

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

သေမင်းတမန်ဆေးဝါးအန္တရာယ်



# The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ကျွန်တော် ရေးသားတင်ဆက်ပေးခဲ့သော သေမင်းတမန်ဆေးဝါးအန္တရာယ် ဆိုသည့် ဆောင်းပါး နှစ်ပုဒ်ကို လေ့လာသူ ကာယဗလ (ဝါသနာရှင်များ သိမ်းဆည်းဖတ်ရှုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး စာအုပ်အဖြစ် ပထမဦးဆုံး ပြန်လည် တင်ဆက်ပေးလိုက်ပါသည်။ တားမြစ်ဆေးဆိုသည့် အန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးသားထားသော အဆိုပါ ဆောင်းပါးလေးကို ဖတ်ရှုပြီး တားမြစ်ဆေးဖိ၊ အန္တရာယ် ကြီးမားပုံကို သတိထားပြီး အသိတရားတစ်ခု ရလိုက်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော် ရေးသားရကျိုးနပ်ပြီလို့ထင်ပါတယ်။ မည်သူတွေက ဘယ်လိုပင် တိုက်တွန်းနေပါစေ မိမိ ကိုယ်တိုင်က သတိထားပြီး အသိတရား တစ်ခု ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်က နေ ကင်းလွတ်နိုင်မှာပါ။ တားမြစ်ဆေး သုံးစွဲပြီး အောင်မြင်မှုသရဖူ ရရှိခဲ့သော်လည်းနောက်ဆုံး ဆေးစစ်မိ၍ ပြန်လည် ၍ ဆုတံဆိပ် အသိမ်းခံရသော မောင်အိုလံပီယာ ပြိုင်ပွဲမှ သာဓက တွေလည်းရှိခဲ့ပါသည်။ ယခု အချိန်ထိလည်း တားမြစ်ဆေးကြောင့် ပြိုင်ပွဲမှ အနားယူရသူ ၊ ဖက်ရှိုက်ခံရသူ စသည့် ဥပမာတွေ ရှိသလို သေခြင်းတရားနဲ့ တွေ့ခဲ့ရသူတွေလည်း ယခု ဆောင်းပါးမှ သက်သေပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ မသိလိုက်သော အခြား ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ရှိနေမှာ ဖြစ်သလို ဆက်လက်ပြီးလည်း သိသိနဲ့ ဇွတ်တိုးတဲ့ ပိုးဖလံလို လူမျိုးတွေ ရှိနေအုံး မှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်းပြောသလိုပါပဲ ဘယ်လောက်ပင် အင်ဖော်မေးရှင်းတွေ ပေးနေပါစေ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ကလည်း လိုက်နာမှု မရှိရင် အလကားပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ တင်ဆက်ပေးသမျှထဲက မိမိ အတွက် အကျိုးရှိမယ်ထင်ရင် ဖတ်ပါ ၊ မှတ်ပါ ၊ လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ တားမြစ်ဆေး တစ်ခုထဲမှလည်း မဟုတ်ပါဘူး အခြားသော အကျိုးမရှိတဲ့ မိမိ တို့ အဆင် နဲ့ လိုက်ဖက်မှုမရှိတဲ့ လေ့ကျင့်မှုမှလည်း ရှောင်ရှားကြပါ။ ဒီရီယန်ရိတ်စ် ပြောစကားလေး ကိုမှတ်သားပါ။ ကာယဗလ နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတရှာမှီးစရာ စာအုပ်စာတမ်းတွေ ရှားပါးနေချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ ကနေ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက မိမိတို့ လေ့လာ မိသလောက် ပြန်လည်ပြီး ကာယဗလ ဗဟုသုတများ ပြန်လည် ဖြန့်ဝေနေမှုအပေါ် လေ့လာ ဖတ်ရှု အားပေးကြတဲ့ (ဝါသနာရှင် ပရိသတ်များကိုလည်း ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ စာဖတ်သူရဲ့ ဝေဖန် အကြံပြုမှုကိုလည်း စောင့်မျှော်နေပါတယ် ကော့မင့်တစ်ခု တွေ့ရရင် အားဆေးတစ်ခွက်သောက်ရသလို အားတက်လာတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆောင်းပါးရှင်တွေအတွက် ကော့မင့်လည်း များများရေးကြပါ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိတဲ့ ခေတ်စနစ်ကို စတင် လျှောက်လှမ်းနေချိန်မှာ စာဖတ်သူတို့ ဖတ်ကလည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အားသားချက် အားနည်းချက်တွေကို အားမနာစတမ်း ဝေဖန်ထောက်ရှု အကြံပြု နိုင်ပါတယ်လို့ ပြောကြားရင်း နောက်ထပ် စာအုပ်တွေလည်း တင်ဆက်နိုင်အောင် ကြိုးပမ်းနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သိပ်မြတ်နိုးတဲ့ မြန်မာ့ ကာယဗလ အားကစား နိုင်ငံတကာ အလယ်မှာ မော်ကြားပြီး ဝင့်ထည်နိုင်ပါစေ လို့ ဆီးဂိမ်း အကြံ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

တင်ဆက်သူ---အောင်အောင်

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ကျွန်တော်တို့သည် ချန်ပီယံ များ၏ ကစားနည်းများကို အတုခိုးပြီး မလေ့ကျင့် သင့်သော်လည်း ချန်ပီယံတို့၏ အနေအထိုင် စည်းကမ်းရှိမှု ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအပေါ် အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှု ၊ စည်းစနစ်ရှိစွာ တွက်ချက်စားသောက်တတ်မှု ၊ အမြဲမပြတ်လေ့လာမှု ၊ တီထွင်ကြံဆပြီး လေ့ကျင့်တတ်မှု ၊ အားနည်းချက်များကို ဖွေရှာတတ်မှု ၊ လေ့ကျင့်မှု ခိုင်ယာရီ ၊ အာဟာရ စားသောက်မှု ခိုင်ယာရီ စသည့် အတုယူဖွယ် အချက်တစ်ချို့ကိုတော့ လိုက်နာသင့် သလောက် လိုက်နာ သင့်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ အတုယူ ပါ ဒါပေမယ့် အတု မခိုးပါနဲ့ လို့ ဆိုသလိုပါပဲ။ ချန်ပီယံ တို့၏ ကစားနည်း အတိုင်း တသွေ မတမ်း လိုက်ကျင့်ပြီး ချန်ပီယံ ဖြစ်မယ်လို့ သင်လွယ်လွယ်မတွေးလိုက်ပါနှင့်။ ထိုသို့ ခပ်ကြောင်ကြောင် အတွေးမျိုးဖြင့် တိုးတက်မှု နှင့် လက်တကမ်း အကွာမှာ သံသရာ လည်နေသူတွေ ရှိပါသည်။ ခေတ်မှီ တိုင်း ခေတ်ပညာတတ်တိုင်း လည်း နေရာတိုင်းတွင် အံဝင် ဝင်ကျ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ကျွန်တော်တို့သည် အဆင့် တစ်ဆင့် မှ တစ်ဆင့် သို့ တက်လှမ်းဖို့ရာတွင် အဆင့်တစ်ခုချင်းကို ခိုင်မြဲစွာ အခြေချပြီးမှ တက်လှမ်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော တိုးတက်မှု ကို ရရှိနိုင်မည် ဟုထင်ပါသည်။

"Enjoy the little things  
in life, because one  
day you will look  
back, and realize they  
were the big things. "  
-The Vow  
<http://www.facebook.com/BodybuildingIsMyLifestyle>

