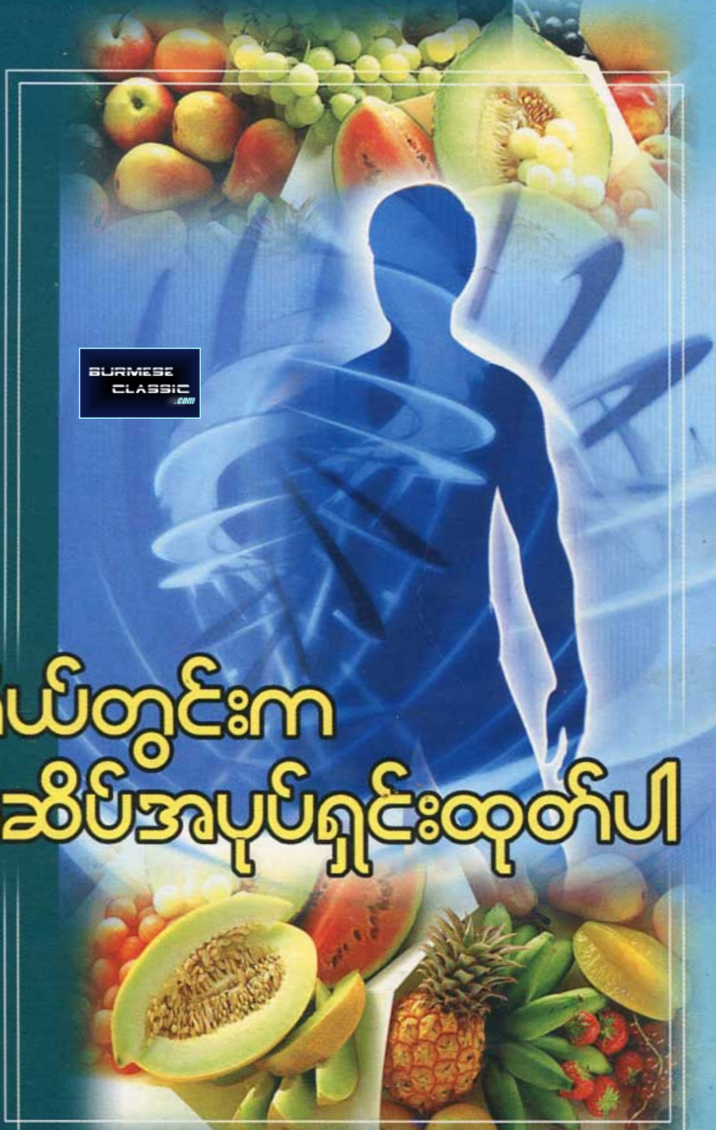
www.burmeseclassic.com

သုတစာစဉ်



ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပါ

GRAPHIC DESIGN THEIN SHWE KYI

မင်းစံအိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၄၀၁၃၅၂၀၆၁၁
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၄၀၁၂၉၂၀၆၁၁
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	- သိန်းရွှေကြည်
ကွန်ပျူတာ	- နန်းခမ်းတစ်၊ ယောင်းမေ၊ ဂျူလိုင်မိုး
အတွင်းဖလင်	- ကိုမြတ်စိုး
မျက်နှာဖုံးဖလင်	- Empire
ပုံနှိပ်ခြင်း	- ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေခြင်း	- ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
အုပ်ရေ	- ၅၀၀
တန်ဖိုး	- ၂၅၀၀ ကျပ်
စာအုပ်ချုပ်	- အလင်းတန်း
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးမင်းအိမ် (ဇေဇင်မင်းစာပေ) အမှတ် (၂၅၁/၃)၊ မြေညီ၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြူ (မြ - ၀၈၁၀၈) မိုးကောင်းကင်ပုံနှိပ်တိုက် ၃၂/ဘီ၊ ၄၄ လမ်း(အောက်)၊ ရန်ကုန်။
ဖြန့်ချိရေး	- ဇေဇင်မင်းစာပေ အမှတ် (၂၅၁)၊ အခန်း (၃)၊ မြေညီ၊ မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ပိုလ်တစ်ထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၂၉၇၁၆၉

စာရေးသူရဲ့အမှာ

ကျွန်တော်တို့လူမျိုးမှာ "ဝမ်ကောင်းရင်ခေါင်းမခဲဘူး" ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား တစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ မှန်လို့လည်း လက်ခံကျင့်သုံးနေကြတယ် မဟုတ်လား။

ခေါင်း ဘာကြောင့်ခဲရတာလဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ်အပုပ် အပူတွေရှိနေတဲ့ အကျိုးဆက်ပါ။ ဝမ်ကောင်းရင်ဆိုတာက ဝမ်းမှန်တာ၊ ဝမ်းသွားတာကိုဆိုလိုပြီး ဝမ်းနဲ့အတူ အဆိပ်၊ အပုပ်၊ အပူတွေ ပါသွား ရှင်းသွားတဲ့သဘောပါ။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တွင်းမှာ ဘယ်လိုအဆိပ်အပုပ် အပူတွေရှိနေတာလဲ။ ဘာကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲ။ သူက ခေါင်းခဲရုံတစ်မျိုးပဲ ဒုက္ခပေးတာလား။ တခြားဒုက္ခတွေပေးတာရော မရှိတော့ဘူးလား။ ဒီဒုက္ခတွေ နည်းအောင်၊ ကင်းအောင် ဘယ်လိုတားမလဲ ဆင်ခြင်မလဲ။ ပေါ်ပြီးရှိနေရင် ဝမ်းကောင်းအောင်ထိန်းတဲ့နည်း တစ်နည်းပဲရှိတာလား။ အခြားထိရောက်တဲ့နည်းတွေရော မရှိတော့ဘူးလား။

ဒီမေးခွန်းတွေဟာ အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာလိုသူတိုင်း သိသင့်၊ လိုက်နာသင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေပါ။ ဒီစာအုပ်က လူတိုင်း မလွဲမသွေကြုံရမယ့် နိစ္စဓူဝ ဘဝကို လက်တွေ့ကျကျ အခြေတည်ပြီး အနောက်တိုင်းနဲ့ အရှေ့တိုင်း ဆေးပညာတို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ သိပ္ပံနည်းကျ အဖြေထုတ်ပေးထားပါတယ်။

နေ့စဉ် ဘဝနေမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်အမြင်၊ ကိုယ်အကျင့်တွေ ဟုတ်မှန်ရဲ့လား၊ လွဲချော်နေလားဆိုတာကို ဆန်းစစ်တိုက်ကြည့်ဖို့ ဒီစာအုပ်က ကူညီပါလိမ့်မယ်။ မှန်တဲ့၊ ကောင်းတဲ့နည်းကို ညွှန်ပြပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်အကြောင်းကို တစ်အုပ်တည်းနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်စေချင်လို့ စေတနာထား စုစည်းပြုစုရင်း ဒီစာအုပ် ထူထဲသွားသယောင် ရှိပါတယ်။ သိသင့်တာတွေက အားလုံးဖြစ်ပြီး လိုက်နာပြုကျင့်ရမယ့်နည်းမှာတော့ ပေးထားတဲ့နည်းတွေအားလုံးတော့ မလိုအပ်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီသင့်လျော်မယ့်နည်းကို စိတ်တိုင်းကျရွေးနိုင်၊ ပြုနိုင်ဖို့အတွက် နည်းမျိုးစုံကို စုစည်းပေးထားခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ ချိန်ခါစက္ကန့်မလပ် ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုကို နည်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဆောင်ရွက်နေဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါဆို ဒီစာအုပ်ရဲ့တန်ဖိုးကို သိနိုင်ကောင်းပါရဲ့။ ကျွန်တော် ဒီစာအုပ် ပြုစုရတဲ့ ရည်ရွယ်မျှော်မှန်းချက်ဟာ စာအုပ်ဖတ်မိသူတို့ရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာ ထင်ဟပ်လာလိမ့်မယ် ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်လျက်၊ လေးစားလျက်။

မင်းစံအိမ်

မာတိကာ

အခန်း(၁)
ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပါ။
* သင်အဆိပ်သင့်နေပြီလား။ ၂
* အဆိပ်အပုပ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအရာလဲ။ ၁၀
* အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဟာ အချိန်စက္ကန့်မလပ်ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ ၁၈

အခန်း(၂)
အစားအသောက်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း ၃၅
* ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ စားသောက်ပုံအကျင့်ကိုမွေးပါ။ ၃၆
* အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အရာသုံးမျိုး ၃၈
* အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းရှိ အစားအစာများ ၆၃
* သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ မီးလွတ်စားခြင်းနှင့်အစာမစားခြင်း ၇၆
* အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာအနုပ်များ ၉၂
* စားလိုက်တဲ့အစာ အဆိပ်မဖြစ်စေလိုပါ။ ၁၀၂

အခန်း(၃)
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း ၁၁၁
* ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း ၁၁၂
* ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းမှုအဖြစ်စေဆုံးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းများ ၁၁၅
* ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှာနှိပ်နယ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၁၂၁
* ရိုးရှင်းတဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း ၁၃၂
* ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း ပြုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက် ၁၃၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၄)

အနေအထိုင်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း ၁၄၁

* သင့်နေထိုင်မှုဘဝပုံစံကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ၁၄၂
* သင်ထိတွေ့လျက်ရှိတဲ့ အဆိပ်အပုပ်များ ၁၄၇
* အလှကုန်၊ ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဓာတ်စာများ ၁၅၄
* မူလသဘာဝ ရိုးစင်းတဲ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ခြင်း ၁၆၂
* အကောင်းဆုံးအချိန်ဇယား ၁၇၃

အခန်း(၅)

စိတ်ထားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း ၁၈၅

* လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်သူဖြစ်ဖို့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်များရှင်းထုတ်ပါ။ ၁၈၆
* ခုခေတ်လူသားနှင့် ဖိစီးမှု ၁၉၆
* စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် မိနစ်(၃၀)ကြာ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၀၃
* ကိုယ်ထဲကအဆိပ်အပုပ်ကို စိတ်ထားနည်းဖြင့်ရှင်းထုတ်ရေး အတွက် (၁၅)ရက်ကြာ အစီအစဉ် ၂၀၅

အခန်း(၆)

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုနည်းနာအဖြာဖြာ ကြိုက်ရာသင်ရွေးပါ။ ၂၁၅

DIYကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများ

* အဆုတ်ကိုရှင်းသန့်နည်း ၂၁၆
* အသည်းကိုရှင်းသန့်နည်း ၂၁၈
* ကျောက်ကပ်ကိုရှင်းသန့်နည်း ၂၁၉
* အူလမ်းကြောင်းကိုရှင်းသန့်နည်း ၂၂၀
* မစင်စွန့်၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၂၁
* သွေးရည်ထဲက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၂၅
* အရေပြားကနေ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၂၉
* ရေသောက်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၃၂
* ရေချိုးပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၃၆
* အိပ်စက်မှုဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၄၂
* SPA ဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၄၇
* ချွေးထုတ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၅၀

ဆေးကုထုံးနည်းနာဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများ

* ပြန်ရည်ကြောဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၅၃
* အူဆေး၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၅၈
* နားထွန်းဖယောင်းတိုင်ဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၆၃
* သွေးသန့်ကုထုံးနည်း ၂၆၅
* သွေးဆေးပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၆၈
* မက္ကလောင်(ရှာ)ခြစ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ၂၆၉
* အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများ ၂၇၁

အခန်း(၇)

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးစီမံချက် ၂၇၅

* ကာလတစ်ခုစာအတွက် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး စီမံချက်ကို ရေးဆွဲပါ။ ၂၇၆
* ခန္ဓာကိုယ် အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်သေးတဲ့ကာလ ၂၇၈
* အရေးကြီးအချိန်ပိုင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာကို သတိထားဆောင်ရွက်ပါ။ ၂၈၀
* နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးမှတ်ပါ။ ၂၈၀
* နိဂုံး ၂၈၁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်တွင်း ညီညွတ်မျှတမှုရှိရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းကို အမြင်သစ်တစ်ရပ်အဖြစ် လက်ခံထားကြပြီ။ ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သန့်ရှင်းကြည်လင်ခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းခြင်းတွေအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့နည်းပါပဲ။

သင်အဆိပ်သင့်နေပြီလား။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့် ဓာတုအညစ်အကြေး အမျိုးပေါင်း ၄၀၀ ကျော် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ လူတိုင်း တစ်ရက်မှာ ရောဂါပိုးမွှား၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ကပ်ပါးကောင်ဥတွေ စုစုပေါင်း ကုဋေ ၄၀၀၀ ခန့် စွန့်ထုတ်နေတယ်။ မြို့နေလူထု ၉၀% ဟာ အဆိပ်သင့်နေကြောင်း၊ အချို့လူရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်တွေဟာ ၆၅၀၀ ဂရမ်ထိ စုပုံနေကြောင်း သုတေသနတွေ့ရှိထားတယ်။ ခုခေတ်လူတွေ ရောဂါအဖြစ်များလာကြတယ်။ ဥပမာ- နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတွေကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ခံစားနေကြရပြီ။ အသက်အရွယ်ကြီးမှ ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ အခုခေတ်လူငယ်တွေ ဖြစ်နေကြပြီ။ လူငယ် တော်တော်များများဟာ မဖျားမနာသော်လည်း မကျန်းမမာ မအီမသာဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ Sub-health အနေအထားပေ့ါ။

ခေတ်သစ် လူနေမှုဘဝပုံစံကြောင့် လူတွေ သက်သာ၊ အဆင်ပြေ၊ ဇိမ်ကျလာတာ အမှန်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်မှာ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းတာတွေလည်း ပေါ်စေတယ်။ အလွယ်စာတွေ၊ အမြန်စာတွေ ခေတ်စားလာလို့ ဒါတွေနဲ့ အမြဲဖြေရှင်းနေတော့ အာဟာရပိုင်း အားနည်းလာတာပေ့ါ။ ခြေကျင်အစား ယာဉ်တွေနဲ့အဆင်ပြေလာတော့ နှလုံးရဲ့ လေ့ကျင့်ခွင့်၊ အဆုတ်ရဲ့ လတ်ဆတ်တဲ့လေရှူခွင့်တွေ လျော့လာ၊ ပျောက်လာပါတယ်။

သင့်ကိုယ်ပေါ်မှာ အောက်ပါအခြင်းအရာများ မကြာမကြာပေါ်ပေါက်တတ်ပါသလား။

အသက်ရှူစဉ်အနံ့ဆိုးခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်း၊ လေလည်ရာမှာ နံလွန်းခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ ဗိုက်တင်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။

အဓိကကတော့ အူလမ်းကြောင်းမှာ အညစ်အကြေးတွေ များလွန်းလို့ ဖြစ်တာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်အများဆုံးဟာ အူထဲမှာစုနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အူဟာ ပြဿနာအဖြစ်လွယ်ဆုံးနေရာပါ။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ရာမှာ အလေးထားရမယ့် နေရာလည်းဖြစ်တယ်။

နွမ်းနယ်နုံးချည့်ပြီး စိတ်သွားတိုင်း လူမပါနိုင်သလို အမြဲခံစားရခြင်း၊ အအေးမိနှာစေးတာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပူတာ မကြာခဏဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ ခြေလက်အေးစိုနေခြင်း။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်နှင့် အညစ်အကြေးတွေ တိုးများလာတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါနှင့် အစုအဖွဲ့တွေရဲ့ လုပ်ငန်းဝန်ကို ပိုစေတယ်။ ဒီတော့ မောပန်းနွမ်းနယ်ပြီး ကိုယ်ခံအားလည်း ကျဆင်းလာတယ်။

ဆီး မကြာခဏသွားခြင်း (ဆီးရောင်ဖျော့ခြင်း)၊ ဆီးနည်းခြင်း (ဆီးရောင်ရင့်ရှ်နီခြင်း)၊ ဆီးသွားစဉ် နာကျင်ခြင်း၊ ခြေလက်ရောင်တင်းခြင်း။

ခြေထောက် ဖောရောင်တာက ရောဂါဇာစ်မြစ် တစ်ခုခုရှိနေတာ သို့မဟုတ် အဆိပ်အပုပ် များလွန်းတာကို ပြတာပါ။ ကျောက်ကပ်ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်း ထိခိုက်လာလို့ ကိုယ်တွင်းမှာ ရေအကျန်များတဲ့ အကျိုးဆက်ပါ။ ကျောက်ကပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်အင်္ဂါဖြစ်ပြီး ဆီးရည်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်က စွန့်ပစ်တဲ့အရာပါ။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ် အနည်းအများကို ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးအနေအထားကိုကြည့်လျှင် သိနိုင်တယ်။

အရေပြားမှာ ပြဿနာပေါ်ခြင်း။ (ဥပမာ-အရေပြားခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆီပြန်ခြင်း၊ အနီကွက်၊ အစက်အပြောက်၊ အဖုငယ်ထခြင်း၊ ယားယံခြင်း)

အရေပြားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကြေးမုံပြင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အနေအထားကို အရေပြားမှာကြည့်လျှင် သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က မျက်နှာပြင်ဧရိယာ အကျယ်ပြန့်ဆုံး အင်္ဂါလည်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်နဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ရှင်းထုတ်မှုအတွက် အရေးပါတဲ့လမ်းကြောင်းပါ။ ဒါကြောင့် အရေပြားမှာ ပြဿနာ မကြာခဏပေါ်လျှင် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်တွေ လုပ်ငန်းဝန်ပိတာ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစွမ်းရည် ကျဆင်းတာရဲ့

www.burmeseclassic.com

ပြယုဂ်တစ်ခုပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် အရေပြားဟာ ခါတိုင်းထက် ပိုမိုများပြားတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ပေးနေရလို့ မိမိရဲ့မကျေနပ်ချက်ကို ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြလာတာပေါ့။

ခေါင်းနောက်ကျိခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်လျော့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း။

ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်များလွန်းလျှင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ လုပ်ငန်းဝန်ပိလျှင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှု မပွင့်လျှင် သွေးနှင့်အောက်စီဂျင် အပို့နည်းတာဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ ပေါ်လာခြင်းပါပဲ။

အဝလွန်ခြင်း။

ဆဲလ်တွေ ဝန်ပိုထမ်းရခြင်း၊ အဆီတွေ စုပုံခြင်းတွေဟာ ဝလာခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းပါပဲ။ ဒါ့အပြင် အဆိပ်အပုပ်များလွန်းလို့ ပုံမှန် အညစ်အကြေးစွန့်မှုစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်လာတဲ့အတွက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်ရတတ်ပါတယ်။

တကယ်လို့ ဒီအချိန်မျိုးမှာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမလုပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝကာကွယ်မှု အစုအဖွဲ့အနေဖြင့် ညီမျှခြင်းအသစ်ကို ပင်ကိုအစွမ်းဖြင့် ဖော်ဆောင်လာရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွင်း လွန်ကဲစွာစုပုံနေတဲ့ အဆိပ်အပုပ်တွေကို အချိန်နှင့် ရှင်းထုတ်ပေးရလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ ကိုယ်တွင်း အညစ်အကြေးစွန့်အင်္ဂါတွေမှာ လုပ်ငန်းဝန် ပိုပိလာလို့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည် ကျလာမယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေ အသားစီးရလာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရောဂါဖြစ်မယ့်ဘက်ကို ဦးတည်လာလိမ့်မယ်။ လူတွေ ရောဂါအတော်များများ ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်တွေ စုပုံနေလို့ပါပဲ။ (အောက်ပါဇယားကိုရှုပါ။)

အဆစ်ရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆစ်ကြွက်သား မာတောင့်ခြင်း။	အဆိပ်အပုပ်များ ကိုယ်တွင်း စုပုံလာတဲ့အခါ သွေးလှည့်ပတ်မှုကြောင့် ရောနှောသွားပြီး အဆစ်နှင့်ကြွက်သားတွေရဲ့ လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားမှုကို တားဆီးတဲ့အရာ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေ များလာတဲ့အခါ အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနာကျင်တာ ဖြစ်လာမယ်။
နှလုံး၊ ဦးနှောက်က သွေးကြောရောဂါ	သွေးရည်အတွင်း ကိုလက်စထရောနှင့် အခြားအဆိပ်အပုပ်တွေများလာ၊ စုလာတဲ့အခါ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ထိခိုက်လာမယ်။ ဒါဟာ နှလုံးနှင့်ဦးနှောက်က သွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားရတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းပါ။
အဆုတ်ရောဂါနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ	ညစ်ညမ်းတဲ့လေထု၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အဆိပ်အပုပ်ကြောင့် ရရှိတဲ့ဆိုးကျိုးပါ။
ကျောက်ကပ်ရောဂါ	ကျောက်ကပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အညစ်အကြေး စစ်ထုတ်ပေးတဲ့အင်္ဂါပါ။ အဆိပ်အပုပ်များစွာ စုပုံမှုဟာ ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ဆီးအဆိပ်သင့်ခြင်းများဖြစ်ရတဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းပါ။
အသည်းရောဂါ	အသည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်ဖြေအင်္ဂါပါ။ ဘယ်လို အဆိပ်အပုပ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် တိုးများလာလျှင် အသည်းကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်လို့ ရောဂါဖြစ်စေတယ်။

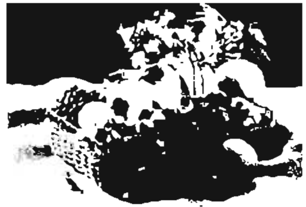
နေ့စဉ် ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် အဓိကအကျဆုံးနည်းကတော့ ကျန်းမာရေးနှင့်လျော်ညီတဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံကို မွေးမြူဖို့၊ အဆိပ်အပုပ်ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် ကိုယ်တွင်းစုပုံမှုကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် တားဆီးဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင်နှစ်ရပ်စလုံး သန့်ရှင်းဖို့ပါပဲ။

ဘယ်လိုလူတွေမှာ အဆိပ်အပုပ်ဖြစ်လွယ်ပါသလဲ။

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးအစားနည်းသူများ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



- နို့ချဉ်၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်၊ ကြက်သွန်နီ စတဲ့ ကျန်းမာရေး အားပေးစာများ လုံးဝ မစားသူများ။
- အနောက်တိုင်း အမြန်စာများကို တစ်ပတ်မှာ (၃)ကြိမ်ထက်မက စားတတ်သူများ။
- စားချိန်၊ အိပ်ချိန်၊ အလုပ်ချိန် ပုံမှန်မရှိဘဲ ညအချိန်အအိပ်ပျက်လေ့ ရှိသူများ။
- သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မပြုသူများ။
- အလုပ်ပိ၊ ဖိစီးမှုကြီးပြီး စိတ်မရွှင်ပျကြသူများ။

မိမိ အဆိပ်သင့်နေပြီလား။ ဒါမှမဟုတ် အဆိပ်ဘယ်လောက်ပြင်းနေပြီလဲ ဆိုတာကို သိလိုပါသလား။ သိလိုလျှင် ခဲတံကိုင်ပြီး အောက်ပါ စမ်းသပ်မေးခွန်းမှာ အဖြေ ခြစ်ကြည့်ပါ။

သင်အဆိပ် ဘယ်လောက်ထိသင့်နေပြီလဲ။

၁။ တစ်ရက်မှာ ရေဘယ်နှစ်ခွက်သောက်သလဲ။
(က) ၈ ခွက်ကျော် (၈ ခွက် အပါ)
(ခ) ၄-၇ ခွက်
(ဂ) ၁-၃ ခွက်

၂။ အသား အစားမက်သလား။
(က) မမက်ပါ။
(ခ) အသားပါလည်း ဖြစ်၊ မပါလည်း ဖြစ်တယ်။
(ဂ) မက်ပါတယ်။ အသားကို အကြိုက်ဆုံးပဲ။

၃။ တုပ်ကွေးရာသီမှာ တုပ်ကွေးဖြစ်တတ်သလား။
(က) တုပ်ကွေး ဖြစ်ခဲ့တယ်။
(ခ) တစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်အတွင်း တစ်ကြိမ်တော့ ဖြစ်တယ်။
(ဂ) ဖြစ်ပါရဲ့။ တုပ်ကွေးဆိုတာနဲ့ ကိုယ်လည်း မလွတ်တော့ဘူး။

၄။ တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံးသုံးနပ် စားသလား၊ ဒီသုံးနပ်မှာ နံနက်စာကို မပျက်မကွက် စားသလား။
(က) စားတယ်။
(ခ) စားသလိုလိုပါပဲ။
(ဂ) သုံးနပ်ရယ်လို့ မမှန်ပါ။
အလုပ်များတဲ့အခါ တစ်နပ်လျှော့တတ်တယ်။

၅။ အိပ်ရာထစမှာ နုံးချည့်သလို ခံစားရသလား။
(က) မခံစားရပါ။
(ခ) တစ်ခါတစ်ရံတော့ ဖြစ်တတ်တယ်။
(ဂ) အမြဲ ခံစားရတယ်။

၆။ SPF ပါတဲ့ အားဆေးမျိုး သုံးပါသလား။
(က) တစ်နှစ်ပတ်လုံး သုံးတယ်။
(ခ) နွေရာသီမှ သုံးတယ်။
(ဂ) ဘယ်တော့မှ မသုံးဘူး။

၇။ မမှားအောင် ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေးလုပ်ရတယ်။
(က) မလိုဘူး။
(ခ) ရံဖန်ရံခါ။
(ဂ) အစဉ်အမြဲ။

၈။ ဆေးလိပ်သောက်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သူတွေ အနားမှာရှိသလား။
(က) မသောက်ပါ။ မရှိပါ။
(ခ) ရံဖန်ရံခါ။
(ဂ) အစဉ်အမြဲ။

၉။ ပါးစပ်နံသလား။
(က) မနံဘူး။
(ခ) ရံဖန်ရံခါ နံတတ်တယ်။
(ဂ) အမြဲနံနေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။ ချွဲသလိပ်များသလား၊ ပျစ်ချွဲနေသလား၊

(က) မများဘူး၊ မဖြစ်ဘူး။

(ခ) ရံဖန်ရံခါ ဖြစ်တယ်။

(ဂ) အမြဲဖြစ်တတ်တယ်။

၁၁။ ကားကထွက်တဲ့မီးခိုးနဲ့ ထိတွေ့မှုရှိသလား၊

(က) မရှိပါ။

(ခ) ရံဖန်ရံခါ ရှိတတ်တယ်။

(ဂ) အမြဲလိုလိုပါပဲ။

၁၂။ ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်တာလုပ်သလား။

(က) မကြာမကြာ စစ်တတ်ပါတယ်။

(ခ) တော်တော်ကြာမှ တစ်ခါစစ်တယ်။

(ဂ) မစစ်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ မစစ်ခဲ့ပါ။

၁၃။ အလုပ်များလို့ ညနက်တဲ့ထိလုပ်ရသလား။

(က) အိပ်ရေးပျက်၊ ညနက်တာမျိုး ဘယ်တော့မှမဖြစ်ပါ။

(ခ) ရံဖန်ရံခါ ဖြစ်တတ်တယ်။

(ဂ) အမြဲလိုလိုပါပဲ။

၁၄။ ထမင်းတစ်လုတ်စားတဲ့အခါ ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဝါးသလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါလား။

(က) အကြိမ် ၂၀ အောက်။ (အကြိမ် ၂၀ အပါ)

(ခ) ၁၀-၂၀ ကြိမ်။

(ဂ) ၁၀ ကြိမ်အောက်။

၁၅။ အလုပ်များလိုက်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားချိန်တောင် မရှိပါလား။

(က) အမြဲလိုလို လှုပ်ရှားတတ်၊ ကစားတတ်တယ်။

(ခ) အသင့်အတင့်ပဲ။ ရံဖန်ရံခါပဲပေါ့။

(ဂ) ဟုတ်ပါရဲ့။ ကစားဖို့ အချိန်မှမရှိဘဲ။

၁၆။ မှတ်ထားတာ ပြန်စဉ်းစားမရဖြစ်တာမျိုးရှိသလား။

(က) ဘယ်တော့မှ မရှိခဲ့ပါ။

(ခ) တစ်ခါတလေ ဖြစ်တတ်တယ်။

(ဂ) အမြဲ ပြန်စဉ်းစားမရ ဖြစ်တတ်တယ်။

၁၇။ အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲသလား၊ အိပ်ပျော်တာနဲ့ အိပ်မက် မက်တော့တာပဲလား၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်အိပ်ကြက်နိုးလား၊

(က) ခေါင်းအုံးထိတာနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတယ်။

(ခ) ရံဖန်ရံခါကြုံတယ်။

(ဂ) အမြဲလိုလိုဖြစ်တယ်။

၁၈။ ဆေး (အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အိပ်ဆေး၊ အအေးမိနှာစေးပျောက်ဆေး) သောက်တဲ့အကျင့်ရှိသလား၊

(က) မရှိပါ။ မသောက်ပါ။

(ခ) ရံဖန်ရံခါ သောက်ပါတယ်။

(ဂ) အမြဲလိုလို သောက်လေ့ရှိတယ်။

၁၉။ အလုပ်များလွန်းလို့ အလွယ်စာ သို့မဟုတ် ရောင်းတမ်းထမင်းဟင်းနဲ့ ဖြေရှင်းရသလား၊

(က) အလုပ်ဘယ်လောက်များများ အချိန်လုပြီး စိတ်ကြိုက်ချက်စားတယ်။

(ခ) တစ်ခါတလေ စားတတ်တယ်။

(ဂ) အမြဲစားလေ့ရှိပြီး ဆိုင်ရဲ့ဖောက်သည်ကို ဖြစ်နေရော။

၂၀။ အဆစ်အမြစ်တွေ တင်းပြီးတောင့်နေသလား၊ တုံ့ထိုင်းနေသလား၊

(က) အဆစ်အမြစ်တွေ စိတ်တိုင်းကျ လှုပ်ရှားနိုင်တယ်။

(ခ) တစ်ခါတလေ အဲဒီလို ခံစားရတယ်။

(ဂ) အမြဲလိုလို ခံစားရတယ်။

အမှတ်ပေါင်းကြည့်ပါ။ (သင်ရွေးခဲ့၊ ခြစ်ခဲ့တာ)

(က) ---------- ခု × ၁မှတ်

(ခ) ---------- ခု × ၃မှတ်

(ဂ) ---------- ခု × ၅မှတ်

ရမှတ် စုစုပေါင်း ---------- ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၀-၂၉ မှတ်ရလျှင်

ဝမ်းသာစရာပဲ။ ကျန်းမာရေး အတော်ကောင်းပေ့၊။ အဆိပ်ဒဏ် မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံကို ဆက်ထိန်းသွားပါ။

၃၀-၅၉ မှတ်ရလျှင်

သတိထား ဆင်ခြင်ပါ။ အဆိပ်သင့်နေပြီ။ ဒီစာအုပ်ထဲက လွယ်ကူ ရှင်းလင်းတဲ့ နည်းတစ်ရပ်ကိုရွေးပြီး ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်အောင်ဆောင် ရွက်ပါ။

၆၀-၇၉ မှတ်ရလျှင်

အန္တရာယ် ချောက်ကမ်းပါးနား ကပ်နေပြီ။ နေထိုင်ရတာ စိတ် အလိုမကျ ဖြစ်နေပြီ။ ဘဝနေကျင့်ပုံစံကို ချက်ချင်းပြောင်းပစ်ဖို့လိုတယ်။ ဒီအတိုင်းဆက်သွားလျှင် ပိုဆိုးလာလိမ့်မယ်။

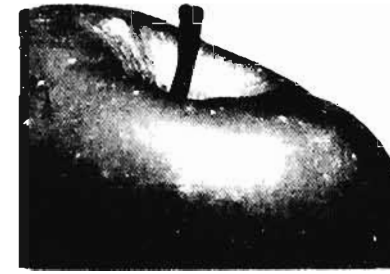
၈၀-၁၀၀ မှတ်ရလျှင်

ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ဆီ အမြန်ပြသပါတော့။ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ထိန်းညှိပါ။ ဒါမှမဟုတ် ခွင့်ယူပြီး ကာလတစ်ခု ကောင်းကောင်း နားလိုက်ပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲပါတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများဖြင့် အဆိပ်ရှင်း ထုတ်တဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခု ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါ။

"အဆိပ်အပုပ်ဆိုတာ ပမာဏထုများလာလို့ ဖြစ်ပေါ်ရတာပါ" လို့ ၁၆ ရာစု ခေတ်က ဂျာမဏီ နာမည်ကြီး ဆေးပညာရှင် Paracelsus က မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးပါတယ်။ ပရိုတင်း၊ အဆီတို့လို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာများပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ လိုတာထက်ပိုလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခံနိုင်အားကို ကျော်လာပါက အမှိုက်နှင့် အဆိပ်ဖြစ်လာတော့တာပဲ။

အဆိပ်အပုပ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအရာလဲ။

အဆိပ်အပုပ်ဆိုတာကတော့ သက်ရှိခန္ဓာရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းဆောင် တာအပေါ် မကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါဖြစ်ရ အိုမင်းချည့်နဲ့ရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲက အရေးပါတဲ့အချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



အသက်ရှင်နေသရွေ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အဆိပ်အပုပ်နှင့် အမှိုက်တွေ မပြတ်ပေါ်နေမှာပဲ။ တကယ်တော့ ဒါဟာ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ပုံမှန် အခြင်းအရာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် ထိန်းညှိပေးရတဲ့ လိုအပ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပင်ကိုအရ ပမာဏသင့်တင့်သော အမှိုက်များကို စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင် စွမ်းရှိလို့ ဒီလိုအမှိုက်မျိုးကိုတော့ "ပုံမှန်အမှိုက်" လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ သို့သော် ဒီလို "ပုံမှန်အမှိုက်" မျိုးဖြစ်သည့်တိုင် နည်းလေ ကောင်းလေပါပဲ။

- ခန္ဓာကိုယ်မှ ပုံမှန်သေဆုံးနေတဲ့ ဆဲလ်များ။
- လွန်ကဲအောင် စားသောက်လိုက်တဲ့ အစာ သို့မဟုတ် အရည်။
- ရောဂါ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရပြီးနောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစားထိုးမှု ခံရတဲ့ တစ်သျှူးများ။

ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းကနေ ရှောင်လျှင်ရနိုင်မယ့် "အဆိပ်" မျိုးစုံကို စက္ကန့်မလပ် စုပ်ယူနေရဲ့။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ မရှိသင့်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်များ တဖြည်းဖြည်းတိုးပြီး စုပုံလာတယ်။ ဝေးဝေးရှောင် သင့်တဲ့ "အဆိပ်ရှိအရာ" များကတော့ -

- ဗီးကရက်၊ အရက်(အယ်လ်ကိုဟော)၊ ကက်ဖိန်း။
- ဆေးဝါးထဲက ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့အရာများ။
- အချိုဓာတ် (သို့) အဆီဓာတ်မြင့်တဲ့ အစားအစာများ သို့မဟုတ် လွန်လွန်ကျူးကျူး စားသောက်လိုက်တဲ့အစာများ။
- အမြန်စာ သို့မဟုတ် အလွယ်စာဆိုတဲ့ အစားအသောက်မှာပါတဲ့ မပုပ်မသိုးအောင် ကာကွယ်ဆေးနှင့် ဖြည့်စွက်ဓာတ်ဆားများ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် ဥပါဒ်ဖြစ်စေတဲ့ အမွှေးအကြိုင်၊ ဟင်းခတ်ပစ္စည်းများ။
- ပတ်ဝန်းကျင်က အဆိပ်များဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ ဆူညံသံ၊ ညစ်ညမ်းလေထု၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အိမ်တွင်း ပြင်ဆင်မွမ်းမံမှုသုံး ပစ္စည်းများ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်များဖြစ်တဲ့ ဖိစီးမှု၊ ပူပန်သောကစိတ်များ စတာတွေဖြစ်တယ်။

အထက်ပါ အခြင်းအရာများကို လွယ်အောင်ချုပ်လိုက်လျှင် ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်များဟာ အောက်ပါအနေအထား(၄)မျိုးကနေ ဖြစ်လာခြင်းပါ။ (၁) ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက ပေါ်လာခြင်း (၂) အစားအစာထဲက ရရှိခြင်း (၃) ပတ်ဝန်းကျင်က ရရှိခြင်း (၄) စိတ်နေစိတ်ထား၊ အမူအကျင့်ကြောင့် ပေါ်လာခြင်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ရှောင်ရှားနိုင်တဲ့ အဆိပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် မရှောင်ရှားနိုင်တဲ့ "ပုံမှန်အမှိုက်" ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မရှောင်ရှားနိုင်တဲ့ အဆိပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးရဲ့ ပူးပေါင်းသက်ရောက်မှုကြောင့် အောက်ပါ အသွင်သဏ္ဌာန်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တည်ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဓာတ်စုလွှတ် (Free radical)

၄င်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခအပေးနိုင်ဆုံး အဆိပ်အပုပ်ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်ပြုတုံ့ပြန်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အရာပါ။ ကိုယ်တွင်းမှာ မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ဇီဝကမ္မနှင့် ရောဂါဖြစ်စဉ်မျိုးစုံအပေါ် မနားတမ်းဝင်ရောက်စွက်ဖက်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဖြစ်စဉ်၊ အင်ဇိုင်းများစွာရဲ့တုန့်ပြန်သက်ရောက်မှု၊ ဆေးဝါးနှင့် အဆိပ်အပုပ်များရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေမှာလည်း အရေးပါနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ DNA, RNA တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်။ ၄င်းအပြင် ဆဲလ်များကို ကင်ဆာဖြစ်စေခြင်း (သို့) ဆဲလ်များ ပျက်စီးသေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်စေတယ်။

ဒီလိုဆိုပေမယ့် ပမာဏသင့်တင့်တဲ့ ဖရီးရယ်ဒီကယ်တော့ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောဂါပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ် ဒါမှမဟုတ် ပြင်ပက ဝင်ရောက်လာတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့ဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။

ဓာတ်စုလွှတ်ကို ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များများစားပေးနိုင်တယ်။ ဥပမာ- ဟင်းနုနယ် (Spinach)၊ ဂျုံးမြိတ်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကြက်သွန်၊ ဟင်းစားငရုတ်ပွ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပန်းမုန်လာ၊ ခါဂျက်ဥ၊ တရုတ်နံနံ (Celery)များ စားပေးနိုင်တယ်။ ပဲပုပ်ပဲ၊ သစ်ကြားသီး၊ မြေပဲ၊ သီဟိုစေ့ စတဲ့ အခွံမာသီးရဲ့

အစေ့အဆန်များကို များများစားပေးနိုင်တယ်။ ၄င်းပြင် လုံးတီးဆန်ချက်ထမင်းနှင့် လတ်ဆတ်တဲ့ငါးဟင်းရည်များဟာလည်း ဓာတ်စုလွှတ် ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် အားပေးတယ်။

မစင်ပုပ် (ရက်ချို့မစင်)

အူအတွင်း ကာလကြာရှည် အောင်းစုနေတဲ့ ကျင်ကြီးပါပဲ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ၃-၅ ရက်အတွင်း မစင်စွန့်ခြင်းမရှိခဲ့လျှင် အူတွင်းမှာရှိနေတဲ့ မစင်တုံးမျိုးပေါ့။

လူရဲ့ အူလမ်းကြောင်းဟာ ရှည်ပြီး အတွန့်အခေါက်များလှတယ်။ အညစ်အကြေးအကြွင်းအကျန် တော်တော်များများဟာ အူရဲ့အတွန့်အခေါက်ထဲကျန်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို အချိန်မီ မစွန့်ထုတ်နိုင်လျှင် မစင်ပုပ်ဖြစ်လာပါတယ်။

လူတွေ ရောဂါအမျိုးမျိုးရတာဟာ မစင်ပုပ်ထဲက အဆိပ်အပုပ်ကြောင့်လို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာက ယူဆပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အဆီ၊ သကြားဓာတ်၊ အသားဓာတ် (ပရိုတင်း) စတဲ့ အရာများရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့်ပေါ်ပေါက်တဲ့ အညစ်အကြေးများနှင့် အူတွင်းက အစာကြွင်းအစာကျန်များ ပုပ်သိုးပြီး ဖြစ်လာတဲ့အရာများဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်များဖြစ်လာတဲ့ အဓိကအကြောင်းအချက်ဖြစ်ကြောင်း အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များကလည်း ဆိုပါတယ်။

မစင်ဖြစ်လာပြီးနောက် ၁၂ - ၂၄ နာရီအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို မစွန့်ထုတ်နိုင်လျှင် အူအတွင်းမှာပုပ်သိုးလာပြီး ပိုးမွှားတွေရဲ့ရှင်သန်မှီခိုရာဖြစ်လာတယ်။

မစင်ပုပ်တွေဟာ အသားပုပ်နှင့်တူပြီး နံစော်၊ ညစ်ပတ်လှပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကြန့်ကြာလေလေ ၄င်းအတွင်းက အဆိပ်အပုပ်များကို အူကနေ အခေါက်ခေါက်အခါခါ စုပ်ယူလို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါပြီးမှု၊ ခုခံမှုအားကို ကျစေတယ်။ ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအတွက် သိပ်အန္တရာယ်ကြီးတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုလက်စထရော

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကိုလက်စထရောအများစုကို အသည်းက ထုတ်လုပ်ပြီး ကျန်အနည်းစုကိုတော့ အစားအသောက်ကရတာဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုဖြစ်စဉ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်မို့ ကိုလက်စထရောဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိုးသက်သက်သာဖြစ်တယ်လို့ မယူဆနိုင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကိုလက်စထရောပမာဏ များလာ၊ မြင့်လာမှသာ ဒုက္ခဆိုးကျိုးပေးတာဖြစ်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကိုလက်စထရော လွန်ကဲနေလျှင် သွေးကြောနံရံပေါ် အနည်ထိုင်နိုင်တဲ့အတွက် သွေးကြောဝကို တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းစေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သွေးတိုးတာ၊ သွေးကြောပိတ်တာတွေဖြစ်ပြီး ဒီထက်ပြင်းလာလျှင် နှလုံးပတ် သွေးကြောနာ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် သွေးလွှတ်ကြော စေးပျစ်ကြွပ်ဆတ်နာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

သို့သော် ဒီလိုဖြစ်လို့ ကိုလက်ထစရောပါတဲ့ အစာများကို ရှောင်လွန်းပြန်လျှင်လည်း သွေးအားနည်းတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံစွမ်းအားကိုကျစေတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုလက်စထရောကို တစ်ရက် ၃၀၀ မီလီဂရမ်မကျော်အောင် စားသုံးပေးတာဟာ အသင့်တော်ဆုံးလို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။ (ကြက်ဥတစ်လုံးက အဝါနှစ်မှာပါရှိတဲ့ ကိုလက်စထရောပမာဏနှင့် ညီမျှပါတယ်။)

ကိုလက်စထရောကို ချချင်လျှင် နေ့စဉ် ပန်းသီး၊ ပဲခြမ်းပဲစေ့များ၊ ကြက်နားရွက်မှို၊ ဆောင်းမှို၊ သစ်ကြားသီး၊ ဗာဒံစေ့တွေ စားပေးပါ။ စားသောက်ရာမှာ တစ်ကြိမ်နည်းနည်းနဲ့ အကြိမ်များများ ခွဲစားတဲ့နည်းဟာလည်း အကျိုးရှိတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ငါးဟင်းနှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် စားပေးလျှင်လည်း ကိုလက်စထရောကျနိုင်တယ်။ မြင်းစားဂျုံကြမ်းကို နေ့စဉ်တစ်ပန်းကန်စားပေးလျှင် ကိုယ်တွင်းကကိုလက်စထရောကို ၄%-၈% ကျစေနိုင်တယ်။

အဆီမှုန်

လူငယ်တွေဟာ လူကြီး၊ လူအိုတွေလောက် ကျန်းမာရေး သိပ်ဂရုစိုက်လေ့ မရှိဘူး။ စားသောက်ရာမှာလည်း ပျစ်ပျစ်ချွဲချွဲ၊ လေးလေးပင်ပင်

စားကြတယ်။ အာဟာရဓာတ် မြင့်တဲ့၊ အဆီမြင့်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို အစားများပြီး လှုပ်ရှားမှုပမာဏကလည်း များပြန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးဖို့တော့ မေ့နေ၊ ပေ့နေကြတယ်။ ဒီတော့ သွေးရည်တွေစေးပျစ်လာတာပေါ့။

သွေးတွေ စေးလာ၊ ပျစ်လာတော့ သွေးစီးဆင်းမှုဟာလည်း လိုက်ပြီးနှေးလာတယ်။ သွေးကြောပြွန် အတွင်းနံရံမှာ အဆီတွေအများကြီး အနည်ထိုင်လာလို့ အင်္ဂါအသီးသီးမှာ အောက်စီဂျင် လုံလောက်စွာမရဘဲ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ ခေါင်းမူးတာ၊ နုံးချည့်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်လျော့တာတွေ ဖြစ်လာမယ်။

ရက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဒီလိုအနည်ထိုင်ထားတဲ့ အဆီဖတ်ငယ်တွေဟာ အိုမင်းပြုတ်ကျလာတဲ့ ဆဲလ်များ၊ ဆဲလ်အပိုင်းအစများနဲ့ လုံးထွေးပြီး သွေးရည်ထဲမှာ အတုံးအခဲလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအတုံးအခဲလေးဟာ သွေးကြောကို သွားရောက်ပိတ်ဆို့လျှင် ၎င်းသွေးကြောက သွေးပံ့ပိုးပေးနေတဲ့ တစ်သျှူးတွေမှာ သွေးခန်းလာပြီး ပုပ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်တာ၊ ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် သွေးကြောရောင်ရမ်းတာ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာတွေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

သွေးရည်စေးပျစ်မှုကို ချချင်လျှင် ရေများများ သောက်ပေးပါ။ အကောင်းဆုံးက ရေကျက်အေး သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ခပ်ပေါ့ပေါ့ကို သောက်ပါ။ နံနက်စောစောမှာ တစ်ကြိမ်၊ ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီအလိုမှာ တစ်ကြိမ်၊ မအိပ်ခင် နှစ်နာရီအလိုမှာ တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးများများစားလျှင် အဆီကျနိုင်တယ်။ ကြက်နားရွက်မှိုဟာ သွေးကို ကျဲစေ၊ ပျော်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိလို့ ကြာရှည်စားသုံးလျှင် သွေးရည်တွင်း အတုံးအခဲဖတ်များ မပေါ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ ၎င်းအပြင် ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝတဲ့ အသီးအရွက်တွေ အမြဲစားပေးခြင်း၊ ညအချိန် အိပ်ရေးပျက်လျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းရေဓာတ် ဆုံးရှုံးမှုများလျှင် ရေလုံလောက်စွာ ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးခြင်းနည်းများဖြင့်လည်း သွေးရည်စေးပျစ်မှုကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

ယူရစ်အက်ဆစ် (Uric acid)

ဆဲလ်နျူကလစ်အက်ဆစ်ကိုဖြစ်စေတဲ့ ပျူရင်း (Purine)ရဲ့ ဇီဝ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်စဉ်ထဲက နောက်ဆုံးအဆင့်မှာထွက်ပေါ်လာတဲ့ ပစ္စည်းပါ။ ယူရစ်အက်ဆစ်ကို ကျောက်ကပ်ကနေ အမိက စွန့်ထုတ်လေ့ရှိတယ်။

တကယ်လို့ ယူရစ်အက်ဆစ် သိပ်များနေလျှင် သို့မဟုတ် အချိန်မီ စွန့်ထုတ်မပစ်နိုင်လျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်သျှူးပျော့ သို့မဟုတ် အဆစ်အမြစ်နေရာတွေမှာ သွားစုနေတတ်တယ်။ ဒီတော့ အဆစ်ရောင်ရမ်းနီမြန်းတာ၊ ကိုက်ခဲတာ၊ ပူရှိန်းတာ၊ အဆစ်အမြစ် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပျက်တာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ကိုယ်တွင်းက ယူရစ်အက်ဆစ်ပါဝင်မှုပမာဏကို ထိန်းညှိပေးလိုလျှင် ရေများများဖိသောက်ပါ။ အရက် ရှောင်ပါ။ အဆီနှင့် ပရိုတင်းတွေများများ မစားမိအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ လူဝတွေရဲ့သွေးမှာ ယူရစ်အက်ဆစ် သိပ်မြင့်နေတဲ့အတွက် အဆီချတာဟာ ထိရောက်တဲ့ နည်းကောင်းတစ်ခုပါ။ အဆီချတဲ့အခါ အပြင်းအထန် မချပါနဲ့။ အသင့်လျော်ဆုံးက တစ်လမှာ တစ်ကီလိုဂရမ်နှုန်းသာချပါ။ သို့မဟုတ်ပါက အဆီပြုကွဲမှုမှာ ယူရစ်အက်ဆစ်စွန့်ထုတ်မှုအပိုင်းဟာ အလျဉ်မမီဘဲ လျော့နေမှာမို့ပါ။

ကိုယ်တွင်း ယူရစ်အက်ဆစ် နည်းစေချင်လျှင် ပျူရင်းပါဝင်မှုများတဲ့ အစာလျှော့စားတဲ့နည်းကို သုံးနိုင်တယ်။ ပျူရင်းပါဝင်မှုနည်းတဲ့ အစာတွေကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဘူး၊ ဖရုံ၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ဆန်၊ ဂျုံတွေဖြစ်တယ်။ ပျူရင်းပါဝင်မှုမြင့်တဲ့ အစာတွေကတော့ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အတွင်းကလီစာ၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ပုဇွန်၊ မှိုမွှေး၊ ပဲပုပ်ပဲ၊ ရိစ်အမှုန့်တွေပါပဲ။

လက်တစ်အက်ဆစ်

ကြာရှည်စွာ အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လက်တစ်အက်ဆစ်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ လက်တစ်အက်ဆစ်ဟာ ဂလူကိုနိတ်ဓာတ်ဆားများနှင့်အတူ ကိုယ်တွင်း စုပုံလာမှာမို့ သွေးရည်ကို အက်ဆစ်ပိုစေတယ်။ လက်တစ်အက်ဆစ်တွေ စုပုံလာတဲ့အခါ ပင်ပန်းတာ၊ ခေါင်းကိုက် ကိုယ်နာတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံး နုံးချည့်နွမ်းနယ်တာ၊ လှုပ်ရှားမှု မသွက်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ဒီလို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပယ်ပျောက်စေချင်လျှင် အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားပြီးနောက်မှာ အနေးပြေးတာ၊ အကြောဆန့်တာ၊ နှိပ်တာတွေ လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ရှာလကာရည်နှင့်အချဉ်သီးဖျော်ရည်တွေ သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း

လက်တစ်အက်ဆစ် မပေါ်အောင် တားပေးနိုင်တယ်။ ပင်ပင်ပန်းပန်း အပြင်းအထန် သွားလာလှုပ်ရှားနေသူများအနေနဲ့ တစ်ရက်ကို ရှာလကာရည် ၃၀-၄၀ စီစီ သောက်ပေးလျှင် ဒါမှမဟုတ် ဆန်ချိုရည်နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များ သောက်ပေးလျှင်လည်း ထိရောက်တဲ့ကာကွယ်မှုရနိုင်တယ်။

ရေအဆိပ်နှင့် သွေးအညစ်

ရေအဆိပ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကအရည်များ မျှတစွာပျံ့နှံ့မှုမရှိလို့ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အရာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကရေရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ် ကမောက်ကမဖြစ်မှု အခြင်းအရာပါ။ အေးခဲလွန်းတဲ့အစာတွေ အစားများလျှင်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

သွေးအညစ်ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အိုမင်း၊ ဟောင်းနွမ်း၊ ကြွင်းကျန်၊ ညစ်ညမ်းတဲ့ သွေးရည်မျိုးပါ။ ကိုယ်တွင်း သွေး၊ ရေ၊ လေ ကောင်းကောင်း လှည့်ပတ်မှုမရှိတဲ့ လက္ခဏာပါ။

ရေအဆိပ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်စေမယ့်အရည်များ စိမ့်ထွက်လာမှုနှင့် စိမ့်ထွက်ရည်များ ပုံမမှန်ဖြစ်မှုတွေကနေ ချွေးထွက်တာနှင့် ဆီးစွန့်တာ ပုံမမှန်ခြင်း၊ ဖောခြင်းတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။

သွေးအညစ်ကြောင့် ဆဲလ်နှင့်ကြွက်သားတွေမှာ အာဟာရဓာတ်နှင့် အောက်စီဂျင် လုံလုံလောက်လောက် မရနိုင်တော့တာမို့ ခါးကိုက် ကိုယ်နာတာ၊ ကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ထက်နိမ့်တာ၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်တာတွေ ခံစားရလိမ့်မယ်။

ရေအဆိပ်နှင့်သွေးအညစ်ဆိုတဲ့ အဆိပ်အပုပ် နှစ်မျိုးစလုံးကို ရှင်းထုတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနှင့် အလွယ်ဆုံးနည်းကတော့ ပန်းသီးစားပေးခြင်းပါပဲ။

ရှေ့က အကြောင်းအရာတွေ ဖတ်ပြီးခဲ့တဲ့ သင့်မှာ စိုးရိမ်စိတ်ဝင်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာ ရှင်းထုတ်လို့ မကုန်နိုင်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်တွေနဲ့ ပြည့်နေလိမ့်မယ်လို့ သင်တွေးကောင်း တွေးလိမ့်မယ်။ တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တွင်းမှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလွန်ထူးခြားတဲ့ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးမှု စွမ်းအားရှင် အစုအဖွဲ့ရှိနေပြီး ရှင်းထုတ်မှုကို အချိန်စက္ကန့်မလပ် ဆောင်ရွက်နေလို့ ပုံမှန်ဖြစ်နေစေပါတယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဟာ အချိန်စက္ကန့်မလပ်ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

အသည်း

အစာထဲက အဆိပ်အပုပ်တွေ ရှင်းထုတ်ပေးရုံသာမက အစာကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးဝင်မယ့်အရာဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးတယ်။

ကျောက်ကပ်

သွေးရည်ထဲက အဆိပ်အပုပ်တွေကို စစ်ထုတ်ပေးပြီး ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးများနဲ့အတူ စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။ အဆုတ် အောက်စီဂျင်ကို ရှူသွင်းပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်လို ဇီဝဖြစ်စဉ်ကနေပေါ်ပေါက်တဲ့ အညစ်အကြေးကို ရှူထုတ်ပစ်တယ်။

အစာအိမ်၊ အူ

အစာကို ခြေဖျက်ပြီး အာဟာရများကို စုပ်ယူပေးတယ်။ အစာထဲက မခြေဖျက်နိုင်တဲ့အရာများကို စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။

ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ (Lymph system)

ပြန်ရည်ဟာ သေဆုံးသွားတဲ့ဆဲလ်တွေကို စုပ်ယူပေးပြီး ပြန်ရည်ကြောဖုကတော့ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်ကို စစ်ထုတ်ပေးတယ်။ ဒီနောက် အညစ်အကြေးစွန့် အင်္ဂါများမှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။

အရေပြား

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရေးပါဆုံးသော အညစ်အကြေးစွန့် အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ရေ၊ ဆား၊ ဆီးအဆိပ်၊ အက်ဆစ်၊ အမိုးနီးယား စတဲ့ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေး အများအပြားကို စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

မိမိရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းကို သိအောင်လုပ်ပါ။
မိမိရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအင်္ဂါများအပေါ် အချိန်မိပံ့ပိုးပေးပါ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းဟာ ဘယ်မှာ တည်သလဲ။ အစာအိမ်၊ အူ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အရေပြားတွေအပေါ်မှာ တည်နေပါတယ်။

အင်္ဂါအသီးသီးရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု "အချိန်ဇယား"

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးတဲ့ အင်္ဂါအသီးသီးမှာ မတူကွဲပြားနေတဲ့ အလုပ်ချိန် ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သိရှိထားမှ မိမိရဲ့အလုပ်ချိန်၊ နားချိန်တွေကို စနစ်တကျ စီမံနိုင်မယ်။ ဒါမှ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကို ပိုမိုကောင်းစွာ ရှင်းထုတ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုနိုင်မယ်။

ည ၉း၀၀ - ၁၁း၀၀ နာရီ

ရောဂါပြီးစနစ် (ပြန်ရည်ကြောဖု)ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ချိန်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ ငြိမ်သက်စွာ သို့မဟုတ် တေးဂီတ နားထောင်ပြီး နေသင့်တယ်။ ဗျာများနေတယ်၊ သောကပွားနေတယ်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။

ည ၁၁း၀၀နာရီ - နံနက် ၁း၀၀ နာရီ

အသည်းရဲ့ အဆိပ်ရှင်းထုတ်ချိန်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်နေမှ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။

နံနက် ၁း၀၀ - ၃း၀၀ နာရီ

သည်းခြေရဲ့ အဆိပ်ရှင်းထုတ်ချိန်ပါ။ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်နေမှ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်မယ်။

နံနက် ၃း၀၀ - ၅း၀၀ နာရီ

အဆုတ်ရဲ့ အဆိပ်ရှင်းထုတ်ချိန်ပါ။ ချောင်းဆိုးနေတဲ့သူတွေ ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ချောင်းဆိုးပိုလေ့ရှိတာဟာ ဒီအချက်ကြောင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်-

ညဥ့်နက်မှအိပ်ပြီး နေမြင့်မှထလျှင် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို ဝရုန်းသုန်းကား ဖြစ်သွားစေတယ်။ ဒါ့အပြင် ညလယ်မှ နံနက်မိုးလင်း ၄:၀၀ နာရီထိ အချိန်ပိုင်းဟာ ကျောရိုးခြင်ဆီကနေ သွေးထုတ်လုပ်တဲ့ အချိန်လည်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရေးပျက်မခံဘဲ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မောကျနေဖို့ လိုပါတယ်။

နံနက် ၅:၀၀ - ၇:၀၀ နာရီ

အူမကြီးရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ချိန်ပါ။ အိမ်သာတက်ပြီး မစင်စွန့်သင့်တယ်။

နံနက် ၇:၀၀ - ၉:၀၀ နာရီ

အူသိမ်က အာဟာရဓာတ် အများအပြား စုပ်ယူတဲ့အချိန်ပိုင်းပါ။ ဒီအချိန်မှာ နံနက်စာ စားသင့်တယ်။ ရောဂါကုသခံနေသူကတော့ နည်းနည်းစောပြီး နံနက် ၆:၃၀ နာရီ မတိုင်မီ စားပါ။ ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူကတော့ ၇:၃၀ နာရီ မတိုင်မီ စားပါ။ နံနက်စာ စားတဲ့အကျင့်မရှိလျှင် မကောင်းလို့ စားတဲ့အကျင့်ကို မွေးပါ။ ၁၀း ၀၀ နာရီလောက်မှ စားဖြစ်မယ်ဆိုလျှင်တော့ မစားတော့တာဘဲ ပိုကောင်းပါတယ်။

သင့်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုစနစ်အပေါ် အချိန်မီပံ့ပိုးပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အစာအိမ်

အစာအိမ်ရဲ့ အဓိကလုပ်ငန်းဟာ အစာထဲမှာပါရှိတဲ့ ရောဂါပိုးမွှားတွေကို သုတ်သင်ပြီး အစာခြေဖျက်ပေးတာဖြစ်ပေမယ့် ရံဖန်ရံခါမှာလည်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့တာဝန်ကို ယူပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်ကို ပျို့အန်ထုတ်တဲ့နည်းဖြင့် စွန့်ထုတ်လေ့ရှိတယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

ချဉ်လွန်း၊ စပ်လွန်းတဲ့ အစာများကို ဗိုက်ထဲ‚အစာမရှိဘဲ မစားပါနဲ့။ အတတ်နိုင်ဆုံး စနစ်တကျ စားသောက်တာဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ပြန်ရည်ကြောစနစ်

ပြန်ရည်ကြောစနစ်ဟာ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောများလို လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လှည့်ပတ်နေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်များကို လက်ခံသိမ်းဆည်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ လှည့်ပတ်နေတဲ့ပြန်ရည်ဟာ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်ကို စုပ်ယူပြီး ပြန်ရည်ကျိတ်ဖုဆီ ပို့ပေးတယ်။ ပြန်ရည်ကျိတ်ဖုဟာ အဆိပ်ကို စစ်ထုတ်ယူပြီး သွေးရည်မှတစ်ဆင့် အဆုတ်၊ အရေပြား၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်များသို့ပို့ကာ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်တယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

နေ့တိုင်း ရေနွေးနွေးဖြင့် ၁၀-၁၅ မိနစ်ကြာ ရေစိမ်ချိုးပေးနိုင်လျှင် ပြန်ရည်လှည့်ပတ်မှုကို အားပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေနွေးမချိုးနိုင်လျှင်တောင် ခြေကို ရေနွေးစိမ်ပေးပါ။

မျက်စိ

အမျိုးသမီး အထူးသဖြင့် အငိုလွယ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ မျက်စိကနေ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဟာ အတော်ထိရောက်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ မျက်ရည်ထဲမှာ လူ့ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ အဆိပ်အပုပ် အများအပြား ပါဝင်ကြောင်း ဆေးပညာရှင်များက ဖော်ထုတ်တင်ပြထားပါတယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

မျက်ရည်ကျခဲသူများအနေနဲ့ တစ်လမှာ တစ်ကြိမ်လောက် အလွမ်းအဆွေး ကြေကွဲဖွယ် ရုပ်ရှင်၊ တီဗွီ ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်နီဥကို လှီးပါ။

အဆုတ်

အဆုတ်ဟာ အဆိပ်အပုပ် အလွန်စုလွယ်တဲ့ နေရာပါ။ အကြောင်းကတော့ လူဟာ တစ်ရက်မှာ လေ ၁၀၀၀ လီတာလောက် အဆုတ်ထဲ ရှူသွင်းရလို့ပါပဲ။ လေထဲလွင့်မျောနေတဲ့ ရောဂါပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဖုန်မှုန့် စတဲ့ ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့အရာများဟာ လေနဲ့အတူ အဆုတ်ထဲ ဝင်ရောက်လာနိုင်တယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း အဆုတ်အနေနဲ့ ဒီလိုဝင်ရောက်လာတဲ့ အရာအချို့နှင့် ကိုယ်တွင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်စဉ်က ပေါ်ပေါက်တဲ့ အညစ်အကြေးများကို အသက်ရှူထုတ်နည်းဖြင့် စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

လေထုသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့နေရာ ဒါမှမဟုတ် မိုးရွာပြီးနောက် လေထုသန့်စင်နေတဲ့အခါမှာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အကြိမ်အချို့ ချောင်းတမင်ဆိုးပြီး အဆုတ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို ပံ့ပိုးပေးပါ။

အသည်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆိပ်ကို ခြေဖျက်ပေးနိုင်အား အကြီးဆုံးအင်္ဂါဟာ အသည်းပါပဲ။ အသည်းဟာ အဆိပ်ဖြေအင်ဇိုင်းကိုမှီပြီး အစားအစာကို အချောကိုင်ပြုပြင်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးဝင်မယ့်အရာအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးတယ်။ ဒီနောက် စုပ်ယူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစာထဲက အဆိပ်အချို့ကတော့ ကျန်နေဦးမှာပဲ။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

"ယောဂ" ကျင့်စဉ်ကို လိုက်စားပါ။ "ယောဂ"ကျင့်စဉ်ဟာ အဆိပ်ဖယ်ထုတ်ဖို့ အထိရောက်ဆုံး လှုပ်ရှားနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ အသည်း စတဲ့ အင်္ဂါများအပေါ် ဖိအားသက်ရောက်စေရာမှ ယင်းတို့ရဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြန်စေတယ်။ ဒီအခါ အဆိပ်ရှင်းထုတ်မှုကို အားပေးနိုင်တယ်။

အရေပြား

"အတွင်းဆိပ်" ဒဏ်သင့်လျှင် အပေါ်လွင်ဆုံးနေရာဟာ အရေပြားဖြစ်သလို အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာ အသိသာ အပေါ်လွင်ဆုံးနေရာဟာလည်း အရေပြားပါပဲ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် အကြီးဆုံးအင်္ဂါဖြစ်တယ်။ အခြား အင်္ဂါတွေကနေစွန့်ထုတ်ဖို့ ခက်ခဲတဲ့အဆိပ်ကို ချွေးထွက်တဲ့နည်းဖြင့် ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ် အေရိုးဗစ် (ခေါ်) သွေးရည်ထဲ အောက်စီဂျင်ပိုရောက်စေတဲ့လှုပ်ရှားနည်း တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ချွေးထွက်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ကျောက်ကပ်

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့ အင်္ဂါများအနက် အရေးပါဆုံးဖြစ်တယ်။ သွေးရည်ထဲကအဆိပ်ကို စစ်ထုတ်ပြီး ဆီးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်တွင်းမှာ ရေဓာတ်နှင့် ပိုတက်စီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ဆားတွေ ညီညွတ်မျှတအောင် ထိန်းပေးတယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဖြစ်စဉ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ကိုယ်တွင်းအရည် လှည့်ပတ်မှု အတော်များများကို ထိန်းချုပ်ပေးတယ်။ ဆီးထဲမှာ အဆိပ်အတောက် အလွန်များနေပြီး အချိန်မီ မစွန့်ထုတ်နိုင်လျှင် နောက်တစ်ဖန်စုပ်ယူတာ ခံရနိုင်တယ်။ သွေးရည်ထဲ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားလျှင် ကျန်းမာရေးကို ပိုဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

ရေကို လုံလောက်စွာ သောက်ပေးပါ။ အကျိုးအားဖြင့် ကိုယ်တွင်းအရည်က အဆိပ်အတောက်ကို ကျဲပျော့စေရုံသာမက ကျောက်ကပ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းကိုလည်း အားပေးနိုင်လို့ အဆိပ်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် နံနက်စောစော ဘာမှမစားမီမှာ ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။

အူလမ်းကြောင်း

အစာထဲက မခြေဖျက်နိုင်တဲ့ အကြွင်းအကျန် အဖတ်များဟာ အူလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်ရှိတဲ့အခါ ရေဓာတ်အချို့ကို အူအမြွှေးပါးက စုပ်ယူလိုက်တယ်။ ကျန်တာတော့ ပိုးမွှားရဲ့ အချဉ်ဖောက်မှုနဲ့ ပုပ်ဆွေးစေမှုကြောင့် မစင်အဖြစ် ပြောင်းလဲလာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်စဉ်မှာ အင်ဒိုး (Indole) စတဲ့အဆိပ်ရှိပစ္စည်းများ ထွက်လာတယ်။

ဒါ့အပြင် အစားအစာ သို့မဟုတ် လေကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်လာတဲ့ အဆိပ်အပုပ်များလည်း ရှိနေသေးတာမို့ မစင်ထဲမှာ အဆိပ်အပုပ် အမြောက်အများ ရှိနေမှာဖြစ်တယ်။ ဆီးရည်လိုပဲ အချိန်မီမစွန့်ထုတ်နိုင်လျှင် မစင်ထဲက အဆိပ်အပုပ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်စုပ်ယူနိုင်လို့ ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

နံနက်စောစော ပုံမှန်ဝမ်းသွားတဲ့အကျင့်ကို ရအောင်လုပ်ပါ။ ဒါမှ မစင်တွေကို အူထဲမှာ ကြာကြာရှိစေမှာမဟုတ်တဲ့အတွက် အဆိပ်အပုပ် ပြန်လည်စုပ်ယူမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။ အမျှင်များများပါတဲ့အစာကို စားပေးခြင်းဖြင့် အူရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကို တိုးများစေလို့ ဝမ်းချုပ်တာ ကာကွယ်နိုင်တယ်။

ဦးနှောက်

ဦးနှောက်ဟာ အဆိပ်အပုပ်ကို တိုက်ရိုက်ရှင်းထုတ်တဲ့ အင်္ဂါတော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် စိတ်အနေအထားဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့ အင်္ဂါအသီးသီးရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်အပေါ် သိသာစွာ လွှမ်းမိုးမှု ရှိနေတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် မွန်းကျပ်မှုတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုစနစ်ကို ချုပ်ငင်ထားနိုင်ပါတယ်။

ပံ့ပိုးမှုနည်းနာ-

အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။ စိတ်ကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးအောင်ထားပါ။ ဦးနှောက်အပေါ် ဖိအားမများပါစေနဲ့။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်တွင်းက အညစ်အမိုက် အဆိပ်အပုပ်တွေကို ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် အစုအဖွဲ့ကြီး(၄)ခုရဲ့လုပ်ငန်း ပုံမှန်လည်ပတ်မှုအပေါ်မှာ အဓိက တည်မှီနေတယ်။ အစာခြေ အစုအဖွဲ့၊ အသက်ရှူ အစုအဖွဲ့၊ အညစ်အကြေးစွန့် အစုအဖွဲ့နှင့် အရေပြားတို့ပါပဲ။

ဒီအစုအဖွဲ့ (၄)ခုရဲ့ လုပ်ငန်းပုံမှန်ဖြစ်ဖို့အတွက် ကျောက်ကပ်ကနေ ဆီးကောင်းကောင်းစွန့်နိုင်အောင် ရေလုံလောက်စွာ သောက်ခြင်း၊ အစာအိမ်၊ အူတွေ ပုံမှန် လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်ဖို့ ဖိုင်ဘာပါတဲ့အစာများ လုံလောက်စွာ စားခြင်း၊ အသက်ရှူ အစုအဖွဲ့ကအင်္ဂါများကို လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ သင့်တင့်စွာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကစားခြင်း၊ ရေကောင်းကောင်းချိုးခြင်း စတာတွေ ဂရုတစိုက် ဆောင်ရွက်ပါ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မိမိရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု ရှိရင်းစွဲစွမ်းအားကို အပြည့်အဝဖော်ထုတ်ပါ။ ဒါဟာ သဘာဝအကျဆုံး နည်းကောင်း

ပါပဲ။ အစားအသောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့်နေထိုင်မှု အကျင့်ပုံစံတွေကို သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်စေတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ် စွန့်ထုတ်အားကို တိုးများစေဖို့အတွက် အခရာကျတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ အလေးထား ဖော်ပြမယ့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု သဘာဝနည်းလည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်တွေပုံလာတဲ့အထိ မစောင့်ပါနဲ့။ ကျန်းမာသူလည်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ လိုတာပါပဲ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ အလေးပေး တိုက်တွန်းတဲ့နည်းကတော့ သဘာဝနည်း၊ ထိရောက်တဲ့နည်း၊ လူရဲ့ပင်ကိုရှိရင်းစွဲ စွမ်းအားကို အပြည့်အဝ ဖော်ထုတ်တဲ့နည်း၊ ပြင်ပအားကို သိပ်မမှီခိုတဲ့နည်းပါပဲ။ သဘာဝနည်းဟာ အချိန်စက္ကန့်နဲ့အမျှ မပြတ်မလပ် ဆောင်ရွက်ရမယ့် ဖြစ်စဉ်ပါ။ နေထိုင်မှုဘဝနဲ့ အပြိုင်ဖြစ်ပြီး ဘဝရဲ့ ရပ်ဝန်းစုံ၊ ထောင့်စုံမှာ ထင်ဟပ်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်တွေ မစုပုံမီ၊ ဒုက္ခမပေးမီမှာ ကြိုတင်ရှင်းထုတ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို လုံးဝ အပွန်းအပဲ့ မခံပါနဲ့။ ဒါကို အမြင့်ဆုံးနှင့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံးရည်မှန်းချက်အဖြစ် ထားရှိဆောင်ရွက်သွားရမယ်။

ဒါကြောင့် အဆိပ်အပုပ်သင့်တဲ့ လက္ခဏာ၊ အခြင်းအရာတွေ ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ သတိရတာမျိုး မဖြစ်စေလိုပါ။ ကျွန်တော်တို့ တင်ပြမယ့်နည်းတွေဟာ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း စိမ့်ဝင်နေဖို့ လိုပြီး ခက်ခက်ခဲခဲလည်းမဟုတ်လို့ အကျင့်ဖြစ်အောင်မွေးမြူကာ ရေရှည်လိုက်နာသွားဖို့လိုပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီမှာထောက်ပြလိုတာက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု ပင်ကိုယ်ရှိရင်းစွဲစနစ်ဟာ ချို့ယွင်းချက်လုံးလုံးကင်းတဲ့ အနေအထားမျိုး မဟုတ်ကြောင်း သတိချပ်ပါ။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်များ ရုတ်ချည်းတိုးလာတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် မကောင်းတဲ့အကျင့်နှင့် ရောဂါစနက်များကြောင့် အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ရာလမ်းကြောင်း ပိတ်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြဿနာစုံ တက်လာနိုင်တယ်။

တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အဆိပ်အပုပ်ဒဏ်ကို ပြင်းထန်စွာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် သက်ဆိုင်ရာ အထူးဝန်ဆောင်မှုနေရာများသို့ သွားရောက်ပြသပါ။ ကျွမ်းကျင်သူများနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဆေးကုထုံးနည်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် အထူးဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်တဲ့ နည်းနာများကိုလည်း တင်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီမှာ အထူးမှာကြားလိုတာက ဒီနည်းများဟာ တစ်ခဏတာအတွက်သာ ဖြေရှင်းပေးနိုင်လို့ ဒီနည်းတွေကို အလွန်အကျွံ အားမကိုးသင့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု သဘာဝပုံစံ၊ လမ်းကြောင်းကို အစားထိုးတာ မဖြစ်စေပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု အင်္ဂါများဟာ အလုပ်မဲ့ပြီး ကြာရှည်အားလပ်နေလျှင် ပြဿနာ တကယ်တက်လာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ လူတိုင်း လိုအပ်ပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်ဟာ မိနစ်စက္ကန့်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေလို့ မိနစ်စက္ကန့်နဲ့အမျှ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နိုင်ဖို့ အဓိကအချက်သုံးချက်

ဝမ်းမှန်ပါစေ။

အူတွင်းက အညစ်အကြေးတွေ အချိန်မီ ရှင်းထုတ်ပါ။

အစာစားလိုက်ပြီးနောက် မချေဖျက်နိုင်တဲ့အရာများဟာ မစင်ဖြစ်သွားပါကယ်။ ဒီမစင်မှာ အဆိပ်အပုပ်နှင့်ပိုးမွှားတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ ဒါတွေကို အချိန်မီ မစွန့်ထုတ်လျှင် အူတွင်းက အညစ်အကြေးထဲမှာ ဒီအဆိပ်၊ ဒီပိုးတွေဟာ အောင်းစုမိတွယ်ပြီး ပိုမိုတိုးပွား များပြားလာလိမ့်မယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်က အပြန်ပြန် စုပ်ယူခြင်းဖြင့် သွေးရည် နောက်ကျိလာတယ်။ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်မှန် ဝမ်းသွားတဲ့အကျင့်ကိုမွေးပါ။ ဝမ်းမှန်ဖို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးတွေနှင့် အမျှင်များများပါတဲ့ အစားအစာများ စားပေးပါ။ ဒီအမျှင်တွေဟာ ပွတ်တိုက်တံ(ဘရပ်ချ်)လို အူတွင်းနံရံပေါ်က အနည်အညစ်တွေကို တိုက်ချွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ရေများများသောက်ပါ။

တစ်သျှူးအတွင်းက အညစ်အကြေးတွေ အချိန်မီရှင်းထုတ်ပါ။

သွေးရည်ကနေ အောက်စီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်တွေကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ ဖြစ်စဉ်အတွင်း စွန့်ပစ်ရမယ့် အညစ်အကြေးတချို့ ပေါ်တတ်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၀ ကီလိုဂရမ်ရှိတဲ့ လူကြီးတစ်ဦးဟာ တစ်ရက်မှာ ဒီလို အညစ်အကြေး ၂၀ ဂရမ်ခန့် ပေါ်ပါတယ်။ ဒါကို အချိန်မီ မစွန့်ထုတ်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် အဆိပ်သင့်နိုင်တယ်။ ပေါ့လျှင် မအီမသာ ခံစားရပြီး ပြင်းလျှင်တော့ ရောဂါဖြစ်တာနဲ့ အသက်အန္တရာယ် ပေါ်တာထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သွေးရည်ထဲက ဒီအညစ်အကြေးတွေကို အချိန်မီ အမြန်စွန့်ထုတ်နိုင်ဖို့ ဦးဆုံးလိုအပ်တာက နေ့စဉ် ရေကို သင့်တင့်စွာ သောက်ပေးတဲ့အကျင့်မွေးဖို့ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် နံနက်နှင့် ညများမှာ ရေများများ သောက်ပေးပါ။ သွေးရည်နဲ့ တစ်သျှူးကြားက အရည်များကို ရေများများနဲ့သမစေပြီး အပျစ်ကျဲလာရာမှ အဆိပ်အပုပ်တွေကို အချိန်မီ စွန့်ထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

များများလှုပ်ရှားပါ။

အသက်ရှူအင်္ဂါအတွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို အချိန်မီ စွန့်ထုတ်ပါ။

လူရဲ့အဆုတ်မှာ လေအိတ်ငယ် သန်းပေါင်း ၇၅၀ လောက်ရှိပြီး သာမန်အချိန်မှာ လေအိတ်ငယ်အရေအတွက်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံလောက်သာ ပါဝင်လှုပ်ရှားတတ်တယ်။ ကျန်သုံးပုံနှစ်ပုံဟာ အိပ်နေ၊ ငြိမ်နေတဲ့သဘောရှိတယ်။ ယင်းလေအိတ်ငယ်အတွင်း အောင်းစုနေတဲ့ "လေသေ" များကို ရှူထုတ်မပစ်လျှင် လတ်ဆတ်တဲ့လေ ရှူသွင်းမှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဒီလိုငြိမ်နေတဲ့ လေအိတ်ငယ်အတွင်းက "လေသေ" များဟာ ပမာဏတိုးများလာတာနဲ့အမျှ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့လေများ ဝင်ရောက်နိုင်မှု နည်းလေဖြစ်ပြီး အောက်စီဂျင်ချို့တဲ့တဲ့ နာတာရှည် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား များများလုပ်ပေးဖို့လိုပြီး အဆုတ်လှုပ်ရှားမှုပမာဏကို များစေမယ်။ ဒါမှ လေသေ လေပုပ်တွေကို ရှူထုတ်ကာ လတ်ဆတ်တဲ့ လေသန့်များကို ပိုမိုရှူသွင်းနိုင်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတိုင်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်သန့်စင်ဖို့လိုပါတယ်။
ဒါမှ ကျန်းမာ၊ လန်းဆန်း၊ ပေ့ါပါးနိုင်လိမ့်မယ်။

မြို့မှာနေတဲ့လူတွေဟာ မြွတ်သိပ်ကြပ်ညှပ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေနေရတယ်။ သဘာဝ လောကကြီးနဲ့ထိတွေ့ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းနည်းလာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုဟာလည်း ပိုဆိုးလာတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဖိစီးမှုတွေ တိုးများလာတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံကလည်း ရှိနေတယ်။ ဒါတွေကြောင့် ကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ် ပိုစုပုံလာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိပါး ဒုက္ခပေးလာတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်း အဆိပ်အပုပ်ကို စစ်ကြေညာဖို့ လိုအပ်လာတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပါမှ အလှခိုင်မြဲမယ်။

လူမှုလောကကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာလို့ ခုခေတ် အမျိုးသမီးတွေဟာ အမျိုးသားတွေနဲ့ ရင်ပေါင်တန်းလာပြီ။ အိမ်မှုကိစ္စတင်မဟုတ်တော့ဘဲ လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အသီးသီးမှာ မရှိမဖြစ်ရုံမက အရေးကြီးတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေတောင် ပါဝင်နေကြပြီ။

သို့သော် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဇီဝကမ္မဖွဲ့တည်ပုံဟာ ထူးခြားနေတော့ အချိန်ကြာရှည် လုပ်ငန်းဖိစီးမယ်၊ ဦးနှောက်သုံးရတာ များမယ်၊ နေ့နေ့ညည အလုပ်ပိနေမယ်ဆိုလျှင် ကိုယ်တွင်းစိမ့်ထုတ်ရည် (ဟိုမုန်း) တွေ ကမောက်ကမ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ရောဂါတွေ တစ်သီကြီး ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒ့ါအပြင် အရေပြားဟာ အချိန်မတိုင်မီ ခြောက်သွေ့ရင့်ရော်တာ၊ ဝက်ခြံဖူးထွက်တာ၊ အစက်အပြောက်ထတာ၊ အရစ်အကြောင်းထူတာ စတဲ့ အရေပြားပြဿနာတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ရုပ်ကျတာ၊ လန်းဆန်းတက်ကြွမှု မရှိတာ၊ ထိုင်းမှိုင်းလာတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ဒီအခါမှာ မိမိရဲ့ လုပ်ငန်းအရည်အသွေးကိုပါ ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။

အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်များဟာ ဘယ်နေရာတွေမှာ ပြန့်နေပါသလဲ။

(ပထမအလွှာကအဆိပ်)

ရှိရာနေရာ-

အစာအိမ်၊ အူ စတဲ့ အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာ။

ဖြစ်ပေါ်တဲ့လက္ခဏာ-

ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်း စတာတွေ။

(ဒုတိယအလွှာကအဆိပ်)

ရှိရာနေရာ-

သွေးရည်၊ ပြန်ရည်ဂလင်း စတဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများမှာ။

ဖြစ်ပေါ်တဲ့လက္ခဏာ-

ကိုယ်တွင်းစိမ့်ထုတ်ရည် ကမောက်ကမဖြစ်ခြင်း၊ သွေးလေမပွင့်၊ မမှန်ခြင်း စတာတွေ။

အစဉ်အလာအရ ကျင့်သုံးနေတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းကတော့ ပထမအလွှာက အဆိပ်လောက်ကိုသာ ရှင်းပေးနိုင်တယ်။ ဒါဟာ အပေါ်ယံ အခြင်းအရာတချို့သာ ဖြေရှင်းနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒုတိယအလွှာက အဆိပ်ကို ထိရောက်စွာ ရှင်းထုတ်နိုင်မှသာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အလှအပနှင့် ကျန်းမာရေးကို အမှန်အကျိုးသက်ရောက်မှာဖြစ်တယ်။

အရေပြားဟာ အမျိုးသမီးတွေအတွက် အလှပဆုံးဝတ်ရုံတစ်ထည်ပါပဲ။

အရေပြားမျက်နှာပြင် သန့်ရှင်းရေးသက်သက်မျှသာ မဟုတ်ဘဲ အရေပြားအောက် အတွင်းလွှာပိုင်းထိ သန့်စင်ရေးနှင့် အဆိပ်ကင်းရေးကို အလေးထားဖို့လိုပါတယ်။ အရေပြားကြွက်သားလွှာထဲရှိ ပြင်ပကဝင်လာတဲ့ အရာဝတ္ထုများကို ရှင်းလင်းပစ်ရေးပါပဲ။ ဒီအရာဝတ္ထုမျိုးကို အရေပြားအပေါ်လွှာက အဆိပ်များလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လေထုညစ်ညမ်းလျှင်၊ ဆေးလိပ်သောက်လျှင်၊ အရက်သောက်လျှင်၊ စား၊ သောက်၊ အိပ်ချိန် မမှန်၊ စနစ်မကျလျှင် အဲဒီအခါများမှာအရေပြားဆဲလ်များကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းများဟာ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးကိုဖျက်ဆီးလို့ အရေပြားဆဲလ်များကို အချိန်မတိုင်မီ သေစေနိုင်တယ်။ ဒါကို အလှပြင်ပစ္စည်းများက ပြုပြင်ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိပါ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အတွင်းနက်လွှာကဆဲလ်များကို သန့်စင်ပေးနိုင်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အရေပြားအပေါ်လွှာ အဆိပ်" များကိုလည်း ပျက်ပြယ်စေကာ ဆိုးကျိုးမဲ့အရာအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တဲ့ သဘာဝ အဆိပ်ဖြေစနစ်ရှိနေတာ အမှန်ပါ။ သို့သော် နေ့ထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းလျှင်၊ အလုပ်နှင့်ဘဝဒဏ် ဖိစီးမှုကြီးလျှင်၊ နားချိန် အိပ်ချိန် အလုပ်ချိန် မမှန်လျှင်၊ အစာအာဟာရ မျှတစုံလင်မှု မရှိလျှင်တော့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဆဲလ်များဟာ စွန့်ပစ်ရမယ့် အညစ်အကြေးတွေ ပိုထုတ်လုပ်လာကြမှာဖြစ်တယ်။ ဒီအခါ အမျိုးသမီးရဲ့ အပေါ်ယံအရေပြားလွှာမှာ အဆိပ်တွေစုပုံလာမယ်။ သွက်သွက်ရှင်းထုတ်မှု မပြုနိုင်လျှင် အရေပြားဟာ မွဲခြောက်လာလိမ့်မယ်။ စိုပြေတောက်ပြောင်မှု ကင်းလာလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားအားမဲ့တဲ့အထိ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အရေပြားမှာ ဒီလိုအခြင်းအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် စစ်သန့်တဲ့နည်းဖြင့် အရေပြားကနေ အဆိပ်အတောက် ရှင်းထုတ်ဖို့ ပံ့ပိုးပေးရမယ်။ ဆဲလ်များရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ဆဲလ်များ အားကောင်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။ ဒါမှ အသင်အမျိုးသမီးရဲ့ အရေပြား ပိုမိုကျန်းမာဝင်းမွတ်လာလိမ့်မယ်။

အသင်အမျိုးသားလည်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ ပိုလိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာကို အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အလုပ်၊ အမျိုးသမီးတွေနဲ့သာဆိုင်တယ်လို့ အယူလွဲနေတယ်။ ကိုယ်က လှပဖို့ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအဆ ထိန်းဖို့မှ မလိုတာ၊ ဒါကြောင့် အဆိပ်အပုပ်တွေ တမင်ရှင်းထုတ်နေဖို့ မလိုဘူးတဲ့။ တကယ်တော့ ဒီအတွေးဟာ တက်တက်စင်မှားပါတယ်။ အမျိုးသားတွေအတွက် ပိုလို့တောင် လိုအပ်နေပါတယ်။

ခုခေတ် အမျိုးသားတွေ ရုန်းကန်ရတာ မလွယ်လှပါဘူး။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ ဒေါင်ချာစိုင်းနေတယ်။ ပြေးလွှား လုပ်ကိုင်နေရတာ၊ အလုပ်ပန်းတာ၊ ဘဝရင်မောတာတွေ ထိုင်ညည်းနေလို့လည်း မရဘူး။ အောင်မြင်မှုနှင့် ရှုံးနိမ့်မှု၊ ဝမ်းသာကြည်နူးမှုနှင့် သောက ဗျာများမှုတွေအကြား ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။ စာဖွဲ့လို့လည်း မရဘူးလေ။ အကြောင်းကတော့ သင်က အမျိုးသား ယောကျ်ားကိုး။ ဒီလောက်တော့ ကြံ့တ်မှိတ်ခံနိုင်ရည် ရှိဦးမှ၊ ဒါတွေကို ကိုယ်ကခေါင်းမခံလျှင် ဘယ်သူခံမှာလဲ။ ဒါ့အပြင် အမျိုးသားတွေအဖို့ မျက်ရည်ရှိတာတောင် မကျဝံ့ရှာတဲ့ဘဝ။ တကယ်တော့ မျက်ရည်ကျတာဟာ

လည်း စိတ်ထွက်ပေါက် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုတစ်မျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာ မသိရှာကြဘဲ။

အမျိုးသားတွေဟာ တော်ရုံအဖျားလောက်နဲ့ ဆေးခန်းမပြေးကြဘူး။ ဘုံးဘုံးလဲမှပဲ ဆေးရုံတက်ကြတယ်။ အိမ်လည်း သိပ်ကပ်တယ်မရှိဘူး။ အိမ်ရောက်လျှင်လည်း ထိုးအိပ်တာများတယ်။

ဒီလို. . . စသဖြင့်. . . စသဖြင့်တွေ မနည်းလှတဲ့ ဘဝပေါ့။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအမျိုးသားတွေအနေနဲ့ မိမိရဲ့ ကိုယ်နှင့်စိတ် နှစ်ဖြာသော အနေအထားများကို ပြုပြင်ထိန်းညှိ၊ တည့်မတ်ဖို့ အထူးလိုအပ်နေပါတယ်။

အပေါ်ယံသဏ္ဍာန်အရ ကြံ့ခိုင်တောင့်တင်းတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ အမျိုးသားတွေတချို့မှာ တကယ်တော့ သူတို့ အမှတ်တမဲ့နေရင်းမှာကို ဖောရောင်နေပါပြီ။ မအီမသာ ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါချင်တော့ပါ။ စားချင်သောက်ချင်စိတ် ပျက်နေတယ်။ မျက်နှာမှာ စိုစွတ်ချောမွတ်မှု ကင်းနေတယ်။ အာရုံကြောအားနည်းပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွမှုမရှိ ဖြစ်နေတယ်။ အဖုအပိမ့်ထွက်တာ၊ ပါးစပ်နံတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ စတဲ့ ပြဿနာတွေ ပေါ်နေတယ်။

ဒါတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များ အလျှင်မသွက်၊ တုံ့ဆိုင်းပိတ်ဆို့နေတဲ့ လက္ခဏာပါ။ အမြင်အရ ဒေါင်ဒေါင်မြည်အောင် ကျန်းမာနေသူကို သူ့ကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်ကင်းတယ်လို့ ကောက်ချက်မချနိုင်ပါ။ အဆိပ်အပုပ်က အာနိသင် မပြသေးတာဘဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေ ပမာဏတစ်ခုထိ စုပုံရောက်ရှိလာချိန်မှာတော့ သွေးကြောပြွန်တွေ ပိတ်ဆို့သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာတွေကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေလိမ့်မယ်။ ဒါနဲ့ တစ်ဆက်တည်း သူတို့ခန္ဓာကိုယ်လည်း ပြိုလဲလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင် လူရဲ့ အစာအိမ်၊ အူတွေ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံအရ လူရဲ့ အူအရှည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အရပ်အမောင်းရဲ့ ၁၂ ဆကျော် ရှိတယ်။ သဘာဝတရားရှုထောင့်ကကြည့်လျှင် လူသားရဲ့ အစာအိမ်နဲ့အူတွေဟာ သက်သတ်လွတ်စားတဲ့သတ္တဝါရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံမျိုးပါ။ အသားစားရမယ့် ဖွဲ့စည်းမှုမျိုး မဟုတ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ ခုခေတ်လူတွေဟာ တိရစ္ဆာန်အကောင် အမျိုးအမယ်အတော်များများရဲ့ အသားကို စားနေကြတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသားတွေ အသားကို အတော်လေး ကြိုက်ကြ၊ မက်ကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလို စားသောက်မှုအကျင့်ကြောင့် အစာအိမ်နှင့်အူတွေ ဝန်ပိုပိပြီး အလုပ်ပိုလုပ်ရတာပေါ့။ ဒီတော့ အဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံကို ခုခံနိုင်အား ကျလာ၊ မဲ့လာတော့တာပဲ။

မသင့်လျော်တဲ့ အစားအသောက် အမျိုးအမယ် ပေါင်းစပ်မှုတွေနဲ့ အလွန်အမင်း စုပ်ယူ လက်ခံရရှိမှုတွေရဲ့ ဒဏ်ချက်ကို နည်းနာမျိုးစုံ၊ ဆေးဝါးမျိုးစုံ အားကိုးပြီး ပြုပြင်၊ ထိန်းညှိ၊ တည့်မတ်ပေးဖို့အတွက် လိုအပ်လာပါတယ်။

ဒီလိုဆိုလို့ ကြောက်လန့်သွားအောင် ခြောက်လိုက်တာလို့ မထင်စေလိုပါ။ ခေတ်ကြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု နည်းလမ်းတွေဟာလည်း ကောင်းသော၊ တက်လာရမှာပါ။

အို. . . အသင် အမျိုးသားတို့ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကို အမြန်ရှင်းထုတ်ကြလော့။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်သန့်စင်ပြီး လန်းဆန်းပေါ့ပါးစွာ နေထိုင်သွားကြပါစို့။

ထိရောက်မှုအရှိဆုံးနည်းဟာ သင့်အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနည်းပါ။
ဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့သင့်လျော်မယ့်နည်းကို ရအောင်ရှာပါ။

ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်မှာ အစားအသောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ နေထိုင်မှုနှင့် စိတ်နေစိတ်ထား ဆိုတဲ့ ဘက်တွေကနေ သဘောတရားပိုင်းရော၊ လက်တွေ့နည်းနာပိုင်းကိုပါ တင်ပြထားပါတယ်။ စာအုပ်ပါ နည်းနာတွေကို လုပ်ကြည့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အထူးသတိပေးလိုတဲ့အချက်ကတော့ မိမိရဲ့ လက်တွေ့ပကတိ အနေအထားနဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး မိမိအတွက် အထိရောက်ဆုံးနှင့် အလွယ်ဆုံးဖြစ်မယ့်နည်းကို ရွေးယူပါ။

အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ အခြေခံအကျဆုံးတွေဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- ရေများများ သောက်ဖို့၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များများလုပ်ဖို့၊ ရေကောင်းကောင်း ချိုးဖို့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံ များများစားဖို့ ဆိုတာတွေပေါ့။ ထူးခြားလျှင် ထူးခြားသလို ပညာရှင်နဲ့ ကုသဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အထူးနည်းတွေလည်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီမှာ သတိထားရမယ့်အချက်က ဘယ်လိုနည်းပဲဖြစ်စေ အစွန်းမရောက်အောင်၊ အလွန်အကျွံမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ပါ။ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငါး၊

အသားသာ စားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံသာ စားတာမျိုးဟာ မသင့်၊ မမှန်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လျစ်လျူမရှုသင့်သလို အနားယူတာကိုလည်း မပေါ့သင့်ပါ။

ပညာရှင်နဲ့ ကုသဖြေရှင်းတာကို ရံဖန်ရံခါလောက်သာ လုပ်ပါ။ အရေအတွက် သိပ်မများစေပါနဲ့။ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်တာနဲ့အတူ ကျန်းမာရေးကိုပါ စွန့်ပစ်လိုက်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်လို့ပါ။

ဒါ့အပြင် ပညာရှင်က ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့နည်းတွေအနက် အချို့ခေတ်စားနေတဲ့နည်းတွေဟာ စမ်းသပ်မှုအဆင့်သာရှိသေးလို့ လူတိုင်းနဲ့ ကိုက်မကိုက်လည်း တပ်အပ်မပြောနိုင်ပါ။ စမ်းသပ်ကြည့်မယ်ဆိုလျှင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အနေထားကို အလေးထားကြည့်ဖို့ သတိချပ်စေလိုပါတယ်။

အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုအတွက် သဘာဝနည်းဖြစ်တဲ့ နေထိုင်စားသောက်ရင်းမှ လုပ်သွားတဲ့နည်းများကို ဒီစာအုပ်က အလေးထားပါတယ်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်ရင်းမှ သဘာဝအကျဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးနည်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လိုတယ် ဆိုလျှင်တော့ ကျွန်တော်တို့ ညွှန်ပြစီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာသွားဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၂)

အစားအသောက်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ အဓိက အကြောင်းခြင်းရာများ အနက် သင့်အနေနဲ့ လုံး၀ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော အရာက "အစားအသောက်" ပါပဲ။ သင့်ပတ်၀န်းကျင် (ဥပမာ- ဆူညံသံ၊ လေထု ညစ်ညမ်းမှု)ကို သင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိပေမယ့် အစားအသောက် တစ်ခုခုကို စား မစားဆိုတာကိုတော့ သင့်အနေနဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ဒီအချက်ကို ကိုယ့်အနေနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါလျက် သင့်အနေနဲ့ ထိန်းချုပ်ရကောင်းမှန်းမသိဘူး၊ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးဆိုလျှင်တော့ သင့်အတွက် ၀မ်းနည်းစရာကြီးပါတဲ့။

"သဘာ၀အခြေခံ ဆေး၀ါးကုသမှုနှင့်ကျန်းမာရေး" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုသူ ဒေါက်တာ အင်ဒရူးဝဲလ်ရဲ့ သတိပေးချက်ပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ စားသောက်ပုံအကျင့်ကိုမွေးပါ။

ကျွန်တော်တို့ နေ့တိုင်း စားရ၊ သောက်ရပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ တစ်ရက်မှာ အစားအသောက် (၃)ကီလိုဂရမ်လောက် စားရတယ်။ စားလိုက်တဲ့အစာများ ခြေဖျက်ရုပ်ယူခံရပြီးနောက် ကျန်ရစ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေဟာ ရက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အူအတွင်းမှာ အနည်းဆုံး ၂-၁၂ ကီလိုဂရမ်အထိ စုနေ၊ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒီအဆိပ်အပုပ်တွေကို အူက အခေါက်ခေါက်အခါခါ စုပ်ယူနေမှာမို့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။

ဒါတင် မကသေးပါဘူး။ ဒီလိုပုံမှန် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်ရတဲ့ အညစ်အကြေးတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ် ပင်ကိုရှိရင်းစွဲ စွမ်းအားဖြင့် ကုန်အောင် ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အစားအစာကရတဲ့ အဆိပ်အပုပ် မြောက်မြားစွာလည်း ရှိပါသေးတယ်။ ဒါဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ အစာများကို လူတွေ ပိုစားသောက်လာမှုရဲ့ အကျိုးဆက်ပါ။ ဒါကြောင့် "ရောဂါဟာ ပါးစပ်ကရတာ" လို့ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိနေတာပေါ့။

