

# အာဟာရ



ဆရာကြီး  
ရွှေအင်း  
သူ

# ကျန်းမာရေး

BURMESE  
CLASSIC  
.com



www.burmeseclassic.com

ဤအာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးကို ဦးသန်းမြင့် လင်းလင်းစာပေ(၀၁၀၄၀)၄/၂၉၊ မြဝတီမင်းကြီးလမ်း  
 ၁၀ မိုင်ကုန်း၊ အင်းစိန်က ထုတ်ဝေပြီး ဦးကျော်စိန်(ကျောက်စိမ်းအောင်စက်) (၀၂၉၀၉)  
 အမှတ်-၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်သည်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၂၂၉/၂၀၀၁ (၃)
မူကုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၂၄၉/၂၀၀၁ (၃)
ဆဋ္ဌမအကြိမ်	- ၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ယောမင်းကြီးစာပေ
ပဋ္ဌမအကြိမ်	- ၁၉၉၀ မြည့်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ယောမင်းကြီးစာပေ
တတိယအကြိမ်	- ၁၉၇၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ အောင်စည်စာပေ
တတိယအကြိမ်	- ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ထိန်ဝင်းစာပေ
ပထမအကြိမ်	- ၁၉၄၉ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ကြီးပွားရေး
ကွန်ပျူတာ	- ၁၉၄၅ ခုနှစ်၊ ? ကြီးပွားရေး
အုပ်စု	- သက်တမ်း
တန်ဖိုး	<u>1200</u>



ယောမင်းကြီးစာပေက ထုတ်ဝေသည်  
 - ၃၄၆/၁၉ အနောက်ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်။ (မုန်း-၅၄၃၁၆၀)  
 - ၁၄ နှစ်ထပ်ရုံသစ်၊ ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းဓမ္မ၊ မန်းဘဲတန်း၊ ရန်ကုန်။

နိဒါန်း ၁  
 ရောဂါဆိုသည်မှာ ဘာလဲ ၇  
 ရောဂါသည်အဘယ်ကဲ့သို့ အခြေတည်လေသနည်း ၁၅  
 စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပုံ ၂၀  
 ရင့်အိုခြင်း ဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း ၃၀  
 ရန်သူကြီး လေးဦးတို့အကြောင်း ၃၈  
 ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏ ၄၆  
 ရောဂါကိုကုသရန် ဘယ်ကဲ့သို့တတ်နိုင်သနည်း ၅၂  
 ဆေးဝါးတို့၏ အလုပ် ၆၂  
 အာဟာရ၏ အလုပ် ၆၇  
 အစာရှင်နှင့် အစာသေ ၇၆  
 အစာခြေချက်သော စက်ကိရိယာ ၈၂  
 တွဲဖက်မစားထိုက်သော အစာအာဟာရမျိုးများ ၉၀  
 အစာခြေချက်သောစက် အားနည်းခြင်း ၉၇  
 ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရောဂါတို့၏ အရင်းအမြစ်အစစ်ဖြစ်လေသလော ၉၉  
 မွတ်သိပ်ခြင်း အတုနှင့်အစစ် ၁၁၀  
 အစာရောင်ခြင်း ၁၁၇  
 အစာပြန်၍စားနည်း ၁၂၇  
 စံချိန်ကိုက်အောင် စားနည်း ၁၃၄  
 အတွဲအဖက်ကို ရှင်းပြခြင်း ၁၃၈

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်  
မြန်မာနိုင်ငံသားအားလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။

ဒို့တာဝန်အရေးဆုံးပါး

- ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား



- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရို။ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ပက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပ နိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိဒါန်း

တစ်သက်ပတ်လုံး ဝမ်းစာအတွက် ပူပင်စိုးရိမ်ရန် မရှိတော့ဟူ၍ စိတ်ချရသော အဖြစ်သည် အတော်ပင်ကောင်းပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ထို့ထက်ကောင်းမွန်သော အဖြစ်သည်ကား တစ်သက်ပတ်လုံး နာဖျား မကျန်းမာဖြစ်နိုင်တော့ရန်မရှိဟူ၍ ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သော အဖြစ်ပေတည်း။ အကြောင်းဆိုသော် ဝမ်းစာဖူလုံသော်လည်း နာဖျားမကျန်းရှိလျှင် ဒုက္ခတွေ့ရဦးမည်ဖြစ်ရာ တစ်သက်လုံး ကြည်ရွှင် ကျန်းမာစွာရှိသော လူတစ်ယောက်အဖို့မူကား ဝမ်းစာရှာမှုသည် ခဲယဉ်းခြင်း ရှိနိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် “အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ” ဟု ဆိုကြရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မိမိသာလျှင်မကသေး၊ မိမိ၏ သားသမီး၊ သားမယား၊ အိမ်သူ အိမ်သားတို့ပါ တစ်သက်ပတ်လုံး ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ရှိကြပေတော့မည် ဟု စိတ်ချရခြင်းသည် သာ၍ပင် ကောင်းဦးမည် မဟုတ်ပါလော့။ ဤစာအုပ်ကား ထိုသို့သော အဖြစ်မျိုးကို ရစိမ့်သောငှာ ထိုမှတစ်ဆင့် စုဆောင်း ရှာဖွေရေးသား ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်းဖြစ်၏။



ကျန်းကျန်းမာမာ ကြည်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်ရသော အဖြစ်မျိုးသည် တစ်သက်လုံးအဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အညွှန်းကို လိုက်နာနိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာရေးအဖို့ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းရှိသူတိုင်း ဖြစ်နိုင်ရမည်ဟု ဖြေဆိုရချေမည်။

ထိုကဲ့သို့ ရဲဝံ့စွာ ဖြေဆိုနိုင်ခြင်းမှာ အဖျားအနာရောဂါ ဟူသမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်းပျက်ကွက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရလေရာ ထိုသို့မပျက်မကွက်ရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးပါလျှင် အနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရန်လမ်းမရှိဟု ယုံကြည်စိတ်ချသောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။ မဖျားမနာရအောင် မတတ်နိုင်ဟုဆိုကြပါလျှင် 'အသက်ဉာဏ်စောင့်ဥစ္စာကံစောင့်' ဟူသော စကားကို ဖျက်ရာရောက်နေပေလိမ့်မည်။ အသက်ကိုပင် ဉာဏ်ဖြင့်စောင့်ရှောက်နိုင်လျှင် အနာရောဂါကို မဖြစ်ပေါ်ရအောင်လည်း ဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ရှောက်နိုင်လောက်ရာချေသည်။

သို့သော် ဉာဏ်ဖြင့်စောင့်ရှောက်ရသည် ဆိုရာ၌ ဉာဏ်ဟူသော စကားတွင် အဘယ်သို့စားသောက်နေထိုင်လျှင် အဖျားအနာရောဂါမျိုးကို မဖြစ်နိုင်ဟူသော နည်းလမ်းများကို သိထားခြင်းအပြင် သိထားသည့် အတိုင်း လိုက်နာနိုင်လောက်သည့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့လည်း ပါဝင်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် နည်းလမ်းများကိုသိခြင်း၊ သိပြီးနောက် မလိုက်နာလျှင် မဖြစ်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းတို့ကို ဉာဏ်ဟုခေါ်ရချေမည်။ ထိုဉာဏ်မျိုးရှိခဲ့လျှင် အဖျားအနာရောဂါမျိုးတို့လည်းမဖြစ်နိုင်။ အသက်လည်း ရှည်ရမည် ဖြစ်ချေ၏။

အဖျားအနာ ရောဂါဟူသမျှတို့သည် ဥတု ပြောင်းလဲမှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစားအစာများ ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ရသည်ဟု သိရှိနားလည်လေရာ ထို

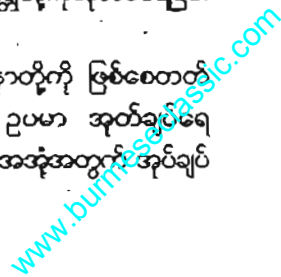
အကြောင်းတို့တွင် အစာအာဟာရသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ အစာအာဟာရကို မှန်ကန်အောင်စားသုံး၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၌အညစ်အကြေး အပုပ်အစပ်မရှိခဲ့လျှင် ဥတုပြောင်းလဲခြင်းကိုခံနိုင်၍ ရောဂါပိုးတို့လည်း ကပ်စွဲခိုအောင်းခြင်းငှာ ခဲယဉ်းပေမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အကြေးမရှိခဲ့လျှင် အလွန်တရာ ဓာတ်မှန်ရမည် ဖြစ်ရာသည်။ ထို့ကြောင့် 'ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲနိုင်' ဟုဆိုကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းအောင် သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးများ မခိုအောင်းရအောင် စားသုံးနေထိုင်မှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်တရာ အရေးကြီးပေရကား ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝါဒမှာ အစာအာဟာရကို နေရာကျအောင် မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း၍ ခေါင်းမခဲရအောင် ပြုပြင်ပေးရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အစာအာဟာရသည် ဘယ်အတွက်ဖြစ်သနည်း။ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းတို့ကြောင့် ကုန်ခန်းလျှော့ပါးသွားသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏နေရာတွင် အသစ်ဖြည့်စွက် ထည့်သွင်းပေးရန်အတွက် ဖြစ်လေသည်။

ခံတွင်းမှ သွတ်သွင်းပေးလိုက်သော အစားအစာတို့ကို ကိုယ်တွင်းရှိ အစာချေစက်ကြီးက ချေပြီးနောက် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရဖြစ်အောင် ဓာတ်ခွဲစက်အမျိုးမျိုးတို့က အဆင့်ဆင့် ဓာတ်ခွဲပေးရသေးသည်။ ထို့နောက် အသုံးပြုနိုင်သလောက်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ ပိုလျှံသည်ကို သို့လှောင်ထားခြင်း၊ အသုံးမပြုနိုင်သော အရာဝတ္ထုတို့ကို ထုတ်ပစ်ခြင်း စသော အလုပ်များလည်း ရှိသေး၏။

ပိုလျှံအောင်စားသုံးခြင်းသည် အဖျားအနာတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ပထမအကြောင်းကြီး တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဥပမာ အုတ်ချပ်ရေ တစ်သောင်းဖြင့်ဆောက်လုပ်လိုသော အဆောက်အအုံအတွက် အုတ်ချပ်



ရေ သောင်းငါးထောင်မျှ စုပုံပေးထားပါလျှင် ပန်းရံသမားတို့သည် ပိုလျှံသဖြင့် ရှုပ်၍နေသောအုတ်တို့ကို ဖယ်ရှားနေခြင်းအားဖြင့် အလုပ် ပိုလုပ်နေ၍ အချည်းနီး အလုပ်များနေကြပေလိမ့်မည်။ စားလိုက်သော အစားအစာကို ကုန်စင်အောင်ချေနိုင်သော သူတို့အဖို့ပင်လျှင် ပိုလျှံ စားသုံးခဲ့လျှင် ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ၌ ပိုလျှံသော အစာကိုဖယ်ရှားရသော အလုပ်သည် လည်းကောင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ ချေချက်ရသောအခါ ချေချက်မှုအလုပ်သည် လည်းကောင်း၊ အပိုသက်သက် လုပ်ရခြင်းများ ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါအနာဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်ချေ၏။ မချေဖျက်နိုင်သော သူများအဖို့ဆိုမူ ပြောဖွယ်ရာ မရှိချေ။

ရောဂါအနာ ဖြစ်စေတတ်သည့် ဒုတိယအကြောင်းကြီး တစ်ရပ်မှာ အစာချေစက်၊ ဓာတ်ခွဲစက်တို့မှထွက်လာသော အညစ်အကြေးများကို ကုန်စင်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းရန် မတတ်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်မျှ ဓာတ်သွားသော်လည်း ဓာတ်မှန်နေ၍ အညစ်အကြေးများ မရှိနိုင်ပြီဟု မမှတ်ယူသင့်ချေ။ ဓာတ်မှန်သည်အပြင် ခုနစ်ရက်တစ်ကြိမ် ဆေးစား၍ ဝမ်းနုတ်သော်လည်း အညစ်အကြေးများ မရှိတော့ပြီဟူ၍ လည်း မမှတ်ယူနိုင်သေးချေ။

မှန်ကန်သော အစားအစာကို မှန်ကန်စွာ တွဲဖက်၍ မှန်ကန်သော အတိုင်းအထွာဖြင့်စားသုံးခြင်းသည်သာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အကြေး အပုပ်အစပ်တို့ ကပ်သပ်၍ မနေနိုင်သောနည်း ဖြစ်ချေသည်။ အညစ် အကြေးအပုပ်အစပ် မရှိခဲ့လျှင် အခြားရောဂါကို မဆိုထားဘိ၊ ခေါင်းခဲ၊ လည်နာခြင်းမျှ ရရှိကြမည် မဟုတ်ချေ။

ရောဂါတစ်စုံတစ်ခုစွဲကပ်၍ ဆရာဝန်ဖြစ်စေ၊ ဆေးဆရာဖြစ်စေ ခေါ်သောအခါ ရောဂါပိုးမျိုးရှိသော အရပ်သို့သွားခဲ့မိချေသလော၊ ရေချိုး မှားလေသလော၊ အပူရှုပ်လေသလော၊ ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ် ခြင်း ဖြစ်ပွားလေသလော စသည်ဖြင့် လွန်ခဲ့သည့်တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်အတွင်း

က အဖြစ်အပျက်တို့ကိုသာ မေးမူပုဂ္ဂိုလ်၏။ စင်စစ်သောကား အဆိုပါ ရုတ်တရက်အကြောင်းတို့အပြင် ယခင်ကတည်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အညစ်အကြေး အပုပ်အစပ်များ စုပုံနေခဲ့သော အကြောင်းရင်းသည် ကောက်ရှိရမည်ဖြစ်၏။ ဥပမာ-ယမ်းပုံစုထားသည်ကို မီးပွားကျလိုက်သည် နှင့်တူ၏။ မီးပွားကြောင့် ရုတ်တရက် တောက်လောင်သည် မှန်သော် လည်း ယမ်းပုံစုပြီး ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ချေသည်။ အညစ်အကြေး စုဆောင်းနေခြင်းမရှိသူတို့အတွက် ရေချိုးလည်းမမှားနိုင်။ တစ်ကြိမ် တည်းနှင့် အစားအစာမမှားနိုင်၊ ရောဂါပိုးလည်း မကပ်နိုင်ချေ။

ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြပါရှိသော နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာ လေ့ကျင့်လာခဲ့သည့် လူကြီးတစ်ယောက်သည် အသက် ၆၈နှစ် ရှိပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဒင်ဒင်ပြေးအောင် ကျန်းမာလျက်ရှိသဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၁၂ နာရီ မှ ၁၄ နာရီထိ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ နံနက်တိုင်းအကြိမ် ၂၀၀ မျှ ကြိုးခုန်ခြင်း၊ နေ့တိုင်း ငါးမိုင်ကျော်ကျော် လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း တို့အပြင် လေ့ခါးကို တစ်ထစ်ကျော်၊ နှစ်ထစ်ကျော်ခုန်၍ တက်ချင် အောင် စိတ်၏ တက်ကြွရွှင်လန်းနေသေး၏။ (ဤသို့ဖော်ပြသော်လည်း ပင်ပန်းသော အလေ့အကျင့်မျိုး ပြုလုပ်ရန်လိုမည်ဟု မဆိုလိုချေ။)

ထိုလူကြီးသည် အာဟာရလေ့ကျင့်နည်းကို မလိုက်နာမီက အစာ မကြေသောရောဂါ၊ ရန်ခန်သောရောဂါ၊ မောဟိုက်နွမ်းနယ်သော ရောဂါ တို့ ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်း ခံခဲ့ဖူးလေသည်။ ယခုမှာမူ အတော်အတန် လူငယ် တစ်ယောက်နှင့် အပြေးပြိုင်နိုင်သေး၏။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အာဟာရ သုံးဆောင်နည်းဖြင့် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းတို့မှာ ခဲယဉ်းပင်ပန်းသော အလေ့အကျင့် များလည်းမပါ၊ ကြိုက်တတ်သော အစာအာဟာရမျိုးကို လုံးလုံးကြီး ခြီးခြံရန်ပင်မလိုပေရကား အခြေအမြစ်တည်သောရောဂါမျိုး စွဲတစ်ခုတို့ ဖြစ်စေ၊ တစ်သက်ပတ်လုံး အနာရောဂါကင်းရှင်း၍ ကြည်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ



www.burmeseclassic.com

ရွှေဥဒေါင်း

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး

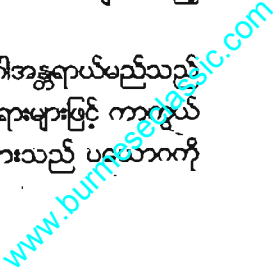
နေထိုင်ရာသည်အထိ ကျန်းမာရေးကို လိုလား လိုက်စားသူတို့ဖြစ်စေ  
ရက်အပိုင်အခြားဖြင့် စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ကြပါမူ ဒိဋ္ဌလက်ငင်း မနေ့  
အမြန် ကျေးဇူးခံစားကြရဖို့ ရှိသောကြောင့် ဤစာအုပ်ပေါ်ထွက်ခြင်း  
သည်ပင်လျှင် နောက်ကျသေးသည်ဟု မှတ်ထင်မိကြပေလိမ့် သတည်း။

ရွှေဥဒေါင်း

### ရောဂါဆိုသည်မှာ ဘာလဲ

လူပေါ်စအခါမှစ၍ အပြည်ပြည်အနိုင်နိုင်ငံတို့တွင် ရောဂါ၏အမြစ်မူလ  
ကို သိရှိနားလည်အောင် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ သို့ပါသော်  
လည်း လောကဓာတ်ပညာ အရပ်ရပ်တွင် ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ပြုလုပ်  
လာခဲ့သော အနောက်တိုင်းသား ဆေးဆရာဝန်ကြီးများကပင်လျှင်  
“ရောဂါ၏ အရင်းမူလဟူသည် အလွန်တရာ နက်နဲခက်ခဲလှသည်  
ဖြစ် သောကြောင့် ထိုးဖောက်သိစွမ်းခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ကြောင်း” နှင့်  
ဖွင့်ဟဝန်ခံခဲ့ကြ၏။ ရောဂါ၏ ဖော်ပြမှုကို တောင်တောင်အီအီ  
အလီအလာလာ ပြောဆိုကြငြားသော်လည်း ဤသို့သာ အကြောင်း  
ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်၊ ဤကဲ့သို့မပြုလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဤအချက်  
ကို ရှောင်ကြဉ်လျှင် ရောဂါစွဲကပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ တစ်ထစ်ချ အတည်  
အလင်း ပြောစွမ်းခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ခဲ့ကြပေ။

မယဉ်ကျေးသေးသော လူမျိုးများအဖို့မူ ရောဂါအန္တရာယ်မည်သည်  
ဗဟိုခွအပြင်ပဋိသာလျှင် လက်ဖွဲ့၊ အင်း၊ အိမ်၊ မန္တရားများဖြင့် ကာကွယ်  
ရန် ကြိုးစားကြရ၏။ အာဖရိကတိုက်ရှိ လူရိုင်းများသည် ပဿာကကို



အထူးယုံကြည်ကြသူများဖြစ်၍ ပယောဂဆရာများ အထူးစားသာသော တိုင်းပြည်ဖြစ်ပေရာ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံ၌မူ ယခုအခါ၌ ၎င်းအလေ့ အထမိုး တစ်စတစ်စ ကွယ်ပျောက်လုနီးခဲ့လေပြီ။

ယဉ်ကျေးပြီးသော တိုင်းပြည်များ၌မူ ရောဂါမည်သည် ဗဟိဒ္ဓ၌ အကြောင်းရင်း မတည်ရှိနိုင်။ သတ္တဝါ၏ ကိုယ်၊ ကိုယ်၏ခန္ဓာအတွင်း ၌သာလျှင် တည်ရှိရမည်ဟု ရိပ်မိနားလည်ကြသည်ဖြစ်၍ ဆေးစားခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ ဓာတ်စာ စားခြင်း၊ အဟာရဖြတ်ခြင်း အစရှိသော နည်း အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသရန် ကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် အထက်၌ဖော်ပြ ခဲ့သည့်အတိုင်း ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းသည် ဤအရာပင်ဖြစ်သည် ဟု လက်နှင့်ထောက်ပြဘိသကဲ့သို့ တပ်အပ်သေချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြောပြ ရန်မူကား မတတ်နိုင်ကြပေ။ စင်စစ်သော်ကား ရောဂါဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း ၏ အရင်းအမြစ်ကို တပ်တပ်အပ်အပ်သိရှိခဲ့ပါမူ စွဲကပ်ပြီးသောရောဂါကို ကုသရန် လွယ်ကူရုံမက မစွဲကပ်သေးသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကိုပင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည် ဖြစ်သောကြောင့် လွန်စွာ အရေးကြီးလှ ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ရောဂါဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ ဘယ်အရပ်မှလာ သနည်း။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ မည်သို့သော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဖြစ်ပေါ်ရလေသနည်းဟု စုံစမ်းကြည့်စို့။

ကိုယ်ခန္ဓာနေရာတကျ မရှိခြင်းသည် အကြောင်းတရား၊ ရောဂါဟူ သည် အကျိုးတရား ဖြစ်သည်ဟူ၍ကား လူတိုင်းနားလည်ကြ၏။ သို့ရာ တွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် နေရာတကျ မရှိသောအခါ၌ နေရာတကျရှိစေခြင်း ငှာ သူ့ဘာသာအလျောက် ကြိုးစားပြုပြင်ခြင်းကိုပင် ရောဂါဟူ၍ သိမြင်ကြရသည်ကိုမူကား လူတိုင်းနားမလည်ကြချေ။

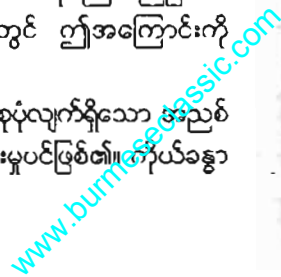
ဥပမာ ဘုရားလက်ထက်တော်၌ ကျန်းမာခြင်းအရာ ဌာနတွင် ဝေဒဂ်ရသော ရှင်ပါကူမထေရ်သည် ဘယ်အခါမျှ သမ်းဝေခြင်း။

ချေဆုတ်ခြင်းဟူ၍ပင် မရှိဟု ဖော်ပြထားသောကြောင့် သမ်းခြင်း၊ ချေခြင်းတို့မည်သည် ရောဂါငယ်ကလေးများဟူ၍သိရှိနိုင်၏။ စင်စစ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ချမ်းအေးခြင်းနှင့်ကြုံတွေ့သည့်အခါ အအေးမိတော့မည် ဆဲဆဲ ရှိနေကာ တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ဆတ်ခါတုန်လှုပ်အောင် ချေလိုက် ခြင်းအားဖြင့် အပူငွေ့ကိုဖြစ်စေ၍ အအေးမိမည့်ဘေးကို ကာကွယ် လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ချေခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်မှုဖြစ်၍ ရောဂါငယ်ကလေးတစ်ခုဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ရာ ရှင်ပါကူမထေရ်မှာ ထိုကဲ့သို့ပြုပြင်ရန်ပင် မလိုသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်၍ ကျန်းမာခြင်းအရာဌာနတွင် ဝေဒဂ် ရတော်မူခဲ့လေသည်။

သမ်းဝေခြင်း။ ချေခြင်းတို့သာမက သတ္တဝါတို့၌ ကပ်ရောက်သော ရောဂါဟူသမျှတို့သည် နေရာတကျမရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာက နေရာတကျ ရှိအောင် ပြုပြင်ခြင်းမျှသာဖြစ်သောကြောင့် စင်စစ်အားဖြင့် ထင် သလောက် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ မရှိချေ။ သို့ရာတွင် လွန်မင်းစွာ နေကျမရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်မှုသည်လည်း ပြင်းထန်သည် ဖြစ်သောကြောင့် သေခြင်း၌အဆုံးသတ်သည်ကား မှန်၏။ သို့ပါသော် လည်း ပြုပြင်နိုင်လောက်သော ခွန်အားရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်အဖို့မှာ နားမလည်သော 'သမား' တို့က မှားမှားယွင်းယွင်း မပြုခဲ့လျှင် သေဆုံး နိုင်လောက်အောင် မဖြစ်တတ်သည်ကား အားတက်ဖွယ်တစ်ချက် ဖြစ်ပေ၏။

လိုရင်းအချုပ်၌ သမားကောင်းတို့မည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဘာသာ အလျောက် ပြုပြင်မှုကို ကူညီအားပေးရုံမျှသာ တတ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်ပေ ရာ ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဤအကြောင်းကို စုံလင်စွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးဦးအံ့။

ကိုယ်ခန္ဓာပြုပြင်မှု ဆိုသည်မှာ အတွင်း၌ စုပုံလျက်ရှိသော ဌာန၏ အကြေးများကို အပြင်သို့ထုတ်ပစ်ရန် ကြိုးစားမှုပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာ



သည် သွေးသားထဲ၌ရှိသော အညစ်အကြေးများကို အပြင်လမ်းမှလည်း ထုတ်တတ်၏။ အတွင်းလမ်းမှလည်း ထုတ်တတ်၏။ အပြင်လမ်းမှ ထုတ်သောအခါ ပွေ။ ညှင်း။ ဝဲ၊ နှင်းခူ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ အတွင်းလမ်းမှထုတ်သောအခါ ပန်းနာ၊ ရှိုက်ကုန်းနာအစရှိသော ရောဂါ တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

ကိုယ်ပူဖောင်းခြင်းမှာ အညစ်အကြေးများကို ဓာတ်ဖြင့်လောင်ကျွမ်း စေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ပူတိုင်း ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ မရှိချေ။ အညစ်အကြေးများလွန်းခဲ့လျှင် အပူကြီးချေမည်။ သို့သော် ထိတ်လန့်ဖို့မရှိသေး။ ကိုယ်ပူအေးအောင် ဆေးဝါးဖြင့် တတ်နိုင်သော် လည်း ကျွမ်းကျင်သော သမားတို့မည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘာသာ အလျောက် ပြုပြင်မှုကို နောက်ယုတ်ခြင်းမပြုဘဲ သင့်တော်သော နည်းလမ်းဖြင့် ကူညီအားပေးခြင်းကိုသာလျှင် ပြုကြချေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ရောဂါဟူသမျှသည် နေရာမကျရှိနေသောအချက် ကို ခန္ဓာအိမ်က ဘာသာအလျောက် နေရာကျအောင်ပြုပြင်မှုမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်လုံးဝိုင်းကြရန် မလိုချေ။ ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဖော်ပြသည့်နည်းလမ်းများအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်ခြင်းအလုပ်ကို ကူညီပေးခဲ့ပါလျှင် သောက ဗျာပါရ ဆိုက်ရောက် ကြရန် တစ်စုံတစ်ရာမျှမရှိချေ။ အရေလည်၍ အပတ်စေ့သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘာသာအလျောက် နေရာတကျရှိသော အဖြစ်သို့ ရောက်ရဖို့သာ များချေ၏။

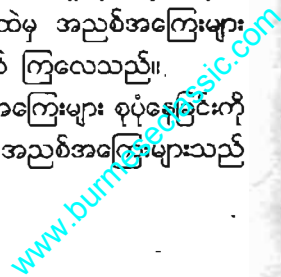
ပန်းနာအစရှိသည့် အခြေအမြစ်တည်လျက်ရှိသော ရောဂါမျိုး တို့ပင်လျှင် အညစ်အကြေး ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်းကို ရပ်စဲနိုင်ခဲ့လျှင် ပျောက်ကင်းကြရသေးသည်ဖြစ်ရာ အခြေအမြစ်တည်လျက် မရှိသော အာဂန္ဓု အဖျားအနာရောဂါမျိုးတို့မှာ အဘယ်မှာလျှင် မပျောက်ကင်းဘဲ ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။

အစဉ်အလာ ကုသလာခဲ့ကြသော သမားဟူးရားများနှင့် ဆရာ ဝန်ကြီးတို့သည် ဤသို့သော ယူဆချက်ကို အကြောက်အကန် ကန့်ကွက် ပြောဆိုကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အနောက်နိုင်ငံရှိ တိုင်းကြီး ပြည်ကြီးများ၌ ရောဂါကုသခြင်းအတတ်တွင် တစ်ဖက်ကမ်းခတ် တတ်မြောက်ကြသော ဆရာဝန်ကြီးအမြောက်အမြားတို့သည် ဤအယူ အဆအတိုင်း သဘောကျကြ၍ အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ကုသ၍မရသော လူနာပေါင်း ထောင်သောင်းတို့ကို ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသ လျက် ရှိကြလေပြီ။

ရောဂါတစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်း စင်စစ်မှာ သွေးသားအတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာက ဘာသာ အလျောက်ရှင်းလင်းအောင် ထုတ်ပစ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေရကား ထိုကဲ့သို့ ရှင်းလင်းသုတ်သင်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်ပိတ်ပင်တားဆီးခဲ့ပါလျှင် ရောဂါပျောက်ကင်းသည်ဟု မှတ်ထင်ရသော်လည်း သွေးသားအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ ကျန်နေသေးသည်ဖြစ်သောကြောင့် နောင်အခါတွင် အခြားသော ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ကပ်ငြိတတ်လေသည်။ အချို့သော လူနာများ၌ ကိုယ်ပူခြင်းကို အေးအောင်ပြုလုပ်ပေးလိုက်လျှင် ဆီးဘက် သို့ လှည့်ခြင်း၊ ဝမ်းဘက်သို့ လှည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် တစ်မျိုးမှတစ်မျိုးသို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်းအားဖြင့် ဆေးဆရာအား အခက်အခဲပေးခြင်းများကို ကြုံတွေ့ကြရဖူးလှလေပြီ။

သို့ဖြစ်၍ ကျွမ်းကျင်နားလည်သော ဆရာသမားတို့သည် ကိုယ် ခန္ဓာ၏ သဘာဝအလျောက် သုတ်သင်ရှင်းလင်းမှုကို နှောင့်ယှက် ပိတ်ပင်ခြင်း မပြုမလုပ်ကြချေ။ သွေးသားထဲမှ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်မှုကိုသာလျှင် ကူညီပြုပြင်ပေးတတ် ကြလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် သွေးသားထဲမှအညစ်အကြေးများ စုပုံနေခြင်းကို အတော်အတန် အောင့်အီးသည်ခံနိုင်၏။ အညစ်အကြေးများသည်





များသည်ထက်များပြားလာ၍ သည်းမခံနိုင်လောက်သော အခြေအနေ သို့ ရောက်လာသောအခါ ဝမ်းကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖုအလုံးများ ပေါ်ပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ များနာခြင်း စသည်ဖြင့် အထူးထူးသောရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေခြင်းအားဖြင့် အညစ်အကြေးတို့ကိုသာ ထုတ်လေ့ရှိ၏။

ထိုအခါ၌ ဆရာကောင်းတို့မည်သည် စုပုံနေပြီးသော အညစ် အကြေးတို့ကို ကူညီထုတ်ပေး၍ နောက်ထပ်အညစ်အကြေးများ စုပုံခြင်း မဖြစ်စေရန် နည်းလမ်းညွှန်ပြဖို့သာ အလုပ်ရှိ၏။ ရောဂါကို ကုသနေရန် ပင် မလိုချေ။ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းရမည်သာ ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာကျော်ကြားလောက်အောင် တတ်ကျွမ်းနားလည်ခဲ့သော ဆရာဝန်တစ်ဦးရေးသားဖူးသည်မှာ “ရောဂါအမျိုးမျိုးဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြ သော်လည်း အမှန်စင်စစ်မှာ စုပုံနေသော အညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်အောင် ထုတ်ပစ်နိုင်သော ရောဂါတစ်ခုတည်းသာရှိ၏” ဟု ရေးသားဖူးလေသည်။

စင်စစ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်စားသောက်ကြသော အစာအာဟာရ များအနက်မှ အညစ်အကြေးများသည် ထွက်စရာလမ်းမှ ကုန်စင်အောင် မထွက်ရဘဲ ကိုယ်တွင်း၌ကျန်နေရစ်၍ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် စုပုံ များပြားလာသောအခါ ရောဂါဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ၎င်းရောဂါဆိုး တို့သည်လည်း အညစ်အကြေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝဗျ အလျောက် ညှစ်ထုတ်ပစ်ခြင်းများသာ ဖြစ်သည်။

- ရောဂါဟူသမျှတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ စုပုံနေခြင်းသည်သာလျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်ပေရကား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် စုပုံပြီးရှိသော ထိုအညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်ရန် မကြိုးစားထိုက် ပါသလော့?။

- နောက်ထပ်၍ အညစ်အကြေးများ မစုပုံမိစေရန် နည်းလမ်းကို

လည်း မရှာဖွေထိုက် ပါသလော့?။

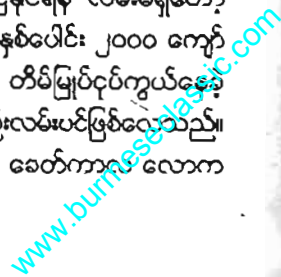
- ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးဆုံးသောလာဘ်ဖြစ်ရကား စီးပွားဥစ္စာ ရှာဖွေခြင်းထက် တစ်သက်ပတ်လုံး ကျန်းမာချမ်းသာမှုကို ပိုမိုလေးစား ခြင်း ပြုထိုက်သည်မဟုတ်ပါလော့?။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မြစ်ပြင်သို့ လှေနှင့်ထွက်သွားစဉ် လှေပေါက်သဖြင့် ရေဝင်သည့်အခါ ဝင်ပြီးသောရေကိုလည်း ခပ်ပစ်ရ၏။ လှေပေါက်ကို လည်း ပိတ်ရ၏။ သို့မဟုတ်ခဲ့လျှင် လှေနှစ်၍ အသက်ဆုံးရှုံးကြချေမည်။ ထိုနည်းတူစွာ ရောဂါအနာအမျိုးမျိုးတို့တွင်လည်း ဝင်ပြီးရေကို ခပ်ပစ်ရုံ မျှနှင့် ကိစ္စမပြု။ ရေဝင်လျက်ရှိသော အပေါက်ကိုလည်း ပိတ်ဆို့ရန် ကြိုးစားကြရချေမည်။ ဤသို့ဖြစ်၍ ရောဂါအရင်းအမြစ်ကို သိနားလည်မှု သည် အထူးအရေးကြီးလှ၏။

အရင်းအမြစ်ကား အညစ်အကြေးများ စုပုံမှုပေတည်း။

သမားဟူးရားများ လက်လျှော့သည့်တိုင်အောင် အခြေအမြစ် တည်လျက်ရှိသော ရောဂါရှင်အပေါင်းတို့... အားမလျှော့ကြလေနှင့်။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြလတ္တံ့သော နည်းနာသာယာအတိုင်း ကျနအောင် လိုက်နာ၍ အညစ်အကြေး စုပုံနေခြင်းကို ထုတ်ပစ်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာဖို့ မျှော်လင့်ရန် အများကြီးရှိချေသေးသည်။

ရောဂါဟူသည် အညစ်အကြေးများ စုပုံနေမှုပင်ဖြစ်၍ ထိုအညစ် အကြေးများစုပုံမှုကို ကာကွယ်နိုင်ခဲ့လျှင် ရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကာကွယ် နိုင်သည်မည်၏။ ဤအချက်ကိုသိနားလည်၍ ဖော်ပြလတ္တံ့သော နည်း လမ်းများအတိုင်း လိုက်နာခဲ့ပါမူ ရောဂါကပ်ငြိနိုင်ရန် လမ်းမရှိတော့ နေ။ ဤနည်းလမ်းသည် ယခုလမ်းမျိုးမဟုတ်။ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော် ၃၀၀၀ အခါက အီဂျစ်ပြည်၌ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီးမှ တိမ်မြုပ်ငုပ်ကွယ်နေခဲ့ ရာ ယခုတဖန်ပြန်၍ စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသော နည်းလမ်းပင်ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် နည်းဟောင်းပင်ဆိုသော်လည်း ခေတ်ကာလ လောက



ဓာတ်ထည့်ဖြင့် ခေတ်ကာလလူများအဖို့ သင့်တော်အောင် ပြုပြင်ထား  
ခြင်းများလည်း ရှိသေး၏။

ရောဂါကပ်ငြိသောအခါ၌ ဖော်ပြလတ္တံ့သော နည်းလမ်းများ  
အတိုင်း လိုက်နာ၍ ရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သဘော  
ပေါက်၍ ဤအတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း  
အားဖြင့် သွေးသားညီညွတ်ပေမည်။

သွေးသားညီညွတ်မှုသည်လည်း ကျန်းမာမှုပင် ဖြစ်၏။

### ရောဂါသည် အဘယ်ကဲ့သို့ အခြေတည်လေသနည်း

ကျန်းမာလျက်ရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ရောဂါသည် ဘယ်ကဲ့သို့  
အခြေတည်ဆိုက်လေသနည်း။

အချို့သော လူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကျန်းမာစေလိုသည်ဖြစ်၍  
ကူရီယာပုတ် မျှတအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရက်သေစာ  
သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ငါး၊ နွားနို့၊ မလိခ၊  
ကြက်ဥအစရှိသည့် အာဟာရဖြစ်စေတတ်သော ဟင်းလျာတို့ကို မှီဝဲ  
သုံးဆောင်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် နေထိုင်  
စားသောက်ကြ၏။ ထိုသူတို့ပင်လျှင် ရံဖန်ရံခါ နာဖျားမကျန်းဖြစ်တတ်  
ကြသေး၏။

ဤမျှလောက် ကျန်းမာမှုကို လေးစားဂရုပြုသော သူတို့သည်  
အဘယ်ကြောင့် ဖျားနာနေရလေသနည်း။

တစ်စုံတစ်ခုသော ချွတ်ယွင်းချက် ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုချွတ်ယွင်း  
ချက်သည် အဘယ်နည်း။ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိရသော နည်းအရမှာ

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သင့်တော်၍ သွေးသားဖြစ်စေတတ်သော အစာအာဟာရ မျိုးပင် ဖြစ်လင့်ကစား အတွဲအဖက် အစပ်အဟပ် မှားယွင်းခဲ့ပါလျှင် အညစ်အကြေးများဖြစ်စေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနှောင့်အယှက် ပြုတတ် ချေသေးသည်။

နွားနို့နှင့် သံပရာသီး၊ ဝမ်းဘဲဥနှင့် ဖရဲသီး၊ မင်းဂွတ်သီး နှင့် သကြား၊ ဝက်သားနှင့် ပေရည်၊ သင်္ဘောဖိုပွင့်နှင့် ချင်းစိမ်း စသော အတွဲအဖက်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မသင့်တော်ဟု နားလည်ကြ၍ ကရပြုကာ ရှောင်ကြဉ်တတ်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် စားသုံး လျက်ရှိသော အစာအာဟာရများအနက်မှ မသင့်တော်သော အတွဲ အဖက်များ ရှိနေခြင်းကိုမူကား နားမလည်ကြချေ။

ထိုအတွဲအဖက်များသည် အထက်ပါ အတွဲအဖက်များကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာတည်းဟူသော စက်ကိရိယာကြီးကို ရုတ်တရက် တန်ခိုပ် သွားသည့်တိုင်အောင် (သေအောင်) မပြင်းထန်လှသော်လည်း စက် ကိရိယာကြီးကို ကြေးညှော်တင်စေသဖြင့် မကျန်းမာခြင်း အမျိုးမျိုးမှ သေခြင်းသို့တိုင်အောင် ဖြစ်စေတတ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သော အစာအာဟာရများအနက် ကိုယ် ခန္ဓာမှ အစဉ်အမြဲ ဟောင်းရင့်ကြွေလျက်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းကလေး များကို အသစ်လဲလှယ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် 'ပရိုတင်း' ခေါ် အာဟာရမျိုး။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရန်အတွက် ထင်းအဖြစ်နှင့် လိုအပ်သည့် 'ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်'ခေါ် အာဟာရမျိုးဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုး ရှိ၏။ (ဤအကြောင်းကို အစာအာဟာရဆိုင်ရာအခန်းတွင် စုံလင်စွာ ဖော်ပြပါဦးမည်။)

ပထမ အာဟာရမျိုးတွင် ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ထောပတ် စသည်တို့ ပါဝင်၏။

ဒုတိယအမျိုးတွင်ထမင်းအစရှိသည့်ကော်စေးပါသော အစားမျိုး နှင့် သကြားအစရှိသည့် ချိုသောအစားမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်၏။

သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥစသော အစားမျိုးတို့သည် အစာအိမ်အတွင်း၌ ကြေကျက်စိမ့်သောငှာ အချဉ်ဓာတ်ကိုအလိုရှိ၏။ အစာအိမ်တွင်းသို့ ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာအိမ်သည် အချဉ်ရည်အက်စစ်ဖြင့် ထုတ်၍ လိမ်းကျံခြင်းအားဖြင့် ကြေကျက်အောင်ချက်ရ၏။

ထမင်း၊ သကြား၊ မုန့်ချို အစရှိသော အာဟာရမျိုးတို့သည် အစာအိမ်အတွင်း၌ ကြေကျက်စိမ့်သောငှာ၊ အယ်လကာလီဓာတ်ကို အလိုရှိ၏။ ခံတွင်းမှထွက်သောသွားရည်၌ အယ်လကာလီဓာတ်ပါရှိ၏။ ၎င်းအယ်လကာလီဓာတ်သည် ချဉ်သောအက်စစ်ဓာတ်နှင့် ဆန့်ကျင် ဘက်ဖြစ်၍ အလင်းနှင့်အမှောင်တို့ကဲ့သို့ ဖိလာဖြစ်ကြ၏။

သို့ဖြစ်၍ အသားငါးတို့ကို ကြေကျက်စေတတ်သော အချဉ် အက်စစ်ဓာတ်သည် ထမင်း၊ သကြားစသည့်တို့ကို ကြေကျက်စေတတ် သည့် အယ်လကာလီဓာတ်နှင့် ဖိလာဆန့်ကျင်ဖြစ်နေရကား ၎င်းတို့ နှစ်မျိုးကို တွဲဖက်၍စားသုံးလိုက်သောအခါ အစာအိမ်သည် ဆန့်ကျင် ဘက် ဓာတ်နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ထုတ်ရောသော်လည်း အလင်းသည် အမှောင်ကိုဖျက်ဆီး၍ အမှောင်သည်အလင်းကို ဖျက်ဆီး ဘိသကဲ့သို့ ဓာတ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အားပြိုင်ပြီးလျှင် သားငါးလည်း မကြေတကြေ၊ ထမင်းလည်းမကြေတကြေ ဖြစ်နေရလေ၏။

ကြေပါသည်ဆိုသော်လည်း ကြေကျက်သင့်သော အချိန်ထက် ခို၍လိုလေတော့၏။

စင်စစ်မှာ သားငါးကို ကြေကျက်စေတတ်သော အက်စစ် ဓာတ် ချဉ်သည် ထမင်းနှင့်သကြားတို့ကို မကြေကျက်အောင် အနှောင့်အယှက် ပေး၍ ထမင်းနှင့်သားငါးတို့ကို ကြေကျက်စေသော အယ်လကာလီ ဓာတ်သည် သားငါးတို့ကို မကြေကျက်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေး



နေ၏။ ထိုအခါ သားငါးစသောအစာတို့သည် ကြေကျက်ပါသည် ဆိုသော်လည်း ဝမ်းတွင်း၌ ပုပ်သိုးသော အဖြစ်သို့ရောက်၍ ထမင်း၊ သကြား စသောအစာတို့သည် ဝမ်းတွင်း၌ ပုံးရည်အိုးတည်၍ အချဉ် ပေါက်ကြလေ၏။

ဤနည်းအားဖြင့် ဝမ်းတွင်း၌အညစ်အကြေးများဖြစ်နေ၍ ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ် စေနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ စားကောင်းသော အစာအာဟာရများပင် ဖြစ်သော် လည်း အတွဲအဖက်မမှားစေရန် အရေးကြီးလှသည်ဖြစ်၍ တစ်သက် ပတ်လုံး ကျန်းမာခြင်းကို အလိုရှိသော သူတို့သည် မိမိတို့စားသုံးသည့် အလေ့အကျင့်တို့တွင် မှားယွင်းလာခဲ့သော အချက်တွေ့ရှိပါက ပြင်ဆင် ဖို့ ဦးမလေးထိုက်ပေ။

