



ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

ရေငွေ့ညှပ်

အဆိပ်ထက်ပြင်းနှင့်

နေ့စဉ်ကျန်းမာအောင်ရေသောက်နည်းများ

အလင်းသစ်စာစဉ် - (၁၄၉)

BURMESE
CLASSIC
.COM

ရေခွေးညသိပ် အဆိပ်ထက်ပြင်း
နှင့် နေ့စဉ်ကျန်းမာအောင် ရေသောက်နည်းများ

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

အမှာစကား ပြောပါရစေ



ရေ။

ရေသည် လူ့အသက်ရှင်ရေးအတွက် မည်မျှအရေးကြီးပါသနည်း။

လူတိုင်း ရေသောက်ကြသည်။ နေ့စဉ် သောက်ရပါသည်။ 'ရေအသက် တစ်မနက်' ဟု အဆိုရှိသည်။ တစ်မနက်မျှ ရေငတ်မခံနိုင်ပါ။

သို့သော် ရေသောက်နည်း မှန်ကန်ပါ၏လော။

ထို့အပြင် ရေနွေးကြမ်း (အဖန်ရည်) ကိုလည်း နေ့စဉ် အသောက်များကြသည်။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ထိုင်သည်နှင့် ရေနွေးဓာတ်ဘူး ချလာသည်။ တချို့က ရေနွေးကြမ်းကို ပိန်ဖို့၊ အဆီကျဖို့ သောက်ကြသည်။ Green Tea ဟုဆိုကာ ပေါ်ပြုလာဖြစ်လာသည်။ သို့သော် ရေနွေးသောက်နည်း မှန်ကန်ပါ၏လော။ ဓာတ်ဘူးထဲမှ ညသိပ်ရေနွေး၏အကျိုးအပြစ်များကို သိပါ၏လော။

ရှေးက ကန်ရေ၊ တွင်းရေ၊ မိုးရေတို့ကိုသာ သောက်သုံးပြီး အသက်ရှင်ခဲ့ကြသည်။ အသက်လည်း ရှည်ခဲ့ကြသည်။ တချို့မှာ မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေကိုပင် သောက်သုံးပြီး အသက်ဆက်ခဲ့ရသည်။

အလင်းသစ်စာပေ

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

ထိုရှေးမြန်မာကြီးများသည် သက်တမ်းစေ့ နေခဲ့ကြရသည်။ ယနေ့အခါတွင် ထိုရေများကို မသန့်ဟု ဆိုကာ ဓလေ့ပြောင်းပြီး သောက်ရေသန့်ဘူးများကို ပြောင်းသောက်ခဲ့ကြပြီ။

ရေသန့်စက်၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ရောင်ခြည်ဖြတ်ခြင်း နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ရေကို သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းပေါင်းစုံဖြင့် သန့်ထားပါသည်ဆိုသော ရေသန့်ဘူးများကို လူများ ကျန်းမာရေးအတွက် မည်မျှစိတ်ချနိုင်ပါပြီနည်း။ ရေသန့်ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများမှာတော့ ဧရာမသူဌေးကြီးများ ဖြစ်သွားသည်မှာတော့ နေ့ချင်းညချင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကင်ဆာရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဓာတ်မတည့်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ လေးဖက်နာရောဂါ၊ ကျီးပေါင်းတက်ရောဂါ စသည့်ရောဂါပေါင်းစုံမှာ ဤရေသန့်ဘူးပေါ်လာပြီးနောက်မှ အလွန်အမင်း တိုးပွားလာခြင်းမှာ မဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးဇယားပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးလူများသည် ရေတစ်ပိဿာရှိလျှင်ပင် သန့်သည်ဆိုကာ သောက်သုံးခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုသည်။

ရေသန့်ကို ဘူးနှင့် ထည့်သောက်ကြသည်။ ဖန်ပုလင်းက ဈေးကြီးသဖြင့် ပလတ်စတစ်ဘူးဖြင့် ထည့်ကြသည်။ ပလတ်စတစ်ပေါ်လာပြီးမှ ကင်ဆာဆိုသော ရောဂါသည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပေါ်လာသော ကမ္ဘာ့လူသတ်သမားကြီးဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရေသန့်ဘူးကိုလည်း အေးစက်နေအောင် ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်ပြီးမှ သောက်ကြသည်။ သည့်ထက်ပို၍ ရေသန့်ရေခဲကိုပင် စိမ်း၍ သောက်ကြသေးသည်။ အမှားပေါ် အမှားထပ်ဆင့်သည်ကို မသိကြ။

အစည်းအဝေးခန်းမများ၏ စားပွဲပေါ်မှ ထောင်ထားသော

ရေသန့်ဘူးများသည် ရှေးက ရေတကောင်းဖန်ခွက်များ၏ နေရာတွင် အစားဝင် နေရာယူထားကြသည်။

အိမ်အတော်များများတွင် မြေသောက်ရေအိုးများ မသုံးစွဲကြတော့။ ရှေးက မြေသောက်ရေအိုးနှင့် အုန်းမှုတ်ခွက်ကို လက်ကိုင်တပ်ထားသော သောက်ရေခွက်ကို ပန်းချီကားထဲမှာသာ တွေ့နိုင်တော့သည်။

တိုးတက်ခြင်းလား ...။

ဆုတ်ယုတ်ခြင်းလား ...။

‘ရေ’ ဟူသောစကားတစ်လုံးကို နှုတ်မှရွတ်ဆိုကြည့်သောအခါ လူသတ်သမားက လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်၍သေရသော ကျွန်ုပ်တို့အမျိုးသားခေါင်းဆောင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းကို သွားသတ်ရမိပါသည်။ အပါးတော်မြဲ ဗိုလ်ထွန်းလှက ပွေ့ထားချိန်တွင် ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း နှုတ်မှ နောက်ဆုံးပြောခဲ့သော စကားမှာ -

“ရေ ... ရေ သောက်ချင်တယ်”

ဆရာဝန်ကြီးများက ခွဲစိတ်ကုသမည့်သူကို ရေမတိုက်ရဟု ဆိုသဖြင့် ရေမတိုက်လိုက်ရဟု ဆိုသည်။ ဒဏ်ရာရထားသူ သေခါနီး လူတစ်ယောက်၏ တောင်းဆိုသံ ‘ရေ’ ဆိုသော စကားကို တမ်းတမှု တစ်ခုအဖြစ် မြင်မိပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံခါနီး(သေခါနီး) တွင် ဝမ်းတော်လား၍ လဲလျောင်းနေသောအခါ ရေကြည်တော်ကို ရှာမရဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှေးက ဝဋ်တော်ကို ခံခဲ့ရသည်ဟု မှတ်သားရပူသည်။

ရေသည် အသက်ဇီဝ၏ တောင့်တချက်ဖြစ်သည်။

ရေကြောင့် အသက်ရှင်နိုင်သည်။

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

ရေကြောင့် အသက်တိုနိုင်သည်။

ရေအမျိုးမျိုး၏ အကြောင်း၊ ရေအေး၊ ရေနွေး၊ ရေကျက်အေး စသည်ဖြင့် သဘာဝရေ၊ ပြုပြင်ထားသောရေတို့သည် လူတို့နှင့် သင့်သည်။ မသင့်သည်ကို သဘာဝအခြေခံရိုးရာဆေးပညာ (Traditional Medicine View) မှ စာရေးသူ လေ့လာထားမိသမျှ တင်ပြအပ်ပါသည်။

တင်ပြထားသော 'ရေ'အကြောင်း ဆောင်းပါးများသည် စာရေးသူ လေ့လာသိရှိထားသမျှ အခြေခံအချက်များသာ ဖြစ်သည်။

ပြီးပြည့်စုံသော အခြင်းအရာမဟုတ်သေးသဖြင့် ရေသည် လူ့အသက်ရှင်ရေး၊ အသက်ရှည်ရေးအတွက် သာမန်ကိစ္စမဟုတ်။ အလေးအနက်ထား၍ သတိပြုဖို့လိုကြောင်းသာ ပြောကြားလိုပါသည်။ စာဖတ်သူတို့ ဖတ်ရှုပြီး ကျန်းမာရေးအသိ တစ်စုံတစ်ရာ ရရှိသည်ဆိုလျှင် ရေးသားရကျိုးနပ်သည်ဟု စာရေးသူ ကျေနပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရေသောက်ပြီး အသက်ရာကျော်ရှည်နိုင်ကြပါစေ။

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

(၂၉-၉-၂၀၁၂)



ရေမချိုးခင် ရေတစ်ခွက်သောက်ပါ

နေပူထဲမှပြန်လာပြီး အိမ်ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ရေချိုးလိုက်သူတစ်ဦးမှာ အဝတ်အစား မလဲရခင်မှာပင် မူးလဲကျသွားကာ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရသည်ဟု ကြားသိရဖူးပါသည်။

ပူပြင်းသောနေ့တစ်ညတွင် ပူလောင်အိုက်စပ်ပြီး အိပ်မပျော်သဖြင့် ညဉ့်သန်းခေါင် ရေထချိုးသူတစ်ဦးမှာလည်း နံနက်လင်းသောအခါ အိပ်ရာမှမထသဖြင့် နိုးကြည့်သောအခါ လေဖြတ်ပြီး စကားမပြော၊ မလှုပ်ရှားနိုင်ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထမင်းဟင်းရောင်းသူ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးသည် တစ်နေ့ကုန် မီးဖိုကြီးအနီးတွင် ချက်ပြုတ်ရသည်။ နေပူပြင်းသော နေ့တစ်နေ့တွင် ရေထည့်သည့် စည်ပိုင်းပြတ်အတွင်းသို့ ရေခဲတုံးကြီး ထည့်စိမ်ပြီး ရေချိုးလိုက်ရာမှလဲကျပြီး ပါးစပ်မှအမြွှပ်များထွက်ကာ သေဆုံးသွားသည်ကို စာရေးသူတို့ငယ်စဉ် ကျောင်းသားဘဝက ကိုယ်တွေ့ တွေ့ဖူးပါသည်။

အထက်ပါအဖြစ်များမှာ နွေဥတုတွင်ဖြစ်သော အဖြစ်များဖြစ်သည်။ အပူနှင့် အအေး ဆန့်ကျင်ဘက်ကြောင့်လားဟု တွေးစရာရှိပါသည်။

အလင်းသစ်စာပေ

ဆောင်းတွင်း အလွန်အေးနေသော အချိန်တွင် ထိုသူသည် ဟိုတယ်အခန်းတွင်းရှိ ရေချိုးခန်းတွင် ရေပူပိုက်နှင့် ရေအေးပိုက် နှစ်မျိုးကိုစပ်ပြီး အတော်အသင့်နွေးသောရေဖြင့် စိမ်ချိုးပါသည်။ ထို့နောက် ရေချိုးပြီး အခန်းတွင်းမှ မှန်ကြည့်သောအခါ ထူးထူးခြားခြား သူ့မျက်စိများ ရဲနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ မကြာမီမှာပင် ခေါင်းတအားကိုက်လာသဖြင့် ဟိုတယ် Reception သို့ အကြောင်းကြားပြီး ဆရာဝန်တစ်ဦးကို ပင့်ပြီး စမ်းသပ်သည်။ သွေးပေါင်ချိန်လိုက်သောအခါ အပေါ်သွေးချိန် 200mmHg အောက်သွေး 100mmHg ဖြစ်နေသဖြင့် ဆရာဝန်က ဆေးရုံအမြန်ပြန်ပြောပြီး အရေးပေါ်ကား ခေါ်ပေးကာ ပြန်သွားသည်။

သူသည် အစာစားလိုက်လျှင် သက်သာမည်ထင်၍ ဟိုတယ်မှ ခေါက်ဆွဲပြုတ်တစ်ပွဲမှာပြီး အနည်းငယ်စားသည်။ ထို့နောက် သက်သာလိုသက်သာငြား ခေတ္တအိပ်နေလိုက်သည်။ ညနေဘက်ရောက်သောအခါ သူ အိပ်ရာမှ မထနိုင်တော့။ သူ့ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ဘက်တစ်ခြမ်း မလှုပ်နိုင်တော့။

ဟိုတယ်ဝန်ထမ်းများ သိချိန်တွင် ဆေးရုံသို့ ပို့ရန် စီစဉ်ကြသော်လည်း အချိန်အတော်လေး နောက်ကျနေပြီဖြစ်လေသည်။

(လေဖြတ်မည့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွင် 'ရေချိုးပြီးနောက် မျက်စိများ နီရဲလာခြင်း' (Redness of eyes after bath) သည် အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း စာရေးသူသည် ၁၉၈၆ ခုနှစ်ကပင် လေ့လာမိသဖြင့် မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံသို့ လေ့လာရေး လာရောက်သော WHO မှ အာရှတာဝန်ခံ Dr. Judic Justic နှင့်အဖွဲ့အား စာတမ်းပြုစု၍ တင်ပြဖူးပါသည်။)

စာရေးသူသည် ထိုနှစ်ဝန်းကျင်ကပင် မိုးကောင်းမြို့မှ ဒေဝကျောင်းဆရာတော်ကြီးကို ကုသဖူးသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ ဝေဒနာမှာ ခေါင်းအုံဇက်ထိုးခြင်းနှင့် ဘယ်ဘက်မျက်စိ အမြဲနီရဲနေခြင်းဖြစ်သည်။ မန္တလေးမြို့ရှိ မျက်စိဆရာဝန်ကြီးများနှင့်လည်း ပြသသည်။ မျက်စိအမြင်အာရုံမှာ မချို့ယွင်းသဖြင့် ထူးခြားသောကုသမှု မပေးကြပါ။ ထူးထူးခြားခြား သွေးပေါင်တက်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းလည်း မရှိပါ။ သို့သော် စာရေးသူထင်သည့်အတိုင်း မန္တလေးမှပြန်သွားပြီးနောက် သုံးလခန့်အကြာတွင် ဆရာတော်ကြီးမှာ လေဖြတ်ပြီး တစ်လခန့် ကုသမှု ခံယူကာ ပျံလွန်တော်မူသွားရှာလေသည်။

ထိုအချိန်က မိုးကောင်းမြို့တွင် ဒေဝကျောင်းဆရာတော်ကြီးမှာ အလွန်ကြည်ညိုသူ ဒကာ၊ ဒကာမ ပေါသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ပျံလွန်တော်မမူမီကပင် သူ့ပျံလွန်တော်မူမည်ကို ကြိုသိသည်။ ကျောင်းထိုင် လွှဲအပ်ခြင်း၊ စီမံစရာရှိသည်များကို အားလုံးစီမံပေးခဲ့ပြီးမှ ပျံလွန်တော်မူသည်။ ခန္ဓာဝန်ချသည်ဟုဆိုသည်။ ဆရာတော်၏ အန္တိမဈာပနကို ခုနစ်ရက်မျှ စည်ကားစွာ ဒကာ၊ ဒကာမများက ပူဇော်ကြသည်ဟု ကြားသိရပါသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ စာရေးသူသည် သွေးတိုးရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ လူနာများကို ရေချိုးပြီး၍ မျက်စိများ နီရဲနေလျှင်၊ နီလျှင် သတိထားကြဖို့ အမြဲပြောပါသည်။

အထူးသဖြင့် အိမ်ရှင်မများ မီးဖိုချောင်တွင် မီးအပူနှင့် အမြဲထိတွေ့ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်နေရသူများတွင် မီးဖိုနှင့် ညှော်ငွေ့များ ကပ်ငြိနေလေ့ရှိပါသည်။ ရုတ်တရက် ရေချိုးသောအခါ ကိုယ်တွင်းမှ ကန်ထွက်သောအခိုးနှင့် အပြင်မှ ရေအေး တွေ့ထိပြီး အမြင်လွှာ သွေး



ကြောများ ရောင်ခြင်း၊ အခိုးများငုပ်၍ အတွင်းတိမ်ဖြစ်ခြင်းများပင်ဖြစ် နိုင်ပါသည်။

ရေချိုးပြီးလျှင် မျက်စိများ နီရဲခြင်းကို သတိပေးရုံဖြင့်မပြီး၊ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားခဲ့ပါသည်။ ဝမ်းထဲမှ အပူ အထက်သို့ တက်ရုံမျှမက မျက်စိသွေးကြောများပါ နီရဲခြင်းသည် ဦးနှောက်နှင့်အလွန်နီးကပ်သော လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်သွေး ကြောများသို့ လေပူရောက်ပြီး ပေါက်သွားလျှင် ရုတ်တရက် လေဖြတ် နိုင်သော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

လေသည် ရုတ်တရက် လူကိုသတ်နိုင်သော 'ရေ'ဂုဏ်ရှိသည် ဟု အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာတွင် သင်ရသည်။ 'ရေ'ဆိုသည်မှာ မင်းသည် လူကိုသတ်နိုင်သကဲ့သို့ လေသည်လည်း လူကိုသတ်နိုင်သည်။ ဥပမာ လေသင်တုန်းဖြတ်လျှင် ရုတ်တရက်လဲကျပြီး အသက်ပါ ပါသွား တတ်သည်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအမြင်မှာ ရုတ်တရက် Heart Attack ရသွားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် ဦးနှောက်ကို လေသင်တုန်း ဖြတ်ခြင်းမှာ Brain Attack ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

လေတွင် လေပူ (ဥဏှဝါယော) နှင့် လေအေး (သီတဝါယော) နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ထိုအထဲမှ ဥဏှဝါယောသည် အထက်သို့ တက်၍ ဦးနှောက်ကို ဖျက်ဆီးမည့်ဟန် ပြင်လာပြီဆိုလျှင် ကြိုတင်သတိပေး သည့်လက္ခဏာမှာ မျက်စိများ နီရဲလာခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိနှစ်လုံးစလုံး မနီမရဲဘဲ တစ်လုံးသာ ရဲလေ့ရှိသည်။

ထိုအခါ သတိပေးသည့်အချက်မှာ ဘယ်ဘက်မျက်စိ နီရဲလျှင် (အထူးသဖြင့် ရေချိုးပြီးစတွင် ပို၍ထင်ရှားသည်) ဘယ်ဘက်အခြမ်း ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်နိုင်သည်။ ထိုအခါ လူတွင် ညာဘက်

အခြမ်း (ဆန့်ကျင်ဘက်) လေဖြတ်နိုင်သည်။

အကယ်၍ ညာဘက်မျက်စိနီရဲလျှင် ဦးနှောက်၏ ညာဘက် အခြမ်းတွင် သွေးကြောပေါက်နိုင်သည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် လေဖြတ်နိုင်လေသည်။

လေဖြတ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်၏ ဘယ်ဘက်အကန့်နှင့် ညာ ဘက်အကန့်များတွင် သွေးခဲပိတ်ဆိုခြင်း၊ သွေးထောက်ပံ့မှုမရခြင်းတို့ ကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ထိုသွေးထောက်ပံ့မှုမရသော ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ဘယ်ဘက် အခြမ်း၊ ညာဘက်အခြမ်းများတွင် မလှုပ်မရှားနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် တိုင်းရင်းဆေးနှင့် မြစ်ချင်းပြီး ရိုးရာဆေးပင် များကိုအသုံးပြုပြီး မျက်စိနီရဲခြင်း၊ လေအထက်ဆန်ခြင်း၊ လေပူတက် ခြင်း၊ လေပူကန်ခြင်းများကို ကုသဖို့ကြိုးစားခဲ့ပါသည်။ လေပူနှိမ်ဆေး၊ လေပူနိုင်ဆေး၊ အခေါင်မ ခေါ် လေသက်ဆေးများကို သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ ထို့အပြင် မျက်စိအတွက် ရှေးကပင် သမားစဉ်အဆက်ဆက် သုံးစွဲခဲ့ သော နာမည်ကျော်စက္ခုပါလဆေးကိုလည်း လူနာများကိုပေးပြီး သုံးစွဲ စေခဲ့ပါသည်။ အတန်အသင့် သက်သာရုံမျှသာဖြစ်ပြီး ထူးခြားစွာ မပျောက်ကင်းခဲ့ပါ။

မျက်စိနီသူများကို မျက်စိကွင်းဆေး၊ မျက်စဉ်းဆေးများပေး ကြည့်သောအခါတွင်လည်း ခေတ္တခဏမျှသာ သက်သာသယောင်ရှိ သော်လည်း ဆောင်းတွင်း၊ မိုးတွင်းကဲ့သို့ အေးသောကာလများတွင် ရေချိုးပြီးသောအခါ မျက်စိ ပြန်နီလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ထိုမျက်စိနီသူများမှ အတော်များများမှာလည်း ကိုယ်တစ်ခြမ်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လေဖြန်းခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို သတိထား





ရေချိုးပြီး မျက်စိများနီခြင်း ရှိ၊ မရှိ မှန်ရှေ့တွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်

မိလာပါသည်။ နှစ်အတန်ကြာသောအခါ စာရေးသူ နည်းလမ်းကောင်း တစ်ခုကို တွေ့လာရပါသည်။

ထိုနည်းမှာ ဆေးမဟုတ်ပါ။ ရေသောက်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

ရေသောက်နည်းကို မှန်မှန်လိုက်နာသောသူများမှာ မျက်စိ နီခြင်းသက်သာလာပြီး သွေးတိုးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကိုပါ ကာ ကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလာရသည်။

အဓိကမှာ နံနက်တွင် ရေချိုးလေ့ရှိသူ၊ အိပ်ရာထချိန် ရေချိုး လေ့ရှိသူများမှာ လေဖြတ်ဆေးမှာ ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရပါ သည်။

ထိုသူများအတွက် ကာကွယ်ရန်မှာ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေ တစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ အိပ်ပါ။ နံနက်အိပ်ရာထသည်နှင့် ရေတစ်ခွက် ထပ်သောက်ရန် လိုပါသည်။ ထို့နောက်မှ ရေချိုးပါ။ ပြီးမှ မျက်နှာ သစ်ခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်းကို ဆက်၍ လုပ်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။

နေ့ပိုင်းတွင် ရေချိုးမည့်သူများမှာ နေ့ ၉ နာရီမှ ၁၁ နာရီ အတွင်း ရေချိုးမည်ဆိုလျှင် ရေမချိုးမီ ရေမတ်ခွက်တစ်ခွက် ကုန်အောင် သောက်ပြီးမှ ရေချိုးလျှင် အစာအိမ်မှ လေပူသည် အထက်သို့ တက် ပြီး မျက်စိများနီခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဦးနှောက်သို့တက်သော အပူကို ကာကွယ်ထားပြီးဖြစ်သဖြင့် ရေချိုးပြီး ခေါင်းမူးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ညနေပိုင်းနှင့် ညပိုင်းမှာ လူကြီးများ ရေမချိုးသင့်ပါ။ လူငယ် နှင့်လူလတ်ပိုင်းများ ရေချိုးနိုင်ပါသည်။ အလုပ်လုပ်ရသဖြင့် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်သူများ၊ ညစ်ပတ်ပေကျသော အလုပ်လုပ်ရသူများမှာ ရေချိုး နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရေချိုးပြီးလျှင် မှန်ကြည့်ပါ။ မျက်စိများနီသည်၊ ရဲသည်ဆိုလျှင် နောက်တွင် ညနေနှင့် ညဘက်ရေချိုးခြင်းကို ရှောင် ကြဉ်ဖို့လိုသည်။

မည်သည့်ရာသီဥတုမဆို လူလတ်ပိုင်းမှစ၍ လူကြီးများအထိ သတိဖြင့်သာ ရေချိုးသင့်သည်။ ရေမချိုးမီ ရေတစ်ခွက် သောက်ခြင်း သည် အစာအိမ်မှအပူများ အထက်သို့တက်ခြင်းကို ကာကွယ်သည်။ အာသီးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားများယိုင်နဲ့ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်သည်။ မျက်စိသို့ အခိုးတက်၍ နီခြင်းနှင့် အရွယ်မတိုင်မီ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ မျက်စိမှန်ဘီလူးများ အခိုးရိုက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် သည်။

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

ရေမချိုးခင် ရေတစ်ခွက်သောက်ဆိုရာတွင် ပုံမှန်သောက်ရေ အိုးမှ ရရှိသည့် အအေးဓာတ်ရှိသောရေကိုသာ သောက်သင့်သည်။ ရေခဲရေ မသောက်သင့်ပါ။ အေးအောင်၊ ခဲအောင် ရေခဲသေတ္တာ၊ Water Cooler တို့မှ ပြုပြင်ထားသော ရေကိုသောက်လျှင် ပို၍ပင် အပူငုပ်စေနိုင်သည်။ မြေသောက်ရေအိုးတွင် ထည့်သောက်သော ရေ သည် သဘာဝအအေးဓာတ်ကို ပေးသည်။

သတိပြုရန်မှာ မျက်စိနီရဲခြင်းသည် လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေး လက္ခဏာဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် သွေးကြောပြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့လိုသည်။ သာမန်လုပ်ဆောင်နိုင် သည့် အကျင့်ကောင်းတစ်ခုကို အမြဲလုပ်ဆောင်ပါ။ ရေမချိုးမီ ရေအေး တစ်ခွက်သောက်ပါ။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သော ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြ လိုပါသည်။



ရေနွေးညသိပ် အဆိပ်ထက်ပြင်း

စာရေးသူထံသို့ နယ်မြို့မှ စာဖတ်ပရိသတ်တစ်ဦးက သူ့ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းချက်တစ်ခုကို ပြန်လည် ဖြေ ကြားပေးရာမှာ သတင်းစာဖတ်ရှုသူအများပါ သိသင့်သိထိုက်သော အကြောင်းအရာဖြစ်သဖြင့် ဆောင်းပါးအဖြစ် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရ ပါသည်။

မေးမြန်းသူမှာ မကွေးမြို့မှ ကဗျာဆရာတင်လင်းဇော်။ နယ်မြို့ တစ်မြို့မှ စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ မေးမြန်း တာက -

“ဆရာခင်ဗျား။ ဆရာရဲ့ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများကို မကြာ ခဏဖတ်ရှုရသဖြင့် ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ကြုံရသော အဖြစ်အပျက် တစ်ခုကို မေးမြန်းလိုပါသည်။ လွန်ခဲ့သောရက်ပိုင်းက ကျွန်တော့်၏ မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာတစ်ဦးအိမ်သို့ စာပေဟောပြောပွဲကိစ္စ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရန် သွားပါသည်။ ထုံးစံအတိုင်း ဧည့်သည်လာလျှင် အိမ်ရှင် က စားသောက်စရာတစ်ခုခုဖြင့် ဧည့်ခံပါသည်။ အိမ်ရှင်၏ သမီးငယ် က ကော်ဖီမစ် ဖျော်တိုက်ပါသည်။ ဖြစ်ပုံမှာ ကော်ဖီမစ်ဖျော်သောအခါ ဓာတ်ဘူးထဲမှ ရေနွေးမှာ လွန်ခဲ့သောညက ထည့်ထားသော ရေနွေး

အလင်းသစ်စာပေ

ဖြစ်သဖြင့် သိပ်မပူတော့ပါ။ ကော်ဖီမစ် မပျော်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဖျော်ပြီးကော်ဖီကို မတ်ခွက်တွင် ထည့်ပြီး လျှပ်စစ် (ကွိုင်) မီးဖိုဖြင့် ပြန်အပူပေးပါသည်။ ကော်ဖီတစ်ဝက်ခန့် ခန်းသွားပါသည်။ ထိုကော်ဖီ မစ် သောက်လာပြီး အိမ်ပြန်ရောက်၊ ညတစ်နာရီခန့်မှာ ထပြီး အန်ပါတယ်။ စားထားသမျှအစာမှန်သမျှ အကုန်အန်သွားပါတယ်။ တော်တော်လေးအန်ပြီး မောသွားမှ ညအိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ မနက်ထတော့ နေကောင်းသော်လည်း အစာစားချင်စိတ် မရှိ၊ နုံးနေပါတယ်။ ကော်ဖီမစ်ကြောင့်ဖြစ်တာလား၊ ဓာတ်ဘူးထဲက ရေခဲကို ပြန်နွေးသောက်လို့ဖြစ်တာလား သိချင်ပါတယ်ဆရာ။ ဆေးပညာအတွေ့အကြုံအရ ရှင်းပြစေချင်ပါတယ်”

လို့ စာရေးပြီး မေးမြန်းလာပါတယ်။

စာရေးသူဟာ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်များမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုထောင့်မှ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့တာ ၁၉၉၂ ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိ အနှစ် ၂၀ ရှိခဲ့ပါပြီ။ မှတ်မိသမျှ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါး အပုဒ်ရေ ၁၀၀ ခန့် ရေးသားခဲ့တယ် ထင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် ရိုးရာဆေးပညာအယူအဆ ရှုထောင့်များမှာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာနဲ့ ကွာခြားချက်များ ရှိပါတယ်။ တူညီတဲ့အချက်များရှိသလို ကွဲလွဲတဲ့အချက်များလည်း ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေ (ဝါယော) နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတွေမှာ အနောက်တိုင်းဆေးပညာနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ထူးခြားမှုတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာရဲ့ ခန္ဓာဗေဒ (Anatomy) ကို ယခု ခေတ်မီတိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းတွေမှာ သင်ကြားရပါတယ်။

ရှေးတုန်းက မြန်မာဆေးဆရာတွေမှာ ခန္ဓာဗေဒ မကျွမ်းကျင်လို့ အသည်း ဘယ်နေရာမှာ ရှိမှန်းမသိ၊ အဆုတ် ဘယ်နေရာမှာ ရှိမှန်းမသိ၊ ပန်ကရိယဆိုတာ ဘာမှန်းမသိ၊ ကျောက်ကပ်နှစ်ခု ဘယ်နေရာမှာ ရှိမှန်းမသိ၊ အူအတက် ဘယ်နေရာမှာ ရှိမှန်းမသိ ဖြစ်ခဲ့ကြပေမယ့် စနစ်တကျ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၊ တက္ကသိုလ်တွေ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးတဲ့အခါမှာတော့ မသိတာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ခန္ဓာဗေဒမှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ ခေါ်တဲ့ ပဉ္စဘုတ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသမှာ လှည့်လည်နေတဲ့ လေမျိုးရှစ်ဆယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားမှာ သွားလာ လှုပ်ရှား၊ တွန်းကန်၊ ထောက်ပံ့နေတဲ့ လေအမျိုးမျိုးကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်များ မြင်ရအောင် ဓာတ်မှန်ရိုက်မပြနိုင်ပါဘူး။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဟာ အပင်၊ အသီး၊ အရွက်၊ အခေါက်တွေကို အမှုန့်ပြုပြီး ဆေးဖော်တဲ့ ပညာသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဆေးတစ်ခွက်မှမပေးဘဲ အယူအဆအမှား၊ အနေအထိုင် အစားအသောက် အမှားကြောင့် ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ညွှန်ပြကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ထိရောက်တယ် မဟုတ်ပါလား။

အထက်ပါစာရေးဆရာ၏ မေးမြန်းချက်ကို မေးမြန်းသူရော၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုကြတဲ့ စာဖတ်သူများပါ သိရှိနိုင်စေရန် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်မှ စာရေးသူ၏အမြင်ကို ရေးသားတင်ပြ ဖြေကြားလိုပါတယ်။

