

ကျော်သက်ခိုင်
(ဆေးတက္ကသိုလ်)



သိပ္ပံနည်းကျစာအုပ်တွေ့
ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)

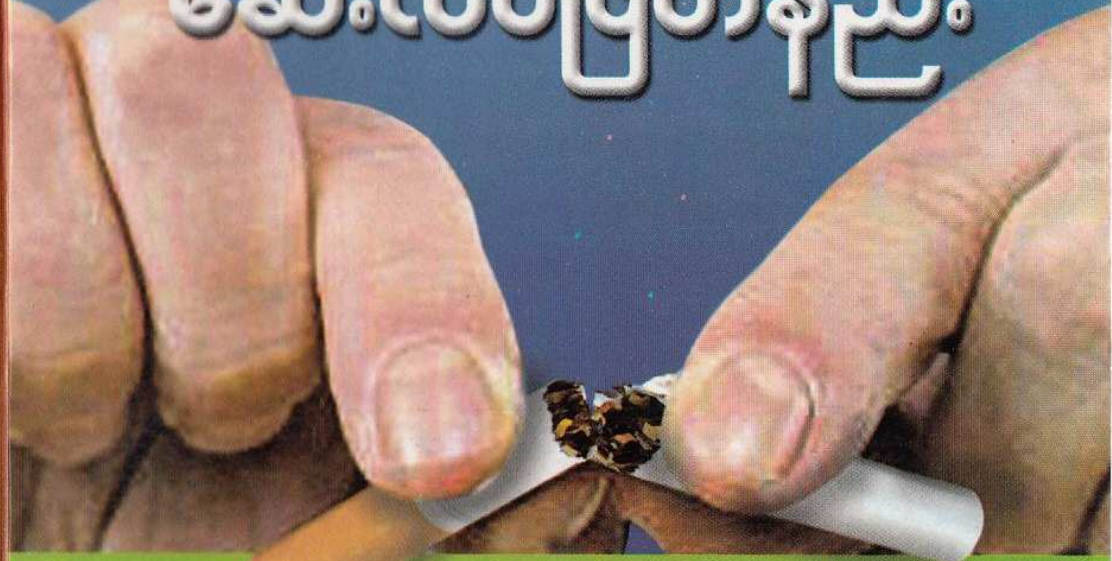
သိပ္ပံနည်းကျစာအုပ်တွေ့ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

www.facebook.com/onairmm **khtnetpc**
For Knowledge & Educational Purposes



ကျော်သက်ခိုင်စာပေ
စာပုံ (၂၆)

သိပ္ပံနည်းကျစာအုပ်တွေ့
ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း



ကျော်သက်ခိုင်
(ဆေးတက္ကသိုလ်)

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ပြည်ပောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ◆ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်းအေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နောက်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နောက်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ★ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ★ အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ★ ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ★ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ❖ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ❖ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ❖ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ❖ နိုင်ငံတော်စည်းပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်သည့်စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- ◆ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများမပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၀၉၇၃၀၈၀၉
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၀၉၅၁၀၈၀၉
- မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း ❖ ဝင်းတင့်
- မျက်နှာပုံဖလင် ❖ Newday
- အတွင်းဖလင် ❖ မြင့်မြတ်သူ
- ဖလင်အထားအသို ❖ ဦးလူမော်
- တန်ဖိုး ❖ ၇၀၀ကျပ်
- စာအုပ်ချုပ် ❖ ပြည့်စုံ
- အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀
- ထုတ်ဝေခြင်း ❖ ၂၀၀၉ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ
- ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးအောင်နိုင်(၀၄၃၃၁၁)
၂၁၊ ၆လွှာ(ယာ)၊ ကျီတော်လမ်း၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ❖ ဦးသန်းလွင်
ရွှေလင်းယုန်ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ်(၅၁)(မြေညီ)၊
ရေကျော်လမ်း၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၁၃.၈

ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)

သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း/ ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)

။ -ရန်ကုန်၊

ကျော်သက်ခိုင်စာပေ၊ ၂၀၀၉။

၁၀၅ - စာ၊ ၁၁.၆၈ x ၁၇.၂၇ စင်တီ။

သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
<u>အခန်း(၁)</u> အကြောသိရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်တာလွယ်ပါတယ် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ	၂ ၄
<u>အခန်း(၂)</u> ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရိုးစင်းတဲ့ နည်းဗျူဟာ	၉
၁။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်	၉
၂။ ရန်သူအစစ်အမှန်ကို သိပါစေ	၁၀
၃။ မှန်ကန်တဲ့ တိုက်ပွဲဝင်လက်နက်ကို ရွေးချယ်ပါ။	၁၀
<u>အခန်း(၃)</u> ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အကြောင်းပြချက်ကြီးကို ရှာဖွေခြင်း The first Step: Finding That Big Reason to Quit ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့သင့်ရဲ့ အကြောင်းပြချက်	၁၂ ၂၂
<u>အခန်း(၄)</u> ဆေးလိပ်ဖြတ်သူတစ်ဦးရဲ့ ဝန်ခံချက်များ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ မသိစိတ်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ကြော်ငြာခြင်းရဲ့ ညှိနှိုင်းမှု ဘာကြောင့်ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်အသေအချာမသိပါ စီးကရက်ဟာ ဘဝရဲ့မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလား	၂၃ ၂၄ ၂၈ ၂၉ ၃၀

<u>အခန်း(၅)</u> ကြော်ငြာခြင်းရဲ့ ပါဝါအင်အား	၄၀
ဘာကိုကြော်ငြာတာလဲ	၄၀
သင်စီးကရက်သောက်နေတာ ဘာတံဆိပ်လဲ	၄၃
ဆေးရွက်ကြီးကြော်ငြာမှုတွေအပေါ် ကန်သတ်တားဆီးလေ	
စီးကရက်ရောင်းအားပိုကောင်းလေ	၄၅
လူငယ်လူရွယ်တွေကို ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းတဲ့ ရောင်းအားမြှင့် နည်းဗျူဟာသစ်	၄၆
စီးကရက်စွဲလမ်းမှု Addiction to Cigarettes	၄၈
<u>အခန်း(၆)</u> နီကိုတင်းဟာ ရန်သူဆိုတာ သိပါစေ	၄၉
နီကိုတင်း ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါသလဲ	၅၀
နီကိုတင်းစွဲလမ်းမှု	၅၂
သင်ဟာနီကိုတင်းအပေါ် တရားလွန်စွဲလမ်းနေပါသလား	၅၃
တခြားဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာဖြစ်ပါသလဲ	၅၄
စီးကရက်ထဲမှာပါတဲ့ ဒုက္ခပေးမယ် ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ	၅၆
<u>အခန်း(၇)</u> ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရာဇလီ နည်းလမ်း	၅၉
The Rusli Method to Quit Smoking	
ဆေးလိပ်ဖြတ်ကရိယာတန်ဆာပလာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း	၆၀
ရာဇလီနည်းလမ်း - အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးထင်ဟပ်မှုများရဲ့ကတ်ပြားများ အသုံးပြုခြင်း	၆၂
The Rusli Method Using Negative Imageries' cards	
ဒီနည်းလမ်းကို သင်ဘယ်လို အသုံးပြုမည်လဲ	၆၅
ဘာကြောင့်ဒီနည်းလမ်းက အလုပ်လုပ်ပါသလဲ	၆၉

Rusli နည်းလမ်းရဲ့ အားသာချက်များ	၇၀
Advantages of the Rusli Method	
ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ	၇၃
<u>အခန်း(၈)</u> သင့်ကျန်းမာရေးအပေါ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့သက်ရောက်မှု	၇၇
The Effect of Smoking on Your Health	
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။	၇၇
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး	၇၉
အဆုတ်များ lungs	၇၉
နုလုံး	၈၀
အရေပြား	၈၁
သွေး	၈၁
ယောက်ျားမျိုးဆက်ပွားစနစ်	၈၁
မိန်းမမျိုးဆက်ပြန့်ပွားစနစ်	၈၂
နား၊ နှာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်း	၈၂
ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေအပေါ် နီကိုတင်းရဲ့ သက်ရောက်မှု	၈၃
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ	၈၃
အစိခံပါတဲ့ စီးကရက်	၈၃
ဆေးရုံမှာနေရမယ့်ရက်ပေါင်း	၈၄
သက်တမ်းလျော့ခြင်း	၈၄
သေဆုံးမှု	၈၄
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်	
သေဆုံးမှုများ	၈၄
ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး	၈၅
<u>အခန်း(၉)</u> ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ တခြားနည်းလမ်းများ	၈၆
Various Method & Tips to Reduce or Quit Smoking	

သားရေကွင်းနည်းလမ်းRubber Bend Method	၈၆
တံဆိပ်ပြောင်းပြီးသောက်သုံးတဲ့နည်းလမ်းChanging Brand	၈၇
ကျန်းမာရေးစုဘူး Healt	၈၈
သင့်လက်များကို အလုပ်များအောင်ပြုလုပ်ပါ	၈၈
Keep Your Hands Busy	
သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ Wash Your Hands	၈၉
ကင်ဆာလူနာဆောင်ကို အလည်အပတ်သွားပါ	၉၀
Visit The Cancer Ward	
ဆေးလိပ်မသောက်ရအခန်း No-smoking Room	၉၀
မေလာနည်းစနစ် Miller Method	၉၁
ကီးနနည်းစနစ် Kern Method	၉၁
ဘတ်ဒီချဉ်းကပ်မှု Buddy Approach	၉၂
နီကိုတင်းလျော့ထားတဲ့ စီးကရက်များ	၉၂
Cigarettes with lower Nicotine	
ဆေးရွက်ကြီးမပါတဲ့ နီကိုတင်း Nicotine without	၉၅
Tobacco ဆေးလိပ်ဖြတ်ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကြံပြုချက်များ	၉၆
ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ	၉၇
<u>အခန်း(၁၀)</u> ကိုယ်အလေးချိန် ပြဿနာနဲ့ အပေးအယူလုပ်ခြင်း	၉၈
Dealing with Weight Problem	
ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း	၉၉
Exercise to control weight	
သကြားစားသုံးမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်းControl sugar intake	၁၀၀
စားသောက်တဲ့အလေ့အကျင့်များEating habits	၁၀၁
<u>အခန်း(၁၁)</u> တခြားသူတွေ ဆေးလိပ်ဖြတ်အောင် ကူညီခြင်း	၁၀၂
Helping Others Quit	



ကျော်သက်ခိုင်စာပေမှ

ထွက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစာအုပ်များ

- စာစဉ်(၁) အရွယ်သုံးပါးမိန်းမသား
- စာစဉ်(၂) ရွှေလက်မြဲမြဲတွဲနိုင်စေ
- စာစဉ်(၃) ကျန်းမာပြည့်ကြွယ်ရင်သွေးငယ်
- စာစဉ်(၄) ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေး
- စာစဉ်(၅) အရေပြားနှင့် ကာလသားရောဂါများ
- စာစဉ်(၆) အဖြစ်များသောရောဂါများ
- စာစဉ်(၇) လူတိုင်းသိသင့်သော ရောဂါများ
- စာစဉ်(၈) လူတိုင်းအတွက် ဆံပင်ကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၉) သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သုံးဆေးနည်း(၁၀၀)
- စာစဉ်(၁၀) သိလိုသမျှမေး ကလေးကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၁၁) သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သုံးဆေးနည်း(၁၀၀) အမှတ်(၂)
- စာစဉ်(၁၂) ဆယ်ကျော်သက်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၁၃) ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆီကျကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၁၄) သင်သိလိုသမျှ ဝက်ခြံအကြောင်း
- စာစဉ်(၁၅) မိစီးမှုစွမ်းအင်ဖြင့်အောင်မြင်သော ဘဝထူထောင်နည်း
- စာစဉ်(၁၆) အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်
- စာစဉ်(၁၇) လေဖြတ်လူနာအား သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ ပြုစုနည်း
- စာစဉ်(၁၈) ဓာတ်စာဆရာဝန်
- စာစဉ်(၁၉) ပုံစံ (၂) ဆီးချိုရောဂါ
- စာစဉ်(၂၀) ဒါးနာဝေဒနာ သိကောင်းစရာ
- စာစဉ်(၂၁) ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
- စာစဉ်(၂၂) အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန် အမှတ်(၂)
- စာစဉ်(၂၃) အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၁)
- စာစဉ်(၂၄) သင်သိလိုသော ကိုလက်စထေရော
- စာစဉ်(၂၅) အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၂)
- စာစဉ်(၂၆) သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း
- စာစဉ်(၂၇) ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း



ကျော်သက်ခိုင် စာပေ စာစဉ်(၂၆)

သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

အခန်း(၁)
အကြောသိရင် ဆေးလိပ်ဖြတ်တာလွယ်ပါတယ်

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အခက်တွေ့နေပါသလား။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ MBA ဘွဲ့ ရထားတဲ့သူကို မေးကြည့်မယ်ဆိုရင် သင်ရရှိမယ်အဖြေဟာ “ဒါဟာ ဖြင့် အားလုံးအပေါ်မူတည်နေပါတယ်” ဆိုပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါအမှန်ပါပဲ။ ဒါဟာ အကြောင်းကိစ္စ အတော်များများအပေါ် မူတည် နေပါတယ်။ တချို့ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဟာ လွယ် ကူပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဆေးလိပ်သမားအများစုအတွက်ကျတော့ ဆေးလိပ် ဖြတ်ခြင်းဟာ ခက်ခဲတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သွားပါတယ်။ တစ်ချို့တချို့သော ဆေးလိပ်ဖြတ်သူတွေအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဟာ ကသိကအောက်တော် တော်ခံစားရပြီးမှ မတတ်သာလွန်းလို့ ဆေးလိပ်ကို မဖြတ်မနေ ဖြတ်ရတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ရေးသားသူ Rusli Hashim ဟာ များမကြာသေးမီကမှ

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဆီ ဖုန်းဆက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးစလုံးဟာ အထက်တန်း ကျောင်းသားဘဝကတည်းက ဆေးလိပ် စ, သောက်ခဲ့ကြတဲ့ ခင်မင်းရင်းနီးလွန်း တဲ့ လူနှစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

Rusli Hushim က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို နောက်ဆုံးမှာ အောင် အောင်မြင်မြင်နဲ့ အဆုံးသတ်ပြီး ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဝမ်းသာအားရပြောပြပါတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်များမှာ ဆိုးဆိုးရွားရွား သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ရရှိ ခဲ့သူဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကြောင့် နှလုံးခွဲစိတ်ကုသမှုကို ခံယူခဲ့ ရသူဖြစ်ပါတယ်။ နှလုံးခွဲစိတ်မှု အောင်မြင်စွာ ပြီးတဲ့အခါ ဆရာဝန်က သူ့ကို ရွေးချယ်စရာ နှစ်မျိုးပေးပါတယ်။ တစ်မျိုးက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ဖြစ်ပြီး နောက် တစ်မျိုးက အသက်ဆုံးရှုံးခံဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးထဲက တစ်မျိုးကို ရွေးချယ် ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်းဟာ အသက်ဆုံးရှုံးမှာ စိုးရိမ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ် လိုက်ရပါတယ်။

တစ်ချို့လဲ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်ဖို့ အတန်တန်ကြိုးစားကြတာပါပဲ။ ဆေးလိပ် ဖြတ်လိုက်၊ ပြန်သောက်လိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေကြတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မူရင်းစာအုပ်ရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဆိုရင် မကြာသေးခင်ကမှ ဆေး လိပ်ဖြတ်ပါတယ်။ သူ့ကြိုးပမ်းချက်က အောင်မြင်သလိုရိပေမယ့် အခုဆိုရင် ပြဿနာသစ်တစ်ရပ်နဲ့ ကြုံနေရပါပြီ။ ဒီပြဿနာက တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ဆေး လိပ်ဖြတ်ပြီးမှ အဝလွန်ဖြစ်လာလိုပါ။ သူက စီးကရက်နေရာမှာ ချိုချဉ်တို့ ချော ကလက်တို့ကို အစားထိုးပြီး စားနေလိုပါပဲ။

ဒီပြဿနာက သူတစ်ဦးတည်း ရင်ဆိုင်လိုက်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်တဲ့လူ အတော်များများဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာကြ ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီးတော့ ခံတွင်းလိုက်တာကြောင့် အစားတွေ ပိုစားလာပြီး ပို ဝ, လာတာက

တစ်ကြောင်းပါ။ တစ်ခါ ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့စဉ်က ဆေးလိပ်ဖွာရတဲ့အရသာကို သူတို့မမေ့နိုင် ကြသေးပါဘူး။ ဒါကို အာသာပြေအောင်လို့ သကြားလုံးတို့ ချောကလက်တို့ကို မပြတ်တမ်းစားပြီး ရသေ့စိတ်ဖြေ လုပ်ရာကနေ ပိုပြီး ဝ၊ လာကြပါတယ်။ ဒါက တစ်ကြောင်းပါ။

အံ့ဖွယ်သရဲအတွေ့အကြုံကို တွေ့ကြုံပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ အငြိမ်းစားဗိုလ်မှူးတစ်ယောက်ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို အမှတ်ရနေပါတယ်။ စစ်တပ်မှာ သူ့အမှုထမ်းစဉ်က ရှေ့တန်းတနေရာမှာ သူတာဝန်ကျပါတယ်။ တစ်နေ့ သူတို့တပ်စွဲရာစခန်းမှာ ဆေးလိပ် လုံးဝပြတ်သွားပါတယ်။ သူမှာ သောက်စရာဆေးလိပ် မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီမှာ ဆေးလိပ်ပြတ်တဲ့ဒဏ်ကို အလူး အလဲခံစားရပါတယ်။ မနေနိုင်တဲ့အဆုံး စက္ကူကို သစ်ရွက်ခြောက်တွေနဲ့ လိပ် ပြီး ဆေးလိပ်သဘောထားပြီး ဖွာရှိုက်ရပါတယ်။ သူ့လက်ဖြစ်ဆေးလိပ်ဟာ တကယ် စီးကရက်မဟုတ်လေတော့ တဟွတ်ဟွတ်နဲ့ ချောင်းတွေဆိုး လည်ချောင်းတွေ နာနဲ့ နောက်ဆုံးစခန်းနဲ့ အနီးဆုံး နောက်တန်းတစ်နေရာမှာ ပြန်အနားယူရပါတယ်။ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ လေပြန်ရောင်နာကို ဆေးတပ်မှ စစ်ဗိုလ်ဆရာဝန်နဲ့ပြသပြီး ကုစားရပါတယ်။ မေ့ပျောက်လို့မရတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုရဲ့ ရလဒ်အနေနဲ့ သူဟာ ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်ကို လုံးဝ ဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ

မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim ဟာ ဆေးလိပ်ကို ၃၃နှစ်တိုင်တိုင် စွဲစွဲမြဲမြဲ သောက်သုံးခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအရ သူ့ဘာတွေကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုတာကို ပြန်ပြောပြပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်တာ ၃၃နှစ်ရှိပါပြီ။ ကျွန်တော်အသက် ၁၆နှစ် အထက်တန်းကျောင်းသား ဘဝကတည်းက စ၊ ပြီးဆေးလိပ်သောက်

လာတဲ့ “ဆေးလိပ်ချိုး(ဂျိုး)” တစ်ယောက်ပါပဲ။ ဆေးလိပ်သက်တမ်းကြာညောင်းလာပြီး ဒီဘက်ပိုင်းနှစ်တွေရောက်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြည့်ဖို့ ကျွန်တော်အတန်တန်ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဖြတ်ဖို့ကြိုးစားကြည့်လိုက်၊ ပြန်သောက်ချင်စိတ်တဖွားဖွားပေါ်လာလိုက်၊ ပြန်သောက်လိုက်၊ ဖြတ်ဖို့ကြိုးစားကြည့်လိုက်နဲ့ သံသရာ လည်နေပါတယ်။ အောင်မြင်ဖို့အခွင့်အလန်းဟာ သိပ်ကိုနည်းပါးနေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်နေတာကို ရပ်တန်းက ရပ်လိုက်ပါတယ်။

“ဒါပေမယ့်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်ကျော်မှာ စီးပွားရေးအကျပ်အတည်းဟာ ကျွန်တော်ကို ဒီကိစ္စပြန်စဉ်းစားဖို့ တွန်းအားပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်မှာ သောင်းပြောင်းထွေလာ ကုန်ကျစရိတ်တွေက များလာပြီးလေ။ မလိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ငွေတွေကုန်တာဟာ သုံးတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ဖြန်းတာမျိုး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ဘတ်ဂျက်ကို ကျွန်တော်စိစစ်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့နည်းဗျူဟာကတော့ “သမ္မာအာဇီဝမျှစွာ ရှာဖွေထားတဲ့ငွေကြေးကို မကောင်းတဲ့နေရာ၊ မမှန်ကန်တဲ့နေရာ၊ မဟုတ်တဲ့နေရာမှာ မသုံးလိုတော့ဘူး” ဆိုတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်မှပဲ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ငွေကြေးအခက်အခဲတွေကနေ မြန်မြန်ရုန်းထွက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

“ငွေကြေးကုန်ကျမှုတွေထဲမှာ သိသိသာသာကြီးများနေတာက စီးကရက်ဖိုးပါပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ တစ်နေ့စီးကရက်တစ်ဘူး ပုံမှန်သောက်ပါတယ်။ စီးကရက်တစ်ဘူးကို မလေးငွေနဲ့ ၅.၄ ရင်းဂစ်ကျသင့်ပါတယ်။ (ဒါဟာ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဘတ်ဂျက်က ဈေးနှုန်းဖြစ်ပြီး ၂၀၀၆ ဘတ်ဂျက်မှာကျတော့ ၆.၅ ရင်းဂစ် အထိ တက်သွားပါတယ်။) စီးကရက်အတွက် ကျွန်တော်ဟာ တစ်နှစ်တစ်နှစ်ကို ၂၀၀၀ ရင်းဂစ်လောက် ဖြုန်းတီးနေတာပါလား။ ၂၀၀၄ခုနှစ် စက်တင်ဘာ ၅ရက် ညပိုင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်တော့

မယ်လို့ ယတိပြတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကို တစ်နေ့ ဘယ်နှလိပ် လျှော့သောက်မယ်တို့၊ ဆေးလိပ်အစား ဘာတွေသုံးစွဲမယ်တို့ နည်းလမ်းတွေ နဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်ကို ခုံးတိဖြတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပါ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဖြတ်မှာတဲ့လဲ။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီလိုလုပ်တာကို ဖြတ်တယ် လို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။

“အဲဒီအချိန်မတိုင်ခင်ကတည်းက ဒါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးစိတ်ကူး တွေရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ သုတေသနလုပ်ထားတာ တချို့လည်း ကျွန်တော့်မှာ ရှိပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကို ဖြတ်ပစ်ဖို့ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ရိုးရိုး သမားရိုးကျ နည်းလမ်းတစ်ခုရယ်လို့ ရှိဟန်မတူပါဘူး။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းလမ်းအများစုမှာ အချိန်ပေး ဖို့လိုပါတယ်။ အချိန်ပေးဖို့ လိုတယ်ဆိုတာက ဆေးလိပ်သမား တစ်ယောက်ဟာ တစ်နေတာသောက်သုံးတဲ့ ဆေးလိပ်အရေအတွက်ကို တဖြည်း ဖြည်းချင်း လျှော့လျှော့ပြီး သောက်သုံးဖို့အတွက် အချိန်ယူရပါတယ်။ ဒါက တစ်မျိုးပါ။ နောက်တစ်မျိုးက ဆေးရွက်ကြီးအစားထိုး ပစ္စည်းတွေကို ငွေကုန် ကြေးကျခံပြီး သုံးစွဲတာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အစီအစဉ် တစ်ခုရဲ့ အောက်မှာ သွားဖို့ပါ။ ဒါလည်း ငွေကုန်ကြေးကျရှိပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုး က ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရှင်းလင်းပယ်ဖျက်ဖို့အတွက် မဟာ လူသားရဲ့ စိတ်စွမ်းရည်တစ်ချို့ လိုအပ်တဲ့နည်းလမ်းပါ။

“ည ၉နာရီရှိပါပြီ ကျွန်တော့်ရဲ့ မာဘိုရီစီးကရက်ဘူးထဲမှာ လက်ကျန် စီးကရက် ၉လိပ်ရှိနေဆဲပါ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် ပိုပြီးတော့လွယ်ကူ မယ်၊ ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်မယ်၊ ပိုပြီးတော့မြန်ဆန်မယ်၊ ပိုပြီးတော့ အကုန်အကျ သက်သာမယ်၊ ပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ ထိရောက်မှုရှိမဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုတော့ ရှိရမယ် လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် ကျွန်တော်ဟာ တကယ်ကို ချဉ်းကပ်မှု အသစ်ဖြစ်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခု

ကို ဖျတ်ခနဲ စိတ်ကူးရလိုက်မိပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာပဲ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးလိပ် ဖြတ်ခြင်းကို ကြိုးစားတဲ့အခါ ဒီနည်းလမ်းသစ်ဟာ ကျွန်တော့်ကို ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ထောက်ကူပြုလိမ့်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိရှိလိုက်ပါတယ်။ စိတ်ကူး စိတ်သန်းဟာ သိပ်ကိုရိုးစင်လွယ်ကူလှပြီး ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာဖြင့် ထိရောက်အောင်မြင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်က တစ်ထစ်ချ ယုံကြည် မိပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဟာ ကံကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်လို့ ကျွန်တော်ယူဆ ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆေးရွက်ကြီးစီးပွားရေး လုပ်ငန်းရဲ့ အရောင်း မြှင့်တင်ရေး ရှုထောင့်တွေထဲကနေ အင်မတန်ကြီးမားလှတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေကို ကျွန်တော်ရရှိထားလို့ပါ။ ဒါဟာဖြင့် ကျွန်တော့်ကို စီးကရက် အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပိုပြီးတော့ နည်းလည်စေပါတယ်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် ရဲ့ ပထမဆုံးအလုပ်ဟာ ဆေးရွက်ကြီး ကြော်ငြာခြင်း လုပ်ငန်းကို ကိုင်ထားတဲ့ ကြော်ငြာရေး အရာရှိတစ်ဦးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကာလအတွင်း သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းကို ကာကွယ်ပေးဖို့ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးရွက်ကြီးကုမ္ပဏီတွေနဲ့ တရင်းတနီး တွေ ဆုံပြီး သူတို့ဆီက လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံတွေအများကြီး ရရှိခဲ့ပါတယ်။ လွန်ခဲ့ တဲ့ ၂နှစ်ကတော့ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးရွက်ကြီးကုမ္ပဏီတစ်ခု အတွက် ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုအစီအစဉ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ရ ပါတယ်။ ပြီးတော့ ၂၀၀၄ခုနှစ် နှစ်ဆန်းပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ အစိုးရရဲ့ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်း ဆန့်ကျင်ရေး အစီအစဉ်တွေမှာ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။

“အဲဒီအချိန်တွေမှာပဲ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို အပြည့် အဝသိရှိခဲ့ပါတယ်။ ပြဿနာက ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ လွယ်ကူပြီး ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းကို ပုံမဖော်နိုင်ခဲ့သေးပါဘူး။”

“ကျွန်တော် ဖွံ့ဖြိုးပေးတဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းသစ်ဟာ လူတွေကို ဆေးလိပ်သောကအောင်စွဲဆောင်ဖို့ ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်လုပ်ရေးသမားများက အသုံးပြုနေတဲ့ ချဉ်းကပ်နည်းလမ်းကို တိုက်ရိုက်ကြီး ဆန့်ကျင်ဖီလာဖြစ်ပါတယ်။ “ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ဝင်ခဲ့တဲ့ တံခါးပေါက်နေပြီးတော့ ပြန်ထွက်ရပါလိမ့်မယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ကူး စိတ်သန်းအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ယခုနည်းလမ်းဟာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတဲ့ သဘောက တကယ်လိုများ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့များ ဆေးလိပ်သောက်ရမယ် ဆိုတာ သင်ယူနိုင်လို့ရှိရင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ဘဲနေရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သင်ယူနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။

