



DIABETES



ဆီးချိုရောဂါ ကျန်းမာရေးစကားစိုင်း နှင့် ရောဂါကုထုံး

ဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မ) နှင့်
ဦးစည်သူ (သုခချမ်းသာ) တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်
တို့ ပါဝင်ဆွေးနွေး၍
မြေလတ်မောင်မြင့်သူ
မေးမြန်းမှတ်တမ်းတင်သည်

<http://www.khtnetpc.webs.com>
(For Knowledge & Educational Purposes)

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- ◆ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ◆ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ◆ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

- ◆ ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးအမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နောင်ယုက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- ◆ အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ◆ နိုင်ငံသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ◆ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ်တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ◆ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ◆ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ◆ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဗန်တီးနိုင်ငံပစ္စည်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တပြင်ပေးရေး
- ◆ အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်ပြင်ပေးရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ◆ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်ပြင်ပေးရေး

အလင်းသစ်စာစဉ် - (၃၀)

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်းနှင့် ရောဂါကုထုံး

ဒေါက်တာအေးကျော်(ဇီဝကမ္မ) နှင့်
ဦးစည်သူ(သုခချမ်းသာ)တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်
တို့ ပါဝင်ဆွေးနွေး၍ မြေလတ်မောင်မြင့်သူ
ပေးပြန်ပုတ်တမ်းတင်သည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (ပထမအကြိမ်)

အုပ်စု - ၂၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၀၃၇၀၉၀၈

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၁၁၃၀၂၀၉

ဦးကျော်ဟင်း၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ အမှတ် (၁၁၁)၊ တတိယထပ်(ညာ)၊
၃၃ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့ကထုတ်ဝေသည်။ မျက်နှာဖုံးပလောင် Eagle၊ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း-
အံ့ဘွယ်ဇင်၊ ကာတွန်း အော်ပီကျယ်၊ အတွင်းပလောင် အောင်ဇော်(ပုံရိပ်ရှင်)၊
ကွန်ပျူတာစာပီ ယဉ်မျိုးအေး၊ အဖုံးနှင့်အတွင်းစာသားကို ရာပြည့်ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ်(၁၉၉)၊ လမ်း(၅၀)၊ ရန်ကင်းမြို့တွင် ပုံနှိပ်၍ ဝင်းယုစာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင်
စာအုပ်ချုပ်သည်။



အလင်းသစ်စာပေ

အခန်း(၄၀၄)၊ တိုက်(၆)၊ ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊

ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖုန်း-၂၀၁၄၄၃၊ ၂၀၂၅၂၊ လိုင်းခွဲ - ၂၅၄ က ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသည်။

<http://www.ahlinthitbooks.com>

မာတိကာ

၁။ ဆီးချိုရောဂါနှင့်သုံးဘက်မြင်	၇
၂။ စကားပိုင်း(၁)	၉
၃။ စကားပိုင်း(၂)	၁၇
၄။ စကားပိုင်း(၃)	၂၇
၅။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်နောက်ဆက်တွဲစကားပိုင်း	၄၁
၆။ စာတမ်းအတွက်အညွှန်း	၄၇
၇။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကုထုံးစာတမ်း	၄၉
၈။ ကျမ်းကိုးစာရင်း	၆၈

ဆီးချိုရောဂါနှင့်သုံးဘက်ပြင်

ကျန်းမာခြင်းဟာ ကြီးစွာသောလာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်ကြောင်း မကျန်းမာမှ တကယ်သိရတာ အမှန်ပဲဗျာ။ ခုတလော ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာပေမဲ့ ဇနီးနဲ့ သမီးက မကျန်းမာတော့ ဟိုဆေးခန်းကိုပို့ရ၊ ဒီဆေးခန်းလိုက်ပို့ရနဲ့ အလုပ်က တော်တော်ရှုပ်တာပဲ။ ရှုပ်ဆို ဇနီးသည်က အနောက်တိုင်းဆရာဝန်နဲ့ပြုရတဲ့ ဆေးခန်း၊ သမီးကျတော့ တိုင်းရင်းသမားတော်နဲ့ကုသရတဲ့ တိုင်းရင်း ဆေးခန်း။ ဘယ်ဆေးခန်းသွားသွား တူညီတဲ့အချက်ကတော့ လူနာတွေဟာ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်နဲ့ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဒီမှာတင် အကြံတစ်ခု ရလာပါတယ်။ အဲဒါကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် အသွင်သစ်နဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခု တင်ဆက်ဖို့ပါပဲ။

အဲဒီကဏ္ဍကို ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းအဖြစ် တင်ဆက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကတင်ဆက်မှာကတော့ **ဆီးချိုရောဂါ**အကြောင်းဖြစ်ပြီး ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမယ့်သူများကတော့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာရပ်အနေနဲ့ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာအေးကျော်(ဇီဝကမ္မ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာအေးကျော်(ဇီဝကမ္မ)ဟာ လက်ရှိဆေးဝါးကုသနေတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်သလို၊ စာပေဆုရ စာရေးဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာရဲ့စာတွေကို ယနေ့ထုတ်ဝေနေကြတဲ့ မဂ္ဂဇင်းဂျာနယ်စာမျက်နှာတွေမှာ အတော်များများ တွေ့ဖူးဖတ်ဖူးကြပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အခုလည်း Family Health မိသားစုကျန်းမာရေးဂျာနယ်ရဲ့အယ်ဒီတာချုပ်ပေါ့။

အလင်းသစ်စာပေ



ထို့အတူ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ တင်ပြဆွေးနွေးမယ့်သူကတော့ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော် ဦးစည်သူ(သုခချမ်းသာ) ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးစည်သူဟာ သုခချမ်းသာဆေးတိုက်အမည်နဲ့ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်းမှာရော၊ ရွှေဘုံသာလမ်းက ပန်းဘဲတန်းသမဝါယမဆေးခန်းမှာပါ ဆေးဝါးကုသနေတဲ့ သမားတော်တစ်ဦးပါ။ ပြီးတော့ တိုင်းရင်းဆေးသင်တန်းတွေမှာ သင်တန်းနည်းပြသာမကဘဲ 'နရသုခိသုခချမ်းသာကျန်းမာပျော်ရွှင်အောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း' ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အယ်ဒီတာချုပ်အဖြစ်နဲ့ တာဝန်ယူထုတ်ဝေခဲ့သူဖြစ်ပြီး တိုင်းရင်းဆေး ဆောင်းပါးပေါင်းများစွာနဲ့ ပညာပေးဝတ္ထုများပါ ရေးသားခဲ့၊ ရေးသားနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းမှာ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပါဝင်မေးမြန်းမှတ်တမ်းတင်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာချစ်သူများ စိတ်ဝင်စားစေဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများ ရရှိစေဖို့၊ ယခုတင်ပြမယ့်ဒီစကားဝိုင်းကို 'ဆီးချိုရောဂါနှင့် သုံးဘက်မြင်ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း' လို့ အမည်တပ်လိုက်ပါတယ်။



အလင်းသစ်စာပေ

စကားဝိုင်း(၁)

ဖောင်မြင့်သူ ။ ။ ယခုစာမျက်နှာပေါ်ကနေပြီး တင်ပြဆွေးနွေးမယ့် စကားဝိုင်း အကြောင်းနဲ့ ရောဂါအမည်ကိုတော့ ဆရာတို့နှစ်ဦးစလုံးကိုတင်ပြ ပြီးပါပြီ။ ဆရာတို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ဆွေးနွေးသွားမယ်ဆိုတာ အရင် သိပါရစေ ဆရာ။

ဒေါက်တာ ။ ။ ဆရာကိုမြင့်သူ လေ့လာထားတဲ့အတိုင်း နားလည်သလိုမေး သွားပါ။ မေးသွားတဲ့မေးခွန်းအပေါ်မှာ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ဆေးပညာရပ်ကို ရောဂါနဲ့လိုက်ဖက်အောင်၊ စာဖတ်သူတွေလည်း နားလည်အောင် ပြောသွား ကြတာပေါ့။ ဆရာဦးစည်သူရဲ့သဘောကိုလည်း ပြော ပါဦး။

ဦးစည်သူ ။ ။ သင့်တော်ပါတယ်ဆရာ။ ရောဂါတစ်ခုအကြောင်း ဆွေးနွေး တင်ပြကြမှာဆိုတော့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာစကားတွေကတော့ မလွဲမသွေပါလာ မှာပါပဲ ဆရာ။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတို့၊ ကျွန်တော်တို့ နားလည်ထားသလို၊ စာဖတ် တဲ့သူတွေ နားလည်အောင် အဓိကထားပြောကြတာပေါ့။

ဖောင်မြင့်သူ ။ ။ ဒါဆိုရင် ပထမဦးဆုံးသိသင့်သိထိုက်တဲ့မေးခွန်းလေးတစ်ခု နဲ့ စဖွင့်လိုက်ကြရအောင်ဆရာ။ ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတာ လဲ။ ပြီးတော့ ဘယ်လိုစတင်ဖြစ်တတ်ပါသလဲဆိုတာ ဆရာဒေါက်တာ ဦးအေးကျော်အနေနဲ့ အရင်ပြောပါဆရာ။

ဧကလင်းသစ်စာပေ

ဒေါက်တာ ။ ။ ဒီသွေးချိုဆီးချိုရောဂါဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ ဆိုတာမျိုး တော့ တိတိကျကျ ပြောလို့မရဘူးဗျ။ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့အန္တရာယ် တွေကို သာ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာဗျာ... အဝလွန်ခြင်းမျိုးတွေ မိသားစုထဲမှာ မျိုးရိုးဗီဇအရ ဖြစ်နေတတ်တာမျိုးတွေ၊ ပြီးတော့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်မှားမှုတွေ စသဖြင့်ပေါ့ဗျာ။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ သွေးချိုဆီးချို ရောဂါဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းချို့တဲ့ခြင်း (ဒါမှမဟုတ်) အင်ဆူလင်ရဲ့အာနိသင်သက်ရောက်မှုအားနည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရတာပဲ။ အင်ဆူလင်ဟာ ပန်ကရိယ(မုန့်ချိုအိတ်) ကထွက်တဲ့ ဟော်မုန်းဖြစ်ပြီး သွေးမှာ သကြားဓာတ်လျော့ကျစေနိုင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တစ်ခုတည်းသောဟော်မုန်း ပါပဲ။

ငါက ဟော်မုန်း ချို့တဲ့လို့
 ဖီး ချိတ်တက...
 မင်းကတော့ ဟော်မုန်း
 များ သွားလို့...
 ၁/၀၈



အလင်းသစ်စာပေ

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ဖောင်ဖြင့်သူ။ ။ ဆရာဒေါက်တာဦးအေးကျော်ပြောပြလို့ သိသင့်သလောက် သိရပါပြီ။ တိုင်းရင်းဆေးအနေနဲ့ အမြင်လေးကိုလည်း ဆရာဦးစည်သူက ထပ်ပြီးရှင်းပြပေးပါဦး။

ဦးစည်သူ။ ။ ဒီရောဂါဖြစ်ရတာဟာ စားတဲ့အာဟာရတွေ မညီညွတ်မမျှတ တဲ့အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝမ်းမီးနဲ့လာတဲ့အတွက် အချို့ဓာတ်ကို မချေ ဖျက်နိုင်လို့ ဆီးချိုဖြစ်လာတာပါ။ တိုင်းရင်းဆေးသဘောတရားအရ ရသာ ဓာတ်၊ အသွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ် စတဲ့ ဓာတ်ခုနစ်ပါးအဆင့်ဆင့်မှာလည်း ဆိုင်ရာဓာတ်မီး အသီးသီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုအဆင့်ဆင့်ချက်ပြီး ပို့ဆောင်ပေး တဲ့ဓာတ်မီးအပူရှိန်လျော့နည်းလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သွေးထဲမှာ အသားမှာ၊ ဆီးထဲမှာ အချို့ဓာတ်များလာပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ငယ်စဉ်ကတည်းက အချို့ အဆိမ့် အစားများရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆီအစေးများတဲ့ အစား အစာများရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းတဲ့သူတွေမှာဖြစ်ဖြစ် ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဖောင်ဖြင့်သူ။ ။ ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ တိုင်းရင်းဆေးမှာရော၊ ရှေး တုန်းက ရှိခဲ့ပါသလားဆရာ။ တခြားကော ဘယ်လိုများခေါ်ပါသေးသလဲ။

ဦးစည်သူ။ ။ ဆီးချိုရောဂါကို ရှေးတုန်းက 'ပမေဟ' ရောဂါလို့ ခေါ်ပါ တယ်။ ရောဂါဖြစ်ပုံလိုက်ပြီး 'ဥစ္ဆမေဟ' ခေါ်တဲ့ သကြားဆီးချိုရောဂါ ဒါမှ မဟုတ် ကြံရည်ဆီးချိုရောဂါတစ်မျိုးနဲ့ 'မရမေဟ' လို့ ခေါ်တဲ့ ပျားရည် ဆီးချိုရောဂါဆိုပြီး နှစ်မျိုးဟာ အသေးစိတ်ခွဲခြားတဲ့အထဲမှာ ထင်ရှားပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းကိုတော့ ပထဝီ၊ အာပေါ ဓာတ်နှစ်ပါးလွန်တဲ့ ချိုဆိမ့်ရသာတွေကို အစားများလို့ ဖြစ်ရတာပါလို့ဆိုပါတယ်။

ဖောင်ဖြင့်သူ။ ။ ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ပါ သလား။

ဒေါက်တာ။ ။ ဟုတ်ကဲ့။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



မောင်မြင့်သူ ■ ဆရာအဖြေကတော့ တိုတိုတုတ်တုတ်နဲ့ရှင်းပါတယ်။ ဆရာ ဦးစည်သူရဲ့တိုင်းရင်းဆေးအမြင်လေးလည်း ပြောပြပါဦး။

ဦးစည်သူ ■ အများအားဖြင့်တော့ အသက်ကြီးပိုင်းတွေနဲ့ လူလတ်ပိုင်း အရွယ်တွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆေးကုတဲ့အတွေ့အကြုံအရ ငယ်ရွယ်သူ တွေမှာတော့ အဖြစ်တော်တော်နည်းပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ■ ဒါနဲ့ ဆရာ။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဘယ်သူက ပိုဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာလေးပါ ရှင်းပြပါဦး။

ဦးစည်သူ ■ ကျမ်းတွေအဆိုအရတော့ အမျိုးသမီးများဟာ လစဉ် မီးယပ် ပုံမှန်လာနေခြင်းအားဖြင့် သွေးဟောင်းသွေးသစ်အမြဲဖလှယ်နေလို့ စင်ကြယ် တဲ့အတွက် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဥတုသွေး မှန်မှန်မလာလို့ မစင်ကြယ် တဲ့အခါဆိုရင်တော့ ဒီရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျမ်းတွေက ဒီလို ပြောပေမဲ့ လက်တွေ့မှာတော့ အမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာ ဆီးချို

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

၁၃

အဖြစ်များနေပါတယ်။ ကျမ်းအလိုအရပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ဗျာ။ ဥတုသွေးမသန့်တဲ့အခါနဲ့ အစားအသောက် လွန်ကျူးမှားယွင်းတဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အတွက် ဒီရောဂါဖြစ်ရတာနေမှာပါ။

ဖောင်ဖြင့်သူ။ ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သွားထားတဲ့ဆီးကို ပုရွက်ဆိတ်အုံတာကိုကြည့်ပြီး ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပြောရလို့ရပါသလားဆရာ။ ဆရာရဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးအမြင်လေးကိုလည်း ကြားသိပါရစေဦး ဆရာ။

ဒေါက်တာ။ ။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ အတိအကျမဟုတ်ပေမဲ့ ရောဂါရဲ့လက္ခဏာတစ်ခုတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဖောင်ဖြင့်သူ။ ။ ဆရာဦးစည်သူရဲ့တိုင်းရင်းဆေးအမြင်မှာရော ဘယ်လိုသဘောသဘာဝတွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ထပ်ဆင့်ရှင်းပြစေချင်ပါတယ်။

ဟန်ကျတယ်ဧက...
ဒါခုပြောမယ်
ဒါမိမ္မာ အိမ်သူ
ရောဂါသည့်ဒါတယ်



အလင်းသစ်စာပေ

နှိုင်းညှိမှု ။ ။ ဆီးမှာ ပုရွက်ဆိတ်အုံနေရင်တော့ အချို့ဓာတ်များတဲ့သဘော ပါပဲ။ ပြောချင်တာက ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာစားမိတဲ့ အချို့ဓာတ်များများကို ဓန္ဒာကိုယ်က မချေဖျက်နိုင်ရင်လည်းဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆီးကို ပုရွက်ဆိတ် အုံနေတာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ စွဲနေပြီ၊ ကုမရတဲ့အခြေအနေရောက်နေပြီလို့ မပြော နိုင်ပါဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးမှာ “သီတပမေဟ” ခေါ်တဲ့ ဆီးအေးဆီးချိုမှာ ချိုပေမဲ့ ပုရွက်ဆိတ်မအုံဘူး။ ကြံဆီးချိုမှာတော့ ပုရွက်ဆိတ်လည်း အုံတယ်။ သကြားဓာတ်လည်း ရှိတယ်။ ဒီတော့ ဆီးကို ပုရွက်ဆိတ်မအုံတာနဲ့ ဆီးချို မရှိဘူးလို့ပြောမရသလို၊ ပုရွက်ဆိတ်အုံတိုင်းလည်း ဆီးချိုရှိတယ်လို့ ပြောမရပါ ဘူး။

ဟော်မြင့်သူ ။ ။ ဒါနဲ့ ဆရာ။ ဆရာ ရှင်းပြသွားတာတွေ နားထောင်ရင်း ဆီးချိုရောဂါတွေ အမျိုးမျိုးရှိသလိုကြားလိုက်ရပါတယ်။ တကယ့်လက်တွေ့ မှာ ဆီးချိုရောဂါ ဘယ်နှမျိုးတောင်ရှိပါသလဲ။

နှိုင်းညှိမှု ။ ။ ဆီးချိုရောဂါကို အကြမ်းဖျင်းတော့ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် အရ ၃ မျိုးရှိပါတယ်။ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတွေမှာ အမျိုးအစား ၂၀ ရှိတယ်လို့ ပြထားပါတယ်။ အရပ်သုံးစကားနဲ့ နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် ရေဆီး၊ ကြံရည်ဆီး၊ အနည်ထိုင်ဆီး၊ အရက်ဆီး၊ သုက်ဆီး၊ ဆန်မှုန့်ဆီး၊ အချွဲဆီး၊ ဆီးနေး၊ သဲဆီး၊ ဆီးအေး စတဲ့ ဖြစ်ပုံနဲ့ ဆီးသွားပုံကိုတွဲပြီး ဆီးချိုကို အမျိုးမျိုး ခွဲထားတယ်။ သလိပ်အကြောင်းခံပြီးဖြစ်တဲ့ဆီးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သည်းခြေအကြောင်းခံတဲ့ ဆီး ၆ မျိုးကိုတော့ အရောင်လိုက်ပြီး ခွဲခြားထားတယ်။ အနီရင့်ရောင် (ဆီးမောင်း)၊ နနွင်းရောင် (နနွင်းဆီး)၊ မဲနယ် ရောင် (ဆီးပြာ)၊ ဆီးနက်နဲ့ သဲဆပ်ပြာအရောင်အနံ့ဖြစ်တဲ့ ဆပ်ပြာဆီး၊ သွေးရောင် (သွေးဆီး) ဆိုပြီး ခွဲထားပါတယ်။