ဖြစ်စဉ်ကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ-



- (၁) မိတ်ဆွေအိမ်က ကော်ဖီမစ်နဲ့ ဧည့်ခံတယ်။
- (၂) ကော်ဖီမစ်ကို ဓာတ်ဘူးထဲက ရေနွေးနဲ့ဖျော်တယ်။
- (၃) ဓာတ်ဘူးထဲက ရေနွေးက အေးနေလို့ ကော်ဖီမစ် မပျော်ဘူး။
- (၄) ကော်ဖီမစ်ဖျော်ထားတဲ့ ခွက်ကို ကျိုင် (လျှပ်စစ်) မီးဖိုနဲ့ ထပ်အပူပေးတယ်။
- (၅) အပူပေးလွန်ပြီး ကော်ဖီမစ်တစ်ဝက် ခန်းသွားတယ်။
- (၆) ညနေခြောက်နာရီက သောက်ပြီး ပြန်လာခဲ့တယ်။ ညတစ်နာရီခွဲခန့်မှာ ထအန်တယ်။ ဗိုက်ထဲရှိသမျှ အစာအကုန် အန်ထွက်သွားတယ်။
- (၇) နောက်နေ့မှာ မိတ်ဆွေကို ပြောပြတော့ သောက်သွားတဲ့ ကော်ဖီမစ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်ထင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ အဲဒီအထင် မှန်/မမှန် ထင်မြင်ချက် တောင်းတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။
- (၁) ကော်ဖီမစ်အကြောင်း ပြောလိုပါတယ်။

ကော်ဖီဆိုတာ အတော်အသင့် သောက်ရင် ကောင်းကျိုးတွေရှိလို့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက လက်ခံထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကော်ဖီမစ်ကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံး လက်ခံတဲ့အနေအထားမှာ မရှိပါဘူး။ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေ ရောနှောပါဝင်တာ သေချာပါတယ်။

ဒီနှစ် မတ်လထုတ် ဇီဝကမ္ပန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းမှာကို ဆရာကြီး ဒေါက်တာခင်မောင်ဝင်း (အသည်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး) က ဆွေးနွေးခန်းမှာ -

“Chemical Dye လို့ ခေါ်တဲ့ ဓာတုဗေဒဆိုးဆေးတွေ အများ

ကြီး သုံးနေကြတယ်။ ကော်ဖီမစ်တွေမှာ ကော်ဖီ ပါချင်မှပါမှာ။ ကျွန်တော့်တပည့်တွေဆိုရင် ကော်ဖီမစ်သောက်ပြီး ရင်တွေဘာတွေ တုန်လို့။ ကော်ဖီပါရင် ဘယ်လိုလုပ် မြန်မာငွေကျပ် ၅၀ နဲ့ ရောင်းနိုင်မှာလဲ။ ကြိုက်တဲ့ လိုချင်တဲ့ အနံ့ကို လန်ဒန်မှာ ကုမ္ပဏီတစ်ခုရှိတယ်။ ပို့လိုက်လို့ တစ်လကြာရင် လိုချင်တဲ့ပုံစံရလာတယ်။ အဲဒီတော့ အစားအစာတွေ၊ ဖျော်ရည်တွေ၊ လက်ဖက်တွေအားလုံး ဆိုးဆေးတွေချည်းပဲ ဖြစ်လို့ အစားအသောက်သန့်ရှင်းမှု (Food Hygiene) နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့တွေ အများကြီးပြုပြင်ဖို့လိုပါသေးတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။”

ဒါက ဆရာကြီးဦးခင်မောင်ဝင်းရဲ့ ဟောပြောချက်ပါ။

(၂) ကျွန်တော့်ရဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်အမြင်ကတော့ ကော်ဖီမစ်ကိုဖျော်တဲ့ ရေနွေးအကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။

ရေကို အနောက်တိုင်းကတော့ H₂O ပဲ သိကြပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးမှာတော့ ရေအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ရေအေး၊ ရေနွေး၊ သောက်တော်ရေ၊ ပရိတ်ရေ၊ မိုးရေ၊ မိုးခါးရေ၊ မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ တွင်းရေ၊ တောင်ကျရေ၊ ဖက်စွတ်ရေ၊ ကျောက်တွင်းရေ၊ အင်းအိုင်ရေ၊ ကန်ရေ၊ ကျုံးရေ၊ ရေထွက်ချောင်းရေ၊ စိမ့်စမ်းရေ၊ သဲတွင်းရေ၊ လယ်ကွက်ရေ၊ ကျောက်စက်ရေ၊ ရေနီ၊ ရေပြာ၊ ရေဝါ၊ ရေသေ၊ ရေရှင် စသည်ဖြင့် ရေအမျိုးမျိုး၊ ဂုဏ်သတ္တိအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒီရေတွေကြောင့် ကျန်းမာတာ၊ မကျန်းမာတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ရေကို မီးနဲ့ အပူပေးလိုက်တဲ့အခါ ပွက်ပွက်ဆူသွားရင် ရေနွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီရေထဲမှာ ဥဏှတေဇာဓာတ်ရှိနေတယ်။ ဒီဓာတ်က ဝမ်းမီးတောက်ပြီး အစာကြေစေတဲ့ဓာတ်ပါ။



အဲဒီရေခဲက အအေးခံထားရင် ရေကျက်အေး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး ဝမ်းကိုထိန်းပါတယ်။ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်းကို ကာကွယ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ခေတ်ပေါ်ဓာတ်ဘူးမှာ ရေခဲကို လှောင်ထားတဲ့အခါ အတွင်းက တေဇောဓာတ်ရှိနေသမျှ ရေခဲနဲ့ဖြစ်နေပါတယ်။ ဓာတ်ဘူးထဲမှာ အချိန်ကြာတော့ တေဇောဓာတ် ပျက်သွားပါတယ်။ ဒီရေခဲအေးကိုမသောက်သင့်ပါဘူး။ လှောင်ပြီး ဓာတ်ပျက်သွားတဲ့ ရေခဲပျက်ဖြစ်သွားတဲ့အတွက် သောက်ရင် အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးပြီး လေကို အန်စေနိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်ဘူးထဲမှာ အေးနေတဲ့ ရေခဲပျက်ကို သောက်ရင် အန်တတ်ပါတယ်။ ပြန်နွေးသောက်ရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ ဓာတ်ပျက်ပြီးသားရေခဲကို အပူပြန်ပေးရင် တေဇောလွန်၊ ဝါယောပျက်ပြီး သောက်သုံးသူကို အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

တချို့လူတွေ ဓာတ်ဘူးထဲမှာ လက်ဖက်ခြောက်ခတ်ထားပြီး သား ရေခဲကို ညအိပ်ထားပြီးနောက် အမှတ်မထင် သောက်မိတတ်ပါတယ်။ “ရေခဲညှပ်၊ အဆိပ်ထက်ပြင်း” လို့ သိမ်ဖြူဆရာတော်ကြီးက အာယုဗ္ဗေဒသင်ခန်းစာမှာ ပြောဖူးပါတယ်။ အစာအိမ်ထဲမှာ အဆိပ်ဖြစ်ပြီး အော့အန်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ရေခဲကို ဓာတ်ဘူးနဲ့ထည့်သောက်သူများ သတိထားစေချင်ပါတယ်။ တခြားသတိထားမိတဲ့ အချက်တစ်ခုကတော့ ဓာတ်ဘူးအတွင်းမှာ သုတ်လိမ်းထားတဲ့ ပြဒါးတွေဟာ ကြာရင် ပျက်ပြီး ကွက်မည်းလာတာ တွေ့ရပါတယ်။ ကျွတ်ထွက်သွားတဲ့ ပြဒါးအမှုန်အစတွေဟာ ရေထဲမှာ ပါသွားပြီး သောက်သုံးသူရဲ့ အစာအိမ်ထဲ ရောက်သွားရင် ပြဒါးဆိပ် သင့်နိုင်ပါတယ်။

ရေကျက်အေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှေးက ဆေးကျမ်းတွေမှာ အထောက်အထားနဲ့ ရှာကြည့်တဲ့အခါ ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်ရဲ့ နာမည်ကြီးထင်ရှားတဲ့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းမှာ တွေ့ရတာက-

ရေကျက်အေး။ ။ ဥတုအားလျော်စွာ ချက်အပ်ပြီး သော ရေခဲကို အေးစေပြီးမှ သောက်အပ်သော အနာတို့ကား ကိုယ်ပူသောအနာ၊ ဝမ်းပျက်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ သွေးနာ၊ မူးဝေသောအနာ၊ သေအရက်ယစ်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်းတို့ကိုလည်း ကောင်း၊ ဆီးချုပ်သော မုတ္တကိတ်နာ၊ ပဏ္ဍနာ၊ ရေငတ်သော အနာ၊ အော့အန်သောအနာ၊ မောပန်းသောအနာ၊ သေအရက်တို့ကို သောက်အားကြီးသောကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ သန္နိပါတ်အနာတို့ကိုလည်းကောင်း ဤအနာတို့၌ ရေကျက်အေးသည် သင့်၏။

ချက်ပြီး၍ အလိုအလျောက် အေးသော ရေကျက်အေးသည် ဒေါသသုံးပါးလုံးကို နိုင်၏။ အေး၏။ အဆိပ်ဩဇာ မရှိ။ သွေးလေ အရသာကြောတို့ကို မလေးလံစေတတ်၊ နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အဖျားတို့ကို နိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။ ပေါ့၏။

ရေကျက်အေးဟူသည်လည်း နေ၌ချက်သောရေကို နေ၌သာ သောက်ကောင်းသည်။ ည၌ချက်သောရေကို ည၌၌သာ သောက်ကောင်းသည်။ နေ၌ချက်သောရေကို ည၌၊ ည၌၌ ချက်သောရေကို နေ၊ ဤကဲ့သို့အေးအောင်ထား၍ သောက်လျှင် ထိုရေ၌ တေဇောဓာတ်ညှပ်သောကြောင့် ကြေခဲ၏။ ဝမ်းမီးကို ချက်၍ ကျက်လျှင် ချဉ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ဒေါသသုံးပါးလုံးကို ပျက်စေတတ်၏။ ရောဂါခပ်သိမ်းတို့၌ပင် မသင့်။ **ရေကျက်**



အေးကို တစ်ဖန် ရေခွေးလုပ်၍ သောက်လျှင် မသင့်။ အဆိပ်နှင့် အတူဖြစ်၏။ ညဉ့်၌ကား ရေခွေးသောက်ခြင်းသည် များစွာ အကျိုးရှိ၏။

ညဉ့်၌သောက်ရန် ရေခွေးချက်ပုံကား ရေစိမ်းနဲ့ပျောက်၍ ကျက်ရုံ၊ ထက်ဝက်ကြွင်း၊ လေးပုံတစ်ပုံကြွင်း၊ ရှစ်ပုံတစ်ပုံကြွင်း တို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးချက်၍ သောက်ရာ၏။ ညဉ့်ကို ရေခွေးချက် ၍ သောက်ခြင်းသည် သလိပ်နာ၊ လေနာ၊ အစာမကြေသော အနာ၊ အဆီခဲသောအနာတို့ကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ တတ်၏။ ဆီးကို ရွှင်စေတတ်၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ၊ အဖျား တို့ကို နိုင်၏။ ရေစိမ်းကိုသောက်လျှင် တစ်ပဟိုရ်မှ ကြေ၏။ ရေကျက်အေးကိုသောက်လျှင် တစ်ပဟိုရ်၏ ထက်ဝက်မျှနှင့် ကြေ၏။ ကျက်ပြီးသော ရေခွေးကိုသောက်လျှင် တစ်ပဟိုရ်၏ လေးပုံတစ်ပုံမျှနှင့် ကြေ၏။

ထို့အပြင် ရေအမျိုးမျိုးတို့၏ အကျိုးအပြစ်ကိုလည်း ဖော် ပြထားရာတွင် အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ မထင်ရှားသော၊ အလွန် အေးသော၊ ကြည်လင်သော၊ ပေါ့သော ရေအေးသည် နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်စေတတ်၏။ ဂုဏ် အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ကျိုသော၊ ပျစ်ချသော ပိုးတို့ဖြင့် ပြွမ်း သော ရွံ့ညွန်၊ သစ်ရွက်၊ မှော်တို့ဖြင့်ပြည့်သော အနံ့မကောင်း သော ရေကိုမသောက်အပ်။ မိုးဦးကျအခါ၌ ရွာသောရေကို ချိုးမိလျှင် ရေငတ်သောအနာ၊ ဝမ်းရောင်နာ၊ မြင့်ရှည်စွာဖျား သောအနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ဝမ်းမီးပျက်သောအနာ၊ အကြောတို့ လေးလံခြင်း၊ အိုင်းအမာ အစရှိသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကုန်၏။

ဒါတွေဟာ ယောမြို့စားအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်ရဲ့နာမည်ကျော် ဥတုတောဇနသင်္ဂဟကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ရေခွေး၊ ရေကျက်အေး၊ ရေအေးတို့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိမှတ်ဖွယ်ရာဗဟုသုတတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံး တင်ပြလိုတာကတော့ ...

- (၁) ရေခွေး ကျိုချက်တဲ့အခါမှာ ဆူပွက်ပြီး ကျက်အောင် ကျိုပါ။
- (၂) ကော်ဖီဖျော်ရင် ခြောက်နာရီအတွင်း ကျိုချက်ထားတဲ့ ရေခွေးနဲ့ ဖျော်ပါ။
- (၃) ဓာတ်ဘူးထဲက ရေခွေးနဲ့ဖျော်ရင် ခြောက်နာရီထက်ကျော် ပြီး ဓာတ်ဘူးထဲမှာ လှောင်ထားတဲ့ ရေခွေးကို မသုံး သင့်ပါ။
- (၄) ဓာတ်ဘူးထဲမှာ အေးပြီးသားရေခွေးကို ဓာတ်ပျက်ရေခွေး ဖြစ်လို့ ပြန်နွေးပြီး မသုံးပါနဲ့။ ပြန်ကျိုချက်ပြီး မသုံးပါနဲ့။
- (၅) ညသိပ်ရေခွေး၊ ရေခွေးကြမ်းဟာ အဆိပ်ဖြစ်လို့ အစာအိမ် ကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- (၆) ရေခွေးသောက်ပြီး တစ်နာရီအတွင်းမှာ ရေအေးမသောက် ပါနဲ့။

ရေအေးသောက်ပြီး တစ်နာရီအတွင်းမှာ ရေခွေးမသောက် ပါနဲ့။
အထက်ပါအယူအဆတွေဟာ မလွဲနိုင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာ ဥပဒေသ အယူအဆတွေဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါတယ်။



ရေနှင့်ပတ်သက်သော ရိုးရာဆေးပညာအယူအဆများ

ရိုးရာဆေးပညာ (Traditional Medicine) ဆိုသောစကားရပ်တွင် 'Traditional' ဆိုသည်မှာ 'Tradition (n)' 'ခလေ့ထုံးစံ' ဟု အဘိဓာန်များတွင် ဖွင့်ဆိုသဖြင့် ရှေးကလူကြီးသူမများ အစဉ်အဆက်က ဆောင်ရွက်ခဲ့သော ဆေးပညာနှင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ချက်များဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးမြန်မာလူကြီးများသည် ဆေးဆရာများ မဟုတ်ကြသော်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် သူတို့၏ ပြောစကားများမှာ မှတ်သားဖွယ်ရာ ဆေးပညာရှုထောင့်မှအမြင်များ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ရိုးရာခလေ့ထုံးစံအမြင်ဖြင့်ပြောသော မှတ်သားဖွယ်ရာ ကျန်းမာရေးအသိများသည် Traditional Medicine ဖြစ်လာခဲ့သည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ရေနှင့်ပတ်သက်၍ ရှေးလူကြီးသူမများ အစဉ်အဆက်ပြောခဲ့ကြသော အယူအဆများကို တင်ပြထားပါသည်။ ထိုအယူအဆများ ယနေ့အထိ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ခလေ့ထုံးစံနှင့်အညီ မှန်ကန်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ လူမျိုးတစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး

မတူညီသော ရိုးရာ (Tradition) များစွာ ရှိနေကြသဖြင့် တချို့အယူအဆများမှာ အနောက်တိုင်းဥရောပနိုင်ငံများနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ရေမြေရာသီဥတု၊ လူကောင်ဖွံ့ဖြိုးမှုအနေအထားတို့လည်း ကွာခြားပါသည်။ ရေနှင့်ပတ်သက်သော မြန်မာရေးရိုးအယူအဆများမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ခလေ့များကို တင်ပြရာတွင် စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် စာသင်ချိန်မှစတင်၍ အသက်အရွယ်ရသည်အထိ စာရေးသူ၏ ဇာတိဖြစ်သော ရန်ကုန်တိုင်း အစွန်အဖျားမြို့ငယ်လေးတွင် လိုက်နာခဲ့သည့် ဆရာတော်ဘုန်းကြီးများ၊ မြန်မာလူကြီးမိဘများ၏ ဆုံးမစကားများကို အခြေခံ၍ ရေးသားတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူတို့ငယ်စဉ် လွန်ခဲ့သောအနစ် ၅၀ ခန့်က မှတ်သားခဲ့ရသော မြန်မာ့ခလေ့၊ ရေနှင့်ပတ်သက်သော အမှာစကားများမှာ -
(၁) အိပ်ရာဝင်ချိန် ရေတစ်ခွက် သောက်ပါ။

ရေမသောက်ဘဲအိပ်လျှင် ညတွင် အိပ်မက်များမက်ပြီး ကောင်းစွာ အိပ်မပျော်၊ အာခေါင်ခြောက်ပြီး လန့်နိုးတတ်သည်။

တချို့က ညအိပ်ရာဝင် ရေသောက်လျှင် ညဉ့်နက်ချိန် ဆီးထွားရမှာစိုးသဖြင့် ရေမသောက်ချင်။ ဤအယူအဆမှာ မမှန်ပါ။ ငယ်ရွယ်သူများမှာ ဆီးထိန်းနိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးရွယ်အိုများမှာ ညတွင် တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ဆီးထွားရသည်မှာလည်း သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ အဘိုးအဘွားများမှာ ဆီးမထိန်းနိုင်သဖြင့် အိပ်ရာအနီးတွင် ဆီးအိုးထားပေးရသည်။

တချို့လူများ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ရေချိုးပြီးမှ အိပ်ရာဝင်လေ့ရှိသည်။ ရေချိုးပြီး ခန္ဓာကိုယ် အေးနေချိန်တွင် ဝမ်းတွင်းမှ ပူသဖြင့်

ရေတစ်ခွက်သောက်အိပ်သင့်သည်။ ဝမ်းတွင်းမှ အပူကြောင့် ည တစ် ရေးနိုးတွင် ရေငတ်၊ အာခေါင်ခြောက်ပြီး နိုးလျှင် ပြန်အိပ်မပျော်ဖြစ် တတ်သည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် ရေတစ်ခွက်သောက်အိပ်ခြင်းမှာ အစာ အိမ်အတွက်လည်း ကောင်းပါသည်။

(၂) ရေချိုးလျှင် ဒူးအောက်ပိုင်းမှစပြီး ရေလောင်းပါ။ ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း အပေါ်ပိုင်းသို့ ရေလောင်းချိုးပါ။

ဒူးအောက်ပိုင်းမှစပြီး ရေလောင်းသောအခါ မကောင်းသော အပူအပုပ်၊ အခိုးအငွေ့များ အောက်သို့ ဆင်းသွားသဖြင့် မျက်စိကြည် စေသည်။ ခေါင်းမှစပြီး ရေလောင်းလျှင် မျက်စိမှာ အခိုးငုပ်သဖြင့် အသက်ငယ်ငယ်နှင့် မျက်စိအားနည်းရောဂါရတတ်သည်။ ခေါင်းကိုက် ရောဂါလည်း ရတတ်သည်။ တချို့လူကြီးများ အသက်ကြီးလာ၍ မျက်စိမှန်လာလျှင် ညအိပ်ရာဝင် ဒူးအောက်ရေဆေးအိပ်ခြင်းဖြင့် မျက်စိ ပြန်ကြည်လာသည်ဟု ဆိုကြသည်။

(၃) ထမင်းစားပြီး ရေ မသောက်ရ။

ရှေးက မြန်မာထမင်းပိုင်းများတွင် ဟင်းချိုပူပူလေး အမြဲတစ် ခွက်ပါလေ့ရှိသည်။ ရေအေးကို ထမင်းစားနေစဉ် မသောက်ကြပေ။ ထမင်းစားရင်း ရေသောက်သည့်ခလေ့မှာ အိန္ဒိယနွယ်ဖွား ကုလား လူမျိုးများတွင် တွေ့ရသည်။ သူတို့ခလေ့မှာ အစပ် အလွန်စားသဖြင့် ရေသောက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ မြန်မာ့ခလေ့မှာ အချို၊ အဆိမ့်၊ အအိစာ များကို ပိုကြိုက်လေ့ရှိသည်။ အစပ်ကို အနည်းငယ်သာ စားသည်။ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ဖန်၊ ခါး ရသာခြောက်ပါးစုံအောင် စားသောလူမျိုး ဖြစ်သည်။

လူကြီးများပြောသည်မှာ ထမင်းစားရင်း ရေအေးသောက်

သောအခါ ဗိုက်ပြည့်ပြီး အစာမကြေဖြစ်တတ်သည်။ အစာနှင့် ရေပြ မြီး ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်တတ်သည်ဟု ဆိုသည်။

(၄) သောက်ရေအိုးမှ ရေနှင့် ပလုတ်မကျင်းရ၊ လက် မဆေးရ၊ ခြေ မဆေးရ။

ဤသည်မှာ ရေကို မိမိအသက်သခင်အဖြစ် လေးစားသည့် အနေဖြင့် သောက်သုံးရန် ရည်ရွယ်ပြီး အိုးတွင်ထည့်ထားသော ရေကို ထွေးထုတ်ခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်းမပြုဖို့၊ အလေးအနက်ထားဖို့ သင်ကြား ပေးသည့် ပြည်သူ့နီတိသဘောပါသည့် ခလေ့ကောင်းဖြစ်ပါသည်။

(၅) ထမင်းစားပြီး ရေမချိုးရ။

ထမင်းစားပြီးပြီးချင်း ရေမချိုးရ။ ရေဖျဉ်းစွဲတတ်သည်ဟု ရှေး လူကြီးများ ပြောကြပါသည်။ အမှန်မှာ ကြောက်အောင် ခြောက်လှန့် ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထမင်းစားပြီးလျှင် အစာခြေချိန်ဖြစ်ပါ သည်။ အစာခြေဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနွေးဓာတ်လိုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်အစာအိမ်တစ်ဝိုက်တွင် အနွေးဓာတ်ရှိဖို့လိုသည်။ ရေချိုးလိုက်သောအခါ အအေးပတ်ဖွဲ့သဖြင့် အစာမကြေဖြစ်နိုင်သဖြင့် မှန်ကန်သော တားမြစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က အရက်သမားကြီးတစ်ဦး တွေ့ဖူးသည်။ တစ်နေကုန် အရက်သောက်သည်။ အမြဲအင်္ကျီချွတ် ကိုယ်တုံးလုံးနှင့် တွေ့ရသည်။ သူ့အကျင့်မှာ ညနေတိုင်း သောက်စားပြီး ညအိပ်ရာဝင် ခါနီးလျှင် ရေချိုးသည်။ အိမ်နီးချင်းဖြစ်သဖြင့် ည ၉ နာရီ၊ ၁၀ နာရီခန့်တွင် ရေတိုင်ကီမှ ရေချိုးသံကို တဗွမ်းဗွမ်းဖြင့် ကြားနေရသည် ကို မှတ်မိနေသည်။ နှစ် သိပ်မကြာပါ။ သူသည် ရေဖျဉ်းစွဲသည်ဟု ဆိုကာ ဗိုက်ကြီး ပူလာပြီးနောက် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။

(၆) နေပူထဲမှ ပြန်လာလျှင် ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ အိမ်ထဲ ဝင်ပါ။

တချို့အရပ်များတွင် အသုဘပို့ပြီး ပြန်လာလျှင် အိမ်တံစက် မြိတ်မှ မဝင်မီ ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှဝင်ဟု ဆိုကြသည်။ အမှန်မှာ အပူထဲမှပြန်လာသူကို အိမ်ဝမှ ရေအေးတစ်ခွက် တိုက်လိုက်ခြင်းဖြင့် အပူငြိမ်းစေသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သောက်နိုင်ရန် မြန်မာ ရှေးအိမ်များတွင် လှေကားတက်ခုံ (လှေကားခုံ) အနီးတွင် သောက်ရေ အိုးစင်ထားသောလှေ ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

(၇) ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ ရေချိုးပါ။

ဤသည်မှာလည်း ရှေးလူကြီးများ၏ ရိုးရာကျန်းမာရေးဆိုင် ရာ သတိပေးချက်ဖြစ်ပြီး ယခုအခါ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာသဖြင့် Heat Stroke ခေါ် 'အပူငုပ်၍ လေဖြတ်ခြင်း' အလွန်ခေတ်စားလာသည်။ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ရေချိုးမိသူ မဆိုထားနှင့်။ မျက်နှာသစ်မိသူ၊ face towel ခေါ် မျက်နှာသုတ်ပဝါအအေးစနှင့် မျက်နှာသုတ်မိသူများပင် ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်းများ အဖြစ် များလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ရှေးက လူကြီးများ၏ စကားများမှာ နေပူထဲမှ ပြန်လာသည် ဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်ပြီး ရေချိုးသည်ဖြစ်စေ၊ နံနက် ညနေ မည်သည့် အချိန်တွင်ဖြစ်စေ ရေချိုးလျှင် ရေတစ်ခွက် (ရေတစ်ဖန်ခွက်) သောက် ပြီးမှ ရေချိုးခြင်းသည် အပူရှုပ်ခြင်း၊ အပူငုပ်ခြင်း အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်သောကြောင့် သတိပေးထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ရေသောက်သဖြင့် ဝမ်းတွင်းအစာအိမ်မှ ငုပ်လျှိုးနေသော အပူ များသည် ထိုက်သင့်သလောက် ပြေလျော့သွားမည်။ ရေမသောက်ဘဲ

ပြင်ပခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးလောင်းချလျှင် ကိုယ်တွင်းမှ အပူမှာ ငုပ်လျှိုးသွားပြီး နှလုံးသွေးကြောတွင် တွန်းကန်သောအခါ အထက် သွေးတက်ပြီး ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ ရေချိုးခြင်းသည် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း မည်သည့်ရာသီတွင်မဆို ပြုလုပ်အပ်သော ရိုးရာဆေးပညာအယူအဆ ကောင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၈) မိခင်များ ရေမချိုးမီ ကလေးနို့တိုက်ပါ။

ရှေးလူကြီးများက သားသည်အမေများကို 'ဟဲ့... ကလေးကို ရေမချိုးခင် နို့တိုက်ထား။ ရေချိုးပြီးရင် နို့မတိုက်နဲ့။ ကလေး နို့အန် တတ်တယ်' ဟု ပြောလေ့ရှိသည်ကို စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က ကြားဖူး ပါသည်။ ရှေးက မိခင်များကို အရပ်စကားဖြင့် 'သားသည်အမေ' ဟု သုံးစွဲခေါ်ဝေါ်လေ့ ရှိခဲ့ပါသည်။

ဤအယူအဆမှာ စာရေးသူ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံတွင် ပညာသင် ကြားသောအခါမှ သင်တန်းဆရာ သမားတော်ကြီးများကို ချဉ်းကပ် မေးမြန်းကြည့်သောအခါ မမှားသောအယူအဆဖြစ်ကြောင်း သိလာရ ပါသည်။ မိခင်များ ရေမချိုးမီတွင် ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်တက်နေဆဲဖြစ် သဖြင့် နို့ထွက်ကောင်းသည်။ ကလေးအတွက် စုပ်ယူရ လွယ်ကူ သည်။ မိခင် ရေချိုးပြီးသောအခါ အအေးဓာတ်ကြောင့် နို့ထွက်နည်း သွားမည်။ ကလေး စုပ်ယူရခက်သည်။ မထွက်သောနို့ကို စုပ်ယူသော အခါ လေများ ပါသွားပြီး ကလေးအစာအိမ်အတွင်းသို့ လေများဝင် ကာ လေပွပြီး ပြန်အန်ထွက်တတ်သည်။ ထို့အပြင် မိခင်၏ အအေး ဓာတ်ရှိနေသော အသားနှင့်ထိတွေ့သောအခါ ကလေးတွင် နေထိုင် မကောင်းဖြစ်တတ်သောကြောင့် ရေချိုးပြီး နို့မတိုက်ရန် တားမြစ်ခြင်း



သည် အလွန်မှန်ကန်သော ရိုးရာအယူအဆဖြစ်သည်။ မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သော ရိုးရာဆေးပညာရှုထောင့် ဖြစ်ပေသည်။

(၉) ရေချိုးချိန် သတ်မှတ်ချက်များ။

ရှေးလူကြီးများက ကိုယ်ပူလျှင် ရေမချိုးရ၊ ဖျားနေလျှင် ရေမချိုးရဟု တားမြစ်လေ့ရှိသည်။ ယခုခေတ် အနောက်တိုင်းဆေးရုံ များတွင် ဖျားနေသူကို ရေဖတ်တိုက်သည်။ ဖျားနေသည့် ကလေးကို ရေခဲရေ ချိုးသည်များကို တွေ့ရဖူးသည်။

ရေကျောက်ပေါက်လျှင် ရေမချိုးရ၊ ရေယုန်ပေါက်လျှင်လည်း ရေမချိုးရပါ။ ထိုရောဂါများသည် ရေနှင့်ထိလျှင် အလျင်အမြန် ပွား လွယ်သည်။ ရေချိုးလျှင် ချက်ချင်း အဖျားပါ ဝင်လာလေ့ရှိသည်။

လူငယ်များအတွက် ရေချိုးချိန်ကို ရှေးလူကြီးများက မသတ်မှတ်ကြသော်လည်း ခေါင်းလျှော်ရက်ကိုမူ သတ်မှတ်လေ့ရှိသည်။ မွေးနေ့၊ သောကြာ၊ တနင်္လာနေ့များတွင် ဆံပင်မညှပ်ရ၊ ခေါင်း မလျှော်ရဟု ဆိုသည်။ ထိုစာဆိုတွင် မွေးနေ့ဆိုသည်မှာ မိမိမွေးနေ့ ထင်ပြီး ခေါင်းမလျှော်ကြသူများ ရှိသည်။ ဝေဒပညာရှင်တစ်ဦး၏ ရှင်းပြချက်အရ ဘုရား၏ ဆံတော်ပယ်သောနေ့ သောကြာနေ့၊ ဘုရား မွေးနေ့ သောကြာနေ့တွင်သာ ဆိုလိုသည်ဟု ဆိုသည်။ တနင်္လာနေ့ မှာ တနင်္လာ နှစ်ခါပြန်ဟု မြန်မာများက ယူဆပြောဆိုလေ့ ရှိသည်။ ဤစာဆိုအရ သောကြာနှင့် တနင်္လာနှစ်ရက်မှ လွဲ၍ ခေါင်းလျှော်နိုင် သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ယုံကြည်သူများမှာ ယနေ့အထိ လိုက်နာနေ ကြဆဲဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ရေချိုးရမည့် နာရီသတ်မှတ်ချက်များမှာ လူကြီးသက်ကြီးရွယ်အို

