

“

အရက်ကို သောက်ဖူးတယ်ရှိအောင်ဆိုပြီး မြည်းစမ်းကြည့်တဲ့သဘောနဲ့ မသောက်သုံးပါနဲ့။ အရက်ကို အလောင်းအစားသဘော ဒါမှမဟုတ် အပြိုင် အဆိုင်သဘောနဲ့ မသောက်သုံးပါနဲ့။ မူးလာရင်ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုနဲ့ (ရဲဆေးတင်တဲ့သဘောနဲ့ ) အရက်မသောက်သုံးပါနဲ့။ ဒုက္ခရောက်တာတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေ မေ့ပျောက်ချင်လို့ဆိုပြီး အရက်မသောက်သုံးပါနဲ့။

ပိုက်ထဲမှာ အစာခံမရှိဘဲနဲ့ အရက်မသောက်သုံးပါနဲ့။ အရက်မသောက်ခင်မှာ ရေသောက်ပါ။ အစာစားပါ။ အရက်သောက်နေဆဲမှာလည်း အမြည်းစားပါ။ ရေသောက်ပါ။

”

# ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း

ကျော်သက်ခိုင်  
(ဆေးတက္ကသိုလ်)

သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)

ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း

# ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း



ကျော်သက်ခိုင်  
(ဆေးတက္ကသိုလ်)

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- ◆ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်းအေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နောက်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နောက်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပ ဖျက်သမားများအား 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
- ◆ ရှောက်ရေး
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၁၀၈၄၀၉၀၉
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၁၀၅၉၀၉၀၉
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ ဝင်းတင့်
- မျက်နှာဖုံးဖလင် ❖ Newday
- အတွင်းဖလင် ❖ မြင့်မြတ်သူ
- ဖလင်အထားအသို ❖ ဦးလူမော်
- တန်ဖိုး ❖ ၁၀၀၀ကျပ်
- စာအုပ်ချုပ် ❖ ပြည့်စုံ
- အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀
- ထုတ်ဝေခြင်း ❖ ၂၀၀၉ခုနှစ်၊အောက်တိုဘာလ
- ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးအောင်နိုင်(၀၄၃၁၁)  
၂၁၊ ဇလွှာ(ယာ)၊ ကျီတော်လမ်း၊  
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ❖ ဦးသန်းလွင်  
ရွှေလင်းယုန်ပုံနှိပ်တိုက်၊  
အမှတ်(၅၁)(မြေညီ)၊  
ရေကျော်လမ်း၊  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)  
ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း/ ကျော်သက်ခိုင် ဆေးတက္ကသိုလ်။  
-ရန်ကုန်၊  
ကျော်သက်ခိုင်စာပေ၊ ၂၀၀၉။  
၁၆၀ - စာ၊ ၁၁.၆၈ x ၁၇.၂၇ စင်တီ။  
(၁) ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း

# မာတိကာ

နိဒါန်း	၂
အခန်း(၁) ယမကာလုလင်များ သိချင်ကြတဲ့ မေးခွန်းများ	၇
အခန်း(၂) ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်အရက်	၂၃
၁။ အယ်လ်ကိုဟောကို သဘာဝအတိုင်းရှုမြင်ပါ	၂၉
၂။ သောက်သုံးခြင်းရဲ့ အပြုအမူ	၃၀
၃။ သောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးခြင်း	၃၀
အခန်း(၃) အယ်လ်ကိုဟော---မိတ်ဆွေလား ဒါမှမဟုတ် ရန်သူလား	၃၆
အခန်း(၄) အရက်သောက်ရမယ့်အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ်	၅၀
အခန်း(၅) မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားပါ လေးစားပါ	၅၈
ဘာပဲသောက်ရသောက်ရလေ	၆၆
ပမာဏကို မျက်ခြည်မပြတ်ပါစေနှင့်	၆၆
သင့်သောက်သုံးမှုကိုရေတွက်ပါ	၆၇

ရောနှောအရက်ပြင်းများ	၆၈
ပိုင်အရက်	၆၉
အရက်ပြင်းများ	၆၉

အခန်း(၆) သင်ရဲ့တင်ရဲ့သောက်သုံးပါ	၇၂
အရက်က ဘယ်လိုထိခိုက်စေသလဲ	၈၃
တာဝန်ယူသောသောက်သုံးခြင်းအတွက် လုပ်နည်းကိုင်နည်း	၈၅
အရက်သောက်သုံးခြင်းအတွက်လမ်းညွှန်	၈၅
အခန်း(၇) တာဝန်ယူမှုအတွက် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု	၈၇
အခန်း(၈) အရက်နာကျခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးရလေအောင်	၉၁
ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း(အာခေါင်ခြောက်ခြင်း)	၉၃
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာ	၉၄
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	၉၅
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း	၉၅
ပျို့ခြင်းနဲ့အန်ခြင်း	၉၇
အခန်း(၉) အရက်ရဲ့အန္တရာယ်ငုန်	၁၀၁
အရက်စွဲရောဂါ Alcoholism	၁၀၁
အယ်လ်ကိုဟောအလွဲသုံးမှု Alcohol Abuse	၁၀၂

ဦးနှောက် Brain	၁၀၃
အသည်း(သို့မဟုတ်)အရက်နှင့်ဆက်နွယ်နေတဲ့အသည်းရောဂါ The Liver: Alcohol-Related Liver Disease	၁၀၈
နှလုံးရောဂါ Heart Disease	၁၁၀
ကင်ဆာ Cancer	၁၁၀
ပန်ကရိယရောင်ရောဂါ Pancreatitis	၁၁၁
<b>အခန်း(၁၀) သင်ကျန်းမာရေးအတွက် အယ်လ်ကိုဟော Drinking for Health</b>	၁၁၂
ကျန်းမာရေးနဲ့လျော်ညီတဲ့ အရက်သောက်သုံးခြင်း	၁၁၅
လတ်တလောဆေးရုံတက်ခြင်း Acute Hospitalization	၁၁၆
ဇရာရောက်ခြင်းနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမား အတိတ်မေ့ရောဂါ Aging and Alzheimer's disease	၁၁၇
အသက်အရွယ်အားလုံးတွေးခေါ်သိမြင်မှု All-Age Cognition	၁၁၇
ရင်ဘတ်အောင့်နာ (Angina Pectoris)	၁၁၈
အက်သရိုစကယ်ရီးဆစ်စ် Atherosclerosis	၁၁၉
သွေးခဲခြင်းများ (Blood Clots)	၁၂၀
ရင်သားကင်ဆာ (Breast Cancer)	၁၂၀
ကင်ဆာ (Cancer)	၁၂၁
အအေးမိခြင်း (Common cold)	၁၂၂
နှလုံးသွေးကြောရောဂါ (Coronary Heart Diseas)	၁၂၂
ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes Mellitus)	၁၂၃

ခြေလက်တုန်ခြင်း (Essential Tremors)	၁၂၄
သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်း (Gallstones)	၁၂၄
အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ (Gastro-intestinal Problems)	၁၂၅
နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းများ (Heart Attacks)	၁၂၅
သွေးတိုးရောဂါ (High Blood Pressure)(Hypertension)	၁၂၇
သေပျောက်ခြင်းနှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (Mortality & Morbidity)	၁၂၇
အရိုးပွဲရောဂါ (Osteoporosis)	၁၂၈
လေဖြတ်ရောဂါ(Stroke)	၁၂၉
အနာခွက်များ(Ulcers)	၁၃၀
<b>နိဂုံး</b>	၁၃၂
<b>အဘိဓာန်အကျဉ်း</b>	၁၃၇

# ကျော်သက်ခိုင်စာပေမှ

## ထွက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစာအုပ်များ

- စာစဉ်(၁) အရွယ်သုံးပါးမိန်းမသား
- စာစဉ်(၂) ရွှေလက်မြဲမြဲတွဲနိုင်စေ
- စာစဉ်(၃) ကျန်းမာပြည့်ကြွယ်ရင်သွေးငယ်
- စာစဉ်(၄) ကိုးလလွယ် ဆယ်လမေ့
- 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) ခါးနာဝေဒနာ 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 ဆေးလိ ဖြတ်နည်း
- စာစဉ်(၂၇) ပညာသားပါပါ အရက်သောက်သုံးနည်း

ကျော်သက်ခိုင် စာပေ

စာစဉ်(၂၇)

# ပညာသားပါပါအရက်သောက်သုံးနည်း

### နိဒါန်း

“ရှင်ကိုဖျက်တော့ဧဝေါ၊ ဝါးကိုဖျက်တော့ ဝါးမျက်၊ လူကိုဖျက်တော့ အရက်” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ အရက်နဲ့ပတ်သက်လာ ရင် “အရက်ကောင်း ပါတယ်”လို့ ပြောတဲ့စကား လုံးဝမရှိပါဘူး။ လူမှုရေးအရရော ယုံကြည်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာရေးအရရော အရက်ကို လုံးဝဆန့်ကျင်ပါတယ်။ အရက်ကို ရှောင်ဖို့ပဲတိုက်တွန်းပါတယ်။ အရက်သောက်ဖို့ အားမပေးပါဘူး။ အရက်ဟာ မကောင်းဘူး---- မကောင်းဘူးလို့ပဲ နားဝင်အောင်နားချကြပါတယ်။ “အရက်သမား” ဆိုတဲ့ စကားဟာ လူ့ဗိုလ်ပုံအလယ်မှာ သုံးလို့ စွဲလို့ မရအောင် နှိမ်ချပြောဆိုတဲ့ အပြစ်ဖို့တဲ့စကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖက်က အရက်ကို မလိုလားတဲ့လူတွေက အရက်အကြောင်း မကောင်းပြောနေသလို တစ်ဖက် ကလည်း အရက်သောက်ခြင်းကို နိစ္စခူဝအလုပ်တစ်ခုသဖွယ်ပြုလုပ် နေသူ ဟေ့ကလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတွေပါ။ နှစ်ဖက်စလုံးက အစွန်းရောက်နေပါတယ်။ တစ်ဖက်က အရက်နဲ့ပတ်သက် သမျှအရာအားလုံး ကို တူးတူးခါးခါးဆန့်ကျင်နေပြီး အရက်သောက်ရင် ငရဲရောက်မယ်ဆိုတဲ့

အစွန်းတစ်ဖက်ကို လက်ကိုင်ထားပါတယ်။ နောက်တစ်ဖက်က ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော သေတဲ့အထိ အရက်သောက်မယ်ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ဖက် ကို လက်ကိုင်ထားပါတယ်။

တစ်ဖက်က အရက်ကို ဘယ်လောက်ပဲဆန့်ကျင်ပါစေ။ နောက်တစ်ဖက် မှာရှိတဲ့လူတွေကလည်း အရက်ကို ဆက်သောက်သုံးသွားမယ့်သဘော ရှိနေပါတယ်။ တစ်မြို့လုံးအနှံ့ အရက်ဆိုင်စားသောက်ဆိုင်တွေ တစ်စတစ်စ ပိုများလာခြင်းနဲ့ အရက်သောက်သုံးတဲ့ဦးရေ ပိုများလာခြင်းက ဒီအချက်ကို ထောက်ခံပါတယ်။ လူငယ်လူရွယ် အရက်သောက်သုံးသူတွေဟာ သက်ကြီးရွယ်အို အရက်သောက်သုံးသူတွေရဲ့ နေရာမှာ အစားထိုး ဝင်ရောက်လာကြပါတယ်။ တစ်ခုခုခက်နေတာက လူငယ်လူရွယ် အရက်သောက်သုံးသူတွေအတွက် လိင်ပညာပေး Sex Education ရယ်လို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိသလို အရက်ပညာပေး Alcohol Education ရယ်လို့လည်း သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာတော့ ကလေးသူငယ်များဟာ သူတို့မိဘ တွေ ညစာစားခါနီး အရက်နည်းနည်းပါးပါး သောက်ကြ၊ ထမင်းစားကြတာတွေ ကို မြင်တွေ့နေကျဖြစ်လို့ အရက်နဲ့စဉ်ကတည်းက ယဉ်ပါးပြီးသား ဖြစ်နေကြပါပြီ။ သူတို့အတွက် Alcohol Education ကငယ်စဉ်ကတည်းက ရှိပါတယ်။ ဒီမှာက Alcohol Education ရယ်လို့ သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိလေတော့ ဒီလိုအပ် ချက်ကို ကျွန်တော်ဖြည့်ဆည်းပေးရင် လူငယ်လူရွယ်တွေအတွက် အကျိုးရှိ လိမ့်မယ်လို့ မျှော်မြင်မိတာကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ရေးဖြစ်ပါတယ်။

အရက်မကောင်းဘူးလို့ မျက်စိပိတ်ပြီးအော်နေကြတဲ့ လူတွေကိုလည်း

ကျွန်တော်သိစေချင်ပါတယ်။ အရက်ဟာ သူ့ဟာသူရှိနေပါတယ်။ အရက်ဟာ ကောင်းခြင်း ၊ ဆိုးခြင်းနှစ်တန်ကို မပြုလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အရက်ဆိုတာဟာ မှီဝဲတတ်သူ အဖို့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ မမှီဝဲတတ်သူအဖို့ ရန်သူစစ်စစ်ဖြစ် ပါတယ်။ အရက်က ဒီအရက်ပါပဲ သူ့ဌေးသောက်လည်း ဒီအရက်၊ ဆင်းရဲသား သောက်လည်း ဒီအရက်။ အရက်က ပြောင်းလဲသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သောက်သုံး မှီဝဲသူက ပြောင်းလဲသွားတာပါ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး အော်နေသူတွေ အမှန်တရားကို နီးနီးစပ်စပ်မြင်နိုင်အောင်လို့ ရှင်းပြရတဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

အရက်ဟာ မူးယစ်စေတတ်သော စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသည့် ဆေးဝါး စာရင်းမှာ အကျုံးဝင်ပါတယ်။ အရက်ဟာ မူးယစ်ဆေးပါ။ သို့သော် တကမ္ဘာလုံးမှာ အရက်ကို တရားဝင် တင်ပို့ ရောင်းချဖြန့်ချိခွင့်ပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့်အရက်ဟာ တရားဝင်မူးယစ်ဆေး ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ကို တရားဝင်သောက်သုံးခွင့်ရှိပါတယ်။ အရက်ကို တရားဝင်ရောင်းချခွင့် ရှိပါတယ်။ (ချွင်းချက်အနည်းငယ်က လွဲရင် ပေါ့လေ။ ) ကိုယ့်ကသာကိုယ့်၊ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်သဘော နဲ့ကိုယ်၊ အရက်မသောက်ချင်လို့ အရက်မသောက်တာ ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ်အရက် မသောက်တိုင်း အရက်သောက်တဲ့လူကို လက်ညှိုးငေါက်ငေါက် ထိုးတာကတော့ တစ်ပါးသူလွတ်လပ်ခွင့်ကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားပါ ပြီ။ ကိုယ်အရက်မသောက်တိုင်း “အရက်မကောင်းဘူး” လို့ မျက်စိမှိတ်ပြီး အော်နေတာဟာလည်း တရားနည်းလမ်းမကျပါဘူး။

အရက်(သို့မဟုတ်) ဓာတုဖွဲ့စည်းမှုအရ  $CH_3CH_2OH$  ဟာ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးမှု လွန်ကဲတဲ့အခါ

အရက်အဆိပ် သင့်မှု Alcoholic intoxication ဆိုတာ အမှန်တကယ် ဖြစ်စေပါတယ်။ (မလွန်ကဲဘဲ သင့်ရုံတန်ရုံ မှီဝဲရင် အရက်ဟာ ကျန်းမာရေး အတွက်ဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။) အရက်သောက်ပြီး ကျန်တဲ့ ကံငှါးစလုံး ချိုးဖောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ကျန်တဲ့ကံငှါးစလုံး ချိုးဖောက်ဖို့ အတွက် အရက်နဲ့ လူကိုရဲဆေးတင်တာက စ.လေ့ရှိပါတယ်။ အရက်မူးပြီး ဖရူသဝါစာပြောတာ၊ ရိုက်မောင်းပုတ်မောင်းလုပ်တာ၊ လူသတ်တာ အစရှိတာ တွေဟာ အရက်နဲ့ရဲဆေးတင်ပြီးမှ အရက်ကို လွန်လွန်ကဲကဲသောက်ပြီးမှ ကျူးလွန်ကြတာချည်းပါပဲ။ လွန်လွန်ကျွံကျွံ သောက်တာကိုထည့်မပြောဘဲ ကံငှါးစလုံး ချိုးဖောက်တယ်ဆိုပြီး ပြောတာကတော့ မသင့်တော်လှပါဘူး။

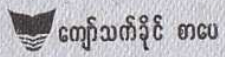
အရက်ဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကိုဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ အရက်စွဲသောက် တာကြာရင် ဦးနှောက်ပျက်စီးသွားတယ်ဆိုတာဟာလည်း လူတွေရဲ့လွဲမှားတဲ့ နားလည်မှုဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာမှုများအရ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အတိတ်သတိမေ့ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို အတိအကျသိကြရပါပြီ။

အရက်အပေါ် မကောင်းမြင်ကြတာတွေက အများကြီးပါပဲ။ ထုတ်ပြရ ရင်ကုန်မယ်ထင်ပါဘူး။ “အရက်တစ်ခွက်သောက်သုံးခြင်းဟာ အရက်သမား ဘဝရောက်စေမယ့် ပထမဆုံးခြေလှမ်းဖြစ်တယ်” လို့တောင် အမနာပ ပြောကြ တာတွေ ရှိပါတယ်။ အရက်တစ်ခွက်သောက်မိတာနဲ့ “အရက်သမားဘဝ ရောက်သွားလိမ့်မယ်နော်” လို့ဟန်တားတဲ့ အပြောမျိုးဖြစ်ပါတယ်။

အရက်တစ်ခွက်နှင့်ခွက်သောက်မိတာနဲ့ အရက်သမားဘဝရောက်သွားမယ်ဆိုတာတော့ ဖြစ်နိုင်ဖို့ခဲယဉ်းပါတယ်။ လူတွေကို အကြမ်းသဘောအားဖြင့် အုပ်စုနှစ်စုခွဲခြားကြည့်မယ်ဆိုရင် အရက်ကိုရွေးချယ်သူများအုပ်စုနဲ့ အရက်ကိုမရွေးချယ်သူများအုပ်စု ဆိုပြီး တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အရက်ကို မရွေးချယ်သူများအုပ်စုမှာ အဓိကအားဖြင့် အမျိုးသမီးများပါဝင်ပြီး အရက်ကို ရွေးချယ်သူများအုပ်စုမှာ အမျိုးသားအများစုပါဝင်ပြီး သူတို့ဟာတန်ရှ်သင့်ရုံ သောက်သုံးသူများနဲ့ လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးသူများဖြစ်ကြပါတယ်။

ယခုစာအုပ်မှာ သိပ္ပံနည်းကျအကြောင်းအချက်တွေကို အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့်ရှင်းပြထားပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူတိုင်းနားလည်ထားရမှာက ဘာတွေလဲဆိုတာနဲ့ အရက်ကို လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ဘယ်လိုရှောင်ရှားရမှာလဲဆိုတာတွေကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းနဲ့ မြင်သာထင်သာရှိစေဖို့ ပြောပြထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ အရက်မသောက်သုံးလိုသူ ၊ အရက်ရှောင်ကြဉ်သူများနဲ့ ပတ်သက်ခြင်းမရှိပါဘူး။ အရက်နဲ့ပျော်မွေ့လိုသူ အရက်သောက်သုံးလိုသူ ၊ အရက်သောက်ဖို့ စိတ်ဆန္ဒရှိသူများ အပါအဝင်အရက်နဲ့ နီးစပ်သူများအားလုံး မိမိကိုယ် မိမိတာဝန်ယူပြီး အရက်သောက်သုံးနိုင်မယ့်နည်းလမ်းများ ကိုဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)

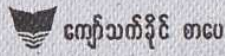


အခန်း(၁)

ယမကာလုလင်များ သိချင်ကြတဲ့ မေးခွန်းများ

**မေးခွန်းလွှာ(၁)။** ရေမရောရင် အသေစေတယ်ဆိုတဲ့စကားကို လူကြီးသူမများရဲ့ အရက်ဝိုင်းကနေ ကျွန်တော်ကြားဖူးပါတယ်။ အရက်ပြင်းချည်းသက်သက် ရေမရောဘဲ သောက်ရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၁)။** အရက်ပြင်းဟာ သောက်တတ်ရင်“ဆေး”ဖြစ်သလို မသောက်တတ်ရင်“ဘေး” ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အရက်ပြင်းကို သူချည်းသက်သက်နဲ့ပဲ ရေမရောဘဲသောက်ရင်ဒီလို ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရဖွယ်ရှိပါတယ်။





နံပါတ်(၁)။

အရက်ပြင်းမှာ လုံ့ဆွသတ္တိပြင်းတာကြောင့်ခံတွင်း၊ အစာ  
မျှိုပြွန်၊ လေပြွန်အသံအိုး၊ အစာအိမ်အစရှိတဲ့ သူ့ကို  
မျှိုချတဲ့အစာလမ်းကြောင်းနဲ့ နီးစပ်ရာ လေပြွန်လမ်းကြောင်း  
တို့မှာ အရက်ပြင်းရဲ့ လုံ့ဆွသတ္တိကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီတော့  
ခံတွင်းရောင်ရမ်းနာ၊ အစာမျှိုပြွန်ရောင်ရမ်းနာ၊ လေပြွန်  
အသံအိုး ရောင်ရမ်းနာ၊ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာတို့ ဖြစ်ပေါ်  
လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ မကြာခဏဆိုသလို ရောင်ရမ်းနာ  
တွေဖြစ်ပေါ်လာရင် ကင်ဆာဖြစ်မယ့် အလားအလာ  
ပိုနီးစပ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်အရက်ပြင်းကို သူ့ချည်  
သက်သက် မသောက်စေချင်ပါဘူး။ သောက်လို့ပြုလို့  
ကောင်းသည်အထိရေနဲ့ ရောစပ်ပြီးမှ သောက်စေချင်ပါတယ်။

နံပါတ်(၂)။

အရက်မှာ Diuretic လိုခေါ်တဲ့ဆီးရွှင်စေတဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။  
သိသာလွယ်တာက ဘီယာအသောက်များရင် ဆီးသိပ်ရွှင်  
ပါတယ်။ အရက်ပြင်းကို သူ့ချည်သက်သက် သောက်မယ်  
ဆိုရင် အရက်ရဲ့သတ္တိကြောင့် သောက်သုံးသူ ဟာဆီးရွှင်ခြင်း  
ကိုတွေ့ ကြုံခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာသောက်သုံးသူရဲ့  
ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း Dehydration  
ဖြစ်လာပါတယ်။ ရာသီဥတု ပူတဲ့ အချိန်မှာဆိုပိုပြီး သိသာ  
ပါတယ်။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းဟာ သောက်သုံးသူကို

အချိန်တိုတိုအတွင်းမှာမြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ မူးယစ်လွယ်စေ  
ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရက်ပြင်းကို သူ့ချည်သက်သက်  
မသောက်စေချင်ပါဘူး။

နံပါတ်(၃)။

ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း dehydration၊ ရာသီဥတု ပူပြင်း  
ခြင်း၊ ချွေးအထွက်များခြင်းတို့ဟာ အသက်အန္တရာယ်  
ရှိပါတယ်။ အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်  
အပူချိန်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနဲ့ အတက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း  
တို့ကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်အရက်ပြင်းကို သူ့ချည်  
သက်သက် မသောက်စေချင်ပါဘူး။

နံပါတ်(၄)။

အရက်ပြင်းချည်သက်သက် သူ့ချည်ပဲသောက်မယ်ဆိုရင်  
လောလောဆယ်မှာ အရက်အရှိန်အတက်မြန်သလို  
နောက်တစ်နေ့မနက်ရောက်ရင်လည်း အရက်နာကျတဲ့  
hangover ကိုခံစားရလွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
အရက်ပြင်းကို သူ့ချည်သက်သက် မသောက်စေချင်ပါဘူး။

မေးခွန်းလွှာ(၂)။

အရက်ပြင်းချည်သက်သက် တစ်ကျိုက်သောက်လိုက်၊  
နောက်ကနေရေလိုက်သောက်လိုက်ဆိုရင် ရေဓာတ်ခန်း  
ခြောက်ခြင်းအန္တရာယ် မရှိနိုင် တော့ဘူးဆိုရင် မှန်ပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၂)**

အရက်ပြင်းချည်းသက်သက် တစ်ကျိုက်သောက်လိုက်၊  
နောက်ကနေ ရေတစ်ကျိုက်သောက်လိုက် ဆိုရင်လည်း  
ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မယ့် အန္တရာယ်ဟာ ရှိမြဲရှိပါတယ်။  
ဘာကြောင့်ရှိနိုင်သလိုဆိုရင် အရက်ပြင်းချည်းသက် သက်  
သောက်တဲ့လူဟာ ရေကိုအင်မတန် ချွေတာပါတယ်။  
အရက်ပြင်းသောက်ပြီး မူးယစ်တဲ့ အရသာကို ခံစားဖူးတဲ့  
လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ သူတို့ ရေကိုချွေတာပြီးမှ သောက်ကြ  
တာပါ။ ထုံးစံအားဖြင့်ဖန်ခွက်ရဲ့သုံးပုံတစ်ပုံ နီးပါးလောက်ပဲ  
အရက်ထည့်ထားပြီး ကျန်တဲ့သုံးပုံ နှစ်ပုံကျော်ကို ရေဖြည့်  
ထားပါတယ်။ ပြီးမှသောက်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ဖန်ခွက်  
ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံလောက်ပဲ အရက်ထည့်ပြီး ကျန်တဲ့လေးပုံ  
သုံးပုံလောက်ကို ရေဖြည့်ထားပါတယ်။ အရက်ပြင်းချည်း  
သက်သက် တစ်ကျိုက်သောက်ပြီး နောက်ကနေ ရေလိုက်  
တဲ့လူဟာ ရေပမာဏကို အဲဒီလောက်များများ မသောက်  
တော့ပါဘူး။ တစ်ကျိုက်စာ ရေကိုပဲ သောက်တာဆိုတော့  
သောက်တဲ့ရေပမာဏ နည်းပြီးရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း  
အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

**မေးခွန်း(၃)**

တချို့ကအရက်ကိုသာ အဓိကသောက်ပြီး အမြည်းကို  
ဟုတ်တိပတ်တိ မစားပါဘူး။ တချို့ဆိုရင် အရက်သောက်ရင်း

ဆေးလိပ်သောက်တာနဲ့ ငြီးသွားပါတယ်။ အဲဒါ မှန်ကန်တဲ့  
အကျင့် ဖြစ်ပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၃)**

အဲဒါ မှန်ကန်တဲ့အကျင့် မဟုတ်ပါဘူး။ အရက်သောက်  
တော့မယ်ဆိုရင် ဗိုက်ထဲမှာ (အစာအိမ်ထဲမှာ ) အစာနဲ့ရေ  
ရှိနေရပါမယ်။ အစာဆာလို့ ရေငတ်လို့ဆိုပြီး အရက်ပျော့  
အရက်ပြင်း ဘယ်သင်းကိုမျှ မသောက်ရပါဘူး။ အစာအိမ်  
ထဲမှာအစာရှိနေစေဖို့ ဦးစွာပထမ အရက်သောက်ခါနီး  
နှစ်နာရီ လောက်အလိုမှာ ဦးစွာပထမ အစာစားရပါတယ်။  
ဥပမာ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) ပန်းသီးတစ်လုံး  
စားထားရပါတယ်။ အရက်သောက်ခါနီး နာရီဝက်လောက်  
အလိုမှာ ရေသောက်ထားရပါတယ်။ အဲဒီလိုဗိုက်ထဲမှာ  
(အစာအိမ်ထဲမှာ) အစာနဲ့ရေ ရှိနေပြီဆိုတဲ့အခါ အစာအိမ်  
မှာ ပြောင်းလဲမှု သုံးခုရှိလာပါတယ်။

နံပါတ်(၁)ပြောင်းလဲမှုက အစာအိမ်မှာ အက်ဆစ်အချဉ်  
ဓာတ်ရဲ့ ချဉ်နှုန်းက လျော့သွားပါတယ်။

နံပါတ်(၂)ပြောင်းလဲမှုက အစာအိမ်နဲ့ အူသိမ်ဦးပိုင်းတို့  
အကြားမှာရှိတဲ့ ညှစ်ကြွက်သား Pyloric sphincter ဟာ  
သူ့အလို အလျောက်ပိတ်သွားပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲက

အစာတွေကို အူသိမ်ဦးပိုင်းထဲ မရောက်အောင် ဟန်တားပေးပါတယ်။

နံပါတ်(၃) ပြောင်းလဲမှုက အရက်သောက်ပြီဆိုတဲ့အခါ အစာအိမ်ထဲမှာ ကြိုတင် ရောက်ရှိနေတဲ့ အစာတွေက မျိုချလိုက်တဲ့အရက်အချို့ကို စုပ်ယူလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရက်ရှိန်က အတက်နှေးပါတယ်။ ဒါက ယဉ်ယဉ်လေးနဲ့ မူးတာပါ။ လူမှန်းသူမှန်းသိသိနဲ့ စကားပြောတာ အဆီအငေါ်တည့်တည့်နဲ့ မူးရုံပဲမူးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်ရင်း ဆေးလိပ်သောက်ရင်းနဲ့ပဲ အရက်သောက်တာ ပြီးသွားတယ်ဆိုရင် ဒါမှန်ကန် ကောင်းမွန်တဲ့ အကျင့်မဟုတ်ပါဘူး။ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

**မေးခွန်းလွှာ(၄)။** အရက်နဲ့အတူတွဲဖက်စားသောက်လိုရမယ့် အမြည်းတွေက ဘာတွေရှိပါသလဲ?

**အဖြေလွှာ(၄)။** ကေန္တ မြည်းစရာအမြည်းရှားပါးနေပြီနဲ့တူပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် စားသုံးလိုရတဲ့ အစားအစာမှန်သမျှ အားလုံးဟာ အရက်နဲ့အတူ တွဲဖက်စားသောက်လိုရမယ့် အမြည်းတွေချည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဘယာကြော်၊ ပဲကပ်ကြော်၊ အာလူးကြော် အစရှိတဲ့

အကြော်စာတွေက transfat ဆိုတဲ့ အဆီဆိုးတစ်မျိုးကို တက်စေတာကြောင့် များများမစားသင့်ပါဘူး။ သစ်သီးဝလံများအားလုံးဟာ ကောင်းမွန်တဲ့စားစရာ အမြည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စားသုံးသင့်ပါတယ်။

**မေးခွန်းလွှာ(၅)။** မနက်ဘက်မှာ အရက်နာကျနေရင် ခေါင်းကိုက်တဲ့ဝေဒနာ သက်သာအောင်လို အရက်နှစ်ပက်သုံးပက် ပြန်သောက်ပြီး ပြန်ဖြေနေရပါတယ်။ ပြန်ဖြေတဲ့အကျင့်က မှန်ကန်ပါသလား။

**အဖြေလွှာ(၅)။** အရက်နာကျခြင်း Hangover နဲ့ ပတ်သက်လို့အရင်ဆုံး နည်းနည်းပါးပါးပြောချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် အရက်နာကျခြင်းကို ခံစားကြရပါသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုရှိတာကြောင့် အရက်နာကျခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောကြသူတွေရှိသလို အရက်မှာပါတဲ့ ကွန်ဂျီနာစ် Congeners လို့ခေါ်တဲ့ ဘေးထွက်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကြောင့် အရက်နာကျခြင်း ဖြစ်တယ်လို့လည်း ပြောကြတာ ရှိပါတယ်။ ကွန်ဂျီနာစ်ဟာ သက်ဆိုင်ရာအရက်ရဲ့ အရောင်အဆင်းနဲ့ အရသာကို ပေးစွမ်းပါတယ်။ ဥပမာ ဝီစကီ၊ ရမ်မံ၊ အိုးဘရန်ဒီစတဲ့ အရက်တွေဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကွန်ဂျီနာစ်တွေကြောင့်

အရောင်အဆင်း ရှိနေကြတာဖြစ်ပြီး ဒရိုင်းဂျင်၊ ဖော်ဒဂါ အရက်တွေမှာ ကွန်ဂျီနာစ်ပါရှိမှု နည်းပါးပါတယ်။

အရက်ကို စည်းကမ်းရှိရှိသောက်သုံးတဲ့ လူတွေဟာ အရက်နာကျခြင်းကို မခံစားရသလောက် ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ကို လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးတဲ့ လူတွေဟာ အရက်နာကျခြင်းကို မကြာခဏခံစားကြရပါတယ်။ အလုပ်အကိုင် ပျက်ကြပါတယ်။ အလုပ်အကိုင်မပျက်ချင်ကြတဲ့ လူတွေ အခုနပြောတဲ့ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာသက်သာလို သက်သာငြားဆိုပြီး မနက်ဘက်ရောက်ရင် ဆိုင်မှာ နှစ်ပတ်သုံးပတ်သွားသောက်ပြီးမှ အလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။

အရက်နာကျလို့ မနက်ဘက် အရက်ပြန်သောက်ပြီး ပြန်ဖြေရတယ်ဆိုတာ တကယ်တော့ မကောင်းပါဘူး။ ကြာသွားရင် မနက်သောက်၊ နေ့လယ်သောက်၊ ညသောက်နဲ့ တစ်နေ့ကုန် အရက်သောက်ခြင်းကိုပဲ အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ အရက်ကျေးကျွန်ဘဝကို ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ဘဝပျက် အသက်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့လူတွေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အကျင့်တစ်ခုပါပဲ။

အရက်နာမကျအောင် ကာကွယ်ရမယ် နည်းလမ်းက-

နံပါတ်(၁)။ အရက်မသောက်ခင် ရေသောက်ပါ။

နံပါတ်(၂)။ အရက်ကို ရေများများနဲ့ရောစပ်ပြီးမှ သောက်ပါ။

နံပါတ်(၃)။ အရက်သောက်ရင် အမြည်းစားပါ။ ရေသောက်ပါ။

အရက်နာကျပြီဆိုရင် ရေကို တစ်ဝသောက်ပါ။ အစာကို ဝင်အောင် စားပါ။ အရက်နာကျခြင်းရဲ့ ဝေဒနာဒုက္ခကို သည်းခံပြီး ကြိတ်မိတ်ခံစားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် အရက်နာကျခြင်း မဖြစ်ရလေအောင် အရက်ကို လျော့သောက်ပါ။ ရေကို တိုးသောက်ပါ။ အစာ(အမြည်း)ကို တိုးစားပါ။

**မေးခွန်းလွှာ(၆)။** အရက်နာကျရင် တချို့က အက်စ်ပရင်ဆေးကို သောက်ကြပါတယ်။ တချို့က ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို စားကြပါတယ်။ တချို့က ပါရာစီတမော့ကို သောက်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါ မှန်ကန်ပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၆)။** အရက်နာကျခြင်း ဘယ်လောက်အခံရခက်တယ်ဆိုတာကို အရက်နာကျဖူးသူတွေ သိကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီဝေဒနာကို မခံစားနိုင်တော့တဲ့အဆုံး မနက်ပိုင်းမှာ အက်စ်ပရင်ဆေး(သို့) ပါရာစီတမော့ဆေးသောက်ပြီး ခေါင်းကိုက်ဖြေတဲ့လူ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့လည်း ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားကြပါတယ်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးဆိုတာက မြန်မာလို အပူအပုပ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက်သွားအောင် နှုတ်ပယ် ပစ်လိုက်တာဖြစ်တာကြောင့် ခေါင်းကိုက်စေတဲ့ အပူအပုပ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်ရင်ဝေဒနာ သက်သာသွားလိမ့်မယ်ဆိုပြီး ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားကြပါတယ်။ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခေါင်းကိုက်စေတဲ့အပူအပုပ်တွေ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေတာပါ။ လိုအပ်တဲ့ ရေဓာတ်ကို ပြန်ဖြည့်ပေးမှသာ အရက်နာကျခြင်းကို ကုစားလိုရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဝမ်းနှုတ်ခြင်းအားဖြင့် အရက်နာကျခြင်းကို ကုစားလိုမှရနိုင်ပါဘူး။

တစ်ခါ-ပါရာစီတမော့။ ပါရာစီတမော့ဟာ အသည်းကိုထိခိုက်စေပြီး ဆေးချိန်ပမာဏများရင် အသည်းပျက်စီးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သိပ္ပံနည်းကျ တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ကိုယ်နှိုက်က အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်တာ ဖြစ်တာကြောင့် အရက်နာကျသူဟာ ပါရာစီတမော့ မသောက်သင့်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခါ-အက်စ်ပရင်ဆေး။ ဘာအစာမှ မရှိတဲ့ အခြေအနေမှာ အရက်နာကျသူဟာ အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်စေတဲ့ အက်စ်ပရင်ဆေးကို သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် သူဟာ အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်တဲ့ဘေးကို

ကြုံတွေ့ရ နိုင်ပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ကုသမှုပိုင်းမှာ အားနည်းခဲ့တဲ့ အတိတ်ကာလတုန်းကဆိုရင် အရက်နာကျလိုဆိုပြီး အက်စ်ပရင်ဆေးကို သောက်သုံးမိရာက အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့လူနာတွေ အတော်များများရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘာပဲပြောပြော ဒီခေတ်ဒီအခါမှာလည်း အရက်နာကျသူတွေဟာ အက်စ်ပရင်ဆေးကို မစားသုံးသင့်တာ အမှန်ပါပဲ။

**မေးခွန်းလွှာ(၇)။** အရက်သမားတွေမှာ ဘာရောဂါ အဖြစ်များဆုံး ဖြစ်ပါသလဲ? ရောဂါမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုဆင်ခြင်ရပါမည်လဲ?

**အဖြေလွှာ(၇)။** မြန်မာနိုင်ငံက အရက်သမားတွေမှာ အဆုတ်တီဘီရောဂါဟာ အဖြစ်များဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်မကြာသေးမီက ကွယ်လွန်သွားရာတဲ့ နိုင်ငံကျော် ပန်းချီဆရာကြီး ဆရာကြီး တစ်ဦး ဆိုရင်လည်း အဆုတ်တီဘီရောဂါနဲ့ ကွန်လွန်သွားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ပိုဝဲသူတွေအနေနဲ့ တီဘီရောဂါမဖြစ်အောင် သတိထားဖို့လိုပါတယ်။ အရက်ဆိုင်(သို့မဟုတ်) စားသောက်ဆိုင်ဟာ လေဝင်လေ ထွက်ကောင်းရပါမယ်။ လူအဝင်အထွက်နည်းတာ ကောင်းပါတယ်။ တွေ့ရာနေရာမှာတံတွေး သလိပ်မထွေးရပါဘူး။ ချောင်းဆိုးရင်

အဝတ်နဲ့ နှာခေါင်း ပါးစပ်တို့ကိုပိတ်ပြီး တစ်ဖက်လှည့်ပြီး ဆိုးပါ။

**မေးခွန်းလွှာ(၈)။** အကျဉ်းထောင်ရဲ့ပရိဘောဂအခန်းမှာ အလုပ်တာဝန်ကျ တဲ့ထောင်သားများဟာ အရက်ပျံ့ကိုဆားနဲ့စိမ်ပြီး အရက် အဖြစ်သောက်သုံး ကြတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။ အရက်ပျံ့ကို အရက်အဖြစ်သောက်လိုရပါမည်လား?

**အဖြေလွှာ(၈)။** ပရိဘောဂအလုပ်ရုံများမှာ အသုံးပြုတဲ့အရက်ပျံ့ဟာ မီသနော အရက်ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေ သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။ မကြာခင်က ပုံနှိပ်စက် တစ်စက်မှာ စက်ခန်းသုံးမီသနော အရက်ကို အရက်အဖြစ် သောက်သုံးရာမှ အသက်ဆုံးရှုံး သွားသည့်ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခု ရှိခဲ့ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

**မေးခွန်းလွှာ(၉)။** အရက်မျိုးစုံကိုရောစပ်ပြီးသောက်ရင် အရက်နာကျခြင်း ပိုမိုဖြစ်ပေါ်လွယ်တယ်ဆိုတာ မှန်ပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၉)။** အရက်မျိုးစုံကိုနှစ်မျိုးသုံးမျိုး အချိုးကျရောစပ်ပြီးသောက်ရင် အရက်နာပိုကျလွယ်တယ်ဆိုတာ မမှန်ကန်ပါ။ နိုင်ငံရပ် ခြားမှာ အရက်မျိုးစုံရောစပ်ပြီး ကော့တေးလ်ပါတီ၊ ကော့

တေးလ်ပွဲတော်အဖြစ် ဆင်နွဲ့ သောက်သုံးကြတာ ရှိပါတယ်။ အရက်ရောစပ်ရာမှာကျွမ်းကျင်တဲ့လူတွေကို ဟိုတယ်တွေက တမင်ကြေးကြီးလစာ ပေးပြီး ခေါ်ယူထားရပါတယ်။

**မေးခွန်းလွှာ(၁၀)။** ဖန်ခွက်ထဲကို ရမ်မီအရက်ထည့်ပြီး သံပရာသီးတစ်စိတ် အရည်ညှစ်ထည့်သည့်အရသာကို ကျွန်တော်ကြိုက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုသောက်တာ ကောင်းပါသလား? ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၁၀)။** ရမ်မီအရက်နဲ့သံပရာရည်တို့ရဲ့အရသာကို ကြိုက်တာ၊ မကြိုက်တာ အပြင် စဉ်းစားစရာ အခြားအချက်များလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အရက်သောက်ရင် အမြည်းစားပါသလား။ အမြည်းစားတယ်ဆိုရင် ပြဿနာမရှိပါ။ အယ်လ်ကိုဟော ဟာ အစာလမ်းကြောင်းတလျှောက် အစာချေရည်တွေ ထွက်ရှိမှုကို အားပေးပါတယ်။ အရက်သောက်ရင် တံတွေး လည်း ပိုထွက်လာပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲမှာ အစာချေရည် လည်း ပိုထွက်လာပါတယ်။ အစာချေရည်ဟာ အချဉ်ဓာတ် ရှိတာကြောင့် အရက်သောက်ရင် အမြည်းစားတယ်ဆိုရင် သံပရာရည်ဟာ အစာအိမ်ကို မထိခိုက်စေနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် အစာအိမ် ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်အောင့်

ဗိုက်နာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**မေးခွန်းလွှာ(၁၁)။** အရက်ပြင်းအတိုင်းကို ရေမရောဘဲ လစ်ပို၊ ကျွဲရိုင်း အစရှိသည့် အားဖြည့်အချို့ရည်များနဲ့ရောစပ်ပြီးသောက်တာ အတော်အရသာ ရှိပါတယ်။ သောက်လိုလည်းကောင်းသလို အရက်ရှိန်လည်းတက်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုသောက်တာ ဘေးကင်းပါသလား?

**အဖြေလွှာ(၁၁)။** အဖြေလွှာ(၁)မှာ ဖြေကြားထားတဲ့အတိုင်း အရက်မှာ ဆီးရွှင်စေတဲ့သတ္တိရှိပါတယ်။ အရက်ပြင်းကို ရေမရောဘဲ လစ်ပို၊ ကျွဲရိုင်းစတဲ့ အားဖြည့်အချို့ရည်တွေနဲ့ ရောပြီး သောက်တဲ့အခါ သောက်လိုကောင်းတာ မှန်ပါတယ်။ သောက်ကောင်းကောင်းနဲ့သောက်ရင်း အရက်ရှိန် တအား ထိုးတက်ပြီး မတရား အမူးလွန်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါက တစ်ချက်ပါ။

နောက်တစ်ချက်က အရောအနှောပါ။ ရေနဲ့ မရောဘဲ သကြားအရည်ပျစ်နဲ့ ရောစပ်လိုက်တဲ့အခါ သကြားအရည်ပျစ်ကိုယ်နှိုက်က ဆီးရွှင်စေတဲ့သတ္တိရှိတော့ ဆီးရွှင်စေတဲ့သတ္တိနှစ်မျိုး ရောမိပြီး ပိုပြီးဆီးရွှင်လာစေနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆက်တွဲ အနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ်

ခြောက်ခြင်းဖြစ်စေပြီး နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ အရက်နာ ကျစေနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က အဲ့ဒီဖျော်ရည်ပျစ်ကို သောက် တဲ့အခါ သကြားအရည်ပျစ်ကိုယ်နှိုက်က အမြည်းနေရာမှာ ဝင်ယူလိုက်တာကြောင့် သောက်သုံးသူဟာ အမြည်းမစား တော့ပါဘူး။ သူ့အတွက် အမြည်းစားစရာ မလိုသလိုလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ အမြည်းမစားတာကြောင့် အမြည်းမစားခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ (အဖြေလွှာ-၃ မှာပြန်ကြည့်ပါရန် ) ကို ခံစား ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ချက်အနေနဲ့ ပြောချင်တာက အားဖြည့်အချို့ရည်မှန်သမျှ သည် သကြားရည်ပျစ်များသာ ဖြစ်ကြတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူနဲ့ မတည့်ပါဘူး။ အရက်သောက်သုံးသူမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိနေမယ်ဆိုရင် သူ သွေးချိုခြင်းဆီးချိုခြင်းရဲ့ ဒဏ်ကို ခံစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားဖြည့်အချို့ရည်များနဲ့ အရက်နဲ့တွဲဖက် သောက်သုံးခြင်းဟာ မသင့်တော်ပါဘူးလို့ပြောပါရစေ။

**မေးခွန်းလွှာ(၁၂)။** ဝိစကီ၊ ရမ်မစ်စတဲ့အရက်ပြင်းတွေကို ရေနဲ့ရောပြီး သောက်ရင် ကောင်းမလား? ဆိုဒါနဲ့ရောပြီးသောက်ရင် ကောင်းမလား?

**အဖြေလွှာ(၁၂)။** အရက်ပြင်းများကို Carbonated soda လိုခေါ်တဲ့ အဖုံးဖွင့်လိုက်ရင် ရေငွေ့တွေဆူတက်လာတဲ့ ဆိုဒါရည် နဲ့ရောစပ်ပြီး သောက်တဲ့အခါ အရက်ဟာ သွေးလှည့်အဖွဲ့ထဲ လျင်လျင်မြန်မြန်ရောက်သွားနိုင်တာကြောင့် အရက်ရဲ့ အရှိန်ဟာ ချက်ချင်းဆိုသလိုပြပါတယ်။ ရေနဲ့ရောလိုက် လိုရှိရင် အရက်ဟာ သွေးလှည့်အဖွဲ့ထဲရောက်တာ အရောက်နှေးတာကြောင့် အရက်ရဲ့အရှိန်ဟာ အပြေးနား ပါတယ်။ ရေနဲ့ရောပြီးသောက်ရင် ပိုကောင်းပါတယ် လို့ဖြေကြားလိုပါတယ်။

အခန်း(၂)

ဆယ်ကျော်သက်များနှင့်အရက်

အရက်ဟာ အင်အားသတ္တိပြင်းထန်တဲ့ ဆေးဝါးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတဝှန်းလုံးမှာ လူသားတွေဟာ အရက်ကို အချိန်အကြာဆုံးနဲ့ အကျယ်ပြန့်ဆုံး သုံးစွဲခဲ့ကြပါတယ်။ သင်ဟာ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်တယ်ဆိုရင် တရားဥပဒေက ခွင့်ပြုထားတဲ့ အရက်ဆိုတဲ့ဆေးဝါးကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ သောက်သုံးရမယ်ဆိုတာကို သင်ယူလေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းမှာကိုယ်ပိုင် ရေချိန်များ limits ရှိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်တည်းအတွက်ပဲ ရေချိန်ပြောင်းလဲ မှုတွေ ချိန်နေပါသေးတယ်။ စိတ်ချရတဲ့ရေချိန်တွေကို သင်ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မှာလဲ ဆိုတာက စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာပါ။ ဒါတွေကိုသင်သိနေမှ သိပြီးတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ဆုံးဖြတ်ပါမှ သင့်အတွက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အရက်သောက်ခြင်း ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ လိင်ပညာပေး sex education



ကို ကလေးသူငယ်ဘဝမှာ ကတည်းက စတင်သင်ကြားကြပါတယ်။ ဘာကြောင့် သင်ပေးရသလဲဆိုရင်လိုအပ်လို့ ကြိုတင်သင်ကြားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုမသိဘမသိနဲ့ လိင်စိတ်နိုးကြားနေခြင်းဟာမသိနိုးနားနဲ့ ဆိုးရွားလှတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကြိုတင်သင်ကြားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ အယ်ကိုဟော ပညာပေး alcohol exducation ဆိုတာဟာလည်း လူငယ်လူရွယ် ကလေး သူငယ်တွေအတွက် အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံဖြစ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျွန်တော်တို့ငယ်စဉ်ကစ၍ သည်ယနေအထိ ကိုယ့်မြေမှာမွေးပြီး ကိုယ့်မြေမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ကြပါတယ်။ အခုခေတ်လူငယ်တွေ အများစုလက်ထက် ကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကမ္ဘာသည် “ရွာကြီး” တစ်ခုဖြစ်တဲ့အခါ မြန်မာလူငယ် အတော်များများဟာ ရေကြည်ရာမြက်နုရာကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ပြီး သင့်ရာအလုပ်တွေကို မိတဝေးဘဝတစ်ဝေးနဲ့ လုပ်ကိုင်ကြရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ alcohol education ဟာ အင်မတန်အရေးပါလာပါတယ်။ sex education လိုပါပဲ။

ဒေါက်တာ ဒီဝိတ် ၊ ဘီ ဟိ Dr. Dwight B.Heath , Ph.D က “ ကောလိပ်ကျောင်းတက်နေသည့် သင့်ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများကို ဘေးကင်း ရန်ကင်းသောက်သုံးခြင်းအကြောင်းကို သင်ကြားပေးပါ ” ဆိုပြီး ယခုလို အကြံပြုထားပါတယ်။

“အထက်တန်းစီနိယာတန်းရောက်လို့ သက်ဆိုင်ရာကောလိပ်ကျောင်း တွေက သူတို့ကိုရွေးချယ်လက်ခံလိုက်ပြီဆိုတဲ့အခါ ကျောင်းသားကျောင်းသူ များအတွက် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့အခါသမယတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့အဲ့ဒီလို အားတက်သရောပျော်ရွှင်မှုတွေကို စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်သွားစေတဲ့ ကိစ္စတွေရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့ ကောလိပ်ကျောင်းဝန်း တွေထဲမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၊ မုဒိန်းကျင့်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှုနဲ့ သေဆုံးမှုများဆိုပြီးတော့ အလွန်အကျွံ အရက်သောက်ခြင်းနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိစ္စဆိုးတွေပါပဲ။

“အဲ့ဒီသတင်းတွေအသားပေးပြီး ဝေဝေဆာဆာရေးသားမှုတို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ သတင်းမီဒီယာတွေကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် လည်း တက္ကသိုလ်တွေ ဒါမှမဟုတ်လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအပေါ် ပြစ်တင်ရှုတ်ချ နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဘယ်အရာကမှ ဒီလောက်ကြမ်းကြုပ်တဲ့အရှိတရားကို မျက်နှာဖုံးမစွပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ အဲ့ဒါဘာလဲဆိုရင် ကောလိပ်ကျောင်းသား အတော်များများဟာ အရက်ကိုတရားလွန်သောက်သုံးကြပြီး အဲ့ဒီလိုပြုလုပ်ကြတဲ့ အထဲမှာ ပြင်းထန်ဆိုးသွမ်းတဲ့ အန္တရာယ်တွေပါဝင်ပတ်သက်လာတယ်ဆိုတာပါပဲ။

“သင်ဟာကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ဦးရဲ့ မိဘတစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ပါမည်လဲ။ အရက်သောက်သုံးခြင်းရဲ့အန္တရာယ်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ သားသမီးတွေကို သတိပေးဖို့ ကြိုးစားလိမ့်မယ်ပေါ့။ ဒါပေမယ့်ကြီးကောင်ဝင် ကလေးကြီးအများစုဟာ အဲ့ဒီလိုသတိပေးတာတွေကို နားရည်ဝနေကြပါပြီ။ သူတို့အနေနဲ့ အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်အချို့ကို မြင်ဖူးတွေ့ဖူးနေကြပါပြီ။ အများစုကတော့ တချို့တချို့သောဆိုးသွမ်းမိုက်မဲမှုတွေမှာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်စမ်းသပ်ခဲ့ကြပြီးပါပြီ။

“အထက်တန်းကျောင်း စီနီယာကျောင်းသားတွေရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်ဟာ

တစ်လမှာတစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီး အရက်သောက်ကြတယ်လို့ နောက်ဆုံးပြုလုပ်တဲ့ သူတွေသနား ဖော်ထုတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သူတို့ဟာ လွန်လွန်ကျွံကျွံ သောက်သုံးသူတွေမဟုတ်ရင်တောင်မှ လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်ပြီး မူးရူးပြီးရမ်းကား ကြတဲ့အဖြစ်တွေကို တခြားလူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေတစ်ဆင့်သိနေကြပါပြီ။

“ဆယ်ကျော်သက်များ အရက်ကို လက်တည့်စမ်းသောက်သုံးပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း သူတို့စတင်သိရှိလာတာက သူတို့ဟာ ဘီယာနဲ့အခြားအရက်တွေကို ချဉ်းကပ်ဖို့ လွယ်ကူတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါဟာဖြင့် သက်တူရွယ်သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ ဖိအားကို ခံနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောကိုပြသပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ကြောင်းကို ဆယ်ကျော်သက်တွေပြောလေ့ပြောထရိတဲ့ “မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်သောက်တယ်” “အပန်းဖြေတယ်” “ပျော်စရာကောင်းတယ်” ဆိုတဲ့စကားတွေက သက်သေပြ နေပါတယ်။

“နိုင်ငံအတော်များများမှာ မိဘတွေအနေနဲ့လည်းဖြစ် တက္ကသိုလ်နဲ့ မကင်းရာမကင်းကြောင်းလည်းဖြစ်တဲ့ လူကြီးမိဘတွေအနေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များ ရဲ့ အရက်သောက်သုံးမှုပြဿနာများကို အမြင်ရိုးနေကြပါပြီ။ လူငယ်တွေထဲမှာပဲ လူငယ်အများစုက အရက်ကိုဘယ်လိုသောက်ရမလဲဆိုပြီး သင်ယူကြတာ တွေရှိသလို အချို့လူငယ်တွေကလည်း အရက်မသောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လို ရှောင်ရှားရမလဲဆိုပြီး သင်ယူကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အရက်မသောက်ဖို့ သင်ယူကြတဲ့လူငယ်တွေက ဘယ်လိုပွဲမျိုးကိုဆိုရှောင်ရမယ်၊ ဘယ်လိုလူမျိုးကိုဆို ရှောင်ရမယ်၊ မတတ်သာတဲ့အဆုံး ဖန်ခွက်ထဲရေထည့်ပြီး အချိန်ကြာကြီး ကိုင်ထားရမယ်စသည်ဖြင့် သင်ယူကြပါတယ်။

“အရွယ်ရောက်ပြီးတဲ့လူငယ်အတော်များများအတွက် “မလျော့မတင်း” စောင်းကြီးညှင်း ဆိုသလိုအရက်ကိုမနည်းလွန်းမများလွန်းနဲ့ ချင့်ချိန် သောက်သုံးဖို့ ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လေ့လာမှုများအရ သင့်ရဲ့တင့်ရုံသောက်သုံးခြင်း (အမျိုးသားများအတွက်တန်နေလျှင်နှစ်ခွက်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် တစ်နေလျှင် တစ်ခွက်သောက်သုံးခြင်း )ဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်သလို အရက်လုံးဝ မသောက်သူများ၊ အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးသူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့တင့်ရုံ အရက်သောက်သုံး များဟာ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ပိုရှည်ကြတယ်ဆိုတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

“တကယ်လို့ ကိုယ်ကိုယ်နှိုက်က အရက်မသောက်ချင်ဘူးဆိုရင် လူတွေ ဟာ အရက်မသောက်ကြပါဘူး။ အရက်နဲ့ပတ်သက်လာရင် တချို့လူတွေက အင်မတန်အကဲဆတ်ကြပါတယ်။ တချို့လူတွေဆိုရင် အရက်ကိုလုံးဝမသောက် ကြပါဘူး။ သို့သော်ငြားလည်း ကောလိပ်ကျောင်းသားများဟာ သူတို့အတွက် သူတို့ဘာသာဆုံးဖြတ်ချက်ချရမယ်ဆိုရင် သူတို့ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်၊ အတွေ့ အကြုံများနဲ့ လိုအပ်ချပ်များအပေါ် အခြေခံပြီးမှချမှတ်ပါတယ်။ မိဘတွေ ဒါမှမဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ကောလိပ်ကျောင်းသားတွေကို အမှန်တကယ် လက်တွေ့ဆန်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အချို့ကိုပဲ ပြောပြသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့တော့ အောက်ပါအချက်တွေကို အကြံပြုပါရစေ။

\*အရက်ကို သောက်ဖူးတယ်ရှိအောင်ဆိုပြီး မြည်းစမ်းကြည့်တဲ့သဘောနဲ့ မသောက်သုံးပါနဲ့။ အရက်ကို အလောင်းအစားသဘော ဒါမှမဟုတ် အပြိုင်အဆိုင် သဘောနဲ့ မသောက်သုံးပါနဲ့။ မူးလာရင်ဘာလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုနဲ့

(ရဲဆေးတင်တဲ့သဘောနဲ့ ) အရက်မသောက်သုံးပါနဲ့။ ဒုက္ခရောက်တာတွေ စိတ်ညစ်စရာတွေ မေ့ပျောက်ချင်လိုဆိုပြီး အရက်မသောက်သုံးပါနဲ့။

\*ဗိုက်ထဲမှာ အစာခံမရှိတဲ့နဲ့ အရက်မသောက်သုံးပါနဲ့။ အရက်မသောက် ခင်မှာ ရေသောက်ပါ။ အစာစားပါ။ အရက်သောက်နေဆဲမှာလည်း အမြည်းစားပါ။ ရေသောက်ပါ။

\*အရက်နဲ့ မယဉ်ပါးမချင်း အရက်ကိုတစ်နာရီလျှင်တစ်ခွက်ထက် ပိုမသောက်ပါနဲ့။ တစ်ကြိမ်သောက်အရက်ဆိုတာက ပုလင်းဘီယာ (သို့မဟုတ်) သံဘူးဘီယာ (သို့မဟုတ်) စည်ဘီယာ ၁၂အောင်စတစ်ခွက် ၊ ဝိုင်အရက်ဆိုရင် ၄အောင်စတစ်ဖန်ခွက် ၊ အရက်ပြင်းဆိုရင် တစ်အောင်စအရောအနှော ဖြစ်ပါတယ်။ သတိထားဖို့အချက်တစ်ခုက ပုလင်း(သို့မဟုတ်) ဘူးဖောက်လိုက်ရင် အသံမြည်ပြီး အဖုံးဖွင့်တဲ့ ကာဘွန်ဓာတ်ငွေ့ ဖြည့်ထားတဲ့ ဖျော်ရည်ပုလင်းတွေဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို သွေးလှည့်စနစ်ထဲ မြန်မြန်ရောက်စေပြီး အရက်ရှိန်ကို မြန်မြန်ကြီးတက်စေပါတယ်။ ဒီတော့ မြန်မြန်မူးလွယ်ပါတယ်။ ဒီလိုပုလင်း(သို့မဟုတ်) ဘူးကို အရက်နဲ့ရောစပ်ပြီးသောက်ဖို့ အသုံးမပြုပါနဲ့။

\*သင့်ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲပါ။ သင့်စိတ်ကို သင် စောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေပြောင်းလဲသွားသလဲဆိုပြီး ပြောင်းလဲမှု မှန်သမျှကို သင်သိရှိအောင်စောင့်ကြည့်ပါ။

နောက်ထပ်စာတမ်း တစ်စောင်ကို လေ့လာကြည့်ကြရအောင်ပါ။ ဒီဇာတမ်းရှင်ဟာ ဒေါက်တာဒေးဗစ်၊ ဂျေ၊ ဟန်ဆန် Dr.David J. Hansn Ph.D ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ နယူးယောက်ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်မှာရှိတဲ့

လူမှုရေးဗေဒရဲ့ပါမောက္ခတစ်ဦး အရက်နဲ့အရက်သောက်သုံးခြင်းအကြောင်းကို သူ့သုတေသနလုပ်ခဲ့တာဟာ နှစ်ပေါင်း၃၀ကျော်ရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ သူတင်ပြမယ့် စာတမ်းက “အရက်ကိုဘေးကင်းစွာသောက်သုံးခြင်းအား သင်ကြားပေးနိုင်လျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်မည်” ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားများနဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အဖျော်ယမကာများ အကျွမ်းတဝင် ယဉ်ပါးလာခဲ့ကြတာဟာ နှစ်ပေါင်း ၆,၀၀၀ ထက်မနည်းရှိခဲ့ပါပြီ။ ဒါကိုကပင်လျှင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အရက်သောက်သုံးခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းကိစ္စကို သူ့ကိုပိုင်းရံထားတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကနေတစ်ဆင့် ခွဲထုတ်ဖို့လိုအပ်နေပါပြီ။ ဒါ့အပြင် အရက်သောက်သုံးခြင်းဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ပိုပြီးလိမ္မာပါးနပ်တဲ့ အကြောင်းအကျိုးပိုပြီးသိလျော်တဲ့ ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုကနေပြီး ချဉ်းကပ်ဖို့လည်း လိုအပ်နေပါပြီ။ ဒီလိုချဉ်းကပ်တဲ့နေရာမှာ သုံးစိတ်ပိုင်းချဉ်းကပ်မှုဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

၁။ အယ်လ်ကိုဟောကို သဘာဝအတိုင်းရှုမြင်ပါ

ပြောင်းလဲလာတဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အယ်လ်ကိုဟောကို သဘာဝအတိုင်း ပဲ ရှုမြင်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အယ်လ်ကိုဟောသာလျှင်ဖြစ်ပြီး လူကိုဒုက္ခပေးတဲ့ အဆိပ်အတောက်မဟုတ်ပါဘူး။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ လိုသလိုလှည့်စားယူနိုင်တဲ့ ပဉ္စလက် အစိတ်အပိုင်းတစ်မျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

၂။ သောက်သုံးခြင်းရဲ့ အပြုအမူ

အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ထူးထွေဆန်းပြားတဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ၊ သာမန် မူမှန်သဘာဝသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ အရက်သောက်သုံးခြင်း တွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာဖိအားဆိုတာ လုံးဝမရှိစေရပါဘူး။ ရိုရင်လည်း နည်းနည်းပါးပါး လေးပဲ ရှိရပါမယ်။ နောက်ပြီး အရက်ပိုင်းမှာ ဆဲရေးတိုင်းထွာတာမျိုး နှုတ်ကြမ်း အာကြမ်း ပြောဆို တာမျိုးမရှိစေရပါဘူး။ ဒီလိုအပြုအမူကို လုံးဝသည်းမခံ နိုင်ကြပါဘူး။

၃။ သောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပညာပေးခြင်း

အရက်သောက်သုံးခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ပညာပေးခြင်းကို ကလေးသူငယ် ဘဝ နေအိမ်မှာရှိစဉ်ကတည်းက စတင်ပါတယ်။ မိဘရဲ့ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာပဲ ကလေးသူငယ်တွေကို ထားရှိပြီးကလေးသူငယ်တွေကို မိဘရဲ့ အရက်သောက်ပုံ သောက်နည်းနမူနာတွေကိုပြသပြီး သင်ကြားပေးပါတယ်။ တကယ်လို့မိဘဟာ လူကြီးလူကောင်းများသောက်သုံးတဲ့ပုံစံအတိုင်း သင့်ရဲ့တင်ရဲ့ သောက်သုံးကြတယ် ဆိုရင် ဒီကလေးများ အရွယ်ရောက်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့တင်ရဲ့သောက်သုံးလာကြပါ လိမ့်မယ်။

ဒီကနေဆိုရင် အဲဒီသုံးစိတ်ပိုင်းချဉ်းကပ်မှုကို ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံ အတော်များများက ခွင့်ပြုထားပါပြီ။ လက်သင့်ခံနေကြပါပြီ။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုရင် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အရက်အလွဲသုံးမှုပြဿနာများမှ ရှောင်ရှားရန်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံမှ အရက်မူဝါဒဟာ အခြားနေရာ များနဲ့ ကွဲလွဲကောင်းကွဲလွဲနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ပိုပြီးလက်တွေ့ဆန်တဲ့ ပိုပြီးယုတ္တိရှိတဲ့ခြေလှမ်းများနဲ့ လျှောက်လှမ်းနေကြပါတယ်။

၁။ အရက်ကိုရွေးချယ်တဲ့ လူတွေအကြား အရက်ကိုသင့်ရဲ့တင်ရဲ့သော သောက်သုံးကြဖို့အားပေးပါတယ်။ သင့်ရဲ့တင်ရဲ့သောက်သုံးခြင်းနဲ့ မကြာခဏ ဆိုသလို အရက်ဖြတ်ခြင်းတို့ကို လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ ရွေးချယ်စရာများအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ အရက်ကိုရွေးချယ်သူတွေကို အရက်ပြတ်သူတွေဖြစ်ဖို့ မတိုက်တွန်းပါဘူး။ အရက်ကိုမရွေးချယ်တဲ့လူတွေကိုလည်း သူတို့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ ပုံစံအတိုင်း အလေးထားပါတယ်။ လေးစားပါတယ်။

၂။ လက်ခံနိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ သင့်ရဲ့တင်ရဲ့သောက်သုံးခြင်းနဲ့ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိတဲ့ လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းတို့ရဲ့ အကြားရှိကွာဟမှုကို သိသာထင်ရှား အောင်ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိတဲ့သောက်သုံးသူတွေကို ထိရောက်မှု ရှိတဲ့ပညာပေးမှုတွေနဲ့ အလေးအနက်ထားပြီး ပညာပေးပါတယ်။

၃။ လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိတဲ့သောက်သုံးမှုကို လူမှုရေးအရရော တရားဥပဒေ အရပါ ထိထိရောက်ရောက်အပြစ်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုအရေးယူတဲ့နေရာမှာ တရားစီရင်ရေးစနစ်ဟာအရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေပါဝင်ပါတယ်။ အရက်အဆိပ်အတောက်သင့်ခြင်း alcoholic intoxication ကို ဘယ်သော

အခါမှ ရယ်မောစရာအဖြစ် သဘောမထားပါနဲ့။ ညံ့ဖျင်းတဲ့အပြုအမူ အတွက် ဘယ်သောအခါမှ ခွင့်မလွှတ်ပါနဲ့။

၄။ အရက်စွဲရောဂါ alcoholism ကိုပျောက်ကင်းစေဖို့အတွက် လက်ရှိကျင့်သုံးနေတဲ့လျော့သောက်ပါ reduction-of-consumption ချဉ်းကပ်မှုကို အဆုံးသတ်ဖို့ လိုအပ်နေပါတယ်။ သင့်ရဲ့တင့်ရုံသောက်သုံးခြင်းဟာ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေတာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ယခုစဉ်းစားနေကြတာက သင့်ရဲ့တင့်ရုံ သောက်သုံးခြင်း ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

၅။ အယ်လ်ကိုဟောကို ညစ်ညမ်းတဲ့ဆေးဝါး dirty drug အဖြစ် နာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားအောင် စွမ်းဆောင်သတ်မှတ်ချက်မှန်သမျှ အဆုံးသတ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကို “သေရည်သေရက်” အဖြစ် သတ်မှတ်တာရှိပါတယ်။ “အဆိပ်ရည်”အဖြစ် ချဲ့ကားပြောဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကို “နတ်ဆိုးမိစ္ဆာ”အဖြစ်သတ်မှတ်ခြင်းဟာ လက်တွေ့နဲ့ လုံးဝခြားနား ပါတယ်။ ဒါတွေကိုစဉ်းစားပြီးမှ ပြဿနာကိုဖြေရှင်းမယ်ဆိုရင် အမှန်တရားနဲ့ ပိုပြီးနီးစပ်လာပါလိမ့်မယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့သဘောသွားချင်းကိုက်ညီပါတယ်။ လူငယ် လူရွယ်အများစုက အယ်လ်ကိုဟောကို လက်တည့်စမ်းကြည့်ဖို့ ကြိုးစား နေကြတယ်ဆိုကတည်းက အဲဒီလိုကြိုးစားနေကြတာကို မသိကျိုးကျွံပြုမယ့်အစား

အရက်ကိုဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဘေးကင်းရန်ကွာ သောက်သုံးရမည်ဆိုခြင်းကို သူတို့ကိုသင်ကြားပေးရရင် ပိုပြီးကောင်းလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်က မှတ်ယူ ထားပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် တကယ်လို့ အယ်လ်ကိုဟော သောက်သုံးခြင်းဟာ သင်ယူထားတဲ့အပြုအမူ တစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ယူဆခဲ့မယ်ဆိုရင် တခြားသင်ယူထားတဲ့ အပြုအမူတွေလိုပဲ အယ်လ်ကိုဟော သောက်သုံးခြင်းကိုလည်း ဘာကြောင့် မသင်ယူနိုင်ရမှာတဲ့လဲ။ သင်ယူလို့ ရကိုရရပါလိမ့်မယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး တလွဲတချော်မတွေးချင်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်ဟာ အရက်သောက်သုံးခြင်းကို အားပေးတိုက်တွန်းသူမဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်ဟာ အကြောင်းသင့်အကျိုးသင့်ဖြစ်ခြင်းကိုသာ ကြိုးစားနေသူပဲဖြစ်ပါတယ်။ ယခုစာအုပ်ကို များပြားလှတဲ့မျိုးဆက်တွေ အတွက်ရည်ညွှန်းထားပြီး အရက်သောက်သုံးမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မရှိမဖြစ်အရေးပါလှ တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဘဏ္ဍာတိုက်တစ်လုံးသဖွယ် တည်ဆောက်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကောလိပ်ကျောင်းသို့တက်ရောက်ခဲ့သည့်အခါက အရက် သောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တချို့ကို ကျွန်တော် ရယူချင် ပါတယ်။ တကယ်လို့များဒီကနေခေတ်ကာလ ကောလိပ်ကျောင်းသားတွေ အရက်သောက်သုံးတာဟာ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားဘဝကအတိုင်းပဲလို့ မှတ်ချက်ချမယ်ဆိုရင် “အစားအသောက်လွန်ကြူးခြင်း”ဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို “လှုပ်ရှားမှု”ရယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရင် ပိုပြီးမှန်ကန်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ တတွေဘယ်လောက်များများ အရက်သောက်ခဲ့ပြီးဘယ်လောက်များများ အစားတွေကြူးခဲ့ကြသလဲဆိုတာ ကျွန်တော်ပြန်တွေးကြည့်မိတော့မှ

ပန်းတွန်သွားမိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်သောက်  
 တယ်ဆိုတဲ့ ခွက်အရေအတွက်ကို မှတ်မထားကြပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့  
 သောက်နိုင်သမျှသောက်ခဲ့ပါတယ်။ ယုတ်စွာအဆုံး မသောက်နိုင်ကြတော့ဘူးဆိုမှ  
 ပုလင်းလည်းလဲ လူလည်းလဲပါတော့တယ်။ ဒါက နမူနာတစ်ခုလောက်ပဲ  
 ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အပြင်မှာသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က  
 ကိုယ်သောက်တဲ့အရက်ခွက်အရေအတွက်ကို မှတ်သားထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။  
 တကယ်လို့ မနေညကျွန်တော်ဘယ်လောက် သောက်ထားပါသလဲလို့ တစ်ဦးဦး  
 က ကျွန်တော်ကို မေးလာမယ်ဆိုရင်ကျွန်တော်မှာ ဘာဖြေလို့ဖြေရမှန်း မသိတော့ပါ။  
 အရက်သောက်သုံးမယ့်လူတွေဟာ လမ်းညွှန်မှုကိုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့  
 ကျွန်တော်တို့မှာလမ်းညွှန်မှုမရှိပါ။

အဲဒီလိုလမ်းညွှန်မှုတွေဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ ယခုလက်စွဲစာအုပ်ကို  
 ရေးသားပြုစုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ အယ်လ်ကိုဟောအကြောင်း ပါ၊ပါ  
 တယ်။ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ လူသားခန္ဓာကိုယ်အပေါ် သက်ရောက်မှုများ  
 အကြောင်းလည်း ပါ၊ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အရက်သောက်သုံးချင်တဲ့လူ  
 ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်းအရာ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ သင့်အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။  
 သင်အရက် သောက်နေတယ်ဆိုရင်ဒီလိုအရက်သောက်နေတာဟာ ဘာလို  
 အပ်ချက်ကြောင့် မှမဟုတ်ဘူးဆိုတာနဲ့ သင့်မှာ ဘာလိုအပ်ချက်မှ မရှိဘူး  
 ဆိုတာကိုလည်း သေသေချာချာမှတ်သားထားပါ။ သန်းပေါင်းများစွာ ရှိတဲ့  
 လူသားတွေဟာ အရက်ကိုလုံးဝမသောက်ဘဲနဲ့ နေ့စဉ်နေနိုင်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ  
 သင့်လိုမဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ သင်ဟာ လူအများစုနည်းတူ နေထိုင်

ချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ဘဝရဲ့တချို့အချိန်တွေမှာ သင်ဟာ အရက်သောက်သုံးသူ  
 ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ အရက်သောက်သုံးဖို့ ဆုံးဖြတ်ထား  
 တယ်ဆိုရင်ဒီလက်စွဲစာအုပ်ဟာ သင့်ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာနားလည်နိုင်ဖို့  
 အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ အခါအခွင့်သင့်တာကြောင့် သင်အရက် သောက်  
 ဖြစ်သည် ဆိုပါရင်လည်း သင်သောက်တဲ့အရက်ကို လက်တွေ့ကျကျ ပကတိ  
 အသိတရားနဲ့ နားလည်နိုင်ဖို့အတွက်လည်းဒီစာအုပ်က အထောက်အကူ  
 ပေးပါလိမ့်မယ်။

အခန်း(၃)

အယ်လ်ကိုဟော---မိတ်ဆွေလား  
ဒါမှမဟုတ် ရန်သူလား

သောက်သုံးခြင်းအတွက် အယ်လ်ကိုဟောကိုအသုံးပြုခဲ့ကြတာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၁၀,၀၀၀ ခန့်က ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မတိုင်မီက သဘာအလျောက် ကစော်ပေါက်နေတဲ့သစ်သီးတွေကို စားမိသောက်မိကြတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ အပျော့စားအရက်အဆိပ်သင့်မှုကို ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့ ကြုံခဲ့စားခဲ့ ကြဟန်တူပါတယ်။ ကျောက်ခေတ်လူသားတွေကျတော့ သဘာဝ အလျောက် အချဉ်ပေါက်နေတဲ့ ပျားရည်ရဲ့အနံ့အရသာကို မြည်းစမ်း ကြည့်ခဲ့ကြပြီးတော့ ပျော်မွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း ပထမဆုံးပျားရည်ပိုင်ကို ထုတ်လုပ်ခဲ့ ကြတယ်ဆိုတာမှာ သံသယဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၆၀၀၀ကျော် လောက်မှာ စိုက်ပျိုးရေးဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ သူနဲ့ခေတ်ပြိုင် ဘီယာထုတ်လုပ်ရေး ဟာလည်း ဖွံ့ဖြိုးလာပြီးနောက်ပိုင်းမှာ အဖျော်ယမကာများဟာ

အနောက်တိုင်း ယဉ်ကျေးမှုမှာ အဓိကအရေးပါတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာတစ်မျိုး ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်စားနပ်ရိက္ခာရှားပါးပြတ်လပ်ချိန်နဲ့ ရာသီဥတု ဆိုးရွားချိန်တို့မှာ အဖျော်ယမကာတွေဟာ လူတိုရဲ့အသက်ကို ဆက်ပေးခဲ့တဲ့ ရေနဲ့ကယ်လိုရီ ထုတ်ပေးတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ကျော်လောက်အထိဖြစ်ခဲ့ပြီး အယ်လ်ကိုဟောဟာ နှစ်ပေါင်း၅၀၀၀ ကျော်ကြာမြင့်တဲ့အထိ ယနေ့ထက်တိုင် ရေပန်းအစားဆုံး နေစဉ်သုံးယမကာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောမှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ပုံစံတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့သောက်သုံးနေတဲ့ အမျိုးအစားက အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟော Ethyl alcohol(ဒါမှမဟုတ်) အီသနောလ်ethanol( CH<sub>3</sub> CH<sub>2</sub> OH)ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့သောက်သုံးနေတဲ့အရက်ဟာ အီသနောလ်စစ်စစ်ကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ ရေနဲ့ရောစပ်ထားတဲ့အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အဖျော်ယမကာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟော အဖျော်ယမကာတွေမှာ ဝိုင်အရက်များ ၊ ဘီယာများနဲ့ အရက်ပြင်းများ liquor or distilled spirits ပါဝင်ကြပါတယ်။ ကစော်ဖောက်ခြင်း fermentation လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုအတွင်း မှာ အယ်လ်ကိုဟောကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ကစော်ဖောက်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။ ယီးစ် yeast ဆိုတဲ့မိုက်တဆေး microscopic fungus ဟာ ကာဘိုဟိုက် အရတ်များနဲ့ ဓာတ်ပြုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဓာတ်ပြုခြင်းမှ ဝိုင်မေ့စ် zymase လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုး ထွက်ရှိလာပါတယ်။ ဝိုင်မေ့စ်ရဲ့ ဓာတ်ကူ သတ္တိကြောင့် အယ်လ်ကိုဟော ထွက်ရှိလာပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ်ကို

ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ ပြင်းအားသဘာဝ ပမာဏဖြစ်တဲ့ ၁၁ရာခိုင်နှုန်းမှသည် ၁၄ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရောက်ရှိတဲ့တိုင်အောင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒီပမာဏမှာ တဆေးမို့အများစုဟာ သေကြေပျက်စီး သွားကြတယ်။ ထုတ်လုပ်နေတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကို သူတို့ဘာသာသူတို့ ချေဖျက်တဲ့အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်သွားစေပါတယ်။ ဝိုင်အရက်ထုတ်လုပ်ဖို့ အတွက် စပျစ်သီးတွေကို အများဆုံးအသုံးပြုကြပါတယ်။ ဝိုင်အရက်ကို အထွေထွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်တဲ့အပင်တွေဒါမှမဟုတ် အပင်အစေးတွေကတစ်ဆင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်။ ပျားရည်ကနေပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် နွားနို့ကတစ်ဆင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ပြောခဲ့ပြီးဖြစ်သလိုပဲ တဆေးရဲ့အမျိုးအစားအများစုဟာ အရက်ရဲ့ပြင်းအား ၁၄ရာခိုင်နှုန်းအထက်ကိုရောက်ရှိခြင်းရဲ့ ဒဏ်ကို ကြံကြံခံနိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ သဘာဝအလျောက်ကစော်ဖောက်ထားတဲ့ ဝိုင်တွေမှာအယ်လ်ကိုဟောဟာ ၁၁ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၄ရာခိုင်နှုန်းအထိပဲ ရှိကြပါတယ်။ ဘီယာတွေကိုတော့ သစ်စေ့အနံ့တွေကတစ်ဆင့် ကစော်ဖောက်ယူကြပါတယ်။ သစ်စေ့အနံ့မှာပါရှိတဲ့ ကစီဓာတ်ကို သကြားဓာတ်အဖြစ်ကိုပြောင်းလဲပြီးတဲ့နောက် ဘီယာ ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘီယာမှာ အယ်လ်ကိုဟောပါရှိမှုဟာ ၂ရာခိုင်နှုန်း အပျော့စားကနေ ၁၄ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘယ်လ်ဂျီယန် အေးလ်စ် Belgianales နဲ့မော့တ်လစ်ကာစ် malt liquors တို့ မှာ အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏ ၁၄ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါရှိပါတယ်။ အမေရိကန်ကရပ်စ် ဘီယာ American craft beer ဆိုရင်ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဆန်းပြားဆုံးနဲ့ အရသာအစုံလင်ဆုံး ဘီယာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အဲဒီဘီယာမှာ အယ်လ်ကိုဟော

၂ရာခိုင်နှုန်းမှသည် ၂၀ရာခိုင်နှုန်းကျော်အထိ ပါရှိပါတယ်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာရှိတဲ့ ရောင်းတမ်းဝင်ဘီယာအများစုမှာတော့ အယ်လ်ကိုဟော ၄ရာခိုင်နှုန်းမှ ၇ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိကြပါတယ်။

ပေါင်းခံခြင်း distillation ဆိုတာကျတော့ အဖျော်ယမကာကို ဝီစကီတို့လိုအယ်လ်ကိုဟောပြင်းအား ပိုပြီးပါတဲ့ အရက်ပြင်းဖြစ်အောင်လို့ ပြုလုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ကစော်ဖောက်ထားတဲ့အရည်ကို အခိုးအငွေ့ ဖြစ်အောင် အပူပေးပြီး အဲဒီရေခိုးရေငွေ့တွေကို အအေးခံပြီးတော့ ပေါင်းခံရည် ဘဝပြန်ရောက်အောင် လုပ်ပေးတာပါ။ အဲဒီလိုပေါင်းခံထားတဲ့ အရက်ပျံမှာအယ်လ်ကိုဟောဟာ ၄၀-၅၀ရာခိုင်နှုန်း အထိ ပါဝင်ပါတယ်။

အရက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝေါဟာရတစ်ခုလည်းရှိပါသေးတယ်။ ဒါကတော့ ပရူဖ် proof ဆိုတာပါပဲ။ ပရူဖ်ဆိုတာက အရက်ရဲ့ပြင်းအား ကိုတိုင်းတာတဲ့ အရက်ချက်စက်ရုံရဲ့နည်းစနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘွတ်လက်ဂါစ် Bootleggers နဲ့ခေတ်ဦးပိုင်းအရက်ချက်စက်ရုံတွေဟာ သူတို့ထုတ်တဲ့အရက် ပြင်းအား (ဒါမှမဟုတ်) သန့်စင်မှုကို မီးတောက်အရက် ဟုတ်တယ်။ မဟုတ်တယ်ဆို တာနဲ့ လက်တွေ့သက်သေပြကြပါတယ်။ ဝယ်ယူသူတွေဘက်ကလည်း ငွန်းတစ်ငွန်းစာအရက်ကို မီးညှိထွန်းပြီး လုံလောက်တဲ့ပြင်းအား ရှိမရှိသန်းစစ်ပြီးမှ ဝယ်ယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာတော့ ဒီလိုသက်သေပြမှုတွေ ခေတ်ကုန်သွား ပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာအရက်တစ်ပုလင်းရဲ့ ပရူဖ်ကိုတိုင်းတာနည်းဟာ လွယ်ကူလှ ပါတယ်။ ဥပမာ-ဖော်ဒဂါအရက်တစ်ပုလင်းဆိုရင် ၈၀ပရူဖ် (၄၀ရာခိုင်နှုန်း အယ်လ်ကိုဟော/ထုထည် volume) ၊ ဝိုင်အရက်တစ်ပုလင်းဆိုရင် ၂၄ပရူဖ်



(၁၂ရာခိုင်နှုန်းအယ်လ်ကိုဟော/ထုထည် volume )အစရှိတာတွေပါပဲ။ အတိုမှတ်ထားဖို့က ပရုဖ်တက်လေလေ အရက်ပြင်းအား ပိုပြီးပြင်းလေလေပါပဲ။

အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိထားသင့်တဲ့တခြားအချက်တစ်ခုကတော့ အဖျော်ယမကာထဲမှာ အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟောပါတယ်ဆိုပင်ဆိုခြားပေမယ့် အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟောဟာ အရက်ထဲမှာ အဓိကအားဖြင့် ပါရှိတာကိုဆိုလိုပါတယ်။ အရက်ထဲမှာ အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟောအပြင် တခြားအယ်လ်ကိုဟောများဖြစ်ကြတဲ့ အေမိုင်း၊ ဘူတိုင်းလ်၊ ပရိုပိုင်းလ်နဲ့ မီသိုင်း အစရှိတဲ့ တခြားအယ်လ်ကိုဟောတွေကလည်း ပမဏအားဖြင့် နည်းနည်းချင်းစီပါရှိနေပါတယ်။ အဲ့ဒီတခြားအယ်လ်ကိုဟောတွေဟာ ကစော်ဖောက်ခြင်းရဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ဇီဝသတ္တိပြည့်စာတ်ပေါင်း biologically active compounds တွေကို ကွန်ဂျီနာစ် congeners လို့ခေါ်ကြပြီး ကွန်ဂျီနာစ်တွေကြောင့် အရက်နာကျခြင်း ဖြစ်ရတယ်လို့လည်း ယူဆထားကြပါတယ်။ ကွန်ဂျီနာစ်တွေထဲမှာ အက်ဆစ်များ၊ အယ်လ်ဒီဟိုက်များ၊ အီစတာများ၊ ကီတုန်းစ်များ၊ ဖီနောလ်များနဲ့ တင်နင်စ်များလည်း ပါရှိကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ကွန်ဂျီနာစ်တွေထဲမှာ အင်မတန်များပြားလှတဲ့ အင်အော်ဂဲနစ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနဲ့ ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေလည်း ပါရှိကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုပါဝင်ပစ္စည်းအချို့ဟာ အခြေခံအားဖြင့် အပင်ဝတ္ထုပစ္စည်းများကနေတစ်ဆင့် ဆင်းသက်လာကြပါတယ်။ ကစော်ဖောက်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ တခြားဝတ္ထုပစ္စည်းတွေလည်း ထွက်လာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သန့်စင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ပမာဏလျော့နည်းသွားပါတယ်။ ကွန်ဂျီနာစ်တွေဟာ

အဖျော်ယမကာတွေအတွက် သီးသီးသန့်သန့်ဖြစ်တဲ့အရသာ၊ အမွှေးအကြိုင်နဲ့ အရောင်အဆင်းတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မသန့်ရှင်းမှုတွေဟာ အဖျော်ယမကာရဲ့အရောင်အသွေးကြည်လင်လေ ပါဝင်မှုနည်းပါးလေဖြစ်တယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ ဥပမာ - အဖြူရောင်ဒရိုင်းဂျင်အရက်ဟာ ဝီစကီအရက်ထက် မသန့်ရှင်းမှုတွေ ပါဝင်မှု ပိုပြီးနည်းပါးပါတယ်။

လူသားခန္ဓာကိုယ်(နဲ့စိတ်ပိုင်း) အပေါ် အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ သက်ရောက်မှုကိုနားလည်ဖို့အတွက် လူသားခန္ဓာကိုယ်က အယ်လ်ကိုဟောကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့စုပ်ယူတယ်ဆိုတာကို ဦးစွာပထမ နားလည်ထားဖို့လိုပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ သူ့အလုပ်သူမလုပ်ရသေးခင် သူ့ကိုအစာချေဖျက်ပေးရတယ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။ အစာလမ်းကြောင်းဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို တိုက်ရိုက်စုပ်ယူပြီး သွေးလှည့်အဖွဲ့ကို တန်းပို့ပါတယ်။ ဒီတော့အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဦးနှောက်ထဲ လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး ရောက်သွားပါတယ်။

ဘီယာတစ်ခွက်၊ ဝိုင်တစ်ခွက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် အရက်ပြင်းတစ်ကျိုက်စာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် သောက်သုံးလိုက်ပြီဆိုတဲ့အခါ အယ်လ်ကိုဟောတချို့ဟာ အာခေါင်နဲ့အစာမျိုပြွန်တို့မှာရှိတဲ့လိုင်နင်အမြှေးလွှာဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို တိုက်ရိုက်စုပ်ယူပြန်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့အယ်လ်ကိုဟောကိုတော့ အူသိမ်ဦးပိုင်းကနေ အဓိကအားဖြင့် တိုက်ရိုက်စုပ်ယူပါတယ်။ အဲ့ဒါကို စာရင်းလုပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ၅ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကို ခံတွင်းနဲ့အစာမျိုပြွန်တို့က စုပ်ယူတယ်။ ၂၀ရာခိုင်နှုန်းနဲ့အနက်ကို အစာအိမ်က စုပ်ယူတယ်။ ကျန်တဲ့၇၅ရာခိုင်နှုန်းကို အူသိမ်ဦးပိုင်းကနေ စုပ်ယူတယ်။ ဒီလိုတွေရလိမ့်မယ်။ အူသိမ်ဦးပိုင်းကနေ

အယ်လ်ကိုဟောကို စုပ်ယူပြီးတာနဲ့တပြိုင်နက် အယ်လ်ကိုဟောဟာ သွေးစီးကြောင်းထဲ ရောက်ရှိသွားပြီး သွေးနဲ့အတူတူ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟော ဦးနှောက်ထဲရောက်သွားတဲ့အခါ ဘေးကင်းသုံးသူဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ သက်ရောက်မှုကို ခံစားသိရှိလာပါတယ်။ အူလိမ်ဦးပိုင်းနဲ့သွေးစီးကြောင်းထဲကို အယ်လ်ကိုဟောရောက်တဲ့အချိန်မြန်ဆန်လေ လူတစ်ဦးချင်းအပေါ် အယ်လ်ကိုဟောရဲ့သက်ရောက်မှု ပိုမြန်မြန်ဆန်လေဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောကိုဓာတ်ဖြိုခွဲပေးတဲ့အလုပ်ကို အသည်းမှာပြုလုပ် ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လိုခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောကိုစုပ်ယူပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း ချက်ချင်းဆိုသလိုပဲ အယ်လ်ကိုဟောစွန့်ထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကိုဘယ်နေရာတွေကနေ စွန့်ထုတ်ပါသလဲ။ အဆုတ်ကနေ စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းက ချွေးကနေ စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ သို့သော် ဒီလိုစွန့်ထုတ်တဲ့ပမာဏက သိပ်နည်းလွန်းတော့ သာမန်ကြည့်ရင် မြင်သာ ထင်သာမရှိလှပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကျောက်ကပ်ကလည်း အယ်လ်ကိုဟောကို စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ စွန့်ထုတ်တာက ပမာဏနည်းနည်းကလေးပါ။ ကျောက်ကပ်နစ်ခု မှာ စုဝေးလာတဲ့အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဆီးအိမ်ကိုခဏရောက်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဆီးအဖြစ်နဲ့ ပြင်ပကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ သောက်ထားတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ ၂-၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုပဲ ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ စွန့်ထုတ်ခြင်းဖြစ်တာကြောင့် သာမန်ကြည့်ရင် မသိသာလှပါဘူး။

လက်ကျန်ဖြစ်တဲ့ ၉၀ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုပြီးများတဲ့စုပ်ယူတဲ့ အယ်လ်ကို ဟောတွေကို အသည်းမှာ ဓာတ်ဖြိုခွဲလိုက်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ

သွေးစီးကြောင်းကနေတစ်ဆင့် အသည်းကို ဖြတ်သန်းသွားတယ်။ အသည်းဆဲလ် တွေထဲမှာအဓိကတွေရှိတာက အင်ဇိုင်းဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အယ်လ်ကို ဟောဒီဟိုက်ဒရိုဂျီနစ် alcohol dehydrogenase (ADH) ရှိနေတယ်။ ADH ဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကို ပထမအဆင့် အဖြစ် ကူညီပေးပါတယ်။ ဒီတော့အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဓာတ်ပြိုကွဲပြီးတော့ အက်စီ တယ်ဒီဟိုက် acetaldehyde အဖြစ်ကိုပြောင်းလဲ သွားတယ်။ တကယ်တမ်း ပြောရရင်အက်စီတယ်ဒီဟိုက်ဆိုတာက အဆိပ်အတောက်ဝတ္ထုပစ္စည်းပါပဲ။ အသည်းဟာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်တဲ့ အက်စီတယ်ဒီဟိုက်ကို အက်စီတိတ် acetate ၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဒ်နဲ့ ရေတို့အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာပါဝင်ကူညီတာက အက်စီတယ်ဒီဟိုက် ဒီဟိုက်ဒရိုဂျီနစ် acetaldehyde dehydrogenaseလိုခေါ်တဲ့ ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးက ဝင်ရောက်ကူညီပါတယ်။ တွဲဖက်ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုး လည်းရှိပါသေးတယ်။ နီကိုတီနိုင်း အေးဒီနင်း ဒိုင်ညူကလီယိုတိုက် nicotinamide adinine dinucleotide (NAD) ဆိုတဲ့ဓာတ်ကူပစ္စည်းတစ်မျိုးပေါ့။ NAD ဟာဒီဖြစ်စဉ်မှာပါဝင် ပတ်သက် နေတယ်ဆိုပေမယ့် အယ်လ်ကိုဟော ဒီဝရပ်ဖြစ်ပျက်မှုရဲ့နှုန်းထားကို ကန့်သတ်ရာမှာ လည်း ကန့်သတ်ပစ္စည်း အဖြစ်တာဝန်ယူလေ့ရှိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာအရေးကြီးတဲ့အချက်ရောက်လာပါပြီ။ အယ်လ်ကိုဟော ဒီဝရပ်ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းထားဟာ ဘယ်လောက်ကြာမြင့်ပါသလဲ။ သောက်လိုက်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကနေ အဆင့်ဆင့်ဓာတ်ဖြိုခွဲပြီးတဲ့အထိ ဘယ်လောက်ကြာမြင့်

ပါသလဲ။ အယ်လ်ကိုဟောစစ်စစ်အောင်စဝက်ခန့်ဟာ တစ်နာရီကြာမြင့်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောစစ်စစ်အောင်စဝက်ဟာ ကျွန်တော်တို့သောက်တဲ့အရက် ဘယ်မျှလောက်နဲ့ ညီမျှပါသလဲ။ ဒါဟာ ဘီယာတစ်ခွက်စာ (၁၂အောင်စ)၊ ဝိုင်တစ်ဖန်ခွက်(၅အောင်စ) ၊ ဒါမှမဟုတ် ၈၀ ပရမ် အရက်ပြင်းတစ်ကျိုက်စာ (အရက်ပြင်း one shot လိုပြောထားတာကို ဘာသာပြန်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ shot ဆိုတာဟာ ပစ်ခြင်း ၊ ကျည်စေ့ ၊ ပစ်လိုက်ရာသွားသည့်အကွာအဝေးစသဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒါကို အရက်ပြင်း ၁.၅ အောင်စ ဒါမှမဟုတ် တစ်ကျိုက်စာလို ပြန်ဆိုလိုက်ပါတယ်။) နဲ့သွားညီမျှပါတယ်။ အရက်တစ်ခွက်နဲ့ တစ်ခွက်တစ်နာရီခန့် ခြားပြီးမှသောက်ပါဆိုတာဟာ ဒီသဘောပါပဲ။ အသည်းက သောက်ထားတဲ့ အရက်ကို ဓာတ်ဖြိုခွဲပြီးတဲ့အထိစောင့်ဆိုင်းပြီးမှ နောက်တစ်ခွက်သောက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုအောက်စီဂျင်သွင်းဓာတ်ပြုတဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ အယ်လ်ကိုဟော စစ်စစ်တစ်အောင်စဟာ ၂၀၀ကယ်လိုရီခန့်ထွက်ရှိပါတယ်။ ဘီယာ၄ခွက် သောက်ရင် ကယ်လိုရီ ၄၀၀ ခန္ဓာကိုယ်မှာကျန်ရစ်ပါတယ်။ ဝိုင်၄ခွက် သောက်ရင်လည်း ထိုအတူပါပဲ။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဒီလိုဖြစ်စဉ်တွေမှာ စွမ်းအင်ကိုထုတ်ပေးတာ မှန်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်မှာကျန်ခဲ့တဲ့ အဲဒီစွမ်းအင်ဟာ အဟာရတန်ဖိုးဘာမှမရှိဘဲ အဆိတ်တစ်စေ့ပဲ တက်စေတဲ့ စွမ်းအင်ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ အယ်လ်ကိုဟောကိုစွန့်ပယ်ပစ်နိုင် တဲ့နှုန်းထားအပေါ်မှာ ကန့်သတ်ချက်ရှိနေတယ်ဆိုတာ ရှင်းပါပြီ။ တကယ်လို့ အယ်လ်ကိုဟောသောက်တဲ့နှုန်းက အယ်လ်ကိုဟောဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ထက်

ပိုပြီးတော့မြန်ဆန်နေမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လာပါမည်လဲ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အယ်လ်ကိုဟောစုဝေးမှုတွေ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့သွေးအရက်ပမာဏ ဟာလည်း မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ အရက်ကို တစ်ခွက်ပြီးတစ်ခွက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ သောက်လေ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အယ်လ်ကိုဟောစုဝေးလေ သင့်သွေးအရက် ပမာဏက မြင့်တက်လေ သင်မူးလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အယ်လ်ကိုဟောကို စုပ်ယူလိုက်တဲ့ပမာဏဟာ သွေး အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏ blood alcohol level (BAL) (သို့မဟုတ်) သွေးအယ်လ်ကိုဟောသိပ်သည်းမှု blood alcohol concentration (BAC) ကို ရောင်ပြန်ဟပ်နေပါတယ်။ BAL တို့ BAC တို့ဟာ သွေးထဲမှာ ရှိတဲ့တိုင်းတာထားတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏကို လွယ်လင့်တကူ ညွှန်ပြ နေပါတယ်။ BAC ၀.၀၁ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒါက ဘာကိုပြောသလဲဆိုရင် ဒီလူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့သွေးရဲ့အစိတ်အပိုင်း ၁၀၀၀ မှာ တစ်ပိုင်းဟာ အရက်ဖြစ်နေတယ်လို့ဆိုလို ပါတယ်။ အဲဒီလို BAL တို့ BAC တို့ကို အရက်မူးမူးနဲ့ ကားမောင်းခြင်းတွေအတွက် ဥပဒေကြောင်းအရ စစ်ဆေးကန့်သတ် မယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ တရားဝင် အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောစုပ်ယူမှုနှုန်းထားကလည်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတူကြ ပါဘူး။ အဲဒီအယ်လ်ကိုဟောစုပ်ယူမှုနှုန်းထားအပေါ် အကြောင်းကိစ္စ အတော် များများက လွှမ်းမိုးထားကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်၊ လိင်အမျိုးအစား၊ သောက်သုံးတဲ့ပမာဏ၊ သောက်သုံးတဲ့နှုန်းထား၊ အစာအိမ်မှာ အစာရှိခြင်း၊ မရှိခြင်း အစရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်ထားရမယ့်

အချက်တစ်ခုက အယ်လ်ကိုဟောပြင်းအားအပေါ်မှာ သောက်သုံးတဲ့လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်က သက်ရောက်နေတယ် ဆိုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူကိုထည့်စရာ အနေနဲ့စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်ပါ။ ထည့်စရာကကြီးလေ၊ သူ့အထဲအရည်ဝင်တာပိုဆံ့လေ ၊ အရည်များများဝင်ဆံ့လေ ပြင်းအားကိုပျော့သွားအောင်လုပ်နိုင်လေ ဆိုတဲ့သဘောကိုနားလည်ကြမှာပါ။ ပေါင် ၂၅၀ရှိတဲ့အမျိုးသားနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပေါင်၁၅၀ ပဲရှိတဲ့ အမျိုးသားမှာ BAC ဟာ ပိုပြီးတော့ မြန်မြန်တက်နိုင်ပါတယ်။

အလေးချိန်ပေါင်ချိန်ချင်းတူပေမယ်လို့ အမျိုးသားတွေထက် အမျိုးသမီးတွေဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ဒဏ်ကိုပိုပြီးတော့ခံကြရပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲ။ သူတို့ရဲ့ BAC ဟာ အမျိုးသားများထက် ပိုပြီးတော့လွယ်ကူစွာတက်နိုင်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းအတွက် အကြောင်းပြချက်တွေက အတော်များများရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ချက်က အဆီသိုလှောင်မှုပေါ့။ အမျိုးသားများမှာထက် အမျိုးသမီးများမှာ အဆီ သိုလှောင်မှုက ပိုပြီးတော့များပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အဆီထဲမှာချက်ချင်း ပျော်ဝင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ ဒုတိယတစ်ချက်က အမျိုးသမီးတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်များမှာ ပိုပြီးလျော့နည်းတဲ့ရေထုထည်ပမာဏရှိပြီး အယ်လ်ကိုဟောကို အားပျော့အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အမျိုးသမီးက အားနည်းပါတယ်။ တတိယအချက်က အမျိုးသမီးတွေမှာ အယ်လ်ကိုဟော ဓာတ်ပြိုကွဲအောင်လုပ်ပေးတဲ့ ADH အင်ဇိုင်းဓာတ်က နည်းနေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ADH ပမာဏနည်း နေခြင်းဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်ခြင်းမှာ နှေးကွေးသွားစေပါတယ်။

ဒါပေမယ်လို့အမျိုးသားတစ်ဦးမှာလည်း သူ့အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ADH ပမာဏများ လျော့နည်းသွားပါတယ်။ အသက်၅၀ခန့်ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးမှာဆိုရင် သူ့မှာရှိတဲ့ ADH ပမာဏဟာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာရှိတဲ့ ADH ပမာဏလောက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ ဒါဟာဖြင့် အမျိုးသားတစ်ဦး အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဘာကြောင့် အရက်ဒဏ်မခံနိုင်တော့တာလဲဆိုခြင်းရဲ့ အဖြေတစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။

အစာအိမ်မှာ ဘာအစာမရှိတဲ့နဲ့ အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကနေ အရက်စုပ်ယူတဲ့နှုန်းထားကို သိသိသာသာကြီးမြင့်တက်စေပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်ကို ဒီလိုစဉ်းစားကြရအောင်ပါ။ တကယ်လိုများ သင့်အစာအိမ်မှာ ဘာအစာမရှိတုန်းဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟောဟာ အူသိမ်ဦးပိုင်းထဲကို အဟန့်အတား ဘာမှမရှိဘဲဝင်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အူသိမ်ဦးပိုင်းက အယ်လ်ကိုဟောကို အပြည့်အဝစုပ်ယူပြီး သွေးစီးကြောင်းထဲပို့ပါမယ်။

တခြားတစ်ဖက်ကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် သင့်အစာအိမ်မှာ အစားအစာ တွေ ရှိတယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လာပါမည်လဲ? အကြောင်းကိစ္စနစ်ခုပေါ်လာ ပါလိမ့်မယ်။ ပထမအကြောင်းကိစ္စက အစာအိမ်နဲ့အူသိမ်ဦးပိုင်းတို့ကြားမှာရှိတဲ့ ပိုင်လောရစ်အဆို့ရှင် Pyloric Sphincterပိတ်နေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပိတ်နေခြင်း ကလည်း အစာအိမ်မှာ အစာချေဖျက်ဖို့အတွက် အချိန်ပေးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအကြောင်းကိစ္စကတော့ အစာအိမ်မှာရှိနေတဲ့ အစားအစာတချို့က အရက် တချို့ကို သူ့ဘာသာစုပ်ယူလိုက်တယ်။ ဒီတော့ အယ်လ်ကိုဟောကို အူသိမ်ဦး ပိုင်းထဲအရောက်နည်းသွားစေတာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟော အများစုကို အူသိမ်ဦးပိုင်းကနေပြီး စုပ်ယူတာဖြစ်တဲ့အတွက် အခုလိုဖြစ်သွားတာဟာ BAL

တက်တဲ့နှုန်းနှေးကွေးခြင်းနဲ့ အဆိပ်သင့်မှုနှုန်းနှေးကွေးခြင်းတွေကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ထင်ရှားလှတဲ့အချက်ကတော့ သင်သောက်သုံးလိုက်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏပိုပြီးများလေ သင့်သွေးစီးကြောင်းနဲ့ ဦးနှောက်ထဲရောက်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏ ကပိုပြီးများလေဖြစ်ပြီး သင်ဟာ အရက်အဆိပ်အတောက်သင့်ခြင်းကို ပိုပြီးခံစားရလေဖြစ်ပါတယ်။ သင်သောက်သုံးတဲ့အရက်တွေ ဘယ်လောက်ပြင်းတယ်ဆိုတာရယ်။ အရက်တစ်ဖန်ခွက်မှာ အရက်ဘယ်လောက်ပါတယ်ဆိုတာရယ်။ သင်သောက်သုံးတဲ့နှုန်းထား ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာရယ်။ ဒီအကြောင်းအချက်တွေဟာ သင်တွေ့ကြုံခံစားရတဲ့ အဆိပ်သင့်မှုဘယ်လောက်ပြင်းထန်တယ်ဆိုတဲ့အပေါ် တိုက်ရိုက်ဩဇာသက်ရောက်နေပါတယ်။

အရက်တွေအားလုံးကို တစ်ပြေးညီအတူတူထုတ်လုပ်ထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝီစကီနဲ့ဗော်ဒါအရက်တို့ဟာ ပိုပြီးပြင်းတဲ့အရက်ပြင်းတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဝိုင်ဟာ ဘီယာထက်ပိုပြီးပြင်းတဲ့အရက်ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးနိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်ရင် ပြင်းအားချင်းဘယ်လောက်ကွာခြားတယ်ဆိုတာကို နားလည်ထားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ယေဘုယျပြောရမယ်ဆိုရင်-

**ဘီယာတစ်ခွက်=ဝိုင်တစ်ခွက်=အရက်ပြင်းတစ်ပက်(၁.၅အောင်စ)**

၁.၂အောင်စရှိတဲ့ ဘီယာတစ်ခွက်၊ ၅အောင်စရှိတဲ့ ဝိုင်တစ်ခွက်၊ တစ်ပက်မှာ ၁.၅အောင်စရှိတဲ့ ၈၀ပရမ်အရက်ပြင်းတို့အားလုံးမှာ အယ်လ်ကိုဟော စစ်စစ်ဟာ ၀.၆အောင်စခန့်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘာအရက်သောက်သုံးတယ်ဆိုတာ

က အရေးမကြီးပါဘူး ပေးထားတဲ့ တူညီတဲ့အချိန်မှာ သင်သောက်သုံးတဲ့ ဒီအယ်လ်ကိုဟောရဲ့ပမာဏ အဘယ်မျှလောက်ရှိနေပြီဆိုခြင်းက အရေးကြီးပါတယ်။ ထင်ရှားလှတာကတော့ တစ်ကျိက်စာအပြင်းစားအရက်တွေကို ဘီယာတစ်ခွက်ထက်ပိုပြီးလျင်လျင်မြန်မြန်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကျိက်စာအရက်ဟာ သင့်ကိုလျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး ထိခိုက်စေပါတယ်။ တကယ်လို့များ ဝှပ်ခနဲ ဝှပ်ခနဲ သောက်တာတွေသိပ်များနေတယ်ဆိုရင် သင်အရက်အဆိပ်သင့်နိုင်ပါတယ်။ အမူးလွန်ပြီး ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ တူညီတဲ့အချိန်တစ်ခုတည်းမှာပဲသောက်မယ်ဆိုရင် ဝိုင်(၁၀)ခွက်ကလည်း ဘီယာ(၁၀)ခွက် ဒါမှမဟုတ် ဝှပ်ခနဲ (၁၀)ခွက်လိုပဲ သင့်ကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ တချို့ကလည်း ထင်ကြပါတယ်။ ဘီယာဟာ အရက်ပျော့ဖြစ်ပြီး ဆီးသွားလိုက်ရင် အရက်ရိုက်ပြေသွားတတ်တာဖြစ်လို့ ကြိုက်သလောက်သောက်နိုင်တယ်လို့ ထင်ကြပါဘူး။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘီယာကို လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်မယ်ဆိုရင် သင်လည်း လွန်လွန်ကျွံကျွံမှုများသွားနိုင်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကို သင့်ရဲ့တင်ပို့ပို့ဖို့အင်အားအပ်တယ်ဆိုတာကို သင်မမေ့ပါနဲ့။

အခန်း(၄)

အရက်သောက်ရမယ်အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ်

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အမျိုးသား အရက်သောက်သုံးရမယ် အနိမ့်ဆုံး အသက်အရွယ်ဟာ(၂၁)နှစ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ တခြားနိုင်ငံ တွေအားလုံး နီးပါးမှာလည်း အကြောင်းပြချက်ခိုင်လုံတဲ့ အရက်သောက်သုံးနိုင်တဲ့ အသက်အရွယ် ကန့်သတ်ချက်တွေရှိပါတယ်။ တချို့ နိုင်ငံတွေမှာတော့ ဘီယာနဲ့ဝိုင်တို့လို အယ်လ် ကိုဟောပမာဏနည်းတဲ့ အဖျော်ယမကာများအတွက်နဲ့ အရက်ပြင်းတို့လို အဖျော် မကာများအတွက် သောက်သုံးနိုင်တဲ့အသက်အရွယ်ကို ခွဲခြားပြီး ကန့်သတ်ပေးခြင်း မျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဘီယာအရောင်းစက်တွေနဲ့ ဘီယာရောင်းချနေကြတာကိုလည်း တရုတ်(တိုင်ပေ)နဲ့ဂျပန်နိုင်ငံတို့မှာ တွေ့ရှိ ရပါတယ်။ နိုင်ငံအတော်များများမှာ အရက်ကြော်ငြာတွေကို လူငယ်လူရွယ်တွေ ဝင်ထွက်သွားလာနေတဲ့ ဈေးကွက်မှ ချိတ်ဆွဲထားခြင်းမှတားမြစ်ထားပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဥပဒေဟာ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ ကွာဟမှုရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယေဘုယျသဘောပြောရမယ်ဆိုရင် လူငယ်လူရွယ်

ကလေးတွေကို အရက်ဆိုင်ထဲဝင်ခွင့်မပြုသလို အယ်လ်ကိုဟောအတွက်လည်း ခွင့်မပြုပါဘူး။ ယူကေမှာဆိုရင် ကလေးသူငယ်များဟာ အုပ်ထိန်းသူလူကြီး အဖော်တစ်ဦးဦးပါမှသာ အရက်ဆိုင်ထဲကို ည(၉)နာရီမတိုင်ခင် ဝင်ရောက်ခွင့် ပြုပါတယ်။ (၁၄)နှစ်ထက်ကြီးတဲ့လူငယ်လူရွယ်တွေကို လူကြီးအဖော်မပါဘဲနဲ့ အရက်ဆိုင်ထဲဝင်ခွင့်ပြုပေမယ့် အရက်သောက်ဖို့ခွင့်မပြုပါဘူး။ ထမင်းစားဖို့ပဲ ခွင့်ပြုပါတယ်။ ဥပဒေပြဌာန်းချက်တချို့မှာ လူငယ်လူရွယ်ကလေးများကို မိဘရဲ့ သဘောတူညီချက်နဲ့ နေအိမ်မှာအရက်သောက်ခွင့်ပြုထားပေမယ့် မိဘရဲ့သဘော တူညီချက်မရရှိခဲ့ရင် သူတို့ဟာ အရက်သောက်ခွင့်မရကြပါဘူး။

နိဇင်	အရက်သောက် ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	အရက်ဝယ်ယူ ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	မှတ်ချက်
အယ်လ်ဘေးနီးယား	-----မရှိပါ-----		တချို့ ပြိုင်တော်တွေမှာ အရက်ဝယ်ယူခွင့်ကို ၁၆နှစ်မှာအရက်ဝယ် ခွင့်ပြုပါတယ်။
အင်တီဂျယာ	၁၆နှစ်		
အာဂျင်တီးနား	၁၈နှစ်		
အာမေရိန်းယား	-----မရှိပါ-----		
အေဂူဘာ	၁၈နှစ်		
ဩစတြေးလျ	၁၈နှစ်		
ဩစတြီးယား	၁၆နှစ် (ဘီယာနှင့်ပိုင်)		
	၁၈နှစ် (အရက်ပြင်း)		
အဇာဘိုင်ဂျန်	၁၅နှစ်	၁၈နှစ်	
ဘဟားမားစ်	၁၈နှစ်		
ဘာဘာဒိုစ်	၁၈နှစ်		
ဘီလားဂျပ်စ်	၁၈နှစ်		
ဘယ်လ်ဂျီယမ်	၁၈နှစ်		
ဘာမြူဒါ	၁၈နှစ်		
ဘိုလီဗီးယား	၁၈နှစ်		
ဘရာဇီး	၁၈နှစ်		
ဘူဂေးရီးယား	-----မရှိပါ-----		
ကမ္ဘောဒီးယား	၁၈နှစ်		
ကင်မရွန်	၁၈နှစ်		
ကနေဒါ	ပြည်နယ်ပေါ်မူတည်ပြီး	၁၈-၁၉နှစ်	
တရုတ်	မရှိပါ	၁၉နှစ်	

နိဇင်	အရက်သောက် ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	အရက်ဝယ်ယူ ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	မှတ်ချက်
ကိုလံဘီယာ		၁၈နှစ်	ဝယ်ယူခွင့်ပြုပြီး ၁၈နှစ်ဆိုရင် အရက်ဆိုင်နဲ့ စားသောက်ဆိုင် တွေမှာ ဝယ်ယူ ခွင့်ပြုပါတယ်။
ကောင်စာရီကာ		၁၈နှစ်	
ကူရာကာအို		၁၈နှစ်	
ချက်		၁၈နှစ်	
ဒိန်းမတ်	မရှိပါ	၁၆နှစ်	
ဒိုမီနီကန်		၁၈နှစ်	
ရီပတ်ဘလစ်		၁၈နှစ်	
အီကွေဒေါ		၁၈နှစ်	
အီဂျစ်		၂၁နှစ်	
အက်စ်တိုးနီးယား		၂၁နှစ်	
ဖင်လန်	မရှိပါ	နေရာအသနဲ့ အရက်ပြင်းအား ပေါ်မူတည်ပြီး ၁၈-၂၀နှစ်	
ဖိဂျီ		၁၈နှစ်	
ပြင်သစ်		၁၆နှစ်	
ဂျာမနီ	၁၆နှစ် (ဘီယာနှင့်ပိုင်)	၁၈နှစ် (အရက်ပြင်း)	

နိုင်ငံ	အရက်သောက် ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	အရက်ဝယ်ယူ ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	မှတ်ချက်
ကျော်ဂျီယာ ဂရီ	မရှိပါ သို့လျှင်မူအတွက်အသက် ကန့်သတ်ခြင်းမရှိ ၁၈နှစ်(အရက်ဆိုင်များမှာသောက်ခွင့်)	၁၆နှစ်	
ဂူအမ်မ် ဟောင်ကောင် (PRC)	မရှိပါ	၁၈နှစ်	
ဟန်ဂေရီ	မရှိပါ	၁၈နှစ်	
အိုက်စလင်း	၂၀နှစ်		
အိန္ဒိယ	၁၈နှစ်မှ ၂၅နှစ်		
အိုင်ယာလန်	၁၈နှစ်		
အစ္စရေး	၁၈နှစ်		
အီတလီ	၁၆နှစ်(အရက်ဆိုင်များမှာ)		
ဂျပန်	၂၀နှစ်		
ကင်ညာ	၁၈နှစ်		
ထောင်ကိုရီးယား	၁၈နှစ်ပြည့်သူတိုင်း		
လာဘီးယား	မရှိပါ	၁၈နှစ်	
လက်ဘနွန်	၁၈နှစ်	၁၈နှစ်	
လီသျှန်းယား	မရှိပါ	၁၈နှစ်	
လူဇင်ဘာချ်	၁၇နှစ်၁၈နှစ် လူကြီးအပေါ်ပါရမယ်	၁၈နှစ်	
မက္ကစီဒိုနား		၁၈နှစ်	

