

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ
သိုင်းရွှိက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ
ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်
အဆီအကြောင်း မဟုသုတ
မျက်စိ၊ နား၊ သွား ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ

ကြောင်းကျိုးဆက် ဆေးပညာကတော့
ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သူ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်း
များကို ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင်
လိုတဲ့ဓာတ်တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း
ပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dr. Khin Nwe Win



မွေဗျူဟာသာသနာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။



**ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ
သိုင်းရွိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ
ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်
အဆီအကြောင်း မဟုသုတ
မျက်စိ၊ နား၊ သွား ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ**

ကြောင်းကျိုးဆက် ဆေးပညာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သူ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို
ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင် လိုတဲ့ဓာတ်တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Dr. Khin Nwe Win

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ဒုတိယအကြိမ် - ၂၀၂၂-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ
- အုပ်စု - ၃၀၀၀
- တန်ဖိုး - ၃၅၀၀ ကျပ်
- စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ - ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့
- ထုတ်ဝေသူ - မိခိုင်ခိုင်ဝင်း (ဆုစုမိစာပေ-၀၀၃၄၈)
၂၅၆/၂၇၆၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း (အထက်)၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉ ၄၅၀၀၄၇၆၇၇
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးစိုးအောင် (ကျုံ့မင်းပုံနှိပ်တိုက်- ၀၀၄၈၇)
၁၂၄၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀၂၂၆၃၅၀
- ဖြန့်ချိရာဌာန - ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့၊
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း၊
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉-၂၅၅ ၂၅၅ ၈၆၂

ဓမ္မဗျူဟာ

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ၊ သိုင်းရွှိက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ၊
ဆေးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်၊ အဆီအကြောင်း ဗဟုသုတ၊
မျက်စိ၊ နား၊ သွား ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ
To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ၊ ဓမ္မဗျူဟာ။

၂၀၂၂

၂၁၆ - စာ။ ၁၄ x ၂၁ စင်တီ

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူအမှာစာ

To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ အမှတ် (၁) ကို ၂၀၁၈ နှစ်ဦးတွင် စတင်ထုတ်ဝေခဲ့ရာ ကျန်းမာရေးတန်ဖိုးကို အလေးထားသူ စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးက တစ်ခဲနက် အားပေးဖတ်ရှုခဲ့သည့်အတွက် စီစဉ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ပါဝင်ကြိုးစားခဲ့သူများအားလုံး အမောပြေရပါသည်။ ကျန်းမာရေး သုတရှာမှီးသူ ဤမျှများပြားသည်ကို သိရှိလိုက်ရသည့်အတွက်လည်း ဝမ်းမြောက်ပီတိ ဖြစ်ကြရပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အားလုံး၏အကျိုးအတွက် ရှေးရှု၍ စတင်ရေးသား ဖြန့်ဝေခဲ့သော ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ မေတ္တာ စေတနာများ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

စာစု (၁) တွင် ရောဂါအများစု၏ အခြေခံဖြစ်သော သဘာဝဓနအား ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် စတင်ခဲ့ပြီး ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ စသော နာတာရှည်ရောဂါများ၏သဘောသဘာဝများကို ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက်တွင်မှ ဗီတာမင် D3 အကြောင်းနှင့် သက်ရှည်ကျန်းမာကြစေရန် အဓိက ပြုပြင်သင့်သည့်အကြောင်းများကို တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ယခုစာစု (၂) တွင် ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ Functional medicine ၏ သဘောသဘာဝနှင့် စတင်ထားပါသည်။ ထို့နောက် ယခုခေတ်တွင် အဖြစ်များနေသော သိုင်းရွိုက်ရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါများ၊ ထို့နောက်တွင်မှ မျက်စိ၊ နား၊ သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးပိုစ် များကို စုစည်းပေးထားပြီး နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာအချို့အကြောင်း ဗဟုသုတရဖွယ် ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

အများသိပြီးဖြစ်သော်လည်း ပရိသတ်အသစ်များအတွက် ထပ်မံ ဖော်ပြလိုသောအချက်မှာ ဤစာအုပ်သည် To a better health Facebook page မှ ဆရာမကြီးရေးသားထားချက်များကို ပြန်လည်စုစည်းပြီး ဆရာမကြီး၏ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တူရာတူရာအကြောင်းအရာများကို တစ်စုတစ်စည်းထဲ ဖတ်ရှုလိုပါသည်ဟူသော စာဖတ်ပရိသတ်၏တောင်းဆိုချက်အရ စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာမကြီးအနေဖြင့် တစ်နေ့နှင့် တစ်နေ့ မတူသော အတွေ့အကြုံများ၊ သူကိုယ်တိုင်ပြင်ပစာအုပ်များမှ ဖတ်ရှုလေ့လာရသည်များကို စိတ်တွင်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း အလျဉ်းသင့်သလို စေတနာနှင့် အကြံပြုခြင်း ဖြစ်သဖြင့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် စာအုပ်ထုတ်မည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရေးသားခြင်းမျိုးမဟုတ်သဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ရေးမိသောအချက်အလက်များလည်း ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်စီစဉ်သူအဖွဲ့သည် အဆိုပါ Facebook page မှ အကြောင်းအရာတူသည်များကို ပြန်လည်စုစည်းခြင်း၊ ရှေ့နောက်ဆီလျော်အောင် ပြန်လည်စီစဉ်ခြင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ဆရာမကြီး၏ ဆိုလိုရင်းအာဘော်ကို မပျက်စေရဘဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း အကြောင်းအရာတူများ ထပ်ခါထပ်ခါပါသွားမိခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအတွက် နားလည်ပေးကြမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများဖြင့် မိမိကောင်းကျိုး အများကောင်းကျိုး တည်ဆောက်သူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

မာတိကာ

စဉ်

ခေါင်းစဉ်

စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ (Functional Medicine)