ဤတွင် အချို့သူတို့က ထမင်းနှင့်ကြက်သား၊ ထမင်းနှင့်ငါးဟင်း၊ ငါးကြော်စသည်တို့ကို တစ်သက်ပတ်လုံး စားသုံးလာခဲ့သည်။ ဘာမျှ လည်းမဖြစ်၊ ယခုမှဖြင့်မရှောင်နိုင်စသည်ဖြင့် ရေရွတ်ပြောဆိုကြပေ လိမ့်မည်။ ဘာမျှမဖြစ် ဆိုခြင်းမှာ အကျင့်ပါလာခြင်းကတစ်ကြောင်း၊ အညစ်အကြေးများ တဖြည်းဖြည်းစုပုံနေခြင်းမျှသာဖြစ်၍ ရောဂါ ဖြစ်လောက်အောင် မထင်ရှားသေးသောကြောင့် တစ်ကြောင်းမျှသာ ဖြစ်ပေရာ 'မရှောင်နိုင်ပေါင်' ဆိုခြင်းကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့က အလျဉ်း ရှောင်ကြဉ်ဖို့ တိုက်တွန်းခြင်းမဟုတ်၊ တစ်ပြိုင်တည်းအတူ တွဲဖက် စားသောက်ခြင်းမပြုဖို့ အကြောင်းကိုသာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပေ၏။

သို့ရာတွင် ဤအကြောင်းကို အာဟာရဆိုင်ရာအခန်းတွင် အကျယ် တဝင့် ဖော်ပြရပေဦးမည်။

ရောဂါဟူသမျှတို့ ဖြစ်ပေါ်မှုသည် အစာအာဟာရပေါ်တွင် တည် နေ၍ အဖက်အစပ်မဟုတ်သော အစားအစာတို့ကို တွဲဖက်ဖို့ဝဲမှုအပေါ် တွင် အခြေတည်လျက်ရှိရာ ကျန်းမာရေးကို စင်စစ်လိုလားသူတို့သည်

ဤအချက်ကို အကြမ်းအားဖြင့် စိတ်တွင်အမှတ်ပြု၍ ရှေ့လာမည့်အခန်း များကိုသာ ညက်ညက်ပါအောင်ငါးကာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြပေဦးလော့။



### စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပုံ

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည်စိတ်ညစ်ညူးရန် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲလျက် စိတ်ထဲ၌မကြည်မရှင် မအိမသာဖြစ်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ ခံစားကြရဖူးသည် မဟုတ်ပါလော။ ငါ့၌ စိတ်ရှုပ်ထွေးရန် အကြောင်းလည်းမရှိ။ မည်သည့်ဆွေမျိုးညွတ်မျှလည်း သေဆုံးသည်မရှိ။ စီးပွားဥစ္စာဘက်တွင်လည်း တိုးပွားညီညွတ်ခြင်းရှိပါလျက် အဘယ်ကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ကြည့်ရှင်လတ်ဆတ်ခြင်း မရှိရလေသနည်းဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးမြန်းစုံစမ်းခဲ့ဖူးပေါင်း များလှချေပြီ။

စင်စစ်သော်ကား စိတ်ညစ်ညူးရန် အကြောင်းမရှိပါလျက် မကြည်မရှင် မအိမသာဖြစ်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် အညစ်အကြေးများ စုပုံလျက်ရှိနေခြင်းသည်ပင်လျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်ချေ၏။

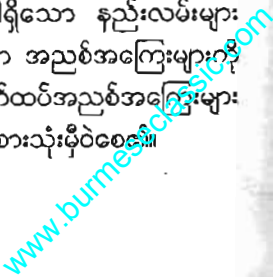
နာမ်နှင့်ရုပ်၊ သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ကိုယ်တို့သည် အလွန်သိမ်မွေ့သော နည်းအားဖြင့် တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်းကဲ့သို့ တွဲဖက်လျက်ရှိနေရကား စိတ်သည်ကိုယ်ကို ကျေးဇူးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ်သည်စိတ်ကို ကျေးဇူးပြု

နိုင်၏။ စိတ်မချမ်းသာလျှင် ရုပ်ကိုထိခိုက်နိုင်သကဲ့သို့ ရုပ်မကြံ့ခိုင်လျှင် စိတ်ကိုထိခိုက်နိုင်၏။ စင်စစ်မှာ ထိုနှစ်ခုတို့သည် တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတတ်သော သတ္တိရှိကြသောကြောင့် အညမည ယစ္စယ သတ္တိဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

သာဓကထုတ်ဦးအံ့။ ။ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်သည် ကြွက်ဖြူကလေးများကို မွေးမြူ၍ ၎င်းတို့လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်မျိုးကို လုံလောက်စွာ မကျွေးမွေးဘဲထားသည့်အခါ ကြွက်ဖြူကလေးများသည် ကိုက်ချင် ကုတ်ချင်ရှိ၍ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်သော စိတ်သဘောမျိုး သက်ဝင်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။ ထို့နောက် ၎င်းတို့လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အာဟာရဓာတ်မျိုးကို လုံလောက်စွာ ကျွေးမွေးပြန်သည့်အခါ ကြွက်ဖြူကလေးများသည် မိမိတို့ နဂိုသဘာဝမွေ့အတိုင်း သိမ်မွေ့၍ အန္တရာယ်မပြုတတ်သော တိရစ္ဆာန်ကလေးများအဖြစ်သို့ ရောက်ကြလေ၏။

စီးပွားဥစ္စာနှင့် ပြည်စုံသော လူတစ်ယောက်သည် လွန်ခဲ့သော စစ်ကြီးကာလအတွင်းတွင် အလုပ်အကိုင် အကြံအစည် မညီမညွတ် ရှိသည်ဖြစ်၍ မအိပ်နိုင်မစားနိုင် ဖြစ်သည့်တိုင်အောင် သောကဗျာပါရကပ်ငြိလျက်ရှိ၏။ 'ဆင်ပိန်လျှင် ကျွဲလောက်' ရှိသေးသည်ဆိုသော စကားအတိုင်း ၁၈ သိန်းတန် အလုပ်လုပ်ခဲ့ရာမှ သုံးသိန်းတန်လောက် အလုပ်လုပ်နိုင်သေးသော်လည်း အချို့လူများထက် ငါကသာသေးသည်ဟု ဖြေဆိုသည်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ဘဲဖြစ်ခဲ့၏။

မိတ်ဆွေဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်သည် ထိုလူကိုစိတ် မညစ်ညူးဖို့ တရားဟောပြောမနေဘဲ ဤစာအုပ်တွင်ပါရှိသော နည်းလမ်းများအတိုင်း ထိုလူ၏ ကိုယ်အတွင်း၌ ရှိနေသော အညစ်အကြေးများကို ကုန်စင်ရှင်းလင်းအောင် ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ်အညစ်အကြေးများ မဖြစ်စေမည့် အာဟာရဓာတ်စာတို့ကိုသာ စားသုံးမိပေစေ၏။



တစ်လခန့်ကြာရှိသောအခါ ထိုသူသည် စီးပွားဥစ္စာနှင့် ပတ်သက်၍ သောကပူပန်ခြင်း အလျဉ်းမရှိတော့ဘဲ ပြီးကာရယ်ကာ ရွှင်ပျံ့စွာ နေနိုင် တော့သည့်အပြင် ယခင်က ပူပင်သောက ရောက်ခဲ့မိခြင်းကိုပင် နား မလည်အောင် ရှိသည်ဟု ပြောသေး၏။ “စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အဘယ့်ကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မရှိတော့သနည်း” ဟု ဆရာဝန်ကြီး က မေးသောအခါ ထိုလူက “ထမင်းငတ်၍ မသေနိုင်ပါဘူး” ဟု ပြန်ပြော၏။

စင်စစ်မှာ ထိုလူ၌ စီးပွားဖက်တွင် ယခင်တစ်လောကထက် တိုး တက် ညီညွတ်လာသောကြောင့်မဟုတ်။ စီးလောင်ကျွမ်းသွားသော ၎င်း၏ဆန်စက်ကြီး၊ သစ်စက်ကြီးများလည်းပြန်၍ ကောင်းလာသော ကြောင့်မဟုတ်။ စိတ်ပူပန်ခြင်းဖြစ်စေတတ်သော အညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ် မညစ်မညမ်းစေမည့် အာဟာရမျိုးကို မှီဝဲ သုံးဆောင်ရသောကြောင့်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ရုပ်ကို ပြုပြင်နိုင်သည့်နည်းတူ ရုပ်သည် စိတ်ကိုပြုပြင်နိုင်၏။ စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ညည်းတွားတတ်ခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း အစရှိသည့်တို့မှာ စိတ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည် ဟု သိနားလည်ကြသော်လည်း ရုပ်ကိုအညစ်အကြေး စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာခွင့်ရကြသူတို့ မြောက်မြား စွာ ရှိနေကြလေပြီ။ စင်စစ်မှာ ဣန္ဒြေသောရောဂါသည်ပင်လျှင် ရံဖန်ရံခါ ရုပ်ကို ပြုပြင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာခွင့် ရကြသူတို့ မြောက်မြားစွာ ရှိခဲ့ဖူးလေပြီ။

ကိုယ်ကာယ၊ သို့မဟုတ် သွေးသားအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ ရှိသည့်အခါ အထင်ရှားဆုံးဖော်ပြတတ်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် ကား ပါးစပ်ပင်ဖြစ်၏။ အညစ်အကြေး သို့မဟုတ် အပုပ်အစပ်ရှိသူ တစ်ယောက်၏ပါးစပ်ကို ကြည့်လိုက်သောအခါ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊

သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးနှင့်လျှာဖျားတွင် အဖုအလုံးကလေးများပေါက်ခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း၊ လျှာပေါ်တွင် အညှိထင်ခြင်း၊ လျှာ၏အစွန်းတွင် သွားရာ များထင်ခြင်း အစရှိသော လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။ ခံတွင်းနဲ့ မကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်နံ့မကောင်းခြင်း စသည်တို့မှာလည်း ကိုယ်တွင်း၌ အပုပ်အစပ် စုပုံလျက်ရှိနေခြင်းသည်ပင်လျှင် အကြောင်း ရင်းရှိပေ၏။

ထိုသို့သော အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာရှိသူများအား စိတ်မတိုပါ နှင့်၊ စိတ်မညစ်ပါနှင့် တရားဟောသော်လည်း အပိုပင်ဖြစ်ချေမည်။ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ကာယအတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ်အညစ်အကြေးများ မစုပုံရလေအောင် အစာအဟာရဖြင့် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည်သာလျှင် မှန်ကန်သောကုထုံး ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်၍ ကျန်းမာ သင့်သလောက် ကျန်းမာစွာရှိသည့်အခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးသည် မိမိ၏ မိတ်ဆွေချည်းဖြစ်သည်ဟု စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်၍ ဣဿာမစ္ဆာရိယ စသောသဘောများ ကင်းရှင်းပပျောက်ပြီးလျှင် မဖွယ်ရာသော အလို ဆန္ဒများလည်း လုံးလုံးကြီး ကင်းရှင်းကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော် အထက် တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာများ မတွေ့ရုံမျှနှင့် မိမိ ကိုယ်ကို ကျန်းမာလှပြီဟု မထင်ကြလေနှင့်ဦး။

စင်စစ် ကျန်းမာသောလူတစ်ယောက်သည် မည်သည့် အသက် အရွယ်မရွေး နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးလာသည့်အခါ အိမ်မိုးကို ခူးနှင့်ခုန်၍ တိုက်လိုသောစိတ်မျိုး ဖြစ်လောက်အောင် လတ်ဆတ်ရွှင်လန်းခြင်း ဖြစ်ရချေမည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်မဖြစ် မိမိတို့ကိုယ်ကို စစ်ဆေးကြပါလေကုန်။ မဖြစ်သေးလျှင် လိုသေးသည်ဟု မှတ်ကြလေ။

ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းမည်သည် တစ်ခုစီ သီးခြားပုဂ္ဂလ ဖြစ်နေကြသည်မဟုတ်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အလွန်ရင်းနှီးစွာ ဖက်စပ်



လျက်ရှိ၏။ လက်ဖျားတွင် နုနာပေါက်သောအခါ ထိုလက်ချောင်း သည်သာလျှင် မကောင်းသောကြောင့်မဟုတ်။ တစ်ကိုယ်လုံး မကောင်း သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အဆုတ်၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ အစာအိမ် စသည့် အစိတ် အပိုင်းတို့၌ ရောဂါစွဲတပ်သည့်အခါ ထိုအစိတ်အပိုင်းသာလျှင် မကောင်း သည်မဟုတ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်ရကား တစ်ကိုယ် လုံးကောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးမှုသည်သာလျှင် မှန်ကန်သော ကုနည်း ကုထုံးဖြစ်၏။ အစိတ်အပိုင်းကို ကုသမှုသည် သက်သာမှုသာ ဖြစ်၍ ရှင်းရှင်းပျောက်အောင် သို့မဟုတ် နောက်ထပ် မဖြစ်ပေါ်ရအောင် တစ်ကိုယ်လုံးကို အညစ်အကြေး စင်ကြယ်စေမှုသာလျှင် အကြောင်း ရင်းဖြစ်၏။

ကျောက်ရောဂါသည် အလွန်ခဏ်းသည်ဟု နားလည်ကြသော်လည်း စင်စစ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အတွင်း၌စုပုံလျက်ရှိသော အညစ်အကြေး များကို အပြင်းအထန်ကန်၍ ညှစ်ထုတ်ခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ခြင်း၊ အပူကြီးခြင်းတို့မှာ အပြင်းအထန်ကန်ထုတ်သော လက္ခဏာ များသာဖြစ်၏။ အာဟာရမစားလိုခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း စသည်တို့မှာ အညစ်အကြေးဟောင်းများ ထုတ်နေခိုက်တွင် အညစ်အကြေးသစ်များ ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်ခြင်း မပြုလုပ်စေရန် ကိုယ်ကာယသဘာဝဓမ္မနည်း အားဖြင့် ဆီးတားကာကွယ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်တွင်းရှိ အညစ် အကြေးများကို လောင်ကျွမ်းစေလျက် ကန်ထုတ်သည့်အခါ အသား အရေပေါ်တွင် အနီစက်ကလေးများအဖြစ်နှင့် ထင်ရှားပေါ်လာ၍ ထို့နောက်မှ မန်းဖူး ပြည်ဖူးအဖြစ်သို့ ရင့်ကျက်ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

ထိုကဲ့သို့ ထွက်ပေါ်လာသည့်အခါ လူနာသည် ကိုက်ခနာကျင်ခြင်း၊ အပူကြီးခြင်းတို့မှ သက်သာရာရပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ကာယ သည် အညစ်အကြေးသစ်များ ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်မှုကို ဆီးတား

ကာကွယ်လိုသေးသည်ဖြစ်ရကား အစာမတောင်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း စသောလက္ခဏာတို့သည် ရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့်တိုင် ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသေး၏။

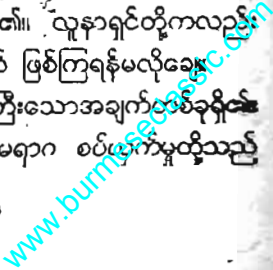
ကျောက်ပေါက်ပြီးသော လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ၌ အညစ်အကြေးများ အလျဉ်းကင်းစင်သွားသောအဖြစ်သို့ တိုင်ရောက် တတ်၍ ရှေးယခင်က ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသည့် အသေးအဖွဲ့ ရောဂါငယ်တို့ သည် တစ်ခါတည်း ကင်းစင်သွားပြီး တစ်သက်ပတ်လုံး 'လဲစင်'အောင် ကျန်းမာတတ်ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျောက်ရောဂါမည်သည် လူအများတို့ မှတ်ထင်လာ ကြသည့်အတိုင်း ကြောက်မက်ဖွယ် ကပ်ရောဂါကြီးတစ်ခုမဟုတ်။ ကိုယ် ကာယ သဘာဝနည်းအားဖြင့် အညစ်အကြေးများကို ခါထုတ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ်မှာ အနာရောဂါ ဟူသမျှသည် ကိုယ်ကာယ၏ အလို အလျောက် ပြုပြင်မှုမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် ထင်သလောက် စိုးရိမ်ဖွယ် ရာ မဟုတ်ချေ။ ရံဖန်ရံခါ အသက်ဆုံးရှုံးကြခြင်းမှာ ကုသသူနှင့် ပြုစု စောင့်ရှောက်သူတို့ နေရာမကျသည့်အတွက် သဘာဝဓမ္မကို နှောင့်ယှက်ကန့်ကွက်ရာ ရောက်သောကြောင့်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွမ်းကျင်သောသမားတို့မည်သည် ကိုယ်ကာယ၏ သဘာဝဓမ္မ အလျောက် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လွယ်ကူအောင် ကူညီအားပေးခြင်းဖြင့် သာလျှင် လူနာကိုပြုပြင်ပေးကြလေသည်။ ပထမအခြေအနေ၌ သမား တို့သည် ကိုယ်ကာယ၏ သဘာဝဓမ္မအလျောက် အလုပ်လုပ်နေခြင်းကို စောင့်ကြပ်၍ ကြည့်နေဖို့သာလျှင် လို၏။ လူနာရှင်တို့ကလည်း ပြာလောင်ခတ်လျက် အိမ်မြှောင်အမြီးပြတ် ဖြစ်ကြရန်မလိုချေ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသောအချက်တစ်ခုရှိ၏။ အစာအာဟာရ စားသောက်မှု နှင့် ကာမရာဂ စပ်ဖျက်မှုတို့သည်



'သစ်ညာဏက' ဟုဆိုအပ်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အဖို့ အသက်ရှင်နေမှုနှင့် အမျိုးပြန့်ပွားမှုတို့အတွက် သဘာဝဓမ္မအလျောက် လိုအပ်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သော်လည်း အကယ်မလိုဘဲလျက် အကျင့်ပါနေသောကြောင့် ပြုလုပ်ရမည့်အနေမျိုးဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ချေ။

ဥပမာဆိုသော် အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍လိုသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုသည်ဖြစ်စေ စားချိန်တန်သောကြောင့် စားလိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးအတွက် မသင့်လျော်သည့်နည်းတူ အိပ်ရာဝင်ချိန်တန်သောကြောင့် ကာမရာဂ စပ်ယှက်ခြင်းသည် အားအင်ကုန်ခန်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၍ အသက်တိုစေတတ်လေသည်။

အချို့သော လူတို့သည် အလွန်အားနည်းနေသဖြင့် ကိုယ်ကာယသွေးမတောင်းပါဘဲလျက် 'ဖောဋ္ဌဗုဒ္ဓ' တည်းဟူသော ဓေတ္တအတွေ့အရသာကို ခံစားလိုသည်ဖြစ်၍ ဤဆေးထိုဆေး အစရှိသည့် အားဆေးတို့ကို နှိပ်သုံးဆောင်လေ့ရှိသည်။ အကောင်းဆုံးသော အားတိုးဆေးပင်ဖြစ်လင့်ကစား မိမိကိုယ်တွင်ရှိသော သုတ်သွေးကို ညှစ်ထုတ်စေရန် နှိုးဆွပေးခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ ဆေးတန်ခိုးနှင့် ထမြောက်ပြီးနောက် ထိုသူသည် အားအင်ကုန်ခန်းရမည် မူချဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် မိမိမိကိုယ်၌ဆန္ဒပြင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တိုင်အောင် သွေးမတောင်းဘဲလျက် ဖျစ်ညှစ်ကာ ကာမရာဂစပ်ယှက်ခြင်း၊ ဆေးဖြင့်နှိုးဆွခြင်း စသည်တို့ကို ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက်ရှည်စွာနေလိုသူ ဟူသမျှတို့သည် 'အဆိပ်' ကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်အပ်လှပေသည်။

အစားကြူးခြင်း၊ ကာမရာဂကြူးခြင်း တို့သာမဟုတ်။ မစားလိုဘဲလျက် အချိန်ကျ၍ အကျင့်ပါသောကြောင့်စားလိုက်ခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်သောကြောင့် ကာမရာဂစပ်ယှက်ခြင်းတို့သည် လူသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို အကြီးဆုံး အများဆုံး ဘေးအန္တရာယ်ပြုတတ်သော အချက်ကြီးနှစ်ချက်

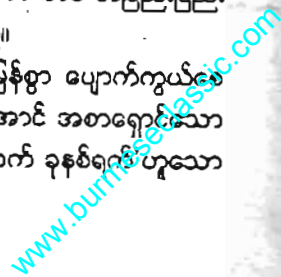
ဖြစ်ချေ၏။ အထူးသတိပြုကြပါကုန်။ အစာမတောင်းပဲလျက် ကာမရာဂစပ်ယှက်ခြင်း၊ သွေးပင်တောင်းသော်လည်း အလွန်အကြူးစပ်ယှက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ လူကို ဘေးအန္တရာယ်ပြုသော အရာဟူ၍ မရှိကြောင်းနှင့် ဆရာဝန်ကြီး အမြောက်အမြားတို့က အတိအလင်းဖော်ထုတ်ရေးသားခြင်းများကို တွေ့ရဖူးလေသည်။

သတ္တဝါတို့၏ သုတ်သွေးတွင် သတ္တဝါတစ်ဦး ဖြစ်တတ်သော မျိုးစေ့များသာလျှင်မက ထကြွလှုပ်ရှားခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည့် 'ဟော်မုန်' ခေါ် ဓာတ်နမူနိုက်ကလေး အမြောက်အမြား ပါရှိလေရကား ရာဂကြူးသဖြင့် သုတ်ခန်းခြောက်သုတ်တို့သည် ၎င်းတို့၏ သွေးထဲတွင် ဟော်မုန်ဓာတ်နမူနိုက်ကလေးများ မရှိနိုင်တော့သည်ဖြစ်၍ မည်သည့် လှုပ်ရှားခြင်းကိုမျှ မပြုလုပ်နိုင်တော့ဘဲ အားအင်ကုန်ခန်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော အဖြစ်သို့ လျင်မြန်စွာ တိုင်ရောက်ကြလေသည်။

ကာမရာဂဖက်၌ အလိုကြီးသော လူတစ်ယောက်သည် တစ်နည်းအားဖြင့် အားကြီးခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်သော်လည်း ထိုအားသည် ပိုလျှံနေသောအားမဟုတ်။ ထုတ်၍ပစ်လျှင် နွမ်းနယ်သောအဖြစ်သို့ မချရောက်ရမည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ပိုလျှံနေခြင်းဖြစ်ပါက ထုတ်၍ပစ်သော်လည်း နွမ်းနယ်ခြင်း မရှိသင့်ချေ။

ကာမရာဂဖက်၌ အလိုကြီးသူတို့အဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မြေပေါက်သီးအနှံတို့ကိုတတ်နိုင်သမျှ အစိမ်းစား၍ နေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ နေထိုင်သည့်အခါ မလျောက်ပတ်၊ မဖွယ်ရာသော အလိုဆန္ဒများသည် ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် အံ့ဩလောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ် ကွယ်ပျောက်သွားကြပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းမဟုတ်ဘဲ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကွယ်စေလိုပါမူကား ရက်သတ္တနှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်တိုင်အောင် အစာရှောင်သောနည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ 'ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်' ဟူသော





စကားကို လူအများတို့ ယုံကြည်လာကြသည်ဖြစ်၍ ခုနစ်ရက် အစာမစားခဲ့လျှင် ဧကန်မှချ သေရချေတော့မည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ဦးဝိစာရမှစ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အစာငတ်ခံကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရက်သတ္တ လေးငါးပတ်ကြာသော်လည်း အသက်မသေဘဲ ရှိနေခြင်းများကို ကြားဖူး ကြုံဖူးကြပေလိမ့်မည်။

လူ၏ ကိုယ်ကာယသည် ခုနစ်ရက်သာမဟုတ်။ ရက်ပေါင်းလေးငါးဆယ် အစာမစားသော်လည်း(ရေကိုမဆိုလို့) အသက်မသေနိုင်အောင် အပိုဓာတ်များဆောင်လျက်ရှိ၏။ သို့သော် ဤအကြောင်းကို ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဖော်ပြပေးဦးမည်။

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ကာယ အတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးများကို ရှင်းလင်းအောင် သုတ်သင်ခဲ့ပါလျှင် နုပျိုကျန်းမာစွာ ရှိရုံမျှမက နောင်အနာဂတ်အဖို့ အနာရောဂါ စွဲကပ်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်သည် မည်၏။

- မှန်ကန်စွာနေထိုင်ခြင်း
- ဣရိယာပုတ်မျှအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
- အစာအိမ်ကို အညစ်အကြေးတို့ ရှင်းလင်းစေခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရှိုက်ခြင်း
- ရေကိုများများသောက်ခြင်း

စသောနည်းတို့ဖြင့် ဂရုတစိုက်နေထိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး အဖျားအနာစသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ကပ်ငြိခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ချေ။

၎င်းနည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာပြုကျင့်ရန်မှာ ထက်သန်ခိုင်မာသောစိတ်ဖြင့် အတော်အတန် လေ့ကျင့်ရန်လိုသည် မှန်သော်လည်း အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တောင့်တောင့်တင်းတင်း ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်၊ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း ဖြစ်နေသည်တိုင်အောင် အလွန်အလွန် ကျန်းမာစွာရှိခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူးသည် အလွန်တရာ

ကြီးမားလှသည် ဖြစ်သောကြောင့် စဉ်းစားဉာဏ်ရှိလူတိုင်း လေ့ကျင့်ထိုက်လှပေသည်။

### ရင့်အိုခြင်း ဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း

ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ခြင်း အပေါ်တွင် တည်နေသည်မဟုတ်။ အခြေအနေ ဆုတ်ယုတ်ညှိုးပျက်ခြင်း အပေါ်တွင် တည်လျက်ရှိ၏။ အသက်အရွယ် နုနယ်သေးသော်လည်း လူအိုများ၏ လက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါလျှင် သဘောအားဖြင့် ရင့်အိုလှပြီ ဟု ခေါ်ဆိုရမည်ဖြစ်ရာ အသက် ၇၀ ကျော်သော်လည်း ၎င်းလက္ခဏာ များ မတွေ့ရှိခဲ့လျှင် နုပျိုသေးသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

အချို့သော ကိုယ်ခန္ဓာသည်အချိန်ကာလ၏ ဆွေးမြည့်စေတတ် သောသဘောကို တွန်းလှန်နိုင်သောသတ္တိရှိ၏။ အချို့သော ကိုယ်ခန္ဓာ သည် ထိုသို့သောသတ္တိမျိုးနည်းပါး၍ လျင်မြန်စွာရင့်အိုရ၏။ တွန်းလှန် နိုင်သောအားကို ယုတ်လျော့စေခြင်းသည် သက်နေနည်းစေ၍ လျင်မြန် စွာ ရင့်အိုခြင်း ဖြစ်စေတတ်၏။

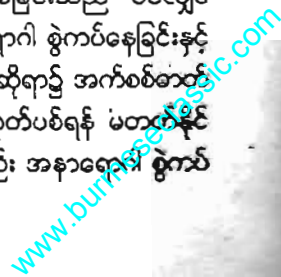
ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုးကြားလှုပ်ရှားခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ အလုပ် လုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပြုလုပ်ကြရာ ဤမျှလောက် နိုးကြား လှုပ်ရှားခြင်းပြုခဲ့လျှင် ဤမျှလောက်နားနေခြင်းကို အလိုရှိ၏။

ထိုကဲ့သို့ နားနေခြင်းကို အိပ်စက်ခြင်းဟူ၍ ခေါ်ကြ၏။ သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်ကာယသည် အိပ်ပျော်နေသည့်အခိုက်တွင် လှုပ်ရှား အလုပ် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကုန်ခန်းယုတ်လျော့သွားသော အားအင်တို့ကို ဖြည့်တင်းရ၏။ ဤမျှသို့ ဆိုခြင်းအားဖြင့် အအိပ်များလေလေ အင်အား ကြီးမားလေလေဟူ၍ မမှတ်ယူသင့်ချေ။

လျှပ်စစ် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးသည် ဓာတ်ခဲ၌ ဓာတ်အားကုန်သည့် အခါ အားသစ်သွင်းရန် လိုဘိသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း အိပ်ပျော် ခိုက်တွင် အားသစ်သွင်းရခြင်း ဖြစ်၏။ ဓာတ်ခဲတွင် ဓာတ်အားနိုင် သလောက်သာ သွတ်သွင်းနိုင်သကဲ့သို့ လူသည် လိုသည်ထက်ပို၍ အိပ်ပြန်ပါလျှင်လည်း အားမတိုးသည့်အပြင် ထိုင်းမှိုင်းခြင်းသာ ဖြစ်စေ တတ်လေသည်။

သာမန်အားဖြင့် အိပ်ချိန်ကို ပိုင်းရလျှင် ၂၄ နာရီရှိသည့်အနက် သုံးရိုးချိုး၍ ၈ နာရီအလုပ်လုပ်၊ ၈ နာရီရပ်နား၍ ၈ နာရီအိပ်စက်ခဲ့လျှင် သင့်တော်လောက်ပေပြီ။ ၈ နာရီအိပ်သည် ဆိုသော်လည်း သန်းခေါင် ကျော်မှ အိပ်ရာဝင်ခြင်းသည် ကောင်းသောအလေ့အကျင့် မဟုတ်ချေ။ အချို့ဆရာကြီးများက သန်းခေါင်မတိုင်မီ တစ်နာရီ အိပ်ပျော်ရခြင်းသည် သန်းခေါင်ကျော်ပြီးနောက် နှစ်နာရီအိပ်ပျော်ရခြင်းနှင့် အားပြည့်တင်း ခြင်း တူမျှသည်ဟူ၍ပင် ဖော်ပြကြလေသည်။

ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်စားသောက် သော အစာအဟာရများအနက်မှ ကုန်စင်အောင်ထုတ်ခါ၍ မပစ်နိုင် သည့် အညစ်အကြေးများ ကြွင်းကျန် နေရစ်ခြင်းသည် ပင်လျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်ပေရာ တစ်နည်းအားဖြင့် ရောဂါ စွဲကပ်နေခြင်းနှင့် တူညီသော အကြောင်းရင်းရှိ၏။ ကုန်စင်အောင်ဆိုရာ၌ အက်စစ်ဓာတ် ခေါ် အညစ်အကြေးများ လုံးလုံးအကြွင်းမဲ့ခါထုတ်ပစ်ရန် မတတ်နိုင် သဖြင့် တစ်နေ့နေ့၌ ရင့်အိုကြခြင်းဖြစ်သော်လည်း အနာရောဂါ စွဲကပ်



ခြင်မရှိသော ခါထုတ်ဖို့ကား ကြီးစားသူတိုင်း တတ်နိုင်လောက်သော အစွမ်းရှိကြပေမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အညစ်အကြေးတို့ကို ခါထုတ်၍ နောက် မတည် ရစ်ရအောင် လုံလုံပြုသော သူတစ်ယောက် ကိုယ်ခန္ဓာချင်း တူညီခဲ့လျှင် အမှတ်မဲ့ နေထိုင် စားသောက်တတ်သူတစ်ယောက်ထက် နုပျိုပုံ ရမည်ကား ကေနိမလွဲဖြစ်လေသည်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၌ လွန်မင်းစွာ အသက်ရှည်သောလူများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကြားရဖူး၏။ ညီတော် အာနန္ဒာထေရ်သည် သက်တော် ၁၄၀ ရှည်၍ ရှင်မဟာကဿပထေရ်ကြီး သက်တော် ၁၆၀ ရှည်သည် ဆို၏။ ရှင်မဟာကဿပထေရ်ကြီးမှာ 'ဂူတင်တေရသမကို ဆောင်တော် မူသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၍ အစားအသောက်တွင် လွန်စွာခြိုးခြံသော အလေ့ အကျင့် ရှိတော်မူခဲ့ရာ ၎င်း၏ အတိတ်ကံကို အပထား၍ အစား အသောက်ခြိုးခြံခြင်းသည် သက်တော်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်၏။

များမကြာသေးမီကလည်း အင်္ဂလန်ပြည်၌ ဖိနပ်ဟောင်းပြင်ခြင်း အလုပ်ဖြင့်အသက်မွေးမြူသော မတ်ပါးရ်အမည်ရှိသူ တစ်ယောက်သည် အသက် ၁၅၂ ကျော်သည်တိုင်အောင် အသက်ရှည်လျှက်ရှိသည်ဟု ဖတ်ရဖူး၏။ ၎င်း၏အသက် ၁၅၀ ပြည့်သည့်အခါ အင်္ဂလိပ်ရှင်ဘုရင် သည် ၎င်း၏အကြောင်းကို ကြားသိရ၍ ထိုသူ၏ နေပုံထိုင်ပုံများကို ကိုယ်တိုင်စုံစမ်းလိုသဖြင့် အဘိုးကြီးအား နန်းတော်သို့ ပင့်ဖိတ်နေထိုင် စေ၏။ ဘုရင်၏ နန်းတော်၌ နေထိုင်ရသောအခါ အဘိုးကြီးသည် ယခင်က ခြိုးခြံစွာ နေထိုင်စားသောက်လာခဲ့သည့် အလေ့အကျင့်များ ပျက်ပြားလေရကား နောက်နှစ်နှစ် အတွင်းတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သည်ဟု ကြားဖူးလေသည်။

တူရကီပြည်တွင်လည်း ကူလီအဘိုးကြီးတစ်ယောက်သည် ခြိုးခြံ

စွာ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းအားဖြင့် အသက် ၁၆၀ ပြည့်သည့်တိုင် အောင် သူတစ်ပါးနည်းတူ ထမ်းပိုးသယ်ရွက်လျက် မယားအဆက်ဆက် ကျွေးမွေးနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဖတ်ရဖူးလေသည်။

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေရှိ ပြည်နယ်တစ်ခု၌လည်း လူတစ်မျိုးတို့ နေထိုင်လျက်ရှိရာ ၎င်းတို့အနက်တွင် အသက် ၁၀၀ ကျော်သူတို့ မြောက်မြားစွာရှိသည်ဟု ကြားရဖူး၏။ ၎င်းဒေသတွင် စားနပ်ရိက္ခာ လွန်စွာရှားပါးလေရကား မိမိဝမ်းစာကို မိမိမထိန်းကျောင်းနိုင်သူတို့သည် တောင်ပေါ်မှ ပစ်ချခြင်း ခံရသည်ဆို၏။ ထိုပြည်တွင် အသက် ၁၀၀ ကျော်သူများသည် လူငယ်များနှင့်အတူ တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြသည့် ပြင် ၎င်းတို့၏ ရုပ်လက္ခဏာမှာလည်း လူအိုရုပ်မပေါက်ဘဲ ပျိုရွယ်သူ များနှင့် ခွဲခြား၍မရနိုင်အောင်ပင် နုပျိုခြင်းရှိသည်ဆို၏။

ထိုသူတို့သည် သားငါးစသော အစာအာဟာရမျိုးကို အလျဉ်းမမှီဝဲ မစားသောက်ဘဲ မြေပေါက် အသီးအနှံ အမျိုးမျိုးတို့ကို အစိမ်းလိုက် စားသောက်၍ နွားနို့နှင့် ဒိန်ခဲမှတစ်ပါး မည်သည့်သက်သတ်အာဟာရ မျိုးကိုမျှ မစားသောက်ကြဆို၏။ ထိုသူတို့သည် အလွန်တရာ ကျန်းမာ သန်စွမ်း၍ အစာမကြေညက်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ အူအတက်ပေါက်ခြင်း၊ အဆုတ်နာ၊ ပန်းနာခွဲကပ်ခြင်း၊ နူမိုနီယာခေါ် အဆုတ်အအေးမိခြင်း အစရှိသော ရောဂါမျိုးတို့မှာ ၎င်းအရပ်တွင် မကြုံဖူးမကြားဖူးအောင် ရှားပါး သည်ဟု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက သက်သေခံဖူးလေသည်။

ဤအတိုင်းမှန်ခဲ့လျှင် ထိုသူတို့သည် သားငါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ သစ်သီး သစ်ဥတို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်သည့် အတွက်ကြောင့် အသက် ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြလေသလောဟု စဉ်းစားဖွယ်ရှိ၏။

ဤကဲ့သို့ ရေးသားရသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်သတ်လွတ် စားခြင်းအတွက် 'ဆွယ်' တရားဟောသည်ဟု မမှတ်ယူထိုက်ချေ။ သက်သတ်အာဟာရမျိုးကို စားသုံးသော်လည်း မည်ကဲ့သို့ စားသုံး



ထိုက်ကြောင်းကို ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဖော်ပြရပေဦးမည်။

သူတစ်ပါးနည်းတူ နေထိုင် စားသောက်သော်လည်း မည်သူ တစ်ယောက်သည် မည်မျှလောက်ကျန်းမာ၍ မည်မျှလောက် အသက် ရှည်သည်ဟု ဆင်ခြေမတက်သင့်ချေ။ ဆိုကဲ့သို့ အသက်ရှည်သူများမှာ တစ်ထောင်း တစ်သောင်းတွင် တစ်ယောက်တစ်လေမျှသာ ပါလာတတ် ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် 'နှမ်းတစ်လုံးနှင့် ဆီမဖြစ်' နိုင်ချေ။ စင်စစ်သော် ကား ထိုကဲ့သို့ အသက်ရှည်သူများသည် မိမိတို့၏ အတိတ် သီလ အလျောက် လွန်မင်းစွာကြံနိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာမျိုး ရလာခဲ့ကြသည်ဖြစ်၍ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အက်စစ်ဓာတ်အညစ်အကြေးတို့၏ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။ ဖော်ပြလတ္တံ့သောနည်းဖြင့် နေထိုင် စားသောက်ကြရပါမူ ထိုသူတို့သည် တိုး၍ပင် အသက်ရှည်ကြဖို့လမ်း ရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်မိ၏။

အမေရိကန်ပြည်ရှိ ဆေးရုံကြီးတစ်ရုံတွင် လူနာများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ၌ အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေး မည်မျှတည်ရှိလေသနည်းဟူသော အချက်ကို အခြေခံပြု၍ စစ်ဆေးစုံစမ်းခဲ့ရာ အညစ်အကြေးအများဆုံး ဖွဲ့စည်းနေသော အလေ့အကျင့်ရှိသည့် လူနာများသည် ရင့်အိုခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာမျိုး အများဆုံး ဖော်ပြသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ရင့်အိုခြင်း၏လက္ခဏာများဆိုသည်မှာ သွားဖုံးမှပြည်ထွက်ခြင်း၊ အဆစ်အရင်းများ ယိုင်ခဲခြင်း၊ အရေတွန့်လိပ်ခြင်း၊ မျက်စိမကြည်လင် ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ အကုန်းအကွ အထိုင်အထ လေးကျွေးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်လေရာ အညစ်အကြေးအများဆုံး၊ အကြာဆုံး စုပုံတည်ရှိသူများတွင် ထိုကဲ့သို့သော အထိမ်းအမှတ်များကို တွေ့မြင်ရသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ် လေသည်။

တံတွေး၊ ချွေး၊ ကျင်ချေး၊ ကျင်ငယ်စသော ကိုယ်မှထွက်သည့်

အရာတို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်၌ အညစ် အကြေးရှိမရှိ ပိုင်းခြားသိနိုင်သော်လည်း မည်မျှလောက် စုပုံလျက်ရှိသည် ဟူ၍မူကား တပ်အပ်သေချာ ပိုင်းခြားဝေဖန်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ချေ။

သွားဖုံးများ နီမြန်းရောင်ယမ်းခြင်း၊ သွားမြစ်ရင်းများပေါ်ခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း၊ အဖုအလုံးများပေါက်ခြင်း စသည်တို့သည် အညစ်အကြေး များ စုပုံရှိနေခြင်း၏ ထင်ရှားသော အထိမ်းအမှတ်များဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါမရင့်မီက အရေးယူကြရန်တန်ပေပြီ။ စင်စစ်မှာ အညစ်အကြေး များ စုပုံရှိနေခြင်းနှင့် ရင့်အိုခြင်းတို့သည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကဲ့သို့ ဆက်သွယ်လျက်ရှိရကား မရင့်မအို နုပျိုစွာ ရှိနေလိုသူများကို မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အစဉ်အမြဲ စစ်ဆေးစောင့်ရှောက်ကြရချေမည်။

အရာခပ်သိမ်းတို့၌ စိတ်ပါလက်ပါမရှိခြင်း၊ အစဉ်မပြတ် နွမ်းနယ် ခြင်း၊ စိတ်လေးလံခြင်း၊ အစားအစာ၌အာရုံမခံခြင်း၊ ယခင်က ပျော်ရွှင်မှု တို့၌ ယခုငြီးငွေ့ခြင်း စသော အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာမျိုး ပေါ်ပေါက် လာသည့်အခါ အသက်အရွယ်ပင် မကြီးရင့်သေးသော်လည်း ထိုသူ သည် ရင့်အိုလေပြီဟု မှတ်ယူရချေမည်။

ကိုယ်၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စိတ်၏ ရွှင်လန်းတက်ကြွခြင်း၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပြုလိုခြင်း၊ ကြီးပွားလိုသော ဆန္ဒရှိခြင်း၊ အာရုံငါးပါး တို့၏ အရသာကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ခံစားလိုခြင်း စသည်တို့မှာ (တရား ဘက်တွင် သဘောပေါက်ခြင်းမှအပ) နုပျိုခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေရကား ၎င်းတို့မရှိခဲ့လျှင် အရွယ်ပင်နုသော်လည်း ရင့်အိုပြီဟု ခေါ်ဆိုရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အုတ်ဖြင့်ဆောက်လုပ်သည့် တိုက်အိမ် ကြီးနှင့် နှိုင်းစာလိုက်လျှင် အုတ်ချပ်များသည် အမြဲလဲလှယ်လျက်ရှိ၏။ အုတ်တိုက်တစ်ခုလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း လဲလှယ်ခြင်းကားမဟုတ်။ အုတ်ဟောင်းတစ်ချပ်နေရာတွင် အုတ်သစ်တစ်ချပ်ထိုးသွင်း၍ တစ်ချပ်ပြီး

တစ်ချပ် အစဉ်အမြဲထိုးသွင်းလဲလှယ်နေခြင်းကို ဆိုလိုပေ၏။ ဟောင်းနွမ်း ယိုယွင်းသွားသော အုတ်ချပ်နေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆွေးမြည့်ည့်ဖျင်း သော အုတ်ချပ်မျိုးကို မထည့်သွင်းဘဲ သစ်လွင်လတ်ဆတ်သော အုတ်ချပ်မျိုးကို ထည့်သွင်း လဲလှယ်သွားကြပါလျှင် ခန္ဓာအိမ်သည် အစဉ်အမြဲ နုပျိုလျက်ရှိမည်မဟုတ်ပါလော။ ယုတ်စွအဆုံးအားဖြင့် ကာလတာရှည်စွာ တည်နေနိုင်မည် မဟုတ်ပါလော။

အမေရိကန်ပြည် ရောဖဲလားအမည်ရှိ ဆေးရုံကြီး၌ ဒေါက်တာ လောရဲဆိုသူ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးသည် ကြက်တစ်ကောင်၏ နှလုံးပိုင်းမှ လတ်ဆတ်၍ အသက်ရှင်လျက်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဖြတ် တောက်ထုတ်ယူပြီးလျှင် ကြက်သွေးနှင့် ဓာတ်သဘောတူညီသော မာတ်ဆေးရည်ထဲတွင် စိမ်ထားရာ ထိုအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းသည် ၂၅ နှစ်မျှ ကြာသော်လည်း မသေသေးဘဲ တိုးပွား အသက်ရှင်လျက် ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်း၏ အာဟာရဖြစ်သော ဓာတ်ဆေးရည်ကို နေ့တိုင်း အသစ်လဲလှယ်ပေးခဲ့ရာ ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် တစ်နေ့ ထက်တစ်နေ့ တိုးပွားကြီးမားလာသဖြင့် ဖြတ်တောက်ပေးရလေသည်။ အကယ်၍သာ မဖြတ်တောက်ဘဲ ကြီးချင်တိုင်းကြီးအောင် ထားခဲ့ပါမူ အလွန်ကြီးမားအောင် ပြန့်ပွားတိုးတက်လာမည်ဖြစ်၍ ၎င်း နေထိုင် သော မြို့ကြီးကိုပင် ဖုံးအုပ်သွားနိုင်လောက်သည်ဆို၏။

အခြားဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ကလည်း ရက်အနည်းငယ်မျှ လောက်သာ အသက်ရှင်နေတတ်သော ပိုးတစ်မျိုးကို ရေမှထုတ်ယူပြီး နောက် ၎င်းကိုအာဟာရမရှိသော ရေကြည်၌ တစ်လှည့်ထားခြင်း၊ အာဟာရပါသော ရေနောက်၌ တစ်လှည့်ထားခြင်း စသည်ဖြင့် တစ် လှည့်စီ ပြောင်းရွှေ့ပြုပြင်ပေးခဲ့ရာ ရက်ပိုင်းလောက်သာ အသက်ရှည် တတ်သော ထိုသတ္တဝါမျိုးသည် နှစ်ပိုင်းရောက်သော်လည်း အသက် မသေသေးဘဲ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှင်လျက်ရှိသည်ဟုဆို၏။ အာဟာရ

