

နိဒါန်း

ကွမ်းစားခြင်းအလေ့အထသည် ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာ (၁ရာစုခန့်)ကာလများကတည်းက တောင်အာရှနှင့် အရှေ့တောင်အာရှဒေသများတွင် အစပြုခဲ့ကြောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းများအရ သိရှိရပါသည်။ ။

ရှေးကာလများက ၎င်းဒေသများတွင် ကွမ်းရွက် နှင့် ကွမ်းသီးများအား ရော၍ကွမ်းယာ ယာစားသည့် ဓလေ့စတင်ရှိခဲ့ပြီး ထိုစဉ်က ကွမ်းယာအတွင်း တွင်အခြားထပ်ဖြည့်ပစ္စည်း (ထုံး၊စမုံစပါး၊ ဖာလာစေ့၊ ဆေးရွက်ကြီး စသည့်)များမထည့်ဘဲ စားသောက်ခဲ့ကြသည်။ ။

ကွမ်းယာစားခြင်းဓလေ့သည် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း စသည့် အရှေ့တောင်နှင့် တောင်အာရှဒေသများတွင် ယနေ့တိုင်လူအများစု တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် စားသောက်နေကြသည့် ဓလေ့ဖြစ်ပြီးကွမ်းယာသည် အလှူမင်္ဂလာပွဲလမ်း သဘင်များတွင်ပါ တည်ခင်းညွှန်ခံလေ့ရှိသည့် မပါမဖြစ် ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ ။

ယခုအခါတွင် ကွမ်းယာစားခြင်းအလေ့အထသည် ကမ္ဘာ တစ်ဝှမ်းသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်လာပြီး ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ကွမ်းယာအား ကွမ်းရွက်နှင့်ကွမ်းသီးအပြင် မဖောက်ထုံး၊ ဖာလာစေ့၊ ကိုကုမံ၊ လေညှင်း၊ စမုံစပါး၊ မုန်ညှင်းစေ့၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေး အမျိုးမျိုးတို့အား ထည့်သွင်း၍ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် စားသုံးနေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ။



ကွမ်းယာစားသုံးမှုဓလေ့ပျံ့နှံ့ခြင်း

အရှေ့တောင်နှင့် တောင်အာရှဒေသရှိ လူများမှ စတင်လိုက်သော ကွမ်းယာစားမှု ဓလေ့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ နိုင်ငံအများအပြားသို့ ဝန်းရောက်ရှိ နေကြပြီးဖြစ်ရာ ယခုအခါ ကမ္ဘာလူဦးရေ၏ ငါးပုံတစ်ပုံ (လူဆယ်ဦးလျှင် နှစ်ဦးနှုန်းခန့်)သည်ကွမ်းယာ စားသုံးသူများ ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း ၂၀၁၂ခုနှစ်အတွင်း လေ့လာမှုစစ်တမ်းများ အရသိရှိရသည်။ ။

ကွမ်းယာစားခြင်း အလေ့အထပျံ့ပွားမှုအား မြေပုံဆွဲ လေ့လာကြည့်ပါက အရှေ့တောင်နှင့် တောင်အာရှ ဒေသများမှအနောက်ဘက်သို့ အာဖရိကတိုက်ဒေသများ အထိ အရှေ့ဘက်တွင်မီလာနီဆီးယား၊ (ဆင်တာခရစ်ကျွန်းများ)အထိ မြောက်ဘက်တွင် တရုတ်နိုင်ငံနှင့်တောင်ဘက်တွင်ပါပူဝါနယူးဂီနီကျွန်းများ အထိရောက်ရှိပျံ့နှံ့လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ။

ကွမ်းယာ၏ဂုဏ်သတ္တိ

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ကွမ်းယာစားသုံးမှုအလေ့အထများအား လေ့လာကြည့်ရာတွင် ကွမ်းယာစားသုံးရာ၌ အများဆုံး တွဲဖက်စားသုံးလေ့ရှိသော အရာလေးမျိုးမှာ ကွမ်းရွက် ၊ ကွမ်းသီး၊မဖောက်ထုံးနှင့်ဆေးရွက်ကြီး(သို့)ခါတုဆေး ပေါင်းများဖြစ် ကြသည်။