နိုင်ငံ	အရက်သောက် ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	အရက်ဝယ်ယူ ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	မှတ်ချက်
မလေးရှား		၁၈နှစ်-၂၁နှစ်	အရက်ရောင်းချခြင်း ဟာမူဆလင်ဘာသာ အရအပြစ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပါတယ်။
မက္ကစီကို မော်ဒိုဗာ		၁၈နှစ်	
နယ်သာလန်	ဘီယာအတွက်အသက် ကန့်သတ်မှုမရှိ မရှိပါ	ပိုင်နှင့်အရက်ပြင်း အတွက်၁၈နှစ် အရက်ပြင်းအားပေါ် မူတည်ပြီး ၁၆-၁၈နှစ်	
နယူးဇီလန်	၁၈နှစ်	၁၈နှစ်	
နိုင်ဂျီးရီးယား	မရှိပါ		
နော်ဝေး		အရက်ပြင်းအားအပေါ်မူတည်ပြီး ၁၈-၂၀နှစ်	
ပီရှူး		၁၈နှစ်	
ပီလစ်ပိုင်		၁၈နှစ်	
ပိုလန်	မရှိပါ	၁၈နှစ်	
ပေါ်တူဂီ		၁၈နှစ်	
ပွာတိုဂိုကို		၁၈နှစ်	
ရိုမေးနီးယား		၁၈နှစ်	
ရုရှား		၁၈နှစ်	
ဆာဘီးယားနဲ့		၁၆နှစ်	
မွန်တီနီဂရို			
ဆလိုဗက်	မရှိပါ	၁၈နှစ်	
ဇိပတ်ဘလစ်			
စင်ကာပူ	၁၈နှစ်	၁၈နှစ်	



နိုင်ငံ	အရက်သောက် ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	အရက်ဝယ်ယူ ခွင့်ပြုသည့် အသက်အရွယ်	မှတ်ချက်
တောင်အာဖရိက		၁၈နှစ်	
စပိန်		၁၈နှစ်	
ဆွီဒင်	အများကြားမှာ ၁၈နှစ်	နေရာအသန့် ပြင်းအားပေါ်မူတည်ပြီး ၁၈-၂၀နှစ်	
ဆွစ်ဇာလန်	မရှိပါ	၁၄နှစ်-၁၆နှစ် (ဘီယာနဲ့ပိုင်) ၁၈နှစ် (အရက်ပြင်း)	
တရုတ်(တိုင်ပေ)		၁၈နှစ်	
ထိုင်း	၁၈နှစ်	၁၇နှစ်	
ထရင်နီဒဒ်နဲ့ တိုဘာဂို		၁၈နှစ်	
တူရကီ		၁၈နှစ်	
ယူကရိန်း		၁၈နှစ်	
ယူကရိန်း UK	မိဘသဘောတူညီချက် အရ ၅နှစ်	ယေဘုယျအားဖြင့် ၁၈နှစ်	
	အများရှေ့မှောက်မှာ ၁၆ - ၁၈နှစ်		
အမေရိကန်	၂၁နှစ်	၂၁နှစ်	
ဥရုဂွေး		၁၈နှစ်	
ပင်နီနွဲလား		၁၈နှစ်	
ဇင်ဘာဘွေ		၁၈နှစ်	

အသက်အရွယ်ကန့်သတ်ချက်တွေဘယ်လိုပဲရှိနေပါစေ။ တစ်ကမ္ဘာလုံး  
ကြီးစားနေတာက အရက်သောက်ပြီးကားမောင်းတာကို ပိတ်ပင်တားဆီးရေးပဲ  
ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်သောက်သုံးတဲ့အသက်အရွယ်ဟာ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တခြားတစ်နိုင်ငံ  
ကွာခြားမှုအနည်းနဲ့အများဆိုသလိုရှိနေသလိုပဲသွေးအယ်လ်ကိုဟောပမာဏ BAL  
ဟာလည်း တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ ၊ တစ်ပြည်နယ်နဲ့ တစ်ပြည်နယ် ကွာခြားမှုရှိ  
ပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးအယ်လ်ကိုဟော ပမာဏများကို ၀.၀၈ မှ  
၀.၁၀ ရာခိုင်နှုန်းကြားမှာစစ်ဆေးယူတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက  
သွေးအစိတ်အပိုင်းအပုံ ၁၀၀၀ ရှိရင် အယ်လ်ကိုဟောဟာ ၀.၈ မှ ၁ အပုံအထိ  
ပါရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လိုသင်ဟာ အရက်သောက်ထားတယ်ဆိုရင်  
ကိုယ်တိုင်ကား မမောင်းဖို့ ကြိုတင်စီစဉ်ထားသင့်ပါတယ်။

အခန်း (၅)

မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားပါ  
လေးစားပါ

အယ်လ်ကိုဟောရဲ့သဘာဝဓာတုဖွဲ့စည်းမှုနဲ့ အယ်လ်ကိုဟောက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့သက်ရောက်စေတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေကို ကျွန်တော်နားလည်ခဲ့ကြပါပြီ။ အရက်သောက်သုံးခွင့်ကို တရားဝင်ရရှိနိုင်မယ့် အနိမ့်ဆုံးအသက်အရွယ်ကိုလည်း နိုင်ငံတကာအလိုက် သိရှိခွင့်ရကြပါပြီ။ (ဒီနေရာမှာတစ်ကျော့တစ်ဖန်ထောက်ပြပါဦးမယ်။ ဘယ်သောအခါမှ အရက်သောက်ပြီးကားမမောင်းပါနဲ့။ အရက်သောက်ထားတဲ့ ဒရိုက်ဘာမောင်းတဲ့ကားကိုလည်း ဘယ်သောအခါမှ မစီးပါနဲ့။ တကယ်လိုများ သင်ဟာ ဒီဥပဒေသကို အတိအကျလိုက်နာမယ်ဆိုရင် သင်နဲ့သင့်မိသားစုဟာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ ဘေးဆိုးကြီးကနေလွတ်ကင်းပါလိမ့်မယ်လို့ အသိပေးပါရစေ။)

အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှတ်သား ထားရမယ့်အချက်က “ အတန်အသင့်လောက်ပဲ သောက်သုံးပါ ” ဆိုတာပါပဲ။

။ အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဆိုတာ အရက်သောက်သူတိုင်း မပျက်မကွက် သတိပြုရမယ့် သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ “ တန်ဆေးလွန်ဘေး ” ဆိုတဲ့စကားဟာ ဒီနေရာမှာ သွေးထွက်အောင်မှန်ပါတယ်။ အတန်အသင့်လောက်ပဲ သောက်သုံးပါ။ ဒီအချက်ဟာ သော့ချက်ဖြစ်ပေမယ့်လိုလည်း မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားခြင်း၊ လေးစားခြင်းဟာ အကြောင်းတရားဖြစ်ပါတယ်။ လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံး ခြင်းကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးမထိခိုက်စေဖို့အတွက် သင်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထားလေးစားပြီးတော့ အရက်ကို အတန်အသင့်လောက်ပဲ သောက်သုံးတယ် ဆိုတာ သင်သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း တန်ဖိုးထား လေးစားမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း တန်ဖိုးထားလေးစားမယ်ဆိုတဲ့လူဟာ ဘယ်လိုလူမှုရေးအခင်းအကျင်းမှာမဆို “ ပွဲလယ်တင့် ” ပါတယ်။

သင်တွေ့ဖူးမှာပါ။ တချို့ဆိုရင် အရက်တစ်ခွက်နှစ်ခွက်လောက်သောက် ပြီး လူမှန်းသူမှန်းမသိအောင်မူးရူးပြီး မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီမြင်ကွင်းကိုမြင်ရတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ကြရပါတယ်။ တချို့မူးရူးနေတဲ့အခါ တစ်ရပ်ကွက်လုံးကို ဆဲရေးတိုင်းထွာကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်း တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်းမသိ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း လေးစားရကောင်းမှန်းမသိတဲ့ လူမျိုးဟာ အော့နလုံးနာစရာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ အရက်သောက်တယ်ဆိုတာက အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင်ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လို့ သင်ပြောနိုင်ရုံ လောက်အောင်ပဲ အရက်သောက်ပါ။ “ responsible consumption ” ဆိုတဲ့စကားကို သင်မမေ့ပါနဲ့။ responsible consumption ဆိုတာက

မိမိကိုယ်မိမိ တာဝန်ယူပြီး အရက်သောက်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ သင်သောက်သုံးလိုက်တဲ့အရက်ကို သင်ဟာ တာဝန်သူနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်ရပါမယ်။ အယ်လ်ကိုဟော အရှိန်တက်နေတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ ဘယ်နေရာမှာ သင်ရှိနေတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘာကားပြောနေတယ်အစရှိတာတွေကို သင်မှတ်မိနေရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ လျော်ညီစွာ အရက်သောက်သုံးပြီးဆိုတဲ့ အခါ လိုအပ်ချက် နှစ်ရပ် ရှိလာပါတယ်။ ပထမလိုအပ်ချက်က သင့်ရဲ့ သောက်သုံးမှုများအပေါ် သင်ဟာ လစ်မစ်များ (ရေချိန်များလိုလည်းခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကန်သတ်မှုများ limits ကို ဆိုလိုပါတယ်။) ထားရှိဖို့လိုပါတယ်။ သင့်လစ်မစ်များဟာ သင့်အတွက် (ကားမှာဆိုရင်) ဘရိတ်တွေပါပဲ။ သုံးခွက်သောက်ရင် သင့်ရေချိန်ကိုက်ပြီဆိုရင် သုံးခွက်ထက်ပိုပြီး မသောက်ပါနဲ့။ ရပ်လိုက်ပါတော့။ ဒုတိယလိုအပ်ချက်ကတော့ သင်သောက်သုံးတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏ လမ်းကြောင်းအတိုင်း သင်လိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုအပ်ချက်နှစ်ရပ်က သင်အရက်သောက်ပြီးဆိုတိုင်း အမြဲလိုအပ်နေမယ့် အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းကို သောက်သုံးခြင်း drinking လို့ခေါ်ဝေါ်ကြပေမယ့်လို့ သင့်ရဲ့ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုပြေပျောက်စေဖို့အတွက် သင်ဟာ ရေကိုသောက်သုံးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အယ်လ်ကိုဟောကို မသောက်သုံးခင် သင်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေအပြည့်ရှိနေကြောင်း (ရေဆာလောင် မွတ်သိပ်မှု လုံးဝမရှိကြောင်း)ကိုသေချာအောင်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ တချို့က ရေဆာလို့ ဘီယာသောက်တယ်ဆိုပြီး ရေဆာတဲ့ အချိန်မှာ ဘီယာကို ခွက်လိုက်

မော့သောက်ကြ ပါတယ်။ ရေဟာ ဘီယာမဟုတ်သလို ဘီယာဟာလည်း ရေမဟုတ်ပါဘူး။ ဘီယာထဲမှာ ရေအပြင် အယ်လ်ကိုဟော ပါပါတယ်။ ရေဆာနေတဲ့အချိန် ဘီယာ သွားသောက်မိလို့ရှိရင် ဘီယာကို ကိုယ့်လစ်မစ်ထက် ပိုပြီးသောက်ဖြစ်ပြီး ပိုမူးလာပါလိမ့်မယ်။ ရေဆာရင် ရေသောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ပထမဆုံးအရက်ခွက်ကို မသောက်သုံးခင် ရေကို တစ်ဝသောက်ပါ။ ပြီးမှ မိမိနှစ်သက်ရာအယ်လ်ကိုဟောကို ဆက်သောက်ပါ။ ဒီနည်းအားဖြင့် သင်ဟာ ပထမဆုံးအရက်ခွက်တွေကို ရေဆာနေတာကြောင့် သောက်သုံးခြင်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသား ခွဲခြားလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ခုနပြောခဲ့တဲ့ တာဝန်ယူတဲ့သောက်သုံးခြင်း responsible consumption အကြောင်းကို နည်းနည်းပြန်ဆက်ပါမယ်။ တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ သောက်သုံးသူက အယ်လ်ကိုဟောကို တာဝန်ယူပြီးသောက်သုံးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တာဝန်ယူတဲ့သောက်သုံးခြင်းမှာ ခြေလှမ်းနှစ်ဆင့်ရှိပါတယ်။ နံပါတ်(၁) က သင်သောက်သုံးတဲ့အရက်တစ်ခွက်စီအတွက် မှန်ကန်တဲ့ပြင်းအားကို သင်က ပထမဆုံး တာဝန်ယူရပါမယ်။ နံပါတ်(၂)က အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု ကျော်လွန်တဲ့အခါ သင်သောက်သုံးပြီးတဲ့ ယမကာညီမျှခြင်းများ drink equivalences (DE) ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို သင်ကရေတွက်မှတ်သားထားပြီး ဖြစ်ရပါမယ်။ အရက်(၃)ခွက်ကို နှစ်နာရီကြာသောက်သုံးတာနဲ့ အရက်(၃)ခွက်ကို တစ်နာရီကြာသောက်သုံးတာနဲ့ မတူညီပါဘူး။

ယမကာညီမျှခြင်း ပုံသေနည်းကို အသုံးပြုပုံပြုနည်း

Use the Drink Equivalence Formula

ဘီယာတစ်ခွက် = ဝိုင်တစ်ခွက် = အရက်ပြင်းတစ်ခွက်

(၁၂ အောင်စ ) (၅ အောင်စ) (၈၀ ပရစ်အရက်ပြင်းရဲ့ ၁.၅ အောင်စ)

အင်မတန်အံ့အားသင့်စရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ လူ့အတော်များများက သူတို့လက်ထဲမှာကိုင်ထားတဲ့အရက်ခွက်ထဲ သူတို့ထည့်ချင်သလောက်အရက်ကိုထည့်ပြီး သောက်သုံးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ပြင်း ဥခွက်စာကို ဝိုင်အရက်ခွက်ထဲထည့်ပြီး တစ်ကြိမ်စာအရက်ပြင်းရယ်လို့ ပြောလိုမှရပါဘူး။ ဘီယာ ၄ခွက်ကိုလည်း ဖန်မတ်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်ထဲပေါင်းထည့်ပြီး တစ်ကြိမ်စာဘီယာရယ်လို့ ပြောလိုမှရပါဘူး။ သင်ဘယ်လောက်သောက်သုံးထားတယ်ဆိုတာကို အမှတ်ထားရပါမယ်။

DE ဒါမှမဟုတ် ယမကာညီမျှခြင်း တစ်ကြိမ်စာစီကို ရေတွက်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘီယာတစ်ခွက်ဟာ DE တစ်ကြိမ်စာဖြစ်ပြီး ဝိုင်တစ်ခွက်ဟာ DE တစ်ကြိမ်စာဖြစ်ပါတယ်။ ရောနှောထားတဲ့ အရက်ပြင်းဆိုရင် DE တစ်ကြိမ်စာထက်ပိုများပါတယ်။ သင်ဟာ သင်သောက်သုံးထားတဲ့ တစ်ကျိက်စာယမကာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ရှိပြီးလဲဆိုတာကို မှတ်သားထားရပါမယ်။ DE တစ်ကြိမ်စာဟာ အယ်လ်ကိုဟောအစစ် ၀.၆အောင်စ ၊ ဘီယာ၁၂

အောင်စတစ်ခွက် ၊ ဝိုင် ၅အောင်စ ၁ခွက် ဒါမှမဟုတ် အရက်ပြင်းတစ်ကျိက်စာနဲ့ ညီမျှပါတယ်။

အံ့အားသင့်စရာ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုရင် အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ လူတွေတောင်မှ သူတို့သောက်သုံးထားတဲ့ အရက်ခွက်အရေအတွက်ကို မေ့သွားတာမျိုး မကြာခဏကြုံတွေ့ ကြရပါတယ်။ ခွက်အရေအတွက်မေ့သွားခြင်းရဲ့ရလဒ်က အမူးလွန်သွားတာနဲ့ နောက်နေ့မနက် အရက်နာကျခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လစ်မစ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီးသိနိုင်မည်လဲ။ ဒါလည်း နည်းလမ်း ရှိပါတယ်။ သင်ဘယ်လောက်များများ သောက်သုံးထားတယ်ဆိုတာကို DE နဲ့တိုင်းပြီး လိုက်ပြီးရေတွက်မှတ်သားထားခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ တိတိကျကျ ဖြစ်အောင်လို့ အရက်ပမာဏကို DE နဲ့ သေသေချာချာသတ်မှတ်ပေးဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ဘက်ကလုပ်ပေးရမှာက အရက်ခွက်တစ်ခွက်ချင်းစီရဲ့ ပြင်းအားဒါမှမဟုတ် မှန်ကန်တဲ့အလေးချိန်ကို အတိအကျပေးနိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်မှသာ သင်သောက်သုံးတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောစစ်စစ်ရဲ့ ထုထည်ကို တွက်ကြည့်လိုရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များသင်ဟာ အရက်ခွက်တွေရဲ့ ပြင်းအားကို အလျော့တွက်နဲ့ လျော့တွက်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အရက်ခွက်တွေကို ရေတွက်ကြည့်တာဟာ အကျိုးမရှိတော့ပါဘူး။ အသုံးမတည့်တော့ပါဘူး။

တကယ်လို့များ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်ပိုင်အရက်ခွက်တွေကို ပြုလုပ်ထားပြီး တစ်ကျိက်စာဖန်ခွက်တစ်ခုထဲမှာရှိတဲ့ အရက်ပမာဏကို တိုင်းတာထားမယ် ဆိုလိုရှိရင် DE တန်ဖိုးတွေ တွက်ချက်ခြင်းဟာ

လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လိုသင်ဟာ နေအိမ်မှာပဲ ဘီယာ ဒါမဟုတ်  
 ဝိုင်ကို သောက်သုံးနေတယ်ဆိုရင် DE တန်ဖိုးတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ပဲ  
 တွက်ချက်လိုရနိုင်ပါတယ်။ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ အရက်သောက်တဲ့အခါကျ  
 တော့ DE တန်ဖိုးတွေ တွက်ချက်ရတာဟာ ပိုပြီးတော့ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။  
 ဒီလိုဖြစ်ရတာက စားပွဲထိုး လောင်းငဲ့ပေးတဲ့အရက်ပမာဏက ပုံမှန်ထက်များ  
 နေသလား နည်းနေသလားဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရခက်ခဲတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ စားပွဲထိုးကို အရက်တိုင်းပေးပြီးမှငဲ့ပေးခိုင်းတာဟာ  
 ရံဖန်ရံခါဆိုသလို အဆင်ပြေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ နေရာအတော်များများမှာ  
 ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ အလုပ်ရှုပ်တယ်၊ လက်ဝင်တယ်လို့ အထင်စရာအကြောင်း  
 ရှိပါတယ်။

DE ကိုကြိုတင်မှန်းဆတဲ့အခါမှာ လိုနေသေးတယ်ဆိုတာထက်  
 ပိုများသွားပြီးဆိုတာက ပိုပြီးတော့ကောင်းပါတယ်။ တကယ်လို သင်အခုသောက်  
 မယ့် ဖန်ခွက်ဟာ (၄)ခွက်မြောက်လား၊ (၅)ခွက်မြောက်လား စိတ်ထဲဝေဝေဝါ  
 ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် (၅)ခွက်မြောက်ပဲလို့ သင်မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ ဒီလိုမှ  
 မဟုတ်ရင်လည်း (၄)ခွက်ခွဲရှိပြီလို့ မှတ်သားထားလိုက်ပါ။ အခုပြောတဲ့နည်းကို  
 ကျင့်သုံးကြည့်မယ်ဆိုရင် နောက်တစ်နေ့မှာသင်ဟာ သိသိသာသာကြီး  
 ရွှင်လန်းပေါ့ပါးနေပါလိမ့်မယ်။

ဘီယာတွေကို “ဘီယာ” လို့ ခြုံပြီးပြောရပေမယ့် တစ်ပြေးညီစံချိန်တူ  
 ထုတ်လုပ်ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို မှတ်သားထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။  
 ဘီယာတံဆိပ်ကပ်ထားတဲ့ မောလ်တ်လစ်ကား malt liquor ဆိုရင် တခြား

ဘီယာတွေထက် ပိုပြီးပြင်းပါတယ်။ ဘယ်လ်ဂျီယန်အေးလ်စ် Belgium ales  
 ဆိုရင်လည်း ပြင်းအားကောင်းလှပါတယ်။ ဒီတော့ ဘီယာသောက်မယ်ဆိုရင်  
 အယ်လ်ကိုဟောရာခိုင်နှုန်းဘယ်လောက်ပါရှိတဲ့ ဘီယာလဲဆိုတာကို ဦးစွာပထမ  
 သိအောင်လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ တကယ်လို့များ တံဆိပ်ပေါ်မှာ ပရစ်ကိုဖော်ပြထား  
 တယ်ဆိုရင် အဲဒီကိန်းဂဏန်းကိုတည်ပြီး(၂)နဲ့စားပြီး ရာခိုင်နှုန်းပြင်းအားကို  
 ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရာခိုင်နှုန်းပြင်းအားကိုသိပြီဆိုရင် ဘီယာတစ်မျိုးစီမှာပါရှိတဲ့ အယ်လ်  
 ကိုဟောအစစ်ရဲ့ တကယ်ရှိတဲ့ပမာဏတွက်ယူဖို့ လွယ်ကူသွားပါလိမ့်မယ်။ မှတ်  
 မိပါလိမ့်မယ်။ DEတစ်ခုစီကိုသတ်မှတ်ဖို့ အယ်လ်ကိုဟောအစစ်ရဲ့ပမာဏကို  
 ၀.၆အောင်စလို့သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၁၂အောင်စဘီယာ  
 ၇ရာခိုင်နှုန်း/ထုထည်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ညီမျှခြင်းချကြည့်မယ်ဆိုရင်-

$$၁၂အောင်စ \times ၀.၀၇ = အယ်လ်ကိုဟောအစစ် ၀.၈၄အောင်စ$$

ပြီးလို့ရှိရင် DE၀.၈၄ကို ၀.၆နဲ့စားပါ။ ရလဒ်ဟာ ၁.၄ဖြစ်ပါတယ်။ ဘီယာ  
 တစ်ခွက်ရဲ့ DEဟာ အယ်လ်ကိုဟောအစစ် ၀.၆ဖြစ်တာကြောင့် ဒီဘီယာအတွက်  
 DEပြင်းအားဟာ ၁.၄ခန့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကိုကြည့်ပြီးတော့ ပြင်းအား  
 ၅ရာခိုင်နှုန်း/ထုထည်ရှိတဲ့ ၁၂အောင်စဘီယာကို DE(၁)ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့  
 ပြောနိုင်ပါတယ်။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ဇယားနဲ့ဆိုရင် ရှင်းသွားမှာပါ။

ဘီယာ	၃ရာခိုင်နှုန်း	၄ရာခိုင်နှုန်း	၅ရာခိုင်နှုန်း	၆ရာခိုင်နှုန်း	၇ရာခိုင်နှုန်း
၁၆အောင်စ	DE ၀.၈	DE ၁	DE ၁.၃	DE ၁.၆	DE ၁.၉
၁၂အောင်စ	DE ၀.၆	DE ၀.၈	DE ၁	DE ၁.၂	DE ၁.၄

**ဘာပဲသောက်ရသောက်ရလေ**

သင် ဘာကိုပဲသောက်သုံးသောက်သုံး အရေးမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ များ သင်ဟာ အရက်နှစ်မျိုးကို ရောစပ်ပြီးသောက်သုံးတယ်ဆိုရင်လည်း အယ်လ်ကိုဟောဟာ အယ်လ်ကိုဟောပဲဖြစ်ပါတယ်။ သောက်မယ်ဆို သောက်လို့ရပါတယ်။ ဒီတော့ သောက်သုံးတဲ့ပမာဏနဲ့ သောက်သုံးတဲ့နှုန်းထားတို့ကပဲ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို သင်နားလည်နိုင်ပါပြီ။ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ကွဲပြားတဲ့ပုံစံအမျိုးအစားတွေကို တွဲဖက်ပြီးသောက်သုံးရင် ပိုပြီးတော့မှူးလွယ်တယ်။ ပိုပြီးတော့ အရက်နာကျ လွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆများဟာ ဒီနေ့မှရှိတော့ပါဘူး။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ ၆ခွက်စာဘီယာနဲ့ အရက်ပြင်းနည်းနည်းနဲ့ရောစပ်သောက်သုံးပြီး နောက်တစ်နေ့ အရက်နာကျတယ်ဆိုရင် အရက်အရောအနှောအပေါ် သင်အပြစ်မဖို့ပါနဲ့။ ဒီလောက် DEများများသောက်ရကောင်းလားဆိုပြီး သင်ကိုယ်သင် အပြစ်ဖို့ပါ။

**ပမာဏကို မျက်ခြည်မပြတ်ပါစေနင့်**

စိတ်ပျံ့လွင့်စရာများလှတဲ့ ညနေခင်းမှာ သင်ဘာသောက်သုံးနေတယ် ဆိုတာကို မျက်ခြည်ပြတ်သွားဖို့ အင်မတန်လွယ်ကူပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ကလည်း တစ်ယောက်တစ်ပေါက် စကားပြောဆိုနေတဲ့ဝိုင်းမှာ သီချင်းသံကို

နားထောင်လိုက် ဘောလုံးပွဲကြည့်လိုက်၊ အရက်မော့သောက်လိုက်နဲ့ အင်မတန် ကို အလုပ်ရှုပ်နေနိုင်ပါတယ်။

လူသူစုရုံးမိတဲ့ပါတီပွဲ ဒါမှမဟုတ် စားသောက်ဆိုင်မှာ သင်ရောက်တဲ့အခါ အပေါင်းအဖော်တွေကလည်း စုံစုံလင်လင်၊ အဖျော်မကာတွေကလည်း ဝေဝေ စည်စည်ဆိုတော့ သင့်အတွက် ဒါဟာ ပွဲကြီးပွဲကောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေက ဘယ်လိုပဲရှိသည်ဖြစ်စေ နောက်တနေ့မနက်မှာ သင်ဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့နီးထလာဖို့အတွက် သင်သောက်သုံးတဲ့ အရက်ခွက် အရေအတွက်ကို သင်ရေတွက်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

**သင့်သောက်သုံးမှုကိုရေတွက်ပါ**

သင့်ဖန်ခွက်ကို နောက်တစ်ကြိမ် အရက်မဖြည့်ခင် ဖန်ခွက်မှာ လက်ကျန် အရက်ရှိသည် မရှိသည်ဆိုတာကို စစ်ဆေးပါ။ ဖန်ခွက်မှာ လက်ကျန်အရက်ရှိလျှင် လက်ကျန်အရက်ကို ကုန်စင်အောင်သောက်ပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ သောက်လက်စဖန်ခွက်ကို အမြဲတမ်းပြန်ပြန်ဖြည့်နေမယ် ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ သင်သောက်သုံးတဲ့အရက်ခွက်ကို အတိအကျ မရေတွက် နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ချင်းစီကို အရက်လုံးဝကုန်စင်ပြီးတော့မှ အသစ်ပြန်ဖြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဟာ သင်ဘာအရက်သောက်သုံးနေတယ်ဆိုတာနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ပါတီပွဲ၊ ညစာစားပွဲတွေမှာ သင်ဟာ ဒီဥပဒေသကို အတိအကျ လိုက်နာဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ သဒ္ဓါပိုလွန်းတဲ့အိမ်ရှင်ဟာ သင့်ရဲ့ဖန်ခွက်အရေအတွက် ရေတွက်မှုကို ဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။

**ဘီယာ**

တကယ်လို့များ သင်ဟာ ပါတီပွဲတစ်ခုမှရှိနေပြီး ဘီယာသောက်နေတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်တည်းကိုပဲ လက်ကိုင်ထားပြီး ဘီယာတစ်ခွက်သောက် ပြီးတိုင်း သောက်ပြီးတိုင်း အဲဒီဖန်ခွက်ပေါ်မှာ အမှတ်အသားပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ တကယ်လို့ သင့်ဆီမှာ ဘောပင်တစ်ချောင်း အသင့်မပါဘူးဆိုရင် ဘီယာဖန်ခွက် တစ်ခွက်စီအတွက် သွားကြားထိုးတံတစ်ချောင်းစီကို သင့်လက်ထဲမှာသိမ်းထားပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဘီယာပုလင်းတွေ ဒါမှမဟုတ် ဘီယာဘူးတွေသောက်တယ် ဆိုရင် ပုလင်းအဖုံး ဒါမှမဟုတ် ဘူးအဖုံးကို စုထားပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဘီယာကိုသာ သောက်တဲ့လူဖြစ်ပြီး ဘီယာကြောင့် အမူးမလွန်နိုင်ပါဘူးလို့ နားလည် ထားပြီး ခွက်အရေအတွက်ကို မှတ်မထားဘူးဆိုရင် သင်ဟာ အမှန်တကယ် ကိုပဲ အမူးလွန်သွားပါလိမ့်မယ်။

**ရောနှောအရက်ပြင်းများ**

ပါတီပွဲတစ်ခုမှာ ရောနှောထားတဲ့ အဖျော်ယမကာတွေကို ရေတွက်ခြင်း ဟာ ဘီယာခွက်ကိုရေတွက်တာနဲ့ ထူးခြားနားပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တကယ်လို့များ အဖျော်ယမကာတွေကို ဖန်ခွက်တစ်ခွက်မှာထည့်ပြီး ညှပ်ခဲမယ် ဆိုရင် မတူတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခု လိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းတာက ပလတ်စတစ် ဖျော်ရည်စုပ်ပိုက်ကို ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စီမှာ ထည့်ထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မှာ အမှတ်အသားမှတ်သားတဲ့ မာကာမင်တံတစ်ချောင်း အသင့်ပါသွားတယ် ဆိုရင်လည်း ခွက်အရေအတွက် ဘယ်လောက်ရှိပြီဆိုတာကို သင့်လက်ဖမိုးပေါ်မှာ

မင်တံတစ် ချောင်းနဲ့ အမှတ်အသားပေးလို့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ယမကာတွေကို ရောနှောပြီး သောက်တဲ့အခါ ဖန်ခွက်တိုတစ်လုံးကို အသုံးပြုပြီး DEကို ရေတွက်မှတ်သားပါ။

**ပိုင်အရက်**

ယေဘုယျအားဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် ပိုင်အရက်တစ်ပုလင်းမှာ ၅အောင်စ စီဆုံတဲ့ ဖန်ခွက်၅ခွက်စာခန့် ပိုင်အရက်ပါရှိပါတယ်။ ပိုင်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာက ညစာစားပွဲတွေမှာ ပျော်ရွှင်စွာသောက်သုံးလေ့ရှိကြပြီး စားပွဲပိုင်းမှာထိုင်နေတဲ့ လူတိုင်းအတွက် ပိုင်ခွက်ကို အလျှံပယ်ဖြည့်တင်းပေးလေ့ရှိခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စဟာ လူမှုရေးကိစ္စဖြစ်ပြီး ယဉ်ကျေးပျူငှာတဲ့သဘောရင်းကိုဖော်ပြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သင့်အတွက်ကျတော့ သင်သောက်သုံးတဲ့ပိုင်ခွက်ကို အရေအတွက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲဆိုတာကို ရေတွက်ဖို့ခက်သွားပါတယ်။ ပညာသားပါပဲနဲ့ သင်ပြုလုပ်နိုင်တာတစ်ခုက သင့်ဖန်ခွက်ကိုကိုင်ထားပါ။ လုပ်နိုင်တာနောက်တစ်ခုက လက်အပါဆုံး ပိုင်ဖြည့်သူ လက်လှမ်းမမီနိုင်တဲ့နေရာမှာ သင့်ဖန်ခွက်ကိုထားပါ။ ပိုင်အရက်သောက်ခြင်းရဲ့ကောင်းကွက်က ပိုင်ကိုအစားအစာနဲ့အတူ စားသုံးပျော်ရွှင် လေ့ရှိတာကြောင့် ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိဘဲနဲ့ အရက်သောက်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာကို ရှောင်ရှားနိုင်လေ့ရှိပါတယ်။

**အရက်ပြင်းများ**

တစ်ကျိုက်သောက် a shotဆိုတာဟာ စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ

ဖန်ခွက်ထဲမှာဖြည့်ထားတဲ့အရက်ကို ကုန်စင်အောင်သောက်သုံးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က DEတစ်ခုကို တစ်နာရီကြာတဲ့အထိ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုလုပ်ကိုင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့သိရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ တစ်ကျိက် သောက်တယ်ဆိုတာဟာ အချိန်တစ်နာရီစာကို တစ်ထိုင်တည်းနဲ့သောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရယ်စရာမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကျိက်သောက်ခြင်းဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ ပြင်းအားများတဲ့အရက်ကို လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီးသောက်တယ်ဆိုတာ ဆိုးပါတယ်။ သင် အရက်ကိုသောက်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အရက်ရှိန်တက်တာကို ချက်ချင်းမခံစားရပါဘူး။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အတက်နေနေတာကြောင့် တကယ်လိုများ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင်ဂရုမစိုက်ဘဲ အဲဒီအရက်တွေရဲ့သက် ရောက်မှုကို မခံစားရသေးခင် အကျိက်ပေါင်းများစွာ သောက်မိတယ်ဆိုလို့ရှိရင် အရက်ဟာ သင့်ခေါင်းကို တစ်တန်အလေးချိန်ရှိတဲ့ ဒုတိယခံများနဲ့ပစ်ပေါက်ပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် သင်ဟာ လူမှန်းသူမှန်းမသိလောက်အောင် ဘာကိုမှ ပြန်မမှတ်မိလောက်အောင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အကျိက်များခြင်း Shotဟာ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းမှတ်ဉာဏ် ရောဂါပြုလက္ခဏာစု the intermittent memory syndrome အတွက် အဖြစ်အများဆုံးအကြောင်းပြချက်ပါပဲ။ တစ်ကျိက်စီအကျိက်ပေါင်းများစွာ သောက်သုံးခြင်းဟာ အယ်လ်ကိုဟော အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး အသက်ဆုံး ရှုံးရသည်အထိ အန္တရာယ်ကြီးမားလှပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်များဟာ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏအများကြီးကို အလွန် လျင်မြန်စွာ မထိန်းချုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရက်ကို ဝှပ်ခနဲတစ်ကျိက်သောက် ခြင်းများမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဖီလိုသောက်တာဟာ အရသာမရှိပါဘူး။ ဒါ့အပြင် တစ်ကျိက် သောက်ခြင်းများဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်တဲ့အပြင် သင့်ကိုယ်သင် ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် အပေါ်မှာလည်း အကြီးအကျယ်ပျက်စီး စေနိုင်ပါတယ်။

ဘာအရက်ကိုပဲ သင်သောက်သုံးသောက်သုံး သင်သောက်သုံးသမှုကို DEနဲ့ရေတွက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာမှမရှိပါဘူး။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ DEကို သောက်သုံးတဲ့အကြိမ်တိုင်းရေတွက်သွားမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အရက် သောက်ခြင်းနဲ့ ယှဉ်တဲ့နေတဲ့ပြဿနာအများစုကို ရှောင်ရှားသွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ အရက်သောက်ခြင်းကို ကိုယ့်ဘာသာတာဝန်ယူသွားတဲ့သဘော ပါပဲ။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ယူတဲ့အခါမှာ တခြားအလေ့အကျင့်ကောင်းတချို့လည်း ရှိနေပါသေးတယ်။ သောက်သုံးတဲ့သင့်နှုန်းထားကို အတိအကျဆုံးဖြတ်ဖို့အတွက် သင့်ရဲ့ပထမဆုံးဖန်ခွက်ကို အချိန်မှတ်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်နာရီကို တစ်ချက် ကြည့်လိုက်ပြီး အချိန်ဘယ်လောက်ရှိပြီလည်းဆိုတာကို ခေါင်းထဲမှာ မှတ်သား ထားရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှတ်ပြီးတော့ သောက်သုံးခြင်းဟာ အကျိုးကျေးဇူးနှစ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တစ်မျိုးက သင်ဟာ လျင်လျင် မြန်မြန်ကြီးသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သွားနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးက တစ်နာရီ တစ်ခွက်နှုန်းစံချိန်ထက်ကျော်လွန်ခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်သွားနိုင်ပါတယ်။



အခန်း(၆)

သင့်ရဲ့တင်ရဲ့သောက်သုံးပါ

"Everyone should understand his or her own limitations."

