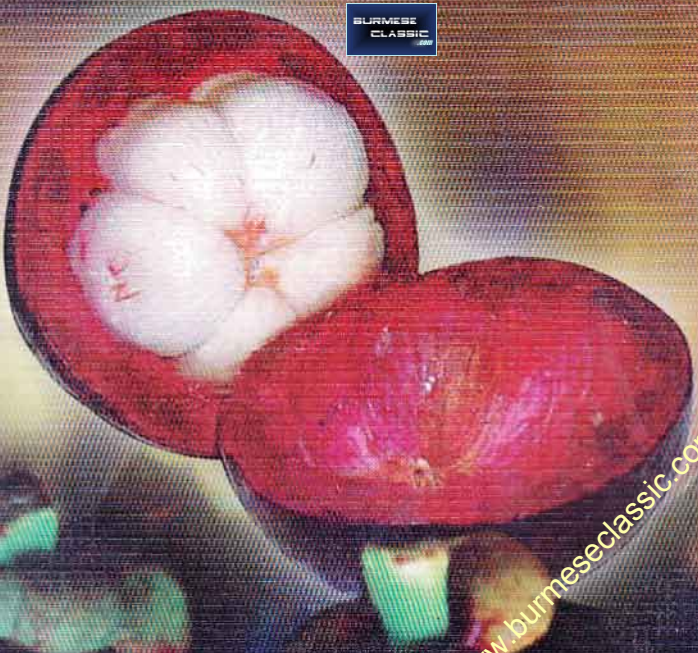




# မောင်မောင်လှိုင် (အမ်နိုက်ကု)

## မင်းကုတ်သီးခွံရဲ့ ဆေးပကဝင်လျှို့ဝှက်ချက်များ



www.burmeseclassic.com

ဒို့တဝန် အရေးသုံးစုံ

- ◆ ပြည်ထောင်စု ဖြိုကွဲရေး ... နို့အရေး
- ◆ တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု ဖြိုကွဲရေး ... နို့အရေး
- ◆ အချစ်အခြာဇာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ... နို့အရေး

ပြည်သူ့ သဘောထား

- ◆ ပြည်ပတားတိုး ပုဆိန်ရိုး အဖိုးမြင် ဝါဒီများကား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်စေရေးအတွက် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို ခံ့ခာင့်ယုတ် ဖျက်ဆီးသူများကား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ပက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များကား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများကား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၆) ရပ်

- \* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- \* အဖိုးသား ငြိမ်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- \* ဒိုင်မာသည် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- \* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* ငွေကြေးစီးပွားရေးနှင့် ဝိညာဉ်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပမှတစ်ဆင့် အရင်းအနှီးများစိတ်ဝင်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- \* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- \* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြှင့်တင်ရေး
- \* အဖိုးဂုဏ် ဝတ်စုံပြင်ဆင်ရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အဖိုးသား ရေးလက္ခဏာများ ပပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- \* မိုးချစ်စိတ်ဓာတ်နှင့်သန့်သန့်ထက်မြက်ရေး
- \* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြှင့်တင်ရေး



..... သို့  
..... မှ

သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက်  
လက်ဆောင်မွန်

မောင်မောင်လှိုင်  
(အုပ်စိုက်ကု)  
မင်းကွတ်သီးခွဲရဲ့ဆေးဖက်ဝင်  
လျှို့ဝှက်ချက်များ



Perfect Printing & Publishing Services

www.burmeseclassic.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၄၇၈၀၄၀၈  
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၈၀၅၀၈၀၈

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း  
စိုးသက်နိုင်

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။

အုပ်ရေး  
(၁၀၀၀)

စာအုပ်တန်ဖိုး  
၈၀၀ ကျပ်

ကိုကျော်ကျော်(၀၄၃၃၈) Perfect စာပေ  
အမှတ်-၂၂၄ ၃၈-လမ်း(အထက်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်မှ  
ထုတ်ဝေ၍ ဦးကျော်ယဉ်(ဖဗ္ဗမော်ပုံနှိပ်တိုက်)  
အမှတ်(၁၈၂) ၂၉လမ်း(ထက်) ပန်ဆဲတန်းမြို့နယ်တွင်  
ပုံနှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး



Perfect

အမှတ်-၂၂၄ ၃၈လမ်း(အထက်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊  
ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း-၂၅၂၇၈၉၊ ၀၉၉၉ ၇၀၁၅၄

### ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ

“မင်းကွတ်သီးခွံရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်လျှို့ဝှက်ချက်များ’  
ဆောင်းပါးရှည်ကို ဈေးကွက်ဂျာနယ်မှာ(၂-၈-၂၀၀၇)  
ကနေ (၁၅-၁၁-၂၀၀၇)အထိ ရက်သတ္တ(၁၅ ဖတ်)တိတိ  
ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

ဆောင်းပါးမပြီးဆုံးမီမှာဘဲ မင်းကွတ်သီးခွံရဲ့ဆေးစွမ်း  
ကိုလက်တွေ့စမ်းသပ်ချင်သူတွေ၊ စမ်းသပ်အောင်မြင်သူ  
တွေထက် ဖုန်းတွေအဆက်မပြတ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီဘာသာ  
ပြန်သူကလည်း လက်တွေ့သမားပီမီ မိမိသားစုရဲ့အတွေ့  
အကြုံတွေနဲ့ ဖြေကြားပေးခဲ့တာချည်းပါပဲ။

စာဖတ်သူတော်တော်များများကလည်း စုပေါင်းပြီး  
စာအုပ်ထုတ်ပေးပါလို့ တောင်းဆိုထားကြတာကို ဆန္ဒ  
ဖြည့်စွမ်းရတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်လှပါတယ်။

မင်းကွတ်သီးစားပြီး အခွံကိုလွှင့်မပစ်ဘဲ နေပူလှန်း  
သိမ်းဆည်းထားရင် မုချအကျိုးများမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်းကျွန်းမာမာနဲ့အသက်ရာကျော်  
ဖြတ်သန်းနိုင်ကြပါစေ...  
မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)



**မာတိကာ**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	မင်းကွတ်သီးရဲ့သမိုင်းကြောင်း	၁၈
၃။	မင်းကွတ်သီးနဲ့နေသုံး	၂၅
၄။	မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်	၅၂
၅။	မင်းကွတ်သီးနဲ့ ကိုလက်စထရော	၆၂
၆။	မင်းကွတ်သီးကို ခြုံငုံဖော်ပြခြင်း	၁၀၂
၇။	နိဂုံး	၁၁၀

**နိဒါန်း**

မကြာခင်က သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ကျန်းမာရေးစာအုပ်ငယ်နှစ်အုပ် ပို့ပေးပါတယ်။ နှစ်အုပ်စလုံး မင်းကွတ်သီးထဲက ဆေးဖက်ဝင်အစွမ်းထက်လှတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို သုတေသနပြုဖော်ထုတ်ရေးသားထားတာချည်းပဲ။ တစ်အုပ်က တရုတ်ဘာသာ၊ တစ်အုပ်က အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ပါ။ ဆရာဝန်နှစ်ယောက်က တစ်အုပ်စီရေးတာပါ။ ကိုးကားတဲ့စာအုပ်တွေ အများစုက မတူကြပုံထောက်တော့ သီးခြားသုတေသနပြုကြပုံရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထူးခြားချက်က မင်းကွတ်သီးထဲမှာတိမ်မြုပ်နေတဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဖော်ထုတ်ထားတာကျတော့အတူတူပါပဲ။ သက်သေပြတဲ့ အထောက်အထားတွေကျတော့ မတူပြန်ဘူး။ ထုတ်ဆတ်စာအုပ်



တိုက်ကျတော့ အတူတူပါပဲ။ တရုတ်ဘာသာနဲ့ ထုတ်ဆေးထားတာဟာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာကနေ ဘာသာပြန်ထားတာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခု မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုလိုက်တဲ့ စာအုပ်က တရုတ်ဘာသာနဲ့ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်ကိုပါ။ အချက်အလက်များ ပိုပြည့်စုံလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုရာမှာ သာမန်လူများ နားလည်ရခက်တဲ့ ဓာတုဗေဒဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ Molecular Structure တွေနဲ့ မြန်မာဘာသာနဲ့ဝေါဟာရမထွင်ရသေးတဲ့ ဇီဝဓာတုဝေါဟာရစာရင်း အသေးစိတ်တွေကိုတော့ မဖော်ပြတော့ပါဘူး။

အခုဘာသာပြန်လိုက်တဲ့ စာအုပ်ရဲ့ မူရင်းရေးသားသူကတော့ Dr.J.Frederic Templeman, M.D ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာတင်းပဲလ်မန်းဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံဆရာဝန်များအသင်းနဲ့ ကနေဒါနိုင်ငံဆရာဝန်များအသင်းတို့က အသိအမှတ်ပြုခဲ့တဲ့ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးကုသမှုအတွေ့အကြုံနစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်ရှိပါပြီ။

ဘယဆေးသုတေသနဌာနတာဝန်ခံအဖြစ် ဒေါက်တာတင်းပဲလ်မန်းက အသုံးဝင်မယ့် ဘယဆေးဝင်အသီးအပင်များ သုတေသနစီမံကိန်းများကို စီစဉ်ဖော်ထုတ်ပေးရတဲ့အပြင် လက်တွေ့ကုသရေး အချက်အလက်စာတမ်းများကို အကဲဖြတ်ရသူအဖြစ်လည်း

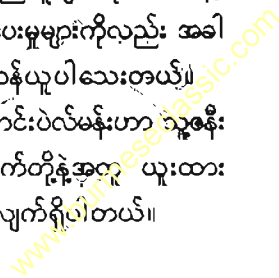


တာဝန်ယူရပါတယ်။ ဒေါက်တာတင်းပဲလ်မန်းဟာ နိုင်ငံတကာမှာ ကျော်ကြားတဲ့ စာရေးဆရာနဲ့ ဟောပြောသူ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးပညာ၊ အာဟာရပညာများနဲ့ မင်းကွတ်သီးရဲဆေးဖက်ဝင်အကြောင်းအရာများကို ဟောပြောတာတွေကို အားပါးတရ ကြိုဆိုခံရပါတယ်။

ဒေါက်တာတင်းပဲလ်မန်းဟာ အရှေ့တောင်အာရှကို အမြဲရောက်လာတတ်ပါတယ်။ သူက အရှေ့တောင်အာရှနိုင်ငံတချို့မှာရှိကြတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ ပေါင်းသင်းပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီးသုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်မင်းကွတ်သီးကို ပိုပြီးကောင်းမွန်တိုးတတ်တဲ့ သုတေသနမျိုးပြုခဲ့တဲ့အတွက် မင်းကွတ်သီးထဲက ပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့စွမ်းအား၊ နှိုင်းဖွယ်ရာမရှိတဲ့ ဇန်သုံး Xanthones ဓာတ်ကို တွေ့ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါက်တာတင်းပဲလ်မန်းဟာ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ တာဝန်များအပြင် တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံများမှာ ရှိကြတဲ့ အားကိုးရာမဲ့ဆင်းရဲသားပြည်သူများကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းကုသလိုဖြစ်ဆေးကုသပေးမှုများကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ သွားရောက်တာဝန်ယူပါသေးတယ်။

အခုအခါ ဒေါက်တာတင်းပဲလ်မန်းဟာ ဂျပန်၊ မစ်ရှင်၊ သွားသမီးဆယ်ယောက်တို့နဲ့အတူ ယူးထား UTAH ပြည်နယ်မှာ နေထိုင်လျက်ရှိပါတယ်။



စိန်ခေါ်ချက်

သင့်မှာအကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မျိုး မရှိဘူးလား။ ဒါဆိုရင် ပေါ့ဆဲပြီးတော့လည်း မနေပါနဲ့။ နာတာရှည်ရောဂါရဲ့ ထိခိုက်စေမှုကို ပြောင်းလဲရ ခက်ခဲတာကိုရော အသက်အရွယ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အားနည်းမှုကိုပါ ရှောင်လွှဲနိုင်ပါပြီ။ သင့်မှာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေစာယ်လိုပဲရှိဦးတော့ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါပြီ။

အာဟာရ+လေ့ကျင့်ခန်း+အိတ်(စ်)(X)= အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေး

အထက်မှာဖော်ပြတဲ့ အကောင်းဆုံး ကျန်းမာရေးအခြေအနေရဲ့ ညီမျှခြင်းထဲက 'X' ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တွေကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ရာစုနှစ်ပေါင်းအတော်ကြာအောင် မင်းကွတ်သီးဟာ အရှေ့တိုင်းဆေးထဲမှာ ရတနာတစ်ပါးပါ။ အခုခေတ်သိပ္ပံပညာနဲ့ သုတေသနပြု သိရှိလာရတဲ့ အချက်အလက်များအရ မျက်မှောက်ခေတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းလင်းသွားပါပြီ။ မင်းကွတ်သီးဆီက ရနိုင်သမျှတွေဟာ သင်တွေ့ထင်မှန်းဆတာထက် အများကြီးသာလွန်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ပုံစံ ပြောင်းလဲပစ်ဖို့အတွက် သတ္တိရှိဖို့တော့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်

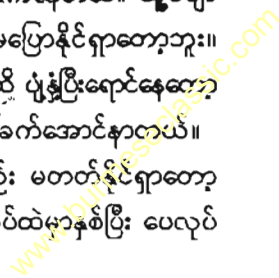
ဒီစာအုပ်ကလေး(ဆောင်းပါး)ကို ဖတ်ပြီးသွားရင်တော့ သင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု တချို့ကို ပြုလုပ်ဖို့ဆုံးဖြတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခေတ်နောက်မှာ မကျန်ရစ်ပါစေနဲ့နော်။

ဒေါက်တာဂျေ - အက်ပ်တင်းပဲလ်မန်းပြောပြတဲ့ ဝီလျံရဲပုံပြင်

မကြာမီက ကျော်ဂျီယာပြည်နယ်ကနေလာတဲ့ လူနာတစ်ဦး (သူ့ကို ဝီလျံလို့ ဓုတ်ယူလိုက်ကြပါစို့) ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာပြတယ်။

သူ့ပါးစပ်နဲ့နှုတ်ခမ်းတွေမှာ မီးလောင်ခံထားရသလို ခံစားနေရပါတယ်။ အဲဒီလိုခံစားနေရတာ သုံးရက်ရှိသွားပြီ။ အခု သူ့ပါးစပ်ထဲက ချွဲမြေးတွေအားလုံး အနီရောင်အဖြစ်ပြောင်းလဲသွားပြီ။ ဘာနဲ့အလား သဏ္ဍာန်တူနေသလိုဆိုရင် မီးလောင်ထားသလို ဒါမှမဟုတ် လှိုက်စားတဲ့ ဓာတုဆေးဝါးလောင်ထားသလိုဖြစ်နေတယ်။ သူ့ပါးစပ်ထဲမှာ နှုတ်ခမ်းတွေရဲ့အရေပြားတွေမှာ ပြည့်ဖုတွေလို အဖုတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတယ်။ သူ့ခမျာစကားတောင် ကောင်းကောင်းမပြောနိုင်ရှာတော့ဘူး။ ရောင်ရမ်းတာက လည်ချောင်းအထိ ပျံ့နှံ့ပြီးရောင်နေတာ အစာမျိုချတဲ့အခါ သိပ်ကိုအခံရခက်အောင်နာတယ်။

သူ့ခမျာ ငွေကြေးလည်း မတတ်နိုင်ရှာတော့ ခွင့်တစ်ရက်တောင်မယူဘဲ အလုပ်ထဲမှာနှစ်ပြီး ပေလုပ်



ခဲ့တယ်။ ပျောက်သွားလို့ပျောက်သွားငြားပေါ့။ ဒါပေမယ့် သူထင်သလို သက်သာမသွားတဲ့အပြင် ပုံမှန်အစာ မျှိုလို့၊ စကားပြောလို့မရတော့မှ ဆရာဝန်လာပြရရှာ တာ။

ကျွန်တော် လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ပြောပြပါ ရစေ။ အသင့်မှာ ဝိလျံလှိုင်ပြဿနာမျိုးနဲ့ သင့်ရဲ့ဆရာဝန်ကို သွားပြပြီးဆိုပါစို့။ ဆရာဝန်က သင့်ဝေဒနာကို ခန့်မှန်း ခြင်းပဲလုပ်တာ။ သင်က သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာရေးပါရဂူကို ငွေကြေးပေးဆက်လိုက်တာ။ သူတို့ သိတိုက်လို့ သိထားနှင့်ပြီးသားအတွက် အခကြေးငွေ ပေးတာ။ သူတို့သင့်ဝေဒနာကို ခန့်မှန်းသိတာအတွက် အခကြေးငွေပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။

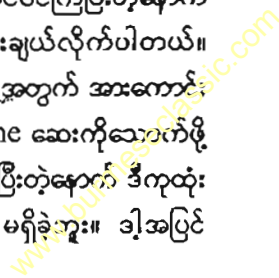
ဝီလျံရဲ့ရောဂါအခြေအနေနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်အတွက် ကိုင်တွယ်ရအတော့်ကိုခက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကလည်း ဒီလိုပဲ ယူဆ ကြတယ်။ ကျွန်တော်ဝီလျံရဲ့အခြေအနေမျိုးကို တစ်ခါမှ မကြုံခဲ့ဖူးပါဘူး။ သူ့မှာ သူ့ပါးစပ်ပြဿနာတွင်မက ပါဘူး။ လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းတွေနဲ့ ခြေတောက် ပိုင်းမှာ ရောင်ပြီးနီနေပါတယ်။ ပူလည်း ပူနေပါသေး တယ်။ တကယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲဒီနေရာတွေမှာ အရေပြားတွေ စတင်ကွာစတင်ပြုနေပါပြီ။

ဝီလျံကျွန်တော့်ဆီ ရောဂါလာပြတဲ့နေ့မှာပဲ

ကျွန်တော်က သူ့တို့ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း အထူးကုဆရာဝန်ကြီးဆီကို လွှဲအပ်လိုက်ပါတယ်။ လည်ချောင်းထဲကို ခေတ်အမီဆုံးကိရိယာထိုးထည့်ပြီး ထိထိရောက်ရောက် စမ်းသပ်ပြီးတဲ့နောက် တွေ့ရှိရတာ ကတော့ သူ့ရောဂါအခြေအနေဟာ လေပြန်နဲ့ အစာပြန် အထိ ပျံ့နှံ့နေပြီဆိုတာ တွေ့ရှိရတယ်။ ဒါပေမယ့် ပါရဂူ က ဘာအကြောင်းကြောင့် ဝီလျံဒီလို့ရောဂါအခြေအနေ ဖြစ်လာရတယ်ဆိုတာကို မသိဘူးလားတဲ့။

ပါရဂူက ဝီလျံကို သွေးသွားစစ်ဖို့ အကြံပေး လိုက်တယ်။ သွေးသွားစစ်ရင် ဒေါ်လာ လေးငါးရာ ကျန်ကျမယ်။ ဝီလျံက သွေးလည်းသွားမစစ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်က ပထမပါရဂူနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီးတဲ့ နောက် အခြားပါရဂူတစ်ဦးနဲ့ ဝီလျံရဲ့အခက်အခဲကို တိုင်ပင်ပါသေးတယ်။ ကျွန်တော့်တို့ သုံးဦးဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို မှန်းဆကြည့်ကြသေးပေမယ့် တိကျတဲ့အဖြေနဲ့ နိဂုံးမချုပ်နိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ သုံးဦး တိုင်ပင်ကြပြီးတဲ့နောက် စိတ်အချရဆုံးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်လိုက်ပါတယ်။ ရောင်ရမ်းတာ Inflammation အတွက် အားကောင်း လှတဲ့ ကော်တီဆန်း Cortisone ဆေးကိုသောက်ဖို့ ညွှန်းလိုက်ပါတယ်။ သုံးရက်ပြည့်ပြီးတဲ့နောက် ဒီကုထုံး က ဘာအကျိုးသက်ရောက်မှုမှ မရှိခဲ့ဘူး။ ဒါ့အပြင်



လက်ချောင်းတွေပေါ်က အရေပြားတွေဟာ ဖယောင်း ဖတ်တွေလို ကွာကျကုန်ကြပြီ။

ဝီလျံခမျာ သိပ်စိတ်ပျက်အားငယ်သွားရှာ တယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ မင်းကွတ်သီးဆေးနည်းနဲ့ ကုသဖို့ ကျွန်တော်အကြံပြုပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ မင်းကွတ်သီး အခွံပြုတ်ရည် တစ်အောင်စနဲ့ ပလုပ်ကျင်း ပြီး မျိုချဖို့နဲ့ နေ့စဉ်သုံးကြိမ်လုပ်ဖို့ အကြံပေးလိုက် ပါတယ်။ သုံးရက်လွန်သွားပြီးတဲ့နောက် ဝီလျံက ဖုန်းဆက်ပါတယ်။ နာနေသေးပေမယ့် သူ့အစာမျှိုလို့ ရပြီလို့ ပြောပါတယ်။ သူ့စကားပြောနိုင်တဲ့ စွမ်းအား လည်း အရင်ထက် အများကြီးပိုကောင်းလာခဲ့ပါပြီ။

ခန့်မှန်းခြေရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ကြာပြီးတဲ့ နောက် သူ့ပါးစပ်နဲ့ လည်ချောင်းရောင်ရမ်းနာနဲ့ ရေကြည်ဖုတွေ အစအနတောင် ရှာမရတော့ပါဘူး။ ခြေချောင်းလက်ချောင်းတွေမှာ ကွာကျကုန်တဲ့ အရေပြား တွေ ပြန်ပြီးပေါ်လာပါပြီ။ အခုတော့ ဝီလျံလုံးဝရောဂါ ကင်းရှင်းသွားပါပြီ။ မင်းကွတ်သီးက ခေတ်သစ်ဆေးဝါး တွေ မစွမ်းဆောင်နိုင်တာကို စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဝီလျံဟာ ကျွန်တော်အနေနဲ့ မင်းကွတ်သီးကို သုံးပြီး ကုသခဲ့တဲ့ ပထမဆုံးလူနာပါပဲ။ စိတ်ပျက် အားငယ်ချိန်မှာ မင်းကွတ်သီးကို နောက်ဆုံးဆေးအဖြစ် စမ်းသပ်သုံးခဲ့တာပါ။ အခုအခါမှာတော့ လူနာပေါင်း

တစ်ရာကျော်ကို သုံးစွဲကုသခဲ့ဖူးတဲ့ အတွေ့အကြုံ ကြောင့် မင်းကွတ်သီးဟာ ကျွန်တော်အပွားဆုံးရွေးချယ်တဲ့ ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်နေပါပြီ။

အရန်ဖြည့်စွက်စာ

ဆေးဝါးသုံးစွဲ ခုခံတိုက်ခိုက်ကုသနည်းကို ထောက်ခံသူတွေနဲ့ ဘယဆေးနဲ့ အစာဖြည့်စွတ် ကုသနည်းကို လက်ခံယုံကြည်ကြသူတွေရဲ့ ကြားမှာ နည်းနည်းလေးမှ ဖုံးကွယ်ခြင်းမရှိ ပြောင်ဖွင့်ပြီး တိုက်ခိုက် နေကြတယ်။ မကျေမနပ်စွပ်စွဲမြောဆိုနေကြတဲ့ အသံတွေ နှစ်ဘက်စလုံးက ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ထွက်ပေါ် နေကြပါတယ်။ မတင်မကျ ဇေဇေဝါဖြစ်နေကြသူတွေ ကို မိမိတို့ဘက်ကို ပါဝင်ပေါင်းစည်းဖို့ လှုံ့ဆော်ဆွဲဆောင် နေကြပါတယ်။

ဒီကနေ့မှာ ဆရာဝန်အနေနဲ့ပြောရရင် ကြား နေရပ်တည်ဖို့အတော့်ကို အခက်အခဲရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကြားစားဆရာဝန်အဖြစ် လုပ်ကိုင်လာတာ အနှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်ပါပြီ။ တစ်လျှောက်လုံးမှာ ပြိုင် ဘက်နှစ်ဘက်လုံးကိုအားပေးပြီး စေ့စပ်ပြန်ဖြေပေးတဲ့ နည်းလမ်းကိုကျင့်သုံးတာက ဓာတ်ဘက်ဘက်နဲ့ ဖူးပေါင်း လိုက်တာထက် သာလွန်ကောင်းမွန်တယ်လို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော် ကိုယ့်



ဘာသာကိုယ် 'ဘယဆေးနဲ့ ဓာတ်စာကုသနည်း တွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေနဲ့ အသုံးပြုနည်းများကို လေ့လာ ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနည်းတွေကိုလည်း သင့်လျော်တဲ့လူမှာ တွေ့ကိုညွှန်းပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဘယဆေးနဲ့ဓာတ်စာ ကုထုံးတွေကို သုံးစွဲနေတဲ့အခါမှာလည်း ဆေးဝါးသုံးစွဲ ခဲ့ခံတိုက်ခိုက်ကုသနည်း(အနောက်တိုင်းဆေးပညာ)ကို ထောက်ခံမြဲထောက်ခံပါတယ်။ အဖြစ်မှန်တွေထဲက သက်သေသက္ကာရယူတဲ့ ကောက်ချက်ဟာ သိပ္ပံနည်း ကျတဲ့အမှန်တရားလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

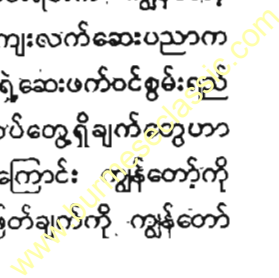
မြောက်အမေရိကကို မင်းကွတ်သီးမရောက် ခင်အထိ ကျွန်တော်ကအစားအစာသုံးပြီး အရန်ဖြည့်စွက် စာအဖြစ် သုံးစွဲခြင်းကို ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ (မူလအစာ အတိုင်း ဆေးအဖြစ်သုံးခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။ အနှစ်သာရ ထုတ်ယူထားတာ၊ ဇီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်၊ စိုးစဉ်းခြပ်စစ် များ မဟုတ်ပါဘူး)။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပုံမှန်ဆေးဝါး တွေအစား သူတို့ကို တန်ဖိုးထားသုံးနိုင်၊ မသုံးနိုင် တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျွန်တော်လက်ခံ အတည်မပြုနိုင် ခဲ့လို့ပါပဲ။ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာအောင် အကိုးအကား စာတမ်းတွေ ဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း စမ်းသပ် မှုတချို့လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ လူနာတွေနဲ့လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ အစား အစာသုံးပြီး အရန်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနိုင်တယ်ဆိုတဲ့

သဘောတရားကို ကျွန်တော်လက်ခံချင်ပေမယ့် အခိုင် အမာယုံကြည်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ပြန်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဘယ်စမ်းသပ်ခန်းကမှ သူတို့ရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စမ်းသပ်သက်သေခံချက်မရှိဘူး။ အဲဒီလို သက်သေခံ ချက်ကင်းမဲ့တဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတဲ့သဘောဟာ နှစ်သိမ့်ဆေးအကျိုးသက် ရောက်မှု Placebo သဘောသာဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆခဲ့ပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် မင်းကွတ်သီးရဲ့အကျိုးအာနိသင် တွေကို စမ်းသပ်လေ့လာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်ဟာ မိမိမှာရှိရင်းစွဲသိပ္ပံပညာရှင်ရဲ့ သံသယစိတ်မျိုးအပြည့်နဲ့ ပါ။ ဆုတော်သနရဲ့အစပိုင်းကာလတုန်းက ကျွန်တော် ကြိုတင်မှန်းဆ ကောက်ချက်ချထားတာကတော့-

'မင်းကွတ်သီးလည်းပဲ အရန်ဖြည့်စွက်စာ နောက်တစ်မျိုးပဲဖြစ်မှာပါ' လို့ ယူဆခဲ့တာပါ။

ကျွန်တော်မင်းကွတ်သီးကို သုတေသနပြုတဲ့ အထဲမှာပါဝင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းရင်းက ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကြောင့်ပါ။ သူကကျေးလက်ဆေးပညာက ဖွင့်ဆိုထားတဲ့ မင်းကွတ်သီးခွဲရဲ့ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းရည် တွေကို သုတေသနပြုစမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်တွေဟာ အားတက်စရာကောင်းလှတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတဲ့အတွက် သူရဲ့အကဲဖြတ်ချက်ကို ကျွန်တော်



လေးစားပြီး ပါဝင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုကျတော့ အရန်ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ခံယူချက်က ပြောင်းလဲသွားပါပြီ။ သုတေသနပြုအထောက်အထားများအရ ရောဂါ- မင်းကွတ်သီးဆေး(အခွံပြုတ်ရည်)ကို သုံးစွဲတဲ့ ကျွန်တော့်လူနာဆီကရတဲ့ တိုက်ရိုက်အချက်အလက်များအရပါ ကျွန်တော့်ကိုပြောင်းလဲသွားစေတာပါ။ ကျွန်တော်ကြားနေသမား မဟုတ်တော့ပါဘူး။ မင်းကွတ်သီးဟာ ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အအောင်မြင်ဆုံး အစားအစာဖြည့်စွက်ဆေး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သံသယကင်းကင်းနဲ့ အခိုင်အမာ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါပြီ။

