



ကျော်သက်ခိုင်စာပေ
စာဝဋ် (၁၃)

BURMESE
CLASSIC
COM

တစ်နှစ်တာလေးကျင့်ခန်း
စာအုပ်အပါအဝင်
ဘော်ဒီဝိတ်လျော့လိုသူတိုင်း
သိသင့်သိထိုက်သည်။
အကြောင်းအချက်များ



ကျော်သက်ခိုင်

(စ ဆ : တ ဣ သို လ်)

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆကျကျန်းမာရေး


D E S I G N : Z A W P A U K

မာတိကာ

အခန်း (၁) ဒိုင်းယက်များအလုပ်မလုပ်ကြပါ	၇
အခန်း (၂) ခန္ဓာကိုယ် ယန္တရား	၁၁
အခန်း (၃) ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေတွင်ပေါ်စေတဲ့အဆီ	၁၄
အခန်း (၄) ကိုယ်အလေးချိန်များတိုင်း အဆီတုများတာမဟုတ်ပါ	၁၉
အခန်း (၅) သင့်အတွက် မုန်ကန်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုတာ ဘာလဲ	၂၅
အခန်း (၆) အဆီအားလုံးအတွက် ကုသမှုဟာ ဘာလဲ	၃၀
အခန်း (၇) လေ့ကျင့်ခန်းနောက်ပိုင်း နှလုံးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ခြင်း	၄၉
အခန်း (၈) ကြွက်သားပုံပန်းသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲမှု	၅၀
အခန်း (၉) နေမကောင်းဖြစ်ရင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့ရမည်လား	၅၃
အခန်း (၁၀) နေရာကွက်ပြီး အဆီလျှော့ခြင်း	၅၈
အခန်း (၁၁) အလေးမခြင်း	၆၃
အခန်း (၁၂) အလုပ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်း မရောထွေးပါနှင့်	၆၅
အခန်း (၁၃) မသိလိုက်မသိဘာသာ လေ့ကျင့်ခန်း	၆၈
အခန်း (၁၄) ပရိုတင်းရဲ့ ဂုဏ်သတင်းများ	၇၁
အခန်း (၁၅) ကြွက်သားများကို အဆီလောင်ကျွမ်းစေမည်လား၊ ဂလူးကိုစ်လောင်ကျွမ်းစေမည်လား	၇၉
အခန်း (၁၆) အဆီသိုလှောင်တာ ကောင်းပါသလား	၈၅
အခန်း (၁၇) အစာဖြတ်ခြင်း	၈၈
အခန်း (၁၈) ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို အများကြီးစားသင့်သလား	၉၀
အခန်း (၁၉) အဆီဘယ်လောက် စားရမည်လဲ	၉၅
အခန်း (၂၀) ကြွက်သားဆဲလ်တစ်ခုမှ ဘာဖြစ်ပေါ်သလဲ	၁၀၀
အခန်း (၂၁) ကြွက်သား၊ အင်ဇိုင်းများနဲ့ မိုက်တိုကွန်ဒရီးယား	၁၀၅
အခန်း (၂၂) အင်ဆူလင်အပေါ် မတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း	၁၀၈
အခန်း (၂၃) ဘာကြောင့် ယခုမလုပ်ရမှားလဲ	၁၁၁
အခန်း (၂၄) အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်	၁၁၄



❖ ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း ❖

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၁၀၆၁၀၉၀၇
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၄၀၁၀၅၂၁၁၀၇
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ ဇော်ပေါက်
- အတွင်းဖလင် ❖ ဦးလူမော်
- စာအုပ်ချုပ် ❖ ပြည့်စုံ
- တန်ဖိုး ❖ ၁၅၀၀ ကျပ်
- ပုံနှိပ်ခြင်း ❖ ပထမအကြိမ်
- အုပ်ရေ ❖ ၅၀၀ 
- ထုတ်ဝေခြင်း ❖ နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၀၇ခုနှစ်
- ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးအောင်နိုင်(၀၄၃၁၁)
 ၆လွှာ(ယာ)၊ ကျီတော်လမ်း၊
 ကျီတော်ရပ်ကွက်၊
 မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ❖ ဒေါ်မေသက်ခိုင် (၀၈၂၉၄)
 ပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်၊
 အမှတ်(၂၀၆)(မြေညီ)၊
 ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊
 ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ကျော်သက်ခိုင် စာပေ

စာစဉ် (၁၃)



ကျော်သက်ခိုင် (ဆေးတက္ကသိုလ်)

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျှာအဓိကကျကျန်းမာရေး



ကျော်သက်ခိုင်စာပေမှ

ထွက်ရှိပြီး ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး စာအုပ်များ

စာစဉ် (၁) အရွယ်သုံးပါးစိန်းမသား

စာစဉ် (၂) ရွှေလက်မြဲမြဲတွဲနိုင်စေ

စာစဉ် (၃) ကျန်းမာပြည့်ကြွယ် ရင်သွေးငယ်

စာစဉ် (၄) ကိုလံလွယ် ဆယ်လပွေး



စာစဉ် (၅) အရေပြားနှင့် ကာလသားရောဂါ

စာစဉ် (၆) အမြစ်များသောရောဂါများ

စာစဉ် (၇) လူတိုင်းသိသင့်သော ရောဂါများ

စာစဉ် (၈) လူတိုင်းအတွက် ဆံပင်ကျန်းမာရေး

စာစဉ် (၉) သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့သုံးဆေးနည်း (၁၀၀)

စာစဉ် (၁၀) သိလိသမျှ ငေး ကလေးကျန်းမာရေး

စာစဉ် (၁၁) သိပ္ပံနည်းကျလက်တွေ့သုံးဆေးနည်း (၁၀၀) အမှတ် (၂)

စာစဉ် (၁၂) ဆယ်ကျော်သက် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

စာစဉ် (၁၃) ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျှ အဆီကျကျန်းမာရေး





အခန်း (၁)

ခိုင်းယက်များ အလုပ်မလုပ်ကြပါ

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်ကျော်လောက်ကပါ။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုဟာ မိခင်ကြီးကို ကန်တော့ဖို့ မိခင်ကြီးနေထိုင်ရာ အဝေရာရိပ်သာကို ရောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါလည်း တစ်လ တစ်ကြိမ် ပုံမှန်နိဗ္ဗတ်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရောက်သွားတော့ မိခင်ကြီးနဲ့ အတူနေ ညီမဖြစ် သူက မိတ္ထူကူးထားတဲ့ စာရွက်တစ်ရွက်ကို ကျွန်တော်ကို ပြပါတယ်။ ကျွန်တော်မှာ မျက်မှန်ပါမသွားလို့ ဘာစာတွေ ပါတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် အတိအကျမသိပါဘူး။ ညီမက ဒီခိုင်းယက် (diet) ကို သူ့စားပြီး ဝိတ်လျော့နေတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ သူ့စားတယ်လို့သာ ပြောတာပါ။ သူပြောပြသလောက် သိရတာက အပြတ်ရည်ကြီးပါ။ ဂေါ်ဖီ၊ ကြက်သွန်အစရှိတာတွေကို ရေနဲ့ရောပြီး ပြုတ်စားရတဲ့ အပြတ်ရည်ပေါ့။ ကျွန်တော်အစ်မက ဒီအပြတ်ရည် ခိုင်းယက်ကို မနက်၊ ညပြုတ်ပေးရသတဲ့။ ၁၅ ရက်ဆက်တိုက် သောက်ရတယ်ဆိုလားပဲ။

နောက်တစ်လကြာတော့ ထုံးစံအတိုင်း မိခင်ကြီးကို ကန်တော့ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ထပ်ရောက်ပြန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ညီမ ပိန်များသွားသလား သိလို့စိတ်နဲ့ ကြည့်မိတဲ့အခါမှာ သူပိန်မသွားပါဘူး။ ဝ.မြ ဝလျက်ပါပဲ။ အဆီတက်မြ တက်လျက်ပါပဲ။ ဒီမှာ ဘက်ပိုင်းမှာလဲ တဖြည်းဖြည်း ဝ.သည့်ထက် ဝ.လာလို့ အင်္ကျီသစ်တွေ မတော်တော့လို့ နှစ်လခြား။ သုံးလခြားဆိုသလို အင်္ကျီသစ်တွေ ထပ်ထပ်ချုပ်ချုပ်ရတယ်လို့ ကြားရပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ခိုင်းယက်တွေ အလုပ် မလုပ်ကြပါဘူး။

“ဒိုင်းယက်” ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့နေ့စဉ် စားသုံးနေကြတဲ့ အစားအသောက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦး အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့နဲ့ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကို အစားအသောက်တွေ စားသုံးခြင်းမှတစ်ဆင့် ရရှိပါတယ်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့စားသောက်တဲ့ တစ်နေ့တာအစားအစာတွေထဲမှာ တစ်နေ့တာအတွက် လိုအပ်တဲ့ အသားဓာတ်၊ ကစီဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်၊ အပျင်ဓာတ်နဲ့ ရေဓာတ်တွေ ပြည့်ဝစွာ ပါရှိဖို့လိုပါတယ်။ Well-balanced diet လို့ ကျွန်တော်တို့ သုံးနေကြတဲ့စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ အတော်လေးနက်ပါတယ်။ ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေရဲ့ အချို့အဆဟာ မှန်ကန်နေရမယ်၊ ညီညွတ်နေရမယ်၊ ပြည့်စုံနေရမယ်လို့ ဆိုလိုတဲ့သဘောပါ။

ဒီနေရာမှာသုံးတဲ့ “ဒိုင်းယက်” ဆိုတာက ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး ဒီဒိုင်းထုတ်ထားတဲ့ အစားအသောက်အစီအစဉ် တစ်မျိုးမျိုးအတိုင်း လိုက်ပြီး စားတာပါ။ ဥပမာပေးရရင် အက်ကင်းဒိုင်းယက် Atkin's diet ဆိုရင် အသားကို အများကြီးစားပြီး ထမင်းကို နည်းနည်းလေးပဲ စားဖို့ညွှန်ကြားပါတယ်။ အက်ကင်းဒိုင်းယက်ကို လိုက်နာတဲ့ စိတ်လျော့ ချင်သူတွေဟာ အဲဒီအတိုင်းပဲ စားကြပါတယ်။



အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးမဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ “သင့်ကို အစဉ်သဖြင့် သွယ်လျှလှပစေအောင် ပြုလုပ်ပေးပါမည်” လို့ အာမခံထားတဲ့ ဒိုင်းယက်သစ်ပေါင်းများစွာ ပါရှိပါတယ်။ သူတို့က တထစ်ချ အာမခံချက်ပေးနေကြတာကြောင့် ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ရင် များကောင်းမလားဆိုတဲ့စိတ် ပေါ်ကောင်းပေါ်လာမှာပါ။ တစ်ခုစဉ်းစားစရာက ကိုယ်စားနေကြ အစားအစာတချို့ကို ပိတ်ပင်နေတဲ့ ဒိုင်းယက်တွေကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားနိုင်ပါ့မလား။ စားနိုင်သည်တိုင်အောင် အာဟာရဓာတ် ပြည့်စုံညီညွတ်စွာ စားသုံးတဲ့အဆင့် ရောက်နိုင်ပါ့မလား။

မိမိနှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေတဲ့ ဒိုင်းယက်တွေဟာ အလုပ်မလုပ်ကြပါ။ ဒီအချက်ကို နှလုံးသွင်းဖို့ လိုပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဒိုင်းယက်ဆိုလို့ တစ်ခုမျှ မရှိတာကြောင့် ဘယ်ဒိုင်းယက်သစ်ကမျှ အလုပ်မလုပ်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ ဒိုင်းယက်ရယ်လို့ လောလောဆယ်မှာ မရှိသလို နောက်နောင် မှာလည်း ပေါ်စရာအကြောင်း မရှိပါ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောနိုင်သလဲဆိုတော့ ဒိုင်းယက်ဟာ အဆီတက်နေ တဲ့လူရဲ့ အရင်းခံပြဿနာကို မဖြေရှင်းတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်းဟာ အရင်းခံပြဿနာဖြစ်တယ်လို့ လူအများစုက နားလည်ထားကြပါတယ်။ အဆီများနေတဲ့လူက “ကျွန်တော်၊ ကျွန်မတို့မှာ ကိုယ်အလေးချိန်

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆီကျကျန်းမာရေး

လျော့မသွားပါလား” လို့ ပြောကောင်းပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခိုင်းယက်အပေါ် ပေါင် ၃၀ ဒီဇိုင်းယက်အပေါ် ပေါင် ၂၀ စသဖြင့် လျော့ခဲ့တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ဖူးတဲ့ လူနာအတော်များများဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် ၁၀၀၀ လောက်ကို အမျိုးမျိုးသောခိုင်းယက်တွေ စားသုံးပြီးတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာအတွင်း လျော့ချနိုင်ကြပါတယ်။

အခုမှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရတဲ့အချက်ဟာ သူတို့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ခြင်းဟာ အရင်းခံပြဿနာ လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်းပြောရရင် အဆီများတဲ့ လူနာများစုဟာ သူတို့ဘော်ဒီဇိုင်းတက်နေတယ် ဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ် အလေးချိန် လျော့တာကိုပဲ တွင်တွင်ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူလေး လျော့နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူတို့ဟာ ခိုင်းယက်အတော် များများ ကိုလည်း လက်တွေ့ ကြိုးစားခဲ့ကြဖူးပါတယ်။

ခိုင်းယက်တွေဟာ အဝလွန်တဲ့လူတွေကို ဘော်ဒီဇိုင်းလျော့ဖို့ ကူညီပေးတာ မှန်ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်းဟာ သူတို့အတွက် အရင်းခံပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဖြင့် သူတို့အတွက် အရင်းခံပြဿနာက ဘာလဲ။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်း weight gain ဖြစ်ပါတယ်။ ၀.၀.တဲ့လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လွယ်လွယ်ကူကူပဲ လျော့ပါတယ်။ လျော့ပြီးတဲ့အခါ သူတို့မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တက်လာပါရော။ ဒီတစ်ခါ ပြန်တက်လာတော့ လျော့ထားတဲ့အဆီထက် ပိုပြီးများတဲ့ အဆီကို အချိန်တိုအတွင်း ပြန်ရလာပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း “ဒီလူ ခိုင်းယက်လုပ်နေတာ အနှစ် ၂၀ လောက်ရှိပြီ။ ၅ ပေါင် တက်လာတယ်” လို့ မှတ်ချက် ချကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခိုင်းယက် တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး လုပ်နေတဲ့ အဆီများတဲ့လူတွေဟာ “ဘာကြောင့်များ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ မြန်မြန်ကြီးတက်နေရပါသလဲ” လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်မေးယူရတဲ့အထိ အံ့အားသင့် မိကြပါတယ်။ ထမင်းစားလည်း အဆီတက်တာပဲ။ အသားစားလည်း အဆီတက်တာပဲ။ စားသမျှအကုန်လုံး အဆီဖြစ်ကုန်ကြပြီလားလို့လည်း စဉ်းစားမိကြပါတယ်။

မဆိုကောင်းမပြောကောင်းပဲ ဆိုကြပါစို့။ စာရှုသူရဲ့ခြေထောက်ရိုး ကျိုးသွားတယ် ဆိုပါစို့။ ပြန်ကြည့်ဆရာဝန်က အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်လုံး ထိုးပေးလိုက်ပြီး စာရှုသူကို အိမ်ပြန် လွှတ်လိုက်တယ် ဆိုပါစို့။ ဆေးအရှိန် ပြယ်သွားတဲ့အခါ ဒီဆရာဝန်က အရင်းခံပြဿနာကို ကုသမပေးလိုက်တာကို နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်သင့်တာက ဆရာဝန်ဟာ ကျိုးနေတဲ့ ခြေထောက်ရိုးကို သေသေချာချာစစ်ဆေးပြီး ကျောက်ပင်တီး စည်းပေးတန် စည်းပေးရမှာပါ။ သူနဲ့မပြီးစီးနိုင်ရင် လူနာကို အရိုးအထူးကုထံ လွှဲပေးတန်

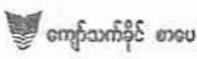
လွှဲပေးရမှာပါ။ ကောင်းပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့က အဆီကို ခိုင်းယက်လုပ်ပြီး ဖယ်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘာဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာက အဲဒီဥပမာ အတိုင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ခိုင်းယက်အစီအစဉ်တစ်ခုအတိုင်း ဘယ်နှနက်ဖြင့် ဘယ်နှရက်၊ ဘယ်နှလဖြင့် ဘယ်နှဖာ စားလိုက်တယ်။ ခိုင်းယက်အစီအစဉ် ပြီးစီးသွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီတချို့ကို ဖယ်ထုတ်လိုက်တယ်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့မှာ အဆီပြန်တက်ဖို့ အလားအလာက နဂိုအတိုင်း ရှိနေပါတယ်။ အဆီတက်ပြီး ဝနေတဲ့လူတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ပြဿနာက တခြားလူတွေထက် သူတို့မှာ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက တစ်စုံတစ်ခုဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပိုပြီး လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး တက်လာအောင် လုပ်ပေးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတုဗေဒမှာရှိတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုဟာ အဆီစုဝေးမှုကို မျက်နှာသာပေးနေပါတယ်။

နဂိုပိန်တဲ့လူက ၁၀၀၀ ကယ်လိုရီရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးလိုက်တဲ့ အခါ ဒီကယ်လိုရီတွေ အားလုံးနီးပါးဟာ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း သွားကြပါတယ်။ ဝတဲ့လူက ၁၀၀၀ ကယ်လိုရီပဲ စားတယ်ဆိုရင် သူက ကယ်လိုရီ ၉၀၀ကိုပဲ အသုံးပြုပြီး ကျန်တဲ့ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ က အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အချိန်ကြာမြင့်တဲ့အခါ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ စုဝေးလာပါတယ်။ အဆီများပြီး ဝတဲ့လူမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းတယ် ဆိုတာကို အာဟာရပညာရှင်တွေက လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒါက ဇာတ်လမ်းအပြည့်အစုံ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဝတဲ့လူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်နှိုက်က အဆီပို ပြုလုပ်တာကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ အားပေးနေပါတယ်။

အဆီပိုတွေ တအားရယူတဲ့ လူတွေဟာ အဆီလျော့ဖို့အတွက် ခိုင်းယက်တစ်ခု အပေါ်လိုက်ဖို့ရာ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အဆီပိုအများစုကို လျော့ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ကုသမှုပြီးဆုံးပြီလို့ မယူဆကြပါနဲ့။ ဒါဟာ ကုသမှုရဲ့ အစပိုင်းမှာပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ သူတို့ အမှန်တကယ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမယ့် တကယ်ပြဿနာ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ သူတို့စားသုံးတဲ့ အစားအစာတွေက အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တဲ့ အလားအလာ သူတို့မှာရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဓာတုဗေဒတွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ပြောင်းလဲပေးရပါမည်လဲ။ သူတို့ဟာ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်အဆီတက်ခြင်းမှ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ရှောင်ရှားနိုင်ပါမည်လဲ။ ကယ်လိုရီအနည်းငယ်ကသာ အဆီအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်မယ့် လူတိုင်းရဲ့ ဓာတုဗေဒကို ပြုပြင်မွမ်းမံပေးနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ အဆီတအားများနေတဲ့ “စူပါဖက်” ကို အဆီတအားနည်းတဲ့ “စူပါသင်” အဖြစ် ဖန်တီးပေးနိုင်ပေမယ့် လူတိုင်းကိုတော့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို အဆီကျပြီး သွယ်လျာသွားအောင်တော့ မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အခန်း (၂) ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရား

ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့လူတွေ overweight အတွက် စံချိန်မီအဖြေတစ်ခုက စာရူသူဟာ တရားလွန်စားသလား။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသလား၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးလား ဆိုတာပါပဲ။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့လူဖြစ်ရင် သူက တအားစားမယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းမယ်။ ဒါမှမဟုတ် တအားစားပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းသူ ဖြစ်မယ်။ ဒါကို ပါတီလမ်းကြောင်း Party Lineလို ခေါ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်များ။ အာဟာရပညာရှင်များနဲ့ အစားအသောက် ကျွမ်းကျင်သူများက အဲဒီ “ပါတီ လမ်းကြောင်း” အပေါ် ဘဝင်မကျ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီကိစ္စက ရိုးစင်းလွန်းတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်မနေပေဘူးလား။ သူတို့စားသုံးတဲ့ပမာဏ နည်းသည်ဖြစ်စေ များသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဘယ်လောက်များသည်၊ နည်းသည် ဖြစ်စေ အဆီတက်လွယ်တဲ့ (ဝ၊ လွယ်တဲ့) လူတွေရှိ သလို တစ်ဖက်ကကြည့်ပြန်ရင်လည်း အရိုးပေါ် အရေထင်ဖြစ် နေတဲ့ (ပိန်တဲ့)လူတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ အဆီတက်နိုင်တဲ့ အလားအလာတွေမှာပဲ အဲဒီလူဟာ အစွန်းတစ်ဖက်ကနေ နောက်အစွန်းတစ်ဖက်ဆီ ရောက်သွားတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ရယ်လို့ ပြောမရတာ တစ်ခုက သန္ဓေတား ဆေးစားတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ တိုးလာ လေ့ရှိပါတယ်။ ထောင်ဂဏန်းချီတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက အစားကို တိုးမစားဘဲနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း မလျော့ဘဲနဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပြီးဝလာကြတယ်လို့ စောဒက တက်ပါတယ်။



ကိုယ်အလေးများခြင်းအတွက် သမားရိုးကျချဉ်းကပ်မှုက ရေတိုင်ကီတစ်လုံးရဲ့ ပုံနဲ့ ရှင်းပြလေ့ရှိတာပါပဲ။ တိုင်ကီအပေါ်မှာရှိတဲ့ ဘုံဘိုင်ခေါင်းကိုဖွင့်ပြီးတော့ ရေကို တိုင်ကီထဲဖြည့်ပြီး တိုင်ကီအောက်မှာရှိတဲ့ ဘုံဘိုင်ခေါင်းကိုဖွင့်ပြီးတော့ တိုင်ကီထဲမှာရှိတဲ့ ရေကို ထုတ်တယ်။ လူသားဟာ ဒီရေတိုင်ကီတစ်လုံးနဲ့ တူတယ်လို့ စဉ်းစားပါတယ်။ ဖြည့်တဲ့ရေထုထည် ပိုပြီးများခြင်းဟာ ကယ်လိုရီတွေကို ပိုပြီးစားသုံးခြင်းနဲ့ တူတယ်။ တိုင်ကီထဲမှာ ရေထုထည်ဟာ ပိုပြီးများလာတယ်။ အောက်ဘုံဘိုင်ခေါင်းကို ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနဲ့ တူတယ်လို့ယူဆပြီး အောက်ဘုံဘိုင်ခေါင်း ပိတ်ထားခြင်း(ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုမရှိခြင်း) ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတက် လာစေတယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားပါတယ်။

ကောင်းပါပြီ။ ဒီလိုစဉ်းစားတာက တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့်တော့ မှန်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ များလာတယ်။ အဆီတက်လာတယ်ဆိုတာက လွန်လွန်ကျွံကျွံ စားသုံးတာနဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတာတို့ရဲ့ အကျိုးရလဒ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကံမကောင်းဘူးလို့ ပြောရမှာက ဒီလိုစဉ်းစားခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပြင်ပက အစားအစာစားသုံးမှုနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မှုတွေကြောင့် အပြောင်းအလဲဖြစ်နိုင်တဲ့ သက်မဲ့အပြုလုပ်ခံ တိုင်ကီ ဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီတော့လက်တွေ့ဆန်တဲ့ နေ့စဉ်အတွေ့ အကြုံတွေရဲ့အောက်မှာ ရေတိုင်ကီဥပမာဟာ အကျုံးမဝင်တော့သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

တကယ်တကယ်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ရေတိုင်ကီတွေ မဟုတ်ကြဘဲ ဝီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု ရှိနေတဲ့ နိုးကြားတဲ့ စက်ယန္တရားများ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားခန္ဓာကိုယ်ကို စွမ်းဆောင်ရည်အပြည့်၊ ဒါမှမဟုတ်၊ စွမ်းဆောင်ရည်မပြည့်တပြည့်နဲ့ မောင်းနှင်နေတဲ့ စက်ယန္တရားတစ်ခုနဲ့ တူတယ်လို့ ယူဆစေချင်ပါတယ်။ မော်တော်ကားတစ်စီးကို အကျအနာပြုပြင်ထားပြီး လောင်စာအပြည့် ဖြည့်ပေးထားမယ်ဆိုရင် မိုင်ပေါင်းများစွာကို ခရီးပေါက်နိုင်ပါတယ်။ အလားတူပဲ လူသား စက်ယန္တရားကိုလည်း အကျအနာ ပြုပြင် ထားမယ်၊ လောင်စာအပြည့် ဖြည့်ပေးထားမယ်ဆိုရင် ဒီစက်ယန္တရားဟာ မိုင်ပေါင်း များစွာကို ခရီးပေါက်နိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ဦး အနားယူနေတဲ့အချိန်မှာ ကြွက်သားတွေက စွမ်းအင်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေလိုအပ်နေတဲ့ စွမ်းရည်ရဲ့ ၆၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အဆီက ထောက်ပံ့နေတာပါ။ ဒီအချက်ကို လူအများစု မသိကြသေးပါဘူး။ ဒီအဆီတွေကို ဘယ်နေရာက ရရှိပါသလဲ။ အဆီကို ရမယ်နည်းလမ်းက နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးက မကြာခင်က စားထားတဲ့ ထမင်းတစ်နပ် ကနေ အဆီဟာ သွေးထဲကိုရောက်၊ သွေးထဲကမှတစ်ဆင့် ကြွက်သားထဲကို

ရောက်ပြီး ကြွက်သားလိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ဒုတိယနည်းလမ်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ အဆီအစုအဝေးတွေကမှ အဆီဟာ သွေးထဲကိုရောက်၊ သွေးထဲက မှတစ်ဆင့် ကြွက်သားထဲကို ရောက်ပြီး ကြွက်သားလိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဂလူးကိုစ့်နဲ့ အဆီဆိုပြီး စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိတဲ့အထဲမှာ အဆီကနေ စွမ်းအင်အများစုကို ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီသိုလှောင်မှု Fat Storage ဟာ သဘာဝကျတဲ့ ဆောင်ရွက်မှု တစ်ခုဆိုရင် မမှားပါဘူး။ သို့သော် အဆီများတဲ့လူမှာ ပြဿနာဖြစ်ရတာက အဆီများတဲ့လူဟာ အဆီသိုလှောင်မှုကို ထက်သန်ပါတယ်။ အင်မတန်မှလည်း ကျွမ်းကျင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဆီလောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းမှ Fat Burning မှာကျတော့ တခြားလူတွေထက် ပိုပြီး အားနည်းနေပါတယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားဟာ တခြားလူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားထက် အဆီသိုလှောင်ဖို့အတွက် ပိုပြီး အားစိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ရေတိုင်ကီနဲ့ပြတဲ့ ဥပမာဟာ ဒီဖြစ်ရပ်တွေကို မခြုံငုံမိတော့ပါဘူး။ “အလွန်အကျွံစားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသည်” ဆိုပြီး ရိုးရိုးနည်းလမ်းနဲ့ ဖြေရှင်းလို့မရတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။

ဒါ့အပြင် ရေတိုင်ကီဥပမာနဲ့ မတူညီတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ အဆီထုရှိနေခြင်းဟာ ပိုပြီး အဆီတက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးတယ် ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီထု များနေခြင်းဟာ ဆိုးရွားလှတဲ့ သံသရာလည်မှုတစ်ခုပါ။ လူတစ်ဦးမှာ အဆီထုပိုပြီးရှိလေ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ဓာတုဗေဒ (ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု) က အဆီတွေ ပိုများလာအောင် ပိုပြီးအသားပေးလေ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၃)

ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေတွင်ပေါ်စေတဲ့အဆီ

တကယ်လို့ စာရှုသူဟာ ထောပတ်တစ်တုံးကို ရေကူးကန်ထဲ ထည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ထောပတ်ဟာ ဖော့တုံးကလေးတစ်ခုလိုပဲ ရေပေါ်မှာ ပေါလောမျောနေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဆီတင်သင်္ဘောကြီးတွေ ပင်လယ်ပြင်ကို ကျော်ဖြတ်ကြတဲ့အခါ အဲ့ဒါတွေက ပင်လယ်ရေပြင်ပေါ် မျောနိုင်တဲ့ အဆီဖတ်တွေကို စွန့်ခဲ့ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီတွေက အဲ့ဒီအဆီတွေနဲ့ မကွာခြားကြပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ ပိုရှိနေလေ ရေကူးကန်ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ပေါလောမျောပြီးတော့ ကိုယ်ဖော့ထားနိုင် လေပါပဲ။ ကလေးဘဝတုန်းက စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်နိုင်တဲ့အထိ ရေပေါ်မှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကိုယ်ဖော့ထားနိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်းမိန်းကလေးတစ်ယောက် ရှိခဲ့ ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်ကျတော့ ရေပေါ်မှာ မပေါ်ပါသလဲလို့ ဒီမိန်းကလေးက ကျွန်တော့်ကို မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ သဘာဝအားဖြင့် ကိုယ်ဖော့နိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော်ကိုယ်မဖော့ ချင်တဲ့အခါ ရေပေါ်မှာမပေါ်ဘူးလို့ ကျွန်တော်တတ်သလောက် မှတ်သလောက် ပြောခဲ့ပါတယ်။ တကယ်လို့များ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ

ပိုများလာမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ ဒီမိန်းကလေး လုပ်ခဲ့သလိုပဲ ရေပေါ်မှာ ပေါလောမျောပြီး နေနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အဆီထုရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ အဆီလွတ်အသားနဲ့ အရိုးပါပဲ။ ဒါတွေက ရေပေါ်မှာ ပေါလောမျောနိုင်စွမ်း မရှိပါဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အဆီလွတ်အသားနဲ့ အရိုးကို အဆီလွတ် ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု Lean Body Mass: LBMလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်ပိုင်း ပိုင်းနိုင်တာပေါ့။ တစ်ပိုင်းက ရေပေါ်မှာ ပေါနိုင်တဲ့ အဆီထုအပိုင်း။ နောက်တစ်ပိုင်းက ရေမှာ မြုပ်နိုင်တဲ့ အဆီလွတ် ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအပိုင်း။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီထု ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတဲ့ အဆီထုပမာဏကို ခန့်မှန်းဖို့အတွက် နည်းလမ်းအတော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတိကျဆုံး နည်းလမ်းက ရေပေါ်မှာ လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပေါနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်အပေါ် အခြေခံထားပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းအရ အဆီထုပမာဏ တိုင်းမယ်ဆိုရင် လူတစ်ကိုယ်လုံးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရေစိမ်ပေးနိုင်တဲ့ ကျယ်ဝန်းတဲ့ ရေတိုင်ကီကြီးတစ်လုံး ရှိရပါမယ်။ အဆီပမာဏ သိချင်တဲ့လူဟာ ချိန်ခွင်စကေးတစ်ခု ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ ပိုက်ကုလားထိုင်တစ်လုံး ပေါ်မှာ ထိုင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ အရိုးနဲ့ ကြွက်သား များများပိုရှိလေ သူ့ကို ရေထဲမြှုပ်ဖို့ ပိုလွယ်လေဖြစ်ပြီးတော့ ရေအောက်မှာရှိတဲ့ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပိုများလေပါပဲ။ သူ့မှာ အဆီထု များများပိုရှိလေ သူဟာ ရေပေါ်ပေါနိုင်လေဖြစ်ပြီးတော့ ရေအောက်မှာရှိတဲ့ သူ့ကိုယ် အလေးချိန်ဟာ ပိုနည်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆီထုများလွန်းတဲ့ လူဝကြီးတွေဟာ သူတို့ကြောင့် ချိန်ခွင်စကေး ပျက်သွားမှာကို စိုးရိမ်ကြပါတယ်။ အမှန်မှာတော့ သူတို့မှာ အဆီထုများလေ ရေအောက်မှာရှိတဲ့ သူတို့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပိုနည်းလေဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အဆီပမာဏတိုင်းတာမှုကို ရေအောက်နှစ်မြှုပ်စမ်းသပ်မှု Underwater immersion testလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီစမ်းသပ်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီ ပမာဏ သတ်မှတ်ဖော် ထုတ်တဲ့နေရာမှာ အတိကျဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှာဆိုရင် တက္ကသိုလ်အတော် များများဟာ ဒီနည်းလမ်းကို ကိုယ်ကာယပိုင်း ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှု ပညာပေးအစီအစဉ်တွေမှာ ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါတယ်။

* ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းနှင့်အထက် ရှိသူများဟာ ရေပေါ်မှာ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ပေါနိုင်ကြပါတယ်။

* ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၂၂-၂၃ ရာခိုင်နှုန်း (အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက်)

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အဆီပမာဏ) ရှိသူတွေဟာ အသက်ကို မြှင်းမြင်းလေးရှုနေတဲ့ အချိန်မှာ ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

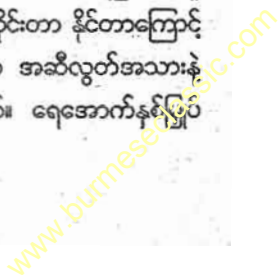
* ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း (အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် ပမာဏနည်းပြီး အမျိုးသားတစ်ဦးအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အဆီပမာဏ) ရှိသူတွေဟာ လေကို အဆုတ်အပြည့်ရှုသွင်းထားပြီး အင်မတန် ညင်ညင်သာသာလေး နေမှသာလျှင် ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

* ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၁၃ ရာခိုင်နှုန်းအောက်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ အဆုတ်အပြည့် လေရှုသွင်းထားပြီးသည့်တိုင်အောင် ပင်လယ်ရေလို ဆားဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ ရေပေါ်မှာ ပေါ်တယ်ဆိုရုံကလေးပဲ ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေက ရေအောက်နှစ်မြုပ်စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်ဖို့ အခြေအနေမပေးတဲ့ လူများအတွက် အနီးစပ်ဆုံး ခန့်မှန်းချက်ကလေးတွေပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရေပေါ်မှာ ပေါ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ဟာ အသက်အရွယ်၊ အဆုတ်ထုထည်နဲ့ ရေအပူချိန်တို့အပေါ်မှာလည်း မူတည်နိုင်ပါသေးတယ်။

ရေအောက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်တာဟာ ထင်သလောက်တော့ မလွယ်ကူလှပါ။ ဒါ့အပြင် ရေကူးကန်မှာ ပြုလုပ်လို့လည်း အတိအကျ အဖြေမထွက်နိုင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုကို တိုင်းတာသတ်မှတ်ခြင်းအတွက် တခြားနည်းလမ်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အများစုကတော့ လက်နဲ့ဆွဲယူလို့ရတဲ့ မြင်နေရတဲ့ အရေပြားအောက်မှာ ရှိတဲ့ အဆီအပေါ်မှာပဲ အခြေခံကြပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် အရေပြားရဲ့ အထူအပါး Skinfold thickness ကို တိုင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုရဲ့ တစ်ဝက် လောက်ဟာ အရေပြားအောက်မှာရှိပြီး အရေပြားနဲ့ ကပ်နေတာဖြစ်လို့ အရေပြားရဲ့ အထူကို တိုင်းခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုကို ခန့်မှန်းရာမှာ အတန်အသင့်အဖုံးကျတဲ့ နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စကင်းကယ်လီပါ Skin caliper လို့ ခေါ်တဲ့ ကိရိယာကို အသုံးပြုပြီး လက်မောင်းရဲ့ရှေ့၊ လက်မောင်းရဲ့နောက်၊ လက်ပြင်အောက်နဲ့ တင်ပါးဆုံရိုး အထက် စုစုပေါင်း ၄ နေရာမှာ အရေပြား ရဲ့အထူကို တိုင်းပါတယ်။ တစ်နေရာမှာ ၃ ကြိမ်စီ တိုင်းပြီး ပျမ်းမျှတန်ဖိုးကို ရှာပါတယ်။ ၄ နေရာက ပျမ်းမျှတန်ဖိုးတွေကို ပေါင်းပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့စံနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရပါတယ်။ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ အရေပြားအထူ တိုင်းတဲ့နည်းတွေဟာ ကြွက်သားထဲမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အဆီကို မတိုင်းတာ နိုင်တာကြောင့် တိကျမှုတော့ နည်းပါတယ်။ ပိုပြီးအားနည်းတာက ဒီနည်းတွေဟာ အဆီလွတ်အသားနဲ့ အရိုးတို့ရဲ့ ဒြပ်ထု LBM ကို ခန့်မှန်းမပေးနိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေအောက်နှစ်မြုပ်



စမ်းသပ်မှုကျတော့ LBM ကို ခန့်မှန်းပေးတဲ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားထုမှာ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာတာကိုလည်း တိုင်းတာပေးပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုကို သွယ်ဝိုက်ပြီးတိုင်းတဲ့ နောက်တစ်နည်းကတော့ ခါးလုံးပတ်ကိုတိုင်းတာပါ။ ခါးလုံးပတ်ကို တိုင်းတဲ့အခါ အတိုင်းခံသူဟာ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ၁၀ လက်မမှ ၁၅ လက်မလောက်ခွာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ညာ မယ်မီးစေဘဲ ဟန်ချက်ညီညီ မတ်မတ်ရပ်နေရပါတယ်။ တိုင်းသူက ဘေးမှာထိုင်ပြီး အတိုင်းခံရသူရဲ့ အောက်ဆုံး နံရိုး (inferior margin of lowest rib)နဲ့ တင်ပါးဆုံရိုး crest of ilium ကြား အလယ်လောက်မှာ ခါးကို ပေကြီးနှင့် ခပ်တင်းတင်းရစ်ပတ်ပြီး တိုင်းရပါတယ်။ ခပ်တင်းတင်းဆိုပေမယ့် ပေကြီးကို အရေပြားထဲမှာ နှစ်မြှုပ်သွားလောက်အောင်တော့ တင်းစရာ မလိုပါဘူး။ အာရုံတိုက်သားများ ဖြစ်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့အမျိုးသားများမှာ ခါးလုံးပတ် ၉၀ စင်တီမီတာ (၃၅ လက်မ) ထက် များရင်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးများမှာ ၈၀ စင်တီမီတာ (၃၁.၅ လက်မ) ထက် များရင် ဖြစ်စေ ဗိုက်ခွဲတယ်လို့ သတ်မှတ်သင့်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းတော့ ခါးလုံးပတ်နဲ့ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ကို အချိုးချကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ခါးလုံးပတ်တိုင်းတဲ့နည်းက အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီနည်းနဲ့ ခါးလုံးပတ်ကိုတိုင်းတာပြီး တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ကို တင်ပါးဆုံရဲ့ အကြီးဆုံးနေရာမှာ ပေကြီးနဲ့ ရစ်ပတ်ပြီး တိုင်းပါတယ်။ အမျိုးသားတစ်ယောက်မှာ ခါးလုံးပတ်ဟာ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ထက် မကြီးသင့်ပါဘူး။ အမျိုးသမီး တစ်ယောက်မှာ ခါးလုံးပတ်ဟာ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ရဲ့ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် မပိုသင့်ပါဘူး။ ဥပမာ-တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ဟာ ၃၅ လက်မ ဖြစ်ရင် ခါးလုံးပတ်ဟာ ၃၀ လက်မထက် မကြီးသင့်ပါဘူး။

အချို့က အမျိုးသားများမှာ ခါးလုံးပတ်ဟာ တင်ပါးဆုံလုံးပတ်ရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် မပိုသင့်သလို အမျိုးသမီးများမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထက် မပိုသင့်ဘူးလို့လည်း သတ်မှတ်ကြပါတယ်။ အလွယ်ဆုံးပြောရရင် ယောက်ျားတစ်ယောက်မှာ ခါးရိုရမယ်၊ ခါးလို့ ပြောလို့ရတဲ့ နေရာကို မြင်နေရမယ်။ အမျိုးသမီးများမှာ ခါးဟာ ရင်နဲ့တင်ပါးဆုံကြားမှာ သိသိသာသာ သိမ်နေရပါမယ်။

အမျိုးသားများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အမျိုးသမီးများမှာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း အများဆုံးပမာဏများထက် နည်းမှသာ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ချရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ အားကစားသမားတွေမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုဟာ ဖော်ပြခဲ့တာတွေထက် အဆမတန်နည်းပါတယ်။ အမျိုးသား များနဲ့

ယဉ်ရင် အမျိုးသမီးများမှာ အဆီထု ပိုပြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းဟာ အမျိုးသမီးများမှာ ပိုပြီးအဖြစ်များပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတာကလည်း အမျိုးသမီးများမှာ နဂိုအဆီထုက ပိုပြီးများတာကြောင့် အဆီတက်ဖို့ ပိုလွယ်ကူဟန်တူပါတယ်။

အမျိုးသားများအတွက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ အမျိုးသမီးများအတွက် ၂၂ရာခိုင်နှုန်း ဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ပမာဏတွေဟာ လူတစ်ဦးမှာရှိနိုင်တဲ့ အများဆုံးပမာဏတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီထက်နည်းတဲ့ ပုံမှန်အတိုင်းအတာတွင် ရှိသင့်တယ်လို့ မှတ်ယူရပါ လိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ လူအများစုမှာ ဒီပုံမှန်ပမာဏထက် ပိုများနေကြပါတယ်။