“ချစ်စွာသော စာဖတ်သူ အပေါင်းတို့။ တကယ်လိုများ သင်တို့ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေကြပြီး သိပ်ကို ထိရောက်ပြီး ဝေဒနာ မခံစားရဘဲနဲ့ လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရှာဖွေနေကြတယ်ဆိုရင် ဒီနည်းလမ်းအတိုင်း လိုက်ကြပါ။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ကြပါ။ သင်တို့ဟာ ပြန်လည်လန်းဆန်းပြီး စိတ်ဝင်စားဖို့နည်းလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိကြလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ဖြစ်ပွားတဲ့ စစ်ပွဲမှာ သင်တို့ အောင်ပွဲဆင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အခန်း (၇)မှာ သင်ဆေးလိပ် ဖြတ်ခြင်းကို ကူညီပေးမယ် ကျွန်တော်ရဲ့နည်းလမ်းကို အသေးစိတ် အသိပေးထားပါတယ်။”

အခန်း(၂)
ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရိုးစင်းတဲ့ နည်းဗျူဟာ

အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်(၃)ချက်ဟာ တကယ်လို့ သင်အောင်မြင်စွာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ထဲမှာ ကြိုတင် စိတ်ကူးတွက်ဆထားရမယ့် အချက်များဖြစ်ကြပါတယ်။

၁။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်

သင့်မှာ အမှန်တကယ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ အာသီသ ရှိကို ရှိနေရပါမယ်။ ပြောလေ့ပြောထရှိတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ “သင်ဟာ မြင်းတစ်ကောင်ကို ရေရှိတဲ့နေရာ ခေါ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်ဟာ မြင်းကို ရေသောက်ဖို့ အတင်းအကြပ်မပြုလုပ် နိုင်ပါဘူး” ဆိုတဲ့စကားပါ။ တကယ်လိုများ သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အကြီးအကျယ် ဝိမ်တွေ့နေပြီး သင့်မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ အာသီသ လုံးဝမရှိဘူးဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးက သင့်ကို ဆေးလိပ်ဖြတ်အောင် ဖြတ်ပေးလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အောင်မြင်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း အစီအစဉ်တစ်ခုအတွက်

ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ အာသီသ အမှန်တကယ်ရှိရေးသည် ရှေးဦးလိုအပ်ချက် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ မှန်ကန်တဲ့ အကြောင်းပြချက်ဟာလည်း သင့်မှာရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အကြောင်းပြချက်အတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဟာ ကပ်ဘေးတစ်ခုအတွက် ဖော်နည်းကား တစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် သင့်တင့် လျောက်ပတ်တဲ့ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုကို သင်ရွေးချယ်တဲ့ နေရာမှာ အခန်း(၃)မှာ ပါတဲ့ ခေါင်းစီးများဟာ သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

၂။ ရန်သူအစစ်အမှန်ကို သိပါစေ

သင့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံးသော ရန်သူဟာ နီကိုတင်း nicotine ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သင်နားလည်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ စီးကရက်တစ်ဖွာမှာ ဓာတုပစ္စည်း အမျိုးပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ထွက်ရှိတာ မှန်ပေမယ့်လို့ ဆေးလိပ်သမားတွေကို ဆေးလိပ်စွဲအောင်လုပ်ပေးတာဟာ နီကိုတင်း ပဲဖြစ်ပါတယ်။

လူသားခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ပိုင်ဆိုင်ရာအပေါ် နီကိုတင်းရဲ့ အန္တရာယ်ပေးမှုနဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကို အခန်း (၆)မှာ ဆွေးနွေးထားပါတယ်။

၃။ မှန်ကန်တဲ့ တိုက်ပွဲဝင်လက်နက်ကို ရွေးချယ်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရေးအတွက် ရှုစလီနည်းလမ်းအတွက် ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း ပြီးတစ်လှမ်းသွားတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို အခန်း(၇)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ စီးကရက်ကို ပုံဖော်ပေးတာအတွက် နဂ္ဂတစ်ပုံရိပ်တစ်ခုကို စိတ်ကူးနဲ့ ပြန်လည်ပုံဖော်တဲ့ နည်းစနစ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းက အခြေခံတာဟာ စီးကရက်ကြော်ငြာတာတွေ အတွက်

အလားတူနည်းစနစ် အပေါ်မှာ အတိအကျ အခြေခံပြီး အလုပ်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ စီးကရက်ကြော်ငြာတွေက သင့်ကို ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ ဆွဲဆောင်ပါတယ်။ Rusli Method ကတော့ သင့်ကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ခွဲထွက်ချင်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

အခန်း (၃)

ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အကြောင်းပြချက်ကြီးကို ရှာဖွေခြင်း

The first Step: Finding That Big Reason to Quit

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက်ဆိုရင် သင်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ အာသီ သတစ်ခုကနေ အစပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သမားတိုင်းမှာ ဆေးလိပ် ဖြတ်ချင်တဲ့ အာသီသ ရှိချင်မှ ရှိပါလိမ့်မယ်။ တချို့တွေက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အာသီသရှိပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် မအောင်မြင်ပါဘူး။ တချို့မှာ တော့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အာသီသ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ အဲဒီအုပ်စုဝင် ဆေးလိပ် သမားတွေကိုတော့ “ပျော်ပျော်ကြီးဆေးလိပ်သောက်ပါ။ ကျေးဇူးပြုပြီး သတိတော့ ထားပါ” လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

သူတို့ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်လို့ ဆေးလိပ်သမားတွေ ပြောတဲ့ စကား ကို သင်ကြားမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ နောက်တစ်ကြိမ် သူတို့ကို သင်တွေ့တဲ့ အခါ သူတို့ပါးစပ်မှာ စီးကရက်လေးတွေ တွဲလောင်းခိုနေတာကို သင်တွေ့ရဆဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့များ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အောင်မြင်

စွာဖြတ်တောက်ပစ်ချင်တယ်ဆိုရင် “ကျွန်တော်ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်” ဆိုရုံ လောက်နဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သင့်အနေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက် ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဒီအကြောင်းပြချက်ဟာ ခိုင်လုံရပါမယ်။ ဒီလိုခိုင်လုံပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အကြောင်းပြချက်နဲ့ဆိုရင် အောင်မြင်ဖို့အခွင့်အလမ်း များဟာ လမ်းပွင့်နေပြီလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေပေးနေတဲ့ အဖြစ်များနဲ့ အကြောင်း ပြချက် အချို့ကို ကြည့်ကြပါဦးစို့။

အကြောင်းပြချက် (၁)။ ■ စီးကရက်တွေ ဈေးကြီးလာတယ်

ဒါဟာဖြင့် ဆေးလိပ်သမားတွေ ပေးလေ့ပေးထ အရှိဆုံး ဆေးလိပ် ဖြတ်ဖို့ အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားရဲ့ စိတ်ပိုင်ဆိုင်ရာဟာ အင်မတန်မှ လိမ္မာပါးနပ်တာကို သင် သိပါလိမ့်မယ်။ သူဟာ ပြဿနာပေါင်းမျိုးစုံကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းနိုင် တဲ့ စွမ်းရည်ကို ပေးပါတယ်။ ဇာကယ်လို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ သင့်ရဲ့ အကြောင်းပြချက် ဟာ ဈေးကြီးလို့ဆိုတာ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် တကယ်တမ်းကျတော့ သင်ဆေးလိပ် ဖြတ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းက သိပ်နည်းနေပါပြီ။ ဈေးကြီးတာနဲ့ အပေးအယူလုပ်ဖို့ နည်းလမ်းတွေက အတော်များများ ရှိပါတယ်။

- စီးကရက်ကို လျော့သောက်ခြင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဆိုကြပါစို့။ မူလက တစ်နေ့ အလိပ် ၂၀သောက်ရင် အခု ၁၅ လိပ်ပဲသောက်တော့မယ်။
- ဈေးသက်သာတဲ့ တံဆိပ် အမျိုးအစားကို ပြောင်းသောက်မယ်။ တခြားလူတွေရဲ့ စီးကရက်ကို ယူသောက်မယ်။
- ဟိုက်ပါမားကတ်တွေကနေ စီးကရက်ကို တစ်ကာတွန်း ဝယ်သောက် မယ်။ ဒီလို ဝယ်သောက်တာက အလိပ်လိုက်ဝယ်တာထက် ဈေးချိုတယ်။

- duty free စီးကရက်ကို ဝယ်သောက်မယ်။
- ကိုယ်ဘာသာကိုယ် ဆေးလိပ်လိပ်သောက်မယ်။
- စီးကရက် မသောက်တော့ဘဲ ဆေးတံပြောင်းသောက်မယ်။

စီးကရက်တွေ ဈေးကြီးလာလို့ဆိုပြီး စီးကရက်ကို အလိပ်ရေ လျှော့သောက်ခြင်းမှာလည်း အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဆေးလိပ်သမား တစ်ယောက်အဖို့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရင်က ပုံမှန်ခွဲတမ်း ရနေကြ နီကိုတင်း ပမာဏကို နှုန်းထား အသစ်သုံးတဲ့အခါမှာလည်း ပုံမှန်ခွဲတမ်းကိုပဲ ရချင်နေပါတယ်။ ဒီတော့ အစပိုင်းမှာ အလိပ်ရေလျှော့သောက်ဖို့ ကြိုးစားပေမယ့် ဆေးလိပ်သမားက ပုံမှန် ရယူနေကြ နီကိုတင်း ပမာဏကိုပဲ ပြန်ရယူပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း သူ့လစဉ် ဝင်ငွေကို တိုးအောင်နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားပါတယ်။

ဒါကြောင့် စီးကရက်တွေ ဈေးကြီးလို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ဟာ မခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းပြချက်နဲ့ ဆိုရင် သင်ဟာ ဆေးလိပ်ကို ခဏတဖြုတ် အရေအတွက် လျှော့သောက်တာဖြစ်နိုင်သလို ခဏတဖြုတ် ဖြတ်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်တယ်ဆိုလည်း ခဏပါပဲ။ သင်ဟာ မကြာခင်မှာပဲ သင့်လစ်မစ်ကို ပြန်ရောက်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ သက်တမ်း ၃၃နှစ် ရှိခဲ့တဲ့ Rusli Hashim က “ဒီအကြောင်းပြချက်က မခိုင်လုံပါဘူး။ စီးကရက်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဈေးတက်တက်၊ သောက်ချင်တဲ့လူတွေကတော့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားပြီး ဝယ်သောက်ကြမှာ ပါပဲ” လို့ ဆိုပါတယ်။

အကြောင်းပြချက် (၂)။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေပါတယ်

ဒီဟာလည်း ဆေးလိပ်ဈေးကြီးလို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တဲ့ အကြောင်း

ပြချက်လိုပဲ အဖျားရှူးသွားနိုင်တဲ့ နောက်ထပ် အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ဆေးလိပ်သမားတွေရော ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့သူတွေရော အားလုံးဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ကျန်းမာရေးထိခိုက် စေနိုင်တယ် ဆိုတာကို သိထားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးလိပ်သမားတွေ ဆေးလိပ်ဆက်သောက်နေကြပါတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်ပါလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမှုဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်းကြီး မပြသလိုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim က သူ့အတွေ့အကြုံကို ဒီလို ပြောပြပါတယ်။

“ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်ရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးလိပ်သက်တမ်းဟာ ကြာမြင့်ခဲ့ပေမယ့် ဒီအလေ့အထကြောင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ မပေါ်ခဲ့တာဟာ ကျွန်တော်ကံကောင်းလို့ပါပဲ။ “ဆေးရွက်ကြီးသုံးတဲ့ ကလေးတို့” tobacco boys ဆိုပြီး ကျွန်တော်မှတ်ချက်ပေးခဲ့တာကို ကျွန်တော် ပြန်သတိရနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ အထဲက တစ်ယောက်ကဆို ဘာပြောသလဲဆိုရင် “ကြည့်စမ်း။ ငါတို့မင်းကို ပြောဖူးသားပဲ။ စီးကရက်သောက်တာဟာ အန္တရာယ်မရှိပါဘူးလို့” အချင်းချင်းလက်တို့ပြီး ပြောခဲ့တာကိုလည်း ကျွန်တော် ကြားယောင်နိုင်ပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဟာ သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေကို ပါးနှစ်ဖက် ချိုင့်ဝင်တဲ့အထိ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းခုတ်ယူတဲ့ ဘိန်းသမားများလိုတော့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေကို မရှုရှိုက်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်ဟာ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်ပါတယ်။ စားရင် အတန်အသင့်ပဲ စားပါတယ်။ တစ်ခါ ကျွန်တော်က အရက်မသောက်ပါဘူး။ မူဆလင်ဥပုသ်လဖြစ်တဲ့ ရာမက်ဟင်း Ramadhan လဆိုရင် ကျွန်တော် အစာဖြတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်လလုံးလိုလိုပဲ တစ်နေ့ကုန်ဆေးလိပ် မသောက်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ ကျွန်တော်

ဆေးလိပ်မဖြတ်ခင် ကျွန်တော် အသက် ၄၉နှစ်မှာ လွယ်လင့်တကူ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အားနည်းသလိုခံစားရပြီး နေပိုင်းမှာ အိပ်ပျော် သွားပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့အချိန်က စတင်ပြီး ဒီလိုဖြစ်တာတွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပျောက်သွားပါတယ်။

“ကျန်းကျန်းမာမာရီနေပြီး ဆေးလိပ်စ၊ သောက်တဲ့ ဆေးလိပ်သမား တွေအတွက် တရင်းတနီး ပြောရမယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်သမား ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကနေ အကြောင်းပြတာဟာ ခိုင်လုံမှုမရှိတဲ့ အကြောင်းပြ ချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်တကယ်မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို အမှန်တကယ်ပဲ ထိခိုက်စေပါတယ်”

အကြောင်းပြချက် (၃)။ ကျွန်တော်မှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဆိုးဆိုးရွား ရွားဖြစ်နေလို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရပ်မှာ သင့်အနေနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ ပိုပြီးကောင်းမွန်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင်နေထိုင်တဲ့ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာမှာ စံနမူနာပြတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ဦး ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် “လက်တွေ့ မြင်မှ ယုံကြည်ကြ” Seeing is believing ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့စကားပါ။ ကျန်တဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေ အတွက် အဲဒီလိုမျိုး အသက်ရန်ရှာနေတဲ့ အခြေအနေဟာ စံနမူနာပြတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို အလွန်အမင်း ထိခိုက်စေတယ်လို့ ကျန်တဲ့ဆေးလိပ်သမားတွေ နားလည်လာကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းပြချက်(၄)။ တခြားလူတွေက ဆေးလိပ်သမားတွေကို လက်သင့်မခံ ချင်ကြဘူး။

တကယ်လို့များ သင့်ရဲ့ အလုပ်ရှင်သူဌေးကဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် သင့် ယောက္ခမကဖြစ်စေ သင့်ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အထကို ဘယ်လိုဘယ် နည်းနဲ့မှ သည်းညည်းမခံနိုင်တော့ဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်လာပါမည်လဲ။ ဒါဟာဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုဖြစ်ပါသလား။ တကယ်လို့များ သင့်ရုံးခန်းဟာ “ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ရ” ဆိုတဲ့ အဆောက်အအုံတစ်ခုမှာ တည်ရှိမယ်ဆိုရင် သင်ဘာလုပ်မလဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သင်အရူးအမူးချစ်မြတ်နိုး နေတဲ့ မိန်းကလေးဟာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူတွေကို မနှစ်မြို့ဘူးဆိုရင် သင်ဘယ် လိုစဉ်းစားမလဲ။ သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဒီမိန်းကလေးကို ချစ်တာ ကြောင့် စွန့်လွှတ်မှာလား ဒါမှမဟုတ် ဒီမိန်းကလေးကို စွန့်လွှတ်မှာလား။

ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြောင်းလဲနေပါတယ်။ အခုဆိုရင် ဆေးလိပ်မသောက် တဲ့လူတွေဟာ ခေါင်းထောင် ထ၊ လာကြပါပြီ။ သူတို့ဟာ အများပြည်သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ဥပဒေအရ ကန့်သတ်ပြီး ဆေးလိပ်မသောက်ရနယ်မြေတွေကို ကန့်သတ်လာကြပါတယ်။ စူပါမားကက်တွေ၊ လေဆိပ်တွေ၊ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေကို သီးသန့် နေရာပေးပြီး ခွဲထုတ်နေပါတယ်။ လေယာဉ်ပျံပေါ်မှာလည်း ဆေးလိပ်မသောက် တဲ့သူတွေအတွက် သီးသန့်အခန်းတွေ ဟိုတယ်တို့ ဘာတို့မှာလည်း ဆေးလိပ် မသောက်တဲ့လူတွေအတွက် သီးသန့်အခန်းတွေ သီးခြား ပေးထားရပါတယ်။

ဒါကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် နေစရာနေရာ ကျဉ်း မြောင်းလာပြီလို့ သိနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့လူတွေဟာ ဆေးလိပ် သမားကို လက်သင့်မခံချင်ပါဘူး။ လူမှုရေးမသိတတ်တဲ့ လူတွေဆိုပြီး နှင်ထုတ် ချင်ကြပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ တကယ်စီနီယာ မန်နေဂျာကြီးတွေဆိုရင် သူတို့နဲ့သက်တူရွယ်တူ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့လူတွေကြားမှာ ဖယ်ထုတ်ခိုင်း ကြည့်ခြင်း ခံနေကြရပါတယ်။

ဒီအခြေအနေတွေဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ နိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကို ပေးစွမ်းပါတယ်။ ဒီအခြေအနေတွေကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုတာထက် ပတ်ဝန်းကျင် ဖိအားများကြောင့် ဖြစ်တယ် လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းပြချက် (၅)။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်လို့ ကျွန်တော်ခံစားရတယ်
ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ သိသာထင်ရှား အကြောင်းပြချက် ဘာတစ်ခုမှ မရှိဘဲ နဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်လို့ ခံစားရတယ်ဆိုရင် ဒီခံစားမှုဟာ သိပ်ကြာရှည် မခံပါဘူး။ ရက်အနည်းငယ် ဒါမှမဟုတ် နာရီအနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ သင့်မှာ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ချင်တဲ့စိတ် ပြန်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင့်မှာ အကြောင်းပြချက် တစ်ခု မရှိဘူးဆိုရင် တိုင်ပင် ဖို့အဖော်ကောင်းတစ်ယောက်ကို ရှာပါ။ သင့်မိခင် ဒါမှမဟုတ် ရုံးစာရေးမလို ဆေးလိပ်မသောက်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို သွားမေးကြည့်ပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုအတွက် သင့်လိုပဲ ဆေးလိပ်သောက်နေတဲ့ ဆေးလိပ် သမားတစ်ယောက်ကို ဘယ်သောအခါမှ မတိုင်ပင်ပါနဲ့။ သူက ဒီလိုမျိုး အကြံ ပြုချက်ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ “ဒီအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ဆွေးနွေးကြရင် ပိုကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ လာခဲ့လေ။ ဆေး လိပ်သောက်ရင်းနဲ့ ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။” ဒီတော့ သိချင်နေတဲ့ အကြောင်းပြ ချက် အကြောင်းကို သင်သိခွင့်မရလိုက်ဘဲ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ဖြစ်တာသာ အဖတ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းပြချက် (၆)။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ အင်မတန်ဆိုးရွားတဲ့ အလေ့ အထတစ်ခုပါပဲ။

ဒီအကြောင်းပြချက်ဟာ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရာရှိတဲ့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ဖြစ်ဟန်တူပေမယ့် တကယ်တကယ်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ စိတ်အခြေအနေကို ကျွန်တော်တို့ ပီပီပြင်ပြင်သိမြင်ဖို့ဆိုတာ အတော်လေးခက်ခဲပါတယ်။ တစ်ခါ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ အလေ့အထတွေရဲ့ ကြီးဆွဲမှုခံနေကြရတဲ့ သတ္တဝါ များ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အခွန်မတက် တဲ့ မကောင်းတဲ့ တခြား အလေ့အထတွေကလည်း ကျွန်တော်တို့မှာ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာကြောင့်များ ဒီအလေ့အထ တစ်ခုတည်းအပေါ် ပျာယာခတ်နေရပါသလဲ။

တကယ်လို့များ တစ်စုံတစ်ယောက်ဟာ ဒီအလေ့အကျင့်ဆိုးတစ်ခု ကိုပဲ မနှစ်မျိုနေတယ်ဆိုရင် လူအတော်များများမှာ အချက်ပြမီးတိုင်က မီးစိမ်းသွားတဲ့ အထိ နာခေါင်းကို ကလိတဲ့ အကျင့်ဆိုးရှိတာ ဘာကြောင့်လဲ။ အိမ်သာတက်ပြီး သင့်လက်တွေကို မဆေးတဲ့ အကျင့်ဆိုးရှိတာ ဘာကြောင့်လဲ။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး ခြေထောက်မဆေးတဲ့ အကျင့်ဆိုးရှိတာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းပြချက် တချို့ ကို သင်ရှာဖွေကြည့်ရင် ပိုပြီး ကောင်းပါလိမ့်မယ်လို့ အကြံပြုပါတယ်။

အကြောင်းပြချက် (၇)။ မိုက်မဲတဲ့လူတွေလောက်ကပဲ ဆေးလိပ်ကို သောက်ကြပါတယ်။

ဒီအကြောင်းပြချက်ဟာ Rusli Hashim ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့ စဉ်က အသုံးပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်က ဒီလိုရှင်း ပြထားပါတယ်။

“ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေဟာ အမှန်တကယ်ကိုပဲ မိုက်မဲတဲ့ လူတွေ ဖြစ်ကြတယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။ (ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့တဲ့ အချိန်

မှာဒီစာရင်းထဲမှာ ကျွန်တော်လည်းအပါအဝင်ပါပဲ။)

“ဘာကြောင့်လူမိုက်မဟုတ်ရမှာတဲ့လဲ။ လူတစ်ယောက် ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်မယ် ဆိုတာအတွက် ကျွန်တော်ကို အကြောင်းပြချက် ကောင်း ကောင်း (၃)ချက်ပေးပါ။ ကျွန်တော်သေချာပေါက်ပြောရဲပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီကိစ္စကို မစဉ်းစားနိုင်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအတွက် ပျော်ရွှင်ကြည်မွေ ဖွယ်တစ်ခု ရှိပါသလား။ တကယ်လိုရှိတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ ဒီခံစားမှုကို ရှင်းလင်းဖော်ပြလို့ ရနိုင်သလား။

“အစားအစာတစ်ခုကို စားတယ်ဆိုပါစို့။ ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအစာ တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြဖို့ ကျွန်တော်တို့အတွက် လွယ်လွယ်ကူကူလေးပါ။ သူ့အရသာကဖြင့် ဘယ်လိုရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သူ့အသွင်အပြင်က ဘယ်လိုစားချင်စဖွယ်ရှိတယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အလားတူပဲ အဖျော်ယမကာတွေ နဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ရှင်းပြဖို့ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ အတွက် အင်မတန် လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေတစ်ရွက်စာကိုကျတော့ ဘယ်လို ရှင်းပြပါမည်လဲ။ ဆေးလိပ်ငွေ တစ်ရွက်စာဟာ တစ်ရွက်စာပဲပေါ့။ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုဒ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့လေလမ်းကြောင်းထဲ ရှူသွင်းလိုက် တယ်။ ပြီးရင် ဒီအဆိပ်ငွေတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုကို ညစ်ညမ်းစေတယ်။ ကောင်းပါပြီ။ ဒီလိုဖြစ်တာကို ပျော်ရွှင်ကြည်နူးဖွယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်နိုင်ပါမည်လား။

“ဒါပေမယ့်လို့ ဘာကြောင့်ကျွန်တော်တို့ ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ဘူး ဆိုတာအတွက် ကျွန်တော်သေချာပေါက် ပြောနိုင်တဲ့ အကြောင်းပြချက် အတော် များများရှိပါတယ်။ အချို့က အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။
- ဒါဟာ ငွေဖြုန်းတီးတဲ့ အလေ့အထပါပဲ။

■ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော် အဝတ်အစား တွေမှာ ဆေးလိပ်နံ့တွေ နံ့စော်နေပါတယ်။

■ တနင်္ဂနွေအပါအဝင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှာ စီးကရက်တစ်ဘူးတစ်ဘူး ဝယ်ဝယ်နေရခြင်းဟာ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေတယ်လို့ ကျွန်တော်ခံစားရတယ်။

■ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်တဲ့ လူတွေ အတွက် အော့နုလုံးနာစရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

■ ဒါဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ လိင်မှုဘဝကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ (ကျွန်တော် ဟာ ယောကျ်ား အဝတ်အစား ကို ဝတ်စားထားပေမယ့် ယောကျ်ားတစ် ယောက် မဟုတ်တော့ပါဘူး)

■ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော်ရဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ကျဆင်း ရပါတယ်။

■ စားသောက်ဆိုင်တွေ၊ စုပါမားကက်တွေနဲ့ လေဆိပ်တွေ အစရှိတဲ့ အများပြည်သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ကျွန်တော်ဆေးလိပ်ဖွာချင်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်သောက်ရမယ် သီးသန့်နေရာထဲ ဝင်ဖို့လိုတဲ့အခါ ကျွန်တော်ဟာ အရူး တစ်ယောက်လိုပဲ ခံစားမိပါတယ်။

“ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် ဆန်းစစ်ကြည့် ပြီးမှ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။” လူမိုက်တွေပဲ ဆေး လိပ်သောက်ကြတယ်” ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော် လူလိမ္မာတစ်ယောက်အနေနဲ့ အမြဲတစ်စေ စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ အခုရော။ တကယ်လိုများ ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်နေမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော်ယူဆထားသလို ကျွန်တော်ဟာ လူလိမ္မာတစ်ယောက် မဟုတ်ဘဲ လူမိုက်တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

“နောက်ပြီးတော့ လူသားတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ မွေးဖွားလာ

တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။ ဘာသာရေးကျမ်းစာတွေကို ပြန်လှန်ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့အကြောင်း ကိစ္စရယ်လို့ ဘာတစ်ခုမှ မပါပါဘူး။”

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့သင့်ရဲ့ အကြောင်းပြချက်

ဒီစာအုပ်ရဲ့ လာမယ့်အခန်းတွေဆီ မသွားခင် တကယ်လို့များ သင်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အကြံပြုချင်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်က ခိုင်လုံတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကို ချမှတ်ဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ ခိုင်မာပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အကြောင်းပြချက်က သင့်ရဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ် ခြင်းကို အကြီးအကျယ်အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာ သင့်ရဲ့ အကြောင်းပြချက်များကို အောက်ပါစာကွက်မှာ ဖြည့်စွက် ရေးသားပါ။ ဒီစာကွက်ဟာ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ သတိပေးနေမှာ ဖြစ်သလို သင့်ရဲ့ တာဝန်ယူမှုအဖြစ်လည်း တာဝန်ယူပါလိမ့်မယ်။

အခန်း (၄)
ဆေးလိပ်ဖြတ်သူတစ်ဦးရဲ့ ဝန်ခံချက်များ

ဆေးလိပ်သမားတွေရော ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားတဲ့သူတွေရော အားလုံး မှာ မေ့မရနိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ သူတို့ ဆေးလိပ်စ၊ သောက်ဖြစ်တာလဲ၊ သူတို့ဟာ ပထမဆုံးဆေးလိပ် စ၊ သောက် ရာကနေ အချိန်ပြည့် ဆေးလိပ်သမားများဘဝကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ရောက် ရှိလာကြသလဲ ဆိုတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ သူတို့အဖို့ မမေ့နိုင်စရာတွေပါပဲ။

Rusli Hashim ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို တစ်ဆင့်ပြန်ပြောပေးပါမယ်။ “ကျွန်တော်ရဲ့ ပထမဆုံး စီးကရက်အရသာကို ကျောင်းအိမ်သာမှာ ဆေးလိပ် ခိုးသောက်ရာကနေ ၁၉၇၁ခုနှစ်မှာ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ကျွန် တော်အသက် ၁၆နှစ်ပဲရှိပါသေးတယ်။ စီးကရက်လေးတစ်လိပ်ကို ကျွန်တော် တို့ သူငယ်ချင်း ၄-၅ယောက်မျှဝေပြီး သောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာတော့ စီးကရက်ကို အရသာခံပြီး သောက်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ငါတို့လူကြီးဖြစ်ပြီ၊ ကြီးကောင်းဝင်ပြီဆိုတဲ့ လက္ခဏာတစ် ခုကို ပြသကြတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်နှစ်စား ကလေးငယ်တွေ မဟုတ်ကြတော့ဘူးဆိုပြီးတော့ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ယောက်ျားလေးနဲ့ အမျိုး