တခြား အစာဖြည့်စွက်ဆေးတွေကိုလည်း ယုံကြည်သုံးစွဲနေကြသူတွေ ရှိကြတာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဆေးတွေအနည်းစုသာ သီးခြားသိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားမျိုးနဲ့ သူတို့မှာ တကယ်ပဲ ဆေးစွမ်းထက်တယ်လို့ သက်သေခံတာရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် သိရှိရသလောက် သူတို့ဝါဒဖြန့်ထားတာတွေကို သီးခြားလွတ်လပ်တဲ့ သိပ္ပံစမ်းသပ်ခန်းတွေရဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်စစ်ဆေးစားတာ သိပ်ကိုနည်းပါးပါတယ်။ တကယ်လို့သာ တခြားအစာဖြည့်စွက်ဆေးတွေက သူတို့ဝါဒဖြန့်သလိုသာ စွမ်းမယ်ဆိုရင် အစောကြီးကတည်းက သေသေချာချာသုတေသနပြုပြီးလောက်ပြီ။ သာဓကပြုနှိုင်းစာပြရရင် ကျွန်တော်နဲ့ ဒေါက်တာမော်တန်

Dr. David Morton တို့က မိမိတို့ရဲ့ လူနာတွေကို မင်းကွတ်သီးဆေးကျေးတာ တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာ သိပ္ပံပညာရှင်အများအပြားနဲ့ဆရာဝန်များက ကျွန်တော်တို့ကို ဖိတ်ကြားပြီး ကျယ်ပြန့်တဲ့သုတေသနများနဲ့ စမ်းသပ်ခန်းလေ့လာစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။

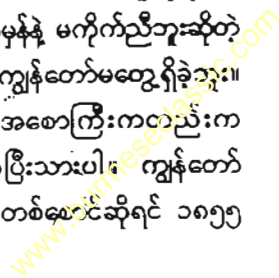
အခု ဒီစာအုပ်ကလေးထဲမှာ(ဆောင်းပါးထဲမှာ ဘာသာပြန်သူ) မင်းကွတ်သီးကို ဆေးဖက်ဝင်သုံးစွဲခဲ့ကြတဲ့ ကျေးလက်ကုထုံးတွေရဲ့ ယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ အတိုင်းအတာကို ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှု အထောက်အထားတွေရှိချက်များအတိုင်း အတိုချုံးဖော်ပြသွားပါမယ်။ အခုအချိန်မှာ မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်ကို သုံးစွဲလာတဲ့ လူနာတွေ ပိုပြီးများပြားလာကြတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှုသတင်းစကားတွေဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ လျင်မြန်နှုန်းနဲ့ ပျံ့ထွက်နေတယ်။ အဲဒီ မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်သုံးစွဲခဲ့ကြတဲ့ လူနာတွေဟာ ကျေးလက်ဆေးဝါးရဲ့ကောင်းကျိုးကိုရရှိရုံမက အခုလို ခေတ်သစ်ဆေးပညာတိုးတက်လှတဲ့ လူမှုလောကမှာ အလွန်အရေးပါလှတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးကိုဖြတ်သန်းရတာဖြစ်သလို လူအများ အံ့အားသင့်သွားစေတဲ့အကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေပါတယ်။ ဥပမာ- မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်သုံးစွဲတဲ့ လူနာတွေထဲမှာ လစ်ပိုပရိုတင်း Lipoprotein ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ ကိုလက်စထရောတွေ လျော့နည်းကျဆင်းသွား

တာတွေ့ရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုးကျိုးပေးတဲ့ လစ်ပိုပရိုတင်းလျော့နည်းကျဆင်းသွားရာမှာ ဈေးကွက်ထဲက ရောင်းချနေတဲ့ဆေးဝါးတွေ ကျဆင်းစေသလို ကျဆင်းစေပေမယ့် ပိုပြီးတော့ကောင်းမွန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်မှာ မရှိဘူး။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော့်ကို အားဝက်ဝမ်းမြောက်စေတဲ့အချက်ကတော့ မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်က ကိုလက်စထရောအဆီကို ကျဆင်းစေရုံသာမကဘူး ဝတ်လူ တဖြည်းဖြည်း ပိန်ကျစေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ ဝေဖိုင်ခြင်းဟာ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးလိုဖြစ်လာနေပြီ။ ဝတာအလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားနေပါတယ်။ ဝဖိုင်တာကို အကျိုးရှိရှိဟန်တားနိုင်တဲ့ ဘယ်လိုအရာမျိုးမဆို တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။

တက္ကသိုလ်ရဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းနဲ့ မင်းကွတ်သီး (နောက်ပိုင်း မင်းကွတ်သီးလို့သုံးစွဲတိုင်း အခွဲပြုတ်ရည်ကိုသာ ရည်ညွှန်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထူးခြားရင်တော့ သီးခြားဖော်ပြပါမယ်)ကိုသုံးစွဲခဲ့တဲ့ လူနာတွေရဲ့ ပြောပြချက်တွေဟာ ဂယက်ရိုက်ခတ်မှုအတော့်ကို အရှိန်အဟုန်ကြီးခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီအရည်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့လို့ပါပဲ။ သူ့ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေဟာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုလုံးနဲ့ပတ်သက်နေပါပြီ။

ဒီစာအုပ်ငယ်ထဲမှာ ကျွန်တော်ကိုးကားတဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းသုတေသနပြုချက်တွေကို ဝေါဟာရတစ်လုံးတည်းနဲ့ တင်စားပါရစေ။ အဲဒီတင်ပြချက်တွေဟာ အားလုံး 'ကြားနေ'ပါ။ မင်းကွတ်သီးရောင်းချတဲ့ ဘယ်ကုမ္ပဏီမှပါဝင်ပတ်သက်တာ မရှိသလို ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုလည်း လုံးဝ မရှိပါဘူး။ ဆေးပညာတက္ကသိုလ် ဓာတ်ခွဲခန်းသစ်ခန်းနဲ့ ဆေးဝါးအဖွဲ့အစည်းတွေက မင်းကွတ်သီးရဲ့ အံ့ဖွယ်ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်းကို ကျေးလက်ကုထုံးနည်းတွေရဲ့စေ့ဆော်မှု သက်သက်ကြောင့်သာ စတင်သုတေသနပြုခဲ့ခြင်းပါ။ ဒီအထဲမှာ စီးပွားရေးဆန်တဲ့ တစ်ဖက်သတ်တစ်ယူသန် အမြင်မျိုးနဲ့ အစစ်အမှန်မဟုတ်တဲ့ အချက်အလက်မျိုး မပါရှိပါဘူး။

ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့ဖူးတဲ့ သုတေသနသုံးလေးခုရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်က ကျေးလက်ဆေးဝါးတွေရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေကို ဖော်ထုတ်ထားချက်တွေဟာ မဟုတ်လောက်ဘူးလို့ ဖော်ထုတ်ဖို့ပဲ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ဖော်ထုတ်ထားချက်တွေဟာ အဖြစ်မှန်နဲ့ မကိုက်ညီဘူးဆိုတဲ့ လက်တွေ့အထောက်အထား ကျွန်တော်မတွေ့ရှိခဲ့ဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ ဟိုးအစောကြီးကတည်းက မင်းကွတ်သီးကို အာရုံစိုက်ခဲ့ပြီးသားပါ။ ကျွန်တော်တွေ့ရှိတဲ့ သုတေသနစာတမ်းတစ်ဖောင်ဆိုရင် ၁၈၅၅



ခုနှစ်က အဆုံးသတ်ခဲ့တာပါ။ (Schmid W.1855 Isolation of Mangostin from Garcinia Mangostana Linn. Liebigs Ann. 93:83 ) ဒါပေမယ့် သုတေသနအများစုဟာ လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၀ ကျော်က ဟာတွေပါ။ အဓိကကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ ငါးနှစ် လောက်က စာတမ်းတွေပါ။ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း သုတေသနတွေပြုဆဲပါပဲ။

နောင်အနာဂတ်မှာရော မင်းကွတ်သီး သုတေသနတွေ ဘယ်လိုများရှိနေပါဦးမလဲ။ မြောက်အမေရိက တိုက်မှာရှိကြတဲ့ ပြည်သူတွေဟာလည်း အာရှတိုက်က ပြည်သူတွေလိုပဲ ကျန်းမာရေးအကျိုးရလဒ်တွေကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားလာကြရပါပြီ။ ကျွန်တော်ကြိုတင်ပြီး နိမိတ်ဖတ်လိုက်ပါရစေ။ အမေရိကန်လူမျိုးတွေရဲ့ ဆေးပညာစမ်းသပ်ခန်းတွေက လွတ်လွတ်လပ်လပ် အမှီခိုကင်းကင်းနဲ့ မင်းကွတ်သီးသုတေသနကို သူတို့ရဲ့ စမ်းသပ်ခန်းအသေးစိတ်ရှင်းတမ်းမှာ ထည့်သွင်းလာရလိမ့်မယ်လို့။ အဲဒီသုတေသနတွေရှိချက်များနဲ့ လက်တွေ့အသုံးပြုသူတွေရဲ့ ကိုယ်တွေ့တွေအရ လာမယ့်နှစ်အနည်းငယ်မှာ မင်းကွတ်သီးအပေါ် တွေ့ရှိချက်အသစ်တွေ အံ့အားသင့်စရာ ကုသပျောက်ကင်းမှုနဲ့တန်ဖိုးတွေ တွေ့သိခံစားလာကြရပေလိမ့်မယ်။ တကယ်ကတော့ဗျာ၊ ကျွန်တော့်ရဲ့လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရယ်၊ ဂုဏ်သိက္ခာရယ်

နဲ့ အဲဒီအလားအလာဖြစ်နိုင်မှုအပေါ် လောင်းကြေးထပ်ရဲတယ်ဆိုပါရစေ။

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်ရဲ့ကြိုတင်နိမိတ်ဖတ်ထားချက်အပေါ် သိပ်ကိုယုံကြည်နေမိတယ်။ မင်းကွတ်သီးထဲက ရှေ့တော်ပြေး မော်လီကျူးတွေကိုအသုံးပြုပြီး ဆေးအသစ်လေးမျိုးအနည်းဆုံး ပေါ်ထွက်လာမယ်လို့ ယုံကြည်နေတယ်။

မကြာမီက ကျွန်တော့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆရာ ဝန်တစ်ဦးရဲ့မိတ်ဆွေနဲ့ ကျွန်တော်မင်းကွတ်သီးကြောင့် အမြင်သစ်အပေါ် စိတ်အားထက်သန်လာမှုနဲ့ စာမကထပြု သုတေသနလုပ်လာတဲ့ကိစ္စကို ဆွေးနွေးကြပါတယ်။

သူက ကျွန်တော်ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဘယဆေးလုပ်ငန်းအတွက် ရောင်းစားခံရတဲ့အဖြစ်ကို စဉ်းစားနေတယ်။ ကျွန်တော့်အဖို့ ကျွန်တော်ဟာ ဘယဆေးလုပ်ငန်းအတွက် ရောင်းစားခံရတာ လုံးဝမဟုတ်ဘဲ အနာဂတ် “အစာဆေး” ပစ္စည်းစက်ရုံရဲ့ တော်လှန်ရေးတစ်ရပ်အတွက် မင်းကွတ်သီးအသုံးချနည်းတွေကို ဝယ်ယူခဲ့တာသာဖြစ်တယ်လို့ သူ့ကိုအသေးစိတ်ရှင်းပြခဲ့ပါသေးတယ်။

ကျွန်တော်စိန်ခေါ်ချက်အခန်းမှာ ရေးခဲ့သလိုပဲ သင်ဟာ မုချမသွေအနာဂတ်မှာ မင်းကွတ်သီးခွဲရုံအကျိုးအာနိသင်ကိုသိရှိလာရမယ့်အခက်အခဲမျိုးကြိုလာမှာပါ။

**မင်းကွတ်သီးရဲ့ သမိုင်းကြောင်း**

သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဇာစ်မြစ်က အရှေ့တောင်အာရှကလို့ သိခဲ့ပါတယ်။ ပြင်သစ်ခရစ်ယာန်သင်းအုပ်ဆရာနဲ့ နယ်သစ်ရှာဖွေသူ လောရင့်စီယာဂါစင် Laurentiers Garcin (၁၆၇၃-၁၇၅၁) ရဲ့နာမည်ကို အစွဲပြုပြီးအမည်ပေးခဲ့တာပါ။ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ Garcinia လို့ခေါ်ပြီး အင်္ဂလိပ်လိုကတော့ Mangosteen လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခုအခါမှာတော့ ကမ္ဘာ့မြောက်ဘက်ခြမ်းရဲ့ တောင်ဘက်အပူပိုင်းဇုန်တွေမှာ မင်းကွတ်သီးပင်တွေကို စိုက်ပျိုးလာကြပါပြီ။ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ အိန္ဒိယ၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ဘရာဇီးနိုင်ငံတွေမှာတော့ စီးပွားဖြစ်စိုက်ပျိုးကြတာပါ။ အာရှတိုက်နဲ့ ကာရစ်ဘီယံပင်လယ်ဒေသ နိုင်ငံအတော်များများမှာလည်း အနည်းနဲ့အများစိုက်လာကြပါပြီ။ မင်းကွတ်သီးရဲ့ကောင်းမွန်ချိုမြတဲ့ အရသာကြောင့် အာရှတစ်ချို့နိုင်ငံတွေမှာ “သစ်သီးမိဖုရား” လို့ သမုတ်ခံရတယ်။ ပြင်သစ်-ကာရစ်ဘီယံပင်လယ် ဒေသကတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့အစာလို့ခေါ်ဝေါ်ကြသတဲ့။

အံ့ဩစရာကောင်းလှတဲ့ အချက်ကတော့ မင်းကွတ်သီးရဲ့ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုတဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေကို မြောက်အမေရိကနဲ့ ဥရောပနိုင်ငံတွေက

မသိရှိကြသေးပါဘူး။ အာရှတိုက်နဲ့ တောင်အမေရိက တိုက်တို့မှာသာ ကျေးလက်ဆေးဝါးအဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုံးစွဲလာခဲ့ပါပြီ။ မကြာခင်ကအထိ မင်းကွတ်သီးရဲ့လျှိုငှက်ချက်တွေကို မဖော်နိုင်ခဲ့သေးဘူး။

မင်းကွတ်သီးအစေ့ကို မြေချစိုက်ချိန်ကနေ အသီးသီးတဲ့အချိန်အထိ ဆယ်နှစ်ဝန်းကျင် ကြာတာတပါတယ်။ မင်းကွတ်ပင်ဟာ ကြီးထွားနှုန်းနှေးတဲ့ အပူပိုင်းအပင်မျိုးဖြစ်ပေမယ့် အပင်ရဲ့အမြင့်ကျတော့ ၇၅ ပေအထိ အမြင့်ရှိတယ်။

မင်းကွတ်သီးရဲ့အရွယ်အစားက လိမ္မော်သီးအရွယ်အစားနဲ့နီးစပ်တယ်။ အလေးချိန်အနေနဲ့ ငါးကျပ်သားကနေ ရှစ်ကျပ်ခွဲသားလောက် အထိရှိတတ်တယ်။ မင်းကွတ်သီးမှာ အပြင်အခွံ၊ အသားနဲ့အစေ့တို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတယ်။

**အခွံ(အပြင်ခွံ)**

အခွံထူတယ်။ အင်္ဂလိပ်လက်မနဲ့တွက်ရင် တစ်မူးထုကနေ တစ်မတ်ထုအထိရှိပြီး ခရမ်းရင့်ရောင်တောက်ပတယ်။

**အသား**

ဖြူဆွတ်နေပြီး အလေးမြွှာကနေ ရှစ်မြွှာအထိရှိတတ်တယ်။ အရည်ရွမ်းပြီး အရသာချိုလှတယ်။

အစေ့

အသီးတစ်လုံးမှာ အများအားဖြင့် အစေ့နှစ်စေ့ ကနေသုံးစေ့အထိ ပါတတ်တယ်။ အစေ့ရဲ့အရှည်က လက်မဝက်ကနေ တစ်လက်မအထိ ရှည်တတ်တယ်။

မင်းကွတ်သီးရဲ့အခွံ၊ အသားနဲ့အစေ့တို့ အားလုံးကို ဆေးဖက်ဝင်အသုံးပြုနိုင်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လူနာတွေအတွက် မင်းကွတ်သီးခွံပြုတ်ရည်ဆေးတွေကို အရန်ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲနေခဲ့ပါပြီ။

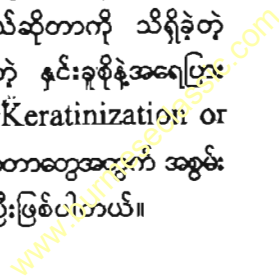
မင်းကွတ်သီး ကျေးလက်ကုထုံးဆေးဝါးများ

ရာစုနှစ် လေးငါးခြောက်ခု တစ်လျှောက် လုံးမှာ မင်းကွတ်သီးက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြု တာကြောင့် အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ ဖိလစ်ပိုင်နဲ့ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွေရဲ့ ရိုးရာဆေးဝါးတွေ ထဲမှာ မင်းကွတ်သီးကို စတင်သုံးစွဲလာခဲ့ကြပါပြီ။ သိပ်မကြာလှသေးတဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၅၀ လောက်မှာ မင်းကွတ်သီးဟာ အာဖရိကတိုက်၊ ကာရစ်ဘီယံ ပင်လယ်ဒေသတစ်လျှောက် ဩစတြေးလျတိုက်နဲ့ တောင်အမေရိကတိုက်တွေဆီအထိ ပျံ့နှံ့သွားတယ်။ အဲဒီ ဒေသတွေမှာ သုတေသနပညာရှင်များနဲ့ ဆေးကုသတဲ့ ပညာရှင်များက မင်းကွတ်သီးရဲ့ရောဂါကာကွယ်ရေး အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကိုသုတေသနပြုပြီး အသုံးပြု

ကြပြီးဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ။

အိန္ဒိယ၊ တရုတ်နဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံတို့မှာ မင်းကွတ် သီးအခွံနဲ့ဖန်တီးတဲ့ဆေးတွေကို အနုဇီဝပိုးမွှားခုခံ ကာကွယ်ရေးနဲ့ ကပ်ပါးပိုးများ ခုခံကာကွယ်ရေးတို့မှာ သုံးစွဲကြပါတယ်။ အဓိကအနေနဲ့ ဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့ အခြားအခြား ကူးစက်တတ်တဲ့ဝမ်းလျှောရောဂါအမျိုးမျိုး တို့မှာ သုံးစွဲလေ့ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ အပင်၊ အသီးတွေ ဆီကရတဲ့ အချုပ်သတ္တိဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေတွေ ဆုံးရှုံးတာရှောင်ရှားနိုင်တယ်။ ဝမ်းလျှောလွန်းတာကြောင့် အစာအိမ်နဲ့ အူတွေတွင်းက အာဟာရဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံး ကုန်မှာကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်တယ်။ ထိုင်းလူမျိုးတွေက မင်းကွတ်သီးရဲ့ အနုဇီဝပိုးမွှားတွေကို ခုခံနိုင်တဲ့ သတ္တိနဲ့ ဒဏ်ရာအနာဝတွေ၊ တီဘီပိုး၊ ငှက်ဖျားပိုး၊ ဆီးလမ်း ကြောင်းဝင်တဲ့ပိုး၊ ကာလသားရောဂါပိုးတွေကို ခုခံ ကာကွယ်ရာမှာပါ သုံးစွဲကြသေးတယ်။

အာရှတိုက်သားတွေဟာ ဟိုးရှေးကတည်းက မင်းကွတ်သီးမှာ အားကောင်းလှတဲ့ ရောင်ရမ်းမှုခုခံ တွန်းလှန်ရေးစွမ်းရည်တွေရှိတယ်ဆိုတာကို သိရှိခဲ့တဲ့ အပြင် အရေပြားမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ နှင်းခုစိုနဲ့အရေပြား ထူမာပြီး ချိုသားတက်တာ Keratinization or Cornification ဝှုတ်ပွေးပေါက်တာတွေအတွက် အစွမ်း ထက်တာတွေကိုပါ သိရှိခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။



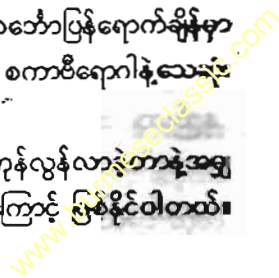
ကာရစ်ဘီယံပင်လယ်ဒေသမှာ မင်းကွတ်သီးနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်တစ်မျိုးကို Eau de Creole လို့ခေါ်တယ်။ အားဆေးအဖြစ်နဲ့ သုံးစွဲပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနဲ့ အားအင် ကုန်ခန်းချို့တဲ့မှုတွေ အတွက် အသုံးပြုနေကြတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လူပေါင်းသန်းပေါင်းများစွာက အဲဒီလိုဖြစ်နေကြတာပဲ။ စံချိန်မီဆေးဝါးတွေနဲ့ သဘာဝကုထုံးတွေကို သုံးစွဲခဲ့တာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတာပြသနေပြီပဲ။

ဘရာဇီးလူမျိုးတွေက အဲဒီလက်ဖက်ခြောက်မျိုး နည်းတူကိုပဲသုံးပြီး သန်ချဆေး၊ အစာကြေဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြတယ်။ ဝါတီမာလာနိုင်ငံမှာ မင်းကွတ်သီးခွကို အမှုန့်ပြုထားတဲ့ တေးဆေးနဲ့ ကပ်ပါးပိုးကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ကူးစက်အရေပြားရောဂါကို လိမ်းတယ်။ နောက်ပြီး ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုးတွေကျတော့ မင်းကွတ်သီးအသားပြုတ် ရည်နဲ့ ကိုယ်ပူတာကိုကုသတယ်။

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ အဲဒီကျေးလက် ကုထုံးတွေ ဘယ်လိုအဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲလာခဲ့ တယ်ဆိုတာတွေကို မသိခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ဖြစ်စဉ်တွေဟာ စကားဗီရောဂါ Scurvy ဖြစ်ခဲ့တုန်းက ပထမဆုံးအကြိမ် စမ်းသပ်စားသုံးကြည့်ရာက ဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တဲ့ မတော်တဆတွေရှိမှု ဖြစ်စဉ်မျိုးပဲ ဖြစ်မှာပါ။

ရာစုနှစ်သုံးလေးခု အလွန်လောက်က ပင်လယ် ရေကြောင်းခရီးသွားတဲ့အခါမျိုးမှာ လပေါင်းများစွာ ကြာတတ်တယ်။ ခရီးစဉ် ပြီးဆုံးလုနီးတဲ့အခါတွေမှာ အစားအစာတွေနည်းပါးလာတော့ သင်္ဘောသားတွေ လှုပ် လောက်လောက် မစားမသောက်ကြရတော့ဘူး။ ပေါင်မုန့် တွေကလည်း အရည်အသွေးပျက်ယွင်းစပြုလာနေပြီ။ ဆက်လက်အသက်ရှင်ဖို့ ဒါတွေပဲ စားရတော့တယ်။ အဲဒီလို အာဟာရတွေ မပြည့်စုံတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ သင်္ဘောသားတွေ ရောဂါလက္ခဏာ တသိတတန်းကြီး ပေါ်ထွက်လာတော့တယ်။ သွားဖုံးတွေထဲကနေ သွေး ထွက်တာ၊ သွားတွေကျွတ်တာ၊ နှမ်းဟိုက်တာ၊ အရေပြား တွေ အနာပေါက်တာစတဲ့ လက္ခဏာတွေပေါ်လာကြ တယ်။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်တွေကလည်း ပိန်ချုံး၊ အားနည်း လွန်းနေကြပြီ။ အဲဒီလက္ခဏာတွေကို စုပေါင်းပြီး စကားဗီရောဂါ (နောင်အခါကျမှ ဗီတာမင် C ချို့တဲ့လို့ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာကြတယ်။ အဲဒီ ရာစုနှစ်တွေမှာ သင်္ဘောစထွက်ချိန်ရဲ့ သင်္ဘောသားအရေ အတွက်နဲ့ ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးလို့ သင်္ဘောပြန်ရောက်ချိန်မှာ သင်္ဘောသားထက်ဝက်လောက် စကားဗီရောဂါနဲ့သေဆုံး ကျန်ရစ်ခဲ့ရတတ်ကြတယ်။)

အချိန်ကာလတွေ ကုန်လွန်လာခဲ့တာနဲ့အမျှ ရိုးစင်းတဲ့မတော်တဆတွေရှိမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



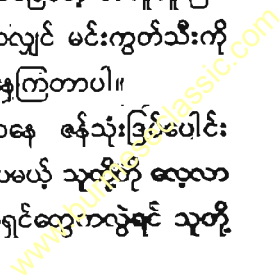
သင်္ဘောသားတွေ ပင်လယ်ခရီးမှာ ကြာညောင်းလာလို့ တခြားစားစရာမလုံလောက်ရင်တောင်မှ သံပုရာသီးသာ စားရရင် စကားစီရောဂါလက္ခဏာတွေ မပေါ်တော့ဘူး။ သံပုရာသီးက စကားစီမဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သူတို့မသိခဲ့ကြဘူး။ သူတို့သိကြတာက သံပုရာသီးစားရင် စကားစီ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သေချာတဲ့အချက်ပဲ။ နောက်ဆုံးကျတော့ သင်္ဘောတွေမှာ သံပုရာသီးလုံလုံလောက်လောက် တင်မထားနိုင်ရင် ဘယ်သင်္ဘောမှ မထွက်ရဘူးဆိုတဲ့ အခြေအနေထိ ရောက်လာကြတယ်။ ဒါတင်မက သင်္ဘောသားတွေ နေ့စဉ်လုံလောက်တဲ့ သတ်မှတ်ချက် အတိုင်း သံပုရာသီးမစားရင် အပြစ်ပေးခံရတဲ့အထိ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ အင်္ဂလန်ရေတပ်မတော်က ဒီအတိုင်း သတ်မှတ်ခဲ့တာပါ။

အင်္ဂလန်ရေတပ်မတော်က သံပုရာသီး အသုံးပြုခြင်းနဲ့အလားတူပဲ အရှေ့တောင်အာရှမှာ ကျေးလက်ဆေးနည်းတွေ ရှည်ကြာစွာဆက်လက်သုံးစွဲနေကြခြင်းတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသာ သိရှိကြပြီး အကြောင်းရင်းကို မသိခဲ့ကြပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ သိပ္ပံနည်းကျ သိရှိလာမှုတွေဟာ သမားရိုးကျကျေးလက်ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်တွေကို ရာစုနှစ်တစ်ချို့ နောက်ကျပြီးမှ မီလာတတ်တာပါ။

**မင်းကွတ်သီးနဲ့ ဇန်သုံး**

မင်းကွတ်သီးထဲမှာ သက်ရှိတွေ စက်ကြလှုပ်ရှားစေတဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်းအများအပြားပါဝင်တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဗီတာမင်တွေ၊ ရှားဆေးဓာတ် Catechu၊ ဓာတ်တိုးပယ်ပျက်စွမ်းရည်၊ ပေါ့လီဆက်ကရိုက်တွေ နဲ့လူ့အကျိုးပြု အာဟာရတွေ အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေကို အထူးစိတ်ဝင်စားစေတာ၊ စာတမ်းပေါင်း ၄၅ စောင်ကျော်ထွက်ရှိစေခဲ့တာဟာ အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတွေကြောင့် လုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်အရာက မင်းကွတ်သီးကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေ စိတ်ဝင်စားလေ့လာသုတေသနပြုလာအောင် ဆွဲဆောင်နေပါသလဲ။ ဘာကြောင့် မင်းကွတ်သီးဟာ ကမ္ဘာ့အစားအစာ အရန်ဆေးတွေအနက် တောက်ပတဲ့ ပုလဲတစ်လုံး ဖြစ်လာရသလဲ။ ဇန်သုံး Xanthones လို့ နာမည်သစ်ဆောင်တဲ့ အံ့ဖွယ်ဓာတ် ဒြပ်ပစ္စည်းကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒီအသစ်ဖြစ်တဲ့ တစ်မူထူးခြားတဲ့ ဓာတ်ဒြပ်ပစ္စည်းကြောင့်သာလျှင် မင်းကွတ်သီးကို အဓိကကထား သုတေသနပြုနေကြတာပါ။

သဘာဝလောကထဲကနေ ဇန်သုံးဒြပ်ပေါင်း အမျိုး ၂၀၀ ကျော်သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ဟို လေ့လာ သုတေသနပြုကြတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေကလွဲရင် သူတို့





ထဲမှာ အားကောင်းလှတဲ့တိမ်မြုပ်နေတဲ့ ဇီဝဗေဒစွမ်းရည်တွေကိုသိရှိသူ အလွန်နည်းပါးလှပါသေးတယ်။ ဇန်သုံးရဲ့ အကျိုးရှိမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာတမ်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိခဲ့ရုံနဲ့ ၂၀၀၃ ခုနှစ် မြောက်အမေရိကမှာ မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးကို အာဟာရအရန်ဆေးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချနိုင်တော့မှ ဇန်သုံးဟာ သုံးစွဲလို့ရတဲ့ အာဟာရအရန်ဆေးဖြစ်လာတော့တယ်။

မင်းကွတ်သီးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ဇန်သုံးကို ဘယ်လိုပဲ အပူပေးပေးပျက်စီးမသွားဘူး။ ဇန်သုံးရဲ့ ဓာတုဖွဲ့စည်းမှုက သူတို့ဆဲလ်အတွင်း လက်ဆင့်ကမ်းမှုကို လက်ခံတဲ့အပြင် တခြားဇန်သုံးမော်လီကျူးများနဲ့ ပေါင်းစပ်လို့လည်း ရတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဇန်သုံးတွေဟာ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုကြတာပဲ။ ဥပမာ- ရေမော်လီကျူးများ၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ပေါ်လီဆက်ကာရိုဒ်များ၊ ဟိုမုန်း စတာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်တယ်။ ဇန်သုံးမှာ အားကောင်းလှတဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက် စွမ်းရည်ပါဝင်တဲ့ အတွက် ကွဲထွက်အထုမြူစ Free Radicals များကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့အပြင် Free Radicals များကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးသွားတဲ့ တစ်ရှူးများကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းဖြူပြင်နိုင်သေးတယ်။ တက္ကသိုလ်တစ်ခုရဲ့ သုတေသနပြု စာတမ်းတစ်ခုမှာ အတိအလင်းဖော်ပြထားချက်က-

