

ဆင်ဖြူကျွန်း

ကျော်လှိုင်ဦး

အပျိုးသားအားနည်းရောဂါ

နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ





ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ
ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ
ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ
ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါ
အသည်းရောင်အသည်းခြောက်ရောဂါ
ပေယျာခေါ် (ယာဂ) သို့မဟုတ်
မင်းတုန်းမင်းကြီးသောက်သည့်ဆန်ပြုတ်
ကျန်းမာလိုလျှင် လမ်းလျှောက်
မြန်မာ့ရိုးရာကြပ်ထုတ်ထိုးကုသနည်း
ဝမ်းလျော့ ဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ
ကိုယ်ဖော့ကိုယ်ရောင်ရောဂါ
အသက်ရှည်ကြောင်းနည်းလမ်းကောင်း
... စသည်များ

ဆင်ဖြူကျွန်း
ကျော်လှိုင်ဦး
အပျိုးသားအားနည်းရောဂါ

နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာရေးသူ ♦ ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး
- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်
- ထုတ်ဝေသည့်နှစ် ♦ ၂၀၁၃ - ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊
- ♦ ၁၅၀၀ - ကျပ်
- ♦ ၁၀၀၀
- စာစီ စာပျက်နှာပွဲ ♦ မိုးသစ္စာ - စာစီစာရိုက်၊ မိတ္ထူလုပ်ငန်း
 - ① ၁၅၅၁၊ ဩဂုတ်လလမ်းမ၊ (၅) ရပ်ကွက်၊
 - ② ၄၉၀၊ သစ္စာလမ်းမကြီး၊ (၁၀) ရပ်ကွက်၊

တောင်ဥတ္တလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉.၄၂၀ ၂၈၈ ၁၇၈
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးလှတိုးမြ - ဝဇရာပြ
ရန်အောင်စာပေ
တိုက် - ၁၇၊ အခန်း - ၂၃၊ ရွှေအုန်းပင်အိမ်ရာ၊
အနောက်ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဦးကျင်ရင် - (မြ-၁၀၀၉၈)
ရွှေခြင်သေ့ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၉၊ ၃၁ လမ်း (အထက်)၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၆၁၅ . ၈

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး
အမျိုးသားအားနည်းရောဂါနှင့် အခြား ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ /
ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး - ရန်ကုန်
ရန်အောင်စာပေ၊ ၂၀၁၃။
၁၇၀ စာ၊ ၁၃၅ စင်တီ × ၂၁ စင်တီ
(၁) အမျိုးသားအားနည်းရောဂါနှင့် အခြား ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ

အမျိုးသားအားနည်းရောဂါ

နှင့်

အခြား ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး

မာတိကာ

၁။ ကျေးဇူးစကား	က
၂။ သစ္စာစကား	ခ
၃။ သမားတော်ကြီး ဦးသောင်းနိုင်၏ အမှာစာ	ဂ
၄။ သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာသက်ဆွေ၏ ဥယျောဇဉ်	င
၅။ Health Update ဂျာနယ် အယ်ဒီတာဒေါ်နွဲ့တင်၏ အမှာစာ	ဆ
၆။ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	ဈ
၇။ စာရေးသူ၏ အမှာစာ	ဍ
၈။ ကျမ်းဦးပဋိညာဉ်စကား	ပ
၉။ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ	ဇ
- ဆီးရောဂါ (၅) မျိုး	
- ဆီးပူညောင်းကျရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းများ	
- ဆီးပူနာ	
- ရိုစားနာ	
၁၀။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ	၇
- ဆီးသွားရခက်ခဲ	
- ဆီးကျောက်တည်လက္ခဏာ	
- ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ	
- ကုထုံးဆေးချက်	
၁၁။ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ	၈

- ဆီးအောင့်ရောဂါ (၈) မျိုး
- ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း
- ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများ
- နေထိုင်စားသောက်နည်း
- ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဖန်ခါးသီး

၁၂။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ၁၇

- တိက္ခ-ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါလက္ခဏာ
- မန္တ-ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါလက္ခဏာ
- ပန်းညှိုးစေသည့်လက္ခဏာများ
- ပန်းသေရောဂါလက္ခဏာများ
- ကာမအားတိုး(ဝါဇီကရဏဆေး)
- တိုင်းရင်းဆေးမှီဝဲလိုလျှင်
- ပန်းသေပန်းညှိုးဆေးနည်းတေးထပ်

၁၃။ အသည်းရောင်ရောဂါ ၂၅

- အသည်း၏လုပ်ဆောင်ချက်
- အသည်းရောဂါ (၆) မျိုး
- လျင်စွာအခြေအနေဆိုးသော ဖြစ်ရပ်

၁၄။ အသည်းခြောက်ရောဂါ ၂၉

- အသည်းရောင်ရောဂါ၏အကြောင်းရင်း
- ခံစားရမည့်လက္ခဏာချက်များ

၁၅။ မလ (အညစ်အကြေး) တို့၏ စွမ်းရည် ၃၃

- ကိုယ်ခန္ဓာစက်ရုံကြီး
- ဘုရားဆေး
- နွားကျင်ငယ်နှင့် စိမ်သောကြဇုသီး
- နွားကျင်ငယ်ဆေး
- နွားကျင်ငယ်အစွမ်းအံ့မခန်း
- မိဂလုံရွာက ဦးထွန်းဖေ

၁၆။ မလ (ကျင်ငယ်)ကို ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲခြင်း ၄၀

- ကျင်ငယ်ကို ဘုတ် ၅ ပါးဖြင့်ခွဲလျှင်
- ကျင်ငယ်မူမှန်လျှင် သွေးမူမှန်၏
- ပယောဂဖြစ်လျှင် ကျင်ငယ်ကို မျက်စင်းခပ်ပါ

၁၇။ ငှက်ဖျားရောဂါ

၄၆

- ငှက်ဖျားတက်ပုံလက္ခဏာအကြမ်း မှတ်သားရန်
- ဒုက္ခအပေးဆုံးသောရောဂါ
- အနိဖိလီခြင်
- ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာ
- ဘေးလုံးကြီးခြင်း
- မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနည်းဖြင့်
- ရောဂါအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းမှုရှိ/မရှိ သိရှိရန်မှာ
- ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

၁၈။ ဇရ အဖျားရောဂါ

၅၄

- အဖျားရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူတွေ
- မည်သည့်အခါမှ ဆက်လက်မဖျားနိုင်
- အဘိညာဉ်ဖျား
- အပူအားကြီးပြီးတစ်အားဖျားနေလျှင်

၁၉။ ပေယျာခေါ်- (ယာဂ) သို့မဟုတ်

၆၁

မင်းတုန်းမင်းကြီးသောက်သည့်ဆန်ပြုတ်

၆၅

- မင်းတုန်းမင်းကြီးဆန်ပြုတ်
- ဗောဓိဆရာတော်လေး၏ ဆန်ပြုတ်
- ပေယျာ
- ဆန်ပြုတ်သောက်ခြင်းအကျိုး

၂၀။ ကျန်းမာလိုလျှင် လမ်းလျှောက်

၆၆

- ရုပ်သည် အကြမ်းကြိုက်၏
- လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးငါးပါး
- မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း

၂၁။ မြန်မာ့ရိုးရာကြပ်ထုတ်ထိုးကုသနည်း

၇၀

- လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲ၊ မှား
- ရိုးရာကုထုံး
- ကြပ်ထုတ်ဖြင့် ဘယ်လိုကုသရမှာလဲ
- အဆစ်အမြစ်ကိုကံခဲပုံ
- ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသခြင်းအကျိုး
- ကြပ်ထုပ်ထိုးမကုသင့်သူများ
- ကြပ်ထုတ်ထိုးရမည့်နေရာ
- မြန်မာကြပ်ထုတ်ပြုလုပ်မည့်ပစ္စည်းများ
- အရိုးကျိုးပေါင်းဖြစ်သူများကိုမူ

၂၂။ ဝမ်းခိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း

၇၈

- ဝမ်းမီး ၄ မျိုး
- စမြင်းဟုခေါ်သော အတုံးအခဲလေး
- မှီဝဲနှင့်စွန့်ထုတ်အချိုးညီစွာ
- အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်သောရောဂါ
- လိပ်ခေါင်းအစ ဝမ်းကျန်က
- ဝမ်းချုပ်သူများ တိုင်းရင်းဆေးကို မှီဝဲလိုပါလျှင်
- ဝမ်းမှန်မှန်သွားလိုသူများ
- ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းခေါင်းမခဲ

၂၃။ ဝမ်းလျှာ ဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

၈၆

- ဥဏှလွန်စာကွဏာ
- အပူအအေးနှစ်ပါးပြိုင်သည့်လက္ခဏာ
- တိုင်းရင်းဆေးအနေနှင့်သောက်လိုလျှင်
- မူလအကြောင်းရင်းခံ

၂၄။ အိပ်မပျော်သူများ မဲဇေလီဖူးကိုစား

၉၃

- နတ်နိုးသောလ
- တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ
- မသိုးသက်န်း
- ဆေးပေါင်းခသည့်ည

- ဆေးဖက်ဝင်မဲဇေလီ
 - ဓာတ်များစွာပါဝင်သော မဲဇေလီ
 - သားလျော့သားပျက်ကျလျှင်
 - အနာကျက်ဆေးဝါးရည်
- ၂၅။ ကိုယ်ဖေါကိုယ်ရောင် ရောဂါ ၁၀၂
- အပူဖေါ အအေးဖေါ
 - ချုပ်ဖေါ တက်ဖေါ
 - အဖေါတေးထပ်
 - အဖေါကျဆေး
- ၂၆။ အစာအိမ်ရောဂါ ၁၁၀
- အစာခြေရည်
 - အစာအိမ်ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း
 - သမဝမ်းမီး၏ လက္ခဏာ
 - အစာတောင်းလာရင်
 - အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်စဉ်အတွင်း
 - ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစာများ
- ၂၇။ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ ၁၁၈
- လေဖောက်ပြန်၍ ရောဂါဝေဒနာတွေများ
 - လေငါးမျိုး ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြုပုံ
 - လေဖောက်ပြန်လျှင် လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်
 - လေထိုးလေအောင့်လေနာ အမျိုးမျိုး
 - ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာ
 - သောက်သုံးသင့်သောဆေးများ
 - လေထိုးလေနာပျောက်ဆေးနည်းတေးထပ်
- ၂၈။ အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း ၁၂၇
- အစာ (၃) မျိုးရှောင်
- ၂၉။ မူးဝေတတ်သော ရောဂါ ၁၃၁
- မူးတာဟာ ရောဂါလေးမဟုတ်

၃၀။ လူသားတို့ သုံးစွဲနေသောရေ

၁၃၅

- ရေအမျိုးမျိုး
- စင်ကြယ်သောရေ
- ရေအေးနှင့်သင့်မြတ်သူ
- ရေနွေးနှင့်သင့်မြတ်သောသူ
- ရေနှင့်မသင့်သောသူ

၃၁။ ကျမ်းပြုဆရာ၏ဆုတောင်း

၁၄၀



ကျေးဇူးစကား



ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူတွေ များစွာ ရှိပါသည်။ အမှာစာများကို လိုလိုလားလား ရေးသားပေးတော်မူကြသော သမားတော်ကြီး ဦးသောင်းနိုင်၊ သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာသက်ဆွေ (MD)၊ Health Update ဂျာနယ်မှ အယ်ဒီတာ ဒေါ်နွဲ့တင် တို့အားလည်းကောင်း၊ စာစီ စာမျက်နှာဖွဲ့ပေးသော မိုးသစ္စာ-မိတ္တူ၊ စာစီစာရိုက်လုပ်ငန်းအားလည်းကောင်း၊ စာမူများကို ဖတ်ပေးသော ဆရာမ ဒေါ်သက်သက်မော် (ဒု-ဆေးခန်းမှူး)၊ ဆရာမ ဒေါ်ကေသွယ်မျိုး (မင်္ဂလာသူခဆေးခန်း)၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေပေးသူ ဦးလှတိုး (ရန်အောင်စာပေ) တို့အား များစွာ ကျေးဇူးပြု ဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦး

သစ္စာစကား

~~သစ္စာစကား~~

ကတိသစ္စာတည်သောခါဝယ်
ဩကလေးနက် ပေါ်ဆီထွက်၍
နွယ်မြက် သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်သည်
ကမ္ဘာစဉ်ဆက်တည်စေသော် ...

မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌ (ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး)

သမားတော်ကြီး ဦးသောင်းနိုင်

(ဓမ္မာစရိယ အဘိဝံသ၊ သုံးဘာသာဂုဏ်ထူး) ၏

အမှာစာ



ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး ရေးသားသော အမျိုးသားအားနည်းရောဂါ နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ စာအုပ်ကို အစမှ အဆုံးတိုင် ဖတ်ရှုရာ ပြည်သူအများ ခံစားနေရသော ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူးသင့်လျော်သော ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ရှုပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးရေးသားသူသည် သူ၏ ဆေးကုသသက် (၄၃)နှစ် ကြာ ကာလအတွင်း ဆင်းရဲစွာ တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသော ဝေဒနာသည် များမှ ပျောက်ကင်းအောင် လက်တွေ့အသုံးချ ကုသချက်များကို အခြေခံ၍ အထူးအောင်မြင်စွာ ပျောက်ကင်းသော ရောဂါများကို ပြည်သူများ သိရှိကြ၍ ထိုရောဂါများ မခံစားရစေခြင်းငှာ မြင့်မြတ်သော သမ္မာဆန္ဒဖြင့် ရေးသားထား သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

သူ၏ အမျိုးသားရောဂါနှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ဆေးဆောင်းပါး ပေါင်းချုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးလျှင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တို့ကို လက်တွေ့ အသုံးချ

ကျင့်သုံးပါက မိမိတို့ခံစားနေရသော ရောဂါ၊ ဝေဒနာများ လျင်စွာ ပျောက်ကင်းပြီး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော “အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ” ဆိုသော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လာဘ်များနှင့် ပြည့်စုံခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ... သို့ပါ၍ ဤစာအုပ်ကို လက်မလွှတ်တမ်း ဖတ်သင့်ပါကြောင်း သတင်းကောင်း ပါးအပ်ပါသည်။

သမားတော်ကြီးဦးသောင်းနိုင်

၁၆-၁၀-၂၀၁၂

သမားတော်ကြီးဒေါက်တာသက်ဆွေ (M.D)

ရှေ့ဆောင် တင်ဆွေ

(မင်္ဂလာမေ့စေတိကဇေ) ၏

ဥယျောရဋ်

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးသည် တိုင်းရင်းဆေးဆရာနှင့် စာရေးဆရာ တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးလောကတွင် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ဝေဒနာရှင် များအား ကယ်တင်ကုသပေးရင်း အားလပ်သောအချိန်များတွင် တိုင်းရင်းဆေး ဆောင်းပါးများနှင့် ဘာသာရေးဆောင်းပါးများ ရေးသားပြီး လုံးချင်းစာအုပ် များလည်း များစွာ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ယခုလည်း Health update Journal တွင် အပတ်စဉ်ရေးသားခဲ့ သော တိုင်းရင်းဆေးသုတဆောင်းပါးများကို စုပေါင်း၍ စာအုပ်ထုတ်ဝေ လိုက်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် မျိုးဆက်သစ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ဝါသနာရှင်များအတွက် လေ့လာကာ ပညာများ ရယူမှတ်သားနိုင်ကြပြီဖြစ် ၏။

ဝေဒနာရှင်များ အနေဖြင့်လည်း မိမိတို့ဝေဒနာများအတွက် ဆေးနည်း များပါ ဖော်စပ်သုံးစွဲနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိကြပေမည်။ ဆရာ ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး ရေးသားသော ပညာပေးဆောင်းပါးများတွင်

ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်းလက္ခဏာများ၊ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်နှင့် ဆေးနည်းများကို မထိန်မဝှက်ဖော်ပြထားသောကြောင့် ပြည်သူလူထုအတွက် ထိုက်သင့်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရကြမည်မှာ မလွဲပါ။

တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးနှင့် စာရေးဆရာကြီး ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦး၏ ပညာပေး ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်ကိုဖြင့် လက်မလွှတ်တမ်း ဝယ်ယူဖတ်ကြားမှတ်သားကြပါဟု မေတ္တာစေတနာ ပြည့်ဝစွာဖြင့် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပေသတည်း။ ။

ဒေါက်တာသက်ဆွေ (ရှေ့ဆောင်တင်ဆွေ)
Ph.D (AYURVEDIC MEDICINE-) (KOL-INDIA-)
ဖုန်း - ၀၉ ၇၃၀၅၇၁၅

Health Update Journal အယ်ဒီတာ

CE Oမှ ဒေါ်နွဲ့တင်၏

အမှာစာ



ဆရာဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးက ကျွန်မတို့ Health update Journal ဂျာနယ် တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍမှာ ဖော်ပြခဲ့သည့် အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးဆေးဆောင်းပါးများကို စုစည်းထုတ်ဝေသည့် သူ၏ စာအုပ်တွင် အမှာစာရေးပေးဖို့ တောင်းဆိုလာသည့်အခါ ကျွန်မ တော်တော် နှင့် မရေး ဖြစ်ခဲ့ပါ။

အမှာစာတောင်းသူ ဆရာဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး ဆိုသူကလည်း ကျွန်မတို့ဂျာနယ် ပထမဆုံးစထွက်သည်မှ ယခုတိုင် အဆက်မပြတ်အောင် ထွက်စကတည်းက စာမူများ မှန်မှန်ပို့နေသူ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်ဟစ်ဦး ပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာရဲ့စာတွေက မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် စာတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်မတို့ ကျန်းမာရေးဂျာနယ်နှင့် ကိုက်ညီသည့်အတွက် ကြောင့် ဖော်ပြခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ “ရှေးထုံးလဲမပယ်နှင့် ဈေးသုံးလဲမလွယ် နှင့်” ဟု ရှေးလူကြီးများ မှာကြားခဲ့သည့် ဆိုစကားအတိုင်း မိသားစု ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါသောတိုင်းရင်းဆေးဟု ဆိုလျှင်လည်း မမှား

နိုင်ပါ။ မိမိတို့အိမ်ရှိ မိသားစုများမှာ ရုတ်တရက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ်နှင့် လက်တစ်ကမ်းမှာရှိတဲ့ ဆေးနည်းတိုများနှင့် လွယ်လင့်တကူ ကုသနိုင်ပြီး ကျန်းမာလာကြတဲ့သူတွေ မြောက်များစွာရှိပါသည်။

ကျွန်မတို့ဂျာနယ်သည် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် မြန်မာအမျိုးသားပိုင် ဆေးပညာ ထွန်းကားလာစေရန်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုရန် ဆိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍကို တသီးတခြား ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် ဆရာဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး၏ အမျိုးသားအားနည်းရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ စာအုပ်လေးကတော့ဖြင့် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ ဗဟုသုတကို စိတ်ဝင်စားသူ၊ တိုင်းရင်းဆေးကို ယုံကြည်အားကိုးသူများအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာကို ပေးစွမ်းနိုင်မည့် စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဖြစ်ပါကြောင်းနှင့် စာအုပ်စင်၊ စာကြည့်တိုက်များတွင် အမြဲထားသင့်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဒေါ်နွဲ့တင်

CEO

Health update Journal



**ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦး၏
ကိုယ်ရေးရာဇဝင်
စာပေးရေရာမှတ်တမ်းအကျဉ်း**

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စလင်း၊ ဆင်ဖြူကျွန်းမြို့နယ် ရေလဲကျေးရွာ
၌ ၁၃၀၇ ခု (၁၉၄၅) ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလတွင် အဖ တောင်သူကြီး
ဦးပိန် + အမိ ဒေါ်အေးစိန်တို့မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။

ငယ်စဉ်အခါ အမရပူရ၊ ချောက်၊ ဟင်္သာတ၊ ပခုက္ကူ၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ
စာသင်တိုက်ကြီးများသို့ လှည့်လည်၍ ပညာသင်ကြားခဲ့ရာ အစိုးရ-ငယ်-
လတ်-ကြီး စာမေးပွဲများ အောင်မြင်၍ နိကာယ်စာပေနှင့် ပိဋကတ်စာပေ
များကို သင်ကြားလေ့ကျက်ခဲ့သည်။

၁၉၇၂ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၁ ခုနှစ်အထိ ကြို့ပင်ကောက်မြို့နယ် မြို့တွင်း၊
ကံဦးကျေးရွာတွင် ကလေးသူငယ်များအား ဘာသာ၊ သာသနာ၊ စာရိတ္တ၊
ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများ၊ မင်္ဂလာစာမေးပွဲများ၊ သင်ကြားပေးခဲ့သည်။
ဘာသာ သာသနာအကျိုးများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဆင်ဖြူကျွန်းမြို့နယ် - ရေလဲ၊ ထနောင်းကုန်း၊
လက်ပံပင်ရွာတို့၏ အလယ်ဗဟိုရ်တွင် “အဂ္ဂဇေယျအဋ္ဌမုနိစေတီဘုရား”
တည်ထားကိုးကွယ်နိုင်ရန် နှိုးဆော်စာများ ရေးပေးခဲ့ရာမှ စာပေးရေးသား
ခြင်းကို ဝါသနာပါပြီး စာပေလောကသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မလောက၊ ဓမ္မဗျူဟာ၊ ဝေဒ၊ သင့်ဘဝ၊ အပျိုမ၊ သီလဝ၊ ဓမ္မဝီရ၊ တိုင်းရင်းမေ၊ ယုဝတီ၊ စတား၊ နက္ခတရောင်ခြည်၊ ရောင်ပြန်၊ လပြည့်ဝန်း၊ မနုစာရီ၊ ဂန္ဓာရီ စသော မဂ္ဂဇင်းများနှင့် Health ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်နှင့် မြို့နယ် ဘာသာရေး၊ သာသနာရေး အသင်းအဖွဲ့များမှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ဝေသော ရာပြည့်မဂ္ဂဇင်း၊ ရွှေရတု၊ ငွေရတု၊ စိန်ရတု၊ မဂ္ဂဇင်းများနှင့် ဘုရားပွဲ၊ တရားပွဲ၊ ပဋ္ဌာန်းပွဲ၊ ထီးတင်ပွဲ၊ ဂုဏ်ပြုပူဇော်ပွဲ၊ ဘုန်းကြီးပုံစွာပနပွဲ + သိမ်အောင်ပွဲများတို့တွင် ထေရုပ္ပတ္တိဂါထာ၊ ဂုဏ်ပူဇာ-ရတု ကဗျာ၊ စာညွှန့်များနှင့် ဘာသာရေး၊ သာသနာရေး၊ ဘုရားသမိုင်းဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ဆောင်းပါးပေါင်း အပုဒ်ရေ ၁၀၀၀ ကျော်ခန့် ရေးသားခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍လည်း ရေးသားလျက်ရှိသည်။