သားတို့ကို ပိုင်းခြားထားတဲ့ စည်းကို ကျော်ဖြတ်ကြတဲ့ သဘောပါပဲ။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ လူကြီးဖြစ်ကြပြီ။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ချင်တာမှန်သမျှကို ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရပြီ။ စီးကရက်က ကျွန်တော်တို့ကို ကျောင်းမှာရှိတဲ့ တခြားကနူးလေးတွေကနေ ပိုင်းခြားပေးပါတယ်။

“ဒါဟာဖြင့် သမိုင်းဆန်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပါပဲ။ ပထမဆုံးရှုသွင်းလိုက်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေဟာ လူတိုင်းအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခါမှ ဆေးလိပ်မသောက်ဖူးတဲ့ အစိမ်းသက်သက်ကလေးတွေ မဟုတ်လား။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆေးလိပ်ဘယ်လိုသောက်ရမယ်ဆိုတာကို မသိကြသေးပါဘူး။ ချောင်းတွေ တအားဆိုးပြီး လည်ချောင်းတွေမှာတဲ့ လူကနာ၊ စီးကရက်ငွေ သီးတဲ့လူကသီးနဲ့၊ ဒါပေမယ်လို့ ရယ်စရာတော့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးလိပ်သောက်ဖူးသွားကြပါပြီ။”

ဆေးလိပ်သောက်ဖို့ မသိစိတ်နှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

“မသိစိတ်ကြောင့်ပဲလား မပြောတတ်ဘူး။ ပထမ ဆေးလိပ်မဖွာခင်မှာပဲ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ စီးကရက်တွေနဲ့ ထိစပ်ခဲ့ကြဘူးပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် ဇနစ်သားလောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မိသားစုက ကျွန်တော်ဖေဖေ ရဲ့အရာရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ စင်ကာပူမှာ နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်မှတ်မိသလောက်ပြောရရင် ကျွန်တော်ဦးလေးဟာ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုရှိရာ တိုက်ခန်းကို ရုံးပိတ်ရက်တွေမှာ လာလာလည်ပါတယ်။ သူက ဆေးလိပ်သမား။ သူက ပစ်ဂွင် Pigeon လို့ တံဆိပ်နာမည်ပေးတဲ့ အနီရောင် စီးကရက်ဘူးပျော့ ကိုသောက်ပါတယ်။ ပစ်ဂွင် စီးကရက်ဘူးက ဈေးပေါပါတယ်။ သူမှာပါလာတဲ့ စီးကရက်ကုန်သွားပြီဆိုရင် သူက သူ့ကလေးတွေကို စီးကရက်

နောက်တစ်ဘူး သွားဝယ်ခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။

“နှစ်နှစ်လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်ဖေဖေဟာ ရဲအင်စပက်တော်အဖြစ် ရာထူးတိုးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က သစ်ခွလမ်းနားမှာရှိတဲ့ ဘင်ဂလိုတစ်လုံးကိုပြောင်းပြီး နေကြပါတယ်။ ဘဝတစ်ဆစ်ချိုးမှာ ဖြစ်ချင်တော့ ကျွန်တော်ဖေဖေက စီးကရက်ကို စ, သောက်လာပါတယ်။ သူ့သောက်တဲ့တံဆိပ်က Lambert & Bulter စီးကရက်ပါ။ ဒီစီးကရက်က အလိပ် ၅၀ ဝင် သံဘူးနဲ့ လာပါတယ်။ ဖေဖေ ဒီအမှတ်တံဆိပ်နဲ့ စီးကရက်ကို ဝယ်သောက်တာဟာ လူမြင် လိုကောင်းအောင် ရှိုးထုတ်တဲ့အနေနဲ့ သောက်တာလို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။

“ အမျိုးသား အတော်များများက စီးကရက်သောက်ကြပါတယ်။ ရေးပန်းစားတဲ့ တံဆိပ်တွေက Navy Cut, Capstan, 555, Torchlight, Rough Rider, Lucky Strike, Abdulla 37, Craven A နဲ့ Double Ace တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက်အများစုမှာ အစီခံမပါကြပါဘူး။”

“ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ အဓိကအားဖြင့်တော့ အမျိုးသားတွေရဲ့ အရေးကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဒါဟာ နေ့စဉ်အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းရဲ့ ပုံမှန် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဆန်ကျင်ရေးကိစ္စတို့ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေမယ့် အန္တရာယ်အကြောင်းတို့ ဒါတွေကို ဘယ်သူကမှလည်း မပြောပါဘူး။

“ဆေးခြောက် marijuana ဒါမှမဟုတ် ဘိန်းဖြူ heroin တို့လို မူးယစ်ဆေးဝါးတွေလည်း လူမသိကြသေးပါဘူး။ အဲဒီအချိန်က စင်ကာပူမှာ ဆေးဝါးပြဿနာဟာ ဘိန်းစိမ်း opium လောက်ပဲရှိပါတယ်။ တရုတ်ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်သားတချို့က ဘိန်းစိမ်းကို ရှုကြပါတယ်။ ဒါလည်း ကြီးကြီးမားမား ပြဿနာ တစ်ခုတော့ မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး။

“၁၉၆၆ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ နီဂရီ ဆမ်ဘီလန် Negri Sembilan မှာရှိတဲ့ ကမ်ပပ်န်း kampung ကို ပြောင်းရွှေ့ကြပါတယ်။ ကမ်ပပ်န်းမှာလည်း ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အခြေအနေဟာ စင်ကာပူနဲ့ အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို အတိမ်းမယိမ်းလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ကမ်ပပ်န်းမှာ တစ်ခုပဲထူးခြားပါတယ်။ ကမ်ပပ်န်းမှာရှိတဲ့ လူအတော်များများက ကောက်ရိုးနဲ့တူတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်တွေကို လက်နဲ့ လိပ်ပြီး ၎င်းလက်မ အရှည်လောက်ဖြတ်ပြီး ဆေးလိပ်လုပ်ပြီး သောက်ကြတာပါပဲ။

“အဲဒီလို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ စောစောပိုင်းမှာ ထိတွေ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ၁၉၆၉ ခုနှစ်ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ မိသားစု ကွာလာလမ်ပူမြို့ ကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ယဉ်ပါးနေပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကမ္ဘာဆီသို့ အခြေချခဲ့ပါတယ်။

“ကျောင်းအိမ်သာထဲမှာ ဆေးလိပ် စ, သောက်ခဲ့ကြတဲ့ ဇာတ်လမ်းပြီးဆုံးတဲ့နောက်ပိုင်း တေးဂီတမှာ ဝါသနာထုံပြီး သီချင်းတွေကို ချစ်မြတ်နိုးခြင်းဟာ ဒီဖြစ်စဉ်ကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ တိုးမြှင့်ပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သူငယ်ချင်းတစ်စု စုပေါင်းပြီး ဖွဲ့လိုက်တဲ့ တီးဝိုင်းအမည်က Benson & Hedges ဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၇၁ ခုနှစ်မှာ စီးကရက်တစ်ဘူးမှ မလေးငွေနဲ့ တစ်ရင်းဂစ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကျောင်းတက်နေတဲ့ လက်သင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော်ဟာ စီးကရက်ကို ဘူးလိုက်မဝယ်သောက်နိုင်ပါဘူး။

“ကျွန်တော်တို့အုပ်စုဟာ ကျွန်တော်အိမ်နဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ သစ်သား တံတားပေါ်မှာ ညနေတိုင်း စုဆုံကြပြီး ဂစ်တာတီးကြ၊ သီချင်းဆိုကြနဲ့ ပျော်ကြရွှင်ကြတာ ညပိုင်းအထိပါပဲ။ ကလေးကြီးတွေရော လူငယ်လေးတွေရော ဝိုင်းဖွဲ့ကြတဲ့ အခါပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ အများဆုံး ဂစ်တာတီးခတ်သီဆိုကြတာက အဲဒီခေတ်က blues တွေပါပဲ။ ဘီဘီကင်း BB king တို့၊ အီရစ်ကလက်ပ်

တန် Eric Clapton တို့၊ ပီတာဂရင်း Peter Green တို့ရဲ့ သီချင်းတွေများပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ စင်တာနာ သီချင်းတွေ Santana songs တွေဆိုကြပါတယ်။

“တေးဂီတနဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ အင်မတန် အတွဲညီပါတယ်။ နေအိမ်မှာ ရှိရင်တောင်မှ ကူးယူထားတဲ့ သီချင်းတွေ ဖွင့်ပြီးနားထောင်ရင်း စီးကရက်တစ်လိပ်၊ နှစ်လိပ်သောက် သောက်တာဟာ ကျွန်တော်အတွက် ဝိမ်ရိုလှပါတယ်။ ကျွန်တော် မေမေက နားလည်မှုရှိတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်စီးကရက်သောက်တာအတွက် အထွေအထူး ခံစားရတဲ့ပုံ မပေါ်ပါဘူး။ ပြီးတော့လည်း စာမေးပွဲတွေ၊ အားလုံးမှာ ကျွန်တော်ရလဒ်က ကောင်းပါတယ်။ သာမန်ရဲ့ အထက်မှာ အမြဲရှိနေ ကယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော် ဆေးလိပ်သောက်တာကို ခွင့်လွှတ်ထားပုံရပါတယ်။

“ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြန်ပြီးအမှတ် ရဖွယ်ရာ ပုံရိပ်တစ်ခုကတော့ “ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် အတွက် ဂီတဖျော်ဖြေပွဲ” (၁၉၇၁ခုနှစ်) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ ဒီဂီတရပ်ရှင်ပွဲဟာ စွဲထင်နေပါတယ်။ ရဲပုံငွေပွဲမှာ သရုပ်ဆောင်ကြတဲ့ ဂီတသမားတွေက ဂျော့ချ်ဟာရစ်ဆင်၊ အီးရစ်ကလက်ပ်တန် ရာဇီဆန်ခါနဲ့ အခြားအဆိုတော်တွေဖြစ်ပါတယ်။ အီးရစ်ကလက်ပ်တန် စီးကရက်မီးညှိပြီး သောက်တဲ့အခန်း တစ်ခန်းပါပါတယ်။ တေးဂီတက စ, လိုက်တာနဲ့ သူဟာ မီးညှိထားတဲ့ စီးကရက်တစ်လိပ်ကိုယူလိုက်ပြီး သူ့ ဂစ်တာခေါင်းပိုင်းပေါ်မှာ တင်ထားလိုက်ပါတယ်။

“သစ်သားတံတား ဆီပြန်ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စီးကရက်တွေကို မီးညှိလိုက်ပြီး တစ်ဖွာနှစ်ဖွာလောက်ဖွာပါတယ်။ ပြီးရင် စီးကရက်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ရဲဂစ်တာ ခေါင်းပိုင်းမှာ တင်ထားလိုက်ပြီး ကျွန်

တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ အီးရစ်ကလက်ပ်တန်ရယ်လို့ အမှတ်ထားလိုက် ကြပါတော့တယ်။

“စီးကရက်သောက်သုံးခြင်းမှာ အစပိုင်းလေ့ကျင့်မှုဟာ အတော်ကလေး ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ လာမယ့်နှစ်ကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ စီးကရက် ၅လိပ်ကို ဝယ်ယူ သုံးစွဲနိုင်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီစီးကရက် အရေအတွက်ဟာ ကျွန်တော်အဖို့ ရက်အနည်းငယ်စာတော့ ဖူလုံပါတယ်။ ဖြေတန်းအောင်စဉ်က လစဉ် ပညာသင်ဆရာတဲ့ ငွေကြေးဟာ စီးကရက်တို့၊ ဂျင်းဘောင်းဘီတို့၊ သီချင်း တိတ်ခွေတို့ ဝယ်ယူနိုင်ဖို့ လုံလောက်နေပါပြီ။

ကြော်ငြာခြင်းရဲ့ ညှို့ဓာတ်ကမ္ဘာ

“၁၉၇၆ခုနှစ်မှာ အော်ဂျယ်ဗီနဲ့ မက်သာလိုခေါ်တဲ့ နိုင်ငံတကာ ကုမ္ပဏီ ကြီးတစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ မီဒီယာ ဝယ်ယူရေးသမား အလုပ်ကို စ၊ ပြီး ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ကျွန်တော်ဘဝမှာ ကြီးကြီးမားမားအောင်မြင်မှု တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။

“သစ်သားတံတားပေါ်မှာ ဂီတချစ်သူတွေနဲ့ တပျော်တစ်ပါး ဆေးလိပ် သောက်လိုက် သီချင်းဆိုလိုက် လုပ်ခဲ့တဲ့ဘဝနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ဒါဟာ လုံးဝ ကွဲပြား ဘဝနေမှုပုံစံပဲဖြစ်ပါတယ်။ အတူတူသီချင်းဆိုတဲ့ ဂစ်တာတီးခဲ့တဲ့ သူငယ် ချင်းတွေဟာ တီးဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ကံမကောင်းတာကတော့ သူတို့အနက် တချို့သူငယ်ချင်းဟာ တူရိယာပစ္စည်းတချို့ကို ခိုးရောင်းစားကြတာ ကြောင့် သူတို့က ထောင်ထဲရောက်နေကြပါပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ ရင်ခုန်စရာ ကောင်းတဲ့ ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နေပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အေဂျင်စီမှာ မော်ဒယ် အချောအလှတွေက နေ့စဉ်တစ်ပုံတစ်ပင်ရှိနေလို့ပါပဲ။ အလုပ်ဝင်လို့ ၆လ အတွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ကို အလုပ်သင် စာရင်းကိုင်တစ်ဦးအဖြစ် ရာထူးတိုး

ပေးပါတယ်။ မလေးရှား ဆေးရွက်ကြီးကုမ္ပဏီဆိုတဲ့ အေဂျင်စီရဲ့ အကြီးမားဆုံး ငွေစာရင်းဌာနမှာ အလုပ်သင်လုပ်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ နာမည်ကြီးတံဆိပ် တွေဖြစ်တဲ့ Benson & Hedges, 555, Gold Leaf တို့အပြင် တံဆိပ်သစ် ဖြစ်တဲ့ John Player Classic ကိုပါ ကိုင်ရပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာလည်း ကျွန်တော်ဝင်ငွေ တိုးပွား လာခြင်းနှင့်အတူ တစ်ချိန်တည်းမှာလဲ မြင့်တက်လာပါတယ်။ အရင်က ငါးလိပ် ဝင် စီးကရက်ဘူးသေးသောက်ရာကနေ အခုဆိုရင် အလိပ် ၂၀ ဝင်ဘူးကြီးကို သောက်နေပါပြီ။ ကျွန်တော်က Benson & Hedges ကိုသောက်ပါတယ်။ မလေးငွေနဲ့ တစ်ရင်းဂစ် ကျော်ဆိုရင် တစ်ဘူးဝယ်လို့ ရပါတယ်။ မလေးရှား ဆေးရွက်ကြီးစာရင်းကိုင်က ကျွန်တော်ကို Benson & Hedges Special Mind ဆိုတဲ့ ပိုပျော့တဲ့ အမျိုးအစားပြောင်း သောက်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။ ဒါနဲ့မှ ပိုပြီးတော့ စတိုင်လ်ကျတယ်လို့လည်း သူက ပြောပါတယ်။”

ဘာကြောင့်ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်အသေအချာ မသိပါ

“ကျွန်တော်ပြန်စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ ဘာကြောင့်ကျွန်တော် ဆေးလိပ် သောက်တယ်ဆိုတာကို အတိအကျ ထောက်မပြနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော် မှတ်မိနိုင် သမျှက တစ်နေ့ စီးကရက် အလိပ် ၂၀ လောက်သောက်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

“ကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးလိပ်သောက်မှုပုံစံဟာ အနည်းနဲ့အများသာ ကွာမယ် နေ့စဉ် ဒီပုံစံအတိုင်းသွားနေတယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။ မနက်ဘက် ကျွန် တော်နီးလာပြီဆိုရင် ကျွန်တော်လိုအပ်တဲ့ ပထမဆုံးအရာက တစ်နေ့တာ အကြံ့ ဆေးလိပ်သောက်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တကြိမ်လိုအပ်တာက ကျွန်တော် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလှုပ်ရှားပြီး မနက်ဘက် အိမ်သာတက်တဲ့အချိန်မှာပါ။ ပြီးတော့

ကျွန်တော်ရုံးခန်းဆီ ကားမောင်းသွားရင်း စီးကရက်နှစ်လိပ်သောက်လိုပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ တစ်လိပ်စ နှစ်လိပ်စ သောက်ဖြစ်ပြီး နေ့လယ်စာ စားပြီးတဲ့နောက် နောက်ထပ်တစ်လိပ် ဒါမှမဟုတ် နှစ်လိပ်သောက်ပါတယ်။

“ကြော်ငြာတဲ့ အလုပ်ဟာ နည်းဗျူဟာပိုင်းမှာနဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းပိုင်း များမှာ အများကြီးစဉ်းစားတွေးခေါ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဟာ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနဲ့ အများကြီးလိုက်ဖက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အေဂျင်စီ အပိုင်းမှာ ဂနစ်တာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး အဲဒီနှစ်တွေမှာ ကျွန်တော်အပျော်ရွှင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်တာဝန်တွေကို ကျေပြန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းမှာ စီးကရက် သောက်ခြင်းရဲ့ အကူအညီပါတယ်လို့တောင် ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။ ထင်ရှား တာကတော့ ဘဝပုံစံရဲ့ ဒီလိုအမျိုးအစားအတွက် စီးကရက်သောက်ခြင်းဟာ ပြီးပြည့်စုံစေပါတယ်။”

စီးကရက်ဟာ ဘဝရဲ့မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလား

“၁၉၇၅ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ကြော်ငြာလုပ်ငန်းပိုင်းကို ကျောခိုင်း ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစ လို့ ကျွန်တော်ဘဝမှာ အချိုးအဆပေါင်းများစွာ ရှိလာခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ နက်စ်တယ်နီမုန့် ကြော်ငြာမန်နေဂျာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလို အင်ဒိုနီးရှားမှာရှိတဲ့ Pacific Food မှလည်း ဈေးကွက်အကြံ ပေးဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အသက်အာမခံလုပ်ငန်းမှာလည်း ခဏတဖြုတ်ဝင်လုပ်ခဲ့ သလို စီးပွားရေးလုပ်ငန်း စာအုပ်တစ်အုပ်မှာလည်း ပူးတွဲရေးသားခဲ့ဖူးပါတယ်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးမှာလည်း နှစ်နှစ်လောက် တာဝန်ယူခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါဟာပြင် ဘက်စုံထူးချွန်သူတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်။ ကိစ္စဝိစ္စ အနည်းငယ်ကို ပဲပြုလုပ်တတ်ပြီး အဲဒီလို အလုပ်နည်း နည်းလေးကို ထူးချွန်ပြောင်မြောက်စွာ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်မယ်

ဆိုရင် အရာရာတိုင်းကို ဘက်စုံလုပ်နိုင်တာဟာ အားနည်းချက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

“ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်ဘဝရဲ့ ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ရံဖန်ရံခါဆိုသလို မိမိ ကိုယ် မိမိ မေးခွန်းထုတ်မိတာက ကျွန်တော်ဆေးလိပ် ဖြတ်သင့်၊ မဖြတ်သင့်၊ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း တကယ်လိုများ ဆေးလိပ်ကို လျော့သောက်ရင် သင့်၊ မသင့် ဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါပဲ။ တကယ်လိုများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ တိုးတက်မှုကို ထိခိုက်စေသလား၊ မထိခိုက်စေသလားဆိုတာဟာလည်း ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် မကြာခဏ မေးခွန်းထုတ်မိပါတယ်။ နောင်အခါ (ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သမား မဟုတ်တော့တဲ့အခါ) ကျွန်တော်ဟာ အမှန်တကယ် ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သလဲ ဆိုတာနဲ့ ဘာကြောင့်အဲဒီနည်းလမ်း အတိုင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါ သလဲဆိုတာတွေကို သမင်လည်ပြန် ပြန်ကြည့်မိပါတယ်။

“ယနေ့ထက်တိုင်အောင် ဆေးလိပ်သောက်နေကြဆဲဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ် သမားများရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ မလျော်ညီတဲ့ ဒီအလေ့အထ ဆိုးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်မှာ ဝန်ခံစရာ အကြောင်းအချက်တွေ အတော်များများရှိပါတယ်။ သူတို့နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လူတွေအတွက် အဲဒီဝန်ခံချက်များ ဟာ စဉ်းစားစရာ စိတ်အာဟာရ food for thought အဖြစ် တာဝန်ယူကြလိမ့် မယ်လို့လည်း ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။”

ဝန်ခံချက် (၁)၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်း အားကို ထိခိုက်ကျဆင်းစေပါတယ်။

“ကြော်ငြာအေဂျင်စီမှာ ကျွန်တော်အလုပ်ဝင်တဲ့ စောစောပိုင်းကာလမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်လုပ်ငန်းတိုးတက်မှုအပေါ် အမှန်တကယ်

ကိုပဲ မထိခိုက်စေပါဘူး။ အသက်ကလည်းငယ်သေးတာကြောင့်၊ လူကလည်း သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်နေသေးတာ တစ်ကြောင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွဲသုံးမှုတွေ အားလုံးကို ရယူလက်ခံနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် အဲဒီအချိန်မှာ စီးကရက်ဟာ ဈေးချိုပါတယ်။ ပြီးတော့ အေဂျင်စီမှာ လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဟာ အခြေခံအားဖြင့် ကိုပဲ တွေးတောကြံဆမှု၊ ရေးသားမှုနဲ့ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုတို့နဲ့ ပတ်သက်နေတာ ကြောင့် စီးကရက်သောက်ခြင်း အလေ့အထဟာ အလုပ်နဲ့ စပ်ဟပ် မိသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်လိုက်၊ စီးကရက်မိညှိပြီးသောက်လိုက်၊ ပြီးတော့ နည်းဗျူဟာတွေ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ အိမ်မက်မက်လိုက်နဲ့ အင်မတန် ပျော်ဖိုကောင်းပါတယ်။

“အဲဒီကနဦး အချိန်တွေနဲ့ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ် အနည်းငယ်တိုဟာ လုံးဝခြား နားသွားပါပြီ။ အခြေအနေဟာ စိန်ခေါ်မှုတွေ ပိုပြီးများလာပါတယ်။ စီးပွားရေးဟာ ခပ်သေးသေး လုပ်ငန်းလေးတွေ အမြောက်အမြားကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အနုပညာလုပ်ငန်းဟာ ရှင်ရက်နဲ့သေသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ အနုပညာ ဆိုတာဟာ ဖျော်ဖြေရေး ခေါင်းစီးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေဟာ ဈေးကြီးပေးရတဲ့ ပန်းချီကားချပ်တွေကို အဝေးက ရှောင်ကြပါတယ်။ မူလစိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ ခြားနားတဲ့ စိတ်ကူးသစ်ကို မွေးဖွားရပါလိမ့်မယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲမှုတစ်ခုဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်လာပါပြီ။

“နောက်ပိုင်းအချိန်အတောအတွင်းမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းထဲမှာ ကျွန်တော်နှစ်မွန်းသွားတာက ပြဿနာရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တစ်နေ့ စီးကရက်တစ်ဘူး သောက်ခဲ့ပါတယ်။ စီးကရက်တစ်လိပ် သောက်ရင် အစီခဲပဲကျန်တဲ့ အထိ ၁၀မိနစ် အချိန်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ စီးကရက်အလိပ် ၂၀ဟာ မိနစ်ပေါင်း ၂၀၀ ဒါမှမဟုတ် ၃၆၅ နာရီ နေ့တိုင်း အချိန်ယူပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတောအတွင်း ဘာဖြစ်ပါသလဲ။ ဒီအချိန်မှာ

ကျွန်တော်ဟာ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမှာ အမှန်တကယ်ရှိနေပါသလား။

“ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် အဖြေက မရှိဘူး။ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ တကယ်တော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်အချိန်ကို သက်သက်မဲ့ ဖြန်းတီးနေရုံ မှုပါပဲ။ တကယ်လိုများ ကျွန်တော် အိမ်မှာရှိနေတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်တွေတွေကို ရှုသွင်းခြင်းနဲ့ ရှုထုတ်ခြင်း အလုပ်ကို လုပ်နေပြီး တစ်စုံတစ်ခုကို နက်နက်နဲနဲတွေးတောနေတဲ့ပုံ ပေါ်ပေါက်ပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ်ကတော့ ကျွန်တော်ဘာကိုမှ တွေးတောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

“အောင်မြင်တဲ့လူအများစုဟာ ဆေးလိပ်သောက်ကြဘူးဆိုတဲ့ အချက် ကျွန်တော်စိတ်ကူးထဲမှာ ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်က သင့်ကို စိန်ခေါ်ချင်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ CEO များရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက်များများ ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ကြပါသလား ဆန်းစစ်ကြည့်ပါဦး။ အဖြေဟာ ထင်ရှားတယ် လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်လေ။ သူတို့ထဲက အများစုဟာ ဆေးလိပ်လုံးဝ မသောက်ကြပါဘူး။ အလားတူပဲ အစိုးရဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲ အများစုကလဲ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ကြပါဘူး။

“ဒီခေတ်မှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ တအားတိုးတက်လာကြပါပြီ။ ကမ္ဘာ နဲ့ အဝန်းမှာ ကြည့်ရင် အမျိုးသမီးတွေဟာ ကော်ပိုရေးရှင်းတွေနဲ့ အစိုးရတွေရဲ့ ထိပ်သီးနေရာတွေကို ယူထားကြပါတယ်။ ဒါဖြင့် သူတို့ထဲက ရာခိုင်နှုန်း ဘယ် လောက်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ကြပါသလဲ။ အများစုဟာ မသောက်ကြပါဘူး။

“ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အစိုးရဆေးလိပ်ဆန်ကျင် ရေးအသင်းအဖွဲ့အတွက် တာဝန်ရှိသူတစ်ဦးပဲ ဖြစ်ဖြစ် အမှန်တကယ်အောင်မြင် သူတွေထဲက ရာခိုင်နှုန်းဘယ်လောက်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ကြပြီး ရာခိုင်နှုန်း ဘယ်လောက်ဟာ ဆေးလိပ်မသောက်ကြဘူးလဲဆိုတာကို သုတေသနပြုသင့် တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆမိပါတယ်။ အဲဒီကိန်းဂဏန်းကနေတစ်ဆင့် ဆေးလိပ်

သောက်သူတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းချုပ်ဟာ ပိုပြီးပေါ်လွင်ထင်ရှားလာလိမ့် မယ်လို့ ထင်မြင်မိတာကြောင့်ပါ။”

ဝန်ခံချက်(၂)။ အကူအညီကင်းမဲ့မှုကို ကျွန်တော်ခံစားရပါတယ်။

စီးကရက်ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ အထူးသဖြင့် ညဘက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော် ဟာ အကူအညီကင်းမဲ့မှုကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ အခဲရခက်တဲ့ ဝေဒနာ ဆိုးဖြစ်ပါတယ်။ တအားဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ဆေးလိပ်သမားအများစု စိတ်က ယောက်ယက် ဖြစ်ရတဲ့ ဝေဒနာမျိုးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက်မရှိရင် ကျွန် တော်ကို ဘယ်သူက အထောက်အကူပေးမှာလဲဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်မအိပ်ချင်ဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်ကတော့ ကျွန်တော်ကို ကျွန်တော် တွန်းတွန်းထိုးထိုးနဲ့ မအိပ်ခိုင်းနိုင်ပါဘူး။

“ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ကျွန်တော်မှာ ရွေးစရာမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စီးကရက်တစ်ဘူးရဖို့ အနီးဆုံးစတိုးဆိုင်ဆီ သွားရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝကို ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ မထားနိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ စီးကရက်တွေဟာ ကျွန်တော့်ဘဝကို စေလိုရာစေ အမိန့်ပေးနေသလိုပါပဲ။