၁။	ကြောင်းကျိုးဆက်ကို အခြေခံပြီး ကုသသော ၂၁-ရာစု ဆေးပညာ	၁
၂။	သဘာဝဆေးများ၏ အာနိသင်	
	သာကေ (၁) အသက်-၇၀ အာရုံကြောရောဂါရှင်	
	Progressive supranuclear palsy PSP	၉
	သာကေ (၂) ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဆီမှ	၁၂
	သာကေ (၃) GFR တက်လာသူ လူနာတစ်ဦး	၁၄
	သာကေ (၄) Avascular necrosis ဝေဒနာရှင်	၁၅

အခန်း (၂)

သိုင်းရွိုက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

၁။	အရွယ်အားဖြင့် သေးသော်လည်း အင်အားကြီးသော သိုင်းရွိုက်ဂလင်း	၁၇
၂။	ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက် Hypothyroidism လက္ခဏာများ	၁၈
၃။	ဟိုက်ပါသိုင်းရွိုက် Hyperthyroidism လက္ခဏာများ	၁၉
၄။	သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဓာတ်များလာခြင်း နှစ်မျိုး	၂၀
၅။	ဟိုက်ပါ hyper မှ ဟိုက်ပို hypo ဖြစ်သွားသူများ	၂၃
၆။	မပြောချင်တော့သော်လည်း ပြောရပါဦးမယ်	၂၄
၇။	ဟာရှီမိုတို သိုင်းရွိုက်ဒါတစ် Hashimoto Thyroiditis	
	အပိုင်း (၁) - (၇)	၂၇

၈။ ဟာရီမိုတိုသိုင်ရွှက်ဒါတစ်နှင့် သိုင်းရွှက်ကင်ဆာ	၄၅
၉။ ဟာရီမိုတိုသိုင်ရွှက်ဒါတစ်ဝေဒနာရှင် ဆရာတော်တစ်ပါး	၄၉
၁၀။ ခေတ်မီဆေးပညာအသိနှင့် ပရိယတ်အသိ ပေါင်းစပ်မိရာဝယ်	၅၁
၁၁။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းနည်းနေတာ ကုစရာမလိုဘူးတဲ့လား	၅၃
၁၂။ ရုပ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဥတု	၅၅
၁၃။ ရောဂါအတော်များများရဲ့အခြေခံ	၅၇
၁၄။ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွှက်ကုသမှုခံယူကြတဲ့အခါ ပြဿနာများ	၅၉
၁၅။ တေဇဇာတ်ချို့ယွင်းခြင်း အပိုင်း (၁) - (၆)	၆၁
၁၆။ သိုင်းရွှက်နှင့် အမျိုးသမီးရောဂါများ	၆၉
(၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သူ အမျိုးသမီးငယ်	၇၀
(၂) သားသမီးယူလိုသူ ဟာရီမိုတိုသိုင်ရွှက်ဒါတစ်အမျိုးသမီး	၇၂
၁၇။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၏ အရေးကြီးသောအကြောင်းတစ်ခု	၇၅
၁၈။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ	၇၈
၁၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သိုင်းရွှက်ဆေး ဆက်သောက်သင့်ပါသလား	၈၀
၂၀။ အသက် ၄၈-နှစ်, ဟိုက်ပိုသိုင်းရွှက်နှင့် သားအိမ်အလုံး	၈၁
၂၁။ Painful Bladder Syndrome	၈၃
၂၂။ ကမ္ဘာတွင် သိုင်းရွှက်ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း မြင့်တက်နေ	၈၆
၂၃။ သိုင်းရွှက်ဂလင်းထုတ်ခံထားရသူများ	၈၈
၂၄။ မိတ်ဆွေများအားလုံး သင်ခန်းစာယူကြရန်အတွက်	၉၁
၂၅။ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွှက် Hypothyroid နှင့် ကင်ဆာနောက်တစ်မျိုး	၉၄
၂၆။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းနဲ့ စိတ်ရောဂါများ	၉၆
၂၇။ စိတ်ရောဂါရှင်နောက်တစ်ဦး	၉၈
၂၈။ သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်း စစ်ဆေးချက်များ အပိုင်း (၁) - (၄)	၉၉

အခန်း (၃)

ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်နှင့် အဆီအကြောင်း

- | | |
|---|-----|
| ၁။ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အပိုင်း (၁) - (၂) | ၁၀၃ |
| ၂။ ဆီးချိုအမျိုးအစား ၂-မျိုး | ၁၁၀ |
| ၃။ ဆီးချိုမဖြစ်အောင်ထိန်းနိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ | ၁၁၂ |
| ၄။ သွေးတိုးရောဂါ | ၁၁၃ |
| ၅။ သွေးတိုးရောဂါအကြောင်း နောက်ဆက်တွဲ | ၁၁၈ |
| ၆။ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ ကျွန်မ၏အတွေ့အကြုံ | ၁၂၀ |
| ၇။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါအကြောင်း အပိုင်း (၁) - (၆) | ၁၂၂ |
| ၈။ ဆေးပညာဘက်ပေါင်းစုံ ပေါင်းစည်းပြီး ကုသသော
နှလုံးရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး၏ အကြံပြုမှု | ၁၃၁ |
| ၉။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါဆိုင်ရာကျန်းမာရေးသတင်းတစ်ပုဒ် | ၁၃၃ |
| ၁၀။ Face book မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့အမေး | ၁၃၅ |
| ၁၁။ အဆီအကြောင်း ဗဟုသုတ | ၁၃၇ |
| (၁) အဆီအကြောင်းကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပုံ | ၁၃၇ |
| (၂) အဆီအမျိုးအစားများဖွဲ့စည်းထားပုံ | ၁၄၀ |
| (၃) Saturated Fat ပြည့်ဝအဆီအကြောင်း | ၁၄၂ |
| (၄) Unsaturated Fat မပြည့်ဝအဆီအကြောင်း | ၁၄၃ |
| ၁၂။ အဆီနှင့် ကစီဓာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ | ၁၄၅ |
| ၁၃။ စားသင့်သောအဆီနှင့် ရှောင်သင့်သောအဆီ | ၁၄၇ |
| ၁၄။ စာဖတ်ပရိသတ်နှစ်ဦး၏ကိုယ်တွေ့ အုန်းဆီချက်နှင့် ဝက်ဆီ | ၁၅၀ |
| ၁၅။ Triglycerides နှင့် အုန်းဆီ | ၁၅၁ |
| ၁၆။ ထောပတ် Butter နှင့် ဂီး Ghee ဗဟုသုတ | ၁၅၃ |

၁၇။ အုန်းဆီ ထောပတ်နှင့် ဉာဏလုပ်သား	၁၅၄
၁၈။ Omega 6 & Omega 3 oils (Polyunsaturated fatty acids)	၁၅၅
၁၉။ အဆီနှင့် စိတ်ရောဂါရှင်များ	၁၅၇
၂၀။ Saturated Fats ပြည့်ဝအဆီနှင့် စိတ်ဝင်စားစရာဖော်ပြချက်	၁၆၀
၂၁။ အဆီအကြောင်း ဗဟုသုတဒါန	၁၆၁
၂၂။ အဆီစားရမှာ ကြောက်ကြသောသူများအတွက်	၁၆၃
၂၃။ ကိုလက်စတရောကို ရန်သူသဖွယ်သတ်မှတ်ပြီး မကျကျအောင် ချနေမယ်ဆိုရင်တော့လည်း ...	၁၆၅
၂၄။ ပြည့်ဝအဆီအကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၆၇
၂၅။ ကလေးငယ်တို့ရဲ့ကျန်းမာရေး မိဘများလက်ထဲတွင် ရှိပါတယ်	၁၇၁
၂၆။ Ketogenic diet	၁၇၁

အခန်း (၄)

မျက်စိ၊ နား၊ သွား ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ

၁။ မျက်စိကျန်းမာရေး	၁၇၅
၂။ နားကျန်းမာရေး	၁၇၉
၃။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး	၁၈၂
၄။ ဦးနှောက်အတွက် မရှိမဖြစ်သည့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာများ	၁၈၃
၅။ CoQ10 (Ubiquinone) အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၈၄
၆။ Magnesium မဂ္ဂနီဆီယမ်	၁၈၇
၇။ Selenium ဆီလီနီယမ်	၁၉၂

၈။ မယ်လတိုနင် Melatonin	၁၉၃
၁၀။ L Carnitine နှင့် Acetyl L Carnitine ကွာခြားချက်	၁၉၄
၁၁။ Glutathione, N-Acetyl -L - Cysteine, R Lipoic acid	၁၉၅
၁၂။ Vitamin B12	၁၉၉
၁၃။ B Vitamins မှီဝဲဖို့ အရေးကြီးပုံ	၂၀၀

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံးကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသားခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန် အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။

အခန်း - ၁



ကြောင်းကျိုးဆက်ဆေးပညာ Functional Medicine

ကြောင်းကျိုးဆက်ကို အခြေခံပြီး ကုသသော ၂၁-ရာစု ဆေးပညာ

ကျွန်မ ဒီဆေးပညာကို စိတ်ဝင်စားတာမို့ လေ့လာခဲ့တာ နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာသွားခဲ့ပါပြီ။ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရေးတဲ့ စာအုပ်ပေါင်းများစွာကို ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သူတို့တွေကိုယ်တိုင်ကလည်း ရောဂါတွေဖြစ်ကြတဲ့အခါ ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာနဲ့ မပျောက်နိုင်ဘဲ တစ်လယ်လယ် ဖြစ်နေကြတာကြောင့် ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုလေ့လာကြပြီး မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ စတင်စမ်းသပ်ရင်းနဲ့ မှန်ကန်တယ်လို့ သိလာကြတာဖြစ်ပါတယ်။

Conventional Medicine ဆိုတဲ့ အကျိုးတည်းဟူသော ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ဦးတည်ပြီး ဓာတုဆေးများဖြင့် ကုနေတဲ့ ဆေးပညာနဲ့ Functional medicine လို့ ခေါ်တဲ့ အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီးကုတဲ့ ဆေးပညာရပ်နှစ်ခုဟာ ကွာခြားလှပါတယ်။

Conventional Medicine ဟာ ဆရာဝန်အများစု ကုနေကြတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံများသာမက ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ အဓိကကုသပေးနေတဲ့ ဆေးပညာရပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

Functional medicine ကတော့ လူနည်းစုဆရာဝန်များနဲ့ ဗဟုသုတကြွယ်ဝတဲ့လူနာတွေက လိုက်နာကြပါတယ်။ မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြိုက်ရာကို ရွေးချယ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်တဲ့အခါမှာ ရောဂါတွေကင်းရှင်းသွားပြီး အမှန်လမ်းပေါ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မအမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မပြောတာကို အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကိုယ်တိုက်ကြည့်ပါ။ နေကောင်းပြီး အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် ဆက်လုပ်လို့ ရနိုင်သလို အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်လည်း မလိုက်နာရုံပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြတာ အမှန်ပါပဲ။ ဆက်ပြီးတော့လည်း မတူတဲ့အတိုင်းပဲ တည်ရှိနေကြဦးမှာပါပဲ။ We are unique individuals and will remain so.

Conventional medicine မှာ ရောဂါတစ်ခုကို နာမည်တပ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဒီရောဂါကုသပေးတဲ့ဆေးတွေက တစ်ပုံစံတည်း ထွက်ပါတယ်။ ဘယ်တိုင်းပြည်မှာပဲကုကု ဒီဆေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ခေါ်တာက Standard of Care ပါတဲ့။ ဆရာဝန်က ဒီဘောင်ကနေ အပြင်ထွက်လို့ မရပါ။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဒီဘောင်ထဲကထွက်လိုက်ရင် အရေးယူခံချင်လည်း ခံရတတ်ပါတယ်။ ထုချေလွှာလည်း ပေးရတတ်ပါတယ်။ Functional medicine ကတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို သုံးပြီး ဉာဏ်သွားရင် သွားသလောက် ချဲ့နိုင်ရင် ချဲ့နိုင်သလောက် ရပါတယ်။

Functional Medicine ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ရှေးဦးစွာ မိတ်ဆွေများ နားလည်အောင် ရှင်းပြလိုပါတယ်။

- Function ဆိုတာက - ၁. အခြေခံလုပ်ငန်း၊
 ၂. ကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်သည်၊
 လည်ပတ်ကောင်းမွန်သည်၊
 ၃. လုပ်ငန်း၊ တာဝန်၊ အသုံးဝင်မှု။

- Functional ဆိုတာက - ၁. လက်တွေ့အသုံးဝင်သော၊
 လက်တွေ့ကျသော၊
 ၂. လုပ်ငန်းသဘောအရဖြစ်သော ဆိုတဲ့
 အဓိပ္ပာယ်တွေ ကောက်ယူလို့ ရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ခေတ်မီနားလည်သဘော ပေါက်မှုကို အခြေခံပြီး ခက်ခဲရှုပ်ထွေးပေမဲ့ လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြုပြင် နိုင်တဲ့၊ အတူတကွ ထမ်းဆောင်နိုင်ကြတဲ့ မတူသောအုပ်စုတွေ ပေါင်း စပ်ထားတဲ့ ယန္တရားကြီးတစ်ခုအဖြစ် မြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မတူတဲ့အစိတ်အပိုင်းများ (ဥပမာ - နှလုံး၊ အစာလမ်းကြောင်း၊ ဦးနှောက်၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်) ဟာ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေမှာ ပတ်ဝန်း ကျင်နဲ့ဆက်နွှယ်မှုရှိပြီး အတူတကွ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ အုပ်စု မျိုးစုံလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ မိမိနေရာအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သီးသန့် တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်တဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေလည်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိမိဆိုင်ရာဆိုင်ရာတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း အချင်းချင်း အတွင်း ကွန်ရက်များဖြင့် ဇီဝကမ္မဗေဒဖြစ်စဉ်များကို ဆောင်ရွက် ပြီးစီးစေနေ တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလိုမြင်တတ်လာပြီဆိုရင် ရောဂါဖြစ်လာရ တဲ့အကြောင်း၊ သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း တွေကို စဉ်းစားရတာ လွယ်ကူလာပါလိမ့်မယ်။

Functional Medicine ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး သူ့အလုပ်သူ ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ရအောင် လိုတဲ့ဓာတ်

တွေနဲ့ ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးကို ခြုံပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သူ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းများကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လည်လည်ပတ်ပတ် အလုပ်လုပ်နိုင်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီလိုအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ရာမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အခြေခံအကျဆုံး ဖြစ်တဲ့ကလာပ်စည်းတွေက ကျန်းမာနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာနေရအောင်လည်း -

၁. သံချေးတက်ခြင်း Biological rusting မဖြစ်အောင် နေထိုင်စားသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂. လိုအပ်တဲ့ကုန်ကြမ်းတွေကိုလည်း ထည့်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုန်ကြမ်းတွေဆိုတာကတော့ -

သိသာထင်ရှားတဲ့ကုန်ကြမ်းတွေ (Macronutrients) နဲ့

မသိသာမထင်ရှားတဲ့ကုန်ကြမ်းတွေ (Micronutrients) ဖြစ်ပါတယ်။

၃. လောင်စာတည်းဟူသော အပူဓာတ်လည်း လိုပါတယ်။

ဇီဝဓာတုဖြစ်စဉ်တွေဟာ အပူဓာတ်ရှိမှသာ မြန်ဆန်ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြီးစီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄. စိတ်ဖိစီးမှုတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လျော့ကျစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုပြောသလို အဓိကအခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို သတိနဲ့ ပြုပြင်ပေးမယ်ဆိုရင် အခုခေတ်မှာ လူပေါင်းများစွာ ခံစားနေကြရတဲ့ ရောဂါဘေးကြီးမျိုးစုံမှ လွတ်နိုင်စရာအကြောင်း ရှိတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သူ့အလုပ်သူကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်ရအောင် အဓိကအားဖြင့် ကုန်ကြမ်းများဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသာ

ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အင်မတန်မှ သူ့ဘာသာသူ ကုစားနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ကုန်ကြမ်းတွေ လိုပါတယ်။ လိုနေတဲ့ ကုန်ကြမ်းတွေကို သိနိုင်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒဖြစ်စဉ်၊ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေကို သေသေချာချာနားလည်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Nutrition လို့ ခေါ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေအကြောင်းလည်း သိဖို့ လိုပါတယ်။

Functional medicine မှာ အဓိကသုံးတာကတော့ အာဟာရဓာတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်နေတဲ့ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေ၊ ဖြည့်စွက်ဓာတ်စာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တတွေအားလုံးကို ဆေးကျောင်းမှာတုန်းက သင်ပေးပြီးသားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းတက်နေစဉ်တုန်းက စာမေးပွဲအောင်ရုံလောက်ပဲ သညာစေတသိက်တွေနဲ့ ကျက်ခဲ့ပြီး စာမေးပွဲအောင်အောင် ဖြေခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု အသက်ရလာတော့မှ စာတွေ ပြန်လေ့လာ၊ ပြန်ဖတ်တဲ့အခါမှာ နက်နက်နဲနဲသဘောပေါက်လာပါတယ်။ Functional Medicine လို့ လူသိများတဲ့ အကြောင်းကို ဦးတည်ပြီး ကုသတဲ့နည်းတွေနဲ့ ဆေးကုသတဲ့ဆရာဝန်ကြီးတွေရဲ့ စာအုပ်တွေကိုလည်း လေ့လာကြည့်ပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ ကုသမှုကို အခြေခံတာကတော့ -

- ✓ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် Physiology
- ✓ ဇီဝဓာတုဖြစ်စဉ် Biochemistry
- ✓ သြဇာဓာတ်ဖြစ်သည့် အာဟာရ Nutrition ဖြစ်ပါတယ်။

သူတို့ကိုယ်တိုင် ရောဂါကွေ့မှ သက်သာပျောက်ကင်းရုံသာမက သူတို့ရဲ့ လူနာတွေပါ ချမ်းသာရာရကုန်ကြတာကြောင့် တစ်နေ့တခြား ပေါ်ပြူလာဖြစ်လာပါတယ်။ Evidence Based Medicine ပဲ ဖြစ်ပါ

တယ်။ စာရွက်စာတမ်းတွေပေါ်မှာရှိနေသည့် အချက်အလက်များအရ Theory Based Medicine မဟုတ်ဘဲ လူနာတွေ ရောဂါမှ လက်တွေ့ ချမ်းသာပျောက်ကင်းကုန်ကြသည့် Practical Evidence Based Medicine လို့ ဆိုရမှာပါ။

ဒီဆေးပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ လက်တွေ့ကုသမှုတွေကို ကြည့်လိုက် မယ်ဆိုရင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကို ပြင်ခိုင်းနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးလည်း ပါနေတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့တရား တော်များနဲ့ ကိုက်ညီနေတာမို့ ဘယ်လိုမှ မမှားနိုင်တဲ့ ဆေးကုသမှုနည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

၁. ကံဆိုတာမှာ ပြုခဲ့ပြီးတဲ့အတိတ်ကံကတော့ ပြင်လို့ မရတော့ပါ။ သို့ပါသော်လည်း အခုလက်ရှိအချိန်မှာ လူတော်လူကောင်းတစ် ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး နေရမှာပါ။ သီလနဲ့ ပြည့်စုံစေပြီး ကောင်းတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်နေရမှာပါ။ ဒါက ပစ္စုပ္ပန်ကံကောင်းဖြစ်အောင် ထူထောင်နည်းပါ။
၂. စိတ်ကို ပြုပြင်ဖို့ကတော့ သတိ Mindfulness နဲ့နေပြီး ယောနိသော မနသိကာရ (ကောင်းတဲ့ဘက်က နှလုံးသွင်းနိုင်ရေး) ဖြစ်ပါတယ်။ Functional Medicine ဆရာဝန်တွေက လူနာတွေကို တရား ထိုင်ဖို့ (Meditation ကို) အတော်လေးအားပေးပါတယ်။
၃. ဥတုဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူအအေးမျှတနေခြင်း။
၄. အာဟာရကတော့ သြဇာဓာတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေ ထင်နေကြတာက အစားအသောက်စားနေရင် အာဟာရ ဓာတ်တွေ ရနေမှာပဲ ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ စားတိုင်းလည်း လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်တွေ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို သိသူ ရှားပါတယ်။ ခေတ်ကြီးက ပြောင်းလဲသွားပြီမို့ အာဟာရဓာတ်တွေ ဟာလည်း ကိုယ်စားတဲ့အစားအစာပေါ် မူတည်နေပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေခံသဘောတွေကို သိနားလည်သွားပြီ ဆိုရင် ကျန်းမာတဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်လာဖို့ နီးစပ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ဦးကို -

၁. ရောဂါလက္ခဏာအပေါင်းစု၊

၂. ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သီးသန့်တာဝန်တွေကို ထမ်းဆောင်တဲ့ အစိတ် အပိုင်း သပ်သပ်စီအနေနဲ့ မမြင်တော့ဘဲ

၃. အားလုံးကို ခြုံပြီး ကြည့်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို စဉ်းစားတတ်လာပြီဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါကုသရာမှာ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရဖို့လမ်း များလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခေတ်ကြီးပြောင်းလဲလာတာနဲ့အမျှ အခုဆိုရင် နာတာရှည်ရောဂါ သည်တွေလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ များပြားလာနေတာကို တွေ့ရ ပါတယ်။ လူကြီးတွေသာမက ကလေးတွေပါ ပါဝင်နေပါတယ်။ နာတာ ရှည်ရောဂါတွေနဲ့ပိပြားနေတာမို့ တိုင်းပြည်အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် သုံးရတဲ့ကုန်ကျစရိတ်က အလွန်ကြီးမားနေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ နေသူတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ထားတဲ့တိုင်းပြည်ကလည်း တိုးတက် မှုနှောင့်နှေးနေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နာတာရှည်ရောဂါများနဲ့ ပတ်သက်လာပြီဆိုရင် ကုရိုးကုစဉ်ဆေးပညာအပြင် အခြားနည်းလမ်း များကိုလည်း သတိပြုလိုက်နာသင့်ပါတယ်။

ကျွန်မက ကံကောင်းချင်တော့ အဘိဓမ္မာ၊ ဋီကာကျော်၊ ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်တွေ သင်ဖြစ်လိုက်ပါတယ်။ သင်ယူပြီး တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီး စဉ်းစား တတ်လာပါတယ်။ Functional medicine ဟာ ဘုရားဟောနဲ့ ကိုက်ညီနေတာမို့ ကျွန်မအနေနဲ့ ဒီဆေးပညာနှစ်ရပ်မှာ ဘယ်ဟာက မှန်တယ်ဆိုတာ သိသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မကို ဘာတွေ လျှောက်ပြောနေတာလဲဆိုပြီး အပြစ်တင်နေသူတွေကို အဘိဓမ္မာ သင်တန်းတက်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ လောကီ ဆေးပညာအတွက်ရော၊ အခြားလောကီကိစ္စတွေရော၊ လောကုတ္တရာ အတွက်ပါ တန်ဖိုးများစွာရှိတယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