အမျိုးသားများအားလုံးဟာ အများဆုံးအဆီထု ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိဖို့အတွက် ကြိုးစားကြရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ အမျိုးသားတစ်ဦးမှာ ရှည်လျားတဲ့အရိုးတွေ၊ သန်စွမ်းတဲ့ကြွက်သားတွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သူဟာ ယခုထက်ပိုများတဲ့ အဆီထုကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းထက် မကျော်လွန်စေဘဲနဲ့ သယ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သူ့ရဲ့ စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ အရပ်အမောင်းတူ၊ အသက်တူ အရိုးများသေးတဲ့ အခြားအမျိုးသား တစ်ဦးထက် ပိုများနေပေမယ့် သူဟာ အဆီထုကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သို့ လျော့ချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



အခန်း (၄)

ကိုယ်အလေးချိန်များတိုင်း အဆီထုများတာမဟုတ်

လူအများစုက ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း overweight အပေါ် စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့မှာ အဆီပိုတွေရှိနေတာကြောင့် သူတို့ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်များ သူတွေ ဖြစ်လာကြတယ်လို့လည်း ကျွန်တော်တို့က တလျှောက်လုံးနားလည်လာခဲ့ ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အခုနားလည်လာကြတာက လူတစ်ဦးမှာ ကိုယ်အလေးချိန် တက်မလာပေမယ့် သူ့မှာ အဆီပိုတွေ အများကြီးရှိလာနိုင်တယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ အဆီဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှာ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုးနဲ့ ကိန်းအောင်း နေနိုင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ အလေးမ အားကစားသမားဟောင်း တစ်ဦးကို သာဓကပြပါမယ်။ အလေးမအားကစားနည်းကို သူ့စွန့်လွှတ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း သူဟာ ဘာအားကစားနည်းကိုမှ မလေ့ကျင့်တော့ပါဘူး။ တစ်ချိန်တုန်းက ဆိုရင် သူ့မှာ အင်မတန်သန်စွမ်းမာကြောင့် အဆီလွတ်ကြွက်သားတွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အလေးမအားကစားနည်းကို သူ့စွန့်လွှတ်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ သူ့ကြွက်သားများဟာ အဆီအဖြစ်ကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ပြောင်းသွားပါတယ်။ လက်ရှိသူ့ကိုယ် အလေးချိန်ဟာ ယခင်အတိုင်း မပြောင်းလဲဘဲ ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုဆိုရင် အဆီထုအလေးချိန်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်နေရာမှာ အစားထိုးနေပါပြီ။ ဒီနည်းနဲ့ သူဟာ ကိုယ်အလေးချိန်များသူအဖြစ်ကို မရောက်ရှိဘဲ အဆီထု များသူ ဖြစ်လို့လာပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်မကောင်းစရာတွေကို မကြာခဏဆိုသလို တွေ့နေရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက်ဘဝအထိ အတော်ကလေး နိုးကြား ဖျတ်လတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီအသက်အရွယ်မှာ ကျွန်တော်တို့ စားသုံးသမျှ ကယ်လိုရီတွေကို မြန်မြန်ကြီး သုံးစွဲကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အရွယ်ရောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ထိုင်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်များများပေးပြီး ပြုလုပ်လာကြပါတယ်။ စာရေးဖို့ ထိုင်တယ်။ စာရိုက်ဖို့ ထိုင်တယ်။ အရက်သောက်ဖို့ ထိုင်တယ်။ ဂိမ်းကစားဖို့ ထိုင်တယ်။ တစ်နေရာမှတစ်နေရာ ကားနဲ့ သွားလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အားပျော့လာပါတယ်။ ကြွက်သားတွေမှာ အဆီတွေ ပိုမိုစုဝေးလာကြပါတယ်။

အလားတူဖြစ်ရပ်တွေကို ဘယ်နေရာမှာ တွေ့နိုင်သေးသလဲဆိုတော့ မွေးမြူရေး သတ္တဝါ တွေမှာလဲ တွေ့ရပါတယ်။ တောကြက်တို့ တောဝက်တို့ဟာ တောထဲ၊ တောင်ထဲမှာ နေပြီး သဘာဝဒဏ်ကို ကြံကြံခံပြီး ပြေးလွှားလှုပ်ရှားနေကြတာကြောင့် သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေမှာ အဆီပါဝင်မှု နည်းပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကလည်း သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်တယ်။ မွေးမြူရေးကြက်တို့ မွေးမြူရေးဝက်တို့မှာကျတော့ အသားထဲမှာ အဆီပါဝင်မှုများပြီး ကြွက်သားက အားပျော့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် သုံးပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမလုပ်ခဲ့လို့ရုံရင် ကြွက်သားတွေမှာ အဆီအကြောင်းအစင်းတွေရှိလာပြီး ကြွက်သားဟာ အဆီမလွတ်ကြွက်သား ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာတာကို ကျွန်တော်တို့က စကျင်ကျောက်ဖြစ်စေခြင်း marbling လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကြွက်သားများမှာ အဆီအကြောင်း အစင်းတွေ ပိုပြီးများလေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပိုပြီးတက်လေ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လူသားတွေမှာ လှုပ်ရှားမှုပိုပြီး နည်းလာကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများစုက ဒီအချက်ကို လက်မခံကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ ကလေးဘဝကအတိုင်း လှုပ်ရှားနေကြတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကလေးဘဝကထက်တောင် ပိုပြီး လှုပ်ရှားနေကြတယ်လို့ သူတို့က မှားယွင်းစွာ နားလည်ထားကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု Physical activity ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို တစ်လွဲနားလည်နေကြခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုနေကြတာက ကြွက်သားတွေကို အမှန်တကယ် အလုပ်လုပ်ခိုင်းနေတဲ့ အားကစား လှုပ်ရှားမှုမျိုးအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လှုပ်ရှားမှုမျိုးကသာလျှင် ကြွက်သားတွေကို တစ်ချိန်ပြီးတစ်ချိန် စွမ်းရည် ထုတ်ဖို့ ဖိအားပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးထိန်းတာတို့၊ အဝတ်လျှော်တာတို့၊ အိမ်သန့်

ရှင်းရေးလုပ်တာတို့၊ ချက်ပြုတ်တာတို့ စတဲ့ တစ်နေ့ကုန်အိမ်မှကိစ္စတွေ လုပ်တာကို ထည့်မတွက်ပါနှင့်တော့။ ရုံးမှာ တစ်နေ့ကုန်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတာကို ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုလို့ မထင်မှတ်ပါနှင့်တော့။ ဒီအလုပ်တွေက တစ်နေ့တာအပြီးမှာ ခြေကုန် လက်ပန်းကျပြီး ကျန်ရစ်စေရုံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်ဟာ ကြွက်သားတွေ အပေါ် ဖိစီးမှုကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုပြီး ဘယ်သောအခါမှ မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်တဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကြွက်သားတွေကို ကျုံ့လှိစေပြီး ကြွက်သားတွေမှာ အဆီဝင်စေပါတယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နားမရှုပ်စေချင်ပါ။ မလွဲမှားစေချင်ပါ။

ကြွက်သားတွေဟာ အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားတာကြောင့် လူတစ်ဦးမှာ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆီဟာ အသုံးမပြုတဲ့ ကြွက်သားနေရာမှာ အစားဝင်လာရုံမျှသာ ရှိနေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၂၀ တုန်းက ကိုယ်အလေးချိန်အတိုင်း အသက် ၄၀ မှာ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ လူကြီးအများစုအနေနဲ့ အင်မတန် များပြားတဲ့ အဆီတွေကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရယူထားတယ်ဆိုတာကို သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။ အသက် ၂၀ တုန်းက ကိုယ်အလေးချိန်ထက် အသက် ၄၀ မှာ ပိုပြီး တိုးလာတယ်ဆိုရင်တော့ အကြောင်းရင်းက တစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ ကြွက်သားတွေရဲ့ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးမယ့် အစား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမပြုလုပ်ဘဲ အဆီတိုးဖို့အတွက် အစားကို တရားလွန်စား လို့ပါပဲ။ နောက်ပိုင်းမှာ အဆီဟာ အရေပြားအောက်ဘက်၊ ကြွက်သားရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ စတင်ပြီး စုဝေးလာပါတယ်။ ဒီအဆီက ကြွက်သားကို အစားထိုးခြင်း မပြုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးလာစေပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်များသူ overweight တစ်ဦး ဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် စံတိုးပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီလူဟာ အဆီအလွန်အကျွံများသူ overfat ဖြစ်နေနိုင်ပြီးသားပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၅ ပေါင် တိုးတယ်သာဆိုရင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပိုဟာ အနည်းဆုံး ၁၃ ပေါင် ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ အသက် ၂၀ မှာ ပေါင် ၁၂၀ ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ အသက် ၄၀ မှာ ၁၂၅ ပေါင် ရှိလာတယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် ၅ ပေါင်ပဲ တိုးတာပါလို့ ဝမ်းမသာလိုက်ပါနဲ့ဦး။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပို ၁၃ ပေါင်ထက်မနည်း ရှိနေပါပြီလို့ စိတ်ပူရမယ့်သဘောပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားကောင်းတွေ ရှိတာနဲ့ အဆီပိုတွေရှိတာဟာ အင်မတန် ကွာခြားပါတယ်။ အဲဒီကွာခြားမှုကို နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ အလေးအနက်

ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၂၇၅ ပေါင် ရှိတဲ့ ဘောလုံးအားကစားသမား အကြောင်းကို ဖောက်သည်ချပါရစေ။ သူဟာ အသင်းရဲ့ ထူးချွန်အားကစားသမား တစ်ဦးဖြစ်ပေမယ့် သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ များနေလို့ဆိုပြီး နည်းပြက သူ့ကို လစဉ်ဒဏ်ပေးပါတယ်။ သူ့အရပ်အမောင်းက ၅ ပေ ၁၀ လက်မ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ နည်းပြက သူ့ကို ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ဖို့ အဆိုလျှော့ စားခိုင်းပါတယ်။ သူဟာ ခိုင်းယက်တွေကို တစ်နှစ်ပတ်လုံးစားပြီး နည်းပြလိုချင်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရောက်အောင်လို့ အသေအလဲကြိုးစားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ အဆီနဲ့ အားကစားစွမ်းရည်တို့အပေါ် သုတေသနပြုလုပ်တဲ့ အစီအစဉ်အရ အဲဒီဘောလုံးသမား အပါအဝင် အသင်းသားတွေကို လေ့လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အဲဒီအားသင့်စရာကောင်းတဲ့ အချက်က ကိုယ်အလေးချိန် ၂၇၅ ပေါင်ရှိတဲ့ ဘောလုံးသမားမှာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုဟာ ၂ ရာခိုင်နှုန်း (၆ ပေါင်နီးပါး) ပဲ ရှိပါတယ်။ နည်းပြက ဒဏ်ပေးနေတာကို ရပ်ဆိုင်းလိုက် သလို သူကလည်း အစားဆင်းရဲခဲပြီး ခိုင်းယက်လုပ်တာကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်တယ် ဆိုတာဟာ ပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၃၂၅ ပေါင်အထိ တက်လာပါတယ်။ ဒါဟာ သူ့အတွက် နဂိုထက်ပိုကောင်းတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဖြစ်ပြီး သူဟာ ဘောလုံးပွဲ တွေမှာ အရင်ကထက် ပိုပိုပြောင်မြောက်စွာ ခြေစွမ်းပြနေပါတယ်။

မိမိမှာ အဆီထု ဘယ်လောက် ရှိနေတယ်ဆိုတာကို မိမိကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ ယုတ္တိရှိရှိ မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်းနဲ့ အဆီများ ခြင်းတို့ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးဖြစ်တာ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံက ဘောလုံး သမားရဲ့ အတွေ့အကြုံနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ မြန်မာအဝလွန်သူတွေရဲ့ ပုံစံမျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ပေါင်ချိန်စက်တွေကို သိပ်အားထားကြတယ်။ ဧည့်ခန်းမှာ ပေါင်ချိန်စက်ထားပြီး တစ်ပတ်တစ်ခါ တစ်လတစ်ခါချိန်တာကို အကျင့်လုပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံတွေက ပေါင်ချိန်စက်တွေရဲ့ အနှစ်သာရကင်းမဲ့မှုကို ဖော်ပြပါတယ်။ အချိန်အများစုမှာ ကိုယ်အလေးချိန်က အတက်အကျ သိပ်မရှိလှပါဘူး။ အသက် ၂၀ ကနေ ၃၇ နှစ်အထိမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပေါင် ၁၄၀ ရှိပြီး တက်လည်း ပေါင်ဝက်၊ ကျလည်း ပေါင်ဝက်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေမယ့်လို့ ကျွန်တော်ဟာ ဘာအစားအစာကိုမဆို စိတ်ကြိုက်စားတဲ့ ရွံ့စရာကောင်းတဲ့လူတွေထဲက လူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အသက် ၃၇ နှစ် ရောက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော့် ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တစ်ရှိန်ထိုး တက်လာပါတော့တယ်။ ကျွန်တော်အတော်ကလေး မျက်လုံးပြူးသွားပြီး ဘာကြောင့် ဒီလိုပြောင်းလဲလာတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းခံကို

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆီကျကျန်းမာရေး

ရှာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ နှစ်အတန်ကြာမပြောင်းလဲဘဲ ရှိနေတာကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ အစွန်းရောက်တဲ့အလုပ်တွေ ပြုလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါတွေက စုပေါင်းပြီး ၃၇ နှစ်ကို ရောက်တော့မှ ဘွားခနဲပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အလုပ်မှာအဆင်မပြေမှုတွေ၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုတွေ၊ ဆေးဝါးကုသမှု တွေ၊ ဆေးလိပ်သောက်မှုတွေစသဖြင့် ကျွန်တော်မှတ်မိသလောက် ပြန်စဉ်းစားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေကိုလည်း မေးမြန်းကြည့်ပါတယ်။ သိသာထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို ဘာမှ မတွေ့ရပါဘူး။

ကျွန်တော့်အသက် ၃၇နှစ်သို့မရောက်ခင်က ကျွန်တော့်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပြဿနာဖြစ်စေတဲ့ ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ရှိနေပါသလား။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်မိတဲ့အခါ အသက် ၂၂နှစ်မှာ ဘဝနေမှုပုံစံမှာ အစွန်းရောက်ဆုံး ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ရှိခဲ့တာကို ကျွန်တော် ပြန်အမှတ်ရမိပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မှာ ကျွန်တော် ဆရာဝန်ဘွဲ့ရပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းထိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှိနေတော့ ကျွန်တော့်မှာ ငွေစကြေးစရွှင်တာပေါ့။ ကိုယ်ပိုင်ဆေးခန်းက အချိန်ပိုင်းဖွင့်တာဆိုတော့ ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဒေသခံစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေနဲ့ တွဲမိပါတယ်။ လုပ်ငန်းရှင် ၃ဦးက နေ့လယ်စာကို တစ်လှည့်စီခမ်းခမ်းနားနား တည်ခင်းကျွေးမွေးပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း အစားကောင်း အသောက်ကောင်းတွေကို အရက် ၂ ခွက် ၃ ခွက်လောက်နဲ့ တွဲဖက်ပြီး မြိန်မြိန်ရှက်ရှက် စားသုံးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော်ဟာ အလွန်အမင်း အားစိုက်ရတဲ့ အားကစားသမားဘဝကို လုံးဝစွန့်လွှတ်လိုက်ပါပြီ။ စာရှုသူအနေနဲ့ ဒါကို ပုံဖော်လို့ ရနိုင်လောက်ပါပြီ။ အသက် ၃၂နှစ်ရှိတဲ့ အားကစားလိုက်စားတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ အစားကောင်းများနဲ့ အရက်အပါအဝင် ကယ်လိုရီပေါင်းများစွာကို နေ့စဉ်စားသုံးနေပြီး တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ သူ့ရဲ့ ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှုကို တစ်ရိုက်ထိုးလျော့ချနေတာဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အဆီထုကို ရလိမ့်မယ်မဟုတ်ပါလား။ ကောင်းပါပြီ။ ကျွန်တော့်ကိုယ် အလေးချိန်ဟာ ၅ နှစ်နီးပါးမှာ တစ်ပေါင်မှ တိုးမလာပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ကိုယ်မှာ အဆီတက်ခြင်း မရှိဘူးလို့ ကျွန်တော်ထင်မိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တမ်း ကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ လုပ်ငန်းရှင်များရဲ့ ရေမှာ အမြင်လွဲနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနောက် ဘာဖြစ်လာပါသလဲ။ တခြားလူတွေနည်းတူ ကျွန်တော့်ကိုယ် အလေးချိန်ကလည်း တိုးလို့တိုးလို့ လာပါတော့တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ အခန်းတွေကတစ်ဆင့် ရှင်းရှင်းရှင်းသိလာနိုင်တာက ကျွန်တော်ဟာ အဆီထုကို ကျွန်တော့်အသက် ၃၂ နှစ်မှာ အမှန်တကယ် ရယူခဲ့တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်

ပြီးခဲ့တဲ့ ၅နှစ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်အဆီတက်နေမှန်း မထင်ရှားခဲ့ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော် အားကစားမလုပ်တော့ ကျွန်တော်ကြွက်သားတွေ ကျုံ့လှိမ့်နေပြီး အဆီက ကျွန်တော့် ကြွက်သားတွေထဲကို ဝင်လာတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်း ပြောရရင် အဆီဟာ ကြွက်သားနေရာမှာ အစားဝင်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခုရဲ့နေရာမှာ တစ်ခုဝင်လာတယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့် ကိုယ်အလေးချိန်က တက်မလာသေးပါဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ အဆီပိုတွေ ရှိနေပြီးတော့ ကျွန်တော်ဟာ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့လူ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်လို့ ကြွက်သားတွေက ဒီလောက်များပြားတဲ့အဆီကို အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှာတဲ့လဲ။ ကြွက်သားထိခိုက်ပျက်စီးမှုက နှေးကွေးလာပါတယ်။ အရေပြားအောက်ဘက်၊ ကြွက်သားအပြင် ဘက်မှာ အဆီပိုတွေ စပြီး စုဝေးရောက်ရှိလာပြီဆိုရင် ကြွက်သားမှာ အဆီစုတ်ကိစ္စက အချိန်စေ့သွားပါပြီ။ အရေပြားအောက်ဘက်၊ ကြွက်သားအပြင်ဘက်မှာပဲ အဆီပိုတွေ တက်လာပါတယ်။ ဒီအရေပြားအောက်က အဆီပိုဟာ ဘယ်နေရာကိုမှ အစားဝင်လို့ မရပါဘူး။ အဆီပိုဟာ အဆီထုကို ပိုပြီး များသည်ထက်များအောင် ဖြည့်စွက်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့် ကိုယ်အလေးချိန်က တက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်ကိုယ် အလေးချိန် မတက်လာခင် ၅ နှစ်စာအတွက် အဆီပိုတွေကို ကျွန်တော်က ထုနုထည်နု ရရှိလိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၅)

သင့်အတွက်မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဆိုတာ ဘာလဲ

သင့်အတွက်မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တွက်ချက်ယူတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ဟာ အဆီလွတ်ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထု Lean Body Mass နဲ့ အစပြုလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သန္ဓေအရိုးများရဲ့ အရွယ်အစား၊ သင့်ပခုံးများရဲ့ အကျယ်၊ သင့်အသက် အရွယ်၊ သင့်အရပ်အမောင်း ဒါမှမဟုတ် သင့်သွေးအုပ်စုနဲ့ အစပြုလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဆရာဝန်များအသုံးပြုကြတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဇယားတွေကလည်း အဲဒီအကြောင်း အချက်ပေါင်းများစွာတို့ ပေါင်းစုထားတဲ့အပေါ် အခြေခံထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်အလေးချိန်ဇယားတွေဟာ သူတို့ထက်ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းရယ်လို့၊ ဘာမှ မရှိတဲ့အခါမျိုးမှာ အသုံးတည်ကြပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီဇယားကပြတဲ့ ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ထဲကပဲ ပေါင် ၂၀-၃၀ ထပ်လျော့လို့ရနိုင်ကြောင်းကို အခုဆိုရင် ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့လာပါပြီ။ ဒီဇယားတွေရဲ့ အလိုအရဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်များ နေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဇယားအလိုအရ ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနေတဲ့ ပိန်သူအတော် များများမှာ အဆီထုများနေတာကို လေ့လာတွေ့ရှိထားပါတယ်။ သူတို့မှာကျတော့ အရေပြားရဲ့အောက်မှာ မြင်သာတွေ့သာတဲ့ အဆီမရှိပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေမှာ အဆီများစွာ ရှိနေပါတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ လူတစ်ဦးမှာရှိသင့်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို သူ့ကိုယ်ထည် ရဲ့ အရွယ်အစား၊ ဒါမှမဟုတ် အဆီလွတ်ခန္ဓာကိုယ်ခြံထု Lean Body Mass နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာက ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် LBM ကို ရှာဖွေသတ်မှတ်ပေးမယ့် ပညာရှင်နဲ့ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ မရှိတဲ့နေရာမှာဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်ဇယားကို ယေဘုယျအားဖြင့် အသုံးပြုလိုရပါတယ်။ ဒီလိုအသုံးပြုတဲ့ အခါမှာ ပီမီအရပ်အမောင်းအလိုက် ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပေါင် ၂၀-၃၀ လျော့ပြီး ယူစေချင်ပါတယ်။

တကယ်လို့များ စာရှုသူမှာ ရှည်လျားတဲ့အရိုးများနဲ့ သန်စွမ်းတဲ့ကြွက်သားများ ရှိနေမယ်ဆိုရင် တိုတောင်းတဲ့အရိုးများနဲ့ ကျုံ့လိတ်ကြွက်သားများရှိတဲ့ အရပ်အမောင်းတူ အခြားတစ်ဦးထက် သင့်မှာ ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဇယား (၁) အဆီထု ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိသော အမျိုးသားအတွက် ကိုယ်အလေးချိန်

စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန်	အဆီထု	အယ်လ်ဘီအမ်	အသက်	လှုပ်ရှားမှု
၁၇၀ ပေါင်	၁၅ ပေါင်	၁၄၅ ပေါင်	၂၀	နုပန်းလုံးခြင်း
၁၆၂ ပေါင်	၂၄ ပေါင်	၁၃၈ ပေါင်	၃၈	ပြေးခြင်း
၁၃၅ ပေါင်	၂၀ ပေါင်	၁၁၅ ပေါင်	၄၅	ထောင်ကျခြင်း

သူ့ရဲ့ဘဝမှာ ကွဲပြားတဲ့အပြောင်းအလဲတွေ ၃ ကြိမ်ရှိခဲ့တဲ့ အမျိုးသား တစ်ယောက်ကို နမူနာတစ်ခုအနေနဲ့ ကြည့်ကြပါစို့။ ပထမဘဝအချိုးအကွေမှာ သူဟာ အသက် ၂၀ ရှိပြီး ကောလိပ်ကျောင်းမှာ နုပန်းလုံးတာ၊ ကျွမ်းဘားကစားတာနဲ့ အလေးမတာတွေကို လေ့ကျင့်ခဲ့တဲ့ လူငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သန်စွမ်းတဲ့ကြွက်သားတွေ ရှိလာပြီး သူ့ရဲ့အဆီလွတ်ခန္ဓာကိုယ်ခြံထု LBM ဟာ ၁၄၅ ပေါင် ဖြစ်လာပါတယ်။ သူဟာ အဆီ ၂၅ ပေါင်ကို ဆောင်ယူပြီး သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပေါင် ၁၇၀ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် ၃၈ နှစ်ရောက်တော့ သူဟာ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦး ဖြစ်လာ ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကတော့ အလုပ်နားရက်တွေမှာ စကိတ်စီးတာနဲ့ ရွရွ ပြေးတာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရွရွပြေးတာဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီထုကို လျော့စေပြီး သူ့ကိုကျန်းမာစေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရွရွပြေးတာဟာ ကြွက်သားကို တိုးပွားစေတဲ့ အားကစားနည်း မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တမ်းပြောရရင် ရွရွပြေးတာဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆီကျကျန်းမာရေး

အပေါ်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတချို့ကို အမှန်တကယ်ပဲ လျော့နည်းစေပါတယ်။ အခုဆိုရင် သူ့ LBM ၁၃၈ ပေါင်လောက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။ အခု သူဟာ အဆီပေါင် ၂၅ ပေါင်ကို သယ်ဆောင်ထားပြီး သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၁၆၂ ပေါင် ဖြစ်လာပါတယ်။

တတိယ ဘဝအချိုးအကွေ့ကို ကြည့်ကြပါဦးစို့။ အခုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမျိုးသားဟာ အသက် ၄၀ကျော် ရှိနေပါပြီ။ သူဟာ အကျဉ်းထောင်မှာ ရောက်နေတယ် ဆိုပါစို့။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုးကို နှစ်အတန်ကြာ ခံစားနေရ တယ်ဆိုပါစို့။ သူဟာ အဆီနဲ့ ကြွက်သားအတော်များများကို ဆုံးရှုံးပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီလို ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုရဲ့ အဆုံးသတ်မှာ သူ့မှာ မျက်နှာချောင်ကျသွားပြီး သူဟာ သိသိသာသာ ပိန်သွားပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ သူ့ရဲ့ LBM ဟာ ၁၁၅ပေါင်ကို လျော့သွားမယ်ဆိုရင် သူဟာ အဆီပေါင် ၂၀ ထက်ပိုပြီး မသယ်ဆောင်သလို သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ကလည်း ၁၃၅ ပေါင်ထက် ပိုပြီးများလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအမျိုးသားအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မယ့် တစ်ခုတည်းသော အရင်းအမြစ်ဟာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ကြွက်သားတွေကို အစားပြန်ဖြည့်ပေးဖို့နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာပဲ ထိန်းထားဖို့ဖြစ် ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သူဟာ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးချင်လို့ဆိုပြီး လွန်လွန်ကျွံကျွံ စားသုံးနေမယ်ဆိုရင် သူဟာ အဆီကို တိုးသထက်တိုးအောင် ဖြည့်ပေးနေသလိုဖြစ်ပြီး အဝလွန်တဲ့လူတစ်ဦးအဖြစ် အဆုံးသတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပြန်မာများအနက် အထိုင်များတဲ့လူအများစုမှာ သူတို့အသက် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ LBM ဟာ နည်းသည်ထက် နည်းလာပြီး အဆီထုဟာ တိုးသည်ထက် တိုးလာကြပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အထိုင်များတဲ့လူတွေမှာ ကြွက်သားတွေ ကျုံ့လို့လာပြီး အဆီတွေ တက်လာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာအမျိုးသမီးအများစုဟာ အသက်၄၀ ကျော်ပြီဆိုရင် ခါးတုတ်ပြီး ဗိုက်ခွံလာလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာလည်း အဆီတွေ တက်လာပါတယ်။ မေးနှစ်ထပ် ဖြစ်လာတယ်။ ဂုပ်ပိုးတက်လာတယ်။ လက်မောင်း ရှေ့နောက်မှာ အဆီတွေလာတယ်။ ပေါင်အရင်းပိုင်း တုန်လာတယ်။ တင်ပါးပိုင်း အဆီတက် လာတယ်။ ကြွက်သားတွေအားနည်းပြီး ကျုံ့လို့သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုက ရာခိုင်နှုန်းများလာပါတယ်။

ဒါကို သိသာစေဖို့ အထိုင်များတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ ဘာပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို စဉ်းစားကြပါဦးစို့။ ဒီအမျိုးသမီးရဲ့ နာမည်ကို “မာလာ” လို့ ခေါ်လိုက်ကြရအောင်ပါ။ အသက် ၂၀ နှစ်မှာတုန်းက မမာလာမှာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း (ဒီမမာလာဟာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်ပါလိမ့်မယ်)နဲ့

ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၁၂၀ ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ နောက် ၁၅နှစ်ကြာတော့ မမာလာဟာ ဒေါ်မာလာ ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်နေ့ ဒေါ်မာလာဟာ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးကို ဈေးဝယ်ထွက်ရင်း ပေါင်ချိန်စက်ကိုတွေ့တာနဲ့ ဝင်ပြီးချိန်ကြည့်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၁၂၅ ပေါင်ဖြစ်တယ်လို့ ပေါင်ချိန်စက်က ပြနေပါတယ်။ ဒေါ်မာလာဟာ ၁၅ နှစ်အတွင်းမှာ ၅ ပေါင်ပဲ တက်တာကြောင့် တအားပျော်နေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ဂုဏ်လည်း ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒေါ်မာလာရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထုဟာ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒေါ်မာလာ ကံမကောင်းပါဘူး။ တကယ်လို့ စာရူသူဟာ အောက်ပါဇယားကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် သူ့မှာ ကြွက်သားဂုပေါင် ဆုံးရှုံးသွားပြီး အဆီထု ၁၂ ပေါင် တိုးလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဇယား (၂) ၁၅ နှစ်အတွင်း ထူးထူးခြားခြား ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးလာပေမယ့် အဆီတွေတအားတက်လာတဲ့အမျိုးသမီး

အသက်	အဆီထု ရာခိုင်နှုန်း	စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန်	အဆီ	အယ်လ်ဘီအမ်	ရိုသင့်သော အများဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်
၂၀	၂၂ရာခိုင်နှုန်း	၁၂၀ ပေါင်	၂၆ ပေါင်	၉၄ ပေါင်	၁၂၀ ပေါင်
၃၅	၃၀ရာခိုင်နှုန်း	၁၂၅ ပေါင်	၃၈ ပေါင်	၈၇ ပေါင်	၁၁၂ ပေါင်

အခု ဒေါ်မာလာရဲ့ အဆီလွတ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ထုတ်တာ ဂုပေါင်မျှပဲ ရှိပါတယ်။ သူ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု ၂၂ ရာခိုင်နှုန်းရှိဖို့အတွက် ဒေါ်မာလာဟာ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ကို ၁၁၂ ပေါင်ထက် ပိုပြီးမများစေသင့်ပါဘူး။

“မုန်ကန်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်” ဆိုတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းကို ပုံသေကားချ တိတိကျကျကြီး သတ်မှတ်လို့မရဘူးဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ထင်ရှားပါတယ်။ လူတစ်ဦးရဲ့ မုန်ကန်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ သူ့အယ်လ်ဘီအမ်ပြောင်းသလို လိုက်ပြီးပြောင်းလဲနေပါတယ်။ တကယ်လို့များ ဒေါ်မာလာဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကိုသာ ပုံမှန်လုပ်မယ်ဆိုရင် သူ့ဟာ အဆီလွတ် ကြွက်သားတွေကို အသက် ၂၀ တုန်းကရှိခဲ့တဲ့ ၉၄ ပေါင်အတိုင်း ပြန်လည်တည်ဆောက် ယူနိုင်မှာဖြစ်သလို သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ၁၂၀ပေါင် ပြန်ရအောင် လျော့ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ ဒေါ်မာလာဟာ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခဲ့ဖူးဆိုရင် သူ့ရဲ့ မုန်ကန်တဲ့ကိုယ် အလေးချိန်ဟာ ၁၁၂ ပေါင်ပဲ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်ဆင့် ထပ်တိုးရရင် အဆီလွတ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ထုတ် တိုးမြှင့်လိုက် မယ်ဆိုရင် (ကြွက်သားတွေသန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင်) မုန်ကန်တဲ့

ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးပေးလို ရပါတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ အဆီလွတ်ကြွက် သားရဲ့ ပမာဏဟာ ဒီလူ့သားလောက်စားသုံးရမယ် ဆိုတဲ့အပေါ်မှာလည်း အကြီးအကျယ် ဆုံးဖြတ်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အဆီလွတ်ကြွက်သားဟာ ကျွန်တော်တို့စားသုံးတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်း ကုန်ခမ်းပေးနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဥပမာတစ်ခုကို ပေးချင်ပါသေးတယ်။ စာရှုသူက လောင်စာကို စာရှုသူရဲ့မော်တော်ကားထဲ ဖြည့်ထားတယ် ဆိုကြပါစို့။ ဒီအခါမှာ အင်ဂျင်ရဲ့အရွယ် အစားကသာလျှင် လောင်စာသုံးစွဲမှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မော်တော်ကားရဲ့ အရွယ်အစားက လောင်စာသုံးစွဲမှုကို အဆုံးအဖြတ် ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။

လက်တွေ့ကျကျပြောရမယ်ဆိုရင် အဆီဆိုတာ လောင်စာပါ။ အဆီထုအနေနဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို မလိုအပ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဆီကိုယ်နှိုက်က ကယ်လို ရီတွေ ဖြစ်နေတာကြောင့်ပါ။ ဒါကြောင့် စာရှုသူအနေနဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို သင့်အဆီ ကိုကျွေးပေးဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒီလိုကျွေးလေ အဆီတက်လေ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒေါ်မြနဲ့ ဒေါ်လှဆိုပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ချင်တူညီတဲ့ အမျိုးသမီးနှစ်ယောက် ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ ဒေါ်လှထက် ဒေါ်မြမှာ အဆီထုပိုပြီးရှိတယ်ဆိုရင် ဒေါ်မြမှာ အဆီလွတ်ကြွက်သားတွေ ပိုပြီးနည်းနေ ပါလိမ့်မယ်။ ဒေါ်မြနဲ့ဒေါ်လှတို့နှစ်ဦးစလုံးက ကယ်လိုရီ ၁၂၀၀ စီကိုပဲ နေ့စဉ်စားနေ ကြတယ်ဆိုရင် အဆီလွတ်ကြွက်သား ပိုပြီးနည်းတဲ့ ဒေါ်မြမှာ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုပြီး တိုးလာသလို အဆီပိုတွေလည်း ပိုပြီးများလာပါလိမ့်မယ်။

လူတစ်ဦးအတွက် မှန်ကန်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ကို တွက်ချက်ယူတဲ့အခါမှာ အဆီလွတ်ကြွက်သားထု ဒီလူ့မှာ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာနဲ့ပဲ အစပြုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဆီလွတ်ကြွက်သားထုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အစိတ် အပိုင်းဖြစ်လို့ပါ။ တကယ်လို့များ စာရှုသူဟာ အဆီလွတ်ကြွက်သားထုကို မြှင့်တင် ပေးနိုင်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်က များလာပါ လိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက ကယ်လိုရီတွေကို သင်ပုံမှန်စားနေကြထက် ပိုစားလို့ ရပါ လိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ် အဆီထုကို ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း (အမျိုးသားများ အတွက် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း)ထက် မကျော်သွားအောင် ပိုပြီးတော့ ထိန်းလို့ရလာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီလွတ်ကြွက်သားထု ပိုများလာအောင် ပြုလုပ်ပေးကြရပါလိမ့်မယ်။ မသုံးတာကြာရင် စားအစရှိတဲ့ သံထည်ပစ္စည်းတွေတောင် သံချေး (ကြေး) တက်တတ် ပါတယ်။ အလားတူပဲ မသုံးတာကြာရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေကလဲ ကျုံ့လှိပြီး ပျော့စိစိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကြွက်သားများကို အသုံးပြုပေးပြီး အဆီလွတ်ကြွက်သားဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။



www.burmeseclassic.com

အခန်း (၆)

အဆီအားလုံးအတွက် ကုသမှုဟာ ဘာလဲ

စာရူသူရဲ့ ခေါင်းထဲမှာပထမဆုံး ခွဲစွဲမြဲမြံမှတ်သားထားရမယ့် အချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ လိုအပ်တာထက် ပိုကဲနေတဲ့ အဆီထုဟာ သိပ်ဆိုး လှတာမဟုတ်မှဘဲ စနစ်တကျလေ့ကျင့်ထားခြင်း မရှိတဲ့ ကြွက်သားထုရှိနေခြင်းသည်သာ အလွန်အမင်း ဆိုးလှပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကို ပထမဆုံးမှတ်သားစေချင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အဆီပို ပေါင်၂၀ကို သယ်ဆောင်ထားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒါကလည်း သိပ်ဆိုးလှတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ စာရူသူဟာ ပေါင်၂၀လောက် အချိန်စီးတဲ့ စာအုပ်တွေကို ကျောပိုးအိတ်ထဲထည့်ပြီး တစ်နေ့ကုန်သယ်ဆောင်ထားတဲ့ ကျောင်းသူ တစ်ဦး ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါစို့။ အဲဒီလိုသယ်ဆောင်ထားတာကို ဆိုးတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါ သလား။ ဝန်အပို သယ်ဆောင်ထားတယ်ဆိုတာက မစွမ်းမသန်တဲ့ လူတစ်ယောက် အပေါ်မှာတော့ ဒဏ်ပိစေနိုင်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပိုတက်လာတာက တဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ တက်လာတယ်သာဆိုရင် ဒီလိုတက်လာတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်း

www.burmeseclassic.com

ပိုပြီး အချိုးအစားကျနဖို့အတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုတောင်မှ အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝက ကျွန်တော်ဟာ ခြေလျင် တောင်တက် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအနေနဲ့ တောင်တက် ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ ၁၀ပေါင် လောက် အလေးချိန်စီးမယ့် ရှေးဦးသူနာပြုကျောပိုးအိတ်ကို လွယ်ပြီး တောင်တက်ခဲ့တယ်။ ဒီကျောပိုးအိတ်က ကျွန်တော့်ကို လုံးဝဒုက္ခမပေးခဲ့ပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ကိုယ်အလေးချိန်က ၁၀ပေါင်တက် လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဒီလိုတက်လာတာကို အမှန်တကယ်ပဲ သတိပြုမိခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ထောက်ပြချင်တဲ့အချက်က အဆီပိုတွေ ရှိတာကောင်းတယ်လို့ သက်သေပြဖို့မဟုတ်ဘဲ အဆီလွတ်ကြွက်သားကောင်းတွေမရှိတာ ဆိုးတယ်ဆိုတာကို ပြသချင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပိုတွေရှိလာပြီဆိုရင် အဆီပိုရှိခြင်းနဲ့ ခွန်တွဲပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြောင်းလဲမှုတွေရှိလာပါတယ်။

ကြွက်သားဟာ အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီအခြေအနေမှာ ကြွက်သားရဲ့ စစ်မှန်တဲ့အရည်အသွေးဟာ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းလာပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ် သွားတဲ့အခါမှာ ကြွက်သားဟာ ကယ်လိုရီတွေကို များများမတောင်းဆိုတော့ပါဘူး။ လက်ကျန် ကြွက်သားရဲ့ ဓာတုဗေဒကလည်း ကယ်လိုရီတွေကို လျော့ပြီးအသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးလာပါတယ်။

ဒိုင်းယက်လုပ်ကြတဲ့လူတွေ မှတ်သားရမယ့်အချက်က ဒိုင်းယက်လုပ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီပိုတွေရဲ့ အလေးချိန်ကို လျော့ပေးနိုင်တာတော့ မှန်တယ်။ သို့ရာတွင် ဒိုင်းယက်လုပ်တာဟာ ကြွက်သားရဲ့ အထုအထည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သလို ကြွက်သားတွေမှာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ဓာတုဗေဒကိုလည်း ပြန်ကောင်း လာအောင်လို့ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒိုင်းယက်လုပ်တာဟာ အရေပြားအောက် ကြွက်သားပေါ်မှာရှိတဲ့ အဆီပြင်ကို ပထမဆုံးလျော့ပါးသွားစေပါတယ်။ ဒိုင်းယက်လုပ်တာဟာ ကြွက်သားထဲမှာရှိတဲ့ အဆီကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်လို့ တချို့က ဆိုပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီလိုမျိုး ကြွက်သားထဲမှာရှိတဲ့ အဆီကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်ဆိုတာက ငတ်မွတ်ဘေးနဲ့ ကြုံတွေ့ရတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေများမှာပဲ လုပ်ပေးနိုင်တာပါ။ တကယ် လို့များ စာရှုသူဟာ အဝလွန်သူတစ်ဦးဖြစ်ပြီးတော့ ကြုံစည်ရမရဖြစ်ပြီး အဲဒီနည်း အတိုင်းပဲ လိုက်ပါရစေလို့ ဆန္ဒရှိလာတဲ့တိုင်အောင် သင်ကြားတွေ့ရမယ့် ရလဒ်တွေက စိတ်ပျက်စရာကြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင်ဟာ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် တစ်ကျော့ပြီးတစ်ကျော့ အဆီတက်ခြင်းကနေ ကာကွယ်ထားခြင်း မရှိသေးတာ ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင်ဟာ သင်အခြေအနေကို တကယ်ဆိုးရွား

လာအောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ သဘောလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာဟာရ
ဓာတ် မညီညွတ်မမျှတတဲ့ ခိုင်းယက်၊ ကယ်လိုရီများကို လုံးဝလျော့ချထားတဲ့ ခိုင်းယက်နဲ့
အစာဖြတ်ခြင်းတို့ဟာ အဆီထုကို လျော့ပေးနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ကြွက်သားထုကိုလည်း
လျော့နည်းသည်ထက် လျော့နည်းစေတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တမ်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုခိုင်းယက် အမျိုးအစားအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်
အစီအစဉ်ပြီးဆုံးအောင် စွဲစွဲမြဲမြဲကြီးလုပ်မယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင် မစတင်ခင်မှာပဲ
လူတိုင်းဟာ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုရှိအောင် ဦးစွာပထမ ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါလည်း
လေ့လာ တွေ့ရှိချက် အထောက်အထားများအရ ပြောတဲ့စကားပါ။ အကြောင်းရှိပါတယ်။
ခိုင်းယက်လုပ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဖိစီးမှုဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီဖိစီးမှုဟာ
ကြွက်သားများအပေါ်ကျရောက်ပြီး ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်
ခန်းကို ကျကျနနပြုလုပ်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခိုင်းယက်လုပ်တာကို ပိုပြီး လျင်လျင်
မြန်မြန်တုံ့ပြန်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ခိုင်းယက်လုပ်လိုက်တာနဲ့ မြန်မြန်ကြီး
အဆီကျပါတယ်။ ကောင်းတာနောက်တစ်ခုက ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုကိုလည်း လျော့နည်း
စေပါတယ်။