၁၉၈၂ ခုနှစ်မှ စ၍ စာပေလုပ်သားအဖွဲ့သို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ယခုအခါ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ စာရေးဆရာအသင်းအဖွဲ့တွင် အလုပ်အမှုဆောင်တာဝန်၊ ဘဏ္ဍာရေးမှူးတာဝန်များနှင့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း၌ အလုပ်အမှုဆောင်တာဝန်တို့ကို ယနေ့တိုင် ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် ၁၉၆၉ ခုနှစ်တွင် တိုင်းရင်းဆေး (၃) ဘာသာ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ စာရေးဆရာဘဝဖြင့် ရောက်ရှိလာသည့် လူနာများအား တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖြင့် အထွေထွေရောဂါများစွာကို ကုသပေးခြင်း-

- ဥက္ကလာပစေတီ မဟာမုနိဓမ္မာရုံ၌ (၄၇) ကြိမ်
- ၁၄/၂ ရပ်ကွက် ဗဟိုရုံဓမ္မာရုံ၌ (၇၉) ကြိမ်
- အမှတ် (၅) ဝိုင်း ဝိမုတ္တိကျောင်း၌ (၁၇) ကြိမ်

စသည်ဖြင့် တရားစခန်းပေါင်းများစွာတို့၌ ယောဂီပေါင်းများစွာတို့အား တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖြင့် ကျန်းမာရေးကူညီစောင့်ရှောက်မှုပြု၍ ကုသပေးခြင်း၊ အားလပ်သည့်အခါ ဘာသာရေး၊ သာသနာရေးဆောင်းပါးများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအကြောင်း ဆောင်းပါးများကို ရေးသားခြင်းတို့ဖြင့် တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်တွင် မိသားစုနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

စာရေးသူ၏အမှာစာ



မြတ်စွာဘုရားသခင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူသည်မှ အနှစ်ငါးရာ တိုင်ရောက်လတ်သော် သာဂလပြည်ရှင် ဘုရင်မိလိန္ဒရာဇာသည် နာဂသေန မည်တွင် ထေရ်အရှင်အား လူတို့၏ သေခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါ အတိုင်း မေးလျှောက်ဖူးလေသည် -

“သေကြကုန်သော အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် သေချိန် ကာလသို့ ရောက်မှသာလျှင် သေကုန်ကြသလော၊ ဒါမှမဟုတ် သေချိန် ကာလသို့မရောက်ဘဲလည်း သေကုန်ကြသလော” ဟု မေးလျှောက်ထားရာ-

* လူတို့သည် သေချိန်ကာလသို့ရောက်၍လည်း သေကုန်၏။

* သေချိန်ကာလ မဟုတ်ဘဲလျက်လည်း သေကုန်၏။

* သတ္တဝါတို့၏ သေခြင်းသည် တစ်ပါးတည်းသာဖြစ်၏။ ကြွင်း သော ခုနစ်ပါးသော သေခြင်းသည် မိမိ၏ ကံကြွင်းရှိပါသေးလျက် သေ သည် မည်ကုန်၏ဟုအစချီ၍ သေခြင်းအကြောင်းတရားတို့ကို ဥပမာ မြောက် များစွာဖြင့် အရှင်နာဂသေနထေရ်က မိလိန္ဒမင်းကြီးအား ထင်ရှားစွာ ရှင်းပြ ဖြေဆိုထားလေ၏။

အရှင်နာဂသေနထေရ်၏ ဆိုလိုရင်းစကားမှာ -

သေကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှစ်ပုံတစ်ပုံသည် ကံအကြောင်းကြောင့် သေကြ၍ ကျန်ခုနစ်ပုံကား ဉာဏ်မယှဉ်၊ ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်ဘဲ မိုက်မဲမှု ကြောင့် သေကြရသည်။

သတ္တဝါအများ သေနေကြသည်မှာ ကံအကြောင်းကြောင့်ချည်း မဟုတ်၊ ကျန်းမာရေး မလိုက်စား၊ မသိနားမလည် မိုက်မဲမှု၊ အနေအထိုင် အစားအသောက်တို့ မဆင်ခြင်မှုတို့ကြောင့် သေရသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သုတ္တန်ပိဋကတ် ခုဒ္ဒကနိကာယ်မှာ ဆိုထားပေသည်။

အသက်မရှည်ချင်ပါဘူး

ယခုအခါ အချို့သော လူတို့သည် အသက်ရှည်ရန် မဆိုထားနှင့်၊ အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ တွင်း ရောက်လာလျှင်ပင် အသက်ကြီးပြီဟု ယူဆကာ အလုပ်မလုပ်ကြတော့ဘဲ သားသမီးတို့အပေါ်၌ အခွင့်အရေးယူကာ နေကြသူတွေ ထုနဲ့ဒေး ရှိနေကြပေသည်။ လုပ်လက်စအလုပ်မှပင် အနားယူ ကြ၍ ငယ်စဉ်အခါက စုဆောင်းလာခဲ့သမျှ ဗဟုသုတများကိုပင် ပျောက် ပျက်ကာ အချိန်တွေကို အလဟဿဖြုန်းတီးလျက် ကုန်လွန်စေကြပေသည်။

ရခဲလှသည့်လူ့ဘဝကို ရလာသည့်အခိုက် တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်လုပ် ကိုင်နိုင်အောင် ကျန်းမာပြီး ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းကာ အသက်ရှည်ရန် လိုအပ်လှပေ သည်။

“အသက်မရှည်ချင်ပါဘူး” ဟု ပြောကြသူများမှာ အသက်ရှည်ခြင်း ကို စက်ဆုပ်၍ မဟုတ်ပေ။ ကိုယ့်အရိုးကို မသယ်နိုင်လောက်အောင် ကျန်း မာရေး ချို့တဲ့မှုကို စက်ဆုပ်၍ ကြောက်ရွံ့၍ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်း သိလောက် ပေသည်။ အသက်ရာကျော်တိုင်အောင် ကျန်းမာသန်စွမ်းကာ နေရလျှင်မူ ရခဲလှသော လူ့ဘဝကို မည်သူ စွန့်ချင်ပါမည်နည်း။

အသက်ရှည်စေရန်နှင့် အသက်ရှည်သမျှ ကာလပတ်လုံး ကျန်းကျန်း မာမာ ရှိရန်မှာ အလွန်လိုအပ်လှပေသည်။ အလွန်လည်း အဖိုးထိုက်တန် လှပေသည်။ အလွန်အဖိုးတန်သလောက် ခက်ခဲသောအလုပ် မဟုတ်ပေ။ ထိုအချက်များကို လိုက်နာသဖြင့် ခံစားရမည့် အကျိုးကျေးဇူးကား လိုက်နာ ပြုလုပ်ရမည့် တာဝန်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် မိုးနှင့် မြေကြီးမျှ ကွာခြားပေသည်။

အသက်ရှည်ရှည်နှင့် ကျန်းကျန်းမာမာ နေချင်လျှင် စိတ်ထင်တိုင်း စိတ်ကိုအလိုလိုက်၍ နေထိုင် စားသောက်မှုကို တော်လှန် ချိုးဖျက်ပြီးလျှင်

မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် နေထိုင်နည်း၊ စားသောက်နည်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားနည်းတို့ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုမူလျက် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့သာ လိုအပ် ပေသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းဆိုသည်မှာ

သို့မှသာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာ ပေမည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းဆိုသည်မှာ (၀၁) ကျန်းမာရေးကောင်း သော လူတစ်ယောက် ဖြစ်ရန်မှာ -

၁။ စား၍ အရသာရှိခြင်း၊

၂။ အိပ်၍ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ပျော်ခြင်း၊

၃။ ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး သွက်လက်စွာနှင့် နေထိုင်ကောင်းခြင်း စသည်တို့နှင့် ပြည့်စုံသူကို ဆိုလိုပေသည်။ ဤကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း သည် ရွှေ ငွေ စသော ရတနာတို့ဖြင့်လည်း ဝယ်၍မရနိုင်သော လူတို့၏ ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးမှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အစဉ် အဆက် တန်ဖိုးရှိ၏။ ကမ္ဘာပျက်၍ လူဟူသော သတ္တဝါ တစ်ယောက်မျှ မရှိမှသာလျှင် ကျန်းမာရေးဟူသော စကားလုံး ပျောက်ကွယ်တော့မည်။ လူရှိနေသမျှ ကျန်းမာရေးဆိုတာ ရှိနေမည်ဖြစ်၏။

ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်း၏ဖွားပက်တော်

ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်း၏ ဖွားဖက်တော်သဖွယ်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာ ရေးကို မိမိတို့၏ အဖိုးထိုက် အဖိုးတန် ရတနာတစ်ပါးအနေနှင့် တန်ဖိုး ထားသင့်၏။ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ပေါများခြင်းတစ်ခု အနေနှင့်လည်း တန်ဖိုးထားသင့်၏။

လူ့လောကတွင် အဖိုးတန်သည်ဟု အထင်ကြီးနေကြသော ရတနာ ရွှေ ငွေတို့ပင် ရှိလင့်ကစား ကျန်းမာရေးနှင့် မပြည့်စုံသူသည် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနှင့် အဘယ်မှာလျှင် လူ့ဘဝ၏ လောကစည်းစိမ်အရသာကို ခံစားနိုင်ပါတော့မည်နည်း။

တင်းပြည့်၊ ကျပ်ပြည့်၊ ကျန်းမာသူသည် ရတနာ၊ ရွှေ၊ ငွေ ပစ္စည်း အထွေထွေနှင့် ကြွယ်ဝကုန်လုံခြင်း မရှိစေကာမူ၊ ထမင်းတစ်လုပ် ရှာစား နိုင်သော အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတစ်ခုကား ဇနက်မချွတ် ရရှိနိုင် သေး၏။