"ဇန်သုံးမှာ သက်ရှိတွေတက်ကြွလှုပ်ရှားစေတဲ့ ခြပ်ပစ္စည်းတွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပါဝင်နေပါလျက်နဲ့ ယခုထက်တိုင် ဆေးဝါးတွေထဲမှာ မသုံးစွဲကြသေးတာ အံ့ဩစရာပဲ" တဲ့။

များပြားလှတဲ့ ကျေးလက်ဆေးဝါးတွေထဲမှာ မင်းကွတ်သီးကို သုံးစွဲနေကြတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် တရားနည်းလမ်းကျတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုကို ဖြေဖို့လိုအပ်ပါပြီ။ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့် မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးမှာ ဒီလောက်များပြားလှတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ပါရှိနေပါသလဲ။

ဒီဇန်သုံးတွေဟာ ဘာကြောင့် ဒီလောက်များပြားတဲ့ဆေးဝိသေသဂုဏ်ထူးတွေရှိနေတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းကိုစမ်းပြီးဖြေကြည့်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဇန်သုံးကို ကလေးကစားစရာ ဘိုမရပ်နဲ့နှိုင်းယှဉ်လိုက်ပါရစေ။

ကလေးကစားတဲ့ ဘိုမရပ်ဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆန်းတင့်ဝေဆာရောင်စုံဖြာတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ ရံသွားတဲ့ပုံစံ။ ညနေပိုင်းမှာ အားကစားကွင်းသွားတဲ့ပုံစံ။ တစ်နေ့တည်းမှာပဲ ဘုရင်မကိုသွား ဂါရပြုတဲ့ပုံစံ။ အဲဒီဘိုမရပ်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကဘာလဲ။ ဘိုမရပ်ရဲ့ အလှူငွေဆင်ယင်ထားမှု အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံကွဲပြားနေတာကြောင့်ပဲပေါ့။ အဝတ်အစားမပါတဲ့ ဘိုမရပ်ကို ဘယ်သူမှ ကုန်တိုက်ကြီးမှာ သွားဝယ်မှာမဟုတ်ဘူးမှတ်လား။

ခပ်ရွရွကလေး အနှေးပြေးနေတဲ့ ဘိုမရုပ်၊ ဘုရင်မကို ဂါဝရပြုနေတဲ့ ဘိုမရုပ်တွေကျတော့ ဝယ်မှာပဲ။ ကုန် တိုက်ကြီးတွေမှာ ရောင်းချနေတဲ့ ဘိုမရုပ်တွေရဲ့ဝတ်စား ဆင်ယင်မှုက အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ။ ဒီလိုစုံလင်လှတဲ့ အဝတ် အစားအရောင်စုံတွေကြောင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိခဲ့ရုံနေဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

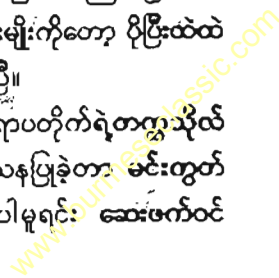
ကောင်းပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဖောဖောက မေးခွန်း ဖြစ်တဲ့ မင်းကွတ်သီးမှာ ဘာကြောင့်များပြားလှတဲ့ အစွမ်း သတ္တိတွေရှိနေတာလဲဆိုတဲ့ အချက်ဆိုပြန် သွားကြရ အောင်။ အကြောင်းရင်းကတော့ မင်းကွတ်သီးထဲမှာ ဇန်သုံးအမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စုံစုံလင်လင်ပါဝင်နေတာကြောင့် အဲဒီလိုများပြားလှတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိများရှိနေခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ ကုန်တိုက်ကြီးထဲမှာ အဝတ်မပါတဲ့ ဘိုမရုပ်ကို ဂျာမတွေနိုင်သလိုဘဲ သဘာဝလောကထဲမှာ တည်ရှိ နေတဲ့ ဇန်သုံးက အမျိုးပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ပါတယ်။ အဲဒီဇန်သုံးအမျိုးပေါင်း ၂၀၀ ကျော်တို့ဟာ သူတို့ရဲ့ တစ်သီးတခြား တစ်မူထူးခြားတဲ့ ဓာတုအုပ်ပစ္စည်း ပါဝင် ဖွဲ့စည်းထားတာကြောင့် မတူညီတဲ့ ဇန်သုံးတစ်မျိုးစီမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံထူးခြားတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိမျိုးရှိနေတဲ့ ဇီဝဗေဒ စွမ်းရည်မျိုးရှိနေတာပါ။

မင်းကွတ်သီးမှာရှိတဲ့ ရဲ့ကွဗေဒဆေးဝါး Phytopharmacy ရဲ့ တစ်မူထူးခြားတဲ့ဂုဏ်သတ္တိတွေ

ကို ဆေးဝါးဗေဒနဲ့ဆေးပညာသုတေသနပညာရှင်များက ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုတေသနပြုနေခဲ့ကြပါပြီ။ နှစ်ကြိမ် သုတေသနပြုပြီးတဲ့နောက် စာစာမ်းပေါင်း ၄၀ ကျော် ထွက်ပေါ်ခဲ့ပြီးခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီစာစာမ်းအားလုံးက မင်းကွတ် သီးရဲ့ ဇန်သုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ စာစာမ်းတွေ ချည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစာစာမ်းတွေထဲမှာ ဖော်ပြထား ချက်တွေက စမ်းသပ်ခန်းထဲမှာ၊ တင်းကျပ်စည်းစနစ်ကျ တဲ့ စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှုများမှာ မင်းကွတ်သီးရဲ့ဇန်သုံးကို သုတေသနပြုချက်တွေကို ဖော်ပြထားတာပါ။ အဲဒီ သုတေသနဖော်ပြချက်တွေကို ကျွန်တော်စွဲစွဲထင်ထင် ဖြစ်ရတာကတော့ မင်းကွတ်သီးဆေးရည်ကို ကိုယ်တိုင် သောက်သုံးခဲ့တဲ့သူများရဲ့ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်တွေနဲ့ ထပ်တူ တိုက်ဆိုင်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂါဆီနီးယား: Garcinia မျိုးနွယ်ဝင်မင်းကွတ် သီးထဲက ဇန်သုံးကို သုတေသနဆက်လက်လုပ်နေကြဆဲ ပါ။ မျက်မှောက်ကာလအထိ ခန့်မှန်းဇန်သုံး အမျိုး ပေါင်း ၄၀ ကျော်တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်လာကြပါပြီ။ အဲဒီ ၄၀ ကျော်အနက်ထဲက လေးငါးမျိုးကိုတော့ ပိုပြီးထဲထဲ ဝင်ဝင် သုတေသနပြုနေကြပါပြီ။

၂၀၀၁ ခုနှစ်က ဥရောပတိုက်ရဲ့တက္ကသိုလ် တစ်ခုမှာ လွတ်လပ်တဲ့သုတေသနပြုခဲ့တာ မင်းကွတ် သီးထဲက ဇန်သုံးမှာ အောက်ပါမူရင်း ဆေးဖက်ဝင်



စွမ်းရည်တွေ ပါရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ စိတ်မအိ  
မသာဖြစ်တာ၊ အဆုတ်တီဘီရောဂါ၊ အနုဇီဝပိုးမွှားများ  
Microbes ရောဂါပိုးမွှားများနဲ့ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ  
တို့ကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

မင်းကွတ်သီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းမှာ ဇန်သုံး  
ပါဝင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခွံမှာပါဝင်တဲ့ ဇန်သုံးက  
ပမာဏအများဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်အခွံတစ်ခုတည်း  
ကို သုတေသနပြုတာတောင် ဇန်သုံးအမျိုးအစား(၃၇)  
မျိုးကို ခွဲခြားသိရှိလာပါပြီ။ ဝန်ခံချက်။ ။ မူရင်းစာအုပ်မှာ  
ဇန်သုံးတစ်ခုစီရဲ့အမည်သစ်များကို ဖော်ပြထားပါတယ်။  
ဘာသာပြန်သူကိုယ်တိုင် မြန်မာအမည်များ ရှာမတွေ့  
နိုင်တာတစ်ကြောင်း၊ စာဖတ်သူများ အဲဒီဇီဝဓာတု  
အမည်သစ် ၃၇ မျိုးကို ဖတ်ရတာ အာရုံထွေပြားမှာ  
ဖြစ်တဲ့အတွက် မဖော်ပြတော့ပါ။(ဘာသာပြန်သူ။)

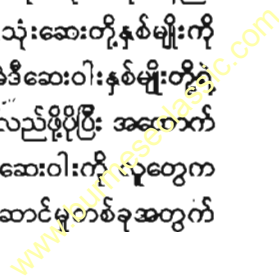
ဇန်သုံးဟာ လူတွေကို နက်ရှိုင်းတဲ့ အာရုံစွဲထင်  
မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေမယ့် မင်းကွတ်သီးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့  
တစ်မျိုးတည်းသော ခြပ်ပစ္စည်းမဟုတ်ပါဘူး။ မင်းကွတ်  
သီးထဲမှာ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းအားကောင်းတဲ့  
ကတ်တီချူး Catechu ခေါ်တဲ့ ရှားစေးဓာတ် အများ  
အပြားပါဝင်တဲ့အပြင် ပေါလီဖီနောလ် Polyphenol နဲ့  
ပေါလီဆက်ကရိုက် Polysaccharide များ ပါဝင်တော့  
ရောဂါပိုးမွှားမျိုးစုံနဲ့ မှိုမျိုးတွေကို ကောင်းကောင်းခုခံ

တိုက်ဖျက်နိုင်တယ်။ မနက်ဆုံးအနေနဲ့ ဖော်ပြလိုတာ  
ကတော့ မင်းကွတ်သီးထဲမှာ ပိုတက်စီယမ်၊ ဖော့စ်ဖရပ်စ်  
ခေါ် မီးစုန်းဓာတ်(ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ သတိချပ်  
သင့်ပါတယ်။ နေ့စဉ် သတ်မှတ်ထားတဲ့ မင်းကွတ်သီး  
ဖြုတ်ရည် တစ်အောင်စထက် ပိုမသောက်ရင် အန္တရာယ်  
မရှိနိုင်ပါဘူး) ကယ်လ်ဆီယမ်၊ သံဓာတ်နဲ့ ဗီတာမင်  
ဘီဝမ်း၊ ဘီတူး၊ ဘီဆစ်နဲ့ ဗီတာမင်စီတွေလည်း ပါဝင်  
သေးတယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်(မူရင်းစာရေးသူ) အကြံ  
ပြုချင်တာက မင်းကွတ်သီးရည်သောက်သုံးသူများ  
အနေနဲ့ ဗီတာမင်များနဲ့ သတ္တုဓာတ်များကို ထပ်မံ  
ဖြည့်စွက် စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်  
မင်းကွတ်သီးထဲမှာ ဗီတာမင်များနဲ့ သတ္တုဓာတ်များ  
လုံလောက်အောင်မပါလို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘေးကင်းစိတ်ချရမှု

အခုအခါ ဆေးဝါးနဲ့ခုခံတိုက်ခိုက်ကုသနည်း  
မှာသုံးတဲ့ဆေးဝါးနဲ့ အသီးအနှံသုံးဆေးတို့နှစ်မျိုးကို  
နှိုင်းယှဉ်မှုပြုလုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီဆေးဝါးနှစ်မျိုးတို့ရဲ့  
အဓိကခြားနားချက်တွေ သိရှိနားလည်ဖို့ပိုပြီး အထောက်  
အကူပြုနိုင်ကောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဆေးဝါးကို လူတွေက  
ဖန်တီးထုတ်လုပ်ပြီး ဇီဝလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုအတွက်



သီးခြားအသုံးပြုဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်အားကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် တစ်မျိုးတစ်မည်တည်း ဓာတုဗေဒစမ်းသပ်ဆေးဝါးဖြစ်ပါတယ်။ ဓာတုဆေးဝါး ရဲ့ သီးခြားသတ္တိအားကြီးလေ- ကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။

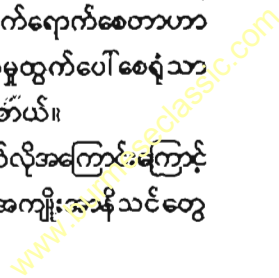
အသီးအနှံ၊ အပင်၊ အရွက် သုံးဆေးမျိုးကျ တော့ အသီးတစ်ခုလုံး၊ တစ်ပင်လုံးကို သုံးပြီး ကုသမှုကို လုပ်ဆောင်တော့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်တဲ့ပစ္စည်းအမည်ပေါင်း ၂၀ ကျော် ၃၀ လောက်က အတူပေါင်းစပ် စွမ်းဆောင် တာ ဖြစ်တယ်။ အသီးအနှံနဲ့ ရုက္ခပင်တွေထဲမှာ တစ်မည် ကောင်း အစွမ်းထက်တဲ့ပစ္စည်းပါဝင်မှုပမာဏကြီးမား တယ်ဆိုတာမျိုး ရှားပါးလှပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ ရုက္ခပင်တွေနဲ့ ဖော်စပ်တဲ့ဆေးတွေ အန္တရာယ် မရှိ သလောက်ဖြစ်တာပါပဲ။ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ဘယ်ဓာတု ဆေးဝါးမဆို ဘယ်လောက်ပမာဏသေးငယ်သေးငယ် အသက်သေစေနိုင်တယ်။ အဲဒီခြားနားချက်က အလွန် အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ နှစ်စဉ်ဆေးဝါးရဲ့ အန္တရာယ်တုံ့ပြန်မှု ကြောင့် သေရတဲ့ လူပေါင်း ၁၀၈၀၀၀ ရှိလို့ပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။

ရုက္ခပင်တွေ အကျိုးပြုပုံကို ဆွေးနွေးတဲ့အခါ မှာ ရုက္ခပင်တွေတစ်မည်ကောင်း သီးခြားသတ္တိမျိုး မရှိဘူးလို့ပြောတာဟာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကင်းတယ်

လို့ မဆိုလိုဘူး။ တွဲဖက်အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုတာ  $J + J = ၈$  လို့ အဓိပ္ပာယ်ဆောင်ပါတယ်။ တစ်နည်း လေးနက်အောင် ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် နှစ်မျိုး ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးများပြားတဲ့ မူလဒြပ်စင်များကနေ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ တွဲဖက် အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ တစ်မယ်ကောင်း ဒြပ်စင်ထက် အများကြီးသာလွန်ကောင်းမွန်တာ အမှန် ပါပဲ။ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်(ဆင်ဒေဝစ်)မှာ သစ်သီးယိုနဲ့ မြေပဲထောပတ်ထုပ်ဆောင်းလိုက်တော့ ဘာနဲ့မှမတူအောင် ကောင်းသွားတဲ့သဘောမျိုးပါပဲ။

တွဲဖက်လုပ်ဆောင်မှုဟာ လူသားတွေရဲ့ရောဂါ ပြီးစနစ် Immune System ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုပုံစံအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အပင်တွေက မိမိကိုယ်ကို သဘာဝလောကထဲက အနုစိပ်ပိုးမွှားတွေရဲ့ တိုက်ခိုက် မှုကိုကာကွယ်တဲ့ပုံစံပဲ။ အဲဒါသည်ပင်လျှင် အသီးအနှံ ပင်တွေက လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုရောက်သွားတဲ့ ဆေးစွမ်း ပြသမှုပုံစံလည်းမည်ပေတယ်။ နှစ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆောင်ပေါင်း များစွာ သဘာဝမိခင်ကြီးက အစိတ်အပိုင်းပေါင်းများစွာ ကိုရောနှောပြီး တွဲဖက်အကျိုးသက်ရောက်စေတာဟာ ကြီးမားလှတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုထွက်ပေါ်စေရုံသာ မက အဆိပ်လည်းကင်းစင်သေးတယ်။

မင်းတွတ်သီးထဲမှာ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ဒီလောက်ထူးခြားများပြားတဲ့ အကျိုးအာနိသင်တွေ



ဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုတဲ့ သိပ္ပံအထောက်အထား အများကြီးကို ကျွန်တော်စုဆောင်းရရှိခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒါတွေတင်မကပါဘူး။ မင်းကွတ်သီးရဲ့ တခြားအကျိုးအနိသင်တွေကိုလည်း အကဲခတ်တွေ့ရှိထားပါသေးတယ်။ အဲဒီအကျိုးအနိသင်တွေကို ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင် ဒြပ်အမျိုးမျိုးပါဝင်တဲ့ စုပေါင်းတွဲဖက်လုပ်ဆောင်မှုရဲ့အကျိုးရလဒ်သာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို အလေးအနက်ထားရှင်းပြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာဆိုရရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ အာနိသင်၊ စွမ်းရည်ကိုဖြစ်ပွားစေတဲ့ အာနိသင်နဲ့ LDL လို့ခေါ်တဲ့ ဆိုးကျိုးပေး ကိုလက်စထရောကိုလျှော့ချတဲ့ အာနိသင်တို့ဟာ တွဲဖက်လုပ်ဆောင်မှုအာနိသင်ရဲ့ သာဓက အချို့သာဖြစ်ပါတယ်။ မျက်မှောက်ကာလအထိ အကျိုးအာနိသင် အများအပြားကို ပိုပြီးတိကျအောင် ရှင်းပြနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းမရှိသေးပါဘူး။

အခု မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဆေးကင်းစိတ်ချရမှု ပြဿနာကို ပြန်ကောက်ကြစို့။ ကျွန်တော်အသုံးပြုတဲ့ မင်းကွတ်သီးဆေးရည်ဟာ အဆိပ်ကင်း၊ မကင်းလိုအပ်တဲ့ စမ်းသပ်သုတေသနပြုမှုပြုလုပ်ပြီးသားတွေပါ။ နေ့စဉ် စမ်းသပ်ခန်းထဲက ကြွက်တွေကို လူတစ်ယောက်သောက်စေတဲ့ ပမာဏအတိုင်း နီးပါးသုံးစီစီ တိုက်ကျွေးပါတယ်။ ရက်သတ္တပတ်သုံးပတ်

ကြာပြီးတဲ့နောက် ဆိုးဝါးတဲ့တုံ့ပြန်မှု ဒါမှမဟုတ် အတွင်းအင်္ဂါတွေကို ထိခိုက်စေတာ ဘာမှမတွေ့ရှိခဲ့ဘူး။ အဲဒီစမ်းသပ်ခန်း အထောက်အထားများအပြင် နှစ်ပေါင်းရာပေါင်းအတော်ကြာ ကျေးလက်ဆေးအဖြစ် တောက်လျှောက်သုံးစွဲလာခဲ့တာ ဘယ်လိုသတိပေးတားမြစ်ချက်မျိုးကိုမှ ရှာမတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တခြားအပင်၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အနှံတို့ကို ကျေးလက်ဆေးအဖြစ် သုံးတဲ့အခါ အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုရင် သတိပေးတားမြစ်ချက်တွေ ဖော်ပြခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှန်းဆကြည့်ရရင် တကယ်လို့သာ မင်းကွတ်သီးမှာ အန္တရာယ်ရှိစေတဲ့အကြောင်းတစ်ခုခုသာရှိခဲ့ရင် သတိပေးတားမြစ်ချက် မုချဖော်ပြမှာသာဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် အမြဲတမ်းတခြားအသီးအနှံ၊ အခေါက်၊ အပင်တွေသုံးတဲ့ ဆေးမျိုးဆိုရင် မသုံးစွဲခင် မိမိတို့ဆရာဝန်ကိုပြသတိုင်ပင်ပြီးမှ မိမိနဲ့သင့်လျော်၏မလျော်၏ ရှင်းရှင်းသိပြီးမှ မှီဝဲသုံးစွဲဖို့ အကြံပေးခဲ့တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အခုမင်းကွတ်သီးနဲ့ပတ်သက်ရင် လူကြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးပဲဖြစ်ဖြစ် အန္တရာယ်ရှိလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆစရာအကြောင်း လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။ ပါးနပ်လိမ္မာတဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန်နဲ့ကတော့ မိမိသောက်လက်စဆေးကိုလည်း ဆက်သောက်ရင်း မင်းကွတ်သီးခွဲပြတ်ရည်ကိုလည်း ဆက်သောက်ပါ။ မင်းကွတ်သီးက

ဆေးဝါးကို အစားထိုးနိုင်ပြီဆိုတဲ့အခါကျတော့ သင့်မှာ လုံလောက်တဲ့ ချင့်ချိန်တွက်ဆနိုင်တဲ့အခြေအနေမျိုးကို ရောက်ရှိနေပါပြီ။ ဆေးဘယ်ရွေးဘယ်မျှ ဆက်သောက် သင့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးကိုဖြတ်လို့ရပြီဆိုတာ သင်ကိုယ်တိုင် တွက်ဆလို့ရနေပါပြီ။

ကိုမဒင်း Coumadin (သွေးခဲတာကို ကာကွယ် တဲ့ဆေး)ကို သောက်သုံးနေရတဲ့ လူနာတွေအနေနဲ့ မင်းကွတ်သီးခွံဖြုတ်ရည်ကို မိမိတို့နှစ်သက်သလို သုံးရက်သောက်ပြီးတဲ့နောက် စတုတ္ထမြောက်နေ့မှာ ဓာတ်ခွဲခန်းသွားပြီး သွေးအစစ်ခံကြည့်ပါ။ အဖြေသိရ ပါလိမ့်မယ်။

မင်းကွတ်သီးဆီက ဘာတွေကို မျှော်ကိုးရရှိနိုင်မလဲ

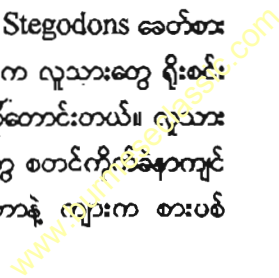
အခုဖတ်နေတဲ့ ဒီစာတမ်းကို ပြုစုဖို့အတွက် စုဆောင်းထားတဲ့ အချက်အလက်တွေက များပြားလွန်းနေ တယ်။ မင်းကွတ်သီးက အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ရောဂါများနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အခြေအနေတွေကို တန်းစီရေးရရင်လည်း မတ်မကျဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းအလိုက် အမျိုးအစားခွဲပြီး တင်ပြသွားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီ ဘယ်လိုအကျိုးပြုသလဲဆိုတာကို ဆွေးနွေး တင်ပြသွားပါမယ်။ အဲဒီလိုတင်ပြတဲ့အတွက် မပြည့်စုံမှု

ချို့တဲ့မှု ရှိပါမယ်။ ဒါပေမယ့် စာရေးသူရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်စေတဲ့ သာမန်အမျိုးအစား မဟုတ်တဲ့အသီးကပေးတဲ့ ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဖော်ပြချင်နေတဲ့ ဆန္ဒကိုသဘောပေါက်ကြမယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ ကြွက်သားအရိုးအဖွဲ့  
**Inflammation and Musculoskeletal System**

လူတိုင်း ခေါင်းကိုက်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ကြွက် သားနာတာ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် နာကျင် တာ ဖြစ်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ တချို့လူတွေ အဆစ်အမြစ် ရောင်နာ Arthritis ဒါမှမဟုတ် နာတာရှည်ရောင်ရမ်း နာ Inflammation တစ်ခုခုရဲ့ ဒုက္ခပေးမှုခံရတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေကို အရွယ်မရွေးရင်ဆိုင်ရနိုင် တယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီး ကြုံလာရတတ်ပါတယ်။

ဇွယ်သွားရှည်ကျားကြီးတွေ Sabre Toothed Tigers၊ ဇွယ်သွားရှည်ဆင်တွေ Stegodons ခေတ်စား ခဲ့တဲ့ ရှေးပဝေသဏီကာလတုန်းက လူသားတွေ ရိုးစင်း လွန်းခဲ့တယ်။ အသက်လည်း တိုတောင်းတယ်။ လူသား တွေ ကြွက်သားနဲ့အရိုးအဆစ်တွေ စတင်ကိုက်ခံနာကျင် လာပြီး နှေးကွေးဖင့်လေးလာတာနဲ့ ကျားက စားပစ်



လိုက်ပြီ။ အဲဒီခေတ်ကာလတုန်းက အရိုးအဆစ်  
 ရောင်ရမ်းနာဆိုတဲ့ လူကြီးရောဂါမျိုး မရှိခဲ့ဘူး။ တကယ်  
 စင်စစ်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ သိရသလောက်ဆိုရင်  
 အဲဒီကာလတုန်းက သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုတာ ရှိကို မရှိ  
 ခဲ့ဘူး။ အသက်တိုတောင်းခဲ့တဲ့ ကာလတုန်းက ရောင်ရမ်း  
 နာက အကျိုးပြုခဲ့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့  
 ရောင်ရမ်းနာက ဒဏ်ရာအနာဝ အကျက်မြန်စေတယ်။  
 ရောဂါကူးစက်နိုင်မှုကို ထိန်းချုပ်တယ်။ အရိုးကျိုး  
 သွားတာကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ပေး  
 တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ အလိုအလျောက်ဆုံးခန်းတိုင်  
 သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကာလက စတင်ပြီးတော့  
 အခြေအနေတွေ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲလာနေခဲ့  
 တယ်။ ကနေ့ကာလမှာကျတော့ ရောင်ရမ်းနာဖြစ်ပွားမှု  
 ရဲ့ အဆင့်ဟာ ပြဿနာသဘောဆောင်လာနေပါပြီ။  
 နောက်ပြီး နားလည်သဘောပေါက် ဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့  
 အမှုကိစ္စမဟုတ်သေးဘူး။ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်ပွားတဲ့ ဖြစ်စဉ်  
 အတွင်းမှာ လမ်းကြောင်းကနေသွေဖည်ပြီး နာတာရှည်  
 ရောဂါအဖြစ် ပြောင်းသွားတဲ့အခါကျတော့ ဖြစ်ပွား  
 လာနိုင်တဲ့ တစ်နည်းဆိုးရွားလာနိုင်တဲ့ ရောဂါအမျိုး  
 အစားများဟာ ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းလှတယ်။  
 အဲဒီအချက်ကိုသာ စာဖတ်သူများသဘောပေါက်ရင်  
 လည်း အံ့အားသင့်မိမှာပါပဲ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်

လာတာနဲ့အမျှ ရောင်ရမ်းနာကအစမှာ ပြဿနာတွေကို  
 ကူညီဖြေရှင်းပေးရာက နာတာရှည်သဘောအဖြစ်  
 ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အလိုအလျောက် ဆုံးခန်းတိုင်  
 သွားတာမဟုတ်တော့ဘူး။ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ သေသွား  
 တာမှ မဟုတ်တော့ဘဲ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်လာရသလဲ  
 ဆိုတဲ့ တိကျမှန်ကန်တဲ့အဖြေကို မျက်မှောက်ခေတ်အထိ  
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိရသေးပါဘူး။ တစ်ခါတလေ  
 အဲဒီလိုလုပ်ဆောင်မှုတွေ ရှုပ်ထွေးစေတဲ့ အကြောင်း  
 ရင်းတွေက မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ဖြစ်စေနိုင်သလို အမြဲတမ်း  
 ထိခိုက်စေတဲ့အကြောင်းရင်း (ဥပမာ- အမြဲဆေးလိပ်  
 သောက်တဲ့အကျင့်) ဒါမှမဟုတ် တခြားရောဂါတစ်ခုခု  
 ရဲ့ဖြစ်စဉ် ဥပမာ- သွေးတိုးရောဂါကြောင့်လားဆိုတာကို  
 သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောမပေါက်  
 သေးပါဘူး။

အတော်ကလေးကြာရင် စာဖတ်သူများ ရောင်  
 ရမ်းနာ Inflammation က ဇီဝရုပ်ရဲ့ကိုယ်တွင်း  
 အင်္ဂါတိုင်းကို ဘယ်လိုထိခိုက်စေတယ်ဆိုတာ သဘော  
 ပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကြွက်သားတွေကို တိုက်ခိုက်  
 မယ်။ အရိုးအဆစ်တွေနဲ့တွယ်သက်တစ်ရှူး Connective  
 Tissue တွေမှာဖြစ်သမျှ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ အဓိက  
 အကြောင်းရင်းပါပဲ။ အဲဒီအကြောင်းရင်းကြောင့်ပဲ ကြွက်  
 သားနဲ့ အရိုးအဖွဲ့ရဲ့ပုံစံကို နမူနာပြုပြီး ရှင်းလင်းရေးဖြစ်စဉ်

ကို ဖော်ပြသွားပါမယ်။

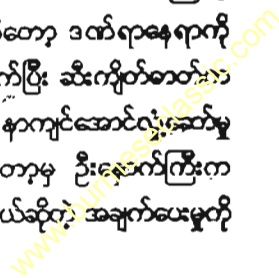
ရောင်ရမ်းနာကို ရောင်တာနဲ့ နာတာအတူတူ တွဲဖက်ပါလာအောင် ဘာက ဘယ်လိုဖြစ်စေတာလဲ။