များ အအေးပတ်ပြီး လေဖြတ်မည်စိုးသောကြောင့် သတ်မှတ်ပေးထား ခြင်းဖြစ်မည်ဟု ထင်ပါသည်။ ရေချိုးချိန်လင်္ကာမှာ နွေ ကိုး၊ မိုး တစ်ဆယ်၊ ဆောင်း ဆယ့်တစ် ဟူ၍ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူကြီး များ နွေရာသီတွင် နံနက် ၉ နာရီ (မှနောက်ပိုင်း) မှ ရေချိုးပါ။ မိုး ရာသီတွင် အအေးဓာတ်ရှိသဖြင့် နေပွင့်ချိန် ၁၀ နာရီ (မှနောက်ပိုင်း) မှ ရေချိုးပါ။ ဆောင်းရာသီတွင် အအေးဓာတ်လွန်ကဲသဖြင့် နေမြင့်ချိန် ၁၁ နာရီ (မှနောက်ပိုင်း) မှ ရေချိုးသင့်သည်ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဤသည်မှာ ရှေးမြန်မာ့ရိုးရာ အဆိုအမိန့်များမှ လက်ဆင့်ကမ်း ခဲ့သည့် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်ဆိုင်ရာ ရေနှင့် ပတ်သက် သော အယူအဆများဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဟူသည် ရောဂါဖြစ်မှ ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းက ထိရောက်သည်ဟု ဆိုသည့်အယူ အဆကို ရှေးကမြန်မာ့လေ့များက ဖော်ပြသင်ကြားပေးထားပြီးဖြစ် သည်ဟု ဆိုချင်ပါသည်။ ရိုးရာလေ့ မမေ့စကောင်းသဖြင့် စုဆောင်း တင်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ရေကိုကြည့်လျှင် စိတ်ကြည်လင်

တဲအိမ်ငယ်လေးတစ်ခု လယ်ကွင်းစပ်မှာ ရှိနေသည်။ မလှမ်းမကမ်းတွင် ထုံးဖြူဖြူသုတ်ထားသော စေတီတစ်ဆူနှင့် ဘုန်းကြီးကျောင်းအိုတစ်ကျောင်း ရှိသည်။ ဟိုးအဝေးတွင် မျှော်ကြည့်လျှင် ညိုမှိုင်းနေသော တောင်တန်းကြီးတစ်ခုသည် သာယာသော မိုးကောင်းကင်အောက်တွင် ရှိနေသည်။ ထိုတောင်ခြေမှ စီးဆင်းလာသော ချောင်းငယ်တစ်ခုသည် စမ်းချောင်းအသွင် ကြည်လင်သောရေဖြင့် တဲကလေးအနီးတွင် ဖြတ်၍ စီးဆင်းသွားသည်။ ညဘက် လူခြေတိတ်သောအချိန်တွင် စမ်းရေစီးသံကို ကြားရသည်။ တဲကလေးပေါ်မှ အဘွားအိုသည် ထိုရေပြင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူပြီး တရားရှုမှတ်နေသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း တကယ်တမ်းမှာ ရေပြင်ကို ငေးကြည့်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုအဘွားသည် ယခုနှစ်တွင် အသက် ၁၁၅ နှစ် ပြည့်ခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

အသက်ရှည်သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကြည့်လျှင် စီးဆင်းနေသော ရေပြင်ကို တွေ့ရစမြဲဖြစ်သည်။ လေကောင်းလေသန့်လည်း ရှိသောနေရာမျိုးဖြစ်သည်။ မွန်းကျပ်ခြင်းကင်းသော ကွင်းပြင်သည် တစ်ဖက်မှာရှိပြီး ကျောထောက်နောက်ခံဖွယ်ဖြစ်သော တောင်တန်း

သည် အဝေးတစ်နေရာတွင် လှမ်းမြင်နေရသည်။ တောင်ပေါ်မှ စီးဆင်းလာသော ရေနှင့် ကွင်းပြင်မှ ဖြတ်တိုက်လာသောလေတို့ ပေါင်းဆုံရာဖြစ်သည်။

ရေကို မြင်နေရသောနေရာသည် အသက်ရှည်စေသည့်နေရာ၊ ရေစီးသံကို ကြားနေရသောနေရာသည် အသက်ရှည်စေသောအသံ၊ ရေကို စိမ်းချိုးရခြင်းသည် အသက်ရှည်ခြင်းအကြောင်း၊ ကြည်လင်သောရေကို သောက်သုံးခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၏အကြောင်း၊ အေးမြသောရေကို သောက်သုံးခြင်းသည် အပူအပင်ကင်းခြင်းအကြောင်း၊ သန့်စင်သောရေကို သောက်သုံးခြင်းသည် ခွန်အားကို ဖြစ်စေခြင်းအကြောင်းဟု ရှေးဟောင်းအယူအဆများသည် ယနေ့အထိ မှန်ကန်နေမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

မြို့ပြမွန်းကျပ်မှုများတွင် မည်မျှပင် ဝင်ငွေကောင်းပါစေ၊ အသက်ရှည် ကျန်းမာဖို့ မလွယ်ပါ။ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသော မော်တော်ယာဉ်နှင့် စက်ရုံများမှ ထုတ်လွှတ်သော ကာဗွန်အိတ်အငွေ့များ၊ ပိုက်နှင့်သွယ်တန်းထားသည့် ပိုးသတ်ဆေးခတ်ထားသော ရေများ၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်များ၊ လက်ကိုင်ဖုန်းများ၊ တုန်ခါဆူညံသော အသံများအားလုံးသည် တစ်နာရီခံစားရလျှင် ငါးမိနစ် အသက်တိုစေသည့် အကြောင်းအရာများ ဖြစ်သည်။ တစ်နေကုန် နေရလျှင် တစ်နာရီ အသက်တိုစေသော နေရာများဖြစ်သည်။

ထိုသို့သောနေရာတွင် နေထိုင်သူများသည် အလုပ်အားလပ်ချိန်တွင် မြို့ပြသို့ထွက်ပြီး လယ်ကွင်းပြင်၊ မြစ်ချောင်းရှိသော နေရာများတွင် အသက်ရှူဖို့ သွားသင့်သည်။ မြစ်ဆိပ်နှင့်နီးလျှင် မြစ်ဆိပ်သို့သွားပြီး ရေလယ်တွင် သွားလာနေသော လှေ၊ သင်္ဘောများ



ကြည့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပူပန်မှုများကို လျော့ကျစေနိုင်သည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။ ရေပြင်တွင် စီးမျောနေသော အရာကိုကြည့်လျှင် စိတ်ပူပန်မှုများကို လျော့ကျစေသည်။ စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ပြေလျော့စေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ တကယ့်ရေပြင်မြစ်ဆိပ်ကို မသွားမရောက်နိုင်သည့်အခါ ပန်းချီကားထဲက ရှုခင်းကပင် စိတ်ကို ပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေနိုင်ပါသည်။

စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေ အရာရှိကြီးတစ်ဦးသည် အလွန်အလုပ်ရှုပ်သူဖြစ်သည်။ သို့သော် သူသည် ဘယ်သောအခါမှ စိတ်တိုနေသည်ကို မတွေ့ရ။ တစ်ခါက သူ့ရုံးခန်းသို့ ရောက်သောအခါ သူ့အလုပ်စားပွဲ မျက်နှာချင်းဆိုင်နံ့ရံတွင် ပန်းချီကားတစ်ချပ် ချိတ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဧရာဝတီမြစ်ရေပြင်တွင် အဖြူရောင် ရွက်ဖွင့်ထားသော လှေကလေးတစ်စီး သွားနေသည့်ပုံဖြစ်သည်။ ညနေစောင်းနေဝင်ချိန် ဆွဲထားသော ပန်းချီကားလေးဖြစ်ပြီး အလွန် စိတ်အေးချမ်းစေသော မြင်ကွင်းဖြစ်သည်။ ဤပန်းချီကားကလေးကို ချိတ်ထားသူ၏စိတ်ကို ခန့်မှန်းကြည့်မိသည်။ ရုံးခန်းလေးထဲမှာပေမယ့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ပန်းချီပြပွဲတစ်ခုတွင် တွေ့ခဲ့ရဖူးသော ပန်းချီကားတစ်ချပ်ကို အမှတ်ရမိသေးသည်။ ပန်းချီပန်းပုကျောင်းဆင်း သင်တန်းသားလေးတစ်ဦး၏ လက်ရာဖြစ်သည်။ မြစ်ကမ်းဆိပ်တစ်ခုတွင် အဝတ်လျှော်နေသူ မိန်းမတစ်ဦး၊ ရေချိုးနေသူ ကလေးငယ်နှစ်ဦးနှင့် ဝါးဖောင်များကို ရေးဆွဲထားသည်။ အလွန်အသက်ဝင်ပြီး သဘာဝကျသော ရေဆေးပန်းချီကား ဖြစ်သည်။

ရေပြင်ကို မြင်နေရသဖြင့် စိတ်ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစေသည်။

အလင်းသစ်စာပေ

သို့သော် စိတ်အားငယ်စေခြင်းကား မဟုတ်ပါ။ အမေရိကန်စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာသုတေသီတို့၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေသော စစ်သားများသည် မြေပြင်နှင့် သဲကန္တာရတို့တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသူများဖြစ်လေ့ရှိပြီး ရေတပ်တွင် စစ်သင်္ဘောကြီးများနှင့် ပင်လယ်ပြင်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရသူ သင်္ဘောသားများမှာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမှု (Suicide case) အလွန်နည်းကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုသည်။ ဤသည်မှာ ရေပြင်မှပေးသော စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

စိတ်ပညာရှင်များ၏ အလိုအရ အပန်းဖြေခရီး ထွက်ကြသူများအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုအပေးနိုင်ဆုံးနေရာမှာ ကမ်းခြေဟိုတယ်နှင့် အပန်းဖြေစခန်းများဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်တွင် ချောင်းသာ၊ ငပလီ၊ မောင်းမကန် စသောအပန်းဖြေစခန်းများရှိသကဲ့



စိတ်ကြည်နူးဖွယ် လှမ်းမြင်ရသော မန္တလေးကန်တော်ကြီးရေပြင်

အလင်းသစ်စာပေ

သို့ ထိုင်းနိုင်ငံတွင်လည်း ပတ္တရာ၊ ဗင်ဆင် စသောကမ်းခြေများသည် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်များ အလာဆုံးသော ပင်လယ်ကမ်းခြေများဖြစ် သည်။

စာရေးသူ၏ မွေးရာဇာတိမြို့ငယ်လေးမှာ ရန်ကုန်တိုင်း အစွန် အဖျားမှ မြို့ငယ်လေးတစ်မြို့ဖြစ်သည်။ မြို့လယ်တွင် နှစ်ဖာလုံ ပတ် လည်ခန့် ကျယ်သည့် ရေကန်ကြီးရှိသည်။ တစ်မြို့လုံးက သောက်သုံး ရေကို ဤရေကန်ကြီးမှ လာခပ်ကြသည်။ ရေစည်လှည်းများသည် ရေခပ်သူ ပျိုဖြူများဖြင့် ညနေ နေဝင်ချိန်တွင် စည်ကားလှသည်။ ကန်လယ်တွင် ကြာဖြူ၊ ကြာနီပန်းများ ပွင့်လျက်ရှိသည်။ ငယ်စဉ်က နေဝင်ချိန်ကို ထိုကန်ပေါင်ပေါ် ထိုင်ပြီး ရေပြင်အရိပ်မှတစ်ဆင့် ကြည့် ရခြင်းကို အသက်ကြီးသောအခါ မကြာခဏသတိရမိပါသည်။

အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ စသည့်ရောဂါ ရှိသူများသည် အသက်ပြင်းပြင်းရှူသော လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန် နှစ်ရှည်လများ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လျှင် ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွား သူများရှိကြောင်း အထောက်အထားများလည်း ရှိပါသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မည့်နေရာသည် ရေပြင်ကို မျက်နှာပြုပြီး လေတိုက်ခတ်နေသောအချိန်တွင် ပြုလုပ်လျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။ ရေပြင်မှ ဖြတ်သန်းတိုက်ခတ်လာသောလေသည် ပိုမိုအေးမြ သန့်ရှင်းပြီး အဆုတ်မှ သွေးလှည့်အဖွဲ့ကို အားကောင်းစေ သည်။ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို အပြည့်အဝရနိုင်သည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပေးသော ဆရာများ၏ အလိုမှာ အသက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ခေတ္တမျှ အောင့်ထားပါ။ ပြန်ထုတ် သောအခါ ပါးစပ်ဟပြီး လေကုန်အောင် ပြန်ထုတ်ပါ။ ရှုလျှင်



မန္တလေးကန်တော်ကြီးရေပြင်ကို စိတ်အေးချမ်းစွာကြည့်ရှုနေသူတစ်ဦး

နာခေါင်းဖြင့် အားပါးတရရှု၊ ပြန်ထုတ်လျှင် ပါးစပ်မှပြန်ထုတ်ရမည် ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဤအသက်ရှူနည်းကို မှန်မှန်တစ်လခန့်ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ နှလုံးနှင့် ရင်ဘတ်အောင့်သူ၊ အမောရောဂါရှိသူ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါရှိသူ များ ကောင်းစွာ သက်သာကြောင်း သိရသည်။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သော အချိန်မှာ နံနက်စောစော၊ နေထွက်ခါစအချိန်တွင် ပို၍ကောင်းသည်။ ညနေပိုင်းအချိန်တွင် လည်း ရှုနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ချိန်တွင် တင်းကျပ်သောအင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီများ မဝတ်ဆင်ဘဲ ပွ၍ ချောင်ချိ သော အဝတ်အထည်များ၊ ချည်ထည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းက ပို၍ ကောင်းသည်။

ရှေးက ယောဂီများသည် ရေဆိပ်၊ မြစ်ဆိပ်ရှိ သစ်ပင်ကြီးများ

အောက်တွင် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရေကသိုဏ်းရှုသည် ဟုဖတ်ရဖူးသည်။ ရသေ့ကြီးများမှာလည်း ဤနည်းကို ကျင့်ကြံကြ ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဤနည်းသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သမထ နည်းမဟုတ်နိုင်ပေ။ ယိုဂါ (Yoga) ခေါ် ကျင့်စဉ်များနှင့်တူသည်။ ဝိဇ္ဇာ လိုင်းကျင့်စဉ်တချို့တွင်လည်း ရေကသိုဏ်းရှုနည်း ရှိသည်။ အသက် ရှည်အောင်၊ အနာမဲ့အောင် ကျင့်ကြံသောနည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။

ရေသည် အရောင်၊ အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာမရှိဟု ဆိုသည်။ မူလဓာတ်မှာ သီတဓာတ်ဖြစ်သဖြင့် အအေးကို ပေးသည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ အပူမှန်သမျှကို အအေးဓာတ်ဖြင့် ငြိမ်းနိုင်သည်။ အေး သောအရာကို မြင်ရုံမျှဖြင့် စိတ်ထဲမှအေးချမ်းမှု ရရှိတတ်လေသည်။

လောကသဘာဝ အလုပ်တာဝန် ဝတ္တရားအမျိုးမျိုးတို့၏ ဒဏ် ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) များရှိသောအခါ စိတ်ဖြေလျော့မှုလုပ်ပေး ဖို့လိုသည်။ အပန်းဖြေဖို့ လိုသည်။ မွမ်းကျပ်မှုမှ ထွက်ပေါက်ပေးဖို့ လိုသည်။ ထိုသို့ ထွက်ပေါက်မပေးနိုင်သည့်အခါ ပေါက်ကွဲမှုဖြစ် တတ်သည်။ ဒေါသကြောင့် ပူလောင်မှုဖြစ်ရတတ်သည်။

ထိုသို့ဖြစ်သောအခါမျိုးတွင် အပူသောကများ ဖြေလျော့ စီး မျောသွားစေရန် အကြံပေးလိုသည်မှာ မြစ်ဆိပ်၊ ချောင်း၊ ရေကန် စသည် တစ်ခုခုသို့ သွားပါ။ ရေပြင်ကို ကြည့်ပါ။ မိမိအပူအပင် သောကမီးမှန်သမျှ ထိုရေပြင်ထဲသို့ ပစ်ချလိုက်သည်ဟု စိတ်က မှတ် ယူကြည့်ပါ။ ကြည်လင်သောရေပြင်သည် သင့်စိတ်ကို ကုစားသည့် ကြေးမုံပြင်တစ်ချပ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



ထမင်းစားပြီးတိုင်း ရေနွေးတစ်ခွက်သောက်ပါ

အစာမကြေရောဂါရှိသူများ၊ အစာအိမ်မကောင်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အစာစားပြီးလျှင် ရေနွေးတစ်ခွက်သောက်ပေး ခြင်းဖြင့် အစာကြေချက်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် အသက်ငါးဆယ်ကျော်ပြီးသူ လူကြီးပိုင်းရောက် ရှိသူများအတွက် စားပြီးအစာကြေစေရန် ထမင်းစားပြီးတိုင်း ရေနွေး တစ်ခွက်သောက်ခြင်းဖြင့် အစာကြေဆေးသောက်ရန် မလိုတော့ဘဲ အစာကြေစေနိုင်သည်။ ရေနွေးသည် မိမိအစာအိမ်က အစာခြေအား ကောင်းစေရန် အပူဓာတ်အင်အားပေးခြင်းနှင့်တူသည်။ အေးသော အစာအိမ်နှင့် နွေးသောအစာအိမ်သည် အစာကြေကျက်အား မတူညီပေ။

စာရေးသူ၏ ဆေးကုသမှုသက်တမ်းတစ်လျှောက်အတွင်း အစာ အိမ်ရောဂါဖြစ်သူ အများအပြားကို တွေ့ရှိဖူးရာ အများစုမှာ စားချိန် သောက်ချိန် မမှန်ကြသူများဖြစ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ ထမင်းအေး၊ ဟင်းအေးကို နေ့စဉ် စားနေရ သည့် ဝန်ထမ်းများဖြစ်သည်။ သူတို့မှာ အလုပ်ချိန်အမီ နံနက်စောစော ထ ချက်ပြုတ်ယူလာသည်။ ထမင်းဟင်းကို ချိုင့်၊ ဘူးများဖြင့် ထည့် လာပြီး နေ့လယ် ရုံးအားချိန်မှ စားကြရသည်။ ချက်ပြုတ်ပြီး နှစ်နာရီ



ကြာမှ စားရသော ထမင်းဟင်းများတွင် အပူငွေ့ကုန်ပြီး အအေးဓာတ် ဝင်နေပြီဖြစ်သည်။ မိုးနှင့် ဆောင်းရာသီဆိုလျှင် ထမင်းဟင်းတို့သည် ပို၍ပင် အေးလွယ်သည်။ အေးသောအစာကို ခြေရသော အစာအိမ် သည် ပူသောအစာကို ခြေရသော အစာအိမ်ထက် ပို၍ပင်ပန်းသည်။ ပူသောအစာကို ကြေကျက်စေရန်မှာ နာရီဝက်ခန့်သာ အချိန်ကြာ သော်လည်း အေးသောအစာကို ကြေကျက်စေရန်မှာ နှစ်နာရီအထိ အချိန်ကြာတတ်လေသည်။ ထိုမျှ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အစာခြေရသော အစာ အိမ်အတွင်းနံရံများသည် များမကြာမီ ရောင်သောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိတတ်လေသည်။ အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ တာရှည်ခံစားရသူ အများစုကို လေ့လာကြည့်သောအခါ ရုံးဝန်ထမ်းများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်လေ့ရှိသူနောက်တစ်မျိုးမှာ အချိုရည်နှင့် ရေခဲရေကြိုက်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။ အကျင့်ပါနေသဖြင့် မသောက် ရလျှင် မနေနိုင်။ ထမင်းဟင်းအရသာထက် အချိုရည်အရသာကို ပို၍မက်နေသည့်သူများ တွေ့ရသည်။ တချို့မှာ မိဘများက ထမင်း ဝိုင်းတွင် အကျင့်လုပ်ပေးထားသဖြင့် ကလေးငယ်များတွင်ပါ ထမင်း ကောင်းကောင်းမစားဘဲ အချိုရည်သောက်ရင်း စားသည့်အကျင့် ပါနေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော မိသားစုများတွင် လူကြီးများသာမက ကလေးငယ်များတွင်ပါ အစာအိမ်အတွင်းမြှေး ရောင်ပြီး မကြာခဏပိုက်အောင့်ပိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အစာမကြေ၍ နောက်ကျောတက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများဖြစ်ကြ သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

အနောက်တိုင်းသူတေသီများ၏အဆိုအရ ထမင်းစားရင်း

အချိုရည်သောက်သည့်အကျင့်စွဲနေသော ကလေးငယ်များသည် ပထမပိုင်းတွင် ဝမ်းဖြူးလာသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် အစာမကြေ ရောဂါကြောင့် ခံတွင်းပျက်ပြီး ပြန်ပိန်သွားတတ်ကြသည်။ ဖြတ်ထိုး ဉာဏ်ကောင်းသော်လည်း မှတ်ဉာဏ်မကောင်းဖြစ်တတ်ကြသည်။ ထိုကလေးများ အရွယ်ရောက်သည်နှင့် ဆီးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါများ ဝင်လာလေ့ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

ကလေးများကို မဆိုထားနှင့်။ နာမည်ကျော်သော အားကစား သမားများတွင်ပင်လျှင် အချိုရည်သံဘူးများ အသောက်များလျှင် Stamina ခေါ် သက်လုံကောင်းမှုများ ကျဆင်းလာကြောင်း တွေ့ရှိ သဖြင့် နည်းပြဆရာများက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီးချိန်တွင် အချိုရည်နှင့် ဂက်စ်ပါသော သံဘူးများသောက်သုံးခြင်းကို တားမြစ်သည်ဟု ဖတ်ရ ရသည်။

မိသားစုထမင်းဝိုင်းများတွင် အချိုရည်နှင့် ရေခဲရေ သောက် သူများသည် ဟင်းအရသာ အငန်ပိုစားကြသည်ဟု ဆိုသည်။ လျှာ အရသာမှာ အချိုရည်နှင့် အအေးက ခံနေသဖြင့် တော်ရုံဟင်းအရသာ မတိုးတော့ခြင်းဖြစ်သည်။ လေးလေးပင်ပင်အရသာကို ပို၍တောင့်တ လာသဖြင့် အချိုမှုန့်နှင့် အငန်ကို ပို၍ထည့်ချက်စေသည်။ ထိုမှတစ် ဆင့် သွေးတိုးနှင့် ဆီးချိုရောဂါများ နောက်ဆက်တွဲ ရလာခြင်းဖြစ် လေသည်။ အချိုနှင့် ရေခဲရေကြောင့် လျှာအရသာထုံပြီး လေးသွားစေ နိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုသင့်လေသည်။

စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေတစ်ဦးတွင် သားတစ်ဦးရှိသည်။ သူသည် လွန်ခဲ့သောဆယ်နှစ်ကျော်မှစပြီး နိုင်ငံခြားသင်္ဘောတွင် လိုက်ပါအမှု ထမ်းနေသည်။ ဒုတိယတန်းအင်ဂျင်နီယာအဆင့်ရှိသူ ဖြစ်သည်။



သင်္ဘောလိုက်ရင်း ဝင်ငွေကို မိဘထံ ပြန်ပို့သဖြင့် မိဘများ အဆင်ပြေ နေကြလေသည်။

မကြာမီက စာရေးသူအိမ်သို့ရောက်လာပြီး သူ့သား သင်္ဘော သားထံပို့ရန် မြန်မာဆေး အစာကြေးဆေး လိုချင်ကြောင်း ပြောပါသည်။ စာရေးသူက အကျိုးအကြောင်းမေးကြည့်ရာ သူ၏သားတွင် မူလက အစာအိမ်ရောဂါမရှိကြောင်း၊ အရာရှိအဆင့်ဖြစ်လာပြီးမှာ ဂျူတီနားချိန် တွင် သင်္ဘောဦးခန်းရှိ အရာရှိနားနေခန်းတွင် တီဗွီကြည့်ရင်း ရေခဲ သေတ္တာအတွင်း ထည့်သော အချိုရည်ဘူးကို နေ့စဉ်သောက်သုံးခဲ့ ကြောင်း၊ ထိုသို့သောက်သည့်အချိန်မှာ များသောအားဖြင့် ညစာစားပြီး ချိန်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

အမှန်တော့ ညစာစားပြီး အနားယူချိန်တွင် အချိုရည်(အအေး) ကို နေ့စဉ်သောက်ရာမှ အစာမကြေရောဂါ ဖြစ်လာပုံရသည်။ စာရေး သူသည် သူ့သားအတွက် ဝမ်းမီးတောက်အစာကြေးဆေးကို ပေးလိုက် ပါသည်။ ထိုဆေးမှာ အမှုန့်ကြိတ်ပြီးနောက် ဆေးပြား tablet ရိုက် ထားသဖြင့် နိုင်ငံခြားပို့ရန် အဆင်ပြေမည်ထင်၍ဖြစ်သည်။ ခက်သည် က စာရေးသူ သောက်စေချင်သည့် ရေနွေးကြမ်းမှာ သူတို့သင်္ဘော တွင် မရနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအယူအဆတွင် အချိုအရသာသည် အေးပြီး အပူငြိမ်းသည်မှာ မှန်သော်လည်း ထမင်းစားရင်း အချိုစား သောအခါ (အချိုရည်သောက်သောအခါ) အပူငြိမ်းသတ္တိသည် လွဲ မှားစွာဖြင့် ဝမ်းမီးကိုပါ ငြိမ်းစေပြီး အစာမကြေဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ၏မူလဖြစ်သော အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ထမင်းဝိုင်းများတွင် အစပ်ကို အဓိကထား စားသည်

ကို တွေ့ရသည်။ အစပ်အရသာကို မဆလောအဖြစ် ဟင်းများတွင် ထည့်ချက်သည့်အပြင် ငရုတ်သီးအစပ်တောင့်များကိုပါ ကိုက်စားကြ သည်ကို ချစ်တီးထမင်းဆိုင်များတွင် တွေ့ဖူးကြမည်ထင်ပါသည်။

အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာတွင် တြိကဋ္ဌုတ်သုံးပါး ခေါ် အစပ်သုံး ပါးသည် အစာကြေစေသည့်သတ္တိကို တိုးပွားစေသည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအစပ်သုံးပါးမှာ (၁) ငရုတ်ကောင်း၊ (၂) ပိတ်ချင်းသီး၊ (၃) ချင်း တက်တို့ ဖြစ်သည်။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် မဆလောတို့တွင် အဓိက ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

တချို့က ချစ်တီးထမင်းဆိုင်များတွင် ငှက်ပျောဖက်ခင်းပြီး ပဲဟင်းနှင့် ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်များကို ဆားနှင့် ပုံပေးထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထို့အပြင် ဒန်ခွက်ဖြင့် ရေအေးတစ်ခွက်ပါ ပေးထား သည်ဟု ဆိုသည်။ အမှန်တော့ အလွန်အမင်းစပ်လျှင် ရေသောက်ရန် ပေးထားသည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုရေမှာ ရေခဲရေမဟုတ်ပေ။ မြေအိုး မှ သာမန်ရေသာ ဖြစ်သည်။ ရေတစ်ခွက်မျှသောက်ခြင်းဖြင့် အစပ်ကို ဖြေရန်ဖြစ်သည်။ ထမင်းစားရင်း ရေကို လွန်ကဲစွာသောက်လျှင် အစာ မကြေရုံမျှမက ဗိုက်စူလာနိုင်သည်။ တချို့ ဗိုက်စူသူများသည် အစာ စားရင်း ရေသောက်သူများဖြစ်ကြသည်။

ရေနွေး၊ သို့မဟုတ် ရေနွေးကြမ်းသောက်သူများအတွက် ဆက် လက်တင်ပြရန် လိုပါသည်။ ရေကို ဆူပွက်အောင် ကျိုချက်ပြီး လက် ဖက်ခြောက်ခတ်ထားသောရေနွေးကြမ်းကို တစ်နေ့ကုန်သောက်သော အကျင့်မှာ တောလက်ကျေးရွာများတွင် အများဆုံးတွေ့ရသော မြန်မာ့ ဓလေ့ဖြစ်ပါသည်။ တချို့မှာ ထမင်းစားရင်း ရေနွေးကြမ်းသောက်သော အလေ့ရှိကြသည်။ ထမင်းစားရင်း ရေအေးမသောက်သင့်ဟု ပြောရန်



သလို ရေခဲကြမ်းသောက်၍ ထမင်းစားခြင်းသည်လည်း မကောင်းပါ။ တစ်ခွက်စ၊ နှစ်ခွက်စ သောက်လျှင်ပင် မဆိုသာသော်လည်း လွန်ကဲလျှင်တော့ မကောင်းပါ။

ရေခဲကြမ်းအဖန်ရည်တွင် လက်ဖက်ခြောက်အခတ်များသဖြင့် အဖန်ဓာတ်လွန်ကဲလျှင် ဝမ်းချုပ်စေနိုင်သည်။ အစာအိမ်မှ အာဟာရ စုပ်ယူမှုကို အဖန်ဓာတ်က ဟန့်တားနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးသောက်လျှင် ရေခဲကြမ်းအဖန်ရည်နှင့် မသောက်ပါနှင့်ဟု တချို့ဆရာများက တားမြစ်ကြသည်။ ဆေးအာနိသင်ကို အဖန်ရည်က ကျဆင်းစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

သို့သော် ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်းတွင် မြန်မာပညာရှိ ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင် ရေးသားခဲ့သည်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြည့်ရာ ရေခဲကြမ်းသောက်ခြင်းကို ချီးမွမ်းထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ပွက်အောင် ကျိုချက်ပြီးထားသော ရေကျက်အေးသည် အစာကြေမှုကို အထောက်အကူပြုသည်ဟု ဆိုသည်။

ခရီးသွားသောအခါတွင်လည်း တွေ့ကရာရေကို မသောက်အပ်၊ ကျိုချက်ထားသော ရေကျက်အေးကိုသာ သောက်သင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ လမ်းခရီးသွားရင်း ရေသောက်မှား၍၊ အစားမှား၍ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော့ဖြစ်လျှင် အလွန်ဒုက္ခရောက်နိုင်သောကြောင့် ရေးခြင်းဖြစ်နိုင်လေသည်။

စာရေးသူတို့၏ အဘိုးအဘွားများလက်ထက်က ထမင်းစားပြီးလျှင် ထန်းလျက်ခဲနှင့် ရေခဲကြမ်းကိုသောက်သည့် အလေ့အထကို တွေ့ဖူးသည်။ အဘိုးအဘွားများတို့ရပ်ရွာမှ အသက်ရှည်စွာနေရသည့် အဘိုးအဘွားများတွင်လည်း ရေခဲကြမ်းခဲလေ့ကို တွေ့ရသဖြင့် မမှား

