည်။ မျှတသော အစားအစာများ စားပါ ၊ အဆီပါသောအစားအစာများရှောင်ပါ ၊ ကယ် လိုရီ ဓါတ်နည်း သော အစားအစာရွေးချယ်ပါ။ လတ် ဆတ်သောအသီးအရွက်စားပါ ၊ နေ့စဉ် ရေ(၆) ခွက် မှ (၈)ခွက်အထိသောက်ပါ။ နေ့စဉ် မိနစ် ၃၀-ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ၊ ပြေးခြင်း ၊ စက်ဘီးစီးခြင်း ၊ ရေကူးခြင်းတို့ ဆောင်ရွက်ပါ။ နီကိုတင်းဖြတ်လိုက်၍ဖြစ်လာသော ဝေဒနာများမှာ ကြာရှည်စွာတည်ရှိမနေပါ ၊ ဖြတ်ပြီး ပထ မ အပတ်တွင်သာ အပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်ပါမည် ၊ ၂-ပတ်အလွန်တွင် အဆိုးဆုံးအပိုင်း ပြီး ဆုံး သွား ပါ လိမ့်မည် ၊ စိတ်ရှည်ရန်လိုပါသည်။

**၅။ ဒုတိယအပတ်**

ကွမ်းယာ (ဆေးရွက်ကြီး) စားလိုစိတ် ၊ တမ်းတစိတ် ဆက်လက်ရှိနေနိုင်ပါသည်။ အများဆုံးစားခဲ့သည့် နေရာများတွင်ရောက်ရှိနေသည့်အခါ စားလိုစိတ်အပြင်းထန်ဆုံးဖြစ်ပါ မည်။ ၎င်းနေရာများတွင်မစားမိအောင်၊ သည်းခံ၍ အချိန်ကြာကြာ ချုပ်တည်းထားနိုင်ပါက စားလို စိတ် လျော့ ပါး သွားပါမည် ၊ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရပါမည် ၊ အရက် သောက် ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ကွမ်း ယာဖြတ်သည့် အစီအစဉ်များ ပျက်သွားနိုင်ပါသည်။ စားလို စိတ်ဖြစ် ပေါ်စေ သော နေရာများ ၊ အကြောင်းအရာများနှင့် စားလိုစိတ်ဖြစ်လာပါက အစား ထိုး ဆောင်ရွက်မည့် လုပ် ငန်းများ ကို ကြိုတင်စဉ်စား ရေးသားထားရပါမည်။ လွယ်ကူသော အစားထိုးလုပ်ငန်းများမှာ ပီကေ Chewing Gum စားခြင်း ၊ အစေ့အဆံစားခြင်း ၊ အပြင်သို့လမ်း လျှောက် ထွက်ခြင်း ၊ မိမိ မည်မျှ ဖြတ်သန်းပြီးဖြစ် သည်ကို ဆင်ခြင်စဉ် စား ခြင်းတို့သည် ကောင်းမွန် သော အစားထိုး လုပ် ဆောင်ချက်များဖြစ်ပါ သည်။

ဒုတိယအပတ်တွင် နီကိုတင်းဖြတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာများ သက်သာ လာ ပါမည် ၊ အဆိုးဆုံးပထမအပတ်ကိုလည်း ကျော်လွှားခဲ့ပြီးဖြစ်သည် ၊ ဆုံးဖြတ်ထား သည့် အတိုင်း ခိုင်မာစွာ ဆက်လက်သွားနိုင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

**၆။ တတိယအပတ်**

ကွမ်းယာ ( ဆေးရွက်ကြီး) စွဲလန်းခြင်းကို အောင်မြင်စွာဖြတ်တောက်နိုင်ပြီ ဖြစ် သည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှပင် ကွမ်းယာကိုထပ်မံမစားမိစေရန် ကြိုးစားပါ။ ထပ်မံစား မိပါက ပြန်လည် စွဲလန်းသွားပြီး ပုံမှန်စားသုံးသူဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ကွမ်းယာ(ဆေးရွက်ကြီး) စား သုံးမှုသည် ဖြတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ အများစုမှာ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်မဖြတ်နိုင်ပါ ၊ တစ် ကြိမ်ပြန် လည်စားသုံးမိ ခြင်းသည် ကျရှုံးခြင်းမဟုတ်ပါ ၊ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံကြိုး စားခြင်းဖြင့် အမြဲတမ်းဖြတ်နိုင် သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။