စုံစမ်းလေ့လာချက်အရ အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးဟာ တစ်နှစ်မှာ အစားအသောက်ကနေတစ်ဆင့် အရောင်ဆိုးဆေး၊ ပုပ်သိုးကာကွယ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အပင်အားတိုးဆေး စတာတွေကို ကီလိုဂရမ်အချို့ထိ လက်ခံရရှိနေတယ်တဲ့။ ဒီအရာများဟာ အဆိပ်အပုပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တွင်းမှာ ကျန်ရစ်နေတတ်တယ်။ ဒ့ါအပြင် လေထုညစ်ညမ်းမှု (အထူးသဖြင့် ယာဉ်လမ်းကြောပိတ်ဆို့စဉ်) ကပေါ်တဲ့ အလေးစားသတ္တုအမှုန်များနဲ့ မကောင်းတဲ့အကျင့် (ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်မှု) များကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ (အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်)အသီးသီးမှာ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ရတဲ့ဝန်ကို ပိုပိစေတယ်။ သွေးတိုး၊ လေဖြတ်၊ အသည်းခြောက်၊ ကင်ဆာ၊ အသည်းရောင်၊ ဆီးချို စတဲ့ ရောဂါမျိုးစုံဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအင်္ဂါများနှင့် သွေးရည်များမှာ အဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံရဲ့ ညစ်ညမ်း ဒုက္ခပေးမှုနဲ့ များစွာသက်ဆိုင်နေပါတယ်။

အစားအသောက်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်တဲ့အကြောင်း မစမီ ဦးစွာအလေးထားတင်ပြလိုတာက စားသောက်ရာမှာ သင့်တင့်မျှတမှုရှိရေး အချက်ကိုပါ။ ကျန်းမာရေး အခြေခံလိုအပ်ချက်ကို အာမခံနိုင်ဖို့ အစားအသောက်ကနေ လုံလောက်တဲ့ အာဟာရကို ရယူပါ။ အစာဟာ စွမ်းအင်ကို ထုတ်ပေးတယ်။ မော်တော်ကားမှာ ဓာတ်ဆီဆိုတဲ့စွမ်းအင် အရေးပါသလိုမျိုးနဲ့ သဏ္ဍာန်တူပါတယ်။ နောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားမှုအတွက်ရော၊ အရိုး၊ ကြွက်သား၊ အရေပြားမှစပြီး ဆံပင်၊ သွား၊ လက်သည်းအခုံး ပြန်ရှည်၊ ပြန်ထွက်၊ ပြန်ကောင်းမွန်ရေးအတွက်ပါ အစာထဲက အာဟာရကို မှီရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာထဲမှာ အာဟာရ စုံလင်ပြည့်ဝမှုမရှိလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒီလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ အလားတူပါပဲ။ ပိုလျှံလျှင် ပြဿနာများစွာ တက်လာနိုင်တယ်။ အကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးစွန့် အင်္ဂါများမှာ ဝန်ပိုပိခြင်းနှင့် ဝဖိုင့်လာလို့ ခန္ဓာကိုယ် မအီမသာဖြစ်ခြင်းပါပဲ။

သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ အစားအသောက်ပုံစံကို အောက်ပါအချက်(၄)ချက်ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ပါတယ်။ **အမျိုးအမယ် စုံလင်ခြင်း၊ ပမာဏ ထိန်းခြင်း၊ အချိန်မှန် စနစ်တကျ စားသောက်ခြင်း၊ သဘာဝ အစားအစာများကို များများစားခြင်း** ဆိုပြီးဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့စားသောက်ပုံဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မှုရှိမရှိကို အောက်ဖော်ပြပါအချက်များနဲ့ စစ်ဆေးတိုက်ကြည့်နိုင်တယ်။ နောက်ပြီး ဒီအချက်များကိုလည်း အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေခံတောင်းဆိုချက်များအဖြစ် မှတ်သားလိုက်နာဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

- နေ့စဉ် စားသောက်နေတာတွေဟာ အမျိုးအမယ် စုံမစုံ စစ်ကြည့်ပါ။ (အမျိုးအစား၊ အမျိုးအမယ် နည်းလွန်းလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ချို့တဲ့နိုင်တယ်။) အစားအသောက် အမျိုးအမယ် စုံအောင်နှင့် ကောက်နှံ၊ ပဲအမျိုးမျိုးတွေကို များများစားပေးပါ။
- နေ့စဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးတွေ စားသလား။
  တစ်နေ့ကို ၅၀၀ ဂရမ် စားပါ။ အခု စတင်ပါ။ စားဖြစ်အောင် စားပါ။
- ဗီတာမင်စီ၊ အီး စတဲ့ ဓာတ်ပြုကာပစ္စည်းများကို သင့်တင့်စွာ ဖြည့်စွက်ပါ။
  ကိုယ်တွင်းကဓာတ်စုလွှတ်များကို ရှင်းထုတ်ပါ။ အစားအသောက်နဲ့ ဖြည့်တင်းတာဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း လက်ခံပါ။

www.burmeseclassic.com

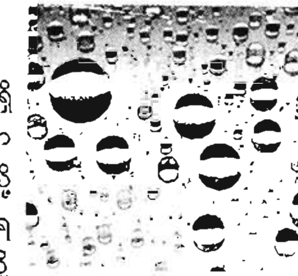
www.burmeseclassic.com

- ရေများများ သောက်ပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် ရေဟာ အလွန်အရေးပါလို့ပါပဲ။
- ဖိုင်ဘာ (အမျှင်ဓာတ်)ပါတဲ့ အစာများစားဖို့ လိုအပ်တယ်။ နေ့စဉ်နည်းနည်းပဲဖြစ်ဖြစ် စားဖြစ်အောင် စားပါ။
- အဆီကင်းတဲ့အသားကိုသာ အတတ်နိုင်ဆုံးစားပါ။ အဆီအခေါက်နှင့် ပျစ်နှစ်နေတဲ့အစာများကို လျှော့စားပါ။
- ကော်ဖီနှင့် စီးကရက်တို့လို အာရုံကြောကို နှိုးဆွနိုင်တဲ့ အစားအသောက်များကို ဝေးဝေးရှောင်ပါ။
- လတ်ဆတ်တဲ့ အစာများကို စားပါ။ ဘူးသွပ်အစာများ၊ အမြန်စာများနှင့် အချိုရည်ဘူးများကို လျှော့စား၊ လျှော့သောက်ပါ။ ယင်းတို့မှာ အရောင်ဆိုးဆေး၊ ပုပ်သိုးကာကွယ်ဆေးတွေ အများအပြားပါရှိကြောင်း သတိရှိပါ။
- ဆားကို လျှော့စားပါ။ ဆားလေးလေးစားလျှင် ဆီးချုပ်တာ၊ ချွေးငုတ်တာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရေဓာတ်စုပြုနေလိမ့်မယ်။
- ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ နှစ်ရက် သက်သတ်လွတ် စားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အချိန်သတ်မှတ်ပြီး မီးလွတ်စားတာ ဒါမှမဟုတ် အစာမစားဘဲနေတာကို စမ်းကြည့်ပါ။ ကောင်းကျိုး ရနိုင်တယ်။
- အစာစားရာမှာ မမြန်လွန်းပါနဲ့။ ကြာကြာ ဝါးပါ။ တံတွေးရည်တွေ ပိုများလာလို့ အစာကျေညက်ဖို့ အဆိပ်အပုပ် များများရှင်းထုတ်နိုင်ဖို့အတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။

ဒီအခန်းကဏ္ဍမှာ ဘယ်လိုအစာတွေစားပြီး ဘယ်လိုအာဟာရတွေဖြည့်ပါဆိုတာကို သိပ်များများ မဖော်ပြလိုပါ။ သင်သိထားပြီးသားလို့ ယူဆပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အစာဟာ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အရေးကြီးစွမ်းဆောင်ချက်တစ်ရပ် ရှိသေးကြောင်းကိုပဲ သတိပေးဖော်ပြလိုပါတယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့အရာသုံးမျိုး

ရေ၊ ဗီတာမင်နှင့် ဖိုင်ဘာ (အမျှင်ဓာတ်)ဆိုတဲ့ အစားအသောက်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အရာသုံးမျိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သလို ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အပုပ်တွေကိုလည်း ကူညီရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။



ရေ

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက စွယ်စုံစွမ်းအားရှင်

ဆဲလ်တွေထဲ အာဟာရဓာတ် ရောက်ရှိနိုင်ဖို့ ရေက ကြားခံပေးရသလို ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို ဆဲလ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်မှုပြုရာမှာလည်း ရေကပဲ သယ်ပို့ပေးရတယ်။ ဒါဟာ ရေမှာပျော်ဝင်စေတဲ့ သတ္တိရှိလို့ဖြစ်တယ်။ စံညွှန်းမီရေကို လုံလောက်စွာသောက်ပေးတဲ့နည်းဟာ ကျန်းမာသန့်စွမ်းရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ နည်းတစ်ခုပါပဲ။

ရေရဲ့ အကျိုးအာနိသင်

ရေဟာ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ ပုံမှန် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ၆၀%-၇၀% ဟာ ရေပါပဲ။ လူဟာ အစာမစားရလျှင် နှစ်လလောက် အသက်ရှင်နိုင်သေးပေမယ့် ရေ မသောက်ရလျှင်တော့ ရက်အချို့သာ အသက်ရှင်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် လူအတော်များများဟာ တစ်ရက်မှာ ရေဘယ်လောက်များများ သောက်သင့်မှန်းကို မသိကြဘူး။ လက်တွေ့မှာ လူအတော်များများဟာ ခန္ဓာကိုယ် ရေဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေတယ်။

နောက်ဆုံးသုတေသန တွေ့ရှိချက်အရ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ နေ့စဉ် ရေ လုံလောက်အောင် သောက်ပေးရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ရေ လုံလောက်အောင် မသောက်လျှင် ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်မှု နှေးကွေးလာမယ်။ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်ပျက်စဉ်အတွင်း ပေါ်ထွက်တဲ့အရာများကိုလည်း မစွန့်ထုတ်နိုင်တော့ပါ။ ဒီတော့ ဆဲလ်များရဲ့ သန့်စင်မှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ရေသစ်လဲလှယ်မှုကို အချိန်မီ မပြုနိုင်လျှင် အဆိပ်အပုပ်များဟာ "ထွက်လမ်း" မရလို့ ဆဲလ်အတွင်းရှိရေများဟာ ညစ်ညမ်းလာပြီး ဆဲလ်များကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ရက်ကို ရေဘယ်လောက်သောက်မှ လုံလောက်မှာလဲ။

ရေသောက်ရမယ့် ပမာဏနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုသေတနတွေ့ရှိချက်ကတော့ အားကစားမလုပ်ရှားလျှင် တစ်ရက် ရေ ၂ ကီလိုဂရမ် (၈-၁၀ခွက်)၊ အားကစားလှုပ်ရှားလျှင် တစ်ရက် ရေ ၃ ကီလိုဂရမ် (၁၃-၁၄ခွက်)စီ လိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နေ့ခင်းနဲ့ညတွေမှာပါ ရေသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

ရေတွေဒီလောက်သောက်မှတော့ အိမ်သာခဏခဏပြေးဖို့ မလိုဘူးလား။

အိမ်သာ ခဏခဏပြေးရဖို့ သေချာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ရက်သတ္တတချို့ကြာတဲ့အခါမှာ ဆီးအိမ်ကနေ အလိုအလျောက် ထိန်းညှိပေးမှာမို့ တစ်ကြိမ်မှာ ဆီးပမာဏ များများသွားလာပြီး အခေါက်ရေ နည်းလာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ရက်မှာသောက်ရမယ့် ရေ ၈ ခွက်ကို ဘယ်လိုသောက်မလဲ။

၁။ မနက်စောစော အိပ်ရာအထမှာ ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အစာအိမ်နှင့် အူတွေကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးသလို အိပ်ရေးလည်း အမြန်ပြေနိုင်တယ်။
၂။ ရေသောက်တဲ့အခါ ပါးစပ်ထဲ အရင်ငုံထားပါ။ ချက်ချင်းမျိုမချပါနဲ့။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများဟာ ရေအပူချိန်နဲ့ အံဝင်လာစေဖို့ပါ။
၃။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားပြီးတဲ့အခါရယ်၊ နွေနှင့်ဆောင်းတွေမှာရယ် ရေများများ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ကြွကန်အားကို ထိန်းပေးနိုင်ပြီး အရေးပြားတွန့်တာကိုလည်း နှောင့်နှေးစေတယ်။
၄။ ရေများများသောက်တာဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ များများသောက်ပစ်ဖို့ မဟုတ်ပါ။ အကြိမ်များများခွဲပြီး ဖြည်းဖြည်း သောက်ပါ။
၅။ ရေခွက်ကြီးကြီးသုံးပြီး သောက်ပါ။ ၄၀၀ စီစီဆံ့တဲ့ခွက်နဲ့ ထည့်သောက်ပါ။ တစ်ရက်အတွင်း ဒီလို ၈ ခွက်ကုန်အောင် သောက်ရမယ်လို့ ကိုယ့်ဘာသာ အမြဲမပြတ် သတိပေးပါ။
၆။ ထင်သာမြင်သာတဲ့နေရာမှာ သောက်ရေထားပြီး သတိရတိုင်း ရေသောက်ပါ။ နေ့ခင်း မိမိအလုပ်စားပွဲပေါ် ရေခွက်ကြီးတစ်ခွက် တင်ထားပြီး သောက်ပေးပါ။ သောက်ရေထားတဲ့နေရာကိုဖြတ်တိုင်း ရပ်ပြီး ရေသောက်ဖို့လည်း မမေ့ပါနဲ့။ အိမ်မှာဆိုလည်း စားပွဲပေါ်နှင့် ခုတင်ဘေးမှာ ရေပုလင်း ချထားပါ။ သတိရတာနဲ့ လှမ်းယူပြီးသောက်ပါ။

၇။ ကိုယ်နဲ့မကွာ သောက်ရေဆောင်ထားပါ။ အိတ်ထဲ ဒါမှမဟုတ် ကားထဲမှာ ရေပုလင်းထားပြီး ရေမငတ်လည်း မကြာမကြာ လှမ်းယူသောက်ပါ။
၈။ အိပ်ရာဝင်မယ့် ၂ နာရီအလိုကစပြီး ရေမသောက်ပါနဲ့။ မျက်စိပတ်လည် ဖောင်းမလာစေဖို့ပါ။

ဘယ်လိုရေမျိုးသောက်မှာလဲ။

၁။ ရေကောင်းကိုသောက်ပါ။

ပေါင်းခံရည်မျိုး အမြဲသောက်တာ မဖြစ်စေနဲ့။ သတ္တုဓာတ်ပါတဲ့ စံညွှန်းမီရေမျိုးကို သောက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အယ်ကာလီနွယ်တဲ့ ရေမျိုး PH_7 သောက်ပါက အကျိုးပိုရနိုင်တယ်။ အိမ်မှာဆိုလျှင် ရေကိုစစ်ပြီး ကျိုချက်သောက်တာပဲ ကောင်းပါတယ်။

၂။ ရေနွေးနွေးသောက်ပါ။

လူ အတော်များများဟာ ရေခဲရည်ကို နှစ်သက်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ရေခဲရည်ဟာ အစာအိမ်အတွက် မကောင်းပါ။ နွေရာသီဖြစ်ဦး ရေနွေးနွေး သောက်တာက ပိုအကျိုးရပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီး စုပ်ယူလက်ခံနိုင်မှာမို့ပါ။

ရေသောက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းကို အခန်း(၆) မှာ သီးခြား ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဗီတာမင် (သက်စောင့်ဓာတ်)

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အော်ဂဲနစ်ဒြပ်ပေါင်းပါ။ ပိုလန်သိပ္ပံရှင်တစ်ဦးကတွေ့ရှိပြီး ဒီအမည်ပေးမှည့်ခေါ်ခဲ့တာပါ။ “အသက်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ အာဟာရဓာတ်” လို့ဆိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဗီတာမင်ချို့တဲ့လျှင် ရောဂါမျိုးစုံ စွဲကပ်လာနိုင်တယ်။ အကြောင်းကတော့ ဗီတာမင်ဟာ အင်ဇိုင်း (Enzyme)နဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်စဉ်မှာ ပါဝင်အသုံးတော်ခံရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းရည်အရပ်ရပ်ကို ထိရောက်စွာ ထိန်းညှိပေးရတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗီတာမင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်အမျိုးမျိုး ရှင်းထုတ်ဖယ်ရှားမှုကို ပုံမှန်ဖြစ်

အောင်လည်း ထိန်းပေးတယ်။ ဗီတာမင်စီဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုအားပေးလို့ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ကို ဖယ်ထုတ်ပေးတယ်။ ဗီတာမင်အီးဟာ အားကောင်းတဲ့ အင်တီအောက်စီဒင့် ဓာတ်ပြုကာပစ္စည်းဖြစ်လို့ ဖရီးရယ်ဒီကယ်ရဲ့ ထိပါးမှုကို ဟန့်တားကာကွယ်ပေးတယ်။ ဗီတာမင်ကေဟာ အသည်းရဲ့ အဆိပ်အပုပ် ခြေဖျက်စွမ်းအားကို ပိုတက်စေတယ်။

ဗီတာမင် ဖြည့်တင်းမှိုဝဲမှုဟာ မြို့နေလူထုရဲ့ ဘဝလိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်လာတဲ့ ယနေ့လိုအချိန်မှာ သင်ကရော ဗီတာမင်အပေါ် စိတ်ညွတ်မှု မဖြစ်ဘူးလား။ ဗီတာမင်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိပြီလား။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ဖော်ပြချက်တွေဟာ ဘာကိုညွှန်းဆိုနေတယ်ဆိုတာ သင်သိလား။ ဗီတာမင်ကို အစားအသောက်နဲ့ ဘယ်လိုဖြည့်တင်းမှာလဲ။ ဗီတာမင်တွေ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှု မရှိအောင် ဘယ်လိုရှောင်ကြဉ်မလဲ။ ဒီအဖြေတွေကို ပေးပါ့မယ်။

ဗီတာမင်စီ

အာနိသင်

အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်။ ကိုလက်ဂျင် ပရိုတင်း (Collagen protein) ထုတ်လုပ်ဖို့ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ အားပြင်းတဲ့ ဓာတ်ပြုကာ (Antioxidation) အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်။ သွား၊ သွားဖုံးနှင့် အရိုးတို့ရဲ့ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် အရေးပါပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အစားအသောက်တွေကရရှိမယ့် အဆိပ်ရှိ ဓာတုပစ္စည်းများကို ခုခံနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

အရေပြားပေါ် အမည်းစက်နှင့်အပြောက်များ နည်းပါးအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်လို့ အရေပြားကို နူးညံ့၊ ဝင်းမွတ်စေတယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

အနာဒဏ်ရာကို အကျက်မြန်စေတယ်။ အမောဒဏ် ခံနိုင်ရည်အား ကောင်းစေပြီး ကိုယ်ခံအားကို တိုးစေတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်

သွားဖုံး ညိုမည်းရောင်တင်းပြီး သွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ မျက်ဆက်မြေးနှင့် အရေပြားများမှာ သွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ အနာဒဏ်ရာ အကျက်နှေးခြင်း၊ ပြင်ပဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုဒဏ် ခံနိုင်ရည်နိမ့်ခြင်း၊ အအေးမိ နှာစေးလွယ်ခြင်း။

ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

ရှောက်၊ လိမ္မော် အုပ်စုဝင်အသီးများနှင့် ခရမ်းချဉ်သီးများဟာ ဗီတာမင်စီရရှိဖို့ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒီနောက်မှာတော့ ဂျူးမြိတ်၊ ဟင်းနုနယ်၊ အာလူး၊ တရုတ်နံနံပင် (Celery)၊ ငရုတ်သီး၊ ဆီးသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်၊ တယ်သီး၊ စောင်းလျားသီးတွေမှာ အများအပြားပါရှိပါတယ်။

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖို့ နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်စီပမာဏဟာ ၁၁၀ မီလီဂရမ်ဖြစ်တယ်။ ဒီပမာဏကို ရရှိဖို့အတွက် တစ်ရက်မှာ သစ်သီးစိမ်း ၂လုံး စားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ ကီဝီသီး ၁-၂ လုံး (သို့) ရှောက်ချိုသီး ၂လုံး (သို့) သရက်သီး ၂ လုံး (သို့) အခွံပါးလိမ္မော်သီး ၄ လုံး (သို့) ၁၅၀ ဂရမ် အလေးချိန်ရှိ စတော်ဘယ်ရီသီး စားပေးပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို အစိမ်းစားပါ။ အကြောင်းကတော့ ဗီတာမင်စီဟာ အပူနဲ့တွေ့လျှင် ပျက်စီးလွယ်တဲ့အတွက် ချက်ပြုတ်တဲ့အခါ လျော့တတ်၊ ခန်းတတ်လို့ပါပဲ။

သတိပြုရန်

ရေလုံပြုတ်ခဲ့တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ဗီတာမင်စီပါဝင်မှု ၅၀% ဆုံးရှုံးသွားတတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်စီဟာ ရေမှာပျော်ဝင်တတ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပိုလျှံနေလျှင် ဆီးရည်နဲ့အတူ စွန့်ပစ်ခြင်း ခံရနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးရွက်ကြီးဟာ ဗီတာမင်စီကို ဖျက်ဆီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့အတွက် ဆေးလိပ်သမားများဟာ ဗီတာမင်စီ ပိုမိုဖြည့်တင်းပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဗီတာမင်အီး

အာနိသင်

ဗီတာမင်အီးဟာ အလွန်အားကောင်းတဲ့ ဓာတ်ပြုကာအစွမ်းရှိ သဘာဝပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အဆီများထဲက မပြည့်ဝအမျိုး အစားဖြစ်တဲ့ ဖက်တီးအက်ဆစ်နှင့် တစ်သျှူးအဆီများအပေါ် ဓာတ်ပြုကာ အစွမ်းသတ္တိ ပိုကောင်းပါတယ်။ လူဟာ အသက်အရွယ် ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ပါအောက်ဆိုဒ်ဒြပ်ပေါင်းတွေ တိုးများပြီး အဆိပ်အပုပ်များလည်း စုပုံလာပါတယ်။ ဓာတ်စုလွှတ်များကြောင့် လူကို အိုမင်းရင့်ရော်စေပါတယ်။

သို့သော် ဗီတာမင်များမှာ ဓာတ်စုလွှတ်ရဲ့ အဖျက်ဒဏ်ကို တားဆီးပေးနိုင်စွမ်းရှိပြီး ပါအောက်ဆိုဒ်ဒြပ်ပေါင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်မှုကိုလည်း လျော့နည်းစေတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ် ပံ့ပိုးမှု၊ ပရိုတင်းရဲ့ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ရောဂါပြီးမှု အစုအဖွဲ့တွေရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုတွေကို အားပေးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တုံ့နှေးစေခြင်း စတဲ့ အစွမ်းအာနိသင်များ ရှိပါတယ်။ အရေပြားရဲ့ ကြွကန်အားကို ကောင်းစေတယ်။ ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများရဲ့ ထိပါးမှုကို ခုခံနိုင်လို့ ဆဲလ်တွေ စောစီးစွာ သေဆုံးပျက်စီးရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတယ်။ နှလုံးနှင့်ဦးနှောက်တို့မှ သွေးကြောများကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

မသိမသာ သွေးအားနည်းလာခြင်း၊ ခြေလက်အားမရှိခြင်း၊ ချွေးထွက်လွယ်ခြင်း၊ အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဆံပင်ထိပ်စဖွာခြင်း၊ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်းနှင့် ဓမ္မတာလာစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာများပေါ်တတ်တယ်။

ဗီတာမင်အီးကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာများ

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအဖို့ တစ်နေ့မှာ ဗီတာမင်အီး ၁၀၀ မီလီ

ဂရမ်ခန့် လိုအပ်တယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ၂၀၀ မီလီဂရမ်ထက် မကျော်ရပါ။ အပင်ကရတဲ့ ဆီအမျိုးမျိုး၊ ဆီကြိတ်နိုင်တဲ့ အစေ့အဆန်များ၊ တရုတ်နံ့နံ၊ ပန်းဝတ်မှုန်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ထောပတ်များမှာ ဗီတာမင်အီး အမြောက်အမြား ပါရှိတယ်။ သင့်လိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီစေရေးအတွက် တစ်နေ့မှာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းကြီး ၂ ဇွန်းစာ နေကြာဆီ (သို့) ဟင်းရွက်ဆီ (သို့) မြေပဲဆီ (သို့) သံလွင်ဆီကို စားသုံးပါ။ ပေါင်မုန့်သုတ်စားတဲ့ အသားဂျယ်လီများမှာလည်း ဗီတာမင်အီး အမြောက်အမြားပါရှိတယ်။

မှတ်ချက်

သန္ဓေတားဆေးမှီဝဲတဲ့ အမျိုးသမီးများဟာ ဗီတာမင်အီးကြွယ်ဝတဲ့ အစာများ များများစားပေးပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ သွေးဆုံးခါနီး အမျိုးသမီးများဟာလည်း ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် ဗီတာမင်အီး ပိုမိုရရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

ဗီတာမင်အေ

အာနိသင်

လှပမှုကိုအားပေးတဲ့ ဗီတာမင်ရယ်လို့ တင်စားကြပါတယ်။ အရေပြားကို စိုစွတ်ပျော့ပျောင်းစေတယ်။ အရေပြားအဆီပြန်မှုကို လျော့စေလို့ အရေးပြားရဲ့ကြွကန်အားကို သန်စေတယ်။

ဆဲလ်နံ့ရံရဲ့ တည်ငြိမ်မှုအားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလို့ လေထုမှ အညစ်အမှုန်များက အရေပြားပေါ် ဒုက္ခပေးနိုင်မှုကို လျော့ပါးစေတယ်။

ဓာတ်ပြုကာအစွမ်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကာကွယ်စွမ်းနှင့် နှလုံး၊ ဦးနှောက် သွေးကြောများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမှုများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ မျက်စိအားကို ထိန်းပေးနိုင်တယ်။ ကြက်မျက်သင့် စတဲ့ မျက်စိရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

လက်သည်းခွံပေါ် အချိုင့်ရစ်များပေါ်ခြင်း၊ အရေးပြား ကြမ်းတမ်းမွဲခြောက်ခြင်း၊ အရေပြား လျော့ရိလျော့ရဲဖြစ်ပြီး ရင့်ရော်ခြင်း၊ အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ယုတ်လျော့ခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

တိရစ္ဆာန်အသည်း (အထူးသဖြင့် ကြက်အသည်း)၊ ငါးလင်ပန်း၊ ကြက်ဥအဝါနှစ်၊ ထောပတ်၊ မုန်လာဥနီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နံနံပင်၊ ကန်စွန်းဥ၊ သံပရာသီး။

မှတ်ချက်

ကွန်ပျူတာ စာစီသမား၊ ကားမောင်းသမားတွေလို မျက်စိအားစိုက်ရသူများဟာ ဗီတာမင်အေကို ပိုမိုဖြည့်တင်းဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့်တော့ ဗီတာမင်အေကို မများအောင်ထိန်းပေးပါ။

ဗီတာမင်ဒီ

အာနိသင်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကယ်လစီယမ်ဓာတ် ညီညွတ်မျှတအောင် ထိန်းပေးတယ်။ ကယ်လစီယမ်နှင့် ဖော့စဖရပ်ဓာတ်များရဲ့ စုပ်ယူမှုနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကို အားပေးတယ်။ အရိုးမပွအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ အရိုးကိုကျန်းမာသန်းစွမ်းစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဗီတာမင်အေကို စုပ်ယူလက်ခံရရှိရေးမှာလည်း ပံ့ပိုးပေးတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

ချွေးထွက်များခြင်း၊ စိတ်လောကြီးခြင်း၊ သွားပိုးထိုးခြင်း၊ အရိုးကျိုးလွယ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း။

ဗီတာမင်ဒီကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

နွားနို့၊ ကြက်ဥအဝါနှစ်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ အသည်း၊ ငါးကြီးဆီ။

မှတ်ချက်

နေ့စဉ် ပုံမှန်စားသောက်မှုရှိပြီး နေရောင်ခြည်နှင့် အမြဲထိတွေ့မှုရှိလျှင် ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့တဲ့လက္ခဏာများ မပေါ်နိုင်ပါ။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း

အာနိသင်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက သကြားဓာတ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်ကူညီတယ်။ အာရုံကြော၊ နှလုံးနှင့် အစာခြေအဖွဲ့များရဲ့လုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးတယ်။ ဇီဝစွမ်းအားကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

ဝမ်းချုပ်၍ စမြင်းထခြင်း၊ အချိန်ကြာရှည်စွာ အစာမကြေခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ခြေလက်များထုံကျဉ်ခြင်း၊ ခြေသလုံးတွင် တစ်ခါတစ်ရံ နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်ခြင်း။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

ပဲအမျိုးမျိုး၊ လုံးတီးဆန်ကြမ်း၊ နွားနို့၊ အိမ်မွေး ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်း၊ တိရစ္ဆာန်များရဲ့နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက်၊ အခွံမာသီးရဲ့အစေ့အဆန်များ၊ ရွှေဖရုံသီး။

မှတ်ချက်

ဂျုံ၊ ဆန် စတဲ့ ကောက်နှံများမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ အစေ့တွင်းကပင်လောင်းအဆန်၊ ဖွဲနုဖွဲကြမ်းများမှာ ပါဝင်တယ်။ ဆန်ကိုဖွေးအောင် ဖွတ်ခြင်းဖြင့် ပျက်စီးလေလွင့်သွားနိုင်လို့ လုံးတီးဆန်ကြမ်း များများစားတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဗီတာမင်ဘီတူး

အာနိသင်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များနှင့် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုများမှာ ပါဝင်ကူညီတယ်။ အရေပြား အကျိမြေး၊ ကြွက်သားနှင့်အာရုံကြောအဖွဲ့များမှာ စွမ်းအားပြည့်စေဖို့အတွက် အရေးပါပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်

ပါးစပ်နံ့ခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်း နီမြန်းရောင်တင်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်နုံးချည့်ခြင်း၊ မျက်ကြည်လွှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရေပြား အဆီပြန်ခြင်း၊ ခေါင်းဗောက်ထခြင်း၊ အလင်းရောင် မကြည့်ရဲခြင်း၊ ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးများ နွေးနေခြင်း။

ဗီတာမင်ဘီတူးကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

တိရစ္ဆာန်အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဥအဝါနှစ်၊ ပဲပုပ်ပဲ၊ နွားနို့၊ ကြွက်နားရွက်မှို၊ လုံးတီးဆန်။

မှတ်ချက်

ဗီတာမင်ဘီတူးကို အလွယ်တကူဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ အရာများကတော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ရေ၊ အယ်ကာလီနွယ်တဲ့ပစ္စည်း၊ ဆာလဖာအုပ်စုဝင် ဆေးများနှင့် အရက်ပုံများပါပဲ။ သန္ဓေတားဆေး သောက်တဲ့ကာလ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်တဲ့ကာလများမှာ ဗီတာမင်ဘီတူးကို အများအပြားမှီဝဲဖြည့်တင်းပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဗီတာမင်ဘီသရီး

အာနိသင်

အရေပြားကျန်းမာရေးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုများကို အားပေးတယ်။ အာရုံကြောအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်း ပုံမှန်ရေးအတွက် ကူညီတယ်။ အာဟာရဓာတ်မျိုးစုံစုပ်ယူအသုံးချနိုင်ဖို့ စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ ရောဂါ ခုခံကာကွယ်စွမ်းအားရှိတဲ့ ပဋိပစ္စည်းများဖြစ်ပေါ်ဖို့ စေ့ဆော်ပေးတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

လျှာရောင်ကိုင်း နာကျင်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံ့ခြင်း။

ဗီတာမင်ဘီသရီးကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

အသည်း၊ အသား၊ ကြက်ဥအဝါနှစ်၊ ပဲအမျိုးမျိုး။

ဗီတာမင်ဘီဆစ်

အာနိသင်

ရောဂါပြီးမှုကို အားပေးတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကလီစာများ အားယုတ်ကျဆင်းမှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာများ ရောင်ကိုင်းနာကျင်မှု၊ ကြွက်တက်မှု၊ အနာဒဏ်ရာများမကျက်မှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ဆိုးဝါးစွာပျို့အန်မှု။

ဗီတာမင်ဘီဆစ်ကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါး၊ အတွင်းကလီစာများ၊ မြင်းစားဂျုံ၊ ဂျုံစေ့အပင်ပေါက်၊ ဂျုံဖွဲ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲပုပ်ပဲ၊ မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီး။

မှတ်ချက်

တီဘီဆေး သုံးစွဲနေသူများ၊ မဟိုမုန်းပါတဲ့ သန္ဓေတားဆေး သုံးစွဲနေသူများ၊ အပူချိန်မြင့်တဲ့နေရာနှင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြာတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အလုပ်လုပ်သူများဟာ ဗီတာမင်ဘီဆစ်ကို ပိုမိုဖြည့်တင်းပေးဖို့လိုပါတယ်။

ဗီတာမင်ဘီထွဲ

အာနိသင်

သွေးအားနည်းတာမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ သွေးရည်အတွင်း အောက်စီဂျင် သယ်ဆောင်မှုစွမ်းအားကို မြင့်စေတယ်။ မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်စေတယ်။ အာရုံကြောအဖွဲ့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်

မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ စိတ်မရွှင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆံပင်ကျွပါးခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗီတာမင်ဘီထွဲကြွယ်ဝတဲ့အစာများ

အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ ငါး၊ နွားနို့။

မှတ်ချက်

တိရစ္ဆာန်ရဲ့ကလီစာ၊ အသား၊ နို့များမှာသာ ဗီတာမင်ဘီထွဲပါဝင်လို့ သက်သတ်လွတ်သမားများမှာ ဗီတာမင်ဘီထွဲ ချို့တဲ့တတ်တယ်။

ဗီတာမင်ကေ

အာနိသင်

အသည်းရဲ့ အဆိပ်ဖြေအားကို မြင့်ပေးတယ်။ ဆီးရွှင်စေတယ်။ သွေးတိုးကျစေတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်

နှာခေါင်း သွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးမှာ သွေးပါခြင်း၊ အရေပြား အကျိမြေးမှာ အနီစက်ပေါ်ခြင်း၊ အစာအိမ် သွေးထွက်ခြင်း။

ဗီတာမင်ကေကြွယ်ဝစွာပါတဲ့အစာများ

အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသည်း၊ ဂျုံနှင့်ဆန် စတဲ့ ကောက်နှံများ။

မှတ်ချက်

ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူခဲ့သူနှင့် သွေးထွက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့သူများအနေဖြင့် သင့်တင့်စွာ ဖြည့်တင်းပေးရမယ်။ ဗီတာမင်ကေကို အလွန်အကျွံ မှီဝဲသုံးစွဲလျှင် အသည်းကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

နိုင်ယာစင် (Niacin)

အာနိသင်

အစာခြေအဖွဲ့ကို အားပေးကူညီတယ်။ ကိုလက်စထရောနှင့် ထြိုင်ဂလစ်စရိုက် (Triglycerides) တွေကို လျှော့နည်းစေတယ်။ ပယ်လာဂရာရောဂါ (Pellagra) ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်များ

အရေပြား ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ နုံးချည့် အားပျော့ခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း။

နိုင်ယာစင်(Niacin)ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့အစာများ

အသား၊ အသည်း၊ ငါး၊ ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်သော အစာများ၊ ဘီယာဖောက် တစေး၊ ဂျုံစေ့အညှောက်။

မှတ်ချက်

ဆီးချို၊ မျက်တွင်း ဖိအားလွန်ရောဂါ (Glaucoma)၊ လေးဖက်နာ၊ သည်းခြေရောင်၊ အသည်းရောဂါ၊ ကလီစာ အတွင်းလှိုက်စားနာ စတဲ့ ရောဂါရှိသူများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် နို့တိုက်မိခင်များအနေဖြင့် နိုင်ယာစင်ကို သတိထား သုံးစွဲဖို့လိုပါတယ်။

ဖိုလစ်အက်ဆစ် (Folic acid)

သွေးအားနည်းမှုနှင့် ပါးစပ်အနာများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးတယ်။ ဖိုလစ်အက်ဆစ်ကို တားနှိမ်ပေးတဲ့ဆေးများဟာ အကျိတ်ဖုကြီးထွားမှုနှင့် ဆဲလ်တိုးပွားမှုကို ခုခံနိုင်စွမ်းရှိလို့ ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံရဲ့ ဓာတုကုထုံးနည်းမှာ သုံးစွဲလာကြောင်း တွေ့ရတယ်။

ကိုယ်ပေါ်က သတိပေးဖော်ပြချက်

သွေးအားနည်းခြင်း၊ ပါးစပ်အနာပေါက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ချည့်နဲ့ခြင်း၊ အားပျော့ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ မေ့တတ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း။

ဖိုလစ်အက်ဆစ်ကြွယ်ဝစွာပါဝင်တဲ့အစာများ

ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ရှောက်၊ သံပရာအုပ်စုဝင် အသီးများ၊ ဂျုံဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစာများ။

မှတ်ချက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များဟာ ဖိုလစ်အက်ဆစ်ကို ဂရုစိုက် ဖြည့်တင်းပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗီတာမင်စီနှင့် အတူမစားသင့်ပါ။ အစာအိမ်နှင့်အူတွင်းမှာ ဖိုလစ်အက်ဆစ်စုပ်ယူတာကို ဗီတာမင်စီက နှောင့်ယှက်နိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အချက်ပြလက္ခဏာများ

ပါးစပ်က အချက်ပြလက္ခဏာ

နှုတ်ခမ်းထောင့်နီပြီး ကွဲအက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာများ နာခြင်းဖြစ်လျှင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် ကျီးကန်းပါးစပ်နာဖြစ်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ လျစ်လျူရှုထားလျှင် ပါးစပ်မှာ အနာပေါက်ခြင်းနှင့် ပြန်ရည်ကြောကျိတ်ဖုရောင်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကျီးကန်းပါးစပ်နာ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီတူး၊ ဘီဆစ်တို့ ချို့တဲ့လို့ပါပဲ။ နောက်ပြီး ဗီတာမင်ဘီတူးနှင့်ဘီဆစ် နှစ်မျိုးချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းတာဖြစ်ပွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်တယ်။

လိုက်နာရန်

ဟင်းနုနယ်အရွက်လို အစိမ်းရောင်ရင့်တဲ့ ဟင်းရွက်များ၊ ဝက်သား၊ အမဲသား၊ အသည်း၊ ပဲအမျိုးမျိုးတွေကို များများစားပေးပါ။ ဗီတာမင်ဘီ ဆေးပြားများကိုလည်း မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းက အချက်ပြလက္ခဏာ

နှုတ်ခမ်း အရောင်ခြောက်သွေ့ မှေးမှိန်၊ ကွဲအက်၊ အဖေးကွာခြင်းဖြစ်လျှင် နှုတ်ခမ်းမှာ ရောဂါရှိတဲ့လက္ခဏာပါ။ ဗီတာမင်ဘီနှင့်စီ ချို့တဲ့နေတာကို ဖော်ပြတာပါ။

လိုက်နာရန်

မုန်ညင်းရွက်၊ ရှောက်၊ လိမ္မော်၊ သံပရာသီးများ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဘူး၊ ဖရုံသီးများနှင့် အာလူးတွေကို များများစားပေးပါ။ ဗီတာမင်ဘီနှင့်စီ ဆေးပြားများကိုလည်း မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

လျှာပေါ်က အချက်ပြလက္ခဏာ

. သင့်လျှာဟာ အလွန်ချောမွတ်ပြီး ရသာဖူးများ ပြိန်းပြိန်းထနေခြင်း၊ နီမြန်းခြင်း၊ လျှာဖျားနှစ်ဖက် ဝါနေ၊ ဖြူနေခြင်းများဖြစ်လျှင် ဖိုးလစ်အက်ဆစ် (Folic acid) နှင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့ကြောင်း ပြနေတာပါ။ ဖိုးလစ်အက်ဆစ်နှင့် သံဓာတ်များချို့တဲ့နေလျှင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီရဲ့ သွေးနီဥထုတ်လုပ်မှုကို ထိခိုက်တဲ့အတွက် လျှာရောင်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့် အူလုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကမောက်ကမဖြစ်ခြင်းများကြောင့် လူရဲ့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ညှိုးဖျင်းစေနိုင်တယ်။

လိုက်နာရန်

တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အသည်း၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်တွေကို များများစားပါ။ ဖိုးလစ်အက်ဆစ်ဆေးပြားနှင့် ဗီတာမင်ဘီဆေးပြားကိုလည်း မှီဝဲပါ။

ဆံပင်ပေါ်က အချက်ပြလက္ခဏာ

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဆွဲနုတ်တဲ့အခါ နာကျင်မှု မခံစားရခြင်း၊ ဆံပင်မွေးများ လိမ်တွန့်ကောက်ကွေးခြင်းဖြစ်နေလျှင် ဗီတာမင်စီနှင့် သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတဲ့ ဖော်ပြချက်ပါပဲ။ ဆံပင်အရောင်ဖျော့လာ၊ ပျော့လာလျှင် ဗီတာမင်ဘီထွဲချို့တဲ့တဲ့ ဖော်ပြချက်ပါ။ ဗီတာမင်ဘီထွဲချို့တဲ့လျှင် သွေးနီဥထုတ်လုပ်မှုနှင့် အာရုံကြောအစုအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

လိုက်နာရန်

နို့ထွက် အစားအစာများ၊ တိရစ္ဆာန်များရဲ့ အသည်း၊ ငါးနှင့်ပဲအမျိုးမျိုးကို များများစားပေးပါ။ ဗီတာမင်ဘီဆေးပြားများကိုလည်း မှီဝဲပါ။

ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို သိပ္ပံနည်းကျစွာမှီဝဲခြင်း

ခုခေတ်လူတွေဟာ ဗီတာမင်ဖြည့်တင်းဖို့ ဗီတာမင်ဆေးပြားတွေအပေါ် ပိုမိုမှီခိုလာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှင်များ သတိပေးထားတာကတော့ ဗီတာမင်ဖြည့်တင်းဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းဟာ အစားအစာထဲကနေ သဘာဝဗီတာမင်ကို ရယူနည်းပါပဲလို့ ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ အစားအစာထဲမှာပါရှိတဲ့ သဘာဝ ဗီတာမင်အေကို သွေးရည်ဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ (၁. ၅၄ ဆ) စုပ်ယူနိုင်တယ်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြားစားတာထက် အစားအသောက်မှာပါတဲ့ သဘာဝ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းကို သွေးရည်က (၁. ၃၈ဆ) ပိုစုပ်ယူနိုင်ပြီး အချိန် ကာလအရ (၁. ၂၇ဆ) ပိုကြာစွာ ရှိနေနိုင်တယ်။ ဗီတာမင်စီဆေးပြားစားတာထက် သဘာဝ ဗီတာမင်စီကို သွေးဆဲလ်နီများက (၁. ၇၄ဆ) ပိုပြီး စုပ်ယူနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် သဘာဝဗီတာမင်စီကို တစ်လလောက်ဖြည့်တင်းလျှင် ကိုလက်စထရောပမာဏ အတော်ကျဆင်းလာတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ ဗီတာမင်စီဆေးပြားစားရုံဖြင့်တော့ ဒီလို အကျိုးအာနိသင်ပေါ်တာ မတွေ့ရပါ။

ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို မှီဝဲသုံးစွဲမယ်ဆိုလျှင် သင့်မှာ ဗီတာမင်ချို့တဲ့တဲ့လက္ခဏာများ ရှိမရှိ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ ဗီတာမင်ဆေးပြားများကို စနစ်တကျ သုံးစွဲဖို့ဆိုလျှင် ဗီတာမင်မျိုးစုံရဲ့ အကျိုးအာနိသင်၊ သုံးစွဲပုံ၊ သုံးစွဲနည်းနှင့် ဗီတာမင်ချို့တဲ့တဲ့လက္ခဏာ ထူးခြားချက်တွေကို သိရှိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ အနာနဲ့ဆေးတည့်အောင် တကယ်လိုအပ်တာကို ဖြည့်တင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ လက်လွတ်စပယ်သုံးစွဲတာကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင်ဆေးပြားကို အားဆေးအဖြစ် ကာလတာရှည် မသုံးစွဲသင့်ပါ။ လူကို ဒုက္ခပေးလာနိုင်ပါတယ်။

ဗီတာမင်ဆေးပြားများသုံးစွဲရာတွင် သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ပမာဏ

ဗီတာမင် အမျိုးအမည်	နေ့စဉ်သုံးစွဲမှု အမြင့်ဆုံးပမာဏ	ကာလတာရှည် လွန်ကဲစွာသုံးစွဲလျှင် ပေါ်ပေါက်သော ဆိုးကျိုး
ဗီတာမင်အီး	၂၀၀ မီလီဂရမ်	သွေးတွင်း အတုံးအခဲဖတ်ကြောင့် သွေးပြန်ကြောရောင်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ကြွက်သားကြွက်သားကြုံလှီခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးနုံးချည့်ခြင်း၊ ရင်သားကြီးလာခြင်း။
ဗီတာမင်စီ	၁ ဂရမ်	ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အစာအိမ် အချဉ်ဓာတ်လွန်ကဲခြင်း၊ အစာအိမ်ရည် ပြောင်းပြန်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ကျောက်တည်ခြင်း၊ အချို့အမျိုးသမီးများမှာ သန္ဓေတည်စွမ်းအား နိမ့်ပါးလာခြင်း။
ဗီတာမင်အေ	၁၀ မီလီဂရမ်	ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ ပို့အန်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဆံပင်နှင့် အမွေးအမှင်များ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျွတ်ကျခြင်း၊ အရေပြား ခြောက်သွေ့ယားယံခြင်း၊ ခြေလက်နာကျင်ခြင်း၊ မျက်စိပြူးထွက်လာခြင်း၊ ခေါင်းပြင်းထန်စွာ ကိုက်ခဲခြင်း။
ဗီတာမင်ဒီ	၄၀ မိုက်ခရိုဂရမ်	ကိုယ်အနည်းငယ်ပူခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ငိုယိုဆူပူခြင်း၊ အစာမစားလိုခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းခြင်း၊ အသည်းကြီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ် အားနည်းခြင်း၊ အရိုးကြွပ်ဆတ်ခြင်း (အရိုးပျော့ရောဂါထက် ဆိုးပါတယ်)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်

ဒါ့အပြင် ဆေးသုတေသန တက္ကသိုလ်တစ်ခုရဲ့ တွေ့ရှိချက်မှာ ဗီတာမင်အီးကို လိုတာထက်ပိုပြီးစားသုံးလျှင် အကျိုးမရှိရုံမက အန္တရာယ်ပင် ရှိနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၄ ခုနှစ်အတွင်း အကြိမ်ပေါင်း ၁၉ ကြိမ်ဖြင့် လူပေါင်း ၁၃၅၉၆၇ ဦးအပေါ် ဗီတာမင်အီးနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်မှု ကိန်းဂဏန်းကို လေ့လာ သုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ် ဗီတာမင်အီးကို ၁၅၀ ယူနစ်မကျော်ဘဲစားသုံးလျှင် လူကို ထိခိုက်မှု မရှိဘဲ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုကြောင်း၊ တကယ် လို့ ဒီပမာဏထက်ကျော်လွန်ပြီး ဗီတာမင်အီးကို စားသုံးသူများရဲ့သေဆုံးနှုန်းဟာ ဗီတာမင်အီး မစားသုံးသူ (နှိုင်းယှဉ်ခံအုပ်စု)ထက် တစ်စတစ်စ မြင့်တက်လာကြောင်း၊ တစ်နေ့မှာ ၄၀၀ ယူနစ်ထိ စားသုံးသူမှာတော့ သေဆုံးနှုန်းသိသာစွာ မြင့်တက် လာကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

သို့သော် ဈေးကွက်နှင့် ဆေးဆိုင်များမှာ ဗီတာမင်အီး ဆေးတောင့် တစ်တောင့်မှာ ယူနစ် ၄၀၀ ပါတဲ့ ဆေးတောင့်များသာ အတွေ့များတယ်။ ဒီလိုဆိုလို့ ဆေးတောင့်ကို စိပ်ခြမ်းပြီးစားဖို့ စိတ်မကူးပါနဲ့။ ဗီတာမင်အီး ဆေးတောင့်ကို အတောင့်လိုက်သာ မျိုချရပါတယ်။ မဝါးစားရပါ။

ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ အားထားရတဲ့အရာ

ခုခေတ်လူတွေရဲ့အစားအစာဟာ ပိုမိုဖွေးသန့် မွန်ညက်လာပြီး အာဟာရဓာတ်လည်း ပိုမိုစုံလင် ကြွယ်ဝလာတယ်။ ဒီလို အစားအစာကို အရသာခံပြီး စားလာကြတော့ အမြင်အရ ကြမ်းတမ်းပေမယ့် ကျန်းမာရေး အတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ အာဟာရတစ်မျိုးကို အစားလျှော့လာတယ်။ အချို့ အတွေ့အကြုံ နုနယ်သေးတဲ့ မိခင်များမှာလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်က အကြော၊

အဖတ်၊ အမျှင်တွေကို တမင် ရှင်းထွင်ပစ်နေကြရဲ့။ ကိုယ့်ကလေး စားမိလျှင် တစ်ဆို့မှာ ဒါမှမဟုတ် အစာမကြေမှာ စိုးရိမ်လို့တဲ့။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ အစာထဲက ဖိုင်ဘာ အမျှင်ဓာတ်ကို အပိုအဖြစ်၊ အမှိုက်အဖြစ် အယူလွဲနေတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီနှစ်များအတွင်း အစာအာဟာရ ပညာရပ်၊ အဏုဇီဝပညာရပ်များ ပိုမိုထွန်း ကားလာမှုကြောင့် ဒီဖိုင်ဘာအမျှင်များရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို ပိုမိုတွေ့ရှိလာကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရောဂါခုခံ၊ ကာကွယ်ပေးပြီး ကြံ့ခိုင်စေမှု အစွမ်းသတ္တိရှိ သဘာဝပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြတယ်။

အမေရိကန် FDA နှင့် ဥရောပဘုံဈေးအဖွဲ့၊ ဂျပန်၊ တရုတ် စတဲ့ နိုင်ငံများက ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာနတွေကနေ ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာအမျှင်ကို လူတို့ အတွက် ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီ၊ ရေ၊ ဓာတ်သတ္တုနှင့် ဗီတာမင်တို့ပြီး လျှင် သတ္တမလိုအပ်ချက် အာဟာရဓာတ်တစ်ခုအဖြစ် တရားဝင်သတ်မှတ်ထား ကြပြီဖြစ်တယ်။

ဆေးပညာနှင့် အစာအာဟာရနယ်ပယ်က ပညာရှင်များဟာ ဖိုင်ဘာ အမျှင်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာဟာ ၂၁ ရာစုအတွက် အဓိကကျလာနိုင်ကြောင်း တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားကြတယ်။

ဖိုင်ဘာ အမျှင်ဓာတ်ကို ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာနှင့် ပျော်ဝင်မဟုတ်သော ဖိုင်ဘာဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲနိုင်တယ်။

ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာများ

- ပက်သင် (Pectin) ဥပမာ- သစ်သီးများ။
- ဟယ်မီဆယ်လူလို့စ် (Hemicellulose)
  သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အခွံပါစား ပဲများ၊ အချို့သော ကောက်နှံပဲများ။
- ကော်စေး (Gum)နဲ့ စေးချွဲတဲ့အရာများ (သစ်သီး၊ အစေ့အဆန်များ၊ အခွံပါစား ပဲများ)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျော်ဝင်မဟုတ်သောဖိုင်ဘာများ

- ဆယ်လူလို့စ် (Cellulose) အသီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ မချွတ်မဖွပ် ရသေးတဲ့ ကောက်နှံများ။
- လစ်ဂနင် (Lignin) သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဖွဲနု။

ဖိုင်ဘာအမျှင်ရဲ့အကျိုးပြုမှုကို ကြည့်ကြရအောင်။

ဖိုင်ဘာအမျှင်ရဲ့အကျိုးပြုမှု

အူနဲ့အစာအိမ်ကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း

ပျော်ဝင်အမျိုးအစားဖိုင်ဘာမှာ ပက်သင် (Pectin) ကော်စေး (Gum)နဲ့ စေးချွဲတဲ့အရာများ ပါတယ်။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ သစ်သီး၊ ကြွက်နားရွက်မှို၊ မှို့မွှေး၊ ကျောက်ပွင့် စတာတွေမှာပါရှိပြီး အစာအိမ်နှင့်အူများအတွက် အကျိုးထူးရှိတယ်။

အူမကြီးထဲမှာ ဖိုင်ဘာကိုအချဉ်ဖောက်ပြီး ခြေဖျက်လို့ထွက်လာတဲ့ အဆီအက်ဆစ်တစ်မျိုး (Short chair fatty acid)ဟာ အူမအကျိုမြေးအတွက် လိုအပ်တဲ့စွမ်းအင် ၇၀%ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ အာရုံကြောအစုအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းနှင့် ဟိုမုန်းစိမ့်ထွက်မှုတို့ကို ထိန်းညှိအားပေးရုံမက အစာခြေအင်ဇိုင်းများကိုလည်း ပိုထွက်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် သွေးကြောပွန်ကို ချဲ့ပေးနိုင်စွမ်းကြောင့် အူမအတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိုကောင်းစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဖိုင်ဘာချို့တဲ့လျှင် အစာအိမ်နှင့်အူတွေမှာ အားနည်းပြီး ပြဿနာပေါ်နိုင်တယ်။ အူမမှာ အနာဖြစ်ပြီး ရောင်ရမ်းတာတွေ ဖြစ်လွယ်တယ်။

ဒါ့အပြင် ပျော်ဝင်အမျိုးအစားဖိုင်ဘာဟာ ရေမှာ ပျော်ဝင်အားကောင်းလို့ အူတွင်းကပိုးမွှားတွေ တိုးပွားကြီးထွားဖို့ မှီတင်းရာလည်းဖြစ်တယ်။ အူတွင်းကပိုးမွှားတွေကို တိုးပွားများပြားစေမှုကြောင့် ရောဂါပိုးအချို့ကို လွှမ်းမိုးချိုးနှိမ်ထားနိုင်ပါတယ်။

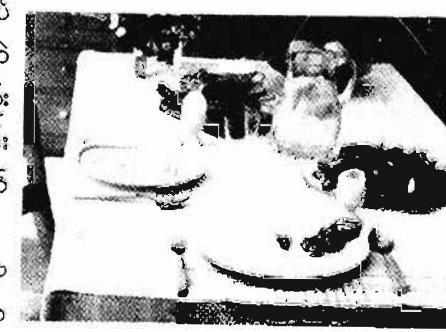
ဝမ်းချုပ်တာကာကွယ်ပေးခြင်း

မပျော်ဝင်နိုင်သောဖိုင်ဘာဟာ ရေကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းမြင့်လို့ မစင်ကို ပွပြီး၊ ပျော့ပျောင်းစေနိုင်တယ်။ မစင်ရဲ့အလေးချိန်နဲ့ ထုထည်ကို တိုးစေတယ်။ အမျှင်အစားများလေ မစင်ဟာပျော့လေမို့ အူလမ်းကြောင်းကို ရှောရှောရှူရှူ

မြန်ဆန်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အူရဲ့လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကိုလည်း အားပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းချုပ်တာနဲ့ လိပ်ခေါင်းရောဂါတွေကို ကာကွယ်၊ သက်သာ၊ ပျောက်ကင်းစေစွမ်းရှိတာဖြစ်တယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

အူတွင်း ပိုးမွှားများကထုတ်လိုက်တဲ့ အင်ဇိုင်းမျိုးစုံဟာ အစာထဲက အမှိုက်အညစ်ဖတ်တွေကို ဖြိုခွဲရာမှ အဆိပ်အပုပ်တချို့ ထွက်လာတယ်။ ပုံမှန်



အနေအထားမှာ အဆိပ်အပုပ် အနည်းအပါးဟာ သွေးရည်ထဲ ရောက်ရှိလာပြီးနောက်မှာ အသည်းကနေ အဆိပ်ဖြေ ခြေဖျက်ပြောင်းလဲပေးလို့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ခြင်း အလျဉ်းမရှိတော့ပါ။

ဒါပေမဲ့ ဝမ်းချုပ်ပါက အဆိပ်အပုပ်အများအပြားဟာ ကိုယ်တွင်းမှာအောင်းစုနေပြီး အသည်းရဲ့ ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းထက် ပမာဏပိုများလာလျှင် နာတာရှည်အဆိပ်သင့်မှု အခြင်းအရာများ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဖိုင်ဘာမျှင်ဟာ အူတွင်းမှာ အမှိုက်သိမ်းသမားသဖွယ် အဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံကို သိမ်းယူ၊ ဖြေဖျော့၊ ထုပ်ပိုးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ အမြန်စွန့်ထုတ်ဖို့ တွန်းပေးပါတယ်။

ဆီးချိုကိုသက်သာစေခြင်း

ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာဟာ ပျော်ဝင်မဟုတ်သောဖိုင်ဘာထက် အစာစားပြီးနောက်ပိုင်းမှာ သွေးတွင်းအချိုဓာတ်နှင့် ကိုလက်စထရောတွေကို ပိုချပေးနိုင်ကြောင်း သုတေသနပြု တွေ့ရှိထားတယ်။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြောင့် အစာဟာ အစာအိမ်နှင့်အူတွင်း ဖြတ်သန်းချိန် ကြာလာတယ်။ ရေစုပ်ယူရခြင်းဖြင့် ပွပြီး၊ စေးကပ်လာမှုကြောင့် ဂလူးကို့စ် (သကြားဓာတ်) စုပ်ယူမှုကို နှေးကွေးစေတဲ့အတွက် အချိုဒဏ်ခံနိုင်ရည်အားကို တိုးစေတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ ဆီးချိုသမားတွေရဲ့အစာမှာ မပျော်ဝင်တဲ့ဖိုင်ဘာကို အလေးပေးရာမှ ခုချိန်မှာ ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာကို အလေးထားလာကြလို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးချိုသမားတွေအဖို့ အစားအသောက် အာဟာရကောင်းလာရုံမက ရောဂါကို လည်း ပိုမိုသက်သာလာစေပါတယ်။

နှလုံး၊ ဦးနှောက်ဆိုင်ရာ သွေးကြောရောဂါကို ကာကွယ်ပေးခြင်း

အသည်းထဲက ကိုလက်စထရောဟာ ကိုလစ်အက်ဆစ် (Cholic acid) အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး အူသိမ်ထဲရောက်သွားတဲ့အခါ အဆီကို ကူညီခြေဖျက် ပေးတယ်။ ဒီနောက် ကျန်တဲ့ကိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ အသည်းထဲပြန်ရောက်တဲ့ အခါ ကိုလက်စထရော ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ သို့သော် ပျော်ဝင်ဖိုင်ဘာဟာ ကိုလစ် အက်ဆစ်ကို အူသိမ်နံရံကစုပ်မယူဘဲ အစာခြေလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အပြင် သို့ စွန့်ထုတ်ပစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အူတွင်းက အစာများခြေဖျက်ဖို့ ကိုလစ်အက်ဆစ် ထပ်လိုလာတဲ့အခါ အသည်းအနေနဲ့ သွေးတွင်းက ကိုလက်စထရောကိုပဲ စုပ်ယူပြီး စွန့်ပစ်လိုက်တဲ့ ကိုလစ်အက်ဆစ် အစား ပြန်ပံ့ပိုးပေးရတယ်။ ဒီနည်းဖြင့် သွေးရည်တွင်း ကိုလက်စထရောပါဝင်မှုကို ချပေးတယ်။ အကျိုးဆက် အနေဖြင့် နှလုံးပတ်သွေးကြော နာနှင့် လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွား နှုန်း ကျဆင်းစေတယ်။

သည်းခြေမှာကျောက်တည်မှုကို လျော့စေခြင်း

သည်းခြေမှာ ကျောက်တည်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ကိုလက်စထ ရော လွန်ကဲစွာဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် သည်းခြေရည်အက်ဆစ် (Bile acid) နည်းလွန်းစွာ ဖြစ်ပေါ်မှုတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ အစားအစာထဲ ဆယ်လူလို့စ်ဓာတ် ပိုပါ အောင် ဂရုစိုက်ပေးလျှင် သည်းခြေရည်ထဲမှာ ကိုလက်စထရောပါဝင်မှုဟာ နည်းလာမှာမို့ သည်းခြေကျောက်တည်တာကို လျော့စေလိမ့်မယ်။

အဆီကိုချပေးလို့ ပိန်စေခြင်း

အစားစားတဲ့အခါ ကယ်လိုရီကို ထိန်းစားတဲ့အပြင် ဖိုင်ဘာအမျှင် ကြွယ်ဝတဲ့အစာ စားလျှင် ဝတာကိုပိန်စေနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်ဆိုတော့ ဖိုင်ဘာ

အမျှင်ကြွယ်တဲ့ အစာများဖြစ်တဲ့ ကောက်နှံ၊ ဂျုံနဲ့ပြုလုပ်တဲ့အစာ၊ ပဲ၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့မှာ အဆီဆိုလို့ နည်းနည်းသာပါတယ်။ လက်တွေ့ စမ်းသပ် ချက်တစ်ရပ်အရ ဂျုံဖွဲ၊ ဟယ်မီဆယ်လူလို့စ်နှင့် ပက်သင်တွေကို အစာထဲ ဖြည့် စွက်ပေးလျှင် စွန့်ပစ်တဲ့မစင်ထဲမှာ အဆီတွေများလာတာ တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဟယ်မီဆယ်လူလို့စ်ဟာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဒြပ်ပေါင်း စုပ်ယူမှုကို နှေးကွေးစေလို့ အစာစားပြီးနောက်မှာ သွေးအချိုဓာတ် အလျင်အမြန်တက်တာကို တားပေးပြီး အမိုနိုအက်ဆစ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်အပေါ် ထိခိုက်တဲ့အတွက် ပိန်လာစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဟာ ရေစုပ်ယူပြီးနောက် ၁၀ ဆကျော် ပွလာ နိုင်လို့ စားပြီးနောက်မှာ ဗိုက်ဝတဲ့ခံစားမှုပေါ်စေတယ်။ အဆာပိုခံစေတယ်။

အသားအရေ စိုပြေချောမွတ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့်ထွက်လာတဲ့ လက်တစ်အက်ဆစ် နှင့်ယူရီးယား စတဲ့ အဆိပ်အပုပ်များဟာ ချွေးရည်နဲ့အတူ အရေပြားရဲ့ အပေါ်ယံလွှာဆီရောက်လာလျှင် အရေပြားမှာ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့်ကြွကန်အား တွေ လျော့ပါးလာနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာကအသားအရေဟာ လျော့ရိ လျော့ရဲ မွဲခြောက်လာနိုင်တယ်။ ဖိုင်ဘာဟာ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးပြီး အဆိပ်ဖြေနိုင်စွမ်းရှိလို့ အသားအရေကို စိုပြေချောမွတ်စေတာဖြစ်တယ်။

ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု နည်းစေခြင်း

အူတွင်းမှာ မစင်တွေ ကြာကြာမနေအောင် တွန်းပေးရုံမက ဖိုင်ဘာမှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုနှင့် အဆိပ်ဖြေမှုအစွမ်းတွေလည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အူမကြီးအတွင်းက ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အရာများကို အူနံရံနဲ့ ကြာကြာထိတွေ့ခွင့် မရအောင် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ အမြန်စွန့်ထုတ်ပေးလို့ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု နည်းစေ တာဖြစ်တယ်။

ရောဂါပြီးအား မြင့်မားစေခြင်း

လူရဲ့အူထဲမှာ အဏုဇီဝပစ္စည်း အမြောက်အများ ရှိနေတယ်။ ဒီအထဲမှာ ကျန်းမာရေးအကျိုးပြု ပိုးမွှားတွေလည်းပါတယ်။ ဒီပိုးမွှားတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဇီဝကာမင်ကေလို အာဟာရဓာတ်တွေထုတ်လုပ်ပြီး လူရဲ့ရောဂါပြီးအားကို မြှင့်ပေးတယ်။ ဖိုင်ဘာကို လူ့ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူနိုင်ခြင်း မရှိပေမယ့် အူမကြီးထဲရောက်တဲ့အခါ အဏုဇီဝကောင်များက ဖြိုခွဲ၊ အသုံးချလို့ အဏုဇီဝကောင်များရဲ့အစာ ဖြစ်လာတယ်။ အဏုဇီဝကောင်များ ကြီးထွားတိုးပွားမှုကို ဒီလိုပံ့ပိုးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြုပါတယ်။

ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိခြင်း

ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြွယ်ဝတဲ့အစာကို စားတဲ့အခါ ကြာကြာဝါးပေးရတယ်။ ဒါဟာ သွားနှင့် သွားမြစ်ဝန်းတွေကို ပိုမိုလှုပ်ရှား သန့်စွမ်းစေတယ်။

ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် လိုအပ်သူများ

အချိန်ကြာရှည်ထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရသူ၊ ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိသူ၊ အရေပြားကြမ်းတမ်းခြင်း၊ အဖုအပိမ့် အစက်အပြောက်ထခြင်း၊ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း စတဲ့ အရေပြားအားနည်းချက်ရှိတဲ့ မိန်းကလေးများ။

ထိရောက်မှုအရှိဆုံး

ဝမ်းချုပ်ခြင်း။

ပါရဂူများရဲ့အကြံပြုချက်

ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် များများစားပေးပါ။ နေ့စဉ်စားသုံးမှုပမာဏ ၂၅ ဂရမ်အောက် မလျော့အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ နံနက်စာမှာ ၅ ဂရမ်၊ နေ့လယ်စာမှာ ၁၀ ဂရမ်နှင့် ညစာမှာ ၁၀ ဂရမ်စီ အသီးသီးခွဲပြီးစားပါ။ ဖိုင်ဘာ အလုံအလောက်ရရှိဖို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် လူး၊ ဆတ်၊ ဆန်၊ ပြောင်းစတဲ့ ကောက်နှံတွေ များများစားပေးပါ။

တရုတ်ပြည်က အစာအာဟာရအသင်းကြီးကနေ အရွယ်ရောက်သူ တစ်ဦးဟာ တစ်နေ့မှာ ဖိုင်ဘာအမျှင် ၃၀ . ၂ ဂရမ် စားပေးရမယ်လို့ ၂၀၀၀ ခုနှစ်က ဆော်သြထားပါတယ်။

ပါရဂူများရဲ့သတိပေးချက်

အခြားအာဟာရတွေလိုပဲ ဖိုင်ဘာဟာလည်း အစားများလေ ကောင်းလေတော့ မဟုတ်ပါ။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြွယ်တဲ့ အစာတွေ အလွန်အကျွံစားလျှင်

ဗိုက်ပွတာ၊ အစာမကြေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကယ်လစီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယမ်၊ ဇင့် (သွပ်) စတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေ စုပ်ယူမှုကိုထိခိုက်နိုင်လို့ ဒီဓာတ်များချို့တဲ့မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။

ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ပါဝင်မှုမြင့်တဲ့အစာများ

အမျိုးအစား	အစာအလေးချိန် ၁၀၀ ဂရမ်မှာပါဝင်တဲ့ ဖိုင်ဘာပမာဏ(ဂရမ်)					
ဆန်၊ ဂျုံ အစာများ	မုယော (ချက်ပြီး)	၆. ၅			ဆန် (ချက်ပြီး)	၀. ၈
	ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်	၅. ၁			ဂျုံဖွဲ	၄၄. ၀
	ဂျုံနုပေါင်မုန့်	၂. ၇			ကြက်ဥကိတ်(ရိုးရိုး)	၂. ၈
	သစ်သီးကြက်ဥကိတ်	၃. ၅			ဒိန်ခဲအုပ်ကြက်ဥကိတ်	၀. ၉
	ပူတင်း	၂. ၀			သစ်သီးပတ်	၂. ၆
ဟင်းသီး ဟင်းရွက်	ပန်းသီး	၂. ၀	ဘဂ်လားဆီးသီး	၂. ၁	သီးမွှေးငှက်ပျော	၃. ၄
	ချယ်ရီသီး	၁. ၇	ကတွတ်သီး	၂. ၅	စပျစ်သီး	၀. ၃
	သခွားမွှေး	၁. ၀	လိမ္မော်သီး	၂. ၀	သစ်တော်သီး	၁. ၂
	စတော်ဘယ်ရီ	၂. ၂	ကညွတ်	၁. ၀	ပဲတောင့်ရှည်	၃. ၂
	ဆီလရီရွက်	၁. ၈	မုန်လာဥနီ	၃. ၀	ပန်းမုန်လာ	၄. ၁
	မှို	၄. ၀	သခွားသီး	၀. ၄	ဆလပ်ရွက်	၁. ၅
	မုန်လာဥ	၁. ၀	ကြက်သွန်နီ	၁. ၃	အာလူး	၂. ၅
	ခရမ်းချဉ်သီး	၁. ၅	ဟင်းနုနယ်	၆. ၃	ကန်စွန်းဥ	၂. ၃
အခွံမာအစေ့ အဆန်များ	ဗာဒံစေ့	၁၄. ၃	သစ်ခြသီး	၆. ၈	အုန်းသီး	၁၃. ၆
	မြေပဲ	၈. ၁	သစ်ကြားသီး	၅. ၂		

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းရှိ အစားအစာများ

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ် အတော်များများ စုနေတတ်ပြီး အူက ထပ်ခါတလဲလဲ စုပ်ယူနေလို့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ကျဆင်းရပါတယ်။

တကယ်တော့ မနည်းလှတဲ့ အစားအစာများမှာ ပင်ကိုယ်အားဖြင့် အစွန်းအပေဒဏ် ခံနိုင်အား၊ သွေးသန့်စေမှုအစွမ်းနဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု စွမ်းရည်တွေ ရှိနေကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကောင်းတဲ့ အစာများကတော့-

တိရစ္ဆာန်ရဲ့ သွေးရည်

ကြက်၊ ဘဲ၊ ငန်းနှင့် ဝက်တွေရဲ့ သွေးပေါ့။ ယင်းတို့အနက် ဝက်သွေးကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဝက်သွေးဟာ အူကိုအားပေးပြီး ဝမ်းမှန်စေတယ်။ အူတွင်းက အညစ်အကြေးတွေ ရှင်းထုတ်ပေးတယ်လို့ တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာက ဆိုပါတယ်။

ခေတ်သစ် ဆေးပညာကလည်း ဒီလိုထောက်ပြထားတယ်။ ဝက်သွေးထဲကပလာစမာပရိုတင်းကို လူ့အစာအိမ်အချဉ်ရည်နှင့် အစာခြေရည်အင်ဇိုင်းတွေက ဖြိုခွဲပေးမှုကြောင့် အဆိပ်ဖြေစွမ်းအားသာမက အူကိုစိုစွတ် ပျော့ပျောင်းစေစွမ်းရှိတဲ့ အရာများဖြစ်လာတယ်။ ယင်းတို့ဟာ အူတွင်းဝင်ရောက်လာတဲ့ ဖုန်မှုန်၊ သတ္တုမှုန်များအပေါ် ဓာတ်ပြု တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ရာမှ ခန္ဓာကိုယ်က လွယ်လင့်တကူ မစုပ်ယူနိုင်တဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝက်သွေးမှာ ဖုန်မှုန့်ရှင်းထုတ်တဲ့၊ အူသန့်စင်တဲ့၊ ဝမ်းမှန်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပြီး ဟင်းရည်ချက်သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်များကို ရှင်းလင်းပေးနိုင်တယ်။

ပဲပြား ဝက်သွေးဟင်းရည်

လိုအပ်မှု

ပဲပြား ၂၅၀ ဂရမ်၊ ဝက်သွေးခဲ ၂၅၀ ဂရမ်၊ ဟင်းခတ်အဆာပလာ အနည်းငယ်။

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြားနှင့်ဝက်သွေးခဲကို အတုံးငယ်ဖြစ်အောင် စိတ်ပါ။ အိုးထဲရေထည့်ပြီး တည်ပါ။ ရေဆူလာတဲ့အခါ ဝက်သွေး၊ ပဲပြား၊ ချင်းဖတ်နဲ့ဆား ထည့်ပါ။ ဆူပွက်လာတဲ့အခါမှာ ကြက်သွန်မြိတ် ထည့်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

အဆုတ်ကိုရှင်းသန့်စေခြင်း၊ အူကို စိုစွတ်ပျော့ပျောင်းစေခြင်း။

အလားတူ မုန်ညင်းဖြူရွက် ဝက်သားဟင်းရည်၊ ဂျုံးမြိတ် ဝက်သွေးဟင်းရည်နှင့် ဂေါ်ရခါးသီး ဝက်သွေးဟင်းရည်တွေလည်း ချက်ပြုတ်စားနိုင်ပါတယ်။

လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် လတ်ဆတ်ဟင်းရွက်ဖျော်ရည်

လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် လတ်ဆတ်သောဟင်းရွက်များကို မွှေကြိတ်ညှစ်လို့ ထွက်လာတဲ့အရည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲစုပုံနေတဲ့ အဆိပ်အပုပ်နှင့် အညစ်အကြေးများကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် လတ်ဆတ်သောဟင်းရွက်ဖျော်ရည်ခပ်များများဟာ အစာခြေအစုအဖွဲ့ထဲ ရောက်ရှိလာပြီးနောက်မှာ သွေးရည်ကို အယ်ကာလီဓာတ် ပိုစေတယ်။ ဒီအခါ ဆဲလ်တွင်းရှိ အဆိပ်အပုပ်များကို ပျော်ဝင်လာစေပြီး အညစ်အကြေးစွန့် အစုအဖွဲ့ကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို စွန့်ထုတ်ပေးလို့ပါပဲ။

ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည် (၁)

လိုအပ်မှု

ဂေါ်ဖီထုပ် ၆၀ ဂရမ်၊ ဆီလရီရွက် ၃၀ ဂရမ်၊ မုန်ညင်းစိမ်း ၆၀ ဂရမ်၊ နံနံပင် ၂၀ ဂရမ်၊ လိမ္မော်သီး ၈၀ ဂရမ်၊ သံပရာသီး ၃၀ ဂရမ်။

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ပြောင်အောင်ဆေးထားတဲ့ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဆီလရီ၊ မုန်ညင်းစိမ်း၊ နံနံပင်တို့ကို ဖျော်စက်ထဲထည့်မွှေကြိတ်ပြီး အရည်ညှစ်ထုတ်ယူပါ။

(၂) ၄င်းဟင်းရွက်ရည်ထဲ လိမ္မော်သီးနှင့် သံပရာသီးတို့ကို အရည်ညှစ်ထုတ်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးခြင်း၊ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း၊ အသားအရေကို လှပစေခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည် (၂)

လိုအပ်မှု

မုန်ညင်းစိမ်း ၄၀ ဂရမ်၊ နံနံပင် ၂၀ ဂရမ်၊ ဆီလရီ ၃၀ ဂရမ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၅၀ ဂရမ်၊ ပန်းသီး ၁၂၀ ဂရမ်၊ သံပရာသီး ၂၅ ဂရမ်၊ ရိစ်အမှုန့် ၂၈ ဂရမ်။

ပြုလုပ်နည်း

(၁) ပန်းသီးကိုအခွံသင်ပြီး အစေ့ထုတ်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးကို အခွံသင်ပါ။ ပြီးနောက် ပြောင်အောင်ဆေးထားတဲ့ မုန်ညင်းစိမ်း၊ နံနံ၊ ဆီလရီများနဲ့ အတူ ဖျော်စက်ထဲထည့်မွှေကြိတ်ပြီး အရည်ညှစ်ထုတ်ပါ။

(၂) ၄င်းအရည်ထဲ သံပရာသီး အရည်ညှစ်ထည့်ပြီး ရိစ်အမှုန့်ဖြူးကာ သမအောင်မွှေပါ။

အကျိုးအာနိသင်

သွေးရည်ရဲ့ အက်ဆစ်နှင့် အယ်ကာလီဓာတ် အနေအထား မျှတစေခြင်း၊ အရေပြားကိုအားပေးခြင်း၊ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တုံ့နှေးစေခြင်း၊ တင်းတိပ်၊ ဝက်ခြံဖုမျှား သက်သာစေခြင်း။

ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်

ပဲတီစိမ်းဟာ အအေးဓာတ်သက်ပြီး အပူအပုပ်ကျစေတယ်။ နွေရာသီမှာ များများ သောက်ပေးသင့်တဲ့ဓာတ်စာပါ။ ပဲတီစိမ်းဟင်းရည် မှန်မှန်သောက်ပေးနိုင်လျှင် ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးခြင်း စတဲ့အကျိုးများ ရနိုင်တယ်။

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးမှာတော့ အစာသို့မဟုတ် ဆေးဝါးအဆိပ်သင့်တဲ့အခါမျိုးမှာ ပဲတီစိမ်းကိုသုံးပြီး အဆိပ်ဖြေလေ့ရှိတယ်။ အဆိပ်ဖြေဆေးတစ်ဖုံအဖြစ် သတ်မှတ်ထားရဲ့။

ဖြစ်နိုင်လျှင် ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်၊ ပဲတီစိမ်းဆန်ပြုတ်နှင့် ပဲတီစိမ်းအပင်ပေါက်များကို များများမှန်မှန် စားပေးသင့်ပါတယ်။

ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်ချက်နည်း ၅ မျိုး

၁။ ပဲတီစိမ်းကို စင်အောင်ဆေးပြီး ရေစစ်ကာအိုးထဲထည့်ပါ။ ရေနွေးကို ပဲတီစိမ်းထုထည်ရဲ့ နှစ်ဆလောင်းထည့်ပြီး ကျိုချက်ပါ။ ဆူပွက်လာတဲ့အခါ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းထားပါ။ ရေခြောက်ခါနီးမှာ (အိုးကပ်တူးတာမဖြစ်ဆောင် ဂရုစိုက်ပါ) ရေနွေးများများ ထပ်လောင်းထည့်၊ အဖုံးအုပ်ကာ ပဲများပွကြေပြီး အရည်များ စိမ်းပျစ်လာတဲ့အထိ ဆက်ကျိုပါ။

၂။ ပဲတီစိမ်းကို စင်အောင်ဆေးပါ။ ပွက်ပွက်ဆူတဲ့ ရေနွေးဖြင့် မိနစ် ၂၀ကြာ စိမ်ပါ။ ဆယ်ထုတ်ပြီး အိုးထဲထည့်ပါ။ ရေအေးလုံလောက်စွာ လောင်းထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းဖြင့် မိနစ် ၄၀ ကြာ ပြုတ်ကျိုပါ။

၃။ ပဲတီစိမ်းကို စင်အောင်ဆေးပြီး ဓာတ်ဘူးထဲထည့်ပါ။ ရေနွေးလောင်းထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ထားပါ။ ၃-၄ နာရီ ကြာပြီးနောက်မှာ ပဲတီစိမ်းဟာ ပွနူးလာလို့ အိုးထဲပြောင်းထည့်ပြီး မီးနဲ့ကျိုပါ။ ပဲတီစိမ်းကို ကြေညက်အောင် အမြန်ကျိုချက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၄။ ပဲတီစိမ်းကို စင်အောင်ဆေးပြီး လေသလပ်ခံပါ။ ၄င်းနောက် ဒယ်အိုးထဲ ၁၀ မိနစ်ကြာ အခြောက်လှော်ပြီး ရေထည့်ပြုတ်ပါ။ အလျင်အမြန် နူးကြေလာပါလိမ့်မယ်။

၅။ ပဲတီစိမ်းကို စင်အောင်ဆေးပြီး ပွက်ပွက်ဆူရေနွေးဖြင့် ၁၀ မိနစ်ကြာစိမ်ပါ။ အေးလာတဲ့အခါ ရေခဲသေတ္တာက ရေခဲခန်းမှာ ၄ နာရီကြာ အအေးခံပါ။ ၄င်းနောက် ထုတ်ယူပြီးကျိုချက်လျှင် အလျင်အမြန် နူးကြေလာပါလိမ့်မယ်။

မှိုများ

မှိုများအနက် အထူးသဖြင့် ကြွက်နားရွက်မှိုမှာ သွေးကို သန့်စင်ခြင်း၊ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးခြင်း အာနိသင်ရှိတယ်။ ကောက်ရိုးမှိုမှာလည်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးခြင်းအပြင် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲပြား မှိုဟင်းရည်

လိုအပ်မှု

ကြွက်နားရွက်မှို ၂၅ ဂရမ်၊ ပဲပြား ၂၀၀ ဂရမ်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ကြက်သားပြုတ်ရည် ၁ ခွက်။

ချက်ပြုတ်နည်း

(၁) ကြွက်နားရွက်မှိုခြောက်ကို ပွအောင်ရေစိမ်ပြီး ပြောင်အောင်ဆေးပါ။ ပဲပြားကို အတုံးတုံးပါ။

(၂) ကြက်သားပြုတ်ရည်ထဲ ကြွက်နားရွက်မှို၊ ပဲပြားနှင့် ဆားအသင့်အတင့်ထည့်ပြီး ၁၀ မိနစ်ကြာနပ်ပါ။

အကျိုးအာနိသင်

ကြွက်နားရွက်မှိုနှင့် ပဲပြားများဟာ ကျန်းမာရေးအားပေးတဲ့အစာများဖြစ်ပြီး ကိုလက်စထရောကို ချနိုင်တယ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး မှိုဟင်းရည်

လိုအပ်မှု

ကြက်ဟင်းခါးသီး ၁၅၀ ဂရမ်၊ မှိုမွှေး ၁၀၀ ဂရမ်၊ ရွှေအပ်မှို ၁၀၀ ဂရမ်၊ ချင်း၊ ပဲငံပြာရည်၊ သကြားနှင့် ပဲဆီများ အသင့်အတင့်။

ချက်ပြုတ်နည်း

(၁) ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့်ချင်းကို အမျှင်နုပ်နုပ်စင်းပါ။
(၂) မှိုမွှေးကို ပျော့အောင်စိမ်ပြီး အမျှင်လှီးပါ။ ရွှေအပ်မှိုကို ထိပ်မြီးနှစ်ဖက်ဖြတ်ပြီး စင်အောင်ဆေးပါ။
(၃) ဆီပူမှာ ချင်းထည့်ပြီး ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မှိုမွှေးနှင့် ဆားထည့်ကာအမျှင်များ ပျော့လာသည်အထိကြော်ပါ။
(၄) ၄င်းနောက် ရွှေအပ်မှိုကိုထည့်ကြော်ပြီး ကျန်ဟင်းခတ် အဆာပလာများထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အသင့်စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အကျိုးအာနိသင်

မှိုမွှေးနှင့် ရွှေအပ်မှိုတွေဟာ ကိုလက်စထရောကို ချပေးတယ်။ ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြွယ်ဝလို့ အဆီစုပ်ယူမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။

ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်အုပ်စု

ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်နှင့် ပင်လယ်ရေစပ်က ရေညှိပင်များပါပဲ။ ယင်းတို့မှာပါတဲ့ ကော်လွိုက် (Colloid) ဟာ ကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ်ရောင်ခြည်လွှတ်တဲ့ဝတ္ထုများကို မစင်နဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်လို့ ဓာတ်ရောင်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ပါးစေတယ်။

လိုအပ်မှု

ပဲပြားနှစ်ချပ်၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ် ၁၀၀ ဂရမ်၊ ချင်းအမျှင် ၁၈ ဂရမ်၊ ဆား ၃ ဂရမ်။

ချက်ပြုတ်နည်း

ပဲပြားကို အတုံးတုံးပြီး ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်ကို ၃စင်တီမီတာကျယ်တဲ့ အပြားရှည်လှီးပါ။ အိုးထဲရေအသင့်အတင့်နှင့် ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်တွေကိုထည့်ပါ။ ဆူပွက်အောင် မီးပြင်းပြင်းနဲ့ပြုတ်ပါ။ ဒီနောက် ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ် နူးပျော့လာတဲ့အထိ မီးလျှော့ပြီး ဆက်ပြုတ်ပါ။ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ် နူးပျော့လာတဲ့အခါ ပဲပြားထည့်ပြီး ဆားခပ်ပါ။ ၃ မိနစ်လောက်ထပ်ပြုတ်ပြီး ဆူလာတဲ့အခါ ချင်းအမျှင်ထည့်ပါ။ ဆူလာလျှင် မီးဖိုကချပြီး စားသုံးနိုင်ပါပြီ။

အကျိုးအာနိသင်

အာဟာရကောင်းခြင်း၊ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း၊ အိုင်အိုဒင်းဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်း။

လက်ဖက်

တရုတ် ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ လက်ဖက်ရွက်ဟာ အဆိပ်ဖြေမှုအာနိသင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသလိုခေတ်သစ် ဆေးပညာရပ်ကလည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကို အမြန်စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိကြောင်း၊ ဒါဟာ လက်ဖက်မှာပါတဲ့ ပေါ်လီဖီနောလ် (Polyphenol) ပေါ်လီဆိုက်ကရိုက် (Polysaccharide) နှင့် ဗီတာမင်စီတို့ရဲ့ ပူးပေါင်းစွမ်းဆောင်ချက် အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြထားပါတယ်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဖျော်ပြီး သောက်မယ်ဆိုလျှင် လက်ဖက်ခြောက် ၃ ဂရမ်ကို ရေနွေးဆူဆူ ၁၅၀ စီစီဖြင့် ၅ မိနစ်ကြာ စိမ်သောက်တာဟာ အသင့်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း အများလက်ခံထားကြတယ်။

သဖန်းသီး၊ ကတွတ်သီး

သစ်သီးတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးအသီးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ် (Organic acid) နှင့်အင်ဇိုင်းမျိုးစုံပါရှိတယ်။ စားချင်သောက်ချင်စိတ် ပေါ်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအရည်ဓာတ် ပွားများခြင်း၊ သရက်ရွက် အားကောင်းစေခြင်း၊ ဝမ်းလျှော ရပ်ခြင်း၊ အူနှင့် အစာအိမ်များကို အားပေးခြင်း၊ အစာခြေအားကောင်းပြီး အာဟာရ လုံလောက်စေခြင်း၊ အရောင်အကိုက်ကျခြင်း၊ ပိုးနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း စတဲ့အာနိသင်တွေရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လည်ပင်းအာခေါင်ရောင်ရမ်း နာကျင်ခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ နာတာရှည်ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းဖြစ်ခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်တယ်။ ခု ဒီနှစ်တွေအတွင်းမှာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအတော်များများရဲ့ ဆေးသုတေသန တွေ့ရှိချက်များအရ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အူကင်ဆာ၊ အစာပြွန်ကင်ဆာ၊ ဆီးအိတ်ကင်ဆာ စတဲ့ ကင်ဆာ (၁၃)မျိုးကို ထိရောက်စွာ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း၊ ကင်ဆာကျိတ်ဖုကို ပျောက်ကင်း သို့မဟုတ် သေးကျုံ့စေမှုဟာ ရာခိုင်နှုန်းအရ ၅၅% ထိရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

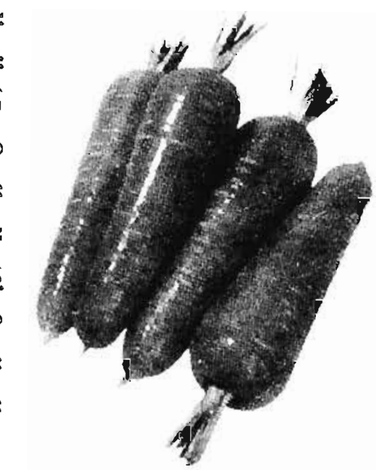
ဂျပန်နိုင်ငံက နှလုံးပတ်သွေးကြောနာကို ကုသရာမှာသုံးတော့ သိသာထင်ရှားတဲ့ရလဒ်ရှိကြောင်း တွေ့ရတယ်။ အထူးသဖြင့် ၄င်းအသီးမှာပါရှိတဲ့ ဆိုက်တိုကူပရင်း (Cytocuprein)ဟာ လူတွေ အိုမင်းရင့်ရော်ဖြစ်မှုကို တုံ့နှေး

စေပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်ကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးကိုစားလိုက်တဲ့အခါ အူတွင်းရှိ အဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံဟာ လာရောက်တွယ်ကပ်ရာမှ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပစ်ပါတယ်။ အူလမ်းကြောင်းကို သန့်ရှင်းစေပြီး အကျိုးပြုပိုးမွှားများကို တိုးပွားစေလို့ သွေးအချိုဓာတ်ကို ထိန်းပေးခြင်း၊ ကိုလက်စထရောပါဝင်မှုကို ပုံမှန်ဖြစ်စေခြင်း၊ အူတွင်း အဆိပ်အပုပ်များကို အမြန်စွန့်ပစ်ခြင်း စတဲ့ အကျိုးများရပါတယ်။

သဖန်းသီး၊ ကတွတ်သီးများဟာ သဘော်သီးလိုပါပဲ။ အမှည့်စားနိုင်သလို ချက်ပြုတ်ပြီးလည်း ဟင်းအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

မုန်လာဥနီ (ခါဂျက်ဥ)



အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်စွမ်းအားကောင်းတဲ့ အစာပါပဲ။ ကာရိုတင်း (Carotene)ခေါ် မုန်လာဥဓာတ် ကြွယ်ဝစွာပါရှိရုံမက စားသုံးပြီးနောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဗီတာမင်အေကို တိုးများစေတယ်။ ၄င်းပြင် ပက်သင် အများအပြားပါလို့လည်း ပက်သင်ဟာ ပြဒါးနဲ့ ပေါင်းစပ်မှုအားသန်လို့ ကိုယ်တွင်းက ပြဒါးအမှုန်များကို အမြန်စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အတွက် သွေးရည်အတွင်း ပြဒါးမှုန်ပါဝင်မှုကို နည်းစေတယ်။

မုန်လာဥနီအစိမ်းသုတ်

လိုအပ်မှု

မုန်လာဥနီ ၅၀၀ ဂရမ်၊ နံနံပင် ၅၀ ဂရမ်၊ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ် ၁၀ ဂရမ်၊ ဆား၊ ရှာလကာရည်၊ သကြားနှင့် နှမ်းဆီ အသင့်အတင့်။

ပြုလုပ်နည်း

(၁) မုန်လာဥနီကို အမြစ်သုတ်တင်ပြီး စင်အောင်ဆေးပါ။ အပေါ်ယံ အခွံပါးကို ဓားဖြင့် ဖြည်းဖြည်းခြစ်ပါ။ နှစ်လက်မအရှည်ခန့် အမျှင်လှီးပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ကာ ဆားအနည်းငယ် (၁၀ ဂရမ်ခန့်) ဖြူးပြီး သမအောင်နယ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂) နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်များကို အမြစ်ဖြတ်၊ အရွက်ရင့်ချွေပြီး စင်အောင် ဆေးပါ။ နံနံပင်ကို လက်နဲ့ဆိတ်ပိုင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်ကို နှစ်လက်မ အရှည်ဖြတ်ပါ။

(၃) ဆားနယ်ထားတဲ့ မုန်လာဥနီမျှင်ကို ရေဆေးပြီး ရေကိုစင်အောင် ညှစ်ပစ် ပါ။ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်ဖြူမြိတ်များနှင့်အတူ ပန်းကန်ပြားထဲထည့်၊ ဆား၊ သကြား၊ နှမ်းဆီတို့ဖြင့် ရောမွှေပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

အကျိုးအာနိသင်

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးခြင်း၊ ကာရိုတင်းဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေး ခြင်း။

သစ်သီးစားဖို့လိုအပ်တဲ့ တွေ့ရှိချက်အသစ်

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးခြင်း

လူတွေ နေ့စဉ် အစာစားမှုကြောင့် အူထဲမှာ မနည်းလှတဲ့အညစ် အကြေးများ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ၎င်းမှ အဆိပ်အပုပ်များကို ခန္ဓာကိုယ်က အပြန်ပြန် စုပ်ယူမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် စားလိုက်တဲ့အစာ များကို နေ့စဉ် ရှင်းလင်းပေးဖို့လိုတယ်။ သစ်သီးထဲမှာပါတဲ့ အချို့ဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဖြစ်စေသလို အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်း လည်း ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် သစ်သီးများများစားပေးပါတဲ့။

စတော်ဘယ်ရီသီး

အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သစ်သီးတွေအနက် ဦးစားပေးစားရမယ့် အသီး ပါပဲ။ ပါဝင်မှု ကယ်လိုရီမမြင့်ပေမယ့် ဗီတာမင် စီတော့ ကြွယ်ဝစွာပါရှိတယ်။ သဘာဝကုထုံး နည်းအဖြစ် စတော်ဘယ်ရီသီးကို အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းဖို့၊ အသည်း ကြံ့ခိုင် အားကောင်းစေဖို့တွေအတွက် သုံးနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် အက်စပရင်နဲ့မတည့်သူများ အစာအိမ်၊ အူ အားနည်းသူများအနေဖြင့် မစားသင့်ပါ။

စပျစ်သီး

တစ်နှစ်ပတ်လုံးနီးနီး တွေ့ရ၊ စားရတဲ့ အညိုရင့်ရောင် စပျစ်သီးဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အား သိပ်ကောင်းတဲ့အသီးပါ။ အူထဲမှာ အကျိရည် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အပြင် အသည်း၊ အူ၊ အစာအိမ်၊ ကျောက်ကပ်တို့ရဲ့ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုကိုပါ အားပေးကူညီတယ်။

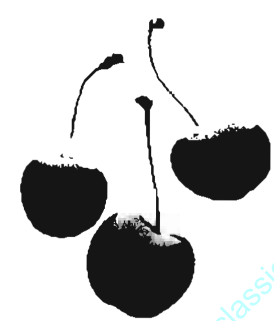
စပျစ်သီးရဲ့ တစ်ခုတည်းသောချို့ယွင်းချက်က ကယ်လိုရီပါဝင်မှု အနည်းငယ် မြင့်ခြင်းပါပဲ။ စပျစ်သီးအလုံး ၄၀ နဲ့ ပန်းသီးနှစ်လုံးတို့မှာ ပါဝင်မှု ကယ်လိုရီတန်ဖိုးချင်း ညီပါတယ်။

ပန်းသီး

ဝမ်းကြောက်လျှင် ပန်းသီးကို ရွေးစား ပါတဲ့။ ပန်းသီးမှာ ဖိုင်ဘာအမျှင်တွေ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်နေတဲ့အပြင် နောက်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဂလောက်တူရိုနစ် အက်ဆစ် (Galacturonic acid)ဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို အား ကောင်းစေတယ်။ နောက်ပြီး ပန်းသီးထဲက ပက်သင်ဟာလည်း အစာတွေ အူတွင်းမပုပ်မသိုးအောင် ကူညီနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ဒီမှာ အကြံပြုလိုတာကတော့ ပန်းသီးစားမယ်ဆိုလျှင် အရောင် အမျိုးမျိုးပြောင်းပြီးစားပါ။ အကျိုးပိုရှိပါတယ်။

ချယ်ရီသီး



လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဆိပ်အပုပ်နှင့် မသန့်တဲ့အရည်များ ရှင်းထုတ်ပေးမှုအရှိဆုံး သစ်သီး အဖြစ် အများက အသိအမှတ်ပြုထားကြတယ်။ ကျောက်ကပ်နှင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့စွမ်းအား ကို များစွာပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး ဝမ်းမှန် စေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သစ်တော်သီး

ဆံပင်ဆေးဆိုး၊ ဆံပင်ကောက်တဲ့အခါမှာ ဆံပင်က ရေဓာတ်နှင့် အဆီများကိုခန်းစေလို့ ဆံပင်ဟာ ခြောက်သွေ့ဝါကြန်လာတတ်တယ်။ ရင့်မှည့်တဲ့သစ်တော်သီးမှာ အဖိုးထိုက်တဲ့ အိုလိန်းအက်ဆစ် (Olein acid) ၃၀% ပါရှိလို့ ခြောက်သွေ့ဝါကြန်နေတဲ့ ဆံပင်အတွက် ထူးခြားအာနိသင်ရှိတယ်။

သီးမွှေးငှက်ပျော

ဦးနှောက်အသုံးများမှုကြောင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် ကယ်လိုရီများ လျော့ပါးချို့တဲ့လာနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဦးနှောက်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ရုံသာမက စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေပါ ခံစားရတတ်တယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ သီးမွှေးငှက်ပျောစားလျှင် လိုအပ်တဲ့အာဟာရဓာတ်များကို ပံ့ပိုးနိုင်လို့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုကိုလည်း ပျောက်စေတယ်။ ဦးနှောက်အသုံးများတဲ့အခါ ဗီတာမင်မျိုးစုံကုန်ဆုံးနိုင်လို့ တစ်ချိန်ထဲမှာ ဗီတာမင်စုံကိုလည်း ဖြည့်တင်းပေးဖို့ အာဟာရပညာရှင်များက တိုက်တွန်းထားပါတယ်။

သဘော်သီး

ကွန်ပျူတာ (သို့) တီဗွီဖန်သားပြင်ကို ကြာရှည်ကြည့်ခဲ့လျှင်၊ မျက်စိအသုံးများခဲ့လျှင် အမြင်အာရုံလွှာ (Retina)က အလင်းလက်ခံရာမှာ အဓိကအမှီပြုရတဲ့ ဗီတာမင်အေဟာ အမြောက်အများ ကုန်ဆုံးသွားရတယ်။ ဒီအခါ မျက်စိခြောက်တာ၊ နာတာ၊ အလင်းကြောက်တာဖြစ်ပေါ်ပြီး ဒီထက်ဆိုးဝါးလျှင်တော့ အမြင်အားကျဆင်းတာပါ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလိုအခါမျိုးမှာ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝတဲ့သဘော်သီးကို စားပေးဖို့လိုပါတယ်။

ကီဝီသီး (Kiwi fruit)

သွားဖုံးကျန်းမာရေးဟာ ဗီတာမင်စီနဲ့များစွာဆက်စပ်နေတယ်။ ဗီတာမင်စီချို့တဲ့လျှင် သွားဖုံးအားနည်းပြီး သွေးထွက်လွယ်လေ့ရှိတယ်။ ရောင်တင်းနေတတ်တယ်။ သွားတွေလည်း ချောင်ချိလှုပ်လဲ့လာနိုင်တယ်။ အသီးတွေထဲမှာ ဒီဗီတာမင်စီအကြွယ်ဝဆုံးဟာ ကီဝီသီးလို့ ဆိုရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအသီးဟာ သွားဖုံးကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့အသီးပါပဲ။

ဂရိတ်ဖရွတ်သီး (Grape fruit)