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူသည် အမျှော်အမြင် အကြံဉာဏ်တို့ များစွာ ရှိမည်။ အမျှော်အမြင် အကြံဉာဏ်ရှိသူတို့ကား လိုချင်တာအားလုံးကို ရရှိနိုင် မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်ဝသူတို့အဖို့ မည်မျှ မျှော်လင့်ဖွယ်များ ပေးသနည်း။ မည်မျှ စိတ်ချမ်းသာလိုက်ပါသနည်း။ ကျန်းမာရေးနှင့် မပြည့်စုံသူတို့မှာမူ ကား အိပ်ရာထဲနှင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတို့မှာပင် အချိန်ကုန်၍ ငွေကုန်၊ လူပမ်းဖြစ်ကာ ဘဝ၊ မသာမယာ စိတ်မချမ်းမသာဖြင့် နေကြရပေမည်။ ရှိသည့် ဥစ္စာဓနတို့သည်လည်း အသုံးမဝင်နိုင်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ဥစ္စာဓန ပေါကြွယ်ဝခြင်းထက် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာ နေနိုင်ခြင်းကို ပိုမို တန်ဖိုးထားသင့်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ထာဝစဉ် ပြည့်စုံစွာနေနိုင်ရန် အတူးလိုအပ်သောအချက်မှာ -

၁။ ကာကွယ်ရေး

၂။ ကုသရေး ဟူ၍ အချက် ၂-ချက် ရှိသည်။

ထိုတွင် -

၁။ ကာကွယ်ရေးသည် အနာရောဂါ မဖြစ်မီက ကြိုတင်၍ ကာကွယ် ရသောကြောင့် ကုသရေးထက် အဆပေါင်းများစွာ အရေးပါ၍ အလွန်ပင် လိုအပ်လှပေသည်။

ဥပမာ - ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကျိုးပဲ့ပျက်စီးမှ ပြင်ဆင်ရသည်ထက်၊ မပျက်စီးခင်က ကြိုတင်၍ သေသပ်စွာ ကိုင်တွယ်ပြုပြင်ခြင်းသည် ပိုမို၍ လွယ်ကူ၏။ ကျိုးပဲ့ပျက်စီးပြီးမှ ပြုပြင်ခြင်းသည် မလွယ်ကူကြောင်းသိရာ၏။

ထိုဥပမာကဲ့သို့ အနာရောဂါမဖြစ်မီက ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ခြင်း သည် အလွန်လွယ်ကူ၍ သင့်မြတ်လှပေ၏။

ကံကို ပုံချတတ်ကြ၏

မြန်မာပြည်၌ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာစေရန်၊ သန်စွမ်းစေရန် ကာကွယ် ခြင်းကို လိုက်စားသူ အလွန်နည်းပါးလှ၏။ အနာရောဂါရ၍ သေသောအခါ

ကျမှသာလျှင် မောင် ဘယ်သူတော့ အကြောင်းကံ မကောင်း၍ သေရ တာဘဲဟု ကံကိုသာ ရိုးမယ်ဖွဲ့ပြောကြ၏။ ကံကို အစွဲသန်ကြ၏။ ကံကို ပုံချတတ်ကြ၏။ အမှန်စင်စစ် နေရာတိုင်းမှာ ကံကိုချည်း အစွဲမသန်သင့်ပေ၊ အပြစ်ပုံမချသင့်ပေ။ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းလက္ခဏာတို့ကို အမှန်ရအောင် စိစစ်သင့်၏။ ထိုအဖြစ်ကို အတုယူ၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်၊ ရှောင်ရှားသင့်ကြ၏။

အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန် စသော နိုင်ငံခြားသားများသည် ကံဆိုသည့်အရာကို ပဓာနမထားကြဘဲ စိတ်ကို ကြည်လင်ပျော်ရွှင်အောင် နေကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကိုလည်း အထူး အလေးပေး ကာကွယ်ပြုပြင်၍ နေကြသဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းကြပေသည်။ အသက်ရှည် ကြပေသည်။

ဥတုသပ္ပာယ်မှုစွာကျင့်သုံး

အပူ အအေး ညီမျှအောင် ဥတုအလိုက် ပြုပြင်၍ ဥတုဖြင့် ကျန်းမာ အောင် ပြုပြင်နေထိုင် ကာကွယ်ကြသည်။ ပူသည့်အခါ၌ အေးအောင်၊ အေးသည့်အခါ၌ ပူအောင်၊ ဥတုသပ္ပာယ်မှုစွာ ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြသည်။

ကြေကျက်လွယ်သော အစာအာဟာရများကို အချိန်မှန်မှန် မျှမျှတတ စား၍ အစာအာဟာရဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြုပြင်နေထိုင်၍ ကာ ကွယ်ကြသည်။

သင့်တော်ရာဆေးဝါးတို့ဖြင့်လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ကာကွယ် ကြသည်။ ကြံဆသုံးဆောင် မှီဝဲကြသည်။

အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန် စသော လူမျိုးခြားများမှာ မြန်မာ လူမျိုးများထက် ပို၍ ကျန်းမာကြပြီးလျှင် အသက်ရှည်ကြသည်ကို ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေးသက်တမ်း၌ တွေ့မြင်ကြရသောကြောင့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာ လူမျိုးတို့သည် ကံတစ်ခုတည်းကိုသာ အစွဲမသန်ကြဘဲ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါးတို့ဖြင့် ဤရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကျန်းမာပြီး သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်၍ အသက်ရှည်ရှည် ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်ကြစေ ရန် -

(၁) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန် ပြုလုပ်အားထုတ်ကြပါ။

(၂) နံနက်စောစော အိပ်ရာထ ရေသောက်ခြင်း၊ လေ-တဝရှုခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ် အားထုတ်ကြပါ။

လေကောင်းလေသန်ရှုရှိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို ယခု ပြုနေသည်ထက် သုံးဆပိုလုပ်ပြီး၊ အစားအစာ စားသောက်မှု အချိန်မမှန် ခြင်းတို့ ယခုပြုလုပ်နေခြင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံလောက် မြီးမြဲလုပ်ကိုင်လိုက်လျှင် ဘယ်ရောဂါမျှလည်း ဖြစ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

သို့မှသာ လူတိုင်းကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစွာ သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှင်နေနိုင်ရေးနှင့် ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေးအတွက် ဤစာအုပ်မှ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ ရရှိ ကြမည်ဖြစ်သည်။

သမိုင်းတန်ဖိုးမြင့်မားသည့် မြန်မာ့ဆေးပညာ

လူတိုင်းလူတိုင်း ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ကုသမှု ခံယူခြင်းတို့ကို တတ်သိ နားလည်ထားရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ထိရောက်သော ကုသမှုတွင် ခေတ်မီဆေးပညာများအပြင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာဖြင့်လည်း ကုသမှုခံယူကြစေလိုသည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာသည် သမိုင်းတန်ဖိုးမြင့်မားသည့် ရှေးဟောင်း အမွေအနှစ် ဆေးပညာ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ကို သိထားစေ၊ တတ်ထားစေ၊ နားလည်ထားစေချင်သည်။

စာရေးသူသည် မြန်မာသမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက် မြန်မာ့ရာသီဥတု၊ ရေမြေသဘာဝ၊ တောတောင် မြန်မာယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာအမွေအနှစ် ဓလေ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာများ ထုံမွမ်းလျက် တည်တံ့ခဲသော ထီးသုံးနန်းသုံး တော်ဝင် ဆေးပညာများကို လူတိုင်း တတ်သိနားလည်စေချင်သည့် စေတနာဖြင့် ဤကျန်းမာရေး ဆေး ဆောင်းပါးများကို ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ

ရှေးအခါနှင့် ယနေ့အချိန်တွင် မြို့ပြနှင့်ကျေးလက်နေပြည်သူများသည် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကို အားကိုးယုံကြည်စွာ

အသုံးပြုလျက်ရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဦးရေအများဆုံးနေထိုင်သည့် ကျေးလက် ဒေသများနှင့် ဝေးလံခေါင်းပါးသော အစွန်အဖျားဒေသရှိ လူတို့ပါ မကျန် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆေးဝါးအကြောင်း သိစေချင်လွန်းလှသည်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းစေချင်လွန်းလှသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း သဘာဝအလျောက် ပေါများစွာ ဖြစ်ထွန်း ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော သဘာဝသယံဇာတ အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့် အဖိုးတန် ပရဆေးပင်များ ရေထွက်၊ မြေထွက်နှင့် တိရစ္ဆာန်ထွက် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများကို ပြည့်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ပိုမိုတန်ဖိုးထား အရေးတယူ သိစေချင်လှသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုတန်ဖိုးထား လေ့ကျင့်လိုက်စား သူသည် သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိုင်ဆိုင်ရထားသည့်အတွက် ထိုခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်-

- ကောင်းစွာ နေနိုင်ခြင်း၊
- ကောင်းစွာ စားနိုင်ခြင်း၊
- ကောင်းစွာ စီးပွားရေး အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊
- ကောင်းစွာ အိမ်မှုကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊
- ကောင်းစွာ တရားဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်ခြင်း၊
- စသည့် ကောင်းမှု အထွေထွေတို့ကို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည်။

သို့ဖြစ်၍ လူသားအားလုံးတို့သည် မိမိတို့၏ ရရှိထားသော ခန္ဓာကိုယ်ကို -

- မည်သို့ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်မည်၊
- မည်သို့ ကျန်းမာအောင် စားသောက်မည်၊
- မည်သို့ ရောဂါမကပ်ရောက်အောင် ပြုမူကာကွယ်မည်၊
- မည်သို့သော လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ပြုလုပ်မည်-ဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ် စူးစမ်းနိုင်သော ဉာဏ်ပညာ၊ အသိတရားများ ရရှိရန် လိုအပ်လှပေသည်။

ကျန်းမာရေးအသိအမြဲရှိကြစေရန်

ဤသို့ အသိဉာဏ်ရရှိဖို့မှာ -

ကျန်းမာရေးစာစောင်ဂျာနယ်များ၊

ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းများ၊

ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာအုပ်များ၊

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ဟောပြောပွဲများ စသည်တို့ကို ဖတ်ဖို့၊ နားထောင်ဖို့ အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ထိုလူသားအားလုံးတို့ ကျန်းမာရေး အသိပညာဗဟုသုတများကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိ အမြဲရှိကြစေရန်ဟူသော ကောင်းမြတ်သော စေတနာ သမ္မာသန္တဖြင့် ဤစာရေးသူသည် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနှင့် ပတ်သက်သော ကုထုံးကုက္ကံနှင့် တကွသော ပညာပေးဆောင်းပါးများကို ဟို နှစ်အတန်ကြာကြာကပင် ကြိုကြား၊ ကြိုကြားနှင့် ကြိုးစားပြီး ရေးသားလာခဲ့ပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာကဏ္ဍတစ်ရပ်

