

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

# ၅:၂

ဖြင့်  
ကျန်းမာစွာနေထိုင်နည်း

THE 5:2 DIET BOOK

Kate Harrison

လှိုင်မြင့်ကြည်-မြန်မာပြန်





နိုင်ငံတကာတွင် ခေတ်စား၍  
လက်တွေ့ စားသောက် ကျင့်သုံး အောင်မြင်နေသော  
၅၂ နည်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို  
ထိန်းညှိပြီး ကျန်းမာသောဘဝ  
ထူထောင် ရယူနည်းလမ်းညွှန်၊



KYAN0014  
2,000.00 K5

**၅၂ ပြင်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နည်း လှိုင်မြင့်ကြည်**

စာမျက်နှာ ၁၆၁ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၇၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



၅:၂ ဖြင့်  
ကျန်းမာစွာနေထိုင်နည်း  
THE 5:2 DIET BOOK  
Kate Harrison  
လှိုင်မြင့်ကြည်

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃



မာတိကာ

၁။	၅:၂ ဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ပါ	၁
၂။	အခန်း ၁ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံအား ၅: ၂ ဖြင့် အကုန်အစင်ပြောင်းလဲပေးခြင်း	၃
၃။	ကိတ်ရဲ့ ၅:၂ ဒိုင်ယာရီ အပိုင်း ၁ ဩဂုတ် ၆ - ၂၀၁၂ ခုနှစ်	၂၂
၄။	အခန်း ၂ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေခြင်းနှင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း	၂၅
၅။	ကိတ်ရဲ့ ၅:၂ ဒိုင်ယာရီ အပိုင်း ၂ ဩဂုတ်၊ ၉၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်	၄၀
၆။	အခန်း ၃ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုကျန်းမာသက်ရှည်စေခြင်း	၄၅
၇။	ကိတ်ရဲ့ ၅:၂ ဒိုင်ယာရီ အပိုင်း ၃ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာ ၂၀၁၂ ခုနှစ်	၆၉

- ၈။ အခန်း ၄  
ဥပုသ်စောင့်ခြင်းက ဦးနှောက်အတွက်  
စွမ်းဆောင်ရည်တိုးတက် မြင့်မားစေပါတယ် ၇၄
- ၉။ ကိတ်၏ ၅:၂ ဒိုင်ယာရီ အပိုင်း ၄  
အောက်တိုဘာလနှင့် နိုဝင်ဘာလ ၂၀၁၂ ၈၂
- ၁၀။ ၅:၂ ဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်အောင်မြင်မှု  
အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲခြင်း ၈၇



### ၅:၂ ဖြင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ပါ

၅:၂ ဆိုတာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၅-ရက်ခန့် အစား အသောက် စုံလင်စွာ စားသောက်မိသော်လည်း ကျန် ၂-ရက်မှာ ဥပုသ် စောင့်ခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန် စေတယ် ... ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရည်ညွှန်းနေပါတယ်။

သင်က ၅:၂ နဲ့ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်တဲ့အခါ သင့်ဦးနှောက် စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြင့်တက်လာစေပြီး အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စား သောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကြောင့်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျသွားစေတတ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံအရ ၅:၂ နဲ့ စားသောက်နေထိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် သီတင်းပတ် ၈-ပတ်အတွင်း ၁၀-ပေါင်အထိ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၅:၂ ဖြင့် စားသောက်နေထိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် သင် နှစ်သက် စွာ စားသုံးလိုတဲ့ အစားအစာတွေကို အချိန်တိုင်းလိုလို ချင့်ချိန်စား သောက်နိုင်ခွင့်ရှိမှာဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျသွားစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

၅:၂ ဖြင့် စားသောက်နေထိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို သိသာစွာ လျော့ကျစေပါတယ်။ ထို့ပြင်မက ဦးနှောက်ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်း၊ စွမ်းဆောင်ရည်များ မြင့်တက်စေခြင်းတွေနဲ့ အစဉ်ကျန်းမာစေပါတယ်။

၅:၂ ဖြင့် စားသောက်နေထိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် အစားအသောက်ကို မက်မောလေ့ရှိတဲ့စိတ်ကို လုံးဝဥသည့် ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပြီး မလိုအပ်ဘဲ ငွေကြေးလေလွင့်မှုကိုလည်း သက်သာစေပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ သင်က ပြောင်းလွယ် ပြင်လွယ် မျှတတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ကျန်းမာစွာ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင့်အနေနဲ့ သီတင်းပတ်တစ်ပတ်ချင်းစီအလိုက် အစားအသောက်မျိုးစုံ စားသောက်ခြင်းနဲ့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းကို ၅:၂ ပုံစံဖြင့် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သလို ၄:၃၊ ၆:၁ ပုံစံတွေကိုလည်း နှစ်သက်သလို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(သို့) ရက်သတ္တတစ်ပတ်ချင်းစီအတွင်းမှာ တစ်ရက်ခြားစီ ဥပုသ်စောင့်ပေးခြင်းကလည်း သိသာထိရောက်မှုရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်များအတွင်း ဆာလောင်မှုကို ရပ်တန့်စေဖို့ အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ်ရာမှာလည်း ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်စေတဲ့ အစားအသောက်တွေကို မရွေးမိအောင် သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။



အခန်း ၁

စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံအား ၅: ၂ ဖြင့်  
အကုန်အစင်ပြောင်းလဲပေးခြင်း

အစားအသောက်မျိုးစုံ စားသောက်ပါ...၊ ဥပုသ်စောင့်ပါ...၊  
ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ

ကျွန်မဘဝရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံသော အချိန်ကာလတွေကို အစား  
အသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ  
က နံနက်စာကို ချော့ကလက်နဲ့ ဗာဒံစေ့ပါ လခြမ်းကွေးပုံ ပေါင်မုန့်  
တစ်ခုစားလိုက်ပြီး ကျန်တဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ကြုံတဲ့အစားအသောက်  
တွေကို စားသောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက ၅:၂ နဲ့ ဥပုသ်စောင့်မယ့်အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ခဲ့ရာ  
မှာ ဥပုသ်စောင့်ရက် ၂-ရက်အပြည့်မဟုတ်ဘဲ တစ်ရက်တည်း စောင့်  
နိုင်ရုံနဲ့တင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို သိသိသာသာ လျော့ကျစေခဲ့ပါတယ်။

၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်အတွက်  
အမှန်တကယ်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီ ၂၅% ကို ရရှိစေသလို ခန္ဓာကိုယ်  
အတွင်း ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေကိုလည်း အပြောင်းအလဲဖြစ်စေပါတယ်။

ကျွန်မက နေ့လယ်စာနဲ့ ညနေစာကို စားသုံးရာမှာ နေ့လယ် စာအတွက် စွပ်ပြုတ်နဲ့ ညနေစာအတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ပူတင်း၊ သစ်သီးအနည်းငယ်ကို စားသုံးလေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက နှစ်သက်စွာ စားသုံးလေ့ရှိခဲ့တဲ့ ဒိန်ခဲ၊ ချောကလက်၊ ကော့တေးတွေကို ဆက်လက်စားသုံးခဲ့ပေမဲ့ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှု ပုံစံအတိုင်း စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်မှုတွေလုပ်ခဲ့တာကြောင့် ၅-လ အတွင်းမှာ ပေါင် ၂၀ (၉ ကီလိုဂရမ်) ကျော်အထိ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခဲ့ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲကောင်းကျိုးတွေအနေနဲ့ ကျွန်မဟာ ခွန်အား ပြည့်ဝစွာနဲ့ အိပ်ရာကနေ နိုးထလာတတ်ပြီး တစ်နေ့ကုန် လန်းဆန်း ပေါ့ပါးနေလေ့ရှိပါတယ်။ ဇန်နဝါရီလလိုမျိုး စိုစွတ်ပြီး လေထန်တဲ့ ရာသီ ဥတုတွေမှာတောင် ကျွန်မတစ်ကိုယ်လုံး ဖြေလျှော့နေသလိုမျိုး ခံစားရပြီး စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းမှုကိုပါ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက အစားအသောက် အနေအထိုင် ပြောင်းလဲခြင်းတွေနဲ့ ကောင်းတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကိုရရှိအောင် ကြိုးစားနေတဲ့ လူအမြောက် အမြားကို လေ့လာဆန်းစစ်မှုတွေ လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အစီအစဉ် အရ ၂၀၁၂ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလမှာ “လင်ဒါ” ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦး က ကျွန်မနဲ့ အဆက်အသွယ်ရခဲ့ပြီး သူမနဲ့ပတ်သက်သမျှတွေကို လေ့လာခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

လင်ဒါက အစားအသောက် ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းကို နှစ် ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ချင့်ချိန် စားသောက်မှုပုံစံအမျိုးမျိုးက သူမအတွက် ထိရောက်မှုမရှိခဲ့တာကြောင့် ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်ဖို့ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

လင်ဒါက ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို ၂-ကြိမ် (၂-ရက်ခန့်) ဥပုသ်

စောင့်ဖို့ အစီအစဉ်ရေးဆွဲလိုက်တယ်။ တကယ်လို့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းက သူမအတွက် အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် သူမအသက် ၁၀၀ အရွယ်မှာ မာရသွန်ပြေးပွဲ ဝင်နိုင်လိမ့်မယ်လို့တောင် လင်ဒါက အရွန်းဖောက် ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

လင်ဒါရဲ့ အရွန်းဖောက်ပြောဆိုတဲ့ စကားတွေကို ကျွန်မက နောက်ပြောင်ပြောဆိုခြင်းသက်သက်ပဲလို့ ထင်ခဲ့ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ လင်ဒါက အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် သက်ရှည်ကျန်းမာတဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာတာ တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

လင်ဒါရဲ့ ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ရတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို လင်ဒါ ဖွင့်ဟပြောဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