ဝိတ်လျော့သူတို့က လျော့လိုက်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ထဲမှာ အရေးကြီးတာတွေ
ဘာတွေများ ပါသွားသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားလေ့မရှိပါဘူး။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားတာ
ကိုပဲ ပိုပြီး အလေးအနက်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကျော်ပြီးကြည့်လေ့ရှိတဲ့ သဘောပါပဲ။

ကျွန်တော်က စာရှုသူဆီ ဖုန်းဆက်ပြီးတော့ စူပါမားကက်တစ်ခုက ၁၂ ပေါင်ကို
ကျပ်ငွေ ၁၀၀၀ တည်းနဲ့ ရောင်းပေးနေတဲ့အကြောင်း စိတ်လှုပ်ရှားစရာ သတင်းတစ်ခုကို
ပြောပြတယ်ဆိုပါစို့။ စာရှုသူရဲ့ လက်တလောတုံ့ပြန်မှုဟာ “ ၁၂ ပေါင်ဆိုတာ ဘာလဲ”
ဆိုပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းပါပြီ။ တစ်ဦးဦးက ကျွန်တော့်ကို “သင် အချိန်မရွေး ၁၂
ပေါင်လျော့နိုင် သည်” လို့ အာမခံချက်ပေးတဲ့ တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ ခိုင်းယက်တစ်ခု
အကြောင်းကို ပြောပြတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
၁၂ ပေါင်ဆိုတာ ဘာလဲ။

နိုင်ငံရပ်ခြားမှာ ကိုယ်အလေးချိန်စောင့်ကြည့်အသင်းများ weight-watching
organizations ရယ်လို့ လူသိများတဲ့ အသင်းများ ရှိပါတယ်။ ဒီအသင်းတွေမှာ
ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့နိုင်ခြင်းဟာ အသင်းဝင်တစ်ဦးရဲ့ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာတဲ့
တစ်ခုတည်းသော မှတ်ကျောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကံမကောင်းဘူးလို့ပဲ ပြောရမလားမသိဘူး။
အဖွဲ့ဝင်တွေဟာ အဆီကို လျော့နေတုန်းမှာပဲ ကြွက်သားကိုလည်း လျော့နေပါတယ်။

အဲဒီလို ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ရှိလာတာဟာ ကြွက်သားရဲ့ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ကို နည်းစေပါတယ်။ ပြဿနာကို ပိုပြီးတော့ ကြီးထွားလာစေပါတယ်။ ဒိုင်းယက်လုပ်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို စာရှုသူသတိပြုမိပါသလား။ သူတို့ဟာ ပိန်ချုံးပြီး ညှိုးငယ်နေတဲ့ပုံပန်းမှာပဲ အဆုံးသတ်သွားကြတာကို တွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့က သူတို့လက်ခံချင်လာအောင် ချို့ချို့သာသာလေးနဲ့ သတိပေးစကား ပြောကြားရမှာက “ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အဆီ နည်းနည်းလေးနဲ့မှ တကယ် ပိုကြည်လို့ကောင်းတာဗျ” ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် သူတို့ကို ပြန်းပြန်းတီးတီး အသွင်အပြင်ပေးနေတာက အဆီဆုံးရှုံးမှုချည်းသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုပေးလား။ မှန်ပါတယ်။ ဒိုင်းယက်လုပ်တာ ကြောင့် ကြွက်သားရော အဆီရော နှစ်မျိုးစလုံး ဆုံးရှုံးသွားရတာဟာ ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းအသွင်အပြင် ကြည်လို့ ပိုကောင်းလာအောင်လို့ ဘာမှမလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ ပေးရရင် ဒိုင်းယက်မလုပ်ခင်မှာ သစ်တော်သီးပုံထွက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ ဒိုင်းယက် အစီအစဉ်ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ သူဟာ ပိန်ချုံးပြီး သစ်တော်သီးပုံ ထွက်နေပါလိမ့်မယ်။ ဘာမှ မထူးခြားပါဘူး။ အရွယ်အစားကြီးတာနဲ့ သေးတာပဲ ကွာသွားပါလိမ့်မယ်။

စောစောပိုင်းက ကျွန်တော်ရှင်းပြခဲ့တဲ့အထဲမှာ ပါပါတယ်။ ပိန်ချုံးနေဟန်ရှိတဲ့ လူအတော်များများဟာ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို အဆီတက်နေကြသူများ ဖြစ်ကြတယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါ။ သူတို့က ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပြန်တိုးချင်ကြပါတယ်။ တိုးချင်တဲ့အခါ ကျတော့ သူများတွေ လုပ်သလိုပဲ လိုက်လုပ်ကြပါတယ်။ သူတို့ စားကြသောက်ကြတယ် ပေါ့။ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တိုးဖို့အတွက် လူတစ်ယောက်က အလွန်အကျွံစားတဲ့ အခါ သူစားသုံးတဲ့ ကယ်လိုရီ အများစုဟာ အဆီကိုပဲ တိုးပွားစေပါတယ်။ ပိန်သွားတဲ့ လူဟာ သူ့မှာအဆီတွေများနေပြီဆိုတာကို အမှန်တကယ်ပဲ သတိမထားမိပါဘူး။ သူသိ တာက သူပြန်ဝချင်တယ်။ ဒါကြောင့် အစားတွေကို တအားစားတယ်။ စားတော့ အဆီတက်လာတယ်။ သူဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဗိုက်ရှုံ့လာတယ်။ ပခုံးတွေက နည်းနည်း ကျဉ်းသွားတယ်။ ပေါင်တွေ၊ တင်ပါးတွေမှာ အဆီတက်လာတယ်။ မေးနှစ်ထပ် ဖြစ်လာ တယ်။ တစ်နည်းပြောရရင်တော့ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တိုးချင်လို့ အလွန်အကျွံစား ခြင်းဟာ အဆီထုကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထပ်ဖြည့်ပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆီပိုတွေကို ကာယကံရှင်က အနည်းဆုံးရှိစေချင်တဲ့ နေရာတွေမှာ ဖြည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

အလွန်အကျွံ တိုးစားတဲ့လူတွေနဲ့ အလွန်အကျွံ လျော့စားတဲ့လူတွေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆီလျော့ဖို့ ကျကျနန လေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့

လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စနစ်တကျ ကျင့်သားရအောင် လေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့ လူတစ်ဦးဟာ သူ့စားသုံးတဲ့ ကယ်လိုရီအရေအတွက်ကို အမြဲတစေ ဂရုထားစရာ မလိုပါဘူး။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကျစ်ကျစ်လစ်လစ်နဲ့ သွယ်သွယ်လျလျ ဖြစ်နေပါတယ်။ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းပြီး ကျန်းမာနေပါတယ်။ သူဟာ နီးကြားတက်ကြတဲ့ ဘဝဆီသို့ဦးတည်နိုင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုမျိုး ကွာခြားသွားပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကြွက်သားများကို တိုးပွားစေပါတယ်။ သန်စွမ်းစေပါတယ်။ ကြွက်သားရဲ့ စာတုပေဒကိုလည်း ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက်နှုန်းကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီအကြောင်းရင်းတွေအားလုံးဟာ ပိုပြီးများပြားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ နီးနီးကြားကြား ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာသာ ဖြစ်ပေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာရှူသူအနေနဲ့ အောက်ပါအကြောင်းလေးကို အသံထွက်ပြီး ဖတ်လိုက်စေချင်ပါတယ်။

“အဝလွန်ခြင်းအတွက် အတိုင်းအဆမရှိ ကောင်းမွန်သည့် ကုသမှုသည် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်”

ဒီတော့ စာရှူသူကမေးပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ပြုလုပ်ရပါမည်လဲ။ လိုအပ်ချက်တွေအားလုံးကို ပြည့်စုံစေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားက အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လိုရင်းတိုရင်းပြောရရင် အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အနည်းဆုံး ၁၂ မိနစ် မနားမနေဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီး ကြွက်သားများကနေ စွမ်းအင်ကို အဆက်မပြတ်ထွက်ရှိစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ဇီဝကမ္မဓာတ်ခွဲခန်းအတော်များများမှာ လေ့လာတွေ့ရှိထားတာက တခြားလေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်ရင် အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကြွက်သားကနေ အဆီအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲတဲ့ ရောဂါပြုလက္ခဏာကို ပိုပြီး လျင်လျင်မြန်မြန် ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆီလွတ်ကြွက်သားတွေကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြွက်သားကနေ အဆီဖြစ်သွားတဲ့နေရာမှာ အဆီလွတ်ကြွက်သားကို ပြန်ထားပေးရပါမယ်။ ဒီလိုထားပေးဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးဖို့ပါပဲ။ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တယ်ဆိုတာက အလေးမသမားတစ်ဦးလိုချင်တဲ့ အဖုအထစ်တွေနဲ့ ကြွက်သားစိုင်ကြွက်သားမြှောင်းလာ

www.burmeseclassic.com

တည်ဆောက်ယူတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ စာရှုသူမှာရှိနေပြီးသားဖြစ်တဲ့ ကြွက်သားကို အဆီလွတ်ကြွက်သားဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တာကို ဆိုလိုတာပါ။ လူအများစုဟာ အလေးမခြင်းသဘော သက်ရောက်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုကို မပြုလုပ်ချင်ကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ ကြွက်သားများကို အဆီလွတ်ကင်းပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်စေရုံလောက်ပဲ ပြုလုပ်ချင်ကြတာပါ။ ကြွက်သားမှာ အဆီလွတ်ကင်းဖို့အတွက် ကြွက်သားကို အနည်းဆုံး ၁၂ မိနစ်ကြာအောင် အဆက်မပြတ် လှုပ်ရှားပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကြွက်သားမှာ အဆီလွတ်ကင်းလာတာနဲ့အမျှ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက်မှုဟာ သူ့အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ စာရှုသူဟာ ပိုပြီးများပြားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို စာရှုသူကိုယ်တိုင် မသိရှိဘဲနဲ့ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အေးရီးဘစ် aerobic ဆိုတဲ့စကားက “လေ” လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ပိုပြီး တိတိကျကျ ပြောမယ်ဆိုရင် “လေထဲမှာရှိတဲ့ အောက်စီဂျင်” လို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားများဟာ အောက်စီဂျင်ကို အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကြွက်သားများကို အလုပ်လုပ်ပေးတဲ့အခါ ကြွက်သားများရဲ့ အောက်စီဂျင် လိုအပ်ချက်ဟာ ထူးထူးခြားခြားကြီးကို မြင့်မားလာပါတယ်။ ကြွက်သားအလုပ်လုပ်လေ အောက်စီဂျင် ပိုလိုအပ်လေပါပဲ။ ကြွက်သားတစ်ခုက ဘယ်လောက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတယ် ဆိုတာကို အဲ့ဒီကြွက်သားအသုံးပြုနေတဲ့ (လောင်ကျွမ်းနေတဲ့) အောက်စီဂျင်ပမာဏ ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုခြင်းဖြင့်တိုင်းတာပေးနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုမိုပြင်းထန်စွာပြုလုပ်တာနဲ့အမျှ သင်ဟာ အောက်စီဂျင်ကို ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။ နှလုံးခုန်တဲ့နှုန်း ကလည်း ပိုပြီးမြန်လာပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် သင်နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာတာကိုကြည့်ပြီး သင်ကြွက်သားတွေ ဘယ်လောက်အားစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သွယ်ဝိုက်ပြီး တိုင်းတာလို့ရပါတယ်။

အေးရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံး ၁၂ မိနစ် မရပ်မနား အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ တခြားလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားတွေထက် အေးရီးဘစ် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကြွက်သားတွေကို ပိုပြီးသန်စွမ်းစေပါတယ်။ အမှန်အတိုင်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားမှာရှိနေတဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားတဲ့နေရာမှာ အေးရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းသလို သင်ရဲ့ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက်မှုကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက်လည်း စွမ်းရည်အပြည့်ဝဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုနည်းနဲ့ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက်မှုကို

ပြောင်းလဲထားပြီဆိုရင် သင်ဟာ အဆီကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မရရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်ရမယ်ကိစ္စက ကြွက်သားတွေကို အသုံးပြုတာဖြစ်ပြီး အဲဒီလို အသုံးပြုတာကို လေ့ကျင့်ခန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို ကြွက်သားကောင်းမွန်စေဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ စောစောပိုင်းက ကျွန်တော်အလေးအနက်ထားပြီး မဖော်ပြခဲ့တဲ့ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်တာတွေကလည်း အထောက်အကူပြုပါတယ်။ သို့သော် ကြွက်သားတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကောင်းမွန်ဖို့အတွက်တော့ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်တာတွေက မကူညီနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်တို့က လေ့ကျင့်ခန်းကို မဖြစ်မနေလုပ်ပေးကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မိတ်ဆွေ အမျိုးသမီးအတော်များများက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာကိုမနှစ်သက်ကြပါဘူး။ တချို့ကလည်း “အချိန်မပေးနိုင်လို့” ဆိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို မလုပ်ကြပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကိုရချင်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် သီးသန့်အချိန် ပေးရပါလိမ့်မယ်။ သီးသန့်အချိန်ကလည်း အများကြီးမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့ တစ်နေ့ နာရီဝက်လောက်ပါပဲ။ အချိန်တိုကလေးပါ။

စာရွှသူဟာ တင်းနစ်ကို ၂ နာရီအချိန်ပေးပြီး ကစားလို့ရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးကို ရွရွပြေးတာ ၁၅ မိနစ်လုပ်ရာကနေ ရယူနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ သင်ကြွက်သားတွေကို တင်းနစ်ကစားပြီးတော့ အဆီလွတ်ကင်းအောင် လုပ်နိုင်တာမှန်ပေမယ့် တင်းနစ်ကစားတာကို တစ်ရက်မှာ ၂-၃ နာရီ တစ်ပတ်မှာ ၆ရက်၊ ၇ရက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တင်းနစ်ကစားမယ်ဆိုရင် နေ့စဉ်အချိန်များစွာ ပေးမှ အကျိုးရှိပါတယ်။ အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကျတော့ ဒီလောက်အချိန်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ လူအများစုအနေနဲ့ အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန် အနည်းဆုံး ၁၂မိနစ် နေ့စဉ်ပြုလုပ်သွားတာဟာ အဆီထိန်းဖို့နဲ့ ကြွက်သားသန်စွမ်းဖို့အတွက် အင်မတန် အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ တင်းနစ်ကစားရတာကို နှစ်သက်တယ်ဆိုရင်လည်း တင်းနစ်ကို အပျော်သဘော ကစားသွားလို့ ရပါတယ်။

အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ အရေးကြီးတဲ့ သိမှတ်စရာက လေ့ကျင့်ခန်းကို အဆက်မပြတ် ပုံမှန်ပြုလုပ်ရမယ် ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေရင်း ရပ်လိုက်၊ ပြန်လုပ်လိုက်လုပ်တာဟာ အကျိုးမဖြစ်ပါဘူး။

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အဆီကျကျန်းမာရေး

အေရိုးဘစ်မဟုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

- * တင်းနစ်
- * ဘောလုံး
- * အလေးမ
- * အိုင်ဆိုမက်ထရစ်
- * ဂေါက်သီး

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။

* အုပ်စု (၁) အနည်းဆုံး ၁၂ပီနစ် အချိန်ပေးရန် လိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ကြိုးခုန်ခြင်း
- တစ်နေရာတည်းတွင် ပြေးခြင်း
- ထိုင်ခုံအတက်အဆင်း လုပ်ခြင်း

* အုပ်စု (၂) အနည်းဆုံး ၁၅ပီနစ် အချိန်ပေးရန်လိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ရွရွပြေးခြင်း
- ပြေးခြင်း
- လှေလှော်ခြင်း
- ကခုန်ခြင်း

* အုပ်စု (၃) အနည်းဆုံး ပီနစ် ၂၀ အချိန်ပေးရန်လိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ

- လမ်းလျှောက်ခြင်း
- နေအိမ်ပြင်ပမှာ စက်ဘီးစီးခြင်း
- စက် စက်ဘီး စီးခြင်း
- ရေကူးခြင်း

တကယ်လို့များ စာရှုသူဟာ အနည်းဆုံး၁၅ မိနစ် အချိန်ပေးရမယ် အုပ်စု (၂) မှာပါတဲ့ အေရိုးတစ်လေးကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခဲ့မယ်ဆိုပါရင် သင့်ရဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း နှလုံးခုန်နှုန်းကို ရောက်ရှိဖို့အတွက် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ၃ မိနစ်လောက် အချိန်ယူပါ လိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ စာရှုသူဟာ အနည်းဆုံးမိနစ် ၂၀ အချိန်ပေးရမယ် အုပ်စု (၃) မှာပါတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းနှလုံးခုန်နှုန်းကို ရောက်ရှိဖို့အတွက် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ၈ မိနစ်လောက် အချိန်ယူပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ လေ့ကျင့် ခန်းနှလုံးခုန်နှုန်းမှာ သင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတဲ့ အချိန်ဟာ ၁၂ မိနစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းနှလုံးခုန်နှုန်းမှာ ၁၂ မိနစ်အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ အကျိုးရှိတယ်ဆိုရင် ၂၄ မိနစ်အချိန်ယူပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး အကျိုးရှိနိုင်ပါသလား။ ဒီမေးခွန်းအတွက်အဖြေဟာ “သေချာပေါက်မှန်ကန်ပါတယ်” ဆိုတာပါပဲ။ သို့သော် ပထမ ၁၂ မိနစ်ပြုလုပ်တာက ဒုတိယ ၁၂ မိနစ်ပြုလုပ်တာ ထက်တော့ ပိုပြီးအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိစေပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စာရှုသူ အနေနဲ့ ၁၂ မိနစ်ထက်ပိုပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် လုပ်ပါလို့ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းပါတယ်။ စာရှုသူရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ ပိုပြီးမြန်ဆန်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ပထမ ၁၂ မိနစ်နောက်ပိုင်း ပြုလုပ်သမျှဟာ ပထမ ၁၂ မိနစ်လောက် အကျိုးမများတာကိုတော့ ကျွန်တော်ဝန်ခံပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ ၁၂ မိနစ်အချိန်ပေးပြီး တစ်ပတ်မှာ ၆ ရက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာဟာ တစ်ရက်မှာ မိနစ် ၃၀ အချိန်ပေးပြီး တစ်ပတ်မှာ ၃ ရက်လုပ်တာထက် ပိုပြီးအကျိုးရှိစေပါတယ်။ တစ်ရက်မှာ မိနစ် ၃၀ အချိန်ပေးပြီး တစ်ပတ်မှာ ၃ ရက် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာကို အားကစားသမား တို့လို ကြံ့ခိုင်သန်းစွမ်းမှုရှိပြီးသား လူတွေက လုပ်တာမှအကျိုးရှိပါတယ်။ သူတို့အတွက် ကျတော့ အချိန်ပိုဆောင်းပြီး လေ့ကျင့်တာက ယှဉ်ပြိုင်လေ့ကျင့်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်း တစ်ခုပါပဲ။ သို့သော် ကျွန်တော်အနေနဲ့ လူထုရဲ့ ၉၇ ရာခိုင်နှုန်းကို ရည်ညွှန်းချင်တာဖြစ်လို့ မိနစ် ၃၀ ပြုလုပ်ပါလို့ အကြံမပြုလိုပါဘူး။

သွေးပူစေခြင်း၊ သွေးအေးစေခြင်းတို့နဲ့ပတ်သက်လို့ သိစရာ ဘာများရှိပါသလဲ။ တကယ်လို့ စာရှုသူဟာ ရွှေ့ပြေးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းဟာ နှေးနှေးကလေး ဖော့ဖော့ကလေး ရွှေ့ပြေးခြင်းဖြစ်ပြီးတော့

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျှံ အဆီကျကျန်းမာရေး

အကောင်းဆုံး သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ခပ်မြန်မြန်လမ်းလျှောက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့အများစုအတွက်တော့ သွေးပူစေခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးအေးစေခြင်းဟာ ၃-၅ မိနစ်လောက်ဆို လုံလောက်ပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေလာခဲ့ပြီးမှ လေ့ကျင့်ခန်းကို အခုမှ စလုပ်တဲ့လူတို့အတွက် အကြောတောင့်တင်းခြင်းကို ကြုံရတတ်ပါတယ်။ သူတို့ အနေနဲ့ ရိုးရိုးအကြောလျှော့တာကို မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပြီး ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကို အပေါ်ဆန့်ထုတ်တာ၊ ဘေးလွှဲတာ၊ ခါးကုန်းပြီး လက်နဲ့ခြေဖျားထိဖို့ ကြိုးစားတာ၊ ဒူးကောက်ကွေး အကွေးအဆန့်လုပ်တာစသဖြင့် ရိုးရိုးအကြောလျှော့နည်း တွေဟာ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီလို အကြောလျှော့တာကို နှေးကွေးစွာ ပြုလုပ်ပါ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ဝိုးခနဲတတ်ခနဲ မလုပ်ပါနဲ့။ အလွန်အကျွံ အားစိုက်ပြီးတော့လည်း မလုပ်ပါနဲ့။ ကြွက်တက်ပြီး နာကျင်တတ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်တာဟာ ကယ်လိုရီအမြောက်အများကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း စေနိုင်ပါသလား။ ကျွန်တော် အဲဒီလိုမဆိုလိုပါ။ ဥပမာပေးရရင် မိနစ် ၂၀ အချိန်ပေးပြီး ရွရွပြေးတာဟာ ၃၈၀ ကယ်လိုရီမျှကိုသာ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီပမာဏဟာ နွားနို့တစ်ခွက်မှာပါတဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏလောက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေတဲ့ မိနစ်တိုင်းမှာ ကယ်လိုရီအနည်းငယ်မျှကိုသာ အသုံးပြုပါတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်တော့ဘဲ နွားနို့ကို လျှော့သောက်ရပါမည်လား။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်ဆိုရင် ပုံမှန်လမ်းလျှောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာရော မလုပ်တဲ့အချိန်မှာပါ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးပါတယ်။ ယုတ်စွာအဆုံးပြောရရင် အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းပေးပါတယ်။ ဒါဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူနဲ့ မပြုလုပ်သူတို့ရဲ့ ကွာခြားချက်ပါ။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို လေ့လာတွေ့ရှိထားတာ အများကြီးရှိပါတယ်။ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆီကို မရယူပါဘူး။ အဆီကို သုံးစွဲပါတယ်။

ဘယ်လောက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ရပါမည်လဲ

နားလည်ထားရမယ့် အချက်တစ်ခုက လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ စာရှုသူရဲ့ အသက် ပိုကြီးလေလေ နှလုံးခုန်နှုန်းဟာ ပိုနေးလေလေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါ။

မတူညီတဲ့အသက်အရွယ်ကို လိုက်ပြီးတော့ အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်းများ maximum heart rates ကို ခေါင်ခေါင်မြှည့် အားကစားသမားများကပဲ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာ လေ့ကျင့် နိုင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်းရဲ့ ၇၀-၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ပုံမှန်လုံလောက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရာရောက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် စာရှုသူရဲ့ အသက်ဟာ ၃၀ နှစ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင်အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်းဟာ ၁၉၀ ဖြစ်ပြီး အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း ၁၉၀ ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း မှာပဲ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ၁၉၀ ရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တစ်မိနစ်လျှင် နှလုံးခုန်တဲ့ အကြိမ်ရေ ၁၅၂ နဲ့ ညီမျှပါတယ်။

ဇယား (၃)။ အညွှန်းပြုထားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် နှလုံးခုန်နှုန်းများ

အသက် (နှစ်)	အများဆုံး နှလုံးခုန် နှုန်း	အများဆုံးရဲ့ ၈၅% (အားကစား လေ့ကျင့်နှုန်း)	အများဆုံးရဲ့ ၈၀% (အညွှန်းပြု လေ့ကျင့်ခန်း နှလုံးခုန်နှုန်း)	အများဆုံးရဲ့ ၇၅% (နှလုံးရောဂါ ရာဇဝင်ရှိသူ အတွက်)
၂၀	၂၀၀	၁၇၀	၁၆၀	၁၅၀
၂၂	၁၉၈	၁၆၈	၁၅၈	၁၄၈
၂၄	၁၉၆	၁၆၇	၁၅၇	၁၄၇
၂၆	၁၉၄	၁၆၅	၁၅၅	၁၄၅
၂၈	၁၉၂	၁၆၃	၁၅၄	၁၄၄
၃၀	၁၉၀	၁၆၂	၁၅၂	၁၄၃
၃၂	၁၈၉	၁၆၁	၁၅၁	၁၄၂
၃၄	၁၈၇	၁၅၉	၁၅၀	၁၄၀
၃၆	၁၈၆	၁၅၈	၁၄၉	၁၄၀
၃၈	၁၈၄	၁၅၆	၁၄၇	၁၃၈

အသက် (နှစ်)	အများဆုံး နှလုံးခုန် နှုန်း	အများဆုံးချဲ့ ၈၅% (အားကစား လေ့ကျင့်နှုန်း)	အများဆုံးချဲ့ ၈၀% (အညွှန်းပြု လေ့ကျင့်ခန်း နှလုံးခုန်နှုန်း)	အများဆုံးချဲ့ ၇၅% (နှလုံးရောဂါ ရာဇဝင်ရှိသူ အတွက်)
၄၀	၁၈၂	၁၅၅	၁၄၆	၁၃၇
၄၅	၁၇၉	၁၅၂	၁၄၃	၁၃၄
၅၀	၁၇၅	၁၄၉	၁၄၀	၁၃၁
၅၅	၁၇၁	၁၄၅	၁၃၇	၁၂၈
၆၀	၁၆၈	၁၄၆	၁၂၈	၁၂၅
၆၅ +	၁၅၀	၁၂၈	၁၂၀	၁၁၃

အသက် ၄၀ ရှိတဲ့ သက်တူရွယ်တူ အမျိုးသားဥဦးကို စဉ်းစားကြပါစို့။ ပထမ လူဟာ ဆိုးဆိုးရွားရွား ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝနေတဲ့လူဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက သူ ကြွက်သားတွေမှာ အဆီတွေ အများကြီးရှိနေသလို အရေပြားအောက်မှာလည်း အဆီတွေ စုနေတယ်။ သူဟာ ခပ်သွက်သွက်လမ်းလျှောက်ရုံနဲ့ သူ့လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ် ၁၄၆ ကြိမ် ဖြစ်အောင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မြှင့်တင်နိုင်ပါတယ်။ ဒုတိယလူက ပထမလူထက် ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ရှိပါတယ်။ သူကတော့ တစ်မိနစ် ၁၄၆ ကြိမ်သွေးခုန်နှုန်း ရဖို့အတွက် ဂျော့ဂင်း လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ အသက် ၄၀ ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကျစ်လျစ်သန်စွမ်းတဲ့ အားကစားသမား တတိယတစ်ဦးကတော့ အလားတူ သွေးခုန်နှုန်းကို ရောက်ရှိဖို့အတွက် ခပ်သွက်သွက်ပြေးဖို့ လိုပါတယ်။ အသက်အရွယ်အရ တူညီတဲ့နှလုံးခုန်နှုန်း ရရှိဖို့အတွက် တတိယလူက အပြင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ် နေတဲ့အချိန်မှာ ပထမလူက အပျော့ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေပါတယ်။ သို့သော် တကယ်တမ်းမှာတော့ သူတို့ဦးစလုံးဟာ တူညီတဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကို နှလုံး၊ အဆုတ်နဲ့ ကြွက်သားတွေမှာ ညီတူညီမျှ ခံစားနေကြပါတယ်။

အဆီများတဲ့အမျိုးသားက ကျစ်လျစ်တဲ့သူမိတ်ဆွေအတူ ရွှေ့ပြေးမယ်ဆိုရင် မိတ်ဆွေ ပြေးတဲ့ နှုန်းထားအတိုင်း လိုက်ပြေးရမယ် ဆိုပြီးတော့ တစ်ချိန်က ယူဆခဲ့ ကြတယ်။ ယခုဆိုရင် စာရှုသူနားလည်နိုင်လောက်ပါပြီ။ သင့်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ နှလုံး ခုန်နှုန်းမှာ သင်လမ်းလျှောက်ရပါမယ်၊ သင်ပြေးရပါမယ်၊ သင်ရွှေ့ပြေးရပါမယ်ဆိုတာ ရှင်းပါတယ်။

ခင်ပွန်းဖြစ်တဲ့လူက အားကစားသမား၊ ဇနီးဖြစ်တဲ့လူက အိမ်ရှင်မဖြစ်တဲ့အခါ ခင်ပွန်းက ဇနီးဖြစ်သူကို အင်မတန်အားစိုက်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သူ့နဲ့အတူတူ လိုက်လုပ်ခိုင်းတတ် ပါတယ်။ ဇနီးကလည်း ခင်ပွန်းအပေါ်ချစ်တော့ လိုက်လျော့ပြီး ရွရွပြေးပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ပြဿနာက ဇနီးကြောင့် ခင်ပွန်းက အရှိန်လျော့ပြီးပြေးရသလို ခင်ပွန်းကြောင့် ဇနီးကလည်း အရှိန်တင်ပြီးပြေးရတယ် ဆိုတာပါပဲ။ တစ်ဦးက လေ့ကျင့်ခန်းကိုလျော့ပြီး လုပ်ရသလို ကျန်တစ်ဦးက တိုးပြီး လုပ်ရတာကြောင့် သူတို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ မပြည့်စုံဘူးလို့ ဆိုနိုင် ပါတယ်။ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမက ကြွက်သားထူရှိမှုချင်း ကွာခြားပါတယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ယောက်ျားဟာ မိန်းမထက် ကြွက်သားထူ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုပြီးများပါတယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် မိန်းမဟာ ယောက်ျားထက် အဆီထူ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများပါတယ်။ အဲဒီလို ကွာဟချက်တွေ ရှိနေတာကြောင့် အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး လေ့ကျင့်ခန်းကိုအတူတကွ ပြုလုပ်ကြတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြန်ပြီးစဉ်းစားသင့်ပါပြီ။

မိမိနှုန်းထားအတိုင်း လေ့ကျင့်ပါလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မတိုက်တွန်းစေလိုပါဘူး။ စာရွဲသူအတွက် မှန်ကန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနည်းနုနုကို ဇယားနဲ့ဖော်ပြထားတာတွေ ထဲကရွေးချယ်ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ စာရင်းထဲက ကိုယ် နှစ်သက်တာကို ရွေးချယ်ပါ။ အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနုနုနုမှာ တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး ၁၂မိနစ်၊ တစ်ပတ်လျှင် ဆက်တိုက် ၆ရက် ပြုလုပ်ပါ။ စတင်လေ့ကျင့်တဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် အနည်းငယ်မှာ သင့်လက်ကောက်ဝတ် သွေးခုန်နှုန်းကို ရယူဖို့အတွက် တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက် နားရပါလိမ့်မယ်။ ၆ စက္ကန့်စာ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကို ရေတွက်ပြီး ရလဒ်ကို ၁၀ နဲ့မြှောက်လိုက်ရင် တစ်မိနစ် နှလုံးခုန်နှုန်းကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ၁၀ စက္ကန့်စာ လက်ကောက်ဝတ် သွေးခုန်နှုန်းကို ရေတွက်ပြီး ရလဒ်ကို ၆ နဲ့မြှောက်ရင်လည်း တစ်မိနစ်နှလုံးခုန် နှုန်းကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သွေးခုန်နှုန်းဟာ သင့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းနည်း ခုန်နှုန်းထက် လျော့နည်းတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျော့နည်းစွာအားစိုက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနုနုကို ရောက်ရှိတဲ့အထိ ပိုပြီး အားစိုက်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သွေးခုန်နှုန်းဟာ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနုနုထက် ပိုပြီးများနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လွန်တဲ့စွာ အားစိုက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း နည်းနုနုကို ရောက်တဲ့အထိ ပြင်းအားကို လျော့ပေးဖို့လိုပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်

www.burmeseclassic.com

ပြောရရင် လိုရင်တိုးပြီး ပိုရင်လေ့လာတဲ့ သဘောပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို သင့်လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနည်းနုနုနုနုမှာ ထိန်းပြီးတော့ ပြုလုပ်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို သွေးခုန်နှုန်းဖြင့်ကွပ်ကဲသော လေ့ကျင့်ခန်း pulse-monitored exercise လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တစ်ခုခုဟာ အသက် ၅၀ကျော် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်နေ့တစ်နေ့ မထပ်ရလေအောင် လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနဲ့ သောကြာနေ့တွေမှာ ပြေးခြင်းကိုပြုလုပ်ပြီး အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေးနဲ့ စနေနေ့တွေမှာ စက်ဘီး စီးခြင်းကို ပြုလုပ်တာမျိုးပါ။ ဒီလိုပြုလုပ်စေချင်တဲ့ အဓိကအကြောင်းပြချက်က သင့်အသက် ပိုကြီးလာတဲ့အခါ ကြွက်သားတွေဟာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် မပြုပြင်မမွမ်းမံ နိုင်တော့တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်နေ့တစ်မျိုး ပြောင်းလဲပြီး ပြုလုပ်သွားခြင်းအားဖြင့် သင့်အနေနဲ့ တနင်္လာနေ့မှာ ဒဏ်ပိထားတဲ့ ကြွက်သားတစ်စုံကို အင်္ဂါနေ့မှာ ပြုပြင်ဖို့ အချိန်ပေးလို့ ရသွားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ကို ရောက်တဲ့အခါ တနင်္လာ နေ့က ကြွက်သားတွေဟာ ပြုပြင်ပြီးသား ဖြစ်သွားရုံသာမက အရင်ကထက် ပိုပြီးသန်စွမ်း လာပါတယ်။

တကယ်လို့များ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းအသွင်အပြင်ကို မြန်မြန်ပြုပြင် ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုတိုးပြီးပြုလုပ်ပါ။ အားစိုက် မှုကို မတိုးပါနဲ့။

အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးတည်းကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ပြုလုပ်ရတာအပေါ် ငြီးငွေ့ လာတယ်လို့ လူအတော်များများက ပြောကြပါတယ်။ သူတို့ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့တစ်မျိုးစီပြုလုပ်ပါလို့ အားပေးချင်ပါတယ်။ နွေရာသီဆိုရင် သင်ဟာ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကို တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနဲ့ သောကြာနေ့များမှာ ပြုလုပ်ပြီး ရေကူးခြင်းကို အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေးနဲ့ စနေနေ့မှာ ပြုလုပ်ပါ။ ဆောင်းရာသီဆိုရင် တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အထိ ကြိုးခုန်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီးတော့ စက်စက်ဘီးကို စနေနေ့မှာ စီးပါ။ အားလုံးကို ခြုံပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေ တစ်မျိုးစီဟာ နှလုံးနဲ့သွေး ကြောများကို သန်စွမ်းစေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အဆီကို ကျစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့တစ်မျိုးစီ ပြောင်းလဲပြီးတော့ လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ တချို့ ကြွက်သားတွေကို အလွန်အကျွံကြီးထွား တာမျိုး မဖြစ်အောင် အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

နေအိမ်ပြင်ပ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

၁။ ရွရွပြေးခြင်း/ပြေးခြင်း

ရွရွပြေးခြင်း/ပြေးခြင်း အစီအစဉ်တစ်ခုဟာ အစပြုဖို့အလွယ်ကူဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းများထဲမှာ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ စာရုသူလိုအပ်သမျှမှာ အပြေးဖိနပ်ကောင်းကောင်းတစ်စုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင် ရွရွပြေးခြင်းကို ပြုလုပ်သလား ဒါမှမဟုတ် ပြေးခြင်းကို ပြုလုပ်သလားဆိုတာက သင့်ရဲ့ပြေးနှုန်းအပေါ် မူတည်ပါတယ်။ တစ်ပိုင်ခရီးအကွာအဝေးကို ၈ မိနစ်ထက်ပိုပြီး ပြေးလို့ရိရင် သင်ဟာ ရွရွပြေးသမား။ ဒါမှမဟုတ် ဂျောဂါ Jogger ဖြစ်ပါတယ်။

ပြေးတဲ့နေရာမှာ သတိထားစရာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အပြေးသမားများ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတာက ခြေဖနောင့်နဲ့ အရွတ်ကြောတို့ ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းနဲ့ ခြေသလုံးကြွက်သားတောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာ သက်သာရလေအောင် ခြေဖမ်းကို ပြားလိုက်ချပြီး ပြေးဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အသက် ၃၀ထက် ငယ်တယ်ဆိုရင်တော့ ရွရွပြေး ခြင်း/ပြေးခြင်း အစီအစဉ်ကို ဘေးကင်းရန်ကင်းစတင်နိုင်လေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အသက် ၃၀ထက် ကြီးသူဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်ရဲ့ အရင်ဆုံး ဆွေးနွေးကြည့်ပါဦး။ အသက် ၅၀ ထက်ကြီးပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းတဲ့သူ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်များသူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် တခြားလေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားကို ရှာကြည့်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။

၂။ လမ်းလျှောက်ခြင်း

လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို သင့်လေ့ကျင့်ခန်းနည်းစုံနည်းစုံမှာ ပြုလုပ်နေတယ် ဆိုတာကို သေချာပါစေ။

တစ်ခါတစ်ခါဖြစ်တတ်တာက ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့လူ ဒါမှမဟုတ် အသက်ကြီးတဲ့လူဟာ လေ့ကျင့်ခန်းနည်းစုံနည်းစုံကိုရောက်အောင် အပြည့်အဝ မြှင့်တင်မပေးနိုင်တာပါပဲ။ ဒီအခါမျိုးမှာ ဖြေရှင်းနည်းတစ်ခုက မှန်ကန်တဲ့သွေးချိန်နည်း ရတဲ့အထိ သူ့ကျောပိုးအိတ်မှာ အလေးချိန်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ သဲအိတ်ကလေးတွေကို ထည့်သွင်းပေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ စက်ဘီးစီးခြင်း

စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို မသယ်ဆောင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်များတဲ့လူ ဒါမှမဟုတ် အသက်ကြီးတဲ့ လူအတွက်

အထူးတလည် ကောင်းမွန်ပါတယ်။ ခါးကိုက်ခါးနာကဲ့သို့ ခါးပိုင်းပြဿနာရှိကြတဲ့ လူတွေကလည်း ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုနှစ်သက်ကြပါတယ်။ တကယ်တကယ်ပြောရမယ် ဆိုရင် စက်ဘီးစီးတဲ့ လူတွေဟာ ကြွက်သားတောင့်တာ အရွတ်ကြောနာတာတို့လို အပြေးသမားတွေ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ပြဿနာများကို ခံရခဲလှပါတယ်။ စက်ဘီးစီးခြင်းရဲ့အဓိက အားနည်းချက်ကတော့ ကာယကံရှင်အတွက် မှန်ကန်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း သွေးခုန်နှုန်းမှာ တသမတ်တည်း ထိန်းထားနိုင်ဖို့အတွက် မီးပွိုင့်တွေဘာတွေမရှိတဲ့ လမ်းကြောတစ်ခုရှိဖို့ လိုအပ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နေအိမ်မှာ စက်စက်ဘီးစီးခြင်း stationary bicycling ဟာ ပြင်ပထွက်ပြီး စက်ဘီးစီးခြင်းနည်းတူ ကောင်းမွန်ပါတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

နေအိမ်ပြင်ပ စက်ဘီးစီးခြင်းအတွက် သင်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ သံခမောက်ကို မဖြစ်မနေ ဝယ်ယူရပါလိမ့်မယ်။

၄။ ရေကူးခြင်း

ရေကူးခြင်းဟာ သင်ရဲ့ နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တို့ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လက်မောင်းများနဲ့ ခြေသလုံးများမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားများအားလုံးကိုလည်း အကြီးအကျယ် ပျော့ပြောင်းစေပါတယ်။ တကယ်လို့ စာရှုသူဟာ အဆီလွန်ကဲနေတဲ့ လူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ရေကူးခြင်းကို သင့်အတွက် မညွှန်းလိုပါဘူး။ ရေကူးခြင်းအစီအစဉ်တစ်ခုကို စတင်နေတဲ့ အခါ ခန္ဓာကိုယ်အဆီထု လျော့ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အပြေးသမားက သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီကို လျော့ပါတယ်။ အပြေးသမားနဲ့ မတူတာက ရေကူးသမား၏ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆီကို စုဆောင်းထိန်းသိမ်း ထားချင်ပါတယ်။ ဒါက ဘာသဘောလဲဆိုတော့ ရေကူးလေ့ကျင့်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပူနွေးမှုကို ဖြစ်စေချင်တာက တစ်ကြောင်း ရေပေါ်မှာပေါ်ခြင်းကို ဖြစ်စေချင်တာကတစ်ကြောင်း ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီကို ထိန်းသိမ်းထားလိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ပြင်မှာရှိတဲ့ ဝေလငါးတို့၊ ပင်လယ်ဖျံတို့လို နို့တိုက်ရေနေသတ္တဝါတွေမှာဆိုရင် အဆီပမာဏ များစွာတို့ဟာ ကောင်းမွန်စွာ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ကြွက်သားတွေရဲ့အပေါ်မှာ ဖုံးလွှမ်းနေကြပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ရေကူးခြင်းဟာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အေရိုးဘစ် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်တာမှန်ပေမယ့်လို့ တကယ်လို့များ စာရှုသူဟာ အဆီများတဲ့လူ ဖြစ်မယ် ဆိုရင် ရေကူးခြင်းအပြင် ပြေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့လို တခြားအေရိုးဘစ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးကိုလည်း ဖြည့်စွက်ပြီး ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်နေပါသေးတယ်။