ကျန်တဲ့ ၄ မျိုးကတော့ လေအကြောင်းခံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆီးတွေပါပဲ။

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစိုင်း

၁၅

ဆီးအရောင်ဟာ ခြင်ဆီဓာတ်တွေပါနေသလိုဖြစ်နေတဲ့ “ခြင်ဆီဆီး”၊ ဆီကြည်ရောင်ရှိတဲ့ “ဆီကြည်ဆီး”၊ မုန်ရစ်တဲ့ဆင် ကျင်ငယ်စွန့်သလို အခွဲတွေ ရောပြီး အဟုန်မရှိဘဲ ရပ်ရပ်ဆင်းတဲ့ “ဆင်ဆီး”၊ နောက်ဆုံးတစ်ခုကတော့ ပျားရည်ရောင်နဲ့တူပြီး ပုရွက်ဆိတ်ချက်ချင်းအံ့တဲ့ “ပျားရည်ဆီး” တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ဗဟုသုတအဖြစ် တိုင်းရင်းဆေးမှာ အသေးစိတ်ခွဲတတ်တဲ့ အလေ့ရှိတာကိုပြတာပါ။ ဆေးကုတဲ့နေရာကျတော့ လေအကြောင်းခံ၊ သည်းခြေအကြောင်းခံ၊ သလိပ်အကြောင်းခံရယ်လို့ ၃ မျိုးသာ ခွဲခြားကြည့်ရကုသလေ့ရှိပါတယ်။

ဖောင်ပြင့်သူ ■ အခုတစ်ခါ ကျွန်တော်မေးချင်တာက အနောက်တိုင်းဆေးပညာအရ ဒီဆီးချိုရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကြိုသိနိုင်၊ မသိနိုင် နည်းနည်းလောက် ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

ဒေါက်တာ ■ သိနိုင်တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတချို့ဟာ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ ရေငတ်လွန်းခြင်း၊ အစားအစာစားနိုင်သော်လည်း ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားခြင်း၊ အစာဆာလောင်မှု (စားလိုသော) ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အနည်းငယ်မျှ လှုပ်ရှားရုံနဲ့ မောပန်းခြင်းစတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်ပြင့်သူ ■ တိုင်းရင်းဆေးမှာရော၊ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ကြိုသိနိုင်တာ ရှိပါသလားခင်ဗျာ။

ဦးစည်သူ ■ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တဲ့သူတွေဟာ အများအားဖြင့် ရင်ပူရေငတ်ပြီး ဆီးခဏခဏသွားတတ်ပါတယ်။ ဇက်ကြောနဲ့ ကုပ်ပိုင်းလေးလံတောင့်တင်းထိုင်းမှိုင်းတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ကျတော့ ဝလာပြီး အသား ပွယောင်းယောင်းဖြစ်မယ်။ တချို့ကျတော့လည်း စားသလောက် အသားမဖြစ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းပိန်လာတတ်တယ်။ ဒါက အပြင်ပန်းမြင်ရတဲ့လက္ခဏာတွေပါ။

သေချာအောင် ဆီးစစ်၊ သွေးစစ်ကြည့်ရင် ပိုတိကျနိုင်ပါတယ်။ မောတယ်၊ ရေငတ်တယ်၊ ခြေလက်ပူတယ်ဆိုရင် ဆီးချိုရဲ့ရှေ့ပြေးလက္ခဏာမို့ သတိထား ပြီး အစားအနေပြင်ရပါမယ်။

မောင်မြင့်သူ။ ■ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးမှာရော သွေးချိုဆီးချိုရယ်လို့ ရှိပါ သလားဆရာ။

ဦးစည်သူ။ ■ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးမှာ သွေးချိုတာ၊ ဆီးချိုတာအပြင် အသားချိုတယ်လို့ တင်စားပြောနိုင်တဲ့အဆင့်လည်း ရှိပါတယ်။ အချို့သူ တွေရဲ့ချွေးကို လျှာနဲ့တို့ကြည့်ရင် အရသာချိုနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလူမျိုး တွေမှာ အနာအဆာပေါက်လာရင် ကျက်ခဲပျောက်ခဲတတ်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ။ ■ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခုလို စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ သိလိုသမျှတွေကို သိနိုင်အောင် ပါဝင်ဆွေးနွေးပေးကြတဲ့ ဆရာဒေါက်တာဦးအေးကျော်နဲ့ ဆရာ ဦးစည်သူတို့ကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဆရာတို့ရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အနောက်တိုင်းဆေးအမြင်ရော၊ တိုင်းရင်း ဆေးအမြင်ပါ အတော်လေး တီးမိခေါက်မိရှိသွားပါပြီ။ ကိုယ်စီကိုယ်မှ မအားလပ်တဲ့ကြားထဲက အချိန်လုပြီး ပါဝင်ဆွေးနွေးပေးကြရလို့ ခုလောက် ဆို ဆရာတို့စိတ်တွေ၊ ကိုယ်တွေလည်း ညောင်းလောက်ပါပြီ။ ထို့အတူပဲ စာဖတ်ပရိသတ်အနေနဲ့လည်း ဖတ်ရတဲ့အခါ အာရုံညောင်းမှာ သေချာပါ တယ်။ ဒါကြောင့် အားလုံး စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ အနားရအောင် ဆီးချိုရောဂါ နဲ့ သုံးဘက်မြင်ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းကို ဒီတစ်ပတ် ဒီမျှနဲ့ နားပြီး နောက် တစ်ပတ်မှ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သိစရာ မှတ်စရာ၊ ဆောင်စရာ ရှောင် စရာတွေကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ကြောင်း သတင်းကောင်း ပါးလိုက်ပါရစေ။



ဝကားပိုင်း(၂)

ဖော်ပြခဲ့သူ။ ။ ကဲ... ဆရာတို့ရေ။ အရင်အပတ်က ဆွေးနွေးလက်စ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါအကြောင်းလေး ဆက်လိုက်ကြရအောင် ဆရာ။ အရင် အပတ်က ဆွေးနွေးခဲ့ကြတဲ့အထဲမှာ ဆီးချိုရောဂါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ ဘယ်လိုစတင်ဖြစ်တတ်သလဲ၊ ဆီးမှာ ပုရွက်ဆိတ်အုံတာနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ် တယ်လို့ ပြောနိုင်သလား။ ပြီးတော့ ဆီးချိုရောဂါရဲ့လက္ခဏာ စသည်ဖြင့် အကြမ်းဖျင်း အခြေခံသိသင့်တာလေးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာတို့ဆွေးနွေး တင်ပြသွားတာ တော်တော်လေးနဲ့ပါပြီ။ အခု ကျွန်တော် ဆက်ပြီးသိချင်တာ က သွေးချိုဆီးချိုရောဂါဟာ ကုသလို့ပျောက်တဲ့ရောဂါ ဟုတ်မဟုတ် ဆရာ ဒေါက်တာဦးအေးကျော်အနေနဲ့ ဆက်ပြီးရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ ။ ။ ရောဂါတိုင်းဟာ ကုသလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြစ် ပြတ်ပျောက်ခြင်း၊ မပျောက်ခြင်းကတော့ တစ်ပိုင်းပေါ့ဗျာ။ သွေးချိုဆီးချို ရောဂါကို အခုထိအမြစ်ပြတ်အောင်တော့ မကုနိုင်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျန်းမာ တဲ့ လူနေမှုဘဝကိုပိုင်ဆိုင်ပြီး အခြားလူကောင်းတွေလို နေထိုင်နိုင်အောင် တော့ ကုသပေးနိုင်ပါတယ်။

ဖော်ပြခဲ့သူ။ ။ ဆရာဦးစည်သူအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်လေးကို လည်း ပြောပါဦးဆရာ။

အလင်သစ်စာပေ



ဦးစည်သူ ။ ။ တိုင်းရင်းဆေးသဘောအရတော့ ရောဂါဖြစ်ကြောင်း တစ်မျိုးတည်းအရပေါ်လာတဲ့ ဆီးချိုရောဂါဆိုရင် မျှော်လင့်ချက်ရှိသေးတယ်။ အကြောင်း နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုး ပေါင်းစပ်ဖြစ်နေတဲ့ ဆီးချိုရောဂါမျိုးကတော့ ကုရခက်ပါတယ်။ အကြောင်းတစ်မျိုးတည်းကြောင့်လည်း ဖြစ်မယ်၊ ကုသခံ ယူတဲ့သူကလည်း လိုအပ်တာတွေ ရှောင်ရှားလိုက်နာမယ်ဆိုရင် ပျောက်နိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုတည်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့အထဲမှာ အေးချိုတဲ့ဓာတ်များ လို့၊ ပိတ်ဖွဲ့တဲ့သဘော၊ သလိပ်ဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို အခါအစပ်နဲ့ချေဖျက်ရင် သလိပ်နဲ့ အဆီပျက်နိုင်လို့ ကုရနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

အပူအစပ်လွန်ကျူးပြီး သည်းခြေဒေါသကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုကို အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်အရသာရှိတဲ့ ဆေးအစာကိုပေးရင် သည်းခြေအပူအကြောင်းကို ငြိမ်းစေပေမဲ့ အဆီကိုတိုးပွားလာစေမယ်။ အဆီကိုနိုင်အောင် ပူစပ်ရသာကို ကျွေး ပြန်တော့လည်း သည်းခြေတိုးပွားလာမယ်။ ဒါကြောင့် ခက်ခက်ခဲခဲကုရမယ်။

အလင်းသစ်စာပေ

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

၁၉

လေအကြောင်းခံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဆီးချိုရောဂါဟာ တွန်းပို့အား ပွားများ ပျက်စီးပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီဓာတ်ထိရောက်တဲ့တိုင်အောင် ဓာတ်တွေ မကြေ ကျက်ဘဲ ပျက်နေတယ်ဆိုတော့ ဆေးကုသတဲ့နေရာမှာ မလွယ်ကူပါဘူး။ ကုမရနိုင်တဲ့အဆင့်အထိ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအနေနဲ့ အကြောင်း တစ်မျိုးတည်းပဲဖြစ်ပေမဲ့ ကုရတာ၊ ကုရခက်တာ၊ ကုမရတာဆိုပြီး ကွာပါသေး တယ်။

ဟော်ပြင့်သူ။ ■ ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ရှောင်ရှားလို့ ရနိုင် မရနိုင်ဆိုတာလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ။ ဥပမာ စားမှုသောက်မှု၊ နေမှု ထိုင်မှု ဆိုတဲ့ အခြေခံစနစ်လေးတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ပေါ့ဆရာ။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအယူအဆအရ ဆရာဦးအေးကျော်အနေနဲ့ ရှင်းပြပါဦး။

ဒေါက်တာ။ ■ ရောဂါဖြစ်စေတတ်တဲ့အန္တရာယ်တွေကိုရှောင်ရင် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း နည်းစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုံးဝမဖြစ်အောင် ရှောင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူး။ သွေးချိုဆီးချိုဖြစ်စေတဲ့ အန္တရာယ်တွေမှာ ဗီဇပြဿနာက ရှိနေပါတယ်။ ဆရာဦးစည်သူတို့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်ကတော့ ဘယ်လိုရှိမလဲမသိဘူး။ ဆရာဦးစည်သူ ဆက်ဆွေးနွေးပေးပါဦး။

ဦးစည်သူ။ ■ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူရော၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်မှာ ကြောက်တဲ့သူ ရော ရှောင်ရမယ့်အစာတွေက အတူတူပါပဲ။ ဝက်သား၊ အာလူး၊ မှို၊ ပိန်းဥ၊ မျောက်ဥ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ပဲမြစ်၊ ဘူးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ရွှေဖရုံသီး စတဲ့အစာတွေပါပဲ။ ဆီးချိုမရှိတဲ့သူတွေ တစ်ခါတစ်ရံစားလို့ ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ အလွန်အကျွံဆက်တိုက်မစားမိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဆီးချိုရှိတဲ့သူကတော့ ဒီအစာတွေကို ရှောင်သင့်တယ်။ ဆီးချိုဖြစ်မှာ စိုးရင် အဆီအဆိမ့်တွေစားပြီး 'စားပြီး အိပ်နေ' ဆိုသလို မလှုပ်ရှားဘဲ နေ တာမျိုးတွေ မလုပ်သင့်ဘူး။ လမ်းလျှောက်တာမျိုးလို ပေါ့ပါးတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း

တွေ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဆီးချိုရှိတဲ့လူကတော့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဖို့မသင့်တော်ပါဘူး။

မောင်မြင့်သူ ■ အဓိကရှောင်ရမယ့် အစာကတော့ အဆီ၊ အဆီမဲ့ ပေါ့နော်။

ဦးညွှန် ■ အဆီအဆီမဲ့တင်မကဘဲ ဆီးချို ကျိန်းသေဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစားအသောက်ကတော့ အချိုရည်အတုတွေပါပဲ။ ပုလင်းအချိုရည်၊ ဖျော်ရောင်းတဲ့ အချိုရည်၊ စည်သွပ်ဘူးအချိုရည် အားလုံးပါပါတယ်။ သဘာဝမဟုတ်တဲ့ဓာတ်တွေ စုဖျော်ထားတာမို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိုရည်ဘူးတွေကို ကတ်လိုက် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပြီး နေ့တိုင်းသောက်တဲ့သူ ကျွန်တော့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လေးငါးယောက်မက ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သွားတာကို စတင်သတိထားမိတာပါ။ လာပြတဲ့လူနာတွေကို မေးကြည့်တော့ တော်တော်များများဟာ (Artificial) အချိုရည်တု သောက်တဲ့လူတွေဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။



အလင်းသစ်စာပေ

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ဆရာဝန်က ငါ့မျှားဆီးဆီရှိနေတာဟာ
အဆီများတာ ရောဂါပေးမယ့်အလို့...
ဒုငါနဲ့ လမ်းခွဲလို့ကပြီ... တကု တကု...



ဟောင်မြင့်သူ ။ ဒါဆို ဖျော်ရည်မှန်သမျှ ရှောင်သင့်တာပဲလားဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ အလွန်အကျွံအချိုဓာတ်မများတဲ့ သဘာဝအသီးအချိုရည်တွေကို ကိုယ်တိုင်ဖျော်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံသောက်ရင်တော့ ကိစ္စမရှိ ပါဘူး။

ဟောင်မြင့်သူ ။ အသားငါးထဲမှာရော ဘယ်အသားငါးမျိုးတွေ ရှောင်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ဝက်သားလို အေးလွန်းပြီး အဆီများတဲ့အသားကို ရှောင်ရပါမယ်။ ရေချိုငါးကိုတော့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတက်လေး ထည့်ချက်ရင် စားနိုင်ပါတယ်။ ငါးသလောက်လိုတက်တဲ့ ငါး၊ ကင်းမွန်လို ပင်လယ်ငါး၊ ပင်လယ်ငါးသေတ္တာ (Sardine) လို အစားမျိုးတွေတော့ ရှောင်သင့်တယ်။ အထူးသဖြင့် သားကြီးအသားနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့အသား (Processed Meat) တွေ မစားသင့်ပါဘူး။ ကြက်သားစားလို့ရပေမဲ့ ကြက်အူချောင်းဆိုတာမျိုးကျတော့

မစားသင့်ဘူး။ ခုတလော နယ်စပ်ကဝင်လာတယ်ဆိုပြီး အသင့်စား အသား
ချောင်းတွေ လမ်းဘေးမှာ ကြော်ရောင်းနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို
တာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားတဲ့အစားမျိုးတွေကို ဆီးချိုသမားတွေ မစားသင့်
ပါဘူး။

မောင်မြင့်သူ။ ။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ထည့်တဲ့ အသားတွေဆိုရင်ရော
ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ချက်စားလို့ရပါသလား။

ဦးစည်သူ။ ။ မြန်မာဟင်းချက်နည်းဟာ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ငရုတ်၊ ချင်း
စတဲ့ အမွှေးအကြိုင်တွေ ထည့်ချက်လေ့ရှိတာမို့ စားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့
ဆီကြော်ကိုတော့ မစားသင့်ပါဘူး။ ဆီများများနဲ့ တာရှည်ကြော်ထားတဲ့
အသားတွေဟာ ဆီးချိုနဲ့မသင့်ပါဘူး။ ဆီဆိုတာကိုက အဆီအစေးများလို့
မတည့်တာ။ ဆီလဲမှာ ပြည့်ဝဆီ (Saturated Fats) တွေဖြစ်တဲ့ ထောပတ်၊
ထောပတ်ဆီ (Ghee) ၊ ဝက်ဆီ၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီတွေဟာ ဆီးချိုသမား
တွေ လုံးဝမစားသင့်ပါဘူး။ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီ စစ်စစ်နဲ့တော့ အနည်းအကျဉ်း
ချက်ပြုတ်စားနိုင်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ။ ။ ဒါနဲ့ ဆရာ ... ဆီးရောဂါနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဘယ်လိုကွာ
သလဲဆိုတာ အနောက်တိုင်းဆေးအမြင်လေးနဲ့ ရှင်းပြပါဦး။

ဒေါက်တာ။ ။ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ဆီးရောဂါဟာ တသီးတခြားစီပါ။ သွေးချို
ဆီးချိုရောဂါဟာ ပန်ကရိယဂလင်းနဲ့ ဆိုင်တယ်။ အင်ဆူလင်နဲ့ ဆိုင်တယ်။
ဆီးရောဂါကိုခြုံပြောရင် ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါကို
ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရဲ့ အရူပ်အထွေးဆိုးကျိုးမှာတော့
ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းပျက်ယွင်းနိုင်မှုဆိုတာ ရှိပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ။ ။ ဦးစည်သူရဲ့တိုင်းရင်းဆေးအမြင်လေးနဲ့ယှဉ်ပြီး ထပ်ရှင်းပြ
ပါဦးဆရာ။



ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ဦးစည်သူ ။ ။ ဆီးရောဂါဆိုတာ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဆီးပူတာ၊ ဆီးအောင့်တာ၊ ဆီးဝါတာ၊ ဆီးနည်းတာ၊ များတာအစ ဆီးထဲမှာ အနည်အမျိုးမျိုးပါတာတွေဟာ ဆီးရောဂါပါပဲ။ မုတ္တကိတ်၊ မုတ္တဃာတ်ခေါ်တဲ့ ဆီးနည်းဆီးချုပ်ရောဂါတွေဟာလည်း ဆီးရောဂါတွေပါပဲ။