“ကျွန်မ ကိုယ်အလေးချိန် ၂ စတုန်နဲ့ ၄ ပေါင် လျော့ကျသွားတယ်။ အခုလက်ရှိ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က ၁၀ စတုန်ပဲ ရှိတော့တယ်။ ကျွန်မ နောက်ထပ် ၁၀ ပေါင်ထက် ပိုမကျချင်တော့ဘူး။ အခုအချိန်မှာ ကျွန်မက ၅:၂ နဲ့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကို ကျော်ဖြတ်သလို တစ်ခါတလေမှာလည်း ၆:၁ နဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး ၁ ရက် လောက်တော့ ဥပုသ်စောင့်ဖြစ်အောင် စောင့်တယ်။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အကျိုးကြောင့် ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က သိသိသာသာ လျော့ကျသွားတယ်လေ။ အများအားဖြင့် နေ့လယ်ခင်းတွေမှာ ကျွန်မ တစ်မှေးလောက်တော့ အိပ်စက်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မက အသက်

၆၃ နှစ်ရှိပြီ အငြိမ်းစားယူထားတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်  
ပါ။ ဒီတော့ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်တွေကို  
စိတ်တိုင်းကျ ရေးဆွဲနိုင်တာပေါ့။

ကျွန်မက နေ့စဉ် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ၂  
မိုင်လောက်အထိ လမ်းလျှောက်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့  
'ကျွန်မ လုံးဝ မပြေးပါဘူး။ ကျွန်မ အလုပ်လုပ်နေစဉ်  
ကာလတစ်လျှောက်မှာ နေ့စဉ် ဘတ်စ်ကားမိအောင်  
အပြေးအလွှား သွားလာရတာတွေ လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ မဟုတ်  
လား။ အခုအချိန်မှာတော့ အစားအသောက် ချင့်ချိန်  
စားသောက်ဖို့နဲ့ ဥပုသ်စောင့်ဖို့ကိစ္စတွေကို အမှား  
အယွင်းမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့စိတ်က အမြဲ  
တမ်း ရှေ့ဆောင်နေပါတယ်။

လင်ဒါ ၆၃-နှစ်

လင်ဒါလိုမျိုး စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို လုံးဝ ပြောင်းလဲ  
နိုင်အောင် ကြိုးစားနေသူတစ်ယောက်ကို ထပ်မံတွေ့ဆုံဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သူကတော့ ဆော့ဖ်ဝဲမီသုကာ “အင်ဒရူး” ဆိုသူဖြစ်ပါတယ်။

အင်ဒရူးအပါအဝင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ၅-ယောက်ကလည်း  
၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့တာကြောင့် သီတင်း  
ပတ် ၁၄-ပတ်အတွင်း တိုးတက်မှုအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အောက်ပါ  
အတိုင်း ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်တော်က သီတင်းပတ် ၁၄ ပတ်အတွင်း  
၅ ကီလိုဂရမ်အထိ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွား

တယ်၊ ကျွန်တော့်အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရရှိအောင် ကြိုးစားနေချိန်အတွင်း ဒါဟာ သိသာတဲ့ တိုးတက်မှုတစ်ရပ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားပြီ ဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားပြီး အစားအသောက်တွေကို ဘယ်လို ချင့်ချိန်စားသုံးသင့်တယ် ဆိုတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု ကိုလည်း ရင့်သန်လာစေပါတယ်။

တကယ်တော့ လူတိုင်းကိုယ်စီက နေ့စဉ်အလိုက် စားသုံးတဲ့အစားအစာတွေကို သတိမူပြီး လိုအပ်တဲ့ အာဟာရ အတိုင်းအတာရရှိရေးအတွက်သာ ချင့်ချိန် စားသုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အတွေ့အကြုံ အရ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံဟာ ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ကျရေးအတွက် အဓိကအစီအစဉ် မဟုတ်သော်လည်း သွေးဖိအား (သွေးပေါင်) မှန်ကန်ခြင်း၊ ကိုလက်စထရောလျော့ကျခြင်းဆိုတဲ့ ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။”

အင်ဒရူး၊ ၄၂-နှစ်

၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံအတိုင်း လေ့ကျင့်နိုင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းလာသူ နောက်တစ်ယောက် ရှိပါသေးတယ်။ သူကတော့ အသက် ၃၄ နှစ်အရွယ် “ဆူနေလ်” ဆိုသူဖြစ်ပါတယ်။

“ဆူနေလ်” ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုလည်း မှတ်သားဖွယ်ရာ

အဖြစ် အောက်ပါအတိုင်း လေ့လာပေးနိုင်ပါတယ်။

“ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အဓိက ရည်မှန်းချက်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ကိုလက်စထရောတွေကို သိသိသာသာ လျှော့ချနိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က အင်ဂလိုအင်ဒီယန်း တစ်ယောက်ပါ။

ကျွန်တော်က အိန္ဒိယအစားအသောက်တွေကို နှစ်သက်စွာ စားသုံးလေ့ရှိခဲ့တာကြောင့် ကိုလက်စထရော လျှော့ချဖို့ အစီအစဉ်အတွက် လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တာကို နားလည်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာပြီး အခက်အခဲမရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ အစားအသောက် ချင့်ချိန် စားသောက်တဲ့ပုံစံကို အလိုရှိခဲ့ပါတယ်။

အစားအသောက် ချင့်ချိန်စားသောက်တဲ့ အစီအစဉ်ကို စတင် လေ့ကျင့်ရာမှာ ပထမရက်သတ္တ တစ်ပတ်-နှစ်ပတ်အတွင်း အခက်အခဲမရှိဘဲ လိုက်နာရတဲ့ စည်းကမ်းတွေကလည်း နည်းပါးခဲ့ပါတယ်။

အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်တဲ့ အစီအစဉ်အပြင် ကျွန်တော်က ဥပုသ်စောင့်သေးတာကြောင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုတွေ ခံစားရလိမ့်မယ်လို့ ထင်မြင်ခဲ့ပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ဆာလောင်တဲ့ ဝေဒနာက သာမန်အနေအထားလောက်ပဲ ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရက်သတ္တ အနည်းငယ်

အတွင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ၃ ဒသမ  
၂ ကီလိုဂရမ်အထိ လျော့ကျပြီး ဗိုက်ပူနေတာလည်း  
လုံးဝပြားချပ်သွားခဲ့ပါတယ်”

အသက် ၄၁-နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲ အင်ဂျင်နီယာ  
“ကိုစတင်စ်” ကတော့ ပြေးခုန်ပစ်အားကစားသမားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့  
ပါတယ်။

သို့သော်လည်း နောက်ပိုင်းမှာ သူဟာ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ကိုယ်  
အလေးချိန်မြင့်တက်လာတဲ့ဝေဒနာကို စိတ်ပျက်စွာ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

“ကိုစတင်စ်” ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ပြောချက်တွေကို အခုလို တင်ပြ  
ပေးလိုက်ပါတယ်။

“ကျွန်တော်က ၅:၂ ပုံစံနဲ့ စားသောက်နေထိုင်  
ပြီး တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့လို့ ကိုယ်အလေး  
ချိန် ၂ ကီလို ဂရမ်အထိ လျော့ကျခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်တွေ့အရ အစားအသောက်  
ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ပြီး ဥပုသ်လည်း စောင့်တဲ့  
အခါ အခြား ဘယ်ဆေးဝါး၊ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေမှ  
လုပ်စရာမလိုဘဲ ပိုမိုကျန်းမာလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဥပုသ်မစောင့်နိုင်တဲ့နေ့တွေမှာ  
တောင် ကိုယ်စားတဲ့ အစားအသောက်တွေမှာ  
ကိုလက်စထရော ဘယ်လောက်ပါတယ်၊ ဘယ်ဟာ  
တွေက ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်စေတယ်ဆိုတာ  
ကို ခွဲခြားပြီး သတိထား စားသုံးတတ်တဲ့ အလေ့

အကျင့်ကောင်းတွေ ရရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့တိုင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ် တွင်း ကိုယ်ပ သန့်စင်အောင်လုပ်တဲ့နေ့၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း ဒုက္ခပေးဖို့ ဝင်ရောက်မယ့် အရာတွေကို တားဆီးကာကွယ်တဲ့ နေ့တွေလို့ ကိုယ်ပိုင်အမည် ပေးပြီး သတ်မှတ်ထားလိုက်ပါတယ်”

၅:၂ နဲ့ စားသောက်နေထိုင်တဲ့ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ လွတ်လပ်ခြင်းကို လိုလားတဲ့၊ ငွေကြေးသက်သာမှုကို အလေးပေးတတ် တဲ့ “မိဖမ်ဝီ” ဆိုတဲ့ အသက် ၄၉ နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ် ပါတယ်။

“မိဖမ်ဝီ” ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်လွန်းပြီး အဝလွန် ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။

“မိဖမ်ဝီ” ဟာ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ၉-ပေါင် အထိ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာလျော့ကျခဲ့ပြီး သူမ ခံစားနေခဲ့ရတဲ့ သွေးတိုးရောဂါကိုလည်း သိသိသာသာ လျော့ကျအောင် ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

“မိဖမ်ဝီ” ကိုယ်တိုင် ပြောပြတဲ့အချက်အလက်တွေကို အောက် ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

“ကျွန်မက အဝလွန်သူတစ်ယောက်၊ သွေးတိုး ရောဂါ ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သွယ်လျတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာဖို့ စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်မရဲ့ဆန္ဒတွေသာ အမှန်တကယ်

ပြည့်ဝခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျွန်မ လုံးဝ မမျှော်လင့်ထားခဲ့  
တဲ့ လှပတဲ့အင်္ကျီ၊ ဝတ်စုံအမျိုးမျိုးကို စိတ်ကြိုက်  
ရွေးချယ်ပြီး ပုံကျကျ ဝတ်ဆင်နိုင်မှာပေါ့။