နိုင်သော ခဲလေ့ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက တန်းကျောင်းသားဘဝကပင် အစာအိမ်ရောင်ရောဂါ ရခဲ့ပြီး တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝတွင်လည်း ထိုရောဂါ မပျောက်ခဲ့ပါ။ နောက်ပိုင်းမှ လူကြီးတစ်ဦးက လမ်းညွှန်သဖြင့် အစာစားချိန်တွင် ဟင်းချိုရည်မှလွဲ၍ ရေမသောက်ဘဲ နေခဲ့သည်။ ရေသောက်ချင်လျှင် ထမင်းစားပြီးမှ ရေခဲကြမ်း၊ သို့မဟုတ် ရေကျက်အေးကို တစ်ခွက်မျှ သောက်ခဲ့သည်။ ထိုသို့နှင့် အစာအိမ်ရောဂါမှ သက်သာပြီး ပြန်ကောင်းလာခဲ့သည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ခန့်က မန္တလေးမြို့ အရှေ့တောင်ဘက်ရှိ ပေါက်ချိုင်းရွာတွင် အသက်ရာကျော်အဘွားတစ်ဦးရှိသည်ဆိုသဖြင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံမေးမြန်းပြီး အလှူငွေနှင့် ဆေးဝါးများ ကန်တော့ခဲ့ပါသည်။ ထိုအဘွား ထမင်းစားပြီးချိန် ရောက်သွားခဲ့ရာ ဆေးလိပ်ဖွာပြီး ရေခဲကြမ်းသောက်နေသည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ထိုအသက်ရာကျော်အဘွား အကြိုက်ဆုံးအစားအစာများမှာ ငါးလေးအိုးကပ်ဟင်းနှင့် ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းဖြစ်ပြီး ထမင်းစားပြီးလျှင် ရေခဲကြမ်း တစ်ခွက်၊ နှစ်ခွက် သောက်လေ့ရှိကြောင်း အဘွားကို စောင့်ရှောက်သူ အဒေါ်ကြီးက ပြောပါသည်။

ထမင်းစားပြီးလျှင် ချက်ချင်း ရေမသောက်ဘဲနေလျှင် အစာကို ပို၍ကြေစေနိုင်ပါသည်။ စားသည့်အစာတွင် ဟင်းချိုနှင့် အရည်ဓာတ်များ ပါသင့်သလောက် ပါပြီးဖြစ်သဖြင့် ထပ်သောက်လျှင် ရေများပြီး ဝမ်းမီးက အစာကို ခြေအားလျော့သွားနိုင်သောကြောင့် ရေထပ်မသောက်သင့်ပါ။

သို့သော် စားပြီးခဏအကြာတွင် အစာခြေသော ဝမ်းမီးမှ



ပါစကတေဇောဓာတ်ကြောင့် အာခေါင်ခြောက်လာလျှင် ရေအေးဖြင့် လောင်းမချဘဲ ရေနွေးကြမ်းတစ်ခွက်သောက်လျှင် အစာကြေကျက် မှုကို အထောက်အကူ ပေးရာရောက်ကြောင်း ရေးသား တင်ပြလိုက် ရပေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ကောက်နုတ်တင်ပြရလျှင် -

- (၁) အစာကြေစေရန် ချက်ပြုတ်ပြီး နှစ်နာရီအတွင်း ပူနွေးသော ထမင်းဟင်းကို စားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- (၂) ထမင်းမစားမီနှင့် စားနေဆဲ အချိုရည်၊ ရေခဲရေ မသောက် သင့်ပါ။
- (၃) ရေမသောက်ဘဲမနေနိုင်လျှင် ရေကျက်အေး၊ သို့မဟုတ် ရေနွေးကြမ်း သင့်ရုံမျှ သောက်ပါ။
- (၄) ထမင်းစားပြီးလျှင် ရေနွေးကြမ်းတစ်ခွက်သောက်လျှင် အစာကြေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်သည်။
- (၅) နေ့လယ်စာထမင်းစားပြီးနောက် ထန်းလျက်ခဲနှင့် ရေနွေး ကြမ်းသောက်ခြင်းသည် ရှေးက မြန်မာလူကြီးများ၏ ဓလေ့ဖြစ်ပြီး အစာအိမ်အတွက် အကျိုးရှိစေပါသည်။



ရေသန့်ဘူးနှင့် မြေသောက်ရေအိုး

မန္တလေးသားတို့ ပူလွန်း၍ မိုးကို မျှော်နေကြသည်။ မိုး တစ်ပြိုက်၊ နှစ်ပြိုက် ရွာချလာပြီ။

သို့သော် အပူချိန်က ရှိနေဆဲ။ ထိုလွန်ကဲသော အပူရှိန်ကို သောက်ရေသန့် ရေအေးဘူးလေးများ သောက်ရင်း အပူဒဏ်ကို အန်တု သူများအတွက် သတိပေးလိုသည့်အတွက် ဤဆောင်းပါးကို ရေး လိုက်ရပါသည်။

မန္တလေးမြို့သည် ဆိုင်ကယ်စီးသူ အလွန်ပေါသောမြို့ဖြစ်သည် နှင့်အညီ ဆိုင်ကယ်အက်စီးဒင့်လည်း အလွန်ပေါသည်။ ဆိုင်ကယ် ကြောင့် ထိခိုက်မိသူ၊ သေသူ အများအပြား နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရှိနေသည်။

မနှစ်က မန္တလေးမြို့ အရှေ့ထိပ် ၃၅ လမ်းမကြီးနှင့် မေမြို့ မိုးကုတ်လမ်းဆုံရာတွင် လမ်းဘေးချရပ်ထားသော ၁၀ ဘီးကားကြီး ကို ဆိုင်ကယ်စီးရင်း လက်တစ်ဖက်မှ ရေသန့်ဘူး မော့သောက်လာသူ လူငယ်တစ်ဦး စီးသော ဆိုင်ကယ်က ဝင်တိုက်မိသည်။ အရှိန်ပြင်း သဖြင့် ဆိုင်ကယ်မှာ ထက်ပိုင်းကျိုးသွားပြီး ထိုလူငယ်ရော၊ နောက်က စီးသူပါ လမ်းပေါ်တွင် လဲကျသတိလစ်နေသည်။ နောက်မှ တာဝန် သိသူ အရာရှိတစ်ဦးက ဆေးရုံပို့ပေးလိုက်သည်ဟု ဆိုသည်။

အလင်းသစ်စာပေ

ထိုဖြစ်စဉ်တွင် လူအများ သတိမမူမိသော အကြောင်းအရာမှာ ရေသန့်ဘူး မော့သောက်ရင်း ဆိုင်ကယ်စီးသည့်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ လက်တစ်ဖက်တည်း ဆိုင်ကယ်ကို ထိန်းမရသဖြင့် ဖြစ်ခြင်းလား။ ဆိုင်ကယ်စက်ချို့ယွင်း၍ ထိန်းမရခြင်းလား။

လွန်ခဲ့သော ရက်ပိုင်းက စာရေးသူ ကား ဓာတ်ဆီဖြည့်ရန် အောင်ပင်လယ်ကန်ပတ်လမ်း မေမြို့အတက်လမ်းသို့ ကားမောင်းပြီး သွားခဲ့ပါသည်။

ထိုနေရာသည် လေကောင်းလေသန့်ရရှိပြီး ရှုခင်းလည်း သာယာသောနေရာဖြစ်သည်။ မြို့ထဲတွင် မတွေ့ရသော လယ်ကွင်းများနှင့် ခြံဝင်းကျယ်ကြီးများကိုလည်း တွေ့မြင်ရသော နေရာဖြစ်သဖြင့် အသက် ၈၀ အရွယ် စာရေးသူ၏ဖခင်ကြီးကိုပါ ခေါ်သွားသည်မှာ အပတ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်ကြီးနှင့်အတူ အဖော်အဖြစ် သမီးတစ်ဦး ပါ အမြဲပါရှိပြီး ဓာတ်ဆီလည်း ထည့်ရင်း စိတ်လက် အပန်းဖြေသွားသည့် နေရာလေး ဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။

ထိုတစ်နေ့တွင် မန္တလေးအပူချိန်မှာ ကားတွင်းမှာပြသော ပြင်ပအပူချိန် (Outside temperature) 45°C ရှိသောနေ့ဖြစ်သည်။ အလွန်ပူပြင်းပြီး ကားအတွင်း ဖွင့်ထားသော အဲယားကွန်း မနိုင်တော့သော အခြေအနေဖြစ်သည်။

ဧပြီလ သင်္ကြန်အပြီးတွင် မိုးတစ်ကြိမ်ရွာပြီးနောက်ပိုင်း မန္တလေးတွင် မိုး လုံးဝမရွာတော့။ မေလ၏ ပူပြင်းမှုကို အန်မတုနိုင်သော သစ်ပင်များ သေကြသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ ပူ၍ အမောဖောက်သောအခါ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်သောရောဂါများ ရကြသည်။ တချို့ သေဆုံးကြရသည်။



မန္တလေးအနောက်ဘက် ပိုက်ကျုံး၊ စဉ့်ကိုင်မြို့၊ ပုလိပ်မြို့တို့တွင် မိုးခေါ်လွန်ဆွဲပွဲများ ကျင်းပနေကြသည်ဟု သိရသည်။ ပုသိမ်ကြီးမြို့တွင် ရန်ကင်းတောင်ခြေမှ ငါးရုံမင်းရုပ်ကို ပင့်ပြီး ဆရာတော်များက ငါးရုံမင်းပရိတ်ရွတ်ပွဲ ဆင်နွှဲနေသည်။ ငါးရုံမင်းသည် ရှေးမြန်မာဘုရင်များလက်ထက်က မိုးခေါင်သဖြင့် ဘုရင်က ကိုးပါးသီလစောင့်ပြီး ငါးရုံမင်းရုပ်တု ပြုလုပ်ပူဇော်ခဲ့ရာမှ စခဲ့သည်။ မန္တလေးအရှေ့ဘက်က ရန်ကင်းတောင်တွင် ငါးရုံမင်းရုပ်တုနှစ်ခုရှိသော ငါးရုံမင်းလိုဏ်ဂူရှိသည်။ ရန်ကင်းတောင်ကို ငါးရုံမင်းတောင်ဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ တောင်တွေ ပတ်လည်ဝိုင်းနေသည့် မြေပြန့်မန္တလေးတွင် မိုးခေါင်ပြီး အပူဒဏ်ခံရခြင်းသည် ရှေးမြန်မာမင်းများ လက်ထက်ကတည်းက ရှိခဲ့သည်။

မန္တလေးနှင့် မိုင် ၂၀ ကျော်သာ ဝေးသည့် မေမြို့တောင်ပေါ်မှာ တော့ မိုးများ ရွာနေသည်။ ယခုလိုအချိန်တွင် ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများမှာ မေမြို့တွင်တက်ပြီး အပူရှောင်နေကြလေသည်။

စာရေးသူ၏ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်ကလေးကို ဆက်လက်ရေးသားတင်ပြလိုပါသည်။ အပူရှိန်ပြင်းသော ထိုတစ်နေ့က အောင်ပင်လယ်ကန်ပေါင်ရိုး မေမြို့အတက်လမ်းရှိ ဓာတ်ဆီဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်သို့ ဆီသွားထည့်ခဲ့သည်။

ဓာတ်ဆီဆိုင်တွင် ဆီဖြည့်သောအခါ အဖေနှင့် အတူပါလာသောသမီးက ဘောက်ချာယူခဲ့ရန်ပြောပြီး ကျသင့်ငွေ ရှင်းသည်။ မန္တလေးဓာတ်ဆီဆိုင်ကြီးများ၏ထုံးစံမှာ ငွေရှင်းလျှင် ဘောက်ချာနှင့်အတူ ရေသန့်ဘူးလက်ဆောင် ပေးလေ့ရှိသည်။

စာရေးသူသည် ယခင်က ရေသန့်ဘူး ရလျှင် မသေဘူး။



ကားနောက်ထိုင်ခုံပေါ် ပစ်တင်ထားမြဲဖြစ်သည်။ ယနေ့မှာမူ ဘာ စိတ်ကူးပေါက်သည်မသိ။ သမီးထံ လာပေးသော ရေသန့်ဘူးကို ကြားဖြတ် လက်လှမ်းယူလိုက်သည်။

အားပါး ... အေးလိုက်သည့် ရေသန့်ဘူး။ ရေခဲပုံးနှင့် စိမ်ထား ပုံရသည်။

ရေသန့်ဘူးအဖုံးမှ ပလတ်စတစ်ကို ခွာနေရသည်ကိုပင် ကြာ နေသည်ဟု စိတ်ထဲက ထင်နေမိသည်။ ဖွင့်ပြီးသည်နှင့် ပါးစပ်ဟပြီး ပုလင်းခေါင်းနှင့် မထိအောင် ရေကို မော့ချလိုက်ပါသည်။ ပါးစပ်ရော၊ သွားများပါ ကျဉ်သွားအောင် အေးသဖြင့် ရပ်လိုက်ရသည်။ ရေတချို့ က ပါးစပ်ဘေးသို့ လျှံကျသည်။ သောက်ချင်စေဖြင့် မော့ချခြင်း ကြောင့် ဖိတ်ကုန်သည်။ ပြီးမှ ထိန်းပြီး ရေအေးကို ပုလင်းတစ်ဝက် ကျော် ကုန်အောင် သောက်လိုက်မိသည်။

ဆီဖြည့်ပြီး ကားပြန်ထွက်လာချိန်အထိ ဘာမှမဖြစ်သေးပါ။ အဝေးပြေးကားလမ်းမကြီးပေါ်ရောက်ပြီး ခဏအကြာတွင် ကားမောင်း နေရင်း နောက်စေ့ထဲမှ တစ်ချက်ထိုးပြီး ငိုက်ခနဲဖြစ်သွားသည်။ သတိ ထားပြီး ကားစတီယာရင်ကို ထိန်းသော်လည်းမရ။ ဘေးသို့ယမ်းသွား သည်ဟု ထင်သည်။ နောက်မှ ကားကြီးတစ်စီးက ဟွန်းကျယ်လောင် စွာ တီးသည်ကို ကြားလိုက်ရသည်။

ကားမောင်းသူ သတိတစ်ချက်လွတ်လျှင် အသက်ပေါင်းများ စွာ သေနိုင်သည်ကို သတိရမိပါသည်။ အထူးပင် အားတင်းပြီး ကား ကို အရှိန်လျှော့ လမ်းဘေးသို့ ချသည်။ မျက်စိထဲမှာ ပြာပြီး အမြင်က ဝေဝါးသွားသလို ခံစားနေရပါသည်။

ကားအရှိန်က တဖြည်းဖြည်းလျှော့ပြီး လမ်းဘေးတွင် ရပ်



သွားသည်။ အာရုံကို ပြန်ကြည်လင်သွားအောင် စိတ်ကို စုစည်း သည်။ ကားစက်ကိုတော့ မရပ်ဘဲ ပါဝါကို (P) ပါကင်မှာ ထားလိုက် သည်။

“ဘာဖြစ်တာလဲ”

နောက်မှထိုင်နေသော ဖခင်ကြီးက လှမ်းမေးသည်။

“ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။ ဓာတ်ဆီဆိုင်က ဘောက်ချာပေးလိုက်ရဲ့ လား။ သမီးယူခဲ့ရဲ့လားလို့ မေးမလို့”

ဖခင်ကြီး မရိပ်မိအောင် စကားကို လွဲပြောလိုက်သည်။ ပြောမိ ပြောရာ ပြောလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အနည်းငယ်မျှ ဟိုလှည့်ဒီလှည့် လုပ်ပြီး ကားမှန်ချ၍ အသက်ကိုဝအောင် တစ်ချက်ရှုလိုက်သည်။

အပြင်မှလေပူများက အတွင်းသို့ ပြေးဝင်လာသည်။ ထိုလေပူ ကို ရှုသွင်းလိုက်မှပင် ကိုယ်ထဲက သွေးတွေ ပြန်လည်ပတ်သွားသလို ခံစားရသည်။

ကားပြန်မောင်းလာရင်း စဉ်းစားမိသည်။ ရေခဲရေ။ ရုတ်တရက် မော့ချလိုက်သော ရေခဲရေကြောင့် ပါးစောင်၊ ခံတွင်း၊ ရေမျိုပြန်တို့မှ အာရုံကြောများ ဆွဲကျဲ့လိုက်လေသလား။ ထိုသို့ ကျဲ့လိုက်သဖြင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးပို့သော လည်ပင်းနံဘေးမှ သွေးကြောမကြီးနှစ် ချောင်းမှာ ရုတ်တရက် ဆွဲကျဲ့ခံလိုက်ရသလိုဖြစ်ပြီး မူးဝေလာခြင်း ဖြစ်မည်။

စာရေးသူ ပြန်သတိရမိသည်မှာ

မကြာသေးမီရက်ပိုင်းက ကျုံးနံဘေးတွင် ညနေဘက် အပြေး လေ့ကျင့်ပြီး ပန်းဝင်လာသူကို ရေခဲစိမ်ရေသန့်ဘူး ပေးလိုက်သော အခါ တစ်ရှိန်ထိုးမော့ချပြီး ခဏအကြာမှာ မူးလဲသွားသည်။ ပါးစပ်

အမြှုပ်များ ထွက်လာပြီး တက်သွားသဖြင့် ပြင်ပဆေးရုံသို့ ပို့လိုက်ကြရသည်။ ထိုအဖြစ်နှင့် ယခု မိမိအဖြစ်မှာ တူနေသလို ခံစားရသည်။ ကံကောင်း၍သာ သူ့လောက် မဆိုးဝါး။ ပြန်ကောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

ရေသည် မီးနှင့်အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ရန်သူမျိုးငါးပါးတွင် ရေလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။ သုံးတတ်လျှင် မိတ်ဆွေ၊ မသုံးတတ်လျှင် ရန်သူဖြစ်သည်။ ရေ မရှိလျှင်လည်း အသက်မရှင်နိုင်။ ရေ အသက်တစ်မနက်ဟုလည်း ဆိုကြပြန်သည်။ သို့သော် ရေခဲရေတစ်ခွက်ကြောင့်လည်း ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ပြီး အသက်ပါသွားနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုမိဖို့ လိုပေသည်။



မြန်မာ့ဝေလေ့ ရေချမ်းစင်

အလင်းသစ်စာပေ

မနေ့က ကားမောင်းလာရင်း ကျုံးနံ့ဘေး ၂၆ လမ်းနှင့် ၇၆ လမ်းထောင့်တွင် သစ်ပင်အရိပ်ကလေးရှိ၍ ကား ခဏရပ်နားသည်။ ထိုလမ်းထောင့်တွင် မြေသောက်ရေအိုးနှစ်လုံးကို စင်ကလေးနှင့် အမိုးနှင့် ပြုလုပ်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ လမ်းထောင့်တိုက်ပိုင်ရှင်မှ အလှူဖြစ်မည်။ သာဓု ခေါ်ပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် မြေသောက်ရေအိုးစင်ကလေးများ ရှားပါးသွားပြီဖြစ်သည်။ ရေသန့်ဘူး ဝယ်မသောက်နိုင်သူ လမ်းသွားလမ်းလာများသည် ဤသောက်ရေအိုးစင်မှ ရေအေးအေးကို သောက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသောက်ရေအိုးစင်ပေါ်တွင် အစိမ်းရောင်နှင့် ပန်းရောင် ပလတ်စတစ်ခွက်ကလေးများ တင်ထားသည်။ သောက်ပြီး ယူလိုကလည်း ယူသွားနိုင်သည်။ သံကြိုးခတ်မထားပါ။ ထိုပလတ်စတစ်ခွက်ကလေးများ၏ တန်ဖိုးမှာ တစ်ရာကျပ်ဝန်းကျင်သာ ရှိမည်ဖြစ်သည်။ အလှူရှင်သည် စေတနာသုံးတန် ပြတ်သားသော အလှူဖြစ်ပေသည်။

စာရေးသူ သတိပြုမိသောအချက်မှာ မြေအိုးနှင့် ရေသောက်နေသော ဆင်းရဲသား လူလတ်တန်းစားများတွင် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ် လေဖြတ်သောသူ အလွန်နည်းသည်။

ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေအေးစက် (Water cooler) နှင့် ရေသန့်ဘူး တွင်တွင်သုံးစွဲနေကြသော လူချမ်းသာများတွင် ဦးနှောက်သွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါများ အဖြစ်များသည်။

အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ရေခဲသေတ္တာမှ ရေသန့်ဘူးအစား မြေသောက်ရေအိုးတစ်လုံး ဝယ်ပြီး အိမ်သားများကို သောက်ခိုင်းမည်။

အလင်းသစ်စာပေ



ကြည်လွင်မြင့်(မုဇာ)

မန္တလေးကျုံးရေကို ဆူပွက်အောင်ကျိုးပြီး အအေးခံမည်။ ရေကျက်အေး ပြုလုပ်ပြီး မြေသောက်ရေအိုးတွင် ထည့်မည်။ မြေဓာတ်ဖြင့် အေးမြ သော သဘာဝရေကို ရေငတ်သည့်အခါတိုင်း အားပါးတရ သောက် လျှင် ရောဂါကင်း၊ ဘယာကင်းမည်ဟု ထင်မိပါသည်။



နံနက်အိပ်ရာထချိန် ရေသောက်ခြင်းအကျိုး

အိပ်ရာထထချင်း ရေသောက်ခြင်းအကျိုးကြောင့် အစာအိမ် ရောဂါဖြစ်၍ နှစ်ကြိမ်ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူထားရသူတစ်ဦး နှစ်ရှည်ခံစား နေရသောဝေဒနာများ ပျောက်ကင်း ကျန်းမာသည့်အကြောင်းကို ရေးသားတင်ပြလိုပါသည်။

စာရေးသူ၏လူနာများထဲတွင် ဦးပေါများဆိုသူ လက်လုပ် လက်စားတစ်ဦး ရှိပါသည်။ ဦးပေါများ ဆိုသည့်အမည်နှင့် မလိုက် အောင် သူ့မှာ ဆင်းရဲသားလက်လုပ်လက်စားတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ ပျံကျ အလုပ်အမျိုးမျိုး လုပ်ကိုင်စားသောက်သူဖြစ်သည်။ ယခုလောလော ဆယ် ပန်းရန် ဝင်လုပ်ရင်း အမြင့်မှ လိမ့်ကျ၍ ခါးနာသွားသဖြင့် အလုပ်ရှင်က စာရေးသူ၏ဆေးခန်းသို့ ပို့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

စာရေးသူသည် ဦးပေါများ ခါးမှ လိမ့်ကျဒဏ်ရာနှင့် ခါးဆစ်၊ ခါးဆိုင်းကြောများကို အကြောပြင်ဆေးလိမ်းပေးပြီးနောက် ပက်လက် လှန် အိပ်ကြည့်ခိုင်းသောအခါ ကောင်းစွာ အိပ်နိုင်သဖြင့် ခါးရိုးဆစ် မကျိုးပါ။ ဒဏ်ရာ စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ နှစ်ရက်သုံးရက် အနားယူ ဆေးလိမ်းလျှင် ကောင်းသွားနိုင်ပါသည်ဟု ပြောပြပါသည်။

ပက်လက်လှန်အိပ်လိုက်သောအခါ ဦးပေါများ၏ဝမ်းမိုက်နာခြင်း

တွင် အထက်အောက် ဗိုက်ခွဲထားသည့် ချုပ်ရိုးကြီးနှစ်ကြောင်းကို ကင်းခြေများကြီးသဖွယ် တွေ့ရပါသည်။

စာရေးသူက ဘာဒဏ်ရာလဲဟု မေးသောအခါ ဦးပေါများက သူ့အစာအိမ်တွင် အနာရှိသဖြင့် နှစ်ကြိမ် ဆေးရုံတွင် ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံယူရကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ပထမ အိမ်မှာ လေအောင့်သည်ထင်၍ ကြုံရာ လေဆေးတစ် ထုပ် ဝယ်သောက်ပြီး ပေနေရာမှ ချွေးသီးချွေးပေါက်များကျပြီး သတိ လစ်သွားသဖြင့် အိမ်နီးချင်းများက ဆေးရုံပို့လိုက်ပြီး ခွဲစိတ်ရခြင်းဖြစ် သည်။ လွန်ခဲ့သော ဆယ်နှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ဒုတိယအကြိမ် ခွဲစိတ်ခံရခြင်းမှာ လွန်ခဲ့သောလေးနှစ်ခန့်က ဖြစ်သည်။ အလုပ်ထဲမှာ မိုးမိပြီး အပြန်မှာ ချမ်းတုန်ဖျားလာသဖြင့် လမ်းထိပ်ဆေးဆိုင်တစ်ခုမှာ ဝင်ပြောပြီး စပ်ဆေးတစ်ထုပ် ဝယ်ခဲ့ သည်။ အိမ်ရောက်တော့ စားစရာမရှိသဖြင့် ကော်ဖီမစ်တစ်ထုပ် ဖျော် သောက်ပြီး စပ်ဆေးအတောင့်အပြားများကို တစ်ကြိမ်တည်း ပေါင်း သောက်ချလိုက်သည်။ နောက်နာရီဝက်ခန့်ကြာသော် ဗိုက်ထဲမှ မခံ မရပ်နိုင်အောင် နာသည်။ ရေနွေးပုလင်းကပ်ပြီး ပေနေလိုက်သည်။ နံနက်လင်းပိုင်း နှစ်နာရီခန့်တွင် အန်သည်။ နီရဲသောသွေးများက ပါလာသဖြင့် ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ်တင်လိုက်ရပြီး နံနက် ရှစ်နာရီခန့် တွင် ခွဲစိတ်ခံရသည်ဟု ဆိုသည်။ စပ်ဆေးများ၏ အကျိုးပင် ဖြစ်တော့ သည်။

သူသည် ဆေးရုံမှ ဒုတိယအကြိမ် ဆင်းပြီးနောက် သုံးလခန့် အထိ အစာမစားနိုင်။ ဆန်ပြုတ်၊ ကွေကာအုပ်၊ ဖျော်ရည်များနှင့်သာ အသက်ဆက်နေရသည်ဟုဆိုသည်။ ဆေးရုံမှ မှာလိုက်သည်။ အပူ

အစပ်နှင့် အစာများများ မစားဖို့၊ နည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများ ခွဲစားဖို့မှာရခြင်းမှာ သူ့အစာအိမ်မှာ နှစ်ကြိမ်ခွဲစိတ်ပြီး လှီးထုတ်ခံထား ရသဖြင့် သိပ်မကျန်တော့၊ ကျဉ်းသွားပြီဟုဆိုသည်။

သူသည် ထမင်းမစားရသဖြင့် လူက ပိန်သည်ထက် ပိန်လာ သည်။ ကြုံရာကျပန်းအလုပ်လည်း မလုပ်နိုင်သဖြင့် ဝင်ငွေက မရှိ။ စားဝတ်နေရေးအခက်အခဲကလည်း ရှိလာသဖြင့် မြန်မာပီပီ ဘုန်းကြီး ကျောင်းတစ်ခုသို့ သွားနေသည်။ ကပ္ပိယ လုပ်နေသည်။ ဘုန်းကြီး ကျေးသော ဆွမ်းကျွန်ကို စားသည်။ ထိုကျောင်းဘုန်းကြီးက အစာစား နိုင်အောင် သူ့အစာအိမ်ကို ကုပေးလိုက်သည်ဟု သူက ပြောသည်။

ဘုန်းကြီးပေးလိုက်သောကုထုံးမှာ အထူးအဆန်းဖြစ်သည်။ နံနက်စောစော အုန်းမောင်းခေါက်ချိန် အိပ်ရာထသည်နှင့် မျက်နှာ မသစ်၊ သွားမတိုက်မီ ရေ အဝသောက်ခိုင်းသည်။ အစကတော့ အိပ်ရာထစနှင့် မျက်နှာမသစ်၊ သွားမတိုက်ရသေးဘဲ (အာပုပ်ရည်) နှင့် သူက ရေမသောက်ချင်။ သို့သော် ဘုန်းကြီးက နံနက်စောစော ခံတွင်းမှအရည်တွင် အစာကြေစေနိုင်သော အရည်တွေပါသည်ဟု ဆိုသည်။

သူ သောက်ရသောရေမှာလည်း တစ်ခွက်မဟုတ်။ တစ်ဖလား အပြည့်။ မျက်နှာသစ်သည့် ရေဖလားနှင့် အပြည့်နီးပါးသော ရေကို ရေစစ်ဖြင့် စစ်ပေးပြီး ကုန်အောင် သောက်ခိုင်းသည်။ ရေတစ်ဖလား သောက်ရသည်မှာ လွယ်သည့်ကိစ္စမဟုတ်။

“ဒီရေတွေကို အကုန်ဝင်အောင် သောက်၊ ဒါမှ နင့်အစာအိမ် က ပြန်ကျယ်လာမယ်။ အစာအိမ်ကျယ်မှ အစာဝင်လာမှာ”

ဟု ဆရာတော်ကြီးက ပြောသဖြင့် မသောက်ချင်သော်လည်း



ကုန်အောင် ကြိုတင်မိတ်သောက်ရသည်။ သူ့ကျောင်းမှာ မှီခိုကပ်ရပ်နေရသော အကြောင်းကလည်း ရှိသည်မဟုတ်လား။

ဤသို့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် နံနက်အိပ်ရာထသည့်အချိန် တန်းပြီး ရေတစ်ဖလားသောက်ရသည့်ဒုက္ခမှာ မသေးဟု နဂိုက ထင်သော်လည်း တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်ခန့် ကြာလာသည့်အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်။ အကျင့်ဖြစ်၍ နံနက်ထသည်နှင့် ရေကန်သို့ တန်းပြေး၊ ရေစစ်နှင့် တစ်ဖလား စစ်ယူခဲ့ပြီး အားပါးတရ သောက်လိုက်ရမှ နေသာသလို ဖြစ်သွားသည်။

နောက်မကြာမီမှာပင် ကျောင်းမှ စွန့်သော ဟင်းမျိုးစုံပါသည့် ဟင်းလေးနှင့် ဆွမ်းကျွန်တို့ကို စားနိုင်လာသည်။ စားနိုင်သည်မှ ရှေးယခင်ဆယ်နှစ်ကထက်ပင် ပိုစားနိုင်လာသည်။ ယခင်က ထမင်းပန်းကန်တစ်ဝက်ပင် မကုန်။ အစာအိမ်ကျဉ်းသဖြင့် မဝင်သောသူသည် ထမင်းတစ်ဇလုံအပြည့် အသာလေးဝင်သည်။ ဟင်းချိုကလည်း ပါသေးသည်။ သူ့ကို နှစ်ကြိမ်နှစ်ခါဒုက္ခပေးခဲ့သော အစာအိမ်သည် ရေသောက်ခြင်းအကျိုးဖြင့် ပြန်ကောင်းခဲ့ရသည်ဟု ဆိုသည်။

ဦးပေါများ၏ ပြောပြချက်များကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်သောအခါ အစာအိမ်နာအခံရှိသူ၊ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ စပ်ဆေးများကို ကြိုရာကျပန်း ဝယ်သောက်သဖြင့် အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်ရခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသသည့်အခါ အစာအိမ်ကို လှီးထုတ်၊ ပြန်ချုပ် နှစ်ကြိမ်မျှ လုပ်ခဲ့ရဖူးသဖြင့် အစာအိမ်ကျဉ်းသွားရခြင်းတို့ကို တွေးတောကြည့်မိပါသည်။ အသက်မသေသော်လည်း အစာအိမ်ကျဉ်းသွားသဖြင့် အစာမဝင်သောဘဝ ရောက်ရသည်။