မရှိသော ရေကြည်ထဲသို့ ပြောင်းထည့်ထားလိုက်သောအခါ ပိုးများ သည် ကြုံလိုသွားကြ၍ ရေနောက်သို့ တစ်ဖန်ပြန်ထည့်လိုက်သည် အခါ ဖျတ်လတ်ဝပြီး လာကြပြန်သည်ဆို၏။ ဤအချက်ကိုထောက်လျှင် အထိုက်အလျောက် အလှည့်အပတ်နှင့် အာဟာရရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အားသစ်ဖြည့်စေသော နည်းတစ်နည်းဟူ၍ ဆိုဖွယ်ရာရှိပေသည်။

လူသတ္တဝါတို့နှင့် ပတ်သက်၍မူ အမေရိကန်ပြည် အခြားသော ဆေးရုံကြီးတစ်ရုံ၌ အချို့သောသူတို့သည် အစာအာဟာရကို ရက်ပေါင်း ၃၀ ခန့်တိုင်တိုင် လုံးလုံးဖြတ်ထားခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ သစ်သီးတို့၏ အရည်ကိုသာ မှီဝဲခြင်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ နေထိုင်ကြပြီးနောက် တစ်ဖန် ပြန်၍ အာဟာရမှီဝဲကြသည့်အခါ ရှေးယခင်ကထက် ၁၀ နှစ်ခန့်လောက် နုပျိုလာကြသည်ကို လက်တွေ့ကြုံကြရလေသည်။ အာဟာရ လုံးလုံး ဖြတ်သူများမှာ ရက်ပေါင်း ၃၀ တိတိ ရှောင်ကြဉ်ကြ၍ သစ်သီးရည်ဖြင့် နေထိုင်သူများမှာ ၂ လခန့်မျှ နေထိုင်ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် အစာ ရှောင်နည်း၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ဆရာဝန်တို့၏ အစောင့်အရှောက် မရှိခဲ့လျှင် ရက်ပေါင်း ၃၀ တိုင်အောင် ကြာရှည်စွာ အစာရှောင်ခြင်းငှာ မသင့်ချေ။



### ရန်သူကြီး လေးဦးတို့အကြောင်း

လူသတ္တဝါ အသီးသီးတို့ကို မပြတ်ကပ်၍ နှိပ်စက်တတ်သော ရန်သူကြီး လေးဦးတို့သည်ကား (၁) နွမ်းနယ်ခြင်း၊ (၂) မကျန်းမာခြင်း၊ (၃) ရင့်အိုခြင်း၊ (၄) သေဆုံးခြင်းပင် ဖြစ်၏။

နွမ်းနယ်ခြင်းဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း။ နံနက်အိပ်ရာမှထလာ သည့်အခါမှ အိမ်မိုးကိုရုန်၍ ခူးနှင့်တိုက်လိုသောစိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လောက် အောင် ရွှင်လန်းလတ်ဆတ်ခြင်းမရှိသော နေ့သည်ကား နွမ်းနယ်ခြင်း အစပြုသောနေ့ဟူ၍ အမှတ်အသားပြုရမည်။ ထိုနေ့မှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အညစ်အကြေးများ ထွက်သင့်သလောက် မထွက်နိုင်ဘဲ စုပုံစ ပြုနေပြီဟု ဆိုရပေမည်။

နွမ်းနယ်ခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာတို့ကား သမ်းဝေခြင်း၊ ကိုယ်လက်ဆန့်တန်း တွန့်လိမ်ခြင်း၊ အမိုနှင့်ထိုင်လိုခြင်း၊ ပက်လက် ကုလားထိုင် ကြိုက်တတ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျားမှောက်လျက် နေထိုင်လိုခြင်း စသည်တို့ပင် ဖြစ်ချေ၏။

အကြင်သူတစ်ယောက်သည် အလွန်ပင်ပန်းလှသော အလုပ်မျိုး

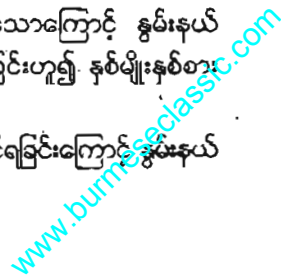
ကိုလည်းမလုပ်ရ၊ အိပ်ပျက်ခြင်းလည်း မရှိဘဲ အထက်ပါ အထိမ်း အမှတ်မျိုး တစ်ခုခုဖော်ပြခဲ့ပါလျှင် ထိုသူသည် နွမ်းနယ်စပြုနေပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ရာ နွမ်းနယ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှ အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်အောင်ထုတ်ကာ မပစ်နိုင်ခြင်း ပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ နံနက်အိပ်ရာမှ ထသောအခါ အိမ်မိုးကို ခူးနှင့်ရုန်၍ တိုက်ချင်လောက်သော စိတ်မျိုးမဖြစ်ခဲ့လျှင် နွမ်းနယ်ခြင်းတည်းဟူသော (၁)နံပါတ် ရန်သူကြီးသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို တိုက်ခိုက်လျက်ရှိပြီဟု မှတ်ယူ သင့်၍ ကျန်သော ရန်သူကြီးတို့သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကို တိုက်ခိုက်ရန် ပြင်ဆင်လျက်ရှိကြပြီဟု မှတ်ယူကြလေကုန်။

သာဓကထုတ်ဖော်ပြဆိုရသော် ကုန်သည်ကြီးတစ်ဦးသည် အလွန် ပျင်းရိ နွမ်းနယ်သည်ဖြစ်၍ အရောင်းအဝယ် ကိစ္စတို့ကို ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ် သွက်သွက်လက်လက် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘဲ 'မင်းတိုင်းကျေ' သဘောမျိုးနှင့် ဝတ်ကျေပတ်ကုန်လောက်သာဆောင်ရွက်၏။ နောက်ဆုံး တွင် ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသော နည်းနာနိဿယမျိုးအတိုင်း အညစ် အကြေးများကို ထုတ်ပစ်၍ သင့်တော်သော အစာအာဟာရမျိုးကို သင့်တော်အောင် တွဲဖက်သုံးဆောင်သောအခါတွင် လတ်ဆတ်ရွှင်လန်း ခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍ အရောင်းအဝယ်သည် နှစ်ဆထမ်းပိုးတိုး၍ ဖြစ်ထွန်း လာခဲ့လေသည်။ စင်စစ်မှာ ပျင်းရိထိုင်းပိုင်းခြင်း ဟူသမျှသည် (၁)နံပါတ် ရန်သူကြီးဖြစ်သည့် နွမ်းနယ်မှု၏ အစွယ်အပွား အသင်းအပင်းတို့ ပေတည်း။

နွမ်းနယ်မှုဆိုသည်မှာ (၁)နွမ်းနယ်ထိုက်သောကြောင့် နွမ်းနယ် ခြင်း၊ (၂) မနွမ်းနယ်ထိုက်ဘဲလျက် နွမ်းနယ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိ၏။

ပင်ပန်းသော အလုပ်အကိုင်မျိုးကို လုပ်ကိုင်ရခြင်းကြောင့် နွမ်းနယ်



မူသည် နွမ်းနယ်ထိုက်သောကြောင့် နွမ်းနယ်ခြင်းဖြစ်၍ ကောင်းစွာ နားနေလိုက်ရသည့်အခါ ပျောက်ကင်းရမည်ဖြစ်၏။ ဒုတိယ အမျိုး အစားမှာမူကား ဘာအလုပ်မျှ မလုပ်ရဘဲလျက် နွမ်းနယ်နေခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါတစ်ခု၏ 'ရှေ့တော်ပြေး'ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပေမည်။

ဝမ်းပြည့်အောင် စားပြီးသောအခါ အဘယ်ကြောင့် မလှုပ်ချင် အောင် ထိုင်းမှိုင်းပျင်းမိခြင်း ဖြစ်ရလေသနည်း။ အာဟာရသည် ခွန်အား ကို ဖြည့်စွမ်းရိုးမှန်ခဲ့ပါလျှင် အာဟာရဝင်ပြီးသည့်နောက် သာ၍ ဖျတ်လတ် သွက်လက်ဖို့ကောင်း၏။ စင်စစ်မှာ ဝင်ပြီးသော အစာကို ချေချက်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်အလုပ်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လေရကား ထိုအလုပ်ကို အားစိုက်၍ လုပ်ကိုင်နေရသည့်အတွက်ကြောင့် အခြား သော အစိတ်အပိုင်းတို့အတွက် ခွန်အားမလျှောက်နိုင်သဖြင့် ပျင်းမိ ထိုင်းမှိုင်း အိပ်ချင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အချို့သောသူတို့က နေခင်းချိန်တွင် ဝမ်းပြည့်အောင် သွတ်ထားမှ ညနေခင်းအချိန်တွင် ခွန်အားရှိသည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြ၏။ အလေ့ အကျင့်ရှိ၍ အကောင်းဆုံးသော ဘောလုံးသမားများသည် ထိုအယူဝါဒ ၏ လွဲချော်ခြင်းကို သိရှိနားလည်ကြသည်ဖြစ်၍ ပွဲကြီးကစားမည့် နေ့များတွင် ခပ်ပေါ့ပေါ့ အစားအာဟာရမျိုးကို သင့်တင့်လောက်ရုံမျှ စားသောက်၍ ကစားပြီးသောအခါမှ စိတ်ကျေနပ်အောင် စားသောက် တတ်ကြလေသည်။

လျှောက်ပတ်သော အစာအာဟာရမျိုးကို မှန်ကန်သော နည်းလမ်း ဖြင့် တွဲဖက်စားသောက်ခြင်းသည် ဆူလွန်းသောသူကို အဆီပိုများ ထုတ်ပစ်ခြင်းအားဖြင့် အလေးချိန်ယုတ်လျော့စေလျက် ကျုံ့လွန်းသော သူကိုလည်း အလေးချိန် တိုးစေတတ်လေသည်။ ဆူလွန်းခြင်း ကျုံ့လွန်း ခြင်းတို့သည် 'ဒင်ဒင်ပြေးအောင်' ကျန်းမာခြင်း၏ လက္ခဏာများ မဟုတ်သောကြောင့် အပြစ်ခြောက်ပါးထဲတွင် သွတ်သွင်းထားခဲ့ဟန်

တူပေသည်။

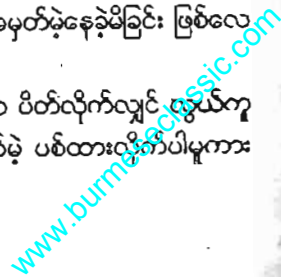
ကိုယ်တွင်း၌ အညစ်အကြေးများစုပုံစုပြုနေ၍ မအိမသာနွမ်းနယ် ခြင်း ရှိနေသည့်အခါ ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကို တွန်းလှန်ရန် မတတ်နိုင် ဘဲ ရှိတတ်၍ အအေးမိခြင်း၊ အပူရှုပ်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်လေ သည်။ စင်စစ်မှာ အပူအပုပ် လုံးလုံးကင်းစင်သော လူတစ်ယောက်သည် ခေါင်းခဲခြင်း၊ လည်နာခြင်း၊ နှာစေးခြင်း စသော အသေးအဖွဲ့ရောဂါ ကလေးများမှစ၍ ငန်းသန္တီပတ်စသော အဖျားရောဂါကြီးတို့ တိုင်အောင် စွဲကပ်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ချေ။

(၁) နံပါတ်ရန်သူဖြစ်သော နွမ်းနယ်ခြင်း၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရသူ တစ်ယောက်သည် နာဖျားမကျန်းရှိခြင်းတည်းဟူသော (၂)နံပါတ် ရန်သူ၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းခံရဖို့ နီးကပ်လျက်ရှိလေပြီ။

ရောဂါဟူသမျှတို့၏ အရင်းမူလသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အပုပ် အစပ်အညစ်အကြေးများ စုပုံလျက်ရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်၍ သေခြင်းဟူသည် မှာလည်း ထိုအညစ်အကြေးတို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထုတ်ခါပစ်ရန် မတတ် နိုင်ဘဲ ပိတ်ဆို့နေခြင်းသည်ပင်လျှင် အကြောင်းရင်းရှိရကား၊ ကျွန်ုပ် တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာစွာနှင့် အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ရ အောင် အဘယ်ကြောင့် ပြုပြင်၍ မပေးနိုင်ဘဲ ရှိရပါအံ့သနည်း။

အနာရောဂါ ဟူသမျှတို့မှာ မိုးပေါ်မှ ကျလာဘိသကဲ့သို့ ရုတ် တရက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်မဟုတ်ဘဲ အချိန်အတန်ကြာအောင် ကိုယ်ထဲ တွင် အခြေဖွဲ့နေပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ သည် ကောင်းစွာနေရာမကျသော အထိမ်းအမှတ် ကလေးများ ပြသ ဆော်လည်း ကာယကံရှင်က ဂရုမစိုက်ဘဲ အမှတ်မဲ့နေခဲ့မိခြင်း ဖြစ်လေ သည်။

ရေစိမ့်ဝင်သောအပေါက်ကို ငယ်ငယ်က ပိတ်လိုက်လျှင် ဗွတ်ဗွတ် နှောင့်ထပ်လည်း ရေမဝင်နိုင်၊ အမှတ်မဲ့ ပစ်ထားလိုက်ပါကား



ရေတွေ အများကြီးဝင်၍ အပေါက်လည်း ကျယ်သွားတတ်လေသည်။ ကိုယ်ကာယမှာလည်း ဤနည်းအတိုင်းပင် နွမ်းနယ်ခြင်း အစမပြုဘဲ ရောဂါမဖြစ်ပေါ်နိုင်။ အကြောင်းမူကား ဒုတိယရန်သူသည် ပထမရန်သူကိုကျော်၍ မတတ်နိုင်ဘဲ အစဉ်အတိုင်းသာလျှင် တိုက်ခိုက်ကြမြဲ ထုံးစံရှိသောကြောင့် ပေတည်း။

(၂) နံပါတ် ရန်သူတည်းဟူသော ရောဂါဆိုသည်မှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှအစ မြစ်ခြောက်နာတိုင်အောင် အမျိုးမျိုးရှိကြသည့်မှန်သော်လည်း ပထဝီမြေကြီးကိုမှီ၍ အမျိုးမျိုးသော သစ်ပင်တို့ ပေါက်ရောက်ရသည့် နည်းတူ ကိုယ်တွင်းရှိ အညစ်အကြေးကိုမှီ၍ အထူးထူး အပြားပြားသော ရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါဖြင့် အညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်ချည်တစ်ခါ၊ မလျောက်ပတ်သော အာဟာရတို့ကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် စုဆောင်းချည် တစ်လှည့်ဖြင့် တစ်နှစ်မှတစ်နှစ်တိုင် ကြီးပြင်းလာခဲ့ကြရာ နောက်ဆုံးတွင် ရင့်အိုခြင်းတည်းဟူသော (၃)နံပါတ် တတိယရန်သူကြီး၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရလေ၏။

သို့တိုင်အောင် လူတိုင်းလူတိုင်း တတိယရန်သူကြီး၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို ခံရသည့်တိုင်အောင် အသက်ရှည်စွာ မနေကြရဘဲ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးကပင် ဒုတိယရန်သူ၏ လက်ချက်ဖြင့် အသက် သေဆုံးခဲ့ကြလေပြီ။ အချို့မှာ တတိယရန်သူကြီးနှင့် တွေ့ရသည့်တိုင်အောင် အသက်ရှင်နေကြသော်လည်း ပထမနှင့်ဒုတိယ ရန်သူတို့နှင့် တိုက်ခိုက်ခဲ့ရသည့် တိုက်ပွဲတွင် ရရှိခဲ့သော ဒဏ်ရာများကြောင့် ကုန်းကွရွတ်ရို အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်နေသော အခြေအနေသို့တိုင် ရောက်ကြရလေသည်။

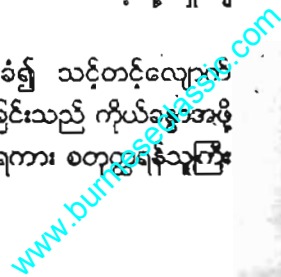
ရေဝင်သောအပေါက်ကို ငယ်ငယ်က ပိတ်ဆို့ခဲ့လျှင်အဆိုပါ ရန်သူကြီးတို့၏ တိုက်ခိုက်ခြင်းကို တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်နိုင်ကြမည်သာ ဖြစ်ချေ၏။

သဘာဝဓမ္မသည် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို စောင့်ကြပ် ပြုပြင်ပေးလျက်ရှိရာ ၎င်း၏အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာများကိုကြည့်၍ လိုက်နာပေးခဲ့လျှင် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အကျိုးများ၏။ ဥပမာ လုပ်နေကျ အလုပ်မျိုးလောက်သာ လုပ်ကိုင်ပါလျက်နှင့် ကိုယ်၏နွမ်းနယ်ခြင်း ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် အပြင်၌သာလျှင်မက အတွင်း၌လည်း ရပ်နားခြင်းကို အလိုရှိနေပြီဟု နားလည်ရပေမည်။

အတွင်း၌ ရပ်နားခြင်း ဆိုသည်မှာ အစာကြေကျက်အောင် အစဉ်အမြဲ ချေဖျက်နေရသည့် အစာအိမ်ကို ရပ်နားခွင့်ပေးခြင်းကို ဆိုလို၏။ ထိုအခါ၌ မည်သည့် အစာအဟာရမျိုးကိုမျှ မစားသုံးဘဲ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း အလုပ်မျိုးကို တွင်တွင်ကြီးပြုလုပ်ပေးပါမူ ယခင်က နွမ်းနယ်သော အဖြစ်မျိုး ပျောက်ကင်း၍ လတ်ဆတ်ရွှင်လန်းစွာ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

မလျော်ကန်သော အစာအာဟာရတို့ကို တွဲဖက်စားသောက်သည့်အခါ ကြေကျက်ပါသည်ဆိုသော်လည်း ဝမ်းတွင်းတစ်လျှောက်တွင် အညစ်အကြေးများ ကပ်ငြိလျက် ကျန်ရှိရစ်ပေရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အတော်အတန်မျှလောက်ကို အောင့်အည်းသည်းခံ၍ ထိုက်သင့်သလို ပြုပြင်ပေးတတ်သောသတ္တိရှိ၏။ ကာလကြာရှည်၍ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် အညစ်အကြေးများ စုဆောင်းရှိနေသည့်အခါ ပြုပြင်ပေးရန် မတတ်နိုင်သဖြင့် လျင်မြန်စွာ ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်းရှိရကား ထိုသို့ သောအဖြစ်ကို ရင့်အိုခြင်းဟူ၍ ခေါ်လေသည်။ ထိုအခါ၌ကား စတုတ္ထရန်သူကြီးဖြစ်သော သေခြင်းအတွက် လမ်းခင်းပေးသကဲ့သို့ ရှိချေတော့၏။

အညစ်အကြေးတို့ကို အောင့်အီးသည်းခံ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် အထိုက်အလျောက် ပြုပြင်ပေးရခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအဖို့ အင်အားကုန်ခန်းသော အလုပ်တစ်ခုဖြစ်လေရကား စတုတ္ထရန်သူကြီး





သည် အခွင့်ကောင်းကိုရွေး၍ တိုက်ခိုက်လေရာ အချို့မှာ မကြာမီ ဆုံးရှုံးသေဆုံး၍ အချို့မှာလည်း အကြောက်အကန် ခုခံတိုက်ခိုက်ပြီးမှ လက်လျှော့လိုက်ကြရလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အကြောက်အကန် ခုခံ တိုက်ခိုက်သော သူတို့ကို 'အသက်ပြင်း'သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆို ကြလေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယနေ့အဖို့ ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိနေ သော လူတစ်ယောက်ကိုတွေ့၍ နက်ဖြန်တွင် အသည်းအသန် ဖျားသည်ဟု ကြားရပြီးလျှင် သန်ဘက်ခါတွင် သေရာပြီဟု ကြားရ တတ်၏။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့က 'ဘယ့်နယ်လဲ၊ တစ်နေ့က မြင်လိုက် တုန်းက မာလိုက်တာ ဒင်ဒင်ပြေးလို့ အခုသေရာပြီတဲ့လား၊ ဖြစ်မှဖြစ်ရ ပလေ'ဟု ပြောတတ်ကြ၏။

စင်စစ်သော်ကား ထိုလူသည် ကျွန်ုပ်တို့ မြင်လိုက်သည့်နေ့က တည်းက ဒင်ဒင်ပြေးအောင် ကျန်းမာသည် မဟုတ်တော့ဘဲ ၎င်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အညစ်အကြေးများ စုအောင်းခိုခိုလျက် ရှိနေခဲ့လေပြီ။ စတုတ္ထရန်သူကြီးသည် အကယ် ဒင်ဒင်ပြေးအောင် ကျန်းမာနေသူ တစ်ဦးကို အဖျားအနာ ရောဂါအမျိုးအားဖြင့် ရုတ်တရက် နိုင်နင်းအောင် တိုက်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ချေ။ လေသင်တုန်းခုတ်ခြင်း၊ နှလုံးရပ်ခြင်းစသော ရုတ်တရက် သေဆုံးစေတတ်သည့် ရောဂါတို့မှာလည်း မိုးပေါ်မှ ကျလာ ဘိသကဲ့သို့ ရုတ်တရက် သေကြေပျက်စီးအောင် တတ်နိုင်ကြသည် မဟုတ်ချေ။ ၎င်း၏ 'တမန်'တို့ကို မဆွဲက စေလွှတ်ပြီးမှ တစ်ချက်တည်း ပြုတ်အောင် ဖြုတ်နိုင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

လိုရင်းအချုပ်၌ ရေယိုသောလှေတွင် ဝင်ပြီးသောရေကို ခပ်ပစ်ရုံမျှ နှင့်မကျေနပ်ဘဲ ရေဝင်ခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းဖြစ်သော အပေါက်ကို တွေ့အောင်ရှာ၍ ပိတ်ဆို့ရမည့်နည်းတူ ရောဂါဟူသမျှတွင်လည်း ပူသော ကိုယ်ကိုအေးအောင်၊ ဆီးမပေါက်ခြင်းကိုပေါက်အောင် ပြုလုပ်

ပေးခြင်းတို့သည် ရေခဲပစ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် အရင်းအမြစ် ဖြစ်သည့် အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပစ်ပြီး နောက်ထပ်မဖြစ်ရအောင် အာဟာရဖြင့် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည်သာလျှင် အပေါက်ကို ပိတ်ဆို့ရာ ရောက်ပေလိမ့် သတည်း။



### ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏

အမေရိကန်ပြည် အထက် လွှတ်တော်အမတ် တစ်ဦးဖြစ်သော ဆီးနိတ်တာ တီလ်မင်း ဆိုသူသည် လွှတ်တော်အစည်းအဝေးများတွင် အလွန်တရာ စိတ်တိုလှသည်ဖြစ်၍ စကားတစ်ခွန်းတိမ်းမခံဘဲ မည်သူနှင့်မဆို လက်ဝှေ့ ထိုးရန် အသင့်ရှိ၏။

တစ်နေ့သ၌ ထိုသူသည် လွှတ်တော် လှေခါးရင်းတွင် မှူးလဲ၍ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ကုသသောအခါ လက်ဝဲဘက် ကိုယ်တစ်ပိုင်းသည် လက်မှခြေထောက်တိုင်အောင် လုံးလုံးသေသွား၍ မလှုပ်ရှားနိုင်ဘဲ ရှိ၏။ ဆရာဝန်များသည် ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေသောရောဂါကို မကုသနိုင်ဘဲ လုံးလုံးလက်လျော့ကြသောအခါ တီမင်းလ်သည် အာဟာရနှင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းအမျိုးမျိုးတို့ကို မှာယူ ဖတ်ရှုပြီးလျှင် ၎င်းတို့တွင်ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း ကိုယ်တွင်း၌ရှိပြီးသော အညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်သောနည်းနှင့် နောက်ထပ် အညစ်အကြေးများ မဖြစ်စေရအောင် ပြုကျင့်ရသော နည်းတို့ကို တိတိကျကျ

ကြိုးကြိုးပမ်းပမ်း လိုက်နာဆောင်ရွက်၏။

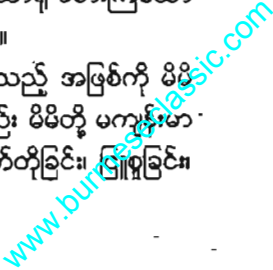
နောက်ဆုံး၌ ယခင်က မလှုပ်မရှားနိုင်ဘဲ သေလျက်ရှိသော ကိုယ်တစ်ခြမ်းသည် တဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှားနိုင်သော အဖြစ်သို့ ရောက်လာ၏။ ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပြန်သောအခါတွင် ရှေးယခင်ကထက်ပင် ကျန်းမာသော လူတစ်ယောက်အဖြစ်နှင့် အထက်လွှတ်တော် အစည်းအဝေးများသို့ တက်ရောက်နိုင်လေ၏။

ပထမတက်ရောက်သော လွှတ်တော်အစည်းအဝေးတွင် တီလ်မင်းသည် ဥက္ကဋ္ဌ၏အခွင့်ကို တောင်းပြီးနောက် ယခင်က မိမိစိတ်တိုခဲ့မိသော အပြစ်အတွက် လွှတ်တော်တစ်ခုလုံးက ဓမ္မပယူဘဲ ချမ်းသာပေးကြပါရန် အကြောင်းကို မျက်ရည်စက်လက်နှင့် တောင်းပန်ပြောဆိုလေ၏။

၎င်း၏ထုချေချက်မှာ မိမိသည် ရှေးယခင်အခါများက မကျန်းမမာ နှိုးနေပါလျက် မိမိအဖြစ်ကိုမိမိမသိဘဲ ကျန်းမာသည်ဟူ၍ပင် ထင်မှတ်လာခဲ့ကြောင်း၊ အမှန်စင်စစ်မှာ ယခင်က စိတ်တိုမိခဲ့ခြင်းများသည် ကောင်းစွာ မကျန်းမာခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့်မျှသာဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုမှာ ကောင်းစွာ ကျန်းမာခဲ့ပြီဖြစ်၍ ရှေးကလို စိတ်တိုတော့မည်မဟုတ်ကြောင်း၊ ယခင်မကျန်းမာခဲ့ခြင်းမှာလည်း အစားကြူးသည့် အတွက်ကြောင့်ဖြစ်ရ၍ အမတ်မင်းများအားလည်း အစားမကြူးကြစေရန် သတိပေး နှိုးဆော်လိုက်ပါကြောင်းနှင့် ပြောဆိုလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ သတိပေးရခြင်းမှာ လွှတ်တော်အမတ်များသည် အစည်းအဝေးပြီးသည့်အခါ ကောင်းမွန်လှသော စားသောက်ဖွယ်တို့ကို နှင့်လှအောင် ဝိုင်းဖွဲ့ကာ စားသောက်ကြခြင်းအားဖြင့် ရသာရုံ ခံစားကြသော အလေ့အကျင့် ရှိကြသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

တီလ်မင်းသည် ရှေးယခင်က မိမိမကျန်းမာသည့် အဖြစ်ကို မိမိမသိခဲ့သည့်နည်းတူ များစွာသော သူတို့သည်လည်း မိမိတို့ မကျန်းမာသည့်အဖြစ်ကို မိမိတို့မသိကြချေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်တိုခြင်း၊ ငြိမ့်ခြင်း။



ဝန်တိုခြင်း၊ သူ့စာစီပါး၏ အပြစ်ကို ရှုတတ်ခြင်း၊ ညည်းတွားခြင်း၊ ပုန်သောကဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြရ၏။ အညစ်အကြေးကို ထုတ်၍ နောက်ထပ်မဖြစ်ရအောင် စောင့်ကြပ်နေထိုင်နိုင်သောအခါ၌ အလွန် ရွှင်ပျ၍ 'သဘောကောင်းလှသည်' ဟု သမုတ်ခံကြရသော လူများ အဖြစ်သို့ ရောက်ကြပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ စောင့်ကြပ်နေထိုင်တတ်သော လူများသည် အစာ စားသောက်သောအခါ၌ ငယ်စဉ်ကကဲ့သို့ ရသာရုံ ထက်သန်စွာ ရှိကြကြောင်း၊ အလုပ်အကိုင်မှာလည်း မပင်မပန်းဘဲလျက်နှင့် တွင်ကျယ် စွာ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်းနှင့် ပြောဆိုကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အစာဟောင်းများကို ကိုယ်မှထုတ်ပစ် ရန် ဆောင်ကြဉ်းရသောအခါ၌ ကိုယ်ခန္ဓာအဖို့ အလွန်အသုံးဝင်သော ဓာတ်မှုန်နမူနာများလည်း ကျင်ချေးကျင်ငယ် စသည်တို့နှင့်အတူ ရောနှော ပါသွားလေရာ ၎င်းဓာတ်မှုန်တို့ကို တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ဖြည့်စွက် ထည့်သွင်းခြင်းမပြုခဲ့ပါလျှင် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်နိုင်သော အခြေ အနေသို့တိုင် ရောက်တတ်လေသည်။ ထိုအခါ ဓာတ်ချုပ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ရောဂါအပေါင်းတို့၏ 'ရှေ့တော်ပြေး' ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

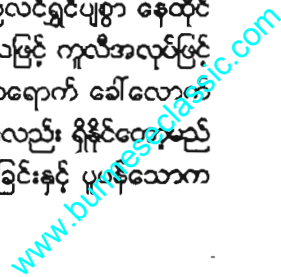
ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးသည် ဆန်ကိုစားသော အလေ့ရှိသည့် လူမျိုးဖြစ်လေရာ ဆန်ကိုဖြူအောင်ဖွတ်ပြီးမှ စားသောက်သည့် အလေ့ကို ရှေးဦးစွာ ထွင်ခဲ့သောသူသည် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုး၏ ရန်သူကြီး တစ်ယောက်ဟူ၍ မှတ်ယူထိုက်၏။ ဆန်ကို ဖြူအောင် ဖွတ်သည်အခါ အဆင်းလှ၏၊ နူးညံ့၏၊ ကြည့်၍ကောင်း၏၊ သို့သော် ကိုယ်ခန္ဓာအဖို့ အလွန်အသုံးဝင်သော ဓာတ်မှုန်နမူနာလေးများသည် ဖွဲနုနှင့်အတူ ရောနှောပါသွားကြလေပြီ။ ဖွပ်ပြီးသော ဆန်ကိုသာ စားသုံးလာခဲ့သည့် အလေ့အကျင့်မှာ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှ တည်လာ

ခဲ့သည်ဖြစ်၍ ပြင်ဆင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်းကြပေလိမ့်မည်။

သို့သော် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြု၍ကာလကြာရှည်စွာ မအို မနာဘဲလျက် နေထိုင်လိုသူတို့သည် ဆန်လုံးတီးကိုသာ စားသုံးသော အလေ့အကျင့် ပြုကြရာချေသည်။ ပထမ၌ မျိုးမကျနိုင်အောင် ကြမ်း တမ်းပေလိမ့်မည်။ သို့သော် လုံးတီးဆန်တွင် အရသာဓာတ်တစ်မျိုး ပါရှိ၍ အလေ့အကျင့်ရသောအခါ ဖွပ်ပြီးသောဆန်များကို 'ပေါ့ရွတ်ရွတ်' ရှိသည်ဟု မှတ်ထင်လာပေလိမ့်မည်။

လူသတ္တဝါတို့ကို အားအင်ကုန်ခန်းစေ၍ အရွယ်မတိုင်မီ ရင့်အို စေတတ်သော အကြောင်းများသည်ကား အိပ်ပျက်ခံခြင်း၊ သေရည် သောက်စားခြင်း၊ ကာမရာဂလွန်ကြူးခြင်း စသည်တို့လည်းရှိကြ၏။ သို့ရာတွင် မှားယွင်းသောအစာကို မှားယွင်းသောနည်းဖြင့် စားသုံးခြင်း အတွက်ကြောင့် ခံနေကြရသော လူအရေအတွက်နှင့် နှိုင်းစာလိုက်သော် အထက် ပါဖော်ပြရာ အကြောင်းများကြောင့် ခံနေကြရသည့် လူဦးရေ စုစုပေါင်းသည် တစ်ဝက်လောက်မျှပင် ရှိမည်မဟုတ်ချေ။ မှားသော အစာအာဟာရ အတွက်ကြောင့် ဝေဒနာခံရသူ ၁၀ ဦးရှိလျှင် အခြား သော အကြောင်းမျိုးစုံတို့ကြောင့် ဝေဒနာခံရသူ ငါးဦးမျှလောက်သာ ရှိမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ စင်စစ်မှာ မှန်ကန်သော အာဟာရ တို့ မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် စားသုံးသူတစ်ဦးသည် လျှပ်ပေါ်လော်လီခြင်း မကင်းသည့် အခြားသော ပျော်ပါးမှုတို့ကို 'သွေးတောင်းတော့မည် မဟုတ်ချေ။

တုန်ရိန္ဒမ်းရှိခြင်းမရှိဘဲ အခါခပ်သိမ်း ကြည်လင်ရွှင်ပျစွာ နေထိုင် နိုင်သော သူတစ်ယောက်သည် နေကြေးငွေမရှိသဖြင့် ကူလီအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးရသည်ဖြစ်စေ နတ်ပြည်မရောက်တရောက် ခေါ်လော့၏ အောင် 'စိတ္တသူခ' ရရှိ၍ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းများလည်း ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ စင်စစ်သော်ကား ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ပုပန်သောက



ရောက်ခြင်းတို့မည်သည့် ခန္ဓာအိမ်တည်းဟူသော စက်ရဟတ်ကို တန်ရပ်စေသည်ဖြစ်၍ အစာကြေကျက်ခြင်း၊ ကြေကျက်ပြီးသောအစာမှ သွေးသားဖြစ်အောင် ခွဲခြမ်းထုတ်ယူခြင်း၊ ကျင်ချေ၊ ကျင်ငယ်စသော အညစ်အကြေးတို့ကို ပြင်ပသို့ရောက်အောင် ထုတ်ခါခြင်းစသော အလုပ်မျိုးတို့ကို ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်အောင် အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်လေသည်။

အမေရိကန်ပြည်၌ ဒေါက်တာဟားဗတ်အမည်ရှိ ဆရာဝန်ကြီး တစ်ယောက်သည် အစာအိမ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံအကြောင်းကို လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုလိုသည်ဖြစ်၍ ကြောင်တစ်ကောင်၏ အစာအိမ်ကို 'အိပ်စရေး'ခေါ် ဓာတ်ရောင်ခြည်ဖြင့် ကြည့်ရှုလျက်ရှိစဉ် အခြားသော အခန်းမှ ခွေးတစ်ကောင်သည် ရုတ်တရက် ဟောင်လိုက်သည်တွင် ကြောင်သည် ခွေးသံကြားသဖြင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်သွား၏။ ယင်းသို့ ထိတ်လန့်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာအိမ်အတွင်း အစာ ကြေညက်ဖို့အတွက် လှုပ်ရှားခြင်း အမျိုးမျိုးတို့သည် တစ်ခါတည်း ရပ်သွားသည်ကို မြင်လိုက်ရ၏။ ထို့နောက် နှစ်နာရီခန့်ကြာသောအခါမှ ထိုကြောင်ဝမ်းတွင်းရှိ အစာအိမ်သည် ရှေးယခင်အတိုင်း ဆက်လက် အလုပ်လုပ်နိုင်တော့သည်ဆို၏။

ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် ကြောင်၏အစာအိမ် အလုပ်ကို တန်ရပ်စေခဲ့လျှင် လူတို့၏အစာအိမ်သည်လည်း ထိုနည်းတူ ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိတ်လန့်ခြင်းမည်သည် ပြင်းထန်သောအခြင်းအရာဖြင့် လုံးလုံး ရပ်စေနိုင်ခဲ့လျှင် ပူပန်သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းစသော အခြင်းအရာတို့သည်လည်း လုံးလုံးမတန်ရပ်စေနိုင်ကာမူ အနည်းနှင့်အများ အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်သည်ဟု ယူဆကြပေမည်။

ပူပန်သောကရောက်မှု၊ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်မှုများအနက် ရာခိုင်နှုန်း အမြောက်အမြားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်သည့်အတိုင်း

တကယ်မဖြစ်လာပါဘဲ အချည်းနှီး စိုးရိမ်မိခြင်းများသာ ဖြစ်ကြောင်းကို ငယ်ရာမှ ကြီးပြင်းလာသူဟူသမျှ ကြုံတွေ့မိကြပေလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမည်သည့် 'သက်နေ'နည်း စေတတ်သည် ဖြစ်ရကား အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်နေအားကို အချည်းအနှီး ဖြုန်းတီးကြချေမည်နည်း။

ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် ကြောင့်ကြစိုးရိမ်ခြင်းတို့မည်သည့် တစ်သဘောတည်းဖြစ်ကြ၍ အနုအရင့်မျှလောက်သာ ကွာခြားကြပေရာ ထိုနှစ်ခုလုံးကို ရန်သူကြီးများသဖွယ် ရှောင်ကွင်းအပ်ကြပေသည်။ သို့သော် ကြောင့်ကြစိုးရိမ်မှုသည် စိတ်၌သာဖြစ်ပေါ်သည် မှန်သော်လည်း စိတ်နှင့်ရပ်တို့သည် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနိုင်ကြသည် ဖြစ်သောကြောင့် ရုပ်ကိုပြုပြင်ပေးလျှင်လည်း စိတ်ကြည်လင်၍ သောကကင်းငြိမ်းနိုင်လေသည်။

အချုပ်၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို တင်ကြိုပြုပြင်ပေးခြင်း အားဖြင့် ရောဂါအနာ အမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းချမ်းသာရရုံမျှမက ကာယလဟုတာ၊ စိတ္တလဟုတာ ဆိုသည့်အလျောက် ရုပ်ပေါ့ပါးခြင်း အတွက်ကြောင့် စိတ်၏ပေါ့ပါးခြင်းကိုလည်းရနိုင်ကြပေလိမ့်သတည်း။



### ရောဂါကိုကုသရန် ဘယ်ကဲ့သို့တတ်နိုင်သနည်း

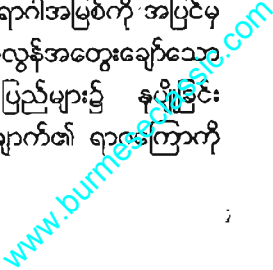
လူတို့သည် ရောဂါပျောက်ကင်းမှုအတွက် အထူးထူး အထွေထွေသော နည်းတို့ဖြင့် စုံစမ်းရှာဖွေ၍ အမျိုးမျိုးကုသရန်ကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ လက်ဖွဲ့၊ ရေမန်း၊ စတီလုပ်ခြင်း တို့မှစ၍ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ ရှူဆေး စသည်တို့အပြင် ဆေးရုံများ၊ ဆရာဝန် သူနာပြုဆရာမများ၊ လျှပ်စစ် ဓာတ်ဖြင့် ကုနည်းများ၊ အနိပ်သည်များ၊ ဗိဇ္ဇောဆရာများ၊ ဓာတ်ဆရာ များ၊ ပယောဂဆရာများ စသည်တို့၏ အကူအညီအားဖြင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြ၏။

စင်စစ်သော်ကား ရောဂါကပ်ငြိအောင် ပြုလုပ်သောသူမှာ ထို ရောဂါသည်ပင်ဖြစ်၍ မိမိ၏ရောဂါကို မိမိကုသမှသာလျှင် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာနိုင်ဖို့ရှိ၏။ ဆိုလိုရင်းကား အကြင်သူ တစ်ယောက်သည် မှားယွင်းသော နည်းတို့ဖြင့် စားသောက်နေထိုင်လာခဲ့သည် ဖြစ်သော ကြောင့် ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းဖြစ်လေရာ ထိုမှားယွင်းသော နည်းတို့ကို ပြုပြင်ပေးခြင်းသည်သာလျှင် ထိုရောဂါပျောက်ကင်းစေသော နည်းလမ်း

ဖြစ်၏။ ရုပ်ကိုဖြစ်စေ၊ နာမ်တရားကိုဖြစ်စေ ကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင် ပေးရမည့်သူမှာ အခြားသူမဟုတ်။ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်သာ ဖြစ်ချေ ၏။ လောကုတ္တရာဘက်တွက်လည်း မဂ်၊ ဖိုလိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင် အားထုတ်စေရမည့်သူမှာ ထိုသူ၏စိတ်ပင်ဖြစ်၍ ထိုသူ၏စိတ်ကို ထိုသူ ကိုယ်တိုင် ပြုပြင်ပေးမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် လည်းကောင်း၊ ဥပဇ္ဈယ်ဆရာသည်လည်းကောင်း နည်းလမ်း ညွှန်ပြ ရုံမျှသာ တတ်နိုင်၍ တကယ်ပြုပြင်ရမည့်သူကား ကာယကံရှင်ပင် ဖြစ်ချေ၏။

လောကုတ္တရာရေးတွင် မိမိစိတ်ကို မိမိစိတ်က ပြုပြင်ရသကဲ့သို့ လောကီရေးတွင်လည်း မိမိရုပ်ကို မိမိရုပ်ကပင် ပြုပြင်ပေးရလေသည်။ ဆရာကောင်းတို့မည်သည် ပြုပြင်မှုတွင် နည်းလမ်းညွှန်ပြရုံသာတတ်နိုင် ၏။ ဤသည်ကား သဘာဝဓမ္မသဘောပေတည်း။ အချို့ဘာသာတို့က မိမိ၏လွတ်ကင်းချမ်းသာမှုအတွက် အပြင်၌ရှိသော အရှင်သခင်ကို အားကိုးပြု၏။ အရှင်သခင် တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကယ်တင်ပေးနိုင် သည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာမူကား ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ့်စိတ် ကပင် ကယ်တင်ရမည်ဟု ယုံကြည်သောဝါဒ ဖြစ်သောကြောင့် သဘာဝဓမ္မနှင့် အလွန်ကိုက်ညီလျက် ရှိလေသည်။

မှားယွင်းသော အနေအထိုင် အစားအသောက် တို့ကြောင့် နေရာ မကျဖြစ်နေသောရုပ်ကို ဤဆေး၊ ထိုဆေး၊ ဤရေမန်း၊ ထိုအင်းအိုင် စသည်တို့ဖြင့် ပြုပြင်ပေးရန်ကြိုးစားခြင်း၊ ရာဂကြောင့်သေလျက်ရှိသူကို မျောက်၏ ရာဂကြော တပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် နုပျိုအောင်လုပ်ပေးဖို့ ကြိုးစားခြင်း စသည်တို့မှာ အတွင်း၌ရှိသော ရောဂါအဖြစ်ကို အပြင်မှ ပြုပြင်ပေးဖို့ ကြိုးစားရာရောက်သောကြောင့် အလွန်အတွေးချော်သော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ချေ၏။ အနောက်တိုင်းပြည်များ၌ နုပျိုခြင်း ဖြစ်စေမှုအတွက် ငွေလေးငါးထောင်ပေး၍ မျောက်၏ ရာဂကြောကို



တပ်ပေးသောနည်းတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုအကြောသစ်တွင် ပါလာသော 'ဟော်မုန်း'ခေါ် လိင်ဓာတ်နုတို့အတွက်ကြောင့် ခေတ္တမျှ စိတ်တက်ကြွခြင်း ရှိတတ်သော်လည်း ထိုအကြောသစ်သည် ဌာန အသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာရသည့်အတွက်ကြောင့် အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်ဘဲ မိမိ၌ပါလာခဲ့သော 'ဟော်မုန်း'ဓာတ်နုတို့ ကုန်ခန်းသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အသစ်ဖြည့်စွမ်းရန် မတတ်နိုင်ရကား ထိုသူမှာ ရှေးက အခြေအနေအတိုင်း ပြန်ရောက်ရလေတော့၏။

အထူးသိထိုက်သော အချက်တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အသက် ၂၀ ကျော်ပြီးနောက် တိုးတက်ကြီးပွားခြင်း မရှိတော့ပြီဟု နားလည်နေကြသော်လည်း စင်စစ်မှာ အရပ်တိုးမြှင့်ခြင်းတည်းဟူသော အလုပ်သာလျှင် ရပ်စဲ၍ အဟောင်းအဆွေးများနှင့် ချွတ်ယွင်းချက် များကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ခြင်းတည်းဟူသော သတ္တိမူကား အသက်ရှင်နေ သမျှ ကာလပတ်လုံး မရပ်မစဲချေ။ မုတ်ဆိတ်မွေးကို နုတ်ပစ်လိုက်လျှင် အသစ်ပေါက်၍လာ၏။ လက်သည်းတစ်ခု ပြုတ်ကြွေသွားလျှင် လက်သည်းအသစ်တစ်ခု ပေါက်လာသေး၏။ ထိုနည်းအတူ အစား အသောက် အနေအထိုင် မှားယွင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော အနာရောဂါအမျိုးမျိုး တို့ကိုလည်း ကိုယ်ခန္ဓာကာသာလျှင် သဘာဝဓမ္မ အလျောက် ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သော သတ္တိရှိလေသည်။