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ချက်လုပ် စစ်ယူဖယ်ထုတ်ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ အဆင့်ဆင့်ဓာတ်မီးက ချက်အားပျက်နေလို့၊ အချို့ဓာတ်ကို မဖျက်နိုင်လို့ ဆီးထဲမှာ၊ သွေးထဲမှာ၊ ချွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်တွေများလာတာကိုသာ ဆီးချိုလို့ ခေါ်တာပါ။ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု မတူပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ဆီးပျက်ရောဂါအမျိုးမျိုးဟာ ဆီးချိုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သာမန် ပူတာ၊ အောင့်တာ၊ အနည်ပါတာက ပျောက်နိုင်ပေမဲ့ စောစောက ပြောတဲ့ ဆီးပျက်ပုံနှစ်ဆယ်ဟာ ဆီးချိုတွဲဖြစ်နေလို့ ဒီဆီးပျက်ရောဂါတွေကိုလည်း ဆီးချိုရောဂါလို့ပဲ ပြန်ညွှန်းထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ အခြားဆီးပျက်ရောဂါတွေကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက်မကုသရင် ဆီးချိုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဆီးချိုနဲ့ ဆီးရောဂါဟာ မတူပေမဲ့ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဖောင်ပြိုင်သူ ။ ။ ဒါနဲ့ ဆရာဦးအေးကျော်ခင်ဗျား။ ဆရာစကားထဲမှာ သွေးချိုနဲ့ ဆီးချိုကို တွဲတွဲပြောသွားတာ သတိထားမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွေးချိုနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဟာ တစ်ပေါင်းတည်းလား၊ တစ်ခုစီလားဆိုတာ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ ။ ။ သွေးချိုနဲ့ ဆီးချိုရောဂါဟာ ရောဂါတစ်ခုတည်းပါ။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် စပြီးဖြေကတည်းက သွေးချိုဆီးချိုရောဂါလို့ သုံးခဲ့ပါတယ်။ ယခင်က “ဆီးချို” လို့ (Diabetes Mellitus) ကို သုံးနှုန်းကြတယ်။ သွေးမှာ သကြားဓာတ်လွန်ကဲလို့ အချို့ဓာတ်ပိုလာတယ်။ သွေးမှာ သကြားဓာတ် (ဂလူးကို့စ်) ပါဝင်မှု ၁၈၀ မီလီဂရမ်ရောနှုန်းကျော်ရင် ဆီးမှာပါ သကြားဓာတ်ပါလို့ ဆီးမှာ အချို့ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကိုတင်စားပြီး ဆီးချိုလို့

ရုတနာဒေါက်တာ...
မဝတ်ဆင်ကြည့်နဲ့တော့၊
ကျွန်တို့ရောဂါတွေပါ
ဟောမှာစိုးလို့



ခေါ်တာပါ။ သွေးချိုဆီးချိုလို့ ခေါ်လိုက်တော့ တစ်ခါတည်းပြည့်စုံသွားတာ ပေါ့ဗျာ။ ခြွင်းချက်ပြောစရာတော့ ရှိပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါတချို့မှာ ဆီးမှာ သကြားဓာတ်ပါလာနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုရောဂါလို့တော့ မခေါ် နိုင်ပါဘူး။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆရာဦးစည်သူရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသဘောတရားနဲ့ ယှဉ်ပြီး သုံးသပ်ဆွေးနွေးချက်ကိုလည်း ကြားပါရစေဦးခင်ဗျာ။

ဦးစည်သူ ။ ။ စားလိုက်တဲ့အစာတွေဟာ အိမ်မှာ ဝမ်းမီးက ရောချက်ပြီး ရသာရည်ထွက်လာရာကနေ အဆင့်ဆင့်ချက်လုပ်ဖြတ်သန်းတဲ့အခါ သွေးထဲ အသားထဲလည်း ရောက်ပါတယ်။ အရိုးထဲ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထဲ၊ သုတ်ထဲ လည်း အာဟာရတွေ ရောက်ပါတယ်။ ဒီအကျိုးဖြစ်မယ့်ဓာတ်တွေ ပို့ဆောင်

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း

တဲ့အဆင့်တိုင်းမှာ မလိုအပ်တဲ့အညစ်အကြေးတွေ ဆိုင်ရာနေရာကနေ စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ သွေးထဲကလည်း အသားဓာတ်ထဲမပို့မီ မလိုအပ်တဲ့ဓာတ်တွေကို စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ ဆီးထဲကိုစွန့်ထုတ်တဲ့ မကြေညက်တဲ့အညစ်အကြေးတွေထဲမှာ မချက်နိုင်တဲ့အချို့ဓာတ်တွေလည်း ပါလာပါတယ်။ အပြင်ဘက်ရောက်လာတဲ့ ဆီးတွေချိုလာလို့ ရောဂါရယ်လို့သိကြရတာပါ။ ဒီမှာ ဆီးချိုလို့ ခြုံခေါ်လိုက်တာပါပဲ။ ဆီးချိုရင် ဓာတ်အဆင့်ဆင့်သဘောအရ သွေးလည်း ချိုနေနိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ဆိုရင် အသားဓာတ်ထဲ ရောက်ချက်လုပ်မှုပျက်ယွင်းလို့ ချိုလာရင် ထွက်လာတဲ့ချွေးပါ ချိုလာပါတယ်။ ဒီတော့ ဓာတ်ပြောင်းလဲပို့ဆောင်မှုသဘောအရ သွေးချိုဆီးချိုဆိုတာတွေဟာ ဆက်စပ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဖောင်ပြင်သူ ။ ဆရာတို့နဲ့ အခုလိုဝိုင်းဖွဲ့ပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပါဝင်ဆွေးနွေးမိတော့မှပဲ သွေးချိုဆီးချိုအကြောင်း အတော်အတန်သိရှိခွင့်ရပါတော့တယ်။ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေပါ ထပ်ပြီးသိလိုက်ရတော့ ဒါဟာ နည်းတဲ့ဗဟုသုတမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်သောကနဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ကိုယ်လှုပ်ရှားနိုင်မှ တန်ကာကျတဲ့လောကကြီးမှာ ဆေးဆရာတွေရေးတဲ့ ပညာပေးလုံးချင်းစာအုပ်တွေ ဖတ်စရာအနေနဲ့ ပေါ့ပေမဲ့ ဟိုအတွက်ဒီအတွက် ချင့်ချိန်ရတာနဲ့ပဲ ဝယ်မဖတ်ဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ခုလို စာစောင်ဂျာနယ်တွေမှာ လိုရင်းတိုရင်း စကားဝိုင်းလေးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးလိုက်ကြတော့ အချိန်တိုတိုနဲ့ တန်ဖိုးရှိရှိ သိခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဂျာနယ်တွေရဲ့ကျေးဇူးပါပဲ။

ဒီလောက်ဆိုရင် စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးလည်း သွေးချိုဆီးချိုရောဂါအကြောင်း တစေ့တစောင်းအကဲခတ်မိကြလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်တွေမအားတဲ့ကြားက ကြိုးစားပမ်းစားစေတနာထားပြီး ဆွေးနွေးပေးကြတဲ့ ဆရာဒေါက်တာဦးအေးကျော်(ဇီဝကမ္မဗေဒ)နဲ့ တိုင်းရင်းဆေး

၂၆

မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

သမားတော်ဦးစည်သူ(သုခချမ်းသာ)တို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း ပြော
ကြားရင်း နောက်အပတ်ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းမှာ နောက်ထပ်သီစရာတွေ
တစ်ပုံတစ်ပင်ရှိပါသေးကြောင်း သတင်းကောင်းပါးလိုက်ပါရစေခင်ဗျား။



စကားဝိုင်း(၃)

စာဖတ်ပရိသတ်များ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ တိုးပွားစေရန် ရည်သန်ပြီး “ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သုံးဘက်မြင်” ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းကို တင်ဆက်ခဲ့တာ အခုအပတ်ဆိုလျှင် သုံးပတ်မြောက်ပါပြီ။ တကယ်တော့ ကျန်းမာရေး စကားဝိုင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ လုံးပန်းရတာ လွယ်လှသည်တော့ မဟုတ်ပါ။ ဘာသာရပ်တစ်မျိုးတည်းအပေါ် အမြင်တစ်မျိုးတည်းရှုထောင့်နဲ့ ဆွေးနွေးတာ တောင်မှ လူရယ်၊ နေရာရယ်၊ အချိန်ရယ်ဆိုတာတွေ တိုက်ဆိုင်အောင် ညှိနှိုင်းရတာ အတော်ခက်ပါတယ်။

အခုလိုရောဂါတစ်ခုတည်းအပေါ် အမြင်နှစ်မျိုး၊ ထောင့်နှစ်ထောင့် ဖြစ်အောင် ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းဖန်တီးရတာက ပိုပြီးခက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အနောက်တိုင်းဆေးအမြင်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နှစ်ခု ပေါင်းစပ်ဆွေးနွေးဖို့ရာ သမားတော်နှစ်ဦးစလုံး အပြန်အလှန်နားလည်ဖို့၊ အပြန်အလှန်လေးစားရင်းစွဲရှိဖို့ဆိုတာ အတော်ရှာရခက်တဲ့ကိစ္စပါ။ အတော်လည်း တွဲဖက်ညီဖို့ ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

အဲဒီလိုအခက်အခဲတွေကြားက စာဖတ်ပရိသတ်များ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတစ်စုံတစ်ရာ ရရှိပါစေ ဟူသောစေတနာနဲ့ ဒီကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းမှာ အမြင်မတူသော ဘက်နှစ်ဘက်ကို ရအောင်တွဲဖက်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီအတွက် အပြန်အလှန်နားလည်ပေးကြတဲ့ အနောက်တိုင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဆရာ

အလင်သစ်စာပေ

ဝန်ကြီးဒေါက်တာအေးကျော် (ဇီဝကမ္မ) နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော် ဆရာ ဦးစည်သူ (သုခချမ်းသာ) တို့ကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။ ဆရာတို့ရဲ့ ကျေးဇူးဟာ အလွန်ပင်တန်ဖိုးကြီးလှပါကြောင်း ဦးစွာကျေးဇူးစကားနဲ့ မိတ်ဆက်ရင်း အခုတစ်ပတ်ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းကို နိဒါန်းပျိုးလိုက်ရပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ မင်္ဂလာပါ ဆရာ။ သွေးချိုဆီးချိုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ စကားဝိုင်းဖွဲ့ဆွေးနွေးခဲ့ကြတာဟာ အခုဆိုရင် သုံးပတ်မြောက်ပါပြီ ဆရာ။ စာဖတ်သူတွေလည်း အတော်အတန်ဗဟုသုတရကြမှာ သေချာပါတယ်။ ပိုပြီးပြည့်စုံသွားအောင် ကျန်တဲ့မေးခွန်းလေးတွေနဲ့ ဆက်ပြီးမေးသွားချင်ပါတယ်။ ဒီနေ့မေးချင်တဲ့မေးခွန်းကတော့ ဒီဆီးချိုရောဂါဟာ သိသာတဲ့ လက္ခဏာမပြဘဲ အတွင်းမှာ ကျိတ်ပြီးဖြစ်နေတတ်တာမျိုးရော ရှိနိုင်ပါသလားဆိုတာ သိပါရစေ။

ဒေါက်တာ ။ ။ မှန်ပါတယ်။ လက္ခဏာမပြဘဲလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် မတော်တဆစစ်ဆေးမှ ရောဂါရှိကြောင်းသိတာမျိုး၊ တချို့ကျတော့လည်း အရှုပ်အထွေးတစ်ခုခုဖြစ်မှ ရောဂါရှိမှန်းသိရတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆရာဦးစည်သူ ဖြောပါဦး။

ဦးစည်သူ ။ ဆရာဒေါက်တာအေးကျော်ဖြောတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

မောင်မြင့်သူ ။ ဒီရောဂါကလည်း ကျွန်တော် ကြားဖူးတွေ့ဖူးသလောက်တော့ ယဉ်ယဉ်လေးနဲ့ဆိုးတယ်ဆရာ။ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ ပျောက်တယ်ဆိုတာ သိပ်မကြားဖူးတော့ ရောဂါရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ နေထိုင်စားသောက်သွားရမယ့် ဘဝပုံစံလေးလည်း သိချင်ပါတယ်ဆရာ။

ဒေါက်တာ ။ သွေးမှာ သကြားဓာတ်မျှတအောင် ဆေးပညာရှင်တို့ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာပြီး အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်ဆင်ခြင်သွားရင်

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစိုင်း

သာမန်လူကောင်းတစ်ယောက်လို ကျန်းကျန်းမာမာ နေသွားနိုင်ပါတယ်။
ဟော်ပြန်သူ။ ။ ဆရာဦးအေးကျော် ရှင်းပြသွားတာလေးကတော့ လိုတို
ရှင်းလေးပါပဲ။ တိုင်းရင်းဆေးအနေနဲ့ ဆရာဦးစည်သူ ရှင်းပြတာလေးကို
မှတ်သားချင်ပါသေးတယ်ဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ။ ရောဂါရှိမှန်းသိရင် ဓာတ်စာကို ထိန်းညှိစားရမယ်။ ပူလွန်း
အေးလွန်းတဲ့ အစွန်းထွက်အစာတွေကို ရှောင်ရမယ်။ ရေခဲ၊ ငရုတ်သီး၊
အဆီအစေးများတဲ့အစာတွေပေါ့။ ဆီးချိုနဲ့သင့်တဲ့ဓာတ်စာတွေ ရွေးစားရမယ်။
အစာအိမ်ဝမ်းမီးတောက်စေတဲ့ ဆေး၊ မလိုတဲ့ဓာတ်တွေကို ဖျက်ပေးတဲ့ဆေး
တွေ ပုံမှန်မှီဝဲရမယ်။ အချို့ဓာတ်တွေတက်နေတဲ့ ဆီးတွေ၊ သွေးတွေကို ထိန်း
ညှိပေးထားရမယ်။



မောင်မြင့်သူ ။ ။ ရှောင်ရမယ့်အစာတွေထဲမှာ ဆန်ဟာလည်း ကစီဓာတ်အချို့ ပါနေလို့ ထမင်းကိုရော ရှောင်ရမလားဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ။ ထမင်းကို အလွန်အကျွံမစားသင့်ပါဘူး။ ဂျုံကြမ်းကိုစား ဆိုပေမဲ့ မြန်မာလူမျိုးအနေနဲ့ ထမင်းမပါရင် အာသာမပြေသလိုဖြစ်တတ် လို့ မဖြတ်သင့်ဘူး။ လျှော့စားပါ။ တွဲဖက်စားလေ့ရှိတဲ့ အချို့ အဆိမ့်တွေကို တော့ ရှောင်ပြီး ဆီးချိုကို ဟန့်တားထိန်းပေးနိုင်တဲ့ ပူ၊ ခါး၊ ချဉ် အရသာရှိတဲ့ အစာတွေကို တွဲဖက်စားပေးသင့်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ။ အဲဒီတွဲဖက်စားပေးနိုင်တဲ့ ပူ၊ ခါး၊ ချဉ်ဆိုတဲ့ အစာ၊ ဟင်းလျာ စတာတွေကိုလည်း ဥပမာလေးနဲ့ သိပါရစေဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ။ မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းတဲ့ ဆီးချိုသက်သာစေတဲ့အစာ ကတော့ ကင်ပွန်းချဉ်ပါပဲ။ မကြာခဏ ချက်စားသင့်တယ်။ နောက်တစ်မျိုး ကတော့ ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်ပဲ။ ကြော်ချက်စားပေါ့။ အသက်ရှည်ဆေးလို့ နာမည်ကြီးတဲ့မြင်းခွာရွက်ကလည်း ဆီးချိုအတွက် ဓာတ်စာကောင်းပါပဲ။ ချဉ်ခါးအရသာရှိတဲ့ ရှားစောင်းချဉ်ကိုလည်း ထုချေချက်စားနိုင်ပါတယ်။ အမြဲ တမ်း ပုလင်းနဲ့တည်ထားလို့သင့်တဲ့အစာကတော့ ကြက်သွန်ဖြူပါပဲ။ ကြက် သွန်ဖြူထက်ခြမ်းကို သံပုရာရည်ညှစ်ထည့်၊ တစ်ပတ်စာလောက် စိမ်ထားနိုင် ပါတယ်။ တစ်ခါစား နှစ်ဥလောက်စားရင် ဆီးချိုသက်သာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ။ အသားငါးချက်တဲ့အခါ အပူအအေးချိန်ပေးဖို့ မတတ်တဲ့ သူတွေအတွက် ဘာထည့်ချက်ရင် ကောင်းမလဲဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ။ ငါးလိုအေးတဲ့ဘက် လွန်နေတဲ့အစာမျိုးကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ နနွင်း ထည့်ချက်နိုင်ပါတယ်။ နနွင်းက ပူဆိမ့်ခါး၊ စပ်ရှားရှားရှိလို့ ရသာအားဖြင့် ဆီးချိုနဲ့ သင့်ပါတယ်။ အကျိုးသွားအနေနဲ့လည်း သွေးကို

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

၃၁

ညီညွတ်စေတယ်။ ဒေါသသုံးပါးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အကြောင်းသုံးပါး အနက် ဘယ်အကြောင်းနဲ့ဖြစ်တဲ့ဆီးချိုမဆို သင့်တယ်။ သူ့ရဲ့ထူးခြားတဲ့ “အေးရင် ပူ၊ ပူရင် အေး” အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်တွင်းရှိအပူကို အပြင်ထုတ်ပေးပြီး ကိုယ်ရဲ့ပြင်ပကိုယ်သားကိုယ်ရေမှာ ချွေးအေးပတ်နေတာမျိုးကို နွေးစေပါတယ်။ ဝမ်းမီးချက်အား အပူအအေးကို ချိန်ညှိပေးတဲ့အတွက် ဆီးချိုရောဂါနဲ့ သင့်တယ်လို့ပြောတာပါ။

ဟော်ပြင့်သူ ။ ။ ချင်း(ဂျင်း) ကိုထည့်ချက်တာလည်း ဒီသဘောပဲလားဆရာ။ ဦးထည်သူ ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ လျှာပေါ်မှာ စပ်ပြီး အစာအိမ်ရောက်တဲ့အခါ ဝမ်းမီးတောက်စေတဲ့အပူငွေ့ကို ထုတ်ပေးတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ဒေါသ နှစ်မျိုးကို နိုင်တယ်။ အသားဟင်းချက်ရင် ချင်းရည်ထောင်းညှစ်ထည့်၊ အရွက်ကြော်ရင် ချင်းလေးဓားပြားရိုက်ထည့်ရင် ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဟော်ပြင့်သူ ။ ။ နေ့တိုင်းစားလို့ သင့်ပါသလားဆရာ။ ဦးထည်သူ ။ ။ စားနိုင်ပါတယ်။ အလွန်အကျွံတော့ မစားနဲ့။ ချင်းသုပ်လုပ်စားတဲ့အရွယ် ချင်းကို ပါးပါးလှီး၊ သံပရာရည်နဲ့ စိမ်ထား။ တစ်ခါစားသုံးလေးမျှင်လောက်ပေါ့။ မှတ်ရမှာက ကြက်သွန်ဖြူခြမ်းထားတာရယ်၊ ဆီးဖြူသီးလှီးထားတာရယ်၊ ချင်းအမျှင်လေးတွေရယ် တစ်ပုလင်းထဲမှာ သံပရာရည် ရောစိမ်ထားနိုင်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဥလောက်၊ ဆီးဖြူသီးက တစ်ခြမ်းစာ၊ ချင်းက အချပ်ပါးပါးလေးတစ်ချပ်စာလောက်ပဲ စားရမယ်။ များများစားရင် ဆေးမဖြစ်ဘူး။ ဆီးချိုမရှိတဲ့သူတွေစားရင်လည်း အဆီကျ၊ သွေးကြည်၊ ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေစေပါတယ်။ သွေးတိုးနှလုံးတွေပါ ကာကွယ်နိုင်တယ်။