ဒီတော့ ကျွန်မက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျ  
အောင် အအိပ်၊ အစား လျော့ချပစ်လိုက်တယ်။ အလုပ်  
တွေ ပင်ပန်းအောင် လုပ်ပစ်တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်  
ရွယ်ရှိတဲ့ ကျွန်မ သားသမီးတွေရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေကို  
တောက်လျှောက် လုပ်ပေးတယ်။

ဒါတွေက ကျွန်မအတွက် ကုန်ကျစရိတ် သက်  
သာစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေပေါ့။

ပြီးတော့ ကျွန်မက ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့တိုင်း  
ဘာအစား အစား၊ ဘာသရေစာကိုမှ မစားပါဘူး။  
ဒါပေမဲ့လည်း ကျွန်မ အားထုတ်သလောက် ကိုယ်  
အလေးချိန် လျော့ကျရေးအစီအစဉ်က ဘာမှ အရာ  
မထင်ခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်မ လုပ်ကိုင်သမျှ အချည်းနှီး  
ပဲလို့ ယူဆပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေချိန်မှာ ၅:၂ ရဲ့ နည်းလမ်း  
ကို ရရှိပြီး စနစ်တကျ ကြိုးစားဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ၅:၂  
စားသောက် နေထိုင်မှုပုံစံဟာ ကျွန်မအတွက် နောက်  
ဆုံး မျှော်လင့်ချက် ဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျွန်မဘဝအတွက်  
ထိုက်တန်တဲ့ဆုလာဘ်ကို ပထမဆုံး ပေးတဲ့အရာ  
လည်း ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

မိဖမ်ဝီ၊ ၄၉-နှစ်

အသက် ၄၂-နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ “ရောဘ်” က ၅:၂ စားသောက် နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ပတ်သက်ပြီး အခုလို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်တော် အရင်က စားသုံးတဲ့ အစားအစာ တွေ အားလုံးကို ကယ်လိုရီကန့်သတ်ပြီး စားသုံးခဲ့ ပါတယ်။ သို့သော်လည်း လက်တွေ့မှာ ကယ်လိုရီ ကန့်သတ်ပြီး စားသုံးပေမဲ့ အမှန်တကယ် ထိရောက်မှု မရှိဘူးဆိုတာကို တွေ့လာရပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်က ၅:၂ စားသောက် နေထိုင် မှုပုံစံကိုလက်တွေ့အသုံးပြုကြည့်လိုက်တယ်။ ဒီလို နဲ့ သီတင်းပတ် ၄ ပတ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က သိသာစွာ လျော့ကျသွားသလို ခါးကလည်း ၂ လက်မလောက် ပိုပြီး သေးသွယ် သွားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန် စားသောက်ခြင်းထက် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းက ပိုပြီး ထိ ရောက်မှု ရှိတယ်လို့ လက်ခံ ယူဆလိုက်ပါတယ်”  
ရောဘ်၊ ၄၂-နှစ်

အကောင်းဆုံးသော ကျန်းမာရေးဖြစ်စေတဲ့ အစားအသောက် ချင့်ချိန် စားသောက်ခြင်း

ယခုအချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျစေ ခြင်းအတွက် အဓိကထားဆွေးနွေးခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော်လည်း အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်ရခြင်းရဲ့

ရည်ရွယ်ချက်က ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ကို သိရှိအောင် ဆက်လက်လေ့လာပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အောက်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏အတွေ့အကြုံတွေကို ဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။

“ကျွန်မဟာ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ပူနေတဲ့ဗိုက်သားတွေမှာ လက်မအတော် များများ လျော့ကျသွားသလို ကိုယ်အလေးချိန် တစ်ခုလုံး အနေနဲ့က ၂ စတုန်ကျော်ကျော် လျော့သွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မအတွက် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေက လျော့ကျသွားပြီး ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အသီးသီး မှာလည်း အရေပြားတွဲလဲလျော့ကျခြင်းတွေ မရှိဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်းနဲ့ မူလပုံစံအတိုင်း ရှိနေခဲ့ပါတယ်”

ဖီရီနာ၊ ၄၁-နှစ်

“ကျွန်တော်ကတော့ သွေးပေါင်နဲ့ ကိုလက်စထရောတွေကို ၂ လကျော်ကာလအတွင်းမှာ အထူးတလည် လျော့ကျချင်ခဲ့တယ်။ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကြောင့် ကျွန်တော့်ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပြည့်ဝခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ၅:၂ ဆိုတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေတဲ့နည်းလမ်းကို ကျေနပ်ဂုဏ်ယူစွာနဲ့ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်”

ပေါ၊ ၄၇-နှစ်

“ကျွန်မက ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို လိုက်နာခဲ့တာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျ စေရုံမက ကျန်းမာရေးကိုပါ သိသာစွာကောင်းမွန်စေ ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ဖခင်မှာ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးတဲ့ ရောဂါရှိနေပြီး ကျွန်မကတော့ သွေးတိုးတဲ့ ဝေဒနာ ကို နှစ်အတော်ကြာ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။”

အခု ကျန်းမာလာချိန်မှာ ကျွန်မက ဖခင် အတွက် ပိုပြီး အာရုံစိုက်စောင့်ကြည့်ပေးနိုင်ပါပြီ”

ဆာရာ၊ ၄၉-နှစ်

ဖီရိုနာနဲ့ ဆာရာတို့လို ကျွန်မရဲ့မိသားစုထဲမှာလည်း ကျန်းမာ ရေးပြဿနာတွေ ဆင့်ကဲကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံး ရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ် ပြီးဖြစ်နေတဲ့အပြင် ယနေ့ကာလထိ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်စွမ်း မရှိသေးတဲ့ ကင်ဆာရောဂါကြောင့် အချိန်ကုန်လှူပန်းရကျိုးမနပ်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ပါ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ သွေးသားတော်စပ်သူတွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်မရဲ့အမေ၊ အန်တီ၊ အဘွားနဲ့ အခြားဆွေမျိုးအတော်များများက ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ကွယ်လွန်ခဲ့သူ တွေဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မက ကင်ဆာရောဂါအတွက် ယနေ့ကာလအထိ ပျောက် ကင်းအောင် ကုနိုင်တဲ့ ကုထုံးတွေမရှိသေးပေမဲ့ ထိရောက်တဲ့ ကာကွယ် နည်းကတော့ ရှိကိုရှိရမယ်လို့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့်လည်း မျှော်လင့်ချက်အသစ်တွေနဲ့ရှင်သန်ရင်း အထက်ပါရောဂါ ဝေဒနာတွေ မဖြစ်စေရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်တွေကို

စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းရဲ့ ထိရောက်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိချင်တာကြောင့် ပထမဆုံးသုတေသနကို စတင်လိုက်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ သုတေသနကတော့ ၅:၂၊ ၄:၃၊ ၆:၁ ဆိုတဲ့စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံတွေကို သုတေသနလုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေ လုပ်နေစဉ်အတွင်းမှာ ကျွန်မနဲ့ သက်တူရွယ်တူ အမျိုးသမီးတွေ အများဆုံးအပါအဝင် ကျွန်မထက်ကြီးတဲ့သူ၊ ငယ်တဲ့သူတွေပါ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားခဲ့တာကို သတိထားမိခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်မက ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ဝေဒနာရှင်ဘဝမရောက်သေးတဲ့၊ ရောက်လာအံ့ဆဲဆဲဖြစ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအပါအဝင် ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်လွန်းတဲ့ အမျိုးသားတွေကိုပါ ၅:၂ ပုံစံနဲ့ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုတွေ လုပ်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး စစ်တမ်းကောက်တဲ့အခါ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံဖြစ်တဲ့ (ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၅-ရက်က အစားမျိုးစုံစားပြီး ကျန် ၂-ရက်မှာ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ပုံစံ) ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်တာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ အင်ဆူလင်က အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်စေပြီး အမျိုးသမီးတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကလည်း အင်ဆူလင်ကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တယ်ဆိုတာကိုပါ သိရှိအောင် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

နောက်ပိုင်း သုတေသနပြုချက်တွေအရ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံဟာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု

နှုန်းကို လျော့ကျစေခြင်း၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါမဖြစ်စေဘဲ ကိုလက်စ် ထရောကို လျော့ကျစေခြင်းတွေအပြင် ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်တွေကိုပါ ပိုမိုတိုးတက် ထက်မြက်စေတာကို အံ့ဩဝမ်းသာဖွယ်ရာ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေတဲ့ပုံစံက လူအများအတွက် အောင်မြင်မှု ဖြစ်စေသော်လည်း ဘာကြောင့် အခြားလူတွေအတွက် အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိစေတာလဲ။

အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဟာ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းအတွက် အထူးထိရောက်တဲ့ဆေးဖြစ်သလို အသက် ၃၅-နှစ်အထက်အရွယ်ရှိသော လူရွယ်တွေအကြား အထူးရေပန်းစားတဲ့ ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်သာဖြစ်ပါတယ်။

အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပြီး အခြားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကိုပါ သိသာစွာ ဖြေရှင်းနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာ အများအားဖြင့် ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကတော့ ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်လွန်း၊ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ခြေဆစ် လက်ဆစ်တွေ နာကျင်ရတဲ့ဝေဒနာ၊ အသက်အရွယ်အတော်အတန်ကြီးရင့်သူဖြစ်ပါက မကြာခဏ မေ့လျော့သောရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

အချို့လူတွေဟာ အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်း လောက်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း အချို့ကတော့ အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်နေတဲ့ကြားထဲက အဝလွန်ရောဂါကို မထိန်းချုပ်နိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

သို့သော်လည်း ကံကောင်းချင်တော့ နောက်ပိုင်းမှာ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို ဖြစ်ဘုတ်ကတစ်ဆင့် သိရှိခဲ့ပြီး ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွက် ၅-ရက်ကို အစားအစာတွေ မျိုးစုံစားပြီး ကျန် ၂-ရက်အတွက် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း လုပ်ပေးခဲ့တာကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျတဲ့အပြင် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ရောဂါဝေဒနာတွေကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေခဲ့ပါတယ်။