“တုံ့ပြန်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော်နားလည်လာရတာက စီးကရက် တစ်ဖွာအတွက် လိုအပ်ချက်ဟာ အချို့တချို့သော အချိန်တွေမှာ အင်မတန် သတ္တိပြင်းတယ်ဆိုတာပါပဲ။ စိတ်ပူပန်စရာ အခြေအနေတစ်ခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ဖိအား (သို့မဟုတ်) စိတ်ပူပန်မှု တစ်စုံတစ်ခုသော ပမာဏ ရှိနေတဲ့ အခါမှာ စီးကရက်တစ်ဖွာအတွက် လိုအပ်ချက်ဟာ ပိုပြီးကြီးမားလာပါတယ်။ ဘယ်လိုအခါမျိုးတွေမှာလဲဆိုရင် ယာဉ်ကြောပိတ်နေတဲ့ အခါတို့၊ လင်မယားချင်း မပြေမပြစ်ဖြစ်တဲ့ အခါမှာတို့၊ ဂေါ်ကံသီးရိုက်ကစားတဲ့အခါမှာ မနုဿာကစားတဲ့ အခါမှာ ကျွန်တော်ဝင်ပြိုင်တဲ့အခါမှာတို့ အထူးသိသာပါတယ်။

“စီးကရက်တစ်ဖွာ အတွက်လိုအပ်ချက်ဟာ အနားယူတဲ့ အချိန် ဒါမှ မဟုတ် သာယာပျော်ရွှင်မှုခံစားတဲ့အချိန်တို့မှာလည်း အားပြင်းလာလေ့ရှိပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဆေးလိပ်ဖွာရိုက်ရတာ မကောင်းပေဘူးလား။ သာယာ လှပတဲ့ ရှုခင်းတစ်ခုကို ကြည့်ပြီး ကြည့်နူးနေတဲ့အချိန် ဆေးလိပ်ဖွာရိုက်ရတာ မကောင်းပေဘူးလား။ ဒါမှမဟုတ် လှပတဲ့ ပန်းချီကား တစ်ချပ်ကို ကြည့်ပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန် ဆေးလိပ်ဖွာရိုက်ရတာ မကောင်းပေဘူးလား။

“ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ခွင့်ပြုမပြုတဲ့ လေယာဉ်ခရီးရှည်တွေမှာ ကျွန်တော်လိုက်ပါရတဲ့အခါ ကျွန်တော် စိတ်ထဲမှာ ကြောက်လာပါတယ်။ လွန်ခဲ့ တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က လေယာဉ်ခရီးရှည်တစ်ခုကို ကျွန်တော်အမှတ်ရနေပါတယ်။ ကျွန်တော်မိသားစုကို တစ်ပါတည်းခေါ်ပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို ခရီးရှည် ထွက်တဲ့အခါမှာပါ။ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်ကို လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားရတာဟာ ခရီးရှည်တစ်ခုပါပဲ။ ကံကောင်းတယ်ဆိုရမှာက ဂျပန်နိုင်ငံ နရီတာလေဆိပ်မှာ လေယာဉ်ဟာ ခရီးတစ်ထောက်နားပါတယ်။ ခရီးမဆက်ခင် ကျွန်တော်ဟာ လေဆိပ်မှာ စီးကရက်သောက်ဖို့ ကမန်းကတန်းစီစဉ်ရပါတယ်။ စီးကရက် အလိပ် ရေအနည်းငယ်သောက်ပြီးတော့မှ ကျွန်တော်နေသာထိုင်သာရှိသွားပါတယ်။ လေ ယာဉ်ခရီးစဉ်ဟာ သူ့ဘာသာသူတော့ အပီအပြင်ပါပဲ။ အကျအနပ်ပါပဲ။ ကျွန်တော် ဘက်မှသာ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ နာရီ အနည်းငယ်နေရတဲ့ ဒုက္ခကို စိတ်ပူ ပန်နေမိတာပါ။

“လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က လန်ဒန်ကို ခရီးထွက်တဲ့ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအကြောင်းကို ကျွန်တော် အမှတ်ရနေတယ်။ သူဟာ ဆေးလိပ် သောက်ခွင့်ပြုတဲ့ လေယာဉ်နဲ့ ခရီးသွားကိစ္စကို အမှန်တကယ်ပဲ ကြိုးစားကြည့် ခဲ့ဖူးပါတယ်။”

ဝန်ခံချက်(၃)။ ကျွန်တော်ဟာ လွယ်လင့်တကူနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာပါတယ်။

“စီးကရက်ဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ဖိစီးပြီး ဒုက္ခပေးလာပြီ ဆိုတာကို ကျွန်တော် အသက် ၄၀ စွန်းကာစမှာ ကျွန်တော်သိလာခဲ့ပါတယ်။ အထင်ရှားဆုံး သက်ရောက်မှုကတော့ လှေကားထစ်များအတိုင်း အပေါ်တက် တဲ့ အချိန်မှာပါ။ လှေကားထစ် အနည်းငယ်ကို ကျွန်တော်တက်လိုက်ရင် အင်မတန်မောပါတယ်။ တစ်ခါ နေ့လယ်ခင်းပိုင်းမှာ ကျွန်တော် အိပ်ငိုက်ပါတယ်။ နေ့လယ်ပိုင်း ကားမောင်းပြီး ခရီးထွက်ရတဲ့ အခါမျိုးကို အန္တရာယ်ကြီးတဲ့ ကိစ္စ လို့ သဘောထားပြီး အထူးဆင်ခြင်ရပါတယ်။ ကားမောင်းနေရင်းနဲ့ အိပ်ပျော် သွားမှာစိုး မိလိုပါ။

“အဆိုးရွားဆုံး ခံစားမှုကတော့ ညပိုင်းကောင်းကောင်းမွန်မွန် နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့ မနက်ပိုင်းမှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကျွန်တော်ခံစားရပါ တယ်။ ကျွန်တော်ရယ်စရာ ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါအမှန်ပါပဲ။ ညပိုင်းနှစ် နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ပြီးရင် မနက်ဘက်မှာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းနဲ့ နိုးလာဖို့ ကျွန်တော်တို့က မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်မှာ ဆန်ကျင် ဘက်သက်ရောက်မှုကို ခံစားနေရပါတယ်။”

ဝန်ခံချက်(၄)။ တချို့နေရာတွေမှာ လူတောမတိုးရဲသလို ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရပါတယ်

“တကယ်လို့များသင်ဟာ ကွာလာလမ်ပူမြို့တော်က မားဆစ်စ် အဆောက်အအုံ the Maxis Building ဒါမှမဟုတ် ပီထရီးနပ်စ် အမြွှာမျှော်စင် the Petronas Twin Towers ကို အစည်းအဝေးတက်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဈေးဝယ် ဖို့ ဖြစ်ဖြစ် ရောက်လာပြီး သင်ဆေးလိပ်ဖွာချင်တယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ကောင်းပါ

ပြီ။ သင်ဟာ ဒီအဆောက်အဦးထဲက ထွက်ပြီး အပြင်ဘက်ရောက်တော့မှ ဆေး လိပ်ဖွာခွင့်ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီနေရာမှာ သင်ဘာတွေကို မြင်တွေ့ရပါမည်လဲ။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးနဲ့ ယောက်ျားတွေရော မိန်းမတွေရော လူအုပ်စု တစ်စုကြီးတွေရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလူအုပ်စုကြီးထဲမှာ ထရပ်ကား ဒရိုင်ဘာမှသည် လုပ်ငန်းဝတ်စုံပြည့် ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ ဂုဏ်သရေရှိ လူကြီးလူကောင်းတွေ အထိ အလွှာပေါင်းစုံက လူတွေရှိနေကြပြီး သူတို့အားလုံးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဆေးလိပ် သောက်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အဲဒီလူအုပ်စုကြီးထဲမှာ ရံဖန်ရံခါဆို သလို ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကို ဒီလို ပြောခွင့်ပြုပါ။ ကျွန်တော်တို့ အထဲက ဘယ်သူကမှ ကျွန်တော်တို့ ဆေးလိပ်သောက်တာကို အမှန်တကယ်ပျော်မွေ့ နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်လို့ ဆေးလိပ်သောက်တာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ဆေးလိပ်သောက်နေကြတဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျွန်တော်အမှတ်ရနေတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဂျကာတာ မှာ အလုပ်လုပ်နေခဲ့ပြီး အဲဒီအလုပ်ကလည်း စင်ကာပူနဲ့ အိမ်ဦးနဲ့ ကြမ်းပြင်ဆို သလိုခရီးသွားဖို့ လိုအပ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ချန်ဂီလေဆိပ်ဟာ ကြီးမားပြီး အထင်ကရဖြစ်တဲ့ လေဆိပ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုတဲ့ လေဆိပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သမားတွေ အတွက် မှန်လုံခန်းကလေးတွေ သီးသန့်ပေးထားပါတယ်။ ဆေးလိပ် မီးခိုးတွေ နဲ့ ပြည့်နေတဲ့ မှန်လုံခန်းတွေထဲမှာ ဆေးလိပ်သမားတွေ ဝင်ပြီး ဆေးလိပ်သောက် နေကြတာဟာ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတွေရဲ့ အမြင်မှာ တော်တော်လေး ထူးဆန်းတယ်လို့ ထင်စရာပါပဲ။ စားသောက်ဆိုင်တွေ ဒါမှမဟုတ် လေအေး ပေးစက် တပ်ဆင်ထားတဲ့ ဘတ်စ်ကားတွေလို အလုံပိတ် နေရာတစ်ခုအတွင်း

မှာ ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် သီးခြား အလုပ်ပိတ် အခန်းတစ်ခန်း ထားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ဆေးလိပ်သမားတွေနဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သူတွေကို တစ်သီးတစ်သန့်စီခြားထားပေးတဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသီးခြားရှိနေတဲ့ နေရာမှာ ဆေးလိပ်သမားများကို ထားရှိတာဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကနေ ဆေးလိပ် သမားကို ပိုင်းကြည့်တဲ့ သဘောရယ်လို့ ကျွန်တော်မြင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်ကို ခံစားရပါတယ်။

ဝန်ခံချက် (၅)။ ကျွန်တော် လိင်မှုဘဝ ခန်းခြောက်သွားပါတယ်
ရေရှည်ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေမှာ လိင်စိတ်ဟာ ကုန်ခန်းလျော့ပါးသွားလေ့ရှိပါတယ်။

သင့်ဇနီးနဲ့ အတူနောက်ခုံး အိပ်စက်ခဲ့တာ ဘယ်တုန်းကလဲ။ တကယ် လိုများ အတူအိပ်စက်ခဲ့ချိန်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဒါဟာဖြင့် လိင်စိတ်ကုန်ခန်းမှုကို ပြသနေတယ်လို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ဝန်ခံချက် (၆)။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ငွေကြေးဖြုန်းတီးမှု တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

“ဆေးလိပ်သောက်နေတဲ့ အလေ့အထကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် ငွေကြေး ကုန်ကျမှု အမြောက်အများရှိပါတယ်။ အလိပ် ၂၀ ဝင် စီးကရက်ဘူးတစ်ဘူး ဆိုတာဟာ တစ်နှစ်ကို မလေးငွေနဲ့ ၂၄၀၀၀ရင်းဂစ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဘယ်စံနဲ့ ချိန်ထိုးပြီးကြည့်ကြည့် ဒီငွေကြေးဟာ အမြောက်အများဖြစ်ပါတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ ဘာအတွက်ပေးနေကြပါသလဲ။ ဒီလောက်ငွေကြေး ပမာဏကို ပေးခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဘာရယူကြပါသလဲ။

“ရင်းဂစ်ငွေ ၂၄၀၀နဲ့ ၉နှစ် အရွယ်ရှိတဲ့ ကျွန်တော်သမီး ရဲ့ အခန်းမှာ

လေအေးပေးစက်တပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။ တစ်ယောက်အိပ်ခူတင် အသစ်တစ်လုံး ထားပေးလိုရပါတယ်။ ကျောက်သင်ပုန်းချိတ်ပေးလို့ ရပါတယ်။ စာကြည့်စာပွဲ နဲ့ ကုလားထိုင်တစ်စုံ ဝယ်ပေးလိုရပါတယ်။ ဒီနှစ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဆေးလိပ် ဖြတ်လိုက်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရပါတော့မယ်။ ငွေစုဘဏ်က ရမယ် အတိုးကို သမီးလေး မျှော်လင့်လို့ ရနေပါပြီ။”

အခန်း(၅)
ကြော်ငြာခြင်းရဲ့ ပါဝါအင်အား

လူတွေ ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြစေဖို့ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့ စီးကရက်ရောင်းချမှုတွေကို ပိတ်ပင်ဖိပဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာတစ်လွှားမှာရှိတဲ့ အစိုးရတွေက ဒီနည်းလမ်းကို ဘာကြောင့် အသုံးမပြုကြတာလဲ။ အဖြေကတော့ “စီးကရက်ဟာ တရားဝင်ထုတ်ကုန် တစ်မျိုးဖြစ်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။” ဆိုတာပါပဲ။

ဒါဆိုရင်တကယ်လိုများ စီးကရက်ဟာ တရားဝင်ထုတ်ကုန်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်ဆိုလိုရှိရင် ဘာကြောင့်များ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်မှုတွေ ပြုလုပ်နေရပါသလဲ။ ဘာကြောင့် ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်တွေရဲ့ ရောင်းဝယ်မှုကို မပိတ်ပင်ရပါသလဲ။ ကောင်းပါပြီ။ ဒါဟာ ဆေးရွက်ကြီးစက်ရုံတွေမှာရှိတဲ့ လူတွေ ရဲငြင်းဆိုမှုကနေ ဖြစ်လာတာပါ။ သူတို့မှာ ခြေခြေမြစ်မြစ်ရှိတဲ့အချက်တစ်ခု ရှိပြီး ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့ ယုတ္တိရှိရှိနဲ့ ရှင်းပြဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

ဘာကိုကြော်ငြာတာလဲ

၁၉၇၀ခုနှစ် စောစောပိုင်းမှာ ရုပ်ပုံရေးဆွဲထားတဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံတွေနဲ့

စီးကရက်ကြော်ငြာတွေကို မလေးရှားရုပ်မြင်သံကြားတွေမှာ ထည့်သွင်းကြေညာ ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။ ထိပ်သီးတံဆိပ်ဖြစ်တဲ့ Benson & Hedges ကြော်ငြာမှာ 'Say Yes to Bold Gold' ဟာ လိုရင်းပါ။ ရွှေရောင်ဘူးကို အောင်မြင်မှုရဲ့ သတင်းဆောင်ကြဉ်းပေးဖို့ အသုံးပြုပါတယ်။ တံဆိပ်ရဲ့ လူသိများ ကျော်ကြားမှု ဟာ ဒီသတင်းပေးမှုနဲ့ ဆက်နွယ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ ၁၉၇၀ခုနှစ်နှောင်းပိုင်းမှာ မလေးရှားအစိုးရက စီးကရက် ကြော်ငြာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘူးခွဲရိုက်ပြတာနဲ့ ထုတ်ကုန်အကြောင်းအရာ လောက်ကိုပဲ ကြေညာခွင့်ပြုပါတော့တယ်။

Dunhill ဟာ Dunhill League ဆိုတဲ့ ဒန်းဟီးလ် ဘောလုံးပွဲစဉ် တစ်ခုကို ကူညီပံ့ပိုးပေးပြီး ဘောလုံးပွဲတွေထဲမှာ သူ့ကြော်ငြာကို ထည့်သွင်း အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် Dunhill ဟာ သူ့ရဲ့ အမှတ်တံဆိပ်ကို ဖက်ရှင်ပွဲ ဖြစ်မြောက်ဖို့ ငွေပံ့ပိုးပေးပြီး ကြေညာပါတယ်။ ဒီလို ကြော်ငြာခြင်းများဟာ ဆေးရွက်ကြီး မဟုတ်တဲ့ ထုတ်ကုန် ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းတွေမှာ အသုံးပြုတာဖြစ် တဲ့အတွက်ကြောင့် သူတို့ကို ကြော်ငြာခွင့် ပြုပါတယ်။

အကျိုးအမြတ် မျိုးမျိုးမြက်မြက်ရတဲ့ တခြားတံဆိပ်ကတော့ Marlboro ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြော်ငြာတွေမှာ ယောကျ်ားပီသတဲ့ “ကောင်းဘွိုင်” ပုံရိပ်ကို ထင်ဟပ်ပြသပါတယ်။ ဘဝနေမှုပုံစံ ကြော်ငြာတာတွေကို ပိတ်ပင်တားဆီးတဲ့ အခါ မာလ်ဘိုရိုကောင်းဘွိုင်လေးများရဲ့ သတ္တိရှိတဲ့ သန်စွမ်းတဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ဖော်ပြကြော်ငြာပြီး သူပုရိတ်သတ်ကို ဆွဲဆောင်ပါတယ်။

Salam တို့လို စီးကရက်တွေကျတော့ ငယ်ရွယ်ပြီးချောမောတဲ့ လူငယ် တွေ ရေခဲတောင်တွေပေါ်မှာ အုပ်စုလိုက်ပျော်ရွှင်ကြည့်နူးနေတယ်ဆိုတာကို ခရီးသွားကြောငြာ အဖြစ်နဲ့ ထည့်သွင်းပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အေးမြပြီး စိတ်ကြည်နူး လန်းဆန်းစေတဲ့ မင်သော်စီးကရက်ကို သူတို့ရဲ့ကြော်ငြာက ထင်ဟပ်ပြသပါတယ်။

အခုပြောနေတာက ဘာကိုဆိုလိုပါသလဲ။ စီးကရက်တွေဟာ ဘဝနေမှု ပုံစံထုတ်ကုန်တွေဖြစ်ပြီး ဝယ်ယူသုံးစွဲသူတွေဟာ သူတို့နဲ့ ဆက်စပ်နီးနွယ်နိုင် တဲ့ ပုံရိပ်ကို တံဆိပ်တွေက အခြေခံပြီး ကြော်ငြာတာပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

၁၉၈၀ကျော်လွန်နှစ်များမှသည် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်အထိ မူရင်း စာအုပ်ရေးသူ Rusli Hashim ဟာ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့စဉ်က တောက်ရှောက် Benson & Hedges ကိုပဲ သောက်သုံးရာကနေ Marlboro ကို ပြောင်းသောက်ရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အင်ဒိုနီးရှားမှာ Marlboro ကို လွယ်လင့် တကူ ဝယ်ယူရရှိပြီး Benson & Hedges ကိုရှာဖွေ ဝယ်ယူရတာ ခက်ခဲလို့ပါပဲ။ Lucky Strike နဲ့ Dunhill တို့မှာလည်း သူတို့ကိုယ်ပိုင် ပုံရိပ်အသီးသီး ရှိကြ ပါတယ်။ မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim ကတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်း၊ ပြင်ပမှာ ကျင်လည်ခြင်းနဲ့ စွန့်စားမှုအပြည့်ရှိခြင်း အဓိပ္ပာယ်တွေဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်တွေ ရှိတဲ့ Marlboro ကို ရွေးချယ်ခဲ့ပါသတဲ့။

တပြိုင်တည်းမှာပဲ အမေရိကန်နဲ့ တခြားကမ္ဘာ့ဈေးကွက်တွေမှာ Camel တံဆိပ်စီးကရက်တွေဟာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီ Camel ဟာ Joe Camel ဆိုတဲ့ သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့ ဇာတ်ကောင်ကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ Joe Camel ဟာ အင်မတန်ရယ်စရာကောင်တဲ့ ဇာတ်ကောင်ဖြစ်ပါတယ်။ သစ် ကုလားအုပ်ခေါင်းနဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ စရိုက်ကို ပုံဖော်ထားတာပါ။ ဒါဟာ အင်မတန် လူကြိုက်များပြီး ထင်သာမြင်သာဖြစ်တဲ့ ဇာတ်ကောင်စရိုက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်လူရွယ်လေးတွေကိုတောင်မှ ဆွဲဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လူငယ်လူရွယ်လေးတွေအပေါ် Camel ရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုက ပြင်းထန်တာကြောင့် Camel ကို ဈေးကွက်ထဲက မောင်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

သင်စီးကရက်သောက်နေတာ ဘာတံဆိပ်လဲ

မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim က တံဆိပ်ထင်ဟပ်မှု အကြောင်း ကို အခုလို ရှင်းပြပါတယ်။

“သင့်ကို မေးခွန်းတစ်ခုမေးပါရစေ။ သင်စီးကရက်သောက်နေတာ ဘာတံဆိပ်ဖြစ်ပြီး အဲဒီတံဆိပ်နဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ သင့်ထင်ဟပ်ချက်ဟာ ဘာအမျိုး အစားဖြစ်ပါသလဲ။

“အောက်ပါဇယားကွက်ကို ကြည့်ကြပါစို့။ တံဆိပ်အမျိုးအစား အပေါ်မူတည်ပြီး ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ထင်ဟပ်ချက်တွေကို ဒုတိယကော်လံမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သင်ရောဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။ သင်စိတ်ထင်ဟပ်ချက်တွေ ကို တတိယကော်လံမှာဖြည့်ရေးပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တံဆိပ်	တံဆိပ်ပုံရိပ်အပေါ် ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ထင်ဟပ်ချက်	တံဆိပ်ပုံရိပ်အပေါ် သင့်ရဲ့စိတ်ထင်ဟပ်ချက်
Marlboro	ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်း၊ ယောက်ျား ပီသခြင်း၊ ပြင်ပတွင် ကျင်လည်လို ခြင်း၊ အမေရိကန်ဆန်ခြင်း	
Dunhill	ယဉ်ကျေးမှုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သန့်စင်ခြင်း	
Kent	နပျိုသစ်လွင်ခြင်း၊ ရှင်သန်ခြင်း	
Benson & Hdges	ရိုးရာဆန်ခြင်း၊ ဗက်ရှင်ဟောင်း ဖြစ်ခြင်း	

Gudang Garam	သဘာဝဆန်ခြင်း၊ ကော်လံဖြာ လုပ်သားဆန်ခြင်း
Perilly's	ရေရာတိကျသော ပုံရိပ်မရှိခြင်း
Lucky Strike	မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများအတွက် တံဆိပ် (ဆေးရွက်ကြီးနဲ့ ရောစပ်ဖိုလွယ်ကူတယ်။)
Mild Seven	ဂျပန်အမှတ်တံဆိပ်။ စီးကရက်နဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံကို ယှဉ်တွဲ ဆက်စပ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။

“အထက်ပါဇယားကွက်က စိတ်ထင်ဟပ်တဲ့ ပုံရိပ်တွေကို သေသေချာချာ ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီဇယားကွက်ကနေမှတစ်ဆင့် တကယ်လိုများ ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရွေးချယ်မှုအရ ကျွန်တော်နှစ်သက်မှုက ဘာလဲဆိုတာကို ပြသပါလိမ့်မယ်။

“တံဆိပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ဒီတံဆိပ်က မှန်တယ်၊ မှားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ တံဆိပ်တစ်ခုစီမှာ ပုံရိပ်တစ်ခုစီရှိတယ်ဆိုတဲ့ အချက်က အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တံဆိပ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီဆိုတဲ့အခါ အဲဒီတံဆိပ်ရဲ့ ပုံရိပ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တန်ဖိုးတွေနဲ့ ဘဝနေမှုပုံစံတွေနဲ့ ကိုက်ညီနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ တံဆိပ်ရွေးချယ်မှုတွေကို တွဲဖက်ကြည့်တာရဲ့ အရေးပါမှုကို နားလည်နိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ တံဆိပ်ကိုပုံဖြစ်ဖြစ် စီးကရက်သောက်ခြင်း

ကိုပုံဖြစ်ဖြစ် သင့်တော်မယ့် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်ကို သတ်မှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

“ယေဘုယျပြောရရင် စီးကရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ပုံရိပ်တွေလည်းရှိကြပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ ကနဦးပိုင်းအဆင့်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အပြုအမူနဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ပုံရိပ်တွေရှိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကျွန်တော်တို့က ဆေးလိပ်ကိုခွဲလမ်းသွားတဲ့ နောက်ပိုင်း ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီပုံရိပ်တွေနဲ့ ပတ်သက်သမျှကို မေ့ပျောက်သွားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် နီကိုတင်းရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေဟာ အရာခပ်သိမ်းကို ပျောက်ကွယ်သွားစေပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အကျင့်ကို ပထမဆုံး စတင်ပြုလုပ်တဲ့ အခါ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ အတူတွဲပြီး ကျွန်တော့်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပုံရိပ်က ကျွန်တော် အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်လာပြီ ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ လူလား မြောက်ခဲ့ပြီ ယောကျ်ားတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ပြီ ကလေးသူငယ်တစ်ယောက် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီကမ္ဘာမှာ ကျွန်တော်ဘယ်သူလဲဆိုတာကို ပြောပြဖို့ စီးကရက်က ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။”

ဆေးရွက်ကြီးကြော်ငြာမှုတွေအပေါ် ကန်သတ်တားဆီးလေ စီးကရက် ရောင်းအား ပိုကောင်းလေ

“ဆေးရွက်ကြီး ကြော်ငြာတာတွေ အပေါ် အမျိုးမျိုးကန်သတ်ပိတ်ပင်ခြင်းဟာ စီးကရက်ရောင်းအားအပေါ် ဘယ်လိုမှ ထိရောက်နိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ စီးကရက်ရောင်းအားဟာ ကျဆင်းသွားရမည့်အစား မြင့်တက်လာပါတယ်။ အဲဒီလို စီးကရက်ရောင်းအားဟာမြင့်တက်ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်တွေက

ဘာတွေရှိပါသလဲ။

“ရောင်းချရေးနဲ့ အရောင်းမြှင့်တင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွေတို့လို ထင်ရှားတဲ့ နေရာတွေအပေါ် ကျွန်တော်တို့ သတိထားပြီး ကြည့်မိတာက အကျိုးအမြတ် ပိုမိုရရှိရေးအတွက် ဆေးရွက်ကြီး ကုမ္ပဏီတွေဟာ သူတို့ရဲ့စီးရက်တွေကို ပိုတိုး တိုးပြီး ထုတ်လုပ်ကြပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သက်တမ်း ၃၃နှစ်တာကာလ အတွင်းမှာ စီးကရက်ထုတ်ကုန်တွေဟာ အတော်များများပြောင်းလဲသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။ လက်ရှိရောင်းနေတဲ့ စီးကရက်တွေဟာ အရင်တုန်းက စီးကရက်တွေထက် မီးလောင်တဲ့နှုန်း ပိုပြီးတော့ မြန်ဆန်ကြပါတယ်။ စီးကရက်တွေအတွက် အသုံးပြုတဲ့ စက္ကူဟာ အပူဓာတ်ကိုလျော့ပြီး ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ စီးကရက်တစ်လိပ်ချင်း စီမှာပါတဲ့ ဆေးရွက်ကြီးရဲ့ မီးလောင်မြိုက်အားကလည်း ပိုကောင်းပါတယ်။ စီးကရက်တွေကို ပိုပြီးတော့ မီးလောင်မြိုက်တယ်ဆိုတာဟာ ဆေးလိပ်သမားတွေ စီးကရက် ပိုသောက်လာကြတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေရာမှာ ကျွန်တော်ဖတ်ရှုဖူးပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာ စီးကရက်တွေဟာ အနံ့အရသာပိုပြီး ကောင်းလာတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပါ။

“အဆိုးဆုံးပြဿနာက အမေရိကန်အစိုးရက စီးကရက်တွေမှာ ရှိတဲ့ နီကိုတင်း ပမာဏကို ကိုင်တွယ်လိုက်ခြင်းဟာ ဆေးရွက်ကြီးကုမ္ပဏီတွေ ဘက် ကို အထိနာစေပြီး ဆေးရွက်ကြီးကုမ္ပဏီတွေက အမြတ်အစွန်းများများ ပိုရလာ အောင် ကြိုးစားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူငယ်လူရွယ်တွေကို ဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းတဲ့ ရောင်းအားမြင့် နည်းဗျူဟာသစ်

“အရင်တုန်းကဆိုရင် စီးကရက်ကုမ္ပဏီများဟာ သူတို့ရဲ့အားထုတ်

မှုကို အသုံးပြုသူတွေ ဆီကိုပဲ ရောက်အောင် အာရုံစိုက်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လို့ ဒီနည်းဗျူဟာဟာ အခုဆိုရင် ပြောင်းလဲသွားပါပြီ။