ဟော်ပြင့်သူ ။ ။ အခါစားပေးရမယ်ဆိုတော့ ကြက်ဟင်းခါးသီးလည်း စားပေးရမှာပေါ့နော်။

ဦးစည်သူ ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးဟာ ဆီးချိုကျတာ အမှန်ပဲ။ မှတ်တမ်းအရ ကြက်ဟင်းခါးသီးမှာ သီးနှံကရတဲ့ အင်ဆူလင်တစ်မျိုးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးချိုအတွက် ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစိမ်းစားမှ ဒီဓာတ်ကို ရမယ်။ ချက်လိုက်ရင် ပျက်သွားရော။ တချို့ခေတ်မီမီထုတ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကုမ္ပဏီတွေက ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ဆီးချိုကျဆေးအမည်နဲ့ ထုတ်ရောင်းတယ်။

မြန်မာတွေကတော့ သွေးတက်စာလို့ ဆိုတယ်။ ခါးဆိမ့်တဲ့ဓာတ်သဘောအရ တေဇော၊ ပထဝီဖြစ်လို့ သွေးတက်ကြွစေတယ်။ သွေးတိုး၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါစွဲရှိသူတွေနဲ့တော့ မတည့်ဘူး။ သွေးမတိုးရင် စားနိုင်တယ်။ ဆီးချိုသမားအတွက် မမှားနိုင်တာကတော့ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ပဲ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ဟာ သောက်လိမ်းရှူနိုင်တဲ့ ငန်းမန်းပျောက်ဆေးမို့ အနာကျက်နိုင်ခဲ့တဲ့ဆီးချိုသမားတွေ စားပေးသင့်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မျှော်လင့်နိုင်တဲ့ နေ့မျိုးရော ရောက်လာနိုင်ပါသေးသလား ဆရာ။

ဒေါက်တာ ။ ။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါတယ်။ မကြာခင်မှာ အောင်မြင်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆီးချိုရောဂါမှာ Physical Exercise ပြုလုပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းတို့ဖြင့်ရော သက်သာနိုင်ခွင့်ရှိပါသလား။

ဒေါက်တာ ။ ။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရှိရင် ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်လိုက်နာခြင်းတို့ အတိအကျဆောင်ရွက်ရင် ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း

မောင်ပြုံးသူ ။ ဆရာဦးစည်သူအမြင်လေးလည်း ပြောပြပါဦး။

ဦးစည်သူ ။ ။ ရောဂါမတိုးအောင် ထိန်းထားတဲ့နေရာမှာ ဓာတ်စာ စား၊ မတည့်တာရှောင်၊ လိုအပ်တဲ့ဆေးကိုမှီဝဲရင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးတာဟာ များစွာအထောက်အကူရပါတယ်။ နှလုံးသွေးတိုးရောဂါမျိုးတွေကိုတော့ တရားထိုင်တာနဲ့ ထိရောက်သက်သာနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှတ်တမ်းပြုထား တာတွေရှိပါတယ်။ ဆီးချိုနဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်တာ မတွေ့ရပေမဲ့ ရုပ်ကိုပြုပြင် နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကိုပါ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ပေးတာ ကောင်းပါတယ်။

မောင်ပြုံးသူ ။ ဆီးချိုရောဂါကို အမှီပြုပြီးဝင်လာတဲ့ အခြားရောဂါတွေ ရှိ သေးသလားဆိုတာလည်း သိချင်ပါတယ်ဆရာ။

ဒေါက်တာ ။ ။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို ကောင်းကောင်းမထိန်းချုပ်နိုင်ရင် အရုပ်အထွေးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ လေဖြတ်ခြင်း၊ လေငန်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါတို့အပြင် သတိလစ်မေ့ မြောခြင်းမှ သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

ဦးစည်သူ ။ ။ ကျွန်တော်တို့တိုင်းရင်းဆေးမှာတော့ ဆီးချိုရောဂါကို မှီပြီး ဝင်လာတဲ့အခြားရောဂါတွေကို ဥပဒ္ဒဝေါ ဆင့်ပွားရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခြေလက်ထုံတာ၊ မျက်စိမွဲလာတာ၊ ကာမဆန္ဒအားနည်းလာတာမျိုးကိုတော့ မကြာခဏကြားနေရပါတယ်။ အနာတွေလည်း ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အမြဲခေါင်းကိုက်တာမျိုးနဲ့ ကျောက်ကပ်ဖောပြီး ကိုယ်ရောင်တာလည်း ဖြစ် တတ်ပါတယ်။

မောင်ပြုံးသူ ။ ။ ကြုံတုန်း မေးပါရစေဦးဆရာ။ တစ်ဦးသောက်လို့ သက် သာတဲ့ ဆေးရွက်တစ်ခုကို နောက်တစ်ဦးသောက်ရင် ပျောက်နိုင်ပါ့မလား။

ဦးစည်သူ ။ ။ မပျောက်ပါဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးသဘောအရ ဆီးချိုတာချင်း တူပေမဲ့ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းမတူတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်

ဆရာ ကျွန်တော်ကိုလေးစား
ဘေး မြီးတို့လား
ဘေး မြီး ရွာလားဟင်..



ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရုပ်ခံ၊ ဓာတ်ခံလည်း မတူညီတဲ့အတွက် တစ်ယောက်
မှာ သက်သာတဲ့ဆေးရွက်ဟာ နောက်တစ်ယောက်မှာ မပျောက်နိုင်တာဖြစ်ပါ
တယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆေးမြီးတိုအနေနဲ့ ဆေးရွက်တွေ ပြုတ်သောက်တာနဲ့ ပတ်
သက်လို့ ရှင်းပြပါဦး။ ဥပမာ သကြားမကိုဋ်သောက်တာ၊ ဆင်တုံးမနွယ်
သောက်တာ၊ ပုတီးဖြူရွက်သောက်တာမျိုးတွေပါ။

ဦးညိုသူ ။ ဆေးမြီးတိုဆိုတာ ကုထုံးဆေးချက်မဟုတ်ပါဘူး။ ရောဂါ
အခြေအနေနဲ့ တည့်တည့်တိုးရင် သက်သာနိုင်ပေမဲ့ လွဲချော်သွားရင် အန္တရာယ်
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တာရှည်စွဲသောက်ဖို့ မသင့်ပါဘူး။

သကြားမကိုဋ်ဆိုရင်တော့ အချို့ဓာတ်ကို ပယ်ဖျက်နိုင်တဲ့အစွမ်းရှိလို့
သောက်လိုက်တာနဲ့ မြင့်နေတဲ့အချို့ဓာတ်ဟာ ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ သကြား

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစိုင်း

မကိုဋ်ဟာ အရမ်းခါးတဲ့ဆေးပင်ပါ။ ဆီးရွှင်စေတဲ့ဆေးဖြစ်လို့ ဆီးလွန်နေတဲ့ သူတွေ မသောက်သင့်ဘူး။ သူ့မှာ ဖလေဖိုနိုက် (Flavonoid) ဓာတ်ပေါင်း နှစ်မျိုးကြောင့် အစွမ်းထက်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ပိုသောက်လို့ အကျလွန်နေရင် လည်း Hypoglycemia ကို သွေးထဲမှာ အချို့ဓာတ်လျော့နည်းတဲ့အခြေအနေ ရောက်သွားလို့ မူးသွားတာမျိုးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရုတ်တရက်ကျတဲ့ဆေး ဟာ ဆေးရှိန်ပျောက်ရင် ပြန်တက်တာပါပဲ။ ပျောက်တဲ့အကြောင်းရင်းမဟုတ် ပါဘူး။ သကြားမကိုဋ်ကို တခြားထိန်းညှိပေးတဲ့ ဆေးဖက်တွေနဲ့ တွဲစပ်ဖော် ပြီးမှ ဆီးချိုထိန်းဆေးအနေနဲ့ အချို့ဓာတ်မြင့်နေတဲ့အချိန်မှာ ချပေးတဲ့သဘော သောက်နိုင်ပါတယ်။

- မောင်ပြိုင်သူ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ရော ဒီလိုပဲလား ဆရာ။
- ဦးအည်သူ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ကလည်း ဆီးချိုကျစေနိုင်ပါတယ်။ ပူခါး ရသာနဲ့ လေတွန်းပို့အားကောင်းလို့ ပိတ်ဖွဲ့တဲ့ဆီးချိုအတွက် သင့်ပေမဲ့ သူ တစ်မျိုးတည်း ရေစိမ်သောက်တာမျိုးကတော့ မသင့်ပါဘူး။ ဆင်တုံးမနွယ် မှာ Gilonin, Glycoside လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းတွေ ပါဝင်လို့ အစွမ်းထက် ပါတယ်။ ဆေးသုတေသနသိပ္ပံနဲ့ နည်းပညာဌာနက ရေနဲ့၊ အရက်ပျံတို့နဲ့ ထုတ်ယူတဲ့ ဆေးအဆီကို ဆေးဝါးဗေဒနည်းနဲ့ စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာ သွေးချို ကျကြောင်း တွေ့ရှိမှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ ဆင်တုံးမနွယ်မှာပါတဲ့ Berberine ဓာတ်ပေါင်းကြောင့်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးအဖြစ်စီမံပြီးမှ သောက် သင့်ပါတယ်။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို ဆေးဖော်တော့မယ်ဆိုရင် ဆန်ဆေးရည်၊ ဆန်ပုန်းရည်နဲ့ ဆေး၊ သိန္ဓောနဲ့ ပြုတ်၊ ရှောက်သီးနဲ့ ပေါင်း၊ ဒီလိုအဆင့်ဆင့် သန့်စင်ပြီးမှ သုံးရတာပါ။

မောင်ပြိုင်သူ ။ သဘောမညှိုးပင်ကလည်း ဆီးချိုကျတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ သလား။

ဦးစည်သူ ။ ။ သင်္ဘောမညို:ဆိုတာ အိမ်ရှေ့မှာ အလှစိုက်တဲ့အဖြူ ရောင်၊ ခရမ်းရောင်အပွင့်လေးတွေနဲ့ အပင်ပါ။ ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်သောက်ရင် ဆီးချိုရောဂါကျစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တကယ်လည်း ကျပါတယ်။ နိုင်ငံ တကာနဲ့ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းတွေမှာ ဆီးချိုနှိမ်ဆေး (Antidiabetic) အဖြစ် သုံးတယ်လို့ တွေ့ရပေမဲ့ စွဲစားသင့်တဲ့ဆေးမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။

မောင်မြင့်သူ ။ ။ ဆီးချိုအတွက်ဆိုပြီး လမ်းဘေးမှာချရောင်းနေတဲ့ မဟော်ဂနီ အကြောင်း နည်းနည်းလောက်ရှင်းပြပေးပါဦး။

ဦးစည်သူ ။ ။ ဆီးချိုအကြောင်းပြောရင် မဟော်ဂနီပါလာမှာပေါ့။ မဟော်ဂနီ သီးဟာ မိုးပေါ်ထောင်သီးတဲ့အမျိုး၊ အထဲက အစေ့ကိုခွာစားရတာ။ ဘာခါး သလဲ မမေးနဲ့။ အခါးရသာဆိုတော့ ဆီးချိုနဲ့သင့်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ အစေးဓာတ်၊ အပူဓာတ်များတယ်။ သည်းခြေအကြောင်းခံဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုနဲ့ မသင့်ဘူး။ ဒီအတိုင်း နှစ်စေ့၊ သုံးစေ့ခန့် စားရသတဲ့။ စမ်းသပ်ပြီးတဲ့ ဆေး ဖက်ဝင်မဟုတ်သေးတော့ ချင့်ချိန်ပြီး လျှော့စားရတယ်။ ဆေးအဖြစ်စီမံပြီးမှ စားတာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ သူ့အရသာက တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသလွန်တဲ့ဆေးမျိုးပဲ။ တြိဖလိုဆေးဖက်မျိုးနဲ့ တွဲပေးသင့်တယ်လို့ အကြမ်းဖျင်းယူဆရပါတယ်။ ဓာတ်စာမဟုတ်တဲ့ဆေးဖြစ်နေတော့ ဆရာနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ပကတိစရိုက်နဲ့ သင့်မသင့်ချင့်ချိန်ပြီးမှ စားသင့် တဲ့ဆေးမျိုးပါ။

မောင်မြင့်သူ ။ ။ ဒါနဲ့ဆရာ ဆေးမြီးတို့တွေအပေါ် ဆရာတို့အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်ရဲ့ သဘောထားအမြင်ကိုလည်း ပြောပြစေချင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ ။ ။ ဆေးမြီးတို့အချို့က အမှန်တကယ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးမြီးတို့တစ်မျိုးဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် သင့်တော်အဆင်ပြေပေမဲ့ အခြားလူတစ်ယောက်အတွက် ကောင်းချင်မှ

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ကောင်းတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် သတိထားဖို့၊ ချင့်ချိန်ဖို့တော့ လိုအပ်ပါမယ်။ လူပြောသူပြောနဲ့ ကောင်းပါတယ်ဆိုတိုင်းတော့ မသုံးစွဲသင့်ဘူးပေါ့ဗျာ။ တချို့ဆိုရင် အဆင်မသင့်တဲ့အခါ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးက ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ■ တစ်ဆက်တည်းဆရာ... ဒီကနေ့ နေရာတကာမှာ တွေ့နိုင်တဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဆီးချိုကျဆေးတွေကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် သင့်ရာ ဝယ်သောက်နေကြတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆရာအယူအဆလေးပြောပါဦး။

ဒေါက်တာ ■ ဒါကတော့ လုံးဝမပြုသင့်တဲ့ကိစ္စပါ။ သွေးချိုဆီးချိုဆေးမှသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်ဆေးမှ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မသောက်သင့်ပါဘူး။ သွေးချိုဆီးချိုဆေးကိုတော့ လုံးဝ မိမိသဘောနဲ့ ဝယ်မသောက်ပါနဲ့လို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ■ ဒီတစ်ခါ ဆရာဦးစည်သူကို စောစောက အဆက်လေး ပြန်မေးချင်တာကတော့ အကြောင်းတစ်မျိုးတည်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ရောဂါသက်လည်းနု၊ အသက်လည်းငယ်တယ်ဆိုရင် မျှော်လင့်ချက်ရှိတယ်ဆိုပါတော့။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ကုတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ဘက်က အစာကိုထိန်း၊ တစ်ဘက်က အချိုကိုဖျက် ဒီလိုလုပ်ရမှာပဲလား ဆရာ။

ဦးစည်သူ ■ ဟုတ်ပါတယ်။ ကုတော့မယ်ဆိုရင် တစ်ဘက်က အချိုဓာတ်ကျတဲ့ဆေးတွေပေးပြီး ကျန်တစ်ဘက်က Diet Control ဓာတ်စာနဲ့ ထိန်းပြီး မသင့်တဲ့အစာတွေ ရှောင်ရမယ်။

မောင်မြင့်သူ ■ ဒီလိုနှစ်ဘက်စလုံး တိတိကျကျလုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ပျောက်နိုင်သလား ဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ။ ဒီနှစ်မျိုးလုပ်ရုံနဲ့တော့ မပျောက်နိုင်ဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးသဘောအရ သွေးချိုဆီးချိုဖြစ်လာတာဟာ စားတဲ့အစာထဲပါလာတဲ့ အချိုဓာတ်တွေကို ဝမ်းမီးက မချေဖျက်နိုင်လို့ဖြစ်ရတာ။ ဒီတော့ ချိုပြီးတာတွေ ဖျက်နေပေမဲ့ ပျက်သွားပြီးနောက် ပြန်ချိုလာဦးမှာပဲ။ တစ်ဘက်က အချိုဓာတ်တွေ လျော့စားတယ်ဆိုပေမဲ့ မချိုတဲ့အစာတွေထဲမှာလည်း ကစီဓာတ်၊ အဆိမ့်ဓာတ်၊ အစေးဓာတ်တွေက အချိုဖြစ်လာစေတာပါပဲ။ ပြီးတော့ တိုင်းရင်းဆေး ခန္ဓာဗေဒအရ စားလိုက်တဲ့အချိုသာမက အငန်ရသာပါ ဝမ်းတွင်းမှာ ချေဖျက်ပြီးတဲ့အခါ အားလုံးအချိုဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီတော့ အချိုမဖြစ်အောင် အာဟာရဖြတ်ဖို့ မလွယ်လှဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်တွင်းမှာ အချိုဖျက်နိုင်တဲ့ ချက်အားပြန်ကောင်းလာဖို့ လိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက တစ်ဘက်က အချိုဖြတ်၊ ကျန်တစ်ဘက်က အချိုဖျက်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ အလယ်က ဝမ်းမီးကိုကောင်းမယ့်ဆေးနဲ့ ပြုပြင်ပေးဖို့က အဓိကလိုပါတယ်။

ဖောင်မြင့်သူ ။ ။ ဆရာ့အနေနဲ့ စမ်းသပ်အတွေ့အကြုံလေးတွေ ရှိပါသလား။

ဦးစည်သူ ။ ။ ကုထုံးအနေနဲ့ စမ်းသပ်တာတော့မဟုတ်ဘူး။ ဖြတ်ဖျက်စနစ်နဲ့မရတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲက အသက် ၆၅ လောက်ရှိတဲ့ အမျိုးသားတစ်ဦးပါ။ လာတုန်း ထူထူထောင်ထောင်ပဲ။ ဆီးချိုက အုတ်ခဲကျိုးမှ တော်တော်ရင့်နေပြီ။ သွေးချိုကလည်း မြင့်နေပြီဆိုတော့ ဆေးပြင်းတွေ မပေးရဲ၊ မဖျက်ရဲဘူး။ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ထိန်းညှိလို့ပဲ ရတယ်။ အဲဒီတုန်းမှာ ငွေကြေးပြည့်စုံတဲ့ဆွေမျိုးတစ်စုရောက်လာပြီး ဆေးရုံကြီးတစ်ရုံတင်လိုက်တယ်။ နှာခေါင်းပိုက်ကပဲ အစာထည့်တယ်။ အကြောဆေး သွင်းတယ်။ အင်ဆူလင်ကအစ ဆီးကျိကျဆေးမျိုးစုံ အစွမ်းကုန်ထိုးတယ်။ တစ်လခန့်ကြာလာပေမဲ့ ဆီးက အုတ်ခဲကျိုး၊ သွေးကလည်း လုံးဝ မကျဘူး။ ဒါနဲ့ ဆင်းလာခဲ့တယ်။