ထိုရေးသားထားသော စာမူများကို ဘယ်ဂျာနယ်၊ ဘယ်မဂ္ဂဇင်းမှလည်း မပို့ဖြစ်ဘဲ အချိန်ကာလအားဖြင့် ကြာမြင့်စွာ သိမ်းဆည်းထားခဲ့မိသည်။ Health update Journal ဂျာနယ်နှင့် ဆက်စပ်မိပြီး ၎င်းဂျာနယ် စတင်ထွက်ရှိသည်မှ ယခုတိုင် တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဖော်ပြပေးသဖြင့် ၎င်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့်တကွ စာတည်းအဖွဲ့ဝင်များ၊ ထုတ်လုပ်ပေးသူများ အားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်မိပါသည်။

ယခု Health Updates ဂျာနယ်တွင်ဖော်ပြခံရသော စာမူများမှာ ပုဒ်ရေအတော်များများ ရရှိလာခဲ့ပေပြီ။ ရရှိလာသော ထိုပညာပေး တိုင်းရင်းဆေး ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများကို -

စာဖတ်သူ ပရိသတ်အချို့မှလည်းကောင်း၊

ဆေးခန်းလာရောက်ကုသသူ အချို့လူနာများမှလည်းကောင်း၊

အချို့သော မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများမှလည်းကောင်း

စုစည်း၍ စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် တိုက်တွန်းကြပေသည်။ အကြံပြုကြပေသည်။

ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဆန္ဒကို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးသောအားဖြင့် Health Update ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြပြီးခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေးဆောင်ပေးအချို့ကို “အမျိုးသားအားနည်းရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ” ဟူသော အမည်ဖြင့် စာအုပ်အဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်ရပါသတည်း။

သတ္တဝါအားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာ၍
ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ ပြည့်စုံကြွယ်ဝကြပါစေ။

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး
၁၃၇၅-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလ

ကျမ်းဦးပဋိညာဉ်စကား



ယာဝ သက္ကံ လိခိဿာမိံ ၊ မမ ဉာယဝိ ဇောနံ ၊
အာရဘိတွာန အတ္တာယ ၊ သုခံ ဝဟန္တူ ယံ ဂန္တံ ။

အဟံ - မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘကို ပုညကံထောက် လူ့ဘုံရောက်ဘိ ရရှိလာသူ ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦးခေါ် တပည့်တော်သည်။ ဇောနံ - ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ရရှိလာသဖြင့် ခန္ဓာဒုက္ခ မလွတ်ရဘဲ ဆင်းရဲနေသူ လူအပေါင်း တို့၏။ အတ္တာယဝိ - ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ရောဂါနောက်သဖြင့် နူရင့် ဗျာဓိ ဒုက္ခရှိကို သြသမိနှင့် တွေ့ထိသက်သာ ချမ်းသာစေခြင်းအကျိုးငှာ လည်းကောင်း၊

ဝါ - အတ္တာယဝိ - ဆယ်ဖြာပုည ကုသလကို နူမှရင့်တိုင် အခြေခိုင် လျက် စဉ်ဆက်အားကြီး ဉာဏ်စဉ်တိုး၍ ချမ်းသာစေခြင်း အကျိုးငှာလည်း ကောင်း။ မမ - ထူးကဲမြတ်လှ လူဌာနဝယ် ဧည့်သည်ပမာ ရောက်ရှိလာစဉ် သတိဝင်သူ ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးခေါ် တပည့်တော်၏။

ဉာယဝိ - သံသာစက်ဝယ် ကျင်လည်ရသော်၊ ခုခေါ်ဘဝ ပစ္စက္ခမှ စ၍မဆိုင်း ဘဝတိုင်းမှာ ပညာပါရမီ ပြည့်မှီခြင်းဟူသော ပညာဉာဏ် အကျိုးငှာလည်းကောင်း၊ သန္ဓာယ - သူတော်လမ်းစဉ် ဆင်ခြင်ချမှတ် ရည်ရွယ်လတ်၍၊ ယာဝသက္ကံ, သဒ္ဓါ, ဝီရိ, သတိ, ပည - ခြေခံရှာမှီး

ချီးနှီးကာလ ပယ်ချခိုင်ခိုင် စွမ်းနိုင်သလောက်၊ အာရဘီတွာန - ယောက်ျား
 မှန်က ပြုရဲရမည် ကမ္ဘာ့လက်ရိုး လုံ့လမျိုးကို ဆိုရိုးစကား စိတ်မှာထားလျက်
 မနားကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍၊ ယံဂန္တ - အာရောဂျပရမာလာဘာ
 ကျန်းမာခြင်း လာဘ်၊ မိန့်ရပ်စကား အရှိသားမို့ ပြည်ထွားဝေဆာ ကျန်းမာ
 ခြင်း လာဘာနှင့်၊ ပညာပေးဆောင်၊ “အမျိုးသားအားနည်းရောဂါနှင့် အခြား
 ကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ” မည်ထားမှည့်ခေါ် အကြင်ဆေးကျမ်းတော်
 မြတ်ကို၊

လိခိဿမိ - လူတို့အတွက် အားကိုးချက်မို့ စိတ်လက်ပျော်စွာ ရေး
 လိုက်ပါတော့အံ၊ သောဂဇ္ဈော - အရောဂျပရမာလာဘာ ကျန်းမာခြင်း လာဘ်-
 ထိုဆေးကျမ်းတော်မြတ်သည်၊ သုခံ - ဆင့်တန်းဖြာဖြာ အလွှာသီးသီး ငယ်
 ကြီးမဟူ လူမျိုးမရွေး အရေးရေးအဖုံဖုံ စုံလင်လှစွာ လူတကာတို့၏ ချမ်းသာ
 ကို၊ ဝဟန္တု - နေညဉ့် နာရီ စက္ကန့်ဆီတိုင်၊ မယိုင်ချိန်စေ၊ ချမ်းမြေ့ကြည်သာ
 ရွှင်လန်းဖြာအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

၁။ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ



ယောက်ျားမှာ ဆီး၊ မိန်းမမှာ မီး -

ယောက်ျားမှာ သေး၊ မိန်းမမှာ သွေး -

ဟူသော စကားပုံ ရှိသည်။

ပြောလိုသည်မှာ ယောက်ျားများ၌ ဆီးသည် အရေးကြီးသလို မိန်းမများ၌ သွေးသည် အရေးကြီးပေသည်။

အမှန်မှာ ဆီးရောဂါသည် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး ကျား/မ မခွဲခြားဘဲ ဖြစ်တတ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။

ပထမ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါ ၅ မျိုးရှိကြောင်း သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးရောဂါ ၅ မျိုး

- | | | |
|--------------------|---|-------------------|
| ၁။ သောမ ရောဂါ | - | ဆီးလွန်ရောဂါ |
| ၂။ မုတ္တယိတ် ရောဂါ | - | ဆီးအောင့်ရောဂါ |
| ၃။ မုတ္တယတ် ရောဂါ | - | ဆီးချုပ်ရောဂါ |
| ၄။ အသိကာ ရောဂါ | - | ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ |
| ၅။ မရမေဟ ရောဂါ | - | ဆီးချိုရောဂါ |

ဟု ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ ၅ မျိုးရှိကြောင်း သာရကောမုဒိ စသော ဆေးကျမ်းများမှာ ရှေးမြန်မာသမားတော်များ ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။
ယခုအခါမှာမူ ထိုရောဂါ ၅ မျိုးအပြင်-

ဆီးပူ ညောင်းကျရောဂါ

ဆီး ကျောက်ကပ်ရောဂါ

ဆီး ကျိတ်ရောင်ရောဂါ

ဟု ဆီးရောဂါမှ တဆင့်၊ ဆင့်ပွားရောဂါများလည်း အဖြစ်များလာ နေပါ၏။

ထို ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့အထဲမှ ယခု ဤ၌ တင်ပြလိုသော ရောဂါမှာ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်သည်။

ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းမှာ -

၁။ နေပူမီးပူ ခံလွန်းခြင်း

၂။ နေပူ မီးပူထဲမှာ ကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း

၃။ နေပူပူ ခရီးကြမ်းကို ကြာရှည်စွာ ခရီးသွားရခြင်း

၄။ အပူ၊ အစပ်၊ အဖန်၊ အချုပ်စာများ လွန်စွာ စားသုံးခြင်း

၅။ မေထုန်လွန်ကဲခြင်း

၆။ လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်း

၇။ အညောင်းထိုင်မှုများခြင်း

စသည့် အကြောင်းအချက်များကြောင့်၊ ကျင်ငယ်အိမ် (ဆီးအိမ်) မှာ အပူငုတ်၊ အပူစွဲ အပူလောင်မြိုက်သည့်အတွက် သုတ်ဓာတ်များ ပျက်စီး ပြီး၊ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆီးပူ ညောင်းကျရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များက ရိဖြူ၊ ရီနီ ရောဂါဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ ရိဖြူ၊ ရီနီ (ခေါ်) ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါ၏ မူလစစ်မြစ်မှာ အေးသောပူသော ရသာ (၇) ပါးတို့ကို စားမျိုအပ် သည်ရှိသော် အအေး၊ သီတများလျှင် အအေးဘက်သို့လိုက်ပြီး အပူများလျှင် အပူဘက်သို့လိုက်ကာ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ သီတတေဇောတို့

သည် အစာသစ်၊ အစာဟောင်းအိမ်နှင့် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးအိမ်တို့မှာ ကိန်းအောင်း တည်ရှိသွားကြပေသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ရသာ (၆) ပါး၊ ရသာ (၇) ပါးတို့သည် အပူ ဥဏှများလျှင် အပူဘက်ကို လိုက်ပြီး၊ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဥဏှတေဇာဓာတ်တို့သည် အစာသစ်၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့မှာ ကိန်းအောင်း တည်ရှိနေကြပေသည်။

ဆီးပူနာ

၎င်း - တည်ရာ (၅) ဌာနတို့တွင် ကျောက်ကပ်အိမ်မှာ အပူခိုး၊ အပူရှိန်၊ အပူငွေ့တို့သည် မီးပွား မီးပေါက် ကျရောက်သည်မျှမက အလွန် ပူပြင်းစွာ ကျရောက်လာသည့်အခါ ဗဟိဒ္ဓ ဩကာသလောက၌ အအေးရှိန် အအေးငွေ့၊ အအေးဓာတ်၊ အအေးကလာပ်တည်း ဟူသော သီတနှင့် တူမျှ သည့် ညီညွတ်မှု သမဘာဂမဖြစ်ဘဲ ရန်ဘက်ဝိရောဓိ ဒေါသဖြင့် ဆန့်ကျင် ကြပြီးသော်-ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ပြင် ကျောက်ကပ်အိမ်မှ အပူခိုး၊ အပူရှိန်တို့သည် ဆီးအိမ်ကို လောင်ကျွမ်းခြင်း ပြုကြသည့်အခါ အပေါ်မှ အပူရှိန် အပူငွေ့အုပ်သည့်အတွက် ဆီးအရောင်ဟာ နီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နည်းခြင်းများ ဖြစ်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ဆင်းသက်လာရသည်ကို ဆီးပူနာ ဖြစ်၏ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