ယနေ့ လက်ရှိမှာ ဆေးရွက်ကြီးကုမ္ပဏီတွေရဲ့ အားထုတ်မှုစဟာ လက်ဆောင်ပေးတဲ့ အလုပ်တွေကမှတစ်ဆင့် အသစ်သုံးစွဲသူတွေကို အဖွဲ့ဝင်ဖြစ် အောင်လို အာရုံစိုက်လာကြပါတယ်။ ရုပ်ရည်သနားကမားနဲ့ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ မိန်းကလေးတွေကို စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပြီး လစာကောင်းတဲ့ အရောင်းမြှင့်တင်ရေး သမားများ အဖြစ်ခန့်ထားပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အလုပ်က အရက်ဆိုင်တွေ စားသောက် ဆိုင်တွေကို သွားပြီး လူငယ်လူရွယ်ကလေးတွေကို အခမဲ့ စီးကရက်ဖြန့်ဝေတဲ့ အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အလကားရတဲ့ စီးကရက်ကို ဘယ်သူမသောက်ဘဲ နေမှာတဲ့လဲ။ မဟုတ်ဘူးလား။

“တကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ စီးကရက်ကုမ္ပဏီများရဲ့ နည်းဗျူဟာများဟာ တစ်ထပ်တည်းနီးပါး အင်မတန်မှ တူညီပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အားထုတ်မှုတွေက လူငယ်လူရွယ်သစ်ကလေးတွေကို အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ သဘောကရင်းပါတယ်။ “မင်းအသင်းဝင်ဖြစ်ပြီ ဆိုတာနဲ့ မင်းနဲ့ ငါတို့ အရှည်သဖြင့်လက်တွဲသွားကြမယ်” Once you're in, you are going to be with us for a very, very long time ဆိုတာပါပဲ။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာရှိတဲ့ အစိုးရတွေ၊ ဆေးလိပ်ဆန့်ကျင်ရေးလုပ်ရှား သူတွေနဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေအနေနဲ့ ဒီနည်းဗျူဟာကို သိရှိနားလည်ရပါမယ်။ ကာ ကွယ်ရေးနည်းဗျူဟာတွေနဲ့ ကုသရေးနည်းဗျူဟာတွေကို အောက်ပါကိစ္စရပ်များ အတွက် လိုအပ်နေပါပြီ။

- လူငယ်လူရွယ်လေးများကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု အောက်မှ လွတ်မြောက်ရန် အကာအကွယ်ပေးရေး
- ငယ်ရွယ်သူများကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမှ

ပိုင်းခြားကာကွယ်ပေးရေး

■ ဆေးလိပ်သမားများကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ကူညီပေးခြင်း

စီးကရက်တွေကို မေတ္တာလက်ဆောင်အဖြစ် အခမဲ့ လိုက်လံဝေငှခြင်းဆိုတဲ့ အလေ့အထ ကိုလည်း ပိတ်ပင်တားဆီးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူငယ်လူရွယ်ကလေးများကို “ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း” ရဲ့ သားကောင်တွေ ဖြစ်သွားမဲ့အရေးကို အဖြစ်မခံနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

စီးကရက်စွဲလန်းမှု Addiction to Cigarettes

အရင်တုန်းက “ဘိန်းဖြူအစ၊ ဆေးလိပ်က” ဆိုပြီး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ဆေးလိပ်သမားတွေကို မူးယစ်ဆေးဝါးတွေနဲ့ ပတ်သက်စေမယ်ဆိုပြီး စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီလိုမြင်ပုံ ရှုပ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်လာပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စီးကရက်စွဲလန်းမှုဟာ သူ့ဘာသာသူကိုပဲ အဓိကပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာလိုပါပဲ။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ သန်းပေါင်းများစွာသော လူသားတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီးကရက်ရောင်းဝယ်ရေးဟာ စီးကရက်ကုမ္ပဏီတွေအတွက် ကြီးမားတဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ဒါဟာဖြင့် ကြီးမားတဲ့ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက်ရော မူးယစ်ဆေးဝါးတွေရော နှစ်မျိုးစလုံးဟာ စိတ်ကိုစွဲလန်းစေတဲ့ အရာတွေချည်းပါပဲ။ ကွာခြားချက်က တစ်မျိုးက တရားဝင်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်မျိုးက တရားဝင်မဟုတ်တာပါပဲ။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်မျိုးကို ကန့်သတ်ထားပြီး နောက်တစ်မျိုးကို ခွင့်ပြုထားရပါသလဲ။

**အခန်း(၆)
နီကိုတင်းဟာ ရန်သူဆိုတာ သိပါစေ**

စီးကရက်မီးလောင်တဲ့အခါ ဓာတုပစ္စည်း အမျိုးအစားပေါင်း ၄၀၀၀ လောက် ထွက်ရှိလာပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အက်စီတုန်း acetone, အမိုးနီးယား ammonia, အာဆင်းနစ် arsenic, ဘင်ဇင်း benzene, ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် carbon dioxide ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် carbon monoxide, ဒီဒီတီ DDT, ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ် formaldehyde နဲ့ နီကိုတင်း nicotine တို့ပါဝင်ကြပါတယ်။

အဲဒီဝတ္ထုပစ္စည်းအားလုံးဟာ လူကိုဒုက္ခပေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဓာတုပစ္စည်းအားလုံးထဲမှာ ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် အန္တရာယ်အပေးဆုံး ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးကတော့ နီကိုတင်း nicotine ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နီကိုတင်းဟာ ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးများကို ပေးစွမ်းတာ ဖြစ်ပေမယ့် အင်မတန်မှစွဲလန်းစေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် နီကိုတင်းကပေးတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေက ဘာတွေဖြစ်ပါသလဲ။

■ ဆေးလိပ်သမားများ ဖိစီးမှုနဲ့ အပေးအယူလုပ်တဲ့နေရာမှာ နီကိုတင်းက

ကူညီပါတယ်။

- နီကိုတင်းဟာ လူကို စိတ်ငြိမ်သက်စေပါတယ်။
- လူတစ်ယောက် အာရုံစုစည်းတဲ့နေရာမှာ နီကိုတင်းက ကူညီပါတယ်။
- လူတစ်ယောက် ထိုင်းမိုင်းတွေဝေနေတဲ့အခါ နီကိုတင်းက စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေပါတယ်။

နီကိုတင်း ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပါသလဲ

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ စီးကရက်တစ်လိပ်ကို ၁၀ဖွာဖွာ ရိုက်ပြီး သူဟာ တစ်နေ့စီးကရက်အလိပ် ၂၀သောက်တယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ ၂၀၀ ဖွာဖွာ ရိုက်တာလို ယေဘုယျပြောလိုရပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် တစ်နေ့လျှင် သူဟာ နီကိုတင်း အဖွာ ၂၀၀ဖွာရိုက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ နီကိုတင်းကို တစ်ချက်မှာ ရိုက်လိုက်တဲ့အခါ ၇စက္ကန့် အတွင်းမှာပဲ နီကိုတင်းဟာ ဆေးလိပ်သမားရဲ့ဦးနှောက်ထဲ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ (နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဟီရိုးအင်း ဘိန်းဖြူထိုးသွင်းလိုက်လို့ ဘိန်းဖြူက ဦးနှောက်ကို ရောက်မယ့် အချိန်ထက် နှစ်ဆခန့် ပိုပြီး မြန်ဆန်ပါတယ်။)

နီကိုတင်းဟာ ဦးနှောက်ထဲဝင်ရောက်သွားပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နီကိုတင်းဟာ အက်ပီနီဖရင်း epinephrine အင်ဒရီနယ်လင် adrenaline), နော်အက်ပီဖရင်း norepinephrine, ဒိုပါမင်း dopamine, အာဂျီနင်း arginine နဲ့ တခြား ဝတ္ထုပစ္စည်းများအပါအဝင် ဦးနှောက်ရဲ့ သတ္တိပြင်းတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း အတော်များများကို လှုံ့ဆွပေးပါတယ်။ အချို့သော ဓာတုပစ္စည်းများနဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်များဟာ အောက်ပါဇယားအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတုပစ္စည်းများ	လုပ်ငန်းတာဝန်များ
အက်စတိုင်းကိုလင်း Marlboro	သွက်လက်ခြင်း၊ နာကျင်မှုလျော့ပါးစေခြင်း၊ သင်ယူခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်
နော်အက်ပီနီဖရင်း Norepinephrine	သွက်လက်ခြင်း၊ နာကျင်မှုလျော့ပါးစေခြင်း၊ သင်ယူခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်
ဒိုပါမင်း Dopamine	ဦးနှောက်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုစနစ်
ဘီတာ အင်ဒိုဖင်း Beta-endorphin	စိတ်ပူပန်ခြင်းနဲ့ နာကျင်မှုတိုကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

နီကိုတင်းက ဆေးလိပ်သမားတွေကိုပေးတဲ့ ယေဘုယျအတွေ့ အကြုံကို ပျော်ရွှင်မှုအားပေးခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလျော့နည်းခြင်းနဲ့ သွက်လက်ပြီးတည်ငြိမ်တဲ့ အဆင့်ရောက်ရှိခြင်းဆိုပြီးတော့ အနှစ်ချုပ်ကြည့်လိုရနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သမားအများစုကလည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ သူတို့ကို တင်းအားနဲ့ လျော့ပါးစေပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်စေတယ်လို့ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို စိတ်အနားရစေတယ်၊ ပျင်းရိငြီးငွေ့မှုနဲ့ စိတ်ကယောက်ကယက် ဖြစ်မှုတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းတွေကိုလည်း ဆေးလိပ်သမားအများစုက ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေအားလုံးဟာ နီကိုတင်းက ပေးစွမ်းတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

နီကိုတင်းစွဲလမ်းမှု

ဖွာရှိုက်လိုက်တဲ့အခါတိုင်း ထွက်လာတဲ့ နီကိုတင်းရဲ့ ပုံမှန်ဆေးချိန်နဲ့ နီကိုတင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုများဟာ ဆေးလိပ်သမားကို နီကိုတင်းအပေါ် စွဲလမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အချိန်ကာလကို ရောက်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်သမားဟာ နီကိုတင်းအပေါ် မှီခိုသူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ဖွာရှိုက်ရာက ထွက်ရှိတဲ့ နီကိုတင်းရဲ့ ရိုက်ချက် hit တစ်ခုစီကနေ ကောင်းမွန်တဲ့ခံစားမှုတွေကို ဆေးလိပ်သမားဟာ အဆက်မပြတ်တွေ့ကြုံခံစားနေဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ ဆေးလိပ်သမားတွေ စီးကရက်ကို တစ်လိပ်ပြီးတစ်လိပ် ဖွာရှိုက်နေရတာဟာ နီကိုတင်းရဲ့ဆေးချိန်ကို ပုံမှန်ရရှိနေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို နီကိုတင်းထောက်ပံ့မှု the supply of nicotine လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နီကိုတင်းထောက်ပံ့မှု မရှိခဲ့လို့ရှိရင် ဆေးလိပ်သမားဟာ စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်ခြင်း၊ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးသလို ခံစားရခြင်းနဲ့ စိတ်တိုလွယ်ခြင်းတို့ကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အာသီသရိုတဲ့ ဆေးလိပ်သမားအားလုံး အနေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း အစရှိတဲ့ သူတို့ခံစားကြရမယ့် ဆေးဖြတ်လက္ခဏာတွေ withdrawal symptoms ကို ကြိုတင်သိရှိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နီကိုတင်းဆေးချိန်ကို ပုံမှန်ရရှိနေတဲ့ ဦးနှောက်ဟာ နီကိုတင်းဆေးချိန်ကို ပုံမှန်မရတဲ့အခါ နီကိုတင်းဆာလောင်လာလို့ ဒီလိုခံစားမှုတွေကို ခံစားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကြောင်းပြချက်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်နဲ့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ထူထောင်းပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း နီကိုတင်းဟာ ဆေးလိပ်သမားရင်ဆိုင်တိုက်ဖျက်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ရန်သူအစစ်အမှန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနှစ်ချက်ကို အပိုင်အနိုင်ပြုလုပ်ပြီးဆိုရင် တိုက်ပွဲရဲ့

ထက်ဝက်ကို အောင်နိုင်ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အလေ့အထကို အောင်မြင်စွာ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ဆေးလိပ်သမားတွေ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကိုတော့ နောက်တစ်ခန်းမှာ ဖော်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ နီကိုတင်းအပေါ် တရားလွန်စွဲလမ်းနေပါသလား

နီကိုတင်းအပေါ် သိပ်မှီခိုခြင်းမရှိတဲ့ လူတွေနဲ့နှိုင်းစာရင် နီကိုတင်းအပေါ် တရားလွန် မှီခိုနေကြတဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ပိုပြီးတော့ ခက်ခဲတဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြားကို တွေ့ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ ဆေးလိပ်ကို တစ်လိပ်ပြီး တစ်လိပ် မပြတ်တမ်းလိုသောက်တဲ့ heavy smokers များဟာ နီကိုတင်းကို ပိုပြီးတော့ စွဲလမ်းကြပါတယ်။ ပိုပြီးတော့ မှီခိုကြပါတယ်။ နီကိုတင်းကို အပြင်းအထန်စွဲလမ်းမှုရဲ့ အဓိက လက္ခဏာတစ်ရပ်ကတော့ မနက်ဘက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်နဲ့ ပထမဦးဆုံးစီးကရက် ကို မီးညှို့တဲ့အချိန်တဲရဲ့ ကြားအချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်နှစ်ခုကြားမှာ အချိန်တိုကောင်းမှုရှိတယ်ဆိုခြင်းဟာ အပြင်းအထန်စွဲလမ်းမှုရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

မပြတ်တမ်းစွဲလမ်းမှုရဲ့ တခြားလက္ခဏာတွေထဲမှာ အောက်ပါ လက္ခဏာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

- တစ်နေ့တာအတွက် ပထမဆုံးစီးကရက် အတွေ့အကြုံဟာ စိတ်ကျေနပ်မှုအများဆုံးရရှိခြင်း
- မနက်ပိုင်းမှာ ဆေးလိပ်များများသောက်ခြင်းဟာ ပထမဆုံး အလုပ်ဖြစ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်မသောက်ရန်မမြေတွေ့မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ဖြစ်ဖို့ ချုပ်တည်းထားရတာ ပြဿနာရှိခြင်း
- တစ်နေ့လျှင် အလိပ် ၂၀ ဒါမှမဟုတ် အလိပ် ၂၀ထက်ပိုပြီးများပြားတဲ့

စီးကရက်ကို သောက်သုံးခြင်း

- နေမကောင်းတဲ့အချိန်မှာတောင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း(အအေးမိခြင်း ခါမှမဟုတ် တုပ်ကွေးမိခြင်း ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ)
- ဆေးလိပ်ဖွာရှိုက်တဲ့ အကြိမ်တိုင်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဖွာရှိုက်ခြင်း
- စီးကရက်တစ်လိပ်စီကို အစီခံသာကျန်တဲ့အထိ ဖွာရှိုက်ခြင်း
- စီးကရက်တစ်လိပ်ပြီးတာနဲ့ နောက်တစ်လိပ် မီးတို့ပြီး အဆက်မပြတ် ဆေးလိပ် ဖွာရှိုက်ခြင်း chain smoking
- စီးကရက်ပြတ်လပ်သွားတဲ့အခါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုခံစားရခြင်း

တခြားဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာဖြစ်ပါသလဲ

စီးကရက်တစ်လိပ်ကို မီးညှိရာက ထွက်ရှိလာတဲ့ တခြား ဓာတုပစ္စည်းတွေထဲမှာ စွဲလမ်းစေတယ်ဆိုလို့ နီကိုတင်းကလွဲရင် တခြားဘာမှ မရှိပါဘူး။ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်တို့လို ဓာတုပစ္စည်းကရော ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ စွဲလမ်းစေနိုင်ပါသလဲ။ တကယ်လို့များ အဲဒီလို ယူဆသလိုသာဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်သမား အမြောက်အမြားဟာ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် စွဲလမ်းလို့ပါဆိုပြီး ကားမီးခိုးငွေ့တွေလို လိုက်ပြီး ရှုရှိုက်နေတော့မှာပါ။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။

ဆေးရုံတစ်ခုမှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ဆေးလိပ်ဆန်ကျင်ရေး ပိုစတာတစ်ခုကို ကျွန်တော်မှတ်မိနေပါတယ်။

စီးကရက်တစ်လိပ်ထဲမှာ ဓာတုပစ္စည်းပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ပါရှိပါတယ်။ သူတို့အနက် အများစုဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ကြပါတယ်။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ထဲမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဇယားကွက်ထဲမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဓာတုပစ္စည်းများ	အသုံးပြုပုံ
အက်စီတုန်း Acetone	သုတ်ဆေးများတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်
တိုလျိုက်ဒင်း Toluidine	စက်ရုံသုံးဖျော်ရည်
အမိုးနီးယား Ammonia	ကြမ်းပြင်သန့်စင်ရေး
မီသနော Methanol	ခုံးပျံလောင်စာ
DDT	ပိုးသတ်ဆေး
ဘူတိန်း Butane	ပိုမိုပေါ့ပါးတဲ့ လောင်စာ
ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆိုင်ယန်က်ဒ် Hydrogen cyanide	လူကိုသေစေနိုင်တဲ့အဆိပ်အတောက်ဓာတ်ငွေ့

အထက်ပါ ဇယားမှာ ဖော်ပြထားတာတွေဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့သတင်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လို့ ကျွန်တော်လို ဆေးလိပ်သမားအများစုကတော့ ဒီဇယားကို ရုတ်တရက်ကြည့်ပြီး နည်းနည်းပြုလိုက်ပြီးတော့ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မေ့ပျောက်ထားလိုက်မှာ သေချာပါတယ်။

“စောစောပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့သလိုပဲ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ အင်မတန် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့တဲ့ အပြုအမူတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်သူတို့ ဆေးလိပ်သောက်ရတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးလိပ်သမားများဟာ ယုတ္တိရှိတဲ့အကြောင်းပြချက်ဘာတစ်ခုကိုမှ မပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ယုတ္တိရှိတဲ့အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ အတန်တန်တားမြစ်တာဟာ မအောင်မြင်ပါဘူး။

စီးကရက်ထဲမှာပါတဲ့ ဒုက္ခပေးမယ် ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ

ဆေးလိပ်မီးညှို့လိုက်တဲ့အခါ ဓာတုပစ္စည်း ၄၀၀၀ကျော်လောက် ထွက်ရှိလာပါတယ်။ အောက်ပါဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ လူသားခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ် အတောက်သင့်စေတယ်လို့ သိရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

- အက်စီတယ်ဒီဟိုက်ဒ် acetaldehyde
- အက်စီတုန်း acetone
- အက်စီတိုနိုထရီးလ် acetonitrile
- အက်ခရိုလီနစ် acrolein
- အယ်လ်ကိုဟော alcohol
- အမိုးနီးယား ammonia
- အာဆင်းနစ် arsenic
- ဘင်ဇာ (သို့) အင်သရာစီးနစ် benza (a) anthracene
- ဘင်ဇင်း benzene
- ဘင်ဇို ပီရင်လင်း benzoperylene
- ဘင်ဇို ဖလူအိုရင်သင်း benzo fluoranthene
- ဘူတိုင်းအေမင်း butylamine
- ကက်ဒ်မီးယမ် ဓာတ်ပေါင်းများ cadmium compounds
- ကာဘွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ် carbondioxide
- ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် carbonmonoxide
- ကက်တီကောလ် catechol
- ကရီဇောလ် cresols
- DDT
- ဒိုင်ဘင်ဒ် အေခရီဒင်း dibenz acridine

- ဒိုင်ဘင်ဒိုကာဘာဇောလ် fibenzo carbazole
- ဒိုင်အီသိုင်း နိုက်ထရိုဆမင်း diethyl nitrosamine
- ဒိုင်မီသိုင်းလ်မင်း dimethylamine
- ဒိုင်မီသိုင်း နိုက်ထရိုဆမင်း dimethyl nitrosamine
- အင်ဒရင်း endrin
- ဖလူရင်သင်း flouranthene
- ဖော်မယ်လဒီဟိုက်ဒ် fomaldehyde
- ဖာဖူရယ် furfural
- ဟိုင်ဒရာဇင်း hydrazine
- ဟိုက်ဒရိုစိုင်ယာနစ်အက်ဆစ် hydrocyanic acid
- နက်ပီလင်း naphthalenes
- နိုက်ကယ်ဓာတ်ပေါင်း nickle compounds
- နိုကိုတင်း nicotine
- နိုက်ထရစ်အောက်ဆိုက်ဒ် nitric oxide
- နိုင်ထရို ဆိုပိုင်ရိုလီဒင်း nitrosopyrrolidine
- အင်နိုင်းထရို ဆိုနော်နိုကိုတင်း N- nitro sonornicotine
- အိုသိုင်းလ်မီသိုင်းလ် နိုင်ထရိုဆမင်း Othylmethyl -nitrosamine
- ပိုလိုနိုယမ်- ၂၁၀ polonium -210
- ဗီနိုင်းလ် ကလိုရိုက်ဒ် Vinyl chloride
- ဝမ်းမီသိုင်းလင်ဒိုင်းလ်စ် I-methylindoles
- သရီးဖိုး မီသိုင်းလ် ကက်တီဟောစ် 3 & 4 methyl catechols
- ဖိုက်မီသိုင်း ခရီဆင်း 5 methyl chrysene
- နိုင်းမီသိုင်းကာဘာဇိုင်းလ် 9- methyl carbazoles

- အခြား အက်ဆစ်များ other acids
- အခြား ကက်တီဟော့စ် other catechols
- အခြားကီတုံးများ other ketones
- အခြား နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ပေါင်းများ other nitrogen compounds
- အခြား နိုက်ထရိုဆမင်းများ other notorsamines
- အခြား ဖီနောလ်များ other phenols
- အခြား ရေဒီယို သတ္တိကြွဓာတ်ပေါင်းများ other radioactive compounds
- အခြား ဆာလဖာပါသော ဓာတ်ပေါင်းများ other sulphur comtainging compounds

မှတ်ချက်။ ။ The New England Journal of Medicine (အတွဲ ၃) မှ El. Wynder & D. Hoffman တို့ ရေးသားတဲ့ "Tobacco & Health" စာတမ်းမှ ကူးယူ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အခန်း (၇)
ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ရုလီ နည်းလမ်း
The Rusli Method to Quit Smoking

ဘာကြောင့်ဆေးလိပ်သမား အများစု ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ မအောင်မြင်ဖြစ်ရသလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်ယုံကြည်ထားတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

၁။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့သူတို့မှာ မှားယွင်းတဲ့ အကြောင်းပြချက်ရှိနေပါတယ်။ (အခန်း(၃)မှာ ဒီအချက်ကို ပြောပြထားပါတယ်။)

၂။ သူတို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံးရန်သူဟာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ နားမလည်ကြပါဘူး။ (အခန်း(၆) မှာ ဒီအကြောင်းကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။)

၃။ ဆေးလိပ်ကို အောင်မြင်စွာဖြတ်ဖို့ သူတို့မှာ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအမြင်မရှိပါဘူး။ (ဒီအခန်းမှာ ဒီအကြောင်းကို ရှင်းလင်းဖော်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။)

မူရင်းစာအုပ်ရေးသူ Rusle Hashim ဟာ သူ့အတွေ့အကြုံကို ဒီလို ရှင်းပြပါတယ်။

“ကျွန်တော်အပေါ် ပြင်းထန်ဆိုးရွားလှတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုမှ မကျရောက်ခင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အောင်မြင်စွာ ဖြတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ ဆေးလိပ်သမား တစ်ဦးအနေနဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် အကြံပြုတဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းပေါင်း

မြောက်မြားစွာကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ယခုနည်းလမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်တော်ဟာ “တကယ်လို့ သင်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ် ဆိုရင် ဆေးလိပ်ကို ခုချက်ချင်း ဖြတ်လိုက်ပါ” ဆိုတဲ့ မူဝါဒကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ခုချက်ချင်းဆိုတာကလည်း ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်သလောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ချက်ချင်း ဖြတ်ပစ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုးရှင်းလွယ်ကူတဲ့နည်းဗျူဟာ သုံးရပ်ရှိပါတယ်။ ဒါကိုတော့ သင်အပြည့်အဝနားလည်နေရပါမယ်။ ပထမနည်းဗျူဟာ သုံးရပ်ရှိပါတယ်။ ဒါကိုတော့ သင်အပြည့်အဝနားလည်နေရပါမယ်။ ပထမနည်းဗျူဟာက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ခိုင်လုံတဲ့အကြောင်းပြချက် သင့်မှာ ရှိနေရပါမယ်။ ဒုတိယနည်းဗျူဟာက သင့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံးရန်သူဟာ နီကိုတင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သင်သေသေချာချာ သိရှိနားလည်ရပါမယ်။ တတိယနည်းဗျူဟာကတော့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းဆိုတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ဖို့ မှန်ကန်တဲ့ ကိရိယာ တန်ဆာပလာ သင့်မှာ ရှိနေရပါမယ်။

ဒီအခန်းဟာ ရာဇဇီနည်းလမ်းအောက်မှာ လိုအပ်တဲ့ အင်မတန် လွယ်ကူတဲ့ ကိရိယာ တန်ဆာပလာအကြောင်းကို ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ကိရိယာတန်ဆာပလာကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့က ခန့်မှန်းထားတာက ကမ္ဘာ့တစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေရဲ့ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ဘဝမှာပဲ အင်အားကြီးမားတဲ့ စီးကရက်ကြော်ငြာတွေရဲ့ သွေးဆောင်းဖြာယောင်းမှုကို ခံခဲ့ကြရတယ်လို့ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ ဆေးလိပ်ကြော်ငြာတွေဟာ ငယ်ရွယ်သူတွေကို ဆေးလိပ်သောက်ဖြစ်အောင် အားပေးအားမြှောက်ပြုလုပ်နေပြီး သူတို့ကို ဆေးလိပ်သမားဘဝရောက်စေတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

သောင်းပြောင်းတွေလာ ကြော်ငြာသတင်းတွေထဲမှာ အမှန်တကယ် အားဖြင့် ဆက်သွယ်နေတာ ဘာတွေလဲ။

အဖြေကတော့ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးထင်ဟပ် မှုများ positive imageries ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးရွက်ကြီးကြော်ငြာတွေဟာ မှတ်မိလွယ်ပြီး အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးထင်ဟပ်မှုတွေကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ဒီထင်ဟပ်မှုတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူတွေကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ရိုက်ခတ်ပါတယ်။

ဥပမာပေးရရင် Marlboro ။ သူတို့ရဲ့ တံဆိပ်ကို ရောင်းအားမြင့်တင်ဖို့ အတွက် Marlboro ကောင်းဘွိုင်ပုံရိပ်ကို အမြဲတစေ အသုံးပြုပါတယ်။ ကောင်းဘွိုင်တွေဟာ ယောကျ်ားပီသခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်းနဲ့ စွန့်စားခြင်းတို့ကို အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်စေတဲ့ ရုပ်ပြလက္ခဏာကို ဆောင်ယူပါတယ်။ အရင်ကဆိုရင် အဲဒီပုံရိပ်တွေကို ရုပ်မြင်သံကြားနဲ့ ရုပ်ရှင်ကြော်ငြာတွေမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုံးစွဲခဲ့ကြပါတယ်။ စာနယ်ဇင်းတွေမှာလည်း ကောင်းဘွိုင်ပုံနဲ့ Marlboro တံဆိပ်ကြော်ငြာဟာ မမြင်ချင်အဆုံး ပါရှိခဲ့ပါတယ်။

Marlboro ကားမောင်းပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း အင်မတန်တက်ကြွစွာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဖော်မျူလာ ဝမ်းကားမောင်းပြိုင်ပွဲမှာ ဖာရာရီအသင်းကို စပွန်ဆာလုပ်ပေးပါတယ်။ ပြီးနောက် Grand Prix မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပြိုင်ပွဲမှာလည်း စပွန်ဆာပေးပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် အင်မတန်မှ ပရိယာယ်ဆင်တတ်တဲ့ သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖော်မျူလာဝမ်း ကားမောင်းပြိုင်ပွဲ ကိုကြည့်ကြတဲ့ Marlboro စီးကရက်သမားအများစုကတော့ ဖာရာရီအဖွဲ့က မိုက်ကယ် ဆူမာချာ အောင်ပွဲခံတဲ့ပွဲကို ကြည့်ပြီး ကားရဲနောက်မြီးမှာ Marlboro လိုဂိုတံဆိပ် ချိတ်ဆွဲထားတာကို တွေ့ပြီး သဘောကျကြပါတယ်။