ခွဲစိတ်ကုသမှုကြောင့် အစာအိမ်ကျဉ်းသွားသူ၊ အစာအိမ်ဖြတ်

ထုတ်ရသောသူများကို ဆရာဝန်များက များများမစားရန်၊ နည်းနည်းချင်းနှင့် အကြိမ်ကြိမ်ခွဲပြီး အစားကိုစားရန်နှင့် ကြေလွယ်သောအစာကိုသာ စားရန်၊ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်ကြမ်း၊ မာသောအစာ၊ အကြော်အလှော်၊ အပူအစပ်များကို ရှောင်ခိုင်းလေ့ရှိပါသည်။ အဓိကရောက်သောဒုက္ခမှာ များများမစားရ၊ နည်းနည်းနှင့် တစ်နာရီ တစ်ကြိမ်ခန့် စားနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ လက်လုပ်လက်စားများအဖို့ လိုက်နာရန် မလွယ်သော ကိစ္စဖြစ်သည်။

ရှေးမြန်မာနည်း၊ ဗိန္ဒောနည်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးမပေးဘဲ ရေနှင့်ကုသော ကုထုံးများရှိသည်။ ရေကိုပင် ဆေးတစ်ပါးအဖြစ်သုံးသည်။ ရေအမျိုးမျိုး၏ အကျိုးအာနိသင်ကို ခွဲခြားပြီး ဆေးအဖြစ် သုံးသည်။ ဥပမာ- မိုးရေကို ခံထားပြီး ကျိုချက်သောက်ခြင်း၊ မိုးသီး၊ နှင်းရည်တို့ကို ခံယူထားပြီး မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း၊ တိမ်သလာတို့ကို ကုသခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။

ယခု ဆရာတော်က ဦးပေါများကို ရေတစ်ဖလားသောက်ခိုင်းခြင်းမှာလည်း ဆေးကျမ်းတွင် ပါသည်မဟုတ်။ ရှေးအစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့သော ရှေးဗိန္ဒောနည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ရှေးခေတ်က အစွမ်းထက်သော၊ နာမည်ကျော်ကြားသော ဗိန္ဒောဆရာကြီးများ ရှိခဲ့သည်။ အင်္ဂလိပ်လက်အောက်ကျပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း တိမ်ကောပျောက်ခဲ့သည်။ လက်ဆင့်ကမ်းအမွေယူမည့်သူ မရှိ။ မြန်မာ့ထုံးစံအတိုင်း မှတ်တမ်းမရှိသဖြင့် ပျောက်ပျက်ပျောက်ကွယ်သွားရသော ဆေးကုနည်းကောင်း များစွာရှိနိုင်သည်။

ယခု ဦးပေါများ ပြောသောနည်းကို သိရသောအခါ စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က ခေတ်စားခဲ့သော သွေးတိုးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ



ပျောက်သည်ဆိုသော ဂျပန်ရေသောက်နည်းကို သွားသတိရမိပါသည်။

ထိုနည်းမှာ ရေတစ်အိုး (အာတာပုလင်းနှင့် လေးပုလင်း) သောက်သောနည်းဖြစ်သည်ဟုမှတ်မိသည်။ နည်းလမ်းအတိအကျကို တော့ မမှတ်မိတော့ပါ။ စာရေးသူ ငါးတန်းကျောင်းသားအရွယ် ၁၉၆၃ ခုနှစ်ခန့်ကဖြစ်သည်။ ထိုနည်းဖြင့် ကျောက်ကပ်နှင့် သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်းသူ အတော်များများရှိခဲ့ဖူးပြီးနောက် အဘယ်ကဲ့သို့ မှေးမှိန်သွားသည်ကိုမူ မသိတော့ပါ။

ရေသည် ရန်သူမျိုးငါးပါးတွင် ပါဝင်သော်လည်း မရှိလျှင် မဖြစ်သည့် သက်စောင့်ဓာတ်လည်းဖြစ်သည်။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ အခြေခံ၊ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပညာအခြေခံ၊ တရုတ်ဆေးပညာ အခြေခံတို့တွင် ရေနှင့် မြေသည် အဓိကကျသော အကြောင်းရင်းခံ ကုရမည့်ဓာတ်များ၊ ပိုလျှင် လျှော့၊ လိုလျှင်ဖြည့်ရမည့် ဓာတ်များဖြစ်သည်။

ရေသောက်ခြင်း၊ ရေကုထုံးများကြောင့် ဆရာဝန်ကြီးများပင် မထင်သည့် ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းခဲ့ဖူးသည့် သာကေများစွာ ရှိပါသည်။ ရောဂါရှိသူ၊ မရှိသူ၊ လူ၏အနေအထား၊ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား၊ အပိန်အဝအပေါ် မူတည်၍ သောက်သင့်သည့် ရေအချိုးအစား မှန်ကန်စွာသောက်သုံးနိုင်ပါက ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာစေနိုင်သော သဘာဝကပေးသည့် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည်။

စာဖတ်သူသည် အောက်ပါရောဂါများရှိသူဖြစ်ပါက ဤနည်းကို စမ်းသပ်ကြည့်စေလိုပါသည်။

(၁) နှစ်ကြာ အစာအိမ်ရောဂါ။

အလင်းသစ်စာပေ

- (၂) လေရောဂါအမျိုးမျိုး၊
- (၃) ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊
- (၄) သွေးတိုးရောဂါ၊
- (၅) ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊
- (၆) လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊
- (၇) အာသီးရောင်ရောဂါ၊
- (၈) အကြောတက်ရောဂါ၊

(၉) မျက်စိအားနည်းရောဂါတို့အတွက် အကျိုးရှိပါသည်။

နံနက်အိပ်ရာထချိန်သည် အရုဏ်တက်ချိန် (နံနက် လေးနာရီခွဲမှ ငါးနာရီခွဲ) အတွင်း ဖြစ်လျှင် ရေသောက်ခြင်းသည် ပိုထိရောက်ပါသည်။ အိပ်ရာထလျှင်သောက်ရန် ရေအေးကို ညကတည်းက ရေတကောင်းတစ်ခုဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အိပ်ရာထပြီး အပေါ့အပါးသွားပြီးသည်နှင့် ရေတစ်ဖလား (သောက်ရေသန့်ဘူးဖြင့်တွက်လျှင် တစ်ဘူးခွဲခန့်)ကို ကုန်နိုင်သမျှ သောက်ပါ။ စသောက်သောက်ချင်း မကုန်နိုင်လျှင် ကိစ္စမရှိပါ။ နောင် တဖြည်းဖြည်း သောက်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ မျက်နှာကြည်လင်ခြင်း၊ အစာအိမ်ကောင်း၍ ကျန်းမာခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ မကြာမီ ရရှိလာပါလိမ့်မည်ဟု ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါသည်။



ရေသောက်ပြီး ပိတ်လျှော့ကြပါ

ရေသည် ရုပ်ကို ကြည်လင်၊ စိတ်ကို လန်းဆန်းစေသော သဘာဝဂုဏ်သတ္တိရှိသည့်အတွက် လူနှင့် သက်ရှိများ၊ သစ်ပင်များပါ မကျန် အားထားရသောအရာ ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့တွင် အသက်ရှင် ရပ်တည်ဖို့အတွက် ရေ၊ လေနှင့် အာဟာရဓာတ်တို့ လိုအပ်သလို သစ်ပင်တို့တွင်လည်း ရေ၊ လေနှင့် မြေဩဇာတို့ လိုအပ်ပေသည်။ ဤသည်မှာ သက်ရှိကမ္ဘာအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ ထို သုံးမျိုးမှ တစ်မျိုး ချို့ယွင်းလျှင်ပင် အသက်မရှင်သန်နိုင်တော့ပေ။

သစ်ပင်ပန်းမန်တို့တွင် မြေဆီအား ကောင်း၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းပြီး လောင်းရိပ် မမိ၊ မိုးရွာသွန်းသောအရပ်တွင် ကြီးထွားမှုမြန် သည်။ အပင်အားကောင်းသည်၊ အသီးအပွင့်တို့ ကြီးထွားသည်။

လူတို့တွင်လည်း အာဟာရကောင်းစွာ စားရသည်၊ လေ ကောင်းလေသန့်ရသည်၊ ရေအဝသောက်ရသည်ဆိုလျှင် ဝလာလေ့ရှိ သည်။ သို့သော် ရေသောက်ရာတွင် ရာသီဥတု အပူအအေးနှင့် ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းအခြေအနေကို လိုက်ပြီး တစ်နေ့လျှင် ရေ အဘယ်မျှ သောက်ရမည်ကို တိုင်းတာရန် ခက်ခဲ

သည်။ အမြဲ တစ်သမတ်တည်း မှုသေသတ်မှတ်ရန် မရနိုင်ပေ။

တချို့ဆေးပညာဂျာနယ်များတွင် အနောက်တိုင်းသုတေသီများ ၏အလိုအရ ရေကို တစ်နေ့တစ်ဂါလန် (ပုလင်းကြီးလေးပုလင်း) ခန့် သောက်ရမည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုသို့သတ်မှတ်သော တိုင်းပြည်များမှာ အလွန်အေးသော တိုင်းပြည်များမှ သုတေသနပြုချက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

အပူပိုင်းဒေသမှ သုတေသနပြုချက်များအရ ရေကို တစ်နေ့ တစ်ဂါလန်ခွဲ (ခြောက်ပုလင်း) မှ နှစ်ဂါလန် (ရှစ်ပုလင်း) အထိ သောက်မှ လုံလောက်မည်ဟုဆိုသည်။ သို့သော် ထိုအဆိုပြုချက်များ မှာလည်း ပြီးပြည့်စုံမှန်ကန်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ကလေး၊ လူကြီး၊ လူပိန်၊ လူဝ၊ သက်ကြီးရွယ်အို စသည်ဖြင့် ကွာခြားမှုအမျိုးမျိုးရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင် မိမိ ရေသောက်နှုန်းကို သတိထား ကြည့်ရာ ဆောင်းရာသီတွင် တစ်နေ့ နှစ်ပုလင်းပင် မကုန်ချင်၊ နွေ ရောက်သောအခါ လေးပုလင်းခန့် ကုန်သည်။ အလွန်ပူပြင်းပြီး မိုးမရွာ သော မေလက တစ်နေ့ ရေခြောက်ပုလင်းခန့် ကုန်သည်။ ညအိပ်ရာ မဝင်မီပင် ရေတစ်ပုလင်းခန့်ကုန်သည်။ နံနက်ထသည်နှင့် ရေတစ် ပုလင်း နှစ်ကြိမ်ခန့်သာ သောက်ရသည်။ ရေမသောက်ဘဲ အိပ်လျှင် ညတွင် အာခေါင်ခြောက်ပြီး နိုးသဖြင့် ညကြီး ရေထသောက်ရလေ့ ရှိသည်။ ညအချိန် တစ်ရေးနိုးချိန် အာခေါင်ခြောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် ရေဓာတ်လျော့နည်းခန်းခြောက်သော လက္ခဏာဟု ဆို သည်။ အာခေါင်ခြောက်သူများသည် ဝမ်းလည်း ချုပ်တတ်သည်။

တစ်ခါက ဓာတ်ဆရာကြီးတစ်ဦးရှိသည်။ သူ့အရပ်မှာ



နာမည်ကြီးသောသူပင် ဖြစ်သည်။ ထိုဆရာကြီးက 'ဝ ချင်တယ်' ဟု ပြောသူတစ်ဦးကို 'ဝချင်ရင် ထမင်းစားပြီး ရေများများသောက်' ဟု ပြောသည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုသူသည် ရေများများသောက်ရာမှ အမှန်တကယ်ပင် မျက်နှာပြည့်ဖြိုးလာပြီး ဝလာသည်ဟု ဆိုသည်။ နောက်တစ်ဦးက 'ပိန်ချင်တယ်' ဟု ပြောသည်။ ထိုလူကို 'ပိန်ချင်ရင် ထမင်းမစားခင် ရေအရင်သောက်' ဟု ဆိုပြန်သည်။ ထိုသူ ပိန်သွားသည်ဟု ဆိုသည်။

မှန်ပါသည်။ ထမင်းစားပြီး ရေသောက်သူများမှာ အစာထဲတွင်ပါသော အဆီဓာတ်များ ရေနှင့်တွေ့ပြီး မကြေညက်တော့ဘဲ သွေးထဲသို့ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်မှတစ်ဆင့် ရောက်သွားသဖြင့် ကြာလျှင် ဝလာနိုင်သည်။ အဆီဓာတ်ချင်သူများမှာ ထမင်းစားပြီး အစာကြေသည်အထိ ရေမသောက်ဘဲ နေမှသာ အူသိမ်ဦးပိုင်းမှ အဆီကို ကောင်းစွာခြေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် အဆီတိုးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်။

ဆရာကြီးပြောသည့် 'ပိန်ချင်ရင် ထမင်းမစားခင် ရေသောက်' ဆိုသည်မှာလည်း မှန်ပါသည်။ ထမင်းမစားခင် ရေတစ်ခွက် အဝသောက်ကြည့်သောအခါ အစာအိမ်မှ အက်ဆစ်ဓာတ် ပြယ်သွားပြီး အစာစားချင်စိတ် လျော့နည်းသွားမည်။ အစာစားချင်စိတ်လျော့နည်းသူသည် တဝမစားနိုင်တော့။ အစားလျော့သွားမည်။ အနည်းငယ် အစာဝင်သည်နှင့် တင်းတိမ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစာမစားမီ ကြိုတင်ပြီး ရေတစ်ခွက် သောက်လိုက်ပါက အစားလျော့နည်းသွားပြီး ဝိတ်ကျစေနိုင်သည့်နည်းပင် ဖြစ်သည်။

ရေများများသောက်လျှင် အကျိုးအများဆုံး ပြုနိုင်သော ကိုယ်

တွင်းအင်္ဂါများမှာ ကျောက်ကပ်များပင်ဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်များဟု ဆိုခြင်းမှာ လူတစ်ဦးတွင် ကျောက်ကပ်နှစ်ခုရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်မှာ ရေသန့်စင်စက်နှင့် တူသည်။ ကျောက်ကပ်သို့ စီးဆင်းလာသမျှ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အညစ်အကြေးများကို ရေစစ်ဆန်ခါများ အသုံးပြုပြီး ပြင်ပသို့စွန့်ထုတ်ပစ်နိုင်သော အရေးကြီးအင်္ဂါဖြစ်သည်။ ရေသောက်နည်းသူများတွင် ကျောက်ကပ်မှ အညစ်အကြေး၊ ဓာတုပစ္စည်းများ စွန့်ထုတ်မှု နည်းသဖြင့် ကျန်းမာရေး မကောင်းပေ။ ရေအသောက်များသူများမှာ ကျောက်ကပ်၏ အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်မှုတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရုံသာမက ကျောက်ကပ်၏ ရေစစ်ဆန်ခါများ မပိတ်ဆို့အောင် အထောက်အကူပြုပေသည်။

ရေသောက်များသူများတွင် ကျောက်ကပ်မှ ရေစွန့်ထုတ်မှုများ သဖြင့် အဝလွန်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ရေသောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ပေးလျှင် ကျောက်ကပ်မှ ဆန်ခါများကို ခါချပေးသကဲ့သို့ဖြစ်နိုင်သည်။

တချို့ကျန်းမာရေးအတွက် တောင်တက်လမ်းလျှောက်သူများသည် လမ်းလျှောက်ရင်း ရေသောက်သွားကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ တောင်တက်စက်ဘီးစီးသူများမှာလည်း စက်ဘီးဘောင်တွင် ရေဘူးများ တပ်ဆင်ထားကြသည်ကို တွေ့ရမြဲဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ရင်း ရေသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

လမ်းများများလျှောက်ပြီး ရေသောက်သောအခါ ဆီးသွားရန် လည်း လိုအပ်သည်။ ဆီးသွားချင်လျက် မသွားရလျှင် ကျောက်ကပ်



နှင့် ဆီးအိမ်တွင် ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ အနည်ထိုင်ပြီး ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။

စာရေးသူသည် ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်နှင့် ၂၀၁၁ ခုနှစ်များက မဲခေါင် မြစ်ဝှမ်းဒေသ ခြောက်နိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များညီလာခံ တက် ရောက်သောအခါ တရုတ်ပြည်၏ စစ်ဆောင်ဘန္နားနှင့် ခွေးမင် (ကူမင်း) မြို့ကြီးများရှိ မြို့တော်ဥယျာဉ်ကြီးများနှင့် ရုက္ခဗေဒဥယျာဉ်ကြီးများ ကို သွားရောက်လေ့လာရှုဖူးသည်။ ဧကနှစ်ရာခန့်ကျယ်သော ဥယျာဉ် ကြီးများဖြစ်ပြီး လမ်းလျှောက်လာသူလည်း အတော်များသည်။ ထို ဥယျာဉ်ကြီးများ၏ နေရာအနှံ့အပြားတွင် ထိုင်စရာခုံတန်းလျားများနှင့် အပေါ့အပါးသွားရန် သန့်စင်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးထားသည်ကို တွေ့ ရသည်။

ယောက်ျားများမှာ အသက်ကြီးလာသောအခါ ရောဂါမဟုတ် ဘဲ အလိုအလျောက် ဆီးကျိတ်ကြီးလာသည်။ ဆီးကျိတ်၏ဖိအား ကြောင့် ဆီးမကြာခဏ သွားချင်စိတ်ပေါ်တတ်သည်။ ဆီးသွားပြီးလျှင် လည်း ဆီးကျန်သဖြင့် ထပ်သွားချင်စိတ်ပေါ်တတ်သည်။ လူကြီးများ လမ်းလျှောက်လျှင် ကျန်းမာသည်ဆိုသော်လည်း အပေါ့အပါးသွား ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လျှင် သွားဖို့နေရာရှိဖို့ လိုသည်။

စာရေးသူသည် နံနက်စောစော ၅:၃၀ နာရီတိုင်း ထပြီး မန္တလေးမြို့ကျုံးနံဘေးတွင် စက်ဘီးစီးခဲ့သည်မှာ နှစ်အတော်ကြာပြီ ဖြစ်သည်။ ကျုံးနံဘေးတွင် နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်သူအတော် များများကိုလည်း တွေ့ရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် ပေးထားသော နေရာများတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူများရှိသလို ကျုံးနံဘေးတွင် လမ်း လျှောက်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများလည်း ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ

မြောက်ဘက်ကျုံးနံဘေး သစ်ပင်ရိပ်များနှင့် သုဇ္ဈမာဇရပ်တန်းအနီးရှိ နေရာများတွင် အပေါ့စွန့်နေသောသူများကို တွေ့ရသည်။ တွေ့စက စိတ်တိုမိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ဆေးပညာသဘောအရ လမ်း လျှောက်သော လူကြီးများတွင် ဆီးမထိန်းနိုင်ကြောင်းကို သိလာ သဖြင့် ခွင့်လွှတ်စိတ် ဝင်လာပါသည်။

အသက်ကြီးသောအခါ ပိန်သူများအတွက် ကိစ္စမရှိသော်လည်း ဝသောသူများ၊ ပေါင် ၁၇၀ အထက် ဘော်ဒီဝိတ်ရှိသူများမှာ ရေ သောက်ပြီး လမ်းလျှောက်သင့်သည်။ ဆီးများများသွားရန်လည်း လိုပါ သည်။ အသက် ၆၀ ကျော်လျှင် နှစ်နာရီခြား တစ်ကြိမ် ဆီးသွားသင့် သည်။ အသက် ၇၀ ကျော်လျှင် တစ်နာရီ တစ်ကြိမ်၊ အသက် ၇၅ နှစ် ကျော်လျှင် နာရီဝက်တစ်ကြိမ် ဆီးသွားသင့်သည်ဟု ဆိုလိုပါ သည်။ အသက်ကြီးသူများ ဆီးသွားလျှင် ဆီးထဲတွင် အဆီများ ဝေ့ နေသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ဓာတ်ပျက်နေသော အဆီများပါသွားခြင်းဖြစ်သည်။ အရိုးအဆစ်ကိုက်ခဲရောင်စေသော ယူရစ်အက်ဆစ်ဓာတ်မှာလည်း ဆီးမှ စွန့်ထုတ်လျှင် အကိုက်အခဲ သက်သာစေနိုင်သည်။

မိုးအေးသောအခါနှင့် ချမ်းလွန်းသော ဆောင်းရာသီများတွင် ရေကိုပြုပြင်ပြီး သောက်ဖို့လိုသည်။ ရေကို သောက်ချင်အောင် ပြုပြင် ပြီး သောက်ခြင်းမှာ ရေခဲခဲကြမ်းအဖြစ် ဆူအောင် ကျိုချက်ပြီး လက်ဖက်ခြောက်၊ သို့မဟုတ် လက်ဖက်ရွက်အစုံ ခတ်သောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကော်ဖီသောက်ခြင်းသည်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ဘီယာသောက်ခြင်းကိုပင် နောက်ဆုံး ကျန်းမာရေးပညာပေးမဂ္ဂဇင်းများက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို



ကာကွယ်သည်ဟု ရေးသားသဖြင့် ဘီယာနှစ်သက်သူများအတွက် အကြိုက်သတင်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တောနယ်ကျေးလက်ခလေးတွင် ကား မည်သည့်အိမ်သွားလည်သည်ဖြစ်စေ၊ ရေခဲခန်းကြမ်းတစ်အိုးချ တည်ခင်းလေ့ရှိသည်မှာ မြန်မာ့ခလေးပင် ဖြစ်သည်။ ရေခဲခန်းကြမ်း သည် အဆီကျဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်ကြီးများကလည်း ထောက်ခံရေးသားကြပါသည်။

ရေသောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာသည့် နည်းလမ်းကောင်းများ စွာ ရှိပါသည်။ ရေသောက်ပုံအမျိုးမျိုးကို ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးမှ တင်ပြ ကြပါသည်။ ရေကောင်းရေသန့်ဖြစ်ဖို့တော့ လိုပါသည်။ ရေမချိုးခင် ရေတစ်ခွက်သောက်ခြင်း၊ ညအိပ်ရာဝင် ရေတစ်ခွက်သောက်ခြင်းတို့ သည် များစွာအကျိုးရှိစေသော ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းကောင်းများ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ အဆီကျချင်သူ၊ ပိန်ချင်သူ၊ ဝိတ်လျှော့ချင်သူများ အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ထမင်းမသုံးဆောင်မီ ရေတစ်ခွက် သောက်ကြည့်စမ်းပါဟု အကြံပေး တိုက်တွန်းလိုပါသည်။



ကိုလက်စထရောနှင့် ရေခဲခန်းကြမ်း

ရေအေးသောက်လျှင် ဝသည်။ ရေခဲခန်းကြမ်း၊ သို့မဟုတ် လက် ဖက်စိမ်းရည် (Green Tea) သောက်လျှင် ပိန်စေသည်။ အဆီကျစေ သည်ဟူသော အယူအဆများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိ လိုကြောင်း မေးမြန်းသူများအတွက် တင်ပြလိုပါသည်။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် အသက်ငါးဆယ်ကျော် သောအခါ အတန်အသင့် ဝလာသဖြင့် ဆရာဝန်ပြု ဆေးစစ်သော အခါ အဆီဓာတ် (Cholesterol) တက်နေသည်ဟု သိရသဖြင့် အဆီ ကို လျှော့စားသည်။ အဆီကား မကျ။

ကျန်းမာရေးဂျာနယ်များမှာ ဖတ်ရှုသောအခါ ရေခဲခန်းကြမ်း သောက်ခြင်းဖြင့် အဆီကျစေနိုင်သည်ဟု ဆိုသဖြင့် ရေခဲခန်းကြမ်း သောက်သည်။ လက်ဖက်ခြောက်အဖန်ဓာတ်က ကိုလက်စထရောကို ဖျက်နိုင်သည်ဟု ဆိုသဖြင့် လက်ဖက်ခြောက်များများထည့်ပြီး ဖန်သော ရေခဲခန်းကို ကျင့်သောက်သည်ဟု ဆိုသည်။ ပထမတော့ ဖန်လွန်း၍ မသောက်နိုင်။ နောက် သူ အကျင့်ရလာပြီး အဖန်ကြိုက်သွားသည် ဟု ဆိုပါသည်။

သို့သော် ရေခဲခန်းအဖန်သောက်ပြီး ခြောက်လကြာသောအခါ

သူ့သွေးဖောက်ပြီး ကိုလက်စထရော စစ်ကြည့်သောအခါတွင်လည်း ကျသွားခြင်းမရှိ။ နဂိုအတိုင်းပင် ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် ရေနေ့ကြမ်း အဖန်ရည်သောက်ခြင်းကြောင့် သူ့ရလာသော နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာ မှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

သူ၏ကျန်းမာရေးမှာ ယခင်က စားကောင်းသောက်ကောင်း၊ ဝမ်းမှန်၊ ဝလို့လှလို့ဖြစ်နေရာမှ ရုတ်တရက် ဗိုက်ထွက်လာပြီး တချို့ ဝတ်နေကျ ဘောင်းဘီခါးနံပါတ် '၃၄' တွေ မတော်တော့ဘဲ ဖြစ်လာ သည်။ ၃၅၊ ၃၆ အထိ တက်ဝတ်လာရသည်။ ရှိပြီးသားဘောင်းဘီ တွေ အလကားဖြစ်ကုန်သည်။ ဤမှာပင် ဝိတ်ချဖို့စဉ်းစားမိလာသည်။ ကိုယ့်ဘာသာ အရမ်း ဝိတ်ချ၍မဖြစ်၊ ဆရာဝန်ပြုပြီးမှ ဝိတ်ချမည်ဆို ကာ ပြုဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်၏ ဆေးစစ်ချက်များ သိလာရသောအခါ ကျမှ အသည်းအဆီတက်ခြင်း၊ ကိုလက်စထရော များခြင်းတို့ကို သိ လာရခြင်းဖြစ်လေသည်။

သူ့ကို ဆရာဝန်က (ကိုလက်စထရော) အဆီချသည့် ဆေး မပေး၍မဟုတ်။ ပေးသည့်ဆေးပြားသေးသေးလေး ညအိပ်ရာဝင်ချိန် မှ တစ်လုံးသာ သောက်ရသည်။ သို့သော် ထိုဆေးသောက်ပြီး ၁၀ ရက်ခန့် ကြာသောအခါ သူ အစားအသောက်ပျက်လာသည်။ ကတုန် ကယင်နှင့် ပစ္စည်းများကိုလျှင် လွတ်ကျ ဖြစ်လာသည်။ ဆရာဝန် ကြီး ပြန်ပြောသောအခါ ထိုဆေး၏ (Side effect) ဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ပြောသဖြင့် သူ ဆက်မသောက်ရဲ တော့ဘဲ ရပ်လိုက်ရလေသည်။ ထိုဆေးသည် သွေးအတွင်းမှ အဆီ များကို ကျစေသည်မှန်သော်လည်း လူတချို့တွင် အစားပျက်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှာစေးနှာပိတ်ခြင်း၊

ထို့ထက်ဆိုးသည်မှာ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ကျခြင်းများပါ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုသဖြင့် ဆေးထက် ဘေးက ပိုများ နေသဖြင့် ကြောက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

သူက အင်္ဂလိပ်ဆေးကို ရပ်လိုက်ချိန်မှစပြီး တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဘက် လှည့်လာသည်။ ပထမဆုံး တီဗွီမှာ ကြော်ငြာသော အဆီကျပ်နံဆေးတစ်မျိုးကို စိတ်ဝင်စားမိသည်။ မြန်မာဆေးဆိုသည် မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိဟု ထင်မိသည်။ သို့သော် အထင်နှင့် အမြင် လွဲလေသည်။ ထိုဆေးဝယ်စားမိသည့်ညက မအိပ်ရ။ တစ်ညလုံး ဗိုက်ရစ်နာသည်။ နံနက်မလင်းမီ အိမ်သာပြေးရသည်။ ဝမ်းအရည် များ ပန်းထွက်လာသည်။ နံနက်စာစားပြီးတော့လည်း တစ်ကြိမ်သွား ပြန်သည်။ နေ့လယ်စာတွင် ချဉ်ရည်ဟင်းပါသည်ကိုပင် မသောက်ရဲ တော့။ ကြက်ဥကြော်တစ်လုံးနှင့် ငါးကြော်တစ်တုံးမျှနှင့် တင်းတိမ် လိုက်သည်။ သို့သော် နေ့ခင်းဘက်မှာ ထပ်ပြီး အိမ်သာပြေးရပြန် သည်။ နောက်ညမှာတော့ ထိုဆေးကို မသောက်ရဲတော့ပါ။ တစ်နေ့ ဝမ်း သုံးကြိမ်လေးကြိမ် သွားသည့်နည်းနှင့် အဆီကျပ်ချရမည်ဆို လျှင် နည်းလမ်းမမှန်သေးဟု စိတ်ထဲမှာပင် ထင်မိသည်။

နောက်တော့ အဆီကျပ်နံဆေးသော ဓာတ်စာများကို လေ့လာပြီး စားဖို့ သူ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အဆီကျပ်ဆေးသော အစားအသောက် များ၊ ရှောင်ရမည့် အစားအသောက်များကို လေ့လာသည်။ ကျန်းမာ ရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်များကိုလည်း ဝယ်ဖတ်သည်။ အပတ်စဉ်ထုတ် ကျန်းမာရေးဂျာနယ်နှစ်စောင်ကို ပုံမှန်ပို့ပေးရန် သတင်းစာပို့သူနှင့် မှာလိုက်သည်။ ကိုယ်တိုင် လေ့လာတော့မည်ဟု။

ဂျာနယ်တစ်စောင်တွင် 'ထူးထူးခြားခြား အဆီကျပ်ဆေးသော



အစားအစာဆယ်မျိုး' ဟု တွေ့ရသည်။ ကြွေးသားစက္ကူတွင် ရောင်စုံပုံများဖြင့် စားစရာ၊ သောက်စရာများကို ဖော်ပြထားသည်။

ထိုဆယ်မျိုးမှာ -

- (၁) တူနာငါး (မြန်မာတွေ သိပ်မသိပါ)၊
- (၂) ဂေါ်ဖီထုပ်ကြီး၊
- (၃) မုန်လာဥနီ၊
- (၄) ပန်းသီး၊
- (၅) ဆန်းကစ်သီး၊
- (၆) ဂျုံကြမ်း (မြန်မာများနှင့် သိပ်မအပ်စပ်ပါ)၊
- (၇) တရုတ်နံနံ၊
- (၈) ပဲတောင့်ရှည်၊
- (၉) နီကိုလီ(ပန်းမုန်လာအစိမ်းရောင်)၊
- (၁၀) Green Tea (လက်ဖက်စိမ်းရည်)။

အထက်ပါ အစာများမှာ အဆီကျစေရန်၊ တစ်နည်းကိုလက်စထရော မတက်စေရန် စားသင့်သည့်အစာ မှန်ကောင်းမှန်မည်ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာလူမျိုးတို့ စားလေ့ရှိသောလေ့နှင့် သိပ်မအပ်စပ်ကြောင်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာအစားအစာလေ့နှင့် ကင်းကွာနေသဖြင့် သေသေချာချာလေ့လာကြည့်လျှင် အနောက်တိုင်း အစားအစာနှင့် တရုတ်အစားအစာများ ရောနှောဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

မြန်မာအစာနှင့်နီးစပ်သော အစာများမှာ ဥပမာအားဖြင့် -

- (၁) ငါးကြင်းဖြူ၊ ငါးရူ၊ ငါးမျက်ဆန်နီ၊
- (၂) ဆန်ကြမ်း (ငစိန်ဆန်၊ ရွှေဝါထွန်း)၊

- (၃) ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊
- (၄) ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး၊
- (၅) ပဲရာဇာ (ပဲနီလေး)၊
- (၆) ဂေါ်ဖီထုပ်၊
- (၇) ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊
- (၈) ကန်စွန်းရွက်၊ မှိုနားတို၊ လယ်ပတူ၊ ကညွတ်၊ ပုစွန်စာ၊ မြင်းခွာ စသည့်အရွက်များ၊
- (၉) ထမင်းရည်၊
- (၁၀) ရေနေ့ကြမ်း