၅:၂ ဖြင့် စားသောက်နေထိုင်တဲ့ပုံစံဟာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်းသက်သာမှုကိုသာမက၊ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ရွှင်လန်းပေါ့ပါးစေရုံမျှမက ဦးနှောက်ကိုပါ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေပါတယ်။

၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံအရ အစားအသောက်ကိုချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းဟာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပြီး ဥပုသ်စောင့်ခြင်းကတော့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျပျောက်ကင်းစေတတ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးကို ဥပုသ်စောင့်ခြင်းနဲ့ အပြုသဘောဆောင်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လူသားနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကို သုတေသနပြုချက်တွေအရ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း (တိရစ္ဆာန်များ အစာမစားခြင်း) ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အိုင်ဂျီအက်မ်-၀မ်း ဟော်မုန်း ထွက်ရှိမှုကို လျော့ကျသက်သာစေကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

အိုင်ဂျီအက်မ်-၀မ်း ဆိုတဲ့ဟော်မုန်းဟာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေကို တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားစေတာကြောင့် မကြာခဏ ဥပုသ်စောင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဆဲလ်တွေကို လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပြီး အင်ဆူလင်ထွက်ရှိမှုကိုလည်း ပြတ်တောက်စေပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းကြောင့် နောက်ထပ်ကောင်းကျိုးတွေအနေနဲ့

မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးတဲ့ရောဂါ (အယ်လ်ဇိုင်းမား)၊ ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု  
ကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြန်တဲ့ရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါတို့ မဖြစ်ပွားရအောင်  
လည်း တားဆီးကာကွယ်ပေးပါတယ်။

**အကောင်းဆုံး ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ခြင်း**

ကျွန်မဟာ အရင်က ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်လွန်းခဲ့တာ  
ကြောင့် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့သလို ခံစားရပြီး စိတ်ဓာတ်လည်း  
အကြီးအကျယ် ကျဆင်းခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့လည်း ကျွန်မ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း  
ရတဲ့ အချိန်ကနေစတင်ပြီး သိသိသာသာ အကျိုးရှိလာတာကို အံ့ဩ  
ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ကျွန်မ နောက်ထပ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိပညာတစ်ခုကို ထပ်ရလိုက်  
တာကတော့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့နေ့တိုင်းဟာ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံးဝ  
ဥသည့် သန့်စင်စေတဲ့နေ့တွေ ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို သိရှိလာခြင်းပဲဖြစ်  
ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ နေ့စဉ်စားသောက်တဲ့ အစားအစာတွေကို  
ကယ်လိုရီကန့်သတ်လျှော့ချချက်နဲ့အညီ စားသုံးမယ်၊ အစားအစာတိုင်း  
ကို ချင့်ချိန်စားသောက်မယ်၊ ဥပုသ်စောင့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်  
လျော့ကျရုံမက ကျန်းမာရေးပါ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပြီး ဦးနှောက်  
ဉာဏ်ရည်ကိုပါ စွမ်းဆောင်ရည်မြင့်တက်စေမယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်တာ  
ကြောင့် လက်တွေ့ကျကျ အားထုတ်ကြိုးစားမှုဟေ့လုပ်ဖြစ်ပြီး လက်ရှိ  
အချိန်မှာ ကောင်းကျိုးတွေ ခံစားနေရပြီဖြစ်ပါတယ်။

၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလဲယား ၄၃-  
နှစ်က အခုလို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

“ကျွန်မ ဥပုသ်စောင့်တဲ့အကျိုးကြောင့် ကျွန်မ မျှော်လင့်ထားတာထက် ကယ်လိုရီက ပိုပြီး လျော့ကျ သွားတယ်။ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ အကျင့်ကောင်းကြောင့် ကျွန်မ အားစိုက်စရာမလိုဘဲ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ ကျသွားခဲ့ပါတယ်”

ကလဲယား၊ ၄၃-နှစ်

“ကျွန်တော် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ အကျိုးကြောင့် ဆာလောင်တဲ့ ဝေဒနာတော့ နည်းနည်းခံစားရပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် ကျန်တဲ့ရက်သတ္တပတ် တွေမှာ လွယ်ကူ အဆင်ပြေပြီး ကျင့်သားရလာခဲ့ ပါတယ်”

ဂျိမ်း၊ ၄၃-နှစ်

အရိုးရှင်းဆုံးသော အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်သော ပုံစံ။

ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်များအတွင်း ကယ်လိုရီ လျော့ကျစွာ ပါရှိ သော အစားအသောက်တွေကို အရံသင့်ဝယ်ယူထားဖို့လိုပါတယ်။

ကယ်လိုရီလျော့ချတဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးရာမှာ မလိုလားအပ်ဘဲ များစွာလျော့ကျခြင်းမဖြစ်ရလေအောင် လူတစ်ဦးချင်း စီအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏကို ကြိုတင်သိရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေအတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏ ဟာ ၅၀၀ ဖြစ်ပြီး အမျိုးသားများအတွက်ကတော့ နေ့စဉ်ကယ်လိုရီပမာဏ

၆၀၀ လိုအပ်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်အနေနဲ့ မီးဖိုချောင် အတွင်း ဟင်းချက်စရာတွေ စီမံတဲ့စားပွဲပေါ်မှာ ကယ်လိုရီတွက်ချက်ပေး နိုင်တဲ့စာအုပ်ကို တင်ထားပေးပါ။

**အရိုးရှင်းဆုံးနဲ့ ရှေးအကျဆုံးသော အစားအသောက်ချင့်ချိန် စားသောက်သည့်ပုံစံ**

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ ကိုယ်အလေး ချိန် လျော့ကျစေသလို ဘာသာရေးယုံကြည်မှုရှုထောင့်က ကြည့်ပြန်တော့ လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျကွယ်ပျောက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် ကို အစဉ်အမြဲရွှင်လန်းတက်ကြွစေပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်အရမဟုတ်ဘဲ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင်လည်း ထူးခြား ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးရလဒ်တွေကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

**လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါ**

အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်သောပုံစံဟာ လူအများ အတွက် ကိုယ်စားပြုတာမှန်သော်လည်း အချို့သောလူတွေအတွက် ကတော့ အခြေအနေ အချိန်အခါပေါ်မူတည်ပြီး စားသောက်နေထိုင် သောပုံစံမှာ အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန် ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ၊ သားသည်အမေတွေ၊ ကလေးငယ်တွေနဲ့ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တွေ၊ ဆီးချိုရောဂါ အဆင့်-၂ ရှိသူတွေအတွက် ကတော့ သီးခြားပုံစံ ထားရှိပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အချို့က ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ အံဝင်အောင် ကျင့်ကြံ နေထိုင်စားသောက်သော်လည်း လက်တွေ့အကျိုးသက်ရောက်မှု

နည်းပါးလွန်းတဲ့အခါ နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုတို့ထံ သွားရောက်  
ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း၊ သွေးဖိအားတိုင်းခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း  
စမ်းသပ်ခြင်းတွေ လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။



ကိတ်ရဲ့ ၅:၂ ခိုင်ယာရီ အပိုင်း ၁  
ဩဂုတ် ၆ - ၂၀၁၂ ခုနှစ်

ကျွန်မဟာ တဖြည်းဖြည်းဝလာရာကနေ အခုတော့ အဝဆုံး၊  
ကိုယ်အလေးချိန်အမြင့်ဆုံး ဆိုတဲ့အဆင့်ကို ရောက်နေခဲ့ပါပြီ။

ကျွန်မက ဒီတစ်နှစ်အတွင်း အစားအသောက်ချင့်ချိန်စား  
သောက်တဲ့ပုံစံ ၃ မျိုးကို စတင်လိုက်နာ လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီကြားထဲ  
ကျွန်မက ဆက်ပြီး ဝလာပါသေးတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်မရဲ့ကိုယ်အလေး  
ချိန်က ၇၃-ကီလိုဂရမ်ထိရှိလာပြီး လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ အရမ်းကို နှေးကွေး  
လေးလံလာပါတော့တယ်။

ကျွန်မက အဝတ်အစားတွေလည်း တစ်ထည်မှ ဝတ်မရတော့  
တဲ့အဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပထမဒေါသထွက်တယ်။ နောက်တော့ တွေး  
တွေးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျလာတယ်။ ဆင်ခြေလျော့ဖြစ်နေတဲ့လမ်းတွေဆို  
ကျွန်မ အတက်အဆင်းမလုပ်ရဲတော့ ဝေးဝေးကနေရှောင်တယ်။ ကျွန်မ  
ကိုယ်အလေးချိန်က လောလောဆယ်မှာ ၁၁-စတုန်ခွဲ ရှိနေပါပြီ။ တစ်နှစ်  
တစ်ကြိမ် စတုံ့ဝက်လောက် ကိုယ်အလေးချိန်ထပ်တက်နေမယ်ဆိုရင်  
တော့ ကျွန်မ ရှင်သန်နေရတာလည်း အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူးလို့ ယူဆမိ  
ပါတယ်။

ကျွန်မက အဝလွန်ပြီး ပုံဆိုးပန်းဆိုးဖြစ်နေတော့ ပင်လယ်ကမ်း  
 ခြေလိုနေရာတွေကိုသွားပြီး လူစည်ကားတဲ့နေရာမှာ အပန်းမဖြေရဲဘူး  
 ဖြစ်နေတယ်လေ။ ကျွန်မကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာတဲ့လူတွေက  
 စုတ်တသပ်သပ်နဲ့ သနားစိတ်ဝင်ကြပေမဲ့ လူအများအတွက်ကတော့  
 သူတို့ရဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာအဖြစ် ကျွန်မကို လှောင်ပြောင်ကြမှာ  
 မလွဲပါဘူး။