ဘယ်အရာ မဆို အောင်မြင်ချင်စိတ်ဖြင့် ဖြတ်လမ်းမှ လိုက်ခြင်းသည် ရေ ရှည်တွင် အခြေခံ အားနည်းမှု များစွာဖြင့် ကျရှုံးတတ်သည်။ ခဏတာ ရေပေါ်ဆီ မျှသာဖြစ်သည်။ ထိုအတူပင် ကာယဗလ နယ်ပယ်တွင်လည်း ဝါသနာ ကို အရင်းခံပြီး ကစားနေသူ ၊ ဝါသနာ မပါသော်လည်း မိမိ ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေ ကို အားရ ကျေနပ်မှုမရှိ၍ အတိုင်းအတာ တစ်ခု ထိ သာ ကစားမည်ဟု



## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသူ ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုပြီး ကစားနေသူ ၊ တောင်တင်းခိုင်မာသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်လိုသူ ၊ မိမိ ဘဝ တစ်ခု လုံးကို ကာယဗလ တွင်သာ မြှုပ်နှံပြီး ကစားလိုက် နည်းပြ လုပ်လိုက် ၊ ပြိုင်ပွဲရှိ တက်ပြိုင်လိုက် နှင့် ဆု ရ ချင်ရ မရချင်နေ ပုံမှန်စားသောက်ပြီး ပြိုင်နေသူများ ရှိသလို ၊ ဖွဲ့နွဲ့ ကြီးစွာဖြင့် ရှိတာလေးနှင့် ၊ အောင်စားပြီး အောင်မြင်မှု ကို တက်မက်စွာဖြင့် ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် အခြေခံကျကျ လျှောက်လှမ်းလာသူ များ ရှိနေသလို နောက်မှ ပေါက်သည့် ရွှေကြာပင် ဖြစ်ချင်စေဖြင့် ကာယဗလ နယ်ပယ်တွင် တဟုန်ထိုး အောင်မြင်မှု ရရှိလာစေရန် နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ထိပ်ဆုံးရောက်လာသူ ၊ ထိပ်ဆုံးရောက်ချင်သူ များလည်း ကာယဗလ အားကစားသမားများကြားတွင် ရှိစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ခဏတာ အောင်မြင်မှု အတွက် မိမိ ၊ အသက်အန္တရာယ် ကိုပင် မဝေခံ ဆိုးကျိုးပေးနိုင်သည့် တားမြစ်ဆေးဝါးများ ၊ စတီးရွိုက်များ ကို အလွယ်တကူ အသုံးပြုနေကြသည်မှာ ကျွန်တော်တို့လည်း ကြားနေရပါသည်။ စတီးရွိုက် သုံးပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိလာပါပြီတဲ့ သင့် အနေနှင့် စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှု ဟုတ်ပါသလား။ ဆေးဝါး အားကိုးပြီး သင် ရရှိလာသည် အောင်မြင်မှုသည် သင့်အတွက် ရေရှည်တွင် ဘာတွေ ထိခိုက်လာနိုင်သလဲ ဆိုတာ ကော သင် လေ့လာပြီးပြီလား။ ဆေးဝါးသုံးပြီး လျင် ပြန်ဖြေသည် ဆေးဝါးများကကော တကယ် စိတ်ချရလို့လား ။ ဘယ်သူတွေက အာမခံပြီး ဘယ်သူတွေက လက်မှတ်ထိုး ထုတ်နေကြသလဲ။ နိုင်ငံတကာ မှာကော တားမြစ်ဆေး သုံးတဲ့ အားကစား သမားတွေကို ဘယ်သူတွေက ပြုံးပြုံးကြီးနှင့် ကြိုဆိုမှာလဲ ။ ဘာမှ မသိသူတွေ ကတော့ အားကျပါမယ် ။ ဒါပေမယ့် သင် ဆေးဝါးသုံးထားတာ သိတဲ့ အားကစားသမားအချင်းချင်း ၊ ဝါသနာရှင်တွေကတော့ သင့်ကို အားကျမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တားမြစ်ဆေးဝါးသုံးပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ် ၊ ခွန်အားပိုရှိအောင်လုပ်ပေးနိုင်တယ် ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ရလဒ်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှာ သဘာဝ အတိုင်းထွက်ရှိအောင် ဘုရားသခင်က ဖန်ဆင်းပေးပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝ အတိုင်းပြုလုပ်ပေးနေတဲ့ အရာတစ်ခုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်းဟာ ဒုက္ခကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်းတစ်ခု ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း လုပ်ဆောင်ချက် ချို့ယွင်းလို့ တားမြစ်ဆေးဝါး တို့ စတီးရွိုက်တို့ သုံးပြီး ကုစားရတာ က သဘာဝကျပါတယ်။ ပြိုင်ဘက်တွေကို အနိုင်ရရှိဖို့ အတွက် တားမြစ်ဆေးဝါး သုံးပြီး အနိုင်ယူခြင်း ကတော့ သဘာဝ မကျတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေပါ။ နိုင်ငံတကာ ပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း တားမြစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုကြောင့် အရေးယူ ခံရတဲ့ အားကစားသမားတွေ တားမြစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတာ မိလို့ ဆုတံဆိပ် သိမ်းဆည်းခံရတာတွေ က သာကော တွေရှိပြီးသားပါ။ တားမြစ်ဆေးဝါး သုံးပြီး အောင်မြင်မှု ရရှိလာတဲ့ နောက်ကွယ်မှာ သင့်အတွက် အသက်အန္တရာယ် ဆိုတဲ့ ကျဆုံးမှုက အရိပ်လို ကပ်ပါ နေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိ လေ့လာ မိသလောက် တားမြစ်ဆေးဝါး ဆိုးကျိုး အချို့ကို ရေးသားပေးခဲ့ပါတယ်။

# The Danger Of Drugs In Bodybuilding



ဒါပေမယ့်လည်း အနီးကပ် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးနေတဲ့ ဆရာ တစ်ချို့ ကိုယ်တိုင်က ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ အနေနဲ့ သုံးစွဲနေကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်လောက ကျွန်တော်နဲ့ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တွေ့ဆုံလာတဲ့ မင်ဘာတွေထဲက တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မင်ဘာ (၂) ယောက်က ကြွက်သား ကြီးထွားချင်လို့ တားမြစ်ဆေး သုံးချင်တယ် ကောင်း မကောင်းမေးပါတယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း မြန်မာ ဖစ်တနက်စ် မှာ ကျွန်တော်နဲ့ ကိုနိုင်ဦး ရေးထားတဲ့ တစ်ချို့ ဆောင်းပါး တွေရှိပါတယ်။ ရှာဖွေ လေ့လာကြည့်ပါ လို့ ပြောလိုက်တော့ ဖတ်ပြီးပြီ လို့ပြောပါတယ် တစ်ယောက်က အဲဒါ ဆို သဘောပေါက်မှာ ပေါ့ဆိုတော့ ကျွန်တော် တို့ ဂျင်မ် က နည်းပြ က ပြောတယ် တစ်ခါတစ်လေ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူးတဲ့ ဆိုလို့ မေးကြည့်တာ ပါတဲ့ ။ ကျွန်တော်လည်း ထပ်ပြီးတော့ မပြောချင်တော့ပါဘူး တစ်ခါတစ်လေမှာ အတိုက်အခံ ပြောရတာ အမှန်းပွားပါတယ်။ တစ်ချို့ ကိစ္စတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ကို အထင်မြင်စောင်းပြီး အမြင်လွဲတာတွေ လည်းရှိနေတတ် ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သုံးချင်လည်း ကြည့်သုံးပေါ့ဗျာ။ ဘယ်သူက ထိုးပေးတာလဲ ဆိုတော့ နည်းပြ ဆရာ ကိုယ်တိုင် ထိုးပေးတာတဲ့ သူထိုးတာ သုံးလရှိနေပြီတဲ့။ အခုက ပြောတော့ တစ်ခါ တစ်လေ သုံးတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး ဆိုတဲ့