ကလေးနှစ်ယောက် ဧည့်ခန်းထဲမှာ ကလေးကစားစရာ အိမ်ဆောက်သစ်သားတုံးများနဲ့ ကစားနေကြတယ်။ အမေက သူတို့ကို မမြင်ရတဲ့ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ။ ကလေး A က သစ်သားတုံးတစ်တုံးနဲ့ ကလေး B ရဲ့ ခေါင်းကို ခေါက်လိုက်တယ်။ ကလေး B က သူ့နာသွားတယ်။ ဒဏ်ရာရသွားတယ်ဆိုတာကို အမေ သိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ငိုတာပေါ့။ သူ့ရဲ့ငိုသံကြောင့် အမေက မီးဖိုထဲကဧည့်ခန်းကို ရောက်လာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကလေး A ကို သူ့အခန်းထဲ ပြန်နေဖို့ ဒဏ်ခတ်လိုက်တယ်။ ကလေး B ကို အနမ်းတစ်ချက်နဲ့ မုန့်တစ်ချပ်ပေးလိုက်တယ်။ (ဒါပေမယ့် အကယ်၍ အမေက အပြစ်ကျူးလွန်တဲ့ကလေးကို သေလုမျောပါးရိုက်နှက်ရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ တစ်နှစ်ကြာအောင် ပိတ်လှောင်ထားရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအပြုအမူဟာ “ရောင်ရမ်းနာ” ကို အလိုအလျောက် ဆုံးခန်းတိုင်ခြင်း မဟုတ်တော့ဘဲ နာတာရှည်သဘောဆောင်သွားခြင်းပါပဲ။) ကလေးငယ်က အနာတရဖြစ်သွားတဲ့အခါ နာကျင်မှုရဲ့ငိုသံကြောင့် ပြဿနာတစ်သီတစ်တန်းကြီးဖြစ်လာတော့မယ်ဆိုတာရယ်။ အခြေ

အနေကောင်းမွန်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာရယ်ကို သိတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝဆဲလ်တွေရဲ့ တုန့်ပြန်မှုကလည်း ကလေးတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှုမျိုးနဲ့ သိပ်တူတယ်။ ဆဲလ်တိုင်း ဆဲလ်တိုင်းကို အမြှေးတစ်လွှာက ဖုံးအုပ်ထားတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါမှာ သိပ္ပံအော်ဟစ်ငိုကြွေးသံပေးပြီး ဇီဝရုပ်ကို ဒဏ်ရာရကြောင်း အသိပေး တယ်။ ဆဲလ်ရဲ့ ငိုကြွေးသံဆိုတာ တကယ်တော့ Arachidonic Acid, AA ကိုထုတ်လွှတ်တာဖြစ်တယ်။ AAကလည်း ဒဏ်ရာရတဲ့ ဆဲလ်တွေကို ကယ်မဖို့ တစ်သီတစ်တန်းကြီး ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ကလေးငိုသံကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အကူအညီလိုမျိုးပါပဲ။

အဦးဆုံး Cyclooxygenase EOX လို့ခေါ်တဲ့ အင်ဇိုင်းက AA ကို ဆီးကျိတ်ဓာတ် Prostaglandin နဲ့ တူတဲ့ ဟိုမုန့်တစ်မျိုးအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်တယ်။ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ဆီးကျိတ်ဓာတ်တွေဟာ သွေးကြောတွေကနေ ဒဏ်ရာရတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဆီကို အရည်တွေထုတ်လွှတ်စေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရောင်ရမ်းလာတယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဒဏ်ရာနေရာကို သီးခြားဖြစ်စေလိုက်တယ်။ နောက်ပြီး ဆီးကျိတ်ဓာတ်နဲ့ နှစ်ကြောဆုံး Nerve ending နာကျင်အောင်လှုံ့ဆော်မှုပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တော့မှ ဦးနှောက်ကြီးက ဘယ်နေရာမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပေးမှုကို





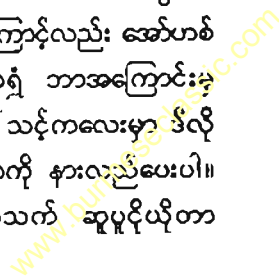
သတင်းရရှိမယ်။ အဆုံးမှာတော့ ဒီအီးကျိတ်ဓာတ်တွေက သွေးဆဲလ်ဖြူများ White Blood Cells ကို စုစည်းစေတယ်။ သွေးဆဲလ်ဖြူများဟာ ဇီဝရောဂါပြီး စနစ်ရဲ့ စစ်သည်တော်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ကျူးကျော် ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရန်သူတွေကို တိုက်တဲ့တိုက်ပွဲအတွင်း သွေးဖြူဆဲလ်တွေကို ပါဝင်စေတယ်။ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးမှာ ရောင်တာ၊ သွေးရတာ၊ ပူတာ၊ နာတာတွေဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကြွက်သားအရိုးအဖွဲ့ Muscu-loskeletal System မှာဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှု Inflammation ရဲ့ဝိသေသလက္ခဏာလေးချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကိစ္စရပ်တွေရဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုတိုင်းဟာ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်အရ ပြောရရင် သိပ်အရေးကြီးတာတွေချည်းပဲ။ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝရပ်အတွက်လည်း ကောင်းကျိုးရှိပါတယ်။ ရောင်ရမ်းမှုဟာ ပြဿနာဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် ဇီဝရပ်တစ်ခုလုံး ကောင်းဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အနာကျက်ဖို့ မှန်သမျှဟာ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်ကိုဖြစ်ရမှာကြောင့်ပါပဲ။

နောက်ထပ် သာဓကတစ်ခုနဲ့ ရှင်းပြလိုက်ရရင် ရောင်ရမ်းမှု Inflammation ဟာ ကောင်းလည်း ကောင်းသလို မကောင်းလည်း မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားသွားပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ သင့်မိသားစုစုညီထမင်းစားပွဲတစ်ခု လုပ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကွာရှင်းပြီးသားဖြစ်တဲ့ အရင်ဇနီးဟောင်းရဲ့ ဆွေမျိုးတစ်ချို့ကလာပြီး အဲဒီထမင်းစားပွဲကို ဖျက်ဆီးတယ်။ သံသေးသံကြောင် အော်ကြီးဟစ်ကျယ်နဲ့ ဧည့်သည်တွေ ဆက်သည်းမခံနိုင်တော့လို့ ရဲကိုအကြောင်းကြားလိုက်တယ်။ ထောင်ထောင်မောင်းမောင်းရဲကြီးနှစ်ဦးရောက်လာတယ်။ ရောက်လာတာနဲ့ နောင်ယုက်တဲ့ ငနဲတွေကိုရော၊ လူကောင်းဧည့်သည်တွေကိုပါ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းဆွဲထုတ်တော့တယ်။ လာနှောင့်ယုက်တဲ့သူတွေကို ဆွဲထုတ်သွားတာဟာ ကောင်းတဲ့ကိစ္စပဲ။ ဒါပေမယ့် မိသားစုစုညီညီ ထမင်းစားပွဲ ရုတ်ရုတ်သံသံဖြစ်တာကတော့ မကောင်းတဲ့ကိစ္စပဲ။ အဲဒီအခြေအနေမျိုးဟာ ရောင်ရမ်းနာက ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုက်ခိုက်တဲ့ဖြစ်စဉ်မျိုးနဲ့ နီးစပ်ပါတယ်။ ကံအဲဒါထားခဲ့ပြီး ကလေးတွေကိစ္စဆီ ပြန်သွားကြရအောင်ပါ။

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း ကလေးတွေဟာ ဘာမဟုတ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကြောင့်လည်း အော်ဟစ်ငိုယိုတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါတရံ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘဲတောင် ငိုတတ်ကြတယ်။ သင့်ကလေးမှာ ဒီလိုအကျင့်စရိုက်မျိုးမရှိရင် ဒီဥပမာကို နားလည်ပေးပါ။ တစ်ခါတရံ အကြောင်းမဲ့သက်သက် ဆူပူငိုယိုတာ



အဆက်မပြတ်ဘဲ။ ဘယ်လိုလုပ်လို့မှ အင်မတိတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်တဲ့အခင်း အိပ်ခန်းထဲထည့် ပိတ်လိုက်ရတော့တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာဟာ အင်မတိတ် သွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ငိုသံမကြားရတော့တာ သာဖြစ်တယ်။ ခဏတဖြုတ် ငိုသံရဲ့ နှောင့်ယှက်မှု မရှိဘူး။ ခဏတဖြုတ် လျစ်လျူရှုထားလို့ရတယ်။

အလားတူပဲ ဇီဝရုပ်ဟာလည်း သိပ်နာကျင်တဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမျိုးနဲ့ ကြာရှည်ရောင်ရမ်းမှုမျိုးတစ်ခုခု ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေရှိတယ်။ အဲဒီအခြေ အနေမျိုးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ရောင်ရမ်းမှုကာကွယ် ရေးဟာ အရေးကြီးကိစ္စတစ်ရပ်ဖြစ်လာတယ်။ ဥပမာ ပြရမယ်ဆိုရင် အဆစ်ရောင်ရမ်းမှု၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါနဲ့ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေအတွက် စိတ် ပူပန်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်တဲ့ အခါမျိုးလောက် တုံ့ပြန်မှုမပြင်းထန်ဘူး။ လိုလည်းမလို အပ်ဘူး။ တကယ်မှာတော့ ပိုပြီးအားနည်းစေမယ့်၊ ပိုပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေမယ့် လက္ခဏာတွေကို ရှောင်ရှားဖို့က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

အရှေ့တောင်အာရှသားတွေက မင်းကွတ်သီး ကို သုံးပြီးရောင်ရမ်းမှု Inflammation ရဲ့ နာကျင်မှု တွေကို ပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ရောင်ရမ်းမှုကိုပျောက်ကင်းစေတာဟာ မင်းကွတ်သီးရဲ့

အထင်ရှားဆုံးစွမ်းဆောင်ရည်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်လို့ပဲ။ သူတို့တစ်တွေဟာ မင်းကွတ်သီးနွဲ့နဲ့ ဝမ်းလျှောဝမ်းကိုက် ရောဂါတွေကိုကုသကြတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်စဉ် ကို အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုတာက အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် အထူးသဖြင့် အူမကြီးထဲမှ ရောင်ရမ်းမှု Inflammation ဖြစ်တာကြောင့်ပဲ။ သိပ္ပံပညာရှင်များ မင်းကွတ်သီးကို သုတေသနပြုရတဲ့အကြောင်းက မင်း ကွတ်သီးဟာ အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းမှုကို လျှော့ကျ စေနိုင်တယ်ဆိုရင် ဇီဝရုပ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းမှာ ဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကိုလည်း တူညီတဲ့အကျိုးသက် ရောက်မှုမျိုးပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆကြလို့ပါပဲ။

အိန္ဒိယသုတေသနပညာရှင်များက မင်းကွတ် သီးနွဲ့ရဲ့ တခြားရောင်ရမ်းမှုများအပေါ် အကျိုးသက် ရောက်ပုံများကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သူတို့တိရစ္ဆာန်များနဲ့ စမ်းသပ်လေ့လာရရှိခဲ့တဲ့ အဖြေကတော့။

- ကြွက်ကလေးတွေရဲ့ လတ်တလောဖြစ်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ နာတာရှည်ရောင်ရမ်းမှုတွေ၊ ရေဖျင်း ရောင်အနီးတာတွေကို ထိန်းချုပ်ပစ်နိုင်တယ်။
- ပူးကောင်နဲ့ ကြွက်ကလေးတွေရဲ့ ဓာတ်မ တည့်တဲ့ တုံ့ပြန်မှု Allergic Reaction တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။
- ကြွက်ကလေးတွေရဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာ

Arthritis ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။

ရောင်ရမ်းမှုအပေါ် မင်းကွတ်သီးရဲ့အကျိုး သက်ရောက်မှုကို သုတေသနပြုတဲ့ တခြားစာတမ်း တစ်စောင်မှာ ဖော်ပြတာကတော့ သွေးအစိုင်အခဲဖြစ်စေ နိုင်မှုနဲ့ အစာအိမ်အနာဖြစ်စေနိုင်မှုဆိုတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုး ကျိုးပေးနိုင်တဲ့ဆေးဝါး Anti Inflammation Drugs လို ဇန်သုံးက မဖြစ်စေဘူး။ တကယ်တော့ ဇန်သုံးကို တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်လေ့လာမှုမှာ အစာအိမ်အနာ ဖြစ်နိုင်ချေကို ထင်ထင်ရှားရှားခုခံကာကွယ်နိုင်တာတွေ ရှိခဲ့ကြတယ်။

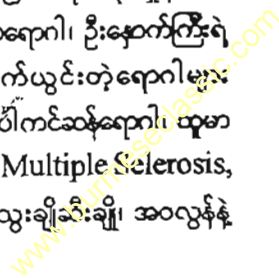
မင်းကွတ်သီးမှာ ရောင်ရမ်းမှုကို ခုခံကာကွယ် တဲ့သတ္တိရှိမှန်း သိပ္ပံပညာရှင်များသိရှိပြီးတဲ့နောက် အဲဒီ သစ်သီးရဲ့ ရောင်ရမ်းမှုခုခံကာကွယ်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှု သဘောကို သိပ္ပံပညာရှင်များက နောက်တစ်ဆင့်တက် သိချင်ကြပြန်တယ်။

ဂျန်ပန်နိုင်ငံရဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များက ကြွက် ကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဆဲလ်နဲ့ သုတေသနပြုရရှိတဲ့ အထောက်အထားအရ ဇန်သုံးက ဆိုင်ကလိုအောက်စီ ဂျင်ဇနစ် Cyclo Oxygenase ခေါ်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ဒြပ်ကို တိုက်ရိုက်ထိန်းချုပ်ပစ်တဲ့အဖြစ်ကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုကင်းဆက် ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ဖြတ်တောက်ပစ်နိုင်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

စာတမ်းရှင်များရဲ့ ယူဆချက်က မင်းကွတ်သီးဟာ အနာဂတ်ရောင်ရမ်းမှု သုတေသနပြုတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အဓိပ္ပါယ်ကြီးမားလေးနက်တဲ့ ရွေးချယ် စရာပစ္စည်းပဲဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အရှေ့တောင်အာရှကပြည်သူတွေ မင်းကွတ် သီးရဲ့ရောင်ရမ်းမှုခုခံကာကွယ်တဲ့စွမ်းရည်ကို သိရှိခဲ့တာ ရာစုနှစ် အတော်ကြာပါပြီ။ သူတို့ဟာ မင်းကွတ်သီးနဲ့ အနာဝယဦးတာနဲ့ အရေပြားရောဂါတို့ကို ကုသခဲ့ပေမယ့် ဘာကြောင့် မင်းကွတ်သီးမှာ ဒီလိုစွမ်းဆောင်နိုင်တာလဲ ဆိုတာ မသိခဲ့ကြပါဘူး။ မင်းကွတ်သီးရဲ့ရောင်ရမ်းမှု ခုခံကာကွယ်နိုင်တဲ့ ထူးခြားဝတ်သတ္တိဟာ ကျန်းမာရေး အတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာကို မပြောဘဲ သိနိုင်ပါပြီ။ သိပ္ပံပညာဟာ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ရိုးရာ ဆေးဝါးကို အမီလိုက်နိုင်ပြန်ပါပြီ။

စာဖတ်သူများက မေးကြပေလိမ့်မယ်။ ဘာ ကြောင့်များ ရောင်ရမ်းမှုအကြောင်းတွေကိုပဲ ဒီလောက် ဆွေးနွေးနေရသလဲ။ ကောင်းပါပြီ။ ရောင်ရမ်းမှုမှာတာ ရှည်ပုံစံက အခုအခါမှာ ကင်ဆာရောဂါ၊ ဦးနှောက်ကြီးရဲ့ အာရုံကြောများ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ယွင်းတဲ့ရောဂါများ၊ ဥပမာ- အယ်လ်ဗိုင်းမားရောဂါ၊ ဝါကင်ဆန်ရောဂါ၊ ထုမာ ကျစ်တောင့်သွားတဲ့ရောဂါမျိုးစုံ- Multiple Sclerosis၊ ရှလုံးရောဂါ၊ လေသင်တုန်း၊ သွေးချိုသီးချို၊ အဝလွန်နဲ့



ရောင်ရမ်းမှု အလမ်းကြောင်းရောဂါများနဲ့ ကြောင်းကျိုး ဆက်နွယ်နေတာသိခဲ့ပြီးပါပြီ။ သုတေသနများ ဆက်လက်လုပ်လာတဲ့အခါ တခြားရောဂါများဟာလည်း ဒီရောဂါစာရင်းထဲမှာ ပါဝင်လာပါသေးတယ်။ ဥပမာ မျက်နှာမှာပေါက်တဲ့ ပြည်တည်နာ၊ ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာ စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

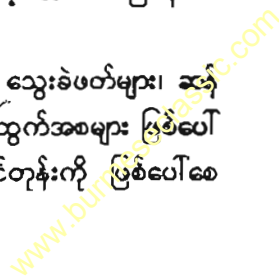
ဒီလောက်ဆိုရင် စာဖတ်သူများ မြင်သာသွားလောက်ပါပြီ။ ရောင်ရမ်းမှုက ဇီဝရုပ်ကို အလစ်ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်မှု ဘယ်လိုမျိုးကိုမဆိုရောဂါပြီး စနစ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုရှုပ်ထွေးလှတယ်။ အဲဒီလိုတုံ့ပြန်မှုက လတ်တလောအတွက် ဒါမှမဟုတ် အချိန်တိုအတွက်ဆိုရင် ရောဂါပျောက်ကင်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အကူပြုတယ်။ အကယ်၍ ဒီလိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးက နာတာရှည်အတွက် ဒါမှမဟုတ် ကာလာရှည်ကြာတဲ့ ဖြစ်စဉ်မျိုးဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကြီးမားတဲ့ ဘေးဒုက္ခမျိုးကို ဖြစ်စေတော့တာပါပဲ။

အနှစ်သာရအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင် ရောင်ရမ်းမှုရောဂါ Inflammation ဆိုတဲ့ ပင်ကိုသဘောကိုယ်နှိုက်ကရောဂါပြီး စနစ် Immune System ကနေ စတင်မွှေးပေးလိုက်တဲ့ မီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာတဲ့ သူတွေအားလုံးကို မီးရှို့သတ်ပစ်ဖို့ပဲ။ ဒါ့အပြင် ရောဂါပြီးစနစ်က ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ ဘယ်

အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းထဲဖြစ်ဖြစ် ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာတဲ့ရန်သူကို လောင်ကျွမ်းဖျက်ဆီးပစ်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီ ရန်သူအသုံးပြုနိုင်တဲ့ပစ္စည်းမှန်သမျှ ဖျက်ဆီးတဲ့ ဒီစစ်ပွဲအတွင်းမှာ ကံကောင်းကျန်ရစ်သူ မရှိနိုင်ဘူး။ ကောင်းတာရေးဆိုးတာပါ အားလုံးဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တော့တာပဲ။

နာတာရှည် ရောင်ရမ်းနာကနေ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ မဟာဖျက်ဆီးမှုတွေထဲက အရေးကြီးအဆစ်အပိုင်းတွေကို နောက်ထပ်တွေးကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

- ◆ ကင်ဆာအဖြစ် ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲတဲ့အပြင် ဆိုးရွားဆဲလ်များ ရှင်သန်ကြီးထွားစေနိုင်တယ်။
- ◆ ဦးနှောက်ကြီးထဲမှာရှိတဲ့ အာဟာရနဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုအရ တို့ရဲ့ အာရုံကြော ကော်စေးဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီဆဲလ်တွေရဲ့ အရေးအတွက်က အာရုံကြောအတွက် အရေးပါတဲ့အစိတ်အပိုင်းရဲ့ ဆယ်ဆအထက်မှာ ရှိတယ်။
- ◆ အဆစ်အမြစ်တွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုကိုလည်း ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့အပြင် ဒုက္ခိတဘဝရောက်ရတဲ့ အဆစ်အမြစ်နာထိဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။
- ◆ သွေးလွှတ်ကြောအတွင်းမှာ သွေးခဲဖတ်များ၊ ဆန်ပြုတ်နှစ်သဏ္ဍာန်ခဲဖတ်များနဲ့ ပိုထွက်အစများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။



♦ အဆုတ်ရဲ့ နူးညံ့ပြီး ပြန်ကန်နိုင်စွမ်း Elasticity ဖွဲ့စည်းမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်။

♦ အုန်ရုံကိုထိခိုက်ပြီး အာဟာရစုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သွေးယိုစိမ့်စေနိုင်တယ်။

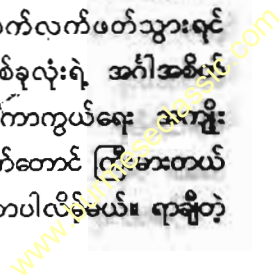
ကဲ- ဒီလောက်အထိ သိလာရတော့ စာဖတ်သူတွေ စိတ်ဝင်စားလာပြီ မဟုတ်လား။

ဇကုနဲ့ပဲ။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေကတော့ ဆေးဝါးများများ သုံးရမယ်။ ဒါပေမယ့် ရောင်ရမ်းနာနဲ့ တိုက်ပွဲဝင်ရမယ့်ဆေးဝါးက သိပ်အန္တရာယ်ကြီးမားတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ (ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး) ရောဂါဝေဒနာကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ဥပမာ- အစာအိမ်အနာ ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေတယ်။ ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်များရဲ့အဖြေကလည်း အန္တရာယ်များတဲ့ ရွေးချယ်မှုပါပဲ။ နာတာရှည် ရောင်ရမ်းနာကို အန္တရာယ်ကင်းကင်းအကျိုးရှိရှိ ဖြေရှင်းမပေးနိုင်ကြပါဘူး။

အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော်တို့က မဟာသဘာဝတရားကြီးဆီမှာ လိုအပ်ချက်ကို ရှာဖွေရပြန်ပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာအတွက် ကျွန်တော်တို့က မင်းကွတ်သီးဆီကို အာရုံမရောက်လို့ မရတော့ဘူး။ မအံ့ဩပါနဲ့။ သဘာဝတရားကြီးက နာတာရှည်ရောင်ရမ်းနာဖြစ်စဉ် ပြဿနာကြီးကိုထိန်းချုပ်ဖို့ ဖြေရှင်းပစ်လိုက်ပါပြီ။ နည်းလမ်းက

ဆေးဝါးပညာရှင်များထက် အများကြီးသာလွန်တယ်။ သာဓက ပြုရမယ်ဆိုရင် မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဇန်သုံးဓာတ်ဟာ ရောင်ရမ်းနာ၊ ယဉ်းနာတွေကို ကာကွယ်ပေးမယ့် ကိုယ်တွင်းမှာ သွေးခဲစေတဲ့ဆိုးကျိုးမျိုး မဖြစ်စေဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်လေ့လာတဲ့အခါ ဇန်သုံးက အက်စ်ပရင် Aspirin, အင်ဒိုမီတာစင်း Indometacin တို့ထက်သာလွန်ကောင်းမွန်တာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါတွေကို တွေ့ရှိထားတော့ ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့ သူထက်ပိုကောင်းတဲ့ ရောင်ရမ်းနာပျောက်ဆေး Anti-inflammatory Drug ရှာမရနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါတရားနည်းလမ်းနဲ့ ကိုက်ညီတယ် မဟုတ်ပါလား။ သင်ဟာ နေ့စဉ်ဖြည့်စွက်ဆေးတစ်မျိုးကို သောက်တယ်။ အဲဒီဆေးက စမ်းသပ်ခန်းရဲ့ အကျိုးအနိသင်ထက် ပိုကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် အန္တရာယ်ကြီးမားတယ်ဆိုရင် နေ့တိုင်း ဒီဆေးကို ဘယ်မှာလာပြီး အမြဲစွဲသောက်တော့မှာလဲ။ နာတာရှည် ရောင်ရမ်းနာရဲ့ အန္တရာယ်သဘောကို တွေးတောမိတဲ့ ကျွန်တော်ကထောက်ခံမှာ အမှန်ပဲ။

ဒီဆောင်းပါးကို ဆက်လက်ဖတ်သွားရင် မင်းကွတ်သီးက ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေအပေါ် ရောင်ရမ်းမှုကာကွယ်ရေး သင်္ဘောသက်ရောက်မှုတွေ ဘယ်လောက်တောင် ကြီးမားတယ်ဆိုတာကို သိရှိသဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရာချီတဲ့



ရောဂါသည်တွေက မင်းကွတ်သီးဟာ သူတို့ကိုဘယ်လို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေခဲ့တယ်ဆိုတာကို သက်သေခံ ပြောဆိုနေခြင်းဟာ အမှန်တကယ်အကျိုးရှိလှတာကိုပြဆို နေပါပြီ။

**မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်  
Antioxidant**

နှလုံးသွေးကြောစနစ်နဲ့ ရောဂါပြီးစနစ်တို့ကို မင်းကွတ်သီးက အကျိုးပြုတဲ့အကြောင်း မဆွေးနွေးခင် Free Radicals လို့ခေါ်တဲ့ ခွဲထွက်အဏုမြူတွေရဲ့ အကြောင်းနဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်အကြောင်းတို့ကို အဦးဆုံးရှင်းလင်းထားမှ ဖြစ်ပါမယ်။ အဏုမြူ Atom ကနေစပြီး လေ့လာကြရအောင်။

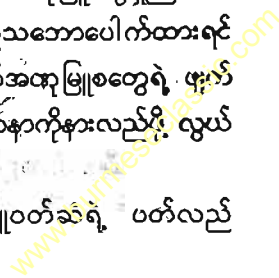
ရှိသမျှ ရုပ်ဝတ္ထုတွေအားလုံးဟာ အဏုမြူတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိပြီးဖြစ်ကြမှာပါ။ အဏုမြူတွေပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ နည်းနည်းကြီး လာတဲ့ အမှုန်ကလေးတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို မော်လီကျူးလို့ခေါ်ပါတယ်။ မော်လီကျူးတွေရဲ့ ဓာတု ပေါင်းစပ်မှုကနေ ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အဆီ၊ ပရိုတင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ကစီ၊ သတ္တုဓာတ်များ၊ ဗီတာမင်များနဲ့ တခြားဒြပ်တွေ ပါဝင်



တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဲဒီဒြပ်တွေက ဆဲလ်တွေအဖြစ် ထပ်မံပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကလာပ်စည်းပေါ့။ ဆဲလ်တွေ ပေါင်းစပ်လိုက်ပြန်တော့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တွေဖြစ်လာပြန်တယ်။ ဥပမာ-ဦးနှောက်၊ နှလုံးစတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အင်္ဂါတွေကနေ Systems အဖွဲ့တွေ ဖြစ်လာပြန်တယ်။ ဥပမာ- သွေးလည်ပတ်မှုအဖွဲ့၊ အသက်ရှူအဖွဲ့၊ လိင်နဲ့ဆီးလမ်းကြောင်းအဖွဲ့ စသဖြင့် ပေါ့။ အဲဒီအင်္ဂါအဖွဲ့တွေပေါင်းလိုက်တော့ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်လာတာပါပဲ။

ဒီလိုဆို အဏုမြူအကြောင်းပြန်ဆက်ကြစို့။ အဏုမြူတစ်လုံးရဲ့ အဏုမြူဝတ်ဆံ Atomic Nucleus ဟာ အဏုမြူရဲ့အလယ်စဟိုမှာတည်ရှိတယ်။ အဏုမြူ မှာ နျူထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ အီလက်ထရွန်တို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်း ထားတာ။ အီလက်ထရွန်က အသွက်လက်ဆုံးပဲ။ အီလက်ထရွန်က အဏုမြူဝတ်ဆံရဲ့ပတ်လည်လမ်း ကြောင်းမှာရှိတယ်။ အဏုမြူတွေမှာတည်ငြိမ်တဲ့ အဏုမြူတွေနဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့ အဏုမြူတွေရှိကြတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ထားရင် ဆဲလ်တွေဘာကြောင့် ကွဲထွက်အဏုမြူတွေရဲ့ ဖျက်ဆီးမှုတွေကိုခံရသလဲဆိုတဲ့ပြဿနာကိုနားလည်ဖို့ လွယ် သွားပြီ။

အကယ်၍ အဏုမြူဝတ်ဆံရဲ့ ပတ်လည်



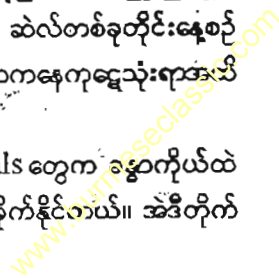
လမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးက စုံကလေးဖြစ်နေရင် အဲဒီအထုမြူက 'တည်ငြိမ်အထုမြူ'ဖြစ်တယ်။ အကယ်၍ အထုမြူမှာ အိမ်ထောင်ရေးက ဘက်ပုံပြီး မကလေးဖြစ်နေခဲ့ရင် အဲဒီအထုမြူဟာ 'မတည်ငြိမ်အထုမြူ'ဖြစ်သွားပြီ။ တည်ငြိမ်အထုမြူတစ်လုံးဟာ ဘက်စုံတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးပါရှိတော့ သူလိုအပ်ချက်ပြီးပြည့်စုံတဲ့အတွက် တခြားအထုမြူကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီးဖြုတ်ရမရှိတော့ဘူး။ မတည်ငြိမ်တဲ့ အထုမြူက အိမ်ထောင်ရေးက ဘက်ပုံပြီး မပြည့်စုံတဲ့အတွက် သူ့မှာအိမ်ထောင်ရေးက ဝတ်စွတ်နေတယ်။ သူ့ရဲ့တစ်ခုတည်းသော ရည်မှန်းချက်က တခြားတည်ငြိမ်အထုမြူဆီက ဘက်စုံနေတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးကို အတင်းအဓမ္မတိုက် ဖျက်လှယူဖို့ပါပဲ။ ဒီတော့လည်း အလှခံလိုက်ရတဲ့တည်ငြိမ်အထုမြူဟာ မတည်ငြိမ်အထုမြူအဖြစ်ပြောင်းလဲသွားရတယ်။