၎င်း-ဆီးပူရောဂါမှ တဆင့်၊ ရိဖြူကျခြင်း၊ ရိနီကျခြင်း၊ ဆိုပြီး ထပ်ဆင့် ခွဲခြားဖြစ်ပေါ်လာရပြန်သည်။ ဆီးပူညောင်းကျ (ရိဖြူကျခြင်း) ဆိုသည်မှာ ထိုအပူရှိန်၊ အပူခိုး၊ အပူငွေ့ဟာ တိုးပြီး ပူလာပြန်သည့်အခါ ကျင်ငယ်အိမ်အတွင်းဘက်၌ ဆီးရည်သည် ချာချာလည်ကာ အတွင်းဘက်၌ ရှိသော သလိပ်နုတို့ကို၊ တိုက်ခိုက်မိ၍ သလိပ်နုတွေ ပြတ်၍ပြတ်၍ ဆီးနှင့် အတူ ကျဆင်းလာသည်ကို ဆီးပူညောင်ကျ၊ (ရိဖြူကျခြင်း) ရောဂါဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ရိနီကျခြင်း- ဆိုသည့် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်း မှာ ကိုယ်တွင်းရှိ အပူခိုး၊ အပူငွေ့တို့သည် ဗဟိဒ္ဓက လုံနေ၍ အပြင်ကို

မထွက်နိုင်ဘဲ အပူမစဲဘဲ ဒလစပ် လောင်မြိုက်သည့်အခါ ဆီးအိမ်အတွင်းမှာ ရှိသည့် သလိပ်နု၊ သလိပ်ကြမ်း၊ သလိပ်ခဲတို့ကုန်ပြီး၍ အူမ၏ သွေးကြော များကို ထိခိုက်ပွတ်တိုက်မိသည့်အခါ သွေးရည်ဖြစ်ပြီး ကျလာသည်ကို ရိနိုကျခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်၏ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

ရိစားနာ

ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရိဖြူဆင်းလိုက် ရိနိုဆင်းလိုက်နှင့် ဆီးပူညောင်းကျ (ခေါ်) သည့် ရိစားနာသည် မပျောက်ဘဲ ကြာရှည်စွာ ငုတ်နေခဲ့လျှင် -

- ၁။ အင်္ဂါဇာတ်က အခိုးထွက်ခြင်း၊
- ၂။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ညောင်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊
- ၃။ ကာမဂုဏ်ကို များစွာခံမင်လာခြင်း၊
- ၄။ သုတ်ဓာတ်ပျက်သဖြင့် ဇနီးမယား စသည်တို့ကို အမြဲလိုလားနေခြင်း၊

၎င်းအချက်များ ဖြစ်နေခြင်းကို လူပျိုနာဟု အချို့ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးများက မှည့်ခေါ်ခဲ့ကြသည်။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ရိဖြူ၊ ရိနိုဆင်းခြင်း) စွဲကပ်သောသူတို့တွင် များသောအားဖြင့် ခံစားရတတ်သော လက္ခဏာများမှာ -

- ၁။ ပထမ - ကျင်ချောင်းအတွင်းမှာ၊ ပိုးကလေးများ သွားလာနေသလို ရွစ် ရွစ်နှင့် ခံစားနေရပြီး ယားနေတတ်သည်။ တစ်ပတ်ခန့် ကြာလာသည့်အခါ ကျင်ချောင်းအတွင်းထဲမှ နို့ရည်ကစီရည်ကဲ့သို့ အဖြူရောင်ရည်များ ကျလာတတ်ခြင်း၊
- ၂။ ဆီးကိုခွက်နှင့် ခံကြည့်လျှင် နို့အဖတ်ကဲ့သို့ တွဲနေခြင်း၊
- ၃။ ဆီးသွားသည့်အခါတိုင်း နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊
- ၄။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပူစပ် ပူလောင်ဖြစ်သည့်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း၊
- ၅။ ဆီးနည်းနည်းနှင့် မကြာခဏသွားခြင်း၊

၆။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပထမ အပ်ချည်မျှင်ကဲ့သို့ အဖြူအမွှာများ ထွက်ပြီးမှ ဆီးသွားခြင်း၊ ၎င်းနောက်မှ အဖြူရောင်၊ အဝါ ရောင်များ ပါလာခြင်း၊

၇။ အရိအခွဲများအတွင်း သွေးစ၊ သွေးနုများပါပြီး၊ နာကျင် ကိုက် ခဲခြင်း၊

၈။ ကျင်ချောင်းထိပ်တွင် ဆန်ခါပေါက်ကဲ့သို့ အနာဖြစ်ခြင်း စသည့် အဆင့်ဆင့် မြင့်၍ မြင့်၍ ဖြစ်ပွားလာတတ်ပေသည်။

အထူးသတိပြုရမည်မှာ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါကို နှစ်အခါမှာ ၇ ရာစိုက်မကွဲလျှင် နောက်ဆုံးအဆင့် နံပါတ် (၆-၇-၈) ရောက်သည့် အခါ အနာငန်းမန်းလိုက်ပြီး၊ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည်အထိ ဖြစ် နိုင်သည်။

ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်ကုပါ

ယင်းသို့ လက္ခဏာချက်များ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပြီဆိုပါက တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံး ဆေးများနှင့် လောလောဆယ် သက်သာရာရအောင် စားသုံး သင့်ပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၅-သည်းခြေဆေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၆-အပူငြိမ်းဆေးတို့ကို ဆတူ ရောစပ်ပြီး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် သကြားရည်နှင့်သောက်ပါ။

ဆီးရွှင်၊ ဆီးကြည်၊ ဆီးများစေရန် ဆေးအမှတ် (၂၁) ဆီးဆေးဖြူ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်ကို မြင်းခွာရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် နေ့ (၂) နာရီမှာ သောက်ပါ။

ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ မှန်ကန်ပြီး အပူအပုတ် ကင်းငြိမ်းစေရန် ဆေးအမှတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး၊ ဝမ်းအခြေအနေကို ချင့်ချိန် ကြည့်ပြီး ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်းအထိ နံနက်စောစော (သို့မဟုတ်) ညအိပ်ရာဝင်ချိန် အစာနှင့် ဝေးဝေး ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။

ဤသို့စားသုံးခဲ့ပါလျှင် ရောဂါ အနု၊ အရင့် လိုက်၍ သက်သာ
ပျောက်ကင်းလာပါလိမ့်မည်။ ဤသို့မှ ရောဂါမထူးခြားလျှင်၊ မသက်သာ
လျှင် နီးစပ်ရာ မြန်မာသမားတော်များနှင့် ဖြစ်စေ၊ အနောက်တိုင်းဆရာ
ဝန်များနှင့်ဖြစ်စေ၊ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်၊ လေးလေးစားစား ကုသမှုခံယူ သင့်
ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၂၉

၂။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ



ယောက်ျားများ၌ အဖြစ်များဆုံးသော ရောဂါမှာ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးလွန်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနီ စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ သမုဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ဖြင့် ဝိရောဓိဖြစ်ခါ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ထိုရောဂါ များစွာထဲမှ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါသည်

ဆီးလွန်ရောဂါ၊

ဆီးအောင့်ရောဂါ၊

ဆီးချုပ်ရောဂါတို့ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းများကို အခြေခံပြီး သည်းခြေ၊ လေ ဒေါသနှစ်ပါးကြောင့် သလိပ်ဒေါသဦးဆောင်သည့် ကျင်ငယ်နှင့် သုတ်ဓာတ်တို့သည် ကျောက်ကပ်ကစပြီး ဆီးအိမ်တိုင်အောင် လမ်းကြောင်းတလျှောက် ကော်ရည်လိုဖြစ်သည့် ရောဂါကို “ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ” ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဆီးသွားရက်စဲ

ကော်ရည်ရေမြှုပ်သည် သည်းခြေနှင့်အတူ လေပူ၏အရှိန်ကြောင့် ခြောက်သွေ့မာကြောပြီး ကျောက်သားအဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါသည်။

၎င်းကျောက်သားများသည် ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ချောင်းများ အတွင်း တည်ရှိပြီး ဆီးသွားသည့်အခါ ပိတ်ဆို့ကာ ဆီးသွားခက်ခဲခြင်း ဖြစ်သည်။

ပမာဏအားဖြင့် ပျက်စီးသောလေသည် ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်၍ သုတ်နှင့်ရောနှောသော ကျင်ငယ် သို့မဟုတ် သလိပ်နှင့်ရောနှောသော ကျင် ငယ်ကို ခြောက်သွေ့စေပြီး ထိုနေရာတွင် တရွေ့ရွေ့ မာကျောစုဝေးစေ၍ ကျောက်တည်လာသည်။ နွား၏ခြေသည်းတွင် တရွေ့ရွေ့ခဲပြီးလျှင် ဂေါ်ရာ ဇင်း ဖြစ်လာသည်နှင့် ပမာတူသည်။

- ထိုဆီးကျောက်တည်ခြင်းသည်' ၄ မျိုး ရှိသည်။
- ထို ၄ မျိုးမှာ ၁။ လေကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်တည်ရောဂါ
- ၂။ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်တည်ရောဂါ
- ၃။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်တည်ရောဂါ
- ၄။ သုတ်ကို တားမြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောကျောက် တည်ရောဂါ ဟူ၍ ၄ မျိုး ရှိသည်။

ထို ၄ မျိုးတို့တွင် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်တတ်သော အရွယ် သည် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ပျက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ ၃ မျိုးသည် အရွယ်မရောက်သေးသော သူငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီး သူများအားလုံး ဖြစ်နိုင်၏။ သုတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်တည်ရောဂါ သည် များသောအားဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့အား ပိုဖြစ်တတ်၏။

၎င်း ၄မျိုးစလုံးသည် များသောအားဖြင့် သလိပ်ကိုသာ အဓိကမှီရာ ရှိကုန်၏။ ဤရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် သိလျှင်သိခြင်း ရောဂါနုသည့်အချိန်၌ ကုစားလျှင် လွယ်ကူစွာ ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ ရောဂါရင့်သည့်တိုင် မကုစားဘဲ ထားခဲ့သော် ဤဆီးကျောက်တည်ရောဂါသည် အသက်ကို လျှင်စွာ ဆုံးရှုံးစေ တတ်သည်။

ဆီးကျောက်တည်လက္ခဏာ

- ၁။ ဤ၌ လေကြောင့်ဖြစ်သည့် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ-
- ၁။ ဆီးသွားစဉ်အလွန်နာကျင်ခြင်း၊