ကိုလက်စထရောမြင့်လွန်းလျှင် နှလုံးသွေးကြောပွန်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါသည်များဟာ ကိုယ်တွင်းက ကိုလက်စထရောဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ အင်မတန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဂရိတ်ဖရွတ်သီးရဲ့ အမွှာမျှင်မှာ ကိုလက်ထစရောကိုချပေးတဲ့ သဘာဝပက်သင်ပါဝင်တဲ့အတွက် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမျိုးစုံကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးပညာရပ်နယ်ပယ်မှာ ဒီဂရိတ်ဖရွတ်သီးကို ဆေးဖက်အင်မတန်ဝင်တဲ့အသီးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားကြတယ်။

နာနတ်သီး

ကြွက်သား အတွင်းကြေဒဏ်ရာရတဲ့အခါ တစ်သျှူးရောင်ရမ်းတာ သွေးလှည့်ပတ်မှု မသွက်တာ၊ နီမြန်းရောင်ကိုင်းပြီး ပုရှိန်းနာကျင်တာတွေဖြစ်တယ်။ နာနတ်သီးမှာပါတဲ့ ပရိုတင်းနယ့် (Proteinase)ဓာတ်ဟာ ရောင်ရမ်းတာကို ကျစေတယ်။ တစ်သျှူးများ ပြန်ကောင်းမွန်ရေးကို အားပေးတယ်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို ပိုသွက်စေလို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို တိုးစေတယ်။ အရောင်ကျစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအခါမျိုးမှာ နာနတ်သီးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလိုအပ်ဆုံးအသီးပါပဲ။

သရက်သီး

အရေပြားရဲ့ ကိုလက်ဂျင် ပရိုတင်း (Collagen protein)မှာ ကျုံ့ကန်အားမပြည့်လျှင် အတွန့်အရစ်တွေထလွယ်တာပေါ့။ အတွန့်အရစ်ထတာကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအသီးဟာ သရက်သီးပါပဲ။ သရက်သီးမှာပါတဲ့ ဘီတာကာရိုတိန်း (Betacarotene)နှင့် အခြားအင်ဇိုင်းတစ်မျိုးတို့ဟာ အရေပြားဆဲလ်များရဲ့ ဇီဝစွမ်းအားကို တွန်းတင်ပေးခြင်း၊ အညစ်အကြေးကို စွန့်ပစ်ဖို့အားပေးခြင်း၊ ကိုလက်ဂျင် ပရိုတင်းရဲ့ ကျုံ့ကန်အားကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း အာနိသင်တွေရှိလို့ အရေပြား အတွန့်အရစ်ထတာကို နှေးကွေးစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လိမ္မော်သီး

ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့လျှင် ဘာရီဘာရီ (Beriberi) ရောဂါဖြစ်လွယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ဒီအခါ လိမ္မော်သီး များများစားပေးပါ။ ဒီအသီးမှာ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝစွာပါလို့ ဂလူးကို့စ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်စဉ်ကို ပံ့ပိုးပေးတဲ့အတွက် ဘာရီ ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

ဖိုင်ဘာအမျှင် ကြွယ်ဝတဲ့အစာများဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာနဲ့အတူ ကိုယ်တွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များကိုပါ စွန့်ပစ်နိုင်တာမို့ ကြီးထွားဆဲ ကလေးငယ်များ၊ အဖျားပျောက်စ၊ နာလန်ထများအနေနဲ့ များများမစားသင့်ပါတဲ့။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ မီးလွတ်စားခြင်းနှင့် အစာမစားခြင်း

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း ကျန်းမာရေးစီမံချက်ချရာမှာ အစားအသောက်ကို တင်းကျပ်စွာ ချုပ်ထိန်းမှုပုံစံဟာ အထိရောက်ဆုံးနှင့် အကျိုးအရှိဆုံးနည်းပါပဲ။ ကုထုံးအဖြစ်ဆိုလျှင်လည်း အစားအသောက် ချုပ်ထိန်းနည်းကို လူတွေလက်ခံမှု အနည်းဆုံး၊ အထင်လွဲမှုနှင့် အထင်သေးမှု အဖြစ်ဆုံးလည်း ဖြစ်ပြန်တယ်။

ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေကြောင့် မအီမသာဖြစ်လာမှ ဒါမှမဟုတ် ဒုက္ခပေးလာမှသာ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးလွတ်စားခြင်း သို့မဟုတ် အစာမစားခြင်းနှင့် အစာကန့်သတ်မှု အခြားပုံစံတစ်ခုခုလုပ်ဖို့ သတိရ ဆောင်ရွက်တာမျိုးကို မထောက်ခံပါ။

အစာကန့်သတ်၊ ထိန်းစားတာကို ဘဝအကျင့်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ခါတိုင်းအချိန်တွေမှာလည်း ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သင့်တယ်။ ကိုယ့်အိပ်ခန်းကို အချိန်ကာလတစ်ခု မသိမ်းဆည်းဘဲ ပစ်ထားလျှင် ဘယ်လိုဖြစ်မယ်ဆိုတာ သင်တွေးမိပါသလား။ ဒါဆို ကိုယ်တွင်းက အညစ်အပုပ်တွေကို အချိန်မှန် ရှင်းထုတ်မှုမပြုရင်ကော ဘယ်လိုနေမလဲ။ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အပုပ် ရှင်းထုတ်တာဟာ

အခန်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်တာထက် အရေးပါပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်တွေဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးနေလို့ပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းသန့်ရှင်းအောင်၊ အဆိပ်အပုပ်ကင်းအောင်ထိန်းနိုင်မှ တစ်သက်တာ ကျန်းမာမှာဖြစ်တယ်။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်း

သက်သတ်လွတ်

ကြက်၊ ဝက်၊ အမဲ၊ ဆိတ်၊ ငါး စတဲ့ တိရစ္ဆာန်များရဲ့အသားအပြင် ယင်းတို့နဲ့ပတ်သက်တာ လုံးလုံးမစားဘဲ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးတွေသာ စားတာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ ဥနှင့်နို့ ရှောင်တာရှိသလို မရှောင်တာလည်းပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်စားသင့်တဲ့ အကျိုးအကြောင်း

ခုခေတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးတွေကို အကြီးမြန်အောင် ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ဓာတုအားတိုးဆေးတွေ သုံးကြတယ်။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် အပင်မှာပါဝင်တဲ့ဟိုမုန်းပမာဏဟာ တိရစ္ဆာန်မှာပါတာထက် နည်းနေ၊ နိမ့်နေသေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးတွေမှာ ကြွင်းကျန်ရစ်နေတဲ့ ဒီအရာများဟာ အချိန်ကြာရှည် ရေစိမ်ပေးခြင်းကြောင့် အကြောနှင့် အခွံများကနေတစ်ဆင့် ထွက်သွားနိုင်တယ်။ သို့သော် တိရစ္ဆာန်ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ အဆိပ်အပုပ်တွေဟာ တစ်သျှူးနှင့် ဆဲလ်များအတွင်းပြန့်ဝင်နေလို့ ဖြုံခွဲဖို့နှင့်စွန့်ထုတ်ဖို့ ပိုမိုခက်ခဲပါတယ်။

နောက်အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆဲလ်များဟာ အယ်ကာလီဓာတ်နွယ်တဲ့ဝန်းကျင်မှာ ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာ ကြီးထွားလေ့ရှိပါတယ်။ အပင်ကရတဲ့အစာဟာ အယ်ကာလီဓာတ်နွယ်တဲ့အရာများဖြစ်ပြီး တိရစ္ဆာန်ရဲ့အသားဟာ အက်ဆစ်ဓာတ်နွယ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အက်ဆစ်ဓာတ်နွယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ စုပုံများပြားနေလျှင် မောပန်းနွမ်းနယ်တာ၊ ခြေလက်အားနည်းတာတွေဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် အက်ဆစ်ဓာတ်နွယ်တဲ့ အရာများဟာ ပိုးမွှားတွေအဖို့ မှီခိုကြီးထွားရာ စားကျက်လည်းဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်တစ်ချက်မှာနေဖြင့် အရှေ့တိုင်းသားတွေဟာ ရှေးရှေးကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့အစားအသောက်အကျင့်ပုံစံကြောင့် မျိုးရိုးဗီဇဖြစ်တည်မှုအရ အနောက်တိုင်းသားတွေထက် အူပိုရှည်ပြီး အူရဲ့လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုဟာလည်း နှေးကွေးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားကို ခြေဖျက်၊ ကြေညက်ဖို့အတွက် အတွင်းအင်္ဂါတွေကို ဝန်ပိုပိစေတယ်။ ဘာနဲ့ပုံသဏ္ဍာန်တူသလဲဆိုတော့ ညင်သာဖြည်းနှေးတဲ့ တရုတ်ထိုက်ကျိသိုင်းကွက်ကို ဝုန်းဒိုင်းကြဲရတဲ့ လက်ဝှေ့ထိုးကွက်ရဲ့ အရှိန်နဲ့ လှုပ်ရှားကစားခိုင်းသလို မသင့်တော်ဘဲနေလိမ့်မယ်။

သက်သတ်လွတ်စားပုံအမျိုးမျိုး

ကုန်းနေသတ္တဝါကို ရှောင်ပြီး ရေနေသတ္တဝါကိုသာ စားခြင်း၊ နောက်တစ်မျိုးက ကုန်း၊ ရေမခွဲတော့ဘဲ အသားမှန်သမျှ ရှောင်ခြင်း၊ နောက်တစ်မျိုးက အသားမှန်သမျှရှောင်ရုံသာမက ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဂျုံးမြစ်တို့လို အညှီနံ့ပြင်းတဲ့အရာများ (ယင်းတို့ဟာ ရာဂပွားစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်)ကိုပါ ရှောင်ခြင်းဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

ဒါ့အပြင် အသားနှင့်အရွက် ရောကြော်ထားလျှင် အသားကိုရှောင်ပြီး အရွက်ကိုသာ ရွေးစားခြင်း၊ တစ်လမှာ ရက်တချို့သာ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကာလတာရှည် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်စားသူဟာ ဖြူဖတ်ဖြူရော်၊ မကျန်းမမာဖြစ်တတ်သလား။

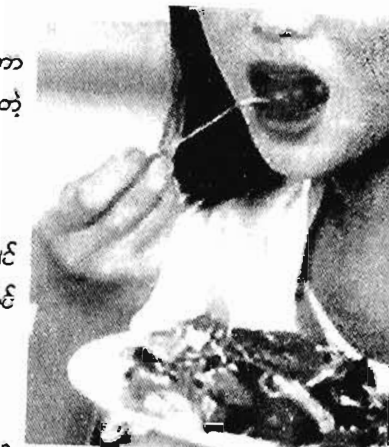
အာဟာရ လုံလောက်ပါ့မလား။

သက်သတ်လွတ်စားရာမှာလည်း သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ အစာအာဟာရပညာကို နားမလည်လျှင်တော့ အစာစုံပဲစားစား၊ သက်သတ်လွတ်ပဲစားစား အာဟာရဓာတ်စုံ မရနိုင်ပါ။ လက်တွေ့မှာတော့ သက်သတ်လွတ်စားရာမှာ ထားရမယ့်အာဟာရစံညွှန်းဟာ အလွန်ရိုးရှင်းပါတယ်။ အစာကို အရောင် ၅ မျိုးစုံအောင်၊ မျှအောင် စားနိုင်လျှင် အခြေခံအာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်မှာပါ။

နေ့စဉ် စားသောက်တဲ့အခါမှာ အစာကို အရောင် နီ၊ ဝါ၊ စိမ်း၊ ဖြူ၊ မည်း စုံအောင်၊ မျှအောင် စားပေးနိုင်ဖို့ပဲလိုတယ်။

နီ

ခရမ်းချဉ်သီးလို ဗီတာမင်ဓါတ်ကြွယ်ဝတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများ။



ဝါ

ကန်စွန်းဥ၊ ရွှေဖရုံသီးလို ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြွမ်းပါရှိလို့ အစာခြေမှုကို အားပေးတဲ့ အစာများ။

စိမ်း

ဗီတာမင်မျိုးစုံနှင့် ဖိုင်ဘာအမျှင်ကြွမ်းများ ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်မယ့် အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

ဖြူ

ပရိုတင်း၊ ကယ်လစီယမ်နှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို လုံလောက်စွာပေးနိုင်တဲ့ ဆန်၊ ဂျုံနှင့် ပဲပြားများ။

မည်း

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြော ပျော့ပျောင်းရေးကို အားပေးတဲ့ မှိုမွှေးနဲ့ ကြွက်နားရွက်မှိုများ။

ဒါ့အပြင် သက်သတ်လွတ်စားလို့ အာဟာရဓာတ် မစုံလင်မှာကို စိုးရိမ်ဖို့မလိုကြောင်း အောက်ပါဥပမာဖြင့် သိသာနိုင်ပါတယ်။

သက်သတ်လွတ်စားသူများအတွက် ပဲပြားဟာ အကောင်းဆုံးအစာပါ။ ပဲပြားထဲက ပရိုတင်းနဲ့ ကယ်လစီယမ်ဟာ အသားထဲပါတာထက် ပိုများရုံမက လူအဖို့ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။

လူဟာ အသားမှာပါတဲ့ပရိုတင်းကို စုပ်ယူနိုင်တဲ့နှုန်းဟာ ၀. ၃ သာရှိလျှင် ပဲပြားမှာပါတဲ့ ပရိုတင်းကို စုပ်ယူနိုင်တဲ့ နှုန်းဟာ ၀. ၇ - ၀. ၈ အထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အစာအမယ်စုံပြီး မျှအောင်စားလျှင် လူ့အတွက် အာဟာရ စုံရနိုင်ပါတယ်။ အသားပါမှရယ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်သတ်လွတ်စားမယ်ဆိုလျှင် အဆင့်ဆင့်စားသွားဖို့ အကြံပြုချက်

အဆင့်တစ်- ရှံဖန်ရံခါစားခြင်းနှင့် ရေနေအသားသာစားခြင်း

အစမှာ လစဉ် တစ်လကို နှစ်ရက်၊ ဒီနောက် တစ်ပတ်ကို တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် စသည်ဖြင့် ရက်တိုးတိုးပြီး စားသွားပါ။

သက်သတ်လွတ်စားစမှာ သင်အနေနဲ့ အကျင့်မရသေးလို့ နေရခက်၊ ခံရခက်ပြီး အသားစားချင်စိတ်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒီအခါ ဖွဲရှိရှိအောင့်သွား၊ တောင့်သွားမှ အောင်မြင်နိုင်မယ်။

တစ်ခါတလေ တစ်ကိုယ်လုံးအားမရှိသလိုလည်း ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့ ကြောင်းရင်းဟာ ရုပ်ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလို စိတ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါဟာ သင်နေသားမကျသေးတာကို ဖော်ပြနေတဲ့အချက်ပါ။

သက်သတ်လွတ်စားတဲ့အခါ အသားကိုပါစားတုန်းကထက် ကယ်လိုရီ လက်ခံရရှိမှုနိမ့်နေတတ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအဖြစ်မျိုးကြုံတဲ့အခါ ဖြေရှင်းနည်းကတော့ ဗိုက်သိပ်ဆာလျှင် ဆိုဒါမုန့်ခြောက်၊ ဂျုံနဲ့လုပ်တဲ့မုန့်တွေစားပြီး ကယ်လိုရီဖြည့်တင်းပေးပါ။

အဆင့်နှစ်- အသားဖတ်ကိုရှောင်ပြီး ဟင်းရွက်သာရွေးစားပါ။

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ထမင်းအတူ ထွက်စားတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ်ဧည့်ခံ ထမင်းဝိုင်းမှာစားတဲ့အခါ ကိုယ်ကသက်သတ်လွတ်စားလျှင် တစ်ဖက်ကို ကရိကထများစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သီးသန့်မစားဘဲ ရှိတဲ့ဟင်းနဲ့စားပါ။ ဟင်းစားရာမှာ အသားဖတ်ကိုရှောင်ပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်သာရွေးစားပါ။

ဒီအဆင့်မှာ သင်ဟာ အစားအသောက်တွေ ပိုစားလာလိမ့်မယ်။ အကြောင်းကတော့ သက်သက်လွတ်အစားအသောက်တွေမှာ အဆီပါဝင်မှုနိမ့်လို့ပါပဲ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်လည်း ကျလာလိမ့်မယ်။ သက်သတ်လွတ်အစားအစာဟာ ကယ်လိုရီအတော်နည်းလို့ ဝမှာမစိုးရိမ်ရပါ။ နောက်ပြီး ဒီလို ပိန်လာ၊ ကိုယ်ရည်စစ်လာလို့ အာဟာရပြည့်စုံပါ့မလားဆိုပြီး မကြောင့်ကြစေလိုပါ။ သက်သတ်လွတ်အစားအစာဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ အာဟာရဓာတ် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။

အဆင့်သုံး- သက်သတ်လွတ်သာစားခြင်း

ဂျုံ၊ ဆန်၊ ပြောင်း၊ ကောက်နှံ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမှာအစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများသာစားခြင်းပါပဲ။ ကိုယ့်အစားအသောက်ကို စနစ်တကျ စီမံတတ်ဖို့လိုပြီး အမျိုးအစား၊ အမျိုးအမယ်စုံအောင်စီစဉ်ပါ။ ဒါမှသာ အာဟာရဓာတ် စုံလင်မျှတနိုင်မယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူအနေဖြင့် အောက်ပါ အာဟာရဓာတ်များကို ဂရုတစိုက် ဖြည့်တင်းပေးဖို့လိုပါတယ်။

ပရိုတင်း

တိရစ္ဆာန်အသားနှင့် တိရစ္ဆာန်ကိုယ်ပေါ်ကအရာတွေမစားလို့ ပရိုတင်းချို့တဲ့လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပဲနို့ရည်၊ ပဲပြား၊ စတော်ပဲ၊ ပဲပုပ်ပဲတွေ များများစားပေးခြင်းဖြင့်လည်း လုံလောက်အောင် ဖြည့်တင်းနိုင်တယ်။

သံဓာတ်

အပင်ကရတဲ့အစာအချို့မှာ သံဓာတ်ကြွယ်ဝစွာပါပေမဲ့ ယင်းအစာတွေ များများစားပေးရုံနဲ့တော့ ယင်းတို့မှာပါတဲ့ သံဓာတ်ကို ကောင်းကောင်း မစုပ်ယူနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီအစာတွေ စားပေးတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ ဗီတာမင်စီကြွယ်ဝတဲ့ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပန်းသီး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ငရုတ်သီး စတာတွေစားပေးပါ။

ဗီတာမင်ဒီ

ကယ်လစီယမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကစုပ်ယူရာမှာ ဗီတာမင်ဒီက အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍမှ ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗီတာမင်ဒီ မလုံလောက်လျှင် ကယ်လစီယမ်ချို့တဲ့တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဗီတာမင်ဒီကို ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲနဲ့လုပ်ထားတဲ့အစာများစားပြီး ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအပြင် ကိုယ်တွင်းမှာ ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့နည်းဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်တယ်။ ဒီအတွက် နေ့စဉ် ၅-၁၅ မိနစ်ကြာ နေရောင်ခြည်အောက် နေပူခံပေးပါ။

ဗီတာမင်ဘီထွဲ

အပင်ကရရှိတဲ့ သာမန်အစားအစာများကနေ ဗီတာမင်ဘီထွဲ ကောင်းစွာမရနိုင်ပါ။ သို့သော် ပင်လယ်ကထွက်တဲ့ ဟင်းရွက်များ၊ ပဲငံပြာရည်အနှစ်တွေ များများစားပေးတဲ့နည်းဖြင့် ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လင်နိုလစ်အက်ဆစ် (Linolic acid)

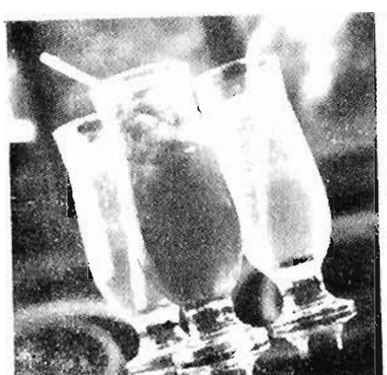
လင်နိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အမိနိုအက်ဆစ် (Amino acid) တစ်မျိုးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း အလျဉ်းမရှိဘဲ ပြင်ပကနေသာ ဖြည့်တင်းပေးရတယ်။ လင်နိုလစ်အက်ဆစ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဆီးကျိတ်ဂလင်းရည် (Prostaglandin)အဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး ဆီးကျိတ်ဂလင်းရည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါတဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူဟာ ဟင်းရွက်စေ့ဆီတွေ များများစားခြင်းဖြင့် လင်နိုလစ်အက်ဆစ်ကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တယ်။

ခြုံပြီးဆိုရလျှင် သက်သတ်လွတ်အစားအစာတစ်နပ်မှာ အောက်ပါ အချိုးအတိုင်း ပါဝင်သင့်ပါတယ်။

- နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဥ (သို့) ပဲနှင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာက ၂ ပုံ
- ပဲအမျိုးမျိုး၊ အခွံမာသီး အစေ့အဆန်များက ၂-၃ ပုံ
- ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း ကောက်နှံနှင့် ယင်းတို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားတဲ့ အစာ (သို့) အာလူးက ၃-၄ ပုံ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးက ၄-၅ ပုံ
- အပင်ကရတဲ့ဆီ အနည်းအကျဉ်းနှင့် ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲအနည်းငယ်

မီးလွတ်စားခြင်း

အစာချုပ်ထိန်းနည်းတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး အလုပ်အလွန်သက်သာတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်း မြန်ဆန်သိသာတယ်။ တစ်ရက်တာကနေ ရက်



သတ္တအပတ်ပေါင်းများစွာအတွင်း လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီး (သို့) ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သို့) သစ်သီးနှင့် ဟင်းရွက်ဖျော်ရည်သာ အစိမ်းစားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်မစားနိုင်သူအနေနဲ့ ကာလတစ်ခု ဒီလို မီးလွတ်စားကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ကာလတစ်ခု မီးလွတ်စားခြင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းပုံဟာ ဒီလိုပါ။ ပြန်ရည်ကြောဖုအစုအဖွဲ့ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတဲ့ အင်္ဂါဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကို သိမ်းဆည်း၊ ဖြိုခွဲပြီး အဆိပ်အပုပ်ကို စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ ကာလတစ်ခု မီးလွတ်စားခြင်းကြောင့် အစာခြေဖျက်ရာမှာ သုံးစွဲရတဲ့စွမ်းအင်ကို ချွေတာပေးနိုင်ပြီး ဒီလိုချွေတာလိုက်တဲ့စွမ်းအင်ကို ပြန်ရည်ကြောဖုအစုအဖွဲ့ရဲ့ အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အပုပ်စွန့်ထုတ်မှုမှာ သုံးစွဲနိုင်ရုံမက ပြန်ရည်ကြောဖုအစုအဖွဲ့ရဲ့ စွမ်းအားကိုလည်း ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေတယ်။ ဒ့ါအပြင် အခြားအင်္ဂါများကိုလည်း အလုပ်ပိုကောင်းကောင်း လုပ်လာစေနိုင်တယ်။

၎င်းအပြင် စားတဲ့အစာပမာဏနည်းတဲ့အတွက် ကိုယ်တွင်းအစာကြွင်းကျန်မှုကိုလည်း နည်းစေတယ်။ အစာအိမ်၊ အူတွေ ကောင်းစွာအနားရပြီး ပြန်ထူမတ်လာနိုင်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားလည်း လိုက်တက်လာလို့ အဆိပ်အပုပ်တွေ ပိုရှင်းထုတ်နိုင်လိမ့်မယ်။

အစာထဲကနေ အာဟာရနဲ့ စွမ်းအင်တွေကို ခါတိုင်းပုံစံထက်ပိုမိုစုပ်ယူရရှိနိုင်တယ်။ အကြောင်းကတော့ မချက်မပြုတ်တဲ့အစာစိမ်းဟာသန့်ပြီး သဘာဝဖွဲ့စည်းပုံအတိုင်း ပုံမပျက်ရှိနေတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ချက်ပြုတ်သည်ဖြစ်စေ အစာထဲက အာဟာရဓာတ်တွေဟာ လျော့သွားနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အသွင်ပြောင်းသွားနိုင်တယ်။

မီးလွတ်စားမယ်ဆိုလျှင် ကိုယ်နဲ့အသင့်တော်ဆုံးနည်းကိုရှာပါ။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပြီး မီးလွတ်စားခြင်းရဲ့ ကောင်းကျိုးကိုတွေ့မှပဲ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်ပုံစံဖြင့် အချိန်ဘယ်လောက်ကြာစားမယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

- တစ်ရက်တာအတွင်း သစ်သီးဖျော်ရည်သာသောက်ခြင်း။
- သုံးရက်ဆက်တိုက် ဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် သစ်သီးများသာ သောက်စားခြင်း။
- ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာ ဆက်တိုက်မီးလွတ်စားခြင်း။

ဆိုပြီး နည်းသုံးနည်းဖော်ပြထားရာ ကိုယ်ကြိုက်တာရွေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဒီသုံးနည်း အခြေခံပေါ်မှာ ကိုယ့်အကြိုက်တွေနဲ့ ဖြည့်စွက်ပြင်ယူနိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အတိအကျလိုက်နာဖို့ တိုက်တွန်းလိုတာ တစ်ချက်ပဲရှိပါတယ်။ မီးနဲ့ချက်ပြုတ်ထားတဲ့အစာကျက်ကို လုံးဝမစားဖို့ပါဘဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ရက်တာအတွင်း သစ်သီးဖျော်ရည်သာသောက်ခြင်း

ဟင်းရွက်ဖျော်ရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးရောနှောဖျော်ရည်ကိုသာ ဗိုက်ဆာလျှင်ဆာသလို သောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နံနက်မှာ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ နေ့လယ်မှာ ဟင်းရွက်ဖျော်ရည်၊ ညမှာ သစ်သီးဖျော်ရည်စသဖြင့် လှည့်ပြီးသောက်တဲ့ပုံစံဟာ ပိုသင့်ပါတယ်။ သို့သော် ပုံသေမထားဘဲ ကိုယ်နှစ်သက်သလို ရွေးသောက်နိုင်တယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်သာ သောက်နိုင်သလို ဟင်းရွက်ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် ဟင်းရွက်ဖျော်ရည် တစ်လှည့်စီလှည့်သောက်နိုင်တယ်။ ဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်သာ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ အိမ်ကဖျော်စက်ဖြင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီးကိုလှည့်မွှေပြီး ကိုယ်နှစ်သက်ရာ အရသာ စိမ်ရုံသာလိုပါတယ်။

သုံးရက်ဆက်တိုက် ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် သစ်သီးများသာ သောက်စားခြင်း

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖျော်ထားတဲ့ ဟင်းရွက်ဖျော်ရည် (သို့) သစ်သီးဖျော်ရည် သောက်ရုံသာမက သစ်သီးနှင့် သီးစုံဖျော်ရည်တွေလည်း စားနိုင်၊ သောက်နိုင်တယ်။ စပျစ်ခြောက်လို သစ်သီးခြောက်လည်း စားနိုင်တယ်။ သစ်သီးခြောက်ဟာ သဘာဝနည်းဖြင့် အခြောက်လှန်းတာဖြစ်ပြီး ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုဒ် မပါဖို့သာလိုပါတယ်။ သစ်သီးခြောက်ဟာ ဗိုက်ထဲရောက်လျှင် ပွထလာတတ်လို့ လျှော့စားပါ။

သီးစုံဖျော်ရည်လုပ်နည်းဟာ အတော်လွယ်ပါတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ ပန်းသီး(သို့) လိမ္မော်ဖျော်ရည်ကို မွှေစက်ထဲ အရင်လောင်းထည့်၊ အေးခဲထားတဲ့ ငှက်ပျောသီး (သို့) နှစ်သက်ရာသစ်သီးကို ထပ်ထည့်ပြီးမွှေရုံနဲ့ သီးစုံဖျော်ရည် ရနိုင်ပါတယ်။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာ ဆက်တိုက်မီးလွတ်စားခြင်း

ရက်သတ္တတစ်ပတ်ကြာအတွင်း အစိမ်းသက်သက်ဖြစ်တဲ့ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့်ဆလတ် (Salad) တို့သာ စားသောက်ပါ။ နေ့ခင်းမှာ သစ်သီးနဲ့ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည်တွေ စားသောက်ပါ။ ညမှာတော့ ဆလတ်တစ်ပွဲလုပ်ပြီး သံပရာညှစ်ကာ အဆာပလာများ ထည့်နိုင်တယ်။ အဆာပလာမှာ ဓာတုပစ္စည်းနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်သုံးပါ။ ဆလတ်စားပြီး ၃ နာရီအတွင်းမှာ သစ်သီးစားခြင်း၊ သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်ခြင်းများ မပြုပါနဲ့။ -

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

မီးလွတ်စားရာမှာ ပိုမိုထိရောက်စေဖို့အတွက် ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည် ဖျော်ရာမှာ လတ်ဆတ်တဲ့ဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေသာသုံးစွဲပါ။ ပါစတာနည်း *(Pasteurization)*ဖြင့် ပိုးသတ်ထားတာ မဖြစ်စေပါနဲ့။ စည်သွတ်ဘူး မဖြစ်စေပါနဲ့။ ရေရောပြီးသောက်ရတဲ့ သစ်သီးအနှစ်ရည်တွေ မဖြစ်စေပါနဲ့။

သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်ရာမှာ တစ်ကျိုက်တည်း မော့မချပစ်ဘဲ တစ်ငုံချင်း ဖြည်းဖြည်းသောက်ပါ။ အစာအိမ်ထဲ အရည်တွေ တစ်ခဏချင်းပြည့်လာလျှင် အစာအိမ်နာတတ်လို့ပါ။

မီးလွတ်စားတဲ့ကာလမှာ အစာတစ်မျိုးစားပြီးတိုင်း ၃ နာရီအတွင်း သစ်သီးစားတာ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်တာ မလုပ်ပါနဲ့။ သစ်သီးမှာ ထူးခြားချက်တစ်ခုရှိတယ်။ သစ်သီးဟာ အခြားအစာတွေလို အစာအိမ်ထဲမှာ ကြာရှည်ခြေဖျက်ခံစရာမလိုပါ။ အခြားအစာအတော်များများဟာ အစာအိမ်ထဲမှာ ၃ နာရီခန့်ကြာဖို့လိုပြီး သစ်သီးကတော့ မိနစ် ၂၀-၃၀ သာ လိုပါတယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်တော့ ဒီထက်ပိုမြန်ပါတယ်။

သင်ဟာ အရင်က ဒီလိုနေ့စဉ်ရက်ဆက် အလွန်သန့်ရှင်းတဲ့ အစာများသာ စားခြင်းမရှိဘူးခဲ့ပဲ ခုမှစစားတာဖြစ်လျှင် ဝမ်းသွားဝမ်းလျှောလိမ့်မယ်။ ဒါဟာကောင်းတဲ့ အခြင်းအရာပါ။ အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာ အညစ်အကြေးတွေ၊ အဆိပ်အပုပ်တွေ စုနေနိုင်တယ်။ အစာခြေလမ်းကြောင်းထဲ ရေပါဝင်နှုန်း ၉၀% ရှိတဲ့ သစ်သီးနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်ကလွဲပြီး အခြားအစားအစာများ ရုတ်တရက် ဝင်ရောက်ခြင်း မရှိတော့တဲ့အခါ အစာခြေလမ်းကြောင်းဟာ ဆေးကြောသန့်စင်မှု ခံလိုက်ရသလိုဖြစ်တယ်။ ဝမ်းသွားဝမ်းလျှောတာဟာ ၄၈ နာရီ မကျော်တတ်ပါ။ ၂၄ နာရီအတွင်း ရပ်သွားတတ်ပါတယ်။ ၄၈ နာရီကျော်လို့မှ မရပ်သေးလျှင်တော့ ဆရာဝန်ထံအမြန်ပြသပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးထဲက အချိုဓာတ်နိမ့်တဲ့သူဟာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်ဝင်နိုင်တယ်။ တကယ်တော့ သစ်သီးထဲက သကြားဓာတ်ဟာ ဂလူးကို့စ်အဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး သွေးရည်ထဲဝင်ရောက်တဲ့နှုန်းဟာ တခြားအစာတွေထက် ပိုမြန်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်မှာ သွေးထဲကအချိုဓာတ် နိမ့်လွန်းလျှင် သစ်သီးစားတာနဲ့ ချက်ချင်းသက်သာသွားနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုအပ်တယ်ထင်လျှင် အတတ်နိုင်ဆုံး သစ်သီးကို အကြိမ်များများစားပေးပါ။

မီးလွတ်စားတဲ့ကာလမှာ သစ်သီးခြောက်တွေစားလျှင် သတိထားရမှာက သစ်သီးခြောက်ဟာ ကျုံ့စာဖြစ်လို့ အစားများသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သစ်သီးခြောက်ကို ထိန်းစားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်ရက်မှာ ဇာဒ်စေ့ ၁၀-၁၂စေ့ စားလျှင်ကို များလှပြီဖြစ်တယ်။

ရက်သတ္တတစ်ပတ် ဒါမှမဟုတ် ဒီထက်မက မီးလွတ်စားခဲ့ပြီးနောက်မှာ ဆက်စားချင်သေးပေမယ့် အစာကျက်လည်း စားချင်လာလျှင်ဆလတ် *(Salad)*ဆိုတဲ့ ဟင်းရွက်သုတ်ရာမှာ ကျက်အောင်ပေါင်းထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ထည့်သုံးနိုင်တယ်။ ဒီလိုထည့်စားခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစုအဖွဲ့များကို ဆက်လက်သန့်စင်ပေးပြီး စားရ၊ သောက်ရတာလည်း အရသာ ပိုကောင်းလာနိုင်တယ်။

၃-၄ ရက်သာ မီးလွတ်စားလျှင်တော့ ဒီလိုကျက်အောင်ပေါင်းထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ထည့်မစားပါနဲ့။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်စားလျှင်တော့ နောက်ဆုံး ၂ ရက်မှာ အကျက်ပေါင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ထည့်စားနိုင်တယ်။ ၁၀ ရက်စားလျှင်တော့ နောက်ဆုံး ၃-၄ ရက်မှာ ထည့်စားနိုင်တယ်။ ဒီလို ထည့်စားရာမှာ သတိထားရမယ့်အချက်က အကျက်ရဲ့ပမာဏဟာ အစိမ်းထက် မများစေဖို့ပါပဲ။

သင်ဟာ ကာလတစ်ခု မီးလွတ်စားခဲ့ပြီးနောက် ပုံမှန်အစာကို ပြောင်းစားတော့မယ်ဆိုလျှင် စားတဲ့တစ်ရက်နှစ်ရက်ကို အထူးဂရုစိုက် ပေးဖို့လိုတယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သန့်ရှင်းတဲ့ အစာစိမ်းများနဲ့သာ နေသားကျခဲ့ရာမှ သားကြီးငါးကြီး ချက်ချင်းပြောင်းပြီး စားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံရခက်နိုင်တယ်။ ဥပမာ- ရက်သတ္တတစ်ပတ် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဆလတ်တွေစားခဲ့ပြီး ၈ ရက်မြောက်နေ့လယ်မှာ ကြက်ကင်စားပြီး ညမှာ နံရိုးကိုက်လျှင်တော့ နောက်နေ့မှာ သင်နေရခက်၊ ခံရခက်မှာ သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် စပြောင်းပြီးစားတဲ့ ပထမနေ့မှာ အသား၊ ငါး အဆီအနှစ်နည်းတဲ့ ဆလတ်နှင့် ဂျုံခေါက်ဆွဲမျိုးကိုသာစားပါ။ ဒုတိယနေ့ကစပြီး ပရိုတင်းကို တစ်စတစ်စတိုးပြီး စားတဲ့နည်းဖြင့် ခါတိုင်းစားနေကျပုံစံသို့ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းယူပါ။

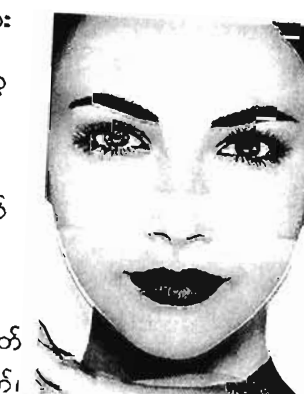
မီးလွတ်စားတာကို ဘယ်လောက်အကြာမှာ တစ်ကြိမ်စားသင့်တယ်။ တစ်ကြိမ်စားလျှင် ဘယ်နှစ်ရက် ကြာသင့်တယ်ဆိုတာကို သင်သိချင်ပါလိမ့်မယ်။ အကြံပြုချက်ကတော့ မီးလွတ်စ စားစမှာ ၃-၅ ရက်ကြာလျှင် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ရက်နဲ့စပါ။ နောက်တစ်ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်မှာ နှစ်ရက်၊ ဒီနောက် နှစ်ရက်စား၊ နှစ်ရက်နား ပုံစံမျိုးထိတိုးသွားပါ။

အနည်းဆုံးကတော့ သုံးလ တစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ် ၁၀ ရက်နှုန်း စားပေးစေလိုပါတယ်။ ဒါဆို တစ်နှစ်မှာ ၄ ကြိမ် ရက်အားဖြင့် ရက်ပေါင်း ၄၀ စားပေးပါ။ ယင်း ၄ ကြိမ်အနက် ၂ ကြိမ်မှာ ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် သစ်သီးလောက်သာစားပါ။ ကျန်နှစ်ကြိမ်မှာတော့ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းရွက်သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့် ဆလတ်တွေစားပေးပါ။

အစာမစားဘဲနေခြင်း

စမ်းကြည့်ဖို့ သင်ဆုံးဖြတ်ပြီလား။

အစာမစားဘဲနေဖို့အတွက် သင့်လျော်သူများ



- ခါတိုင်း စနစ်တကျ စားသောက်လေ့မရှိသူ။
- အလွန်အကျွံ စားသောက်လေ့ရှိသူ။
- တစ်နပ်စားသည့်ပမာဏမှာ ကြောက်စရာကောင်းအောင်များသူ။
- အသားအစားကြိုက်သူ။

လူတွေဟာ အစားအသောက် မက်တတ်တယ်။ လူဟာ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့အာဟာရကို အစားအသောက်ကနေ ရယူရတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တွန်းဆော်ပေးရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် မောပန်းနွမ်းနယ်တဲ့အခါမှာ အနားယူမှု၊ အိပ်စက်မှုတွေဖြင့် ဖြေလျှော့ရတယ်။

သို့သော် သင့်အနေဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို သစ္စာရှိစွာ အလုပ်အကျွေးပြုနေတဲ့ အတွင်းအင်္ဂါအသီးသီးကို ဆေးကြောသုတ်သင်ဖို့ အနားပေးဖို့ လိုအပ်ကြောင်းကိုကော လက်ခံပါသလား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေ့စဉ်ရက်ဆက် သားကြီးငါးကြီးစားနေရာမှာ ကုန်စင်အောင် စွန့်ထုတ်ခြင်းမရှိခဲ့တဲ့ အဆိပ်အပုပ်အတော်များများဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ ကျန်နေတတ်တယ်။ အစာခြေအစုအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းသဘောအရဆိုလျှင် ဒီအရာတွေကို "မစင်ပုပ်" လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီရက်ချို့မစင်ဟာ အူတွင်းပုပ်သိုးပြီး အဆိပ်ရှိတဲ့အရာ ဥပမာ- အမိုးနီးယား၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ်တွေ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီအရာများဟာ အဆိပ်အလွန်ပြင်းပြီး တချို့ကို အူနံရံကစုပ်ယူရာမှ အသည်းဆီရောက်သွားတယ်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အသည်းရဲ့လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကိုကျစေပြီး အသည်းရဲ့အဆိပ်ဖြေမှုကို ထိခိုက်လာတယ်။

ဒါကြောင့် လူမှာ ရောဂါအတော်များများဖြစ်ပေါ်ရတာဟာ ဒီမစင်ပုပ်ကြောင့်လို့ ဆိုနေကြတယ်။

သွေးလှည့်ပတ်မှုအစုအဖွဲ့အတွင်းမှာလည်း သွေးကြောပြွန်များအတွင်း စုပုံနေတဲ့သွေးအဆီနှင့် ကိုလက်စထရောများဟာ ရောဂါအတော်များများကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အဆိပ်အပုပ်များပါပဲ။

ဒီလိုရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အပုပ်များကို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မရှင်းလင်းပစ်နိုင်လျှင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ကျဆင်းလာမှာ အမှန်ပဲ။

အစာမစားဘဲနေခြင်းပြုတာရဲ့ အဓိက အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ဒီလို အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပစ်ဖို့ပါပဲ။ အစာမစားဘဲနေတဲ့ကာလ၊ ဝမ်းဟာပြီး ဆာလောင်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်စွမ်းအားကို သိသာထင်ရှားစွာ တိုးပွားစေတယ်။ အူသိမ်အူမရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုပမာဏကို လျော့ပါးစေပေမယ့် အူတွင်းနံရံအချင်းချင်း ပွတ်တိုက်မှုကိုတော့ တိုးများစေတယ်။ အူအခေါက်အတွန့်ကြားမှာ နှစ်ကာလကြာရှည် ကပ်ညှိနေတဲ့ "မစင်ပုပ်" တွေကို ပြုတ်ကွာကျစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီစွန့်ပစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း နှစ်ကာလကြာရှည်စွာ တွယ်ကပ်နေတဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ကုန်စင်အောင် စွန့်ထုတ်ပေးမှုကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိသွေးရည်ကိုသန့်စေတယ်။

ဒါဟာ ဟိုက်ဝေးကားလမ်းမှာ ကားတွေပိတ်ဆို့နေတဲ့အခါ ကားသွားလာမှုကို ယာယီပိတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်နဲ့ ကားလွှတ်ခြင်းဖြင့် ပိတ်ဆို့နေတဲ့ကားတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အခြင်းအရာနဲ့တူနေတယ်။

အစာမစားဘဲနေခြင်းဟာ လူတွေတွေးထင်သလောက် ကြောက်စရာမကောင်းပါ။ အစာမစားဘဲနေခြင်းလို့ဆိုရာမှာ ဘာမှမစားမသောက်ဘဲနေတဲ့ သဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲ အစာခဲ၊ အစာဖတ်တွေ မစားခြင်းသာဖြစ်ပြီး ရေတော့သောက်ရပါတယ်။

အစာမစားဘဲနေခြင်းကိုလည်း မြုန်းတိုင်းထလုပ်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကြိုတင်ပြင်ဆင်တဲ့အနေဖြင့် "အစာလျှော့စားခြင်း" နှင့် အစာမစားဘဲနေပြီးနောက် "ပြန်စားခြင်း" တွေကို စနစ်တကျ စီစဉ်ရပါတယ်။ တစ်စတစ်စတိုးတိုးပြီး အဆင့်ဆင့်ဆောင်ရွက်ဖို့လိုပါတယ်။ မဟုတ်ပါက ပြောင်းပြန်အကျိုးသက်ရောက်မှု ပေါ်နိုင်တယ်။ အစာမစားဘဲနေနည်းနှစ်မျိုးကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။

တစ်ရက်တာ အစာမစားဘဲနေနည်း

လစဉ်နှစ်ကြိမ် သတ်မှတ်ဆောင်ရွက်မယ်ဆိုလျှင် လစဉ်ရဲ့ ပထမပတ်နဲ့ တတိယပတ်ကစနေနေ့ကို ရွေးနိုင်သလို ဒုတိယပတ်နှင့် စတုတ္ထပတ်က စနေနေ့ကိုလည်း ရွေးနိုင်တယ်။

ဒီလိုရက်ရွေးမယ်ဆိုလျှင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့မလိုတော့ပါ။ ဆိုလိုတာက နှစ်ရက်ကြိုပြီး အစာလျှော့စားဖို့မလိုတော့ပါ။

ဒီအပတ်က စနေနေ့မှာ အစာမစားဘဲနေဖို့ အစီအစဉ်ရှိလျှင် တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အတွင်း ခါတိုင်းစားနေကျအတိုင်းစားသောက်ပြီး စနေနေ့မှာ ဘာမှမစားဘဲနေလိုက်ရုံပါပဲ။

ဒီလို အစားမစားဘဲနေမယ့်နေ့မှာ ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တာကလွဲပြီး အခြားဘာအစာမှမစားပါနဲ့။ ဒီလို တောင်းဆိုတာဟာ ပြင်းထန်ရက်စက်နိုင်ကောင်းရဲ့။ ဦးဆုံး တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်မှာ လူတော်တော်များများဟာ တစ်ကိုယ်လုံး အားပျော့၊ ဗိုက်ဆာပြီး နေရခက်တတ်တယ်။ ခေါင်းမူးတာတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ တောင့်ခံသွားလျှင် တဖြည်းဖြည်းကျင့်သားရလာလို့ အထက်ပါအခြင်းအရာတွေ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ အစာမစားဘဲနေတာဟာ မခက်ပါလားလို့တောင် ထင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာပြီး ဇွဲရှိဖို့လိုပါတယ်။

တစ်ရက်တာ အစာမစားဘဲနေခြင်းကို တဖြည်းဖြည်း တိုးလုပ်သွားနိုင်တယ်။ အစမှာ တစ်လကို တစ်ကြိမ်သာလုပ်ပါ။ ၂-၃ လကြာပြီးနောက်မှာ တစ်လကို နှစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ နှစ်ဝက်လောက်ကြာပြီးနောက်မှာ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်လုပ်တဲ့အထိ ခေါက်ရေ့စိပ်လာနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသာသောက်ပြီး အခြားဘာမှ မစားဘဲနေတာဟာ ပြင်းထန်လွန်းတယ်ထင်လျှင် အနည်းငယ်ပျော့ပျောင်း ညင်သာတဲ့နည်းလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ပျော့ပျောင်းညင်သာတဲ့ အစာဖြတ်နည်း

ထမင်းရည်ကြည်လောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်း၊ ဟင်းရည်ကြည်လောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်းနဲ့ ပျားရည်လောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်းဆိုပြီးရှိပါတယ်။

ထမင်းရည်ကြည်လောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်း

ထမင်းရည်ကြည်ဟာ အရသာရှိပြီးအာဟာရလည်း အသင့်အတင့် ရှိတယ်။ ဒီနည်းဟာ ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလောက်သောက်ပြီး အခြားဘာမှမစားတဲ့နည်းမှာလောက် တစ်ကိုယ်လုံးအားပျော့တာနှင့် စိတ် ကယောက်ကယက်ခတ်တာ မဖြစ်တော့ပါ။ ဒ့ါအပြင် ထမင်းရည်ကြည်ဟာ အစာအိမ်အမြှေးပါးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ ထမင်းရည်ကြည်လောက် သောက်ပြီးအစာဖြတ်တဲ့နည်းဟာ အစာအိမ်နှင့် အူအားနည်းသူများအတွက် လည်း အထူးသင့်လျော်တယ်။

ထမင်းရည်ကြည်ကျိုချက်နည်း

လုံးတီးဆန်ကြမ်းနဲ့ ဆန်ပြုတ်ကျိုပြီး အဖတ်တွေစစ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် ထမင်းရည်ကြည်ရနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆန်မှုန့်နဲ့ကျိုပြီး ကျက်တာနဲ့ အနည် အဖတ်စစ်နေစရာမလိုတော့ဘဲ သောက်နိုင်တယ်။ တစ်နပ်စာအတွက် ဆန် ၂၅ ဂရမ်သုံးပါ။ ပျစ်ပျစ်ကြိုက်လျှင် ၃၀ ဂရမ်သုံးပါ။ သောက်တဲ့အခါ သကြား သို့မဟုတ် ဆားအနည်းငယ်ထည့်နိုင်တယ်။ တစ်ရက်မှာ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဟင်းရည်ကြည်လောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်း

ဟင်းရည်ကြည်ဟာ အရသာကောင်းပြီး ကြွယ်ဝတဲ့အာဟာရရှိတယ်။ အစာမစားဘဲနေတဲ့တိုင် ပြင်းပြစွာဆာလောင်မှု အလျဉ်းမပေါ်ပါ။ ပုံမှန်လို အလုပ်ဆင်းနိုင်ပြီး အစာမစားဘဲနေတယ်လို့တောင်မထင်ရပါ။

ဟင်းရည်ကြည်ချက်နည်း

ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ် ၁၀ ဂရမ်နှင့် မှိုမွှေးခြောက် ၁၀ ဂရမ်တို့ကို ရေ ၅၅၀ စီစီဖြင့်ပြုတ်ပါ။ ယင်းတို့မှ အရည်တွေအကုန်ထွက်တဲ့အထိ ပြုတ်ပြီး နောက် အဖတ်တွေဆယ်ထုတ်ပစ်ပါ။

ငှင်းနောက် ကြာညို့ (ခေါ်) ပဲငံပြာရည် ၂၀ ဂရမ်၊ ကြံသကာ သို့မဟုတ် ပျားရည် ၃၀ ဂရမ်ထည့်ပြီး မအေးမီ ကုန်အောင်သောက်ပါ။ တစ်ရက်မှာ ၃ ကြိမ်သောက်ပါ။ ဒီလိုအစာဖြတ်ထားတဲ့ကာလမှာ ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည် ၁-၂ လီတာ သောက်သင့်ပြီး အခြားအစာများ မစား ပါနဲ့။

ပျားရည်လောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်း

ဒီနည်းဟာ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်ပြီး အရသာလည်းကောင်းလို့ လူကြိုက် များလှပါတယ်။

ဖျော်စပ်နည်း-

ပျားရည် ၃၀-၄၀ ဂရမ်ကို ရေနွေး ၃၅၀ စီစီမှာ ပျော်အောင်ဖျော်ပြီး သောက်ရုံသာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ရက် ၃ ခွက်သောက်ပါ။

သတိပြုရန်အချက်

အစာဖြတ်ပြီးနောက် ပြန်စစားတော့မယ့်နေ့မှာ ခါတိုင်းပုံမှန်စားနေကျ အတိုင်း ချက်ချင်းမစားပါနဲ့။ ခါတိုင်းပုံမှန် စားနေကျရဲ့ ၇၀%လောက်သာ စားပါ။ သို့မဟုတ်ပါက အစာအိမ်နဲ့အူတွေကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ အစာကြေလွယ်တဲ့ ဆန်ပြုတ်ကိုစပြီးသောက်ပါ။ အစာမစားဘဲနေမယ့် နေ့ကို စနေနေ့ သတ်မှတ်တာဟာ ဒီအတွက်ကြောင့်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ဖြစ်တဲ့ တနင်္ဂနွေဟာ နားရက်ဖြစ်လို့ ဆန်ပြုတ်သောက်လည်း သိပ်အကြောင်းမဟုတ် ပါ။ အထူးသဖြင့် အစာမစားဘဲနေမယ့်နေ့မတိုင်မီနှင့် နောက်တစ်နေ့များမှာ အစာကို လွန်လွန်ကဲကဲမစားမိဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။

လဆန်းပိုင်းနှစ်ရက်တာ အစာမစားဘဲနေနည်း

တစ်ရက်တာ အစာမစားဘဲနေနည်းကိုသုံးပြီး တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် စားမယ်ဆိုလျှင် ကြားခံရက်ဟာ အလွန်ကပ်ပြီး အခေါက်ရေစိပ်တတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကြောင့် ကြားခံခြားရက်ပေးဖို့အတွက် လဆန်းပိုင်း ပထမနှစ်ရက်ကို အစားမစားဘဲနေဖို့ ရက်ရွေးပါ။ ဒီပုံစံမျိုးနဲ့ တစ်နှစ်ဆက်တိုက်စားသွားနိုင်လျှင်လည်း သိသာထင်ရှားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရနိုင်တယ်။

လဆန်း ပထမနှစ်ရက်မှာ ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်သောက်ပြီး အစာဖြတ်နည်းသုံးဖို့ လူတော်တော်များများက တွန့်ဆုတ်နေလျှင် ပျော့ပျောင်းညင်သာတဲ့ အစာဖြတ်နည်းကိုသုံးဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

သတိပြုရန်

၁။ တစ်ရက်တာ အစာမစားဘဲနေနည်းနဲ့မတူဘဲ လဆန်း ပထမနှစ်ရက် အစာမစားဘဲနေနည်းမှာ အစာဖြတ်မယ့်နေ့မတိုင်မီ တစ်ရက်အလိုမှာ အစာကိုခါတိုင်းစားနေကျရဲ့ ၅၀%သာ စားရပါမယ်။ အစာဖြတ်ပြီး ပြန်စစားမယ့် ပထမနေ့မှာလည်း ခါတိုင်းစားနေကျရဲ့ ၅၀%သာ စားပါ။ ဒုတိယနေ့မှာတော့ ခါတိုင်းစားနေကျရဲ့ ၇၀%စားပြီး တတိယနေ့ကစလို့ ပုံမှန်ပမာဏအတိုင်း စားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်း မလိုက်နာဘဲ ပုံမှန်စားနေရာမှ ရုတ်ချည်းအစာဖြတ်၊ နောက်ချက်ချင်း ခါတိုင်းလိုပြန်စားလျှင် အစာအိမ်နှင့် အူတွေရဲ့လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ချည့်နဲ့ပြီး အစာအိမ်ကျွံတဲ့ရောဂါရှိသူဟာ အကောင်းဆုံးကတော့ ညင်သာပျော့ပျောင်းတဲ့ အစာဖြတ်နည်းကိုသာသုံးပါ။ ဝမ်းခေါင်း သို့မဟုတ် တင်ပဆုံရိုးအတွင်းရှိအင်္ဂါများမှာ တစ်သျှူးချင်းဆက်ကပ်နေတဲ့ ဝေဒနာရှိသူများအနေနဲ့ အစာမစားဘဲနေနည်းကို မလုပ်ပါနဲ့။ ထို့နည်းတူ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်ဦးပိုင်းတွေမှာ အနာရှိသူဟာလည်း အစာမစားတဲ့နည်းကို မသုံးသင့်ပါ။ အနာလုံးဝကောင်းပြီးမှသာ ညင်သာပျော့ပျောင်းတဲ့ အစာဖြတ်နည်းကိုသုံးပါ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာအနုပ်များ

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာများစားရာမှာ လိုက်နာရမယ့် မှတ်ချက်ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တာသာစားပြီး မလိုတာကို မစားမိဖို့ပါပဲ။

ဒီလိုအနုပ်များစားခြင်းရဲ့ တိုက်ရိုက်အကျိုးက နံနက်စာ စားပြီးတာနဲ့ ဝမ်းသွားချင်တတ်ပြီး သင့်ဝမ်းဟာလည်း ငှက်ပျောသီးလို အတောင့်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ဒ့ါအပြင် ဝမ်းမှန်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ ဝမ်းသွားနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ပုံမှန်လာပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းလာမှာ သေချာတယ်။ ကိုယ်လုံးသွယ်လျလှပလိုသူများအနေနဲ့ ဒီလိုစားသောက်ရင်း မိမိဆန္ဒပြည့်ဝလာနိုင်တယ်။

ဒီလိုကာလတစ်ခု စားပြီးနောက်မှာ အသားစားချင်စိတ် လျော့လာတာတွေ့လိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အယ်ကာလီများတဲ့ အနေအထားရောက်လာတဲ့အတွက် အသားလို အက်ဆစ်နွယ်တဲ့အစာများကို လက်မခံချင်တော့လို့ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ကျန်းမာသူတစ်ဦးရဲ့သွေးရည်ကို စစ်ကြည့်လျှင် အယ်ကာလီပျော့အနေအထားတွေ့ရတယ်။ PH တန်ဖိုး (ချဉ်ငန်မာတ်) ၇. ၃၅ မှ ၇. ၄၅ ရှိတယ်။ မွေးကင်းစကလေးများရဲ့ သွေးရည်ဟာလည်း အယ်ကာလီပျော့ အနေအထားဖြစ်တယ်။ သို့သော် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု၊ ပုံမမှန်သော ဘဝနေကျင့်နှင့် အသား၊ ငါး၊ အချို၊ ဆန်၊ ဂျုံ စတာတွေ အစားများတဲ့ အစားအသောက်အကျင့်များကြောင့် PH တန်ဖိုးကျလာပြီး အက်ဆစ်ဘက် တစ်စတစ်စပြောင်းလာတယ်။ အက်ဆစ်သိပ်မြင့်လာလျှင် ရောဂါမျိုးစုံ ရလွယ်တယ်။ ဒူလာ၊ သွေးတိုး၊ ကင်ဆာ၊ သွေးအဆီမြင့်ရောဂါရှိသူ ၈၅% ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အက်ဆစ်ဓာတ်များတဲ့ အနေအထားဖြစ်တယ်။(PH_7 အောက် ကျနေတယ်။)

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညစာ အနုပ်များမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်၊ သစ်သီး၊ နို့ စတဲ့ အယ်ကာလီမြင့်တဲ့အစာများပါလို့ အက်ဆစ်နွယ်တဲ့အစာများစားကျင့်ကို ပြောင်းသွားတဲ့အတွက် ကျန်းမာရေး ပြန်ကောင်းလာနိုင်တယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်စာ

သစ်သီးတစ်မျိုး

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်ရမယ်။ ရာသီချိန်အလိုက် အများဆုံးထွက်နေတဲ့ ဒေသထွက်သစ်သီးဖြစ်ပါစေ။ ပြည်ပသွင်းကုန် အသီးများမဖြစ်ဖို့နှင့် ရာသီချိန်မဟုတ်ဘဲ အအေးခန်းထဲလှောင်ထားတဲ့သစ်သီးမဖြစ်ဖို့ ဂရုစိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှစ်မျိုး

အကောင်းဆုံးကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရဲ့ အမြစ်၊ ပင်စည်၊ အရွက်နှင့် အသီးများဖြစ်ပါစေ။ မုန်လာဥနီ၊ မုန်လာဥဖြူ၊ မျောက်ဥတို့လို အမြစ်များ၊ ဆီလရီ၊ ကန်းစွန်းရွက်တို့လို အရွက်များ၊ ပန်းမုန်လာတို့လို ပန်းများ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီး၊ ငရုတ်သီးတို့လို ဟင်းသီးဟင်းရွက်က အသီးများဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကန်စွန်းဥကိုလည်းစားပေးပါ။

လုံးတီးဆန်ကြမ်း ထမင်းတစ်ခွက်

ထမင်းသက်သက်မစားချင်လျှင် ထမင်းချက်တဲ့အခါမှာ ပဲနီလေး၊ ကုလားပဲ၊ ကြာစေ့၊ ဆူးပန်း၊ တရုတ်ဆီးသီးနီတွေ ရောချက်နိုင်တယ်။ ပန်းဂျုံလည်း ရောချက်နိုင်တယ်။ ဆန်ကို နုနုဖွေးဖွေး ကြိတ်ဖွတ်မထားတာဖြစ်လေ ကောင်းလေပဲ။

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

- နံနက်စာ စားဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကတော့ ၆း၃၀ - ၇း၃၀ ကြားပါပဲ။
- သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အစိမ်းစားပါ။ အကောင်းဆုံးက အခွံပါစားပါ။ ဘာမှမပစ်ဘဲအကုန်စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး စားရာမှာ အနည်းဆုံး လေးပုံသုံးပုံအထိကို အစိမ်းစားပါ။ နေ့လယ်စာနဲ့ ညနေစာ စားရာမှာလည်း ဒီအတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးနှင့် ဆန်၊ ပြောင်း၊ ပဲတွေကို ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ဓာတ်မြေဩဇာ မသုံးစွဲတာမျိုးသာ ဂရုစိုက်ရွေးချယ်ပါ။
- အောက်ပါတို့ကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့စားပါ။

  ငါး၊ အသား၊ ဥ၊ (ပင်လယ်ငါး၊ ပုဇွန်၊ ဂဏန်း၊ ကမာနှင့် ကြက်ဥမုန့်များအပါ။)

  နို့နှင့် ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်တွေလို နို့ထွက်ပစ္စည်းများ။

  ဆီမျိုးစုံ၊ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်ကရတဲ့အဆီများ။

  ဟင်းခတ်ပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ ဥပမာ ဆား၊ ဟင်းချိုမှုန့်၊ ပဲငံပြာရည်(ကြာညို့)၊ သကြားတို့အပြင် အချိုဓာတ်များတဲ့ ချောကလက်လိုအစာများ။

  အချောကိုင်မွှမ်းမံထားတဲ့အစာများ၊ ဖြည့်စွက်ဓာတ်ဆားများတဲ့ အစာများ။ ဥပမာ- သစ်သီးဖျော်ရည်ဘူး၊ ကိုကာကိုလာ၊ မုန့်ခြောက်၊ စည်သွတ်ဘူး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်စတာတွေ။

  အာရုံကြောကိုနှိုးဆွပေးတဲ့အစာများ ဥပမာ- ကက်ဖိန်းပါတဲ့အစာများ အရက်၊ လက်ဖက်ရည် ဖန်ဖန်ပြင်းပြင်း။
- ဆီနည်းနည်း၊ ဆားပေါ့ပေါ့၊ အချိုပါးပါး စားပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ ပင်ကိုမူလအရသာအတိုင်းစားတာကို အဓိကထားပါ။
- ည ၉ နာရီနောက်ပိုင်းမှာ အနားယူနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

ည ၁၁ နာရီမတိုင်မီ အိပ်ရာဝင်ပါ။ နားတာနဲ့အိပ်တာ စနစ်ကျဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်များတဲ့ အခြင်းအရာရှိသူများအဖို့ ဒီအချက်ကို ပိုသတိထားရမယ်။ ည ၉ - ၁၁နာရီကြားအချိန်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံကာကွယ်မှုအစုအဖွဲ့အတွက် ပြန်လည်အားမွေးချိန်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ကျန်းမာတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းဆုံးကတော့ ည ၉ နာရီနောက်ပိုင်းမှာ အနားယူတဲ့အနေအထားဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါဟာ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် သော့ချက်တစ်ခုပါ။ ဒါ့အပြင် ကျိုးကြောင်းမသင့်၊ စနစ်မကျတဲ့အလုပ်ချိန်နှင့် အိပ်နားစားသောက်မှု အချိန်ဇယားကြောင့် ကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်တွေ အလျှင်အမြန်စုပုံစေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဖက်မှာ အဆိပ်အပုပ်တွေစွန့်ထုတ်နေသလို တစ်ဖက်မှာ အဆိပ်အပုပ်တွေ တိုးလာစေတာမျိုးမဖြစ်အောင် သတိချပ်ပါ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နေ့လယ်စာနှင့် ညစာ

လိုက်နာဖို့ အချက် ၅ ချက်ရှိပါတယ်။

၁။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟာ ၁/၄ - ၁/၃ ။

၂။ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ပင်လယ်ကျောက်ပွင့်အုပ်စုဟာ ၁/၁၀။
တကယ်လို့ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိလျှင် သို့မဟုတ် ယူရစ်အက်ဆစ်မြင့်လွန်းလျှင်တော့ ပဲနှင့်ပဲဖြင့်ပြုလုပ်တဲ့အစာများ လျှော့စားပါ။ ကျောက်တည်နိုင်လို့ပါ။

၃။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း ၁/၂ ခန့်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ ဟင်းရည် ၁/၂၀ ခန့်။ ဟင်းရည်ကို ပင်လယ်ရေညှိပင်ခြောက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်တို့ဖြင့်ချက်လျှင် အရသာကောင်းပြီး အာဟာရလည်းစုံလိမ့်မယ်။

၅။ သစ်သီးကို နေ့လယ်စာနှင့် ညနေစာအကြားမှာစားပါ။

အထူးသတိပေးချက်

* တစ်ရက်မှာ ရေ ၃၀၀၀ စီစီသောက်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးပါ။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်၊ နေ့လယ်နှင့် ညစာများကို အလျင်အမြန်အကျိုးသက်ရောက်စေချင်လျှင် အလွယ်နည်းတစ်ခုပေးလိုပါတယ်။ ဒါကတော့ အခုကစပြီး တစ်ရက်ကို ရေ ၃၀၀၀ စီစီအောက်မလျော့အောင် သောက်ဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်များတဲ့သူကတော့ အနည်းဆုံး ၄၀၀၀ စီစီသောက်ပါ။ ၅၀၀၀ စီစီထိသောက်နိုင်လည်း ကောင်းပါတယ်။

* အကောင်းဆုံးသောက်ရေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပညာရှင်များရဲ့ ညွှန်ပြချက် ၅ ချက် ရှိပါတယ်။

၁။ PH တန်ဖိုးဟာ အယ်ကာလီပျော့အနေထား ဖြစ်ရမယ်။ (PH_7)

၂။ မူလသတ္တုဓာတ်များ ပါပါစေ။

၃။ သန့်စင်ပြီး အမှုန်အဖတ်ကင်းရမယ်။ (ကလိုရင်းနှင့်အလေးစားသတ္တုမှုန်များကင်းရန်)

၄။ သောက်ရေစံညွှန်းမီလျှင် မကျိုချက်ဘဲသောက်ပါ။

၅။ အောက်စီဂျင်ပါဝင်မှုမြင့်ရမယ်။

* နေ့စဉ် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်ကို လုံလောက်အောင်စားပါ။ တစ်နေ့ကို ၃၀-၃၅ ဂရမ်ထိရအောင်စားနိုင်မှ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကောင်းမယ်။

* ညက်ညက်ဝါးပြီး ဖြည်းဖြည်းမျိုပါ။ အစာတစ်လုတ်ကို အချက် ၃၀ ဝါးတဲ့ အကျင့်ရအောင်မွေးပါ။ အကျိုးအားဖြင့် ဦးနှောက်ဖြတ်လတ်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သွက်လက်နိုင်တယ်။ ဒီနေ့ကစပြီး ဒီအကျင့်ကိုမွေးပါ။

* ဆီများများစားလျှင် ဗိုက်ပြည့်လွယ်တယ်ဆိုတဲ့ အစွဲမှားကိုစွန့်ပါ။ တကယ်တော့ ဗိုက်ပြည့်မှုစစ်စစ်မဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကခြေဖျက်ပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ်မပြုနိုင်လို့သာဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်၊ နေ့လယ်နှင့် ညစာများကိုစားတဲ့အခါ အဆာလွယ်တာတွေ့လိမ့်မယ်။ အကြောင်း

ကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းတို့ကိုသာ အစားများလို့ အစာခြေတာ အင်မတန်မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးတွေ အများအပြားစုပုံမှု မဖြစ်စေရုံမက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ကယ်လိုရီနှင့် အာဟာရများကိုလည်း လုံလောက်စွာပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။

စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နားရက်နှစ်ရက်မှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ စားသောက်နည်း

စနေနေ့

နံနက် အိပ်ရာထ

ရေ သို့မဟုတ် လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဖျားရည်ဖျော်ရည် တစ်ခွက်လောက်သောက်ပါ။

နံနက်စာ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရေလုံပြုတ်တစ်ပန်းကန်နှင့် လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးတစ်ပန်းကန်။

နံနက်ပိုင်း သရေစာ

သစ်သီးစုံ ပွဲငယ်တစ်ပွဲနှင့် သစ်ကြားသီးနှစ်လုံး သို့မဟုတ် ဗာဒံစေ့။

နေ့လယ်စာ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရေလုံပြုတ် ပွဲကြီးတစ်ပွဲ သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်အစိမ်းဆလတ်သုတ် ပွဲကြီးတစ်ပွဲ။

နေ့လယ်ပိုင်း သရေစာ

သစ်သီးခြောက် သို့မဟုတ် အစေ့အဆန် ပွဲငယ်တစ်ပွဲ၊ သစ်သီးပွဲငယ်တစ်ပွဲ။

ညစာ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်း ဆလတ်သုပ် သို့မဟုတ် ရေလုံပြုတ်ပွဲကြီးတစ်ပွဲ၊ သစ်သီး ပွဲငယ်တစ်ပွဲ။

အိပ်ခါနီး

အဆီလွတ်နို့တစ်ခွက်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တနင်္ဂနွေနေ့နံနက် အိပ်ရာအထ

လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်(သို့) ရေကျက်အေး တစ်ခွက်။

နံနက်စာ

ဆန်ပြုတ် တစ်ခွက်။

နံနက်ပိုင်း သရေစာ

ဖရုံစေ့ ပွဲငယ်တစ်ပွဲ၊ သစ်သီး ပွဲငယ် တစ်ပွဲ။

နေ့လယ်စာ

ထမင်းတစ်ပွဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရေလုံပြုတ် ပွဲကြီးတစ်ပွဲ။

နေ့လယ်ပိုင်း သရေစာ

သစ်သီးခြောက်၊ အစေ့အဆန် အသင့်အတင့်နှင့် သစ်သီးဖျော်ရည် တစ်ခွက်။

ညစာ

ထမင်းတစ်ပွဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရေလုံပြုတ်ကြီး တစ်ပွဲ၊ သစ်သီးတစ်ပွဲ (ပန်းသီး၊ ၄က်ပျောသီး)။

အိပ်ခါနီး

အဆီလွတ်နို့တစ်ခွက်။

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

၁။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နေတဲ့အချိန်အတွင်း ဗိုက်ဆာလာတိုင်း ရေများများသောက်နိုင်တယ်။ သစ်သီး စားနိုင်တယ်။ သစ်သီးများဟာ အစာကြေညက်လွယ်ရုံမက အူလမ်းကြောင်းသန့်ရှင်းစေတယ်။ သစ်သီးမှာ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ သဘာဝအင်ဇိုင်းများ ကြွယ်ဝစွာပါရှိမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လုံလောက်တဲ့အာဟာရကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။

၂။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးများကိုစားသုံးရာမှာ ရေဆေးခြင်း၊ ရေနာနာလောင်းခြင်း၊ ရေနွေးစိမ်ခြင်း၊ အခွံနွှာခြင်းများ ဂရုတစိုက်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှသာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာကပ်နေတဲ့ အဆိပ်အတောက် အများစုကို ဖယ်ရှင်းနိုင်မယ်။

၃။ ခါတိုင်းအချိန် သားကြီးငါးကြီးအစားများပြီး အစားအသောက်အချိန်မမှန်၊ စနစ်မကျလျှင် အပတ်တိုင်း စနေ၊ တနင်္ဂနွေများမှာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သာစားခြင်း၊ ရေများများသောက်ခြင်းများဖြင့် ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်သန့်စင်မှုပြုပါ။

၄။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နေတဲ့အချိန်အတွင်း ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်ပါနဲ့။ မဟုတ်ပါက ဆောင်ရွက်ခဲ့သမျှ အချည်းနှီးဖြစ်ပြီး အဆိပ်တွေထပ်တိုးလာလိမ့်မယ်။

၅။ ရောဂါသည်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ ခန္ဓာကိုယ် မသက်မသာ ဖြစ်နေသူများဟာ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်တာလုပ်မယ်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပါ။ ကိုယ့်သဘောအတိုင်း မစမ်းပါနဲ့။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ ၁၀ ရက် အစီအစဉ်ဖြင့်စားသောက်နည်း

ပထမနေ့

နံနက် အိပ်ရာအထ

ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်းကို ၄၀၀စီစီရှိ ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေသန့်ဖြင့်ဖျော်ပြီး တစ်ငုံချင်းသောက်ပါ။

နံနက်စာ

လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးဖျော်ရည် (ပန်းသီး၊ ကီဝီသီး၊ လိမ္မော်၊ ကျွဲကောစသည်ဖြင့်) ခွက်ကြီးတစ်ခွက်။ အုတ်ဂျုံကျို သို့မဟုတ် ပဲနို့အုတ်ဂျုံပြုတ် တစ်ခွက်။

နေ့လယ်စာ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆလတ်သုပ်တစ်ပွဲ။ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးအနှစ်ရည်ကျိုတစ်ပွဲ။ သစ်သီး (ပန်းသီးလို) တစ်လုံး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေ့လယ်ပိုင်း သရေစာ

ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်တစ်ခွက်၊ ထမင်းတစ်ပွဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရေလုံပြုတ်တစ်ပွဲ၊ သစ်သီးတစ်လုံး၊ အသားဖတ်အနည်းငယ်။

သောက်စရာ

ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သို့မဟုတ် ရေကျက်အေး။

ဒုတိယနေ့မှ ပဥ္စမနေ့အထိ

နံနက် အိပ်ရာထ

ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်းကို ၄၀၀စီစီရှိ ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေသန့်ဖြင့်ဖျော်ပြီး တစ်ငုံချင်းသောက်ပါ။

နံနက်စာ

လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးဖျော်ရည် (ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး) ခွက်ကြီးတစ်ခွက်။ သစ်သီးဆလတ် ပွဲငယ်တစ်ပွဲ။

နေ့လယ်စာ

ပန်းသီးနှင့် ပန်းသီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ကီဝီသီးဖျော်ရည်၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်တစ်ချပ်။

နေ့လယ်ပိုင်း သရေစာ

ပန်းသီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်၊ ဖရုံစေ့တစ်ပွဲ။

ညစာ

ပန်းသီးနှင့် ပန်းသီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ကီဝီသီးနှင့် ကီဝီသီးဖျော်ရည်။

သောက်စရာ

ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သို့မဟုတ် ရေကျက်အေး။

ဆဋ္ဌမနေ့မှ ဒသမနေ့အထိ

နံနက် အိပ်ရာထ

ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁-၂ ဇွန်းကို ၄၀၀စီစီရှိ ရေနွေး သို့မဟုတ် ရေသန့်ဖြင့်ဖျော်ပြီး တစ်ငုံချင်းသောက်ပါ။

နံနက်စာ

လတ်ဆတ်တဲ့သစ်သီးဖျော်ရည် (ပန်းသီး၊ ကီဝီသီး၊ ကျွဲကောသီး) ခွက်ကြီး တစ်ခွက်၊ ပဲနို့အုတ်ဂျုံပြုတ် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးအနှစ်ရည်ကျို တစ်ခွက်။

နေ့လယ်စာ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆလတ်သုပ် သို့မဟုတ် သစ်သီးဆလတ်သုပ်တစ်ပွဲ၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်းမုန့်တစ်ချပ် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးအနှစ်ရည်ကျိုတစ်ခွက်၊ သစ်သီးတစ်လုံး။

နေ့လယ်ပိုင်း သရေစာ

လတ်ဆတ်သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက် သို့မဟုတ် သစ်သီးတစ်လုံး။

ညစာ

ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်တစ်ခွက်၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်တစ်ချပ်၊ သို့မဟုတ် ထမင်းတစ်ပွဲ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးအနှစ်ရည်ကျိုတစ်ခွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆလတ်သုပ်၊ သစ်သီးတစ်လုံး။

သောက်စရာ

ရေသန့် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သို့မဟုတ် ရေကျက်အေးဒါ့အပြင် ပဲတီစိမ်းဟင်းရည်ကို အောက်ပါဟင်းရည်ဖြင့်လည်း အစားထိုးနိုင်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားချင်းတူပါတယ်။

လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းများ

မုန်ညင်းဖြူ တစ်ပင်၊ နံနံပင် တစ်စည်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နှစ်မွှာ၊ ခရမ်းသီးနှစ်လုံး၊ ခရမ်းချဉ်သီး ၄ လုံး၊ ကြက်သွန်နီမြိတ် ၃ ပင်၊ ကြက်သွန်နီဥ ၄ လုံး၊ ရေသန့် ၃၀၀၀ စီစီ။

ချက်ပြုတ်ပုံ-

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို သန့်အောင်ဆေးပြီး အပြားငယ်လှီးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေ ၃၀၀၀ စီစီနဲ့ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီနှင့် အဆာပလာများ ထည့်ပါ။ ၁၀ မိနစ်လောက် ပွက်ပွက်ဆူအောင်ပြုတ်ပြီးနောက် မီးဖျော့ဖျော့ဖြင့် နှစ်နာရီကြာနှပ်ခြင်းဖြင့် လိုချင်တဲ့ဟင်းရည်ကိုရရှိပါတယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေစာများရဲ့ ထူးခြားချက် ၃ ရပ်

ငွေသက်သာခြင်း

အသားမလိုဘဲ ဒေသထွက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးနှင့်ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်းများမို့ ငွေကုန်သက်သာနိုင်တယ်။

အချိန်သက်သာခြင်း

ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးများ အစိမ်းစားတာများလို့ ချက်ပြုတ်ချိန် သက်သာနိုင်တယ်။

စိတ်သက်သာခြင်း

အနှပ်တိုင်းအတွက် ဟင်းခွက်အမျိုးအစား၊ အမယ်နှင့် စားနည်းများကို အတိအကျဖော်ပြထားလို့ စိတ်ရှုပ်စရာ၊ စဉ်းစားစရာ သိပ်မလိုတော့ပါ။

စားလိုက်တဲ့အစာ အဆိပ်မဖြစ်ပေလိုပါ။

ရှေ့ပိုင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် ထိရောက်တဲ့စားသောက်နည်းတွေ ဖော်ပြပေးခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ခုတ•ဖန် အချို့အချိန်မှာ စားသောက်နည်းမမှန်၊ မကောင်းတဲ့အတွက် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးဖို့ နေနေသာသာ အဆိပ်သင့်တာတောင် ဖြစ်တတ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါတော်တော်များများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပေါ်က အခြင်းအရာဆိုးတွေဟာ မသင့်တဲ့ အစားအသောက်အကျင့်ကြောင့် ပေါ်ရတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာလုပ်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ အဆိပ်အပုပ်တွေ စားသွင်းနေတာမျိုးမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။ ဒီတော့ မသင့်တဲ့ အစားအသောက်အကျင့်ရှိနေလျှင် အရင်ဦးဆုံးပြုပြင်ပါ။

ဖွေးသန့်မုန့်ညက်အောင် အဆင်မြင့် အချောကိုင်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အစာတွေကို အားမပေးသင့်ဘဲ သဘာဝအစာများကို မပြုမပြင်ဘဲ စားနိုင်သမျှ စားပါ။

နောက်ပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်မသင့်တဲ့ အောက်ဖော်ပြပါ အစာတွေကို အမြဲစားလေ့ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ခဲဓာတ်ပါတဲ့အစာ

ဥပမာအားဖြင့် ဆေးဘဲဥလို ခဲဓာတ်ပါတဲ့ အစာမျိုးတွေထဲက ခဲဓာတ်ဟာ ဦးနှောက်ထဲမှာ နော်အာဒရီနလင် (Noradrenaline)၊ ဒိုပါမင်း (Dopamine) နှင့် ဟိုက်ဒရာစီထရစ်တမင်း (Hydroxytryptamine) တို့ပါဝင်မှုကို သိသာစွာကျဆင်းစေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အာရုံကြောဆင့်ကမ်းမှု အပိုင်းမှာ အတားအဆီးဖြစ်လို့ မှတ်ဉာဏ်အားကျတာ၊ နုံအတာ၊ ဦးနှောက်မဖွံ့ဖြိုးတာတွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ခဲဓာတ်လွန်ကဲနေလျှင် အာရုံကြောဆဲလ်အတွင်းရှိ မျိုးရိုးဗီဇပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ဒိုင်အောင်စီရိုဗိုနျူကလစ် အက်ဆစ် (Deoxyribonucleic acid) DNA ရဲ့ စွမ်းရည်ကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်နိုင်လို့ နုံအတဲ့ရောဂါဖြစ်စေလွယ်ရုံမက မျက်နှာပြာနှမ်းမွဲခြောက်ပြီး အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် ရင့်ရော်ခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဆားနယ်သိပ်တဲ့အစာ

ဆားနယ်ပြီးသိပ်ထားတဲ့ အသား၊ ငါး၊ ဟင်းရွက်တွေမှာပါတဲ့ဆားဟာ ပရိုတိုနိုက်ထရိတ် (Protonitrate) ဓာတ်ဆားအဖြစ်ပြောင်းလဲပြီး ကိုယ်တွင်းရှိ အင်ဇိုင်းများနဲ့ ဓာတ်ပြုပြီးနောက် အခြားအရာများနဲ့ ထပ်ဆင့်ပေါင်းစပ်ရာမှ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အီမင်း (Imine) ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆားနယ်ပြီး သိပ်ထားတဲ့အစာများ အစားများလျှင် ကင်ဆာဖြစ်လွယ်ရုံမက စောစီးစွာ အိုမင်းခြင်းဖြစ်စေတယ်။

မှိုတက်တဲ့အစာ

ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆီ၊ အသား၊ ငါးများမှာ မှိုတက်၊ မှိုစွဲတဲ့အခါ ရောဂါပိုးနှင့် အာဖလာတော့ဆင် (Aflatoxin)ဆိုတဲ့ အဆိပ်တွေ အမြောက်အများပေါ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုမှိုတက်၊ မှိုစွဲတဲ့ အစာတွေကို စားမိတဲ့အခါ ပေါ့လျှင် ဝမ်းလျှောတာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ မျက်စိပြာဝေတာ၊ ဂနာမငြိမ်တာ၊ အူရောင်တာ၊ နားကြားအာရုံ အားနည်းတာနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ကိုယ်လုံးအားမရှိတာတွေ ခံစားရလိမ့်မယ်။ ပြင်းလျှင်တော့ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်ပြီး စောစီးစွာအိုမင်းခြင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။

ရေချိုး

လက်ဖက်ရည်အိုး သို့မဟုတ် ရေထည့်တဲ့ခွက်တွေမှာ သုံးစွဲတာကာလကြာလာတဲ့အခါ ချိုးကပ်လာတာတွေ့လိမ့်မယ်။ ဒီရေချိုးတွေကို အချိန်မီရှင်းပစ်ခြင်းမပြုဘဲ ဆက်သောက်နေလျှင် အစာခြေ၊ အာရုံကြော၊ အညစ်အကြေးစွန့်၊ သွေးထုတ်လုပ်၊ သွေးလှည့်ပတ်တဲ့ အစုအဖွဲ့အင်္ဂါတွေမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး အားနည်းလာနိုင်တယ်။ ရေချိုးထဲမှာ ကယ်ဒမီယမ် (Cadmiun)၊ ပြဒါး၊ အာဆီနစ်(ခေါ်)စိန် (Arsenic) နှင့် ခဲနတ်တို့လို ဆိုးကျိုးပြုသတ္တုဒြပ်စင်များ အမြောက်အမြား ပါဝင်နေမှုကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ၉၈ ရက်ကြာ အသုံးပြုခဲ့ပြီးတဲ့ ဓာတ်ဘူးထဲက ရေချိုးကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ရာ ကက်ဒမီယမ် ၀. ၀၃၄ မီလီဂရမ်၊ ပြဒါး ၀. ၄၄ မီလီဂရမ်၊ စိန် ၀. ၂၁ မီလီဂရမ်နှင့် ခဲနတ် ၀. ၀၁၂ မီလီဂရမ် ပါဝင်နေတာတွေ့ရတယ်။ ဒီပမာဏရှိတဲ့သတ္တုဒြပ်စင်များဟာ လူကိုဒုက္ခကောင်းကောင်းပေးနိုင်တယ်။

လစ်ပစ်ပါအောက်ဆိုဒ် (Lipidperoxide)

လစ်ပစ်ပါအောက်ဆိုဒ်ဆိုတာ မပြည့်ဝ ဖက်တီးအက်ဆစ်တစ်မျိုးရဲ့ ပါအောက်ဆိုဒ်ဒြပ်ပေါင်းပါ။ ဥပမာ- ဆီနဲ့ကြော်ထားတဲ့ ငါး၊ ပုစွန်နှင့် အသားတွေမှာပါတဲ့ဆီဟာ အထားကြာတဲ့အခါ လစ်ပစ်ပါအောက်ဆိုဒ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကြာရှည်နေလှန်းထားတဲ့ ငါးခြောက်၊ ဆားနယ်ထားတဲ့ အသားတွေ၊ ကာလကြာရှည် သိမ်းဆည်းထားတဲ့မုန့်နှင့် အဆီခဲတွေမှာ ဆီချေးစော်နံလာလျှင် လစ်ပစ်ပါအောက်ဆိုဒ်ပေါ် နေကြောင်းမှတ်ပါ။

သုတေသီများရဲ့တွေ့ရှိချက်က လစ်ပစ်ပါအောက်ဆိုဒ်များ ကိုယ်တွင်းရောက်ရှိတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အက်ဆစ်စနစ်နှင့် ဗီတာမင်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ရုံမက လူကိုအမြန်အိုမင်းရင့်ရော်စေတယ်။

ဆီပူအခိုးငွေ့

သုတေသနဌာနတစ်ခုက နှိုင်းယှဉ်လေ့လာ ထောက်ပြထားတာရှိပါတယ်။

တရုတ်တွေဟာ အိုးပူပြင်းပြင်းတိုက်ထားတဲ့ ဆီနဲ့ ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်စားသောက်လေ့ရှိပြီး တရုတ်လူမျိုးရဲ့ မီးဖိုချောင်တွင်းအပူချိန်ဟာ အနောက်တိုင်းသားရဲ့မီးဖိုချောင်ထက် အပူချိန် ၅၀% ကျော် ပိုနေတယ်တဲ့။

စားသုံးဆီတွေဟာ အပူပြင်းပြင်းနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဗျူတာဒိုင်အင်း (Butadiene) ပါတဲ့ အခိုးအငွေ့တွေထွက်လာတယ်။ ဒါကို အရှူများလျှင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုထိပါးပြီး အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်လွယ်ပါတယ်။

အပူပြင်းပြင်းနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ မုန့်ညင်းစေ့ဆီဟာ မြေပဲဆီထက် ဗျူတာဒိုင်အင်းထုတ်လွှတ်မှု ၂၂ ဆ ပိုများတဲ့အတွက် ကင်ဆာပိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သုတေသနတစ်ခုက ထောက်ပြထားတယ်။

ဒါကြောင့် ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်ဖို့ အိုးထဲဆီပူတိုက်တဲ့အခါ ဆီရဲ့ "ဆူမှတ်" ကို မကျော်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဆီပူရှုံသာတည်ပါ။

ဒါမှသာ ဆီပူခိုးငွေ့ဒဏ်သက်သာလို့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုနှင့် မျက်နှာမှာ အတွန့်အရစ်ထမှုတွေ လျော့နည်းနိုင်မယ်။

မီးခိုး

မီးဖို၊ ကျောက်မီးသွေး၊ စီးကရက်တို့ရဲ့မီးခိုးနှင့် ဖုန်တောထဲက ညစ်ညမ်းလေထုဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အဆုတ်၊ အဆုတ်မှ သွေးရည်ထဲစိမ့်ဝင်ရောက်ရှိပြီး လူကို ကြီးစွာသောဆိုးကျိုးဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

အထူးသဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သူမှာ မီးခိုးကို အဆုတ်ထဲရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ နီကိုတင်း၊ ဆေးကတ္တရာနှင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် စတာတွေဟာ ကိုလက်စထရောကို ပိုစုစည်းစေလို့ သွေးလွှတ်ကြောမာဆတ်တာ၊ လူကို အိုမင်းရင့်ရော်စေတာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။

အယ်လကိုဟောပါတဲ့ သောက်စရာအရည်

အရက်ကိုများများ သို့မဟုတ် အမြဲသောက်လျှင် အသည်းမှာ အရက်အဆိပ်သင့်ပြီး အသည်းရောင်တာ၊ အသည်းကြီးတာဖြစ်နိုင်တယ်။ အမျိုးသားတွေမှာ သုက်ပိုးပုံမမှန်တာ၊ ကာမစွမ်းအား လျော့ပါးတာ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးတာတွေဖြစ်သလို အမျိုးသမီးတွေမှာ ဓမ္မတာမမှန်တာ၊ သားဥ မထုတ်လုပ်တာ၊ ကာမရာဂစိတ်လျော့တာသာမက မရှိတော့တာအထိ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့အစာတွေမှာ သူ့သဘာဝအရကို အဆိပ်အတောက်ပါနေတယ်။ အဲဒီလို အစာတွေကို သင်အမြဲစားလေ့ရှိလားဆိုတာ ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

သစ်သီးအစေ့ဆန်နှင့် ပီလောပီနံ

ဘဂ်လားဆီးသီး၊ မက်မွန်သီး၊ မက်မန်းသီး၊ တရုတ်နှင်းသီးတွေရဲ့ အစေ့ဆန်နှင့် ပီလောပီနံများအတွင်းမှာ ဆိုင်ယာနိုဖိုရစ် ဂလိုင်ကိုဆိုဒ် (Cyanophoric glycoside) ပါဝင်ပြီး ၎င်းကနေ အဆိပ်ရှိတဲ့ ဟိုက်ဒရိုဆိုင်ယာနစ်အက်ဆစ် (Hydrocyanic acid) ကို ထုတ်ပေးတယ်။ တစ်ဖန် ၎င်းအက်ဆစ်ကနေ ဆိုင်ယာနိုဂျင် (Cyanogens) ထွက်ပေါ်ပြီး ဆိုက်တိုခရုမ်း အောက်ဆီဒေ့ (Cytochrome oxidase) က သံဓာတ်နှင့် ပေါင်းစပ်လွယ်လွန်းတဲ့အတွက် ဆိုက်တို ခရိုင်းအောက်ဆီဒေ့ရဲ့ ဇီဝဓာတ်ပြုမှုအတွင်း အောက်စီဂျင် ဆင့်ကမ်းသယ်မှုအစွမ်းကိုပျက်စေလို့ မွန်းသေမှုဖြစ်စေနိုင်တယ်။

အာလူး

အာလူးမှာ အဆိပ်ရှိတဲ့ ဆိုလနင်း (Solanine) ပါရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အညှောက်ပေါက်နေတဲ့အာလူးမှာ တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် အာလူးမှာ အညှောက်ပေါက်နေလျှင် အညှောက်ဖယ်ပစ်ပါ။ ဆိုလနင်းဟာ ရေမှာပျော်ဝင်တတ်လို့ အာလူးကိုအမျှင် သို့မဟုတ် အဖတ်လှီးကာ ရေစိမ်၊ ရေဆေးပြီးမှသာ စားပါ။

ပဲနို့ရည်အစိမ်း

မကျိုချက်ရသေးတဲ့ပဲနို့ရည်မှာ အဆိပ်ရှိတဲ့ စပိုရင် (Saporin) သွေးဆဲလ်ခဲစုဓာတ် (Hemogglutimin) နှင့် အင်တီထရစ်ဆင် (Antitrypsin) တွေပါရှိတယ်။ ပဲနို့ရည်ကို မိနစ်အချို့ ပွက်ပွက်ဆူအောင် ကျိုချက်ပေးမှသာ ယင်းတို့ ပျောက်ကွယ်သွားမှာဖြစ်တယ်။

ပဲတောင့်ရှည် (ပဲပြင်း)

အဆိပ်ရှိတဲ့စပိုရင်နှင့် သွေးဆဲလ် ခဲစုဓာတ်တွေပါတယ်။ ပဲညှိနံ့ ပျောက်ပြီး ကောင်းကောင်းကျက်တဲ့အထိ ချက်ပြုတ်ပြီးမှစားပါ။

ပဲပြား

ပျူရင်းဓာတ်ပါဝင်မှုအတော်များလို့ ပျူရင်းကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဒူလာလေးဖက်နာသမားနှင့် သွေးရည်တွင်း ယူရစ်အက်ဆစ်မြင့်သူများအနေဖြင့် သိပ်မစားသင့်ပါ။ နောက်ပြီး တက်ထရာဆိုက်ကလင်း အုပ်စုဝင်ဆေးများ သုံးစွဲနေသူများအနေဖြင့်လည်း ပဲပြားမစားသင့်ပါ။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်းဟာ ပဲပြားထဲက ကယ်လစီယမ်၊ မန်ဂနီစီယမ်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်သက်ရောက်မှုကြောင့် တက်ထရာဆိုက်ကလင်းရဲ့ အာနိသင်ကိုပျက်စေနိုင်တယ်။

ကန်စွန်းဥ

လေကိုပွစေတဲ့အင်ဇိုင်းပါလို့ များများစားလျှင် ဗိုက်ပွတာ၊ လေလည်များတာ၊ အစာမကြေတာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ မှိုပိုးကြောင့် ပုပ်နေတဲ့ကန်စွန်းဥမှာ အမဲပြောက်ပိုးကထုတ်လွှတ်တဲ့ ကီတုံး (Ketone) နှင့် ကီတို အယ်လကိုဟော (Keto - alcohol)တွေပါလို့ အဆိပ်သင့်နိုင်တယ်။

နံနံပင်

ဟင်းခတ်အဖြစ်သာသုံးပါ။ များများမစားပါနဲ့။ များများစားလျှင် မှတ်ဉာဏ်အားကျဆင်းနိုင်တယ်။

နာနတ်သီး

နာနတ်သီးနဲ့ မတည့်သူအချို့ဟာ နာနတ်သီးစားမိလျှင် "နာနတ်သီး ရောဂါ" ရတတ်တယ်။ နာနတ်သီးမှာပါတဲ့ ပရိုတိန်းနယ့် (Proteinase) လို့ ခေါ်တဲ့အင်ဇိုင်းဟာ အူအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိလို့ အူရဲ့အကျိမြှေးကို စိမ့်ဝင်လက်ခံအား ကောင်းစေတဲ့အတွက် အစာအိမ်နှင့်အူတွင်းက ပရိုတင်းတစ်မျိုးမှာ သွေးရည်ထဲပိုရောက်ရှိရာမှ ဓာတ်မတည့်တဲ့တုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေတယ်။ နာနတ်သီး ခွဲပြီးနောက် ဆားရည်နဲ့တို့စားလျှင် ဒီအဆိပ်ဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်။

ငါးသည်းခြေ

မြက်စားငါးကြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်း စတဲ့ ငါးတွေရဲ့ သည်းခြေအိတ်အတွင်းမှာ သည်းခြေရည်အဆိပ်ပါရှိလို့ မစားသင့်ပါ။

ဝေဝင်းမင်းတာယေပတိုက်

www.burmeseclassic.com

ငါးဝမ်းခေါင်းတွင်း အမြှေးပါးမည်း

ငါးရဲ့ဝမ်းခေါင်း အတွင်းနံရံမှာကပ်နေတဲ့ အမည်းရောင်အမြှေးပါး ဖြစ်တယ်။ ဝမ်းခေါင်းအတွင်း နံရံသားနှင့် အတွင်းကလီစာများ မပွတ်တိုက်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့အကာဖြစ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကလီစာအတွင်းမှာရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့အရာများအနေဖြင့် ဝမ်းခေါင်းနံရံမှတစ်ဆင့် ကြွက်သားထဲ စိမ့်ဝင်ရာမှာ ဖြတ်သန်းရတဲ့အစစ်ဆန်ကာတစ်မျိုးလည်းဖြစ်တယ်။ ဒီအမြှေးပါး အတွင်းမှာ ရောဂါပိုးနှင့်ပိုးသတ်ဆေး စတာတွေရှိနေတတ်လို့ စားမိလျှင် အောဂလီဆန်တာ၊ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါးစားရာမှာ ဒီအမည်းရောင် အမြှေးပါးကို ဂရုတစိုက်ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

ကဏန်း

ကဏန်းအနေနဲ့တော့ အဆိပ်မရှိပါ။ သို့သော် ကဏန်းကောင်ဟာ ရေထဲက တိရစ္ဆာန်အသေအပုပ်ကောင်တွေကိုစားတတ်လို့ ကဏန်းရဲ့ အစာအိမ်နှင့်အူတွေမှာ ပိုးတွေအလွန်များတယ်။ ဒါကြောင့် ကဏန်းစားရာမှာ အစာအိမ်၊ အူ၊ ပါးဟက်၊ ချက် စတဲ့ နေရာတွေ မစားပါနဲ့။

ပင်လယ်မျှော့

ပင်လယ်မျှော့အတော်များများမှာ အဆိပ်ရှိနေတယ်။ အခြောက်ပြုပြင်မှု၊ ပေါင်းခံခဲ့မှု၊ ရေစိမ်ခဲ့မှုတွေကြောင့် အဆိပ်အတော်များများဟာ ပြေပျောက်သွားလို့ဖြစ်တယ်။

ကြက်ဖင်ဆီဖု

ကြက်ကိုယ်ပေါ်ကအဆိပ်တွေ အစုဆုံးနေရာဖြစ်လို့ မစားသင့်ပါ။ ဒီနေရာမှာ ပြန်ရည်ကြောတွေ အတော်စုနေတယ်။ ပြန်ရည်ကြောအတွင်းမှာရှိတဲ့ဖမ်းစားဆဲလ်ဟာ ရောဂါပိုးနှင့်အဆိပ်တွေ ဖမ်းစားနိုင်စွမ်းရှိသလို ကင်ဆာလည်း ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒီအရာများ ဖမ်းစားခံရပြီးနောက်မှာ ကောင်းစွာ ရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်ခြင်းမရှိလို့ ကြက်ဖင်ဆီဖုအတွင်းမှာ ရောဂါပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်နှင့် ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အရာများ စုဆောင်းသိုလှောင်ရာဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သတ်ပြီးလျှင် ကြက်ဖင်ဆီဖုကိုရှင်းထုတ်ပစ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ သင်ဟာ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုရဲ့ အရေးပါပုံကိုမြင်တယ်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း စောင့်ရှောက်လိုစိတ်ရှိတယ်ဆိုလျှင် အစားအသောက်ရဲ့ အမျိုးအမယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကောင်းတဲ့အစာများကို များများစီစဉ် စားသောက်ပါ။ ရှောင်သင့်တာရှောင်ပါ။ ဆင်ခြင်ပါ။ ဒါဆိုသင်ဟာ အစားအသောက်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကြောင့် အားသိပ်စိုက်စရာမလိုဘဲ ကျန်းမာရေးအနေအထား တစ်နေ့တခြား ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မယ်။

□□□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း(၃)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟာ ကာယစွမ်းအား တိုးပွားရေးအတွက်သာမက ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ရေးအတွက်ပါ ထိရောက်တဲ့နည်းဖြစ်တယ်။

ကျန်းမာချင်တယ်၊ လှပကျော့ရှင်း၊ တောင့်တင်းချင်တယ်ဆိုလျှင်တော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာဟာ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်တဲ့အတွက် အမြန်လုပ်ကြပါစို့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုစနစ်နှင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုစွမ်းအား ကောင်းကောင်းရှိကြောင်း သိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဆို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု ပင်ကိုယ်စွမ်းအားကို ဘယ်လို အပြည့်အဝဖော်ထုတ်မလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်စွမ်းအားဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် အထိရောက်ဆုံးနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုပြပုံကတော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကြောင့်-