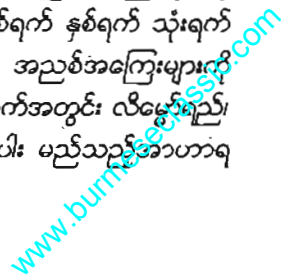
ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာအိမ်အတွင်း၌ရှိသည့် အသည်းနှလုံး၊ ကျောက် ကပ်၊ အူ၊ အစာအိမ် အစရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးတို့သည် အစာကြေကျက်မှု၊ သွေးသားဖြစ်စေမှု၊ သွေးသားလျှောက်မှုစသော အလုပ်အသီးသီးတို့အပြင် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသည့် အညစ်အကြေးတို့ကို လည်း သူ့နည်းနှင့်သူ အစဉ်မပြတ် ထုတ်ပစ်လျက်ရှိ၏။

အချို့သောအညစ်အကြေးမျိုးကို အူကာသာလျှင် ထုတ်ပစ်နိုင်၏။ အချို့သော အညစ်အကြေးမျိုးကို ကျောက်ကပ်ကာသာလျှင် ထုတ်ပစ်

နိုင်၏။ အချို့သော အစာအာဟာရသည် ကျောက်ကပ်ကို အလုပ် ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်အောင် အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်ရကား ထိုကျောက်ကပ်သည် ဝတ်ကျေအောင် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘဲ ရှိသဖြင့် ခိုကပ်ခြင်းရှိ၏။ ထိုအခါ ကျောက်ကပ်ဖြင့်သာလျှင် ထုတ်ပစ်နိုင်သော အစာမျိုးကို နောက်ထပ်မမှီဝဲခြင်းသည်သာလျှင် ထိုရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးသော ကုသနည်းဖြစ်လေသည်။ အကြင်အာဟာရမှ ရှောင်ကြဉ်သည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ချွတ်ယွင်းချက်ဟူသမျှကို သဘာဝအလျောက် ပြင်ဆင်တတ်သော သတ္တိထူးရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုသူသည် တဖန် ကျန်းမာသော အဖြစ်သို့တိုင် ရောက်လာရလေသည်။

ဤအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ခုသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့မျှ တတ်နိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလိုသို့ လိုက်လျော၍ ၎င်း၏ အလုပ်ကို ကူညီဖြည့်စွက်ပေးရုံမျှသာလျှင် တတ်နိုင်ကြလေသည်။ ထိုကဲ့ သို့ နေရာတကျ ကူညီပေးသည့်အခါ အရှုဏ်တက်ပြီးနောက် နေထွက် ရခြင်းကဲ့သို့ အညစ်အကြေး ထပ်မံမဖြည့်စွက်သောအခါ၌ ရောဂါ သက်သာရမည် မချဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရကား စွဲကပ်နေသော ရောဂါတစ်ခုကို ပျောက်ကင်းအောင် ဆေးလည်းမတတ်နိုင်။ ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းအစစ်ကိုရှာ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို သဘာဝဓမ္မ အလျောက် အလုပ်လုပ်ခိုင်းသော နည်းလမ်းသာလျှင် ရှိလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ တည်ပြီးရှိနေသော အညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ တစ်ရက် နှစ်ရက် သုံးရက် တိုင်တိုင် အစာဟောင်းအိမ်ထဲ၌ ရှိနေသော အညစ်အကြေးများကို ဝမ်းချွေးသောနည်းအားဖြင့် ထုတ်ပစ်၍ ထိုသုံးရက်အတွင်း လိမ္မော်ရည်၊ ပျော်ရည် အစရှိသည့် သစ်သီးရည်တို့မှတစ်ပါး မည်သည့်အာဟာရ



မျိုးမျှ မပေးဘဲထားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် အချို့သောသူတို့မှာ အလွန်တရာ ခွန်အားနည်းလှ၍ နုနယ်သောခန္ဓာကိုယ်ရှိသည် ဖြစ်သောကြောင့် သုံးရက် ဆက်လက် ဝမ်းချူခြင်းကို မခံနိုင်ဘဲရှိတတ်ရကား လူနာ၏ လက္ခဏာကို နားလည်ဖို့ အရေးကြီးလှပေသည်။ အချို့မှာမူ တစ်ရက်ခြား တစ်ကြိမ်လောက် ဝမ်းချူပေး၍ အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကျွေးမွေးပါမူ တော်လောက် သင့်ပေပြီ။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အပုပ်အစပ် ကင်းရှင်း၍ အတော်အတန် ခံတွင်းလိုက်လာသည့်အခါ မညီသည့်သားငါးအာဟာရမျိုးကိုမျှ မကျွေး မွေးသေးဘဲ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ထမင်းမပါစေဘဲ ကျွေးမွေးကြရာချေသည်။ တိုက်ကျွေးနေကျဖြစ်သော ရမန်းခေါ် ဆန်ပြုတ်ပင်လျှင် ပထမရက်များအဖို့၌ အဖိလှူ ဖြစ်တတ်လေသည်။ ကြက်စွပ်ပြုတ်စသည်တို့ကိုလည်း တိုက်ကျွေးရန် အလျဉ်းမလိုချေ။

နာလန်ထူကာစ လူများအဖို့၌ တစ်ချက်မှားခဲ့လျှင် ရောဂါပျောက် ဖို့ ခဲယဉ်းတတ်သောကြောင့် အထူးသတိပြု၍ ကျွေးမွေးရာချေသည်။ ရောဂါအကင်းမသေမီ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ လူနာ၏ အလိုသို့မလိုက်ဘဲ ကြပ်မတ်၍ ကျွေးမွေးသင့်ပေသည်။ လူနာနှင့် အနီးရှိသူတို့က အာဟာရကလေးဝင်မှ အားရှိသည်ဟူသော အလွန် မှားယွင်းလာခဲ့သည့် အမှတ်ကြီးတစ်ခုကို ဖြုတ်ပစ်ကြရပေမည်။ လူနာ အဖို့သော် လည်းကောင်း၊ လူကောင်းများအဖို့သော် လည်းကောင်း အာဟာရမစား၍ မှားသည်မရှိ။ အာဟာရများလွန်းသည့် အတွက် ကြောင့် မကျန်းမာရာမှ သေသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သတိမူကြ ပါလေ။

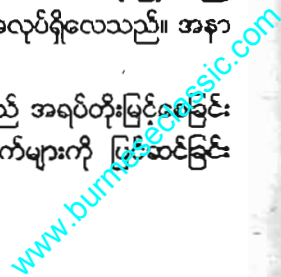
ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အယ်လ်ကာလီဓာတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေဖြစ်၏။ သားငါးကို ကြေကျက်ပြီးသည့်နောက် ကြွင်းကျန်

ရစ်သော အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရန်သူဖြစ်၏။ ၎င်းတို့နှစ်ခုသည် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောရကား အက်စစ်ဓာတ်များလျှင် အယ်လ်ကာလီဓာတ်နည်းရ၏။ အက်စစ်ဓာတ်နည်းလျှင် အယ်လ်ကာလီ ဓာတ်များရ၏။ သွေးသားထဲ၌ အက်စစ်ဓာတ်နည်းခြင်းသည် အယ်လ် ကာလီဓာတ်များသည်ဟုခေါ်၏။ သွေးသားစင်ကြပ်သည်ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ အယ်လ်ကာလီဓာတ်များနေခဲ့လျှင် သွေးသားထဲတွင် အက်စစ် ဓာတ် တည်နေခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ချေ။ ထိုသူကို ဒင်ဒင်ပြေးအောင် ကျန်းမာသည်ဟုခေါ်ရ၏။ သို့သော် စင်စစ်မှာ ဒင်ဒင်ပြေးအောင် ကျန်းမာသူတို့ကား ရာခိုင်နှုန်း အလွန်နည်းပါး၏။

လူနာတို့အဖို့မှာ တည်ရှိပြီးသော အညစ်အကြေး (အက်စစ်ဓာတ်) ကို ထုတ်ပစ်ပြီးနောက် နောက်ထပ်မဖြစ်ပေါ်ရအောင် အာဟာရဖြင့် ပြုပြင်ပေးသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် သဘာဝအလျောက် အလုပ်လုပ်၍ ကျန်းမာခြင်းသို့တိုင် ရောက်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သွေးသည်ကို တူနှင့်ထုမိသောအခါ ပုပ်၍ ကျွတ်ကြွေကျရ၏။ ကျွတ်ကြွေသော လက်သည်းနေရာ၌ အသစ်ထပ်၍ ထည့်ပေးခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏အလုပ် မလုပ်တတ်ချေ။ အနာ ပျောက် သောအခါ၌ လက်သည်းသစ်ပေါက်လာ၍ ပကတိလက်သည်းအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုအလုပ်သည်ကား သဘာဝဓမ္မ၏ အလုပ်ပေတည်း။ ကျွန်ုပ်၏အလုပ်မှာကား လက်သည်းပြုတ်ကြွေသွားသော လက်ချောင်း တို့ နောက်ထပ် တူနှင့်ထုမိစေရန် ဆင်ခြင်မှုသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထက်သည်းပေါက်လာသော အခါတွင်လည်း ယခင်ကကဲ့သို့ ပြုတ်ကြွေ ခြင်း မဖြစ်စေရန် တူကို သတိနှင့်ကိုင်ဖို့သာ အလုပ်ရှိလေသည်။ အနာ နှော့ဂါတို့မှာလည်း ဤနည်းအတိုင်းပင်။

သို့ဖြစ်ရကား ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အရပ်တိုးမြှင့်စေခြင်း အလုပ်ကို ရပ်စဲပြီးသော်လည်း ချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြင်းဆင်ခြင်း



အလုပ်မူကား ရပ်စဲခြင်းမရှိချေ။ ထိုကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ပေးသောသတ္တိသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းအောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်သော အစွမ်းနှင့် တစ်သဘောတည်း အတူတူပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုနေထိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာသည် မွေးဖွားစဉ်က ပါလာခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်မဟုတ်။ ယမန်နှစ်က ခန္ဓာကိုယ်မျှလည်း မဟုတ်ချေ။ [အဘိဓမ္မာနည်းအတိုင်း ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်၊ သဘောကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်သေး] လောကဓာတ်နည်းအတိုင်းမှာ အုတ်တိုက်မှ အုတ်တစ်ချပ်စီ အမြဲလဲလှယ် ထည့်သွင်းနေတဲ့သကဲ့သို့ ဓာတ်မြူ အဟောင်းနေရာတွင် ဓာတ်မြူသစ် ထည့်သွင်းလဲလှယ်လျက်ရှိ၏။ [လောကဓာတ်မျက်စိမှာ အကြမ်းအားဖြင့်သာ မြင်စွမ်းနိုင်သည်ဖြစ်၍ အဘိဓမ္မာနည်းကဲ့သို့ အလွန်အမင်း သိမ်မွေ့ခြင်းမရှိစေကာမူ သူ့နေရာ နှင့်သူ မှန်ကန်သည်ဟု ယူဆထိုက်ပေသည်။]

ဤနည်းအားဖြင့် ဓာတ်မြူဟောင်းနေရာ၌ ဓာတ်မြူသစ် လဲလှယ် ခြင်းအလုပ်ကို ခန္ဓာကိုယ်သည် မသေမချင်း မရပ်မနား ဆောင်ရွက် လျက်ရှိရာ ကျွန်ုပ်တို့၏ဝတ္တရားမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကအလိုရှိသော ဓာတ်မြူ မျိုးဖြစ်စေမည့် အာဟာရမျိုးကို ရွေးချယ်သုံးဆောင်ကြဖို့သာ အလုပ် ရှိပေ၏။

အုတ်တိုက်တစ်လုံး တည်ဆောက်သောအခါ အုတ်ရုံရုံမျှနှင့် မပြီးသေး။ ထိုအုတ်များကို တစ်ချပ်နှင့်တစ်ချပ် စပ်၍ကပ်၍ တည်စေ နိုင်မည့် အင်္ဂတေလည်း အလိုရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုအင်္ဂတေနှင့်တူညီသော ဓာတ်မြူများသည် အချို့သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့၌ သာလျှင် တည်ရှိကြလေသည်။ သားငါးစသော အာဟာရတို့၌ကား အုတ်ချပ်နှင့်တူသော ဓာတ်မြူမျိုးမျှသာ ပါရှိကြသည်ဖြစ်၍ ၎င်းတို့ချည်း တည်ဆောက်ခြင်းအားဖြင့် ခိုင်ခံ့သောအုတ်တိုက်တစ်လုံး ဖြစ်မလာ နိုင်ချေ။ အင်္ဂတေနှင့်တူသော ဓာတ်မြူသည် အလွန်တရာ သိမ်မွေ့လှ

သည် ဖြစ်သောကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၌ တည်ရှိသည်ဆိုသော် လည်း မီးဖြင့်ချက်ပြုတ်လိုက်သည့်အခါ အချို့မှာ ထွက်သွားတတ် သည်ဖြစ်၍ အစိမ်းလိုက်စားသုံးမှသာလျှင် အကျိုးပြည့် ခံစားနိုင် လေသည်။

အဆိုပါ ဓာတ်မြူများအနက် အချို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြည့်တင်း သည့်အထဲတွင် အင်္ဂတေသဘောဖြင့်ပါဝင်ကြ၍ အချို့မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ အထဲတွင် အစာခြေချက်ခြင်း၊ ကြေကျက်ပြီးသော အစာကို သွေးသား ဖြစ်အောင် ခွဲထုတ်ခြင်းစသော အလုပ်များတွင် အဆောက်အအုံ အကူ အညီသဘောဖြင့် အားပေးဆောင်ရွက်ကြပြီးနောက် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စသည်တို့နှင့် ရောနှောလျက် ထွက်သွားကြရ၏။ ၎င်းတို့ လျော့ပါးသွား သည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရောဂါတွန်းလှန်ခြင်းအလုပ်တွင် ခွန်အား နည်းလာသည်ဖြစ်၍ အသစ်ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပေးရန် လိုလေသည်။

အရှေ့တိုင်းအရပ်များတွင် ဖော်စပ်သောဆေးများသည် များသော အားဖြင့် သစ်ဥ သစ်ဖု သစ်မြစ်နှင့် သစ်ရွက် သစ်သီးတို့ ပါဝင်ကြသည် ဖြစ်သောကြောင့် အဆိုပါလိုအပ်သော ဓာတ်မြူနုတို့ ပါဝင်အောင် မုန်းဆဖော်စပ်ထားသည့် လက္ခဏာရှိ၏။ အနောက်ဘက် တိုင်းပြည် နွားမှ ဆေးတို့မူကား ထိုဓာတ်မြူနုတို့ မပါဝင်ကြောင်း အတည်အလင်း ဝန်ခံလျက်ရှိကြ၏။ သို့သော် အချို့သော ဓာတုဗေဒ ဆရာကြီးများသည် သစ်သီးသစ်ရွက်တို့တွင် ပါရှိသည့် ကော်လျိုက်ခေါ် ဓာတ်မြူနုမျိုးကို မိမိတို့ အစွမ်းအားဖြင့် ဖော်စပ်နိုင်ကြသည်ဆိုရာ လက်တွေ့စမ်းသပ် နှုံးစွဲသူများကမူ အကြောင်းမထူးလှဟု ပြောဆိုကြ၏။

စင်စစ်သော်ကား သစ်သီးသစ်ရွက်တို့၌ ပါရှိသော ဓာတ်မြူနု မျိုးပင်လျှင် (က,ခ,ဂ,ဃ) စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိကြပေရတော့ သည်သည်ခန္ဓာကိုယ်၌ မည်သည့် အမျိုးအစားမျိုး လိုလျက်ရှိသည်ဟု သိအပ်သိရှိခြင်းမှာ ယခုတိုင် မစွမ်းနိုင်သေးဘဲ ရှိသောကြောင့် လူတို့





ဖော်စပ်သော ဓာတ်နမိုးထက် ပကတိသစ်သီး သစ်ရွက်တို့က သာလွန်  
ကောင်းမွန်လျက် ရှိသေး၏။

အဆုတ်နာ၊ ပန်းနာ၊ အစရှိသည်တို့ကဲ့သို့ အခြေအမြစ်မကြီးဘဲ  
ရုတ်တရက် အပြင်းဖမ်းသော အဖျားရောဂါမျိုးတို့တွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည်  
အတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးတို့ ထွက်စေမှုအတွက် တတ်နိုင်သမျှ  
အကြောက်အကန် အပြင်းအထန် စစ်တိုက်လျက်ရှိသည့်အခါ ဤဆေး  
ထိုဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေးခြင်းထက် စောင့်ကြည့်နေခြင်းကသာ၍  
အကျိုးရှိ၏။

သဘောဝဓမ္မ၏ အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက်မပေးဘဲ စောင့်ကြည့်  
နေခဲ့ပါလျှင် များမကြာမီအတွင်းတွင် လူနာသည် အံ့ဩဖွယ် သက်သာ  
လာသော အခြေအနေသို့ ရောက်လာပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်စိ၌  
အပြင်းဖမ်းနေသော လူနာတစ်ယောက်သည် ရောဂါက အတင်းဆွဲ၍  
နှစ်နေသကဲ့သို့ မှတ်ထင်တတ်ကြပေရာ စင်စစ်မှာမူကား ကိုယ်ခန္ဓာ  
က ရောဂါအညစ်အကြေးကို အတင်းညစ်ထုတ်လျက် ရှိခြင်းမျှသာ  
ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် ထင်သလောက် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မရှိချေ။ ကိုယ်ခန္ဓာ  
ကန်ကျောက်ညစ်ထုတ်နိုင်သော အားမရှိခဲ့လျှင် အပြင်းဖမ်း၍မနေဘဲ  
ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားဖွယ်ရှိပေရာ ညစ်ထုတ်နိုင်သော ခွန်အား  
ရှိသောကြောင့်သာလျှင် အပြင်းအထန် ကြိုးစားနေခြင်း ဖြစ်ချေ၏။  
အပြင်းဖမ်းဆိုသော်လည်း မကြောက်ကြလေနှင့်။ အနှောင့်အယှက်  
ပေးမည့် အမှားအယွင်းမျိုးကိုသာ ရှောင်ကြပါလေ။

ပန်းနာရောဂါသည် အခြေအမြစ် တည်လျက်ရှိသောရောဂါ  
ဖြစ်သည်ဟု အယူရှိကြ၍ သာမန်နည်းတို့ဖြင့်ကုသ၍ ပျောက်ခဲ့လှ  
သည် မှန်သော်လည်း လည်ချောင်းတစ်ဝိုက်တွင် အညစ်အကြေးများ  
စုအောင်းနေခြင်းသည်သာလျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်သောကြောင့် ဝမ်းနှင့်  
တကွ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အညစ်အကြေးများကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း

လိုက်သည့်အခါ အံ့ဩဖွယ်ရာ သက်သာခြင်းကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။  
ထို့နောက် သစ်သီးသစ်ရွက်တည်းဟူသော အာဟာရမျိုးဖြင့်သာ  
ကျွေးမွေး၍ အချိန်အတန်ကြာသည့်အခါမှ စားနေကျ အာဟာရမျိုးကို  
စားသုံးသင့်ပေသည်။ သို့သော် မုန့်ချိုများ၊ အကြော်အလှော်များ၊  
ကိတ်မုန့်များကို အခါခပ်သိမ်း ရှောင်ကြဉ်၍ သားငါးတို့ကိုလည်း  
အမြောက်အမြား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခဲ့ပါလျှင် အမြစ်ပြတ်သည်ဟု  
ခေါ်ဆိုနိုင်လောက်အောင် ရှင်းရှင်းကြီးပျောက်သူတို့ များလှလေပြီ။

ဤနေရာ၌ ရောဂါပျောက်ခြင်း၏ အကြောင်းသည် ဆေးဝါး  
လည်းမဟုတ်။ အနိပ်လည်းမဟုတ်။ သစ်သီးသစ်ရွက်များလည်းမဟုတ်။  
ကိုယ်ခန္ဓာအား သဘာဝအတိုင်း အသစ်ပြင်ဆင်ခြင်းတည်းဟူသော  
အလုပ်ကို ဘာသာအလျောက် လုပ်စေခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။  
စင်စစ်အားဖြင့် ပန်းနာသည်အား ကျွေးမွေးသော သစ်သီးများသည်  
ရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေသည်မဟုတ်။ အညစ်အကြေးများ နောက်ထပ်  
မဖြစ်ပေါ်ရအောင် အညစ်အကြေး မဖြစ်စေတတ်သော အာဟာရကို  
ကျွေးမွေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

အထူးမှတ်သားထိုက်သောအချက်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မကောင်း  
သည်ကို ကောင်းအောင်ပြုပြင်ပေးတတ်သော သတ္တိထူးရှိပေရာ ထိုကဲ့  
သို့ ပြုပြင်ရာ၌ လူတိုင်း၏အလုပ်မှာ သဘာဝဓမ္မကို အနှောင့်အယှက်  
မပေးဘဲ ကူညီပေးဖို့သာလိုပေသည်။ ဘာမျှမတတ်ခဲ့လျှင် လက်ဝိုက်၍  
စောင့်ကြည့်နေခြင်းက တော်သေး၏။ ရောဂါကလေးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်  
တိုင်း သမားထံပြေးသွားဖို့ မလိုချေ။ အလိုအလျောက် ပျောက်ရမည်  
သာ ဖြစ်ချေ၏။



### ဆေးဝါးတို့၏ အလုပ်

ဆေးဝါးတို့မည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြင်ဆင်ပေးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသည်ဟူသောအယူမှာ လူပေါ်စကတည်းက ယုံကြည်လာခဲ့ကြသော ဝါဒဖြစ်သောကြောင့် နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားရန် ပျင်းရိသော လူဟူသမျှတို့အဖို့ ပယ်ဖျောက်ရန် ခဲယဉ်းလှပေသည်။

ဆေးဝါးကိုမှီဝဲတိုင်း ရောဂါခပ်သိမ်းတို့ ပျောက်ကင်းနိုင်ခဲ့ပါလျှင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ နေထိုင်ရန်ပင် မလိုတော့ချေ။ လုပ်ချင်သလိုလုပ်၊ နေချင်သလိုနေ။ ချောင်ချောင်ကြီးနေပြီး အရေးရှိသောအခါ ဆေးဝါးလိုက်ရုံသာ ရှိပေလိမ့်မည်။

လူပျိုနာရောဂါ၌ ပြဒါးပါသောဆေး၊ စိန်ပါသောဆေး၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၌ ကွာနိုင်ဆေး၊ ဝဲခြောက်၊ ယားနာ စသည်တို့၌ ကန့်ပါသော ဆေးတို့ သုံးစွဲခြင်းကို အနောက်တိုင်းသား ဆရာဝန်ကြီးတို့ အများအားဖြင့် သဘောတူညီကြ၏။ မြန်မာသမားတို့ကလည်း ငှက်ဖျားရောဂါတွင် ခါးသောဆေးသည် ရောဂါပျောက်စေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည့် လက္ခဏာနှင့် တမာရွက်၊ ဆင်တုံးမနွယ် စသည့် ခါးသောအရွက်

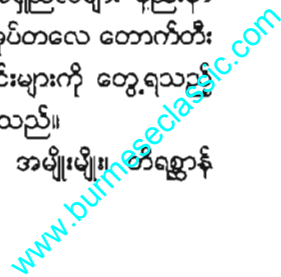
အမြစ်များကို ပေးတတ်ကြ၏။ ထို့ပြင် တရုတ်ဆရာ၊ ကုလားဆရာတို့လည်း ရှိကြသေး၍ တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဆေးပေးကြပေဦးမည်။

လူပျိုနာ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနှင့်ယားနာတို့မှာ အနောက်တိုင်းရင်းသား ဆရာဝန်အချင်းချင်း သဘောတိုက်မိသော ရောဂါမျိုးတို့ကို ရွေးနုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပေရာ အခြားသော ရောဂါမျိုးတို့၌မူ 'ဆရာဝန်ပေါင်း ၁၀၀ ကိုခေါ်ပြခဲ့လျှင် ၉၇ မျိုး ထွက်ဆိုကြ၍ ကုသနည်းပေါင်း ၉၇ နည်း ကုသလိုကြကြောင်းနှင့် အနောက်ဘက်တိုင်း ဆေးကျမ်းတစ်အုပ်တွင် ဖတ်ရဖူးလေသည်။ ဆရာဝန် ၁၀၀ အနက် 'ရောဂါကို ၉၇ မျိုး ဆုံးဖြတ်၍ ကုသနည်းပေါင်း ၉၇ နည်း ထောက်ခံနေကြပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သူကိုယုံကြည်၍ လူနာကို မည်သူ၏လက်သို့ အပ်ကြရပါမည်နည်း။

ဤအချက်ကိုထောက်လျှင် အနာရောဂါကို ကုသရန် တာဝန်ခံလျက် အသက်မွေးနေကြသော ဆရာဝန်ကြီး၊ သမားတော်ကြီးတို့ ကိုယ်တိုင် အနာရောဂါနှင့် ကုနည်းကုထုံးအကြောင်းကို ရိပ်ဖမ်းသံဖမ်း ဗျူဟာလက်သာ နားလည်ကြသည်ဟု စွပ်စွဲရန်သာ ရှိပေတော့၏။

ဤသို့သောအချက်တို့ကြောင့် အရွမ်းရေးတတ်သော ကမ္ဘာကျော် ဖြင်သစ်စာရေးဆရာကြီး 'ဗော်လ်တိုင်းယာ'က "ဆေးအကြောင်းကို နားမလည်ဘဲလျက် သာ၍နားမလည်သော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ သွတ်သွင်းနေကြသည်မှာ အံ့ဖွယ်ရာကောင်းကြောင်း"နှင့် လှောင်ပြောင် ဆရာသားဖူးလေသည်။ အချို့တောရွာများ၌ သမားအမျိုး အနွယ်လည်း မဟုတ်၊ မည်သည့်ဆရာကြီး သမားကြီးထံ နှစ်ရှည်လများ နည်းနာ ခံယူဖူးခြင်းလည်းမရှိ၊ ဆေးကျမ်းကလေး တစ်အုပ်တလေ တောက်တီး ထောက်တဲ တွေ့ရသည့်အခါ 'ဗော်လ်တိုင်းယာ'၏ စာကို သတိရမိပေသည်။

နေမန်းမှစ၍ ပြာအမျိုးမျိုး။ သစ်ဖု သစ်ဥ အမျိုးမျိုး။ တိရစ္ဆာန်



တို့၏ သွေးသည်းခြေ၊ ဦးခို၊ စသည်တို့ပါရှိသော ဆေးဝါးအမျိုးမျိုး၊ ထိုထိုးဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကို စမ်းသပ်သုံးစွဲလာခဲ့ကြပြီဖြစ်ရာ မည်သည့် ဆေးနည်းသည် ရောဂါကို မလွဲတမ်းပျောက်စေနိုင်သည်ဟု အာမခံ နိုင်ကြပါသနည်း။ ရောဂါတို့မည်သည်မှာ အခြေအမြစ် မကြီးခဲ့ပါလျှင် ဘာသာအလျောက် ပျောက်ကင်းကြသည်သာ များလေရာ အချို့မှာ ဤဆေး ထိုဆေးမှစ၍ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကို မှီဝဲပြီးနောက် ရောဂါသည် အချိန်တန်၍ ပျောက်သွားသောအခါ နောက်ဆုံးမှီဝဲသောဆေးကြောင့် ပျောက်သည်ဟု အစွဲအမှတ်ပြု၍ ကြော်ငြာထုတ်ပေးတတ်ကြလေသည်။

မည်သည့်ဆေးမျှ မမှီဝဲစေကာမူ ဘာသာအလျောက် ပျောက်နိုင် သည့် ရောဂါပေါင်း အမြောက်အမြားရှိ၏။

အချို့သော ဆေးတို့သည် တန်ခိုးသတ္တိတစ်မျိုးရှိ၍ ရောဂါကို လမ်းလွှဲပေးနိုင်ခြင်းကိုကား ယုံမှားဖွယ်မရှိချေ။ ၎င်းတို့သည် သဘာဝ ဓမ္မက အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းထက် တိုး၍ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည် ဆိုခြင်းကိုမူ ကြီးစွာသော ယုံမှားခြင်း ရှိထိုက်၏။ စင်စစ်မှာ ရောဂါကို လမ်းလွှဲပေးခြင်းပင်လျှင် ပျောက်ကင်းမှုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဝန်မခံနိုင်ချေ။

အသည်း၌ပေါက်နေသော အနာကို လက်မောင်းသို့ ရောက်လာ အောင် ရွှေပြောင်းပေးနိုင်လျှင် ကောင်းစေသည်ဟု ဝန်ခံရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ ခြစ်ခြစ်လန်အောင် ပူတတ်သောအဖျားကို ရေခဲတုံး ကဲ့သို့ အေးစက်ကြီးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ရုံမျှနှင့် ကောင်းသည်ဟု ဝန်မခံနိုင်သေးချေ။

အချို့သောဆေးတို့သည် ဝေဒနာကြောကို ထုံထိုင်းစေခြင်းအားဖြင့် ပြင်းပျသောဝေဒနာကို သက်သာသယောင် ဖြစ်စေ၏။ အူကိုနိုးဆွ ပေးခြင်းအားဖြင့် ဓာတ်သက်စေနိုင်၏။ အရည်ကို နိုးဆွပေးခြင်းအားဖြင့် ချွေးထွက်စေနိုင်၏။ ကျောက်ကပ်မှအရည်ကို ညှစ်ထုတ်၍ အောက်သို့

သက်စေနိုင်၏။ အစာအိမ်၌ ရှိသောအရာကို အထက်သို့ ပျံ့အန်၍ တက်စေနိုင်၏။ အစာအိမ်ကြောကို ထုံထိုင်းစေခြင်းအားဖြင့် ပျံ့အန် ခြင်းကို ရပ်စေနိုင်၏။ ယင်းသို့သော အလုပ်တို့ကို ပြုစေနိုင်ခြင်းမှာ ၎င်းဆေးတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာအား အလုပ်တစ်မျိုး ပေးအပ်လိုက်၍ ကိုယ်ခန္ဓာက ထိုအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေ သည်။ တည်ရှိနေသော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟူ၍မူကား ယုံကြည်နိုင်ရန် စိုးစဉ်းမျှ သက်သေသာဓက မရှိချေ။

ရောဂါဟူသမျှတို့၏ အကြောင်းရင်းသည် ကိုယ်တွင်း၌သာ တည်ရှိ ၍ ကိုယ်တွင်း၌ ပြုပြင်ပေးသောနည်းသည်သာလျှင် သေချာစိတ်ချ ရသောနည်းဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်သူတို့သည် ဆေးစားခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်း စသော ကုသနည်းမျိုးကို အရှိအသေ ပေါ့လျော့ကြပေ လိမ့်မည်။

နွားစေး ချောင်းဆိုးဖြစ်၍ တစ်ခုသောဆေးကို မှီဝဲပြီးနောက် နှစ် ရက် သုံးရက်ကြာသဖြင့် သက်သာရာရသည့်အခါ ထိုသူသည် ဆေး ကောင်းကြောင်းကို မိတ်ဆွများအား ချီးကျူးပြောပြ၍ တဆင့်မှတဆင့် ကြော်ငြာထုတ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုဆေးကို မှီဝဲပြီးနောက် ထိုဆေး ကြောင့် ပျောက်သည်ဟု ဆိုရလောက်အောင် လျင်မြန်စွာ သက်သာခွင့် ရသော လူတို့၏ ရာခိုင်နှုန်းမူကား အလွန်နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

သာမန်မျှ အခြေအမြစ်ရှိသော ပန်းနာရောဂါကိုပင် မည်သည့် ဆေးဝါးမျိုးသည် ကုစွမ်းနိုင်ပါသနည်း။ သွေးလျှောက်ခြင်းကို နှေးသော ဆေး၊ သွေးကြောကို ထုံထိုင်းစေသည့် မော်ဖီးယား စသည့်တို့ကို ပေးခြင်းအားဖြင့် အလွန်အမင်းမောပန်းခြင်းမှ တစ်ခဏ တစ်အောင် တစ်နားမျှ သက်သာခွင့်ရနိုင်စေနိုင်သည်ကား မှန်၏။ ရှူဆေးအမျိုးမျိုး ထို့သည်လည်း ဤနည်းအတူ ဖြစ်စေနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ရောဂါ သောက်ကင်းမှုနှင့်ကား မည်သို့မျှ မသက်ဆိုင်ချေ။



အရေးပြားပေါ်၌ပေါက်သော နှင်းခူး၊ ပွေးအစရှိသော ရောဂါများမှာ အစာအာဟာရဥှပ်ပါရှိသော အက်စစ်ဓာတ်သည် လူ၏ အရေးပြားမှ တိုးထွက်ခြင်းမျှသာဖြစ်ရာ ဆေးများ လိမ်းကျံခြင်း၊ သောက်ခြင်း အလျဉ်းမပြုဘဲ အက်စစ်ဓာတ်ဖြစ်သော အစာအာဟာရတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၍ အယ်လီကာလီဓာတ်ဖြစ်စေတတ်သော အစားအစာတို့ကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ရှင်းရှင်းကြီး ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဓာတ်ချုပ်ခြင်းသည် ရောဂါတစ်ခုပင်ဖြစ်၍ ၎င်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေရန် မည်သည့်ဆေးဝါးမျိုးသည် တတ်နိုင်ပါသနည်း။ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်း၊ ဝမ်းချူခြင်းတို့သည် ၎င်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ တစ်ကြိမ်သုံးလျှင် တစ်ခါအတွက် ဓာတ်လျှော့ကျရုံမျှသာ တတ်နိုင်ကြပေ၏။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းအားဖြင့် ဓာတ်သက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည် မောဟိုက်လှသဖြင့် ခြေမသယ်နိုင်အောင် ဖြစ်နေသော မြင်းတစ်ကောင်ကို ကြာပွတ်နှင့် ရိုက်နှင်ပေးသကဲ့သို့ရှိ၍ သာ၍ မောဟိုက်အောင် ပြုလုပ်ပေးရာ ရောက်ပေရာ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဝမ်းနုတ်ဆေး ဖိုဝဲခြင်းသည်လည်း ချွတ်ယွင်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုး၍ ချွတ်ယွင်းအောင် ပြုလုပ်ရာ ရောက်၏။ ဓာတ်ချုပ်သောရောဂါကို အမြစ်ပါပြုတ်အောင် ကုသရန်မှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစာအာဟာရများကို ဖိုဝဲစားသောက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ကာယ၏ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ပြုပြင်ပေးသော နည်းသည် သာလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါဟု မှည့်ခေါ်ကြသော အခြင်းအရာများသည် စင်စစ်အားဖြင့် အပြင်အပမု ကျရောက်သည်မှာ အလွန်နည်းပါး၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ချွတ်ယွင်းချက်များသာ ဖြစ်ပေရကား သင့်လျော်သော အစာအာဟာရများကို ဖိုဝဲခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် သဘာဝအလျောက် ပြုပြင်ပေးနိုင်သော သတ္တိရှိကြောင်း ထင်ရှားလေပြီ။



### အာဟာရ၏ အလုပ်

အစာအာဟာရသည် ရောဂါကိုကုသနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုခဲ့လျှင် မှန်ကန်မည်မဟုတ်ချေ။ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း လျောက်ပတ်သော အာဟာရကို ဖိုဝဲခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝအလုပ်ကို ကူညီပေးခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် မှန်ကန်သော အာဟာရမျိုးရခဲ့ပါလျှင် ရောဂါဟုခေါ်ကြသော ချွတ်ယွင်းချက်ကို ပြုပြင်ပေးနိုင်သော သဘာဝသတ္တိရှိ၏။

အတိတကျ ဖော်ပြရသော် အစားအစာသည် အနာရောဂါ (ချွတ်ယွင်းချက်)များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော သတ္တိရှိ၍ အနာရောဂါများသည် အစားအစာတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ အာဟာရဖြင့် ကုသခြင်းဆိုသည်မှာ မသင့်တင့်သော အစားအစာများမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသည် အာဟာရကြောင့် အသက်ရှင်လျက်ရှိသည် မှန်သော်လည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် စီမံဖန်တီးထားသည် ဖြစ်သောကြောင့် အာဟာရမဖိုဝဲရစေကာမူ လူအများတို့ မှတ်သင်ကြ

www.burmeseclassic.com

သကဲ့သို့ လျှင်မြန်စွာ သေဆုံးနိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ 'ထမင်းအသက် ခုနစ်လက်' ဆိုသော မြန်မာစကားပုံသည် အလွန်မှား၏။ စင်စစ်မှာ ရေမှတစ်ပါး အစာအာဟာရရင်းဝမ်းမရှိဘဲ ရက်ပေါင်း ၄၀ မှ ၈၀-၉၀ အထိ အသက်ရှင်လျက်ရှိသူများသည် မြောက်မြားစွာ ရှိကြလေသည်။ အချို့ရောဂါများမှာ ရက်ပေါင်း ၄၀ တိုင်တိုင် အာဟာရ လုံးဝရှောင်ခြင်း အားဖြင့် ကုသသည်များကိုပင် ကြားရဖူးလေသည်။

များစွာသော သူတို့သည် အစာအာဟာရအကြောင်းကို နား မလည်သဖြင့် အလွဲသုံးစားပြုတတ်ကြ၏။ လူသတ္တဝါသည် အာဟာရ ကြောင့် အသက်ရှည်ရသည်ဟူသော အယူသည် ဦးခေါင်းထဲ၌ စွဲကပ် လျက်ရှိသည့် ဖြစ်သောကြောင့် မကျန်းမာသောအခါ၌ ဖြစ်စေ၊ အာဟာရကလေးဝင်မှ ခွန်အားရှိနိုင်သည်ဆို၍ မစားချင် မသောက် ချင်ရှိနေသောအခါ၌ပင်ဖြစ်စေ အစားအစာကို ကြီးစား၍ မျှချတတ်ကြ ၏။ အစာစားမိ၍ မကြေကျက်နိုင်ခဲ့လျှင် ၎င်းအစာသည်ပင် အဆိပ် ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သဘောမပေါက်ကြချေ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အနားနေခြင်းတည်းဟူသော အလုပ် များသည် အတိုင်းအရှည်နှင့် ပြုလုပ်ရသော အလုပ်များ ဖြစ်၏။ နားနေခြင်း များလွန်းသည်ဖြစ်စေ၊ နည်းလွန်းသည်ဖြစ်စေ ရောဂါ ရနိုင်သည့်နည်းတူ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု များလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် နည်းလွန်းခြင်းတို့သည်လည်း ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။

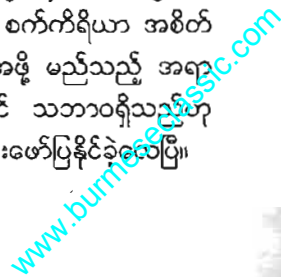
ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့် အစာစားကြသနည်း။ အစား အစာသည် ဘယ်အတွက် ဖြစ်သနည်း။ အစာဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဆွေးမြည့်ပြုတ်ကြော့ကျသွားသော အရာဝတ္ထုများကို အသစ် တည်ထောင်ရန်အတွက်ဖြစ်၏။ ပြုတ်ကြော့ကုန်ခန်းသွားသော အရာဝတ္ထု များကို အသစ်တည်ထောင်ရန်အတွက်ဆိုရာ၌ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် ဤအမျိုး ပြုတ်ကြော့သွားခဲ့လျှင်

၎င်းအမျိုးကို ဖြည့်သွင်းမှသာလျှင် လိုအပ်သော ကိစ္စပြီးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ပမာဆိုသော် အိမ်တစ်ဆောင်၌ အမိုးပြုတ်ကျသွားခဲ့လျှင် ကြမ်း အသစ်များ ခင်းပေးသော်လည်း နေရာကျလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် အာဟာရမလိုသော အခါ၌ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ အာဟာရလောင်းထည့်ငြားအံ့။ ၎င်းကို ခြေချက်ခြင်း၊ ခွဲထုတ်ခြင်း၊ နှင်ထုတ်ခြင်းတည်းဟူသော အလုပ်တို့ကို ခန္ဓကိုယ်အား အပိုခိုင်းစေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတော့၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိသော အထွေထွေ စက်ကိရိယာများသည် အနားယူထိုက်သော အချိန်တွင် အလုပ်ပို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အကျိုးမများဘဲ အကျိုးယုတ်ဖို့သာ ခံနိုင်လေသည်။

အချို့သော 'ဓာတ်' ဆရာများသည် မည်သည့်ရောဂါကို မည်သို့ သော အာဟာရမျိုးဖြင့် ကုသနိုင်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ မည်သည့်အရာဝတ္ထုမျိုး လိုလျက်ရှိကြောင်းကို အတိအကျ သိနိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှသောကြောင့် လိုအပ်သောအာဟာရမျိုးကို တစ်ခါ တည်း ပြောပြနိုင်ရန် လွန်စွာခဲယဉ်းလှပေသည်။ စင်စစ်မှာ ခန္ဓာကိုယ် သည် မိမိ၌ မည်သည့် အရာဝတ္ထုမျိုး လိုလျက်ရှိသည်ကို သိတတ်သော သဘာဝရှိ၏။ လူကမူကား ထိုအခြင်းအရာကို ခန္ဓာကိုယ်သိသလောက် သိနိုင်ချေ။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သောအလုပ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာက လိုအပ် သော အရာဝတ္ထုတို့ကို ထည့်သွင်းပေး၍ ၎င်းတို့အနက်မှ သင့်တော် သော အရာဝတ္ထုမျိုးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရန် ခန္ဓာကိုယ်အား လွှဲထား ရလေတော့သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ရှိသော စက်ကိရိယာ အစိတ် အပိုင်း အမျိုးအမျိုးတို့သည် မိမိတို့အသီးသီးအဖို့ မည်သည့် အရာ ဝတ္ထုမျိုး လိုလျက်ရှိသည်ဟု နားလည်အောင် သဘာဝရှိသည်ဟု သဘောဓာတ်ပညာက အတိအလင်း ရှင်းလင်းဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပေပြီ။



ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်လိုက်သော အစားအာဟာရများသည် အစားအာဟာရ အတွင်း၌ ခြေချက်ပြီးနောက် အူများတစ်လျှောက်သို့ စုန်ဆင်း လျှောက် သွားစဉ် အူအတွင်းထပ်၌ရှိသော ကိရိယာကလေးများသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် မည်သည့်အရာဝတ္ထုမျိုး လိုအပ်သည်ကို နားလည်သည်ဖြစ်၍ အဆိုပါကြွေကျက်ပြီးသော အစားအာဟာရမှ လိုသောပစ္စည်းများကို စုန်ဆတ်ထုတ်ယူပြီးလျှင် အသုံးမဝင်သော ပစ္စည်းများကို အောက်သို့ စုန်ဆင်းလျှောကျစေခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် ကျင်ချေးအဖြစ်နှင့် ဒွါရပေါက်မှ ထွက်သွားကြလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သောအခါ၌ ကိုယ်ခန္ဓာက လိုအပ်သော အရာဝတ္ထုမျိုး လုံလောက်စွာ မပါရှိခြင်းသည် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါ အနာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာကျော် ဆရာကြီးများက သက်သေသားက မြောက်မြားစွာဖြင့် ထင်ရှားအောင် ဖော်ပြခဲ့ကြ လေပြီ။ အစားအစာကို မည်မျှလောက် အမြောက်အမြား ခိုက်ကား အောင် စားသောက်သည်ဖြစ်စေ ၎င်းအနက်တွင် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ် သော ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုး စုံလင်စွာမပါရှိပါက ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်စေနိုင် သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။ ၎င်းဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ဗီတာမင်ဓာတ် ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။

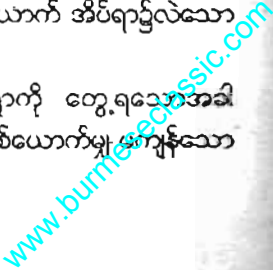
ကျန်းမာစဉ်အခါ၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြုတ်ကြွေကုန်ခန်းသွားသည့် အရာဝတ္ထုများကို အသစ်တည်ဆောက်ရေးအတွက် အစား စားသောက် ကြရခြင်းဖြစ်လေရာ မကျန်းမာသောအခါ၌မူကား ချို့ငဲ့သော ဗီတာမင် ဓာတ်များ ဖြည့်ပေးနိုင်သည့် အစားအာဟာရမျိုး စားသုံးဖို့ အရေးကြီး ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအာဟာရချက်သော စက်ကိရိယာကြီး အကြောင်း ကို ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဖော်ပြပြီးမည်ဖြစ်ရာ ၎င်း စက်ကိရိယာ အကြောင်းကို သဘောမပေါက်သည့်အတွက်ကြောင့် စားသောက်သော