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

မင်ဘာက ထိုးတာ (၃) လရှိပြီတဲ့။ ဘာထူးခြားလဲလို့ မေးတော့ အလေး ပို နိုင်လာပြီး ကြွက်သား နည်းနည်း တက်လာကြောင်း ဒါပေမယ့် မျက်နှာနှင့် ကျောတွင် အဖုကြီးများ ထွက်လာကြောင်း ၊ နေရထိုင်ရသည်မှာ ပူစပ်ပူလောင်ကြီး ဖြစ်ကြောင်း သူ့ ကိုယ်တွေ့များကို ပြောပြသည်။ သုံးလတာ ကာလအတွင်း သူပြန်ရလိုက်သည့် အကျိုးအမြတ်တွေပါ။ နောက်တစ်ယောက်ကျတော့ တားမြစ်ဆေး ဘယ်မှာ ဝယ်လို့ရသလဲ ၊ ဘယ်ဈေးလဲ ၊ ဘယ်လို သုံးရလဲ စသည့် လဲ ပေါင်းများစွာဖြင့် အမေးထုတ်လာပါသည်။ မကောင်းမှန်းကို သိသိကြီးနှင့် ထိုသူလည်း မေးလားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်ကို မရ မက မေးပါသည်။ ဘယ်လိုပြောပြီး ဝယ်ရလဲ ဘယ်ဆိုင် ရောင်းလဲ စသည့်ဖြင့် မေးလားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် မဖြေနိုင်ပါ ။ မသိလို့ မဖြေခြင်း မဟုတ်ပါ။ သိပါသည် တားမြစ်ဆေး၏ ဆိုးကျိုးတွေကို သိသင် သလောက်သိထားသည့် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် တားမြစ်ဆေး သုံးချင်နေသည့် လူငယ်တစ်ယောက်ကို အညွှန်မကျိုးစေ ချင်ပါ။ သူ တားမြစ်ဆေး သုံးပြီး ရလာသည့် အောင်မြင်မှုသည် သူ့ကို ကမ္ဘာကျော် တစ်ယောက် တစ်ယောက်ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ မသာပေါ် မည့် အရေးသာ ဖြစ်လာနိုင်မည် နောက်တစ်ခု ဘယ်သူတွေက လမ်းညွှန်ပေးသလဲ ဆိုသည့် အမေးနောက်တွင် ကာယဗလ ဆောင်းပါးရေးသား ပေးနေသူ ကျွန်တော်တို့က လမ်းညွှန်ပေးသည် ဆိုသည့် နာမည်ဆိုးကြီး ကပ်ပါလာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော် မဖြေခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ထို့ကြောင့်လည်း သူတော်တော်လေး စိတ်ဆိုးသွားပုံရပါသည်။ မတတ်နိုင်ပါ သူစိတ်ဆိုးလည်း ခဏပါ။



# The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ကျွန်တော် လမ်ညွန့်ပေးလိုက်လို့ တားမြစ်ဆေး စွဲသွားလျင်ကား မလွယ်ပါ။ တစ်ခြားသူ လမ်းညွန့်ပေးလို့ သုံးစွဲတာတော့ ကျွန်တော်တို့လည်း မတတ်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ကို မေးလာရင်တော့ ကျွန်တော်တို့က လုံးဝ အားမပေးပါ။ သဘောထားချင်း မတူတာတော့ မတတ်နိုင်ပါ။ မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်း သိလျက်နှင့် ဇွတ်တိုးနေကြလျင်တော့ ကိုယ်ကြမ္မာ ကိုယ်ဖန်တီးနေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စတီးရွိုက်ကိုလည်း အားမကျပါနှင့် စတီးရွိုက်သုံးပြီး ကစားနေကြသူများ ၏ ကစားနည်းများကိုလည်း အတု မခိုးပါနှင့် ၊ ဆိုးကျိုးပေးနိုင်သည့် စတီးရွိုက်သုံးပြီး သေမင်းနှုတ်ခမ်းဝ တွင် လျှောက်လှမ်းနေသူ တစ်ဦး၏ အကြောင်းကို ရှေ့ အပတ်တွင် ရေးသားပေးပါမည်။ ခဏတာ အောင်မြင်မှု အတွက် မိမိ ဘဝ တစ်ခု လုံးကို တားမြစ်ဆေး နယ်ပယ်တွင် မမြုပ်နှံလိုက်ပါနှင့် လို့ တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

## သေမင်းတမန်ဆေးဝါးအန္တရာယ်-၂



ကျွန်တော် ပြီးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးကို သေမင်းတမန် ဆေးဝါးရန် လို့ ပေးလိုက်တာ တကယ်လည်း တားမြစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူဟာ သေမင်းတမန်၏ ခေါ်ဆောင်ရာ ကို စောစီးစွာ လိုက်ပါနိုင်လို့ပါ။ အွန်လိုင်းမှာ တွေ့တဲ့ နယ်က မင်ဘာတစ်ယောက်က မေးပါတယ် တားမြစ်ဆေးဝါး ဟာ တကယ်ကို သေဘေး နီးလားတဲ့။ ကျွန်တော်ကလည်း တစ်လလောက် အရင် စမ်းသုံးကြည့်ပါ ဘာတွေ ကောင်းသလဲ ဘာတွေ ဆိုးသလဲ ပြီးရင် တစ်နှစ်လောက် ဆက်သုံးကြည့်လိုက်ပါ ထူးခြားမှုကို ခံစားရပါမယ် လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ အခုတင်ဆက်ပေးတဲ့ ဆောင်းပါးကလည်း

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

တားမြစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲပြီး ကာယဗလ လောကမှ စောစီးစွာ ကြွေလွင့်သွားတဲ့ အတတ်ကြူးသူ လူတစ်ဦး ရဲ့ အကြောင်းကို ကိုယ်တွေ ကြုံခဲ့ရသူ ပညာတတ်လူငယ်တစ်ဦးမှ ပြန်လည် တင်ပြထားသည်ကို ကောက်နုတ်ရေးသားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်စဉ်လေးကတော့ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်

။ဂျွန်ကို ကျွန်တော် နောက်ဆုံးအကြိမ်တွေ့ခဲ့ခြင်းမှာ သူမသေမီ တစ်ရက်အလိုနေ့တွင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော် ချို့ပွဲချပြီး ငိုမိမတတ် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ကျွန်တော်သည် သူ၏ ဆေးရုံအခန်းမှ အပြင်ဘက်သို့ လှမ်းမြင်ရသောရှုခင်းသည် အလွန်တရာမှလှပကြောင်း ဟန်ဆောင်ပြောရင်း ကျွန်တော်၏အသံနှင့် မျက်နှာအမူအရာတို့ကို မနည်းထိန်းချုပ်ခဲ့ရသည်။

ကြည့်ပါအုံး၊ လူငယ်များစံထားတဲ့အရပ် ၆ ပေ ၂ လက်မရှိတဲ့၊ ကျွန်တော်ရဲ့သူငယ်ချင်း ဧရာမလူထွားအားကစားသမားကြီး အခုတော့ သူ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ လျော့လျဲလျဲနေပြီး ဖောင်းပွ ရောင်နေတဲ့ သူ့ရဲ့ဝမ်းဗိုက်ကြီးကို အသက်ရှူထုတ်လိုက်တိုင်း၊ ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ဆေးရုံလွှာချင်းစောင် ကို နိမ့်ချည်ကျချည်နဲ့ မြင်နေရတယ်။ သူ့ကို မှတ်မိအောင် ကျွန်တော် မနည်းကြည့်ယူခဲ့ရတယ်။ သူ့ကို ကျွန်တော်နောက်ဆုံးအကြိမ် တွေ့ခဲ့တုန်းက သူ့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပေါင် (၂၂၀)တောင် ရှိတယ်။ အခုတော့ သူ့မှာကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် (၁၀၀)နီးပါးလောက်တောင် ကျသွားခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးအကြိမ်တွေ့ခဲ့တုန်းက သူ့ခေါင်းမှာ ထူပြစ်နက်မှောင်နေတဲ့ ဆံကေသာ အပြည့် ဖုံးအုပ်နေတယ်။ အခုတော့ သူ့ဆံပင်တွေ ကျွတ်ပြီး ကတုံးပြောင်လှနီးပါး ဖြစ်နေပြီ။ အရင်က နက်မှောင်ထင်ရှားလှတဲ့ မျက်ခုံးမွေးနှစ်ဖက်လည်း တက်တက်စင်ကျွတ်ပြောင်နေပြီ။ သူကစားပုံကို နောက်ဆုံးတွေ့မြင်ခဲ့ရတုန်းက စွတ်စိုချွေးပြန်နေတဲ့ သူ့ရဲ့အပေါ်ယံအရေပြား တွေဟာ ကြွက်သားတွေနဲ့အတူ လှုပ်ရှားလို့၊ အခုတော့ သူ့အရေပြားတွေက ခြောက်သွေ့ရှုံ့တွပြီး ရွဲကျနေပြီ။ ပိုးစလို တွဲကျနေပြီ။ မီးခိုးစိမ်းပြာရောင်ပေါက်ပြီး၊ အိုမင်းရင့်ရော်သည့် လူနာအသွင် ပေါက်နေပြီ။