ချွေးထွက်ခြင်း

ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါ်က အမွေးကျင်းတွေနှင့် အကြောအခြင်တွေကိုပွင့်စေတယ်။ ကိုယ်တွင်းက ခဲ၊ အလူမီနီယမ်၊ ဘင်ဇင်း (Benzene)၊ ကန့်၊ ဖီနော (Phenol) စတဲ့ အဆိပ်အတောက်နှင့် ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အရာများကို ချွေးရည်နဲ့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။

ဆီးဝမ်းမှန်စေခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကြောင့် အစာခြေအဖွဲ့ရဲ့ စွမ်းအားတက်လာနိုင်တယ်။ အစာအိမ်နှင့် အူတွေရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကို များစေရာမှ အစာခြေဖျက်မှုနှင့် စုပ်ယူမှုကို မြန်စေတယ်။ သို့နှင့် ဆီးဝမ်းမှန်စေတယ်။

အားလုံးသိပြီးဖြစ်တဲ့အတိုင်း ဆီးနှင့်ဝမ်းတွေထဲမှာ အဆိပ်အပုပ်အတော်များပြီး အချိန်မီစွန့်ထုတ်မပစ်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်က အခါခါအပြန်ပြန်စုပ်ယူတတ်လို့ သွေးရည်ထဲရောက်ရှိသွားလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဝိုက်ကယ်ခြင်း၊ မူးနောက်ခေါင်းခြောက်ခြင်း စတဲ့လက္ခဏာတွေ ပေါ်တတ်တယ်။

ဒါဟာ အဆိပ်အပုပ်ဒဏ်သင့်တဲ့လက္ခဏာပဲ။ ဆီးဝမ်းမှန်သူတွေက ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်နည်းပါးသူတွေဖြစ်တယ်။

အသက်ရှူမှုစနစ်ကို အားကောင်းစေခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကြောင့် အဆုတ်ကို ပိုလှုပ်ရှားစေတယ်။ လေဝင်လေထွက်မှုနှင့် လေဖလှယ်မှုတို့ကိုပိုစေတယ်။ ညစ်ညမ်းလေနှင့် အသုံးမဝင်တဲ့ရေတွေ စွန့်ထုတ်ပစ်ရေးကိုအားပေးတယ်။

သာမန်အချိန်ထက် အောက်စီဂျင်ဟာ အဆပေါင်းဆယ်အချို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရောက်ရှိလာလို့ သွေးနီဥထဲမှာ အောက်စီဂျင်ပါဝင်မှုကို ပိုစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရပိုရစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဆဲလ်များကို အဆိပ်အပုပ်ကာကွယ်အား ပိုမြင့်မားစေတယ်။

သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် ပြန်ရည်လှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို မြန်စေခြင်း

ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ဟာ ပြင်ပကအဆိပ်ရှိတဲ့အရာများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်ဒုက္ခပေးမှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါအပြင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုလည်း စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ ပြန်ရည်လှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုဟာ သွေးရည်လှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုနဲ့ မတူပါ။ သွေးရည်လှည့်ပတ်မှုမှာ နှလုံးရဲ့ ကျုံ့ဆန့် အကူအားရှိပေမယ့် ပြန်ရည်လှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုကတော့ ကြွက်သားရဲ့ ကျုံ့ဆန့်အားကိုသာမှီရပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားကြောင့် သွေးရည်နှင့်ပြန်ရည်များ လှည့်ပတ်စီးဆင်းမှုမြန်ဆန်ပြီး အားကောင်းလာလို့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုနှင့် ကာကွယ်မှုကိုတိုးများစေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသည်း၊ ကျောက်ကပ် စတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာ အရေးပါတဲ့အင်္ဂါများကို အားကောင်းစေခြင်း

အချို့ မိရိုးဖလာနည်း ဥပမာအားဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း၊ ပြန်ရည်ကြောဖု များကိုပွတ်နယ်ပေးခြင်း၊ ထိုက်ကျိသိုင်းကစားခြင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်းနည်း တွေဟာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကလီစာများ ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် လက်တွေ့ ရလဒ်ကောင်းများရှိကြောင်း တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် ပုံမှန်နည်းနှင့်ပုံမမှန်နည်းများ

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်မှုလမ်းကြောင်းဟာ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်တဲ့ လမ်းကြောင်းလည်းဖြစ်တယ်။ အူမကြီးကနေ မစင်စွန့်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်က နေ ဆီးစွန့်ခြင်း၊ အဆုတ်ကနေ လေရှူထုတ်ခြင်း၊ အရေပြားကနေ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဒါ့အပြင် မျက်စိကနေ မျက်ရည်စီးကျခြင်း၊ နှာခေါင်းကနေ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နားဖာချေး ရှိခြင်းများသာမက အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်းများအပါအဝင် စတာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က ပြုမူဆောင်ရွက်တဲ့အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုနည်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုနည်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် ပုံမှန်နည်း တွေပါပဲ။ ဒါ့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် ပုံမမှန်နည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။

အန်ခြင်း

လူဟာ အဆိပ်သင့်တဲ့အခါမှာ အန်တတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်တွေစွန့်ထုတ်ပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပါ။

ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ခြင်း

အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်တွေ အလွန်အမင်း စုပုံနေလျှင် ဒါမှမဟုတ် ရောဂါပိုးမွှားများကြောင့် အူတွင်း ပိုးမွှားအုပ်ကို ကမောက်ကမဖြစ်စေတဲ့အခါ အူကိုထိုးဆွပြီး ထူးခြားစွာ လှုပ်ရှားစေတဲ့အခါမျိုး တွေမှာ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်တာ ပေါ်တတ်ပါတယ်။

အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း

ကာလတစ်ပိုင်း စိတ်ပူပန်၊ လုပင်ပန်းခဲ့တယ်၊ အနေအထိုင် အစား အသောက်ပျက်ခဲ့တယ်ဆိုလျှင် ကိုယ်တွင်းက လေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ သွေးဓာတ်တို့ ပျက်ပြားပြီး ကမောက်ကမဖြစ်လို့ အရေပြားပေါ် အဖုအပိမ့်များထွက်တတ် တယ်။ ဝက်ခြံ၊ ပြည်ဖု၊ အကွက်၊ အစက်များ ထတတ်တယ်။

ဆေးဝါးမှီဝဲနည်းနှင့် ဆေးကုထုံးနည်းတွေထဲက တစ်မျိုးမျိုးသုံးပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာဟာ ပြင်ပအကူအားဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ ဥပမာ- ဝမ်းနုတ်ဆေးစားတာ၊ ဝမ်းချုတာ (အူဆေးတာ)တွေမျိုးပေါ့။ ဒီလိုနည်းတွေအားလုံးဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် ပုံမမှန်တဲ့ နည်း တွေပါ။ ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်တွေ စုပုံနေချိန်မှာမှ ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်တယ်။ ရောဂါဖြစ်မှကုတာထက် မဖြစ်အောင်ကာကွယ်တာကို ဦးစားပေးရမယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို စွဲစွဲမြဲမြဲဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကိုရရှိမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ဖို့ဆိုလျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းဟာ သဘာဝအကျဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှင်းသန့်မှုအဖြစ်စေဆုံးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းများ

ချွေးထွက်စေတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းများ။

အနှေးပြေးခြင်း သို့မဟုတ် အမြန်လျှောက်ခြင်း

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် အလွယ်ဆုံး အားကစားနည်းပါပဲ။ ပြန်ရည်ကြောစနစ်ကိုအားပေးပြီး ပြန်ရည်စီးဆင်းမှုကို ကောင်းစေတယ်။

ပြန်ရည်ကြောစနစ်ဟာ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြောပြီးလျှင် ကိုယ်တွင်းက တတိယ လှည့်ပတ်မှုစနစ်ပါပဲ။ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောငယ်နံရံကို ထိုးဖောက်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့အရာများ၊ ဥပမာ- ကင်ဆာဆဲလ် များ၊ ရောဂါပိုးများနှင့် ထူးခြားအရာဝတ္ထု များဟာ ဆံခြည်မျှင်ပြန်ရည်ကြောငယ်ထဲ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တောင်းဆိုချက်

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား လုပ်မယ်ဆိုလျှင် အရိုး၊ အဆစ်၊ အကြောတွေ လှုပ်ရှားပေးမှုအပြင် လှုပ်ရှားမှုပမာဏနှင့် ကြာချိန်ကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်။ ချွေးထွက်ဖို့လည်းလိုတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကြာကြာနှင့် အနည်းငယ်ပြင်းပြင်းလုပ်ပါ။ ချွေးရည်နဲ့အတူ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်များ လိုက်ပါသွားလိမ့်မယ်။

ချွေးထွက်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး

လေအေးပေးစက်တွေ အသုံးများလာတာနဲ့အမျှ သင့်တင့်တဲ့ အပူချိန်အတွင်းမှာသာ အနေကြာလာကြတော့ ချွေးဂလင်းဟာ အားနေ၊ နားနေရပါတယ်။ ချွေးထွက်ရမယ့် နွေရာသီမျိုးမှာတောင် ချွေးထွက်လေ့မရှိတော့ပါ။ လူဟာ ချွေးမထွက်သလောက်ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် သာမန်အချိန်မှာ နေ့စဉ်နာရီဝက်ကနေ တစ်နာရီကြာ လှုပ်ရှားပေးရုံသာမက တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက်တော့ အချိန် ပိုကြာ၊ ပိုပြင်းပြီး ချွေးထွက်ပိုများတဲ့ အားကစား တစ်မျိုးမျိုးလုပ်ပေးပါ။ နောက်ပြီး ချွေးထွက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ ချွေးထွက်ပါစေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ပြုတော့မယ်ဆိုလျှင် အကောင်းဆုံးက ဆားရည်ပေါ့ပေါ့ သောက်ပေးပါ။ ချွေးထွက်ပိုစေလို့ ချွေးရည်နဲ့အတူ အဆိပ်တွေ ပိုပါသွားစေနိုင်တယ်။ အမွေးကျင်းမှာ ကပ်ငြိနေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုလည်း ဆေးကြောပေးသလိုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးသလို အရေပြားကိုလည်းသန့်စေတယ်။ ဒ့ါအပြင် ဆီးရှင်ဝမ်းမှန်စေနိုင်စွမ်းရှိလို့လည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို လျစ်လျူမရှုသင့်ပါ။

ချွေးရည်ထဲမှာ အမိုနီယမ် ဆိုဒီယမ်အောက်ဇာလိတ်ဒြပ်ပေါင်း ပိုမို

များပြားစွာပါလို့ ချွေးထွက်များခဲ့လျှင် ဆားဖြည့်စားသင့်ကြောင်း အားလုံးသိကြပေမယ့် ကယ်လစီယမ်ဖြည့်သင့်ကြောင်းကိုတော့ သတိမထားမိကြပါ။ ဆေးပညာရှင်များရဲ့သုတေသနတွေ့ရှိချက်က ခါတိုင်းအချိန်မှာ တစ်ရက်ထွက်တဲ့ ချွေးထဲကနေ ကယ်လစီယမ်ဆုံးရှုံးမှုဟာ ၁၅ မီလီဂရမ်ရှိတတ်ပြီး ဒါဟာ အကြောင်းမဟုတ်ပေမယ့် နွေရာသီပူပြင်းချိန်မှာ အလုပ်လုပ်သူများရဲ့ တစ်နာရီထွက်တဲ့ချွေးရည်ထဲမှာ ကယ်လစီယမ် ၁၀၀ မီလီဂရမ်ကျော်ပါတတ်လို့ ဒါဟာ ကယ်လစီယမ်စွန့်ထုတ်မှု စုစုပေါင်းရဲ့ ၃၀% ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ သွေးရည်တွင်း ကယ်လစီယမ်နိမ့်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် ခြေ၊ လက် အကြောဆွဲတာ၊ ကြွက်တက်တာဖြစ်ပြီး ကယ်လီယမ် ကာလကြာရှည်စွာချို့တဲ့လျှင် လူကြီး အရိုးပျော့နာ၊ အရိုးကျိုးလွယ်တာ၊ ခါး၊ ကျောပြင်နှင့် ခြေတွေမှာ မကြာခဏ နာတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မယ်။

ချွေးထွက်လို့ သွေးထဲ ကယ်လစီယမ်နိမ့်တာမဖြစ်စေဖို့ ကယ်လစီယမ်ပါတဲ့ နွားနို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များများစားပါ။

အောက်စီဂျင်ရရှိမှုအကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှု ရေကူးခြင်း

ရေကူးစဉ်မှာ ရေရဲ့ဖော့အားကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ၉၀% ကို လျှော့ချနိုင်လို့ အဆစ်အမြစ်များမှာ ဖိအားသက်သာစေတယ်။ ပြန်ရည်ကြောဖုရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ အဆုတ် ကျန်းမာအားကောင်းစေဖို့အတွက် အားကစားတစ်မျိုးမျိုးရွေးမယ်ဆိုလျှင် ရေကူးတာကို ဦးစားပေးရမယ်။ လူရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေမှာ အဆိပ်အပုပ် ၁၆ မျိုး ပါပေမယ့် အဆုတ်ကတော့ အဆိပ်အပုပ် ၂၅ မျိုးထိ ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

ညစ်ညမ်းလေထုက ဓာတုအဆိပ်ပစ္စည်းများဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကနေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်ရှိတာဖြစ်တယ်။ အဆုတ်ရဲ့ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်ဧရိယာဟာ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အရေပြားမျက်နှာပြင်ဧရိယာထက် အဆ ၄၀-၅၀ ထိကျယ်တယ်။ ဒါကြောင့် တခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေထက် အဆုတ်ဟာ ညစ်ညမ်းလေထုဒဏ်ကို ပိုခံရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တောင်းဆိုချက်

ထမင်းစားပြီး ၁ နာရီလောက်မှာ ရေကူးတာဟာ အကောင်းဆုံး အချိန်ပါ။ ရေတစ်ကြိမ်ကူးလျှင် ၃ နာရီ မကျော်စေပါနဲ့။ နာရီဝက်ကူးပြီးတိုင်း ၁၅ မိနစ်နားပါ။ ဆောင်းချိန်ကူးလျှင် နေ့လယ်စာစားပြီးနောက် တစ်နာရီ အကြာမှာကူးပါ။ ဆောင်းချိန်ကူးလျှင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အပူဖြာထွက်မှုဟာ နှေးကွေးလို့ အချိန်နည်းနည်းပိုကူးပါ။

အောက်စီဂျင်ရတဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှုနှင့်
အောက်စီဂျင်မရတဲ့ အားကစားလှုပ်ရှားမှု

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတွေကို အောက်စီဂျင်ရတာနှင့် မရတာ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အောက်စီဂျင်အပြည့်အဝရရှိတဲ့ အနေအထားမှာရှိပြီး လုပ်ရတဲ့အားကစားဟာ အောက်စီဂျင်ရတဲ့အမျိုးအစား ဖြစ်တယ်။ ဆိုလိုတာက အားကစားလှုပ်ရှားစဉ် ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အောက်စီဂျင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ် လိုအပ်ချက်နဲ့ညီမျှနေရမယ်။

ဒီအောက်စီဂျင်ရတဲ့အားကစားလှုပ်ရှားမှုရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်မလုပ်ရခြင်း၊ စည်းချက်မှန်မှန်နှင့် အချိန်ကြာကြာလုပ်ရခြင်း တွေဖြစ်တယ်။ တစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ချိန်ဟာ တစ်နာရီအောက် မလျော့ရပါ။ တစ်ပတ်မှာ ၃-၅ ကြိမ် လုပ်ရပါမယ်။

ဒီလို အားကစားမျိုးရဲ့အကျိုးကတော့ အောက်စီဂျင်ဟာ ကိုယ်တွင်း ကသကြားနဲ့အဆီများကို ခြေဖျက်ပေးခြင်း၊ နှလုံးနှင့်အဆုတ်ကို အားပေးခြင်း၊ အရိုးပွတာကို ကာကွယ်ခြင်း၊ စိတ်နှင့် အာရုံကြောများကို ကောင်းမွန်စေခြင်းတွေ ဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုတဲ့အားကစားပါပဲ။ ဒီလို အားကစားမျိုးကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အနှေးပြေးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ထိုက်ကျိသိုင်း ကစားခြင်း၊ အေရိုးဗစ်အက ကခြင်း၊ ရေဒီယိုကလွှင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။

အောက်စီဂျင်မရတဲ့အားကစားမျိုးကတော့ ကြွက်သားများဟာ အောက်စီဂျင်မရတဲ့အနေအထားမှာရှိပြီး မြန်မြန်ဆန်ဆန်၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လှုပ်ရှားရလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ- အပြေးပြိုင်ခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ သံလုံးပစ်ခြင်း၊ အမြင့်ခုန်ခြင်း၊ အဝေးခုန်ခြင်း၊ လွန်ဆွဲခြင်း၊ ဗလတောင့်အောင်ကျင့်ခြင်းမျိုး ပါပဲ။

လှုပ်ရှားမှုမြန်ဆန်ပြီး အားတွေလည်း ဖျစ်ညှစ်စိုက်ထုတ်ရတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အတွက် အောက်စီဂျင်မရလို့ ကိုယ်တွင်းကသကြားဓာတ်ကို ခြေဖျက် ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါ။

ဒီလို အားကစားမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လက်တစ်အက်ဆစ် လွန်ကဲစွာပေါ်တဲ့အတွက် ကြွက်သားညောင်းညာတာဖြစ်ပြီး ကစားပြီးနောက်မှာ နာကျင်တာပေါ်နိုင်တယ်။ အသက်ရှူမြန်ဆန် အလျဉ်မမီတာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကိုထိခိုက်မှုအတော်ကြီးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်စားရမယ့် အားကစားမျိုးမဟုတ်ပါ။

နေရင်းထိုင်ရင်း အချိန်မရွေးပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု
အထောက်အကူပြုလှုပ်ရှားမှုများ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အလုပ်ရှုပ်တယ်၊ ခက်ခဲတယ်၊ အချိန်ပေးနိုင် ဖို့လိုတယ်လို့ အများကယူဆနေကြတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့လိုကြောင်း အသိကလေးသာ ရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီအသိသာရှိရင် နေရင်းထိုင်ရင်း မသိမသာလုပ်သွားနိုင်တဲ့ နည်းတွေရှိပါတယ်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း

လူဟာ အသက်ရှူခြင်းကြောင့် အသက်ရှင်သန်နေရရုံမက ကိုယ်တွင်း ကအဆိပ်အပုပ်များကိုလည်း ရှင်းထုတ်ပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် ပြင်းပြင်းရှူတဲ့အခါမှာ ရင်ဟာမို့တက်ပြီး အစာအိမ်နှင့်ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းဟာ ကျုံ့ချုပ် သွားတယ်။ ဒါကြောင့် အဆုတ်ရဲ့နေရာ သုံးပုံတစ်ပုံသာ အသုံးပြုစရာလိုပါ တယ်။

ချောင်းဆိုးခြင်း

နေ့စဉ် နံနက်စောစော၊ နေ့လယ်နှင့် ညမအိပ်မီများမှာ အိမ်ပြင်ပ လေကောင်းလေသန့်ရတဲ့နေရာမှာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ အသက်မှန်မှန်၊ ပြင်းပြင်းရှူသွင်းချိန်မှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းမြှောက်တင် ပြီး ရုတ်တရက်ချောင်းဆိုးပေးပါ။ ပြီးတာနဲ့ လက်နှစ်ဖက်ကိုအမြန်ချ၊ လေကို နှာခေါင်းကနေရှူထုတ်ပြီး ချွဲတွေဟန့်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဒီနည်းအတိုင်း အပြန်ပြန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလှန်လှန်လုပ်ပါ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပေးလျှင် အဆုတ်ကိုရှင်းသန့်စေတယ်။

လမ်းအမြန်လျှောက်ခြင်း

နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်နေတာကို ခြေလှမ်းခပ်မြန်မြန်၊ ခပ်သွက်သွက်လျှောက်လိုက်ဖို့သာလိုပါတယ်။ လက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးလွှဲပါ။ ဒါဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် အလွယ်ကူဆုံးလှုပ်ရှားနည်းပါပဲ။ ပြန်ရည်ဖုကိုလှုံ့ဆော်အားပေးပြီး ကိုလက်စထရောနှင့်သွေးတိုးတာကို ကျစေနိုင်တယ်။

စက်ဘီးစီးခြင်း

စက်ဘီးစီးခြင်းရဲ့အကျိုးဟာ ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးရုံမက သွေးတိုးကိုလည်းချပေးတယ်။ စက်ဘီးနင်းတဲ့အတွက် ချွေးထွက်လို့ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို မြန်ဆန်စေတယ်။ ကြွက်သားတွေ အပြန်ပြန်ကျုံ့ဆန့်ရမှုကြောင့် သွေးကြောများရဲ့ အပွအကျုံ့ကို အားပေးပြီး ပြန်ရည်လှည့်ပတ် မှုဒ ဘွက် လည်း အကျိုးရှိတယ်။

အခန်းငယ်တွင်းလှုပ်ရှားခြင်း

ရုံးခန်း သို့မဟုတ် အိမ်ခန်းတွင်းနေပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ထိရောက်မယ့်လှုပ်ရှားမှုပြုနိုင်တယ်။ ပြန်ရည်ကြောစနစ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးက အဆိပ်အပုပ်တွေကို စစ်ဆေးဆန်ခါချ၊ စုစည်းပြီးနောက် ပြန်ရည်ဖုမှာ သိမ်းထားတယ်။ ၎င်းနောက် သွေးရည်ထဲရောက်ပြီး အညစ်အကြေးစွန့်အင်္ဂါတစ်ခုခုကနေ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီစွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုပြုခြင်းဖြင့် ပြန်ရည်ကြောစနစ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို ကောင်းစေခြင်း၊ တင်းကျပ်နေတဲ့စိတ်ကို ဖြေလျှော့ပေါ့ပါးစေခြင်း၊ ကိုလက်စထရောချခြင်း၊ ကိုယ်တွင်း အရည်

လှည့်ပတ်မှုနှင့်အသက်ရှူမှုကို ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ လူ့အသက်ကို ဥပဒ်ပြုနိုင်တဲ့ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးရောင်းရမ်းမှု (Phlegmon) ကိုပင် သက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးများရနိုင်တယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောက်စီဂျင် ပိုမိုတိုးများစွာရစေလို့ ဦးနှောက်ကိုလည်း အားကောင်းစေတယ်။

ခုန်ဆွခုန်ဆွပြုခြင်း

ကြိုက်နှစ်သက်သလို ခုန်ဆွခုန်ဆွပြုနိုင်တယ်။

ထိုင်ထပြုခြင်း

လက်နှစ်ဖက်ကိုနောက်ပစ် ဒါမှမဟုတ် အလိုအလျောက် အောက်လျှော့ချပါ။ ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခြေခွဲရပ်ပြီး ထိုင်ထပြုခြင်းပါပဲ။

နံရံကိုကိုင်ပြီး ကိုယ်ကိုမတ်ဆန့်ခြင်း

နံရံကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်လှမ်းကိုင်ပြီး ကိုယ်ကိုမတ်ဆန့်တာလုပ်ပါ။

ဆန့်တန်းလှုပ်ရှားခြင်း

လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ ခါး၊ ပေါင်ခြံ၊ ဒူးဆစ် စတဲ့ အဆစ်များကို အပြည့်အဝလှုပ်ရှားပေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အရေပြား၊ ကြွက်သား၊ အဆစ်၊ အာရုံကြော၊ သွေးကြောနှင့် ပြန်ရည်ဖု စတဲ့ နေရာများမှာ လက်ကွက်အမျိုးမျိုးဖြင့် နှိပ်ပေးလျှင် ၎င်းနေရာတစ်ဝိုက် သွေးလှည့်ပတ်မှု တိုးလာခြင်း၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် ပိုလာခြင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါကာကွယ်မှုနှင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဆိုင်ရာ သဘာဝစွမ်းအားကို မြင့်မားစေနိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးမှာနှိပ်နယ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

ဝမ်းဗိုက်နှိပ်နည်း- အူလမ်းကြောင်းရှင်းသန့်စေခြင်း

အူလမ်းကြောင်းပွင့်စေဖို့ ထိရောက်လွယ်ကူတဲ့ နည်းတစ်ခုပါ။ အူလမ်းကြောင်းဟာ အဆိပ်အပုပ်ကို အမြန်ရှင်းထုတ်နိုင်စွမ်းရှိပေမယ့် အစာမကြေလျှင် အူထဲမှာ အဆိပ်အပုပ်တွေရှိနေပြီး အပြန်ပြန်စုပ်ယူမှုခံရလို့ ကျန်းမာရေးကို လွန်စွာထိခိုက်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစာခြေအင်္ဂါများအပေါ် အားသက်ရောက်ပြီး တင်းအားပေးတာဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ဂျာမနီ ဆေးပညာရှင်ပါရဂူတစ်ဦးက ဆိုထားပါတယ်။ အစာခြေအင်္ဂါများအပေါ် အားသက်ရောက်စေဖို့ အထိရောက်ဆုံးနည်းကတော့ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အစာဝါးစားတဲ့လေ့ကျင့်မှုဖြင့် ပါးစောင်းကြွက်သားများ အားကောင်းစေခြင်းတို့ပါပဲ။

အကျိုးကျေးဇူး

ဝမ်းဗိုက်ကိုနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလေမှန်ခြင်း၊ အစာခြေဖျက် စွန့်ထုတ်ခြင်း၊ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ သွေးရည်ပိတ်ဆို့မှုလျော့ခြင်း၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်တဲ့အရာများနဲ့ပြည့်နေတဲ့ သွေးရည်နှင့်ပြန်ရည်များကို အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်ဖို့ အားပေးခြင်း စတဲ့ အကျိုးများရနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် အူလမ်းကြောင်းကိုလည်း ဖြေလျှော့ပေးလို့ အရေပြားနှင့် နှလုံးများအတွက်လည်း အကျိုးရှိနိုင်တယ်။

နည်းနာ(၁)

ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းမှာ လက်ဖမိုးပေါ် လက်ဖဝါးထပ်ထားတဲ့ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် နာရီလက်တံလှည့်တဲ့အတိုင်း ၁၅ ကြိမ်နှိပ်ပြီး နာရီလက်တံ ပြောင်းပြန်လှည့်တဲ့အတိုင်း ၁၅ ကြိမ် ထပ်နှိပ်ပေးပါ။ ၎င်းနောက် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကိုရွှေ့ပြီး အလားတူ နှိပ်ပေးပါ။ ပုံ(၁)

ဒီနောက်မှာ ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းကနေ အောက်ပိုင်းဆီးခုံရိုး ဆက်စပ်တဲ့နေရာအထိ အကြိမ် ၂၀ ဆက်နှိပ်ပါ။

(ပုံ-၁)

သတိပြုရန်

မနှိပ်မီ ဆီးကုန်အောင်စွန့်ပါ။ နှိပ်နေစဉ်လည်းဗိုက်ကို လျှော့ထားပါ။ အားသိပ်မစိုက်ပါနဲ့။ နှိပ်နေစဉ် ဝမ်းသွားလိုစိတ်ပေါ်လာလျှင် အောင့်မထားပါနဲ့။ ဗိုက်ထဲအစာပြည့်နေလျှင် ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းဟာနေလျှင်မနှိပ်ပါနဲ့။ နှိပ်ပြီးနောက်

မှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအားကောင်းဖို့ ရေများများသောက်ပေးပါ။

နည်းနာ(၂)

ခုတင်ပေါ် ပက်လက်လှဲပြီးဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်ရင်းဖြစ်စေ နှိပ်နိုင်တယ်။ ညာလက်ဖဝါးကို ချက်ပေါ်အုပ်ပြီး ဘယ်လက်ဖဝါးကိုထပ်မိုးကာ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် နာရီလက်တံအတိုင်း အကြိမ် ၁၂၀ နှိပ်ပေးပါ။ ဒီနောက် ဝမ်းဗိုက်တစ်ပြင်လုံးပေါ် ကျယ်ကျယ်ဝိုက်နှိပ်၊ ချက်ပေါ်ပြန်စုလှည့်နှိပ်ပြီး သိမ်းပါ။ ဒီပုံစံအတိုင်း ၃ ကြိမ်နှိပ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်နှစ်ဖက်အနေအထားကို ထက်အောက်ပြောင်းပြီး (ဘယ်လက်ဖဝါးကို ချက်ပေါ်တင်ပြီးနောက် ၎င်းလက်ဖမိုးပေါ် ညာလက်ဖဝါးတင်ကာ)အလားတူနှိပ်ပေးပါ။

ညာလက်နှင့်ဘယ်လက်ကိုခွဲပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ဝိုက်ကာ နှိပ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အားပိုထည့်ပြီးနှိပ်လို့ရတာပေါ့။

သတိပြုရန်

ဝမ်းဗိုက်နှိပ်တဲ့အခါ ဗိုက်တင်းတဲ့ သို့မဟုတ် ဗိုက်ဟာတဲ့ အနေအထား မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဆီးကို ကုန်အောင်စွန့်ထားပါ။ စိတ်အာရုံကို ချက်မှာစုထားပါ။ ဒါမှသာ ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်ပေါ်နိုင်တယ်။

နည်းနာ(၃)

အဆင့်(၁)- ပက်လက်လှဲအိပ်ပါ။ ကျောရိုးနှင့် ရင်ခေါင်းပိုင်း သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် လည်ပင်းအောက် ခေါင်းအုံးငယ်ခုပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို အနည်းငယ်စုထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ချက်နားတင်ထားပါ။ စိတ်အာရုံကို အသက်ရှူမှုအပေါ်ထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်တဲ့အခါ အဆုတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အကြားက ကန့်လန့်အမြှေးလွှာကို ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းဆီရွှေ့ကပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကိုချုပ်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အခါ အသက်ရှူထုတ်မှုရဲ့ အနေအထား ပြောင်းပြန်လုပ်ပါ။ နှာခေါင်းပေါက်ဖြင့် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုအကြိမ် ၂၀ လုပ်ပါ။

အဆင့်(၂)- အသက်ရှူမှုပြုစဉ် လက်ဖဝါးအပြည့်ဖြင့် ညင်သာစွာဖိထားပါ။ လက်ဖျားနဲ့သာထောက်တာမျိုး မဖြစ်စေပါနဲ့။ ဝမ်းဗိုက်ဟာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပင်လယ်ပြင်လှိုင်းထနေသလို ပုံမှန် အသက်ရှုသွင်းမှုပြုတိုင်း အနိမ့်အမြင့်လိုက်ပြီးပေါ်ပါစေ။ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း ဝမ်းဗိုက်ပြင်ကိုလိုက်ပြီး အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျရှိပါစေ။ ရှုသွင်းစဉ် ဗိုက်မောက်ပြီး ရှုထုတ်စဉ် ဗိုက်ချပ်တဲ့အနေကိုလိုက်ဖို့ပါပဲ။ ရှုသွင်းစဉ် လက်မှာအားမထည့်ဘဲ ရှုထုတ်စဉ် အားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။

တောင်းဆိုချက်

အိပ်ခါနီး သို့မဟုတ် အိပ်ရာနိုးချိန်မှာ ခုတင်ထက်လဲလျောင်းပြီး လုပ်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကိုလုပ်ရာမှာ တစ်ရက်ကို ၃ ကြိမ်လုပ်ပါ။ နံနက်နှင့်ညအပြင် နေ့လယ်သို့မဟုတ် ရေပူစိမ်ချိုးစဉ်မှာပြုလုပ်ပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၅မိနစ်ကြာပါစေ။

အသည်းကိုနှိပ်ပေးခြင်း-အသည်းရဲ့အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို တိုးစေခြင်း

အသည်းဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဓိက အဆိပ်ဖြေအင်္ဂါဖြစ်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံဟာ အသည်းကိုရောက်တဲ့အခါ ဓာတုတုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်သွားပြီး အဆိပ်မရှိတဲ့ ဒါမှမဟုတ် အဆိပ်အားနည်းတဲ့အရာအဖြစ် ပြောင်းလဲလာတယ်။

အသည်းရဲ့ ဇီဝကမ္မစွမ်းအားနိမ့်လျှင် အခြားအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု အစုအဖွဲ့အင်္ဂါများမှာ ဝန်ပိုဝန်ပိလာပြီး အူနံရံများက အဆိပ်ရှိအရာများကို လွန်ကဲစွာ စုပ်ယူလာရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အသည်းကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလို့ အသည်းအတွက် အကျိုးရှိမယ့် နှိပ်နယ်မှုတွေ များများပြုလုပ်ပါ။

နည်းနာ(၁)

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုပူအောင် အရင်ပွတ်ပါ။ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် သုံးချောင်းဖြင့် နို့သီးခေါင်းအောက်တည့်တည့် အောက်ဆုံးနံရိုးရဲ့အောက်မှာထောက် ၂-၃ စင်တီမီတာခန့် ထိုးသွင်းပြီးနှိပ်ပေးပါ။ အကြိမ်အချို့နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် အသည်းအတွက် အကျိုးရရှိစေတယ်။ (ပုံ-၂)

(ပုံ-၂)

သတိပြုရန်

အားကို သာမန်လောက်သာထည့်ပါ။

နည်းနာ(၂)

လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့ယှက်ပြီးပိုက်ပါ။ ဘယ်လက်ဟာ အပြင်မှာရှိပါစေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ ဖြည်းဖြည်းလှည့်လိမ်တက်ပါ။ အသက်ကို ဆက်ရှုသွင်းမရနိုင်တဲ့အထိ ပြင်းပြင်းရှုသွင်းပါ။ ၄င်းနောက် ဖြည်းဖြည်းရှုထုတ်ပါ။ ဒီအတိုင်း ညာဘက်သို့လှည့်ပြီး တစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ ၄င်းနောက် ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ ဆက်လုပ်သွားပါ။ (ပုံ-၃)

(ပုံ-၃)

နည်းနာ(၃)

သတိရလျှင်ရသလို လက်ဖဝါးပေါ်က အသည်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့နေရာကို အကြိမ်ကြိမ်နှိပ်ပေးပါ။ အဲဒီနေရာကတော့ လက်သန်းရင်းအောက်က မို့မောက်နေတဲ့ကြွက်သားများပါပဲ။ (ပုံ-၄)

(ပုံ-၄)

ကျောက်ကပ်ကိုနှိပ်ပေးခြင်း

ကျောက်ကပ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို ပိုစေခြင်း

ကျောက်ကပ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါတဲ့ အညစ်အကြေးစွန့်အင်္ဂါဖြစ်တယ်။ သွေးရည်ထဲက အဆိပ်အတောက်အပြင် ပရိုတင်းများ ပြိုကွဲပြီးနောက်ပေါ်ပေါက်တဲ့အညစ်အကြေးများကို စစ်ထုတ်ပေးပြီး ဆီးရည်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။

နည်းနာ(၁) ကျောက်ကပ်မှတ်ကိုနှိပ်ခြင်း

အကျိုးသက်ရောက်မှု-

တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ကျောက်ကပ်မှတ်ဆိုတဲ့နေရာဟာ တတိယခါးရိုးဆစ်ရဲ့ ဘယ်ညာ ၃-၄ လက်မအကွာ ချိုင့်နေတဲ့နေရာမှာ

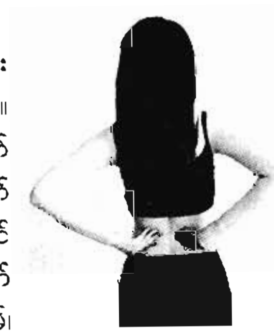
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာကအကြောများဟာ ကျောက်ကပ်နဲ့ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒီနေရာကို မကြာမကြာနှိပ်ပေးလျှင် သွေးလေမှန်ပြီး ကျောက်ကပ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို အားကောင်းစေတယ်။

ဒါ့အပြင် လူလတ်အရွယ်များဟာ ဒီနေရာကို အမြဲပွတ်ခြေပေးလျှင် အသက်ကြီးတဲ့အခါ ခါးမကုန်းတတ်တော့ပါ။ ခါးနာလည်းမပေါ်တတ်ပါ။ သုက်လျှံထွက်ခြင်း၊ သုက်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ ဓမ္မတာလာစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း စတဲ့ ရောဂါတွေကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။ နာတာရှည်ခါးကိုက်ခါးနာ၊ ခါးဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်သက်သာစေစွမ်းရှိတယ်။ ကျောရိုးဆစ်ကျွတ်ထွက်နာ၊ မြီးညောင်းရိုး အာရုံကြောရောဂါများကိုလည်း သက်သာစေနိုင်တယ်။

နှိပ်နည်းများ



(ပုံ-၅)

၁။ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပူအောင်ပွတ်ပြီး ကျောက်ကပ်မှတ်နေရာကို ဖိပါ။ အနည်းငယ်ကြာလျှင် အောက်ဘက်တင်ပိုင်းထိ ပွတ်ဆွဲချပါ။ ၎င်းနောက် အစကပြန်စပါ။ တစ်ကြိမ်လုပ်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အခေါက် ၅၀-၁၀၀လုပ်ပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ (ပုံ-၅)

၂။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် လက်သီးဖွဖွဆုပ်ပြီး ကျောက်ကပ်မှတ်နေရာကို ဝိုက်လှည့်နှိပ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ၅ မိနစ်ကြာပါစေ။

၃။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်လက်သီးဆုပ်ပြီး ကျောက်ကပ်မှတ်နေရာကို အသာထုပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ခါးကို လက်ဖြင့်ဖျစ်ညှစ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်ကို ၃-၅ မိနစ်ကြာပါစေ။

နည်းနာ(၂)

တရုတ် တိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအရ ကျောက်ကပ်ဟာ နားနဲ့ဆက်စပ်မှုရှိနေတယ်။ ဓာတ်အပ်စိုက်ပညာဖြင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါကုရာမှာ

အပ်စိုက်ရာတော်တော်များများဟာ နားရွက်ပေါ်မှာရှိနေတာတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် နားရွက်နှစ်ဖက်ကိုနှိပ်နယ်ပေးလျှင် ကျောက်ကပ်မှာ အကျိုးရရှိနိုင်တယ်။

၁။ ခေါင်းထိပ်ကနေ နားရွက်ကိုလှမ်းဆွဲခြင်း

ဘယ်လက်ဖြင့် ဦးခေါင်းထိပ်ကိုဝိုက်ပြီး ညာဘက်နားရွက်ကို အကြိမ် ၂၀ ကျော်ဆွဲပါ။ ၎င်းနောက် ညာလက်ဖြင့် ဦးခေါင်းထိပ်ကိုဝိုက်ပြီး ဘယ်ဘက်နားရွက်ကို အကြိမ် ၂၀ ကျော်ဆွဲပါ။ (ပုံ-၆)

(ပုံ-၆)

အကျိုးကျေးဇူး

ဒီလိုဆွဲပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်စွမ်းအားကို တက်စေတယ်။ မေးအောက်၊ လျှာအောက် ဂလင်းကျိတ်ဖုများရဲ့ စိမ့်ထွက်ရည်ကို တိုးများစေတယ်။ နားရွက်ကို သွေးအရောက်များစေတယ်။ လည်ချောင်း၊ အာသီးနာတာသက်သာစေတယ်။

၂။ နားရွက်သပ်ပေးခြင်း

နားရွက်နှစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် နားရွက်ရဲ့နောက်ကျောမှနေပြီး ရှေ့ကိုသပ်ပေးပါ။ ဒီအခါ နားထဲ "ဂျစ်ဂျစ်" ဆိုတဲ့ အသံကြားလိမ့်မယ်။ ဒီလိုသပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျောက်ကပ်ကိုနိုးကြွစေတယ်။

အကျိုးကျေးဇူးနှင့်တောင်းဆိုချက်

တစ်ကြိမ်ကို အခေါက် ၂၀ သပ်ပေးပါ။ ကာလတစ်ခု စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်သွားလျှင် ကျောက်ကပ်နှင့်နားရွက်တွေကို အားကောင်းစေနိုင်တယ်။

၃။ နားရွက်အုပ်ခြင်း

လက်ဖဝါးများဖြင့် နားရွက်များကိုအုပ်ပြီး လက်ချောင်းများကို နောက်စေ့မှာထားပါ။ လက်ချောင်းများဖြင့် နောက်စေ့ကိုတောက်ပေးပါ။ ၂၄ ကြိမ် တောက်ပါ။ နားထဲမှာ "အုံးအုံး" ဆိုတဲ့ အသံကြားရပါလိမ့်မယ်။ (ပုံ-၇)

(ပုံ-၇)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကျိုးကျေးဇူး

ကျောက်ကပ်ကို နိုးကြွစေတယ်။ ဦးနှောက်၊ မျက်စိ၊ ကျောက်ကပ်တွေအတွက် အကျိုးရှိတယ်။

၄။ နားရွက်ကိုပွတ်ဆွဲလွတ်ခြင်း

နားတစ်ဖက်စီရဲ့ နားတောင်းဝတ်နေရာကို လက်တစ်ဖက်စီဖြင့်ကိုင်ကာ နီပြီးပူလာတဲ့အထိ ပွတ်ခြေပေးပါ။ ၄င်းနောက် နားတောင်းဝတ်နေရာကို အောက်ဘက်ဆွဲချနိုင်သမျှဆွဲချပြီး ရုတ်ခြည်းပြန်လွှတ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူးနှင့်တောင်းဆိုချက်

တစ်ရက်မှာ ၂-၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် အခေါက် ၂၀ လုပ်ပါ။ ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် နားရွက်ရဲ့သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုရော ကျောက်ကပ်ကိုပါ အားကောင်းစေတယ်။

၅။ နားရွက်ဘေးနားကို ဖျစ်ညှစ်ပေးခြင်း

လက်သီးဆုပ်ပြီး လက်မနှင့် လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းဖြင့် နားရွက်ဘေးနားကို အပေါ်အောက် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဖျစ်ညှစ်ပေးပါ။ နားရွက် နီပြီးပူလာတဲ့အထိ လုပ်ပါ။ (ပုံ-၈)

(ပုံ-၈)

အကျိုးကျေးဇူးနှင့်တောင်းဆိုချက်

ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ နားရွက်၊ မျက်စိတွေအပေါ် အကျိုးရှိပါတယ်။ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးခဏခဏ သွားရခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ခါးနှင့်ခြေ ကိုက်ခဲခြင်း၊ လည်ရိုးဆစ်ရောဂါ၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူးရောဂါလက္ခဏာများကို ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်တယ်။

၆။ နားဖျားထိပ်ကိုဆွဲခြင်း

နားဖျားထိပ်နေရာကို လက်မ၊ လက်ညှိုးတို့ဖြင့် ညှပ်ကိုင်ပြီး အပေါ်ဆွဲ

ခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ခြေခြင်း၊ ဖျစ်ညှစ်ခြင်း၊ ပွတ်ခြင်းတွေ ၁၅-၂၀ ကြိမ်စီလုပ်ပါ။ ပူပြီး နီလာတဲ့အထိလုပ်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း၊ အကိုက်အခဲပျောက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် မျက်စိကြည်ခြင်း၊ အပူကျခြင်း၊ ခေတ်မတည့်တာ သက်သာခြင်း၊ ကျောက်ကပ်အားကောင်းခြင်း စတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်တယ်။ သွေးတိုးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခံတွင်း အာခေါင်ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အရေပြားရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

၇။ နားရွက်တစ်ခုလုံးကိုဖိပြီးနှိပ်ပေးခြင်း

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ပူလာတဲ့အထိပွတ်ပြီး နားရွက်ရှေ့ခြမ်းကို နောက်ဘက်ဆီ ဖိနှိပ်ပေးပါ။ တစ်ဖန် နားရွက်ကိုခေါက်ချိုးပြီး နားရွက်နောက်ကျောကို ရှေ့ဘက်ဆီဖိနှိပ်ပေးပါ။ ဒီလို အခေါက်ခေါက်အခါခါ ၅-၆ ကြိမ် ဖိပြီးနှိပ်ပေးပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

အကြောအခြင်တွေပွင့်စေတယ်။ ကျောက်ကပ်နှင့် အခြားကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေတယ်။

ခြေဖဝါးနှိပ်ခြင်း- အူလမ်းကြောင်းကိုသန့်ရှင်းစေခြင်း

ခြေဖဝါးပေါ်မှာ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးပြွန်၊ ဆီးအိမ် စတဲ့ နေရာများနဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ နေရာများရှိတယ်။ ဒီနေရာများကို နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်များကို ဆီးရည်ထဲပျော်ဝင်စေပြီး စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အထူးကျွမ်းကျင်တဲ့အနှိပ်ပညာရှင်များဟာ ခြေဖဝါးပေါ်မှာတင် နေရာရွေးနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းအရေးကြီးအင်္ဂါတိုင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင်စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်။

နည်းနာ(၁)

ခြေဖဝါးကို အနှိပ်သည်နဲ့နှိပ်ဖို့ ဝန်လေးတယ်ဆိုလျှင် အိမ်မှာခြေဖဝါး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိပ်ကိရိယာကို ကိုယ်ဘာသာလုပ်ယူနိုင်တယ်။ ခြေဆေးဇလုံတစ်ခုထဲမှာ ကြက်ဥပုံအရွယ် ကျောက်စရစ်လုံးများထည့်ပြီး ခြေဗလာတက်နင်းပေးခြင်းဖြင့် ခြေဖဝါးကိုနှိပ်ပေးရာရောက်တယ်။ နောက်ပြီး အုန်းမှုတ်ခွက်နင်းတာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။ ဒ့ါအပြင် ခြံဝန်းထဲမှာ ကြက်ဥပုံအရွယ်ရှိ ကျောက်ခဲလုံးများဖြင့် လမ်းခင်းပြီး ခြေဗလာဖြင့်နင်းလျှောက်ပေးနိုင်တယ်။

နည်းနာ(၂)

ရေပူဖြင့် ခြေစိမ်ပေးခြင်း၊ ရေပူထဲမှာ အချို့ဆေးရွက်ဆေးမြစ်တွေ ထည့်နိုင်လျှင် အကျိုးအာနိသင်ပိုကောင်းတယ်။ ခြေဖဝါးတစ်ပြင်လုံးအပေါ် အနွေးဓာတ်သက်ရောက်မှုကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ သွေးလေလျှောက်ဖို့လည်းအားပေးတယ်။

နည်းနာ(၃)

ခြေဖဝါးကိုပွတ်ခြေပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါအတော်များများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်လို့ခြေဖဝါးကို မကြာခဏပွတ်ခြေပေးဖို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာက တိုက်တွန်းထားတယ်။

၁။ တင်ပျဉ်ခွေအနေအထား

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ။ လက်ဖဝါးချင်းပူအောင်ပွတ်ပါ။ ဘယ်လက်က ဘယ်ခြေကိုထိန်းကိုင်ပြီး ညာလက်ဖြင့်ဘယ်ခြေဖဝါးကို နှိပ်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ညာလက်က ညာခြေကိုထိန်းကိုင်ပြီး ဘယ်လက်ဖြင့်ညာခြေဖဝါးကို နှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ-၉)

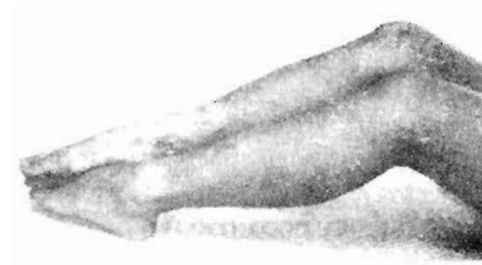
(ပုံ-၉)

၂။ ထိုင်လျက်အနေအထား

ဘယ်ခြေကိုကွေးပြီး ညာပေါင်ရင်းပေါ် ခေါက်တင်ပါ။ ညာခြေကိုလည်းကွေးထားပါ။ ညာလက်ဖြင့် ဘယ်ခြေဖဝါးကိုနှိပ်ပေးပါ။ တစ်ဖန် ခြေလက်ဘယ်ညာပြောင်းပြီး ညာခြေဖဝါးကိုနှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ-၉)

၃။ ပက်လက်အိပ်အနေအထား

ခြေနှစ်ချောင်းကို ဆန့်ထုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာခြေဖမိုးပေါ်တင်ပြီး ထက်အောက်ပွတ်ပါ။ တစ်ဖန်ခြေပြောင်းပြီးလုပ်ပါ။ (ပုံ-၁၀)



(ပုံ-၁၀)

ခြေဖဝါးကို နေ့စဉ် နှိပ်ပေးနိုင်လျှင် ကျောက်ကပ်ကိုအားကောင်းစေတယ်။ ဆီးမရှင်ခြင်း၊ ခါးနှင့် ဒူးညောင်းညာ၍ပျော့ခြင်း၊ ခေါင်းမူးဝေကာ မျက်စိပြာခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတွေကို သက်သာစေတယ်။ မျက်နှာစိုနု၊ ခြေလက်ပေါ့ပါးပြီး အရွယ်တင်စေတယ်။

နှိပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရန်အချက်များ

(၁) ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီအတွင်း မနှိပ်ပါနဲ့။ တစ်နေရာတည်းကို ၅ မိနစ်ထက်ကျော်အောင် ဆက်တိုက်မနှိပ်ပါနဲ့။

(၂) လက်ချောင်းဖြင့်နှိပ်လျှင် လက်သည်းညှပ်ပါ။ ကိရိယာတစ်ခုခုဖြင့်နှိပ်လျှင် ချောမွတ်နေဖို့လိုတယ်။ နှိပ်နေစဉ် နာကျင်တာ၊ မောပန်းအာခြောက်တာတွေ ခံစားရလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနေသူမှာ ပိုထင်ရှားတယ်။ ဒါတွေဟာ ပုံမှန်အခြင်းအရာသာဖြစ်တယ်။

(၃) နှိပ်ပြီး နာရီဝက်အတွင်း ရေနွေး (၅၀ C အထက်) တစ်ခွက်သောက်ပေးပါ။ (ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးရောဂါ ရှိသူများအနေဖြင့် ၁၅၀ စီစီလောက်သာသောက်ပါ။)

(၄) နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ သွေးတိုးနှင့် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါရှိသူများဟာ ၁၀ မိနစ်ထက်ပိုပြီး မနှိပ်ပါနဲ့။

(၅) နှိပ်ပြီးနောက်ပိုင်း ဆံခြည်မျှင်သွေးပြွန်များကျယ်ပွနေလို့ ကိုယ်အပူချိန်ဟာလည်း အနည်းငယ် မြင့်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် နှိပ်ခဲ့တဲ့နေရာကို ရေအေးဖြင့်ဆေးခြင်း၊ ရေအေးဆွတ် ရေပတ်တိုက်ခြင်းမပြုပါနဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၆) အနိုပ်ခံစဉ်ရေသောက်ပေးလျှင် နှိပ်ပြီးလို့ဆီးစွန့်တဲ့အခါ အဆိပ်အပုပ်များ တစ်ပါတည်း ပါသွားနိုင်တယ်။

(၇) လတ်တလော ပြင်းထန်တဲ့ရောင်ရမ်းနာဖြစ်နေသူများ ဥပမာ ပသိရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ အူအတက်ရောင်ခြင်း၊ တွယ်ဆက်တစ်သျှူးရောင်ရမ်းခြင်း *(Phlegmon)* ဖြစ်သူများအနေနဲ့မနှိပ်ပါနဲ့။

ရိုးရှင်းတဲ့ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်လိုလျှင် ယောဂ (YOGA) လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်တယ်။ ယောဂဟာ ရှေးကျပြီး နေရာအနှံ့မှာ အများလက်ခံဆောင်ရွက်နေကြတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုနှင့် အဆစ်အမြစ် ပြေပြစ်ချောမွတ်မှုတို့ကိုအားပေးတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အင်္ဂါအသီးသီးနှင့် ကြွက်သားများအပေါ် အားသက်ရောက်စေရာမှ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပြင်နှစ်ဌာနကို ထိန်းညှိပေးလို့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ယောဂကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာစေရုံသာမက စိတ်မတည်ငြိမ်မှုတွေကိုပါ ပျောက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂဟာ လိုရာအပိုင်းကို ဦးတည်ချက်ထား ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်မှုရှိပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို အလွန့်အလွန် ရှင်းသန့်စေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ဒီနေရာမှာတော့ ရိုးရှင်းတဲ့ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းအချို့ကိုသာ ဖော်ပြပါမယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျန်းမာရေးအနေအထားမရွေး သင့်လျော်မှုရှိတယ်။ နေ့စဉ်စွဲမြဲစွာလေ့ကျင့်နိုင်မယ်။ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အသက်ရှူမှုတွေလည်း စနစ်ကျ မှန်ကန်မယ်ဆိုလျှင်တော့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို အားကောင်းစေပြီး ရောဂါအချို့ကို ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မယ်။ စိတ်ကိုလည်း လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေလိမ့်မယ်။

၁။ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း

လက်နှစ်ဖက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖြေလျှော့ထားပြီး နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ အာခေါင်နှင့်ရင်ခေါင်းကို ကျယ်နိုင်သမျှကျယ်အောင် အားဖြင့်ဖွင့်ပါ။ ရင်ခေါင်း၊ ဝမ်းခေါင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တွေကို

လေတွေပြည့်တင်းပြီး ဖောင်းကြွလာပါစေ။ တစ်ဖန် ဝမ်းဗိုက်ကို အားဖြင့်သိမ်းပြီး လေတွေရှူထုတ်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ အကြွအကျကိုလိုက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ဟာလည်း နိမ့်ချည်မြင့်ချည်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ဒီအတိုင်း ၁၀ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

အဆုတ်ကို ရှင်းသန့်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုပင်ကိုစွမ်းအားကို မြင့်မားမြန်ဆန်စေခြင်းစတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေရနိုင်တယ်။

သတိပြုရန်အချက်

(၁) အာရုံမပြန့်လွင့်စေဘဲ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူမှုအပေါ်သာ အာရုံစိုက်ထားပါ။

(၂) အသက်ရှူထုတ်ချိန်ကို အသက်ရှူသွင်းချိန်ရဲ့ နှစ်ဆရှိပါစေ။ နှာခေါင်းဖြင့် လေကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ကုန်စင်အောင်ရှူထုတ်ပြီးနောက် ၁-၂ စက္ကန့်မျှ အသက်ရှူအောင့်ထားပါ။

(၃) ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ အသက်ဖော့ဖော့ရှူခြင်းနှင့် အသက်ပုံမှန်ရှူခြင်းဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အခက်အခဲ၊ အပြင်းအပျော့ကိုလိုက်ပြီး မတူတဲ့အသက်ရှူပုံကိုသုံးပါ။ ဘယ်လို လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးပဲလုပ်လုပ် မလုပ်ခင်နှင့်လုပ်ပြီးချိန်များမှာ အသက်ရှူထိန်းညှိမှုကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ စက္ကန့်ကြာပြုလုပ်ပါ။

၂။ တစ်ကိုယ်လုံးဆန့်ထုတ်ခြင်း

မြေပြင် (ကြမ်းပြင်)ပေါ် ချထိုင်ပါ။ ဘယ်ခြေကို အဖြောင့်ဆန့်ထုတ်ပါ။ ညာခြေကို ဒူးဆစ်ကနေကွေးပြီး ခြေဖျားကို ဘယ်ဒူးဆစ်ရဲ့အတွင်းခြမ်းနဲ့ ထိကပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုရှေ့ဘက် ကိုင်းညွတ်နိုင်သမျှကိုင်းပါ။ ခေါင်းကို နိမ့်နိုင်သမျှ နိမ့်နိမ့်ထားပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ညာခြေနဲ့ ထိနိုင်သမျှထိပါစေ။ တစ်ဖန် ညာခြေကို လဲလှယ်ပြီးဆန့်ထုတ်ကာ အလားတူပြုလုပ်ပါ။ (ပုံ-၁၁)

(ပုံ-၁၁)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကျောရိုးအောက်ပိုင်းရဲ့ စွမ်းအင်ချက်မအပေါ် အကျိုးပြုပြီး မြီးညှောင်းရိုးအာရုံကြော၊ ကျောရိုးဆစ်နှင့် နောက်ကျောများကို ဆန့်ထုတ်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်နားက ဂလင်း၊ ခြေနှစ်ချောင်း၊ အရိုးနှင့်အူတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ ဒီစွမ်းအင်ချက်မ ဟန်ချက်ပျက်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ တက်လာနိုင်တယ်။ အစာခြေအစုအဖွဲ့မှာ ပြဿနာပေါ်နိုင်တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာမျိုးပေါ့။ ဒါ့အပြင် ကြွက်သားတောင့်တင်း နာကျင်ခြင်းကိုလည်း ဖြေလျှော့သက်သာစေနိုင်တယ်။

၃။ ရင်ဖြင့်အသက်ရှူအောင့်ခြင်း

ဒူးတုပ်ထိုင်ပြီး ကျောကိုမတ်ထားပါ။ အသက်ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းရင်း ခေါင်းမော့ပါ။ လည်းပင်းကို နောက်သို့ ဆန့်နိုင်သမျှဆန့်ထုတ်ပါ။ ဝမ်းခေါင်း၊ ရင်ခေါင်းတွေထဲ လေပြည့်အောင်ရှူသွင်းပြီးနောက် အသက်ရှူအောင့်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ရဲ့လက်သီးဆုပ်ကို ဖြည်းဖြည်းဖြေပြီး ရင်ကိုကော့နိုင်သမျှကော့ထားပါ။ ၅-၁၃ စက္ကန့်ခန့် အသက်ရှူအောင့်ထားပါ။ (ပုံ ၁၂ - ၁၃)

(ပုံ-၁၂)

(ပုံ-၁၃)

ကျော၊ ပခုံးတွေ တင်းနေတာကို ပြေစေခြင်း၊ ခါးရိုးများကို ပျော့ပျောင်းစေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်တာကို သက်သာစေခြင်း၊ အဆုတ်ကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေပြီး အဆုတ်ရဲ့အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်စွမ်းအားကို ကောင်းစေခြင်း စတဲ့ အကျိုးအာနိသင်များ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

၄။ ထိုင်လျက်ခြေဖိခြင်း

ခြေနှစ်ဖက်ကိုဒူးကွေးပြီး ခြေဖဝါးချင်းကပ်လျက်ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေဖျားအစုံကိုဆုပ်ကိုင်ပြီး အသက်ရှူသွင်းလျက် ခေါင်းကိုမော့ပါ။ တစ်ဖန် လေကိုတဖြည်းဖြည်းချင်းရှူထုတ်ရင်း ခန္ဓာကိုယ် [illegible] ကြပေါ်ဖိမိတဲ့အထိ ကိုင်းညွှတ်ပါ။ စက္ကန့်အချို့ ရပ်တန့်ထားပြီးနောက် ဂ[illegible]တ်ပါ။ (ပုံ ၁၄ - ၁၅)

(ပုံ-၁၄)

(ပုံ-၁၅)

ခါး၊ ကျောနှင့် ခြေကအရွတ်များကို ဆန့်ထုတ်ပေးပြီး အစာခြေအစုအဖွဲ့အပေါ် နှိပ်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ အစာအိမ်၊ အူတွေရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို တိုးပွားစေတယ်။

၅။ ခြေပိုက်လျက်ထိုင်ခြင်း

ဒီပုံစံဟာ ချက်အောက်က (ရင်ခေါင်း ကန့်လန့်ခြားအမြှေးရဲ့ အောက်ဘက်နေရာ) စွမ်းအင်ချက်မ အပေါ် အကျိုးပြုပါတယ်။

မြေပြင် (ကြမ်းပြင်)ပေါ် ခြေပိုက်လျက်အနေအထားဖြင့် ချထိုင်ပြီး ကျောကို မတ်မတ်ထားပါ။ လက်ဖဝါးကို ဒူးခေါင်းပေါ် အုပ်ကိုင်ပါ။ (ပုံ-၁၆)

(ပုံ-၁၆)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီပုံစံထိုင်ပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်၊ ဆီးအိမ်၊ အသည်းနှင့် အာရုံကြော အစုအဖွဲ့တွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို တိုးများစေတယ်။

၆။ ခြေလက်အစုံယှက်ပိုက်ပြီးထိုင်ခြင်း

ဒီပုံစံဟာ နှလုံး (ရင်ပိုင်း)က စွမ်းအင်ချက်မအပေါ် အကျိုးပြုပါတယ်။

ခြေအစုံကိုယှက်ပြီး ကြမ်းပေါ် ချထိုင်ပါ။ လက်အစုံကိုလည်းယှက်ပြီး လက်ဖဝါးများကို ပခုံးပေါ် တင်ထားပါ။

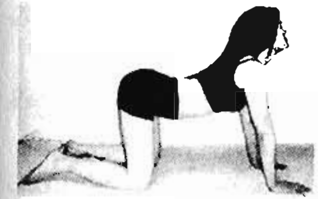
(ပုံ-၁၇)

နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြန်ဆန်စေရာမှ ကိုယ်တွင်းမှအဆိပ်အပုပ်များကို အချိန်မီ သယ်ဆောင်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အဆုတ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကိုလည်း တိုးပွားစေလို့ ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်း၊ အသက်ရှူမှု မူမမှန်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးခြင်းများအပေါ် သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ (ပုံ-၁၇)

၇။ ကြောင်ပုံစံပြုခြင်း

မျိုးထုးရိုးရဲ့စွမ်းအင်ချက်မ(ခါးရိုး)အပေါ် အကျိုးပြုပါတယ်။ ခြေလက်အစုံကို မြေပြင် (ကြမ်းပြင်)ပေါ် ထောက်ပြီး ဦးခေါင်းကို အောက်သို့စိုက်ထားပါ။ တင်နှင့်ဒူးကို မျဉ်းတစ်ဖြောင့်တည်းကျပါစေ။ ပခုံးနှင့် လက်ဟာလည်း မျဉ်းဖြောင့်ဖြစ်ပါစေ။ လက်ဖဝါးကို မြေပြင် (ကြမ်းပြင်)ပေါ် ဖိချထားပါ။ ကျောပိုင်းကို ဖြည်းဖြည်းကုန်းပေးပါ။ ကြောင်တစ်ကောင်ရဲ့ပုံစံလိုဖြစ်ပါစေ။ စက္ကန့်အချို့ ရပ်တန့်ထားပြီးနောက် ခေါင်းကိုဖြည်းဖြည်းမယူကာ ကျောပိုင်းကို ညွတ်ချပါ။ (ပုံ ၁၈-၁၉)

ဒီလို လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် ကျောပခုံးအောက်ပိုင်းကို ဖြေလျှော့ပေးတယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြန်ဆန်စေရာမှ ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကိုကောင်းစေတယ်။ အဆစ်အမြစ်ရောင်တာကို သက်သာစေတယ်။ မျိုးပွား


(ပုံ-၁၈)

(ပုံ-၁၉)

အင်္ဂါများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပြီး ဓမ္မတာသွေးဆင်းစဉ် နာကျင်မှုကိုလည်း သက်သာစေတယ်။

၈။ ဖြေလျှော့ပုံစံပြုခြင်း

နောက်ကျောကို မတ်မတ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတစ်ချက်စီမှာ လျှော့ချထားပါ။ အသက်ရှူထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်ကိုင်းညွတ်ပါ။ နဖူးကို ဒူးရှေ့ကမြေပြင် (ကြမ်းပြင်)ကို ထိတဲ့အထိ အောက်စိုက်ချပါ။ ဒီအနေအထားအတိုင်း ၆-၁၀ စက္ကန့်ခန့်နေပါ။

ကျောရိုးဆစ်၊ ကျောရဲ့အောက်ခြမ်း၊ လည်တိုင်နှင့် လက်များကို ဆန့်ထုတ်ဖြေလျှော့ပေးတယ်။ စိတ်ငြိမ်အောင်နှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိအောင် ပံ့ပိုးပေးတဲ့နည်းကောင်းပါပဲ။

ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ သတိပြုရန်အချက်များ

(၁) ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုလျှင် ကြိုတင်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို ၂မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။ ခြေလက်ဆန့်ထုတ်လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်လျက် ခြေမတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

(၂) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ ပုံစံတစ်မျိုးကို ၃၀-၆၀ စက္ကန့်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။ မိနစ် ၂၀-၃၀ ဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေအားလုံး အပြီးလုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

(၃) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ အသက်ရှူတာကို ဂရုစိုက် ပေါင်းစပ်ပေးဖို့လိုတယ်။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ပြီး အဆုတ်ထဲလေဝင်တဲ့ ခံစားမှုရအောင်ယူပါ။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အမျှင်မပြတ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၄) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာမှာ အနာတရမဖြစ်အောင် နေးကွေးညင်သာဖို့လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ခက်ခဲမှုပိုတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးပြုရာမှာ ဖြည်းနေးစွာလုပ်ပါ။

(၅) ခန္ဓာကိုယ် အတင်းအလျှော့ ညီညွတ်မျှတအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ အာရုံကို စုစည်းပါ။ တင်းရင်းပြီး အားဖျစ်ညှစ်စိုက်ထုတ်ရတာမျိုး မဖြစ်စေပါနဲ့။

(၆) ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီးတဲ့နောက် ပက်လက်အိပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှစပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြေလျှော့ပါ။ အသက်ရှူမှုကို ပုံမှန် အနေအထားဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပါ။

(၇) ဗိုက်ထဲကအစာမရှိမီ လေ့ကျင့်ပါ။ နေ့စဉ်၊ အချိန်မှန် လေ့ကျင့်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ယောဂဖြင့်သန့်စင်နည်း

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့နှင့် အာရုံစုစည်းနိုင်ဖို့အတွက် ကျင့်သုံးတဲ့နည်းပါပဲ။ နည်းအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အနက် လွယ်ကူစိတ်ချရတဲ့ "နှာညှစ်" နည်းကိုပဲ ဒီမှာတင်ပြပါမယ်။ နှာခေါင်းပြွန်လမ်းကြောင်းကို သန့်စင်စေတယ်။ လွယ်လွယ်ပြောရလျှင် နှာခေါင်းကိုဆားရည်ဖြင့် ဆေးပေးခြင်းပါပဲ။ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုနည်းအဖြစ် နေ့စဉ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

(၁) ရေနွေးတစ်ခွက် (၂၅၀ စီစီခန့်) မှာ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အငန်အပေါ့ကို ကိုယ့်အကြိုက်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။ ဆားအားလုံး ပျော်ဝင်အောင်ဖျော်ပါ။

(၂) မျက်နှာသစ်ဇလုံတစ်လုံး အဆင်သင့်ထားပါ။ ခေါင်းကို အနည်းငယ်ငုံ့ပြီး ညာလက်ဖြင့် နှာခေါင်းရဲ့ညာဘက်နှာဝကိုပိတ်ပါ။ ဘယ်လက်ဖြင့် ဆားရည်ခွက်ကိုကိုင်ပြီး နှာခေါင်းရဲ့ဘယ်ဘက်နှာဝဖြင့် ဆားရည်ကိုစုပ်ယူပါ။ ဆားရည် အပြည့်စုပ်ယူပြီးနောက် ခေါင်းကိုမော့ပါ။ ဆားရည်များ ပါးစပ်ထဲစီးဝင်လာလျှင် ထွေးထုတ်ပါ။ ၄င်းနောက် နှာခေါင်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်းလေမှုတ်ထုတ်ပါ။

(၃) တစ်ဖန် ဘယ်လက်ဖြင့် နှာခေါင်းဘယ်ဘက် နှာဝကိုပိတ်ပြီး နှာခေါင်းရဲ့ညာဘက်နှာဝဖြင့် ဆားရည်စုပ်ယူကာ တစ်လှည့်လုပ်ပါ။

(၄) နှာဝတိုင်းဖြင့် ဆားရည်စုပ်ယူတာကို ၇-၈ ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။

(၅) နောက်ဆုံးမှာတော့ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်နောက်ပစ်ပြီး လက်ချောင်းချင်းယှက်ကာ အပေါ်ကိုမြှောက်ပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ကိုင်းလျက် ၃၀ စက္ကန့်ခန့် ငုံ့ထားပေးခြင်းဖြင့် နှာခေါင်းတွင်းက ရေကြွင်း၊ ရေကျန်များကို ရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်တယ်။ လုပ်ခါစမှာ သတိထား ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။ နှာခေါင်းဝနှစ်ခုလုံးမှာ ရေသီးပြီး နာကျင်တတ်တယ်။ အကြိမ်အချို့ ပြုလုပ်ပြီးနောက်မှာ နာကျင်မှုပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ ဆားရည်စုပ်ယူမှု ရပ်လိုက်တာနဲ့ ခေါင်းကိုထပ်မော့ပါ။ လေပြွန်ထဲ ဆားရည်စီးမဝင်စေဖို့ပါပဲ။ ဆားရည်ကို ရေစိမ်းဖြင့်မဖျော်ပါနဲ့။

ဒီလို "နှာညှစ်" နည်းကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့အတွက် နှာခေါင်းပြွန်လမ်းကြောင်းထဲက အညစ်အကြေးအပြင် ရောဂါပိုးများဖြင့်ပြည့်နှက်နေတဲ့ အကျိအချွဲများကို ရှင်းပစ်နိုင်တယ်။ နှာခေါင်းရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်သက်သာစေတယ်။ အအေးမိနှာစေးရောဂါကို သက်သာစေတယ်။ နေ့စဉ် နံနက်နှင့် ညမှာ တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်သင့်ပြီး လုပ်ပြီးတာနဲ့သွားတိုက်ပေးပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်းပြုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချက်

(၁) အချိန်နည်းနည်းစီဖွဲ့ယူပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။ ဒီတော့ အချိန်ကို

BURMESE CLASSIC .com
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချွေတာရာရောက်ပြီး ထိရောက်မှုလည်းကောင်းနိုင်တယ်။ ရုံးထိုင်ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တစ်နာရီခြားတိုင်း ကိုယ်လက်ဆန့်တန်း၊ အညောင်းဖြေတာကို ၅ မိနစ်လောက်လုပ်ပေးပါ။

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ပတ်မှာ သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၄၅ မိနစ်ထက်မနည်းပြုလုပ်ပါ။ အချိန်ဇယား ကြိုရေးဆွဲပြီး မပျက်မကွက်ဆောင်ရွက်ပါ။

(၃) အားကစားလိုက်စားတဲ့သူများနဲ့ မိတ်ဆွေဖွဲ့ပါ။ အဖော်တွေနဲ့အတူလုပ်နိုင်ကြခြင်းဖြင့် ရင်းနှီးမှုတိုးပြီး အပြန်အလှန် ကြပ်မတ်အားပေးမှုလည်းဖြစ်စေတယ်။

(၄) နံနက်အိပ်ရာအထနှင့် ညအိပ်ခါနီးတို့မှာ ၁၀ မိနစ်ခန့် ညင်ညင်သာသာ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားပေးပါ။ အလွန်လွယ်ကူ ထိရောက်တဲ့နည်းပါပဲ။ နံနက်မှာ ဆန့်ထုတ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ညမှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနှိပ်ပေးပါ။

(၅) အားကစားလှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ကိုယ့်ဝါသနာဖြစ်အောင်နှင့် ထူးချွန်အောင်ကြိုးစားပါ။ ယုံကြည်စိတ်နှင့် အောင်မြင်မှုပီတိများ ရရှိခံစားနိုင်လိမ့်မယ်။

(၆) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ်သွားပါ။ တစ်စတစ်စတိုးလုပ်သွားပါ။ လုပ်လိုက်ပျက်ကွက်လိုက်ဖြင့် ရက်မမှန်လျှင် အကျိုးအာနိသင် မပေါ်လွင်တတ်ပါ။ သို့သော် လုံးလုံးမလုပ်တာနဲ့စာလျှင်တော့ တော်ပါသေးတယ်။ နောက်ပြီး ရုတ်တရက် အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားလိုက်တာမျိုးကိုလည်းရှောင်ပါ။

(၇) ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဆိုင်ရာစာအုပ်တွေ ရှာဖွေဖတ်ပါ။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို အလေးထားဖို့လိုကြောင်း အသိတွေ မသိမသာဝင်လာလျှင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို စွဲစွဲမြဲမြဲလိုက်စားလာပါလိမ့်မယ်။

ပါးစပ်ပြောမဖြစ်စေဘဲ လက်တွေ့အမြန်ထလုပ်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို သင့်ရဲ့နေ့စဉ်အချိန်ဇယားထဲ ပါပါစေ။

အခန်း(၄)

အနေအထိုင်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

မျက်မှောက်ခေတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကနေ အဆိပ်အပုပ်၊ အညစ်အကြေးတွေ အများဆုံးရရှိနေကြတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့အဖို့ တတ်နိုင်တာကတော့ ကိုယ့်အနေအထိုင်ကို ရှိုးစင်းနိုင်သမျှ ရိုးစင်းအောင် စီမံဖို့ပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆိပ်အပုပ်တွေမှာ ကိုယ်တွင်းကဖြစ်ပေါ်တာရှိသလို ပြင်ပကဝင်ရောက်တာလည်းရှိတယ်။ ကိုယ်တွင်းကဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်ကနေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အညစ်အကြေးမျိုးစုံပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကရတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ဆိုတာကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ဝင်ရောက်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးပြုအရာများဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ပိုးမွှား၊ မိုင်းရပ်စ် စတဲ့ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အထူဇီဝပစ္စည်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ညစ်ညမ်းတဲ့လေထုနှင့် ရေထု၊ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း၊ အသံလွှန်လှိုင်း၊ ဆူညံသံမျိုးတွေပေါ့၊ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ များလှတာမို့ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းသန့်နေစေချင်လျှင် ဒီအရာတွေကို မပေါ့ဆဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သင့်နေထိုင်မှုဘဝပုံစံကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ပထမဦးဆုံးအနေဖြင့် မိမိရဲ့နေထိုင်မှုဘဝပုံစံကို ဘက်စုံကနေ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ အဆိပ်အပုပ်တွေနဲ့ ဘယ်လောက်နီးစပ်နေသလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လောက် ကင်းဝေးနေသလဲဆိုတာကိုပေါ့။

၁။ သစ်သီးကိုရေဆေးပြီးတာနဲ့စားရောလား။

သစ်သီးစားလေ့ရှိတာဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်ပါ။ သို့သော် သစ်သီးမှာ ပိုးသတ်ဆေးပါတယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိရှိပါ။ ရေလောင်းဆေးရုံလောက်နဲ့ စိတ်မချရပါ။ သန့်စင်ရည်ဖြင့် ပြောင်အောင်ဆေးပြီးစားနိုင်လျှင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့။ အခွံပါတဲ့သစ်သီးကို အခွံသင်ပြီးမှစားပါ။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းရွက်စားလျှင် ရေဆေး၊ ရေလောင်း၊ ရေနွေးစိမ်၊ အခွံသင်ပြီးမှသာစားပါ။ ဒါမှသာ ယင်းတို့မှာကပ်ပါနေတဲ့ အဆိပ်အတောက်အတော်များများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်။

၂။ တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖို၊ လက်ကိုင်ဖုန်းတွေအနားမှာ အမြဲရှိနေတတ်ပါသလား။

မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖို၊ ရေဒီယို၊ တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာနှင့် လက်ကိုင်ဖုန်း စတဲ့ အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများဟာ အသုံးပြုနေစဉ်မှာ လှိုင်းနှုန်းအမျိုးမျိုးရှိတဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများ ထုတ်လွှင့်တတ်တယ်။ ဒီလို အရောင်၊ အနံ့၊ အသွင်

သဏ္ဌာန်မဲ့တဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုမှာ ပြည့်နှက်နေတာကို သင်သတိထားမိမှာမဟုတ်ပါ။ ဒီလျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းများဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပါအဝင် အရာဝတ္ထုအတော်များများကို ထိုးဖောက်ဝင်နိုင်စွမ်းရှိကြတယ်။

ဒီလို လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း အများအပြားရှိနေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူဟာ ကြာရှည်စွာနေထိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကဆဲလ်များမှာ ထိခိုက်အနာတရဖြစ်တာ၊ သေကျေတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် သွေးကင်ဆာရောဂါဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံ၊ နှလုံး၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် မျိုးပွားမှု စတဲ့ အစုအဖွဲ့အင်္ဂါများကိုထိခိုက်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာဆဲလ်များ အလျင်အမြန် တိုးပွားလာခြင်းတွေရှိတတ်ကြောင်း ဆေးပညာသုတေသနက ထောက်ပြထားပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေးနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များအနေဖြင့် အထူးသတိထားဆင်ခြင်ဖို့ ပိုလိုအပ်ပါတယ်။

၃။ အလုပ်များလို့ဖြစ်စေ၊ အခွင့်မသာလို့ဖြစ်စေ၊ ဆီးဝမ်းသွားချင်တာကို အတင်းအောင့်ထားတတ်ပါသလား။

ဆီးနှင့်ဝမ်းထဲမှာ အဆိပ်အပုပ်အများဆုံးရှိတတ်တာမို့ အချိန်မီ မစွန့်ပစ်လျှင် ဒါတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ကစုပ်ယူနေမှာဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် လက်မခံနိုင်တဲ့အချက်ပါ။

ဆီးအောင့်ထားတာသိပ်များပါက ဆီးမကြာမကြာသွားရခြင်း၊ ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးစပ်တင်းကိုက်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပြင်းထန်စွာရောင်ခြင်း၊ ဒီထက်ဆိုးလာလျှင် ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းတွေ ဖြစ်ပွားပြီး ကျောက်ကပ်ကိုပါဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

ဆီးအောင့်ထားတတ်တဲ့အကျင့်ရှိသူမှာ ဆီးအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုမှာ ၅ ဆမြင့်နေကြောင်း အမေရိကန်နိုင်ငံက ဆေးသုတေသနပြုတွေ့ရှိထားတယ်။

ဝမ်းအောင့်ထားလျှင်တော့ ပိုဆိုးပါတယ်။ မစင်ကို ၁၂-၂၄ နာရီအတွင်း ကိုယ်တွင်းကနေမစွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်လျှင် မစင်ဟာ အူတွင်းမှာပုပ်သိုးပြီး ပိုးမွှားများ ပေါက်ပွားသောင်းကျန်းရာ စားကျက်ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ မစင်ကြာကြာရှိလေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆိုးကျိုးကြီးလေပါ။ မစင်က အဆိပ်

www.burmeseclassic.com

အပုပ်တွေကို အူကအကြိမ်ကြိမ်စုပ်ယူလို့ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ပျံ့နှံ့ပြီး လူကို အားယုတ်၊ နုံးချည့်စေရုံမက အခြားရောဂါများကိုလည်းရစေတယ်။

၄။ ခေါက်ဆွဲတို့၊ ထမင်းတို့စားရာမှာ ဘယ်လိုတူမျိုးသုံးသလဲ။ ထမင်းစားပွဲကို ပလပ်စတစ်ခင်းထားသလား။

ခေါက်ဆွဲတို့၊ ထမင်းတို့စားရာမှာ တူနဲ့စားမယ်ဆိုလျှင် ပလပ်စတစ်တူ မသုံးပါနဲ့။ ချိပ်ဆေးသုတ်ထားတဲ့တူလည်း မသုံးပါနဲ့။ ချိပ်ဆေးမှာ လူကိုဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါလို့ပါပဲ။ ချိပ်ဆေးထဲက နိုက်ထရိုအုပ်စုဝင် ပစ္စည်းများကို လူကစုပ်ယူမိတဲ့အခါ အမိုနီးယမ်ကလိုရိုအက်ဆီတိတ်နဲ့ပေါင်းမိပြီး နိုက်ထရာမင်း (Nitramine) ပေါ်လာနိုင်တယ်။ နိုက်ထရာမင်းဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်အား အတော်မြင့်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။

ပလပ်စတစ်ဟာ အဆိပ်ပါတဲ့ ပေါ်လီဗင်နိုင်လီဒင်း ကလိုရိုဒ် (Polyvinylidene chloride) ဖြင့်ပြုလုပ်ထားလို့ စားသောက်ရာမှာ ဒါနဲ့ထိတွေ့ဖန်များလျှင် တဖြည်းဖြည်းချင်း အဆိပ်သင့်လာနိုင်တယ်။

၅။ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ပါးသိုင်းမွေးထားတဲ့သူလား။

မျက်နှာက ဒီအမွေးတွေမှာ အဆိပ်ရှိအရာများ တွယ်ကပ်နေတတ်တယ်။ လူဟာ အသက်ရှုတဲ့အခါ ဒီအမွေးတွေမှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့အရာများဟာလည်း အသက်ရှုလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်သွားနိုင်တယ်။

ဒီအမွေးတွေချန်ထားတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးရဲ့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ရာမှာ ပစ္စည်းဆိုးအမျိုးပေါင်း ဆယ်အချို့ရှိတာတွေ့ရတယ်တဲ့။ ယင်းတို့ထဲမှာ ဖီနော (Phenol)၊ မီသိုင်းဘင်ဇင်း (Methyl benzene)၊ အက်ဆီတုန်း (Acetone)၊ အိုင်ဆိုပရင်း (Isoprene) စတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အရာများပါနေတယ်။

နှုတ်ခမ်းမွေးလောက်ချန်သူကနေ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေမှာ ညစ်ညမ်းမှုကိန်းတန်ဖိုးဟာ ရိုးရိုးလေထုထက် ၄.၂ ဆ ပိုကြောင်း၊ နှုတ်ခမ်းမွေး၊

မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ပါးသိုင်းမွေး အစုံချန်သူမှာတော့ ၎င်းကိန်းတန်ဖိုးဟာ ၇.၂ ဆပိုကြောင်းတွေ့ရတယ်။ နောက်ပြီး ဒီလူအနေဖြင့် ဆေးလိပ်ပါထပ်သောက်လိုက်မယ်ဆိုလျှင် သူရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေဟာ ရိုးရိုးလေထက် ညစ်ညမ်းမှုကိန်းတန်ဖိုး အဆ ၅၀ ပိုနေပါလိမ့်မယ်။

၆။ ရေပေးဝေရေးကရေနဲ့ တိုက်ရိုက်ထမင်းချက်တာလား။

တလောက အမေရိကန် Wisconsin ပြည်နယ်ဆေးရုံနှင့် ဟားဘတ်လူထုကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်တို့က သုတေသီများတွေ့ရှိချက်တစ်ရပ် ဖော်ပြထားတာရှိတယ်။ မြို့ရေပေးဝေရေးကဖြန့်ဖြူးတဲ့ရေမှာ ပိုးသတ်ဖို့သုံးထားတဲ့ ဘလိချင်းပေါင်ဒါ (Bleaching powder) ကနေ လှုပ်ရှားကလိုရင်း (Active chlorine) များ ထုတ်လွှတ်လျက်ရှိလို့ ဒီလိုရေမျိုးကို ကာလကြာရှည်သောက်သုံးပါက ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်တဲ့။ ဒီဘလိချင်းပေါင်ဒါကြောင့် တိုက်ရိုက်ဖြစ်ပွားရခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ရေထဲကအညစ်အကြေးတွေနဲ့ဓာတ်ပြုရာမှ ကလိုရင်းဒေးထွက်ပစ္စည်းတွေပေါ်လာလို့ပါတဲ့။

ရေပေးဝေရေးကရေစိမ်းမှာ ကလိုရင်းတွေ ပိုမိုများပြားစွာပါရှိတဲ့အတွက် ထမင်းချက်ရာမှာ ရေထဲက ကလိုရင်းငွေ့ဟာ ဆန်ထဲကဗီတာမင်ဘီဝမ်းကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကလိုရင်းဟာ လူအတွက်အကျိုးမရှိပါ။ အချိန်ကာလကြာရှည်လာလျှင် လူမှာ အစာမကြေခြင်း၊ အရေပြားရောင်ခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေပေါ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ရေပေးဝေရေးကရေနဲ့ ထမင်းချက်ရာမှာ ရေကိုဆူအောင်အရင်တည်ပါ။ ရေဆူမှ ဆန်ထည့်ပြီးချက်ပါ။ ဒီလိုချက်မှသာ ရေထဲက ကလိုရင်းဟာအငွေ့ပျံထွက်သွားပြီမို့ ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆုံးရှုံးမှုလည်း နည်းသွားလိမ့်မယ်။

၇။ အပင်ကရတဲ့အဆီများ စားသုံးပါသလား။

မြေပဲဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီတွေမှာ ကင်ဆာဖြစ်မှုအစွမ်းမြင့်တဲ့ ဖလေဗေဆင် (Flavacin) ပါရှိကြောင်း၊ ဝါစေ့ဆီမှာ လူကိုအဆိပ်သင့်စေတဲ့ ဂေါ်ဆစ်ပို (Gossypol) ပါရှိကြောင်း၊ ဟင်းရွက်ဆီမှာ အာယူဆစ် အက်ဆစ် (Erucic

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

acid) ပါရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါတယ်။ အာလူဆစ် အက်ဆစ်ဟာ သွေးတိုးနှင့်နှလုံးရောဂါသည်များကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အပင်ကရတဲ့ ဆီများပဲစားတာ၊ အမြဲသုံးစွဲတာတွေဟာ မသင့်ပါ။ အပင်ကရတဲ့ဆီမှာ တိရစ္ဆာန်ကရတဲ့ ဆီသုံးပုံတစ်ပုံရောနှောသုံးစွဲပါ။ ဒါဟာ မှန်ကန်တဲ့အချိုးဖြစ်ပါတယ်။

၈။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် လိုင်လိုင်သုံးလေ့ရှိသလား။

ငရုတ်ကောင်း၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ လေးညှင်း၊ စမုန်စပါး၊ ချင်းစိမ်းစတဲ့ သဘာဝဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို အစားများလျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကဆဲလ်များ အသွင်ပြောင်းခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းများ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အာခြောက်ခြင်း၊ ခံတွင်းအာခေါင်တွေနာခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း စတဲ့ ဆိုးကျိုးများပေါ်နိုင်တယ်။ သွေးတိုးနှင့်အစာအိမ်၊ အူရောင်ခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။

အထက်ကမေးခွန်းရှစ်ခုကို သင်ဖြေရာမှာ အဖြေအများစုက "Yes" ဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေထိုင်မှုအကျင့်ပုံစံကို သတိထားပြောင်းလဲဖို့ လိုအပ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်ပြည်မြို့တော် ပေကျင်းကလူစည်းကားရာ "ဝမ်ဖုကျင်" ဆိုတဲ့နေရာက လေထုကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရာ တစ်ကုဗမီတာလေထုမှာ ပိုးမွှားပေါင်း ၁၆၀၀၀ ရှိကြောင်း၊ တစ်ဖန် ပေကျင်းကသစ်ပင်ထူထပ်တဲ့ ပန်းခြံကလေထုကို ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရာ လေထု တစ်ကုဗမီတာမှာရှိတဲ့ ပိုးမွှားအရေအတွက်ဟာ "ဝမ်ဖုကျင်" ရဲ့ ခုနစ်ပုံတစ်ပုံသာ ရှိကြောင်း၊ အလွန်ကွာခြားနေကြောင်းကို ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပညာရှင်များက ထောက်ပြထားတယ်။

လူတွေ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းရဲ့ ၇၅%ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းကို လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်များစွာကပင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ အစီရင်ခံစာမှာ ဖော်ပြထားတာတွေ့ရတယ်။

ယနေ့ ကမ္ဘာမှာ သေဆုံးသူ ၄၀%ရဲ့ ရောဂါများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား ဆိုးဝါးမှုနှင့် ဆက်စပ်နေတယ်လို့ အမေရိကန်ကဆေးတက္ကသိုလ်တစ်ခုရဲ့ သုတေသနက ညွှန်ပြထားတယ်။

သင်ထိတွေ့လျက်ရှိတဲ့ အဆိပ်အပုပ်များ

မျက်မှောက်ခေတ် စက်မှုထွန်းကားလာတာနဲ့အမျှ လူတို့ရဲ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ အဆင့်မြင့်ပြီးပေါကြွယ်လာသလို တစ်ဖက်မှာလည်း အသစ်အသစ်သော ညစ်ညမ်းမှုမျိုးစုံကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ မြို့နေလူဦးရေ ထူထပ်လာတာ၊ စက်တပ်ယာဉ်အရေအတွက် ထောင်တက်လာတာ၊ စက်မှုလုပ်ငန်းကနေ စွန့်ထုတ်တဲ့အညစ်အကြေးကြောင့် လေထု၊ ရေထု ညစ်ညမ်းလာတာတွေ ပေါ်ပေါက်နေတယ်။

လူတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာကြီးမှာ အဆိပ်အပုပ်ရှိတဲ့ အရာများ၊ ဥပမာ သတ္တုလေး (Heavy metal)၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ဓာတုထွက်ကုန်ပစ္စည်း၊ ဆေးဝါး၊ ဖုန်မှုန့်၊ မီးခိုး၊ ဆူညံသံ၊ အဆိပ်ရှိလေ၊ ဖြာထွက်ရောင်ခြည်၊ ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အဏုဇီဝပစ္စည်း၊ ညစ်ညမ်းနေတဲ့လေထု၊ ရေထုနှင့်အစားအစာများ စတာတွေဟာ မလွှဲမရှောင်သာနိုင်အောင် များပြားလာတယ်။

ဒါတွေဟာ လူရဲ့အသက်ရှူအင်္ဂါ၊ အရေပြား၊ အစာခြေလမ်းကြောင်း စတဲ့ နေရာများကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါစုံဖြစ်ပွားစေတယ်။

ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးလိုလားသူများအနေနဲ့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က အဆိပ်ရှိအရာနှင့် အဆိပ်မဲ့အရာများ ခွဲခြားကြည့်တတ်ဖို့ အင်မတန်လိုအပ်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကအဆိပ်အပုပ်များဟာ ဘယ်ကနေဘယ်လိုဖြစ်နေ၊ ရှိနေတာလဲ။ ဒါကိုသိထားဖို့လိုတယ်။

အစားအစာ

အစားအစာကနေရရှိနိုင်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်အကြောင်းကို ရှေ့အခန်းမှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။

အဝတ်အစား

ဓာတုနည်းပညာဖြင့် ဖန်တီးထားတဲ့အဝတ်အစားကြောင့် လူတွေ ဘေးဥပဒ်ဖြစ်နေတယ်။ အမျိုးသားအတော်များများရဲ့ အဝတ်အစားများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့လာကြည့်ရာမှာ ဓာတုပစ္စည်း ၁၅ မျိုးနဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်၊ စီရင်မှုရှိထားကြောင်းတွေ့ရတယ်။ ဒီလိုအဝတ်အစားမျိုးဟာ ကိုယ်ပေါ်မှာကပ်ထားတဲ့ ဆေးပလာစတာပြားမျိုးလိုဖြစ်နေတယ်။ ချွေးရည်၊ ကိုယ်အပူချိန်များနဲ့ပေါင်းပြီး လူကိုရောဂါဖြစ်စေတဲ့အရာများ ထုတ်လွှတ်လာတတ်တယ်။

စမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်အရ အဝတ်အစားပေါ်ကအဆိပ်အတောက်များဟာ အစားအစာထဲကအဆိပ်အတောက်တွေထက် လူကိုပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် သဘာဝဝါဂွမ်းထည်ဟာ လူအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး အဝတ်အစားများဖြစ်ပါတယ်။

အဝတ်အစား နှစ်သက်မက်မောတတ်တဲ့ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့်လည်း အဝတ်အစားရဲ့အသားကို အလေးထားဂရုစိုက်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုတယ်။ ဒါ့အပြင် အောက်ပါအချက်များကိုလည်း သတိထားပါ။

(၁) ခန်းဆီး၊ မွေ့ရာစွပ်နှင့်ကော်ဇောများဟာ ဓာတုချည်မျှင်ထည်တွေလား။

နိုင်လွန်၊ အော်လွန် (Orlon)၊ ပိုလီပရိုပီလင်ဖိုင်ဘာ (Poly propylene fibre) စတဲ့ ဓာတုချည်မျှင်နဲ့ရက်လုပ်ထားတဲ့ အိမ်ခန်းတွင်းသုံးတဲ့ပစ္စည်းကနေ ဘင်ဇင်း၊ မီသိုင်းအယ်ဒီဟိုက်၊ မီသိုင်းဘင်ဇင်း၊ ဒိုင်မီသိုင်းဘင်ဇင်း၊ စတိုင်ရင်း (Styrene) စတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေထုတ်လွှတ်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် မီသိုင်းအယ်ဒီဟိုက်ဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၊ မျက်စိ၊ အကျိမြေး၊ အရေပြားများကိုဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းရက်ထည်များကို လျှော့နိုင်သမျှလျှော့သုံးပြီး သိုးမွေး သို့မဟုတ် ဝါ၊ ချည် စတဲ့ သဘာဝချည်မျှင်ရက်ထည်များသာသုံးပါ။

(၂) အဝတ်အစားတွေကို အခြောက်လျှော်ဆိုင် ပို့လျှော်လေ့ရှိပါသလား။

လက်ရှိ အခြောက်လျှော်ဆေးမှုန့်အများစုမှာ တက်ထရာကလိုရိုအီသာလင်း (Tetrachloro ethylene) ပါဝင်ပြီး လူ့အရေပြားက ၄င်းကို ထိတွေ့စုပ်ယူမှုဖြစ်လျှင် အသည်းကိုထိခိုက်ခြင်း၊ ဗဟိုနာဗ်ကြောအစုအဖွဲ့ကို ဒုက္ခပေးလို့ ခေါင်းမူး၊ မျက်စိပြာပြီး ပျို့ခြင်းတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကင်ဆာတောင်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အခြောက်လျှော်လာတဲ့အကျႌ အဝတ်အစားများကို နာရီအချို့ လေသလပ်ထားပြီးမှသာ ဗီရိုထဲချိတ်သိမ်းပါ။ ဝတ်ပါ။

ဇေဝင်းမင်းတပေတိုက်

အိမ်တွင်းမွမ်းမံပစ္စည်းများ

အခုချိန်မှာ အိမ်တွင်းပြင်ဆင်မွမ်းမံမှုဟာ ပိုမိုလုပ်ပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်လာသလို တစ်ဖက်မှာလည်း ပြဿနာတွေတက်လာတယ်။ ပိုဆိုးလာတယ်။ ဒါဟာ အိမ်တွင်းမွမ်းမံပစ္စည်းများဖြစ်တဲ့ ကြမ်းခင်းပြား၊ သုတ်ဆေး၊ မှုတ်ဆေး၊ ဆီဆေး၊ ရေဆေးတွေကနေ အဆိပ်ရှိတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ မပြတ်ထုတ်လွှတ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ယင်းအဆိပ်ရှိတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေအနက် မီသိုင်းအယ်ဒီဟိုက်၊ စတိုင်ရင်းတို့ဟာ လူကိုကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အဆင့်ထိရှိတယ်။

အိမ်ခန်း ပြင်ဆင်မွမ်းမံဆေးသုတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းဝင်နေလို့ ပရိဘောဂနှင့် အိမ်ခန်းနံရံကဆေးအနံ့တွေကြောင့် ပျို့အန်ချင်တာဖြစ်သလား။

မှုတ်ဆေး၊ သုတ်ဆေး၊ ဆီဆေး၊ ရေဆေးတွေမှာ ဘင်ဇင်းဆိုတဲ့အရာပါတယ်။ ဘင်ဇင်းဒြပ်ပေါင်းဟာ လူကို ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်စွမ်း ကြီးမြင့်ကြောင်းကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အတိအလင်း ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်တယ်။ လူဟာ အချိန်တိုအတွင်းမှာ ဘင်ဇင်း၊ ဒိုင်မီသိုင်းဘင်ဇင်း ခပ်ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ရလျှင် ဗဟိုနာဗ်ကြောအစုအဖွဲ့မှာ ထုံထိုင်းမှုးယစ်သွားတဲ့လက္ခဏာများ ပေါ်တတ်တယ်။ ပေါ့သူမှာ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ အားမရှိခြင်း၊ အသိအာရုံနောက်ကျိခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ပြင်းသူမှာ မူးမေ့ခြင်း၊ အသက်ရှူမှု၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုစွမ်းအားတွေကျဆင်းပြီး သေဆုံးခြင်း၊ သွေးထုတ်လုပ်မှုအပိုင်းကို ထိခိုက်လို့ သွေးနီဥ၊ သွေးဖြူဥနှင့် သွေးပလာစမာများ လျော့နည်းခြင်းတွေ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်။

ဘင်ဇင်းဟာ အရေပြား၊ မျက်စိနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများကို အဓိက ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ ဘင်ဇင်းနှင့် ထိတွေ့မှုများလျှင် အရေပြားမှာအဆီကွာပြီး ခြောက်သွေ့လာခြင်း၊ အဖေးကွာခြင်း၊ သွေးမတည့်တဲ့ အစက်ဖုယယ်များပေါ်ခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အိမ်သစ်ထဲပြောင်းနေတော့မယ်ဆိုလျှင် သတိထားသင့်တဲ့အချက်များ

(၁) ပြင်ဆင်မွမ်းမံမှုပြုရာမှာ အဆိပ်မဲ့တဲ့ပစ္စည်းနှင့် သုတ်ဆေးများသာ ရွေးသုံးပါ။ စံညွှန်းမီပစ္စည်းများ ဟုတ်မဟုတ်ကို သေချာစွာလေ့လာပါ။

ဇေဝင်းမင်းတပေတိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စုးရှတဲ့အနံ့ ရှိမရှိ၊ ကိုင်ကြည့်လျှင် လက်ပူလောင်မှု ရှိမရှိ၊ လက်မှာ အနီကွက်တွေ ထမထစမ်းကြည့်ပါ။

(၂) အိမ်ခန်းများ ပြင်ဆင်မွမ်းမံပြီးတာနဲ့ လေသလပ်ထားပါ။ နှစ်လလောက်ထားပြီးမှသာ ပြောင်းရွှေ့နေပါ။ ပြင်ဆင်မွမ်းမံပြီး ဆေးသုတ်ခဲ့တဲ့ အိမ်ခန်းတွင်းကလေကို စစ်ဆေးတိုင်းတာခဲ့ရာ ညစ်ညမ်းမှုမှာ ပြင်ပလေထက် အဆပေါင်း ၄၀ ကျော်ပိုများကြောင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်စီစဉ်ပြီး လေသလပ်ပေးလျှင် ၁၀ ဆထိ ကျဆင်းလာနိုင်ကြောင်းကို ဂျပန်နိုင်ငံတက္ကသိုလ်တစ်ခုရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သိပ္ပံသုတေသနက ထောက်ပြထားတယ်။