ကွမ်းယာစားသုံးသည့်အခါ ကွမ်းသီးတွင်ပါဝင်သည့် Arecoline ဟုခေါ်သော ဓါတ်တစ်မျိုးသည်ဦးနှောက် အာရုံကြောများအား လှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိပြီးစားသုံးသူအား သက်တောင့်သက်သာရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်ခြင်း ဖြစ်စေကြောင်းတွေ့ရသည် ။ ထို့ပြင် ဆေးရွက်ကြီး (သို့)ဆေးပေါင်းများတွင်ပါရှိသည့် Nicotine ဓါတ်သည် လည်းအာရုံကြောများအားလှုံ့ဆော်၍ မိန်းမူးပျော်ရွှင် ကျေနပ်မှုရရှိစေသည့် အာရုံကိုပေးစွမ်း နိုင်သည်။ မကြာခဏစားသုံးပါက Arecoline နှင့် Nicotine ဓါတ် များ၏အာနိသင် ကြောင့် နောက်ဆုံးကွမ်းယာကို မစားရမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းလာတတ်သည်။

ကွမ်းယာစားသည့်အခါ အဆိုပါကွမ်းရွက်၊ကွမ်းသီးနှင့် ဆေးရွက်ကြီးများကို မဖောက်ထုံးတွင် ပါဝင်သော အယ်ကာလီ(သို့)ဗေ့စ် ဂုဏ်သတ္တိကြောင့်လျှာအောက် တွင်ရှိသော သွေးမျှင် ကြောများမှတစ်ဆင့် သွေးအတွင်းသို့ Arecoline နှင့် Nicotineဓါတ်များရောက်ရှိပျံ့နှံ့ကာ ဦးနှောက်အာရုံကြောများအား လှုံ့ဆော်မှုပြုခြင်း ဖြစ်သည် ။ ကွမ်းသီးတွင်ပါဝင်သော အယ်လ်ကာလီဂုဏ် အရီကိုတင်းဓါတ်ကြောင့် ကွမ်းယာဝါးနေစဉ် တံတွေးများ အမြောက်အများ ထွက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ထွက်လာသော တံတွေးများအား နီရဲအောင် ဓါတ်ပြောင်းစေရန်နှင့် ကွမ်းယာဝါးသောသူတွင် စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေသည့် ခံစားချက်တစ်မျိုးအား ပေးစွမ်းနိုင်ကြောင်း လေ့လာ သိရှိရသည်။ ကွမ်းယာစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အခြားခန္ဓာကိုယ် ပြောင်းလဲခံစားမှုများမှာ ရေငတ်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်းနှင့် မျက်စိသူငယ်အိမ် ကျဉ်းလာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ကွမ်းယာစားခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ကွမ်းစားခြင်းနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) ၏ ၂၀၁၄ခုနှစ် လေ့လာမှုစစ်တမ်းများအရ ကွမ်းယာစားခြင်း (ဆေးရွက်ကြီးပါဝင်သည်ဖြစ်၊ မပါသည်ဖြစ်စေ) အလေ့အထရှိသူများ၌ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမှာ အများဆုံးဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ ကွမ်းယာအား ငုံ့ထားလေ့ရှိသူများ၌ ပါးစောင်ကင်ဆာ၊လျှာကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည် ။ လေ့လာမှုများအရ ကွမ်းယာအား ငုံ့ထားခြင်းအလေ့အထ ရှိသူများနှင့် တစ်နေ့အတွင်း ကွမ်းယာကြိမ်နှုန်းများများ

မကြာခဏ စားသူများတွင် ခံတွင်းကင်ဆာ အမျိုးမျိုး ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်းသိရသည်။

ခံတွင်းကင်ဆာ အဖြစ်များသော နေရာများမှာ နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းနေရာများ၊ ပါးစောင်နေရာများ၊ သွားဖုံးများနှင့် အာခေါင်းလျှာ အပိုင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုသို့ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ပွားခြင်းမှာ ကွမ်းယာတွင် ပါဝင်သည့် ဓါတ်ပစ္စည်းများနှင့် မဖောက်ထုံး၏ ဂုဏ်သတ္တိကြောင့် ခံတွင်းရှိ လ်ကလာပ်စည်းများ ပုံမမှန် ပျံ့ပွားလာမှုများကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