အစားအစာမှ ရောဂါအနာများ ဖြစ်ပေါ်လာရပုံ အခြင်းအရာများကို လည်း ထင်ရှားစွာ သိသာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အနောက်တိုင်းပြည်များ၌ အစားအာဟာရနှင့် ရောဂါအနာတို့ ဆက်သွယ်ပုံ အခြင်းအရာတို့ကို ထင်ရှား သိသာနိုင်စိမ့်သောငှာ လူ့အမြောက်အမြားတို့ကို အာဟာရအမျိုးမျိုး ကျွေးမွေးခြင်းအားဖြင့် အနည်းနည်း စမ်းသပ်ကြည့်ရှုခဲ့ကြဖူးလေပြီ။ လက်တွေ့ ဥဒါဟရုတ် တစ်ခုမှာ ပထမကမ္ဘာစစ်၌ ဂျာမန် ရေငုပ်သင်္ဘော တစ်စင်းသည် အတ္တလန္တိတ်သမုဒ္ဒရာအတွင်း၌ သွားလာသော ကုန်သင်္ဘောများကို စောင့်၍ နစ်မြုပ်ရန်အတွက် ရိက္ခာအပြည့်အစုံနှင့် လှည့်လည်လျက်ရှိ၏။ ၎င်းသင်္ဘောပေါ်၌လိုက်ပါလာသော သင်္ဘောသားများသည် လတ်ဆတ် သော အစားအစာများကို စားသောက်ခွင့်မရဘဲ သံဘူ၌ သွင်းထား သော သားငါးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အမဲခြောက်၊ ငါးခြောက်များ၊ ဘီစကွတ်မုန့်များ၊ ဖြူအောင်ဖွတ်ထားသော ဆန်များ စသော ရိက္ခာ များကိုသာ လပေါင်းများစွာ စားသောက်ကြရလေသည်။ ပထမ၌ ကိစ္စ မရှိသော်လည်း သုံးလကျော်ခန့်ကြာရှိသည့်အခါ သင်္ဘောသားများ သည် ပျင်းရိခြင်း၊ ခွန်အားနည်းခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခု၌ အာရုံ စူးစိုက်ရန် မတတ်နိုင်ခြင်း၊ လန့်တတ်ပျပ်တတ်ခြင်း၊ စိတ်တို၍ ရန်ဖြစ်လိုခြင်း စသောအမှုအရာများ ဖော်ပြလာကြလေတော့၏။ ၎င်းနောက် ထိုသူတို့ သည် ခြေဖျက်စေ၊ ခြေဖမ်းများ ပူးရောင်ခြင်း၊ ရင်ခွန်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ် ခြင်း အစရှိသော အခြင်းအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ အချို့မှာ မူးဝေခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ မျက်စိမူန့်ခြင်းစသော ချွတ်ယွင်းချက်များ ပေါ်ထွက်လာ ငြီးလျှင် နောက်ဆုံးတွင် တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် အိပ်ရာ၌လဲသော အဖြစ်သို့ ရောက်ကြလေတော့၏။

သင်္ဘောကပ္ပတိန်သည် ဤအခြင်းအရာကို တွေ့ရသောအခါ မိသေဘော၌ နောက်ဆုံးတွင် သင်္ဘောသားတစ်ယောက်မျှ မကျန်သော



အဖြစ်သို့ ရောက်ရချေတော့မည်ဆို၍ နီးရာဆိပ်ကမ်းမြို့သို့ ကပ်ပြီးလျှင် အဖမ်းခံလိုက်ရလေတော့သည်။ ဆရာဝန်ကြီးများသည် လူနာဖြစ်နေသော သင်္ဘောသားများ၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုကြသည့်အခါ 'ဘယ်ရီကယ်ရီ' ရောဂါဖြစ်သည်ဟု သိရှိကြသော်လည်း အဘယ်ကြောင့် လူအားလုံး ၎င်းရောဂါ ဖြစ်ကြရသည်ကိုမူကား ပထမဦးနားမလည်နိုင်အောင်ရှိကြ၏။ နောက်ဆုံးတွင်တွင်မူ ၎င်းတို့သည် လပေါင်းအတန်ကြာသည့်တိုင်အောင် လတ်ဆတ်သော အစာအာဟာရမျိုး လုံးဝမတွေ့ရဘဲ ငါးခြောက်၊ အမဲခြောက်နှင့် ဘူးသွင်းသော အသီးအနှံများကိုသာ စားသောက်ကြရသောကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ကြရသည်ဟု တစ်ယောက်သောသူက ထိုးထွင်းသိရှိနိုင်လေတော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းသင်္ဘောသား လူနာများအား -လိမ္မော်ရည်၊ ဖွဲနုရည်၊ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများ၊ ဟင်းရွက်စိမ်းများ ကျွေးမွေးကုသခဲ့ရာ မကြာမီအတွင်း သင်္ဘောသားအားလုံး ကောင်းမွန်သန်စွမ်းသော အခြေသို့တိုင် ရောက်ခဲ့ကြလေတော့သည်။

အဆိုပါ အသီးအနှံများသည် လူနာများ၏ရောဂါကို ကုသနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုသင့်ပါသလော။ စင်စစ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၌ လိုလျက်ရှိသော ဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးပါရှိသည့် အစားအစာတို့ကို ဖြည့်တင်းပေးလိုက်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ၎င်းတို့ကို ရွေးထုတ် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာသောအဖြစ်သို့ ရောက်သည်ဟုဆိုခဲ့လျှင် သာ၍ မှန်ကန်ပေလိမ့်မည်။

အချို့က အသားစားနိုင်မှ ခွန်အားရှိသည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြ၏။ ၁၉၀၄ ခုနှစ်က ရုရှား-ဂျပန် စစ်ကြီးတွင် ရုရှားစစ်သည်များသည် သားငါးစသော အစာများကိုစားကြရ၍ ဂျပန်တို့မူကား စစ်သားတစ်ယောက်လျှင် ဆန်တစ်ဆုပ်ခန့်မျှနှင့် ပြီးကြရ၏။ သို့ပါသော်လည်း ၎င်းစစ်ကြီး၌ ဂျပန်တို့သည် ခရီးပြင်းသွားနိုင်ခြင်း၊ အကြမ်းအတမ်း

လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ အမောအပန်း ခံနိုင်ခြင်း စသော သတ္တိတို့တွင် ရုရှားတို့ထက် သာလွန်သည်ဖြစ်၍ စစ်ကြီးကို အောင်မြင်နိုင်နင်းခဲ့ကြလေသည်။

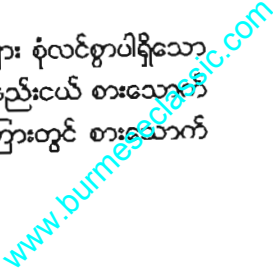
အသားစားရမှ ကျေနပ်သူတို့သည် အသား စားနိုင်ကြပါ၏။ သို့ရာတွင် အစာအိမ်ထဲ၌ ပုပ်သိုးသောအဖြစ်သို့ မရောက်စေဘဲ အစာကြေကျက်နိုင်စေခြင်းငှာ သင့်တော်သော အစာများနှင့် တွဲဖက်စားသောက်ဖို့ အရေးကြီး၏။ ထမင်းစားရမှ ကျေနပ်နိုင်ကြပါလျှင်လည်း အလွန်အမင်း ဖြူစင်အောင်ဖွပ်ထားသော ဆန်မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တော်သော ဟင်းမျိုးနှင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်သင့်ပေသည်။

အသား၊ ဆန်စသော အစာမျိုးသည် အစာအိမ်ထဲတွင် အက်စစ် (အချဉ်)ဓာတ် ကျန်ရစ်စေတတ်သည်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ခဲတင်းပေးရန်အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများ၊ အသီးအနှံများနှင့် တွဲဖက်မိဝံ့သင့်ပေသည်။

သားငါးနှင့်ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်စသော အစာများသည် အစာအိမ်ထဲတွင် အချဉ်ပေါက်၍ အက်စစ်ဓာတ်ဖြစ်သောအခါ ၎င်း အက်စစ်ဓာတ်သည် အစာခြေချက်သော ကိရိယာများနှင့် အစာအိမ်ထဲတွင် အကပ်အသတ် ကျန်နေရစ်သည့်အတွက် ရောဂါအနာများ ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။

အချို့အစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အက်စစ်ဓာတ်ကျန်ရစ်၍ ထိုကဲ့သို့ ကျန်ရစ်ခြင်းသည် အနာရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်စေတတ်သည်ဖြစ်သောကြောင့် အနာရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့၏ အကြောင်းရင်းမှာ အစားအစာပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော ဗီတာမင်ဓာတ်များ စုံလင်စွာပါရှိသော အစားအစာမျိုးကို မှီဝဲစားသောက်သည့်အခါ အနည်းငယ် စားသောက်ပြီးနောက်ပင်လုံလောက်၍ တစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်အကြားတွင် စားသောက်



ဖို့ပင်မလိုချေ။ အချို့သူတို့သည် တစ်နေ့ သုံးထပ်စားရမှ ကျေနပ်ကြ ပေရာ အချို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကလိုအပ်သော ဗီတာမင်ဓာတ်မျိုးပါရှိသည့် အစားအစာမျိုးကို တစ်နပ်တည်းစားကာမျှနှင့် ကောင်းစွာ ကျန်းမာ သန်စွမ်းလျက် ရှိကြလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေးများ စုဆောင်း တည်ရှိနေသည့်အခါ ထိုသူမှာ တစ်နေ့နေ့တွင် ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုး နှိပ်စက်ခြင်း ခံရတော့မည်ကောက်ဖြစ်၏။ အက်စစ်ဓာတ်တည်းဟူသော အညစ်အကြေးဖြစ်စေသော အကြောင်းကြီးတို့မှာ ၄ ခု ရှိ၏။

၁။ ။ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥစသော ပရိုတိန်းဓာတ်ပါသည့် အစားအစာများသည် ခန္ဓာအိမ်၌ ပြုတ်ကြွေကုန်ခန်းသွားသည့် ဝတ္ထု ပစ္စည်းများကို အသစ်တည်ထောင်ရန်အတွက် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်း တို့ကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုစားသောက်ခဲ့လျှင် ခန္ဓာအိမ်တွင် အညစ် အကြေးများ ကပ်သပ်ကြွင်းကျန် နေရစ်တတ်လေသည်။

၂။ ။ ဖွဲနုလုံးဝမကျန်အောင် ဖွပ်ထားသော ဆန်များ၊ စည်ဘူးသွင်းထားသော အစာများ၊ သကြားပါသောမုန့်များ အစဉ်မပြတ် စားသောက်ခြင်းသည်လည်း အညစ်အကြေးကို ဖြစ်စေတတ်၏။

၃။ ။ တွဲဖက်စားသောက်ခြင်းငှာ မသင့်သော အစားအစာ မျိုးတို့ကို တစ်နပ်တည်း တွဲဖက်သုံးဆောင်ခြင်းသည်လည်း အညစ် အကြေးများ ကျန်ရစ်စေတတ်၏။

၄။ ။ အူထဲ၌ ကျင်ချေများကို ၂၄ နာရီထက်ကြာအောင် လက်သင့်ခံထားခြင်းသည်လည်း ခန္ဓာအိမ်ကို အညစ်အကြေး တင် စေတတ်သည်ဖြစ်ရာ အချို့သူတို့မှာ တစ်ခုသောအစာကို စားပြီးသည့် အချိန်မှ ထုတ်ပစ်သောအချိန်ထိ ရေတွက်ခဲ့လျှင် အူထဲတွင် ၇၂ နာရီ မျှကြာအောင် လက်ခံထားတတ်လေသည်။

လူ့သတ္တဝါ၏ ခန္ဓာအိမ်အတွင်း၌ မိတ်ဆွေဖြစ်သော အယ်လ်ကာလီ ဓာတ်နှင့် ရန်သူဖြစ်သော အက်စစ်ဓာတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိကြလေရာ ရန်သူဖြစ်သော အက်စစ်ဓာတ် များလွန်းသောအခါ၌ အယ်လ်ကာလီ ဓာတ်ဖြင့် ဖြိုဖျက်ရလေသည်။ လူတစ်ယောက်သည် ခန္ဓာအိမ် အကြောင်းကို နားမလည်ဘဲ ၎င်းအထဲ၌ ရန်သူဖြစ်သော အက်စစ်ဓာတ် ဖြစ်စေ တတ်သည့် အစာမျိုးတို့ကို စားသောက်၍ ၎င်းတို့ကိုထုတ်ပစ်ရန် ဂရုမစိုက်ခဲ့လျှင် ၎င်းကို ဖြိုဖျက်ရန်အတွက် အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကို ခန္ဓာအိမ်မှ ထုတ်နုတ်အသုံးချသည် ဖြစ်သောကြောင့် နောက်ဆုံး၌ အယ်လ်ကာလီဓာတ် နည်းပါးပြီးလျှင် အရွယ်ရင့်ရော်(ကျ)ခြင်း၊ ရောဂါ အနာ စွဲကပ်ခြင်းစသော အပြစ်များကို ခံကြရလေသည်။



www.burmeseclassic.com



### အစာရှင်နှင့် အစာသေ

ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သော အစားအစာတစ်ခုကို မြေပေါ်သို့ ပစ်ချလိုက်၍ အပင်ပေါက်ခဲ့လျှင် 'အစာရှင်' ဟု ခေါ်ဆိုရ၍ အပင် မပေါက်ခဲ့ပါမူကား 'အစာသေ' ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရ၏။

သတ္တဝါသည် အသက်ရှင်စေမှုအတွက် အစာကိုစားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သစ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးစိမ်းစသည် အစာရှင်များသည် အသက်ရှင်မှုအတွက် ကြီးစွာသော အထောက်အပံ့ဖြစ်၍ ထမင်း ဟင်းစသောအစားများသည် ထင်သလောက် အကျိုးမများလှချေ။

ဆိုလိုရင်းမှာ သက်နေများစေလိုခဲ့လျှင် 'အစာရှင်' များကို မှီဝဲသင့်ပေရာ ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ထားသော အစားအစာများမှာ လူ၏ခန္ဓာအိမ်၌ ထင်းအဖြစ်နှင့်သာ အသုံးဝင်ကြလေသည်။

အခက်အခဲတစ်ခုမှာ လူတို့သည် 'အစာရှင်' များကို စားသောက်ခဲ့သော အလေ့အကျင့်မရှိဘဲ ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်ထားသည့် 'အစာသေ' များကိုသာ စားသောက်သော အလေ့အထ ရှိခဲ့ကြသည့်ဖြစ်သောကြောင့် ယခုအချိန်အခါ၌ 'အစာသေ' များမှ 'အစာရှင်' များ

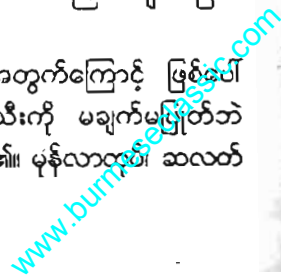
သို့ ရှုတ်တရက် ကူးပြောင်းစားသောက်မည်ဆိုပါက ဘေးအန္တရာယ် ရဖွယ်ရာ ရှိ၏။

သို့ရာတွင် ဤလိုရင်းအချက်ကိုနားလည်၍ တဖြည်းဖြည်း အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ခါ စားသောက်ပါမူကား အနာရောဂါများ လုံးဝကင်းစင်နိုင်သည့်ပြင် 'သက်နေများ' သည့် အတွက်ကြောင့် အခါခပ်သိမ်းကြည်လင် ရွှင်ပျလျက် ရှိပေလိမ့်မည်။ အနောက်တိုင်းပြည်များ၌ ထိုကဲ့သို့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်၍ ကူးပြောင်း စားသောက်ကြသူတို့လည်း ရှိကြပေရာ ထိုသူတို့သည်ခန္ဓာအိမ်အတွက် အလွန် အရေးကြီးသော သြဇာဓာတ်များကို မှီဝဲကြရသည် ဖြစ်သောကြောင့် အံ့သြလောက်အောင် အစာအနည်းငယ် စားသောက်ကာမျှနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက် ရှိကြလေသည်။

နာတာရှည် ဖျားနာပြီးသည့်နောက် နာလန့်ထလာသော လူများသည် ထမင်း၊ ဟင်းစသောအစားများကို မမှီဝဲသေးဘဲ မချက်ရသော သစ်သီးစိမ်းများကို ကိုက်စားသည်ဖြစ်စေ၊ သို့တည်းမဟုတ် ၎င်းတို့၏ အရည်ကို ညှစ်ထုတ်သောက်သုံးသည်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါက လျင်မြန်စွာ အားအင်တိုးပွား နိုင်လေသည်။

အပူ(တေဇော)ဓာတ်သည် ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုကို အခြေအနေပြောင်းလဲစေနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။ ပမာဆိုသော် ခရမ်းချဉ်သီးသည် နှိုအတိုင်း(အစိမ်းလိုက်) မှီဝဲသည့်အခါ၌ (ဗိတာမင်)သြဇာဓာတ် အလွန်များပြားလှသည်ဖြစ်ရာ ၎င်းကို မီးပေါ်တင်၍ ချက်ပြုတ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယခင်ကရှိသော သြဇာဓာတ်သည် ပျောက်ပြယ်ထွက်ပြေးလေတော့၏။

သို့ဖြစ်၍ ဗိတာမင်ဓာတ် ချို့ငဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများအဖို့မှာ ခရမ်းချဉ်သီးကို မချက်မပြုတ်ဘဲ အစိမ်းလိုက်စားသုံးပါက အလွန်အကျိုးများ၏။ မုန်လာဥပုံ၊ ဆလတ်



ရွက်၊ ကုလားပဲ၊ အညောင်ပေါက် စသော အစားအစာများကိုလည်း အစိမ်းလိုက်စားနိုင်ခဲ့လျှင် အနာရောဂါကို တွန်းလှန်နိုင်သော သတ္တိထူး ရှိလေသည်။ ချိန့်သူများသည် အထက်ပါ အစာရင်များကို နှိုအတိုင်း စားသုံးရန် မတတ်နိုင်ခဲ့လျှင် ၎င်းတို့မှအရည်ကိုညှစ်၍ လိမ္မော်ရည် နှင့် ရောနှောသောက်သုံးသင့်ပေသည်။ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တို့ကို အစိမ်းလိုက်စားနိုင်သော အလေ့အကျင့် ရှိလာသော အခါ၌ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် နည်းပါးသော အာဟာရများနှင့် အသက်ရှင်နိုင်သည်ကို တွေ့ရပေ၏။

မိခင်နို့အစား နွားနို့ဖြင့်မွေးမြူသော ကလေးသူငယ်များအဖို့ သတိပြုရန်တစ်ချက်မှာ နွားနို့သည် လူနို့ထက် ပရိုတင်းခေါ် အာဟာရ ဓာတ် သုံးဆများသဖြင့် ခပ်စောစောမှဖြတ်ဖို့ သတိပြုရ၏။ နွားကလေး သည် လူကလေးထက် သုံးဆမျှ လျင်မြန်စွာကြီးထွားရသော သဘာဝ ရှိသည်ဖြစ်၍ လူကလေးအဖို့ အာဟာရဓာတ် ပြင်းထန်လွန်းလှ၏။

သို့ဖြစ်၍ အချိန်မီ နို့မဖြတ်ဘဲ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးလာခဲ့သော သူငယ်သည် ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌ ပရိုတင်းဓာတ် အများအပြား လိုတတ်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေ၍ ၎င်း၏ခန္ဓာအိမ်မှာ ၎င်းပရိုတင်း ဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသော အက်စစ်ဓာတ်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ရ တတ်လေသည်။ နွားနို့စိမ်းကို မချဉ်စေခြင်းငှာ မီးပေါ်၌နွေးကြသော် လည်း အပူငွေ့သည် နွားနို့၌ရှိသော ဩဇာဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေသည် ဖြစ်သောကြောင့် တတ်နိုင်လျှင် လတ်ဆတ်သော နွားနို့ ပူပူနွေးနွေး သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

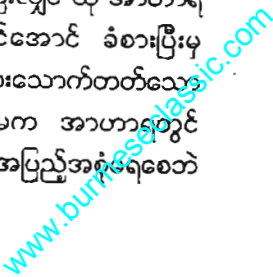
အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ သစ်ကြား သစ်အုံ စသော အဆံများသည် သဘာဝအလျောက် ဩဇာဓာတ် အမြောက် အမြား တည်ရှိသည်ဖြစ်၍ အနည်းငယ်စားသုံးကာမျှဖြင့် ကျန်းမာ သန်စွမ်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ပေသည်။

‘မျက်စိအကျင့်၊ ဝမ်းအချင့်’ ဟူ၍ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ အလွန် မှန်ကန်လှ၏။ ဗိုက်ကားအောင် စားတတ်သော အလေ့အကျင့် ရှိသူ သည် ဝမ်းဗိုက်ပြည့်တင်းနေသောအခါမှ စိတ်ကျေနပ်ခြင်းရှိ၍ မည်သည့် အစားအစာကို စားသည်ဖြစ်စေ မပြည့်မချင်း စားလေတော့၏။ အသီး အနှံနှင့် အဆံတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်ထားသောသူမူကား အနည်းငယ်မျှ စားရုံနှင့် ကျေနပ်တင်းတိမ်ခြင်းရှိ၍ ကျန်းမာရေးဘက်တွင် ထိုသူထက် သာလွန်ပေလိမ့်မည်။

အာဟာရဘက်တွင် လိုက်စားထားသော ရှေးဆရာကြီး တစ်ဦး က ‘ဝအောင် ကျွေးထားပြီးမှ သတ်၍ချက်သော အမဲဟင်းလျာသည် ချဉ်ဘုရင်အဖို့ အရသာရှိသည်ဆိုစေကာမူ ပြောင်းဆန်နှင့် လုပ်ထား သော ပေါင်မုန့်သည် ငါ၏လျှာပေါ်တွင် အရသာရှိသည်ထက် ပိုမို နိုင်မည်မဟုတ်’ ဟု ပြောဖူးလေသည်။ ရှင်ဘုရင်အဖို့ အရသာရှိသည် ဆိုစေကာမူ ပြောင်းဆန်နှင့်လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်သည် အရသာ မရှိသော်လည်း ထိုသူအဖို့၌ အရသာထူးမြတ်ခြင်း ရှိပေလိမ့်မည်။

ကုသိုလ်ရေးအတွက် သက်သတ်ရှောင်ကြဉ်သူတို့သည် ဤ အချက်ကို အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ အဓိဋ္ဌာန် ရက် ခု၌ သားငါးကို တစ်ဖန်စားခါစအချိန်တွင် မမွှေးသည့်အပြင် ညှိစော် နီသည်ကိုပင် တွေ့ကြရပေလိမ့်မည်။

အထူးမှတ်သားထားပြီး ကြိုးစား၍ လိုက်နာထိုက်သော အချက် မှာ မည်သည့်အာဟာရမျိုးကို စားသုံးသည်ဖြစ်စေ လင်းတကဲ့သို့ နှုတ်စာရက် မျို၍မချဘဲ ညက်ညက်ပါအောင်ဝါးပြီးလျှင် ထို အာဟာရ တွင်မရှိသော ရသာစုံကို အပြည့်အစုံကုန်စင်အောင် ခံစားပြီးမှ ချိန့်သူပင်ပေသည်။ အရသာမခံစားဘဲ အမှတ်မဲ့စားသောက်တတ်သော အလေ့အကျင့်သည် အစာမကြေစေတတ်ရုံမျှမက အာဟာရတွင် မရှိသော ဩဇာဓာတ်ကိုလည်း ကိုယ်ခန္ဓာအဖို့ အပြည့်အစုံမရစေဘဲ



ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဤအချက်လောက်ကိုမျှ မလိုက်နာနိုင်သူတို့ အဖို့ မှာ ဤအာဟာရကျမ်းကို ဖတ်ခြင်းသည် အချည်းနှီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အချို့သောသူတို့ကမူ မိမိတို့သည် ဘာမျှမဖြစ်ဘဲ အသက်ရှင် လျက်ရှိနေကြသည် ဖြစ်သောကြောင့် အစားအစာကို ဂရုစိုက်နေဖို့ မလိုဘဲ စားချင်ရာကို စားချင်သလို စားနိုင်သည်ဟု မှတ်ထင်ကြပေမည်။

ဘာမျှမဖြစ်ဆိုသော်လည်း နံနက်အိပ်ရာမှထလာသော အခါတွင် ခုန်ချင်ပေါက်ချင်လောက်အောင် လတ်ဆတ်ရွှင်လန်းခြင်းရှိပါ၏လော။ ကလေးသူငယ်တို့သည်သာလျှင် ထိုကဲ့သို့ ရွှေနေအောင် လတ်ဆတ်နိုင် သည်မဟုတ်။ အဟုတ်တကယ် ကျန်းမာလျက်ရှိသော လူကြီးများလည်း ထိုကဲ့သို့ လတ်ဆတ်ရွှင်ပျော့ရှိနိုင်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ လတ်ဆတ်ခြင်း မျိုး မခံစားရလျှင် ဘာမျှ မဖြစ်သေးသော်လည်း ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန်တန်ပေပြီ။

ပန်းနာစသည်တို့ကဲ့သို့ အခြေအမြစ်တည်လျက်ရှိသော ရောဂါ မျိုးတို့သည် ကိုယ်တွင်း၌ အညစ်အကြေးများ စုအောင်းရှိနေ သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အနှောင့်အယှက်ပြုခြင်း၊ အဖျား အနာ စသည့် ရုတ်တရက် အပြင်းဖမ်းသော ရောဂါမျိုးတို့သည် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝ အလျောက် ညစ်ထုတ်ဖယ်ရှားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း မှန်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အညစ်အကြေးဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် အစားအစာအကြောင်းကို အဘယ်ကြောင့် ဂရုမစိုက်ဘဲ ထားသင့်ပါ သနည်း။

မိလိန္ဒပဏ္ဍာတွင် ကံကြောင့် သေသောသူတို့၏ အရေအတွက်သည် တစ်ရာတွင် တစ်ယောက်လောက်သာရှိသည်ဟု ရှင်နာဂသေနထေရ် ဖြေဆိုတော်မူဖူးရာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသောနည်းများအားဖြင့် မသေကြရအောင် ဂရုစိုက်သင့်ကြသည် မဟုတ်ပါလော။ ဂရုစိုက်လျှင်

ဖြစ်နိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။ ၈

ချို့သောအရသာမျိုး ကြိုက်တတ်သူများအဖို့မှာ ပျားရည် ကြံရည် စသည်တို့သည် အာဟာရရှင်များ ဖြစ်ကြသောကြောင့် အလွန် ကောင်းလှ၏။ ကြံရည်ကိုချက်၍ သကြား ဖြစ်လာသော အခါ၌မူ ချို့သောအရသာမျှသာ ကျန်ရစ်တော့၍ သြဇာဓာတ် ဖြစ်စေသည့် ဓာတ်မြူနိုတို့ ကုန်ဆုံးခဲ့လေပြီ။ သကြားနှင့်ဆန်ဖြူ ထမင်းကိုမည်သည် သြဇာဓာတ်နည်းလှ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ထင်းသဖွယ် အသုံးချရသော ဓာတ်မြူမျိုးမျှသာ ပါရှိလေတော့၏။ ပြုတ်ပြီးမှ စား၍ဖြစ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးကို ပြုတ်သောအခါတွင်လည်း အလွန်နူးပျော့ အောင် ကြာရှည်စွာပြုတ်ခဲ့လျှင် သြဇာဓာတ် ပျက်သွားတတ်သော ကြောင့် စား၍ဖြစ်လောက်ရုံမျှရှိအောင် ရေနွေးဖြောလိုက်လျှင် သင့်တော် လောက်ပေပြီ။

### အစာခြေချက်သော စက်ကိရိယာ

ဝမ်းတွင်းရှိအစာကို ကြေကျက်အောင်ချက်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းကို စက်ကိရိယာကြီးတစ်ခုနှင့် နှိုင်းလိုက်လျှင် လူတို့ပြုလုပ်သော စက်ကိရိယာမျိုးတို့၏ နယ်တွင်လည်းကောင်း၊ သဘာဝဓမ္မအလျောက် ဖြစ်ပေါ်သော အခြားကိရိယာတို့၏ နယ်တွင်လည်းကောင်း ဤစက်ကိရိယာကဲ့သို့ ခက်ခဲသိမ်မွေ့လှ၍ အလွန်နေရာကျသည့် အခြားအရာတစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် မရှိချေ။

သတင်းစာတိုက်ကြီးများတွင် စက္ကူကို အလိပ်လိုက် ထည့်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် စာပုံနှိပ်ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ သူ့စာမျက်နှာနှင့်သူ့မများအောင် ခေါက်ခြင်း၊ တံဆိပ်ကပ်ခြင်းတို့ကို အစအဆုံးတိုင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် စက်ကိရိယာကြီးမျိုးလည်း ရှိကြ၏။ စပါးကို ထည့်ပေးလိုက်လျှင် အခွံခွာခြင်း၊ ဖြူအောင်ဖွပ်ခြင်း၊ ဖွပ်ပြီးသောဆန်ကို တစ်လမ်းမှထုတ်၍ ဖွဲနုတစ်လမ်း၊ ဖွဲကြမ်းတစ်လမ်း၊ ဖွဲလတ်တစ်လမ်း၊ ဆန်ကွဲတစ်လမ်း ထွက်စေနိုင်သော စက်ကိရိယာမျိုးလည်း ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိကြ၏။

သို့ရာတွင် ၎င်းစက်ကိရိယာမျိုးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အစာခြေချက်ပေးသော စက်ကိရိယာနှင့် နှိုင်းလိုက်သည့်အခါ အလွန် ရိုးလှ၍ အလွန်ကြမ်းတမ်းလေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစာကို ခံတွင်းသို့ ထည့်သွင်းလိုက်သဖြင့် သွားတို့က စားကြိတ်ပေးသည့်အခါ ထိုအစာကို ညက်ညက်ကြေအောင် ကြိတ်ရုံသာမက ခံတွင်းမှ အလျင်မပြတ်အောင် ထွက်နေသော သွားရည်နှင့် သမအောင် ရောပြွမ်းမွှေနှောက်ပေးခြင်း အလုပ်ကိုလည်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ၏။ အဆိုပါသွားရည်တွင် အစာကို ကြေကျက်စေနိုင်သည့် ဓာတ်တစ်မျိုးပါရှိသဖြင့် အစာကြေကျက်ဖို့ အလုပ်ကို ခံတွင်း၌ရှိစဉ်ကပင် စတင်လုပ်ကိုင်လျက် ရှိလေပြီ။

အစာကို ခံတွင်းမှမျိုချပြီးသည့်နောက်၌လည်း ဝမ်းထဲ၌ရှိသော အစိတ်အပိုင်းတို့သည် ထိုအစာကို ခြေချက်ဖို့အလုပ်တွင် သူ့အလုပ်နှင့်သူ လုပ်ကြရ၏။ တစ်ခုသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ အလုပ်ကို အခြားသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းက မဆောင်ရွက်နိုင်ချေ။ အသံည်း၏ အလုပ်၊ ကျောက်ကပ်၏အလုပ် စသည့်တို့မှာလည်း သူ့တာဝန်နှင့်သူ ခိုနေကြ၏။

အစာကိုခြေချက်ရခြင်း အလုပ်ဆိုသည်မှာ ခံတွင်းမှ စားမျိုလိုက်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အင်္ဂါတို့က နုတ်ယူဆွဲနှုတ်နိုင်သည့် အခြေမျိုးသို့ရောက်အောင် ဓာတ်ခွဲပေးရခြင်းပင် ဖြစ်လေရာ ထိုကဲ့သို့ဓာတ်ခွဲပြီးသည့်နောက် ဆိုင်ရာအင်္ဂါတို့က လိုသမျှကိုစုပ်နုတ်၍ သွေးကြောစသည်တို့သို့ ပို့ဆောင်ကြရလေသည်။ သွေးကြောထဲသို့ ရောက်ကြသောအာဟာရတို့ကိုလည်း ဦးနှောက်၊ အကြော၊ ကြွက်သား၊ သွေးအိမ် စသည်တို့အဖို့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အသုံးပြုကြစေနိုင်ခြင်းငှာ သိပ်၍ ဓာတ်ခွဲရပြန်လေသည်။

အစာအိမ်တွင်းသို့ ဝင်လာသောအစာများအနက် အစေးပါသည့်



ထမင်း၊ သကြားစသည်တို့ကို တစ်မျိုးနည်းနှင့် ခြေချက်ရ၍ သားငါး၊ မလှိုင်၊ ထောပတ်စသည်တို့ကို တစ်မျိုးနည်းနှင့် ခြေချက်ရ၏။

အစားပါသည့် သကြား၊ ထမင်း အစရှိသည့် အစားအစာမျိုးမှာ အချဉ်မပေါက်ဘဲ အစာခြေနိုင်စေရန် အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ အလိုရှိကြ၏။ လုံလောက်စွာ မဝါးမကြိတ်သဖြင့် သွားရည်ဖြင့် သုတ်လိမ်းခြင်း မခံရသည့်အခါ ထိုအစားအစာမျိုးမှာ ဝမ်းထဲတွင် အချဉ်ပေါက်တတ်လေသည်။ ထိုအစာမျိုးတို့ကို ချဉ်သောအသီးတို့နှင့် တွဲဖက်စားသောက်ပါလျှင်လည်း အယ်လ်ကာလီဓာတ် လုံလောက်စွာ မထွက်နိုင်ရုံနေသဖြင့် အစာမကြေတတ် ဖြစ်လေ၏။

ထမင်း၊ သကြားစသော အစားအစာတို့ကို ခြေချက်ပြီးနောက် အူတစ်မျိုးထဲမှတစ်မျိုး ပြောင်းရွှေ့၍ ဓာတ်ခွဲခြင်းအလုပ်ကို လုပ်ကြရလေရာ နောက်ဆုံးတွင် ဂလူးကို့စ်ခေါ် မူလသကြားအခြေသို့ ပြန်ရောက်အောင်ပြုပြင်ခြင်းသည် ထိုစက်ကိရိယာကြီး၏ အလုပ်ဖြစ်ချေ၏။

အူတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ပြောင်းရွှေ့ခွဲစိတ်ပြီးသည့်နောက် ညက်ကြေနေသောအစာပျော့တို့သည် အသည်းထဲသို့ ဆိုက်ရောက်လာကြရာ ထိုအသည်း၏အလုပ်မှာ ညက်ပြီးသော အာဟာရတို့ကို ဆိုင်ရာအရပ်သို့ မပို့စိတ်ပေးရန်ဖြစ်လေသည်။ စစ်ထုတ်ခွဲခြားပြီးနောက် အသည်းသည် သင့်တော်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို ဆိုင်ရာသို့ပြန်ချက်ရန် ပို့ရလေသည်။ နောက်တဖန် ပြန်ချက်၍ ရနိုင်သမျှ အသုံးမဝင်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့ကို 'ရေဆိုးမြောင်း'မှ ထုတ်ပစ်စေရန် ဆိုင်ရာသို့ ပို့လိုက်လေသည်။

သကြားနှင့် ဆန်ထမင်းတို့မှ ကြေကျက်ပြီးသော အရာတို့ကို သွေးသားသို့ ပို့ရန်နေရာသို့ ရောက်သောအခါ အူမ၏ ထိပ်ဖျားမှ ထွက်သော ကစော်ရည်တစ်မျိုးနှင့် ရောစပ်လိုက်သဖြင့် ခန္ဓာစက်ကြီးအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဂလူးကို့စ်ခေါ် ထင်းအဖြစ်သို့ ရောက်သွားရ

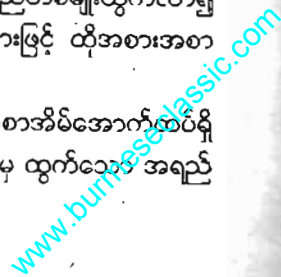
လေသည်။ ထိုထင်းကို သွေးထဲ၌ဖြစ်စေ၊ အသားမျှင်ထဲ၌ ဖြစ်စေ၊ ကြွက်သားထဲ၌ဖြစ်စေ၊ အသည်းအကြိုအကြားထဲ၌ဖြစ်စေ အလိုရှိသောအခါ အသုံးပြုနိုင်ရန် စုဆောင်း သိုလှောင်ထားလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားသောအခါ၌ ထိုထင်းကို အသုံးပြုရလေသည်။

အူမကြီးမှ ကစော်ရည် လုံလောက်စွာ ထုတ်မပေးနိုင်သော သူတို့မှာ ကြေညက်ပြီးသော အာဟာရရည်ကို 'ထင်း' အဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ဓာတ်ခွဲပေးရန် မတတ်နိုင်ဘဲရှိကား သွေးကြောထဲတွင် သကြားအတိုင်းတည်နေရ၍ သွေးကြောမှ ထုတ်လိုက်သောအခါ ဆီးထဲတွင် သကြားအဖြစ်နှင့်ပင် လိုက်ပါသွားရလေသည်။ ထိုသူတို့၏ ဆီးသည် ချိုသောအရသာရှိ၍ ဆီးချိုရောဂါ စွဲကပ်သည်ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။

သားငါးစသော အစာအာဟာရမျိုးကို ခြေချက်ရသော အလုပ်များမှာ တစ်နည်းဖြစ်၏။ သားငါးတို့ကို ခံတွင်း၌ ကြိတ်ဝါးရသောအလုပ်မှာ ညက်ကြေစေရုံမျှသာဖြစ်၍ သွားရည်နှင့်သုတ်လိမ်းပေးရန် ရည်ရွယ်ချက်မရှိချေ။ ၎င်းအစားအစာမျိုးသည် သွားရည်နှင့်မတွေ့ရဘဲ မျိုချသိုက်စေကာမူ အတွင်း၌ ကြေကြိတ်နိုင်မည်သာဖြစ်၏။ ဥပမာ-ခွေး၊ ကြောင်စသော သတ္တဝါတို့သည် သားတစ်တစ်တုံးကို မဝါးကြိတ်ဘဲ နှုတ်တတ်ကြသော်လည်း ဝမ်းထဲတွင် ကြေကျက်ကြရသည်သာဖြစ်၏။

သားငါးတို့သည် အစာအိမ်ထဲသို့ ရောက်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာအိမ်မှ အချဉ်ဓာတ်ပါရှိသော အရည်တစ်မျိုးထွက်လာ၍ ထိုအရည်နှင့်သမအောင် ရောနှော ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုအစားအစာများမှာ နူးနပ်၍ သွားရလေသည်။

ရောနှောပြီးသော အစားအစာတို့သည် အစာအိမ်အောက်ထိပ်ရှိ အူမထဲသို့ရောက်သောအခါ အူမနှင့်အသည်းတို့မှ ထွက်သော အရည်



နှင့် တစ်ဖန်ရောစပ်၍ ဓာတ်ခွဲသောအလုပ်ကို လုပ်ကြရလေသည်။ ထိုမှတစ်ဖန် အသည်းအနီးရှိ အူမကြီးထဲသို့ ရောက်သွား၍ အသည်းသည် ထမင်းနှင့်သကြားစသော အစားအစာမျိုးကို စစ်ဆေးသည့် နည်းတူ ၎င်းအစာမျိုးကိုလည်း သွေးကြောနှင့် သင့်မသင့် လျော်မလျော် စစ်ဆေး၍ သင့်တော်သော အစိတ်အပိုင်းကို တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွားလျှောက်ရန် နေရာသို့ ပို့လိုက်လေသည်။ သွေးကြောထဲသို့ ရောက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာအိမ်ဆောက်လုပ်မှု ပြင်ဆင်ရေး အတွက် အသင့်ဖြစ်သော အခြေအနေမျိုးသို့ရောက်အောင် တစ်ဖန် ထပ်၍ ဓာတ်ခွဲပြီးလျှင် အချို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာအသစ် ပြင်ဆင်မှုအတွက် အသုံးပြု၍ အချို့ကို အသည်း အကြီးအကြား စသောနေရာမျိုးတို့တွင် နောင်ရေးအဖို့ သိုလှောင်ထားလေသည်။

သာ။ ငါ။ ကြက်ဥစသော ပရိုတင်းခေါ်အာဟာရမျိုး တို့သည် အချိန်ကာလကြာရှည်သည့်အခါ ပုပ်ရိန့်စော်တတ်သော သဘောရှိ၍ သကြား။ ထမင်းစသော အစားအစာမျိုးမူကား ကာလကြာသောအခါ ကစော်ပေါက်တတ်သော သဘောရှိလေသည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည်အစာဟောင်းအိမ်ထဲသို့ နောက်ဆုံး ရောက်ရသောအခါတွင် မပုပ်မသိုးမီ ထုတ်ပစ်ဖို့ အရေးကြီးလှပေသည်။ အဆီစသော အရာဝတ္ထုတို့ကို ခြေဖျက်ရန်မှာမူ သည်းခြေမှထွက်သော အရည်နှင့် ရောစပ်လိုက်ရုံမျှနှင့်ပင် သွေးကြောအတွက် အသုံးပြုနိုင်သော အာဟာရအဖြစ်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်ဖြစ်၍ ရှုပ်ထွေးခြင်း မရှိလှချေ။

အဆီစသော အစာအာဟာရမျိုးမှာ အသားမျှင်တို့ အကြားတွင် လိုလိုမယ်မယ် လှောင်ထားသည်ဖြစ်စေ၊ ထင်းအဖြစ်နှင့် ချက်ချင်း အသုံးပြုလိုက်သည်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်နိုင်သည်ဖြစ်၍ သကြားစသော အာဟာရတို့နည်းတူ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်

လေသည်။ သို့သော် အဆီကိုစားမှသာလျှင် အဆီဖြစ်နိုင်သည်ဟု အချို့မှတ်ထင်နေကြသောဝါဒမှာ လုံးလုံးမမှန်ချေ။ မြက်၊ ပဲစသော အစားအစာများကိုသာ စားသောက်ကြရသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တွင်လည်း အဆီပြင်များကို တွေ့ရှိရသောကြောင့် ဂျုံ၊ ဆန် စသည် တို့တွင် အဆီဖြစ်စေနိုင်သောသတ္တိ ပါရှိလေသည်။

အဆီတို့သည် အခြားသော အစားအစာတို့နှင့် တွဲဖက် စားသောက်သော်လည်း အစာကြေကျက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် မပြုတတ်သောကြောင့် တွဲဖက် စားသုံးခြင်းငှာအပ်၏။ သို့ရာတွင် သားငါး တို့ကို ဆီနှင့်ကြော်လိုက်သောအခါတွင်မူကား အစာအိမ်ထဲတွင် အချဉ် ရည်ဓာတ်နှင့် နူးရသည့်အခါ အလွယ်တကူမနူးနပ်ဘဲ ရှိတတ်သောကြောင့် အစာကြေကျက်ခဲသောသူတို့သည် သားငါးကြော်များကို ရှောင်ရှားထိုက်ပေသည်။

သကြားနှင့်ထမင်းစသော အစားအစာမျိုးသည် အယ်လ်ကာလီ ဓာတ်မျိုး၊ အလိုရိုခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ သားငါးစသော အစားအစာ မျိုးသည် အက်စစ်ရည်အလိုရိုခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ သိရှိကြရ၍ အက်စစ်ဓာတ်နှင့်အယ်လ်ကာလီဓာတ်တို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ရှိကြသော သဘောကိုလည်း ရိပ်မိနားလည်ကြပြီ ဖြစ်ရကား ထိုအာဟာရနှစ်မျိုးတို့ အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက်တည်း တွဲဖက်စားသုံးခြင်း၏ မလျော်ခြင်း အကြောင်းကို သဘောပေါက်လောက်ပေပြီ။

အားလုံးသော အစားအစာတို့သည် ကြေညက်ပြီးသည်နောက် အစာဟောင်းအိမ်သို့ နောက်ဆုံးဆိုင်ရောက်လာသောအခါ အစာဟောင်းအိမ်၌ရှိသော သွေးကြောတို့သည် အစာထဲတွင် အကပ်အသပ် ကြွင်းကျန်နေသေးသော သြဇာတို့ကို ထပ်မံစုပ်ယူပြီးနောက် ကျင်ချေး အဖြစ်နှင့် ထုတ်ပစ်ရန်အလုပ်သာလျှင် ရှိချေတော့၏။