## The Danger Of Drugs In Bodybuilding



သူ့ကို အားကစားရုံထဲမှာ ကျွန်တော် နောက်ဆုံးတွေ့မြင်ခဲ့ရတုန်းက သူ့အသံဟာ တစ်ခန်းလုံး လွှမ်းနေတယ်။ ဘယ်သူ့အသံနဲ့မှ မမှားနိုင်ခဲ့ဘူး။ သူ့အသံက ပြေးခုန်လွှားနေတဲ့ လူငယ်တွေ၊ အားနဲ့မာန်နဲ့အသံထွက်ပြီး အလေးမနေတဲ့ လူငယ်တွေရဲ့အပေါ်က စီးနေခဲ့တယ်။ အခုတော့ သူဟာ လေကို အသက်ရှူလို့တောင် မဝတဲ့ဘဝ ရောက်နေပြီ။ သူ့အသံလည်း လေပျော့လေးဖြစ်သွားလို့ ကျွန်တော် အတော်အားယူနားထောင်ခဲ့ရပါတယ်။ အမြဲပြောနေကျ စကားတွေအတိုင်းပါပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါက ကျွန်တော်ကို အားရပါးရပြောခဲ့တဲ့ “ဟေ့ ... လာစမ်းပါဦး၊ မင်းရဲ့ ပိန်တာရိုးကိုယ်လုံးပေါ်မှာ ကြွက်သားတွေထွက်လာအောင်၊ ဘယ်လိုကစား ရသလဲဆိုတာ၊ မင်းကိုငါ ဘယ်တော့မှ ပြပေးရမှာလဲကွ” ဆိုတဲ့ အသံမျိုးနဲ့တော့ မတူတော့ဘူး။ တခြားစီပါလား။ သူ့လေသံက လုံးလုံးကို ပျော့နေပြီ။ ကျွန်တော်ကတော့ “ကိုယ်လူကြီး ပူမနေနဲ့၊ ဆေးရုံကဆင်းတော့ ပြပေးရမှာပေါ့”လို့ ပြန်ဖြေလိုက်ရတယ်။

ဂျွန် အသက်ငင်နေချိန်မှာ သူ့အသက်ဟာ (၃၅)နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။ တစ်ခါက လူတစ်ယောက်ကို ကောက်ချိပြီး နှစ်ပိုင်းကျိုးသွားအောင် ချိုးပြနိုင်လောက်တဲ့ လူတစ်ယောက်၊ အခုတော့ အသက်ငင်နေပါပြီ။ အသက် (၁၅)နှစ်အရွယ်ကတည်းကစပြီး ကာယဗလအားကစား လေ့ကျင့်မှု လုပ်လာခဲ့သူတစ်ယောက်၊ ကိုယ်တိုင်စားသမျှ အစားအစာကို ဂရုတစိုက် တွက်ချက် စားသောက်ခဲ့သူတစ်ယောက်၊ ဆေးလိပ်မသောက်၊ အရက်မသောက်၊ ညဉ့်နက်အောင်မနေ၊ အိပ်ရေးအပျက်မခံခဲ့သူတစ်ယောက် အခုတော့ အသက်ငင်နေရှာပါပြီ။ ဂျွန်ဟာ ကိုယ်ပိုင် ကလေး နှစ်ယောက်ရှိပြီး အားကစားရုံမှာလည်း အားကစားသားမြေးတပည့် ဒါဇင်ပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့သူ တစ်ယောက်၊ သူက လူငယ်တွေကို ကူညီတတ်သလောက် လူငယ်တွေရဲ့ ချစ်ခင်ကြည်ညို လေးစားမှုရရှိခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်။ ဒီလို စံပြနမူနာထားလောက်တဲ့ အင်မတန်ပြည့်ဝသူ တစ်ယောက်

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

---

အခုတော့ သူ့အသက်ငင်နေပြီဆိုတာ ကျွန်တော် ဘယ်လိုမှနားလည်လို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အခုတော့ ဂျွန်က အားကစားရုံထဲက ကလေးတွေအကြောင်း ကျွန်တော်ကိုမေးနေတယ်။ ဆေးရုံက သူ့နာပြုဆရာမလေးတွေအကြောင်း ရယ်စရာ မောစရာ ပြောလို့ပြီးတော့ သူ့အခုလို ဖျားပြီး ဆံပင်တွေကျွတ်တာဟာ “ကီမိုသာရဗီ” (Chemo-therpapy) ဆေးကုသမှုကြောင့် ဖြစ်တာလို့ ကျွန်တော်ကို လာမှ စိတ်မပူနဲ့တဲ့။ ဆရာဝန်တွေကို ပြစရာရှိတဲ့ တစ်ခုနှစ်ခုပြပြီးရင် သူဆင်းလာတော့မယ်၊ စောင့်သာကြည့်တဲ့။



## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ဂျွန်ကို ကောလိပ်ကျောင်းမှာ ကျွန်တော် စတွေ့ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် ကောလိပ် ရောက်တော့လည်း အထက်တန်းကျောင်းတန်းကလိုပဲ။ အလေးဆက်မခွဲတယ်။ ကျွန်တော်က “ဘရုတ်ကလင်း” မြို့ရဲ့ ခပ်ဆိုးဆိုးရပ်ကွက်တစ်ခုမှာ ကြီးပြင်းခဲ့တယ်။ အလေးကစားလို့ ဗလကောင်းအားသန်လာတော့၊ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူမှ ရန်ရှာ၊ ဒုက္ခပေးကြတော့ဘူး။ ကျွန်တော် ကိုယ့်သိက္ခာကိုလည်း ပြန်ပြီး လေးစားမိတယ်။ ကောလိပ်ကျောင်းရောက်တော့ ကျွန်တော် အားကစား (၆)မျိုးကို ကစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့် ကြံ့ခိုင်မှုအတွက် လုပ်ရိုး လုပ်စဉ် ကစားနေကြအတိုင်း အလေးကစားချင်တယ်။ ကျောင်းနားမှာပဲ ကျန်းမာရေး အားကစား ကလပ်တစ်ခု သွားတွေ့ခဲ့တယ်။ အဲဒီကလပ်မှာ ကျွန်တော် ဂျွန်ကို စတွေ့ခဲ့တယ်။