ဂျပန်ကထုတ်တဲ့ စီးကရက်တံဆိပ် Mild Seven ဟာလည်း

ဖော်မျူလာဝမ်း ကားမောင်းပြိုင်ပွဲမှာ ရေးနော့အသင်းကို စပွန်ဆာပေးပြီး ပါဝင် ဆင်နွဲပါတယ်။ အသစ်ဝင်လာတဲ့ Mild Seven ဘူးတွေဟာ ဆွဲဆောင်မှုကောင်း ပါတယ်။ ဒီတံဆိပ်ဟာ အောင်ပွဲခံခြင်း၊ လှပခြင်းနဲ့ နိုင်ငံတကာဝင်ဆံခြင်း ဆိုတဲ့ ပုံရိပ်တွေကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ တကယ်လိုသာ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်သမား တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် သူ့ဘူးသူ့အသွင်ဆန်းသစ်တဲ့ Mild Seven ကို ကြိုးစား ကြည့်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူ့တံဆိပ်သစ် သူ့ပုံရိပ်သစ်က ဆွဲဆောင်မှု ရှိလိုပါ။

ရာဇဝါနည်းလမ်း - အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးထင်ဟပ်မှုများရဲ့ ကတ်ပြားများ အသုံးပြုခြင်း

The Rusli Method Using Negative Imageries' cards

မူရင်းစာအုပ်ရေးသူ Rusli Hashim ရဲ့ ပြောကြားချက်က ဒီလိုဖြစ် ပါတယ်။

“ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်လို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့တဲ့ အခါ သူတို့ရဲ့ တံဆိပ်ကို ရောင်းအားမြင့်တင်ဖို့ Marlboro နဲ့ Mild Seven တို့ ပြုလုပ်ခဲ့သလိုပဲ အလားတူနည်းလမ်းကို ကျွန်တော်အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီတံဆိပ်နှစ်မျိုးစလုံးက အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးထင်ဟပ်မှုများကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ဘယ်လိုစိတ်ကူးထင်ဟပ်မှုမျိုးလဲဆိုရင် ကောင်းဘွိုင်တို့ ဖော်မျူလာဝမ်းကားပြိုင် ပွဲတို့ လိုမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က စီးကရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးထင်ဟပ်မှုများ negative imageries ကို အသုံးပြုပါတယ်။

မျက်စိနဲ့ တပ်အပ်မြင်သာတဲ့ ကိရိယာမျိုး မရှိတာကြောင့် ကျွန်တော် ဟာ နာမည်ကျော်ဂေါက်သီးချန်ပီယံ တိုက်ဂါးဝုဒ်စ်ရဲ့ ပုံ သတင်းစာထဲမှာ ပါလာ

တာကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရိုက်ချက်လွဲသွားတဲ့နောက်ပိုင်း သူ့မျက်နှာပေါ်မှာ စိတ် ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်သွားတဲ့ ပုံဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဒီပုံကို ဖြတ်ယူထား လိုက်ပြီး အရုံးသမား LOSER ဆိုပြီးရေးလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီပုံကို ကျွန် တော်နဲ့ မကွာရှိနေတဲ့ Marlboro ဘူးထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။ (ဘူးထဲ မှာ လက်ကျန် စီးကရက် ၉လိပ်ဟာ ယနေ့ထက်တိုင် ရှိနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။)

“ကျွန်တော်ဟာ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းကို အနည်းအပါးကစားပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်နှိုက်က တိုက်ဂါးဝုဒ်စ်ကို မနှစ်သက်ပါဘူး။ တိုက်ဂါးဝုဒ်စ်ဟာ အထင်ကရပွဲတွေမှာ အောင်ပွဲမဆင်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတာကို ကျွန်တော်စဉ်း စားကြည့်မိတော့ သူ့အတ္ထုကိုတွေ့ရပါတယ်။ သတင်းစားထဲမှာ ပါတဲ့သတင်းကို အခြေခံပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် သူဟာ သူနည်းပြဟောင်းကို မသုံးဘဲနဲ့ သူ့အောင် မြင်မှုကို မရနိုင်ပါဘူး။ သူဟာ သူနည်းပြကို ဖယ်ရှားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ပွဲတိုင်းကျော် ဖြစ်မလားတော့ပါဘူး။ သူနည်းပြဟာ သူပြိုင်ပွဲတွေမှာ ဘာအားနည်းချက်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို ထောက်ပြပြီးပြုပြင်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ အတ္ထု ကြီးမားမှုက သူ့ကို အရေးနိမ့်သူဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ တိုက်ဂါးဝုဒ်စ်ကို အကြောင်းမဲ့ သက်သက် အပြောင် အပျက်ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ပြည်စုံတဲ့ ပုံရိပ်ကို ကျွန်တော် စီးက ရက်ဘူးထဲမှာ ထည့်ထားပြီး အဲဒီအပေါ်မှာ အရုံးသမား LOSER လိုရေးသား ပါတယ်။ ပထမဆုံး ရက်လတ္တပတ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ ဒီစီးကရက်ဘူး ကို ကိုယ်နဲ့မကွာ ဆောင်ယူသွားပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်ပေါက် လာပြီဆိုတိုင်း ကျွန်တော်ဟာ စီးကရက်ဘူးကို ကိုင်လိုက်ပြီး တိုက်ဂါးဝုဒ်စ် ရဲ့ ပုံကို ကြည့်ပြီးတော့ အရုံးသမား LOSER ဆိုတဲ့စကားကို ရေရွတ်လိုက်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်တဲ့စိတ်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။

“ကျွန်တော်စိတ်ကို ကျွန်တော် လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ သတင်းစကားက

တကယ်လိုများ ကျွန်တော်ဆေးလိပ်သောက်ရင် ကျွန်တော်ဟာ တိုက်ဂါးဝုဒ်စ် လိုပဲ အရူးသမားတစ်ဦး ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါဟာ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့ ကျွန်တော်ဟာ ဘူးဖွင့်ကြည့်ပြီး စီးကရက်တစ်လိပ်ကို ထုတ်ယူပါတယ်။ ဒီစီးကရက်ကို တစ်ချက်နမ်းပြီး သူ့ကို ဘူးထဲပြန်ထည့်ပါတယ်။

“ပထမဆုံးရက်သတ္တပတ်အတွင်းမှာ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ချင်တဲ့ စိတ် အကြီးမားဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ်။ အစည်းအဝေး ခန်းထဲ နောက်ကျပြီးရောက်တဲ့အခါမျိုး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြဿနာရှိလာတဲ့ အခါမျိုး ယာဉ်ကြောမှာ ကားတွေပိတ်မိနေတဲ့ အခါမျိုး စသည် ဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် တဖွားဖွား ပေါ်လာတဲ့ အခါမျိုး တွေရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးတွေမှာ စီးကရက်ဆီ လက်က သူ့အလိုလိုရောက်သွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တိုက်ဂါးဝုဒ်စ်ရဲ့ ရုပ်ပုံရှိနေတဲ့ စီးကရက်ဘူးကို ကျေးဇူးတင် ရမှာပါ။ ဒီဘူးကို သွားလေရာသယ်ဆောင်သွားတဲ့ ပထမရက်သတ္တပတ် အတောအတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲနေခြင်းဟာ ပြဿနာတစ်ခု မဟုတ် တော့ပါဘူး။

“ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွား ရောဂါပြုလက္ခဏာများဆိုရင် ဘာ တစ်ခုကိုမှ ကျွန်တော်မတွေ့ကြုံရပါဘူး။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ရှိသလား၊ မရှိသလားဆိုတာအတွက်တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတိကြီးစွာထားပြီး စောင့် ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၃၃နှစ်တိုင်းတိုင်းနီကိုတင်း အပေါ်မီဒီ ဝါဒါဒ်ခြင်းကို နိဂုံးချုပ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ဘာကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို ချိုးနှိမ် ထားနိုင်ပါသလဲ။ တကယ်လိုများ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ချင်လို့ ပြန်သောက်လိုက်လို့ ရှိရင် ကျွန်တော်ဟာ ရှုနိမ့်သူတစ်ဦး ဖြစ်သွားလိမ့်မယ် လို့ ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော် သတိပေး နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သိရှိတဲ့

အသိဟာ ကျွန်တော့်ကို ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်သူတစ်ဦး ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ချို့ချဉ်သကြားလုံးတို့ ချောကလက်တို့ကို ဆေးလိပ်အစားထိုး စားဖွယ်ရာများကို မစားခဲ့ပါဘူး။ ဆေးရွက်ကြီးစွဲလမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မှာ ကျွန်တော်ကို ကျွန်တော် ဒီလိုပြောပါတယ်။ “အေး...။ ဒါဟာဖြင့် နီကိုတင်း အပေါ် ငါ့ရဲ့စွဲလန်းမှု သက်သက်ပဲ။ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ ကိစ္စကို ငါလက်သင့် မခံပါဘူး။”

“ယနေ့ထက်တိုင်အောင်ပဲ တိုက်ဂါးဝုဒ်စ် ပုံရိပ်ပါရှိတဲ့ စီးကရက်ဘူးဟာ နောက်ဆုံးလက်ကျန် စီးကရက် ၉လိပ်နဲ့အတူ ကျွန်တော့်မှာ ရှိနေဆဲပါပဲ။ စီး ကရက်ဘူးရဲ့ ကျောဘက်မှာ ကျွန်တော်ရေးခဲ့တဲ့ နေ့စွဲတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါက တော့ ကျွန်တော်နဲ့ နီကိုတင်းလမ်းခွဲခဲ့တဲ့ ၂၀၀၄ခုနှစ် စက်တင်ဘာ ၅ရက်နေ့ ပါပဲ။”

ဒီနည်းလမ်းကို သင်ဘယ်လို အသုံးပြုမည်လဲ

မူရင်းစာအုပ်ရေးသားသူ Rusli Hashim က Rusli ဆေးလိပ်ဖြတ် နည်းကို ဘယ်လို အသုံးပြုမည်လဲ ဆိုတာကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြထား ပါတယ်။

“နံပါတ် (၁)။ ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်က ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အကြောင်း ပြချက်ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းပြချက်ဟာ သင့်ကို ဒီအစီအစဉ်နဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်ဖို့ အထောက်အကူပေးနိုင်တဲ့ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုဖြစ်ရပါမယ်။ သင့် အစီအစဉ်နဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်မယ့် အကြောင်းပြချက်တစ်ခု ရွေးချယ်သတ်မှတ်ခြင်းမှာ သင့်ကို အကူအညီပေးနိုင် တဲ့ အခန်း(၃)ကို ပြန်ဖတ်ရပါ။ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို မိုက် မဲမှု အဖြစ် သတ်မှတ်ခဲ့တာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြ

ချက်ကို မိုက်မဲမှုရယ်လို့ ကျွန်တော်အသုံးပြုခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

နံပါတ် (၂)။ သင့်ရဲ့အဓိကရန်သူဟာ နီကိုတင်းဖြစ်ပြီး စီးကရက်တွေ မဟုတ်ကြောင်း သိရှိပါစေ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင်ဟာ နီကိုတင်းဖြတ်ဖို့ အဆင် သင့်ရှိနေပါစေ။ ဘာကြောင့်အဓိကရန်သူဟာ နီကိုတင်းဖြစ်ပါသလဲ။ နီကိုတင်းဟာ စိတ်စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်စေတာကြောင့်ပါပဲ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ ဒီအစီအစဉ်နဲ့အတူ သင်သွားနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ချင် တဲ့စိတ် (ခံတွင်းချဉ်တယ် ဆိုတဲ့ခံစားမှု) ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း အရင်းဟာ နီကိုတင်းကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သင်နားလည်ထားရပါလိမ့်မယ်။ ဆေးလိပ်ပြန်မသောက်ပါနဲ့။ နီကိုတင်းရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုကြောင့် သင့်ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဟာ နီကိုတင်းကို တောင့်တနေတယ်ဆိုတာကို သိရုံပဲ သိနေပါစေ။

နံပါတ်(၃)က စီးကရက်လက်ကျန်အနည်းငယ် (ကျွန်တော်စီးကရက် ဘူးထဲမှာတော့ နောက်ဆုံးလက်ကျန် စီးကရက် ၉လိပ်) ရှိတဲ့ စီးကရက်ဘူးကို ကိုယ်နဲ့မကွာ ဆောင်ထားပါ။ အဲ့ဒီစီးကရက်တွေဟာ သင်ဖွာရှိုက်ဖို့အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စီးကရက်တစ်လိပ် ဖွာရှိုက်ချင်တဲ့ အခါတိုင်းမှာ သင်ကြည့်ချင်ရင် ကြည့်လိုရအောင် သင်ကိုင်ထားမယ်ဆိုရင် ကိုင်ထားလို့ရ အောင် အရံသင့် ဆောင်ထားတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် တကယ် လိုမှား စီးကရက်တစ်လိပ်ကို မိညိုချင်စိတ် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်အနေနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ မီးညှိနိုင်အောင် ပလပ်စတစ် မီးခြစ် တစ်လုံးကိုပါ စီးကရက်ဘူးထဲမှာ အဆင်သင့် ထည့်ထားခဲ့ပါတယ်။ စီးကရက်နဲ့ မီးခြစ်နဲ့ ကျွန်တော်ဆီမှာ အရံသင့်ရှိနေခြင်းဟာ အာမခံချက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အသိ ကို ကျွန်တော်ကို ပေးပါတယ်။ တကယ်လိုမှား တစ်ခုတစ်ခု လွဲချော်သွား မယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုဆောင်ထားခြင်းဟာ ပြေးထွက်ပေါက် escape hatch

တစ်ခုအဖြစ် တာဝန်ယူပါလိမ့်မယ်။

နံပါတ် (၄)။ သင့်တော်မယ့် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်ကတ် ပြား negative image card ကို ရွေးချယ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ နောက်ဆုံး စာမျက် နှာမှာ အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ် သုံးခုပါရှိတာတွေ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေ က သင်လိုအပ်သလို ဖြတ်တောက်ပြီး သင့်တော်မယ့်ပုံရိပ်တစ်ခုကို စီးကရက် ဘူးရဲ့ ရှေ့ဖက်အပေါ်မှာကပ်ထားဖို့ အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်တွေ ဖြစ် ပါတယ်။ ကပ်ပြီးပေါ်မှာ ပုံရိပ်နဲ့ ဆီလျော်မယ့် စာသားတစ်ခုကို ရေးသားပါ။ အမှိုက်ပုံအပေါ်မှာဆိုရင် “အမှိုက်သရိုက်” RUBBISH ဒါမှမဟုတ် သုဿန် မြေပုံပေါ်မှာဆိုရင် “သေမင်း” ဒါမှမဟုတ် မိလောင်နေတဲ့ စီးကရက်ဘူးပုံပေါ်မှာ ဆိုရင် မိုက်မဲမှု STUPID ဆိုပြီး ရေးသားနိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာ ထိရောက်မှုရှိတဲ့ တခြားအနှုတ်လက္ခဏာ ဆောင်တဲ့ ပုံရိပ် တွေကိုလည်း အပြောင်းအလဲအနေနဲ့ သင့်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီ ပုံရိပ်ဟာ သင်စီးကရက်ဖြတ်ချင်အောင် တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ပေးမယ့် ပုံရိပ်ဖြစ် ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်ဟာ လက်ဝှေ့သမား မိုက်တိုင်ဆန် ရဲ့ မိုက်ရှူးရဲဆန်တဲ့ပုံ တစ်ခုဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (အဲ့ဒီပုံပေါ်မှာ ကြီးနိုင်ငယ် ညှင်းပြုတတ်တဲ့ လက္ခဏာ အဖြစ်ယှဉ်တွဲ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။) ဒါမှမဟုတ် ရင်လည်းဟစ်တလာရဲ့ ပုံပေါ်မှာ လူသတ်ကောင် KILLER ဆိုတဲ့စာသားကို ရေးထားနိုင်ပါတယ်။ (သူ့ရန်သူတွေကို အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့နဲ့ သတ်တာဟာ စီးကရက် က သင့်ကို အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့နဲ့ သတ်တယ်ဆိုတဲ့ လက္ခဏာနဲ့ ယှဉ်တွဲ သတ်မှတ်ပါတယ်။)

ကျွန်တော် မိတ်ဆွေတစ်ဦးက အကြံပြုတာကတော့ ယောက္ခမကြီးရဲ့ ပုံအပေါ်မှာ အချစ်တုံးကြီး LOVE ဆိုပြီးရေးတာဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်စေဖို့ အတွက်

အမြင်အာရုံနဲ့ နှိုးဆွပေးနိုင်တဲ့အရာလည်းဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လို့ တကယ်လို့များသင်က ဒီပုံရိပ်ကို အသုံးပြုဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ် ဆိုသည့် တိုင်အောင်ပဲ ဒီလိုလုပ်တာကို ကျေးဇူးပြုပြီး သင့်ဇနီးမသိပါစေနဲ့။

နံပါတ် (၅)ကတော့ စီးကရက်ဘူးရဲ့ ကေ့ဘက်မှာ သင်ဆေးလိပ် ဖြတ်တဲ့ နေ့စွဲကို ရေးသားလိုက်ဖို့ပါပဲ။ စီးကရက်ဘူးဟာ မျက်မြင်အထောက် အထား တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ ကိစ္စမှာ ပြီးမြောက်မှုဆိုတဲ့ အသိကို သင့်ကို ပေးစွမ်းပါတယ်။

နံပါတ် (၆)၊ သင်ဘယ်နေရာကိုပဲ သွားသွား ဒီစီးကရက်ဘူး (အထဲမှာ ဂက်စ် မီးခြစ်ကလေးပါထည့်ထားပါ။) ကို သင်နဲ့မကွာ သယ်ဆောင်သွားပါ။ ကားမောင်းတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ အစည်းဝေးတက်တဲ့အခါ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိတ်ဆွေ သူငယ် ချင်းတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာ နေရင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီစီးကရက်ဘူးကို ကိုယ်နဲ့မကွာအောင်ထားပါ။ စီးကရက်ဘူးထဲမှာ လက်ကျန်ရှိနေတဲ့ စီးကရက် တွေဟာ သင်ဖွာရှိုက်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အစီအစဉ် မှာ ဆေးလိပ်ဘူးကို အမြဲတစေ ဆောင်ထားဖို့တော့လိုပါတယ်။ စီးကရက် သောက် ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်းမှာ သင်ဟာ ဘူးပေါ်မှာရှိတဲ့ အနှုတ်လက္ခဏာ ဆောင်တဲ့ စိတ်ကူးပုံရိပ်ကိုကြည့်ပြီး သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။ တကယ်လို့ များ သင်ဆန္ဒရှိမယ်ဆိုရင် စီးကရက်ကို မွှေးကြည့်လိုရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ မီးခြစ်နဲ့ မီးညှိတာကိုတော့ ကျေးဇူးပြုပြီး မလုပ်ပါနဲ့။

သင့်စီးကရက်ဘူးကို ကိုယ်နဲ့ မကွာဆောင်ထားခြင်းဟာ အရေးကြီး ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူနဲ့ တွေ့ဆုံမယ်ဆိုတဲ့ အခါမျိုးမှာ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ လူဟာ သူ့ဘာ သာသူ ဆေးလိပ်ဖွာ ရှိုက်နေတာကို ကျေနပ်နေပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေ မျိုးမှာ သင့်ကိုယ်ပိုင်စီးကရက်ဘူးဟာ သင့်ကို ဒီလိုမျိုး စိန်ခေါ်တဲ့ အခိုက်အတံ့

ကနေ ကျော်လွန်သွားအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

တကယ်လို့များ သင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေက သင်ဆေးလိပ်ဖြတ် နည်းလမ်း အပေါ် စိတ်ဝင်စားနေကြတယ်ဆိုရင် သင်အသုံးပြုနေတဲ့ နည်းလမ်း ကို သူတို့ကိုရှင်းပြပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကို အောင်မြင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

နံပါတ် (၇)ကတော့ (ဒီအခန်းရဲ့ အဆုံးပိုင်းမှာ ဖော်ပြထားသလို) ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရက်၄၀ကြာတဲ့ အထိ လိုရင်းတိုရှင်း အနှစ်ချုပ်ရေးသားစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီဇယားမှာ တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတင်သွားမယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်ဆန့်ကျင်ရေးတိုက်ပွဲမှာ သင် အောင် ပွဲရနေပြီဆိုတာကို ပျော်ရွှင်စွာ မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဘာကြောင့်ဒီနည်းလမ်းက အလုပ်လုပ်ပါသလဲ

ဘာကြောင့် ဒီနည်းလမ်းက အလုပ်လုပ်ပါသလဲ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက် လို့ အဓိက အကြောင်းပြချက် နှစ်ချက်ရှိကြောင်းကို မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim အခုလို ရှင်းပြထားပါတယ်။

“နံပါတ် (၁) စီးကရက်ဘူး အပေါ်မှာရှိတဲ့ မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်တွေ နိုင်တဲ့ အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်ဟာ သင့်ကို အမြဲမပြတ် ထင်ဟပ်နေ ပါတယ်။ သင်ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာတဲ့ အခါတိုင်း သင်ဟာ စီးကရက်ဘူး ကို ထုတ်ကြည့်တယ် ဆိုတဲ့အခါ သင်မြင်တွေ့ရမှာက အနှုတ်လက္ခဏာဆောင် တဲ့ ပုံရိပ် ဖြစ်နေပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲလာစေလိမ့်မယ် လို့ ကျွန်တော်အသေအချာပြောပါမယ်။

နံပါတ် (၂)အရေးကြီးတဲ့ အခြားအချက်ကတော့ ဘာကြောင့် ဒီနည်းလမ်းက အလုပ်လုပ်ပါသလဲဆိုရင် သင့်မှာ စီးကရက်မရှိဘူး၊ စီးကရက်

ပြတ်လပ်နေပြီလို့ သင်မခံစားရတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

အများသုံးနေကြဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်းတွေမှာ လူတစ်ယောက် ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင် သူမြင်ကွင်းကနေ ဆေးလိပ်ကို ဖယ်ရှားပစ်ပါတယ်။ စီးကရက်ဘူး မရှိခြင်းက စီးကရက်အပေါ်မှီခိုတဲ့စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ တိုးပွားစေ ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းမှာတော့ စီးကရက်ဘူးကို သွားလေရာရာ သယ်ဆောင် ခွင့်ပြုပါတယ်။ စီးကရက်ကို နမ်းရှုပ်ခွင့်လည်း ပြုလုပ်တယ်။ စီးကရက်မသောက် ရတာလေး တစ်ခုပါပဲ။

**Rusli နည်းလမ်းရဲ့ အားသာချက်များ
Advantages of the Rusli Method**

၁။ နားလည်ဖို့ လွယ်ကူခြင်းနဲ့ လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရန် လွယ်ကူခြင်း

ဒီနည်းစနစ် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်း ကိရိယာတွေ အားလုံးဟာ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပါရှိပါတယ်။ အထွေအထူး လိုအပ်ချက်ရယ်လို့ ဘာမှမရှိပါဘူး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အစီအစဉ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ အခုဆိုရင် သင့်မှာ ဆေးလိပ် ဖြတ်ဖို့ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက်ရှိနေပါပြီ။ နီကိုတင်းရဲ့ သက်ရောက်မှုကို လည်း သင်နားလည်ထားပါပြီ။ ဒီအစီအစဉ်အတိုင်းသွားဖို့ သင်ဟာ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

၂။ သင်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကို အချိန်အခါမရွေး စတင်နိုင်ပါတယ်
ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ စောင့်ဆိုင်းမနေပါနဲ့တော့။ ကျွန်တော်တို့ဟာ နီကို

တင်းစွဲလမ်းမှုရဲ့ သားကောင်းများ ဖြစ်ကြတယ်ဆိုတာကို သင့်စိတ်ထဲမှာ အနှိုင်း အမာပြဌာန်းပါ။ နီကိုတင်းဟာ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီး ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းအပေါ် ဘယ်လိုထိခိုက်စေနိုင်တယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင် နားလည်နိုင်တယ်ဆိုရင် နီကိုတင်းကို ဖြတ်ပစ်ဖို့ဆိုတဲ့ အပိုင်းဟာ အဓိကပြဿနာကြီးတစ်ခု မဟုတ်တော့ပါဘူး။

သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင် နီကိုတင်းပြတ်လပ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝေဒနာတချို့ သင့်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာကို မျှော်လင့်ထား ပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒါဟာဖြင့် နီကိုတင်းအပေါ် နှစ်ပေါင်းများစွာ စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာလို့ သင်နားလည်ထားမယ်ဆိုရင် သင်ဘာမှမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သင်ဘေး ကင်းပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ စီးကရက် ဘူးကို ယူလိုက်ပြီး သင်နဲ့ ဆီလျော်တယ်ဆိုပြီးရွေးချယ်ထားတဲ့ ပုံရိပ်နဲ့ ရှေးသား ထားတဲ့ စာသားကို ဖတ်ရှုကြည့်ပါ။ အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ သတင်းကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် စီးကရက်တွေထဲမှာပါတဲ့ နီကိုတင်းကို မွတ်သိပ်တဲ့ အာသီ သဟာ တကယ်ပြဿနာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သင်နားလည်လာလိမ့်မယ်။

၃။ အစားထိုးစရာ မလိုအပ်ပါဘူး

သင့်ရဲ့ စီးကရက်ဖြတ်ခြင်းအတွက် တခြားစားဖွယ်ရာတွေဖြစ်တဲ့ ချူးရင်းဂမ်းတို့၊ သကြားလုံးတို့၊ ချောကလက်တို့နဲ့ အစားထိုးဖို့ ဘာဆိုဘာမှ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါအပြင် ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အချိန်မှာ အစားအစာကို ပိုတိုး စားစရာလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။

သူတို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လူတွေဟာ ပိုပြီးစားလို့ ကောင်းလာပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တွေ ပိုပြီးတိုးလာတယ်ဆိုတဲ့ သတင်းတွေကို ကျွန်တော်တို့ကြားဖူးကြပါတယ်။ Rusli နည်းလမ်းနဲ့ ကျတော့ သင်ဟာ သင့်ကို

သင် အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်မှုရှိနေတာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာမှာကို စိတ်ပူစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။

၄။ ဒါဟာ ဘေးကင်းပြီး ဈေးချိုတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်

ဒီနည်းလမ်းဟာ ကျွန်တော်အတွက် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ နည်းလမ်း သစ်ဖြစ်သလို သင့်အတွက်လည်း ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ရိုးစင်းလွယ်ကူပြီး ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ အခက်တွေ့နေကြတဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရာမှာ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ကြော်ငြာလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေတဲ့ လူတယောက်ဖြစ်ပြီးစီးကရက်တွေ အရောင်းမြှင့်တင်ဖို့ ကြော်ငြာတဲ့ အလုပ်တွေကို ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ်။ ဒါအပြင် အခုဆိုရင် ဆေးလိပ်မသောက်ချင်တဲ့ လူတွေအတွက် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်တွေကို အသုံးပြုပြီး ဖြစ်စဉ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ပေးမယ်နည်းလမ်းကို တွေ့ရှိသူ၊ အသုံးချနိုင်တဲ့လူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ဒီနည်းလမ်းဟာ အောင်နိုင်တဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုကို သင့်ကိုပေးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ ဒီနည်းလမ်းရဲ့ အားသာချက်တွေထဲမှာ တစ်ချက်ဟာ ဒီနည်းလမ်းဟာ အသုံးပြုတဲ့လူကို မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်ပြီး အောင်မြင်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ပေးပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းကို အသုံးပြုတဲ့အခါ ရန်သူအစစ်အမှန်ကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်ရန်သူဟာ စီးကရက်မဟုတ်ပါဘူး။ နီကိုတင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက်ဖွာရှိုက်ချင်စိတ် ပေါ်လာတိုင်းပေါ်လာတိုင်းမှာ ဒါဟာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်က နီကိုတင်းကို တောင်းဆိုနေခြင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဆေးလိပ်ဖြတ်သူက

နားလည်ထားရပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ သင်ကိုယ်တိုင်က အမြဲမပြတ် သတိရှိနေရမှာဖြစ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖွာချင်တဲ့ အာသီသကို အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်နဲ့ ချေဖျက်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၆။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်နေတဲ့ တခြားဆေးလိပ်သမားများကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ သင်ကူညီနိုင်ပါတယ်။