(၃) ပြောင်းရွှေ့ခါစမှာ အိမ်ခန်းတွင်း ကျောက်စိမ်းဂမုန်း၊ သစ်ခွနှင့် အပင်စိုက်ထားတဲ့ပန်းအိုးတွေ ချထားပေးခြင်းဖြင့် ဘင်ဇင်း၊ မီသိုင်းအယ်ဒီဟိုက်တွေကိုစုပ်ယူပြီး လေကိုသန့်စင်လတ်ဆတ်စေနိုင်တယ်။ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပြီးနောက်မှာ ရင်ကယ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး အနေရခက်လျှင် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများထံ မေးမြန်းခြင်း၊ စစ်ဆေးစေခြင်းများပြုသင့်ပါတယ်။

သန့်စင်ခန်း- ခုခေတ်သန့်စင်ခန်းများမှာ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ အလှပြင်ခြင်းတွေ အားလုံးပေါင်းလုပ်နေကြပြီး ပိုမိုလှပရုံမက သက်သောင့်သက်သာရှိလာတယ်။ သန့်စင်ခန်းထဲ အချိန်ပိုကြာလာကြပြီး အချို့ဆို ကျင်ကြီးစွန့်ရင်း သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်တွေ ဖတ်လာကြတယ်။ သင်ရောဒီလိုပဲလား။

သန့်စင်ခန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိထားရမယ့်အချက်များကတော့-

(၁) ဓာတုသန့်စင်ရည်လိုပစ္စည်းများလျှော့သုံးပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်တွေဖွင့်ပေးပါ။

(၂) သန့်စင်ခန်းအတွင်း စိမ်းစိမ်းစိုစိုအပင်များစိုက်ထားတဲ့ ပန်းအိုးထားပေးခြင်းဖြင့် အမြင်လှပရုံမက ရေဓာတ်ကိုလည်းစုပ်ပေးတယ်။ လေကိုလည်း ပိုသန့်စေတယ်။

(၃) သန့်စင်ခန်းအတွင်း အမှိုက်တောင်းနှင့် သုံးပြီးသားမစင်စက္ကူပုံများ

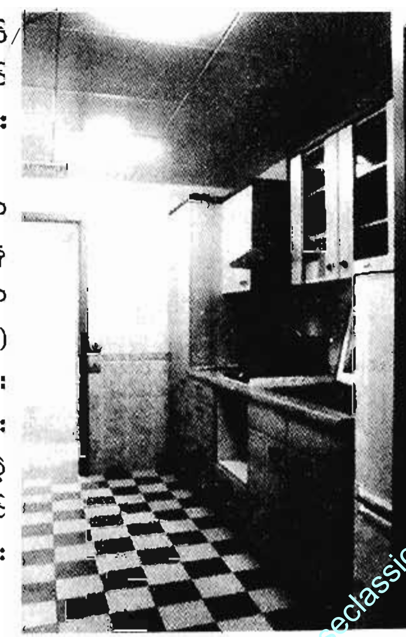
မထားပါနဲ့။ သုံးပြီးသားမစင်စက္ကူများကို အိမ်သာခွက်ထဲစွန့်ပြီး ချက်ချင်းရှင်းပစ်တာက အကောင်းဆုံးပါ။ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်ရှင်းလင်းထုတ်ပါ။ ရက်တချို့ကြာအောင်မထားပါနဲ့။

(၄) ရေကာသုတ်ဆေးများသုံးရာမှာ သုတ်ဆေးရဲ့အရည်အသွေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ဘေးဥပဒ်ပြုတဲ့ပစ္စည်းများ ရောသုံးထားလေ့ရှိတတ်လို့ပါ။ သိပ်မရေရာလျှင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပိုဂရုစိုက်ပါ။

အမေရိကန်က နာမည်ကြီး ကင်ဆာပါရဂူတစ်ဦးက ဒီလိုထောက်ညွှန်ပြထားပါတယ်။ နေအိမ်အတွင်းမှာ လူကိုကင်ဆာဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့နေရာဟာ သန့်စင်ခန်းဖြစ်ကြောင်း၊ အကြောင်းကတော့ လူအတော်များများဟာ သန့်စင်ခန်းအတွင်းမှာ ဓာတုသန့်စင်ရည်လို အသုံးပစ္စည်းတွေ စုထားလေ့ရှိရုံမက လေဝင်လေထွက်ကလည်း နည်းတတ်ပြီး ဓာတုသန့်စင်ရည်များ အငွေ့ပျံတဲ့အခါ သန့်စင်ခန်းအတွင်း ဓာတုဓာတ်ငွေ့တွေ လောင်ပိတ်နေလို့ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒီထက်ပိုဆိုးတာက အိမ်သာသုံးစက္ကူအများစုမှာ ဘင်ဇင်းပါဝင်ပြီး ၄င်းဟာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်းဆိုပါတယ်။

မီးဖိုချောင်- မီးဖိုချောင်က လေထုတ်/ပန်ကာကိုဖွင့်လေ့ရှိသလား၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်လေ့ရှိသလား။

မီးဖိုချောင်မှာလည်း ရေကာသုတ်ဆေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာရှိနေတယ်။ ရေကာသုတ်ဆေးထဲမှာ ပေါ်လီယူရီသိန်း (Polyure thane) ဆေးကတ္တရာဟာ စေးကပ်အားအကောင်းဆုံးမို့ အသုံးများလေ့ရှိပြီး ရှင်းလင်းရခက်ခဲသလို ၄င်းမှာပါတဲ့ အဆိပ်ရှိအရာများကြောင့် မီးဖိုချောင်တွင်းကို ကာလကြာရှည်စွာ ညစ်ညမ်းနေစေတယ်။



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မီးဖိုချောင်မှာ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်လို့ ထွက်လာတဲ့မီးခိုးနှင့် အခိုးအငွေ့များထဲမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့အရာများပါတယ်။ ဒါကြောင့်ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီးတာနဲ့ လေထုတ်ပန်ကာကိုချက်ချင်းမပိတ်ဘဲ အတော်ကြာကြာ ဖွင့်ထားပေးပါ။ ခါတိုင်းအချိန်မှာလည်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်နှင့် သန့်ရှင်းနေအောင် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းအသုံးအဆောင်တွေမှာ ဒစ်ဂျစ်တယ် အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းပါသလို ဓာတုပစ္စည်းမျိုးစုံလည်းပါတယ်။ ဒါတွေဟာ လူတွေကို လွယ်ကူအဆင်ပြေစေတာအမှန်ပါပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီပစ္စည်းတွေဟာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။

အဲဒီထဲက ပစ္စည်းအတော်များများမှာ အဆိပ်အတောက်တွေ ထုတ်လွှတ်နေလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုညစ်ညမ်းစေတယ်။ ရှေ့ခန်းမှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ သန့်စင်ရည်၊ ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် လေထုသန့်စင်ဆေးရည်များအပြင် အောက်ပါပစ္စည်းတွေကိုလည်း သတိထားဖို့လိုပါတယ်။

၁။ အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းအချို့ကို ရှင်းထုတ်ပါ။

အဆင့်မြင့် သိပ္ပံနည်းပညာဖြင့်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများဟာ အသုံးပြုစဉ်မှာ သံလိုက်လှိုင်းဖြာထွက်လေ့ရှိတတ်တယ်။

ဒီလို လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းနဲ့ကာလကြာရှည် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နေလျှင် လူကိုသွေးကင်ဆာဖြစ်စေတယ်။ အမြင်အာရုံ၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအစုအဖွဲ့များကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ကင်ဆာဖြစ်စေရုံမက ကင်ဆာဆဲလ်များကိုလည်း အလျင်အမြန်တိုးပွားစေတယ်။

အထူးသတိထားရမယ့် လူ ၅ မျိုးရှိတယ်။

(၁) ဗို့အားမြင့်လိုင်း၊ ထရန်စဖော်မာ၊ ကြေးနန်းစက်၊ တီဗွီလွှင့်စက်၊ ရေဒါနှင့် လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်း ထုတ်လွှတ်စင်များရဲ့အနီးမှာရှိနေသူများ။

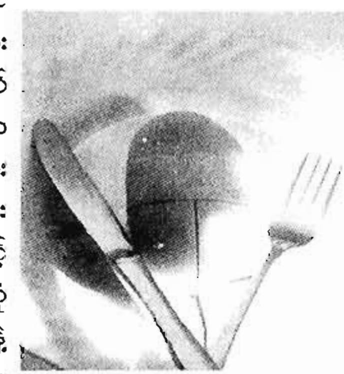
(၂) အီလက်ထရောနစ်ကိရိယာများ၊ ဆေးကုသရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ အော်တိုမက်တစ် ရုံးသုံးပစ္စည်းများကို အမြဲထိတွေ့သုံးစွဲနေသူများ။

(၃) ခေတ်မီ အော်တိုမက်တစ်လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ထားတဲ့နေရာမှာ နေထိုင်အလုပ်လုပ်သူများ။

(၄) နှလုံးခုန်ထောက်ကူပြုကိရိယာ ထည့်ထားသူများ။

(၅) အထက်ဖော်ပြပါ ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ ကလေး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ရောဂါသည်များဖြစ်ပါတယ်။

* ရုံးသုံးနှင့် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အထားအသိုကို ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို စုစုစည်းစည်းမထားပါနဲ့။ များပြားလှတဲ့ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းတွေရဲ့ဖြာထွက်မှုဒဏ်ကို ခံနေရမှာမို့ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းထွက်ပေါ်တတ်တဲ့ ရေဒီယို၊ တီဗွီ၊ ကွန်ပျူတာ၊ ရေခဲသေတ္တာတို့လိုအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အိပ်ခန်းအတွင်းမှာ စုပြီးမထားပါနဲ့။



* တီဗွီနှင့် ကွန်ပျူတာဝယ်လျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုထိခိုက်မှုနည်းတဲ့ အမျိုးအစားကိုရွေးဝယ်ပါ။ တီဗွီကိုလည်း အချိန်ကန့်သတ်ပြီးကြည့်ပါ။ တီဗွီကိုလည်း ရှိသင့်တဲ့အကွာအဝေးခြားပြီးကြည့်ပါ။ တခြားလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများသုံးစွဲရာမှာလည်း ကပ်မနေဘဲ ဝေးဝေးခြားနိုင်လေ လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းရဲ့ ဒဏ်သင့်မှုလျော့လေဖြစ်တယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ရောင်စုံတီဗွီနဲ့လူဟာ ၄-၅ မီတာ၊ လျှပ်စစ်မီးချောင်းနဲ့လူဟာ ၂-၃ မီတာ၊ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုဖွင့်ပြီးနောက်မှ အနည်းဆုံး ၁ မီတာ ကွာလှမ်းဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့်ကလေးများဟာ မိုက်ခရိုဝေ့မီးဖိုနှင့် ဝေးလေကောင်းလေပါပဲ။

၂။ အခန်းတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

လေလုံနေတဲ့အခန်းတွင်းမှာ ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့ အဏုဇီဝကောင်တွေပွားများကြီးထွားလွယ်လှတယ်။ ပိုးမွှား၊ ရောဂါပိုး၊ ဖန်းဂပ်စ်မှိုရဲ့မျိုးအောင်းစေ့နှင့် အက်ကရီနာမျိုး (Acarid) များဟာ လွင့်မျောနေတဲ့လေမှုန်၊ ဖုန်မှုန်တို့နဲ့ကပ်ပါပြီး လူရဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲရောက်ရှိပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှာ ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် အရေပြားကူးစက်မှုတွေဖြစ်စေတယ်။

လေအေးစက်ကို ကြာကြာဖွင့်ထားလျှင်လည်း လူအတွက်မကောင်းပါ။ ရုံးတွေမှာဆို လေအေးစက်ကိုသတိထားပါ။ မသန့်တဲ့လေအေးစက်ဟာ ညစ်ညမ်းမှုကိုဖန်တီးပေးတဲ့ပစ္စည်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* ရုံးခန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီး လေဝင်လေထွက်ရှိဖို့ အရေးပေးဆောင်ရွက်ပါ။ အခန်းတွင်းကလေကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါမှသာ ညစ်ညမ်းအရာများနှင့် ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အဏုဇီဝကောင်များကို လျော့နည်းစေနိုင်မယ်။ အထူးသဖြင့် နံနက်ပိုင်းမှာ မိနစ် ၂၀ ခန့် လေဝင်အောင်ဖွင့်ပေးပါ။ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များအရ ဒီလိုလေဝင်လေထွက်ရှိအောင်ဖွင့်ပေးခြင်းဖြင့် လေထုထဲကအဆိပ်အပုပ် ၆၀%ကို ဖယ်ရှားနိုင်ကြောင်းတွေ့ရတယ်။

* ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အမြဲရှင်းလင်းသန့်ထုတ်ပေးဖို့လိုအပ်သလို ကိုယ်နေတဲ့အိမ်ကိုလည်း ရှင်းလင်းပေးဖို့လိုတယ်။ ထပ်ကြည့်ဖို့မလိုတော့တဲ့ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်များရှိနေသလား၊ မသုံးတော့မယ့် ဖိနပ်ဟောင်း၊ အင်္ကျီဟောင်းတွေရှိနေသလား။ ဒါတွေကို တစ်ပတ်မှာတစ်ကြိမ် အချိန်မှန်ရှင်းထုတ်ပါ။ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်ပုံကိုရှင်းထုတ်လိုက်ရုံလောက်ဖြင့် လေစီးဆင်းဖလှယ်မှုကိုဖြစ်စေကြောင်းတွေ့ရတယ်။

* လေအေးစက်ကဆန်ကာကို ၁-၂ ပတ်မှာတစ်ကြိမ် ဆေးကြောပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ လေအေးစက်တစ်ခုလုံးကိုတော့ တစ်နှစ်မှာတစ်ကြိမ်တော့ ဆေးကြောသန့်စင်ပေးပါ။

အနောက်တိုင်းသားတွေကတော့ စလင်းကျောက်ဟာ အခန်းတွင်းလေကို သန့်စင်ပေးရုံမက အမဓာတ်စွမ်းအင်တွေကို နှင်ထုတ်ပြီး အဖိုဓာတ်စွမ်းအင်တွေကို တိုးစေတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ရေချိုးခန်းအတွင်း စလင်းကျောက်အလှပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုး ထားကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို သန့်စင်စေနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အလှကုန်၊ ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဓာတ်စာများ

အလှကုန်၊ ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဓာတ်စာများကို လူတွေတစ်နေ့တခြား ပိုမိုသုံးစွဲလာကြတယ်။ ထိရောက်တဲ့လမ်းညွှန်မှုမရှိလို့ အလှကုန်၊ ဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဓာတ်စာများဟာ လူကိုတဖြည်းဖြည်းအဆိပ်သင့်စေပြီး ကျန်းမာရေးကို ဒုက္ခပေးနေတယ်။

၁။ အလှကုန်

အင်္ဂလန်မှာ "အလှကုန်ပစ္စည်းများရဲ့ ဆိုးကျိုးဒဏ် မခံရစေလိုပါ" ဆိုတဲ့စာအုပ်ရှိတယ်။ အလှကုန်နှင့် အရေပြားလိမ်းပစ္စည်းများကို သတိဖြင့်သုံးစွဲဖို့ ဆော်ဩထားတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံက ပရဆေးအသင်းဥက္ကဋ္ဌကလည်း အရေပြားပေါ်လိမ်းလိုက်တာရဲ့ ၆၀% ကျော်ဟာ အရေပြားအပေါ်ယံလွှာကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်နိုင်ကြောင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အလှကုန်များမှာပါတဲ့အရာများနှင့်အဆိပ်များကြောင့် နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ် စတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးတဲ့ အင်္ဂါများရဲ့လုပ်ငန်းဝန်ကိုပိုစေကြောင်း ထောက်ပြထားပါတယ်။

နောက်ဆုံးတွေ့ရှိချက်တစ်ရပ်ကလည်း ချောက်ချားစရာပါ။ ဒါကို အင်္ဂလန်ရဲ့ ဆန်းဒေးတိုင်းသတင်းစာကြီးမှာ ဖော်ပြခဲ့တယ်။ ဆွီဒင်နိုင်ငံက သုတေသနဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုဟာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းဝင်အလှကုန်ပစ္စည်း ၃၄ မျိုးကို စစ်ဆေးခဲ့ကြောင်း၊ ၄င်းအနက် အမျိုးအမယ် ၇၅%မှာ ဘင်ဇင်းဒိုင်ကာဘိုဆီလစ်အက်ဆစ်ဇိုင်ဖိုစဖိမိတ် (Benzene dicarboxylic acid xylpho sphimate) ဆိုတဲ့ဓာတုပစ္စည်းပါရှိတာတွေ့ရကြောင်း၊ ၄င်းဓာတုပစ္စည်းဟာ လူကိုကင်ဆာရောဂါနှင့် သားသမီးမရမှုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း၊ ၄င်းဓာတုပစ္စည်းဟာ အလှကုန်များရဲ့အမွှေးနံ့ကို တာရှည်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ အလှကုန်တော်တော်များများမှာ ထည့်သုံးထားကြောင်း၊ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း နာမည်ကြီးအလှကုန်နှင့်ရေမွှေးများမှာပင် မလွတ်ကင်းကြောင်း ရေးသားထားတယ်။

* *အလှကုန်ပစ္စည်း ရွေးချယ်ရာမှာ ၄င်းရဲ့အကျိုးအာနိသင်ကို မှန်ကန်စွာ သိရှိထားဖို့လိုတယ်။ အလှကုန်ကို သာမန်နှင့်အထူးဆိုပြီး အမျိုးအစားနှစ်မျိုးခွဲလေ့ရှိတယ်။ အထူးအမျိုးအစား အလှကုန်မှာပါတဲ့အရာများဟာ အရေပြားနဲ့မတည့်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးပေါ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။*

* *မိမိရဲ့ အရေပြားအမျိုးအစားနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် အလှကုန်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ အများလက်ခံသုံးစွဲပြီး နာမည်ကြီးနေတဲ့ အမျိုးအစားကိုသာ အတတ်နိုင်ဆုံးသုံးစွဲပါ။*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* *အလှကုန်ပစ္စည်းများသုံးစွဲရာမှာ ၄င်းရဲ့အညွှန်းအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာပါ။ မလိုလားအပ်ဖွယ် အခြင်းအရာများပေါ်လျှင် ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပြသပါ။*

၂။ ဆေးဝါးနှင့်ကျန်းမာရေးစာတ်စာ

လူအချို့ဟာနည်းနည်းဖျားတာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် မအီမသာဖြစ်တာနဲ့ ကိုယ့်သဘောဖြင့် ဆေးရှာသောက်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ်သောက်တဲ့ဆေးဟာ

မသင့်လျှင် ကိုယ်တွင်းမှာဆေးတွေ စုပုံလာရာမှ အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ဆေးကြောင့်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းများ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာအဆိပ်အပုပ်တွေ များပြားစွာရှိလာလိမ့်မယ်။ ပြင်းထန်လျှင် မူလရောဂါအပြင် ရောဂါသစ် ထပ်တိုးပြီး ပိုဆိုးလာနိုင်တယ်။ အားဆေးတွေကိုလည်း စနစ်တကျ မသုံးစွဲနိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်များ ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး ဇီဝဖြစ်စဉ်ကနေ အဆိပ်အပုပ်တွေ ပိုမိုထွက်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဆေးသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေ့များတဲ့အမှားများ

- နောက်ဆုံးပေါ်ဆေး၊ ဈေးကြီးတဲ့ဆေးနှင့် ပြည်ပကဆေးတွေကိုမှ ဆေးကောင်းလို့ယူဆခြင်း၊ အထူးအာနိသင်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးများအပေါ် ယုံကြည်မှုလွန်ကဲခြင်း။
- ဆေးကိုအညွှန်းအတိုင်း မသုံး၊ မသောက်ခြင်း၊ မိမိသဘောဖြင့် ဆေးပမာဏကို လိုတိုး၊ ပိုလျှော့ပြုခြင်း။
- ဆေးသုံးရာမှာ လူနာရဲ့အသက်အရွယ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထူးခြားချက်တွေကို ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကလေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင် စတဲ့ ထူးခြားအနေအထားများကို ထည့်မတွက်ခြင်း။
- ဖျားနာလျှင် မိမိဘာသာရောဂါဖော်ခြင်း၊ ရောဂါဟောင်းအဖြစ်မှတ်ယူပြီး မိမိဘာသာဆေးသုံးစွဲမှုပြုခြင်း၊ ကိုယ့်ရောဂါအကြောင်း ဂယနဏ

မသိဘဲ သူများဆေးသုံးသလို လိုက်တုပြီးသုံးခြင်း၊ အိမ်မှာဝယ်ထားတဲ့ ဆေးများဟာ အသုံးနည်းလို့ရက်လွန်လာပြီး ဖျားနာတော့ ရက်လွန်ဆေးများ သုံးမိခြင်းတွေပါပဲ။

ဆေးသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး လွဲချော်နေမှုများ

၁။ အပူကျ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို အလွယ်ယူသုံးခြင်း

ကိုယ်ပူတာ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်တာဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းဇာစ်မြစ်ဟာ အလွန်များပြားရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ရောဂါကြီးတွေရဲ့စဦးကာလ လက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါဇာစ်မြစ် အတိအကျမသိဘဲ အပူကျဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေသုံးလျှင် သက်သာရုံသာသက်သာစေပြီး ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေမှာမဟုတ်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖုံးကွယ်၊ ရှုပ်ထွေးသွားစေလို့ ဆရာဝန်က မှန်ကန်စွာကောက်ချက်ချနိုင်ဖို့အတွက် ခက်ခဲစေပြီး ကုသမှုအပိုင်းကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ တကယ်လို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး (Phenylbutazone) တွေ ကာလတာရှည်သုံးစွဲလျှင် အကျိုးထက် အဆိုးပဲရှိနိုင်ပါတယ်။ (Phenylbutazone) ကြောင့် ဖောရောင်တာ၊ သွေးအားနည်းတာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အရောင်အရမ်းပျောက်ဆေးကြောင့် ခေါင်းမူးဝေတာ၊ စိတ်မမှန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ အစာအိမ်နှင့်အူ သွေးထွက်တာ၊ အစာအိမ်အနာပေါက်တာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။

၂။ ဝမ်းနုတ်ဆေးအသုံးများခြင်း

ဝမ်းချုပ်တာဟာ အများအားဖြင့် အူရဲ့လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှု အားနည်းလို့ဖြစ်ရတာပါ။ ဝမ်းနုတ်ဆေးကိုပဲသုံးလျှင် အူမမှာ အကြောဆွဲအကြောတက်တာဖြစ်ပြီး ဝမ်းသွားရပိုခက်ခဲနိုင်တယ်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးကို ကာလကြာရှည်သုံးစွဲလျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ ကယ်လစီယမ်နှင့်ဗီတာမင်များ ချို့တဲ့လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးကို သိပ်မသုံးတာဘဲကောင်းတယ်။ တကယ်လိုအပ်တဲ့ အခါမှာတောင် ဝမ်းချုဆေးတောင့်သုံးတာက ပိုကောင်းပါတယ်။

၃။ အိပ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း

ခုခေတ်လူငယ်တွေဟာ အိပ်မပျော်တာ၊ အိပ်ရေးမကောင်းတာတွေ ဖြစ်နေလို့ ရံဖန်ရံခါ အိပ်ဆေးသောက်တာက အကြောင်းမဟုတ်ပေမယ့်

www.burmeseclassic.com

ကာလကြာရှည်စွာ သုံးစွဲလာလျှင်တော့ ဆေးပမာဏတက်လာလိမ့်မယ်။ အကျင့်ဖြစ်သွားလျှင်လည်း မသုံးဘဲနေမရအောင် စွဲသွားနိုင်တယ်။ ဆေးရပ်လိုက်လျှင်လည်း မူးဝေတာ၊ ပျို့တာ၊ ကြွက်သားခုန်လှုပ်တာနှင့် ပိုပြီးအိပ်မပျော်နိုင်တာတွေဖြစ်လိမ့်မယ်။ အိပ်ဆေးသောက်လျှင် ဆေးတစ်မျိုးတည်းကိုမဲပြီး မသောက်ပါနဲ့။ စွဲသွားနိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အခြားဆေးလဲလှယ်ပြီး သောက်ပါ။ ဒါမှ ဆေးကိုနည်းနည်းသောက်ရုံဖြင့် အာနိသင်ကောင်းရနိုင်မယ်။

၄။ ရောဂါအမြန်ပျောက်ချင်လို့ ကိုယ်သဘောဖြင့် ဆေးအမယ်တော်တော်များများကို ရောထွေးပေါင်းစပ်ပြီးသုံးစွဲခြင်း

ဆေးအမယ်များလျှင် အာနိသင်ထက်တယ်လို့သာထင်ပြီး ဆေးချင်းဆေး မတည့်တတ်တာကိုတော့ ထည့်မတွက်ကြပါ။ ဆေးသုံးစွဲမှုမသင့်လျှင် ဆေးမတိုးတော့ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ခြင်း၊ အချို့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ဝန်ပိုပိစေခြင်းတွေကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်းသက်သာဖို့ ပိုခက်သွားနိုင်တယ်။

၅။ အားဆေးများတလွဲသုံးစွဲခြင်း

ရောဂါဖြစ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ချည့်နဲ့လိမ့်မယ်။ ချည့်နဲ့လျှင် အားဆေးသောက်ရမယ်လို့ယူဆထားပြီး အားဆေးကိုအလေးထား ဦးစားပေးသောက်နေကြတယ်။ စီးပွားရေးချောင်ချိတဲ့မိသားစုမှာ ကလေးငယ်အချို့ အရွယ်မတိုင်မီ ဖွံ့ဖြိုးလာတဲ့အခြင်းအရာမျိုး တွေ့ရတတ်တယ်။ သမီးလေးမှာ ရင်သားကြီးလာခြင်း၊ သားငယ်လေးမှာ နှုတ်ခမ်းမွေးထွက်လာခြင်းမျိုးပေါ့။ ဒါဟာ လူကြီးရဲ့ အားတိုးဆေး၊ ဓာတ်စာတွေကိုစားမိလို့ဖြစ်ဖို့များတယ်။

၆။ ပဋိဇီဝဆေးများအလွယ်သုံးခြင်း

ခုခေတ်အိမ်တွေမှာ ဆေးသေတ္တာထားတဲ့အလေ့ပေါ်နေပြီး အသုံးများတဲ့ဆေးများကို ဆောင်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ ကောင်းပေမယ့် လူတော်တော်များများဟာ ဆေးဝါးအကြောင်း ကောင်းကောင်းသိကြသူများ မဟုတ်လို့ မဝယ်သင့်တဲ့ဆေး ဝယ်မိတာ၊ မသုံးသင့်တဲ့ဆေး သုံးမိတာဆိုတဲ့ အခြေအနေတွေ ခုနှစ်ပိုင်းအတွင်း အတော်များလာတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြီးလှတဲ့ (Penicillin),(Cephalosporin),(Aminoglycosid) တို့လို

ပဋိဇီဝဆေးတွေ လွယ်လွယ်သုံးလာကြတယ်။ လူတွေဖျားနာတာနဲ့ ပဋိဇီဝဆေးကိုဦးဆုံးစဉ်းစားမိကြပြီး ၉၆ ပါးရောဂါပျောက်ဆေးလို့တောင် မှတ်ယူထားကြတယ်။

အမေရိကန်မှာ ခေတ်စားနေတဲ့စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ပဋိဇီဝဆေး ဝယ်ရတာဟာ သေနတ်ဝယ်ရတာထက်ကို ခက်ခဲတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက ပဋိဇီဝဆေးကို ထိန်းချုပ်တဲ့စနစ်ပြုထားပြီး ဆရာဝန်ရဲ့လက်မှတ်ဖြင့်သာ ဝယ်ယူရရှိနိုင်တဲ့သဘောပါ။ ပဋိဇီဝဆေးကို လက်လွှတ်စပယ်သုံးစွဲမှုကြောင့် ကြီးလေးတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ပေါ်လာလို့ဖြစ်တယ်။ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ စာရင်းစစ်တမ်းများအရ တစ်နှစ်မှာ ဆေးဝါးအသုံးမမှန်မှုကြောင့် သေဆုံးသူပေါင်း ၁. ၉၂ သိန်းရှိကြောင်း၊ ၎င်းအနက် ပဋိဇီဝဆေးကြောင့်ဖြစ်ရတာဟာ သုံးပုံနှစ်ပုံရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

လူသားတွေ ပဋိဇီဝဆေးကို လက်လွှတ်စပယ် လွယ်လွယ်အသုံးပြုတာကိုမရပ်လျှင် အသစ်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ စူပါရောဂါပိုးတွေကြောင့် ရှိသမျှသော ပဋိဇီဝဆေးတွေဟာ ဆေးတိုးနိုင်တော့မှာမဟုတ်ပါ။ လူသားတွေ ရောဂါဆိုးဝါးစွာ ကူးစက်ခံရတဲ့အခါမှာ သုံးစရာဆေးမရှိတဲ့အဖြစ်နဲ့ ထပ်ကြုံနိုင်တယ်။ ဒါဟာ လူအတော်များများ အပူတက်လို့ ပဋိဇီဝဆေးအမျိုးမျိုး လှည့်သုံးပေမယ့် ထိရောက်မှုမရှိတော့တဲ့အဖြစ်ရဲ့ အကြောင်းရင်းပါပဲ။

ပဋိဇီဝဆေး သုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အတွေ့များတဲ့လွဲချော်မှုများ ပဋိဇီဝဆေးရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုအာနိသင် မြန်တယ်၊ ကောင်းတယ်လို့ ယူဆပြီး လိုအပ်လာလျှင်သုံးနိုင်ဖို့ ဆောင်ထားခြင်း။

ပဋိဇီဝဆေးဟာ ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းခံရတဲ့အခါမှာ ကုသဖို့အတွက်သာအသုံးဝင်တယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးမှုအာနိသင်မရှိပါ။ ကူးစက်တာကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ ပဋိဇီဝဆေးကိုသုံးလိုက်လျှင် ရောဂါပိုးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးသလိုသာဖြစ်ပြီး ဆေးဒဏ်ကိုခံနိုင်စွမ်းရှိသွားတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ ရောဂါများကို ပဋိဇီဝဆေးသုံးလေ့မရှိပါ။ ကိုယ်ပူရတဲ့အကြောင်းရင်း မရှင်းခင်မှာဖြစ်စေ၊ ရောဂါပိုးကူးစက်မှုလက္ခဏာ ဟုတ်မဟုတ် သံသယပွားနေလျှင်ဖြစ်စေ ပဋိဇီဝဆေးကို မသုံးသင့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဋိဇီဝဆေးဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မကောင်းမှန်းသိလို့ ရောဂါသက်သာတာနဲ့ ဆေးကိုဆက်မသုံးဘဲ ရပ်လိုက်ခြင်း။ ဆေးပတ်ပြည့်အောင်မသုံးဘဲ ကိုယ်သဘောဖြင့် သုံးချင်သည့်အခါသုံးပြီး ရပ်ချင်သည့်အခါရပ်ခြင်း

ဒီလိုဆေးသုံးစွဲနည်းဟာ ကိုယ်တွင်းကရောဂါပိုးတွေကို ထိရောက်စွာ သုတ်သင်ပစ်နိုင်ခြင်းမရှိရုံမက ရောဂါပိုးအညံ့တွေသေပြီး အကောင်းအသန်တွေ ကျန်နေအောင် ဆန်ခါတင်ပေးလိုက်သလိုဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြိမ်ဖန်များစွာ ဆန်ခါတင် စစ်သန့်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင် ကိုယ်တွင်းကရောဂါပိုးတွေဟာ သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်လေဖြစ်လာလို့ ပဋိဇီဝဆေးဒဏ် ခံနိုင်ရည်ရှိလာတဲ့အတွက် ဆေးမတိုးနိုင်ဘဲ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်အောင် မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတွေရောနှောပေါင်းစပ်သုံးစွဲခြင်း၊ ဆေးအမယ်များများရောနှောသုံးစွဲလျှင် ကောင်းကျိုးသာရှိတယ်လို့ ယူဆခြင်း

ပဋိဇီဝဆေးတွေမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအတော်များတယ်။ ရောဂါပိုးတွေ သေစေတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ်တွင်းကခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေကိုပါ သုတ်သင်ပစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲရာမှာ ရောဂါပိုးအမျိုးအစားတချို့ သတ်နိုင်တာကိုပဲသုံးနိုင်လျှင် ရောဂါပိုးအမျိုးအစား အများအပြားသတ်နိုင်တာကို မသုံးခြင်း၊ ဆေးအားနည်းနည်းသုံးနိုင်တာကို ဆေးအားပြင်းပြင်း မသုံးခြင်း၊ ဆေးတစ်မျိုးဖြင့်ဖြေရှင်းနိုင်လျှင် ဆေးအမယ်များစွာကို ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီး မသုံးခြင်းဆိုတဲ့အချက်များ လိုက်နာဖို့လိုပါတယ်။

လူအတော်များများဟာ ပဋိဇီဝဆေးကို ရောင်ရမ်းမှုပျောက်ဆေးအဖြစ် သဘောထားကြပြီး ရောင်ရမ်းနာမှန်သမျှကို ပဋိဇီဝဆေးဖြင့်ကုသခြင်း

ပဋိဇီဝဆေးဟာ ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းနာများကို ကုသဖို့အတွက်သာ အသုံးတည့်ပါတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းတွေအပေါ် ထိရောက်မှုမရှိပါ။ နေ့စဉ်အဖြစ်များ၊ အတွေ့များလေ့ရှိတဲ့ တစ်သျှူးပျော့များမှာ သွေးစုခြင်း၊ နီမြန်းရောင်ကိုင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အရေပြားရောင်ခြင်း၊ ဆေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းများကို ပဋိဇီဝဆေးဖြင့်မကုသနိုင်ကြောင်း ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များက ထောက်ပြထားပါတယ်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ပဋိဇီဝဆေးသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိထားစရာနှင့် သတိထားစရာများစွာရှိနေသေးကြောင်းပါပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှဆိုးကျိုးပြုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်ရောက်မှုနှုန်း

အဆိပ်ရှိပစ္စည်း		အိမ်တွင်းမှရရှိမှု	ရပ်ကွက်မှရရှိမှု	အလုပ်ခွင်မှရရှိမှု
ဓာတုအမျိုးအစား	သတ္တုလေး[၁]	+++	++	+++++
	ပိုးသတ်ဆေး	++	++	++++
	ဇီဝဖျော်ရည်	++	+	++++
	ဘင်ဇင်းဟက်ဇာကလိုရိုဒ်[၂]	+	+	++++
	အေရိုမက်တစ်ဒြပ်ပေါင်း[၃]	+	++	+++
ရူပအမျိုးအစား	အိုင်ယွန်ဖြစ်ဖြာထွက်ခြင်း[၄]	၀	++	+++
	လျှပ်စစ်သံလိုက်လှိုင်းဖြာထွက်ခြင်း	++	++	+++
	ဆူညံသံ	+	++	++++
	တုန်ခါမှု	၀	၀	+++
	အပူချိန်	+	++	++++
ဇီဝအမျိုးအစား	ရောဂါပိုး	+++	++++	+++
	ဗိုင်းရပ်စ်	++	++++	+++
	မှိုမွှား	+	+++	+
	ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေတဲ့အရာ	++++	++++	+++
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	တစ်ဦးချင်းအရေး	+++	+	+++
	မိသားစုအရေး	++++	+	+++
	လုပ်ငန်းဖော်အရေး	+++	+	+++++

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်- (+)ဝင်ရောက်မှုနှုန်းထား

၁။ သတ္တုလေး (Heavy metal)

၂။ ဘင်ဇင်းဟက်ဇာကလိုရိုဒ် (Benzene hexachloride)

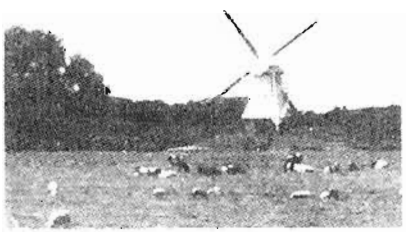
၃။ အေရိုမက်တစ်ဒြပ်ပေါင်း (Aromatic substance compound)

၄။ အိုင်ယွန်ဖြစ်ဖြာထွက်ခြင်း (Ionizing radiation)

မူလသဘာဝ ရိုးစင်းတဲ့ဘဝနေမှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၁။ ရိုးစင်းတဲ့ဘဝနေမှုပုံစံကိုလိုက်စားပါ။

နောက်ပိုင်း လူအတော်များများဟာ ကျေးလက်ကဥယျာဉ်ခြံထဲ နေထိုင်မှုပုံစံကို လက်ခံလာကြတယ်။ ခေတ်သစ် မြို့ပြဘဝပုံစံကြောင့် ရရှိမယ့် ဒုက္ခများနဲ့ကင်းဝေးစေဖို့ ရိုးစင်းတဲ့ ကျေးလက်နေမှုပုံစံကို ရွေးချယ်လာခြင်းပါပဲ။



ရိုးစင်းစွာနေရမယ်ဆိုလို့ ဘဝအနှစ်သာရကို လျှော့ချဖို့၊ ဘဝအရည်အသွေး နှိမ့်ပစ်ဖို့၊ အလိုဆန္ဒတွေဖျောက်ပစ်ဖို့ တိုက်တွန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ ပွင့်လင်းလွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ စိတ်တိုင်းကျနေထိုင်နိုင်ဖို့ပါပဲ။ နေထိုင်မှုဘဝ ရိုးစင်းလေကောင်းလေဖြစ်ပြီး ရှုပ်ထွေးမှုနှင့်ကင်းဝေးလေကောင်းလေပါပဲ။ ဘဝဦးတည်ချက် ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး အကြောင်းအရာတွေ ရေရာသေချာနေရမယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကင်းမဲ့ပြီး အစီအစဉ်မကျဘဲ အလုပ်တွေ ထွေပြားယောက်ယက်ခတ်မနေသင့်ပါ။ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ၊ ဘဝရဲ့ အရေးကြီးဆုံးအရာတွေကို ကြည်လင်စွာသိမြင်ပြီး အမိအရ ဆုပ်ကိုင်ထားနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှသာ တကယ့်အနှစ်သာရရှိပြီး မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ၊ ထိရောက်တွင်ကျယ်စွာ ခြယ်လှယ်နိုင်တဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မယ်။

ရိုးစင်းမှုဟာ အနုပညာတစ်ရပ်ပါ။ ဘဝရဲ့အနုပညာပဲပေါ့။

၂။ ခေတ်သစ်ရှုပ်ထွေးပွေလီတဲ့ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့လွဲချော်မှုများ

နေထိုင်မှု ဘဝပုံစံသစ်၊ စတိုင်သစ်တွေ မှိုလိုပေါက်နေတဲ့ ခုခေတ်ကြီးမှာ ဘဝအရည်အသွေးကိုအလေးပေးလှတဲ့ မြို့ပြနေကော်လံဖြူအုပ်စုတွေဟာ

အဲဒါတွေကို ပုံတူကူးချနေကြရဲ့။ ဒီတော့ အချို့အချိန်မှာ ကျန်းမာတဲ့ဘဝပုံစံနဲ့ မသိမသာ ကင်းကွာသထက် ကင်းကွာလာတယ်။ ခုခေတ်လူတွေဟာ ဘဝအရည်အသွေးကို အလေးပေးလာကြပေမယ့် အပေါ်ယံအရ ခေတ်မီသယောင်ရှိတဲ့ပုံစံ၊ စတိုင်သစ်ရဲ့နောက်ကွယ်မှာ လွဲချော်မှုတွေရှိနေတာကိုတော့ သိစေချင်ပါတယ်။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၁)

အမြန်စာ၊ အလွယ်စာ သို့မဟုတ် စားသောက်ဝိုင်းထိုင်ပြီး စားလေ့ရှိခြင်း။

အမြန်စာ၊ အလွယ်စာတွေမှာ အာဟာရချို့တဲ့နေပြီး စားသောက်ဝိုင်းမှာတော့ သားကြီး၊ ငါးကြီးနှင့် အသောက်ကလည်းပါပြန်တော့ အူနှင့်အစာအိမ်တွေကို လုပ်ငန်းဝန်ပိစေတာပေါ့။ စားသောက်ဆိုင်တွေအနေဖြင့်လည်း ဟင်းအရသာကောင်းစေဖို့ ဆီရွှဲရွှဲသုံးတတ်ကြတယ်။ အဆီ အစားများတော့ ဝလွယ်ခြင်း၊ ဆီးချိုနှင့် သွေးတွင်း အဆီမြင့်ခြင်း စတဲ့ သူဌေးနာရောဂါရတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (ကစီဓာတ်)ရရှိမှုမြင့်ပြီး ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များမှာတော့ မလုံလောက်ဘဲရှိနေတတ်တယ်။ ခုခေတ် လူတွေဟာ ခါတိုင်းအချိန်မှာ အလုပ်များလွန်းလို့ ဖြစ်သလိုစားသောက်ပြီး ဗိုက်ဖြည့်တတ်ကြတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နားရက်တွေမှာတော့ ထမင်းဆိုင်ထိုင်ကြတယ်။ အားကျစရာပေါ့။ တကယ်တော့ သူတို့မှာ အာဟာရမျှတမှုမရှိရုံမက စနစ်တကျ စားသောက်မှုမဟုတ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ရှုပ်ထွေးစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအသီးသီးရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်စွမ်းအားကိုလည်း ထိခိုက်ကျဆင်းစေတယ်။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၂)

ညချိန် ကာရာအိုကေဝိုင်းတွေမှာ သီဆိုပျော်ပါးခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းဖိစီးမှုတွေ ဖြေလျှော့နိုင်တယ်။ အပေါင်းအသင်း ကျယ်ပြန့်နိုင်တယ်လို့ ယူဆခြင်း။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကောက်နှံပင်လို အစေ့ပေါက်ချိန်၊ ကြီးထွားချိန်၊ ရိတ်သိမ်းချိန်နှင့် သိုလှောင်ချိန်ဆိုပြီးရှိပါတယ်။ သိုလှောင်ချိန်ဆိုတာ အားမွေးရတဲ့အချိန်ပါပဲ။ ကာရာအိုကေဝိုင်းလိုနေရာတွေဟာ နားရမယ့်၊ အားမွေးရမယ့်နေရာမျိုးမဟုတ်ပါ။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင်တိုင် အနားယူအိပ်စက်မှုမပြုဘဲနေလျှင် ရက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ စိတ်ပန်းဖြေစရာမဟုတ်ဘဲ ရောဂါရှာယူတဲ့နေရာ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၃)
အင်တာနက်ပေါ်က သတင်းအချက်အလက်မျိုးစုံရနိုင်တယ်။ အင်တာနက်သုံးတာဟာ အလွန်ခေတ်မီတဲ့စတိုင်ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူခြင်း။

အင်တာနက်ကြာကြာသုံးလျှင် မျက်စိကို ဒုက္ခပေးရုံသာမကဘဲ ရက်ကာလ ကြာရှည်လာတာနဲ့အမျှ ကွန်ပျူတာကဖြာထွက်တဲ့ရောင်ခြည်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပိုမိုစုစည်းလာရာက သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ အခုဆေးပညာရပ်နယ်ပယ်မှာ တီဗွီကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါတစ်မျိုးကို ကြုံတွေ့နေရပြီ။ အထူးသဖြင့် တီဗွီဂိမ်းကစားသူဦးရေ ၁၀၀၀မှာ ၅ ဦးနှုန်း ဒီရောဂါဖြစ်တာတွေ့ရတယ်။ တီဗွီ (အဖြူအမည်းတီဗွီဟာ အနည်းငယ် သက်သာသေးတယ်) ကြည့်လို့ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဝက်ရူးပြန်တာဖြစ်နှုန်းဟာ ၁၀၀၀ မှာ ၂ ဦးနှုန်းရှိတယ်တဲ့။

အင်တာနက်ပေါ်က များမြောင်လှတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာ လူရဲ့အမြင်အာရုံကို နွမ်းလျစေရုံမက အာရုံကြောအစုအဖွဲ့ကိုလည်း ချည့်နဲ့ရောဂါရစေနိုင်တယ်။ အင်တာနက်ကို နှစ်သက်သူများအနေဖြင့် ဖန်သားပြင်ရှေ့ထိုင်ချိန်ကို ထိန်းပေးဖို့လိုအပ်တယ်။ အာရုံကြောအစုအဖွဲ့ရဲ့ ဖိစီးမှုဖြေလျော့စေဖို့ အခန်းပြင်ပထွက်ပြီး များများလှုပ်ရှားပေးပါ။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၄)
ကျန်းမာရေးလိုက်စားချင်ပေမယ့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန် မရှိဘူးတဲ့၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးမှာကြောက်ပေမယ့် စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေ မရှောင်နိုင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ်ကျပ်အတွင်းခံအင်္ကျီဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ပုံသွင်းပေးလို့ သိပ်ဝတ်ချင်တာပဲတဲ့။

ကိုယ်ကျပ်အတွင်းခံအင်္ကျီဝတ်တာဟာ ချွေးထွက်တာကို ထိခိုက်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပူတွေဟာ အလွယ်တကူ ဖြာထွက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့လို့ပါ။ တင်းကျပ်လွန်းတဲ့အင်္ကျီကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေရာမှ ကြွက်သားနှင့်အရေပြားတွေကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အချို့ဆို ကြွက်သားတွေကို အနာတရဖြစ်စေနိုင်တယ်။ နောက်ပြီး ကိုယ်ကျပ်အတွင်းခံအင်္ကျီဟာ ဘောင်းဘီထက် ဆိုးကျိုးပိုကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အတွင်းအင်္ဂါများဟာ ခန္ဓာကိုယ်

အထက်ပိုင်းမှာ အဓိကအရှိများပြီး အပူဖြာထွက်ရာ အဓိကနေရာလည်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ ရင်အုံကို သိပ်တင်းကျပ်စွာချုပ်နှောင်ထားလျှင် ပုံပျက်ပုံပြောင်းစေရုံသာမက ရောဂါပင်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလှကို မထိခိုက်စေတဲ့အနေအထားမှာ အတွင်းခံများကို ချောင်ချောင်ချိချိဝတ်ပေးပါ။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၅)
အလှအပကြိုက်တာဟာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ဗီဇပါတဲ့။ အဆီချတာဟာ ခေတ်စားနေတဲ့ စတိုင်သစ်ပါတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်သွယ်လျစေဖို့ ကိုယ်တွင်းက အဆီပိုတွေကို ရှင်းထုတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားကြရာမှာ အဆီချတဲ့လက်ဖက်နှင့် ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အဆီထုတ်ယူခြင်း၊ အသံလွန်လှိုင်းဖြင့် အဆီချခြင်းနှင့် အစားအသောက်ကို အလွန်အမင်းကန့်သတ်မှုပြုခြင်း။

အသား၊ အဆီ သို့မဟုတ် နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်၊ သံဓာတ်၊ ကယ်လစီယမ် စတဲ့ ဒြပ်စင်များနှင့် အခြားအာဟာရများချို့တဲ့လာပြီး ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ လက်သည်းကြွပ်ဆတ်ခြင်း၊ ကွဲအက်လွယ်ခြင်းတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တော့ လျော့ကျသွားပါရဲ့။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းသွားလိမ့်မယ်။ တွက်ခြေမကိုက်ပါ။

လူဝရတာဟာ အဓိကအားဖြင့် အစားအသောက် လွန်ကဲခြင်း၊ အာဟာရ ပိုလျှံခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းတွေကြောင့်ပါပဲ။ ဒီအကြောင်းအချက်တွေကို လူဝမလာခင်မှာ ဆင်ခြင်လို့ရနိုင်ပါတယ်။ အစားအသောက်ထိန်းတာ၊ အလွန်အကြူး မစားတာ၊ အစားအသောက်အမယ်တွေ စုံအောင်၊ မျှအောင် ဂရုစိုက်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလိုက်စားတာလုပ်ရုံနဲ့ ဝလာမှာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

အစွမ်းအာနိသင်ကောင်းတဲ့၊ ထက်တဲ့ ပိန်ဆေး၊ အဆီချဆေးဆိုလို့ အခုအချိန်ထိမပေါ်သေးပါ။ လူအတော်များများဟာ ပိန်နည်း၊ အဆီချနည်းတွေကို အကြောင်းကောင်းကောင်း မသိကျွမ်းသေးဘဲနဲ့ အလောတကြီး စမ်းကြည့်ချင်ကြတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆိုးကျိုးဒဏ်ခံရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ပိန်အောင်လုပ်တာ၊ အဆီချတာတွေထက် ဝမလာအောင်ကာကွယ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၆)
အမျိုးသမီးတစ်ဦးအနေဖြင့် အသင့်အတင့်ခြယ်သပြင်ဆင်ဖို့ လိုအပ်ပေမယ့် ပိုလှ၊ ပိုတောက်အောင် လွန်လွန်ကဲကဲခြယ်သခြင်း။

လက်ရှိ အမျိုးသမီးတွေ ဝယ်ယူသုံးစွဲနေတဲ့ အလှကုန်ပစ္စည်းတွေဟာ ဘယ်လောက်တန်ဖိုးမြင့်ပြီး ဈေးကြီးနေပါစေ။ ပါဝင်ဖော်စပ်ထားမှုမှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေက အဓိကဖြစ်နေတယ်။ တင်းတိပ်တွေ ခဏတာ ဖုံးဖိပေးနိုင်ပေမယ့် ကင်းစင်ပျောက်ရှင်းဖို့တော့မလွယ်ပါ။ အရေပြားပေါ် ဝန်မပိအောင်၊ ဒဏ်မများအောင် ဂရုစိုက် သတိထားပါ။ လွန်လွန်ကဲကဲ ထူထူထဲထဲခြယ်သတာ၊ အမြဲခြယ်သပြင်ဆင်တာတွေရှောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် မိမိသုံးစွဲမယ့် အလှကုန်ပစ္စည်းရဲ့အရည်အသွေးကို အလေးထားပါ။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၇)
လူအတော်များများက ရေသောက်တာထက် အချိုရည်သောက်မှု၊ အချိုရည်သောက်တာထက် သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်မှု၊ သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်တာထက် ကော်ဖီသောက်မှ ခေတ်မီတယ်၊ စတိုင်ကျတယ်၊ အဆင့်ရှိတယ်လို့ ခံယူပြီး ကြိုက်ကြိုက်မကြိုက်ကြိုက်၊ လိုလိုမလိုလို ကော်ဖီပဲသောက်နေကြရဲ့။

ဘာသောက်မလဲ။ ကိုယ်ရဲ့လတ်တလော လိုအပ်ချက်ဖြင့်ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကော်ဖီဟာ လူကိုခေါင်းကြည်စေတာအမှန်ပါ။ ကော်ဖီထဲမှာပါတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကအာရုံကြောကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ဓာတုပစ္စည်းနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံချင်း ဆင်တူလို့ပါ။ သို့သော် မတူတဲ့အကျင့်၊ မတူတဲ့လုပ်ငန်းအမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီး ကော်ဖီသောက်လို့ပေါ်ပေါက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုချင်း ကွဲပြားခြားနားတတ်ပါတယ်။

လွယ်ကူတဲ့လုပ်ငန်းအပေါ် ကြာရှည်စွာအာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်ကိုင်ရမယ်ဆိုလျှင် ကော်ဖီသောက်ခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကိုနှိုးကြွစေလို့ လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်နိုင်တယ်။ သို့သော် အလွန်ရှုပ်ထွေးတဲ့ လုပ်ငန်းဖြေရှင်းရသူ၊ အချိန်တိုအတွင်းစွဲမှတ်မိအောင် မှတ်သားရမယ့်သူတွေအဖို့ ကော်ဖီသောက်ခြင်းဖြင့် စိတ်အလွန်အကျွံမြူးကြွနေတတ်လို့ မကြာခင်မှာ အလွန်အမင်းပင်ပန်းသွားနိုင်ပါတယ်။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၈)
လူအတော်များများကမျက်နှာအလှကို ခွဲစိတ်ပြုပြင်ယူတာဟာ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ အသေးအဖွဲခွဲစိတ်မှုလို့ မှတ်ယူနေကြတယ်။ ကိုယ့်ခင်ပွန်းအပေါ် ဆွဲဆောင်မှုရှိအောင်၊ အလှမယ်ဆုချိတ်အောင်၊ အလုပ်ရှာရလွယ်အောင် စတဲ့မျှော်လင့်ချက်နဲ့ပေါ့။ ဒီတော့ ဘယ်မင်းသမီးရဲ့ နှာခေါင်းပုံစံမျိုး၊ မျက်ရစ်ကြီးကြီးမျိုးရချင် ဖော်ချင်ကြတယ်တဲ့။ တစ်ခါပြုပြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်သက်တာလှပနေလိမ့်မယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်နေရဲ့။

တကယ်တော့ ဘယ်လောက်သေးငယ်တဲ့ ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုပင်ဖြစ်စေ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်တတ်လျှင် အန္တရာယ်ရှိတာပဲပေါ့။ မျက်ရစ်ဖော်လို့ မအောင်မြင်တာမျိုးလည်း အတွေ့များတာပဲ။ ခွဲစိတ်လို့ မအောင်မြင်တာကို ပြန်လည်ဖာထေးပြုပြင်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ ရင်သားကြီးအောင် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ရာမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ပြီး အခြေအနေဆိုးလို့ ရင်သားကိုပါ ခွဲထုတ်ပစ်ရတာမျိုးလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ပဲ ပြောပါရစေ။ ခွဲစိတ်လို့ သိပ်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မဖြစ်သည့်တိုင် ပြန်လည်ဖာထေးပြုပြင်ဖို့လိုလျှင်တော့ အကောင်းဆုံးအနေအထား ပြန်မရောက်မရနိုင်တာတော့သေချာတယ်။

ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုမလုပ်တာနဲ့ မလှနိုင်တော့ဘူးလား။ ခွဲစိတ်ပြုပြင်မှုအပေါ် သိပ်အထင်ကြီးပြီး အစွဲအလန်းမရှိသင့်ပါ။ အလှအပဆိုတာ ဘက်စုံအမြင်သုံးသပ်ချက်အပေါ်တည်တယ်။ သင်လှတယ်ထင်တဲ့ နှာခေါင်းမျိုးဖော်လိုက်တာနဲ့ တကယ်ပဲလှလာတော့မှာလား။ စဉ်းစားစရာနော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၉)

လက်ကြားထဲစီးကရက်ညှပ်ပြီး ဟန်ပါပါဖွာရှိုက်ကာ မီးခိုးတန်းတလိပ်လိပ် ထွက်လာတဲ့ပုံ၊ ခေတ်စကားနဲ့ဆို ခပ်မိုက်မိုက်တဲ့။ အမျိုးသားက ယောကျ်ားပီသရေး၊ အမျိုးသမီးက ပိုစတိုင်ရှိရေးအတွက်တဲ့။

အချို့နိုင်ငံတွေမှာ ဆေးလိပ်သောက်သူ အမျိုးသားဦးရေ ကျဆင်းလာပေမယ့် အမျိုးသမီးဦးရေတော့တက်လာတယ်။ ကျား-မ တန်းတူရေး အမျိုးသမီးဘဝ လွတ်မြောက်ရေး၊ ခေတ်မီရေး၊ စတိုင်မိရေးတွေကြောင့်ဖြစ်သလို အချို့ကျတော့ ခေါင်းရှုပ်နေတာကို ရှင်းထုတ်ဖို့တဲ့။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကြောင့်တဲ့။ အချို့လည်း ရုပ်ရှင်၊ တီဗွီထဲက စတိုင်ကို အားကျ အတုခိုးမိလို့တဲ့။ အဖုံဖုံပါပဲ။

အမျိုးသားတွေ ဆေးလိပ်သောက်လို့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်။ အမျိုးသမီး ဆေးလိပ်သောက်လျှင်တော့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုဟာ အမျိုးသားမှာထက် ပိုကြီး၊ ပိုများပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သူ အမျိုးသမီးဟာ မသောက်သူထက် သားအိမ်လည်တိုင်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနှုန်းဟာ ၉ ဆကျော် ပိုမြင့်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေဆေးလိပ်သောက်လျှင် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်မရခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ မူမမှန်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုစာရင့်ရော်လွယ်ခြင်းတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ စတိုင်ကျရေးထက် ကျန်းမာရေးကို ပိုအလေးပေး၊ အရေးထားရမယ်ထင်ပါတယ်။

ခေတ်သစ်စတိုင် လွဲချော်မှု (၁၀)

အားဆေးပြားစားတာ ခေတ်စား၊ ခေတ်ထနေတယ်။ အရေးအတွက် မနည်းလှတဲ့လူငယ်များ အထူးသဖြင့် မိန်းမပျိုများဟာ နံနက်စာမစားကြ၊ နေ့လယ်စာကို ဘူးထမင်းဟင်းစားပြီး ဗီတာမင်နှင့် အားဆေးပြား၊ ဆေးတောင့်တွေ လက်တစ်ခုပ်စာ မှီဝဲနေရဲ့။ ဒီနည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်တယ်တဲ့။

တကယ်တော့ အားဆေးတွေမှာ အာဟာရဓာတ် သိပ်ပါတာမဟုတ်ပါ။ အချို့အာဟာရဓာတ်များကို ယာယီတိုးဖြည့်ရရှိခြင်းကြောင့် မောပန်းမှုဒဏ်ခံနိုင်တာ၊ လန်းဆန်းလာတာလောက်ပါပဲ။ ရေရှည်ကြည့်လျှင် အားဆေးမှီဝဲတာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက်မကောင်းပါ။ ဗီတာမင်ဆေးပြားတွေကို ကာလကြာရှည်စွာသုံးစွဲပါက အစာထဲကဗီတာမင်ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကစုပ်ယူမှုနှုန်း ကျဆင်းလာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးသုံးစွဲမှုကိုရပ်လိုက်တာနဲ့ ဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

ဗီတာမင်ကို သင့်တင့်စွာသာဖြည့်တင်းပေးပါ။ များလေကောင်းလေလို့တော့ မမှတ်ပါနဲ့။ အဓိကအကျဆုံးနည်းကတော့ အစားအသောက်ရယူဖို့ဖြစ်ပြီး အစားအသောက်အမယ်စုံကာ ညီညွတ်မျှတအောင်နှင့် စနစ်တကျစားသောက်တာဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်းပါပဲ။

ရှုပ်ထွေးတဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံတွေ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် သင့်အဖို့ ကိစ္စရပ်တိုင်းကို မလုပ်မဖြစ်၊ မရှိမဖြစ်လို့ မှတ်ယူတတ်လို့ သင့်ဘဝအတွက် ရှုံးရှုံးရှင်းရှင်းလေးဖြစ်အောင် စီမံဖို့ခက်ခဲနေလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ အောက်ဖော်ပြပါနည်းတွေ စမ်းကြည့်ပါလား။

ရိုးစင်းတဲ့နေထိုင်မှုဘဝကိုစတင်ပါ။

၁။ ညအိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ တီဗွီကို ချက်ချင်းဖွင့်မကြည့်ဘဲ တစ်ယောက်တည်း ငြိမ်ငြိမ်နေလိုက်ပါ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကိုလုပ်ပါ။ ဥပမာ- စာလေးဘာလေးကြည့်တာ၊ တေးဂီတနားထောင်တာ၊ အော်ဂင်တီးတတ်လျှင်တီးတာ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ မိဘ၊ သားသမီးတွေနဲ့ စကားစမြည် ပြောဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် ဘာမှမလုပ်၊ ဘာမှမတွေးဘဲငြိမ်နေပါ။

နေ့ခင်းက ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး၊ ဆူဆူညံညံတွေနဲ့ လုံးချာလိုက်ခဲ့တဲ့ မိမိစိတ်ကို အနားကောင်းကောင်းပေးပါ။ ခေါင်းထဲမှာလည်း ဘာမှမကျန်အောင် ရှင်းသန့်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အကျိုးရှိတဲ့ တီဗွီအစီအစဉ်လောက်ပဲကြည့်ပါ။ ညစဉ်ညတိုင်း မိမိစိတ်ကြိုက်ခြယ်လှယ်နိုင်တဲ့ အချိန်တစ်ပိုင်းရအောင် စီစဉ်နိုင်လျှင် ပင်ပန်းလှတဲ့ဘဝပါလားလို့ ခံစားရတော့မှာမဟုတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ မလုပ်နိုင်တာမလုပ်ပါနဲ့

ကိုယ့်မှာ လုပ်စရာတွေအများကြီးရှိနေတယ်လို့ ထင်မှတ်တတ်ကြတယ်။ အလုပ်သိပ်များသလို ခံစားနေရတတ်တယ်။ ထူးထူးဆန်းဆန်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်းပေါ်နေတတ်ပြီး ဒါဟာဘယ်ကနေ ဘယ်လိုပေါ်လာမှန်းမသိဘူးလေ။ တကယ်တော့ ဒါတွေဟာ သင့်ရဲ့ခံစားမှု သက်သက်မျှသာဖြစ်တယ်။

မယုံလျှင် စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်နှင့် လုပ်မပြီးသေးတဲ့အလုပ်တွေကို ချရေးကြည့်ပါ။ နေ့စဉ်ရေးပါ။ နောက်တော့ ဘာတွေကအရေးပါတယ်။ ဘာတွေကဒီလောက်မဟုတ်ဘူး၊ ဘာတွေကမလုပ်လည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာတွေ ရှာကြည့်၊ ယှဉ်ကြည့်ပါ။ လေးတာကို ရှောင်၊ ပေါ့တာကိုဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့ဘဝဖိစီးမှုကို အတော်လျှော့ချပစ်နိုင်တာတွေ့လိမ့်မယ်။ နေ့တိုင်း မျက်ကန်းအလုပ်ရှုပ်ရတဲ့ဘဝကနေ ကျွတ်လွတ်သွားလိမ့်မယ်။

၃။ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်တွေကို သတိထားရှောင်ရှားပါ။

ခုချိန်မှာ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်း အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံထွက်နေရဲ့။ ဆွဲဆောင်မှုလည်းအပြည့်ပဲ။ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းမှာဖော်ပြထားတဲ့ အင်္ကျီပုံစံ၊ ဝေဖန်ချီးကျူးထားတဲ့ ရုပ်ရှင်၊ တီဗွီဇာတ်လမ်း၊ ငွေကြေးများစွာအကုန်ခံပြီး ထည့်သွင်းထားတဲ့ ကြော်ငြာတွေနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်နေလျှင် သင့်သုံးငွေကို သူတို့ထိန်းချုပ်ထားသလိုဖြစ်လိမ့်မယ်။ များမြောင်လှတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေဟာသင်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဟန်နှင့် တွေးခေါ်အားကို တစ်စတစ်စလွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။ ဒီလို ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတွေနောက်လိုက်တာထက် ကိုယ့်မျက်စိ၊ ကိုယ့်ဦးနှောက်ကိုအားကိုးပြီး နေထိုင်ကြည့်ပါလား။

၄။ ငြင်းဆန်တတ်စမ်းပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မလွဲမရှောင်သာ၊ မတတ်သာဘဲ မလုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နေရတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ရဲ့အချိန်နှင့် စွမ်းအားကို ဖြုန်းပစ်သလိုဖြစ်ပြီး လူလည်း ပင်ပန်းနုံးချည့်နေတာပေါ့။ သင့်အနေဖြင့် ရိုးစင်းတဲ့ဘဝပုံစံကို စတင်လက်ခံတော့မယ်ဆိုလျှင် ကတိပေးတာတွေလျှော့ပစ်ပါ။ တကယ်လို့ သူတစ်ပါးရဲ့ဖိတ်ကြားကမ်းလှမ်းမှုဟာ သင့်အတွက်သိပ်မထူးလျှင် ယဉ်ကျေးစွာ ငြင်းဆန်တတ်အောင်ကြိုးစားပါ။

၅။ မလိုအပ်ဘဲပစ္စည်းဝယ်တာနှင့် ဈေးလည်တာတွေရှောင်ပါ။

ဘာလိုအပ်နေတယ်လို့ တိတိကျကျမသိဘဲ အားလို့ ဈေးဆိုင်၊ မတ်ကက်တွေ ဝင်လည်ရင်းကနေ အဆုံးမှာ ပစ္စည်းတွေ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်နဲ့မောဟိုက်ပြီး ပြန်လာတတ်တဲ့အဖြစ်မျိုး လူတိုင်းရှိပါတယ်။ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ဝယ်လာတဲ့ပစ္စည်းတွေ သိမ်းဆည်းထားသို့ရ၊ အဟောင်းတွေရှင်းထုတ်ရနဲ့ ဖတ်ဖတ်မောရပြန်ရော။ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာတာပဲ။ ဒါကြောင့် အားနေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အခြားနည်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။ ဈေးမလည်ပါနဲ့။ ဒါ့အပြင် ကြော်ငြာတွေကိုအပြစ်ရှာတဲ့အသိ၊ မလိုတဲ့အကြည့်ဖြင့်ရင်ဆိုင်နိုင်ပါမှ သင့်ငွေအိတ်ကို သင်ပိုင်နိုင်၊ ထိန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၆။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေကနေထွက်ပါ။

ကျောင်းသားအရွယ်ကစလို့ ဟိုအသင်း၊ ဒီအဖွဲ့ထဲပါဝင်ဖို့ အနားကလူတွေက စည်းရုံးလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပါဝင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေ လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။ အသိမိတ်ဆွေ တိုးလိမ့်မယ်လို့တွေးပြီး သင်ပါဝင်လိမ့်မယ်။ အချို့အသင်းအဖွဲ့ထဲပါဝင်တာဟာ တကယ်ကောင်းပေမယ့် တချို့ကျတော့ ထင်သလိုဖြစ်မလာပါ။ ဒါကြောင့် စဉ်းစားချင့်ချိန်ပြီးမှလက်ခံပါ။ အဓိပ္ပါယ်မဲ့၊ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အသင်းအဖွဲ့တွေကနေနုတ်ထွက်ပြီး ဒီလိုကုန်ရမယ့်အချိန်တွေအစား ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကို ကူညီစောင့်ရှောက်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေများများဖိလုပ်ပါ။

၇။ တောင်းဆိုမှုတွေလျှော့ချပါ။ သူများကိုသိပ်မယှဉ်ပါနဲ့။

ဒီလောကကြီးမှာ မက်မောစရာတွေများလှပါတယ်။ သင်ဟာ သူများနဲ့နှိုင်းတတ်၊ ယှဉ်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိလျှင် သင့်စိတ်ဟာ ငြိမ်ချမ်းမှုကင်းတော့မှာပဲ။ သင်ဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ပေါ့ပါးသက်သာမှုရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူများကားရှိသလို ကိုယ်လည်းကားရှိချင်တယ်၊ သူများ နိုင်ငံခြားထွက်သလို ကိုယ်လည်းထွက်ချင်တယ်၊ သူများက ၁၅၀၀ စတုရန်းပေအကျယ်ရှိ တိုက်ခန်းဝယ်လို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်ကလည်း ၁၂၀၀ စတုရန်းပေလောက်ဆိုမဝယ်ဘူး။ ဘာလို့ သူများကိုကြည့်နေ၊ ယှဉ်နေတာလဲ။ ရင်မောတော့မှာပဲ။ သူပျော်သလား၊ ချမ်းမြေ့သလား။ ဒီအချက်ကိုပဲယှဉ်ပါ၊ ပြိုင်ပါလား။

၈။ တစ်ဖက်သားအပေါ် တောင်းဆိုချက် သိပ်မမြင့်ပါနဲ့။

တစ်ဖက်သားအပေါ် တောင်းဆိုချက်မြင့်လွန်းလျှင် သူ့ကို မသိမသာတင်းမိတော့မှာပဲ။ ဒီတော့ သူလည်းမော၊ ကိုယ်လည်းမော၊ နှစ်ဖက်မောတော့မှာပဲ။ အဆုံးမှာ နည်းနည်းပေါ့မိတာနဲ့ နှစ်ဖက်စလုံး ထိခိုက်အနာတရဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းကို အတင်းတောင်းဆိုလို့မရသလို ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာလည်း အလားတူပါပဲ။ ရိုးစင်းတဲ့ဘဝမျိုး ပိုင်ဆိုင်ချင်လျှင်တော့ သင့်ရဲ့ လူလူချင်းဆက်ဆံမှုဟာလည်း မရှုပ်ထွေးဖို့လိုပါတယ်။

၉။ ပွဲရက်၊ နေ့ကြီးနေ့မြတ်တွေမှာ ဆင်ခြင်စရာသတိပြုပါ။

အရောင်းဆိုင်တွေဟာ လူတွေရဲ့နေထိုင်မှုဘဝထဲ ဘယ်လိုစိမ့်ဝင်ထိုးဖောက်မလဲလို့ စိတ်ကူးနေကြတာ သဘာဝကျပါတယ်။ နေ့ကြီးနေ့မြတ်၊ ပွဲရက်မျိုးတွေတောင် အလွတ်မပေးပါ။ လူအတော်များများဟာ ဒီလိုနေ့မျိုးတွေမှာ ပစ္စည်းဝယ်ဖို့စိတ်စောနေရဲ့။ ဆွဲဆောင်မှုအမျိုးမျိုးနှင့် ထူးခြားလှပစွာပြင်ဆင်ထားတဲ့ဆိုင်တွေ တစ်ဆိုင်ဝင်တစ်ဆိုင်ထွက်တော့ ငွေတွေအတော်ကုန်ကုန်တာပေါ့။ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုပျော်ပွဲစားထွက်ရင်း၊ ဆိုင်ထိုင်ရင်း တနင့်တပိုးစားသောက်ကြ၊ ဧည့်ခံပွဲတက်ကြနဲ့ပေါ့။ အလုပ်တွေရှုပ်၊ အချိန်တွေပုပ်ပြီးပျော်စရာဗလာနတ္ထိပေါ့။ ဒါကြောင့် နေ့ထူးနေ့မြတ်၊ ပွဲရက်တွေမှာ စားသောက်ဖို့ ပစ္စည်းလျှောက်ဝယ်ဖို့ဆိုတဲ့အတွေး၊ အပြုအမူတွေ စွန့်လွှတ်ပါ။ သက်သောင့်သက်သာနေပါ။ မိသားစု စုံစုံညီညီဆုံတွေ့နိုင်အောင်စီစဉ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကူးအတိုင်း ကိုယ့်အချိန်ကိုစီမံခန့်ခွဲပါ။

စနစ်တကျ နေထိုင်စားသောက်တာဖြစ်ဖို့ အလေ့အကျင့် ၁၀ ခု။

ဒီအခန်းရဲ့ရှေ့ပိုင်းမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေကို ချက်ချင်းမလိုက်နိုင်တောင်မှ အောက်ပါအခြေခံအကျဆုံး အလေ့အကျင့် ၁၀ ခုကိုမွေးပြီး ဘဝပုံစံပြောင်းကြည့်ပါ။

၁။ စောစောအိပ်ပြီး စောစောထပါ။ အချိန်ဇယား ရေးဆွဲသတ်မှတ်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

၂။ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညစာများကို အချိန်မှန်စားသောက်ပါ။

၃။ အချိန်မှန်ဝမ်းသွားပါ။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေကို အောင့်ထားခြင်းမပြုပါနဲ့။

၄။ တစ်ရက်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

၅။ နံနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ရေအနည်းဆုံး ၂၀၀ စီစီသောက်ပါ။ ကိုယ်နဲ့မကွာသောက်ရေဆောင်ထားပြီး မကြာမကြာသောက်ပေးပါ။ ရေငတ်၊ ရေဆာချိန်ထိမစောင့်ပါနဲ့။

၆။ နေ့စဉ် ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် ထိုင်နိုင်တဲ့ အချိန်လေးရအောင်ကြိုးစားပါ။ မအားတဲ့ကြားက နားတတ်အောင်လုပ်ပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။

၇။ အသားနည်းနည်းသာစားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများများစားပါ။ တစ်ရက်မှာ သက်သတ်လွတ် တစ်နပ်စားနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

၈။ နေ့လယ်စာ စားပြီးနောက်မှာ နာရီဝက်လောက်အိပ်ပါ။

၉။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားနိုင်ဖို့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရက်မကြာမကြာချိန်ချိန်ကြည့်ပါ။

၁၀။ ဆေးဝါးတွေကနေ ဆိုးကျိုးဒဏ်မခံရအောင် ဆေးဝါးတွေကို အရမ်းဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းမပြုပါနဲ့။

အကောင်းဆုံးအချိန်ဇယား

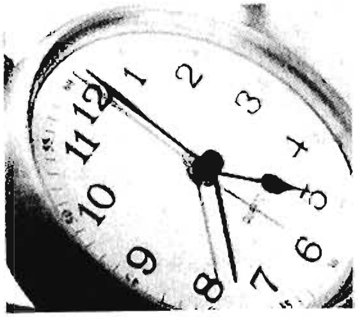
စနစ်ကျတဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံဖြစ်ဖို့ ရက်တိုင်းမှာ တိကျတဲ့အချိန်ဇယား ထားရှိရမယ့်အပြင် မနေ့နှင့်ဒီနေ့၊ ဒီနေ့နှင့်မနက်ဖြန်တွေမှာလည်း ဘဝရဲ့နရီစည်းဝါးညီဖို့လိုတယ်။ ဒါ့အပြင် တစ်ရက်တာရဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြားတွေကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်ချက်အရ တူညီနေစေဖို့လိုပါတယ်။

သက်ရှိအတော်များများမှာ အချိန်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အလွန်တိကျရေရာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှိတတ်ကြောင်းကို လူသားတွေအစောကတည်းကပင် တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။ ဥပမာ- တောင်အာဖရိကတိုက်ကင့်ကတ်တစ်မျိုးဟာ နာရီဝက်ခြားတိုင်း "ဇီဇီဇာဇာ" ဖြင့် တစ်ကြိမ် ထထတွန်ကျူးတတ်တယ်။ ကွာခြားချက်ဟာ ၁၅ စက္ကန့်ပဲရှိတတ်တယ်။ အာဖရိကတောတွင်းမှာ ပိုးကောင်ငယ်လေးတစ်မျိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိပြီး ဒီအကောင်ငယ်ဟာ တစ်နာရီကြာတိုင်း အရောင်တစ်မျိုးပြောင်းလေ့ရှိတယ်။ ဒေသခံများဟာ ဒီအကောင်ငယ်ကိုဖမ်းပြီး "နာရီကောင်" အဖြစ်



သုံးစွဲကြတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာသာ ဒီလို စွမ်းရည်မျိုးရှိတာမဟုတ်ပါ။ အပင်တွေမှာလည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ- အာဖရိကမှာ အရွက်ဖားဖား အပင်တစ်မျိုးရှိတယ်။ နှစ်နာရီခြားတိုင်း အရွက်တွေ တစ်ကြိမ် ပြောင်းပြန်လှန်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်ရှေးခေတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် ဒဿနပညာရှင်တွေက ဩကာသလောကရှိ အရာများမှာ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဇယားရှိနေကြောင်း ကောက်ချက်ချထားပါတယ်။

လူမှာလည်း အလားတူ ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဇယားရှိပါတယ်။ လူဟာ တစ်ရက်တာအတွင်း ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါရဲ့ အတက်အကျအနေအထား၊ ကိုယ်အပူချိန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်တို့ဟာ စက်ဝိုင်းပတ်အသွင်လည်ပတ်ပြီး အပြောင်းအလဲဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီအခြင်းအရာကို "ဇီဝနာရီစက်ဝန်း"လို့ခေါ်ပါတယ်။ ၂၀ ရာစုခေတ် အလယ်ပိုင်းမှာ "ဇီဝနာရီ" ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။

"ဇီဝနာရီ"ဆိုတာကတော့ လူတိုင်းရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် စက်ဝန်းပါပဲ။ အလွန်တိကျပြီး ပုံသေဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ် ၂၄ နာရီ အချိန်ဇယားအတိုင်း လှည့်ပတ်နေတယ်။ လူတိုင်းဟာ ဒီအချိန်ဇယားလှည့်ပတ်မှု တရားအတိုင်း လိုက်နာ နေထိုင်စားသောက်ပါမှ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာနိုင်မယ်။ သို့မဟုတ်ပါက ကိုယ်တွင်းစိမ့်ထွက်မှုစနစ်မှာ ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး ရောဂါတွေဝင်ရောက်အခြေချဖို့ လက်ယပ်ခေါ်သလိုဖြစ်လိမ့်မယ်။

လူရဲ့ တစ်ရက် ၂၄ နာရီအတွင်း "ဇီဝနာရီ"ရဲ့ လှည့်ပတ်မှုဖြစ်စဉ်တရားကို သိပ္ပံသုတေသီများက ဖော်ထုတ်ထားပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကို အခြေခံပြီး မိမိရဲ့အလုပ်ချိန်၊ လေ့လာဆည်းပူးချိန်၊ နားချိန်တွေကို ကျိုးကြောင်းသင့် စီမံခန့်ခွဲရမယ်။ ဒါမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိရုံမက လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်ထိရောက်မှုကိုလည်း အမြင့်ဆုံးရယူနိုင်မယ်။

✱ နံနက် ၆ း ၀၀ - ၇ း ၀၀ နာရီ

အိပ်ရာထချိန်ပါ။ နေထွက်လာတာကိုလိုက်ပြီး အလိုအလျောက်နိုးထမှုဟာ အကောင်းဆုံးပုံစံပါ။ နာရီနှိုးစက်သံကြောင့် နိုးထတာမျိုးဟာ မကောင်းလှပါ။

အိပ်ရာထပြီးနောက် လုပ်ရမှာတွေက-

(၁) ရေနွေးတစ်ခွက်သောက်ပါ။

ကိုယ်တွင်းစုနေတဲ့ အမှိုက်အညစ်တွေကို ရှင်းလင်းရေးလုပ်ဖို့နှင့် အစာခြေအစုအဖွဲ့ကိုနိုးထစေဖို့ အကျိုးရှိတယ်။ လတ်ဆတ်တဲ့ သံပရာရည်ညှစ်ထားတဲ့ ရေနွေးတစ်ခွက်သောက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းတာပေါ့။ သံပရာညှစ်ထားတဲ့ရေနွေးဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအရည်ဖြစ်သလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အက်ဆစ်နှင့် အယ်ကာလီဓာတ်မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်လည်းဖြစ်တယ်။

(၂) မိနစ်အချို့ အိမ်သာတက်ပါ။

ဒီလိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကို အလေ့အကျင့်ကောင်း တစ်ခုရစေနိုင်တယ်။ အကြောင်းကတော့ ၅ နာရီမှ ၇ နာရီကြား ဒီအချိန်ပိုင်းဟာ အူနဲ့ပတ်သက်တဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်ပိုင်းဟာ အူရဲ့လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုနဲ့ တိုက်ဆိုင်နေလို့ပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းမှာ တစ်ညတာရှိခဲ့တဲ့အဆိပ်အပုပ်နှင့် အညစ်အကြေးတွေကိုခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့ပါပဲ။

သတိပြုရန်အချက်

နံနက် ၆ နာရီမှ ၁၀ နာရီ အချိန်ပိုင်းဟာ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ ရုတ်တရက်ထဖြစ်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ် ၂-၃ ဆ ပိုရှိနေတယ်။ ကင်ဆာ၊ လေပြွန်ရောင်ရမ်းနာ၊ အဆုတ်ပွ၊ ပန်းနာရောဂါသည်တွေအတွက် သေဆုံးမှုအမြင့်ဆုံး အချိန်ပိုင်းလည်းဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ လူရဲ့သွေးပေါင်ချိန်၊ ကိုယ်အပူချိန်နှင့် နှလုံးခုန်မှုအပြောင်းအလဲတွေရဲ့ အကျိုးဆက်စနက်ကြောင့်ပါပဲ။

✱ နံနက် ၇ း ၀၀ နာရီ

နံနက်စာစားဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။ နေ့စဉ် ဒီအချိန်တိတိမှာ နံနက်စာစားတဲ့အကျင့်ရှိလျှင် ကိုယ်တွင်းကအဒရီနယ်အပြင်သား (Adrenal

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

cortex) ဟာ နံနက် ၄း၀၀ နာရီထိုးတာနဲ့ အလုပ်စလုပ်ဖို့ အသင့်ရှိနေတတ်တယ်။ အဒရီနယ်လင် (Adrenalin) (ကျောက်ကပ်အပေါ်စီးဂလင်းကထုတ်တဲ့ဟိုမုန်း)နှင့် အတီရိနော (Arterenol) ဟိုမုန်းတွေစိမ့်ထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို သဘာဝအလျောက် အသင့်အနေအထားဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်နှင့် ကြွက်သားတွေကို နံနက်စောစောကပင် စတင်လှုပ်ရှားစေတဲ့အတွက် နံနက်ပိုင်းတစ်ချိန်လုံးမှာ လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်ထိရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိနေလိမ့်မယ်။

*** နံနက် ၇း ၃၀ - ၈း ၃၀ နာရီ**

နေ့တိုင်း ဒီအချိန်မှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှာလေ့ကျင့်မှုပြုပါ။ ကိုယ်စွမ်းအားမြှင့်တင်ပေးဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။

အကောင်းဆုံးနည်း

နေရောင်ခြည်အောက် လတ်ဆတ်တဲ့လေရှူရှိုက်ရင်း မိနစ် ၂၀ အနေးပြေးခြင်း သို့မဟုတ် နာရီဝက်ကြာ လမ်းအမြန်လျှောက်ခြင်းပြုပါ။ သင့်တစ်ကိုယ်လုံး အမှန်တကယ်နိုးထလာအောင် နှိုးပေးနိုင်ပြီး ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်များကိုလည်း မြန်ဆန်သွက်လက်စေလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် အဆီချဖို့၊ ပိန်ဖို့ကိုလည်း အားပေးနိုင်ပါတယ်။

*** နံနက် ၆း၀၀ - ၉း၀၀ နာရီ**

နေရောင်ခြည်ခံဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ နေရောင်ခြည်ဟာ နွေးထွေးရုံမျှရှိပြီး အနီလွန်ရောင်ခြည်ပါဝင်မှုများလို့ အသားအရေလှပမှုကို အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ ၉း၀၀ - ၁၀း၀၀နာရီ အတွင်းကနေရောင်ခြည်မှာတော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မှ A အလင်းစုကများလို့ အရေပြားတွင်းကကိုလက်စထရောကို ဗီတာမင်ဒီတွေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။

မိနစ် ၃၀ ကြာ နေလှန်းပေးလျှင် သွေးရည်အတွင်း ဗီတာမင်ဒီ ၃၀. ၂၅ မီလီဂရမ် တိုးများနိုင်ကြောင်း၊ ဒီပမာဏဟာ လူလတ်လူအိုများမှာ အတွေ့များလေ့ရှိတဲ့ အရိုးပွခြင်းလို အရိုးရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း ဒါ့အပြင် ရောဂါပြီးမှုကိုယ်ခံအားကိုလည်း တစ်ဆကျော်မြှင့်ပေးပြီး အူကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုအန္တရာယ် ၅၀% လျှော့ချပေးနိုင်ကြောင်းကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်အဖြေများရှိထားပါတယ်။

အကောင်းဆုံးနည်း

စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နားရက်တွေမှာ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ရင်း နေလှန်းပေးပါ။ နေလှန်းလို့ အသားမည်းမသွားတဲ့အပြင် အသားအရေအလှပင်တိုးစေနိုင်တယ်။ စက်ဘီးစီးချင်စီး၊ လမ်းလျှောက်ချင်လျှောက် ကြိုက်ရာရွေးပါ။

*** နံနက် ၈း၀၀ - ၉း၀၀ နာရီ**

သင့်ရဲ့အရေပြားကို ရေခဲတပ်ဖြည့်ပေးဖို့နှင့်နှိပ်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။

အကောင်းဆုံးနည်း

နံနက် ၉း၀၀ နာရီ ရုံးတက်ချိန်ဖြစ်ပြီး အိမ်နှင့်ရုံးနီးကပ်လျှင် မျက်နှာသစ်တာကို ၈း၀၀ နာရီနောက်ပိုင်းမှာပြုလုပ်ပါ။ တကယ်လို့ အချိန်မမီ၊ မရလျှင်တော့ ရုံးတက်တဲ့လမ်းခရီးမှာ မျက်နှာကိုများများနှိပ်ပေးပါ။ တကယ်လို့ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နားရက်ဖြစ်လျှင် အရေပြားရှင်းသန့်ပြီးနောက်မှာ ရေနွေးဖြင့်ရေချိုးပေးပါ။ ဒီနောက် ကိုယ်ဘာသာနှိပ်နယ်ပေးပါ။

*** ၁၀း၀၀ - ၁၂း၀၀ နာရီ**

လေ့လာဆည်းပူးဖို့၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်းပါ။ စာဖတ်ခြင်း၊ တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းပြုဖို့ အသင့်ဆုံးပါ။ ဦးနှောက် စဉ်းစားမြော်မြင်အားကောင်းပြီး မှတ်ဉာဏ်အားသန်ချိန်၊ နားလည်ရှင်းလင်းဖို့လွယ်ကူချိန်၊ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ပွားချိန်၊ စိတ်အားထက်သန်၊ တက်ကြွချိန်၊ အဆုတ်ရဲ့အသက်ရှူအားကောင်းချိန်၊ တစ်ကိုယ်လုံးကကြွက်သားများ နေသားတကျဖြစ်ပြီး အားသန်ချိန်လည်းဖြစ်တယ်။ ၁၀း၀၀ နာရီလောက်အချိန်ဟာ မှတ်ဉာဏ်အား အထွတ်အထိပ်တက်နေတဲ့ နောက်ထပ်အချိန်တစ်ခုပါ။ နေ့လယ်စာစားချိန်ရောက်ဖို့ ၂ နာရီပဲလိုတော့လို့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်မြင့်ပြီး ဦးနှောက်အရေလွှာမှာ အားပြည့်နေချိန်ဖြစ်တယ်။ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်ဆက်စပ်ရာ အာရုံကြောအားလုံး အကောင်းဆုံးအနေအထားမှာ ရောက်ရှိနေချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ လေ့လာကျက်မှတ်မယ်ဆိုလျှင် ၆း၀၀-၇း၀၀ နာရီက အချိန်ပိုင်းလို အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကောင်းဆုံးနည်း

ပိုမိုရှုပ်ထွေးပြီး ခေါင်းစားတဲ့ပြဿနာတွေကို ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်လျှင် ထိရောက်မှုကောင်းတယ်။ မှတ်ရမယ့်၊ ကျက်ရမယ့် အလုပ်ကို ဒီအချိန်မှာလုပ်ပါ။ ဒီအချိန်ပိုင်းဟာ လေ့လာကျက်မှတ်ဖို့ အဖိုးတန်လှတဲ့ အချိန်ပါ။

*** မွန်းတည့် ၁၂:၀၀ နာရီ**

နေ့လယ်စာ စားရမယ့်အချိန်ပါ။ အခုချိန်ရောက်တော့ ဦးနှောက်ဟာ ဖြည့်သွင်းခဲ့တဲ့ ဂလူးကို့စ်ပမာဏရဲ့လေးပုံတစ်ပုံကို သုံးဖြုန်းခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။

အကောင်းဆုံးနည်း

အချိန်မှန် နေ့လယ်စာ စားပါ။ သင့်နေ့လယ်စာမှာ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်တွေ အစုံပါပါစေ။ လတ်ဆတ်သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အခွံမာအစေ့အဆန်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် လုံးတီးဆန်ကြမ်းများလိုအစာများ ပါပါစေ။ အခွံမာအစေ့အဆန်နှင့် သစ်သီးခြောက်များဟာ ဦးနှောက်ကို အားဖြည့်ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး သရေစာများဖြစ်တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကော်ဖီသောက်ဖို့လည်း ပိုမိုသင့်လျော်တယ်။

အကြံပြုချက်

အခုချိန်ကစပြီး ညနေ ၂ နာရီအထိ ဒီအချိန်ပိုင်းဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နှင့် စိတ်စွမ်းအားများ စတင်ကျဆင်းချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် နေ့လယ်စာ စားပြီးနောက်မှာ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ပေးနိုင်လျှင် အကျိုးရှိပါတယ်။

*** ညနေ ၁:၀၀ - ၃ :၀၀ နာရီ**

လူတွေအဖို့ တစ်ရက်တာအချိန်အတွင်းမှာ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု အဖြစ်ဆုံးအချိန်ပါ။ ရှိရှိသမျှသောအားတွေဟာ အစာခြေဖျက်မယ့်နေရာကို ရောက်နေကြတယ်။ ကိုယ်တွင်းမှာ အာဒရီနယ်လင်ခေါ် ကျောက်ကပ်အပေါ်စီးဂလင်းကထုတ်တဲ့ဟိုမုန်းနည်းနေပြီး ကိုယ်အပူချိန်လည်းစကျနေတယ်။ ကိုယ်အား၊ စိတ်အားတွေအားလုံး သိသာစွာကျဆင်းနေတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့

မှတ်အား၊ တွေးခေါ်အားတွေလည်း ညံ့နေတတ်တယ်။ စိတ်မငြိမ်မသက် ယောက်ယက်ခတ်၊ ထိုင်းမှိုင်းပြီး အိပ်ချင်သလိုဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

အကောင်းဆုံးနည်း

နေ့ခင်း နာရီဝက်လောက်အိပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် သင့်ကို အကောင်းဆုံးအနေအထားရောက်စေလိမ့်မယ်။ အားတွေပြန်ပေါ်စေလို့ ညနေပိုင်းအတွက် အဆင်ပြေစေရုံမက ရောဂါကာကွယ်ပေးမှုအတွက်လည်း အကျိုးရနိုင်တယ်။

အကြံပြုချက်

ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ လူဟာအာရုံစုစည်းဖို့ခက်တတ်ပြီး လုပ်ငန်းတွင်ကျယ်ထိရောက်မှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းမှု စွမ်းအားတွေညံ့နေ၊ ကျနေလို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုအလုပ်တွေ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

*** ညနေ ၃:၀၀ - ၇:၀၀ နာရီ**

ညနေ ၃:၀၀ မှ ၅:၀၀နာရီ ကြားအချိန်ဟာ ဆီးအိမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချိန်ဖြစ်ပြီး ညနေ ၅:၀၀ မှ ၇:၀၀နာရီကြားအချိန်ဟာ ကျောက်ကပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစုအဖွဲ့များကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းပေးနိုင်ဖို့ ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ရေအလုံအလောက်သောက်ပေးပါ။

အကောင်းဆုံးနည်း

သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းတစ်ခွက်လောက်သောက်ပေးပါ။ ဒီနောက် သစ်သီးနှင့် အစေ့အဆန်တွေစားပေးပါ။ အကြောင်းကတော့ ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ သကြားဓာတ် မလိုအပ်ဆုံးအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ဒါတွေစားသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးရုံမက သွေးရည်တွင်းကသကြားဓာတ်ကိုလည်း တည်ငြိမ်စေနိုင်တယ်။

အကြံပြုချက်

နေ့ခင်းအိပ်ရာထတာနဲ့ ချက်ချင်းအလုပ်လုပ်တာ၊ လေ့လာဆည်းပူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာတွေမလုပ်ပါနဲ့ဦး။ ရေနွေးတစ်ခွက်ငှဲ၊ အေးအောင်ထားပြီးသောက်ပါ။ ကုန်လျှင် နောက်တစ်ခွက် ထပ်ငှဲပြီးသောက်ပါ။ ဒီလိုဆိုတော့ လိုအပ်တဲ့ရေကို မမေ့မလျော့ သောက်ပြီးဖြစ်တာပေါ့။

✱ ညနေ ၄း၀၀ - ၆း၀၀ နာရီ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပိုင်းပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ အမေရိကန် Ohio ပြည်နယ်တက္ကသိုလ်၊ ကျန်းမာရေး စင်တာမှပညာရှင်များက ဒီလိုရှင်းလင်းထားတာတွေ့ရတယ်။ လူ့ရဲ့ခွန်အား စိုက်ထုတ်မှုပဲဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မှု စွမ်းအားပဲဖြစ်စေ ညနေပိုင်း၊ နေဝင်ဆည်းဆာချိန်မှာ အတော်ကောင်းနေတတ်တယ်။ လူ့ရဲ့အမြင်၊ အကြားအာရုံတွေလည်း အထက်ဆုံးဖြစ်နေတတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ ထိန်းညှိစွမ်းအားလည်း မြင့်မားနေပြီး အထူးသဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင် ချိန်တွေဟာ နိမ့်ပြီးတည်ငြိမ်နေလို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ဖို့ အသင့်ဆုံး ဖြစ်တယ်တဲ့။

အများလက်ခံထားတဲ့ နံနက်ပိုင်းအချိန်မှာ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးပေါင် ချိန်တွေဟာ ညနေခင်းထက် သိသာစွာမြင့်နေလို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိနေတယ်။

အမေရိကန်က နှလုံးရောဂါပညာရှင်အသင်းကြီးရဲ့ သုတေသနတွေ့ ရှိချက်အရ ညနေခင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သွေးကြော ပိတ်ဆို့မှု ဖြိုခွဲရှင်းလင်းနိုင်တဲ့စွမ်းအားကို ၃၉% တိုးစေပေမယ့် နံနက်ပိုင်း အပြေးလေ့ကျင့်လျှင် သွေးကြောပိတ်ဆို့မှုအန္တရာယ်ကို ၆% တိုးစေကြောင်း ဖော်ပြထားတယ်။

ဒါ့အပြင် ညနေဆည်းဆာချိန်ကနေရောင်ခြည်မှာ လူ့အတွက်အကျိုး ရှိတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အလင်းစုများ ထပ်တိုးများလာတာမို့ တစ်ရက်တာ အတွင်း နောက်ထပ် နေရောင်ခြည်ခံဖို့အချိန်ကောင်းပါပဲ။ လက်လွှတ်မခံပါနဲ့။

အကောင်းဆုံးနည်း

စနေ၊ တနင်္ဂနွေလို နားရက်ဖြစ်လျှင် အိမ်ပြင်ထွက်ပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားတာဟာပိုကောင်းပါတယ်။ စက်ဘီးပဲစီးစီး၊ လမ်းပဲလျှောက်လျှောက် ညနေပိုင်း နေရောင်ခြည်အောက်မှာဆိုတော့ လှုပ်ရှားတာရော၊ နေရောင်ခံတာ

ရောပါပြီးသားပေါ့။ လမ်းလျှောက်လျှင်တော့ ခပ်မြန်မြန် ခပ်သွက်သွက်လျှောက် ပါ။

✱ ည ၆း၀၀ - ၈း၀၀ နာရီ

ညစာထမင်းစားဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါ။ အမျိုးသားတွေအဖို့ဆို တစ်နေ့တာအတွက် သက်ပြင်းချနိုင်ချိန်ပေါ့။ အရက်ကြိုက်တတ်လျှင် ဒီအချိန် မှာ နည်းနည်းသောက်ပေးပါ။ ဒီအချိန်မှာ ဗိုက်ထဲ၊ အူထဲမှာ အစာတွေရှိနေတဲ့ အပြင် သွေးရည်ရဲ့အရက်ပျံစုပ်ယူမှုအားဟာ ညချမ်းချိန်မှာ နေ့ခင်းလောက် မမြန်ဘဲအလွန်နှေးတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် အရက်ရဲ့သက်ရောက်မှု သိပ်မ ကြီးနိုင်လို့ပါပဲ။

အကောင်းဆုံးနည်း

ညနေ ၆း၀၀ နာရီလောက်မှာ ထမင်းစားလျှင်ည ၁၀း၀၀နာရီအချိန် လောက်မှာတော့ အစာခြေဖျက် ကြေညက်ပြီးသလောက်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ညစာထမင်းစားချိန် သိပ်နောက်ကျလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စည်းချက်ဟာ နှေးလာပြီး ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေပိုသွက်လာလို့ ညအိပ်စက်မှုကိုထိခိုက်နိုင်တယ်။

အကြံပြုချက်

ထမင်းဧည့်ခံပွဲတွေ မဖြစ်မနေစီစဉ်ဖို့ တက်ဖို့ရှိတယ်ဆိုလျှင် ဒီအချိန် ပိုင်းမှာချိန်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ အရက်ပျံရဲ့သက်ရောက်မှုဟာ နည်းနေ တတ်လို့ပါပဲ။

✱ ည ၆း၀၀ - ၉း၀၀ နာရီ

ဒီအချိန်ပိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မှတ်ဉာဏ်အားအကောင်းဆုံး အချိန်ပါပဲ။ လေ့လာဆည်းပူးမှုနှင့် သုတေသနတွေပြုလုပ်ဖို့ အသင့်ဆုံးအချိန် ပါ။ ဉာဏလုပ်သားတွေအဖို့ အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့အချိန်ပါ။ ဒါ့အပြင် မိသားစု သားမယားအမှုပြုဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်လည်းဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အမျိုးသားတွေရဲ့ သုက်ရည်စိမ့်ထွက်ဖြစ်ပေါ်မှုဟာ ညနေ ၄ နာရီ လောက်မှာ အများဆုံးအနေအထားရောက်ရှိနေပြီး အမျိုးသမီးအဖို့ သားဥကြွေ တဲ့ရက်ပိုင်းဖြစ်လျှင် ပုံမှန်သားဥကြွေချိန်ဟာ ညနေ ၃း၀၀-၇း၀၀ နာရီအတွင်း ဖြစ်တတ်လို့ပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

✱ ည ၉း ၀၀ - ၁၀း ၀၀ နာရီ

ရေချိုးခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်းတွေဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အကျိုးရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆေးကြောသန့်စင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သလို သက်သောင့်သက်သာဖြေလျှော့ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်လည်းဖြစ်တယ်။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး ရေနွေးချိုးပေးနိုင်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးကကြွက်သားနှင့် အဆစ်တွေကို ဖြေလျှော့ပေးသလိုဖြစ်ပြီး၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုလည်း ပိုမြန်စေလို့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်တယ်။