ကျွန်မ အရင်တုန်းက ချိစ်တွေ၊ ဂရိဒိန်ချဉ်တွေ၊ အခွံမာ  
 သီးတွေရဲ့ အစေ့အဆံတွေ၊ ဘယ်ရီသီးတွေကို နှစ်သက်မက်မောစွာနဲ့  
 စားသုံးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မမှာ ဟင်းချက်နည်းစာအုပ်တွေ၊ မုန့်လုပ်နည်း  
 စာအုပ်တွေရှိပြီး လက်တွေ့စိတ်ကြိုက် ချက်ပြုတ်စားသောက်တတ်သလို  
 အပြင်ကိုထွက်စားတာလည်း မကြာခဏ ရှိခဲ့ပါတယ်။

**အဆီဓာတ်နှင့် အခြားသော အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့်ရောဂါများ**

အချို့ဓာတ်နဲ့ အဆီအဆိမ့်ပါသော အစားအသောက်တွေကို  
 စားသုံးလေ့ရှိတာကြောင့် ကျွန်မအပါအဝင် ကျွန်မမိဘ ၂ ပါးစလုံး  
 ခရောဂါတွေ ကိုယ်စီဝင်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့မိဘတွေက ဆီးချို  
 ရောဂါဝေဒနာရှင်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အမြင်အာရုံ  
 တွေ၊ အဆစ်အမြစ်တွေ၊ သွေးလည်ပတ်ခြင်းနဲ့ဆိုင်တဲ့ရောဂါဝေဒနာတွေ  
 ဖြစ်ပေါ်ခံစားကြရပါတယ်။

နောက်ပြီး မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ရောဂါအနေနဲ့ အမေ့ဘက်က ဆွေမျိုး  
 တော်တော်များများမှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုတွေ များစွာရှိခဲ့ပြီး အရင်  
 ကတည်းက ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့အခြေအနေအထိ ရောက်ရှိစေတဲ့ စား  
 သောက်နေထိုင်မှုပုံစံတွေ ရှိနေခဲ့လို့ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးနှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ လေငန်း

လေဖြတ်ရောဂါတွေ မဖြစ်ပွားရအောင် ဘာတွေလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။

ကျွန်မအနေနဲ့ အကြံပြုချင်တာက အားကစားလေ့ကျင့်ရေး စင်တာကို သွားပါ။

ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းအားကစားကို တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း ကယ်လိုရီအမြင့်ဆုံး ၁၂၀၀ လောင်ကျွမ်းအောင်ကြိုးစားပြီး အဆီတစ်ပေါင်ရရှိဖို့အတွက် သင်ပုံမှန်စားတဲ့အစားအစာထဲကနေ ကယ်လိုရီ ၃၅၀၀ ကို လျှော့ချပစ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကယ်လိုရီ ၃၅၀၀ ကိုလျှော့ချတယ်ဆိုရာမှာ အဲဒီကယ်လိုရီပမာဏနဲ့ညီမျှတဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခု လုပ်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မက အားကစားလှုပ်ရှားမှုတွေလုပ်ပြီးတဲ့အပြင် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုပါ ကောင်းစွာရရှိခဲ့တာကြောင့် ရင်သားကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါတွေအပြင် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးတဲ့ရောဂါပါ မဖြစ်ပွားရအောင် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာတော့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၅-ရက် အစားမျိုးစုံစားသောက်ပြီး ၂-ရက်ကို ဥပုသ်စောင့်ပေးခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားတဲ့အပြင် ကျန်းမာပျော်ရွှင် ရောဂါကင်းတဲ့ဘဝကိုပါ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ခဲ့ပါတော့တယ်။



### အခန်း ၂

## ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေခြင်းနှင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

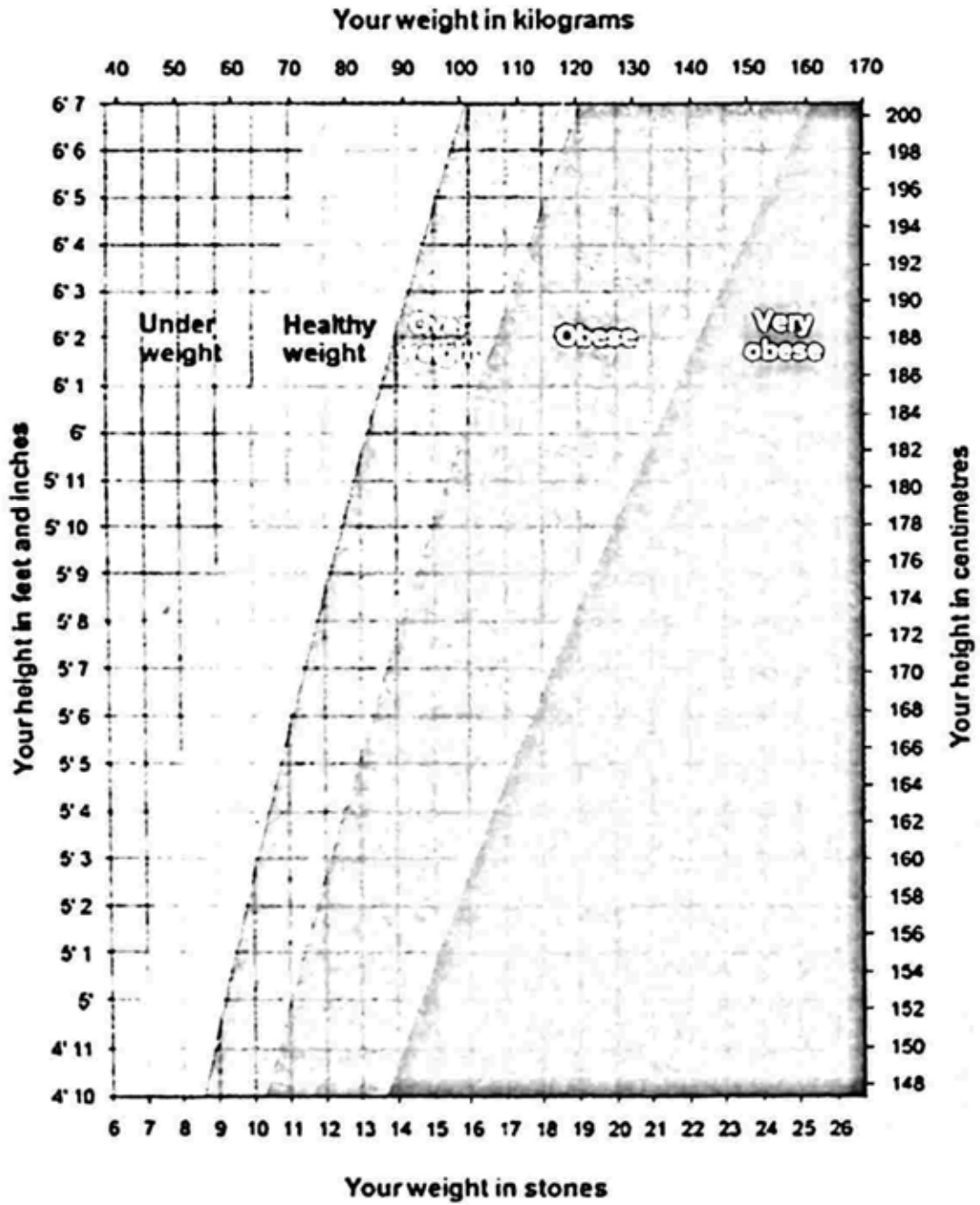
ပိန်သွယ်တဲ့လူတွေက ပိုပြီး အသက်ရှည်တယ်လို့ အချို့က ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ဘီအမ်အိုင် (BMI) လို့ ခေါ်တဲ့ သင့်အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တို့အပေါ်အခြေခံပြီး ရိုးရှင်းစွာ တွက်ချက်ထားတဲ့အညွှန်းကိန်းအရ လူတစ်ယောက် အသက်ရှည်နိုင်တဲ့ အခြေအနေကို ခန့်မှန်းခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင့် BMI က 25 ကျော်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်နေသူတစ်ယောက်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှာဖြစ် ပါတယ်။

တကယ်လို့ သင့် BMI က 30 ကျော်သွားတယ်ဆိုရင် သင် ဟာ အဝလွန်သူများစာရင်းထဲမှာ ပါဝင်နေမှာဖြစ်သလို ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းတွေကိုလည်း မြင့်တက်လာစေတတ်ပါတယ်။

You can either calculate it by this formula, or by using the chart:

$$\text{BMI} = \text{Weight (kg)} / [\text{Height (m)} \times \text{Height (m)}]$$



BMI = ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်) x အရပ်အမောင်း

သင့်အရပ်အမောင်း (ပေ - လက်မ)

သင့်ကိုယ်အလေးချိန် (ကီလိုဂရမ်)

သင့်အရပ်အမောင်း (စင်တီမီတာ)

under weight ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန် ထက်လျော့ကျသော ကိုယ်အလေးချိန်	Healthy weight ကျန်းမာ သော ကိုယ်အလေးချိန်	over weight ကိုယ်အလေးချိန် တက်ခြင်း	obese အလွန်အလွန်ခြင်း	very obese အလွန်အလွန်ခြင်း
--	---	--	--------------------------	----------------------------------

သင့်ကိုယ်အလေးချိန် (စတုန်)