ဂျွန်ဟာ နေရာတကာမှာ ထင်ပေါ်တယ်။ သူ့ရဲ့ အမူအရာတွေက သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး လူကြီး လူကောင်းဆန်တယ်။ လူအများထဲမှာ ဂျွန်ဟာ အလိုလိုကို ထင်ပေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်နေတယ်။ သူပြောပြလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူများတွေဆီက သိရသမျှက ဂျွန်ဟာ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ တစ်ကြိမ် ရဖူးတယ်။ တခြားသရဖူတွေလည်း တစ်ဒါဇင်မကတော့ အနိုင်ရဖူးတယ်။ အမေရိကန် ဘောလုံးသမားတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်လို့လည်း ကျွန်တော် သိခဲ့ရတယ်။ သူ့ဆီက ကျွန်တော် ပညာတစ်ခုရခဲ့တယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံ ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ဟိတ်ဟန်မလုပ်ဘဲနဲ့ ရိုးရိုးလေးမှ ချစ်စရာကောင်းအောင် လူချစ်လူခင်များအောင် နေထိုင်ပြီး တိုးတက်မှုအတွက် ရုန်းကန်နေရတဲ့ လူငယ်အားကစားသမားတွေကို အကူအညီပေးလို့ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့မှာ လူငယ်လေးတွေကို အကူအညီပေးဖို့ မအားဘူး။ အချိန်မရဘူးဆိုတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မရှိခဲ့ဘူး။ လူငယ်တွေကလည်း သူ့ကို စံပြုပြီး ကြည်ညိုလေးစားကြတယ်။ ဂျွန်မှာ ဂရုဏာစိတ် ထားတယ်။ စိတ်လည်းရှည်တယ်။ သူဟာ တကယ့်လူကောင်းတစ်ယောက်ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူဟာ “ဆေး”တော့ သုံးတယ်။

ဂျွန်ကို ကျွန်တော် စသိခဲ့ရတဲ့အချိန်ကစပြီး သူ့နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံတက်ရတဲ့ အချိန် အထိ သုံးနှစ်ကာလအတွင်းမှာ သူဟာ “အနာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်” (Anabolic Steroids) လို့ ခေါ်တဲ့ “ကြွက်သားကြီး ခွန်အားတိုးဆေး” တွေကို သုံးခဲ့တယ်။ “မာဆယ်” ဆိုတဲ့ လူတစ်ယောက် က အဲဒီဆေးတွေကို လက်စွဲအိတ်တစ်လုံးနဲ့ ယူလာပြီး ဂျွန်နဲ့ အခြားသူတွေကို ရောင်းပေးတယ်။ ဒီအလုပ်ကို အားကစားလောကအတွက် ပြင်သစ်အဆက်အသွယ် (French Connection) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒီအလုပ်ကို တိတ်တိတ်ပုန်း လျှို့ပုတ်လုပ်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် လုပ်တာ။ ဂျွန်ဟာ နေ့တိုင်း အားကစားရုံကို လာတယ်။ ဆေးတွေနဲ့ ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေကို သူ့ရဲ့ အဝတ်အစားနဲ့ ပစ္စည်းသံဘီဒိုထဲမှာပဲ သိမ်းထားတယ်။ “အနာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်” ဆေးတွေကို အားကစားသမားအတော်များများက သုံးနေကြတော့လည်း ဒီကိစ္စကို ဘယ်သူကမှ ရေးကြီးခွင့်ကျယ် စဉ်းစားမနေကြတော့ဘူး။ အဲဒီအားကစားရုံမှာ လူတိုင်းတော့ ဆေးမသုံးကြ ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သုံးတဲ့လူကိုလည်း ဘယ်သူကမှ မဝေဖန်ကြဘူး။ ဂျွန်ဟာ သူ့ရဲ့ ချိန်ပီယံဘွဲ့ရ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ကာယဗလ



## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ကျမသွားဘဲ ကြွက်သားကြီးထွားမှုနဲ့ ခွန်အားတို့ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်း ထားလိုတဲ့ ဆန္ဒရှိပုံကို မပြောဘဲနဲ့ နားလည်ခဲ့ကြတယ်။ ဂျွန်လို ချိန်ပီယံဖြစ်လာနိုင်ရေးအတွက် တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အားကစားသမားတွေဟာ ကိုယ်အလေးချိန်တိုး၊ ခွန်အားလည်းတက်၊ ဖွဲ့သက်လုံ လည်းကောင်းအောင် “အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်” ဆေးတွေကို သုံးစွဲတယ်လို့ သိနားလည် ထားခဲ့ကြတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အသက် (၃၀) အရွယ်ကျော်လာတဲ့ ဂျွန်ကို ပြိုင်ပွဲဝင်အားကစားသမားတစ်ဦးအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အရွယ်လွန်စပြုလာခဲ့ပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။ ဒီတော့ သူ့အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကောင်းနိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးအခြေအနေမှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကြာကြာထိန်းလိုတဲ့ စိတ်ရှိတာကို မည်သူက ဝေဖန်နေမည်အံ့နည်း။ တစ်ဖက်မှာလည်း အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက် ဆေးတွေကို သံသယဖြစ်ပြီး သုံးစွဲဖို့ ငြင်းဆန်တဲ့ အားကစားသမားတွေလည်း ရှိနေတယ်။ ဘယ်သူမှ တိတိကျကျ သေသေချာချာ မသိဘူး။ ပန်းသေတယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ထူးထူးဆန်းဆန်းနေရာတွေမှာ အမွေးတွေ ပေါက်လာတယ်။ ဆေးထိုးတဲ့နေရာမှာ မှားရင် သွက်ချာပါဒ လိုက်သွားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဆိုးဆုံး ကောလာဟာလတွေကလည်း ထွက်နေခဲ့တယ်။



တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ (စတီရွိုက်) ဆေးတွေသုံးစွဲခြင်းရဲ့ အာနိသင်အကြောင်းကိုလည်း အားကစားမဂ္ဂဇင်းတွေက သတိထားထောက်ပြပေးပြီး အလေးအနက် ရေးသားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေ ဖော်ပြလာခဲ့ကြတယ်။ စတီရွိုက် သုံးစွဲခဲ့တဲ့ အာကစားသမားအတော်များများဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုတွေ ဘာမှဖြစ်ပုံမပေါ်ပဲ အားကစားပြိုင်ပွဲတွေမှာ မကြာခင် တစ်ပန်းအသာရကြတယ် လို့လည်း လူတိုင်းက သိနေခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဂျွန် နေမကောင်းဖြစ်လာခဲ့တယ်။ သူ့ရောဂါကို တိတိကျကျရှာဖွေတွေ့ရှိအောင်

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

နည်းနည်းတော့ အချိန်ယူခဲ့ရတယ်။ ရှားရှားပါးပါးဖြစ်တတ်တဲ့ “ကျောက်ကပ် အကြိတ်ရောဂါ” (Kidney Tumor) ဖြစ်မှန်း သေသေချာချာသိခဲ့ရတယ်။ အသည်းနဲ့ ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ ဆေးစစ်ချက် အခိုင်အမာ သိရှိခဲ့ရတဲ့အချိန်မှာတော့ အကြိမ်ကင်ဆာဟာ သွေးကြောနဲ့ အဆုတ် တို့ကတစ်ဆင့် ဂျွန်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့နေပြီ။

ဂျွန်ကို ကင်မိုသုတ်ကုထုံးနည်းနဲ့ ကုသထားလို့တော့ အသေဖင့်နေခဲ့တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးတွေက ပြင်းလွန်းတဲ့အတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းတဲ့ ပူးတွဲအာနိသင်တွေ ဖြစ်စေခဲ့ပြန်တယ်။ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ ခဏခဏအော့အန်ခြင်း၊ လည်ချောင်းတွေ ခြောက်သွေ့ နာကျင်ပြီး တံတွေးထွေးလျှင် သွေးပါခြင်း၊ ဆံပင်တွေ အဆုတ်လိုက်ကျွတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

အော်ဂလီဆန်ခြင်းကို ပြေဆေးတွေ ပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အသက်ထွက်နေအောင်သာ တတ်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ စိတ်မချမ်းသာစရာအလုပ်ကို သက်ဆိုးရှည်အောင် လုပ်ပေးခဲ့သလိုသာ ဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။ လပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ဂျွန်ဟာ အသက်ဆုံးပါးခဲ့တော့တယ်။