ရေကူးခြင်းဟာ အဆီတိုးစေတယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ရေကူးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ် အဆီကို ကျစေလေ့မရှိပါ။ ရေကူးခြင်းကို အစပြုတဲ့အချိန်မှာ သင့်မှာ အဆီထူ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ် ဆိုပါရင် သင်ဟာ အဆီထူကို ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာပဲ ရှိနေစေချင်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်မှာ အဆီ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတယ်ဆိုရင်လည်း အဆီထူကို ၁၂ရာခိုင်နှုန်းမှာပဲ ရှိနေစေချင်ပါလိမ့်မယ်။

နေအိမ်မှာပြုလုပ်တဲ့ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

လူတိုင်းက အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို နေအိမ်မှာတစ်မျိုး၊ ပြင်ပမှာတစ်မျိုး နှစ်မျိုးနှစ်စား ရွေးချယ်ရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် နေအိမ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ပိုးရွာနေတဲ့နေ့မျိုး ဒါမှမဟုတ် နင်းကျနေတဲ့နေ့မျိုးမှာဆို ကောင်းပါတယ်။ ကလေးငယ် ရှိတဲ့ မိခင်တွေကလည်း အိုးမကွာ အိမ်မကွာပြုလုပ်နိုင်တဲ့ နေအိမ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ ဆိုရင် ပိုပြီး အဆင်ပြေပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အချိန်နည်းတာကြောင့် သူတို့ဟာ နေအိမ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို နှစ်သက်ကြ ပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့လူတွေကလည်း ပြင်ပလေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ရတာကို စိတ်ကသိကအောင်ဖြစ်ပြီးတော့ နေအိမ် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို သူတို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အတန်အသင့်ကျတဲ့အထိ ပြုလုပ်ချင် ကြပါတယ်။ တချို့လူတွေက အထူးသဖြင့် အထိုင်များတဲ့လူတွေက အပြင်ထွက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာကို စိတ်မပါကြပါဘူး။ သူတို့အနေနဲ့ နေအိမ်လေ့ကျင့် ခန်းတစ်ခုကို ရပ်မြင်သံကြားကြည့်နေရင်း ပြုလုပ်နိုင်လေ့ရှိပါတယ်။

၁။ ကြိုးခုန်ခြင်း

စာရှုသူအနေနဲ့ ကြမ်းပြင်အပျော့ (ကော်တေအရောင်းဆိုင်မှ နူးညံ့မှုအရှိဆုံး ကြမ်းခင်း ကော်တေတစ်ချပ်) နဲ့ ခုန်ကြိုးတစ်ခုကို လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်မှာ ကြိုးခုန်မယ် နေရာလွတ် တစ်ခု ရှိနေပါစေ။ ၃/၈လက်မ လုံးပတ်ရှိတဲ့ နိုင်လွန်ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ လက်ကိုင်အဖြစ် လက်မဝက်အချင်းရှိပြီး ၆ လက်မရှည်တဲ့ ပီစီပိုက်တို့နှစ်ခုကို ခုန်ကြိုးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ကြိုးပေါ်ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ချပြီး ရပ်လိုက်တဲ့အခါ ကြိုးဟာ သင့်ရင်ညွန့်အထိ ရှိနေရပါလိမ့်မယ်။

ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို စုံ မခုန်ပါနှင့်။ ကြိုးခုန်တဲ့အခါ သင်ဟာခြေထောက် တစ်ဖက်နဲ့ တစ်ဖက် ပြောင်းပြီးခုန်ရပါမယ်။ ခုန်တဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်က တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ် ၇၀ မှ ၈၀ ခန့် ရှိရပါလိမ့်မယ်။ ဒီထက် ပိုပြီးပြန်အောင်လို့လည်း မခုန်ပါနှင့်။ မြန်မြန်ကြိုး ခုန်တာဟာ ခြေထောက်များနဲ့ ညှိသကျည်းများကို အင်မတန်ထိခိုက် စေပါတယ်။

၂။ ခွေးခြေပုပေါ် အတက်အဆင်းလုပ်ခြင်း

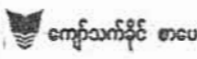
တကယ်လို့ တရုသူဟာ အမှန်တကယ် ပုံပန်းပျက်လောက်အောင် အဝလွန်သူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အမြင့် ၅လက်မလောက်ပဲရှိတဲ့ ခွေးခြေပုကလေးကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ရဲ့ ညာခြေထောက်ကို ခွေးခြေပုကလေးပေါ် တင်ပြီးတာနဲ့ ဘယ်ခြေထောက်ကို ထပ်တင်ပြီး မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ပြီးရင် ညာခြေထောက်ကို ကြမ်းပြင်ပေါ် ဦးစွာချပြီး ဘယ်ခြေထောက်ကို နောက်မှ လိုက်ပြီးချပါ။ နောက်အကြိမ်များမှာ ညာဘက်နဲ့ဘယ်ဘက် တစ်လှည့်စီပြောင်းပြီး ပြုလုပ်သွားပါ။ သင့်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ သင့်ခါးကို မတ်မတ်ဖြောင့်ထားပါ။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို သီချင်းဖွင့်ထားရင်း စည်းချက် ဝါးချက်အလိုက် ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

၃။ စက်စက်ဘီးစီးခြင်း

အသက်ကြီးသူ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်များသူ တစ်ဦးအတွက် ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဆိုစေကာမူ ရင်းနှီး မြှုပ်နှံမှုတချို့လိုအပ်တဲ့ အေးရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ် ထဲမှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်း ပါပါတယ်။ တရုသူအနေနဲ့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာကောင်းမွန်တဲ့ စက်စက်ဘီးတစ်ခုကို ဝယ်ဖို့စီစဉ်ပါ။ ဈေးသက်သာတဲ့အမျိုးအစားက မကြာခင်မှာပဲ ရှေးဟောင်းပစ္စည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ မော်တော် တပ်ထားတဲ့ စက်တွေကို မဝယ်ပါနှင့်။ Monark & Schwinn ကုမ္ပဏီမှ ထုတ်လုပ်တဲ့ စက်များဟာ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီစက်တွေမှာ အရှိန်မီတာ speedmeter နဲ့ အိုဒိုမီတာ odometerတွေ ပါရှိပေမယ့် တကယ်တမ်းပြောရရင် ဒါတွေကို မလိုအပ်ပါ။ သင်ဟာ စက်ဘီးစီးတဲ့အရှိန်ကို လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနည်းနဲ့ကို ရောက်ရှိတဲ့အထိ တင်သွားရုံပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ပေါင်ကြွက်သားတွေ တအား ကြီးထွားလာမှာကို စိုးရိမ်တယ်ဆိုရင် တင်းအားကို လျော့ပြီး ခြေနှင်းပြားကို ပိုအားစိုက်ပြီး မြန်မြန်နှင်းပါ။

၄။ လှေလှော်စက် Rowing Machine

လှေလှော်စက်ဟာ ငွေကုန်ကျတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဖြစ်တာမှန်ပေမယ့်လို့ လှေလှော်စက်နဲ့ လေ့ကျင့်တာဟာ အကောင်းဆုံးအေးရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေမှာ တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ လှေလှော်စက်တစ်ခုဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိကကြွက်သားများ အားလုံးနှိုးပါးလောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ လက်မောင်းမောင်း၊ ကျောပြင်၊ ရင်အုပ်၊ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ ခြေသလုံးတို့မှာရှိတဲ့ ကြွက်သား များကို လေ့ကျင့်ပေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီကြွက်သားတွေ အားလုံးသန်စွမ်းလာပြီး



အဆီကျလာပါလိမ့်မယ်။ လူကြိုက်များတဲ့ လှေလှော်စက်အမျိုးအစား တစ်ခုက တန်တူရီ Tunturi ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအမျိုးအစားကို ဖင်လန်နိုင်ငံမှ ထုတ်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅။ ပြေးစက် Treadmill

ပြေးစက်ဟာ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်သင်တန်းအချို့မှာ တွေ့ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အထောက်အကူပြု စက်ကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ပြေးစက်ပေါ်မှာ အမြန်လမ်းလျှောက် ခြင်းဟာ မြေကြီးပေါ်မှာ အသင်အတင်အားစိုက်ပြီး ရွရွပြေးခြင်းနဲ့ ညီမျှပါတယ်။ ပြေးစက်ကို ဝယ်ယူ အသုံးပြုတဲ့အခါ ရွရွပြေးခြင်းကြောင့် ကြာတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဒူးနာခြင်းနဲ့ ခါးနာခြင်းတို့ အဖြစ်လျော့သွားတာကို လူ့အတော်တော်များများက သတိပြုမိကြပါတယ်။

၆။ ကခုန်ခြင်း

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများဟာ ကခုန်ခြင်းဆိုတဲ့ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ လူကြိုက်များတဲ့ ကကြိုးကကွက်တစ်ခုကို ကခုန်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရင်လည်း သင့်ဘာသာ ကကွက်တစ်ခုကို တီထွင်ပါ။ နောက်ခံတီးလုံးဟာ အနည်းဆုံး ၁၂ ပိနစ် အချိန်ကြာမြင့်ရမယ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလောက်ကြာတဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်စာ တီးလုံးဟာ ရှားပါးတယ်။ ကျွန်တော်နဲ့ခင်မင်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးကတော့ သူနှစ်သက်တဲ့သီချင်း ၁၀ ပုဒ်၊ ၁၅ ပုဒ်လောက်ကို တစ်ပုဒ်ပြီး တစ်ပုဒ်ဆက်ပြီး အခွေ ကူးထားပါတယ်။ သူကမယ်ဆိုရင် အဲဒီအခွေကို ကတ်ဆက်ဖွင့်ပြီး တစ်စပ်တည်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ အေရိုးဘစ်အက သင်တန်းတွေ ဖွင့်ထား တယ်လို့ ကြားမိပါတယ်။ အဲဒီ ပီစီဒီအခွေတွေကိုငှားပြီး ဒီမှာ လေ့ကျင့်ယူလို့လည်း ရပါတယ်။



အခန်း (၇)

လေ့ကျင့်ခန်းနောက်ပိုင်း နှလုံးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု ပြီးဆုံးပြီဆိုတာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ၆ စက္ကန့်စာ လက်ကောက်ဝတ်သွေး ခုန်နှုန်းကို ရေတွက်ပါ။ နောက်တစ်မိနစ် အတိအကျကြာပြီးတဲ့ အခါမှာ ၆ စက္ကန့်စာ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကို ရေတွက်ပါ။ ပထမကိန်းဂဏန်း ကနေ ဒုတိယကိန်းဂဏန်းကို နှုတ်ပြီး ရလဒ်ကို ၁၀ဖြင့် စားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းသွေးခုန်နှုန်း - တစ်မိနစ်ကြာပြီးနောက် သွေးခုန်နှုန်း = နှလုံးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နှုန်း

၁၀

တကယ်လို့ သင်ဟာ နှလုံးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နှုန်းကို ကိန်းဂဏန်းကြီးကြီးနဲ့ ရရှိတယ် ဆိုရင် ဒီလိုဖြစ်တာက သင့်နှလုံးဟာ ပုံမှန်အဖြစ်ကို လျင်လျင်မြန်မြန် ပြန်လည် ရောက်ရှိတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်ပြီးတော့ သင့်မှာ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံတဲ့ နှလုံးရှိ တာကို ပြသနေပါတယ်။ နှလုံးပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နှုန်း များရင်များသလို နှလုံးကျန်းမာရေး ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာကို အောက်ပါအတိုင်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။

- ၂ ထက်ပိုနည်း ----- နှလုံးကျန်းမာရေးချို့တဲ့
- ၂-၃ အတွင်း ----- နှလုံးကျန်းမာရေးသင့်တင့်
- ၃-၄ အကြား ----- နှလုံးကျန်းမာရေးကောင်းမွန်
- ၄-၆ အကြား ----- နှလုံးကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်
- ၆ ထက်ပိုများ ----- နှလုံးကျန်းမာရေးစူပါတန်း



အခန်း (၈)

ကြွက်သားပုံပန်းသဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲမှု

လူ့အတော်များများက လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခုအတိုင်း ကျကျနန ပြုလုပ်နေတဲ့အခါ သူတို့မှာ ကိုယ်အလေးချိန် အများကြီးလျော့ကျသွားလိမ့် မယ်လို့ အများစုက မျှော်လင့်ထားပါတယ်။ သင့်မှာ လွန်ကဲတဲ့အဆီပိုတွေ ရှိမနေဘူး ဆိုရင် စုစုပေါင်း ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားတာဟာ နည်းနည်းလောက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တမ်းအားဖြင့် သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တိုးလိုတောင် လာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကြွက်သားထုဟာ အဆီထုထက် ပိုပြီးအလေးချိန်စီးတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို မှတ်သားထားသင့်ပါတယ်။ မြင်လွယ်ထင်လွယ်တဲ့ ဥပမာတစ်ခုပေးရရင် ပမာဏချင်းတူညီတဲ့ အဆီလွတ်ဝက်သားဟာ သုံးထပ်သားထက် အလေးချိန် ပိုပြီးစီးပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်တာဟာ ကြွက်သားများထဲမှာ ရှိတဲ့အဆီကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ စုစုပေါင်း ကြွက်သားထုဟာ ပိုပြီးကြီးမားလာ သလို အလေးချိန်အားဖြင့်လည်း ပိုပြီး စီးလာပါတယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ သင့်ရဲ့ကိုယ် အလေးချိန်ဟာ ၂-၃ ပေါင်လောက်တောင် တက်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်စမလုပ်ခင်ကလို သင်ဟာ မြင်မကောင်းရှုမကောင်း ကိုယ်အလေးချိန် များသူတစ်ဦး မဟုတ်တော့ပါဘူး။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ဟာ ပြောင်းလဲသွား ပါတယ်။

သူ့နာမည်ကို “ကိုမောင်” လို့ ခေါ်လိုက်ကြပါစို့။ လူ့လတ်ပိုင်းမှာတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ ဗိုက်ရွဲတာဟာ ကိုမောင်မှာ ရှိနေပေမယ့် ကိုမောင်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်များသူရယ်လို့ သူ့ဘာသာ မယူဆခဲ့ပါဘူး။ သူ့ဟာ အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို စပြီးပြုလုပ်ပါတယ်။ နောက် ၆ လကြာတဲ့အခါ သူ့ခါးတိုင်းဟာ ၃၈ လက်မကနေ ၃၂ လက်မ ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ကတော့ မပြောင်းလဲပါဘူး။ အရင်အတိုင်း ပါပဲ။ ဒီလိုလူတွေ အများကြီး “ရှိပါတယ်။ တချို့လူတွေဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးမှ ၅ ပေါင် ၆ ပေါင် စသဖြင့် တိုးလာကြပါတယ်။

ဒါဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ထားတဲ့ ကြွက်သားတွေမှာ ဘာဖြစ်လာမည်လဲ ဆိုတာကို ကြည့်ကြပါစို့။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးက ရှည်လျားပြီး အဆီကင်းလွတ်တဲ့ (အဆီရှိရင်လည်း နည်းနည်းပဲရှိတဲ့) ကြွက်သားတွေနဲ့ အစပြုခဲ့ကြတာပါ။ နောက်ပိုင်း ကျတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသက်ပိုကြီးလာပြီး အတိုင်ပိုများလာကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကြွက်သားအတွင်းဘက်မှာရှိတဲ့ အဆီ intramuscular fat ဟာ ကြွက်သားထဲကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျူးကျော်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ကြွက်သားရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ဟာ တိုပြီးတော့ ဘေးဘက်ကို ကားထွက်လာပါတယ်။ ကြွက်သားမှာ အဆီတွေ ပြည့်နက် လာပြီးတော့ တိုပြီးဘေးကားနေတဲ့ ကြွက်သားရဲ့ ဘေးနားမှာ အဆီတွေ စုဝေးလာပါတယ်။

စာရှုသူဟာ ခိုင်းယက်လုပ်နေတဲ့အခါ သင်ဆုံးရှုံးတာက အရေပြားအောက်မှာ ရှိတဲ့ အဆီပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကြွက်သားဘေးက အဆီမဟုတ်ပါဘူး။ သင်စားနေတဲ့ ခိုင်းယက်ဟာ ကြွက်သားအတွင်းမှာရှိနေတဲ့ အဆီအပေါ် အနည်းအကျဉ်းလောက်ပဲ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ကြွက်သားရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အပေါ် သက်ရောက်မှု ဘာမျှမရှိ ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကြောင့် သင် ခိုင်းယက်စားနေတဲ့အခါမှာ အရေပြားအောက်မှာ ရှိတဲ့ အဆီတချို့တော့ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင်ရဲ့ ကြွက်သားကတော့ တိုပြီး ဘေးကားနေဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြွက်သားမှာရှိနေတဲ့ အဆီကိုဖယ်ထုတ်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းပဲ ရှိပါတယ်။ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့ နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးတော့ အဆီကို ကြွက်သားအတွင်းမှ ထွက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဆီထွက်သွားတဲ့အခါ ကြွက်သားဟာ သူ့မူလအတိုင်း ရှည်လျားပြီး အဆီနည်းတဲ့ အသွင်အပြင်ကို ပြန်ရလာလိမ့်မယ်။ အမျိုးသားတွေမှာဆိုရင် ဗိုက်ရွဲတာ ပျောက်သွားပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် နပျိုစဉ်ကရှိခဲ့တဲ့ သူတို့ခါးတိုင်းကို ပြန်ရလာပါတယ်။

အရေပြားအောက်မှာ ရှိနေတဲ့အဆီကို လက်ချောင်းများဖြင့် ဆွဲယူပြီးစမ်းသပ်ကြည့်လိုရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗိုက်ခေါက်၊ လက်မောင်းနောက်ဘက်၊ ပေါင်ရင်းအတွင်းပိုင်း၊ တင်ပါးဆုံ နေရာတွေမှာ အရေပြားအောက်မှအဆီထုကို ကိုင်တွယ်ပြီး မုန်းဆကြည့်လိုရပါတယ်။ အရေပြားအောက်က အဆီထု တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျော့သွားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားကလည်း ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့ပုံပန်းအသွင်အပြင်ဟာ အဆီမဆုံးရှုံးခင်ကထက် ပိုပြီးသေးငယ် သွားသလို ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် သင်ဟာ ဘူးသီးကြီးဘဝကနေ ဘူးသီးလေး ဘဝ ရောက်သွားတဲ့သဘောပါ။ ဒါပေမယ့် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေသူဖြစ်ပါတယ်။ ဘာမှ ပြဿနာမရှိပါ။ “ငါ့ရဲ့ ကြွက်သားတွေမှာ အဆီတွေ ပိုပြီးလျော့လာပြီ။ ငါပိုပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းလာတယ်” ရယ်လို့ မိမိဘာသာ ပြောနိုင်တဲ့အဆင့်ကို မကြာခင်ရောက်လာ ပါလိမ့်မယ်။



အခန်း (၉)

နေမကောင်းဖြစ်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ရမည်လား

ကျွန်တော်တို့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ ဖိစီးမှုကို ကြွက်သားများအပေါ် သက်ရောက်စေပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကျွန်တော်တို့က ကြွက်သားတွေကို အသုံးပြုတာပါပဲ။ အလုပ် လုပ်ခိုင်းတာပါပဲ။ ကြွက်သားတွေကို ဒီလိုသုံးပေးမှ အလုပ်လုပ် ခိုင်းမှ ကြွက်သားတွေက သန်စွမ်းပါတယ်။ ကြွက်သားတွေထဲက အဆီ ထွက်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း ကြွက်သားတွေဟာ သူတို့ဘာသာသူတို့ ပြုပြင် မွမ်းမံကြပါတယ်။ မွမ်းမံကြတာမှ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခင်ကထက် အမှန်တကယ် ပိုပြီးကောင်းအောင်လို့ ပြုပြင်ယူကြပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျကျနနလုပ်သူတိုင်းက ဒီအချက်ကို ကိုယ်တွေ့သိရှိကြပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကြွက်သားတွေဟာ ပရိုတင်းအသစ် တစ်ခုကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပြုလုပ်တာကို ပရိုတင်း ဇီဝ ဖြစ်ပွားမှု Protein biosynthesis လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ပရိုတင်းကို နည်းနည်းပိုစားပေးဖို့ သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

လူတစ်ဦးဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ပြည့်စုံစွာ ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် သူ့မှာ ကြွက်သားနဲ့ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမိုတိုးပွားလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကြွက်သားနဲ့ ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေရဲ့ ပမာဏဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးတဲ့ ပထမဆုံးနာရီအနည်းငယ်အတွင်း လျော့ပါးလာတာကို သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလျော့ပါးမှုကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သိရှိနိုင်ပါသလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက် ပထမ (၄) နာရီအတွင်း သွားတဲ့ဆီးထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ဟာ ပိုများလာပါတယ်။ အဲဒီလိုဆီးထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ကို တိုင်းတာကြည့်ပြီးတော့ ပြောလိုရပါတယ်။ အဲဒီအချိန် အတောအတွင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ တစ်သူ့တွေကြောင့် ဆီးထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်ဟာ အများကြီးပါသွားရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါလည်း အကြောင်းမဟုတ်ပါဘူး။ ပျက်စီးသွားတဲ့ တစ်သူ့တွေဟာ ပရိုတင်းတွေကို သူ့ရဲ့ဇီဝဖြစ်ပွားမှုအတွက် ရယူနိုင်သလောက် အကုန်စုပ်ယူပေးကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ၄နာရီအနောက်ပိုင်းမှာ ဆီးထဲမှာ နိုက်ထရိုဂျင်ဓာတ်က အလွန်နည်းပါးစွာပါရှိလာပါတယ်။ အဲဒီအခြေအနေ ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ ဒီလူဟာ သူ့ဆုံးရှုံးသမျှထက် ပိုပြီးများပြားတဲ့ ကြွက်သားပရိုတင်းတွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တဲ့ နေ့အတော်များများမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပရိုတင်းဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တိုးပွားလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီလို အမြဲတစေ ဖြစ်လေ့မရှိပါဘူး။ ဥပမာပေးရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို သောကြာနေ့မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ဝနေနေကျတော့လည်း ဒီလိုပဲပြုလုပ်တယ်။ ဒါဆိုရင် သူဟာ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဘဲ အနားယူရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့တိုင်းအလွန်အကျွံ ပြုလုပ်နေမယ်ဆိုရင် သူ့မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပရိုတင်းတွေ တိုးပွားလာမယ့်အစား ဆုတ်ယုတ်လာပါ လိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ စွမ်းအင်ကို အပြည့်အဝ ရရှိ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကယ်လိုရီတွေကို ကန့်သတ်ထားမယ်ဆိုရင် (သင်အစားကို လျော့စားနေမယ်ဆိုရင်) သင်လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်အတွက် အစားအစာမှာပါတဲ့ ပရိုတင်းဟာ ဂလူးကိုစ့်နဲ့ အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ ဇီဝဖြစ်ပွားမှုအတွက် ပရိုတင်းကို အလုံအလောက် မရရှိတော့ပါဘူး။ ဇီဝဖြစ်ပွားမှုအတွက် ရယူတဲ့ အနည်းဆုံး ကယ်လိုရီပမာဏကို တိတိကျကျသတ်မှတ်ဖို့အခက်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပျမ်းမျှအရွယ်အစားရိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ ၁၅၀၀ ကယ်လိုရီထက် လျော့ပြီးမကား

www.burmeseclassic.com

ပါနှင့်၊ ပျမ်းမျှအရွယ်အစားရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ၁၂၀၀ ကယ်လိုရီထက် လျော့ပြီး မစားပါနှင့်လို့ ကျွန်တော်က အကြံပြုလိုပါတယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ် တစ်ခုကို ကျကျနန ပြုလုပ်နေတယ် ဆိုရင် သင်လျော့စားဖို့ ကျွန်တော် မတိုက်တွန်းလိုပါဘူး။ တကယ်တမ်းပြောရရင် သင့်အနေနဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို ပုံမှန်စားနေကျထက် နည်းနည်း ပိုပြီးတော့တောင် စားလို့ရနိုင်ပါသေးတယ်။ အဆီလျော့ဖို့အတွက် ပေါင် ၄၀၀ တန်းရှိတဲ့ စူပါဖက်တီးတွေကတော့ ကယ်လိုရီတွေကို မဖြစ်မနေ ကန့်သတ်ထားရ ပါမယ်။ သင်ဟာ စူပါဖက်တီးမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကယ်လိုရီတွေကို တအားကန့်သတ်တာ မလုပ်ရပါဘူး။ စူပါဖက်တီး ဖြစ်သည်တိုင်အောင် သူတို့ဟာ ကယ်လိုရီတွေကို ပရိုတင်း ရယူဖို့အတွက် စားသုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ယေဘုယျသဘောပြောရရင် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ တစ်သျှူးများကို ပြုပြင်မွမ်းမံမှုဟာ နှေးကွေးလာပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို အားသွန်ခွန်စိုက်ပြုလုပ်ပြီးတော့ တစ်သျှူးများကို ထိခိုက်စေပြီးတော့ တစ်သျှူးတွေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင်လို့ ပြုပြင်မွမ်းမံပေးတာဟာ ၂၄ နာရီအတောအတွင်းမှာ ပြီးပြည့်စုံလေ့မရှိပါဘူး။ တစ်နည်း ပြောရရင် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးတည်းကိုပဲ တနေ့ပြီးတစ်နေ့ ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ပြီးတော့ ဒီကြွက်သားတွေကိုပဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်စေမယ်ဆိုရင် စုစုပေါင်းကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု net muscle loss ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ စုစုပေါင်းကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုဟာ အသက် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်တွေကို ပြုလုပ်နေတဲ့ အသက်၆၀ကျော်တဲ့ လူကြီးတွေမှာ စုစုပေါင်းကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရတာက သူတို့ပြုပြင်မွမ်းမံတဲ့ တစ်သျှူးပမာဏဟာ ထိခိုက်ပျက်စီးတဲ့ တစ်သျှူးပမာဏကို မထေမီ မကာမိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ထင်ရှားတာကတော့ စာရှုသူဟာ မကျန်းမမာဖြစ်နေလို့ရှိရင် သင့်ရဲ့တစ်သျှူး ပြုပြင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ဟာ ကျဆင်းလာလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေတဲ့ အခါ သင့်ရဲ့ နာမကျန်းဖြစ်မှုဟာ အသုံးပြုတဲ့တစ်သျှူးတွေအပေါ် ထိခိုက်စေခြင်း ရှိတယ်၊ မရှိတယ် ဆိုတာကို သင်ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သင်ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ရာသီဥတုအပေါ် မှီတည်ခြင်း ရှိတယ်၊ မရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း သင်ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လည်ချောင်းနာခြင်းကို ဥပမာပေးပါမယ်။ လည်ချောင်းနာခြင်းဟာ ဘောလုံးပွဲမှာ အော်ဟစ်အားပေးခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်မယ်ဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ် မီးခိုးငွေ့ ရှိတဲ့အခန်းမှာ အိပ်ခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်မယ်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကို ရပ်ဆိုင်းစရာ မလိုအပ်ပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ လည်ချောင်းနာခြင်းဟာ တုပ်ကွေးမိသလို

တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲတာနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ခဏရပ်ဆိုင်းဖို့ လိုပါတယ်။ အထွေထွေမကျန်း မာမူများဟာ တစ်သျှူးသစ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေနိုင်တာကြောင့် အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်စေချင်ပါဘူး။

ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အလွန်အမင်းပြင်းထန်နေတဲ့အခါမှာ ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါအတွက် ဖြေရှင်းနည်းကတော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို သင့်ရဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ ပြုလုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့အချိန်မရှိလို့ရိရင် ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါအတွက် ဖြေရှင်းနည်းက အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- * အသက် ၃၀ နှင့်အထက် - နောက်တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ၂၄နာရီ စောင့်ဆိုင်းပါ။
- * အသက် ၃၀ နှင့် ၅၀ကြား - နောက်တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ၂၄နာရီ စောင့်ဆိုင်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်နေ့ တစ်မျိုးစီ အလှည့်ကျ ပြုလုပ်ပါ။
- * အသက် ၅၀ နှင့် အထက် - လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ရက်ခြားစီ အလှည့်ကျ ပြုလုပ်ပါ။

၃။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြဿနာများ အပါအဝင် ရောဂါ ဒါမှမဟုတ် မကျန်းမာမှု ရှိနေလို့ရိရင်လည်း ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်တာအတွက် ဖြေရှင်းနည်းဟာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

- * တကယ်လို့ သင့်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဒါမှမဟုတ် မကျန်းမာမှုရှိနေရင် လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ပြင်းအားကိုလျှော့ပါ။
- * ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပရိုတင်းကို မကျန်းမာတဲ့ တစ်သျှူးတွေကို ပြုပြင်မွမ်းမံဖို့ လိုအပ်နေတာကြောင့် အထွေထွေရောဂါ ဖြစ်ပွားနေတဲ့အခါမှာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်ပါနင့်။

၄။ ပရိုတင်းစားသုံးမှု နည်းပါးတာကြောင့် ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာအတွက် ဖြေရှင်းနည်းဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- * ပရိုတင်းကို အနည်းဆုံး ၄ ကျပ်သား နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- * သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်မှာ အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံမှုတ

ကြောင်းကို အသေအချာသိပါစေ။ ထမင်း (ကစီဇာတ်) အလွန်အကျွံ
လျော့စားတယ်ဆိုရင် ပရိုတင်းကို တစ်သျှူးပြုပြင်မွမ်းမံမှုအတွက်
အသုံးပြုရမည့် အစား ဂလူးကိုစ် ထုတ်လုပ်မှုအတွက် အသုံးပြုနေတာ
ကြောင့် ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်လာနိုင် ပါတယ်။ ထမင်းကို တအား
လျော့စားတာမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။



အခန်း (၁၀)

နေရာကွက်ပြီး အဆီလျှော့ခြင်း

အဆီထုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တချို့နေရာတွေမှာ ထူထူထပ်ထပ် သိပ်သိပ် သည်းသည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ဗိုက်ခေါက်ကြီးထူနေပြီး ဗိုက်ရွဲနေတာမျိုး၊ ပေါင်ကြီးတုတ်နေတာမျိုး၊ ခြေသလုံးကြီးတုတ်နေတာမျိုး တင်ပါးဆုံပိုင်း ဘေးဘက်ကား ထွက်နေတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အခါ အဆီထုများများရှိနေတဲ့ အဲ့ဒီနေရာတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ပေးပြီးတော့ အဆီလျှော့ရလိမ့်မယ်လို့ လူအများစုက ယူဆကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် သူတို့ရဲ့တင်ပါးဆုံများနဲ့ ပေါင်များမှာရှိတဲ့ အဆီထုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးစိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်ကြပြီး အမျိုးသားတွေဆိုရင် ဗိုက်ခေါက်ကြီးထူပြီး ဗိုက်ရွဲနေတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ပူကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ နိပ်နယ်တဲ့ ကိရိယာတွေကို ဝယ်ပြီးအသုံးပြုကြတယ်။ ခွဲစိတ်ပြီး အဆီပြင်ဖယ်ရှားပေးတဲ့ နည်းလမ်းကို ခံယူကြတယ်။

တစ်နေရာတည်းကွက်ပြီး အဆီလျှော့တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ နည်းလမ်းနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပြီးတော့ အဆီလျှော့တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ပြုလုပ်ပေးတာခံပြီးတော့ အဆီလျှော့တဲ့ နည်းလမ်းတွေပါ။ ဒီနည်းလမ်းနှစ်မျိုးစလုံးက အလုပ်မလုပ်ကြပါဘူး။ တကယ်တမ်းပြောရမယ် ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဘယ်နေရာကမဆို အဆီကို လျှော့ခြင်းအတွက် ဘာနည်းလမ်းမှ မရှိပါဘူး။

ပြုလုပ်ပေးတာ ခံယူမှုနဲ့ပတ်သက်လို့ တချို့နေရာတွေမှာ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို တွေ့ရတဲ့ ပူလီခါးပတ်တွေ pulley belts နဲ့ ရိုလာတွေရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သီဝရီအရ စာရူသူအနေနဲ့ အဆီကို အချိန်အကြာကြီး ရိုက်ပတ်ပေးလို့ရှိရင် အဆီထုက ပြိုကွဲပြီး လျော့ပါးသွားနိုင်တယ်ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ဝက်သားပြားလုပ်တဲ့ နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်မထင်ပါဘူး။ သင်ဟာ အဆီကို လွယ်လွယ်ကူကူထိခိုက်စေမယ့် နည်းနဲ့ ဖယ်ထုတ်လို့မရပါဘူး။

ပြုလုပ်ပေးတာ ခံယူပြီး နေရာကွက်အဆီလျော့ခြင်းရဲ့ လူကြိုက်များတဲ့ နောက်ထပ် နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ အပူပေးထားတဲ့ ခါးပတ်ကို သင့်ခါးပိုင်းမှာ ပတ်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ သီဝရီအရ အပူဟာ အဆီကို ပျော်ဝင်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ တကယ် အလုပ်လုပ်လိမ့်မယ်လို့ သင်ယူဆပါသလား။ အပူပေးထားတဲ့ ခါးပတ်ကအပူနဲ့ ခပ်တင်းတင်းစည်းထားတဲ့ ဖိအားတို့က အဲဒီနေရာမှာရှိတဲ့ တစ်သျှူးတွေ ထဲက ရေကိုထုတ်ပေးပါတယ်။ ခါးပတ်ကိုချွတ်ပြီးတာနဲ့ သင်ဟာ သင့်ခါးတိုင်းကို ချက်ချင်း တိုင်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ခါးတိုင်းက လက်မအနည်းငယ် လျော့သွားတယ်ဆိုတာကို အဲအားသင့်စဖွယ် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ နာရီဝက်လောက် ကြာလို့ရှိရင် သင့်ခါးတိုင်းက နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

နောက်တစ်မျိုးက ချွေးထုတ်ဝတ်စုံ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ ချွေးထုတ်ဝတ်စုံကို လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝတ်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အဆီလောင်ကျွမ်းမှုဟာ ပိုပြီးကောင်းလာလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြသူများက ညွှန်ကြား ပါတယ်။ စာရူသူကို ပြောရပါစေ။ အဆီဟာ ၃၆၀ဒီဂရီ အပူချိန်မှာမှ အရည်ဆူပွက် ပါတယ်။ ချွေးထုတ်ဝတ်စုံတွေ အားလုံးက ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေပြီး အဆီဆုံးရှုံး မှုကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ဒီဝတ်စုံတွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်တဲ့ သက်လုံကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါတယ်။

စာရူသူကို သာဓကလေးတစ်ခု (သင်ခန်းစာယူစရာလေးတစ်ခု) ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးရဲ့ ညီမက ဒီစာအုပ်မရေးခင် ၆လလောက်မှာ မြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသ မြို့တစ်မြို့မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါတယ်။ သတင်းစာထဲမှာ နာရေး ကြော်ငြာဖတ်လိုက်ရတဲ့အခါ ဒီအမျိုးသမီးဟာ အရပ်ပုပုခပ်ဝဝဆိုတော့ နှလုံးရောဂါ ကြောင့်များ ဆုံးသွားသလားလို့ ပထမ ထင်မိပါသေးတယ်။ နောက်မှ အကြောင်းစုံ သိရတာက သူက ဘော်ဒီဝတ်လျော့ချင်လို့ဆိုပြီး ရေချိုးခန်းထဲမှာ မီးသွေးမီးဖိုကလေး ကုလားထိုင်အောက်မှာထား။ စောင်ခြုံပြီး ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်ပြီး ချွေးထုတ်ရာကနေ

ချွေးတွေတအားထွက်ပြီး ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးတာနဲ့ မီးခိုးငွေ့ရှူမိတာကြောင့် ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားတာလို့ သိရပါတယ်။

ချွေးထုတ်တာ ဒါမှမဟုတ် ရေခွေးချိုးတာ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ဖို့ ကြိုးစားတာဟာ အချည်းနှီးပါပဲ။ ဒီနည်းတွေဟာ ကိုယ်အပူချိန်ကို တက်စေတဲ့နည်းတွေပါပဲ။ လွန်လွန်ကွဲကွဲပြုလုပ်မိလို့ရိုရင် သင်ဟာ နူးညံ့သိပ်မွေ့တဲ့ ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေကို ဖျက်ဆီး ပစ်ရာရောက်ပြီး သင့်မှာအသက်အန္တရာယ်ပါ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းတွေနဲ့ ကိုယ်အလေး ချိန်လျော့တယ်ဆိုတာဟာ အဆီဆုံးရှုံးမှုမဟုတ်ဘဲ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု သာလျှင် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နေရာတည်းကွက်ပြီး အဆီလျော့ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခုဖော်ပြမယ့် နည်းလမ်းဟာ အဆီရဲ့ အောက်ဘက်မှာရှိတဲ့ ကြွက်သားကို တိုက်ရိုက်လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်ကဆိုရင် ကျွန်တော်ဟာ ဗိုလ်ရှင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော်ဟာ အထိုင်အထလေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့အကြိမ် ၃၀၀ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ ၃ လလောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားတွေက သန်စွမ်းလာပါတယ်။ မာကြောလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗိုက်ကြွက်သား အပေါ်မှာရှိတဲ့ အဆီကတော့ လျော့မသွားပါဘူး။

ပေါင်အရင်းပိုင်းမှာ အဆီတွေစုဝေးလာတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ မကြာမကြာ ညည်းညူကြပါတယ်။ ခဏခဏ ပေါင်တွေပွန်းတယ်၊ ချွေးစားတယ် စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ ခြေထောက်မြှောက်မြှောက်ပြီး ရှေ့နောက်လွှဲတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သူတို့ဟာ အလေးကို ခြေကျင်းဝတ်မှာ ချိပ်ဆွဲပြီး ခြေထောက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

အထိုင်အထလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းရော ခြေထောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်ခန်းရော လေ့ကျင့် ခန်းနှစ်မျိုးစလုံးဟာ အလေးမခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ပုံစံမျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။ အလေးမပြီး ကြွက်သားတစ်ခုကို လေ့ကျင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ ကြွက်သားဟာ ပိုပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ ကြွက်သားရဲ့ အပေါ်မှာရှိတဲ့ အဆီထုက လျော့မသွားဘဲနဲ့ ကြွက်သားကြီးထွားလာတဲ့ သဘောပါ။ မျက်စိနဲ့မြင်နေရတဲ့ အရေပြားရဲ့အောက်ဘက် ကြွက်သားရဲ့အပေါ်ဘက်က အဆီထုဟာ အဲဒီကြွက်သားပိုင်ဆိုင်တဲ့ အဆီမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံးက အဲဒီအဆီထုကို ပိုင်ဆိုင်တာပါ။ စွမ်းအင်ရရှိဖို့အတွက် ကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်က သိပ်ပြီးများပြားနေမှသာ ဒီအဆီထုဟာ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွား

မှာဖြစ်ပါတယ်။ ခြေထောက်ပိုင်း ကြွက်သားတစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွက်သားငယ် တစ်စုံတွဲလောက်ကို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးတဲ့အခါမှာ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်က နည်းနည်းကလေးပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလောက်လေ့ကျင့်ရုံမျှနဲ့ အဆီပြင်လျော့ဖို့ မလုံ လောက်ပါဘူး။ စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဆုံဖို့အတွက် ကြွက်သားကြီးတွေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်တွဲဖက်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးပါမှ အဆီထုဟာ လျော့ပါးပျောက်ကွယ် သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားတွေရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ အတွဲအဖက်ဟာ ခြေသလုံး ပေါင်နဲ့ တင်ပါးတွေမှာ ရှိကြပါတယ်။ မည်သည့်အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းမှာ မဆို အဲဒီအတွဲအဖက်ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ပြောပြခဲ့တာတွေအားလုံးကို အနှစ်ချုပ်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အရေပြားအောက်မှာရှိတဲ့ အဆီပြင်အဆီထုကို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နေရာတစ်နေရာထဲကနေ ကွက်ပြီးလျော့တယ်ဆိုတာ မလွယ်ကူပါဘူး ဆိုတာကို နားလည်ပါလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ လူတစ်ဦးဟာ နေရာတစ်နေရာတည်းကို ကွက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားထဲက အဆီကို လျော့ချပေး နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားရဲ့အပေါ် အရေပြားရဲ့အောက်မှာရှိတဲ့ အဆီကိုတော့ လျော့ချပေးနိုင်ပါဘူး။ ရေခဲဘူးထဲမှာထည့်ထားတဲ့ အစားအစာလိုပဲ အရေပြားအောက်မှာရှိတဲ့ အဆီကို အထွေထွေ အသုံးပြုမှုအတွက် သိုလှောင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦး ဘယ်လောက် အစားကြီးတယ် ဆိုတာက အရေးမကြီးလှပါဘူး။ သူဟာ ဗိုက်ဆာနေတာထက် ရေခဲဘူးရှင်းရတာကို အချိန်ပိုပြီး ပေးရပါတယ်။ ဒါက စားသုံးသူတွေအတွက် ပုံမှန်ကိစ္စပါပဲ။

အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် အရေပြားအောက်က အဆီဟာ ပေါင်ရဲ့ နောက်ဘက်ပိုင်းမှာ ပထမဆုံး စုဝေးလာလေ့ရှိပါတယ်။ ပြီးရင် အဆီဟာ ပေါင်ရဲ့ အရှေ့ပိုင်း၊ ပြီးရင် တင်ပါးဆုံပိုင်း၊ ပြီးရင် ခါးပိုင်း၊ နောက်ဆုံးမတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်း အထူးသဖြင့် လက်မောင်း နောက်ပိုင်းမှာ စုဝေးလာပါတယ်။ လူအများစု မှာတော့ အဲဒီအရေပြားအောက်က အဆီတွေဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် အစဉ်အတိုင်း လျော့ပါး ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ အဲဒီနေရာတွေမှာ အဆီတက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုပါရင် သင်ဟာ နေ့စဉ် စက်ဘီးစီးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်ကို အစပြုပါ။ အဆီဟာ သူ့တက်လာတဲ့ လမ်းကြောင်းနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အတိုင်း လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။ စက်ဘီးစီးခြင်းဟာ ခြေသလုံးလေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သင်ဟာ အဆီတွေကို သင့်လက်မောင်းတွေကနေ လျော့သွားစေပြီးတော့ ခြေသလုံးတွေမှာ အဆုံးသတ် သွားစေပါလိမ့်မယ်။