အဲဒီမတည်ငြိမ် အထုမြူတွေကို Free Radicals ကဲ့သို့ အထုမြူစများလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီကဲ့သို့ အထုမြူစများဟာ အိမ်ထောင်ရေးက ဝတ်စွတ်တဲ့အတွက် သူ့အနီးမှာရှိတဲ့အထုမြူဆီက အိမ်ထောင်ရေးကို အဓမ္မလှယူတယ်။ အလှခံရတဲ့ တည်ငြိမ်အထုမြူတွေမှာကယ်တင်လို့မရှိတော့တဲ့ ဒဏ်ရာများရသွားကြပြီ။ အိမ်ထောင်ရေးလှယူတဲ့ဒြပ်ကို 'ဓာတ်တိုးပစ္စည်း'လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းတွေဟာ



လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ရောဂါကူးစက်ခံရမှုနဲ့အစားအသောက်မမှန်ကန်မှုတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ပင်လယ်စင်ဆော်ကာ တခြားငှက်ရဲ့ နှုတ်သီးထဲက ငါးကိုအဓမ္မတိုက်ခိုက်လှယူတဲ့ပုံနဲ့ ဖရီးရယ်ဒီကယ်လ်က အိမ်ထောင်ရေးလှယူတဲ့ပုံကတော့ တစ်ထပ်တည်း တူပါတယ်။ Free Radicals ကဲ့သို့ အထုမြူစကို ရှင်းရှင်းသိရဖို့ သူ့ရဲ့ဖာဏကို ပြောကြည့်ရအောင်။ အံ့ဩထိတ်လန့်စရာကောင်းလှတဲ့ ကိန်းဂဏန်းပါ။ အတ္တလန်တာ ကူးစက်ရောဂါကုသရေးနဲ့ သုတေသနပြုရေးဌာနက ဒေါက်တာရစ်ချတ်ခွဲခွဲက "ပုံမှန်ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှုကနေဖြစ်ပွားတဲ့ Free Radicals ဖြစ်ဖြစ်၊ ရောင်ခြည်ဖြာပြီး ဖြစ်ပွားလာတဲ့ Free Radicals ဖြစ်ဖြစ်အရေအတွက်ပမာဏအတူတူပါပဲ။ ကြွက်တွေရဲ့ ဆဲလ်တစ်ခုဟာ နေ့စဉ် Free Radicals ကုဋေပေါင်း ၂၀၀၀ ဖြစ်ပွားတယ်။ ကြွက်ရဲ့ ဆဲလ်တွေမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုက လူတွေရဲ့ ဆဲလ်ထက်ခုနစ်ဆပိုပြီး တက်ကြွလှုပ်ရှားတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကလေးတွေရဲ့ ဆဲလ်တစ်ခုတိုင်းနေ့စဉ် Free Radicals ကုဋေတစ်ရာကနေကုဋေသုံးရာအထိ ဖြစ်ပွားနေတဲ့သဘောပါပဲ။

အဲဒီ Free Radicals တွေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိသမျှဆဲလ်တွေကို တိုက်ခိုက်နိုင်တယ်။ အဲဒီတိုက်



ခိုက်မှုရဲ့ထိခိုက်နိုင်မှုဟာ ရှိသမျှရောဂါကြီးများနဲ့ ယုတ်  
နွယ်နိုင်တဲ့အပြင် အိုမင်းလွယ်မှုနဲ့လည်း ပတ်သက်  
နေတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကတော့ ရှိသမျှရောဂါတွေ  
အနက်ထူးခြားတဲ့အခြေအနေမျိုးပဲ။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားရတဲ့  
အကြောင်းရင်းကတော့ DNA တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲ  
သွားတာကြောင့်ချည်းပဲဖြစ်တာပါ။ DNA ဟာ ဆဲလ်ညှို့  
ကလီးယပ်စ်ထဲက မျိုးဗီဇပစ္စည်းဖြစ်ပြီး ဆဲလ်ထုတ်  
လုပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရေးတာဝန်နဲ့ ဇီဝတွင်းလုပ်ဆောင်မှု  
ထိန်းညှိရေးတာဝန်တို့ကို ယူဆောင်ရတယ်။

ဒေါက်တာ ဘလွန်းမိအမ်းစ်ဟာ ကမ္ဘာမှာ  
Free Radicals သုတေသနမှာ ရှေ့တန်းအရောက်ဆုံး  
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ခန့်မှန်းချက်က လူ့ကိုယ်  
တွင်းမှာ ဆဲလ်ပေါင်းကုဋေပေါင်းလေး၊ ငါး၊ ခြောက်  
သိန်းရှိတာမှာ ဆဲလ်တိုင်းရဲ့ DNA တွေဟာ Free  
Radicals တွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကို နေ့စဉ်အကြိမ်  
တစ်သောင်းကျော်တိုက်ခိုက်ခံရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။  
ဒီလိုတိုက်ခိုက်ခံရမှုကြောင့် DNA တွေ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ  
ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်လည်း လူတွေ  
ကင်ဆာရောဂါမပြတ်ဖြစ်နေကြတာပဲ။

Free Radicals တွေကို ကိုယ်တွင်းမှာ  
ဖြစ်ပွားတတ်တာအပြင် လူတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်တွေ  
မှာလဲပြည့်နှက်နေတယ်။ လူတွေရဲ့ ဆေးလိပ်မီးခိုးထဲမှာ

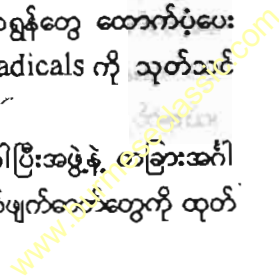


အများအပြားပါဝင်တဲ့အပြင် ညလ၊ ရေ၊ အစားအစာများ  
မသန့်ရှင်းမှုတွေထဲမှာလည်း ပါဝင်နေသေးတယ်။ လူတွေ  
အစားအစာထုတ်လုပ်တဲ့နည်းစနစ်ကနေလည်း ဖြစ်ပွား  
တတ်ပါသေးတယ်။

ရောဂါကူးစက်ခံရလို့ ရောဂါစွဲတဲ့အခါ ရောင်  
ရမ်းနာဖြစ်တဲ့အခါတွေမှာလည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသေး  
တယ်။ လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းပြောရရင် သူတို့ကို ကျွန်တော်  
တို့ ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူတို့ရဲ့တိုက်  
ခိုက်မှုကို ခန္ဓာကိုယ်က ခုခံနိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့  
ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်ရမလဲ။

Free Radicals တွေက ဆဲလ်တွေကို  
သေကြေပျက်စီးစေတဲ့ တိုက်ခိုက်မှုမပြုနိုင်အောင် ခုခံ  
တားဆီးဖို့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်ဓာတ်တွေ Antioxidants  
များများလိုအပ်ပါတယ်။ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်ဓာတ်ဆိုတာ  
တွေကတော့ အီလက်ထရွန်အပိုပါရှိတဲ့ အထူဖြူများ  
ဒါမှမဟုတ် မော်လီကျူးများဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ  
Free Radicals များနဲ့ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုရင်း Free  
Radicals တွေကို အီလက်ထရွန်တွေ ထောက်ပံ့ပေး  
တယ်။ ဒါမှမဟုတ် Free Radicals ကို သုတ်သင်  
ပစ်လိုက်တယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ရောဂါပြီးအဖွဲ့နဲ့ တခြားအင်္ဂါ  
အဖွဲ့တွေကလည်း ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်ဓာတ်တွေကို ထုတ်





လုပ်ပါတယ်။ တချို့ဗီတာမင်တွေ ဥပမာ-ဗီတာမင်အီးနဲ့ စီတို့ဟာလည်း သန်မာအားကောင်းတဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင်တွေ ထက်ပိုပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်တွေရှိနေပါသေးတယ်။ အဲဒီအကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းလှတဲ့ ခြပ်ပစ္စည်းတွေဟာ အသီးတွေအရွက်တွေထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။ ဥပမာ- မင်းကွတ်သီးထဲမှာ။ မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်ကို လေ့လာသုတေသနပြုကြည့်တဲ့အခါ သိပ္ပံပညာရှင်များက သန်မာအားကောင်းပြီး Free Radicals တွေကို သုတ်သင်ပစ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

မကြာခင်က စင်ကာပူမှာ အရှေ့တောင်အာရှကနာမည်ကြီး သစ်သီးသုံးမျိုးတို့ရဲ့ ဓာတ်တိုးပစ္စည်းပယ်ဖျက်စွမ်းရည်တွေကို နှိုင်းယှဉ်သုတေသနပြုခဲ့ကြပါတယ်။ သစ်သီးသုံးမျိုးကတော့ ကြက်မောက်သီး၊ ခူးရင်းသီးနဲ့မင်းကွတ်သီးပဲ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မင်းကွတ်သီးခွံပြုတ်ရည်ဟာ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်အကောင်းဆုံးဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ထပ်ဆင့်သုတေသနပြုလိုက်တဲ့အခါမှာ မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်က ခူးရင်းသီးရဲ့ ခုနစ်ဆရှိတာကို တွေ့ရှိရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ထူးချွန်တဲ့ သုတေသီတွေရဲ့ သုတေသန

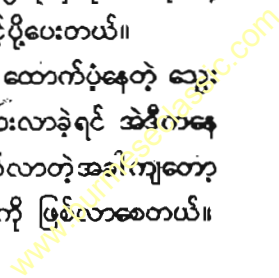


ရှင်းလင်းပွဲတစ်ခုမှာ မေးခွန်းတွေကို ဒီလိုမေးခဲ့ကြပါတယ်။ “မင်းကွတ်သီးမှာအားကောင်းလှတဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်တွေပါရှိတာဟာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများနဲ့ ရောဂါပြီးအဖွဲ့ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလား။ အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသလား။”

နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့

နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့မှာ နှလုံးသွေးကြောများနဲ့ သွေးကြောမျှင်များပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ နှလုံးက အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ သွေးရည်ကို သွေးကြောများကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေဆီကို ပို့ပေးတယ်။ သွေးပြန်ကြောများနဲ့ သွေးကြောမျှင်များက တစ်ဆင့်နှလုံးဆီကို ပြန်ပို့ပေးတယ်။ အာဟာရခြိပ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အောက်စီဂျင်တွေကို ဆဲလ်များဆီပို့ပေးပြီးတဲ့နောက် သွေးပြန်ကြောတွေက အသုံးမဝင်တော့တဲ့ဟာတွေနဲ့ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေကို နှလုံး၊ အဆုတ်နဲ့ ကျောက်ကပ်တွေဆီကို တစ်ဆင့်ပို့ပေးတယ်။

နှလုံးနဲ့ဦးနှောက်တို့ကို ထောက်ပံ့နေတဲ့ သွေးလွှတ်ကြောများ မာကျစ်မှုဖြစ်ပွားလာခဲ့ရင် အဲဒီကနေ ရှိသမျှ သွေးကြောတွေထိခိုက်လာတဲ့အခါကျတော့ နှလုံးရောဂါနဲ့ လေသင်တုန်းတို့ကို ဖြစ်လာစေတယ်။



သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါ

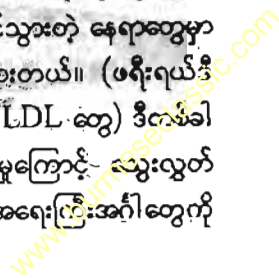
အမေရိကန်နိုင်ငံနှလုံးရောဂါအသင်း AHA ရဲ့ စာရင်းကောက်ယူမှုအရ ၁၉၉၉ ခုနှစ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံး နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရတဲ့လူတွေဟာ ကမ္ဘာ့သေဆုံးနှုန်းရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ AHA ရဲ့ ခန့်မှန်းချက်အရ ၂၀၁၀ ခုနှစ်မှာ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများဟာ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်လာမယ့် အကြောင်းရင်းတွေလို့ ဆိုပါတယ်။

သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်စေတာ ဘာကြောင့်လဲ

ကျွန်တော် လေးထပ်တိုက်ဟောင်းရဲ့ အခန်း တစ်ခန်းမှာ နေခဲ့ဖူးတယ်။ အထပ်တိုင်းမှာ ရေချိုးခန်း ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ပထမထပ်မှာပဲ ရေပန်းနဲ့ ရေချိုးလို့ ရတယ်။ ဒုတိယထပ်က ရေပန်းကျတော့ ရေနည်းနည်း ပဲ လာတယ်။ တတိယမှာတော့ ရေပန်းကရေလုံးဝ မကျတော့ဘူး။ ဒါနဲ့ ရေပိုက်ပြင်သမားကို ဖုန်းဆက် ခေါ်လိုက်ပါတယ်။ ရေပိုက်ပြင်သမားက တတိယထပ် မှာရှိတဲ့ သွန်းသံပိုက်လုံးတစ်ဝက်ကို ဖြတ်ပစ်လိုက် ပါတယ်။ ပိုက်လုံးထဲမှာ အနည်ထိုင်နေတဲ့ ထုံးတွေက ပိုက်လုံးကို ပိတ်လုမတတ်ဖြစ်နေပြီ။ ဘုံဘိုင်ရေထဲမှာ ပါလာတဲ့ သတ္တုဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ပျော့သွားစေတဲ့ဆေး

ကိုသုံးဖို့နဲ့ ပိုက်တွေကို လဲပစ်ဖို့အကြံပေးပါတယ်။ သွေးကြောတွေ မာကျစ်ပိတ်ဆို့တဲ့အဖြစ်ဟာ ဒီရေပိုက်ထဲမှာ ထုံးအနည်ထိုင်ပြီး ပိတ်ဆို့တာနဲ့ တစ်ထေရာတည်းတူညီနေပါတယ်။ တတိယထပ်ရဲ့ ရေချိုးခန်းကဦးနှောက်နဲ့တူပြီး ဒုတိယထပ်ရဲ့ ရေချိုးခန်း က နှလုံးနဲ့တူပါတယ်။ သတ္တုဒြပ်ပစ္စည်းပျော့စေတဲ့ ဆေးက ကိုလက်စထရောကျဆင်းစေတဲ့ အစား အသောက်နဲ့ မင်းကွတ်သီးတွေပဲပေါ့။ ပိုက်တွေ လဲလှယ် တာဟာ ခွဲစိတ်ပြီး နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောလမ်းလွှဲ Bypass နည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း အရေပြားဆဲလ်တွေက အတွင်းမြှေးကိုဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအတွင်းမြှေးကို ဖရီး ရယ်ဒီကယ်များ၊ နီကိုတင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ပိုးမွှားများ၊ သွေးတိုးရောဂါတို့ အားလုံးက ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေ နိုင်တာ ချည်းပဲ။ အဲဒီထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားတဲ့နေရာမှာ ရုတ်တရက်ပြင်းထန်တဲ့ ရောင်ရမ်းနာမျိုးဖြစ်တဲ့အပြင် သွေးလွှတ်ကြောအတွင်းမြှေးနှစ်ထပ်စလုံးကို ပုံပြောင်း သွားစေနိုင်တယ်။ ပုံပြောင်းကျုံ့ဝင်သွားတဲ့ နေရာတွေမှာ အဆီဆိုးချိုးတွေက နေရာယူသွားတယ်။ (ဖရီးရယ်ဒီ ကယ်များရဲ့ ဖျက်ဆီးခြင်းခံရတဲ့ LDL တွေ) ဒီကပ်ခါ မှာ အဆီဆိုးချိုးများစားဆီးနေမှုကြောင့် သွေးလွှတ် ကြောတွေ ကျဉ်းသွားတယ်။ အရေကြီးအင်္ဂါတွေကို



ပိုလွတ်တဲ့သွေးပမာဏလျော့နည်းသွားတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ရင်ဆို့နာ(နှလုံးသွေးရောက်နည်းလို့)နဲ့ မှတ်ဉာဏ် ပျက်ယွင်းထုံထိုင်း(ဦးနှောက်ရောဂါ)တို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ အကယ်၍ ပိတ်ဆို့မှုက ပိုပြီးကြီးလာဦးမယ်ဆိုရင် တစ်နည်းထပ်ပြောရရင် ရောင်ရမ်းနာက ပိုပြီးတက်ရှည် လာဦးမယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ပိုးမွှားကူးစက်ခံရမှုရှိမယ် ဆိုရင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တာက ပြင်းထန်တဲ့နှလုံးရောဂါ ဒါမှမဟုတ် လေဆင်တုန်းပါပဲ။

အဲဒီကြောက်စရာကောင်းလှတဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့ သော့ချက်ကတော့ ဖရီးရယ်ဒီကယ်(ကွဲထွက် အဏုမြူစ) များနဲ့ LDL ခေါ်တဲ့ သိပ်သည်းမှုနည်း အဆီပရိုတင်း (ဆိုးကျိုးပေးအဆီ)များဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီသော့ချက် အဆင့်ဟာ ဖြည်းဖြည်းချင်း တိတ်တခိုးနဲ့ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်ကို ဖြတ်တောက် ပစ်နိုင်ရင် ရောဂါကြီးဖြစ်ပွားလာနိုင်မှုဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ် တောက်လိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

**မင်းကွတ်သီးနဲ့ ကိုလက်စထရော**

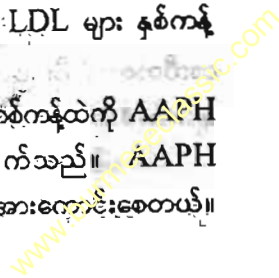
မင်းကွတ်သီးမှာပါဝင်တဲ့ ဇန်သုံးဟာ သိပြီး သမ္မုအနက် အားအကောင်းဆုံးဓာတ်တိုးပယ်ဖျက် စွမ်းရည် Antioxidant ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ ဇန်သုံး

တွေဟာ သွေးလွတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါကို ကာကွယ် ရာမှာ အပြုစွမ်းဆောင်ရည်တွေရှိတာကို သုတေသနပြု တွေ့ရှိပြီးပါပြီ။

LDL လို့ခေါ်တဲ့ ဆိုးကျိုးပေးအဆီတွေ သွေးလွတ်ကြောထဲကျော်လွန်ပြီး ဆန်ပြုတ်နှစ်လို အနည် ထိုင်ချိုးတက် မလာခင်မှာ ဓာတ်မတိုးမှု ဧကန်ဖြစ်ရ ဦးမယ်။ သြစတြေးလျနဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံကသိပ္ပံပညာရှင်တွေ တွေးဆတာကတော့ မင်းကွတ်သီးဟာ ဖရီးရယ်ဒီကယ် တွေဓာတ်တိုးခြင်း အန္တရာယ်ကို တားဆီးနိုင်တယ်ဆိုမှ တော့ သွေးထဲက LDL တွေ ဓာတ်မတိုးအောင် တားဆီးဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့က မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးကိုအသုံးပြုပြီး အောက်မှာဖော်ပြအတိုင်း စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ခဲ့ပါ တယ်။ ဖတ်ရတာလွယ်ကူပြီး သဘောပေါက်လွယ် အောင် ကြိုးစားရေးပါမယ်။

◆ အကန့်နှစ်ကန့်ခြားထားတဲ့ စမ်းသပ်ခန်းသုံး အထူးဖန်တီးထားတဲ့ ဇလုံထဲကို LDL များ နှစ်ကန့် စလုံးမှာ ထည့်ပါတယ်။

◆ LDL ထည့်ထားတဲ့ တစ်ကန့်ထဲကို AAHP ဆိုတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းထည့်ပေးလိုက်သည်။ AAHP ဒြပ်ပေါင်းက ဓာတ်တိုးမှုကို အားကောင်းစေတယ်။



(အပူရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် AAPH များ ကွဲလွင့်ကုန်ပြီး ဖရီးရယ်ဒီကယ်လ်များ အချိုးကျ ပေါက်ပွားနှုန်းကိုသိရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။)

◆ ကျန်လေ့ရဲ့တစ်ကန့်ထဲက LDL ထဲကို ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်အားကောင်းလှတဲ့ ဇန်သုံး တစ်မျိုးကို ထည့်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် သိပ္ပံပညာရှင်များ အကန့်နှစ်ကန့် မှာရှိတဲ့ LDL များရဲ့ ဓာတ်တိုးနှုန်းကို တိုင်းတာ ကြည့်ပါတယ်။

ဇန်သုံးထည့်ထားတဲ့ လေ့အခြမ်းမှာ LDL ဓာတ်တိုးနှုန်း အလွန်အလွန်နည်းပြီး ဖရီးရယ်ဒီ ကယ်လ် အရေအတွက်လည်း သိပ်ကိုနည်းတယ်။ ဖရီးရယ်ဒီကယ် အများစုကို ဇန်သုံးရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်က ရှင်းပစ်လိုက်ပြီ။

လေ့ရဲ့ နောက်တစ်ခြမ်းထဲမှာရှိတဲ့ LDL တွေကျတော့ ဓာတ်တိုးပြုခံရတယ်။ ဖရီးရယ်ဒီကယ်လ် တွေလည်း အများအပြားတွေ့ရတယ်။

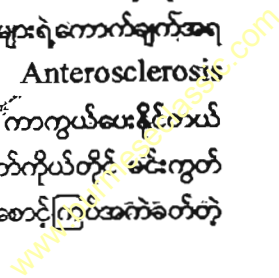
တခြားဇန်သုံး အမျိုးအစားတွေနဲ့ စမ်းသပ်မှု တသီတတန်းကြီး ပြုလုပ်ခဲ့ကြပြီးနောက် သိပ္ပံပညာရှင် များက ဒီလိုကောက်ချက်ဆွဲပါတယ်။

မင်းကွတ်သီးထံမှာပါဝင်တဲ့ ဇန်သုံးဟာ LDL များ ဓာတ်တိုးမှုကို အကျိုးရှိရှိထိန်းချုပ်ပစ်နိုင်တယ်”

သိပ္ပံပညာရှင်များ ထပ်ဆင့်ရှင်းဖြတ်ကာ “ ဇန်သုံးမှာ ငုပ်လျှိုးနေတဲ့ ကုသနိုင်စွမ်းတွေရှိတယ်” လို့ဆိုပါတယ်။ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ စမ်းသပ်မှုများထပ်မံလုပ်ကြည့်တဲ့အခါ မင်းကွတ်သီးထဲပါတဲ့ ဇန်သုံးတစ်မျိုးက ဓာတ်တိုး ပယ်ဖျက်စွမ်းရည်အရာမှာ ဗီတာမင်အီးထက် သာလွန် အကျိုးရှိတယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

ကက်တီကောလ် Catechol နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနတွေကို ကျွန်တော်လေ့လာခဲ့ပါသေးတယ်။ မင်းကွတ်သီးထဲမှာ ကက်တီကောလ်တွေ ပါဝင်နေသေး တဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ (ကက်တီကောလ်ဆိုတာ ကက်တီချူး Catechu ရှားစေးနဲ့ဖီနောလ် Phenol ဝိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးတို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ခြစ်ပေါင်း ဖြစ်ပါတယ်။)(ဘာသာပြန်သူ)

သုတေသနတွေရှိချက်အရ ကက်တီကောလ်ရဲ့ ဓာတ်တိုး ပယ်ဖျက်နိုင်စွမ်းက ဗီတာမင်စီရဲ့ ငါးဆရှိ တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဗီတာမင်စီကို အစားအစာထဲက ရရှိတဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းအားအကောင်းဆုံးလို့သိခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသုတေသနများရဲ့ကောက်ချက်အရ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါ Arteriosclerosis ဖြစ်ပွားနိုင်မှုကို မင်းကွတ်သီးက ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ် လို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မင်းကွတ် သီးဆေးရည်သုံးစွဲတဲ့လူတွေကို စောင့်ကြပ်အကဲခတ်တဲ့



အခါမှာ သွေးထဲကဓာတ်တိုးခြင်း အပြုမခံရသေးခင်မှာ LDL တွေ ကျဆင်းသွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

သွေးလွှတ်ကြောများ ရုတ်တရက်ပိတ်ဆို့ရတဲ့ အခြားအကြောင်းရင်းတစ်ခုရှိပါသေးတယ်။ နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက်ထစေတဲ့အပြင် လေသင်တန်းပါ ဖြတ်စေနိုင် ပါတယ်။ မကြာမီက သုတေသနပြုလုပ်တွေ့ရှိချက်အရ သွေးလွှတ်ကြောထဲမှာ ရှိနှင့်နေတဲ့သွေးပြောက်ကို ရောဂါ ပိုးတိုက်ခိုက်တာဟာ သွေးခဲဖတ်ဖြစ်စေတဲ့ စနက်တံပဲလို့ သိရပါပြီ။ အဲဒီသွေးခဲတွေကြောင့် နှလုံးရောဂါထကြွတာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်လို့လည်း သိရှိရပါတယ်။

နှလုံးရောဂါထပြီးတဲ့နောက် သေသေချာချာ စူးစမ်းလေ့လာလိုက်တဲ့အခါမှာ သုတေသီတွေ တွေ့ရှိ လိုက်တာက အသက်သေစေလောက်တဲ့ သွေးခဲထဲမှာ ပိုးမွှားတွေရှိနေတဲ့အချက်ပဲ။ အဲဒီပိုးမွှားတွေဟာ ကိုယ် တွင်းမှာ ပျံ့နှံ့စေတယ်။ ဒါတင်မက ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ပါ တွဲနေသေးတယ်။ အဲဒါကြောင့် သွေးကြောတွင်းနံရံ ရောင်ရမ်းမှုက သွေးကြောတွင်းသွေးခဲဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အဆုံးမှာ နှလုံးရောဂါထကြွစေတယ်။ လေသင်တန်း ဖြတ်စေတယ်။

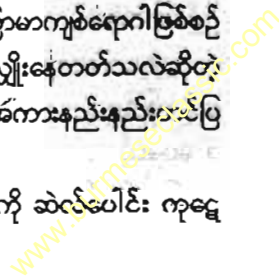
အဲဒါကြောင့် ကိုလက်စထရောတစ်ခုတည်း သာ နှလုံးသွေးကြောရောဂါတွေကို ဖြစ်စေရုံသာမက ဘူး။ ရောဂါပိုးတိုက်ခိုက်ကူးစက်တာလည်း နှလုံးသွေး

ကြောရောဂါဖြစ်ဖို့ ခြိမ်းခြောက်မှုကြီးတစ်ခုပဲ။ အဲဒီတော့ ပိုးမွှားများတိုက်ခိုက်မှုကြောင့် ရောဂါပျံ့နှံ့တာမဖြစ် အောင် ကြပ်ကြပ်သတိပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သွားတိုက်တဲ့အခါ သွားဖုံးကနေ သွေးယိုတယ်ဆိုခဲ့ရင် အဲဒါဟာ ကိုလက်စထရောမြင့်မားတဲ့အန္တရာယ်မျိုး၊ ဆေးလိပ်သောက်လို့ဖြစ်တတ်တဲ့ အန္တရာယ်မျိုးနဲ့ နှလုံး ရောဂါကို ထကြွစေနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲဖြစ်တယ် လို့ မှတ်ယူပါ။

တကယ် သတိပြုမှတ်သားသင့်တဲ့အချက်က သင့်ပါးစပ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ပိုးမွှားအရေအတွက်ဟာ ကမ္ဘာ လူဦးရေသန်းပေါင်း ၆၅၀၀ ထက်ပိုများတယ်လို့ သိမှတ် ထားပါ။ ကံကောင်းချင်တော့ မင်းကွတ်သီးက LDL ဓာတ်တိုးခြင်းကို တားဆီးနိုင်တဲ့အပြင် အနုစိတ်ပိုးမွှား များနဲ့ ရောင်ရမ်းမှုကို တားဆီးကာကွယ်တဲ့အကျိုး အာနိသင်များ ပါရှိနေတာကြောင့် နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့ အတွက် သိပ်ကိုအကျိုးပြုပါတယ်။

နှလုံးသွေးကြောအဖွဲ့ အကြောင်းသွေးနွေးတာ ကို နိဂုံးမချုပ်ခင် သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါဖြစ်စဉ် ဟာ ဘယ်လောက်တောင် ၎င်းလျှိုးနေတတ်သလဲဆိုတဲ့ နောက်ခံအချက်အလက် အကိုးအကားနည်းနည်းပဲ ပြ ပါရစေ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဇီဝရပ်ကို ဆဲလ်ပေါင်း ကုဋေ



ကုမ္ပဏီများစွာနဲ့ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားတာဖြစ်လေတော့ ကိုယ်တွင်းက ဆဲလ်ပေါင်းလေးငါးသန်း သေဆုံးသွားတာ၊ တစ်မျိုးတစ်ဖုံး ပြောင်းလဲသွားတာ၊ ဖျက်ဆီးမှုတွေ ပြုလုပ်နေတာကို ဘယ်လိုမှ မရိပ်မိနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် နှလုံးရောဂါထကြွတာ၊ လေဖြတ်တာတို့ဟာ အကြောင်းမဲ့ သက်သက်တော့ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီသေလောက် တဲ့ရောဂါမျိုးမဖြစ်ခင် ကိုယ်တွင်းဆဲလ်တွေက တိုက်ခိုက်ခုခံနေခဲ့တာ လေး၊ ငါး၊ ခြောက်နှစ်လောက်ရှိနေခဲ့ပြီ။ သူတို့ အဲဒီလိုတိုက်ခိုက်ခုခံနေပါပြီလို့ သက်သေအထောက်အထားပြသတဲ့အနေနဲ့ အားအင်ချို့တဲ့နေပြီ ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးမကောင်းလှဘူးဆိုတဲ့ လက္ခဏာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကိုယူသွားတဲ့ရောဂါက ရုတ်တရက်ပေါ်လာတာဖြစ်နိုင်ပေမယ့် အဲဒီရောဂါဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တဲ့ဖြစ်စဉ်က တဖြည်းဖြည်းတရွေ့ရွေ့ဖြစ်တည်လာခဲ့တာပါ။

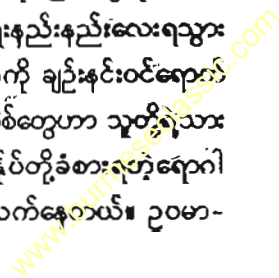
ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုတင်ပြပါမယ်။ တွေးဆကြည့်ပါ။ အမေရိကတောင်ပိုင်းမှာ သိုက်မြိုက်ခမ်းနားလှတဲ့ တိုက်ကြီးတစ်လုံးရှိခဲ့တယ်။ ဆင်ဝင်တိုင်ကြီးတွေ၊ ပိတောက်သားလှေကားနဲ့ မြောင်လက်နေတဲ့ထင်းရှူးသားကြမ်းခင်းတွေနဲ့မြင်ရသူအပေါင်း စွဲမက်စရာမြင်ကွင်းမျိုးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အတွင်းပိုင်းအောက်ခြေမှာ ကုဋေပေါင်း အမြောက်အမြားရှိတဲ့ ခြကောင်တွေက လှိုက်စားနေခဲ့

တယ်။ ကြည့်မြင်ရသူတွေကတော့ တိုက်ကြီးဟာ ပြီးပြည့်စုံကောင်းမွန်တယ်လို့ ယူဆနေကြတယ်။ ကြမ်းခင်းက နှစ်ဝင်သွားလို့ ထဲထဲဝင်ဝင်စစ်ဆေးဖို့လုပ်တဲ့ အခါလည်းကျရော တိုက်ကြီးက ဝန်းဆိုပြီကျသွားတော့တယ်။

“ကျွန်တော်ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်တော့ဘူးဗျာ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကတောင် ဂေါက်ကွင်းမှာ သူ့ကို တွေ့ခဲ့သေးတယ်။ ကျန်းကျန်းမာမာပဲဗျ။ ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ . . .”