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း

၃၉

လိုအပ်တဲ့ဆေးလေးပေးပါလို့ ဆေးခန်းကို ပြန်ခေါ်လာတော့ အဝတ် ပုံချလိုက်သလို ခုတင်ပေါ်မှာ ခွေခွေလေးကျနေတယ်။ အားတွေ ပြတ်။ မတ် တတ်တောင် မရပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီရောဂါက ငွေနဲ့၊ ဆေးပြင်းတွေနဲ့ ဖိကုရတာ မျိုးမဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းကုရတာမျိုးပါ။ ထမင်းနဲ့ ဓာတ်စာလေး ပြန် ကျွေး။ ဂျုံနဲ့ အသီးအရွက်လေးတွေ ချိန်ကျွေး။ တစ်ဘက်က အစာဖျက် ဆေး၊ အချိုဓာတ်ထိန်းဆေးလေးတွေ၊ ဝမ်းမီးတောက်ဆေးလေးတွေ ပေးလိုက် တယ်။ သောက်ရင်းသောက်ရင်း ထိုင်နိုင်လာတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လျှောက် နိုင်လာတယ်။ ဆီးချိုက သိသိသာသာကျမသွားပေမဲ့ စားစားသောက် သောက်၊ သွားသွားလာလာနဲ့ သက်တမ်း ၇၃ နှစ်လောက်အထိ နေသွားနိုင် တယ်။ ဒါက ဖျက်ကု၊ ဖြတ်ကုစနစ်နဲ့ မပျောက်နိုင်တာကို ပြောချင်တာပါ။

ဟော်ပြင့်သူ ■ ပျောက်နိုင်တဲ့သူကို ကုသတဲ့အခါမှာရော ထူးခြားတာလေး တွေ ရှိပါသလားဆရာ။

ဦးညွန့် ■ ထူးခြားပါတယ်။ အချို့စာတွေ လျော့စားခိုင်းပေမဲ့ ထမင်း တော့ မဖြတ်ဘူး။ ဓာတ်စာတွေ အလှည့်ကျ ရက်ဆက်ပေးတယ်။ ကင်းပုံ ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်တို့ကို သုံးရက်စီ ထောင်းသောက်၊ ဟင်းလည်း ချက်စား၊ သုပ်စားပေါ့။ စားတဲ့အစာထဲမှာပါတဲ့ ကစီဓာတ်ကို ဖျက်ဖို့ နန်းတွင်းအဆိပ်ဖြေ (ဌာနသုံး ၃၂) ကို ပေးထားတယ်လေ။ တစ် ဖက်က ချိုပြီးတဲ့ဓာတ်တွေ လျော့ကျလာအောင် ဆင်တုံးမနွယ်ပေါင်းသန့် ထားတဲ့ ဆေးမျိုးတွေနဲ့ ထိန်းထားတယ်။ အလယ်က ဝမ်းမီးတောက်မယ့် အကြောင်း ပြင်တဲ့ဆေးကတော့ ဖြစ်သူရဲ့ဝမ်းမီးအခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ပြင် ရပါတယ်။ လွန်ပြီးပျက်တာလား၊ ယုတ်ပြီးပျက်တာလား စသဖြင့်ပေါ့။

ဟော်ပြင့်သူ ■ ဖြတ်မေးပါရစေဆရာ။ ဆေးရွက်တွေပြုတ်သောက်၊ ထောင်း သောက်တာ မသင့်ဘူးလို့ ပြောခဲ့ပြီး အခုကုသတဲ့အခါမှာ သောက်ခိုင်းတဲ့ အရွက်ကရော အန္တရာယ်မရှိနိုင်ဘူးလား။ သိပါရစေ။

အလင်သစ်စာပေ

ဦးအညီ ။ ။ ဒီအရွက်တွေက အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပထမအချက်က စားနေကျအာဟာရဓာတ်စာဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဒုတိယအချက်က ဆေးအဖြစ်တိုက်ကျွေးတဲ့အခါမှာ အတိုင်းအဆပမာဏနဲ့ ကန့်သတ်ရင် Course နဲ့ Doses ကို သတ်မှတ်ထားတာလည်း ပါတယ်။ တတိယအချက်က စားနေကျဆိုပေမဲ့ အပူလွန်အအေးလွန်အစာမျိုး၊ တက်သက်စာမျိုးဆိုရင်တော့ စွဲစားလို့မရဘူးပေါ့။ အခု ဒီအချက်တွေနဲ့လွတ်နေလို့ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ ပြောတာပါ။

နောက်ပြီး အရွက်တွေကို စမ်းသပ်တဲ့အနေနဲ့ ဆီးချိုရှိသူတွေကို အုပ်စုလိုက် ဆေးတစ်မျိုးစီပေးပြီး ရက်ရှည်စမ်းသပ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ပျောက်တဲ့သူ၊ သက်သာတဲ့သူ၊ မပျောက်တဲ့သူရယ်လို့ ရာနှုန်းနဲ့တွက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးညီလာခံတက်စဉ်က ဒီအရွက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ စာတမ်းတစ်စောင် ဖတ်သွားတာကို မှတ်သားထားဖူးပါတယ်။ ဒီတော့ အန္တရာယ်မရှိပျောက်ဖို့အထောက်အကူဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဖြေကိုသိထားလို့ စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ သုံးနိုင်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆရာဖြေပေးသွားတာ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်နဲ့ ဆိုင်ရာဘာသာရပ်ဗဟုသုတွေ အတော်စုံသွားပါပြီ။ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးပိုင်းကိုတော့ ကျမ်းတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ဖြစ်အောင် ပြုစုပါဦးလို့ တိုက်တွန်းအကြံပြုချင်ပါတယ်။ အခုလို မအားလပ်တဲ့ကြားက ဒီကျန်းမာရေးစကားပိုင်းမှာ အနောက်တိုင်းဆေးသဘောတရားနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်ပါမကျန် ဘက်စုံထောင့်စုံအောင် ဖြေကြားဆွေးနွေးပေးသွားကြတဲ့ ဆရာတို့ကို အထူးပဲကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်နောက်ဆက်တွဲစကားဝိုင်း

ဆီးချိုရောဂါနှင့်သုံးဘက်မြင်စကားဝိုင်းကို Health for All မဂ္ဂဇင်းတွင် သုံးလ ဆက်တိုက်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးတက်နေသော မီဒီယာခေတ်ကြီးတွင် အတွေ့သစ်၊ အမြင်သစ်၊ အကြားသစ်တို့နှင့်အတူ နောက်ထပ်ဖြည့်စွက်လိုသော၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်းလိုသောမေးခွန်းသစ်များ ပေါ်လာပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူတို့အတွက် အကျိုးဖြစ်စေခြင်းအလို့ငှာ၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးသမားတော် ဦးစည်သူ(သုခချမ်းသာ)နှင့် ထပ်မံ ဆွေးနွေးဖြစ်ပုံများကို နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မောင်မြင့်သူ ။ ဆရာဦးစည်သူခင်ဗျား။ ခုတလော စာပေဂျာနယ်တွေကို လေ့လာသိရှိရသမျှ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားလာလို့ ဆေးပညာရှင်တွေ အာရုံစူးစိုက်မှုအများဆုံးရောဂါလို့ သိရပါတယ်။ စင်ကာပူမှာဆိုရင် လူ ၁၀ ယောက်မှာ ၁ ယောက်နှုန်း သွေးချိုဆီးချိုရောဂါရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါဟာ စက်မှုတိုးတက်မှုနဲ့အတူ ရိုက်ခတ်လာတဲ့ လူနေမှုအဆင့်တွေကြောင့်များလားဆရာ။

ဦးစည်သူ ။ ဆီးချိုသွေးချိုတွေ အဖြစ်များလာတာနဲ့ပတ်သက်လို့ စက်မှုတိုးတက်မှုဆိုတာမှာ ခေတ်မီအစားအသောက်တွေကို တာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားတာမျိုးတွေ၊ ပြီးတော့ စားချင့်စဖွယ်ဖြစ်အောင် အရောင်အသွေးတင်ထားတဲ့အစားအစာတွေကြောင့်လို့ဆိုရင် ပိုမှန်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်

အလင်းသစ်စာပေ

မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

၄၂

တွေ့အရ နိုင်ငံအရပ်ရပ်က ဝင်လာတဲ့ဖျော်ရည်တွေသောက်ရင်းနဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားတဲ့လူတွေကို ဆွေမျိုးတွေထဲမှာရော၊ အသိတွေထဲမှာရော၊ လူနာတွေ ထဲမှာရော တော်တော်တွေ့ရပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ငွေကြေးပြည့်စုံတော့ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အသင့်သောက်အအေးဖျော်ရည်သံဘူးတွေကို ကပ်လိုက် ထည့်ထားတတ်တယ်။ တစ်နေ့ တစ်ဘူး၊ နှစ်ဘူး သောက်ရုံနဲ့ တစ်လ၊ နှစ်လလောက်ရှိရင်ပဲ ရောဂါရှိလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ဦးဆိုရင် ရေ လုံးဝမသောက်ဘဲ ရေအစား နိုင်ငံခြားဖျော်ရည်အကောင်းစားတစ်ခုကို စွဲစွဲ မြဲမြဲ သောက်လိုက်တာ လပိုင်းအတွင်း ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သွားပါတယ်။ ဖျော် ရည်ဆိုလို့ သဘာဝသစ်သီးဖျော်ရည်သောက်သူတွေ ရောဂါဖြစ်တာ မတွေ့ရ ပါဘူး။ ဖျော်ရည်ထဲမှာပါတဲ့ အချိုတု၊ အရောင်တု၊ အရသာတုတွေ၊ ဓာတု ပစ္စည်းတွေကြောင့် ဖြစ်ကြရတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အချိုမှုန့်တွေ အလွန်အကျွံစားရင်လည်း ဖြစ်နိုင်တာပါပဲ။ ကျွန်တော်တွေဖူးတဲ့အမျိုးသမီး တစ်ယောက်ဆိုရင် ထမင်းကို အချိုမှုန့်များများဖြူးပြီး သုပ်သလိုလုပ်စားလေ့ ရှိပါတယ်။ သူလည်း ဆီးချိုရောဂါဖြစ်တာပါပဲ။ ဒီအချို့တွေ၊ ဖျော်ရည်တွေလို တာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားတဲ့ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးခြောက်၊ ဝက်အူချောင်းတွေမှာ လည်း ယမ်းစိမ်းလို့ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်တတ်တာမို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

မောင်မြင့်သူ ။ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသူမှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်သင့်တယ်လို့လည်း ဆေးပညာပေးဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်မှာ ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဆရာရဲ့တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ယှဉ်ပြီး ဆွေး နွေးပေးပါဦး။

ဦးစည်သူ ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ကြောင်းနဲ့ တိုက်ရိုက်တော့ မပတ်သက်ပါဘူး။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပြီးနေသူတွေအနေနဲ့ သွေးကြော

အလင်သစ်စာပေ

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း

လေးတွေ ပိတ်ဖွဲ့ထုံကျဉ်လာတတ်တဲ့အတွက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအလေ့ အကျင့်နဲ့ လုံးဝမသင့်ပါဘူး။

မောင်ပြင့်သူ။ ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ အလေးချိန်မျှတအောင် ထိန်း၊ အစား သောက်ဆင်ခြင်၊ ဒါဆိုရင် သွေးချိုဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားမှု ၅၀% လျော့ ကျစေနိုင်တယ်လို့ ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်မှာ ဖတ်လိုက်ရပါသေး တယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်နဲ့ တူရဲ့လားဆရာ။

ဦးဆည်သူ။ ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်အနေနဲ့လည်း ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားရမယ်။ အလေးချိန်လည်း ထိန်းပေးရမယ်။ အစားအသောက်ကတော့ ပိုပြီးအဓိကကျပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးသဘောအရတော့ အချို့ ရှောင်ရသလို အငန်လည်း ရှောင်ရပါတယ်။ အငန်ဟာ ဝမ်းမီးနဲ့ချက်ပြီးတဲ့အခါ လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ အချို့အဖြစ်ပြောင်းသွားနိုင်လို့ပါပဲ။

အိမ်ကမိန်းမ ဖြောဏတွေက
ဒီးလာဖြူး၊ ရုံးကအစွမ်းကျွေး
မူးမလေး ဖြောဏတွေက
ပိုပို ချိယာဇာယ်
အဲဒါ စီးချိုရောဂါလား
ဒေါက်တာ...



ဟောင်ပြိုင်သူ။ ။ ဆေးကျမ်းတွေအဆိုအရ အမျိုးသမီးတွေက လစဉ် မီးယပ် ပုံမှန်လာခြင်းအားဖြင့် သွေးဟောင်းသွေးသစ် အမြဲဖလှယ်နေလို့ ယောက်ျား တွေထက်စာရင် သွေးချိုဆီးချိုအဖြစ်နည်းတယ်ပြောပေမဲ့ ဒီနေ့လက်တွေ့မှာ တော့ အမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာ ဒီရောဂါအဖြစ်များနေတယ်လို့ ဆရာဖြေတဲ့အထဲမှာ ပါသွားပါတယ်။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာ ရှင်းပြပါဦး ဆရာ။

ဦးညီသူ။ ။ အဲဒါကတော့ ခုခေတ်အမျိုးသမီးတွေဟာ မိသားစုစီမံကိန်း အရ သန္ဓေမရဖို့ တားဆေးအမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲနေရလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်း ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်လည်းရှိသလို ဒီဆေးတွေကြောင့် မီးယပ်ဟာ မမှန်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်းဖြစ်တတ်လို့ သွေးဟောင်းသွေးသစ်ဖလှယ် ခြင်းအမှုဟာ ခုခေတ်အမျိုးသမီးတွေအဖို့ ပုံမှန်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အမျိုးသမီးတွေလည်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအဖြစ်များလာတာဖြစ်နိုင်တယ် လို့ ပြောချင်တာပါ။

ဟောင်ပြိုင်သူ။ ။ ဆရာ ဆွေးနွေးသွားတဲ့အထဲမှာ ဆီးချိုသွေးချိုနဲ့ မတည့်လို့ ရှောင်ရမယ့် အစားအစာတွေကိုတော့ တော်တော်များများမှတ်သားလိုက်မိပါ တယ်။ ဒါနဲ့ဆက်စပ်ပြီးစဉ်းစားမိတာက ဆီးချိုသွေးချိုသမားတွေအတွက် ဓာတ်စာပေးတဲ့ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်၊ မြင်းခွာရွက် ဆိုတာတွေက ပုံမှန်စားနေကျအစာတွေဆိုပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံမှ စားတာမျိုး ထက် မကြာခဏစားပေးခြင်းအားဖြင့် ဒီရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ် ရာ ရောက်မရောက် သိချင်ပါတယ်။

ဦးညီသူ။ ။ ရောဂါဖြစ်ပြီးတဲ့သူတွေအတွက် အာဟာရဓာတ်စာတွေဟာ ဆေးဖြစ်သွားပါတယ်။ ရောဂါမဖြစ်သေးသူတွေအတွက်တော့ ဒီဓာတ်စာ ဟာ အာဟာရဖြစ်သွားပါတယ်။ ကာကွယ်တဲ့သဘောတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ (အချိုရည်တု၊ အစာတုတွေ) စားပြီး ဒီ ဓာတ်စာနဲ့ ကာကွယ်နေလို့တော့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဟော်ပြင့်သူ။ ■ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါကို မထိန်းချုပ်နိုင်လို့ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာမယ့်ရောဂါထဲမှာ နှလုံးရောဂါအပါအဝင်ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သားလိုက် ရပါတယ်။ တလောကဖတ်လိုက်ရတဲ့ Health for All မဂ္ဂဇင်းထဲက ဒေါက်တာမျိုးရဲ့ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ထဲမှာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာပြဿနာများလျော့နည်းစေပြီး နှလုံးကြွက်သားပျက် ယွင်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ နောက်တစ်ခါ (၄- ၃-၂၀၀၈) နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာနောက်ကျောဖုံးသတင်းမှာ လက် ဖက်ရည်ကြမ်းသည် ဆီးချိုရောဂါတိုက်ဖျက်ရာ၌ အထောက်အကူပြုနိုင် ကြောင်း၊ စကော့တလန်နိုင်ငံ ဒန်းစီးတက္ကသိုလ်မှ သုတေသနပြုသူများက ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ယေဘုယျလက္ခဏာအများအပြားကို တိုက်ဖျက်နိုင်မယ့်အလားအလာနဲ့ အင်ဆူလင်ကို အစားထိုးနိုင်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် စလေဦးပုညရေး သလို “လက်ဖက်ရည်အဖန်သောက်ရင်ဖြင့် ကျက်သရေအမှန်ရောက်ပေ လိမ့်” ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တော့မှာလား ဆရာ။ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ ဘယ်လို ဆက်စပ်မှုရှိသလဲဆိုတာ ရှင်းပြပါဦး။

ဦးအည်သူ။ ■ လက်ဖက်ရည်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အကြမ်းခြောက် (လက်ဖက် ခြောက်) ဟာ ဝမ်းတွင်းကိုအေးစေပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းကိုလည်း သန့်စေနိုင် ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးသဘောအရ ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဆေးကောင်းတစ် လက်ပါပဲ။ ဆီးချိုရောဂါမျှသာ မဟုတ်ဘူး။ ဆရာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ သွေးတိုး နှလုံးရောဂါတွေအတွက်ပါ ဆေးကောင်းတစ်လက်အနေနဲ့ မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလည်း ဆိုးဆိုးရွားရွားမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဦးပုညကဗျာ လို မြန်မာတွေရဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်တဲ့ ရှေးဓလေ့ဟာ တိုင်းရင်း

အလင်သင်စာပေ

၄၆

မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

ဆေးအမြင်အရ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု
လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ ... ဒါပေမဲ့ တစ်ခုတော့ သတိထားရမယ်ဗျ။ လက်
ဖက်ခြောက်ဆိုရာမှာလည်း သဘာဝလက်ဖက်ခြောက်စစ်စစ်ဖြစ်ဖို့တော့ လို
တာပေါ့နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အရောင်နဲ့ အခါးအရသာတွေကို အချို့
ခြောက်လို့ပဲ ပက်ဖျန်းပြုပြင်ထားတဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကို တွေ့ဖူးလို့ပါပဲဗျာ။
မောင်မြင့်သူ ။ ဆေးပညာပေးအသိသာမက အတုပညာပေးအသိပါ ကြား
သိလိုက်ရလို့ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်ဆရာ။
ဦးအည်သူ ။ ကျွန်တော်ကလည်း ခုလိုပြောကြားခွင့်ရလို့ ဆရာကိုရော၊
စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးကိုပါ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