အကြံပြုချက်

ဒီအချိန်မှာ တီဗွီကိုမကြည့်ဘဲ ပိတ်လိုက်သင့်ပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမများတဲ့ အစီအစဉ်မျိုးဖြစ်တဲ့တိုင် အာရုံကြောတွေကို ပိုမိုနိုးကြွလန်းဆန်းစေလို့ပါ။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလည်းမရေးပါနဲ့။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး တစ်နာရီလောက်ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နေနိုင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

✱ ည ၁၀း၀၀ - ၁၁း၀၀ နာရီ

နာရီလက်တံဟာ ည ၁၀ နာရီထိုးကိုပြနေချိန်မှာတော့ သင့်မှာ ပင်ပန်းနုံးချည့်မှု အရိပ်အရောင်တွေပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သင်ရဲ့ဇီဝနာရီကနေ သင့်ကိုအိပ်ရာဝင်အိပ်စက်ဖို့ သတိပေးနေတာဖြစ်တယ်။

အကောင်းဆုံးနည်း

အကောင်းဆုံးကတော့ ည ၁၀း၃၀ နာရီမှာအိပ်ရာဝင်ပါ။ အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို ၁၁း၀၀ နာရီမကျော်ပါစေနဲ့။ ညသန်းခေါင်ယံမတိုင်မီက အိပ်စက်ချိန်တစ်နာရီဟာ ညသန်းခေါင်ယနောက်ပိုင်းက အိပ်စက်ချိန်နှစ်နာရီနဲ့ ညီမျှလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ည ၁၁ နာရီဟာ အကောင်းဆုံးအိပ်ရာဝင်ချိန်ပါပဲ။ တကယ်လို့ သင်ဟာချက်ချင်းအိပ်မပျော်နိုင်လည်း အကြောင်းမဟုတ်ပါ။ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ဖြေလျှော့ထားတာနဲ့ တဖြည်းဖြည်းအိပ်ပျော်သွားလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အကျင့်ဖြစ်သွားပြီးနောက်မှာ ဒီလိုဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်နောက်ကျလေ၊ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်နိုင်မှုမရှိလေ၊ အနားကောင်းကောင်းမရလေပါပဲ။

သတိပြုရန်

တကယ်လို့ ဒီအချိန်မှာ သင်အလုပ် လုပ်ဦးမယ်၊ ပျော်ပါးနေဦးမယ်

ဆိုလျှင်တော့ စီးကရက်နှင့်ကော်ဖီတွေက သင်ကိုလန်းဆန်းစေဖို့ ထောက်ကူပြုနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာခန္ဓာကိုယ်ဇီဝကမ္မလည်ပတ်မှုစက်ဝန်းကို သွေဖီနေတာမို့ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါဖြစ်သည့်တိုင် လူကို ထိခိုက်မှုရှိပါတယ်။

ဇီဝပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ တင်ပြချက်မှာ ဇီဝကမ္မပညာရှုထောင့်အရ ဇီဝတရားကို သွေဖီဖောက်ဖျက်တဲ့လုပ်ဆောင်မှု တစ်ကြိမ်တည်းပင်လျှင် လူရဲ့ရောဂါပြီးမှုကိုယ်ခံအားကို ကျဆင်းစေနိုင်ကြောင်း၊ ရောဂါပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ဖို့အခြေအနေ ဖန်တီးပေးသလိုဖြစ်စေကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။

သင်သိအပ်တဲ့ အခြားအကောင်းဆုံးအချိန်များ

ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ချိန်

ပြတင်းပေါက်ဖွင့်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်များကတော့ နံနက် ၉ နာရီမှ ၁၁ နာရီကြား တစ်ကြိမ်၊ ညနေ ၂ နာရီမှ ၄ နာရီ ကြားတစ်ကြိမ်၊ တစ်ရက်မှာ နှစ်ကြိမ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်များမှာ လေထုအပူချိန်မြင့်ပြီး လေထုတွင်း ပြောင်းပြန်စီးဆင်းမှုအခြင်းအရာလည်း မရှိတော့ပါ။ လေထုအောက်ခြေလွှာမှာ လေဆိုးတွေလည်း တစ်စတစ်စလွင့်ပါးကုန်ပြီဖြစ်လို့ပါပဲ။

လမ်းလျှောက်ချိန်

ထမင်းစားပြီး ၄၅ မိနစ်အကြာမှာ တစ်နာရီလျှင် ၄. ၈ ကီလိုမီတာ (၃ မိုင်) နှုန်းဖြင့် မိနစ် ၂၀ ကြာ လမ်းလျှောက်ပါ။ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု အမြင့်ဆုံးမို့ အဆီချဖို့အကျိုးအရှိဆုံးပါပဲ။ တကယ်လို့ နောက် ၂ နာရီ အကြာမှာ မိနစ် ၂၀ ထပ်လျှောက်ပေးနိုင်လျှင်တော့ အဆီချအားပိုကောင်းစေတယ်။

သစ်သီးစားချိန်

ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီအလိုမှာ သစ်သီးစားတာဟာ အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကတော့ သစ်သီးတွေဟာအစိမ်းစားတာဖြစ်ပြီး အစိမ်းစာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားပြီးမှ အကျက်စာ စားခြင်းကြောင့် သွေးဖြူဥတိုးများတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးမပေါ်တော့ပါ။ ဒါဟာ လူရဲ့ရောဂါပြီးမှုစနစ်ကို အကာအကွယ်ပေးလို့ ကင်ဆာအပါအဝင်ရောဂါအများ ကာကွယ်ပေးမှုစွမ်းအားကိုလည်း တိုးပွားစေတယ်။ ဒါ့အပြင် အစာစားပြီးနောက် သစ်သီးစားလျှင် သစ်သီးထဲကဖရုတို သကြားဓာတ်ဟာ အူထဲအချိန်မီဝင်ရောက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အစာအိမ်တွင်း အချဉ်ပေါက်လျှင်လည်း အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်ဖြစ်ပေါ်လို့ ဗိုက်ကယ်တာ၊ ဝမ်းသွားတာတွေဖြစ်နိုင်တယ်။

လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ချိန်

ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ချက်ချင်းသောက်တာဟာ သိပ်ပွဲနည်းမကျပါ။ အကြောင်းကတော့ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်လျှင် လက်ဖက်ထဲကတန်နစ်အက်ဆစ် (Tannic acid)ဟာ အစာထဲက သံဓာတ်နဲ့ပေါင်းပြီး မပျော်ဝင်တဲ့သံဓာတ်ဆားဖြစ်ပေါ်လို့ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ကျဆင်းစေတယ်။ ကာလကြာညောင်းလျှင် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ထမင်းစားပြီး တစ်နာရီလောက်ကြာတဲ့အခါ အစာထဲကသံဓာတ်တွေကို စုပ်ယူကုန်ပြီးသလောက်ရှိလို့ ဒီအချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တာဟာ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိခိုက်ခြင်းမရှိတော့ပါ။

သွားတိုက်ချိန်

သွားတိုက်ဖို့ အလိုအပ်ဆုံးအချိန်ကတော့ ထမင်းစားပြီး ၃ မိနစ်အတွင်းမှာဖြစ်တယ်။ အကြောင်းကတော့ ထမင်းစားပြီး ၃ မိနစ်နောက်ပိုင်းမှာ ခံတွင်းထဲကပိုးမွှားတွေဟာ စားကြွင်းစားဖတ်တွေကို စတင်ဖြိုခွဲလို့ အက်ဆစ်ပါတဲ့အရာဖြစ်ပေါ်ပြီး သွားကိုလှိုက်စားနိုင်လို့ပါပဲ။

အလှုပြုပြင်ချိန်

နံနက်ခင်းမှာ အရေပြားကိုကာကွယ်တဲ့ အလှပြုပြင်မှုဟာ အလွန်အရေးပါပေမယ့် ညအိပ်ခါနီးမှာ အရေပြားကာကွယ်တဲ့ လိမ်းဆေးရည်သုံးစွဲတာဟာ ထိရောက်မှုအကောင်းဆုံးပါပဲ။ အရေပြားရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးပြီး အရေပြားကျန်းမာရေးကို အမှန်တကယ် အထောက်အကူပြုနိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

အခန်း(၅)

စိတ်ထားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

ကိုယ်ပေါ်ကဖိစီးမှုဟာ လူကိုဝန်ပိသလို ခံစားစေတယ်။ စိတ်ပေါ်က ဖိစီးမှုကတော့ လူကိုတင်းကျပ်မှုဖြစ်စေတယ်။ ကာလကြာရှည် တင်းကျပ်စွာ ခံစားနေရလျှင် ကိုယ်နှင့်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးကို ထိခိုက်လာနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်သူဖြစ်ဖို့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်များရှင်းထုတ်ပါ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသန့်စင်စေဖို့များ ဘာခက်လို့လဲ။ အူဆေး(ဝမ်းချျ)လိုက်မယ်၊ ဆေးစားလိုက်မယ်၊ ကုထုံးတချို့ ခံယူလိုက်မယ်ဖြစ်တာပဲလို့ လွယ်လွယ်ထင်လျှင် အမှားကြီးမှားလိမ့်မယ်။

အလှပြင်ပညာရှင်တွေ အရင်တုန်းကပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ "အရေပြားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကြေးမုံပြင်တဲ့" ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှ အသားအရေလှပမယ်ဆိုတဲ့သဘောပေါ့။ ခုတော့ သူတို့က နောက်ထပ်စကားတစ်ခွန်းကို ထပ်ဖြည့်ပြီးဆိုကြပြန်တယ်။ "အရေပြားဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကြေးမုံပြင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စိတ်ရဲ့ကြေးမုံပြင်တဲ့" မှန်ပါတယ်။ စိတ်ကျန်းမာမှ ကိုယ်ကျန်းမာနိုင်မယ်။ "စိတ်ထောင်းတော့ ကိုယ်ကြေ" ဆိုတဲ့ စကားလည်းရှိသားနဲ့။ နောက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ စိတ်မှမကျန်းမာဘဲနဲ့ ကျန်းမာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတော့ရော ဘာထူးမှာလဲ။ ဘာသုံးလို့ရမှာလဲ။

နိုင်ငံခြားက စိတ်ပညာရှင်တွေ အနေဖြင့် စုံစမ်းလေ့လာမှုတစ်ရပ် ရှိထားတယ်။ အလုပ်ကိုပဲ မဲနေသူအရေအတွက်ရဲ့သုံးပုံနှစ်ပုံဟာ အလုပ်ဆင်းပြီးနောက်မှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ပေါ့ပါးသွားအောင် မဖြေလျှော့တတ်ကြဘူးတဲ့။ အရက်ဘား၊ ကပွဲဝိုင်းတွေမှာ သောက်စားပျော်ပါးအနားယူတဲ့ပုံစံဟာ ခဏတာရှောင်ကွင်းနိုင်ရုံသာရမယ်။ စိတ်ထဲကဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို မပြေစေရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ကိုတောင် မောဟိုက်ခွေလဲစေလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို အရေးပေးဖို့လိုသလို စိတ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအပိုင်းကိုလည်း ပိုပြီးအလေးထားရမယ်။ မကောင်းသော၊ တက်ကြွမှုမရှိသော၊ အပြုသဘောမဆောင်သော၊ ချောင်ပိတ်မိနေသော၊ တွေးခေါ်ပုံအကျင့်နှင့် ဘဝပုံစံတွေအားလုံးကို အိတ်သွန်ဖာမှောက် ရှင်းထုတ်ပစ်ရမယ်။

နံပါတ်(၁)

သောကဖိစီးမှု (Stress)

သောကဖိစီးမှုကြီးလျှင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်အခြေအနေ ရုတ်ခြည်းအလှည့်အပြောင်းဖြစ်လျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ကော်တီဆုန်း (Cortisone) လို့ခေါ်တဲ့ ဟိုမုန်းတစ်မျိုးကိုထွက်စေတယ်။ ဒီဟိုမုန်းကြောင့် လူရဲ့ရောဂါပြီးမှုကိုယ်ခံအား ကျဆင်းလာနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးနှင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်စွမ်းအားကို လျော့ပါးစေတယ်။ ဒီတော့ အဆိပ်အပုပ်တွေ ကင်ဆာဆဲလ်အပါအဝင် လွယ်လင့်တကူဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံ Harris စုံစမ်းလေ့လာရေးစင်တာရဲ့ နောက်ဆုံးထုတ်ပြန်ထားတဲ့ ကိန်းဂဏန်းများအရ လူတို့ဖြစ်ပွားတဲ့ရောဂါများမှာ ၆၀%မှ ၉၀% ထိဟာ ဒီသောကဖိစီးမှုနဲ့သက်ဆိုင်နေတယ်။ မြို့နေလူထု တစ်ဝက်နီးနီးဟာ သောကဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးကြောင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ပိုဆိုးလာနေတယ်။

ဖယ်ရှင်းနည်း

သောကဖိစီးမှုဒဏ်ကြီးမားလို့ စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေကြောင်း သိရှိရလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း ကြည့်မြင်နိုင်ဖို့လိုပြီး စိတ်ကိုအချိန်မီတည့်ပေးရမယ်။ လွှတ်ထားလျှင် အကျင့်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

- သောကဖိစီးမှု ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲ။ စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်မှာ အကြောင်းရပ်များကို ငယ်စဉ်ကြီးလိုက်၊ အပေါ့အပြင်းအလိုက် နံပါတ်ထိုးချရေးပါ။
- ကိုယ့်အားနဲ့ တန်သလောက်သာလုပ်ပါ။ မျှော်မှန်းချက် ထောင်တက်နေတာ မဖြစ်စေနဲ့။ လတ်တလော မဖြစ်နိုင်တဲ့ရည်မှန်းချက် ဒါမှမဟုတ် အရေးမကြီးတဲ့တာဝန်တွေကို စာရင်းထဲကနေဖယ်ရှင်းပစ်ပါ။
- အရာကိစ္စတိုင်းဟာ စင်းလုံးချော၊ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ကောင်းဖို့ ပြီးစီးဖို့ မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို သိရှိလက်ခံပါ။
- သောကဖိစီးမှုကို ထွက်ပေါက်ရအောင်လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံပါတ်(၂)

စိတ်ဓာတ်ကျမှု (Depression)

စိတ်ကျရောဂါရဲ့လက္ခဏာများဟာ ကာလကြာရှည် စိတ်ဓာတ်ကျနေခြင်း၊ မရွှင်မပြနေမှိုင်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန့်အလွန်ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေခြင်း၊ ဘာကိုမှစိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ စိတ်ပျက်ညှိုးငယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိယုံကြည်မှုမရှိခြင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျဆင်းမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ မူမမှန်မှုကိုလည်းဖြစ်စေတယ်။ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ညှိုးမှိုင်နေခြင်း၊ အေးတိအေးစက် ငြိမ်ကုတ်ကုတ်နေခြင်းနှင့် ကာမရာဂစိတ်မရှိတော့ခြင်းတွေတွေ့ရပြီး ဆိုးဝါးပြင်းထန်လျှင် သေကြောင်းကြံနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အလွန်အကျွံ ရက်စက်ညှဉ်းဆဲတတ်တဲ့အပြုအမူများ ပေါ်တတ်တယ်။

စိတ်ကျရောဂါဖြစ်လျှင် ရောဂါပြီးမှု ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျဆင်းလာတယ်။ ဇီဝကမ္မစွမ်းရည်များလည်း လျော့ပါးလာတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရေးနှင့် နေထိုင်စားသောက်ရေးစွမ်းရည်တွေလည်း ထိခိုက်ကျဆင်းလာပါတယ်။

ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုကြောင့် စိတ်ပျက်အားငယ်မှု ပေါ်ရတာမှန်ပေမယ့် ယောကျ်ားတွေအနေဖြင့် ဒီလိုမဖြစ်ရဘူး၊ ကြံ့ခိုင်ရမယ်လို့ခံယူကြတယ်။ အစဉ်အလာအရ အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ ကိုယ့်အရေးကိစ္စကို ကိုယ့်ဘာသာ အမှီအခိုကင်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရမယ်။ စိတ်ထဲကခံစားမှုကို မျိုသိပ်ထားရမယ်။ ရင်ဖွင့်တာ၊ အကူအညီတောင်းခံတာ ဒါမဟုတ် နှစ်သိမ့်မှုခံယူတာ မပြုရဘူးလို့ တွေးမြင်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အမျိုးသားတော်တော်များများမှာ ရင်ဖွင့်ရကောင်းမှန်းမသိဘဲ ကာလကြာရှည် မျိုသိပ်ထားတတ်တဲ့အကျင့်ကြီးပေါ်နေရဲ့။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် မကြာခဏဒေါသထွက်တတ်ပြီး စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာကြတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ကိုယ့်ရင်ထဲ ကြာကြာသိမ်းဆည်းလေ့မရှိဘဲ ရင်ဖွင့်လေ့၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အကူအညီတောင်းခံလေ့ရှိတယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့ရင်ထဲက အစိုင်အခဲတွေဟာ ပျော့ပါးသွားတတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အမျိုးသားတွေကို

လေ့လာကြည့်တော့ သူတို့ဟာ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေနဲ့အတူရှိနေပါလျက် ရင်ဖွင့်ဖို့ထက် ကိုယ့်ရင်ထဲကဝေဒနာကိုတောင် ဖုံးဖိထားတတ်တယ်။ အပြုအမူပိုင်းမှာတော့ ဇနီး၊ သားသမီးနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို အကြမ်းဖက်ပြီး စိတ်ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့ အခြင်းအရာမျိုးဖြစ်လာတယ်။

ဖယ်ရှင်းနည်း

- စိတ်ထားမျှတအောင်ထိန်းပါ။
- လူအများ အထူးသဖြင့် အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် တက်ကြွစိတ်ရှိသူများနဲ့ များများထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။
- အလုပ်ဆင်း၊ ရုံးဆင်းလို့ အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ရေနွေးစိမ်ချိုးပေးပါ။ မိသားစု၊ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများနှင့် အာလာပသလ္လာပ စကားစမြည်ပြောဆိုပါ။
- အချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက် လုပ်ငန်းလျာထားဆောင်ရွက်ပါ။ ရက်တိုရည်မှန်းချက်များချမှတ်ပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း ဝမ်းသာကြည်နူးစိတ်၊ ပျော်ရွှင်စိတ်မွေးပါ။
- နံနက်ခင်းမှာ နာရီဝက်လောက်နေပူခံပါ။ စိတ်ပျက်ညှိုးငယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများအတွက် ထိရောက်မှုရှိပါတယ်။
- ဆူညံရှုပ်ထွေးတဲ့မြို့ပြကနေ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လောက်ခွာပြီး ကျေးလက်တွေကိုခရီးထွက်ပါ။ ကျေးလက်ကလေထုထဲမှာ အောက်စီဂျင် အိုင်ယွန်အမဓာတ်တွေ ပါဝင်မှုမြင့်တဲ့အတွက် အာရုံကြောအစုအဖွဲ့တွေကို ထိန်းညှိအားပေးနိုင်ပါတယ်။
- စိတ်ရောဂါကုထုံးများဖြင့် စိတ်ကျရောဂါကို ထိရောက်စွာကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းရှိလို့ လိုအပ်လျှင် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များထံပြသပါ။
- စိတ်ကျရောဂါ ဆိုးဝါးပြင်းထန်စွာခံစားရလျှင် ဆေးရုံတက်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုခံယူပါ။ စိတ်ကျရောဂါကို နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါတွေလို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံပါတ်(၃)

စိုးရိမ်ပူပန်မှု (Anxiety)

စိုးရိမ်ပူပန်မှုဆိုတာ ခုခေတ်လူတွေအဖြစ်များကြတဲ့ "စိတ်ရောဂါ"ပါ။ ခုခေတ်ဟာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ပြည့်နေတဲ့ခေတ်လို့ တချို့က တင်စားပြောဆိုနေကြရဲ့။ အနာဂတ်ရေးမျှော်တွေးလို့ မဆီမဆိုင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေပွားပြီး သောကဝေတဲ့အဖြစ်မျိုးသာမက မိုးပြိုမှာစိုးလို့ ခြေကန်ပြီးအိပ်တဲ့တစ်တီတူးငှက်လို မဖြစ်နိုင်တာတွေ စိတ်ကူးတွေးကြောက်နေတာလည်းပါရဲ့။ အန္တရာယ်ကို ပုံကြီးချဲ့ကားကြည့်ပြီး ပတ်ပတ်လည်မှာ ဝန်းရံနေပါလားလို့ခံစားနေရတယ်။ ကယောင်ကတမ်း သွေးလေချောက်ချားကာ မည်းမည်းမြင်တိုင်း အကောင်ထင်ပြီး ထိတ်လန့်စိုးရွံ့နေရဲ့။ ဒီလိုမဟုတ်မှန်း၊ မလိုအပ်မှန်း အရှင်းသားသိရှိပေမယ့် ဒီအနှောင်အဖွဲ့က ရုန်းမထွက်နိုင်တဲ့အဖြစ် ကြုံနေတယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝကို အခြေခံထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတွင်းစိတ်ရဲ့ငြိမ်းချောက်မှုကနေ မြစ်ဖျားခံလာခြင်းပါပဲ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှုလက္ခဏာရှိသူမှာ အကြမ်းဖျင်း (၃)မျိုးတွေ့ရတယ်။ စိတ်အစွဲအလမ်းကြီးတဲ့ အမျိုးအစား၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ အမျိုးအစားနှင့် စိတ်သောကဝေဒနာပြင်းထန်နေတဲ့ အမျိုးအစားဆိုပြီးဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်ရှိစမြဲပါ။ သို့သော်အချို့မှာ အတော်ဆိုးဝါးပြင်းထန်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းညှိတဲ့နည်း၊ ရင်းရင်းနှီးနှီး ရင်ဖွင့်ပြောဆိုဆွေးနွေးတဲ့နည်းတွေဖြင့် လူအတော်များများဟာ ပုံမှန်အနေအထား ပြန်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်ဟာ ၃ လ ကျော်တဲ့တိုင် ဖြေဖျောက်မပစ်နိုင်ဘဲ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေပြီး အိပ်မရခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း၊ စားချင်သောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ စိတ်ပျက်ညိုးငယ်ခြင်း၊ စိတ်မငြိမ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းခြင်း၊ အသိမဲ့ အာရုံကြောအစုအဖွဲ့ ကမောက်ကမဖြစ်ခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာများ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်လာလျှင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုစိတ်ဝေဒနာခံစားနေရကြောင်း ကောက်ချက်ချနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကုဆရာဝန်ထံပြသပြီး ကုသမှုခံယူဖို့လိုပါတယ်။

ဖယ်ရှင်းနည်း

- အနွေးပြေးခြင်း၊ ဂေါက်သီးကစားခြင်းလို အားကစားများလုပ်ပါ။
- တစ်ပါးသူအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန်ဆက်ဆံပါ။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ပြေပြစ်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပံ့ပိုးမှုကိုခံယူပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ကန်စွာသဘောထားပါ။ ကိုယ်ရောက်ရှိတက်လှမ်းနိုင်မယ့် အဆင့်ကိုရှင်းရှင်းသိမြင်ပါ။ သိမ်ငယ်ခြင်း၊ မာနကြီးခြင်းတွေ မဖြစ်ပါနဲ့။
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်နေထိုင်ပါ။ ပြဿနာကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြည့်မြင်ချဉ်းကပ်ပါ။
- ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ် စွမ်းအားမှန်သမျှကို ဒီနေ့ဘာလုပ်မလဲ၊ ခုဘာလုပ်မလဲဆိုတဲ့အချက်ပေါ် တည်ထားပါ။ မိုးပြိုမလားဆိုတဲ့ အတွေးမထားပါနဲ့။ နောင်ခါလာနောင်ခါချေးဆိုပြီးတွေးပါ။
- လေကြီးမိုးကြီးပြောဆိုတာဟာ သွေးပေါင်ချိန်တက်စေတယ်။ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကျစေတယ်။ သူများစကား ထိုင်နားထောင်ရတာလည်း ခံစားတတ်လျှင်ရသတစ်မျိုးပါ။ အကျိုးရှိပါတယ်။
- အတွေးတွေ၊ မှန်းဆတာတွေခဏရပ်ပြီး များများတိုက်ရိုက်ထိတွေ့ကြည့်ပါ။ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခံစားမှုဟာ စိတ္တဗလအတွက် ကောင်းကျိုးကြီးပါတယ်။ လောဂျစ်ကျကျတွေးဆမှုကို အလေးပေးလွန်းလျှင် ခံစားမှုမဲ့တဲ့ စက်ရုပ်တစ်ရုပ်လို ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။
- ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးပါ။ ဒေါသကြီးတာ၊ ထစ်ခနဲဆိုအမျက်ထွက်တာ၊ ခိုက်ရန်အငြင်းပွားလွယ်တာတွေ ရှောင်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် နွားနို့၊ နို့ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ငါးလေးအခြောက်၊ အရိုးပြုတ်ဟင်းရည်တွေ များများစားပေးပါ။ ဒီအစားအသောက်တွေမှာ ကယ်လစီယမ်ကြွယ်ဝလို့ပါပဲ။ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ဟာ တိုက်စိတ်၊ ခိုက်စိတ်နှင့် အဖျက်စိတ်တွေကိုတားနှိမ်ပြီး စိတ်ငြိမ်စေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း သုတေသနပြုတွေ့ရှိထားလို့ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံပါတ်(၄)

စိတ်ပင်ပန်းမှု

စိတ်ပင်ပန်းမှုကို လူတို့အနား ကင်းပုန်းဝပ်စောင့်စားနေတဲ့ ကိုယ်ပျောက်ကောင်လူသတ်သမားအဖြစ် တင်စားထားတယ်။ လူကို တစ်မနက်နဲ့ ချက်ချင်းဖြုန်းစားကြီး မသေစေနိုင်ပေမယ့် တဖြည်းဖြည်းချင်း အဆိပ်မျှင်းမျှင်း သင့်နေတာနဲ့တော့တူစေတယ်။ အချိန်တစ်ပိုင်းကြာလို့ ပင်ပန်းမှုတွေ ပမာဏတစ်ခုထိစုလာတဲ့အခါမှာ လူကိုရောဂါဖြစ်စေတယ်။ ဒီရောဂါကို နာတာရှည်ပင်ပန်းမှု ရောဂါလက္ခဏာစုံလို့ခေါ်တယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ကမောက်ကမဖြစ်ပြီး ခါတ်ကြီးလေးပါးကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေတယ်။

စိတ်ပင်ပန်းမှုဟာ စိတ်မွန်းကျပ်မှုကာလရှည်ကြာခြင်း၊ သောကဖိစီးမှုကြီးခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်မှုများ အခါခါဖြစ်ခြင်းနှင့် ဆိုးဝါးယိုယွင်းတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားရှိခြင်းများကြောင့် တစ်စတစ်စ ပေါ်ပေါက်လာတာဖြစ်ကြောင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးပညာရပ်က သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။

စိတ်ခံနိုင်ရည်အား၊ တင်းအားကို ကျော်လွန်သွားတာနဲ့ ရောဂါစုံဟာ အလစ်ဝင်တိုက်လာပြီး စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်မထိန်းနိုင်ခြင်းတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ စိတ်မငြိမ်မသက် ယောက်ယက်ခတ်တာ၊ အပြုအမူတွေ ဟန်ချက်မညီတာ၊ အိပ်မပျော်တာ၊ အိပ်မက်များတာ၊ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းတာ၊ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်တာ၊ အလုပ်ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တာတွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။ စိတ်ပျက်ညိုးငယ်တာ၊ စိတ်ကယောင်ကတမ်းဖြစ်တာ၊ စိတ်မူမမှန်တာ ဆိုတဲ့စိတ်ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများဖြစ်တဲ့ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးအားနည်း နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အစာခြေလမ်းကြောင်းမှာ အနာဖြစ်ခြင်း၊ လေပြွန်ကြောင့် ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊ ကာမရာဂစိတ် လျော့ပါးခြင်းတွေ လည်းတွေ့နိုင်တယ်။

ဖယ်ရှင်းနည်း

- မိမိရဲ့ ဇီဝကမ္မစက်ဝန်းပတ်အနေအထားကို သိအောင်လုပ်ပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားခြားနားတတ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ် စွမ်းအားအတက်အကျ အပြောင်းအလဲကိုလိုက်ပြီး မိမိရဲ့လှုပ်ရှားမှု အချိန်ဇယားကိုရေးဆွဲပါ။
- လုပ်တတ်၊ နားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အတင်း၊ အလျှော့ရှိရပါမယ်။ တစ်ချိန်လုံး၊ ခပ်ပြင်းပြင်း၊ ခပ်မြန်မြန် သွားလာလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နေရတာ မဖြစ်ပါစေနဲ့။
- ရင်ဖွင့်ပြီး ဟားတိုက်ရယ်မောခြင်းဟာ ပင်ပန်းမှုကို ဖယ်ရှားပပျောက်စေတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းပါ။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရစေဖို့ ထွက်ပေါက်ဖွင့်ပေးခြင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။
- သင့်ဘဝ နာရီစည်းချက် မသွက်၊ မမြန်စေပါနဲ့။ မိမိရဲ့ နေ့စဉ်အချိန်ဇယားမှာ အနားယူချိန် သို့မဟုတ် ဘာမှမလုပ်ဘဲနေချိန်ကို ထည့်သွင်းရေးဆွဲပါ။
- တစ်ခုခု လုပ်မှားကိုင်မှားဖြစ်မိလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပြစ်ဖို့မဆုံး၊ နောင်တရမဆုံး ဖြစ်မနေပါနဲ့။ မှားတာမှားသွားပြီပဲ။ ပြန်ပြင်ပြီး ကောင်းကောင်းဆက်လုပ်သွားပါ။
- ကိုယ့်မှာ စွမ်းရည်အကန့်အသတ်ရှိကြောင်း၊ အချို့ကို လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိကြောင်း ဝန်ခံဖို့ဝန်မလေးပါနဲ့။ အားလုံး ခေါင်းညိတ်လက်ခံတာထက် အချို့အချိန်မှာ ခေါင်းခါငြင်းဆန်တတ်အောင်ကြိုးစားပါ။
- ညဥ့်နက်လို့တိတ်ဆိတ်ချိန်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စကားတိုးတိုးလေးပြောပေးပါ။ ပြီးမှ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်မောကျ၊ အိပ်မက်လှလှမက်ပါစေ။
- အယ်ကာလီနွယ်တဲ့အစာများဟာ ပင်ပန်းမှုကို ကာကွယ်သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကို သိရှိရုံမက လက်တွေ့အသုံးချပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ၏လှုပ်ရှားလိုက်လျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့် လက်တစ်အက်ဆစ်၊ အက်ဆီတုန်းတွေပေါ်ပေါက်ပြီး များများလာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်တွင်းအရည်များဟာ အက်ဆစ်ကဲလာလို့ လူကိုပင်ပန်းစေလာတယ်။ ကိုယ်တွင်းအရည်မှာ အက်ဆစ်၊ အက်ကာလီဓာတ်ချင်းမျှနေအောင်အတွက် ဖရဲသီး၊ မက်မွန်သီး၊ မက်မန်းသီး၊ တရုတ်ဆီးသီး၊ နှင်းသီး၊ သခွားမွှေး၊ ချယ်ရီသီး၊ စတော်ဘယ်ရီတွေလို အယ်ကာလီဓာတ်ပါတဲ့အသီးတွေ တမင်များများစားပေးပါ။

ဇေယျာမင်းတပေတိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် နည်းလမ်းအချို့

ဘယ်အချိန်အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ဟာ စိတ်ထဲမွန်းကျပ်နေတယ်၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်၊ စိတ်ပျက်အားငယ်နေတယ်လို့ ခံစားရလျှင် အောက်ပါတစ်နည်းနည်းကိုစမ်းကြည့်ပါ။

(၁) သန့်စင်ခန်းထဲဝင်ပြီး နဖူးကို ရေအေးအေးနဲ့သစ်ပေးပါ။ ခေါင်းကြည်လာတာတွေ့လိမ့်မယ်။ နေ့လယ်စာ စားပြီးနောက်မှာ မှန်ကြည့်ပြီးအလှပြင်ပါ။ ကိုယ့်အလှ၊ ကိုယ့်အသွင်ကြောင့် သင်စိတ်ရွှင်လာလိမ့်မယ်။

(၂) မျက်စိစုံမှိတ်ပြီးအားမွေးပါ။ ခေါင်းထဲကအတွေးတွေအားလုံး ထုတ်ပစ်ပြီး ဘာမှမစဉ်းစားဘဲနေပါ။ စိတ်ညစ်စရာတွေချည်း ထိုင်မတွေးနေနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် မျက်စိစုံမှိတ်ပြီးအားမွေးနေချိန်မှာ ကြည်နူးစရာမြင်ကွင်းတွေ တွေးကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ထိုင်ခုံဘေးနားမှာ ပုံလှလှတွေ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကြည်နူးဖွယ် ဓာတ်ပုံလေးတွေကပ်ထားပါ။

(၃) အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ စိတ်အာရုံကို ရင်နှင့် ဗိုက်ပေါ်စုထားပြီး ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အသက်ရှူသွင်းတာ၊ အသက်ရှူထုတ်တာပြုလုပ်ပါ။

(၄) စိတ်ပင်ပန်းမွန်းကျပ်နေတဲ့အခါမှာ လှေကားကို အတက်အဆင်း ကြိမ်ဖန်များစွာလုပ်ပါ။

(၅) တေးဂီတနားထောင်ပါ။ တေးဂီတဟာ လူကိုငြိမ်သက်ပြီး နှစ်သိမ့်မှုရစေတဲ့အစွမ်းရှိတယ်။ စိတ်ကို လုံးလုံးထွက်ပေါက်ပေးချင်သလား။ ဒါဆိုရော့ခ်အင်ရိုးတေးတွေနားထောင်ပါ။ စိတ်ရှုပ်တာတွေ ရှင်းထုတ်ချင်လျှင်တော့ ရှေးဟောင်းတေးကိုရွေးချယ်ပါ။ ကိုယ်ရုံးခန်းမှာ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ CD ပြားတချို့ဆောင်ထားပါ။ သို့သော် နားကြပ်တပ်ပြီးသာနားထောင်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

(၆) သောကဖိစီးမှုကျစေတဲ့အစာတွေ များများစားပါ။ ဥပမာ- လုံးတီးဆန်၊ အုတ်ဂျုံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နွားနို့၊ အသား စတဲ့ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝတဲ့အစာများ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပင်လယ်စာ စတဲ့ ဆီလီနီယမ်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစာများစားပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ် ဗီတာမင်စီဆေးပြားတစ်ပြားစားပါ။ ဗီတာမင်ဘီနှင့် Chamomile တို့ဟာလည်း စိတ်ကို ဖြေလျှော့ပေးနိုင်စွမ်းပိုစေတယ်။

(၇) သူငယ်ချင်းဆီ ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပြီးရင်ဖွင့်ပါ။ ကိုယ့်မှာ အထီးကျန်၊ အကူမဲ့တဲ့အနေအထားမဟုတ်မှန်း ခံစားလာရလိမ့်မယ်။ သောကဖိစီးမှုတွေလျော့စေရုံမက ရင်းနှီးမှုလည်းပိုလာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးပါ။ ရင်တွင်းမကျေနပ်ချက်တွေ ဖွင့်အန်လို့ရတဲ့နည်းကောင်းပါ။ စိတ်လည်၊ စိတ်ပေါ့သွားသလို တစ်ဖက်ကလည်း စာအရေးအသားကျင့်နိုင်တာပေါ့။

(၈) အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်တွေကို စနစ်တကျခန့်ခွဲပါ။ လုပ်ငန်းပမာဏကို သင့်တင့်စွာ စီမံတတ်အောင်ကြိုးစားပါ။ စုပုံထားပြီး အသေအလဲလုပ်ရ၊ ရှင်းရတဲ့ဒုက္ခ၊ သောကငြိမ်းတာပေါ့။

(၉) စကားမြန်မြန်မပြောပါနဲ့။ သင့်စားပွဲပေါ်မှာ ကြည့်စရာစာရွက်တွေ ပုံနေလိမ့်မယ်။ ညာလက်ကဖုန်းခွက်ကိုင်ပြီး ဘယ်လက်ကစာရွက်လှန်နေကောင်းလှန်နေရလိမ့်မယ်။ လူမျိုးစုံနဲ့ရင်ဆိုင်ပြီး စကားမျိုးစုံပြောနေရလိမ့်မယ်။ ဒီအတွက် သင့်ကို မှတ်ထားစေချင်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ရှိပါတယ်။ အကောင်းမြင်သဘောထားကိုဆုပ်ကိုင်ပြီး စကားမြန်မြန်ပြောတာကို အရှိန်လျှော့လိုက်ဖို့ပါပဲ။

(၁၀) ဒီနေ့အတွင်းဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ဝမ်းသာစရာကိစ္စတစ်ရပ်ကို အနည်းဆုံးမှတ်သားထားပါ။ အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အခါ သင့်မှာ ဘယ်လောက်ပင်ပန်း၊ စိတ်ရှုပ်နေပါစေ၊ ဒီသတင်းကောင်းကို မိသားစုနဲ့ဝေမျှခံစားပါ။

(၁၁) သင့်ရဲ့ရုံးခန်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်၊ သက်တောင့်သက်သာနဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်စီစဉ်ပါ။ ဒီတော့ ရုံးခန်းထဲမှာ စိတ်လေးလံတာလျော့ပါးသွားနိုင်တယ်။ နံရံပေါ်မှာ စိတ်ကြည်လင်စေမယ့် ပန်းချီကားချိတ်ဆွဲပြီး စားပွဲပေါ်မှာလည်း လှပတဲ့အပင်စိုက်ပန်းအိုးလေး ထားပေးပါ။ ဒီတော့ သင့်ရုံးခန်းဟာ စိတ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းဖွယ်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ သင့်ရုံးခန်း ရှုပ်ပွလေ၊ သင့်စိတ်ထွေပြားလေဖြစ်ပြီး သင့်ရုံးခန်းရဲ့ အခင်းအကျင်းမှာ ရုံးပုံစံဆန်လွန်းလေ စိတ်အိုပြီး ပင်ပန်းမှုဖိစီးလေဖြစ်မှာပဲ။

(၁၂) စားပွဲတင်ပြက္ခဒိန် တစ်ခုထားပါ။ နောက်နေ့ လုပ်စရာကိစ္စတွေကို ရှေ့နောက် နံပါတ်စဉ်အလိုက်ရေးမှတ်ပါ။ နောက်နေ့လုပ်စရာတွေ စိတ်ထဲရှင်းနေတော့ အခြောက်တိုက် စိတ်မောစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁၃) စိတ်အာရုံကို လှည့်ပြောင်းပေးပါ။ စိတ်ပျက်စရာ၊ ဒေါသထွက်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာတွေနဲ့ကြုံတဲ့အခါ စိတ်အာရုံကို ပျော်ရွှင်စရာဘက်ကို လှည့်ပြောင်းပေးပါ။ ဥပမာ-အခန်းတစ်ခန်းပြောင်းခြင်း၊ စကားပြောဖော်တစ်ဦးပြောင်းခြင်း၊ ကိစ္စတစ်ရပ်ကို တမင်ဖိလုပ်နေခြင်း၊ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးကို သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် လူစည်ကားရာ ဈေးလည်ထွက်ခြင်းတွေလုပ်လိုက်ပါ။

(၁၄) ခွေး၊ ကြောင်၊ ငှက်၊ ငါး စတဲ့ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ မွေးမြူပြီးဆော့ကစားခြင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ပန်း၊ မြက်၊ အသီး၊ ဟင်းရွက်များ စိုက်ပျိုးပြုစုခြင်းဟာလည်း စိတ်ရှုပ်မှုကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့နည်းကောင်းပါ။ စိတ်တိုင်းမကျတဲ့ကိစ္စနဲ့ကြုံတဲ့အခါ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ငယ်များနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးကစားတာ ဒီအကောင်လေးတွေဟာ အိမ်ရှင်အကြိုက်လိုက်ပြီးနေပြမှာမို့ စိတ်ပြေသွားလိမ့်မယ်။ ဒီအကောင်လေးတွေနဲ့ စကားသုံးလေးခွန်း ပြောလိုက်ခြင်းဖြင့်သင့်စိတ်ထဲ သက်သာပေါ့ပါးသွားနိုင်တယ်။ ပန်းပင်ကခြောက်နေတဲ့ အရွက်ကို ခူးပစ်တာ၊ အပင်တွေ ရေလောင်းတာ၊ သီးပင်အောက် ထိုင်ပြီး အသီးခူးစားတာတွေဟာ မခက်ခဲပေမယ့် စိတ်ကိုထိန်းညှိပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ နည်းကောင်းလေးတွေပါပဲ။

ခုခေတ်လူသားနှင့် ဖိစီးမှု

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်အပုပ်များရှင်းထုတ်ရေး အကြောင်းအရာ၊ အချက်အလက်နှင့်နည်းနာများကို ဖိစီးမှုနဲ့အံဝင်အသားကျနေပြီးဖြစ်တဲ့ ခုခေတ်လူသား သင့်အနေဖြင့် ဘဝင်မကျ၊ အားမရ ဖြစ်နိုင်ကောင်းရဲ့။ ဒါဆို . . .

သင်ဟာဖိစီးမှုရှိမှ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သူလား။

အရင်တုန်းကတော့ ဖိစီးမှုလျှော့ချရေးသင်ခန်းစာကို ဝန်ထမ်းများ မဖြစ်မနေသင်ကြရတယ်။ ဒီနေ့ဒီခေတ်မှာတော့ ဖိစီးမှုအောက်မှာ ရှင်သန်ရပ်တည်နေကြတာဟာ ပုံမှန်အခြင်းအရာတစ်ခုဖြစ်လာတယ်။

လူတချို့ဟာ ဘဝဖိစီးမှုကို တမင်ဖန်တီးယူပြီး နေထိုင်လုပ်ကိုင်လာကြတယ်။ ဖိစီးမှုမရှိလျှင် မနေတတ်သလိုဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ဟာဖိစီးမှုအတွက်ရှင်သန်သူများအဖြစ် ဆန္ဒရှိလို့ဖြစ်စေ၊ ဆန္ဒမရှိလို့ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်လာကြတယ်။

သင်ရော ဒီအစားထဲပါသလား။ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ရုန်းထွက်နိုင်တဲ့အနေအထား မရှိဘူးလား။ ကိုယ့်စားပွဲရှေ့ထိုင်တဲ့အခါ စိတ်ထဲအပြစ်ရှိသလို ခံစားရသလား။ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ရေးဆွဲရာမှာ အကြောင်းအရာနည်းနေလျှင် စိတ်ညစ်တတ်သလား။ လုပ်စရာအလုပ်မရှိတဲ့အခါ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်သလား။ နေ့တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း အလုပ်ထဲပဲနှစ်မြှုပ်နေသလား။ အားချိန်၊ နားချိန်မရဖြစ်နေသလား။

ဒီမေးခွန်းတွေအတွက် သင့်အဖြေဟာ “ဟုတ်တယ်” လို့ဖြစ်လျှင် သင်ဟာဖိစီးမှုအပေါ် မှီခိုနေရသူဖြစ်နေပြီ။ ဖိစီးမှုရှိမှ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သူဖြစ်နေပြီ။ ဖိစီးမှုတွေ ရှင်းထုတ်ပစ်လို့မဲ့သွားလျှင် သင့်မှာလေဟာနယ်ထဲလွင့်နေသလို ခံစားရလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဖိစီးမှုအပေါ် မှီခိုလာမှုကို စိတ်ပညာရှင်တွေဟာ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသုံးသပ်ထားကြတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုံးသပ်ချက်

ဖိစီးမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကျောက်ကပ် ဟိုမုန်းစိမ့်ထွက်ရည်ပိုလာလို့ လူကို စိတ်ကြွလှုပ်ရှားစေတာအမှန်ပါ။ သင့်တင့်တဲ့ စိတ်ကြွလှုပ်ရှားမှုဖြစ်လျှင် လူကို တုံ့ပြန်စွမ်းအားသွက်လက်စေတယ်။ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်တွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင့်လာစေမယ်။ ဒါနဲ့ အောင်မြင်မှုပီတိရနိုင်မယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အကျိုးစီးပွားခံစားမှု၊ တာဝန်ယူစိတ်၊ ဂုဏ်ပကာသန စတဲ့ အကြောင်းအချက်များရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့် လူတချို့ဟာ ဖိစီးမှုအောက်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့၊ နေထိုင်တဲ့ ပုံစံနဲ့ အံဝင်နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် လူအတော်များများမှာ လုပ်ငန်းပမာဏ လျော့ကျလာလျှင်၊ ဖိစီးမှုတွေနည်းလာလျှင် စိုးရိမ်သောက၊ ပူပန်စိတ်တွေ ပေါ်လာတော့တာပဲ။ ဘဝရည်မှန်းချက် ပျောက်ပျက်သွားသလို ခံစားလာရတယ်။ ဘာလုပ်လုပ် စိတ်မပါသလိုဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ သူ့လုပ်ငန်းစွမ်းရည်လည်း လိုက်ကျလာတာပေါ့။

သူတို့အနေနဲ့ ဒီလိုဖြစ်တာကို ဖိစီးမှုမလုံလောက်တဲ့အတွက်လို့ ရှုမြင်ကြတယ်။ ဖိစီးမှုနည်းတဲ့အနေအထားမျိုးမှာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကျင့်မရှိတဲ့ မိမိရဲ့ အဖြစ်ကိုမရိပ်မိကြဘူး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုံးသပ်ချက်

လူတချို့ဟာဖိစီးမှုကို ဘာကြောင့်လိုလားနှစ်သက်ကြတာလဲ။ စရိုက်ထူးခြားမှုဆိုတဲ့အချက်နဲ့ ဖြေရှင်းချက်ပေးနိုင်မယ်ထင်တယ်။

ဖိစီးမှုရှိမှ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်သူများရဲ့ စရိုက်ကိုလေ့လာလျှင် သူတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖိစီးမှုနွံထဲနစ်ထားတတ်တယ်။ စိတ်ဂနာမငြိမ် ဖြစ်လေ့ရှိတယ်။ ယှဉ်ပြိုင်မှုကို လိုလားတယ်။ ရာထူးအဆင့်နေရာတွေကို မက်မောတယ်။ လေးပင်တဲ့စိတ်အရှုပ်နဲ့ ဘဝအထုပ်ဆိုတဲ့ လက်တွေ့ပြဿနာ၊ အခက်အခဲတွေကို ဖုံးဖိဖို့၊ ရှောင်ရှားဖို့၊ အလုပ်ပေါ် လွှဲပုံချပြီး မျှော်လင့်နေကြတယ်။

မှတ်ချက်- ကျွန်တော်တို့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေကို လေ့လာကြည့်လျှင် မိမိအပေါ် သူများဘယ်လိုကြည့်သလဲဆိုတဲ့အချက်ကို အတော်အလေးအနက်ထားတဲ့လူတချို့တွေ့ရတယ်။ အများရှေ့မှာ အလုပ်ပျားပန်းခတ်လှုပ်ရှားရင်း စိတ်မောရတာကိုကျင့်သားရပြီမို့ ဇာတ်ခုံနောက်ကွယ်မှာ သက်သောင့်သက်သာနေရတာကို မလုံမလဲဘဝင်မကျဖြစ်ကြတယ်။

တချို့ကျတော့လည်း မိမိဘဝ အတော်အေးချမ်း ငြိမ်သက်နေတာကို နေမထိထိုင်မသာဖြစ်ကြတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးမနေလိုဘဲ အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံရေးတင်းအောင်၊ ပဋိပက္ခပွားအောင်လုပ်ပြီး သာယာမှုရယူတတ်ကြတယ်။

အောက်ဖော်ပြပါ စမ်းသပ်တိုင်းတာမှုဟာ ဖိစီးမှုကို ခန့်မှန်းရုံမျှသာဖြစ်တယ်။ "အမှား"နှင့် "အမှန်"ဆိုပြီး မကွဲပါ။ မေးခွန်းကို အချိန်ယူစဉ်းစားပြီးမဖြေပါနဲ့။ တဒင်္ဂခံစားမှုဖြင့်အဖြေပေးပြီး နောက်မေးခွန်းကို အမြန်ခုန်ကူးပါ။

သင့်ရဲ့ဖိစီးမှုကို တိုင်းတာတဲ့ညွှန်းကိန်းများ

သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းပမာဏဟာ ကြိုတင်မခန့်မှန်းနိုင်လောက်အောင် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နေတာချည်းပဲလား။

သင့်ရဲ့အလုပ်တွေကို အိမ်သယ်ပြီး လုပ်ရတာချည်းပဲလား။

သင့်ရဲ့အလုပ်ကို တခြားသူတစ်ဦးဦးကို လွှဲအပ်ခိုင်းစေဖို့ စိတ်မချသလိုချည်းပဲဖြစ်နေသလား။

ကိစ္စကြုံလျှင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချဖို့ ဝန်လေးနေတာပဲလား။

အခြားသူတွေကို ဒုက္ခပေးမယ့်သူတွေချည်းအဖြစ်မြင်နေသလား။

ညသန်းခေါင်မှာ ရုတ်တရက်နိုးလာပြီးနောက် ချက်ချင်းပြန်အိပ်မပျော်တာမျိုးဖြစ်လာသလား။

မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အစားအစာကို ရှေ့ချပြီး စားချင်စိတ်ကင်းမဲ့နေတတ်သလား။

စနေနေ့နံနက်ခင်းဟာ တနင်္ဂနွေနေ့ညနေပိုင်းထက် ပိုပြီးစိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရပါသလား။

အားကစားလှုပ်ရှားစဉ် ရလဒ်ပိုကောင်းအောင် ကစားနည်းတွေပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ အမြဲစဉ်းစားနေတတ်သလား။

စကားဝိုင်းထိုင်လျှင် စကားသုံးခွန်းလောက်စတာနဲ့ အလုပ်အကြောင်း၊ ကိုယ့်အကြောင်း ပါလာတတ်သလား။

ချိန်းထားတဲ့အချိန်အတိုင်း သွားရောက်လေ့ရှိသလား။

တစ်ဖက်သားနဲ့စကားပြောရာမှာ သူ့စကားကို ကြားဖြတ်ပြီးပြောတတ်သလား။

လုပ်သမျှကိစ္စတိုင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ချည်း လုပ်ချင်သလား။

အားလပ်ချိန်မှာ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေမိတာကို စိတ်ထဲ ငြိုငြင်မိတတ်သလား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင့်အောင်မြင်ချက်ရလဒ်အပေါ် လူတွေ မှန်ကန်တဲ့ကောက်ချက် မချကြဘူးလို့ချည်း ထင်မြင်ပါသလား။

အမှတ်ပေးနည်း

အထက်ပါမေးခွန်းများ ဖြေကြည့်ရာမှာ-

- တစ်ကြိမ်မှ မဖြစ်၊ မရှိဘူးဆိုလျှင် "၀" မှတ်ပေးပါ။
- အမြဲလိုလိုဆိုလျှင်တော့ "၂" မှတ်ပေးပါ။

အမှတ်ပေါင်းစံညွှန်း

- အမှတ်ပေါင်း ၀-၄ မှတ်ဆိုလျှင်
  ဖိစီးမှုညွှန်းကိန်း - အဆင့် (၁)
  ကောက်ချက် - လုပ်ငန်းခွင်မှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိပါတယ်။ ဖိစီးမှုကင်းနေတယ်။
- အမှတ်ပေါင်း ၅-၁၄ မှတ်ဆိုလျှင်
  ဖိစီးမှုညွှန်းကိန်း - အဆင့် (၂)
  ကောက်ချက် - အများလိုပါပဲ၊ သင်ဟာ လုပ်ငန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖိစီးမှုရှိနေတယ်။
- အမှတ်ပေါင်း ၁၅-၂၄ မှတ်ဆိုလျှင်
  ဖိစီးမှုညွှန်းကိန်း - အဆင့် (၃)
  ကောက်ချက် - လုပ်ငန်းအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပြီး ငြီးငွေ့နေတယ်။ အရေးပေးမခံရတာ ဒါမှမဟုတ်မကျေနပ်တာတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။
- အမှတ်ပေါင်း ၂၅-၃၀ မှတ်ဆိုလျှင်
  ဖိစီးမှုညွှန်းကိန်း - အဆင့် (၄)
  ကောက်ချက် - လက်ရှိလုပ်ငန်းရဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် အသက်ရှူမဝသလိုဖြစ်နေတယ်။

ဒီမှာသတိပေးလိုတာက ဒီစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုရဲ့ တကယ့်လိုအပ်ချက်ဟာ သင့် "ရမှတ်" မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီဖိစီးမှုတွေအပေါ် သင်ဘယ်လိုတုန့်ပြန်မလဲဆိုတဲ့အချက်ကိုပါ။ ဒါကြောင့် သင့် "ရမှတ်" ဟာ အတော်မြင့်နေလျှင် ဒါကို သတိပေးချက် သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုလျှော့ဖို့ တိုက်တွန်းချက်အဖြစ်ခံယူပါ။ ကံကြမ္မာဆိုးရဲ့နိမိတ်လို့ မယူဆပါနဲ့။

သင့်ဘဝမှာ ဖိစီးမှုကို နေရာမယူစေနဲ့၊ ဖိစီးမှုကြောင့် သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို မဆုံးရှုံးစေနဲ့၊

ဖိစီးမှုကိုလျှော့ပြီး စိတ်ကို အသက်ရှူထွက်ပေါက်ပေးပါ။

လူဟာ ဖိစီးမှုမရှိလျှင် ခပ်ပေါ့ပေါ့နေလိမ့်မယ်။ သင့်တင့်တဲ့ဖိစီးမှုရှိမှ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်တက်ပြီး အောင်မြင်မှုဆီဦးတည်နိုင်မယ်။ ဒါဆို ဖိစီးမှုပမာဏ ဘယ်၍ဘယ်မျှကို သင့်တင့်တယ်လို့ သတ်မှတ်မလဲ။ ဒီအတွက် တိကျတဲ့စံညွှန်း မရှိပါ။ ဒါကို မိမိရဲ့ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာရေးအနေအထား၊ ခံနိုင်အားတွေ အရပဲချင့်ချိန်ရမယ်။

ဖိစီးမှုဒဏ်ကို မမှုဘူး၊ ခံနိုင်တယ်လို့ သင် ထင်ကောင်းထင်ပေမယ့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလက်မခံဘဲ ငြင်းဆန်နေလိမ့်မယ်။ သတိပေးချက်တွေ ပေါ်ထွက်နေလိမ့်မယ်။

ဖိစီးမှုကြောင့်ဦးနှောက်ကိုကျောက်ကပ်ဟိုမုန်းနှင့် ကိုတီဆုန်း (Corti-sone) ထုတ်ဖို့အားပေးလှုံ့ဆော်နိုင်ပြီး ဒါတွေကြောင့် သွေးတိုးတာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်တာ၊ ကိုလက်စထရောတက်တာတွေ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။ အဆုံးမှာ နှလုံးကို ရောဂါရစေမယ့်အန္တရာယ်တွေ ပိုလာစေတယ်။ ဖိစီးမှုကြီး ကာလကြာရှည်လွှမ်းမိုးနေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ရောဂါပြီးမှုစွမ်းအားကို ထိခိုက်ကျဆင်းစေလို့ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဖိစီးမှုကြီး ကာလတာရှည်လွှမ်းမိုးနေလို့ အလွန်အကျွံ မောပန်းပြီး အစာအာဟာရမျှတမှုလည်း မရှိဘဲဖြစ်နေတယ်ဆိုလျှင် အာရုံကြောစနစ်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေလည်း ပျက်ပြားလာနိုင်မယ်။

ဦးနှောက်ထဲ သွေးအရောက် မလုံလောက်တာ၊ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ လျင်မြန်စွာ အိုမင်းကျဆင်းလာတာတွေပေါ်လာပြီး အာရုံမစိုက်နိုင်တာ၊ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းတာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီအခါ လူဟာထုံထိုင်းသလိုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း ဖိစီးမှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်မှာအဆီပိုစုပြီး ဂလာလိမ့်မယ်။

ဖိစီးမှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဒုက္ခပေးသလို လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ဖိစီးမှုတွေကြီးနေတဲ့သင်ဟာ မိသားစု၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံချိန်ဟာ လျော့နည်းလာမှာသေချာတယ်။ ဆက်ဆံရေးလည်း နှစ်ဖက်အတွက် အဆင်မပြေ၊ စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဖိစီးမှုကို နှစ်သက်၊ စွဲလန်းနေတဲ့ သင့်စိတ်ထားကိုပြောင်းပစ်ပြီး ဘဝ အရည်အသွေး၊ အရောင်စုံလင် တောက်ပြောင်လာဖို့ အောက်ပါနည်းများကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

၁။ ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်ကို ကောင်းကောင်းသိရှိပါ။

ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ဆိုလျှင် အဲဒီပြဿနာကို ကောင်းကောင်းသိထားဖို့လိုတယ်။ ဘဝကိုရင်ဆိုင်ရာမှာ ခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအပိုင်း ဆိုးဝါးကျဆင်းလာတယ်ဆိုလျှင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့ လိုလာတာအမှန်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာရေးနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေအပေါ် ဒုက္ခပေးနေပြီဆိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖြေလျှော့ရကောင်းမှန်း မသိလောက်အောင် ဖိစီးမှုအပေါ် တွယ်တာစွဲလန်းနေပြီမို့လား။

၂။ ဘဝရသပိုကြွယ်ဝပါစေ။

ဖိစီးမှုအပေါ် တွယ်ဖက်စွဲလန်းနေသူအများစုဟာ ဘဝနေကျင့်ပုံစံ ရိုးစင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။ တကယ်ဖြစ်သင့်တာက အလုပ်တက်ရက်တွေမှာ အားသွန်ခွန်စိုက် လုံးပမ်းဆောင်ရွက်ပါ။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နားရက်တွေရောက်လျှင် ဖိစီးမှုကိုခါချပါ။ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ နည်းနည်းမှမနီးစပ်တဲ့ ဝါသနာတစ်မျိုးမျိုးလိုက်စားပြီး ဘဝကို စိုပြေအောင်ပျိုးထောင်ပါ။ ဝါသနာတူရာအုပ်စုမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားတာဟာ အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ရပ်ပါ။

၃။ ဦးစားပေးအဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။

လုပ်ငန်းပမာဏကို လျှော့ချပါ။ လုပ်ငန်းဖိစီးမှုလျော့လာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကြပ်မတ်ပါ။ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်ဇယား ရေးဆွဲထားရှိပါ။ လုပ်ငန်းအကြီးအငယ်၊ အနှေးအမြန်ခွဲပြီး တန်းစီပါ။ သူများကိုလွှဲနိုင်တာ လွှဲပစ်ပါ။ လုပ်ငန်းမှန်သမျှ ကိုယ့်လက်၊ ကိုယ့်ခြေမှဆိုတဲ့အတွေးမျိုးဟာမမှန်ပါ။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်နှင့်စိတ်နှစ်ပါးစလုံး ဗုန်းဗုန်းလဲကျသွားနိုင်ကြောင်းသတိရှိပါ။

၄။ အနားယူအပန်းဖြေမှုအပေါ် မှန်မှန်ကန်ကန်ကြည့်မြင်ပါ။

လူအတော်များများ အလုပ်တွေပိပြားနေလို့ နားရမှန်းတောင်မသိ ဖြစ်နေတယ်။ မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်ကြည့်တာ၊ တီဗွီကြည့်တာ၊ စကားဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်တာတွေကို အချိန်ဖြုန်းနေတယ်လို့ယူဆတယ်။ မိသားစုနဲ့၊ မိတ်ဆွေများနဲ့ ရင်းနှီးတွေ့ဆုံဆက်ဆံတာဟာ လူ့ဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်း ကဏ္ဍတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကာယနှင့် စိတ္တဇလစွမ်းရည်တွေတက်ဖို့၊ ထက်ဖို့ အားသစ်လောင်းပေးနိုင်တယ်။ ဒါတွေရှိမှလည်း ကျွန်တော်တို့မှာ လုံ့လစွမ်းအားမြင့်မားပြည့်ဝပြီး အထွတ်အထိပ်ကိုရောက်နိုင်မယ်။

၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပစ်စလက်ခတ်မလုပ်ပါနဲ့။

လူမှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူရယ်လို့မရှိပါ။ ဒီအချက်ကို သိရှိလက်ခံဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။ ပူးပေါင်းမှုကို အလေးပေးနေတဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာမှာ သင့်ကိုသင် တောင်းဆိုမှု သိပ်မြင့်၊ သိပ်များနေလျှင်တော့ အခြားသူတွေလည်း သင့်အပေါ် ဒီပုံချိုးလာမှာအမှန်ပဲ။ ဒါကြောင့် လက်တွေ့ဘဝနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အကန့်အသတ်ဘောင်တစ်ခုထားတတ်ဖို့လိုလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငြင်းဆန်တတ်ဖို့လိုသလို သူတစ်ပါးကိုလည်း ငြင်းဆန်တတ်ဖို့လိုပါရဲ့။ ခေါင်းခါတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင်ဟာ ကျွဲသထက်ကျွဲ၊ နစ်သထက်နစ်ပြီး ရုန်းထွက်နိုင်တော့မှာမဟုတ်ဘူး။ အဆုံးမှာတော့ ဖိစီးမှုတွေ ပုံအောတိုးများလာပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဗုန်းဗုန်းလဲကျသွားနိုင်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်အပုပ်ရဲ့ဆိုးကျိုးတွေသိရှိပြီဆိုလျှင် စိတ်ထားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာကို ခြေလှမ်းရှိရှိဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် မိနစ်၃၀ကြာ လေ့ကျင့်ခန်း

ယနေ့လို ယှဉ်ပြိုင်မှုပြင်းထန်တဲ့ခေတ်ကြီးမှာ လူတွေရဲ့ဘဝစည်းချက်ဟာ ပိုသွက်လာတာအမှန်ပဲ။ ဖုတ်ပူမီးတိုက် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေကြရတဲ့ အလုပ်တွေရယ်၊ ဘဝပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုတွေရယ်ကြောင့် မနည်းလှတဲ့လူတွေဟာ မဖျားမနာပေမယ့် မကျန်းမာတဲ့ Sub-health အနေအထားမှာ ကျရောက်နေရဲ့။ တချို့ဆို ကိုယ်တွင်းမှာရောဂါအောင်းနေပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်နှင့်စိတ်အပေါ် ဖိစီးမှုကြောင့်ပေါ်ရတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြေလျှော့ဖို့၊ ရှင်းပစ်ဖို့အတွက် "စိတ်ထားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း" ကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းမှာ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကို ထိန်းညှိပေးတဲ့နည်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုမှရုန်းထွက်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာရဲ့ နွမ်းနယ်မှုကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တယ်။ အားသစ်ခွန်သစ်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံးပြီးစီးဖို့ မိနစ် ၃၀ လိုတယ်။ တစ်ရက်မှာ တစ်ကြိမ်ကနေ နှစ်ကြိမ်လုပ်ပါ။ မိမိကြွက်သားရဲ့ အတင်းအလျှော့ကို ခံစားနိုင်သမျှခံစားနိုင်အောင် အနှေးကွေးဆုံးအရှိန်နှုန်းနဲ့ လုပ်ဆောင်ပါ။

အပိုင်း(၁)

ကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာရပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကိုပူးထားပါ။ ခေါင်းကို အနည်းငယ်မော့ပါ။ မျက်စိမှိတ်ပြီး စိတ်ကိုငြိမ်အောင်ထားပါ။ ဒီနောက် ညာလက်ကိုကွေးပြီး လက်ချောင်းငါးချောင်းကို သဘာဝကျစွာဆန့်ကားကာ ရင်ဘတ်ပေါ် ညင်သာစွာတင်ထားပါ။ ဘယ်လက်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်း ၁၀-၂၀ ကြိမ် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်ပါ။ လက်ဖဝါးနှစ်ခုဟာလည်း အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်မှုကိုလိုက်ပြီး မြင့်ချည်၊ နိမ့်ချည်ဖြစ်ပါစေ။

အပိုင်း(၂)

လက်နှစ်ဖက်ကို လက်သီးတင်းတင်းဆုပ်ပါ။ ပါးနှစ်ဖက် ဖောင်းကားလာတဲ့အထိ လေကိုရှူသွင်းပြီး ၅ စက္ကန့်ကြာ အသက်အောင့်ထားပါ။ သွားချင်းတင်းတင်းကြိတ်ပြီး အံတင်းထားပါ။ ပါးစပ်ကို ဟနိုင်သမျှကျယ်ကျယ်ဟပြီး ၅ စက္ကန့်ကြာ အသံမထွက်ဘဲအော်ဟစ်ပါ။

အပိုင်း(၃)

လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းကိုအုပ်ကိုင်ပြီး လက်ဖျံနှစ်ချောင်းဖြင့် ပါးနှစ်ဖက်ကို ညှပ်ထားပါ။ လည်တိုင်ကိုရှေ့ဘက်ဆီ ကိုင်းညွတ်နိုင်သမျှ အားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ဖိပေးပါ။ ဒီနောက် လည်တိုင်ကိုနောက်ဘက် လှန်နိုင်သမျှလှန်အောင် အားစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။ ဒီပုံအတိုင်း ၈ ကြိမ်လုပ်ပါ။ အကြိမ်တိုင်းမှာ ၁-၂ စက္ကန့် ငြိမ်သက်ပေးပါ။

အပိုင်း(၄)

ကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာရပ်ပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပူးထားပါ။ နံရံနှင့် ခြေလှမ်းဝက်ကွာပါစေ။ ဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကိုကွေးပြီး လက်ချောင်းများကို သဘာဝကျစွာဆန့်ကားပြီး နံရံပေါ်တင်ထားပါ။ ပခုံးနှင့်လက်များ တစ်တန်းတည်းတန်းသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ငိုက်ပါ။ မျက်စိပိတ်ပြီး စိတ်ကို ငြိမ်အောင်ထားပါ။ အသက်ပြင်းပြင်း ၁၀-၂၀ ကြိမ် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လုပ်ပါ။

အပိုင်း(၅)

သင့်လျော်တဲ့ခုံအမြင့်ပေါ် သက်သောင့်သက်သာအဖြစ်ဆုံးပုံစံဖြင့် ထိုင်ပါ။ ဒီနောက် မျက်စိစုံမှိတ်ပြီး ဒီလိုကြိုးစား၍ စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ပါ။ ပင်လယ်ကွေ့မှာ လွင့်မျောနေတဲ့လှေငယ်လေးတစ်စီးမှာ ထိုင်နေ သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေတယ်။ ကြည်ပြာရောင် ပင်လယ်လှိုင်းဂယက်ဖွေးဖွေးတွေ ဖွားဖွားထလာပြီး လှေငယ်လေးကိုပုတ်ခတ်နေတယ်။ မိုးကောင်းကင်မှာလည်း တိမ်စိုင်များ လွင့်မျောနေတယ်ပေါ့။ ဒီလိုအတွေးလှလှ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး မှိန်းနေပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တာကို မှန်မှန်လုပ်ပေးပါ။ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။ ဒါကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀ မိနစ်ကြာအောင်လုပ်ပါ။

၁၅ ရက်၊ သင့်တစ်သက်တာရဲ့ တစ်ထောင်ပုံတစ်ပုံသော အချိန်ကိုသုံးပြီး သင့်ဘဝတစ်သက်တာကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။

ကိုယ်ထဲကအဆိပ်အပုပ်ကို စိတ်ထားနည်းဖြင့်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ၁၅ရက်ကြာ အစီအစဉ်

စိတ်ထားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာ သတိပြုဖို့အချက်များ

၁။ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း၊ ကဏ္ဍရပ်တိုင်း ပြီးအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ကဏ္ဍရပ်တွေရဲ့ အစီအစဉ်ဟာ အထူးစနစ်တကျ ရေးဆွဲထားတာမို့ အစီအစဉ်အတိုင်း မလိုက်နာလျှင် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့အာနိသင်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ကဏ္ဍာရပ်တိုင်းပြီးအောင်လုပ်ပါ။ သင်မနှစ်သက်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် သင့်အတွက် သက်သောင့်သက်သာမရှိလှတဲ့ကဏ္ဍာဟာ သင့်အတွက် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်တတ်တယ်။

၃။ ၁၅ ရက်ကြာအစီအစဉ်အကွင်း နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှန်မှန်ရေးပါ။ သင့်အတွေးပေါင်းစုံရဲ့မှတ်တမ်းပေါ့။ သင့်အတွေးတွေ ပိုတက်ကြွလာတဲ့မှတ်တမ်းမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်။

၄။ ကဏ္ဍာရပ်တစ်ခုပြီးတိုင်း သင့်ရဲ့တုန့်ပြန်မှုနှင့် ခံစားမှုကို အကောင်းဘက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခံရခက် အဆိုးဘက်ပဲဖြစ်ဖြစ် မှတ်တမ်းထားပါ။

၅။ နောက်ပိုင်းကကဏ္ဍာတွေကို စောစီးစွာ "လှန်ကြည့်" တာ မလုပ်ပါနဲ့။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနဲ့အတူ ဒီအစီအစဉ်ကိုပြီးအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ အခြားသူနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အကြောင်း ပိုသိနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်ဆန္ဒ၊ ကိုယ့်တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ သူများနဲ့ ဘယ်လိုကွဲပြားနေသလဲဆိုတာသိနိုင်တယ်။

စိတ်ထားနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး အစီအစဉ်ဟာ စိတ်ပညာနည်းနာကို သုံးထားပါတယ်။ တက်ကြွတဲ့အပြုစိတ်နဲ့ ရင်ဆိုင်တာ၊ တွေးတောတာကို သင်ပြပေးမယ့် အစီအစဉ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို ၁၅ရက်တာအစီအစဉ်ဖြင့် ရှင်းသန့်အောင် ဆေးကြောပစ်နိုင်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အဆိပ်အပုပ်တွေကို အပြင်စွန့်ထုတ်ပစ်သလို ဦးနှောက်ထဲ၊ ခေါင်းထဲပြည့်နေတဲ့ "အညစ်အထုပ်" မျိုးစုံကိုလည်း ဒီနည်းဖြင့် ရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်တယ်။ သင့်အကြောင်း သင်ကောင်းကောင်းသိလာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်လာမယ်။ သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝဟာ သက်ဝင်လှုပ်ရှားလာပြီးစိတ်ကို တက်ကြွစေလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ၊ တွေးတောတဲ့အခါတွေမှာ ပိုမိုထိရောက် ပေါက်မြောက်လာလိမ့်မယ်။

ဒီ ၁၅ ရက်တာ အစီအစဉ်တွေပြီးစီးတာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်တဲ့အမြင်၊ ကိုယ့်အနေအထားအပေါ် ထားတဲ့အမြင်၊ သူတစ်ပါးကို တွေ့တဲ့အမြင်တွေအားလုံးဟာ ခါတိုင်းနဲ့မတူ တစ်မူထူးလာလိမ့်မယ်။

အခုချိန်ကစပြီး စိတ်ရဲ့ မတက်ကြွတဲ့စက်ကွင်း၊ အဆိပ်အပုပ်နွံမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကယ်တင်ပါလော့။

၁ ရက်မြောက်နေ့
မိမိကိုယ်မိမိ ကျေနပ်မှုပေးပါ။

သင့်အနေနဲ့ "မိမိကိုယ်"ကို ဂရုအစိုက်သင့်ဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမှ ကောင်းကောင်းဂရုမစိုက်နိုင်လျှင် အခြားသူအတွက် ချမ်းမြေ့မှုကို သင်ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် ခုအချိန်ကစပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကိစ္စဆောင်ရွက်ဖို့ အချိန်တချို့ချန်ထားပါ။ ဒီလိုလုပ်တာဟာ မိမိကိုယ်မိမိ ကျေနပ်မှုပေးဖို့ သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း စွဲမှတ်ထားပါ။

ကိုယ့်အဖို့ချန်ထားတဲ့အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွေးတွေ စုစည်းဖို့၊ ကိုယ့်အပေါ်ကိုယ် အာရုံစူးစိုက်ခံစားကြည့်ဖို့ အချိန်ပိုင်းသာဖြစ်တယ်။ အလုပ်တွေနဲ့ ပျားပန်းခတ် ဗျာများနေတဲ့သင့်အဖို့ သင့်ရဲ့စွမ်းရည်တွေကို ချုပ်ထားတဲ့ကိစ္စတွေ မြောက်များစွာ ရှိနေမှာဖြစ်တယ်။ ခုချိန်မှာတော့ သင့်အနေနဲ့ ဒီကိစ္စတွေကို ယာယီမေ့ထားဖို့ အခွင့်အရေးရှိနေပြီ။

ခုသင်ဟာ လက်ဖက်ရည်သောက်နိုင်တယ်။ မုန့်စားနိုင်တယ်။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ပေးနိုင်တယ်။ မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ်ကောက်ကိုင်ပြီး စ၊ လယ်၊ ဆုံး အပြီးဖတ်နိုင်တယ်။ ပန်းခြံထဲ လမ်းထွက်လျှောက်နိုင်တယ်။ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေဆီ စာရေးနိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့လက်ပွေ့အိတ်တွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်တယ်။

၂ ရက်မြောက်နေ့
ကိစ္စတစ်ရပ်ကိုသာပူပန်ပါ။

ကိစ္စမြောက်များစွာအပေါ် နေ့စဉ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေရတာ မဖြစ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ နောက်ပြီး မိသားစုဝင်တွေရဲ့ ကျန်းမာရေး စတဲ့ ပြဿနာတွေအပေါ် သင်ပူပန်ကောင်း၊ ပူပန်နေလိမ့်မယ်။ ဒီနေ့မှာတော့ ပူပန်မှုတစ်ခုသာတွေးပြီး ကျန်တာတွေမေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ပူပန်မှုတွေများလွန်းလျှင် သင်ဟာခြေမကိုင်မိ၊ လက်မကိုင်မိဖြစ်ပြီး ဗျာများပျာယာခတ်နေမှာမို့ဖြစ်တယ်။ ဒ့ါအပြင် သင့်အပေါ်ဖိစီးမှုတွေ ပိုတိုးလာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သင့်ပူပန်နေတဲ့ကိစ္စအတွက်လည်း ဘာအကျိုးမှရှိမှာမဟုတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃ ရက်မြောက်နေ့

ကဗျာဖွဲ့ပါ။ ပုံဆွဲပါ။

သင့်ရဲ့စဉ်းစားချက်ကို စာနဲ့ဖြစ်စေ ဒါမှမဟုတ် ပုံနဲ့ဖြစ်စေ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ပိုပြီး နားလည်ရလွယ်အောင်ပေါ့။ သင့်ခေါင်းထဲတွေးနေတာကို ဒီနေ့ သင် ပုံတစ်ပုံဆွဲလို့ဖြစ်စေ၊ ကဗျာတစ်ပုဒ်စပ်လို့ဖြစ်စေ ဖော်ကြည့်စမ်းပါ။

ရောင်စုံနဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးသုံးပြီး သင့်ရဲ့ အတွင်းစိတ်သဏ္ဍာန်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ သင့်ရဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ် သို့မဟုတ် မှတ်စုစာအုပ်ထဲမှာ ရေးဆွဲနိုင်တယ်။ ကဗျာစပ်မယ်ဆိုလျှင်လည်း စကားလုံးလွယ်လွယ်သုံးပြီး ရင်တွင်းခံစားမှုကိုလှစ်ဟပါ။

စိတ်ထဲကကဗျာကို စက္ကူပေါ် ချရေးလိုက်တာနဲ့ အတော်ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်သွားတာ ခံစားရလိမ့်မယ်။ သင်တစ်သက်လုံး ချုပ်ထိန်းထားတဲ့စဉ်းစားချက်ဟာ ခုတော့ "ဦးနှောက်ထဲကနေ ခုန်ပေါက်ထွက်လာလိမ့်မယ်"။ ဒါတွေကို စက္ကူပေါ် တစ်ခုချင်းတန်းစီပြီး ချရေးလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်စဉ်းစားချက်ကို ပိုမိုလွယ်လင့်တကူ သိရှိလာလိမ့်မယ်။

၄ ရက်မြောက်နေ့

ခါတိုင်း မဝယ်ရက်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်လိုက်ပါ။

၄ ရက်မြောက်လာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းဆုချလိုက်စမ်းပါ။ ဈေးသိပ်ကြီးပါလားဆိုပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ တွေးမနေနဲ့။ ဝယ်လိုက်စမ်းပါ။ ဝယ်ပြီးနောက် နောင်တရတာမဖြစ်ဖို့ ကြပ်ကြပ်သတိချပ်ပါ။ ဒီပစ္စည်းဟာ ငါလိုလားနှစ်သက်တဲ့ အရာပဲဆိုတဲ့အချက်သာတွေးပါ။

၅ ရက်မြောက်နေ့

အသံထွက်ပြီး ဟားတိုက်ရယ်ပစ်လိုက်စမ်းပါ။

ရယ်စရာကောင်းမယ့်အရာ ဥပမာ- ဟာသ စာအုပ်မျိုးပေါ့။ ရှာဖတ်ပါ။ ကိုယ်ကြည့်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဇာတ်မြူးရုပ်ရှင်ကားကိုလည်း စမြုံ့ပြန်ပြီး တွေးနိုင်ပါတယ်။ ရင်တွင်းကနေ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲရယ်ချလိုက်တဲ့အခါ သင့်ကိုဖိစီးမှုတွေဖြစ်စေတဲ့ ကိုယ်တွင်းကကိုတီဆုန်းနှင့် ကျောက်ကပ်နားကထုတ်တဲ့ ဟိုမုန်းတွေဟာ စတင်ကျဆင်းလာလိမ့်မယ်။ ဒီအကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ၂၄ နာရီကြာ

ခံနိုင်တယ်။ ဒီမှာ စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ အချက်တစ်ချက်ရှိရဲ့။ သင်ရယ်ရတော့မယ်လို့ အတွေးပေါက်တာနဲ့ကို ဒီလိုအကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ စတင်ပေါ်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

၆ ရက်မြောက်နေ့

အမြန်နှုန်းကိုလျှော့ပါ။

ဒီနေ့ သင့်စားပွဲပေါ်မှာ ကြည့်ရမယ့်စာတွေပုံနေလိမ့်မယ်။ ညာလက်က ဖုန်းခွက်ကောက်ကိုင်ပြီး ဘယ်လက်ကတော့ စာရွက်လှန်နေကောင်းလှန်နေရလိမ့်မယ်။ လူစုံနဲ့ရင်ဆိုင်ပြီး စကားအဖုံဖုံ ပြောဆိုနေရလိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ သင့်ကိုသတိပေးချင်တာကတော့ အကောင်းမြင်စိတ်ကို အစွမ်းကုန်ထားပါ။ သင်ရဲ့ စကားပြောအမြန်နှုန်းကိုလျှော့ပါ။

၇ ရက်မြောက်နေ့

ဖိစီးမှုကို "သုညမှတ်" ဆီပို့လိုက်ပါ။

ဒီနေ့အတွင်း ကိစ္စတစ်ရပ်ရပ်ကိုအပြီးလုပ်ဖို့ သင်ကြိုတင်စီစဉ်ထားတာ ရှိလိမ့်မယ်။ ကံဆိုးချင်တော့ ဒီနေ့ သင်အအေးမိပြီး အိမ်ပြင်မထွက်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ကုမ္ပဏီမှာအရေးပေါ်ကိစ္စကြောင့် ဝိုင်းဝန်းလိုက်ရတယ်။ သင့်မူလအစီအစဉ် ပျက်သွားတာပေါ့။ ဒါဟာ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အပြစ်လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သင့်အတွေးဟာ ဒီနေ့ပြီးစီးရမယ့် ကိစ္စအပေါ်မှာ သာရစ်ဝဲနေပြီး တသသဖြစ်နေလေတော့ ဒီည အိပ်ရေးပျက်တော့မှာ သေချာတယ်။ နောက်နေ့မှာ သင်ဟာ ထိုင်းမှိုင်းနုံးချည့်နေမှာမို့ တစ်ရက်စောပြီးရမယ့် ကိစ္စဟာ မပြီးပြတ်ဘဲဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီလို ကာလကြာညောင်းလာလျှင် သင့်ရဲ့ ဖိစီးမှုဟာ ပိုပိုပြီးကြီးလာမှာကေန်မုချပဲ။

ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ သင်ဟာ ဒီညမှာ အရာရာကို သုညလို သဘောထားလိုက်ပြီး ဒီနေ့ပြီးသင့်တဲ့ကိစ္စကိုလည်း မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ဒီနေ့ဆိုတဲ့အချိန်ဟာ ကုန်လွန်သွားပြီပဲ။ (နောက်ပြီး သင့်အမှား၊ သင့်အပြစ်မှ မဟုတ်ဘဲနဲ့)။ မနက်ဖြန် အသစ်ပြန်စတာပေါ့။ ဒီလို တွေးနိုင်၊ လုပ်နိုင်လျှင် ဒီည သင်ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်မှာသေချာတယ်။ မနက်ဖြန်မှာလည်း လန်းဆန်းတက်ကြွနေမှာမို့ လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ကျေပွန်ဖို့မခက်ခဲတော့ပါ။ ဒီတော့ သင့်အပေါ် ပုံကျ၊ စုစည်းပြီး ထုကြီးလာမယ့်ဖိစီးမှုနဲ့ ဝေးရလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈ ရက်မြောက်နေ့
ကိုယ့်အကြိုက်ဝတ်စုံဟောင်းကို ယူဝတ်ပါ။

သင်နှစ်သက်မြတ်နိုးလှတဲ့ ဝတ်နေကျဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် ပုဆိုးနှင့် အင်္ကျီပွပွယူဝတ်ပါ။ ဒီအခါ သင့်စိတ်တွင်းကဖိစီးမှုဟာ မသိမသာလျော့ကျသွားလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကြာရှည်ဝတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ဝတ်စုံဟာ သင့်ကို ထူးထူးခြားခြား အမှတ်ရဖွယ်ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို ပြန်လည်အစဖော်ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။ ကြည်နူးဖွယ် အတိတ်ရေယဉ်ကြောမှာ မျောပါစေမှာမို့ပါ။ ဒီတော့ စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း တလိပ်လိပ်တဖွားဖွား တက်ကြွမြင့်မားလာလိမ့်မယ်။

၉ ရက်မြောက်နေ့
တစ်သက်တာက အတက်ကြွဆုံးစိတ်ထားနဲ့ ဒီနေ့တစ်နေ့တာကို ကုန်လွန်ပါစေ။

ဒီနေ့ကို တစ်သက်တာက အတက်ကြွဆုံးစိတ်ထားဖြင့် ကုန်လွန်ပါစေ။ ကြံတိုင်းမြောက်၊ ဆောင်တိုင်းပေါက်မယ့် တက်ကြွတဲ့ အကောင်းမြင်တွေး ခေါ်မှုပုံစံတစ်ခုကိုယူပါ။ မတက်ကြွတဲ့အဆိုးမြင်စိတ်ထားရှိလျှင် သင်ဟာ သာမန်ကိစ္စရပ်လေးကိုတောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ သင့်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု ဒါမှမဟုတ် နှိုးကြားတက်ကြွမှု ခေါင်းပါးနေလို့ပါ။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် ဒါမှမဟုတ် ဘာပဲပြောပြော တက်ကြွတဲ့အကောင်းမြင်အတွေးနဲ့ ချဉ်းကပ်ဖို့၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောက်ချက်ချဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိစွဲထားပါ။ သင်ပြောဆိုသမျှ၊ ချသမျှ ကောက်ချက်တိုင်းမှာ ရေရာသေချာတဲ့အသိအမှတ်ပြု စကားတစ်ခွန်းပါပါစေ။ တကယ်လို့ သင့်မှာ မတက်ကြွတဲ့ အဆိုးမြင်အတွေးဝင်လာတယ် ဒါမှမဟုတ် အဲဒီလို ကောက်ချက်မျိုးချမိလျှင် ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပြန်စဉ်းစားပါ။ ဒါမှမဟုတ် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ကောက်ချက်ဖြည့်စွက်ပြီး အကောင်းဘက်လှည့်ပြောင်းပါ။

၁၀ ရက်မြောက်နေ့
အသစ် ၅ မျိုး တတ်အောင်သင်ပါ။

ဒီနေ့ အသစ် ၅ မျိုး တတ်အောင်သင်ပြီး ဦးနှောက်ကိုဆွပေးပါ။ တွေးတောမှုကိုကျင့်ပေးပါ။ အသစ် ၅ မျိုးဆိုလို့ ယခင်က သင်မထိတွေ့ဘူး

ခဲ့တာဖြစ်ပြီး သူများလုပ်တာမြင်တိုင်း အတော်အားကျခဲ့တာဖြစ်ပါစေ။ ဒီနေ့ ကုန်လွန်တဲ့အခါမှာ သင့်ကိုယ်သင် တစ်ခါမျှမဖြစ်ဘူးခဲ့တဲ့ အောင်မြင်မှုပီတိကို တသိမ့်သိမ့် ခံစားရလိမ့်မယ်။ အသစ် ၅ မျိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ရွေးချယ်မယ်ဆိုလျှင်-

- ဟင်းရည်တစ်ခွက် အချက်သင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြုစုပါ။
- စကိတ်စီးသင်ပြီး ဟန်ချက်ထိန်းတာလေ့ကျင့်ပါ။
- တပည့်ခံပြီး သစ်သားချောင်းတွေနဲ့ ခုံလေးတစ်လုံးရိုက်ကြည့်ပါ။
- ကွန်ပျူတာပေါ်က ကင်မရာနဲ့ချိန်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဓာတ်လမ်းတိုလေး ရိုက်စမ်းကြည့်ပါ။
- သင်သဘောမပေါက်နိုင်ခဲ့တဲ့ စက်ကိရိယာတစ်မျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး စက်ရဲ့စွမ်းရည်တွေသိအောင်လုပ်ကြည့်ပါ။ စသဖြင့်ပေါ့။

၁၁ ရက်မြောက်နေ့
ဖိစီးမှုတွေချရေးပါ။

နေ့စဉ် မှတ်တမ်းစာအုပ်နဲ့ ဖောင်တိန်ထုတ်ပြီး ဒီနေ့ သင်တွေ့ကြုံရသမျှ ဖိစီးမှုတွေကို ၁-၂-၃-၄ ဆိုပြီး နံပါတ်စဉ်ထိုး ချရေးကြည့်ပါ။ သင်ဒီလို ချရေးလိုက်ပြီးနောက်မှာ ဒါတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြိုခွင်းပစ်နိုင်လျှင် ဒီဖိစီးမှုဆိုတဲ့အရာတွေအားလုံး တစ်စတစ်စ ပျောက်သွားမှာကို တအံ့တသြတွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ်။

၁၂ ရက်မြောက်နေ့
ကိစ္စတစ်ရပ်ကိုသာ အားစိုက်ပြီးလုပ်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် သင့်ရဲ့ လက်ငင်းလုပ်ငန်းတာဝန်ဟာ အစီရင်ခံစာကောင်းကောင်းတစ်စောင်ရေးတင်ဖို့ဖြစ်တယ်ဆိုလျှင် တခြားကိစ္စတွေထည့်တွေးမနေဘဲ မေ့ပစ်ထားပါ။ လုပ်ငန်းကြားညပ် အားလပ်ချိန်မှာ မိနစ် ၂၀ လောက် အချိန်ယူပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ဖြေလျှော့ပါ။ လမ်းသလားရုံ့ သက်သက်သာလမ်းလျှောက်ပြီး အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘာဆိုဘာမှ မတွေးပါနဲ့။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာတွေကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ထားပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဘာတွေသလဲ၊ ဘာကြားသလဲ၊ ဘာခံစားရသလဲ၊ ဘာအနံ့ရသလဲစသဖြင့်ပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃ ရက်မြောက်နေ့
ကလေးဘဝက ကစားခဲ့တာကို ပြန်ကစားကြည့်ပါ။

ဒီနေ့ သင်ကလေးဘဝတုန်းက ကစားခဲ့တာကို ပြန်ကစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ- ကျားထိုးတာ၊ စကားညှပ်၊ စကားထပ်၊ စကားလိမ်ပြောတာ၊ ကြိုးခုန်တာမျိုးတွေပေါ့။ အားသိပ်မစိုက်ရ၊ ခက်ခက်ခဲခဲမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကြည်နူးမှုကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ အလွန်ရိုးစင်းတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုထဲမှာ လုံးဝနစ်ဝင်နေပြီဖြစ်တယ်။ တိုတောင်းတဲ့ နာရီပိုင်းလေးဖြစ်တဲ့တိုင် လူကြီးတစ်ဦးရဲ့ ပူပန်သောကနှင့် ဒုက္ခတွေကနေ လွတ်ကျွတ်ခဲ့ပြီဖြစ်တယ်။ ရှုထောင့်သစ် တစ်မျိုးကနေ ဘဝကို လေ့လာအကဲဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၁၄ ရက်မြောက်နေ့
မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှု၊ စိုးထိတ်မှုတွေနဲ့ ဦးတိုက်တွေ့ကြည့်ပါ။

လူတွေ လုပ်ငန်းဖိစီးမှု ခံစားရတာဟာ လုပ်ငန်းအပေါ် တာဝန်ယူတဲ့ စိတ်ထားကနေ မြစ်ဖျားခံလာတာဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂလိပ်ပညာရှင်တစ်ဦးက အဆိုရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သူတို့အတွက်လိုအပ်ချက်ဟာ အားပေးမှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် ဖန်တီးပေးမှုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ဖြေလျှော့တဲ့နည်းနာနဲ့ ဖိစီးမှုကို ကျော်လွှားတာထက်စာလျှင် ဖိစီးမှုတွေ ပြည့်လျှံနေတဲ့ အခြေအနေကို ဦးတိုက်တွေ့ကြည့်တာက ပိုကောင်းနိုင်လိမ့်မယ်။ ဥပမာ- ထိတ်လန့်ချောက်ချားစရာရုပ်ရှင်ကား သွားကြည့်တာမျိုး ဒါမှမဟုတ် သည်းထိတ်ရင်ဖိုအားကစားမှာ ပါဝင်တာမျိုးပေါ့။

၁၅ ရက်မြောက်နေ့
အိမ်မှာတစ်ရက်တာ အေးအေးဆေးဆေးလဲလျောင်းနေပါ။

ခုတင်ပေါ် လဲလျောင်းပြီး ငိုင်နေ၊ ဝေါင်နေနိုင်တယ်။ ဒီအခိုက်မှာ အဓိကကျတဲ့အချက်ကတော့ သင့်ရင်တွင်းကသိရှိခံစားမှုပါ။ ငြိမ်သက်အေးဆေးမှု၊ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ပေ့ါပါးမှုတစ်မျိုးပဲလေ။ ပြင်ပကမ္ဘာရဲ့ နှောင့်ယှက်ဒဏ်မခံရဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလုံပိတ်ထားရမယ်လို့ စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားပါ။ ဒါကြောင့် လက်ကိုင်ဖုန်းကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အထိုင်ဖုန်းကြိုးကို ဖြုတ်ထားလိုက်ပါ။

သင်ဝတ်စားထားတာတွေဟာလည်း ချောင်ချိပွယောင်း နွေးထွေးပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပါစေ။

သင်အိပ်ချင်စိတ်ရှိလျှင် နိုးလာတဲ့အထိ လဲအိပ်ချပစ်လိုက်ပါ။ နာရီကြောင့် အကန့်အသတ်မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဒီနေ့ဒီရက်မှာ သင်သာလိုလားလျှင် ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းအနားယူနိုင်တယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာလည်း ခါတိုင်းလုပ်နေကျအလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်အောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အိမ်အလုပ်တောင် မလုပ်ပါနဲ့။ သင့်ကို ငြိမ်ငြိမ်စိမ်စိမ် အနားယူနိုင်းတာဟာ ဒီလိုဖိစီးမှုတွေကနေ လွတ်ကျွတ်စေချင်လို့ပါ။ သင့်ကို ငြိမ်ငြိမ်စိမ်စိမ် အနားယူနိုင်းတာဟာ ကိုယ်နဲ့ကိုယ်၊ သင်နဲ့သင်ချင်း "နှိုးနှောဖလှယ်" မှု ပြုစေချင်လို့ပါပဲ။ ဒါဟာ သင့်ဘဝတစ်သက်တာမှာ ပထမဆုံး ဧွဆော်ဦးအကြိမ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မှာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခန်း (၆)

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုနည်းနာအဖြာဖြာ ကြိုက်ရာသင်ရွေးပါ။

DIY မိမိဘာသာဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့နည်းနှင့် တတ်ကျွမ်းသူအကူအညီဖြင့်ဆောင်ရွက်တဲ့နည်းဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

တတ်ကျွမ်းသူအကူအညီဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများကိုသုံးပြီး ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်တွေကို အချိန်တိုအတွင်း ထိရောက်စွာရှင်းထုတ်နိုင်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်ဒဏ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မအီမသာဖြစ်ပြီး အလောတကြီး ရှင်းထုတ်ဖယ်ရှားလိုသူများအနေဖြင့် စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သို့သော် ဒီနည်းများဟာ ကိုယ်နဲ့ကိုက်မကိုက်ကိုတော့ အရင်လေ့လာကြည့်ပြီးမှဆုံးဖြတ်ပါလို့ အကြံပြုလိုတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူ့အတော်များများဟာ သာမန်အချိန်တွေမှာလည်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာ ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရမှန်းမသိကြလို့ ရက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အဆိပ်သင့်တဲ့လက္ခဏာများ ပေါ်လာပါတယ်။ အဆိပ်သင့်မှုအခြင်းအရာအချို့ကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့နည်းများကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

DIY ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများ

အဆုတ်ကိုရှင်းသန့်နည်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ အဆုတ်ဟာ အဆိပ်အပုပ်တွေအများဆုံး စုနေတဲ့ အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်တယ်။ သဘာဝလောကတွင်းက ဖုန်မှုန့်၊ သတ္တုလေးမှုန်နှင့် ညစ်ညမ်းလေထုတွင်းက အဆိပ်ရှိအရာများဟာ အသက်ရှူမှုပြုရာမှ အဆုတ်ထဲရောက်ရှိပြီး အဆုတ်ကိုဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ တစ်ဖန် အဆုတ်ကနေ သွေးရည်ထဲရောက်ရှိလို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ပျံ့နှံ့ပြီး ဒုက္ခပေးပြန်တယ်။

ဒီလို အဆိပ်အပုပ်တွေဟာ ပမာဏတစ်ခုထိ များပြားလာတဲ့အခါမှာ ခံတွင်းအာခေါင် ရောင်ရမ်းနာကျင်တာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်တာ၊ နာတာရှည်လေပြွန်ခွဲ ရောင်ရမ်းတာတွေဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။ နာတာရှည်လေပြွန်ခွဲရောင်ရမ်းတာ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်တာ စတဲ့ ရောဂါများဟာ ပျောက်ကင်းအမြစ်ပြတ်အောင်ကုသဖို့ မလွယ်တဲ့ရောဂါများဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီရောဂါများမဖြစ်ပေါ်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေဖြင့် အဆိပ်အပုပ်တွေကို အချိန်မီရှင်းထုတ်ပေးရေးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

သင့်အဆုတ်ကို ဦးစွာစမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

သင့်အဆုတ်ရဲ့အနေအထားကို အသက်ရှူအောင့်နည်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်နိုင်တယ်။ ရေကူးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ရေစိမ်ကန်မှာ ရေချိုးတဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ အသက်ပြင်းပြင်း တစ်ဝရှူသွင်းပြီး ခေါင်းကိုရေထဲနစ်မြုပ်ပါ။ အသက်ရှူအောင့်ပြီး အတွင်းကလေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း မှုတ်ထုတ်ပြီး ခေါင်းဖော်ပါ။ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှူအောင့်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ပါ။ အချိန်ကြာလေ၊ ကောင်းလေပါပဲ။

တကယ်လို့ စက္ကန့် ၃၀ကျော်အောင့်နိုင်လျှင် သင့်အဆုတ် ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်လို့ဆိုရမယ်။ တစ်မိနစ်ထိအောင့်နိုင်လျှင်တော့ သင့်အဆုတ် အတော်အားကောင်းတယ်လို သတ်မှတ်နိုင်တယ်။ အသက် ၂၀ ရွယ် ကျန်းမာတဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဟာ စက္ကန့် ၉၀-၁၂၀ အထိ အသက်ရှူအောင့်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

တမင်ချောင်းဆိုးပေးခြင်း

လေသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့နေရာမှာ လေကိုတစ်ဝရှူသွင်းပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဖြည်းဖြည်းမြှောက်တင်ပြီး ရုတ်ခြည်းချောင်းဆိုးပါ။ ဒီနောက် လက်နှစ်ဖက်ကို အမြန်ပြန်ချပြီး နှာခေါင်းဝကနေ လေကိုရှူထုတ်ပါ။ ချွဲ၊ သလိပ်၊ တံတွေးထွေးထုတ်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ပြီးတိုင်း ပုံမှန်အသက်ရှူမှု အကြိမ်တချို့လုပ်ပါ။ အရည်ပူ တစ်ခွက်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ချွဲ၊ သလိပ်၊ တံတွေးရည်ကို ကျဲစေလို့ ချောင်းဆိုးတာကို ပိုထိရောက်စေတယ်။ ဒီလို လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၅ ခါ၊ တစ်ရက်မှာ နံနက်၊ နေ့လယ်နှင့်ညတွေမှာ တစ်ကြိမ်စီ လုပ်ပါ။

နေ့စဉ် စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်လျှင် အဆုတ်ဟာ ရှင်းသန့်နေလိမ့်မယ်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း