အစာဟောင်းအိမ်ထဲတွင် ကျင်ချေးရှိနေခြင်းသည် အရေးမကြီး



ဟု မှတ်ထင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း ထမင်းစသောအာဟာရမျိုးကို ကောင်းစွာ မပါးကြိတ်လိုက်သဖြင့် အရည်နှင့်ကောင်းကောင်းကြီး မရောစပ်လိုက် ရသောအခါ မကြေကျက်သော ထမင်းစေးတို့သည် အစာဟောင်းအိမ် ထဲတွင် ကစော်ပေါက်ခြင်း၊ ပုပ်သိုးခြင်းတို့ဖြစ်၍ အလွန်နံ့စော်လှသော လေပုပ်တို့ကို ထုတ်လည်ရလေသည်။ ဝမ်းရောင်သည်ဆိုခြင်းမှာ ထို အခြင်းအရာပင် ဖြစ်ချေ၏။

ကစော်ပေါက်ပြီးမှ လေမလည်ရလျှင် ဘေးထိုးရင်ကျပ်ဖြစ်တတ် သော်လည်း လေလည်ရတိုင်း ကောင်းသည်ဟု မမှတ်ယူအပ်ချေ။ အလွန်ကျန်းမာ၍ အစာကောင်းကောင်းကြီး ကြေကျက်သောသူတို့မှာ အလွန်အမင်း လေလည်သည်ဟု မရှိချေ။

အစားအစာသည် ခံတွင်းမှဝင်သည့်အချိန်မှစ၍ နောက် ထုတ် ပစ်သော အချိန်တိုင်အောင် ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ၇၂ နာရီမျှ ကြာရှိ တတ်သည်ဖြစ်ရာ ထိုကာလအတောအတွင်း ပုပ်စရာရှိလျှင် ပုပ်၍ ကစော်ပေါက်စရာ ရှိလျှင်လည်း ပေါက်စေဖို့အချိန် လုံလောက်နေ လေပြီ။

အချို့သူတို့သည် ထမင်းစားပြီးလျှင် မကြာမီအတွင်း လေချဉ် တက်ခြင်း၊ စားချဉ်ပြန်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသူတို့သည် ထမင်းကို ချဉ်သီးများနှင့်ဖြစ်စေ၊ သားငါးစသော ပရိုတင်းအာဟာရမျိုးနှင့်ဖြစ်စေ တွဲဖက်စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ရှားလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုအဖြစ် မျိုးမှ ချက်ချင်းသက်သာရာ ရကြပေလိမ့်မည်။

ထမင်းနှင့်သားငါးကို လူတိုင်းပင်စားကြသည်ဟု ဆင်ခြေ မတက် ကြလေနှင့်။ လူတိုင်းသည် ရောဂါကလေး တစ်မျိုးတစ်မျိုးစီ ရှိတတ် ကြ၍ ပထမတန်း ကျန်းမာသူတို့မှာ အလွန်နည်းပါးလှပေသည်။ ဤ စာအုပ်ကား ပထမတန်း ကျန်းမာခြင်းကို အလိုရှိ၍ တစ်သက်လုံး မဖျားမနာလိုသူတို့အတွက် ဖြစ်၏။

ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သည် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတတ်ခြင်း အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အာဟာရ စာသုံး နည်းကို လိုက်နာသောသူတို့မှာ စိတ်သည် ရုပ်ထက် လျစ်မြန်စွာ ပြောင်းလဲတတ်သည်ဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ သိသိသာသာကြီး အထိမ်းအမှတ်များ မပြသေးမီ စိတ်၏ရွှင်ပျူကြည်လင်ခြင်း၊ ပေါ့ပါး လျင်မြန်ခြင်းတည်းဟူသော အခြင်းအရာတို့ကို ကြိုတင်ခံစားကြရ ပေလိမ့်မည်။

ရောဂါဟူသမျှတို့သည် အစာအာဟာရတို့ကြောင့် ဖြစ်ရ၍ အစာ အာဟာရကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်စားသုံးခြင်းမှာလည်း မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တတ်နိုင်သောအရာမျိုး ဖြစ်ရကား ကျန်းမာမှု မကျန်းမာမှုသည် မိမိတို့ လက်ထဲတွင်ပါရှိလျက် ကောင်းသော အရာဘက်သို့ လိုက်နာဖို့ မကြီး စားခဲ့လျှင် ဉာဏ်ပညာနည်းရာ ရောက်ကြပေလိမ့်သတည်း။



### တွဲဖက်မစားထိုက်သော အစာအာဟာရမျိုးများ

လူတို့ နှိပ်စားသောက်ကြသော အစာအာဟာရမျိုးတို့ကို အကြမ်း နည်းအားဖြင့် ပိုင်းခြားလိုက်သော် သုံးမျိုးသုံးစားရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ -

၁။ အစေးပါသည့် ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်၊ ကောက်ညှင်း၊ အာလူး စသည်တို့နှင့် ထန်းလျက်၊ သကြားအစရှိသည့် ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်ခေါ် အစားအစာများ [၎င်းတို့သည် အပူဋေ့၊ ရေ စသည်တို့နှင့် ထိတွေ့ သည်အခါ ကစော်ပေါက်တတ်သော သတ္တိရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့မှ မူးယစ်စေတတ်သော အရက်ချက်၍ ရနိုင်လေသည်။]

၂။ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ထောပတ်စသည် ပရိုတင်းခေါ် အစားအစာများ [၎င်းတို့သည် ရက်ကြာသည့်အခါ ပုပ်သိုးသောသတ္တိ ရှိလေသည်။]

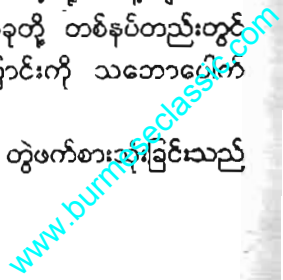
၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံ အစရှိသည့် ဗီတာမင်ဓာတ် ပါရှိသည့် အစားအစာများ။

ပထမ အစာအာဟာရမျိုးသည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း အစာအိမ်ထဲတွင်လည်းကောင်း၊ အူသိမ်အူမတို့ အထဲတွင် လျှောက်သောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ ကြေကျက်မှုအတွက် အယ်လ် ကာလီဓာတ်ကို အလိုရှိကြလေသည်။ မည်သည့်နေရာ၌ ရှိစဉ်ဖြစ်စေ အက်စစ်ခေါ် အချဉ်ဓာတ်နှင့်တွေ့သည့်အခါ ကစော်ပေါက်၍ ကြေကျက် ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ၏။

သား၊ ငါး၊ စသော ပရိုတင်းခေါ် အစားအစာမျိုးသည် အစာအိမ် ထဲ၌ရှိစဉ်အခါ အက်စစ်ခေါ်အချဉ်ဓာတ်ကို အလိုရှိ၍ အူသိမ်အူမတို့သို့ လျှောက်သည့်အခါ၌ကား အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကိုပင် အလိုရှိကြ၏။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်ထဲသို့ ၎င်းအစာမျိုးရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာအိမ်သည် မိမိ၌ရှိသော အချဉ်ရည်ကိုထွက်စေ၍ ထိုအစားအစာ ကို နူးနပ် ကြေကျပ်စေအောင် ရောနှော မွှေနှောက်ပေးလေသည်။ သား၊ ငါးစသော အစားအစာမျိုးတို့သည် ထိုအချဉ်ရည်နှင့် ရောပြွမ်း ဗွေနှောက်ခြင်းမခံရပါလျှင် ကောင်းစွာကြေကျက်ခြင်းမရှိနိုင်ချေ။ အချို့ သောသူတို့၏ အစာအိမ်မှာ အဆိုပါအချဉ်ရည်မျိုး ခေါင်းပါးသောကြောင့် သားငါးတို့ကို မခြေချက်နိုင်သည်ဖြစ်၍ ပုန်းရည် စသော အချဉ်ရည် တို့ကို အပြင်မှ စားသုံးစေရလေသည်။

အစေးပါသော အစားအစာများနှင့် သကြားပါသော အစာ မျိုးတို့သည် ကြေကျက်ရန်အတွက် အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကို အလိုရှိ၍ သားငါးတို့သည် အစာအိမ်ထဲတွင် အက်စစ်ဓာတ်ကို အလိုရှိရကား ထိုဓာတ်နှစ်ခုတို့သည် အလင်းနှင့် အမှောင်ကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောရှိကြသောကြောင့် ထိုအာဟာရနှစ်ခုတို့ တစ်နပ်တည်းတွင် တွဲဖက်စားသုံးခြင်း၏ မလျော်ခြင်းအကြောင်းကို သဘောပေါက် သောက်ပေပြီ။

မတွဲဖက်သင့်သော အစားအစာမျိုးကို တွဲဖက်စားသုံးခြင်းသည်





ဝမ်းထဲတွင် အက်စစ်ဓာတ်ခေါ် အညစ်အကြေး တင်စေခြင်းအတွက် အရေးကြီးလှသော အကြောင်းကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်လေရကား ဤအချက်ကို စိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲမိစေရန် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

ထိုအခါ အာဟာရနုနစ်မျိုးကို တစ်နပ်တည်းအတူ တွဲဖက် စားသုံး လိုက်ပါလျှင် အစာအိမ်ထဲတွင် အယ်လ်ကာလီဓာတ် အားကောင်းသူ ဖြစ်ပါက သား၊ ဝါးတို့သည် ကောင်းကောင်းမကြေကျက်နိုင်ဘဲ ပုပ်သိုး ရချေမည်။ အက်စစ်ဓာတ် အားကောင်းသူ ဖြစ်ပါလျှင်လည်း ထမင်းနှင့် သကြားတို့က ကောင်းစွာ မကြေကျက်နိုင်ဘဲ ကစော်ပေါက်ကြရချေ မည်။

ဓာတ်နှစ်မျိုးလုံး အားကောင်းသည်ထားပါဦး။ ဓာတ်တစ်မျိုးသည် တစ်မျိုးကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုခြင်းအားဖြင့် အစားအစာ နှစ်မျိုးလုံး မကြေတကြေဖြစ်၍ အချို့ကား ပုပ်သိုးခြင်း၊ အချို့ကား ကစော်ပေါက် ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ကြရချေသည်။ လူတိုင်းပင် ရောနှော၍ စားနေကြသည် ဆိုစေဦး။ လူတိုင်းသည် လေလည်သောအခါ နံစော်ကြသည် မဟုတ် ပါလော။

ပထမတန်း ကျန်းမာနေသူ တစ်ယောက်သည် လေလည်ရန် လည်းမလိုချေ။ လေလည်ခြင်းကား ကစော်ပေါက်ခြင်း၏ အထိမ်း အမှတ်ပေတည်း။

ပဲအစရှိသော အစာမျိုးသည် ကစော်ပေါက်စေမှုအတွက် ပထမ တန်းဖြစ်ပေရကား ပဲကြီးလှော်စားသောအခါ မကြာခဏ လေလည် ရခြင်းမှာ အံ့ဖွယ်ရာမဟုတ်ချေ။ လေလည်ရအောင် ပဲကြီးလှော်ကို တမင်စားသော အလေ့အကျင့်သည် မှန်ကန်သော အလေ့အကျင့် မဟုတ်ချေ။ အလွန်ကျန်းမာနေခဲ့လျှင် တစ်ခါတရံ လေလည်စေကာမူ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ပုပ်စပ်နံစော်ခြင်း မရှိသင့်ချေ။

သကြားနှင့်ထမင်း၊ ပေါင်မုန့်စသော အစားအစာမျိုးကို သား၊ဝါး

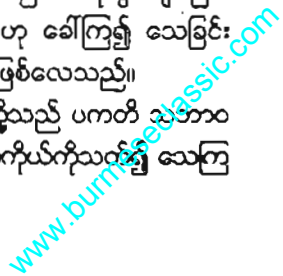
စသည်တို့နှင့်သာမက ချဉ်သီးများနှင့် တွဲဖက်စားသောက်ခြင်းကိုပင် ရှောင်ကြဉ်ကြရပေမည်။

အချို့သော ဓာတ်ဆရာများက အချဉ်သည် လူကို ခွန်အား ယုတ်လျော့စေတတ်သည်ဟု ပြောကြ၏။ ထိုစကားသည်မှန်၏။ မှန်ပုံ ကား လူတို့၌ အယ်လ်ကာလီဓာတ်သည် ခွန်အားကို ဖြစ်စေသော ဓာတ်မျိုးဖြစ်ပေရာ အချဉ်ကို စားလိုက်သောအခါတွင် ကိုယ်ခန္ဓာမှ အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကိုထုတ်၍ သမအောင်ပြုပြင်ပေးရန် လိုပေရကား အယ်ကာလီဓာတ် လျော့သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ခွန်အားလျော့ သွားခြင်း ဖြစ်ချေ၏။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ်တွင် အချဉ်ရည် ခေါင်းပါး နေသူတို့အဖို့မှတစ်ပါး အချဉ်တို့သည် အခါခပ်သိမ်းမသင့်လျော်ချေ။ မနေနိုင်၍စားရလျှင် တတ်နိုင်သမျှ နည်းစွာ စားသုံးအပ်ကြပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အတွင်း၌ စုအောင်းကြွင်းကျန် လျက်ရှိသော အက်စစ်ဓာတ်တို့ကို သမအောင် အခါခပ်သိမ်း တွန်းလှန် ပြုပြင်ပေးလျက်ရှိရာ ထိုကဲ့သို့ တွန်းလှန်ပြုပြင်ခြင်းကို အယ်လ်ကာလီ ဓာတ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရ၏။ ယင်းကဲ့သို့ တွန်းလှန်ပြုပြင် ပေးနိုင် လောက်အောင် အယ်လ်ကာလီဓာတ် လုံလောက်စွာ မရှိသည့်အခါ ရောဂါအကြီးအကျယ်ဖြစ်ရသည်ဖြစ်စေ၊ သေရသည်ဖြစ်စေ ဒဏ်ခံကြ ရ၏။

အက်စစ်ဓာတ်တို့သည် မွေးဖွားသောနေ့မှစ၍ မလျော်သော အာဟာရ အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အာဟာရ များလွန်းသော ကြောင့်ဖြစ်စေ ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် တစ်နေ့တခြား တိုးပွားများပြား သွက်ရှိရာ ထိုအခြင်းအရာကိုပင် ရင့်အိုခြင်းဟု ခေါ်ကြ၍ သေခြင်း မှလည်း ထိုကိစ္စသည်ပင် အကြောင်းရင်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက “လူတို့သည် ပကတိ သဘာဝ အရအလျောက် သေကြသည်မဟုတ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်၍ သေကြ



သူသာ များသည်” ဟု ရေးသားထားဖူးလေသည်။ ထိုသူတို့ကား စားလုံကို စွဲကိုင်၍ တဖြည်းဖြည်း ညှဉ်းပန်းလာခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးတွင် အညှာပြုတ်၍ ကြွေရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မှားယွင်းစွာ စားသောက်လာခဲ့သည့် အလေ့အကျင့်ရှိသူတို့သည် ထိုအလေ့အကျင့်ကို ပြင်ဆင်ရန် ကြိုးစားလိုကြပါလျှင် မတွဲဖက် ထိုက်သော အစာအာဟာရမျိုးကို မတွဲဖက်ဘဲ စားသုံးသည့်နည်းဖြင့် ရှေးဦးစွာ အကျင့်ပြုထိုက်ကြပေသည်။ အတော်အတန် အကျင့်ရသော အခါတွင် သား၊ ငါးစသော အပုပ်ဖြစ်စေတတ်သော အာဟာရမျိုးကို တဖြည်းဖြည်းလျော့၍ သုံးဆောင်ထိုက်ကြပေသည်။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကိုမူ ခပ်များများ စားသုံးမှီဝဲအပ်ကြပေသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် မတွဲဖက်ထိုက်သည်ကို မတွဲဖက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ် လိုက်ကာမျှနှင့် အခြေအမြစ် အတော်အတန်ကြီးသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းခဲ့ကြသည်မှာ များပြားစွာ ရှိခဲ့လေပြီ။

ဝမ်းထဲ၌ထိုး၍ မကြာခဏနာတတ်ကြသော လူတို့အနက် အချို့မှာ မတွဲဖက်ထိုက်သော အစားအစာကို တွဲဖက်စားသုံးသောကြောင့်ဖြစ်၍ အချို့မှာလည်း သား၊ ငါးစသောအပုပ်အစပ် ဖြစ်စေတတ်သည့် အစား အစာမျိုးကိုအလွန်အမင်း စားသုံးတတ်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ မျက်မြင်အားဖြင့် အလွန်အမင်း မဟုတ်စေကာမူ ထိုသူတို့အဖို့ သည်းမခံနိုင်လျှင် အလွန်အမင်းဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုရပေမည်။

သား၊ ငါးစားလွန်သော သူအချို့၌ အစာအိမ်သည် အချဉ်ရည် ကို ထုတ်ပေးရန် အကျင့်ပါလျက်ရှိ၍ စားတိုင်းစားတိုင်း အချဉ်ရည် အလွန်အမင်း ထွက်နေသဖြင့် အစာအိမ်မှ လေချဉ်တက်တတ်လေ သည်။ အချို့ဆရာများက အချဉ်ရည်၏အလုပ်သည် သား၊ ငါးတို့ကို ခြေချက်ပေးရန် ဖြစ်သောကြောင့် အစာအိမ်၌ အချဉ်ရည်များများ ထွက်နေလျှင် သား၊ ငါးတို့ကို တိုး၍တိုး၍ အဆုံးမရှိ စားသွားနိုင်လျှင်

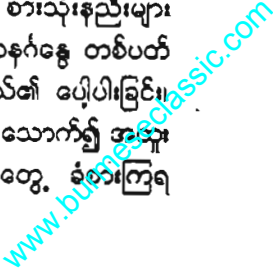
တော်ကောင်းတော်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် တိုး၍တိုး၍ထွက်သော အချဉ်ရည်အဖို့ သား၊ ငါးတို့ကို လုံလောက်စွာ သွတ်သွင်းမပေးနိုင်သော အခြေအနေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်ရမည် ဖြစ်ရ ကား ရောဂါသည်မှာ ထိုအခါမှ သာ၍ဆိုးပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်ရကား ထိုရောဂါမျိုးကို ကုသရန်မှာ အချဉ်ရည်ဖြင့် ခြေဖျက် ရန် မလိုသည့် (သား၊ ငါး ကင်းသည့်) အာဟာရမျိုးဖြစ်သော အသီးအနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသည့် အာဟာရမျိုးဖြင့် ကျွေးမွေးသင့်ပေသည်။ ပထမ၌ အစာအိမ်မှ အချဉ်ရည်သည် ပိုလျှံနေကျဖြစ်၍ ထွက်ဦးမည် ဖြစ်သော်လည်း အချဉ်ရည် အသုံးမလိုသည့်အဖြစ်ကို သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အချဉ်ရည်ထွက်စေခြင်း အလုပ်ကို ရပ်စဲ၍ လူနာမှာ သက်သာရာ ရပေလိမ့်မည်။

သား၊ ငါးစသည်တို့သည် အပုပ်အစပ် ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ဆော့၍ဖြစ်စေတတ်သည်ဟု တစ်ချက်လွတ်ယူဆရန် မထိုက်သော်ငြား ထည်း ၎င်းတို့ကိုရှောင်ကြဉ်သော သူတို့သည် မတွဲဖက်အပ်သည်ကို တွဲဖက်စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီးကဲ့သို့ ဖြစ်နေသောကြောင့် သက်သက် ထွတ် စားသူများသည် ရောဂါအနာ ကင်းတတ်သည်ဟူသော အယူဝါဒ သည် မမှားလှချေ။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့မှာ သက်သက်လွတ် စားလိုလျှင်လည်း အတတ်အောင်စားဖို့ နားလည်ကြပြီး ဖြစ်သောကြောင့် များများကြီး ခြီးခြံကြရန် မလိုတော့ပေ။

ဤစာကိုဖတ်ရှုသူတို့သည် ဖော်ပြပါရှိသော စားသုံးနည်းများ အနက် မတွဲဖက်အပ်သည်ကို တွဲဖက်စားခြင်းမှ တနင်္ဂနွေ တစ်ပတ် စတင် စသည်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်လိုက်လျှင်ပင် ကိုယ်၏ ပေါ့ပါးခြင်း၊ ခိုင်ခံ့ပေါ့ပါးခြင်း၊ နေထိုင်၍ အထူးကောင်းခြင်း၊ စားသောက်၍ အထူး ခြံ့သက်ခြင်း စသောအကျိုးကျေးဇူးတို့ကို လက်တွေ့ ခံစားကြရ



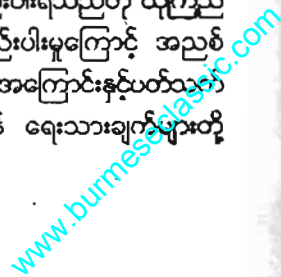
မည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုထက်ပင် တိတိကျကျ တိုး၍ လိုက်နာဖို့ ပြင်ဆင်ကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ယုံကြည်မိပေသတည်း။

### အစာခြေချက်သောစက် အားနည်းခြင်း

ပါစက တေဇောည့်ခြင်း။ အစာခြေချက်သောစက် အားနည်းခြင်း။ အစာမကြေခြင်း ဟူသည်တို့မှာ အခေါ်မျှသာ ကွဲလွဲ၍ အဓိပ္ပာယ် အတူတူဖြစ်၏။

အစာမကြေသော ရောဂါမျိုးမှာ အနောက်တိုင်းပြည်များတွင် စွဲကပ်သူ အလွန်ပေါများလှ၍ ကျွန်ုပ်တို့ပြည်၌ အများအားဖြင့် လူကုံထံများနှင့် ရာဂကြူးသူတို့သာ စွဲကပ်သူ များလှသည်။

အနောက်တိုင်း ဆရာဝန်ကြီးများအနက် ရောဂါအနာဟူသည် မိမိတို့ မှားယွင်းချွတ်ချော်မှုများကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ကြ သူတို့ အမြောက်အမြား ရှိနေကြသော်လည်း အချို့ကား အညစ်အကြေး များ စုနေမှုကြောင့် အစာခြေစက် အင်အားနည်းပါးရသည်ဟု ယုံကြည် ကြ၍ အချို့ကား အစာခြေစက် အင်အားနည်းပါးမှုကြောင့် အညစ် အကြေးများ စုပုံလျက်ရှိရသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက် ၍ အကိုးအကားများထုတ်ကာ အပြန်အလှန် ရေးသားချက်များတို့ သည်း ဖတ်ရှုရဖူး၏။



ကျွန်ုပ်တို့၏ သဘောမူကား ၎င်းငြင်းခုန်ချက်သည် ကြက်ဥကမု ကြက်ကလေး ပေါက်နိုင်သောကြောင့် ကြက်ဥသည်သာလျှင် ပထမ ဖြစ်ပေါ်ရမည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကြက်မကြီးကမူ ကြက်ဥ ပေါက်နိုင် သောကြောင့် ကြက်မသည်သာလျှင် ပထမဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်ရမည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ငြင်းခုန်ချက်နှင့်အတူတူပင် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆမိပေ သည်။

ရာဂကြူးခြင်း၊ အပျော်ကြူး၍ အိပ်ပျက်ခံခြင်းစသော သူတို့အဖို့ မှာ အားနည်းခြင်းသည် အရင်းခံ၍ အညစ်အကြေးစုပုံမှုသည် အကျိုး တရားဖြစ်သည်ဟု ဆိုထိုက်ပေရာ အစားကြူးခြင်း၊ မတွဲဖက်အပ် သည့်အစာကို တွဲဖက်စားသုံးသူတို့အဖို့မှာမူ အညစ်အကြေးစုပုံမှုသည် အရင်းခံ၍ အစာအိမ်အားနည်းမှုသည် အကျိုးတရား ဖြစ်သည်ဟု ဆိုထိုက်ပေ၏။

မည့်သို့ပင်ဖြစ်စေ အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ် မစုမအောင်းစေရအောင် နေထိုင်စားသောက်ခြင်းသည် အစာခြေစက် အားနည်းခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အညစ်အကြေး စုအောင်းခြင်းကို လည်းကောင်း ပျောက်ကင်းစေသည်ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်၏ ရည်ရွက်ချက် လည်း ဖြစ်ပေ၏။

အစာခြေစက်အားနည်းခြင်းနှင့် အညစ်ကြေး စုအောင်းခြင်းတို့မှာ 'မရှိ၍မလှူ မလှူ၍မရှိ' ဟူသော အကြောင်းအကျိုး တရားကဲ့သို့ တစ်ခုခုက အစပြုလိုက်လျှင် ကြလေဆိုးလေ တိုး၍တိုး၍ တက်သွား ရသည်သာ ဖြစ်တော့၏။

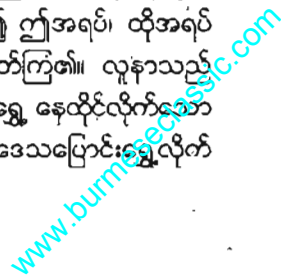
အစာခြေစက် အားလည်းခွဲလျှင် ကျင်ချေးထုတ်ရသော အစာ ဟောင်းအူမသည်လည်း အားနည်း၍ အချိန်မီအောင် မထုတ်နိုင်သဖြင့် ကစော်ပေါက်ခြင်း၊ ပုပ်သိုးခြင်းတို့ ဖြစ်စေလျက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တကွ သွေးသားထဲတွင် အညစ်အကြေးများ စုအောင်းခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

ကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌ အညစ်အကြေးများ စုအောင်းနေလျှင်လည်း အားလုံး သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့သည် မိမိတို့ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ကျေပွန် အောင် မလုပ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ အစာခြေစက်သည်လည်း အားနည်း ရလေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် အညစ်အကြေးများ စုအောင်းနေလေလေ အစာ ခြေစက် အားနည်းလေလေ ဖြစ်ရလေတော့၏။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရကား ကျွန်ုပ်တို့သည် စားလိုက်သောအစာကို ကောင်းကောင်း မကြေနိုင်ဟု ညည်းညူစပြုရသောအချိန်တွင် ရောဂါကြီးတစ်မျိုးမျိုး ကပ်ခဲ့သည် တိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်း တိုး၍သာသွားရဖို့ ရှိသောကြောင့် ထို အချိန်မှစ၍ အထူးသတိပြုဖို့ အရေးကြီးလှပေသည်။

အချို့သော ဆရာတို့က ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ခွန်အားဆုတ်ယုတ် နွမ်းနယ် သော အထိမ်းအမှတ်မျိုး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အစာစားမှ သာလျှင် ခွန်အားပြည့်တင်းနိုင်သည်ဟု မှတ်ယူလာကြသည့်အတိုင်း ခွန်အားဖြစ်စေသော အစားအစာများကို ခပ်များများစားပေးဖို့ တိုက် တွန်းတတ်ကြ၏။ စားလိုက်သောအစာကို ကောင်းစွာ ကြေညက်၍ အချိန်မီအောင် ထုတ်ပစ်နိုင်ခဲ့လျှင် သာ၍ ခွန်အားနည်းပါး ယုတ်လျော့ ခြင်း ဖြစ်စေတတ်ရကား အကြင်လူနာသည် တိုး၍တိုး၍ ဆိုးလာပြီးလျှင် နောက်ဆုံးတွင် အိပ်ရာထဲ၌လဲရသော အခြေသို့တိုင် ရောက်ကြရလေ သော့၏။

အချို့လူနာများသည် အစာမကြေကျက်ခြင်းကြောင့် ခွန်အား နည်းပါးသော အထိမ်းအမှတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ဆရာဝန်တို့က သည်းနေကျ အလုပ်အကိုင်တို့ကို ခေတ္တရပ်နား၍ ဤအရပ်၊ ထိုအရပ် မှာ နေထိုင်သည့်အတိုင်း လေညင်းခံသွားဖို့ အကြံပေးတတ်ကြ၏။ လူနာသည် အလုပ်အကိုင်မှ အားလပ်ခွင့်ယူ၍ ဒေသပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်လိုက်သော အလုပ်မှရပ်နားခွင့်ရသည်တစ်ကြောင်း၊ ဒေသပြောင်းရွှေ့လိုက်



သည် တစ်ကြောင်းကြောင့် ယခင်ကထက် စားသောက်ကောင်းပြီး ပို၍ ထမင်းဝင်လာကောင်း ဝင်လာပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် တိုး၍စားခြင်းသည် ယခင်က စုအောင်းလျက်ရှိသော အညစ်အကြေးများကို တိုး၍များပြားအောင် ဖြည့်စွက်ပေးရာ ရောက်ပေရကား နေရင်းဌာနသို့ ပြန်ရောက်ပြီးသည်နောက် များမကြာမီ အတွင်းတွင် ယခင်ကထက်ဆိုးသော အခြေအနေမျိုးသို့ ဆိုက်ရောက်တတ်ပေသည်။

ထိုသို့သော လူနာတို့အဖို့ အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းမှာ အလုပ်မှ ရပ်နားရုံသာမက အစာခြေစက်ကိုလည်း ရက်အပိုင်းအခြားနှင့် အားလပ်ခွင့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အရှေ့တိုင်းသားတို့၏ အယူဝါဒမှာ စားလိုက်သော အစားအစာကို ဝမ်းထဲတွင် ပါစကတေတော့ဖြင့် ချက်ရသည်ဟု နားလည်ကြ၏။ ထိုဝါဒ၏ သဘောနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့က တစ်စုံတစ်ရာ ထင်မြင်ချက်မပေးလိုပေ။ သို့သော် အနောက်တိုင်းမှ လက်တွေ့စုံစမ်းသိရှိရသော နည်းအရမှာကား စားလိုက်သောအစာကို ခံတွင်းတွင် သွားရည်ဖြင့် လိမ်းကျံရခြင်း၊ အစာအိမ်ထဲတွင် အရည်တစ်မျိုးဖြင့် ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပြန်၍ ရေခဲမုန့်လုပ်ရသည့် အလားကဲ့သို့ ထိုမုန့်မှ လည်စေရခြင်း၊ အူသိမ် အူမတို့သို့ရောက်အောင် တွန်းပို့ရခြင်း၊ ဆိုင်ရာအူထဲတွင် အသည်း၊ သည်းခြေ စသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့က အရည်များ ထုတ်၍ ရောစွက်မွှေနှောက်စေခြင်း၊ အစာဟောင်းအူမကြီးက အညစ်အကြေးတို့ကို ခွါရမှ နှင်ထုတ်ရခြင်းစသော အလုပ်အမျိုးမျိုးတို့သည် အစာခြေစက်ကြီး၏ အလုပ်များဖြစ်ချေ၏။ ထိုစက်သည် ခွန်အားနည်းပါး၍ နေရာမကျရှိနေသောအခါ အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အလုပ်အမျိုးမျိုးတို့သည် နှောင့်နှေးရပ်ဆိုင်းခြင်း ရှိကြရလေတော့၏။ ထိုအခါတွင်ကား အညစ်အကြေးများ စုအောင်း၍ ရောဂါအမျိုးမျိုး

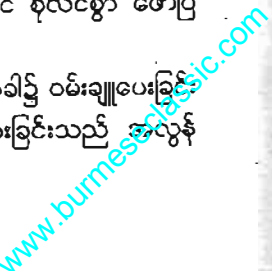
တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် အကြောင်းကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်လေတော့သည်။

အချို့သူတို့သည် အညစ်အကြေးများ စုအောင်းနေခြင်းကို ဝမ်းထဲဆေးတို့ဖြင့် ထုတ်ပစ်ရန် ကြိုးစားကြ၏။ ဝမ်းနုတ်ဆေးတို့သည် ဆိုင်ရာအူမကို ဆွပေးခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ဓာတ်လျှောစေတတ်သည် မှန်သော်လည်း ဝမ်းချုပ်သောရောဂါကို ပျောက်စေနိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးစားသောနေ့တွင်သာ ဓာတ်သွား၍ တစ်နေ့မစားလျှင်တစ်နေ့ ဓာတ်ချုပ်သော လူများကို တွေ့ကြရပေလိမ့်မည်။

ထိုသူတို့လည်း ဓာတ်မသွားတိုင်း ဝမ်းနုတ်ဆေး စားကြရခြင်း အားဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် စားနေကျ ဝမ်းနုတ်ဆေးသည် 'ယဉ်' သွားတတ်သည်ဖြစ်သောကြောင့် ယခင်ကထက်ပို၍ စားသည်ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ဝမ်းနုတ်ဆေးတစ်မျိုးကို ပြောင်းလဲမှီဝဲရသည်ဖြစ်စေ ပြုကြရ၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဝမ်းနုတ်ဆေးတို့မည်သည် ဝမ်းချုပ်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိမရှိကြချေ။ မှန်ပေရကား အစဉ်မပြတ် ဓာတ်ချုပ်တတ်သော သူတို့သည် အခြားနည်းလမ်းကို ရှာကြရပေမည်။

ဓာတ်ချုပ်သော ရောဂါကို ပျောက်အောင် ကုသသောနည်းမှာ ဝမ်းချူးခြင်းပင်ဖြစ်ချေ၏။ မှန်ကန်သော နည်းအားဖြင့် နေရာတကျ ဝမ်းချူးပေးခဲ့လျှင် နေ့စဉ်ဆက်လက်၍ ချူသော်လည်း ဘေးအန္တရာယ် မပြုတတ်ပေရာ နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် ဝမ်းချူးချိန် မရောက်မီပင် ဓာတ်သွားသောအခြေသို့ ရောက်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ဓာတ်ချုပ်သောရောဂါ ပျောက်လောက်ပြီဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။ နေရာကျအောင် ဝမ်းချူးသောနည်းကိုမူ ဆိုင်ရာအခန်းတွင် စုံလင်စွာ ဖော်ပြနေလျှီးမည်။

အစာခြေစက်အားနည်း၍ ဓာတ်ချုပ်သောအခါ၌ ဝမ်းချူးပေးခြင်းအပြင် ရက်အပိုင်းအခြားနှင့် အစာကို ဖြတ်ပေးခြင်းသည် အလွန်



ကောင်းသောနည်းဖြစ်၏။ သို့သော် များစွာသော သူတို့သည် အစာ မစားရလျှင် သေရတော့မည်ကဲ့သို့ မှတ်ယူ စွဲလမ်းလာခဲ့ကြသည် ဖြစ်သောကြောင့် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော နည်းများအတိုင်း သင့်တော်သော အစားအစာတို့ကို တွဲဖက်စားသုံးကြပါလျှင် တော်သင့် လောက်ပေပြီ။

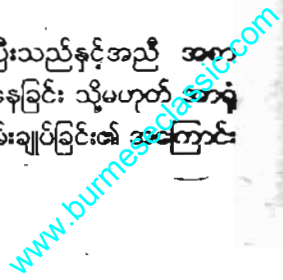
သို့ဖြစ်ရကား တစ်ကိုယ်လုံး အားအင်ကုန်ခန်း ဆုတ်ယုတ်မှု ကြောင့် အစာခြေစက် အားနည်းရသည်ဖြစ်စေ၊ အစာခြေစက် အား နည်းမှုကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ကုန်ခန်းရသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများစုအောင်း ရှိနေခြင်းသည်သာ လျှင် အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေရကား ရှိပြီးအညစ်အကြေးကို ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ်အညစ်အကြေးမဖြစ်ရအောင် ရပ်စဲသော နည်းသာလျှင် အကောင်းဆုံးသော ကုသနည်းဖြစ်ပေသတည်း။

### ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရောဂါတို့၏ အရင်းအမြစ်အစစ်ဖြစ်လေသလော

ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အခြေအမြစ်တည်၍ ဖြစ်ရသော ရောဂါမျိုးတို့ အနက် ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ တို့၏ အရင်းမူလဖြစ်ကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာကျော် ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သော ဆာပီလျံလိန်း ဆိုသူက ထုတ်ဖော် ရေးသားခဲ့ဖူးလေသည်။

သို့ရာတွင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက်ရှောင်တခင် ဖြစ်ပေါ် လာသော ရောဂါဖြစ်လေသလောဟု ဆန်းစစ်ပြန်သည့်အခါ ဝမ်းချုပ် ခြင်းမဖြစ်မီ အခြားသော ဖောက်ပြန်မှုတို့ ရှိသေးသည်ကားမှန်၏။ သို့ရာတွင် အစာဟောင်းများ စုဝေးရာဖြစ်သော အူမသည် အဘယ် အကြောင်းကြောင့် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ရလေသနည်းဟု ထစ်ထစ် စိလျှောက်ရန် ရှိသေး၏။

လွန်ခဲ့ပြီးသော အခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည်နှင့်အညီ အာဟာရ ခြေချက်သော စက်ကြီးတစ်ခုလုံး အားနည်းနေခြင်း သို့မဟုတ် အာဟာရ ကြောများ အားနည်းဆုတ်ယုတ်ခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၏ အကြောင်း



ရင်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။ အစာခြေစက် အားနည်းခြင်း၊ အာရုံကြောများ အားနည်းခြင်းတို့မှာလည်း အညစ်အကြေးများ စုအောင်းမှုတို့ကြောင့်ဖြစ်ပေရာ အညစ်အကြေးများ စုအောင်းမှုသည်လည်း မသင့်မတင့်သော အစာအာဟာရတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေရကား ကျွန်ုပ်တို့ ပြုပြင်ပေးနိုင်သော အရာသည်ကား အစာအာဟာရပင် ဖြစ်ချေ၏။

အစာအာဟာရကို ပြုပြင် ပေးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လာလတ္တံ့သော အကျိုးဆက်တို့သည် တစ်ခါတည်း ရပ်စဲရလေတော့၏။ အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်၊ သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဉ်ဖြစ်၊ ဝိညာဉ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် အဝိဇ္ဇာကို ဖြုတ်လိုက်သည့်အခါ နောက်လိုက်ဖြစ်သော အကျိုးဆက်တရားတို့သည် တစ်ခါတည်း ရပ်စဲသွားသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာတည်းဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင်လည်း မလျော်သော အစာအာဟာရမျိုးကို ရပ်လိုက်လျှင် အကျိုးဆက် ဖြစ်သော သဘောတရားတို့နှင့် ရောဂါတိုင်အောင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရပ်စဲနိုင်လေသည်။

အစာဟောင်း အူမသည် အလုပ်ကောင်းစွာ မလုပ်သည့်အခါ အညစ်အကြေးတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် နေသင့်သောအချိန်ထက် ပို၍နေရတော့၏။ အချို့သောသူတို့က နေ့စဉ်ဓာတ်တစ်ကြိမ် မှန်မှန် သွားခဲ့လျှင် ငါတို့နေရာကျလျှင် မှတ်ယူတတ်၏။ စင်စစ်မှာ နေ့စဉ် ဓာတ်မှန်မှန်သွားသော သူတို့၌ပင်လျှင် တစ်မြန်နေ့က ထုတ်သင့်သော အညစ်အကြေးကို ယနေ့မှ ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ယမန်နေ့က ထုတ်သင့်သော အညစ်အကြေးကို နက်ဖြန်မှထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ယနေ့ ထုတ်သင့်သော အညစ်အကြေးကို သန်ဘက်ခါမှ ထုတ်ပစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အလျှင် တည်လျက် ရှိတတ်ရကား နေ့စဉ်ဓာတ်သွားတိုင်းလည်း အညစ်အကြေး များကို ကုန်စင်အောင် ခါထုတ်နေပြီဟု မမှတ်ယူသင့်ချေ။

ထို့ကြောင့် ရှုတ်တရက် အဖျားရောဂါ စွဲကပ်သူတို့ကို မေးမြန်း

စုံစမ်းလိုက်လျှင် ဓာတ်ချုပ်နေခြင်းတို့ကို တွေ့ရတတ်ပေရာ ဓာတ်မှန် ပါသည်ဟု ဖြေဆိုနိုင်သော လူနာများမှာလည်း အထက်တွင် ဖော်ပြ သည့်နည်းအတိုင်း ရက်နှစ်ပတ်လည်အောင် စုအောင်းနေပြီးမှ ထုတ်ပစ် ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အစာဟောင်းအိမ်၏အလုပ် ပေါ့လျော့ခြင်း သည်ပင်လျှင် အကြောင်းဖြစ်ချေ၏။ ထုတ်ပစ်သင့်သော အညစ်အကြေး ကို သူ့အချိန်နှင့်သူ ထုတ်ပစ်နိုင်သော သူတို့အဖို့မူကား စွဲကပ်နိုင်သော ရောဂါမျိုးတို့သည် အလွန်နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

ကြက်ဥတစ်လုံးကိုဖောက်၍ နေလှန်းထားသည့်အခါ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ပုပ်သိုးနံ့စေ့လာခြင်းကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ရာ နောက်ဆုံးတွင် လေထဲ၌ရှိသော ပိုးမွှားတို့၏ ဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ကြက်ဥသည် ကြက်ဥ တည်းဟူသော သဘောမျိုးသို့ မရှိတော့ဘဲ မူလရင်းဖြစ်သော ဓာတ် သဘောမျိုးသို့ ရွေ့လျော့ ပြန်ရောက်သွားတော့သည်ကို တွေ့ရပေ၏။ ပုပ်သိုးပြီးသည့်နောက်၌ လေထဲတွင်ရှိသော ပိုးမွှားတို့သည် ပုပ်သိုး နေသော အရာဝတ္ထုတို့ကို မူလ ဓာတ်သဘောမျိုးသို့ ရွေ့လျော့ ပြန်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ထိုပိုးမွှား ကလေးမျိုးတို့ မရှိခဲ့လျှင် လောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အရာဝတ္ထုများ ပုပ်သိုးသော အနံ့ဖြင့် အလွန်နံ့စေ့လျက်ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစာဟောင်းအူမကြီးထဲတွင်လည်း သားငါး စသော ပရိုတင်းခေါ် အစားအစာများသည် ဤနည်းအတူ ပုပ်သိုး နံ့စေ့ခြင်းရှိပေရာ လေလည်သောအခါ၌ ထွက်လာသောအနံ့သည် ထိုကဲ့သို့ ပုပ်သိုးနေခြင်းအဖြစ်ကို သက်သေခံလျက်ရှိ၏။ ထိုပုပ်သိုး သော အစားအစာတို့မှ အငွေ့အသက်တို့သည် အာဟာရဩဇာနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေးသားထဲသို့ ရောနှောလိုက်ပါကြရကား ရောဂါအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။

လူတိုင်း၏ ကျင်ချေးသည် နံ့စေ့တတ်သည် မှန်သော်လည်း



လူအားလုံးသည် အတူတူပင် နံ့စော်သည်ဟု မမှတ်ယူသင့်ချေ။ အချို့ အစားအစာများ ကစော်ပေါက်ပြီး၍ အချို့အစားအစာများ ပုပ်သိုးပြီး စွန့်ထုတ်တတ်သောသူတို့၏ ကျင့်ချေသည် သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် နံ့စော်ခြင်း ရှိလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အညစ်အကြေးများ မစုမအောင်းရအောင် ကူညီပြုပြင်ပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ထို အညစ်အကြေးများ စုအောင်းသိုမှီးရာဖြစ်သော အစာဟောင်းအိမ်ခေါ် အူမကြီးကို နေ့စဉ် နေ့တိုင်း စင်ကြယ်အောင် ရှင်းလင်းသုတ်သင်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ချေ၏။ သုတ်သင်နည်းတို့တွင်လည်း ဝမ်းချူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပေ၏။

ဝမ်းချူခြင်းသည် အစာဟောင်းအူကို အကျင့်ပါစေတတ်သော ကြောင့် တစ်ခါချူပေးလျှင် ဆက်လက်၍ ချူပေးမှ ဓာတ်သွား တောသည်ဟု အချို့ကပြောကြ၏။ နေရာတကျ မချူတတ်လျှင် ထို စကားသည် မှန်ကန်ပေလိမ့်မည်။ ရေခဲခွေးကိုသာ အသုံးပြု၍ တစ်သက် ပတ်လုံး နေ့တိုင်းဝမ်းချူနေပါလျှင် အသုံးမပြုသော ခြေထောက်သည် သေးသိမ်သွား၍ နောက်ဆုံး၌ မထောက်နိုင်အောင် ရှိတတ်သည့်နည်းတူ အစာဟောင်းအူသည်လည်း အသားအလျောက် အလုပ်မလုပ်တတ် တော့ဘဲ ဝမ်းချူပေးမှ ဓာတ်သွားသော အခြေမျိုးသို့ ရောက်သွားတတ် ပေသည်။

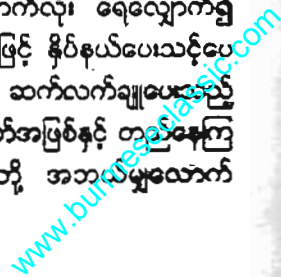
မှန်ကန်သော ဝမ်းချူနည်းမှာ- ပထမ၌ တွင်းရေထက်မအေးသော ရေနစ်ပုလင်းမျှကို ချူပုံးထဲတွင်ထည့်၍ ရှောက်သီးတစ်လုံးကို ထို ရေထဲတွင် ညှစ်ထည့်ရမည်။ ထို့နောက် ချူပုံးကို ရင်ဘတ်လောက် မြင့်သော နေရာတွင် ချိတ်ထားရမည်။ မထနိုင်သော လူနာများကို လိုလျက်ချူကြရသော်လည်း အခြားလူများအဖို့မူ အကောင်းဆုံးသော အနေအထိုင်မှာ ကြမ်းပေါ်တွင်ခူးထောက်၍ ရင်ဘတ်ကို ကြမ်းနှင့်