တစ်နေ့ကို ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျစေဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပေးပါ။ အားကစားသမားများအနေနဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်လေ့ကျင့်နေမှသာ ထိရောက်မှု ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပြေးခုန်ပစ်အားကစားသမားများအနေနဲ့ တစ်နေ့ကို ၄ နာရီ ကြာ လေ့ကျင့်ပေးရပါမယ်။ အားကစားသမားတို့ရဲ့လေ့ကျင့်မှုတွေ အားကောင်းလာတဲ့အခါ ဘီအမ်အိုင်အဆင့်အတန်း မြင့်တက်လာပြီး ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုတွေနဲ့ ကြံ့ခိုင်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘီအမ်အိုင်အဆင့်အတန်းမြင့်တက်လာတဲ့အခါ နှလုံးကြွက်သားနှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ လေငန်းလေဖြတ်ရောဂါနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးတဲ့ရောဂါတွေကိုပါ တစ်ခါတည်း ကုသပြီးသားဖြစ်သွားပြီး အစဉ်ကျန်းမာနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ သင်ဟာ အမျိုးသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့ 'ခါး' က ၃၇-လက်မထက်ပိုပြီး ကြီးနေတယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိနေတာကို ဖော်ပြနေတာဖြစ်ပြီး သင်ဟာ အမျိုးသမီးဖြစ်တဲ့အလျောက် ခါးအရွယ် အစားက ၃၁ ဒသမ ၅ လက်မ ရှိတယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးအတွက် ပြဿနာရှိနေပြီဆိုတာကို သတိပြုရပါလိမ့်မယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ် ပြင်သစ်နိုင်ငံအတွင်း ကျင်းပတဲ့ ကွန်ဖရင့်တစ်ခု မှာ သုတေသနနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တင်ပြချက်တစ်ခုရှိခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီတင်ပြချက်အရ ကျွန်မတို့အရပ်အမောင်းရဲ့ ထက်ဝက် အတိုင်းအတာထက် ကျွန်မတို့ခါးအရွယ်အစားက ပိုပြီး သေးမှသာ အမှန်တကယ်ကျန်းမာသူလို့ ဆိုနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မရဲ့အရပ်အမောင်းဟာ ၆၄ လက်မရှည်တာကြောင့် ကျွန်မခါးရဲ့ အရွယ်အစား အတိုင်းအတာက အရပ်အမောင်းရဲ့ထက် ဝက်အရှည် ၃၂-လက်မထက်ပိုပြီး သေးနေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက ခါးအရွယ်အစားကို တစ်နည်း ၂၉.၉ လက်မအထိ လျော့ကျ သွားအောင် အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ရင်း တစ်ဖက်က လည်း လေ့ကျင့်ခန်းတွေ အသေအချာလုပ်ခဲ့ရပါတယ်။

၇၂-လက်မ အရပ်အမောင်းရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးအနေနဲ့ ခါးအရွယ်အစားဟာ ၃၆-လက်မအောက်မှာပဲ ရှိနေဖို့လိုပါတယ်။

ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းတွေကို လေ့လာတဲ့အခါ အချို့က မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်၊ အချို့က အစားအသောက် အနေအထိုင် မှန်ကန်မှုမရှိခြင်းကြောင့်၊ တချို့ကတော့ မိသားစုအတွင်း နှင့် ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ပယောဂတွေကြောင့် ဖြစ်တာကို တွေ့ရှိ ရပါတယ်။

အစားအသောက် အနေအထိုင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေဒနာ တွေ လျော့ကျအောင်နဲ့ ဝေဒနာတွေမဖြစ်ပေါ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်

အောင် တစ်ပတ်မှာ ၅ ရက် စားသောက်ခြင်းလုပ်နိုင်ပြီး ကျန် ၂ ရက် မှာ ဥပုသ်စောင့်ပေးခြင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆက်လက်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်ခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာတတ်သည့် ရောဂါဆိုးများ

- သွေးပေါင်မြင့်တက်လွန်းခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း
- ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း
- နှလုံးသွေးလွှတ်ကြော ယိုယွင်းသည့်ရောဂါ
- လေဖြတ်ခြင်း
- ဆီးအိမ်ရောဂါ
- ရင်သားကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ
- အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းနာ
- အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျစေတဲ့နည်းလမ်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းမွန်နေသော်လည်း လက်တွေ့မှာ အပြောထက် အလုပ်က ပိုပြီးခက်ခဲတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ “ဂျင်နီ၊ ၅၃ နှစ်” ရဲ့ အဖြစ်အပျက် အတွေ့အကြုံတွေကို အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါတယ်။

“ကျွန်မအသက် ၁၁ နှစ်သမီးအရွယ်မှာ အားကစား လေ့ကျင့်ရေးခန်းမကိုသွားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေပြီဖြစ်သလို အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန် စားသောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေလည်း ခိုင်မြဲနေခဲ့ပါတယ်။”

ကျွန်မ ၁၇ နှစ်အရွယ်မှာ အစားရှောင်လိုက်  
တော့ ကိုယ်အလေးချိန်က သိသိသာသာ ထိုးကျသွား  
ခဲ့ပါတယ်။

ထိုအချိန်က ကျွန်မရဲ့နေ့လယ်စာကို ပန်းသီး  
တစ်လုံးနဲ့ပဲ ပြီးခဲ့ပြီး ညနေစာကိုတော့ အသီးအရွက်  
သုပ်တစ်ပွဲလောက်ပဲ စားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက ၂ နှစ်ကြာတဲ့အထိ အဲဒီအတိုင်း စား  
သောက် နေထိုင်လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန် ၈  
စတုန်အထိ ကျသွားပြီး ၅ ပေ ၇ လက်မရှိတဲ့ ကျွန်မ  
ရဲ့ အရပ်အမောင်းအတွက်တော့ အရမ်းကို ပိန်ပါးတဲ့  
သူ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်အလေးချိန်  
လိုသလောက်ပြန်တက်လာပြီး ကြည့်ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာ  
ကိုယ်ဖြစ်အောင် ကျွန်မအစားအသောက်တွေ နောက်  
တစ်ကြိမ် များများပြန်စားခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်မရဲ့အသက် ၂၀ ကျော်လာတော့  
အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားရင်း ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာ  
ကိုယ်ကို မပိန်လွန်း မဝလွန်းသော ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ်  
ထိန်းထားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။”

ဂျင်နီ၊ ၅၃-နှစ်

ဆက်လက်ပြီး ဆာရာ-၄၉ နှစ်ရဲ့အတွေ့အကြုံကို တင်ပြလို  
ပါတယ်။

“ကျွန်မ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျဖို့ နည်းလမ်းပေါင်းစုံ သုံးခဲ့တယ်။ ဂေါ်ဖီရွက် ဟင်းချိုသောက်တဲ့ ချင့်ချိန်စားသောက်တဲ့ပုံစံ အပါအဝင် အခြားထိရောက်မှုရှိမယ်လို့ ထင်ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေကိုပါ အသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း ကိုယ့်ဘက်က ကြိုးစားအားထုတ်မှု အနည်းငယ်လောက် လျော့ကျသွားတာနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က ပြန်တက်လာတော့တာပါပဲ”

ဆာရာ၊ ၄၉-နှစ်

**အစားအသောက်များစွာ စားသုံးခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်စေခြင်း**

အစားအသောက်တွေ များများစားရင် ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်ပြီး ဝလာလိမ့်မယ်လို့ ထင်မှတ်စရာရှိသော်လည်း စားသောက်တဲ့ အစားအစာထဲမှာ ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်စေတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ မပါဝင်ခဲ့ရင်တော့ စားသောက်တဲ့ပမာဏများတိုင်း ကိုယ်အလေးချိန် မြင့်တက်ဖို့က မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သို့သော်လည်း အစားအသောက် စားသုံးမှု လျော့နည်းလေ ပိုပြီး လှုပ်ရှား ရွေ့လျားနိုင်လေဖြစ်တာကြောင့် အစားအသောက်လျော့နည်းစွာ စားသုံးခြင်းက အမှားမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်က လောင်ကျွမ်းပေးနိုင်စွမ်းထက် သင်က ကယ်လိုရီကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေကို ပိုမိုစားသုံးမိခဲ့ရင် သင်က ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်လာမှာဖြစ်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ်စားသုံးမှ

သာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်မတင်ပါနှင့်၊ သင့်ဇီဝဗေဒကိုသာ အပြစ်တင်ပေးပါ  
တစ်ချိန်က ဆင်းရဲတဲ့ကမ္ဘာနိုင်ငံအချို့မှာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးတဲ့  
ပြဿနာတွေကြောင့် အစားအသောက်တွေကို ရွေးချယ်စားသုံးခွင့်  
လျော့နည်းခဲ့သော်လည်း ယနေ့ တိုးတက်လာတဲ့လူဦးရေနဲ့အညီ အစား  
အသောက်လောက်မှုတွေကြောင့် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်တဲ့  
အခါမှာတော့ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ပေါ်ပေါက်  
လာရပါတယ်။

ယနေ့ကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရထက်  
ပိုပြီး ဘေးဖြစ်အောင် လွန်လွန်ကဲကဲ စားသုံးမှုတွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီ  
တဲ့ အစားအသောက်တွေမှန်းသိသော်လည်း စိတ်အလိုလိုက်စားသုံးမှု  
တွေကို လျှော့ချရှောင်ကြဉ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘယ်အစားအစာ  
ကိုပဲစားစား လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်  
လျော့ကျနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို အာရုံစိုက်လေ့လာပေးပါ။ ဥပုသ်  
စောင့်ပေးပါ။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပြီး အစားအသောက်  
အနေအထိုင်ကို ချင့်ချိန်ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် မိုးလင်းမိုးချုပ် ထိတွေ့ရတဲ့အစားအစာတွေ  
ကို လေ့လာရင် အချို့ အဆီ အဆိမ့်တွေကင်းလွတ်တဲ့ အစားအစာ  
မရှိသလောက်ရှားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အစားအသောက်ကို အစဉ်  
အမြဲ မရှောင်ကြဉ်နိုင်သော်လည်း စားသောက်ပြီးတိုင်း အဆိပ်အတောက်  
ပါဝင်မှုတွေကို ချေဖျက်ပစ်နိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ပေးပါ။

သင်စားသုံးလိုက်သော အစားအစာတွေထဲက မကောင်းတဲ့  
ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကို ချေဖျက်ပစ်နိုင်ဖို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဇီဝကမ္မ