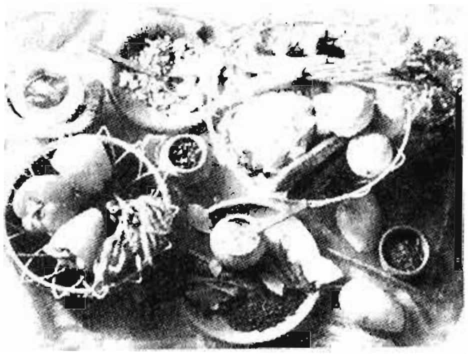
လေသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ နေရာတစ်ခုကိုရှာပါ။ ရှေးဦးစွာ အဆုတ်ကိုလျှော့ထားပြီး ရင်ဘတ်ပေါ် လက်ချောင်းထိပ်ဖြင့်ထိထားပါ။ ၎င်းနောက် နှာခေါင်းဖြင့်အသက်ကို မှန်မှန်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပါ။ ဒီအခါမှာ အဆုတ်ဖောင်းတက်လာတာကို လက်ချောင်းထိပ်က ခံစားရလိမ့်မယ်။ အဆုတ်ထဲလေတွေ ဖောင်းပြည့်လာတဲ့အခါ ၄ စက္ကန့်လောက် ဆိုင်းငံ့ထားပြီးမှ ပါးစပ်ကနေ ဖြည်းဖြည်းချင်းရှူထုတ်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးစားပေးခြင်း

လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ဗီတာမင်စီနှင့် ကာရိုတင်းဓာတ်တွေပါတဲ့အတွက် အဆုတ်ရဲ့ လေဝင်၊ လေထွက်ပမာဏကို တိုးစေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ နေ့စဉ် ဗီတာမင်စီ အနည်းဆုံး ၃၀၀ မီလီဂရမ်ပါတဲ့ အစာကိုစားပေးလျှင် လေပြွန်ခွဲကြောင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနှင့် လေပြွန်ခွဲ ရောင်ရမ်းနာများဖြစ်ပွားမှုကို ၃၀% ကျဆင်းစေနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မုန်လာဥ၊ ကြွက်နားရွက်မှိုဖြူ၊ အထူးသဖြင့် သစ်တော်သီးတွေဟာ သလိပ်ကြေပြီး ချောင်းဆိုးရပ်စေခြင်း၊ အဆုတ်ကိုရှင်းသန့်ရှဲ့စိုစေခြင်း၊အဆိပ်ဖြေပြီး ဆီးရှင်စေခြင်းနှင့် အပူအပုပ်ချပေးခြင်း အာနိသင်များရှိလို့ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ခြင်း၊ အာခေါင်လည်ချောင်း ရောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်တယ်။

အသည်းကိုရှင်းသန့်နည်း

အသည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အရေးပါတဲ့ အဆိပ်ဖြေအင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံဟာ အသည်းရဲ့ ဓာတုတုန့်ပြန်မှုဖြစ်စဉ်ကြောင့် အဆိပ်မဲ့ သို့မဟုတ် အဆိပ်နည်းတဲ့အရာအဖြစ် ပြောင်းလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအဆိပ်အပုပ်တွေရဲ့ဒဏ်ကို အသည်းက ခါးစည်းခံလိုက်ရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရျိုးဆေးဝါး သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများဟာ အသည်းရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်ကျဆင်းစေနိုင်တယ်။ ဒါရဲ့ ဖော်ပြချက်လက္ခဏာအဖြစ် အရေပြားခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ လျှာရောင်ရမ်းခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းထောင့် အနာဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်းများ ဖြစ်လာပါတယ်။

နေ့စဉ် မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပျစ်သီး၊ သဖန်းသီး၊ ကတွတ်သီးတွေ များများစားပေးခြင်းဖြင့် အသည်းရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။

မုန်လာဥနီ (ခါဂျက်ဥ)

ပြဒါးကို ထိရောက်စွာ ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အစာဖြစ်တယ်။ ပြဒါးနဲ့ ပူးပေါင်းနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ပက်သင်ဓာတ်အများအပြားပါရှိလို့ သွေးရည်တွင်း ပြဒါးမှုန်ပါဝင်မှုကိုကျစေခြင်းဖြင့် အစာအိမ်နှင့်အူတို့ရဲ့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားပေးနိုင်တယ်။ အစာခြေဖျက်အား ကောင်းစေတယ်။လူကို ရောဂါဖြစ်စေတဲ့၊ အိုမင်းစေတဲ့ဓာတ်စုလွှတ် (Free radical)များကို ခုခံတားနှိမ်ပေးတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူမှာပါရှိတဲ့ ထူးခြားဓာတ်တစ်မျိုးကြောင့် ကိုယ်တွင်းခဲဓာတ်ပါဝင်မှုနှုန်းကိုကျစေတယ်။

စပျစ်သီး

အသည်း၊ အူ၊ အစာအိမ်များရဲ့ ကိုယ်တွင်း အညစ်အကြေးရှင်းထုတ်မှုစွမ်းရည်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သွေးထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း တိုးစေတယ်။

သဖန်းသီး

သဖန်းသီးမှာ အော်ဂဲနစ်အက်ဆစ်နှင့် အင်ဇိုင်းမျိုးစုံပါရှိလို့ အသည်းရဲ့ အဆိပ်ဖြေမှုလုပ်ငန်းမှာ အသည်းကို အကာအကွယ်ရစေတယ်။ အပူအပုပ်ကိုချပြီး အူကိုပိုမိုရွှဲစိုစေလို့ အစာခြေဖျက်မှုအတွက်လည်းအကျိုးရှိတယ်။

ကျောက်ကပ်ကိုရှင်းသန့်နည်း

ကျောက်ကပ်ဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ကျောက်ကပ်ဟာ သွေးရည်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်များနှင့် ပရိုတင်းများပြိုကွဲရာမှ ထွက်လာတဲ့အညစ်အကြေးများကို စစ်ထုတ်ပြီး ဆီးရည်နှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။

ကိုယ်တွင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်များဟာ ကျောက်ကပ်ရဲ့ ခံနိုင်ဝန်အားထက် ကျော်လွန်များပြားနေလျှင် ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေနိုင်ပြီး ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

သခွားသီး၊ ချယ်ရီသီးတွေဟာ ကျောက်ကပ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို ကောင်းစေနိုင်တယ်။

သခွားသီး

သခွားသီးဟာ ဆီးရှင်စေတဲ့အတွက် ဆီးလမ်းကြောင်းကို ရှင်းသန့်ပေးပြီး ကျောက်ကပ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကို ပွားများစေတယ်။ ၎င်းပြင် သခွားအက်ဆစ်ကြောင့် အဆုတ်၊ အစာအိမ်နှင့် အသည်းတို့ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချယ်ရီသီး

ချယ်ရီသီးဟာ အလွန်အဖိုးထိုက်တဲ့ သဘာဝ အစာတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ကျောက်ကပ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုမှာ ပါဝင်ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းမှန်စေတဲ့ အာနိသင်လည်းရှိတယ်။

အူလမ်းကြောင်းကိုရှင်းသန့်နည်း

စားလိုက်တဲ့အစာထဲက မခြေဖျက်နိုင်တဲ့အဖတ်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အူလမ်းကြောင်းအတွင်း စုပုံရောက်ရှိပြီး တစ်စတစ်စပုပ်သိုးရာမှ အဆိပ်အပုပ်များဖြစ်လာတယ်။ ၎င်းနောက် ယင်းအဆိပ်အပုပ်များဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့်

အတူ ခန္ဓာကိုယ်ကအင်္ဂါများအနှံ့သို့ ရောက်ရှိပြီး ပမာဏထုတစ်ခုထိ ရှိလာတဲ့အခါ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို နှောင့်ယှက်ဒုက္ခပေးလာတယ်။ ကိုယ်တွင်းရည် စိမ့်ထွက်မှု ကမောက်ကမဖြစ်လာတယ်။ အရေပြားမှာ ကြွကန်အားလျော့ပါးခြင်း၊ မျက်နှာ အသားအရေဝါပြီး လျော့ရဲတွဲကျခြင်း စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရင့်ရော်အိုမင်းမှုတွေအပြင် မျက်နှာမှာအစက်အပြောက်ထခြင်း၊ စိတ်ဘဝင် မရွှင်ပြခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်အနံ့အသက် နံစော်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။

ဒီထက်ပိုဆိုးလျှင် ဦးနှောက်ဆီ အောက်စီဂျင်အလုံအလောက် မပို့နိုင်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အား ကျဆင်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ချည့်နဲ့ပြီး ရောဂါထူခြင်းတွေဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အူလမ်းကြောင်းကို ရှင်းသန့်ပေးရေးဟာ အလွန်အရေးပါတယ်။

ဝဥ၊ ကြွက်နားရွက်မှိုမည်း၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်၊ ဝက်သွေး၊ ပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ပျားရည်၊ လုံးတီးဆန် စတဲ့ အစားအစာအတော်များများဟာ အစာခြေလမ်းကြောင်းရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို ပံ့ပိုးနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

အထူးသဖြင့် ဝဥကို တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း ရှင်းသန့်မှုနှင့်သွေးသန့်မှုအစွမ်းရှိကြောင်း ဖော်ပြထားတယ်။ အူနံရံပါကအညစ်အကြေးများကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

ဝက်သွေးထဲက ပလာစမာပရိုတိန်းဟာ အစာခြေရည်အတွင်းရှိ အင်ဇိုင်းများရဲ့ ဖြိုခွဲတာခံရပြီးနောက်မှာ အဆိပ်ဖြေနိုင်ပြီး အူကိုရွှမ်းစိုစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိ အရာဝတ္ထုတစ်မျိုးကိုပေါ်စေလို့ ဖုန်မှုန့်ရှင်းထုတ်မှု၊ အူရှင်းသန့်မှုနှင့် ဝမ်းသွားစေမှုများအတွက် အကျိုးရှိစေတယ်။ နံနက်အိပ်ရာအထမှာ ဆားဖျော်ထားတဲ့ ရေနွေးတစ်ခွက်လည်း သောက်ပေးနိုင်တယ်။

ဒါမှမဟုတ် နောက်ပိုင်းမှာဖော်ပြထားတဲ့ မစင်စွန့်၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းနှင့် အူဆေး၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများကို လေ့လာကြည့်ပါ။

မစင်စွန့်၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

ဝမ်းချုပ်တာဟာ အတွေ့များလေ့ရှိတဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ်ပါ။ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားလျှင် အချိန်တိုအတွင်း ဝမ်းသွားလာမှာမို့ ဝမ်းချုပ်တာပျောက်သွားနိုင်ပေမယ့် ဆေးကူမှုရမယ့်အကျင့် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

မစင်စွန့်၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းကို အိမ်မှာ လွယ်လင့်တကူ ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုလည်းကောင်းလို့ စမ်းကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

လူဟာ တစ်ရက်ဝမ်းမသွားလျှင် မစင်ကြောင့် ကိုယ်တွင်းမှာပေါ်ပေါက်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်ဟာ စီးကရက်သုံးဘူးစာမှာပါမယ့် နီကိုတင်း (ဆေးကတ္တာရာ)နှင့်ညီမျှကြောင်း ဆေးပညာသုတေသနက ဖော်ပြထားတယ်။ ဝမ်းချုပ်တဲ့ပြဿနာဖြေရှင်းလိုလျှင် အောက်ပါအချက်များကိုဂရုစိုက်ပါ။

ရေနှင့်ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် လုံလောက်ပါသလား၊

ဝမ်းချုပ်သူအနေဖြင့် အလောတကြီးလုပ်ဖို့လိုတာက ကိုယ့်အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ပါပဲလို့ ပါရဂူများက ထောက်ပြထားတယ်။ ဝမ်းချုပ်လျှင် အလေးထားရမယ့်အစာက ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်နှင့် ရေပါပဲ။ ဒီနှစ်မျိုးကို များများစားသောက်ခြင်းပြုလျှင် မစင်ဟာပျော့ပျောင်းလာပြီးအူမကို မြန်မြန်ဖြတ်သန်းလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် တစ်ရက်လျှင် ရေ ၆ ခွက်သောက်ပါ။ ၈ခွက်သောက်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းတယ်။ အရည်မျိုးစုံသောက်လျှင်လည်း အာနိသင်ရှိမယ့် အကောင်းဆုံးကတော့ ရေကိုပဲရွေးချယ်ပါ။
- အရွယ်ရောက်သူ တစ်ဦးဟာ တစ်ရက်လျှင် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ် ၂၀-၃၀ ဂရမ် စားပေးပါ။ ဝမ်းချုပ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃၀ ဂရမ် ပြည့်အောင် စားပါ။ ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်ကို တဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးပြီးစားပါ။ ချက်ချင်း အများအပြားစားလျှင် လေလည်များမှာမို့ပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတဲ့အကျင့်မွေးပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် နှလုံးမှာ အကျိုးရှိကြောင်း သင်သိပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အူအတွက်လည်း အကျိုးရနိုင်ကြောင်းကို သင်သိပါသလား။ အချိန်မှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလျှင် အစာများ အူကိုဖြတ်သန်းဖို့ တွန်းဆော်ပေးလို့ ဝမ်းချုပ်သက်သာစေနိုင်တယ်။

အိမ်သာ မှန်မှန်တက်တဲ့အကျင့်မွေးပါ။

လူအတော်များများဟာ ကိုယ်တွင်းက တုံ့ပြန်လိုလားချက်ဆိုတာထက် အဆင်ပြေမှ အိမ်သာပြေးတက်တဲ့အကျင့် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဝမ်းသွားချင်တာကို အောင့်အည်းချုပ်တည်းဖန်များလျှင် ဝမ်းချုပ်လာတတ်တယ်။ အခုချိန်မှာ သင့်ရဲ့ ဝမ်းသွားတဲ့အကျင့်ကို ပြုပြင်မယ်ဆိုလျှင် နောက်မကျသေးပါ။

ပညာရှင်များရဲ့အဆိုအရတော့ ထမင်းစားပြီးချိန်ဟာ သဘာဝအကျဆုံးဝမ်းသွားရမယ့် အချိန်ပါပဲတဲ့။ ဒါကြောင့် ထမင်းစားပြီးတဲ့အခေါက်တိုင်း အိမ်သာ ၁၀ မိနစ်လောက် တက်ကြည့်ပါတဲ့။ ရက်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အူမကို စေ့ဆော်ပေးမှုကြောင့် ဝမ်းသွားကျင့်ပေါ်လာလိမ့်မယ်တဲ့။

စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာထားပါ။

သင်ထိတ်လန့်လျှင် သို့မဟုတ် စိတ်မွန်းကျပ်နေလျှင် ပါးစပ်တွေခြောက်ပြီး နှလုံးခုန်မြန်လာတာ ခံစားရလိမ့်မယ်။ သင့်အူဟာလည်း လှုပ်ရှားမှုရှိတော့မှာမဟုတ်ပါ။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခုခံမှု သို့မဟုတ် ရုန်းကန်မှု စွမ်းရည်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း ပညာရှင်များကဆိုကြပါတယ်။

တကယ်လို့ သင်ဝမ်းချုပ်နေလျှင် စိတ်ကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြေလျှော့ကြည့်ပါလား။ ဒါမှမဟုတ် မြူးမြူးကြွကြွ၊ ခပ်သွက်သွက် တေးဂီတတွေ နားဆင်ကြည့်ပါလား။

အူလိုက်သည်းလိုက် ဟားတိုက်ရယ်ပါ။

အကြီးအကျယ် ဟားတိုက်ရယ်ခြင်းကြောင့် ဗိုက်ခေါက်တုန်ခါလာလို့ ဝမ်းချုပ်ကာကွယ်ဖို့ အကျိုးရှိနိုင်တယ်။ အူတွေကို နှိပ်နယ်ပေးသလို အစာခြေတာကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရာလည်းရောက်တယ်။ နောက်ပြီး ဖိအား၊ တင်းအားတွေကိုလည်းလျော့ပါးစေတယ်။

ပျားရည်နဲ့ဝမ်းချုပါ။

ပျားရည်ဟာ ပန်းပေါင်းတစ်ရာဆေးပါ။ လူကို နုဖတ်၊ ရွှမ်းစို ဝမ်းမှန်စေတဲ့ အာနိသင်ထူးရှိတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဝမ်းသွားမှန်ရေးအတွက် ဆေးကောင်းတစ်ခွက်ပါ။

ပျားရည် ၃၀-၄၀ ဂရမ် လောက်ကို ရေနွေးနွေးတစ်ခွက်ထဲ လောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ နေ့စဉ် မနက်စောစော တစ်ခွက်သောက်ပေးပါ။ တကယ်လို့ ဝမ်းချုပ်ပြီးသွေးတိုးပါရှိနေလျှင် ၄င်းပျားရည်ခွက်ထဲ နှမ်းနက်စေ့ (ကျက်အောင်ပေါင်းပြီးနောက် ထောင်းထားတဲ့) ၃၀-၄၅ ဂရမ် ထည့်ပြီး မွှေသောက်ပါ။ နှမ်းနက်စေ့မှာ အူကိုရွှဲအိစေခြင်း၊ အသည်းကို အားပေးခြင်း၊ အမူးအမော်ပြေစေခြင်းဆိုတဲ့ အာနိသင်များပါရှိတယ်။

ဗိုက်ကိုနှိပ်ပေးခြင်း

လွယ်ကူတဲ့ ဒီနှိပ်နည်းကြောင့် သွေးလေပွင့်ပြီး အစာအိမ်နှင့် အူတွင်းက အစင်းမဲ့ကြွက်သားများရဲ့ ဆွဲဆန့်အားနှင့် လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုကို တိုးများစေတယ်။ အစာခြေဖျက်၊ အညစ်အကြေးစွန့်တဲ့ စွမ်းအားကိုမြင့်စေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဝမ်းသွားမှန်စေရာမှ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကိုဖြစ်စေတယ်။

ပက်လက်လဲလျောင်းပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြေလျှော့ထားပါ။ လက်ဖမိုးတစ်ဖက်ပေါ် လက်ဖဝါးထပ်ထားတဲ့လက်အစုံဖြင့် ချက်အထက်ပိုင်း ဗိုက်ပေါ်တင်ပြီး ဦးစွာ နာရီလက်တံအတိုင်းလှည့်ပတ်ပြီး ၁၅ ကြိမ်နှိပ်ပေးပါ။ တစ်ဖန် နာရီလက်တံပြောင်းပြန်လှည့်ပတ်ပြီး ၁၅ ကြိမ်နှိပ်ပေးပါ။ ၄င်းနောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီပုံစံအတိုင်း ချက်အောက်ဖက်ဗိုက်ပေါ်မှာ ထပ်နှိပ်ပေးပါ။

နောက်ဆုံးမှာ ဝမ်းဗိုက်အထက်ပိုင်းနေရာကနေ ဆီးခုံရိုးစပ်ထိ အပေါ်ကနေအောက်ဘက်သို့ အကြိမ် ၂၀ ဆက်တိုက် ဖိတွန်းပေးပါ။

သတိပြုရန်

မနှိပ်မီ ဆီးကုန်အောင် စွန့်ထားပါ။ နှိပ်နေစဉ် သက်သောင့်သက်သာ ဖြေလျှော့ထားပါ။ အားစိုက်မှု သင့်တင့်ပြီး ညင်သာစွာလုပ်ပါ။ အသက်ကို သဘာဝကျကျ ပုံမှန်ရှူပါ။

နှိပ်နေစဉ် ဝမ်းသွားချင်လျှင် အောင့်မထားဘဲ ချက်ချင်း အိမ်သာတက်ပါ။ ဗိုက်ပြည့်နေလျှင် သို့မဟုတ် ဗိုက်သိပ်ဆာနေလျှင် မနှိပ်သင့်ပါ။

အကောင်းဆုံးကတော့ နံနက်အိပ်ရာအထမှာ တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ တစ်ကြိမ် တစ်ရက်နှစ်ကြိမ် နှိပ်ပေးပါ။

ခြေကိုရေစိမ်ခြင်း

ခြေအစုံကို ရေနွေးစိမ်ပြီး ပွတ်ခြေနှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းက သွေးလေခာတ်ကိုပွင့်စေပြီး အစာအိမ်နှင့်အူတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကိုတိုးများစေလို့ ဝမ်းသွားမှန်စေရာမှ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းနုတ်ဆေးသုံးစွဲရာမှာ သတိပြုရန်

(၁) *ဝမ်းနုတ်ဆေးကို သတိထားသုံးစွဲပါ။ ဆိုင်တွေမှာရောင်းနေတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေဟာ အာနိသင်ကောင်းလှပေမယ့် သုံးစွဲသူကို အကျင့်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဓာတုပစ္စည်းနှင့် ဖော်ထားတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးကို ကြာရှည်သုံးစွဲခဲ့လျှင် သင့်အူဟာ အဲဒီဆေးအပေါ် မှီခိုမှုဖြစ်လာလို့ ဝမ်းချုပ်တာ ပိုဆိုးလာနိုင်တယ်။ ဒါဆို ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာ ဝမ်းနုတ်ဆေး သုံးသင့်ပါသလဲ။ အဖြေကတော့ မသုံးတာဟာ အကောင်းဆုံးပါတဲ့။*

(၂) *သဘာဝကုန်ကြမ်းပစ္စည်းနှင့်ဖော်ထားတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးမျိုးကိုသာသုံးစွဲပါ။ ဆေးဆိုင်တွေမှာရောင်းနေတဲ့ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွေကို လေ့လာလျှင် ဓာတုဝမ်းနုတ်ဆေးအပြင် ဘူးခွံမှာ "သဘာဝဝမ်းနုတ်ဆေး" သို့မဟုတ် "ဘယဝမ်းနုတ်ဆေး" လို့ ရေးထားတဲ့ ဆေးတွေ တွေ့နိုင်တယ်။ ဒီဆေးတွေရဲ့ အဓိကကုန်ကြမ်းကတော့ အမှုန့်ကြိတ်ထားတဲ့ ဆေးကျော်ကြီးအစေ့ဖြစ်တယ်။ စားသုံးပြီးလျှင် အလွန်ပွတက်လာနိုင်တဲ့*

ဖိုင်ဘာအမျှင်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ သုံးစွဲသူကို ဆေးမှီခိုမှုမဖြစ်စေဘဲ စိတ်ချရလို့ ကြာရှည်သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆေးတွေ သုံးစွဲတဲ့အခါ ရေများများသောက်ပေးပါ။ ဆေးအညွှန်းအတိုင်းလိုက်နာပါ။ အူတွင်းမှာကပ်နေတတ်လို့ပါ။

သွေးရည်ထဲက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

လူရဲ့သွေးရည်ထဲမှာ အဆိပ်အတောက်အမျိုးပေါင်း ထောင်ချီရှိနေတယ်။ ဥပမာ- ညစ်ညမ်းလေထုတွင်းက အဆိပ်ရှိတဲ့ဘင်ဇင်းလိုအရာများဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကတစ်ဆင့် သွေးရည်ထဲရောက်ရှိနိုင်တယ်။ အစာထဲက ကြွင်းကျန်ရစ်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဟိုမုန်းများဟာလည်း အစာခြေလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် သွေးရည်ထဲရောက်လာနိုင်တယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်တွင်းကပေါ်ပေါက်တဲ့ လီပိုဖတ်စင် (Lipofuscin) နှင့် လက်တစ်အက်ဆစ်တို့လို အဆိပ်အပုပ်၊ အညစ်အကြေးအများစုဟာ အဓိကအားဖြင့် သွေးရည်ထဲမှာ ရှိနေတတ်တယ်။

သွေးထဲကအဆိပ်အပုပ်တွေဟာ သွေးရည်နဲ့အတူ အရေပြားက ဆံခြည်မျှင်သွေးပြွန်ထဲ ရောက်ရှိနေတဲ့အခါ အချို့ဟာ အပေါ်ယံအရေပြားဆဲလ်များမှာ အနည်ထိုင်ကျန်ရစ်ပါတယ်။ အရေပြားကို ဝါညစ်ခြင်း၊ အကြေးထခြင်း၊ အစက်အပြောက်ပေါ်ခြင်းများ ဖြစ်စေတယ်။ အချို့ကျတော့ အရေပြားရဲ့ အာဟာရပံ့ပိုးမှုကိုတားဆီးပြီး အရေပြားဆဲလ်များကိုဒုက္ခပေးလို့ အရေပြားကို ကြမ်းတမ်း၊ မွဲခြောက်စေတယ်။

တစ်ဖန် သွေးထဲကအဆိပ်အပုပ်တွေဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ထဲရောက်ရှိတဲ့အခါ အာရုံကြောစနစ်ကိုဒုက္ခပေးလို့ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်များခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း စတဲ့ အခြင်းအရာများ ပေါ်ပေါက်နိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် သွေးထဲကအဆိပ်အပုပ်များကြောင့် ပါးစပ်အနာပေါက်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်း စတဲ့ အပူကြီးတဲ့အခြင်းအရာများ ပေါ်တတ်တယ်။ အမျိုးသမီးများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံထူးခြားချက်ကြောင့် သွေးထဲကအဆိပ်အပုပ်များဟာ အမျိုးသမီးတွေကို ပိုပြီးဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

အစားအသောက်ဖြင့် ဓာတ်စုလွတ် (Free radical)များရှင်းထုတ်နည်း

ဓာတ်စုလွတ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဓာတ်ပြုမှုဖြစ်စဉ်အတွင်းပေါ်ပေါက်တဲ့ ဘေးထွက်ပစ္စည်းဖြစ်တယ်။ ဒီအောက်ဆီရိုင်ဗိုနယူကလီအစ် အက်ဆစ် Deoxyribonucleic acid (D.N.A)၊ ကိုလက်ကျင်ပရိုတင်းနှင့် တစ်သျှူးဆဲလ်များကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်။ အရေပြားတွန့်ခြင်း၊ လူကြီး လူအိုတွေမှာလို အမည်းစက်ထခြင်းအပြင် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဇရာဒုဗ္ဗလရောဂါ စတဲ့ ရောဂါအများအပြား ဖြစ်ပွားစေတယ်။

ဓာတ်စုလွတ်တွေ ရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်ဖို့ ဟင်းနုနယ် (Spinach)၊ ဂျုံရွက်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မုန်လာဥနီ၊ ရေမုန်ညင်းလို ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲပုပ်ပဲ၊ သစ်ကြားသီး၊ မြေပဲ၊ သီဟိုစေ့၊ ထင်းရှူးစေ့၊ ဗာဒံစေ့တို့လို အခွံမာအစေ့အဆန်များနှင့် လုံးတီးဆန်ကြမ်း ထမင်း၊ ဝက်သည်းဟင်းရည် စတဲ့ အယ်ကာလီဓာတ်ကဲတဲ့အစာများ များများစားပေးပါ။

ပုံမှန်အခြေအနေမျိုးမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သွေးရည်အတွင်း အယ်ကာလီဓာတ် ပိုကဲနေဟတ်တယ်။ တကယ်လို့ အက်ဆစ်ဓာတ်လွန်ကဲနေလျှင် ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိတယ်။ နေ့စဉ် အစားအသောက် ဥပမာ-ခြေနှစ်ချောင်းနှင့် ခြေလေးချောင်းအသားများ၊ ငါး၊ သကြား၊ ဆန်၊ ဂျုံတွေကနေ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်တဲ့အရာများဟာ သွေးရည်ကို အက်ဆစ်ဓာတ်ပိုစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်၊ သစ်သီး၊ နို့ထွက်အစာများလို အယ်ကလီဓာတ်ပိုတဲ့အစာများ များများစားပေးခြင်းဖြင့် သွေးရည်ကို အယ်ကာလီဓာတ်အနည်းငယ်ကဲတဲ့ ပုံမှန်အနေအထားမျိုးမှာ ရှိစေလိမ့်မယ်။

သွေးထဲကအဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အခြားအစာများ

သင်္ဘောသီး

သင်္ဘောသီးမှာ ပါပိန်းဓာတ် (Papain) ကြွယ်ဝစွာပါရှိပြီး ၎င်းဟာ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးနှင့် အဆီစုများကို ဖြိုခွဲပေးနိုင်စွမ်းရှိလို့ လူကိုပိန်စေနိုင်တယ်။

ပန်းသီး

ပန်းသီးမှာ ပက်သင် (Pectin) ကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ကိုယ်တွင်းကအဆီပိုများကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာအိမ်နှင့်အူတို့ကို ရှင်းသန့်ပေးပြီး ဝမ်းချုပ်တာကို သက်သာစေနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ရိစ်(ခေါ်)တစေး

ခရိုမီယမ်များကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ကိုယ်တွင်းကအဆီပိုများနှင့် ကိုလက်စထရောများကို ရှင်းလင်းပေးနိုင်တယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်မှာ ရိစ်ကို ဇွန်းတစ်ဝက်လောက် ထည့်မွှေပြီးသောက်ပါ။

အုတ်ဂျုံသကြား

ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်များကြွယ်ဝစွာပါရှိလို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဖျော်ရည်ထဲ ထည့်သောက်ခြင်းဖြင့် သွေးရည်တွင်းကအဆိပ်အပုပ် အထူးသဖြင့် ကိုလက်စထရောကို ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းက ပိုလျှံတဲ့ကိုလက်စထရောနှင့် အခြားအညစ်အကြေးများနဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး မစင်နှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။

မက်မန်းစိမ်း (Green plum)

အက်ဆစ်နှင့် အယ်ကာလီတို့ကို ညီမျှနေအောင် ထိန်းညှိပေးနိုင်တယ်။ မက်မန်းစိမ်းဟာ အရသာချဉ်စူးပေမယ့် ၎င်းထဲမှာ အယ်ကာလီနွယ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်များက အက်ဆစ်နွယ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်များထက်ပိုများတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးရည်ရဲ့အက်ဆစ်ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေပြီး အယ်ကာလီပျော့အနေအထားဖြစ်စေတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျမှု ပပျောက်စေခြင်း၊ ကာယဉာဏစွမ်းအားကို ပွားစေခြင်းတွေဖြစ်စေတယ်။

မက်မန်းစိမ်းမှာ စီထရစ်အက်ဆစ် (Citric acid) အမြောက်အများပါဝင်တယ်။ ၎င်းဟာ ထရိုင်ဟိုက်ဒရစ်အက်ဆစ် (Trihydric acid) ကို ထွက်ပေါ်အောင် စေ့ဆော်ပေးရာမှ လက်တစ်အက်ဆစ်နှင့် ကုတ်ကင်း ဂလူကိုနစ်အက်ဆစ် (Coking gluconic acid) များလို လူကိုပင်ပန်းနွမ်းလျစေတဲ့ ဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ စွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ လူရဲ့ ကာယဉာဏစွမ်းအားကို ပြန်မြင့်တက်လာစေခြင်းဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါ့အပြင် မက်မန်းစိမ်းမှာ အသည်းရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားကိုလည်း တိုးမြှင့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသေးတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပင်ကိုအရတော့ ဇီဝဝတ္ထုများ မျှတနေတဲ့အနေအထားမျိုးပါ။ သို့သော် ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှု၊ ညစ်ညမ်းမှုကိုလိုက်ပြီး အရေပြားမှာ ထိခိုက်မှုပေါ်နိုင်တယ်။ လေထုထဲက ဖုန်မှုန့်၊ မော်တော်ကား အိတ်ဇောပိုက်ကမီးခိုးနှင့် ရောဂါပိုးမျိုးစုံတို့ဟာ အရေပြားရဲ့အပေါ်ယံအဆီလွှာမှာ ကပ်ငြိတတ်ပြီး မွေးကျင်းဝတွေကိုလည်း လာပိတ်ဆို့တတ်တယ်။

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အားပြင်းလာတာနဲ့အမျှ အရေပြားရဲ့ ကြွက်နံအားကို လျော့စေတယ်။ ရေဓာတ်လက်ခံ သိုလှောင်ရာ တစ်သျူးများ ရှုံ့တွခြောက်ကပ်လာလို့ စောစီးစွာ အိုမင်းရတတ်တယ်။

အရေပြား ထိန်းသိမ်းသန့်ရှင်းမှုအားနည်းလျှင် အလှကုန်ပစ္စည်းက ဓာတ်ကြွင်းဓာတ်ကျန်များဟာ အရေပြားကိုထိပါးပြီး အမွေးကျင်းဝများကို ပိတ်ဆို့တတ်တယ်။

အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် စနစ်မကျခြင်း၊ လုပ်ငန်းဖိစီးမှုကြီးခြင်းနှင့် စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်ခြင်း စတဲ့ အကြောင်းအချက်များဟာ ကိုယ်တွင်း ပြန်ရည်စိမ့်ထွက်မှုကို ကမောက်ကမဖြစ်စေပြီး ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်များကို ထိခိုက်ရာမှ ပေါ်ပေါက်တဲ့ အဆိပ်အပုပ်များစွာကို အရေပြားရဲ့အောက်လွှာမှာ စုနေစေတတ်ပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ အနေအထားအကြောင်းအချက်ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအလျောက် ညီညွတ်မျှတနေမှုကို ပျက်ပြားစေတယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေ ပေါ်စေတယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေ များလာတာနဲ့အမျှ အမွေးကျင်းဝ ပိတ်ဆို့တာတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒီတော့ အခြားထွက်လမ်းရှာတဲ့ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အရေပြားအပေါ်လွှာ နီမြန်းရောင်ရမ်းတာ၊ နာကျင်တာ၊ အရေပြား ကြမ်းရှ၊ မွဲခြောက်၊ ဝါညစ်တာတွေ ဖြစ်လာခြင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် အရေပြားကနေ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကိုလည်း မပေါ့ဆဘဲ အလေးထားဖို့လိုပါတယ်။

အရေပြားကနေ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

အရေပြားလိမ်းဆေး

အရေပြားကို အဆိပ်အပုပ်တွေရဲ့ ဒုက္ခပေးမှုမှလွတ်ကင်းစေဖို့ အသုံးအများဆုံးနည်းကတော့ ကိုယ့်အရေပြားနဲ့သင့်တဲ့ လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ရှာသုံးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လိမ်းထားရုံဖြင့် တစ်ရက်တာလုံး အရေပြားကို ကာကွယ်ရှင်းသန့်နေစေလို့ လုံခြုံစိတ်ချလွယ်ကူတဲ့နည်းပါပဲ။

လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုရှာရာမှာ ၎င်းထဲ ပေါင်းစပ်ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းများကို ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ အရေပြားထဲက ပရိုတင်းနှင့် အဆီများကို ညစ်ညမ်းမှုမှ အကာအကွယ်အပေးနိုင်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ပြုကာပစ္စည်း (Antioxidant)ကိုကြည့်ရပါတယ်။

လက်ဖက်စိမ်း၊ စပျစ်စေ့၊ ဗီတာမင်အီးနှင့် ဘီတာကာရိုတင်း (Beta-carotene)တို့မှာ အလွန်ကောင်းတဲ့ ဓာတ်ပြုကာပစ္စည်းများပါလို့ အလှကုန်အတော်များများမှာ ထည့်သုံးတတ်ကြပါတယ်။

ခုနှစ်များအတွင်း ဂျင်စင်း၊ ပြောင်း၊ ကျောက်ပွင့်အုပ်စုဝင် အပင်များမှာလည်း အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ဓာတ်ပြုကာပစ္စည်းများပါရှိကြောင်း ပညာရှင်များတွေ့ရှိထားပါတယ်။

မျက်နှာသစ်၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

ရေနွေးနွေးဖြင့် မျက်နှာအရင်သစ်ပါ။ ၎င်းနောက် ရေအေးအေးဖြင့် စက္ကန့် ၃၀ ကြာသစ်ပြီး ရေနွေးနွေးဖြင့်ထပ်သစ်ပါ။ တစ်ဖန် ရေအေးအေးဖြင့် ထပ်သစ်ပါ။ အဲဒီလို ရေနွေး၊ ရေအေး အပြန်ပြန် အလှန်လှန်လဲလှယ်သစ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုကောင်းစေပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို အားပေးတဲ့၊ လွယ်ကူတဲ့နည်းကောင်းတစ်ခုပါ။

ရန့်ပျံ့ဆီကိုသုံး၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း

အဆိပ်အပုပ်ရှိတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အက်ဆစ်များနေလေ့ရှိပြီး ဒီအဆိပ်အပုပ်တွေရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ရန့်ပျံ့ဆီကကူညီနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးကြောနှင့် ပြန်ရည်ပွန်များ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်လောက်အောင် မော်လီကျူးတွေ သေးငယ်နေတဲ့ ရန့်ပျံ့ဆီကို မှန်ကန်စွာသုံးစွဲနိုင်လျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ အောင်းစုနေတဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် ဆိုးကျိုးပြုအရာများကို ဇီဝဖြစ်စဉ်မှတစ်ဆင့် စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်တယ်။

လိမ်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနံ့ရှူတာပဲဖြစ်ဖြစ် ရန့်ပျံ့ဆီဟာ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်တွေကို အမှန်တကယ် ရှင်းထုတ်ပစ်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ကိုပါ ရှင်းသန့်စေတယ်။

မတူတဲ့ အရေပြားအမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီး ရန့်ပျံ့ဆီကို ရွေးချယ်သုံးစွဲဖို့ လိုပါတယ်။ ခြောက်သွေ့တဲ့အရေပြားအတွက် နှင်းဆီပန်းကထုတ်တဲ့ ရန့်ပျံ့ဆီကိုသုံးပြီး အဆီများတဲ့အရေပြားအတွက် လက်ဖက်၊ သံပရာ၊ ကလျာနီမြက်မွှေးတို့ကထုတ်ယူတဲ့ ရန့်ပျံ့ဆီကိုသုံးပါ။

ရန့်ပျံ့ဆီကို ရှူခြင်း၊ လိမ်း၍နှိပ်နယ်ခြင်း၊ ချိုးရေထဲ စပ်ပေးခြင်းနည်းများဖြင့် သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

ပြန်ရည်များထွက်အောင် မိမိဘာသာနှိပ်ခြင်း

ပြန်ရည်များထွက်အောင်နှိပ်ခြင်းကို ဝန်ဆောင်ပေးတဲ့ ဆိုင်များရှိသလို နည်းစနစ်ကိုသိလျှင် အိမ်မှာ မိမိဘာသာလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ပြန်ရည်ပိုမိုများပြားတဲ့နေရာများအဖြစ် ချိုင်းအောက်၊ ညှပ်ရိုးနှင့် မျက်နှာပေါ်က နားရွက်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့အပိုင်းများကို သေချာမှတ်သား၊ အလေးထားဖို့လိုပါတယ်။

လက်ဖြင့်နှိပ်ရာမှာ နက်နက်ဖိပြီး နှေးနှေးဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ နှာခေါင်းရဲ့ဘေးနှစ်ဖက်ကနေ နားရင်းစပ်အထိ၊ ငှင်းနောက်နဖူးကနေ မျက်နှာဘေးခြမ်း၊ ပါးနှစ်ဖက်ကနေ ညှပ်ရိုးအထိ နှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်နှာပေါ်က အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအပိုင်းပြီးစီးပါတယ်။

နှိပ်ရာမှာ အရေပြားရဲ့တွန့်ရစ်ကြောင်းအတိုင်း နှိပ်ပေးပါ။ တစ်ပတ်

မှာ ၃ ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ မျက်နှာသစ်ပြီးနောက်မှာ မျက်နှာပေါ် အလှပြင်ရည်သို့မဟုတ် ဆီတစ်မျိုးမျိုး ပွတ်လိမ်းပြီးမှသာနှိပ်ပါ။

ကိုယ်လက်များများလှုပ်ရှားပါ။

ကိုယ်လက်များများလှုပ်ရှားလျှင် ကိုယ်တွင်းက ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်မြန်ဆန်လာမယ်။ ရေအသောက်များပြီး ချွေးတွေ မပြတ်စီးကျလာမှုနဲ့အတူ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်များကိုလည်း ရှင်းထုတ်ပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လက် များများလှုပ်ရှားဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအားပေးတဲ့အစာများ များများစားပါ။

မှိုအမျိုးမျိုး၊ လတ်ဆတ်တဲ့ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲဟင်းရည်၊ သွေးခဲနှင့်ပဲပြားများ မကြာခဏ ဂရုတစိုက်စားပေးပါ။ တစ်ရက်ကိုရေ ၈ ခွက်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။ သစ်သီးနှင့် ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့အစာများ များများစားပါ။ "အစားအသောက်နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်း" ဆိုတဲ့ရှေ့ခန်းကို မှီငြမ်းကိုးကားနိုင်ပါတယ်။

စိတ်အခြေအနေကောင်းအောင်ထိန်းပါ။

စိတ်အခြေအနေကို ပေါ့လွင်အောင် ထင်ဟပ်ဖော်ပြနိုင်မှုအရှိဆုံးအင်္ဂါဟာအရေပြားပါ။ စိတ်အခြေအနေ အဆိုးအကောင်းဟာလည်း အရေပြားပေါ် ရိုက်ခတ်မှုအတော်ကြီးပါတယ်။ စိတ်မရွှင်ပြတာ၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တာ၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲတာတွေဟာ ငြိမ်သက်နေရမယ့်စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်လှုပ်ရှားစေပြီး ကိုယ်တွင်းစိမ့်ထွက်ရည်အပိုင်းကို ကမောက်ကမဖြစ်စေရာမှအရေပြားကို နှောင့်ယှက်ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် အရေပြားကို ကောင်းကောင်းကာကွယ်ထိန်းသိမ်းချင်လျှင် စိတ်အခြေအနေကောင်းနေအောင်ထိန်းတာဟာ အထိရောက်ဆုံးနည်းပါပဲ။

အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။

အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ခြင်းဟာ သင့်ကို အလှပိုစေနိုင်တယ်။ ညသန်းခေါင်ယံရဲ့ရှေ့ပိုင်းကာလ အခြားအင်္ဂါတွေ အနားယူနေကြဆဲမှာပင် အရေပြားမှာ ဆဲလ်ပြိုကွဲမှုတွေ အရှိန်အဟုန်ပြင်းပြင်းနဲ့ဖြစ်ပေါ်နေပြီး အရေပြားရဲ့ပြန်လည်ဖာထေးနာလန်ထူမှုစွမ်းအား အထွတ်အထိပ်ရောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူဟာအိပ်စက်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဟိုမုန်းစိမ့်ထုတ်မှုများ မရှိတော့တဲ့အတွက် အရေပြားဟာညချိန်မှာ သက်တောင့်သက်သာ ဖြေလျှော့၊ အနားရခြင်းလည်းဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ ညချိန်မှာ ညဉ့်နက်တဲ့အထိ အလုပ်လုပ်ရလျှင် အရေပြားရဲ့ ဆဲလ်သစ်တိုးပွားရေးအတွက် သုံးရမယ့်စွမ်းအင်တွေကို အလုပ်အတွက် များများသုံးစွဲလိုက်ရတာဖြစ်ရုံမက ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း နေ့ခင်းကလှုပ်ရှားဗျာများရတဲ့အရှိန်မသေဘဲ ဆက်ရှိနေပြန်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြေလျှော့ဖို့အတွက် ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။

ဒီအချက်ကို လူတွေသတိထားရကောင်းမှန်း မသိကြပါ။ အရေပြားရဲ့ အသစ်ထပ်ဖြစ်မှုစွမ်းအားကို များစွာထိခိုက်ပျက်ပြားစေတာမို့ ညအိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပေးဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

ရေဟာ အသက်ရဲ့စတင်ရာဖြစ်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာလည်း ရေဟာမရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ကြားခံပစ္စည်းဖြစ်တယ်။

ရေသောက်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာပြီးလန်းဆန်းစေချင်လျှင် အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ရေကို လုံလောက်စွာမှီဝဲခြင်းဟာ အလွန်လွယ်ကူရိုးစင်းပြီး အရေးပါလှတဲ့နည်းတစ်ရပ်ပါ။

ဒီအတွက် ရေကိုသိပ္ပံနည်းကျစွာ သောက်တတ်ဖို့လိုအပ်လို့ အောက်ပါအချက်များကိုလိုက်နာပါ။

၁။ ဝမ်းဟာနေစဉ် ရေသောက်ပါ။

ရေကိုအချိန်မရွေး သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေဆာချိန်မှ ရေသောက်လျှင်တော့ ရေငတ်ပြေစေပေမယ့် အကျိုးရှိလှမှာမဟုတ်ပါ။ အကျိုးရှိထိရောက်တဲ့ ရေသောက်နည်းကတော့ ဝမ်းဟောင်းလောင်းဖြစ်နေစဉ်မှာ သောက်ခြင်းပါပဲ။ ဒီအချိန်မှာရေသောက်တော့ အစာခြေလမ်းကြောင်းထဲ ရေတိုက်ရိုက်ရောက်ရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူရရှိနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ အစာဝပြီးမှ ရေသောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုဟာ ဝမ်းဟာတုန်းသောက်တာလောက် မကောင်းနိုင်ပါ။

နံနက်စောစော အိပ်ရာအထ ဝမ်းဟာနေစဉ်မှာ ရေကျက်နွေးတစ်ခွက် (၃၀၀-၅၀၀ စီစီ)သောက်ပေးတဲ့အကျင့်ဟာကောင်းလို့ မွေးမြူပါ။ တစ်ညတာ နားစက်ခဲ့တဲ့အစာအိမ်ကို နိုးထလှုပ်ရှားစေပြီး အူတွေကိုလည်း လှိုင်းထလှုပ်ရှားလာစေတာပေါ့။

ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်မှု၊ အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်မှု၊ အိပ်စက်နေစဉ် အသက်ရှူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်းတွေကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ရေဓာတ် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှုတွေအတွက် အကျိုးသက်ရောက်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မောပန်းမှုကိုပြေပျောက်စေခြင်း၊ တံတွေးရည်စိမ့်ထွက်မှုပိုစေခြင်း၊ စားလိုသောက်လိုစိတ် တိုးပွားခြင်းတွေအတွက်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီရေတစ်ခွက်ဟာ ဝမ်းချုပ်တာသက်သာစေဖို့လည်း အထူးထိရောက်ပါတယ်။

၂။ ရေကိုလုံလောက်အောင်သောက်ပါ။

အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးဟာ တစ်ရက်ကို ရေ ၈-၁၀ ခွက်သောက်ဖို့ ပညာရှင်များက တိုက်တွန်းထားတယ်။ ဒီပမာဏကို များလွန်းတယ်လို့ထင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကတစ်ရက်မှာ စွန့်ထုတ်တဲ့ရေပမာဏကို အရင်ကြည့်ပါဦး။

တစ်ရက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့မွေးညင်းပေါက်ကနေ အငွေ့ပျံထွက်သွားတဲ့ရေဟာ ၂-၄ ခွက်စာရှိတယ်။ ခြေဖဝါးကနေ အငွေ့ပျံထွက်တဲ့ရေဟာ ဝ. ၅-၁ ခွက်စာရှိတယ်။ စွန့်ပစ်တဲ့ကျင်ငယ်ရည်ဟာလည်း ၆ ခွက်ကျော်တယ်။ စုစုပေါင်းတွက်လိုက်ရင် တစ်ရက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကစွန့်ထုတ်လိုက်တဲ့ရေဟာ ၁၂ ခွက်ကျော်တယ်။

ဒါကြောင့် ရေ ၈-၁၀ ခွက်စာလိုကြောင်း သင်လက်ခံပြီမဟုတ်ပါလား။ ဒါပေမဲ့ တခဏအတွင်း ရေတွေခွက်ပေါင်းများစွာ ဆက်တိုက်သောက်လျှင်တော့ ကိုယ်တွင်းကရေဓာတ်ဖြည့်တင်းမှု အကျိုးကောင်းမရနိုင်ပါ။ ရေ ၄ ခွက်ကျော်ကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူနိုင်စွမ်းမရှိလို့ပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဓာတ်ကောင်းကောင်းစုပ်ယူစေချင်လျှင် ၁၅-၂၀ မိနစ်ခြားတိုင်း ရေသောက်ပေးခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးလို့ ပညာရှင်များက ထောက်ပြထားပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေငတ်၊ ရေဆာလာတဲ့အခါမှ ရေသောက်ပေးလျှင်ရောလို့ သင်စောဒကတက်နိုင်တယ်။ ဒါဟာလည်းမမှန်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေဓာတ်ချို့တဲ့တာနဲ့ချက်ချင်း ရေဆာတဲ့အချက်ပြမှု မပေါ်တတ်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကနေ ရေအကူအညီကို ဦးစွာတောင်းယူမှာဖြစ်တယ်။ ရေဆာတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလျှင်တော့ အရေပြားအတွင်းမှာ ရေဓာတ်ခန်းနေပြီဆိုတာကို ဖော်ညွှန်းနေပြီပေ့ါ။

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ရေသောက်တာကို အသက်ရှူသလိုမှတ်ယူပြီး အစဉ်အမြဲ ရေဓာတ်ဖြည့်တင်းပေးသင့်ပါတယ်။ သင့်အနေဖြင့် ဒီလိုရေသောက်နည်းကို အသားမကျဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာလတစ်ခုတောင့်ခံလိုက်လျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလိုလိုအံဝင်လာမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီလိုအကြိမ်အခေါက်မြောက်များစွာ ရေမသောက်ပေးနိုင်တောင်မှ အောက်ပါအချိန်ဇယားအတိုင်း ရေသောက်နိုင်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။

နံနက် ၆ း ၃၀ နာရီ

တစ်ညတာအိပ်စက်ခဲ့မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာဒီအချိန်မှာ ရေချို့တဲ့နေပြီဖြစ်တယ်။ အိပ်ရာထတာနဲ့ ရေအရင်သောက်ပါ။ ကျောက်ကပ်နှင့် အသည်းတို့ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ဖြေလျှော့ရှင်းထုတ်မှုကို အားပေးနိုင်တယ်။

နံနက် ၈ း ၃၀ နာရီ

နံနက်အိပ်ရာထချိန်မှ ရုံးတက်ဖို့ ပြင်ဆင်ချိန်ကာလပေ့ါ။ အချိန်ကကျပ်လှပါတယ်။ အလောတကြီးလုပ်ရမှာမို့ စိတ်ကလည်းမောနေမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေပြတ်လပ်တဲ့အနေအထားမျိုး မထင်မရှားပေါ်နေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ရုံးရောက်တာနဲ့ ရေတစ်ခွက်အရင်သောက်လိုက်ပါ။

နံနက် ၁၀ း ၀၀ နာရီ

ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီး အလုပ်ကြောင့်ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ရေဓာတ်ကို ဖြည့်ပေးပါ။ ရေငွေ့ဖျန်းစက်သုံးပြီး မျက်နှာပေါ်နှင့် အဝတ်အစားလွတ်နေတဲ့အသားအရေများကို ရေငွေ့ခံနိုင်လျှင်တော့ အတော်ကောင်းပေ့ါ။ အရေပြားရဲ့စိုစွတ်မှုကိုပိုစေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရေဆွတ်ဖျန်းတာတော့လုပ်ပေးပါ။

နံနက် ၁၁ း ၀၀ နာရီ

အစာဟောင်းလောင်းဝမ်းဟာဟာဖြင့် ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ ရေဟာအစာအိမ်တွင်းမှာ ၂-၃ စက္ကန့်ကြာသာနေပြီး အူသိမ်ထဲရောက်ရှိသွားလိမ့်မယ်။ အမြန်စုပ်ယူခံရမှုကြောင့် သွေးထဲရောက်သွားမယ်။ တစ်နာရီလောက်အကြာမှာတော့ ဒီရေဟာတစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့သွားလို့ လုံလောက်တဲ့အစာခြေရည်တွေထုတ်ဖို့ အာမခံချက်ရှိသွားတာပေ့ါ။ စားချင်သောက်ချင်စိတ် တိုးပွားလာပြီး စားလိုက်တဲ့အစာကို ခြေညက်စုပ်ယူမှုအတွက် ထောက်ကူပြုလိမ့်မယ်။ ဒ့ါအပြင် တစ်သျှူးနှင့်ဆဲလ်အတွင်းက ဇီဝကမ္မအတွက် လိုအပ်ချက် ရေဓာတ်ပမာဏကိုလည်း ထိပါးမှုမဖြစ်စေပါ။

မွန်းလွဲ ၁၂ း ၅၀ နာရီ

နေ့လယ်စာစားပြီး နာရီဝက်မှာ ရေတချို့သောက်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစာခြေကျေညက်မှုအားကို ပွားစေပါတယ်။

ညနေ ၂ း ၀၀ နာရီ

ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ ရေငွေ့ခံ (သို့) ရေဆွတ်ဖျန်းပြီး ရေဓာတ်ဖြည့်ပါ။ မျက်စဉ်းခတ်ပါ။ သင့်မျက်စိက ကွန်ပျူတာနှင့်စာတွေကြည့်ခဲ့လို့ ညောင်းနေမှာသေချာတယ်။

ညနေ ၃ း ၀၀ နာရီ

နေ့လယ်စာ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီကို ကျန်းမာရေးထောက်ကူပြု သတ္တုဓာတ်ကြွယ်တဲ့ရေတစ်ခွက်ဖြင့် အစားထိုးသောက်ပါ။ လူရွှင်ပြီး ခေါင်းကြည်လာပါလိမ့်မယ်။

ညနေ ၄ း ၃၀ နာရီ

ရုံးဆင်းခါနီး ရေတစ်ခွက်ထပ်သောက်ပါ။ ဗိုက်တင်းဗိုက်ပြည့်သလိုခံစားသွားရလို့ ညစာစားတဲ့အခါ အလွန်အကျွံမစားမိတော့ဘူးပေ့ါ။

ည ၉ း ၀၀ နာရီ

ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ။ အမောပြေဖို့ဖြစ်နိုင်လျှင် ရေနွေးစိမ်ချိုးပါ။ ရေချိုးခန်းထဲ ရေမွှေးဖျန်းပေးနိုင်လျှင် စိတ်ပိုမိုရွှင်လန်းပေ့ါပါးလာနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ည ၉ : ၃၀ နာရီ

အိပ်ခါနီး တစ်နာရီမှနာရီဝက်အလိုမှာ ရေတစ်ခွက်ထပ်သောက်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ ရေသောက်မများပါနဲ့။ ညထရလို့ အိပ်ရေးပျက်နေဦးမယ်။

ရေချိုးတာဟာ သင်နေ့စဉ်လုပ်နေကျ လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စတစ်ရပ်ပါ။ ၄င်းရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုနဲ့ ဂရုစိုက်ဖွယ်အချက်များကတော့ သင်ထင်တာထက် အများကြီး ပိုလိမ့်မယ်။

ရေချိုးပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

စိမ်ပြေနပြေရေချိုးနိုင်လျှင် ဖိစီးမှုကိုလျော့ပါးစေသလို အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှု နည်းကောင်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်တယ်။ ရေစိမ်ချိုးတဲ့အခါ ရေထဲ ဓာတ်ဆားများ၊ ရနံ့ပျံ့အဆီမွှေးများ၊ ရေပူစမ်းမှာပါရှိတဲ့ဓာတ်ဆားမှုန့်များ ထည့်ပေးနိုင်လျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှုပိုကောင်းတယ်။

သိပ္ပံနည်းကျရေချိုးတာဖြစ်ဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဆိပ်အပုပ်ကို မှန်ကန် စနစ်တကျ ရှင်းထုတ်တာဖြစ်ဖို့အတွက် အရေပြားအကြောင်း သိရှိထားဖို့လိုပါ တယ်။

အရေပြားဟာတစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ပေးထားတယ်။ အရေပြားအတွင်းမှာ ချွေးဂလင်းနှင့် အဆီကလင်းတွေ မြောက်များစွာပါရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ချွေးထွက်တာဟာ ဒီချွေးဂလင်းကနေ စိမ့်ထုတ်တဲ့အရည်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အရေပြားပေါ်၊ မျက်နှာပေါ်အဆီပြန်တာဟာ ဒီအဆီဂလင်းရဲ့ အဆီမပြတ် စိမ့်ထုတ်မှုကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ချွေးရည်နဲ့အဆီတွေဟာ အရေပြား မျက်နှာပြင်ပေါ်ပေါင်းစပ်မိပြီး ခြောက်ကပ်လာတဲ့အခါ အမြှေးပါးပါးတစ်ထပ် ဖြစ်လာတယ်။ အရေပြားပေါ်ဖုံးအုပ်ထားတဲ့ ဒီအမြှေးပါးပါးဟာ အရေပြားရဲ့ စိုစွတ်နူးညံ့မှုနှင့် တောက်ပြောင်မှုကို ကာကွယ်ပေးသလို ပိုးသတ်ပေးတဲ့အစွမ်း လည်းရှိတယ်။ သဘာဝအကာအရံ အတားအဆီးတစ်ခုပေ့ါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုအကျိုးသက်ရောက်မှုအစွမ်းဟာ အကန့်အသတ်နဲ့ပါ။ လူရဲ့သွားလာလှုပ်ရှားမှုကြောင့် လေထုထဲကဖုန်မှုန့်နှင့် အညစ်အကြေးများဟာ အရေပြားကိုပေကျံစေပြီး ချွေးနှင့် အဆီများလည်းတိုးလာတယ်။ ဖုန်မှုန့်၊ ချွေးနှင့် အဆီများ ရောထွေးသွားတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်မှာ ချေးတစ် ထပ်ကပ်လာတယ်။

ဒီချေးအထပ်လွှာဟာ အရေပြားကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိရုံ မက ရောဂါပိုးမွှားတွေအတွက် မှီတွယ်စရာဖြစ်လာတယ်။ ရေချိုးတဲ့ရည်ရွယ် ချက်ကတော့ ဒီ "ချေးထပ်လွှာ" ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ဖို့ပါပဲ။

လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အရေပြားအမျိုးအစားချင်း မတူကြပါ။ လူရဲ့ အရေပြားကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် (၃)မျိုးခွဲနိုင်တယ်။

၁။ အဆီများတဲ့အမျိုးအစား

အဆီများတဲ့အမျိုးအစား အရေပြားမှာ အဆီဂလင်းအားကောင်းတယ်။ အဆီစိမ့်ထွက်မှုများတယ်။ အရေပြားအပေါ်ယံ အထူးသဖြင့် မျက်နှာမှာ ဆီတွေပြန်နေ၊ ရွှဲနေတတ်တယ်။ ကိုယ်ပေါ်လည်း အဆီထွက်တယ်။အထူးသဖြင့် ရက်တချို့ဝတ်ခဲ့တဲ့အင်္ကျီလည်ကုတ်မှာ ချေးတစ်ထပ်ကပ်နေတာ တွေ့ရတတ် တယ်။

၂။ ခြောက်သွေ့တဲ့အမျိုးအစား

အဆီများတဲ့အမျိုးအစားနဲ့ ပြောင်းပြန်ပါပဲ။ အရေပြားဟာ ခြောက် နေတယ်။ အထူးသဖြင့် ဆောင်းရာသီမှာ အဆီနည်းတတ်တယ်။ အရေပြား ပါးပြီး အတွန့်အရစ်တွေများတတ်တယ်။ မွဲခြောက်ပြီး အဖေးသိပ်ကွာတတ် တယ်။ တစ်ခါတလေ အရေပြားယားယံတတ်တယ်။ ခြေလက်ဖဝါးတွေဟာ ခြောက်ပြီး ချွေးထွက်နည်းလေ့ရှိတယ်။

၃။ ပုံမှန်အမျိုးအစား

လူအကော်များများရဲ့အရေပြားဟာ ဒီလိုပုံမှန်အမျိုးအစားထဲကပါ။ အဆီစိမ့်ထုတ်မှု အသင့်အတင့်ရှိတယ်။ အရေပြားဟာ ငိုစွတ်တောက်ပြောင်ပြီး ကြွကန်အားကောင်းတယ်။

မိမိအရေပြားအမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီး ရေချိုးရာမှာ ဂရုစိုက်ရမယ့် အချက်တွေရှိပြန်တယ်။

အဆီများတဲ့အမျိုးအစားဆိုလျှင် ရေ အကြိမ်များများချိုးပေးရမယ်။ ဆောင်းကာလမှာ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မချိုးနိုင်တောင် တစ်ပတ်မှာ ၂-၃ ကြိမ်တော့ ချိုးပေးရမယ်။

ခြောက်သွေ့ကဲ့အမျိုးအစားဆိုလျှင် အထူးသဖြင့် ဆောင်းတွင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာလမျိုးမှာ ရေသိပ်မချိုးဖို့လိုတယ်။ ဆောင်းတွင်းမှာ နေ့စဉ်ရေချိုးလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီရုံမက အရေပြားကိုတောင် ထိခိုက်နိုင်တယ်။

သာမန်အမျိုးအစားဆိုလျှင် ရေချိုးတဲ့အခါက်ရေကို ဒီနှစ်မျိုးကြား မှာ ထိန်းထားရုံပါပဲ။

ရေသိပ်ချိုးလွန်းတာဟာ ပုံမှန်အရေပြားအကာမြေးကို ဆေးပစ်သလို ဖြစ်ပြီး အရေပြားရဲ့အကာအကွယ်ဖြစ်မှုနှင့် စိုစွတ်တောက်ပြောင်မှုစွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေတယ်။

အထူးသဖြင့် ဆောင်းကာလမျိုးမှာ ချွေးနှင့် အဆီတွေ အထွက်နည်း လာတတ်ရုံသာမက လေကခြောက်သွေ့ပြီး အတိုက်များလာတဲ့အတွက်အရေပြား ကို အားနှင့်တိုက်ချွတ်လွန်းလျှင် အရေပြားအပြင်ဆုံးလွှာကအရေမြေး (Cuticle) ဟာ ပျက်စီးသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အချို့လူတွေမှာ ရေအချိုးများ လေ အရေပြားခြောက်လေ၊ အဖေးကွာတာများလေ၊ ခြေလက်ဖဝါးဖနောင့်ကွဲ လေဖြစ်ကြတာဟာ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကာလကြာရှည် ရေမချိုးတာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့မညီ ညွတ်သလို နေ့စဉ်ရေအချိုးများတိုင်းလည်း ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်ကြောင်း သတိရှိပါ။

စိမ်ပြေနပြေ ရေတစ်ကြိမ်ချိုးရုံနဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးလန်းဆန်းသွား နိုင်ပါတယ်။ အရေပြားရဲ့အသက်ရှူမှုနဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်မှုတွေကို အားပေးနိုင် လို့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို မြန်စေ၊ သွက်စေပြီး ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ပင်ပန်း နွမ်းလျမှုကိုလျော့စေလို့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အကျိုးဆက်ပါ။

လူအတော်တော်များများဟာ ရေချိုးတာကို သာမန်လွယ်ကူတဲ့ကိစ္စ လေးလို့ထင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ မတူတဲ့ရေချိုးနည်းအလိုက် အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုအာနိသင်ချင်း မတူနိုင်ပါ။

ရေလောင်းချိုးခြင်း

ရေလောင်းချိုးတာဟာ ကရိကထမများဘဲ လျင်မြန်လွယ်ကူတဲ့နည်း ပါ။ နံနက်အိပ်ရာအထမှာ ရေနွေးနွေးလောင်းချိုးလျှင် အိပ်ချင်ပြေပြီး ချက်ချင်း လန်းဆန်းပေါ့ပါးလာမယ်။ ကိုယ်မှာလည်း ဆပ်ပြာအမွှေးရည်ရနံ့နဲ့ သင်းနေ လိမ့်မယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆပ်ပြာရည်သုံးမလား။ ဆပ်ပြာအမွှေးခဲသုံးမလား

ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုချင်ပါတယ်။

သင့်အရေပြားဟာ ခြောက်သွေ့တဲ့အမျိုးအစားဆိုလျှင် ရေချိုးဆပ်ပြာ ရည်သုံးတာ ပိုကောင်းတယ်။ အဆီများတဲ့အမျိုးအစားဖြစ်လျှင် ရေချိုးဆပ်ပြာခဲ သုံးတာ ပိုသင့်လျော်တယ်။

နံနက်ရော၊ ညနေမှာပါ ရေချိုးတဲ့အကျင့်ရှိလျှင် နံနက်ရေချိုးတဲ့ အခါက်မှာ ရေပဲလောင်းချိုးပါ။ ရေချိုးဆပ်ပြာရည်နဲ့ ဆပ်ပြာခဲတွေအသုံးများ လျှင် အရေပြားအပေါ်ယံလွှာရဲ့ အက်ဆစ်နဲ့အယ်ကာလီအနေအထားကို ပျက် ပြားစေနိုင်တယ်။ အရေပြားရဲ့ သဘာဝအကာအရံဖြစ်မှုစွမ်းအား ကျလာမယ်။ ဒီတော့ အရေပြားမှာကူးစက်ရောဂါရဖို့ အခွင့်ပိုလာတယ်။

ရေချိုးဆပ်ပြာရည် (သို့) ဆပ်ပြာခဲရဲ့ရနံ့ကို ရွေးချယ်ရာမှာ အမျိုးသား ဟာနံ့သာ (သို့) သံပရာအနံ့ကိုရွေးပါ။ အမျိုးသမီးကတော့ နှင်းဆီ၊ စံပယ် စတဲ့ ပန်းရနံ့တွေ ရွေးနိုင်တယ်။

တကယ်လို့ သင်ဟာရေမွှေးသုံးတဲ့အကျင့်ရှိလျှင်တော့ အကောင်းဆုံး က ရေချိုးဆပ်ပြာရည်ကို အနံ့မပါတာရွေးသုံးပါ။

ရေစိမ်ချိုးခြင်း

ရေစိမ်ချိုးရာမှာ ရေအေးစိမ်ချိုးခြင်း၊ ရေနွေးစိမ်ချိုးခြင်း၊ ရေပန်း အနှိပ်ကန်ထဲ စိမ်ချိုးခြင်းနှင့် ဆေးရည်စိမ်ချိုးခြင်း စသဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။

ရေအေးစိမ်ချိုးခြင်းကြောင့် အကျိုးများစွာရရှိနိုင်တယ်။ အရေပြားရဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ် ထိန်းသိမ်းမှုရှုထောင့်ကပြောရလျှင် ရေအေးစိမ်ချိုးခြင်း ကြောင့် အရေပြားအတွင်းလွှာကသွေးကြောတွေဟာ အရင်ကျုံ့ပြီးနောက် ပြန် ကျယ်လာလို့ သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုသွက်စေတယ်။ အရေပြားကို တောက်ပြောင်ပြီး ကြွကန်အားသန်စေတယ်။

နောက်အကျိုးတစ်ခုက ရေအေးစိမ်ချိုးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အအေးဒဏ် အလျင်အမြန် ခံနိုင်ရည်အားကိုမြင့်မားစေလို့ အအေးမိနှာစေးခြင်း၊ လေပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်းတွေ မဖြစ်လွယ်တော့ပါ။ သွေးကြော ပြွန်များ ကျုံ့ချည်၊ ပွချည်ကြောင့် သွေးကြောရဲ့ကြွကန်အားကို ကျင့်သားရစေလို့ သွေးကြောမာကျစ်မှုနှင့် ၎င်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်အကျိုးတစ်ခုကတော့ အစာခြေလမ်းကြောင်းက သွေးကြောများအပါအဝင် အတွင်းကလီစာအင်္ဂါတွေက သွေးကြောတွေထဲ သွေးစီးဆင်းမှုပမာဏကိုတိုးများစေလို့ အစာခြေအဖွဲ့ရဲ့စွမ်းအားကို မြင့်မားစေတယ်။

ရေအေးစိမ်ချိုးရာမှာ ကြာချိန်ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၊ ရာသီဥတုအခြေအနေများကြည့်ပြီးဆုံးဖြတ်ပါ။ အေးတဲ့ရာသီဖြစ်လျှင် ရေစိမ်ချိုးချိန်တိုပါစေ။ တစ်ကိုယ်လုံး အေးခိုက်တုန်လာတာမျိုးမဖြစ်အောင်ရှောင်ပါ။

ရေနွေးစိမ်ချိုးရာမှာ ရေအပူချိန်ကို ၃၀˚C နှင့် ၄၀˚C ကြားရှိပါစေ။ ရေပူလွန်းလျှင် အရေပြားခြောက်တာ၊ အဖေးကွာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ရေနွေးကို ကြာကြာစိမ်ချိုးလျှင် နှလုံးကိုဝန်ပိစေမှာမို့ ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ၁၀- ၁၅ မိနစ်သာစိမ်ချိုးပါ။

ရေပန်းအနှိပ်ကန်ဆိုတာ ရေပူစိမ်ချိုးတဲ့ကန်မှာ ရေပန်းများ စနစ်တကျတပ်ဆင်ထားလို့ ရေထဲမှာ လှည့်ပတ်ရေစီးကြောင်းများပေါ်စေပြီး ၎င်းရေစီးကြောင်းအားဖြင့် အရေပြားပေါ်နှိပ်နယ်ပေးနိုင်တယ်။

ဆေးရည်စိမ်ချိုးခြင်းဆိုတာက စိမ်ချိုးမယ့်ရေထဲ အထူးဖော်စပ်ထားတဲ့ဆေးဝါးများ ထည့်ရောစပ်ပြီး စိမ်ချိုးတာမျိုးပါ။ အခုခေတ်စားနေတဲ့ အမွှေးဓာတ်ဆားနှင့် ရန့်ပျံ့မွှေးဆီတွေကို ရေစိမ်ကန်ထဲထည့်ချိုးနိုင်ပါတယ်။

ချွေးထုတ်ရေချိုးနည်း (Sauna Bath)နှင့် ရေနွေးငွေ့ခံခြင်း

အခြောက်ပေါင်းနည်း၊ အစိုပေါင်းနည်းများဖြင့် ရေချိုးခြင်းမျိုးပါပဲ။ ချွေးအများအပြားထွက်စေခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်။ ကိုယ်တွင်းက အညစ်အကြေးတွေကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်အပြင်သို့ ချွေးနှင့်အတူစွန့်ထုတ်ပေးတယ်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်ပျက်မှုကို သွက်လက်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုနှင့် အဆစ်အမြစ် တင်းတောင့်တာတွေကိုလည်း သက်သာစေနိုင်တယ်။

ချွေးထုတ်ရေချိုးနည်းကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးက ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေကို အပြောင်းအလဲကြီးဖြစ်စေတယ်။ အပူချိန်မြင့်တဲ့ပေါင်းခန်းထဲ ဝင်ထိုင်ရလို့ နှလုံးအခုန်နှင့် လက်ကောက်ဝတ် သွေးအခုန်တွေကိုမြန်စေတယ်။ ကိုယ်တွင်းက ဟှိုမုန်းတွေ များများထုတ်လာဖို့လည်း စေ့ဆော်အားပေးတယ်။

ဒါပေမဲ့ သတိထားရမယ့်အချက်တော့ရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးရင့်သူ၊ နှလုံးရောဂါအခံရှိသူနှင့် ပထမအကြိမ် စချိုးမယ့်သူများဟာ ပေါင်းခန်းရဲ့ အပူချိန်နှင့် ကြာကြာချိုးမယ့်အချိန်တွေကို ဂရုစိုက်ရမယ်။ ပထမဦးဆုံးခေါက်စမ်းချိုးမယ့်သူဟာ အချိန်ကို ၅ မိနစ်ထက် မပိုပါစေနဲ့။ နောက်အခေါက်တွေမှသာ အချိန်ကို တိုးတိုးပြီးကြာကြာချိုးပါ။

ဒီလို ပေါင်းခံချွေးထုတ်ရေချိုးတာ တစ်ကြိမ်ပြုလျှင် ချွေးရည် ၅၀၀ စီစီလောက် ထွက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေချိုးပြီးနောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေမြန်မြန်ဖြည့်ပေးဖို့လိုတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်အပူချိန်တက်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ အရက်သောက်ပြီးနောက် (သို့) အပြင်းအထန် လှုပ်ရှားပြီးနောက်ဖြစ်စေ ပေါင်းခံချွေးထုတ် ရေချိုးတာမပြုပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် ချက်ချင်းရေမချိုးပါနဲ့။

မိမိအရေပြား ခြောက်လွန်းလျှင်လည်း ဒီရေချိုးနည်းကိုရှောင်ပါ။ သို့မဟုတ် အကြိမ်လျှော့ချိုးပါ။ အရေပြားကနေ ချွေးတွေ လွန်စွာထွက်တဲ့အတွက် ရေနှင့်အဆီတွေ အမြောက်အများဆုံးပါးစေလို့ အရေပြားကို ပိုခြောက်စေပြီး ယားယံလာနိုင်တယ်။

ရေချိုးတဲ့အခါ အောက်ပါအချက်များကို ဆင်ခြင်လိုက်နာပါ။

၁။ ထမင်းအဝစားပြီး နာရီဝက်အတွင်း ရေမချိုးပါနဲ့။
၂။ သိပ်ပင်ပန်းနေလျှင် ဒါမှမဟုတ် သိပ်ဆာလောင်နေလျှင် ရေမချိုးပါနဲ့။
၃။ အရက်များများသောက်ထားပြီးနောက် ရေမချိုးပါနဲ့။
၄။ အဖျားရောဂါမှ နာလန်ထစလူဟာ တစ်ကိုယ်တည်း ရေမချိုးပါနဲ့။
၅။ ရေချိုးပြီးနောက် အရေပြားကို သင့်တင့်စွာထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုပြုဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
၆။ ရေချိုးပြီးနောက် ကောင်းကောင်းအိပ်စက် အနားယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း ဘယ်နည်းပဲသုံးသုံး လုံလောက်တဲ့အိပ်ချိန်ရှိဖို့ဟာ ပထမလိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်စက်မှုဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

မျက်မှောက်ကာလမှာ လူတွေတစ်နေ့တခြား အိပ်စက်မှုအပေါ် အာရုံစိုက်လာကြတယ်။ အိပ်ရေးမဝသလို ခံစားရတာ၊ အိပ်ချိန်တော့များပါရဲ့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်မပျော်တာတွေဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် အလွန်မကောင်းပါ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ချိန်ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ည ၉း၀၀ နာရီမှ နံနက် ၉း၀၀ နာရီအတွင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လုံလောက်တဲ့အိပ်စက်ချိန်ကိုရရှိမှ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ငန်းကို ပုံမှန်လည်ပတ်စေနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်စက်မှုဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းတွေအနက် အလွယ်ဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးနှင့် အရေးပါဆုံးနည်းပါပဲ။

ဒါဆို တစ်ရက်မှာဘယ်နှစ်နာရီကြာအိပ်မှ လုံလောက်မှာလဲ။

အသက်၊ အရွယ်အပိုင်းအခြားလိုက်ပြီး လိုအပ်တဲ့အိပ်စက်ချိန် ကွဲပြားပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် ၁၀-၁၈ နှစ်အရွယ်ဟာ တစ်ရက် အိပ်ချိန် ၈ နာရီရှိရမယ်။ အသက် ၁၈-၅၀ နှစ်အရွယ်ဟာ တစ်ရက် အိပ်ချိန် ၇ နာရီရှိရမယ်။ အသက် ၅၀-၇၀ နှစ်အရွယ်ဟာ တစ်ရက် အိပ်ချိန် ၅-၆ နာရီရှိရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအတိုင်း အကြွင်းမဲ့လိုက်နာရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ အကောင်းဆုံးကတော့ နောက်တစ်မနက် အိပ်ရာအထမှာဖြစ်ပေါ်မယ့် လန်းဆန်းအားရှိမှုအနေအထားနဲ့ တိုင်းတာသင့်ပါတယ်။

တကယ်လို့ တစ်ရက်အိပ်ချိန် ၆-၇ နာရီပြည့်အောင် မအိပ်နိုင်ဘဲ ရက်ကာလကြာလာလျှင်တော့ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ စွဲကပ်လာနိုင်တယ်လို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များက ထောက်ပြထားပါတယ်။

အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးကို ကျဆင်းစေတဲ့အကြောင်းအချက်များ

၁။ အချိန်ဇယား ကမောက်ကမဖြစ်မှု

နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း မိမိရဲ့ အလုပ်ချိန်၊ နားချိန်၊ စားချိန်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချိန်ဇယား စနစ်တကျရေးဆွဲလိုက်နာတာဟာ အိပ်စက်မှု

အတွက် အရေးကြီးဆုံးအချက်ပါပဲ။ အကြောင်းကတော့ လူ့ကိုယ်တွင်းက ဇီဝနာရီဟာ အိပ်စက်မှုကို ချုပ်ထိန်းထားလို့ဖြစ်ပါတယ်။ အစီအစဉ်မရှိတဲ့ နေထိုင်လုပ်ကိုင် အနားယူမှုပုံစံဟာ ဇီဝနာရီရဲ့ ထိန်းညှိမှုအစွမ်းကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များအရ အိပ်ပျော်ဖို့ အလွယ်ဆုံးအချိန်ဟာ ည ၁၀-၁၁ နာရီအတွင်းမှာဖြစ်တယ်။ တစ်ရက်တာအတွင်းက ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ လူရဲ့စွမ်းအားဟာ အနိမ့်ဆုံးမှတ်ဆီရောက်နေလို့ပါပဲ။ တကယ်လို့ ၁၂ နာရီကျော်သွားလျှင် အလွယ်တကူအိပ်ပျော်ဖို့ ခက်လာလိမ့်မယ်။

နောက်ပြီး ပုံမှန်နေသားကျနေတဲ့ မိမိရဲ့အိပ်စက်ချိန်ကို မလိုအပ်ဘဲ တိုးတာ၊ လျှော့တာမလုပ်ပါနဲ့။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကွက်တစ်စက်မှမရှိဘဲ ဆိုးကျိုးသာဖြစ်စေတယ်။ ဒါ့အပြင် လူအတော်များများမှာ "အိပ်ရေးမဝလျှင် ဖြည့်အိပ်လိုက်တာပေါ့" လို့ အမြင်စောင်းနေတာလည်းရှိတယ်။

အကြောင်းကတော့ ဇီဝနာရီဟာ သင့်ရဲ့နေသားကျနေပြီဖြစ်တဲ့ အိပ်ချင်စိတ်ရဲ့အချက်ပြမှုကိုသာ လက်ခံလို့ပါပဲ။ သူ့အချိန်မဟုတ်ဘဲ အိပ်စက်တာဟာ မတတ်သာတဲ့အပြုအမူဖြစ်လို့ အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးမကောင်းဖို့ သေချာတယ်။ ဒါ့အပြင် လူကိုခေါင်းမူးတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ခြေလက်အားမရှိတာတွေတောင် ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်နောက်ကျခဲ့လျှင် ဒါမှမဟုတ် အိပ်မပျော်ခဲ့လျှင်လည်း ခါတိုင်းအချိန်တိုင်း အိပ်ရာထသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ဒါမှမဟုတ် အစားအသောက်နည်းဖြင့် စိတ်ကိုငြိမ်အောင်၊ ရွှင်အောင်ထိန်းပြီး အိပ်ရေးပျက်မှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ မအီမသာခံစားမှုကို လျှော့ပါးအောင်လုပ်ပါ။

၂။ မသင့်တဲ့ဘဝနေကျင့်

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကောင်းတဲ့အကျင့်မွေးပါ။ အိပ်တာလည်းဒီလိုပါပဲ။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး ၁-၂နာရီအတွင်း ဦးနှောက်ကို ပင်ပန်းစေမယ့်ကိစ္စမျိုးရှောင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် - စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်တဲ့ အဆိုအကမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် မြူးကြွတဲ့တေးဂီတနားဆင်တာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားချောက်ချားဖွယ် တီဗွီ၊ စာအုပ်ကြည့်တာတွေရှောင်ပါ။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်လှုပ်ရှားတာမျိုးဆို ပိုတောင်ရှောင်သင့်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်ခါနီး လက်ဖက်ရည်ခါးခါး၊ ကော်ဖီပြင်းပြင်းသောက်တာ၊ ဆေးလိပ်များများသောက်တာကိုလည်းရှောင်ပါ။ တစ်ခုခုစားမယ်ဆိုလျှင်လည်း အဆီရွှဲရွှဲ၊ ပျစ်ပျစ်နှစ်နှစ် မဖြစ်စေနဲ့။ ဟင်းရည် များများသောက်ပါ။ သစ်သီးများများစားပါ။ ဗိုက်တင်းလွန်းလျှင် ဒါမှမဟုတ် ဗိုက်ဆာနေလျှင်လည်း မကောင်းပါ။ ဒါတွေဟာ အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတတ်တယ်။

နေ့ခင်း ခဏတဖြုတ်သာအိပ်ပါ။ ဒါမှသာ ညအိပ်တဲ့အခါ အိပ်ရေးကောင်းနိုင်မယ်။

၃။ လိုက်လျော်ညီထွေမှုမရှိတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်

လူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ဒဏ် လွှမ်းမိုးမှုအခံရလွယ်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်ဘဲ တင်းနေလျှင် အိပ်ပျော်မှာမဟုတ်ပါ။ ဒါကြောင့် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်အနားယူနိုင်ဖို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို ဖန်တီးပါ။ ဥပမာ- ဆူညံသံတွေကင်းရမယ်။ မျက်စိကို အလင်းရောင်စူးနေတာ မဖြစ်ရဘူးပေါ့။ အိပ်ခန်းတွင်း အပူချိန်ဟာ ၂၀ C မှ ၂၅ C ရှိလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ အိပ်ခန်းတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းဖို့လည်း လိုအပ်တယ်။ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းတဲ့လေဟာ သင့်ကိုအောက်စီဂျင် လုံလောက်စွာပံ့ပိုးပေးနိုင်လို့ ကိုယ်တွင်းဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို အားပေးနိုင်တယ်။

၄။ မမှန်ကန်တဲ့အိပ်ပုံအနေအထားနှင့် အိပ်ရာအသုံးအဆောင်များ

ခန္ဓာကိုယ်ကိုဘေးစောင်းပြီး ကွေးအိပ်တဲ့ပုံစံဟာ အသင့်လျော်ဆုံးလို့ ဆေးပညာကဆိုပါတယ်။ တခြား အိပ်ပုံအနေအထားတွေမှာတော့ အားနည်းချက်ရှိနေတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘေးစောင်းအိပ်ရာမှာ ညာဘက်လှည့်ပြီးအိပ်ပါ။ ဘယ်ဘက်ကိုလှည့်ပြီး စောင်းအိပ်လျှင် နှလုံးကိုဖိထားတဲ့အတွက် ရင်အောင့်တာ၊ အသက်ရှူမဝတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နောက်ပြီး အိပ်မက်ဆိုးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်မက်တတ်တယ်။

အိပ်တဲ့အခါ ခေါင်းထိပ်ကို မြောက်ရပ်ဦးတိုက်ပြီးအိပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဟာ ကမ္ဘာ့ပထဝီသံလိုက်နဲ့ တစ်တန်းတည်းဖြစ်နေမှာမို့ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းလိမ့်မယ်။

သက်သောင့်သက်သာရှိစေမယ့် အိပ်ရာသုံးပစ္စည်းများဖြစ်ဖို့လည်း လိုတယ်။ ဒီအချက်လည်းအရေးပါတယ်။ ကျယ်ဝန်းတဲ့ အိပ်ရာ၊ အမာအပျော့သင့်တဲ့ဖုံအခင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နွေးနွေးထွေးထွေးလည်းရှိ၊ အလေးချိန်လည်းသင့်တဲ့စောင်များဖြစ်ရမယ်။ အိပ်ရာခင်း၊ စောင်ဖုံး၊ ခေါင်းအုံးခင်းတွေဟာ ဝါဂွမ်းထည်စစ်စစ်ဖြစ်လျှင်ကောင်းတယ်။ အဝတ်အစားတင်းတင်းကျပ်ကျပ်ဝတ်ပြီး မအိပ်ပါနဲ့။ အဝတ်ဗလာဖြင့်အိပ်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းကင်မှာပျံဝဲနေတဲ့ငှက်လို၊ ရေထဲကူးခတ်နေတဲ့ငါးလို ခံစားပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအိပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးပါ။

၅။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီတဲ့စိတ်နေစိတ်ထား

သင်လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ ဒီခေတ်ကြီးမှာ လူတွေဟာ စိတ်မွန်းကျပ်မှု နည်းများမဆိုရှိနေကြမှာပဲ။ ဒီအချက်ဟာ သင့်အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံရိုက်ခတ်နေလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ညမှာ စိတ်ညစ်စရာ၊ ခေါင်းချောက်စရာ မစဉ်းစားပါနဲ့။ အောင်မြင်မှု၊ မိသားစု နွေးထွေးကြည်နူးမှုရှိတာတွေသာတွေးပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပါစေ။ ဒါမှ ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်လိမ့်မယ်။

တကယ်လို့ သင်အိပ်ရာဝင်ပြီး အတော်ကြာတဲ့တိုင် အိပ်မပျော်လျှင် စိုးရိမ်လောကြီးတာ မဖြစ်ပါနဲ့။ တစ်ခါတည်း အိပ်ရာကထပြီး စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ထားပါ။ အောက်ပါနည်းတစ်ခုခုကို လုပ်ကြည့်ပါ။

အမွှေးတိုင်ထွန်းနည်း

အိပ်ခန်းအတွင်း အမွှေးတိုင်ထွန်းပေးပါ။ အမွှေးရနံ့ကြောင့် သင်စိတ်ပေါ့ပါးလာပြီး မသိမသာအိပ်ပျော်သွားလိမ့်မယ်။

နှိပ်နယ်နည်း

သိပ်ပင်ပန်းနေလျှင် ချက်ချင်းမအိပ်လိုက်ပါနဲ့ဦး။ မျက်နှာကို နှိပ်နယ်ပေးပါ။ မျက်နှာကကြွက်သားတွေ လျော့လာသလို သင့်ခေါင်းဟာလည်း ပေါ့လာလိမ့်မယ်။ နှစ်နာရီကြာ နှိပ်နယ်ပြီးမှအိပ်တာဟာ မနှိပ်ဘဲ ဝင်အိပ်တာထက်စာလျှင် သင့်ကိုပိုပေါ့ပါးစေနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တေးသံသာနားထောင်နည်း

သာယာပျော့ပျောင်းတဲ့ တေးတီးလုံးများ နားထောင်ပြီးအိပ်လျှင် သင့်ကို အလျင်အမြန် အိပ်ပျော်စေနိုင်တယ်။ အိပ်မွေ့ချနိုင်တဲ့၊ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ဖြစ်စေတဲ့၊ စိတ်ငြိမ်သက်စေတဲ့ တေးသီးလုံးခွေတွေ သီးသန့်ထုတ်လုပ်ရောင်းချတာရှိလို့ ဒါတွေဝယ်ယူနားထောင်ပြီး အိပ်နိုင်ပါတယ်။

တရားမှတ်နည်း

တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို ဒူးပေါ်တင်ထားပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူပါ။ ခေါင်းထဲ ဘာမှမစဉ်းစားပါနဲ့။ အတွေးအာရုံတစ်ခုခုဝင်လာတာနဲ့ ခါထုတ်ပစ်ပါ။ ဒီအတိုင်း နာရီဝက်ကြာအောင်ထိုင်ပါ။ ဒီနည်းဟာ ညအိပ်စဉ် အိပ်မက်များတဲ့အမျိုးသမီးတွေအတွက် ထိရောက်လှပါတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်း

အကောင်းဆုံးကတော့ သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ပါ။ ဥပမာ တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် နှစ်နာရီကြာအောင် ကြက်တောင်ရိုက်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီဝက်၊ တစ်ပတ်ကို သုံးကြိမ် လမ်းလျှောက်တာမျိုးပြုလုပ်ပါ။ ဒီအကျိုးကြောင့် ဦးနှောက်ထဲ သွေးရည်နှင့်အောက်စီဂျင် ပိုမိုရောက်ရှိစေလို့ အိပ်မပျော်ဖြစ်တာဟာ အလိုလို သက်သာလာလိမ့်မယ်။

အိပ်ပျော်အောင်အားပေးတဲ့ အကြောင်းအချက်များ

၁။ အိပ်ခန်းတွင်းမှာ အစိမ်းရောင်ပန်းပင်၊ ပန်းအိုးများ မထားပါနဲ့။ ပန်းပွင့်က သင်းထုံတဲ့ပန်းရနံ့ကြောင့် အလွယ်တကူ အိပ်မပျော်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အစိမ်းရောင်အပင်များဟာ ညချိန်မှာ လူနဲ့အပြိုင် အခန်းတွင်းက အောက်စီဂျင်ကို လုရှူမှာမို့ အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

၂။ အိပ်ခန်းတွင်းအပူချိန်ကို ၁၈˚C -၂၂˚C အတွင်း ချိန်ထားပါ။ ဒီလို အပူချိန်မျိုးမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံးအနေအထားမို့ လွယ်လင့်တကူ အိပ်ပျော်လိမ့်မယ်။

၃။ အိပ်ခန်းနံရံကို အရောင်ဖျော့ဖျော့ရွေးပါ။ ဖက်ဖူးရောင်၊ အနီရောင်ရင့်ရင့်တွေဟာ လူ့စိတ်ကိုလှုပ်ကြွစေလို့ အလွယ်တကူအိပ်ပျော်နိုင်မှာမဟုတ်ပါ။ စိုးရိမ်သောကစိတ်ဖိစီးလို့ အိပ်မပျော်သူများအဖို့ ဒီအရောင်ကြောင့် ဒုက္ခပိုတွေ့နိုင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလို့ အိပ်မပျော်သူများအဖို့ အပြာရောင်၊ မီးခိုးရောင်လို လူ့စိတ်ကိုထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့ အရောင်မျိုးကို ရှောင်ပါ။

၄။ အိပ်ခန်းလိုက်ကာကို အလင်းရောင်နှင့်အသံတွေ ကာကွယ်နိုင်အောင် ထူထဲလုံခြုံနေဖို့လိုပါတယ်။

၅။ သင့်လျော်တဲ့ခေါင်းအုံးကို ရွေးပါ။ ခေါင်းအုံးအမြင့်ဟာ ၁၅-၂၀ စင်တီမီတာရှိလျှင် အသင့်လျော်ဆုံးပါ။ ခေါင်းအုံးမြင့်လွန်းလျှင် စိတ်ချလက်ချ အိပ်မရတဲ့အပြင် ရက်ကာလကြာလာလျှင် မျက်နှာမှာ အတွန့်အရစ် ထူလာလိမ့်မယ်။

နောက်ပြီး ဒီည ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်မှာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ကို မွေးပါ။

SPA ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သင်မစိမ်းလောက်ဘူးထင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဘယ်လောက် ထဲထဲဝင်ဝင် သိသလဲ။ အရွယ်တင်အောင်၊ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အောင် SPA က ဘယ်လိုစွမ်းဆောင်ပေးသလဲ။ ကိုယ့်အိမ်မှာ SPA ကို မလုပ်ချင်ဘူးလား။

SPA ဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

SPA ကို အမျိုးမျိုးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ ဒီမှာ လူတွေအများဆုံးလက်ခံထားတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်နှစ်မျိုးကိုတင်ပြပါမယ်။

SPA ဟာ အေအီ ၁၆၁၀ လောက်မှာပေါ်နေပြီတဲ့။ အဲဒီတုန်းက ဥရောပတိုက်ရဲ့ အဓိကဘာသာစကားက "လက်တင်" ဖြစ်တယ်။ လက်တင်ဘာသာအရ SPA ဟာ "ရေဖြင့် ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေခြင်း"လို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်တယ်။ ဒါဟာ မူရင်းအနက်ဖွင့်ဆိုချက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ခုချိန်မှာတော့ "ကျန်းမာရေးကို ညီညွတ်မျှတစေတဲ့ရေ" လို့ ပြန်ဆိုနေကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ဖွင့်ဆိုချက်တစ်မျိုးကတော့ ဘယ်လ်ဂျီယံနိုင်ငံ Liege မြို့ရဲ့ အရှေ့တောင်ဘက်အရပ်ရှိ သစ်တောတွင်းမှာ SPA လို့ခေါ်တဲ့ မြို့ငယ်လေးရှိတယ်။ ဒီမြို့ငယ်ထဲမှာ ရေပူစမ်းတစ်ခုရှိပြီး ရေအမြဲစိမ်ချိုးပေးလျှင် လူဟာလန်းဆန်းပေါ့ပါးလာတယ်။ အသားအရေဖြူဖွေးပြီး ချောမွတ်လာတယ်။ ကိုယ်လုံးလည်း အချိုးအဆစ်ပြေပြစ်လာတယ်။ ဖြိုးမောက်လာတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါများစွာကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ ဒီမြို့လေးဟာ နာမည်ဟိုးဟိုးကျော်လာပြီး လာသူမစဲကြဘူး။ အပြောအရတော့ ဘုရင်ပီတာနဲ့ မိဖုရားမောင်းမတစ်တွေတောင် ရောဂါကုသဖို့ ပိုမိုလှပချောမောဖို့အတွက် ရေပူစမ်းကိုလာစိမ်ချိုးလေ့ရှိတယ်ဆိုပဲ။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ ဒီလိုရေနဲ့ကုသမှုပြုတဲ့ ဝန်းကျင်အနေအထားနှင့် နည်းနာကို "SPA" လို့ ကင်းပွန်းတပ်လာကြတယ်။

ခုခေတ်ပိုင်းကျမှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေဟာ ဒီရေပူစမ်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖော်ထုတ်လာကြတယ်။ ရေထဲမှာ ကြွယ်ဝတဲ့ဓာတ်သတ္တုများနှင့် ပန်းဝတ်မှုန် ရနံ့ပျံ့အဆီများပါဝင်နေလို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဒီလိုအကျိုးသက်ရောက်တာလို့ဆိုပါတယ်။ ရေထဲ ပန်းဝတ်မှုန် ရနံ့ပျံ့အဆီပါဝင်ရတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ ရေအေးကတောင်ပေါ်မှာ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်နေတဲ့ အထောင်အသောင်းမကသော သစ်ပင်၊ ပန်းမန်မြက်များရဲ့ ဝတ်မှုန်များဟာ ရေကြောရဲ့အထက်မှာ စုပုံအနည်ထိုင်နေမှုကြောင့်တဲ့။

SPA (Solus ကျန်းမာရေး၊ Par ရနံ့အဆီ၊ Aqua ရေ)ဆိုတော့ ရေမှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကျန်းမာရေးပါပဲ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ SPA ဟာ ရေကုထုံးသက်သက်မဟုတ်တော့ဘဲ ဒီဘောင်ကိုကျော်ပြီး အနားယူအပန်းဖြေမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု၊ အသားအရေကောင်းစေမှုဆိုတဲ့ အမြင်သဘောတွေထိ ကျယ်ပြန့်နေပြီ။ ရုက္ခပင်ရဲ့ ပန်းဝတ်မှုန်စစ်စစ် ကုထုံးနည်းနဲ့ပေါင်းစပ်လာပြီး လူရဲ့ အမြင်၊ အကြား၊ အထိအတွေ့၊ အရသာ၊ အနံ့ဆိုတဲ့ အာရုံငါးပါးစလုံးအပေါ် သက်ရောက်စေနိုင်လို့ ဖိစီးမှုတွေလျော့ပါးစေတဲ့ အာနိသင်ထူးပေါ်နေပြီ။

SPA မှာ ကဏ္ဍအမျိုးအစားများစွာပါရှိပေမယ့် ဒီမှာတော့ အိမ်မှာနေပြီး Home Spa လုပ်နည်းကိုသာဖော်ပြပါမယ်။

သင့်လျော်သူများ

အချိန်သိပ်အကုန်မခံလိုဘဲ တစ်နေ့တာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခဲ့တဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ဖြေလျှော့လိုသူများ။

လိုအပ်ချိန်

မိနစ် ၃၀ ခန့်

လိုအပ်ပစ္စည်း

ရေချိုးဆပ်ပြာရည် သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာခဲ။ ချေးတွန်းပစ္စည်း၊ ရေချိုးဆီမွှေး သို့မဟုတ် ရေချိုးဓာတ်ဆားမှုန့် သို့မဟုတ် ရနံ့ပျံ့အဆီမွှေး၊ ခန္ဓာကိုယ်လိမ်း စနိုးရည်။

၁။ Home Spa လုပ်မယ်ဆိုလျှင် ရေချိုးခန်းကိုအရင်ပြင်ဆင်ပါ။ ပန်းအလှထိုးပါ။ အမွှေးတိုင်ထွန်းပါ။ နှစ်သက်လျှင် ငြိမ့်ညောင်းတဲ့တေးတီးလုံးဖွင့်ပါ။ သန့်ရှင်းတဲ့ စောင်တဘက်တစ်ထည်ပြင်ထားပါ။ အသုံးပြုမယ့် ပစ္စည်းအားလုံးကို ရေစိမ်ကန်အနီးပတ်လည်မှာ ယူသုံးရလွယ်အောင်ထားပါ။

၂။ ရေအရင်ချိုးပါ။ ခေါင်းပါ တစ်ခါတည်းလျှော်ပါ။ ဆပ်ပြာ အမြှုပ်တွေများများထလာအောင် ရေမြှုပ်တုံးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။

၃။ ချေးတွန်းပစ္စည်း သို့မဟုတ် ရေမြှုပ်တုံးဖြင့် ကိုယ်ကိုပွတ်တိုက်ပြီး ချေးတိုက်ချွတ်ပါ။ ရေစိမ်ကန်ထဲ ရေကိုပြည့်အောင်ဖြည့်ပါ။ (ရေအပူချိန် ၃၅˚C-၄၀˚C ရှိလျှင် အသင့်ဆုံးဖြစ်တယ်။)

၄။ ရေချိုးဓာတ်ဆားမှုန့်ကို ရေစိမ်ကန်ထဲထည့်ပါ။ ရနံ့ဆီမွှေးလည်း ထည့်နိုင်တယ်။ ရေအပူချိန်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နဲ့ ညီမျှလာတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရေထဲစိမ်လိုက်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်း ဖြေလျှော့ထားပါ။ ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ စိမ်ချိန်သိပ်ကြာလျှင် အရေပြားတွန့်လာလိမ့်မယ်။

၅။ ရေစိမ်နေတဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူတာကို ဖြည်းဖြည်းလုပ်ပြီး အသားအရေကိုနှိပ်ပေးပါ။ အနံ့အာရုံနဲ့ အထိအာရုံတို့ရဲ့ အကူအညီဖြင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်တွေ ဖြေလျှော့ပျော့ပျောင်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ ရေစိမ်ပြီးနောက်မှာ ကိုယ်ကို ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ရန့်ပျံ့ဆီမွှေးလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပါ။ သို့မဟုတ် အရေပြားလိမ်းစနိုးရည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပွတ်လိမ်းပါ။