Rusli နည်းလမ်းဟာ အင်မတန် သိလွယ်မြင်လွယ်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ တခြားဆေးလိပ်သမားများကလည်း အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ပုံရိပ်ကပ်ပြားပါတဲ့ သင့်စီးကရက်ဘူးကို ကြည့်ပြီး နမူနာယူပြီးတော့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်ပါတယ်။

သင်က သူတို့ကို ဒီနည်းလမ်းကြောင်းရှင်းပြနိုင်ပြီး သူတို့ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်အောင်လို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင်ဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရေတိုအနေနဲ့ရော ရေရှည်အနေနဲ့ပါ ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။

-သင့်သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ် ပမာဏဟာ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ၁၂နာရီအတွင်းမှာ မူလပမာဏကို ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားပါတယ်။

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်ကြာမြင့်တဲ့ နောက်ပိုင်း အသက်ရှူခြင်းဟာ ပုံမှန်အဆင့်ကို ပြန်လည်ရောက်ရှိပါတယ်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး တစ်နှစ်အတွင်းမှာ နှလုံးဟာ ပုံမှန်နီးပါးလောက် တိုးတက်

ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါတယ်။

■ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့ အရသာခံစားမှုနဲ့ အနံ့ခံစားမှုတို့ဟာ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

■ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး နှစ်လသုံးလကြာရင် သက်လုံနဲ့ ခွန်အားဟာ တိုးတက်လာပါတယ်။

■ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ၆လမှ ၈လ အတွင်းမှာ သင့်ကျန်းမာရေးဟာ သိသိသာသာ ကောင်းမွန်လာတာကို သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။

■ ပထမဆုံး တနှစ်အတွင်း နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ဟာ ၉၀ရာခိုင်နှုန်း လျော့သွားတာကို ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများ တွေ့ရှိကြရပါလိမ့်မယ်။

Rusli နည်းလမ်းနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများ အသုံးပြုဖို့ ရက်ပေါင်း ၄၀ နေ့စဉ်တိုးတက်မှုပြတို ဇယားတွက်

နေ့	နေ့စွဲ	သင့်ရဲ့ခံစားမှု
၁		
၂		
၃		
၄		
၅		
၆		
၇		
၈		
၉		
၁၀		
၁၁		
၁၂		
၁၃		
၁၄		
၁၅		
၁၆		
၁၇		
၁၈		
၁၉		

၂၀		
၂၁		
၂၂		
၂၃		
၂၄		
၂၅		
၂၆		
၂၇		
၂၈		
၂၉		
၃၀		
၃၁		
၃၂		
၃၃		
၃၄		
၃၅		
၃၆		
၃၇		
၃၈		
၃၉		
၄၀		

အခန်း (၇)
သင့်ကျန်းမာရေးအပေါ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ သက်ရောက်မှု
The Effect of Smoking on Your Health

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူတွေရော ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားတဲ့လူတွေပါ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ အထွေထွေဆိုးကျိုးတွေကို သိထားလိုရှိရင် ကောင်းမယ် လို့ ယူဆပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေတဲ့ သက် ရောက်မှုတွေဟာ ဒီအလေ့အထကနေပြီး ရရှိစေတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေထက် အဆမတန်ပိုပြီးများပြားပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ရေးသားသူ Rusli Hashim ဟာ ဒီအခန်းကို စာအုပ် ရှေ့ပိုင်းမှာ မထည့်သွင်းမဖော်ပြခဲ့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဆေးလိပ်သမား အများစုဟာ သူတို့ရဲ့ မဟာပြဿနာကြီးဖြစ်တဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖိနည်းလမ်း သစ်ကို ယခင် အခန်းတွေမှာ ဖော်ပြပြီး ယခုအခန်းမှာတော့ ဆေးလိပ်ရဲ့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေမှု သက်သက်ကိုပဲ ဖော်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။
 “ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်”
 smoking is hazardous to health သတင်းစကားကို ကမ္ဘာနိုင်ငံ အတော်

များများက စီးကရက်ဘူးတွေ ပေါ်မှာ ပုံနှိပ်ဖော်ပြပြီးမှ ဆေးလိပ်ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခွင့်ပြုပါတယ်။ အမေရိကန်မှာဆိုရင် “သေဆုံးခြင်းရဲ့ ကာကွယ်လို့ ရနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်း preventable cause of health in the society ဆိုပြီး တော့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို သတ်မှတ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ သေဆုံးခြင်းရဲ့ ကာကွယ်လို့ရနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဆေးလိပ်သမားတွေမှာ ရောဂါဘယ ထူပြောပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းက ခန့်မှန်းထားချက်များအရ စီးကရက်မှာ အောက်ပါ ပြဿနာများအတွက် တာဝန်ရှိပါတယ်။

- အလုပ်ပျက်ရက် တစ်နှစ်လျှင် ရက်ပေါင်း ၈၁ သန်းရှိခြင်း
- နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကြောင့် နှစ်စဉ် အိပ်ယာပေါ်မှာ အချိန်ကုန်ဆုံးရတဲ့ ရက်ပေါင်း ၁၄၅သန်းရှိခြင်း
- တစ်နှစ်လျှင် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတဲ့ လူနာသစ်ပေါင်း ၁၁သန်း ရှိခြင်း
- နှလုံးအလုပ်မလုပ်မှုကြောင့် လူနာသစ်ပေါင်း ၂၈၀၀၀၀ ရှိခြင်း
- နာတာရှည် နှာခေါင်းလှိုက်ခေါင်းရောင်ရမ်းမှု ဖြစ်ပွားတဲ့ နောက်တိုး လူနာသစ်ပေါင်း ၁၀သန်းရှိခြင်း

နှလုံးရောဂါ၊ နာတာရှည်လေပြွန်ရောင်နာနဲ့ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းမှု တွေဖြစ်ပွားမှု ဆေးလိပ်သမားတွေအကြားမှာ သိသိသာသာကြီး ပိုပြီး အဖြစ်များပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု တွေကို ဆက်ပြီးတော့ ကြည့်ရအောင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လေ့လာတဲ့ ပညာရှင်အများစုက တညီ တညွတ်တည်း သဘောတူကြတာက ဆေးလိပ်ကို မဖြစ်မနေဖြတ်ရမယ် ဆေးလိပ်သမားအုပ်စုတစ်စုဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ဆေးလိပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုတွေကို သူ့ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ ခံစားရရုံ တွင်မကသေးဘဲ သူ့ဆောင်လွယ်ထားတဲ့ သန္ဓေသားကိုပါ ကြုံတွေ့ခံစားရ စေနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်ကနေ မွေးဖွားလာမယ့် ကလေးဟာ ဦးခေါင်းသေးခြင်း၊ အရပ်နိမ့်ခြင်း၊ မွေးပေါင်လျော့နည်းခြင်း၊ နေ့မစေ့လမစေ့ဖွားမြင်ခြင်း၊ သူ့အလိုအလျောက် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းနဲ့ သန္ဓေသားကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း အစရှိတဲ့ မကောင်းကျိုးများကို တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အဆုတ်များ lungs

ပထမဆုံးဖွာရှိုက်လိုက်တဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေကြောင့် အဆုတ်ရဲ့ သဘာဝ ကာကွယ်မှုများဟာ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားကြပါတယ်။ အဆုတ်များမှာ သူ့သဘာဝ အလျောက် လေကို သန့်စင်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ရှိပါတယ်။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေကို အဆုတ်မပြတ် ဖွာရှိုက်ခြင်းဟာ အဲဒီလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။

စီးကရက်ကထွက်တဲ့ လှံဆွသတ္တိရှိတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေဟာ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို ထုပ်ထုပ်ပေးပါတယ်။ အဲဒီဓာတုပစ္စည်းတွေဟာ အဆုတ်ထဲအထိ လေပြွန်တွေ အဆင့်ဆင့်နဲ့ လေလမ်းကြောင်း အဆင့်ဆင့်နဲ့ တစ်သျှူးတွေကို

ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းကြောင့် လေပြွန်နဲ့ လေလမ်းကြောင်းမှာ အခွဲထုတ်လုပ်မှုက ပိုမိုများပြားလာပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးနဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပေါက်ဖွားရာနေရာ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဆေးလိပ်သမားများဟာ အအေးမိခြင်း၊ တုပ်ကွေးဖျားနာခြင်းနဲ့ လေပြွန်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ တခြားပိုးဝင်ခြင်းတွေကို မကြာခဏဆိုသလို ခံစားရပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ နာလန်ထူတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ထိခိုက်စေတာကြောင့် ဆေးလိပ်သမားများ ဖျားနာပြီဆိုရင် တခြားလူတွေထက် နာလန်ထူချိန် ပိုနေပါတယ်။

တစ်နေ့တစ်ဘူး သောက်တဲ့ ဆေးလိပ်သမားများမှာ စီးကရက်တွေက ထွက်တဲ့ ကတ္တရာဟာ ခွက်တစ်ခွက်စာ အပြည့် သူ့အဆုတ်ထဲကို နှစ်စဉ် လောင်းချသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီကတ္တရာထဲမှာ ပိုလိုနီယမ် ၂၁၀ polonium 210 အပါအဝင် ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိပါတယ်။

စမ်းသပ်မှုတစ်ခု
ခံတွင်းတစ်ခုစာ အပြည့်ရှိတဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေကို ဖွာပါ။ အဆုတ်ထဲ ရိုက်မသွင်းပါနဲ့။ ဒီဆေးလိပ်ငွေ့တွေကို သန်ရှင်းတဲ့ အဖြူရောင်လက်ကိုင်ပဝါထဲ မှုတ်ထုတ်လိုက်ပါ။ လက်ကိုင်ပဝါပေါ်မှာ သင်မြင်တွေ့နေရတဲ့ ကတ္တရာပမာဏဟာ သင့်အဆုတ်ထဲ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့ ကတ္တရာ ပမာဏလောက်ရှိပါတယ်။

နလုံး
ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွေ အဆုတ်ထဲ ရောက်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဆေးလိပ်သမားတစ်ဦးရဲ့ နလုံးကို ပိုပြီးတော့ အားစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ လက်

ကောက်ဝတ် သွေးခုန်နှုန်းက ပိုပြီးတော့ မြန်ဆန်လာပြီး နလုံးဟာ တစ်မိနစ်လျှင် ၁၀ကြိမ်မှ ၂၅ကြိမ် ပုံမှန်ထက် ပိုပြီး ညှစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် နလုံးဟာ တစ်နေ့လျှင် ၃၆၀၀၀ ပိုပြီးတော့ ခုန်ပါတယ်။

အရေပြား

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ အရေပြားကို ထောက်ပံ့ပေးနေကြတဲ့ သွေးကြောငယ်လေးများကို ကျူးဝင်စေပါတယ်။ ဤနည်းအားဖြင့် အရေပြားကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ သွေးစီးကြောင်းကို ပမာဏ လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်သမားရဲ့ အရေပြားမှာ အရေးအတွန်များကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

သွေး

သုတေသနပြုချက်များအရ ဆေးလိပ်သမားများရဲ့ ဂဝရာခိုင်နှုန်းနီးပါး လောက်မှာ သူတို့ရဲ့သွေးထဲမှာ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်ဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်လောက်တဲ့ ပမာဏ အတွင်းမှာ ရှိနေပါတယ်။ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်ဟာ အရောင်အဆင်းနဲ့ အနံ့ကင်းမဲ့တဲ့ လူကို သေစေနိုင်တဲ့ ဓာတ်ငွေ့တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကားအိပ်ဇော မီးခိုးငွေ့မှာ ပါရှိတာတွေနိုင်ပါတယ်။

ယောကျာ်းမျိုးဆက်ပွားစနစ်

ယနေ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ယောကျာ်းပန်းသေပန်းညှိုးခြင်း male impoence ရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်လို့ ယူဆထားကြပါပြီ။ ဘော်စတွန်တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်းမှာ ရှိတဲ့ ဒေါက်တာ အာဝင်းလိုးစတီနန်းနဲ့ အဖွဲ့က ယောကျာ်းတန်ဆာ မာတောင်ခြင်းပြဿနာရှိတဲ့

အမျိုးသားဦးရေ ၁၂၀ ရဲ့ ယောက်ျားတန်ဆာတွေမှာ သွေးစီးဆင်းမှုကို တိုင်းတာကြည့်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့တွေ့ ရှိချက်အရ ယောက်ျားတန်ဆာမှာ သွေးစီးဆင်းမှုဟာ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ စီးကရက် အရေအတွက်ကို လိုက်ပြီး အချိုးကျဖြစ်နေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ စီးကရက်ကို အလိပ်ရေ ပိုသောက်လေ ပြဿနာက ဆိုးရွားလာလေပါပဲ။

ယောက်ျားတန်ဆာ မာတောင့်ခြင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိတဲ့ အမျိုးသား ဦးရေ ၁၀၁၀ ဦးပါဝင်တဲ့ တခြားလေ့လာမှုမှာတော့ သုတေသီများက တွေ့ရှိခဲ့တာ ၇၈ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆေးလိပ်သမားများဖြစ်ကြပြီး သူတို့မှာ မာတောင့်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဟာ အထွေထွေလူထုမှာထက် နှစ်ဆကျော် အဖြစ်များတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

မိန်းမမျိုးဆက်ပြန်ပွားစနစ်

ဆေးလိပ်တအားသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ သားသမီးရရှိနိုင်တဲ့ စွမ်းအားဟာ ၄၃ရာခိုင်နှုန်းရှိနေတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့ အမျိုးသမီးများနဲ့ နှိုင်းစာရင် ဆေးလိပ်သမားအမျိုးသမီးများမှာ သားမြံဖို့ အခွင့်အလမ်းဟာ သုံးဆလောက်ပိုပြီးများပါတယ်။

နား၊ နှာခေါင်းနဲ့ လည်ချောင်း

အဆက်မပြတ် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းဟာ ဆေးလိပ်သမား တစ်ဦးရဲ့ လည်ချောင်းထဲမှာ အချွဲအမြှေးလွှာမမှန်ထူထဲခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုထူထဲခြင်းဟာ လည်းချောင်းကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ဆဲလ်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြောင်းသွားပြီး လည်ချောင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေအပေါ် နီကိုတင်းရဲ့ သက်ရောက်မှု

တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်မှု passive smoking (ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့များ ရှူရှိုက်နေရတဲ့ ဆေးလိပ်သောက်သူများ) ဟာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းများနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမယ် အန္တရာယ်နဲ့ နီးစပ်တယ်ဆိုတာကို ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထားများ အရ သိရှိရပါပြီ။

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ ရှူရှိုက်နေရတဲ့ ကလေးသူငယ်အကြားမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ပွားမှုဟာ ပိုပြီးတော့ အဖြစ်များပါတယ်။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ ရှူရှိုက်ရတဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေဟာ မျက်စိပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းယားယံခြင်းနဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ ရှူရှိုက်မိတဲ့အခါ ခံစားကြရလေ့ ရှိပါတယ်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ အဆုတ်ကင်ဆာ အန္တရာယ်

နေ့စဉ် သင်သောက်တဲ့ စီးကရက် တစ်လိပ်စီအတွက် ဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ဟာ ၅၀ မှာ ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်း အထိ မြင့်တက်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ အန္တရာယ်

တစ်နေ့လျှင် သင်သောက်တဲ့ စီးကရက် တစ်ဘူးစီအတွက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ဟာ ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်း အထိ တက်နိုင်ပါတယ်။

အစိခံပါတဲ့ စီးကရက်

အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ကို ၂၀ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်း

စေပါတယ်။

ဆေးရုံမှာနေရမယ့်ရက်ပေါင်း

ဆေးလိပ်သမားများဟာ ဆေးရုံမှာ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်း အချိန်ပို ပြီးနေရပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လျှင် အထူးကြပ်မတ်ခန်းမှာ နေရမယ့်အချိန်ဟာ နှစ်ဆပိုများပါတယ်။

သက်တမ်းလျော့ခြင်း

စီးကရက်တစ်လိပ်စီဟာ သောက်သုံးသူရဲ့ အသက်ကို ၅ မိနစ် မှ မိနစ် ၂၀ အထိ တိုတောင်းစေပါတယ်။

သေဆုံးမှု

ဆေးလိပ်သောက်သူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်မယ်ဆိုရင် ဆေးလိပ်သမားမှာ အသက် ၆၅ နှစ် မတိုင်ခင် သေဆုံးဖို့အန္တရာယ်ဟာ နှစ်ဆပိုပြီး ကြီးမားပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးမှုများ

အဆုတ်ကင်ဆာ	၈၅- ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း
လေပြွန်ရောင်နာ အဆုတ်ပွရောဂါ	၈၅ ရာခိုင်နှုန်း
ခံတွင်းကင်ဆာ	၇၀ ရာခိုင်နှုန်း
လည်ချောင်းကင်ဆာ	၅၀ ရာခိုင်နှုန်း
ဆီးအိမ်ကင်ဆာ	၃၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်း
အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ	၂၀-၄၀ ရာခိုင်နှုန်း
ပန်ကရိယ ကင်ဆာ	၃၅ ရာခိုင်နှုန်း

ကျောက်ကပ်ရောဂါ

၁၅-၂၅ ရာခိုင်နှုန်း

ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး

■ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် အသေမွေးခြင်း၊ စောမွေးခြင်းဟာ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများပါတယ်။

■ ကာဘွန်မိုနောက်ဆိုက်ဒ်ဟာ မိခင်ဖြစ်သူရဲ့ သွေးစီးကြောင်းထဲကနေ သန္ဓေသား သွေးစီးကြောင်းထဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရောက်သွားနိုင်ပြီး ကလေးရဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏ ကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။

■ နီကိုတင်းဟာ ကက်တကောလ်အေမင်း catechomines ဆိုတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်ကို မြင့်မားစေပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းဓာတ်ဟာ သန္ဓေသားရဲ့ သွေးလွှတ် ကြောတွေကို ကျဉ်းမြောင်းစေပြီး သွေးစီးကြောင်းကို ကန့်သတ်ပေးပါတယ်။

အခန်း(၉)

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ တခြားနည်းလမ်းများ

Various Method & Tips to Reduce or Quit Smoking

ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားနိုင်တဲ့ တခြားစနစ်တွေလည်းရှိပါတယ်။ တချို့နည်းလမ်းတွေက ဆန်းပြားပါတယ်။ တချို့နည်းလမ်းတွေက ရိုးစင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားကြည့်တဲ့ တချို့လူတွေဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြပါတယ်။ တချို့နည်းတွေက အသေးစိတ်ပြုလုပ်ထားတာ ဖြစ်ပြီး ကြိုးစားကြည့်တဲ့ အချို့လူတွေအတွက် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သမားတစ်ဦးအနေနဲ့ မိမိနဲ့ဆီလျော်မယ့် အသင့်တော်ဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သားရေကွင်းနည်းလမ်း
Rubber Bend Method

တစ်နေ့စီးကရက် တစ်ဘူးနှုန်းနဲ့ ၂၆နှစ်တိုင်တိုင် စီးကရက်သောက်ခဲ့တဲ့ မစ္စင် ဂျေနက် မက္ကအင်ချ် ဆိုတဲ့ ဟိုးဝေးမီချီဂန်မြို့သူတစ်ဦးဟာ သားရေကွင်းရဲ့ အကူအညီကိုရယူပြီး စီးကရက်ဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ သားရေကွင်းတစ်ကွင်းကို လက်ကောက်ဝတ်မှာ ခပ်ချောင်ချောင်ပတ်ထားပါတယ်။ ခပ်ချောင်ချောင်ဆိုတာက

သွေးကြောပိတ်ထားမျိုး မဖြစ်ရအောင်လိုပါ။ သူမဟာ ဆေးလိပ်ဖွာချင်စိတ်ပေါ်လာတဲ့ အခါတိုင်း သားရေကွင်းကို လက်တစ်ဖက်နဲ့ဆွဲပြီး ပြန်လွှတ်ပါတယ်။ အသားနာလာတာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖွာချင်တဲ့ စိတ်ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်အောင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

အော်ရီဂွန်တက္ကသိုလ်မှာ ဒီနည်းလမ်းကို အကြံစမ်းသပ်ကြည့်တဲ့ အခါ တချို့လူတွေ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားတာကို ဒီနည်းလမ်းက အထောက်အကူပြုတာတွေ့ရပါတယ်။

တံဆိပ်ပြောင်းပြီးသောက်သုံးတဲ့နည်းလမ်း
Changing Brand

မလေးရှားနိုင်ငံက Carlsberg ကုမ္ပဏီ မန်နေဂျာဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အလိပ် Alias ကတော့ သူ့ရဲ့ စီးကရက်သောက်ခြင်းကို ဘူးတံဆိပ်တွေ ပုံမှန်ပြောင်းလဲပြီးတော့ ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းအရ တံဆိပ်များကို ပုံမှန်ပြောင်းလဲပြီး သောက်သုံးခြင်းဟာ စီးကရက်သောက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim က သူ့အတွေ့အကြုံကို ယခုလိုပြောပြပါတယ်။

“ကျွန်တော်လည်း ဒီနည်းလမ်းကို ကြိုးစားခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုပြီးတော့ဈေးချိုတဲ့ Gold leaf တို့ Perilly's တို့လို တံဆိပ်တွေကို ပြောင်းသောက်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အကြောင်းပြချက်နှစ်ချက်ကြောင့် ဒီနည်းလမ်းကို ကျွန်တော်စွန့်လွှတ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချက်က ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က အဲဒီတံဆိပ်တွေရဲ့ အရသာကိုပါ အကြိုက်တွေ့နေတာ ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်အနေနဲ့ ဈေးချိုတဲ့ စီးကရက်တွေကို သောက်နေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ ကျွန်တော့် လုပ်

ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လူတွေကို မှားယွင်းတဲ့ သတင်းပေးချက်ပေးမိမှာ စိုးရိမ် လို့ပါပဲ။”

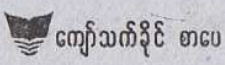
**ကျန်းမာရေးစုဘူး
Health Bank**

သင်စီးကရက်ဘူး ဝယ်သောက်မဲ့ငွေကို စီးကရက်ဘူးဝယ်မဲ့အစား စုဘူးတစ်ခုထဲမှာ ထည့်ထားလိုက်ပါ။ ရက်ပေါင်း ၁၀၀ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ သင် စုဆောင်းထားတဲ့ ငွေကြေးပမာဏဟာ သိသိသာသာ များနေပါပြီ။ (ဥပမာ- တစ်နေ့ငွေ ၁၀၀၀စုမယ်ဆိုရင် ရက်ပေါင်း ၁၀၀ပြည့်တဲ့အချိန်မှာ သင့်လက်ထဲ မှာ ငွေတစ်သိန်းရှိလာနိုင်ပါတယ်။) ဒါဆိုရင် သင့်မိသားစုနဲ့ သင့်အတွက် လိုအပ် ချက်တွေကို အတန်အသင့်ဖြည့်ဆည်းပေးလို့ရပါလိမ့်မယ်။ သင်တို့မိသားစု ညစာ ထွက်စားလို့ရမယ်။ စုပါမားကက်တစ်ခုထဲသွားပြီး စားစရာတွေ ဒါမှမဟုတ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ဝယ်လို့ရပါလိမ့်မယ်။

နောက်အပြောင်းအလဲတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်အုပ်စုအလိုက် စိတ်တူ ကိုယ်တူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချကြတာပါ။ (ဥပမာ- သူငယ်ချင်း ၅ဦး ဒါမှမဟုတ် ၆ဦးပေါ့။) အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး တစ်ဦးကို တစ်လလျှင် ၂၀၀၀၀ ဒါမှမဟုတ် ၃၀၀၀၀ စီထည့်ဝင်ပြီး ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်တဲ့ သူငယ်ချင်းတစ် ဦးဆီမှာ အပ်နှံထားရပါလိမ့်မယ်။ လေးလပြည့်တဲ့အခါ ဆေးလိပ်ပြတ်သွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက အဲဒီငွေကို အညီအမျှခွဲဝေယူရလိမ့်မယ်။

**သင့်လက်များကို အလုပ်များအောင်ပြုလုပ်ပါ
Keep Your Hands Busy**

သင့်လက်တွေကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက လွဲရင် ကျန်တဲ့ အလုပ်



တွေကို ပြုလုပ်ပြီးတော့ အလုပ်များအောင်ထားရပါမယ်။ ဆေးလိပ်သမားရဲ့ လက် တွေကို အငြိမ်ထားတာဟာ အန္တရာယ်ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အချိန်တန်ရင် သူ့လက်တွေက စီးကရက်ဘူးထဲက စီးကရက်ကို ဆွဲထုတ်လိုက်၊ မီးခြစ်ကို ခြစ်လိုက် မီးညှိလိုက်၊ စီးကရက်ဖွာရှိုက်လိုက်နဲ့ သူ့အလိုအလျောက် လုပ်နေကြ လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း စီးကရက်ဖြတ်မယ့် ဆေးလိပ်သမားရဲ့ လက်တွေကို ကွန်ပျူတာ ဂိမ်းဆော့တာ၊ ဇာထိုးပန်းထိုးထိုးတာ၊ အစီရင်ခံစာ တစ်စောင်ရေး သားတာ၊ ပေးစာတစ်စောင်ရေးသားတာ ငွေထည်ပစ္စည်း ကြေးထည်ပစ္စည်းတွေ ကို ပြောင်အောင်တိုက်ချွတ်တာနဲ့ မြက်ရိတ်တာ အစရှိတဲ့ အလုပ်တွေမှာ အသုံး ချရပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်ဖွာချင်တဲ့ အာသီသ ပြင်းထန်လာပြီး ဆိုတာနဲ့ သင့်လက်များကို တခြားအလုပ်တစ်ခုခုမှာ အလုပ်များအောင်လုပ်ပေးရပါမယ်။

**သင့်လက်များကို ဆေးကြောပါ
Wash Your Hands**

အခုနပြောခဲ့တဲ့နည်းလမ်းရဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုပါပဲ။ သင့်မှာ ဆေး လိပ်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုတာနဲ့ သင့်လက်များကို ဆေးကြောပေး ရပါမယ်။ ဒီအလုပ်နဲ့ပဲ အချိန်နည်းနည်းကုန်အောင် စောင့်ပါ။ (ဖိမ်ဆွဲပြီး လက် ဆေးနေပါ။) သင့်လက်ဟာ အမှန်တကယ်စိုစွတ်နေရပါမယ်။ လက်ဆေးပြီးတဲ့ နောက် လက်တွေကို ခြောက်အောင်လို့ လက်သုတ်ဝတ်နဲ့ သုတ်မပစ်ပါနဲ့။ ဒီ အတိုင်းထားပါ။

ရေစိုနေတဲ့လက်နဲ့ စီးကရက်သောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။



**ကင်ဆာလူနာဆောင်ကို အလည်အပတ်သွားပါ
Visit The Cancer Ward**

ဒါဟာဖြင့် ဆေးလိပ်သမားတွေကို ထိတ်လန့်သွားစေနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်မှာ ဆေးရုံက ဆရာဝန်၊ သူနာပြု မိတ်ဆွေတစ်ဦးရှိမယ်ဆိုရင် ကင်ဆာလူနာဆောင်မှာရှိတဲ့ လူနားတွေဆီ သွားကြဖို့ သင့်ကို ခေါ်သွားဖို့ အကူအညီတောင်းကြည့်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့ လူနာတွေကို တွေ့ဖို့ကြိုးစားပါ။ သူတို့နဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ။ သင်မှာ ဆေးလိပ်ကို ချက်ချင်းဆိုသလို ဖြတ်ချင်တဲ့ စိတ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

**ဆေးလိပ်မသောက်ရအခန်း
No-smoking Room**

သင့် နေအိမ် ဒါမှမဟုတ် သင်ရုံးခန်းမှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရအခန်းတစ်ခုကို သင်ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခန်းမှာ သင်စာထိုင်ဖတ်လို့ ရအောင် ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်လို့ရအောင် စီစဉ်ထားပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာ အပန်းဖြေနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။ တံခါးဝမှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရ 'No Smoking' ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကို ချိတ်စွဲထားပါ။

သင်ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ အခန်းထဲကို သွားပါ။ ပြီးရင်စာဖတ်ခြင်း၊ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးများ စီတဲ့ Scrabble ကစားခြင်းကို သင့်ကလေးများနဲ့ အတူပြုလုပ်ပါ။