ရောဂါပြီးအဖွဲ့  
**Immune System**

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အနုစိတ်ပိုးမွှားများက ဖန်တီးထားတဲ့ အန္တရာယ်များပြည့်နှက်နေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပိုးမွှားတွေ၊ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ ၊ ဖန်းဂတ်စ်မှိုများ၊ ကပ်ပါးငှက်များနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာပါ။ အဲဒါတွေကို ရောဂါရင်းမြစ်တွေလို ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ အခွင့်အရေးနည်းနည်းလေးရသွားတာနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာတော့တာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေဟာ သူတို့ရဲ့သားကောင်လိုဖြစ်နေရတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ခံစားရတဲ့ရောဂါအများအပြားဟာ သူတို့နဲ့ပတ်သက်နေတယ်။ ဥပမာ-



သွေးပိုးစွဲမှာ Septicaemia ကူးစက်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်နာ၊ တီဘီရောဂါ၊ အိမ်စိရောဂါ စတာတွေ။ ရောဂါရင်းမြစ်တစ်မျိုးစီဟာ မတူညီတဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုးစီနဲ့ လူတွေကို တိုက်ခိုက်နေတာပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေက ဆဲလ်ညူကလီးယပ်စ်ထဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ပြီး ဗိုင်းရပ်စ်တွေ ပွားသထက် ပွားစေအောင် ဖန်တီးတယ်။ အဲဒီဖြစ်စဉ်မှာ ဖျက်ဆီး တော့တာပဲ။

ပိုးမွှားတွေဟာ ဆဲလ်တွေကြားက အရည်တွေ မှာရှင်သန်ဖွံ့ဖြိုးနေပြီး အဆိပ်ဓာတ်တွေဖြစ်ပွားလာတော့ ဆဲလ်တွေကို သေစေတယ်။ ဖန်းဂတ်စမိုတွေက ဆဲလ် တွေကို မွန်းကျပ်သေစေတယ်။ အဲဒီမိုတွေက ဆဲလ်ကြား က အရည်တွေမှာရော ဆဲလ်တွေပေါ်မှာပါ ရှင်သန်နေ ကြတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါပြီးအဖွဲ့ဟာ ထူးခြား ဆန်းပြားတဲ့ ခုခံကာကွယ်ရေးစနစ်နဲ့ ရောဂါရင်းမြစ်တွေရဲ့ ကျူးကျော်မှုတွေကို တားဆီးတယ်။ သွေးဆဲလ်ဖြူတွေက နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ရောဂါရင်းမြစ်တွေကို ရှာဖွေ ဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ သာဓကပြရရင် တီလင်ဖိုဆိုက် T - Lymphocyte တွေက ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးစုံနဲ့ ကင်ဆာ ဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်။ ရောဂါပြီးအဖွဲ့ Immune System က ဘယ်လောက်တောင် နိုးကြား

တက်ကြွလျင်မြန်ဖြတ်လတ်လိုက်ပါသလဲဆိုတာ သိရ အောင် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ပါမယ်။ နေ့စဉ် CD4 T- Lymphocytes (ရောဂါပြီးအဖွဲ့မှာ အရေးပါ တဲ့ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး သွေးဆဲလ်ဖြူတစ်မျိုး) ပေါင်း သန်းတစ်ထောင်ဟာ အသစ်လဲလှယ်ရှင်သန်ကြတယ်။ နောက်သွေးဆဲလ်ဖြူတစ်မျိုးကိုဖမ်းစားဆဲလ် Macrophage လို့ခေါ်တယ်။ ဖမ်းစားဆဲလ်က ဝါးမျိုတဲ့စက်ကလေးနဲ့ တူနေတယ်။ ဝင်လာတဲ့ကျူးကျော်သူပိုးမွှားတွေကို ဝါးမျိုပစ်တဲ့နည်းနဲ့ သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်တယ်။ နောက် သွေးဆဲလ်ဖြူ တတ်ယအမျိုးအစားက ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ ပိုးမွှား အမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ ထူးခြားလက္ခဏာတွေကို ခွဲခြားသိမှတ် နိုင်တဲ့အပြင် ပဋိပစ္စည်းတွေ ထုတ်လုပ်ပေးသေးတယ်။ အဲဒီပဋိပစ္စည်းတွေက ဂျပန်ဆူနိုနုပန်းသမားလိုပဲ ရန်သူ အနုဖိဝတွေကို မြဲမြံဖမ်းဆုပ်ထားတတ်တယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ ကျူးကျော်သူကို တားဆီးကာကွယ်ပြီး ဖီဝရပ်အတွင်းက အခြားအင်အားစုတွေနဲ့ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုတယ်။ အဲဒီ ပဋိပစ္စည်းတွေက ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာတဲ့ရန်သူကို အမှတ်တံဆိပ် ခတ်နှိပ်ပေးလိုက်သေးတယ်။ ဒီတော့ ဖမ်းစားဆဲလ်က ဒီရန်သူတွေကို သုတ်သင်ပစ်လိုက် နိုင်တယ်။

ဒါပေမယ့် ရောဂါပြီးအဖွဲ့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တစ်သက်တာမှာ အလွန်အားနည်းပျော့ညံ့တဲ့ကာလမျိုး

ရှိသေးတယ်။ ဥပမာ- ကလေးအရွယ်ကာလနဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုကာလတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရောဂါပြီးအဖွဲ့အဟာရ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုစတဲ့ ညစ်ညမ်းမှုအမျိုးမျိုး၊ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းရပ်များကလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသေးတယ်။ အဲဒါကြောင့် အစားအသောက်၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတို့နဲ့ ဖြည့်စွက်သဘာဝဆေးများနဲ့ ရောဂါပြီးအဖွဲ့ကို ကူပံ့ပေးမှသာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့အရေးကြီးသောချက်များဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုင်းရပ်စ်ကာကွယ်ရေး ဇန်သုံးရဲ့ အာနိသင်

လူတွေရဲ့ရောဂါကူးစက်ခံရမှု Infection တွေဟာ အများအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်ခံရမှုက အများအားဖြင့် လတ်တလော အချိန်တိုဝေဒနာများခံစားစေတယ်။ ဥပမာ- တုပ်ကွေး။ ဒါပေမယ့် တချို့ဗိုင်းရပ်စ်တွေကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ ရှင်းမထုတ်နိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နှစ်နဲ့ချီပြီး တည်နေနိုင်ကြတယ်။ နာတာရှည်ကူးစက်ခံရမှု ဖြစ်သွားတယ်။ ဥပမာ- ခါးပတ်ရေယုန်ဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်။ လူသားတွေရဲ့ရောဂါပြီးအဖွဲ့မှာ HIV ဗိုင်းရပ်စ်နဲ့ အသည်းရောင်ရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်တွေရဲ့ ခုခံအားချို့ယွင်းတယ်။ ရှိသမျှရောဂါရင်းမြစ်တွေထဲမှာ ဗိုင်းရပ်စ်က

အသေးမှုန်ဆုံးပဲ။ သာမန်အနုကြည့်မှန်ပြောင်းမျိုးနဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ အီလက်ထရွန်းနစ်အနုကြည့်မှန်ပြောင်းမျိုးနဲ့ ကြည့်မှ နည်းနည်းမြင်နိုင်တယ်။

မင်းကွတ်သီးက ကျေးလက်ကုသနည်းထဲမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ နာမည်ကောင်းရထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ရိုးရိုးအနုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခုခံကာကွယ်နိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စင်ကာပူအစိုးရတည်ထောင်ပေးထားတဲ့တက္ကသိုလ်မှာ မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးရဲ့ အာနိသင်ကို သုတေသနပြုဖော်ပြချက်အရ ဇန်သုံးဟာ HIV ဗိုင်းရပ်စ်ကို တစ်စုံတစ်ရာနိုင်နင်းတဲ့ အာနိသင် ရှိတယ်ဆိုတာ သိရှိပါတယ်။ စမ်းသပ်မှုအတွင်းမှာ ဇန်သုံးနှစ်မျိုးတို့က အိပ်စ်ရောဂါ ထပ်ဆင့်မတိုးအောင် တားဆီး Suppression နိုင်ခဲ့တာကို သက်သေထူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Vlietinck A, De Bruyen T, Apers S, Pieters L , 1998. Planter Derived Leading Compounds for Chemotherapy of human immunodeficiency virus (HIV) infection. *Planta Med* 64:97 -109 . Chen S, Wan M, Loh B, 1996 Active Coustitnents against HIV -1 protease from garcinia Mangostana. (*Planta*



Medica 62: 381-382)

နောက်ထပ် စမ်းသပ်မှုတစ်ရပ်မှာကျတော့ ဇန်သုံးက တုပ်ကြွေးကိုဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ကို တားဆီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိတာကို တွေ့ရှိခဲ့သေးတယ်။ ဒါ့အပြင် ဇန်သုံးက တုပ်ကြွေးဖြစ်စေတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်တို့ရဲ့မျိုးပွားမှုကို အဆုံးသတ်ပစ်လိုက်နိုင်တယ်။

ဇန်သုံးရဲ့ အဲဒီလိုစိတ်ဝင်စား စိတ်တက်ကြွ စေတဲ့အခြင်းအရာဟာ သိပ္ပံပညာရှင်များကို သုတေသန ဖြုလုပ်ဖို့ ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဇန်သုံးဟာ အဲဒီလို နည်းမျိုးနဲ့ တခြားတခြား ဗိုင်းရပ်စ်များရဲ့မျိုးပွားမှုတွေကို ထိန်းချုပ်ပစ်နိုင်ကောင်းတယ်လို့ မှန်းဆတာဟာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မယူဆနိုင်ပါဘူး။

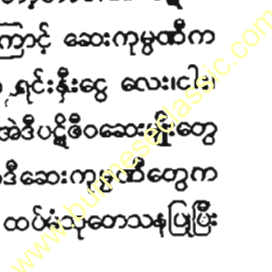
ဇန်သုံးရဲ့ ပိုးမွှားကာကွယ်တဲ့ အာနိသင်

ကမ္ဘာ့ဘဏ်မှာ ပါရဂူဉာဏ်ကြီးရှင်များအဖွဲ့ Brain-trust ဆိုတာရှိတယ်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တစ်ကမ္ဘာလုံးရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြင်းထန်ပြဿနာမျိုးတွေကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ကမ္ဘာကို တင်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလိုတင်ပြတဲ့ နေရာမှာ ဦးစားပေးဖြေရှင်းဖို့ပြဿနာတွေကို အစီအစဉ်အတိုင်း တင်ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ၂၀၀၂-ခုနှစ်တုန်းက အဲဒီပါရဂူတွေက တစ်ကမ္ဘာလုံးရေဖြန့်ဖြူးမှုပြဿနာဟာ 'ပထမဦးစားပေးဖြေရှင်းသင့်တယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့ပါ

တယ်။ ဒုတိယပြဿနာဟာ ပိုးမွှားများက ပဋိဇီဝဆေးများ ယဉ်ပါးမှုဖြစ်လာတဲ့ပြဿနာပဲလို့ တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

မျက်မှောက်ကာလမှာ ပိုးမွှားများက ပဋိဇီဝဆေးများယဉ်ပါးမှုဖြစ်ပေါ်နှုန်းဟာ ဆေးကုမ္ပဏီတွေ ပဋိဇီဝဆေးသစ်သုတေသနပြုထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ မြန်နှုန်းထက်ပိုပြီး မြန်ဆန်နေတယ်။ သာဓကအားဖြင့် ရွှေဝါရောင်စပျစ်ခိုင်ပိုးလုံး Staphylococcus က အက်စပရင်ဆေးကိုယဉ်ပါးသွားခဲ့တယ်။ အခုဆို အဲဒီပိုးက ဗန်ကိုဗိုင်းစင် Vencomycin ကိုတောင် ယဉ်ပါးသွားပြန်ပြီ။ ဗန်ကိုဗိုင်းစင်ဆိုတာ လက်ရှိကာလမှာ သွေးပြန်ကြောထဲကို ထိုးသွင်းတဲ့ အားအမြင့်ဆုံးပဋိဇီဝဆေးပါပဲ။ အခုဆောင်းပါးရှည်ကို ရေးသားနေချိန်ထိ အဲဒီပိုးမွှားမျိုးကို သတ်နိုင်တဲ့ဆေး ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဈေးကွက်ထဲမှာ မပေါ်သေးပါဘူး။

ဆေးအသစ် သုံးစွဲဖို့မရှိရတဲ့အကြောင်းရင်းတချို့ကတော့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေက အရင်လို ပဋိဇီဝဆေးအသစ်ကို ထုတ်လုပ်မှုမရှိတော့တာပါပဲ။ ပဋိဇီဝဆေးတချို့ကို တရားစွဲဆိုခဲ့တာကြောင့် ဆေးကုမ္ပဏီက လျော်ကြေးပေးလိုက်ရတဲ့အတွက် ရှင်းနီးငွေ လေးငါး၊ ခြောက်သန်းဆုံးရှုံးသွားတဲ့အပြင် အဲဒီပဋိဇီဝဆေးပေးတဲ့ ဈေးကွက်ပျောက်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီဆေးကုမ္ပဏီတွေက အားပြင်းတဲ့ပဋိဇီဝဆေးမျိုးတွေကို ထပ်မံသုတေသနပြုပြီး



ထုတ်လုပ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးသွားတယ်။ အဲဒီအချက်က ဘာကိုပြသနေပါသလဲ။ ပိုးမွှားတွေနဲ့ စစ်ခင်းနေတဲ့စစ်ပွဲမှာ ဆေးပညာရဲ့သုတေသနပြုမှုသာ ဆုံးရှုံးသွားပြီဆိုရင် ကမ္ဘာမှာ အစားထိုးနိုင်တဲ့ကုထုံးနည်းများ မရနိုင်တော့ဘူးဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။

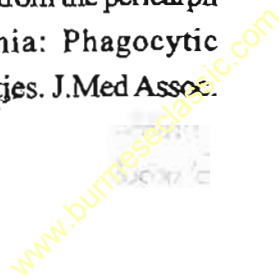
ပိုးမွှားများ ဆေးယဉ်ပါးမှုပြဿနာအတွက် ရုက္ခပင်များရဲ့ ခြပ်ပစ္စည်းအကူအညီတွေ လိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ လူသားသက်သက်က ဒီလောက်ပမာဏကြီးမားလှတဲ့ရန်သူကိုဖက်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာ့ပြုတ်ပေါ်မှာ ရှိသမျှလူသားများရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်စုစုပေါင်းက ပိုးမွှားတွေရှိသမျှရဲ့ အလေးချိန်နဲ့စာလိုက်ရင် မပြောပလောက်ဘူး။ ပိုးမွှားမရှိတဲ့နေရာရယ်လို့ လုံးဝမရှိဘူး။ နောက်ပြီး လူသားတွေဟာ ဒီပိုးမွှားတွေရဲ့ အဓိကအစားအစာရင်းမြစ်ဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဓမ္မာကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ရောဂါပြီးအင်္ဂါက ပိုးမွှားတွေရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုကိုခုခံကာကွယ်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကူညီဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ရောဂါစွဲကပ်ခံရပြီး ပြင်းထန်တဲ့အခြေအနေမျိုးပြောင်းလဲမသွားခင် ပိုးမွှားတွေကို ထိုးစစ်ဆင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့သိပ္ပံပညာရှင်များက မင်းကွတ်သီး ဇန်သုံးရဲ့ ပဋိဇီဝထူးခြားချက်တွေကို သုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ သုတေသနအဖွဲ့ငယ်တစ်ခုက ရွှေဝါရောင်စပျစ်

ခိုင်ပိုးလုံးများနဲ့ ပင်နီဆီလင်ခဲနိုင်ရည်ရှိ ပိုးမွှားတွေအပေါ် ဇန်သုံးရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ တွေ့ရှိချက်ကတော့ ဇန်သုံးဟာ ပိုးမွှားတွေ ပုံတူတိုးပွားလာမှုကိုဟန့်တားပစ်နိုင်တယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်တစ်ခုက သုတေသနအဖွဲ့ငယ်ရဲ့လေ့လာတွေ့ရှိချက်က မင်းကွတ်သီးရဲ့အခွဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပေါ်လီဆက်ကရိုဒ် Polysaccharide က ရောဂါပြီးစနစ်မှာ အဓိကပါဝင်တဲ့ဖမ်းစားဆဲလ်ခေါ် Phagocyte ကို နှိုးဆွလှုံ့ဆော်နိုင်တယ်။ အဲဒီကနေ ပိုးမွှားတွေကို ပိုပြီးသုတ်သင်စေနိုင်တဲ့အကျိုးအာနိသင်မျိုးရှိတယ်။

တခြားသုတေသနပြု စမ်းသပ်မှုတွေကလည်း အားရစရာပါပဲ။ တိုက်ဖျက်တုတ်တံပိုးတွေနဲ့ အဆုတ်တီဘီပိုးတွေကို မင်းကွတ်သီးဇန်သုံးတွေက သုတ်သင်နိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

(Chanarat P, Chanarat N, Fujihira M, Terugazu N, 1977, Immunopharmacological activity of Polysaccharide from the pericarpn O, Mangosteen Garcinia: Phagocytic intracellular killing activities. J. Med Assoc. Thai 80: S 149-S 154)



ကပ်ပါးပိုးများအပေါ် မင်းကွတ်သီးရဲ့  
အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါနဲ့ အမီးဘား  
ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ ကပ်ပါးပိုးတွေကြောင့်  
ချည်းဖြစ်ပါတယ်။ အာရှတိုက်က ပြည်သူတွေ မင်းကွတ်  
သီးအခွံပြုတ်ရည်နဲ့ အဲဒီရောဂါမျိုးတွေကို ကုသလာခဲ့တာ  
ရာစုနှစ်အတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။

တောင်အမေရိကတိုက်မှာ မင်းကွတ်သီးကို  
အူတွင်းက သန်ကောင်စွဲနာကို ကုသပါတယ်။

စမ်းသပ်ခန်းတွေမှာ အဲဒီလက်တွေ့ကုထုံးတွေ  
ကို သုတေသနပြုဆဲဖြစ်ပါတယ်။ အခုအထိတော့ အဖြေ  
မရရှိသေးပါဘူး။

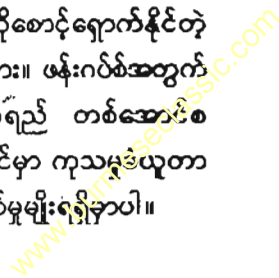
Fungus

ပိုးအပေါ် ဇန်သုံးရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှု

မကြာခင်က အော်လန်ဒိုမှာ ကျင်းပခဲ့တဲ့  
ကူးစက်ရောဂါများနဲ့ ပဋိဇီဝဆေးယဉ်ပါးမှုဆွေးနွေးပွဲမှာ  
ကျွန်တော်ထိတ်လန့်အံ့သြခဲ့ရတဲ့ ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုကို  
သိခဲ့ရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာ ဖန်းဂပ်စ်ရှိရဲ့  
ကူးစက်မှုဟာ ၈၀၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးပွားများလာတယ်လို့  
သိရတယ်။ ဒါ့အပြင် အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုခံယူရတဲ့  
အသည်းအသန်လူနာတွေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၆၀

ရာခိုင်နှုန်း အသက်ဆုံးရှုံးကြရတယ်လို့လည်းသိရတယ်။  
ဖန်းဂပ်စ်ရှိစွဲကပ်နာကလည်း လူကို သေစေနိုင်  
တာပဲ။ ခြေချောင်းများ ယားနာ၊ ယောနီရောင်ရမ်းနာ၊  
မကွရနာ ဒါမှမဟုတ် ပွေး ၊ ဝဲနာတွေဟာ တွေ့နေမြင်  
နေကျ ဖန်းဂပ်စ်ရှိစွဲကပ်နာမျိုးတွေပါပဲ။ ဖန်းဂပ်စ်ရှိဟာ  
အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ မထင်မှတ်ပါနဲ့။ ခဏခဏဖြစ်ပွား  
ရင်တော့ လွယ်လွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွား မဟုတ်  
တဲ့ ရောဂါအယဉ်စားမျိုးလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

သိပ္ပံ ပညာရှင်များက မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဇန်သုံး  
ကို သုံးပြီးတွေ့မြင်နေကျ ဖန်းဂပ်စ်သုံးမျိုးအပေါ်မှာ  
စမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ စမ်းသပ်မှုအထောက်အထားများအရ  
မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဇန်သုံးဟာ ဖန်းဂပ်စ်တွေရဲ့ကြီးထွားမှုကို  
ကောင်းကောင်းဟန့်တားနိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။  
စမ်းသပ်ခန်းထဲမှာ မင်းကွတ်သီးက လူသားတွေကို  
အများကြီးအကျိုးပြုနိုင်တယ်လို့ ကြိုတင်ပြီးတိတိကျကျ  
တော့ မတွေ့ရှိသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့  
တစ်တွေက စမ်းသပ်ခန်းက ထောက်ခံမှုရရှိတဲ့အထိ  
စောင့်ပြီးမှ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့  
မင်းကွတ်သီးကို သုံးစွဲတော့မှာလား။ ဖန်းဂပ်စ်အတွက်  
နေ့စဉ် မင်းကွတ်သီးအခွံပြုတ်ရည် တစ်အောင်စ  
သောက်ရင် အထူးကြပ်မတ်ဆောင်မှာ ကုသမှုခံယူတာ  
ထက်မန်မို့တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုးရရှိမှာပါ။



အဖုအကျိတ်ခုခံကာကွယ်ရေးဂုဏ်သတ္တိ

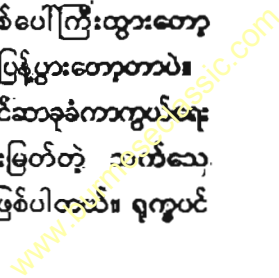
အခြေခံအားဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ လူငယ်ရောလူကြီးတွေပါ ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါပါ။ ဆဲလ်ညှုကလိယပ်စ်ထဲက DNA တွေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဖရီးရယ်ဒီကယ်ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ လူကြီးနဲ့လူငယ်နှိုင်းယှဉ်ရင် လူငယ်က ကြီးထွားနှုန်းမြန်ဆန်တယ်။ ဆဲလ်အသစ်တိုးပွားတယ်။ ဆဲလ်အသစ်လဲလှယ်တဲ့ မြန်နှုန်းမြင့်တက်သွားရင် ဆဲလ်တွေတစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းနိုင်ခြေလည်းများတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့ ဆဲလ်တွေတစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပွားတာဟာ ဆဲလ်တွေကွဲပြားတဲ့အဆင့်မှာ ဖြစ်လေ့ရှိတာကြောင့်ပါ။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားတာပါ။

လေထုညစ်ညမ်းမှု ဆိုးရွားမြင့်တက်ရင်လည်း ဖရီးရယ်ဒီကယ်လ်များရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတိုးပွားပါတယ်။ ဖရီးရယ်ဒီကယ်လ်တွေရဲ့တိုက်ခိုက်မှုခံရရင် DNA တွေ ဖျက်ဆီးခံရတယ်။ အဲဒီအချက်ကလည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ ၊ လူတွေရဲ့ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်နေတဲ့အချက်ပါပဲ။ နာတာရှည်ရောဂါအခြေအနေကလည်း ဆဲလ်တွေကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲသွားစေတဲ့ အကြောင်းကို ရှေးနားမှာ ဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဒါ့အပြင် လူတွေ အလွန်ငယ်ရွယ်နုနယ်တဲ့

ကာလတွေမှာ ရောဂါပြီးစနစ်အပြည့်အဝ မဖွံ့ဖြိုးသေးဘူး။ တစ်ခါအသက်ကြီးရင့်လာပြန်တော့ ရောဂါပြီးစနစ်က အစွမ်းသတ္တိတွေ တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းဆုံးပါးပြီ။ ကင်ဆာရောဂါဆိုတာ ဆဲလ်တစ်ခုတည်းရဲ့ DNA တစ်ခုတည်းပြောင်းလဲသွားရာကနေ ဖြစ်လာတာ ချည်းပါပဲ။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်းရောဂါပြီးစနစ်က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့ မူပြောင်းလဲသွားတဲ့ ဆဲလ်ဆိုးတွေကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပေးနေရတာပါ။ အဲဒီလုပ်ဆောင်မှုကို ဘယ်သိပ္ပံပညာရှင်ကမှ လူတွေရဲ့ရောဂါပြီးစနစ်က အကြိမ်ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှများများကြီး ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေဆဲလ်များကို ဖယ်ရှားပေးနေသလဲဆိုတာကို အတိအကျခန့်မှန်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်း မသိသေးပါဘူး။ ဘယ်သိပ္ပံပညာရှင်ကမှ အဲဒီဖြစ်စဉ်တည်ရှိပါတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို မငြင်းပယ်နိုင်ပါဘူး။ အိုမင်းလာလို့ ဖြစ်စေ၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ တခြားအကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ ရောဂါပြီးစနစ်စွမ်းဆောင်ရည် မရှိတော့တဲ့အခါမှာ ပြောင်းလဲမှုစတင်တော့တာပဲ။ ဆိုးရွားတဲ့အဖုအကျိတ်စတင်ဖြစ်ပေါ်ကြီးထွားတော့တာပဲ။ လျင်လျင်မြန်မြန်လည်း ပြန့်ပွားတော့တာပဲ။

ရုက္ခဆေးဝါးတွေရဲ့ ကင်ဆာခုခံကာကွယ်ရေးစွမ်းရည်တွေက အလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့ သက်သေအထောက်အထားမျိုးတွေ ရရှိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ရုက္ခပင်



အများအပြားမှာ တွေ့ရှိရတဲ့ ရှားစေးဓာတ်နဲ့ တင်နင်း အက်စစ်လို ဆင့်ပွားပစ္စည်းတွေ မင်းကွတ်သီးထဲမှာ အများအပြားပါရှိတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ကင်ဆာရောဂါ ကာကွယ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှားသိလာခဲ့ပါပြီ။ အနည်းဆုံးပုံစံသုံးမျိုးနဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်တယ်။

\* ရှားစေးဓာတ်က ကင်ဆာကိုကွပ်ကဲတဲ့ ခြပ်တွေ တားဆီးဖြတ်တောက်တဲ့နည်းနဲ့ ကင်ဆာခြပ်တွေ ဖြစ်တည်မလာအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တယ်။

\* ရှားစေးဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအဆိပ် ဖြေခံကာကွယ်ရေးလုပ်ဆောင်မှုတွေကို သွက်လက် စေတယ်။

\* ရှားစေးဓာတ်က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ထွန်း တိုးပွားကြီးထွားလာနိုင်မှုကို တိုက်ရိုက်ထိန်းချုပ်ပစ် တယ်။

၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတုန်းက တရုတ် တိုင်ပေတိုင်းရင်းဆေးဝါးသုတေသနသိပ္ပံပညာရှင်တွေ က မင်းကွတ်သီးဇန့်သုံးထဲမှာပါဝင်တဲ့ Garcinone-E က ဖြစ်ခါစ အသည်းကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာနဲ့ အဆုတ်ကင်ဆာတို့ရဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ခုခံတိုက် ခိုက်နိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကောက် ချက်က လူအများကို ကြိုက်သီးထစေခဲ့ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်များက ဇန့်သုံးထဲ ကင်ဆာကုသ တဲ့ဓာတ်ဆေးဝါးတချို့ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါတယ်။ Garcinone - E က ကင်ဆာဆဲလ်တစ်မျိုးတည်းသာ မက ကင်ဆာဆဲလ်လှိုင်းများ Cell Lines အားလုံးကို သတ်ဖြတ်ပစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိတယ်။ (Chi Kuan Ho, Yu-Ling Huang, Chieh-chih chen. Garcinone - E, a Xanthone derivative, has Potent Cytotoxic Effect Against Hepato-cellular Cell Lines. Planta-Medica 2002, 68. 975-979) စင်စစ်တော့ မင်းကွတ်သီးတစ်လုံးထဲမှာ ပါတဲ့ ဇန့်သုံးက ဈေးကွက်ထဲရောင်းနေတဲ့ ကင်ဆာကု ဓာတ်ဆေးဝါးမျိုးထက်သာလွန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု မျိုးရှိနေပြီ။ အဲဒီအချက်ကို ကင်ဆာရောဂါ သုတေသီ ပညာရှင်တွေ မုချအာရုံစိုက်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန် တော်တို့အနေနဲ့လည်း မင်းကွတ်သီးကိုတစ်ဆင့်တက် သုတေသနပြုတာတွေကို မြင်ချင်ပါသေးတယ်။

၂၀၀၂ ခုနှစ် ဆောင်းဦးကာလတုန်းက ဂျပန် နိုင်ငံမှာ မင်းကွတ်သီးအခွံထဲကထုတ်ယူရရှိတဲ့ ဇန့်သုံးက သွေးကင်ဆာဆဲလ်လှိုင်းများ Leukemia Cell Lines ခုခံနိုင်မှုကို သုတေသနပြုခဲ့ပါတယ်။ သုတေသနလုပ်ရုံ ချက်က-

“မင်းကွတ်သီးအခွံမှာ ဇန့်သုံးအမျိုးမျိုးပါဝင်

တယ်။ အဲဒီဇန်သုံးတွေက သွေးကင်ဆာမျိုးပွားမှုစွမ်းရည်တွေကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်ကြောင်းပြသခဲ့တယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ (Matsumoto K, Akao Y, Kobayashi E, Ohguchi K, Ito T, Tanaka T, Iinuma M, Mizawa Y, 2003, Unduction Apoptosis by Xanthone from Mangosteen in Human Leukemia Cell Lines. J Nat Prod 66:1124-1127)

မကြာမီက ဗန်ကောက်ကစမ်းသပ်မှုကို သက်သေခံခဲ့တဲ့ မန်ဟတ်တန်တက္ကသိုလ်ရဲ့သိပ္ပံပညာရှင်များက မင်းကွတ်သီးခွဲအရည်ဟာ မျိုးပွားစာ Culture Medium ထဲက ရင်သားကင်ဆာဆဲလ်တွေကို သတ်ပစ်နိုင်ကြောင်း ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ သူတို့နဲ့ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ ပြောပြတာရှိပါသေးတယ်။ ဂျပန်တက္ကသိုလ်နဲ့ သူတို့တွဲဖက်အကုန်အကျခံပြီး တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ မင်းကွတ်သီးဇန်သုံးက ဥအိမ် Ovary ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်တယ် ဆိုတာတွေ့ရှိခဲ့ကြောင်း ပြောပြတာပါ။

နောက်ထပ်ခွဲခြားသိမြင်ပြီးဖြစ်တဲ့ သုတေသန မပြုရသေးတဲ့ ဇန်သုံး ၃၅ မျိုးတို့ဟာလည်း ကင်ဆာကို ဘယ်လိုခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်ပါသေးသလဲ။

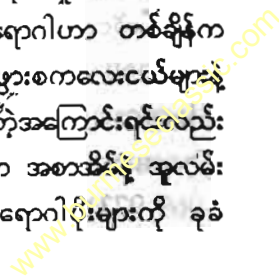
အကုစီဝပိုးမွှားများကို စားဆေးနဲ့တိုက်ဖျက်တဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ နေ့စဉ် မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်

နည်းနည်းသောက်သုံးရင် - ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကင်ဆာမဖြစ်အောင်ထိန်းချုပ်သလိုလည်းဖြစ်ပြီးရောဂါပြီးစနစ်ကို ကင်ဆာကာကွယ်ရေး အားပေးရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် သတိပေးပါရစေ။ ကင်ဆာရောဂါ ကုသဆေးဝါးတွေကို မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်နဲ့တော့ အစားမထိုးပါနဲ့။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်က “မရနိုင်တော့ဘူး” လို့မပြောမချင်း ဆေးတွေလည်း ဆက်သောက်ပါ။ မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်က ဘယ်လိုကင်ဆာကု ဆေးမျိုးနဲ့မဆို ပူးတွဲအကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ အလွန်ကောင်းတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုမျိုး ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။

အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့

မင်းကွတ်သီးကို ကျေးလက်ကုထုံးနည်းတွေမှာ အကျယ်ပြန့်ဆုံးသုံးစွဲတာကတော့ အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုပါပဲ။ တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံတွေမှာ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဟာ တစ်ချိန်က ကပ်နာလိုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မွေးဖွားစကလေးငယ်များနဲ့ ကလေးများသေဆုံးနှုန်းမြင့်မားတဲ့အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မင်းကွတ်သီးက အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ရောဂါပိုးများကို ခုခံ



တိုက်ခိုက်နိုင်တယ်။ အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းနာက ဝမ်းသွားရာကတစ်ဆင့် အာဟာရဓာတ်များဆုံးပါးမှုနဲ့ ရေဓာတ်ဆုံးပါးမှုကို ဖြစ်စေတယ်။

၁၉၃၂ ခုနှစ် စင်ကာပူမှာပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနတစ်ရပ်မှာ သုတေသီတွေက အန်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Emetine Ipecacuanha (ဆေးဖက်ဝင်အပင်ကနေထုတ်ယူထားတဲ့ အန်ဆေး)နဲ့အတူ မင်းကွတ်သီးကိုသုံးပြီး ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ကုသခဲ့ပါတယ်။ သုတေသနတွေရှိချက်ကတော့-

“မင်းကွတ်သီးမှာ ဘယ်လိုအဆိပ်ရှိတဲ့ တို့ပြန်မှုမျိုးကိုမှ မတွေ့ရှိခဲ့ဘူး။ အစာချေစနစ်ကို ရှုပ်ထွေးစေတဲ့ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်မှုမျိုးကိုမှ မတွေ့ရှိခဲ့ဘူး” လို့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့အပြင် -

“လတ်တလောဖြစ်တဲ့ အမီးဘားဝမ်းကိုက်ရောဂါကို Emetine အန်ဆေးနဲ့ မင်းကွတ်သီးတို့ ပူးတွဲအသုံးပြုကုသသင့်တယ်။ နောက်ပြီး နောက်ဆုံး ရှိသမျှ ရောဂါ လက္ခဏာတွေအားလုံးကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းနိုင်ခဲ့တယ်” လို့လည်း ဖော်ပြခဲ့ပါသေးတယ်။

(Garnett M, Sturton S. 1932; *Garcinia Mangostana* in the Treatment of Amoebic Dysentery. *Chinss Medical Journal*. XLVI, (969-973)

အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းကို နောက်ထပ် ပြုလုပ်တဲ့သုတေသနတစ်ခုမှာကျတော့ မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးတွေက ဓာတ်မတည့်ခြင်းကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် အစာချေချင်ရည်တွေ ထုတ်လွှတ်မှုလျော့နည်းစေတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

(Chairungsrilerd N, Furukawa K, Ohta T, Nazoe S, Ohizumi Y. 1996 Histaminergic and Serotonergic Receptor Blocking Substances from the medicinal plant *Garcinia Mangostana*. *Planta med* 62:471-472)

တက္ကသိုလ်တစ်ခုက သုတေသနပြုပြန်တယ်။ ဒီသုတေသနမှာ ဇန်သုံးက ကြွက်ကြီးတွေကို အစာအိမ်အနာခွက် Gastric Ulcer မဖြစ်အောင် တားဆီးပေးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သွေးခဲရည်ကြည်ဓာတ်တွေ အူလမ်းကြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့ခံနေရရင် ရွေ့လျားမှုတွေ ရှုပ်ထွေးသွားစေပါတယ်။ အဲဒါတွေကိုလည်း မင်းကွတ်သီးရဲ့ ဇန်သုံးက ခုခံဖြေရှင်းပစ်ခဲ့တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပြန်တယ်။

(Begun N, Nazimuddin S, Gopalakrishnan C, Kameswaran L, 1982 Anti Ulcer and anti Microbial Acitiviteces of Gartaninxanthone from *Garcinia Mengostana*

Limn Bull l Slam 2(20) 518-21) အိန္ဒိယက သုတေသနမှာ ဇန်နဝါယာလ်က Gartanin ရဲရဲရဲရဲကို ထင်ထင်ရှားရှားသိခဲ့ပြန်တယ်။ အဲဒီ Gartanin တွေဟာ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ပြည်တည်နားတွေကို ကုသရာမှာ ကျေနပ်ဖွယ်ရာအောင် မြင်မှုရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိတဲ့အချက်ပါပဲ။

၂ ရောပတ်တိုက်မှာ အကြီးအတွင်းနဲ့ရဲမှာ ဖြစ်ပွားကြီးထွားတဲ့ရေအိတ်မြင်း ဝေဒနာရှင်တွေဟာ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ အကြိမ်များများ အပျော့စားပဋိဇီဝဆေးတွေ စားပေးမှ အနာယဉ်းတာ သက်သာတယ်။ ဒါမေမယ့် ဒီလိုပဋိဇီဝဆေးတွေ အကြိမ်များများစားတော့ ဆေးယဉ်သွားမှာ စိုးရတယ်။ မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်ကလည်း ဒီလိုအာနိသင်မျိုးပေးနိုင်စွမ်းတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြိမ်များများသောက်တဲ့အတွက် ပိုးမွှားတွေက ဆေးယဉ်သွားမှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုဘူး။ ဒီနည်းက ပိုပြီးကျိုးကြောင်းဆီလျော်တယ်။ ကျွန်တော်က ဒီနည်းလမ်းရဲ့ အရသာကို ကောင်းကောင်းခံစားသိရှိခဲ့ပြီး အလွန်ကောင်းလှတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ရရှိခဲ့ပါပြီ။

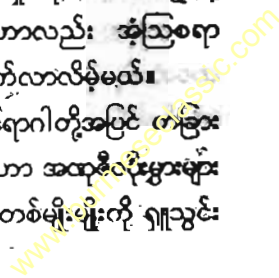
မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်ကို သုံးစွဲသူတွေက အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းအဖွဲ့ကို အကျိုးကောင်းကောင်းပြုတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ အထက်မှာပြဆိုခဲ့တဲ့ သုတေသနအထောက်အထားတွေကလည်း အခိုင်အမာထောက်ခံသလိုဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

အသက်ရှူအင်္ဂါအဖွဲ့

အဆုတ်တီဘီရောဂါဟာ တစ်ချိန်တုန်းက မြောက်အမေရိကမှာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ကုသအနားယူစခန်းလိုခေါ်တဲ့ အထူးဆေးရုံမျိုးမှာ ရောဂါသည်အများအပြားကို လိုအပ်တဲ့စောင့်ကြပ်ကုသမှုမျိုးနဲ့ ကုသပေးခဲ့ရတဲ့ ရောဂါမျိုးပါ။ မကြာမီနှစ်များအတွင်းက တီဘီရောဂါဟာ အာရုံစိုက်ရမယ့်ရောဂါဆိုးတစ်မျိုးအဖြစ် ခေါင်းထောင်ထလာပြန်ပြီ။ တွေ့ခဲ့ရတဲ့ရောဂါမျိုး မဟုတ်တော့ပြန်ဘူး။ အဆုတ်တီဘီတုတ်တံပိုးတွေဟာ အတိတ်က သုံးစွဲခဲ့တဲ့ စံချိန်မီဆေးဝါးတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိယဉ်ပါးသွားပါပြီ။ အဆုတ်တီဘီပိုး သယ်ဆောင်သူဖြစ်ဖြစ်၊ တီဘီရောဂါသံသယရှိသူ (အိတ်စ်ရေးဓာတ်မှန်မပေါ်လွင်)ဖြစ်ဖြစ်၊ အဲဒီလူမျိုးတွေနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရသူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နှစ်ကျော်ကျော် ပဋိဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲရပါလိမ့်မယ်။

လေထုညစ်ညမ်းမှုရဲ့ဒဏ်က ပိုက်လာလေ၊ အဆုတ်ဓာတ်မတုံ့မှု (ရောင်ရမ်းမှုရောဂါ တစ်မျိုး)နဲ့ ပန်းနာရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းတွေဟာလည်း အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် မြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။

တီဘီရောဂါနဲ့ ပန်းနာရောဂါတို့အပြင် ကခြားအဆုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေဟာ အထူးလေးမွှားမျိုး ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်မတည့်ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုးကို ရှာသွင်း





မိလို့ စတင်ဖြစ်ရတာချည်းပါပဲ။ အဲဒီအဆုတ်ထဲကို ကျူးကျော်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပြင်ပပစ္စည်းတွေကို ခုခံကာကွယ်ဖို့ မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ရောဂါပြီးစနစ်စွမ်းအားတွေ မြှင့်တင်တဲ့အနေနဲ့ နေ့စဉ်မင်းကွတ်သီးဖြုတ်ရည်ကို သတ်မှတ်ပမာဏသောက်ပေးတာဟာ သိပ်ကိုလျော်ကန်လှပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သုတေသနသုံးလေးခုကနေ ထင်ထင်ရှားရှားဖော်ထုတ်ထားတဲ့ အထောက်အထားက ဇန်သုံးဟာ တီဘီပိုးကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

၂၀၀၂ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလမှာ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုက ထောက်ပြထားတယ်။ မင်းကွတ်သီးရဲ့အခွံက ရောင်ရမ်းမှုကို ခုခံကာကွယ်ဆေးသာမဟုတ် ဓာတ်မတုံ့ Allergy ရောဂါကိုပါ ခုခံကာကွယ်တဲ့ ဆေးတစ်လက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေက ပန်းနာရောဂါသည်များအတွက် အရေးကြီးတဲ့ သတင်းစကားတွေပါပဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံက မင်းကွတ်သီးသုတေသနဘက်မှာ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်လှတဲ့ ဒေါက်တာနာကာဟာတာရဲ့ နောက်ဆုံးသုတေသနစာတမ်းကို ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော်သူနဲ့ နှစ်ကြိမ်တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒေါက်တာ နာကာဟာတာက မင်းကွတ်သီးထဲက ဇန်သုံးတစ်မျိုးနဲ့ IgE ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေကို

ထိန်းညှိပေးတယ်။ IgE—ဆိုတာ ဓာတ်မတည့်မှု Allergy ဖြစ်ပေါ်မှုကို ဟန့်တားတဲ့ပဋိပစ္စည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ပန်းနာရောဂါရဲ့ ထူးခြားလက္ခဏာက ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေတဲ့ပစ္စည်း Allergen ကို အဆုတ်ရဲ့ လေရှူလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်သွားလို့ပါပဲ။ အများအားဖြင့် အဏုဇီဝတို့ကြောင့် ဓာတ်မတည့်တဲ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ရတာပါ။ ရောဂါဖြစ်စဉ်ရဲ့ အခြားဘက်မှာတော့ ရောင်ရမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်တာပါ။

ပန်းနာဖြစ်စဉ်အစပိုင်း ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပိုးမွှားများနဲ့ ဇီဝရုပ်ရဲ့ ရောင်ရမ်းခြင်းတုံ့ပြန်မှုတွေကို မင်းကွတ်သီးက တိုက်ခိုက်မှုပြုတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း မင်းကွတ်သီးဟာ ပန်းနာရောဂါအတွက် နီးတူး No two ဆေးတစ်မည်လို့ဆိုကြတာပေါ့။ ကျွန်တော်က ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါကူးစက်မှုကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့အပြင် ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ဆေးဝါးမျိုးကို ညွှန်ကြားပြသမပေးနိုင်ပါဘူး။ သုတေသနစာတမ်းများရဲ့ ဖော်ပြမှုအရကတော့ တစ်မျိုးတည်းသော ‘အစာဆေး’ဟာ မင်းကွတ်သီးပဲ။ မင်းကွတ်သီးဟာ တစ်ပင်တိုင်ဆေးအဖြစ်နဲ့ အပေါ့စား၊ အလတ်စားပန်းနာတွေကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိရှိ သက်သာပျောက်ကင်းပေးနိုင်တယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။ မျက်မှောက်မှာ ကျွန်တော်တို့က

အဲဒီလိုပန်းအမျိုးမျိုးကို ဆေးဝါးသုံးလေးမျိုးနဲ့ ကုသနေရ  
ဆဲပါ။

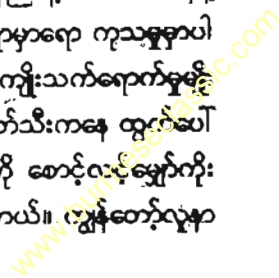
ချုပ်ပြောရရင် မင်းကွတ်သီးထဲက ခြပ်တွေ  
ဟာ အထူးစိစိတွေကို ခုခံတိုက်ဖျက်တယ်။ ရောဂါ  
ပြီးစနစ်ထိန်းညှိဆေးဖြစ်တယ်။ ရောင်ရမ်းမှုခုခံတိုက်  
ဖျက်တဲ့ ခြပ်ပေါင်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို သိပွဲ  
စမ်းသပ်ခန်းတွေက သက်သေထူနေပါပြီ။ နေ့စဉ်  
မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည်သုံးစွဲတာဟာ အသက်ရှူလမ်း  
ကြောင်းအတွက် အထိအခိုက်မရှိ စင်လုံးချောဖြစ်အောင်  
အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ တစ်စက်ကလေးမှ  
မလွန်ပါဘူး။

ဗဟိုနှာပ်ကြောအဖွဲ့  
Central Nervous System

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အချို့က ပါကင်ဆန်ရောဂါနဲ့  
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါတွေလောက် အာရုံအစိုက်ခံရတဲ့  
ရောဂါမျိုးနည်းပါးခဲ့တယ်။ အဲဒီဗဟိုနှာပ်ကြောအဖွဲ့ရဲ့  
အိုမင်းဆုတ်ယုတ်မှုရောဂါဟာ လူပေါင်း လေးငါးသန်း  
ကို ထိခိုက်နေစေပါပြီ။ နှစ်စဉ်နဲ့အမျှတိုးပွားနေဆဲပါပဲ။  
ကံမကောင်းအကြောင်းမလှတာက သုတေသနပြုနေကြ  
တာမှ ကုသတဲ့ဘက်ကို အဓိကထားနေတာဖြစ်ပြီး  
ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းကို မရှာဖွေကြဘူး။ ဆဲလ်တွေ

သုတေသနပြုသူတွေနဲ့ ပါကင်ဆန်ရောဂါကုသသူတွေရဲ့  
ကြားမှာ ဖြင်းထန်တဲ့အငြင်းပွားမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်။  
ဒါပေမယ့် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းနေပြန်တာက  
ဦးနှောက်ကြီးရဲ့ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပြုထိခိုက်မှုဟာ  
အဲဒီရောဂါ နှစ်မျိုးလုံးဖြစ်ပွားမှုနဲ့ ကြီးထွားမှုရဲ့အခြေခံ  
ဖြစ်တယ်လို့ တွေ့ရှိရတဲ့အချက်ပါပဲ။ အားကောင်းတဲ့  
ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည် Antioxidants တွေ ဖြည့်  
စွက်ပြီး ရောင်ရမ်းမှုခုခံတိုက်ဖျက်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ကာ  
ကွယ်တဲ့နည်းလမ်းကတောင် ကျွန်တော်တို့အတွက်  
အောင်မြင်မှုလမ်းစကို မြင်နိုင်သေးတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်း  
ကို မိုးရိုးလိုက်မှုလောလားပညာ Genetics မှာ အတိုး  
တက်ဆုံးဖြစ်ထွန်းမှုထက်ပိုပြီး မျှော်လင့်ချက် ရှိလိမ့်  
ဦးမယ်။

ဗဟိုနှာပ်ကြောအဖွဲ့ရဲ့ဆဲလ်တွေကို လေ့လာ  
သုတေသနပြုတဲ့ ဂျပန်နိုင်ငံက သုတေသီတွေ အကြံပေး  
တာကတော့ မင်းကွတ်သီးက ဓာတ်တိုးထိခိုက်မှုနဲ့  
ရောင်ရမ်းမှုတို့ကို လျှော့ချတဲ့နည်းနဲ့ ပါကင်ဆန်နဲ့  
အယ်လ်ဇိုင်းမားတို့ကို ကာကွယ်ရာမှာရော ကုသမှုမှာပါ  
မျှော်လင့်အားထားလောက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖို့  
ရနိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ မင်းကွတ်သီးကနေ ထွက်ပေါ်  
လာမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စောင့်လင့်မျှော်ကိုး  
တာဟာ လောဂျစ်နည်းကျလှပါတယ်။ ကျွန်တော့်လူနာ



များရဲ့အတွေ့အကြုံအရလည်း ဒီလိုအကျိုးသက်ရောက်မှု မျိုး အမှန်တကယ်တည်ရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

အရေပြား

ကျွန်တော်တို့ စားနေကြတဲ့သစ်သီးတွေမှာ အတွင်းသားတွေကို ကာကွယ်ထားတဲ့ သစ်သီးအခွံတွေ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီသစ်သီးခွံက သစ်သီးတွင်းနဲ့ ပြင်ပ အခြေအနေတွေကို ခြားပေးထားတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဇီဝရုပ်ဟာလည်း အရေပြားလို့ခေါ်တဲ့ အပြင်အခွံရှိတာ ပါပဲ။

အရေပြားရောဂါဆိုတာကတော့ အများ အားဖြင့် ရောင်ရမ်းမှု Inflammation ပြဿနာပါပဲ။ ဥပမာ- နှင်းခူး၊ နောက်ကူးစက်အရေပြားရောဂါ ဥပမာ- ပွေး၊ ဝဲ။ နောက်ပြီး ဝက်ခြံစတဲ့ အရေပြားပေါ်မှာ ဖြစ်တတ် တဲ့ရောဂါမျိုးတွေပါပဲ။ အနည်းစုသာ မျိုးရိုးလိုက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အရေပြားကင်ဆာနဲ့ နေလောင်တာ ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အရေပြားရောဂါတွေကတော့ အနောက် တိုင်းမှာ တွေ့နေမြင်နေကျပဲ။

ကျေးလက်ဆေးဝါးအနေနဲ့ မင်းကွတ်သီးကို အရေပြားရောဂါတုသဲ့တော့ ရာစုနှစ် နှစ်ခုသုံးခုရှိလာ ခဲ့ပြီ။ မင်းကွတ်သီးကို လက်တွေ့သုံးစွဲသူတွေကလည်း

မင်းကွတ်သီးရဲ့အကျိုးအာနိသင်တွေကို သက်သေထူ နေပါပြီ။ အဲဒီတစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီအရေပြားရောဂါတွေကို ကုသရာမှာ သုံးတဲ့စတီးဂျိုက်ပါတို့ ဆေးကိုသုံးစွဲရတော့ စောဒကများလှတယ်။ နာတာရှည် အရေပြားရောဂါ တွေကို ဥပမာ- ဂျတ်နဲ့ပွေးကို ဒီဆေးမျိုးတွေက တစ်ဝက် တစ်ပျက်လောက်သာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်က မင်းကွတ်သီးနဲ့ကိုယ်ပ လိမ်း ဆေးအဖြစ်အသုံးပြီး ဟိုယုံမိသားစုဝင်နဲ့ လူနာတွေရဲ့ ဖမ်းဂစ်မို ကူးစက်အရေပြားနာကို အောင်အောင် မြင်မြင် ကုသခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် သုတေသနပြုဖော်တစ်ဦး မှာ နာတာရှည်အင်ပျဉ်ရောဂါစွဲကပ်နေတယ်။ သူက ခုခံတိုက်ခိုက်တဲ့ ဓာတုဆေးဝါးနဲ့အတူ သဘာဝကုထုံး တွေနဲ့ကုလာခဲ့တာ နှစ်အတော်ကြာတောင် မအောင်မြင် ခဲ့ဘူး။ နေ့စဉ် မင်းကွတ်သီးခွဲပြုတ်ရည် တစ်အောင်စကို ရက်သတ္တသုံးပတ်သောက်သုံးပြီးတဲ့နောက် အင်ပျဉ်တွေ ပျောက်သွားတယ်။ နောက်ထပ်လည်း ပြန်မပေါ်တော့ ဘူး။ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ- အပြင်နာကူးစက် ရောင်ရမ်းနာဖြစ်တဲ့ လူကြီးတွေကို ကုသရာမှာ မင်းကွတ် သီးခွဲပြုတ်ရည်စိမ်ထားတဲ့ ပတ်တီးစက နားထဲကို အစက်ချတဲ့ ပဋိဇီဝဆေးစက်တွေထက် ပိုပြီးအစွမ်းသက် တယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပြီးပြီ။ တခြားအလားတူဆေးပင်မြင်မှု မျိုးတွေကတော့ ဒီဆောင်းပါးရဲ့ရှေ့ဆုံးမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့

ဝီလျံရဲ့အဖြစ်ပါပဲ။

မင်းကွတ်သီးကို ကျယ်ပြန့်သထက် ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့်သုံးစွဲလာတာနဲ့အမျှ သုံးစွဲသူများရဲ့ အတွေ့အကြုံများဟာ အာရှသားများတွေသိခဲ့တဲ့ မင်းကွတ်သီးက အရေပြားရောဂါများအပေါ် အောင်နိုင်ခဲ့မှုထက် မလျှော့တဲ့ စမ်းသပ်တွေရှိသက်သေပြမှုတွေရှိလာမယ်လို့ ကျွန်တော် လုံးဝယုံကြည်ပါတယ်။ ဝီလျံရဲ့အဖြစ်ကလည်း မြားမြောင်လှတဲ့အနက်ကတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

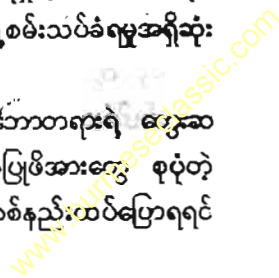
အိုမင်းမှုကို ခုခံကာကွယ်ခြင်း

“အိုမင်းမှုကို ကာကွယ်” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကို တစ်လျှောက်လုံး အကြိတ်အနယ် ငြင်းခုံလာခဲ့ကြတာပါ။ မတူညီတဲ့ ဘာသာရပ်ပါရဂူများ၊ ဆဲလ်ဇီဝဗေဒပါရဂူကနေ ဒဿနဗေဒပါရဂူများအထိ ဂိုဏ်းအမျိုးမျိုးကွဲပြားပြီး သုတေသနရှာဖွေမှုများ အပြင်ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းတို့မှာ ရေးသား အငြင်းပွားခဲ့ကြပါတယ်။ သဘောတရားတိုက်ပွဲများ ဆွေးနွေးတင်ပြနေကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်အယူအဆအမြင်ကတော့ အိုမင်းမှုခုခံကာကွယ်ရေးလှုပ်ရှားမှု အရှိန်အဟုန်ကို တားမနိုင်ဆီးမရဖြစ်နေကြတာဟာ အဆုံးတစ်နေ့မှာ အောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

လုံးဝသံသယဖြစ်စရာမရှိတာက အများပြည်သူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့လို မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်တွေရှိနေကြတဲ့ လူများကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ထောက်ခံအားပေးနေကြမှာပါပဲ။ အိုမင်းရင့်ရော်မှုက ယူဆောင်လာတဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်နေကြတာပါ။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၅၀ အတွင်းသိပ္ပံပညာရှင်များက အိုမင်းရင့်ရော်မှုနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ သဘောတရားအမျိုးအစားပေါင်း ၃၀၀ ကျော် ဖော်ထုတ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ အများစုကို လက်တွေ့နဲ့မကိုက်ညီဘူးလို့ သက်သေထုခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၉၅၆ ခုနှစ်မှာ ‘ဒေါက်တာ ဒန်နိုပိုမန်’ ထုတ်ဖော်တင်ပြတဲ့ ‘အိုမင်းခြင်းရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည်သဘော’ စာတမ်းကို ဆေးပညာလောကမှာ သရော်လှောင်ပြောင်ခဲ့ကြပြီးတဲ့နောက် ပြန်ပြီး ခေတ်စားလာခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီစာတမ်းဟာ အိုမင်းမှုကို ခုခံကာကွယ်တဲ့ သဘာဝတရားအမျိုးမျိုးတွေကြားမှာ လက်ခံမှုအများဆုံးရရှိတဲ့ သဘောတရားဖြစ်နေခဲ့ပြီ။ ဒါ့အပြင် အချိန်ရဲ့စမ်းသပ်ခံရမှုအရှိဆုံး သဘောတရားဖြစ်လာခဲ့ပြီ။

အချုပ်ဆိုရရင် အဲဒီသဘောတရားရဲ့ ငွေဆချက်ဖြစ်တဲ့ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပြုဖိအားတွေ စုပုံတဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်လို့ဆိုတယ်။ တစ်နည်းထပ်ပြောရရင်