တတမ်းအတွက်အညွှန်း

ဆီးချိုရောဂါနှင့်သုံးဘက်မြင် ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းကို တင်ဆက်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့တင်ဆက်ရာတွင် စာဖတ်ပရိသတ်အတွက် ရည်ရွယ်ချက် ၃ မျိုးဖြင့် တင်ဆက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ၏။

- ၁။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အများပြည်သူတို့ ဗဟုသုတ တိုးပွားစေရန်။
- ၂။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အနောက်တိုင်းဆေးပညာအမြင်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်တို့ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာနိုင်စေရန်။
- ၃။ ကျန်းမာရေးဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်၍ လှုပ်သားပြည်သူတို့ လွယ်ကူစွာ လေ့လာသဘောပေါက်စေရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းကို တင်ဆက်ရာတွင် မလွဲမရှောင်သာသော ဆေးပညာဝေါဟာရတို့ကို သုံးစွဲခဲ့သည်မှအပ၊ ဖတ်လိုလွယ်အောင်၊ မှတ်လိုလွယ်အောင် အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ အထူးသဖြင့် စာဖတ်သူများ (သာမန်စာဖတ်နိုင်သူများ) အတွက်၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးဆေးပညာဖြစ်သဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ကျမ်းမလေးစောဘဲ ရိုးရှင်းလွယ်ကူအောင် ကြိုးပမ်းခဲ့ပါသည်။

ဤကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းကိုဖတ်၍ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး သိစရာမှတ်စရာ၊ ရှောင်စရာဆောင်စရာ၊ အထွေထွေဗဟုသုတ

အလင်သစ်စာပေ

စသည်ဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာရရှိလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါ လက္ခဏာဆိုသည်မှာ အခြေအနေအရ အထွေထွေအပြားပြား ဆန်းပြား တတ်သည်ဖြစ်ရာ ထပ်မံ၍ သိစရာမှတ်စရာတို့ ကျန်ရှိနေဦးမည်သာဖြစ်ပါ သည်။ လိုအပ်ချက်လည်း ရှိနေဦးမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အသစ်အသစ်သော နည်းပညာရပ်များဖြင့် တိုး တက်ထွန်းကားနေသည့် မီဒီယာခေတ်ကြီးထဲတွင်၊ ခေတ်နှင့်ပြိုင်ကာ မိမိတို့ သိမိသမျှ၊ လက်လှမ်းမီသမျှတို့ကို သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်အောင် ရှာဖွေလေ့လာ ဖော်ထုတ်သွားကြရမည်သာဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤဆီးချိုရောဂါနှင့်သုံးဘက်မြင် ကျန်းမာရေးစကားဝိုင်းနှင့် ယှဉ်တွဲလေ့လာဖတ်ရှုနိုင်ရန် ဆရာဦးစည်သူ(သုခချမ်းသာ) တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်သုတေသနပြု၍ ရေးသားထားပြီး အဋ္ဌမအကြိမ်မြောက် တိုင်းရင်း ဆေးသမားတော်များညီလာခံတွင် တင်သွင်းခဲ့သည့် “ဆီးချိုသွေးချိုကုထုံး စာတမ်း” ကိုပါ ပူးတွဲတင်ဆက်လိုက်ပါသည်။

စာတမ်းတွင်ပါဝင်သော “ဆေးပညာဝေါဟာရ” အချို့နှင့် ပတ်သက် ၍ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် နောက်ဆက်တွဲရှင်းတမ်းအဖြစ် ပူးတွဲဖော် ပြထားပါသည်။



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကုထုံးစာတမ်း

ရည်ရွယ်ချက်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသနိုင်စေရန် တိုင်းရင်းသမားတော်များ ပိုင်းဝန်းကြံဆနိုင်ရေးအတွက် ကုထုံးအယူအဆနှင့် အတွေ့အကြုံများကို တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နိဒါန်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအား နှောင့်ယှက်ခြိမ်းခြောက်နေသောရောဂါကြီးတစ်ခုဖြစ်လေသည်။ ကုသရန်ခက်ခဲသောရောဂါအဖြစ် အများစုက လက်ခံထားကြ၏။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာအယူအဆနှင့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာအယူအဆအရ ဆီးချိုဖြစ်ပွားသောအကြောင်းအရင်းသည် အနည်းငယ်ကွဲပြားသော်လည်း အလွန်အကျွံမကွာခြားလှပေ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာကုထုံးအရလည်း ဆရာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ ဒေသတစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူညီကွဲပြားနေကြသည်များရှိသည်။ ထိုကွဲပြားမှုများကို ညီညွတ်စေရန်နှင့် တစ်ဦး၏တွေ့ရှိထားသော ကုထုံးစနစ်အယူအဆသစ်များကို နောက်တစ်ဦးက ဆင့်ပွားကြံစည်ကြိုးစားနိုင်ကြရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

အလင်သစ်စာပေ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ကြောင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ရသည်မှာ အနောက်တိုင်းအယူအဆအရ မျိုးရိုးဗီဇ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် စသည်တို့ကြောင့် ဆီးချိုဖြစ်ရသည်ဟုဆိုသော အခြေခံချင်းတူညီ၍ အင်ဆူလင်အားနည်းသောကြောင့် ဆီးချိုဖြစ်ရသည်ဟူသော အချက်တစ်ချက်ပါရှိသည်။ သွေးမှ သကြားဓာတ် လျော့ကျစေနိုင်သောခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ခုတည်းသော ဟောမုန်းတစ်မျိုး (အင်ဆူလင်) ၏ အာနိသင်သက်ရောက်မှုနည်းလာသည့်အတွက် အချို့ဓာတ်ကို မဖျက်ဆီးနိုင်တော့သည့်သဘောဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောအရ ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ရသည်မှာ အချို့အဆိမ့်အစားများခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း စသည့် အနေအထိုင် အစားအသောက်မမှန်ကန်မှုကြောင့်ဖြစ်ရသည်ဆိုသော အခြေခံအချက်အပြင် တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းရင်းမှာ ဝမ်းမီးနဲ့လာ၍ ရသာဓာတ်၊ သွေးဓာတ် စသည့် ဓာတ် ၇ ပါးအဆင့်ဆင့်တို့တွင် ဆိုင်ရာဝမ်းမီးချက်အား ယိုယွင်းလာသဖြင့် အချို့ဓာတ်ဖျက်စီးနိုင်မှုစွမ်းအားနည်းပါးလာခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ထိုအယူအဆနှစ်မျိုးအရဖြစ်ကြောင်း အခြေခံသိပ်မကွာခြားလှပေ။ အကြောင်းရင်းအရ အင်ဆူလင်ဓာတ်ပျက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမီးပျက်ခြင်းအနည်းငယ် ကွာခြားပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးအယူအဆအရ ပထဝီလွန်သော အချို့အဆိမ့်ရသာတစ်မျိုးမျိုးကို အလွန်အကျွံစားသောက်ပါကလည်း ဝမ်းမီးပျက်စီးနိုင်သည်မှာ မှန်ပါ၏။ အချို့အဆိမ့်နှစ်သက်ခြင်းမရှိဘဲ အပူအစပ် စသည့်ဓာတ်တစ်ခုခုလွန်ကျူးအောင် စားသုံးသူသည် ဝမ်းမီးပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အချို့ဆိုရာတွင် သဘာဝအချို့စားသည်ထက် ဓာတုဗေဒဖြင့် ပြုပြင်စီမံထားသောအချို့တုများ၊ အရောင်တုများ၊ အချဉ်တုများဖြင့် ဖန်တီးထားသော

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

အချို့ရည် စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်းသည် ပို၍ရောဂါဖြစ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဥ၊ နို့၊ ပဲ၊ ငါး၊ ဆန်သစ်၊ ဝက်၊ ဘဲ စသောအစာတို့သည် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပြီးသူနှင့် မသင့်သည်မှန်သော်လည်း ထိုအစာများကို သင့်တင့်စွာ စားရုံဖြင့် ဆီးချိုမဖြစ်နိုင်၊ ဖျော်ရည်တုများ၊ အစာတုများကို အစားများလျှင်သာ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုဖြစ်ကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးအသုံးအနှုန်း ဓာတ်သဘောအရ ပထဝီ အာပေါ ဓာတ်နှစ်ပါးလွန်^၁ ၍ ဖြစ်ရသည်ဟု ယူဆခဲ့ကြပါသည်။ ထိုအယူအဆကို အသေးစိတ် စစ်ကြည့်ရပါမည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများ

ဆီးချိုရှိသူသည် ရင်ပူရေငတ်၍ မကြာခဏရေသောက်ရခြင်း၊ ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ အကြောတောင့်တင်းလေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ ပို၍ဝပြီးအသားရည်ပွယောင်းယောင်းနှင့် ကိုယ်သားကိုယ်ရေ အေးစက်စက်ဖြစ်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ အချို့ရောဂါ

၁ ပထဝီဆိုသော မြေဓာတ်လွန်လျှင် ခိုင်မာတောင့်တင်းကြမ်းတမ်းခြင်းဆိုသော သဘောများဦးဆောင်သည်ကိုခေါ်ခြင်းဟု အကြမ်းဖျင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ပထဝီအားကြီးသောအခါ ဖွဲ့စည်းမှုရှိခြင်း၊ ၎င်းအားနည်းသောအခါ ယိုစီးမှုရှိခြင်း၊ ဖောင်းပွမှုရှိခြင်းတို့သည် အာပေါဓာတ်လက္ခဏာဖြစ်၏။ ထိုနှစ်ပါးသည် အလေးဓာတ် အသက်ဓာတ်ဖြစ်၏။ အချို့ အဆီ အဆိမ့်အစာတို့သည် ပထဝီအာပေါစာများဖြစ်ကြသည်။ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဥ၊ ပဲ၊ ဝက်၊ ဘဲ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ထိုအစာများကိုစားလွန်းလျှင် ပထဝီအာပေါလွန်သည့်လက္ခဏာဖြစ်တတ်သည်။ ရုပ်တောင့်တင်းဝဖြိုးနေမည်။ ဤသည်ကို ပထဝီအာပေါလွန်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

ဖြစ်သူသည် ထိုရောဂါလက္ခဏာများနှင့်မတူ ဆီးသွားများခြင်းမရှိ၊ အကြောတက်ခြင်းမရှိ၊ ရုပ်ဝပွယောင်းခြင်းမရှိ၊ စားသော်လည်း အသားမဖြစ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းပိန်လာသူလည်း ရှိ၏။

နေ့အခါ၌ ဆီးများသူရှိသလို၊ ညအခါ ဆီးများသူလည်း ရှိ၏။ မည်သည့်လက္ခဏာပြသည်ဖြစ်စေ ဆီးချိုသွေးချိုရှိသူအား သွေးကိုစစ်လိုက်လျှင် သွေးတွင်း၌ အချိုဓာတ်များနေမည်။ ဆီးကိုစစ်လိုက်လျှင် ဆီးထဲ၌ လည်း အချိုဓာတ်များနေမည်။

အထက်ပါအတိုင်း ရောဂါလက္ခဏာကွာခြားသည်နှင့်အမျှ ကုသရန် ဆေးချက်လည်း ကွာခြားမှသာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံသေနည်းဖြင့် ဆီးချိုဖြစ်သူသည် ပထဝီအာပေါလွန်သောကြောင့် တေဇော ဝါယော ဆေးအစာပေးလျှင် ပျောက်ရမည်ဟု ပုံသေသတ်မှတ်ထား၍ မရနိုင်ပေ။

ဓာတ်သဘောအားဖြင့်ကြည့်လျှင် ဆီးချိုရောဂါသည် သီတတေဇော?

၂ ပူမှုအေးမှုရင့်ကျက်စေမှုသဘောကို တေဇောဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ၏။ ပူမှုလွန်လျှင် ဥဏှတေဇောဖြစ်သည်။ ထောက်ကန်လှုပ်ရှားမှုသဘောကို ဝါယောဟု သုံးနှုန်း၏။ ထိုဓာတ်နှစ်ပါးသည်လည်း မိတ်အနေနှင့် တွဲဖက်မြင်ရတတ်၏။ အပူအစပ်သည် ဥဏှတေဇောအစာဖြစ်၏။ ပူခါးအစာများမှာ ဥဏှဝါယော အစာများဖြစ်၏။ (ပူစပ်ခါးအစာများလျှင် ဥဏှဝါယောလွန်၍ အပူရှိန်ကြွလှုပ်ရှားမတည်ငြိမ်သောသဘောဖြစ်မည်) ထို့ကြောင့် တေဇောဝါယောအစာဆိုသည်မှာ ပူစပ်ခါးအစာမျိုးကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။

၃ ပူမှုအေးမှုသည် တေဇောဖြစ်၏။ အေးသည့်သဘောသည် သီတတေဇောဖြစ်သည်။ ရေဓာတ်များ၍ ဖွဲ့စည်းယိုစီးဖောင်းပွမှုသဘောကို အာပေါဟုဆို၏။ ထို့ကြောင့် အေးဖွဲ့သောဓာတ်လွန်နေသူကို သီတတေဇောလွန်အာပေါလက္ခဏာဟုဆို၏။ များသောအားဖြင့် ရုပ်ဝဖြိုးစိုပြည်သူများတွင်တွေ့ရတတ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း

လွန် အာပေါလက္ခဏာထင်ရှားပါ၏။ ဥဏှတေဇောလွန်၍ဝါယောအကြောင်းခံ^၄ လက္ခဏာဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။ ထိုဥဏှလွန်သည်ဖြစ်ကြောင်းကိုပြောရလျှင် ပူ၍ဖွံ့သောအစာကိုစားခြင်းကြောင့် ဥဏှတေဇောဓာတ်လွန်လျက် သည်းခြေထက်ပြီးအာကာသပျက်^၅ ကာ စားသမျှအစာတို့သည် အချိုဓာတ်သို့ကူးပြောင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးနှင့်ဆီးတို့တွင် အချိုဓာတ်များလာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဆီးချိုရောဂါကုသရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှာဖွေခြင်း

- ၁။ ဆီးချိုရောဂါကုသတော့မည်ဆိုလျှင် များသောအားဖြင့် ဆေးပညာရှင်တို့သည် များနေသောအချိုဓာတ်ကို ပျက်စေရန် ကြိုးစားကြ၏။
- ၂။ ဆီးချိုဖြစ်သူအား အချို၊ အဆိမ့်၊ သကြား၊ ပျားရည် စသည်နှင့် အဆီ၊ အဆိမ့်၊ ကစီဓာတ်များသောအစာ ဆန်ချောထမင်းမှစ၍ ရှောင်ကြဉ်စေသည်။

ထိုသို့နည်းလမ်းနှစ်သွယ်ဖြင့် ကြိုးစားကုသကြသည်။ ဆီးချိုကို ဆေးအစာဖြင့် ထိန်းထားနိုင်သူလည်းရှိ၏။ ထိုသို့ထိန်းထားရင်းဖြင့် ကိုယ်ခံ

၄ တေဇောတွင် အပူအအေးနှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် အပူသဘောသည် ဥဏှတေဇောဖြစ်၏။ အပူလွန်၍ မတည်ငြိမ်လှုပ်ရှားသည့်လက္ခဏာကို ဥဏှတေဇောလွန်ဝါယောအကြောင်းခံလက္ခဏာဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ပူခါးရသာများကို အစားများသောကြောင့်ဖြစ်လာသည့်လက္ခဏာများပင်ဖြစ်သည်။

၅ ဥဏှတေဇော (အပူဓာတ်) လွန်လျှင် သည်းခြေဆိုသည့် 'ကိုယ်တွင်းရှိအပူဓာတ်' သည်လည်း တိုးပွားထက်မြက်လာသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော အကြားအလပ်အပေါက် အာကာသပွင့်လင်းမှုသဘောသည် လွန်ပျက်လစ်ဟာသည့်အခါ အာကာသပျက်သည်ဟုဆိုသည်။

အားဓာတ်သဘာဝချို့ယွင်းနည်းပါးလာသူများလည်း ရှိ၏။ ထိုကုထုံးသည် ရောဂါပျောက်ကြောင်းမဖြစ်နိုင်။ တာရှည်လျှင် ပို၍ဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။

နံပါတ် ၁ နည်းအရ ကိုယ်တွင်းရှိအချို့ဓာတ်ကို အလွန်အကျွံလျော့ကျပျက်စီးအောင် ဖျက်မပစ်သင့်ပေ။ သကြားမကိုဋ်စသည့် ရုတ်တရက် အချို့ဓာတ်ထိုးကျသွားစေနိုင်သော ဆေးဖက်များကို တစ်မယ်ကောင်း အလွန်အကျွံတိုက်ကျွေးခြင်း၊ ရက်လတာရှည်သောက်စေခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက အချို့ဓာတ်ရှိသင့်သည်ထက် လွန်ကျွံစွာထိုးကျနိမ့်ဆင်းသဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ကိုယ်တွင်းဓာတ်ကို အလွယ်တကူ မပျက်စီးသင့်ကြောင်းကို စွယ်စုံဆေးသတ္တုကြီးဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သော “ဘေသဇ္ဇမဇ္ဈသာ” ကျမ်း၌ အတိအလင်းဖော်ပြထား၏။

“အာဟာရ၏ သတ္တုရည်ကို ‘အာမမည်၏’ ဟု တချို့က ဆိုသည်။ မလတို့၏ စုဝေးခြင်းကို ‘အာမမည်ကုန်၏’ ဟု တချို့က ဆိုသည်။ အာမနှင့်ရောနှောသော ဒေါသတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အာမသည် ဖျက်ဆီးအပ်ကုန်သော ဓာတ်ခုနစ်ပါးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုအာမကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော အကြင်ရောဂါတို့ကိုလည်းကောင်း ‘သာမ မည်ကုန်၏’။ ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် ရောဂါဖြစ်ကြောင်း သာမအမျိုးမျိုးနှင့် ရောနှောသော ဒေါသကိုထုတ်၍မပစ်သင့်”

ဟု ရေးသားထားပါသည်။ ဥပမာပြထားသည်မှာ -

“သစ်သီးစိမ်းအတွင်း၌ရှိသောအရည်ကို မပျက်စီးအောင် သီးခြားထုတ်ယူ၍ မရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်”

ဟု ဖြစ်သည်။

“ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ပျံ့နှံ့တည်နေသော အာမနှင့်ရောနှောသော ဓာတ်ခုနစ်ပါးတို့ ၌ အောင်း၍နေသော အဆိုပါဒေါသတို့ကို ဆေးဖြင့် ပြင်း

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ထန်စွာ နှင်ထုတ်မပစ်ရာ။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ ထိုဒေါသတို့ သည် နှင်ထုတ်ခြင်းငှာ ခဲယဉ်းသောကြောင့်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ နှင်ထုတ်ခဲ့လျှင် မှီရာခန္ဓာကိုယ်ပင် ပျက်စီးရန်ရှိသည်။”