- အခြားကင်ဆာရောဂါများ(အစာရေမြိုကင်ဆာ ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ ၊ လေပြွန်ကင်ဆာ ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ)
- သွေးတိုးရောဂါ။
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ။
- နှလုံးသွေးကြောရုတ်တရက်ပိတ်ခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် ကွမ်းယာစားခြင်း

ထိုင်ဝမ်၊မလေးရှားနှင့်ပါပူဝါနယူးဂီနီ နိုင်ငံများတွင် သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာစမ်းသပ်မှု များအရ ကွမ်းယာစားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အချိန်ကာလ၌ ဆေးလိပ်၊ အရက် သောက်ခြင်း များနည်းတူ)သန္ဓေသားအပေါ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ အဖြစ်များ သည့် ပြဿနာများမှာ လမစေ့ဘဲ ကလေးမီးဖွားခြင်း၊ ကလေးပေါင်ချိန် နည်းခြင်း၊ ကလေးပုံမမှန်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း၊ ကလေးပျက်ကျခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း လေ့လာသိရှိရသည်။



ကွမ်းယာစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အခြားရောဂါများ

- သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊
- သွားပတ်လည်မြှေးရောင်ခြင်း။
- သွားအခြေ၌ကျောက်တည်ခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြိုခြင်း။



ကွမ်းစားခြင်းနှင့် လူမှုရေးပြဿနာ

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည့်နည်းတူ လူမှုရေးအရ ဆိုးကျိုးများလည်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဥပမာပိုင်ခံများတွင် ကွမ်းယာစားခြင်း ကြောင့်ကွမ်းစားသူအပြင် ၊ ၎င်း၏ပတ်ဝန်းကျင်၌ပါ ကွမ်းသွေးများ ဖြင့်ပေကျံညစ်ပတ်နိုင်သဖြင့် Dirty Habit (or) Bad Habit ဟုတင်စားသုံးနှုန်းကြသည်။ ထို့အပြင် ကွမ်းစားခြင်းကြောင့်

- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုထိခိုက်ခြင်း(အထူးသဖြင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း)။
- တံဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းစေခြင်း။
- ။ အများသွားလာရာနေရာများ၊ အဆောက်အဦများအား ညစ်ညမ်းပေကျံစေခြင်း။
- ။ သူ့အမြင် ထိခိုက်၍ ရုပ်သွင်မတင့်တယ်ခြင်း။
- ကွမ်းယာ စွဲသွားခြင်း၊မစားရမနေနိုင်ခြင်း။
- အပိုထွက်ငွေများခြင်း။

စသည့်လူမှုရေးပြဿနာဆိုးကျိုးများလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ။

ပေးချင်သောသတင်း

၁။ ကွမ်းစားခြင်းသည် မီးခိုးအငွေ့ထွက်သော ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းပါ။

၂။ ကွမ်းစားခြင်း ကြောင့် ခံတွင်းကင်ဆာနှင့် အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်စေပါသည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများတွင် ကွမ်းစားပါက လမစေ့ဘဲကလေးမီးဖွားခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်း၊ ကလေးပျက် ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ။

၄။ ကွမ်းယာကို လုံးဝမစားပါနှင့် သို့မဟုတ် လျော့စားကြပါ။

နိဂုံး

ကွမ်းယာစားခြင်းအလေ့အထသည် ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှဒေသများ၌ အရိုးစွဲနေပြီး ဖြစ်သောအလေ့အထတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကွမ်းယာစားခြင်းဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ ခံတွင်းကင်ဆာများနှင့် အခြားကင်ဆာအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်သော အခြားရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးအရလည်း ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် ကွမ်းယာစားခြင်း အလေ့အထအား မြန်မာပြည်သူ တစ်ရပ်လုံး လူတိုင်းလူတိုင်းအနေဖြင့် ကြိုးစားရှောင်ကြဉ်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ ။