“ လေးဆယ်ကျော် ကျန်းမာရေး နှင့် အသက်ရှည်အောင် နေထိုင်နည်းများ ”

TYPING - ငွေဇင်ယော်

PDF - Parker

- ချမ်းသာရေးကို မေ့ပြီး ကျန်းမာရေးကို မေ့နေမိသဖြင့် နာတာရှည်ရောဂါ၊ ရေရှည် ကုသရတော့မည့် ရောဂါဝေဒနာများ ခံစားရပြီး ရှာသမျှငွေ၊ စုဆောင်းခဲ့သမျှငွေ ဆေးကုသတာနှင့် ကုန်ရတော့မည့် ဘဝအခြေအနေမျိုး မရောက်ကြစေရန်နှင့်
- အစားအသောက် အနေအထိုင် အပြုအမူ မဆင်ခြင်မှု၊ မသိ၍ မှားယွင်းမှုများကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ မဖြစ်ပွားမီ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့စွာ ဘဝသက်တမ်းစေ့ နေထိုင်လိုသူများအတွက် ...

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

လေးဆယ်ကျော် ကျန်းမာရေး နှင့်

အသက်ရှည်အောင်နေထိုင်နည်းများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (ပထမအကြိမ်)

အုပ်ရေ - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၂၀၀ ကျပ်

ဒေါ်ရည်မွန်မျိုး၊ စာနဒီစာပေ၊ အမှတ် (၉၇၃)၊ ပျဉ်းမမြိုင်လမ်း၊ ၃၄ ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေသည်။ အတွင်းနှင့်မျက်နှာဖုံးဖလင်-Eagle ၊ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း-ဗဂျီလင်းဝဏ္ဏ၊ ကွန်ပျူတာစာစီ-အလင်းသစ်၊ အဖုံးနှင့် အတွင်းစာသား-ခိုင်ရဝေ ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၁)၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်ပုံနှိပ်၍ မျိုးမျိုးစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင် စာအုပ်ချုပ်သည်။

အလင်းသစ်စာပေ

အမှတ် (၁၇)၊ အခန်း(၆၀၁)၊ ၅၂-လမ်းအောက်၊

ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း- ၀၉-၈၇-၀၃၈၄၈၊ ၀၉-၃၁၉၄-၄၆၃၇ က ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသည်။

မာတိကာ

ရောဂါအကြောင်း

၁။ လေးဆယ်ကျော်မှ ဘဝစ၊ ငါးဆယ်ကျလျှင် သတိယှဉ်

၂။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်လျှင် တံခါးခေါက်နေသည့် လေဖြတ်ရောဂါ

၃။ အအေးပတ်၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

၄။ အသက်လေးဆယ်ကျော်၊ ငါးဆယ်အတွင်း အဖြစ်များသော ခေါင်းချွေးထွက်ရောဂါ

အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ

၅။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ကျခြင်း၏အပြစ်များ

၆။ ထမင်းစားပြီး ရေချိုးရန် သင့်၊ မသင့်

၇။ နွေရောက်ပြီ၊ ရေများများသောက်ပါ

၈။ ဆောင်းဥတုတွင် ရေကျက်အေး သောက်သင့်သည်

၉။ မိုးရေထဲသွားပြီး ခြေထောက်ရေစိုလျှင် ရေနွေးမသောက်သင့်

အစားအသောက်

၁၀။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်လျှင် စားသင့်သော ဓာတ်စာ ၁၀ မျိုး

၁၁။ တောခရမ်းချဉ်သီးချက်နှင့် လိုက်ဖက်တဲ့ရာသီ

၁၂။ အအေးမိ၊ အခိုးငုပ်သူများအတွက် ဓာတ်စာ ငါးရံ့ဆန်လျှော်ဟင်း

၁၃။ ကြက်သွန်ဖြူ နေ့စဉ်စားခြင်းအကျိုး

အထွေထွေ

၁၄။ ခေါင်းကိုက်လျှင် အစာကြေဆေး စားပါ

၁၅။ အသက်ကြီးလာလျှင် အားတိုးဆေး မှီဝဲသင့်သလား

၁၆။ ရေးဆေးကျမ်းများလာ ဆေးနည်းများ

စာရေးသူ၏ အမှာ

စာရေးသူသည် ကျန်းမာရေးအတွက် မြန်မာ့ ဆေးပညာရှုဒေါင့်မှ စာအုပ် ၁၂ အုပ်ခန့် ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာအုပ်များမှာ အရွယ်သုံးပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူကြီး၊ လူငယ်မရွေး ဖတ်ရှုရန် အကြောင်းအရာမျိုးစုံကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် လူအများ လျစ်လျူရှုထားသည့် အပူ၊ အအေး အကြောင်း၊ သတိမမူ ဂူမမြင် ဖြစ်နေသည့် အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် အမှားများအကြောင်း (ဥပမာ ရေနွေးညသိပ် အဆိပ်ထက်ပြင်း) စာအုပ်များကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ယခုစာအုပ်မှာကား လူအားလုံးအတွက် ယေဘုယျ မဟုတ်ဘဲ အသက် ၄၀ ကျော်သူများ၊ ထို့ထက်ပို၍ ၅၀ ကျော်၊ ၆၀ ကျော်၊ ၇၀ ကျော် အရွယ်များအတွက် ရည်ရွယ်၍ ရေးပါသည်။

၄၀ ကျော်မှ ဘဝစ၊

၅၀ ကျလျှင် သတိယှဉ်၊

၆၀ ကျော်လျှင် လွန်ဆင်ခြင်၊

၇၀ ကျော်လျှင် အသင့်ပြင်။

လောကအလှ၊ သဘာဝများတွင် မိန်းမောနေသူများ၊ သမုဒယနှင့် အယုအယတွင် သာယာနေသူများ၊ အတွယ်အတာများနှင့် မဖယ်ခွာနိုင်သူများ၊ စီးပွားဥစ္စာ ပညာမာန်တက်နေသူများ၊ ချမ်းသာရေးတွင် မွေ့ပြီး၊ ကျန်းမာရေးကို မေ့နေသူများအတွက်ဖြစ်သည်။

၄၀ ကျော်ပြီး၊ တစ်နေ့နေ့တွင် ဖြုန်းခနဲ မမျှော်လင့်ဘဲ တွေ့လိုက်ရသည့်ဒုက္ခ၊ ဘယ်အချိန်က ဝင်ရောက်တည်းခိုနေမှန်း မသိသည့် ဝေဒနာရောဂါ၊ သွေးစစ် အဖြေ၊ ဓာတ်မှန်အဖြေထွက်လာတော့မှ သွေးတိုးရှိနေပြီ၊ ဆီးချိုရှိနေပြီ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်နေပြီ၊ ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်တော့၊ အသည်းအဆီဖုံးနေပြီ၊ အသည်းခြောက်နေပြီ၊ ကင်ဆာအလုံးအကျိတ်တွေ့နေပြီ စသည့် နာတာရှည်ရောဂါ၊ ရေရှည်ကုရတော့မည့် ရောဂါ၊ ဝေဒနာ၊ ရှာသမျှငွေ၊ စုဆောင်းခဲ့သမျှ ငွေ ဆေးကုတာနှင့် ကုန်ရတော့မည့် ဘဝ ရောက်ရတော့မည့် အခြေအနေ။

ဤအခြေအနေမျိုးကို မရောက်ကြရစေရန် စီပွားရေးနှင့် အခွင့်အရေးများနောက် လိုက်ရင်း အချိန်ကုန်နေရာမှ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် မဆင်ခြင်မှု၊ မသိ၍ မှားယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆိုးကျိုးများ မဖြစ်ပွားမီ ဆင်ခြင်နိုင်စေရန် မိမိသိရှိတတ်ကျွမ်းသမျှ ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတများကို ဖြန့်ဖြူးပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ဖခင်ကြီးသည် ၉-၁-၂၀၁၄ တွင် အသက် ၈၁ နှစ်ပြည့်ပါသည်။ ယခုအခါ အသက် ၈၂ နှစ်ထဲဝင်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီးနာများမှ လွဲ၍ ပုံမှန် စားနိုင် သောက်နိုင်၊ အိပ်ပျော် စားဝင်ပြီး လေးထပ်တိုက်ကိုပင် ဆင်းနိုင်၊ တက်နိုင်ဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ညီ အသက် ၅၀ ကျော်သူမှာ မျိုးရိုးမရှိဘဲ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါဝင်ပြီး ကျန်းမာရေး မကောင်းပါ။ သူကိုယ်တိုင်က မေ့ဆေးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။ သူ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ကျောင်းနေစဉ်က ပညာနှင့်၊ ကျောင်းပြီးတော့ လူနာနှင့် လုံးပန်းနေခဲ့ရာမှ ၄၀ ကျော်သောအခါ ရောဂါများ ဝင်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူနာတွေကုနေပြီး သူ့ကိုယ်သူ သတိမထားခဲ့ပါ။ ယခုအခါ အချိုစားမရ၊ အငန်စားမရနှင့် သူ့မှာ နေ့စဉ် အစားအသောက် ဒုက္ခတွေ့နေရရှာပါသည်။ ၅၀ ကျော်လျှင် သတိယှဉ်ဆိုသည့်အတိုင်း သူသည် အစားအသောက်ကို သတိယှဉ်ပြီး စားနေရသည်။ ကြိုက်တာလည်း မစားရ၊ မကြိုက်တာလည်း စားရ၊ များများစားလည်း မရ၊ နည်းနည်းစားတော့ မဝ ဆိုသည့် အခြေအနေမျိုး။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်ကတော့ ကျန်းမာပါသည်။ မိဘ၊ ဆရာသမားများအပေါ် ဘဝတစ်လျှောက် ရိုသေ လုပ်ကျွေးခဲ့သည့် ကျေးဇူးကြောင့် ကျန်းမာပါသည်။ သို့သော် သတိလက်လွတ် ကျန်းမာနေခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်နှင့် နေထိုင်စားသောက်ပြီး သတိကြီးကြီးဖြင့် ကျန်းမာနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ(ကာလ၊ အတ္တ၊ ကမ္ဗ) သုံးပါးတို့ကို အလွန်ဆင်ခြင်ပြီးနေမှ တော်ရုံကျမည့် အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသည့် စာရေးသူတို့၏ စာပေမိတ်ဆွေများကိုလည်း ဆင်ခြင်ကြစေရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

စာရေးသူသည် စာအုပ်များ ထုတ်ဝေသည့်အခါ စာအုပ်တန်ဖိုးနှင့် ကိုက်ညီသော အသိပညာ၊ ကျန်းမာရေးသုတများကို စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေများအား ပေးလိုပါသည်။ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေ၊ ထုတ်ဝေသူ အလင်းသစ်စာပေတိုက်မှ ဆရာဦးဉာဏ်အောင်ကလည်း ဤသို့ပင်ထပ်တူ စေတနာထားပါသည်။ ဤသို့ နှစ်ဦးထပ်တူ စေတနာကြောင့် စာဖတ်သူ မိတ်ဆွေများ ကျွန်တော်တို့၏ စာတစ်အုပ်၊ စာတစ်ပုဒ်ကြောင့် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်သွားနိုင်မည်ဆိုလျှင် ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝ၊ များစွာမှ ပီတိသုခ ရရှိမည်ဖြစ်ကြောင်း လေးစားစွာဖြင့် တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

ကြည်လွင်မြင့်(မှုံရွာ)

၂၂-၁-၂၀၁၄

လေးဆယ်ကျော်မှ ဘဝ၊

ငါးဆယ်ကျလျှင် သတိယှဉ်

လူအတော်များများ အလုပ်အကိုင် အဆင်ပြေနေချိန်တွင် ကျန်းမာရေးကို သတိမေ့နေလေ့ရှိကြသည်။ စားကောင်း သောက်ကောင်း၊ ပျော်ကောင်းမော်ကောင်း နေရာမှ ရုတ်တရက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခု ကျရောက်လာသောအခါတွင်မှ မရှုနိုင် မကယ်နိုင် ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်။ ရောဂါကြီးကြီးတစ်ခု နာမည်တပ်ခံရသောအခါ သတိမမူ ဂရုမပြုခဲ့သော အချိန်များကို ပြန်လည်တမ်းတမိတတ်ကြသည်။

လူ့သဘာဝအတိုင်း ပုံမှန်ကျန်းမာနေသည့် ပထမအရွယ်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် ၄၀ တွင် ကုန်သွားလေ့ရှိသည်။ အချို့မှာတော့ ကံတရားအရ ငယ်စဉ်ကပင် ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်ခံစားရသူများလည်း ရှိပါသည်။ သို့သော် သဘာဝအတိုင်း နေထိုင်ခဲ့သူများတွင် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း စသည်တို့မှာ အသက် ၄၀ ကျော်မှ စလေ့ရှိသည်။ သတိနှင့် အသိတရားတို့ကို သဘာဝက ပေးလာသည့်အရွယ်၊ ဇရာ၏ တံခါးခေါက်သံကို စတင်သဲ့သဲ့မျှ ကြားရသည့်အရွယ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက် ၄၀ ကျော်မှ ဘဝစသည်ဟု အချို့က ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ မပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း အပေါ်မူတည်၍ အသက် ၅၀ တွင် အချို့သော သူတို့မှာ လွန်စွာရုပ်ကျသွားသည်။ အိုစာသွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အချို့မှာလည်း ကုသိုလ်ကံကောင်းသဖြင့် အသက်လေးဆယ်တုန်းကနှင့် ဘာမှမခြားသလိုမျိုး ထင်ရသူများလည်းရှိသည်။ ဘယ်တုန်းကမှ ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း မပြောသူများပင် အသက် ၅၀ တွင် ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း စ၍ပြောလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ အချို့မှာ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ တရားနာခြင်းနှင့် တရားထိုင်ခြင်းများပင် စတင်ပြုလုပ်လာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

၄၀ ကျော်မှ ဘဝစ၊

၅၀ ကျလျှင် သတိယှဉ်၊

၆၀ ကျော်လျှင် လွန်ဆင်ခြင်၊

၇၀ ကျော်လျှင် အသင့်ပြင်။

အသက် ၅၀ ကျော်သွားလျှင် အစားအသောက်၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင် အားလုံး သတိယှဉ်ပြီး ပြုပြင်ရမည့် အရွယ်ရောက်ပြီဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် အသက် ၄၀ ကျော်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်မည်ဟု မိသားစုကို ပြောခဲ့သော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် မပြတ်နိုင်ခဲ့။ အသက် ၅၀ ကျော်မှ ဂေါက်သီးကစားလျှင် မောမောလာသဖြင့် ဆေးစစ်၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ကြည့်သောအခါ အဆုတ်တွင် အဖြုစက်ငယ်တစ်ခု တွေ့ရသည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူဖြစ်သဖြင့် ဘန်ကောက်ဆေးရုံကြီးသို့ သွားရောက်ပြသသောအခါ အဆုတ်မှ အဖြုကွက်မှာ ကင်ဆာဖြစ်နေသည်။ သူသည် တစ်နှစ်ခွဲခန့် ဆေးကုသပြီးနောက် ဆုံးပါးသွားခဲ့ပါသည်။ သူ ပြောသလို အသက် ၄၀ က ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့လျှင် ဤသို့ဖြစ်မည်မထင်ဟု သူ့မိသားစုက ပြောပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ အရက်ဖြတ်ခြင်းတို့သည် ကောင်းသော လုပ်ရပ်များဖြစ်သည်။ နောက်ကျသည်ဟု မရှိပါ။ အသက် ၆၀ မှ ဆေးလိပ်၊ အရက်ဖြတ်ခဲ့သော စာရေးဆရာတစ်ဦးသည် တရှောင်ရှောင် မကျန်းမာနေခဲ့သော်လည်း ယနေ့ အသက် ၇၀ ကျော်သည်အထိ အသက်ရှည်နေဆဲ၊ စာများရေးနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်ကို ကြုံရာကျပန်း မစားတော့ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုက်ညီသည့် အသား၊ အသီး၊ အရွက်တို့ကို နေ့စဉ် မျှတစွာ စားသုံးလျှင် ပို၍ပင် အသက်ရှည်နိုင်ပါသေးသည်။

၇၀ ကျော်လျှင် အသင့်ပြင်ဆိုသည်မှာ မမှားသော သတိပေးစကားဖြစ်ပါသည်။ မည်သူမဆို တစ်နေ့သေရမည်ဆိုသော်လည်း မိမိက သူများတွေထက်ပို၍ နီးကပ်လာနေပြီကို သတိပြုဖို့ လိုပါသည်။ စားသမျှ၏ သုံးပုံနှစ်ပုံသည် အာဟာရမဖြစ်ဘဲ လေဖြစ်သည့် အရွယ်သို့ ရောက်ပြီဟု ဆိုပါသည်။ ကာံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကို မျှတအောင် ဆင်ခြင်ပြီး အသက်ရှည်အောင် နေနိုင်ကြပါစေ။

အသင့်ပြင်ဆိုသော စကားနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ခါက ဂျာနယ်တစ်စောင်တွင် မန္တလေးမှ ဆရာဝန်ကြီး စာရေးဆရာ ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်ကြီး ရေးခဲ့သော ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်တွင် ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသော ဆရာဝန်ကြီး (နာမည်ကျော် စာရေးဆရာလည်းဖြစ်) ဒေါက်တာ ကမ္ဘောဇခင်လှိုင်မှ ဆရာဝန်အချင်းချင်း ပြောသောစကားကို အမှတ်ရမိသည်။ မမေ့နိုင်လောက်သော စကားဖြစ်သည်။ ရောဂါဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးမှတ်တမ်းများကို ဒေါက်တာကမ္ဘောဇခင်လှိုင်က ကိုယ့်ထက်ငယ်သူ လက်ရှိတာဝန်ထမ်းဆောင်နေဆဲ ဆေးပညာပါမောက္ခတစ်ဦးထံသို့ ပို့ပေးပြီး မှတ်ချက်တောင်းခဲ့သည်။

အခြေအနေ မကောင်းတော့သည်ကို သိနေသော ပါမောက္ခဒေါက်တာအောင်ကြီးမှ မယုတ်မလွန် ဆရာဝန်အချင်းချင်း နားလည်သည့်စကားဖြင့် အဖြေပေးပုံရပါသည်။ တစ်ဘက်မှလည်း ဝေဒနာခံစားနေရသူ ဆရာဝန်ကြီးကလည်း သမားဝါရင့်သူပီပီ အထူးတုန်လှုပ်မှုမရှိသော လေသံဖြင့် ပြန်ပြောလိုက်သည့်စကားမှာ **"ဒါဆို အသင့်ပြင်ထားရမှာပေါ့ ဆရာ"** တဲ့။ တစ်သက် မမေ့နိုင်စရာ၊ ကြေကွဲဖွယ်ရာ၊ တရားရစရာ ပညာရှင်ချင်း ပြောသောစကား ဖြစ်ပေသည်။ မှန်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး တစ်နေ့တွင် အသင့်ပြင်ထားရမည့် **အရွယ်**၊ (သို့မဟုတ်) **အချိန်** သို့ ရောက်လာမည် မဟုတ်ပါလား။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်က ကုသဖူးသော၊ လေးစားအပ်သော မိုးကောင်းမြို့မှ ဒေ၀ကျောင်းဆရာတော်ကြီးကို သတိရမိပါသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီးသည် သူ၏ ဘယ်ဘက်မျက်စိ တစ်လုံးမှာ နီရဲလာသဖြင့် မျက်သားတက်သည်ထင်ပြီး မျက်စဉ်းခတ်သည်။ မရတော့သည့်အဆုံး မန္တလေးသို့ ဆင်းလာပြီး မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများဖြင့် ပြသည်။ ထူးထူးခြားခြား ဘာရောဂါမှ မတွေ့။ အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ် ဘာမှမတွေ့။

ထို့နောက် စာရေးသူ၏ မြန်မာဆေးခန်းသို့ ရောက်လာသည်။ ထိုအချိန်က စာရေးသူသည် ဆရာဖြစ်စ၊ ငယ်သေးသဖြင့် အပြောအဆို ရဲသည်။ မချင့်ချိန်တတ်သေး။ ဆရာတော်ကြီးကို "ဘယ်ခြမ်းလေဖြတ်မည့် ရှေးဦး လက္ခဏာပါ ဘုရား" ဟု လျှောက်ထားလိုက်မိသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် သုံးရက်ခန့်နေထိုင်ပြီး စာရေးသူ၏ ဆေးခန်းမှာ ကုသမှုခံယူနေသည့် လေဖြတ်ထားသည့် လူနာများကို ကြည့်ရှုသည်။

ဆရာတော်ကြီးအမြင်မှာ လေဖြတ်လျှင် သူများထူမှ၊ ကူမှ ထရသည့်ဘဝ၊ အချို့မှာ စကားပင်မပြောနိုင်။ အချို့မှာ အသိဉာဏ်၊ မှတ်ဉာဏ်များ ပျောက်ကုန်သည့်ဘဝများကို တွေ့မြင်သွားရသည်။ လေဖြတ်လျှင် အသက်မဆုံး၊ ဘဝဆုံးနေသည်များကို တွေ့မြင်သွားရသည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် တရားရှိရုံမက အမြော်အမြင်လည်း ကြီးသူဖြစ်သည်။ စာရေးသူ ဆေးခန်းမှ ပြန်သွားပြီး မိုးကောင်းရောက်သည်နှင့် တကာ၊ တကာမများကို စုရုံးစေပြီး မိမိစိတ်ချရသော ကျောင်းထိုင် ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကို ကျောင်းလွှဲအပ်ပေးသည်ဟု ဆိုသည်။ နှုတ်ဖြင့်လွှဲရုံသာမက ကျောင်းလွှဲအပ်ပွဲ ပြုလုပ်ပေးသည်။ ထို့နောက် တစ်ပါးတည်း တရားအားထုတ်ပြီးနေသည်။ နောက်သုံးလခန့်တွင် ဆရာတော်ကြီးသည် အမှန်ပင် လေဖြတ်ပြီး ပျံလွန်တော်မူခဲ့ပါသည်။ အမှန်တော့ ဆရာတော်ကြီးသည် မှန်ကန်စွာ အသင့်ပြင်သွားခဲ့ခြင်းပင် မဟုတ်ပါလား။ ထိုအချိန်က ဆရာတော်ကြီးမှာ သက်တော် ၇၅ နှစ်ခန့်သာ ရှိသေးသည် ထင်ပါသည်။ မိုးကောင်းသူ၊ မိုးကောင်းသားများသည် အလွန်ကြည်ညိုသော ဆရာတော်ကြီး၏ ရုပ်ပွားကို ကြီးကျယ်စွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုသည်။ စာရေးသူမှာ ဆရာတော်ကြီး၏ အသင့်ပြင်ပုံ၊ အမြော်အမြင်ကြီးပုံကို ကြည်ညိုမိပါသည်။

အသက်ရှည်ခြင်းကို ဆုတောင်းရုံဖြင့် မရနိုင်

လူတို့သည် ကျန်းကျန်းမာမာ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုကြသည်။ ဘုရားရှိခိုးပြီးနောက် ဆုတောင်းသည့်အခါတွင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းအကြောင်းကို ဆုတောင်းကြသည်။ ထို့နောက်မှသာ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ဆုတောင်းလေ့ရှိကြသည်။ သီတင်းကျွတ်နှင့် သင်္ကြန်နှစ်ကူးသည့် အခါများတွင် လူကြီးသူမများကို ကန်တော့ကြသည်။ ကန်တော့ပြီးနောက် ဆုပေးကြသည့်အခါတွင်လည်း ဘုန်းကြီးပါစေ၊ အသက်ရှည်ပါစေ၊ ကျန်းမာပကတိ ချမ်းသာခြင်း ရှိကြပါစေ၊ အနာမျိုး ၉၆ ပါး ကင်းဝေးကြပါစေ စသည်ဖြင့် ဆုပေးလေ့ရှိကြသည်။

သို့သော် ရခဲလှသော အရာငါးမျိုးရှိသည်။ ထိုငါးမျိုးကို ဆုတောင်းရုံဖြင့် မရနိုင်ဟုဆိုသည်။ သာမန်တရားဟောဆရာက ပြောသည်မဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်က ဟောကြားခဲ့သည်။ ဘုရားရှင်က ဟောကြားရာတွင် လောကတွင် ရခဲလှသော အရာငါးမျိုးရှိလေသည်။

၁။ အသက်ရှည်ခြင်း၊

၂။ အဆင်းလှခြင်း၊

၃။ ချမ်းသာခြင်း၊

၄။ အခြံအရံများခြင်း၊

၅။ နတ်ပြည်သို့ ရောက်ခြင်း။

ထိုအရာ ငါးမျိုးကို ဆုတောင်းရုံဖြင့် မရနိုင်။ စိတ်ဖြင့် တောင့်တသော အရာတို့သည် နှုတ်ဖြင့် ဆုတောင်းရုံမျှဖြင့် ရသည်ဆိုလျှင် လောက၌ အဘယ်သူသည် အဘယ်သို့သော အကြောင်းအရာ၌ ယုတ်လျော့တော့အံ့နည်းဟု ဗုဒ္ဓက ဟောကြားတော်မူသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အသက်ရှည်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောရလျှင် နေ့စဉ် စားသောက်သော အစားအစာ၊ အာဟာရတို့ကို ဆင်ခြင်စားသုံးရမည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှည်လိုလျှင် မျှတသော အာဟာရကိုသာ စားရမည်။ လွန်ကဲအောင် စားသုံးခြင်း၊ အလွန်ယုတ်လျော့အောင် စားသုံးခြင်းကို

မပြုလုပ်လုပ်သင့်။ အလယ်အလတ် စားသုံးခြင်းသည်သာ အသက်ရှည်ကြောင်းဖြစ်သည်။ အချို့သူများသည် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အစာကိုတွေ့လျှင် အလွန်အကဲ စိတ်ကြိုက်စားသောက်သဖြင့် အဆီတိုးခြင်း၊ အသားတိုးခြင်း လွန်ကဲကာ အဝလွန်ခြင်းကြောင့် ရောဂါများစွာ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ အချို့သူများမှာ ငါ ဝသည်၊ ပိန်ချင်သည်ဟု ဆန္ဒလွန်ကဲပြီး စားချင်သော အရာတို့ကို မစားမသောက်ဘဲနေခြင်း၊ အဆီဓာတ်၊ အသားဓာတ်တို့ကို ရှောင်ခြင်း၊ အဆီအသား လျော့ကျစေသည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများစွာရှိသည့် ဆေးတို့ဖြင့် အဆီချခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရသည်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာသည် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် အခြေခံသည်။ အသက်ရှည်ခြင်း အကြောင်းတရားသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါး ညီညွတ်မှသာ အသက်ရှည်နိုင်သည်။ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့် အသက်မရှည်နိုင်ပေ။ ကံဆိုသည်မှာလည်း အတိတ်ဘဝကံနှင့် ယခု လက်ရှိဘဝတွင် မိမိ ပြုမူမှုကြောင့်ဖြစ်သော ကံတို့ကြောင့် အသက်ရှည်ခြင်း၊ တိုခြင်း ဖြစ်ရသည်။ ထို့အပြင် မမျှော်လင့်ဘဲ ကျရောက်တတ်သော ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့်လည်း ရုတ်တရက် သေဆုံးရတတ်သည်။

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းများတွင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းကို ကာလ၊ အတ္ထ၊ ကမ္မ(အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ အပြုအမူ) ထို ကံသုံးမျိုးတွင် လွန်ကဲခြင်း၊ ယုတ်လျော့ခြင်း၊ လွဲမှားခြင်း မရှိအောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံမှသာ အသက်ရှည်မည်ဟု လမ်းညွှန်ထားသည်။ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုသူများသည် ယခုခေတ်ပေါ် အစားအသောက်များ၊ လမ်းသွားရင်း ကြုံရမည့် အန္တရာယ်များ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းသဖြင့် တွေ့ကြုံရသည့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းချက်များကို သတိထား ရှောင်ကြဉ်ကြစေလိုသည်။

အသက်ငါးဆယ်ကျော်လျှင် တံခါးခေါက်နေသည့်

လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါ ဝေဒနာ မမျှော်လင့်ဘဲ ကျရောက်ခံစားရသူများကို လေ့လာကြည့်သောအခါ အသက် ၅၀ ကျော်သူများက အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ထက်ပို၍ တိတိကျကျ ပြောရလျှင် အသက် ၅၀ ကျော်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ သွေးတိုးရောဂါ ဝင်နေသည်ကို မသိသူ၊ သတိမမူမိသူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှာ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသည်မှာ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ဂေါက်သီးရိုက်ကစားသည်။ အစားအသောက် ကောင်းကောင်းစားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဂေါက်သီးရိုက်ဖက် မိတ်ဆွေများနှင့် ချိန်းပြီး အဝေးမြို့များသို့သွား၍ ကစားရင်း ပျော်ပွဲစားထွက်လေ့ ရှိသည်။

သူ့ကိုယ်အလေးချိန်မှာလည်း တိုးလာနေသည်။ သူ၏ အသက် ၅၀ ပြည့် မွေးနေ့ပွဲကိုပင် ဂေါက်ရိုက်ကွင်းမှာပင် မိတ်ဆွေများနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အသက် ၅၀ ပြည့်ပြီးနောက် ရက်ပိုင်းမှာပင် တစ်နေ့သော နံနက်ခင်း ဂေါက်ကွင်းမှ ပြန်လာပြီးနောက် ရေချိုးရန် ပြင်ဆင်နေရင်း ရုတ်တရက် ခေါင်းမူးသည်ဆိုကာ လဲကျသွားတော့သည်။ ထိုသို့လဲကျပြီးနောက် ခဏအကြာမှာပင် သူ့ကို ဆေးရုံပို့လိုက်ကြသည်။ ဂေါက်သီးရိုက်ဖက် မိတ်ဆွေ အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးကိုယ်တိုင် ဆေးရုံတွင်စောင့်ပြီး ကြပ်မတ်ကုသပေးသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ် ညာဘက်တစ်ခြမ်းလုံး မလှုပ်နိုင်သည့်အပြင် စကားပီပီသသ မပြောနိုင်တော့။ လေဖြတ်သွားသည်ဟု သိရသည်။ ဆေးစစ်ခြင်း၊ သွေးစစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သံလိုက်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းများ ပြုလုပ်သောအခါမှ သူ့တွင် သွေးတိုးရောဂါ ရှိနေသည်။ ထို့အပြင် မျှော်လင့်မထားဘဲ ဆီးချိုများစွာ တက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

လေဖြတ်သည်အထိ ဖြစ်ရခြင်းမှာ သွေးတိုးတက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် မိမိကိုယ်မိမိ သတိမထားမိသော ဆီးချိုရောဂါ ဝင်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လေဖြတ်မည့်နေ့မတိုင်ခင်

ရက်ပိုင်းအတွင်းက သူ သရက်သီးမှည့် နေ့စဉ်စားခဲ့သည်။ စိတ်ကြိုက် စားခဲ့သည်။ သူ့တွင် စဥ့်ကိုင်ဘက်တွင် ဝယ်ယူထားသော ငါးကေအကျယ် သရက်ခြံရှိသည်။ ခြံထွက်သရက်သီးဖြစ်၍ သူတို့မိသားစုမှာ သရက်သီးပေါ်ချိန်တွင် တစ်လလုံး နေ့စဉ် စားသုံးကြသည်။ တကယ်တော့ သရက်သီးမှည့်သည် ချိုလည်းချို၊ သကြားဓာတ်လည်း များသဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချို တက်စေသော အစာဖြစ်သည်။

လေဖြတ်သူ အတော်များများမှာ သွေးတိုးတက်၍ဖြစ်ခြင်း၊ နလုံးသွေးကြောပိတ်၍ နလုံးမှ သွေးခဲ ဦးနှောက်သို့ သွားရောက်ပိတ်ဆို့၍၊ သို့မဟုတ် ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်၍ ဖြစ်သည်ဟုသာ အသိများကြသော်လည်း ဆီးချို သွေးချိုရောဂါကြောင့် လေဖြတ်နိုင်သည်ကို အသိနည်းကြသည်။ အချို့မှာ အစားအသောက်ကို အကောင်းဆုံး၊ အရသာအရှိဆုံး အစာများကို နေ့စဉ်စားသုံး၍ ကျန်းမာ၍ ဝဖြိုးသည်ဟု ထင်နေရာမှ မသိလိုက်ဘဲ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဝင်ရောက်လာလေ့ရှိသည်။ အချို့မှာ ရုတ်တရက် ထိခိုက်မိသောအနာ မကျက်သောအခါမှ ဆီးချိုရှိနေမှန်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိလေ့ရှိသည်။

အစားအသောက် ကောင်းကောင်းစား၊ ဇိမ်ရှိရှိနေသူများသည် သာမန်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ် တစ်ကြိမ်ခန့် လုပ်နေရုံဖြင့် မိမိ ကျန်းမာရေးအတွက် လုံလောက်ပြီဟု ထင်မှတ်နေလေ့ရှိသည်။ အစားအသောက် ခွန်အားကို ဖြန်းပေးရန်၊ ကစားရန်၊ လမ်းလျှောက်ရန် မေ့နေလေ့ရှိကြသည်။ နေ့စဉ် စားသလောက်၊ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ပေးဖို့လိုသည်။ ကစားဖို့လိုသည်။ အဆီနှင့် အချိုဓာတ်များကြောင့် သွေးကြောများတွင် စုပုံပြီး သွေးကြောကျဉ်းမြောင်းလာခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှု မကောင်းခြင်း၊ အချိုနှင့် အဆီဓာတ်တို့ကို ချေဖျက်ရန်အတွက် အင်ဆူလင်ဓာတ် ထုတ်ပေးရသော ပန်ကရိယခေါ် မုန့်ချိုအိတ် အလုပ်တာဝန်ပိ၍ ပျက်စီးခြင်းတို့ကြောင့် ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါဖြစ်ရခြင်းတို့ကြောင့်၏ နောက်ဆက်တွဲမှာ လေဖြတ်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်ပုံစံ ပြုပြင်ရန် လိုအပ်သော မိသားစုများရှိသည်။ နေ့စဉ် အဆီနှင့်တွဲသော အသားဓာတ်ကို အမြောက်အမြား စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါများသည် အသည်းအဆီဖုံးခြင်းမှ စသည်ကို တွေ့ရသည်။

လေဖြတ်ရောဂါဝေဒနာရှင် အတော်များများမှာ အသည်းအဆီဖုံးခြင်းမှ စသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အသည်းအဆီဖုံးသူ အတော်များများမှာလည်း အသက် ၅၀ ဝန်းကျင်မှ စဖြစ်ခဲ့ပြီး ၅၀ ကျော်သောအခါ သိသိသာသာ ဝလာသည်။ စစ်ဆေးမိသော အချိန်တွင်လည်း အသည်းအဆီဖုံးခြင်းသည် ပြန်ချရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

လူအများ၏ တက်ကြွအောင်မြင်သော အရွယ်ကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ အတွင်းတွင် အအောင်မြင်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ငယ်စဉ်က မပြည့်စုံခြင်း၊ အတွေ့အကြုံနည်းခြင်း၊ မရင့်ကျက်ခြင်းတို့သည် အသက် ၄၀ ကျော်တွင် ပြည့်ဝသော အတွေ့အကြုံများ၊ အောင်မြင်မှုများ စတင်ရလာတတ်သည်။

တိုးတက်သောဘဝ၊ ကြွယ်ဝသော အခြေအနေသို့ ရောက်သောအခါ ၅၀ ဝန်းကျင်တွင် ရှိပြီဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ဇိမ်ကျသောဘဝနှင့် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်တို့ကြောင့် သတိမထားမိဘဲ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း စသော ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ အရက်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ အလေ့အကျင့် တွဲဖက်ရှိနေလျှင် ပို၍ပင် အခြေအနေဆိုးနိုင်ပေသည်။

အသက် ၅၀ ကျော်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကစားနည်းအချို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် ထိရောက်မှု မရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်မျှ ကစားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် မထိရောက်နိုင်ကြောင်း၊ အကျိုးပြုရန် မသေချာကြောင်း တွေ့ရသည်။ စားကောင်းသောက်ကောင်းရုံမျှ ပြုလုပ်သော လေ့ကျင့်ခန်းသည် သွေးကြောများအတွင်း ရောက်နေသော အဆီများနှင့် အသည်းတွင် စုပုံနေသော အဆီများကို မလျော့ကျစေနိုင်ပေ။

လေဖြတ်မည့်သူများအတွက် ရုတ်တရက်မဖြစ်မီ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ ရှိပါသည်။ သတိမထားမိကြ၍သာ လေဖြတ်မည့် အခြေအနေအထိ ရောက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသိသာလှသည့် အချက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ နေ့လယ်စာစားပြီးလျှင် အိပ်ချင် ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းလာခြင်း၊ ပစ္စည်းများကိုင်လျှင် မကြာခဏ လွတ်ကျခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ဝါးခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဦးခေါင်းနောက်စေ့မှ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည်တို့သည် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မနေလျှင် သိနိုင်သော လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ ဖြစ်လေသည်။ အသက် ၄၀ ဝန်းကျင် လူတစ်ဦး အအေးကြိုက်သဖြင့်

နံနက်စောစော ရေချိုးခြင်း၊ ညအိပ်ရာဝင် ရေချိုးခြင်းသည် ဘာမှမဖြစ်နိုင်သော်လည်း အသက် ၅၀ ကျော်သူများမှာ ရေချိုးမှားလျှင် လေဖြတ်နိုင်သည်။ ရင်ဘတ် ပန်ကာဖွင့် အိပ်မိခြင်း၊ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းတို့ကြောင့် လေဖြတ်သူများမှာ အသက် ၅၀ ကျော်သူများက ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အဆီများများစားသုံးခြင်း၊ အငန်စားခြင်း၊ အချိုစားခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း အားလုံးသည် သက်လတ်ပိုင်းအထိ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်လျှင် ခံနိုင်ရည်ရှိခဲ့သော်လည်း အသက် ၅၀ စွန်းစွန်း ရောက်လာသည်နှင့် သတိပြုနေသင့်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သတိမထားမိလျှင် အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့နေရင်း ရုတ်တရက် ကြုံတွေ့ရသော မူးလဲခြင်း၊ နလုံး အတိုက်ခိုက်ခံရသဖြင့် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး လဲကျခြင်း၊ သတိလစ်ပြီး စကားမပြောနိုင်တော့ခြင်း၊ ရုတ်တရက် မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် သွေးခဲပိတ်ခြင်းကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် သွေးကြောပေါက်၍ ရုတ်တရက် လေသင်တုန်းဖြတ် သေဆုံးရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

လူ့သက်တမ်း ၁၀၀ ရှိသည်ဟုဆိုလျှင် အသက် ၅၀ အရွယ်သည် ဘဝခရီးတစ်ဝက်ကျိုးသည့် အချိန်အခါဟု သတ်မှတ်ရပေလိမ့်မည်။ လေ့လော်ကောင်းတုန်း တက်ကျိုးဟူသော အဖြစ်မျိုး မဖြစ်စေရန် သတိပေးလိုပါသည်။ ၅၀ ကျော်လာသည်နှင့် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

၁။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။

၂။ လူပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်း အလုပ်မျိုးကို တတ်နိုင်သမျှလျှော့ချပါ။

၃။ အဆီ၊ အငန်၊ အချို သုံးမျိုးကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့စားပါ။

၄။ စားချိန် သောက်ချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်မှန်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

၅။ အအေးမပတ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

၆။ ဝမ်းမှန်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

၇။ အိပ်ရေးဝအောင်၊ အိပ်ချိန်၊ ထချိန် မှန်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

၈။ အလှူအတန်းနှင့် ဘာသာရေးဘက်သို့ စိတ်ပါလာအောင် ကြိုးစားပါ။

၉။ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

အအေးပတ်၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ

ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူတစ်ဦးသည် ညနေတိုင်း နေအိမ်တွင်းမှာပင် လမ်းလျှောက်စက်၊ အပြေးလေ့ကျင့်စက်၊ အိပ်ထ မ,တင်ပြုလုပ်သည့် စက်ကိရိယာများဖြင့် ကစားသည်။ ချွေးစိုရွှဲအောင် တစ်နာရီခန့် ကစားပြီးသည့်အခါ ရေချိုးသည်။ ချွေးမငုတ်စေရန် ချွေးကို အရင်သုတ်ပြီးမှ ရေချိုးပါသည်။ ထိုသူသည် ညအိပ်ရာဝင်အချိန်တွင် နှာစေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှာပိတ်ပြီး အသက်ရှူမဝသလိုဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသော်လည်း နှာစေးသော ဝေဒနာမှာ အခံရခက်သော ဝေဒနာဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ရပ်၊ ရေမချိုးဘဲ နေသောအခါ နှာစေးသက်သာသော်လည်း အကြောအခြင်များ တောင့်တင်းညောင်းညာကိုက်ပြီး အိပ်မပျော်သော ရောဂါရပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် အားကစားပြန်လုပ်ပြီး ရေချိုးပြန်လျှင်လည်း နှာစေးရောဂါရပြန်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အခက်အခဲဖြစ်နေသူကို စာရေးသူသည် 'မှိုင်းရှူဆေး' ခေါ် အခိုးပွင့်ဆေးတစ်မျိုးပေး၍ ကုသခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းဖူးပါသည်။

မှိုင်းရှူဆေးဆိုသည်မှာ ဆေးမှုန့်ကို မီးကျီးခဲပေါ်တွင် ဖြူးချပြီး ထွက်လာသော အငွေ့ကို နှာခေါင်းဖြင့် ရှူရှိုက်သွင်းကာ ဆေးကုသနည်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ - မီးနေသည်များကို နနွင်းမှိုင်းရှူပေးလေ့ရှိသည်။ မီးကျီးခဲ ရဲရဲပေါ်တွင် ဆန်လွတ် နနွင်းမှုန့်ကို ဖြူးချပြီး ထွက်လာသော အငွေ့ကို ရှူခြင်းဖြင့် သွေးနုနတွင် ဖြစ်တတ်သော ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးလန့်ခြင်း၊ သွေးတက်ခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် ဖော်စပ်သော မှိုင်းရှူဆေးအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း ဆေးကျမ်းများတွင် တွေ့ရသည်။ ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါအတွက် သက်ရင်းကြီးအမြစ်မှုန့်နှင့် နနွင်းမှုန့်ကို ရော၍ မှိုင်းရှူဆေးပြုလုပ်သည်။ မျက်နှာအမ်း၍ ကိုယ်ရောင် အဖောရောဂါများတွင် ဝံအူမြစ်၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီ၊ ကရမက် စသော နံ့သာမှုန့်များကို ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ အိပ်မပျော်သော ရောဂါအတွက် ခရေပွင့်ခြောက်နှင့် ကရမက်တို့ကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ မှိုင်းရှူပေးလျှင် အိပ်ပျော်စေနိုင်သည်။ ရင်တုန်ပြီး မူးဝေသူကို ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ ပဒုမ္မာကြာဝတ်ဆံ စသည့် ပန်းဝတ်ဆံ (ဝတ်ဆံအမှုန့်)များကို နံ့သာဖြူမှုန့်နှင့် ရော၍ မှိုင်းရှူဆေးပြုလုပ်ကာ ရှူပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။

နှခေါင်းပိတ်ပြီး နှခေါင်းအတွင်းမှ နပ်ပုပ်များထွက်သော ထိပ်ကပ်နာခေါ် ထိပ်ခတ်နာအတွက် ရနံ့ပြင်းသော ပရုတ်မြစ်၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ခွေးတောက်မြစ်၊ ကြောင်လျှာပင်အမြစ်၊ သပွတ်သီးခြောက်အူတိုင်မှ ထွက်သော အမှုန့် စသည်များကို မှိုင်းရှူပေးခြင်းဖြင့် မကောင်းသော နပ်ပုပ်များ ထွက်ကျပြီး နှခေါင်းအတွင်းမှ အနာကျက်ကာ ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း သိရသည်။

ထိပ်ကပ်နာမှာ အကုရခက်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး နား၊ နှခေါင်း ဆေးရုံကြီးတို့တွင် နှခေါင်းအတွင်းပိုင်းကို ခဲရာခဲဆစ် ခွဲစိတ်ကုသရသော ရောဂါမျိုးဖြစ်သဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်များဖြင့် ကုသ ပျောက်ကင်းလျှင် ငွေကုန်ကြေးကျ များစွာသက်သာနိုင်ပေမည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ရိုးရာဆေးနည်းများတွင် 'အကင်းဆယ်ပါး' ဆေးမှုန့်သည် မှိုင်းရှူဆေးပြုလုပ်ရာတွင် နာမည်ကြီးသည်။ ဇက်ကြောတက်၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရိုးကိုက်၊ အအေးမိ၊ နှာမွှန်၊ ဖျားချင်သလိုဖြစ်နေသူများအတွက် မှိုင်းရှူရုံဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ပါရာစီတမော အမြဲစွဲသောက်နေသူတစ်ဦးမှာ အသည်းခြောက်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်ဆိုသဖြင့် ခေါင်းကိုက်လျှင် အကင်းဆယ်ပါး မှိုင်းရှူဆေးကို ပြောင်းသုံးကြည့်ရာ အဆင်ပြေသဖြင့် ဆေးမသောက်ရတော့ဟု သိရသည်။

အကင်းဆယ်ပါးဆေးနည်းမှာ (၁) ခွေးတောက်မြစ်၊ (၂) နနွင်းနွယ်၊ (၃) မြက်မွှေး၊ (၄) ပန်းရင်း၊ (၅) ပန်းလဲပွင့်၊ (၆) ပန်းနု၊ (၇) ပန်းဥ၊ (၈) ကန့်ဘလူဥ၊ (၉) ပဲနံ့သာ၊ (၁၀) ဥပသကာ၊ (၁၁) သစ်ကြံပိုး၊ (၁၂) ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ၊ (၁၃) နံ့သာဖြူ၊ (၁၄) နံ့သာနီ၊ (၁၅) စန္ဒကူးနီ။ ဤဆေး (၁၅) မျိုးကို ပရဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူပြီး ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ကြိတ်စက်တွင် ကြိတ်ပြီး အမှုန့်ကို မှိုင်းရှူဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်သည်။ မှိုင်းရှူရာတွင် မီးကျီးခဲမရှိလျှင် ဆေးမှုန့်ကို စက္ကူဖြူသန့်သန့်တွင် ဖြူး၍ စီးကရက်၊ ဆေးလိပ် လိပ်သကဲ့သို့ လိပ်ပြီး တစ်ဘက်မှ မီးရှို့ပြီး ရှူလျှင်လည်း မီးမငြိမ်းသော ဆေးမှုန့်မျိုးဖြစ်သည်။ ငယ်ထိပ်အထိ ပေါက်အောင် ရှူပေးပြီး မျက်ရည်၊ နှာရည်များ ကျလာလျှင် ခေါင်းကိုက်၊ အကြောတက်၊ ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ရေကို ခေါင်းမှ လောင်းချိုးပါ။

ညနေပိုင်း အားကစားပြုလုပ်ပြီး ရေချိုးသူများကို အကြံပေးလိုသည်မှာ နာစေးမှာ၊ အအေးပတ်မှာ ကြောက်ရွံ့ပြီး ရေမချိုးဘဲ မနေပါနှင့်။ အားကစားလုပ်ပြီးတိုင်း ရေချိုးပါ။ ရေချိုးသောအခါတွင်လည်း ကိုယ်လုံးသာမက ခေါင်းမှ လောင်းချိုးခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ရေချိုးပြီး မသက်ာလျှင် မှိုင်းရှူဆေး ရှူပေးပါ၊ သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝန်ခါနီးမှာ မှိုင်းရှူဆေး ရှူပေးပါ။ မှိုင်းရှူဆေးသုံးရန် 'အကင်းဆယ်ပါး' ဆေးမှုန့်ကို ပရဆေးဆိုင်များတွင် အသင့်ဝယ်ယူရနိုင်ပါသည်။

ညပိုင်းရေချိုးသူ၊ ခေါင်းလျှော်သူ၊ အအေးပတ် နာစေးခြင်းကို ကာကွယ်လိုသူများအတွက် တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးကို အိမ်တွင်းဆေး၊ သက်စောင့်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အကင်းဆယ်ပါး မှိုင်းရှူဆေးသည် ဆောင်ထားသင့်သော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် သတိထားရန်မှာ ခေါင်းကိုက်သော ရောဂါအတွက်သာ သုံးသင့်ပြီး ခေါင်းမူးသောရောဂါအတွက် မှိုင်းရှူဆေးကို မသုံးသင့်ပါ။ ခေါင်းမူးခြင်းနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် မတူပေ။

လူအများ နွေရာသီတွင် ရေမကြာခဏ ချိုးကြသော်လည်း မိုးနှင့် ဆောင်းရာသီတွင် ရေချိုးကြောက်ကြသည်။ အချို့မှာ ခေါင်းမူးသည်ဟု ဆေးခန်းလာပြကြသည်။ ဇက်ကြီးပေါင်းထင်၍ စစ်ဆေးကြည့်သည်။ တကယ်တမ်း အဖြေရှာသောအခါ ရေမချိုးတာ ရက်ကြာ၍ ခေါင်းမူးခြင်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ရေမချိုး၊ အခိုးငုပ်၍ ခေါင်းမူးခြင်း

"ရေမချိုးခြင်းကြောင့် သေတဲ့မသာ မရှိဘူး။ ရေချိုးလို့ သေတဲ့ မသာဘဲ ရှိတယ်" ဟူ၍ အရပ်စကားပြောလေ့ရှိကြသည်။ မှားယွင်းသော အယူအဆဖြစ်ကြောင်းကို စာရေးသူသည် တစ်ခါက မန္တလေးမြို့ထုတ် ရတနာပုံ သတင်းစာတွင် ရေးသားခဲ့ဖူးပါသည်။

ရှေးက ဆေးကျမ်းများတွင် ရေမချိုးခြင်း၏ အပြစ်(၁၀) ပါး ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။

၁။ အခိုးငုပ်ခြင်း၊

၂။ မသန့်ခြင်း၊

၃။ လေချုပ်ခြင်း၊

၄။ သွားနာခြင်း၊

၅။ မျက်စိဝေခြင်း၊

၆။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊

၇။ အသံပျက်ခြင်း၊

၈။ သမ်းဝေခြင်း၊

၉။ ခေါင်းမူးခြင်း၊

၁၀။ အသားပပ်ခြင်း။

အထက်ပါအချက်များတွင် ခေါင်းမူးခြင်း၊ မျက်စိဝေခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ သမ်းဝေခြင်းဟူသော အပြစ်ငါးမျိုးမှာ ဦးခေါင်းပိုင်းမှာချည်း ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ရေမချိုးခြင်းကြောင့် ဦးခေါင်းနှင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးရောက်ရမည့်အစား အခိုးအငွေ့များရောက်ပြီး ခေါင်းမကြည်သည့်အပြင် မှတ်ဉာဏ်၊ စဉ်းစားဉာဏ်၊ တွေးခေါ်ဉာဏ်များပါ ထိခိုက်နိုင်သည်ဟု အထူးသတိပြုဖို့လိုသည်။ အချို့က ရေချိုးတိုင်း ခေါင်းလျှော်လျှင် ဆံပင်ကျွတ်မည်ဟု ထင်ကြသည်။ ဤအယူအဆမှာ မှားယွင်းသည်။ ခေါင်းမလျှော်သဖြင့် အခိုးငုပ်ခြင်းကြောင့် ဆံပင်အရင်းမှ အမြစ်များ ခြောက်သွေ့ပြီး ဆံပင်ပို၍ ကျွတ်နိုင်ပေသည်။

ခေါင်းလျှော်ခြင်းဖြင့် ဆံပင်အရင်း ဦးရေပြားအတွင်း ငုပ်နေသော အပူခိုးများ ထွက်သွားခြင်း၊ သေပြီး ခြောက်သွေ့နေသော ဦးရေပြား (ဖောက်များ) ကွာထွက်သွားခြင်းကြောင့် အရေပြားအသစ် ပြန်ပေါက်နိုင်သည်။ အရေပြားအသစ်တွင် သွေးထောက်ပံ့မှု အားကောင်းသဖြင့် ဆံပင်ပို၍ပင် သန်နိုင်သည်။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် မိုးတွင်းကာလက အပြင်သွားပြီး မိုးမိတိုင်း ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိသည်။ အိမ်တွင် လျှော်သည့်အခါ လျှော်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အပြင်မှ အနှိပ် (Massage)နှင့် တွဲထားသော ခေါင်းလျှော်ဆိုင်များတွင် သွားလျှော်သည်။ ဖိမ်ခံသူဟု ထင်မိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်မှ သူ လုပ်သည့်နည်းမှာ မှန်ကန်ကြောင်း သိလာရသည်။

ထိုမိတ်ဆွေက ပြောသည်မှာ ခေါင်းလျှော်လျှင် ခေါင်းလျှော်ရည် အပေါ်စားအထုပ်များကို မသုံးနှင့်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအပေါ်စား အထုပ်များကြောင့်သာ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ခေါင်းလျှော်ခြင်းကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း မဟုတ်ဟု ဆိုပါသည်။ မိမိခေါင်းအတွက် တန်ဖိုးကြီးသော ခေါင်းလျှော်ရည်ကို ဝယ်ယူသုံးစွဲသင့်သည်။ မသုံးနိုင်လျှင် မြန်မာ့ရိုးရာ တရော်၊ ကင်ပွန်းတို့ဖြင့် လျှော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ရှေးက မြန်မာလူကြီးများသည် မင်္ဂလာယူရမည့်အချိန်တွင် တရော်၊ ကင်ပွန်းဖြင့် ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိသည်။

*

အသက် လေးဆယ်ကျော်၊ ငါးဆယ်အတွင်း အဖြစ်များသော ခေါင်းချွေးထွက်ရောဂါ

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ အယူအဆတွင် အသက် ၄၀ ကျော်သူတို့တွင် အဖြစ်နှင့် အပျက်တွင် Cells ခေါ် ကလာပ်စည်းများ ပျက်စီးမှုမှာ တစ်နေ့လျှင် ဆဲလ်တစ်သန်းကျော် သေသည်ဟု ဆိုသည်။ (ဆရာကြီး သိပ္ပံမှူးတင်၏ ကျန်းမာရေး ဟောပြောချက်တစ်ခုတွင် ကြားသိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။) ထို့ကြောင့်ပင် အသက် ၄၀ ကျော်လျှင် ငယ်ရုပ်ပျောက်ပြီး ကြီးရုပ်ပေါက်လာသည်ဟု ရှေးလူကြီးများ ဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအခြေခံသော မြန်မာ့ဆေးပညာတွင်ကား ခန္ဓာကိုယ်ကို ပဥ္စဘုတ်ခေါ် ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် တည်ဆောက်ထားပြီး ကျန်းမာနေသည့် အရွယ်တွင် ထိုငါးပါးတို့ ညီညွတ်နေပြီး၊ ဒုတိယအရွယ် ဝင်သည်နှင့် ဖောက်ပြန်ခြင်းများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပထဝီဓာတ် ပျက်သဖြင့် အသားအရေ လျော့ကျခြင်း၊ တွန့်ခြင်း၊ ကျုံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်လာသည်။

ထိုတွန့်သည့်၊ ကျုံ့သည့်နေရာတွင် အာပေါဓာတ်က တိုးပြီး ဝင်ရောက်လာသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ကဲ့သို့ နေရာများတွင် ဖောင်းကားခြင်းဖြစ်လာသည်။ ဗိုက်ဖောင်းလာခြင်း၊ ကုပ်ပိုးဖောင်းလာခြင်းတို့သည် ပထဝီပျက်သည့်နေရာတွင် အာပေါဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်တို့ တိုးဝင်ပြီး နေရာယူလာခြင်းဖြစ်သည်။

အာပေါလွန်လျှင် အာကာသပျက်သည်ဟူသော အယူအဆရှိသည်။ အာကာသရစေသည့် (အခိုးထွက်စေမည့်) အပေါက်ကို အရည်နှင့် အဆီဓာတ်က ပိတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အရေပြားတွင်ရှိသော မွေးညှင်းပေါက်များမှ ထွက်ရမည့် အခိုးတို့သည် အထက်သို့ တက်သွားသည်။ မွေးစဉ်က ပါလာခဲ့သော ငယ်ထိပ်ပေါက်သည် အာကာသထွက်လမ်းဖြစ်သည်။ ဆံပင်အစ လည်ကုပ်ပိုင်းနှင့် ငယ်ထိပ်တစ်ဝိုက် ဆံပင်များကြား ဦးရေပြားမှ ချွေးများ ထွက်လာတော့သည်။

လူအများကို လေ့လာကြည့်သောအခါ အသက် ၄၀ မတိုင်မီက လှုပ်ရှားသွားလာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးအညီအမျှ ထွက်လေ့ရှိသော်လည်း အသက် ၄၀ ကျော်၊ ၅၀ အတွင်း ရောက်လာသောအခါ ချွေးထွက်မညီတော့ပေ။ အောက်ပိုင်းချွေးထက် အထက်ပိုင်းချွေးက ပိုများလာသည်။ အထက်ဆန်ခြင်း များလာသောအခါ အလိုအလျောက် သွေးတိုးရောဂါ ဝင်လာတော့သည်။ အခန့်မသင့်လျှင် မသိလိုက်ဘဲ ဆီးချိုရောဂါပါ ဝင်လာတော့သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း ချွေးထွက်မညီခြင်းသည် အသက်အရွယ်ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အနေအထိုင် ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဥပမာတစ်ခုတင်ပြရလျှင် စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ ခေါင်းချွေးပြန်ရောဂါအကြောင်း ပြောလိုပါသည်။ ထိုမိတ်ဆွေသည် အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရာမှ အောင်မြင်လာသူဖြစ်သည်။ အောင်မြင်လာသည့်အခါမှ သူ့တွင် ရောဂါအချို့ ဝင်ရောက်လာသည်။ လူဝလာသည့်အခါတွင် ကုပ်ချွေးထွက်သည်။ ချွေးမညီ။ ညအိပ်ပျော်လျှင် ခေါင်းချွေးများ ရွှဲနေအောင်ထွက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ့်ချွေးနှင့် ကိုယ် အအေးပတ်ပြီး နှံနက်ထလျှင် နှာစေးပြီး ခေါင်းအုံနေတော့သည်။

သူ၏ဖြစ်ပုံကို ဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ အသက် ၄၀ မကျော်မီက သူ့ဘဝမှာ ခက်ခဲသည်။ နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှား ရုန်းကန်ရသည်။ နေအိမ်မှ အလုပ်ရှိရာသို့ အတော်ဝေးဝေး လမ်းလျှောက်တစ်လှည့်၊ ဘတ်စ်ကားစီးတစ်လှည့် သွားရသည်။ အလုပ်ရှိရာတိုက်မှာလည်း လေးထပ်သို့ လှေကားထစ်များစွာကို

တက်ခြင်း၊ ဆင်းခြင်း နေ့စဉ် အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ရသည်။ သို့သော် ထိုစဉ်အခါက (ပြန်တွေးကြည့်လျှင်) သူ့ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည် ကောင်းခဲ့သည်။

ယနေ့အချိန်အခါတွင် သူ အောင်မြင်နေသည့် အချိန်ကျမှ ကျန်းမာရေးက ဖောက်လာသည်။ ဘာကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသည်ကို ဆန်းစစ်မိသည်။ အလုပ်တွေ အောင်မြင်၊ စီးပွားရေး ကောင်းလာသောအခါ ခရီးဝေး လမ်းမလျှောက်ရတော့။ သူ့အိမ်နှင့် နီးသောနေရာတွင်ပင် အဆင့်မြင့် ကွန်ဒိုတိုက်ခန်း ဝယ်နိုင်သည်။ လှေကားထစ်များစွာ နေ့စဉ် အတက်၊ အဆင်း မလုပ်ရတော့။ ဓာတ်လှေကားဖြင့် အဆင်သင့် ခလုတ်နှိပ်ပြီး ရပ်နေလိုက်ရုံဖြင့် လိုရာအထပ်သို့ ရောက်နိုင်သည်။ ပူအိုက်ခြင်းဒဏ်ကြောင့် ချွေးပြန်ပြီး နေရသောဘဝ၊ ချွေးတလုံးလုံးဖြင့် အလုပ်ရှုပ်သောဘဝမှ ကင်းဝေးအောင် အဲယားကွန်းအပြည့် ဖွင့်ထားသော ကွန်ဒိုတိုက်ခန်းကြီးဖြင့် နေနိုင်ပြီ။

သို့သော် ထိုအဆင်ပြေခြင်းမှာ တစ်နှစ်ကျော်လာသောအခါ ကျန်းမာရေးအတွက် အဆင်မပြေခြင်းများ ဖြစ်လာသည်။ လူပိုဝလာသည်။ ကုပ်ပိုးအဆီတက်လာသည်။ အကြောတက် ညောင်းကိုက်ခြင်း များလာသည်။ ဝမ်းဗိုက်စူလာသည်။ အောက်ပိုင်း ချွေးမထွက်။ လည်ကုပ်ချွေး၊ ခေါင်းချွေးများ ထွက်လာသည်။ ပို၍ ဆိုးသည်မှာ ညအိပ်ပျော်လျှင် ခေါင်းချွေးများထွက်ပြီး အအေးပတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူ့မှာ နေထိုင်မကောင်းတော့မှ ဆင်ခြင်လာမိသည်။ ချမ်းသာခြင်းသည် လူတိုင်း မက်မောသော လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဟုဆိုလျှင် ကျန်းမာခြင်းသည် ထို့ထက်ပိုပြီး ကြီးမားသော လာဘ်ကြီးဖြစ်မည်ဟု ထင်ပါသည်။ ချမ်းသာခြင်းကြောင့် ကျန်းမာခြင်း ပျောက်သွားလျှင် ထိုချမ်းသာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးမဟုတ်နိုင်တော့ချေ။

ထိုမိတ်ဆွေ၏ ခေါင်းချွေးထွက်ရောဂါမှာ ယခုအခါ ပျောက်ကင်းသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ပျောက်ကင်းပုံမှာ သူလည်း ခေတ်ပညာတတ်တစ်ဦးဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များ ဝယ်ဖတ်သည်။ လေ့လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူ၊ အအေး မညီမျှ၍ ဖောက်ပြန်မှုများအကြောင်းကို လေ့လာရင်း မြန်မာဆေးဆရာကြီးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံရသည်။ ထိုဆရာကြီး၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာသည်။

ခေါင်းချွေးပြန်ရောဂါအတွက် အရေးကြီးအချက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အညီအမျှ ချွေးထွက်ဖို့လိုသည်။ လမ်းများများလျှောက်ဖို့လည်း လိုသည်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင်လည်း လေကောင်းလေသန့်ရသည့်

နေရာတွင် လျှောက်နိုင်ဖို့လိုသည်။ ရန်ကုန်မြို့ကြီးတွင် ထိုကဲ့သို့သော နေရာမှာ အလွန်ရှားသည်။ ကန်တော်ကြီးစောင်းတွင် နေ့စဉ် သွားလျှောက်ရန်လည်း အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ချေ။

ထို့ကြောင့် သူသည် အားကစားပစ္စည်းများ ရောင်းသည့်ဆိုင်သို့သွားပြီး တိုက်ပေါ်မှာပင် ကစားနိုင်သည့် ကိရိယာများကို လေ့လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် လမ်းလျှောက်၊ အပြေးလေ့ကျင့်သည့် စက်တစ်လုံးကို ငွေကျပ် နှစ်သိန်းကျော်ပေးပြီး ဝယ်လိုက်သည်။

လမ်းလျှောက်လျှင်လည်းရ၊ အပြေးလေ့ကျင့်လျှင်လည်းရ၊ လျှောက်သည့်နှုန်းသာမက လျှောက်နိုင်သည့် အကွာအဝေးကိုပါ ပြနိုင်သည့် ထိုစက်၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် အဆင်ပြေသည်။ ညနေ ရုံးဆင်းချိန် ဝန်ထမ်းများ ပြန်သွားသည်နှင့် သူ အလုပ်စတော့သည်။ ပထမတော့ နာရီဝက်၊ နောက်တွင် တစ်နာရီအထိ ရလာပြီး ချွေးဖြိုင်ဖြိုင် ထွက်ပြီးမှသာ အနားယူသည်။ ရေအေးတစ်ခွက် သောက်လိုက်သည်။ ပြီးသည်နှင့် ရေချိုးခန်းအတွင်း ဝင်ပြီးရေချိုးသည်။ အားရပါးရ ခေါင်းမှ လောင်းချိုးသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အဆင်ပြေပြီး စားကောင်း သောက်ကောင်းသည့်အပြင် ညအိပ်ပျော်သောအခါ သူဖြစ်နေကျ ခေါင်းချွေးထွက်ခြင်းသည်လည်း သိသိသာသာ လျော့ကျ ပျောက်ကင်းသွားခဲ့သည်။

သို့သော် ခေါင်းချွေးပြန်ခြင်းသည် ရပ်တန့်သွားပြီးမှ တစ်ကျော့ပြန်ထွက်ခဲ့သေးသည်။ ဖြစ်ပုံမှာ ဆောင်းတွင်းရောက်လာသည်။ ကစားစဉ်မှာတော့ ချွေးထွက်သော်လည်း ရေချိုးလျှင် အေးစိမ့်လာသည်။ တစ်ရက်တွင် အအေးပတ်၍ ဖျားချင်သလိုလို ဖြစ်လာသဖြင့် တိုက်ခန်းအောက်မှ နီးစပ်ရာဆေးခန်းတွင် ဆရာဝန်ပြသည်။ ဆေးနှစ်ရက် ထိုးရသည်။ အသက် ၅၀ ဝန်းကျင်တွင် လေဖြတ်သူများသဖြင့် ဆရာဝန်က ညနေဘက် ခေါင်းမှ ရေလောင်းမချိုးရန် မှာလိုက်သည်။

နေကောင်းပြီးသည့်နောက်ပိုင်း ညနေ ရုံးဆင်းချိန်တွင် ပုံမှန်အတိုင်း ချွေးထွက်မည့် ပြေး၊ လျှောက် အားကစားနည်းကို သူက ပြန်လုပ်ခဲ့သည်။ သို့သော် ဆရာဝန်မှာကြားသည့် စကားရှိသဖြင့် ရေချိုးသောအခါ ကိုယ်လုံးသာ ချိုးပြီး ခေါင်းမှ လောင်းမချိုးတော့။ သတိထားမိသမျှ ခေါင်းမလောင်းချိုးသည့် ရက်များတွင် ညအိပ်သောအခါ လည်ပင်းနှင့် ကုပ်ဆက်များတွင် ချွေးပြန်ထွက်လာသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းမှာ ချွေးထွက်လာသည်။ ခေါင်းချွေးထွက်ရောဂါ ပြန်စလာပြီလားဟု ဆင်ခြင်မိသည်။

သူသည် ကိုယ်တွင်းမှ ငုပ်နေသော အခိုးအငွေ့နှင့် အပုပ်ဓာတ်များသည် ချွေးအဖြစ် ထွက်ပြီးနောက် ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်ပေါက်မှလည်း ထွက်လေ့ရှိသည်။ ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်တွင် ကြေးညှော်နှင့် အသစ်လဲမည့် အရေပြားပေါ်မှ ပိတ်ဆို့နေသော အရေပြားဟောင်းများရှိနေလျှင် အခိုးမထွက်ဆိုသည်ကို သတိရမိသည်။ မိမိက ဆောင်းတွင်းဖြစ်၍သာ ခေါင်းမှ ရေလောင်းမချိုးခြင်းဖြစ်သည်။ လေဖြတ်မည်စိုး၍ မချိုးခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ခေါင်းမကြည်သဖြင့် စိတ်ထဲက ချိုးချင်နေသည်။ ခေါင်းလျှော်၊ ရေချိုးလုပ်ပစ်လိုက်သည်။ ထူးခြားစွာပင် ခေါင်းလျှော်၊ ရေချိုးသည့်နေ့တွင် ညအိပ်သောအခါ ခေါင်းချွေး၊ လည်ကုပ်ချွေးများ မထွက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အပူ၊ အအေးတို့၏ တိုက်ပွဲဖြစ်ရာ စစ်တလင်းပြင်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်နေသည်။ အနိုင်အရှုံးသည် နေ့စဉ် ရှိနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းနှင့် ညာဘက်ခြမ်းကိုပင် အပူခြမ်းနှင့် အအေးခြမ်းဟူ၍ ရှေးက နှစ်တစ်ရာကျော်က ပေါ်သော ဒေသနာနယ ဆေးပညာတွင် ခွဲခြားထားသည်။ ဘယ်ခြမ်းတင်းလျှင် အပူနာ၊ ညာခြမ်းတင်းလျှင် အအေးနာ စသည်ဖြင့် တောင်သာ ခြောက်လုံးကောက် ဆေးပညာကလည်း ဆိုပြန်သည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာသာမက အယူသီးမှုမရှိ၊ သိပ္ပံနည်းကျသည်ဆိုသော အနောက်တိုင်း ဆေးပညာတွင်လည်း လူ့ခန္ဓာကိုယ် ညာဘက်အခြမ်းနှင့် ဘယ်ဘက်အခြမ်းသည် မတူဟုဆိုသည်။ နှလုံးသည် ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် ရှိသဖြင့် အဆုတ်သည် နှလုံးကို နေရာပေးရင်း ဘယ်ဘက်တွင် အားနည်းသွားရသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှုသံကို နားကြပ်ဖြင့် နားထောင်လျှင် ညာဘက်ရင်အုံတွင် နားထောင်ပြီး နှလုံးခုန်သံကို နားထောင်လျှင် ဘယ်ဘက်ရင်အုံမှ နားထောင်သည်ဟု ရှေးခေတ် ဆေးပညာတွင် ဖတ်ရှုရသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ကြွပန်းချီ၊ ပန်းပုများ ထုလုပ်ရေးဆွဲရာတွင် အလွန်တော်သော ပညာရှင်များထွက်သည့် နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ထိုပန်းချီ ပညာရှင်များသည် ဆရာဝန် မဟုတ်သော်လည်း လူ၏ ခန္ဓာဗေဒကို အသေးစိတ်လေ့လာပြီးမှ ရေးဆွဲသည်ဟု ဆိုသည်။ ပြင်သစ် ပန်းချီပညာရှင်တစ်ဦး၏ ထုတ်ဖော် တွေ့ရှိချက်များအရ မိန်းမများ၏ ရင်သားကို ရေးဆွဲသောအခါ ဘယ်ဘက်ရင်သားကို ညာဘက်ရင်သားထက် အနည်းငယ်ပို၍ ကြီးပြီး ရေးဆွဲရသည်ဟု ဆိုသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်း လှည့်လည်သွားလာနေသော ဓာတ်များရှိသလို၊ ငုတ်လျှိုးနေသော ဓာတ်များလည်းရှိသည်။ ငုပ်လျှိုးနေသော ဓာတ်များကို ဆွမထုတ်နိုင်လျှင် တစ်နေ့တွင် အပုပ်ဓာတ်ဖြစ်သွားကာ လူကို ပြန်ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ အပုပ်အခိုးတို့၏ အဓိက ထွက်ပေါက်မှာ ဦးခေါင်းပိုင်းရှိ ဒွါရအပေါက်များဖြစ်သော ပါးစပ်ပေါက်၊ မျက်စိပေါက်၊ နားပေါက်နှင့် သိသိသာသာ ထင်ရှားစွာ မမြင်ရသော ငယ်ထိပ်ပေါက်တို့ ဖြစ်လေသည်။ ခေါင်းချွေးထွက်ခြင်းသည် ကိုယ်အတွင်းမှ အပုပ်အခိုးများ ငယ်ထိပ်အထိ တက်သွားပြီး ထွက်ပေါက်ရှာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အသက် ၄၀ ကျော်၊ ၅၀ ကျော် အရွယ်များတွင် ကြုံတွေ့နေရသော ဤရောဂါကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားဘဲ ပျောက်ကင်းအောင် သတိထား ကုသသင့်ပေသည်။

အသက် ၄၀ ကျော်လာပြီးနောက် ခေါင်းချွေးထွက်သူများနှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ခေါင်းချွေး၊ လည်ကုပ်ချွေး ထွက်သူများအတွက် အကြံပေးလိုသည်မှာ -

၁။ အပုပ်စာ၊ တက်စာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (ငံပြာရည်၊ ငါးပိကောင်၊ အနီရောင်အသားများ၊ ရက်လွန် အစားအစာများ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ယမ်းစိမ်းနှင့် ရက်ကြာခံဆေးသုံးထားသည့် ဝက်အူချောင်း၊ ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ငါးအူချောင်း စသည်များ)

၂။ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားကစားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ လျော့အောင်လုပ်ပါ။

၃။ ခေါင်းချွေးအထွက်များလျှင် ညနေပိုင်းနှင့် ညစာမစားမီ လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် ချွေးထွက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၄။ ချွေးထွက်အောင် ကစားပြီးလျှင် ရေချိုးပါ။ (အေးလျှင် ရေနွေးစပ်ချိုးပါ)

၅။ ရေချိုးလျှင် ငယ်ထိပ်မှ အခိုးထွက်စေရန် ရေကို ခေါင်းလောင်းချိုးပါ။ ငယ်ထိပ် အခိုးပွင့်အောင်၊ ကြေးညှော်ကင်းအောင် ခေါင်းလျှော်ရည် သုံးသင့်လျှင် သုံးပါ။

၆။ ညအိပ်ရာဝင်လျှင် ရေမတ်ခွက် တစ်ခွက်သောက်ပါ။ ဆောင်းရာသီတွင် ရေနွေးကျိုပြီးမှ အအေးခံထားသော ရေကျက်အေး သောက်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

*

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ကျခြင်း၏ အပြစ်များ

စောစောအိပ်ထ ပြုကျင့်က၊ တွင်းပ ကိုယ်ခန္ဓာ

ရောဂါခပ်သိမ်း ရှောင်ခွာတိမ်း၊ ကင်းငြိမ်း လွှန်ချမ်းသာ။

လူကြီးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အထူးသဖြင့် အသက် ၆၀ ကျော်သူများသည် စောစောအိပ်ရာဝင်ပြီး နံနက် စောစောထခြင်းဖြင့် ဆေးမစားဘဲ ကျန်းမာစေနိုင်သည်ဟု ရှေးသံပေါက်စာက ဆိုပါသည်။ စောစော အိပ်သည် ဆိုသည်မှာ ည ၁၀ နာရီထက် နောက်မကျဘဲ အိပ်ရာဝင်ရန်ဖြစ်ပြီး နံနက် ငါးနာရီခွဲခန့် အိပ်ရာထလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ အေးချမ်းသော ဆောင်းရာသီ ညတာရှည်သော ကာလများတွင် ရှေ့၊ နောက် နာရီဝက်ခန့် အချိန်တိုးနိုင်ပါသည်။

အသက် ၆၀ ကျော် အငြိမ်းစား ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးတစ်ဦး အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးအားနည်းသော ရောဂါများပါ ဝင်လာသဖြင့် ရောဂါဖြစ်ရခြင်း ဇာစ်မြစ်ကို မေးမြန်းလေ့လာကြည့်သောအခါ ညဥ့်နက်သည်အထိ အပြင်ထွက် လည်ပတ်လေ့ရှိသည့် သားနှစ်ဦးကို စောင့်ရင်း အိပ်မပျော်သောရောဂါ စွဲကပ်လာရာမှ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။

လူကြီးများ စောစောအိပ်ရာ မဝင်နိုင်ဘဲ နောက်ကျမှ အိပ်ရာဝင်လျှင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်သည်။ လူငယ်များတွင်ကား ကျန်းမာရေးသာမက လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားတိုးတက်ရေး နယ်ပယ်များတွင်ပါ ထိခိုက်နိုင်သဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန် နောက်ကျခြင်း၏ ဆိုးကျိုးအပြစ်များကို လေ့လာကြည့်သောအခါ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပေသည်။ တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်၊ လူသားအရင်းအမြစ် (Human Resource) ဖြစ်သော လူငယ်များ သတိပြုဆင်ခြင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ညအိပ်ရာဝင် နောက်ကျခြင်း၏ ဆိုးကျိုး အပြစ်များမှာ-

၁။ ရုပ်ကျခြင်း၊

၂။ စိတ်လေခြင်း၊

၃။ မကောင်းသော အိပ်မက်မက်ခြင်း၊

၄။ အိပ်ရာထလျှင် စိတ်မကြည်ခြင်း၊

၅။ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊

၆။ ဆီး၊ ဝမ်း မမှန်ခြင်း၊

၇။ လေပွခြင်း၊

၈။ အသံပျက်ခြင်း၊

၉။ ညောင်းကိုက်ခြင်း၊

၁၀။ နောက်ကြောတက်ခြင်း၊

၁၁။ မျက်စိအမြင် မကြည်ခြင်း၊

၁၂။ ရန်လိုခြင်း၊

၁၃။ သတိမကောင်းခြင်း၊

၁၄။ နေ့တွင် အိပ်၍ ညတွင် အိပ်မပျော်ခြင်း၊

၁၅။ အလုပ်ပျက်ခြင်း၊

၁၆။ မိတ်ဆွေပျက်ခြင်း၊

၁၇။ စီးပွားကျခြင်း။

ဤသည်မှာ ယေဘုယျအချက်များသာဖြစ်သည်။ မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် ယာဉ်တိုက်မှု အကြီးစားများနှင့် လူသေဆုံးသည်အထိဖြစ်သော ဒုစရိုက်မှုများမှာ ည ၁၀ နာရီ နောက်ပိုင်းအချိန်၊ ညဥ့်နက်ချိန်များတွင်သာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုသည်။ အသက်ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကံစောင့် ဆိုသည့်အတိုင်း၊ အသက်ရှည်၊ ကျန်းမာအောင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်နေထိုင်ကြစေလိုသည်။

စီးပွားရေးသမားတစ်ဦးက ပြောဖူးသည်မှာ ညဘက် အချိန်ပိုခိုင်းသည့် အလုပ်သမားများသည် အမှားအယွင်းများကြောင်း သူ့အတွေ့အကြုံအရ ပြောပြဖူးသည်။ အထူးသဖြင့် စာရင်းဇယားများဖြင့် လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းများတွင် အမှားအယွင်း ပို၍များသဖြင့် နေ့ဘက်တွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရသည့်အလုပ် ပိုလာသည်သာ အဖတ်တင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရေးက နာမည်ကျော် စာရေးဆရာကြီးတစ်ဦးသည် နေ့ဘက်တွင် စာမရေးတတ်။ ညတွင် တစ်ညလုံး စာရေးသည်ဟု ဆိုသည်။ နေ့တွင် သူ့ကို တွေ့လို၍ သွားသည့်အခါတိုင်း အိပ်ရာမှမထသေး။ ညက အိပ်ရေးပျက်သဖြင့် နေ့လယ်ရောက်မှ အိပ်ရာထလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ သူ၏ စာမူကို လိုချင်သူများမှာ အခက်တွေ့ရသည်။ ညနေစောင်းသွားမှ တွေ့ရတတ်သည်။

ကြာတော့ သူ့မှာ မိတ်ပျက်လာသည်။ ပြင်ပနှင့် အဆက်အသွယ် ပြတ်သဖြင့် သူရေးသော စာများမှာလည်း ကြာတော့ လက်တွေ့နှင့် ကင်းကွာလာသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်၏ နေ့စဉ် အဖြစ်အပျက်များကို တစ်နေကုန် အိပ်နေသဖြင့် သူ မသိနိုင်တော့။ နောက်ပိုင်းတွင် သူ့စာအုပ်များမှာ လူကြိုက်နည်းသွားလေသည်။

ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့တွင် အာကာသဓာတ်ဟူ၍ ထည့်သောအခါ ဓာတ်ကြီးငါးပါး၊ (သို့မဟုတ်) ပဉ္စဘူတ ခေါ် ဘုတ်ကြီးငါးပါး ဖြစ်လာသည်။ အမှန်က အာကာသသည် ဓာတ်မဟုတ်၊ ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်သည်။ ကလာပ်စည်းတို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား ခြားထားသော ဟင်းလင်းပြင်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် အိပ်ချိန်တွင် မအိပ်ဘဲ မအိပ်ရမည့်အချိန်တွင် အိပ်လျှင် အာကာသ ပျက်သည်ဟု ရှေးကဆရာကြီးများကဆိုသည်။ အာကာသပျက်သော သူတို့သည် ကြောင်စီစီနှင့် သတိမကပ် ဖြစ်တတ်သည်ဟုဆိုသည်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှုထောင့်မှပြောလျှင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ညအိပ်ရာဝင် နောက်ကျခြင်း ဆိုးကျိုးများတွင် နောက်ဆုံး နစ်ချက်ဖြစ်သော မိတ်ဆွေပျက်ခြင်းနှင့် စီးပွားပျက်ခြင်းတို့သည် အလွန်အရေးကြီး၊ သတိထားရမည့် အချက်များဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်မှ စ၍ ယနေ့ခေတ်တိုင် ပညာရှင်များ၊ တရားဟော ဆရာများ အထူးသတိပေးလေ့ရှိသည်မှာ စီးပွားပျက်ခြင်း

အကြောင်းတရားများကို ရှောင်ရှားဖို့ဖြစ်သည်။ စီးပွားပျက်ခြင်းထက် ဆိုးသည်မှာ ကျန်းမာရေး ပျက်ယွင်းခြင်းဖြစ်သည်ဟု စာရေးသူအနေဖြင့် ထင်မြင်မိကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

*

ထမင်းစားပြီး ရေချိုးရန် သင့်၊ မသင့်

မြန်မာလူမျိုးများတွင် ရှေးထုံးဟု ခေါ်သော ရှေးက လူကြီးသူမများ ပြောကြားခဲ့သည့် စကားများကို နာယူမှတ်သားသည့် ဓလေ့ရှိကြသည်။ ရှေးထုံးလည်း မပယ်နှင့်၊ ဈေးသုံးလည်း မကြွယ်နှင့်ဟူသော စကားနှင့်အညီ ရှေးက အစဉ်အလာ လိုက်နာခဲ့ကြသည်များကို ပစ်ပယ်လေ့မရှိသော လူမျိုးဖြစ်သည်။ သို့သော် ကမ္ဘာကြီးတွင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများ ရှိလာသည်နှင့်အမျှ ရှေးထုံးစံအချို့မှာလည်း ပျောက်ကွယ်ကုန်ပြီး အချို့မှာ ခေတ်နှင့် အံ့မဝင်၊ ခွင်မကျ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ရှေးထုံးစကားများထဲမှ ရိုးရာဆေးပညာရှုထောင့်မှ ပြောသော စကားများရှိသည်။ ထိုအထဲမှ ရှေးလူကြီးများပြောသော အရပ်ဓလေ့စကားတစ်ခွန်းမှာ 'ထမင်းစားပြီးလျှင် ရေမချိုးနှင့်၊ ရေဖျဉ်းစွဲတတ်သည်' ဟူသော စကားရှိပါသည်။ ရေဖျဉ်းဟူသည်မှာ ဝမ်းဗိုက်ကြီး စူထွက်လာပြီး ပုဆိုး၊ ထဘီဝတ်မရနိုင်လောက်အောင် တင်းကားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အရက်သမားများ အသည်းခြောက်ရောဂါရလာသည့်အခါ ရေဖျဉ်းဖြစ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြီး စူထွက်လာတတ်သည်။

တောရွာများတွင် အာဟာရချို့တဲ့သဖြင့် ဖြစ်လေ့ရှိသော ထုံနစ်အဖောရောဂါမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောရောင်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ရေဖျဉ်းမှာမူ ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုတည်းသာ စူဖောင်း တင်းကားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ လေဖျဉ်းဟုလည်း ရှိသေးသည်။ ရေမပါဘဲ လေချည်းသက်သက် တင်းဖောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

ထမင်းစားပြီး ရေချိုးတိုင်း ရေဖျဉ်းဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှာ မမှန်ကန်သော်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည်မှာတော့ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ တွေ့ကြုံရဖူးသော လူနာတစ်ဦးမှာ မန္တလေးမြို့မှ

ရန်ကုန်မြို့သို့ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့ရန် သွားသည်။ ရန်ကုန်မြို့တွင် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်နေပြီး ပြန်ခါနီးတွင် ရထားဘူတာမဆင်းမီ ထမင်းစားသည်။ ထမင်းစားပြီးနောက် မန္တလေးတွင် ရခဲသည်ဆိုကာ ဒူးရင်းသီးတစ်လုံး ကုန်အောင်စားသည်။ ထို့နောက် ရေချိုးပြီးနောက် ဘူတာ ဆင်း၊ ရထားစီးပြီး ပြန်ခဲ့သည်။ ထိုသူကို အထက်တန်း အိပ်ခန်းတွဲတွင် လက်မှတ်စစ်က နှိုးသောအခါ နှိုးမရတော့မှ သေဆုံးနေမှန်း သိရသည်ဟုဆိုသည်။ သူ သေဆုံးရသည်မှာ သွေးတိုးကြောင့်လား၊ ထမင်းစားပြီး ရေချိုး၍လား၊ ဒူးရင်းသီး အစားများ၍လား . . . အကြောင်းရင်းများစွာ သံသယဖြစ်ဖွယ် ရှိနေပေသည်။

ရှေးကလူကြီးများသည် သားသည်အမေများကို ရေမချိုးမီ ကလေးကို နို့တိုက်ထားကြ၊ ရေချိုးပြီးမှ နို့တိုက်လျှင် ကလေးနို့မဝ၊ အစာမကြေ၊ နို့ပြန်အန်တတ်သည်ဟု ပြောကြသည်။ မှန်ပါသည်။ ရေချိုးလိုက်သောအခါ နို့ကြောင်းခေါ် နို့ထွက်မည့်လမ်းကြောင်းမှာ အအေးဓာတ်ကြောင့် ခေတ္တကျုံ့ပြီး ပိတ်သွားတတ်သည်။ ပိတ်နေသောနို့ကို ကလေးက စုပ်ယူလိုက်သောအခါ နို့မထွက်ဘဲ လေများ ကလေးအစာအိမ်ထဲရောက်သွားပြီး ပြန်အန်တတ်သည်။ လေအန်သောအခါ အနည်းငယ်ပါသော နို့ရည်များပါ ပြန်ထွက်သွားလေသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးများက ရေချိုးပြီးမှ နို့မတိုက်ရဟု ဆိုကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှေးကလူကြီးများသည် နံနက်နေရောင်ခြည်ခံပြီးမှ ရေချိုးကြသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပြီးမှလည်း ရေချိုးကြသည်။ ရေချိုးပြီးမှ နေ့လယ်စာ စားလေ့ရှိကြသည်။ ထမင်းစားပြီးလျှင် ရေချိုးခြင်း မပြုကြ။ အစာမကြေရောဂါ ရတတ်သည်။ ရေချိုးခြင်းသည် လူကို လန်းဆန်းစေသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော် ထမင်းစားပြီးသောအခါ အစာကြေကျက်စေရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှ သက်စောင့်ဓာတ်သည် အစာအိမ်သို့ သွားရောက်အားဖြည့်သည်။

အပူဓာတ်များသော အစာအိမ်သည် ဝမ်းမီးတောက်ပြီး အစာကြေစေနိုင်သည်။ အစာစားပြီး နာရီဝက် အချိန်သည် ဝမ်းမီး အလုပ်လုပ်နေသော အချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် ရေချိုးလိုက်ပါက အအေးဓာတ်ကြောင့် ဝမ်းမီး အရှိန်လျော့ပြီး အစာမကြေဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အခန့်မသင့်လျှင် အစာများ ပြန်အန်ထွက်လာနိုင်သည်။ အော့အန်ခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ရောင် ရောဂါရနိုင်ပေသည်။

ကျန်းမာနေသူများတွင် ရေချိုးခြင်းကြောင့် ကောင်းသော အရာမှာ အခိုးပွင့်ခြင်း၊ လူကို လန်းဆန်းစေခြင်း၊ စိတ်ရွှင်လန်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အချို့ ရေချိုးခန်းတွင် ရေချိုးရင်း သီချင်းအော်ဟစ်သီဆိုနေသူများကို စာရေးသူတို့ ငယ်စဉ် တက္ကသိုလ်များတွင် တွေ့ရဖူးသည်။ ရေချိုး၍ အခိုးပွင့်သည်ဟုဆိုသော်လည်း ရေချိုးချိန် သိပ်ကြာလွန်းလျှင်လည်း မကောင်းပေ။ အစာမကြေခြင်း၊ အစာချေဖျက်အားနည်းခြင်း၊ ရိုးရာဆေးပညာအခေါ် 'ဝမ်းမီးနုံ့ခြင်း' ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

မကျန်းမာသော သူများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အထူးသဖြင့် အသက် ၆၀ ကျော်၊ ၇၀ ကျော် အရွယ်များတွင်ကား ရေကို သတိနှင့်ချိုးသင့်သည်။ ရှေးက မြန်မာဆေးဆရာကြီးများ အဆိုအတိုင်း နွေကိုး၊ မိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းဆယ့်တစ် (နွေရာသီတွင် နံနက် ကိုးနာရီနောက်ပိုင်း၊ မိုးရာသီတွင် နံနက် ၁၀ နာရီနောက်ပိုင်း၊ ဆောင်းရာသီတွင် နံနက် ၁၁ နာရီနောက်ပိုင်း) အချိန်များတွင်သာ ရေချိုးသင့်သည်။ ရေအေးနှင့် ရေနွေး စပ်သင့်က စပ်ပြီး ချိုးသင့်သည်။

လူ၏ သက်စောင့်ဓာတ်ခေါ် 'ဝမ်းမီး' မပျက်စီးစေရန်အတွက် ထမင်းစားပြီးလျှင် ရေမချိုးသင့်ပေ။ ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီအလိုခန့်က ရေချိုးခြင်းသာ သင့်လျော်သော၊ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေနိုင်သော ရေချိုးနည်းဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

*

နွေရောက်ပြီ၊ ရေများများ သောက်ပါ

လေရှူးထသည့် နွေဦးလသို့ ရောက်ပြီ။ မြန်မာ တပို့တွဲလဆန်း (၁) ရက်နေ့သို့ ရောက်ရှိပြီးလျှင် ရာသီကူးပြောင်းပြီး ပူသောရာသီသို့ ရောက်ရှိတော့မည်။ ဥတုသဘောဆိုလျှင် ဆောင်းအကုန်၊ နွေအကူး ဓာတ်သဘောဖြင့် သက်ဥတုမှ တက်ဥတုသို့ ရောက်တော့မည်ဖြစ်သည်။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အမှီပြုသည့် ဆေးပညာသဘောအရ တေဇောနှင့်ဝါယော ဦးဆောင်သည့်ရာသီသို့ ရောက်ပြီဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်နှစ်ပါးသည် မီးနှင့်လေတို့ပမာ

တူသည်။ မီးလောင်ရာတွင် လေပင့်တင်လျှင် ပို၍ ဆိုးတတ်သည်။ မီးကိုနိုင်မည့်၊ ငြိမ်းစေမည့် ဓာတ်မှာ ရေပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤရာသီ၏ ဓာတ်စာမှာ ရေပင်ဖြစ်သည်။

နွေရာသီတွင် အပြင်ထွက်သူ၊ ခရီးသွားသူများသည် သွားလေရာတွင် ရေသန့်ဘူး ဆောင်ထားသင့်သည်။ အာပေါဓာတ် (ရေဓာတ်)များသော အသီးအနှံများကို နေ့စဉ် စားသင့်သည်။ ထမင်းကို ရေမငဲ့ဘဲ ချက်စားသင့်သည်။ ဟင်းချက်လျှင် ဆီပြန်မချက်သင့်ပါ။ အရည်သောက်ဟင်းက ပို၍သင့်တော်သည်။ ထမင်းစားပြီးလျှင် ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီးများကို ဆက်၍ စားသုံးရန် သင့်သောရာသီဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးလိုလျှင် ဆောင်းဥတုတွင် လက်ဖျား၊ ခြေဖျား၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ နွေးသူသည် ကျန်းမာသည်။ နွေဥတုတွင် ဆောင်းနှင့်မတူ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အေးပြီး ချွေးတစိုစို (အသင့်အတင့်) ထွက်နေသူသည် ကျန်းမာသည်။ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ခြောက်သွေ့ပြီး ချွေးမထွက်သူသည် မကျန်းမာသောသူဖြစ်သည်။

နွေဥတုတွင် အသားအရေ ခြောက်သွေ့ပြီး ချွေးမထွက်သူများသည် ရေများများသောက်ပြီး ချွေးထွက်စေရန် သင့်တင့်သော အားကစားလေ့ကျင့်ခန်း တစ်ခုခုကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်သင့်သည်။ ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းကိုမူ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့်အချိန်ပေးပြီး အပြေးလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ထိုင် ထ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ချွေးထွက်အောင် ပြုလုပ်ပေးလျှင် ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေနိုင်သည်။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ပူအိုက်ပြီး ချွေးထွက်များ၍ လန့်နိုးခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးများ မမက်စေရန် ရေမတ်ခွက်တစ်ခွက်မျှ အိပ်ရာဝင်ခါနီး သောက်သင့်သည်။ အိပ်ရာမှနိုးချိန် မျက်နှာမသစ်မီ ရေတစ်ခွက် သောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်ပြီး ကျန်းမာစေနိုင်သည်။ ရေသောက်လျှင် မြေသောက်ရေအိုး၊ ရေတကောင်း၊ ဖန်ချိုင့်တို့မှ ပုံမှန်အေးသော သဘာဝရေကို သောက်ပါ။ ရေခဲရေကို မသောက်သင့်ပါ။ အပူငုပ်ပြီး အာသီးရောင်စေတတ်သည်။

ဥတုကြိုက် အရသာမှာ 'နွေချို၊ မိုးခါး၊ ဆောင်းချဉ်' ဟု အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းများ အဆိုရှိသဖြင့် 'အချို' များများစားသင့်သော ဥတုဖြစ်ပါသည်။ (ဆီးချိုရောဂါရှိသူများမှလွဲ၍) ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ကြံသကာတို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော မုန့်များ၊ ရိုးရာအစားအစာများကို စားသင့်သည်။ လိမ္မော်သီး၊ ကမ္ဘလာသီး၊ မင်းကွတ်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး စသည့် ချိုပြီး အရည်ရွှမ်းသော သစ်သီးများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းကာ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်စားသောက်သင့်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

*

ဆောင်းဥတုတွင် ရေကျက်အေး သောက်သင့်သည်

ဥတုသုံးပါးတွင် ဆောင်းဥတုသည် အအေးဓာတ်လွန်ကဲသည့် ရာသီဖြစ်သည်။ ဆောင်းရောက်လျှင် အဖြစ်များသည့် ရောဂါ ဝေဒနာများမှာ အအေးပတ်ခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းများ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အသားပပ်ခြင်း၊ ဆီးများခြင်းတို့ အဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤလက္ခဏာများမှာ ရိုးရာဆေးပညာသဘောအရ အပြင်အေးပြီး အတွင်းပူသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အတွင်းမှ အပူသည် အပြင်မှ အအေးကြောင့် အကျဉ်းကျနေသည်ဟုလည်း ရှေးက တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဆရာကြီးများက ဆိုကြသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူရှိန်ကို လျှော့ချသောစနစ်မှာ ချွေးထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆောင်းဥတုတွင် အအေးပတ်ဖွဲ့သောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအရေးပြားမှ မွေးညှင်းပေါက်များ ပိတ်ဆို့ပြီး အခိုးအငွေ့တို့ မထွက်နိုင်ကြပေ။ ထိုအငွေ့တို့သည် အရေပြားအောက်တွင် ကိန်းအောင်းနေရာမှ သွေးကြောများအတွင်းသို့ ဆံချည်မျှင်ပြွန်ကလေးများမှ တစ်ဆင့် ရောက်ရှိပြန်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါစုံသို့ ရောက်ရှိပြန်သည်။

အပူအခိုးအငွေ့များသည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများသို့ ရောက်ရှိခြင်းအကျိုးဆက်မှာ အစာအိမ်တွင် အပူငွေ့များ ခိုအောင်းနေသောအခါ ရင်ပူခြင်း၊ မကြာခဏ ဆာလောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အသည်းတွင် အပူငွေ့များ

ခိုအောင်းသောအခါ သည်းခြေရည် ပိုထွက်ခြင်းကြောင့် မကြာခဏ ရင်ပူ၊ ရေငတ်ခြင်း ဖြစ်ရသည်။ ကျောက်ကပ်များတွင် အပူအောင်းသောအခါ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်းနှင့် ဆီးမသွားဘဲ အောင့်ထားလျှင် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးနီခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ နှလုံးတွင် အပူငုပ်သောအခါ နှလုံးအောင့်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်ကြိမ်များခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကျန်းမာရေး အလွန်ကောင်းသော လူငယ်များတွင်ပင် ဆောင်းရောက်သောအခါ နှုတ်ခမ်းများ ကွဲအက်ခြင်းတွေ့ရသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အစာအိမ်တွင် အောင်းနေသောအပူမှာ အထက်သို့ ကန်ထွက်လာသဖြင့် လည်ချောင်းမှတစ်ဆင့် အာခေါင်၊ နှုတ်ခမ်းများသို့ ရောက်ရှိပြီး လေပူ၏သဘောအရ ခြောက်သွေ့အက်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဆောင်းတွင် ရေခဲရေ၊ အချိုရည်အေး သောက်သူများတွင် ပို၍ နှုတ်ခမ်းကွဲလေ့ရှိသည်။ ရေနွေးကြမ်းသောက်သူများမှာ အကွဲသက်သာသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆောင်းရာသီတွင် အစာအိမ်တွင် အပူများ၍ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ခြောက် ဖြစ်သူများသည် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေကျက်အေး သောက်သင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်ရော နံနက်အိပ်ရာထချိန်ပါ နှစ်ကြိမ် ရေကျက်အေးသောက်လျှင် အသားအရေ ခြောက်ခြင်း၊ အက်ကွဲခြင်းများကိုပါ ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။ ရေကျက်အေး ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းမှာ ရေကို ကျိုချက်ပြီးနောက် အအေးခံထားပြီး အေးသောအခါ ဖန်ပုလင်း၊ သို့မဟုတ် ရေတကောင်းတွင် ထည့်ပြီး သောက်နိုင်သည်။ ရေကျက်အေးကို ပလတ်စတစ် သောက်ရေသန့်ဘူးတွင် မထည့်ပါနှင့်။ ဖန်ပုလင်းမရှိလျှင် အိမ်သုံးမြေသောက်ရေအိုးတွင် ထည့်၍ သောက်ပါ။ မြေဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ရေတကောင်းတွင် ထည့်လျှင် သဘာဝ အအေးဓာတ်ကို ပို၍ပင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရေကျက်အေးကို သောက်ခြင်းဖြင့် လူကို ကျန်းမာစေနိုင်ကြောင်း ယောအတွင်းဝန် ဦးဖိုးလှိုင် ရေးသားသည့် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းတွင် ပါရှိပါသည်။ သဘာဝမြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ ကန်ရေများကိုပင် သန့်စင်စေရန်အတွက် အနည်ထိုင်အောင် ထားပြီးနောက် ပို၍သန့်စင်စေရန် ကျက်အောင် ကျိုချက်ရသည်။ ထို့နောက် အအေးခံသော ရေကျက်အေးကို သောက်ခြင်းဖြင့် ပိုမွှားကင်းစင်သော အကျိုးရှိပြီး ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းများပါ ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

မိုးရေထဲသွားပြီး ခြေထောက်ရေစိုလျှင် ရေနွေးမသောက်သင့်

မိုးရာသီရောက်သောအခါ အိမ်အပြင်ထွက်ပြီး မိုးစိုလာသူများ ဖျားနာတတ်ကြသည်။ အပြင်ထွက်ရင်း မိုးမိပြီး နေမကောင်းဖြစ်သူ၊ အအေးပတ်ပြီး ဖျားနာသူများ ရှိသကဲ့သို့ ခြေထောက်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရေစိုသူများမှာ အထက်သို့ အပူကန်ရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည်။ အပူကန်ခြင်းကြောင့် လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ ပသီကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးကြွ၍ သွားနာခြင်း၊ မျက်စိနီရဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

မိုးရွာပြီး ရေစီးရေလာ မကောင်းသော၊ ရေဝပ်နေသော အရပ်တွင် နေထိုင်သူများ၊ ရေမြုပ်သည့် ရပ်ကွက်များတွင် နေထိုင်သူများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါမှာ အအေးပတ် နာစေးခြင်း၊ အဖျားအနာဖြစ်ခြင်းများအပြင် အစာမကြေခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် မီးယပ်ဖြူဆင်းရောဂါများ အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရသည်။

မိုးရာသီ မဟုတ်ဘဲ ရေစိုသည့်အလုပ်၊ အထူးသဖြင့် ခြေထောက်တစ်ပိုင်း ရေစိုသည့်အလုပ် လုပ်ရသည့် ရေလုပ်သားများ၊ ရေခဲစက်နှင့် အအေးခန်းတွင် ကြမ်းပြင်ရေစိုနှင့် အလုပ်လုပ်ရသူများ၊ ဘိလပ်မြေလောင်းသည့် ပန်းရန်လုပ်သားများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါများမှာ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ရောဂါနှင့် လေအောင့်၊ လေနာ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ခြေထောက်အေးပြီး အပူအထက်သို့ ကန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရေစိုတစ်ပိုင်းနှင့် ဘဝဝမ်းစာ ရှာရသူများ ယောက်ျားမှာဆီး၊ မိန်းမမှာ မီးဟူသော စကားနှင့်အညီ ယောက်ျားများတွင် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ် ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် မိန်းမများတွင် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊ ထိမ်ခြင်း၊ ကျန်ခြင်း၊ ပေါ်လျှင် ကိုက်ခဲပြီးမှပေါ်ခြင်း၊ အသားအရေညစ်ခြင်း၊ တင်းတိပ်စွဲခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသူများသည် ရေနွေးကြမ်း အဖန်ရည်သောက်လျှင် ပို၍ဆိုးသည်။

တစ်ခါက စာရေးသူသည် မိမိကား ရေဆေးနေကျ ရေဆေးဆီလိုက် လုပ်ငန်းတစ်ခုမှ အလုပ်သမားကလေးများကို မေးမြန်းကြည့်မိသည်။ သူတို့သည် တစ်နေကုန် ရေပိုက်ကိုင်ပြီး ကားရေဆေးနေရသည်။ အပေါ်ပိုင်း ရေမစိုသော်လည်း အောက်ပိုင်းမှာ အမြဲရေစိုနေရသည်။ သူတို့သည် ရေငတ်သဖြင့် မကြာခဏ ရေသောက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤသည်မှာ သူတို့အတွက် ကျန်းမာရေး ကောင်းစေသည်။ ထူးခြားသော စကားတစ်ခု သူတို့ထံမှ ကြားသိရသည်မှာ -

"ကျွန်တော်တို့ ညနေ အလုပ်သိမ်းရင် ရေမိုးချိုးပြီး ထမင်းစားတယ်။ ရေအေးကို အဝချိုးတယ်။ ဗိုက်ဆာရင် ထမင်းမစားခင် ရေ အဝသောက်တယ်။ နို့မဟုတ်ရင် အစာစားပြီးရင် အစာမကြေ ဗိုက်အောင့်ရောဂါ ဖြစ်တယ်" ဟု ပြောပါသည်။

ကားရေဆေး တစ်နေကုန် ရေစိုပြီး ညနေ အလုပ်သိမ်းလျှင် အရက်သောက်သူများသည် ချိုင်းကြားမှ ကိန္နရာနာများ ထွက်လေ့ရှိသဖြင့် အရက်မသောက်ရဲကြဟုလည်း ပြောပါသည်။ ကိန္နရာနာခေါ် ကနာသည် အထက်သို့ အပူကန်သောကြောင့် ဖြစ်သော အနာမျိုးဖြစ်သည်။

အရပ်ထဲတွင် အိမ်တကာလှည့်ပြီး အဝတ်လျှော်သော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးမှာ အသက် ၄၀ မကျော်သေးဘဲ မျက်စိမှုန်ရောဂါနှင့် အတွင်းတိမ်စွဲရောဂါ ခံစားနေရကြောင်း တွေ့ရသည်။ အဝတ်လျှော်သော အလုပ်သည် ခြေထောက်သာမက လက်နှစ်ဖက်ပါ အမြဲရေစိုသော အလုပ်ဖြစ်သဖြင့် အပူများ အထက်သို့စုကာ မျက်စိအတွင်းရှိ မှန်ဘီလူးတွင် အငွေ့များရိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးကာ တိမ်စွဲရခြင်းဖြစ်သည်။

ရေချိုးသောအခါ ဒူးဆစ်မှ အောက်ပိုင်း ရေအရင်မလောင်းဘဲ ရေချိုးသူများလည်း အသက်ငယ်ငယ်နှင့် မျက်စိမှုန်ရောဂါ ရတတ်သည်။ ရေချိုးသောအခါ ခွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးရာသီလုံး ဒူးဆစ်၏အောက်ပိုင်း အခိုးထွက်အောင် ရေငါးခွက်ခန့် လောင်းပြီးမှသာ အထက်ပိုင်း ရေလောင်းချိုးသင့်သည်ကို သတိပြုပါ။ အညောင်းထိုင်သူများသည် ရေမချိုးသည့်တိုင် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်း ခြေထောက်၊ ဒူး အောက်ပိုင်း ရေလောင်းပြီးမှ အိပ်လျှင် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်းအပြင် အညောင်းအကိုက်ရောဂါများပါ သက်သာစေနိုင်သည်။

လူတို့သည် မိုးမိလာပြီး ခြေထောက်ရေစိုလာလျှင် ရေနွေးသောက်ခြင်း၊ ကော်ဖီပူပူသောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း ဘာမှမဖြစ်နိုင်သော်လည်း ရိုးရာဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် မမှန်ကန်ပေ။ လျှာတွင် အရသာအားဖြင့် ပူနွေးသွားသည် မှန်သော်လည်း အထက်သို့တက်နေသည့် အခိုးအကင်းကို မနိုင်ပေ။ လည်ချောင်းလေပြွန်နှင့် အာခေါင်အတွင်းမှ အပူခိုး၊ အပူငွေ့များသည် အာခေါင်အထက်ရှိ အပေါက် အခေါင်းမှတစ်ဆင့် မျက်စိသို့ တက်သွားခြင်းကြောင့် မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်းတို့ ရေရှည်တွင် ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စဉ်းခတ်လျှင် မျက်စဉ်းအရည်သည် အာခေါင်အတွင်းသို့ ရောက်ပြီး ခါးလာသည်ကို သတိထားမိလျှင် အခိုးအကင်းများ တက်သည့် အပေါက်ရှိသည်ကို သတိပြုမိပေလိမ့်မည်။

ရေနွေးကြမ်း အဖန်ရည်၏ မူလသတ္တိမှာ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်သည်။ ခြေထောက်ရေစိုသူသည် ရေနွေးကြမ်းသောက်လိုက်သောအခါ ဝမ်းချုပ်သွားနိုင်သဖြင့် နောက်တစ်ရက်တွင် အာသီးရောင်ရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်။ အချို့မှာ လည်ချောင်းယားပြီး ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းတွင်းရှိ အစာရေမြို့ပြွန်ရောင်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းရောဂါများ ဖြစ်နိုင်သေးသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးလူကြီးများက ရေနွေးကြမ်းသောက်လျှင် ဝမ်းမချုပ်၊ လေမချုပ်စေရန် ဆားလှော်အနည်းငယ် ထည့်သောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ရှေးက ရေနွေးကြမ်းဝိုင်းတွင် ကျက်အောင်လှော်ထားသော ဆားကို ပုလင်းငယ်ဖြင့် ထည့်ထားပေးသည်။ ရေနွေးအဖန်ရည်ကျကျတွင် ဆားလှော်လက်တစ်ဖျစ်စာ (ရွှေကြီးစေ့ခန့်) ထည့်ပြီး သောက်လေ့ရှိကြသည်။ အထူးသဖြင့် အညာတွင် ဤဓလေ့သည် ယနေ့တိုင် ရှိနေသေးသည်။

ယခုအခါ မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် တိုက်တာ အဆောက်အအုံများ ပေါ်လာပြီး ရေမြောင်းပိတ်ဆို့မှု များလာသဖြင့် မိုးရွာပြီးလျှင် ရေလျှံလေ့ရှိသည်။ အချို့ရပ်ကွက်များတွင် ရက်ကြာသည်အထိ ရေဝပ်နေသည်။ မသွားမဖြစ် အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ရသူများမှာ ခြေထောက်ရေစိုဖြင့် သွားကြ လာကြရသည်။ ထိုသူများအတွက် အကြံပေးလိုသည်မှာ အပြင်မှ ပြန်လာလျှင် ခြေထောက်ရေစိုကို ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေအေးအေး မတ်ခွက်တစ်ခွက်ခန့်ကို သောက်ဖို့ လိုပါသည်။

ရေအနည်းငယ်သောက်ရုံဖြင့် အထက်သို့ တက်သော အပူငွေ့ကို မထိန်းသိမ်း၊ မပယ်ဖျောက်နိုင်သဖြင့် မတ်ခွက်ငယ်တစ်ခွက်၊ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်စာမျှ သောက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ အာခေါင်နှင့် လည်ချောင်းအတွင်း ရောက်ရှိနေသော (ဥဏှတေဇော+ဝါယော) အခိုးအငွေ့များမှာ မျက်စိသို့ မရောက်၊ ဦးနှောက်အတွင်းသို့ မရောက်အောင် တားဆီးနိုင်မည်။ အပူကန်ခြင်း ဝေဒနာမှလည်း ကင်းဝေးနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေး တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

*

အသက် ၅၀ ကျော်လျှင် စားသင့်သော ဓာတ်စာ (၁၀) မျိုး

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် အသက် ၅၀ ကျော်သောအခါ အတန်အသင့် ဝလာသဖြင့် ဆရာဝန်ပြခြင်း၊ ဆေးစစ်သောအခါ အဆီဓာတ် (Cholesterol) တက်နေသည်ဟု သိရသဖြင့် အဆီကို လျှော့စားသည်။ အဆီကား မကျ။

ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်များမှာ ဖတ်ရှုသောအခါ ရေနွေးကြမ်းသောက်ခြင်းဖြင့် အဆီကျစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသဖြင့် ရေနွေးကြမ်းသောက်သည်။ လက်ဖက်ခြောက် အဖန်ဓာတ်က ကိုလက်စထရောကို ဖျက်နိုင်သည်ဟု ဆိုသဖြင့် လက်ဖက်ခြောက်များများထည့်ပြီး ဖန်သောရေနွေးကို ကျင့်သောက်သည်ဟု ဆိုသည်။ ပထမတော့ ဖန်လွန်း၍ မသောက်နိုင်။ နောက် သူအကျင့်ရလာပြီး အဖန်ကြိုက်သွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

သို့သော် ရေနွေးအဖန်သောက်ပြီး ခြောက်လကြာသောအခါ သူ့သွေးဖောက်ပြီး ကိုလက်စထရော စစ်ကြည့်သောအခါတွင်လည်း ကျသွားခြင်းမရှိ။ နဂိုအတိုင်းပင် ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ရေနွေးကြမ်း အဖန်ရည်သောက်ခြင်းကြောင့် သူ ရလာသော နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

သူ၏ ကျန်းမာရေးမှာ ယခင်က စားကောင်းသောက်ကောင်း၊ ဝမ်းမှန်လို့၊ ဝလို့၊ လှလို့ဖြစ်နေရာမှ ရုတ်တရက် ဗိုက်ထွက်လာပြီး အချို့ဝတ်နေကျ ဘောင်းဘီ ခါးနံပါတ် ၃၄ တွေ မတော်တော့ဘဲ ဖြစ်လာသည်။ ၃၅၊ ၃၆ အထိ တက်ဝတ်လာရသည်။ ရှိပြီးသား ဘောင်းဘီတွေ အလကားဖြစ်ကုန်သည်။ ဤမျှပင် ဝိတ်ချဖို့ စဉ်းစားမိလာသည်။ ကိုယ့်ဘာသာ အရမ်းဝိတ်ချ၍ မဖြစ်၊ ဆရာဝန်ပြပြီးမှ ဝိတ်ချမည်ဆိုကာ ပြဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်၏ ဆေးစစ်ချက်များအရ သိလာရသောအခါကျမှ အသည်းအဆီတက်ခြင်း၊ ကိုလက်စထရော များခြင်းတို့ကို သိလာရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သူ့ကို ဆရာဝန်က ကိုလက်စထရော အဆီချသည့် ဆေးမပေး၍မဟုတ်။ ပေးသည့်ဆေးပြား သေးသေးလေး ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှ တစ်လုံးသာ သောက်ရသည်။ သို့သော် ထိုဆေးသောက်ပြီး ၁၀ ရက်ခန့် ကြာသောအခါ သူ အစားအသောက် ပျက်လာသည်။ ကတုန်ကယင်နှင့် ပစ္စည်းများကိုင်လျှင် လွတ်ကျ ဖြစ်လာသည်။ ဆရာဝန်ကြီး ပြန်ပြောသောအခါ ထိုဆေး၏ Side Effect ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောသဖြင့် သူ ဆက်မသောက်ရဲတော့ဘဲ ရပ်လိုက်ရလေသည်။

ထိုဆေးသည် သွေးအတွင်းမှ အဆီများကို ကျစေသည်မှန်သော်လည်း လူအချို့တွင် အစားပျက်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ နာစေး၊ နာပိတ်ခြင်း၊ ထို့ထက်ဆိုးသည်မှာ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းများပါ ဖြစ်နိုင်သည်ဟုဆိုသဖြင့် ဆေးထက် ဘေးက ပိုများနေသဖြင့် ကြောက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

သူက အင်္ဂလိပ်ဆေးကို ရပ်လိုက်ချိန်မှစပြီး တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးဘက် လှည့်လာသည်။ ပထမဆုံး တီဗွီမှာ ကြော်ငြာသော အဆီကျပိန်ဆေးတစ်မျိုးကို စိတ်ဝင်စားမိသည်။ မြန်မာဆေးဆိုသည်မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိဟု ထင်မိသည်။ သို့သော် အထင်နှင့်အမြင် လွဲလေသည်။ ထိုဆေး ဝယ်စားမိသည့်ညက မအိပ်ရ။ တစ်ညလုံး ဗိုက်ရစ်နာသည်။ နံနက်မလင်းမီ အိမ်သာပြေးရသည်။ ဝမ်းအရည်များ ပန်းထွက်လာသည်။ နံနက်စာ စားပြီးတော့လည်း တစ်ကြိမ် သွားပြန်သည်။

နေ့လယ်စာတွင် ချဉ်ရည်ဟင်း ပါသည်ကိုပင် မသောက်ရဲတော့။ ကြက်ဥကြော်တစ်လုံးနှင့် ငါးကြော်တစ်တုံးမျှနှင့် တင်းတိမ်လိုက်သည်။ သို့သော် နေ့ခင်းဘက်မှာ ထပ်ပြီး အိမ်သာ ပြေးရပြန်သည်။

နောက်နေ့ညမှာတော့ ထိုဆေးကို မသောက်ရဲတော့ပါ။ တစ်နေ့ ဝမ်းသုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ် သွားသည့်နည်းနှင့် အဆီကျ ဝိတ်ချရမည်ဆိုလျှင် နည်းလမ်းမမှန်သေးဟု စိတ်ထဲမှာပင် ထင်မိသည်။

နောက်တော့ အဆီကျ ပိန်စေသော ဓာတ်စာများကို လေ့လာပြီး စားဖို့ သူ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အဆီကျစေသော အစားအသောက်များ၊ ရှောင်ရမည့် အစားအသောက်များကို လေ့လာသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များကိုလည်း ဝယ်ဖတ်သည်။ အပတ်စဉ်ထုတ် ကျန်းမာရေးဂျာနယ် နှစ်စောင်ကို ပုံမှန်ပို့ပေးရန် သတင်းစာပို့သူနှင့် မှာလိုက်သည်။ ကိုယ်တိုင် လေ့လာတော့မည်ဟု . . .။

ဂျာနယ်တစ်စောင်တွင် ထူးထူးခြားခြား အဆီကျစေသော အစားအစာဆယ်မျိုးဟု တွေ့ရသည်။ ကြွေသားစက္ကူတွင် ရောင်စုံပုံများဖြင့် စားစရာ၊ သောက်စရာများကို ဖော်ပြထားသည်။

ထို ဆယ်မျိုးမှာ -

၁။ တူနာငါး (မြန်မာတွေ သိပ်မသိပါ)၊

၂။ ဂေါ်ဖီထုပ်ကြီး၊

၃။ မုန်လာဥနီ၊

၄။ ပန်းသီး၊

၅။ ဆန်းကစ်သီး၊

၆။ ဂျုံကြမ်း (မြန်မာများနှင့် သိပ်မအပ်စပ်ပါ)

၇။ တရုတ်နံနံ၊

၈။ ပဲတောင့်ရှည်၊

၉။ ဘရိုကိုလီ (ပန်းမုန်လာ အစိမ်းရောင်)

၁၀။ လက်ဖက်စိမ်းရည် - Green Tea ၊

အထက်ပါအစာများမှာ အဆီကျစေရန်၊ တစ်နည်း ကိုလက်စထရော မတက်စေရန် စားသင့်သည့်အစာ မှန်ကောင်းမှန်မည်ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာလူမျိုးတို့ စားလေ့ရှိသော ဓလေ့နှင့် သိပ်မအပ်စပ်ကြောင်း

တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ့အစားအစာဓလေ့နှင့် ကင်းကွာနေသဖြင့် သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်လျှင် အနောက်တိုင်း အစားအစာနှင့် တရုတ်အစားအစာများ ရောနှောဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

မြန်မာ့အစားအစာနှင့် နီးစပ်သော အစာများမှာ ဥပမာအားဖြင့် -

၁။ ငါးကြင်းဖြူ၊ ငါးရှူ၊ ငါးမျက်ဆန်နီ၊

၂။ ဆန်ကြမ်း (ငစိန်ဆန်၊ ရွှေဝါထွန်း)

၃။ ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊

၄။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး၊

၅။ ပဲရာဇာ (ပဲနီလေး)၊

၆။ ဂေါ်ဖီထုပ်၊

၇။ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊

၈။ ကန်စွန်းရွက်၊ မှိုနတို၊ လယ်ပတူ၊ ကညွတ်၊ ပုစွန်စာ၊ မြင်းခွာ စသည့်အရွက်များ၊

၉။ ထမင်းရည်၊

၁၀။ ရေနွေးကြမ်း။

စသည်ဖြင့် ဓာတ်စာပေးလျှင် မြန်မာလူမျိုးများနှင့် ပို၍ အဆင်ပြေ သင့်တင့်လျောက်ပတ်မည်ဟု ထင်မြင်ယူဆပါသည်။ မြန်မာအိမ်ရှင်မများ ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင်လည်း အလွယ်တကူ ဝယ်နိုင်သည့်အရာမျိုးဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။

အထက်ပါ ဓာတ်စာများတွင် ပါဝင်သော -

၁။ ငါးကြင်းဖြူ၊ ငါးမျက်ဆန်နီ၊ ငါးရှူ စသည်တို့မှာ အဆီမတက်စေသည့်အပြင် ကောင်းသောအဆီကို တိုးစေမည့်ငါးများ ဖြစ်ပါသည်။ ငါးမြင်း၊ ငါးပတ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်တို့မှာ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော ငါးမျိုးများဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဆန်ကြမ်းမှာ မြန်မာတောသူတောင်သားများအကြိုက် ဖြစ်သည်။ အားဖြစ်သည်။ အစာကြေလွယ်သည်။ အဆီချလိုသူများမှာ ဧည့်မထ၊ ပေါ်ဆန်းမွှေး၊ တောင်ပြန် စသည့် ဆန်များကိုလည်း ရှောင်သင့်သည်။ ကြေခဲသည့် ရှမ်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းဆန်ကိုလည်း ရှောင်သင့်သည်။ အဲဒီသောဆန်သည် အဆီတိုးသည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီးတို့မှာ အဆီပိုကျစေသော အစာများဖြစ်သည့်အပြင် ဆန်းကစ်သီး - Sunkit လောက် ဈေးကြီးပေးဝယ်ဖို့ မလိုပါ။ ထို့အတူ -

၄။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှာလည်း မြန်မာများအတွက် ဘုန်းကြီးရဟန်းမှစ၍ ကြိုက်သောဓာတ်စာ ဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူ တစ်ပြည်လုံးမှာ ရနိုင်သည်။ အနောက်တိုင်းဓာတ်စာ ပန်းသီးလောက် ငွေကုန်ကြေးကျ မများနိုင်တော့ပါ။

၅။ ပဲရာဇာ၊ ပဲနီလေးမှာ အဆီကျပြီး ပေါ့ပါးသော ပဲမျိုးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်စားနိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်သည်။ ပဲရာဇာသည် (လဟုဂုဏ်) ပေါ့ပါးသောဂုဏ်ရှိသည်။ ကုလားပဲသည် (ဂရုဂုဏ်) လေးလံသော ဂုဏ်ရှိသည်။ အဆီကျလိုသူ၊ ပိန်လိုသူများ မစားသင့်ဟု ဓာတ်ဆရာကြီးများ အဆိုရှိပါသည်။ ပဲရာဇာသည် ဟင်းချိုချက်လျှင်လည်း အလွန်နူးလွယ်၊ ကျက်လွယ်သည်။ အလျင်အမြန် ချက်စားနိုင်သော ဟင်းမျိုးဖြစ်သည်။

၆။ ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ မြန်မာရော အနောက်တိုင်းမှာပါ အစားများလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဈေးလည်း မများလှပါ။ အဆီချလိုသူများအတွက် အသုံးဝင်သည့် ဓာတ်စာဖြစ်သည့်အပြင် အသားအရေ လှစေသော အစာမျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ဦးသည် သူ့အသားအရေအတွက် မေးမြန်းသည့် အင်တာဗျူးတစ်ခုတွင် ဂေါ်ဖီထုပ်ကြီးကို နေ့စဉ် စားသုံးသဖြင့် အသားအရေလှပြီး အရွယ်တင် နပျိုပါသည်ဟု ဖြေသွားသည်ကို ဖတ်ရှုရဖူးပါသည်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအလိုအရလည်း ဂေါ်ဖီထုပ်ကြီးသည် အင်တီအောက်ဆီဒင့်ခေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော အစာအာဟာရဖြစ်ပြီး လေဖြတ်ခြင်းကိုပင် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

၇။ ကြက်သွန်အနီရော အဖြူပါ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ နေ့စဉ် မပါမဖြစ်သော မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြော်လှော်စားကြသည်က များသဖြင့် ပိန်စေသော အာနိသင် မရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆီပို ကိုလက်စထရော ကျစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စားသုံးမည်ဆိုလျှင် ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး လေသလပ်ခံထားကာ အချဉ်အနည်းငယ်ညှစ်ပြီး စားသုံးပေးပါက အဆီကျနိုင်သည်ဟု သုတေသနပြုသူများက ဆိုထားပါသည်။

၈။ ဈေးတွင် ရောင်းချသော ဟင်းရွက်မျိုးစုံတို့ကို နေ့စဉ် မှန်မှန် စားသုံးပေးပါ။ အသားစားချင်လျှင် အသီးအရွက်တို့နှင့် ရော၍ ကြော်ချက်စားပါ။ နေ့စဉ် အသီးအရွက်စားခြင်းဖြင့် သဘာဝဗီတာမင်ဓာတ်များ ရနိုင်သည်။ အဆီကျပြီး အသားကျစ်စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အသီးအရွက်ကောင်းကြောင်း ရေးသည့် ဆောင်းပါးစာအုပ်များ အလွန်များပြားလှသဖြင့် အကျယ်ချဲ့ မတင်ပြတော့ပါ။

၉။ ထမင်းရည်သည် ရှေးက မြန်မာတို့၏ အာဟာရဖြစ်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် တောင်သူလယ်သမားတို့သည် ထမင်းကို အရည်ငှဲ့ချက်မှ စားကောင်းသည်ဟု ထင်ကြသည်။ ထို့အပြင် ဦးစွာ ပွက်လာသော ထမင်းရည်ကို ငှဲ့ယူပြီး ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် သောက်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ရှေးက မြန်မာကလေးတိုင်း ထမင်းရည်နှင့် မကင်းဘဲ ကြီးပြင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် ထမင်းပေါင်းအိုးများဖြင့် အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်ကြသဖြင့် ထမင်းရည် မရနိုင်တော့ပေ။ အကယ်၍ ထမင်းပေါင်းအိုးမှ ဦးရည်ကို ရယူလိုလျှင် ရေအနည်းငယ် ပိုထည့်ချက်ပါ။ ပေါင်းအိုးတွင် ပွက်ပွက်ဆူသောအခါ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးစာမျှ ထမင်းပေါင်းရည်ကို ဇွန်းဖြင့် ခပ်ယူပါ။ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းပေါင်းဦးရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးလျှင် အဆီကျစေနိုင်ပါသည်။

ထမင်းပေါင်းဦးရည် (ထမင်းရည်)သောက်သောကြောင့် လူဝကို ပိန်စေနိုင်သည်ဟူသော ရေးသားချက်မှာ ရှေးဟောင်း ဆေးကျမ်းမှ အယူအဆဖြစ်သည်။ ဤဆေးကျမ်းမှာ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီး လက်ထက်က အိန္ဒိယမှ ဆေးကျမ်းကို ဘင်္ဂလားဆရာတော်ကြီး ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သည့် ဘေသဇ္ဇမဥ္ဇူသာဆေးကျမ်းကြီး ဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်တိုင်း လက်စွဲထားရသော ဆေးကျမ်းဖြစ်ပါသည်။

ပိန်လိုသူများသည် နံနက်စောစောထ၍ ရေနွေးပူပူကို ရေခွက်ကြီးဖြင့်တစ်ခွက် ပိန်နိုင်သည်ဟုလည်း ညွှန်ပြရေးသားထားပါသည်။

ဤနည်းသည် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း ဆင်းရဲ ချမ်းသာမရွေး အိမ်တိုင်းတွင် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သော ပိန်ဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်မှန်မှန် တစ်လခန့် ပြုလုပ်ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါသည်။ ပိန်ချင်လျှင် နံနက် အိပ်ရာထထချင်း (မျက်နှာမသစ်မီ) ပျားရည်တစ်ဇွန်းသောက်ပါဟု လွန်ခဲ့သောနှစ်က စာရေးသူသည် မန္တလေး ရတနာပုံ သတင်းစာတွင် ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးသားဖူးပါသည်။ ဤဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုပြီး လက်တွေ့သောက်ကြည့်သူ အတော်များများမှာ အဆီကျသည့်အပြင် အစာကြေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးမှုရှိကြောင်း ကိုယ်တိုင်လာပြောသူ၊ ဖုန်းဆက်သူများ ရှိခဲ့ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ အဆီကျစေရန်အတွက် နံနက်ထသောက်သော ပျားရည်သည် ပျားရည်အသစ် (တစ်နှစ်မကျော်သေးသော ပျားရည်) ဖြစ်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

၁၀။ ရေနွေးကြမ်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လက်ဖက်ခြောက်ခတ်ထားသော အဖန်ရည်ကို အနောက်တိုင်း သုတေသီများက Green Tea ဟု ရေးသားကြပါသည်။ လက်ဖက်ခြောက် ရွက်သစ်နုကလေးများကို မီးပြင်းပြင်းအပူပေးပြီး ရိုးရာနည်းဖြင့် အခြောက်ခံထားသော လက်ဖက်ကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ခတ်လိုက်သောအခါ အရွက်စိမ်းများမှ စိမ်းဖန့်ဖန့်အရည်များ ထွက်လာသည်။ မြန်မာလက်ဖက်ခြောက် အတော်များများမှာ နီရဲရဲ အရောင်များထွက်သဖြင့် Green Tea နှင့် မတူပါ။ အချို့မှာ ဆိုးဆေးကြောင့် အလွန်နီရဲနေတတ်ပါသည်။ မသောက်သင့်ပါ။

Green Tea ကြောင့် အဆီကျ Cholesterol ကျသည်ဆိုသည်မှာ အနောက်တိုင်းမှ သုတေသနဖြစ်ပါသည်။ Green Tea သောက်လျှင် ပိန်သည်။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ထိုင်ဝမ်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများတွင် ဥရောပလောက် အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ အဖြစ်မများရခြင်းမှာ ရေနွေးကြမ်း Green Tea ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သုတေသန ဆေးပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြရာမှ နာမည်ကြီးလာခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာလူမျိုးတို့သည် နန်းတွင်းခေတ်ကပင် ရေနွေးကြမ်းတွင် ရှမ်းပြည်နယ်မှလာသော လက်ဖက်ခြောက်ကို ခတ်သောက်ကြသည်။ Green Tea ဟုတော့ မခေါ်ကြပါ။ အဖန်ရည်၊ ရေနွေးကြမ်းဟုသာ ခေါ်ကြပါသည်။

ရေနွေးကြမ်းအဖန်ရည်ဖြင့် အဆီကျနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အဖန်မှာ ချုပ်သော သတ္တိရှိသဖြင့် ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ အစားပျက် ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ လိပ်ခေါင်းရှိသူများဆိုလျှင် အဖန်ရည်နှင့် မတည့်ပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးက မြန်မာလူကြီးများ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဝိုင်းတွင် ဆားကိုကျက်အောင် လှော်ထားသော ဆားလှော်ဘူးကလေး ပါလေ့ရှိသည်။ ရေနွေးကြမ်း အသောက်များလာသောအခါ ဆားလှော်အနည်းငယ် (လက်တစ်ဖျစ်ခန့်) ထည့်သောက်သည့် ဓလေ့ရှိသည်။ လေမချုပ်၊ ဝမ်းမချုပ်စေရန် ဆားလှော်က အဖန်ကို ဖျက်ပေးသည်။ ယခုခေတ်မှာ ဆရာဝန်များက ဆားကို သွေးတိုးသည်ဟု ရှောင်ခိုင်းကြသဖြင့် ရေနွေးကြမ်းဝိုင်းတွင် ဆားလှော်ခွက်၊ ဘူးထားသော ဓလေ့မှာ ပျောက်ကွယ်သွားပြီ ဖြစ်သည်။

ရေနွေးကြမ်း အဖန်ရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရော ခေါ် အဆီထဲမှ မကောင်းသော အဆီ LDL ကို ကျစေနိုင်ကြောင်း ပါမောက္ခဆရာမကြီး ဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်မှလည်း ထောက်ခံ ရေးသားထားသည်ကို ဖတ်ရဖူးပါသည်။ သို့သော် ဆရာမကြီးက တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီကိုင်းပန်ကန်ဖြင့် နှစ်ခွက်ခန့်သာ သောက်ရန် ညွှန်ခဲ့ပါသည်။

အမှန်တကယ် ရေကို ကျွက်ကျွက်ဆူအောင် အပူပေးပြီး အအေးခံသော ရေကျက်အေးကို သောက်လျှင်ပင် လူကို ပိန်စေသောသတ္တိ ရှိပါသည်။ ကုန်းဘောင်ခေတ်နှောင်းပိုင်းက ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်ပြုစုသော ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းတွင်ပင် ရေအမျိုးမျိုးအကြောင်း ဖော်ပြထားရာ သဘာဝရေသည် လူကို ဝဖြိုးစေသော သတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုထားသည်။ ဆူပွက်အောင် ကျိုထားပြီး အအေးခံထားသော ရေသည် လူကို ပိန်စေသော သတ္တိရှိသည်။

လက်ဖက်ခြောက်ခတ်သော ရေနွေးကြမ်း အဖန်ရည်သည် လူကို ကောင်းသော အကျိုးပြုပါသည်။ အဝလွန်ခြင်းကိုလည်း တားဆီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီခွက်နှစ်ခွက်၊ သုံးခွက်ထက်

ပိုသောက်လျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း စသော ဆိုးကျိုးအနည်းငယ်မျှ ရှိနိုင်သည်ကို သတိချပ်သင့်ပေသည်။ ဆေးဖက်ဝင်သော အရာတိုင်းတွင် တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး သတိရှိသင့်ပါသည်။

ရေအေးသောက်လျှင် ဝသည်။ ရေနွေးကြမ်း၊ သို့မဟုတ် လက်ဖက်စိမ်းရည် Green Tea သောက်လျှင် ပိန်စေသည်၊ အဆီကျစေသည်ဟူသော အယူအဆများနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလိုကြောင်း မေးမြန်းကြသူများအတွက်ပါ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

*

တောခရမ်းချဉ်သီးချက်နှင့် လိုက်ဖက်တဲ့ ရာသီ

ဆောင်းရာသီတွင် ခံတွင်းပျက်ပြီး အချို၊ အဆိမ့်၊ အအီများကို မစားချင်၊ ခံတွင်းပျက်နေသူများအတွက် ခံတွင်းတွေ့စေမည့် ဓာတ်စာသီးနှံမှာ ခရမ်းချဉ်သီးချက်ဖြစ်သည်။ တောအခေါ်အဝေါ်နှင့် ပြောရလျှင် ခရမ်းချဉ်သီး ငါးပိချက်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့် အစပ်ကလေးနှင့် ရောချက်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီးချက်သည် ခံတွင်းပျက်နေသူများအတွက်၊ ချွေးမထွက်၊ ညောင်းကိုက်ပြီး ထိုင်းမှိုင်းနေသူများ အတွက် စားရင်းနှင့် နဖူးတွင် ချွေးကလေးများ စို့လာနိုင်သော ဆောင်းဓာတ်စာ ဖြစ်သည်။

ခရမ်းချဉ်သီး အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကိုင်းခရမ်းချဉ်သီး၊ ထိုင်ဝမ်ခရမ်းချဉ်သီး အလုံးကြီးမျိုး၊ တောင်ပေါ် ခရမ်းချဉ်သီး၊ အင်းလေးဒေသမှထွက်သော အင်းသီး၊ တောခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အသီးသေးသေးလေးနှင့် အလွန်ချဉ်သော ဗမာခရမ်းချဉ်သီးခေါ် တောခရမ်းချဉ်သီးတို့ဖြစ်သည်။ ထိုအသီးကလေးများကို ယခုလို ပြာသို၊ တပို့တွဲ ဆောင်းအကုန်၊ နွေအကူးတွင် အများဆုံး ရနိုင်လေသည်။ ဈေးထဲတွင် ထိုင်ဝမ်ခရမ်းချဉ်သီးခေါ် အလုံးကြီးများ ပေါ်နေချိန်တွင် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိသူများက တောခရမ်းချဉ်သီး အလုံးသေးသေးကလေးများကို ဈေးကြီးပေး၍ ဝယ်လေ့ရှိသည်။

ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ထုတ်လုပ်ထားသော အပင်အားဆေး၊ အသီးအားဆေးများကိုသုံးပြီး အသီးအနှံများမှာ မယုံနိုင်လောက်အောင် ကြီးထွားပြီး ဝယ်ချင်စဖွယ်ဖြစ်သော်လည်း စားသုံးပြီးနောက်ပိုင်းတွင်

နေထိုင်မကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို သတိပြုမိလာကြသည်။ သတင်းစာနှင့် မဂ္ဂဇင်းများတွင် ပညာရှင်များကလည်း သတိပေးဆောင်းပါးများ ရေးလာကြသည်။ သတိပြုမိသူများက ကြီးထွားသော အသီးအနှံများကို ရှောင်လာကြသည်။ မြေဩဇာနှင့်စိုက်သော အသီးများကိုပင် ရှောင်လာကြသည်။ သဘာဝအတိုင်းပေါက်သော အသီးသေးသေးလေးများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းကြောင်းကို သိလာကြသည်။

တောခရမ်းချဉ်သီးခေါ် ဗမာအသီးကလေးများကို ရေဝတီမြစ်ရေကျသွားချိန်တွင် သဲသောင်ပြင်နှင့် နန်းတင်မြေနုကျွန်းများတွင် စိုက်ပျိုးကြသည်။ သဘာဝ မြေဩဇာနှင့် သီးသော အသီးလေးများသည် အသီးသေးသော်လည်း အချဉ်ဓာတ်ပို၍ များသည်၊ စူးရှသည်။

ခရမ်းချဉ်သီးချက်ပြုလုပ်ပုံမှာ တောခရမ်းချဉ်သီးလေးများကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး လေးစိတ်ကွဲပြုလုပ်ပါ။ ကြက်သွန်အဖြူ အနီကို ဆီသတ်ပြီးနောက် ခရမ်းချဉ်သီးစိတ်များကို ထည့်ပါ။ အတော်အသင့် နွမ်းသောအခါ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မျှင်ငါးပိအနည်းငယ်နှင့် ဆားသင့်တော်ရုံထည့်ပါ။ ဟင်းခတ်မှုန့် အနည်းငယ်လည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။ ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့်များကို အနေတော် လှီးဖြတ်ထားပြီး ထည့်မွှေပါ။ ကျက်အောင် ချက်ပြီးသောအခါ ကြွေပန်းကန်တွင် ထည့်ပြီး အစပ်ကြိုက်သူများအတွက် ငရုတ်သီးအစိမ်းတောင့်များကို အတောင့်လိုက် အပေါ်မှာတင်ထားပေးပါ။ ထို့နောက် နံနံပင်နှင့် ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို အပေါ်မှ အုပ်ပေးထားပါ။

ရှေးဒေသနာနယဆေးပညာတွင် 'အချဉ်အစပ် အပြင်ရုပ်၊ ပျက်တတ်ပထဝီ' ဟု အဆိုရှိသည်။ အပြင်တွင် အအေးဓာတ်လွန်ကဲသောအခါ မွေးညှင်းပေါက်များ ကျုံ့ပြီး ချွေးမထွက်သဖြင့် အရေပြား တင်းမာလာခြင်းကို ပထဝီဓာတ်တင်းမာခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုတင်းမာသော ပထဝီပျက်ပြီး နူးညံ့သွားအောင် အချဉ်နှင့်အစပ်ဓာတ်ကို စားပေးရမည်၊ ဓာတ်စာပေးရမည်ဟုဆိုသည်။

တောခရမ်းချဉ်သီးအစပ်ချက်နှင့် ထမင်းစားရာတွင် လိုက်ဖက်သော ဟင်းမှာ မုန်လာချဉ်သုပ်၊ မုန်လာဥဟင်းချို၊ ပဲရွက်ဟင်းချို၊ ပန်းမုန်လာကြော်၊ ရွှေပဲသီးကြော်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်နှင့် ခါကျစ်ဥရောကြော်၊ ငါးကြင်းဖြူအသားကြော်များသည် လိုက်ဖက်သော ဟင်းလျာများဖြစ်သည်။ စားရင်း ချွေးကလေးများ

စို့လာသောအခါ ဆက်၍ စားချင်သော ခံတွင်းအရသာကို ပြေပျောက်စေရန် ရာသီပေါ် ပဲရွက်ဟင်းချိုကလေးက အလိုက်ဖက်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ပဲရွက်ဟင်းချိုဆိုသည်မှာ ကုလားပဲ အပင်ပေါက်ကလေးများ၏ အရွက်၊ အညွန့်ကို ခူးယူပြီး ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟင်းချိုချက်လျှင် အစိမ်းရောင် မပျက်အောင်၊ မနွမ်းအောင် အရွက်ကို ဆားရည်နှင့် အရင်ဆေးပြီးမှ ချက်ပါ။

ငါးကြင်းဖြူကြော်သည် ရိုးရိုးငါးကြင်းမျက်ဆန်နီထက် ဈေးပိုသော်လည်း ကြော်စားလျှင် အရိုးနည်းသဖြင့် အိမ်ရှင်မများ ကြိုက်ကြသည်။ ငါးကြော်စား၍ အရိုးများလျှင် စားသူများက ဟင်းချက်သူ အိမ်ရှင်မကို ပြုံစူလေ့ရှိကြသဖြင့် ငွေကုန်ချင်ကုန်ပါစေ၊ အရိုးနည်းသော ငါးကြင်းဖြူကို ဝယ်သူများသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝယ်မရ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အဆီကျ ပိတ်ချင်သဖြင့် နံနက်စာကို လျှော့စားသူများအနေဖြင့် အစားရှောင်ရင်း ခံတွင်းပျက်ရောဂါ ရတတ်သည်။ နံနက်စာကို လျှော့စားရန် မလိုပါ။ နံနက်စာသည် တစ်နေ့လုံးအတွက် အာဟာရဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ရန် အားဖြစ်သည်။ နံနက်စာကို ခြေနှစ်ချောင်း၊ ခြေလေးချောင်း (ကုန်းသတ္တဝါ) အသားများရှောင်ပြီး အသီးအရွက်နှင့် ငါးစားပေးခြင်းဖြင့် အဆီမတိုးသည့်အပြင် အသည်းနှင့် အစာအိမ်အတွက်ပါ ကောင်းစေပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားရန် မလို၊ ခွန်အားလည်း ဖြစ်စေသော နံနက်စာ ထမင်းဝိုင်းဖြစ်ပါစေ။

*

အအေးမိ၊ အစိုးငုပ်သူများအတွက်ဓာတ်စာ

ငါးရံ့ဆန်လှော်ဟင်း

အလုပ်တွင် အညောင်းထိုင်များ၍ ဇက်ကြောတက်သူ၊ ပန်ကာလေ၊ အဲယားကွန်း အအေးမိ၍ အကြောတက်သူ၊ ချွေးကောင်းကောင်း မထွက်သဖြင့် ဖျားချင်သလိုဖြစ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းနေသူများအတွက် သင့်တော်သော ဓာတ်စာတစ်မျိုးကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုဓာတ်စာမှာ အစာကို ကြေစေပြီး ခံတွင်းကောင်း နှုတ်မြိန်စေမည့် ဟင်းလျာတစ်မျိုးဖြစ်သည့် ငါးရံ့ဆန်လှော်ဟင်း ဓာတ်စာဖြစ်သည်။

ငါးရံ့သည် အကြေးခွံပါသော ငါးမျိုးဖြစ်သဖြင့် (ဝါယော + ပထဝီ+ အာကာသ)အားရှိပြီး လျင်မြန်သော၊ သွက်လက်သော ဓာတ်ရစေသော ငါးမျိုးဖြစ်သည်။ အစိုးပိတ်သူ၊ အအေးပတ်ပြီး ဖျားချင်သူ၊ အာကာသပျက်ပြီး ချွေးငုပ်နေသူနှင့် နာလန်ထစ လူမမာများ၊ အစာကြေအားနည်းသူများအတွက် သင့်တော်သော ငါးမျိုးဖြစ်သည်။ အကောင်ကြီးငါးမျိုးဖြစ်သည်။ ဟင်းချက်ရန် အနေတော် သုံးဆယ်သားခန့် ငါးအကောင်းကို ဝယ်ယူချက်ပြုတ်နိုင်သည်။

ငါးရံ့ဆန်လှော်ဟင်း ပြုလုပ်ရာတွင် အဓိကလိုအပ်သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်မှာ စပါးလင်ပင်ဖြစ်သည်။ စပါးလင်ပင်သည် အစိုး အာကာသ ရစေသော အပင်မျိုးဖြစ်သည့်အပြင် မွေးညှင်းပေါက်များ ပိတ်ခြင်းကို ပွင့်စေသည်။ ချွေးထွက်ခြင်းကို အားပေးသည်။ ခံတွင်းရနံ့ကို ကောင်းစေပြီး သလိပ်ကို ကြေစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ ဆေးဖက်ဝင်သော မြက်ပင်မျိုးနွယ်မှန်သမျှတွင် စပါးလင်ပင်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ စပါးလင်ပင်ကို မုန့်ဟင်းခါးချက်လျှင် ထုံးပြီးအစည်းလိုက် ထည့်ချက်သကဲ့သို့ ငါးရံ့ဆန်လှော်ဟင်းတွင်လည်း ထုံးပြီးအစည်းလိုက် ထည့်ချက်လေ့ ရှိကြပါသည်။

ငါးရံ့ သုံးဆယ်သားခန့် အနေတော် တစ်ကောင်ဝယ်ပြီး ရင်ကိုခွဲ၊ အူစုံ၊ အသည်းစုံကို ထုတ်ယူပါ။ ၎င်းတို့ကို သီးသန့် ဟင်းချက်စားနိုင်ပါသည်။ ငါး၏ အကြေးခွံများကိုလည်း ဓားဖြင့် သင်ပစ်ရပါမည်။ ထောင်းထားသည့် ချင်းတက် အနည်းငယ်နှင့် ကြက်သွန်အဖြူ၊ အနီ၊ ပင်စိမ်း၊ ငရုတ်သီး အပွတောင့် အနည်းငယ်တို့ကို ငါး၏ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ သွပ်သွင်းပြီးနောက် နီးဖြင့်ချည်နှောင်ပါ။ စပါးလင်ပင်ဖြင့် ချည်နှောင်လျှင်လည်း ရပါသည်။

ပေါ်ဆန်းမွှေး၊ တောင်ပြန်၊ ဧည့်မထ စသည့် မွှေးသည့်၊ နူးညံ့သည့်ဆန်မျိုး လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ဒယ်အိုးဖြင့်လှော်ပါ။ အနည်းငယ် နီရဲအောင်လှော်ပါ။ ထို့နောက် ဒယ်အိုးတွင် ၎င်းဆန်လှော်ကို ကြက်သွန်အဖြူ အနီနှင့်ရောပြီး ဆီသတ်ပါ။ မွှေးလာသောအခါ ရေအသင့်အတင့်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ငံပြာရည်အချို အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ငါးရံ့ကိုထည့်ပါ။ လုံအောင်အုပ်ထားပြီး ဆန်နူးသောအခါ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်ခတ်ပြီး အိုးကိုချပါ။ အရည်သောက်ဟင်းအဖြစ် သုံ့ချည်းသော်လည်းကောင်း၊ ထမင်းနှင့်သော်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ငါးရံ့ဆန်လှော်ဟင်းသည် အရည်သောက်၊ အစပ်ဟင်းလျာမျိုးဖြစ်သဖြင့် စားရင်းပင် နဖူးမှ ချွေးများ ထွက်လာစေနိုင်သည်။ စပါးလင်၏သတ္တိကြောင့် လျှာနှင့် အစာမျိုသော လည်ချောင်းတစ်လျှောက်မှ အရသာဖုများကို နိုးကြားစေပြီး ခံတွင်းကောင်းစေနိုင်ပါသည်။ လည်ချောင်းတစ်လျှောက်မှ ချွဲများကိုလည်း ပျော်စေနိုင်သဖြင့် အအေးပတ်သူ၊ အခိုးငုပ်ပြီး အကြောတက်သူ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ချွဲကျပ်ရောဂါ ရှိသူများနှင့်လည်း သင့်တော်သော အာကာသဓာတ်စာဟင်းလျာ ဖြစ်ပါသည်။

*

ကြက်သွန်ဖြူ နေ့စဉ်စားခြင်းအကျိုး

တစ်ခါက အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ဘွဲ့လွန်ပါရဂူဘွဲ့ယူရန် သွားသော ဆရာဝန်ငယ်တစ်ဦးသည် အင်္ဂလန်ရောက်သောအခါ ဆောင်းဥတု၊ မကြုံစဖူး အေးသောရာသီဥတုနှင့် ကြုံတွေ့ပြီး အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်၊ နှာရည်ယိုသော ဝေဒနာများ ခံစားရလေသည်။ မြန်မာပြည်မှ ထွက်လာခဲ့စဉ်က ဆေးလည်း ပါမလာခဲ့သဖြင့် မိမိအရင် ဆယ်နှစ်ကျော်က အင်္ဂလန်ရောက်နှင့်ပြီး ပါမောက္ခတာဝန် ထမ်းဆောင်နေသော ဆရာဝန်ကြီး မိသားစုနေအိမ်သို့ သွားရောက်ပြီး -

"ဆရာကြီး၊ ကျွန်တော့်မှာ အအေးပတ်၊ နှာစေးဖြစ်နေလို့ ပိုးသတ်ဆေး Antibiotic တစ်မျိုးလောက် ပေးပါ" လို့ တောင်းသတဲ့။ ဆရာဝန်ကြီးက -

"အအေးပတ်တာလောက်နဲ့ Antibiotic တွေမသောက်ပါနဲ့" လို့ ပြောပြီး သူ့ဇနီးကို ...

"မိန်းမရေ၊ ငါတို့ စားနေကျ ဆေးလေး လုပ်ပါကွာ" လို့ ပြောတယ်။ ခဏကြာတော့ ဆရာကြီးကတော် မီးဖိုထဲက ထွက်လာပြီး ပန်းကန်ငယ်တစ်ခုနဲ့ ထည့်လာသော ကြက်သွန်ဖြူ မီးဖုတ် မွှေးမွှေးလေး ချပေးတယ်။ ဆရာကြီးက ...

"မင်း ကြက်သွန်ဖြူ မီးဖုတ်စားလိုက်၊ နာစေးပျောက်သွားလိမ့်မယ်" လို့ ပြောပါသတဲ့။

ဤသည်မှာ လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်ခန့်က အင်္ဂလန်မှ ပြန်လာသော ဆရာဝန်တစ်ဦး ရေးသားသော ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်သုံးဆေးမြီးတို၊ မီးဖိုချောင်မှ ဆေးမြီးတိုနှင့် ပျောက်နိုင်သော အရာများကို လျစ်လျူရှုပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိသော ဆေးပြင်းများကို မသောက်သင့်ကြောင်း ဆရာဝန်တစ်ဦးကိုယ်တိုင် ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးက မြန်မာလူကြီးများသည် ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီသတ်၊ ဟင်းချက်ရာတွင် မွှေးကြိုင်အောင် သုံးသည့်အပြင် ဆေးဖက်ဝင် အသီးအနှံအဖြစ်ပါ သုံးစွဲလေ့ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ ဥမြွာနှင့် ဥတစ်လုံးဟူ၍ရှိရာ နှစ်မျိုးလုံးပင် ဆေးဖက်ဝင်သည်။ ကြက်သွန်ဖြူ ဥမြွာများကို အစိမ်းအတိုင်း လက်ဖက်သုပ်၊ လက်ဖက်နှပ်များတွင် ထည့်စားလေ့ရှိသည်။ လက်ဖက်မှာ လေချုပ်သဖြင့် လေသက်သော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် တွဲစားခြင်းဖြစ်သည်။

ဝမ်းကိုက်၊ သွေးပါ ရောဂါဖြစ်သူများသည် ထန်းလျက်ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ကြော်စားလျှင် လေလည်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ အချို့က ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၊ နေလှန်းပြီး နွမ်းသွားသောအခါမှ ထန်းလျက်နှင့် ရောကြော်စားသည်။ ချိုသော အရသာရှိသဖြင့် ဝမ်းကိုက်သော ကလေးငယ်များပင် စားသုံးနိုင်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ သွားမကောင်းသဖြင့် အစာမကြေသူများသည် ကြက်သွန်ဖြူ ဥမွှာကလေးများကို အခွံသင်ပြီး ပန်းကန်ငယ်ဖြင့် ထည့်ထားကာ ထမင်းစားတိုင်း အတို့အမြှုပ်လုပ်စားသင့်သည်။ ကြေညက်အောင် မဝါးနိုင်သော အစာများကို အစာအိမ်တွင် ကြေကျက်စေရန် ကြက်သွန်ဖြူက အထောက်အကူပေးသည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို နေလှန်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ အကြော် ပြုလုပ်ထားကာ မုန့်ဟင်းခါး၊ အသုပ်စုံများတွင် ထည့်စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းတွင်း အစာရောက်ပြီးနောက် အပုပ်ဆန်ခြင်း၊ အထက်သို့ အစာပြန်အန်ခြင်း၊ လေလှန်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် မုန့်ဟင်းခါး မုန့်ဖတ်မှ အချဉ်ပေါက်ခြင်းကို ကြက်သွန်ဖြူကြော်က ကာကွယ်ပေးသည်။

လေသက်စေလိုလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ မီးဖုတ်စားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လူကြီးများသာမက ကလေးငယ်များကိုပါ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် ကျွေးသင့်သည်။ အေးသော ဆောင်းရာသီတွင် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းများကို ကြက်သွန်ဖြူ မီးဖုတ်စားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူ မီးဖုတ်စားခြင်းဖြင့်

အအေးပတ်၊ အသံဝင်၊ လည်ချောင်းနာ သက်သာနိုင်

ဆောင်းဥတုတွင် အအေးပတ်သဖြင့် ကိုယ်တွင်းမှ အပူငွေ့များသည် လည်ချောင်းမှ အပေါ်သို့ တက်လာသည်။ ထိုအခါ ချောင်းဆိုးလာသည်။ ကြာသောအခါ အသံပါ ဝင်လာတတ်သည်။ လည်ချောင်းနာ ကြာလာလျှင် စစ်ဆေးကြည့်သင့်သည်။ အာသီးရောင်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေသင့်ပေ။

အအေးပတ်၍ ချောင်းဆိုးရာမှ လည်ချောင်းနာ၊ အသံဝင်ဖြစ်လျှင် အာသီးရောင်သော အဆင့်မရောက်မီ ကာကွယ်နိုင်သော မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးတစ်လက်မှာ ကြက်သွန်ဖြူဖြစ်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် ဥမြွာအမျိုးနှင့် ဥတစ်လုံးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ နှစ်မျိုးလုံးပင် ဆေးဖက်ဝင်သည်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်စားသုံးလျှင် သွေးကျဲစေပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို ကောင်းစွာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ ကိုလက်စထရော နှစ်မျိုးမှ LDL ခေါ် မကောင်းသော ကိုလက်စထရောကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

အအေးပတ်၊ အသံဝင်၊ လည်ချောင်းနာအတွက် ကြက်သွန်ဖြူ အမြွာကြီးကြီး၊ သို့မဟုတ် ဥတစ်လုံးကို ဝါး၊ သို့မဟုတ် စတီးချောင်းနှင့် တံစို့ထိုးပြီး မီးကင်ပါ။ ကျွမ်းအောင် မီးမဖုတ်ပါနှင့်။ မီးကင်၍ နွမ်းသွားလျှင် ကြက်သွန်ဖြူအရောင်မှာ အဖြူမှ အဝါရောင်သို့ ပြောင်းသွားပြီး မွှေးသောအနံ့ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ တစ်ကြိမ် ခုနစ်မြွာခန့် စားပေးလျှင် လည်ချောင်းအတွင်းမှ အပူ၊ အနိုးအငွေ့များ ကင်းစင်စေနိုင်သည်။ အာသီးရောင်သည့် ပိုးကိုလည်း ကြက်သွန်ဖြူမှ ထွက်သော အဆီက သေစေနိုင်သည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။

သွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါနှင့် လေဖြတ်ရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး ဥတစ်လုံးများကို ပျားရည်နှင့် စိမ်ထားပြီး စားသူများရှိသည်။ ရှေးနှစ်တစ်ရာခန့်က ဆေးစာမှတ်စုများတွင် တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဆရာကြီးများသည် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို အခွန်သင်၊ အပ်ဖြင့် အပေါက်ငယ်ကလေးများ ထွင်းဖောက်ပြီး ပျားရည်ဖြင့် စိမ်စေသည်။ ရက်သတ္တပတ်မျှ စိမ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ပျားရည်ကို နေ့စဉ် ဥတစ်ဥနှင့် တစ်ဇွန်းမျှ ပုံမှန်စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားကို ကောင်းစေသည်။ အဖျား၊ အနာကိုလည်း ကာကွယ်ပြီး ခံတွင်းကောင်း၊ နှုတ်မြိန်ဆေးအဖြစ် လူကြီးများကို ပေးလေ့ရှိကြောင်း ဖတ်ရှုမှတ်သားရသည်။

ကြက်သွန်ဖြူသည် အနံ့ပြင်းသဖြင့် အစားရခက်သူများအတွက် မစားသုံးမီ ကြက်သွန်ဖြူဥများကို ဓားဖြင့် ခပ်ပါးပါး လှီးပြီးနောက် သံပရာရည်ညှစ်လိုက်လျှင် အနံ့ဆိုးများ ပျောက်ကင်းပြီး အချဉ်ပွဲအဖြစ်ပါ စားသုံးနိုင်သည်။ ကြက်သွန်နီနှင့်လည်း တွဲဖက်ပြီး အချဉ်ညှစ် စားသုံးလေ့ရှိကြသည်။ ရှေးမြန်မာလူကြီးများသည် လက်ဖက်စားလျှင် လေချုပ်မည်စိုးသဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူကြော်ဖြင့် တွဲဖက် စားသုံးကြသည်။ ကြက်သွန်ဖြူသည် လေသက်စေသော အစာဖြစ်သဖြင့် လေချုပ်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်။

ကြက်သွန်ဖြူကို

အဆီကျချင်လျှင် အစိမ်းစားပါ။

လေသက်၊ ဗိုက်ချပ်ချင်လျှင် မီးဖုတ်စားပါ။

နှုတ်မြိန်ချင်လျှင် ကြော်စားပါ။

အသက်ရှည်ချင်လျှင် ပျားရည်နှင့် စိမ်စားပါ။

ပျားရည်နှင့်စိမ်နည်း နောက်တစ်နည်းမှာ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို အခွံခွာပြီး ရေငွေ့စင်အောင် တစ်နေ့ လှန်းလိုက်ပါ။ အနည်းငယ် ခြောက်သွေ့သွားသောအခါ အချို့က အပ်နှင့် အပေါက်ဖောက်သည်။ နေလှန်းထားလျှင် ရေငွေ့စင်သဖြင့် အပေါက်မဖော်လျှင်လည်း ရပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဖွန်းဖြင့် ဆယ်လျှင် ဝင်နိုင်သည့် ပုလင်းအဝကျယ်ထဲမှာထည့်။ ပျားရည် သင့်သလောက် မြုပ်အောင်ထည့်။ လုံအောင်ပိတ်ပြီး သုံးရက်ခန့် နေပြီးလျှင် စားလို့ရပါပြီ။

ပျားရည်စိမ်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို နေ့ ထမင်းစားပြီး တစ်ဥ၊ ညထမင်းစားပြီး တစ်ဥစားပါ။ ၄၅ ရက်စာ ၉၀ ဥ စိမ်ပါ။ ပုလင်းသေးလျှင် နှစ်ပုလင်း၊ သုံးပုလင်းခွဲစိမ်ပါ။ နှစ်ချီပြီးစားလို့ရပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အန္တရာယ် မရှိပါ။ ဤနည်းဖြင့် အဆုတ်တွင် ကင်ဆာကဲ့သို့ အလုံးရှိသူတစ်ဦး ပျောက်ကင်းဖူးပါသည်။ အဆုတ်ရောဂါခြင်းကိုလည်း နိုင်ပါသည်။ လည်ချောင်းနာပြီး အသံအိုးရောင်ပြီး အသံအက်နေသူမှာ ခုနစ်ရက်ခန့်စားလျှင် သက်သာနိုင်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ် စားသူများသည် ရေခဲရေ၊ ရေခဲသေတ္တာထွက်သော ရေအေး၊ အချိုရည်ဘူးများ လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အပူများ အောက်သို့ သက်စေရန် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ ဒူးဆစ်အောက်ပိုင်း ခြေနှစ်ဖက် ရေဆေးအိပ်ပါ။

*

ခေါင်းကိုက်လျှင် အစာကြေဆေး စားပါ

အကြောတက်၊ အဆစ်ကိုက်၊ အဆစ်ရောင်၊ လေးဖက်နာပဟူသော ရောဂါများမှာ တစ်ခုဖြစ်လျှင် ဆက်၍ ဖြစ်လေ့ရှိသော ညီနောင်ရောဂါများ ဖြစ်ကြသည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိုအကြောအဆစ်ရောဂါများ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

အကြောအဆစ်ရောင်သော ရောဂါများဟု အမည်တပ်သော်လည်း အတွင်းပိုင်းတွင် သွေးကြောများပါ ရောင်လေ့ရှိသည်။ အထိမခံနိုင်ဖြစ်ကာ နီရဲပြီး ရောင်နေသော အဆစ်တွင် ကြွက်သားမျှင်များသာမက အတွင်းမှ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောများပါ ရောင်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

ရှေးက ရိုးရာနည်းဖြင့် ကုသသော ဆရာများနှင့် ဘလဲဘ နည်းဖြင့်ကုသသော ဆရာများသည် ရောင်သောနေရာကို မန်းရှိသည်ဆိုကာ စူးဖြင့် ဖောက်သည်။ အချို့က ရှသော ကြံရွက်၊ ဝါးရွက် စသည်တို့ဖြင့် ခြစ်သည်။ အချို့ဘလဲဘ ဆရာများ၏နည်းမှာ အလွန်ကြမ်းသည်။ အရိုးအဆစ်ရောင်သော နေရာကို ထက်သော သင်တုန်းဓားဖြင့် အချက်များစွာ ခုတ်သည်။ ခပ်ဖွဖွဖြင့် အပေါ်ယံအရေပြားပေါက်အောင် ရှပ်ပြီးခုတ်သည်။ သွေးပြန်ကြော ပေါက်သွားပြီးနောက် သွေးမည်းမည်းများ ထွက်လာသောအခါ မန်းတွေ ထွက်လာပြီ (မကောင်းတဲ့ မန်းရည်များ ထွက်လာပြီ)ဟု ဆိုကြသည်။ လူနာများကလည်း ကျေနပ်ပြီး စိတ်အထင်ဖြင့် အနာသက်သာသွားသည်။ အမှန်တော့ ဤနည်းသည် လှည့်စားသော စိတ်ကု Psychotherapy နှင့် တူလေသည်။

ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်ကြီးအချို့၏ ပြောပြချက်အရ အရေပြားကို ဖောက်ပြီး သွေးစို့အောင် ဓားဖြင့်ပေါက်ပြီး ထွက်လာသော သွေးကို ပုလင်းဖြင့်၊ သို့မဟုတ် စုပ်ခွက်များဖြင့် စုပ်ယူခံရသော သီလရှင်တစ်ပါးမှာ အနာများရောင်ကိုင်းပြီး ဖျားလာသဖြင့် ဆေးရုံမှ စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ မေးခိုင်ပိုးကြောင့် အဖျားဝင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

အခြားလူနာတစ်ဦးမှာလည်း ဒူးခေါင်းရောင်သော ရောဂါကို ကြံ့ရွက်ခြစ်ပြီး ဆေးစည်းပေးလိုက်ရာမှ အနာဖြစ်ကာ မကျက်တော့သဖြင့် ဆေးရုံကြီးသို့ ရောက်လာသည်။ စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ထိုလူတွင် မျိုးရိုးလိုက်သော ဆီးချိုရောဂါရှိနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဆီးချိုရှိသူများမှာ ပွန်းရှဒဏ်ရာများမှ အတွင်းအထိ လိုက်စားသော အနာဖြစ်သွားတတ်သဖြင့် ခလုတ်မတိုက်မိအောင်ပင် အထူး သတိထားရသည်။

လေးဖက်နာမဟုတ်ဘဲ မြန်မာများက ဒူလာဟုခေါ်သော အဆစ်ကြီး တစ်ဆစ်စီ ရောင်လေ့ရှိသည့် ဂေါက် (Gout)ရောဂါဆိုလျှင်လည်း ဤအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ ရောင်သည်၊ ရောင်သည့်နေရာတွင် ပူနေသည်။ အထိမခံနိုင်ပါ။ ခြေမဆစ်၊ လက်မဆစ်၊ ခြေမျက်စိ၊ ဒူးဆစ်တို့တွင် ဘာမှ မခိုက်မိပါဘဲ ရောင်လာတတ်သည်။

ဂေါက်ရောဂါမှန်လျှင် လုံးဝ မနှိပ်ရပါ။ သွေးဖောက်ကုသမှုလည်း မလုပ်သင့်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဂေါက်အဆစ်ရောင်ရောဂါရှိသူ အတော်များများမှာ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးချိုရောဂါများ ရှိတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အနောက်တိုင်း ဆေးပညာသဘောအရ အသည်း၊ ကျောက်ကပ် မကောင်းသော လူကြီးများတွင် ယူရစ်အက်စစ်ဟုခေါ်သော ဖြူဖြူအနည်မှုန်များသည် ဆီးမှ မစွန့်ပစ်နိုင်သဖြင့် သွေးအတွင်းတွင် မျောပါပြန့်သည်။ အဆစ်တစ်နေရာရာတွင် အက်စစ်အနည်မှုန်များ ရောက်ရှိသွားပြီး အဆစ်နှစ်ခု လှုပ်ရှားသည့်အခါတိုင်း ပွတ်တိုက်မိသည်။ ပွတ်တိုက်မှုကြောင့် ရောင်လာသည်။ အဆစ်နှစ်ခုအကြားမှ ဝါရှာကဲ့သို့ ခံထားသော ခုတုံး၊ အရွတ်တုံး ရောင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ လူ့သဘာဝ ရောင်သောနေရာတွင် အရည်များ စုလာတတ်သည်။

ဂေါက်ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အဆစ်တစ်ဆစ်ရောင်သည့် ဒူလာ ဂေါက်ရောဂါကို ဖောက်၍ မကုရပါ။ အနှိပ်လည်း မခံရပါ။ အသားစားခြင်းကို ၁၀ ရက်ရှောင်ကြဉ်ပြီး အသီးအနှံ၊ ငါးနှင့် အသီးဖျော်ရည်များကိုသာ စားသုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သက်သတ်လွတ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ကုသခြင်းသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

အဆစ်ရောင်၊ လေးဖက်နာနှင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းအကြောင်းကို ဆက်၍ တင်ပြလိုပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆစ်များရောင်ခြင်း၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ခြင်းကြောင့် သွေးလန့်ပြီး ခေါင်းကိုက်လာတတ်ပါသည်။ ဝေဒနာကြောင့် စိတ်မသက်မသာဖြစ်ကာ ခေါင်းကိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ ပိုးလေးဖက်နာကဲ့သို့ အာသီးရောင်ပိုး၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ပိုးဝင်၍ဖြစ်သော ရောဂါမျိုးတွင် အာခေါင်မှ နာခေါင်းသို့ ဆက်သွယ်သော ဝင်ပေါက်၊ နာရိုးရင်းရှိ အရွတ်၊ အရိုးနတို့ ရောင်ခြင်းကြောင့် နာပိတ်ခြင်း၊ နာရည်ယိုခြင်းမှ စတင်ကာ ခေါင်းကိုက်လာတတ်ပါသည်။ ထိုရောဂါမျိုးအတွက် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး သောက်ခြင်းထက် တိုင်းရင်းဆေး၊ မှိုင်းရှူဆေးကို မီးခဲပေါ်တွင် ဖြူး၍ ရှူပေးရသောနည်းက ပို၍ ထိရောက်သည်။ ခေါင်းကိုက်အမြန် သက်သာစေပါသည်။ မှိုင်းရှူဆေးအဖြစ် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးဖြစ်သည့် အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သုံးစွဲကြပါသည်။ ၎င်းဆေးကို ပရဆေးဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အစိုးရ တိုင်းရင်းဆေးကုခန်းများ တွင်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကင်းဆယ်ပါးဆေး၏ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်မှာ ၄၃ ဖြစ်ပါသည်။

အခြားခေါင်းကိုက်ခြင်းတစ်မျိုးမှာ ရောဂါကုရာတွင် 'ဆေးအတွက်လေး' ဆိုသကဲ့သို့ ဆေးကြောင့်ဖြစ်သော နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အကြောတက်၊ အဆစ်ကိုက်၊ အဆစ်ရောင်၊ လေးဖက်နာ ဝေဒနာသည်များမှာ နာတာရှည် ဖြစ်လေ့ရှိသဖြင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများကို အလွယ်တကူ သောက်လေ့ရှိကြသည်။ ထိုသို့ သောက်ရာမှ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းတွင် သွေးကြောငယ်များ စိမ့်ပေါက်ခြင်းအပြင် ကြာတော့ အစာမစားချင်၊ စားလျှင်လည်း အစာမကြေသည့် ရောဂါဖြစ်လာရသည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းအမျိုးမျိုးတွင် အစာမကြေ ခေါင်းကိုက်ရောဂါသည် အဆိုးဆုံးဖြစ်သည်။ အစာမစားလျှင် မကိုက်၊ အစာစားပြီးသည်နှင့် နာရီဝက်အတွင်း ခေါင်းကိုက်လာသည်။ အစားများလျှင် ပို၍ကိုက်သည်။ အစာအိမ်အတွင်းရှိ အနာနှင့် အစာခြေရည်များ ထိတွေ့သောအခါ အစာမကြေဘဲ လေချဉ်များ ဖြစ်လာသည်။ ထိုလေချဉ်များသည် ပါးစပ်မှ ဆန်ပြီး အပြင်ထွက်သည့်အခါလည်း ရှိသည်။ မထွက်လျှင် ခေါင်းကိုက်လာလေ့ရှိပါသည်။

ထို့အပြင် အကြောတက်သည်၊ ခေါင်းကိုက်သည်ဆိုလျှင် တိုင်းရင်းမြန်မာဆရာများက အစာကြေဆေး ပေးကြသည်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး မပေးကြ။ လူနာများက နားမလည်ဖြစ်ကြရသည်။ ခေါင်းမကိုက်ဖို့ အစာကြေဆေး ပေးခြင်းသည် 'ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းတစ်လုံးမခဲ' ဟူသော ကုထုံးကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း လူနာများကို ရှင်းပြဖို့တော့ လိုပေသည်။

ဘုရားရှင်လက်ထက် မတိုင်မီက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာတွင်လည်း 'ရောဂါမူလံ အဇိဏ္ဏကံ' ရောဂါမှန်သမျှ အစာမကြေခြင်းက စသည် ဟု ဆိုထားခြင်းကြောင့် မည်သည့်ရောဂါ ဝေဒနာဖြစ်စေ ဝင်လာလျှင် ကုသည့် ဆရာရော လူနာကပါ အစာကြေ၊ မကြေကို ဦးစွာ ဂရုစိုက်ပေးကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

အကြောတက်၊ အဆစ်ရောင်၊ လေးဖက်နာရောဂါ နှစ်ကြာရှိသူများသည် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများနှင့် ယဉ်ပါးလာကြသူများ ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ တော်ရုံ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး မတိုးတော့။ ထိုသူတို့မှာ အစာအိမ်နှင့် သွေးကြောများပါ ရောင်သောအဆင့် ရောက်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို နောက်ဆက်တွဲရောဂါအဖြစ် ခံစားလာကြရတော့သည်။

ထိုသူများအတွက် အကြံပေးလိုသည်မှာ မည်သည့်ဆေးမျိုး သောက်နေရသည်ဖြစ်စေ၊ အစာစားပြီးလျှင် အစာကြေဆေး တစ်မျိုးမျိုး သောက်ဖို့လိုပါသည်။ အစာကြေဆေး သောက်သောအခါတွင်လည်း အစာစားပြီးပြီးချင်းသောက်လျှင် အစာအိမ်ထဲတွင် အချဉ်ပေါက်သော အစာများနှင့် ရောမွှေပြီး ဆေးပါ ဓာတ်ပြယ်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစာအနည်ထိုင်ချိန် (စားပြီး နာရီဝက်ခန့် ကြာသည့်အချိန်)ကျမှ သောက်သင့်ပါသည်။

ထို့အပြင် ခေါင်းကိုက်တတ်သူများသည် အစာစားနေချိန် ရေသောက်ခြင်း၊ ရေခဲရေသောက်ခြင်း သည်လည်း မကောင်းပါ။ အစာခြေရည်ကို အားပျော့စေပါသည်။ ဟင်းရည်သောက်၊ ဟင်းချိုရည်တို့တွင် ရေပါဝင်သင့်သလောက် ပါဝင်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ထပ်သောက်လျှင် ရေနှင့်အစာ မမျှတဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့ ဝမ်းမီးအားနည်း၍ အစာမကြေသူများကို ထမင်းစားပြီးလျှင်ပင် ချက်ချင်း ရေမသောက်စေရပါ။ ထမင်းစားပြီး ရင်ပူနေလျှင် သာ၍အစာပိုကြေသည်။ နာရီဝက်ခန့်ကြာမှ ရေသောက်ခြင်းက ပို၍ အစာခြေအား ကောင်းစေသည်ဟု အယူအဆရှိသည်။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ၊ ဆေးပြင်းများ သောက်ရသည့် နာတာရှည် ဝေဒနာများအတွက် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လေ့ရှိသော ခေါင်းကိုက်ရောဂါသည် အစာအိမ်နှင့် သွေးကြောများ ရောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အထူးသတိထားကြဖို့လိုကြောင်း သတိပေး ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

*

အသက်ကြီးလာလျှင် အားတိုးဆေး မှီဝဲသင့်သလား

စာရေးသူသည် ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ကစပြီး မန္တလေးတောင်ခြေရှိ တိုင်းရင်းဆေးပညာ သင်ကြားပေးသည့် သိပ္ပံကျောင်း(တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ)သို့ ရောက်ရှိပြီး ပညာသင်ကြားခဲ့ပါသည်။ ထိုခေတ်က နာမည်ကျော်ကြားသည့် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် ဆရာကြီးများကို သိမီလိုက်ရပေသည်။

ဆရာကြီး ဦးမာဃ၊ ဆရာကြီး ဦးစံတင်၊ ပထမကျော်ဆရာသိန်း၊ ဆရာကြီးကျော် စသည့် ရှေးသမားတော်ကြီးများ၏ ဩဝါဒများကို ကြားနာခဲ့ရဖူးပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ ကျောင်းအုပ်ကြီး ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်းမှာ စာရေးသူတို့၏ မူလဆရာကြီး ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးသမားတော်ကြီးများနှင့် နီးစပ်လာသောအခါ သူတို့၏အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ပုံတို့ကို လေ့လာမိပါသည်။ ဆရာကြီးအားလုံးတို့သည် အသက် ၇၀ ကျော်၊ ၈၀ တွင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ အစာအာဟာရကို သင့်တင့်ရုံသာစားပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သာ စားသည်။ ညစာ မစားသုံးသည်က များသည်။

ဆရာကြီးများ အားလုံးလိုလိုပင် အားဆေးတစ်မျိုးမျိုး မှီဝဲကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပျားရည်သည် အဓိက၊ အာယုဗ္ဗေဒသန်သော ဆရာကြီးများမှာ နွားနို့နှင့်ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်တို့ပါဝင်သော အားဆေး သုံးသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ရှဉ့်မတက်ဥ၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ ဒဟာသကို၊ ဂုံခါး၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဇီး(ဆီး)ဖြူသီး၊

သစ်ဆိမ့်သီး၊ ဖန်ခါးသီး စသည်တို့မှာ ဆရာကြီးတို့သုံးသော အားဆေးများတွင် ပါဝင်မြဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆရာကြီးများသည် အစာကြေစေရန် ဂရုစိုက်ကြသည်။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း၊ ခေါင်းတစ်လုံးမခဲ ဆိုသည့်အတိုင်း ဝမ်းမှန်ဖို့ကိုလည်း ဂရုစိုက်ကြသည်ကို သတိပြုမိသည်။ အစာကြေစေသည့် ဝမ်းမီးတောက်ဆေး၊ ဝမ်းမှန်စေသည့် စက္ခုပါလဆေးများကို ဆရာကြီးများ သုံးစွဲလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ တခြားကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်သည့် ချက်ဆေး၊ တေဆေးများလည်း သုံးစွဲကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ဆရာကြီးများထဲမှာ စာရေးသူနှင့် ရင်းနှီးသည့် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် ဆရာကြီးကျော်က အမိန့်ရှိဖူးသည်မှာ မလိုအပ်ဘဲ အားတိုးဆေးများ မစားသင့်။ အသက် ၄၀ ကျော်ရုံဖြင့် အားဆေးမလို။ အသက် ၆၀ ကျော်မှသာ စတင်၍ စားသင့်သည်။ အစာကြေ အားတိုးဆေးမျိုးသာ စားသင့်သည်။ ဉာဏခွန်အားဖြစ်သည့် အားတိုးဆေးမျိုးသာ စားသင့်သည်။ ကာယခွန်အားတိုးဆေးမျိုးကို အသက် ၇၀ ကျော်မှ စားသုံးရမည်။ ဝါဇီကရဏခေါ် ကာမအားတိုးဆေးကို သူတော်ကောင်းများ မမှီဝဲသင့်ဟု ဆိုပါသည်။

ဆက်၍ ဆရာကြီးမှ အမိန့်ရှိသည်မှာ အသက်ကြီးလာလျှင် အစာကြေဆေးသည် အဓိကဟု ဆိုသည်။ စားပြီး အစာမကြေလျှင် အားမဖြစ်။ အစာကြေလျှင် အားဖြစ်သည်။ အားတိုးဆေးမှီဝဲရန် မလိုဟု ဆိုသည်။ စကြ်ီလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ခြင်း၊ ရေအဝသောက်ခြင်း၊ စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မှန်ခြင်းတို့သည်သာ အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ မည်မျှပင် တန်ဖိုးကြီးသည့် အားတိုးဆေးကို စားသည်ဖြစ်စေ၊ အစာမကြေလျှင်၊ အိပ်မပျော်လျှင် အချည်းနှီးသာဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

သင့်တင့်သော အစာကို ချင့်ချိန်၍ စားခြင်း၊ ရာသီစာကိုသာ စားခြင်း၊ နံနက်နှင့် နေ့တွင် စားသောအစာသည် ကြေလွယ်ပြီး ညနေနှင့် ညတွင် စားသောအစာသည် မကြေလွယ်သဖြင့် ညစာကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာတွင် နေထိုင်၍ တရားရှုမှတ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်းတို့ကို မှန်ကန်စွာ လုပ်ဆောင်ကျင့်သုံးပါက အသက်ကြီးသော်လည်း အားတိုးဆေး မလိုအပ်ကြောင်း ဆရာကြီးက အမိန့်ရှိပါသည်။

စာရေးသူသည် ဆေးကုသရာတွင် အသက်ကြီးသော လူနာများကို အမြဲတစေ အစာကြေဆေး ပေးလေ့ရှိပါသည်။ ဒူလာဖြစ်စေ၊ မီးယပ်ဖြစ်စေ၊ အညောင်းအကိုက်ရောဂါဖြစ်စေ၊ လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်စေ သင့်တော်သော်ဆေးကို ပေးသည့်အပြင် အစာကြေဆေးတစ်မျိုးကို အမြဲတွဲဖက်၍ ပေးခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ပေးသော လူနာများမှာ ရောဂါသက်သာသည့်အပြင် အစာကြေပြီး စားကောင်းသောက်ကောင်း ဖြစ်လာသည်ကို သတိထားမိပါသည်။

စာရေးသူ ကုသသည့် လူနာများကို ပေးခဲ့သည့် ဝမ်းမီးတောက်(အစာကြေဆေး)ဆေးနည်းမှာ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

ဝမ်းမီးတောက်ဆေး

၁။ လက်ချား- ၁ ကျပ်သား၊ ၂။ ပိတ်ချင်း- ၂ ကျပ်သား၊ ၃။ ဥသျှစ်သီးကင်း- ၂ ကျပ်သား၊ ၄။ ကြစု- ၂ ကျပ်သား၊ ၅။ ဇီယာ- ၂ ကျပ်သား၊ ၆။ ပန်းနု- ၂ ကျပ်သား၊ ၇။ဆားပုပ်- ၂ ကျပ်သား၊ ၈။ စမုန်မျိုးငါးပါး- ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ၉။ ကပ်မျိုးငါးပါး- ၂ ကျပ်ခွဲသား၊ ၁၀။ စမုန်နက်- ၆ ကျပ်သား၊ ၁၁။ ဇဝက်သာ- ၆ ကျပ်သား၊ ၁၂။ ဂျင်း(ချင်း)ခြောက်- ၆ ကျပ်သား၊ ၁၃။ ကရဝေးရွက်- ၆ ကျပ်သား၊ ၁၄။ သိန္ဓော- ၁၀ ကျပ်သား၊ စုစုပေါင်း ဆေးချိန်- ၅၂ ကျပ်သား။

သုံးစွဲနည်း

လူကြီးများ အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးမှုန့် မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့စာခန့် လျက်ပေးခြင်းဖြင့် အစာကြေစေကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်စေးနှင့် မာသောအစာများ စားမိလျှင်လည်း အစာဖျက်ဆေးကဲ့သို့ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ လေအောင့်လျှင် ဆေးမှုန့် ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ရှောက်သီးရည်ဖြင့် ဖျော်စပ်တိုက်လျှင် လေသက်ပြီး သက်သာစေပါသည်။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောလျှင် လက်ဖက်ခြောက်များများ ခတ်ထားသော ရေနွေးကြမ်းဖြင့် တိုက်နိုင်ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဆောင်ထားသင့်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

အသက် ၆၀ ကျော်သူများအတွက် သင့်သော စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဖော်စပ်သည့် ဝမ်းမှန်၊ အကြောပြေ၊ မျက်စိကြည်ဆေးနည်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ အသက်ကြီးသူတိုင်း အူမကြီးတွင် ဝမ်းအပုပ်များ ခိုအောင်းပြီး အထက်သို့တက်ကာ မျက်စိမှုန်ဝါးခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမကြည်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ညအိပ်ရာဝင်သောက်သော ဆေးများသည် ပြင်းထန်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးများဆိုလျှင် အသက် ၆၀ ကျော်၊ ၇၀ ကျော်များနှင့် မသင့်တော်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါ မျက်စိဆေးသည် ဝမ်းကို မှန်ရုံ၊ ပျော့ရုံသာ သွားစေသဖြင့် ရေရှည်သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးမျိုးဖြစ်ပါသည်။

မျက်စိဆေး

၁။ ကန့်ချုပ်နီ- ၅ ကျပ်သား၊ ၂။ ပိတ်ချင်း- ၅ ကျပ်သား၊ ၃။ မဏိသြဂ- ၅ ကျပ်သား၊ ၄။ မြက်မုန်ညင်း- ၅ ကျပ်သား၊ ၅။ ချေးသီး- ၅ ကျပ်သား၊ ၆။ ကလောသီး- ၅ ကျပ်သား၊ ၇။ ရှိန်းခို- ၅ ကျပ်သား၊ ၈။ လေးညှင်း- ၅ ကျပ်သား၊ ၉။ ပန်းနု- ၅ ကျပ်သား၊ ၁၀။ စမုန်မျိုးငါးပါး- ၁၀ ကျပ်သား၊ ၁၁။ ဧရုတ်ကောင်း- ၁၀ ကျပ်သား၊ ၁၂။ စမုန်နက်- ၁၀ ကျပ်သား၊ ၁၃။ ဆေးပုလဲ- ၁၀ ကျပ်သား၊ ၁၄။ ဘုမ္မရာဇာ- ၁၅ ကျပ်သား၊ ၁၅။ မင်းကိုကာ- ၁၅ ကျပ်သား၊ ၁၆။ ဆင်သ(တုံး)မနွယ်- ၁၅ ကျပ်သား၊ ၁၇။ ဆားခါး- ၂၀ ကျပ်သား၊ ၁၈။ ပွေးကိုင်း- ၂၅ ကျပ်သား၊ ၁၉။ ဆူးကောက်နက်- ၅၀ ကျပ်သား၊ စုစုပေါင်း ဆေးအလေးချိန်- ၂ ပိဿာ၊ ၂၅ ကျပ်သား။

သုံးစွဲနည်း

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် အစာနှင့်ဝေးဝေး၊ မန်ကျည်းစေ့ သုံးစေ့ခန့် ရေကျက်အေးဖြင့် သောက်ပါ။ ဝမ်းအလွန်ချုပ်လျှင် တစ်ဆခန့် ပို၍ သောက်နိုင်သည်။

ဤဆေးသည် အညောင်းရောဂါ၊ ဒူလာရောဂါ၊ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည့် ရှေးက နာမည်ကျော် စက္ခုပါလဆေးနည်းကို ပြန်လည်ပြုပြင်ထားသော ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းမှန်မှန်သွားစေသည့်အပြင် မျက်မှန်တပ်ရသူများ သိသိသာသာ ဒီဂရီလျော့ကျစေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် ဆေးပြား Tablet ရိုက်စက်များ ပေါ်နေပြီဖြစ်သဖြင့် ဆေးမှုန့်ကို ဆေးပြားအဖြစ် အပ်နှံပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ၂၅ မီလီဂရမ် အရွယ် ဆေးပြား တစ်ညလျှင် လေးပြားမှ ခြောက်ပြားအထိ

သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းကာ ရေရှည်သောက်သုံးနိုင်သော ဆေးအေးမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါ ဆေးနည်းများကို ဖော်စပ်သုံးစွဲလိုသူများ သုံးစွဲနိုင်ရန် စာရေးသူအနေဖြင့် ဆေးနည်းလှူဒါန်းပြီး ဖြစ်ပါသည်။

*

ရှေးဆေးကျမ်းများလာ ဆေးနည်းများ

အသက်ကြီးသူများတွင် အထူးသဖြင့် ယောက်ျားများတွင် ဆီးအသွားရခက်သော ရောဂါဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၇၀ ကျော်များတွင် ဆီးကျိတ်ကြီးလာခြင်း၊ ဆီးကျိတ်က ဆီးပြွန်ကို ညှစ်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်သဖြင့် ဆီးမကြာခဏသွားလိုခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဆီးသွားကြာခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း စသည့် ဆီးရောဂါများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ မိန်းမများမှာ ဆီးကျိတ်မရှိသဖြင့် အဖြစ်နည်းသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ယောက်ျားမှာ ဆီး၊ မိန်းမမှာ မီး(မီးယပ်)ဟူ၍ ရှေးဆရာကြီးများက ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်မည်။

ရှေးဆေးကျမ်းလာ ဆီးဆေးများစွာရှိသော်လည်း သဘာဝဓမ္မ အလင်းပြကျမ်းလာ ဆီးဆေးနည်းမှာ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးများ သုံးစွဲပြီး လက်တွေ့ကျသည့် ဆေးနည်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆသဖြင့် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

ဆီးဆေး

၁။ ပင်လယ်ရေမြှုပ်- ၁ ကျပ် ၈ ပဲ၊ ၂။ ကြွေပုပ်- ၁ ကျပ် ၈ ပဲ၊ ၃။ လိပ်ကျောက်ဆူး- ၁ ကျပ် ၈ ပဲ၊ ၄။ အလိုက်ကျူ- ၃ ကျပ်၊ ၅။ နွယ်ချိုး- ၃ ကျပ်၊ ၆။ ကြံစု- ၃ ကျပ်၊ ၇။ ဆားပုပ်- ၆ ကျပ်၊ ၈။ သိန္ဓော- ၆ ကျပ်၊ ၉။

ဇဝက်သာ- ၆ ကျပ်၊ ၁၀။ မင်းကိုကာ- ၆ ကျပ်၊ ၁၁။ ပွေးကိုင်း- ၂၅ ကျပ်၊ စုစုပေါင်း ဆေးချိန်- ၆၂ ကျပ် ၈ ပဲသား။

ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ ညောင်းညာ၊ ညောင်းကျ၊ အထုံ၊ အကျဉ်၊ အကိုက်အခဲ၊ စားမကောင်းသော သူတို့ကိုပေး၊ တက် ဥတု ခြောက်လတွင် ဖြစ်သောရောဂါ ပျောက်၏။

ကျင်ချောင်းသို့လိုက်ပြီးလျှင် တစ်ဆို့ပိတ်နေသောအခါ ကျောက်တည်သည်ဟုခေါ်သည်။ ရိဖြူမပျောက်ဘဲ ပိုမိုလာလျှင် သလိပ်နတုန်၍ ဆီးအိမ်အတွင်းဘက် သွေးကြောသို့ လှုပ်ရှားထိခိုက်၍ ဆီးဆင်းသော အရေ၊ သွေးပါ၍ နီသောအဆင်းကို ရိနီဟုခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ရိနီသည် ဆီးရေနှင့်အတူ လျှောသက်၍ ဘီလားခေါင်း သင်္ဘောက်ကဲ့သို့ မာလျက် အပေါက်နစ်ပေါက်သာ ရှိသည်ဖြစ်၍ ပြည်တစိုစို ယိုစီးသော အနာကို အတွင်းဂရင်ဂျီနာဟုခေါ်၏။

ဒွါရအပြင်ကြောဘက်သို့လိုက်၍ ဝဲခြောက်ပေါက်သကဲ့သို့ လှည့်လည်ပေါက်လျက် ယားယံသောအနာကို အပြင်ဂရင်ဂျီနာဟု ခေါ်သည်။

ကျင်ကြီးနှင့် ဆီး နစ်ပါးတွဲ၍ ဆီးရေသည် ကျောက်ကပ်ဘက်သို့ စီးဆင်းလျက် ထိုကျောက်ကပ်မှ ဆီးအိမ်သို့သွားသော အကြား၌ ဆီးခိုးဆီးငွေ့ မှန်သဖြင့် ဖုခဲလျက်ဖြစ်သော အနာကို အူကျနာဟုခေါ်သည်။ သို့မဟုတ် မုတ္တကပ်နာဟုလည်းခေါ်၏။ အဓောဝါတ လေထွားသောအကြား၌ ရိဖြူပိတ်ဆို့၍ ကပ်ပယ်အိတ်အတွင်းသို့ ထိုးဆိုက်ကျသဖြင့် ပွလျက် ရောင်၍နေသော အနာကို မုတ္တနာဟုခေါ်၏။

ထိုဆီးဖြူအငွေ့တို့သည် ဥဒ္ဓံဝါတလေနှင့်ပေါင်း၍ အထက်သို့ ဆောင်သောအခါ အဆုတ်ကြားသို့ ရောက်သဖြင့် အဆုတ်ကိုစား၍ ချောင်းဆိုးသောအခါ သွေးပါသောအနာကို အဆုတ်နာ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါနာ ဟုခေါ်၏။

ထိုမှအထက်သို့ ဆီးခိုးအားကြီးသောကြောင့် မျက်လုံးအိမ် အခိုးရိုက်သဖြင့် မျက်စိကွယ်ခြင်းကို ကြောင်တောင်ကွယ်ဟုခေါ်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ပါးစပ်၊ မျက်စိသို့ လွင့်တက်သော အခိုးသည် ပါးပေါက်နာ၊ ဒန္တစိုနာ၊ ဇိဗှာစိုနာများ ဖြစ်စေတတ်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ဆီးပူအခိုးအငွေ့တို့သည် သုက်ဓာတ်ကို ခြောက်ခမ်းစေ၍ သုက်အိမ်ကို ပျက်စီးစေတတ်သောကြောင့် သုက်ဓာတ်ပျက်နာဟုခေါ်၏။ ထိုသုက်ဓာတ်ပျက်နာသည် သားသမီး၊ မြေးမြစ်တို့ကို ဆီးနှင့်ဆက်စပ်သော အနာရောဂါများ မျိုးစေ့တို့ကို ပေးတတ်၏။ ထိုသုက်ဓာတ်သည် နေ့ရက်များစွာ တည်ရှည်ခဲ့သည်ရှိသော် အကြောဆွဲ၊ ခြေလက်သေ၊ ထွက်ခြင်း၊ ကွက်ခြင်း၊ နူနာမျိုးတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု မြဲမြဲမှတ်လေ။

ဆီးနှင့်စပ်သော အနာများကို ပြခြင်း

၁။ ညောင်းကျနာ၊ ၂။ ရိဖြူ ရိနီနာ၊ ၃။ ကျောက်တည်နာ၊ ၄။ ရိုးစာနာ၊ ၅။ အတွင်းဂရင်ဂျီနာ၊ ၆။ ခွေးဂရင်ဂျီနာ၊ ၇။ အုကျနာ၊ ၈။ ဝါမုတ္တကပ်နာ၊ ၉။ အဆုတ်နာ၊ ၁၀။ ကြောင်တောင်ကွယ်နာ၊ ၁၁။ ဒန္တစိုနာ၊ ၁၂။ ဇိဗှာစိုနာ၊ ၁၃။ သုက်ပျက်နာ၊ ၁၄။ အကြောဆွဲနာ၊ ၁၅။ ကိုယ်လက်သွက်ချာပါဒနာ၊ ၁၆။ သုက်သွေးပျက်ဝေဒနာ။

အဖျုတ္တသဏ္ဍာန်၌ အဘိဥက္ကာဖြစ်၍ ဆီးပူခြင်းနှင့်စပ်သော အနာများကား၊ မီးပေါ်၌တည်သော ရေနွေးအိုးရှိရေသည် ပွက်ပွက်ဆူ၍ လှုပ်ရှားသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဆီးရေသည် အလွန်ပူ၍ လှုပ်ရှားသဖြင့် ဆီးအိမ်၊ သလိပ်အိမ်သည် ဥက္ကာ၊ ဝါယောတို့ တိုက်ခတ်၍ ပြတ်ခါပြတ်ခါ အနည်းငယ် အနည်းငယ် ဆီးရေနှင့်ရော၍ သလိပ်ပြင်နကိုပင် ဖြူစင်သောအဆင်းရှိပြီး ညောင်းကျသည်ဟုခေါ်၏။ ထိုညောင်း မပျောက်ကင်းသောအခါ သလိပ်ပျက်၍ များစွာမနေမနားကျသော ဖြူသော အဆင်းကျသည်ကိုပင် ရိဖြူဟုခေါ်၏။ ထိုရိဖြူသည် ပြစ်ချွဲသောသဘောရှိ၏။

အထက်ပါစာများသည် ကျမ်းပြုမဟာကထိက ဆရာကြီး ဦးတင်ဝင်း ရေးသားသော သဘာဝဓမ္မအလင်းပြကျမ်း (တတိယတွဲ)မှ မူရင်းစာသားအတိုင်း ကူးယူဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဆေးသောက်ရမည့် အလေးချိန် ပမာဏ ဖော်ပြ မထားပါ။

ဆက်လက်၍ ဆီးဆေးများတွင် အသုံးများသော ဆေးနည်းလည်းဖြစ်၊ အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးခန်းများတွင် သုံးစွဲလျက်ရှိသော ဆေးနည်းအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူ ဆေးနည်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤဆေး၏ မူရင်းမှာ ပရမတ္ထ အလင်းပြဆရာကြီး ဆရာသင်၏ ပရမတ္ထ အလင်းပြဆေးကျမ်းပါ ဆေးနည်းဖြစ်ပါသည်။

ဆီးဆေးဖြူ

၁။ ပင်လယ်ရေမြှုပ်- ၈ ပဲ၊ ၂။ ရေညှိ- ၈ ပဲ၊ ၃။ ကြွေပုပ်- ၈ ပဲ၊ ၄။ လိပ်ကျောက်ဆူး- ၈ ပဲ၊ ၅။ နံ့သာဖြူ- ၈ ပဲ၊ ၆။ နံ့သာနီ- ၈ ပဲ၊ ၇။ အလိုကျူ- ၈ ပဲ၊ ၈။ ကံ့ကူဆံ- ၈ ပဲ၊ ၉။ ယမ်းစိမ်း- ၈ ပဲ၊ ၁၀။ လက်ချား- ၈ ပဲ၊ ၁၁။ ဇဝက်သာ- ၈ ပဲ၊ ၁၂။ ဖြူဆူးပြာ- ၈ ပဲ၊ ၁၃။ ကျောက်ချဉ်- ၈ ပဲ၊ ၁၄။ ကျောက်စက်- ၈ ပဲ၊ ၁၅။ ပန်းဥ- ၃ ပဲ၊ ၁၆။ မြေဖြူ- ၇ ကျပ်သား၊ စုစုပေါင်း ဆေးအလေးချိန်- ၁၇ ကျပ် ၈ ပဲသား။

(တစ်ခွက်စာလျှင် မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့ခန့် တိုက်ပါ)

ဤဆေးကား ဆရာတိုင်းလိုလို လက်စွဲပြုကြသော နာမည်ကျော် ဆီးဆေးကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်း၊ ရိဖြူ၊ ရိနီ၊ ညောင်းကျ စသော ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါဝေဒနာဟူသမျှ ပျောက်နေကျဆေးပင်ဖြစ်သည်။

မိန်းမ၊ ယောက်ျား မည်သူမဆို စားသုံးနိုင်သည်။ မြင်းခွာရွက်အစိမ်းကိုကြိတ်၍ အရည်ညှစ်ပြီး ထိုအရည်နှင့်ဆေးကို နေ့စဉ်သောက်၍ ခုနစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်လောက် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အမှတ်(၉၊ ၁၀) ဆီး၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို စားပါက ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါမဖြစ်ဘဲ မပျောက်ကင်းနိုင်ဟု ထင်ရသော ကာလသားရောဂါများပင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

(ဆရာဦးသိန်းလွင်၏ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးနည်းကျော်များ၊ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ထုတ်စာအုပ်မှ)

ဆက်လက်၍ ဖော်ပြလိုသည်မှာ အသက်ကြီးလာလျှင် မှတ်ဉာဏ်များ ချို့ယွင်းလာသဖြင့် စားသုံးသင့်သော ဉာဏဗလ အားတိုးဆေးကို ဆရာကြီးဦးတင်ဦး (သိရိပဝရ-ဓမ္မာစရိယ)၏ အားတိုးဆေးပေါင်းချုပ်ကျမ်းမှ ကူးယူဖော်ပြလိုပါသည်။

ဉာဏဗလ အားတိုးဆေး

၁။ နနွင်း၊

၂။ ပန်းနု၊

၃။ ပိတ်ချင်း၊

၄။ ချင်းခြောက်၊

၅။ ဇီယာဖြူ၊

၆။ စမွတ်၊

၇။ နွယ်ချို၊

၈။ မယ်ဇယ်၊

၉။ သိန္ဓောဆား။

၎င်းဆေးဘက် ကိုးမျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေး (၁၀)ပဲသားကို နွားနို့ ဒိန်ချဉ်ဖြင့် စားပါ။

ဆေး၏ အကျိုးကား (၂၂)ရက်အတွင်းမှာပင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်းပြီးလျှင် အသိဉာဏ် လွန်စွာတိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။ ထိုသူသည် ကျမ်းဂန်များကိုလည်း အာဂုံဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ဂါထာပေါင်းတစ်ထောင်ကိုလည်း အရကျက်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဉာဏပဗလ အားတိုးဆေး

၁။ ပန်းနု၊

၂။ စမွတ်၊

၃။ ဒဟာသသဂို၊

၄။ ဇီယာဖြူ၊

၅။ ဇီယာညို၊

၆။ ချင်းခြောက်၊

၇။ ပိတ်ချင်းဂရုတ်ကောင်း၊

၈။ နနွင်း။

၎င်းဆေးဘက် ကိုးမျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် နံနက်စောစောအခါ များရည်နှင့်စားသည်ရှိသော် အသိဉာဏ်များ တိုးပွားပြီးလျှင် မှတ်ဉာဏ်များလည်း ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

ဤသည်မှာ အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများမှ အသက်ကြီး၍ ဉာဏအားနည်းသူများအတွက် ဖော်စပ်သုံးစွဲရန် ဆရာကြီးဦးတင်ဦး ဘာသာပြန်ထားသော ဆေးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ထပ်မံ၍ အသက်ကြီးသူများ သုံးစွဲသင့်သော တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနည်းတစ်နည်းမှာ လေအား ယုတ်သူများအတွက် အလွန်ကောင်းသော တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးကြီးကို ဆေးနည်းနှင့်တကွ ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤဆေးသည်လည်း ပရမတ္ထ အလင်းပြဆေးကျမ်းထဲမှ ဆေးနည်း (၁၅)မျိုးတွင် ပါဝင်ပါသည်။

ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးကြီး

၁။ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ- ၁ ကျပ်၊

၂။ ကြောင်လျှာခေါက်- ၁ ကျပ်၊

၃။ လက်ထုတ်ကြီးမြစ်- ၁ ကျပ်၊

၄။ ခပေါင်းရေကြည်မြစ်- ၁ ကျပ်၊

၅။ ကန့်ချုပ်နီ- ၁ ကျပ်၊

၆။ ဖွားဘက်ကြီး- ၁ ကျပ်၊

၇။ မဏိသြဃ- ၁ ကျပ်၊

၈။ ခွေးတောက်မြစ်- ၁ ကျပ်၊

၉။ ကပ်မ- ၁ ကျပ်၊

၁၀။ ခပေါင်းကြီးမြစ်- ၁ ကျပ်၊

၁၁။ တပဆေး- ၁ ကျပ်၊

၁၂။ ဆေးပုလဲ- ၁ ကျပ်၊

၁၃။ သက်ရင်းကြီး- ၁ ကျပ်၊

၁၄။ စေးမခန်း- ၁ ကျပ်၊

၁၅။ ငပြေရင်- ၁ ကျပ်၊

၁၆။ ဆင်တုံးမနွယ်- ၇ ကျပ် ၈ ပဲ၊

စုစုပေါင်း ဆေးချိန်- ၂၂ ကျပ် ၈ ပဲသား။

(တစ်ခွက်စာလျှင် မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့ခန့် တိုက်ပါ)

ဤဆေးကား လေအားယုတ်သူ၊ သွက်ချာပါဒခေါ် လေငန်းဖြတ်သူ၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေသူ၊ ခြေလက်သေသူ၊ လေအားယုတ်၍ အားအင်လျော့ပါးပြီး ခြေလက်ကိုပင် မသယ်ချင်သူ၊ ကြက်ရှုး၊ ဝက်ရူးတက်တတ်သူ၊ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာစွဲသူများနှင့် သင့်လျော်၏။

ဆေး၏ သတ္တိမှာ လေကို ကြွ၍ သလိပ်ကို ရှင်စေ၏။ အကြောအခြင်သို့ လေကို ပို့ဆောင်တတ်၏။ ဆီးဝမ်းကို ညှစ်၍ သွားနေသူများ၊ ဆီးကျန်တတ်သူများ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါရှိသူများ ဤဆေးကိုစားက

သိသိသာသာ ချမ်းသာခွင့် ရနိုင်ပေသည်။ (ဆရာဦးသိန်းလွင်၏ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးနည်းကျော်များ၊ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်ထုတ်)

အထက်ပါ ဆေးနည်းသည် သမားဝါရင့်သော ဆရာကြီးများ အသုံးပြုလေ့ရှိသည့် ဆေးဖြစ်သည်။ ရေရှည်စွဲစားသင့်သော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ဆီး၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကိုလည်း အဆင်ပြေစေနိုင်သည်။ ရသာယနဆေး (အသက်ရှည်ဆေး) အဖြစ် အသုံးပြုလိုလျှင် ပျားရည်နှင့်တေပြီး ညအိပ်ရာဝင်ချိန် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ ဝမ်းချုပ်လျှင် နှစ်ဇွန်းအထိ ညစဉ် စားနိုင်သည်။ အပူ၊ အအေး ဒဏ်ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည့် သက်စောင့်ဆေးမျိုး ဖြစ်၍ တင်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

***