ဖြစ်စဉ်တွေက ပုံမှန်အတိုင်း မှန်ကန်နေဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဇီဝဗေဒကို သင့်အတွက် အားသာချက်ဖြစ်လာအောင် ပြောင်းလဲပေးဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အစားအသောက်တွေကို စိတ်ကြိုက်စား သောက်တဲ့နေ့ရက်တွေ ရှိတယ်ဆိုရင် ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်ကိုလည်း သီး သန့်ထားရှိဖို့လိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အသက် ၄၉-နှစ်အရွယ်ရှိ “ဆယ်လီ” ရဲ့ အကြောင်းကို အနည်းငယ် တင်ပြလိုပါတယ်။

“ကျွန်မဘဝမှာ ဘယ်အစားအသောက်မှ မတည့် တဲ့ အစားအစာရယ်လို့ မရှိခဲ့ပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အစား အသောက် အနေအထိုင် ချင့်ချိန်စားသောက်တတ်တဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ရယူဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပေမဲ့ လက် တွေမှာ မလွယ်ကူခဲ့ပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေအရ ကျွန်မရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲချင်တာကြောင့် နောက်သီတင်းပတ်ထဲမှာပဲ ဥပုသ် စောင့်တဲ့အစီအစဉ်ကို စတင်ခဲ့ပါတယ်”

ဆယ်လီ၊ ၄၉-နှစ်

**အစားအသောက် ချင့်ချိန်စားသောက်သော ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ခြင်း**

ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း အစားအသောက်စားခြင်းနှင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းပုံစံကို ၅:၂ (သို့) ၆:၁ (သို့) ၄:၃ အနက် နှစ်သက်ရာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်ပေးပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့ ၅:၂ ပုံစံကို အပြည့်အဝ တောက်ခံလိုပါတယ်။

အစားအသောက်ချင့်ချိန်စားသောက်သော အခြေခံကျသည့် ညီမျှခြင်းပုံစံ  
X(သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းအင်) အနုတ် Y(၃,၅၀၀  
ကယ်လိုရီ) = Z(လျော့ကျသော 1 ပေါင်)

ဖော်ပြပါ ညီမျှခြင်းအရ

အကယ်၍ ကျွန်မတို့က ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ကယ်  
လိုရီထက် ၃၅၀၀ ပိုမိုစားသုံးတယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် (၁-ပေါင်)  
၀ ဒသမ ၄၅ ကီလိုဂရမ် ပိုမိုမြင့်တက်လာတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပြီး ကယ်လိုရီ  
၃၅၀၀ ပိုမိုလျော့ကျခဲ့တယ်ဆိုရင် ၀ ဒသမ ၄၅ ကီလိုဂရမ် (၁-ပေါင်)  
လျော့ကျသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကယ်လိုရီဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရတန်ဖိုးတွေ  
ကို သိနိုင်စေတဲ့ အတိုင်းအတာဖြစ်ပြီး အဆီကာမိုဟိုက်ဒြိတ် ပရိုတိန်း  
တို့ကတစ်ဆင့် ရရှိလာတဲ့ အာဟာရဓာတ်ကို ကယ်လိုရီနဲ့ တိုင်းတာသတ်  
မှတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သလောက်သော ကယ်လို  
ရီကလွဲပြီး အပိုအလျှံဖြစ်နေတဲ့ ကယ်လိုရီတွေကို ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၊  
ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတွေနဲ့ ခြေဖျက် လျော့ချပစ်ဖို့လို  
ပါတယ်။

ကယ်လိုရီပိုလျှံလွန်းပြီး အစုအဝေးတွေများလာတဲ့အခါ အဝ  
လွန်တဲ့အထိ ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်လာတာကြောင့် မလိုလားအပ်  
တဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်  
အကောင်းဆုံးအစီအစဉ်အနေနဲ့ အထက်ဖော်ပြပါ ညီမျှခြင်းနဲ့အညီ  
လိုအပ်တာထက် ပိုမိုစားသုံးမိတဲ့ ကယ်လိုရီ ၃၅၀၀ ကို လျော့ချပစ်ဖို့  
လိုပါတယ်။

အကယ်၍ သင်က ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်လွန်းသူဖြစ်နေပြီး ကယ်လိုရီ ၃၅၀၀၀ လျော့ချနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန် ၄ ဒသမ ၅ ကီလိုဂရမ် လျော့ကျသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဆာရာ၏အတွေ့အကြုံ

“ကျွန်မက တစ်ပတ်ကို ၇ ရက်နှုန်းနဲ့ ကယ်လိုရီ လျော့ချရေးအစီအစဉ်ကို စတင်ခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပတ် မှာ ၇-ရက်ရှိတဲ့အနက် စားသောက်တဲ့နေ့ရက်တွေနဲ့ ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်တွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ် လေ့ကျင့် ရာမှာ နောက်ဆုံး ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ အဆင်ပြေချောမွေ့ခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်မက တစ်ပတ်ကို ၅ ရက် အစား အသောက်တွေ စိတ်ကြိုက် စားပြီး ၂ ရက်ကိုတော့ ဥပုသ်စောင့်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီပုံစံက ကျွန်မအတွက် သိ သာတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ဆာရာ၊ ၄၉-နှစ်

ကယ်လိုရီလိုအပ်ချက်နှင့် လျော့ချရန်လိုအပ်သော အခြေအနေများ သာမန်အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ၁၈၀၀ မှ ၂၀၀၀ လိုအပ်ပြီး သူတို့ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ခြင်း၊ တိုးခြင်းမရှိ အောင် ထိန်းထားပေးနိုင်ပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက်တော့ နေ့စဉ် ကယ်လိုရီ ၂၃၀၀ ကနေ ၂၅၀၀ အထိ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒီအချိုးအစားကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် နေ့စဉ် လိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏအဖြစ် စံသတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အား ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ လိုအပ် သော ကယ်လိုရီစုစုပေါင်းအတွက် ညီမျှခြင်း

၂၀၀၀ (နေ့စဉ်လိုအပ်သော ကယ်လိုရီပမာဏ × ၇ (ရက်သတ္တပတ် နေ့ရက်များ = ၁၄,၀၀၀ (လက်ရှိကိုယ်အလေးချိန်အား ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့ လိုအပ်သော ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း)

ကယ်လိုရီအား ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သော အစားအသောက်ချင့်ချိန် စားသောက်သောပုံစံ

သင်က ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်နေပြီး ရက်သတ္တတစ်ပတ် လျှင် ၁-ပေါင်နှုန်း လျော့ကျလိုတယ်ဆိုရင် ရက်သတ္တတစ်ပတ်အတွင်း ကယ်လိုရီအမြင့်ဆုံး ၁၀,၅၀၀ အထိ လျော့ချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါ သင်က တစ်ပတ်မှာ ၁-ရက်ကို ၁၅၀၀ နှုန်းနဲ့ လျော့ချပစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ရက်လျှင် ကယ်လိုရီ ၁၅၀၀ နှုန်းနဲ့ ၂ ရက်အတွက် လျော့ ချနိုင်မယ်ဆိုရင် ရက်သတ္တ ၂-ရက်စလုံးအတွက် ကယ်လိုရီ ၁၀,၅၀၀ အထိ လျော့ချပစ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ရက်လျှင် ကယ်လိုရီ ၁၅၀၀ နှုန်းနဲ့ ၂-ရက်အတွက် လျော့ ချနိုင်မယ်ဆိုရင် ရက်သတ္တ ၇-ရက်စလုံးအတွက် ကယ်လိုရီ ၁၀,၅၀၀ အထိ လျော့ချပစ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဌာ ၂ - စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံ**

၅ × အစားအသောက်စားသော နေ့ရက်များ (ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ နီးပါး) = ၁၀,၀၀၀ ကယ်လိုရီ

၂ x အစားအသောက်စားသောနေ့ရက်များ (၅၀၀ ကယ်လိုရီ = နေ့စဉ်  
 လိုအပ်သောကယ်လိုရီ၏ ၂၅%) = ၁၀၀၀ ကယ်လိုရီ  
 အပတ်စဉ်ရရှိသော ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း = ၁၁,၀၀၀

### ၄:၃ ဖြင့် တစ်ပတ်စာ ကယ်လိုရီတွက်ခြင်း

၄ x အစားအသောက်စားသုံးသောနေ့ (ကယ်လိုရီ ၂၀၀၀ နီးပါး)  
 = ၈၀၀၀ ကယ်လိုရီ  
 ၃ x အစားအသောက်စားသုံးသောနေ့ (နေ့စဉ်လိုအပ်သော အာဟာရ၏ ၂၅%)  
 = ၁၅၀၀ ကယ်လိုရီ  
 အပတ်စဉ်ရရှိသော ကယ်လိုရီစုစုပေါင်း = ၉၅၀၀ ကယ်လိုရီ

၅:၂ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံဖြစ်စေ၊ ၄:၃ စားသောက်နေထိုင်မှု  
 ပုံစံဖြစ်စေ ၅-ရက်အတွက် အစားအသောက်မျိုးစုံစားဖြစ်တဲ့ အခြေအနေ  
 ကိုဖော်ပြပြီး ကျန် ၂-ရက် (ဥပုသ်ရက်) မှာတော့ အစားအသောက်လျှော့  
 စားတဲ့ အခြေအနေကို ဖော်ပြပါတယ်။

၄:၃ ပုံစံအရ ၄-ရက်အတွက် အစားအသောက်မျိုးစုံ စား  
 သောက်တဲ့သဘောဖော်ပြပြီး ကျန် (ဥပုသ်ရက်-၃ ရက်) မှာတော့ အစား  
 အသောက်လျှော့စားတဲ့ပုံစံကို ဖော်ပြပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ၅:၂ ဖြစ်စေ၊ ၄:၃ ဖြစ်စေ၊ ၆:၁ ဖြစ်စေ နှစ်သက်ရာ  
 ရွေးချယ်လိုက်နာနိုင်သော်လည်း တစ်ရက်ခြားစီ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၊ အစား  
 အသောက်လျှော့စားခြင်းတွေနဲ့လည်း ကယ်လိုရီတွေ အပိုအလျှံမဖြစ်  
 အောင် ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အတွေ့အကြုံများ