တတ်နိုင်သမျှ နီးကပ်အောင် ကျန်းလျက် ဖင်ပူးထောင်းထောင်းသော အနေမျိုးသည် အလွယ်တကူ ရေလျှောလိုက်နိုင်သည့်အတွက် အလွန် သင့်လျော်လှ၏။ ဒူးအောက်တွင် ခုရန်အတွက် ဖုံထူထူကလေးတစ်ခု ချုပ်လုပ်ထားလျှင် သာ၍ကောင်းသည်။

ချူစမရှိသော သူတို့အဖို့၌ ရေအတော်အတန်ဝင်၍ နာကျင်ခြင်း ရှိခဲ့လျှင် ပြန်ကိုဖိနှိပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရေဝင်ခြင်းကို ဆီးတားထား သင့်၏။ ထိုအတောအတွင်း ဝမ်းဗိုက်ကို လက်ဖြင့်အနှံ့အပြား နှိပ်ပေး ၍ နာကျင်ခြင်း သက်သာလာသောအခါ ရေပြန်ကို တဖန်ဆက်လက်၍ ဖွင့်ပေးရမည်။ အလေ့အကျင့်မရှိသဖြင့် ရေနစ်ပုလင်းကို တစ်ကြိမ် တည်းဝင်အောင် မသွင်းနိုင်ခဲ့လျှင် ခံနိုင်သလောက်သာလျှင် သွင်းသင့် ၏။ သို့သော် တဖြည်းဖြည်းတိုးသွား၍ ရေနစ်ပုလင်းဝင်သောနေ့တိုင် ရောက်မှ စိတ်ကျေနပ်သင့်၏။

သွတ်သွင်းရသောရေမှာမူ တွင်းရေမှသည် သုံးရေအိုးမှ ရေအထိ အေးစေ၍ နောက်ဆုံးတွင် သောက်ရေအိုးရေအထိ တဖြည်းဖြည်း အေးအောင် လေ့ကျင့်သွားရမည်။ ရေခဲခွေးသည် အူမ၏အလုပ်ကို ကူညီ၍လုပ်ပေးရာ ရောက်သော်လည်း အကူအညီကို နေ့တိုင်းပေးနေ လျှင် အကျင့်ပါသွားမည်ကို စိုးရိမ်ရသောကြောင့် ရေအေးကို အသုံးပြုရ ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ရေကိုမူ သည်းခံနိုင်သမျှ အေးသည်အထိ တိုး၍ တိုး၍ လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပေသည်။ ချူတံ၏ အဖျားကို ဆပ်ပြာမြှုပ် ထေည့် ချောကျိသော အရာမျိုးဖြင့် ဆွတ်ပေးရန် သတိမမေ့သင့်ချေ။

ရေသွင်းပြီးသည့်နောက် အူမတစ်လျှောက်လုံး ရေလျှောက်၍ ဝင်နိုင်စေရန် ဝမ်းဗိုက်ကို အနှံ့အပြား လက်ဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးသင့်ပေ သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ခန့် ဆက်လက်ချူပေးသည့် အခါ အစာဟောင်းအိမ်ထဲတွင် အကန့်အသတ်အဖြစ်နှင့် တည်နေကြ သော အညစ်အကြေး အဟောင်းအမြင်းတို့ အဘယ်မျှလောက်





ကျဆင်းလာကြသည်ကို အံ့ဩဖွယ်ရာ တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။ ထို အညစ်အကြေး အဟောင်းအမြင်းတို့သည်ကား သာမန် ဝမ်းနုတ်ဆေးတို့ဖြင့် နှင်ထုတ်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်သည့် 'ချိုး' တို့ပေတည်း။

၎င်းတို့ကျဆင်းသွားသည်ကို မြင်လိုက်ရလျှင်ပင် အကြင်သူသည် တစ်ကိုယ်လုံး ပေါ့သွား၍ ဟီးချပြီး စိတ်၏ ကြည်ရွှင်ကျေနပ်ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နေ့စဉ် ရေနစ်ပုလင်းဝင်အောင် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်မျှ ဝမ်းချူပေးပြီးနောက် ရေကိုတဖြည်းဖြည်း လျှော့ထည့်၍ အေးသည်ထက် အေးသောရေကို အသုံးပြုသင့်ပေသည်။ နောက်ဆုံးတွင်မူကား အစာဟောင်းအိမ်သည် ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်စ ပြုလာပြီဖြစ်၍ ဝမ်းချူသော အချိန်မတိုင်မီကပင် ဝမ်းသွားရပေလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ဝမ်းချူခြင်းကို လုံးလုံးရပ်စဲလိုက်သောအခါ တစ်နေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်စေ အစာစားပြီးသော အခါတိုင်း ဓာတ်သွားရပေလိမ့်မည်။ အစာစားပြီးလျှင်ပြီးခြင်း၊ ဓာတ်သွားရသော်လည်း အူစင်နေသည်ဟု မမှတ်လေနှင့်။ စင်စစ်မှာ အစာသွင်းလိုက်သည့်အတွက် အစာသစ်အိမ်မှစ၍ လှုပ်ရှားပြီး အစာဟောင်းအိမ်သို့ တိုင်အောင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အလုပ်လုပ်ကြ၍ အစာခြေစက်ကြီး နီးကြား လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် အလွန်ကောင်းမွန်သော အခြေအနေသို့ ရောက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

ထမင်းနှစ်ထပ်စားသူတို့အဖို့ တစ်နေ့လျှင် ထမင်းစားပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ်ဓာတ်မသွားခဲ့လျှင် အစာခြေစက်ကြီး နေရာမကျသေးဟု မှတ်ယူရပေမည်။ မိမိတို့ကိုယ်ကို စစ်ကြောမေးမြန်းကြလော့။ 'ငါတို့မှာ တစ်ခါတည်းသာ ဓာတ်သွားသည်။ ဘာရောဂါမှမရှိပေါင်' ဟု ဆင်ခြေမပေးလေနှင့်။ သန်းဝေခြင်းမျှ မရှိလေသလော့၊ နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း အိမ်ပေါ်မှ ပြေးဆင်းလိုက်ချင်သောစိတ်မျိုး ဖြစ်ပါ၏လော့၊ ထို့ထက်

နည်းလျှင် မကျေနပ်သင့်ချေ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ကျနအောင် ဝမ်းချူပေးပြီးနောက် အစားအစာတို့ကိုလည်း သင့်တော်အောင် တွဲဖက်မှီခဲသွားသည် ဆိုပါလျှင် ဝမ်းချူခြင်းသာမက နှစ်ပေါင်းများစွာ စွဲကပ်လာသည့် အနာရောဂါ ဟူသမျှကိုပါ ကွင်းလုံးကျွတ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းကြီး ပျောက်ကင်းကြပူးသူတို့ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့လေပြီ။

အခြေအမြစ်ကြီးသော ရောဂါမျိုးဖြစ်ခဲ့ပါမူ ဝမ်းချူပြီးသည် နောက်တွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံတို့ဖြင့်သာ မှီခဲစားသောက်၍ ထမင်းစသော အာဟာရမျိုးကို လုံးလုံးလွှတ်ထားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ချေ၏။

အကြောင်းကိုဆိုသော် အသီးအနှံတို့မည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အထူးအသုံးဝင်သော 'ဗီတာမင်' ခေါ် ဓာတ်မြူနုများ ပါရှိရုံမျှမက အစာဟောင်းအူမအဖို့ အလုပ်လုပ်ရန် လွယ်ကူစေသည့် 'လက်ကိုင်' သဗ္ဗယ်ရှိသော အရာဝတ္ထုများပါရှိသည့် အတွက်ကြောင့် အကြောဖြင့် တင်းချည်ရှုံ့ချည် ပြုလုပ်ကာ ညှစ်ထုတ်ပစ်ရန် လွယ်ကူစေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

နွား၊ မြင်းစသော တိရစ္ဆာန်မျိုးတို့သည် အလွန် ကျန်းမာစွာ ရှိနေသောအခါ၌ အစာစားပြီးလျှင်ပြီးချင်း ကျင်ချေးစွန့်တတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိပေရာ ဤနည်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာမှုအတွက် သဘာဝဓမ္မ၏ ဆောင်ရွက်နည်း ဖြစ်ပေရကား ပထမတန်း ကျန်းမာခြင်းကို အလိုရှိသူတို့သည် ထိုအလေ့မျိုး အကျင့်ပါနေသည့်တိုင်အောင် မိမိတို့ကိုယ်ကို ပြုပြင်ပေးသင့် ကြပါပေသတည်း။



### မွတ်သိပ်ခြင်း အတုနှင့်အစစ်

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊ အစာစားလိုခြင်း၊ ဆိုသည်မှာ အတုနှင့် အစစ် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ စားနေကျ အချိန်ရောက်မှ အစာစားလိုခြင်း၊ မွှေးကြိုင်သော ဟင်းလျာတို့၏ အနံ့ရ၍ဖြစ်စေ၊ စားချင်စဖွယ် ပြင်ဆင်ထားသော ခဲဖွယ်တို့ကို မြင်ရ၍ဖြစ်စေ စားလိုခြင်းတို့မှာ မွတ်သိပ်ခြင်း အတုများသာ ဖြစ်ကြ၏။

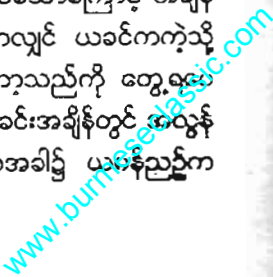
စားနေကျအချိန်ကျော်လွန်၍ ဝမ်းထဲ၌ ပူလောင်နေသဖြင့် 'ထမင်းဆာလိုက်တာ ဝမ်းထဲမှာ ပူနေတာပဲ၊ ဗိုက်ထဲမှာ ဟာနေတာပဲ' စသည်ဖြင့် ညည်းတွားပြောဆိုကြခြင်းများသည်လည်း မွတ်သိပ်ခြင်း အစစ်မဟုတ်သေး။ အတုများသာဖြစ်ကြ၏။ အစာအိမ်တွင်း၌ အစာ မရှိတော့သည်အခါ ယခင်တစ်နပ်မှ ကြွင်းကျန် ကပ်သပ်နေရစ်သော အက်စစ်ဓာတ်အညစ်အကြေးတို့သည် အစာအိမ်ကို ပူလောင်စေသည် ဖြစ်၍ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဆာလောင်သည်ဟု ဆိုကြလေရာ အစာထည့်သွင်းလိုက်သောအခါတွင် အစာနှင့်ရောပြွမ်း၍ ပူလောင်ခြင်းမှ သက်သာရာရခြင်းဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် ဆာလောင်ခြင်းသည် အစစ်မဟုတ်သေး။ အတုမျှသာ ဖြစ်ချေ၏။ အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေး ကပ်သပ်ကြွင်းကျန်ခြင်း မရှိသော အစာအိမ်မျိုး၌ အစာမရှိသော်လည်း ထိုကဲ့သို့ ပူလောင်ခြင်း မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် အချို့သူတို့သည် အချိန်တန်လျှင် သည်းမခံနိုင် လောက်အောင် ဆာလောင်တတ်လေရာ ထိုကဲ့သို့ ဆာလောင်တတ် တိုင်းလည်း ကျန်းမာလှပြီဟူ၍ မမှတ်ယူသင့်ချေ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း အတုနှင့်အစစ် ရှိကြသည့်အနက် လူ တစ်ထောင်လျှင် တစ်ယောက်မျှသည် မွတ်သိပ်ခြင်း အစစ်ကို ခံစားဖူး မည်မဟုတ်ချေ။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြောင်းရှိလျှင် ထုတ်၍သုံးနိုင် ရန်အတွက် လိုလိုမည်မည် သိုလှောင်ထားသည့်အဆီ အစရှိသည့် အာဟာရဓာတ်မျိုးတို့ ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ အစာအိမ်ထဲသို့ အစာထပ်၍ မဖြည့်သည့်အခါတွင် အပိုသိုလှောင်ထားသော ထိုအာဟာရဓာတ်တို့ကို ထုတ်၍ အသုံးပြုရ၏။ ထိုသိုလှောင်ထားသော အာဟာရဓာတ်တို့ လုံးလုံး ကြီး ကုန်ခန်းသွားသောအခါမှ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အကယ်အစစ် ဆာ လောင်မွတ်သိပ်သောအဖြစ်သို့ ရောက်ရ၏။

သို့သော် ထိုကဲ့သို့ သိုလှောင်ထားသော အာဟာရအပိုတို့သည် ခက်ပေါင်း ၃၀၊ ၄၀၊ ၅၀ စသည်မျှကြာအောင် လုံလောက်စွာ နို့တတ်ပေ ရကား ခုနစ်ရက် အစာမစားရလျှင် သေတတ်သည်ဟူသော အယူဝါဒ မှာ မမှန်ကန်ချေ။

ထမင်းစားချိန်ရောက်၍ ဆာလောင်သော်လည်း စိတ်ကို ချုပ်တည်း ထားလိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် မအားမလပ်သောကြောင့် အချိန် ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ရသည်ဖြစ်စေ အချိန်အတန်ကြာလျှင် ယခင်ကကဲ့သို့ ပူလောင်သည်တိုင်အောင် ဆာမွတ်ခြင်းမရှိတော့သည်ကို တွေ့ရပေ ထိမ့်မည်။ ဥပုသ်စောင့်သော သူတို့သည် ညနေခင်းအချိန်တွင် အလွန် ဆာလောင်လှသော်လည်း နံနက် လင်းသောအခါ၌ ယခင်နည်းက



လောက် မဆာတော့သည့်အဖြစ်ကို ကြုံဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ဥပုသ် ရက်ရှည်စောင့်သော သူတို့မှာလည်း ပထမတစ်ည၊ နှစ်ညတွင် ဆာ လောင်တတ်သော်လည်း သုံးရက်လေးရက်ကြာ၍ အကျင့်ရသွားသော အခါတွင် တဖြည်းဖြည်း ဆာလောင်ခြင်း လျော့ပေါ့သွားသည်ကို တွေ့ကြရပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အစာကိုဖြတ်ထားခြင်းအားဖြင့် အစာအိမ်၌ ကပ်သပ်ကြွင်းကျန်လျက်ရှိသော အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေး တို့သည် တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးကုန်ခန်းသွား၍ အစာအိမ်ကို ပူလောင် စေခြင်းတည်းဟူသော ဒုက္ခမျိုး မပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ချေ၏။

ဥပုသ်ရက်ရှည်စောင့်၍ ထမင်းတစ်ထပ်တည်း စားသော်လည်း ပိန်ချုံးကျူလိုသွားခြင်း မရှိသည်ကိုထောက်သော် ကျွန်ုပ်တို့ စားနေကျ ဖြစ်သော ထမင်းနှစ်ထပ်အနက် တစ်ထပ်သည် အပိုသက်သက်ဖြစ်၍ အကျင့်ပါနေကြသောကြောင့် စားနေရခြင်းမျှသာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက်ဆိုပါမူ တစ်ထပ်သည် လုံလောက်ခဲ့လေပြီ။

ရောဂါပျောက်ကင်းမှုအတွက်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် မှုအတွက်ဖြစ်စေ ရက်ပေါင်းကြာရှည်စွာ အစာရှောင်ကြသောသူတို့သည် နှစ်ရက်သုံးရက်မျှအတွင်းသာ အပြင်းအထန် ဆာလောင်ကြ၍ ထိုမှ ကျော်လွန်သွားသောအခါတွင် အစာအာဟာရအပေါ်၌ အာရုံပြတ်သွား သကဲ့သို့ဖြစ်ပြီးလျှင် အစာတောင်းသောစိတ်မျိုး လုံးလုံးပျောက်သွား၍ မဆာမလောင်ဘဲ ရှိကြရလေသည်။ သာမန်လူတို့က ထိုသို့သော အခြေ မျိုးသို့ရောက်လျှင် အစာကို ခံတွင်းမတောင်းသည်ဖြစ်၍ သေဖွဲ့ရာအချိန် နီးချေပြီဟု မှတ်ထင်တတ်ကြလေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ဆာလောင် ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည့် အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေးတို့ လျော့ပါး ဆုတ်ယုတ် ကုန်ခန်းစပြုခြင်းမျှသာဖြစ်၍ မထိတ်မလန့်သင့်သည့်ပြင် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ အခြင်းအရာတစ်ခုဟူ၍ မှတ်ယူသင့်ပေသည်။

ရက်အတန်ကြာ၍ ဆာလောင်မှတ်သိပ်ခြင်း၊ အစားအစာကို မကြာ ခဏသတ်ရ၍ တမ်းတခြင်းတည်းဟူသော အဖြစ်မျိုးမှ လွန်မြောက် လာသောအခါ စိတ်ထဲတွင် ဝန်ထုပ်ကြီးတစ်ခု ကျသွားဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်လာ၍ အဘယ်မျှလောက် စိတ်၏ကြည်လင်ရှင်လန်းခြင်း ရှိလာ သည်ကို ကြုံရဖူးသူတိုင်း ခံစားဖူးကြပေလိမ့်မည်။

စားချိန်ကျ၍ ဆာလောင်ခြင်းသည် သဘာဝဓမ္မ သဘောမဟုတ်။ အကျင့်ပါနေခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ မည်သူမျှ သဘာဝဓမ္မကို မလွန်ဆန် နိုင်။ မကောင်းသော အကျင့်ကိုမူကား ပျောက်ဖျက်လွန်ဆန်နိုင်၏။ ဆာလောင်ခြင်းသည် သဘာဝဓမ္မ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆာလောင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာမစားမိပါက တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ရာ၏။ ထိုသို့မဖြစ်ဘဲ သာလွန်ကြည်လင်လာခြင်းကိုထောက်သဖြင့် အကျင့်ပါခြင်း သက်သက် မျှသာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။

အကျင့်ပါ၍ ဆာလောင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာက တကယ် မှတ်သိပ်လာသဖြင့် အစားတောင်းသည့်အခါ၌မူကား အတု ဆာလောင် ခြင်းကဲ့သို့ တွေ့ကရာအစာမျိုးကို အရမ်းသိပ်လွေးလိုခြင်းလည်းမရှိ။ မခံမရပ်နိုင်အောင် လူးလိုမ့် ဆာလောင်ခြင်းလည်းမရှိ။ ကိုယ်ခန္ဓာက လိုအပ်သော အစားအစာတစ်မျိုးမျိုးကို 'ချဉ်ခြင်းတပ်'သော စိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုကဲ့သို့ ချဉ်ခြင်းတပ်သောအစာကို ကျွေးမွေးလိုက် လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် လျင်မြန်စွာ အင်အားပြည့်တင်းလာ၏။ အစာ အာဟာရ မစားနိုင်ဘဲ အိပ်ရာထဲတွင် ကြာရှည်စွာလဲနေသော လူနာ များအား အချို့ သမားတို့က လူနာတောင်းသော အစားအစာမျိုးကို ကျွေးမွေးခြင်းသည် အလွန်နေရာကျလှ၏။ အချို့ကမူ 'မတည့်ဘူး'ဆို၍ ကျွေးဘဲ ထားတတ်၏။ နေရာမကျလှချေ။

အစာပြတ်နေသော သူတို့အဖို့၌ 'ခံတွင်းမလိုက်၊ ဓာတ်မကြီးက်' ဟူသော စကားသည် အလွန်မှန်လှ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာက လိုအပ်နေသော



အစားအစာကို ချင်ခြင်းတပ်တတ်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် လိုက်လျော  
လျှင် မမှားနိုင်ချေ။ သို့သော် ရသာရုံခံစားလိုမှုကြောင့် တောင်တောင်  
အီအီ တောင်းတတ်သော လူနာမျိုးကို မဆိုလိုပေ။ သမားလုပ်သူသည်  
ဤနှစ်ချက်ကို ပိုင်းခြားသိရှိနိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှ၏။

အကျင့်ပါနေ၍ စားချင်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာအိမ်တွင် အက်စစ်  
ဓာတ်လောင်နေ၍ စားချင်ခြင်းတို့သည် မွတ်သိပ်ခြင်းအတုများသာဖြစ်၍  
သူရူးကဲ့သို့ ဘာမဆိုဝါးမျိုးချင်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး  
ခြင်းဘေး ဆိုက်ရောက်သော တိုင်းပြည်များတွင် လူသားပင်စားတတ်  
ကြ၍ သား၊ သမီးတို့၏အသားကိုလည်း ကမန်းကတန်း စားကြသည်  
ဟု ကြားရဖူး၏။ စင်စစ်မှာ ထိုသူတို့သည် အစာမစားရလျှင် သေရ  
တော့မည်ဟု မှတ်ထင်နေကြ၍ သေရမည့်ဘေးကို ကြောက်သည်  
အတွက်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ 'နွားရှူးဆူးတိုး' စားမျိုးခြင်းဖြစ်၏။ ဆာမွတ်  
ခြင်း အစစ်ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာက လိုသောအရာကို ချင်ခြင်းတပ်သည့်အခါ  
ထိုကဲ့သို့ 'နွားငတ်ရေကျ' ဖြစ်လောက်အောင် မရှိတော့ချေ။

တောထဲတွင် မျက်စိလည်၍ ပျောက်ဆုံးနေသော လူများကို ရှာဖွေ  
ကြသောသူများက ခုနစ်ရက်အတွင်း တွေ့အောင် မရှာဖွေနိုင်ခဲ့လျှင်  
အစာငတ်၍ သေရှာကြတော့မည်ဟု မှတ်ထင်ကြ၏။ အချို့သော  
သူတို့သည် 'ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်' ဟူသော စကားကို စွဲစွဲမြဲမြဲ  
တိတိကျကျကြီး ယုံကြည်ထားတတ်ကြလေရကား ထိုကဲ့သို့ ခုနစ်ရက်  
မျှ ပျောက်ဆုံးနေလျှင်ပင် သေနှင့်ပြီး ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။  
စင်စစ်သော်ကား ထိုသူတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အာဟာရဓာတ်  
တကယ်ကုန်ခန်းသောကြောင့် သေကြေပျက်စီးကြခြင်းမဟုတ်။ ငါတို့  
သေရချေတော့မည်ဟူသော ဥပါဒါန်စွဲကပ်မှုကြောင့် ကြောက်လန့်၍  
သေကြရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အစာရှောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအခန်းတွင် ဤအကြောင်းကို

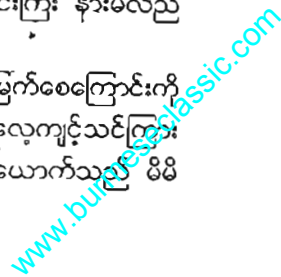
ထပ်မံ ဖော်ပြရပေဦးမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် အာဟာရဓာတ်အပိုများ သိုလှောင်ထားတတ်  
သည်ဖြစ်ရကား ထိုအာဟာရဓာတ်မျိုး အနည်းငယ်မျှ ကပ်သပ်ကြွင်းကျန်  
လျက်ရှိလျှင်ပင် မသေနိုင်ချေ။ အစာမစားရ၍ သေခြင်းထက် အညစ်  
အကြေးများ စုအောင်းနေသည့်အတွက် သေရခြင်းကား သာ၍လျင်မြန်  
၏။ ထိုအကြောင်းကြောင့် သေရသူများကား ပေါများလိုက်သည်မှာ  
ပြောဖွယ်ရာ မရှိချေ။

ဆာလောင်ခြင်း အတုမှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အတွင်း၌ရှိသော  
အာဟာရဓာတ်အပိုများကိုထုတ်၍ အသုံးပြုဖို့အစပြုခြင်း၏ အထိမ်း  
အမှတ်ဖြစ်၏။ ဆာလောင်ခြင်းအစစ်မည်သည်ကား နောက်ဆုံးအခြေပင်  
တည်း။ ဆာလောင်ခြင်းအစစ်မည်သည် ဝမ်းထဲက ပူလောင်သည်ဟူ၍  
ခန့်။ မည်သည့်နေရာ၌ မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရသည် ဟူ၍လည်းမရှိ။  
တစ်ခုသော အစာအာဟာရမျိုးကို ချင်ခြင်းတပ်ခြင်းဖြင့်သာ ထင်ရှား  
ပေအံ့။ ဆာလောင်ခြင်းအတုသည် အကျင့်ပါသောကြောင့် ဖြစ်၍  
မွတ်သိပ်ခြင်းအစစ်မူကား သွေးတောင်းသောကြောင့် ဖြစ်ရ၏။

တကယ်မွတ်သိပ်သောအခါ ရသာကြောတို့သည် အလွန်ထက်မြက်  
အားကောင်းလျက်ရှိ၏။ သွေးတောင်းသော အစားအစာကို စားလိုက်  
လျှင် လွန်မင်းစွာ အရသာရှိ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာက သွေးတောင်းလာသည်  
အထိ ဆိုင်းငံ့ထားဖူးသော သူတို့သာလျှင် ပထမတန်း ရသာရုံကို  
ခံစားဖူး၏။ ဟင်းခွက်ပေါင်း ဆယ့်လေးငါးခွက်နှင့် နေ့တိုင်းစားနိုင်သော  
သူဌေးသည် ရသာရုံအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး နားမလည်  
သေးချေ။

မွတ်သိပ်ခြင်းသည် အာရုံကြောတို့အား ထက်မြက်စေကြောင်းကို  
ဥပမာဆောင်၍ပြရသော် အမဲလိုက်ခွေးများကို လေ့ကျင့်သင်ကြား  
ပေးခြင်းအားဖြင့် အသက်မွေးမြူသော မုဆိုးတစ်ယောက်သည် မိမိ



မွေးမြူထားသော ခွေးနှစ်ကောင်အနက် တစ်ကောင်ကို အစာဝအောင် ကျွေး၍ အခြားတစ်ကောင်ကို အစာမကျွေးသေးဘဲ ခွေးနှစ်ကောင် လုံးကို တောထဲသို့ခေါ်သွား၏ အစာမစားရသေးသောခွေးသည် အနံ့ ခံရာ၌ အလွန်ထက်မြက်၍ သခင် စေခိုင်းသမျှသော အလုပ်တို့ကို သွက်သွက်လက်လက် ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် လုပ်ကိုင်သည်ကို တွေ့ရ သည်ဆို၏။ အစာဝထားသော ခွေးမူကား ပေါ့တော့တော့နှင့် တော်စွာ လျော်စွာ ဝတ်ကျေဝတ်ကုန်မှု ပြေးလွှားအလုပ်လုပ်၍ သခင်၏စကား ကိုလည်း ကောင်းကောင်း နားမထောင်ဆို၏။

နောက်တစ်နေ့၌ မုဆိုးသည် ယမန်နေ့က အစာဝအောင် ကျွေးထားသောခွေးကို ထိုနေ့အဖို့တွင် အစာမကျွေးဘဲ အငတ်ထား သောခွေးကို အစာဝအောင်ကျွေးပြီးလျှင် တောလိုက်ပြန်ရာ ယမန်နေ့က သွက်လက်သောခွေးသည် ထိုင်းရှိုင်းသွား၍ ထိုင်းရှိုင်းသောခွေးသည် သွက်လက်ဖျတ်လတ်စွာ ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်ဆို၏။

အလွန်ထူးခြားသော အချက်တစ်ခုမှာ နေကုန်အောင် အမဲလိုက် ပြီးကြသောအခါ အစာဝသောခွေးသည်သာလျှင် မောဟိုက်ခြင်းရှိ၍ လျှာကြီးတထုတ်ထုတ်နှင့် ဟောဟဲခတ်လျက်ရှိရာ အငတ်ထားသော ခွေးမူကား တစ်စုံတစ်ရာမျှ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော အထိမ်းအမှတ်မျိုး မတွေ့ရဟု ဆိုလေသည်။ ထို့ကြောင့် မုဆိုးသည် တောသို့မထွက်မီ ခွေးများကို ဘယ်အခါမျှ အစာမကျွေးဘဲ တောမှပြန်ရောက်သော အချိန်တွင်မှ ဝလောက်အောင် တစ်ထပ်တည်း ကျွေးမွေးသော အလေ့ အကျင့် ပြုလုပ်ထားလေ၏။

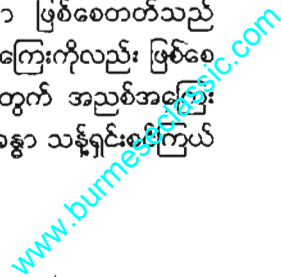
ဤနေရာ၌ ဝမ်းချောင်နေလျှင် အလုပ်မလုပ်နိုင်ဟု စွဲလမ်းမှတ်ယူ လာကြသူတို့ သတိပြုသင့်၏။ ဆာနေရမည့်အရေးကို တွေး၍မကြောက် ဘဲ လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်သူတို့သည် ထိုအကြောင်းကို ကောင်း ကောင်းကြီး နားလည်နိုင်ကြပေလိမ့်သတည်း။

### အစာရှောင်ခြင်း

အစာရှောင်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို လည်းကောင်း၊ နာမ်ပညာ၌ကို လည်းကောင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတတ်သည်ဟု သိရှိနားလည်ခဲ့ကြ သည်ဖြစ်၍ မည်သည့်ဘာသာ၌ဖြစ်စေ သူ့နည်းဖြင့်သူ အနည်းအများ အစာရှောင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ကြသည်သာဖြစ်၏။

ခေတ်ကာလ လူများမူကား အာရုံငါးပါးတည်းဟူသော ကာမဂုဏ် စည်းစိမ်ကို တတ်နိုင်လျှင် တစ်ခဏမပြတ် ခံစား စံစားလိုကြသော အာသာဆန္ဒ ရှိနေကြသည့်အလျောက် တစ်နပ်တစ်လေမျှ အစာ ရှောင်လိုက်ရလျှင်ပင် အားအင်ကုန်ခန်းသွားတော့မည့်အလား မှတ်ထင် နေကြ၍ အပိုအလုပ်၊ အချည်းအနီးအလုပ်များသဖွယ် ပြက်ရယ် ပြောဆိုတတ်ကြ၏။

အစားအစာသည် အာဟာရဓာတ်ကိုသာ ဖြစ်စေတတ်သည် မဟုတ်။ လိုသည်ထက် ပိုစားခဲ့လျှင် အညစ်အကြေးကိုလည်း ဖြစ်စေ တတ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ထမင်းတစ်နပ်အတွက် အညစ်အကြေး မသွင်းဘဲ ရှောင်ကြဉ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်



ခြင်းဖြစ်၍ ကိုယ်သန့်ရှင်းမှုသည် စိတ်သန့်ရှင်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းကို လည်းကောင်း သိနားလည်သူ အလွန်နည်းပါး၏။

ကိုယ်သန့်ရှင်းမှု ဆိုသည်မှာ ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်လဲလှယ်ခြင်း မျှလောက်သာ နားလည်ကြ၍ ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးတို့ကို ဝမ်းနတ်ခြင်းအပြင် အစားရှောင်သော နည်းအားဖြင့်လည်း ထုတ်ပစ် နိုင်ခြင်းကိုမူကား နားလည်သူအလွန်နည်းပါးလှ၏။ အချို့သူတို့ကမူ ရသရုံခံစားမှုကို တစ်နပ်တစ်လေမျှ မစွန့်လိုသည့်အတွက် နက်နဲစွာ မစဉ်းစားတော့ဘဲ 'ရှုပ်ပါတယ်' ဟူ၍ ဆိုကောင်းဆိုကြပေလိမ့်မည်။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ သဘာဝဓမ္မ၏ စည်းကမ်းဥပဒေများဖြင့် ပြုပြင်စီမံလျက်ရှိရာ ထိုဥပဒေစည်းကမ်းကို လိုက်နာသောသူတို့သည် ကျန်းမာချမ်းသာ၍ အသက်ရှည်စွာနေထိုင်ကြရ၏။ ထို စည်းကမ်း ဥပဒေများကို လွန်ဆန်နိုင်သူကား တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိချေ။ မည်သည့်ဘုရားသည် တန်ခိုးကြီးလှပါသည်ဆိုစေ အချိန်တန်လျှင် တနည်းနည်းနှင့် သက်တမ်းကုန်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

သဘာဝဓမ္မ၏ စည်းကမ်းဥပဒေများနှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသား ရသော် တိရစ္ဆာန်များသည် ဉာဏ်ကွန့်၍မနေဘဲ သဘာဝဓမ္မကို မျက်စိ မှိတ်ကာ လိုက်နာကြ၏။ စည်းကမ်းနည်းလမ်းဟူ၍ကား နားမလည် ကြချေ။ အိပ်ချင်လျှင် အိပ်ကြ၏။ စားချင်လျှင် စားကြ၏။ ကာမ စပ်ယုက်လိုလျှင် စပ်ယုက်ကြ၏။

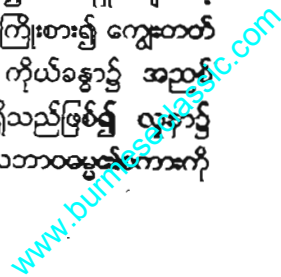
လူတို့မှာမူ စဉ်းစားတတ်သောဉာဏ်ရှိသည့် သတ္တဝါမျိုးဖြစ်သည့် အလျောက် သဘာဝဓမ္မ၏ စည်းကမ်းဥပဒေများကို စုံစမ်းရှာဖွေကာ လိုက်နာသင့်ပါလျက် မျက်စိမှိတ်ကာ လိုက်နာသော တိရစ္ဆာန်တို့ကဲ့ သို့မျှ နေရာမကျသည်များကို တွေ့ကြရ၏။ ဥပမာ တိရစ္ဆာန်တို့သည် မကျန်းမာသည့်အခါ အစာမစားဘဲ နေတတ်ကြ၏။ အညစ်အကြေးများ ဖြည့်စွက်၍ မသွင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း အလို

အလျောက် ပျောက်ကြ၏။ လူတို့မူကား မစားချင် စားချင်အောင် ကြိဖန်ကျွေးမွေးသဖြင့် စားမိကြသည့်အတွက်ကြောင့် ရက်တိုရမည်ကို ရက်ရှည်စေ၏။ ရက်ရှည်ရမည့် ရောဂါကို သေစေရ၏။

ကာမစပ်ယုက်မှုတွင်လည်း တိရစ္ဆာန်တို့သည် လိုသောအခါ ၌သာ သွားလာကြ၏။ လူတို့မူကား ၎င်းဘက်တွင် အားပေးသော အစားအစာမျိုးတို့ကို ရွေးချယ်စားသုံး၍ ညစ်ညမ်းသော စိတ်ကူးတို့ဖြင့် မိမိတို့၏ ရာဂစိတ်ကို နှိုးဆွပေးတတ်ကြ၏။ အချို့မှာ 'ဆေးစွမ်းကောင်း' စသည်များကိုပင် ဝယ်ယူမိဝဲကြ၏။ အကောင်းဆုံးသော ဆေးပင် ဖြစ်လင့်ကစား မိမိ၌ရှိသော အဆီအပြားကို ညစ်ထုတ်ပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် အားမကိုးထိုက်ချေ။ သို့ဖြစ်ရကား လူတို့သည် အနာ ရောဂါထူပြော၍ သက်တမ်းမစေ့မီ သေဆုံးကုန်ကြခြင်းမှာ အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။ တိရစ္ဆာန်များမူကား စိတ်တိုင်းကျအောင် နေခွင့်ရရှာကြ ပါမူ သက်တမ်းစေ့ကုန်အောင် နေကြရသည်က များပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်လျှင် တိရစ္ဆာန်တို့၌ ပါရှိသော ပကတိ ဉာဏ်မျိုးသည် လူတို့၌ မရှိသောကြောင့် ဖြစ်လေသလော။ ထိုသို့ကား မဟုတ်ချေ။ လူတို့၌ မကောင်းသော အလေ့အကျင့်မျိုးကို 'အတုမြင် အတတ်သင်' တတ်ကြသောကြောင့် ပျက်စီးကုန်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လူတို့မှာလည်း ရောဂါတစ်မျိုး စွဲကပ်သည့်အခါ မစားချင် မသောက်ချင် ဖြစ်တတ်၍ အချို့မှာ အစာကိုမြင်လျှင်ပင် ပျို့အန်သည် အထိဖြစ်တတ်ကြ၏။ များစွာသော အနောက်တိုင်း အရှေ့တိုင်း ဆရာ များက အစာမဝင်လျှင် လူနာသည် အားပြတ်၍ သေရရှာချေတော့ မည်ဟု မှတ်ယူကြ၍ အာဟာရအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကြိုးစား၍ ကျွေးတတ် ကြ၏။ စင်စစ်သော်ကား သဘာဝဓမ္မသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အကြေးများ ထပ်မံဖြည့်စွက်ပေးရန် အလိုမရှိသည်ဖြစ်၍ လူနာ၌ အစာမစားလိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်၏။ သဘာဝဓမ္မ၏ပုဂ္ဂိုလ်ကားကို



နားမထောင်လျှင် သေကြဖို့သာ ပြင်ဆင်ထားကြပေလော့။

လူသတ္တဝါတစ်ဦးသည် ရေမှတစ်ပါး အစာအာဟာရ အလျဉ်း မစားဘဲ ရက်ပေါင်း ၄၀ မျှ အသက်ရှင်နေနိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ယုံတမ်း စကားကဲ့သို့ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်ခန့်က ဒေါက်တာတင်းနားဆိုသူသည် အမေရိကန်ပြည်တွင် အများပရိသတ် ရှေ့ ရက်ပေါင်း ၄၀ တိတိ အစာမစားဘဲနေသော်လည်း မသေ မပျောက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

သို့သော် ထိုလူအနီး၌ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေသော ဆရာဝန် များကိုယ်တိုင်ကပင် ထိုသူသည် မိမိတို့မသိအောင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် အစာသွတ်သွင်းခြင်း ဖြစ်ရမည်ဟု ပြောကြ၍ မျက်လှည့်ကဲ့သို့ သဘော ထားပြီးလျှင် ကောင်းစွာမယုံကြည်နိုင်ဘဲ ရှိခဲ့ကြ၏။

အမေရိကန်ပြည်တွင် လူနာအများကို အစာဖြတ်၍ ကုသော နည်းဖြင့် ကုသနေကြသော ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဆေးရုံကြီးများ ရှိနေကြလေပြီ။ ထိုဆေးရုံများတွင် ကုသသောလူနာများအနက် အချို့မှာ ရက်ပေါင်း ၉၀ အထိ အစာ အလျဉ်းမစားဘဲ နေနိုင်ကြပေရာ အဆိပ်ရည် တစ်မျိုးကို မျိုမိ၍ အစာအိမ်ဝ ပိတ်ဆို့သွားသည့် ၃၅ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်မှာမူ ရက်ပေါင်း ၁၈၀ တိုင်တိုင် အလျဉ်း အစာမစားဘဲ နေခဲ့ရဖူးလေသည်။ အစာ အလျဉ်းမစားဘဲ အသက်ရှင်လျက် နေနိုင်သူတို့အနက် ထိုမိန်းကလေးသည်ကား အချိန် ကြာရှည်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

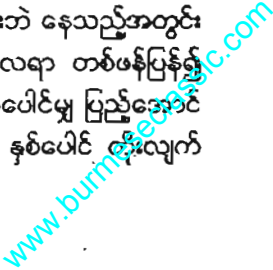
အသက် ၄၂ နှစ်ရှိ၍ အလွန်ဆူလွန်းသော အမေရိကန်သူ တစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်မှ ပိုလျှံသော အဆိပ်ကို ထုတ်ပစ်ရန် အတွက် အစာရှောင်သောနည်းဖြင့် ကုသလေရာ မူလပေါင်ချိန် ၂၃၅ ပေါင် (၆၃ ပိဿာ) ရှိခဲ့ရာ ၂၈ ရက် အစာရှောင်လိုက်ရာ ပေါင်ချိန် ၃၀ လျော့ကျသွား၏။ သို့သော် တစ်ဖန်ပြန်၍ အစာစားလိုက်ရာ ရှေး

ယခင်က အလေးချိန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာသဖြင့် ဒုတိယအကြိမ် ၃၅ ရက်မျှ အစာရှောင်ခြင်းအားဖြင့် ၃၅ ပေါင် လျော့ကျ၍ ပေါင်ချိန် ၂၀၀ မျှသာ ရှိတော့၏။

၎င်းနောက် ဆရာဝန်များက ညွှန်ကြားသော စားသောက်နည်းကို မလိုက်နာမိသည်ဖြစ်၍ ထိုမိန်းမသည် ရက်သတ္တ ၂ ပတ်အတွင်းတွင် ပေါင်ချိန် ၂၀ တိုးလာခဲ့ပြန်ရာ တတိယအကြိမ်တွင်မူကား ၅၅ ရက် တိုင်တိုင် အစာဖြတ်၍ ပေါင်ချိန် ၆၀ မျှ လျော့ကျသွားလေ၏။ ထို ၅၅ ရက်မျှသာ အချိန်အတောအတွင်း ထိုမိန်းမသည် လင်သားအဖို့ ချက်ပြုတ်ခြင်းမှစ၍ အိမ်တွင်းမှုကိစ္စဟူသမျှတို့ကို ဆောင်ရွက်မြဲတိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးရာ ပထမသုံးရက်ခန့်မှတစ်ပါး ကြွင်းကျန်သောရက်များ တွင် မိမိချက်ပြုတ်နေသော အစားအစာတို့ကို သွားရည်ကျလောက် အောင် စားလိုသောစိတ်မျိုးလည်းမရှိ၊ ဆာလည်း မဆာကြောင်းနှင့် ပြောပြလေသည်။

ထို့နောက်မှစ၍ ၎င်းမိန်းမသည် အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်၏ အညွှန်းအတိုင်း တိတိကျကျ လိုက်နာခဲ့ရာ ၎င်း၏ အလေးချိန်မှာ ပေါင် ၁၆၀ တွင် တည်နေ၍ ဖျတ်လတ်သွက်လက်သော ကိုယ်အမူအရာရှိသည့်အပြင် ယခင်ကစွဲကပ်ဖူးသည့် ရောဂါ အသေး အဖွဲကလေးတို့မှာလည်း တစ်ခါလည်း ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်း သွားလေ တော့၏။ ထိုမိန်းမမှာ ဆူလွန်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင် အစာရှောင်၍ ကုသခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အခြားရောဂါအတွက် အစာရှောင်၍ကုရသော စာရေး တစ် ယောက်မှာလည်း ၄၃ ရက်တိုင်တိုင် အစားအစားဘဲ နေသည့်အတွင်း လုပ်မြဲတိုင်းအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နိုင်လေရာ တစ်ဖန်ပြန်၍ အစာစားသောအခါတွင် တစ်နေ့လျှင် အစာ နှစ်ပေါင်မျှ ပြည့်အောင် မစားပါဘဲလျက် ကိုယ်၏အလေးချိန်မှာ နေ့စဉ် နှစ်ပေါင် တိုးလျက်



ရှိသည်ကို တွေ့ရတတ်လေသည်။

အစာရှောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အစာခြေချက်သောစက်ကို အနားပေးခြင်းဖြစ်လေရာ အစာကို ရက်တိုမျှရှောင်သည်ဖြစ်စေ၊ ရက်ရှည်ရှောင်သည်ဖြစ်စေ ရှောင်ကြဉ်သလောက် အနားရ၍ အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်သလောက် စင်ကြယ်ခြင်းအားဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးခံစားကြရမည်သာ ဖြစ်ချေ၏။ သို့သော် အစာရှောင်ပြီးသည့်နောက် တစ်ဖန်ပြန်၍ ကောက်သောအခါ အလျင်စလို စားသောက်မိလျှင် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်တတ်ပြန်ပေရာ ဤအကြောင်းကို နောက်အခန်းတွင် စုံလင်စွာ ဖော်ပြပေးဦးမည်။

အစားအစာကို ရက်ရှည်မဟုတ်ဘဲ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မျှ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ ယခင်က အစားကြူးလိုသော အလေ့အကျင့်တို့ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အပြင် မှားယွင်းသော စားသောက်နည်း၏ နေရာတွင် မှန်ကန်သော စားသောက်နည်းကို သွတ်သွင်းပေးဖို့ လွယ်ကူလေသည်။

အစာရှောင်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုအတွက်နှင့် စိတ်သန့်ရှင်းမှုအတွက် ပထမတန်း ကောင်းသောနည်းလမ်းဖြစ်ပေရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရက်အတန်ကြာ အစာရှောင်ပြီးသည့်နောက်တွင် မွေးဖွားစ ကလေးသူငယ်၏ကိုယ်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာရုံမျှမက မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သောစိတ်ကူ၊ ညစ်ညမ်းယုတ်မာသော အကြံအစည်တို့သည်လည်း ကင်းရှင်းပပျောက်သွားနိုင်လေသည်။