အဘိဓမ္မာကို သင်ယူလိုက်ခြင်းဟာ ကျွန်မအတွက်တော့ တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တော့ပါ။ ဆေးပညာကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားသွားတတ်တဲ့ အပြင် မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးမှ ပညာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး အဖြစ်လည်း ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါတယ်။ (ဒီအသုံးအနှုန်းကလေးကတော့ ဆရာမကြီးဒေါ်ခင်လှတင်ရဲ့ သင်ကြားပို့ချမှု ခေါင်းစဉ်ကလေး ဖြစ်ပါတယ်)။ ကိုယ့်အတွက်သာမက မိတ်ဆွေအပေါင်းကိုလည်း ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေ ဝေငှပေးနိုင်တာမို့ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မဆုံးပါ။

မောဟဖုံးပြီး လောဘဦးဆောင်တဲ့ ခေတ်ကာလကြီးမှာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်ကတော့ ဗဟုသုတပါပဲရှင်။ အဘက်ဘက် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး အနေအထား ဖြစ်လာရအောင် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Making informed decision လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေများအားလုံး သဘာဝသဘောတရားများကို နားလည်ပြီး သတိကပ်ထားကာ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး အမှားအမှန်ခွဲခြားနိုင်သူများ



ဖြစ်ကြပါစေ။ ရောဂါဘေးဆိုးတွေမှလည်း လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

သဘာဝဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်

Conventional drugs တွေလို ချက်ချင်းမသက်သာပေမယ့် လည်း အကြောင်းကိုဦးတည်ပြီး ကုတာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ် ဆိုတဲ့ သာဓကဥပမာ ၃-ခုကို တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

သာဓက (၁) အသက်-၇၀ အာရုံကြောရောဂါရှင်

(က) "မင်္ဂလာပါဆရာမ၊ ကျွန်မအမေက အသက်-၇၀ ရှိပါပြီ။ အာရုံကြောရောဂါဖြစ်လာလို့ ဘန်ကောက်ဘမ်ရွန်ဂရက်မှာ MRI ရိုက် ကြည့်တော့ (PSP) progressive supranuclear palsy လို့ ပြောပါ တယ်။ Madopar ဆေးတစ်မျိုးတည်းကို တစ်စိတ် တစ်စိတ် တိုးသောက် ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းယူစေပါတယ်။ ၃-ခေါက်မြောက် ဆေး ၁ ၃/၄ တိုက်ချိန် မှာ ဆေးဒဏ်မခံနိုင်လို့ အန်ပါတယ်။ ဆရာမကြီးဆီ email ပို့မေးတာ ခရီးထွက်နေလို့ ကိုယ်ဘာသာကိုယ် တစ်စိတ်လျှော့ချလိုက်မှ အအန်ရပ် သွားပါတယ်။ အမေ အရင်လို လမ်းကောင်းကောင်း မလျှောက်နိုင်တော့ ပါ။ စကားလည်း အရမ်းနည်းသွားပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကတော့ ကောင်း တစ်ချက်၊ မကောင်းတစ်ချက်ပါ။ လက်ကတော့ သန်ပါတယ်။ ဆရာမ ကြီးဆီက အကြံဉာဏ်လိုချင်လို့ပါရှင်။ သဘာဝဆေးတွေပဲ အမေ့ကို တိုက်ချင်ပါတယ်ရှင်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

(ခ) အမေ့ရောဂါကို ကုမရတဲ့ရောဂါလို့ ပြောကြပါတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ချော်လဲတာကလွဲလို့ 2015 May အထိ လမ်းကောင်းကောင်း လျှောက်နိုင်ပါတယ်။ အခုတော့ အကူမပါဘဲ မလျှောက်နိုင်တော့ပါ။ အမေ့ရောဂါကို psp လို့ နာမည်တပ်စဉ်က တစ်ခါမှမကြားဖူးတဲ့ရောဂါ။

ကုမရ ဆေးမရှိလို့ ပြောခံရတော့ မိသားစုများ စိတ်မချမ်းသာခဲ့ရပါ။ ဆရာမကြီးက ကျွန်မတို့ရဲ့ကောက်ရိုးတစ်မျှင်ပါပဲရှင်။ အမေ အသက် ကြီးနေလို့ အများကြီးမမျှော်လင့်ပေမဲ့ ဆရာမကြီးလိုနှစ်သိမ့်အားပေး အကြံပေးသူနဲ့ တွေ့ရလို့ အလွန်ဝမ်းမြောက်ပါတယ်။ ဆရာမကြီး သက်တော်ရာကျော်ရှည်ပါစေရှင်။

(ဂ) အမေသောက်နေတဲ့ Madoparဆေးကို တစ်စိတ်ချင်းလျှော့ ပြီး ဖြတ်နေတာ April 3-ရက်နေ့မှ ပြီးပြတ်ပါမယ်ရှင်။ ဆရာမကြီး ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးတွေကို အခု စတိုက်လို့ ရပါသလားရှင်။ အမေ့ကို မနက် တိုင်း ၉:၃၀ မှာ နှိုးရပါတယ်။ ဆေးသောက်၊ မနက်စာစားပြီးရင် မနက် ၁၁-နာရီ ထိုးပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အရမ်းအိပ်ချင်လာလို့ ပြန်အိပ်ပါတယ်။ နေ့လယ်၁-နာရီလောက်မှ နိုးပါတယ်။ အဲလိုနိုးရင် အနည်းငယ် လန်းပါတယ်။ နေ့လယ်စာစား ဆေးသောက်ပြီး ၃-နာရီမှာ တစ်ခါ ပြန်အိပ်။ ၅-နာရီလောက်မှာ နိုးပါတယ်။ တီဗီကြည့် ညနေစာစား၊ ဆေးသောက်ပြီး ၈:၃၀ အိပ်ရာဝင်ပါတယ်ရှင်။ ညနေဘက်မှာ တစ်ခါတလေ အကူ၂-ယောက်နဲ့ ခြံထဲ လမ်းလျှောက်ပေးပါတယ်။ အကူမပါဘဲ တစုံတခုကိုင်ထားခြင်း မရှိဘဲ မတ်မတ်မရပ်နိုင်ပါ။ ညာဘက်ခြေထောက်ဒူးကောင်းစွာမဆန့်နိုင်ပါ။ ဦးခေါင်းနောက်သို့လန်ခြင်း ရှိပါတယ်။