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းအလေ့အကျင့်က အစပထမ  
မှာ အခက်အခဲရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းမှာ အလေ့  
အကျင့်များလေ ပိုမိုလွယ်ကူလေ ဖြစ်တာကို တွေ့ရ  
ပါလိမ့်မယ်။

ပေါ၊ ၄၇ နှစ်

ကျွန်တော်ကတော့ တစ်ပတ်မှာ ဥပုသ် ၂ ရက်  
စောင့်ရတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ ဥပုသ် ၂ ရက်  
အတွင်း ကယ်လိုရီမြင့်တက်လာနိုင်တဲ့ အနေအထား  
မှန်သမျှကို ထိရောက်စွာ လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

တစ်ပတ်မှာ ၂ ရက် ဥပုသ်စောင့်ခြင်းကြောင့်  
ဆာလောင်တဲ့ဒဏ်ကို ခံစားရသော်လည်း အပတ်စဉ်  
တိုင်း ဥပုသ်ရက် ၂-ရက်က ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး လွတ်  
လပ်မှုကို ခံစားရရှိပါတယ်။ ဒီအခါ ကိုယ်အလေးချိန်  
မြင့်တက်လာခြင်းကို လျှော့ချပေးနိုင်ရုံမက စိတ်ဖိစီး  
မှုတွေကလည်း လွတ်မြောက်စေပါတယ်။

ဂျိမ်း၊ ၄၃-နှစ်

အမျိုးသမီးများအတွက် ကယ်လိုရီ ၅၀၀၊ အမျိုးသားများ  
အတွက် ကယ်လိုရီ ၆၀၀က စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေပါတယ်။

အထူးသဖြင့် သင်စားသုံးမယ့် အစားအစာတွေကို ဉာဏ်ပါပါနဲ့  
ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်ခြင်းဆိုတဲ့ ပြဿနာကို  
အစောကြီးကတည်းက နိုင်နင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဟာ ဇီဝကမ္မနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေကို တစ်ချိန်လုံး ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရနဲ့ ပိုလျှံတဲ့ကယ်လိုရီတွေကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်မအနေနဲ့ အပတ်စဉ်တိုင်း ပထမရက်မှာ အစားအသောက် မျိုးစုံကို စားဖြစ်ပြီး ကျန်ရှိ ၂-ရက်ကိုတော့ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းတွေနဲ့ ဖြတ်သန်းလေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

၅:၂ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံက လူတိုင်းအတွက် အခက်အခဲနည်းပါးစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံနိုင်မယ့် သိပ္ပံနည်းကျ စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံဖြစ်တယ်လို့ အခိုင်အမာဆိုနိုင်ပါတယ်။



ကိတ် ရဲ့ ၅:၂ ခိုင်ယာရီ အပိုင်း ၂  
ဩဂုတ်၊ ၉၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်

ပထမဆုံးသော ဥပုသ်အတွေ့အကြုံ

(စိတ်ပါလက်ပါရှိပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ မြင့်တက်နေခဲ့တယ်။  
နောက်တော့ စိတ်ပျက်အားငယ်လာပြီး မသေချာသလိုမျိုး ခံစားလာရ  
ပါတယ်)

ကျွန်မရဲ့ ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းတွေရော၊ မိန်းကလေး  
သူငယ်ချင်းတွေကပါ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အစီအစဉ်တွေ  
အပေါ် အယုံအကြည်မဲ့ခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်မက ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်ထားပြီးတဲ့နည်းလမ်းကို အခြား  
ဘယ်သူတွေ ယုံယုံမယုံယုံ ကိုယ်တိုင်ယုံကြည်မှုနဲ့ပဲ အကောင်အထည်  
ဖော်နိုင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လုပ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အိမ်မှာ  
ရှိနေစဉ်အတွင်းမှာ ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်တွေ ရုပ်သံကပြသတိုင်း  
အသေအချာ စူးစိုက်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျရေးအစီအစဉ်မှန်သမျှကို တန်ဖိုးထားခဲ့တယ်။ နောက်ပြီး ကျွန်မမှာ ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းတွေလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းတွေဆိုတာကတော့ ဥပုသ်ရက်တွေ မှာ အစားအသောက်ပမာဏ ဘယ်လောက်စားသုံးသင့်တယ်၊ ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်ပမာဏအထိ ရှိဖို့လိုတယ်၊ ဥပုသ်ရက်မှာ အစားအစာချိန်ကို ၁-၂-၃ ကြိမ်သတ်မှတ်ဖို့ အသင့်လျော်ဆုံးက ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဖြစ်မလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

**စနစ်ကျသောနည်းလမ်းအား ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိခြင်း**

ကျွန်မ ပထမဆုံးလုပ်ရမယ့်အစီအစဉ်က ကျွန်မရဲ့ လက်ရှိ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းဖို့ (သို့) လျော့ချပစ်ဖို့အတွက် ကယ်လိုရီဘယ်လောက်များများလိုတယ်ဆိုတာကို အကျဉ်းမျှ သိထား ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်မက ဥပုသ်စောင့်တဲ့ရက်မှာ ကယ်လိုရီ ၅၀၀ခန့် ပါရှိအောင် စားသောက်တယ်။ ပြီးတော့ ၅:၂ စားသောက်နေထိုင်တဲ့ပုံကို စတင်လိုက်နာပါတော့တယ်။

**ပထမဥပုသ်ရက် သြဂုတ် ၉ ရက် ၂၀၁၂ ခုနှစ်**

ခါတိုင်း နေ့တစ်နေ့လို သဘောထားပြီး ကျွန်မ အိပ်ရာက နိုးထလာပါတယ်။

အဲဒီပထမဥပုသ်ရက်မှာ ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကို ခါတိုင်းရဲ့ ၄-ပုံ ၁-ပုံခန့် စားသုံးလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မက အများအားဖြင့် နံနက်စာ စားသောက်လေ့ရှိပါတယ်။

ကျွန်မစားနေကျနံနက်စာထဲမှာ ဂရိဒိန်ချဉ်၊ ရက်စ်ဘယ်ရီသီး  
တွေပါဝင်လျက်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအစားအသောက်က နေ့လယ်စာမစား  
ခင်အချိန်အထိ ဆာလောင်မှုဖြစ်စေပါတယ်။ ခက်တာက ကျွန်မ တစ်နေ့  
တာအတွက် နံနက်စာက ကျွန်မခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ကယ်လိုရီ  
တစ်ဝက်ထက် ပိုသာနေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

နေ့လယ်စာစားချိန်နီးလာတော့ ကျွန်မ အစားအစာရှောင်ချင်တဲ့  
စိတ်တွေက တဖြည်းဖြည်းလျော့ကျလာခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်မဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မပြင်ချင်တာနဲ့ ကယ်လိုရီ  
ကင်းလွတ်တဲ့ ဘလက်ကော်ဖီကိုသောက်ပြီး နေ့လယ်စာစားဖို့ကိစ္စကို  
မေ့ထားခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မ ရေးဆွဲပြီးတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း  
မဖြစ်မနေဘောင်ဝင်အောင်နေဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

**ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အတိုင်းအတာများအား သတိမူခြင်း**

ကျွန်မ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျအောင် ကြိုးစားနေစဉ်အချိန်  
အတွင်း အသင့်ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာများမှာပါရှိသော လေဘယ်  
တွေကို သတိထားဖတ်ရှုပြီးမှ စားသောက်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်မက ကယ်လိုရီ ၁၄၀ သာပါတဲ့ အရံသင့်အစားအစာတွေ  
ကို စားသုံးခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ နံနက်စာကို ခရမ်းချဉ်သီး  
၅ - လုံးလောက်စားပြီး လက်စသတ်လိုက်တယ်။

**အိပ်ချိန်ကို သတ်မှတ်ခြင်း**

အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်းသာမက အိပ်ချိန်  
ကိုပါ လျော့ချပစ်ခဲ့တာကြောင့် ကျွန်မ ခေါင်းနည်းနည်းကိုက်ခဲ့ရ  
ပါတယ်။

သို့သော်လည်း ကျွန်မ အိပ်ရာကို စောစောဝင်ပြီးနောက်တစ်နေ့ မှာ စားသောက်ဖို့အစီအစဉ်တွေအတိုင်း အိပ်ရာစောစောပြန်ထနိုင်ဖို့ အိပ်ပျော်အောင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။

**အချိန်အလိုက် စားသောက်ပုံစံများ**  
(စားသောက်သောပမာဏနှင့် ရရှိသောကယ်လိုရီ)

**နံနက်စာ**

ဂရိစတိုင်စိမ့်ထားသော သဘာဝဒိန်ချဉ်	၂၅ ဂရမ်	၃၄ ကယ်လိုရီ
ဗာဒံစေ့	၄ ဂရမ်	၂၅ ကယ်လိုရီ
စတော်ဘယ်ရီသီး	၅၃ ဂရမ်	၁၇ ကယ်လိုရီ

**နေ့လယ်စာ**

အဝါရောင်အခွံမာသီး၏ အစေ့အဆန်	၁/၂ ထုပ်	၁၄၀ ကယ်လိုရီ
ဘောဘီလိမ်အရွက်သုပ်	၂၀ ဂရမ်	၄ ကယ်လိုရီ
ဗီနီဂါ	၅ မီလီဂရမ်	၅ ကယ်လိုရီ
ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံးစာ	၁၅ ကယ်လိုရီ

**ညနေစာ**

အသီးအရွက်အမျိုးမျိုး	၁/၂ ထုပ်	၁၄၀ ကယ်လိုရီ
ချယ်ရီခရမ်းချဉ်သီး	၅ လုံးစာ	၁၂ ကယ်လိုရီ
ရှာလကာရည်	၀.၂၅	၃ ကယ်လိုရီ

(စားပွဲတင်ခွန်း)