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

အထက်ပါဓာတ်စာများတွင် ပါဝင်သော '၁) ငါးကြင်းဖြူ၊ ငါးမျက်ဆန်နီ၊ ငါးရူ' စသည်တို့မှာ အဆီမတက်စေသည့်အပြင် ကောင်းသောအဆီကို တိုးစေသည့်ငါးများ ဖြစ်ပါသည်။ ငါးမြင်း၊ ငါးပတ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်တို့မှာ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော ငါးမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဆန်ကြမ်းမှာ မြန်မာတောသူတောင်သားများ အကြိုက်ဖြစ်သည်။ အားဖြစ်သည်။ အစာကြေလွယ်သည်။ အဆီချလိုသူများမှာ ဧည့်မထ၊ ပေါဆန်းမွှေး၊ တောင်ပျံစသည့်ဆန်များကိုလည်း ရှောင်သင့်သည်။ ကြေခဲသည့် ရှမ်းဆန်နှင့် ကောက်ညှင်းကိုလည်း ရှောင်သင့်သည်။ အိသောဆန်သည် အဆီတိုးသည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။



(၃) ရောက်သီး၊ ကျွဲကောသီးတို့မှာ အဆီပိုကျစေသော အစားများဖြစ်သည့်အပြင် ဆန်းကစ်သီး (Sunkit) လောက် ဈေးကြီးပေးဝယ်ဖို့ မလိုပါ။ ထို့အတူ -

(၄) ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှာလည်း မြန်မာများ အတွက် ဘုန်းကြီးရဟန်းမှစ၍ ကြိုက်သောဓာတ်စာဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူ တစ်ပြည်လုံးမှာ ရနိုင်သည်။ အနောက်တိုင်းဓာတ်စာ ပန်းသီးလောက် ငွေကုန်ကြေးကျ မများနိုင်တော့ပါ။

(၅) ပဲရာဇာ၊ ပဲနီလေးမှာ အဆီကျပြီး ပေါ့ပါးသော ပဲမျိုးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်စားနိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်သည်။ ပဲရာဇာသည် 'လဟုဂုဏ်' ပေါ့ပါးသောဂုဏ်ရှိသည်။ ကုလားပဲသည် 'ဂရဂုဏ်' လေးလံသောဂုဏ်ရှိသည်။ အဆီကျလိုသူ၊ ပိန်လိုသူများ မစားသင့်ဟု ဓာတ်ဆရာကြီးများ အဆိုရှိသည်။ ပဲရာဇာသည် ဟင်းချိုချက်လျှင်လည်း အလွန်နူးလွယ်ကျက်လွယ်သည်။ အလျင်အမြန် ချက်စားနိုင်သော ဟင်းမျိုးဖြစ်သည်။

(၆) ဂေါ်ဖီထုပ်မှာ မြန်မာရော၊ အနောက်တိုင်းမှာပါ အစားများလာပြီဖြစ်ပါသည်။ ဈေးလည်း မများလှပါ။ အဆီချလိုသူများ အတွက် အသုံးဝင်သည့် ဓာတ်စာဖြစ်သည့်အပြင် အသားအရေလှစေသော အစားမျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတစ်ဦးသည် သူ့အသားအရေအတွက် မေးမြန်းသည့်အင်တာဗျူးတစ်ခုတွင် ဂေါ်ဖီထုပ်ကြီးကို နေ့စဉ်စားသုံးသဖြင့် အသားအရေလှပြီး အရွယ်တင်နပျိုပါသည်ဟု ဖြေသွားသည်ကို ဖတ်ရှုရဖူးပါသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာအလိုအရလည်း ဂေါ်ဖီထုပ်ကြီးသည် အင်တီအောက်ဆီဒင့် ခေါ် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်သော အစား

အာဟာရဖြစ်ပြီး လေဖြတ်ခြင်းကိုပင် ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

(၇) ကြက်သွန်အနီရော၊ အဖြူပါ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ နေ့စဉ်မပါမဖြစ်သော မီးဖိုချောင်အသုံးအဆောင်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကြော်လှော်စားကြသည်က များသဖြင့် ပိန်စေသောအာနိသင်မရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆီပို ကိုလက်စထရော ကျစေလိုသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် စားသုံးမည်ဆိုလျှင် ခပ်ပါးပါးလှီးပြီး လေသလုပ်ခံထားကာ အချဉ်အနည်းငယ်ညှစ်ပြီး စားသုံးပေးပါက အဆီကျနိုင်သည်ဟု သုတေသနပြုသူများက ဆိုထားပါသည်။

(၈) ဈေးတွင်ရောင်းချသော ဟင်းရွက်မျိုးစုံတို့ကို နေ့စဉ် မှန်မှန် စားသုံးပေးပါ။ အသားစားချင်လျှင် အသီးအရွက်တို့နှင့်ရော၍ ကြော်ချက်စားပါ။ နေ့စဉ်အသီးအရွက်စားခြင်းဖြင့် သဘာဝဗီတာမင်ဓာတ်များ ရနိုင်သည်။ အဆီကျပြီး အသားကျစ်စေသည်ဟုဆိုပါသည်။ အသီးအရွက်ကောင်းကြောင်း ရေးသည့်ဆောင်းပါးစာအုပ်များ အလွန်များပြားလှသဖြင့် အကျယ်ချဲ့မတင်ပြတော့ပါ။

(၉) ထမင်းရည်သည် ရှေးက မြန်မာတို့၏ အာဟာရဖြစ်ခဲ့သည်။ အထူးသဖြင့် တောင်သူလယ်သမားတို့သည် ထမင်းကို အရည်ငဲ့ချက်မှ စားကောင်းသည်ဟု ထင်ကြသည်။ ထို့အပြင် ဦးစွာပွက်လာသော ထမင်းရည်ကိုငဲ့ယူပြီး ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် သောက်သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ရှေးက မြန်မာကလေးတိုင်း ထမင်းရည်နှင့်မကင်းဘဲ ကြီးပြင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် ထမင်းပေါင်းအိုးများဖြင့် အလွယ်တကူ ချက်ပြုတ်ကြသဖြင့် ထမင်းရည် မရနိုင်တော့ပေ။ အကယ်၍ ထမင်းပေါင်း



ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

အိုးမှ ဦးရည်ကို ရယူလိုလျှင် ရေအနည်းငယ် ပိုထည့်ချက်ပါ။ ပေါင်းအိုးတွင် ပွက်ပွက်ဆူသောအခါ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် နှစ်လုံးစာမျှ ထမင်းပေါင်းရည်ကို ဇွန်းဖြင့် ခပ်ယူပါ။ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းပေါင်းဦးရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်သုံးပေးလျှင် အဆီကျစေနိုင်ပါသည်။

ထမင်းပေါင်းဦးရည် (ထမင်းရည်) သောက်သောကြောင့် လူဝကို ပိန်စေနိုင်သည်ဟူသော ရေးသားချက်မှာ ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းမှ အယူအဆဖြစ်သည်။ ဤဆေးကျမ်းမှာ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီး လက်ထက်က အိန္ဒိယမှ ဆေးကျမ်းကို ဗင်္ဂလားဆရာတော်ကြီး ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သည့် ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းကြီးဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်တိုင်း လက်စွဲထားရသော ဆေးကျမ်းဖြစ်ပါသည်။

၎င်းဆေးကျမ်းကြီးတွင် ပါဠိဘာသာအားဖြင့် -

ပါတော မဓယုတံဝါရိ၊ သေဝိတံထုလ္လနာသနံ
ဥဏှမန္နဿ မဏှံဝါ၊ ပိဝံကိသတနုဗ္ဗဝေ။

ပါတော-နံနက်စောစော၊ မဓယုတံ-ပျားရည်နှင့်ရောသော၊
ဝါရိ-ရေကို၊ သေဝိတံ-မှီဝဲသုံးဆောင်မှု၊ ထုလ္လနာသနံ-အလွန်ဝခြင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ မန္နဿ-ထမင်း၏၊ ဥဏှ-ပူနွေးသော၊ မဏှံဝါ-ရသာဦးရည်ကိုလည်း၊ ပိဝံ ပိဝန္တော-သောက်သောသူသည်၊ ကိသတနု-ပိန်သောကိုယ်ရှိသည်၊ ဘဝေ-ဖြစ်၏။

ဤသည်မှာ ဆေးကျမ်း၏အလိုဖြစ်သည်။

ပိန်လိုသူများသည် နံနက်စောစောထ၍ ရေနှင့် ပျားရည် ရောသောက်လျှင်လည်း ပိန်နိုင်သည်ဟုလည်း ညွှန်ပြ ရေးသားထားပါသည်။

ဤနည်းသည် မြန်မာလူမျိုးတိုင်း ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး အိမ်တိုင်းတွင် အလွယ်တကူပြုလုပ်နိုင်သော ပိန်ဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်မှန်မှန် တစ်လခန့် ပြုလုပ်ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပါသည်။

(၁၀) ရေနွေးကြမ်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လက်ဖက်ခြောက် ခတ်ထားသော အဖန်ရည်ကို အနောက်တိုင်းသုတေသီများက 'Green Tea' ဟု ရေးသားကြပါသည်။ လက်ဖက်ခြောက်ရွက်သစ်နုကလေးများကို မီးပြင်းပြင်းအပူပေးပြီး ရိုးရာနည်းဖြင့် အခြောက်ခံထားသော လက်ဖက်ကို ရေနွေးဆူဆူတွင် ခတ်လိုက်သောအခါ အရွက်စိမ်းများမှ စိမ်းဖန့်ဖန့်အရည်များ ထွက်လာသည်။ မြန်မာလက်ဖက်ခြောက်အတော်များမှာ နီရဲရဲအရောင်များ ထွက်သဖြင့် Green Tea နှင့် မတူပါ။ တချို့မှာ ဆိုးဆေးကြောင့် အလွန်နီရဲနေတတ်သည်။ မသောက်သင့်ပါ။

Green Tea ကြောင့် အဆီကျ Cholesterol ကျသည် ဆိုသည်မှာ အနောက်တိုင်းမှ သုတေသနဖြစ်ပါသည်။ Green Tea သောက်လျှင် ပိန်သည်။ တရုတ်ပြည်နှင့် ဂျပန်၊ ထိုင်ဝမ် စသော အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံများတွင် ဥရောပလောက် အစာအိမ်ကင်ဆာနှင့် အူမကြီးကင်ဆာ အဖြစ်မများရခြင်းမှာ ရေနွေးကြမ်း (Green Tea) ကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု သုတေသနဆေးပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြရာမှ နာမည်ကြီးလာခြင်းဖြစ်သည်။

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



ရေခဲကြမ်းအဖန်ရည်ဖြင့် အဆီကျနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အဖန်မှာ ချုပ်သောသတ္တိရှိသဖြင့် ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ အစားပျက်ဖြစ် လာတတ်ပါသည်။ လိပ်ခေါင်းရှိသူများဆိုလျှင် အဖန်ရည်နှင့် မတည့် ပါ။ ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးကမြန်မာလူမျိုးကြီးများ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ဝိုင်းတွင် ဆားကိုကျက်အောင် လှော်ထားသော ဆားလှော်ဘူးကလေး ပါလေ့ရှိသည်။ ရေခဲကြမ်းအသောက်များလာသောအခါ ဆားလှော် အနည်းငယ် (လက်တစ်ဖျစ်ခန့်) ထည့်သောက်သည့်လေ့ ရှိသည်။ လေမချုပ်၊ ဝမ်းမချုပ်စေရန် ဆားလှော်က အဖန်ကို ဖျက်ပေးသည်။

ယခုခေတ်မှာ ဆရာဝန်များက ဆားကို သွေးတိုးသည်ဟု ရှောင်ခိုင်းကြသဖြင့် ရေခဲကြမ်းဝိုင်းတွင် ဆားလှော်ခွက်၊ ဘူး ထား သောလေ့မှာ ပျောက်ကွယ်သွားပြီဖြစ်သည်။

ရေခဲကြမ်းအဖန်ရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရော ခေါ် အဆီထဲမှ မကောင်းသောအဆီ (LDL) ကို ကျစေနိုင်ကြောင်း ပါမောက္ခဆရာမကြီးဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်မှလည်း ထောက်ခံရေး သားထားသည်ကို ဖတ်ရဖူးပါသည်။ သို့သော် ဆရာမကြီးက တစ် နေ့လျှင် ကော်ဖီကိုင်းပန်းကန်ဖြင့် နှစ်ခွက်ခန့်သာ သောက်ရန် ညွှန် ခဲ့ပါသည်။

အမှန်တကယ် ရေကို ကျွက်ကျက်ဆူအောင် အပူပေးပြီး အအေး ခံသော ရေကျက်အေးကို သောက်လျှင်ပင် လူကို ပိန်စေသော သတ္တိရှိ ပါသည်။ ကုန်းဘောင်ခေတ်နှောင်းပိုင်းက ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင် ပြုစုသော ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းတွင်ပင် ရေအမျိုးမျိုးအကြောင်း ဖော်ပြထားရာ သဘာဝရေသည် လူကို ဝဖိုးစေသော သတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုထားသည်။

ဆူပွက်အောင်ကျိုထားပြီး အအေးခံထားသောရေသည် လူကို ပိန်စေသောသတ္တိရှိသည်။ လက်ဖက်ခြောက်ခတ်သော ရေခဲကြမ်း အဖန်ရည်သည် လူကို ကောင်းသောကျိုးပြုပါသည်။ အလွန်ခြင်း ကိုလည်း တားဆီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်နေ့လျှင် ကော်ဖီခွက် နှစ်ခွက်၊ သုံးခွက်ထက် ပိုသောက်လျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း စသော ဆိုးကျိုးအနည်းငယ်မျှ ရှိနိုင်သည်ကို သတိချုပ် သင့်ပေသည်။

ဆေးဖက်ဝင်သော အရာတိုင်းတွင် တန်ဆေး လွန်ဘေး သတိ ရှိသင့်ပါသည်။



အမှတ်မထင် နှာပိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

စာရေးသူ၏ သမီးအကြီးတစ်ဦးသည် သူ့အလုပ်ပိတ်ရက် နှစ်ရက်ဖြစ်သော စနေနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် အဝတ်လျှော်၊ မီးပူတိုက်လေ့ရှိသည်။ သူ့အဝတ်အစားသာမက မိဘများ၏ အဝတ်အစားများကိုပါ စနေနေ့တွင် လျှော်ဖွပ်သည်။ နေ့လွန်းသည်။ နောက်တစ်ရက် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မနေ့က လျှော်ဖွပ်ထားပြီးသည့်အထဲမှ ခြောက်ပြီးသော အဝတ်များကို မီးပူတိုက်သည်။ ဤသည်မှာ အပတ်စဉ် သူပြုလုပ်နေကျ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုတနင်္ဂနွေနေ့ညမှာတော့ ထူးထူးခြားခြား နှာချေရာမှ ညဉ့်သန်းခေါင်တွင် နှာပိတ်ပြီး အသက်ရှူမဝသော ဝေဒနာကြောင့် အိပ်မရဘဲ တစ်ညလုံး ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး အိပ်ရသည်။ အိပ်ရေးမဝ၊ နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့ရသည်။

ပြီးခဲ့သောစနေနေ့က သူ အဝတ်တွေ အများကြီးလျှော်သည်။ အဝတ်လျှော်ပြီးနောက် ညနေပိုင်းရောက်မှ ခေါင်းလျှော်သည်။ တစ်ပတ်မှ တစ်ကြိမ်ခေါင်းလျှော်ရသဖြင့် ရေချိုးရင်း ခေါင်းပါ လျှော်လိုက်သည်။ အအေးမိလျှင်၊ နှာစေးလျှင် ထိုနေ့ညကဖြစ်ရမည်။ သို့သော် စနေနေ့ညက ဘာမှမဖြစ်ဘဲ နောက်တစ်နေ့ကျမှ ဘာကြောင့်လာပြီး

နှာစေးရပါသနည်းဟု ဒေါသထွက်နေသည်။

သို့သော် အကြောင်းမဲ့တော့ မဖြစ်လာနိုင်ပါ။ တနင်္ဂနွေနေ့က သူလုပ်ခဲ့သမျှ စာရေးသူက ပြန်လေ့လာကြည့်ပါသည်။

၁။ နံနက်စောစောထပြီးနောက် မနေ့က လျှော်ပြီးသား မခြောက်သေးသော အဝတ်များကို တိုက်ခေါင်မိုးပေါ်တွင် တက်ပြီး နေပူလှန်းသည်။

၂။ နေ့လယ်စာစားပြီးနောက် တိုက်ခေါင်မိုးပေါ်မှ အဝတ်များကို တက်ပြီး ရုပ်သည်။

၃။ နေ့ခင်း နှစ်နာရီခန့်မှစပြီး အဝတ်များကို မီးပူတိုက်သည်။

၄။ ညနေလေးနာရီခန့်တွင် အဝတ်အားလုံး မီးပူတိုက်ပြီးသည်။

၅။ မီးပူတိုက်ပြီးနောက် ရေချိုးသည် (ခေါင်းမလျှော်ပါ)။

ထို့နောက် ညီမများနှင့်အတူ ညနေ ၆:၃၀ ပွဲ ရုပ်ရှင်သွားရန် ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်သည်။ ညီမငယ်များကိုလည်း ကူညီပြင်ဆင်ပေးသည်။

၆။ ညနေ ၆:၃၀ တွင် မြို့မအဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံတွင်ပြသော မြန်မာရုပ်ရှင်ကားကို သွားကြည့်သည်။

၇။ ည ၉:၃၀ တွင် ရုပ်ရှင်မှပြန်လာသောအခါ ခေါင်းကိုက်ပြီး နှာစေးလာသည်။ အိမ်အရောက်တွင် တီဗွီမှကြော်ငြာနေသော ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေးတစ်ပြား သောက်လိုက်ပြီး အိပ်ရာဝင်သည်။

၈။ ည ၁၁ နာရီခန့်တွင် နှာပိတ်သွားပြီး အိပ်မရသဖြင့် ထထိုင်နေရသည်။

အထက်ပါအချက်များကို သေချာလေ့လာကြည့်သောအခါ တွေ့ရသောပြဿနာမှာ ကြီးကြီးမားမားမဟုတ်ပါ။ ကူးစက်ရောဂါပိုး

ဝင်သွားခြင်းလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဓိကတရားခံမှာ အပူအအေး ပြဿနာ (Heat & Cold Problem) ပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

စနေနေ့က အဝတ်လျှော်ပြီးနောက် ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်းမှာ အအေးပြီး အအေး ဆက်တိုက်ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်သဖြင့် ဘာမှ ပြဿနာမရှိ။ ခေါင်းကိုက်၊ နှာစေးခြင်းပင် မဖြစ်ခဲ့ချေ။

တနင်္ဂနွေနေ့တွင် အပူအအေးပြဿနာတက်ရခြင်းမှာ နံနက်ပိုင်းမှ နေ့လယ်အထိ တိုက်ခေါင်မိုးပေါ် တက်ပြီး အဝတ်များကို နေပူလှန်းသည်။ (အပူ)

နေ့လယ်တွင် တိုက်ခေါင်မိုးပေါ် တက်၊ အဝတ်များကို ရုပ်သည်။ ထို့နောက် မီးပူတိုက်သည်။ (အပူ)

ထို့နောက် ညနေ လေးနာရီတွင် ရေချိုးသည်။ (အအေး)

ရေချိုးရာတွင် ခေါင်းတော့ မလျှော်ပါ။ လျှော်လျှင် ချက်ချင်းပင် နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ညနေ ၆:၃၀ တွင် ရုပ်ရှင်သွားကြည့်သည်။ အဆင့်မြင့်ရုပ်ရှင်ရုံများမှာ အဲယားကွန်းအပြည့် လွှတ်ထားသည်။ DC အတန်းမှာ သွားကြည့်သဖြင့် အပေါ်ထပ်ခေါင်မိုးနှင့် နီးကပ်နေပြီး အအေးပိုခံစားရသည်။ အထူးသဖြင့် ခေါင်းဆောင်းမပါသဖြင့် ဦးခေါင်းပိုင်းနှင့် ငယ်ထိပ်ကို အအေးတိုက်ရိုက်ထိပုံရသည်။ (အအေး)

မြန်မာရေးရုံးအိမ်တွင်းမူဆေးသိပ္ပံပညာဟုခေါ်သော 'ဗိဇ္ဇာ' ဆေးပညာအယူအဆတွင် နေ့ခင်းက အပူကိုခံခဲ့သမျှ အခိုးတို့သည် ငယ်ထိပ်ပေါက်မှ ထွက်ရသည်။ ခေါင်းလျှော်ပြီးလျှင်လည်း ဆံပင်ကို ဖြန့်ချပြီး ငယ်ထိပ်ကို ပြောင်အောင်သုတ်ရသည်။ မိုးရွာထဲ အပြင်ထွက်လျှင်ပင် ခမောက်ဆောင်း ထား၊ အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ရေစိုနေ

သောခြေထောက်ကို ဒူးအောက်ပိုင်းမှ ရေလောင်းပြီး ထပ်ဆေးမှ ငယ်ထိပ်အခိုးမတက်ဟု ယူဆသည်။ နှာစေးလျှင် ငယ်ထိပ် အုန်းဆီလိမ်းသည်။ တချို့တော့ရွာများတွင် ကလေးများ နှာစေးလျှင် ငယ်ထိပ်ကို ရေနံဆီလိမ်းသည့် အလေ့ရှိသည်။ ဤနည်းဖြင့်ပင် ရှေးမြန်မာများ ကျန်းမာနေခဲ့ကြသည်။ အရပ်ခလေး၊ အရပ်နည်းဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ဗိဇ္ဇာဆေးပညာဖြစ်သည်။

ယခုအခါ တောအရပ်များတွင် ရေနံဆီမသုံးတော့သဖြင့် နှာစေးလျှင် ကွမ်းရွက်မီးကင်၍ အရည်ညှစ်ယူပြီး ငယ်ထိပ်တွင် လိမ်းပေးသည်ဟု သိရသည်။ ကွမ်းရွက်သည် အခိုးအာကာသပွင့်စေသော အရွက်မျိုးဖြစ်ပြီး အလွန်ဆေးဖက်ဝင်ပါသည်။ ယခုအခါ အနောက်တိုင်းဆေးသုတေသနနှင့် ရုက္ခဗေဒဌာနတို့ပေါင်း၍ ကွမ်းရွက်အာနိသင်များကို အဆင့်မြင့်သုတေသနပြုလုပ်နေပြီဖြစ်သည်။

နှာပိတ်သွားသော သမီးအကြောင်း ဆက်ပြောရလျှင် ရုပ်ရှင်ရုံမှ ပြန်လာပြီးနောက် (ငယ်ထိပ် အအေးပတ်ခဲ့သဖြင့်) ရုံအပြင်သို့ ထွက်လိုက်သည်နှင့် ဝုန်းခနဲ အပြင်က လေပူနှင့် တွေ့ပြန်ပါတော့သည်။ ရုပ်ရှင်ရုံထဲမှာ အအေး၊ အပြင်ထွက်တော့ ၁၅ ဒီဂရီမက ကွာခြားသည့် အပူ။ (အပူ)

ထိုသို့ တစ်နေ့ကုန် အပူအအေး၊ အအေးအပူ ဝိရောဓိများ တွေ့ကြုံရသည့်အခါ အနိမ့်ဆုံး နှာစေး၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ရပါတော့သည်။

ဤမျှဖြစ်သည်မှာ တော်သေးသည်။ Heat & Cold Problem ထက်မြင့်လျှင် Heat Stroke ခေါ် 'အပူရှုပ်၍ လေဖြတ်ခြင်း' အဆင့်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ



ကြည်လွင်မြိုင်(မုခြာ)

အခန်းတွင်းအပူချိန်နှင့် အပြင်အပူချိန် ၁၅ ဒီဂရီ ကွာခြားသောနေရာ တွင် ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်လုပ်လျှင် ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ပြီး လေ ဖြတ်နိုင်သည်။ ယခုခေတ်တွင် အဲယားကွန်းအသုံးပြုသူများသဖြင့် Heat Stroke အလွန်များလာသည်။ တစ်နေ့ကုန် အဲယားကွန်းအခန်း ထဲမှာ နေသဖြင့် ဘာမှမဖြစ်။ နေပူထဲ ထွက်လိုက်၊ အဲယားကွန်း လွှတ်ထားသော အခန်းတွင်း ပြန်ဝင်လိုက်နှင့် ဦးနှောက်သွေးကြော ပေါက်သူ၊ လေဖြတ်သူ များလာသည်။

နေအလွန်ပူပြင်းသော အချိန်များတွင် ဈေးဝယ်ထွက်သူများ သည့် အဆင့်မြင့်ဈေးရုံ၊ ကုန်တိုက်ကြီးများတွင် အလွန်အေးသော အဲယားကွန်း မိခဲ့သည်။ ဈေးဝယ်ပြီးနောက် အပြင်ပြန်ထွက်သော အခါ ရုတ်တရက် အပူလှိုင်းနှင့်တွေ့ပြီး (အပူအအေး ဝိရောမိဖြစ်ကာ) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ မျက်စိများ ပြာဝေခြင်း၊ မူးလဲခြင်းတို့ ရုတ်တရက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အလွန်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာသောခေတ်တွင် လူသားတို့အသက် ရှည်ကြပါ၏လောဟုမေးလျှင် တိုသွားပါသည်ဟုသာ ဖြေရမည် ဖြစ် သည်။ ဤသည်မှာ အစားအသောက်၊ အရောင်ဆိုးဆေးနှင့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ် မပါသေး။ အပူအအေးဝိရောမိရှုထောင့် (Heat & Cold Problem) တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး သုံးသပ်နေခြင်း မျှသာဖြစ်သည်။ အသက်တိုသည့်အကြောင်း၊ ရောဂါရသည့်အကြောင်း များစွာထဲမှ တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

အအေးမိ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် နှာစေး၊ နှာပိတ်ခြင်း ဟူသည် အပရိကဝေဒနာဟုသာ သိကြသော်လည်း တကယ်တမ်းဖြစ်လာ၍ ခံစားရသူမှာ နှာပိတ် အသက်ရှူမဝသဖြင့် ညမအိပ်ရဖြစ်ရလေသည်။

ညအိပ်မရသောအခါ နောက်တစ်ရက်တွင် အစားမစားနိုင်တော့။ ခံတွင်းပျက်ခြင်းဝေဒနာပါ ဝင်လာတော့သည်။

စာရေးသူ ထိုသမီးကို နောက်ရက်တွင် အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးများ ဆက်မတိုက်တော့ပါ။ ငယ်ထိပ်မှ အခိုးပွင့်စေရန် ကွမ်းရွက် များကိုခြေပြီး အရည်ညှစ်ယူပြီး ဦးခေါင်းနှင့် ငယ်ထိပ်တွင် ဆွတ်ပေး သည်။ အအေးပတ်ခြင်းနှင့် နှာစေးခြင်းသက်သာစေရန် ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးများကို ဝါးတံဖြင့်ထိုး၍ မီးကင်ကျွေးပါသည်။ ကြက်သွန်ဖြူ သည် အအေးမိ နှာစေးသောပိုးကို အလွန်နိုင်ပါသည်။ နှာရည်များစွာ ကျပြီးနောက် ညတွင် သူ ကောင်းစွာ အိပ်ရပါသည်။

သမီးတို့အတွက် သင်ခန်းစာမှာ အဝတ်လျှော်ပြီးလျှင် ရေချိုးဖို့ လိုသည်။ နေပူထဲတွင် အဝတ်များ လှန်းလျှင် ငယ်ထိပ်နေပူမမိအောင် ခေါင်းဆောင်းပါဖို့လိုသည်ကိုလည်း သတိပြုသင့်သည်။ အရေးကြီး ဆုံးသတိရှိရန်မှာ နေပူခံခြင်း၊ မီးပူတိုက်ခြင်းကဲ့သို့ (အပူ) အပူမိပြီး သောအခါ ရေမချိုးဖို့၊ ခေါင်းမလျှော်ဖို့၊ ပန်ကာလေ၊ အဲယားကွန်း လေ၊ လေတိုက်ခံခြင်း စသော (အအေး) အအေးပတ်ခြင်းများကို သတိပြုရှောင်ရှားကြဖို့လိုကြောင်း သတိပေးရေးသားလိုက်ရပါသည်။



ရေချိုးကြောက်သူများအတွက် လွယ်ကူသော အအေးမိကကွယ်ဆေး

ဆောင်းရာသီတွင် အအေးဓာတ်ကြောင့် လူကြီးများ ရေချိုးရမှာ ကြောက်ကြသည်။ အနွေးထည် အထပ်ထပ်ဝတ်ပြီး ရေမချိုးနိုင်သည့်ရက်ကြာသောအခါ အပူအောင်းပြီး နေမကောင်းဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အခိုးအငွေ့များ အပေါ်သို့ တက်သဖြင့် မျက်စိများ ဝေခြင်း၊ မျက်ရည်ပူ ကျခြင်း၊ ခေါင်းအုံ့မူးဝေခြင်း၊ အာခေါင် ပါးစပ် သွားဖုံးများတွင် အပူကန်ခြင်း၊ ခံတွင်းမကောင်းခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်လေသည်။

အရပ်စကားအဖြစ် 'ရေမချိုးလို့သေတဲ့ မသာမရှိဘူး။ ရေချိုးလို့ သေတဲ့မသာပဲ ရှိတယ်' ဟု ပြောလေ့ရှိကြသည်။ ထိုစကားမှာ လွဲမှားသောစကားဖြစ်သည်။ ရေချိုးမှားလျှင် အအေးမိပြီး ဖျားနာတတ်သည်မှာ မှန်သော်လည်း သတိတရားဖြင့် ဆင်ခြင်လျှင် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ကြောက်၍ ရေမချိုးသည့်ရက်ကြာလျှင် အပူကန်ခြင်းပြဿနာအပြင် အခိုးငုပ်ခြင်းပြဿနာပါ ဝင်ရောက်လာနိုင်သည်။ အခိုးငုပ်ခြင်းကို ဥပမာပြရလျှင် ဆူနေသောရေခန်းအိုးအဖုံးကို ဖွင့်လိုက်သောအခါ

အလင်းသစ်စာပေ

ရေခန်းငွေ့များ ကန်ထွက်လာသည်ကို တွေ့ရမည်။ ထိုရေခန်းငွေ့ (Steamer) သည် ပြင်းထန်သောကန်အားရှိသဖြင့် မီးရထား၊ မီးသင်္ဘောများပင် သွားနိုင်သောစွမ်းအင်ရှိသည်။ ရေခန်းပူ လောင်ခြင်းထက် ရေခန်းငွေ့လောင်ခြင်းက ပို၍ဆိုးသည်။ ဤမျှဆိုလျှင် ကိုယ်တွင်း ငုပ်နေသော အပူအင်အားကို သိနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