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ပေးပြီး အဆီကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်လို့ ကျွန်တော်က အကြိမ်ကြိမ်ရှင်းပြခဲ့ပါပြီ။ သို့တိုင်အောင် တချို့လူတွေက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်နေရာက အဆီတွေကို ဘယ်လိုလျော့ရမည်လဲလို့ မေးနေကြတုန်းပါပဲ။ လက်မောင်းက အဆီတွေကို လျော့ဖို့အတွက် လက်မောင်း အဆီတက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက သူတို့ရဲ့ လက်မောင်းတွေကို လှုပ်ခါတဲ့လူ လှုပ်ခါ။ ထုတဲ့လူထု၊ ပွတ်တိုက်တဲ့လူ ပွတ်တိုက်နဲ့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့် အပေါ် ယုံကြည်ပါ။ တကယ်လို့ စာရှုသူဟာ စက်ဘီး စီးတတ်တယ်ဆိုရင် စက်ဘီးစီးပါ။ မစီးတတ်လို့ရှိရင် ရွရွပြေးပါ။ သင့်မှာ အဆီတွေ မြန်မြန်ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခြေသလုံးတွေ ပေါင်တွေမှာ ဆဲလူလိုက်လို့ခေါ်တဲ့လိမ္မော်သီး အခွံလိုမျိုး ပွဆုပ်ဆုပ်အရေပြားရှိနေတာက အဲ့ဒီနေရာမှာ အရေပြားရဲ့အောက်မှာ အဆီတွေ အမြောက်အမြား စုဝေးနေတာကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်မှာ ဆဲလူလိုက် ရှိနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အလွန်အမင်းစိတ်ပူနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ကျွန်တော် သင့်ကိုသတိပေးချင်တာက အဲ့ဒီနေရာ တစ်နေရာတည်းကို ကွက်ပြီးတော့ လေကျင့်ခန်း လုပ်တာတို့ အဆီထုတ်တာတို့ကို မပြုလုပ်ရဘူးဆိုတာပါ။



အခန်း(၁၁)

အလေးမ၊ ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးပါဝင်တဲ့ အေရိုဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းကသာ အဆီထုကို လျော့ပါးစေနိုင်တယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ အလေးမခြင်းဟာ အေရိုဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်တာကြောင့် အဆီထုကို မလျော့စေနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အလေးမခြင်းဟာ နေရာတစ်နေရာတည်းမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားပြောင်းလဲမှုတွေအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။ ကောင်းမွန်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ သက်ဆိုင်ရာ ကြွက်သားတွေရဲ့ အရွယ်အစား၊ ဒါမှမဟုတ် ခွန်အားကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် စက်တီစီးတဲ့လူတွေဟာ ပေါင်ကြွက်သားတွေ ခွန်အားတက်အောင် လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စက်တီစီးတဲ့ လူတွေဟာ အလေးကို သူတို့ပခုံးတွေအပေါ်မှာ တင်ပြီးတော့ ဆောင်ကြောင့်အထိုင်ပုံစံမှာ လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။ ကျကျနန အလေးမ၊ ပြီးတော့ ရင်အုပ်ပိုင်းကြွက်သားတွေကို သန်စွမ်းကြီးထွားအောင် ပြုလုပ်ပေးလိုရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ရင်အုပ်ပိုင်းကြွက်သားတွေ သန်စွမ်းကြီးထွားဖို့ လိုပါတယ်။ ရင်အုပ်ပိုင်း ကြွက်သားတွေက ရင်သားတွေကို အထောက်အကူပေးပြီး အမျိုးသမီးတွေကို အဆန်းတကြယ်ပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်အလမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

အပြေးသမားတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုကြည့်လိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းဟာ သူ့သဘာဝအလျောက်ကိုပဲ သေးသွယ်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီလို ဖြစ်မသွားစေဖို့အတွက် အပြေးသမား အတော်များများဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အလေးမခြင်းနဲ့ ပြုပြင်ယူကြပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နေတဲ့လူတွေ ကိုယ် အလေးချိန် တိုးချင်တယ်ဆိုရင်လည်း အလေးမခြင်းကို အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းအဖြစ် လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

အလေးမခြင်းကို အားကစားနည်းတစ်မျိုးအဖြစ် အသုံးပြုတာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် ဝိတ်ပြားတို့ သံတန်းတို့ကို မလိုအပ်ပါဘူး။ လက်သင်တွေအတွက်ဆိုရင် စာအုပ်ထူထူ ကြီးတွေ သဲအိတ်တွေက အသုံးတည့်ပါတယ်။ အထိုင်အထနဲ့ ဒိုက်ဖ်ထိုးတာတွေဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အလေးမ လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်လက်မောင်း များမှာ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဗိုက်မှာ အဆီတွေ အလွန်အကျွံများနေတယ်ဆိုရင် ဒီအဆီတွေကို လျော့ဖို့အတွက် ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးလို့ရှိရင် ကြွက်သားတွေ သန်စွမ်းဖို့အတွက် အထိုင်အထ ဒါမှမဟုတ် ဒိုက်ဖ်ထိုး လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည့်စွက်ပြီး ပြုလုပ်ပါ။



အခန်း (၁၂)

အလုပ်နှင့်လေ့ကျင့်ခန်း မရောထွေးပါနှင့်

ကျွန်တော် ပိတ်ဆွေကောင်းတွေထဲက တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကိုတင်ဟာ တာဝေးအပြေးသမား ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်မကြာသေးခင်ကမှ သူဟာ အောင်ပန်းဘက်မှာ ခြံကြီးတစ်ခြံကို ဝယ်ယူခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရုပ်ပုံပြည်ဘက်ကို ပြောင်းရွှေ့ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း လအနည်းငယ်အကြာမှာ ကျွန်တော်နဲ့ကိုတင် ပြန်တွေ့ကြတဲ့အခါ သူ့အခြေအနေကို မေးမြန်းကြည့်ပါတယ်။ “မဟန်ပါဘူးဗျာ၊ ကျွန်တော် ဘယ်လောက် အလုပ်များနေတယ် ဆိုရင် ဘာလေ့ကျင့်ခန်းကိုမှ မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး” လို့ သူက ညည်းပြောပြောပါတယ်။ သူ့စကားက ထူးဆန်းနေတာကြောင့် သူ့ကို ဘာတွေအလုပ်များနေသလဲဆိုတာ မေးကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ခြံထဲကို နေတိုင်း ဆင်းပြီး နွားတွေကို နွားစာကျွေးတယ်။ နွားမများကို နို့ညှစ်တယ်။ လယ်မြေတွေကို ထွန်ယက်တယ်။ တစ်နေ့ကုန်သွားတဲ့အခါ သူဟာ ခြေပစ်လက်ပစ်ဖြစ်ပြီး ညစာစားပြီးတာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။

ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းကိုမဆို ပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကယ်လိုရီအနည်းငယ်မျှ ကိုသာ အသုံးပြုတယ်ဆိုတာကို သင်မှတ်မိနေမှာပါ။ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ

ကျွန်တော်တို့ကို ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက်မှုနှုန်းထားကို မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ ကယ်လိုရီတွေကို သုံးစွဲပေးတဲ့ ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေရဲ့ ပမာဏကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ အဆီတွေ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း စေတာကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်ပေါ် စေဖို့ အတွက် အများဆုံးနည်းနည်းနုနု ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းကို အနည်းဆုံး ၁၂ မိနစ် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အချိန်တိုအားစိုက်ရတဲ့ အလုပ်အများစုဟာ အဲ့ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နေအိမ်အလုပ်တွေဟာ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အလေးမခြင်းလိုပဲ နေအိမ်အလုပ်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ထိန်းမပေးနိုင်ပါဘူး။

အမျိုးသမီးတွေထံမှတစ်ဆင့် မကြာမကြာကြားရလေ့ရှိတဲ့ ရင်ဖွင့်ချက်တစ်ခုကတော့ “လေ့ကျင့်ခန်းတဲ့လား။ ကျွန်မက လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ကုန်လုပ်နေတာပါပဲ။ ကလေးတွေနောက်ကို တကောက်ကောက်လိုက်ပြီး ထိန်းရတယ်။ မြက်ရိတ်စက်နဲ့ မြက်ခင်းကိုညှိရတယ်။ ချက်ပြုတ်ရတယ်။ တစ်နေ့ကုန်လုပ်ရတာကတော့ အိမ်အလုပ်တွေပါပဲ” ဆိုတာပါပဲ။ ဒီအမျိုးသမီးတွေ ဘာလေ့ကျင့်ခန်းကိုမှ မလုပ်ကြဘူးလို့ ကျွန်တော်မှတ်ချက် ချတဲ့အခါမှာ သူတို့က အဲ့ဒီလိုမျိုး ရှင်းပြကြပါတယ်။

အလုပ်နဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို အဲ့ဒီလို ရောနှိုင်းထွေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီကိစ္စကို ဒီလိုနည်းနဲ့ ကြည့်ကြရအောင်ပါ။

သင့်လက်မောင်းမှာ ကြွက်သားတွေရှိနေပြီး ဒီကြွက်သားတွေက ပေါင် ၆၀ အလေးချိန်စီးတဲ့ အလေးတစ်ခုကို မယူနိုင်တယ် ဆိုကြပါစို့။ သင်ဟာ အဲ့ဒီလက်မောင်းကြွက်သားကိုပဲ တစ်ချိန်လုံး အလုပ်လုပ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးဟာ ပေါင် ၂၀ အလေးကို အဝတ်လျှော်ခန်းမှာ မပါလိမ့်မယ်။ မီးပူတိုက်ဖို့ မြက်ခင်းညှိဖို့အတွက် ဆိုရင် လက်မောင်းကြွက်သားတွေကို တွန်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ အိမ်ရှင်မဟာ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်တဲ့ စွမ်းအင်ပမာဏကို အသုံးပြုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လက်မောင်းကြွက်သားတွေ ညောင်းတောင့်သွားရုံပဲ အလုပ်လုပ်နေတာပါ။ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးတဲ့ အချိန်မှာ သူဟာ ခြေကုန်လက်ပန်းကျတဲ့အထိ ပင်ပန်းသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် လက်မောင်းကြွက်သားဟာ သူ့စွမ်းရည်ရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိပဲ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြွက်သားရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ သင်ပြုလုပ်နေတဲ့ နေအိမ်အလုပ်ဟာ နည်းနုနုနုကို ပိုပြီးများလာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တာ မှန်ပါတယ်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိဖို့အတွက် အလုပ်ကို အချိန်ကြာကြာလေး ပြည်ပြည်ဝဝ ထိန်းထားနိုင်တာမျိုးက

www.burmeseclassic.com

ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျ အသီကျကျန်းမာရေး

၆၇

ရှိနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်ရဲ့ အားစိုက်မှုက နည်းလွန်းလိုက်၊ များလွန်းလိုက် ဖြစ်နေပြီး အားစိုက်တဲ့ အချိန်ကလည်း တိုတောင်းလွန်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေအိမ်အလုပ်ဟာ လိုလားအပ်တဲ့ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲမှုကို ပေးနိုင်လေ့မရှိပါဘူး။

ဖြည့်စွက်ရမယ်ဆိုရင် နေအိမ်အလုပ်ဟာ ကြွက်သားရဲ့ အတိုင်းအတာ တစ်ခုကိုသာ တောင်းဆိုပါတယ်။ အေးရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြွက်သားများအားလုံးကို တောင်းဆိုပါတယ်။ စာရှုသူဟာ အေးရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးကို ပုံမှန်ပြု လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ နေအိမ်အလုပ်ကို လုပ်ဖို့အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သင်ဟာ နေအိမ်အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေတယ်ဆိုရင် အေးရိုးဘစ် အလုပ်ကို လုပ်ဖို့အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပါဘူး။





အခန်း (၁၃)

မသိလိုက်မသိဘာသာ လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းလာကြတဲ့ လူတွေက လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ကြီးနဲ့ မဟုတ်ဘဲနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာမျိုးတွေ ရံဖန်ရံခါဆိုသလို ရှိနိုင်ပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် သူတို့ရဲ့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုဟာ သူတို့ကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ မသိလိုက်မသိဘာသာ ပြုလုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးပေးပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မသိလိုက်မသိဘာသာ ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုကို insensible exercise လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို စိန်ခေါ်တဲ့ ခိုင်းယက်စာအုပ်တွေထဲမှာ လူကြိုက်များတဲ့ အယူအဆတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒါဘာလဲဆိုတော့ “လေ့ကျင့်ခန်းဟာ သိသာ ထင်ရှားလောက်တဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို မလောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါ” ဆိုတာပါပဲ။ ဒီအချက်ကို သက်သေထူဖို့ရာ သူတို့ဟာ ဒီဥပမာကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

“ရွှေပြေးခြင်းဟာ တစ်မိနစ်လျှင် ၉ ကယ်လိုရီကို လောင်ကျွမ်းပေးပါတယ်။ ပျမ်းမျှ လူတစ်ယောက်ဟာ ၁၈၀ ကယ်လိုရီခုံးရုံးစေဖို့ သူဟာ မိနစ် ၂၀ လောက် ရွှေပြေးရပါတယ်။ ဒီဥပမာဟာ နွားနို့တစ်ဖန်ခွက်မှာပါရှိတဲ့ ကယ်လိုရီတွေရဲ့ အရေအတွက် လောက်ပါပဲ။”



အဲဒီကိန်းဂဏန်းတွေဟာ မှန်ကန်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာအသုံးပြုတဲ့ ကယ်လိုရီအရေအတွက်ဟာ နည်းနည်းပါးပါးလောက်ပဲ ဆိုတာ မှန်ကန်ပါတယ်။ သို့သော် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီထက် ပိုမိုများပြားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို တစ်နေ့ကုန် လောင်ကျွမ်းပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျွန်တော်တို့ မလုပ်ဖြစ်တဲ့နေ့မှာတောင်မှ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုမိုများပြားတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်းနိုင်ကြပါတယ်။ ဥပမာ ပေးရမယ်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးနွေးကလေး ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာကိုယ်ပူနွေးမှု ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးသည့် နောက်ပိုင်းမှာလည်း အချိန်ကြာ မြင့်စွာ ဆက်လက်ဖြစ် ပေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပူနွေးမှုရှိတဲ့အခါ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်တဲ့ နှုန်းကလည်း နည်းနည်းလေး မြန်ဆန်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာဟာ ဘာကို ညွှန်ပြနေသလဲဆိုတော့ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှု အနည်းငယ်များလာတာကို ညွှန်ပြပါတယ်။

ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်တဲ့နှုန်းကို ရေဒပ်သမားတွေ အသုံးပြုကြတဲ့ တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်တဲ့ အောက်စီဂျင်ဘူးတွေနဲ့ တိုင်းတာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အောက်စီဂျင်ကို ရှုနေတဲ့အချိန်မှာပဲ လူတစ်ယောက်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်နိုင် သလိုပဲ အလုပ်ကိစ္စတွေကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီများကို လောင်ကျွမ်းဖို့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အောက်စီဂျင်ကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်မိနစ်လျှင် အသုံးပြုတဲ့ အောက်စီဂျင်ပမာဏဟာ လူတစ်ဦးအသုံးပြုတဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏ ဘယ်လောက် များများရှိနေတယ် ဆိုတာကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

တစ်ဦးက အလုပ်မသွားခင်မှာ မိနစ် ၂၀ ရှုရှုပြေးတယ်ဆိုတာနဲ့ နောက် တစ်ဦးက ဘာလေ့ကျင့်ခန်းကိုမှ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ကွဲလွဲချက်တစ်ခု ရှိတာကလွဲရင် အသက်အရွယ်တူ၊ အရပ်အမောင်းတူ၊ ကိုယ်အလေးချိန်တူတဲ့ စာရင်းကိုင်နှစ်ဦးကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစို့။ တစ်နေ့တာရဲ့ ပထမဆုံး အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်တွေမှာ သူမိတ်ဆွေထက် ရှုရှုပြေးခဲ့တဲ့ လူဟာ ပိုပြီး ပူနွေးနေပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ သူဟာ ပိုပြီးများတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို လောင်ကျွမ်း ပေးပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တာကို လေ့ကျင့်ခန်းအသားစီး exercise high လို့ ခေါ်လေ့ ရှိပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးစွဲတဲ့ ပြဿနာဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့ လူငယ်လူရွယ်တွေမှာ အင်မတန် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အရက်စွဲတဲ့ ပြဿနာဟာလည်း ကိုယ်ကာယပိုင်း ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းတဲ့ လူကြီးတွေမှာ အင်မတန်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းအသားစီးဟာ ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းမှုမှာလည်း အသားစီး ရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းအသားစီးဟာ သင့်ကို ပိုပြီးကျန်းမာ တဲ့လူ ဖြစ်အောင်ဖန်တီးပေးပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



ကိုယ်ကာယပိုင်း ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့လူတွေမှာ နည်းနည်းမြင့်မားတဲ့ ဇီဝရပ် ဖြစ်ပျက်မှု ရှိကြပါတယ်။ အနားယူနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ကြံ့ခိုင်တဲ့လူတွေဟာ အဆီများတဲ့ လူတွေထက် ကယ်လိုရီကို ပိုပြီး လောင်ကျွမ်းနိုင်ကြပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာက တဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးပွားလာတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အကြိမ် အတွက်တို့၊ သင်လောင်ကျွမ်းပေးရမယ့် ကယ်လိုရီ အရေအတွက်တို့ကို မရေတွက် နေပါနဲ့တော့။ ဒီလိုရေတွက်နေမည့်အစား ဒီကနေ့က စပြီးတော့ နောက် ၂ နှစ်အကြာမှာ သင်လောင်ကျွမ်းမယ့် အပိုကယ်လိုရီတွေ အပေါ်မှာသာ အာရုံစိုက်ထားပါ။

တစ်ဦးက- အဆီများပြီး နောက်တစ်ဦးက ကျန်းမာသန်စွမ်းတယ်ဆိုတဲ့ ကွာဟ မှုက လွဲပြီး အသက်အရွယ်၊ အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တွေ အားလုံး တူညီ ကြတဲ့ အိမ်ရှင်မနစ်ဦးကို ကြည့်ကြပါဦးစို့။ အသားတုံးဆေးကြောတဲ့နေရာမှာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ အမျိုးသမီးရဲ့ ဇီဝရပ်ဖြစ်ပျက်နှုန်းထားဟာ အဆီများတဲ့ အမျိုး သမီးရဲ့နှုန်းထားထက် ပိုပြီးများပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦး ဈေးဝယ်ကြတဲ့အခါမှာ အဆီများတဲ့ လူထက် ကျန်းမာတဲ့လူက ကယ်လိုရီကို နည်းနည်းပိုပြီးသုံးပါတယ်။ တခြားအိမ်မူကိစ္စတွေ လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အဆီများတဲ့ လူတွေဟာ လှုပ်ရှားမှုနည်းနည်းနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်း တွေကို သူတို့ရဲ့ မသိစိတ်ကကိပ်ပဲ ရွေးချယ်ထားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဆီများလေ လှုပ်ရှားမှုနည်းလေဖြစ်ပြီး အဝလွန် သံသရာဟာ တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် ပြန်လည်နေပြီး အဆီများသည်ထက် ပိုများလို့လာပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် အဆီနည်းပြီး ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့ လူတွေဟာ ပိုပြီးတော့ လှုပ်ရှားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူဟာ လှုပ်ရှားမှုများများနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို သူတို့ရဲ့ မသိစိတ်ကကိပ်ပဲ ရွေးချယ် ထားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အဆီနည်းလေ လှုပ်ရှားမှုများလေဖြစ်ပြီး ကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းမှုဟာ အရင်ကထက် မြင့်မားလာပါတယ်။

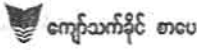




အခန်း (၁၄) ပရိတင်းရဲ့ ဂုဏ်သတင်းများ

လူအများစုက အဆီမှာ ကယ်လိုရီကြွယ်ကြွယ်ဝဝ ပါရှိနေတာကို သိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဘောဒီဗီတ်လျော့ဖို့ ကြိုးစားနေကြတဲ့ လူတွေဟာ အဆီကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ပြီးစားကြပါတယ်။ တကယ်လို့များ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်) ဟာ အဆီကို တက်စေတယ်ဆိုတဲ့ မှားလေ့မှားထရီတဲ့ အယူအဆများ တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့က အဲဒီမှာထပ်ပြီး ဖြည့်စွက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီလူတွေဟာ အဆီကို လျော့ပြီးစားကြသလိုပဲ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုလည်း လျော့ပြီးစားကြပါလိမ့်မယ်။ အာဖရိကတိုက်မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အသားဓာတ်ငတ်မွတ်ဘေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အစီရင်ခံစာတွေ ထွက်ပေါ်လာတဲ့အချိန်က စတင်ပြီးတော့ လူတွေဟာ ပရိတင်းကို အတော်ကလေး အလေးထားလာကြပါတယ်။ အခုဆိုရင် ပရိတင်းဟာ လူသားတွေရဲ့ကျန်းမာရေး၊ လူသားတွေရဲ့ဘဝနဲ့ ဒွန်တွဲပြီး ရှိနေပါတယ်။ ဆံပင်ဖျန်းဆေးကိုတောင်မှ ပရိတင်း ပါတယ်ဆိုပြီး ရောင်းအားမြှင့်တင်နေပါတယ်။

လူကြိုက်များတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ရေး ခိုင်းယက်အစီအစဉ်အများစုမှာ ပရိတင်း များများစားဖို့နဲ့ အဆီနဲ့ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် လျော့စားဖို့ တိုက်တွန်းထားတာ ပါဝင်ပါတယ်။ စာရွှသုအနေနဲ့ ပရိတင်းများများပါတဲ့ ခိုင်းယက်တစ်ခုကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ရယူနိုင်ပါသလဲ။ အသားများစားပြီးတော့ ရယူနိုင်တယ် မဟုတ်ပါလား။



www.burmeseclassic.com

ကောင်းပါပြီ။ အသားမှာအဆီတွေ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝပါရှိတာကို သင်သတိပြုမိပါသလား။ တကယ်တမ်းပြောရရင် အသားထဲမှာ အဆီတွေပါနေတာဟာ အသားစားရတာကို ပိုပြီး အရသာရှိစေပါတယ်။ အရသာ ပိုရှိတော့ အသားများများစားလိုက်ရင် အဆီများများ စားဖြစ်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အသားများများစားတဲ့ ခိုင်းယက်ဟာ တကယ်တမ်းပြောရရင် ပရိုတင်းများများနဲ့ အဆီများများ ခိုင်းယက်ဖြစ်ပါတယ်။ Low carb diet လို့ခေါ်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်လျော့ ခိုင်းယက်တွေမှာ အသားများများနဲ့ အဆီများများစားပြီး ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် လျော့ထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များများ ခိုင်းယက်ထက် ပရိုတင်းများများခိုင်းယက်မှာ ကယ်လိုရီတွေ ပိုပြီးများများစားစား ပါပါသေးတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ အသားများများ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းနည်း ခိုင်းယက်တွေအပေါ် လိုက်ကြတဲ့လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့နိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အစားအစာမှာပါရှိတဲ့ အဆီဟာ အစာချေဖျက်မှုကို နည်းနည်းနေးနေး ဖေတာကြောင့် သင်ဟာ ပမာဏပိုနည်းတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးပြီးတော့ စိတ်ကျေနပ်သွားကြတာကြောင့်ပါပဲ။ နောက်တစ်ကြောင်းကတော့ အသားများများ စားသုံးခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရေဓာတ်ကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စာရှုသူဟာ ပရိုတင်းများများ ခိုင်းယက်တစ်ခုအပေါ် လိုက်လိုက်လို့ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင် လျော့သွားတယ်ဆိုရင် အဲဒီအထဲက ၂-၃ ပေါင်ဟာ ရေလျော့သွားတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဒီအတိုင်း ဆက်ပြီး ရှိမသွားပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရေကို ပိုပြီးစုပ်ယူလာမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပြန်တက်လာပါလိမ့်မယ်။

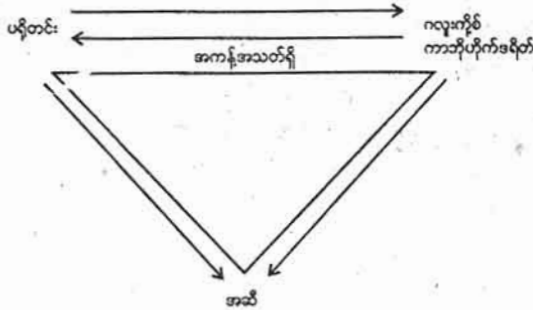
ဒါပေမယ့်လို့ အခုပြောခဲ့သမျှဟာ ပရိုတင်းများများ အဆီများများ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းနည်း ခိုင်းယက်တွေရဲ့ အဓိကအားနည်းချက် မဟုတ်သေးပါဘူး။ အဓိကအားနည်းချက်ကတော့ ဒီလိုမျိုးခိုင်းယက်တွေဟာ ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု၊ ကြွက်သား ခွန်အားဆုတ်ယုတ်မှုတွေနဲ့ ဆက်နွယ်နေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခိုင်းယက်မှာပါဝင်တဲ့ ကယ်လိုရီတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေက အဆီ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ ပရိုတင်းတို့ပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ ခိုင်းယက်ပေါင်းများစွာထဲမှာ အဲဒီအာဟာရဓာတ် ၃မျိုးကို လိုသလို အတိုးအလျှော့ လုပ်ပေးထားတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။

သင့်အတွက် သင့်အသည်းဟာ အဲဒီအာဟာရဓာတ်တွေကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် ဓာတ်ဖြိုခွဲပေးတယ်ဆိုတာကို သိတဲ့လူ အနည်းအကျဉ်းပဲ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အစားအစာကို စားသုံးပါတယ်။ အဲဒီအစားအစာတွေကို အစာလမ်းကြောင်း

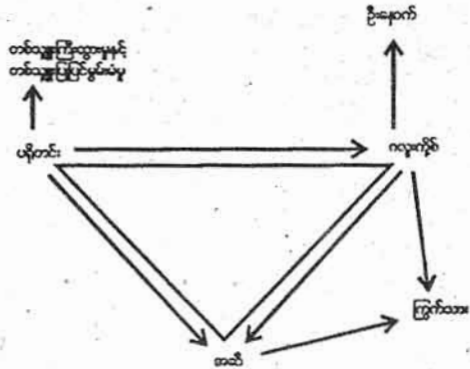
www.burmeseclassic.com

မှာ အဆင့်ဆင့်ချေဖျက်ပြီးရင် အဲဒါတွေကို သွေးစီးကြောင်းကနေတဆင့် အသည်းဆီကို ပို့ပေးပါတယ်။ အသည်းဟာ အာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးကို နောက်တစ်မျိုးအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ ပုံမှာ ကြည့်ပါဦး။



စင်စစ်အားဖြင့် စာရှုသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆီ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ ပရိုတင်းဆိုတဲ့ အာဟာရဓာတ် ၃ မျိုးစလုံးကို လိုအပ်နေပါတယ်။ အသည်းဟာ အဲဒီလိုအပ်ချက်တွေကို အင်မတန်သိလွယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာရှုသူဟာ အာဟာရဓာတ် မညီညွတ်မမျှတတဲ့ အစားအစာကို စားသုံးနေတယ်ဆိုရင် အသည်းဟာ အာဟာရဓာတ်ပုံစံပြောင်းလဲပေးတဲ့ အလုပ်ကို ချက်ချင်းလုပ်ပေးပါတယ်။

အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပုံအရ အဆီဟာ ပရိုတင်းအဖြစ်ကို ဘယ်သောအခါမှ ပြောင်းလဲမသွားနိုင်သလို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အဖြစ်ကိုလည်း ဘယ်သောအခါမှ ပြောင်းလဲ မသွားနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ သင်ဟာ အဆီကို ပိုပြီးစားလေ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတိုးလာနိုင်လေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပရိုတင်းနဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် တို့ကသာ အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်ဒိုင်းယက်မှာဖြစ်ဖြစ် ဘယ်အာဟာရဓာတ်လွန်ကဲမှုပဲဖြစ်ဖြစ် အဆီအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ အသားကို လိုအပ်တာထက် ပိုစားရင် ဒီအသားက အဆီဖြစ်သွားမှာပါပဲ။ ထမင်းအစရှိတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို လိုအပ်တာထက်ပိုစားရင် ဒီကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်က အဆီဖြစ်သွားမှာပါပဲ။ အဘယ်သူက အောက်ခြေမှာရှိနေတဲ့ အဆီကို လိုချင်မှာတဲ့လဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပိုတွေ့ရှိနေတာ ကောင်းပါတယ်လို့ ဘယ်သူက ပြောမှာတဲ့လဲ။ ဒါပေမယ့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဘာလဲဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကြွက်သားတွေထဲမှာရှိတဲ့ အဆီကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တာဟာ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။



ပရိတင်းဟာ ဂလူးကို့စ်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာကို သင်သတိပြုပါ။ လူတွေက ဂလူးကို့စ်အကြောင်းကို စဉ်းစားကြတဲ့အခါ ကြွက်သားက ဂလူးကို့စ်ကို စွမ်းအင်ထွက်ရှိဖို့အတွက် လောင်ကျွမ်းပေးတာကြောင့် သူတို့ဟာ ကြွက်သားကို အလေးအနက် ထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကြွက်သားတွေက ဂလူးကို့စ် မရှိတဲ့နဲ့လည်း လှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ဂလူးကို့စ်နဲ့ပတ်သက်လို့ မသိမဖြစ် သိသင့်တဲ့အချက်ကတော့ ဦးနောက်ဟာ ဂလူးကို့စ်ကို အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ သွေးအချို့ဓာတ် နည်းနေတဲ့လူတွေဟာ မူးဝေခြင်းနဲ့ ရံဖန်ရံခါ အမြင်ဝေဝါးခြင်းကို ခံစားရပါတယ်။ သွေးအချို့ဓာတ် နည်းနေတဲ့အခါ ဦးနောက်ဟာ ဂလူးကို့စ်ကို သူလိုအပ်သလောက် မရရှိတာကြောင့် အဲဒီလိုလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။

စာရှုသူဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်ဘဲ အထိုင်များနေတဲ့အခါ သင့်ဦးနောက်ဟာ သင့်သွေးမှာရှိတဲ့ ဂလူးကို့စ်ရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်ကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဘယ်လောက်များ ထူးဆန်းလိုက်ပါသလဲ။ သင်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ အလေးချိန်အားဖြင့် ၁-၂ ပေါင်လောက်ပဲ စီးတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတစ်ခုဟာ သင့်သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ဂလူးကို့စ်တွေရဲ့ ၆၆ ရာခိုင်နှုန်းကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းစေပြီး ပေါင် ၃၀-၅၀ အထိ အလေးချိန်စီးတဲ့ သင့်ကြွက်သားတွေက လက်ကျန်ဂလူးကို့စ်ကို လောင်ကျွမ်း ကုန်ခန်းစေပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်တဲ့အခါ တစ်ပေါင်စီးတဲ့ ဦးနောက်ဟာ တစ်ပေါင်စီးတဲ့ ကြွက်သားအသုံးပြုတဲ့ ဂလူးကို့စ်ပမာဏရဲ့ ၆၆ ဆကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးပါတယ်။

ဦးနှောက်ဟာ ဂလူးကို့စ်ကို အလိုလောဘကြီးစွာ ရယူပြီးတော့ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဂလူးကို့စ်မရှိလို့ရှိရင် ဦးနှောက်ဟာ အလုပ်လုပ်ပါသလား။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုရင် သင့်ကြွက်သားတွေက ဂလူးကို့စ်ကို များများစားစား သုံးပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ သင့်ဦးနှောက်ဟာ သွေးအချို့ဓာတ် လျော့နည်းတဲ့ အခြေအနေကို တွေ့ကြုံရလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ မီးဝါပြနေတဲ့ သတိပေးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ ကျွန်တော်တို့ဟာ အင်မတန်ဝေးလံတဲ့ ခရီးကိုသွားမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်မှာ ဂလူးကို့စ်ပြတ်တောက်ပြီးတော့ သတိလစ်မေ့မောတဲ့အထိ တွေ့ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်စုံတစ်ဦးက လေ့ကျင့်ခန်းကို သတိလစ်မေ့မောတဲ့အထိ အလွန်အမင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်တယ်ဆိုတာမျိုးကတော့ ဖြစ်ဖို့ခဲယဦးပါတယ်။ တစ်ခါ အသည်းမှာလည်း ပရိုတင်းကို ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပြီး ဂလူးကို့စ်ထောက်ပံ့နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးလည်း ရှိပါတယ်။

ဆိုပြီးဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအချက်တွေအားလုံးမှာ ထောက်ပြချင်တဲ့အချက်က ပရိုတင်းကနေ ဂလူးကို့စ်အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲတာဟာ အားစိုက်ရတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး အဲဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းဟာ တနည်းနည်းနဲ့ ဒုက္ခရောက်တော့မယ် ဆိုတဲ့အချိန်မှာသာ ဖြစ်ပေါ်တယ်ဆိုခြင်းပါပဲ။ အသည်းမှာ စုဆောင်းရယူထားတဲ့ ဂလိုင်ကိုဂျင် (glycogen) လို့ခေါ်တဲ့ ဂလူးကို့စ်တွေ ရှိပါတယ်။ သွေးအချို့ဓာတ်နည်းတာအတွက် အသည်းဟာ သူ့မှာရှိတဲ့ ဂလိုင်ကိုဂျင်ကို အလျော့မပေးပါဘူး။ ပရိုတင်းကို ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာ အာဟာရဓာတ်များ မညီညွတ်မမျှတတဲ့ ခိုင်းယက်ကို စားသုံးနေတယ်ဆိုရင် သင့်ဦးနှောက်အတွက် သင်ဟာ အဖိုးတန်လှတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပရိုတင်းတွေကို သွေးအချို့ဓာတ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ သင့်အတွက် လိုအပ်တဲ့ တစ်သျှူးတွေကို သင်စားသုံးတဲ့ အစားအစာအဖြစ် ပြောင်းလဲနေတာကြောင့် သင့်မှာ ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့များ ခိုင်းယက်ဟာ ကယ်လိုရီနည်းရုံသာမကဘဲ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ဓာတ်ပါ နည်းနေဦးမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပရိုတင်းကို ပိုလို့တောင် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ဆုံးရှုံးစေပါလိမ့်မယ်။ သမားရိုးကျ ပရိုတင်းများများ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းနည်း ခိုင်းယက်တွေမှာ စုစုပေါင်းကယ်လိုရီဟာ လျော့နည်းနေလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ ခိုင်းယက်စားတဲ့သက်တမ်း ရည်ကြာမယ်ဆိုရင် ဒီလိုစားတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတွေကို အကြီးအကျယ် ပျက်စီးဆုံးရှုံး စေပါလိမ့်မယ်။

ပရိုတင်းများများစားခြင်းတို့ ခိုင်းယက်တစ်ခုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပရိုတင်းဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာက တော်တော်လေး ဆန်းကြယ်နေဟန်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီခိုင်းယက်မှာ စုစုပေါင်းကယ်လိုရီစားသုံးမှုဟာ သိပ်ကို လျော့နည်းနေတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ပရိုတင်း ဆုံးရှုံးမှုဟာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ပရိုတင်းကို များများစားပြီး ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို လျော့စားတာဖြစ်တာကြောင့် ထမင်းတစ်နပ်မှာပါတဲ့ ထမင်းဟာ သိပ်ကို နည်းနေတယ်ဆိုရင် ထမင်းစားပြီး ၂ နာရီကျော်တဲ့အထိ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထမင်းနဲ့အတူပါတဲ့ ပရိုတင်းကို ဂလူးကို့စ်ပြုလုပ်ဖို့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မှုတတ် အစားအသောက်ကျတော့ ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲ။ ထမင်းတစ်နပ်မှာပါတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ဂလူးကို့စ်ထုတ်လုပ်ဖို့ အသုံးပြုလိမ့်မယ်။ ပရိုတင်းကို ကြွက်သားပြုပြင်မှုအတွက် နေရာပေးပါလိမ့်မယ်။ အာဟာရဓာတ် မညီညွတ်မမှုတတ် ပရိုတင်းများများကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းနည်း ခိုင်းယက် တစ်ခုရဲ့ အကျိုးရလဒ်ဟာ ကြွက်သားတွေပျက်စီးခြင်းနဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့ ကြွက်သားတွေကို မပြုပြင်နိုင်ခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ဆက်စပ်ပြီးတော့ အဆီလွတ်ခန္ဓာကိုယ်ခြံပြုထု Lean Body Mass မှာ လျော့နည်းသွားပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံစေဖို့အတွက် ပရိုတင်းကို ၄ ကျပ်သား (၆၀၈၇၆ ဒီဂရမ် ၂အောင်စ)လောက် နေ့စဉ်လိုအပ်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် အများစုက သဘောတူကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ တုပ်ကွေးဖြစ်ပွားနေသူ၊ ခြေထောက်ကျိုးသူ အစရှိသူတို့အနေနဲ့ ပရိုတင်းကို ဒီထက်မက ပိုမိုစားသုံးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးဖို့ (ကြွက်သားထုတည်ဆောက်ဖို့) ကြိုးစားနေကြတဲ့ အလေးမအားကစားသမားများ စားသုံးနေကြတဲ့ ကယ်လိုရီများတဲ့ ပရိုတင်းများများ ခိုင်းယက်တစ်ခုဟာ ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှုကို အခုနလို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။

သင်ဟာ အလွန်အကျွံများပြားတဲ့ ပရိုတင်းတွေကို စားနေတဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာနိုင် ပါသလဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် ပရိုတင်းကို လိုအပ်တာထက်ပိုပြီးစားတော့ ဘာဖြစ် လာနိုင်ပါသလဲ။ သင့်အနေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ ပြုပြင်ဖို့လိုအပ်နေတဲ့ တစ်သူ့ထက် ပိုပြီးများတဲ့တစ်သူ့ကို သင်မလိုအပ်တာက သေချာပါတယ်။ သင်ဟာ အရွယ်ရောက် သူတစ်ဦး ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ အရပ်ထပ်ရှည်ဖို့ မလိုအပ်တော့ပါ။ ဒါကြောင့် ထင်ရှားတာတစ်ခုက ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမိုင်နိုအက်ဆစ် အပိုအလှုံ့တွေကို မလိုအပ်တော့ပါ။

အမိုင်နိုအက်ဆစ် အပိုအလှုံ့တွေက ဘာဖြစ်သွားပါသလဲ။ ဒါတွေကို အသည်းဆီ ပိုပေးပါတယ်။ အသည်းက အမိုင်နိုအက်ဆစ် အပိုအလှုံ့တွေကို အအိုင်

လျော့ချပြီး အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ အမိုင်နိုအက်ဆစ်ကို အဆင့်လျော့ချပေးတဲ့ဖြစ်စဉ်က ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဒဏ်ပိစေပါတယ်။ အဲဒီလို အဆင့်လျော့ချ ပေးတဲ့ အခါမှာ အမိုင်နိုအက်ဆစ်တွေကတစ်ဆင့် ထွက်ရှိလာတဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်ဟာ အမိုးနီးယားအဖြစ် လျင်လျင်မြန်မြန် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အမိုးနီးယားဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပြင်းထန်တဲ့အဆိပ်တောက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အမိုးနီးယားကို ယူရီးယားအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးရပါတယ်။ ယူရီးယားဟာ အမိုးနီးယားလောက်မပြင်းတဲ့ အဆိပ်အတောက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ယူရီးယားကို ဆီးထဲမှာပျော်ဝင်စေပြီးတော့ ပြင်ပကိုစွန့်ထုတ်ပါတယ်။

အာဟာရဓာတ် ညီညွတ်မှုတတ် တစ်နေ့တာ အစားအသောက်မှာ ပရိုတင်းဟာ စုစုပေါင်း ကယ်လိုရီစားသုံးမှုရဲ့ ၁၂-၁၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပါဝင်ပါတယ်။ ပရိုတင်းစားသုံးမှုကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ယူရီးယားအညစ်အကြေးရဲ့ အဲဒီလောက်ပမာဏကို ခန္ဓာကိုယ်ကလွယ်လွယ်ကူကူပဲ စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလောက်ပမာဏအတွက် အပန်းမကြီးလှပါဘူး။

