

စာရေးသူ၏ ပန်ကြားချက်

ပြည်သူလူထုအား တဖက်တလမ်းမှ အထောက်အကူ ပြုမည် စာပေဟူသမျှကို လက်လှမ်းမှီသရွေ့ရှာဖွေဖတ်ရှုခဲ့၏။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပြောကြားခဲ့သော ဗဟုသုတ အကြောင်းအရာများကို ကြားနာခဲ့ရ၏။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို အခြေခံကာ သွားရောက် ခဲ့ရသည့် မြို့ရွာဒေသများမှ အထွေထွေသော မှတ်သားဖွယ်ရာများ ကို ကြားနာမှတ်သားခဲ့ရ၏။

ဤကဲ့သို့ မှတ်သားကြားနာခဲ့ရသည့် ဗဟုသုတ၊ ဖတ်ရှုခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများသည် ကျွန်တော်၏ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော်ကာလ၏ ထူးမြတ်လှသည့် ဘဝရတနာများပင် ဖြစ်ပေသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ပါသည်။

ယင်းကြောင့်လည်း ၁၉၆၈-ခုနှစ်တွင် ကျွန်တော်၏ တွေ့ကြုံမှတ်သားထားခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများထဲမှ ပြည်သူလူထုအား တစ်စိတ်တဒေသ အကျိုးပြုမည့် “အစွမ်းထက်သည့် မြန်မာ့ဆေးအကျော်အမော်များ” စာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။

ထိုစာအုပ်ကို အများ၏ဆန္ဒ တောင်းတချက်အရ ၁၉၇၂ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်၍ ပြန်ချိခဲ့ရပါသည်။

ကျွန်တော်၏ ဘဝတာဝန်လျှောက်၏ တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ဖြစ်ရပ်အထွေထွေနှင့် အသွယ်သွယ်သော ဗဟုသုတများထဲမှ ကောင်းနိုးရာရာများကို ရွေးထုတ်သီကုံး၍ ပြည်သူလူထုအား ဆက်လက်ပြီး အကျိုးပြုနိုင်ရန် ကျွန်တော်တွင် ပြင်းပြသော ဆန္ဒများသည် အချိန်အတော်ကြာကပင် ကျွန်တော်၏ နှလုံးသားဝယ် ငြိတွယ် ကိန်းအောင်းခဲ့ပါသည်။



ယင်းကဲ့သို့သော ကျွန်တော်ဆန္ဒကို “စွမ်းအားတက်သည့် မြန်  
မာဆေး အကျော်အမော်များ” စာအုပ်ဖြင့် နှစ်ကြိမ်တိုင်ဖြည့်စွမ်း  
နိုင်ခဲ့ပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော် မကျေနပ်နိုင်သေးပါ။ ထပ်မံ၍ ပြည်သူ  
လူထုအား တကယ်အကျိုးပြုမည့် စာအုပ်တစ်အုပ်တော့ ရေးသင့်  
သေးသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ယုံကြည်ခဲ့သည့် အတိုင်း ရေးသားရမည့် အကြောင်း  
အရာတစ်ရပ်ကို ရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ မကြာခဲ့ပါ။ ရေးသားရမည့်  
အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို ရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ မကြာခဲ့ပါ။ ရေးသား  
ရမည့် အကြောင်းအရာတစ်ရပ်ကို တွေ့ခဲ့ပါသည်။ ယင်းအကြောင်း  
အရာနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်အလက်ပြည့်စုံရန် စာအုပ်အမျိုးမျိုး  
ကို ဝယ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ငှား၍ သော်လည်းကောင်း၊ ရှာဖွေ  
ဖတ်ရှု မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်ရောက်ခဲ့ရသည့် မြို့ရွာဒေ  
သများမှ ကျွန်တော်ရေးသားရမည့် စာအုပ်အတွက် အထောက်  
အကူများ ရနိုင်သမျှ ရှာဖွေ မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။

ငါးနှစ်ကျော်မျှ ထပ်မံ၍ ကျွန်တော် လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သော  
ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် လုံးဝပြည့်စုံသည်ဟု  
မဆိုနိုင်သော်လည်း စာဖတ်ပရိသတ်အား တစ်စိတ်တစ်ဒေသ  
အထောက်အကူ ပြုလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါသည်။

ကျွန်တော် ယခုရေးသားသည့် အကြောင်းအရာသည်  
လူတိုင်းတွင် တကယ်လိုအပ်နေသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြည့်  
တင်းနိုင်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏ ဖြည့်တင်းချက်သည် လုံးဝ  
ပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်သည့်တိုင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် ဖြည့်  
စွက်မှုဖြင့် တည်ရှိနေမည်ဟု ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူတိုင်းလူတိုင်းသည် အိုမင်း  
ရင့်ရော်မှုကို လိုလားကြချေ။ အရွယ်တင် နုပျိုနေခြင်းကိုသာ ရှာ  
ဖွေကြ၏။ မြှော်မှန်းကြ၏။ ယင်းကဲ့သို့သော နုပျိုခြင်းအတွက် ပြင်း

ပြသော ဆန္ဒများသည် လူအများ၏ နှလုံးသားဝယ် ငြိတွယ်စွဲကပ်  
နေခဲ့ကြသည်။

သေမင်းကို အလံထူဆံပင်ဖြူပြီဟု ဆိုမှဖြင့် မရကမင်းနှင့်  
စစ်ခင်းရတော့မည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်  
အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း နုပျိုသည့် အသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကြဉ်ကာ  
ထားခြင်းကြ၏။ ပုတီးကို ရှိကာ လောကုတ္တရာ အရိပ်ခိုလှုံရန်  
တိုက်တွန်းကြ၏။

ယင်းကဲ့သို့ နုပျိုခြင်းနယ်ပယ်မှ ဖယ်ကြဉ်၍ နယ်နှင့်ခြင်း  
ဒဏ်ကို လူတိုင်းမခံယူလိုကြချေ။ ဣကြောင့်လည်း သက်ကြီးရွယ်အို  
များသည် မိမိကိုယ်ကို နုပျိုစေရန် နည်းအမျိုးမျိုးကို ရှာဖွေကြ၏။  
လူအများက မိမိအား အရွယ်တင်လှချည်လားဟု မေးစမ်းခံခြင်းကြ  
သည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆံပင်ကို တယုတယပြုပြင်ကြ  
ရသည်။ ဆံပင်ဖြူလာပြီဆိုလျှင် ပြန်လည်၍ နက်စေရန် ဆေးဆိုး  
ဆေးစားကြ၏။ ဆံပင်ကျွတ်လျှင် မကျွတ်အောင် ဆေးဝါးများဖြင့်  
တားဆီးကာကွယ်ကြ၏။

ယင်းဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်လျှင် ဆံပင်သည် လူ့ဘဝတစ်ခု၏ တစ်ခု  
သော အရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် ပါဝင်နေကြောင်း  
သိသာထင်ရှားလှ၏။ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေသော ဆံပင်အား လိုအပ်  
သလိုပြုပြင်၍ နုပျိုခြင်း၏ နယ်ပယ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကြင်လည်  
နေခြင်းကြသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း လူတိုင်းလူတိုင်းသည် အရွယ်တင်  
နုပျိုစေရန် အချိန်နှင့်အမျှ မမောနိုင်မပမ်းနိုင်၊ နည်းကောင်းလမ်း  
ကောင်း ဆေးဝါးကောင်းများကို ရှာဖွေနေကြသည်။ သည်ကမ္ဘာကြီး  
တည်နေသရွေ့ ရှာဖွေစူးစမ်းမှု ထားရှိနေဦးမည်သာတည်း။

သင်္ခါရသဘောအရ အိုနာသေဘေး လက္ခဏာရေး သုံးပါး  
မည်သူမျှ ရှောင်ကွင်း၍မရနိုင်။ လူဖြစ်လာလျှင် အိုရမည်၊  
နာရမည်၊ သေရမည်သာတည်း။ သို့သော် လူဆိုသည့် လူသည် အို



ကာမှအို၊ နာကာမှနာ၊ သေကာမှသေပါစေ မသေခင်စပ်ကြားမှာ  
ကော့ အရွယ်တင်ခြင်းတည်းဟူသည့် နုပျိုခြင်းကို အရယူလိုကြ  
သည်။ ယင်းအတွက် ငွေကုန်ကြေးကျခံကာ ရှာဖွေကြသည်။

ဤပြဿနာသည် လူမျိုးအသီးသီးတွင် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်  
နှင့်အတူ ဖြေရှင်းရန်လည်း သူတိုင်းပြည် သူလူမျိုးအလိုက် နည်း  
အမျိုးမျိုးကြိုးစားရှာဖွေ၍ တားဆီးနေလျက်ပင် ရှိသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်တော်သည် လူ့ဘဝကဏ္ဍတစ်ရပ်၍  
တကယ်လိုအပ်သည့် တစ်ခုသော ဆံပင်အကြောင်းကို ရှာဖွေရေး  
သုံးရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ပါသည်။

ယင်းဆံပင်နှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာများ  
ကို တတ်အားသရွေ့ ရှာဖွေတင်ပြထားပါသည်။ ချွတ်ယွင်းချက်များ  
အတွက် လိုအပ်သလို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ရန် နည်းကောင်း လမ်း  
ကောင်းများကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဤဆံပင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်း  
အရာများကို အတတ်နိုင်ဆုံး အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်အောင် ရေးသား  
တင်ပြထားပါသည်။

အထက်ပါစေတနာမှန်ဖြင့် ရေးသားထားသည့် ဤစာအုပ်  
ပါ နည်းနိဿယများကို တတ်အားသရွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအား  
ဖြင့်ပင်လျှင် ဤစာအုပ်ကို ကျွန်တော်ရေးသားရကျိုးနပ်ပြီဟု  
ယုံကြည်ပါသည်။

အကယ်၍ အလေးအနက်လိုက်နာ ကျင့်သုံးခဲ့ပါမူ ကျွန်တော်  
ပြုစုရေးသားရသည့် ဤစာအုပ်အတွက် ဝမ်းသာရွှင်လန်းမှုကား  
နှိုင်းဆွယ်ရာပင် မရှိတော့ချေ။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်မှုအတွက် ကူညီပိုင်းဝန်းကြသော မိတ်  
ဆွေ ရောင်းရင်းများနှင့်တကွ မောင်စိန်ဝင်း(ဆေးတက္ကသိုလ်  
တတိယနှစ်)တို့အား ကျေးဇူးအထူးတင်ကြောင်း ဤစာအုပ်ဖြင့်  
မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။

လှထွန်း

မေဂျီဂျော့ဆန် စာပေ

ဆံပင်အန္တရာယ်ကာကွယ်ပြုစုနည်း

သူမပါလျှင်

အလှတကာ၏အလှတွင် “လူ၏အလှသည်” ပိုမို၍ စိတ်ဝင်စား  
တတ်ကြပေသည်။ မြတ်နိုးစုံမက်တတ်ကြသည်။ ယင်းကြောင့်လည်း  
လှပမှုအတွက် ကြိဆဖန်တီး ရှာဖွေတတ်ကြသည်။ လူလူချင်း ဆက်ဆံ  
ရေးတွင် အလှအပသည် တစ်ခုသောအရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ်  
အဖြစ် ပါဝင်လျက်ရှိလေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူ့လောက၌ အလှကို တန်ဖိုးထား  
သူ၊ မမြတ်နိုးသူဟူ၍ ဤလောက၌မရှိ၊ လူတိုင်းတန်ဖိုးထား၍  
မြတ်နိုးကြချည်းသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း လူတိုင်းလူတိုင်းသည်  
မိမိကိုယ်မိမိ လှသည်ထက်လှစေရန် ခြယ်သကြရသည်။ မိမိအတွက်  
လှပမှုတည်တန်စေရန် အားသွန်ခွန်စိုက် ရှာဖွေကြိုးပမ်းကြသည်။  
သို့သော် လူ၏အလှတွင် အတွင်းစိတ်အလှနှင့် ပြင်ပဆင်ယင်မှု  
အလှဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိလေသည်။ စိတ်ရောရုပ်ပါ လှပါမူ  
အံ့ဖွယ်သော ပါရမီဆုထူးနှင့် ပြည့်စုံသူဟူ၍ သတ်မှတ်ရမည်သာ  
ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြည့်စုံသူအား လူတကာ၏ မြတ်နိုးခင်မင်ဖွယ်  
ရာပင် ဖြစ်တော့၏။

လူတိုင်း နုပျိုလှပမှုကို လိုလားကြ၏။ လှပသည့်ဗိမာန်တွင်  
တင့်တယ်စွာ နေလိုကြ၏။ လှပနုပျိုမှုကို ထာဝစဉ် ရင်ဝယ်ပိုက်  
ပြီး လှမျိုးစုံသော ချစ်သူနှင့် သေတပန်သက်တဆုံး နေလိုကြ၏။  
လှပသည့် တေးကဗျာကို ထာဝစဉ်နားဆင်လျက်သာ နေချင်ကြ၏။

သည်မျှလောက် ဆန္ဒပြင်းပျလျက်ရှိသည့် နုပျိုခြင်း၏အရသာ

မေဂျီဂျော့ဆန် စာပေ



ကို လူတိုင်းမှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းကြောင့်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်စေရန် မနားမနေ ရှာဖွေကြ၏။ ယင်းရှာဖွေမှုကား လူ့ဘဝတည်ရှိနေသမျှ ကာလပတ် လုံး တည်ရှိနေဦးမည် ဖြစ်ပေသည်။

နောက်ဆုံးပေါ် သစ်လွင်သည် အဝတ်အထည်များကို ကြိုက် နှစ်သက်ရာ ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်၍ မည်မျှပင် မှန်သော ခြယ်ကာ သပါစေ၊ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည့် ဆံပင်ကဏ္ဍကိုတော့ ချန်လှပ် ထား၍ မဖြစ်ပေ။ ဆံပင်သာမရှိလျှင် ယောက်ျားပင်ဖြစ်စေ၊ မိန်းမပင် ဖြစ်စေ အကြည့်ရဆိုး၍ ရယ်စရာသာလျှင် ဖြစ်နေပေ လိမ့်မည်။ မည်သူပင်ဖြစ်ပါစေ အထိုက်အလျောက်တော့ ဆံပင် ရှိရမည်။ သို့မှ သာလျှင် ခေတ်နှင့်အမီ ဆံကေသာကို ပြုပြင်နိုင်ပေ လိမ့်မည်။ ဆံပင် ရှိမှသာလျှင် ပြည့်စုံသည့် လှပမှုကို အရယူနိုင် ပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ “ဝဏ္ဏပဘာ အလှ” ကဗျာတွင်...

■ ဝဏ္ဏပဘာ၊ ကလျဗ္ဗဗ္ဗစံသစ်၊ ပျိုပျစ်ပျစ်လျှင်၊ ကျစ်လစ်တင့် စံပယ်၊ လှပျိုကြွယ်သာ။ ဆံသွယ်မြဲမြဲတို၊ ဆင်းရောင်ပျိုကို၊ နတ်တို့ဆင်ထိုက်တန်၊ ဆင်းစုံကြန်တည့်၊ အလွန်ရခေက်ပေ၊ ဖြူဖြိုတ်ရွတ်နှင့်၊ လက်လက်မြဲ ထိတ်ပြေ။ ရွှေခြည်ရေးသို့၊ ပျံ့ပွေးရွှေအင်္ကျီ၊ ရွှေထဘီနှင့်၊ မျက်စိ ရွှေနားတောင်း၊ နွဲ့နွဲ့ နောင်းမူ၊ ရောင်မောင်း ကွမ်းရည်သွား၊ သက်တင်လားသို့၊ လက်ဖျားဒန်းနီရောင်၊ လှတန်ဆောင်မူ၊ မျက်တောင် ကော့ ညွတ်သေး၊ စုတ်ဖြင့် ရေးသို့၊ ကြူအေးကတိုးရည်၊ ထုံပျိုး ချည်၍၊ နတ်ပြည်ပိုးသူဇာ၊ ပျံသက်လှာသို့၊ ရှုသာတင့်စနိုး၊ လှခေါင်ပိုး၍၊ တင့်နိုးပြစ်ပထင်၊ နတ်ရုပ် သွင်သို့၊ ဖြူစင် ရွှေရောင်ဝင်း၊ လှပုန်ကင်းကို၊ ညခင်း ဆည်းထားတွင်၊ ကျွန်ုပ် မြင်သည်၊ ရယ်ရွှင်ပြုံးတုံ၊ ပြုံးတုံ။

ကဗျာပါရဂူဖြစ်သည့် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရသည် ဝဏ္ဏပဘာ၏ အလှကို ခြယ်မှုန်းရာတွင် အထက်ပါကဗျာအရ ဆံပင်ကိုသာ ဦးစား ပေးခဲ့သည်။

ကဗျာပါရဂူကြီး ခံစားချက်တွင် လှပမှုများကိုသာ ဦးစားပေး ခဲ့သည်နှင့်အညီ လှပမှုကိုသာ ရှာဖွေခဲ့သည်။

သူ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော အလှတွင် သူ့ခေတ်နှင့်သူ လှခဲ့ရသည့် ဝဏ္ဏပဘာ၏အလှကို သူ၏ခံစားချက်ဖြင့် သိကုံးခဲ့ရသည်။

ဝဏ္ဏပဘာသည် ရွှေချည်ထိုးထားသည့် ရွှေအင်္ကျီ၊ ရွှေထဘီ ဝတ်ဆင်၍ နဝရတ်ကျောက်မျက်စိခြယ်ထားသော ရွှေနားထောင်း ကို ပန်ဆင်ထားသည်။ သူ့သွားကလေးများ ကွမ်းရည်ရောင် တောက်ပနေသည်၊ သက်တန်ရောင်ပမာ ဝင်းလက်နေသည်။ လက်သဲဖျားကလေးများမှာလည်း ဒန်းနီရောင် နီထွေးလျက် ရှိကြ သည်။ မျက်တောင်မွှေးကလေးများကလည်း စုတ်တံဖြင့် ခြယ်မှုန်း ထားသလို ကော့ညွတ်သေးကွေးလျက် ရှိသည်။ သူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ လည်း မွှေးကြိုင်သင်းထုံသော ကတိုးရည်၊ နံ့သာမွှေးတို့ဖြင့် လှိုင်ထုံ နေ၏။ မျက်နှာကလေးမှာ ရယ်မယောင်ယောင်၊ ပြုံးမယောင် ယောင်ဖြင့် အစဉ်လန်းဆန်းလျက် ရှိသည်။

ဤကဲ့သို့ ဝဏ္ဏပဘာ၏ အလှသည် မည်မျှပင် ပြည့်စုံစေကာ မှ ဆံပင်သာလျှင် မရှိမူကား ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ နှလုံးသားခံစား ချက်သည် ပေါ်ထွက်လာနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။

ထို့ကြောင့် ဝဏ္ဏပဘာ၏ အလှကို ဖွဲ့ဆိုရာတွင် ပြည့်စုံစေရန် ဆံပင်ကို ဦးစားပေးထား၍ မြိတ်စို့ဆံထုံးလေးကို ကနွဲ့ကယ ထုံးသည် ကစ၍ အခြားလှပမှုများကို သိုင်းပိုင်းကာ ရေးဖွဲ့ခဲ့ခြင်းဖြင့် ၎င်း၏ ခံစားချက်ကို ပီပြင်အောင် ဖော်စွမ်းနိုင်ခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက် လှပမှုသည် အဝတ်အထည်၊ အဆောင် အယောင်များ မည်မျှပြည့်စုံစေကာမူ ဆံကေသာမရှိလျှင် လူ့ဘဝ၏ ပေါ့ပျက်ပျက်သော ခံစားချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။



ယင်းသည်ကြောင့်ပင်လျှင် လှပမှု၏ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့် ဆံပင်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းကြ၏။ ယုယကြ၏။ ခေတ် အဆက်ဆက်၌ ဆံပင်နှင့်ပတ်သက်သော ဆင်ယင်ထုံးစံများသည် ခေတ်နှင့်အတူ ပြောင်းလွဲကာ ဆံပင်ကဏ္ဍအား တယုတယပြုပြင် အသားပေး အလေးထားခဲ့ကြသည်မှာ ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် တိုင်အောင်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဆံကေသာလှပမှုအတွက် ငွေကြေးအကုန်အကျ ခံကာ အလှပြုပြင်ဆိုင်သည့် သွားခဲ့ကြရသည်။ ဆံကေသာ ပြုပြင်ရာ တွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဈေးကြီးပေး၍ ဝယ်ယူ သုံးစွဲခဲ့ကြရသည်။ ဆံကေသာ၏အလှကို တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ဆန်းသစ်သောပြုပြင်မှုတို့ဖြင့် စွမ်းအားထုတ်လျက် ရှိကြသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်အား လှပမှုအတွက် တန်ဖိုးရှိ၍ လှပ ခေတ်မီသည့် အဝတ်အထည်တွေကို ဘယ်လိုပဲဝတ်ဝတ်၊ နောက်ဆုံး ပေါ် အလှပစ္စည်းများဖြင့် မိမိကိုယ်အား မှုန့်သာတွေ ဘယ်လိုပဲ ခြယ်ကာသပါစေ၊ ဦးခေါင်းပေါ်၌ ဆံကေသာ ပြောင်တလင်းခါနေ ရင်တော့ မူလပြုပြင်မှုသည် အချည်းနှီးဖြစ်သလို ပတ်ဝန်းကျင် အတွက်လည်း ရယ်စရာကြီး ဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။

၎င်းနောက် မိန်းမတို့တုန်း ဆံထုံး ဟူ၍ ဆံပင်ကိုပင် တင်စား ဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြသည်။ ဒါတွင်မကသေး။ ပိတုန်းရောင်ကေသာ ဖြေကာ ချတော့ ရှုမဝနိုင်တယ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကေသာ ပိတုန်းရောင် ထသည်။ သုံးတောင်မကရှည်ဟူ၍တစ်ဖုံ၊ ဆံပင်၏အလှကို မျိုးစုံ အောင် တင်စားဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြသည်ကိုကြည့်လျှင် လူ့ဘဝ၊ လူ့အလှတွင် ဆံပင်သည် လူ၏ကဏ္ဍတစ်ရပ်အတွက် အရေးပါ အရာ ရောက်ကြောင်း အထူးချဲ့ထွင်ရေးသားစရာပင် မလိုတော့ပါ။

သို့သော် သိသင့်သိထိုက်သည့် အကြောင်းအရာများကိုတော့ ရေးသားရပေလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆံပင်သည် လူ့ ဘဝ၊ လူ့အလှအတွက် လိုအပ်နေသည်မဟုတ်ပါလော့။ ယင်းကဲ့သို့

လိုအပ်သော မရှိမဖြစ်သည့် ဆံပင်အား တစ်နည်းတစ်လမ်းတော့ ကာကွယ်သင့်လှပေသည်။

အမျိုးသမီးများသာမက ပုရိသယောက်ျားများအတွက်တော့ ဆံကေသာကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် တာဝန်တစ်ရပ်မှာ မည်သူကမှ မပေးအပ်ဘဲ ပင်ကိုယ်အသိစိတ်အရ ကျားမ မရွေး ဆံကေသာ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို တူညီစွာ ကာကွယ်ကြရမည် ဖြစ်လေသည်။

ရတောင်ရခဲလှသည့် မွန်မြတ်သော သာသနာ့ဘောင်သို့ ပင်ရန်ကိုပင် ရောင်တစ်လုံး အဆုံးခံဖို့ မနည်းကြိုးစား အားထုတ် ကြရသည်။ ဤမျှ ထိုမျှ အရေးပါလှသော ဆံကေသာ၏ အရေးပါ ပုံကို ကဗျာဖြင့်တစ်မျိုး၊ တေးသွားဖြင့်တစ်သွယ်၊ စကားပုံများဖြင့် တစ်နည်း အသီးသီးသော ပုံပြချက်တို့ဖြင့် သူ့ခေတ်နှင့်သူ တင်စား ခဲ့ကြ၏။ ဆံပင်ကိုမြတ်နိုးခြင်းဖြင့် ဘယုတယ အထွဋ်အမြတ်ထားခဲ့ ကြလေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း လူ့ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအရေးပါခဲ့ သည့် ဆံပင်အကြောင်းကို အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာကို ရှာဖွေတင်ပြခြင်းပင် ဖြစ်၏။

သည်အန္တရာယ်

လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ဆံပင်ကို တယုတယ တသသ လုပ်နေ ကြသည်။ အရွယ်မရောက်ဘဲ ဆံပင်ဖြူသွားမှာ စိုးရိမ်ကြသည်နှင့် အတူ ဆံပင်ကျွတ်မှာကိုလည်း မလိုလားကြချေ။ ထို့ကြောင့်လည်း အနီ အန္တရာယ်ကို ရင်မဆိုင်ရမီ ကြိုတင်ကာကွယ်လိုကြသည်။ သည်အတွက် သောကဗျာပါဒကို မခံယူလိုကြ။ သည်အန္တရာယ် သည် နုပျိုခြင်းဟူသည့် နယ်ပယ်မှ မောင်းထုတ်ခြင်း ခံရသော ကြောင့်သာတည်း။

ဆံပင်ကျွတ်သူများမှာလည်း မကျွတ်သည့်ဆေး ရှာဖွေသုံးစွဲ ကြရသလို ဆံပင်ဖြူနေသူများမှာလည်း ပြန်လည်၍ မည်းနက်စေ



ရန် ဆေးဆိုးကြသည်။ ဆေးစားကြသည်။ လူ့အများသည် ဆံပင်နှင့် ပတ်သက်သည့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သော ဆေး ကောင်းနည်းကောင်းများကို အချိန်ကုန်ခံ၊ ငွေကုန်ခံ၍ ကြိုးစား ရှာဖွေနေကြသည်။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရပ်များကို မှီတင်း၍ စီးပွားဖြစ်ထွန်းနေသူများ ကား မနည်းလှချေ။ မျက်ဖြူဆိုက်လေ ဆရာကြိုက်လေ ဆိုသည် ကဲ့သို့ ဒူးတန့်န့်နှင့် အကြည်ဆိုက်နေကြသည်။

အမျိုးသားများမှာလည်း စောစီးစွာ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဖြူခြင်း များနှင့် ထိတ်ပြောင်ခြင်းများကို ငါးရာခိုင်နှုန်းမျှ ခံစားရင်ဆိုင် နေရ၍ အမျိုးသမီးများမှာလည်း အလားတူစိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရင်ဆိုင် နေကြရလေသည်။

နပျိုခြင်းနယ်ပယ်

ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ နပျိုခြင်းကို အစဉ်လိုလားကြ၏။ ဒရာဖိစီး မှုကို မသတ်သာ၍သာ ခံရမည်။ တတ်နိုင်လျှင် အစွမ်းကုန် ခုခံ ကာကွယ်မည်သာ ဖြစ်၏။

သေမင်းကို သစ္စာနှံမည့် သေမင်းအလံခေါ်ရမည့် ဆံပင် ဖြူခြင်းကိုတော့ သူသူငါငါ ရွဲစားမုန်းတီးကြသည်။ စက်ဆုတ်ကြ သည်။ သည်အန္တရာယ်ကို ရင်မဆိုင်ရအောင် ကြိုတင်၍တော့ တတ်နိုင်သလောက် ကာကွယ်လိုကြသည်မှာ အထူးမေးစရာမလို တော့ချေ။ အဘိုးအဘွားအရွယ်တွေပင် ဆံပင်ကိုနက်အောင် ဆိုးနေကြသည်မှာ လက်ကျောပင်ဖြစ်၏။ ပါးရေတွန့်ပေမယ့် ဆံပင် နက်နေလျှင် တော်သေးသည် မဟုတ်ပါလော။ ဆံပင်လည်းဖြူ ပါးရည်လည်းတွန့်နေပါက နပျိုသည်နယ်နိမိတ်မှ ဝိုင်းပယ်ခြင်း ခံရမည်သာတည်း။

သို့တိုင် ရှစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှသော ကျား/မတို့သည် အသက် ၂၄ နှစ်ပတ်ဝန်းကျင်အရောက်တွင် ကေသာမင်ပိတုန်းသည်

ဖြူရော်စ ပြုလာကြသည်ဟု ဆေးပညာရှင်သုတေသီများက စာရင်း ဇယားဖြင့် ဆိုခဲ့ကြသည်။

ကျားနှင့်မ မည်သူက ပိုဖြူသနည်း

ပို၍ အံ့ဩစရာကောင်းသည်မှာ အမျိုးသမီးများ၏ ဆံပင်ဖြူ သည့်နှုန်းမှာ အမျိုးသားများထက် ပိုမိုကြောင်းကို ဆေးပညာရှင်များ က အတည်ပြုကြသည်။ သို့သော် အမျိုးသမီးများ၏ဆံပင်မှာ ရှည်လျားစွာ ရှိနေခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက်မသိနိုင်ပေ။ အမျိုးသား များ၏ဆံပင်မှာ တိုနေခြင်းကြောင့် ဖြူလျှင်ဖြူမှန်း သိသာလှပေ သည်။

အသက်(၃၅)နှစ်နှင့် (၅၅)နှစ်အကြားတွင် လူတိုင်းဆံပင် ဖြူလာတတ်ကြသည်။ သည်အရေးအခင်းကလည်း မသေးလှပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆံပင်ဖြူလာပြီဟေ့ဆိုလျှင် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ခြင်းအပိုင်းသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းဖြင့် နပျိုခြင်းဟူသည့် နာမည်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားကြရလေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အဖြစ်ဆိုးကို မခံယူလိုကြ၍ ဆံပင်မဖြူရန် ဆံပင် မကျွတ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်လိုကြသည်။ သို့မှသာလျှင် မအိုသေး တဲ့သူ၊ အပျိုလေးနဲ့တူမည် မဟုတ်ပါလော။ ထို့ကြောင့် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းသည် လူတိုင်း မဟာအန္တရာယ်တစ်ပါးပင်ဖြစ်လေသည်။



## HAIR ဆံပင်၏အခြေအမြစ်

Hair are specialized keratinous structures produced by the hair bulb.

ဆံပင်သည် ကာရာတင်း (Keratinin) ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အရာဝတ္ထုပင် ဖြစ်သည်။ Hair follicle ဖြင့် (Thin skin) ခေါ် ပါးလွှာသော အရေပြားမှ ပေါက်ရလေသည်။

ဆံပင်သည် အခိဝမ်းတွင်းရှိ သန္ဓေသား (၃)လလောက်မှစ၍ ပေါ်ပေါက်လာရလေသည်။ အရေပြားအပေါ်လွှာ (Epidermis) နှင့် ၎င်း၏အောက်လွှာ (Dermis) အတွင်းသို့ တိုးဝင်သွားပြီ (၅)လခန့်တွင် ဗျက်ခွန်းများနှင့် ပါးတို့တွင် မွေးနှုတ်ကလေးပေါက်လာလေသည်။

ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အမွှေးများ ဖုံးလွှမ်းရလာပေသည်။ ၎င်းတို့ကို (Lanugo hair) ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ မွေးဖွားလာသောအခါ (Vellus) ခေါ် အမွှေးများက အစားထိုးလာရလေသည်။

ဆံပင်စထွက်ရာ (Hair follicle) ၎င်းတို့တွင် (Sebaceous Glands) များ ရှိလေသည်။ ၎င်းတို့သည် ဆံပင်ပေါက်လာစေရန် အဆီဓာတ်များကို ထုတ်ပေးလေသည်။ ယင်းအဆီရှိမှုသာလျှင် ဆံပင်သန်စွမ်းစေနိုင်သည်။ ပိုမို၍ ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြရလျှင် ဆံပင်၏ အဓိက ဩဇာဓာတ်သည် (Sebaceous Glands) ပင်ဖြစ်လေသည်။

ဆံပင်နှင့်အတူ အခြားအမွှေးအမျှင်နှင့် လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ ချွေလင်း (Sweat Glands)၊ အဆီဂလင်း (Sebaceous Glands) စသည့် အားလုံးသည် သန္ဓေသားဘဝမှစ၍ (Epidermis) အလွှာမှ ပေါ်ပေါက်လာရသော အရာများပင် ဖြစ်လေသည်။

ပေါ်လှေ့ဆောင် စာလ



ဆံပင်နှင့်အတူ လက်သည်း၊ ခြေသည်းတို့သည် လူသေဆုံးပြီး ရက်အတော်ကြာသည်တိုင်အောင် ဆက်လက်၍ ရှည်လာသည်ကို တွေ့ကြုံရသည်။ ဆံပင်ကြီးထွားခြင်းသည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ အားဖြင့် ဟော်မုန်းဓာတ်၏ ချုပ်ကိုင်မှုအောက်တွင် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ၎င်းဟော်မုန်းဓာတ်သည် မျိုးရိုးကိုလိုက်၍လည်း ရှိတတ်ကြပြီး၊ အမျိုးအစားအလိုက် ကြီးထွားသန်မာကြရသည်ဟု သုတေသီများက ဆိုထားခဲ့ကြလေသည်။

ဆံပင်ရိတ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် မည်သို့အကျိုးထူးမည်နည်း

ဆံပင်ရိတ်ဖြတ်ခြင်းဖြင့် (Cutting and shaving) တို့သည် ဆံပင်သန်စွမ်းခြင်းကို ထိရောက်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်စွမ်း မရှိကြချေ။

အဆီဂလင်း (Sebaceous Glands) တို့သည် ဆံပင်အခြေ တည်ရာ (Hair follicle) ထဲသို့ တိုး၍ ကျယ်ဝန်းသော ပြွန်ကလေး များဖြင့် ဆက်သွယ်လျက် ရှိလေသည်။ ယင်းအဆီဂလင်းတို့သည် လူပျို၊ အပျိုဘော်ဝင်စတွင် (Androgen) ဟု ခေါ်သော ဟော်မုန်း ဓာတ်တစ်မျိုးကြောင့် ဆံပင်၏ စွမ်းအင်ကောင်းလာသည်ကို တွေ့ ရလေသည်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဓမ္မတာလာချိန်၌ ဒုတိယပတ် တစ်ဝက်ချိန်၌ ပထမပတ် တစ်ဝက်အချိန်ထက် ပို၍များလေ သည်။

It is greater in the second half of the first half.

သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေချိန်တွင် အလွန်တရာနည်းပါး မှုကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။

ဆံပင်ကို ကြည့်မြင်တော့ရသည်။

ဆံပင်တစ်ချောင်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်ခဲ့ပါမူ (၃)မျိုး တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။

(1) OUTER MOST CUTICLE

အပြင်ပိုင်း (ကျွတ်ကယ်လ်)သည် မာကျောမှု ရှိလေ သည်။ ၎င်းတွင် ပြားသောဆဲလ် (Flat Cells) များ ပါဝင် ထားသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်၍ ငါးအကြေးခွံကဲ့သို့ ရှိလေ သည်။

(2) MIDDLE CORTEX အလယ်လွှာ

၎င်းအလွှာသည် (Spinale shaped cells) လွန်းပုံသဏ္ဍာန် ဆဲလ်များ ရှိလေသည်။ ၎င်းတို့သည် အလွန်ပါးလွှာ၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ပူးကပ်နေပြီး အရောင်အသွေးရှိသည်။

(3) INNER MOST MEDULLA အတွင်းဆုံးအလွှာ

၎င်းတို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အလွန်ပူးကပ်နေခြင်း ကြောင့် စုထုပ်ထားသကဲ့သို့ ဆဲလ်များ ရှိလေသည်။ ၎င်းဆဲလ်များကြားတွင် (Air bubbles) လေဘူးဘောင်း ကလေးများ ရှိလေသည်။

ဆံပင်ဘာကြောင့်နက်သနည်း

ဆံပင်အရောင်သည် များသောအားဖြင့် မျိုးရိုးဗီဇပေါ်တွင် အခြေတည်၍ အရောင်အသွေးဖြစ်ပေါ်တတ်ကြသည်။ (Hair Follicles) ၏ အတွင်းတွင် (Melano Cyte) ခေါ် ဆဲလ်များ ရှိလေ သည်။ ၎င်းတို့သည် (Melanin Pigment) များကို ထုတ်ပေးကြလေ သည်။ ၎င်း၏စွမ်းအင်သည် လူအများလိုအပ်နေသည့် အနက် ရောင်ကို ရရှိစေသည်ဟု သုတေသီများက ဆိုကြသည်။

ယင်းကဲ့သို့သော (Melanin Pigment) မရှိလျှင် ဆံပင်များ ဖြူဖွေးလာမည်မှာ ယုံမှားသံသယရှိနေစရာ မလိုတော့ပေ။



ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၏တရားခံ

(Pantotheni Acid) ဓာတ်အားနည်းသွားသောအခါ ဆံပင်နှင့် အခြားအမွှေးအမျှင်တို့သည် ကျသွားခြင်း၊ ကျွတ်သွားခြင်းတို့ကို ကြွက်တွင် စမ်းသပ်၍ တွေ့ရှိခဲ့ကြလေသည်။ လူ့အများတွင်မူ မတွေ့ရသေးပေ။

သို့သော် လူများတွင်လည်း ယင်းဓာတ်အားနည်းပါးသွားခဲ့ပါမူ ဆံပင်နှင့် အမွှေးအမျှင်တို့သည် မူလနှင့် မတူဘဲ ခြားနားပြောင်းလဲမှုများကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

တစ်ရက်လျှင် ဆံပင်မည်မျှ ပျဉ်ပါသနည်း

ဆံပင်သည် တစ်နေ့လျှင် ဒသမ(၃)မီလီမီတာ (0.3mm) ရှည်လာသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ဆံပင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရန်

(Hair Follicle) သည် ကြီးထွားလာသောအခါ အဆင့်(၃)ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရလေသည်။

- (၁) ကြီးထွားခြင်း (Growth)
- (၂) ကြားကာလနှင့် ကြီးထွားမှုအားနည်းခြင်း (A transitional phase with cessation of active proliferation)
- (၃) အနားယူခြင်းနှင့် အဟောင်းတို့ကို ထုတ်ပယ်ခြင်း (Rest and Elimination of Old Hair)

ဤကဲ့သို့ အဆင့် (၃)ဆင့်အား ကျော်ဖြတ်ရပြီးနောက် ပထမအဆင့်တွင် (Hair Follicle) သည် (Dermis) အတွင်းတွင် တည်ရှိလေသည်။

လူ့အများတွင်ရှိသော (Hair Follicle) တို့သည် တစ်ချိန်တည်းတွင် အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ဥပမာ ဆံပင်အဖြစ် ထွက်ရန်ပေါက်ရန် အားယူဆဲများနှင့် ထွက်ပေါ်စထွက်ပြီးများ ဖြစ်ကြသည်။

ပျက်စီးနိုင်စေသည့်သဘော

ဆံပင်ဆဲလ်များသည် ပထမအဆင့်တွင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဝေဒနာကြောင့်သော်လည်းကောင်း ပျက်စီးစေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်လွန်ကဲမှုများ၊ အရေပြားဝေဒနာနှင့် ရိတ်နှုတ်ခြင်းခံရလျှင် (၄-၅)လလောက်ကြာမှ တစ်ပြန်လည်၍ ပေါက်ရလေသည်။

ရောဂါကြောင့် ဆံပင်ဆဲလ်များသည် ဆံခြည်ထွက်ခါစအားလုံးအား (Hair Producing Bulg) ပျက်စီးသွားလျှင် ပြန်လည်၍ ပေါက်ဖို့ရန် မလွယ်ကူတော့ပေ။

၎င်းတို့သည် အထူးသဖြင့် ဒဏ်ရာကြောင့် အမာရွတ်ကြီးများ ပြည်တည်ခြင်း၊ ပုပ်ခြင်း၊ ရောင်ခြည်လောင်ကျွမ်းခြင်းတို့တွင် အများဆုံးတွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ သို့သော် ပျက်စီးမှုသေးလျှင် ဆံပင်သည် မူလအတိုင်း ပြန်လည်၍ ပေါက်လာနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

အထူးသဖြင့် အူရောင်ငန်းဖျားများနှင့် အခြားပြင်းလန်သော ရောဂါဝေဒနာများကြောင့် စိတ်ဓာတ်ချော်ချားတတ်ခြင်းတို့သည် ခဏတစ်ဖြုတ် ပျက်စီးနိုင်လေသည်။ အမြဲတန်း ပျက်စီးခြင်းကိုတော့ ကြိုတောင့်ကြံခဲ့ တွေ့ရတတ်လေသည်။

များသောအားဖြင့် (၂)ပတ်၊ (၃)ပတ်ကြာပါက ဆံပင်များ ပြန်လည်၍ ပေါက်လာသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဆံပင်ပေါက်ခြင်းကို ဟော်မုန်းအစားအစာ၊ အဆိပ်အတောက်တို့သည် ဆံပင်ပေါက်နှုန်း၏ အနှေးအမြန်ကို ထိန်းချုပ်မှုရှိသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။



ထိပ်ပြောင်ခြင်း

အထူးသဖြင့် (Hormones) ဓာတ်အားသည် ဆံပင်၏ အဓိက ကျသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ယောက်ျားဌေးဓု (Testis)

မိန်းမ ဥအိမ် (Ovaries)

ကျောက်ကပ်အထက်၌ ထပ်၍ရှိသော အကျိတ်(Adrenal Cortex) တို့မှထွက်သော အားပျော့ညံ့သည့် ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် ပင် ဖြစ်လေသည်။

နဖူး၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ နားထင်တွင် ဆံပင်ကျွတ်တတ်ခြင်းမျိုးကို အများဆုံးတွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်းလုံး ပြောင်းသွားခြင်းမျိုးကိုမူ မျိုးရိုးကြောင့်ဟု ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံလှကြည်ခဲ့ကြသည်။ ကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးများတွင်မူ ထိုအဖြစ်မျိုး မရှိကြပေ။ အရွယ်မရောက်မီ ကလေးတို့၏ဆံပင်သည် သက်တန့် (Rainbow) ကဲ့သို့ အရောင်းအဆင်းပုံသဏ္ဍာန် ရှိလေသည်။

သင်းကွတ်ထားသူများ ဆံပင်ကျွတ်နိုင်ပါသလား

ကမ္ဘာဆေးသုတေသီတို့သည် ထိပ်ပြောင်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကာလအတော်ကြာကပင် သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ များသောအားဖြင့် မျိုးရိုးဗီဇလိုက်၍ ထိပ်ပြောင်ခြင်းများကို ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများ တွေ့ရှိလေ့လာ သိရှိခဲ့လေသည်။

အချို့မှာလည်း မွေးရာပါ သန္ဓေ၏ အားနည်းချက်ကြောင့် ထိပ်ပြောင်ခြင်းမျိုးကိုလည်း လေ့လာတွေ့ရှိရတတ်ပေသည်။

(Eunuchs) သင်းကွတ်ထားသူများတွင် ထိပ်ပြောင်ခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းကို မတွေ့ရသလောက် ရှိနေသည်။ ထိပ်ပြောင်သူများကို (Testo Sterone) ဟော်မုန်းတစ်မျိုးကို ထိုးပေးလျှင် ထာဝရ ထိပ်ပြောင်ဘဝသို့ မုခကေန်ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြောင်း ဆေးပညာရှင် သုတေသီတို့က အတိအလင်းပြောကြားကြသည်။

ကမ္ဘာကျော်မင်းသား(၃)ဦး၏ဆံပင်ဒုက္ခ

လူတစ်ယောက်အတွက် တန်ဖိုးကြီးစွာ ပေးရသော အဝတ်အထည်တွေ မည်သို့ပင် ဝတ်ဆင်ထားပါစေ၊ ထိပ်တန်းပုံနှံသောတွေ့ဘယ်လိုပဲ ခြယ်သ၊ခြယ်သ ဆံပင်မပါလျှင်တော့ လှပမှုအတွက် ပြည့်စုံလိမ့်မည်။ ယောက်ျားရောမိန်းမပါ ဆံပင်ရှိရန် ရာနှုန်းပြည့်လိုအပ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း မင်္ဂလာပွဲနေပွဲထိုင်အတွက် ဆံပင်အလှပြုပြင်ရေးဆိုင်များတွင် သွားရောက်ပြီး မင်္ဂလာတစ်ပွဲတိုးနိုင်ရန်အတွက် ပုံစံလိုက်၍ (၅၀၀၀)၊ (၁၀၀၀၀)ပေး၍ ပြုပြင်ကြသည်။

ဆံပင်အလှပြုပြင်ရေးဆိုင်၌ ဆံပင်တု(ခေါင်းစွပ်)များကို တန်ဖိုးကြီးစွာ ရောင်းချ၏။ တစ်နေ့အတွက် သတ်မှတ်သည့်နှုန်းနှင့် ငှားရမ်းကြ၏။ ဤမျှလောက် ဆံပင်ကို အရေးပေး အလေးတင်ထားခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ လှပမှုတွင် ဆံပင်သည် အဓိကပါဝင်နေကြောင်း သိသာထင်ရှားလှပေသည်။

ယနေ့ မြန်မာ့ရုပ်ရှင်တွင် လိုအပ်သည့် ဇာတ်လမ်းအရ လိုအပ်သော ဆံပင်ပုံစံများကို ဆံပင်အလှပြုပြင်ရေးဆိုင်များတွင် သွားရောက်ပြုပြင်နေကြရသည်။

ယင်းဆံပင်ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များက ဆံပင်ပြန်ပေါက်စေရန်နှင့် ဆံပင်များ သန်မာကြီးထွားရေးကို ဇွဲနဲဘဲကြိုးစား သုတေသနပြုနေကြသည်။ သို့သော် အောင်မြင်မှု လုံးဝမရှိသေးပေ။

ဆံပင်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆံပင်ပုံအတုတပ်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုဖြင့် အစားထိုးခြင်းများကိုသာ ပြုလုပ်နေရပြီး ခွဲစိတ်ကုသမှုတွင် (၂)မျိုးရှိလေသည်။

ယင်း(၂)မျိုးမှာ ဦးခေါင်းနောက်ပိုင်းမှ ဆံပင်ရှိသော အရေပြားအပေါ်လွှာကိုယူ၍ လိုအပ်သည့် ရှေ့ပိုင်းတွင် အစားထိုးကုသမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းကုသမှုမှာ (၅%) ရာနှုန်းလောက်သာ



အောင်မြင်ပြီး၊ (၉၅%) ရာနှုန်းမှာ အောင်မြင်မှုမရှိသေးပေ။  
ဦးခေါင်းအရေပြားကင်ဆာ (Cancer) ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို မကြာ  
ခဏတွေ့ရှိရကြောင်း ဆေးပညာရှင်များက ပြောကြားကြလေသည်။

ဒုတိယနည်းမှာ လိုအပ်သည့် နေရာများတွင် အခြားတစ်နေရာမှ  
ဆံပင်များကို တစ်ချောင်းစီ နုတ်ယူပြီး သတ်မှတ်ထားသည့်  
နေရာတွင် အစားထိုးစိုက်၍ ကုသခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်း  
သည် ရာနှုန်းပြည့်စောက်မြင်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် ယင်း  
ကုသမှုသည် ငွေကြေးကုန်ကျလွန်စွာများပြားခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်  
နာကျင်ခြင်း ဝေဒနာတို့ကို အလူးအလဲခံကြရသည်ဟု ကာယကံရှင်  
များက ပြောကြားကြလေသည်။

ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီးများ ဖြစ်ကြသည့် (Frank  
Sinatra) ဖရင့်စင်နာထရာ၊ (Sean Conaary) ရှောင်ကွန်နရီ၊  
ကောင်းဘိုင်မင်းသားကြီး (John Wayne) ဖွန်ဝိန်းတို့သည် ဖော်ပြ  
ပါ ဒုတိယနည်းများဖြင့် မိမိတို့၏ထိပ်ပြောင်ခြင်းဘဝကို ငွေနှင့်  
ဆက်၍ တော်လှန်ခဲ့ကြကြောင်းကို Time မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့  
လေသည်။

သို့သော် အစားထိုးကုသမှုများမှာ မူလပင်ကိုယ်ဆံပင်ကဲ့သို့  
ကြည့်မကောင်းလှပါ။ အစားထိုးကုသထားမှန်း သိသာထင်ရှားလွန်း  
လှသည်ဟု ဖော်ပြထားလေသည်။

ဆံပင်

လက်ရှိ ဆေးပညာ၏ သုတေသနပြုချက်အရ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊  
ကျွတ်ခြင်းတို့ကို သဘာဝအနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေရန်  
တတ်နိုင်မှုမရှိသေးပေ။ ခေတ္တအစားထိုးနည်းများနှင့်သာ ပြုလုပ်  
နေကြကြောင်း တွေ့ရှိနေရသေးပေသည်။

လူ၏ ဦးခေါင်း၊ အရေပြားရှိ တွင်းငယ်ကလေးများမှ ဆံပင်  
ပေါက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ယင်းတွင်းငယ်၏အောက်တွင် အဖုငယ်  
ကလေးများ ရှိလေသည်။ ဆံပင်၏အမြစ်ခြေသည် ထိုအဖုငယ်လေး  
တွင် တည်ရှိလေသည်။ ၎င်းအဖုငယ်ကလေးသည် အရောင်ဖြူ၍  
နူးညံ့လေသည်။

ဆံပင်ပေါက်ရာ တွင်းငယ်များ၌ အတွင်းနှင့် အပြင်ဟူ၍  
အထပ်များရှိလေ၏။ အတွင်းထပ်သည် ဆံပင်၏ အမြစ်နှင့်  
ကပ်လျက်ရှိပြီး ယင်း၌ အလွှာ (၂) ခုရှိပြန်လေသည်။ ထိုအလွှာ  
များကို ဆံပင်အမြစ်၏ အတွင်းနှင့်အပြင်စွပ်များဟု ခေါ်သည်။

အမြစ်မပါသော ဆံပင်၌ အတွင်းဘက်မှ အပြင်ဘက်တိုင်  
အောင် ဆံပင်၏ အူအကာ အရေပါးရှိလေသည်။ ယင်းအကြောင်း  
ကို အထက်တွင် ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်လေသည်။

ဆံပင်၏အမြစ်သည် အဖုငယ်လေးများတွင် တည်ရှိပြီး  
ထိုအဖုငယ်လေးများတွင် သွေးလွှတ်ကြောများရှိသဖြင့် ၎င်းသွေး  
လွှတ်ကြောများတွင် ဆံပင်ကို သန်စွမ်းစေနိုင်သည့် ဓာတ်တစ်မျိုး  
ပါရှိလေသည်။

ထိုသွေးကပင် ဆံပင်မြစ်ခြေပေါ်ရှိ အညစ်အကြေးများကို  
သယ်ဆောင်ယူသွားတတ်ပြီး ဆံပင်ကျွတ်နေသည့် နေရာများတွင်  
တစ်ဖန်ပြန်၍ အစားထိုး အသစ်ပေါက်လာရန်ကိုလည်း ကြီးမား  
စွာ အထောက်အကူပေးလေသည်။

ဆံပင်တွင်းငယ်တိုင်းတွင် အဆီဂလင်းများ ရှိကြသည်။ ၎င်း  
ဂလင်းဆီကဲ့သို့သော အရည်များကို အမျိုးကြထုတ်ပေးခြင်းဖြင့်



ဆံပင်သည် ချောမွတ်ခိုင်မာပြီး ပျော့ပျောင်းမှုကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ထို့ပြင် ရှန်းကန်မှုသတ္တိလည်း ရှိလေသည်။

ဆံပင်တွင် ဆဲလ်ကလေးများ များစွာရှိလေသည်။ ဆံပင်၏ တွင်းငယ်၌ ကြွက်သားများ ရှိနေသောကြောင့် အမှတ်မထင် ထိတ်လန့်မှုဖြစ်သောအခါ ဆံပင်များ ထောင်လာသည်ကို အံ့ဩစွာ တွေ့ရှိရလေသည်။

ကျန်းမာသောသူများသည် ဆံပင်ကျွတ်ပြီးလျှင် ပြန်လည်၍ ပေါက်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ဆံပင်သည် (၃-၄)နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ အသစ်လဲ ပေါက်တတ်ကြောင်းကို သုတေသနပြုချက်အရ သိရှိခဲ့ကြသည်။

ဦးခေါင်း၌ ဆံပင်မပေါက်ခြင်းသည် ရောဂါဝေဒနာကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဦးရေပြားအခြေအနေ ညံ့ဖျင်းနေခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ်၊ မျိုးရိုးဗီဇကိုလိုက်၍ သော်လည်းကောင်း ဆံပင်မပေါက်ခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

အချို့ကွက်၍ ဆံပင်မပေါက်ခြင်းများသည် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ အင်အားကုန်ဆုံးခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မြန်မာများ၏ အယူအဆတွင် ယင်းကဲ့သို့ ကွက်၍မပေါက်ခြင်းကို စုံးစုပ်သည်ဟု အယူရှိကြလေသည်။

ဆံပင်အမျိုးအစားသည် လူတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးလိုက်၍ ကွဲလွဲမှုများ ရှိကြလေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် နီဝရိုးလူမျိုးတို့၏ ဆံပင်သည် သိုးမွေးကဲ့သို့ လိပ်ခွေလျက်ရှိပြီး မွန်ဂိုလူမျိုးတို့တွင် ကြမ်းတမ်းသေးငယ်သော ဆံပင်များ ရှိကြလေသည်။ ဩစတြေးလီးယန်း တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဆံပင်သည် ထူးခြားစွာ တွန့်လိမ်လျက်ရှိသကဲ့သို့ ကော်ကေးရှန်း လူမျိုးတို့၏ဆံပင်များသည် လှိုင်းကွန့်ကဲ့သို့ တွန့်လိမ်လျက်ရှိပြီး တောင်ပြောင်ချောမွတ်လျက် ရှိလေသည်။

ဆံပင်လှပခြင်းသည် လူ၏ကျန်းမာရေးအပေါ်တွင် လုံးဝရပ်တည်လျက် ရှိလေသည်။ ဦးခေါင်းရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် သွေး၏

လှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်နေလျှင် ဆံပင်သည် ကောင်းနေမည်ဖြစ်၏။

ရောဂါဝေဒနာတစ်ခု စွဲကပ်ခြင်းဖြင့် မူလအသွေးများသည် ညစ်ညမ်းခြင်းသို့ ရောက်ရှိကာ ဆံပင်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးအားနည်းသူများသည် ဆံပင်၏မူလအရောင် ပျောက်ကွယ်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိတတ်ကြသည်။

ယင်းကြောင့် ဆံပင်၏သဘာဝအလှကို ထာဝရအလိုရှိသောသူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း၊ အချိန်မှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို လေ့ကျင့်ပေးရခြင်း၊ အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပြီး သင့်တင့်မျှတစွာ စားပေးရခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဖြူခြင်းများကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်လေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဆံပင်သည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် အရေးကြီးသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူများစွာတို့သည် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရန် မဝံ့ကြချေ။ ထို့ကြောင့်လည်း သည်အန္တရာယ်ဘေးမှ လွတ်ကင်းနိုင်ရန် ငွေကုန်ကြေးကျခံကာ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ခုခံကာကွယ်နေကြသည်။ ဤသည်ပင်လျှင် လူ့ဘဝ၏ ဆံပင်တိုက်ပွဲတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

သနားစရာအရွယ်လေးများ

ပိုမို၍ ဆိုးသည်မှာ နုနုငယ်ငယ် အရွယ်လှလှလှလင်ဖျို၊ လုံမဖျိုတို့တွင် စောစီးစွာ ဆံပင်ဖြူတတ်သည်များကို မကြာခဏတွေ့ဆုံရတတ်ပေသည်။ ၎င်းတို့၏အဖြစ်သည် ဝမ်းနည်းစရာဖြစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းဖြစ်ရပ်သည် (Hair Follicles) ၏ အတွင်းတွင် ဆံပင်ကို အရောင်ဆိုးနိုင်စွမ်းရှိသည့် (Melanin Pigment) များ စောစီးစွာ ကုန်ခမ်းသွားခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အရောင်ဆိုးနိုင်သည့် အရေကြည်ကလေးများ ပြုလုပ်ရန် အင်အားဆုံးရှုံးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အချို့သောသူများသည် အသက်



အရွယ်ကြီးရင့်သည့်တိုင် ဆံပင်ဖြူမသွားကြချေ။ သေသည်အထိ မည်းနက်နေကြ၏။ ငယ်ရွယ်ချိန်တွင် ဆံပင်စောစီးစွာ ဖြူခြင်းသည် ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုခုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ မျိုးရိုးဗီဇလိုက်၍သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ကြလေသည်။

ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံပြီး မိမိ၏ဆံပင်ကို ဂရုတစိုက်ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းသည် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းများကို တားဆီးစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အချို့သော မိသားစုများတွင် အရောင်ဆိုးနိုင်သည့် အရေကြည်များ စောစီးစွာ ကုန်ဆုံးခဲ့ခြင်းဖြင့် မည်မျှပင် ကျန်းမာရေးပြည့်စုံစေကာမူ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းများကို ရင်ဆိုင်တတ်ရပေသည်။ ယင်းဖြစ်ရပ်များကို မျိုးရိုးအလိုက် ဖြစ်တတ်ခြင်းဟု ဆေးပညာရှင်များက ယူဆယုံကြည်ထားခဲ့ကြသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အပူအားများသောသူများသည် ဆံပင်သည် ကျွတ်တတ်ကြလေသည်။ အပူများခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည်လည်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးသည် ဆံပင်အတွက် အဓိကလိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ဖြစ်တတ်ပါသည်

အသည်းငယ်သူများ၊ နှလုံးအားနည်းသူများသည် အချိန်စောစီးစွာ ဖြူတတ်ကြလေသည်။ အမှတ်မထင် ထိတ်လန့်ခြင်းဖြင့် ဆံပင်များက ဖြူသွားနိုင်ကြောင်းကို သုတေသနပြုချက်အရ တွေ့ရှိခဲ့လေသည်။

အနီးစပ်ဆုံး တင်ပြရလျှင် စိတ်မခိုင်သူများ၊ စိတ်ညစ်တတ်သူများ၊ အကြောက်လွန်သူများသည် လအနည်းငယ်အချိန်အတွင်း ဆံပင်များ ဖြူလာကြောင်းကို တွေ့ရှိရလေသည်။

အတွေးလွန်ခြင်း

မရောက်ရှိသေးသည့် အနာဂတ်ကာလအတွက် စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်းနှင့် မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေ၊ မပေးသေးသည့် ဖြစ်ရပ်များကို အချိန်နှင့်အမျှ တွေးတောတမ်းထုမှန်းဆသူများသည် အချိန်စောစွာပင် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်း စသော အဖြစ်များနှင့် အများဆုံး ရင်ဆိုင်တတ်ကြပေသည်။

ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီဖြစ်သော အတိတ်၏ဖြစ်ရပ်များကို တမင်ဖန်တီးခြင်း၊ ခေါ်ယူ၍ တသသဖြစ်နေခြင်း၊ အတွေးနယ်ချဲ့ခြင်းများသည်လည်း အလားတူ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များကမူ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကပင် ဆံပင်သည် အဘယ်ကြောင့် ဖြူလာရသနည်းဟု စူးစမ်းရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဦးခေါင်းတွင် ဆံပင်ပေါက်စေသော တွင်းငယ်ကလေးများ၌ အရောင်ဆိုးအရေကြည်များ အကြောင်းတစ်ခုပေါ် မူတည်၍ ရပ်တန့်စေသည့် မူရင်းအဓိကအချက်ကို ရှာဖွေကြသည်။ အချို့သော အချက်များတွင် ဝိတာမင်ဩဇာဓာတ်ချို့တဲ့မှုအကြောင်းတစ်ရပ်လည်း ပါဝင်နေသေးကြောင်း လေ့လာသိရှိရလေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်သည့် ဝိတာမင်ဩဇာဓာတ် လျော့နည်းနေပါက ဆံပင်ဖြူလာနိုင်ပေသည်။ ယင်းလိုအပ်သော ဝိတာမင်ဩဇာဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါက ဆံပင်သည် ပြန်လည်၍ မူလအရောင်အတိုင်း နက်လာစေနိုင်ပါသည်။



ဆံပင်တည်တံ့ရေးနှင့် မည်းနက်ရေး

ဦးခေါင်းရေနှင့် ဆံပင်ကို ထာဝစဉ်သန့်ရှင်းစေရန် တစ်ပတ် တစ်ခါ ခေါင်းလျော်ပေးသင့်ပေသည်။ အလုပ်ရုံ၊ ဝက်ရုံများ၌ အလုပ် လုပ်လျက် ရှိသူများသည် အမှိုက်သရိုက်များနှင့် မီးခိုး၊ ဖုံးနှင့် အခြား အငွေ့အသက်များတို့ကြောင့် ဆံပင်အား တစ်နည်းတစ်လမ်း တိ ခိုက်တတ်ပါသည်။ သို့အတွက် သတ်မှတ်ထားရှိသည့် အချိန်ရောက် တိုင်း သရော်ကင်ပွန်းဖြင့် ခေါင်းလျော်ခြင်းသည် ယင်းအန္တရာယ် အား ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ခြင်း မည်ပေသည်။

လေကောင်းလေသန့်ရရှိ၍ သန့်ရှင်းလျက်ရှိသော ကျေးလက် တောရွာများတွင်မူ မြို့ကြီးများလောက် ညစ်ညမ်းမှုမရှိ၍ တစ်လ လျှင် တစ်ကြိမ်မျှလောက် ခေါင်းလျော်ခြင်းဖြင့် ဆံပင်၏ကာကွယ်မှု လုံလောက်နိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဆီများထည့်ထားသော ဆံပင်ကို ဆီမထည့်သော ဆံပင်ထက် ပိုမို၍ အကြိမ်များစွာ ဆေးကြောသည့်အနေဖြင့် ခေါင်းလျော်ပေးသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆီများသော ဆံပင်သည် ပတ်ဝန်းကျင်မှ မြူမှုန်အမှိုက်သရိုက်များ ကပ်တွယ်ရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ မြန်မာပြည် အတွက် ခေါင်းလျော်ရာတွင် အကောင်းဆုံးပစ္စည်းမှာ သရော် ကင်ပွန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် သရော်ကင်ပွန်းနှင့် မလျော်ချင်ပါက ဆပ်ပြာမွှေး နှင့် လျော်နိုင်ပါသည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆပ်ပြာမွှေးနှင့် လျော် လျှင် ရေ နွေးနှင့် ရေအေးကိုစပ်၍ လျော်သင့်ပါသည်။

အရေးကြီးချက်မှာ ခေါင်းလျော်လျှင် ဦးခေါင်းအရေပြားအား စင်ကြယ်သည့်တိုင်အောင် ဆေးကြောပစ်ရပါမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အညစ်အကြေးများ ကျန်ရှိနေခြင်းဖြင့် မူလရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းမှုကို မရရှိနိုင်ဘဲ အချိန်ကုန် လူပန်းဖြစ်တတ်ပါသည်။

ယခုခေတ်တွင် ရှန်ပူဖြင့်လည်း ခေါင်းလျော်တတ်ကြပါသည်။

မည်သည့်ပစ္စည်းနှင့်ပဲ လျော်စေကာမူ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လုပ်ဖို့သာ အဓိက ပြုကြရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ရသေ့စိတ်ဖြေ

အရွယ်ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးရင့်သည်ဖြစ်စေ ဆံပင်ဖြူလာ လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း ကာကွယ်ရန် နည်းကောင်း၊ လမ်းကောင်းများကို တကူးတက ရှာကြံ ကြတတ်သည်။

ဆံပင်ကျွတ်လျှင်မူ ဘစ်ဖက်မှ ဆံပင်ဖြင့် ဖုံးအုပ်တတ်ကြ သည်။ ကျနေလျှင် ဆေးဆိုး၍ ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြသည်။

အချို့သောသူများသည် ခေါင်းစွပ်ဆံပင်ပုံစံအတို ကြိုက် ရာပုံရွေး၍ သဘာဝကို အစားထိုး ကာကွယ်တတ်ကြသည်။ ယင်း ပြုမူချက်သည် ခေတ္တခဏမျှသာကောင်း၍ ရေရှည်တွင် ဦးခေါင်း ရေအား ထိခိုက်၍ လက်ကျန်ဆံပင်များကိုပင် ထိခိုက်တတ်ပါသည်။

ဆံပင်ကို ကြပ်တည်းစွာ ထုံးခြင်း၊ ဦးခေါင်းအားလုံး ပိတ်နေ အောင် ဆောင်းခြင်း၊ ပေါင်းခြင်းများသည် သန့်စွမ်းနေသော ဆံပင် အား အားယုတ်အောင် ဖန်တီးခြင်းပင် မည်၏။



ဆံပင်၏မဟာအန္တရာယ်

များစွာသော လူတို့သည် မိမိ၏ဆံပင်ရှင်သန်ရေးအတွက် စားဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ ဆိုးဆေးများဖြင့် ခုခံကာကွယ်လျက် ရှိကြသည်။

သို့သော် အများအားဖြင့် ဆံပင်ကို ပြုပြင်သောဆေးများသည် ရေနံမှတစ်ဆင့် သိပ္ပံနည်းအရ ထုတ်နှုတ်ယူထားသော ပစ္စည်းများသာ ဖြစ်လေသည်။

ယင်းပစ္စည်းများသည် မူလ ရေနံ၏ အပူဓာတ်အား လုံးဝ ပျောက်ကွယ်သွားအောင် မဖန်တီးနိုင်ကြသေးပေ။ ထို့ကြောင့် ၎င်း၏အပူဓာတ်ကြောင့် ဆံပင်များကျွတ်ခြင်း၊ ဖြူခြင်းများကို လူတိုင်းရင်ဆိုင်ရပေသည်။

အမျိုးသားများ အသုံးပြုသော ကော့စမစ်တစ် ဖယောင်းတောင့်၊ ဗယ်စလင်။

Hair Cream နှင့် ဆံပင်ပုံသွင်းကော်ရည်များသည် ရေနံထွက်သည့် ဖယောင်းကို အခြေခံကာ ထုတ်လုပ်ထားသော ပစ္စည်းများပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းပစ္စည်းများကို ခွဲခြားစွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆံပင်အား ထိခိုက်ပြီး ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းများ ဖြစ်လာရပေသည်။

ဒါတွေကိုသုံးပါ

- အုန်းဆီ
- သံလွင်ဆီ
- အနံ့ချွတ်ပြီး ကြက်ဆူဆီ

၎င်းဆီများသည် ဆံပင်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်အကင်းရှင်းဆုံးသော ဆီများပင် ဖြစ်လေသည်။

နိုင်ငံခြားမှ ထုတ်လုပ်သော ဆံပင်အတွက် လိမ်းသရန် ကော့

စမစ်တစ် ဖယောင်းတောင့်၊ ဗယ်စလင် Hair Cream စသည်များသည် ငါးကြီးတစ်မျိုးမှ ရလှူထားသောဆီကို ဖယောင်းထုတ်၍ ပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့် ဆံပင်အား ဘေးဥပါဒ်ကင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းပစ္စည်းများမှာ တန်ဖိုးကြီး၍ လူတိုင်းဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်ခြင်း မရှိကြချေ။ ရေနံမှထွက်သော ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုးပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်းများကိုသာ ဈေးနှုန်းသက်သာစွာဖြင့် ဝယ်ယူသုံးစွဲနေကြရသည်။ ယင်းကြောင့်လည်း ဆံပင်၏ဘေးဒုက္ခများကို လက်တွေ့ ရင်ဆိုင်နေကြရခြင်းပင် ဖြစ်၏။

မြန်မာပြည်တွင်မူ ရေနံမှထုတ်ယူရရှိသော ဖယောင်းကိုသာ လိုအပ်သလို လုပ်နိုင်သေးသည့်အဆင့်တွင် ရှိနေသေး၍ ၎င်းပစ္စည်းများသည် ဆံပင်၏ လိုအပ်သော ကိစ္စအဝဝကို မဖြည့်စွက်နိုင်သေးချေ။ ခေတ္တခဏမျှသာ ရသေ့စိတ်ဖြေ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခြင်းမှ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါမူ ဆံပင်၏ ဘေးဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းပေလိမ့်မည်။

ဆံပင်ကုတ်ဝဲ ကိုယ့်ချစ်သဲ

ယခုခေတ်တွင် လုလင်ပျို၊ လုံမပျိုတို့သည် ဆံပင်အား မည်သည့်ဆီကိုမျှ မလိမ်းပဲ ဆံပင်နက်မှောင်၍ ပိတုန်းရောင်ထနေမည်ကိုလည်း မလိုလား။ ဖိန့်ဖားလျား၊ ဖွကျဲကျဲနှင့် ပျောင်းဖူးမွေးသဏ္ဍန် ငှက်သိုက်အလား ဤသို့ရှိသွားမှု သဘောကျနေမည်သာ ဖြစ်၏။

ကေသာသုံးထောင်မကရှည်၊ ပိတုန်းရောင်ထသည့် ဆိုရိုးစကား တေးသွားအလိုက်ကိုပင် တော်လှန်နေကြချေပြီ။ ရှည်လျှင် ဖြတ်ကြ၍ ကုတ်ဝဲကျောလယ် ဆံစအသွယ်သွယ်ကို လေတွင်တဝဲဝဲ ဖြန့်ကြဲနေသည်ကိုပင် နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်၏ တစ်ခုသောဖက်ရှင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဆင်ယင်သုံးစွဲမှုကို သူ့ခေတ်နှင့်သူ လက်ခံကျင့်သုံး နေကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း “ဆံတိုဂုတ်ဝဲ ကိုယ့်ချစ်သဲ” တဖုံ၊ “ဆံပင်ဖွဖွ ချစ်နှမ” ဟူ၍တစ်မျိုး တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြ၏။



နှင်လားကွဲ မဟာနဖူး

မျက်မှောက်ခေတ် လူလင်ပျိုတွေကို ကြည့်ပါဦး။ နဖူးကျယ်သည်ကို နည်းနည်းမျှ မလိုလားကြချေ။ မူလက ကျယ်နေခဲ့လျှင်လည်း ဆံပင်များကို ရှေ့သို့ချခါ ဖုံးကွယ်တတ်ကြသည်။

ယောက်ျားမှန်လျှင် မဟာနဖူးရှိမှ ကျက်သရေရှိသည်။ ယောက်ျားပီသသည်ဟု ရှေးရိုးစဉ်လာစကားရပ်သည် ယခုခေတ်မှာ တော့ လုံးဝမခံလျော်တော့ပေ။ မိမိ၏ဆံပင်ကိုလည်း မည်သည့်ဆီကိုမျှမလိမ်း။ ဖွရွဲကြဲကြဲနှင့် ငှက်သိုက်ကဲ့သို့သာ ထားကြသည်။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဆီးလာသည်မှာ အတော်ဝေးဝေးမှ ခေါင်းပိုင်းကိုကြည့်လျှင် ယောက်ျားလော၊ မိန်းမလော ဟူ၍ ခွဲခြားရန်ပင် ခက်ခဲစွာ တွေ့မြင်နေရသည်။ ၎င်းတို့၏ ထည်ဝါသော ဆံပင်အုံ့ပုံစကသည် ခေတ်၏မှတ်တိုင်တစ်ခုအနေဖြင့် ရပ်တည်နေကြပြီ။ ဤလိုလူလင်များမှာ (၈၀%) ရာနှုန်းမျှ ရှိနေသည်။

အမှန်လိုအပ်သည့်အချက်

ဆံပင်အား မိမိ၏စိတ်ကြိုက် မည်သည့်ပုံစံကိုပဲ ထားပါစေ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ်ကိုတော့ ရင်မဆိုင်လိုကြချေ။ ယင်းအန္တရာယ်အား တားဆီးရန် ကြိုတင်စိတ်စောနေကြသည်မှာ အထူးပြောစရာ မလိုအပ်သော အကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်...

သင့်အလှကို ဖျက်ဆီးမည့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းနှင့် ထိပ်ပြောင်ခြင်းတို့သည် အကြည့်ရ အင်မတန်ဆိုးစေပြီး သင့်အား အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းနယ်ပယ်သို့ ရောက်ရှိခြင်းပင် မည်၏။

ဤမျှအရေးပါလှသော ပြဿနာတစ်ရပ်အား သင်သည် မူချဖြေရှင်းလိုပါလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းနည်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးစေခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်၏ဘေးဒုက္ခမှ မုချလွတ်မြောက်ပါလိမ့်မည်။

ယခု ဖော်ပြမည့် နည်းနိဿယများသည် ဆံပင်အတွက် လက်တွေ့အောင်မြင်စေသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို လက်လှမ်းမှီသရွေ့ ရေးသားတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆံပင်အရောင်ကောင်းစေရန်

အကယ်၍ သင်၏ဆံပင်သည် အရောင်အသွေးခြောက်သွေ့နေလျှင် မိမိ၏ဦးခေါင်းရေကို နှိပ်ပေးသင့်လေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ နှိပ်ပေးရာတွင် လက်မနှစ်ချောင်းကို နားရွက်နောက်တွင် ထောက်ပြီးလျှင် ကျန်လက်ချောင်းများကို ငယ်ထိပ်ပေါ်တွင် ဖြန့်၍ ထားကာ ဦးခေါင်းရေကို လှည့်ပေးရပေမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာ၌ ဦးခေါင်းရေကိုသာ လှုပ်ရှားစေ၍ လက်ချောင်းထိပ်များ ရွေ့မသွားစေရန် သတိပြုရပေမည်။ ထိုနည်းဖြင့် ဦးခေါင်းရေတစ်ခုလုံး၏ နေရာအနှံ့အပြားကို လှုပ်ရှားစေသင့်သည်။ ထို့ပြင် လက်ဖဝါးများဖြင့်လည်း ဦးခေါင်းရေကိုဖိ၍ နှိပ်ပေးသင့်သည်။ ထိုမှသာလျှင် လျော့နေသော ဦးခေါင်းရေရှိ တစ်ရှူးများတွင် သွေးကိုလွတ်လပ်စွာ လှည့်လည်စေနိုင်သည်။

ဦးခေါင်းရေတင်းနေလျှင် သွေးသည် လွတ်လပ်စွာ မလှည့်လည်နိုင်သဖြင့် ဆံပင်သည် တဖြေးဖြေးအားနည်းပြီး အမွှင်သေသွားနိုင်ပေသည်။

ဆံပင်ကိုမည်းနက်စေသောအခါ

ဆေး၊ စားဆေးများကို ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် နုပျိုခြင်း၏ နယ်ပယ်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် ချီတက်နေကြသည်။

သို့သော် မှန်းချက်နှင့်နှမ်းထွက် မကိုက်နိုင်တော့ဘဲ ခေတ္တခဏမျှသာ ဖြေသိမ့်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ စားဆေးများကြောင့် ဆံပင်ပြန်လည်၍ နက်လာသည်ကို မျက်မြင်မတွေ့ရသေးပေ။ သူပြောလူပြော ကြားဘူးနားဝရှိခဲ့ရ၏။



ဆိုးဆေးဟူသည်မှာ ဆိုးသည်အခိုက်အတန့်မှာသာ နက်စေပြီး။ ယင်း၏ အာနိသင်ကုန်ဆုံးသွားသည့်အခါ မူလအတိုင်း ပြန်လည်၍ ဖြုရပြန်သည်။ ရက်သတ္တ(၃-၄)ပတ်မျှသာ အရောင်စွဲမြဲကြောင်း တွေ့ရ၏။ သတ္တုရွှေရည်မိသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ကြားဖျင်ရွှေရောင်ပျောက်ပြီး မူလကြေးအရောင်သာ ကျန်ခဲ့သည့်ပမာဖြစ်တော့သည်။

ရှေးဟောင်း အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများတွင် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ မျက်စိမွန်ခြင်းတို့သည် သည်းခြေအားနည်းချက်ကြောင့်တူ၍ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

ယင်းသည်ခြေ၏ ရသသည် ခါးကြောင်း၊ လူတိုင်းသိရှိပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည်ခြေသည် မူလအတိုင်းမရှိဘဲ ချို့ယွင်းချက်ရှိနေပြီဆိုပါက နုပျိုမှုကို ပျက်စီးစေနိုင်၏။ မေ့လျော့တတ်ခြင်း၊ အစားမမှန်၊ အအိပ်မမှန်ဘဲ ကရောင်ခြောက်ချားဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးစိတ္တဝေဒနာကို ခံစားရတတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် သည်လူတော့ သည်းခြေပျက်နေပါပြီဟု ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောဆိုရိုးပြုကြသည်ကို လူတိုင်းပင် ကြားဘူးကြပေလိမ့်မည်။

ထိုသည်ခြေမကောင်းပါက အခြားသော ရောဂါဝေဒနာမျိုးစုံဝင်လာနိုင်ပေသည်။ သည်းခြေသည် အခါးဖြစ်၏။ သည်းခြေပျက်ခြင်းသည် အခါးခတ်လျော့နည်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် သည်းခြေအားကောင်းစေရန် ကြောင်လျှာ၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ မယ်လီဖူး စသော အခါးများကိုသာ မကြာခဏစားပေးရပေလိမ့်မည်။ အခါးတိုစားခြင်းအားဖြင့် ယင်းအခါးမှ ရရှိသော ဩဇာဓာတ်သည် ရုပ်ရေလှပချောမွေ့ခြင်း၊ ဖြူနေသော ဆံပင်များ ပြန်လည်၍ မည်းနက်စေပြီး ရွံ့တွနေသော အသားအရေများ ပြန်လည်၍ တင်းလာနိုင်ခြင်းကို စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ဖြူသူများသည် ပြန်လည်၍ မည်းနက်လာစေရန် အခါးကို မကြာခဏစားပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ သို့သော် ဒီနေ့စား။

ဖေရီလှဆောင် စာပေ

နက်ပြန်ဖြူစေလိုလျှင်တော့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ လနှင့်ချိ၍သော်လည်းကောင်း၊ နှစ်နှင့်ချိ၍သော်လည်းကောင်း စားပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ခုရေတွင်းထူးပြီး ခုရေကြည်တော့ သောက်လို၍ ရမည်မဟုတ်။ စိတ်ရှည်လက်ရှည်နှင့် ပြုပြင်သွားပါမှ မူလ၏မည်းနက် ခြင်းကို ပြန်လည်၍ ရရှိပေလိမ့်မည်။

မိမိ၏ မူလအားနည်းနေသော သည်းခြေနှင့် သွေးအားများကို ပြန်လည်၍ ကောင်းမွန်လာသည်အထိ အခါးကိုတော့ မကြာခဏ စားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် အခါးစားခြင်းအလေ့အထသည် ဆံပင်၏ အဓိကလိုအပ်သည့် မည်းနက်မှုကို မုချပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ကြောင်လျှာသီးကို (၃)နှစ်တိုင်တိုင် ဆက်စား၍ ဖြူနေသောဆံပင်များ ပြန်လည်၍ မည်းနက်လာကြောင်းကို စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် ဖတ်လိုက်ရသည်။ ဘရေးသူ၏မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှာလည်း ကြောင်လျှာသီးဖြင့် ဆံပင်များ ပြန်လည်၍ နက်လာကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

ထူးခြားသည့် နှုတ်နည်းသား

စာရေးသူမိတ်ဆွေတစ်ယောက်သည် ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်များ ကျွတ်ခြင်းနှင့် ဖြူခြင်းတို့ကို စောစီးစွာ ရင်ဆိုင်နေ၍ ဆေးအမျိုးမျိုးစားခြင်း၊ လိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ ငွေနှင့်အချိန်သာကုန်၍ မည်သို့မျှ ထူးခြားခြင်း မရှိခဲ့ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

တစ်နေ့တွင် ကုလားမိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်တွေ့၍ ၎င်းမိတ်ဆွေညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ရာ ခြောက်လအတွင်း ဆံပင်များ အချို့ ပြန်ပေါက်ပြီး ဖြူနေသော ဆံပင်များသည် ညိုမောင်းသော အရောင်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာကြောင်း ပြောပြပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်ပင် ဆံပင်တိုက်ပွဲဝင်နေရသူဖြစ်၍ ၎င်းသုံးသည် ဆေးနည်းကိုတောင်းရာ လွယ်ကူစွာပင် ရေးပေးပါသည်။

ဖေရီလှဆောင် စာပေ



ယင်းဆေးနည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

“နံနက် အိပ်ရာထတိုင်း နနွင်း(၂)ပဲ၊ ဆား(၂)ပဲ ရောစပ်၍ မှန်မှန်သောက်ပေးခြင်း” ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းသည် ကျွတ်နေသော ဆံပင်များကို ပြန်ပေါက်၍ ဖြူနေသောဆံပင်များ ပြန်လည်မည်းနက်စေသော လက်တွေ့နည်းကောင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆန်လွတ်နနွင်း သို့မဟုတ်၊ နနွင်းခါးများကို သုံးနိုင်ပါသည်။  
မှတ်ချက်။ ရက်ရှည်စိမ့်ကိန်းများဖြစ်၍ ဇွဲဝိရိယရိရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

မြင်းခွာရွက်

သတင်းဖြာလှသည့် မြင်းခွာရွက်သည် ကမ္ဘာဦးကစ၍ သည် မျက်မှောက်ခေတ်တိုင် မရိုးနိုင်အောင် သုံးစွဲလာခဲ့သော အပင် ဖြစ်လေသည်။

မြင်းခွာရွက်သည် ရှေးအိန္ဒိယယောဂီကြီးများနှင့် ရှေးသူတော် စင်ရသေ့ကြီးများ၏ မရှိမဖြစ်သည့် လက်သုံးစွယ်စုံရ ဆေးတစ်လက် ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မြင်းခွာရွက်ကို အမျိုးမျိုးဖန်တီးပြုပြင်၍ စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ရရှိကာ အသက်ကို ရှည်စေသည့် အပြင် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကိုပါ တားဆီးကာကွယ်နိုင်သော အစွမ်း သတ္တိထူးနှင့် ပြည့်စုံကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

ယင်းကြောင့် မြင်းခွာရွက်သည် နေ့စဉ်စားသုံးထိုက်ပြီး မိမိ အလိုရှိသော နုပျိုခြင်းကို ရယူနိုင်လေသည်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် မြင်းခွာရွက်ကို နှစ်ပေါင်း(၃၀)ကျော် ခန့် နေ့စဉ်စားလာခဲ့သူဖြစ်ရာ ယနေ့အသက်(၅၀)ကျော်အရွယ် ရောက်သည့်တိုင် ဆံပင်မဖြူ၊ အရေမတွန့်၊ ကျန်းမာမှုကို အပြည့် အဝခံယူပြီး လူငယ်များကဲ့သို့ပင် အမြဲဖျတ်လတ်လန်းဆန်းစိုပြည်ပြီး ရာသီဥတုဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းရှိကြောင်းကို စာရေးသူကိုယ်တိုင် တွေ့နေရပေသည်။

ဆံပင်အတွက် ရတက်ပွေနေကြသူများ ဤအစွမ်းထက်သည့် မြင်းခွာရွက်ကို ယနေ့မှစ၍ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဆံပင်အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပြီး နုပျိုခြင်းနယ်ပယ်သို့အရောက် ချီတက်နိုင်ကြပါစေ။

ဘုမ္မရာဇာ

ဘုမ္မရာဇာသည် ခါးသောအရသာရှိသည်။ ယင်းဘုမ္မရာဇာ နှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဆောင်းပါးများကို စာရွှာသမိုတ်ဆွဲ များ ဖတ်ဘူး၊ ကြားဘူးကြပေလိမ့်မည်။ ၎င်းအဓိက ရည်ညွှန်းချက် မှာ သွေးတိုးကို ပီပြင်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြပါရှိထားလေသည်။ ယနေ့ မြန်မာ့ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး (ဘီပီအိုင်)မှ အမြဲမပြတ်ဝယ်ယူလျက် ရှိသည်။

၎င်းဘုမ္မရာဇာအမြစ်ကို အမှုန်ပြုလုပ်ပြီး ပျားရည်နှင့်ရောစပ် စားပါက သွေးအားလည်ပတ်မှု ညီညွတ်၍ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာဝဖြိုးပြီး ရုပ်ရည်ကို နုပျိုစေနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ရုပ်ရည်နုပျိုသည်ဆိုရာ၌ ဆံပင်မကျွတ်၊ မဖြူမှသာလျှင် ယင်း၏ဆိုညွှန်းချက်သည် မှန်ကန်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် နုပျိုခြင်းသည် ဆံပင်မဖြူ မကျွတ်ပါမှသာ နုပျိုခြင်း မည်ပေမည်။ သည်အတွက် ဘုမ္မရာဇာကို အညွှန်းအတိုင်း စားသုံးသွားပါက ပြည့်စုံသော နုပျိုခြင်းကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ရှေးဟောင်း ကျမ်းဂန်များ၌ ဖော်ပြထားရှိခဲ့လေသည်။



နော်ဇာမြစ်

၎င်းနော်ဇာမြစ်သည် လူသုံးနည်း၍ အတော်ရှားပါးလှပါသည်။ နော်ဇာပန်းသည် စပယ်ပွင့်သဏ္ဍန်ရှိပြီး အမျိုးသမီးများသည် သီကုံး၍ ပန်ကြပါသည်။ ရှေးစာဆိုကြီးများသည် အမျိုးသမီးများအား နော်ဇာပန်းကုံးနှင့် အလှကို တင်စားဖွဲ့ဆိုခဲ့ကြလေသည်။

နော်ဇာမြစ်သည် ချိုသောအရာသာရှိ၍ လူကို နုပျိုစေကတ်၏။ အသက်ကို ရှည်စေတတ်ပြီး၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆေးကျမ်းများ၌ ဖွင့်ဆိုထားကြလေသည်။

ယင်းအမြစ်ကို အမှုန်ပြုပြီး ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်ခါ စားသုံးပေးခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ဘေးဒုက္ခမှ ကင်းဝေးပြီး အသားအရေစိုပြည်ကာ လူကို နုပျိုစေနိုင်ပါသည်။ ယခုဖော်ပြသည့်နည်းသည် ရှေးဆရာ ရသေ့ကြီးများနှင့် အကျော်အမော်သမားတော်ကြီးများ၏ လက်စွဲသုံးသည့် ဆေးနည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လက်ဖက်

လက်ဖက်ခေါင်းပုပ်ရည်ကို နေ့စဉ် မိမိ၏ဦးခေါင်းအား ဆွတ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဦးခေါင်းရေအေးစေပြီး ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဖြူခြင်းများမှ ရပ်တန့်စေပါသည်။ ယင်းနည်းသည် လူတိုင်းသိရှိပြီးသော နည်းဟောင်းနည်းရိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းအား သိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း ယုံကြည်မှုနည်းပါးသည်နှင့်အညီ ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ချက်လည်း မတွေ့ရ။ ပြုလုပ်သည့်အခါတွင်လည်း ခဏပန်း၊ တစ်ပွဲတိုးထုံးမန်း စနစ်မျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ကြခြင်းကြောင့် လိုရာသို့မရောက်ဘဲ ပို၍သာ ဗျာပါသောကရောက်နိုင်လေသည်။

ခုလိမ်း ခုပျောက် ဆေးမျိုးကား ရှားမှရှားပါးလှပါသည်။ သို့သော်လည်း တစ်နေ့တစ်လ ပုဂံဘယ်ရွှေမလဲ ဟူသော စကားပုံအတိုင်း ကျင့်ကြံပြုလုပ်သွားပါလျှင် လိုအပ်သည့်ပန်းတိုင်သို့ မုချမသွေရောက်ရှိပေမည် ဖြစ်ပါသည်။

လဒပျင်းရွက်

လဒပျင်းရွက်အား ပဉ္စငါးပါးကိုခူး၍ ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီး ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်းရပါမည်။ ခြောက်သွေ့လျှင် ညက်စွာအမှုန်ထောင်းပြီး သန့်ပြန်သည့်အဝတ်ဖြင့်ထုပ်၍ မိမိလိမ်းမည့် အုန်းဆီထဲတွင် စိမ်ထားရပါမည်။

ယင်းစိမ်ထားသော အုန်းဆီအား မှန်မှန်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်ဖြူများ တဖြည်းဖြည်းပြန်လည်၍ နက်သောအရောင်သို့ ရောက်ရှိလာပါလိမ့်မည်။

ဤဆေးနည်းသည်လည်း စာရေးသူ၏ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေတစ်ဦး၏ ကိုယ်တွေ့နည်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆန်ဆေးရေ

နေ့စဉ် အိမ်ကိုင်းတွင် စားသုံးရန် ထမင်းအတွက် ဆေးကြောပစ်ရသည့် ဆန်ဆေးရေသည် သုံးတတ်လျှင် တန်ဖိုးရှိကြောင်း သိရှိသူ နည်းပါး၍ အလဟဿသွန်ပစ်ရသည်မှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှရှိပြီး နှံ့မြောစရာလည်း ကောင်းလှပေသည်။

အကြောင်းမှာ ၎င်းဆန်ဆေးရေသည် အလွန်တရာမှ ဆေးဘက်ဝင်လှသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဆန်ဆေးရေအား သကြစ်ခဲထည့်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီနည်းဆီပူအား ပျောက်ကင်းစေ၏။ နံ့သာဖြူအား ဆန်ဆေးရေဖြင့်သွေး၍ လိမ်းခြင်းအားဖြင့် အဖုအကျိတ်၊ အကိုက်အခဲတို့ကို ပျောက်စေခြင်း၊ ၎င်းဆန်ဆေးရေအား အချဉ်ဖောက်၍ လိုအပ်သည့်ဆေးများ ဖော်စပ်နိုင်ခြင်းစသော အစွမ်းသတ္တိတို့များ ပါရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းဆန်ဆေးရေအား အချဉ်ဖောက်ပြီး မိမိဦးခေါင်းအား နေ့စဉ်မှန်မှန်ဆွတ်ပေးခဲ့ပါလျှင် ဦးရေအေးခါ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းများကို အထူးကာကွယ်စေပါသည်။

ကျွတ်ပြီးဆံပင်များလည်း တဖြည်းဖြည်းပြန်လည်၍ ပေါက်လာနိုင်ပြီး ပေါက်လာသောဆံပင်များမှာလည်း အဖြူရောင်ကင်း၍ နက်မည်းခြင်းအပြည့် ရှိနိုင်ပါသည်။



ကြက်ဆူဆီ

အနံ့ချွတ်ပြီးသော ကြက်ဆူဆီကို ရက်ခြား လိမ်းပေးရပါမည်။ လိမ်းသည်အခါ ဦးခေါင်းရေထဲသို့ဝင်အောင် ဂရုတစိုက် ပွတ်သပ် လိမ်းပေးရပါသည်။ သို့မှသာ အရာရောက်နိုင်ပါသည်။ လိမ်းသည် ဆိုကာမျှနှင့်တော့ လိုအပ်သည်ခရီးသို့ မရောက်နိုင်ပါ။ အချိန်နှင့် အမျှ ဇွတ်ရိယာရှိရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ခါ တော့ သရော်ကင်ပွန်းများဖြင့် ခေါင်းလျှော်ပေးရန်လည်း အထူး တလည် လိုအပ်ပါသည်။

သံလွင်ဆီ

မိမိ၏ဦးခေါင်းအား သရော်ကင်ပွန်းဖြင့် စင်ကြယ်စွာလျှော် ပြီးလျှင် ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်၍ သံလွင်ဆီအား ဦးခေါင်းရည် ထဲရောက်အောင် ပွတ်သပ်လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ဦးရည်အေးကာ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဖြူခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းကို အိန္ဒိယ ယောဂီကြီးများက ညွှန်ကြားသည်ကို စာရေးသူ ကြားနားခဲ့ရပါ၏။

အုန်းဆီ

အုန်းဆီသည် မြန်မာအမျိုးသမီးများ၏ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှ သုံးစွဲခဲ့သော ခေါင်းလိမ်းဆီတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းအုန်းဆီ အား မြန်မာများတွင်သာမက အာရှတိုက်ရှိ လူဦးရေအတော်များစွာ သုံးစွဲနေကြသည့် ပစ္စည်းတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းအုန်းဆီ၏ စွမ်းအင်သတ္တိကိုတော့ အတွင်းကျကျသိရှိသူ နည်းပေလိမ့်မည်။

အုန်းဆီ၏ မူလဓာတ်သဘောသည် အေးသည်။ ဥပမာ၊ မီးဘေးသင့်သူများအား အုန်းရည်ကို တိုက်ကျွေးရသည်။ အပူ ကြောင့် ဆီခမ်းသူများကို အုန်းရည်နှင့် အခြားလိုအပ်သည့် အမယ် တစ်ခုခုဖြင့် ရောစပ်တိုက်ကျွေးရပါသည်။

ပူလောင်နေသည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို အုန်းရည်ဖြင့်သာ အေးစေကြရပါသည်။ အုန်းသီးသည် ထူထည်သော အကာအရံ များနှင့် ခြံရံသည်သာမက မာကြောသည့် အတွင်းအခွံပါရှိခြင်းဖြင့် အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်စေပြီး အတွင်း၌ နူးညံ့ဖြူဖွေးသည့် အသား၊ ယင်းအသားအား ထာဝစဉ်စိုပြည်စေရန် အေးမြသည့် အရည်ဖြင့် တည်ရှိစေရန် သဘာဝက ဖန်တီးထားလေသည်။

ထို့ကြောင့် မူလပင်ကိုယ်ဓာတ်၏ အေးမြနေသည့် အုန်းသီး အား အဓိက လူသုံးပစ္စည်းတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီး၍ ရယူထားသော ယင်းအုန်းသီးအား စွဲမြဲစွာ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းရည်အား မှီတွယ်ရှင်သန်နေကြရသည့် ဆံပင်များသည်လည်း ယင်းတို့၏ အံ့ကြိုက်ဖြစ်သော အေးမြသည့် အခြေခံဓာတ်နှင့် အေးမြသည့် သြဇာဓာတ်များကို အကြောင်းခံကာ ဆံပင်ရှင်သန်ခြင်း၊ ဆံပင် နက်မှောင်ခြင်း စသည့် အကျိုးထူးများကို ပီပြင်စွာ ရာနှုန်းပြည့် ခံစားနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ကြစေလိုပါသည်။

နေ့စဉ် စာနယ်ဇင်းများတွင် ကြော်ငြာကြသော ဆံပင်အတွက် ပစ္စည်းများသည် များသောအားဖြင့် ရေနံမှ ထုတ်ယူရရှိထားသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ကင်းသည်ဟူ၍ မရှိခဲ့။ သို့ကြောင့်လည်း ယင်း၏ မူလသတ္တိဖြစ်သော အပူသည် ရှိမြဲရှိနေ၍ ဆေးအတွက်လေးကာ ဆံပင်အား ထိရောက်သော အကျိုးကို မပြုနိုင်သည်သာ များနေ ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ၊ ငရုတ်သီးအား သမုဒ္ဒရာအောက်ငုပ်၍ စားစေသော်လည်း မူလဓာတ် အစပ်ကတော့ ပျောက်မည်မဟုတ် သကဲ့သို့ ဖြစ်ချေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ဦးခေါင်းရည်အား ထာဝစဉ်အေးမြခြင်းကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော အုန်းဆီသည် မိမိ၏ လက် လှမ်းမှီရာတွင် ရှိနေပါလျက်နှင့် အပြင်ပန်းလှပမှုများနှင့် အရောင်း ရတွင်ကျယ်စေရန် လန်ကြာတ်လုပ်ထားသည့် အညွှန်းကြော်ငြာများ ကို ယုံကြည်ပြီး အရမ်းမဲ့ ဝယ်ယူသုံးစွဲကြခြင်းဖြင့် လိုရာသို့မရောက်



ဘဲ မိမိ၏အမြတ်စားနိုးထားခဲ့သည့် ဆံပင်များသည် နောက်ဆုံး ပျက်သုန်းခြင်းဖြင့် ဝမ်းနည်းစွာ ကြုံတွေ့နေရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤဘေးဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းလိုသူတိုင်း အုန်းဆီကို စွဲမြဲစွာ သုံးခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်၏ ရှင်သန်မှုနှင့် ဖြူခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးပြီး လက်တွေ့အကျိုးထူးအား မလွဲမသွေခံစားနိုင်ကြောင်း သတင်းကောင်းပါးလျက် အများ၏ အထင်သေးမှုခံနေရသော အုန်းဆီ၏ စွမ်းအင်သတ္တိထူးကို တင်ပြရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

နမ်းသီ

ကလေးအရွယ်ကစပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုသည်တိုင်အောင် အမြဲသုံးစွဲနေကြရသော နမ်းဆီ၊ ယင်းနမ်းဆီသည် စားသုံးရန်အတွက် သာမဟုတ်။ အခြားသော စားဆေး၊ လူးဆေးများတွင်လည်း ပါဝင်သုံးစွဲရလေသည်။ စတုမရုအားဆေးကြီးတွင်လည်း နမ်းဆီပါရှိရသည်။ ကလေး ကိုယ်ပူသည့်အခါ လိမ်း၍၊ ဝမ်းသွားလျှင် တိုက်ရင်း။ ဤမျှအရေးပါလှသော နမ်းဆီ၏စွမ်းအင်သည် ထူးခြားလှပါသည်။

ယင်းနမ်းဆီအား တစ်လလျှင် (၂)ကြိမ်ကျ ခေါင်းလျှော်ပြီး တိုင်း ဦးခေါင်းရည်အား ထိရောက်အောင် ပွတ်သပ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဆံပင်၏ဘေးဒုက္ခကို တစ်နည်းတစ်လမ်းတော့ ကာကွယ်နိုင်သည်ကိုတော့ ယုံမှားသံသယရှိစရာ မလိုအပ်တော့ပေ။

ထို့ကြောင့် လိုအပ်လျှင် သုံးပါဟူ၍ တိုက်တွန်းပါရစေ။

သစ်ဆိမ့်သီ

သစ်ဆိမ့်ဆီသည် လူသုံးအင်မတန်နည်းသော ဆီတစ်မျိုးပင်ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် ၎င်း၏စွမ်းအင်သတ္တိမှာလည်း အောက်ပါအတိုင်း လူသားများအား အကျိုးပြုစေပါသည်။

“ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ ရသာချိုအေး၏။ အစာကိုကြေခဲပြီး သည်းခြေလေကိုနိုင်၏။ လှည့်တူဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း”

၈ ဆိုပြထားပါသည်။

ယင်းကြောင့် ဆံပင်အတွက် ရတက်ပွေရသူများ သင်ဆိမ့်ဆီကို ရှာဖွေသုံးစွဲသင့်ပါသည်။ ဤရည်ညွှန်းချက်များသည် ရှေးဟောင်းစာပေများ၌ မှတ်တမ်းတင်ရှိခဲ့သော သာဓကများပင်ဖြစ်၍ ယုံကြည်စွာ လိုက်နာအပ်လှပေသည်။

သဒ္ဓုဖော်ပြပါ ဆီများသည် ဦးရေကို အေးစေပြီး ဆံပင်အား သန်စွမ်းစေရန် သတ္တိထူးများ အပြည့်အဝပါရှိသော ဆီများပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ကျဲခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်း

ဖော်ပြပါ အင်္ဂါရပ်များသည် မျက်စိပသာဒအရ ကြည့်ချင်စဖွယ်ဖြစ်လာစေရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြသေးချေ။ ယင်းဖြစ်ရပ်များကို လက်တွေ့ခံစားရသူဖြစ်ခဲ့ပါမူ မည်သို့ရှိချေမည်ကို မိမိနှင့်သာ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ကျဲခြင်းများသည် အမျိုးသားရော၊ အမျိုးသမီးများပါ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ ၎င်းကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကမှာ ဝမ်းတွင်းရှိ အပူ၊ အပုပ်တို့၏ အခိုးအငွေ့သည် အထက်သို့ ဆန်တက်ခါ ဦးခေါင်းရည်အား ပူစေပြီး ဆံပင်အား ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေမည့် (Sebaceous Glands) များအား ခမ်းခြောက်စေခြင်းဖြင့် လက်ရှိ ဆံပင်များအား တဖြည်းဖြည်းကျွတ်ခြင်း၊ ကျဲခြင်းဘဝသို့ ရောက်ရှိစေပြီး ဆံပင်ပေါက်နှုန်းအားကိုလည်း လွန်စွာနှေးကွေးစေလေသည်။ ယင်းဝေဒနာအား အချိန်မီ ကုသကာကွယ်မှုမရှိခဲ့လျှင် မောင်မယ် မပြင်းသာတဲ့ ပြောင်တလင်းခါသော ဘဝသို့ ရှက်ဖွယ်လိလိ ရောက်ရှိရမည်မှာ သေချာလှပေသည်။

ဆံပင်ကျဲခြင်း၏ ဝေဒနာသည် တာရှည်လာပါက ထိပ်ပြောင်ခြင်းဘဝသို့ မုချရောက်ရန်သာရှိတော့သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ထိပ်ပြောင်မှု



ဝေဒနာကို အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများက ပိုမို၍ ခံစားရ တတ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု ၏ လက္ခဏာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုစိုက်ရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆံပင်ဖြူခြင်း

ဆံပင်ဖြူခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေရာတွင် အောက် ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

အချို့သော ဆံပင်၏ (Hair Follicles) အတွင်းတွင် (Melano Cyte) ခေါ် ဆဲလ်များ ရှိလေသည်။ လူများ အသက်ကြီးပြင်လာသော အခါ ၎င်းဆဲလ်များအတွင်းမှ (Melanin pigment) ဓာတ်များသည် အားပျော့ခမ်းခြောက်လာ၍ ဆံပင်သည် မူလ၏ အနက်ရောင်မှ ရွှေ့လျော့လာရလေသည်။ သို့သော် အချို့လူများသည် သက်ရွယ် ကြီးရင့်ပြီး သေသည်တိုင် ဆံပင်မဖြူကြချေ။ ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်၍ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် စောစီးစွာ ဆံပင်ဖြူသူများကလည်း ရှိနေပြန် သေးသည်။ ဤကဲ့သို့ အနည်းငယ်သော ဖြစ်ရပ်များသည် မျိုးရိုးဗီဇ ပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မည်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပါစေ၊ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံအောင်တော့ ဂရုစိုက်ရပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာလျှင် သွေးသားညီညွတ်မှုကို ရရှိစေ ပြီး နုပျိုခြင်း၏နယ်ပယ်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တွယ်တာနိုင်ခွင့် ရှိပေမည်။

ခေါင်းလျှော်ခြင်း

သွားလာလုပ်ကိုင်ရင်း ညီတွယ်နေသည့် အမှိုက်သရိုက်၊ အခိုး အငွေ့၊ ဖုံ စသည့် အညစ်အကြေးများကို ခေါင်းလျှော်ခြင်းဖြင့် စင်ကြယ်စေပါသည်။

ဆီထည့်ခြင်း

ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာဆီကို ထည့်ပေး ခြင်းအားဖြင့် ဦးခေါင်းရည်ကို အေးစေရုံမျှမက ပတ်ဝန်းကျင်မှ အမှိုက်သရိုက်၊ အခိုးအငွေ့များ ကာကွယ်စေသည့်အပြင် ဆီလိမ်း ထားခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်သည် အမြဲထာဝရ စိုပြည်ပြောင်လက် ချောမွေ့နေစေပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဝမ်းချုပ်မခံပါနှင့်၊ အပူအစပ်များသော အာဟာရများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ ကိုယ်တွင်းကို အေးစေသည့် ဖန်စွန်းရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ လက်ပံပွင့်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချို၊ ကောက်ပွိုးနွယ်၊ ဆူးပုတ် ရွက်၊ သင်္ဘောရွက် သီးများကို မကြာခဏစားပေးရန် အထူးလိုအပ် ပါသည်။

ဤသေးကိုလည်း သုံးစွဲပါ

အေဒီဗစ် (ADEVIT)

ငါးကြီးဆီ (CODLIVER OIL) စသည်တို့ကို နေ့စဉ်မှန် မှန် စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ကျခြင်း၊ ဖြူခြင်း များကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆံပင်သည် လူတိုင်းအတွက် သဘာဝက ပေးအပ်ထား ရှိခဲ့သည်နှင့်အညီ ဤဆံပင်ကြောင့် အရေးကြီးလှသော ဦးခေါင်းအား ကာကွယ်မှုပင် ရရှိခဲ့သည်။

ဆံပင်သည် ဦးခေါင်းအား ကာကွယ်မှုတွင် မဟုတ် သေးပေ။ လူတစ်ကိုယ်လုံး အဆင်ပြေရန်လည်း အထောက် အကူပြုနေသေးသည်။ သူ့သာမရှိလျှင် ပြောင်တလင်းနှင့် ကြည့်ချင်စဖွယ်ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် အရေးပါအရာရောက်လှသည့် ဆံပင်အား အထူးဂရုစိုက်၍ ကာကွယ်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။



သုံးစွဲနေကြ ပေါ့၊ ရာဂတစ်ခု

စိတ်ညစ်စရာကြုံလာပါက ဦးနှောက်ခြောက်တယ်ဟု လူတိုင်း ငြီးငြူတတ်ကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ စိတ်ညစ်စရာ ဦးနှောက်ခြောက် စရာတွေ များလာသောအခါ ဆံပင်များ ဖြူလာလေလေ ဖြစ်တော့ သည်။ ထို့နောက် အတွေးခေါင်လာပါက တစ်စစနှင့် ထိပ်ပြောင် ရပြန်လေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်သောကရောက်သူများသည် အစားမမှန်၊ အအိပ်မမှန်၊ အသွားအလာမမှန်ခြင်း တည်းဟူသော ကျန်းမာရေးနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်များကို စိတ်အလိုလိုက်၍ ပြုတတ် ခြင်းကြောင့် လူတစ်ယောက်ကျန်းမာလာစေရန် အကျိုးဖြစ်စေသည့် အာဟာရများ နည်းပါးမှုဖြင့် ချို့ယွင်းကာ ရောဂါဝေဒနာ ရရှိတတ် ကြပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်လာပါက အစစအရာရာ တွင် အားနည်းချက်ဖြင့် ရပ်တည်ရသောကြောင့် အချိန်ကြာမြင့် လာသည့်အခါ စိတ်အားငယ်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ သောကဗျာပါဒ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ခြင်းများကြောင့် အရေးကြီးလှသည့် အာရုံကြော ကို ထိခိုက်ခြင်း (NERVOUS SIBGN) ဖြင့် ဦးနှောက်ခြောက်ခါ ဆံပင် ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ကျခြင်းများကို ရင်ဆိုင်ရတတ်ပေသည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းလို့ သူသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို ဦးစားပေး ရှာဖွေသင့်သည်။ မိမိ၏ စိတ်ကသာ တကယ်လိုချင် နေပါလျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို မလွဲမသွေ တွေ့ရှိရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ ယင်း ကဲ့သို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိသောနည်းကို စိတ်အား ထက်သန်စွာ နည်းလမ်း အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံပါက သင်အလိုရှိအပ်သည့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို မုချရရှိ ပေလိမ့် မည်သာတည်း။ ဤသည်ပင်လျှင် အပြုစိတ်ဖြစ်သည် (AUTOSUG- GENTION) ပင်ဖြစ်၏။ ယင်းကို ယုံကြည် မှု နှင့် စေလွှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအော်တိုဂျက်ရှင်းကို လက်တွေ့ယုံကြည်စွာ သုံးစွဲသွားပါက သင်အလိုရှိသော အရာတိုင်း ရရှိအောင်မြင်နိုင်၏။

ဇာထူးသဖြင့် မိမိ၏ လေလွင့်နေသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်တတ် ရန် ဇာထူးလိုအပ်ပါသည်။ စိတ်ကို အေးဆေးစွာ တစ်ခုသော အရာဝတ္ထုပေါ်တွင်ထားပြီး လေလွင့်နေသောစိတ်ကို စုစည်း၍ တည်ငြိမ်မှုကို အရယူပါ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ ပပါရှိစေ ရ။ အကယ်၍ ပါရှိလာခဲ့ပါလျှင် 'ပစ်ကြုတ်ထရီဂလင်း'အကျိတ်များ နိုးကြားထကြွလာကာ မလိုလားအပ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်များ ရောက်ရှိလာခြင်းဖြင့် သွေးကြောများသွားလာမှု ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းရှိ အရေးကြီးလှသော အင်အားများကို ဖြုန်းတီးပစ်ခြင်း ဖြင့် ကျန်းမာမှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။

သင်၏အနီးတွင်ရှိသော လူတစ်ဦးအား "လူဖြစ်ရကျိုးနပ် တယ် ဆိုတာဘာလဲ" ဟု မေးကြည့်ပါ။ သူက အောက်ပါအတိုင်း ဖြေကြားမည်သာ ဖြစ်သည်။

"တိုက်အိမ်ကောင်းကောင်းနှင့် နှင့် နှင့်၊ သိန်းကျော်တန်ကားကြီးစီး၊ ကိုယ်လိုချင်တာတွေကို ငွေ ရေလိုယူပြီးဝယ်၊ ကောင်းပေဆိုတာတွေ ကို စားနေရရင် လူဖြစ်ရကျိုးနပ် ဘယ်"လို့ ဖြေမှသာ ဖြစ်လေသည်။

ယင်းကဲ့သို့သော အဖြေကံ လူတိုင်းက ဖြေဆိုကြမည်ဖြစ်သော် လည်း အမေးဝကားအရ မှန်ကန်ပြည့်စုံမှု မရှိသေးပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရွှေဘုံပေါ်မှာ စံနေရပေမည် ကျန်း မာရေးမပြည့်စုံလျှင် ဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိချေ။ မြောက်များလှစွာသော ကြေးငွေများကိုကြည့်ပြီး "မြင်ရုံသာမြင်ရ မကြင်ရမောင့်ကိုယ်" ဆိုသကဲ့သို့ ရှိလျက်နှင့် မသုံးနိုင်ခြင်းဘဝကို ရင်ဆိုင်ရပြီး စိတ် ထောင်းကိုယ်ကျောဘဝသို့ ရောက်ရှိပြီး မကျန်းမာသောဘဝကို ထာဝစဉ်ရင်ဆိုင်နေရမည်သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် လူဖြစ်ရကျိုးနပ်စေရန် အတွင်းအပြင်နှစ်စလုံး ကောင်းအောင် ကြိုးပမ်းရေးသာလျှင် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ သို့ကြောင့်လည်း ရှင်တော်ဘုရားက "အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ" လို့ ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်လေသည်။

လူ့ဘဝတွင် ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကျန်းမာလျှင် ဘာမဆို ရင်ဆိုင်၍ ဘဝကို အနိုင်ယူနိုင်လေသည်။



စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နု၏

ရတတ်သမျှ၊ တွေ့ကြုံရသမျှတို့တွင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နိုင်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို အဓိကရယူတတ်လျှင် ဖြစ်ရာဘဝတွင် အချိန် အခါမရွေး နှစ်သိမ့်ပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပျိုကိုယ်နုတည်းခြင်း ဟူသော အရွယ်တင်ခြင်းကို ထာဝရရင်ဝယ်ပိုက်၍ ဘဝဆုံးအောင် အခြေစိုက်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဤသုံးချက်ပိုင်လျှင် ကျန်းမာရေးအခြေခိုင်မည်

ကျန်းမာရေးကို ဖြစ်ထွန်းစေသော သဘာဝ

အလောတသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံကျ သော အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ တပ်မက်မှုနည်းပါးသော သူသည် မသင့်တော်သော အရာကို ရှောင်နိုင်သဖြင့် အနာ ကင်းလေသည်။

အရွယ်တင်စေသော ဆေးကောင်း

အဒေါသသည် အရွယ်တင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ဒေါသ မီးသည် လူ့ရုပ်ခန္ဓာကို လောင်မြိုက်စေသည့်အခါ အရေ တွန့်လာရသည်။ ဒေါသကင်း၍ အဒေါသစိတ်ရှိသူသည် ကြာရှည်စွာ နုပျိုစေသည်။

အသက်ရှည်ဆေး

အမောဟသည် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်။ မတွေ့ဝေ သူသည် ကျိုးမဲ့၊ ကျိုးရှိကို သိ၍ ကျိုးရှိကိုဆောင်၊ ကျိုးမဲ့ကို ရှောင်နိုင်သောကြောင့် အသက်ရှည်ရာသည်။ (အသက် ဉာဏ်စောင့် ဟူလို့)

စိတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကြေ

ယင်းဝကားပုံအဓိပ္ပါယ်သည် ပျက်စီးခြင်း၏ သဘောကို အပြည့်ဆောင်နေပေသည်။ အပျက်စိတ်၊ အဖျက်စိတ် (Negative Mind) သို့မဟုတ်၊ (Destructive Mind) ဟု ခေါ်ဆို၏။ ၎င်းစိတ်ကို မွေးမြူမိပါက မူလက ထူထောင်နေသောစိတ်ကို ပြိုလဲကြေမွစေ တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကြေရမည်သာ ဖြစ်၏။

လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးအား စိုးမိုးအုပ်ချုပ်မင်းလုပ်ချင်တယ်၊ အသွယ်သွယ်သောဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ကသာ အဓိက လွှမ်းမိုး ဦးဆောင်နေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ၏စိတ်ကို မိမိက နိုင်အောင်၊ ပိုင်အောင် ထိန်း သိမ်းနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ကျင့်ကြံပါ။ အားထုတ်ပါ။ အရာရာတိုင်း မိမိ၏ထိန်းသိမ်းမှု မှန်ကန်သောစိတ်တန်ခိုးဖြင့် အောင်မြင် အရယူ နိုင်ပါသည်။

ပျော်ပျော်နေသော

စိတ်သောကဖြစ်စရာများ ကြုံတွေ့လာလျှင် ခေါင်းအေးအေး ထားပြီး အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ ရှာဖွေ၍ အမြန်ဆုံးတွန်းလှန် ပစ်ပါ။ ၎င်းအား မိမိ၏ထံ၌ ရေရှည်လက်ခံခြင်း မပြုပါနှင့်။

အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မှစ၍ အရိယာပုဒ်မျှအောင် နေပြီး စိတ်ချမ်းမြေ့အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါ။ သို့မှသာ စိတ်သောကကင်းဝေးပြီး စိတ်ပျိုနုပျိုခြင်းဘဝသို့ ရောက်ရှိ စေနိုင်ပါသည်။



ခေါင်းဖိးရန်ဘီး

ယနေ့ခေတ် လူများစွာတို့သည် သိပ္ပံနည်းအရ ထုတ်လုပ်ထားသော ကော်ဘီး၊ ပလပ်စတစ်ဘီး၊ နိုင်လွန်ဘီးတို့သည် လူများ၏ အထွဋ်အမြတ်၊ တယုတယ ထားကြသည့် ဆံပင်အား ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သဘာဝပစ္စည်းများ ထည့်သွင်းပြုလုပ်ထားသော ဘီးသာလျှင် ခေါင်းကို ဖီးသင့်လေသည်။

ယခုခေတ်တွင် ကျားရော မပါ ဆံပင်အား ဆီလိမ်းခြင်းမရှိ။ အခြောက်ခံကာ ထားကြသည့်အတွက် ဦးခေါင်းရည်သည် စိုပြည်ခြင်းကင်းကာ ရာသီဥတုဒဏ်ကို မခံနိုင်ခြင်း၊ အမှိုက်သရိုက် များက ဦးခေါင်းရှိ ဆံပင်မြစ်ခြေအား ပိတ်ဆို့ကာ ဦးရည်ပူလောင် ခြင်းသို့ ရောက်ရှိပြီး ဆံပင်ကို သန်စေသည့်အားနှင့် တကွ အခြားထိခိုက်မှုများကိုပါ ပေါ်ပေါက်လာရတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် သုံးသင့်သောဘီးများမှာ အောက်တွင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

- ၁။ ဝါးဘီး
  - ၂။ ဆင်စွယ်ဘီး
  - ၃။ လိပ်ခွံဘီး
  - ၄။ သစ်သားဘီးများသာ ဖြစ်ပါသည်။
- ယင်းဘီးများသည် ဘေးအန္တရာယ်အကင်းရှင်းဆုံးသော ခေါင်းဖိးရန်ဘီးများ ဖြစ်ပါသည်။

ခေါင်းဖိးခြင်းအကျိုး

ခေါင်းဖိးခြင်းကြောင့် ယားယံမှုကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ဆံပင်သန်စွမ်းခြင်း၊ ဆံပင်ကို ကြည်လင်စေပြီး ခေါင်းတွင် စွဲကပ်နေသော အညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်စေသည့်အပြင် တင့်တယ်ခြင်း၊ ဆံပင်ကောင်းခြင်း၊ မျက်စိကြည်လင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနံ့အသက်ကောင်းခြင်းများနှင့် ကာမကို တိုးပွားစေသည်ဟု ရှေးကဝိပညာရှိတို့ ရေးမှတ်ထားခဲ့ကြပါသည်။

သန့်ရှင်းသောရေ၏အကျိုး

သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းကြောင့် ဆံပင်မဖြူမဲ ညှင်း၊ တင်းတိတ်၊ ဝက်ခြံတို့ပါ ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် အသက်ကို ရှည်စေနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကွက်၍ ပြောင်နေခြင်း

အချို့သောသူများသည် နံနက်အိပ်ရာထတွင် မိမိ၏ခေါင်း၌ ဆံပင်များကွက်၍ ပြောင်တလင်းခါအောင် ကျွတ်တတ်ကြသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ကြုံတတ်ကြသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ကျပ်ပြားဝိုင်း၊ ငါးမူးဝိုင်း၊ မတ်စေ့ဝိုင်း၊ ပြားစေ့ဝိုင်း ပမာဏခန့် ပြောင်နေအောင် ကျွတ်တတ်သည်ကို စုန်းစုန်သည်ဟူ၍ ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ (SEBACEOUS GLANDS) ခေါ် အဆီဂလင်းနှင့် ဆံပင်၏အခြေတည်ရာ (HAIR FOLLICEL) များ မူလအခြေအနေတွင် ရှိနေသော်လည်း လူ၏ မထင်မှတ်သည့် ကျန်းမာရေးကို ချို့တဲ့ရခြင်းကြောင့် (ANDROGEN) ခေါ် ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုး၏ အားနည်းခြင်းဖြင့် (PANTOTHENIC ACID) ခမ်းခြောက်ခါ ဆံပင်များ ကွက်၍ကျွတ်ရခြင်း ဖြစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ကွက်၍ ကျွတ်ရခြင်းများအတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် လွယ်ကူသောနည်းဖြင့် ယုံကြည်စွာ ကာကွယ်ကုသနိုင်ပါသည်။

ကျောက်မီးသွေးကို လတ်ဆတ်သော အုန်းရည်ဖြင့်သွေး၍ မကြာခဏ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ကျွတ်နေသော ဆံပင်များ ပြန်လည်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။



ဆံပင်အတွက် ထက်မြက်သည့်ဆေးများ

- ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊
- ပဒိုင်းခတ္တာစေ့
- ထောပတ်
- ပျားရည်

၎င်းလေးမျိုးအား ရောစပ်၍ နေ့စဉ်စားသုံးသွားပါက ဆံမဖြူ သွားမကျိုး၊ အသားအရည်ကောင်းခြင်း၊ အိပ်ပျော်စားဝင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

- မလာကာခေါက်
- ငရုတ်ကောင်း
- ဆားမီးဖုတ်
- ရှောက်ရည်
- ပျားရည်

၎င်းငါးမျိုးအား ဆတူရောစပ်၍ နံနက်ည တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် မှန်မှန်စားပေးသွားပါက အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ဆံမဖြူ ခြင်း၊ သွားမကျိုးခြင်း စသော အကျိုးထူးကို ခံစားနိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ဖြူပျောက်လိမ်းဆေး

- သို့သျားသီး . . . ငါးကျပ်
- ကြဇုသီး . . . ငါးကျပ်
- သစ်ဆိမ့်သီး . . . ငါးကျပ်
- သံမဏိ . . . နှစ်ကျပ်၊ ရှစ်ပဲ
- ဖန်ခါးသီး . . . ငါးကျပ်

၎င်းငါးမျိုးအား အမှုန်ပြု၍ အနံ့ချွတ်ပြီးသား ကြက်ဆူဆီ နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်တွင် ထည့်၍ မီးဖြင့်ချက်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းဆီကို နေ့စဉ်လိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ဖြူနေသောဆံပင်များ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လက်၍ မည်းနက်လာစေပါသည်။

ဖေရီ ရှေ့ဆောင် စာပေ

မြင်းခွာရွက်ဖြင့် ကာကွယ်နည်း

- မြင်းခွာရွက်အမှုန်ဖြုတ်ပြီး . . . တစ်ဆယ်ကျပ်
- ငရုတ်ကောင်း . . . တစ်ကျပ်၊ လေးပဲ
- ပျားရည် . . . နှစ်ဆယ်ကျပ်

၎င်းဆေးသုံးမျိုးအား ရောစပ်၍ ကောလိကြေသောင် နေဖြင့် တစ်ပတ်ခန့် လှမ်းပြီးချက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် နံနက်/ည နှစ်ကြိမ် မှန်မှန် စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ကာကွယ်စေပြီး အခြားရောဂါဝေဒနာများအား ကင်းရှင်းစေ၍ အသက်ရှည်စေနိုင် ပါသည်။

မှတ်ချက်။ မြင်းခွာရွက်ကို အရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့အောင် လှမ်းယူရမည်။ နေပူတည်းတွင် မလှမ်းရပါ။ မူလဩဇာဓာတ် ပျက်ပြယ်တတ်ပါသည်။

ထူးခြားသည့်ငှက်ပျော့ဆီ

အကယ်၍ များ သင်သည် ဆံပင်ကြိုးကြားသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ပြင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆံပင်များကျွတ်နေခဲ့ပါလျှင် မည်မျှ အကြည်ရဆိုးဝါးမည်ကို စဉ်းစားတွေးတောကြည့်က သိနိုင်ပါသည်။

ဤဖြစ်ရပ်ကို မြင်ရသူတိုင်းက ငှက်ပျော့အပြင်းအထန်မိခဲ့ သလား၊ သို့မဟုတ် အူရောင်ငန်ဖျားများ ဖြစ်ခဲ့သလား။ ထုံနစို ရောဂါများ စွဲကပ်နေသူများလားဟူ၍ လားပေါင်းများစွာဖြင့် ဂေဖန် ပြောဆိုကြလိမ့်မည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဝေဖန်သည်ဆိုကတည်းကပင် လှပမှု၏ ဆန့်ကျင် ဘက်ကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ လှပမှု သို့မဟုတ်၊ ကြည့်ရှုစဖွယ် မရှိခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုမျှ အရေးပါလှသည့် ဆံပင်သည် လူတစ်ယောက်အတွက် ရှိသင့်ရှိထိုက်သည်မှာ သေချာလှသော ဆုံးဖြတ်ချက်ပင် ဖြစ်၏။

ဖေရီ ရှေ့ဆောင် စာပေ



ထို့ကြောင့် သဘာဝကလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကြည့်ရှုရာတွင် အဆင်ပြေစေရန် ဖန်တီးထားချက်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းအတွက် ပြေလည်စေရန် လက်တွေ့နည်းကောင်းတစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုအပြည့်နှင့် လုပ်ဆောင်ရန်သာ လိုအပ်ပါသည်။

ရှင်သန်လျက်ရှိသည့် ငှက်ပျောပင်အား မြေကြီးမှ တစ်တောင်အကွာတိုင်း၍ မျက်နှာပြင်အညီရရှိအောင် ဖြတ်ချလိုက်ပါ။ ၎င်းဖြတ်ပြီး ငှက်ပျောပင်ငုတ်တိုထိပ်ကို ခယ်အိုးကဲ့သို့ဖြစ်အောင် ဓားဦးချွန်ဖြင့်လှီး၍ ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် မြေအိုးဖြင့် ငှက်ပျောပင်ငုတ်အား အုပ်ဆောင်းအုပ်၍ ထားလိုက်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ သည်အချိန်ရောက်ခဲ့လျှင် အုပ်ဆောင်းအိုးအားဖွင့်၍ မြစ်ခြေမှ စိမ့်၍ထွက်နေပြီဖြစ်သော ငှက်ပျောဆီ(အရေ)များကို သန့်ရှင်းသည့်ကြွေခွက်၊ ဖန်ခွက်များဖြင့်ထည့်၍ မိမိ၏ ဆံပင်ကျွတ်နေသည့်နေရာများအား ဦးရေပြားထဲ စိမ့်ဝင်အောင် ပွတ်ဆပ်လိမ်းပေးခြင်းငြိမ့် ဆံပင်များ အံ့ဩစွာ ပြန်လည်၍ ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

ဤဖော်ပြပါနည်းသည် (၃)လ သို့မဟုတ်၊ (၆)လအထိ မှန်ကန်စွာလုပ်နိုင်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ယင်းနည်းဖြင့် လက်တွေ့ဆံပင်များ ပြန်လည်ပေါက်လာသူ စာရေးသူ၏တပည့် ထားဝယ်သားလေး မောင်မြသက်အား တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

၎င်းသည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ဆံပင်များ ကျွတ်ခြင်း၊ ကျဲခြင်းများကို ရင်ဆိုင်ခဲ့၍ အပြင်ထွက်တိုင်း ဦးထုပ်ကို ခေါင်းပေါ်မှ မချရဲပါ။ ဘဲခေါင်းခြောက်ကဲ့သို့သော သူ၏ဦးခေါင်းအား ရှက်လှသည့်အတွက် လူမြင်မခံဝံ့ပေ။ အိမ်၌တောင် ဧည့်သည်လာလျှင် ဦးထုပ်ကို အမြန်ဆုံးဆောင်းရသည့်ဘဝပင် ဖြစ်လေသည်။

တစ်နေ့တွင် နယ်ဘက်မှ ရောက်ရှိလာသည့် ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါးနှင့်တွေ့၍ ၎င်း၏နည်းကလေးကို မောင်မြသက်အား ပေးခဲ့လေသည်။

မောင်မြသက်သည်လည်း ဤဘဝ ဤဒုက္ခက လွတ်ချင်နေသူမို့ အချိန်မဆိုင်းဘဲ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ (၆)လပြည့်ခင် ကြိုတို့ကျက်ဆံပင်များသည် ကျပ်ခဲစွာ ပြန်လည်ပေါက်ရှိလာကြောင်းကို အံ့ဩစွာ မြင်တွေ့ခဲ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း “သိန်းထီပေါက်ရင်တောင် ကျွန်တော် ပီလောက်ဝမ်းသာမိမှာမဟုတ်ဘူး”ဆို၍ ကျွန်တော်အား ပြောလာပါတော့သည်။

ဟုတ်ပါသည်။ နုနုငယ်ငယ်အရွယ်လေးနှင့် သည်လို အကြည့်ရဆိုးသည့် ဘဝတော့ ခံယူခြင်းမည်မဟုတ်ပါ။ ဤကြောင့်လည်း ယခုကဲ့သို့ ဝမ်းသာအားရပြောခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဆံပင်ကျွတ်သူများ၊ ဆံပင်ကျဲသူများ၊ ထိပ်ပြောင်သူများ တွေဝေမနေပါနှင့်၊ အမြန်ဆုံး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လုပ်ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်။

FORMULAR (16)

ဖော်မြူလာ(၁၆)

ဥရောပတစ်ခွင်တွင် ဖော်မြူလာ(၁၆)သည် သတင်းမွေးလျက်ရှိသည်။ ယင်းဖော်မြူလာ(၁၆) ထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီသည် တိုကောင်းလှသည့်အချိန်အတွင်း သန်းနှင့်ချီ၍ ဝင်ငွေများကို ရရှိလျက် ရှိလေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းဖော်မြူလာ(၁၆)သည် လူသားများအား ဆံပင်ဖြူခြင်းဆိုသည့် အိုမင်းခြင်းနယ်ပယ်မှသည် နုပျိုလန်းဆန်းခြင်း နယ်ပယ်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သင်၏ဆံပင်များမှာ မူလအရောင်မှ ကွယ်ပျောက်၍ ဖြူခြင်းဘဝသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါလျှင် ဖော်မြူလာ(၁၆)ကို အမြန်ဆုံးဝယ်ယူလိမ်းလိုက်ပါ။ သင်အလိုရှိသော မည်းနက်ခြင်းကို ပြန်လည်၍ ရရှိပါ



လိမ့်မည်။

ဒါတွင်မကသေးပါ။ လူမျိုးအလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သဘာဝ ဆံပင်အရောင်၊ မီးခိုး၊ ရွှေရောင်ပြောင်းဖူးမွှေးရောင်နှင့် အနက် ရောင်များကို လူမျိုးအလိုက်၊ တိုင်းပြည်အလိုက် မူလ၏အရောင်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းတစ်ရပ်ပင် ဤဆေး ဓါထူးခြားသော တန်ခိုးအာနိသင်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤဖော်မြူလာ(၁၆)သည် မိမိလိုချင်သည့် မူလ အရောင်ကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ဤမျှအစွမ်းရှိလှ၍ အရောင်းရ တွင်ကျယ်ပြီး သန်းချီ၍ ရနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းဖော်မြူလာ(၁၆)သည် အခြားဆိုးဆေးများကဲ့သို့ ဆံပင် အား နက်သွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ ၎င်းအား ဆိုးခဲ့ပါလျှင် အနည်း ဆုံးရက်သတ္တ(၂)ပတ်အတွင်း မြစ်ချေမှစ၍ တဖြည်းဖြည်းတက်ခါ လုံးဝမည်းနက်၍ လာစေသောဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆိုးဆေးသည် ဦးခေါင်းအား ဆိုးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆံပင်မြစ်ခြေ၏ တွင်းငယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိကာ ယင်းဆေးဓာတ်၏ စွမ်းအင်ဖြင့် ဖြူနေသော ဆံပင်များသည် မသိမသာ တစ်စစနှင့် မဲနက်ခြင်းသို့ ရောက်ရှိစေသောဆေး ဖြစ်လေသည်။

ဆံပင်ဒုက္ခတွေ့နေသူများ ဖော်မြူလာ(၁၆)ကို ရအောင်ရှာ၍ သုံးကြည့်ပါ။ မြန်မာပြည်တွင်တော့ မရောက်ရှိသေးပါ။ နိုင်ငံခြားမှ ပြန်လာသူမိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ၌တော့ လွန်ခဲ့သည့် (၂)နှစ်လောက်က ပါရှိလာသည်ဟု သိခဲ့ရသည်။ ၎င်း၏ဆံပင်များလည်း မဲနက်နေ သည်ကို တွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ပါရှိလာသော ဖော်မြူလာ(၁၆)ကတော့ သူ့ဖခင်နှင့် မိခင်အတွက်ဖြစ်၍ မရရှိခဲ့ပါ။ သို့သော်လည်း ယင်းဆိုး ဆေးနှင့်ပတ်သက်၍ (READER DIGEST) တွင် တွေ့လိုက်ရသည်။

ကြောင်လျှာသီး

ကြောင်လျှာသီးကို အခြောက်လှမ်း၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး ပျား ရည်ဖြင့် ရောစပ်ကာ နေ့စဉ်မွန်မွန် စားသုံးသွားခြင်းဖြင့် ဆံပင်ဖြူ ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ပါက ကြောင်လျှာသီးကို တို၍စားခြင်း၊ ဟင်းချက် ၍စားခြင်း၊ သုပ်၍စားခြင်းများကိုလည်း အခါမရွေး စားပေးခြင်း ဖြင့် ဆံပင်ဖြူစေခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ နည်းပေါင်းများစွာ ကည်းမှ မိမိကြိုက် နှစ်သက်ရာကို ရွေးထုတ်၍ လက်တွေ့ကျင့်သုံးသွားပါက ရင်ဆိုင် နေရသည့် ဆံပင်၏ ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း စေတနာကောင်းဖြင့် ကျွန်တော်၏အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှာဖွေထားခဲ့ ရသည့် ဗဟုသုတအကြောင်းဖော်ပြချက်ကို တင်ပြခြင်းဖြင့် လူသား တိုင်း နုပျိုခြင်းနယ်ပယ်သို့ အရောက်သွားနိုင်ကြပါစေ။



## ■ တင်ပြပါသည်

ဆံပင်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို စတင်ရေးသားနေသည့် သတင်းသည် ကျွန်တော်နီးစပ်ရာမှ မြစ်ဖျားခံ၍ သတင်းပြန့်ပွားလျက်ရှိသည်နှင့်အမျှ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ လာရောက်၍ စုံစမ်းသူကစုံစမ်း၊ အကြံဉာဏ်တောင်းသူကတောင်း၊ ၎င်းတို့အား ဖြေကြားမှု ဒလစပ်ပေးနေခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်ရေးလို သောစာမှာ နှောင့်နှေးခဲ့ရသည်။

လူမှုရေးအရ ခတ်မဆိက် တိတ်တိတ်နေ၍ မရ။ နေခဲ့ချေသော် ဘဝင်မြင့်ရာ၊ သွေးကြီးရာ ဖြစ်ခြေမည်။ နောက် ကျွန်တော်က ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်သွယ်မှုက ထာဝရဆက်သွယ်နေသေးသည်ဖြစ်၍ အထိုက်အလျောက် ပြန်လည်၍ မေးမြန်းသူများ၏ ဆန္ဒကို တတ်အားသရွေ့ ဖြည့်စွက်ရပါမည်။

ကျွန်တော်သည် တကယ်တတ်သိနားလည်သော ဆေးဆရာတစ်ယောက်မဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားနေရသော ဆံပင်အန္တရာယ်အတွက် စူးစမ်းလေ့လာရှာဖွေခဲ့ရသည့် အကြောင်းများပေါ်တွင် မူတည်၍ ရရှိလာအပ်သော ဗဟုသုတအကျိုးတရားများကို အပိုအလိုမရှိ ကျွန်တော်သိရှိသရွေ့ တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်သူများ ဖတ်ခဲ့သည့် အခန်းကဏ္ဍများတွင် မပါရှိသေးသော လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ ထပ်မံ၍ တင်ပြရေးသားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ရှော့မွေးကို ဗာရာဏသီချဲ့လို၍ မဟုတ်သည်ကိုတော့ ခြွင်းချက်မရှိ ယုံကြည်စေလိုပါသည်။

ဆံပင်ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ရောင်းရင်းများနှင့်တကွ အမကြီး၊ အဒေါ်ကြီး၊ ကြီးကြီး၊ ညီငယ်၊



ညီမငယ်တို့အား လိုအပ်နေသည့်ဆန္ဒကို ကျွန်တော် စုပေါင်း၍  
ဖြေဆိုခြင်းဖြင့် ရေးသားတင်ပြပါမည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းမှာ မိမိ၏ ကျန်းမာမှုအပေါ်တွင် အဓိက  
တည်ရှိကြောင်းကိုတော့ သတိရှိစေချင်ပါသည်။ ရောဂါဘယကင်း  
ဝေးသူတိုင်း အဖို့ ဆံပင်ပြဿနာမပေါ်နိုင်ပါ။ ဆံပင်များတောက်ပ  
မည်းနက်၍ သန်စွမ်းမှုရှိနေပါလိမ့်မည်။ ဆံပင်အမွှာများကွဲခြင်း၊  
ဘီးဖြင့်ဖိစီးလိုက် သို့မဟုတ်၊ လက်ဖြင့်သပ်လိုက်တိုင်း၊ ၎င်းနောက်  
အိပ်ရာထလျှင် ခေါင်းအုံး၌ ဆံပင်များကျွတ်ကျန်တတ်ခြင်း ခံစား  
နေရခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဝေဒနာကင်းဝေးရ  
ခြင်းသည် ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းမှသာ ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အာဟာရဓာတ်နည်းပါးမှုရှိခြင်း၊ တစ်ခုခုသော ရောဂါဝေဒနာ  
များ စွဲကပ်မှုရှိခြင်း၊ ကျန်းမာမှုလျော့နည်းခြင်း အစရှိသည့် ဖြစ်ရပ်  
များပေါ်တွင် မူတည်အခြေခံမှသာလျှင် အထွက်ဖော်ပြပါ ဆံပင်  
ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ကျခြင်းများ ဖြစ်တတ်လာပါသည်။ ဆံပင်၊ လက်  
သည်း၊ ခြေသည်းများနှင့် အရေပြားတို့သည် လူ၏ကျန်းမာရေးကို  
မူတည်၍ အခြေအနေကောင်းလျှင်ကောင်းသလို မကောင်းလျှင်  
မကောင်းသလို ရောင်ပြန်ဟပ်ပါသည်။

ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်များ ဘာကြောင့် ကျွတ်ရသနည်းဟု သေချာ  
စွာ လေ့လာဆန်းစစ်ခဲ့ပါသည်။ အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့်အတိုင်း  
သာ ဖြစ်ရမည်သာတည်း-

၁။ အရွယ်ညောင်း၍ ရောထောင်းလာသည့်အခါ ကျွတ်  
တတ်ခြင်း။

၂။ တိုက်ဖျက် ခေါ် အူရောင်ငန်းဖျားကြောင့် ကျွတ်တတ်  
ခြင်း။

ဥပမာ၊ အအေးမိ၍ တုပ်ကွေးရောဂါကို အလူးအလဲ ခံစား  
ရသူများပင်လျှင် ဆံပင်ကျွတ်တတ်ကြပါသည်။

၃။ အရေပြားရောဂါဝေဒနာကြောင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊  
မှတ်ချက်။ ဆံပင်သည် ဦးခေါင်း၊ အရေပြားမှ

ပေါက်ရှိသည့် သဘာဝကြောင့် အရေ  
ပြားရောဂါဝေဒနာရှင်တိုင်း အနည်းနှင့်  
အများ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ခံစားရတတ်  
ပါသည်။

ဥပမာ။ ၀။ ဒက်၊ ပွေးပေါက်သူများသည် ဆံပင်  
ကျွတ်ပေပါသည်။

၄။ ဦးခေါင်းတွင် သန်းများပေါ်ခြင်း။

၅။ ဘောက်များ ထူပေါ်ခြင်း။

၆။ ဦးရေပြားရောဂါ (ALOPECIA) ကြောင့် ကျွတ်ခြင်း၊  
မှတ်ချက်။ လူငယ်များ အများဆုံးဖြစ်စေတတ်ပါ  
သည်။

၇။ ဖော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သော 'သိုင်းရွိုက်'ဓာတ် အား  
နည်းခြင်းကြောင့် ဆံပင်များကျွတ်ခြင်း။

၈။ အာဟာရဓာတ်နည်းပါးခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး  
လျော့နည်း၍ ကျွတ်တတ်ခြင်း။

၉။ ပြင်းထန်သောဆေးများကို လွန်ကဲစွာ မှီဝဲသုံးဆောင်  
ခြင်း။

၁၀။ စိတ်ဝေဒနာ(တွေးတောမှုလွန်ကဲခြင်း)။

၁၁။ မိဘမျိုးရိုးလိုက်၍ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း။

၁၂။ ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ ဓာတ်မှန် စသည်များနှင့် လွန်ကဲစွာ  
တွေ့သူတိုင်း ဆံပင်ကျွတ်စေတတ်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဆံပင်နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာ  
များအတွက် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်၊ ပြုစုရမည်ကို ကျန်ခဲ့သည့်  
အခန်းကဏ္ဍများတွင် ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။ ယခုလည်း ထပ်မံ၍  
ဖော်ပြပါမည်။

မိမိ၏ ဝေဒနာအား သိအောင် စူးစမ်းရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။  
အနာသိပါက ဆေးရှိမည်သာတည်း။



အကယ်၍ ရောဂါဒေဝနာတစ်ခုခုကို ခံစားနေရသူဖြစ်ပါက မိမိ၏ဝေဒနာဖြစ်ရင်း အကြောင်းမှန်ကို တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာသမားများနှင့် စစ်ဆေး၍ အချိန်မီ ကာကွယ်မှုပြုလုပ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အူရောင်ငန်းဖျားရှိခဲ့လျှင်၊ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆံပင်များ စကန်မလွဲကျွတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ရိုးဖြစ် စဉ်ဖြစ်သော အအေးမိ၍ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသော တုတ်ကွေးရောဂါ သည်ပင်လျှင် ဆံပင်ကျွတ်စေပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဝေဒနာခံစားရပြီး ပြန်လည်၍ ကျန်းမာလာပါက သုံးကြိမ်ထက်မနည်း ခေါင်းရိတ်ပေးသင့်ပါသည်။ ကလေးသူငယ် များ ဝက်သက်ပေါက်ခြင်း၊ ရေကျောက်၊ ပဲသီတာ၊ ကျောက်ကြီး စသည့် အပူနာဖြစ်ပေါ်ပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလာပါက ခေါင်းရိတ် ပေးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မူလဆံပင်အနေအထား အတိုင်း ပြန်လည်၍ ဆံပင်များ ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပွေး၊ ဝဲ၊ ဒက် စသည့် ဝေဒနာကို အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်း အောင် ကုသပစ်ရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ ယင်းဝေဒနာများ သည် ပြန့်ပွားမှုကို အမြန်ဆုံးဖြစ်တတ်သည်နှင့်အတူ ဦးရေပြား အား မှီတွယ်နေရသည့် ဆံပင်များအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်ပါ သည်။

ဦးခေါင်းတွင် အိမ်ဖွဲ့ပြီး ဇိမ်နှင့်နေ၍ လူရှေ့၊ သူရှေ့မရှောင် ဒုက္ခပေးတတ်သော သန်းများကို အထူးတလည်နှိမ်နင်းပစ်ရမည်။ ၎င်းအား နှိမ်နင်းရန်မှာ အုန်းဆီတွင် ရေနံဆီအနည်းငယ်ထည့်၍ ညအိပ်ရာဝင်တွင် ဆံပင်မြစ်ခြေနှင့် ဦးရေပြားအား နှံ့စပ်အောင် ပွတ်လိမ်း၍ အဝတ်တစ်ခုဖြင့်ပေါင်း၍ အိပ်ပါ။ နံနက်မိုးလင်းလျှင် ဆံပင်အား ကင်ပွန်းသရော်ထဲတွင် သံပရာ၊ ရှောက် ရရာအရည်ကို ထည့်၍ လျှော်ပစ်ပါ။ ယင်းကဲ့သို့ သုံး၊ လေးကြိမ်မျှ တစ်လအတွင်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ သန်းများ ကင်းရှင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဘောက်များ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် ဆံပင်မြစ်ခြေရှိ ဦးရေပြား မသန်၍သာ ဖြစ်ရတတ်လေသည်။ ဘောက်မျိုးဘုံးစေရန် ဦးရေ

အား တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ စင်ကြယ်စွာ လျှော်ပေးရပါမည်။ လှိုမှသာ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ညီညွတ်၍ ဘောက်များ ကင်းရှင်းပါလိမ့် မည်။ နေ့စဉ် အုန်းဆီဖြင့် မိမိ၏ဆံပင်အား နှံ့စပ်အောင် လိမ်းပေး ရပါလိမ့်မည်။ လိမ်းသည်အခါ ဆံပင်များကို ပွတ်နယ်၍ပေးပါ။

Alopecia ဦးရေပြားရောဂါတစ်မျိုးကြောင့် ဆံပင်များ အကွက် လိုက် ကျွတ်တတ်သည်ဟု အခိုင်အလုံ မသိရှိရသေးသော်လည်း တမှတ်မထင်ထိတ်လန့်မှုဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆံပင်များကျွတ်တတ် ဖြူတတ်သည်ကိုမူ ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံထားကြသည်။

ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သော 'သိုင်းရွိုက်'ဓာတ်အားနည်း ခြင်းသည် ဆံပင်သာမဟုတ်၊ အခြားသော ဖြစ်ရပ်လက္ခဏာများပါ ဖော်ပြတတ်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။

အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဆံပင်အား ထိခိုက်လာခဲ့ပါမူ ဝါးကြီးဆီ၊ ဝိတာမင်စီဆေးများကို စားပေးသင့်ကြောင်း ဆရာဝန်များ ညွှန်ကြားခဲ့လေသည်။

ပြင်းထန်သော ဆေးများ ဥပမာ(တက်ထရာစိုင်းတလင်း၊ ကလိုရိုဖင်နီကောလ်)စသော ဆေးများသည် ကြာရှည်စွဲမြဲစွာ စား သုံးမိပါက ဆံပင်ကို ကျွတ်စေတတ်ပါသည်။

စိတ်မထိန်းနိုင်၍ တွေးတောမှုရှည်လျားတတ်သူ၊ စိတ်ဝေဒနာ တစ်မျိုးခံစားရသူ၊ ယင်းတို့သည် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ကျွတ်ရာမှ ပြောင်တလင်းဘဝသို့ မလွဲကေန် ရောက်ရှိခံစားရတတ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ မျိုးရိုးလိုက်၍လည်း ထိပ်ပြောင်ခြင်းများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်လာလျှင် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ကို တိကျမှုရှိအောင် စူးစမ်းရှာဖွေဖော်ထုတ်ရပါမည်။

ဥပမာ မျိုးရိုးကြောင့်လား၊ ဓာတ်မှန်မကြာခဏခံစားခြင်း ရှိ/မရှိ၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်အပေးခံရခြင်းများ ရှိ/မရှိ၊ စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပြီးမှသာလျှင် သင့် တော်ရာ ကာကွယ်ပြုစုမှုကို လုပ်ရပါမည်။ စုံစမ်းမှု



မရှိဘဲ ကွာကွယ်ပါက ဆေးအတွက်လေးတတ်ပါသည်။

ဆံပင်နှင့် ဦးရေသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်ခုသော အစိတ်အပိုင်းသာဖြစ်၍ ၎င်းတို့အား ဝရိုစိုက်ပေးမှုရှိခဲ့ပါလျှင် ကျန်းမာမှုပြည့်ဝခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ပြောင်ခြင်း၊ ဖြူခြင်းများ၏ ဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးမှု ရှိပါလိမ့်မည်။

စာရေးသူ၏ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် လွန်ခဲ့သည့် (၂)နှစ်ကျော်က ၎င်း၏ဆံပင်များ (၅၀)ရာနှုန်းမျှ ဖြူနေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ ယခုတစ်ခါ ပြန်လည်၍ တွေ့ရှိသည့်အချိန်တွင် အဖြူများ မရှိသလောက် မည်းနက်မှုများကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး နုပျိုနေခြင်းကို တွေ့ရှိ၍ “ဘာဆေးများဆိုးထားသလဲ” ဟု စာရေးသူက မေးကြည့်ရာ “သူ ဘာဆေးမှမဆိုးကြောင်း၊ သူ၏အမျိုးသမီး မိတ်ဆွေ ဒေါက်တာတစ်ဦး၏ ညွှန်ကြားချက်အရ ‘အေဒီဗစ်’ ကို (၂)နှစ်နီးပါးမျှ စားခဲ့၍ ယခုကဲ့သို့ ပြန်လည်ပြီး ဆံပင်များ မည်းနက်လာကြောင်း ပြောပြ၍ သိရှိခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် ယင်းနည်းကား ရေရှည်စီမံကိန်းဖြစ်၍ အလွယ်ကြိုက်သူများအတွက် ဇွဲကောင်းကောင်းနှင့် လုပ်နိုင်မည်ဆိုပါက လုပ်ကြည့်နိုင်ရန် တင်ပြပါသည်။

■ နောက်ဆက်တွဲ

ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဆံပင်အကြောင်းကို အပတ်တကုတ် ရှာဖွေအားထုတ်ခဲ့ရသည့် ဗဟုသုတအကြောင်းအရာများတည်းမှ ထုတ်နှုတ်၍ တင်ပြခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ တင်ပြမှုသည် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသည်ဟု မဆိုနိုင် ငြားသော်လည်း ထိုက်သင့်လျောက်ပတ်သည့် အထောက်အကူ တော့ပေးနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်ဟူ၍ ကျွန်တော်ယုံကြည်ပါသည်။

အကယ်၍ လိုအပ်သည်ဟု ဆိုလာခဲ့ပါမူ ကျွန်တော်၏ လိုအပ်ချက်၊ ချို့ယွင်းချက်တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူများ၏ လိုအပ်ချက်ဆန္ဒသည် မည်သည့်အခါမျှ ပြည့်စုံခြင်းရှိလိမ့်မည်မဟုတ်သောကြောင့်သာတည်း။

ယခု ဆက်လက်၍ ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်သော မျက်စိ၊ နား၊ သွားတို့အကြောင်းကို ဗဟုသုတအလို့ငှာ တပ်မဲပြည့်စွက်၍ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။



ပျက်စိ

ပျက်စိသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အံ့ဩဖွယ်ရာအကောင်းဆုံး  
သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်  
ယင်းပျက်စိနှင့် တွေ့ဆုံမြင်ရသည့် အရာဝတ္ထုတိုင်းကို မှန်ကန်သည့်  
ပုံသဏ္ဍာန်ကို ရုပ်ပုံပြုလုပ်ပြီး မြင်ရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။  
ပျက်စိ၌ရှိသော အာရုံကြောများက ထင်ဟပ်လာသော ပြင်ပ  
အကြောင်းအရာတို့၏ အကြောင်းများကို ဦးနှောက်အား တစ်ဆင့်  
သိစေခြင်းဖြင့် မိမိမြင်ရသော ပုံသဏ္ဍာန်များသည် ဖြူသည်၊ နီသည်၊  
လုံးသည်၊ ပြားသည်ဟူ၍ ခွဲခြားမှုဖြင့် ပီပြင်စွာ သိရှိရခြင်းပင်  
ဖြစ်လေသည်။

လူ့ဘဝတွင် ပျက်စိနှစ်ကွင်း အလင်းမရကြသည့်ဒုက္ခထက်  
ဆိုးဝါးသော အကြောင်းများ ရှိမည်မထင်ပါ။ အများကဲ့သို့ သွားလို  
ရာ မသွားနိုင်ခြင်း၊ လုပ်လိုရာ မလုပ်နိုင်ခြင်းများကြောင့် လူ့လောက  
အမှောင်အတွင်း ဒုက္ခဆင်းရဲခြင်း မုန်တိုင်းဒဏ်ကို အလူးအလဲ  
ခံနေရရှာသည်။ အချို့မှာ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ထောက်ပံ့မှုဖြင့် ရပ်တည်  
ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် လူများစွာတို့သည် မိမိတို့၏ ပျက်စိကို ဘေး  
ကင်းစေရန် စောင့်ထိန်းမှုကိုလည်း အခါမလပ် သတိရှိအပ်သည်  
သာ ဖြစ်၏။

ပျက်စိကျန်းမာရေး

ကလေးသူငယ်တို့၏ ပျက်စိကို ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်  
ထိန်းအပ်ရာသည်။ မွေးစကလေးအား ၎င်း၏ပျက်စိကို 'ဘိုရက်စိတ်  
အေးစစ်' ခေါ် ကျောက်ချဉ်ပြာရေနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော  
ပေးရမည်။ ကလေးအိပ်ပျော်နေသည့်အခါ ၎င်း၏ပျက်စိပေါ်သို့



ပိုးမွှားယင်ကောင်များ မနားစေရန် ခြင်ထောင် သို့မဟုတ်၊ ပါးလွှာ  
သော ခြံထည်တို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ သိရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက ပိုးမွှား  
ယင်ကောင်များ၏ ခြေထောက်မှ အန္တရာယ်ပေးတတ်သည့် ရောဂါ  
ပိုးမွှားများမှတစ်ဆင့် ရောဂါရတတ်လေသည်။

ပူပြင်းလှသော နွေရာသီတွင် မျက်စိရောဂါသည် ဖြစ်တတ်  
ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၌ ဤဝေဒနာ  
ကို အများဆုံး ရင်ဆိုင်ကြရသေးသည်။

ယင်းဝေဒနာဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် နံနက်အိပ်ရာထဲတွင် မျက်ချေး  
များဖြင့် ပူးကပ်ခါ အခဲရခက်ခြင်းကို ခံစားကြရသည်။ ၎င်းနောက်  
မျက်လုံးများပါ နီရဲ၍ အလင်းရောင်ကိုပင် မကြည့်နိုင်အောင် ရှိကြ  
ပါသည်။ မျက်ဝတ်များမှာလည်း အမြဲတစေထွက်နေ၍ ဘေးလူ  
တစ်ဦးကပင် ၎င်းတို့အား မကြည့်ရဲပါ။ ကြည့်လျှင် ကိုယ့်၏မျက်စိ  
ပါ ယားကျိကျိဖြစ်လာသလိုပင် ခံစားရတတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါ  
သည်။ ဝေဒနာသည်မှာလည်း နေကာမျက်မှန်ကိုတပ်ခြင်းဖြင့် ပတ်  
ဝန်းကျင်နှင့် အလင်းရောင်အား ကာကွယ်ထားရပါသည်။

မျက်စိနာရောဂါသည် အလွန်ကူးစက်ပြန်သော ဝေဒနာ  
တစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ ကူးစက်ခြင်းအကြောင်းရင်းမှာလည်း ဝေဒနာ  
ရှင်၏ သုံးစွဲရန် သီးခြားထားသည့် ပစ္စည်းမရှိသောကြောင့်  
ဖြစ်သည်။ အဝတ်အထည်၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါမှစ၍ စားသောက်ရာ  
တွင် ကန့်သတ်မှုမရှိခြင်း၊ မျက်စိပေါ်သို့ ယင်ကောင်များနားပြီး  
၎င်းတို့ခြေများတွင် ပြည့်ဝတ်မျက်ချေးများပါရှိ၍ တခြားလူတစ်ဦး  
၏ မျက်စိကိုသော်လည်းကောင်း၊ နားခြင်း၊ အခြားတစ်နေရာ  
နားခြင်း၊ နားခံရသူအား အမှတ်မထင် မျက်စိကိုပွတ်သပ်မိခြင်း၊  
ကစ၍ အခြားမျက်စိရောဂါပိုးများ ရောက်ရှိကာ ဝမ်းယောက်မှ  
ဘစ်ရာသို့ ကူးစက်စေပါသည်။

ထို့ကြောင့် မျက်စိနာရှိလျှင် အမြန်ဆုံးကုသပစ်ပါ။ ကုသနေ  
ချိန်အတွင်း ၎င်းအတွက် စားဝတ်နေရေးမှန်သမျှ သီးခြားလုပ်ပေး

ပါ။ ၎င်းအဝတ်အထည်များကို ရေနွေးဖြင့် ပြုတ်၍ လျှော်ပေးရန်  
အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ကျောင်း၏စာသင်ခန်းသည် အလင်းရောင်မျှတစွာ ရရှိဖို့ရန်  
အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ခြေထောက်များ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့  
သက်တောင့်သက်သာစွာ ချနိုင်ရမည်။ စာရေးစာဖတ်ရန် ခုံများကို  
လည်း အနေတော်အမြင့်မှာ ရှိနေရမည်။

ထိုင်ခုံတွင် ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထိုင်စေပြီး မျက်စိနှင့် တစ်ပေ  
အကွာမှာထား၍ စာအုပ်ကို ပိတ်စေခြင်းသည် ကျန်းမာမှုအတွက်  
အထောက်အကူဖြစ်ရုံသာမက မျက်စိကိုလည်း ပို၍ ကောင်းစေ  
ပါသည်။

ဝက်သက်၊ အင်ပြင်နှင့် အခြားသော ကျောက်ကြီးရောဂါတို့  
ဖြစ်ပြီးနောက် နာလန်ထစဉ်အခါ၌ ကျောင်းသို့မသွားဘဲ အိမ်မှာ  
ခေတ္တနေစေရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤရောဂါတို့သည်  
မျက်စိကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီးလျှင် အားကိုလည်း နည်းစေ  
ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်စိထဲသို့ တစ်စုံတစ်ခုဝင်မိသောအခါ လူအများတို့သည်  
မဆင်ခြင်ဘဲ လက်ဖြင့်ဖြန့်စေ၊ ညစ်နွမ်းပေရသော အဝတ်နှင့်  
ဖြစ်စေ ပွတ်သုတ်ကြတတ်သည်။

ဤနည်းသည် မျက်စိအား ထိခိုက်စေတတ်ပါသည်။ အဘယ်  
ကြောင့်ဆိုသော် လက်သည် မစင်ကြယ်သော အရာတို့ကို ကိုင်ခဲ့  
သည်။ အဝတ်ထည်သည်လည်း မသန့်ရှင်းသော အညစ်အကြေး  
နှင့် အမှုန်အမွှားများ ပါရှိထားခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် ပွတ်သပ်  
ခဲ့သည်ရှိသော် မျက်စိအား မုချ ဝေဒနာရမည်သာ ဖြစ်၏။

ပွတ်ရင်းစပ်ပြီး စပ်ရင်းပွတ်ခြင်းဖြင့် မျက်စိမှာ နီရဲလာပြီး  
များမကြာမီ အချိန်ပိုင်းအတွင်း မျက်ချေးမျက်ဝတ်များဖြင့် ပြည့်  
တည်၍ မျက်စိနာရောဂါရတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ မျက်စိထဲသို့ အမှိုက်သရိုက်ဝင်ခဲ့ပါလျှင် မပွတ်  
သပ်ပါနှင့် 'အိုရက်စိတ်အေးစစ်' ခေါ် ကျောက်ချဉ်ရည်တစ်စက်



နှစ်စက်ထည့်ပေးပါ။ အကယ်၍ ယင်းပစ္စည်းမရခဲ့လျှင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောရေကို ဝှမ်းဖြင့်တို့၍ အစက်ချပေးခြင်းဖြင့် ဝင်နေသော အမှိုက်ကို ရအောင်ထုတ်ယူခြင်းသည် မျက်စိအတွက် ဘေးအကင်းဆုံးနည်း ဖြစ်လေသည်။

ဆေးလိပ်နှင့်အရက်သောက်ခြင်းသည် အရေးပါလှသော မျက်စိအား ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရက်များစွာ သောက်သူတို့၏ မျက်စိများသည် နီရဲနေကြောင်းကို တွေ့ရှိနေရပေသည်။ ၎င်းနောက် ဆေးလိပ်အမြဲသောက်သူများ၏ မျက်စိသည် ဝါလျက်ရှိနေကြောင်းကို မြင်ဘူးပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အရက်နှင့်ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် အချိန်စောစီးစွာ မျက်စိအားကို နည်းစေတတ်ပါသည်။

နာခေါင်းတွင်းရှိ အမွှေးအမျှင်များအား နှုတ်ပစ်ခြင်းသည် မျက်စိအား ထိခိုက်စေပါသည်။ ကပ်ကျေးဖြင့်သာ ဖြတ်သင့်ပါသည်။

မျက်စိအား ကြံ့နည်းဖြင့် ကာကွယ်ပါ

- ကောင်းမွန်စွာ အလင်းရောင်မရရှိသည့်နေရာ၌ စာဖတ်ခြင်း၊ အခြားမျက်စိအားစိုက်၍ လုပ်ဆောင်ရခြင်းများကို မလုပ်မိစေရန် သတိပြုရပါမည်။
- စာဖတ်သောအခါ အလင်းရောင်သည် မိမိနှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင် မရှိစေပါနှင့်။ မိမိ၏ ကျောဘက်မှ အလင်းရောင်ဖြင့် စာဖတ်ပါ။ လုပ်စရာရှိလုပ်ပါ။
- စာဖတ်ရသည့်အခါဖြစ်စေ၊ ကပ်၍ကြည့်ရသော အလုပ်ကို လုပ်သည့်အခါဖြစ်စေ ဆက်တိုက်မကြည့်ပါနှင့်။ မျက်စိကို (၂)မိနစ်၊ (၃)မိနစ်မျှ အနားပေးပါ။ မျက်စိကိုလည်း အနားယူလျှင် ဗိုတ်၍ ခဏထားပါ။ သို့မဟုတ် အတော်ဝေးသော မိုးကောင်းကင်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ စိမ်းလန်းစိုပြည်သော သစ်ပင်ရှုခင်းများအားလည်းကောင်း ခေတ္တကြည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မေရီရှေ့ဆောင် စာပေ

■ မျက်စိထဲသို့ ဖုန်မှုန့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသောအရာဝတ္ထုတစ်ခုခုဖြစ်စေ ဝင်ခဲ့ပါလျှင် မျက်စိကို အရမ်းမပွတ်မသုတ်နှင့် ၎င်းကို 'ဘိုရက်စိတ်အက်စစ်' ဖြင့် ဆေး၍ သုတ်ပစ်ပါ။ ယင်းဆေးရည် အလွယ်တကူမရှိခဲ့လျှင် သန့်ရှင်းသော ရေကျက်အေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

■ အခြားသူများ အသုံးပြုသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ဆပ်ပြာ၊ အင်တုံး၊ ရေခွက်တို့ကို မသုံးပါနှင့်။ ယင်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသွားသူမှာ မျက်စိနာရှိကောင်း ရှိနေပေမည်ဖြစ်၍ သတိပြုရန် မမေ့ပါနှင့်။

■ မီးခိုးနှင့်တကွ အခြားသော အခိုးအငွေ့များသည် မျက်စိကို ဥပါဒ်များစွာ ပေးတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မီးဖိုဆောင်တွင် မီးခိုးထွက်ရန် အပေါက်များ ထားရှိသင့်လေသည်။ အခိုးအငွေ့များသဖြင့် မျက်စိရောဂါကို ရစေတတ်သည်။ လျှောင်ပိတ်နေသော အခန်း၌ ကြာရှည်စွာ မနေမိစေရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ မျက်စိနာအန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းဒုက္ခကို ကင်းငြိမ်းစေနိုင်ပါသည်။

နား၏ကျန်းမာရေး

လူ၏ဘဝသည် နားဆိုသော အင်္ဂါရပ်တစ်ခုပါမှသာလျှင် ပြည့်စုံမှုဖြင့် ကြည့်ချင်စဖွယ် ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။

နားသည် ပတ်ဝန်းကျင်၏ သောတ ပသာဒ တည်းဟူသော အာရုံခံစားမှုဖြင့် တစ်ဦးသူ၏ ပြောကြားချက်၊ သီဆိုချက်ကို အပြည့်အဝ သိရှိနိုင်သော အရာဝတ္ထုပင် ဖြစ်လေသည်။ သူမရှိလျှင် သူမကောင်းလျှင် မြင်ရုံသာမြင်ရ၍ အကြင်ရသူပမာ ရှိနေခြင်းမည်။ ထို့ကြောင့် သူနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့်သိထိုက်မှု၊ ကာကွယ်မှုတို့ကို ရှာဖွေတင်ပြသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နားမကြား၊ နားပင်းနေလျှင် ဘဝ၏ ပြည့်စုံမှုမရှိနိုင်ပေ။ ရုပ်ရှင် သို့မဟုတ်၊ ဇာတ်ပွဲများကို ကြည့်နိုင်သော်လည်း လှုပ်ရှားမှု

မေရီရှေ့ဆောင် စာပေ



သာတွေ့မြင်ရပြီး ပြောသမျှစကား၊ ဆိုသမျှ သီချင်းများကို ကြား နိုင်မည်မဟုတ်၍ လူ့ဘဝ၏ တစ်ခုသော ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် နားသည်လည်း ဝရုတစိုက်ပြုပြင်ပေးရန် များစွာ လိုအပ်ပါသည်။

နား၌ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ

နားထဲသို့ ဝင်ရောက်သွားသော အပေါက်မှာ တစ်လက်မခန့် နက်၏။ ထိုအပေါက်၏ အတွင်းဘက်အဆုံး၌ နားစည်ဟူ၍ခေါ် သော အကာအမှေးပါးပါးအင်္ဂါရပ်တစ်ခု ရှိလေသည်။

ယင်းနားပေါက်ထဲ၌ နားဖာချေးထူထပ်စွာ ခိုအောင်းလျက် ရှိတတ်သည်။ ယင်းနားဖာချေးများကို တစ်လ(၄)ကြိမ်မျှ ကော်ပေး သင့်ပါသည်။

နားဖာချေးများ ထူထပ်စွာ ရှိနေခဲ့လျှင် နားကို မုချဒုက္ခပေးနိုင် သည်။ နားပင်းခြင်းရောဂါဝေဒနာကို ရရှိတတ်လေသည်။ နားဖာ ချေးများ ထူထပ်၍ ခြောက်ခဲနေလျှင် အုန်းဆီဖြင့်ဆွတ်၍ နူးမွစေ ပြီးမှ အသာအရာ ကော်ပစ်သင့်လေသည်။

သို့မဟုတ် နားဖာချေးထုတ်ရန်ဆေးရည်မှာ ရေနွေးငွန်းကြီး (၃-၄)ငွန်းလျှင် 'ဘေကိန်ဆော်ဒါမူန့်' ငွန်းငယ်တစ်ငွန်းနှင့်ရော၍ ဖျော်ထားပြီး လက်ဝဲဘက်နားမှ နားဖာချေးများကို ထုတ်လိုက လူကို လက်ျာဘက်သို့စောင်း၍ လျောင်းနေပါစေ။ ဆေးရည်နွေးနွေးအချို့ ကို နားထဲသို့ လောင်းတည့်ပြီး နားဖာချေးနူးပျော့လာအောင် ခပ် ကြာကြာနေပါစေ။ ထို့နောက် သန့်ပြန့်သည့်ပါးချောင်း၊ သစ်သား ချောင်းတစ်ခုခုကို ဝှမ်းဖြင့်ရစ်ပတ်ပြီး နားပေါက်ထဲသို့သွင်း၍ ဖြေး ညှင်းစွာ ရစ်ပေးပြီး ထုတ်လိုက်ပါက အတွင်းမှ နားဖာချေးများ ပါလာပါလိမ့်မည်။ တုတ်ဖျားကို ဝှမ်းဖုံးအုပ်စေရန် မမေ့ပါနှင့် ဤကဲ့ သို့ (၃-၄)ကြိမ်လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် နားဖာချေးစင်ကြယ်သွားပါ လိမ့်မည်။ နားအတွင်းမှ အမှေးပါးသည် နူးညံ့လှသည်ဖြစ်၍ ကော် ထည့်အခါ ၎င်းကိုမထိခိုက်မိစေရန် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။

ကြာရှည်စွာ နားပင်းနေခြင်းမှာ များသောအားဖြင့် နှာခေါင်း၊

လည်ချောင်းနှင့် နားအလယ်ပိုင်း၌ ရောဂါရှိခြင်းကြောင့်ပင် ျစ်သည်။ နှာစေးသောအခါ၌သော်လည်းကောင်း၊ လည်ချောင်း၌ မျောင်းဆိုးရောဂါရှိသောအခါ၌သော်လည်းကောင်း ပိုးမွှားတို့သည် နားအတွင်းသို့ လျှောက်ဝင်သွားခြင်းဖြင့် နားကို ရောဂါရစေပြီး နားပင်း၊ နားထိုင်းစေတတ်သည်။ လည်ကျိတ်နှင့် အာခေါင်ကျိတ် တို့ ဝက်ရာရပြီး ရောင်ရမ်းမှုရှိသည့်အခါ၌လည်း နားကို ဒုက္ခပေး နိုင်စေသည်။

ထို့ကြောင့် နားပင်းသော်၊ နားထိုင်သော် ဖော်ပြပါ 'ဘေကိန် ဆိုဒါ'နှင့် ဆားအနည်းငယ် တစ်ငွန်းစီ ရေတစ်ခွက်တွင်ထည့်၍ ဖျော်စပ်ပြီး တစ်ရက်သုံးခါ၊ နှာခေါင်းထဲသို့ထည့်၍ ရှူသွင်းခြင်း အားဖြင့် နှာခေါင်းကို စင်ကြယ်စေခြင်းဖြင့် ယင်းဖြစ်ရပ်မှတစ်ဆင့် နားသို့ကူးစက်ခြင်း ကင်းရှင်းပေလိမ့်မည်။ ၎င်းဆေးရည်နှင့်ပင် လည်ချောင်းအတွက် အာလုပ်ကျင်းပေးသင့်လေသည်။

နားထဲသို့ တစ်ခုခုဝင်လျှင်

အကယ်၍ နားထဲသို့ ပိုးကောင်ဝင်အံ့။ ထိုပိုးကောင်ကို သေ စေရန် အုန်းဆီ၊ ပဲဆီအနည်းငယ် အစက်ချပြီး ယင်းပိုးကောင်သေ ကို အသာအရာကော်ထုတ်ယူပစ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပိုးကိုမြင်ရလျှင် ဇာဂနာဖြင့်ညှပ်၍ ထုတ်ပစ်နိုင်ပါသည်။

ပဲ၊ ဆန်၊ ကျောက်ခဲနှင့် အခြားမာသောအရာတစ်ခုခု ဝင်နေ ခဲ့ပါလျှင် နားကို အောက်ဘက်သို့လှည့်ပြီး နားရွက်ကိုတိုင်ဆွဲလျက် ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ် လုပ်ပေးပါ။ နားပေါက်ဝက အရေကို လက်ဖြင့် ပွတ်ပေးလျှင် ဝင်သော အရာဝတ္ထုတို့သည် ကျလာတတ်ပါသည်။ ပဲဖြစ်စေ၊ အခြားပူစေတတ်သည့် အရာတစ်ခုခုဖြစ်စေ မပွလာ အောင် ဝပျစ်ရည်အနည်းငယ် အစက်ချပေးရပါမည်။ ယခု ဖော်ပြ သော နည်းများနှင့်မျှ မထွက်ကျပါက ဆက်လက်၍ ထုတ်ပယ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့် အမြန်ဆုံး ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ကုသရန်သာ ရှိတော့သည်။



နားကိုက်ခြင်း

အများအားဖြင့် နားကိုက်ခြင်းရောဂါဝေဒနာသည် နှာစေး၊  
ချောင်းဆိုးဖြစ်ပြီးနောက်မှ အလယ်နား ပူလောင်ရောင်ပွလာသော  
ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ လည်ကျိတ်နှင့် အာခေါင်ပေါက်ကျိတ်တို့  
ရောင်ရမ်းကြီးထွားခြင်းသည်လည်း နားကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်  
သည်။ နှပ်ကို ပြင်းထန်စွာ ညစ်လျှင်လည်း နားကို ဝေဒနာရစေ  
သည်။ ၎င်းနောက် ရေငုပ်ခြင်း၊ လျှို့ဝှက်သောနေရာ၌ ရေကူးခြင်း  
များသည် နားကို ရောဂါရစေပါသည်။

ကုသနည်း

ဤကဲ့သို့ နားရောဂါဝေဒနာရခဲ့ပါမူ ထိုသူအား လျောင်းနေ  
စေပြီး ရော်ဘာရေနွေးအိတ်ပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ ရေပူထည့်ထားသော  
ပုလင်းပေါ်မှာဖြစ်စေ နားကို အုံထားပါ။ နှစ်နာရီတစ်ခါ ရေနွေး  
ပူပူ(မပူစေရ)ခဲနိုင်သလောက် နားထဲသို့ အစက်ချပေးပါ။ ဝါဂွမ်းဖြင့်  
ခြောက် အောင် သုတ်ပေးရန် မမေ့ပါနှင့်။ အကယ်၍  
(၁၂)နာရီအတွင်း မသက်သာခဲ့ပါမူ ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာဝန်အား  
ပြသ၍ ကုသရန် နည်းလမ်းသာ ရှိတော့သည်။

နားပြည်ယိုခြင်း

နားနာဖြစ်ပြီးနောက် နားအတွင်း၌ ပြည်တည်၍ နားပြည်ယို  
ခဲ့သော် ဤလက္ခဏာသည် နားတွင်းရှိ နားပြည်ပုံရှိသော အတွင်း  
အကာအမွှေးပါးကို ခွဲဖောက်လာကြောင်းကို သိရှိနိုင်လေသည်။  
လူပြောသူပြောဆေးများဖြင့် နားကို အရမ်းမခဲမလုပ်သင့်ပါ။  
နားပြည်ယိုရာတွင် ချက်ခြင်းသက်သာပျောက်ကင်းစေရန် အကောင်း

ဖုံးကုသနည်းကား နားပေါက်ထဲသို့ (၄)နာရီမှ (၆)နာရီကြာ  
တစ်ကြိမ် 'ပင်နီစီလင်'ဆေးရည် အနည်းငယ်ကို အစက်ချပေးပါ  
လေ။ ၎င်းနောက် ဝွမ်းစလေးတစ်စကိုယူ၍ နားပေါက်ထဲသို့  
လွယ်တကူဝင်နိုင်အောင် ဆေးဆွတ်လိမ်းပေးပြီးနောက် ၎င်း  
ဝွမ်းစအား နားထဲသို့ သွင်းထားပါ။ ထို့နောက် (၂)မိနစ်၊ (၃)မိနစ်  
ခန့်အကြာတွင် ယင်းဝွမ်းစကို ဆွဲထုတ်ယူပါ။ သို့မဟုတ်၊ ဝါးတံ၊  
သစ်သားတံများ၏ထိပ်ကို ဝွမ်းဖြင့်ဖုံးအောင် ရစ်ပတ်ပြီး ဆေးဆွတ်  
၍ နားအား အသာအရာရစ်ပတ်၍လည်း လုပ်နိုင်ပါသည်။ 'ပင်နီ  
စီလင်'ဆေးရည်မှာ ယူနစ်ပေါင်း (၁၀၀,၀၀၀)ပါရှိသော ဆေးရည်  
တစ်ဘူးစာကို ကောင်းစွာဆွ၍ သန့်ရှင်းသော ရေငါးဆနှင့် ရော  
စပ်ရပါမည်။

သွားအကြောင်း

သွားသည် သူငယ်ခြောက်လ၊ ခုနစ်လအရွယ်ရောက်သော  
အခါ ပေါက်ထွက်စပြု၏။ ကလေးအခါလည်းသော် သွား(၆)ချောင်း  
မျှ ပေါက်သင့်လေသည်။ အခါလည်နှင့် (၆)လစေ့သော် သွား(၁၂)  
ချောင်းပေါက်သင့်၏။ နှစ်ခါလည်လျှင် (၁၆)ချောင်း၊ နှစ်ခါလည်  
နှင့် (၆)လအတွင်း သွားအချောင်း(၂၀) ရှိသင့်လေသည်။ (၆)နှစ်  
စေ့လျှင် လူကြီးသွားများ ပေါ်ပေါက်စပြု၏။

လူကြီးသွား ပထမ(၄)ချောင်းသည် ငယ်သွား၏နောက်က  
ပေါက်၏။ ထို့နောက် ရှေ့ငယ်သွားတို့ နဲ့၍ ကျိုးရလေသဖြင့် လူကြီး  
သွားတို့သည် ၎င်းနေရာ၌ အစားထိုးပေါက်ရတတ်လေသည်။  
နောက် ငယ်သွားအားလုံးတို့သည် ကျွတ်ကြွေပြီး ၎င်းတို့နေရာတွင်  
လူကြီးသွားများ ပေါက်ကြရလေသည်။

ကလေးအရွယ်မှစ၍ ငယ်သွားများကို အထူးဂရုစိုက်၍ စင်  
ကြယ်စွာ ထားရာ၏။ လူကြီးသွားများပေါက်သည့်တိုင်အောင် မကျိုး  
တဲခဲရ၏။ လူများစွာတို့မှာ ငယ်သွားများကို မရုမစိုက်ကြသည်နှင့်  
အတူ လူကြီးသွားများမပေါက်မီ ငယ်သွားများကျွတ်ကြွေရသဖြင့်



ပေါက်လာသောသွားတို့မှာ ပုံသဏ္ဍာန်ဆိုးဝါး၍ ရှေ့နောက်မညီညာ  
ဘဲ ဟိုတစ်စွယ်၊ သည်တစ်စွယ်နှင့် အကြည့်ရဆိုးသည်ဘဝကို  
ရောက်ရလေသည်။

လူကြီးတွင် သွားပေါင်း(၃၂)ချောင်းမျှစီရှိသည်။ နောက်ဆုံး  
အံသွားကြီး(၄)ချောင်းတို့မှာ အသက်(၁၇)နှစ်၊ (၁၈)နှစ်အရွယ်ကျမှ  
သာ ပေါက်၏။ လူကြီးသွားရှိသမျှတို့သည် အသက်ထက်ဆုံးခံကြ  
ရသည်။ နှာခေါင်း၊ နားရွက်၊ လက်များတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အသုံး  
ပြုသော အင်္ဂါရပ်များဖြစ်သလို သွားများသည်လည်း လူ၏အသုံးပြု  
ရသော တစ်ခုသောအင်္ဂါရပ်ဖြစ်သဖြင့် သွားကို အထူးဂရုစိုက်ပြုစု  
ရာသည်။ သွားတစ်ချောင်း ကျိုးပျက်ခဲ့လျှင် တစ်ကိုယ်လုံးဒုက္ခခံရ၏။

**သွားများကို အသုံးပြုခြင်း**

သွား၏ထမ်းဆောင်ရသော လုပ်ငန်းမှာ နေ့စဉ်စားသော  
အစားအစာများကို ကြေညက်စွာ ဝါးပေးခြင်း၊ ပါးစောင်ချဉ်ရည်တံထွေး  
နှင့်ရောထွေးပြီး အစာကြေအောင် အစပြု၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းများ  
ဖြစ်လေသည်။

သွားမရှိလျှင် စကားကို ပီသအောင် မပြောနိုင်ကြချေ။ သွား  
တို့၏ လုပ်ငန်းသည် မည်မျှအရေးကြီး၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့် များစွာ  
သက်ဆိုင်နေကြောင်းကို အထူးချဲ့ထွင်ပြောစရာ မလိုအပ်ပေ။  
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဥရောပတိုက်ရှိ ထင်ရှားသောနိုင်ငံကြီးများ  
တွင် စစ်သည်တော်တိုင်း၏ သွားများကို အသေအချာစစ်ဆေးရွေး  
ချယ်ကြသည်။ နေ့စဉ် သုံးစွဲလျက်ရှိသည့် သွားပွတ်တံကအစ စစ်  
ဆေး၏။ လိုအပ်လာလျှင် လိုအပ်သလို ကုသပြုစုပေးလေသည်။

အသက်ပေါင်ခံသောကုမ္ပဏီကြီးအချို့တို့သည် အသက်ပေါင်  
ထားသူတို့၏ သွားများကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များဖြင့် ဂရု  
တစိုက်ကုသပေးကြသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သွားနှင့်ယှဉ်၍ ရောဂါစုံတပ်ပြီး သေ  
ဆုံးသူများရှိခဲ့၍ ၎င်းတို့အတွက် လျော်ကြေးပေးခဲ့ရသည်လည်း

များစွာရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့အတွက် လျော်ကြေး  
ပေးသည်ထက် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်တို့ကို  
လခပေးခေါ်ယူခန့်ထားခြင်းက အကုန်အကျသာ၍ သက်သာကြ  
သည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

**ထွေးမြေမသန့်ရှင်းသောသွားသည် ကျန်းမာခြင်းကို ပျက်ဆီးစေသည်**

မိမိ၏သွားများကို နေ့စဉ်ပွတ်တိုက်သောသူသည် သွားကြား  
ထိုးတံဖြင့် သွားချေးများကိုယူပြီး အနံ့ခံကြည့်ပါက ပုပ်စပ်သည်  
အနံ့ကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ၎င်းပုပ်စပ်သော အနံ့နှင့်အတူ သွားဖျား  
ဖား အန္တရာယ်ပေးစေသည့် များစွာသောပိုးမွှားတို့ ပေါက်ဖွားလာ  
ရပြီး အစာဝါးစေသည့်အခါ ယင်းပိုးမွှားများသည် အစာနှင့်အတူ  
ကူတွင်းသို့ဆင်းသက်လိုက်ပါရပြီး အူထဲရှိ အစာကိုချဉ်စေကာ  
အစာမကြေခြင်း၊ လေနာခြင်း၊ ရုပ်ဘတ်နာခြင်း စသည့် ဝေဒနာ  
တို့ကို ဖြစ်စေရတတ်ပါသည်။

ယင်းသွားပိုးများကိုသည့် လျှာခင်း၊ နှာခေါင်း၊ နားနှင့် အဆုတ်  
များအတွင်းသို့ ဝင်ရောက် ရှိပြီး ၎င်းအင်္ဂါများတို့၌ ရောဂါများ  
ပွားစေတတ်သည်။ သွားဇွေး၊ သွားပုပ်ရှိသူတို့၌ ရှုရှိုက်သောလေ  
သည်ပင်လျှင် ၎င်းပုပ်စပ်သည့် အငွေ့အသတ်များ ပါရှိတတ်၍  
ဓမ္မာကိုယ်အား ဥပါဒ်ဖြစ်စေတတ်သည်။

အဆုတ်နာနှင့် အခြားရောဂါကပ်ရောက်သူများကို ဆေးမကု  
ပီ လူနာ၏သွားများကို ကောင်းသောအခြေအနေသို့ ရောက်သွား  
အောင် သွားပွတ်တံနှင့် နေ့စဉ်တိုက်ပွတ်ပေးစေခြင်း၊ သွားဆွေးများ  
ဖားနှုတ်ခြင်း၊ ပိုးမွှားသွားပေါက်များ ဖာထေးခြင်းများကို လက်ဦး  
ပထမပြုရပါမည်။ ယင်းကဲ့သို့ သွားများအား အလျင်မကုသခဲ့ပါလျှင်  
ရောဂါကိုနိုင်၍ ခွန်အားကို ဖြန်လည်ရစေခြင်းငှာ လူနာသည်  
ကောင်းသော ဩဇာခတ်ပါသော အာဟာရတို့ကို မရရှိနိုင်ချေ။  
ထို့ကြောင့် လူနာ၏သွားများကို ပထမပြုစုစင်ကြယ်စေသင့်သည်။



သွားဆွေးမြေခြင်း၏အကြောင်း

ပုပ်ဆွေးသော အစာအစအနတို့သည် သွားနှင့် ပူးတွဲကပ်နေသောအခါ သွားများကို ဆွေးမြေစေ၏။ တောင်းအတွင်း၌ သရက်သီးတစ်လုံး ပုပ်နေပါလျှင် ကျန်ရှိသော သရက်သီးများလည်းပုပ်၍ လာဘိသကဲ့သို့ သွားတစ်ချောင်းဆွေးမြေစေလျှင် ကျန်ရှိသော သွားတို့သည် မကြာခင်အချိန်အတွင်း ကူးစက်ခြင်းဖြင့် ဆွေးမြေစေနိုင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အစားအစာအစအနတို့သည် သွားဖုံးကြား သွား၏မြစ်ခြေတစ်လျှောက်နှင့် ဂါးကြိတ်သောသွားများ၏ အခေါင်းများတို့တွင် ဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့ခိုအောင်းလျက်ရှိသည့် သွားဖုံးများအကြား၌ ပိုးမွှားတို့ ပေါက်ဖွားစပြုသောအခါ သွားဖုံးတို့သည် ချော်သွားစေသဖြင့် သွား၏မြစ်ရင်းတစ်ပိုင်းကို ပေါ်စေတတ်လေသည်။

သွားဖုံးနှင့် သွားတို့၏အကြားရှိ အပေါက်တို့သည် ကျယ်လာသဖြင့် ပိုးမွှားများ ခိုအောင်း၍ ပေါက်ဖွားရာ အကောင်းဆုံးနေရာဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် နံစော်သော အပုပ်အစပ်ကြောင့် သွားအား ပြည်တည်စေလေ၏။ လွန်ကဲသော အပူအအေးသောက်စားသော် သွားများကို နာကျင်စေသည်။ နောက်ဆုံး လှိုင်းနဲ့ချောင်ခြင်းဖြင့် သုံးမရဘဲ နှုတ်ပယ်ရသည်ဘဝကို ရောက်စေရတတ်လေသည်။

ကွမ်းစားခြင်းသည် သွားကို အလွန်ဖျက်ဆီးတတ်သောအကျင့်တစ်ခုဖြစ်၏။ စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းသော တံတွေးထွေးခြင်းအလေ့အထကို အကျင့်ပါစေတတ်သည်။ ကွမ်းစားရာ၌ များစွာသော တံတွေးတို့ကို အချည်းနှီးဖြစ်စေ၏။ ကွမ်းနှင့်ဖက်၍ စားသုံးရသော ထုံးသည် အဖန်ဓာတ်ကြောင့် သွားကိုကျူးစေသဖြင့် သွားနဲ့ခြင်း၊ သွားဆွေးမြေခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဘိန်းကို နှစ်ရှည်လများစားသောသူအချို့တို့သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ အသက်ရှင်လျက် ရှိကြသေးခြင်းကြောင့် ဘိန်းသည် ဥပါဒ်မဖြစ်ဟူ၍ မဆိုနိုင်သကဲ့သို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကွမ်းစားကြသောသူအချို့တို့၌ သွား

ကောင်းများရှိနေသေးသောကြောင့် ဥပါဒ်မဖြစ်ဟု မဆိုသာချေ။ သို့သော် များသောအားဖြင့် အချို့အဆိမ့်နှင့် ပူလောင်သော အစာများကို စားကြသော တရုတ်လူမျိုးတို့သည် စောစီးစွာ သွားနှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဒနာရရှိတတ်ကြလေသည်။ ယင်းသည်ကြောင့်လည်း များစွာသော သွားစိုက်ဆရာဝန်များရှိသည်တွင် တရုတ်လူမျိုးများသာ ပိုမိုများပြားကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

သွားများကို အစားစားပြီးသည့်အခါတိုင်း ဆေးကြောရာသည်။ သွားနှစ်ခေါင်း၏ကြားတွင် ကြွင်းကျန်ရစ်သော အစာများကို သွားကြားထိုးတံနှင့် ထုတ်ပစ်ရမည်။ (သတ္တုသွားကြားထိုးတံကို မသုံးရ။) ဤကဲ့သို့ ထုတ်ပြီးလျှင် သင့်တင့်သောသွားပွတ်တံဖြင့် အထက်အောက် အတွင်းအပြင် သွားတွင်းရှိ အစာကြွင်းများကို ကုန်စင်အောင် ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပစ်ရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပွတ်တိုက်ဘ၍အခါတွင် သွေးထွက်ကောင်း ထွက်ပါလိမ့်မည်။ ထွက်ခဲ့လျှင် ငှားအန္တရာယ်မရှိပါ။ ဤကဲ့သို့ ပွတ်တိုက်ပါ။ များလာလျှင် သွားဖုံးသည် မကြာမီမာလာမည်ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးကို တစ်နေ့လျှင် တစ်ခါဖြစ်စေ၊ နှစ်ခါဖြစ်စေ သုံးရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ဆားရိုးရိုးသည် သွားတိုက်ရန် အလွန်ကောင်း၏။ ၎င်းကို သွားပွတ်တံပေါ်မှာ အတော်အတန်ထည့်၍ သွားအားသွားတိုက်ဆေးကို သုံးသကဲ့သို့ သုံးနိုင်ပါသည်။

သွားတိုက်သွားပွတ်တံကို အမြဲစင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ရေစိမ်းဖြင့် သွားကိုဆေးရန် ဘယ်အခါမှ အသုံးမပြုပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေစိမ်း၌ရှိသော ပိုးမွှားတို့သည် ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ အချို့သောသူတို့သည် မျက်နှာနှင့်လက်ကို ဆေးကြောသောအခါ ၎င်းရေ၌နေသော ရောဂါပိုးမွှားတို့သည် များလှစွာသော ဘေးအန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေတတ်လေ၏။ ရေကို ထွေးထုတ်သော်



လည်း ပါးစပ်အတွင်းရှိ ရေသည် ကုန်စင်အောင် ထွက်သွားသည် မဟုတ်။ ကျန်ရှိနေသော ရေအေးဖြင့် ဝမ်းတွင်းသို့ ရောက်ရှိကာ ဝမ်းရောဂါ အဖျားကြီးရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ပင် ဖြစ်လေသည်။

သွားတစ်ချောင်းသည် ဆွေး၍ အခေါင်းဖြစ်စပြုလာလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ထံသို့သွားပြီး ချက်ခြင်းဖာထေးခြင်း ပြုပါလေ။ ဤကိစ္စကို အမြန်ပြုလုပ်သင့်သည်။ အခေါင်းကြီးကို ပိတ်ရသည်ထက် အခေါင်းငယ်ကို ပိတ်ဆို့ခြင်းမှာ ငွေကြေးအကုန် အကျနည်းပါးရုံသာမက အနာခံရသက်သာစေသည်။ သွားခေါင်းကို ငယ်စဉ်က မပိတ်ချေက ဤသွားတစ်ချောင်းမျှမက နီးစပ်သော အခြားသွားနှစ်ချောင်းကိုပါ ကူးစက်ဆွေးမြေ့စေခြင်းဖြင့် ဆုံးပျိုးနိုင် ပါသည်။ သွားသည် ဆွေးစဖြစ်လျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်၏ ပြုပြင်ကုသမှုကို အမြန်ဆုံးခံယူပါ။ သို့မှသာ သွား၏ ဆိုးရွားလှသည့် ဘေးအန္တရာယ်အား ကုသကာကွယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပါလိမ့် မည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာတို့၏ သွားခိုင်မှုအတွက် ညွှန်ကြားပြောဆို ဆိုစမှတ် ပြုခဲ့သည့် “တမာတစ်ခက်၊ သွားတစ်သက်”ဟူသောကောင်းသည့် အလွန်တစ်ရာ မှန်ကန်လှပေသည်။

တမာရိုးတမာရွက်အား ပြာပြု၍ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွား ရောဂါဝေဒနာများကို ငုချကာကွယ်စေပါသည်။ ယင်းတမာရိုးနှင့် ပင် သွားအား အမြဲတစေပွတ်တိုက်ခြင်းသည်လည်း သွားအား ခိုင်မာစေပြီး သွားရောဂါများ ကာကွယ်စေပါသည်။

ဟိန္ဒူလူမျိုးများသည် ယင်းတမာရိုးနှင့်ပင် ၎င်းတို့၏သွားများ အား အစဉ်အမြဲတိုက်ကြသည်ကို စာရွှေသူများ တွေ့ဘူးကြပေလိမ့် မည်။ ထို့ကြောင့်လည်း “တမာတစ်ခက်၊ သွားတစ်သက်”ဟူ၍ ဆိုရိုး စမှတ် ပြုခဲ့ကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းအတွက် ရောဂါဝေဒနာကင်းစင်၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့်

ပြည့်စုံသူများ၏ အထူးလိုအပ်ချက်မှာ လူတိုင်းသိရှိပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥပု၊ အာဟာရ ဟူသော လေးပါးသောဓာတ်များ ညီမျှမှုရှိမှသာ လျှင် အထက်ပါအတိုင်း ကျန်းမာမှုနှင့်ပြည့်စုံခြင်းကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့် မည်။

လေးပါးသောဓာတ်များ ညီမျှမှုရှိစေရန် လူတိုင်းလူတိုင်း အကြမ်းအားဖြင့် နားလည်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ပညာရှိသတိဖြစ်ခဲ့ မှီသလို သိနားလည်ပေမယ့် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေခဲ့မိခြင်းဖြင့် လေး ပါးသောဓာတ်ထဲမှ တစ်ပါးပါးသောဓာတ်များ ချို့ယွင်း၍ မကျန်း မာသောအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်စေရန် အသက်ဉာဏ်စောင့်ဆိုသည့် စကား လာအတိုင်း လိုအပ်သော အာဟာရများကို ရွေးချယ်စားသုံးခြင်း အကြောင်းအားဖြင့် ကျန်းမာမှုဟူသော အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပေ သို့ကြောင့်လည်း “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ”ဟူ၍ ပညတ် ချက်သတ်မှတ်ခဲ့လေသည်။ လူတိုင်းအတွက် ပကတိကျန်းမာမှုရှိစေ ရန် လိုအပ်သော အာဟာရများကို ပြည့်စုံနိုင်စေရန် သင့်လျော် သော အစားအစာများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရွေးချယ်စားသုံးကြရ သည့် ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ အသက်ရှင်နေသမျှကာလပတ်လုံး အဓိကကျသော လူမှုရေးတာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် လူသားတိုင်း နား လည်အောင် ကြိုးစား၍ လိုက်နာသင့်သော ကိစ္စတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေ သည်။

ယင်းကဲ့သို့ လူမှုရေးတာဝန်တစ်ရပ်အား မျက်ခြေမပြတ် ဂရု တစိုက်လိုက်နာ၍ ကျင့်သုံးခဲ့ပါလျှင် မိမိတို့ခံစားနေရသော ရောဂါ ဝေဒနာများမှ ကိမ်စင်လနယ်၊ ရွမ်းပခြယ်၍ လင်းထိန်ပဝင်း၊ စမြ ခြင်းတည်းဟူသော ခိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း စသော နှစ်ပါးသော သုခကို မုချခံစားနိုင် လေသည်။

“ပညာရှိ သတိဖြစ်ခဲ့”ဟူသော စကားပုံနှင့်အညီ များသော



အားဖြင့် သိပင်သိသော်လည်း လက်တွေ့ မကျင့်သုံးနိုင်ဘဲ အချိန်ကို ကုန်လွန်ခဲ့စေခြင်းဖြင့် အစားမမှန်သော လုပ်ရပ်များဖြင့် ကျန်းမာ ရေးချို့ယွင်းခါ ရောဂါဝေဒနာသည်ဘဝသို့ ဆိုက်ရောက်ခဲ့သည်သာ များနေလေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူဦးရေမှာ တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးပွားလာသည့် အမျှ အစာအာဟာရများသည်လည်း လူဦးရေတိုးပွားမှုနှင့်အညီ စားသုံးနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်လာခဲ့လေသည်။ သို့မှသာလျှင် အာဟာရ ဓာတ်ပြည့်ဝမှုရှိ၍ ကျန်းမာမှုအတွက် ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ရှိ နိုင်ပေမည်။ “ရုပ်ကို အာဟာရဓာတ် စောင့်” ဟူသော စကားပုံက အတိအလင်း ဖွင့်ဆိုခဲ့လေသည်။ အကယ်၍ တိုးတက်လာသော လူများအတွက် လိုအပ်သည့်အာဟာရများ မရှိခဲ့ပါမူ လူဟူသော သတ္တဝါတွေအတွက် ကြီးမားသော ရောဂါဝေဒနာဘေးအား မုချ ဆိုက်ရောက်လာမည်မှာ မလွဲသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအဖြစ် ကြိုတင်၍ သုတေသီများက ဖွင့်ဟပြောကြားထားလေသည်။

သက်မဲ့ဖြစ်သော မော်တော်ကား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ်ပျံ၊ မီးရထား စသော သိပ္ပံပညာအရ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းများသည် အာဟာရဓာတ်ကဲ့သို့ လိုအပ်သည့် ဓာတ်ဆီ၊ စက်ဆီ၊ လောင်စာ၊ ကျောက်မီးသွေး၊ ရေနွေး စသည်များကို ပေးကျွေးမှသာလျှင် လှုပ် ရှားသွားလာနိုင်၏။ ဓာတ်ဆီအစား ရေပေး၍မရ သိပ္ပံနည်းကျကျ လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းနှင့်သာလျှင် လိုအပ်သလို ဖြစ်နိုင်လေသည်။

လူများသည် ရောဂါဝေဒနာခံစားရပြီဆိုလျှင် တတ်ကျွမ်း နားလည်သော ဆရာများအား ပြသ၍ အချိန်မီပြုစုကာကွယ်သင့် လေသည်။ အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေရောင်းရင်းအပေါင်းအသင်းတွေ၏ နားစွန့်နားဖျား ကြားဘူးထားသည့် ဆေးမီးတို၊ ဆေးနည်းတိုများကို ရောင်ရောနားထောင်၍ ကုသကြလေသည်။ ပြောသူများကလည်း စေတနာအလျောက် ပြောခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း ကံကောင်းထောက်မ၍ ရောဂါပျောက်ကင်းကြသူများရှိသလို၊ ကံဆိုး

၍ သေမင်းနိုင်ငံသို့ ဗလာချို ဝိုးသွားရသောသူများမှာလည်း မနည်း လှချေ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုကျရောက်လာပါက တကယ် တာဝန်ကျမ်းသော ဆရာသမားများအား ပြသ၍ ကုသသင့်လေသည်။

လူသတ္တဝါများအတွက် မွေးစကလေးဘဝမှ ဇရာအိုအရွယ် အထိ ရပ်တည်နေနိုင်သည်မှာ အာဟာရကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များ မပေးသွင်းနိုင်ပါက အမျိန်စောစီးစွာ လူ့ဘဝမှ ထွက်ခွာရမည် ဖြစ်လေသည်။ အာဟာရ ဓာတ်ချို့တဲ့မှုရှိနေပြန်ကလည်း ဝေဒနာလွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက် နိုင်ပြီး ကြီးထွားမှုကိုပါ ဟန့်တားနိုင်သဖြင့် ကြုံလိုသေးကွေးသော လူစင်မမီဘဝမှာပင် ရပ်တည်၍ နေပေလိမ့်မည်။

အသက်(၂၀)ဝန်းကျင်မတိုင်မီ လူသည် ကြီးထွားမှုရှိလေ သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အရိုးအဆစ်ကြီးမားရှည်လျားစေရန် အသား နှိပ်များ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန်အတွက် သင့်လျော်သော အာဟာရဓာတ် များ လိုအပ်လေသည်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်စုံမှသာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး၍ လူစင်မီ၊ ပေမီဘဝသို့ ပိုင်ဆိုင် ရောက်ရှိနိုင်ပေသည်။ အနောက်နိုင်ငံသားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်ဖွံ့ဖြိုးရန် လိုအပ်သည့် အာဟာရများကို ရွေးချယ်၍ စား သောက်ခြင်းဖြင့် ကြံ့ခိုင်နိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်များအဖြစ် ခံယူ ထားကြလေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးသည်နှင့်အမျှ ဦးနှောက်အားလည်း ကောင်းလာကာ တီထွင်ကြံဆမှုများဖြင့် ကမ္ဘာအား အံ့မခန်းဖြစ်စေ သည်မှာ လူသားတိုင်းအသိပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသားတိုင်း အသက်(၂၀)မှ (၄၀)ပတ်ဝန်းကျင် လိုအပ် သည့် အာဟာရဓာတ်များ ချို့တဲ့လာခဲ့ပါလျှင် ရောဂါဝေဒနာများ ရရှိခြင်းဖြင့် အချိန်စောစီးစွာ လူ့ဘဝအား ကျောခိုင်းရမည်မှာ မလွဲသော ကောက်ချက်ချရပေမည်။ သို့ကြောင့်လည်း တိုင်းပြည် အတွက် လိုအပ်နေသော လုပ်အားများ အပြည့်အတင်းပေးနိုင်ရန် စိုက်ပျိုးမှုအတွက် အကျိုးထူးရှိစေရန် ကျန်းမာမှုသည် အဓိက လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းသို့ ကျန်းမာစေရန် လိုအပ်



သည့် အာဟာရဓာတ်များကို စားသုံးတတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ အသက်(၄၀)မှ (၆၀)အရွယ်အထိ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ မရရှိပါက လျင်မြန်စွာ အရွယ်ကျစေပြီး ရောဂါဝေဒနာရစေကာ သေကြေပျက်စီးခြင်းဖြင့် စခန်းသိမ်းရပေလိမ့်မည်။

အာဟာရပြည့်ဝစေရန်

မိမိတွင် အမှန်လိုအပ်နေသော အာဟာရဓာတ်ကို စားတတ် ရပေမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စားရမည့်အစာသည် လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ အကျက်လွန်နေခြင်း၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥများ ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုဘဲ အစိမ်းသောက်ခြင်း၊ လိုအပ်သည်ထက်စားခြင်း၊ လျော့၍စားခြင်း များသည် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်ရန် မဖြစ်နိုင် ပေ။ အရက်အား စွဲမြဲစွာသောက်သော အလေ့အကျင့်သည် မကောင်း ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အရက်တွင် လူ၏သွေးများအား လိုအပ် သည်ထက် ပိုမို၍ လှုပ်ရှားမှုရှိသောကြောင့် တစ်ခတ်စနှင့် အစား အသောက်များကို မလိုလားတော့ဘဲ ခန္ဓာအရက်၊ ညအရက်၊ အရက် နှင့် သံသရာလည်ကာ ရေရှည်ဘဝတွင် အာဟာရဓာတ်ချို့ယွင်းလာ ကာ ရောဂါဝေဒနာများ ရရှိကာ လူ့ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးမှုဖြင့် ရင်ဆိုင် ၍ အရက်က လူကိုနိုင်ကာ အရက်၏ စေလိုရာသို့ သွားနေရ၏။ လုပ်နေရတော့၏။

ယနေ့တိုးတက်လာသည်ဆိုသော နိုင်ငံကြီးများတွင် အရက် အား အသားပေးသောက်ကြခြင်းအားဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့မှု အများ ဆုံးဖြစ်နေကြလေပြီ။ ၎င်းတိုင်းပြည်များတွင် အမေရိကန်သည် ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်နေလေသည်။ အရက်၏ အဓိကဓာတ်သည် ပူပြင်း သောသဘောကို ဆောင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အရက်ကို စွဲမြဲ စွာသောက်သူများသည် အရက်၏ မူလအပူဓာတ်အားကြောင့် စောစီးစွာ အသားအရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ထွက်လာသောချွေးမှာ နံ့စော်ခြင်း၊ ဆံပင်များ အမွှာကွဲခြောက်သွေ့၍ ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်၏

မြစ်ခြေရှိ ဆံပင်ကိုမည်းနက်စေသောဓာတ်အား ဆဲလ်များ ကုန် စမ်းခြင်းဖြင့် နက်ရာမှ ဖြူသောဆံပင်များအား တွေ့ရှိခဲ့ရလေသည်။ “ရှပ်ကို အာဟာရဓာတ်စောင့်”ဆိုသည့် စကားသည် အလွန် တရာ မှန်ကန်သော ပုံဆောင်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ လူ သားတိုင်း အသက်ရှည်ရန်၊ ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် အစာအာဟာ ရပေါ်တွင် တည်ရှိလေသည်။ အရည်အဖတ် စသည်တို့ကို အချိန် ကခါအားလျော်စွာ စားသောက်ကြရသည်။ ဤကဲ့သို့ လိုအပ်သည် ကို လိုသလို စားသောက်ကြမှသာလျှင် မိမိတို့၏ ရှပ်ခြံသည် တည်မြဲနေပေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးဖြစ်၍ ထမင်းကိုစားကြသည်။ ဥရောပနိုင်ငံများ၌မူ ဂျုံကို အဓိကအစာအဖြစ် စားသုံးကြသည် နှင့်အတူ အာလူးအား အဓိကအစာအဖြစ် တပ်မက်ခဲ့မိစွာ စား သုံးသောလူမျိုးများမှာ ‘အိုင်လာလန်’လူမျိုးများပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူမျိုးများမှာ ထမင်းမစားရလျှင် အခြား ဘာ အစားအစာတွေကိုဘဲ စား၊ စားရ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု မရှိနိုင်ကြ ပေ။ ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် အိုင်လာလန်ပြည်သူပြည်သားတို့သည် လည်း ဂျုံနှင့်အာလူး မစားရပါက ကျွန်တော်တို့ကဲ့သို့ပင် ရောင့်ရဲမှု ရှိနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း လူသားတိုင်း မိမိတို့နှင့် ယင့်လျော်စွာ အစာအာဟာရများကို နေ့စဉ်စားသုံးနေကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသားများအတွက် လိုအပ်ချက်မှာ အာဟာရဓာတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့လာလျှင် ရောဂါဝေဒနာများ ရရှိလာလေလိမ့်မည်။ ရောဂါရလော့မှ ဟိုမေးသည်မေး၊ ဟိုပြေးသည် စပြေး ကုသရခြင်းသည် လွန်စွာမှ မှားခြင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လေသည်။ မြစ်မှ ကုသခြင်းသက် မဖြစ်မီကာကွယ်ခြင်းသည် အထူးလိုအပ်လှ ပေသည်။ အချို့တွင် ဆရာညွှန်ကြားသောဆေးအား လိုသည်ထက် ပို၍စားမိခြင်းကြောင့် ဆေးအတွက်လေးကာ ကွေးသွားခြင်းများ



ရှိပေသည်။ အချို့မှာတော့ ညွှန်ကြားသည်ကို မနာခံဘဲ ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်လုပ်တတ်ခြင်းဖြင့် လိုရာသို့မရောက်၊ ဒုက္ခလှလှကြီးတွေ့ကြရလေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အာဟာရဓာတ်များကို အပြည့်အဝရရှိစေရန် မိမိနှင့်သင့်လျော်သည့် အစားအစားများကို ရွေးချယ်၍ အချိုးကျစားရပေမည်။ ဤကဲ့သို့ စားတတ်နိုင်ရေးအတွက် မိမိနှင့်သင့်တင့်သော အာဟာရဓာတ်များ ရွေးချယ်နိုင်ကြရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။

အသားဓာတ် (Protein)

အသားစားခြင်းဖြင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဓာတ်အမျိုးမျိုး ပြောင်းကာ နောက်ဆုံး၌ ဖွံ့ဖြိုးသော ကြွက်သားမာဆဲလ်များ ဖြစ်သွားကြ၏။ ယင်းကြွက်သားများ စုပေါင်းတည်ဆောက်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးအဖြစ် တည်ရှိလာလေသည်။ ၎င်းကြွက်သားအစိုင်အခဲများအား အရိုးက ထောက်ပံ့မာ ထောက်ထားရလေသည်။

အသားဓာတ်အတွက် အမဲသား၊ ကြက်သား၊ ငန်းသား၊ ဘဲသား၊ ငှက်သားများ၊ ငါး၊ ၎င်းနောက် နို့နှင့် နို့ဖြစ်ပစ္စည်းဖြစ်သည့် ခိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ ငှက်ဥများ ဖြစ်လေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက် နွားနို့သည် အဓိကလိုအပ်သော အာဟာရပင်ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းတွင် အသားဓာတ်ဖြစ်စေသောဓာတ်များ ပါရှိသည့်အပြင် အဆီဓာတ်ဖြစ်ရန်လည်း အဆီဓာတ်ထိုက်သင့်စွာ ပါဝင်နေသေးသည်။ ထိုဓာတ်များအပြင် (Calcium) ခေါ် ထုံးဓာတ်သည်လည်း အသင့်အတင့်ပါဝင်နေသေးသည်။ ဂျပန်များသည် တစ်ချိန်က ကြုံလိုသေးကွေး ငပုလေးဘဝတွင် ရပ်တည်နေခဲ့ရသော်လည်း နွားနို့ကို နေ့စဉ်သောက်ခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သောအားများ ဒါရိုက်ရောက်လာမည်ဟု ယုံကြည်ယူဆထားကြသည်။ အမှန်မှာ အများရောင်၍ ရောရောင်နေကြခြင်း

ပင် ဖြစ်လေသည်။ ရှေးခေတ် ဆရာဝန်များကလည်း အနောက်တိုင်းလေသံပါပါဖြင့် ကြက်ဥတစ်နေ့ ဘယ်နှလုံးသောက်ပါဟု ညွှန်ကြားတတ်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အများစုက ကြက်ဥကို ဦးစောက်ချ၍ အထင်ကြီးနေကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အချို့လူများမှာ လက်ဘက်ရည်ဆိုင်၊ နို့ဆိုင်များတွင် လာရောက်မှာယူကာ အစိမ်းပင် ခပ်တည်တည်သောက်လိုက်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ ဝဲကြားစွာ သောက်ခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သောအားများ ဒါရိုက်ရောက်မည်ဟု ယုံကြည်ယူဆထားကြသည်။ အမှန်မှာ အများရောင်၍သာ ရောရောင်နေကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ရှေးခေတ်ဆရာဝန်များကလည်း အနောက်တိုင်းလေသံပါပါဖြင့် ကြက်ဥဘယ်နှလုံးသောက်ပါဟု ညွှန်ကြားတတ်ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အများစုက ကြက်ဥကို ဦးစောက်ချ၍ အထင်ကြီးနေကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ကြက်ဥနှင့်ဘဲဥတို့၏ အာဟာရမှာ ခြားနားခြင်းမရှိကြချေ။ သို့သော် ကြက်ဥမှာ ပျိုဝှမ်းကြိုက်နှင့်ဆီခိုင် ဖြစ်နေ၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း အနောက်တိုင်းဓလေ့ကို အပြီးအပိုင်ယူထားကြသော ဆရာဝန်များ၏ ဆော်ဩကျေညာချက်ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

လိုအပ်သော အသားဓာတ်အတွက် ရရှိမှုသာလျှင် ရောဂါဘယကင်းဝေးပေလိမ့်မည်။ အသားဓာတ်ချို့တဲ့ပါလျှင် ရောဂါမျိုးစုံတို့ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးများအား အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေရန် အသားများများ မကျွေးရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။

လူတွင် အသားဓာတ်ရှိနေခဲ့ခြင်းဖြင့် ပြီးပြီလာဟု မေးခဲ့ပါလျှင် မပြီးသေးကြောင်း ပြန်လည်ပြောဆိုရပေမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူတွင် ငရဓာတ်၊ မြေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ်ဟူ၍ ရှိလေရာ ဓာတ်တစ်ပါးပါးပြည့်စုံရုံဖြင့် လူ၏ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုကား မဖြစ်သေးပေ။ လိုအပ်နေသော ဓာတ်(၃)ပါးအတွက် ဖြည့်



ခွက်ရပေးမည်။ ထို့ကြောင့် ရေနှင့်သတ္တုဓာတ်သည်လည်း လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်လာပြန်ပါသည်။

Sodium Chloride ဆားဓာတ်သည် ချွေးထွက်မှုကို မှန်ကန်စေသည်အပြင် ဆီးကိုလည်း မှန်စေပြီး လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အား လိုအပ်သော အရည်များ သင့်တင့်အောင် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်လေသည်။ အကယ်၍ ယင်းဖော်ပြပါ ဓာတ်သည် ချို့တဲ့လာခဲ့ပါမူ ယနေ့ ခေတ်စားနေသော သွေးကိုး၊ ဆီးချို၊ စသော ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာစေပြီး အသက်ကိုပင် ရန်ပြုစေသည်ဟုသိ ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။

ရေဓာတ်သည်လည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် မရှိမဖြစ်သော ဓာတ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်လေသည်။ "ရေ၏အသက် တစ်မနက်"ဟူ၍ စကားပုံရှိခဲ့လေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယနေ့ လူအများသည် တစ်နေ့လျှင် ရေအချိန်မည်၍ မည်မျှ သောက်နေသည်ဟူ၍ ပြောဆိုသံကို မနုစဉ်နှင့်အမျှ ကြားနေရသည်။

ရေသည် လူအတွက် အမှန်လိုအပ်သည်မှာ အထူးဝိတ္ထာရ ချဲ့စရာမလို။ နေ့စဉ် လူတိုင်းရေသောက်၏။ သို့သော် လိုအပ်သည်ထက် ပိုလာခဲ့လျှင် ဆေးအတွက် လေးတတ်လာပါသည်။ အသင့်တော်ဆုံး သောက်သင့်သည်မှာ တစ်နေ့လျှင် လူတိုင်းအတွက် ဖန်ခွက်(၄-၅)ခွက်ထက်မနည်း သောက်သုံးသင့်လေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ထုံးဓာတ်၊ သံဓာတ်၊ အိုင်အိုဒင်းနှင့် ဖလိုရင်းဓာတ်များ လုံလောက်မှုရှိမသော ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု ပြည့်စုံနိုင်လေသည်။ ယင်းဓာတ်ချို့ယွင်းနည်းပါးလာပါက ရောဂါဝေဒနာရရှိလာနိုင်ပေသည်။

Carotene ဓာတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၌ ပါဝင်လေသည်။ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးစားပေးခြင်းအားဖြင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အား လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အေဓာတ်ကို ရရှိစေလေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ အကျိုးပြုသော ဟင်းရွက်ဟင်းသီးများမှာ-

- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်

ဖေရီရေဆောင် စာပေ

- ရဲလို့ရွက်
- သင်္ဘောရွက်
- ကောက်ရိုးနွယ်
- ဆူးပုတ်

- ဒန်းကျွဲရွက်များ ဖြစ်လေသည်။ လိုအပ်သလို ချိန်ဆ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့မှ မြွေ၊ ပုစွန်တို့သည် အရေလဲခြင်း အလေ့အထရှိလေသည်။ ထိုနည်းတူ လူ၏အရေသည်လည်း လဲလှယ်မှုဖြင့် ရှိနေလေသည်။ လူ၏အရေသည်လည်း လဲလှယ်မှုဖြင့် ရှိနေမလေသည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိ တစ်ခုသောနေရာအား ခြစ်မိသည်ရှိသော် အစင်းကြောင်းများ ဖြူးဖွေး၍ လာတတ်ပေသည်။ သို့သော် မကြာခင် အလွှာသစ်က ရောက်ရှိဖူးကွယ်၍ မူလအသားအဖြစ်သို့ ပြန်လည်ရောက်တည်ရှိလာလေသည်။ အလွှာဟောင်းများ၏နေရာတွင် အလွှာသစ်တင်လာစေရန် ဗီတာမင်အေဓာတ်က အကူအညီပေးလေသည်။

ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့ယွင်းလာပါမူ အသားအရေတို့သည် မျော့မော့ခြင်းကင်းကာ ကွဲအက်ထူထပ်ပြီး အကြည့်ရဆိုးလေသည်။ ထို့ကြောင့် အသားအရေကောင်းမွန်စေရန် ဗီတာမင်အေဓာတ် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှုအတွက် အရိုးများခိုင်ခန့်ကြီးထွားသန်မာရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။ အရိုးသန်မာမှုအတွက် ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီတာမင်ဒီပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့် လိုအပ်သော အရိုးသန်မာမှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လာပါက အရေပြားများမွဲခြောက်ခြင်း၊ ဆံပင်များ အဆီခမ်းခြောက်၍ နီကြောင်ကြောင်ဖြစ်ကာ တဖြေးဖြေးကျွတ်လာတတ်ပါသည်။ ဆံပင်ကျွတ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ ဦးခေါင်းရေပြားသည် လိုအပ်သည့် ဗီတာမင်အေကြောင့် ခြောက်သွေ့လာခြင်းဖြင့် ဆံပင်၏ဖြစ်ခြေအိတ်အတွင်းရှိ Hair Follicles

ဖေရီရေဆောင် စာပေ



တို့ ချောင်လာကာ ဆံပင်အား အန္တရာယ်ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် မျိုးရိုးကိုလိုက်၍လည်း ဆံပင်များ ကျွတ်တတ်ပြောင်တတ်ပါသေးသည်။

အကယ်၍ ဆံပင်၏အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်နေရပါမူ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားပေးပါ။ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး စသည်တို့သည် ဗီတာမင်အေဓာတ်ပါရှိနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

Adevit ဆေးပြားသည် ဆံပင်အတွက် ကာကွယ်နိုင်ရန် ဆေးတစ်လက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းဆေးပြားကြောင့် ဆံပင်များ ပြန်လည်ပေါက်၍ ဖြူနေသော ဆံပင်များ မည်းနက်လာကြောင်း ပြီးခဲ့သော အခန်းတွင် ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။

တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး ဟူသော စကားပုံကဲ့သို့ လိုအပ်သည်ထက် ပို၍လွန်လာပါကလည်း ရောဂါဝေဒနာ ရလာတတ်ပြန်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဗီတာမင်အေဓာတ်လိုအပ်နေ၍ ၎င်းဓာတ်ရရှိစေရန် အတိုင်းအတာရှိစေရမည်။ သို့မဟုတ်၊ လွန်ကဲ၍ဖြည့်တင်းမိပါက ဆေးအတွက် လေးတတ်ပါသည်။

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ခေါင်းမူးခြင်း၊
- အော့အန်ခြင်း။

မလိုအပ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ နေရာများသို့ ဗီတာမင်အေများ ဝင်ရောက်တတ်လေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြင့်-

- အရေပြားကြမ်းတမ်းလာခြင်း၊
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းလာခြင်း၊
- အရေပြာဝါလာခြင်း။

- သရက်ရွက်၊ အသည်း စသည်တို့ ကြီးထွားလာခြင်းအပြင် အထဲတွင် လိုအပ်သော ဗီတာမင်အေ အားလည်း လျော့နည်းစေလေသည်။

၎င်းဗီတာမင်အေ လျော့နည်းလာခြင်းဖြင့် သွေးထွက်လွန်ကဲ

သည့်ရောဂါများ ရရှိလာတတ်လေသည်။

ဗီတာမင်“အေ”ပါရှိသော ဆေးများ

အေဒီဗစ် (ADEVIT)

ငါးကြီးဆီ (Codliver Oil) စသည်တို့ဖြစ်ကြလေသည်။

ငါးကြီးဆီသည် အခြားနိုင်ငံများမှလည်း နာမည်အမျိုးမျိုးတပ်ကာ ရောင်းနေလျက် ရှိပါသည်။ Seven Sea ဆေးသည် ယနေ့ ရေပန်းစားလျက်ရှိပြီး ဈေးအကြီးဆုံး ရောင်းနေရသည့် ရှားပါးကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်လေသည်။ ၎င်း၏ဆေးတွင် ဗီတာမင်အေနှင့် ဒီဗီတာမင်အေပါဝင်လေသည်။ ယင်းဆေးအား ခက်ခဲစွာ ငွေကုန်ခံ၍ ဝယ်ယူစားသုံးနေမည့်အစား အေဒီဗစ်ကို လွယ်ကူစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်ကို အချိန်တိုတိုနှင့် ဖြည့်တင်းနိုင်ပါသည်။

ဗီတာမင်“ဒီ”ချို့တဲ့ခဲ့ပါလျှင်

အရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်လာခဲ့ပါလျှင် ဗီတာမင်ဒီ ချို့တဲ့မှုကြောင့်သာဟု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သုတေသီများက တညီတညွတ်တည်း အတည်ပြုထားကြလေသည်။

Phoshate မီးစုံးဓာတ်၊ ထုံးဓာတ် ချို့တဲ့လျှင် အရိုးပျော့ဝေဒနာစွဲကပ်နိုင်ပေသည်။ ယင်းဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းဖြင့် အရိုးကို မာကျောမှု ဖြစ်စေလေသည်။

ထုံးဓာတ်အများဆုံးဖြင့် ဖွံ့စည်းထားသော သွားနှင့်အရိုးများသည် ဗီတာမင်ဒီကို အားထားအားကိုး ပြုထားရလေသည်။ ၎င်းဓာတ်ချို့လွင်းခဲ့ပါလျှင် သွားပေါက်နောက်ကျခြင်း၊ အရိုးတည်ဆောက်မှုအားနည်းခြင်းများ ဖြစ်တတ်လေသည်။

ဗီတာမင်ဒီပါဝင်သော အာဟာရများကို ရွေးချယ်၍ စားသုံး



တတ်ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ လက်သုတ်စုံ၊ လလံဖက်သုတ်၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ဓနိရည်၊ ချင်းသုတ်၊ ဘူးသီးကြော်၊ မုန့်စိမ်းပေါင်း၊ တိန်းမုန့်၊ ပဲကြီးလှော်၊ မြေပဲလှော်၊ သရက်သီးသနပ်များသည် ဝိတာမင်ဓာတ်များ အချိုးကျပါဝင်ထားရှိလေသည်။ သို့သော် လွန်ကဲမှုမရှိစေရန် သတိချုပ်အပ်လှပေသည်။

ဝိတာမင် "အီး" ချိုတဲ့ခဲပါလျှင်

- ကာလာသားရောဂါ၊
  - ရှေးရောဂါ၊
  - ဥအိမ်ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြလေသည်။
- ဝိတာမင်အီးသည် လူမျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးလုပ်ငန်းအတွက် အဓိကလိုအပ်လှပေသည်။ လိင်အင်္ဂါမဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် ဝိတာမင်အီးဓာတ်လျော့နည်းခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သားသမီးမမွေးဘဲ မြိုနေသူများသည် ဝိတာမင်အီးဓာတ်နည်းပါးမှုပေါ် အများဆုံး အခြေခံလေသည်။ ပဲတီပင်ပေါက်သည် လိုအပ်သည့် ဝိတာမင်အီးဓာတ်ကို ကြွယ်ဝစေနိုင်လေသည်။ ၎င်းဓာတ်ချို့လွင်းအားနည်းမှုရှိလာလျှင် မျက်လုံးအားနည်းခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်လာလျှင် ဆရာဝန်အား အမြန်ဆုံးပြသ၍ ကာကွယ်မှုကို ပြုလုပ်ရန် မမေ့အပ်ပေ။

ဝိတာမင် "ကေ" ချိုတဲ့ခဲပါလျှင်

၎င်းဝိတာမင် 'ကေ' ချို့လွင်းမှုရှိခဲ့လျှင် ဝမ်းသွားခြင်း၊ သေးနှင့် အတူ သွေးပါခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်းများကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

စာရေးသူသည် ၁၉၅၉ ခုနှစ်က သွေးများအန်ရာ ဝိတာမင်ကေဖြင့် ပျောက်ကင်းခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခု မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးမှ 'ကေပစ်' အမည်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ရောင်းချထားပါသည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ခေါင်းမှ ဆံပင်များ အရောင် အသွေးမဲ့ခြောက်ကာ ဆံပင်များကျွတ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို ခံစားခဲ့ရပါသည်။

ယင်းအန္တရာယ်အတွက် ဆရာဝန်နှင့် ပြသကာ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသော ဝိတာမင်ကေနှင့် အာဒီပစ်ကို စားခြင်းဖြင့် သက်သာစေခဲ့ပါသည်။ သို့သော် စာရေးသူမှာ နယ်သို့ခရီးထွက်တတ်လှဖြစ်၍ အစားမမှန်၊ အအိပ်မမှန်နှင့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် လုံးဝတော့ ပျောက်ကင်းမှုမရှိသေးပါ။ သတိရခါမှ ဆေးစားတတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဝိတာမင် ခေါ် အာဟာရဓာတ်ချို့လွင်းမှုတစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့လျှင် ရောဂါဝေဒနာသည် ကပ်ရောက်လာရမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုရောဂါဝေဒနာများ မကပ်ရောက်ရလေအောင် လူကို အကျိုးဖြစ်စေမည့် အာဟာရဓာတ်များကို နှင့်ချိန်၍ စားသောက်ရမည်။

ဥပမာ၊ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် တစ်စုံတစ်ခု မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ အသားအရည်မဲ့ခြောက်ခြင်း၊ ဆံပင်များခြောက်၍ အမွှာကွဲခြင်း၊ မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း၊ မကြာခဏအနာပေါက်ခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ လေပျို့လေဆန်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အစားမစားနိုင်ခြင်း စသော ဖြစ်ရပ်များ ပေါ်ပေါက်လာပါက အမြန်ဆုံးဆရာသမားများအား ပြသပါ။ ၎င်းတို့က လိုအပ်သည့် ဆေးနှင့် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များအတွက် ညွှန်ကြားလာပါလိမ့်မည်။



ရောဂါဝေဒနာ

ရောဂါဝေဒနာဟူသည် အလိုအလျောက်ရောက်ရှိလာခြင်း မဟုတ်။ မိမိ၏ အံ့ဝင်ခွင့်ကျမရှိသော မားသောက်နေထိုင်မှုအပေါ် တွင် အခြေတည်၍ ပေါ်ထွက်လာခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

'နေတတ်စားတတ်မှု လူခေါ်တယ်ကွဲ' ဟူသော အဘိုးအဘွား ကြီးများ၏ ဆုံးမစကားများသည် သွေးထွက်အောင် တိုက်ဆိုင်၍ မှန်ကန်နေလေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အစားမတော် တစ်လုတ်ဆိုသောစကားကြောင့် လူများများပင် ဒုက္ခခံခဲ့ဘူးလေ သည်။ ဥပမာ၊ လေနာတတ်သူသည် လက်ဖက်ကို အလွန်အကျွံ သော်လည်းကောင်း၊ ကောက်ညှင်းကို လွန်ကဲ၍ သော်လည်းကောင်း စားမိပါက အစားတစ်လုတ်တစ်ဆုပ်ကြောင့် အမေလေး၊ အဘလေး တပြီး ဆေးရုံးဆေးခန်းသို့ ပို့ခဲ့ရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များ လုံလောက်စွာ ရရှိနေခဲ့ပါလျှင် မည့်သည့်ဝေဒနာမျိုးမှ ကပ်ရောက် နိုင်ခြင်းမရှိပေ။

ဝေဒနာဖြစ်လာပြီဆိုပါက အချိန်နှင့်အမျှ စိတ်ညစ်ညှိုးနွမ်းမှု ခံရပြီး ငွေကုန်လူပန်းအဖြစ်ကို ရင်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ယင်း ကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ သတိမမူမှုမှ ရလာသော ရလဒ် ပင်ဖြစ်လေသည်။ ရောဂါရလာမှ ကုသခြင်းထက် မဖြစ်ခင်က ကြို တင်ကာကွယ်ခြင်းသည် ပို၍ သင့်လျော်သော လူမှုရေးတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကျေဟူသော စကားအရ ဝေဒနာ ခံစားရသူများသည် ကျန်းမာစဉ်အချိန်ကဲ့သို့ စားချင်တာမစားရ သွားချင်တာမသွားရဖြင့် အရာရာတိုင်းတွင် ကျန်းမာမှုအတွက် ဘောင်ခတ်ချက်ကြောင့် စိတ်ညစ်ရသည်။ စိတ်ညစ်လာပြန်တော့ ဘာကိုမှ မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်၊ မစားချင်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း ကာ မဖြစ်သင့်သော အရွယ်ကျဆင်းမှုကို ခံစားရလေသည်။

အရွယ်ကျခြင်းသည် နုပျိုခြင်းနယ်ပယ်မှ ခွဲထွက်ရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျန်းမာမှုအခွင့်ရှည်လေလေ အိုမင်းရင့်ရော်မှုက များလာလေလေဖြစ်၍ ယင်းအိုမင်းရင့်ရော်မှုက များလာလေလေ ဖြစ်၍ ယင်းအိုမင်းရင့်ရော်အရွယ်ကျမှုကိုကြည့်ပြီး စိတ်ဓာတ်ပို၍ ကျလာကာ 'မုန့်လုံးစက္ကူကပ်' ကဲ့သို့ စိတ်ညစ်လို့ အရွယ်ကျ၊ အရွယ် ကျလို့ စိတ်ညစ်ခြင်းဖြင့်သာ သံသရာကရွတ်မှာ ကင်းလျှောက်သကဲ့ သို့ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်လည်နေမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အရွယ်ထောက်လာပြီဆိုလျှင် အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်များဖြူခြင်း၊ အသားအရေဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကင်းလွတ်ကာ စိတ်သွား တိုင်း ကိုယ်မပါ၍ လိုရာခရီးသို့ မရောက်ရှိနိုင်တော့ပေ။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ရပ်များသည် ကျန်းမာစဉ်အခါက 'ငါကျန်းမာသားဘဲ' ဟူသော အသိစိတ်တစ်ခုဖြင့် သွားလိုက်လာလိုက်၊ အချိန်မဟုတ်၊ အချိန်ဟုတ် စားချင်တာစား၊ အိပ်ချိန်မအိပ်၊ မအိပ်ရသည့်အချိန်တွင် အိပ်နှင့် ပြုလုပ်ရမည့် အကျိုးပြု လူမှုစည်းကမ်းတစ်ရပ်အား ချိုးဖောက်ခဲ့ ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

၎င်းကဲ့သို့ပင် မဖြစ်ပွားလာစေရန် သတိတရားလက်ကိုင် ထား၍ ပြုကျင့်ရပေမည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာခြင်းတည်းဟူသော ရလဒ်ကို ပိုင်ဆိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် အဓိကကျကျ လိုအပ်လှ သော ကဏ္ဍတစ်ရပ်မှ ပါဝင်လေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျန်းမာမှုရှိမှသာလျှင် လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝပါလိမ့်မည်။ ကျန်းမာမှု အပြည့်အဝရရှိရန် လိုအပ်သော အစာအာဟာရဓာတ်ရရှိရန် အထူး လိုအပ်ပေသည်။ လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်ရရှိပြည့်ဝမှသာလျှင် ကျန်းမာမှုကို ရရှိပေလိမ့်မည်။ လူ၏ကျန်းမာမှု ရှိသည်နှင့်အမျှ စိတ်ကြည်လင်ကာ လိုရာကို အောင်မြင်နိုင်စေသည်။ စိတ်ပျိုကိုယ်နု ဟူသော စကားနှင့်အညီ ကျန်းမာမှုပြည့်စုံခြင်းဖြင့် စိတ်ပျော်ရွှင် ကာ အရွယ်ကိုတင်စေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။



“မအိုသေးတဲ့သူ အပျိုကလေးနဲ့တူ”ဆိုသော စကားသည် မအိုသူမှန်သမျှ ပျိုနေမည်သာ ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ကျန်းမာမှုပြည့်စုံကြွယ်ဝနေပါက ထာဝရစိတ်ပျော်ရွှင်မှုကိုရစေကာ နုပျိုခြင်းကို ရနေမည်သာတည်း။

လူသည် နုပျိုနေသမျှ ကာပတ်လုံး အရွယ်ကို တင်စေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ အရွယ်တင်သူများသည် ကျန်းမာမှုပြည့်စုံသူများပင် ဖြစ်လေသည်။ မှန်ကန်ညီမျှသော အာဟာရဓာတ်ကို ရယူနိုင်သူ များလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆံပင်ဖြူအရေတွန့်လာပြီဆိုမဖြစ် ဦးလေး၊ အကြီး၊ ကြီးကြီး၊ ဒေါ်ဒေါ်ဟူသော အမည်နာမပညတ်ချက်များဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲ သမုတ်၍ အိုမင်းရင့်ရော်သောနယ်ပယ်သို့အရောက် ပို့ဆောင်ကြ တော့သည်။

လူဆိုသောသူသည် ဇရာထောင်း၍ အရွယ်ညောင်းလာခဲ့ လျှင် ဓမ္မတာသဘောအရ အိုနာသေဘေးနှင့် မလွှဲကေန်ရင်ဆိုင် ရမည်ကို သိရှိထားသော်လည်း ရင်မဆိုင်ဝံ့ကြပေ။ ရရာနည်းနှင့် ယင်းပြဿနာအား တော်လှန်ချင်ကြသည်မှာ လူတိုင်းလိုလိုပင် ဖြစ်လေသည်။ အမှန်မှာ သဘာဝဓမ္မတာသဘောအရ ဖြစ်ပျက်လာ သော ပြဿနာအား ရင်ဆိုင်ဝံ့ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားသော်မှ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရသေးသည် မဟုတ်ပါလား။ ဇရာထောင်း၍ အရွယ်ညောင်းသည့်ဘာသို့ ရောက်ရှိလာခြင်းကို တော့ မတားဆီးနိုင်၊ မကာကွယ်နိုင်ကြပေ။ ကာကွယ်လိုလျှင် အချိန် ကုန်လှပန်းဖြစ်ရုံအပြင် ဘာမျှအကျိုးရှိနိုင်မည်မဟုတ်ကြောင်း အထူး သတိချပ်သင့်လှပေသည်။

အရွယ်မရောက်ခင် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်းများသည် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် မျိုးရိုးလိုက်၍လည်း ဤကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သေးသည်။ အသက်(၂၀)နှင့် (၄၀)အကြားတွင် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်များကို ဖြည့်တင်း

လွှားမည်ဆိုပါက အရွယ်တင်ခြင်းဖြင့် ဘဝအား နိဂုံးချုပ်နိုင်ပေလိမ့် မည်။

ထို့ကြောင့်လည်း လူများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် မရောဂါများရရှိကာ အချိန်စောစီးစွာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဘဝသို့ မရောက်ရှိရခြင်းကို ကြိုတင်တားဆီးနိုင်ရန် တီထွင်ကြံဆမှုများကို အချိန်ရှိသရွေ့ ရှာဖွေနေကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်တွင် ယင်းကဲ့သို့ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော ထောက်ကွက်ကိုကြည့်ကာ “အားဆေး၊ အရွယ်တင်ဆေး၊ ဆံမဖြူ၊ သွားမကျိုးစေသောဆေး”အစရှိသည့် ဆေးများကို တွင်တွင်ကြော်ငြာ၍ ကျယ်ပြန့်စွာ ရောင်းချနေခြင်း ဖြင့် စီးပွားဖြောင့်သူများကား အနမတ္တပင် ရှိနေလေသည်။