၂။ သွားကြိတ်ခြင်း၊

၃။ ဆီးသွားသောအခါ လိင်ချောင်းလှုပ်ခြင်း၊

၄။ လိင်ချောင်းနှင့် ချက်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊

၅။ ဆီးသွားသည့်အခါ ကျင်ကြီးပါ ပါတတ်ခြင်း၊

၆။ ဆီးသွားစဉ် အော်ဟစ်ရခြင်း၊

၇။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း၊

၈။ ကျောက်၏အရောင်မဲခြင်း၊

၉။ ကျောက်၌ ဆူးများထခြင်း

စသည့် လက္ခဏာတို့သည် လေကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ မိမိ၌ ဤလက္ခဏာများ ဖြစ် မဖြစ် စိစစ်ကြည့်ပါ။

၂။ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သည့် ကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာတို့မှာ-

၁။ ဆီးအိမ်မှာ မီးအိမ်ကဲ့သို့ပူခြင်း၊

၂။ ကျောက်သည် ဗာဒံသီးအခွံနှင့်တူပြီး ဝါခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ စသည့် လက္ခဏာတို့သည် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

၃။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာတို့မှာ-

၁။ ဆီးအိမ်၌ အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊

၂။ ဆီးအိမ်အောင့်ခြင်း၊

၃။ လေးလံခြင်း၊

၄။ ကျောက်ပျစ်ခွဲခြင်း၊ လုံးခြင်း၊ ဖြူခြင်း စသည့် လက္ခဏာတို့သည် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်သည်။

၄။ သုတ်ကိုတားမြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာတို့မှာ-

၁။ မေထုန်မှီဝဲစဉ် သုတ်ကို ထိန်းချုပ် တားမြစ်ဖန်များသောကြောင့် လိင်ချောင်း ၊ လိင်ဥ (ရှေးဥ) တို့အလယ်၌ လေသည် သုတ်ကို ခြောက်သွေ့စေလျက် ကျောက်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ ၎င်း ကျောက်သည် ဆီးအိမ်ကို အလွန်နာကျင်စေပြီး၊ ဆီး (ကျင်ငယ်) သွားသည့်အခါ ခက်ခက်ခဲခဲ သွားရတတ်သည်။

၃။ လိင်ချောင်းကိုက်ခဲခဲ့လျှင် လိင်ချောင်းမှ သုတ်ရေထွက်ကျတတ်သည်။

၎င်း ခံစားရသည့်အချက်အလက်များသည် သုတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားဖန် များခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည်ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ရှေးပြေးလက္ခဏာများ

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်တော့မည့်သူမှာ အောက်ဖော်ပြပါ ရှေးပြေးလက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။ ၎င်းလက္ခဏာများမှာ-

- ၁။ ဆိတ်၏ ကျင်ငယ်ရေကဲ့သို့ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း၊
- ၂။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊
- ၃။ ဆီးသွားလျှင် အလွန်နာကျင်ခြင်း၊
- ၄။ ဆီးသွားသည့်အခါ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခက်ခက်ခဲခဲသွားရခြင်း၊
- ၅။ အစားအစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း

စသည့် လက္ခဏာတို့ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်တော့မည်ဟု နိမိတ်ပြ သတိပေးခံနေရပြီဖြစ်သည်။

ထိုနိမိတ်ပြရှေးပြေးလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပြီ၊ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် ရေများများသောက်ဖို့ အရေးကြီးသည်၊ တစ်နေ့လျှင် ၂ လီတာခန့် သောက်လျှင် ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာ သက်သာရာရနိုင်သည်။

ကုထုံးဆေးချက်

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ၏ အဓိက ကုထုံးဆေးချက်မှာ လူတို့သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုသည့် သမုဋ္ဌာန်အကြောင်းတရား ၄-ပါး လွန်ယုတ်လွဲမှားမှုကြောင့် ရောဂါဖြစ်လာရသည့်အတွက် ဣရိယာပုဒ် - ၄ ပါးကို မျှတအောင်နေထိုင်စေခြင်း၊ ဥတုသမုဋ္ဌာန်အနေနှင့် အပူခံလွန်းခြင်း၊ အအေးခံလွန်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်စေပြီး ဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရသမုဋ္ဌာန် အနေနှင့် အစားအစာကို

ပြုပြင်ပေးခြင်း၊ အပူအစပ် အငန်များကို ရှောင်ကြဉ်စေ၍ မိမိနှင့် သင့်လျော်ရာ အစားအစာများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

ရောဂါနှစ်ဦးအချိန်မှာ တတ်သိနားလည်သော တိုင်းရင်းမြန်မာ သမားတော်များနှင့်ဖြစ်စေ၊ အနောက်တိုင်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဖြစ်စေ ကောင်းစွာပြသ၍ ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးများနှင့် ကုသမှုခံယူလို၊ မှီဝဲလိုပါလျှင် ဆေးအမှတ် (၂၁) ဆီးဆေးဖြူကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့ ၂ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကို ထန်းရည်ချို (သို့မဟုတ်) ကြာခတ်ဝါးပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) သံပရာရည်တို့နှင့် သောက်ပါ။

ညနေအချိန် ဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးကို လက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် ဆေးအမှတ် (၉) ဆီးဒုလ္လာဆေး (သို့မဟုတ်) ဆေးအမှတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနပ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို ဆေးလက်ဖက်ရည် ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် (သို့မဟုတ်) နှစ်ဇွန်းခန့်ကို မိမိ၏ ဝမ်းအခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

လိမ်းဆေးအနေနှင့် ဆေးအမှတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါး ဆေးဝါးလေးကို နှမ်းဆီနှင့် မပျစ်မကျ ဖျော်ပြီး လိမ်းပေးပါ။

ဤသို့လျှင် နေနည်း၊ စားနည်း၊ ဆေးစားနည်းတို့ဖြင့် စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ လိုက်နာပြုကျင့်သွားမည်ဆိုပါလျှင် ဆီးကျောက်တည်ရောဂါသည် မကြာမီ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

၃။ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ



စာရေးသူသည် ဆက်၍ ဆက်ခါ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ အကြောင်းကို Health update Journal ဂျာနယ်မှ ဆက်တိုက်ရေးသား လာခဲ့ရာ အချို့ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက ဖုန်းနှင့် တဖုံ၊ လူကိုယ်တိုင်တစ်မျိုး နှင့် ပြောလာကြသည်မှာ ဆရာ ယခုအခါမှာ ဆီးရောဂါနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါဟာ အတော်အဖြစ်များနေကြပါတယ်။ ခံစားနေရသူ တွေ အတော်များနေပါတယ်။ ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ရောဂါလက္ခဏာ များ ပါဝင်သော အကြောင်းတရားများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် အများ နားလည် နိုင်အောင် ဆက်၍ ရေးပေးပါဟု တောင်းဆိုလာကြသဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေးသားလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါ လက္ခဏာများကို များများ ထည့်ရေးလိုက်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုလက္ခဏာပါ အချက်အလက်များ ကို သိရှိကြရသဖြင့် မိမိတို့မှာ၊ ဖြစ်စဉ်ခံစားချက်များနှင့် လက္ခဏာချက်တို့ တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းသိစေလို၍ ထိုထိုကျမ်းဂန်တို့မှ ရှာဖွေပြီး ထည့်သွင်းရေးသား လိုက်ပါသည်။

ဆီးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ရာမှာ ဆီးကိုသွားချင်ပါလျက်နှင့် မသွားဘဲ ကြာမြင့်စွာအောင်းထားရာမှ မြစ်ဖျားခံ စတင်ဖြစ်ပွားခဲ့ရသည်ဟု ကျမ်းဂန် များက ဖော်ပြကြ၏။

ယောဘုယျအားဖြင့် ဆီးအောင့်ထားခြင်း အဖြစ်များပြီး ရင့်ကျက် လာရာမှ ဆင့်ပွား၍ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူညောင်းကျ၊ ဆီးကျောက် တည်၊ ဆီးကျိတ်ရောင် စသည်ဖြင့် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော အမျိုးမျိုးသော ရောဂါများ ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးအောင့်ရောဂါ အမျိုးအမည်များကို ဦးစွာပထမသိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဆီးအောင့်ရောဂါ (၈) မျိုး

ထိုဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါမှာ (၈) မျိုးရှိသည်။

- ၁။ လေကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၂။ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၃။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၄။ သနို့ပါတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၅။ ထိခိုက်ရှုနခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၆။ ကျင်ကြီးအဟုန်ကို တားမြစ်ချုပ်တည်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၇။ ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
 - ၈။ သုက်ကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊
- ဟု (၈) မျိုးရှိသည်။ ထို (၈) မျိုး တို့တွင်
- ၁။ လေကြောင့်အောင့်လျှင် ဆီးနည်းနည်းခြင်းသွား၏။
 - ၂။ သည်းခြေကြောင့်အောင့်လျှင်ကျင်ငယ်၊ ဓါတ်၊ သွေးပါတတ်၏။
 - ၃။ သလိပ်ကြောင့်အောင့်လျှင် လိင်ချောင်းနှင့်တကွ ဆီးအိမ်သည် ယောင်တင်း၏။ ကျင်ငယ်ပျစ်ချွဲ၍ ဖြူ၏။
 - ၄။ သနို့ပါတ်ကြောင့်အောင့်လျှင်၊ ဝါခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ သွေးပါခြင်း နာကျင်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အခံရခက်စွာဖြစ်၏။
 - ၅။ ထိခိုက်ရှုနကြောင့် အောင့်လျှင်၊ ဆီးနည်းနည်းခြင်းသွားပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ၏။
 - ၆။ ကျင်ကြီးချုပ်တည်းထားခြင်းကြောင့် အောင့်လျှင်၊ ဝမ်းဗိုက် တင်းယောင်ခြင်း၊ လေထိုးအောင့်ခြင်း ဖြစ်၏။

- ၇။ ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် အောင့်လျှင် ဆီးတစ်စက် တစ်စက် ကျ၏။ ခံရခက်၏။ စမ်းသပ်ကြည့်သော် မာမာတွေ့ရ၏။
- ၈။ သုက်ကြောင့်အောင့်လျှင် သုက်နှင့်တကွ ဆီးသွား၏။ ဆီးအိမ် နှင့် လိင်ချောင်းတို့ ထိုးအောင့်၏။ နာ၏။

ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း

ဤသို့လျှင် ဆီးအောင့်ခြင်း (၈)ပါးကို အကြောင်းခံပြီး ဆီးကျိတ် ရောင်ခြင်းအကျိုးတရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာရကုန်၏။ စင်စစ်မှာမူ လူတိုင်း လူတိုင်းတို့သည် အလုပ်များနေကြသည့်အတွက် ဆီးသွားချင်သည့်အချိန်၌ မသွားကြဘဲ နေမိသည့်အတွက် ထိုဆီးမလများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ လေ-သည်းခြေ-သလိပ်တို့ဖြင့် ရောထွေး နောက်ယှက်ကာ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော နှီးနွယ်ရာ ရောဂါ ၈၀၃နာဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