ဟုဆို၏။ “ထိုဒေါသတို့ကို မနှင်ထုတ်ခဲ့လျှင် အဘယ်သို့ပြုဖွယ်ရှိ သနည်း” ဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။ အာမနှင့်ရောသော ဒေါသတို့ကို ကျေပျက်ရုံဆေး ပေးခြင်း၊ ဝမ်းမီးထက်လာအောင် မြှင့်ပေးခြင်း၊ အာကာသပွင့်လင်းလာအောင် ချွေးထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖွင့်ဖောက်ပေးသင့်ပါသည်။

နောက်ဂါထာတစ်ပုဒ်တွင် ဖွင့်ဆိုထားသည်မှာ ထူးခြားမှုရှိသည်။ “ဖြစ်ပေါ်လာကုန်သောဒေါသတို့ကို စောသေးမှု (ဝါ) အရှိန်မသေးသေး မှု သင့်သောအစာတို့ကို စားစေလျက် လျစ်လျူရှုရာ၏။ အရှိန်သေကုန် ပြီးသောဒေါသတို့ကို ကြေစေတတ်ကုန်သော ဆေးအမျိုးမျိုး၊ အစာ အမျိုးမျိုးဖြင့် ကြေမှုလည်း ကြေစေရာ၏။ နှင်ထုတ်မှုလည်း နှင်ထုတ် စေရာ၏။”

(အဋ္ဌဂံဟဒယကျမ်း)

ထိုစကားတို့အရ အချိန်ကာလစောင့်ဆိုင်း၍ ကြေစေသောဘေးတို့ ကို ဦးစားပေးသင့်သည်။ ဖျက်ထုတ်သောဆေးမျိုးကို လိုသလောက်ရက်ပိုင်း မျှ တိုင်းဆ၍သာပေးရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ အမှတ် (၂) ကုထုံးအရ အစာကို ဖျက်တောက်ခြင်းသည်လည်း မသင့်တော်ပေ။ စားကောင်းနေသည် ကို ခံတွင်းပျက်စေ၍ အစာဖျက်ခြင်းသည်လည်း မသင့်တော်ပေ။ ထိုသို့ဖျက် လိုက်လျှင် အာဟာရလျော့ပါး၍ အားပျက်သွားနိုင်သည်။ အချို့ဓာတ်ဖျက် ဆေးများကိုသောက်နေရင်း အစာကိုဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ပုံလျက်သားကျ သွားသကဲ့သို့ အရပ်ကြီးပြတ်အားပျက်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စားနေ ကျအစာကိုကျွေးရင်း နန်းတွင်းအဆိပ်ဖြေဆေးကဲ့သို့ ဆေးများကိုသာ တိုက်

၅၆

မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

ပေးထားသင့်ပါသည်။ အချို့အဆိမ့်လွန်ကဲသော အစာများကိုသာ ရှောင်ထားသင့်ပါသည်။

ရှောင်ရမည့်အစာတွင် အချို့ကိုသာ သတိထားကြသည်။ အငန်သည် အာပေါထက်လွန်သော အစာဖြစ်၏။ မကြေညက်မီရသာနှင့် ကြေချက်ပြီးရသာဟူ၍ ခွဲခြားကြည့်ရပါမည်။ အပူ၊ အခါ၊ အစပ်သည် ဝမ်းမီးချက်ပြီး အစပ်ဖြစ်ကြောင်းသိကြပြီး အချို့အငန်စားလျှင် ဝမ်းမီးချက်ပြီးနောက် အချို့သာဖြစ်သောကြောင့် အငန်ကိုလည်း အချို့ကဲ့သို့ပင် သတိထားလျှော့စားရပါမည်။

ရောဂါကုန်ရန်ဆေးချက်

နံပါတ် ၃ အချက်အနေဖြင့် ရောဂါကုသရာတွင် ဝမ်းမီးကိုပြုပြင်ပေးခြင်းသည် အဓိကအကျဆုံးကုထုံးဖြစ်၏။ အစာချက်အားတက်စေသောဆေး၊ ဝမ်းမီးတောက်စေသောဆေး၊ ပူလွန်းအေးလွန်းခြင်းမရှိသောဆေးအားကိုဖြစ်စေသောဆေး၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုနှင့် သင့်သောဆေး ထိုအချက်အလက်များအားလုံးပါဝင်သော ဆေးဖုံမျိုးဖြစ်သင့်သည်။ ထိုဆေးများထဲတွင် ဆေးဒါန်းကို နွားနို့ဖြင့်သန့်ထားပြီး အခြားဝမ်းမီးတောက်စေသည့် ဆေးဖက်များရံကာ ဖော်စပ်ထားသောဆေးသည် တိုက်ကျွေးကြည့်ရာတွင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

ဓာတ်လေးပါးအလွန်အယုတ်အရ နေ့အခါဆီးသွားခြင်း၊ ညအခါဆီးသွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိတ်ဖွဲ့ခြင်း စသည့် တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ဓာတ်သဘာဝ အလွန်အယုတ်တို့ကိုညှိပေးသည့် ဓာတ်ညှိဆေးတစ်လက်လည်း ပါဝင်သင့်ပေသည်။ ထိုဓာတ်ညှိဆေးဆိုရာတွင် မခုမေဟဆေးကဲ့သို့ ဖွင့်ဖောက်ထိန်းညှိပေးသောဆေးမျိုးကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ ထိုဆေးတွင်

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစဉ်း

၅၇

ဖွင့်ဖောက်နိုင်စွမ်းရှိသည့်ဆေးမီးတောက်နှင့် သွေးကိုပါညှိပေးသော ဘုမ္မရာဇာ အပြင် ဓာတ်ညှိအားဖြည့်စေသော တြိဖလမှ ဆီးဖြူသီးနှင့် ကြဇုသီးကို ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးဆီးချိုထိန်းညှိဆေးဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် နံ့သာနီ၊ နံ့သာဖြူကဲ့သို့သောဆေးများဖြင့် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရင်းမှာ ဆေးချက်ရှာ

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ကြောင်းသည် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိကြောင်း မာဓဝနိဒါန်း ကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုထား၏။

- ၁။ ဓာတ်ကုန်ခန်း၍ လေပျက်သောကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ ဒေါသတစ်ခုခုသည် လေလမ်းကိုပိတ်ဆို့သောကြောင့် (လေလမ်းဖုံးလွှမ်း၍) ဖြစ်ခြင်း

ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဆီးပျက်သော ပမေဟရောဂါမှတစ်ဆင့် သူသည် ဆီးချိုမရမေဟရောဂါဖြစ်နိုင်၏။ ထိုရောဂါစွဲကပ်သောသူ၏ဆီးသည် ပျားရည်နှင့်တူပြီး ချိုသောအရသာရှိ၍ မရမေဟဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သည်းခြေသလိပ်ဒေါသတို့ပိတ်ဆို့ဖုံးလွှမ်းသောကြောင့် ရုတ်တရက် လက္ခဏာတို့သည် ပြောင်းလဲပြတတ်၏။ တစ်ခဏချင်းမှာ ဆီးအိမ်၌ ဆီးကုန်ခန်းခြင်းဖြစ်ရာမှ တစ်ခဏချင်းမှာပင် ဆီးအိမ်၌ဆီးပြည့်လာတတ်၏။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် ကုရခက်ခဲပါသည်။ ထိုရောဂါဖြစ်ကြောင်းကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် ...

- ၁။ ကုန်ခန်းသောဓာတ်တို့ကို ပြန်လည်ဖြည့်ပေးသောဆေးသည် အမှန်လိုအပ်၏။
- ၂။ ဒေါသတို့ပိတ်နေသောလေလမ်းကို ဖွင့်ဖောက်ပေးသောဆေးသည်လည်း အမှန်ပင်လိုအပ်၏။

ထိုလိုအပ်ချက်နှစ်မျိုးအရ ဓာတ်တို့ကိုဖြည့်ပေးသော ရသာယန အားဆေးနှင့် လေလမ်းကိုဖွင့်ဖောက်ပေးသော မဓုမေဟဆေးတို့သည် ဖြစ်ကြောင်းကို ချေဖျက်နိုင်မည်မလွဲပေ။

စားသောအစားတို့ကို လုံးဝဖြတ်တောက်ထားခြင်းမပြုသဖြင့် အစာကို ဖျက်ပေးသောဆေး၊ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး တိုင်းရင်းအမှတ် ၃၂ သည် လည်း စွဲတိုက်ပေးရန်လိုအပ်သောဆေးဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့ပါပြီ။

ဆီးချိုဖြစ်ကြောင်းနှစ်မျိုးနှင့် စားရန်ဓာတ်စာကွဲပြားပုံ

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ကြောင်းကို ဓာတ်သဘောအရ ပထဝီ၊ အာပေါလွန် သောကြောင့်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲသောဆေးအစာကို ပေးကျွေးကြ၏။ ၎င်းကိုအခြေခံအကြောင်းရင်းပင်မအနေနှင့် ယူဆနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ဖြာသိရသည်မှာ ပထဝီဦးဆောင်လွန်သည်လား၊ အာပေါဦးဆောင်လွန်သည်လား ခွဲခြားသိရမည်။ လက္ခဏာများတွင်လည်း ထင်ရှားစွာကွဲပြားနေ၏။

- * ဆီးဖြူပြီး အကြိမ်များစွာသွားသူရှိသည်။
- * ဆီးမဖြူ အကြိမ်မများသူလည်းရှိသည်။

(ဆီးအရောင်ကွဲပြားသည်ကိုလိုက်၍ ဆီးချိုအမျိုးအစားကိုပင် ခွဲခြားထားသည်လည်းရှိပေသည်။ ဆီးမောင်းဟုခေါ်သည့် အနီရင့်ရောင်နုနင်းဆီးဟုခေါ်သည့် အဝါရောင်၊ ဆီးပြာဟုခေါ်သည့် မဲနယ်ရောင်ဆိုပြီး သည်းခြေအကြောင်းခံသည့် အရောင်တွေလည်းရှိပါသည်။ ဆီးချိုဖြစ်နိုင်သော ဆီးပျက်ရောဂါ ၂၀ အနေနဲ့ ရေတွက်ပြီး မာဝေန်ဒါန်းကျမ်းမှာ ပြထားပါသည်။)

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားဝိုင်း

- * အသားအရေဖြူဖျော့ဖြစ်သူရှိသည်။ တချို့က အသားအရေ ညိုပြာပြာ ရှိသည်။
- * လျှာအရသာ ချို၊ ငန့်၊ ပေါ့ ဖြစ်သည်။ မဖြစ်သည် ကွဲပြား၏။
(မြေဓာတ်လွန်လျှင် လျှာအရသာ ဆိမ့်၊ ရေဓာတ်လွန်လျှင် လျှာအရသာ ချို၊ လေဓာတ်လွန်လျှင် လျှာအရသာ ခါး၊ အာကာသလွန်လျှင် လျှာ အရသာ စပ်တတ်ချဉ်တတ်သည်။)
- * ချွေးထွက်သူ၊ ချွေးမထွက်သူရှိသည်။
- * ရေသောက်များသူ၊ ရေမသောက်သူရှိသည်။
- * အစာအလွန်အကျွံစားသူ၊ မစားသူရှိသည်။

ဤသို့ကွဲပြားသောအချက်များကို ကြည့်ရှုဝေဖန်၍ ဆေးပေးရမည်။
ပုံသေနည်းဖြင့် ဆီးချိုရှိသူကို ဆေးပူများပေးရန်မသင့်ပေ။

အာယုဗ္ဗဒသဘောအရ ရောဂါတစ်ခုသည် ဒေါသအကြောင်းတစ်ပါး တည်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ၂ ပါး၊ ၃ ပါး ပေါင်းစပ်၍လည်း ဖြစ်နိုင် သည်။ အကြောင်းတစ်မျိုးတည်းအရ ပေါ်လာသော ဆီးချိုရောဂါသည် မျှော် လင့်ချက်ရှိပါသည်။ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါသည်။ လေဒေါသကို သလိပ်ဆိုသည့် အအေးအကြောင်းခံပိတ်ဖွဲ့သည်လား။ သည်းခြေဆိုသည့် အပူအကြောင်းခံပိတ်ဖွဲ့သည်လား ပိုင်းခြားရပေမည်။

ထိုသို့အကြောင်းတစ်မျိုးတည်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးချိုဆိုရာတွင် လည်း အေးချိုသည့်ဓာတ်တွေများနေ၍ သလိပ်ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သည့်သူကို အခါ အစပ်တွေနှင့်ချေဖျက်လျှင် ပျက်နိုင်ပါသည်။ အပူအစပ်လွန်ကျူးပြီး သည်းခြေဒေါသကြောင့်ဖြစ်သည့်ဆီးချိုကိုမူ ပူစပ်သည့်အခါတွေပေးလျှင် မခံနိုင်ပါ။ ပုံသေနည်းအရ သည်းခြေဒေါသကြောင့်ဖြစ်သည့်ဆီးချိုမှ အေးချို ဆိမ့် အရသာပေးပြန်လျှင်လည်း သည်းခြေအကြောင်းငြိမ်းစေပေမဲ့ အဆီကို

တိုးပွားစေမည်။ အဆီကိုနိုင်ရန် အပူအစပ်ကို ကျွေးပြန်တော့လည်း သည်းခြေတိုးပွားလာဦးမည်။ ထို့ကြောင့် အပူအကြောင်းလည်း ငြိမ်း၊ အဆီလည်း မပွားသောအစာကို ရှာကျွေးရမည်။

မည်သည့်ဆေးအစာကျွေးမည်နည်း

တချို့ကျမ်းများအရ သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးကို ၇ ရက်ပေးသန့်ပြီး ကနခိုသီးဆေးဒန်းနှင့် ဝမ်းတစ်ရက်နုတ်၊ တြိကဋျက်၊ သက်ရင်းကြီးနှင့် ချွေးအောင်း၍ကုကြသည်။ တချို့က မြင်းမိုရ်ကုန်းဆေးကို ပေးကြသည်။ ဝမ်းပျက်မခံနိုင်သူ၊ သွေးတိုးနှင့် တွဲနေသူတို့အတွက် မသင့်ပါ။ အပူလွန်က စိုက်သွားနိုင်သည်။ အပူဆေးလိုအပ်လျှင် ဆေးပုလဲကလပ်လောက်နှင့် သင့်ပါသည်။

အစာဖျက်ဆေး၊ ဝမ်းမီးဖြည့်အားဆေး၊ ဆီးချိုထိန်းဆေးများသာ ပေးကျွေးကုသရင်း ဆီးချိုတက်လာသည့်အခါမှသာ ရောဂါဖြစ်သူနှင့် သင့်လျော်သော ဆီးချိုကျဆေးတစ်ခုခုကို ကျွေးရမည်။ ဆီးချိုဖျက်ဆေးအဖြစ် လိုအပ်ပါက အစာစားပြီး နာရီဝက်၊ တစ်နာရီအတွင်း ဆင်တုံးမနွယ်ပြာကို ရွေးငယ်တစ်ရွေးခန့် ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ပထဝီအာပေါလွန်သူကို တေဇော၊ ဝါယောဆေးပေးမည် ဆိုပါစို့။ ခါးသောဆေးအခါးဓာတ်စာများ ပေးကြမည်။ တေဇောဆိုရာတွင် အခိုးသတ္တိကို ယူရမည်။ ဥဏှာတေဇောဆိုသည် အပူဟိတ်ကိန်းနေသောသတ္တိကို ယူမည်လား။ သီတတေဇောဆိုသည် အအေးဟိတ်ကိန်းနေသည့်သတ္တိယူမည်လား စဉ်းစားရပါသည်။

အခါးဆိုရာတွင် မရိုး၊ အကျော်၊ ဆင်တုံးမနွယ် အစရှိသည်တို့၏ အခါးသည် ပူသောဥဏှဂုဏ်ရှိသည်။ (ဘောသဇ္ဇ) ရှမ်းဆေးခါး ငရုတ်ခါး

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစဉ်း

သည်လည်း ပူသောဂုဏ်ရှိသောအခါဖြစ်၏။ ခါးသောရသာသည် ဝါယောဓာတ်သာမက အာကာသဓာတ်ပါ လွန်နိုင်၏။ ပေးကျွေးမည့်အခါကို ရွေးချယ်သင့်သည်။ တစ်မည်ကောင်းဆေးအနေနှင့် အခါတွင် မဟော်ဂနီသည် ခါးရုံသာမက အဆီဓာတ်ပါဝင်သည်ကိုသတိပြုမိလျှင် နှလုံးရောဂါရှိသူတချို့နှင့် မသင့်နိုင်ပေ။ ကြက်ဟင်းခါးသည် ဆီးချိုကိုကျစေနိုင်သည်မှန်သော်လည်း တက်စေသောဓာတ်သဘောပါဝင်၍ သွေးတိုးရောဂါရှိသူအား သတိထားပေးကျွေးရပါမည်။ ဆင်တုံးမနွယ်အခါကို ဝါယောလွန်သူ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေသူ၊ ညအိပ်မပျော်သူ။ လေပွလွန်နေသူကို မပေးသင့်ပေ။

သည်းခြေအကြောင်းခံနှင့်လည်း သင့်စေနိုင်သောအခါမျိုးကိုသာ ရွေးချယ်ပေးသင့်သည်။ ကင်းပုံရွက်သည်လည်း သင့်သောအခါဖြစ်၏။ ကြောင်လျှာရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးညွန့်ကိုလည်း တို့မြှုပ်စားနိုင်သည်။ မြင်းခွာရွက်သည် ဆီးချိုနှင့်အသင့်ဆုံး အာဟာရဓာတ်စာဖြစ်ပေသည်။

အကြောင်းသည်းခြေကို ငြိမ်းစေပြီး အဆီဓာတ်ကိုမတိုးပွားစေသည့် ဆေးအစာမှာ ကင်းပွန်းချဉ်ရွက်ဖြစ်ပါသည်။ ကင်းပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းကိုပြုတ်တိုက်ခြင်းသည် သည်းခြေအကြောင်းကိုငြိမ်းစေ၍ အခိုးအာကာကိုလည်း ရစေသဖြင့် သင့်တော်ပါသည်။ သည်းခြေအကြောင်းခံသော ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။

နိဂုံး

၁။ အချုပ်ဆိုရလျှင် ဆီးချိုဖြစ်ကြောင်းကိုရှောင်လိုလျှင် အချို့အဆိမ့်ကိုသာမက ဓာတုဗေဒအစာတုများကို ရှောင်ရမည်။ အချို့ကဲ့သို့ပင် အဆိမ့်အငန်များ ရှောင်သင့်ကြောင်း၊ ချိုငန်သောအချို့မှန်ကို အထူးရှောင်ရမည်။