ဓာတ်လေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဓာတ်တစ်ပါးချို့ယွင်းလာသည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာမှုချို့ယွင်းရမည် သာ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်ဓာတ်က ချို့ယွင်းနေမှန်းမသိဘဲ တတ်သိ နားလည်သော ဆရာသမားအား မေးမြန်းခြင်းမပြုဘဲ အရမ်း ကာရောကြော်ငြာကြည့်၍ ဝယ်စားမိချေက တည့်လျှင်တော်ပါသေး ၏။ မတည့်လျှင်ကား ထမ်းပိုးထက် လက်ခံကြီးကာ ဆေးအတွက် လေးရမည့်ဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်လေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သော ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ပွေးတို့ ပေါက်လာပါက အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းအောင် ကုသ ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ နှောင့်နှေး၍နေပါက တစ်စထက် တစ်စ ပြန့်ပွား၍ ဆံပင်များ ပျက်ပြုန်းတတ်ပါသည်။ ဒဏ်ပွေး ဟူသော အနာသည် အပူနာဖြစ်လေသည်။ ယင်းအပူနာ၏ အရှိန် ဖာဝါသည် ဦးခေါင်းရေအား မှီတွယ်ရှင်သန်လာခဲ့ရသော ဆံပင် သည်လျှင်ကောင်း၊ ထိုဆံပင်ဖြစ်ခြေတွင်းဝယ်လေးထဲရှိ ဆံပင်အား ထန်စမ်းစေသည့် ဆဲလ်များအား ခမ်းစေခြင်းဖြင့် ဆံပင်များ တဖြည်းဖြည်းကျွတ်ခြင်းဖြင့် စာလေးခေါင်းကို ကြိုတို့ကဲ့တို့အဖြစ် သို့ ရောက်ရှိသွားရလေသည်။



ဤကဲ့သို့ ဦးခေါင်းတွင် ကျရောက်လျက်ရှိသည့် အနာအား ဦးစွာပထမ ပျောက်ကင်းအောင် ဆရာသမားများနှင့် ကုသပစ်ရမည်။

အနာပျောက်ပြီဟု ယူဆနိုင်လျှင် ဦးခေါင်းအား (၃)ကြိမ်ထက် မနည်း ရိတ်ရပါမည်။

အပူနာဖြစ်၍ ကိုယ်တွင်းအေးအောင် မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက်ရ။

ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းနုတ်ပါ။ ပြင်းထန်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးကို မစားပါနှင့်။

အမဲသား၊ ပုစွန်၊ ငါးပိ၊ ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်၊ ဝက်သား စသည် သွေးတက်မည့် အာဟာရများကို ရှောင်ပါ။

မုန်လာဥနီ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကြာဟင်းရွက်၊ ဗူးညွန့်၊ ဗူးသီး၊ ဟင်းနုနွယ် စသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များများစားပေးပါ။

'အေဒီဗစ်'နှင့် ငါးကြီးဆီကိုလည်း ထမင်းစားပြီးတိုင်း တစ်လုံးကျစီ စားပေးသွားပေးပါက အနာလည်းပျောက်၊ ဆံပင်များလည်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းနိုင်ပါသည်။

(၇၂)ပလပ်စတာ (72)PLASATER

ယနေ့ခေတ်ကြီးသည် တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ တစ်ဘက်တွင် ဆုတ်ယုတ်မှုများက တန်းတူလိုက်နေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သိပ္ပံနည်းများဖြင့် တီထွင်ကြံ့ခွဲကြသည့် အနုမြူ ဟိုက်ဒရိုဂျင် စသည့် အရာများသည် လူများစုကို အကျိုးဖြစ်စေမည့်အစား လူသားအားလုံးအား တစ်ခဏအတွင်း ပျက်ပြုန်းစေအောင် ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍သာ ဤလူသတ်လက်နက်များအား လူသား မေရီရှေ့ဘောင် စာပေ

ဖားလုံးအတွက် အကျိုးပြုဘက်တွင် သုံးသွားမည်ဆိုပါက တီထွင်ပူပညာရှင်အား လူသားအားလုံး၏ ကျေးဇူးရှင်အဖြစ်မှ မှတ်တမ်းတင်ရမည်မှာ ကမ္ဘာတည်သရွေ့ပင် ဖြစ်၏။

လူဦးရေများပြားသလောက် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ တီထွင်မှုများမှာလည်း တိုးတက်ဆန်းပြားလျက် ရှိလာလေသည်။ မည်မျှကား တိုးတက်ပါသလဲ ဆိုခဲ့ပါမူ ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုအား ခွဲစိတ်ခဲ့ပါလျှင် ယခင်ကလို မြင်းမြီး သို့မဟုတ်၊ နိုင်လွန်ကြိုးများနှင့် ၎င်းခွဲစိတ်ထားသောဒဏ်ရာအား မချုပ်တော့ပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ခွဲစိတ်မှုအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်သူတေသီများက အပတ်တကုတ်ကြိုးစားရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြခြင်းဖြင့် (72)Plasater ယင်းပလာစတာသည် ဒဏ်ရာတစ်ခုအား ခွဲစိတ်ပြီးခဲ့ပါလျှင် ယခင်ကလို ချုပ်ရန်မလိုတော့ပါ။ ၎င်းပလာစတာအား ကပ်ရုံသာရှိပါသည်။ ပလာစတာကပ်သည့်အခါ ခွဲစိတ်သည့်ဒဏ်ရာကို ပူးကပ်အောင် လုပ်ယူပြီး ထိုပလာစတာကို ပိရိစ္စာ ကပ်ကြပါသည်။

ပလာစတာကပ်ပြီး (၇၂)နာရီ၊ ရက်အားဖြင့် (၃)ရက်တိတိ ရောက်လျှင် ၎င်းပလာစတာအား ပြန်၍ ခွာလိုက်ပါက မူလနဂို အသားအတိုင်း ချောမွေ့စွာ တွေ့ရှိနိုင်ကြောင်း သိရပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ထားခြင်း ဒဏ်ရာအမာရွတ်လည်း မတွေ့ရဟု ဆိုထားပါသည်။

ဤမျှအစွမ်းထက်သော သိပ္ပံပညာသည် တိုးတက်ကျယ်ပြန့်မှုများ ရှိလာမည်ဆိုပါက လူသားအားလုံးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးရှိရပေလိမ့်မည်။ လူသားအားလုံးကလည်း ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ်၏ သိပ္ပံပညာရှင်များအား သဘာဝအကြောင်းတရားကိုသာ အာသာဆန္ဒ ပြင်းထန်စွာနှင့် မျှော်လင့်တမ်းတနေကြသည်။ အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများလည်း အောင်မြင်ပါစေဟူ၍လည်း ဆုတောင်းနေကြမည်မှာ မလွဲသော မှတ်ချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များက လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများအား အစားထိုး မေရီရှေ့ဘောင် စာပေ



ပြုလုပ်၍ သုံးစွဲနိုင်စေကြသည်။ တစ်ဘက်က ပြန်၍ကြည့်ခဲ့ပါလျှင် သိပ္ပံပညာရှင်များ ထွန်းကားလာသည်နှင့်အမျှ ဆုတ်ယုတ်မှုများကလည်း ဆန့်ကျင်ဘက် ရှိလာပြန်သေးသည်။

မြို့ကြီးပြကြီးများတွင် လူနေချောင်ချိမှုမရှိ ပြတ်သိပ်ထိုးလျက် ရှိနေသည်။ လူကျပ်သလောက် အိမ်များမှာလည်း ကပ်လျက်ရှိနေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ပြတ်သိပ်ထိုးရှိနေခြင်းဖြင့် လေကောင်းလေသန့်မရ။ ရပ်ကွက်ရှိ ရေမြောင်းများမှာလည်း သန့်ရှင်းမှုမရှိသည်နှင့်အတူ ခြင်္သေ့များကလည်း အုပ်လိုက်ချီ၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဒုက္ခပေးနေတော့သည်။

စက်ရုံအလုပ်ရုံနှင့် ဒီဇယ်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီဖြင့် မောင်းနှင်နေသော ယာဉ်များကလည်း တစ်နေ့တခြား တိုးပွားသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ အနံ့အသက်အခိုးအငွေ့များကလည်း များပြားလာခဲ့ရာ ထိုအခိုးအငွေ့များသည် လူသားများအား ရောဂါဝေဒနာကို ရရှိစေတတ်ပါသည်။

စက်ရုံကြီးများနှင့် ယာဉ်မျိုးစုံများ သွားလာခုတ်မောင်းမှုကြောင့် အမှုန်အမွှားအခိုးအငွေ့များသည် အရပ်လေးမျက်နှာအား ပြန်လွှင့်စေပြီး ၎င်းအခိုးအငွေ့များသည် ဦးခေါင်းအား ထိခိုက်စေသည်နှင့်အမျှ ဦးရေကိုလည်း ခြောက်သွေ့စေကာ နောက်ဆုံး ဆံပင်အား ဒုက္ခပေးစေတော့သည်။

ဆံပင်ကြီးထွားမှုအရေးသည် ဦးရေအေးစေမှုအပေါ်တွင် အားလုံးတည်ရှိလေသည်။ ဦးရေအေးစေရန်မှာ တစ်လျှင် (၄)ကြိမ်ကျ တရော်ကင်ပွန်းဖြင့် လျှော်ပေးစေခြင်း၊ အုန်းဆီအား နှစ်ပင်အောင် ဦးရေပြားနှင့် ဆံပင်များအား ပွတ်နယ်လိမ်းပေးခြင်းများကို လုပ်ပေးရပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကိုလည်း ဖြည့်တင်းပေးရန် အထူးလိုအပ်လေသည်။ ဝမ်းတွင်း ထာဝရအေးစေမှုလည်း လိုပါသည်။ အပူအပုပ်စင်ရန်ဖြစ်သည်။ “ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ”ဆိုသော စကားပုံသည် မှန်ပေသည်။ ဝမ်း

ပကောင်းပါက ခေါင်းကိုက်တတ်၊ ခေါင်းမှူးတတ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပါများလာလျှင် ဦးခေါင်းရေအား ထိခိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်မြစ်ခြေအတွင်းရှိ ဆဲလ်များ ထိခိုက်ခါ နောက်ဆုံးဆံပင်အား ထိခိုက်စေတော့သည်။

အချို့သော လူကြီးသူမများသည် ဆံပင်အား ကာကွယ်မှုတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဆန်ဆေးရည်ဆွတ်ပေးခြင်း၊ လက်ဖက်ခေါင်းပုပ်ရေ ဆွတ်ပေးခြင်းများကို မကြာခဏပြုလုပ်သည်ကို မကြာခဏတွေ့ကြုံရလေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းများသည် ဦးခေါင်းရေအား အေးစေရန်အတွက် ဖြစ်လေသည်။ ဦးခေါင်းရေအေးမှလည်း ဆံပင်များ တည်တံ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ကရင်အမျိုးသားများသည် ဦးခေါင်းလျှော်ခါနီးတွင် မရမ်းသီးကို ထက်ခြမ်းလှီးခါ ဆံပင်နှင့် ဦးရေပြားအား နှစ်ပင်အောင် ပွတ်တိုက်ပြီးမှ သရော်ကင်ပွန်းဖြင့် လျှော်ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းတောက်များ၊ သန်းများ ကင် ရှင်းစေ၍ ဆံပင်အား သန့်မာခိုင်မြဲစေသည်ဟု မြောကြသည်။

အချို့လူများသည် ဆွဲလွှဲပန်းဖြင့် ခေါင်းလျှော်ကြပါသည်။ ဆွဲလွှဲပန်းသည် နေရာအတော်များများတွင် ပေါက်တတ်ကြပါသည်။ ၎င်းဆွဲလွှဲပန်းအား ချေမှု၍ ရေနှင့်ချွပ်စလာအောင် ပြုလုပ်ပြီး ခေါင်းလျှော်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

တောရွာနေ လူများသည် ယနေ့ခေတ်ပေါ် ဆံသဆီများကို အသုံးမပြု။ မိရိုးဖလာဖြစ်သော အုန်းဆီကိုသာ ထာဝရလိမ်းသခြင်း၊ ဦးခေါင်းအား သရော်ကင်ပွန်းဖြင့်သာ အမြဲလျှော်သော အလေ့အကျင့်ကြောင့် ဆံပင်နှင့်ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်မရှိလှချေ။ ထို့ပြင် လေကောင်းလေသန့်ရရှိခြင်း၊ လူနေအိမ်ခြေကျဲခြင်း၊ ယာဉ်မျိုးစုံတို့၏ စက်ဆီ၊ ဓာတ်ဆီအခိုးအငွေ့များ ကင်းရှင်းခြင်း၊ အစားအသောက်ဆန်းပြားမှု မရှိခြင်းတို့ကြောင့် မြို့နေလူများလောက်ဘေးအန္တရာယ်ကို ရင်မဆိုင်ကြရချေ။

တိုးတက်ပါသည်ဆိုသော မြို့နေလူတန်းစားများသည် ဆိတ်



ပါးစပ်ကဲ့သို့ တစ်စွတ်စွတ်စား၊ လူနေကလည်း ကျပ်တည်းမှုရှိ၊ မကောင်းသော အခိုးအငွေ့များကိုလည်း အချိန်နှင့်အမျှ ရှုရှိုက် နေရခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးအား တစ်စထက်တစ်စ ထိခိုက်လာစေတတ်ပါသည်။ အရေးပါအရာရောက်သော အာလာရတတ်များ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ တပ်ရောက်လာတော့သည်။

တိုးတက်မှုသည် အပြင်ပန်းအားဖြင့် မှန်ကန်သော်လည်း အတွင်းကျကျ လေ့လာသည်ရှိခဲ့သော် စည်းကမ်းကာလနား မရှိသော အချို့မြို့နေလူတန်းစားတစ်ရပ်အား ကျန်းမာရေးဆုတ်ယုတ်လေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာရေးသူဖော်ပြပြီးခဲ့သော သွားလာစားသောက်အိပ်စက်မှုများ အချိန်မမှန်ကန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

“အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကို ကံစောင့်”ဟူသော စကားပုံသည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အား အသက်ရှည်အောင်၊ တည်တံ့အောင်၊ မိမိ၏ဉာဏ်အား စေစားတွေးခေါ်နှိုင်းချိန်၍ နေ့စဉ်ကျစားသောက်နေထိုင်သွားမည်ဆိုပါက အထက်ပါစကားနှင့်အညီ အသက်အား ဉာဏ်စောင့်ခြင်းပင် မည်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အအေးကြောက်သောသူသည် အအေးကို ရှောင်ရှား၏။ အပူကိုကြောက်သောသူသည် အပူကိုရှောင်ရှား၏။ ယင်းကဲ့သို့ မိမိနှင့်မတည့်သော အစားအစာ၊ နေရာထိုင်ခင်းများကို သက်သမ္ပဇေနှင့် ဉာဏ်ယှဉ်၍ ရွေးချယ်တတ်ပါ။ ကျန်းမာရေးသည် မိမိနှင့် ထပ်ချပ်မကွာတည်ရှိနေမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲ သေချာလှပါသည်။

အနေအထိုင်၊ အစားအစာ၊ အသွားအလာ မဆင်ခြင်မှုများကြောင့် မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်ရချည်းသာ များနေ၏။ လူသည် အသိဉာဏ်ရှိသူပီပီ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာချိန်ဆခြင်းဖြင့် မိမိအခွန်ရှည်စွာ ကျန်းမာရေးကို အလေးပေး စုစုစိုက်အပ်လှပေသည်။ နေချင်သလိုနေပြီး ရောဂါရလာမှ ပျားပန်းစတ်၊ ဆေးရုံပြေး၊ ဆေးဘိုက်

ပြေးနှင့် လုပ်ကြသည်မှာ မိမိ၏ လျစ်လျူပြုမှုကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

- အူရောင်ငန်းဖျား၊ တိုက်ဖျက်၊
- ငှက်ဖျား၊
- အရေပြားရောဂါ၊
- တုတ်ကွေး၊
- ပွေး၊
- ဝဲ၊

- ဒက် နှင့် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ အနာစာဥ ခေါ် ဦးခေါင်းတွင် ပေါက်တတ်သည့် ကွမ်းလီးလုံးခန့် ဆူများသည် ဆပ်အား တစ်နည်းတစ်လမ်း ဒုက္ခဇာတိကို ဝေးမေတတ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ရောဂါဝေဒနာအစားလာခဲ့ရပါလျှင် အမြန်ဆုံး ကုသပစ်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ဝေဒနာပျောက်ကင်းပါက (၃)ကြိမ် ထက်မနည်း ခေါင်းရိတ်ဝင် ချိန် လိုအပ်ပါသည်။

အနောက်နိုင်ငံကြီးများ၏ ဆပ်နှင့်ပတ်သက်သော ဆေးများ

ဆပ်သန်ငလေးနည်း

တင်ချာကတ်စီကစ်

၁ အောင်စ

Tincture Capsicum

အလှဆီ

၁၂ အောင်စ

Glycerine

တာဝမော့ဆီ

၅ အောင်စ

Oil of Bergamot

တင်ချာအင်သားရိတ်

၁၀ စက်

Tincture Cantharide

လင်းဆေး(၄)မျိုးအား သမအောင် ရောစပ်မွှေပြီး



ဆံပင်ကျွတ်သော နေရာတွင် သို့မဟုတ်၊ ဆံပင်ပေါက်လိုသော နေရာတွင် ဦးရေပြားထဲဝင်အောင် ပွတ်သပ်၍ ပယ်နယ်စွာ လိမ်းပေးပါ။ (၁၂)ရက်တစ်ကြိမ်ကျ (၃)လဆက်၍ လိမ်းပေးလျှင် လျှင်မြန်စွာ သန်မာသော ဆံပင်များ ပြန်လည်၍ ကောင်းစွာ ပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

ဆံပင်ဆိုးဆေး

- နိုက်ထရိတ်အော့တော့ပါး ၃၆၀.၀ ရမ်
- Nitrate of Copper
- နိုက်ထရိတ်အော့ ဆေးလိဗား ၇ အောင်စ
- Nitrate of Silver
- သန့်ပြန်သော ပေါင်းချွေးရည် ၆၀ အောင်စ
- Distillde Water
- အာမိုနီယာရေ လိုလောက်အောင် ထည့်ပါ။
- Water of Ammonia

ဖော်ပြပါ ဆားအားလုံးကို ရေနှင့် ကောင်းစွာရောပြီးနောက် အမိုနီယာထည့်၍ ကောင်းစွာ သမအောင်မွေပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍ ရလာသောအရည်ကို သန့်ပြန်သော ဖန်ခွက်၊ ဖန်ပုလင်းများနှင့် ထည့်၍ လိုသလောက်သုံးစွဲပါ။ ၎င်းနည်းသည် အမေရိကန်ဆံပင် ဆိုးဆေး အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့်အပြင် အရောင်မှာ အလွန် မည်းနက်စေပါသည်။

နောက်တစ်နည်း ဆံပင်ဆိုးဆေး

- Pyrogallic Acid Pure ၂ ၀ ရမ်
- Gallie Acid Pure ၂ ၀ ရမ်
- Rectified Spirit စစ်ပြီး ၂ အောင်စ
- ပေါင်းချွေးရေ (Distilled water) ၇ အောင်စ
- အထက်ပါ အက်စစ်(၂)မျိုးကို ပေါင်းချွေးရေနှင့် သမအောင်

ဖေရီ ရှေ့ဆောင် စာပေ

ဖျော်စပ်ပါ။ ထိုဖျော်စပ်ပြီးသောရေအား အမှုန်အမွှား ကင်းစင်အောင် စစ်ယူပြီး အရက်ပြန်ကောင်းကောင်းသော်လည်းကောင်း၊ ပ. ရက်ပြန်အစား အော်ဒီကလုံး ရေခွေးကိုလည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းဖော်စပ်ထားသောဆေးအား သန့်ပြန်သော ဖန်ပုလင်း တွင်ထည့်၍ လေလုံအောင်ပိတ်၍ထားပြီး သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

သုံးစွဲနည်း။

ဆံပင်ကို သရော်ကင်ပွန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရှန်ပိုနှင့် ဖြစ်စေ၊ ဆပ်ပြာမွှေးနှင့်ဖြစ်စေ စင်ကြယ်အောင် လျှော်ပစ်ရပါမည်။ ၎င်းနောက် ဆံပင်အား ခြောက်သွေ့စေပြီး ၎င်းဆေးရည်အား Brush သွားပွတ် တဖြင့် နှံ့စပ်အောင် သုတ်လိမ်းပါ။ ပိမိ၏ခေါင်းရှိ ဆံပင်အား မည်းနက်လာသည်အထိ လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်

လူသားများ၏ အဓိကလိုအပ်ချက်သည် ကျန်းမာရေးပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျန်းမာရေးပြည့်စုံမှုသာလျှင် လုပ်ငန်းဆောင်တာ အဝဝကို ပြီးစီးပြည့်စုံအောင် လုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ စားသောက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားနေထိုင်မှုနှင့် အနားယူအိပ်စက်ခြင်းတို့သည် အပြန်အလှန် ညီမျှမှုရှိနေပါက ကျန်းမာရေးသည် ပြည့်စုံနေမည်ဖြစ်သည်။

အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် အာဟာရများကို လိုသည်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းသောလေကို ရှူရှိုက်နိုင်ရေးလည်း အဓိက ပါဝင်နေပေသည်။ အသက်ရှူရှိုက်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အိန္ဒိယယောဂီကြီးများ သည် အထူးတလည် ဂရုစိုက်၍ ပြုလုပ်ကြသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိတို့ရှူရှိုက်လိုက်သောလေတွင် အဖိုးထိုက်တန်သော သြဇာဓာတ်များ ပါရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ စနစ်တကျ လေရှူရှိုက်ရန်အတွက် ယခုအခါ ဥရောပတိုင်းပြည် များတွင် ကျောင်းများဖွင့် လှုပ်ထားကြလေသည်။

သန့်ရှင်းသောလေကို ရှူမှသာလျှင် လူ့အတွက် လိုအပ်သော

ဖေရီ ရှေ့ဆောင် စာပေ



ဩဇာဓာတ်များ ရရှိပေလိမ့်မည်။ အလှအသောက်ရရှိရန်လည်း နေရာဌာနများက လိုသေးသည်။ ပင်လယ်ကမ်းခြေ၊ မြစ်ကမ်းနား ဆိပ်၊ မြင့်မားသောတောင်တန်း၊ လဟာပြင်စသော နေရာများသည် သန့်ရှင်းသောလေကို အပြည့်အဝရရှိနိုင်စေလေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ သန့်ရှင်းသောလေကို ရှုရမှသာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်းရှိ အဆုတ်သည် ဩဇာဓာတ်ပြည့်ဝသော အောက်ပီ ဂျင်ရန်ပင်ပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာမှုနှင့်ပြည့်စုံခြင်း ရနိုင်ပေ မည်။

ဤကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိသည့်လေကို သုံးတက်ရန် လိုပေသည်။ လေကို အလဟဿဖြန်းတီးခြင်းသည် လူ၏အသက်ကို တိုစေပါ သည်။ နှာခေါင်းပေါက်ဖြင့် လေကို မှန်မှန် ရှုသွင်းရှုထုတ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ရစေသည်။

အမောတကော အသက်ရှူခြင်း၊ သက်ပြင်းမကြာခဏချခြင်း အလေ့အကျင့်သည် လေကိုသုံးစွဲရာမရောက်ဘဲ ဖြန်းတီးရာရောက် ခြင်းများကြောင့် လူ့သက်တန်းအား တိုစေနိုင်ပါသည်။

နေအိမ်များအတွင်းသို့ ပြင်ပမှ လေကောင်းသောသန့်များ ဝင်ရောက်လာနိုင်ရန်အတွက် ပြတင်းပိတ်ခါးများ ဖွင့်ထားသင့်လေ သည်။ သို့မှသာ အိမ်တွင်းရှိ ညစ်ညမ်းသောလေများထွက်ပြေး တိုက် ခတ်လာသော လေကောင်းသောသန့်များ ရှုရှိုက်ရယူနိုင်ပါသည်။ လေစိမ်းတိုက်လျှင် မကောင်းသောကျန်းမာရေးနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် တွေးခေါ်သတ်မှတ်မှုမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်သင့်လှပေသည်။

ပြင်ပလေစိမ်းကိုကြောက်၍ တံခါးများ အလုံပိတ်ထားပါက အိမ်တွင်းရှိ ညစ်ညမ်းဟောင်းနွမ်းသောလေများ အပြင်သို့ မထွက် နိုင်ဘဲ အတွင်းတွင် ဝေ့လည်ကာ ယင်းအား ပြန်လည်ရှုရှိုက်မိခြင်း အားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ပိုမို၍ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

လူသည် အနားယူအိပ်စက်သည့်အခါ လေကောင်းသောသန့်

ရရှိနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ ညစ်ထေးသောခြင်ထောင်၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးများသည် လူ၏ကျန်းမာရေးအား တစ်နည်းအား ြင့် ထိခိုက်စေပါသည်။ မည်မျှပင် လေကောင်းသောသန့်ရပါစေ မိမိအသုံးပြုသော ပစ္စည်းများ ညစ်ထေးနေလျှင် အရာမရောက်ပါ။ မြင်းကြားနှင့် ရေခပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့အတွက် အဝတ်အယဉ်၊ စောင်၊ ခြင်ထောင်၊ ခေါင်းအုံးများ တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ လျှော်ဖွတ်ပေးသင့်လေသည်။

နှာခေါင်းဖြင့် လေရှူခြင်းသည် အခကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ပါးစပ်မှ လေရှူခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအား ထိခိုက်စေတတ်ပါ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လည်ချောင်းနှင့် အတွင်းနှာခေါင်း ပေါက်ကြားရှိ အမြှေးအား ရောင်စေတတ်ပါသည်။ သည်ချောင်း နာ၍ များနာနေခြင်းများသည် ဖော်ပြထားသော အမြှေးရောင်ရာ မှ အမြှေးရောင်ရာမှ စတင်ဖြစ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ရှုရှိုက်သောလေ မသန့်ပါလျှင် လေထဲတွင် ပါရှိသည့် အမှုန် အမွှားများသည် အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်ရှိနိုင်လေသည်။ သို့သော် ရှုရှိုက်မှု မှန်ကန်နေလျှင် ဖော်ပြပါ အမြှေးက အကာအကွယ်ပေး ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်စေပါသည်။

နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို လုပ်ပေး သင့်လေသည်။ နံနက်စောစောလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ညနေချိန် ခြင်း ခတ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတစ်ခုခု ပြုပေးခြင်း၊ မြစ်ဆိပ်၊ လဟာပြင် များတွင် လေကို တဝှေ့ရှုခြင်းများကို လုပ်ပေးသင့်လေသည်။ လူကြီး များအတွက် (၈)နာရီပြည့်အောင် အိပ်စက်စေခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ် အိုနှင့် ကလေးများအား (၈)နာရီထက် ပိုမိုပြီး အိပ်စက်ရန် လိုအပ် လှပေသည်။

အိပ်ရာထဲရောက်လျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား အတက်နိုင်ဆုံး ဖြေလျော့ထားပါ။ အသက်မှန်ကန်စွာ ရှုရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သောကဗျာပါးမြစ်စရာများကို မတွေးတောပါနှင့်။ စိတ်ကို တစ်နေ



ရာတွင်ထား၍ ငြိမ်အောင်ထားပါ။ သို့မဟုတ်၊ နာရီလက်တံအား စူးစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ်၊ မိမိ၏နာသီးဖျားတွင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားခြင်းဖြင့် သောကကင်းစွာ အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မည်။

အိပ်မပျော်ဖြစ်နေပါက (၁-၂-၃-၄)ကို ရာထောင်အထိ စူးစိုက်စွာ ရေတွတ်ပါ။ စိမ့်၏မျက်နှာကိုလည်း ရေအေးရေနွေးဖြင့် စပ်၍ သစ်ပေးခြင်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မိမိ၏စိတ်အား အနားယူပြေလျော့ထားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ် လှန်းဆန်းမှုအတွက် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်လေသည်။

အိပ်ရာဝင် တွေးတောပူပန်ခြင်းသည် ရာထောင်မကသော ဒုက္ခအပေါင်းအား လာရောက်ရန် ခေါ်ဝင်ခြင်းပင် မည်လေသည်။ တစ်နေ့ကုန် လှုပ်ရှားသွားလာမှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကို အိပ်ရာ ဝင်တွင် ဖော်ပြပါအတိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

ရေကိုလည်း နံနက်အိပ်ရာထဲတွင် မှန်မှန်ချိုးပေးသင့်သည်။ ရောချိုးရာ၌လည်း ပြီးလျှင်ပြီးရောဆို၍ မချိုးသင့်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်စေရန်နှင့် ရေထဲမှ ဩဇာဓာတ်များ ပါရှိနေခြင်းကိုလည်း ယုံကြည်စိတ်အပြည့်ထား၍ ချိုးကြရပါမည်။ ချိုးတတ်လျှင် ရေလည်း ဆေးတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်တွင် အမှိုက်သရိုက်များကို ရှင်းပေးရပါ မည်။ နံနက်နေရောင်ခြည်ကိုလည်း ခံယူရပါမည်။ နေရောင်ခြည် သည် ခန္ဓာကိုယ်အား အကျိုးပြုသည့်အတူ အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်ရှိ ပစ္စည်းများမှ ပိုးမွှားများကိုလည်း နှိမ်နင်းနိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို စောင်၊ ခြင်ထောင်၊ ခေါင်းအုံး များကို နေလှန်းပေးသင့်ပါသည်။

မည်မျှပင် အခက်အခဲတွေ့စေကာမူ အခက်အခဲ၏ ဟိုဘက် တွင် လွယ်ကူမှုရှိနေသည်ဟု မျှော်မှန်းယုံကြည်စိတ်ထားပြီး စိတ်ချမ်း သာစွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ မညည်းညူပါနှင့်။ တစ်ဖြစ်တောက်တောက် မမြည်တွန်ပါနှင့်။ တန်ဖိုးရှိသောလေများ ဆုံးရှုံးတတ်ပါသည်။

စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နု စကားအရ ပျော်ပျော်နေပါ။ သေခဲပါ သည်။ စိတ်ပျိုပျော်ရွှင်ခြင်းဖြင့် မိမိအရွယ်အား တင်စေပြီး လန်းဆန်း သော ရုပ်အသွင်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ စွဲကိုင်ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။ ရေးသားဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအရာများအား အကျဉ်း မျှော်၍ ထပ်မံဖော်ပြရလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် စား တတ်၊ ဝတ်တတ်၊ နေတတ်ရေးများသည် လူသားများအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း၊ သို့ ညီညွတ်မှသာ စိတ္တသုခ၊ ကာယ သုခ နှစ်ပါးစလုံး ပြည့်စုံနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြရပါသတည်း။



နိဂုံး

ဤစာအုပ်တွင် လူ၏ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဆံပင်အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းဖွယ်ရာအဖြာဖြာနှင့် ဆံပင်၏ဘေးန္တရာယ်များဖြစ်သော ဖြူခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ တွဲခြင်း စသည့် ဝေဒနာများအား ကုသကာကွယ်နိုင်ရန် အနှစ်နှစ်အလလတို့မှ ရှာကြံဖွဲ့ခဲ့ရသည့် ဗဟုသုတအကြောင်းအရာများကို လက်လှမ်းမီသရွေ့ တင်ပြထားခဲ့လေသည်။

ယင်းစာအုပ်ပါ နည်းနိဿယတို့အား လေ့လာကျင့်သုံးခဲ့ပါလျှင် တစ်နည်းတစ်လမ်းတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည်မလွဲပါ။ ထို့ပြင် ကျန်သော ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ နား၊ မျက်စိ၊ သွားအကြောင်းတို့ကိုပါ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ပြုစုကာကွယ်နည်းများကိုပါ ဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုးတို့မှလည်းကောင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ဆရာသမားများထံမှလည်းကောင်း ဖတ်ရှုရေးမြန်း၍ ရတတ်သမျှအား ဗဟုသုတအဖြစ် ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် ရေးသားလိုချက်များ ပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း မရှိသုံး သုံးရမည် ထက်တော့ မကပါ။ လိုအပ်သည့်ဘေး အန္တရာယ်များအား လွတ်ကင်းမှုရှိခဲ့ပါလျှင် ဤစာအုပ်ကို ရှာဖွေ ရေးသားရကျိုးနပ်ပြီဟု ယူဆရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ လိုအပ် ပါသေးသည်ဟု ဆိုလာခဲ့ပါမူ စာရေးသူ၏တာဝန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်အား ရေးသားရခြင်းသည်လည်း လူ့ဘဝ၏ လိုအပ်သည့် နေရာလပ်တစ်ခုအား အစားထိုး ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် ရေးသားလိုက်ရ၍ လူ့လောက၏ တာဝန်တစ်ရပ်အား တတ်အားသရွေ့ ငျပျန်တော်ထမ်းရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူသားတိုင်း နဖိုရွှင်လန်းကြပါစေ  
လှထွန်း

မေဂျီရှေ့ဆောင် စာပေ