**မေလာနည်းစနစ်
Miller Method**

ဒီနည်းစနစ်ကို ရစ်ချတ်မေလာ Richard Miller အမည်ရှိ စိတ်ပညာရှင် တစ်ဦးက ဖွံ့ဖြိုးစေခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့နည်းစနစ်အရ ဆေးလိပ်သမားများဟာ စီးကရက်အလိပ်ရေကို သူတို့ကြိုက်သလောက် သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စီးကရက် တစ်လိပ်စီကို တဖွာတစ်ရိုက်ပဲ ဖွာရိုက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စီးကရက်သောက်ချင်တဲ့ အာသီသရိုလာတဲ့အခါတိုင်း သူဟာ စီးကရက်တစ်လိပ် အသစ်ကိုယူပြီး တစ်ဖွာတည်းဖွာပြီးတာနဲ့ သောက်လက်စ စီးကရက်ကို လွင့်ပစ်လိုက်ရပါမယ်။

ဒီနည်းလမ်းကို သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ သုတေသနပြုထားတာ မရှိပေမယ့် စိတ်ပညာရှင်မေလာရဲ့ အဆိုအရ သူ့ပြောတဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း လိုက်နာတဲ့လူတိုင်းဟာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းကနေ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**ကီးန်နည်းစနစ်
Kern Method**

အခု ဒီနည်းကို ကွန်ပျူတာ အော်ပရေတာ တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ အေလန် ကီးန် Alan Kern ဆိုသူက ဖွံ့ဖြိုးစေခဲ့ပါတယ်။ သူ့နည်းလမ်းအရ စီးကရက် တစ်လိပ်စီကနေပြီး ဖွာရိုက်တဲ့ အကြိမ်ရေကို တစ်ထက်တစ်စ လျော့သွားခြင်းကနေ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အဆင့်အထိ ရောက်ပါတယ်။

ဒီချဉ်းကပ်မှုကို ကြိုးစားကြည့်ဖို့ စီးကရက်တစ်လိပ်စီကနေ သင်ဖွာရိုက်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို သတ်မှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ စီးကရက်တစ်လိပ်ကို ပျှမ်းမျှအားဖြင့် ၁၂ဖွာဖွာရိုက်တယ် ဆိုပါရင်

ပထမရက်သတ္တပတ်အတွင်းမှာ ၁၁ဖွာပဲ ဖွာရှိုက်ဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ နောက် တစ်ပတ်ကျရင် ၁၀ဖွာပဲ ဖွာရှိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ စီးကရက်တစ်လိပ်ကနေ ဖွာရှိုက်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ကို အဲဒီလိုလျော့သွားလိုက်တာဟာ ကောင်းကောင်းမွန် မွန်နဲ့ ဆေးလိပ်မဖြတ်သေးခင် ရက်သတ္တပတ်မှာ စီးကရက်တစ်လိပ်ကို တစ်ဖွာ စီပဲဖွာရှိုက်တဲ့အဆင့်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ်လို သင်ရယူနေကြဖြစ်တဲ့ လျော့သောက်တဲ့ ပမာဏအတွက် သင်ဟာ ဆေးလိပ်ငွေကို ပြင်းပြင်းကြီး မရှုသွင်းမိဖို့လည်း သတိထားဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။

**ဘတ်ဒီချဉ်းကပ်မှု
Buddy Approach**

သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို ဆေးလိပ်ဖြတ်စေချင်တဲ့ သင့်ဇနီး နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ နှစ်ဦးပူပေါင်းပြီး တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပြန်အလှန် ဖေးမကူညီကြ ပြီး ဒီအလေ့အကျင့်ကို ဖြတ်တောက်ရပါလိမ့်မယ်။

သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးဟာ နည်းစနစ်နဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မယ်နည်းလမ်း တွေကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါတယ်။ တိုးတက်မှု အခြေအနေကိုလည်း နှစ်ဦးစလုံးက အပြန်အလှန် အသိပေးရပါလိမ့်မယ်။

**နီကိုတင်းလျော့ထားတဲ့ စီးကရက်များ
Cigarettes with lower Nicotine**

ရှေ့ပိုင်းမှာ ရှင်းပြထားပြီးသားဖြစ်သလို စိတ်ကိုစွဲလမ်းစေတဲ့ ဝတ္ထု ပစ္စည်းဟာ နီကိုတင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒေအရ မလေးရှားနိုင်ငံမှာ ရောင်းချနေ တဲ့ စီးကရက်များ အားလုံးဟာ ဘူးပေါ်မှာ နီကိုတင်းပမာဏကို ဖော်ပြပေး ဖို့

လိုအပ်ပါတယ်။

နီကိုတင်းအပေါ် သူ့ရဲ့ မှီခိုမှုကို လျော့ဖို့အတွက် နီကိုတင်းပမာဏ ပိုပြီးနဲပါးတဲ့ တံဆိပ်တွေကို အသုံးပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ နီကို တင်းနဲ့ ကတ္တရာပါရှိမှု ပမာဏတွေနဲ့ တံဆိပ်တွေကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတဲ့ တံဆိပ်တွေနဲ့ နီကိုတင်း ပမာဏ ကတ္တရာ ပမာဏတွေကို ယှဉ်တွဲပြီး ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

တံဆိပ်	နီကိုတင်းပမာဏ	ကတ္တရာပမာဏ
Benson & Hedges	၀.၁ မီလီဂရမ်	၁ မီလီဂရမ်
Rent III	၀.၃ မီလီဂရမ်	၃ မီလီဂရမ်
Camel Light	၀.၇ မီလီဂရမ်	၈ မီလီဂရမ်
L & M Light	၀.၇ မီလီဂရမ်	၈ မီလီဂရမ်
Marlboro	၁.၀ မီလီဂရမ်	၁၆ မီလီဂရမ်

ဒါပေမယ်လို မလေးရှားနိုင်ငံနဲ့ ယှဉ်ရင် အစစကွဲပြားပါတယ်။ မလေးရှား မှာ ရောင်းချတဲ့ တံဆိပ်များအားလုံးမှာ နီကိုတင်း ၁.၅မီလီဂရမ် နဲ့ ကတ္တရာ ၂၀ မီလီဂရမ်ပါရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာဖြင့် မလေးရှားနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်လုပ်သူများက ဒီကိစ္စကို လုံးဝမျက်ကွယ်ပြုထားခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

တံဆိပ်	နီကိုတင်း	ကတ္တရာ
Benson & Hedges, Camel Dunhill, Dunhill Lights Dumhill Menthol Lights Gold Leaf, Gudaing Garam, Lucky Strike Marlboro, Marlboro Methol Lights Mild Seven, Pall Mall Filters Perilly's Sampoerna Methol Mild, Salam Kent Light 3, Kent Lights 6, kent Lights 9 Winston	၁.၅ မီလီဂရမ်	၂၀ မီလီဂရမ်

မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim က သူ့အမြင်ကို ယခုလို ပြောပြပါတယ်။

“မလေးရှားမှာရှိတဲ့ အပျော့စား lights စီးကရက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော် အတော်ကလေးမျက်စိ လည်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပုံမှန် စီးကရက်မှာရော အပျော့စားမှာရော နီကိုတင်းနဲ့ ကတ္တရာတိုရဲ့ ပါရှိမှု ပမာဏတွေဟာ အတူတူပဲဖြစ်နေလို့ပါ။ ဒီအခြေအနေဟာ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများမှာနဲ့ လုံးဝခြားနားနေပါတယ်။

“မလေးရှားမှာရှိတဲ့ ဆေးလိပ်သမားတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ မကျေနပ်ချက်ကိုဖော်ထုတ်ပြီး ဒေသခံဆေးရွက်ကြီး ကုမ္ပဏီတွေအပေါ် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာလိုပဲ စံချိန်တူဖြစ်အောင် လိုက်နာဖို့ ဖိအားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။”

**ဆေးရွက်ကြီးမပါတဲ့ နီကိုတင်း
Nicotine without Tobacco**

တချို့က ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ စီးကရက်ထဲမှာ ပါတဲ့ နီကိုတင်းအပေါ် စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ မနှစ်မိ့စရာ ဆေးဖြတ်လက္ခဏာတွေကိုလည်း မကြုံတွေ့ချင်ပါဘူး။ ဒီလိုဆေးလိပ်သမားတွေ အနေနဲ့ ဆေးရွက်ကြီးမပါတဲ့ နီကိုတင်း ထုတ်ကုန်သက်သက်တွေကို ဝယ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နီကိုတင်းဂမ်းမ် nicotine gum ဆိုတာက နီကိုတင်းပါတဲ့ ချူးဂမ်းမ် ဖြစ်ပါတယ်။ နီကိုတင်းပါတဲ့ အရေပြားပေါက်ကပ်ရတဲ့ ကပ်ခွာ ကလေးတွေ nicotine patch လည်းရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် နီကိုတင်းရှုဆေး nicotine inhaler လည်းရှိပါတယ်။

အဲဒီလို ထုတ်ကုန်များကို သုံးစွဲခြင်းရဲ့ အဓိက အားသာချက်ကတော့ စီးကရက်မီးခိုးငွေ့နဲ့ မီးလောင်နေတဲ့ စီးကရက်တစ်လိပ်ကနေ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ သောင်းပြောင်းထွေလာ ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့ အပေးအယူလုပ်တဲ့ နေရာမှာ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ မထွက်တဲ့ နီကိုတင်း ထုတ်ကုန်တွေက အထောက်အကူပြုနိုင်ကြတာကို တချို့လူတွေက တွေ့ရှိကြရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီလို နီကိုတင်း ထုတ်ကုန်တွေကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အစားထိုးပစ္စည်းတစ်ခု အနေနဲ့ထက် ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုအနေနဲ့ အသုံးပြုရပါလိမ့်မယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့အတွက် ဆေးလိပ်သမားမှာ ဘယ်အချိန်မှာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး သား ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ target period တစ်ခု ရှိရမှာဖြစ်ပြီး အဲဒီ target period ကို မရောက်သေးခင်မှာ နီကိုတင်းထုတ်ကုန်ကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့လျော့သွားပြီး target period ရောက်တဲ့အချိန်မှာ လုံးဝယတိပြတ်ဖြတ်ပြီးသား

ဖြစ်ရပါမယ်။

အဲဒီ နီကိုတင်း ထုတ်ကုန်တွေကို ဆေးခန်းများမှာနဲ့ ဆေးဆိုင်များမှာ လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပေမယ့် အသေးစိတ်လမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုက်နာပြီး သုံးစွဲရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကြံပြုချက်များ

- ရေကို များများသောက်ပါ။ (အရက်နဲ့ ကော်ဖီတို့ကို ရှောင်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် ဒီအဖျော်ယမကာတွေက ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်)
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။
- ချိုချဉ်သကြားလုံး ဒါမှမဟုတ် ချူးဂမ်းမ် တစ်ခုခုကို ဝါးပါ။
- တခြားလုပ်စရာကိုင်စရာတွေကို ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ပါ။
- မကြာခဏ ဆိုသလို လက်ဆေးပါ။
- သင့်စိတ်အာရုံကို တခြားတစ်ခုခု အပေါ် စူးစိုက်ပါ။ (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအပေါ် ကျရောက်နေတဲ့ စိတ်အာရုံကို တခြားမှာပြောင်းပြီး စူးစိုက်တဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။)
- တခြားဆေးလိပ်သမားတွေနဲ့ အရောတဝင်မနေပါနဲ့။
- တခြားပြုဖွယ်ကိစ္စများနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေပါစေ။
- လေ့ကျင့်ခန်းတချို့ ပြုလုပ်ပါ။
- ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ တရားမှတ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

- ဘယ်သောအခါမှ စီးကရက်ကို အတောင့်လိုက်မဝယ်ပါနဲ့။ ဘူးလိုက် တစ်ဘူးချင်းစီသာ ဝယ်သောက်ပါ။
- စီးကရက်ဝယ်မယ်ဆိုရင် သတ်သတ်မှတ်မှတ် မထားဘဲ ဆိုင်ပြောင်းပြီး ဝယ်ပါ။ တကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကားမောင်းပြီး ဆိုင်ကိုသွားမယ့် အစား ခြေကျင့်သွားဝယ်ပါ။ စီးကရက်ဘူးဝယ်တဲ့အခါမှာ မသက်မသာ ဖြစ်စရာကလေးတွေ ဖန်တီးထားပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအစား သကြားလုံး၊ ချွင်းဂမ်းမ်၊ မုန်လာဥနီ တစ်ခုခုကို ဝါးစားပါ။
- နေ့စဉ်သောက်တဲ့ စီးကရက် အလိပ်ရေကို မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး မှတ်တမ်း စာရွက်ကို ရေခဲသေတ္တာပေါ်မှာ တင်ထားပါ။
- စီးကရက် ပြာခွက်တွေကို သွန်မပစ်ပါနဲ့။ ပြာခွက်ပြည့်သွားတဲ့အခါ ပြာခွက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ စီးကရက်အတိုအစတွေကို ကြွပ်ကြွပ်အိတ်ကြီး တစ်လုံးထဲ စုထည့်ပါ။ အထုပ်ကြီးပြည့်တဲ့အထိ ဆေးလိပ်အတိုအစတွေကို စုဆောင်းပါ။ ဒါဆိုရင် ဆေးလိပ်ဆက်သောက်မည်လား ဖြတ်မည်လား ဆိုတာကို သင့်ဘာသာသင် ပြန်မေးလိုရပါပြီ။
- စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရအခန်းမှာ ထိုင်ပါ။

အခန်း (၁၀)
ကိုယ်အလေးချိန် ပြဿနာနဲ့ အပေးအယူလုပ်ခြင်း
Dealing with Weight Problem

မူရင်းစာအုပ်ရေးသားတဲ့ Rusli Hashim က အခုလိုပြော ပါတယ်။
 “ကျွန်တော်အတွေးအကြံအရ ပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကိုယ်ပိုင် ဆေးလိပ်
 ဖြတ်နည်းနဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတဲ့ ပြဿနာကို
 လုံးဝအကြံတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။ ရေပိုင်းမှာ ပြောခဲ့သလိုပဲ ကျွန်တော်ရဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်
 နည်းဟာ ချို့ချဉ်သကြားလုံးတို့၊ ချူးဂမ်းမိတ်တို့လို အစားထိုးပစ္စည်းတွေကို အသုံး
 မပြုပါဘူး။ ကျွန်တော်က ဆေးလိပ်ဖြတ်နေတုန်းမှာ သိပ်ကိုဆေးလိပ်သောက်
 ချင်စိတ် ပေါ်လာရင် ပြန်သောက်ဖို့ဆိုပြီး စီးကရက်တစ်ဘူးကို အဆင်သင့်
 ဆောင်ထားတာကြောင့် စီးကရက်မရှိလို့ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ် ခံစားရတယ်ဆိုတာ
 မျိုးလည်း ကျွန်တော်မှာ မရှိပါဘူး။”

ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတဲ့ ပြဿနာ
 ကို တွေ့ကြုံရတာဟာ အကြောင်းရင်းခံ နှစ်ချက်ကနေ ဆင်းသက်လာဟန်
 တူပါတယ်။

၁။ ဆေးလိပ်အစား ချို့ချဉ်သကြားလုံးများနဲ့ ချောကလက်များကို အစားထိုး

ပြီး စားသုံးခြင်း

၂။ အနံ့အရသာအပေါ် ခံတွင်းတွေမှ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအပေါ် သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းတွေအရ ဆေး
 လိပ်ဖြတ်ပြီးလိုရှိရင် ဆေးလိပ်သမား အများစုဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ၅ကီလို
 ထက် နည်းပြီးတိုးလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်သူ
 တွေရဲ့ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းဟာ ၁၅ကီလိုလောက်အထိ ကိုယ်အလေးချိန် ကိုးလာပါတယ်။

ဒီအချက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဆေးလိပ်သမားတွေ အထူးသဖြင့် အမျိုး
 သမီး ဆေးလိပ်သမားတွေဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရမှာငြင်းဆိုကြတာဟာ ကိုယ်အ
 လေးချိန်တိုးလာမှာကို စိုးရိမ်ကြတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့ အစီအစဉ်ရဲ့ ရလဒ်အဖြစ် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာ
 ခြင်းကို ကြုံတွေ့ရမှာ စိတ်ပူနေကြတဲ့ လူတွေအနက် အောက်ပါဖြေရှင်းနည်း
 တွေရှိတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် ထိမ်းသိမ်းဖို့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
Exercise to control weight

လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ လျော်ညီတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်တဲ့
 အပြင် ဆေးလိပ်ဖြတ်နေတဲ့လူတွေ စီးကရက်အပေါ် စိတ်ပြန်မလည်အောင် လို့
 လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို နေအိမ်မှာ ဖြစ်စေ၊ ကြံ့ခိုင်ရေး
 သင်တန်းမှာဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် နေအိမ်ပြင်ပမှာ ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

နေအိမ်ပြင်ပမှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေထဲမှာ အသော့နှင့်လမ်း
 လျှောက်ခြင်း brisk walking နဲ့ ရွရွပြေးခြင်း jogging တို့ဟာ ကိုယ်အလေး
 ချိန်ထိန်းဖို့အတွက် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်

ဖြတ်ထားတဲ့လူဟာ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလို လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ခြင်းဟာ အသက်ရှူခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးပြီး သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပါတယ်။ လေကောင်းလေသန်ကို ရှိရှိကံပြီး သဘာဝအလှအပကို ခံစားခြင်းဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့လူရဲ့ စိတ်နှလုံးကို အေးချမ်းစေပါလိမ့်မယ်။

သကြားစားသုံးမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း
Control sugar intake

ချိုချဉ်သကြားလုံးနဲ့ ချောကလက်တို့ဟာ နီကိုတင်းအတွက် အသုံးများတဲ့ အစားထိုးစားစရာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပေးတဲ့ အစီအစဉ်တွေမှာ ဒီလိုစားစရာတွေကို အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

ဒီလိုအချို့စားစရာတွေကို တစ်ချိန်လုံးအဆက်မပြတ် စားသုံးနေခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတဲ့ ပြဿနာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအချို့စားစရာစားသုံးမယ့်အစား သစ်သီးဝလံတွေကို စားသုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သစ်သီးဖျော်ရည်ကို သောက်သုံးပါ။

စားသောက်တဲ့အလေ့အကျင့်များ
Eating habits

မှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက် အလေ့အကျင့်များရှိတဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးတဲ့ ပြဿနာကို ကြုံတွေ့ရလေ့မရှိပါဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ အစားအသောက် အလေ့အကျင့်များမှာ အောက်ပါအချက်တွေပါဝင်ပါတယ်။

- အစားအသောက်ကို နည်းနည်းနဲ့ အကြိမ်များများ စားသုံးပါ။ (ထမင်းတစ်နပ်စီအတွက် ပိုပြီးသေးတဲ့ ပန်းကန်ပြားကို အသုံးပြုပါ။)

- ဖြည်းဖြည်းနဲ့ နှေးနှေး စားသုံးပါ။
- ထမင်းလုပ်ကို ခပ်သေးသေးစားပါ။
- ပါးစပ်ထဲမှာ အစာတွေ ပြည့်နေတဲ့အချိန် ငွန်းနဲ့ ခက်ရင်းကို ပြန်ချထားပါ။
- သင်စားပြီးတာနဲ့ ထမင်းစားပွဲဝိုင်းကနေ ထ၊ ပါ။

အခန်း(၁၁)
တခြားသူတွေ ဆေးလိပ်ပြတ်အောင် ကူညီခြင်း
Helping Others Quit

မူရင်းစာအုပ်ရေးတဲ့ Rusli Hashim က အခုလိုပြောပါတယ်။ “၃၃နှစ် ကြာမြင့်တဲ့အထိ စီးကရက်ထောင်ချောက်ထဲမှာ မိခဲပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျွန်တော် ဟာ ဆေးလိပ်ပြတ်သူတစ်ဦးအနေနဲ့ ကျန်းမာတဲ့ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြီး ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်သွားပါပြီ။ စီးကရက်တစ်ဘူးဝယ်ဖို့ ဆိုပြီး ဆိုင်ကိုနေ့စဉ် သွားနေရတဲ့ ဝင်ဒုက္ခကနေ လွတ်ကင်းသွားခဲ့ပါပြီ။

“ကျွန်တော့် အချိန်တွေကလည်း ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပါယ်ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်တော့် လက်ထဲမှာ စီးကရက်ရှိမနေတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ကလေးတွေနဲ့ အတူ ဆော့ကစားနိုင်ပါပြီ။ ကျွန်တော့်အလုပ်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ အချိန်ပေးလာနိုင်ပါတယ်။ ညပိုင်းမှာလည်း ပိုပြီးတော့ နှစ်နှစ်ခြိုက် ခြိုက် အိပ်ပျော်ပါတယ်။ မနက်ပိုင်းစောစောမှာ လန်းလန်းဆန်းဆန်းနဲ့ အစောကြီး နိုးလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တွေ့လာတာက ကျွန်တော့်ရဲ့အသားအရေဟာ ပိုပြီး စိုပြေလာပြီး ကျွန်တော့် ရုပ်ရည်က နုပျိုလာပါတယ်။ ကျွန်တော့်မျက်နှာပေါ်မှာ စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့ အသွင်အပြင်(ဆေးလိပ်သမားရဲ့ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာကို ဆေး လိပ်သမားရဲ့ မျက်နှာ smoker's face လို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။) ဟာ ပျောက် ကွယ်သွားပါတယ်။

“အများပြည်သူနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ဆေးလိပ်သောက်ကြ တဲ့ လူတွေကို ကျွန်တော် သတိထားကြည့်ပြီး သတိပြုမိတဲ့အချက်ကတော့

သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအပြုအမူဟာ မှားယွင်းနေတယ်ဆိုတာကို သူတို့ သတိမပြုမိကြဘူးဆိုတာ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက ပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ် တမ်းပြောရရင် ဆေးလိပ်သမားတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အမူအကျင့်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှိရင် လွဲမှားနေတာတွေ အတော်များများရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

■ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နေကြ ပါတယ်။ တကယ်လိုများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဘယ်ရောဂါ အတွက်မဆို ဆေးကုသဖို့ သူတို့ လိုအပ်ကြတယ်ဆိုရင် ကုန်ကျစရိတ်ထောင်း တဲ့ဒဏ်ကို သူတို့တွေကြုံကြရပါတယ်။

■ အရည်သဖြင့်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ မိသားစုဟာ ဝင်ငွေထိခိုက်မှုကို ကြုံတွေ့ ကြရပါတယ်။ တစ်နေ့ စီးကရက်တစ်ဘူးစီ သောက်တဲ့လူဟာ နှစ်စဉ် တစ်နှစ် လျှင် ငွေ၃သိန်းကျော်ကို မီးရှို့ပစ်နေတာနဲ့ တူညီပါတယ်။

■ သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အထဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ အသက်ကိုပါ အန္တရာယ်ပြုခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။

■ သူတို့ရဲ့ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အထဟာ သူတို့ရဲ့ ကုန်ထုတ် စွမ်းအားကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။

သူတို့ဟာ ဒီအချက်တွေကို မျက်ကွယ်ပြုထားပြီး ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အလေ့အထကိုပဲ ရင့်သန်အောင်ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။ ဒီအလေ့အထနဲ့ စွဲလမ်း မှုတို့ကို ဖြတ်တောက်ဖို့အတွက် သူတို့အနေနဲ့ အကူအညီကို လိုအပ်နေကြပါ တယ်။

ဆေးလိပ်သမားတွေကို ကူညီဖို့ဟာ အဆင်နှစ်ဆင့်လိုအပ်ပါတယ်။
၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိရှိနားလည် မှုဖန်တီးပေးခြင်း creating awareness that smoking is a problem
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သိကောင်း

စရာတွေကို ဆေးလိပ်သမားတွေကိုရော ဆေးလိပ်မသောက်သူတွေကိုရော အသိပညာပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသိပညာပေးတဲ့နေရာမှာ ဆေးလိပ်သောက်ရင် သွားတွေ အရောင်ဝါသွားတာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုတာ အဲဒီလိုမျိုး ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းရဲ့ မကောင်းကျိုးတွေကို မီးမောင်းထိုးပြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ မဖွယ်မရာ အပြုအမူတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စီးကရက်များဟာ ဘဝနေမှုပုံစံ ထုတ်ကုန်များ lifestyle products ဖြစ်ကြပါတယ်။ စီးကရက်သောက်ခြင်းအပေါ် အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ အမြင်နဲ့ကြည့်မှသာ ပိုပြီးထိရောက်လိမ့်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဘယ်လိုမျိုးလဲဆိုရင် ပျင်းရိတဲ့၊ အလုပ်မလုပ်တဲ့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မလျော်ညီတဲ့၊ ဘေးလူအပေါ် မစာနာတတ်တဲ့ အပြုအမူမျိုးဖြစ်တယ်လို့ မြင်တတ်ဖို့ပါ။

နေအိမ်မှာ ဆေးလိပ်မသောက်ရ စာတမ်းထိုးခြင်းဟာလည်း နေအိမ်ကိုလာတဲ့ ဆေးလိပ်သမားညှို့သည်ကို ကြိုတင်သတိပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒီကြားထဲမှ ဆေးလိပ်သောက်တယ်ဆိုရင် နှုတ်ကနေပြတ်ပြတ်သားသားပဲ “ဆေးလိပ်မသောက်ပါနဲ့” လို့ သတိပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ညှို့ခန်းထဲမှာ ဆေးလိပ်ပြာခွက် လုံးဝမထားရှိဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

ဆေးလိပ်သမား အတော်များများဟာ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တကယ်တမ်း ဆေးလိပ်ဖြတ်ရင် အခက်တွေ့လေ့ရှိပါတယ်။ ဆေးလိပ်သမားအများစုဟာ တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ်ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ သူနည်းသူဟန်နဲ့ ကြိုးစားပြီးမှ မအောင်မြင်ခဲ့ကြပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ဟာ ဆေးလိပ်သမားတွေ ဆေးလိပ်ဖြတ်တဲ့နေရာမှာ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ အနေနဲ့ တကယ်လက်တွေ့မှာ အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ အားပေးစကားပြောကြားလိုပါတယ်။ ■



ထွက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစာအုပ်များ

- စာစဉ်(၁) အရွယ်သုံးပါးမိန်းမသား
- စာစဉ်(၂) ရွှေလက်မြဲမြဲတွဲနိုင်စေ
- စာစဉ်(၃) ကျန်းမာပြည့်ကြွယ်ရင်သွေးငယ်
- စာစဉ်(၄) ကိုးလလွယ် ဆယ်လမွေး
- စာစဉ်(၅) အရေပြားနှင့် ကာလသားရောဂါများ
- စာစဉ်(၆) အဖြစ်များသောရောဂါများ
- စာစဉ်(၇) လူတိုင်းသိသင့်သော ရောဂါများ
- စာစဉ်(၈) လူတိုင်းအတွက် ဆံပင်ကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၉) သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သုံးဆေးနည်း(၁၀၀)
- စာစဉ်(၁၀) သိလိုသမျှမေး ကလေးကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၁၁) သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့သုံးဆေးနည်း(၁၀၀) အမှတ်(၂)
- စာစဉ်(၁၂) ဆယ်ကျော်သက်မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၁၃) ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျှ အဆီကျကျန်းမာရေး
- စာစဉ်(၁၄) သင်သိလိုသမျှ ဝက်ခြံအကြောင်း
- စာစဉ်(၁၅) မိစီးမှုစွမ်းအင်ဖြင့်အောင်မြင်သော ဘဝထူထောင်နည်း
- စာစဉ်(၁၆) အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန်
- စာစဉ်(၁၇) လေဖြတ်လူနာအား သိပ္ပံနည်းကျ လက်တွေ့ ပြုစုနည်း
- စာစဉ်(၁၈) ဓာတ်စာဆရာဝန်
- စာစဉ်(၁၉) ပုံစံ (၂) ဆီးချိုရောဂါ
- စာစဉ်(၂၀) ဒါးနာဝေဒနာ သိကောင်းစရာ
- စာစဉ်(၂၁) ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
- စာစဉ်(၂၂) အတိုင်ပင်ခံဆရာဝန် အမှတ်(၂)
- စာစဉ်(၂၃) အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၁)
- စာစဉ်(၂၄) သင်သိလိုသော ကိုလက်စထေရော
- စာစဉ်(၂၅) အလှအပဆရာဝန် အမှတ်(၂)
- စာစဉ်(၂၆) သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း
- စာစဉ်(၂၇) ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း