သို့သော် သင်ဟာ ပရိုတင်းစားသုံးမှုကို ပုံမှန်စားနေကျထက် ပိုပြီးတော့ ရုတ်တရက် ကြီးမြင့်တင်လိုက်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။ သင်ဟာ ယူရီးယားအမြောက်အမြားကို စွန့်ထုတ်ဖို့ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အတောက်တွေပါ။ ယူရီးယားကို ပျော်ဝင်စေဖို့အတွက် သင်ဟာ ရေကိုပမာဏအမြောက်အမြား သောက်သုံးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါလည်း မလုံလောက်သေးပါ။ ဒီတော့ ယူရီးယားတွေကို အားပျော့စေဖို့အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရေကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်သျှူးတွေထဲကနေ ရယူပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လုပ်တာက သင့်ကျောက်ကပ်တွေအပေါ် အင်မတန်ကြီးမားလှတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ကျရောက်စေတာပါပဲ။ ယူရီးယားတွေကို စွန့်ပစ်ဖို့အတွက် သင့်ကျောက်ကပ်များဟာ အချိန်ပို အလုပ်ဆင်းပေးရပါတယ်။ သင့်ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် ဒီလို ဆုံးရှုံးတဲ့ အလေးချိန်အများစုဟာ ရေဆုံးရှုံးမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပရိုတင်းများများ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်လျော့ ခိုင်းယက်တစ်ခုအပေါ်မှာ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ရေချည်း သက်သက် ၁၂ ပေါင်အထိ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် ရေကို သင်ဘယ်လောက် သောက်တယ်ဆိုတာကို မတွက်ဘဲနဲ့ ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အပိုင်းပါ။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဗီတာမင်များနဲ့ အချိုးအစား ကိုက်ညီမှုတစေဖို့အတွက် ပရိုတင်းကို ဘယ်လောက်စားရပါမည်လဲ။ အသားထွက်ကုန်တစ်ခု (ကြက်သားနဲ့ ငါးတို့လို အဆီလျော့နည်းတဲ့ အသားငါးများကို ရည်ညွှန်းပါတယ်) အသားအစားထိုးစားကုန်များ (ဥပမာ-ပဲအမျိုးမျိုး) ၅ ကျပ်ခွဲသားခန့် (၉၀ ဂရမ် ဒါမှမဟုတ် ၃ အောင်စ) ကို တစ်နေ့လျှင်

၂ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ၃ ကြိမ် စားပါ။ အဆီမပါတဲ့ နွားနို့ ဒါမှမဟုတ် အဆီလျော့နွားနို့ ဒါမှမဟုတ် အဆီလျော့ဒိန်ချဉ်၊ အဆီလျော့ဒိန်ခဲတို့လို နို့ထွက်အစားအစာကို တစ်ခွက်/တစ်ပြား စားပါ။ ပမာဏအားဖြင့် ခွက်ရဲ့ ၃/၄ ရှိတဲ့ သစ်သီးဝလံ/ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တစ်နေ့လျှင် ၄ ကြိမ်စားပါ။ သင့်တစ်နေ့တာ အစားအသောက်ကို ပရိုတင်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တို့ရဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပမာဏတွေနဲ့ ညီညွတ်မျှတမှု ရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



အခန်း (၁၅)

ကြွက်သားများကို အဆီလောင်ကျွမ်းစေမည်လား။

ဂလူးကိုစ်လောင်ကျွမ်းစေမည်လား။

အဆီမှာ အဓိကတာဝန်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ စွမ်းအင်ကို ပေးတာပါ။ ကြွက်သားကနေပြီး အဆီကို အသုံးပြုလိုက်တဲ့အခါ စွမ်းအင် ထွက်ရှိလာ ပါတယ်။ ဒိုင်းယက်အားလုံးဟာ “အဆီကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းစေရန် ခက်ခဲတယ်” ဆိုတဲ့ အယူအဆများ တစ်ခုကို လက်ခွဲထားကြပါတယ်။ တကယ်အဖြစ်မှန်က ဒီလိုပါ။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်တဲ့အခါ ကြွက်သားရဲ့စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်အများစု (၇၀ရာခိုင်နှုန်း) ကို အဆီကနေ ရရှိပြီး အနည်းစု (၃၀ ရာခိုင်နှုန်း)ကို ဂလူးကိုစ်ကနေ ရရှိပါတယ်။ အဆီကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းစေဖို့ ခက်ခဲလှတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆီကို တစ်ချိန်လုံး လောင်ကျွမ်းပေးနေပါတယ်။

ဒီကိစ္စကို အခုလိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၆ လ အတွင်း အတက်အကျ မရှိဘူးလို့ ဆိုကြပါစို့။ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တိုးမလာသလို လျော့လည်းမသွားပါဘူး။ သင်ကလည်း အစားအသောက်တွေကို နေ့စဉ်စားသုံးနေတယ်။ ဒီလို စားသုံးနေပါလျက်နဲ့ အဆီတွေအားလုံးက ဘယ်ကိုရောက်သွားပါသလဲ။ သင်ဟာ ဆီပါတဲ့ အသားဟင်းတွေကိုလည်း စားတယ်။ ဆီနဲ့ကြော်ထားတဲ့ ဆီကြော်မှုန့်တွေကိုလည်း စားတယ်။ ဆီဆမ်းထားတဲ့ ပဲပြုတ်တို့ လက်ဖက်သုပ်တို့ ဟင်းရွက်သုပ် တို့ကိုလည်း စားတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ပေါင်မှန်ထောပတ်သုပ်ကိုလည်းစားတယ်။ သင်နေ့စဉ်စားသုံး

နေတာက အဆီရဲ့ ၅၀၀ ကယ်လိုရီလောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကယ်လိုရီအရေအတွက်ဟာ အဆီ ၄ ကျပ်သား (၆၀၀ရပ် ဒါမှမဟုတ် ၂အောင်စ)နဲ့ ညီမျှပါတယ်။ တချို့အဆီတွေက သင်စားတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ မသိမသာပါရှိနေပြီး တချို့ကိုကျတော့ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ဖြင်နေရပါတယ်။ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တက်မလာဘူးဆိုရင် ဒီအဆီတွေအားလုံး ဘယ်နေရာကို ရောက်သွားကြပါသလဲ။ ကြွက်သားရဲ့ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုဟာ ဒီအဆီတွေ အားလုံးကို သုံးစွဲလိုက်တာကြောင့် သင့်ကိုယ်အလေးချိန် တက်မလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဆီရဲ့ အဓိကတာဝန်ဟာ စွမ်းအင်ပေးဖို့ဆိုတာကို ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီလို အဆီကနေ စွမ်းအင်ထွက်ရှိလာတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ ကျွန်တော်တို့က “လောင်ကျွမ်း ကုန်ခန်းတယ်”၊ “ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်တယ်”၊ “အောက်စီဂျင်သွင်းလိုက်တယ်” စသဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ကြပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီထက် ပိုပြီးကောင်းမွန်တဲ့ စွမ်းအင်အရင်းအမြစ် ရယ်လို့တစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။ အဆီသည်သာလျှင် “အကောင်းဆုံးစွမ်းအင်အရင်းအမြစ်” ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်နေရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်က အဆီကို တစ်ချိန်လုံး လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်က အဆီကို တစ်ချိန်လုံး လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း ပေးပါတယ်။

သို့သော် လမ်းကြောင်း နည်းနည်းလွဲနေတာလေး တစ်ခုကို ဒီနေရာမှာ ပြောပြပါမယ်။ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာ ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်နေတဲ့ အချိန်ဆိုရင် ပြိုင်ပွဲဝင် အားကစားသမားများရဲ့ သွေးအချို့ဓာတ်ဟာ တော်တော်လေး လျော့နည်းသွားနိုင်ပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် အပြေးအားကစားသမားတို့၊ စက်ဘီးအားကစားသမားတို့လို ယှဉ်ပြိုင်အားကစားသမားတွေမှာ သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားတွေက ဂလူးကို့စ်ကို သုံးစွဲနေ ကြတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးမျိုး ရှိထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သူတို့ဟာ သွေးအချို့ ဓာတ်နည်းနေတာကို သကြားပါတဲ့ အရသာချိုတဲ့ စားစရာတွေ စားတာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖျော်ရည်သောက်တာနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ပြုပြင်ယူကြပါတယ်။ ဒီအခါမှာ ဂလူးကို့စ်ဟာ သူတို့ရဲ့ ကြွက်သားများကို အလုပ်လုပ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆကို ပိုပြီးခိုင်မာစေပြန်ပါတယ်။ တကယ်အမှန်တရားက ကြွက်သားများဟာ အဆီနဲ့ ဂလူးကို့စ် နှစ်မျိုးစလုံးရဲ့ အတွဲအဖက်ကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အိုလံပစ် မာရသွန်အပြေးချန်ပီယံ တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဖရန့်ရှော့တားမှာဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် အဆီထုဟာ ၂ ရာခိုင်နှုန်းပဲရှိပါတယ်။ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ၁၃၅

ပေါင်ရှိတာကြောင့် သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီ ၃ပေါင်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ မာရသွန် အပြေး ပြိုင်ပွဲ သူဝင်ပြိုင်တဲ့အချိန်မှာ သူဟာ ရနိုင်သလောက် ကယ်လိုရီကို ရယူတာဖြစ်တဲ့ အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အဆီ အဲဒီလောက် နည်းနေတာဟာ သူ့အားနည်းချက်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ စာရှုသူ ယူဆမိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မယူဆလိုက်ပါနဲ့။ တစ်ပေါင်အလေးချိန်စီးတဲ့ အဆီဟာ ၃၅၀၀ ကယ်လိုရီကို ပေးစွမ်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ၃ ပေါင်အလေးချိန်စီးတဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်အဆီဟာ ၁၀,၅၀၀ ကယ်လိုရီကို ပေးစွမ်းပါတယ်။ အချိန် ၂ နာရီခွဲ ကြာမြင့်တဲ့ မာရသွန်ပြေးပွဲတစ်ခုမှာ သူ့ကြွက်သားတွေဟာ တစ်နာရီလျှင် ၈၀၀ ကယ်လိုရီကို သုံးစွဲပါတယ်။ မာရသွန်ပြေးပွဲတစ်ခုအတွက် သူ့ကြွက်သားတွေဟာ ၂၀၀၀ကယ်လိုရီကို သုံးစွဲပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ပြေးနေတဲ့အချိန်မှာ သူဟာ ပေါင်ဝက်အလေးချိန်စီးတဲ့ အဆီကိုသာ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆီနဲ့ ဂလူးကို့စ်တို့ရဲ့ ကွာခြားမှုကို လွယ်လွယ်ကူကူသိဖို့အတွက် စာရှုသူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မီးပုံပွဲတစ်ခုကို စိတ်ကူးကြည့်စေချင်ပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ ထင်းတုံးကြီးတစ်တုံးကို မီးခြစ်နဲ့ခြစ်ပြီး မီးစွဲအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။ ဘာမှ မဖြစ်လာနိုင်ပါ။ မီးစွဲစေဖို့အတွက် ထင်းတုံးကြီးရဲ့အောက်မှာ ထင်းချောင်းကလေး တချို့ကိုထားပြီး ထင်းချောင်းကလေးတွေကို မီးရှို့ပါ။ မီးစာထင်းချောင်းကလေးတွေမှာ မီးစွဲသွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ ထင်းတုံးကြီးကိုလည်း မီးရှို့လို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဂလူးကို့စ်ဟာ မီးစွဲနိုင်တဲ့ မီးစာထင်းချောင်းကလေး တွေနဲ့ တူပါတယ်။ အဆီဟာ ထင်းတုံးကြီးနဲ့ တူပါတယ်။ သို့သော် အဆီဟာ အချိန်အကြာကြီး လောင်ကျွမ်းနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ အပူတွေများစွာကိုလည်း ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ထင်းတုံးနဲ့တူတဲ့ အဆီမှာ ကယ်လိုရီတွေ အပြောက်အပြားပါရှိပါတယ်။ အဆီကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လောင်ကျွမ်းပေးဖို့အတွက် သင့်အနေနဲ့ မီးစာထင်းချောင်းကလေး များလို့ စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ဂလူးကို့စ်အနည်းငယ်ကို လိုအပ်ပါတယ်။

တကယ်လို့များ သင့်ကြွက်သားဆဲလ်တွေဟာ အဆီကို ရယူနေတယ် (အဆီတက်နေတယ်) ဆိုပါရင် ဒီကြွက်သားက အဆီကို လောင်ကျွမ်းပေးနိုင်ပေမယ့် အဲဒီလို လောင်ကျွမ်းခြင်းဟာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်လောင်ကျွမ်းခြင်းပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ အဲဒီလို တစ်ဝက်တစ်ပျက် လောင်ကျွမ်းခြင်းကနေပြီး ကီတုန်းစ် Ketones လို့ခေါ်တဲ့ တစ်ဝက်တစ်ပျက် လောင်ကျွမ်းထားတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ထွက်ရှိ စေပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ စာရှုသူက မီးစာထင်းချောင်းကလေးတွေကို မကြာမကြာ ဆိုသလို ထပ်မထည့်ထားလို့ ထင်းတုံးကနေ မီးခိုးတွေ ဒူထွက်လာတဲ့ဖြစ်အင်နဲ့

အတော်ကလေး နီးစပ်ပါလိမ့်မယ်။ မီးခိုးတွေဟာ မီးခိုးခေါင်းတိုင်ကနေ အူပြီးထွက်လာသလို အဲ့ဒီကီတုန်းစံတွေကလည်း ဆီးနဲ့အတူ ပြင်ပကို ရောက်ရှိသွားကြပါတယ်။

“ဆီးထဲမှာ ကီတုန်းစံအများကြီး ပါရှိနေတာဟာ အဆီအမြောက်အမြားလောင်ကျွမ်း ထားပြီဆိုတာကို ပြသနေပါတယ်” လို့ ရေပန်းစားတဲ့ ခိုင်းယက်တစ်ခုက အဆိုပြုထားပါတယ်။ မီးခိုးတွေ ခေါင်းတိုင်ကနေ အူထွက်လာတယ် ဆိုတာဟာ ဘာကိုညွှန်ပြနေပါသလဲ။ အတွင်းပိုင်းမှာ လောင်ကျွမ်းနေပြီဆိုတာကို ပြသပါသလား။ တကယ်တကယ်အားဖြင့် ဒီလိုမဟုတ်ပါ။ အားနည်းတဲ့ လောင်ကျွမ်းမှုကပဲ မီးခိုးတွေ အများကြီးကို ထွက်စေပါတယ်။ ဆီးမှာ ကီတုန်းစံတွေ ပါရှိခြင်းဟာ အဆီရဲ့ အားနည်းတဲ့ လောင်ကျွမ်းမှုကို ပြသနေပါတယ်။

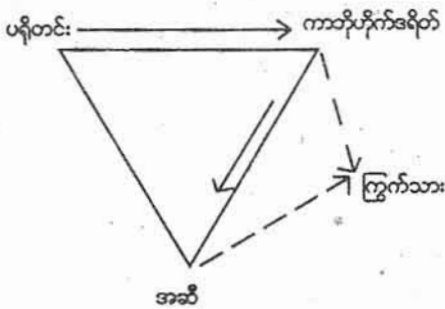
မီးစာ ထင်းချောင်းကလေးများနဲ့တူတဲ့ ဂလူးကိုစ်ဟာ အချိန်တို စွမ်းအင်အတွက် ဆိုရင်ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် မီးစာထင်းချောင်းကလေးတွေလိုပဲ ဂလူးကိုစ်ဟာ အချိန်အကြာကြီး မလောင်ကျွမ်းပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် စုစုပေါင်းကယ်လိုရီတန်ဖိုးမှာလည်း အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဂလူးကိုစ်ကို တာတိုတစ်ခုမှာ တစ်ရိန်ထိုး ပြေးသွားတဲ့အခါမှာ စွမ်းအင်ထွက်ရှိလာအောင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုကြပါတယ်။ တာတိုအပြေးသမားတွေဟာ ဂလူးကိုစ်လောင်ကျွမ်းစေသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ တာဝေးအပြေးသမားများက အဆီလောင်ကျွမ်းစေသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဂလူးကိုစ်ကို လောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေဟာ အဆီကို လောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေနဲ့ မတူပါဘူး။ သိသိသာသာကြီးကို ကွဲပြားကြပါတယ်။ အဆီ လောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ ကြွက်သားအင်ဇိုင်းတွေက အင်မတန် သိမ်မွေ့ နူးညံ့ပြီး ပျက်စီးလွယ်ကြပါတယ်။

လူတစ်ဦးဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက်ကြီး ဝ,လာပြီးတော့ သူ့မှာ အဆီပိုတွေ အများကြီးရှိနေတယ် ဆိုပါစို့။ အဲ့ဒီလို အဆီပိုတွေရှိလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူ့မှာ စွမ်းအင်အတွက် အဆီတွေကို အသုံးပြုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး ကျဆင်းသွားပါတော့တယ်။ ဒီအခါမှာ သူဟာ ဂလူးကိုစ်လောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေကိုပဲ အလုပ်လုပ်ခိုင်းပါတော့တယ်။ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝ,လာခြင်းရဲ့ ထူးခြားမှုတွေထဲက တစ်ခုကတော့ ဒီလူဟာ အဆီအသုံးပြုတာ (အဆီကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းစေတာ) ကို ခုခံငြင်းဆန်နေပြီး သွေးထဲမှာရှိတဲ့ အချိုဓာတ်ကို ပိုပြီးအသုံးပြုလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်မှာ အဆီပိုတွေ ပိုပြီးရှိလေ သင်လောင်ကျွမ်းပေးတဲ့အဆီ ပိုပြီးနည်းလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာဖြင့် အဆီပို ရှိတဲ့လူတွေ ဘာကြောင့် အဆီပိုများများတိုးလာ ရတယ်ဆိုခြင်းရဲ့ အဖြေတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



အဆီများတဲ့ လူတစ်ဦး လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားသွန်ခွန်စိုက်ပြုလုပ်တဲ့ အခါ ဘာဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို အောက်ပါပုံကလေးနဲ့ ပြထားပါတယ်။



ကျွန်တော် အခုပြောနေတာဟာ အဆီများတဲ့လူအတွက် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မှတ်သားထားပါဦး။ သူ့အတွက်တော့ ရေခဲသေတ္တာဆီ လမ်းလျှောက်သွားရတာတောင် အားစိုက်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို သူပြုလုပ်နေတဲ့ အချိန် အတောအတွင်း အဆီများတဲ့လူတွေရဲ့ ကြွက်သားဟာ ဂလူးကို့စ်အများစုကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း ပေးပါတယ်။ ဘာကြောင့် အဆီကို လောင်ကျွမ်းမပေးရတာလဲ။ သူ့မှာ အဆီလောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေ မရှိတော့လို့ပါပဲ။ ဂလူးကို့စ်အများစုကို လောင်ကျွမ်းပေးတာဖြစ်တာကြောင့် သွေးမှာရှိတဲ့ ဂလူးကို့စ်ပမာဏဟာ လျော့နည်း သွားပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူဟာ ယာယီသွေး အချို့ဓာတ်နည်းခြင်း temporary hypoglycaemia ကိုတွေ့ကြုံခံစားရပါတယ်။ ဒီတော့ သူ့မှာ သွေးအချို့ဓာတ်နည်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာပါပြီ။ ချွေးပြန်လာတယ်။ ခေါင်းမူးတယ်။ အမြင်ဝေဝါးတယ်။ ရေဆာတယ်။ ဗိုက်ဆာလာတယ်။ အဆီများတဲ့ လူတွေ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ဟာ အစားအစာကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ မကားမိအောင် စားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ သူတို့မှာ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ဆာလောင်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေး လို့ပါပဲ။ အားကစားသမား တွေမှာကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးတဲ့အခါ အားကစားသမားမှာ ဗိုက်ဆာတာ လျော့သွားပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ထိထိမိမိ ပြုလုပ်ထားတဲ့ လူတွေဟာလည်း အားကစားသမားတွေလိုပဲ ဗိုက်ဆာတာ နည်းသွားပါတယ်။

အဆီများတဲ့လူဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးရင် ဗိုက်ဆာလာပါတယ်။ သူ့စားလေ့ ရှိတာကလည်း ကစီအစားအစာတချို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် ထမင်းကြော်တို့ အအေးပုလင်းတို့လို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များတဲ့ အစားအစာတွေပါပဲ။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်

များတဲ့ အစားအသောက်တွေက သွေးအချို့ဓာတ်ကို တအားတက်စေပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရတာက သူ့ရဲ့ အင်ဆူလင်ခုခံမှု insulin resistance ကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ သွေးထဲမှာ များနေတဲ့ ဂလူးကို့စ်ဟာ ကြွက်သားထဲကို ဝင်ရောက်ရမယ့်အစား အဆီဆဲလ်တွေထဲကို ဝင်ရောက်ပါတယ်။ ဒီဂလူးကို့စ်တွေဟာ အဆီဆဲလ်တွေထဲရောက်ပြီးတော့ ထရိုင်း ဂလစ်ဆရိုက် triglyceride ဆိုတဲ့ အဆီဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အားစိုက်ပြီးလုပ်တဲ့ အဆီများတဲ့ လူဟာ သူ့လျှော့ဖို့ကြိုးစားတဲ့ အဆီတွေ လောင်ကျွမ်းမှုကို ခုခံနေပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း အဆီကို ပိုများသထက်များအောင် ပြုလုပ်နေပါတယ်။ အဲဒီလို အဆီပို သံသရာလည်တဲ့ ကိစ္စကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းနိုင်ပါသလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးရင် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်မှန်သမျှ ဘာမှ မစားဘူး။ ဘာမှ မသောက်ဘူးဆိုပြီး ငြင်းဆန်မှုနဲ့ တုံ့ပြန်လို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခက်နေတာ တစ်ခုက သွေးအချို့လျော့နေတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ ဘာမှ မစားဘူးဆိုရင် သွေးအချို့ ပြဿနာက ရှိလာလိမ့်မယ်။ ဂလူးကို့စ် မဖြစ် မနေလိုအပ်လာပြီဆိုရင် အသည်းဟာ ပရိုတင်းကို ဂလူးကို့စ်အဖြစ် ပြောင်းလဲ ပေးလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် သူ့မှာ ကြွက်သားဆုံးရှုံးမှု ရှိလာလိမ့်မယ်။ ကြောက်စရာကောင်းတာက သူဟာ အင်ဇိုင်းပရိုတင်းတွေကိုတောင်မှ ပိုပြီး ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီအင်ဇိုင်းပရိုတင်းတွေက သူ့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေတဲ့ ပရိုတင်းတွေပါ။ အင်ဇိုင်းတွေ မရှိရင် အဆီလောင်ကျွမ်းဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

အဲဒီလို သံသရာလည်မှုကို တုံ့ပြန်ဖို့ အဆီများတဲ့ လူအတွက် အကြံပြု ချက်တွေကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

၁။ အားမစိုက်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်အကြာကြီးပေးပြီးတော့ ပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာပေးရရင် ဘောလုံးကွင်းလို နေရာမျိုးမှာ ကွင်းကိုပတ်ပြီး တစ်နာရီခွဲ၊ နှစ်နာရီ လောက် လမ်းလျှောက်ပေးတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တချို့ကို စားသုံးပါ။ သို့သော် အချို့ဓာတ်ကို သွေးထဲ နှေးကွေးစွာ ရောက်ရှိစေမယ့် ဖွဲ့စည်းပုံ ရှုပ်ထွေးတဲ့ပုံစံ complex type ကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာပေးရရင် ပြောင်းဖူး ဆန်လုံးတီး Whole-grain အစရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးပုံစံကို ပမာဏနည်းနည်းနဲ့ အကြိမ်ရေများများ နေ့စဉ် စားသုံးပါ။



အခန်း (၁၆)

အဆီသိုလှောင်တာ ကောင်းပါသလား

သူတို့ အစာမချက်လုပ်နိုင်တဲ့ နေ့ရက်တွေအတွက်ဆိုပြီး သစ်ပင်တွေဟာ ကာဘို ဟိုက်ဒရိုတ်ကို သိုလှောင်စုဆောင်းထားကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကာဘိုဟိုက် ဒရိုတ်ဟာ ကယ်လိုရီများရဲ့ ထုထည်အားဖြင့် ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ ပုံစံဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါတွေဟာ ကယ်လိုရီများကို အဆီပုံစံနဲ့ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် သိုလှောင်ထားကြပါတယ်။

တူညီတဲ့ အလေးချိန်မှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိုတ်ထက် အဆီဟာ ကယ်လိုရီကို နှစ်ဆလောက် ပိုပြီးဆောင်ယူနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် အဆီကို သိုလှောင်စွမ်းအင်တစ်ခု အဖြစ် ရွေးချယ်တဲ့နေရာမှာ အဲဒီအချက်ထက် ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းပြချက် ကတော့ သင်ဟာ သွားလာ လှုပ်ရှားရမှာ ဖြစ်သောကြောင့်ပါပဲ။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိုတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့အခါ အဲဒါကို ဂလိုင်ကိုဂျင် glycogen လို့ခေါ်တဲ့ ပုံစံတစ်ခုမှာ သိုလှောင်ပါတယ်။ ဂလိုင်ကိုဂျင်ဟာ ဆဲလ်တစ်ခုရဲ့ အတွင်းပိုင်းနေရာလုပ်မှာ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကိုပဲ နေရာယူနိုင်ပါတယ်။ ကျန်တဲ့ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ဆဲလ်ရဲ့ တခြားအလုပ်တွေအတွက် နေရာပေးထားရပါတယ်။ တခြား တစ်ဖက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် အဆီဆဲလ်တွေထဲမှာ အဆီဟာ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းပါရှိပြီး ဆဲလ် အတွက်ကို ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ နေရာပေးထားပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကာဘို ဟိုက်ဒရိုတ်ထက် ကယ်လိုရီ ၂ ဆ ပိုများရုံသာမက အဆီဟာ ဆဲလ်ရဲ့ နေရာ အကျဉ်းကျဉ်းလေးမှာ သိပ်သိပ်သည်းသည်း နေရာယူနိုင်ကြတယ် ဆိုတာပါပဲ။

တစ်ပေါင်အလေးချိန်စီးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဆီမှာ ကယ်လိုရီပေါင်း ၃၅၀၀လောက် ပါရှိပါတယ်။ အသည်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်ပေါင်အလေးချိန်စီးတဲ့ အသည်းမှာ ၂၅၀ ကယ်လိုရီသာရှိတဲ့ ဂလိုင်းကိုဂျင်များကို သို့လှောင်ထားပါတယ်။

အဆီဟာ ကယ်လိုရီတွေ သိပ်သိပ်သည်းသည်းနဲ့ ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်ရှိတဲ့ အစု အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်သတ္တဝါများဟာ အဆီကို ပြုလုပ်မယ့် နည်းလမ်း များစွာကို ဆင်ကဲဆင်ကဲ ဖွံ့ဖြိုးစေကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆီကို ပရိုတင်းကနေ တစ်ဆင့် ပြုလုပ်ပါတယ်။ အဆီကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကနေ တစ်ဆင့်လည်း ပြုလုပ်ပါတယ်။ အဆီကို အဆီကနေတစ်ဆင့်လည်း ပြုလုပ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ကျွန်တော်တို့ဟာ နေ့စဉ်အစားအသောက်ထဲမှာ ပါရှိတဲ့ မြေပဲဆီ၊ နမ်းဆီ၊ နေကြာဆီ၊ သံလွင်ဆီ အစရှိတဲ့ အပင်အစေ့တွေက ထွက်ရှိတဲ့ အဆီကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား အစရှိတဲ့ အသားတွေက ထွက်ရှိတဲ့ အဆီကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငါးအမျိုးမျိုးက ထွက်ရှိတဲ့အဆီကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူသားခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆီတွေအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးနေကြပါတယ်။ သင်စားသုံးသမျှ အားလုံးနီးပါးလောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်တဲ့အခါမှာ အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆီကို ပြုလုပ်ဖို့ အတွက် လူသားတွေက ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဆင်ကဲဖွံ့ဖြိုးစေတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ အရင်းခံပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဆီပိုရှိတဲ့လူမှာ အဆီပြုလုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ပိုပြီးရှိကြပါတယ်။

စားသုံးလိုက်တဲ့ အစားအစာကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်ပုံစံနဲ့မဆို သို့လှောင်ထားနိုင် တယ်ဆိုတဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ဘယ်သက်ရှိအတွက်မဆို ကြီးမားတဲ့ အားသာချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို စာရှုသူအနေနဲ့ နားလည်ထားရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို သို့လှောင်ထားတာဟာ ဘာဏ်မှာ သင့်ငွေအပ်နံ့ထားတာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာနဲ့ တူပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘာဏ်မှာ သင့်ရဲ့ငွေတွေ များများအပ်နံ့ထားလေ ဒီငွေတွေဟာ သင့်ရဲ့ငွေချယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေး နိုင်လေဖြစ်လို့ပါပဲ။ အဆီသို့လှောင်ခြင်းဟာ ဘေးကင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ သင်စဉ်းစား ရပါလိမ့်မယ်။ ကနဦးကာလတွေမှာ တခြားတိရစ္ဆာန်တွေလိုပဲ လူသား ဟာလည်း အချိန်တို ငတ်မွတ် ခေါင်းပါးမှုတွေကို ရံဖန်ရံခါဆိုသလို ကြုံတွေ့ခဲ့ ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တွေမှာ ကုလားအုပ်များနည်းတူ လူသားဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ သို့လှောင်ထားတဲ့ အဆီတွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ အသက်ဆက်ခဲ့ပါတယ်။

မျက်မှောက်ခေတ်ကိုရောက်တော့မှ အဆီပို သို့လှောင်မှုဟာ ပြဿနာ ဖြစ်လာပါတယ်။ အခုလို အဆီပို သို့လှောင်တာ အဆီပို တက်တာတို့အတွက် ပညာရှင်

များက အကြောင်းရင်းခံကို လေ့လာခဲ့ကြတဲ့အခါ အကြောင်းပြယူဆချက်တွေ အတော်များများ ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီယူဆချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆီကို လွယ်လင့်တကူ စုဆောင်းသိုလှောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို အမွေအဖြစ် ဆက်ခံရယူခဲ့ကြတယ်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယူဆချက်အရ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှေးခေတ်ဂူအောင်းလူသားများဟာ အဆီပိုအနည်းငယ်မျှကို ဆောင်ယူထားကြပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီရှေးခေတ်လူသားများဟာ လွန်လွန်ကဲကဲ အဆီတက်နေတာမျိုးတော့ ဟုတ်ကြမယ် မထင်ပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးအတွက် သူတို့ဟာ အင်မတန်မှ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ခဲ့ကြတဲ့ လူသားတွေပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ သူတို့ဟာ အဆီပို သိုလှောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ကျွန်တော်တို့ဆီကို အမွေပေးခဲ့တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒီကနေ့မှာတော့ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိတဲ့ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှုကို စောင့်ကြည့်နေပြီးတော့ ထမင်းအနပ်တိုင်းမှာပါတဲ့ ကယ်လိုရီနည်းနည်းစီကို အဆီအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးပြီး အဆီကို သေသေချာချာ သိုမှီးစောင့်ရှောက်နေပါတယ်။

အဆီများတဲ့လူတွေ ကမူးရှူးထိုးနဲ့ ကြိမ်ကြိရာ ပြုလုပ်တတ်ကြတာက ကိုယ်အလေးချိန်ကို မြန်မြန်ကြီးလျော့ချဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို အချိန်တိုအတွင်း များများစားစား လျော့ချလိုက်တာဟာ အဆီများတဲ့လူရဲ့ ဓာတုဗေဒကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ သင်ကတော့ ပိန်သွားဖို့ ရည်ရွယ်တာပါပဲ။ သို့သော် သင့်ကို မပိန်စေဘဲ အဆီပိုပြီး များလာစေမယ့် တခြားဖိစီးမှုတစ်ခုက အစာဖြတ်ခြင်း fasting ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၁၇) အစာဖြတ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီပိုတွေကို အရေးပေါ်လျော့ချဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အစာရေစာပြတ်လပ်မှုကို ကြုံတွေ့ရပြီး ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံလာရပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် အစာဖြတ်ခြင်းဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ ပိုတက်လာအောင်လို့ ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။ ကြွက်တွေအပေါ် လေ့လာတဲ့ လေ့လာမှုတစ်ခုက အစာဖြတ်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ပြသပါတယ်။ ကြွက်အကောင်ရေ ၅၀ ကို အုပ်စုနှစ်စု ခွဲလိုက်ပါတယ်။ နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ တူညီတဲ့ အစာပမာဏတွေကို နှစ်အုပ်စုစလုံးကို ကျွေးထားတယ်။ အုပ်စု(က)မှကြွက်များ (တို့တိတို့တိနဲ့ နည်းနည်းချင်းစားတဲ့ကြွက်များ) ဟာ အစားအစာကို နည်းနည်းချင်းနဲ့ တစ်နေ့ကုန် စားခွင့်ရပေမယ့် အုပ်စု(ခ)မှကြွက်များဟာ တစ်နေ့တာ စားရမယ့် အစာတွေကို နာရီဝက်အတွင်းမှာသာ စားခွင့်ရကြတယ်။ အဲဒီအုပ်စု (ခ) မှ ကြွက်များဟာ အစာကိုနာရီဝက်အတွင်းမှာ ကုန်အောင်စားရမယ့် ဆိုတာကို အစပိုင်းမှာ မသိကြပေမယ့် သူတို့ တစ်ကြိမ်စားပြီးတာနဲ့ နောက် ၂၃နာရီခွဲအတွင်း ဘာအစာ ကိုမှ မစားရမှန်းကို သိလာကြတာကြောင့် သူတို့ဟာ တစ်နေ့တာ အစာကိုနာရီဝက် အတွင်းမှာပဲ ကုန်စင်အောင် စားလာကြပါတယ်။ အစာရဲ့ပမာဏဟာ ကြွက်တွေရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဆုံးရှုံးစေလောက်အောင် နည်းပါးပါတယ်။

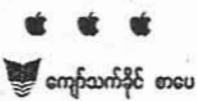
www.burmeseclassic.com

၆ ပတ်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ ကြွက်တွေကို ပုံမှန်အတိုင်း အစာပြန်ကျွေးပြီး အုပ်စု (ခ) မှ ကြွက်တွေကို နည်းနည်းချင်း တို့တိတို့တိ တီးဖို့ခွင့်ပြုပါတယ်။ အုပ်စုနှစ်ခုလုံးမှာ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာပါတယ်။ အုပ်စု (ခ) မှ ကြွက်တွေက အုပ်စု (က) မှ ကြွက်တွေထက် ကိုယ်အလေးချိန် နည်းနည်းပိုပြီး တိုးလာကြပါတယ်။ သုတေသီတွေဟာ အဆီတက်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အင်ဇိုင်းတွေကို စာတဲခွဲကြည့်ကြပါတယ်။ အုပ်စု (က) က ကြွက်တွေမှာထက် အုပ်စု (ခ)က ကြွက်တွေမှာ အင်ဇိုင်းပမာဏဟာ ကယ်လိုရီ လျော့တဲ့ အချိန်တာအတွင်းမှာ ၁၀ဆ နီးပါး ပိုပြီးများပြားလာပါတယ်။ စုစုပေါင်း ကယ်လိုရီစားသုံးမှုကို လျော့ထားတာကြောင့် ဒီကြွက်တွေရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က လျော့သွားတာဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က စကားပြော တတ်မယ်ဆိုရင် “အစာ ပိုစားခွင့်ရတဲ့ အချိန်ရောက်ရင် ကျွန်တော်က အဆီပိုတွေ လုပ်ထားဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ် နေပြီ။ ဒီလိုမျိုး ဖိစီးမှုတွေ ထပ်ဖြစ်လာမှာကို ကြိုပြီး ပြင်ဆင်ရမှာပေါ့” လို့ ပြောပါ လိမ့်မယ်။ လေ့လာမှုရဲ့ ပထမပိုင်းမှာ အုပ်စုနှစ်ခုစလုံးမှာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့တဲ့ အခါ နည်းနည်းစီစားတဲ့ အုပ်စု (က)က ကြွက်တွေမှာ အဆီတိုးစေတဲ့ အင်ဇိုင်းဟာ တိုးပွားလာခြင်း မရှိပါဘူး။

တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် တကယ်လို့ သင်ဟာ ခိုင်းယက်အစီအစဉ်တစ်ခု အတိုင်း စားနေတယ်ဆိုရင် အစာဖြတ်တဲ့ အလွဲအမှားမျိုးကို မပြုလုပ်ပါနဲ့။ တစ်နေ့ ထမင်းတစ်နပ်တည်းသာစားပြီး ၂၃နာရီ အစာငတ်ခံတဲ့ကိစ္စကို မပြုလုပ်ပါနဲ့။ တစ်နေ့တာအတွက် စုစုပေါင်းကယ်လိုရီများကို ၅ကြိမ် ၆ကြိမ် နည်းနည်းစီစားပါ။ အဲ့ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ထမင်းတစ်နပ်စာ လွှတ်တာမျိုး၊ နှစ်နပ်စာ လွှတ်တာမျိုး ပြုလုပ်ခဲ့မယ် ဆိုရင် သင်မစားသုံးတဲ့ ထမင်းအနပ်တိုင်းမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆီများများရယူဖို့ ပြင်ဆင်ပါလိမ့်မယ်။

အဲ့ဒီလို အစာဖြတ်ခြင်းဟာ အဆီတက်စေတဲ့အင်ဇိုင်းတွေကို တိုးပွားစေပါတယ်။ တကယ်လို့များ သင်ဟာ အစာဖြတ်တာကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပြီဆိုရင် အဆီတက်စေတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကြွက်တွေနဲ့ လေ့လာမှု အရ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ရောက်ဖို့အတွက် ၁၈ ပတ်လောက် အချိန်ပေးရပါတယ်။

ယာယီအစာဖြတ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဖိစီးမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသလား။ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ ထမင်းတစ်နပ်ပဲ စားနေတာကို ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီး ၂၃ နာရီ အစာဖြတ်ထားတယ်လို့ ဘာသာပြန်ပေးလိုက်ပြီးတော့ သင်စားသုံးသမျှ အစားအစာ အများစုကို အဆီအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးဖို့ ကြိုးစားပါလိမ့်မယ်။



www.burmeseclassic.com

အခန်း (၁၈)

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို အများကြီးစားသင့်သလား

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ရဲ့ ၅၀-၇၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိစေသင့်ပါတယ်။ သကြားဟာ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အအေး ပုလင်း၊ အအေးဘူးများ၊ ဆိုဒါဖျော်ရည်များ၊ ကွတ်ကီးမုန့်များ၊ ကိတ်မုန့်များမှာ ပါရှိပါတယ်။ မုန့်ပဲသရေစာ အစားအစာအတော်များမှာလည်း သကြားပါလေ့ ရှိပါတယ်။ ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်နဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ပေါ်လီဆက်ခရိုက်စ် Polysacchrides လို့ခေါ်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ပုံစံတွေ ပါရှိပါတယ်။ သင်က ကစီ starch ကို စဉ်းစားနေပါသလား။ ကစီဟာ ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း၊ အာလူးအစရှိတာတွေမှာ ပါရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကစီဟာ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ အစပိုင်းလောက်မှာပဲ ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တစ်စိတ်တစ်ဒေသမျှလောက်ကိုပဲ အစာချေဖျက်ပေးနိုင်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေက ဆဲလူးလို့စ် cellulose၊ ဟီမီဆဲလူးလို့စ် hemi-cellulose နဲ့ လစ်ဂင်နှင့် Lignin တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ ကြားဖူးနားဝရှိနေတဲ့ အစာကြမ်း roughage အုပ်စုထဲမှာ ပါပါတယ်။ အစာကြမ်းတွေစားဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို တိုက်တွန်းနေကြပေမယ့်လို့ အစာကြမ်း တွေဟာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်လို့ ဘယ်သူကမှ ရှင်းမပြကြပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်လို စုခြုံပြီး နာမည်တပ်ပေးထားပေမယ့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် တစ်မျိုးနဲ့ နောက်တစ်မျိုးကြားမှာ အကြီးအကျယ် ကွာဟမှုရှိပါတယ်။ ဥပမာပေးရမယ် ဆိုရင် အစာလမ်းကြောင်းကနေပြီး စားလိုက်တဲ့အစားအစာတွေကို ချေဖျက်ပြီးတဲ့ အခါ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အားလုံးဟာ ဂလူးကိုစ့်စ်လိုခေါ်တဲ့ ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ တချို့ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ်တွေကို အစာလမ်းကြောင်းမှာ မြန်မြန် ဆန်ဆန်ကြီး ချေဖျက်ပြီး ဂလူးကိုစ့်စ်အဖြစ် ပြောင်းပေးပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် အချို့ရည်သောက်လိုက်ရင် သူ့ကို ဂလူးကိုစ့်စ်အဖြစ် မြန်မြန်ဆန်ဆန်ကြီး ပြောင်းလဲပေး ပါတယ်။ မယ်လ်တိုစ့်စ်၊ နို့ထဲမှာပါတဲ့ လက်တိုစ့်စ်တို့၊ အခုပြောခဲ့တဲ့ စားပွဲတင်သကြား တို့လို ရိုးရိုးသကြားတွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ချက်ချင်းဆိုသလို သွေးဂလူးကိုစ့်စ် ဖြစ်လာကြပါတယ်။ တချို့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကိုကျတော့ အစာလမ်းကြောင်းမှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ချေဖျက်ရပါတယ်။ သွေးဂလူးကိုစ့်စ်ဖြစ်တာ နှေးတာပေါ့။ ဆဲလူးလိုစ့်စ် တို့လို ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကိုကျတော့ အားလုံးကုန် ဂလူးကိုစ့်စ်ဖြစ်သွားအောင် မချေဖျက်နိုင်ပါဘူး။ ဖွဲ့စည်းပုံအရ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ သွေးဂလူးကိုစ့်စ်အဖြစ် ရောက်ရှိဖို့အတွက် အင်မတန်နှောင့်နှေးကြပါတယ်။ Complex type လို့ခေါ်တဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေဟာ အချို့ဓာတ် စားသုံးတဲ့ ပမာဏကိုတောင် လျော့နည်းစေပါတယ်။