ကျွန်တော် နောက်ကြောင်းပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ ဂျွန်ပြောသွားတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို သတိရနေမိတယ်။ (ကီမိုသုတ်ကုထုံး) ကုထုံးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြောင်စရာအော်ဂလီဆန်မှုကို မဖြစ်စေချင်ရင် ဆေးခြောက်ရှုရတယ်လို့ သူကြားဖူးတဲ့အကြောင်း၊ ဒါပေမယ့် သူဆေးခြောက်ရှုတာ ကလေးတွေဆီပြန်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် သူ့အနေနဲ့ မကောင်းတဲ့နမူနာတစ်ခုဖြစ်သွားမှာ ကြောက်တဲ့အတွက် ဆေးခြောက်မရှုချင်ကြောင်း ဂျွန်က ပြောသွားခဲ့တယ်။



သူ့စကားတွေဟာ အဓိပ္ပာယ်ပြောင်းပြန်ကောက်ရမယ့် အထွေထွေစကားကြီးတစ်ခွန်း အဖြစ်သာ ကျွန်တော့ အကဲဖြတ်ခဲ့မိပါတယ်။

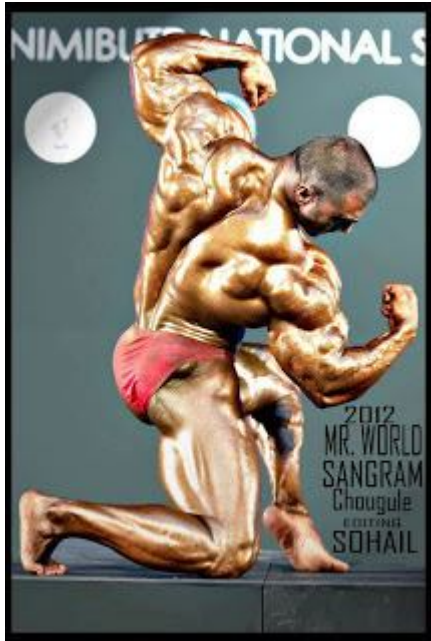
ကျွန်တော့်ရဲ့ အနာဂတ်နှစ်ကာလတွေမှာ ဖိစီးလာမယ့် ဆေးဝါးတွေအကြောင်းကို အဲဒီ တုန်းက ကျွန်တော်ဘာမှ သိပ်မသိခဲ့ပါဘူး။

စတာရှိုက်လို့ ခေါ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ လူတစ်ယောက်ကို ကြီးထွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ခွန်အားပိုရှိအောင်လည်း လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်လောက်က ကျွန်တော်စပြီး ကြားဖူးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဇီဝဗေဒအဓိကကောလိပ်ကျောင်းသားတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့အလျောက်

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

လူ့ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဓာတုဗေဒဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန်ဆက်စပ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့အဖွဲ့စနစ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိခဲ့တယ်။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာက သဘာဝအတိုင်း ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ကြီးထွားမှုဟိုမုန်းနဲ့ လိင်အရွယ်ရောက်မှုဟိုမုန်းများဟာ စတာရွိုက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် သိထားခဲ့တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ သဘာဝအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးနေတဲ့ အရေးအပါဆုံး အစီအစဉ်တစ်ခုကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းဟာ ဒုက္ခကို ဖိတ်ခေါ်ခြင်း သက်သက်ဖြစ်မယ်လို့ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့မိသလိုပဲ။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း လုပ်ဆောင်မှုချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်ပေးနေရန်အတွက် လူမမာများအနေနဲ့ (စတာရွိုက်) ဆေးသုံးရတယ်ဆိုတာက အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးပါ။ ဒါပေမယ့် ပုံမှန်ကျန်းမာပြီး အလွန်အလွန်ကို ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ပြည့်ဝတဲ့ သူများအနေနဲ့ (စတာရွိုက်)မှီဝဲပြီး အားကစားပြိုင်ဖက်တွေကို ရုံမှာ အနိုင်ရအောင် ကြိုးစားတာက တလွဲပါ။

အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ (စတာရွိုက်) ဆေးအကြောင်းတွေကို အားကစားရုံထဲမှာ သာမကတော့ဘူး။ အားကစားအကြောင်း ပြောကြတဲ့လူတွေ နေရာတကာမှာ ပြောဆိုဆွေးနွေးသံ တွေကို ကျွန်တော်စပြီးကြားခဲ့ရပြန်တယ်။ အားကစားမဂ္ဂဇင်းတွေထဲမှာ (စတာရွိုက်) ဆောင်းပါး တွေ ပါလာတာတွေ့ရပြီး၊ စတာရွိုက်သုံးစွဲမှုကို နိုင်ငံတကာစိုးရိမ်မကင်းဖြစ်လာပုံကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်စ ပြမိခဲ့တယ်။ ကျွန်တွေးဖက်ကို ကျွန်တော့်စိတ်ထဲက ယိမ်းယိုင်ခဲ့မိသေးတယ်။ လူအတော်များများ သုံးစွဲနေကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအထဲမှာ လေးစားလောက်တဲ့ အားကစား သမားတွေကလည်း ပါနေခဲ့တယ်။ ယေဘုယျခြုံကြည့်လိုက်ရင်တော့ ဒီဆေးတွေဟာ ဆိုးကျိုးထက် ကောင်းကျိုးကို ပိုပြီးပေးနိုင်မှာပဲလို့ ကျွန်တော် ထင်ခဲ့မိတယ်။ ဂျန်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် သေဆုံးသွားပုံတို့ဟာ ရှားရှားပါးပါးနဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာတော့ ဖြစ်နိုင်ဖွယ် ရှိခဲ့ပါသည်။





## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ယခုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းများ ပြီးဆုံးခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ရှိတာ တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောနေလို့ မရတော့ဘူး။ ကျွန်တော် ဒွီဟမရှိ၊ တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ် သားသား ပြောနိုင်တာကတော့ ဆေးဝါးတွေ အထူးသဖြင့် (အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်)ဆေးဝါးတွေ ဟာ အားကစားနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်ဆေးတွေက ပေးနိုင်မယ့် အကျိုးကျေးဇူးနည်းနည်းပါးပါးလေးအတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အန္တရာယ်တွေကို စွန့်စားမသုံးစွဲထိုက်ဘူး။ အကျိုးနဲ့အဆိုး မမျှဘူး။ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်ဆေးတွေကို အလွန် မမာမကျန်းဖြစ်ပြီး အားဆုတ်ယုတ်နေတဲ့ လူနာတွေအတွက် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပါရဂူသမားတော်ကြီး များက ဆေးဝါးအဖြစ် ကုသပေးရေးအတွက်သာ သီးသန့်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးပေးပြီး၍လည်း လူအများရဲ့ တိုးတက်မှုအခြေအနေနဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ ပူးတွဲအာနိသင်တွေကို သမားတော်ကြီးများက အစဉ်ဂရုတစိုက် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေရပါမယ်။

ကျွန်တော်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ (၇)နှစ်ကြာ သုတေသနကာလအတွင်းမှာ ကျွန်တော်ဟာ စတီရွိုက် ဆေးဝါးနဲ့ ဟိုမုန်းဓာတုဗေဒ (တစ်နည်းအားဖြင့်) သွေးကြောတွင်းသို့ ဟိုမုန်းဓာတ် စိတ်ဝင်မှု အကြောင်းအရာ ဘာသာရပ်ဖြစ်တဲ့ “အင်ဒိုကရင်းနော်လော်ဂျီ” (Endocrinology) အကြောင်း တွေကို ဆေးပညာစာအုပ်တွေမှာ တွေ့ရှိသမျှ ကျွန်တော် ရှာဖွေဖတ်ရှုမှတ်သားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဓိကရည်မှန်းချက်ကတော့ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်များရဲ့ ဖြစ်မြစ်၊ အသုံးဝင်ပုံ၊ အလွဲအမှား၊ အသုံးပြုကြပုံ၊ ဓာတုဗေဒဖွဲ့စည်းမှုနှင့် ပူးတွဲအာနိသင်များအကြောင်း သိနိုင်သမျှ အားလုံးသိရန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ အော်ဂင်းနစ်၊ ဓာတုဗေဒ၊ ဇီဝဗေဒ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒ၊ ကောလိပ်ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွေ အတော်အတန်ရှိပေမယ့် အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ အသစ်အဆန်း သိပ္ပံဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။



## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ကျွန်တော့်မှာရှိတဲ့ ကောလိပ် ကျောင်းသုံးစာအုပ်တွေထဲမှာ အင်နာဘိုလစ် ဓာတုဗေဒအကြောင်းအရာကို အကျဉ်းချုပ်မျှသာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ ထုတ်လုပ်ပေးတဲ့ ဟိုမုန်း (Endogenous Hormones) တွေ တော် နည်းပြပေးနေတဲ့ အထက်တန်းကျောင်း နပန်းအားကစားနဲ့ ဘောလုံးအသင်းက လူငယ်တွေတောင် စတာရွိုက်အကြောင်း ပြောလာကြတယ်။ အဲဒီနောက်တော့ “အင်နာဘိုလစ် စတာရွိုက်” ဆေးဝါးတွေဟာ လူတွေရဲ့ နေအိမ်နားအရောက် လမ်းစပေါက်လာခဲ့တယ်။ အထက် တန်းကျောင်းက ကျွန်တော်နဲ့ ကစားဖက် ဘောလုံးသမားတစ်ဦးဟာ အင်နာဘိုလစ် စတီရွိုက် ကို ကိုယ်တိုင်ထိုးတာ တွေ့ခဲ့ရတယ်။ အားကစားရုံမှာ သူဆေးထိုးခဲ့ပုံက သူ့မှာ ဘာမှ အပူအပင် မရှိ သလို ဘာမှမဆိုင်သလိုပဲ။ သူ့ရဲ့လုပ်ပုံက ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူသဘောပေါက်ပုံ မရဘူး။ ဗီတာမင်မျိုးစုံပါတဲ့ မာလ်တီဗီတာမင်ဆေးထောင့်ကို စားတာကျနေတာပဲ။ ကျွန်တော် စဉ်းစားရခက်တာက ဒီလူဟာ ဆေးလိပ်မသောက်ဘူး၊ အချို့ဆိုရင် သကြားလုံးတောင် ရှောင်တယ်။ ညဉ့်နက်အောင်နေတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ မှန်မှန်စောစောအိပ်တယ်။ အိပ်ရေး မပျက် မခံဘူး။ သူ့ကျန်းမာရေးကို အဲဒီလောက်အထိ ဂရုစိုက်ခဲ့တဲ့လူ။

အထက်ပါအဖြစ်ကိုကြုံပြီး (၆)လအကြာမှာ ဂျွန် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့် မှာ ညီနစ်ယောက်ရှိတယ်။ နစ်ယောက်စလုံးက သူတို့လုပ်လို့ရသမျှ အားကစားအားလုံးမှာ ဝင်ကစားကြတယ်။ ကျွန်တော့်လိုပဲ အားကစားရုံထဲမှာလည်း ကာယဗလ အလေးမ လေ့ကျင့် ကြတယ်။ ဂျွန်ကွယ်လွန်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော့်ညီတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပြောခဲ့လို့ သိရတာရှိတယ်။ ကျွန်တော်ကစားနေတဲ့ အားကစားရုံမှာ လူငယ်လေးတွေ အတော်များများဟာ ကြွက်သားကြီးခွန်အားတိုးစေမယ့် (အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်)ဆေးတွေ သုံးနေကြသတဲ့။ သူတို့ အသက်တွေက (၁၅)နှစ် (၁၆)နှစ်လောက်ပဲ ရှိကြသေးတယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ဂျွန် သေဆုံးခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ (အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်)ဆေးတွေ သုံးလို့ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းရှိကြောင်း ရေးသားထားတဲ့ ဆောင်းပါးတိုလေးတစ်ပုဒ်ဟာ အမေရိကန်ဆေးပညာ အသင်းဂျာနယ် (Journal of American Medical Association) မှာ ပါလာတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အနီးဆုံးစာကြည့်တိုက်တစ်ခုကို အမြန်ဆုံးသွားပြီး “အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်”တွေအကြောင်း ရှာဖွေဖတ်ကြည့်ခဲ့မိတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ အလွန်တရာ ဖြစ်ခဲ့လှတဲ့ ကျောက်ကပ်အကြိမ်ကင်ဆာ ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး လူကြီးတွေဖြစ်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အကြောင်း ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီနေ့မှာပဲ စာကြည့်တိုက်မှာ “အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်”အကြောင်း ဆောင်းပါးအချို့ကို ကျွန်တော် ထပ်တွေ့ပြီး ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ပူပင်သောကစိတ်တွေလည်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပိုမိုကြီးထွား လာတယ်။

“အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်” ဆေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံစာပေ အထောက်အထားများက ဒီဆေးတွေဟာ လူငယ်အားကစားသမားတွေကို ဖွံ့ဖြိုးထွားကျိုးစေနိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ ဒါပေမယ့် သွေးတိုးနိုင်တယ်။ ယောက်ျားတို့ရဲ့ လိင်ခွန်အားကျဆင်းသွားနိုင်တယ်။

# The Danger Of Drugs In Bodybuilding

အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ သွေးထွက်နိုင်တယ်။ သွေးသကြား အားနည်းတဲ့ ဟိုက်ပိုဂလိုက်စီးမီး ယား (Hypoglycemia) ပိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။ နှလုံးရောဂါ ပိုဖြစ်စေနိုင်တယ်။



အမျိုးသမီးတွေဟာ ယောက်ျားကြီးတွေနဲ့ တူလာနိုင်တယ်။ မမြင်နိုင်တဲ့ အဖုအကြိမ်တွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အသံတွေ ဩလာတတ်တယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အမွေးအမျှင်တွေ ပေါက်လာတတ်တယ်လို့လည်း သိရတယ်။ (အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်ဆေးများရဲ့ အန္တရာယ်)တွေဟာ ထင်ရှားလှပြီး တချို့ လက္ခဏာတွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲယူလို့ မရနိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဖတ်ခဲ့ရ၊ ကြားခဲ့ရ၊ မြင်ခဲ့ရသမျှမှာ အားကစားသမား အတော်များများဟာ ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးစစ်ချက်မပါဘဲနဲ့ “အင်နာ ဘိုလစ်၊ စတီရိုက်” ဆေးတွေကို နှစ်ရှည်လများ၊ များပြားစွာ သုံးစွဲနေကြပုံကို ကျွန်တော် သိခဲ့ ရတယ်။ အခုဆိုရင် လူကြီးထွားပြီး ခွန်အားပိုသန်ဖို့၊ ပိုမြန်ဖို့အတွက် အထက်တန်းကျောင်းသား တွေနဲ့ သူတို့ထက်ငယ်တဲ့ သူတွေတောင် (အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်)ကို သုံးစွဲကောင်း သုံးစွဲနေကြပြီး သူတို့အားလုံးဟာ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်ဆေးဝါးတွေနဲ့ မှီဝဲနေကြတယ်။

အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်ဆေးဝါးတွေနဲ့ အားကစားအတွက် သုံးစွဲနေတဲ့ ဆေးဝါးတွေ အကြောင်းကို ကျွန်တော် အစွမ်းကုန်သိအောင် လေ့လာသင်ကြားယူတော့မယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခဲ့မိတော့တယ်။ ဒီဆေးဝါးတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်အကြောင်း သင့်မြတ်မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာတွေကို အားကစားသမားတွေ နားလည်အောင် ကျွန်တော် ကြိုးစားတော့မယ်။