ဖရီးရယ်ဒီကယ်များက ဖိစည်းမှုကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာတွေကို မျက်မှောက်မှာ မကားကွယ်နိုင်သေးဘူး။ နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်လာအောင် မဖြည့်ဆည်းနိုင်သေးဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။ အဲဒီဖျက်ဆီးမှုများလာတဲ့အဖြစ်ရဲ့ ရလဒ်ကတော့ အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်ပါပဲ။

အဲဒီတင်ပြခဲ့တဲ့ သဘောတရားမှန်တယ်လို့ ယူဆကြည့်လိုက်ကြပါစို့။ လူတစ်ယောက်က အစားအသောက်ကို မဆင်ခြင်ဘဲ စားချင်ရာစား၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်၊ နောက်ပြီး ဖြည့်စွက်အစားအစာများလည်းမစား၊ မြန်မြန်အိုမင်းသွားတယ်။ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် ဒီလူက အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်ရွေးချယ်စားသောက်မယ်။ မပြည့်မီတဲ့ အာဟာရများအတွက် ဖြည့်စွက်စားသောက်မယ်။ သင့်လျော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုရင် အိုမင်းမှုကို နှေးကွေးသွားတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမင်းမှုဆိုတာ မိမိ ကိုယ်တိုင်ဖြုတ်လေ့ကျင့်လို့ရနိုင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် အိုမင်းတာဟာ အသက်အရွယ်နဲ့ တိုက်ရိုက်အချိုးတော့ မဟုတ်ပေဘူး။

ကျွန်တော်က အိုမင်းမှုတားဆီးရေးပါရူတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီပြဿနာနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေ၊ စာတမ်းတွေ ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးတဲ့နောက် ကောက်ချက်တစ်ခုဆွဲလို့ရခဲ့ပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့

အစားအသောက်၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ အာဟာရတို့တွဲဖက်လိုက်တဲ့အခါမှာ အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်အပေါ်ကောင်းမွန်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။

တကယ်တော့တိရစ္ဆာန်တွေအတွက် သက်တမ်းကိုဆွဲဆန်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။ သက်တမ်းကို ၆၅ရာခိုင်နှုန်း ပိုရှည်အောင် လုပ်ခဲ့ပြီးပါပြီ။ လူသားတွေကျတော့ လက်တွေ့ကျတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ပဲ ဒီလိုတိုင်းတာနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းမျိုး၊ သက်တမ်းဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ ပိုရှည်နိုင်အောင်စမ်းသပ်ဖို့ သိပ်ကိုခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေက သဘောတရားအခြေခံပြီး တကယ်လက်တွေ့မဟုတ်သေးတဲ့အပေါ်မှာသာ လှုပ်ရှားကြရဦးမှာပါ။

အခြေခံသဘောတရားကတော့ ကွဲထွက်အဏုမြူစုများ Free radicals က အိုမင်းရင့်ရော်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သွေးနဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေရဲ့ ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည် antioxidants တွေကို တိုးပွားအောင်ပြုပြင်ခြင်းဟာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ လှတဲ့နည်းလမ်းပဲ။ နောက်ပြီး နာတာရှည်ရောင်ရမ်းတဲ့ရောဂါ (ရောဂါပြီးစနစ်တို့ပြန်မှုရောဂါတစ်မျိုး)နဲ့ ကွဲထွက်အဏုမြူစုများတိုက်ခိုက်မှုတို့ကို ခွဲခြားရခက်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းချုပ်တဲ့ နည်းလမ်းဟာလည်း အိုမင်းရင့်ရော်မှုဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးသွားစေတဲ့ အကျိုးရှိနည်းလမ်း

ဖြစ်သင့်တယ်။

မင်းကွတ်သီးက ရောင်ရမ်းမှုခုခံတိုက်ဖျက်ရေးအတွက် ကောင်းမြတ်လှတဲ့ပစ္စည်းပဲ။ ဒါ့ပြင် ဓာတ်တိုးပယ်ဖျက်စွမ်းရည် ထက်ထက်မြက်မြက်များများစားစား ပါဝင်သေးတယ်။ ဒီတော့ အိုမင်းမှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှရှိနိုင်မယ်ဆိုတာ တွေးဆကြည့်နိုင်ပါပြီ။

အင်္ဂါအစု System တစ်ခုအကြောင်း ရည်ညွှန်းတဲ့အခါ အင်္ဂါအစုကို ကျော်လွှားပြီး ဇီဝရုပ်တစ်ခုလုံးကို အကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့ အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။

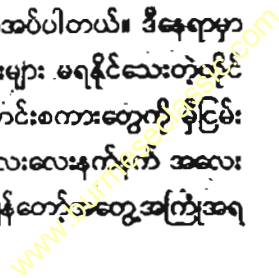
ဝါကြွားချဲ့ကားပြောတာ မဟုတ်ရပါဘူး။ နှစ်ပေါင်းတော်တော်ကြာကြာ လူနာတွေက သူတို့ နှစ်နယ်ပန်းလျှာတဲ့ ခံစားမှုတွေ ကျွန်တော့်ကို လာပြကြပါတယ်။ ဒေါ်လာအမြောက်အမြားကုန်ကျခံပြီး ကျွန်တော့်ဆီမှာ ကုသမှုခံယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဝန်ခံရရင် ကျွန်တော်လည်း တခြားသမားတွေလိုပဲ လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တာ သိပ်ကိုနည်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီအတွက်လည်း ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါတယ်။

နှစ်နယ်ပန်းလျှာတယ် အားမရှိဘူး။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာတွေဟာ တွေ့နေကျမြင်နေကျ ပြဿနာတွေပါပဲ။ သိုင်းဂျိတ်ဂလင်းလုပ်ဆောင်မှုနဲ့ သွေးနီဥ

အနီရောင်ဓာတ် ဟီမိုဂလိုဘင်တွေ စမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့နည်းတွေနဲ့ စိတ်မအိမသာဖြစ်မှုတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်သည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်ခံစားနေရသေးတဲ့ လူနာတွေကို ကုသနိုင်တဲ့နည်းနဲ့ဆေးဝါးမရှိပါဘူး။ ထိုနည်းတူစွာပဲ ကျောရိုးနှိပ်နယ်ကုသနည်း Chiropractic နဲ့ သဘာဝကုသနည်း Naturopath တွေလည်း လူနာတွေရဲ့ပြဿနာကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါဘူး။

ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရသလဲ။ နှစ်နယ်ပန်းလျှာမှုနဲ့ စိတ်မလန်းဆန်းမှုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို မှန်းဆတဲ့နည်းနဲ့သာ လုပ်နိုင်တယ်။ အခြေအနေမှန်ကို သိလိုက်တဲ့အခါ ကျတော့လည်း အဲဒီအကြောင်းရင်းဟာ အကြောင်းအချက်အများအပြားနဲ့ရှုပ်ထွေးပွေလီနေတာတွေရမယ်။ အဲဒီအကြောင်းအချက်များက ဇီဝရုပ်နဲ့ရောစိတ်နဲ့ပါ ကြီးကြီးမားမားပတ်သက်ယှက်နွယ်နေတယ်။

အဖြစ်မှန်ကို အတိအကျဂယနထမသိရှိနိုင်သေးမီ ကျွန်တော်တို့မျှော်လင့်နိုင်တာကတော့ စိတ်ချအားကိုးလောက်တဲ့ ကြိုတင်မှန်းဆထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်စေလာနိုင်တဲ့ ခြပ်ပစ္စည်းတစ်ခုလိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားများ မရနိုင်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အဖွယ်အတွေ့အကြုံများရဲ့သတင်းစကားတွေကို ခွဲငြမ်းရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လေးလေးနက်နက် အလေးထားပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ



မင်းကွတ်သီးခွဲပြတ်ရည်သုံးစွဲတဲ့လူများစုကြီးမှာ စွမ်းအားနဲ့ ဉာဏ်အားတွေ အမှန်တကယ်တိုးပွားလာခဲ့တယ်။ အဲဒီ လူတွေထဲမှာ လှုပ်ရှားသွားလာရခက်ခဲခဲ့တဲ့ သက်ကြီး အတွေးအခေါ်များကနေ အားကစားသမားအကျော်အမော် တွေအထိ ပါဝင်ပါတယ်။

အဲဒီလူတွေအနက် ငါးရာခိုင်နှုန်းကမူမမှန်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်ပေါ်တယ်။ သတ်မှတ်တဲ့ မင်းကွတ် သီးခွဲပြတ်ရည်သောက်တော့အိပ်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် ညအိပ်ယာဝင်ခါနီးကျမှသောက်တော့ ညည ပိုအိပ်ပျော်ပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ လန်းဆန်းမြဲလန်းဆန်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံစားရတာပါပဲ။

**မင်းကွတ်သီးကို ခြုံငုံဖော်ပြခြင်း**

သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ စမ်းသပ်မှုများကို အခြေခံ ထား ကိုးကားဖော်ပြပြီးတဲ့နောက် လူတွေကို လေး လေးနက်နက်စွဲစွဲထင်ထင်ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ မင်းကွတ်သီးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြခဲ့တာ တချို့ကို ထပ်မံဖော်ပြချင်ပါသေး တယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ လယ်ယာလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနနဲ့ မေရီလင်းတက္ကသိုလ်တို့မှာ ၃၅ နှစ် နှစ်တိုင်တိုင် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံ ပထမဦးဆုံးသဘာဝ အပင်များပညာရှင်လည်းဖြစ်၊ ဆောင်းပါးစာအုပ်အများ

အပြားရေးသားခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာလည်းဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီး အကြောင်းနည်းနည်း တင်ပြချင်ပါတယ်။ ဆရာကြီးရဲ့ အမည်မှာမကိုတော့ ချန်လှပ်ခဲ့ပါရစေ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဆရာကြီးက လုံးဝ အနားယူလိုက်ပါပြီ။ အရူး အမူးဖြစ်နေကြတဲ့ ကုန်သည်တွေ သူ့ရဲ့အေးငြိမ်းနေတဲ့ ဘဝကို မနှောင့်ယှက်စေချင်လို့ပါပဲ။ သူတစ်ချိန်တုန်းက ကုမ္ပဏီတချို့ရဲ့ သိပ္ပံအမှုဆောင်ကော်မတီတွေမှာ နှစ် အတော်ကြာကြာလုပ်ပေးခဲ့ဖူးပါပြီ။ ဘယဆေးကုမ္ပဏီ တွေကိုလဲ အကြံဉာဏ်အမြောက်အမြားပေးခဲ့ဖူးပြီးပါပြီ။

အဲဒီပါရဂူကြီးရဲ့ အဓိကအောင်မြင်မှုတွေက တော့ Phytochemistry လို့ခေါ်တဲ့ အပင်ဓာတုဗေဒ ပညာရပ်ကို ထူထောင်နိုင်ခဲ့တာရယ်၊ Napralert (Natural Products ALERT) လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝ ပေါက်ရောက်ပင်များ အချက်အလက်တွေကို ကွန်ပျူတာ နဲ့ ထိန်းသိမ်းထားတဲ့ဇယားထူထောင်နိုင်ခဲ့တာရယ် ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒီအပင်တွေနဲ့ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေကို အင်တာနက်ပေါ်ရောက်အောင်လည်း တင်ခဲ့ပါပြီ။ အခမဲ့ ကြည့်ရှုလို့ရပါတယ်။ အဲဒီမှတ်တမ်းဘဏ်ကတော့ အဲဒီအမျိုးအစားထဲမှာ အချက်အလက် အစုံအလင်အုံးနဲ့ အပြည့်စုံဆုံးလို့ ယူဆပါတယ်။

အနှစ်သာရအားဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲဒီ ထူးချွန်လှတဲ့ ဆရာကြီးသုတေသနလုပ်ခဲ့သမျှတွေဟာ

သဘာဝဒြပ်ပစ္စည်းတွေကို သိပ္ပံနည်းကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ခွဲတာချည်းပါပဲ။ အဲဒါကို အကြောင်းပြုပြီး ဓာတုဗေဒ ဖွဲ့စည်းမှုပါဝင်မှုတွေကို တစ်ခုစီရဲ့အသုံးဝင်ပုံတွေကို အမျိုးအစားခွဲထုတ်ထားပါတယ်။ အဲဒါကိုထောက်ရှု ခြင်းအားဖြင့် အဲဒီမှတ်တမ်းဘတ်က သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ သာမန်ပြည်သူများအတွက် အပင်အမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအပေါ် တိမ်မြုပ်ငုပ်လျှိုးနေသေးတဲ့ အာနိသင် တွေအတွက် လမ်းညွှန်ကောင်းလို့ မှန်းဆနိုင်ပါပြီ။

အကျိုးသက်ရောက်မှု

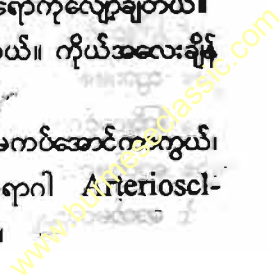
အဲဒီအချက်အလက်ဘက်ထဲမှာ မင်းကွတ်သီး နဲ့ တခြားအပင်တချို့က လူ့ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုး ပြုနိုင်တဲ့အမျိုးအစားအဖြစ်ခွဲခြားပြသထားပါတယ်။

အဲဒီလို ကောက်ချက်ဆွဲနိုင်အောင် ပါမောက္ခ ကြီးက သူ့ကိုယ်တိုင်သုတေသနပြုတွေ့ရှိချက်တွေနဲ့ တခြားပါရှုမ္မားက မင်းကွတ်သီးကို သုတေသနပြုတွေ့ရှိ ချက်တွေကို ပေါင်းရုံးဆုံးဖြတ်ချက်ချထားခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။

လူသားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် မင်းကွတ် သီးခွဲရဲ့အကျိုးသက်ရောက်နိုင်မှုစာရင်းအပြည့်အစုံကို ဖော်ပြရရင် အံ့ဩလွန်းမက အံ့ဩရပေလိမ့်မယ်။ မတူညီ တဲ့ အမျိုးအစားပေါင်း ၁၃၈ မျိုး ဖော်ပြထားပါတယ်။

စာရင်းဇယားက ရှည်လျားလွန်းတဲ့အတွက် အားလုံးကို မဖော်ပြတော့ဘဲ ထုတ်နုတ်ပြီးဖော်ပြပါမယ်။ အဲဒီထဲက တချို့ကို ရှင်းလင်းပြပါမယ်။

- ၁။ ပင်ပန်းရွမ်းနယ်မှုကို ခုခံကာကွယ်တယ်။
- ၂။ အဖုအကျိတ်ကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်ပြီး ကင်ဆာ ရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်။ ကင်ဆာရောဂါ တစ်မျိုးစီကို ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြတယ်။
- ၃။ အိုမင်းမှုကို နှေးကွေးစေတယ်။
- ၄။ ဓာတ်တိုးမှုကို တိုက်ဖျက်တယ်။
- ၅။ သွေးတိုးနှုန်းကို ကျစေတယ်။ သွေးတိုးရောဂါကာကွယ်နိုင်။
- ၆။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ချတယ်။ ဆီးချိုရောဂါထိန်းချုပ်နိုင်။
- ၇။ ရောဂါပြီးစနစ်ကို လွှဲဆော်တယ်။ လွှဲဆော်ပုံနည်း အမျိုးမျိုးရဲ့အကျိုးသက်ရောက်ပုံကိုဖော်ပြထား။
- ၈။ သွေးထဲက ကိုလက်စ်ထရောကိုလျော့ချတယ်။
- ၉။ အဝလွန်မှုကို ကာကွယ်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချနိုင်တယ်။
- ၁၀။ သွေးလွှတ်ကြောတွင်း ချိုးမကပ်အောင်ကားကွယ်၊ သွေးလွှတ်ကြောမှာကျစ်ရောဂါ Arteriosclerosis ကို ကာကွယ်နိုင်။





- ၁၁။ နှလုံးကို ကာကွယ်မှုပေးတယ်။
- ၁၂။ ဗိုင်းရပ်စ်ကို ခုခံကာကွယ်၊ ဗိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ခုခံကာကွယ်နိုင်၊ သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်နိုင်။
- ၁၃။ ပိုးမွှားတွေကို ခုခံကာကွယ်။ ပိုးမွှားကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ခုခံကာကွယ်နိုင် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်နိုင်။
- ၁၄။ ဖန်းဂပ်စ်မှိုမျိုးကို ခုခံကာကွယ်။ ဖန်းဂပ်စ်မှို ကူးစက်မှုကို ကြိုတင်ခုခံကာကွယ်နိုင် သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းနိုင်။
- ၁၅။ စိတ်ကျရောဂါကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်။
- ၁၆။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ခုခံတိုက်ဖျက်နိုင်။
- ၁၇။ အယ်ခိုင်းမားရောဂါကို ခုခံကာကွယ်နိုင်၊ ထုံထိုင်း ငေးငိုင်းထိုင်းမှိုင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်(လူကြီး သူမများ)
- ၁၈။ အရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းမှုကို ခုခံကာကွယ်နိုင်။ ရိုးဆစ် ရောင်နာကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်။
- ၁၉။ အရိုးများပွဆတ်ရောဂါ Osteoprosis ကို ခုခံ ကာကွယ်နိုင်၊ အရိုးများပွဲကြော့ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်အောင်အထောက်အကူပြု။
- ၂၀။ သွားမြစ်ရောင်ရမ်းနာကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်တယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်။
- ၂၁။ ဓာတ်မတည့်မှု Allergy ကို ခုခံကာကွယ်နိုင်၊ ဓာတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်။

- ၂၂။ ဇောက်လို အရေပြားရောဂါမျိုးကို ခုခံတိုက်ခိုက် နိုင်။
- ၂၃။ ကျောက်တည်ရောဂါများကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်။ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်နိုင်မှုကို ကြိုတင်ကာ ကွယ်နိုင်ဖို့ အထောက်အကူဖြစ်။
- ၂၄။ အပူကျစေ၊ ကိုယ်ပူကိုကျစေနိုင်။
- ၂၅။ ပါကင်ဆန်ရောဂါကို ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်။
- ၂၆။ ဝမ်းလျှောတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်။
- ၂၇။ အာရုံကြောနာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို ရပ်တံ့စေနိုင်၊ အာရုံကြောနာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာလျော့ နည်းစေနိုင်။ (ဥပမာ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ခြေလက်အာရုံကြောများ နာကျင်ကိုက်ခဲ။)
- ၂၈။ မူးဝေတာကို ခုခံတိုက်ဖျက်၊ ခေါင်းမူးမျက်စိ ပြာဝေတာတွေကိုကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်။
- ၂၉။ ရေတိမ် Glaucoma ကိုခုခံကာကွယ်နိုင်။
- ၃၀။ အတွင်းတိမ်(Cataract)ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်။ ကျွန်တော်(မှုရင်းစာရေးဆရာ)က မင်းကွတ်သီး ရဲ့အာနိသင်တစ်မျိုးကို ဆန်ခါချရွေးချယ်တင်ပြလိုက်တဲ့ အခါ သဘာဝပေါက်ရောက်ပင်များအချက်အလက် ဘဏ်တိုက်ထဲမှာ နောက်ထပ်အာနိသင်အမျိုးပေါင်း ၁၀၀ ရှိနေသေးတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သတိပေးလိုက် ပါရစေ။ အဲဒါတွေအနက် အများအပြားဟာ သိပ်ကို

သိသာတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ဥပမာ- အကိုက်အခဲပျောက်ဖို့၊ ရောင်ရမ်းနာနဲ့ အနာခွက်များကို ကာကွယ်ဖို့ ဒီအထဲမှာအစာအိမ်၊ ခံတွင်း၊ အူလမ်းကြောင်း မှာဖြစ်ပွားတတ်တဲ့အနာခွက်နာတွေကို ကြိုတင်ကာ ကွယ်ပေးတယ်။ မျက်မှောက်ကာလမှာ အဲဒါတွေကို သက်သေအထောက်အထားအခိုင်အမာ ပြနိုင်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အပြည့်အဝအားလုံးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့လေ။ သို့သော်လည်း အနာဂတ်မှာ သုတေသနတွေနဲ့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုတွေမှာ ထပ်မံပြီး ဘာတွေတွေ့ရှိလိမ့်ဦးမလဲ ဆိုတာ မသိနိုင်သေးပါဘူး။ အားထုတ်လုံးပန်းနေကြ တဲ့ သုတေသီတွေကသာ လိုလိုလားလားရှိရင်တော့ အဲဒီအချက်အလက် ဘဏ်ထဲမှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါလိမ့် မယ်။ ဒါပေမယ့် ပါရဂူကြီးရဲ့ အေးငြိမ်းသာယာမှုကို စောင့်ထိန်းပေးဖို့ တာဝန်ရှိတဲ့အလျောက် ဒီထက်ပိုများတဲ့ အချက်အလက်အဆစ်အပိုင်းများကို ထပ်ပြီးမဖော်ပြပါ ရစေနဲ့တော့။

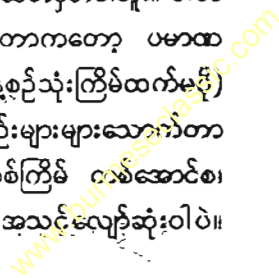
သောက်သုံးသင့်တဲ့ ပမာဏ

မင်းကွတ်သီးကို စိုက်ပျိုးတဲ့နိုင်ငံရဲ့ လွတ်လပ် တဲ့ဈေးကွက်မှာ အလွယ်တကူဝယ်ယူလို့ရနိုင်ပေမယ့် ပြုပြင်မှုမရှိသေးတဲ့သစ်သီးတွေ အမေရိကန်နိုင်ငံကို တင်သွင်းတာမှာတော့ အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်



မင်းကွတ်သီးကို အရည်အဖြစ်ထုတ်လုပ်ထားတာသာ ဝယ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းကွတ်သီးက ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်းကျိုးပေးတာတွေကို သတိပြုမိကြတာ ကြောင့် မင်းကွတ်သီးထုတ်ကုန်ပစ္စည်းလေးငါးမျိုးတို့ကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ဖောက်ကားကြတော့မှာ မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲပါဘူး။ စားသုံးသူများအနေနဲ့ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ပါဝင်တယ်ဆိုတာကို စနစ်တကျလေ့လာ ပြီး ဝယ်သင့်တယ်။ ပါဝင်တဲ့အမျိုးအစားနဲ့အကျိုးသက် ရောက်မှုကို သေချာရွေးချယ်ပြီးမှ ဝယ်ယူဖို့လိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ မင်းကွတ်သီးခွံပြုတ်ရည်သောက်တဲ့ အတွက် အရေပြားမှာ မဆိုစလောက်တုံ့ပြန်မှုမျိုးရှိနိုင် တာကလွဲလို့ ဘာဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှ မရှိပါဘူး။ ဘယ်လိုဆေးဝါးမျိုးနဲ့မှ မသင့်မြတ်တာမျိုးမရှိပါဘူး။ အဆိပ်ဓာတ်ပါဝင်မှုလုံးဝကင်းစင်တဲ့အတွက် ပမာဏ များသွားရင်လည်း အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သောက်ရမယ့်ပမာဏကို ပုံသေမသတ်မှတ်ပါဘူး။ ဒါပေ မယ့် ကျွန်တော်အကြံပေးချင်တာကတော့ ပမာဏ နည်းနည်း အကြိမ်များများ(နေ့စဉ်သုံးကြိမ်ထက်မပို) သောက်တာက တစ်ကြိမ်တည်းများများသောက်တာ ထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ တစ်ကြိမ် တစ်အောင်စ၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်နှုန်းကတော့ အသင့်လျော်ဆုံးပါပဲ။



ဒါပေမယ့် တစ်နေ့တစ်အောင်စသာ သောက်ဦးတော့ အကျိုးရှိမြဲရှိတာပါပဲ။ သို့သော်လည်း ပြင်းထန်တဲ့ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးကျတော့ နေ့စဉ်ရှစ်အောင်စကို သုံးကြိမ်ခွဲ သောက်သင့်တယ်။ တစ်အောင်စ = ၁.၇၂ကျပ်သာ။

ရောဂါရှိတဲ့လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ဆိုရင် နေ့စဉ် ထမင်းမစားခင် သုံးကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို တစ်အောင်စ ကနေ နှစ်အောင်စ ဒါမှမဟုတ် ၃၀ ကနေ ၆၀စီစီ ဒါမှမဟုတ် ကြော့ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းကနေ နှစ်ဇွန်း သောက်ပါ။ ထမင်းမစားခင်သောက်ရတာက မင်းကွတ် သီးခွံဖြုတ်ရည်ထဲက အာနိုသင်တွေကို ပိုပြီးစုပ်ယူနိုင် အောင်နဲ့ အစာချေမှုတို့ကိုပါ ထောက်ကူနိုင်လို့ပါပဲ။

မင်းကွတ်သီးခွံဖြုတ်ရည်ကို ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်ရေးအတွက် သောက်သုံးသင့်တာဆိုရင်တော့ နေ့စဉ်တစ်အောင်စ သောက်ရုံနဲ့လုံလောက်ပါတယ်။

**နိဂုံး**

မင်းကွတ်သီးက လူသားတွေရဲ့ ဇီဝရပ်တွင်း အင်္ဂါအဖွဲ့အသီးသီးကို အားကောင်းလှတဲ့ ထောက်ကူ မှုပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အဲဒီအဖြစ်မှန်က နေ့စဉ်လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော်ရာက ရရှိတဲ့သက်သေပြချက် တွေပဲ။ မင်းကွတ်သီးဟာ လူ့သမိုင်းစတင်ကတည်းက



အာနိုသင်အကောင်းဆုံး အစာဖြည့်စွက်ဆေးတစ်မည် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သံသယရှိစရာမလိုဘူးလို့ ကျွန်တော်လေးလေးနက်နက်ယုံကြည်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ပြတ်သား စွဲမြဲတဲ့ခံယူချက်ကို ထပ်မံဖော်ပြပါရစေ။ X-Factor လို့ ခေါ်ရမယ့် မင်းကွတ်သီးရဲ့ ကောင်းကျိုးတွေဟာ သင် တွေးထင်မှန်းဆထားတာထက် အဆအများကြီး သာလွန်ပါတယ်။

\* \* \* \* \*

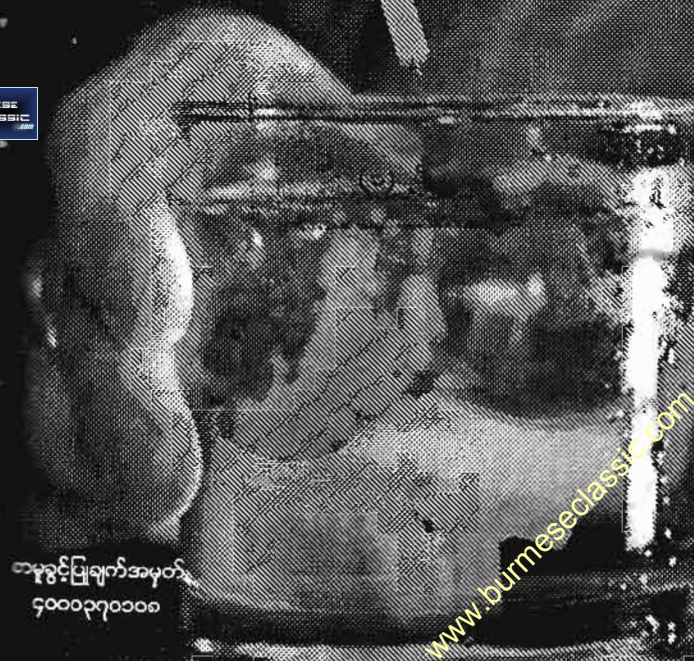
# Perfect စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေပြန်ချိလျက်ရှိသည်

## ဆရာဦးမောင်မောင်လှိုင်၏စာအုပ်များ

- ❖ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်(၁၀၀) ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဝေဒဏ်မီဂဇင်း
- ❖ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)(၂) ၂၀၀၄ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ
- ❖ အစားအစာနှင့် ကင်ဆာ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ
- ❖ ကလေးတို့ကျန်းမာဉာဏ်ရှင်ပညာသင်နိုင်ဖို့ ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ
- ❖ တရုတ်ဘာသာအသံထွက် အနိစင်သုံးခြင်းစေ့ချင် ၂၀၀၅ ခုနှစ် ဧပြီလ
- ❖ အစားအစာဖြင့် သွေးတိုး နှလုံး ဆီးချို ကကွယ်ရေးလမ်းညွှန် ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဝေဒဏ်မီဂဇင်း
- ❖ တရုတ်ကျေးလက်စာတတ်စာကုထုံး ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ
- ❖ အိပ်စွယ်ငေးစွမ်းထက်တဲ့ ရှားမောင်လက်ပတ်သတ္တုရည် ၂၀၀၆ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ
- ❖ ကလေးတို့အတွက် လိုက်နာမှတ်သားစာရတ်ပညာရှိစကား ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ
- ❖ ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)(၃) ၂၀၀၇ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ
- ❖ လက်ဝက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဝေဒဏ်မီဂဇင်း
- ❖ ကမ္ဘာ့ဆေးအက်ဝင်ခြင်းလတ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ဂုဏ်း ပျားရည် ၂၀၀၈ ခုနှစ် ဇွန်လ

# မောင်မောင်လှိုင် (အပ်စိုက်ကု)

## လွန်ရှင် ဦးဘိုးမြစ်ထံ မကြာမီထွက်မည့်



ဗဟုစွမ်းပြုချက်အမှတ် ၄၀၀၀၃၇၀၀၀၀

www.burmeseclassic.com