လောကုတ္တရာအကျိုး ရှာသူတို့အဖို့မှာ ထိုအချိန်တွင် သမထ၊ ဝိပဿနာစသော လုပ်ငန်းတို့ကို ထက်သန်စွဲမြဲစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်းမိုင်းခြင်းတို့ အလျဉ်းမရှိတော့ဘဲ လုပ်ရန်ရှိသောအလုပ်၌ စွဲမြဲစူးစိုက်စွာ လုပ်နိုင်သော သတ္တိလည်း ရှိကြပေလိမ့်မည်။

အစာရှောင်ခြင်း၏ ကျေးဇူးများကို ထုတ်ဖော်ရေးသားရသော်

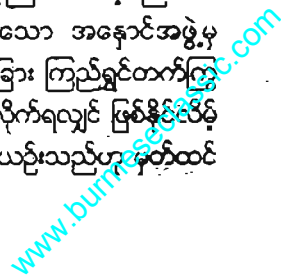
လည်း လုံးလုံးကြီး အစာရှောင်ခြင်းသည်သာလျှင် နေရာတကာတိုင်း၌ အကောင်းဆုံးသော နည်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ချေ။ ရောဂါကို ဖြတ်လမ်းမှလိုက်၍ မြန်မြန်ကြီး ပျောက်လိုသောသူ၊ ရောဂါကျွမ်းနေသဖြင့် တဖြည်းဖြည်းကုဖို့ အချိန်မရသော သူတို့အဖို့မူကား အစာရှောင်ခြင်းသည် အမြန်ဆုံး အကောင်းဆုံးသောနည်း ဖြစ်ခြင်းမှာ ယုံမှားဖွယ်ရာ မရှိချေ။ ရောဂါအခြေအမြစ် ကြီးလှသည်ဖြစ်၍ အခြားသောနည်းလမ်းဖြင့် ကုသ၍မရနိုင်သော နာတာရှည်တို့ကို ဤနည်းဖြင့် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းကြသည်မှာ များလှလေပြီ။

သာ၊ ငါးတို့ကို စားနေကျဖြစ်သောသူတို့အဖို့မှာ ရုတ်တရက် တစ်ခါတည်း အစာရှောင်လိုက်ခြင်းထက် တစ်နေ့လျှင် တစ်နပ်ဖြတ်၍ (ဥပုသ်စောင့်သည်ဖြစ်စေ) ရက်သတ္တတစ်ပတ်ခန့် လေ့ကျင့်ပြီးသည့် နောက်မှ လုံးလုံးအစာရှောင်ရလျှင် သာ၍ကောင်းပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်သောအခါတွင်လည်း သာ၊ ငါးတို့ကိုရှောင်၍ သက်သတ်လွတ်အကျင့် ပြုထိုက်ပေသည်။ သစ်သီးကို ခပ်များများ စားထိုက်၏။

ရက်သတ္တတစ်ပတ်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ပတ်ဖြစ်စေ သက်သတ်လွတ်ရှောင်ပြီးမှ အစာကို လုံးလုံးလွတ်လိုက်ပါမူ ပထမနှစ်ရက်လောက် အတွင်း၌သာလျှင် အနည်းငယ်ဆာလောင်၍ ထို့နောက်တွင် ဆာမွတ်ခြင်းဟူသော ဒုက္ခမျိုး မရှိတော့ချေ။ ထိုအချိန်တွင် မိမိနေနိုင်သော အဖြစ်ကို ထောက်ချင့်ခြင်းအားဖြင့် တစ်နေ့အတွင်း အစာသုံးလေးထပ် စားနေကြသောသူတို့ကို စိတ်ထဲတွင် အံ့ဩမိပေလိမ့်မည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ရသာရုံ၏ ကျွန်တည်းဟူသော အနောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ရသည့်အတွက် စိတ်ထဲတွင် တစ်နေ့တစ်ခြား ကြည့်ရှင်တက်ကြွ၍ မည်သည့်အလုပ်မျိုးကိုမဆို မိမိဆောင်ရွက်လိုက်ရလျှင် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်လျက်ရှိ၏။ ယခင်က အလွန်ခဲယဉ်းသည်ဟု နှုတ်ထင်





လာခဲ့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းစသည် အလုပ်မျိုးကိုပင်လျှင် တွန့်ဆုတ်လောက် အောင် ခဲယဉ်းခြင်း မရှိတော့ချေ။

ရက်ရှည်အစာရှောင်သော သူတို့အဖို့မှာမူ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရှိသော အညစ်အကြေး အကပ်အသပ်တို့ကို တစ်ဖန်ပြန်၍ စုပ်ယူထုတ်ပစ် နေပြန်သည့်အတွက် တစ်လှည့်တစ်ပတ်တွင် စိတ်အားနှမ်းနယ်သော အဖြစ်မျိုး ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ သို့သော် ထိုသို့သော အချိန်ကာလမျိုး သည် များစွာကြာကြာသည်မဟုတ်ဘဲ တိုး၍ကြည်လင်သော အဖြစ်သို့ တစ်ဖန်ပြန်ရောက်ရမိ ဖြစ်လေသည်။

အစာရှောင်သော ရက်အတောအတွင်းတွင် ရေကိုတတ်နိုင်သမျှ များများသောက်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည့် ဖြည်းညင်းသော ဣရိယာပုတ် မျှတမှုတို့ကို ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။ ထို အတော အတွင်း နေ့စဉ်တစ်ကြိမ် မှန်မှန်ဝမ်းချူပေးသင့်၏။ အစာကို လေးငါး ဆယ်ရက်မစားသုံးဘဲ နေပြီးသည့်နောက် ဝမ်းချူသော်လည်း အညစ် အကြေးများ ပါနိုင်ဖွယ်ရာမရှိဟု မှတ်ထင်လောကပေရာ ထိုအခါ၌ ပါလာသော ကျင်ချေးတို့ကို တွေ့မြင်ရခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အကြေးများ ဘယ်မျှလောက် စွဲမြဲစွာ ကပ်တွယ်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။

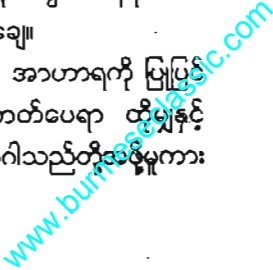
အစာရှောင်လျက်ရှိသည့်အတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြောင်းလဲခြင်း များကို တွေ့မြင်ရသည်မှာ အားရှိဖွယ်ကောင်းလှပေ၏။ ယခင်က ခြောက်သွေ့မွဲယောင်းလျက်ရှိသော အသားအရေသည် စိုစွတ် ပျော့ ပျောင်းလျက် လက်သည်းနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့၏ နီမြန်းခြင်း၊ မျက်လုံးတို့၏ တောက်ပကြည်လင်ခြင်း၊ ဆံပင်တို့၏ ပြောင်လက်ခြင်း စသည့် အထိမ်း အမှတ်တို့ကို တွေ့မြင်ရပေရာ ကိုယ်တွင်း၌ ပြောင်းလဲသော အခြင်း အရာတို့ကို ဒိဋ္ဌ မတွေ့မြင်ရသော်လည်း ဤနည်းအတူ နုနယ် လတ်ဆတ်ခြင်း ရှိနေလိမ့်မည်ဟု တွေးထင်နိုင်ဖွယ်ရာရှိပေ၏။ ဆီး

သည် ပထမရက်တွင် ပျစ်တစ်တစ် မည်းတဲတဲ ရှိလာတတ်သော်လည်း စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိ။ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်ခြင်းမျှသာဖြစ်၍ ရက် အတန်ကြာလျှင် ကြည်လင်ခြင်းသို့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။

‘ထမင်းအသက် ခုနစ်ရက်’ ဆိုသောစကားမှာ ဘုရားစကား မဟုတ်ပါဘဲလျက် ဘုရားစကားကဲ့သို့ စွဲမြဲယုံကြည်နေကြသော လူတို့ အဖို့မှာမူ ဤနည်းသည် အသုံးဝင်လှမည် မဟုတ်ချေ။ အတင်အကြပ် လုပ်ရပါလျှင်လည်း သေရမည်ဟု ကြောက်သည်နှင့်ပင် သေကောင်း သေဖွယ်ရာ ရှိပေမည်။

သို့သော် အထက်ဖော်ပြပါ ဥပမာများအပြင် နီးကပ်သော ဥပမာ များ ဆောင်ရသော် ဦးဝိစာရကိုယ်တော်သည် ရက်ပေါင်း ၆၀ ကျော် အစာမစားဘဲ နေပြီးသည့်နောက်မှ ပျံလွန်တော်မူရာ၏။ မစ္စတာဂန္ဓီ သည် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်၊ သုံးပတ်မျှ အစားမစားဘဲ မကြာခဏ နေခဲ့သော်လည်း မသေခဲ့ချေ။ ခရစ်တော်သည် ရက်ပေါင်း ၄၀ တိတိ အစာမစားဘဲ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်သည်ဆို၏။ ကျွန်ုပ်တို့ မြတ်စွာဘုရားသည်လည်း သတ္တန္တနာတွင် ရက်ပေါင်း ၄၉ ရက်တိုင်တိုင် ဆွမ်းဘောဇဉ် မဘုဉ်းပေးဘဲ မိမိသိပြီးသော တရားဓမ္မတို့ကို ပြန်လှန်ဆင်ခြင်တော်မူဖူး၏။ အချို့က “ဘုရားမို့ နေတော်မူနိုင်သည်”ဟု မှတ်ယူကြမည်ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့မှာမူ မည်သည့်ဘုရားပင်ဖြစ်စေ၊ သဘာဝဓမ္မ၏ စည်းကမ်းအရပင် ထိုမျှ လောက် နေနိုင်သောကြောင့် နေတော်မူနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်၏။ တန်ခိုးတော်အနန္တဆိုသော်လည်း နေရာတကာတိုင်းတွင် တန်ခိုးတော် ကို အသုံးပြုနေခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မယူသင့်ချေ။

လိုရင်းအချုပ်၌ အချို့သော လူနာအဖို့တွင် အာဟာရကို ပြုပြင် ပေးခြင်းအားဖြင့်ပင်လျှင် ရောဂါပျောက်ကင်းတတ်ပေရာ ထိုမျှနှင့် မလုံလောက်အောင် အခြေအမြစ်ကြီးသော ရောဂါသည်တို့အဖို့ကား

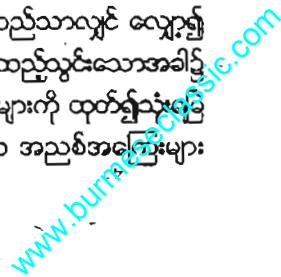


အစားအစာကို အလျဉ်းရှောင်၍ ကုသသော နည်းသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေလိမ့်သတည်း။

### အစာပြန်၍စားနည်း

ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်ရန်အတွက် အစာရှောင် သည့်အခါ (၁) လုံးဝအစာဖြတ်ခြင်း၊ (၂) လျော့၍ စားသုံးခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။

လျော့၍စားသည် ဆိုသော်လည်း တစ်နေ့လျှင် ထမင်းနှစ်ထပ် စားသည့်အနက် တစ်နပ်ကို ဖြုတ်လိုက်ရုံမျှနှင့် လိုအပ်သော အကျိုး ပြည့် ခံစားရဦးမည် မဟုတ်ချေ။ လူတို့သည် ထမင်းတစ်ထပ်စားလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအဖို့ လုံလောက်ပြီဖြစ်သောကြောင့် တစ်နပ်ကို ဖြုတ်လိုက် တာမျှနှင့် ပိုလျှံနေသော တစ်ထပ်ကို ဖြုတ်ချလိုက်ရုံမျှသာ ရှိသေး၏။ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်လိုသူတို့အဖို့မှာမူ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အရပ်ရပ် လှုပ်ငန်းများအတွက် အာဟာရ ငါးကျပ်သား အလိုရှိခဲ့လျှင် လေးကျပ် သားဖြစ်စေ၊ သုံးကျပ်သားဖြစ်စေ ကျွေးမွေးခြင်းသည်သာလျှင် လျော့၍ ကျွေးမွေးခြင်းမည်၏။ အာဟာရ လုံလောက်စွာ မထည့်သွင်းသောအခါ၌ ကိုယ်ခန္ဓာသည် သိုလှောင်ထားသော အာဟာရပိုများကို ထုတ်၍သုံးခြင်း ဖြစ်လေရာ ထိုအခါမှသာလျှင် စုအောင်းနေသော အညစ်အကြေးများ



ပါသွားနိုင်မည်ဖြစ်၍ အကျိုးပြည့် ခံစားခွင့်ရှိလေသည်။

သို့သော် လျှော့၍စားသုံးသည် ဆိုသော်လည်း မှားယွင်းသော အစားအစာမျိုးကို စားနေကျအတိုင်း စားသုံးခြင်းထက် ခန္ဓာကိုယ်က အရေးတကြီးလိုသည့် အစာမျိုးကိုပေးသွင်းလျှင် သာ၍ အကျိုးများ ပေမည်။

အစာလုံးလုံးမဖြတ်ဘဲ လျှော့၍ စားသုံးသော သူတို့အဖို့မှာ ထမင်း ဟင်းစသော အစားအစာမျိုးကို လုံးလုံးလွှတ်ထား၍ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး စသည်တို့၏ အရည်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းတို့၏ အရည်များကို သောက်သုံးသင့်ပေသည်။ လိမ္မော်ရည် စသည်တို့ကို တစ်နေ့လျှင် ၂၅ ကျပ်သားခန့်သောက်၍ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်အရည်ကို သုံးကျပ်သားလောက်သောက်လျှင် တော်သင့် လောက်ပေပြီ။ သား၊ ငါး၊ ထမင်း စသည်တို့မှ ဖြစ်သော အာဟာရ ဓာတ်မျိုးများမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် မြှောက်မြားစွာ သိုလှောင်ထားပြီး ရှိလေရာ အထက်ပါ အသီးအနှံတို့မှရသော အာဟာရဓာတ်မျိုးတို့ မှုကား ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ခေါင်းပါးနေတတ်သောကြောင့် ၎င်းအာဟာရ မျိုးကို မှီဝဲသော်လည်း လုံးဝအစာရှောင်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အကျိုးများနိုင် လေသည်။

လုံးဝ အစာရှောင်သော သူတို့အဖို့မှာ အစာရှောင်စဉ်ကထက် တဖန်ပြန်၍ အစာကောက်သောအခါတွင် သာ၍ အရေးကြီးလေသည်။ တဖန်ပြန်၍ အစာစားစအချိန်တွင် တစ်စိတ်စာမျှ ပို၍စားလိုက်မိလျှင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိကြပ်ကြပ်ပြုသင့်၏။

ပထမစားစတွင် ထမင်းဟင်း စသည့် ပြင်းထန်သော အစားအစာ မျိုးကို မစားဘဲ လိမ္မော်ရည် တစ်ဖန်ခွက်ကို တဖြည်းဖြည်းစုပ်ကာ အရသာခံ၍ သောက်ရမည်။ ၎င်းနောက် နှစ်နာရီကြာ၍ ဆာမွတ် လာပြန်သည့်အခါ ရှေးနည်းအတိုင်း လိမ္မော်ရည်တစ်ခွက်ကို တဖြည်း

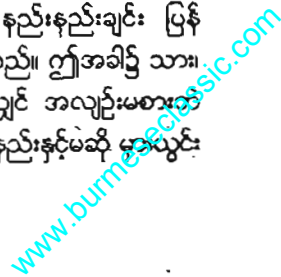
ဖြည်းသောက်ရမည်။

ဤနည်းအားဖြင့် နှစ်နာရီခန့်တွင် လိမ္မော်ရည် တစ်ခွက်ကျ သောက်၍ နောက်တစ်နေ့တွင် အစာစားလိုသောဆန္ဒ ပြင်းစွာဖြစ်ပေါ် လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ကား စပျစ်သီးရည်၊ လိမ္မော်ရည်မှစ၍ မည်သည့် သစ်သီးရည်မျိုးမဆို အလိုရှိသလောက် ခပ်ဝဝသောက်နိုင်လေပြီ။

တတိယနေ့တွင်မူကား လိုက်နာရန်နည်းလမ်း နှစ်ခုရှိ၏။ အစာ ရှောင်ထားသည့်အတွင်း လျှော့သွားသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို လျှင်မြန်စွာ ပြန်၍တိုးစေလိုလျှင် နွားနို့ကို နှစ်နာရီလျှင် ခွက်တစ်ဝက်၊ ၎င်းနောက် တစ်နာရီလျှင် ခွက်တစ်ဝက် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း တိုး၍တိုး၍ တိုက်ကျွေးရာသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် နွားနို့ကို တဖြည်း ဖြည်းတိုက်၍ တစ်နေ့လျှင် သုံးလေးပိသားခန့် ကုန်လာမည်ဖြစ်ရာ ဤအတောအတွင်း၌ ထိုသူသည် တစ်နေ့လျှင် ပေါင်ချိန် နှစ်ပေါင် ထက်မနည်း တိုးလာပေလိမ့်မည်။ သို့သော် နွားနို့ကို ဝအောင် တိုက်ကျွေးနည်းသည် မြန်မြန် ခွန်အားပြည့်တင်းတတ်သော်လည်း နှာစေးချောင်းဆိုး ဖြစ်တတ်လေသည်။

မည်သူမဆို နွားနို့တစ်ခုတည်းဖြင့် ကြာရှည်စွာ မနေနိုင်ရကား အလေးချိန်စေ့လာသည်အခါတွင် အမြဲထာဝရ သုံးစားမည့် အာဟာရ မျိုးသို့ ကူးပြောင်းကျွေးမွေးသင့်ပေသည်။ ထိုအချိန်သည်ကား မှားယွင်း လာခဲ့သော စားသုံးနည်းတို့ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရန် အကောင်းဆုံး အချိန်အခါပင်တည်း။

လျင်မြန်စွာ အလေးချိန်တိုးရန် အလိုမရှိသူတို့ အဖို့မှာမူ အမြဲ ထာဝရ စားသုံးသွားမည့် အစားအစာမျိုးကို နည်းနည်းချင်း ပြန် ကောက်၍ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ စားသွားသင့်ပေသည်။ ဤအခါ၌ သား၊ ငါး စသည်တို့ကို လွန်မင်းစွာ အာသာမငမ်းခဲ့လျှင် အလျဉ်းမစားဘဲ ဖြတ်ပစ်လိုက်နိုင်က သာ၍ကောင်း၏။ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို မှားယွင်း



ရွာ တွဲဖက် စားသုံးခြင်းကိုမူကား ရှောင်ကြဉ်နိုင်လောက်ပေပြီ။ အာဟာရရှင်နှင့် အာဟာရသေတို့ အကြောင်းကို ဖတ်ရှုခဲ့ပြီးဖြစ်၍ သင့်တော်အောင် ရွေးချယ်နည်းကို နားလည်သင့်ပေပြီ။ သင့်တော်သော အာဟာရတို့ကိုသာ စားသုံးမှသာ ထိုသူအဖို့၌ ခြိုးခြံမှုကြီးတစ်ခု မဟုတ်တော့ဘဲ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ဖျက်ဆီးမပစ်ရုံမျှသာ လိုတော့၏။

ဖျက်ဆီးသည်ဆိုခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သေအရက်နှင့် ဘိန်းစွဲသော သူတို့သည် မွေးကတည်းက စွဲလာကြသည်လည်း မဟုတ်။ သောက်လျှင်သောက်ခြင်း၊ ကောင်းသည်ထင်၍ စွဲသွားကြခြင်းလည်း မဟုတ်။ ပထမ၌ အပေါင်းအဖော်များ ပြုလုပ်သလို 'အတုမြင် အတတ် သင်' ဟူသော သဘောမျိုးဖြင့် ရှုံ့ကာမဲ့ကာ မျိုးချရပြီးနောက် တစ်ခါ ထက်တစ်ခါ 'ယဉ်' သွား၍ မူးယစ်သော အရသာ၌ နှစ်သက်လာရခြင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးသည်ဟု ဆိုရလေသည်။

သာ။ ငါးများ စားသုံးခြင်း၌ အာသာပြတ်သွားသော သူသည်လည်း တစ်ဖန်ပြန်၍ မှိတ်မျိုခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဖျက်ဆီးသင့်ချေ။ မနေနိုင်သဖြင့် စားခြင်းဖြစ်ပါမူကား မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် တွဲဖက်၍စားရာ၏။ ထမင်းနှင့်ကား အဖက်မဟုတ်ချေ။ အာသာ ငမ်းလှလျှင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် တစ်နပ်သက်သက်ဖြစ်စေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းအပြုတ်တို့နှင့်ဖြစ်စေ စားသုံးရာ၏။

အစာဖြတ်ထားပြီးမှ ပြန်ကောက်သူတို့သည် နွားနို့ကို အားပြု၍ မှီဝဲသုံးဆောင်သွားခဲ့လျှင် နှာစေးခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို သတိချပ်အပ်၏။

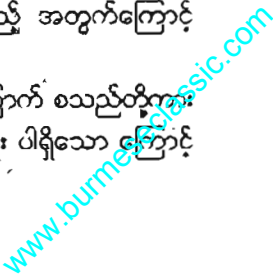
မြေမှပေါက်၍ စားကောင်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံတို့သည် သဘာဝဓမ္မက ဖန်တီးစီမံထားသော အစာအာဟာရမျိုးဖြစ်သဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ အစိမ်းလိုက် စားသုံးသင့်၏။ ထိုသို့သော အာဟာရမျိုးဖြင့် စိတ်ကျေနပ်အောင် စားထားသော ဝမ်းဗိုက်သည်

အကြော်၊ အချက် စသည့် ထူးထူးထွေထွေ စီမံထားသည့် အစာမျိုးကို အာသာတမ်းခြင်း မရှိနိုင်တော့ချေ။

အချို့မိဘတို့သည် သားသမီးများအား ဤသို့မပြုနှင့်၊ ဤသို့မလုပ်နှင့် ဤသို့မကိုင်နှင့် စသော ဩဝါဒမျိုးဖြင့် သွန်သင် ဆုံးမတတ်ကြ၏။ ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး၊ သုစရိုက် ၁၀ ပါးဟူ၍ ရှိသည့်အနက် သုစရိုက်မူဟု ဆိုအပ်သော ပုညကိရိယာ ၁၀ ပါးတို့ကို အမြဲပြုလုပ်နေအောင် သင်ကြားပေးထားပါလျှင် ဒုစရိုက်မူကိုပြုဖို့အချိန်ပင် ရနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ မလုပ်နှင့်မပြုနှင့် စသည်ဖြင့် သင်ကြားထားသော ကလေးသူငယ်တို့သည် ကောင်းသည်ကိုသာ ပြုလုပ်ဖို့ သင်ကြားထားသော ကလေးသူငယ်တို့ကဲ့သို့ ကြီးပွားထွန်းကားခြင်း မရှိတတ်သည်ကို လက်တွေ့ကြုံရဖူးလေပြီ။

အစာအိမ်မှာလည်း ဤနည်းအတူပင်ဖြစ်၍ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော အစာတို့ဖြင့် ပြည့်အောင်ဖြည့်ထားလျှင် မသင့်တင့်သော အစာအာဟာရတို့ကို တမ်းတခြင်း မရှိနိုင်တော့ချေ။

- အချုပ်အားဖြင့် မှတ်သားသင့်သော အချက်များမှာ များစွာသော ချဉ်သီးတို့သည် အယ်လ်ကာလီဓာတ်ကို ကုန်ခန်းစေတတ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။
- သို့သော် ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ သစ်တော်သီး စသည်တို့မှ အချဉ်ဓာတ်ပင် ပါရှိသော်လည်း သွေးထဲတွင် စုအောင်းနေတတ်သော အချဉ်မျိုးမဟုတ်။ အပြင်သို့ ထွက်ခွာသွားတတ်သော သတ္တိရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ၎င်းတို့ကိုမူကား စားသုံးသင့်လှသည်။
- ထောပတ်ငှက်ပျော၊ ဘင်္ဂလား သီးသီးခြောက် စသည်တို့ကား လူနှင့်မသင့်လျော်သော အက်စစ်ဓာတ်မျိုး ပါရှိသော ကြောင့် မသင့်လျော်ချေ။



- လိမ္မော်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ကမ္မလာသီး စသည်တို့ကိုမူကား အခွံကိုသာခွာ၍ အဖြေးပါစားနိုင်လျှင် သာ၍ ကောင်း၏။
- ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားသီး၊ ဆလတ်ရွက်စသည်တို့ကို အစိမ်းလိုက် စားသင့်၏။ ဟင်းရွက်အဖူးအညွန့်များလည်း အလွန်ကောင်းလှ၏။ မုန့်လာထုပ်၊ မုန့်လာဥ စသည်တို့ကိုလည်း အစိမ်းလိုက်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်သင့်ပေသည်။
- ပုန်းရည်၊ ရှာလကာရည်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်သီး မဆလာစသည်တို့သည် ရသာရုံကို ဖောက်ပြန်စေတတ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ် ထိုက်၏။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ချက်၍စားလျှင် ခပ်ပေါ့ပေါ့ စားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရာ၏။ လေးလေး စားတတ်သော အကျင့်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းလှချေ။

အစာဖြတ်၍ လေ့ကျင့်ထားသူ တစ်ယောက်သည် အစာ ပြန်ကောက်သည့်အခါ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့၌ ဘယ်မျှလောက် မြိန်ရှက်ခြင်းရှိသည်ကို အံ့ဩဖွယ်တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။ အပူအစပ်၊ အချဉ်၊ အငန် စသည်တို့၌ တပ်မက်စွဲလမ်းလာခဲ့ခြင်းများသည် ရသာရုံဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေရာ အစာဖြတ်၍ အကျင့်ဖျက်ထားသူတို့အဖို့၌ ၎င်းတို့သည် အပိုသက်သက် ဖြစ်နေလေတော့၏။

ဤနည်းအတိုင်း လိုက်နာစားသောက် နေထိုင်သူတို့သည် (ကံတရားမှအပ) ပျင်းနေအောင် အသက်ရှည်ကြမည် မုန့်သော်လည်း ထိုမျှလောက် စွဲကောင်းသူတို့မူကား အလွန်နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ မနေနိုင်မူ၍ ယခင်က ထုံးစံအတိုင်း ချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းကို အလိုရှိကြပါမူ အရေးတကြီး မှတ်သားထားဖို့ အချက်ကြီးနှစ်ခုရှိ၏။

ပထမအချက်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့ကို အားပြု၍

စားရန်ဖြစ်၏။

ဒုတိယအချက်မှာ ထမင်းကို သား၊ ငါး၊ ခွားနို့တို့နှင့် လည်းကောင်း၊ ချဉ်သီးတို့နှင့် လည်းကောင်း တွဲဖက်စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသတည်း။



### ဝံချိန်ကိုက်အောင် စားနည်း

ဤအခန်းသို့တိုင်အောင် ဖတ်ရှုလာခဲ့လျှင် များစွာသောသူတို့ အစဉ် နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသော အစာအာဟာရများမှာ များလွန်းသည်သာ ရှိ၍ နည်းလွန်းသည်ဟူ၍ မရှိကြောင်း ရိပ်မိနားလည်နိုင်ကြပေလိမ့် မည်။ အလွန်ထင်ရှားသော ဥပမာတစ်ခုမှာ ရဟန်းသံဃာတော်များ သည် သိက္ခာပုဒ်တော်အလျောက် ညစာကို ရှောင်ကြဉ်ကြရသော်လည်း လူအများကဲ့သို့ပင် ခွန်အားပြည့်တင်း၍ ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ရှိနေ ကြသည်ကို တွေ့ကြရပေသည်။ သို့သော် နေ့စဉ် ဥပုသ်မစောင့်နိုင်ဘဲ ဝမ်းစာအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရသော လူတို့အဖို့မှာ အစာအာဟာရကို လျှော့ရလျှင် ညစာကိုရှောင်ခြင်းထက်ပင် ကျန်းမာရေးနေရာကျသော နည်းလမ်း ရှိပေသေး၏။

ကိုယ်ကျန်းမာ၍ စိတ်ချမ်းသာ ကျေနပ်ခြင်းရှိလျှင် ပြီးစေတော့။ မည်သည့် ကောင်းသောအလေ့အကျင့်မျိုးကိုဖြစ်စေ လိုက်နာမည်ဟု ဆိုနိုင်လောက်အောင် စိတ်အားထက်သန်ခြင်းရှိသူတို့အဖို့မှာ ...

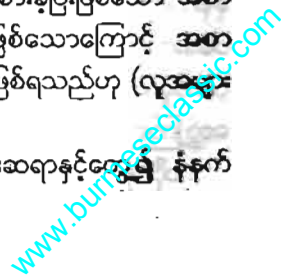
- နံနက်စာအတွက် လိမ္မော်သီးနှစ်လုံးလောက်ဖြစ်စေ၊ သစ်တော်

သီး၊ စပျစ်သီး၊ ပန်းသီးစသော အသီးအနှံ တစ်မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ နို့တစ်ခွက်လောက်နှင့်စားသောက်လျှင် ကောင်းကောင်းကြီး လုံလောက် ပေပြီ။ နွားနို့မှာ အစိမ်းသည် အကျက်ထက် သာ၍ကောင်း၏။ ခပ်နွေးနွေး သောက်လိုသူတို့အဖို့မှာ နွားနို့ကို အိုးဖြင့်မကျိတ် ပုလင်းတွင် ထည့်၍ ရေနွေးတွင် အလိုရှိသလောက် နွေးစေအောင် ခပ်ကြာကြာ ထားသင့်ပေသည်။

ပထမ၌ ဤမျှလောက်နှင့် မကျေနပ်နိုင်သကဲ့သို့ ရှိတတ်သော် လည်း သုံးလေးရက်မျှ ဆက်လက်လေ့ကျင့်သည့်အခါ စိတ်ကျေနပ်ခြင်း ရှိမှုမက ခံစားရသော အကျိုးကျေးဇူးသည် အနည်းငယ်အောင်ရခြင်း အတွက် ကာမိပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ဤကဲ့သို့ အနည်းငယ်မျှ စားသုံးခြင်းထက် မွန်းမလွဲမချင်း အလျဉ်းရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သာ၍ပင် အကျိုးရှိပေသေး၏။ အမောအပန်းခံနိုင်၍ အလုပ်လည်းတွင်လှ၏။

ဥဒါဟရဏ်ဆောင်ရသော်... အလုပ်ကြမ်းဖြင့် အသက်မွေးရသူ တစ်ယောက်သည် ညဉ့်အချိန်များတွင် ရင်ခုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချွတ်ပြန်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာမျိုးဖြင့် နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာ ခံစားလာ ခဲ့ရာ ထိုသူသည် အသားကို အလွန်ကြိုက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်သည် အတိုင်း နံနက်စာကို သား၊ ငါးများများနှင့် ထမင်းကို နှင့်အောင် စားတတ်သော အလေ့အကျင့်ရှိခဲ့၏။ ထိုသူသည် ဤကဲ့သို့ ခပ်နှင့်နှင့် စားသောကြောင့်သာလျှင် အလုပ်ကြမ်းလုပ်နိုင်သည်ဟု မှတ်ယူလာခဲ့ သည့်ပြင် မွန်းမတည့်မိတွင်လည်း ဗိုက်ထဲ၌ ဟာလာပြန်၍ မောဟိုက် ဝမ်းပန်ခြင်း ဖြစ်ရလေ၏။ ထိုသူ၏အယူမှာ စားခဲ့ပြီးဖြစ်သော အစာ အာဟာရတို့ ကုန်ခန်း ကြေကျက်သွားပြီဖြစ်သောကြောင့် အစာ ထိုနေခြင်းအတွက် အားလျော့နွမ်းနယ်ခြင်း ဖြစ်ရသည်ဟု (လူအများ သည်) မှတ်ထင် စွဲမြဲနေခဲ့၏။

နောက်ဆုံးတွင် အာဟာရဖြင့် ကုနည်းဆရာနှင့်တွေ့၍ နံနက်



ပိုင်းတွင် အလျဉ်းအစာမစားဘဲ အလုပ်လုပ်ရန် အကြံပေးခြင်းကို မယုံတယုံနှင့် ရက်အနည်းငယ် စမ်းသပ်လိုက်နာခဲ့၏။ တနင်္ဂနွေ တစ်ပတ်ခန့်ကြာလေလျှင် ထိုသူသည် နန်းဟာခြင်း မရှိတော့သည့် အပြင် ယခင်ကထက်ပင် အလုပ်ကြမ်းကို ပို၍ တွင်ကျယ်အောင် လုပ်ကိုင် နိုင်ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။

မွန်းလွဲချိန်တွင် ပထမအကြိမ် အစာအနည်းငယ်စား၍ ဆက်လက် လုပ်ကိုင်ပြီးနောက် အလုပ်ပြီးသောအခါတွင် မကျေနပ်လောက်အောင် စားသုံးလေရကား ထိုသူသည် ညဉ့်အချိန်၌ ရင်ခုန်ခြင်း၊ ချွေးပြန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းစသော ဝေဒနာတို့မှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာရာ ရခဲ့ဖူးလေ သည်။

ဆာလောင်ခြင်းအတုဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ပူဟာခြင်းဖြစ်နေ၍ အစာစားလိုက်ခါမှ သက်သာရာရဖူးသော လူတစ်ယောက်သည် ထိုကဲ့ သို့ ပူဟာအားလျော့ခြင်းမှာ ယခင်တစ်နပ်မှ ကြွင်းကျန်နေသည့် အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေးတို့ကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုခြင်းကို ယုံကြည်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။ အစာစားလိုက်လျှင် ချက်ချင်း သက်သာရာရသည်ကို တွေ့ရပါလျက် အစာကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုခြင်း မှာ သူ့ရှူးပေလောဟူ၍ပင် မေးကောင်းမေးပေလိမ့်မည်။

သို့သော် ဤစာအုပ်ကား စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတို့အဖို့ဖြစ်၍ အကျိုး အကြောင်း ဆက်စပ်ပြသသည်ကို မှန်ကန်အောင်ယူတတ်မှ အကျိုး ရှိပေမည်။ အကောင်းဆုံးနည်းကား လက်တွေ့စမ်းသပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ နံနက်စာ တစ်နပ်စာကိုလွှတ်၍ နေ့စာအနည်းငယ်နှင့် ညစာတိုင်မှ ဝအောင်စားခြင်းသည် အလုပ်တွင်ကျယ်မှု၊ ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါး သွက် လက်မှုအတွက် ဘယ်မျှလောက် အကျိုးရှိသည်ကို စမ်းသပ်သူတိုင်း တွေ့ကြရပေသည်။

ထို နှစ်နပ်အနက်

- နေ့ခင်းအချိန်တွင် ထမင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖြင့်ချက်သော ဟင်း၊ ချိုသော အသီးအနှံတို့ကို စားသုံးနိုင်၍

- ညဉ့်အချိန်တွင်ကား ကြိုက်တတ်ရာ အမဲ၊ သားငါးတို့ကို ငါးကျပ်သားထက် မပိုစေဘဲ ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ ကင်၍ဖြစ်စေ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ ချဉ်သော အသီးအနှံများနှင့် ကြိုက်သလို စားသုံး နိုင်လေသည်။

ဤနည်းဖြင့် စားသုံးသောသူတို့သည် ရိုးရိုးနည်းဖြင့် စားသောက်သူ တို့ထက် ကြာရှည်စွာ အပင်ပန်းခံနိုင်သည်ကို တွေ့ရမည့်ပြင် အစာ မစားမီအချိန်၌ ဗိုက်ထဲတွင် ပူဟာခြင်း၊ အစာစားပြီးသောအခါ၌ နှင့်တင်တင်ဖြစ်၍ လေးလန်ထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ စသောအဖြစ်မှ လွတ်ကင်း နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အကျိုးကျေးဇူးတို့အပြင် ခေါင်းခဲ လည်နာခြင်းမျှ မရှိရအောင် အလွန်ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်ခြင်း၊ စိတ်၏ကြည်လင်ရွှင်လန်းခြင်း၊ စသောအကျိုးများလည်း ခံစားရဦးမည် ဖြစ်ရကား ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော အလေ့အကျင့်၏ကျေးကျွန် ရသာရုံခံစားမှု ၏ တပည့်များ မဟုတ်သေးသူတိုင်း စမ်းသပ်လေ့ကျင့်အပ်ပေသတည်း။



www.burmeseclassic.com

### အတွဲအဖက်ကို ရှင်းပြခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝမ်းချူးခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားလာခဲ့ရသော်လည်း အတွဲအဖက် မှန်ကန်အောင် အစားအစာကို မှီဝဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဤတတိယအကြိမ်(၁၉၇၃) ရိုက်နှိပ်မည်ဟု ပြန်လည် ဆန်းစစ်ခါနီးအချိန်တွင်မှ ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မိကြောင်း ဝန်ခံရပါမည်။

ယခုတစ်လော၌ ကျွန်ုပ်တို့ သုံးလေးနှစ်ခန့် အမြဲမတွေ့ရဘဲ ကွဲကွာနေသော မိတ်ဆွေများက 'ခင်ဗျားကိုကြည့်ရတာ နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ်တွေ့ရတုန်းကထက်တောင် ပြန်ပြီးငယ်နေတယ် ထင်မိဘယ်ဗျာ' ဟု ပြောကြလေသည်။ တိပိဋကဆရာတော် အရှင်ဦးဝိစိတ္တသာရ ကမူ "ဒကာကြီးနဲ့ဘုန်းကြီးနဲ့ မတွေ့ရတာ ဆယ်နှစ်ကျော်သွားပြီထင်တယ်။ ဘုန်းကြီး မျက်စိထဲမှာတော့ ဒကာကြီးဟာ ဟိုတုန်းကထက်တောင် တောင့်တင်းတင်းရှိလို့မို့ အားရလိုက်တာဗျာ" ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။ ပြောမည့်သာပြောသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာတော်နှင့် (ဝါဆိုလေပြည့်နေ့က) တွေ့သောအချိန်တွင် အစားအစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ကြိမ်

လျှင် ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်လောက် သုံးလေးကြိမ်မျှ ပြတ်ထောင်းပြတ်တောင်း လုပ်ရရှိသာ ရှိပါသေးသည်။ ထိုစဉ်ကမူ အစာကိုလေ့လာ၍ စားရုံဖြစ်သော နည်းမျှလောက်သာ စမ်းဖူးသေးရာ ဤစာရေးသော အချိန်မှစ၍မူ ယခင်ကထက် တိကျအောင် လိုက်နာဖို့ ကြိုးစားရန် ပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပြီးပါပြီ။

အတွဲအဖက် မှန်ကန်အောင် စားသောက်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သောအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ဖို့အခက်အခဲ၌ ဝေခင်းမလင်းဖြစ်နေသော အခြင်းအရာများ ကြုံတွေ့ရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အစားရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ထပ်မံ လေ့လာပြန်သောအခါ စာအုပ်ပါ စည်းကမ်းဥပဒေနှင့် ညီညွတ်အောင် လွယ်လွယ်နှင့် ဖြစ်နိုင်သောနည်းကို တွေ့ရှိရပြန်သည်ဖြစ်၍ ယုံကြည်သဖြင့် စမ်းလိုသူများ လိုက်နာနိုင်ရန်အတွက် ရှင်းလင်းဖော်ပြလိုက်ပါဦးမည်။

အာဟာရအကြောင်း ဖော်ပြသည့်အခန်းတွင် အချို့အစားများသည် ကြေကျက်ရန်အတွက် အစာအိမ်မှအရည်တစ်မျိုးလို၍ အချို့မှာ အခြားအရည်တစ်မျိုး လိုသည်ဖြစ်ရာ ၎င်းအရည် နှစ်မျိုးတို့သည် အလင်းနှင့် အမှောင် သို့မဟုတ် အဖြူနှင့်အမည်းကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘာဝရှိခြင်းကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။

အရည်တစ်မျိုးမှာ အက်စစ်ဓာတ်မရှိ၊ ဒုတိယတစ်မျိုးမှာ အယ်မီကာလီဓာတ်မရှိခြင်းကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။ ကြေကျက်ရန်အတွက် အက်စစ်ဓာတ်လိုသော အစားအစာနှင့်အတူ(တစ်နပ်တည်း) သည့်အခါ အစာအိမ်အဖို့ အလုပ်လုပ်ရန် ခက်သည်ဆိုခြင်းနှင့် နားလည်လောက်ကြပေပြီ။ သို့ဖြစ်လျှင် ထိုအစာနှစ်မျိုးကို မိစေရန် အဘယ်ကဲ့သို့ သတိပြုရပါမည်နည်း။

ဤပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ လွယ်ကူအောင် အစီအစဉ် ပြုစုပေးသည့် နည်းတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။





သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စားနေကျဖြစ်သော အစားအစာများကို သူ့အမျိုးနှင့်သူ သဘောတူသည့်အလျောက် ပိုင်းခြားလိုက်သော် သုံးမျိုးရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။

- ၁။ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ထောပတ် စသည့် ပရိုတင်အုပ်စု၊
- ၂။ ဂျုံ၊ ဆန် တည်းဟူသော အစားအစာများ၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အုပ်စု နှင့် သကြား၊ ထန်းလျက်၊ သကာ စသည့် ချိုသောအစားအစာများ၊
- ၃။ သစ်သီး အမျိုးမျိုးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝိတာမင်အုပ်စု ဖြစ်ကြလေသည်။

ဤအုပ်စု သုံးခုအနက် (၁)နှင့်(၂)တို့သည် ဆန့်ကျင်ဖြစ်ကြ၍ (၃)မူကား မည်သည့်အုပ်စုနှင့်မရွေး အတူရောယှက် စားသုံးနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများ စားသောက်ကြသည့် ထမင်းနှစ်နပ်အနက် -

- ပထမနပ် (နံနက်စာ)တွင် ထမင်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (သက်သတ်လွတ်ဟင်း)အပြင် အသီးအနှံအမျိုးမျိုးကို စားသုံးနိုင်သည်။
- ဒုတိယနပ်(ညစာ) အတွက်မူ ထမင်းကိုရှောင်၍ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ထောပတ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်အမျိုးမျိုး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဒိန်ခဲ စသည်တို့ကို စားနိုင်သည်။ ထမင်းမပါသည့် တစ်နပ်အတွက် ကြောင့် ပထမ၌ တင်းမတိမ်သလိုဖြစ်တတ်သော်လည်း ထမင်းမြိန်ရမှ ကျေနပ်ချင်ကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် တစ်ခါတစ်ရံ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်ခန့် ထမင်းကို နှစ်နပ်စာလွှတ်ပြီး စမ်းကြည့်ရာ သုံးလေးရက် အတွင်း အကျင့်ရပြီး ကောင်းစွာကျေနပ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အထက်ပါ ထမင်းနှစ်နပ်အပြင် နံနက်စောစောနှင့် နေ့လယ် နေ့ခင်းတွင် 'သွားရေစာ' စသည့် အလေ့အကျင့်ရှိသူတို့ အတွက်က လည်း လိုသေး၏။

နံနက်စောစောတွင် ပေါင်မုန့်မီးကင်၊ ထောပတ်သုပ်(တို့စ) စားတတ် သူတို့အဖို့မှာ ထောပတ်နှင့် ပေါင်မုန့်သည် လည်းကောင်း၊ နွားနို့နှင့် သကြားသည်လည်းကောင်း များသောအတွဲများ ဖြစ်သောကြောင့် ရှောင်ဖို့ခဲယဉ်းခြင်း ရှိကြပေလိမ့်မည်။

သို့သော် ပထမတန်း ကျန်းမာခြင်းကို အလိုရှိသူများသည် အထက်ပါ စားနေကျ စားစရာများအစား ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဒိန်ခဲ၊ ပန်းသီး၊ ဇယုတ်သီး စသည်တို့ဖြင့် ကျေနပ်နိုင်လောက်ပါသည်။

ရေးမည့်သာရေးရသည် ဤစားစရာများမှာ အဖိုးတန်လွန်းလှ သည် ဖြစ်သောကြောင့် စားတော်ပဲပြုတ်၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးလောက်ဆိုလျှင် ကျေနပ်နိုင်လောက်ပါသည်။

'ကျုပ်တို့တော့ တစ်သက်လုံး တွေ့ကရာရစ်သောင်းတွေ စားလာ ခဲ့တာ ဘာမှမဖြစ်ပေါင်များ မာလိုက်တာတင်းလို့' ဟု ပြောလိုသူများ တွေ့လျှင် 'ခင်ဗျား နံနက်တိုင်း လေးနာရီလောက် အိပ်ရာထတဲ့အခါမှာ အိမ်ခိုးကို ဒူးနဲ့ခုန်တိုက်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး ခဏခဏ ဖြစ်သွားကြရဲ့လား' ဟု မေးလိုက်ချင်လှသတည်း။