Vitamins ဆေးများ သောက်ပြီးတည်းက စကားတော့ မေးရင် အနည်းငယ်ပြန်ပြောလာပါတယ်ရှင်။ ဒါ့ပြင် အမေ ဆီးထိန်းနိုင်လာတာလည်း သတိပြုမိပါတယ်ရှင်။ ဆရာမကြီး ကျန်းမာချမ်းသာပါစေရှင်။

(ဃ) မေမေ ဝမ်းတော့ ချုပ်ပါတယ် ဆရာမကြီး။ တစ်ခါတစ်ရံ ၃-ရက် ၄-ရက် မသွားတာမျိုး ရှိပါတယ်ရှင်။ ဘန်ကောက်မှ ဆရာဝန်က Madopar 1 1/2 တိုက်တာကို ဝိတိုရိယမှဆရာဝန်က လျှော့ပြီး ဖြတ်ခိုင်းတာကြောင့် ခုဆို လုံးဝပြတ်ပါပြီရှင်။ ဝိတိုရိယမှဆရာဝန်ကြီးက

လည်း Madopar ဆေးဖြတ်ပေးတာကလွဲပြီး အမေ့ရောဂါအတွက် ဘာမျှမတတ်နိုင်ကြောင်း ပြောပါတယ်ရှင်။ ဆရာမကြီးညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးတွေပဲ ဆက်လက်တိုက်သွားပါမယ်ရှင်။ အမေ ဒီနေ့သက်သာလို့ ခြံထဲမှာ အကူနဲ့ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ပါတယ်ရှင်။

(င) ဆရာမကြီးရှင့် ရိုသေစွာ အမေ့အခြေအနေအား တင်ပြပါရစေ။ အရင်ကသောက်နေတဲ့ Madopar ဆေးကို လုံးဝဖြတ်လိုက်ပါပြီ။ ဆရာမကြီးညွှန်ကြားတဲ့ ဗီတာမင်များသာ မတ်လ ၂၂-နေ့မှ စတင်သောက်နေပါတယ်ရှင်။ အမေ ဒီရက်ပိုင်းမှာ ပိုပြီး မှိန်းချင် အိပ်ချင်နေပါတယ်။ အစာခွံကျွေးတဲ့အခါလည်း အကြာကြီးငုံထားတတ်ပြီး သတိရမှ ဝါးပြီး မျိုချတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထွေးထုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရင်ကထက် ပိုပြီး တုံ့ပြန်မှုမြန်လာပါတယ်။ တစ်ခါတလေ မျက်တောင်ခတ်လာနိုင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

(စ) မေ့မေ့အခြေအနေ အရင်ထက်စာရင် အများကြီးတိုးတက်လာပါတယ်။ Madopar ဆေးဖြတ်စဉ်က အရမ်းအိပ်ချင်နေ မှိန်းချင်နေတာကြောင့် တော်တော်လေး စိုးရိမ်မိပါတယ်။ အခုတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိလာပါပြီ။ အာရုံခံစားမှုတွေလည်း ပိုကောင်းလာပါတယ်။ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့လည်း ဘုရားရှိခိုးလာနိုင်ပါပြီ။ ဆရာမကြီးကျေးဇူးအား အထူးပင် ဦးတင်မိပါတယ်ရှင်။

► သဘာဝဆေးတွေ စပြီး သောက်တာ March 22 က ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးပတ်လောက်အတွင်းမှာ ဒီလိုသက်သာလာတာကို တွေ့ရတော့ သဘာဝဆေးတွေဟာ အချိန်ယူရပေမဲ့လို့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ မရှိဘဲ သက်သာလာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သာဓကတစ်ခုအနေနဲ့ တင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို လူနာရှင်

က အခြေအနေကို ပြန်ပြီး ပြောပြတဲ့အတွက် ကျွန်မအနေနဲ့ အတော်အထောက်အကူရလို့ လူနာရှင်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေများအားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

သာကေ (၂) ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဆီမှ -

ဆရာမကြီး - ဆရာမကြီးနှင့်တကွ စာဖတ်သူများအားလုံး သိစေဖို့ မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအသက်က ၆၁-နှစ်ရှိပါပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂-နှစ်ခန့်က ဘန်ကောက်ဆေးရုံမှာ ဆေးစစ်တော့ နှလုံးသွေးကြော ၂၅ % ၂-ပင် ကျဉ်းနေပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တာလည်း ၂၅-နှစ်ခန့်ရှိခဲ့ပါပြီ။ ဆရာမကြီးစာတွေ ဖတ်မိရာကနေပီး သဘာဝနည်းနဲ့ သွေးတိုးချဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ D3 value က 77.47 nmol/L ရှိပါတယ်။

ဒါနဲ့ ဆရာမကြီးညွှန်တဲ့အတိုင်း -

- ✓ D3 5000 IU & SuperK တစ်နေ့တစ်လုံး၊
- ✓ မဂ္ဂနီဆီယမ် (jigsaw brand) မနက် ၂-လုံး၊ ညအိပ်ရာဝင် ၂-လုံး။
- ✓ (CoQ10) Ubiquinol 200mg,
- ✓ Carlson brand Cod liver Oil လက်ဘက်စားဖွန်း တစ်နေ့တစ်လုံး နနွင်းနဲ့ နည်းနည်းထည့်ပြီး သောက်ပါတယ်။
- ✓ သွေးတိုးရှိသူများအတွက် ညအိပ်ရာဝင် Melatonin သောက်ပြီး အိပ်ရင် လေဖြတ်ဖို့ အတော်ခဲယဉ်းတယ်လို့ ဆရာမကြီးက ပြောတဲ့အတွက် Melatonin ဆေးကို ညအိပ်ရာဝင်တစ်လုံးသောက်ပါတယ်။
- ✓ To A Better Health မှာ ဆရာမကြီးပို့စ်တင်ထားတဲ့အတိုင်း အရွက်ကြိတ်ရည်၊ အူကျန်းမာရေးအတွက် အရိုးပြုတ်ရည်(ဆိတ်ရိုး) ဒိန်ချဉ်ကိုတော့ ရံခါသောက်ဖြစ်။