ဒါဟာ ရှေးတုန်းကစကားတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင် အကန့်အသတ်တွေကို နားလည်ရပါလိမ့်မယ်တဲ့။ ဒီရှေးထုံးစကားဟာ အထူးသဖြင့် အရက်နဲ့ပတ်သက်လာရင် လုံးဝမှန်ကန်ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့အခန်းမှာ ကိုယ်တာဝန်ယူထားတဲ့ အခြေခံသဘောတွေကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ မိမိသောက်သုံးတဲ့ဖန်ခွက်အရေအတွက်ကိုကြည့်ပြီး DEကို လိုက်တွက်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိတာဝန်ယူတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် တစ်ကိုယ်ရေ လစ်ဖစ်အကန့်အသတ်သစ်တစ်ခုကို သင်ရှာဖွေတွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလစ်ဖစ်ကို ခေါင်းထဲမှာ မှတ်သားထားပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီလစ်ဖစ်ဆိုတာဟာ သင်ဂုဏ်ယူဝင်ကြွား ရမယ့် စံချိန်တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ တခြားလူဘယ်သူမဆိုထက် ပိုပြီးတော့သောက်နိုင် စွမ်းရှိတယ်လို့ ကြွားလုံးထုတ်ရမယ့်ကိစ္စလည်း မဟုတ်ပါ။

နောက်တစ်နေ့ မနက်ပိုင်း မှာ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ အရက်နာကျခြင်းမရှိဘဲနဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏ အမြောက်အမြားကို သောက်သုံးနိုင်စွမ်းရှိတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီလိုသောက်နိုင် စွမ်းရှိတာဟာ သင့်ရဲ့ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်မဟုတ်သလို သင်ရဲ့တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်မှုလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုသောက်သုံးနိုင်တယ် ဆိုတာဟာ သင့်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှု ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိန်းချုပ်မှု ရှိနေတယ်လို့လည်း ရည်ညွှန်းခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ အယ်လ်ကိုဟောများများ သောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီခံနိုင်ရည်ရှိမှုဟာ ဇီဝကမ္မအပေါ်မှာပဲမူတည်နေတာဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ခြင်းအပေါ်မှာ မူတည်နေတာမျိုးမဟုတ်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစား၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ သွေးထုထည် ပမာဏ သင့်သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ADHပမာဏများအစရှိတဲ့အချက်တွေဟာ သင့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအပေါ်မှာ သြဇာသက်ရောက်နေပါတာဆယ်။ ဒါ့အပြင် သင့် လစ်ဖစ်များအပေါ်သက် သက်ရောက်နေကြတဲ့ သင့်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေဟာ သင်အရက်သောက်တဲ့ နှုန်းထားနဲ့ သင်အရက်သောက်တဲ့အခါ သင့်အစာအိမ်မှာ အစာရှိသလား၊ မရှိသလား ဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်နေပါတယ်။

မှတ်သားထားရမယ့် အချက်တစ်ခုက အယ်လ်ကိုဟောကို သင် ဘယ်လောက်သောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သင့်လစ်ဖစ်နဲ့ ပုံမှန်သောက်သုံးရမယ့် ပမာဏ တို့ဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့အရာနှစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ သင့်လစ်ဖစ်ဆိုတာကို ဣန္ဒြေမပျက်ဘဲနဲ့ သင်ဘယ်လောက်သောက်နိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သင်ဟာ သင့်လစ်ဖစ်အတိုင်းသောက်သုံးသင့်တာမဟုတ်ဘဲ သောက်သုံးသင့်တဲ့အတိုင်းအတာအတွင်းမှာပဲ သောက်သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

သောက်သုံးသင့်တဲ့ အတိုင်းအတာဆိုတာက အယ်လ်ကိုဟော တန်ရုံသင့်ရုံလောက်ပါ။ တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟောဟာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပေမယ့် လွန်လွန်ကဲကဲသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေပါတယ်။

တန်ရုံသင့်ရုံသောက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်သောက် သင့်ပါသလဲ။ အမျိုးသားများအတွက် တစ်နေ့လျှင်(၂)ခွက်မှ(၃)ခွက်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် တစ်နေ့လျှင် တစ်ခွက်မှ(၂)ခွက်ဟာ တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးမှုအတွက် အမြင့်ဆုံးနဲ့ အများဆုံးလစ်မစ်တွေဖြစ်တယ်လို့ တချို့သောသုသေသနများက အကြံပြုထား ပါတယ်။ တခြားသုသေတနများက ညွှန်ကြားထားတာကတော့ အမျိုးသားများ အတွက် တစ်နေ့လျှင်(၅)ခွက်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် တစ်နေ့လျှင် (၃)ခွက် အထိသောက်သုံးခြင်းဟာ ဘာအန္တရာယ်မှမရှိပါဘူးတဲ့။ ဒါပေမယ့်လို့ အဲဒီ လောက်များပြားတဲ့ ပမာဏတွေမှာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ကောင်းကျိုးပေးမှုဟာ နည်းသွားတယ်လို့ ဝေဖန်သူတွေရှိပါတယ်။ “အတန်အသင့် အရက်သောက်သုံးမှု ရဲ့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ ဘက်ခြမ်း” The Beneficial Side of Moderate Alcohol Use(တာနာ ၁၉၉၁ခုနှစ်)မှာ တာနာတွေရှိတာက တစ်နေ့လျှင် ၅ ဂွခွက်ထက်ပိုပြီးတော့ သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် နာတာရှည် မကျန်းမာ တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့လာမှု အများစုက အတန်အသင့်သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် ပမာဏ နည်းနည်းပဲသောက်သုံး ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေကြောင်း တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သိသာတာက နှလုံးပါ။ နှလုံးကျန်းမာရေး

အတွက်ဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟောပမာဏ အနည်းငယ်နဲ့ နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဟာ အင်မတန်အကျိုးပြုပါတယ်။ (ဖိုဒ် ၂၀၀၃ ခုနှစ်) အရက်နည်းနည်းစီ သောက်သုံးတဲ့လူတွေဟာ အရက်လုံးဝရှောင်ကြဉ်တဲ့ လူတွေထက် ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းပါတယ်။ မှတ်သားရမယ့်အချက်တစ်ခုကတော့ အရက်ကို လွန်လွန် ကဲကဲသောက်သုံးတဲ့လူတွေမှာ အမှန်တကယ်အန္တရာယ်ရှိပါ တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ အရက်ကိုအများကြီးလွန်လွန်ကျွဲကျွဲသောက်သုံးကြတာကြောင့် အရက်အဆိပ် အတောက်သင့်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့လူတွေလည်း နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်းရှိနေပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အရက်ကို လွန်လွန်ကျွဲကျွဲမသောက်သုံးမိပါစေနဲ့။

လစ်မစ်များဟာ လူတစ်ဦးစီရဲ့ ပါရာမီတာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လို့ အများသိထားတဲ့ အသိမှားတွေက လစ်မစ်ကိစ္စမှာလည်း လာပတ်သက်နေပါ တယ်။ တစ်ထိုင်တည်းနဲ့ ၁၂ပက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့တဲ့ လစ်မစ်တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ဒီလိုသောက်သုံးမှုကို ကျွန်တော်က “မှားယွင်းမှု”တစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ချက်ချပါမယ်။ သင့်ရဲ့တန်ရုံသောက်တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာဖြင့် အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုသောက်သုံးခြင်း ကို မိမိကိုယ်မိမိ တာဝန်ယူနေခြင်းဖြစ်တယ်လို့ မယူဆနိုင်ပါဘူး။

အရက်သောက်သုံးခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့များများသောက် နိုင်တာဟာ ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်တာမဟုတ်ပါဘူး။ တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးခြင်း သည်သာ ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းသာ ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ပိုင်လစ်မစ်ကို ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုရင် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း

ကတော့ စမ်းသပ်မှုမှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သင်သောက်သုံးနေတာကို စောင့်ကြည့်ဖို့အတွက် မိတ်ဆွေများကိုအကူအညီတောင်းပါ။ သူတို့ရှေ့မှာ အယ်လ်ကိုဟောလ်ကို သင်သောက်သုံးပါ။ တကယ်လို့ နောက်ထပ်မေသောက်ချင်တော့ ဘူးလို့ သင်ခံစားမိတဲ့ ပွိုင့်တစ်ခုကို သင်ရရှိပြီဆိုရင် ဆက်မသောက်ပါနှင့်တော့။ အရက်သောက်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါ။ သင်ဘယ်လောက်သောက်သုံးထားတယ် ဆိုတဲ့ပမာဏကို မှတ်သားပြီး ဒီပမာဏကို နောက်နောင် သင်အရက်သောက်တဲ့ အခါ ကိုးကားဖို့အသုံးပြုပါ။ အဲဒီလိုအသုံးပြုရင်းနဲ့ နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ သင် အရက်နာကျတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လစ်မစ်ထက် အနည်းဆုံး တစ်ခွက်ပိုသောက်မိပြီလို့ နားလည်ပါ။ သင့်ရဲ့လစ်မစ်ဟာ အရက်နာ ကျစေတဲ့လစ်မစ်ထက် ပိုပြီးတော့နည်းပါလိမ့်မယ်။

သင့်လစ်မစ်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးတဲ့အချိန် သတိပြုရမယ့်အချက်က သင် သောက်သုံးတဲ့ပမာဏဟာ သိပ်ကိုအရေးကြီးလှတာ မှန်ပေမယ့် သင်သောက်သုံး တဲ့နှုန်းထား The rate of consumptionဟာလည်း အလားတူပဲ အရေးကြီးတယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ အဲဒီလိုစမ်းသပ်အဆင့်မှာပဲ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ အရက်သောက်သုံးနှုန်းထားကို မှတ်သားထားရပါမယ်။ အရက်တစ်ခွက်ကို တစ်နာရီ ကြာအောင် သင့်ဘာသာလစ်မစ်လုပ်ဖို့ကြိုးစားပါ။ ဒီပုံဒီနည်းအတိုင်း သင်အရက် သောက်သွားမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အရက်အဆိပ်သင့်ခြင်းကို သေချာပေါက် ရှောင်ကြဉ်ပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အသည်းဟာ ခွက်တစ်ခွက်စာ အရက်ကို တစ်နာရီလောက်အချိန်ယူပြီးဓာတ် ဖြိုခွဲပါတယ်။

ဗိုက်ထဲအစာရှိတဲ့အချိန်မှာ အရက်သောက်တာနဲ့ ဗိုက်ထဲအစာမရှိတဲ့

အချိန်မှာ အရက်သောက်တာနဲ့ မတူပါဘူး။ အကျိုးဆက်ချင်း ကွဲပြားပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ သင့်ရဲ့အစာအိမ်ကိုကျော်ဖြတ်ပြီး အူသိမ်ဦးပိုင်းထဲရောက် သွားပါတယ်။ အူသိမ်ဦးပိုင်းရောက်ပြီးခဏမှာပဲ သွေးစီးကြောင်းထဲရောက်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ အစာရှိနေမယ်ဆိုရင် ရှိနေတဲ့အစာဟာ အယ်လ်ကိုဟောစုပ်ယူမှုနှုန်း ထားကို နှေးကွေးသွားစေပါတယ်။

ဗိုက်ထဲမှာအစာမရှိတဲ့ အရက်သောက်သုံးခြင်းရဲ့ရလဒ်ကတော့ သင်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့သက်ရောက်မှုတွေကို ပိုပြီးတော့မြန်မြန်ဆန်ဆန် ခံစားရခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ အစာရှိနေတဲ့အချိန် အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ အယ်လ် ကိုဟောရဲ့ သက်ရောက်မှုကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ ဒီတော့ အရက်ကို ပိုသောက် ဖြစ်စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ သင့်ကိုယ်သင် ပိုမိုထိန်းချုပ် မှုရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိတဲ့အချိန် အရက်သောက်သုံးခြင်းမှာ ပြဿနာက ဘာရှိသလဲဆိုရင် သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း သောက်သုံးတဲ့နှုန်းထားမြန်မယ်ဆိုရင် သိပ်မကြာခင်မှာပဲ အယ်လ်ကိုဟောအရှိန်တက်ပြီး အမူးလွန်သွားခြင်းဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။ ဒါကို အရက်အဆိပ်သင့်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သင်မျှော်လင့်ထား တာက သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အပန်းဖြေမှု။ သင်ရလိုက်တာက အရက်အဆိပ်သင့်ခြင်းဆိုတဲ့ အမူးလွန်ခြင်း။

ဗိုက်ထဲမှာ အစာအပြည့်နဲ့ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းရဲ့ ပြဿနာ ကတော့ အမူးနှေးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သင်ဟာ အရက်ကို ပိုပြီးသောက် ဖို့ကြိုးစားမယ်။ ပြီးတော့ အရက်ကိုမြန်မြန်သောက်ဖို့ ကြိုးစားမယ်။ တကယ်တမ်း

ပြောရရင် သင့်ရဲ့လစ်မစ်တွေဟာ ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ အခြေအနေနှစ်မျိုး အခြေအနေ နှစ်မျိုးစလုံးနဲ့ လုံးဝခြားနားနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သင်ဟာ အစာရိုတဲ့အချိန်မှာ လစ်မစ်တစ်မျိုး။ အစာမရှိတဲ့အချိန်မှာ လစ်မစ်တစ်မျိုး။ အဲ့ဒီလို လစ်မစ်နှစ်မျိုး နှစ်စားထားဖို့ သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အထူးသတိထားဖို့တစ်ချက်က အစာမရှိတဲ့ အရက်သောက် တို့ကို အခုမှအရက်သောက်ခါစ လက်သင်တစ်ဦးက ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် မိမိ ဘာသာထိန်းချုပ်မှုကင်းကွာပြီး သူ့ရေချိန်တွေကို လုံးဝမေ့လျော့သွားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဟာဖြင့် အဆုံးသတ်မှာ အရက်သမားအချို့ လူမှန်းသူမှန်းမသိ အောင် မူးသွားတယ်ဆိုခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ ဘာအစာမှမရှိဘဲ အရက်သောက်တဲ့အကျင့်ကို သင့်ကိုယ်ပိုင်လစ်မစ်တွေကို သေသေချာချာနားလည်လာတဲ့အထိ ရှောင်ကြဉ်ထားရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ လက်တစ်ကမ်းမှာ မြည်းစရာတွေကို အဆင်သင့်ထားရှိပြီး အရက်ကို နည်းနည်း ချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်းဖိမ်စွဲပြီးသောက်ပါ။ တကယ်လို့ သင်မူးလာပြီဆိုတဲ့အခါ အရက် သောက်ခြင်းကိုရပ်နားလိုက်ပြီး အစာစားပါ။ အစာဆိုတဲ့နေရာမှာ ထမင်းနဲ့ဟင်း အပြင် ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ကြာဇံပြုတ်အစရှိတဲ့ စားဖို့လွယ်တဲ့ အဟာရတွေပါရှိ ပါတယ်။ မိမိနှစ်သက်သလို အစာစားပါ။ အစာစားလိုက်တဲ့အခါ အစာစားခြင်းဟာ သင့်အစာအိမ်မှာရှိနေတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောသက်ရောက်မှုတွေကို နှေးကွေးသွား စေပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင့်ကိုယ်ပိုင်လစ်မစ်များကို သင်ရှာဖွေပါ။ သင်ဆုံးဖြတ်ပါ။ ပြီးရင် သင်ဟာ ဘယ်အခြေအနေမျိုးအတွက်မဆို သင့်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

ဗိုက်ထဲမှာ အစာလုံးဝမရှိတဲ့အခြေအနေ ဗိုက်ထဲမှာအစာနည်းနည်းရှိ တဲ့ အခြေအနေတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆက်ပြီးပြောပါဦးမယ်။ ပထမဆုံး ဗိုက်ထဲမှာ (အစာအိမ်ထဲမှာ)အစာမရှိတဲ့အခါ အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ဘာဖြစ်လာလိမ့် မည်လဲ။ သင်သောက်သုံးတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကိုစုပ်ယူဖို့အတွက် သင့်အစာအိမ် ထဲမှာ အစားအစားအနည်းငယ်ပဲရှိတာကြောင့် သင်ဟာ လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ မူးဝေ လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့မှုဆီကို ဦးတည်နေ ပါတယ်။ သင့်မျှော်လင့်မထားတာတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ခုပြောရရင် သင့်မှာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့ လစ်မစ်နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိတယ်ဆိုတာကို သင်လက်ခံရပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီလစ်မစ်နှစ်မျိုးကတော့ လုံးဝ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝနီးပါး အစာမရှိဘဲ သောက်သုံးတဲ့လစ်မစ်နဲ့ အစာအိမ်ထဲမှာ အစာရှိပြီးသောက်သုံးတဲ့ လစ်မစ်တို့ပါ။ လူတိုင်းက အစားအစာကို ကွဲပြားခြားနား တဲ့နှုန်းထားတွေနဲ့ ချေဖျက်ကြပါတယ်။ ကွဲပြားခြားနားတဲ့နှုန်းထားတွေနဲ့ စုပ်ယူ နိုင်ကြတယ်။ တခြားအစားစာတွေထက် တချို့အစားအစာတွေကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စုပ်ယူနိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တကယ်လို့များ သင်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နာရီအတွင်း မှာ အစာစားခဲ့တယ်ဆိုလို့ရှိရင် သင့်အစာအိမ်ထဲမှာ မချေဖျက်ရသေးတဲ့ အစာ တချို့ရှိနေဆဲပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းခေါင်းတစ်ခုလုံး အစာတွေနဲ့ပြည့်နေတဲ့ အခြေအနေကို ဆန်းစစ် ကြည့်ကြပါစို့။ အဲ့ဒီမှာလည်း သူ့ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ် ထဲမှာ အစာရှိနေတာဟာ ပိုင်လောရပ်စ်အဆိုရှင်ကိုပိတ်ထားပြီး အစာချေဖျက်ခြင်း ကို အထောက်အကူပြုဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အယ်လ်ကိုဟောကို သောက်

လိုက်ရင် သောက်လိုက်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကို အစားအစာထဲစုပ်ယူလိုက်ပါတယ်။ ဒဲဒါကြောင့် အယ်လ်ကိုဟောများဟာ သွေးစီးကြောင်းထဲ အရောက်နေသွားပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ လိုတာထက်ပိုပြီးသောက်တဲ့လူတွေ ရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့သောက်လိုက်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အရက် ရှိန်တက်ခြင်းကို မတက်စေနိုင်သေးတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သင်က ဒီလိုမှတ် ယူလိမ့်မယ်။ “အရက်သောက်ရတာ ရေသောက်ရသလိုပါပဲလား။ ခုချိန်အထိ ငါမမူးသေးဘူး။ ဘာမှမခံစားရသေးဘူး” ဒီအခြေအနေမှာ သင် သေသေချာချာ သတိထားပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အစာအိမ်ဟာ နောက်ဆုံးပိတ် မှာ သင်စားထား သောက်ထားသမျှ အားလုံးကို အူသိမ်ဦးပိုင်းထဲ အရောက်ပို့ပေး လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သင့်လစ်မစ်အရ သင့်သောက်ထားတဲ့ အယ်ကိုဟော ရော ရေချိန်မကိုက် သေးလို့ဆိုပြီး သင်တိုးပြီးသောက်ထားတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အူသိမ်ဦးပိုင်းထဲကနေ သွေးစီးကြောင်းထဲကို တအားဆောင်ဝင်သွားတာ ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တစ်ကြောင်းကလည်း သင့်အစာအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောကို ချေဖျက်ဖို့ ဓာတ်ကူပစ္စည်းဖြစ်ပေမယ့်လို့လည်း အစာ အိမ်မှာရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟော ဒီဟိုက် ဒရိုဂျီနစ် Alcohol Dehydrogenase (ADH) ဟာ အယ်လ်ကိုဟော ကိုချေဖျက်ဖို့ ဓာတ်ကူပစ္စည်းဖြစ်ပေမယ့်လို့လည်း အစာအိမ်မှာရှိနေတဲ့ အစာတွေ ကြောင့် ADH ဟာ အလုပ်မလုပ်တော့ပါဘူး။ (ဘိုင်ယာကိန်း ၁၉၉၉) ဒီအဆင့် မှာ သင်ဟာ အရက်အဆိပ်သင့်ခြင်းကို အလွန် လျင်မြန်လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဗိုက်ပြည့်နေတဲ့အချိန်မှာ အရက်သောက်ခြင်းဟာ သင့်ကိုထိခိုက်စေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

အယ်လ်ကိုဟော၊ အစားအစာနဲ့ အစာချေအက်ဆစ်တို့ဟာ အစာအိမ်ထဲမှာ ရောနှောတွဲဖက်မိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လမ်းညွှန်ချက်က ဒီလိုဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ အစာအိမ်မှာအစာမရှိတဲ့နဲ့ အရက်သောက်ဖို့ရည်ရွယ်တယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးခွက်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့သောက်လိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် အရက်အာနိသင်တွေကို နှေးနှေး စေဖို့အတွက် မြည်းစရာတွေကို မြည်းပါ။ ထမင်းလိုမျိုး တစ်နပ်စာတစ်ဝတစ်ပြ စားသုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အရက်ကို ချက်ချင်းသောက်ဖို့ အညွှန်းမပြုလိုပါ။ အစာ မရှိဘဲ အရက်သောက်သုံးခြင်းနဲ့ အရက်သောက်နေဆဲ စားစရာအမြည်း ဘာမှ မရှိခြင်းတို့ဟာ မကောင်းလှသလို ဗိုက်ပြည့်နေတဲ့အချိန် အရက်သောက်ခြင်း ဟာလည်း မကောင်းလှပါဘူး။

မေးခွန်းကောင်းတစ်ခု မေးရမယ့်အချိန်ရောက်ပါပြီ။ လစ်မစ် အစစ်အမှန် ဆိုတာက ဘာလဲ? ဒီလစ်မစ်ကိုဆုံးဖြတ်ဖို့ သင်အသုံးပြုတဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု Behavioral Outcomeဆိုတာဘာလဲ? ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု Physiological outcomeဆိုတာဘာလဲ? သင့်ကို အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့အကြံပြုချက်ကိုပေးရပါဦးမယ်။ ဖြစ်ပျက်သမျှကို လုံးဝ ပြန်မမှတ်မိတော့တဲ့ Blackoutလူမှန်းသူမှန်းမသိအောင်မူးတဲ့အဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ အရက်ကိုဘယ်တော့အခါ မှမသောက်ပါနင့်။ Blackout ဆိုတာဟာ အယ်လ်ကိုဟောကြောင့်ဖြစ်တဲ့ Amnesiaလို့ခေါ်တဲ့ သတိမေ့လျော့ တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ ညဘက်ပိုင်းက ဘာတွေဖြစ်ခဲ့မှန်း

မမှတ်မိတော့ဘဲ Blackoutရသွားတယ်ဆိုရင် သင်သောက်သုံးတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏဟာ သင့်လစ်မစ်ထက် အဆများစွာ ကျော်လွန်သွားပြီဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘာသာသင် အထိန်းအကွပ်မဲ့ဘဝ ဘယ်တော့အခါမှ မရောက်ပါစေနဲ့။ မနေ့ညကဖြစ်ပျက် ခဲ့သမျှကို ပြန်လည်မှတ်မိနိုင်သည့်စွမ်းရည် သင့်မှာရှိပါစေ။ Backoutဖြစ်တယ် ဆိုတာက သင်ဟာ အရက်ရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်နေပြီး အရက်ကပြုသမျှ နုရသည်ဘဝ သို့ရောက်ရှိနေပြီလို့ သင့်ဘာသာဝန်ခံလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကျန်းမာရေး အတွက် အရက်ကိုအသုံးပြုပါ။ အရက်ရဲ့အရှင်သခင် သင်ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

လူအတော်များများလုပ်လေ့ရှိကြတဲ့ အမှားအယွင်းတစ်ခုက “သူတို့ဟာ သူတို့သောက်နေတာထက် ပိုသောက်နိုင်ကြတယ်။ ပိုသောက်လေ ခံစားမှုက ပိုကောင်းလေဖြစ်တယ်” ဆိုတာပါပဲ။ အမှန်တရားက “သူတို့အရက်ပိုသောက်လေ အရက်နွံထဲ သူတို့ပိုနစ်လေ” ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘက်က ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိနေပုံ ကတော့ “တစ်ညတာ အရက်သောက်ပြီးဆုံးတဲ့နောက်ပိုင်း သင်ဟာ နောင်တ သံဝေဂ (ဒါမဟုတ်) ရှက်ရွံ့မှု ဘယ်တော့အခါမှမခံစားရပါ” ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့လည်းလိုပါတယ်။ မှတ်သားသင့်တဲ့ အချက်တစ်ခုလည်းရှိပါတယ်။ “အရက်ကို ဇိမ်ယူပြီးဖြည်းဖြည်းချင်းသောက်ပါ။ သင့်လစ်မစ်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒီအခိုက်အတံ့မှာ သင်ဘယ်လောက်ခံစားရသည် ဆိုခြင်းအပေါ် မှီခိုခြင်းမပြုပါနဲ့”။ ဒီအချက်ဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်လက်ထဲ မှာရှိတဲ့ အရက်ခွက်ဟာ သင့်ကို မူးအောင်ရူးအောင် လုပ်မှာလား။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကိုပျော်ရွှင်အောင် ကူညီမှာလားဆိုတဲ့ အချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင်က ခွဲခြား

ပေးရပါလိမ့်မယ်။

**အရက်က ဘယ်လိုထိခိုက်စေသလဲ**

အရက်နည်းနည်းသောက်လိုက်မှ နေသာထိုင်သာရှိသွားပြီး အရက် များများသောက်လို့ရှိရင် နေလို့ထိုင်လို့ပိုပြီးတော့ကောင်းသွားတယ်လို့ လူအများစု က ယူဆကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီယူဆချက်က မမှန်ကန်ပါဘူး။ အရက်ခွက် အနည်းငယ်ဟာ သူတို့ကိုပိုမိုကောင်းမွန်စွာခံစားရစေပေမယ့် အရက်ခွက် အများကြီး က သူတို့ကို ဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားရစေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းကို အပိုင်းနှစ်ပိုင်း သက်ရောက်မှု Biphasic effect လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်တာ ဘာဖြစ်တာပါလဲ? သူတို့ရဲ့သွေးအယ်လ်ကိုဟော သိပ်သည်းခြင်း Blood Alcohol Concentration(BAC)ဟာ ၀.၀၅ (ဒုတိယအကျပြောရရင် ၀.၀၅၅)အထိ တက်လာတဲ့အခါ လူတွေဟာ ပိုမိုကောင်းမွန် မှုကို ခံစားကြရပါတယ်။ ပူန့်သောကတွေ ဒီစီးမှုတွေ လေ့ကျင့်သွားတယ်။ အကြော အခြင်းတွေ ပြေလျော့သွားတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါက ပထမ တစ်ပိုင်းပါ။ တကယ်လို့များ လူတွေက အရက်ကိုဒီထက်ပိုသောက်ပြီး သူတို့ရဲ့ BACဟာ ၀.၀၅၅ထက်ပိုများလာမယ်ဆိုရင် အရက်နာကျခြင်းဟာ ပိုပြီးတော့ ဆိုးရွားလာပါတယ်။ ဒါက ဒုတိယအပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမအပိုင်း ရောက်တဲ့အချိန်မှာ အရက်သောက်ခြင်းကိုရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီး ဒုတိယအပိုင်းကို မရောက်အောင်ဆင်ခြင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

မှတ်သားဖို့ကောင်းတဲ့အချက်က သင့်အစာအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အစားအစာရဲ့

ပမာဏဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို သွေးစီးကြောင်းထဲစုပ်ယူတဲ့နှုန်းထားအပေါ် သက်ရောက်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ ဒါမှမဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုဟာလည်း အယ်လ်ကိုဟောက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိနေတာကို ထင်ဟပ်ပြနိုင်တယ်။ ဒါဟာဖြင့် သင့်ရဲ့လစ်မစ်များဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေတို့အပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲနေကြတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ တချို့နေ့တွေမှာ သင့်တစ်ကိုယ်ရေလစ်မစ်ဟာ လျော့ကျသွားတဲ့အခါလည်းရှိမယ်။ သင်ဟာ သင့်လစ်မစ်အတက်အကျတွေအပေါ် ကြည့်ပြီးတော့ သောက်သုံးသွားရမယ်လို့ ကျွန်တော်ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို နားလည်ပါ။ ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့သဘောက သင်ဟာ သင့်လစ်မစ်အတိုင်း တစ်ခါတစ်ရံမှသာသောက်သုံးလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လစ်မစ်ကို ဆုံးဖြတ်ဖို့နဲ့ သိရှိနားလည်ဖို့က အရေးကြီးတာမှန်ပေမယ့်လို့ သင့်လစ်မစ်အထိ ရောက်အောင်သောက်သုံးတာကို အစဉ်တစိုက်အလေ့အကျင့်မလုပ်သွားပါနှင့်။

ကွပ်ကဲထားတဲ့ လစ်မစ်ဆိုတာဟာ နူးညံ့ကောင်းမွန်တဲ့ခံစားချက်ကို ရရှိတဲ့ ပွိုင့်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အတန်အသင့်သောက်သုံးမယ်ဆိုရရင် ဒီပွိုင့်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလစ်မစ်ကို သေချာပေါက်ရရှိနိုင်မယ့်နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ သင့်ကိုယ်သင်ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ အရက်နာကျပြီးနီးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ တစ်ကိုယ်ရေလစ်မစ်ကိုကျော်တဲ့အထိ သောက်သုံးမိတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အရက်နာကျပြီး နီးလာစေတဲ့ပွိုင့်ထက် ဘယ်သောအခါမှ မကျော်လွန်မိပါစေနှင့်။

**တာဝန်ယူသောသောက်သုံးခြင်းအတွက် လုပ်နည်းကိုင်နည်း**

- ၁။ အခြေအနေကို စိစဉ်ပါ။ သင့်တွင် အရက်လုံးဝမသောက်တဲ့ ကားဒါရိုက်ဘာ တစ်ဦးရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- ၂။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်ဆင်ပါ။ ရေအများကြီးသောက်ပါ။ စားစရာများကို အသင့် ပြင်ဆင်ပါ။
- ၃။ ပထမဆုံးအရက်ခွက် သင်စတင်သောက်သုံးတဲ့အချိန်ကိုမှတ်သားပါ။
- ၄။ သင့်လစ်မစ်ကို မှတ်ဉာဏ်ဖြင့်သတ်မှတ်ပါ။
- ၅။ DEတိုင်းကို ရေတွက်ပါ။
- ၆။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ဇိမ်ယူပြီးသောက်သုံးပါ။
- ၇။ သင့်လစ်မစ်ကို လေးစားပါ။ ဘယ်တော့အခါမှ သင့်လစ်မစ်ထက် မကျော်ပါစေနှင့်။

**အရက်သောက်သုံးခြင်းအတွက်လမ်းညွှန်**

- အရက်သောက်ပြီး ဘယ်သောအခါမှ ကားမောင်းပါနှင့်။
- အရက်သောက်ထားတဲ့ တစ်စုံတစ်ဦးမောင်းနှင်တဲ့ကားပေါ်မှာ မစီးပါနှင့်။
- သင့်လစ်မစ်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- သင်သောက်သုံးသမျှကို DEနဲ့ရေတွက်ပါ။
- အရက်အသောက်ပြိုင်ပွဲများမှာ သင်မပါဝင်မိပါစေနှင့်။
- သင့်လစ်မစ်ဟာ သင့်အခြေအနေအပေါ်မူတည်ပြီးပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဒါကို သတိပြုပါ။ (အစာမရှိသည့်အစာအိမ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု)

နယ်မှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာအခြေအနေစသည်ဖြင့်)

■ အစာမရှိဘဲ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ပါ။ သင်သောက်သုံးတဲ့နေရာဟာ အမြည်း ရနိုင်မယ့်နေရာဖြစ်ရပါမယ်။

အခြေခံများကို မှတ်သားထားဖို့လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုရှိပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းကို TLCလို့ အတိုကောက်နာမည်ပေးထားပါတယ်။

T=Note the time အချိန်ကို မှတ်ပါ

L=Remember your limit သင့်လစ်မစ်များကို အမှတ်ရပါစေ။

C=Count your drinks သင်သောက်သုံးသမျှခွက်အရေအတွက်ကို ရေတွက်ပါ။

အခန်း(၇)

တာဝန်ယူမှုအတွက် ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု

အယ်လ်ကိုဟောကို သောက်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက်တစ်ခုအဖြစ် ပြုမူဆက်ဆံပါတယ်။ အရက်ကို အတန်အသင့်လောက်ပဲ သောက်သုံးမယ်ဆိုရင် အရက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်သစ်မှာ အများ ယူအဆအထင်အမြင်နဲ့ ကွဲလွဲဆန့်ကျင်တဲ့ကိစ္စ “French paradox” လို့ခေါ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အမေရိကန်တွေထက် ပြင်သစ်တွေက အဆီပိုများပြီးကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုပြီးစားသောက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်သစ်တွေမှာ နှလုံးပြဿနာဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုစားသောက်ပေးမယ့် နှလုံးရောဂါဖြစ်တာနည်းပါးတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို French paradoxလို့ခေါ်ပါတယ်။ (ပိုဒ် ၂၀၀၃ခုနှစ်)တခြား စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အချက်တစ်ခုက အမေရိကန်တို့ထက် ပြင်သစ်တို့ဟာ အရက်ကိုပိုပြီးတော့သောက်ပါတယ်။ အရက်ကို မကြာခဏဆိုသလိုလည်း သောက်ပါတယ်။ သုတေသီများက ယူဆထားတာက



အဲဒီလိုနည်းကျန်းမာရေး paradoxဟာ အဲဒီလို ပိုမိုများပြားစွာ အရက် သောက်သုံးခြင်းနဲ့ ဆက်စပ် နေတယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။ အရက်လုံးဝ မသောက်သူတွေထက် အရက် အတန်အသင့်သောက်သူတွေဟာ နှလုံးကျန်းမာ ရေးပိုပြီးကောင်းမွန်ကြတယ်လို့ သူတေသီများက ထောက်ပြကြပါတယ်။

ဒီသုသေတီအားလုံးကို အတန်အသင့်သောက်သုံးမှုနှုန်းထားတွေအပေါ် အခြေခံထားကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသားတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လျှင် အရက် (၄)ခွက် အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် တစ်နေ့လျှင်(၂)ခွက်ပိုပြီးတော့ မများတဲ့ အရက်ပမာဏကို သတ်မှတ်ပြီးလေ့လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အရက်ကို ဒီပမာဏထက် ပိုပြီးတော့သောက်သုံးတဲ့အခါ အရက်ဟာ လူသားခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်တယ်ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိရှိကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်များနဲ့ ထောက်ပံ့ ပေးရပါတယ်။ ဒါက အာဟာရအပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ပိုင်းက လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းအောင်ပြုလုပ်ပေးရတယ်။ ဒါက လေ့ကျင့်ခန်းအပိုင်းပါ။ ဒီအပိုင်းနှစ်ပိုင်းဟာ အယ်လ်ကိုဟောစွန့်ထုတ်ရေးအတွက်ပဲ အရေးကြီးတာမဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့များ ညပိုင်းသောက်သုံးပြီး နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ နည်းနည်းလေးသွား တယ်လို့ သင်ခံစားရတာကြောင့် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရက်ကျော်လုပ်မယ် ဆိုရင် သင်ဟာ ဒီစာအုပ်မှာပါရှိတဲ့ သဘောထားကို ဖောက်ဖျက်ရာ ရောက်ပါ လိမ့်မယ်။ အရက်အတန်အသင့်သောက်သုံးတဲ့ နေ့နဲ့ အရက်လုံးဝ မသောက်တဲ့ နေ့တွေမှာ သင့် ခံစားမှုဟာ မပြောင်းလဲဘဲရှိနေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်လို့

သင်ဟာ သင့် DEတွေ ကိုရေတွက်ပြီး အစီအစဉ်အတိုင်းသွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သင့်အနေနဲ့ နာမကျန်းဖြစ်မှုကို ခံစားရလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

လေ့လာမှုများအရ တချို့လူတွေစားသုံးတဲ့ အစာအာဟာရဟာ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါဘူး။ (ပက်ကာ၁၉၉၉) ကျွန်တော်တို့စားသုံးတဲ့ အစားအစာများမှာ နေ့စဉ်ကျန်းမာ ဖို့လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင် များနဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိရှိတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ ကင်းမဲ့နေပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအမျိုးသားကင်ဆာအသင်းမှ ညွှန်ကြားထားတာက ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိကြွယ်ဝတဲ့ သစ်သီးဝလံများနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့လျှင် ၇ကြိမ်မှ ၉ကြိမ်အထိ စားသုံးပေးရမယ် လို့ဆိုပါ့မယ်။ ဒီလိုအပ်ချက်အတိုင်းပြည့်မီအောင် လိုက်နာ စားသုံးကြတဲ့လူတွေ ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။

“အရွယ်ရောက်သူတိုင်း မာလ်တီဗီတာမင်ဆေးများကို နေ့စဉ်သောက်သုံး ကြရမည်ဟု ညွှန်ကြားလိုပါသည်”(ဖလက်ချာနှင့် ဖိုင်းယားဖီးလ်ဒ် ၂၀၀၀ခုနှစ်) ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကလည်း ရှိလာပြန်ပါတယ်။ ဒီညွှန်ကြားချက်ဟာ အမေရိကန် ဆေးပညာအသင်းက “ဗီတာမင်များသောက်သုံးခြင်းသည် အချိန်ငွေကုန်လူပန်း ကိစ္စဖြစ်သည်” လို့ ၂၀၀၂ခုနှစ် ဇွန်လထုတ်ဂျာနယ်များမှာ ဖော်ပြတာနဲ့လုံးဝခြားနား နေပါတယ်။ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ဗီတာမင်အားဆေးနဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင် သတ္တိရှိတဲ့ဆေးဝါးတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ရာပေါင်းများစွာရှိတဲ့ လေ့လာမှုတွေက ဆန်းစစ်ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အရက်ကို မိမိသောက်သုံးလိုတဲ့ အဖျော်ယမကာတစ်ခု

ဖြစ်တယ်လို့ ရွေးချယ်ထားတဲ့ ကျွန်တော်တို့လိုလူတွေဟာ ဒီလေ့လာမှုကို အာရုံစိုက် ကြပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို စုပ်ယူတဲ့အခါ ဒါကို အဆိပ် အတောက်တစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး စုပ်ယူချေဖျက်ပါတယ်။ ဓာတ်ဖြိုခွဲပေးပါတယ်။ အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ အကျိုးကျေးဇူးပွားများ စေတယ်ဆိုတဲ့တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို ဆဲလ်ပမာဏ အဆင့်တစ်ခုမှာချေဖျက်နှင့်ထုတ် ဖို့ကြိုးစားပါတယ်။ အရက်နဲ့ရောနှော ပေါင်းစပ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ချေဖျက်နှင့်ထုတ် တယ်ဆိုတဲ့အလုပ်က အာဟာရ ဓာတ်အချို့ကို များများစားစားရှိအောင်လုပ်ပြီးမှ ပြုလုပ်တာဖြစ်သောကြောင့် အရက်သောက်သုံးသူများဟာ ဗီတာမင်အားဆေး များကို နေ့စဉ်သောက်သုံးဖို့ သေချာပေါက်စဉ်းစားရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း(၇)

အရက်နာကျခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးရလေအောင်

အရက်နာကျခြင်း Hangoverဆိုတာဟာ အရက်နာကျခြင်းကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မခံစားဖူးတဲ့လူတွေအတွက် အရေးမပါတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရက်နာကျခြင်းဟာ စီးပွားပျက်ခြင်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ကြီးကျယ်တဲ့ ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာမှုများအရ တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးခြင်းဟုတ်တဲ့ အယ်လ် ကိုဟောကြောင့် အရက်နာကျရပြီး အရက်နာကျခြင်းကြောင့် အမေရိကန်ပြည် ထောင်စုမှာ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ၁၀၀၀ဘီလျှကျော် ကုန်ကျစရိတ်ရှိနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ (ဝိုင်ဆီ ၂၀၀၀ခုနှစ်) လူတွေရဲ့အယူအဆမှားတစ်ခုကတော့ အရက် စွဲရောဂါ Alcoholismမှာ အပြစ်ရှိတယ်လို့ယူဆခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်း ခွင်မှာ အရုံးပြတာက အဖြစ်များလှတဲ့ အရက်နာကျခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားရဲ့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကျဆင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အရက်နာကျပြီး အလုပ် မဆင်းနိုင်တာကြောင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကျဆင်းသလို အလုပ်ဆင်းနိုင်ပေမယ့် အရက်နာကျတောကြောင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ညံ့ဖျင်းတာကြောင့် ကုန်ထုတ်စွမ်း အားလည်း ကျဆင်းရပါတယ်။

ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ လေ့လာမှုတစ်ခုကတွေ့ရှိတာက အရက်နာကျခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးရတဲ့လုပ်ခများဟာ တစ်နှစ်လျှင် ပေါင်(၂)ဘီလျံ (ဒေါ်လာ ၃.၃ ဘီလျံ)ရှိမယ်လို့ တွက်ဆကြပြီး အများစုကတော့ အရက်နာကျပြီး အလုပ်မဆင်းနိုင်တာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ (ကရော့ဖို့တ် ၁၉၈၇ခုနှစ်) တခြားနိုင်ငံတွေမှာလည်း အယ်လ်ကိုဟောဟာ စရိတ်ထောင်းတဲ့ အလားတူရလဒ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကနေဒါနိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ(၇.၅)ဘီလျံရှိပြီး အဲဒီအထဲကမှ ဒေါ်လာ(၁.၄)ဘီလျံဟာ အရက်နာကျပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကျဆင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ သြစတြေးလျမှာလည်း ဒေါ်လာ(၃.၈)ဘီလျံနဲ့ နယူးဇီလန်မှာ ဒေါ်လာ(၃၃၁)သန်းရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ (ဝိုင်ဆီ ၂၀၀၀ခုနှစ်)

ဒီစာအုပ်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိတာဝန်ယူတဲ့ အရက်သောက်သုံးမှု အကြောင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပြီး အရက်နာကျရလောက်အောင် အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း နဲ့မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ လစ်မစ်အကြောင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျွန်တော်က သင့်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ဖို့ သတိပေးချင်ပါတယ်။ သို့သော် အချို့လူတွေဟာ ကျွန်တော်ရဲ့အကြံပြုချက်ကို မသိကျိုးကျွံပြုနေကြပြီး လွန်လွန် ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုတွေကို ခံစားနေကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ကျွန်တော်အကြံပြုချင်တာက သင်ဟာ ဘယ်လောက် ဆိုးဆိုးခံစားရတယ်ဆိုတာကို ပြန်လည်သတိရဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ခံတွင်းထဲမှာ အာခေါင်းတွေခြောက်ပြီး သဲကန္တာရထဲရောက်သလို ခံစားမှုကို ပြန်လည်သတိရပါ။ ခေါင်ထဲမှာ တဖျင်းဖျင်းကိုက်နေပြီး သွေးတစ်ဒိတ်ဒိတ်တိုးနေတဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ပြန်လည်အမှတ်ရပါ။ ကြီးမား

တဲ့ဝေဒနာမပြတ်ဖိစီးနေတဲ့ မသက်မသာဖြစ်မှုကို ပြန်လည်မြင်ယောင်ပါ။ အရက်နာကျခြင်းဟာ ရယ်စရာမဟုတ်ပါ။ သေချာပေါက် ပြောလိုတာတစ်ခုက အရက်နာကျခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆီလျော်ပတ်သက်ခြင်း မရှိပါ။ ယနေ့မနက် သင်အရက်နာကျခြင်းဟာ မနေ့ညက သင့်ကို သင်ထိန်းချုပ်မှု မပြုလုပ်နိုင်တာကို ပြသနေပြီး ယခုဆိုလျှင် အရက်ဖြတ်ခြင်းရဲ့ဓာတ်ဆိုင်ရာနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုတွေကို ခံစားနေရပြီဖြစ်ပါတယ်။ အရက်နာကျခြင်းမှာ အောက်ပါ လက္ခဏာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

◆ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း(အာခေါင်ခြောက်ခြင်း)

အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဆီးရွှင်စေတဲ့ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟော ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဆီးရွှင်အောင်ပြုလုပ်ပေးပါသလဲ။ သူဟာ ပီကျူထရီ အကျိတ်ကနေပြီး ဆီးရွှင်မှုကိုဆန့်ကျင်တဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်ပမာဏ နည်းနည်းကလေးဟာ ကျောက်ကပ်များကနေ ရေကိုတစ်ဖန်ပြန်လည်စုပ်ယူခြင်းကို ဟန့်တားပြီး ဆီးထုတ်လုပ်မှု များပြားစေပါတယ်။ (ဆွစ်ဖ်နှင့်ဒေးဗဏ်ဆန် ၁၉၉၈) အရက်(၄) ခွက်သောက်ခြင်းဟာ တစ်ကွပ်ပမာဏရှိတဲ့ ဆီးကို နာရီပေါင်းများစွာ အတွင်း စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (မွန်တာစထရပ်၁၉၈၆နဲ့ ဆွစ်ဖ်နှင့်ဒေးဗဏ်ဆန် ၁၉၉၈) အရက်နာကျတဲ့အချိန်မှာ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိပြီး အဲဒီလိုဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုနဲ့ လျှပ်လိုက်ပစ္စည်းများ မညီညွတ်မမျှတမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ရေဆာခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနဲ့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဟာ အရက်နာကျပြီး ရေဓာတ်

ခန်းခြောက်တဲ့အချိန်မှာ အဖြစ်များလေ့ရှိပါတယ်။

◆ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနဲ့ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာ

အိပ်ရာမဝင်ခင် အရက်တစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခွက်သောက်ခြင်းဟာ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေမယ့် အရက်ကို ဒီထက်များများ သောက်မယ်ဆိုရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနဲ့ မျက်လုံးကြောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အယ်လ်ကိုဟောမှာ အိပ်စက်ခြင်းအပေါ် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးပြုနိုင်တဲ့သက်ရောက်မှုတွေ ရှိနေတာကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောမှာ စိတ်ငြိမ်သက်စေတဲ့သတ္တိကြောင့် လွယ်လွယ်ကူကူအိပ်စက်အနားယူဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါဟယ်။ ဒါပေမယ့် အယ်လ်ကိုဟောသတ္တိဟာ တစ်ဆက်တည်းမပြုပါဘူး။ ဆက်တိုက် အိပ်ပျော်ခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မှုန်အိပ်စက်မှုပုံစံတွေကို ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် REM (Rapid eye movement) အိပ်စက်ခြင်းရဲ့အတိုင်းအတာကို ပြောင်းလဲပေးပြီး Slow ware sleepကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟော ရဲ့ စိတ်ငြိမ်စေတဲ့သက်ရောက်မှုတွေကို တုံ့ပြန်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြန်လည် တုံ့ပြန်တဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှု Rebound excitationကို ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ အိပ်စက်ဖို့ခက်ခဲတဲ့ အဆင့်ကိုရောက်ရှိသွားတာပါ။ အလားတူပဲ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုပြုလုပ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ နှင်ထုတ်ဖို့ အပြင်းအထန်အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ပုံမှန်လက်ကောက်ဝတ်သွေး ခုန်နှုန်းဟာ လျင်မြန်လာတာတွေရမယ်ဖြစ်ပြီး ဒီလိုဖြစ်လေ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်လေ

ဖြစ်ပါတယ်။ (ဆွစ်ဖ်နှင့်ဒေးဗစ်ဆန် ၁၉၉၀)

◆ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

အရက်နာကျတဲ့အချိန်မှာ အဖြစ်အများဆုံး လက္ခဏာဟာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောက်အဖြစ်များလှပေမယ့် ဘာကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ရလဲဆိုတဲ့ အတိအကျအကြောင်းရင်းတွေကိုတော့ အတည်မပြုရသေးပါဘူး။ အယ်လ်ကိုဟောကို လွန်လွန်ကဲကဲသောက်သုံးခြင်းဟာ သွေးကြောတွေကိုကျယ်ပွစေပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကျစေပြီးတော့ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းဟာလည်း ဦးနှောက်သွေးကြောတွေမှာသွေးပေါင်ချိန်လျော့ကျစေပြီး အဲ့ဒီအချက်တွေစုစုပေါင်းပြီးတော့ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ (ဘရူအင် ၁၉၉၆) အယ်လ်ကိုဟောမှာလည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်စေတဲ့ဟော်မုန်းဓာတ်များနဲ့ ညှို့ရိုက်ရန်စစ်တာများအပေါ် သက်ရောက်မှုများလည်းရှိပါတယ်။

◆ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း

အရက်နာကျခြင်းရဲ့လက္ခဏာတွေထဲမှာ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်စေနိုင်ဆုံးလက္ခဏာက စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အနားမရမှု၊ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှု၊ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းမြန်ဆန်မှု အစရှိတာတွေအပေါ် ခံစားရခြင်းဟာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောဟာ သတ္တိပြင်းတဲ့ဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အယ်လ်

ကိုဟောကို ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲလိုက်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကွဲပြားခြားနားတဲ့စနစ်တွေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဓာတ်ဖြိုခွဲပေးနိုင်တဲ့ ပမာဏထက်ပိုပြီးတော့ လွန်ကဲပြီးသောက်သုံးတဲ့အခါ လွန်လွန်ကျွံကျွံ အရက်သောက်ခြင်းဟာ အဲဒီစနစ်တွေကို ဖြတ်တောက်ပစ်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ကိုယ်ပိုင်ပါဝါပြင်းလှတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်များ၊ ညူရိုထရန်စမစ်တာများ၊ အင်ဇိုင်းများနဲ့ တခြားဓာတုပစ္စည်းတွေကိုဖျက်ဆီးပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အရက်နာကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဟာ CNSဗဟိုအာရုံကြောစနစ်ကြွခြင်းရဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောကို အရက်နာကျတဲ့အထိ ပမာဏများများနဲ့ အကြိမ်ရေများများသောက်သုံးတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဂါမာအေမိုနိုဘူတိုင်ရစ်အက်ဆစ် Gamma- aminbutyric acid(GABA) လက်ခံနေရာများရဲ့ အရေအတွက်ကို လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။ အဲဒီလက်ခံနေရာများဟာ အာရုံကြောဆဲလ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဟန့်တားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အခြေခံကျတဲ့နေရာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဂလူတားမိတ်လက်ခံနေရာများ Glutamate receptors ကို ပိုမိုတိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ပါတယ်။ ဂလူတားမိတ်လက်ခံနေရာများဟာ အာရုံကြောဆဲလ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေပြီး အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ အိပ်ပျော်စေတဲ့သတ္တိတွေကို ဖိနှိမ်ပေးပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဖယ်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ဆင်ပက်သက်တစ်အာရုံကြောစနစ်ဟာ မညီမမျှကျန်ခဲ့ပြီး ပြန်လည်တုံ့ပြန်တဲ့လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်ရှားမှုဟာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနဲ့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း

တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

◆ ပျို့ခြင်းနဲ့အန်ခြင်း

အယ်လ်ကိုဟောဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူသိမ်ဦးပိုင်းကို လှုံ့ဆွပေးပြီး ဖာစာအိမ်အမြှေးပါးရောင်ရမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာကို အစာအိမ်ရောင်နာ Gastritisလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလားတူပဲ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အစာဖိတ်ကို အစာအိမ်အချဉ်ရည် Gastic acidပိုပြီးထွက်ရှိဖို့ လှုံ့ဆွပေးပြန်ပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအချက်တွေက အရက်နာကျခြင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို စုပုံပြီးစဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် “သင်ဟာ အရက်ကိုပိုပြီးသောက်လေ သင်ရဲ့အရက်နာကျခြင်းကို ပိုမိုဆိုးရွားလေ”ဆိုတဲ့ အချက်ကို သင်တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။

အယ်လ်ကိုဟောအကြောင်းအခန်းမှာ အယ်လ်ကိုဟောကို ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်တဲ့နည်းလမ်းအကြောင်းကို ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ အယ်လ်ကိုဟောကို ဓာတ်ဖြိုခွဲတဲ့အခါမှာ အယ်စီတယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ် Acetaldehydeဟာ ပထမဆုံးထွက်ရှိတဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အယ်စီတယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ်ဟာ အဆိပ်အဓော... န်ရှိတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကိုမြန်စေပြီး ချွေးထွက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းနဲ့ အရေပြားနီရဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးထဲမှာ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏ အများကြီးရှိနေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီလိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူအများစုမှာ အက်စီတယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ် ဒီဟိုက်ဒရိုဂျီနစ် Acetaldehyde

Dehydrogenase(ADE)ဟာ အက်စီတက်ဒီဟိုက်ဒ်ကို လျင်မြန်စွာနဲ့ ပြည့်စွာ ဓာတ်ဖြိုခွဲပေးလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့များ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောပမာဏ အများကြီးကိုမထိန်းနိုင်လို့ အက်စီတယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စုဝေးလာမယ်ဆိုရင် လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန့်နုန်းမြန်ဆန်တာတို့၊ ချွေးထွက်တာတို့ ပျို့တာအန်တာတို့၊ အရေပြားနီရဲတာတို့ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အက်စီတယ်လ် ဒီဟိုက်ဒ်မှာ အရက်နာကျခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းနဲ့ အကြီးအကျယ်ပတ်သက်မှု ရှိနေတယ်လို့ တချို့သုတေသီတွေက ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ တချို့လူတွေဟာ အရက်နာကျခြင်းကို ကြုံရခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရခြင်းဟာ ဘာကြောင့်လဲ။ အရက်နာကျလေ့ရှိသူတွေထက် သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အက်စီတယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ်ကို ပိုပြီးတော့ ထိထိရောက်ရောက်နဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု ပြုလုပ်ပေးနိုင်တာကြောင့်လို့ တချို့သုတေသီများက ယူဆထားကြပါတယ်။ (ဆွစ်ဗ်နှင့်ဒေးဗစ်ဆန် ၁၉၉၈)

ကွန်ဂျီနာစ် Congenersများကလည်း အရက်နာကျခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်လို့ အချို့ကယူဆကြပါတယ်။ ကွန်ဂျီနာများဟာ ဇီဝဗေဒအားဖြင့် သတ္တိရှိတဲ့ဓာတ်ပေါင်းတွေဖြစ်ကြပြီး အယ်လ်ကိုဟောထုတ်လုပ်ရေးမှာ ဘေးထွက်ပစ္စည်းအဖြစ်နဲ့ထွက်ရှိတဲ့ဓာတ်ပေါင်းတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီဝတ္ထုတွေဟာ သူတို့ပါရှိတဲ့ယမကာများရဲ့ အရောင်အဆင်း၊ အနံ့အရသာတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ တကယ်တကယ်ကျတော့ မီသနော Methanolအစရှိတဲ့ တခြားအယ်လ်ကိုဟောတွေဟာ ကွန်ဂျီနာစ်တွေပါ။ မီသနောဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုရဲ့ဘေးထွက် ပစ္စည်းများဖြစ်ကြတဲ့ ဖော်မယ်လ်ဒီဟိုက်ဒ်နဲ့ ဖော်မစ်အက်ဆစ် Formic Acidတွေဟာ

စာင်မတန်အဆိပ်ပြင်းပါတယ်။

ကွန်ဂျီနာစ်ပါဝင်မှုများတဲ့ယမကာများထက် ကွန်ဂျီနာစ်ပါဝင်မှုနည်းတဲ့ယမကာများဟာ အရက်နာကျခြင်းကိုအဖြစ်သက်သာစေတယ်လို့ သုတေသီများက တွေ့ရှိကြပါတယ်။ အီသနောက သန့်စင်မှုရှိလေ၊ အရောင်ကြည်လေ၊ ကွန်ဂျီနာစ်ပါဝင်မှုနည်းလေဖြစ်ပါတယ်။ ဗောဒဂါအရက်နဲ့ဂျင်တို့ဟာ သူ့ထက်အရောင်ပိုရင့်တဲ့ ဝီစကီတို့ ကော့ညက်တို့ တီကွီယာ Tequilaတို့ထက် အရက်နာကျခြင်းကို အဖြစ်သက်သာစေပါတယ်။ ဝိုင်အဖြူနဲ့နိုင်းယုဉ်ရင် ဝိုင်အနီဟာ ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ အရက်နာကျခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်လို့ အပြင်ဖို့ကြပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဗော်ဒဂါအရက်ဟာ အရောင်အဆင်းမရှိတာကြောင့် အရက်နာကျခြင်းမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ထင်ပြီးတော့ သူ့ကိုကြိုက်သလောက်သောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆမှာရဲ့အောက်ကိုရောက်သွားမှာကိုလည်း စိုးရိမ်ရပါတယ်။ တကယ်လို့ အလွန်အကျွံသာ သောက်သုံးမယ်ဆိုင် ဘယ်အယ်လ်ကိုဟောကိုမဆို အရက်နာကျခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အခု ကျွန်တော်ပြောခဲ့သမျှတွေကို စုခြုံပြီးကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အချက်တစ်ခုတည်းရှိတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါအခြားမဟုတ်ပါဘူး။ “သင်ဟာ သင်ရဲ့အရက်သောက်သုံးမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူဖြစ်ရပါမယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်မှပဲ သင်ဟာ အရက်နာကျခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးမယ်ဖြစ်ပါတယ်” ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ အရက်နာကျခြင်းအတွက် ကုသဆေးရယ်လို့ ဘာဆိုဘာမှ မရှိပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အရက်နာကျပြီးတော့နိုးလာတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တာ သင်အရေးနိမ့်သွားပါပြီ။ သင့်အနေနဲ့ရေများများသောက်ခြင်းနဲ့

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ချွေးများများထွက်စေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပေမယ့် သင်ဟာ အရက်နာကျခြင်း ဒဏ်ကို တစ်နေ့လုံးခံစားရဖွယ်ရှိပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် သင့်အတွက် သင်ခန်းစာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် သင့်လစ်မစ်ကို မှတ်သားထားပြီး လစ်မစ်ထက် မကျော်အောင်သောက်သုံးပါ။ ဘီယာပုလင်း (၂၀)သောက်ပြီး နောက်မနက် အိပ်ယာမှမထနိုင်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာကို သင်ခန်းစာယူပါ။

သတိပြုစရာနောက်တစ်ခုကတော့ တကယ်လို့များ သင်ခေါင်းကိုက် နေတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်က သင့်ကိုနည်းလမ်းပေးပါမယ်။ အေစီတာမိုင်နိုဖင် Acetaminiphen(တိုင်လီနော Tylenol)၊ ပါရာစီတမော့၊ အက်စ်ပရင် အစရှိတာတွေကို မသောက်သုံးပါနှင့်။ လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းဟာ အသည်းအပေါ်ဖိစီးထားတာဖြစ်လို့ အသည်းအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေမယ့် တိုင်လီနောနဲ့ ပါရာစီတမော့တို့ကို လုံးဝမသောက်သုံးပါနှင့်။ အသည်းကို ထပ်ဆင့် ဝန်ပိစေပါတယ်။

အခန်း(၉)

အရက်ရဲ့အန္တရာယ်နှင့်

အတန်အသင့်ပမာဏထက်ပိုပြီးတော့ အချိန်ကာလတစ်ခုအထိ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက် ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ မိမိကိုယ်မိမိတာဝန်ယူပြီး အတန်အသင့် ပမာဏရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးမှုကိုပဲ ရည်ညွှန်းတာကြောင့် အယ်ကိုဟောကို စွဲပြီးတော့သောက်သုံးသည့်တိုင်အောင် အောက်ပါပြဿနာများကို ဦးတည် နိုင်လိမ့်မယ်မဟုတ်ပါဘူး။

အရက်စွဲရောဂါ  
Alcoholism

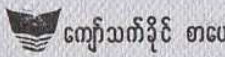
အမေရိကန်ဆေးပညာအသင်းမှ ပြဌာန်းထားတဲ့ အရက်စွဲရောဂါရဲ့ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ဟာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။  
“အရက်စွဲရောဂါဟာ နာမကျန်းဖြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး အယ်လ်ကိုဟော

အပေါ် နှိပ်စွဲလန်းမှုနှင့် အယ်လ်ကိုဟော့သုံးရာတွင် ထိန်းချုပ်မှုလွတ်ကင်းမှုကြောင့် မကြာခဏဆိုသလို အရက်နာကျခြင်းကို ခံစားရပါတယ်။ အရက်စွဲရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းချွတ်ယွင်းမှုများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပျက်ယွင်းမှုများ၊ လုပ်ငန်း ခွင်ဆိုင်ရာပျက်ကွက်မှုများနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ယိုယွင်းဖောက်ပြန်မှုများနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ်။

အရက်စွဲရောဂါအကြောင်းကို ရှင်းပြတာဟာ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ကို ရှင်းပြသလိုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ထင်ကြေးတွေပေးပြီး စဉ်းစားကြရလို့ပါ။ အရက်စွဲနာဟာ အမှန်တကယ်ပဲ ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုပေ ဝဲလား။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်တဲ့ပါဝါမရှိလို့ စိတ်စွဲလန်းပြီး ဖြစ်ရတဲ့ရောဂါတစ်ခုပေလား။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရောဂါလား။ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ အရက်စွဲရောဂါဖြစ်လာအောင် ဖန်တီးလှုံ့ဆော်ပေးပါသလား။ အရက်စွဲရောဂါဟာ သဘာဝအလျောက်ဖြစ်တဲ့အရာလား။ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ အရာလား။ နှစ်မျိုးစလုံးပဲလား။ သုတေသီအများစုက ယုံကြည်ထားကြတာကတော့ အဲဒီအကြောင်းအချက်တွေရဲ့ အတွဲအဖက်တစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

**အယ်လ်ကိုဟော့အလွဲသုံးမှု  
Alcohol Abuse**

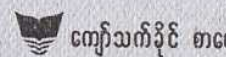
အယ်လ်ကိုဟော့အလွဲသုံးမှုမှာ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက် ရှိပါတယ်။ မိမိ ကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ လူမှုရေးအရ ထိခိုက်ကျူးလွန် တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အသက်အန္တရာယ်ရှိအောင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်တဲ့ ဘယ်



အရက်သောက်သုံးမှုကိုမဆို အယ်လ်ကိုဟော့အလွဲသုံးမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အယ်လ် ကိုဟော့အလွဲသုံးမှုဟာ တကယ်တမ်းပြောရရင် မိမိဘာသာအလွဲသုံးမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဘယ်အရက်ကိုမဆို အတန်အသင့်မဟုတ်ဘဲ လွန်လွန်ကျွံကျွံ သောက်သုံးခြင်းဟာ ဘေးဒုက္ခဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး များလည်လာကြပြီးဖြစ်လို့ပါပဲ။ အယ်လ်ကိုဟော့အလွဲသုံးမှုဟာ နာတာရှည်သဘော ဖြစ်သွားနိုင်ပြီး ဒီလိုဖြစ်သွားတာဟာ အရက်စွဲရောဂါအဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ထဲမှာ တစ်ခါတစ်ခါအကျုံးဝင်သွားပါတယ်။

**ဦးနှောက်  
Brain**

အယ်လ်ကိုဟော့ဟာ ဦးနှောက်တစ်သျှူးကို ဖျက်ဆီးပစ်သလား၊ ယစ်သလားဆိုတဲ့အပေါ် အကြံပြုချက်တွေမှာ ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပါတယ်။ အမှန် တကယ်အားဖြင့် အယ်လ်ကိုဟော့ဟာ ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးအနေနဲ့ သတ္တိပြိုင်ပြီး ဆဲလ်တွေကိုတကယ်သေကြေစေတဲ့ သတ္တိပြင်းတဲ့အဖျော်ယမကာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အယ်လ်ကိုဟော့ရဲ့ သေစေနိုင်လောက်တဲ့ ပြင်းအားပမာဏ တွေဟာ ဦးနှောက်ကို ဘယ်သောအခါမှ ရောက်ရှိတာမရှိပါဘူး။ မှတ်မိဦးမှာပါ။ သေစေလောက်တဲ့အယ်လ်ကိုဟော့အဆိပ်အတောက်ပမာဏဟာ ၀.၀၈ကနေ ၀.၁၀ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ ပိုးသတ်ဆေးအတွက် အသုံးပြုတဲ့ဆေးရည် များရဲ့ပြင်းအားထက် အံ့အားသင့်လောက်အောင် ပိုပြီးတော့နည်းပါးပါတယ်။





အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဦးနှောက်တစ်သျှူးကို တိုက်ရိုက်သေကြေပျက်စီးစေခြင်း မရှိပါဘူး။ အရက်စွဲရောဂါရှိသူနဲ့ မရှိသူများရဲ့နမူနာတစ်သျှူးများကို တိုက်ရိုက် စစ်ဆေးကြည့်ပြီး အာရုံကြောဆဲလ်ပမာဏများကို သေသေချာချာ ရေတွက်ခြင်းကနေ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဦးနှောက်တစ်သျှူးကို တိုက်ရိုက် ဖျက်ဆီးခြင်း မရှိပါဘူး။ (ဂျင်ဆန်နှင့် ပက်ကင်ဘာချ် ၁၉၉၃) သူတို့အပြင် ကွဲလွဲတဲ့ သုတေသနများက ဖော်ထုတ်ထားတာတွေ အရက်ကို အလွန်အကျွံ မသောက်သုံးတဲ့ လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် နာတာရှည် အရက်စွဲရောဂါရောဂါရှိသူများရဲ့ ဦးနှောက် ဟာ ပိုသေးပြီး ပိုပြီးအလေးချိန် ပေါ့နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ (ရိုဆန်ဘလွန်မ် ၁၉၉၅)

ဒီနေရာမှာ စဉ်းစားစရာတစ်ခုက တကယ်လို့များ ဦးနှောက်မှာတွေ့ရှိရတဲ့ အရက်ပြင်းအားဟာ ဦးနှောက်တစ်သျှူးကို အဆိပ်အတောက်သင့်စေမယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ကျွန်တော်တို့မှာ ဦးနှောက်ဆဲလ်ဘီလျံပေါင်းများစွာရှိနေတာကြောင့် ကျွန်တော် တို့ဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်အနည်းအပါးကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ဆက်ပြီးရှိနေနိုင်မယ်ဆိုတာဟာ အမှန်တရားဖြစ်ပါတယ်။ လေ့လာမှု တစ်ခုအရ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်ရဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်များရဲ့ (၇)ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ပုံမှန်စုတ်ပြုခြင်းနဲ့ ပျက်စီးခြင်းတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်သက်တာမှာ ဆုံးရှုံးပါတယ်။ ဒီရာခိုင်နှုန်းဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ တစ်နေ့လျှင်(၂၀၀,၀၀၀)ခန့် ဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ညီမျှပါတယ်။ (ဘရိုင်ယန် ၁၉၉၆)

အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို မသေကြေပျက်စီးစေနိုင် ပေမယ့် နာတာရှည်အရက်သုံးစွဲသူတွေမှာ သိမြင်သတိပြုနိုင်တဲ့စွမ်းရည် လျော့ပါး

ကျဆင်းတဲ့လက္ခဏာတွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော်တို့မျက်ဝါး ထင်ထင် လေ့လာသိရှိပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အာရုံကြောဆဲလ်များရဲ့ ထရန်စမစ်တာ များနဲ့ လက်ခံနေရာများအပေါ် ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။

ဘတ်ဖဲလိုးတက္ကသိုလ်မှာရှိတဲ့ ခန္ဓာဗေဒနဲ့ ဆဲလ်ဇီဝဗေဒပါမောက္ခတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့ ရောဘာတာ၊ ဂျေ၊ ပင်နန်းဟာ နာတာရှည်အရက်စွဲရောဂါနဲ့ ဦးနှောက် အလုပ်တို့ကို နှစ်ပေါင်း(၂၀)နီးပါး လေ့လာခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။ သူ့အဆိုအရ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းမရှိပါဘူး။ အယ်လ်ကိုဟော ဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များရဲ့ အတက်အလက်များဖြစ်ကြတဲ့ ဒင်းဒရိုက် Dendrite ကိုသာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဒင်းဒရိုက်တွေ ထိသွားတဲ့အခါ ဦးနှောက်ရဲ့ ဒီအပိုင်းမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောဆဲလ်များအကြားမှာရှိတဲ့ သတင်းပေးပို့မှုကို လျော့ပါးသွားစေပါတယ်။ ဒီလိုထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်ပွားပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း ဦးနှောက်ဟာ ပျက်စီးနေတဲ့အရာတွေကို သူ့ဘာသာပြုပြင် မွမ်းမံပေးတယ်လို့ ဒေါက်တာပင်နန်းက ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုပြုပြင်မွမ်းမံတာဟာ မထိခိုက်စဉ်က တည်ဆောက်မှုနဲ့ မတူညီတော့ပါဘူး။ “အရက်သမားတွေမှာ သူတို့ရဲ့ပြုလုပ်မှုဆိုင်ရာအလုပ်တွေ အများစုဟာ မှုမန်အတိုင်းပြန်ရလာပေမယ့် အချို့မှာတော့ ဒီလိုပြန်မရတော့ပါဘူး” (ဘောကာ ၂၀၀၀ခုနှစ်) အယ်လ်ကိုဟော နာတာရှည်အဆိပ်သင့်မှုဟာ သိမြင်နိုင်တဲ့ အလုပ်ချွတ်ယွင်းမှု Cognitiveနဲ့ သေချာပေါက်ယှဉ်တွဲနေပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောကပေးနိုင်တဲ့ထိခိုက်ပျက်စီးမှုဟာ အထူးသဖြင့် ဖွံဖြိုး ကြီးထွားဆဲသန္ဓေသားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်ဆေးပညာဌာနမှာရှိတဲ့

ဒေါက်တာဂျွန်အိုင်လ်နေးနဲ့ အာရုံကြောဆေးဝါးဗေဒဌာနပါမောက္ခမှူး ဂျွန်ပီပိုင်နာ တို့ရဲ့လေ့လာမှုအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးရဲ့ အလွန်အကျွံအရက် သောက်သုံးမှုဟာ သူမရဲ့သန္ဓေသားရဲ့ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ကြောင်း သိရှိရပါတယ်။ “ကြွက်သန္ဓေသားရဲ့ဦးနှောက်ကို လူသားသန္ဓေသားမှာရှိတဲ့ သွေး အယ်လ်ကိုဟောပမာဏနဲ့တူတဲ့ သွေးအယ်လ်ကိုဟောနဲ့ထိတွေ့ခိုင်းတဲ့အခါ သိသာလောက်တဲ့ အာရုံကြောဆဲလ်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒီပမာဏ ဟာဖြင့် မိခင်ဖြစ်သူက ကော့တေးအရက်(၂)ခွက်သောက်ခြင်းနဲ့ညီမျှပါတယ်” (ဒရိုင်ဒန် ၂၀၀၄)

အိုလ်နေးရဲ့လေ့လာမှုအရ သိရှိတာက အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ထိတွေ့မှုဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို ဦးနှောက်ဆဲလ်သေကြောင်းကြံစည်မှု Brain cell suicideလိုခေါ်တဲ့ ညှို့အိုတိုးဆစ်စ် Neuroapoptosisဖြစ်ပွားစေနိုင် ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟော ဆေးချိန်အမြောက်အမြားဟာ ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဦးနှောက်မှ ရှိတဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေအပေါ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြီးပျက်စီးစေပြီး ဦးနှောက် အရွယ်အစားရာသက်ပန်သေးကွေးကျလို့မှုနဲ့ သိရှိနားလည်မှုပျက်စီးမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ရောဂါဗေဒဖြစ်စဉ်ရဲ့အလားတူပုံစံဟာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနေတဲ့ လူသားဦးနှောက်အပေါ် အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ဘေးဒုက္ခပေးမှုတွေကို ရှင်းပြနိုင် ကြောင်းနဲ့ အဲဒီလိုဖြစ်ပွားတဲ့အခြေအနေကို သန္ဓေသားအယ်လ်ကိုဟော ရောဂါပြလက္ခဏာစု Fetal alcoholလိုခေါ်ကြောင်း၊ ဒါဟာဖြင့် အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းဖော်ပြမှုပဲ ဖြစ်ကြောင်း၊ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး သက်ရောက်မှုတွေဟာ လူသား သန္ဓေသားဦးနှောက်အပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်ပါကြောင်း

ဖိုလ်နေးကရှင်းပြပါတယ်။ (ဒရိုင်ဒန် ၂၀၀၄)  
 မိခင်က ဝိုင်တစ်ဖန်ခွက်သောက်သုံးရုံနဲ့ သန္ဓေသားမထိခိုက်နိုင်ကြောင်း ဝိုင်အရက်ကို တစ်နေ့တစ်ဖန်ခွက်သောက်သုံးမယ်ဆိုလျှင်တောင်မှ မထိခိုက်နိုင် ကြောင်း၊ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက် ဘေးအကင်းဆုံးအလေ့အလာမှာ အယ်လ်ကိုဟောပါသော အဖျော်ယမကာများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်း ပင်ဖြစ် ကြောင်း အိုလ်နေးက ရှင်းပြပါတယ်။ ကြွက်ကိုသရုပ်ပြခဲ့တဲ့ သုတေသနမှာ ဦးနှောက်တွေဟာ အယ်လ် ကိုဟောရဲ့ အဆိပ်အတောက်သင့်မှုကိုခံကြရတာက ဆိုင်နက်ပ်တိုဂျီနေး ဆစ်စ် Synaptogenesisဆိုတဲ့ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားခြင်းဆိုင်ရာ အဆင့်မှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များဟာ သူတို့ရဲ့ဆက်စပ်မှု အများစုကို ဖွံ့ဖြိုးစေတဲ့ အချိန်အခါလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုဟာ (၆)လသားသန္ဓေသား ဘဝမှသည် ထိုကလေး(၃)နှစ်မွေးနေ့အထိ အင်တိုက် အားတိုက်နဲ့ကြီးထွားပါတယ်။ ဒါကို Growth spurtလိုခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို အင်တိုက်အားတိုက်နဲ့ ဦးနှောက် ကြီးထွားနေတဲ့အချိန်မှာ အယ်လ်ကိုဟော နဲ့(၄)နာရီ ဒါမှမဟုတ် (၄)နာရီကျော် ထိစပ်နေခြင်းဟာ ဦးနှောက်ဆဲလ် အမြောက်အမြားကို သတ်ပစ်ရာရောက်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ သိန်းနဲ့ သန်းချီပြီးထိခိုက်ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ (ဒရိုင်ဒန် ၂၀၀၄)

ထူးခြားတာတစ်ခုက အာရုံကြောဆဲလ်တွေဟာ မျိုးရိုးဗေဒအရကိုပဲ သူ့ကိုယ်သူသေကြောင်းကြံစည်ဖို့အစီအစဉ်ဆွဲထားပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ များ အာရုံကြောဆဲလ်အချင်းချင်းထိစပ်ဆက်သွယ်မှုကိုအချိန်မီမရရှိလို့ရှိရင် သူတို့ ဘာသာသတ်သေကြပါတယ်။ ပျက်စီးအောင်လုပ်ကြပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟော

ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ညှို့ရိုက်ရန်စနစ်တာစနစ်တွေနဲ့ ဆဲလ်အဆက်အစပ်တွေကို ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြီးထွားနေတဲ့ဦးနှောက်အတွက် အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဝေးဝေးရှောင်သင့်တဲ့အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ပါတယ်။

**အသည်း(သို့မဟုတ်)အရက်နှင့်ဆက်နွယ်နေတဲ့အသည်းရောဂါ**

**The Liver: Alcohol-Related Liver Disease**

အယ်လ်ကိုဟောကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒီဇင်ဖြစ်ပျက်မှုပြုလုပ်ပေးတဲ့ အခါ အသည်းဟာ အဓိကကျတဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အသည်းဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ဒုက္ခပေးမှုကို အထူးတလည်ခံရလေ့ရှိပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ဆက်နွယ်နေတဲ့ အသည်းထိခိုက်ပျက်စီးမှုတွေအနက် ပထမဆုံး လက္ခဏာကတော့ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း Fatty liverဖြစ်ပါတယ်။ အဆီတွေဟာ အသည်းဆဲလ်တွေထဲ ဝင်ရောက်စုဝေးတာကို ပထမဆုံးအဆင့်မှာ အဲ့ဒီလိုတွေ့ ရပါတယ်။ အရက်ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် အသည်းမှာ ရာသက်ပန်ထိခိုက်မှု မရှိဘူးဆိုရင် အသည်းဟာ အဆီဖုံးနေရာကပြန်ကောင်းလာနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ များ အရက်ကိုမဖြတ်ပစ်ဘဲ အယ်လ်ကိုဟောဆက်သောက်နေမယ်ဆိုရင် တချို့ အရက်သမားတွေဟာ အယ်လ်ကိုဟောလစ်ဟီပက်တိုက်တစ်စ် Alcohol hepatitisဒါမဟုတ် အသည်းရောင်ရမ်းမှု Inflammation of the liverဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပွားခြင်းရဲ့လက္ခဏာတွေမှာ ဖျားခြင်း၊ အသားဝါခြင်း Jaundice(အရေပြား၊ မျက်လုံးနဲ့ဆီးအရောင်များ မှုမုန်မဟုတ်ဘဲ ဝါထိန်ခြင်း)၊ မှုမုန်မဟုတ်တဲ့နာကျင်မှု၊ အသည်းဆဲလ်ဖွဲ့စည်းမှုမှာ ပြောင်းလဲမှုနဲ့ အသည်း

တစ်သျှူးသေကြေပျက်စီးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကြောင့် အသည်းရောင်ရမ်းမှုဟာ တကယ်လို့ အရက်ဆက်သောက်နေမယ်ဆိုရင် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တကယ် လို့ ဒီအဆင့်မှာ အရက်ဖြတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီအခြေအနေဟာ အကောင်းဘက် ကို ပြန်လည်လာနိုင်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကြောင့် အသည်းကြွပ်ရောဂါ Alcoholic cirrhosisဟာ သေနိုင်လောက်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းမှာ အနာရွတ်တစ်သျှူးတွေ တက်လာပြီး အနာရွတ် တစ်သျှူးတွေဟာ သေနေတဲ့အသည်းတစ်သျှူးတွေနေရာမှာ အစားထိုးလာတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါကလည်း အရက်ဆက်သောက်နေမယ်ဆိုရင် သေစေနိုင်လောက်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အသည်းကြွပ်ရောဂါဟာ ပြန်မကောင်း နိုင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်တာမှန်ပေးမယ့် လို့ ဒီရောဂါဖြစ်နေဆဲမှာ အရက်ဖြတ်လိုက်မယ် ဆိုရင် အသက်ရှင်တဲ့နှုန်းဟာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး အဆင့် ရွေးချယ်စရာအဖြစ်လည်း အသည်းအစားထိုးကုသမှု Liver transplant ဟာ အရေးပါတယ်မှန်ပေမယ့် အရက်ဖြတ်ထားတဲ့ အသည်းကြွပ်ရောဂါရင် အတော်များများဟာ အသည်းအစားထိုးမကုသမှုကို ဘယ်သောအခါမျှ မလိုအပ်ပါဘူး။ ထပ်ဖြည့်ပြီးပြောချင်တာက အသည်းကြွပ်နာရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာအတွက် ကုသမှုကို ရရှိနိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ

Heart Disease

အယ်လ်ကိုဟောကို အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းအတွက် အန္တရာယ်အကြီးမားဆုံးဖြစ်တဲ့ အသက်(၄၅)နှစ်အထက် အမျိုးသားများနဲ့ သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အမျိုးသမီးများအတွက် အယ်လ်ကိုဟောကို အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောစစ်စစ်ကို တစ်နေ့လျှင် တစ်အောင်စ သို့မဟုတ် တစ်အောင်စထက်ပိုပြီးသောက်သုံးမယ်ဆိုရင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားမယ် အန္တရာယ်ကိုလျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွန်လွန်ကျွံကျွံရေရှည်သောက်သုံးတဲ့လူတွေမှာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့လေဖြတ်ရောဂါတို့ဖြစ်ပွားမယ့်အန္တရာယ်ဟာ ပိုပြီးတော့ကြီးမားလာ နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့လျှင် အယ်လ်ကိုဟောကို (၃)အောင်စထက်ပိုပြီးတော့ သောက်သုံးတဲ့လူတွေမှာ တခြားနှလုံးပြဿနာဖြစ်မယ့် အန္တရာယ်ဟာကြီးမားလာ လေ့ရှိပါတယ်။

ကင်ဆာ

Cancer

ရေရှည်လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းဟာ ကင်ဆာရဲ့ဓားရှူးမှုအန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရက်ကို ရေရှည်လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးတဲ့လူတွေမှာ အစာပျိုးပြွန်၊ ခံတွင်း၊ လည်ပင်းနဲ့ အသံအိုးတို့ရဲ့ကင်ဆာ အဖြစ်

များပါတယ်။ တကယ်လို့များ အမျိုးသမီးတွေဟာ အရက်ကိုတစ်နေ့လျှင်(၂)ခွက်(သို့မဟုတ်)(၂)ခွက်ထက်ပိုပြီးသောက်သုံးနေကြတယ်ဆိုရင် ဒီအမျိုးသမီးတွေမှာ ရင်သားကင်ဆာ ဖြစ်မယ့်အန္တရာယ်ဟာ နည်းနည်းမြင့်မားလာပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းဟာ အူမကြီးကင်ဆာနဲ့ ကျင်ကြီးအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမယ့် အန္တရာယ်ကိုလည်း မြင့်မားစေပါတယ်။

ပန်ကရိယရောင်ရောဂါ

Pancreatitis

ပန်ကရိယဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သွေးအချို့ဓာတ်ပမာဏကို အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန်လည်ပတ်စေပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောကို ရေရှည်လွန်ကဲစွာသောက်သုံးခြင်းဟာ ပန်ကရိယရောင်နာ Pancreatitisကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ ဗိုက်တအားအောင့်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်းတို့နဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်မယ်ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်ခြင်းဟာ အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အခန်း(၁၀)

### သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အယ်လ်ကိုဟော Drinking for Health

စာနယ်ဇင်းတွေထဲမှာ အရက်မကောင်းကြောင်းတွေပဲ အပ်ကြောင်းထပ် ပါရှိတာကြောင့် အယ်လ်ကိုဟော ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးကို အမှန်တကယ် ပေးစွမ်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စအပေါ် တချို့လူတွေက မယုံကြည်ရဲလောက်အောင် ဖြစ်နေကြပါတယ်။ နှလုံးကျန်းမာရေးနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုတော့ လူအများစုက သိရှိကျွမ်းဝင်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ အတန်အသင့်ရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟော ကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဟာ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်း စေပြီး အဲဒီရောဂါနဲ့ဆေးရုံတက်နေရတဲ့တိုင်အောင် ဆေးရုံမှာနေရတဲ့ရက်တွေကို ပိုနည်းစေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မြောက်မြားလှစွာသော လေ့လာမှုများက ညွှန်ပြ ဖော်ထုတ်ထားကြပါတယ်။

အစပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့တဲ့ French paradoxဆိုတဲ့ဖြစ်စဉ်မှာ

ဖါကို အပေါ်ယံကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒါဟာ ပဟေဠိတစ်ခုလိုဖြစ်နေပါတယ်။ ကိန်းဂဏန်းများအရ အမေရိကန်တို့ထက် ပြင်သစ်တို့ဟာ နှလုံးကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုပြီးတော့ပြည့်စုံကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ တိရစ္ဆာန်အဆီကို အမေရိကန်တို့စားတာ ထက်ပိုပြီးတော့စားကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလျော့လုပ်ပြီး စီးကရက် ကို ပိုသောက်ကြတာကြောင့် သူတို့ကို ကျန်းမာရေးအသိစိတ်ဓာတ် နည်းပါးတယ် လို့ ယေဘုယျအားဖြင့်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကျန်းမာအောင်လို့ ဘယ်အရာက လုပ်ပေးပါသလဲ။

သူတို့ဟာ အယ်လ်ကိုဟော အထူးသဖြင့် ဝိုင်အရက်ကို အမေရိကန်တို့ ထက် (၁၀)ဆလောက် ပိုပြီးတော့သောက်ကြပါတယ်။ အတန်အသင့်သောက်သုံး မှုကို အထောက်အကူပြုနေတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျစာရင်းဇယားများရဲ့ထုထည်ပမာဏဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းထားတွေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောရဲ့အကျိုးပြုမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ တစ်အုပ်က The French Paradox & Drinking for Health by Gene Ford(၂၀၀၃ခုနှစ်)ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို သုတေသန ဖော် အခြေခံပြီးတော့ ရေးသားထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဖတ်ရတာလွယ် ကူပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ သင်တွေ့ရှိရမယ့်အချက်တွေဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ကိန်းဂဏန်းစာရင်းဇယားများအရ အတန်အသင့်သောက်သုံးသူတွေ ဟာ ပိုပြီးတော့ အသက်ရှည်ရှည်နေရပါတယ်။ ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသမှုခံယူရတဲ့ အကြိမ်အရေ အတွက် နည်းပါးခြင်းကိုလည်း ကြုံကြရခြင်းရှိပါတယ်။

- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ လူသားများ အထူးသဖြင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများရဲ့ ခံတွင်းကို အစာစားရမြိန်စေပါတယ်။
- အယ်လ်ကိုဟောဟာ ဖိစီးမှုကိုလျော့နည်းစေပါတယ်။
- အမေရိကန်မှာရှိတဲ့ ဆေးရုံထက်ဝက်ကျော်တို့မှာ သူတို့ရဲ့လူနာတွေကို အရက်သောက်ခွင့် ပြုထားလေ့ရှိပါတယ်။
- အတန်အသင့်သောက်သုံးမှုတို့ဟာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းအဖြစ် သက်သာလေ့ရှိပါတယ်။

အက်စ်ပရင်ဆေးချိန်နည်းနည်းချင်းစီကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းဟာ နှလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ရလဒ်တွေ ရှိနိုင်တယ်ဆိုပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးနားလည်ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ နှလုံးကျန်းမာစေတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို နောက်ထပ်တစ်ပြိုင်တည်း လိုအပ်ပါမည်လား။ “အရက်မသောက်သူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါ အယ်လ်ကိုဟောကို အတန်အသင့် ဘီယာ (၂)ခွက်၊ ဝိုင်(၂)ခွက် ဒါမှမဟုတ် ရော့နောအရက်ပြင်းတစ်ခွက် နေ့စဉ်သောက်သုံး သူတွေမှာ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ဟာ (၄၉)ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားပါတယ်” (ဖို့ဒ် ၂၀၀၃ခုနှစ်)

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာချာလီဟင်နီကန်ဦးဆောင်တဲ့အဖွဲ့ တစ်ခုဟာ အက်စ်ပရင်ကို တစ်ရက်ခြား ပုံမှန်သောက်သုံးသောက်သုံးတဲ့လူတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လေ့လာခဲ့တဲ့အခါ နှလုံးသွေးကြောပိတ်မယ်အန္တရာယ်ဟာ (၄၇)ရာခိုင်နှုန်းလျော့သွားတာကို လူသိရှင်ကြားဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလေ့လာမှု

တွေကို အမေရိကန်နှလုံးအသင်း American Health Associationကပဲ စရိတ်ထောက်ပံ့ပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အက်စ်ပရင်လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေကိုပဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး အယ်လ်ကိုဟော လေ့လာတွေ့ရှိချက်ကိုမူ ထိန်ချန်ထားခဲ့တယ်။ ဒီသတင်းရဲ့အန္တရာယ်ဟာ လွန်လွန်ကျွံကျွံ သောက်သုံးမှုဆီဦးတည်နိုင်တာကြောင့် ဒီသတင်းကို ထိန်ချန်ထားခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ AHAကရှင်းပြပါတယ်။ (ဖို့ဒ် ၂၀၀၃ခုနှစ်)

“ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့လေ့လာမှုတွေအရ ဝိုင်တစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက် ဒါမှမဟုတ် ဖဲဒါနဲ့ညီမျှတဲ့အယ်လ်ကိုဟောကို သောက်သုံးခြင်းဟာ နှလုံးကြောင့်သေဆုံးရမယ်အလားအလာတွေကို သိသိသာသာကြီးလျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။” (ဝှစ်တင်း ၁၉၇၇ခုနှစ်)

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်ခဲ့တဲ့ အမျိုးသား(၅၁,၀၀၀)ကျော် မှာတွေ့ရှိရတာကတော့ အတန်အသင့်သောက်သုံးတဲ့အမျိုးသားများ (အပတ်စဉ် ၃-၄ရက်)တို့မှာ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ရက်ထက်နည်းပြီးသောက်သုံးတဲ့ အမျိုးသားများထက် နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အန္တရာယ် ပိုပြီးတော့ လျော့နည်းပါတယ်။ (ဖို့ဒ် ၂၀၀၃ခုနှစ်)

**ကျန်းမာရေးနဲ့လျော်ညီတဲ့ အရက်သောက်သုံးခြင်း**

“ကျန်းမာရေးနှင့်လျော်ညီသော အရက်သောက်သုံးခြင်း၏ သိပ္ပံပညာ” စာအုပ်ကို ဂျင်းဖို့ဒ် Gene Fordက ရေးသားခဲ့တဲ့အခါ လူသားကျန်းမာရေးနဲ့ ရောဂါတို့အပေါ် အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းရဲ့ သက်ရောက်မှုများနဲ့

ပတ်သက်လို့ ဆေးသုတေသနအထောက်အထားတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး တင်ပြထားပါတယ်။

**လတ်တလောဆေးရုံတက်ခြင်း  
Acute Hospitalization**

လတ်တလောဆေးရုံတက်ခြင်းကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲနဲ့ အစီအစဉ် မရှိဘဲနဲ့ ဆေးရုံများ ဒါမဟုတ် အရေးပေါ်လူနာခန်းများကို သွားရောက်ရခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ အတန်အသင့် အရက်သောက်သုံးမှုဟာ လတ်တလောဆေးရုံတက် ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်ကို အံ့အားသင့်ရလောက်အောင် လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။

- အရက်ဖြတ်ထားတဲ့လူတွေ ဒါမဟုတ် အရက်အလွဲသုံးတဲ့လူတွေနဲ့ နှိုင်းစာရင် အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးသူတွေရဲ့ အရေးပေါ် ဆေးရုံ တက်ရတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်ဟာ အံ့အားသင့်ရအောင် ပိုပြီးတော့ နည်းပါးပါတယ်။
- အရက်ဖြတ်ထားတဲ့လူတွေရဲ့ ဆေးရုံတက်ခြင်းနဲ့နှိုင်းယှဉ်လိုက်မယ် ဆိုရင် အတန်အသင့်သောက်သုံးသူတွေရဲ့ ဆေးရုံတက်ရခြင်းဟာ ထက်ဝက်ပဲရှိပါတယ်။
- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ ဆေးရုံတက်မှုကုန်ကျစရိတ် သက်သာခြင်းနဲ့ ယှဉ်တွဲနေပါတယ်။

**ရာရောက်ခြင်းနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမား အတိတ်မေ့ရောဂါ  
Aging and Alzheimer's disease**

အတန်အသင့် အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းဟာ အတိတ်မေ့ခြင်း၊ ယိမ့်မှုအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ အယ်လ်ဇိုင်းမားအတိတ်မေ့ရောဂါရခြင်းတို့ကို နောင်နှေး စေတယ်လို့ သုတေသနအချို့က တွေ့ရှိကြပါတယ်။ ဆေးသုတေသနမှ ဖော်ထုတ် ထားတာက အတန်အသင့် အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းဟာ အောက်ပါ ကကျိုးကျေးဇူးများနဲ့ ယှဉ်တွဲနေပါတယ်။

- ဦးနှောက်ပိုင်းဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- အယ်လ်ဇိုင်းမား အတိတ်မေ့ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်ကို (၃)နှစ်ခန့်နှောင့်နှေး စေပါတယ်။
- ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ တွေးခေါ်သိမြင်မှု၊ ကျွမ်းကျင်မှုများနဲ့ယှဉ်တွဲနေ ပါတယ်။
- အတိတ်မေ့ခြင်းဖြစ်စဉ်များ(၈၀)ရာခိုင်နှုန်း အဖြစ်သက်သာလာခြင်းနဲ့ ယှဉ်တွဲနေပါတယ်။

**ကသက်အရွယ်အားလုံးတွေးခေါ်သိမြင်မှု  
All-Age Cognition**

ကောင်းမွန်တဲ့တွေးခေါ်သိမြင်မှု ဒါမဟုတ် မှုမှန်အကျိုးအကြောင်း ဖွဲ့ခြားသိမြင်မှုဟာ ဘဝတလျှောက်လုံးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ သုတေသန များက တွေ့ရှိထားတာဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- တစ်နေ့လျှင် တစ်ခွက်မှ(၄)ခွက်အထိ သောက်သုံးခြင်းဟာ တွေးခေါ်သိမြင်မှု အလုပ်များကိုအားပေးပါတယ်။
- အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှု၊ နေသာထိုင်သာ ရှိမှုနဲ့ စောင့်ရှောက်မှုကင်းဝေးတဲ့ခံစားခြင်းများကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။
- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ ညံ့ဖျင်းတဲ့အတွေးခေါ်မှုဖြစ်ပေါ်မယ့် အန္တရာယ်ကိုလျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။

**ရင်ဘတ်အောင့်နာ**  
(Angina Pectoris)

အရက်အဖျော်ယမကာတို့မှာပါဝင်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောနဲ့တခြား ပါဝင်ပစ္စည်းတို့ဟာ ရင်ဘတ်အောင့်နာကျင်မှုကိုလျော့ပါးစေပြီး နှလုံးသွေးကြောပိတ်မည့်အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ပါးသက်သာစေပါတယ်။ အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းမှာ ကောင်းမွန် တဲ့အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုများရှိကြပြီး ယင်းအကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

- ရင်ဘတ်အောင့်နာနဲ့ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းကို ဖျိုးစလုံးကို အဖြစ်သက်သာစေပါတယ်။
- သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါကို သုံးပုံတစ်ပုံအဖြစ်သက်သာစေပါတယ်။
- စုစုပေါင်းသေဆုံးမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။
- မကောင်းတဲ့ကိုလက်စထရော LDL ပမာဏများကိုကျဆင်းစေပါတယ်။

- စိတ်ရောကိုယ်ပါအေးချမ်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

**အက်သရိုစကယ်ရိုးဆစ်စ်**

**Atherosclerosis**

အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ သွေးလွှတ်ကြောများပိတ်ဆို့မှုကို လျော့နည်းစေတယ်ဆိုတာကို သိရှိထားတာဟာ အနည်းဆုံးနှစ်ပေါင်း (၅၀)ကျော်ရှိပါပြီ။ ဆေးသုတေသနဟာ တခြားအရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကိုလည်း ရှာဖွေတွေ့ရှိထားပါတယ်။

- အက်သရိုစကယ်ရိုးဆစ်စ်ဟာ ကလေးသူငယ်ဘဝမှာ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။
- အရက်ကို အတန်အသင့်နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ သွေးလွှတ်ကြောနံရံမှာကပ်တင်တဲ့ချေး(ကြေး)များကို လျော့နည်းစေပါတယ်။
- အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ မကောင်းတဲ့အဆီ LDL ကိုလက်စထရောကို လျော့နည်းစေပါတယ်။
- ဗီတာမင်များဖြစ်ကြတဲ့ ဗီတာမင်စီ၊ ဗီတာမင်အီးနဲ့ ဘီတာကယ်ရိုတင်းတို့ရဲ့ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိရှိခြင်းထက် အယ်လ်ကိုဟောပါတဲ့ အဖျော်ယမကာများဟာ ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သတ္တိကို ပိုမိုပေးစွမ်းပါတယ်။
- ယမကာအားလုံး(ဘီယာ၊ ဝိုင်နဲ့ပေါင်းခံအရက်ပြင်းများ)ဟာ



သွေးကြောများ နံရံထူထဲပြီး သွေးပြန်ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ အက်သရိုစကယ်ရိုးဆစ်စ်ဖြစ်စဉ်ကို တန်ပြန်ချေဖျက်ပါတယ်။

**သွေးခဲခြင်းများ  
(Blood Clots)**

အရက်သောက်ခြင်းဟာ သွေးခဲဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောမှာ အောက်ပါသတ္တိများရှိပါတယ်။

- သွေးဥများကြီးထွားမှုကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အင်ဒိုင်း-t-PA ထုတ်လုပ်မှုကိုမြှင့်မားစေပါတယ်။ အင်ဒိုင်း t-PA ဟာ သွေးထဲမှာရှိတဲ့အမျှင်ဓာတ်ချေဖျက်မှုကို ပံ့ပိုးဖြစ်စေပြီး သွေးခဲများဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

**ရင်သားကင်ဆာ  
(Breast Cancer)**

အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးမှုနဲ့ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုတို့ အကြား မှာရှိတဲ့ ဆက်နွယ်ပတ်သက်မှုကို အတိအကျမသိရသေးပါဘူး။ လေ့လာမှုတချို့က အားပျော့တဲ့ ဆက်နွယ်မှုကိုတွေ့ရပေမယ့် တခြားလေ့လာမှုများက တော့ ဘာဆက်နွယ်မှုမှ မရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုများရဲ့ (၃)ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ ပါဝင်ပတ်သက်ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါနဲ့ ရင်သားကင်ဆာတို့ရဲ့ နှိုင်းယှဉ်အန္တရာယ်တွေကို စဉ်းစားဖို့ ပိုအရေးကြီး

ပါတယ်။ နှလုံးရောဂါကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးရမှာက အမျိုးသမီး အားလုံးရဲ့ထက်ဝက် ခန့်နဲ့ ရင်သားကင်ဆာကြောင့်အသက်ဆုံးရှုံးရမှာက အမျိုးသမီးများရဲ့ (၄)ရာခိုင်နှုန်း ခန့်ရှိပါတယ်။ သုတေသနကအကြံပြုထားတာက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ရင်သားကင်ဆာအန္တရာယ်ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီးတော့ များလာပါတယ်။
- အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတာမဟုတ်ပါဘူး။
- အယ်လ်ကိုဟောကြောင့် ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားတယ်လို့ အတည်ပြု ထားတာ မရှိပါဘူး။
- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါကြောင့်သေဆုံးမှုတွေဟာ ရင်သားကင်ဆာ ကြောင့်သေဆုံးမှုတွေထက် အဆများစွာများပြားပါတယ်။
- အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးခြင်းရဲ့ အထွေထွေသက်ရောက်မှု ဟာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းဖွယ်ရာ ရှိပါတယ်။

**ကင်ဆာ  
(Cancer)**

ကင်ဆာဆိုတာဟာ အလွန်ရှုပ်ထွေးတဲ့ရောဂါတွေစုပေါင်းထားတာလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ အဓိကပုံစံ(၄)မျိုးက ကာစီနီးမားစ် Carcinomas၊ လင်ဖီးမား Lymphomas၊ လူကီးမီးယား Leukemiasနဲ့ ဆာကိုမား Sarcomas တို့ဖြစ် ပါတယ်။ သုတေသနပြုလုပ်ပြီး တွေ့ရှိထားချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်း

ဖြစ်ပါတယ်။

- အများလက်ခံထားတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ အယ်လ်ကိုဟော ဟာ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ အစာ အိမ်ကင်ဆာ၊ သားဥကင်ဆာ၊ သားအိမ်အတွင်းမြှေးကင်ဆာတို့နဲ့ ဆက်နွယ်မှု မရှိပါဘူး။
- တစ်နေ့လျှင်(၂)ခွက်မှ (၃)ခွက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ကင်ဆာရဲ့ အထွေထွေအန္တရာယ်ကိုလျော့ပါးစေပါတယ်။

**အအေးမိခြင်း**

(Common cold)

အအေးမိခြင်းရဲ့လက္ခဏာတွေကို ပျောက်ကင်းစေဖို့အတွက် ကမ္ဘာ တစ်ဝှမ်းမှာ ရှိတဲ့လူသားတွေဟာ ဒေါ်လာငွေသန်းပေါင်းများစွာကို နှစ်စဉ် သုံးစွဲနေကြပါတယ်။ သုတေသနများက အကြံပြုထားတာက အယ်လ်ကိုဟောဟာ အအေးမိခြင်းဝေဒနာခံစားရမယ့် အန္တရာယ်ကို(၈၅)ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ပါးစေ နိုင်တယ် ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ အတည်ပြုဖို့ နောက်ထပ်သုတေသန တွေပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေပေမယ့် ရလဒ်များကတော့ အခိုင်လုံဆုံးဖြစ်နေပါတယ်။

**နုလုံးသွေးကြောရောဂါ**

(Coronary Heart Diseases)

သွေးငတ်ခြင်း Ischemia ဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ

အစိတ်အပိုင်းများဆီကို သွေးစီးဆင်းခြင်းရဲ့ပျက်စီးမှုတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် သွေးလွှတ်ကြောတစ်ခုရဲ့ပိတ်ဆို့မှုပုံဖြစ်ပါတယ်။ နုလုံးသွေးငတ်ခြင်း Ischemia of the heartဟာ နုလုံး သွေးကြောရောဂါ CHD: Coronary heart disease ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ နုလုံးသွေးလွှတ်ကြောရောဂါ CAD: Coronary artery disease လို့လည်း ခေါ်ဝေါ်ကြပါသေးတယ်။ ဆေးသုတေသန အရတွေ့ရှိလာတာဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အတန်အသင့်သောက်သုံးသူများမှာ နုလုံးသွေးငတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးပါတယ်။
- နိုင်ငံအလိုက် တစ်ဦးချင်းစီရဲ့အရက်သောက်သုံးမှုမြင့်မားတဲ့အခါ အဲဒီနိုင်ငံမှာ နုလုံးသွေးငတ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးပါတယ်။

**ဆီးချိုရောဂါ**

(Diabetes Mellitus)

ဆီးချိုရောဂါဟာ မျက်စိကွယ်ခြင်းနဲ့ တခြားပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ ပြဿနာပေါင်း များစွာကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ရောဂါကြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူဟာ အရက်ကိုလွန်လွန် ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနပြုချက်များအရ တွေ့ရှိတာက အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ပုံစံ(၂)ဆီးချိုရောဂါရဲ့အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေတယ်ဆိုတာပါ။ ဆေးအထောက် အထားများက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို

လျော့နည်း စေပါတယ်။

- အမျိုးသားဆီးချိုရောဂါရှင်တို့မှာ အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ ရေရှည်သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေပါတယ်။

**ခြေလက်တုန်ခြင်း**

**(Essential Tremors)**

အသက်(၆၀)ကျော်အရွယ်ရှိ အမေရိကန်နိုင်ငံသား(၅)သန်းခန့်ဟာ ခြေလက် တုန်ခြင်းဆိုတဲ့အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ခံစားနေကြရပါတယ်။ ETဟာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုရဲ့တုန်ခြင်းဖြစ်ပြီး ခြေလက်တုန်ခြင်းဟာအဖြစ်များ လှပါတယ်။ ET လူနာ အတော်များများဟာ အယ်လ်ကိုဟောအနည်းငယ် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ET ဖြစ်ခြင်းမှ ပျောက်ကင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။

**သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်း**

**(Gallstones)**

အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းရဲ့ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်းများ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သုတေသီအဖွဲ့များက ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထားတာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်း ရဲ့ အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။
- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်

ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

- အမျိုးသမီးသောက်သုံးသူတွေမှာ သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်ကို (၃၀)ရာခိုင်နှုန်းလျော့ပါးစေပါတယ်။
- မကြာခဏအရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ သည်းခြေကျောက်များ အတွက်အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

**အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ**

**(Gastro-intestinal Problems)**

အတန်အသင့်အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ အစာအိမ်ကို ပက်ပတ်တို ဘစ္စမောလ် Pepto-Bismol နည်းလမ်းအားဖြင့်ငြိမ်သက်စေပါတယ်။

- အယ်လ်ကိုဟောဟာ တံတွေးများများထွက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာချေမှုပိုကောင်းလာစေပါတယ်။
- အယ်လ်ကိုဟောဟာ အာဟာရဓာတ်များစုပ်ယူခြင်းကို ပိုပြီးတော့ မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။
- တချို့အဖျော်ယမကာများဟာ ပက်ပတ်တိုဘစ္စမောလ်ထက် ပိုပြီးထိ ရောက်တဲ့ အာနိသင်ကို ပြသပါတယ်။

**နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းများ**

**(Heart Attacks)**

အမေရိကန်နှလုံးအသင်းက “နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း” ဆိုတာကို

အခုလို ရှင်းလင်းဖော်ပြပါတယ်။

“နည်းသွေးကြောပိတ်ခြင်းအတွက် ဆေးပညာဝေါဟာရမှာ မိုင်အိုကာဒီယယ် အင်ဖာရှင်း Myocardial infarction ဖြစ်ပါတယ်။ နည်းကြွက်သားကို သွေးထောက်ပံ့မှုဟာ အလွန်အမင်းကျဆင်းသွားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် လုံးဝပြတ်တောက် သွားတဲ့အခါ နည်းသွေးကြောပိတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာဟာ နည်းကြွက်သားကို သွေးထောက်ပံ့နေတဲ့ သွေးလွှတ်ကြောများအနက် တစ်ခုမှာ ပိတ်ဆို့မှုရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။ သွေးကြောနံရံထူပြီး သွေးပြွန်ကျဉ်းတဲ့ အက်သရိုစကယ်ရိုးဆစ်စ် Atherosclerosis ဖြစ်တာကြောင့် ပလပ် Plaque (အဆီတို့လို ဝတ္ထုပစ္စည်းများ စုဝေးကပ်တင်မှု)မှတစ်ဆင့် သွေးကြောပိတ်ဆို့မှုဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ကြိမ်နည်း သွေးကြောပိတ်ခြင်းဟာ နည်းသွေးလွှတ်ကြောတစ်ချောင်းမှာ သွေးခဲပိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။”

နည်းသွေးကြောပိတ်ခြင်းဟာ သေဆုံးခြင်းရဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး သုတေသနများက ထပ်ပြန်တလဲလဲတွေ့ရှိကြတာဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ရေရှည်အရက်သောက်သုံးသူများဟာ နည်းသွေးကြောပိတ်ခြင်းကို အကြိမ်ရေနည်းစွာ ခံစားရပါတယ်။
- အရက်သောက်သုံးခြင်းဟာ နည်းသွေးကြောပိတ်ခြင်းရဲ့အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့လူတွေမှာလည်း ဒီလိုပဲဖြစ်ပါတယ်။

- အတန်အသင့်သောက်သုံးခြင်းဟာ နည်းသွေးကြောပိတ်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်ကို တစ်ဆင့်လောက်လျော့နည်းသွေးစေပါတယ်။

**သွေးတိုးရောဂါ (High Blood Pressure)(Hypertension)**

လူလတ်ပိုင်းနဲ့ လူကြီးပိုင်းတို့ရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများဟာ သွေးတိုးရောဂါကို ခံစားကြရပါတယ်။ နေ့စဉ်ပုံမှန် အရက်နည်းနည်းစီ သောက်သုံးခြင်းဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျဆင်းစေနိုင်ပေမယ့် သောက်သုံးမှုဟာ တန်ရုံသင့်ရုံပမာဏများမှာရှိဖို့ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ သုတေသနများက တွေ့ရှိချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- အနည်းငယ်စီ ပုံမှန်သောက်သုံးတဲ့လူတွေမှာ သွေးပေါင်ချိန်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ လေဖြတ်ရောဂါဟာ အဖြစ်နည်းပါတယ်။
- အနည်းငယ်စီပုံမှန်သောက်သုံးတဲ့လူတွေမှာ လိုလားအပ်တဲ့သွေး ပေါင်ချိန်တွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

**သေပျောက်ခြင်းနှင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း (Mortality & Morbidity)**

နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းဟာ ရောဂါဝေဒနာခံစားရခြင်းကိုရည်ညွှန်းပြီး သေပျောက်ခြင်းဟာ သေဆုံးခြင်းကိုရည်ညွှန်းပါတယ်။ နှစ်မျိုးစလုံးက လိုလားဖွယ်တွေမဟုတ်ကြပါဘူး။ သင့်ရဲ့တင့်ရုံသောက်သုံးခြင်းဟာ အရက်လုံးဝ

မသောက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် အရက်အလွဲသုံးခြင်းထက် ပိုကျန်းမာစေပြီး ပိုအသက်ရှည်စေတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်တယ်လို့ သုတေသီ များက အကြံပြုခဲ့ကြပါတယ်။

- အရက်ရှောင်ကြဉ်သူ(၁၀)ရာခိုင်နှုန်းမှ (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းအထိနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရက်ကိုတန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးသူတွေမှာ သက်တမ်းမစေမီ သေဆုံးရခြင်းဟာ နည်းပါးပါတယ်။
- အရက်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဒါမှမဟုတ်အရက်အလွဲသုံးခြင်းဟာ သေပျောက်ခြင်းနဲ့ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှစ်မျိုးစလုံးအတွက် အန္တရာယ် အကြောင်းအချက်များဖြစ်ကြပါတယ်။

**အရိုးပွရောဂါ**

**(Osteoporosis)**

(၂၅)သန်းကျော်ရှိတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတွေဟာ အရိုးပွရောဂါကို ခံစားနေကြရပါတယ်။ ကံကောင်းတယ်လို့ပြောရမှာက သင့်ရဲ့တင့်ရုံအရက်သောက် သုံးမှုဟာ အကျိုးရှိစေတယ်လို့ သုတေသနတွေက ထုတ်ဖော်ပါတယ်။

- အသက်(၇၅)နှစ်ရောက်တဲ့အခါ အမျိုးသားသုံးဦးအနက်တစ်ဦးမှာ အရိုးပွရောဂါ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။
- တစ်ပတ်လျှင် အရက်(၁၂)ခွက်သောက်သုံးတဲ့လူတွေအကြားမှာ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ အရိုးသိပ်သည်းမှုကို တွေ့ရှိရပါတယ်။
- တစ်ပတ်လျှင် အရက်(၇)အောင်စ အနည်းဆုံးသောက်သုံးတဲ့ အမျိုး သမီးများမှာ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့အရိုးသိပ်သည်းမှုကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

- သွေးဆုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း အရက်သောက်တဲ့အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုမို သန်စွမ်းတဲ့အရိုးများရှိပါတယ်။

**လေဖြတ်ရောဂါ (Stroke)**

ဦးနှောက်ကိုသွေးထောက်ပံ့ပေးနေတဲ့ သွေးလွှတ်ကြောတစ်ချောင်း ပေါက်သွား ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပိတ်ဆို့သွားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် သွေးထောက်ပံ့မှုမရတာကြောင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ သေကြေပျက်စီးတဲ့ရောဂါကို လေဖြတ်ရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ အမေရိကန်မှာ လေဖြတ်ရောဂါဟာ သေဆုံးမှုရဲ့ တတိယအကြောင်းရင်းရောဂါ ဖြစ်ပြီး နာတာရှည်မသန်စွမ်းခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနတွေရှိချက်တွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့နှုန်းထားဟာ ကွဲပြားခြားနားတဲ့လူမျိုး အုပ်စုအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။
- အရက်အနည်းငယ်မျှသောက်သုံးခြင်းဟာ လေဖြတ်ခံရမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးစေပါတယ်။
- အရက်ဖြတ်ထားခြင်းဟာ လေဖြတ်ခြင်းရဲ့အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေ ပါတယ်။
- သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အမျှင်ဓာတ်၊ မြေပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲပုပ်ဆီ အစရှိတဲ့ Mono-unsaturated fats စားသုံးခြင်းနဲ့

အယ်လ်ကိုဟောကို တန်ရုံသင့်ရုံအရက်သောက်သုံးခြင်းတို့ဟာ လေဖြတ်ခံရမယ့် အန္တရာယ်ကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ပါတယ်။

**အနာခွက်များ  
(Ulcers)**

အယ်လ်ကိုဟောဟာ အစာအိမ်အနာများကို လှုံ့ဆွပေးတယ်လို့ တစ်ချိန်က မှတ်ယူခဲ့ကြပေမယ့် ယခုခေတ်အခါမှာတော့ အယ်လ်ကိုဟောဟာ အစာအိမ်ကို ကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ပြောင်းလဲပြီးယူဆပါတယ်။ သုတေသန အဖွဲ့တွေဟာ အနာခွက်များအကြောင်း ဖြစ်ပွားစေတဲ့အကြောင်းရင်းများနဲ့ ကုသမှုတို့ကိုလေ့လာပြီးတော့ တွေ့ရှိချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါသည်။

- အစာအိမ်အနာခွက်(၁၀)ခုရှိတဲ့အနက် (၉)ခုမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုး တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ H.pylori ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရပါတယ်။
- အယ်လ်ကိုဟောဟာ H.pylori ပိုးစားခြင်းမှ အစာအိမ်လိုင်နှင့် အမြှေးကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။
- တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးသူများမှာ အူသိမ်ဦးပိုင်းအနာခွက်များဖြစ်ပွားခြင်းဟာ အဖြစ်နည်းပါတယ်။

အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ အဲဒီလိုကောင်းကျိုးပြုမှုအားလုံးဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို အနည်းငယ်သောက်သုံးမှု ဒါမှမဟုတ် တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးမှု ယှဉ်တွဲနေတယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရဖို့လိုပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အယ်လ်ကို

ဟောအနည်းငယ် ဒါမှမဟုတ် တန်ရုံသင့်ရုံသောက်သုံးခြင်းဟာ ဘာဒုက္ခမှ မပေးတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ တကယ်လို့များ အယ်လ်ကိုဟောသုံးစွဲမှုဟာ လွန်လွန်ကျွံကျွံဖြစ်လာမယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးပေးမှုတွေ အားလုံးဆုံးရှုံးသွားပြီး အယ်လ်ကိုဟောဟာ လွန်စွာဒုက္ခပေးတဲ့အရာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ဖော်ပြပြီးပါပြီ။ အလယ်အလတ်တန်း Moderation ဟာ သော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသော့ချက်ကိုမလိုက်နာဘဲ အရက်ကိုလွန်လွန်ကျွံကျွံ သောက်မယ်ဆိုရင် အရက်လုံးဝမသောက်ဘဲနေတာကမှ ပိုပြီးကောင်းသေးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သုတေသီများက ကျန်းမာရေးနဲ့ဆက်နွှယ်နေတဲ့ Upper limits များနဲ့ ပတ်သက်လို့ လေ့လာခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ Upper limits ဟာ အမျိုးသားများ အတွက် (၂)ခွက်မှ (၅)ခွက်၊ အမျိုးသမီးများအတွက် (၁)ခွက်မှ (၃)ခွက် အတိုင်းအတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလစ်မစ်ထက်ကျော်လွန်သွားရင် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးတွေဆုံးရှုံးပြီး လွန်လွန်ကျွံကျွံသောက်သုံးခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အဆင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကို ခြုံကြည့်ရင် အယ်လ်ကိုဟောလစ်မစ်တွေထဲမှာ အကျိုးကျေးဇူးနိုင်တဲ့ လစ်မစ်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးမပေးပေမယ့် ဒုက္ခပေးတဲ့ လစ်မစ်ဆိုတာလည်းရှိပါတယ်။ မလွဲမသွေဒုက္ခပေးမယ့်လစ်မစ်ဆိုတာလည်း ရှိပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောဟာ ပိတ်ဆွေလား ဒါမှမဟုတ် ရန်သူလားဆိုတာဟာ သင်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ လစ်မစ် အပေါ်မူတည်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

### နိဂုံး

အရက်ကို တာဝန်ရှိရှိသောက်သုံးခြင်းဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို သောက်သုံးဖို့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက်မဆို လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးတဲ့ သက်တမ်း (၃၀)နှစ်ထက်မနည်းရှိသော ဝါရင့်အယ်လ် ကိုဟောသမားကြီးများထဲမှ သင်ခန်းစာယူထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မူရင်းစာအုပ်ဖြစ်တဲ့ Clear Thinking When Drinkingကို ရေးသားခဲ့တဲ့ Roman T.Solohub ဟာ အမေရိကန်ရေတပ်နဲ့ လေကြောင်းပိုင်းလော့အဖြစ် (၁၈)နှစ် အမှုထမ်းခဲ့တဲ့ကာလ တလျှောက်လုံး အယ်လ်ကိုဟောကို သောက်သုံးခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ သင့်သောက်သုံးမှုကို မထိန်းချုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ပြင်းထန်ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို သင်တွေကြုံရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းပဲ ထောင်ပေါင်းများစွာသောလူတွေဟာ အိမ်ထောင်ပျက်ခြင်း၊

အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်းများနဲ့ အဆိုးတကာအဆိုးရွားဆုံးက မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်းကြံခြင်းနဲ့ အရက်မှူးလွန်ရာက လူသတ်မှုကို ကျူးလွန်ကြခြင်းတွေနဲ့ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောကို နှစ်သက်သူဖြစ်မယ်ဆိုရင် တစ်ဖက်ကလည်း သင့်ကိုယ်သင်မထိန်းချုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ အရက်သောက်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ အစကတည်းက မိမိကိုယ်မိမိ တာဝန်ယူတဲ့ အရက်သောက်ခြင်းကို မပြုလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် အရက်သောက်ခြင်းကို ရပ်တန့်က ရပ်လိုက်ပါတော့။ မျိုးရိုးအရဖြစ်စေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အရဖြစ်စေ တချို့ လူတွေဟာ အရက်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းပြီး အရက်သောက်ရတာကို မပျော်မွေ့နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အရက်မသောက်ပါနဲ့တော့။ သင့်ဘဝကို မပျက်စီးမနစ်မွန်း ပါစေနှင့်တော့။

“ဘဝ”နဲ့ “လွတ်လပ်ခြင်း” ဆိုတာဟာ ရွေးချယ်စရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ရွေးချယ်စရာတွေကို တော်ရုံသင့်ရုံနဲ့ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုပါရင် အရက်ကို မရွေးချယ်ပါနဲ့။ အရက်မှလွဲပြီးတော့ ရွေးချယ်စရာပေါင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ အရက်သောက်ခြင်းဟာ လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါ။ အရက်သောက်ခြင်းဟာ လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြည့်ဆည်းတာလည်း မဟုတ်ပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ အရက်ဝိုင်းထဲ သင်ဝင်ပါချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် သင့်ဘာသာ တာဝန်ယူရမှာဖြစ်သလို လူ့အဖွဲ့အစည်းကလည်း အဲ့ဒီလိုတာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးသူတွေကိုပဲ မျှော်လင့်ပါတယ်။ သင်ဟာ သောက်သုံးသူတစ်ဦးစီရဲ့လိုအပ်ချက်အများစုကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တဲ့ တန်ရုံသင့်ရဲ့ပဲ

သောက်သုံးတဲ့လူ ဖြစ်ပါ။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ တန်ခိုးရုံသင့်ရုံ သောက်သုံးရမယ် ဆိုတာကို သင်ယူပါ။

အယ်လ်ကိုဟောကို သောက်သုံးဖို့ရွေးချယ်ကြတဲ့လူတွေအတွက် ယုတ္တိ ရှိပြီး လက်တွေ့ဆန်တဲ့ ပညာပေးမှုမျိုးလိုအပ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးသူငယ်များကို ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်က စတင်ပြီးတော့ လိင်ပညာပေး Sex education သင်ပြပေးခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို တိုက်တွန်းအားပေးတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လိင်အကြောင်း ကို ထဲထဲဝင်ဝင်သိဖို့ လိင်မှုကိစ္စကြောင့် မဖြစ်သင့်တာတွေမဖြစ်ဖို့ ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းတွေ ပါရှိပါတယ်။ Alcohol education နဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အယ်လ်ကိုဟောကို အသုံးလွဲမှားနေတာဟာ အယ်လ်ကိုဟောရဲ့ အန္တရာယ်ပေးမှုကို မသိကြတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို မိမိကိုယ်မိမိ တာဝန်ယူတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးမှုပညာပေးခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးကို ပိုမိုဘေးကင်းစေဖို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူငယ်အမျိုးသား အမျိုးသမီးများကို ကိုယ်ကိုယ်ဖျက် သံချေး(ကြေး)တက်မဖြစ်စေဖို့ ကူညီပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောပညာပေးရေးလုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အစပြုမှု တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် သိပ္ပံနှင့်ကျန်းမာရေးကောင်စီဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာ အယ်လီဘောတ်တီးလင်းရဲ့ အဆိုက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

“အနောက်ကမ္ဘာအစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဆယ်ကျော်သက်များက သူ့ကိုမိဘတွေရှေ့မှာ တန်ခိုးရုံသင့်ရုံသောက်သုံးခြင်းဟာ မဆန်းတော့တဲ့ အလေ့

အထဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်သစ်စပိန်နဲ့ပေါ်တူဂီတို့မှာ လူတစ်ဦးစီရဲ့ အရက်သောက်သုံးမှု ဟာ အမေရိကန်မှာထက်ပိုမိုများပြားပေမယ်လို့ အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပွားသူနဲ့ အရက်အလွဲသုံးသူဦးရေဟာ ပိုပြီးတော့နည်းပါးပါတယ်။ ညစာစားချိန်မှာ ဝိုင်တစ်ခွက်သောက်သုံးခြင်းဟာ ပုံမှန်အလေ့အထဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးသူငယ် များဟာ တန်ခိုးရုံသင့်ရုံသောက်သုံးမှုကို အလေးပေးပြီးသင်ယူကြပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ မိသားစုလှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့လည်း နားလည် ကြပါတယ်။ ကလေးသူငယ်တွေကို အရက်မသောက်ရသေးဘူးလို့ ပိတ်ပင်ထား တာကလည်း အရက်ဟာ အရွယ်ရောက်မှုရဲ့ အမှတ်အသားဖြစ်တယ်လို့ နားလည်ထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။”

စာရင်းဇယားများအရ ဆယ်ကျော်သက်များမှာ အရက်သောက်သုံးမှုဟာ ကျဆင်းသွားပြီလို့ ဖော်ပြထားသော်လည်း (ဂျွန်ဆင်နှင့်အဖွဲ့ ၂၀၀၆ ခုနှစ်) ဆယ်ကျော်သက် အရက်သောက်သုံးမှုဟာ အချို့မိသားစုအတွက် ကြေကွဲဝမ်းနည်း စရာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အချို့ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ မိမိဘာသာတာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အဆင့်ကိုမရောက်ဘဲ ထင်ရာစိုင်းပြီးသောက်သုံးကြတာ ကိုထင်ဟပ်ပြသနေပါတယ်။

တကယ်လို့သင်ဟာ ဒီစာအုပ်ကနေတစ်ဆင့် တစ်ခုခုကိုရယူမယ်ဆိုရင် တာဝန်ယူပြီးသောက်သုံးဖို့သင်ယူခြင်းဟာ အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးဖို့ ရွေးချယ် ထားတဲ့လူ ဘယ်သူအတွက်မဆို လိုအပ်ချက်ဖြစ်တာကို မှတ်သားနားလည် ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင်အောက်ပါတို့ကိုလည်း မှတ်သားပါ။

T = Note the time အချိန်ကို မှတ်သားပါ။



L = Remember your limits သင့်လစ်မစ်ကို အမှတ်ရပါ။

C = Count your drinks သင့်ဖန်ခွက်အရေအတွက်ကို ရေတွက်ပါ။

### အဘိဓာန်အကျဉ်း

Absinthe

စမုန်မျိုးငါးပါးနှင့်ကြိတ်ချေထားတဲ့ wormwood သစ်ရွက်များပါဝင်တဲ့ ပေါင်းခံအရက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ရှိပြီး အရက်ထဲရေထည်လိုက်တဲ့အခါ အဖြူရောင်တို့ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။

Acetaldehyde

အယ်ကိုဟောဓာတ်ဖြိုခွဲရာမှာ ဘေးထွက်ပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သူ့မှာအဆိပ်အထောက်ရှိပါတယ်။ အရက်နာကျခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ ယူဆထားကြပါတယ်။

Ades

သံပရာဖျော်ရည်နဲ့ပေါင်းခံအရက်တို့ပါရှိတဲ့ နွေရာသီ

အဖျော်ယမကာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ချည်း သက်သက်သောက်နိုင်သလို ဆိုဒါနဲ့လည်း ရောစပ်ပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။

Alcohol

အီသိုင်းအယ်ကိုဟော ဒါမုမဟုတ် အီသနောဖြစ်ပြီး အယ်ကိုဟော အဖျော်ယမကာမှာတွေ့ရတဲ့ ပုံစံ အမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ အယ်ကိုဟောကို အယ်လ်ကိုဟောအဖျော်ယမကာလို့ ယေဘုယျအားဖြင့် ရည်ညွှန်းသုံးစွဲလေ့ရှိပါတယ်။ အယ်ကိုဟောဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အာရေဗျဘာသာစကားနဲ့ Alkohol မှတဆင့် ဆင်းသက်လာပြီး “အနံ့အရသာ” လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဓာတုဗေဒဖွဲ့စည်းမှုအရ  $CH_3CH_2OH$  ဖြစ်ပါတယ်။

Alcohol dehydrogenase

အယ်လ်ကိုဟောကို အက်စီတယ်လ်ဒီဟိုအဖြစ်သို့ ဓာတ်ဖြိုခွဲပေးရာမှာ အစပြုကူညီတဲ့ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

Ale

ကဇော်ဖောက်တဆေးနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ ထိပ်သီးဘီယာ

တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

Anisette

စမုန်စပါးစေ့များနဲ့ပြုလုပ်ထားပြီး နွယ်ချိုအနံ့ရှိတဲ့ ယမကာတစ်မျိုး

Ansties limit

ဒေါက်တာဖရန်စစ်အီးအင်စတီး  
Francise Anstie(1833-1874) အဆိုပြုခဲ့တဲ့ အရက် ပမာဏ သူ့ရဲ့သူတေသနပေါ်မူတည်ပြီးတော့ နာမကျန်း ဖြစ်စေတဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ဘာမှမရှိတဲ့ နေ့စဉ်အရက် သောက်သုံးနိုင်တဲ့ ပမာဏ။ အဲဒီပမာဏ ၁.၅ အောင်စရှိတဲ့ အီသနောအရက်စစ်စစ်နဲ့ညီမျှပြီး ဘီယာ ၂ခွက်ခွဲ၊ ဝိုင် ၂ခွက်ခွဲ၊ အရက်ပြင်း တစ်ခွက်နဲ့ ညီမျှတဲ့ ယနေ့ကျွန် တော်တိုသိထားတဲ့ သင့်ရဲ့တင့်ရုံ အရက်သောက်သုံးမှု moderate alcohol consumption ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို သောက်ခြင်းဟာ အရက်ရောင်ခြင်း ဒါမုမဟုတ် လွန်လွန် ကျွံကျွံ သောက်သုံးခြင်းတို့ထက် ပိုမိုကျန်းမာစေပြီး အသက်ပို ရှည်စေပါတယ်။

Aperitif

အဖျော်ယမကာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး သစ်သီးဝလံများ၊ သစ်စေ့များ၊ပန်းများ၊ ဆေးဘက်ဝင်ခြုံနွယ်ပင်များရဲ့ အနံ့အသက် ပါရှိပါတယ်။

BAC

သွေးအယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးမှု ဒါမုမဟုတ် လူတစ်ဦးရဲ့သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အယ်ကိုဟောရဲ့ အချိုးအဆ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ၈၀ မီလီဂရမ်ရှိတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောဟာ သွေး ၁၀၀ မီလီမီတာမှာရှိနေ တာကို ၀.၈ ရာခိုင်နှုန်း ဒါမုမဟုတ် ၈၀ မီလီဂရမ် ရာခိုင်နှုန်းလိုသတ်မှတ်ပါတယ်။

Bacchus

ဝိုင်ယဉ်ကျေးမှုကို ဥရောပတိုက်တစ်ခွင်မှာ ပျံ့နှံ့စေခဲ့တဲ့ နတ်ဘုရား

Barrel

ထုထည်ရဲ့ စံချိန်မီယူနစ်တစ်ခု။ အမေရိကန်စည်တစ် စည်ဟာ ၃၁.၅ ဂါလံဝင်ဆုံးပြီး ဗြိတိသျှစည်တစ်စည်မှာ ၄၃.၂ ဂါလံဝင်ဆုံးပါတယ်။

Beaujolais

ပြင်သစ်နိုင်ငံရဲ့ဘိုလိုလေးဒေသမှထွက်ရှိတဲ့ သစ်သီး

ဖျော်ရည် ဝိုင်အနီ

Beer

ဘာလီစေ့ ဒါမုမဟုတ် သစ်စေ့အနံ့များကို ကစော် ဖောက်ထားတဲ့ ယမကာတစ်မျိုး။ Lager beer ဟာ အပျော့စားဘီယာဖြစ်ပါတယ်။ Ale ဟာ Lager ထက် ပိုစေးပျစ်ပြီး ပိုခါးသက်ပါတယ်။ Bock beer, Porter နဲ့ stout တို့ဟာ အရောင်ပိုရင့်ပြီး ပိုမိုစေးပျစ်တဲ့အပြင် ပိုပြီးချိုတဲ့ ဘီယာတွေဖြစ်ပါတယ်။

Beer instilute

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ မော့တ်ယမကာစက်ရုံ အတွက် ရောင်းဝယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း

Belgian lace

ယမကာသောက်သုံးပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ဖန်ခွက်မှာ ကပ် တင်ကျန်ခဲ့တဲ့ ဘီယာအဖြူရောင်အမြှုပ်

Bock

ရိုးရာနည်းအရ ကစော်ဖောက်ထားတဲ့ အပြင်းဆုံးလေဂါ ဘီယာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်

Bodega

စပိန်ဝိုင်အရက်သိုလှောင်တဲ့ မြေအောက်တိုက်ခန်း။

အယ်လ်ကိုဟော ယမကာရောင်းချသူကိုလည်း အဲဒီ လိုပဲရည်ညွှန်းပါတယ်။

Bordeaux

ပြင်သစ်နိုင်ငံအနောက်တောင်ပိုင်းမှာ ဝိုင်အရက်အကြီး အကျယ်ထွက်ရှိတဲ့ အရပ်ဒေသ

Bourban

၅၁ ရာခိုင်နှုန်းပြောင်းစေ့များကနေ တစ်ဆင့်ပေါင်းခံ ထုတ်လုပ်တဲ့ အရက်တစ်မျိုး

Brandy

ဝိုင်(သို့မဟုတ်)ကော်ဖောက်ထားတဲ့ သစ်သီးယမကာ မှ တစ်ဆင့်ပေါင်းတင်ထုတ်လုပ်တဲ့ အရက်တစ်မျိုး။ ဒက်ချ်ဘာသာစကားအရ Brandewijin မှ ဆင်းသက်လာပြီး အဓိပ္ပာယ်မှာပေါင်းခံထားတဲ့ ဝိုင်အရက်လို့ အဆိုရှိပါတယ်။

Breathlyzer

လူတစ်ဦးရှုထုတ်လိုက်တဲ့လေမှာ အယ်လ်ကိုဟော ပမာဏ ဘယ်လောက်ပါတယ်ဆိုတာကို တိုင်းတာပြီး တော့ သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အယ်လ်ကို ဟောပြင်းအားကို တိုင်းဖို့ အသုံးပြုတဲ့ကိရိယာတစ်ခု။

Brown ale

မော့လ်တ်အနံ့အသက်ထွက်ရှိတဲ့ ဗြိတိန်စတိုင်လ် ဘီယာ။

Brut

ရှန်ပိန်အရက်ကိုရည်ညွှန်းတဲ့ဝေါဟာရ

Burgundy

ပြင်သစ်နိုင်ငံမှာ ဝိုင်အရက်အကြီးအကျယ်ထွက်ရှိတဲ့ ပြည်နယ်တစ်ခုရဲ့အမည်။

Cabernet

ကမ္ဘာပေါ်မှာ နာမည်အကြီးဆုံး စပျစ်ဝိုင်အနီ

sauvignon

Calvodos

ပြင်သစ်နိုင်ငံမြောက်ပိုင်း ကော်ဗာဒိုစ် အမည်ရှိတဲ့မြို့က ပန်းသီးကနေတစ်ဆင့်ပေါင်းခံထုတ်လုပ်တဲ့ ပန်းသီး ဘရန်ဒီ

Canadian whiskey

ရိုင်းအနံ့အစေ့ပြောင်းဖူးနဲ့ ဘာလီတိုကိုပေါင်းခံ ချက်လုပ် တဲ့ ဝီစကီအရက်ဖြစ်ပြီး ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံတွေဟာ ကနေဒါအစိုးရရဲ့ ကြီးကြပ်မှုမှာရှိပါတယ်။

Cassis

စပျစ်သီးခြောက်တွေကတစ်ဆင့် ချက်လုပ်တဲ့ခရမ်း

ရောင်ယမကာတစ်မျိုး

Chablis

ပြင်သစ်နိုင်ငံ ချာဘလစ်ဒေသမှာ ချာဒိုနေးစပျစ်တွေ ကနေ ပြုလုပ်တဲ့ အဖြူရောင်ဝိုင်အရက်။

Champagne

ပြင်သစ်နိုင်ငံရှန်ပီန်ဒေသမှာချက်လုပ်တဲ့ ဝိုင်အရက် တစ်မျိုး

Chardonnay

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းကျယ်ပြန့်စွာစိုက်ပျိုးတဲ့ စပျစ်တွေကနေ တစ်ဆင့် ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝိုင်အရက်ဖြူ

Chenin Blanc

ကယ်လီဖိုးနီးယားနဲ့ တောင်အာဖရိကတို့မှာ ကျယ်ပြန့်စွာစိုက်ပျိုးတဲ့ စပျစ်သီးတွေကနေထုတ်လုပ် ထားတဲ့ ဝိုင်အရက်ဖြူ

Cherry brandy

ချယ်ရီသီးများကတဆင့် ပေါင်းတင်ထုတ်လုပ်တဲ့ ဝိုင်အရက်ဖြစ်ပြီး ဂျာမန်နာမည်နဲ့ kirchwasser လို့ခေါ် တွင်ပါတယ်။

Cider

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ကစော်မဖောက်ထားတဲ့ ပန်းသီးဖျော်ရည်ဖြစ် ပေမယ့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းဒေသတွေမှာ တော့ ကစော်ဖောက်ထားတဲ့ပန်းသီးဝိုင်အရက်။ အမေရိကန်မှာ ကစော်ဖောက်ထားတဲ့ ပန်းသီး ဖျော်ရည်ကို hard cider လို့ခေါ်ပါတယ်။

Cognac

ပြင်သစ်နိုင်ငံကော့ညက်ဒေသမှာ ဝိုင်ကနေတဆင့် ပေါင်းတင်ချက် လုပ်တဲ့ ဘရန်ဒီအရက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကော့ညက်မှန်သမ္မဟာ ဘရန်ဒီဖြစ်ပေ မယ်လို့ဘရန်ဒီအားလုံးကတော့ ကော့ညက် မဟုတ် ပါဘူး။

Cold duck

အနီရောင်နဲ့အဖြူရောင် စပတ်ကလင်းဝိုင်ရောနှော။ သကြားပမာဏ များလွန်းတာကြောင့် အချို့ဓာတ်လွန် ကဲတဲ့ ယမကာတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

Congeners

ကစော်ဖောက်တဲ့ဖြစ်စဉ်ရဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများဖြစ် ကြပါတယ်။ ဇီဝဗေဒအရ သတ္တိရှိတဲ့ဓာတ်ပေါင်းတွေ ဖြစ်ကြပြီး ယမကာရဲ့အနံ့အသက်နဲ့အရောင်အဆင်းကို

ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပေါင်းတွေကြောင့် အရက် နာကျရခြင်းဖြစ်တယ် လိုယူဆကြပါတယ်။

Control of consumption

အရက်သောက်သုံးမှုပမာဏကိုလျော့ပြီးတော့ အရက် ပြဿနာတွေလျော့နည်းစေဖို့ ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုအဖြစ် ရည်ညွှန်းပါတယ်။ အတိအကျပြောရရင် reduction-of-consumption approach လို့ ခေါ်ပါတယ်။

Cooler

ဘီယာ၊ ဝိုင် ဒါမှမဟုတ် အရက်ပြင်းများနဲ့ သစ်သီးဝလံ ဒါမှမဟုတ် ကော့တေးအရသာထွက်ရှိစေဖို့ ပြုလုပ် ထားတဲ့ယမကာတစ်မျိုး

Cordial

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ချက်လုပ်တဲ့အရက်ပြင်း တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းဖူးဝီစကီ Corn whiskyကို အနည်းဆုံး(၈၀)ရာခိုင်နှုန်း ပြောင်းဖူး ကဇော်ဖောက်ကနေ ချက်လုပ်ပါတယ်။

Cream ale

ထိပ်ပိုင်းနဲ့အောက်ခြေပိုင်း ကဇော်ဖောက်ထားတဲ့

ဘီယာတွေကို မွှေစက်နဲ့မွှေထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Denatured alcohol

ပျိုစေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အဆိပ်အတောက်သင့်စေတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေဖြည့်စွက်ပြီးတော့ အီသိုင်းအယ်လ် ကိုဟောကို မသောက်နိုင်အောင် ဖန်တီးခြင်းဖြစ် ပါတယ်။

Drink equivalance

အယ်လ်ကိုဟောယမကာရဲ့ ပြင်းအားကိုတိုင်းတာဖို့ အသုံးပြုတဲ့ ဝေါဟာရ။ DEတစ်ခုဟာ အယ်လ်ကိုဟောစစ်စစ်၀.၆အောင်စနဲ့ညီမျှပြီး ဘီယာ၁၂အောင်စ တစ်ခွက်၊ ဝိုင်၅အောင်စတစ်ခွက်၊ ဒါမှမဟုတ် အရက် ပြင်း၁.၅အောင်စတစ်ခွက်နဲ့ညီမျှပါတယ်။

Drinking pattern

အရက်သောက်ခြင်းရဲ့ပမာဏ၊ ကြိမ်နှုန်းFrequency သောက်သုံးခြင်းရဲ့အရှိန်၊ သောက်သုံးတဲ့တည်နေရာ၊ အရက်သောက်ခြင်းအတွက်အကြောင်းပြချက်နဲ့ တခြားအရက်သောက်ခြင်းရဲ့ ထူးခြားတဲ့လက္ခဏာများ အစရှိတဲ့ အကြောင်းပြချက်များကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။ သောက်သုံးတဲ့အရက်ရဲ့ တူညီတဲ့ပမာဏတွေဟာ

ကွာခြားတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေမှာပဲ ကွဲပြားတဲ့အကျိုးရလဒ်ကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့ အရက်(၂)ခွက်(တစ်ပတ်လျှင်(၁၄)ခွက်) သောက်သုံးခြင်းဟာ လုံးဝအရက်မသောက်ခြင်းနဲ့ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းတို့ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ရက်တည်း တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ အရက်(၁၄)ခွက် သောက်ခြင်းကတော့ အနှုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ရလဒ်တွေကိုဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

Dry

အဖျော်ယမကာတစ်မျိုးမှာ သကြားမပါရှိခြင်း ဒါမှမဟုတ် အချို့ဓာတ်မရှိခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

Dublin stout

ပိုပြင်းပြီး အရောင်မည်းနက်တဲ့ဘီယာတစ်မျိုး

Eggnog

နို့၊ ကြက်ဥနဲ့ ဇာတိပျိုလ်သီးတို့နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အဖျော်ရည်၊ အရက်သောက်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီဖျော်ရည်နဲ့ ဘရန်ဒီကိုရောစပ်ပြီး သောက်ပါတယ်။

Extra dry

စပတ်ကလင်ပိုင်အရက်ကိုရည်ညွှန်းပါတယ်။ အချို့ဓာတ်ကိုဆိုလိုပါတယ်။

Fermentation

တဆေးက သကြားဓာတ်ကို အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးတဲ့ဖြစ်စဉ်

Fizzes

အရက်ပြင်း၊ သံပရာသီးကဲ့သို့ အချဉ်ဓာတ်ပါတဲ့အရည်နဲ့ သကြားတို့ကို ရေခဲနဲ့အတူခပ်လှုပ်ပါတယ်။ ပြီးရင် Fizzဆိုဒါရည် ဒါမှမဟုတ် ကာဘွန်ပါတဲ့ တခြားဖျော်ရည်ကိုရောစပ်ပါတယ်။

Fortified wine

ကစော်ဖောက်ခြင်းကနေတစ်ဆင့် အမြင့်ဆုံးပြင်းအားကိုရောက်ရှိဖို့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဝိုင်အရက်ပြင်း

Gin

ဂျူနီပါတယ်ရီသီး Juniper berriesအနံ့ ထည့်ထားတဲ့ အရက်ပြင်း

Grappa

ပန်းသီးကြိတ်ဖတ်မှတစ်ဆင့် ပြုလုပ်လိုက်တဲ့ အီတလီဘရန်ဒီတစ်မျိုး

Grenadine

သစ်သီးဝလံအမျိုးမျိုးကနေပြုလုပ်ထားတဲ့ အယ်လ်ကိုဟောမပါတဲ့ ဖျော်ရည်၊ ဒီဖျော်ရည်ကို အယ်လ်ကိုဟော ယမကာတွေမှာ အနံ့အရသာဖြည့်ဖို့အသုံးပြု

	ပါတယ်။
Grog	ရေနဲ့အတူ ပြင်းအားပျော့အောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့ ရမ်မ် အရက်
Hair of the dog	အရက်နာကျခြင်းကိုခံစားရတဲ့အခါ အယ်လ်ကိုဟော နည်းနည်းကိုသောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် အရက်နာကျ ခြင်းရဲ့လက္ခဏာတွေလျော့သွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သီဝရီ ကို ရည်ညွှန်းတဲ့စကားစု
Hanover	အရက်နာကျခြင်း။ အရက်နာကျခြင်းကို ခေါင်းကိုက် ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနဲ့ ရံဖန်ရံခါပျို့ ခြင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ပါတယ်။
Hogshead	၆၀ဂါလံဆုံတဲ့ ဝက်သစ်ချောင်းနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ အရက် စည်ကြီး
Imperial stout	လွန်စွာပြင်းပြီး အမည်းရောင်ရှိတဲ့ သစ်သီးဘီယာ။

Irish whisky	အိုင်ယာလန်မှတစ်ဆင့်လာတဲ့ သန့်ကြိမ်ပေါင်းခံပြီး ချက်လုပ်ထားတဲ့ ဝီစကီ
Jamaican rums	ဂျမေကာနိုင်ငံမှထုတ်လုပ်တဲ့ ရမ်မ်အရက်ပြင်း
Jigger	အရက်တွေကိုရောစပ်တဲ့အခါ အရည်တွေတိုင်းတာဖို့ အချင်အတွယ်ထည့်စရာ
Reg	ထုထည်အတိုင်းအတာတစ်မျိုး။ ဘီယာတစ်ပုံးလျှင် ၁၉၇၄အောင်စ ဝင်ဆုံပါတယ်။
Kentucky whiskey	ကင်တပ်ကီမှာ ပေါင်းတင်တဲ့ ဝီစကီအရက်
Light beer	အရသာကင်းမဲ့တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဒက်စ်ထရင်း Dextrineကိုဖယ်ရှားပြီးတော့ ထုတ် လုပ်ထားတဲ့ ကယ်လိုရီလျော့ဘီယာ
Liqueur	အချိုဓာတ်နဲ့ အနံ့အသက်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့အရက်ပြင်း



Liquor

သမိုင်းကြောင်းအရ ဘယ်အဖျော်ယမကာကိုမဆို “လစ်ကာ” လို့ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြပေမယ့် အခုအခါမှာတော့ “လစ်ကာ” ဆိုတာကို ပေါင်းခံထားတဲ့ အရက်ပြင်းတွေ အတွက်ပဲခေါ်ဝေါ်ပါတော့တယ်။

Liter

၃၃.၈အောင်စနဲ့ညီမျှတဲ့ ထုထည်ပမာဏ

London dry gin

အချို့ဓာတ်မပါတဲ့ ဂျင်အရက်

Magnum

ပုံမှန်အရက်(၂)ပုလင်းစာနဲ့ညီမျှပြီး ၁.၅လီတာဆံ့တဲ့ ပုလင်း

Malt beverages

Maltမော့လ်တ်လို့ခေါ်တဲ့ အစေ့အနံ့တွေကို အစေ့အညှောင်ထွက်တဲ့အထိထားပြီး၊ အခြောက်ခံပြီး အဲဒီကမှ ချက်လုပ်တဲ့အရက်။ မော့လ်တ်မဟုတ်တဲ့ အစေ့အနံ့တွေထက် မော့လ်တ်အစေ့ အနံ့တွေမှာ သကြားဓာတ်ပိုပြီးပါရှိပါတယ်။

Mash

ရေနဲ့ရောနှောပြီး အညှောင်ထွက်အောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့

ဘာလီစေ့

Mead

ပျားရည်ကို ရေနဲ့ရောနှောပြီး ကစော်ဖောက်ထားတဲ့ အဖျော်ယမကာတစ်မျိုး

Merlot

ဝိုင်ထုတ်လုပ်တဲ့ အနီရောင်စပျစ်တစ်မျိုး

Mescal

မက္ကဆီကိုနိုင်ငံမှာ Cactusအပင်မှတစ်ဆင့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့အရက်ပြင်းတစ်မျိုး

Methuselah

ပုံမှန်ပုလင်း(၈)ပုလင်းနဲ့ညီမျှတဲ့ (၈)လီတာဆံ့ ပုလင်းကြီး

Moonshine

တရားမဝင်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ချက်အရက်၊ အရက်ပုန်း၊ အလားတူနာမည်က Mountain dewဖြစ်ပါတယ်။

Nebuchadnezzar

စံချိန်မီပုလင်း(၂၀) ဒါမှမဟုတ်(၁၅)လီတာဆံ့အရက် ပုလင်းကြီး

Neutsal spirit အခြေခံထုတ်လုပ်တဲ့ သစ်စေ့အနံ့ ဒါမှမဟုတ် သစ်သီးဝလံရဲ့အရသာမရှိတော့တဲ့ အယ်လ်ကိုဟော။ အယ်လ်ကိုဟော(၁၉၀)ပရိုမ် ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်များတဲ့ အီသိုင်းအယ်လ်ကိုဟော

Oktoberfest စက်တင်ဘာနှောင်းပိုင်းနဲ့ အောက်တိုဘာလဆန်းပိုင်းတို့မှာ(၁၆)ရက်တိတ် နေ့ရောညပါဆင်နွှဲကြတဲ့ မြို့နစ်မှာနှစ်စဉ်ကျင်းပတဲ့ ဘီယာပွဲတော်

On the rocks ရေခဲတုံးကလေးများအပေါ် ယမကာကိုလောင်းထည့်ပြီး တည်ခင်းညှပ်တာကိုရည်ညွှန်းပါတယ်။

Ouzo(ooze-oh) စမုန်စပါးနဲ့သင်းနေတဲ့ ဘရန်ဒီအခြေခံတဲ့ဂရိအရက်ပြင်း

Port wine ပေါ်တွင်ခိုင်ခံ့ အိုပေါ့တို Oportoမှချက်လုပ်တဲ့ ဝိုင်အရက်

Porter အရောင်မည်းပြီး ကစောဖောက်ထားတဲ့ ထိပ်သီးဘီယာ

Proof ယမကာတစ်ခုရဲ့ အရက်ပါဝင်မှုကို ရည်ညွှန်းချက်။ အမေရိကန်မှာ ပရိုမ်ဟာ အယ်လ်ကိုဟောပါဝင်မှု ထုထည်ရာခိုင်နှုန်း Percentage of volumeရဲ့ နှစ်ဆကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၁၀၀ပရိုမ် ယမကာဟာ ၅၀ရာခိုင်နှုန်း/ထုထည် ဖြစ်ပြီး ၁၅၀ ပရိုမ်ယမကာဟာ ၇၅ရာခိုင်နှုန်း အယ်လ်ကိုဟော ဖြစ်ပါတယ်။ အင်ပီရီးယယ် စနစ်မှာတော့ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ပရိုမ်ဆိုတာ ၅၇.၀၆ရာခိုင်နှုန်း အယ်လ်ကိုဟော/ထုထည် ဒါမှမဟုတ် ၄၈.၂၄ရာခိုင်နှုန်း/ အလေးချိန်နဲ့ညီမျှတဲ့ အီသနော အရက်စစ်စစ်ဟာ ၇၅.၂၅ပရိုမ် ဒါမှမဟုတ် ၁၇၅.၂၅ပရိုမ်ဖြစ်ပါတယ်။

Puff အရက်ပြင်းနဲ့နွားနို့ကို အတူရောစပ်ပြီး ဒီအထဲကို ကလပ်ဆိုဒါဖြည့်ပြီး ရေခဲတုံးပေါ်လောင်းချတဲ့ ရိုးရာ နေ့လည်ခင်းအရက်ပိုင်း

Punch အချဉ်ဓာတ်ရှိတဲ့ သံပရာရည်နဲ့(၂)ပုလင်း ဒါမှမဟုတ် (၂)ပုလင်းထက်ပိုများတဲ့ ဝိုင်အရက်တွေ ဒါမှမဟုတ် အရက်ပြင်းတွေကို ပမာဏအများကြီးရောစပ်ထားတဲ့

ယမကာတစ်မျိုး။ ကာဘွန်ဓာတ်ပါတဲ့ ဖျော်ရည်များကိုလည်း တစ်ခါတစ်ရံထည့်ပြီးဖျော်စပ်ပါတယ်။ Hot Punchမှာတော့ နွားနို့၊ ကြက်ဥများနဲ့ ခရင်မ်များကို အခြေခံအဖြစ်ထားပြီးဖျော်စပ်ပါတယ်။

Rehoboam

၄.၅လီတာ ဒါမှမဟုတ် ပုံမှန်ပုလင်း(၆)ပုလင်းစာ ဆံ့တဲ့ပုလင်းကြီး

Sake(ဒါမှမဟုတ်Saki)

ဂျပန်နိုင်ငံမှာရေပန်းစားတဲ့ ဆန်အရက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို Rice wineလို့ခေါ်ပေမယ့် တကယ်တမ်းမှာတော့ ဘီယာပဲဖြစ်ပါတယ်။

Sambuca

အယ်လ်ဒါဘာရီ Elder berriesဘယ်ရီသီးတွေ ကနေချက်လုပ်ထားပြီး နွယ်ချိုအရသာရှိတဲ့ အိတလီအရက်

Sangria

ဝိုင်အနံ့၊ လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်၊ တရုတ်ဆီးသီဖျော်ရည်တို့ကိုရောနှောကာ အချို့ဓာတ်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ ယမကာတစ်မျိုး

Schnapps (Schnopps)

အာလူး(ဒါမှမဟုတ်)သစ်စေ့အနံ့များကနေ ပေါင်းခံထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အရက်ပြင်းတစ်မျိုး။ ဂျာမန်နဲ့ Scandicavianတိုင်းပြည်များမှာ Schnapps လို့ခေါ်ပြီး တခြားနိုင်ငံများမှာ ဖော်ဒဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။

Scotch whisky

ယေဘုယျအားဖြင့် သိုလှောင်သက်တမ်း(၁၀)နှစ် (ပျမ်းမျှ(၄)နှစ်ခန့်)ရှိတဲ့ ဝီစကီအရက်ကိုခေါ်ပါတယ်။ သူ့ထူးခြားမှုမှာ မီးခိုးနံ့အနံ့အသက်ရှိပါတယ်။

Sherry

အားဖြည့်ဝိုင်တစ်မျိုး

Sling

လိမ္မော်ရည်၊ သကြား၊ အရက်ပြင်းများနဲ့ ကလပ်ဆိုဒါတွေနဲ့ ဖျော်စပ်ထားတဲ့ ယမကာတစ်မျိုး

Sloe gin

Sloe barriesဘယ်ရီသီးများကနေ ပြုလုပ်တဲ့ ဘရန်ဒီအခြေခံတဲ့ Cordialတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဂျင်အရက်မဟုတ်ပါဘူး

Sour

သံပရာရည်၊ သကြား၊ ရေခဲတုံးနဲ့ အရက်အပြင်းစားတွေ

	ကနေ ဖျော်စပ်တဲ့ယမကာတစ်မျိုး
Sparkling wine	ကာဘွန်ဓာတ်ငွေ့နဲ့ဖိသိပ်ထားတဲ့ ဝိုင်အရက်
Spumantes	အီတလီနိုင်ငံမှ ဝိုင်အရက်
Strout	အရောင်မည်းပြီး သိပ်သည်းပျစ်နှစ်တဲ့ဘီယာ
Teetotaler	အယ်လ်ကိုဟောသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့လူ
Tennessee whiskey	ဘော်ဘွန်း Bourbonချက်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ် အတိုင်းဖြစ်ပေမယ့် ပေါင်းခံပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကျောက် မီးသွေးမှာ ကောတိုက်ပြီးထုတ်လုပ်ပါတယ်။
Toasting	ကျန်းမာရေးကောင်းပါစေ ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ် ကောင်း ရှိပါစေလို့ ဆန္ဒပြုပြီး အဖျော်ယမကာ သောက်သုံးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလေ့အထဟာ ရှေးရောမခေတ် ကတည်းကအစပြုပြီး ကင်ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ယမကာခွက်ထဲနှစ်ပြီး ဆုတောင်းရပါတယ်။

Veisalgia	ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အရက်နာကျခြင်းအတွက် ဆေး ပညာဝေါဟာရ
Vinification	စပျစ်ဖျော်ရည်ကနေ ဝိုင်အရက်ချက်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်
Vodka	ရုရှနိုင်ငံမှာ Dear litter waterလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဖော်ဒဂါဟာ အာလူးများ ဒါမှမဟုတ် ပြောင်းဖူးနဲ့ ဂျုံစေ့ အစရှိတဲ့ ကောက်နှံများကနေထုတ်လုပ်တဲ့ အရက်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်မှာပြုလုပ်တဲ့ ဖော်ဒဂါ အများစုကို မီးသွေးထဲကနေစစ်ယူပါတယ်။ တချို့ ဖော်ဒဂါအရက်တွေကို အချိုဓာတ်နဲ့အနံ့အရသာဖြည့် စွက်ထားပါတယ်။
Wheat beer	ဂျုံစပါးပါတဲ့ Mashတစ်ခုကနေ ထုတ်လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
Whiskey	အမေရိကန်၊ ကနေဒါ ဒါမှမဟုတ် အိုင်ယာလန်တို့မှာ ကောက်စေ့အနံ့ကနေ ချက်လုပ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

Whisky

စကော့တလန်မှာကောက်စေ့အနံ့ကနေ တစ်ဆင့်  
ချက်လုပ်တဲ့ ဝီစကီအရက်ဖြစ်ပါတယ်။ (သတိပြုရန်-  
Whiskeyနဲ့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါရန်)

Zombie

နာနတ်ရည်၊ လိမ္မော်ရည်၊ သံပရာရည်၊ တရုတ်ဆီးချိုသီး၊  
ဘရန်ဒီ၊ ရမ်နဲ့ သကြားတို့ကို ရောစပ်ထားတဲ့  
ကော့တေလ်အရက်

Zymase

ပေါင်းခံခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်မှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ကူပစ္စည်း



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) သိလိုသမျှပေး 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 