ဒီဆေးတွေ သုံးစွဲတဲ့အတွက် ရမယ့်အကျိုးနဲ့ ဆိုးရွားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုတွေကို အားကစားသမား တွေ ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်တာကို တွေ့ရအောင် ကျွန်တော် ကြိုးစား တော့မယ်။

အဲဒီအချိန်အထိ၊ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရိုက်ဆေးတွေမှာ ကောင်းတာလည်း နည်းနည်းပါးပါး တော့ ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ အ ကြောင့် ပုံမှန်ထွားကျိုင်းမှုနဲ့ လိင်တိုးတက်ရင့်ကျက်မှုဖြစ်စဉ်အကြောင်း တွေတော့ စာအုပ်ထဲမှာ နည်းနည်းပါးပါး ထပ်တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ပြင်ပမှာ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဆင်သက်တစ်ဟိုမုန်း (Synthetic Homones) တွေကို ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ပမှ ထိုးသွင်းပေးလိုက်ရင်



## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို ကျွန်တော်ဘာမှ မသိခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော့် သုတေသန မပြီးခင်မှာ ကျွန်တော်ဟာ စတီရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံဆောင်းပါး (၈၀၀)နီးပါးကို ကျွန်တော် ဖတ်ခဲ့ပြီးပြီ။ ကရင်းဗေဒ ဘာသာရပ်ဟာ အကျယ်ပြန့်သေးဘဲ နုဆဲအဆင့်မှာပဲ ရှိသေးပုံကို ကျွန်တော် သိခဲ့ရတယ်။ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်ဆေးပြားများ၏ လုပ်ဆောင်ပုံကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်ရန်အတွက် သုတေသနများစွာ ဆက်လက်လုပ်ရန် လိုသေးတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ စာကြည့်တိုက်ထဲမှာပဲ အချိန်ကုန်မခံခဲ့ပါဘူး။ အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်ကို မည်သည့်အခါတွင် သုံးစွဲကြသနည်း၊ မည်သူတွေ သုံးစွဲသနည်း၊ အဘယ်ကြောင့် သုံးစွဲကြသနည်း၊ မည်မျှ သုံးစွဲသနည်း၊ ပူးတွဲအာနိသင်များ မည်မျှများပြားစွာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သနည်း။ အားကစားသမားများ အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသနည်း။ သုံးစွဲမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် မည်ကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နေသနည်း စသည့် မေးခွန်းများကို သုတေသနပြုလုပ်ရန်အတွက် လူ (၉၀၀)ကျော်ကို လူတွေ့မေးမြန်းခြင်း များ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလူတွေထဲမှာ အားကစားသမားများ၊ နည်းပြဆရာများ၊ လေ့ကျင့်ရေးမှူး များ၊ အားကစား အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ခံများ၊ အားကစားအသင်း ဆေးမှူးဆရာဝန်များ၊ ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်သူများနှင့် အင်ဒိုကရင်းဗေဒပညာရှင်များ ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။



အင်နာဘိုလစ်၊ စတီရွိုက်ဆေးဝါး သုံးစွဲပုံအကြောင်းကို မေးရအောင်နဲ့ ဆေးဝါးသုံးမှု အတွက် ကျွန်တော်ရဲ့ ပုပင်သောကကို ပြောပြရအောင် အားကစားသမားတွေကို ကျွန်တော် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဘက်ကလည်း “ဆရာ ကျွန်တော်တို့အခြေအနေ ဟန် မဟန် ဘယ်လိုလုပ်သိနိုင်မလဲဆရာ” လို့ ပြန်မေးတတ်ကြပါတယ်။ တချို့အားကစားသမားတွေရဲ့ ရည်းစားမလေးတွေကလည်း ကျွန်တော့်ကို ဖုန်းဆက်ပြီး သူတို့ကောင်လေးတွေကို စတီရွိုက် မသုံးစွဲအောင် ဆွဲထုတ်ပေးပါလို့ တောင်းပန်ခဲ့ကြတယ်။ သုံးစွဲတဲ့သူတွေကလည်း လူငယ်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ အများစုက ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ သိုသိုသိပ်သိပ်လေး သုံးစွဲနေပုံရပေမယ့် ရေရှည်ကျတော့ ဗဟုသုတခေါင်းပါးမှုကြောင့် ကြောက်လန့်စရာ ဖြစ်လာတယ်။ လူငယ်အားကစား သမားတွေဟာ ဆေးဝါးတွေကို ကိုယ့်စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ် အသုံးပြုနေကြတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော် ရှာဖွေလေ့လာသိရှိထားတာတွေကို ပြောပြမှဖြစ်တော့မယ်။ ကျွန်တော် ဒီစာအုပ်ကို ရေးချင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော့် ဆေးပညာဆည်းပူးမှုကာလကိုတောင် ရွှေ့ဆိုင်းယူခဲ့ရတယ်။

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

စာကြည့်တိုက်ထဲက ရှာဖွေမှတ်သားခဲ့တဲ့ အထပ်လိုက်မှတ်စုများ၊ ကျွန်တော်ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ရာပေါင်းများစွာသော တွေ့ဆုံမေးမြန်းချက်မှတ်စုများ၊ စုဆောင်းထားတဲ့ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းများကို ကျွန်တော် ဆွဲထုတ်ရေးသားခဲ့ရပါပြီ။



ကျွန်တော်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အားကစားသမားများအား အသိပညာပေး နိုးကြွစေပြီး အားကစားပြိုင်ပွဲများကို ခြောက်လှန့်လျက်ရှိပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ လူငယ်အားကစားသမားများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုလျက်ရှိသော ဘေးအန္တရာယ်ရှိ ဆေးဝါးများအကြောင်းကို အားကစားသမားများ၏ မိသားစုများကို သတိပေးရန် ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အခုဖော်ပြ ပေးလိုက်တဲ့ ဖြစ်စဉ်လေးက တကယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါ အောင်မြင်ချင်မှု တစ်ခု အတွက် မိမိ၏ အသက်အန္တရာယ်ဘေးကို မသိလို့လား သိလျက်နဲ့များ ဇွတ်တိုးတဲ့ ပိုးဖလံ လိုလူမျိုးလား ဆိုတာတော့ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ သင်သည်လည်း ကာယဗလ လိုက်စားသူ တစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ တိုးတက်ဖို့အတွက် ဖြတ်လမ်းကနေ တားမြစ်ဆေးဝါး သုံးခြင်း မတော်တရော် နည်းလမ်းများသုံးခြင်း ကို ရှောင်ရှားပါ ၊ လေ့လာပါ တတ်သိနားလည်သူများ၏ လမ်းညွှန်မှုကိုခံယူပါ Natural Bodybuilder တစ်ယောက်ကို အားကျပါ ၊ အတုယူပါ မိမိသည် Bodybuilder တစ်ယောက်ဆိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာကို အကောင်းဆုံးနှင့် သဘာဝ ကျကျ တည်ဆောက်ပါ အလျင်အမြန်နှင့် မတည်ဆောက်ပါနှင့် တစ်ဆင့်ချင်းသွားပါ တစ်နေ့ ဖြစ်လာပါမည်။ မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ကို မိမိ ကိုယ်တိုင် မဖျက်စီးမိပါစေနှင့်။ အရရာသည် မိမိ ၏ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်အပေါ် မူတည်နေပါသည် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ကာယဗလ နယ်ပယ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ လျှောက်လှမ်းပါလို့ တိုက်တွန်းရင်း ချန်ပီယံ ဒိုရီယန်ရီတစ် ၏ သတိပေးစကား တစ်ခွန်း နှင့် အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ် ။

## The Danger Of Drugs In Bodybuilding

---



If You want to be like Kevin levrone ,Flex Wheeler ,me or any other bodybuilder competing today. Do not do what we are doing today . do what we did 30 years That is what got us to where we are today.



တင်ဆက်သူ---အောင်အောင်

email---aungaung.aung24@gmail.com