✓ Probiotic 20 billion တစ်နေ့တစ်လုံး သောက်ပါတယ်။

ဘန်ကောက်ကပေးတဲ့ဆေးတွေအနက် အဆီကျဆေး၊ သွေးကျဆေးများကို ဆရာမကြီးညွှန်တဲ့အတိုင်း ဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ နှလုံးနှင့် သွေးတိုးအတွက် Nebilet ကို ဆက်သောက်ခိုင်းလို့ သောက်ခဲ့ပါတယ်။ (မသောက်ရင် လေဖြတ်နိုင်လို့မို့ ဒီဆေးတော့ သောက်ပါ) ဆိုလို့ သောက်လာခဲ့ပါတယ်။

အထက်ပါအတိုင်း ကျင့်သုံးလာရာ တစ်လခန့်အကြာ - တင်းတောင့်နေတဲ့ခြေသလုံးကြွက်သားတွေဟာ ပျော့ပျောင်းလာပြီး သွက်လက်ပေါ့ပါးစွာ လမ်းလျှောက်နိုင်လာပါတယ်။ အားဖြည့်စာတွေ စားပြီး ငါးလခန့်ကြာတဲ့အခါမှာ ECG ဆွဲကြည့်ပြီး သမားတော်ကြီးအား ပြသပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းတဲ့လက္ခဏာ မတွေ့ရတော့ဘူးလို့ သမားတော်ကြီးက ပြောပါတယ်။ ယခုအခါမှာ အလုပ်လုပ်ရင်လည်း သွက်လက်စွာ လုပ်နိုင်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ယခင်က မကြာခဏဆိုသလို ဖျားတတ်ပေမဲ့ သဘာဝအားဖြည့်ဆေးများမှီဝဲပြီး ငါးလအတွင်း အဖျားရောဂါ မလာတော့ပါ။ သွေးတိုးဆိုရင်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတက်တာက လွဲပြီး ပုံမှန်အနေအထားမှာ ရှိပါတယ်။ ယခင်က ထိုင်ရာကနေ ထလိုက်ရင် ဝေသလို နိမ့်မြင့်ဖြစ်သလို ခံစားရပေမဲ့ အခုအခါမှာတော့ ရုတ်တရက် ထိုင်ရာက ထလိုက်တဲ့အခါ လူငယ်တစ်ယောက်လို ပေါ့ပါးနေတာကို ခံစားရပါတယ်။ ဒီလိုကျန်းမာရေးရလဒ်တွေ ခံစားရတာဟာ စေတနာဖြူစင်တဲ့ ဆရာမကြီးရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကြောင့်ဆိုတာ ပြောရင်း ဆရာမကြီးကို အထူးကျေးဇူးတင်လှပါတယ်။ ဆရာမကြီးတို့မိသားစု ကျန်းမာချမ်းသာ လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝကြပါစေ။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e - Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

■ ကျွန်မအမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မပြောတာကို အကြွင်းမဲ့မယုံကြပါနဲ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ကိုယ် တိုက်ကြည့်ပါ။ နေကောင်းပြီး အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် ဆက်လုပ်လို့ရနိုင်သလို အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်လည်း မလိုက်နာရုံပါပဲ။ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြတာ အမှန်ပါပဲ။ ဆက်ပြီးတော့လည်း မတူတဲ့အတိုင်းပဲ တည်ရှိနေကြဦးမှာပါပဲ။ We are unique individuals and will remain so. (နာ-၂)

■ မောဟစုံပြီး လောဘဦးဆောင်တဲ့ ခေတ်ကာလကြီးမှာ ကိုယ့်အတွက်အကောင်းဆုံးလက်နက်ကတော့ ဗဟုသုတပါပဲရှင်။ အဘက်ဘက် ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံး အနေအထား ဖြစ်လာရအောင် လုပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Making informed decision လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (နာ-၈)

■ သတိနဲ့နေပြီး အစားအစာတွေ ဝယ်ရင် ဘာတွေပါလဲဆိုတာ ဖတ်တဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။ (နာ-၁၁၀)

■ ဗဟုသုတနဲ့ပြည့်စုံတဲ့သူဟာ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်တဲ့အခါ ပိုထိရောက်မှာ ဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါရဲ့ဒဏ်တွေကလည်း ကင်းလွတ်နိုင်ကြလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆီးချိုရောဂါဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ကုရမယ့်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ အစားအသောက် အနေအထိုင် မပြင်သမျှကာလပတ်လုံး ဆေးသောက်ရုံ ဆေးထိုးရုံနဲ့ ရေရှည်မှာ မရနိုင်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူကြပါစို့။ ကျန်းမာလာနိုင်စရာအကြောင်း အများကြီးရှိပါတယ်။ (နာ-၁၀၆)

■ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ရမှာကတော့ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အစားအသောက်က အရေးကြီးဆုံးလား ဆိုတာပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအရည်အသွေး၊ မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ရေးနဲ့ ဘာက ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တဏှာထဲမှာ ရသတဏှာဟာ အတော်ဆိုးတာကတော့ အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း အမှတ်အသားပြုပြီး မှတ်ထားတဲ့ သညာစေတသိက်ကို ပြုပြင်လို့ ရတယ်ဆိုတာလည်း မမေ့လိုက်ကြပါနဲ့။ (နာ-၁၁၈)