အစာကြမ်းတွေစားသုံးပေးဖို့ တိုက်တွန်းကြတဲ့လူတွေဟာ မှန်ကန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ပုံစံကို ပိုပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ရိုးရိုး ကာဘိုဒရိတ်တွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သွေးဂလူးကိုစ့်စ် ပမာဏတွေကို မြန်မြန်ကြီး တက်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို လျော့ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ပြောရရင် လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ အအေးပုလင်း၊ အအေးဘူး အစရှိတဲ့ ရိုးရိုးကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ထားပါတယ်။ မသောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါတယ်။ အချို့အရသာရှိတဲ့ မုန့်ပဲသရေစာတွေကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ပါတယ်။ မစားဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါတယ်။ ကိုယ်သိပ်ကြိုက်လွန်းတဲ့ အစားအစာဖြစ်ရင်တောင် စိတ်ကျေနပ်ရုံကလေး နည်းနည်းလေးပဲ စားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်စားသုံးမှုကို ရှုပ်ထွေးပုံစံ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို ပိုတိုး စားပြီးတော့ မြှင့်တင်နိုင်ပါတယ်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အကြောင်းပြောတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့အဓိကထားပြီး စားသုံးနေတဲ့ “ဆန်” အကြောင်း ထည့်ပြောရပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့စားနေတဲ့ဆန်က

ဆန်ဖြူဆန်ချော ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ပြောတဲ့ သဘောက ငစိန်တို့ ညှပ်မထတို့လို ဆန်ကြမ်းတွေ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆန်က အရောင်ဖြူနေတယ်၊ ချောနေတယ်လို့ ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စက်နဲ့ကြိတ်ခွဲပြီး ဖြူနေအောင်လို့ ဇကာတိုက် ထားတဲ့ စားနေကျဆန်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီလိုစားနေကျဆန်ဟာ တကယ်တမ်း ပြောရရင် ကျန်းမာရေးအတွက်တော့ အလွန်အကျွံစားဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ထမင်းတစ်နပ်အတွက် တရုတ်ဆိုင်တွေမှာသုံးတဲ့ ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးစာ ထမင်းလောက် ဆိုရင် ကျေနပ်သင့်ပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့စားနေကျ ထမင်းဖြူက သွေးဂလူးကို့စ် ပမာဏကို မြန်မြန်တက်စေပါတယ်။

ဆန်ဖြူ ဆန်ချောထက် ပိုပြီးကောင်းတာက ဆန်လုံးတီး၊ ဒါမှမဟုတ် ဆန်လုံးညို ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်လုံးညိုက စပါးခွံကိုပဲ ဖွပ်ထားတဲ့ဆန်ပါ။ ဆန်သားရဲ့အပေါ်မှာ ဆန်ဖွဲနုပါ ပါတယ်။ ဆန်မှာ တကယ်နှစ်သာရက အစာကြမ်း ဟုတ်တယ်၊ မဟုတ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ဆန်ဖွဲနု မြှေးပါးလေးပါတဲ့ ဆန်လုံးညိုက အစာကြမ်းဖြစ်ပါတယ်။ စားနေကျ ဆန်ဖြူ ဆန်ချောမှာ ဆန်ဖွဲနု မရှိတော့တဲ့အတွက် ဆန်ဖြူဆန်ချောဟာ အစာကြမ်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဆန်ဖွဲနုအမြှေးပါးလေးထဲမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဓာတ်တွေ အပြည့်အဝပါတာကြောင့် ဆန်လုံးညိုစားသူတွေမှာ ဗီတာမင် ဘီဝမ်းဓာတ်ချို့တဲ့မှု အင်မတန် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးလို့ အစားအစာတစ်မျိုးတည်းမှာပဲ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးမျိုး အမည်စုံလင်လှတာကို ကြည့်ကြပါဦးစို့။ ပြောင်းဖူးတစ်ခုတည်းမှာပဲ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ ရှုပ်ထွေး ပုံစံတွေအမျိုးမျိုး ပါရှိနေတာကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

- ဆဲလ်လူးလို့စ်
- ဟီမီဆဲလ်လူးလို့စ်
- လစ်ဂ်နင်
- ကစီဓာတ်
- ဂလူးကို့စ်၊ ဖရပ်တို့စ်၊ ဆူးခရိုစ် အစရှိတဲ့ သကြားဓာတ်များ

ဖြစ်ကြပါတယ်။

တစ်ချိန်ကဆိုရင် ပြောင်းဖူးမှာ ဟီမီဆဲလူးလို့စ်နဲ့ လစ်ဂ်နင်တို့ပါရှိတာကို မသိသေးတာကြောင့် ပြောင်းဖူးမှာ အစာမချေဖျက်နိုင်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အမျိုးအစားဟာ ၂ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ အရင်က သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ မကြာသေးမီက လေ့လာမှုများအရ ပြောင်းဖူးမှာ ဆဲလ်လူးလို့စ်၊ ဟီမီဆဲလ်လူးလို့စ်နဲ့ လစ်ဂ်နင်တို့ အပါအဝင် အစာမချေဖျက်နိုင်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အမျိုးအစားဟာ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းရှိတာကို

တွေ့လာပါပြီ။ တစ်နည်း ပြောရရင် ပြောင်းဖူးမှာ အစာမချေဖျက်နိုင်မှုဟာ အာဟာရဇယားတွေမှာ ဖော်ပြထားတာထက် ပိုပြီးများပြားပါတယ်။

ပြောင်းဖူး၊ လူး၊ ဆတ်၊ ဆန်၊ ဂုံ၊ နဲ့ အုတ်စ်တွေဟာ ကောက်စေ့အနံ (cereal grain) ပုံစံတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးမှာ အစာကြမ်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်က အပြင်လွှာများ ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ တူညီတဲ့ ထူးခြားမှုတွေ ရှိနေကြပါတယ်။ ဆန်စေ့၊ ဂုံစေ့ များရဲ့ အပြင်ဘက်အလွှာကို ဖွဲနံ branလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆန်စေ့တွေ ဂုံစေ့တွေကို အရောင်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဖွဲနံဟာ အဖတ်ငယ် ကလေးတွေအနေနဲ့ ကွာကျသွားပါတယ်။ တကယ်လို့ စပါးခွဲကိုပဲ ကြိတ်ခွဲပြီး ဖယ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဖွဲနံပါတဲ့ ဆန်လုံးတီး၊ ဒါမှမဟုတ် ဆန်လုံးညိုကို ရပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်းဖူးမှာလိုပဲ ဆန်လုံးညိုမှာ အစာမချေဖျက်နိုင်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အမျိုး အစားဟာ အတော်များများ ပါရှိပါတယ်။

အစာကြမ်းများစားသုံးတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘေးဘီဘင်များမှာ တချို့က ဆန်ကို စားတယ်။ တချို့က ဂုံကိုစားတယ်။ တချို့က ပြောင်းကိုစားတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ သူတို့ အားလုံးဟာ အစေ့ပေါ်က အခွံ (ဖွဲနံ) ကို မချွတ်ဘဲနဲ့ စားသုံးပြီး ကြီးပြင်းကြပါတယ်။ အဲ့ဒီခေတ် အဲ့ဒီအခါက လူသားတွေဟာ အဝလွန်ပြဿနာနဲ့ နပန်းလုံးစရာအကြောင်း မရှိခဲ့ ကြပါဘူး။ Whole grain လို့ခေါ်တဲ့ ဆန်လုံးညို ဂုံလုံးညိုများကို စားသုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများဟာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ အစားအစာရဲ့ ကယ်လိုရီတန်ဖိုးကို အစာကြမ်းစားပြီးတော့ လျော့နိုင်ပါတယ်။
- ၂။ အစာကြမ်းဟာ အပေါ်ယံကြောတင်းတာကြောင့် အစာကြမ်းကို ဝါးဖို့ နည်းနည်း ခက်ပါတယ်။
- ၃။ အစာကြမ်းမှာ အစာလမ်းကြောင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိအချို့ ရှိပါတယ်။
- ၄။ အစာကြမ်းစားသူဟာ ဒီအစာကြမ်းနဲ့အတူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ သစ်သီးဝလံ တွေကို သဘာဝကျကျ စားသုံးပါတယ်။
- ၅။ စားနေကြထမင်းမှာ ပါရှိတဲ့ ရိုးရိုးသကြားဟာ စားလို့တော့ကောင်းပါတယ်။ အရသာလည်း ရှိပါတယ်။ သို့သော် သွေးဂလူးကို့စ်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် မြှင့်တက်စေတယ်။ အစာကြမ်းတွေကျတော့ အစာချေဖျက်မှုကို နှေးကွေးစေသလို သွေးလှည့်အဖွဲ့ထဲ ရောက်ရှိမှုကိုလည်း နှေးကွေးစေပါတယ်။ သွေးဂလူးကို့စ်ပမာဏကို အတက်နှေးကွေး စေပါတယ်။

ဖွံ့နုကို သင်စားသုံးမယ်အစားအစာထဲမှာ ဖြည့်စွက်ပြီးစားသုံးပါလို့ မတိုက်တွန်းလိုပါဘူး။ အဲဒီလိုမျိုးလုပ်တာထက် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းရှိပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ အစာကြမ်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကိုပဲ စားချင်တဲ့လူတွေက Whole grain လို့ခေါ်တဲ့ ဂျုံလုံးညှိနဲ့ ပြုလုပ် ထားတဲ့ ပေါင်မုန့်တို့၊ မုန့်မျိုးစုံတို့ကို ရွေးချယ်ပြီး ဝယ်ယူစားသုံးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အနေနဲ့ အစာကြမ်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို စားချင်တယ်ဆိုရင် ဆန်လုံးညှိကို သီးသန့်ဝယ်ယူပြီး စားသုံးရပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ရင်လည်း တစ်ချိန်က ကျွန်တော်တို့စားခဲ့ဖူးတဲ့ ပေါင်းဆန် (ပြတ်ဆန်) ကို သီးသန့် မှာယူပြီး စားသုံးရပါလိမ့်မယ်။



အခန်း (၁၉) အဆီဘယ်လောက် စားရမည်လဲ

လူတစ်ဦးအတွက် အဆီစားသုံးမှုဟာ တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ရဲ့ ၂၀-၂၃ ရာခိုင်နှုန်းမျှလောက်ပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ချက်ပြုတ်ဖို့ အသင့်လှီးထားတဲ့ အသားတုံးတစ်ခုမှာ မျက်စိနဲ့ မြင်တွေ့နေရတဲ့ အဆီကို သေသေချာချာ နှာထုတ်ထားတဲ့တိုင်အောင် မမြင်နိုင်တဲ့အဆီက အသားတုံးရဲ့ ၃၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆီကိုလျော့ပြီး စားလေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းမွန်လေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆီနဲ့ပတ်သက်လို့ ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့ သုတေသနတွေ ပြုလုပ်လာကြတဲ့အခါ အဆီများဟာ ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာ အာနိသင်နှစ်မျိုး ရှိနိုင်ကြောင်းကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။ တချို့အဆီများဟာ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လို့ အဲ့ဒီအဆီများကို ရှောင်ရှားသင့်သလို တချို့အဆီများဟာ ကောင်းတဲ့အဆီဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုတာကြောင့် အဲ့ဒီအဆီများကို စားသုံးသင့်ကြောင်း ပညာရှင်များက အဆိုပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စားသုံးသင့်တဲ့ အဆီကို ခန္ဓာကိုယ်မှလိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏအတွင်းမှာပဲ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဘယ်ဆီမျိုးအစား ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် လိုအပ်တဲ့ပမာဏထက် ပိုပြီးစားသုံးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာပါလိမ့်မယ်။

မကောင်းတဲ့ တချို့အဆီတွေက သွေးထဲမှာရှိတဲ့ ကိုလက်စထရောရဲ့ ပမာဏကို ပိုပြီးများစေပါတယ်။ ဒီအဆီတွေက ပြည့်ဝအဆီ saturated fat တွေဖြစ်ကြပြီး အများစုဟာ တိရစ္ဆာန်အဆီတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အဆီကို အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ထောပတ်၊ မလိုင် မထုတ်ထားတဲ့ (အဆီမလျော့ထားတဲ့) နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ရေခဲမုန့်၊ ကြက်ငှက်တို့ရဲ့ အရေခွံ၊ တောင်ပံ၊ ဆီဘူးနဲ့ ကြက်ဥအနစ်တွေမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီတော့ ဝက်သားကို အသားချည်သက် သက်မစားဘဲ သုံးထပ်သားမှ စားတဲ့လူ၊ နံပြားထောပတ်သုတ်၊ ပေါင်မုန့်ထောပတ်သုတ်မှ နှစ်သက်တဲ့လူ၊ မလိုင်စားတဲ့လူ၊ အရက်ကို ဒိန်ခဲနဲ့ ပြည်းတဲ့လူ၊ ကြက်အရေခွံသုပ်တို့ ကြက်ဆီဘူးကင်တို့ ကြက်တောင်ပံကြော်တို့ စားတဲ့လူ၊ ကြက်ဥကို ဟတ်ဖရိုင်းကြော်စားတဲ့ လူတို့အနေနဲ့ ကိုယ်စားတဲ့ အစားအစာတွေက ဒုက္ခပေးမယ့် ဟာတွေ ပါလားဆိုတာကို နားလည် သင့်ပါပြီ။ ဒါ့အပြင် မကောင်းတဲ့ အဆီဟာ အုန်းနို့၊ အုန်းဆီနဲ့ စားအုန်းဆီတို့မှာလည်း အများအပြားပါဝင်ပါတယ်။ ပြည့်ဝအဆီတွေဟာ သိပ်သည်းဆနည်းတဲ့ အဆီ Low Density Lipo proteins: LDL ကို ပွားများစေပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။

နောက် မကောင်းတဲ့အဆီတစ်မျိုးကတော့ ပြောင်းလဲဆီ trans fat ပါပဲ။ ဒီအဆီဟာ အဆီတွေထဲမှာ အဆိုးဆုံး၊ အန္တရာယ်အပေးဆုံးနဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု အရှိဆုံးအဆီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲဆီရယ်လို့ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသလဲဆိုတော့ နည်းလမ်းနှစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်မျိုးက ဟင်းရွက်ဆီနဲ့ တခြားအဆီတွေကို ဆီခဲဖြစ်အောင် Hydrogenation လုပ်လိုက်တဲ့အခါ အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲဆီ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပြောင်းလဲဆီဟာ ခဲအောင်လုပ်ထားတဲ့ အဆီခဲ (မာဂျရင်းအဆီခဲ) တွေမှာ အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဟင်းရွက်ဆီနဲ့ တခြားအဆီတွေကို ထပ်တလဲလဲ အပူပေးခြင်း၊ အပူပြင်းပြင်းပေးပြီး ကြော်ခြင်း (ဥပမာ- အာလူးချောင်းကြော်၊ ကြက်ကြော်) ကြောင့် ပြောင်းလဲဆီဖြစ်သွားပါတယ်။ အကြော်ခဲဆီနဲ့ ပြန်ကြော်ဆီတွေမှာ ပြောင်းလဲဆီတွေပါနေတာကြောင့် ဒီဆီတွေနဲ့ ကြော်ထားတဲ့ အကြော်စာတွေကို စားသုံးဖို့ မသင့်ပါဘူး။ သေသေချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါဦး။ အကြော်ဖိုတွေမှာ မီးပြင်းတိုက် ပြီးထပ်တလဲလဲကြော်နေတာ ဒီဆီဒီဆီပဲ မဟုတ်ပါလား။ ဒီကနေ့သုံးတဲ့ဆီကို ပစ်လိုက်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ဆီသစ်နဲ့ ကြော်တယ်ဆိုတဲ့ အကြော်ဆိုင်ကို သင်တွေ့ဖူး ပါရဲ့လား။ အကြော်ဖိုတွေ အကြော်ဆိုင်တွေမှာ အကြော်ခဲဆီနဲ့ ပြန်ကြော်ဆီကိုပဲ သုံးနေကြတာ မဟုတ်လား။ ဒီအဆီတွေက ကောင်းတဲ့အဆီ HDL ကို ကျဆင်းစေပြီး မကောင်းတဲ့ အဆီ LDL ကို များစေပြီး နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ ဆီးချိုနဲ့တခြားရောဂါတွေ

ဖြစ်ပွားစေနိုင်တာကြောင့် ဒီလိုပြောင်းလဲဆီတွေကို မစားသင့်ဘူးဆိုတာ သင်လက်ခံပါ သလား။ သင်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သွားပြီဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ရောင်းတမ်းအကြော် စာတွေကို စားချင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မစားလည်း မစားသင့်ပါဘူး။

ဖော်ပြခဲ့တာတွေက ရှောင်ရမယ့်အဆီတွေပါ။ ကောင်းတဲ့အဆီအကြောင်းကို ဆက်ပြီးပြောပြပါမယ်။ ကောင်းတဲ့အဆီတွေမှာ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရှိပါတယ်။ လူတို့လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေတယ်။ အာရုံစူးစိုက် စေနိုင်တယ်။ မှတ်ဉာဏ်နဲ့စွမ်းရည်တိုးတက်စေတယ်။ မျက်စိအမြင်အား ကောင်းစေတယ်။ အရေပြားတို့၊ ဆံပင်တို့ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတို့ကို စိုပြည်ချောမွေ့ စေတယ်။ ကင်ဆာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနည်းစေတယ်။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ကျဆင်းစေတယ်။ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းမှုလျော့စေတယ်။ အနာကျက် စေတယ်။ အရိုးပါးခြင်းကို ကာကွယ်တယ်။ အိပ်ပျော်စေတယ်။ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

Polyunsaturated fat နဲ့ Monounsaturated fat တို့ဟာ မပြည့်ဝအဆီ (ကောင်းတဲ့အဆီ) တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ Polyunsaturated fat ဟာ နေကြာစေ့ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီနဲ့ ပဲပုပ်ဆီတို့မှာ အများဆုံးပါဝင်ပြီး Monounsaturated fat က မြေပဲဆီနဲ့ သံလွင်ဆီမှာ အများဆုံးပါဝင်ပါတယ်။ ဒီအဆီတွေကို ရွေးချယ်ပြီး စားသုံးမယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့အဆီ LDL ဟာ လျော့သွားမှာ ဖြစ်ပြီး ကောင်းတဲ့အဆီ HDL တက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့အဆီ နောက်တစ်မျိုးက ငါးအဆီ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါးအဆီမှာ အိုမီဂါ- ၃ omega - 3 or alpha - Linolenic acid ပါဝင်ပါတယ်။ သုတေသနတွေရှိချက်အရ တစ်ပတ်လျှင် ငါးကို တစ်ဆယ်ကျပ်သားခန့် စားသုံးရင် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးခြင်းကို ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့နည်းစေကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ လူတွေ အနေနဲ့ တစ်နေ့လျှင် အိုမီဂါ-၃ တစ်ဂရမ်ကို ၃ နှစ်ခွဲကြာအောင် စားသုံးမယ်ဆိုရင် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးခြင်းကို ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့နည်းစေတာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ အိုမီဂါ-၃ တစ်ဂရမ်ဟာ ငါးတွေကို တစ်ကြိမ်စားရင် တစ်ဆယ်ကျပ်သား နှုန်းနဲ့ တစ်ပတ်လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် စားခြင်းနဲ့ ညီမျှကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ငါးများ (သို့မဟုတ်) ပင်လယ်စာများကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် စားသုံးသင့် ပါတယ်။ စားသုံးသင့်တဲ့ငါးများက ငါးသလောက်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ ငါးကွမ်းရှပ်တို့လို ငါးများဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးကို အနှစ်ချုပ်ပြီးပြောရရင် သန့်စင်ထားတဲ့ မြေပဲဆီစစ်စစ်၊ နမ်းဆီစစ်စစ် နေကြာဆီစစ်စစ်ကို စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ငါးနဲ့ ငါးအဆီကို စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ရောင်းတမ်း အကြော်မုန့်များ၊ အဆီအနည်းငယ်သုံးပြီး ဖုတ်ထားတဲ့ မုန့်ဖုတ်အစားအစာများ (ဥပမာ- ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး)၊ ဆီများများနဲ့ ဖုတ်ထားတဲ့ မုန့်ဖုတ်အစားအစာများ၊ အသင့်စားသုံးဖို့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ အစာများ (ဥပမာ- အာလူးကြော်၊ ကြက်ကြော်၊ ဆီကြော်မုန့်အမျိုးမျိုး၊ စည်သွတ်ဘူးများ) ကြက်အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်၊ အဆာသွတ်မုန့်၊ ဆာလာမီ ကို ရှောင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း (၁၈) မှာ ကျွန်တော်ဟာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ ရှုပ်ထွေးပုံစံစားသုံးမှုကို တိုးမြှင့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်လို့ ရှုပ်ထွေးပုံစံကို အသားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းပါပြီ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ကျွန်တော်တို့ စားသုံးတဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် ကယ်လိုရီများရဲ့ ရာခိုင်နှုန်းကို တိုးမြှင့်မယ်ဆိုရင် အခြားနှစ်မျိုး (ပရိုတင်းနဲ့အဆီ) ရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း တစ်ခုခုကို အလိုက်သင့် လျော့ပေးရမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေ့စဉ် စားသုံးတဲ့ အဆီကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ သင့်စားတဲ့ အစားအစာများမှာ ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အဆီကို အပြည့်အဝ ရရှိလိမ့်မယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီလုံးဝမစားဘဲ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါလို့ သင့်ကို တကယ်တိုက်တွန်း နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီတိုက်တွန်းချက်က လက်တွေ့ မဆန်ပါဘူး။

ကျွန်တော် လက်တွေ့ကျကျ တိုက်တွန်းချင်တာက သင့်အနေနဲ့ အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား အစရှိတဲ့ အနီရောင်အသား red meat တွေကို ပမာဏနည်းနည်းပဲ စားပါ။ အနီရောင်အသားမှာ မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်တဲ့ အဆီတွေရှိသလို မမြင်နိုင်တဲ့ အဆီတွေ အများကြီး ပါပါတယ်။ ဟင်းချက်တဲ့နေရာမှာ ဆီကို အတတ်နိုင်ဆုံးလျော့သုံးပါ။ ဆီပြန်ဟင်း မချက်ပါနဲ့။ ဆီအနည်းငယ်ပဲပါတဲ့ ရေကျန်ဟင်းချက်ပါ။ ဆီနဲ့ ကြော်လှော်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ ပေါင်းတဲ့နည်းကိုသုံးပါ။ နောက်တစ်ခုက ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် လက်ဖက်သုပ်ကို မစားပါနဲ့။ လက်ဖက်ချည်း သက်သက်က ပြဿနာမရှိပါ။ သုပ်တဲ့နေရာမှာသုံးတဲ့ အဆီရဲ့ ပမာဏ များသလို အကြော်စုံမှာ အဆီများများ ပါရှိပါတယ်။ နှစ်ပြန်ကြော် ကြော်ထားတဲ့ အကြော်စုံတွေဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ပိုပြီး ဆိုးပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက အဆီပေါ်ထားရှိရမယ့် သဘောထားပါ။ သဘာဝပုံစံအတိုင်း တွေ့နေရတဲ့ နေကြာစေ့မှာ ထိုက်သင့်တဲ့ အစားအစာတန်ဖိုး ရှိပေမယ့် နေကြာဆီမာကျရင်း ပြုလုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့က နေကြာစေ့တွေကို ကြိတ်လိုက်တဲ့အခါ သူ့မှာရှိတဲ့ အာဟာရအများစုကို ထုတ်ပယ်လိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆီစစ်စစ်ကိုပဲ

ရရှိပါတော့တယ်။ အလားတူပဲ ပြောင်းဖူးဆီကို ပြောင်းဖူးစေ့များမှတစ်ဆင့် ပဲဆီကို မြေပဲများမှတစ်ဆင့်၊ နှမ်းဆီကို နှမ်းစေ့များမှ တစ်ဆင့်၊ ထောပတ်ကို နွားနို့မှတစ်ဆင့် ရယူကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆီတွေဟာ အစားအစာတန်ဖိုး မရှိတော့သလောက် ဖြစ်နေတဲ့ အဆီစစ်စစ်များပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုတော့ကာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အဆီကို များများစားစား စားသုံးစရာ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကံမကောင်းဘူးလို့ပြောရမှာက သကြားနဲ့ အဆီတို့ဟာ အစားအစာကို အရသာပိုကောင်းအောင် ခံတွင်းတွေ လာအောင် ပြုလုပ်နေကြတယ်ဆိုတာပါ။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သကြားနဲ့ အဆီစားသုံးမှုကို လျော့နိုင်သလောက်လျော့ပြီး စားသုံးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဆီစားသုံးမှုဟာ တစ်နေ့တာကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်ရဲ့ ၂၀-၂၅ ရာခိုင်နှုန်း မျှလောက်ပဲ ရှိသင့်တယ်လို့ ဒီအခန်းရဲ့ အဖွင့်မှာ ကျွန်တော်ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ သင်ဟာ အလုပ်ကြမ်းကို ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်နေတဲ့သူမဟုတ်ဘဲ အထိုင်များတဲ့သူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်အတွက် တစ်နေ့တာ စားသုံးမယ့် အဆီဟာ တစ်ကျပ်ခွဲသားခန့်ပဲ ရှိပါတယ်။ ရောင်းတမ်းအကြော်စုံ မစားဘူး။ မုန့်ဟင်းခါး အကြော်မပါဘူးဆိုမှသာ အဲဒီလောက်ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ အကြော်တွေ စားတယ်ဆိုရင် အဲဒါထက် လျော့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်နေ အိမ်မှာ မိသားစု ၄ ယောက်ရှိတယ်ဆိုရင် သင့်မိသားစု တစ်လလျှင် စားသုံးရမယ့် အဆီဟာ တစ်ပိဿာခွဲကနေ တစ်ပိဿာရှစ်ဆယ်သားအထိပဲ ရှိသင့်ပါတယ်။ “အဆီစား အသားမဖြစ်” ဆိုတဲ့စကား သွေးထွက်အောင် မှန်ပါတယ်။ အဆီစားရင် ဘယ်သောအခါမှ အသားဖြစ်မလာပါဘူး။ အဆီစားရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပဲ တက်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို နားလည်ပြီး ကောင်းတဲ့အဆီကိုပဲ လိုအပ် သလောက်သာလျှင် စားသင့်တယ်ဆိုတာ မှတ်သားဖို့ပါပဲ။



အခန်း (၂၀)

ကြွက်သားဆဲလ်တစ်ခုမှာ ဘာဖြစ်ပေါ်သလဲ

လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်ကို ရရှိဖို့အတွက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များမှ ရရှိတဲ့ဂလူးကို့စ်၊ အဆီများမှ ရရှိတဲ့ဖက်တီးအက်ဆစ်နဲ့ ပရိုတင်းများမှ ရရှိတဲ့အမိုင်နိုအက်ဆစ်တွေကို ကြွက်သားဆဲလ်များအတွင်းမှာ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ "burn" လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီကိစ္စက အမှန်တကယ် ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။

ကြွက်သားဆဲလ်တစ်ခုအတွင်းမှာ “လောင်ကျွမ်းခြင်း” ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ အများစုစိတ်ထဲမှာ မြင်ယောင်လာမယ့် လောင်ကျွမ်းခြင်းဆိုတာနဲ့ ထပ်တူညီမျှ အဝင် ဝင်ကျကြီးတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ သင့်နေအိမ်နောက်ဘက်မှာ ဘာမှ အသုံးမထည့်တဲ့ အိမ်တစ်လုံးရှိတယ်လို့ သင်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တခြားအလုပ်တွေအတွက် ဒီအိမ်ဟောင်းရဲ့ သစ်တိုသစ်စတွေကို အသုံး ပြုဖို့အတွက် သင်ဟာ အဲ့ဒီအိမ်ဟောင်းကို ဖြိုချမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအိမ်ကနေ သစ်တိုသစ်စကောင်းတွေ ထွက်လာအောင်လို့ သင့်မှာလည်း ထိမိခိုက်မိမဖြစ်အောင်လို့ သင်ဟာ အိမ်ဖျက်တဲ့အလုပ်ကို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ သေသေချာချာ ပြုလုပ်တယ်။ သင်က ဒီအိမ်ဟောင်းကို မီးခြစ်နဲ့ခြစ်ပြီး မီးရှို့လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ သင့်တခြားအလုပ်တွေအတွက် ဘာသစ်စမှ မရှိတော့တာကလွဲလို့ ဒီလိုမီးရှို့တဲ့အလုပ်ဟာ သိပ်ကို လွယ်ကူတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် တခြားအလုပ်တွေအတွက်သုံးဖို့ သစ်တိုသစ်စကောင်းတွေရဖို့ အတွက်ဆိုတော့ သင်ဟာ ဒီအလုပ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သေသေချာချာ ပြုလုပ်တာပေါ့။

www.burmeseclassic.com

ဆဲလ်မှာ လောင်ကျွမ်းတယ်ဆိုတာက အဆောက်အဦတစ်ခုကို တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ဖြိုချတာနဲ့ ပိုပြီးတူပါတယ်။ သတိကြီးကြီးထားပြီး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သေသေချာချာ ပြုလုပ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်တစ်ခုစီအတွက် အင်ဇိုင်းဓာတ် ကူပစ္စည်းလိုအပ်တဲ့ စပါယ်ရှယ် တန်ဆာပလာတွေကိုလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

လောင်ကျွမ်းခြင်းမှာပါဝင်နေတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေရဲ့ ထူးခြားမှုကို သင်နားလည်ဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။ နည်းပညာအရ ဆဲလ်တစ်ခုစီမှာ အဲဒီအင်ဇိုင်းတန်ဆာပလာတွေဟာ ရာပေါင်းများစွာရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးကလည်း မတူကြပါဘူး။ အင်ဇိုင်းကို ပရိုတင်းနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာပါ။ အင်ဇိုင်းများဟာ အရွယ်အစား ကြီးမားပြီး ဖွဲ့စည်းပုံရုပ်ထွေးတဲ့ မော်လီကျူးများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အင်ဇိုင်းများဟာ ဆဲလ်တစ်ခုရဲ့ အမြှေးနံရံကိုဖြတ်ပြီး မသွားနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အင်ဇိုင်းတွေကို အစားအသောက် ထဲမှာ ဖြည့်စွက်ပြီးတော့၊ ဒါမှမဟုတ် အင်ဇိုင်းတွေကို သွေးကြောထဲ ထိုးသွင်းပေးပြီးတော့ ကြွက်သားဆဲလ်များကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာက ရှားနမ်းမူပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကြွက်သားဆဲလ်တစ်ခုမှာ အင်ဇိုင်းတွေကို တိုးပွားလာစေမယ့် တစ်ခု တည်းသောနည်းလမ်းက ဒီအင်အေ DNA က အင်ဇိုင်းတွေကို ဆဲလ်အတွင်းမှာ ပိုပြီးတိုးပွားစေတဲ့ အခါမှာသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို အင်ဇိုင်းဇီဝဖြစ်ခြင်း enzyme biosynthesis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အင်ဇိုင်းဇီဝဖြစ်ခြင်းဟာ အချက် (၃) ချက်နဲ့ ညီညွတ်မှသာလျှင် ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုတော့ သင်ဟာ အာဟာရ ဓာတ်ပြည့်စုံမျှတစွာ စားသုံးမှသာလျှင်၊ သင့် ကြွက်သားဆဲလ်များ ကောင်းမွန်နေမှ သာလျှင်၊ DNA အလုပ်လုပ်ဖို့ သင်က DNA ကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးတော့ လှုံ့ဆော်နေမှသာလျှင် အင်ဇိုင်းဇီဝဖြစ်ခြင်းက ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

အင်ဇိုင်းများဟာ နူးညံ့တဲ့ပရိုတင်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ တစ်သျှူး ပရိုတင်းတွေအားလုံးဟာ အဆက်မပြတ် ပျက်စီးနေကြတာပါ။ အဲဒီလို ပျက်စီးနေတာကို DNA နဲ့ ပြုပြင် မွမ်းမံပေးပါတယ်။ သို့သော် အင်ဇိုင်းပရိုတင်းတွေက အမြန်ဆုံးပြိုကွဲပျက်စီးပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်ဘူးဆိုရင် DNA ကို လှုံ့ဆော်မပေး နိုင်တော့တာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ DNA က အင်ဇိုင်းပရိုတင်း ပျက်စီးသလောက်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုပြင်မပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာလျော့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။

ကြွက်သားဆဲလ်တစ်ခုက ဂလူးကိုစ့်စ်ကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးတဲ့နေရာမှာ အဆင့် ၂ ဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမအဆင့်မှာ ဂလူးကိုစ့်စ်ဟာ ပိုင်ဂျစ်စ်အက်ဆစ် Pyruvic acid ဖြစ်တဲ့အထိ ဓာတ်ပြိုကွဲပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်ရောက်တော့ ပိုင်ဂျစ်စ်အက်ဆစ်ဟာ

www.burmeseclassic.com

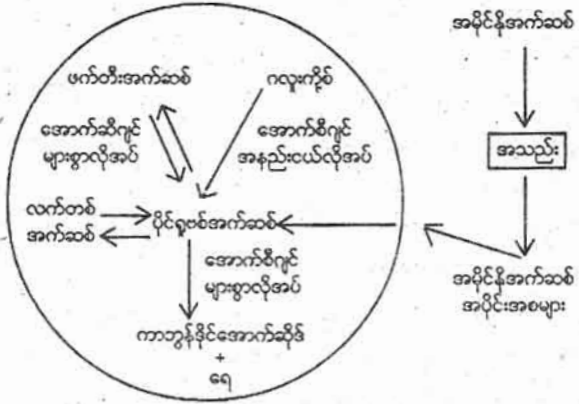
ရေနဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်အဖြစ်ကို လုံးဝ ပြိုကွဲသွားတယ်။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ အတွက် ပထမအဆင့်မှာ ကူညီပေးတဲ့ အင်ဇိုင်းများဟာ အောက်စီဂျင်ကို နည်းနည်းပါးပါးပဲ အသုံးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့်ကို အောက်စီဂျင်မပါတဲ့အဆင့် anaerobic stage လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်မှာ ကူညီပေးတဲ့ အင်ဇိုင်းများကတော့ အောက်စီဂျင်ကို အမြောက်အမြား လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့်ကို အောက်စီဂျင် ပါတဲ့ အေရိုးဘစ်အဆင့် aerobic stage လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့က အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာကို အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်းရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုမများတဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလို့ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒီသွေးခုန်နှုန်းမှာ နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တို့ဟာ အောက်စီဂျင်ကို ကြွက်သားများဆီ အပြည့်အဝ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂလူးကို့စ်ဟာ အဆင့် ၂ ဆင့်စလုံးမှာ ဓာတ်ပြိုကွဲသွားပြီး လုံးဝ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းသွားပါတယ်။

တကယ်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ သွေးခုန်နှုန်းကို အများဆုံးရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း အောက်မှာ ရှိစေမယ်ဆိုရင် နှလုံးနဲ့အဆုတ်တို့ဟာ ကြွက်သားရဲ့ အောက်စီဂျင် တောင်းဆိုမှုကို အပြည့်အဝ မဖြည့်ဆည်းနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဂလူးကို့စ်ဟာ ပိုင်ရှုဗစ် အက်ဆစ်အဖြစ်ကိုပဲ ဓာတ်ပြိုကွဲပါတယ်။ အောက်စီဂျင် အပြည့်အဝ မရှိတာကြောင့် ဒုတိယအဆင့်ဓာတ်ပြိုကွဲမှု ဆက်ပြီး မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့်အများဆုံးရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်နည်းတဲ့ သွေးခုန်နှုန်းမှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို အောက်စီဂျင် မပါတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့် ဓာတ်ပြိုကွဲမှုမဖြစ်တော့ ဘာဖြစ်လာပါသလဲ။

ပိုင်ရှုဗစ်အက်ဆစ်တွေက ကြွက်သားထဲမှာ စုဝေးလာကြပါတယ်။ သူတို့က လက်တစ် အက်ဆစ် lactic acid အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ကြွက်သားမှာ လက်တစ်အက်ဆစ်တွေ လွန်လွန်ကဲကဲ ရှိနေတာဟာ ကြွက်သားနာကျင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ နာကျင်မှု ကလည်း ပြင်းထန်လေ့ရှိပါတယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်ပြီး မလုပ်ချင်လောက်အောင် ကို နာကျင်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သင်ဟာ အသက်ရှူခြင်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် လက်တစ်အက်ဆစ်ရဲ့ ငါးပုံတစ်ပုံလောက်က ပိုင်ရှုဗစ်အက်ဆစ်အဖြစ် ပြန်ပြောင်းသွားပြီး အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ လောင်ကျွမ်းဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါတယ်။ ကျန်တဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ် ငါးပုံလေးပုံဟာ ဖက်တီးအက်ဆစ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ယူဆထားပါတယ်။

အဆီများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်းအတွက် အသုံးပြုတဲ့ အင်ဇိုင်းများရဲ့ လုံးဝ ကွဲပြားတဲ့ အတွဲအဖက်တစ်ခုကို တွေ့ရှိထားပါပြီ။ သွေးလှည့်အဖွဲ့ဟာ ဖက်တီးအက်ဆစ် တွေကိုသယ်ယူပြီး ကြွက်သားဆဲလ်များဆီ ပို့ပေးပါတယ်။



ကြွက်သားတစ်ခုတွင် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုသရုပ်ပြပုံ

ကြွက်သားဆဲလ်ထဲမှာ အင်ဇိုင်းတွေဟာ ဖက်တီးအက်ဆစ်တွေကို ဓာတ်မြို့ခွဲ ပေးဖို့ အဆင်သင့်စောင့်နေကြပြီး ဖက်တီးအက်ဆစ်တွေဆီကနေ စွမ်းအင်ကို ထွက်ရှိ စေပါတယ်။

ဂလူးကို့စ်လောင်ကျွမ်းမှုမှာ အင်ဇိုင်းများဟာ အောက်စီဂျင် အနည်းငယ်မျှကိုသာ ပထမအဆင့်မှာ လိုအပ်ပါတယ်။ အဆီလောင်ကျွမ်းမှုမှာကျတော့ အင်ဇိုင်းများက အောက်စီဂျင် ကို အပြောက်အပြား လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်း များက အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကို ထိထိရောက်ရောက် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သလို ကြွက်သား များကိုလည်း အောက်စီဂျင်ကို လိုအပ်သလောက် ခြွင်းချက်မရှိ အသုံးပြုစေပါတယ်။

အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်းရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ခြင်းဟာ အဆီလောင်ကျွမ်းမှုကို လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒါတွင်မကသေးပါ ဘူး။ DNA ကိုလည်း အဲ့ဒီအင်ဇိုင်းတွေကို ထပ်ပြီး ထုတ်လုပ်ပေးဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အင်ဇိုင်းတွေ ပွားများလာတဲ့အခါ သင်ဟာ အောက်စီဂျင်ကို သွေးထဲကနေပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရယူနိုင်သလို အဆီများကိုလည်း ပိုမိုလောင် ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီထု လျော့ပါးလာတာနဲ့အမျှ သင်ဟာ

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပိုပြီးပြင်းထန်စွာ ပြုလုပ်လာနိုင်ပါ လိမ့်မယ်။ “လေ့ကျင့်ခန်း ၈ လုပ်တဲ့ အချိန်နဲ့ မတူတော့ဘူး။ အခုဆိုရင် ပိုပြီးမြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြေးလို့ရနေပြီ။ မောလည်း မမောတော့ဘူး။ ကိုယ်မှာရှိတဲ့ အဆီတွေလည်း ပိုပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန် ကျလာတယ်” လို့ သင်ဝန်ခံတဲ့အထိ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သရုပ်ပြပုံကို ကြည့်လို့ရှိရင် အင်ဒိုင်းများက အပိုင်နီအက်ဆစ်ကိုလည်း ကြွက်သားထဲမှာ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက ပရိုတင်း များကိုလည်း အဆီများ၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်များနဲ့ အတူတကွ လောင်ကျွမ်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်ကို ကယ်လိုရီ အလွန်နည်းတဲ့ ဒိုင်းယက်များ စားသုံးတဲ့လူတွေမှာ မကြာခဏ ဆိုသလိုတွေ့ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စွမ်းအင်ကို အဆီနဲ့ဂလူးကို့စ်တွေကတစ်ဆင့် လုံလုံလောက်လောက် မရရှိတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ ပရိုတင်းကို တစ်သျှူးပြုပြင်မွမ်းမံမှုအတွက် အစားထိုးပြီး လောင်ကျွမ်းပေးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခန်းကဏ္ဍကို ရေးသားတင်ပြခြင်းအတွက် ကျွန်တော်အဓိက အကြောင်း ပြချက်တွေထဲက တစ်ခုကတော့ ကြွက်သားအင်ဒိုင်းများရဲ့ အရေးကြီးမှုကို မီးမောင်းထိုး ပြချင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အဆီလောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ အင်ဒိုင်းများဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အင်ဒိုင်းများရရှိအောင် မပြုလုပ်ဘူးဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတွေ တက်လာပါလိမ့်မယ်။ သင်က DNA ကို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးတော့ လှုံ့ဆော်မှု၊ သင်ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးတော့ ကောင်းမွန် စေမှု၊ အင်ဒိုင်းဇီဝဖြစ်မှုအတွက် ပြည့်စုံကောင်းမွန်စွာ စားသုံးပါမှ အင်ဒိုင်းများဟာ တိုးပွားလာကြပါလိမ့်မယ်။



အခန်း (၂၁)

ကြွက်သား၊ အင်ဇိုင်းများနဲ့ မိုက်တိုကွန်ဒရီးယား

ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့လူတွေဟာ အစာကို ပိုတိုးပြီး စားပေမယ်လို့ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီပို တက်မလာပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်တာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ ကြွက်သား ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုကို ပြောင်းလဲပေးတာကြောင့်ပါပဲ။ ဒီအကြောင်းအချက်ကို နားလည်နိုင်ဖို့အတွက် ကြွက်သားအကြောင်းကို တစ်စေ့တစ်စောင်း ကြည့်ကြပါဦးစို့။

စွမ်းအင်ကို ရုတ်တရက်ကြီး ထုတ်လုပ်ပေးဖို့အတွက် ကြွက်သားဟာ အတုမရှိ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်များအားလုံးက စွမ်းအင်ကို လိုအပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ်လို့ တခြားဆဲလ်တွေရဲ့ စွမ်းအင်လိုအပ်ချက်မှာက နည်းနည်းလေးပဲ ပြောင်းလဲမှုရှိပါတယ်။ ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေဟာ ကယ်လိုရီအတော်များများကို စူးစူးစိုက်စိုက်စဉ်းစားနေတဲ့ အချိန်နဲ့ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်တို့မှာ အသုံးပြုကြပါတယ်။ တစ်ဖက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် နားနေရာကနေ စွမ်းအင်ထုတ်သုံးရတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရုတ်ခြည်းဆိုသလို ပြောင်းလဲသွားမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားဆဲလ်တွေဟာ စွမ်းအင်ကို အဆ ၅၀ အထိ တိုးမြှင့်ပြီး သုံးစွဲကြပါတယ်။ သွေးထဲကနေ ဆဲလ်များထဲကို စိမ့်ဝင်နေတဲ့ အာဟာရဓာတ်များဟာ စွမ်းအင်ရဲ့ အရင်းအမြစ်ကို ထောက်ပံ့ပေးနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ပြောသည်ဖြစ်စေ အာဟာရဓာတ်တွေကို လွန်စွာ လျင်လျင်မြန်မြန် ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ကြွက်သားဆဲလ်တစ်မျိုး

တည်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ကယ်လိုရီအမြောက်အမြားကို တိုတောင်းတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်းပေးနိုင်တဲ့ အထူးသီးသန့် အင်ဇိုင်းများဟာ ကြွက်သားများမှာပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါက ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာရဲ့ အကြောင်းပြချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ကြွက်သားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၃၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတဲ့ ကြီးမားတဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သင်နားလည်ပါသလား။ အခုဆိုရင် ကြွက်သားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်း အချက် ၃ ခုကို စုစည်းလို့ ရနိုင်ပါပြီ။ ပထမအချက်ကလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် တခြားအစိတ် အပိုင်းတွေရဲ့ အလုပ်လုပ်မှုထက် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုဟာ ကယ်လိုရီ များကို ပိုပြီးလောင်ကျွမ်းစေတာကြောင့် ကြွက်သားဟာ ကယ်လိုရီအများအပြားကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒုတိယအချက် ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြွက်သားဟာ ကြီးမားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းကြီးဖြစ်တာကြောင့် ကြွက်သားဟာ ကယ်လိုရီအများအပြားကို အသုံးပြုပါတယ်။ အဲဒီအချက်နှစ်ချက်ကို တွဲဖက်ပေးလိုက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လောင်ကျွမ်းတဲ့ ကယ်လိုရီ အားလုံးရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ကြွက်သားကြောင့် လောင်ကျွမ်းခြင်းဖြစ်တာကို သင်တွေ့နိုင် ပါပြီ။ တတိယအချက်အနေနဲ့ အထူးသီးသန့် အင်ဇိုင်းများဟာ ကြွက်သားမှာပဲရှိတာကြောင့် ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဆိုတဲ့ ကိန်းဂဏန်းဟာ ပိုပြီး ခိုင်လုံဖွယ်ရာ ဖြစ်လာပါတယ်။

သေချာလှတာကတော့ တကယ်လို့ သင်ဟာ ကယ်လိုရီများကို လျော့ချင်တယ် ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်ကြွက်သားရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အရေအတွက်ကို ကြည့်ရပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ခိုင်းယက်အစိအစဉ် တစ်ခုအတိုင်း လိုက်ပြီးစားသုံးတာကြောင့် သင့်ကြွက်သား ရာခိုင်နှုန်း အနည်းငယ်ဟာ ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလို စားသုံးတာကြောင့် လက်ကျန် ကြွက်သား များမှာရှိတဲ့ အင်ဇိုင်းတချို့ဟာလည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီလိုမျိုး တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဆုံးရှုံးခြင်းများဟာ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းပေးတဲ့ စွမ်းရည်ကို သိသိသာသာ ကျဆင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီဟာ လွယ်လွယ် ကူကူနဲ့ တိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ရှင်းနေတာတစ်ခုက ခိုင်းယက်လုပ်တာဟာ ကြွက်သားကို မတိုးမြှင့်နိုင်တဲ့အပြင် ကြွက်သားထဲမှာရှိတဲ့ အင်ဇိုင်းတွေကိုလည်း တိုးပွားအောင် မလုပ် ပေးနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို အထူးသီးသန့် အင်ဇိုင်းအများစုဟာ ကြွက်သားဆဲလ်များအတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အထူးသီးသန့်နေရာတစ်ခုမှာ တည်ရှိပါတယ်။ အဲဒီနေရာကို မိုက်တိုကွန်ဒရီးယား Mitochondria လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မိုက်တိုကွန်ဒရီးယားဟာ အာလူးပုံသဏ္ဍန်ရှိပြီး ဆဲလ်တစ်ခုထဲမှာ အဲဒီလိုမိုက်တိုကွန်ဒရီးယား အများအပြားဟာ နေရာပြန်ကြားတာ

တည်ရှိနေပါတယ်။ အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျကျနန ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ဖိုက်တိုကွန်ဒရီးယားရဲ့ အရေအတွက်နဲ့ အရွယ်အစားတို့ကို ကြွက်သားဆဲလ်တစ်ခုစီမှာ တိုးပွားလာစေပါတယ်။ အတည်ပြုထားတဲ့ နောက်ထပ်လေ့လာမှုများအရ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အဲ့ဒီ ဖိုက်တိုကွန်ဒရီးယားများမှာရှိတဲ့ အင်ဇိုင်းများကို တိုးပွားစေနိုင်တယ်လို့ တွေ့ရှိထား ပါတယ်။

အင်ဇိုင်းများဟာ ဖွဲ့စည်းပုံ လွန်စွာရှုပ်ထွေးပြီး ပျက်စီးလွယ်တဲ့ ပရိုတင်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီအင်ဇိုင်းများဟာ အဆက်မပြတ်ဆိုသလို ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်မှာ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဟန်ချက်ဟာ အတိမ်းအစောင်း မခံပါဘူး။ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ဟန်ချက်လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြေပြစ်လာခြင်းဟာ အဲ့ဒီအင်ဇိုင်းများကို တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့တခြား ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစား ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်လာခြင်းဟာ မရှိမဖြစ် အင်ဇိုင်းများကို ဆုံးရှုံးထားတဲ့ အညွှန်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ထောင်အကျဉ်းစခန်းတွေက လွတ်လာတဲ့ အရိုးပေါ်အရေတင် ဖြစ်နေတဲ့ လူတွေရဲ့ ဓာတ်ပုံများကို တွေ့ဖူးကြပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် မြန်မြန်ကြီး ဆုံးရှုံးသွားလို့ ပိန်ချိုးနေတဲ့လူတွေကိုလည်း တွေ့ဖူးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ငါလလောက် ကျောက်ပတ်တီးစည်းထားလို့ မြောင်းမြောင်းလေးပဲကျန်တဲ့ လက်မောင်း အရွယ်အစားကို ကြည့်ပြီး တအံ့တဩ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ ဒါတွေက မြင်လွယ်သိလွယ်တဲ့ တစ်သျှူးပရိုတင်းဆုံးရှုံးမှုရဲ့ သာဓကတွေပါပဲ။ အင်ဇိုင်းများဟာ ကြွက်သားဆဲလ် အထဲမှာ ရှိနေတာကြောင့် ဒီအင်ဇိုင်းများ ဆုံးရှုံးသွားတယ်ဆိုတာ သိပ်ကြီးမထင်ရှားလှပါဘူး။ သို့သော် အဆီကယ်လိုရီတွေကို ဆုံးရှုံးစေတဲ့ အင်ဇိုင်းများပျက်စီးသွားခြင်းဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ ကြွက်သားအလေးချိန် ပေါင်ပေါင်းများစွာဆုံးရှုံးတယ် ဆိုတာက မကောင်းတာမှန်ပေမယ့် ကြွက်သားအင်ဇိုင်း တစ်အောင်စလောက် ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာက တကယ်တော့ ကြောက်စရာကောင်းလှပါတယ်။



အခန်း (၂၂) အင်ဆူလင်အပေါ် မတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆီတက်လာခြင်းဟာ ဆိုးသွမ်းလှတဲ့ သံသရာလည်မှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်မှတ်ချက်ချချင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတစ်ဦးမှာ အဆီ တက်လာပြီဆိုတာနဲ့ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆီကို မျက်နှာသာပေးတာကြောင့် သူ့မှာအဆီတွေ ပိုပိုပြီးတက်လာဖို့ ပြောင်းလဲလာတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအခြေအနေကို အင်ဆူလင်အပေါ် မတုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း insulin insensitivity နဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဆိုသလို ရှင်းပြလိုရပါတယ်။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ စားသုံးပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း အဆီများတဲ့လူမှာ သွေးအချို့ဓာတ်ပမာဏများနဲ့ သွေးအင်ဆူလင်ပမာဏများ မြင့်တက်လာတာကို တစ်ချိန်ကတည်းက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာလည်း ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ စားတာဟာ သွေးအချို့ဓာတ်ပမာဏကို တက်စေပြီး ဒီလိုတက်တာကို သွေးအင်ဆူလင်ပမာဏတက်ခြင်းက လိုက်လာလေ့ရှိပါတယ်။ သွေးအချို့ဓာတ်တက်လာပြီ ဆိုရင် ဒီအချို့ဓာတ်ကို ထိန်းဖို့အတွက် ပန်ကရိယကနေပြီး အင်ဆူလင်ကို ထုတ်လုပ် ပေးပါတယ်။ အဆီများတဲ့ လူမှာကျတော့ အဲဒီတုံ့ပြန်မှုနှစ်မျိုးစလုံးဟာ ပုံမှန်ထက် လွန်လွန်ကဲကဲ များနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဆီများတဲ့လူမှာ သူ့တစ်ယောက် တွေ့က သူ့ကိုယ်ပိုင် အင်ဆူလင်အပေါ် မခံစား မတုံ့ပြန်နိုင်တော့လို့ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေအားလုံးက ဂလူးကို့စ်ကို အင်ဆူလင်ရောက် မလာမချင်း အဝင်မခံကြပါဘူး။ ဆဲလ်ရဲ့ ဝင်ပေါက်တချို့ ပွင့်လာစေဖို့ အင်ဆူလင်ကနေပြီး ဆဲလ်များကို လှုံ့ဆွပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလို လှုံ့ဆွပေးလိုက်တော့မှ ဆဲလ်များက ဂလူးကို့စ်ဝင်မယ့် ဝင်ပေါက်တွေကို ဖွင့်ပေးလိုက်ကြပါတယ်။ တကယ်လို့ အင်ဆူလင်အပေါ် တုံ့ပြန်မှုက ဘာမှ မရှိဘူးဆိုရင် သွေးလှည့်အဖွဲ့မှာ သွေးဂလူးကို့စ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ များပါစေ၊ သင့်တစ်သျှူး များအားလုံးက ဂလူးကို့စ်ကို ရယူနိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

လူတစ်ဦးမှာ အဆီထူက များလာတာနဲ့အမျှ သူ့ကြွက်သားများကလည်း ပုံပန်း ပျက်နေလိမ့်မယ်ဆိုတာ ပြောဖို့မလိုတော့ပါဘူး။ ကြွက်သားများမှာ အင်ဆူလင်အပေါ် တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့ အစွမ်းအစက ဆုံးရှုံးသွားပါတယ်။ အင်ဆူလင်က ကြွက်သားဆဲလ်ကို လှုံ့ဆွပေးတယ်။ သို့သော် ကြွက်သားဆဲလ်က အင်ဆူလင် ရှိနေမှန်းမသိဘူး။ အင်ဆူလင်ရဲ့ လှုံ့ဆွမှုအပေါ် မတုံ့ပြန်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ ဂလူးကို့စ်ဟာ ကြွက်သားဆဲလ်ထဲကို မြန်မြန် ဆန်ဆန် ပြည်ပြည်ဝဝ မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ ဂလူးကို့စ်ဟာ ကြွက်သားဆဲလ်ထဲကို အလွန်နှေးနှေးကွေးကွေး ဝင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကြွက်သားဆဲလ်များဟာ ဂလူးကို့စ် ငတ်မွတ်နေကြပါတယ်။

ကြွက်သားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၃၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တာကြောင့် ကြွက်သားထဲကို ရောက်ရမယ့် ဂလူးကို့စ်အမြောက်အမြားဟာ ကြွက်သားထဲမရောက်ဘဲ သွေးလှည့်အဖွဲ့မှာပဲ ရှိနေပါတယ်။ ထမင်းတစ်နပ်စားပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သွေးဂလူးကို့စ် ပမာဏတွေဟာ အချိန်အကြာကြီး မြင့်တက်နေကြပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အပိုဂလူးကို့စ် အမြောက် အမြားဟာ သွေးထဲမှာ လှည့်ပတ်နေကြပြီးတော့ တခြားဆဲလ်တွေထဲကို ဝင်ရောက်ဖို့ စောင့်နေကြပါတယ်။

အဲဒီအပိုဂလူးကို့စ်တွေဟာ အဆီများတဲ့လူမှာ အမြောက်အမြားရှိနေတဲ့ အဆီဆဲလ် တွေထဲကို ဝင်ရောက်ကြပါတယ်။ ဂလူးကို့စ်ဟာ အဆီဆဲလ်မှာ စုဝေးလာ ပါတယ်။ ကြွက်သားဆဲလ်တွေက ဂလူးကို့စ်ကို လက်သင့်မခံကြတဲ့အခါ အဆီတစ်သျှူးဟာ ဂလူးကို့စ် အရည်ဝလာပါတယ်။

ဒါဖြင့် ဘာဆက်ဖြစ်ပါသလဲ။ ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်မကင်းဖြစ်နေကြတာက အဆီတစ်သျှူးမှာ အဆီတွေစုဝေးလာတာကို စိုးရိမ်မကင်း ဖြစ်နေကြတာပါ။ အဆီ တစ်သျှူးမှာ ဂလူးကို့စ် စုဝေးခြင်းအပေါ် စိုးရိမ်မကင်း မဖြစ်ကြပါဘူး။ ပြဿနာက အဆီဆဲလ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဂလူးကို့စ်ဟာ ဂလစ်စရော glycerol အဖြစ်ကို ပြောင်းလဲ သွားပြီး ဂလစ်စရောဟာ အဆီမော်လီကျူး ၃ ခုနဲ့တွဲသွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဂလစ်စရောနဲ့

ဖက်တီးအက်ဆစ် ၃ ခုတို့ ပေါင်းထားတာကို ထရိုင်ဂလစ်စရိုက် triglyceride လို့ခေါ်ပါတယ်။ ထရိုင်ဂလစ်စရိုက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အဆီနဲ့ ပေါင်းထားတဲ့ မကောင်းတဲ့ အဆီအမျိုးအစားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂလူးကိုစ့်ဟာ အဆီထုတ်လုပ်မှုအတွက် နောက်ခံ ကျောရိုးကြီးသဖွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြပါမယ်။ လူတစ်ဦးဟာ အဆီကို ရယူတာကြောင့် သူ့ကြွက်သားဟာ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ပြောင်းလဲမှုများအနက် တစ်ခုက ကြွက်သားဟာ အင်ဆူလင်ကို မခံစား မတုံ့ပြန်နိုင်တာကြောင့် ကြွက်သားဟာ ဂလူးကိုစ့်ကို လက်မခံ ထားပါဘူး။ အဲ့ဒီလိုနည်းအားဖြင့် ဂလူးကိုစ့်များကို အဆီဆဲလ်များမှာ စုဝေးစေပြီး ပိုပြီးများပြားတဲ့ အဆီတွေကို ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။

ဒီနောက်ပိုင်းမှာတော့ ပိုပြီးများပြားတဲ့အဆီဟာ အဆီထုကို အမြန်ဆုံး ဖြစ်စေပြီး ကယကံရှင်ကို အနည်းဆုံးကယ်လိုရီကိုပဲ လိုအပ်တဲ့ အဆီများတဲ့လူ ဖြစ်လာစေပါတယ်။



အခန်း (၂၃)

ဘာကြောင့် ယခုမလုပ်ရမှာလဲ

လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်တာဟာ နင်းဆီပန်းမွေယာအပေါ်မှာ အိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်က သင့်ကိုပြောလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါ။ ခိုင်းယက်တစ်မျိုး ဒါမှမဟုတ် ဆေးတစ်ပြားက ကျွန်တော်တို့ကို ကျန်းမာလာစေလိမ့်မယ်လို့ အိပ်မက်မက်နေတဲ့ လူတွေ ရှိပါတယ်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးဆိုတာက ခိုင်းယက်တစ်မျိုး ဒါမှမဟုတ် ဆေးတစ်ပုလင်း အပေါ်မှာ မှီတည်ပြီးတော့ မနေပါ။

သင်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးလို့ ဆိုထားတဲ့ ခိုင်းယက်တစ်မျိုးကို အာနိသင် အထက်မြတ်ဆုံး ဗီတာမင်အားဆေးနဲ့ တွဲဖက်ပြီး စားနေတယ်ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီအတွဲအဖက်ဟာ သင့်ကြွက်သားတွေကို ဘယ်သောအခါမှ သန်စွမ်းစေလိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျကျနနပြုလုပ်ပေးခြင်းသည်သာ သင့်ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်မော်တော်ကားဟာ ကောင်းကောင်း မွန်မွန်မမောင်းနှင့်နိုင်ဘူးဆိုရင် သင်ဟာ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ ဓာတ်ဆီဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို လိုက်ရှာမှာလား။ ဒါမှမဟုတ် ကားကိုကျွမ်းကျင်တဲ့ ဝပ်ရှော့ဆရာဆီ အပ်မှာလား။ သင့်ကြွက်သားများဟာ သင်စားသုံးတဲ့ ကယ်လိုရီ အမျိုးအမည်စုံကို လောင်ကျွမ်းကုန်ခန်း ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါစို့။

သင့်အနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်နှပေါင်လျော့ရမယ်ဆိုတာကို စာအုပ် တစ်အုပ်ထဲမှာ သင့်ကို ပြောကြားဖို့ ကျွန်တော့်အတွက် မလွယ်ကူပါ။ ဒါပေမယ့်လို့ သင့်ကိုယ်တိုင်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်ဆရာဝန်ကပဲ ဖြစ်ဖြစ် သင့်ဘယ်နှပေါင်လျော့ရမယ် ဆိုတာကို ပြောဖို့လည်း မလွယ်ကူပါ။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဒီစာအုပ်ကို သေသေချာချာ ဖတ်ပြီးပြီဆိုလို့ရှိရင် သင့်မှာအဆီပိုတွေရှိနေရတဲ့ အကြောင်းအရင်းဟာ အားနည်းတဲ့ ကြွက်သား ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဆက်စပ်ပြီး တွေးခေါ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်အပေါ် တစ်ချိန်လုံးတွေးနေတာကို ကြွက်သားနဲ့ပတ်သက်တာတွေ အပေါ် ပြောင်းလဲပြီး တွေးလာပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်ကာယပိုင်းကြိုခိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ တွေးလာလိမ့်မယ်ဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ ကြိုခိုင်မှုအဆင့်အတန်းကို ဆန်းစစ် လာပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ဘော်ဒီဗီတီကို ဘယ်လောက်များများ ချရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော့်ကိုလည်း မမေးပါနှင့်။ သင့်ကိုယ်သင်လည်း ပြန်မမေးပါနှင့်။ သင့်ကျန်းမာရေး ကိုပဲ သင်ရည်မှန်းပါ။ ကိုယ်ကာယပိုင်း ကြိုခိုင်သန်စွမ်းမှု သင့်မှာရှိလာဖို့ကိုပဲ ရည်မှန်းပါ။ ဒီအခါမှာ “ထိုင်ချည်းပဲ နေနေလို့မရတော့ဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်လာပြီ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်တော့မယ်” လို့ သင်နားလည်လက်ခံ လာပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတဲ့အခါ သင်လောင်ကျွမ်းပေးနေတဲ့ ကယ်လိုရီများနဲ့ ပတ်သက်လို့ မတွေးပါနှင့်။ သင့်ရဲ့ ကြွက်သားအင်ဗိုင်းများနဲ့ပတ်သက်လို့ တွေးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် ပြုလုပ်နေရင်းနဲ့ သင့်ကျန်းမာရေးဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာတယ်ဆိုတာကို သင့်ကိုယ်တိုင် တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကျန်းမာရေး ကောင်းလာပြီဆိုတာနဲ့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ သင့်အနားယူနေတဲ့အချိန်မှာ လက်ကောက်ဝတ် သွေးခုန်နှုန်းကို ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်း ချပ်ချပ်ယပ်ယပ်ဖြစ်သွားပြီဆိုတာနဲ့ အမျိုးသားမှာရော အမျိုးသမီးမှာပါ ခါးတိုင်းဟာ လျော့သွားပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ အမျိုးသမီးတွေမှာ တင်ပါးဆုံ အတိုင်းနဲ့ ပေါင်အတိုင်းတွေလည်း လျော့သွားကြပါတယ်။

အဲဒီလို ဆန်းစစ်တိုင်းထွာတာတွေဟာ အင်မတန်ရိုးစင်းလွန်းတယ်လို့ ထင်ရ ပေမယ့် သင့်ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းမွန်လာတာကို သတ်မှတ်တဲ့နေရာမှာ ဒီလိုတိုင်းထွာ တာတွေက ပေါင်ချိန်စက်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာထက် ပိုပြီးရေရာတိကျ ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ အခုထက် ပိုပြီးအားပေးကူညီတာကို ရယူချင်တယ်ဆိုရင် သင့်ဆရာဝန်ကို သူ့စစ်ဆေးပေးမယ့် ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုတွေ ရှိတယ်၊ မရှိတယ်ဆိုတာ မေးမြန်းကြည့်ပါ။

သင်မှာ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းတဲ့ကြွက်သား ရှိနေတယ်ဆိုခြင်းဟာ သင်ဟာ အားကစားသမားတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ သင်မှာ စွမ်းအင်တွေ ပိုရှိလာပြီ။ သင်ဟာ ပိုပြီးလှုပ်ရှားနိုင်ပြီ။ သင့်ရဲ့ အစားအစာစားသုံးမှုဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာပြီ။ သင်စားသုံးတဲ့ အစာကနေပြီး အဆီအဖြစ်ကိုပြောင်းလဲမှု လျော့နည်းလာပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို အစပြုပါ။ ကြည့်လို့ကောင်းတဲ့ တခြားလူတွေနည်းတူ သင်ဟာလည်း တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် ကိုယ်ရေစိမ်းပြီး ကြည့်လို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာကို သင့်ရဲ့ နိစ္စဓူဝ အလုပ်တစ်ခုလို နေ့စဉ် နည်းနည်းပါးပါးစီ အချိန်ဖွဲ့ပေးလိုက်ရင် လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် ပိုပြီး ရရှိလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ကာယပိုင်းမှာရော စိတ်ပိုင်းမှာပါ တစ်ပြည်းဖြည်းနဲ့ နေလို ထိုင်လို့ ပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်ရ မနေနိုင်အောင်ဖြစ်ပြီး ကျင့်သားရလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်အနေနဲ့ ပြောရရင် မနက်စောစောဆို လမ်းမလျှောက်ရရင် တစ်ခုခုဟာနေသလိုပဲ ခံစားရပါတယ်။ ပုံမှန် လျှောက်ဖြစ်နေတာလည်း အခုဆို နှစ်လုံးပေါက်ကျော်ခဲ့ပါပြီ။

သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေကို လက်ကောက် ဝတ်သွေးခန်းနန်းကွပ်ကဲမှုနဲ့ ထိန်းထားတယ်ဆိုတာ သေချာပါစေ။ အဲ့ဒီလို ထိန်းထားမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို လွန်လွန်ကျွံကျွံအားစိုက်ပြီး ပြုလုပ်မိတာမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အဲ့ဒီလို ထိန်းမထားဘဲ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကြွက်သားနာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ကြွက်သားမှာ အဆီတွေဝင်ပြီး အနှစ် ၂၀ ဝန်းကျင် ကြွက်သားပျက်စီးနေတာကို အလုပ်လုပ်တဲ့ကြွက်သား ဖြစ်လာအောင် လေ့ကျင့်ယူတာဟာ လန့်ချိပြီး အချိန်ယူပါ လိမ့်မယ်။ အချို့လူတွေမှာဆိုရင် နှစ်နဲ့ချီပြီး အချိန်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒီအတွက် စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ဒါပေမယ့်လို့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျကျနနနဲ့ ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့ လူအများစုမှာဆိုရင် ၄-၅-၆ လလောက်ဆိုရင် သိသိသာသာ ကိုယ်ရည်စစ်သွားပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ သင်နဲ့အတူ ရှိနေကြပါတယ်။ သင်နဲ့အတူ အမှန်တကယ် ရှိနေကြပါ တယ်လို့ ကျွန်တော် ဆိုလိုပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

အခန်း (၂၄) အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်

(၁၂ လ အစီအစဉ်)

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ဟာ ငယ်တဲ့လူ၊ ကြီးတဲ့လူ၊ ယောက်ျားမိန်းမ မရွေး အားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ကို အသေအချာ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားတာ ဖြစ်လို့ သင့်အနေနဲ့ အများဆုံးကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို အနည်းဆုံးဖိစီးမှုနဲ့ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတာတစ်ခုက လူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုကို လျင်လျင်မြန်မြန် မြှင့်တင်ချင်ကြတာကြောင့် လွန်ကဲတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြုလုပ်နေကြပါတယ်။ ဒါဟာ အမှားကျူးလွန်နေကြတာပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ် အများစုဟာ အကွာအဝေးနဲ့အချိန် နှစ်မျိုးစလုံးအပေါ် အလေးအနက် ထားကြပါတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတွင်း ဘယ်လောက်ဝေးဝေး ပြေးနိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လောက် ဝေးဝေး လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး လှေလှော်နိုင်ပါသလဲ။ စသဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အကွာအဝေးအတွက် ဘယ်လောက်မြန်မြန် ပြေးနိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လောက်မြန်မြန် လမ်းလျှောက်နိုင်ပါသလဲ၊ ဘယ်လောက်မြန်မြန် လှေလှော်နိုင်ပါသလဲ။ ဒီအခါမှာ သတ်မှတ်တဲ့အကွာအဝေးကို ရောက်ရှိဖို့အတွက် သင်ဟာ ကြာမယ်အချိန်ကို တိုတောင်းစေမှသာ တိုးတက်မှု ရရှိနိုင်တယ်လို့ အထင်ရှားက သွားပါတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုဟာ သင့်ကို လေ့ကျင့်ခန်းကို လွန်လွန်ကွဲကွဲ ပြုလုပ်စေနိုင်ပါတယ်။

လေ့လာမှုများအရ အကြီးမားဆုံးဖြစ်တဲ့ တိုးတက်မှုကို ရရှိဖို့အတွက် အများဆုံး နှလုံးခုန်နှုန်းရဲ့ ၇၀-၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာပဲ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိလာ ပါတယ်။ အဲဒီနှုန်းထက် လျော့တဲ့နှုန်းမှာ ပြုလုပ်တာဟာ ကြံ့ခိုင်သန်းစွမ်းမှုကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အဲဒီနှုန်းထက် များတဲ့နှုန်းမှာ ပြုလုပ်တာဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားစိုက်ပြီး ပြုလုပ်တဲ့ သဘောသက်ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်သန်းစွမ်းမှုကို မြှင့်တင်တယ်ဆိုတာက လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာကို အချိန်ပိုကြာမြင့်စေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားစိုက်ပြီး ကြိုးစားတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်သားရမယ့်အချက်က တကယ်လို့ သင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ပြေပြစ်မှုကို မြန်မြန်ဖြစ်စေချင်တယ် ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တဲ့ အချိန်ကို တိုးမြှင့်ပါ။ ပိုပြီး ပြင်းထန်စွာ အားမပိုက်ပါနဲ့။

ယခုလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်မှာ ပြုလုပ်ရမယ့် ခရီးအကွာအဝေးအတွက် နေရာ လပ်များမပါရှိကြောင်းကို သင်သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်။ သင့်အတွက် အကျိုးရှိစေမည့် အချက်တစ်ခုမှာ ပြည့်စုံတဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေတဲ့အချိန် ဘယ်လောက် ကြာမြင့်တယ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ပုံပျက်ပန်းပျက် ၀,နေတဲ့လူ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် သင့်သူငယ်ချင်းက ခရီးတစ်ခုကို ၁၀မိနစ်အတွင်း ရောက်တယ်ဆိုရင် သင်ကျတော့ အဲဒီခရီးကိုပဲ မိနစ် ၂၀ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်တို့နှစ်ဦး စလုံးဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြည့်စုံတဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းမှာပဲ အတူတူပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ပိုပြီး ရရှိပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ပိုကြာကြာပြုလုပ်တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ သင်နဲ့ တူညီတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိဖို့အတွက် သင့်သူငယ်ချင်းဟာ အခုထက် အချိန် နှစ်ဆတိုးပြီး ပြုလုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျတော့ သင်ဟာ ပိုပြီးကြံ့ခိုင် သန်စွမ်းလာတာနဲ့အမျှ အခုထက်ပိုပြီးဝေးတဲ့ခရီးကို မိနစ် ၂၀ အတွင်းမှာ ရောက်ရှိ လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ အောက်ပါ အချက် ၂ ခုကိုသာ သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြည့်စုံတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနှလုံးခုန်နှုန်းမှာ အချိန်ဘယ်လောက် ကြာကြာ ပြုလုပ်ပါသလဲ။

၂။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် သင့်ရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းက ဘယ်လောက်လဲ။

သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ အကွာအဝေးကို မစဉ်းစားဘဲ အချိန်ပမာဏကိုသာ စဉ်းစားတာကြောင့် သင့်မှာ အားသာချက် နှစ်ခုရှိလာပါတယ်။

ပထမအားသာချက်က သင့်အနေနဲ့ တိုင်းတာထားတဲ့ ခရီးအကွာအဝေးကို ရှာဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ သင်လိုအပ်သမျှမှာ လက်ပတ်နာရီတစ်လုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဘယ်နေရာကိုမဆို သွားနိုင်ပါတယ်။ ငှက်ယအားသာချက်က သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို အလွန်အမင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြုလုပ်ဖို့ မကြိုးစားတော့ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများဟာ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကိုမြှင့်တင်ဖို့ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သင်ဟာ ပိုပြီးခမ်းနား ကြီးကျယ်တဲ့ တိုးတက်မှုကို အချိန်နဲ့အမျှ ပြသပါလိမ့်မယ်။ တင်းနစ်၊ လက်ပစ်ဘော၊ စကိတ်စီး၊ ဂေါက်သီး၊ အလေးမ အစရှိတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပျော်ရွှင်မှုအတွက်သာ ရည်ရွယ်ပြီး အချိန်နည်းနည်းပေးပါ။ အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်မှုအဖြစ် ရှေးချယ်ပါ။

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်တဲ့နေရာမှာ အောက်ပါသတ်ပြုစရာများကို နားလည်ထားပါ။

၁။ လေ့ကျင့်တဲ့အရိန်ကို ပြည့်စုံတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းနည်းနည်းမှာ တောက်လျှောက် ထိန်းထားပြီး မရပ်မနား ပြုလုပ်ပါ။

၂။ အနည်းဆုံး ၁၂ မိနစ် အချိန်ပေးပါ။

၃။ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို အများဆုံးခုန်နှုန်းရဲ့ ၇၀-၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို အစမှ အဆုံးအထိ ပြုလုပ်ပါ။

၄။ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၄ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။

အေရိုးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ	အေရိုးဘစ်မဟုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းများ
လမ်းလျှောက်ခြင်း	တင်းနစ်
ပြေးခြင်း	လက်ပစ်ဘောလုံး
ရွရွပြေးခြင်း	အလေးမ
စက်ဘီးစီးခြင်း	ဂေါက်သီး
လှေလှော်ခြင်း	တာတိုအပြေး
ကခုန်ခြင်း	

သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်မည်လဲ

သင်ဟာ သင်ရဲ့ အနားယူနှလုံးခုန်နှုန်း၊ အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ လေ့ကျင့် နှလုံးခုန်နှုန်းတို့ကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်းနဲ့ ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုတာကို သင်ယူပါ။

၁။ အနားယူနှလုံးခုန်နှုန်း

သင့်လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကို ၆ စက္ကန့်အတွက်တိုင်းယူပြီး အဲ့ဒီအရေအတွက်ကို ၁၀နဲ့ မြောက်ပါ။ လူ့အများစုမှာ ၆၀၊ ၇၀၊ ၈၀ ဒါမှမဟုတ် ၉၀ စသဖြင့် အသီးသီး ရှိကြပါတယ်။ တစ်မိနစ်အတွက် လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကို ထပ်မံတိုင်းပါ။ ၆ စက္ကန့် အတွက်တိုင်းပြီး ၁၀ နဲ့ မြောက်ထားတဲ့ အရေအတွက်နဲ့ ကွာသလား။ မကွာသလား ဆန်းစစ်ပါ။ ထပ်မံတိုင်းတဲ့ သွေးခုန်နှုန်းဟာ ၆၅၊ ၇၅၊ ၈၅ ဒါမှမဟုတ် ၉၅ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်ပျမ်းမျှသွေးခုန်နှုန်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့အတွက် သင်ဟာ သွေးခုန်နှုန်းကို တစ်နေ့တာ အတွင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တိုင်းယူရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် ပျမ်းမျှသွေးခုန်နှုန်းကို တွက်ယူပါ။

၂။ အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း

၂၂၀ - သင့်အသက် = အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း

ရရှိမယ့်နှုန်းဟာ သင့်အသက်အရွယ်အတွက် သင့်နှလုံးက အများဆုံးခုန်နိုင်တဲ့ နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှုန်းထားမှာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဘယ်သောအခါမျှ မလေ့ကျင့်ပါနှင့်။

၃။ လေ့ကျင့်နှလုံးခုန်နှုန်း

[(အများဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း-အနားယူနှလုံးခုန်နှုန်း) × ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း] + အနားယူနှလုံးခုန်နှုန်း = လေ့ကျင့်နှလုံးခုန်နှုန်း

ဥပမာ ပေးရရင် အသက် ၄၀ ရှိတဲ့ လွှတ်တံဦးမှာ အနားယူ နှလုံးခုန်နှုန်းဟာ ၇၀ ရှိတယ် ဆိုကြပါစို့။ သူ့ရဲ့ လေ့ကျင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို တွက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် (၁၈၀-၇၀) × ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း + ၇၀ = ၁၄၁.၅ ရရှိပါတယ်။ ဒီလူ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူဟာ နှလုံးခုန်နှုန်းကို တစ်မိနစ်လျှင် ၁၄၁-၁၄၂ မှာ ထိန်းထားရပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အဆုံးသတ်ပိုင်းမှာ သင့်လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းကို ချက်ချင်း တိုင်းယူပါ။ (၆ စက္ကန့်အတွက် ခုန်နှုန်းကို ၁၀ နဲ့မြောက်ပါ။) တကယ်လို့ သင်တိုင်းယူထားတဲ့ ခုန်နှုန်းဟာ သင်တွက်ယူထားတဲ့ခုန်နှုန်းထက် ၁၀ ကြိမ်၊ ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ်ထက်ပိုပြီး နည်းနေမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ရဲ့လေ့ကျင့်နှလုံးခုန်နှုန်းထက်လျော့ပြီး ပြုလုပ်နေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ လေ့ကျင့်နှလုံးခုန်နှုန်းထက် ၁၀ ကြိမ် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ်ထက် ပိုများနေမယ်ဆိုရင် သင်ရဲ့ လေ့ကျင့်ပြင်းအားကို လျော့ရပါလိမ့်မယ်။

အေရီးဘစ်လေ့ကျင့်ခန်းအုပ်စု အမျိုးအစားများ

အုပ်စု (၁) အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်	အုပ်စု (၂) အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်	အုပ်စု (၃) အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်
၁၂ မိနစ် ကြိုးခုန်ခြင်း။ တစ်နေရာတည်းမှာပြေးခြင်း။ ကုလားထိုင်အတက် အဆင်းလုပ်ခြင်း။	၁၅ မိနစ် ရွှေ့ပြေးခြင်း။ ပြေးခြင်း။ ကခုန်ခြင်းရေကူးခြင်း။	မိနစ် ၂၀ လမ်းလျှောက်ခြင်း။ ပြင်ပထွက်စက်ဘီးစီးခြင်း။ လှေလှော်ခြင်း။

● အကယ်၍ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် ၂ ရက် ဒါမှမဟုတ် ၂ ရက်ထက် နည်းပြီး ပြုလုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ကြံ့ခိုင်မှုဟာ ဆုံးရှုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

● အကယ်၍ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် ၃ ရက် ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

● အကယ်၍ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် ၆ရက် ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ကြံ့ခိုင် မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခုန်နှုန်းကို တိုင်းပါ။ (သင်ပိုပြီးကြံ့ခိုင်လာတဲ့အခါ ဒီနှုန်းဟာ လျော့သွားပါလိမ့်မယ်။)

၂။ သင့်ရဲ့ လေ့ကျင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို တွက်ချက်ပါ။ _____

၃။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
ခါး _____ တင်ပါး _____
ညာဘက်ပေါင် _____ ညာဘက်လက်မောင်း _____

၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

အကြံပြုချက်

တကယ်လို့ သင်ဟာ အသက် ၄၀ ကျော်သူဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန် လုပ်သူ မဟုတ်ခဲ့ပါရင် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့ တစ်မျိုးစီ အလှည့်ကျပြုလုပ်ပါ။ ဥပမာပေးရရင် တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနဲ့ သောကြာနေ့များမှာ ရွှေ့ပြေးခြင်းနဲ့ အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး၊ စနေနေ့များမှာ စက်ဘီးစီးခြင်း။

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၀၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုံးခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
 ခါးတိုင်း _____ တင်ပါးတိုင်း _____
 ညာဘက်ပေါင်တိုင်း _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွားပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုပြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၀၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြိမ်ကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြိုခိုင်းသန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုံးခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
 ခါးတိုင်း: _____ တင်ပါးတိုင်း: _____
 ညာဘက်ပေါင်တိုင်း: _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း: _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနှင့်။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွား ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၈၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုံးခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
ခါးတိုင်း: _____ တင်ပါးတိုင်း: _____
ညာဘက်ပေါင်တိုင်း: _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း: _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနှင့်။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွား ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုပြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၈၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်နည်းခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
ခါးတိုင်း _____ တင်ပါးတိုင်း _____
ညာဘက်ပေါင်တိုင်း _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လေ့ကျင့်ပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွား ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေမှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၈၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်နည်းခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
 ခါးတိုင်း _____ တင်ပါးတိုင်း _____
 ညာဘက်ပေါင်တိုင်း _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မုန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွား ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၈၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုံးခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
ခါးတိုင်း: _____ တင်ပါးတိုင်း: _____
ညာဘက်ပေါင်တိုင်း: _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း: _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____



(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင့်ကိုယ်ရည်စစ်သွား ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၈၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

- ၁။ သင်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လေ့ကျင့်ခန်းတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်နည်းခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
ခါးတိုင်း _____ တင်ပါးတိုင်း _____
ညာဘက်ပေါင်တိုင်း _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____



(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်ပမူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါ တယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လေ့ကျင့်ပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွား ပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခန်းနှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၀၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။



- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင်ရဲ့ အနားယူသွေးခန်းနှုန်းဟာ လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုံးခန်းနှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
ခါးတိုင်း: _____ တင်ပါးတိုင်း: _____
ညာဘက်ပေါင်တိုင်း: _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း: _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွားပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သွားကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

တကယ်လို့ လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်းဟာ ၁၀ ကြိမ် ပိုမြန်နေရင် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ ကြိမ် ပိုနည်းနေရင် အဲဒီနေ့မှာ ပြုလုပ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို စုစုပေါင်းအချိန်တွက်ယူခြင်းမှာ အသုံး မပြုနိုင်ပါဘူး။

လ _____ စုစုပေါင်းလေ့ကျင့်ချိန် _____

တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လအတွင်းမှာ စုစုပေါင်းမိနစ် အနည်းဆုံး ၁၈၀ ပြုလုပ်တယ်ဆိုရင် သင်ဟာ သင့်လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုကို ထိန်းထားရပါ လိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်လမှာ စုစုပေါင်း မိနစ်အနည်းဆုံး ၃၆၀ ပြုလုပ်ပြီးတော့ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို မြှင့်တင်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တဲ့အချိန်ကို ပိုပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်လ သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မစတင်ခင် အောက်ပါ တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။



- ၁။ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခုန်နှုန်းကို ဆန်းစစ်ပါ။ _____
- ၂။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့ အနားယူသွေးခုန်နှုန်းဟာ လျော့နည်းနေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းလုံးခုန်နှုန်းကို ပြန်တွက်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများကို ဆန်းစစ်ပါ။
 ခါးတိုင်း: _____ တင်ပါးတိုင်း: _____
 ညာဘက်ပေါင်တိုင်း: _____ ညာဘက်လက်မောင်းတိုင်း: _____
- ၄။ ကိုယ်အလေးချိန် _____

(လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့မုန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာတာကို မကြာခဏဆိုသလို သတိပြုမိကြပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခြင်း အတွက် စိတ်မပူပါနဲ့။ အဆီဖယ်ထုတ်ဖို့ သင်ဟာ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်နေတာကြောင့် သင်ဟာ ကြွက်သားများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်ပေးနေပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တိုင်းများက လျော့သွားပြီး သင်ကိုယ်ရည်စစ်သွားပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကြွက်သား တစ်သျှူးကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြည့်စွက်နေတာ သေချာလှပါတယ်။)