၇။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကိုယ်နှစ်သက်ရာ အမွှေးရည်ဖျန်းပါ။ တန်းအိပ်မယ်ဆိုလျှင် အိပ်ပျော်စေမယ့် အနံ့မျိုးသုံးပါ။ ရုံးတက်မယ်၊ အပြင်ထွက်မယ်ဆိုလျှင်တော့ လူကိုလန်းဆန်းစေတဲ့ သံပရာအနံ့မျိုးသုံးပါ။ လွယ်ကူတဲ့ အိမ်တွင်း SPA ပြီးစီးပြီဖြစ်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ရှင်းသန့်ပြီး စိတ်ပေါ့ပါးသွားသလို ခံစားရလိမ့်မယ်။

ချွေးထွက်မှုဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး ကိုယ်တွင်းစုပုံနေတဲ့ ဓာတ်ရလွှတ် (Free radical) ကိုလည်း စွန့်ထုတ်ပေးကြောင်း မျက်မှောက်ဆေးပညာက တွေ့ရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။

ချွေးထုတ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

အစာခြေလမ်းကြောင်း၊ ဆီးစွန့်လမ်းကြောင်းနှင့် ချွေးဂလင်းတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်စွန့်ထုတ်ရာလမ်းကြောင်းကြီး ၃ ခုဖြစ်တယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေရှင်းထုတ်အားမြင့်မားဖို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ အချိန်မီ စွန့်ပစ်နိုင်ဖို့ဆိုလျှင် ဒီလမ်းကြောင်း ၃ ခုပွင့်နေရမယ်။ ဒါဟာ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်လည်းဖြစ်တယ်။

ချွေးထွက်တဲ့နည်းနဲ့ အဆိပ်အပုပ်စွန့်ထုတ်တာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က မျက်နှာပြင်ဧရိယာ အကျယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့အရေပြားကို အသုံးပြုခြင်းပါပဲ။ တစ်ကိုယ်လုံးကအမွေးကျင်းတွေ အားကုန်ပွင့်ပြီး ချွေးတွေဖြိုင်ဖြိုင်ကျလာခြင်းဖြင့် ချွေးရည်နဲ့အတူ အဆိပ်အပုပ်များလည်း ပါသွားနိုင်ပါတယ်။

ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးက အကြောအခြင်နှင့် အခိုးဓာတ်တွေကို ပွင့်စေတယ်။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ကလီစာများကို ပိုအလုပ်လုပ်စေတယ်။ စိတ်အားနှင့် ခွန်အားများကိုပွားစေတယ်။ ဒါ့အပြင် အသိမ့်အာရုံကြောရဲ့ စွမ်းရည်ကိုလည်း ထိန်းညှိပေးတယ်။ သွေးကြောငယ်များကို ပိုကျယ်စေတဲ့အတွက် သွေးလှည့်ပတ်မှု အားကောင်းစေတယ်လို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာက ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

ကျန်းမာသူတစ်ဦးဟာ သင့်တင့်စွာချွေးထုတ်နိုင်လျှင် သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေခြင်း၊ အာရုံကြောကို သန့်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စွမ်းရည်အရပ်ရပ်ကို တိုးစေခြင်းများအတွက် များစွာအကျိုးရနိုင်တယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး ချွေးထုတ်နည်း

ကျန်းမာသူတစ်ဦးအဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး ချွေးထုတ်တာဟာ အကျိုးအများဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများကနေ ကယ်လိုရီတွေ လျှင်မြန်မြောက်များစွာ ထွက်လာနိုင်တယ်။ အပူတွေ အမြန်ပြန့်လွင့်စေဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာချွေးစို့လာတာ ဒါမှမဟုတ် ချွေးဒီးဒီးကျတာဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီချွေးရည်နဲ့အတူ အဆိပ်အပုပ်တွေပါသွားလို့ လူကိုပေါ့ပါးသွက်လက်စေတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ပြီး ရောဂါမျိုးစုံကိုကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

မိမိရဲ့ခံနိုင်ရည်ကိုချင့်ချိန်ပြီး သင့်လျော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားနည်းကိုရွေးပါ။ ချွေးထွက်သိပ်မများအောင်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ မျက်နှာမှာ ချွေးစီးကျပြီး ရင်နှင့်ကျောပိုင်းမှာချွေးစို့လို့စိုလာလျှင် နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်လောက်ပဲ ဆက်ကစားပြီးရပ်နားပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ၅-၆ ကြိမ်လုပ်ပါ။ ဒီနောက် အရေပြားပိတ်ဆို့မနေအောင် အချိန်မီရေချိုးသန့်စင်ပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီးချွေးထုတ်ရာမှာ အောက်ပါအချက်များကိုသတိထားပါ။

၁။ ကိုယ့်ရဲ့ခံနိုင်ရည်နဲ့ သင့်လျော်မယ့် အားကစားနည်းကိုသာရွေးပါ။ ပြေးတာ၊ ကြက်တောင်၊ ပင်ပေါင်ရိုက်တာ၊ တောင်တက်တာ၊ ဒစ္စကိုကခုန်တာ၊ ခြေမှတ်တာတွေကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။

၂။ ကိုယ့်ရဲ့ခံနိုင်ရည်အရ လှုပ်ရှားမှုပမာဏကိုချင့်ချိန်ပါ။ ခံနိုင်ရည်အားကိုကျော်ပြီးမလုပ်ပါနဲ့။

၃။ ချွေးတဒီးဒီးကျတဲ့အဖြစ်မျိုးကိုရှောင်ပါ။ မျက်နှာပါးပြင်မှာ ချွေးစီးကျတာနဲ့ ရပ်နားသင့်ပါတယ်။

၄။ ချွေးထွက်ပြီးနောက်မှာ အဝတ်အစားတွေကို ချောင်အောင်လျှော့တာ၊ အချို့ ချွတ်ပစ်တာလုပ်ပါ။ ချွေးခြောက်ပြီး အေးလာသလိုခံစားရတဲ့အခါ အအေးမမိစေဖို့ အဝတ်အစားထပ်ပါ။ ညင်သာတဲ့ ကိုယ်လက်ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ရပ်နားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါင်းငွေ့ခံရေချိုးပြီး ချွေးထုတ်နည်း

ရေစိမ်ကန် သို့မဟုတ် ရေပူစမ်းမှာ ရေနွေးချိုးခြင်းပါပဲ။ ရေနွေးချိုးပြီးနောက်မှာ အရေပြားနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ရဲ့ အပူရှိန်မြင့်မားမှုကြောင့် အလွယ်တကူချွေးထွက်လာတယ် မဟုတ်ပါလား။ ဒီအခါ ကိုယ်တွင်းကမကောင်းတဲ့ အခိုးဓာတ်၊ လေနှင့် အရာတွေဟာ ချွေးရည်နဲ့အတူ ထွက်လာလိမ့်မယ်။ အရေပြားသန့်စင်ဖို့ ဒီနည်းဟာထိရောက်ပြီး လုံခြုံစိတ်ချရပါတယ်။ သို့သော် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါသမားတွေဟာ ဆရာဝန်နဲ့အရင်တိုင်ပင်ပါ။ ဒီနည်းကိုသုံးရာမှာ ချွေးထွက်တာသိပ်မများအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ခံနိုင်ရည်အရ ချင့်ချိန်ယူပါ။

အစားအသောက်ဖြင့် ချွေးထုတ်နည်း

ဒီနည်းဖြင့်ချွေးထုတ်တာဟာ ပိုမိုလွယ်ကူတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ချည့်နဲ့သူများနဲ့ ပိုကိုက်ညီတယ်။ ချွေးထွက်များလို့ ပျော့ခွေမောသွားတဲ့အဖြစ်မျိုး မပေါ်နိုင်ပါ။ ပဲနီလေး သို့မဟုတ် ပဲစိမ်းဖြင့် ဆန်ပြုတ်ပြုတ်သောက်ပြီး ချွေးထုတ်နိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီလိုဆန်ပြုတ်သောက်ရုံသက်သက်ဖြင့် ချွေးမထွက်လျှင် ဆန်ပြုတ်ပူပူမှာ အပူအစပ်ထည့်ပြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် လိပ်ခေါင်းရှိသူများဟာ ငရုတ်သီးရှောင်ပါ။ ကြံသကာနှင့် ချင်းပြုတ်ရည်ကိုလည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။ ချင်းစိမ်း ၃၀-၆၀ ဂရမ်ကို ရိုက်ပြားပြီး စင်းပါ။ ပြီးနောက် ကြံသကာ ၂၅ ဂရမ်နှင့် ရေထည့်ပြီးကျိုချက်ပါ။ နှစ်ခွက်စာလောက်ကျန်တဲ့အခါ ငှဲ့ပြီးပူတုန်းမှုတ်သောက်ပါ။

စောင်ခြုံပြီး ချွေးထုတ်နည်း

အင်္ကျီအဝတ်အစား ထူထူထဲထဲဝတ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် အပူချိန်မြင့်တဲ့ အခန်းတွင်းမှာ စောင်ခြုံပြီးနေတာ စတဲ့နည်းတွေဖြင့် ချွေးထုတ်တာပါပဲ။ ဒီနည်းကိုသုံးတဲ့အခါ ရေများများသောက်ပေးဖို့လိုတယ်။ ကျောက်ကပ်မထိအောင် အတွက် ဆီးရည်ထဲအညစ်အကြေး ပျော်ဝင်နှုန်းမြင့်မနေဖို့ ဆီးရှင်၊ ဆီးများအောင် ဂရုစိုက်ပေးပါ။

လူအတော်များများဟာ ခန္ဓာကိုယ်မအီမသာဖြစ်ပြီး အပူအပုပ်တွေကြီးနေတာ သိသာစွာခံစားလာရချိန်မှာ သီးသန့်ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အထူး

ဆေးခန်းတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆေးပညာနည်းနာဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးမှုကို ခံယူတတ်ကြပါတယ်။

ဆေးပညာနည်းနာဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာဟာ အချိန်တိုအတွင်း အထိရောက်ဆုံး စွမ်းဆောင်ချက်ပါ။ သို့သော် ဒီနည်းတွေကို ရံဖန်ရံခါလောက်သာ စမ်းကြည့်ပါ။ ကာလကြာရှည်စွာ အားကိုးမှီခိုတာမဖြစ်စေဖို့ အကြံပြုလိုပါတယ်။

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များရဲ့ အကူအညီဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုနည်းနာတွေရဲ့ အခြေခံသဘောတရားနှင့် သတိပြုရန်အချက်များကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမယ်။

ဆေးကုထုံးနည်းနာဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းများ

ပြန်ရည်ကြောဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆန်းပြားတဲ့ပြန်ရည်ကြော အစုအဖွဲ့ဆိုတာရှိတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တွင်းကို သန့်စင်ပေးတဲ့စက်ပါပဲ။ ကိုယ်တွင်းက အမှိုက်သိမ်းသမားပါ။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအသီးသီးက အဆိပ်အပုပ်တွေကို လက်ခံသိမ်းဆည်းပေးတဲ့ အဓိက ကြားခံထည်လည်းဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ အညစ်အကြေး၊ အဆိပ်အပုပ်တွေ ဘယ်လောက်များများ စုပုံနေစေကာမူ ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ဟာ ၂၄ နာရီပတ်လုံး မညည်းမညူ မခိုမကပ် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ်တွင်း သန့်ရှင်းနေအောင်၊ ခွန်အားသစ်ပြန်ပေါ်အောင်နှင့် ကျန်းမာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ဟာ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်တာလဲ။

အရိုးနု၊ လက်သည်းနှင့် ဆံပင်တွေကလွဲပြီး ကျန်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ပြန်ရည်အတွင်း နစ်မြုပ်နေကြတာဖြစ်တယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးက ပြန်ရည်ကြောများနှင့်ပြန်ရည်ဖုများ ယှက်ဖြာသန်းနေပုံကို တွေ့ရလျှင် ကွန်ယက်ကြီးတစ်ခုနဲ့တူပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖုံးအုပ်ထားတာမြင်မှာပါ။ အရွယ်အမျိုးမျိုးရှိ အရေအတွက်သန်းချီတဲ့ပြန်ရည်ဖုများဟာ လမ်းကြောင်းအသီးသီးမှာ ကင်းအစောင့်တာဝန်ယူထားတဲ့အလား ဆိုးကျိုးပြုအရာများ ဝင်ရောက်မှာကို တားဆီးပေးနေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကနေ အရည်များစုပ်ယူပြီး ဆဲလ်များကနေဖြစ်ပေါ်တဲ့ အညစ်အကြေးများကို ရှုပ်ထွေးတဲ့ အစီအစဉ်များဖြင့်ဖြုန်ခွဲကာ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။

ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ဟာ သွေးဖြူဥထုတ်လုပ်မှုကဏ္ဍမှာလည်း ပါဝင်ပတ်သက်မှုရှိတယ်။ သွေးဖြူဥဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ချဉ်းကပ်ဝင်ရောက်လာတဲ့အရာများနှင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို ခွဲခြား၊ စုပ်ယူ၊ သုတ်သင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဆီ စွန့်ထုတ်ပစ်တယ်။

ပြန်ရည်ကြောရည် လှည့်ပတ်မှုအကျိုးကြောင့် ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်များဟာ အားကောင်းတောင့်တင်းတဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဆဲလ် (ဥပမာ- ဖမ်းစားဆဲလ်နှင့်ပြန်ရည်ဥ)များရဲ့ မျက်နှာပြင်နဲ့ များများထိတွေ့ခွင့်ရသွားတယ်။ ဖြိုခွဲနိုင်မယ့် အဆိပ်အပုပ်ရဲ့ ၉၀%ဟာ ပြန်ရည်ဖုများရဲ့ ဖမ်းဆီးချေမှုန်းတာခံရလေ့ရှိတယ်။

ပြန်ရည်ကြောဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပုံ

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှ ဒေါင်လိုက်မျဉ်းစနစ် (Meridian System) ကိုအခြေခံပြီး အထူးသတ်မှတ်ထားတဲ့ နေရာများမှာ လက်ဖြင့်နှိပ်ပေးရုံသာမက ရနံ့ပျံ့ဆီရဲ့ ပျံ့နှံ့လျှောက်စီး၊ စေ့ဆော်၊ ဖြိုခွဲပေးမှု အကူအညီဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့နည်းပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ကပြန်ရည်ကြောများ ဖွဲ့တည်ပုံကိုလိုက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးက ပြန်ရည်ဖုနေရာများကို တိကျစွာနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးကြောမျှင်များကနေ အဆိပ်အပုပ်နှင့် အညစ်အကြေးများစွာပါတဲ့ ပြန်ရည်ကိုစိမ့်ထုတ်ပေးကာ ပြန်ရည်ဖုများဆီ အမြန်ပို့ဆောင်ပေးတယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်များကို အလျင်အမြန်စွန့်ပစ်ပေးလို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အရေပြားများကို သန့်ရှင်းစေတယ်။

ပုံမှန်အခြေအနေမျိုးမှာတော့ ပြင်ပအားအကူအညီမလိုအပ်ဘဲ ရေနွေးစိမ်ချိုးခြင်း သို့မဟုတ် အနေးပေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း စတဲ့ လှုပ်ရှားမှုများလောက်ဖြင့် ပြန်ရည်များကို လှည့်လည်စီးဆင်းမှုပေါ် စေနိုင်ရာမှ ပြန်ရည်ကြောအစုအဖွဲ့ရဲ့ အဆိပ်အပုပ်စွန့်ထုတ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မပြုသူနှင့်ပြုရန် အချိန်မရှိသူများအနေဖြင့် ပြန်ရည်ကြောဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းကို သုံးဖို့လိုပါမယ်။

အသုံးများလေ့ရှိတဲ့ ရနံ့ပျံ့ဆီများကတော့ လာဗင်ဒါ (Lavender)၊ နီလာပန်း (Violet)၊ ရို့စမာရီ (Rosemary)၊ ပေလာဂိုးနီးယမ်း (Pelargonium)၊ စံပယ်၊ နှင်းဆီ၊ သံပရာတွေရဲ့ အဆီများပဲဖြစ်ပါတယ်။

ပြန်ရည်ကြောဖြင့် အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်နည်းနှင့် သင့်လျော်သူများ

သွေးလှည့်ပတ်မှုအားနည်းခြင်း၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ စောစီးစွာအိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ မျက်နှာမွဲခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်များကိုက်ခဲခြင်း၊ ကြွက်သားတင်းတင်းရင်းရင်းမရှိခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုခုရှိသူများအတွက် လိုအပ်သင့်လျော်မှုရှိပါတယ်။

ပြန်ရည်ကြောဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းမှာ ရနံ့ပျံ့ဆီလိမ်းပြီး နှိပ်ပုံလက်ကွက်

သိပ်ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ခက်ခက်ခဲခဲမဟုတ်ဘဲ အိမ်မှာလုပ်နိုင်ပါတယ်။ အခြေခံနှိပ်ပုံ လက်ကွက်နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပွတ်ချေ - လက်ဖဝါးပြင်တစ်ခုလုံးဖြင့် ညင်သာစွာ ရွှေ့လျားဖိနှိပ်ပွတ်ချေပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ လက်အားကို ပြင်းနိုင်သလို ပျော့လို့လည်းရပါတယ်။ ကျယ်ကျယ် သို့မဟုတ် ကျဉ်းကျဉ်းဝိုက်ပြီးလည်း နှိပ်ပေးနိုင်တယ်။

ဖျစ်ညှစ် - ဂျုံလုံးကို ဖျစ်ညှစ်သလိုဖြစ်ပါတယ်။ လက်မကတော့ အားအနည်းငယ် ထည့်ပေးရပါတယ်။ ဖြည်းနှေးပြီး စိုက်အားသင့်တင့်ဖို့လိုပါတယ်။ အဆီခေါက်ထူတဲ့နေရာနှင့် ကျောပြင်များအတွက် အလွန်အသုံးတည့်ပါတယ်။

အထက်ဖော်ပြပါ ပွတ်ချေနှင့်ဖျစ်ညှစ်တဲ့ နှိပ်ပုံလက်ကွက်နှစ်ခုဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ နှိပ်ပေးနိုင်တယ်။ (နှိပ်ရာမှာ နှလုံးရှိရာအရပ်ကို ဦးတိုက်ပြီး နှိပ်ပါ။ ကလေး၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ ချည့်နဲ့သူများကိုနှိပ်ရာမှာ ပွတ်ချေနှိပ်ကွက်သာ ညင်သာစွာသုံးပါ။)

www.burmeseclassic.com

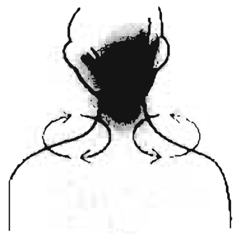
www.burmeseclassic.com

၁။ ခေါင်းပိုင်း

လက်ချောင်းထိပ်ကို လိမ်းဆီဆွတ်ပြီး ခေါင်းအရေပြားတစ်ခုလုံးကို ထောက်ပြီးနှိပ်ပေးပါ။ ခေါင်းကိုက်လျှင် လည်ပင်းရဲ့ အရင်းပိုင်းနှိပ်ပြီးနောက် ခေါင်းရဲ့အရင်းပိုင်းထိ ရွှေ့ရွှေ့ပြီးနှိပ်ပေးပါ။ လက်ချောင်းများဖြင့် ပွတ်ချေလက်ကွက်သုံးပြီးနှိပ်ပါ။ အားပြင်းပြင်းထည့်ရန်လိုပြီး ဒါမှသာ ရန့်ပျံ့ဆီများဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းစိမ့်ဝင်နိုင်မယ်။

၂။ လည်ပင်းပိုင်း

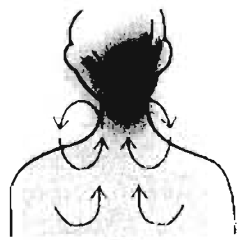
လည်တိုင်ရိုးဆစ်ကို အလယ်မဏ္ဍိုင်ထားပြီး တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ လည်တိုင်အောက်အရင်းကနေ ခေါင်းအောက်အရင်းထိ ကျဉ်းကျဉ်းဝိုက်ပြီး အားပြင်းထည့်တဲ့ ပွတ်ချေလက်ကွက်ဖြင့်နှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ-၁)



(ပုံ-၁)

၃။ ပခုံးပိုင်း

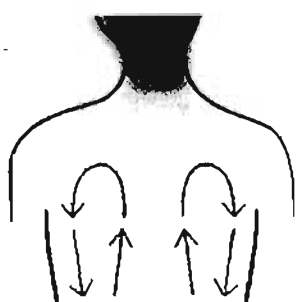
ပွတ်ချေနှင့် ဖျစ်ညှစ်တဲ့လက်ကွက်နှစ်မျိုးဖြင့် လက်မနှင့်လက်ဖဝါးကိုသုံးပြီး ပခုံးကနေလည်တိုင်ထိ အခေါက်ခေါက်အပြန်ပြန် အားစိုက်နှိပ်ပေးပါ။ (ပုံ-၂)



(ပုံ-၂)

၄။ ကျောပိုင်း

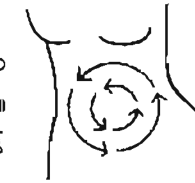
ပွတ်ချေနှင့် ဖျစ်ညှစ်တဲ့လက်ကွက် နှစ်မျိုးစလုံးသုံးပါ။ အားကိုပြင်းနိုင်သလိုပျော့နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ကျောရိုးတိုင်ကို မနှိပ်မိပါစေနဲ့။ ကျောရဲ့ခါးပိုင်းအတွင်းဘက်နားကနေစပြီး လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တစ်ပြိုင်တည်းအပေါ်ဘက်ပခုံးထိရောက်အောင်နှိပ်ပါ။ ၎င်းနောက် အောက်ဘက်ကို ဦးတည်ပြီး ကျောရဲ့အပြင်ခြမ်းကိုနှိပ်ပါ။ ဒီလမ်းကြောင်းပုံစံအတိုင်း အပြန်ပြန်နှိပ်ပါ။ နှိပ်ချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ တစ်ကိုယ်လုံးပေါ့ပါးလာလိမ့်မယ်။ (ပုံ-၃)



(ပုံ-၃)

၅။ ဗိုက်ပိုင်း

ပွတ်ချေတဲ့လက်ကွက်ကိုသုံးပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်နှိပ်လျှင် နာရီလက်တံအတိုင်း ဝိုက်ပြီးနှိပ်ပါ။ သူတစ်ပါးကိုနှိပ်ပေးလျှင် နာရီလက်တံပြောင်းပြန်အတိုင်း ဝိုက်ပြီးနှိပ်ပါ။ (ပုံ-၄)



(ပုံ-၄)

၆။ လက်

ပွတ်ချေနှင့်ဖျစ်ညှစ်တဲ့ လက်ကွက်နှစ်မျိုးစလုံးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ လက်ဖျားကနေစပြီး ချိုင်းအောက်ရောက်တဲ့အထိနှိပ်ပါ။

၇။ ခြေ

ပွတ်ချေနှင့်ဖျစ်ညှစ်တဲ့ လက်ကွက်နှစ်မျိုးစလုံးကို သုံးနိုင်တယ်။ ခြေဖျားကနေ ပေါင်ရင်းထိနှိပ်ပါ။

၈။ ခြေထောက်

ခြေချောင်းကနေ ခြေဖနောင့်ထိနှိပ်ပေးပါ။ လက်မကို ခြေဖမိုးဘက်၊ လက်ချောင်းများကို ခြေဖဝါးဘက်ထားပြီး အပြန်ပြန်နှိပ်ပါ။ (ပုံ-၅)

(ပုံ-၅)

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

(၁) ရန့်ပျံ့ဆီကို ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မသောက်ပါနဲ့။

(၂) ကိုယ်ဝန်ရှိစ ၁-၃ လအတွင်း ရန့်ပျံ့ဆီဖြင့် နှိပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း မပြုပါနဲ့။ ရန့်ပျံ့ဆီကြောင့် မွေ့တာသွေးဆင်းတတ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ရန့်ပျံ့ဆီကို ဖျော့အောင် ဖျော်စပ်ပြီးမှသာသုံးပါ။ အညွှန်းအတိုင်း ဖျော်စပ်ပါ။

(၄) ရန့်ပျံ့ဆီကို အရောင်ရင့်တဲ့ဖန်ပုလင်းထဲ အလုံပိတ်ပြီးသိမ်းပါ။ အေးတဲ့နေရာမှာထားပါ။ နေရောင်မထိုးမိပါစေနဲ့။

(၅) ရန့်ပျံ့ဆီကို ပလပ်စတစ်ခွက်နှင့် ဆေးသုတ်ထားတဲ့ခွက်ထဲ မထည့်ပါနဲ့။ ရန့်ပျံ့ဆီကို ဖျော့အောင်ဖျော်စပ်ရာမှာ ဖန်၊ သံမဏိနှင့် ကြွေထည်ခွက်ကိုသာသုံးပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၆) ခေတ်မသင့်မှု ဖြစ်လွယ်သူများအနေဖြင့် အသုံးမပြုမီ တည့်မတည့် အရင်စမ်းကြည့်ပါ။

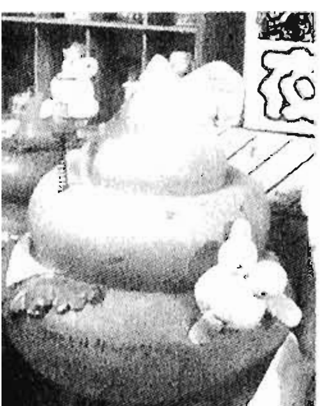
အူဆေး၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

အူဆေး၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းပေါ်ပေါက်ပုံ

ဒီနည်းဟာ ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်ကစခဲ့ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်လောက်က စပိန်နိုင်ငံသားတစ်ဦးဟာ အီလက်ထရောနစ် အဆင့်မြင့်နည်းပညာကိုသုံးပြီး အူလမ်းကြောင်း ရေကုထုံးရဲ့ ကိရိယာများကို ပြုပြင်ခဲ့တယ်။ အူလမ်းကြောင်း ရေကုထုံးကို ရောဂါကုသပေးမှုနည်းပညာကနေ ခုခေတ်လူများအတွက် ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု၊ နုပျိုမှု၊ ကျန်းမာမှုနှင့် အဆီချမှုတွေကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်မှုနည်းပညာအဖြစ် ဖန်တီးပေးခဲ့တယ်။ အမေရိကန်မှာ နှစ်စဉ် လူဦးရေသန်းချီပြီး အူဆေးတာလုပ်နေကြပြီ။

အခြားနိုင်ငံတွေမှာလည်း တဖြည်းဖြည်း ခေတ်စားလာနေပြီ။ ဆရာဝန်တွေလည်း ဒီကုထုံးနည်းရဲ့ အားသာချက်ကိုမြင်လို့ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ဒီအစီအစဉ်ကို ထည့်သွင်းနေကြပြီ။ တကယ်ပဲ ထူးခြားတဲ့အာနိသင်ရှိကြောင်း အများလက်ခံလာကြပြီဖြစ်တယ်။

အူဆေးတာဟာ ဘယ်လိုပါလိမ့်။



အူဆေးတဲ့ ရေကုထုံးနည်းဖြင့် အူမကို သန့်ရှင်းသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်။ အထူးစီမံထားတဲ့ ရေကိုသာသုံးပြီး ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ လုံးလုံးမပါပါ။ ရိုးရိုးဝမ်းချုနည်းဟာ အူမကြီးရဲ့ အရင်းပိုင်းလောက်ကိုသာ ဆေးကြောပေးနိုင်တယ်။ ဒီနည်းကတော့ အူမတစ်လျှောက်လုံးကို ဆေးကြောသန့်ရှင်းပေးတယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးရုံမက အူမကအစင်းမဲ့ကြွက်သားများရဲ့ ပုံမှန် လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်ကိုလည်း ပြန်ဖော်ပေးနိုင်တယ်။

အူဆေးတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အများသိလိုတဲ့မေးခွန်းများကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေးခွန်းတစ်

ဘယ်လိုလူတွေ အူဆေးပေးဖို့လိုပါသလဲ။

အူလမ်းကြောင်းအတွင်း ဆိုးကျိုးပြုပိုးမွှားတွေ အသာစီးရနေချိန်မျိုးမှာ အူဆေးပေးဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် ဖော်ပြချက်များကတော့-

- ဝမ်းချုပ်ခြင်း။ အထူးသဖြင့် ၂၄ နာရီအတွင်း ဝမ်းမသွားခဲ့သူ။
- ပုံမှန်စားသောက်နေပေမယ့် အာဟာရချို့တဲ့မှုဖြစ်သူ။ ဒီအခြင်းအရာဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ အကျိုးပြုပိုးမွှားတွေ အလွန်နည်းနေလို့ လုံလောက်တဲ့ အာဟာရမစုပ်ယူနိုင်မှုကို ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်တယ်။
- မျက်နှာမှာအဖုများ မကြာခဏထွက်တတ်သူ။ ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်များဟာ အူကနေတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အတားအဆီးမဲ့စွာ ဝင်ရောက်နေကြောင်းကို ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်တယ်။
- မျက်နှာအသားအရည် ဝါညစ်ပြီးပြာနှမ်းနေသူ။ သွေးရည်ထဲမှာ အဆိပ်အပုပ်အလွန်များနေကြောင်း ဖော်ပြမှုဖြစ်တယ်။
- လေလည်ရာမှာ အနံ့အသက် အလွန်ဆိုးဝါးသူ။ ဆိုးကျိုးပြုပိုးမွှားများ အသာစီးရမှုကို ဖော်ပြနေတာပါ။
- မစင်မှာ မည်းညစ်နေရုံမက ရေပေါ်မပေါ်ဘဲရှိနေသူ။ အကျိုးပြုပိုးမွှားများဟာ ဆိုးကျိုးပြုပိုးမွှားများဒဏ်ကြောင့် အရေးနိမ့်နေတာကို ဖော်ပြနေတဲ့လက္ခဏာပါ။ ဒါ့အပြင် အကြောင်းရင်းမရှင်းဘဲ ကိုက်ခဲနုံးချည့်နေသူ၊ ယူရစ်အက်ဆစ်(သို့)သွေးတွင်း အဆီမြင့်သူ၊ လိပ်ခေါင်းသမားနှင့် အသည်း၊ ကျောက်ကပ်အားနည်းသူများလည်း အူဆေးပေးနိုင်တယ်။

မေးခွန်းနှစ်

အူဆေးနေစဉ် ခံရခက်ပါသလား။

အူဆေးနေစဉ်မှာ ခံရခက်တာမျိုးမဖြစ်ပါ။ ဗိုက်အနည်းငယ်တင်းတာနှင့် ဝမ်းသွားချင်တာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အူဆေးပြီးနောက်မှာ တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့ပါးသွားတာ ခံစားရပါမယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဟာလည်းပျော့ပျောင်း ပြားချပ်သွားလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မေးခွန်းသုံး

အူဆေးတာဟာ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိပါသလား။

အူဆေးရာမှာ သုံးတဲ့ရေကို အမှုန်သုံးကြိမ်စစ်ထုတ်ခြင်း၊ အနံ့ဖျောက်ခြင်း၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဖြင့် ပိုးသတ်ခြင်းဆိုတဲ့နည်းများဖြင့် အထူးစီမံရပါတယ်။ အူဆေးရာမှာသုံးတဲ့စက်ဟာလည်း အမေရိကန်နိုင်ငံ အစာနှင့်ဆေးဝါးကြီးကြပ်ရေး FDA ရဲ့ စစ်ဆေးအသိအမှတ်ပြုထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချရပြီး ကျန်းမာရေးစံညွှန်းနဲ့လည်းကိုက်ညီပါတယ်။

မေးခွန်းလေး

အူဆေးတာ မလုပ်သင့်သူများရှိပါသလား။

အောက်ပါအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးရှိသူများဟာ အူဆေးတာမလုပ်သင့်ပါ။

ပြင်းထန်တဲ့ နှလုံးရောဂါရှိသူ၊ သွေးလွှတ်ကြောမှာ အကျိတ်ရှိသူ၊ အလွန်အမင်း သွေးအားနည်းနေသူ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ ဆိုးဝါးပြင်းထန်နေသူ၊ ကင်ဆာရှိသူ၊ ကိုယ်ဝန်ကာလ ၄ လမကျော်သေးသူ၊ ကျောက်ကပ်အားနည်းသူများဖြစ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အသေးစိတ်ကိုတော့ ကျွမ်းကျင်သမားတော်ထံ မေးမြန်းတိုင်ပင်ပါ။

အူဆေးမယ့်လူကို ပထမဦးစွာဆရာဝန်က ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလိမ့်မယ်။ နှလုံး ECG ရိုက်ပြီး သွေးပေါင်တိုင်းလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ရောဂါအကြောင်းလည်း ဇယနဏာမေးလိမ့်မယ်။

ဒီနောက် သင့်ကိုဝတ်စုံပွပွထုတ်ပေးပြီး လဲခိုင်းလိမ့်မယ်။ သန့်စင်ခန်းမှာ အပေါ့အပါးစွန့်စေလိမ့်မယ်။ သတ်မှတ်တဲ့အခန်းက အထူးကုတင်ပေါ်သက်တောင့်သက်သာ လဲလျောင်းစေလိမ့်မယ်။ ရေဝင်ပေါက်နှင့် ရေထွက်ပေါက် အပေါက်နှစ်ပေါက်ပါပြီး ဆီသုတ်လိမ်းထားတဲ့ပြွန်ပျော့ပျော့ကို စအိုဝကနေ ညင်သာစွာ ထိုးထည့်ပါလိမ့်မယ်။ အစမှာ သင့်အနေနဲ့ ခိုးလိုးခုလုဖြစ်နိုင်တယ်။ မကြာခင်မှာတော့ အကျင့်ရသွားပါလိမ့်မယ်။

နောက်ဆုံးပေါ် အူဆေးကိရိယာကို ဖိအားနိမ့်နိမ့်ချိန်ပြီးနောက် အနယ်စစ် ပိုးသတ်ထားတဲ့ရေနွေးနွေးကို သင့်ကိုယ်ထဲ ထိုးသွင်းပေးလို့ ဗိုက်တဖြည်းဖြည်းတင်းလာသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ခံစားမှုကို ဆရာဝန်

ကမေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။ နာကျင်သလိုဖြစ်လျှင် ရေထိုးသွင်းတာကို ရပ်လိမ့်မယ်။ နာကျင်မှုပေါ်ရတာဟာ သင့်အူမအတွင်း ပိတ်ဆို့နေတဲ့ အညစ်အကြေးတွေရဲ့ စနက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဆရာဝန်က သင့်ဗိုက်ကိုနှိပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ အူနံရံမှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့အညစ်အကြေးတွေဟာ ရေစိမ်ပေးမှုနှင့် ရေဖိအားတို့ကြောင့် ပွရောင်း၊ ကွာကျပြီး ရေထွက်ပေါက်မှတစ်ဆင့် စီးထွက်လာလိမ့်မယ်။

သင့်ခေါင်းအနည်းငယ် မော့ကြည့်တာနဲ့ ရှေ့တစောင်းရှိ ကိရိယာထဲမှာ သင့်ကိုယ်တွင်းကနေ နောက်ကျိနေတဲ့အညစ်အကြေးရည်များ မပြတ်စီးထွက်နေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ပထမအကြိမ် ထိုးသွင်းတဲ့ရေများ ကုန်အောင်ထွက်လာပြီးနောက်မှာ ဒုတိယအကြိမ် ရေထပ်ထိုးသွင်းပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတိုင်း တတိယအကြိမ်ထပ်မံဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။ သုံးကြိမ်သုံးခါလုပ်ပြီးနောက်မှာ ကိုယ်တွင်းကအညစ်အကြေးတွေဟာ တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုထွက်မှာမို့ ကုန်သလောက်ရှိပါလိမ့်မယ်။ သင့်အနေနဲ့ အားနည်းနည်းမှစိုက်ဖို့မလိုပါ။

စလယ်ဆုံး ၄၅ မိနစ်ကြာပါမယ်။ သန့်ရှင်းလုံခြုံလျှို့ဝှက်တဲ့ အနေအထားမျိုးမှာ ဆောင်ရွက်တာဖြစ်လို့ သိက္ခာကျ မျက်နှာပူစရာမလိုပါ။ ဒီနောက် ရေချိုးခန်းမှာ ရေချိုးသန့်စင်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက်ရာမှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးရုံသာမက အကျိုးပြုပိုးမွှားတွေကိုပါ ရှင်းပစ်ပါတယ်။ အူမကြီးကျန်းမာရေးအတွက် ဒီအကျိုးပြုပိုးမွှားတွေကိုပြန်ရဖို့ ဆရာဝန်က ချက်ချင်းဆေးတိုက်မှာဖြစ်သလို ရက်တချို့စာသောက်သုံးဖို့ ဆေးကိုလည်းပေးပါလိမ့်မယ်။

အူဆေးပေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာဘာလဲ။

ကျွန်တော်တို့စားလိုက်တဲ့အစာများဟာ ချေဖျက်စုပ်ယူတာ ခံရပြီးနောက် ဇီဝဖြစ်စဉ်များဖြစ်ပွားရင်း အညစ်အကြေးများပေါ်လာတယ်။ ၎င်းအညစ်အကြေးအများစုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို ရောက်ရှိသွားပေမယ့် အူမကြီးအတွင်းနံရံပေါ်မှာ အချို့ကြွင်းကျန်နေတတ်တယ်။ နည်းနည်းနဲ့စုရင်း ထုများလာတဲ့အခါ မာကျစ်တောင့်ခဲလာတယ်။ ဒါကို "ရက်ချို့မစင်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မစင်ပုပ်ပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားသောက်ပုံစနစ်မှာအားနည်းလို့ ရက်ကာလကြာလာတာနဲ့အမျှ မစင်တွေဟာမာကျစ်တောင့်ခဲပြီး အူမကြီးကိုပိတ်ဆို့ထားလိုက်တယ်။ အူမကြီးရဲ့ လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှု တစ်စတစ်စအားနည်းကျဆင်းပြီး လုံးဝပျောက်ကွယ်တဲ့အထိ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အူတွင်းမှာ ကီလိုဂရမ်အချို့ အလေးချိန်ရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေစုနေလိမ့်မယ်။ အချို့ဆို နှစ်အချို့ကြာတဲ့ထိ အူထဲမှာရှိနေနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဝမ်းချုပ်တာ၊ လေခံတာ၊ ဗိုက်နာတာ၊ လိပ်ခေါင်း ဖြစ်တာ၊ ပါးစပ်နံ့တာနှင့် မွေးလမ်းကြောင်းကို ရောဂါပိုးကူးစက်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။

မစင်စွန့်ထုတ်ရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ အူမကြီးရဲ့လှိုင်းထလှုပ်ရှားမှုအား ကျဆင်းလာလျှင် သို့မဟုတ် ပျောက်ကွယ်လာလျှင် အူမဟာ အမှိုက်တွေ သိမ်းဆည်းလက်ခံရာဌာနဖြစ်လာတယ်။ အညစ်အကြေးတွေ စတင်စုပုံမာကျစ်နံစော်ပြီး အူနံရံတွေပေါ် ကပ်ဆို့နေလိမ့်မယ်။ အဆိပ်အပုပ်တွေကို အူနံရံက ပြန်လည်စုပ်ယူလို့ သွေးရည်ကတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်တယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဆိပ်ပြန်သင့်မှုအခြင်းအရာဖြစ်ပြီး အူမရောင်ခြင်း၊ အူမကင်ဆာဖြစ်ခြင်း စတဲ့ရောဂါများဟာ အဆိပ်အပုပ်ကို ရက်ကာလကြာရှည်စွာ စုပ်ယူရရှိမှု၊ အူနံရံကိုထိပါးမှုတွေနဲ့ များစွာဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်မှန်အူဆေးပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့ ရေကုထုံးကိုခံယူလျှင် အူတွင်းကအဆိပ်အပုပ်မျိုးစုံကို ကုန်စင်အောင် ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်ခြင်း၊ အူမရဲ့စုပ်ယူမှု၊ ကျင်ကြီးစွန့်မှုစွမ်းအားတွေကို ပြန်ပေါ်စေခြင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာတိုးတက်ကောင်းမွန်ပြီး အူမကြီးကင်ဆာမဖြစ်ပွားအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်။

ဒါ့အပြင် နောက်ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုလည်း ရှိပါသေးတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အူလမ်းကြောင်းအတွင်းက အဏုဇီဝကောင်များရဲ့ သဟဇာတဖြစ်မှုကို ထိန်းပေးနိုင်တယ်။ အကျိုးပြုပိုးမွှားများကို အသာစီးရအောင်ကူညီပြီး ဆိုးကျိုးပြုပိုးမွှားများကို တားနှိမ်ပေးထားနိုင်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဆဲလ်အရေအတွက်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အူအတွင်း မှီတင်းနေတဲ့ပိုးမွှားပေါင်းဟာ ကုဋေတစ်သန်းထိရှိပြီး အလေးချိန်အားဖြင့် ၂ ကီလိုဂရမ် (၁ ပိဿာကျော်) လောက်ရှိတယ်။ ၄င်းပိုးမွှားတွေအနက် အများစုဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်

အကျိုးရှိလို့ ပိုးမွှားအကောင်းတွေဖြစ်ပြီး အနည်းစုကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဒုက္ခပေးနိုင်လို့ ဆိုးကျိုးပြုပိုးမွှားလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

အကျိုးပြုပိုးမွှားတွေအနေဖြင့် အစာကိုဖြိုခွဲပေးခြင်း၊ အာဟာရဓာတ် စုပ်ယူခြင်း၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များဖြစ်ပေါ်အောင် ပေါင်းစပ်ပေးခြင်း၊ အူမ လှိုင်းထလှုပ်ရှားအောင် တွန်းပေးခြင်း၊ မစင်ကနေ အဆိပ်အပုပ်တွေမပေါ်ခင် မစင်ကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးခြင်းတွေပြုပါတယ်။

ဆိုးကျိုးပြုပိုးမွှားတွေက အဆိပ်အတောက်တွေထုတ်လွှတ်ပြီး လူ ခန္ဓာကိုယ်က အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ဒုက္ခပေးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွေထဲ ဝင်ရောက်ဒုက္ခပေးပြီး လူကိုရောဂါဖြစ်စေခြင်း၊ အကျိုးပြုပိုးမွှားတွေကိုဖမ်းစားပစ်လို့ လျော့ပါးသွားစေခြင်းများဆိုတဲ့ အဖျက်လုပ်ငန်းတွေလုပ်ပါတယ်။

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

အူဆေး၍ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းကြောင့် အူတွေ သန့်ရှင်းသွားပြီး အူတွင်းကအဆိပ်အပုပ်တွေ ရှင်းထုတ်ကုန်ပြီ၊ ဒါကြောင့် ကျန်းမာလာတော့မှာသေချာတယ်လို့ တယူသန်ကြီးမပြောနိုင်ပါ။ ဒါ့အပြင် အူဆေးတဲ့ အကြိမ်ကိုလည်း သင့်တင့်အောင် ထိန်းပေးဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကျွမ်းကျင်သူရဲ့ အကြံပြုချက်ကိုနာခံပါ။ အကြောင်းကတော့ အူဆေးတာကို မကြာခဏ အကြိမ်စိပ်စိပ်လုပ်ဖန်များလျှင် အူမရဲ့ကျင်ကြီးစွန့်ထုတ်မှုဟာ အူဆေးမှုအပေါ် မှီခိုမှုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် အူအတွင်းက ပုံမှန်ပိုးမွှားအုပ်ရဲ့ သဟဇာတဖြစ်နေမှုကို ပျက်ပြားစေလို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အားနည်းချက်အသစ်တွေ ပေါ်လာနိုင်တယ်။

နားထွန်းဖယောင်းတိုင် (Ear Candle)ကို အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အမွှေးတိုင်လို့လည်းခေါ်ရဲ့။ ရှေးခေတ် ရက်အင်ဒီယန်းလူမျိုးစုတွေ နတ်တင်ခါနီး ကိုယ်လက်သန့်စင်မှုပြုရာမှာ စတင်သုံးစွဲခဲ့တာဖြစ်တယ်။

နားထွန်းဖယောင်းတိုင်ဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

ဒီနည်းဟာ အလှပြုပြင်နည်းတစ်ရပ်ပါ။ လောင်ကျွမ်းထွက်ပေါ်လာတဲ့ အမွှေးငွေ့ဟာ နားလိုဏ်ခေါင်းမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအဖွဲ့တွေထဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်ရှိပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့စွမ်းရည်များကို ထိန်းညှိပေးတယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုအတွက် ထိရောက်တဲ့အာနိသင်နှင့် ဆန်းသစ်တဲ့ဆွဲဆောင်မှုရှိနေတယ်။

ဒါကြောင့် အလှမက်တဲ့အမျိုးသမီးတွေအဖို့ အလှပြုပြင်ရေးသာမက အသားအရေကို စိုပြေ၊ ချောမွတ်၊ တောက်ပြောင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့နည်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနည်းဟာ နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်သမိုင်းရှိပြီမို့ ရှေးကျတဲ့ ရိုးရာကုထုံးနည်းတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ရှေးခေတ် အာရှတိုက်၊ အီဂျစ်နှင့် အမေရိကတိုက်က တိုင်းရင်းသားတွေမှာ ဒီနည်းသုံးတဲ့အလေ့ရှိခဲ့တယ်။ တရုတ်ဆေးပညာသမိုင်းမှာလည်း မှတ်တမ်းတွေ့ရတယ်။

နား၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိ၊ လည်ချောင်းတို့ဟာ ဒိုးယိုပေါက်ဆက်စပ်မှုရှိနေတဲ့အချက်ပေါ် မှီထားခြင်းပါပဲ။ အမွှေးတိုင်ကိုထွန်းညှိပြီးနောက် နားလိုဏ်ခေါင်းထဲ ထိုးထည့်ပါတယ်။ အမွှေးတိုင် မီးလောင်စွဲတဲ့အခါ နားလိုဏ်ခေါင်းအတွင်း သုညအောက်နိမ့်တဲ့ ဖိအားဖြစ်ပေါ်ပြီး နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းထဲက အညစ်တွေကိုစုပ်ယူတယ်။ ဇကာရိုးခေါင်း (Ethmoid)၊ သပ်ရိုးလေခေါင်း (Sphenoid sinus)၊ နှုတ်ရိုးခေါင်း (Maxillary sinus)၊ နဖူးရိုးအခေါင်း (Frontalsinus)၊ နှာစောက်၊ နားစည်၊ လည်ချောင်းပြွန် (Eustachian tube)၊ မျက်ရည်ဂလင်းပြွန်တွေကိုပွင့်စေတယ်။

အမွှေးနံ့သာဆီဟာ ဦးနှောက်ထဲ အလျှင်အမြန်ရောက်ရှိပြီး ဦးနှောက်မှာ အချက်ပြအမှတ်အသားမျိုးစုံ ပေါ်ပေါက်စေပြီးနောက် ဒါတွေကို အာရုံကြောအဖွဲ့၊ ပြန်ရည်ကြောအဖွဲ့၊ ရောဂါပြီးမှုအဖွဲ့များဆီ ပို့ဆောင်ပေးတယ်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးပေါ့ပါးလာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အာရုံကြောအဖွဲ့၊ ပြန်ရည်ကြောအဖွဲ့၊ ရောဂါပြီးမှုအဖွဲ့တွေကို ပိုမိုနိုးကြွလာစေတယ်။ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု လျော့စေတယ်။ မဖျားမနာ၊ မကျန်းမာတဲ့ အနေအထားတွေကို လှည့်ပြောင်းပေးတယ်။

အထူးစီမံထားတဲ့ နားထွန်းဖယောင်းတိုင်ရဲ့တစ်စကို နားဝထဲထည့်ပြီး ကျန်တစ်စကို မီးထွန်းညှိပါ။ လောင်ကျွမ်းလို့ထွက်လာတဲ့အပူငွေ့ဟာ နားလိုဏ်ခေါင်းထဲ တဖြည်းဖြည်းဝင်ရောက်ရာမှ နားဖာချေးများကို ချောင်ကျလာစေတယ်။ အမွှေးကျင်းကအညစ်များနှင့် မှိုပိုးများကို ရှင်းထုတ်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့်

နားထွန်းဖယောင်းတိုင် သုံးစွဲတဲ့အတွက် နားစည်မြှေးဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းစေတယ်။ အကြားစွမ်းအား မြင့်တက်စေတယ်။ နားအူသံကို နည်းစေတယ်။ ပြန်ရည်လှည့်ပတ်မှုကို တိုးစေတယ်။ ဦးခေါင်းခွံအတွင်း ဖိအားကိုလျော့စေတယ်။

နားထွန်းဖယောင်းတိုင်ထွန်းပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရာမှာ-

၁။ ပထမဦးစွာ အခန်းတွင်းကမီးရောင်ကို ဖျော့ဖျော့ထားပါ။ ညင်သာတဲ့ တေးတီးလုံးကိုဖွင့်ပါ။

၂။ မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးနေရာများကိုသန့်စင်ပါ။

၃။ ပိုးသတ် အမွှေးရည်ဆွတ်ထားတဲ့ ဝါဂွမ်းလိပ်တံဖြင့် နားရဲ့အတွင်း၊ အပြင်နှစ်ဖက်ကို သုတ်လိမ်းပိုးသန့်ပါ။ ၎င်းနောက် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နိုင်တဲ့ အမွှေးရည်နှင့် စိတ်ငြိမ်စေတဲ့ အမွှေးရည်နှစ်မျိုးရောစပ်ပြီး မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့်ပခုံးများမှာ ပါးပါးသုတ်လိမ်းပြီး ညင်သာစွာနှိပ်နယ်ပေးပါ။

၄။ တစ်ဖက်နားဝကို ဝါဂွမ်းဆို့ပါ။ အမွှေးတိုင်ကို ထွန်းညှိပါ။ အမွှေးတိုင်အောက်ခြေထိ လောင်ကျွမ်းပြီး မီးခိုးအူထွက်လာတဲ့အခါ ကျန်တစ်ဖက်ဖြင့် နားဝထဲ တည့်မတ်စွာထိုးသွင်းပါ။

၅။ အမွှေးတိုင်ဟာ အနီမျဉ်းအထက် ၁ စင်တီမီတာလောက်ထိ လောင်ကျွမ်းပြီးတဲ့နောက်မှာ နားထဲကနေထုတ်ယူပြီး ရေခွက်ထဲထိုးနှစ်ကာ မီးငြိမ်းသတ်ပါ။ ၎င်းနောက် ရေဆွတ်ထားတဲ့ဝါဂွမ်းဖြင့် နား၊ မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးများကိုသန့်စင်ပါ။

၆။ မျက်နှာပေါ် အရေပြားထိန်း ဆေးအမြှေးလွှာသုတ်တာ၊ စနိုး တစ်မျိုးမျိုးလိမ်းတာလုပ်ပြီး မိနစ် ၂၀ ခန့်အနားယူပါ။

၇။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရေဓာတ်နှင့်စိုထိုင်းဆများ မျှတလာအောင် ရေနွေးတစ်ခွက်သောက်ပါ။

သွေးသန့်ကုထုံးနည်း

ဒီနည်းဟာ ရိုးရာဆေးပညာရဲ့အားသာချက်နှင့် ခေတ်မီအဆင့်မြင့် သိပ္ပံနည်းပညာများ ပေါင်းစပ်သုတေသနပြုဖော်ထုတ်ထားတဲ့ နည်းပညာသစ်ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သွေးရည်ကိုသန့်စေပြီး အဆိပ်သင့်တဲ့အခြင်းအရာများကို လျော့ပါးစေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခြေပြုထားသည့် အချက်များကတော့

(၁) ဆဲလ်မြှေးပါးရဲ့ NA⁺ , K⁺ နှင့် ATP အင်ဇိုင်းစွမ်းအားတွေကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ ဆဲလ်အတွင်းက Superoxide desmutase (SOD) ရေချိန်ကို မြှင့်ပေးခြင်း၊ Lipid အဆီစုရဲ့ ပါအောက်ဆိုဒ်ဖြစ်ပေါင်းဖြစ်မှုကို တားနှိမ်ခြင်း၊ အောက်စီဂျင်ရဲ့ဖရီးရယ်ဒီကယ်ဖြစ်မှုကို ချပေးခြင်း။

(၂) သွေးရည်ရဲ့စေးပျစ်မှုကို ချပေးခြင်း၊ ဖိုင်ဘာပရိုတိန်းရဲ့ပျစ်အားကို လျှော့ခြင်း၊ သွေးဆဲလ်နီအပါအဝင် သွေးပလာစမာရဲ့ခဲစုအားကို ချပေးခြင်း၊ သွေးဆဲလ်နီရဲ့ပုံအသွင်ပြောင်းအားကို မြှင့်တင်ခြင်း။

(၃) သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုကောင်းစေပြီး သွေးထုံးသွေးဖတ်ငယ်များ ရှင်းပစ်ခြင်း။

(၄) သွေးသန့်ကုထုံးနည်းဖြင့် သွေးရည်တွင်းက Middle molecular substance (MMS) (ဆိုးကျိုးပြုအရာ)ကိုလျှော့စေပြီး ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်၊ အညစ်အကြေးများကို ရှင်းထုတ်ပေးခြင်း၊ မဖျားမနာ မကျန်းမာတဲ့ Sub-health အနေအထားဖြစ်ဖွယ်အချက်များကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ လူရဲ့ကာယဉာဏစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။

သွေးသန့်ကုထုံးနည်းနှင့်သင့်လျော်မည့် ရောဂါလက္ခဏာများ

ဦးနှောက် သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်တွင်း သွေးထွက်ခဲ့သည့်ဒဏ်ရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်မှာ ပြင်ပထိခိုက်မှုဒဏ်ရှိခြင်း၊ ဦးနှောက်ကိုသွေးပံ့ပိုးမှု မလုံလောက်ခြင်း၊ သွေးကြော၊ အာရုံကြောများကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဆိုးဝါးပြင်းထန်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ဇရာဒုဗ္ဗလရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံကြော အားနည်းခြင်း၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း၊ သုံးလက်ဖြာနဗ်ကြော (Trigeminal nerve) ကိုက်ခဲခြင်း၊ နှလုံးပတ်သွေးကြောရောဂါရှိခြင်း၊ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း၊ အဆုတ်ကြောင့်ဖြစ်သော နှလုံးရောဂါ၊ သွေးအဆီမြင့်ခြင်း၊ သွေးတိုးရှိခြင်း၊ သွေးအချိုမြင့်ခြင်း၊ သွေးစေးပျစ်ခြင်း၊ သွေးကြော ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဓာတ်မသင့်မှုကြောင့်ဖြစ်သော နှာခေါင်းရောင်ရမ်းနာ၊ နှာတာရှည်နှာခေါင်း

ရောင်ရမ်းနာ၊ လေပြွန်ခွဲကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာရင်ကျပ်၊ အရေပြားပေါ် အစက်အပြောက်ထခြင်း၊ ကျွတ်ပွေးနှင့် ဝက်ခြံဖုထွက်ခြင်းများဖြစ်ပါတယ်။

ကုသပုံ

(၁) သွေးကြောအတွင်း သွင်းထားတဲ့အပ်ချောင်းမှတစ်ဆင့် လေဆာရောင်ခြည်ကိုပို့လွှတ်ပြီး သွေးရည်များနှင့် ထိတွေ့စေပါတယ်။ ၎င်းနောက် အထူးသီးသန့်ဆေးရည်ကို သွေးကြောထဲအစက်ချသွင်းခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းများပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါတယ်။

(၂) နှာခေါင်းအတွင်းလိုဏ်ကို လေဆာရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့စေခြင်းဖြစ်တယ်။ လေဆာရောင်ခြည်ဟာ နှာခေါင်းရဲ့ အကျိမြှေးကိုဖြတ်ပြီး အကျိမြှေးအောက်က ဆံခြည်မျှင်သွေးပြွန်များနှင့် ထိတွေ့ရာမှ အကျိုးသက်ရောက်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ၎င်းနောက် အထူးသီးသန့်ဆေးရည်ကို သွေးကြောထဲ အစက်ချသွင်းခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းများ ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါတယ်။

(၃) ရောဂါဖြစ်ပွားနေတဲ့နေရာ သို့မဟုတ် ဓာတ်အပ်စိုက်ရာနေရာကို လေဆာရောင်ခြည်ဖြင့် ထိတွေ့စေခြင်းဖြစ်တယ်။ ၎င်းနောက် အထူးသီးသန့်ဆေးရည်ကို သွေးကြောထဲ အစက်ချသွင်းခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းများပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပေးရပါတယ်။

ပညာရှင်များရဲ့သတိပေးချက်

သွေးသန့်ကုထုံးနည်းကို အဆိပ်သင့်လက္ခဏာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားပြီး အချိန်တိုအတွင်း သက်သာအောင် ကုသပေးရမည့် သူများအတွက်သာ သင့်လျော်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမယ့် ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ဗဟုသုတအဖြစ် တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးဆေးပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

လူဟာ ဒေါသထွက်လျှင်၊ စိတ်ဖိစီးမှုရှိလျှင်၊ ဦးနှောက်ကနေ အရာတစ်မျိုးစိမ့်ထုတ်ပြီး ၄င်းဟာ မြွေဆိပ်နီးနီးအဆိပ်ပြင်းကြောင်း၊ ဒီအဆိပ်ဟာ သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့်အတူ တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ရောက်ရှိပြီး လူကိုဒုက္ခပေးကြောင်း ဂျပန်နိုင်ငံက နာမည်ကြီးဆေးပညာရှင် ပါမောက္ခတစ်ဦးက ဆိုထားပါတယ်။

သွေးဆေးနည်းဆိုတာကတော့ သွေးရည်ကို သွေးအဆီခွဲထုတ်ပေးတဲ့ စက်ကိရိယာထဲ ဖြတ်စီးစေပါတယ်။ သွေးရည်ထဲကနေ သွေးဆဲလ်နဲ့ သွေးပလာစမာကို ခွဲထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီနောက် သွေးဆဲလ်များကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပြန်ပို့ပြီး သွေးပလာစမာကိုတော့ အရည်တစ်မျိုးရောစပ်ကာ အနည်စစ်ကိရိယာကို ဖြတ်သန်းစေတယ်။ အီလက်ထရွန်နှင့် အနည်စစ်ထုတ်မှု နှစ်ထပ်ကွမ်းစွမ်းဆောင် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆိုးကျိုးဖြစ်စေတဲ့ လီပိုပရိုတင်း (Lipoprotein)နှင့် အဆီများအနည်ထိုင်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ပစ်တယ်။

ဒီလိုသွေးဆေးနည်းဖြင့် သွေးအဆီမြင့်မှုနှင့် သွေးရည်အပျစ်လွန်မှုတို့ကို ကုသပေးနိုင်ပေမယ့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း ရှိတတ်ကြောင်းကို သိသင့်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ LDL (Low- density lipoprotein)နှင့် အေဖိုင်ဘာနိုဂျင် (A -fibrinogen) တို့ကိုရှင်းလင်းပစ်တဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ ကောင်းတဲ့အယ်ဗျူမင် albumin , HDL (High - density lipoprotein)နှင့် ရောဂါပြီး ဂလိုဗျူလင် (Immunoglobulin) တွေကိုလည်း ရှင်းပစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွေးဆေးမှုပြုပြီးနောက်မှာ သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်ရည်ကို သောက်စေလေ့ရှိပါတယ်။

အရပ်ထဲကလူအချို့ အအေးမိတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အပူရှပ်တဲ့အခါ ကျပ်ပြားစေ့ဖြင့် နမ်းဆီတို့ပြီး ဒါမှမဟုတ် ဇွန်းဖြင့် အရက်(သို့)ရေတို့ပြီး အရေပြားပေါ် အပြန်ပြန်ခြစ်တာကို တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု အတော်ကောင်းပါတယ်။

ဒါကိုအခြေခံပြီး ကျပ်ပြားစေ့နှင့် ဇွန်းတို့ကို မသုံးတော့ဘဲ ကျွဲချိုသားနဲ့ ခြစ်ပြားလုပ်ပြီး၊ အရက်၊ ဆီ၊ ရေတို့အစား သီးသန့်ဆီတစ်မျိုးဖြင့် အရေပြားပေါ် ခြစ်လာကြပါတယ်။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာက ဒေါင်လိုက်မျဉ်းစနစ်(Meridian System)ကိုလည်းအခြေပြုပြီး ခြစ်လာကြပါတယ်။

မက္ကလောင်(ရှာ)ခြစ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်း

အထူးသတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာက အရေပြားအပေါ်ယံကို မက္ကလောင်ခြစ်တဲ့အပြားနဲ့ အပြန်ပြန်ခြစ်ပေးတဲ့အခါ ၄င်းနေရာရှိ အာရုံကြောများရဲ့ ထိပ်စကို နှိုးဆွပေးသလိုဖြစ်ရာမှ အာရုံကြောများရဲ့နှိုးကြွမှုနှင့် ငြိမ်သက်မှုများကို ထိန်းညှိပေးတယ်။ အာရုံကြောများရဲ့ ဆင့်ကမ်းမှုစွမ်းရည်ကို တက်စေတယ်။ ဒေါင်လိုက်ဆက်ကြောင်းနှင့် ဓာတ်အပ်စိုက်ရာမျဉ်းနေရာများကို နှိုးဆွပေးလို့ သွေးလေပွင့်စေပြီး အရေပြားရဲ့ ဆံခြည်မျှင်သွေးပြွန်များကို ကျယ်ပွစေတယ်။ သွေးရည်နှင့်ပြန်ရည်များရဲ့ လှည့်ပတ်မှုကို သွက်စေတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ နေရာအချို့က သွေးကြောများရဲ့စွမ်းအားကို တက်စေလို့ ဆဲလ်များရဲ့အာဟာရဓာတ်နှင့် အောက်စီဂျင်များ ရရှိမှုကိုပိုစေတယ်။ ဆဲလ်များကို ပိုအားကောင်းစေရာမှ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကြောင့်ပေါ်ပေါက်တဲ့ အညစ်အကြေးများကို အလျင်အမြန်စွန့်ထုတ်ပေးတဲ့အတွက် အဆိပ်ဖြေမှုနှင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုကို ဖြစ်စေတာပါပဲ။

မက္ကလောင်ခြစ်ဖို့သင့်လျော်သူများ

မျက်နှာအသားအရေ မွဲခြောက်နေသူ၊ တစ်ကိုယ်လုံး နုံးချည့်နေသူ၊ ကြက်အိပ်ကြက်နိုးဖြင့် အိပ်ရေးမကောင်းသူ၊ အစာအိမ်နှင့်အူများမှာ လုပ်ငန်းစွမ်းရည် ပုံမမှန်ဖြစ်သူ၊ ကိုယ်တွင်းစိမ့်ထုတ်ရည်များ ကမောက်ကမဖြစ်နေသူများဖြစ်ပါတယ်။

မက္ကလောင်ခြစ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းသက်သာသွားနိုင်တဲ့လက္ခဏာများ

(က) ပခုံး၊ ဇက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
(ခ) အနာစိမ်း၊ ဝက်ခြံဖုများပေါက်ခြင်း
(ဂ) ဝမ်းချုပ်ခြင်း
(ဃ) အသားအရေမွဲခြောက်ပြီး မျက်နှာဝါညစ်ခြင်း
(င) အဆိပ်အပုပ်များလွန်းခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မက္ကလောင်ခြစ်နည်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ မက္ကလောင်ခြစ်နိုင်တဲ့ နေရာများစွာရှိပါတယ်။ အခြစ်များလေ့ရှိတဲ့ နေရာတွေကတော့ နံပါတ် '၇' လည်ရိုးဆစ်ရဲ့ ထက်အောက် ဘယ်ညာလေးနေရာ၊ လည်ဇက်ရဲ့ ဘေးနှစ်ဖက်၊ တံတောင်ကွေး၊ ဒူးကွေး၊ ကျောရိုးဆစ်ရဲ့ ဘေးနှစ်ဖက်၊ ရှေ့ရင်အုံက နံရိုးကြား၊ နောက်ကျောက နံရိုးကြား၊ အတွင်းအပြင်ခြေမျက်စိကြားက ခြေဖနောင့်ကြော၊ ဘယ်ညာနံရိုးအောက်က ကျောက်ကပ်နှင့်သရက်ရွက်နေရာများ ညှပ်ရိုးရဲ့ ထက်အောက်နေရာတစ်လျှောက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျောဘက်ကိုခြစ်လျှင် မှောက်အိပ်အနေထားယူပြီး ပခုံးကိုခြစ်လျှင် တည့်တည့်ထိုင်တဲ့ အနေအထားယူပါ။

မက္ကလောင်ခြစ်မယ့်နေရာကို အရင်ပြောင်အောင်ပွတ်ပါ။ မက္ကလောင်ခြစ်ပြားရဲ့နှုတ်ခမ်းသားကို မက္ကလောင်ခြစ်ဆီ သို့မဟုတ် ကိုယ်နှိပ်ရာမှာသုံးတဲ့ လိမ်းဆီဆွတ်ပြီးမှခြစ်ပါ။

မက္ကလောင်ခြစ်တဲ့အခါ တစ်ဖက်တည်းကိုသာ ဦးတိုက်ခြစ်ပါ။ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် ဆွဲမခြစ်ရပါ။ အားစိုက်တာမှန်ဖို့ မျှဖို့လိုပြီး ပြင်းလိုက်၊ ပျော့လိုက်မဖြစ်စေပါနဲ့။

မက္ကလောင်ဖြစ်နေလျှင် တံတောင်ကွေးနေရာမှာ ဆယ်ခေါက်ကျော် ခြစ်လိုက်တာနဲ့ ညိုပုပ်ပုပ်ခြစ်ရာစင်းကြောင်း ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အထက်ဖော်ပြပါနေရာများမှာ တစ်နေရာကို အချက် ၂၀ စီ ခြစ်ပေးနိုင်တယ်။ ခေါင်းကိုက်၊ လည်ချောင်းနာသူကို ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းမူးမျက်စိပြာဝေသူ သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်နာသူကို ပက်လက်အိပ်အနေအထားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပခုံး၊ ကျော၊ ခါး၊ မြီးညောင်းရိုးနာသူကို မှောက်အိပ်အနေအထားဖြင့်လည်းကောင်းခြစ်ပါ။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ မက္ကလောင်ခြစ်လေ့ရှိတဲ့နေရာများကို ၄င်းအစီအစဉ်အတိုင်း ပြီးအောင်ခြစ်ပေးနိုင်လျှင် လူမမာဟာ ချက်ချင်းသက်သာပေ့ါပါး လာလိမ့်မယ်။ မိနစ်အချို့ အနားပေးပြီးနောက် ရင်ဘတ်၊ နောက်ကျော၊ နံရိုးကြား၊ လည်ရိုးဆစ်ထက်အောက် ဒါမှမဟုတ် ညှပ်ရိုးအပေါ်အောက်တွေမှာ ဆယ်ချက်ကျော်စီထပ်ခြစ်ပေးပြီး ကြံသကာနဲ့ကျိုထားတဲ့ချင်းရည် သို့မဟုတ် ရေနွေးသောက်ပေးလျှင် အလွန်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်လာတာ ခံစားရလိမ့်မယ်။

မက္ကလောင်ခြစ်ပြီးနောက် ခြစ်ရာအရေပြားမှာနီမြန်းပြီး ညိုမည်းလာတာဟာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သလား၊

မက္ကလောင်ခြစ်ပြီးနောက် အရေပြားအပေါ်ယံမှာ နီ၊ ညို၊ မည်းတဲ့ အစက်များ သို့မဟုတ် အဖုများထလာတတ်တယ်။ ဒီအခြင်းအရာကို မက္ကလောင်ထွက်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဒီလို မက္ကလောင်ထွက်တဲ့အခြင်းအရာဟာ ခြစ်နည်း၊ ခြစ်အား၊ အကြိမ်နှင့် လူမမာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား၊ ရောဂါအခြေအနေတွေကိုလိုက်ပြီးကွဲပြားတတ်ပါတယ်။

ဒီအခြင်းအရာများဟာ မက္ကလောင်ခြစ်လို့ ပေါ်ပေါက်တဲ့ပုံမှန်တုန့်ပြန်မှုပါ။ သွေးကြောကျယ်ပွပြီး ဆံခြည်မျှင်သွေးပြွန်များ ကွဲထွက်ကာ သွေးလျှံထွက်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးခြေဥတဲ့သဘောမျိုးပါ။ ဒါကို ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘဲ ရက်အနည်းငယ်ကြာတာနဲ့ အလိုလိုပျောက်သွားနိုင်တယ်။

မက္ကလောင်ထွက်လို့ ခြစ်ရာအရေပြားမှာ နီပြီးမည်းလာတာဟာ အမြင်အရတော့ ကြောက်စရာပါ။ တကယ်တော့ ဘယ်လောက်ပဲနီနီ အရေပြားကို ထိခိုက်မှုမရှိလို့ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အနီရောင်ရဲ့ အနုအရင့်ဟာရောဂါရဲ့ အပြင်းအပျော့ရဲ့ပြယုဂ်ပါ။ ရောဂါပြင်းလျှင် ခြစ်ရာမှာ မက္ကလောင်အထွက်များပြီး အရောင်ရင့်လေဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါပေ့ါလျှင် ခြစ်ရာမှာ မက္ကလောင်အထွက်နည်းလို့ အရောင်ဖျော့လေပါပဲ။

ဒီမက္ကလောင်ကွက် (သွေးခြေဥကွက်) တွေဟာ ၃-၅ ရက်အတွင်း အလိုလိုပျောက်သွားနိုင်တယ်။ အကြာဆုံးဆိုလည်းတစ်ပတ်ပါပဲ။

ကျန်းမာရေးကို အလေးပေးလာတဲ့ အခုခေတ်မှာ ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်သန့်စင်ရေးဟာ လူတို့ခေါင်းထဲ နေရာဝင်ယူလာတဲ့ "ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအမြင်သစ်" တစ်ရပ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒါနဲ့ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ဆက်စပ်မှီဝဲစရာ ကျန်းမာရေး ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာတွေ အမြောက်အများပေါ်လာတယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများ

အတွေ့များတဲ့အမျိုးအစားတွေကတော့ -

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁) ရှုဗတ် (Rhubarb) အမျိုးအစား

ရှုဗတ်ကို မဏ္ဍိုင်ထားပြီး ဖော်စပ်ထားပါတယ်။ ဝမ်းသွားစေတဲ့ အာနိသင် ပေါ်လွင်သိသာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာရှည်သုံးစွဲလျှင် ၎င်းအပေါ် မှီခိုမှုဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ မသုံးဘဲရပ်လိုက်တဲ့အခါ ဝမ်းချုပ်တာအလွယ်တကူ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

(၂) ရှားစောင်းလက်ပပ်အမျိုးအစား

ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို မဏ္ဍိုင်ထားပြီး ဖော်စပ်ထားပါတယ်။ အစာအိမ်နှင့်အူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းစွမ်းရည်ကိုအားပေးတယ်။ အူကိုရွှဲအိစေလို့ ဝမ်းမှန်စေရုံမက အာဟာရဓာတ်ကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးတယ်။ သို့သော် ပိုမိုချဲ့ကားပြီးကြော်ငြာနေတာကိုတွေ့နေရတယ်။

(၃) ဝမ်းသွားစေတဲ့လက်ဖက်

လက်ဖက်စိမ်းကို မဏ္ဍိုင်ထားပြီးဖော်စပ်ထားပါတယ်။ အစာအိမ်နှင့်အူများကိုအားကောင်းစေပြီး ဓာတ်ပြုကာအစွမ်းအာနိသင်လည်းရှိပါတယ်။

(၄) အဆီချအမျိုးအစား

အမျိုးအစားဟာများလှပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိပါတယ်။ သုံးစွဲမှုရပ်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ဝလာနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ချည့်နဲ့သူများမသုံးရပါ။

(၅) အရေပြားအတွက်ရည်ရွယ်တဲ့အမျိုးအစား

ဆိုင်တွေမှာ အတွေ့အများဆုံးအမျိုးအစားပါပဲ။ သွေးထဲက အဆီပိုအပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက်ကပိုများပါတယ်။ အအေးမိချိန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မသုံးသင့်ပါ။

ယင်းတို့ကို ကျန်းမာရေးဓာတ်စာပဲဆိုဆို၊ ဆေးလို့ပဲပြောပြော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနေတာတော့အမှန်ပါ။ ဒါ့အပြင် ဈေးနှုန်းကြီးမြင့်ပြီး အကျိုးအာနိသင်ကို ပိုမိုချဲ့ကားကြော်ငြာထားတတ်ပါတယ်။

ယင်းတို့ကို မဆင်မခြင်သုံးစွဲလျှင် အချို့အချိန်မှာဖြင့် အဆီပိုအပုပ်ရှင်းထုတ်ပြီး အရွယ်တင်နုပျိုစေတဲ့အာနိသင်မျိုး မရတဲ့အပြင် အစာအိမ်နှင့်အူတွေကို လုပ်ငန်းကမောက်ကမဖြစ်စေနိုင်တယ်။ အစာအိမ်နှင့်အူရဲ့ အာဟာရဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

တကယ်လို့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအချို့မှာ လုပ်ငန်းပုံမှန် မလည်ပတ်ဘဲ ချို့ယွင်းနေတဲ့ အခြေအနေပေါ်လျှင်တော့ သင့်တင့်စွာ သုံးစွဲမှီဝဲနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆေးရုံမှာ ဆေးစစ်တာအရင်လုပ်ပြီး ဆရာဝန်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုခံယူပါ။

အဆီပိုအပုပ်ရှင်းထုတ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးဆေးဝါး ဓာတ်စာတွေကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူရာမှာ အောက်ပါအချက်တွေကိုသတိထားပါ။

(၁) မိမိရဲ့ လက်တွေ့အခြေအနေအရ သင့်လျော်မယ့်ဟာကိုရွေးချယ်ပါ။ သုံးစွဲတဲ့အခါမှာလည်း ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကိုသတိပြုပါ။

(၂) သုံးစွဲဖူးသူများရဲ့စကားကို နားထောင်ကြည့်ပါ။

(၃) သုံးစွဲဖူးသူများ ထောက်ခံချက်ပေးတာ၊ စိတ်ချရတဲ့ ကုမ္ပဏီ၊ စက်ရုံက ထုတ်လုပ်ထားတာကိုပဲ ရွေးချယ်သင့်ပါတယ်။

(၄) ကြော်ငြာကိုယုံပြီး ဝယ်သုံးတာမျိုးမဖြစ်စေပါနဲ့။ ကြော်ငြာနှင့် အညွှန်းစာ ကိုက်မကိုက်ကြည့်ပါ။ အညွှန်းစာမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အကြောင်းအရာ ပါမပါကိုကြည့်ပါ။ ဒါဟာ အရေးကြီးပါတယ်။ (အညွှန်းစာကို ဆေးဝါးကြီးကြပ်စစ်ဆေးရေးဌာနက တိကျစွာစစ်ဆေးပြီးမှ ခွင့်ပြုထားတာဖြစ်လို့ပါ)

(၅) ဒီလို ဆေးဝါးဓာတ်စာမှီဝဲတဲ့နည်းထက် နေထိုင်စားသောက်ရင်းမှ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်တဲ့ အဆီပိုအပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းတစ်ရပ်ရပ်ကို ရှာတွေ့အောင် ကြိုးစားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာသူတစ်ဦးအဖို့ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် ဆေးဝါးဓာတ်စာများကို အားမကိုးသင့်ပါ။ နေထိုင်မှုဘဝပုံစံ ပြောင်းလဲတာ၊ ကျန်းမာရေးအမြင်စိုက်ထူပြီး စနစ်တကျနေတာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှန်မှန်ပြုလုပ်တာ၊ ညီညွတ်မျှတစွာ စားသောက်တာ၊ ရွှင်ပြလန်းဆန်းတဲ့စိတ်မွေးတာ၊ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်တာတွေကို အလေးထားဦးစားပေးတဲ့နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှု ပင်ကိုယ်အခံစွမ်းအား မြင့်မားအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။

□□□

အခန်း (၇)

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးစီမံချက်

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး ရက်တိုစီမံချက်တစ်ခု ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါ။ နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝပုံစံ အကျင့်ကောင်း မွေးမြူလာနိုင်အောင်နှင့် ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်တွေ ထိရောက်စွာရှင်းထုတ်နိုင်အောင် ထောက်ကူပံ့ပိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခန်းမှာ ဖော်ပြထားချက်တွေကို အခြေခံလျှင် ရှေ့ခန်းကအချက်အလက်တွေကို ဘယ်လိုအသုံးချပြီး စီမံချက်ရေးဆွဲရမယ်ဆိုတာကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်နိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှေ့ခန်းတွေ ပြီးအောင်ဖတ်ခဲ့တဲ့သင်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုအကြောင်းကို ဘက်စုံထောင့်စုံကနေ သိရှိထားပြီးဖြစ်တယ်။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နည်းတွေ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံရှိပြီး နည်းတိုင်းမှာ သူ့ဦးတည်ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အကျိုးအာနိသင်ထူးတွေ ရှိနေတာပဲ။ သင့်အနေဖြင့် အားလုံးကို လက်ခံကျင့်သုံးဖို့မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီတာကို ရွေးချယ်ပြီး ကိုယ့်အတွက် အမှန်လိုအပ်ရုံမက ကိုယ်လည်းလိုက်လုပ်နိုင်မယ့် စီမံချက်တစ်ခု ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ပါ။ ဒါမှ အကျိုးကောင်းကောင်းရရှိနိုင်မယ်။

နှစ်ဝက်မှာ တစ်ကြိမ်၊ ရက် ၃၀ ကြာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး စီမံချက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်လတစ်ကြိမ်၊ ၁၀ ရက်ကြာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး စီမံချက်ကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အလွန်ကောင်းတာ တွေ့ လိမ့်မယ်။

ဒီလို စီမံချက်အချို့ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်ရဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝပုံစံဟာ အကောင်းဆုံးအနေထားကို တဖြည်းဖြည်းချင်းရောက်ရှိလာပြီမို့ သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်း အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကာလတစ်ခုစာအတွက် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးစီမံချက်ကို ရေးဆွဲပါ။

ဒီလို စီမံချက်တစ်ခုရေးဆွဲဖို့အတွက် အောက်ပါအချက်များကို အကြံပြုလိုပါတယ်။

၁။ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နေထိုင်စားသောက်ပုံအနေအထားကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိပါ။

ဆေးရုံမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ဘက်စုံဆေးစစ်တာလုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဇယားတစ်ခုချရေးပြီး လက်ငင်းဦးစားပေး ဖြေရှင်းချင်တဲ့ပြဿနာကိုရှာကြည့်ပါ။ ၄င်းနဲ့ လိုက်ဖက်သင့်လျော်မယ့်နည်းနာကို ရွေးချယ်ပါ။

၂။ ဘက်စုံကနေ ပေါင်းစပ်ဆောင်ရွက်ပါ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့အတွက် သဘာဝနည်းလမ်းကတော့ အစားအသောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အနေအထိုင်ဆိုတဲ့ ဘက် ၃ ဘက်ကနေ ဘက်စုံပေါင်းစပ်တဲ့နည်းပါပဲ။

ကာလတစ်ခုအတွင်း အူဆေးတဲ့နည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရန့်ပံ့ဆီလိမ်းပြီး အနှိပ်ခံနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်နေချိန်မှာ အစားအသောက်၊ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ အနေအထိုင်တွေကိုလည်း ထိန်းညှိပေါင်းစပ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

သို့မဟုတ်ပါက တစ်ဖက်မှာ အဆိပ်အပုပ်တွေကို ကုထုံးခံယူပြီး ရှင်းထုတ်နေပါရဲ့။ တစ်ဖက်မှာကျတော့ အဆိပ်အပုပ်တွေ အားချင်းဝင်နေ၊ ဖြစ်နေလျှင် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မှာလဲ။ ဘာအကျိုးသက်ရောက်နိုင်မှာလဲ။ ဒါကြောင့် လွယ်ကူပြီး ဘက်စုံတဲ့ စီမံချက်ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။

စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်စေတဲ့ကိစ္စများကို စနစ်တကျဖြေရှင်းပစ်လိုက်ပါ။ နေအိမ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလှည်းကျင်းသိမ်းဆည်းပါ။ လွှင့်ပစ်ဖို့ ကြံရွယ်ထားတဲ့ အရာများကိုရှင်းထုတ်ပါ။ သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ လောကဝတ်တွေ၊ တွေ့ဆုံပွဲတွေကိုရှောင်ပါ။ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ရေးစီမံချက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်ဖော်ဆောင်ပါ။

နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ရမယ့် အစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲပါ။ အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်မှုကိုအားပေးတဲ့ အစားအသောက်စာရင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်မှုပုံစံနှင့် လုပ်ချိန်၊ နားချိန်၊ စားချိန်၊ အိပ်ချိန် ဇယားတွေ ပါပါစေ။ ဒီအစီအစဉ်အတိုင်း စွဲစွဲမြဲမြဲလိုက်နာဆောင်ရွက်သွားပါ။ နောက်ဆုံးမှာ သင့်ရဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကျပြီး အကျင့်တစ်ခုလိုဖြစ်လာပါစေ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး အထူးစီမံချက်တစ်ရပ်ထားရှိပါ။ ဒါကို သင့်ရဲ့ လက်တွေ့အခြေအနေအရရွေးချယ်ပါ။ တကယ်လို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဟာ ဆရာဝန်နဲ့ပြမှဆိုတဲ့အဆင့် မရောက်သေးလျှင် ဒီအထူးစီမံချက်ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါဦး။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမယ့်အစီအစဉ်ဟာ အကောင်းဆုံးအနေအထားထိ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာနိုင်လို့ပါ။

ဒါပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်လျှင် သီးခြားအချိန်ကာလတစ်ခုသတ်မှတ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေးအတွက် သဘာဝနည်းလမ်းစီမံချက်တစ်ရပ်တော့ ချမှတ်လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ အကျိုးသက်ရောက်မှု အလွန်ကောင်းနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ တဖြည်းဖြည်းတိုးလုပ်ပါ။

ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရရှိဖို့နှင့် စီမံချက်အတိုင်း ချောမောစွာ လိုက်နာအကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့တို့အတွက် သင့်ရဲ့စီမံချက်ဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးလုပ်၊ မြင့်လုပ်တဲ့ အစီအစဉ်မျိုးဖြစ်ပါစေ။ သိပ်ခက်ခက်ခဲခဲကြီး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

သင့်ရဲ့စီမံချက်ကို အောက်ပါအချက်များဖြင့် စတင်ကြည့်ပါလား။

(၁) ရက်တိုင်း ရေကိုအနည်းဆုံး ၁ လီတာ ပြည့်အောင်သောက်ပါ။

(၂) ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေလျှင် အစားအသောက်ပမာဏကို ဖြည်းဖြည်းလျှော့ချပါ။

(၃) အသားစားတာမက်လွန်းလျှင် သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ စီမံချက်ပါဖို့ လိုပြီး နေ့စဉ်အသီးတစ်ပွဲ၊ အနပ်တိုင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါတဲ့ အစီအစဉ်မျိုးဖြင့်စတင်ပါ။

(၄) ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်သုံးသူဖြစ်လျှင် အရေအတွက်ပမာဏကို တဖြည်းဖြည်းလျှော့ပါ။

(၅) တစ်ရက်မှာ အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ကြာလောက်တော့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ပါ။

၄။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်မှုရှိပါစေ။

အဆိပ်အပုပ် ရှင်းထုတ်ရေးစီမံချက်ကို အောင်မြင်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်မှုရှိထားရေးဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်စီမံချက်ကို စိတ်အားထက်သန်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် စတင်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒီစီမံချက်ကာလကို အထူးခွင့်ရက်အဖြစ်သဘောထားပြီး လူသစ်စိတ်သစ်ဖြစ်လာအောင် အားသွန်ခွန်စိုက်ကြိုးစားပါ။ ဒီစီမံချက်ပြီးတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်လုံးလန်းဆန်းပေါ့ပါးပြီး ကာယဉာဏစွမ်းအားအစုံတက်လာမယ့်အရေး မျှော်တွေးပါလျှင် ဘယ်လိုပဲစိုက်ထုတ်ရရ အကျိုးနပ်ပါတယ်။ တန်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်သေးတဲ့ကာလ

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ရေး စီမံချက်တစ်ရပ်ချမှတ်ပြီး တိကျစွာ

ဆောင်ရွက်နေတဲ့ စဦးကာလမှာ ခန္ဓာကိုယ်အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်သေးလို့ ကာယဉာဏစွမ်းအားဟာ အရင်လို၊ ခါတိုင်းလိုမရှိတော့တာ ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒီအခါ လိုအပ်သလို အနည်းငယ်ထိန်းညှိပေးနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုခန္ဓာကိုယ် အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်သေးတဲ့ကာလဟာ အင်မတန်တိုတောင်းတဲ့ဖြစ်စဉ်သာဖြစ်လို့ ဒါကိုကျော်လာပြီးလျှင် ခံစားမှုကောင်းသထက်ကောင်းလာလိမ့်မယ်။

အောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အံဝင်ခွင်ကျမဖြစ်မှု အခြင်းအရာများကို ဖော်ပြထားရာ ကိုယ့်အဖြစ်နဲ့ယှဉ်ထိုးကြည့်ပါ။

နွမ်းနယ်၊ အားမရှိသလိုခံစားရခြင်း

အစပိုင်းမှာ နွမ်းနယ်နုံးချည့်တာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် နောက်ပိုင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းဆက်ဖြစ်နေလျှင်တော့ အစားအသောက်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ အစားအသောက်သိပ်နည်းနေလို့လားပေါ့။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ကနေ အယ်လကိုဟော (အရက်ပျံ)၊ ကက်ဖိန်းနှင့် ပိုလျှံနေတဲ့ အချိုဓာတ်တွေကို အများအပြားစွန့်ထုတ်တဲ့အခါ ခေါင်းကိုက်တတ်ပါတယ်။ ရေများများသောက်ပေးလျှင် သို့မဟုတ် ကောင်းကောင်းအနားယူလျှင် ခေါင်းကိုက်သက်သာလာနိုင်တယ်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

အစားအသောက်အကျင့်ကို ရုတ်တရက် အပြောင်းအလဲပြုတဲ့အခါမျိုးမှာ ဝမ်းချုပ်တာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် ဒီလိုအခြင်းအရာဟာ ကြာရှည်ဖြစ်မနေတတ်ပါ။ ရက်တချို့ကြာလာတဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့အူလမ်းကြောင်း ပိုမိုကျန်းမာလာတာတွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဝမ်းလျှောခြင်း

ဖိုင်ဘာအမျှင်ဓာတ်တွေ အများအပြား စားသွင်းလိုက်တဲ့အခါ အညစ်အကြေးနှင့် အဆိပ်အပုပ်များစွာကို စွန့်ထုတ်ပစ်မှာလို့ ဒီအချိန် ဝမ်းလျှောတာဟာ ပုံမှန်အခြင်းအရာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း

ဒီလိုဖြစ်တာကို ပုံမမှန်တဲ့အခြင်းအရာလို့ သတ်မှတ်ရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အစားအသောက် အမျိုးအမယ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ နောက်ပြီး များများအနားယူပါ။

အရေးကြီးတဲ့အချိန်ပိုင်းမှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာကို သတိထားဆောင်ရွက်ပါ။

ထူးခြားတဲ့အနေအထားမျိုးမှာ ရှိနေသူတွေအနေဖြင့် အချိန်ကာလ တစ်ခုသတ်မှတ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်လုပ်ဖို့ အထူးသဖြင့် အထူးကုထုံးနည်းတွေသုံးဖို့ ကြံရွယ်ဆုံးဖြတ်မယ်ဆိုလျှင် ပေါ့ပေါ့ ဆဆမဟုတ်ဘဲ သတိထားဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

အောက်ပါအခြေအနေ တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြုံနေသူများအနေဖြင့် ဆရာဝန်ရဲ့အကြံပြုချက်ရယူဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ
- နို့တိုက်ကာလ
- အပြင်းဖျားနေချိန် သို့မဟုတ် ဆေးမှီဝဲနေချိန်
- အဖျားရောဂါကြီးမှ ပျောက်ကင်းနာလန်ထခါစ
- စိတ်ငြိမ်သက်တည်ငြိမ်မှုမရှိတဲ့ကာလ။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးမှတ်ပါ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နေတဲ့ ကာလအတွင်းမှာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ရေးမှတ်သင့်ပါတယ်။ ခံစားမှုအတွေ့အကြုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲကို ရေးမှတ်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်မယ့်နည်းကိုရှာတွေ့ဖို့ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သင့်ရဲ့ယုံကြည်စိတ်ကိုလည်း ထက်သန်စေလို့ စိမ်ချက်အောင်တဲ့အထိ ဆောင်ရွက်သွားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သင့်နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှာ အောက်ပါအချက်တွေကို အလေးအနက် ထားလေ့လာ၊ ခံစားပြီးရေးမှတ်ပါ။

ကာယဉာဏစွမ်းအား

ကာယဉာဏစွမ်းအားတွေ ပိုပိုတက်လာသလား။ ခေါင်းပိုကြည်လာသလား။ စိတ်ပိုလန်းဆန်းလာသလား။

အသားအရေ

စပြီး ရှင်းသန့်၊ ပြောင်လက်ပြီး ပိုပိုချောမွတ်လာသလား။

ကိုယ်အလေးချိန်

ကိုယ်အလေးချိန်အပြောင်းအလဲကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုသူဖြစ်လျှင် ပိန်လာ၊ ကျလာသလား။

ခန္ဓာကိုယ်

ပို၍ပို၍ပေါ့ပါးသွက်လက်လာသလား။

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်

ကျင်ငယ်ရဲ့အရောင်နှင့် ကျင်ကြီးရဲ့အဆင်းကို ဂရုစိုက်ကြည့်ပါ။ ကျင်ငယ်ဟာ ကြည်သန့်ပြီး အခေါက်ရေသိပ်မများမှ ကောင်းပါတယ်။ ကျင်ကြီး ဟာ သိပ်ညှစ်စရာမလိုရပါ။ သိပ်ပျော့ပျော့လည်း ဖြစ်မနေသင့်ပါ။ နံတဲ့အနံ့ လည်းမရှိရပါ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်သန့်စင်မှု ပြုလုပ်တာကိုလိုက်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဟာ တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးတက်လာမယ်။ ဒီလို အပြောင်းအလဲဖြစ်မှုကို စိတ်ဖြင့်မှတ်ယူပြီး အတွင်းစိတ်ကလည်း တွန်းပေးလျှင် လူသစ်စိတ်သစ်ဖြစ်လာမှန်း သိသာစွာခံစားလာရပါလိမ့်မယ်။

နိဂုံး

တစ်နေ့တခြား ဆိုးဝါးလာတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ နိုင်စွမ်းမရှိပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်၊ စိတ် အတွင်းပိုင်း ဝန်းကျင်ငယ်လေးကိုတော့ ကောင်းအောင် ထိန်းနိုင်စွမ်းရှိရပါမယ်။

ဒါပေမဲ့ ပေါ်ပင်လိုက်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်ထုတ်နည်းမျိုးစုံကို လိုက် လုပ်တာမျိုးလည်း မသင့်ပါ။ ဆေးကုထုံးနည်းပဲသုံးသုံး၊ အားကစားလှုပ်ရှားနည်းပဲ သုံးသုံး ကိုယ်နဲ့ကိုက်ညီမယ့်နည်းဟာ အနည်းအကျဉ်းသာရှိပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှေ့မှာ နည်းနာများစွာဖော်ပြထားတာဟာ ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ပါ။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်ဖို့ ရက်တိုစီမံကိန်းတစ်ခု စနစ်တကျချမှတ်ဆောင်ရွက်ပြီး တစ်ဆင့်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း တိုးပြီးလုပ်သွားတာဟာ အသင့်ဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံးပါပဲ။

ကိုယ်နဲ့ အသင့်လျော်ဆုံးနည်းကို ရှာတွေ့ပြီဆိုလျှင် ရေရှည်အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲဆောင်ရွက်ရပါမယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုဟာ ခေါင်းကိုက် ခေါင်းကု၊ ခြေနာ ခြေကုတဲ့ပုံစံမျိုး မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ် ဘဝအကျင့်ပုံစံဖြစ်သွားအောင် ကျင့်ကြံသွားဖို့လိုပါတယ်။ ဘဝရဲ့ မိနစ်စက္ကန့်တိုင်းမှာ အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်နေတာမျိုးဖြစ်သင့်တယ်။

တက်ကြွတဲ့ ဘဝအမြင်နှင့်ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်အားနဲ့ များစွာဆက်စပ်နေတယ်။ မကောင်းတဲ့ ဘဝနေကျင့်ပုံစံရှိနေပြီး မပြောင်းပစ်နိုင်လျှင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် အဆိပ်အပုပ်တွေကုန်စင်အောင် ရှင်းထုတ်လိုက်နိုင်တယ်ထား ကာလတိုတစ်ခုသာခံမယ်။ ဥပမာ အရက်သောက်တယ်ဆိုပါတော့။ ဒီတစ်ကြိမ် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုပြုလို့ အယ်လကိုဟောတွေ ရှင်းပစ်နိုင်ပြီထား၊ အရက်ဆက်သောက်နေလျှင် ဘာထူးမှာလဲ။ ပြန်ပေါ်ပြန်ရှိလာမှာပဲ။

ကိုယ်တွင်းအဆိပ်အပုပ်ရှိမှ ရှင်းထုတ်တာမျိုးထက် အဆိပ်အပုပ်မရှိအောင် ကာကွယ်ဆောင်ရွက်ဖို့ ပိုလိုအပ်တယ်။ အစားအသောက်၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝပုံစံတွေပေါင်းစပ်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုပြုရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပြောင်းလဲလာမှုအနေအထားကို မျက်ခြေမပြတ်သင့်ပါ။

ကိုယ်နှင့်စိတ်တွေမှာ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှု ဥပမာ ခွန်အားတွေ ပွားလာတာ၊ မျက်နှာ ချောမွတ်ကျော့ရှင်းလာတာ၊ စိတ်ရွှင်ပြလာတာတွေကို တွေ့မြင်ခံစားနိုင်မှ ပီတိဖြစ်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲဆောင်ရွက်လိုစိတ်ပေါ်နိုင်တယ်။

မွေးဖွား၊ အိုမင်း၊ ဖျားနာ၊ သေဆုံးခြင်းဟာ ရှောင်ကွင်းလို့မရတဲ့ အသက်ရဲ့ဖြစ်စဉ်တရားပါ။ သို့သော် အဖိုးထိုက်တန်လှတဲ့ အသက်ရဲ့အပိုင်းအခြားတိုင်းမှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေရအောင်စွမ်းဆောင်နိုင်မှ ရှိရပါမယ်။ ကျန်းမာတဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်ဆိုင်ရေးဟာ လှပတဲ့ဘဝတည်ဆောက်ရေးအတွက်အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။ အိုမင်း၊ ချည့်နဲ့၊ နာဖျားမှုကို လူတိုင်းမလိုလားကြပါ။ ဒါတွေဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လက်သည်တရားခံများအနက် တစ်ခုကတော့ ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်ပါပဲ။

အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခုကတော့ သင့်ကိုခွန်အားပြည့်ဝ ရွှင်ပြတက်ကြွလာစေနိုင်တယ်။ ဘဝရဲ့ တောက်ပတဲ့ လင်းလက်မှုကို တွေ့မြင်ခံစားစေတယ်။ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုကို သိထား၊ တတ်ထားတဲ့သင်ဟာလည်း ကိုယ်ချစ်ခင်တဲ့လူတွေနဲ့ ဒီလျှို့ဝှက်ချက်ကိုမျှဝေခံစားပြီး လူအများ သိရှိလိုက်နာဆောင်ရွက်လာအောင် တိုက်တွန်းသွားလိမ့်မယ်လို့ယုံပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကိုယ်တွင်းက အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်နေသူက အမှိုက်ကို လမ်းပေါ် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့စွန့်ပစ်မယ်။ သောက်ရေသန့်တော့ သောက်ပါရဲ့။ ရေပုပ်ရေဆိုးတွေ ချောင်းထဲစီးဝင်တာကို ထိုင်ကြည့်နေမယ်ဆိုလျှင် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာတာ၊ အသားအရေ ချောမွတ်ကျော့ရှင်းတာတွေဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မှာလဲ။

ဒါကြောင့် တစ်ဖက်ကကြည့်လျှင် အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တာဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက်သာ ခဏတာလုပ်ရမယ့်ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်း ဆောင်ရွက်လာဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းကအဆိပ်အပုပ်ကို ရှင်းထုတ် သန့်စင်တဲ့တစ်ချိန်တည်းမှာ ကိုယ့်ကြောင့်ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကမ္ဘာကြီးနှင့် လူသားတွေကို မထိခိုက်အောင်ရှောင်ကြဉ်နိုင်မှသာ ကျွန်တော်တို့တိုက်တွန်းနေတဲ့လုပ်ငန်းဟာ ပီပြင်ပေါ်လွင်လာမှာဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်နှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအညစ်အကြေးများ လွှမ်းနေတဲ့ဝန်းကျင်မှာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တတ်အောင် လေ့လာသင်ယူတာ၊ ကျန်းမာတဲ့ ဘဝနေ ကျင့်ပုံစံမွေးတာ၊ ဘဝအပေါ် တက်ကြွတဲ့အမြင်ထားတာတွေဟာ အသက်ကို ချစ်မြတ်နိုးမှုရဲ့ ဖော်ပြချက်တွေပါ။ ဒီနေ့ကစပြီး ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ အဆိပ်အပုပ်ရှင်းထုတ်တဲ့အုပ်စုထဲပါဝင်ပြီး အဆိပ်အပုပ်ကင်းသူများဖြစ်အောင် ကြိုးစားသွားကြပါစို့။ ဒါဆို မကြာပါဘူး။ အဆိပ်အပုပ်ကင်းစင်သူတွေဖြစ်လာမှာ မလွဲဧကန်ပါပဲ။

□□□

BURMESE CLASSIC .com

www.burmeseclassic.com