၆၂

မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

- ၂။ ဆီးချိုကုရာတွင် ဆီးချိုထိုးကျစေသောဆေးများကို စွဲမြဲစွာမသုံးသင့်ကြောင်းနှင့် အစာဖြတ် အချိုဖျက်ကုထုံးသာမက ဝမ်းမီးပြုပြင်သော ဆေးများကို ကြံဆသင့်ကြောင်း။
- ၃။ ဝမ်းမီးတောက်ဆေး၊ အစာချက်အားဖြည့်ဆေး၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းညှိဆေး၊ အစာဖျက်ဆေးများသာ ပုံမှန်ပေး၍ ဆီးချိုတက်သောအချိန်မှာသာ ရောဂါဖြစ်သူနှင့်လျော်သော ဆီးချိုကျဆေးကို ပေးသင့်ကြောင်း။
- ၄။ အခါးဓာတ်စာတို့တွင်လည်း တိကွေ့ဂုဏ်ရှိသော ထက်သောအခါးမျိုးကို ဆင်ခြင်ပေးသင့်ကြောင်း။

အထက်ပါအချက်များကို ထည့်သွင်းသုံးစွဲခြင်းဖြင့် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ဝိုင်းဝန်းကြံဆခြင်းဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေမည့် အသင့်လျော်ဆုံးကုထုံးတစ်ရပ်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ရသာယနအားဆေးဖော်စပ်နည်း

ပါဝင်သောဆေးအမည်ပစ္စည်း ၉ မျိုးရှိသည့်အနက် နွယ်ချို၊ နနွင်းခါး၊ ဇာသီး၊ လေးညှင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ သိန္ဓော၊ ကွမ်းရွက်မှုန့်တို့ကို အားလုံးအမှုန့် ပြုပါ။ ဆေးဒါန်းကိုယူရာတွင် ကျောက်ဆေးဒါန်းကို ယူပါ။ ၎င်းကို ထောင်းထုအမှုန့်ပြုပြီးသည့်နောက် နွားနို့နှင့်စိမ်၍ နေလှန်းသန့်စင်ရမည်။ ထိုသို့ပြုရာတွင် ဆေးဒါန်း ၁၀ ကျပ်သားရှိ ပမာဏကို မြုပ်ရုံမျှသာ နွားနို့ထည့်ရပါမည်။ ထို့နောက် သမအောင်မွေ၍ ကြောရည်သုတ်လင်ပန်းပြန့်ပြန့်ပေါ်တွင် ဖြန့်ခင်း၍ နေလှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် ပွတ်ချေ၍ နွားနို့မြုပ်ရုံမျှ ထပ်ထည့်ပြီး နောက်နေ့ ထပ်လှန်းပါ။

အလင်သစ်စာပေ

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစဉ်း

ထိုသို့အကြိမ်ကြိမ်ပြု၍ နို့ဆေးဒါန်းကို နေနှင့်ချက်ပြီး သန့်စင်သွားမှ ဆေးမှုန့်ကို ရောရမည်။ ဆေးဒါန်းအတွင်း နွားနို့ဓာတ်ကိန်းအောင်းနေပြီး ဆေးဒါန်းမှ မလိုအပ်သောဓာတ်များသည် နေဖြင့်ချက်ခြင်းကြောင့် လျော့သွားပေမည်။ ဆေးဒါန်းတွင် နေ့စဉ်ထည့်သော နွားနို့ပမာဏကို စာရင်းပြုမှတ်ထားပါ။ ၂ ပိဿာ ၅၀ ကျပ်သားရှိသည်အထိ ထည့်ရပါမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီးမှ ကျန်အသင့်ပြုထားသောဆေးအမှုန့်များနှင့် ရောစပ်ရပါမည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ဆေးဒါန်းကို နွားနို့နှင့် အထက်ပါအတိုင်း အခါခါနေလှန်းခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ရာတွင် နွားနို့ထည့်သည့်ပမာဏကို စာရင်းမှတ်ထားပြီး နွားနို့ ၂ ပိဿာကုန်သည်အထိ ဆေးဒါန်းတစ်မျိုးတည်း နေလှန်းခြောက်သွေ့စေပြီးမှ ကျန်ဆေးမှုန့်များနှင့် ရောစပ်လိုက်ပါ။ ရောစပ်ပြီးသားအမှုန့်များကို အထက်ပါအတိုင်း နောက်ထပ် နွားနို့ ၅၀ ကျပ်သားကုန်သည်အထိ ထည့်နယ်၍ နေလှန်းခြင်းလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ပြုပြီးမှ ဆေးမှုန့်အတိုင်းဖြစ်စေ၊ ဆေးပြားပြုလုပ်၍ဖြစ်စေ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် လုံးထားသောဆေးလုံးဖြစ်လျှင် လူကြီးတစ်ကြိမ် ငါးလုံးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်များသာမက အစာမကြေ၊ ခံတွင်းပျက်၊ ဝမ်းပျက်၊ အော့အန်ခြင်း၊ သလိပ်ကပ်ခြင်း စသည့်ရောဂါများအတွက်လည်း သုံးနိုင်ပါသည်။ အခါလည် (တစ်နှစ်သား) အရွယ်မှ ငါးနှစ်သားအရွယ်အထိ ကလေးငယ်များကို ၂ လုံးမှ ၃ လုံးမျှသာ တိုက်နိုင်ပါသည်။ အားအင်ချို့တဲ့သူများလည်း သောက်နိုင်သည်။

၆၄

မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

၁။ နွားနို့	၂ ပိဿာ	၅၀ ကျပ်သား
၂။ နွယ်ချို		၂၀ ကျပ်သား
၃။ နနွင်းခါး		၁၀ ကျပ်သား
၄။ ဆေးဒါန်း		၁၀ ကျပ်သား
၅။ ဇာသီး		၅ ကျပ်သား
၆။ လေးညှင်း		၅ ကျပ်သား
၇။ ပိတ်ချင်း		၅ ကျပ်သား
၈။ သိန္ဓော		၂ ကျပ် ၈ ပဲသား
၉။ ကွမ်းရွက်မှုန့်		၁၀ ကျပ်သား

မဂ္ဂမေဟဆီးချိုထိန်းဆေးဖော်စပ်နည်း

ဆီးချိုထိန်းဆေးဖော်စပ်ရာတွင် သက်ရင်းကြီးကို အမြစ်သာယူပါ။ ဆီးဖြူသီးကို အစေ့လွတ်အောင် အခြောက်လှန်းပြီး အလေးချိန်ကိုသာ ယူရမည်။ ပါဝင်သော ဆေး ၉ မျိုးအနက် ဆီမီးတောက်မှလွဲ၍ ကျန် ၈ မျိုးကို ရောပြီး အားလုံးအမှုန့်ပြုပါ။

အရေးကြီးသည်မှာ ဆီမီးတောက်ကိုယူရာတွင် အသင့်ရသော ကြိတ်ပြီးသားအမှုန့်ကို မသုံးသင့်ပါ။ အရွယ်တူအချောင်းလေးများကိုသာ ယူပါ။ ပြီးလျှင် မီးတွင် လှော်ရမည်။ ဆီမီးတောက်လှော်ရာ၌ မီးမကျွမ်းသွားစေရန် ဆားထည့်လှော်ရမည်။ ဆားသည် ဆီမီးတောက်အရွယ်ပမာဏနှင့် အနည်းဆုံး ဆတူဖြစ်ရမည်။ ဆားစိုထိုင်းလျှင် ပိုထည့်နိုင်၏။

ဒယ်အိုးတွင်ထည့်လှော်လျှင် မပြတ်မွှေပေးရမည်။ ဆားများ အရောင်ပြောင်းလာသည့်အခါ ဆီမီးတောက်အတွင်း ကျက်မကျက်သိနိုင်ရန် ချိုးကြည့် နိုင်ပါသည်။ ဖြူနေသေးလျှင် ဆက်လှော်ပါ။ ဆီမီးတောက်

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားစဉ်း

၆၅

အနီရောင်သမ်း လာလျှင် အနေတော်ဖြစ်၏။ မီးသွေးခဲလို မည်းသွားလျှင် အာနိသင်လျော့ပါး သဖြင့် ထိုအခဲမျိုးကို ဖယ်ပစ်ပါ။ ဆီမီးတောက်များ ကျက်သွားသည့်အခါ ဆားများကို ဆန်ခါချ၍ ဖယ်ပစ်ပါ။ ပြီးမှ အမှုန့်ပြု၍ ပထမဆေးရင်း (ပထမဆေးစု) နှင့် သမအောင်မွှေပါ။

မဝမဟာဆီးချိုထိန်းဆေး

- | | | |
|--------------------|----|---------|
| ၁။ ဆီမီးတောက် | ၃၅ | ကျပ်သား |
| ၂။ သက်ရင်းကြီးမြစ် | ၁၀ | ကျပ်သား |
| ၃။ ဆေးပုလဲ | ၁၀ | ကျပ်သား |
| ၄။ နနွင်းခါး | ၁၀ | ကျပ်သား |
| ၅။ ဘုမ္မရာဇာ | ၂၀ | ကျပ်သား |
| ၆။ ချင်းခြောက် | ၂၀ | ကျပ်သား |
| ၇။ နွယ်ချို | ၂၀ | ကျပ်သား |
| ၈။ ကြဇု | ၅ | ကျပ်သား |
| ၉။ ဆီးဖြူသီး | ၅ | ကျပ်သား |

ဆေးညွှန်း

ဆီးချိုထိန်းဆေးကို ဆေးပြားရိုက်ထားပြီး ဆေးပြားအလတ်အရွယ် ဆိုလျှင် တစ်ကြိမ် ၃ ပြား၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် သောက်နိုင်ပါသည်။

ထိုဆေးသည် ဆီးချိုရောဂါသာမက သွေးတိုးရောဂါအတွက်လည်း သင့်တော်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ သွေးပေါင်ကျရောဂါရှိသူများ မသောက်သင့်ပါ။

အလင်းသစ်စာပေ

ပူအေးမျှဆီးချိုထိန်းဆေး

၁။ နံ့သာနီ	၁၅	ကျပ်သား
၂။ ပိတောက်နှစ်	၁၅	ကျပ်သား
၃။ ခံတက်ခေါက်	၁၅	ကျပ်သား
၄။ ကြဇု	၈	ကျပ်သား
၅။ ဆီးဖြူသီး	၈	ကျပ်သား
၆။ လေးညှင်း	၈	ကျပ်သား
၇။ ဆင်တုံးမနွယ်	၈	ကျပ်သား
၈။ နွယ်ချို	၆	ကျပ်သား
၉။ နနွင်းတက်	၁	ကျပ်သား
၁၀။ အလိုကြူ	၈	ပဲသား
၁၁။ လိပ်ကျောက်ဆူး	၈	ပဲသား
၁၂။ ကြွေပုတ်	၈	ပဲသား
၁၃။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်အကြမ်း	၂၀	ကျပ်သား

ပူအေးမျှဆီးချိုထိန်းဆေးဖော်စပ်ရာတွင် နံ့သာနီစစ်စစ်မရလျှင် ပိတောက်နှစ်ကို ပိုထည့်ပါ။ ခံတက်ကို အခေါက်ပဲ သုံးပါ။ ဆီးဖြူသီး၊ ကြဇုသီးကို အစေ့ဖယ်ပစ်ပါ။ လိပ်ကျောက်ဆူးနှင့် ကြွေပုတ်ကို သီးခြား မီးဖုတ်ထားပါ။

အဓိကပြုပြင်ရမည်မှာ ဆင်တုံးမနွယ်ဖြစ်၏။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို လက် တစ်ဆစ်ခန့်မျှ စိတ်ပိုင်းပြီး ဆန်ဆေးရေ (သို့) ဆန်ပုံးရည်နှင့် ဆေးပစ်ပါ။ ဆေးသည်ဆိုရာ၌ ဆန်ဆေးရေနှင့်စိမ်၍ မွှေပေးပါ။ တစ်နာရီခန့် စိမ်ပါ။ ပြီးလျှင် ဆန်ဆေးရေကို သွန်ပစ်ပါ။ ထိုသို့ သုံးရက် လုပ်ရပါမည်။

ဆီးချိုရောဂါကျန်းမာရေးစကားပိုင်း

ထိုဆေးကြောသန့်စင်ပြီးသော ဆင်တုံးမနွယ်အလေးချိန်၏ လေးပုံ တစ်ပုံမျှ သိန္ဓောကို ရေနှင့်ထည့်ပြုတ်။ (ဆင်တုံးမနွယ် ၁ ပိဿာဆိုက သိန္ဓော ၂၅ ကျပ်သား) ထိုအခါ ရေပေါ်သို့ အညစ်အကြေး အညိုရောင်အမြှုပ်များ တက်လာလိမ့်မည်။ ထိုအညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခပ်ပစ်ပါ။ ထို့နောက် ဆေး၏ သုံးဆမျှသောရေနှင့် ထပ်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ထားသောရေ တစ်ဝက်ခန့် ကျန်လျှင် ရှောက်သီး (ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် အရွယ်တူလက်တစ်ဆစ်ခန့် (အခွံပါ) စိမ်ထားသောရှောက်သီး) ကို ဆင်တုံးမနွယ် အလေးချိန်၏ ထက်ဝက်ခန့် ထည့်ပြီးရောပြုတ်ပါ။ ရှောက်သီးရည်နှင့်သမပြီး ရေခန်းသည့်အခါမှ ဆန်ကာ ကျဲတွင် ထည့်၍ နေလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် အမှုန့်ကြိတ်နိုင်သည်။ ဆေးဖော် ရာတွင် ထိုသို့သန့်စင်ပြီးသော ဆင်တုံးမနွယ်အမှုန့်ကိုသာ အချိုးကျထည့်သုံး ရပါမည်။

ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်အကြမ်းကိုထည့်ရာတွင်လည်း လိုအပ်သောပမာဏ ကို ထောင်းထု၊ အရည်ညစ်၊ သတ္တုရည်ကိုယူပြီး ကျန်အရွက်များကို အခြောက်လှန်း၍ ဆေးတွင်ရောပါ။ ရရှိသောသတ္တုရည်ကိုလည်း ကျန်ဆေးမှုန့် များနှင့်နယ်၍ နေလှန်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါအတိုင်း စီရင်ပြုပြင် ပြီးသည့် ဆေးဖက်များကို ရောကြိတ်ပြီး အမှုန့်ပြုပါ။

အမှုန့်အတိုင်းသောက်သုံးမည်ဆိုလျှင် ဇွန်းလေး ၁ ဇွန်း တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ထိ သောက်နိုင်ပါသည်။

လိုအပ်သလိုဖြည့်စွက်သုံးစွဲသောဆေးဝါးများ

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ၁။ ဆေးပုလဲကလပ် | တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၃) |
| ၂။ နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး | တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၃၂) |
| ၃။ ဆီးဆေးဖြူ | တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၁) |



ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ မာဝေခိုခါန်းကျမ်း
- ၂။ ဘေသဇ္ဇမဇ္ဇူကျမ်း
- ၃။ သာရကောမုဒိကျမ်း
- ၄။ ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း၏ကုထုံးကျမ်း
- ၅။ အဋ္ဌဂံဟဒယကျမ်း



မြေလတ်မောင်မြင့်သူ

- ❖ အမည်ရင်း - ဦးခင်မောင်မြင့်
- ❖ မွေးဖွားရာဇာတိ - အဘ တောင်သူဦးအောင်ချစ်၊ အမိ ဒေါ်အေးတို့မှ မကွေးတိုင်း၊ ဆင်ပေါင်ဝဲမြို့နယ်၊ စာရပေ အနောက်စုရွာတွင် မွေးဖွားခဲ့။ မွေးချင်း ၉ ဦး အနက် အကြီးဆုံး။
- ❖ ပညာအရည်အချင်း - ငယ်စဉ်က ပင်ပန်းခက်ခဲစွာ ပညာသင်ခဲ့ရ။ ဦးလေးများ၊ အဒေါ်များ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းများ တွင် ဘဝမျိုးစုံ ကျင်လည်ခဲ့။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်တွင် လုပ်သားများကောလိပ်မှ သမိုင်းအဓိကဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရခဲ့။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် အထက်တန်းရှေ့နေ စာမေးပွဲ အောင်မြင်။
- ❖ စာပေရေးသားခြင်း - ၁၉၇၃ ခု ဧပြီလ ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းပါ 'နေ့စေတနာ' ကဗျာဖြင့် စာပေလောကသို့ ရောက်ရှိခဲ့။ ယနေ့ အထိ ဝတ္ထုပုဒ်ရေ ၅၀ ကျော်၊ ဆောင်းပါး ၄၀ ကျော်နှင့် အက်ဆေး ၁၂ ပုဒ် ပုံနှိပ်ဖော်ပြခဲ့ပြီဖြစ်၏။

အလင်းသစ်စာပေ

- ◆ ရေးသားထုတ်ဝေပြီး - ထုတ်ဝေပြီးကဗျာစာအုပ် ၈ အုပ်နှင့် အမျိုးသား စာအုပ်များ စာပေဆု၊ စာပေဗိမာန်ဆု၊ ပခုက္ကူဦးအုံးဖေ စာပေဆု၊ ကျိုက္ကလော့အမေ့မေတ္တာစာပေဆု၊ ရုပ်ရှင်အမြဲတေ ၅၂၈ မေတ္တာဘွဲ့၊ စာပေဆု၊ မဟောသဓာ ဝတ္ထုရှည်ဝေဖန်ရေးဆောင်းပါးဆု များ ရရှိခဲ့။
- ◆ နေရပ်လိပ်စာ - ယခုအခါ အမှတ် ၉၈၄၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ၃၂ ရပ်ကွက်၊ ဒဂုံမြို့သစ်(မြောက်ပိုင်း) တွင် နေထိုင် လျက် စာပေများ ရေးသားနေဆဲဖြစ်ပါသည်။



ဆီးချိုရောဂါ ကျန်းမာရေးစကားစိုင်း ရောဂါကုထုံး

သွေးချို ဆီးချိုရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတချို့ဟာ
ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း၊ ရေငတ်လွန်းခြင်း၊ အစားအစာစားနိုင်သော်လည်း
ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားခြင်း၊ အစာဆာလောင်မှု(စားလိုသော)ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
အနည်းငယ်မျှလှုပ်ရှားရုံနဲ့ မောပန်းခြင်းစတာတွေဖြစ်ပါတယ်။
ဒေါက်တာအေးကျော် (ပီဝကမ္မ)

ဒီရောဂါက ငွေနဲ့ ဆေးပြင်းတွေနဲ့
ဖိကုရတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ထိန်းကုရတာမျိုးပါ။
မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းတဲ့ ဆီးချိုသက်သာစေတဲ့ အစာကတော့
ကင်ပွန်းချဉ်ပါပဲ။ မကြာခဏ ချက်စားသင့်တယ်။
နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်ပါပဲ။ ကြော်ချက်စားပေါ့။
အသက်ရှည်ဆေးလို့ နာမည်ကြီးတဲ့
မြင်းခွာရွက်ကလည်း ဆီးချိုအတွက် ဓာတ်စာကောင်းပါပဲ။
ချဉ်ခါးအရသာရှိတဲ့ ရှားစောင်းချဉ်ကိုလည်း ထုချေချက်စားနိုင်ပါတယ်။
အမြဲတမ်းပုလင်းနဲ့ တည်ထားလို့သင့်တဲ့အစာကတော့...

ဦးစည်သူ (သုခချမ်းသာ) တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်