တချို့က 'ရေမချိုးဘဲ ရေဖတ်တိုက်လျှင် မဖြစ်ဘူးလား' ဟု မေးကြသည်။ နည်းလမ်းမမှန်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံ ရေဖတ်တိုက်ခြင်းက ရေချိုးသည်ထက်ပင် ပို၍အအေးမိတတ်သည်။ ရေဖတ်တိုက်ပြီး လန်းဆန်းသွားသည်မှာ နွေရာသီတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။ မိုးတွင်း၊ ဆောင်းတွင်း အေးနေသောအချိန်တွင် ရေဖတ်တိုက်ဖို့ အင်အားချွတ်နေစဉ်မှာပင် အအေးပတ်နိုင်သဖြင့် အထူးသတိပြုရမည်။ ရေအေးလျှင် ရေခန်းရောပြီး ရေခန်းဖတ်တိုက်ခြင်းက ပို၍သင့်လျော်သည်။ ရေခန်းကြောင့် မွေးညင်းပေါက်တွင် ပိတ်ဆို့နေသော ကြေးညှော်များကင်းစင်ပြီး အခိုးပွင့်အောင် ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အအေးမပတ်အောင် အထူးသတိပြုပါ။ အအေးပတ်လျှင် လူကြီးများတွင် အနည်းဆုံးတွေ့ကြုံရသည်မှာ သွေးတိုးလာခြင်းဖြစ်သည်။ အအေးပတ် သွေးတိုးသည် အစားမှား သွေးတိုးထက် ပို၍ဆိုးသည်။ နှလုံးကြွက်သားညစ်အားများပြီး သွေးကြောပေါက်သည်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။

တချို့လူများသည် အစားမှားမှ၊ အငန်စားမှ၊ ဆားစားမှ သွေးတိုးသည်ဟု ထင်နေကြသည်။ အအေးပတ်၍ သွေးတိုးခြင်းသည် ပို၍ဆိုးသည်ကို သတိပြုကြပါ။

ကိုယ်တွင်းမှ အပူကို အရေပြားရှိ မွေးညင်းပေါက်များမှ အခိုးအငွေ့အဖြစ် နေ့စဉ် ထုတ်လွှတ်နေသည်။ ထိုမွေးညင်းပေါက်များ

အလင်းသစ်စာပေ

ကြေးညော်ဖြင့် ပိတ်ဆို့မနေစေရန်၊ အခိုးပွင့်စေရန် နေ့စဉ်ရေချိုးခြင်း၊ ကြေးတွန်းခြင်း၊ ဆပ်ပြာတိုက်ခြင်းအမှုကို လူတို့ပြုကြရသည်။ ထိုသို့ ပြုခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ လေထုထဲတွင် မိမိတို့မမြင်နိုင်သော ဖုန်နှင့် ဆီချေးပါသော အခိုးအငွေ့များသည် အမြဲပျံ့လွင့်နေပြီး မွေးညင်းပေါက်များသို့ လာရောက်ကပ်ငြိပိတ်ဆို့နိုင်သဖြင့် ရေချိုးရန် လိုအပ်သည်ကို သတိပြုဖို့လိုသည်။

လူငယ်များအတွက် ရေချိုးချိန်ကို သတ်မှတ်ထားသော်လည်း အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ လူကြီးများ၊ အိုမင်းသူများမှာ အအေးမမိစေရန် ရေချိုးချိန်ကို သတိပြုသင့်သည်။ နေမထွက်သောအချိန်၊ နေမထွက်သောနေ့တွင် ရေမချိုးသင့်ပေ။ နေ၏ရောင်ခြည်တွင် တေဇောဓာတ်ပါလာသဖြင့် အပူဓာတ်ရရှိကာ လူသားများလည်း ကျန်းမာသစ်ပင်ပန်းမန်များလည်း ဖူးကြပွင့်ကြ၊ သီးကြသည်ဟု နိယာမအဆိုရှိသည်။

ရှေးက မြန်မာဗိန္ဒောဆရာကြီးများ၏ လင်္ကာအဆိုအရ လူကြီးများ ရေချိုးသင့်သည့်နာရီမှာ နေထွက်ပြီး 'နေ့ကိုး၊ မိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းတစ်ဆယ့်တစ်' ဟု အဆိုရှိသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူကြီးများ ရေချိုးသင့်သည့်အချိန်မှာ နေ့ရာသီတွင် နံနက် ၉ နာရီ၊ မိုးရာသီတွင် နံနက် ၁၀ နာရီနှင့် ဆောင်းရာသီတွင် နံနက် ၁၁ နာရီဟု ဆိုသည်။ အတိအကျမဟုတ်လျှင် ဝန်းကျင်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ လူကြီးများ အအေးမိကာကွယ်စေရန် ဤနည်းကို လိုက်နာသင့်သည်။

ဆောင်းဥတုတွင် လူတိုင်းအတွက် အအေးမိကာကွယ်ရန် လွယ်ကူသောဆေးနည်းမှာ ရှောက်သီးတစ်လုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီးနောက် လေးစိတ်စိတ်လိုက်ပါ။ ထိုအထဲမှ တစ်စိတ်ကိုယူပြီး မတ်ခွက်ထဲ

ထည့်ပါ။ ဆူပွက်ပြီးသော ရေနေ့အဖြူပူကို ခွက်တစ်ဝက်မျှ လောင်းထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် အုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေချိုးပါ။ ရေချိုးလျှင် အချိန် ၁၅ မိနစ်ခန့်နှင့် အပြီးချိုးပါ။ အချိန်အကြာကြီး မချိုးပါနှင့်။ ရေချိုးပြီး၊ အဝတ်အစားလဲပြီးသောအခါ နာရီဝက်ခန့်ကြာပြီးချိန်တွင် ရှောက်သီး (အခွံပါ) စိမ်ထားသော မတ်ခွက်ထဲမှ ရေနေ့မှာ သိပ်မပူတော့။ သောက်ရန်အနေတော်ဖြစ်ပါသည်။ ရှောက်ခွံမှ အနံ့သင်းသင်း ထွက်နေသော ရေနေ့ကို မတ်ခွက်တစ်ဝက်မျှ ကုန်အောင်သောက်ပါ။ မွှန်သောအနံ့၊ ခါးသက်သောအရသာနှင့် အနည်းငယ်ချဉ်သောအရသာ သုံးမျိုး ရပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါဆေးနည်းသည် အအေးမိခြင်းကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်သော ရေချိုးခံဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။



ရေခဲရေ သို့မဟုတ် အဆိပ်သောက်နေကြသူများ

သင်သည် အညောင်းအကိုက်များသည်။ အလုပ်လုပ်ပြီးလျှင် နံ့ခွေပြီး ခြေလက်မသယ်ချင်ဖြစ်သည်။ အားနည်းပြီး အစာမကြေ၊ အစာမျိုးစုံ စားသော်လည်း ခံတွင်းမတွေ့ဖြစ်မည်။ အာခံတွင်းခြောက်မည်။ မကြာခဏ ရေငတ်သည်။ ဝမ်းချုပ်သည်။ မျက်နှာနှင့် အသားအရေများ တင်းပြီး ယားယံမည်ဆိုလျှင် တခြားရောဂါများကို မရှာဖွေပါနှင့်။ မစဉ်းစားပါနှင့်။

သင် ရေခဲရေကြိုက်သလား။ အမြဲရေသောက်ခဲ့တာ ကြာပြီလားဆိုတာ အရင်စဉ်းစားပါ။

ဤစာရေးသူကိုယ်တိုင်က ရေးနွေးကြမ်းကြိုက်သူဖြစ်ပါသည်။ လက်ဖက်ခြောက်အမျိုးမျိုး၊ အကောင်းစားများကို ဝယ်ပြီး သောက်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ရေနွေးကြမ်း၏ကောင်းကြောင်း တိုင်းရင်းဆေးရိုးရာ ရှုထောင့်မှလည်းကောင်း၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာလောကမှသတင်းများအရလည်းကောင်း ကောင်းကြောင်းအထွေထွေ ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။ သတင်းစာဆောင်းပါးများ၊ ကျန်းမာရေးဂျာနယ်များတွင် ရေးသားခဲ့ဖူးပါသည်။

ရေနွေးကြမ်း ခေါ် အဖန်ရည် တစ်နေ့ထမင်းစားပြီး တစ်ခွက်

နှစ်ခွက် သောက်ပေးရုံမျှဖြင့် အစာကြေကျက်အား ကောင်းသည်။ သွေးကြောအတွင်းသို့ အဆီစုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားသည်။ ဝမှာကြောက်ပြီး ပိန်ချင်သူ၊ ကိုလက်စထရောကျချင်သူများအတွက် ဆေးတစ်ပါး ဖြစ်ကြောင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ရေးခဲ့ဖူးပါသည်။

သို့သော် စာရေးသူနေထိုင်သည့် မန္တလေးမြို့တွင် ယခု ၂၀၁၂ ခုနှစ် မေလ၊ ဇွန်လများတွင် ထူးထူးခြားခြား အပူရှိန်လွန်က်ပြီး မိုးခေါင်သဖြင့် မနေနိုင်မထိုင်နိုင်ဖြစ်ရသောကာလတွင် ကိုယ်တိုင်ပင် ရေနွေးကြမ်းအိုးကိုစွန့်လွှတ်ပြီး ရေခဲစိမ်ရေသန့်ဘူးနောက် လိုက်သွားမိပါတော့သည်။ ကိုယ်ရေးခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို မေ့သွားပြီး ကိုယ်ပြောသလို ကိုယ် မလုပ်နိုင်တော့။ မလုပ်ချင်တော့ဘဲ ရေခဲရေနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားမိတော့သည်။

ရေခဲရေသောက်သူများ၏ ကိုယ်တွေ့အမှားများအကြောင်းကို တင်ပြလိုပါသည်။ ဤရေးသားချက်များသည် စာတွေ့ရော၊ ငါတွေ့ပါပါသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သောရက်ပိုင်းက မန္တလေးမြို့ ကျုံးနံဘေးတွင် ညနေဘက် အပြေးလှေကျင့်နေသူတစ်ဦးကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာပန်းဝင်လာချိန်တွင် ရေခဲစိမ်ရေသန့်ဘူးပေးလိုက်ရာ တစ်ရှိန်ထိုး မော့ချလိုက်ပြီးနောက် သတိလစ်လဲကျပြီး ပါးစပ်မှအမြှုပ်များ ထွက်လာသဖြင့် ပြင်ပဆေးရုံတစ်ခုသို့ ပို့လိုက်ရသည်ဟု သိရပါသည်။

နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီး အိမ်ရောက်သည်နှင့် ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ရေအေးအေးတစ်ပုလင်း ထုတ်ယူပြီး အားရပါးရ သောက်ချလေ့ရှိသူတစ်ဦးသည် လွန်ခဲ့သောရက်ပိုင်းက မျက်စိများ နီရဲလာပြီး ခေါင်းကိုက်လာသဖြင့် ပြင်ပဆေးခန်းတစ်ခုတွင် သွေးချိန်ကြည့်ရာ အလုပ်





ရေခဲရေ၊ သို့မဟုတ် အဆိပ်သောက်နေကြသူများ

သွေး 200 mmHg တက်နေသဖြင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်နိုင်
သောကြောင့် ဆရာဝန်က ဆေးရုံတက်ခိုင်းလိုက်ရသည်ဟုသိရသည်။

ရာသီဥတုပူပြင်းသဖြင့် ပြင်ပသို့ လုံးဝမထွက်ဘဲ အိမ်ထဲမှာနေ
ရင်း ရေခဲရေကို Water Coolerစက်မှယူပြီး တစွက်စွက်သောက်လေ့
ရှိသော မိသားစုတစ်စုရှိသည်။ သူတို့တစ်အိမ်လုံး မိတ်အိုင်း ခေါ်
မိတ်ဖုအပျဉ်လိုက် ထွက်ပြီး နီရဲနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ နှစ်နှစ်
သုံးနှစ်အရွယ်ကလေးများမှာ ရေခဲရေသောက်ပြီး ခေါင်းတွင် အပူဖု

ကြီးများထွက်ပြီး တချို့အဖုကြီးများမှာ ပြည်တည်ပြီး အနာကဲ့သို့ဖြစ်
နေသည်။

ရေခဲရေကို လေဖြင့် မှုတ်ပေးသည့် ပန်ကာတစ်မျိုး (Air
Cooler) ဝယ်ပြီး အသုံးပြုနေသူများမှာ မျက်နှာများရောင်အမ်းခြင်း၊
အရေပြားထူပြီး ယားနာများထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြောင်း သတိထားမိ
လာသဖြင့် လေမှုတ်ပန်ကာထဲသို့ ရေခဲရေမထည့်ဝံ့ကြတော့ဘဲ
သာမန်ရိုးရိုးရေသာ ထည့်သုံးစွဲနေရကြောင်း သုံးစွဲသူမိတ်ဆွေတစ်ဦး
က ပြောပြသဖြင့် သိရလေသည်။

ရေခဲချောင်း၊ ရေခဲထုပ် အစားများသည့် ကလေးများမှာ အပူ
ကန်ခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် မျက်ခွံများပေါ်တွင် မိတ်ဖုကြီးများနှင့် အနာဖု
များထွက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်းများအပြင် တချို့
မှာ ရေခဲမသန့်သဖြင့် ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ခြင်းများဖြစ်
ကြောင်း သိရသည်။

လျှာနှင့် အာခေါင်များတွင် အနာခွက်ချိုင့်ငယ်လေးများပေါက်
ပြီး အစပ်မစားနိုင်သူများ ဆေးခန်းလာပြသည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။
လျှာဘေးမှာ အနာဖုလေးထွက်လာသောအခါ သွားဖုံး၊ အံသွားတို့နှင့်
ပွတ်တိုက်မိပြီး အနာဖြစ်လာသည်။ ထိုအနာမှာ အစက်ကလေးမှ
ကျယ်ပြန့်သွားသောအခါ ချိုင့်ခွက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အစာနှင့် အချဉ်
အစပ်တို့ထိတွေ့လျှင် မခံနိုင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပင်ပန်းသူ၊ သောကများ
သူ၊ စာမေးပွဲနီးချိန် ကျောင်းသားကျောင်းသူများတွင် ဤပါးစပ်နာ
များတွေ့ရသဖြင့် ဆရာဝန်ကြီးများက 'Stress Ulcer' ဟု ခေါ်ကြ
သည်။

တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ရိုးရာဆေးပညာအယူအဆ ရှုထောင့်

ကြည့်လျှင် ထိုအနာများသည် အပူကန်နာများ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းထဲမှ အစာအိမ်ထဲမှ အပူများ အထက်သို့ ကန်တက်ပြီး ခံတွင်းနှင့် လျှာ၊ အာခေါင်၊ သွားဖုံးတို့တွင် အနာစက်များ ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးက သူ၏ လျှာနှင့် သွားဖုံးတွင် မကြာခဏ အပူကန်နာများထွက်ပြီး မစားနိုင်မသောက်နိုင်ဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ ထိုသူ၏အလေ့အကျင့်ကို ကြည့်သောအခါ ထမင်းစားလျှင် ရေခဲရေပုလင်းနှင့် ရေခွက်ကို ဘေးမှာ ချထားသည်။ ထမင်းစားပြီး လျှင် ရေခဲရေနှစ်ခွက်ခန့် အဝသောက်ချသည်။ ဤအကျင့်ကြောင့်ပင် သူ့လျှာမှာ အပူကန်နာများ မပြတ်ထွက်နေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ထမင်းစားပြီး ရေခဲမုန့်စားကြသူများကို စားသောက်ဆိုင်ကြီး များတွင် တွေ့ရဖူးသည်။ တချို့ဆိုင်က စားသောက်သူများကို ကုန်ကျ ငွေ Bill ရှင်းချိန်တွင် အချို့ပွဲအဖြစ် ရေခဲမုန့်ခွက်များ လာချပေးသည်။ တချို့အလှူများတွင်လည်း ထမင်း၊ သို့မဟုတ် ဒန်ပေါက်၊ ကြက်ဆီ ထမင်း စသည် ကျွေးမွေးစည့်ခံပြီးနောက် အချို့ပွဲဝိုင်းသို့ ထပ်မံကြွ ရောက်ရန်ဖိတ်ခေါ်ပြီး အချို့ပွဲများနှင့် ရေခဲမုန့်ကျွေးသည်ကို တွေ့ရဖူး သည်။ ရေခဲမုန့်အပြင် ရေခဲရေပါ ပါသည့်အလှူများလည်း တွေ့ဖူး သည်။

မီးနှင့် ရေအေးတွေ့သောအခါ

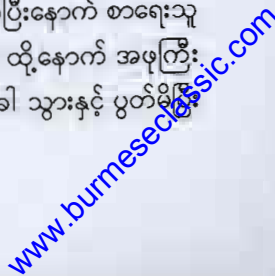
အိမ်သို့သောအစာများ တဝစားပြီးချိန်တွင် ရေခဲမုန့်၊ ရေခဲရေ သောက်ခြင်းမှာ အစာအိမ်မှ မီးဖိုကြီးကို ငြိမ်းပစ်သည်နှင့် အလား သဏ္ဍာန်တူလေသည်။

လူ၏အစာအိမ်တွင် ဝမ်းမီးဟုခေါ်သော အစာခြေသည့် မီးရှိ

သည်။ ပါစကတေဇောဓာတ်ဟုလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်လေသည်။ ထိုဓာတ် အားကောင်းမှ ဝမ်းမီးတောက်မည်။ ဝမ်းမီးတောက်မှသာ အစာကြေ မည်။ အစာကြေမှသာ ဝမ်းမှန်မည်။ ဝမ်းမှန်မှသာ အကြောအခြင်များ ပေါ့ပါးပြီး နေထိုင်ကောင်းမည်၊ ကျန်းမာမည်။ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ နောက် ကြောတက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်းတို့မှာ ဝမ်းချုပ်သူများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိ သော ရောဂါများဖြစ်သည်။ အစာကြေ၍ ဝမ်းမှန်လျှင် ညောင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်ဝေဒနာများ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ထိုကဲ့သို့ အစာကြေကျက်စေရန် တောက်နေသောဝမ်းမီးကို ရေခဲရေ သောက်ချလိုက်သောအခါ ငြိမ်းလိုက်သည်နှင့်သဏ္ဍာန်တူ လေသည်။ မီးပုံကြီးကို ရေနှင့် လောင်းချလိုက်သောအခါ ဝန်းခနဲ အခိုးအငွေ့များနှင့် ပြာပူများ အထက်သို့ပျံ့လွင့်တက်သွားသည်ကို မြင်ကြည့်နိုင်ပေသည်။ ထိုအခိုးအငွေ့များသည် အစာအိမ်မှအထက် သို့တက်လျှင် လည်ချောင်းတစ်လျှောက်နှင့် အာခေါင်၊ လျှာ၊ သွားဖုံး စသည်တို့သို့ ရောက်မည်ဖြစ်သည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် နေပူပြင်းပြီး မိုးလည်း မရွာ၊ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်ဖြစ်အောင် ပူပြင်းသည့်ကာလက ဆေးခန်းမှ အိမ်ပြန်ရောက် သည်လျှင် သမီးများသောက်သည့် ရေခဲရေပုလင်းကိုယူပြီး သောက်မိ သည်။ အသိတရားရှိသော်လည်း ပူလွန်း၍မနေနိုင်။ အလွန်အရသာ ရှိပါသည်။ ပူပြီးမောနေသည့်အချိန် ရေခဲရေအေးအေးကို ကိုင်း ဖန်ခွက်ကြီးတစ်ခွက်အပြည့် မော့ချလိုက်ရသည့်အရသာမှာ ကောင်း လှသည်။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ပတ်ခန့် ရေခဲရေသောက်ပြီးနောက် စာရေးသူ ၏လျှာဘေးတွင် အပူဖုတ်ဖုတ် ထွက်လာသည်။ ထို့နောက် အဖုကြီး လာပြီး အနာဖြစ်လာသည်။ စကားပြောသည့်အခါ သွားနှင့် ပွတ်မိပြီး



စကားမပြောနိုင်၊ အစာမစားနိုင်အောင် ဖြစ်ရသည်။ ရေခဲရေ၏ အကျိုး ပင်ဖြစ်သည်။

ရေခဲရေသောက်ခြင်း၏ အကျိုးမှာ ဤမျှပင် မကသေး။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဝေဒနာကိုပါ ခံစားရသည်။ ဝမ်းချုပ်ရုံမျှမက စမြင်းပါဖြစ်လာသဖြင့် နဂိုကရှိသော အတွင်းလိပ်ခေါင်းရောဂါမှာ ပြန်ထလာသည်။ ဝမ်း၏မာသော ရှေ့ဆုံးအပိုင်း စမြင်းနှင့် ပွတ်တိုက်မိသော အခါ လိပ်ခေါင်းမှ သွေးကျသောဝေဒနာပါ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်လာပြန်သည်။

ရေခဲရေသည် အစာအိမ်မှ ဝမ်းမီးအားကို နည်းသွားစေသဖြင့် အစာမကြေသမျှသည် အစာဟောင်းအိမ်မှာ သွားစုပြီး စမြင်းဟု ခေါ်သော ဝမ်းအမာအကျစ်အခဲများဖြစ်ရသည်။ ဝမ်းကို ခက်ခဲစွာ သွားရသည်။

အပူနှင့်အအေးသည် ဝိရောဓိ

အပူနှင့်အအေးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဝိရောဓိဖြစ်သည်။ ရှင်းပြနေစရာမလိုအောင် ထင်ရှားသော ဓာတ်သဘောဖြစ်သည်။ အစာအိမ်အတွင်းတွင် အပူဓာတ်ရှိသည်။ ထိုအပူသည်ပင် သက်စောင့်ဓာတ်ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်မှအပူသည် အာခံတွင်းသို့ တက်သည်။ အာခံတွင်းတွင် ငုံ့ထားလျှင် ပူနွေးလာသည်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က အဇာတသတ်မင်းသား ငယ်စဉ်က လက်မတွင် ခူနာပေါက်သည်။ အနာ ပြည်ကိုက် သက်သာစေရန် ဖခင်ဗိဗ္ဗိသာရမင်းကြီးက အာခံတွင်းတွင် ငုံ့ထားပေးသည်။ အာဠေ့ကြောင့် အနာပြည်ပေါက်သွားသည်ကို သားနီးမည်စိုး၍ မျိုချလိုက်

သည်။ အာခံတွင်းအငွေ့၏ အစွမ်းကား အနာကိုပင် ပြည်ပေါက်စေသည်။

ဆရာဝန်တို့သည် လူနာ၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို ပြဒါးတိုင် ငုံ့ထားခိုင်းပြီး တစ်မိနစ်ကြာသောအခါ မှတ်သားရသည်။ ၉၈.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်ဆိုလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွင်းအပူချိန် တက်လာလျှင် အဖျားရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ပြဒါးချိန် ၁၀၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်မှ ၁၀၃ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်အထိ ခံနိုင်ရည်ရှိသော်လည်း ထို့ထက်အပူကြီးလျှင် သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ၁၀၇ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်တွင် အူပေါက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အပူကြီးနေသူများကို ပြင်ပမှ ရေအေးဖတ်တင်ခြင်း၊ ရေခဲရေဖြင့် ရေဖတ်တိုက်ခြင်းပြုလုပ်၍ရသော်လည်း ပါးစပ်ထဲသို့ ရေခဲရေ မတိုက်ရပေ။ အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်ခြင်း၊ အူပေါက်ခြင်း၊ သတိလစ်ပြီး တက်ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်သည်။

ဘီယာနှင့် ဂေါက်ရောဂါ

တစ်လောက အလွန်အပူကြီးချိန်တွင် မိတ်ဆွေဆရာဝန်တစ်ဦးက ဘီယာဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ ခေါ်သွားပြီး ဘီယာတိုက်သည်။ အလွန်ပူသည့်အချိန်တွင် ဘီယာသောက်ခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသည်ဟု ပြောသည်။ သဲကန္တာရတွင် လမ်းပျောက်နေသူတစ်ဦးသည် ဘီယာသံဘူးငယ်နှစ်ဘူးဖြင့် အသက်ဆက်ခဲ့ရဖူးသည်ဟု သူ့ စာထဲတွင် ဖတ်ခဲ့ရဖူးကြောင်း ပြောပြသည်။

ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ့ဟု ပြောရမည်လား၊ သတိမမူ ဂူမမြင်ဟု ပြောရမည်လား။ အပူဒဏ်ကာကွယ်ရန် အကြောင်းပြချက်ဖြင့် ညနေ



တိုင်း ဘီယာသွားသောက်ကြပြီး သုံး၊ လေးရက်အကြာတွင် စာရေးသူ တွင် လည်ချောင်းနာပြီး အသံဝင်သွားသည်။ လည်ချောင်းနာသည် မှာ အစာပင် မမျိုနိုင်ဖြစ်သည်။ သောက်ခါစရက်က ဆီးရွှင်ခဲ့သော ဘီယာသည် နောက်ရက်ပိုင်းများတွင် ဆီးပူဆီးအောင့်ဖြစ်လာသည်။ စာရေးသူကို ဘီယာသောက်ခေါ်ခဲ့သူ ဆရာဝန်သူငယ်ချင်းမှာ ခြေထောက် မထောက်နိုင်၊ ယခင်ကရှိသော Gout ရောဂါပြန်ထလာပြီး ခြေမဆစ်ကြီးရောင်လာသဖြင့်။ ဤကား ဘီယာသောက်ခြင်း၏ အကျိုးပင် ဖြစ်တော့သည်။

အပူငြိမ်းစေသော အဖန်ရည်

‘နွေ ထနောင်း... ဆောင်း မန်ကျည်း’ ဟူသော စကားရှိသည်။ ရှေးက ဗမာကြီးများသည် နွေနေပူပြင်းချိန်တွင် ထနောင်းပင်အရိပ် ကောင်းကောင်းတွင် ရေနွေးကြမ်းအိုးနှင့် အညာထန်းလျက်ခဲလေး စားပြီး အပူငြိမ်းခဲ့ကြသည်။ ရေနွေးကြမ်းသည် အဖန်ရည်ဟု ခေါ်ပြီး ဝမ်းထဲရောက်လျှင် အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ လေကိုလည်း ကြေစေ သည်။ အစာအိမ်နှင့်လည်း သင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ ရှေးကလူကြီးများ အဆိုအရ နွေရာသီတွင် ထနောင်းရွက်၊ ထနောင်းဖူး သုပ်စားလျှင် ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက် ကာကွယ်သည်။ အပူငြိမ်းသည်။ ကျောက်၊ ဝက်သက်ရောဂါများပင် ကာကွယ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ယခုခေတ်တွင် ရေနွေးကြမ်းစိုင်းစလေ့များသည် ပျောက်ကွယ် သလောက်ဖြစ်နေပြီး အလှူများတွင်ပင် ရေနွေးကြမ်းအိုးနှင့် လက်ဖက် ပွဲမပါတော့။ ရေသန့်ဘူးများကိုသာ နေရာတိုင်းတွင် တွေ့နေရလေပြီ။

လူ၏ အသက်သည် ဝမ်းမီးဖြစ်သည်။ ဝမ်းမီးအား မကောင်း

လျှင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရနိုင်သည်။ အစာမကြေရောဂါနှင့် ဆီးချို ရောဂါ၊ ကိုယ်တွင် အဆိပ်တက်သောရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့ သည် ရေခဲရေအသောက်များသူတို့တွင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ရေခဲရေကို နေ့စဉ်သောက်သုံးနေသူများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မှဝမ်းမီးကို ငြိမ်းနေသူများဖြစ်သည်။ မီးငြိမ်းသော မီးဖိုဖြင့် ချက်သော အစာသည် မကြေကျက်နိုင်သည်ကို သတိပြုမိကြဖို့လိုသည်။

လွန်ကဲခြင်းသည် မည်သည့်အခါမျှ မကောင်း။ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုး ရှိနိုင်သည်။

မြေသောက်ရေအိုးကို သုံးစွဲပါ

မြေသောက်ရေအိုးတွင် ထည့်ထားသော ရေအေးသည် သာမန် ရေအေးဖြစ်သည်။ လူကို ဒုက္ခမပေးနိုင်။ ထိုရေကိုပင် အပူထဲမှပြန်လာ လျှင် ချက်ချင်းမသောက်သင့်။ ရွေးသိပ်ပြီးမှ သောက်ရမည်ဟု ရှေး လူကြီးများက ဆိုသည်။

ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ထွက်လာသော ပုလင်းများ၊ Water Cooler မှ ကျလာသောရေတို့သည် သဘာဝလွန်ကဲသော ရေပျက်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ လက်ခံနိုင်သော အအေးဓာတ်ထက် လွန်ကဲသဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်း၊ လက်မခံဘဲ ကန်ထုတ်ခြင်း၊ တွန်းလှန်ခြင်းကို ခံရမည် ဖြစ်သည်။

ရေခဲရေကို အစဉ်သဖြင့် သောက်နေသူများကို လေ့လာကြည့် သောအခါ ခေတ္တသာ ရေငတ်ပြေပြီး ပြန်ပူလာခြင်း၊ မကြာခဏ ရေငတ်ခြင်း၊ အာခြောက်ခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးကြွခြင်း၊ လျှာအရသာမတွေ့ခြင်း၊ လည်ချောင်းပူခြင်း၊ နာခြင်း၊



ကြည်လွင်မြင့်(မုခြာ)

အစာရေမျှပြန်ရောင်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဖျားလျှင် အလွယ်တကူ အူရောင်ခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းကိုက်ပြီး နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ နုံးခွေခြင်း၊ မျက်စိအမြင် မကြည်လင်ခြင်း၊ ရေချိုးပြီးလျှင် မျက်စိများ နီရဲခြင်း၊ ဦးခေါင်းနောက်စေ့မှ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းပူခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယားနာများ ထွက်ခြင်း၊ အပူဖုများထွက်ခြင်းတို့ မလွဲမသွေဖြစ်နိုင်လေသည်။

နိဂုံးအားဖြင့် အကြံပြုလိုသည်မှာ -
ပူသောရာသီတွင် -

(၁) မြေအိုး၊ သဘာဝရေအိုးမှ အေးသောရေကိုသာ သောက်ပါ။

(၂) ဖြစ်နိုင်လျှင် ကျိုချက်ထားပြီးသော ရေကို အအေးခံပြီး ရေကျက်အေး သောက်ပါ။

(၃) ရေနွေးကြမ်း၊ သို့မဟုတ် အဖန်ရည်ကို ထမင်းစားပြီးတိုင်း သောက်ပါ။

(၄) နံနက်အိပ်ရာထ ရေမချိုးမီ၊ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တို့တွင် ရေတစ်ခွက်သောက်သော အကျင့်ကို ကျင့်ပါ။

(၅) ရေခဲရေ၊ အလွန်အေးအောင် ပြုလုပ်ထားသောရေကို ရှောင်ပါ။

(၆) ထမင်းစားနေစဉ်နှင့် ထမင်းစားပြီး ရေခဲရေ တစ်ဆက်တည်းသောက်လျှင် အစာအိမ်ကို ဒုက္ခရောက်စေပါသည်။

(၇) ရေခဲရေ တစွတ်စွတ်သောက်ခြင်းသည် အဆိပ်သောက်ခြင်းနှင့်တူသဖြင့် ထိုအကျင့်ကို ဖျောက်ပစ်ပါ။

(၈) ရေကြောင့် အသက်ရှည်စေနိုင်သည်။ ရေခဲရေကြောင့် အသက်တိုစေနိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုပါ။

ရေခဲရေနှင့် သွေးတွင်းအဆီ

ရေခဲရေသောက်ခြင်းကြောင့် အစာအိမ်မှ အဆီစုပ်ယူမှုကို ပို၍ ဖြစ်စေသည်ဟု အနောက်တိုင်းဆေးပညာဂျာနယ်တစ်စောင်တွင် ဖော်ပြဖူးပါသည်။ စားလိုက်သော အစာအာဟာရတွင် အဆီများပါဝင်သည့်အခါ အစာအိမ်မှ အစာခြေရည်သုံးမျိုးဖြင့် ခြေချက်ရသည်ဟု ဆိုသည်။

ပထမ အစာသစ်အိမ်မှထွက်သော အက်စစ် (HCl) က အရင်ခြေနှင့်သည်။ ထို့နောက် အစာသစ်အိမ်မှထွက် အူသိမ်ဦးပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသည်။ အူသိမ်ဦးပိုင်းအကောက်လေးတွင် အသည်းအထက်တွင် ကပ်တွယ်နေသည့် သည်းခြေအိတ်ငယ်မှ သည်းခြေရည်ကို ပို့ပေးသည့် ပိုက်ငယ်တစ်ခု၊ ပန်ကရိယခေါ် မုန့်ချိုအိတ်မှ လာသော ပိုက်ငယ်တစ်ခုတို့ ပေါင်းမိပြီး အစာခြေရည်နှစ်မျိုး ပို့ပေးကြသည်။

အသည်း၏သည်းခြေရည် (vile) နှင့် ပန်ကရိယမှထွက်သော အစာခြေရည် (Pancreatic) တို့ပေါင်းပြီးမှ အဆီကိုခြေဖျက်နိုင်သည်။

ထမင်းစားရင်း ရေခဲရေ၊ အချိုရည်၊ အအေးသောက်လေ့ရှိသူများတွင် အဆီသည် ပို၍ခဲသွားသဖြင့် မခြေနိုင်တော့ဘဲ အဆီဥ၊ အဆီဖတ်ကလေးများအဖြစ် အူသိမ်သို့ရောက်ရှိသွားတော့သည်။

အူသိမ်တစ်လျှောက် အစာအာဟာရကို သွေးကြောငယ်များမှ စုပ်ယူသောအခါ ရေခဲရေထိတွေ့ထားသော ထိုအဆီဥ၊ အဆီခဲလေးများမှာ သွေးအတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသွားသည်ဟု ဆိုသည်။



ရေခဲရေတရားခံကြောင့် ပန်ကရိယစစ်ထွက်ရည်မှ မခြေဖျက် နိုင်သော အဆီခဲများသည် ဤနည်းဖြင့် သွေးကြောများအတွင်း ရောက် ပြီး သည်အတိုင်းမနေပါ။ သွေးကြောကျဉ်းစေသော အဆီထုများဖြစ် လာသည်။ ပထမရောက်နှင့်ပြီး အဆီနှင့် နောက်ထပ်ရောက်လာသော အဆီများပေါင်းမိပြီး သွေးကြောကျဉ်းလာသည်။ သွေးကြောပိတ်ဆို့မှု ဖြစ်လာသည်။ ရေခဲရေ နှစ်ရှည်သောက်သူများတွင် ဤပြဿနာကို တွေ့ရလေသည်။

ရေခဲရေနှင့် ပါးရွဲရောဂါ

အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး ပါးရွဲလေဖြတ်ဝေဒနာ ရလာသည်။

သူမသည် ငယ်ရွယ်သေးသူဖြစ်သည်နှင့်အညီ အရာရာကို ဂရုမထား ပြုမူတတ်သူဖြစ်သည်။ လစဉ်ပေါ်နေကျ ဓမ္မတာချိန်တွင် မဆင်ခြင်ဘဲ နေပူထဲမှ ပြန်အလာ ရေခဲရေသောက်ရုံသာမက ရေခဲရေ ဖြင့် မျက်နှာသစ်လိုက်သည်။ နောက်တစ်နေ့ နံနက်အိပ်ရာထတွင်မှ သူမကိုယ်သူမ ပါးရွဲလေဖြတ်မှန်း သိသည်ဟု ဆိုသည်။

ပါးရွဲသူများ ရေသောက်လျှင် ရေမလုံ။ ပါးစောင်တစ်ဖက်မှ ထွက်ကျသည်။ အစာစားလျှင် တစ်ဖက်မှ ထွက်ကျသည်။ ရယ်လျှင် ပါးတစ်ဖက်ရွဲ သွားသည်။ ရွဲသည့်ဘက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် မျက်စိက ပိတ်မရ၊ ကျယ်နေတတ်သည်။ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါပျက်စေသော ပါးရွဲ ရောဂါဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူပင် အခန့်မသင့်ဖြစ်ရသော ထူးခြားသည့် ပါးရွဲ ခြင်းကိုလည်း တွေ့ဖူးသည်။ သွားနှုတ်လာသူတစ်ဦးသည် သွေးတိတ် စေရန် ရေခဲရေ ငုံလိုက်၊ ထွေးလိုက်လုပ်နေရာမှ ပါးရွဲ သွားသည်ကို

လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်က တွေ့ကြုံကုသပေးရဖူးပါသည်။ သွား နုတ်ပြီးလျှင် ရေခဲရေမသောက်ရ၊ ရေအေး သောက်ရမည်ဆိုသော် လည်း ရေခဲရေကိုတော့ မငုံ၊ မသောက်သင့်ပါ။ အခန့်မသင့်လျှင် ထုံဆေးတို့ထားသဖြင့် အရှိန်မပြယ်သေးလျှင် အလွယ်တကူ ပါးရွဲသွား နိုင်ပါသည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ခန္ဓာဗေဒအရ ပါးရွဲ မျက်နှာတစ်ခြမ်း လေဖြတ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်မှတိုက်ရိုက်ထွက်လာသော အာရုံကြော နံပါတ်-၇ (N0.7 Cranium Nerve) ရောင်သဖြင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုသည်။

ထိုအာရုံကြောသည် နားစည်ချိုင့်အောက်မှ ဖြတ်ထွက်လာပြီး ပါးတစ်ခြမ်း၊ မျက်ခွံ၊ မျက်ခမ်း၊ နှုတ်ခမ်းအထိ သွားသည်။ မျက်စိ မှိတ်ခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ လေချွန်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစူးခြင်း၊ မျက်ခုံးပင့်ခြင်း စသည်တို့ လုပ်နိုင်၊ မလုပ်နိုင် စစ်ကြည့်လျှင် အာရုံကြော ကောင်း၊ မကောင်း သိနိုင်သည်။

ရေခဲချောင်းနှင့် နားပြည်ယိုရောဂါ

နားအတွင်းရောင်ပြီး ပြည်တည်သူများမှာလည်း ပါးရွဲတတ် သည်။ နားစည်အတွင်းပိုင်းရောင်သူများ ရေခဲရေ မသောက်သင့်ပေ။ နားစည်ကို ပိုပြီးရောင်စေနိုင်သည်။ ရောင်သောနားစည်က အောက်မှ ဖြတ်သွားသော အာရုံကြောအမှတ်-၇ ကို ဖိလိုက်သောအခါ အာရုံ ကြော အလုပ်မလုပ်သဖြင့် ပါးရွဲရခြင်းဖြစ်လေသည်။

ကျောင်းသားအရွယ်ကလေးငယ်များ ရေခဲချောင်း၊ နို့အေးချောင်း များ နေ့စဉ်ဝယ်စားရာမှ နားပြည်ယိုရောဂါ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရဖူး

ကြည်လွင်မြိုင်(မုဇ်)

သည်။ မူလက နားစည်ရောင်သောအဆင့်မှ ရေခဲချောင်းစားခြင်း၊ ရေခဲရေသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ပိုရောင်လာပြီး နားပြည်ယိုသည့်အဆင့် ရောက်သွားရခြင်းဖြစ်လေသည်။ ရေခဲချောင်းရောင်းချခြင်းမှာ စီးပွား ရေးဈေးကွက်ဖြစ်နေပြီး အလွယ်တကူ ဝယ်ယူစားသုံးနိုင်သောအရာ ဖြစ်သဖြင့် ကလေးငယ်များမှာ ရေခဲ၏ဆိုးကျိုးကို ခံစားရသည်။

ရေခဲချောင်း၊ အထူးသဖြင့် မလိုင်နို့အေးချောင်းကြိုက်သူ ကလေး ငယ်များမှာ သွားပိုးစားခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ အစာမျိုပြွန် ရောင် သဖြင့် ချောင်းဆိုးမပျောက်နိုင်ခြင်း၊ လေပူထခြင်း၊ လေပူကန်ခြင်း ကြောင့် ဦးခေါင်းတွင် အနာဖုများထွက်ခြင်းတို့ပါ ဖြစ်လာတတ်လေ သည်။

စာရေးသူ၏ဆေးခန်းတွင် လာပြသော အာသီး မကြာခဏ ရောင်ပြီး ဖျားသူကလေးငယ်တစ်ဦး၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးပြီး လည်ပင်း တွင် ပုတီးစေ့ကဲ့သို့ အကျိတ်ဖုများ ထွက်သူကလေးတစ်ဦးနှင့် ခေါင်း တွင် အနာဖုကြီးများထွက်သည့်ကလေးတစ်ဦး၊ ထိုကလေးသုံးဦးတို့ကို ရေခဲရေသောက်သလား၊ ရေခဲချောင်းစားသလား မေးကြည့်သောအခါ နှစ်ဦးက ရေခဲချောင်းစားသည်ဟု ပြောသည်။ ကျန်တစ်ဦးမှာ ရေခဲမုန့် ရောင်းသောဆိုင်မှကလေးဖြစ်နေသည်။ ထိုကလေးများကို ရေခဲရေ၊ ရေခဲချောင်း၊ ရေခဲမုန့် လုံးဝမကျွေးဘဲ တစ်လခန့်ဖြတ်ထားရန် မိဘများ ကို အကြံပေးလိုက်ပါသည်။ နောင်တွေ့သောအခါ ထိုကလေးများ ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး ကျန်းမာလာကြောင်း တွေ့ရပေသည်။



ရေခဲရေနှင့် သွားနာရောဂါ

စာရေးသူ၏ ‘ရေခဲရေ၊ သို့မဟုတ် အဆိပ်သောက်နေကြသူ များ’ ဆောင်းပါးမှာ မန္တလေးမြို့ထုတ် Shade ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြပြီး နောက် မကြာမီမှာပင် အင်တာနက်တွင် ပျံ့နှံ့သွားသည်။ Blogger တစ်ဦး၏ ကူးယူဖော်ပြရာမှ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အင်တာနက်ပေါ်တွင် Share လုပ်ကြရာမှ ရေခဲရေအန္တရာယ်ကို သတိထားမိသူ များပြားလာ ပါသည်။ တချို့ကလည်း အင်တာနက်ပေါ်တွင်ပင် မှတ်ချက်များ ရေးတင်ကြပါသည်။ ‘ရေခဲရေကိုတော့ ကြောက်သွားပါပြီ’၊ ‘ရေခဲ သေတ္တာကြီးကို မသုံးတော့ဘူး’ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘မြေသောက်ရေ အိုးတွေ ခေတ်ကုန်သွားပြီလား၊ ပြန်ဝယ်သုံးကြစို့’၊ တချို့ကလည်း ‘သေချင်ရင် စိန်မစားနဲ့၊ ရေခဲရေ မှန်မှန်သောက်’ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘ရေခဲရေဆိုတာ အဆိပ်ပဲ’ ဟူ၍လည်းကောင်း ပိုပိုသာသာလေး မှတ်ချက်တွေ ရေးတင်ကြသည်ကို ဖတ်ရှုရဖူးပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ရေခဲရေအကြောင်း အင်တာနက်ပေါ်တွင် ပျံ့နှံ့နေချိန် တွင် ဆေးခန်းဖုန်းမှတစ်ဆင့် စာရေးသူနှင့် ဖုန်းပြောလိုပါသည်ဆိုသူ တစ်ဦး ဖုန်းခေါ်ပါသည်။ ထိုသူ၏ စကားပြောသံမှာ လျှာလေးအာလေး ဖြစ်နေသဖြင့် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းမှ မနည်းပင် နားထောင်ပြီးမှ စာရေးသူ

ကို အကြောင်းကြားပါသည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင် သူပြောသော စကားကို နားလည်အောင် မနည်းနားထောင်ယူရသည်။

ပထမတော့ လေဖြတ် လျှာလေးနေသူတစ်ဦးမှ ပြောနေသည် ဟု ထင်မိပါသည်။ နောက်မှ လျှာတွင် အနာဖြစ်နေ၍ စကားကို ကောင်းကောင်း မပြောနိုင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိလာရပါသည်။

သူပြောလိုသည့် အကြောင်းအရာများမှာ -

သူသည် ဆက်သွယ်ရေးရုံးမှ ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်း၊ အင်တာနက်ပေါ်တွင် တွေ့ရသော 'ရေခဲရေအဆိပ်' အကြောင်းရေးထား သည့် ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုရပြီးနောက် သူ၏ခံစားချက်ကိုလည်း တင် ပြလိုကြောင်း၊ စာရေးသူဆောင်းပါးတွင် ရေခဲရေကြောင့်ဖြစ်ရသော ဝေဒနာများအကြောင်းတွင် သွားနာ၊ သွားကိုက်အကြောင်း သိပ်မပါ သေးကြောင်းနှင့် ယခု သူခံစားနေရသော ဝေဒနာများကို ပြောပြလို ကြောင်း၊ ဖုန်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်းပြောသည်ကို သည်းခံ နားထောင်စေ လိုကြောင်းဖြင့် ပြောပါသည်။

စာရေးသူကလည်း သူပြောသည့် အကြောင်းအရာကို သည်းခံ ပြီး စိတ်ရှည်စွာဖြင့် နားထောင်ပေးပါသည်။

သူ ပြောပြသည်မှာ -

သူသည် ရေခဲရေကို ငယ်စဉ်ကတည်းက စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်ခဲ့သူ မဟုတ်ပါ။ ကြိုက်လည်း မကြိုက်ခဲ့ပါ။ မိရိုးဖလာ မိမိအိမ်တွင်လည်း မြေသောက်ရေအိုးမှ ရေကိုပင် သောက်ပြီး ကြီးပြင်းလာခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူတို့၏အဘိုးအဘွားဆိုလျှင် မြေသောက်ရေအိုးမှရေကို ကြေးဖလား ဖြင့်သောက်ရမှ အရသာရှိသည်ဟု ထင်သူများဖြစ်သည်။ မြေသောက် ရေအိုးဖုံးပေါ်တွင် ကြေးဖလားနှင့် နီးအုပ်ဆောင်း အုပ်ထားသော

ရေအိုးစင်မှာ ရှေးက သူတို့ဘိုးဘွားလက်ထက်က ဓလေ့ပင်ဖြစ်သည်။

သူ ဆယ်တန်းအောင်ပြီး မန္တလေးတက္ကသိုလ်တက်ရသော အချိန်မှစပြီး မြေသောက်ရေအိုးနှင့် ဝေးခဲ့ရသည်။ ရေသန့်ဘူးများဖြင့် စတင်ထိတွေ့လာရသည်။ သို့သော် သူ အငှားနေသည့် အဆောင်တွင် ပိုင်ရှင်က မြေသောက်ရေအိုးနှစ်လုံး ထားပေးသဖြင့် သဘာဝသောက် ရေအိုးနှင့် လုံးလုံးမကင်းကွာခဲ့သေးပေ။ နံနက်အိပ်ရာထ၊ ညအိပ်ရာ ဝင်ချိန်တိုင်းမှာ မြေသောက်ရေအိုးမှရေကိုပင် စာသင်နှစ်လေးနှစ်လုံး သောက်ခဲ့ရသည်။

ယခု သူ အရာရှိငယ်ဖြစ်လာမှ မြေသောက်ရေအိုးနှင့် ကင်းကွာ ခဲ့ရသည်။ သူ့ရုံးတွင် ရေခဲသေတ္တာငယ်တစ်လုံးနှင့် စေတနာရှင်တစ်ဦး က လှူထားသော သောက်ရေသန့်ဘူးကြီးကို ဇောက်ထိုးတပ်ရသည့် ရေအေးစက် (Water Cooler) တစ်ခုသာရှိသည်။ အားလုံးသော ဝန်ထမ်းများသည် ဤစက်မှ ရေအေးကိုပင် သောက်ကြရသည်။ မသောက်သူ တစ်ဦးသာရှိသည်။ ထိုသူမှာ ရေအေးသောက်လျှင် အာ သီးရောင်တတ်သဖြင့် အိမ်မှဓာတ်ဘူးဖြင့် ရေနွေးထည့်လာပြီး ရေ ကျက်အေး လုပ်သောက်သူဖြစ်သည်။

ပထမတော့ ရေခဲရေကို မကြိုက်သော်လည်း နောက်တော့ ကျင့် သားရပြီး ကြိုက်လာသည်။ နွေရာသီ ပူအိုက်သောအချိန်တွင် ပို၍ သောက်ဖြစ်လာသည်။ အခန်းတွင် အဲယားကွန်းပျက်သောအချိန်ဆို လျှင် ရေခဲရေကို ပို၍သောက်ဖြစ်သည်သာမက အဝတ်တွင် ဆွတ်၍ မျက်နှာကို ရေအေးဖတ်တင်ခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်းများပင် ပြုလုပ်မိ သေးသည်။

ထို့အပြင် ထမင်းစားလျှင်လည်း ရေခဲရေဖန်ခွက်တစ်ခွက်ဖြင့်



နံဘေးတွင်ချထားပြီး ထမင်းစားရင်းသောက်သော အကျင့်ဖြစ်လာသည်။ ရုံးမှအကျင့်သည် တိုက်ခန်းတွင်လည်း ရေခဲသေတ္တာတစ်လုံး ဝယ်ထားသည်။ ရေပုလင်းများကို တန်းစီပြီး ထည့်ထားသည်။ အေးမှ တစ်ပုလင်းပြီးတစ်ပုလင်း ထုတ်သောက်သည်။ သူတိုက်ခန်းတွင် သီးခြားသောက်ရေအိုး မထားတော့။

တစ်နှစ်ကျော်အကြာတွင် လွန်ခဲ့သောလကတော့ သူ့မှာ သွားတွေ ကျည်လာသည်။ အထူးသဖြင့် အစားများသော ညာဘက်အထက်အောက် အံသွားများတွင် သွားဖုံးများအောင့်သလိုဖြစ်ပြီး သွားနာလာသည်။ အချို့ရည်ဝင်လျှင် ချက်ချင်းဆိုသလို ကိုက်လာသည်။ အချဉ်စားလျှင်လည်း သွားကျိန်းသဖြင့် မစားနိုင်။ ရေခဲရေအေးစိမ့်နေသည်ကို ယခင်က ကြိုက်နှစ်သက်သော်လည်း ယခုအခါ မသောက်နိုင်တော့။ အေးလွန်းလျှင် ကျဉ်ပြီး သွားများမခံနိုင်ဖြစ်လာသည်။

ဤသို့ဖြင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းတစ်ခုသို့ ရောက်တော့သည်။ သွားများကို ဆရာဝန်က စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သွားဖုံးများရောင်ပြီး အခြေအနေမကောင်းဟု ဆိုသည်။ ညာဘက်အံဆုံးရှေ့မှ အံသွားတစ်ချောင်းမှာ ပို၍ဆိုသည်။ သွားတွင် ကြွေးသားမရှိတော့။ အက်ရာများပေါ်ပြီး အရည်စိမ့်ဝင်နိုင်သော အခေါင်းပေါက်ရှိနေသည်။ လောလောဆယ်တော့ သွားနှုတ်ဖို့မလိုသေး။ သွားဖုံးများ အရောင်ကျစေရန်အတွက် တစ်ပတ်ခန့် ဆေးစားပြီးမှ ပြန်လာရန်ချိန်းသည်။

ထိုတစ်ပတ်အတွင်းမှာပင် သူ့မှာ အစားပျက်အသောက်ပျက်ဖြစ်လာသည်။ အသောက်ပျက်သည်ဆိုသည်မှာ သောက်နေကျအအေးများကိုလည်း မသောက်နိုင်၊ ပူသော လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ အချိုများ

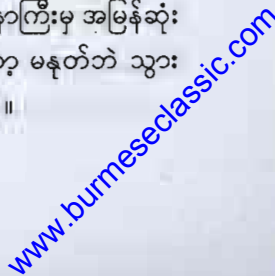


လည်း မသောက်နိုင်။ သွားအခေါင်းထဲ စိမ့်ဝင်လျှင် မခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

သွားတွင် အက်ရာများဖြစ်ရခြင်းမှာ ဇရာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက် ၄၅ နှစ်ကျော်လာသောအခါ ကြွေးသားအလွှာများ ပျက်စီးပြီးနောက် အက်ကြောင်းများ ထင်လာလေ့ရှိသည်။ ထိုအက်ကြောင်းများတွင် အချို့ရည်များစိမ့်ဝင်သွားလျှင် သွားဖုံးစားရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ကွမ်းစားသူများတွင်ကား မာကျောသော ကွမ်းသီးစိတ်များကို ကိုက်ဝါးရာမှ ကြွေးသားအလွှာ လုံးဝပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ အပေါ်ယံကြွေးသားအလွှာအဖုံးအကာ ပျက်စီးသွားသောသွားသည် အမိုးမရှိသောနေအိမ်နှင့် တူလေသည်။

အရောင်ကျဆေးများ တစ်ပတ်စားပြီးနောက် ဆရာဝန်ပြန်ပြသည်။ သွားကိုမနုတ်ဘဲ အခေါင်းပေါက်ကိုဖာရန်သာ ဆရာဝန်က တိုက်တွန်းသည်။ နတ်သစ်မြစ်ဟု ခေါ်ကြသော သွားတစ်ချောင်းကို နုတ်လိုက်ပါက ငယ်သွားလဲသလို ပြန်ပေါက်ဖို့ လမ်းစမရှိတော့။ သွားအတု စိုက်ဖို့သာ ရှိသည်။ မစိုက်လျှင်တော့ ဘေးမှသွားများပါ အတွဲမရှိသဖြင့် လိုက်ပြီးယိုင်နဲ့လာလိမ့်မည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ ဖာထေးသုံးစွဲရမည်။ သွားမကိုက်စေရန် သွားအကြောဖြတ်ကုသနိုင်သည်။ အကြောထုတ်ပြီးလျှင် နောင်မကိုက်တော့ဟု ဆိုသည်။

သူ့မှာ စဉ်းစားနေဖို့ မရှိတော့။ ဆရာဝန် အကြံပေးသည့်အတိုင်း လုပ်မှသာ သူ့သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားကျဉ်ဝေဒနာကြီးမှ အမြန်ဆုံး လွတ်မြောက်တော့မည်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတော့ မနုတ်ဘဲ သွားအခေါင်းပေါက်ကို ဖာရန် သဘောတူလိုက်သည်။



သွားဖာသည့်အလုပ်မှာ မူလအခေါင်းထက်ကြီးသော အခေါင်း ဖြစ်အောင် လွန်သွားဖြင့် ချဲ့ရသည်။ ထိုသို့ချဲ့သည်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အတွက် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို ထုံဆေးနှစ်လုံး ထိုးပေးသည်။ ထို့နောက် ခဏကြာတော့ သွားကိုခေါက်ကြည့်သည်။ ထုံမထုံ စစ်ဆေးပြီး ထုံ သောအခါမှ အခေါင်းပေါက်ကို တွင်းဖြစ်အောင် လွန်ဖြင့်ဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြောထုတ်သည့်အလုပ် လုပ်ပြီးလျှင် ဒီညမနာတော့ဟု ဆိုသဖြင့် ကြောက်ကြောက်နှင့် ကြိတ်မိတ်ခံရသည်။

ထုံဆေး၏အစွမ်းမှာ အလွန်ပင် အစွမ်းထက်သည်။ ထိုးပြီး ခဏအကြာမှာပင် ထုံသွားသည်။ ဘာလုပ်လုပ် မနာတော့။ ထိုးသွင်း သည့်အသံ၊ စူးဖြင့်ချဲ့သည့် အသံတွေသာ ကြားနေရသည်။ ကိုယ့်သွား မဟုတ်တော့သလို မနာတော့။ လျှာတွေ၊ နှုတ်ခမ်းတွေအထိ ထုံနေ သည်။ ထိုနေ့ညက သွားကို အစမ်းဖာပေးလိုက်သည်။ နောက် နှစ် ရက်နေ့၌မှ မကိုက်တော့လျှင် ဖာထားသည့်အခေါင်းပေါက်ကို ပိတ် တော့မည်ဟု ဆိုသည်။

လုံးဝ သွားမနာတော့။ အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါ နှုတ်ခမ်းနှင့် လျှာများမှာ ထုံနေဆဲဖြစ်သည်။ ထုံနေသည့်အချိန်မှာပင် တစ်ပတ် ခုနစ်ရက်ခန့် အစာမစားနိုင်ဖြစ်ခဲ့ရသည်ကို အတိုးချပြီး အိမ်တွင် ထမင်း နှင့်ဟင်း စိတ်ကြိုက်စားလိုက်သည်။ သွားကျည်၍ မသောက်နိုင်သော ရေခဲရေကိုလည်း သောက်လိုက်သေးသည်။ ညအိပ်ရာဝင်အထိ ထုံ နေဆဲ။

ပြဿနာမှာ နောက်နေ့ နံနက်လင်းပိုင်း အိပ်ရာနိုးထလာချိန်မှ စပြီး ပါးတစ်ခြမ်းမှာ ရောင်နေသည်။ ဘေးတွင်လည်း အကျိတ်ကဲ့သို့ ဖောင်းနေသည်။ နံနက်ထ သွားတိုက်ရန် ရေငုံလိုက်သည်နှင့် ပါးစပ်မှ



နာပြီး ဟမရသည့်အပြင် ပူစပ်သွားသဖြင့် သတိထားကြည့်သော အခါ ညာဘက်အခြမ်းမှ လျှာမှာ ကိုက်မိထားသည့်အတွက် ပေါက် နေခြင်းဖြစ်သည်။ စကားပြောလျှင် သွားနှင့်တိုက်မိပြီး အလွန်နာကျင် နေလေသည်။

သေချာပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့မှ မနေ့ညနေက သွားဖာပြီးပြန် အလာ ထုံဆေးအရှိန်ရှိနေဆဲ အစားပေါင်းစုံ စားလိုက်မိချိန်တွင် ကိုယ့် လျှာ ကိုယ်ပြန်ဝါးမိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထုံဆေးက ထုံနေသဖြင့် ကိုယ့် လျှာနှင့် အသားတုံးရောပြီး ကိုက်မိဝါးမိသည်ထင်သည်။ ညကလည်း ထုံဆေးက လုံးလုံးမပြယ်သေးသဖြင့် မနာသေး။ နံနက် ထတော့ ထုံဆေးပြေတော့မှ ကိုယ့်လျှာကိုယ်ကိုက်ပြီး စားမိနေမှန်း သိရတော့ သည်။

ထို့ကြောင့် သူ စာရေးသူထံသို့ ဖုန်းပြောသောအခါ စကားမပီ ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သွားကလည်း အပြီးအပြတ်မဖာရသေး၊ လျှာ ကလည်း ပေါက်ပြီး စပ်နေသဖြင့် ဆန်ပြုတ်ကျကျပင် အအေးခံပြီး မျိုချနေရသည့်ဘဝကို ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု သူက ဆိုပါသည်။ သူ့ကို ပင် စကားများများမပြောဘဲ အနားယူကြည့်ပါ။ လျှာကိုက်မိသည့် အနာမှာ တစ်ပတ်ခန့်ဆိုလျှင် ကောင်းသွားမှာပါဟု နှစ်သိမ့်လိုက်ပါ သည်။

အဓိကတရားခံမှာ ရေခဲရေပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရေခဲရေ၏ဒဏ် ကြောင့် သွားနှင့် သွားဖုံးများ အခြေအနေဆိုးရွားလာရာမှ စခဲ့သော ဇာတ်လမ်းမှာ သွားမှကြွေလွှာများအက်ပြီး အက်ရာမှ အစာနှင့် အသားမှ အက်ဆစ်ဓာတ်များစိမ့်ဝင်ကာ အခေါင်းပေါက်အဆင့်အထိ ရောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အခေါင်းပေါက်မှ စိမ့်ဝင်လာသော အရည်



များ၏ ဒဏ်ကြောင့် အာရုံကြောပါ ရောင်ပြီး သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားကျဉ်ခြင်းများ ဖြစ်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင် ရှေးယခင်နှစ်များက ဘယ်၊ ညာ၊ အထက်၊ အောက် သွားများ ကိုက်ပြီး နုတ်ခဲ့ရဖူးပါသည်။ အခေါင်းဖြစ်သဖြင့် ဖာထေးသောသွားလည်း ရှိပါသည်။ ဤသည်မှာလည်း ပြန်စဉ်းစား ကြည့်သောအခါ နေပူပြင်းချိန်တွင် ရေခဲသေတ္တာမှ ရေခဲရေပုလင်းများ ကို ရက်တော်တော်များများ သောက်ခဲ့သည့်အချိန်များက ဖြစ်ခဲ့သည် ကို အမှတ်ရမိပါသည်။

ရေခဲသေတ္တာကို မသုံးရ မဟုတ်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ သိမ်း ထားသော ရေပုလင်းကို မသောက်မီ အပြင်မှာ ထုတ်ထားပါ။ အနည်း ဆုံးမှာ မိနစ် ၂၀၊ နာရီဝက်ခန့်အကြာတွင် အအေးလျော့သွားပြီး အခန်း အပူချိန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ သောက် လျှင် အလွန်အမင်းအေးသော ရေခဲရေ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

အသက် ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာ ကံစောင့် ဆိုသောစကားကို သတိ ပြုစေချင်ပါသည်။ ပူလျှင် အေးချင်သည်၊ အေးလျှင် ပူချင်သည်မှာ လူတို့၏ သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အလျင်အမြန် အပူမှ အအေး၊ အအေးမှ အပူ ပြောင်းလဲလျှင် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် အပူအအေး၏ ပြောင်းလဲမှုသဘာဝကို ဆင်ခြင်ပြီး ရေသောက်ခြင်း၊ အစာစားခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း သတိပြုစေလိုပါ သည်။

နိဂုံးအနေဖြင့် အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုပါသည်။ မိမိသွားများ ရေရှည်သက်တမ်းစေ သုံးစွဲလိုပါလျှင်...

၁။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။



- ၂။ အစာစားပြီးတိုင်း ရေသန့်ဖြင့် ပလုတ် သုံးကြိမ် ကျင်းပါ။
- ၃။ သွားတွင် အက်ရာအပေါက်ရှိလျှင် ဆားရည်နွေးနွေးဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါ။
- ၄။ အချိုလျှော့စားပါ။ ကွမ်းယာလျှော့စားပါ။ စားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းပါ။
- ၅။ ရေခဲရေကြောင့် ကြွေသွားအလွှာများ အက်ရာရှိလျှင် အလျင်အမြန် ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။
- ၆။ သဘာဝသောက်ရေအိုး၊ မြေအိုးတွင် ထည့်သော ရေကို သာ သောက်သုံးသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုရေးသားလိုက် ရပါသည်။