မလကိုအခြေခံ၍ ဖြစ်လာရသော ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့တွင် ဆီး ကျိတ်ယောင်ရောဂါဖြစ်လာရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ -

- ၁။ အပူအစပ်အစာများကို လွန်ကြူးစွာ စားသောက်ခြင်း၊
 - ၂။ ရေသောက်နည်းခြင်း၊
 - ၃။ အရည်ရွမ်းသော အသီးအနှံများကို စားသောက်မှုနည်းခြင်း၊
 - ၄။ ကာမဂုဏ်လွန်ကဲစွာပြုမှုခြင်း၊
 - ၅။ ဆီးသွားချင်ပါလျက် ဆီးအောင့်ထားခြင်း၊
 - ၆။ နေပူ မီးပူခံပြီး ရေချိုးခြင်း၊
 - ၇။ ကာမဆန္ဒအတွက် ဆေးဝါးအကူအညီဖြင့် သုတ်ထိန်းခြင်း၊
 - ၈။ အစိုးအကာမပါဘဲ နေပူပူ ခရီးဝေးသွားခြင်း၊
 - ၉။ ကားပေါ် ရထားပေါ် ခရီးဝေးသွားပြီး ဆီးထိန်းထားခြင်း၊ အောင့်ထား ခြင်းတို့ကြောင့် တေဇောဓာတ်မီးအစိုးအပူမိခြင်း စသည့် အကြောင်းအချက် များကြောင့် ဆီးကျိတ်ရောင်ရမ်းခြင်း ရောဂါဖြစ်လာရသည်။
- ဤသည်မှာ အကြောင်းရင်းဖြစ်ပေသည်။

ဖြစ်စေလက္ခဏာများ

ထို-ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် -

- ၁။ ဆီးအနည်းငယ်မကြာခဏသွားခြင်း၊
- ၂။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း၊
- ၃။ ဆီးသွားချင်လျှင် ခက်ခက်ခဲခဲသွားရခြင်း၊
- ၄။ ဆီးစတင်သွားရန် ခက်ခဲသလို ဆီးရပ်တော့မည်ဆိုလျှင်လည်း လွယ်ကူစွာမရပ်နိုင်ခြင်း၊ ခက်ခဲစွာရပ်ရခြင်း၊
- ၅။ ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊
- ၆။ ဆီးသွားအားမရခြင်း၊
- ၇။ ဆီးလုံးသေးခြင်း၊
- ၈။ ဆီးထဲတွင် သွေးပါခြင်း၊
- ၉။ ဆီးအောင့်ရောင်ခြင်း၊
- ၁၀။ ဆီးခုံအထက်နားတွင် နာကျင်ခြင်း၊
- ၁၁။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း

စသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံလာရပြီဆိုလျှင် ဆီးကျိတ်ယောင် ရောဂါဖြစ်နေပြီဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုလက္ခဏာချက်များကို ပြင်းစွာခံစား နေရပြီဆိုပါက ဖော်ပြပါဆိုးကျိုးများ ထပ်မံခံစားရပါဦးမည်။

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ယောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ကျင်ချောင်း၊ ဆီးအိမ်၊ ဆီးပြွန် (ကျောက်ကပ်မှ ဆီးအိမ်အထိ ရှည်လျားသောပြွန်) နှင့် ကျောက်ကပ် လိုင်အင်္ဂါစသည်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း ဝေဒနာတို့ဖြင့် ပြင်းစွာ ခံစားရ၏။ နောက်ပိုင်း ရောဂါရင့်လာသည့်အဆင့် တို့တွင်မူ ရာဂဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်စားသောက်နည်း

ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါရှင်များသည် ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို ဆီးခုံ ပေါ်မှာ မကြာခဏအုံပေးပါ။ ကျောက်ဖရုံအူတစ်ပိဿာကို သကြား ငါးဆယ် သားနှင့် ရောကျိုချက်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် ဖန်ခွက်တစ်လုံးအပြည့် နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားသုံးပေးပါ။ ရဲယိုရွက်ကို ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့်
 ဟင်းခါးရည်ကျိုချက်၍ စားသောက်ပေးပါ။ ပဲပုတ်၊ လက်ဖက်စိမ်း၊ ရွှေဖရုံ
 စေ့၊ ဂျုံစေ့၊ ကင်းပွန်၊ ဖရဲသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပန်းရောင်ကျွဲကောသီး
 စသည်များကို ကြုံသလို များများစားပေးပါ။ အပူအစပ် အထူးရှောင်ကြဉ်ပါ။
 နေပူ မီးပူမခံဘဲ နေသွားပါလျှင် ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ချောင်းအတွင်း ပိတ်ဆို့
 နေသော မလ(အညစ်အကြေး) များ စင်ကြယ်စေပါမည်။

ဆီးကျိတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဖန်ခါးသီး

ဖန်ခါးသီးအဝါတစ်လုံး (မကြီးလွန်းမသေးလွန်း)ကို နှစ်ပိုင်းခွဲ၍
 အစေ့နှင့်တကွ ကြော့ပန်းကန် သို့မဟုတ် ဖန်ခွက်ထဲထည့်၍ ရေစိမ်ရမည်။
 ထိုဖန်ခါးသီး ရေစိမ်ပြီးသော် ရေမစိမ်မီက ရေပေါ်မှာ ပေါ်၍နေသော်လည်း
 ရေစိမ်ပြီးသည်နှင့် ရေတွင် နှစ်မြုပ်သွားလိမ့်မည်။

တစ်ဆယ့်လေးနာရီ ရေစိမ်ပြီး နံနက်မှာ ဖန်ခါးသီးအစေ့ကို ထုတ်ပြီး
 ညက်အောင်ဝါး၍ စားရမည်။ ထို့နောက် ဖန်ခါးသီး စိမ်ထားသောရေကို
 သောက်ရမည်။ တစ်လထိ စားပါက ရောင်ရမ်းခြင်း သက်သာပျောက်ကင်း
 မည်။

ဤသို့ နေထိုင် စားသောက်သွားပါလျှင် ဆီးကျိတ်ယောင်ခြင်းနှင့်
 ကျောက်ကပ်တို့ကို အပူငြိမ်းစေရုံသာမက ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ရိဖြူ
 ရိနီ)ကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၃၅

၄။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ



ပန်းညှိုးတယ်၊ ပန်းသေတယ်ဆိုတဲ့ စကားသည် တင်စား၍ ခေါ်ဝေါ်အပ်သောစကား ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ ထိုရောဂါသည် ယောက်ျားသဘာဝ ယောက်ျားများမှာသာ ဖြစ်တတ်သော အမျိုးသားများ အားနည်းရောဂါဖြစ်၏။

(မိန်းမများ၌လည်း ဖြစ်တတ်သေးသည်။ ထိုအကြောင်းကို နောက်မှ သီးခြားရေးပါမည်။)

လူခန္ဓာကိုယ်တွင် လေအား၊ အကြောအား၊ သုတ်အားတို့ နည်းသွားသောအခါ ယောက်ျားများမှာ ယောက်ျားသဘာဝ အမျိုးသားအားနည်းရောဂါ ဖြစ်လာရတော့သည်။ ထိုယောက်ျားသဘာဝ အမျိုးသားအားနည်းရောဂါကို “ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါ” ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဆိုတာ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းသန်မာမှု အားနည်းသွားခြင်းကို ရူဠိသညာ အနေဖြင့် ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

၎င်းရောဂါ၏ အခြေခံသဘောမှာ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (၂)မျိုးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသက်ငယ်ငယ် လေအားကောင်းစဉ်အခါက ဆီးသွားလျှင် လိင်တန်ကို ကိုင်၍ ထောင်ပန်းလိုက်လျှင် အတော်ဝေးဝေးရောက်အောင် သေး (ကျင်ငယ်)က ပြေး၏။ ကျောင်းသားဘဝ ကလေးအချင်းချင်း ဘယ်သူဘယ်လောက်ပြေးတယ်ဟု ပြိုင်၍တောင် ပန်းတတ်ကြသေး၏။

အသက် (၆၀) ကျော်လာသောအခါ ထိုသို့ ပြေးဖို့ဝေးဖို့ မဆိုထားနှင့် မိမိ၏ ခြေမကိုတောင် လွတ်အောင် သေး (ကျင်ငယ်) က မပြေးတော့ပါ။ ဤကား လေအားဆုတ်ယုတ်သွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။
 ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဆိုသည်ကို ဒေသနာနည်းနှင့် ပြောရလျှင်-
 အပူအကြောင်းခံဖြစ်ခြင်း

အအေးအကြောင်းခံဖြစ်ခြင်းဆိုသည့်-

- ၁။ အပူ - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါနှင့်
- ၂။ အအေး - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိသည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ

- ၁။ တိက္ခ - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ
- ၂။ မန္တ - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိသေးသည်။

တိက္ခ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဆိုသည်မှာ “မီးလွန်-ရေခန်းလေပေါ်” ဆိုသည့် ဗိဇ္ဇောပရိတာသာနှင့် အညီ၊ ပန်းထကြွမှု အနည်းငယ် ရှိသော်လည်း၊ သုတ်သွေးမရှိ၍ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ ဖြစ်ရ၏။

မန္တ - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဆိုသည်မှာ “ရေလွန်၊ လေသေမီးငြိမ်း” ဆိုသည့် စကားအရ သုတ်သွေးသလိပ်ဓာတ်ရှိသော်လည်း ပန်းလှုပ်ရှားထကြွမှု ဖြစ်စေတတ်သည့် လေဓာတ်ယုတ်လျော့အားနည်းမှု ကြောင့်ဖြစ်၏။

တိက္ခ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ လက္ခဏာ

- ၁။ ရှေးတစ်လုံးတက်နေခြင်း
- ၂။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုနည်းခြင်း
- ၃။ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသည့်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း
- ၄။ သလုံးသားများခြောက်ခြင်း
- ၅။ သလိပ်အုပ်စုခန်းခြောက်ခြင်း

(၄င်းဝေဒနာရှင်များ အပူအစပ်အရသာများနှင့် မတည့်ပါ အပူအစပ် အရသာများစားမိလျှင် ရင်ထဲမှာ ပူပြီး အခံရခက်ကာ အန်တတ်သည်)

မန္တ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါလက္ခဏာ

၁။ နှုတ်ခမ်းလျှာဖြူခြင်း

၂။ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း

၃။ စကားပြောလျှင် မညီညာခြင်း

၄။ စသံ နသံ မကွဲပြားခြင်း

၅။ လိင်ချောင်းသေး၍ တိုဝင်ခြင်း

၆။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက်သွားခြင်း
တို့ဖြစ်တတ်သည်။

၎င်း-ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများမှာ-

၁။ မေထုန်မှုကို လွန်ကဲစွာ ပြုကျင့်အားထုတ်ခြင်း

၂။ ကုန်ခမ်းသွားသော သုတ်ဓာတ်နှင့် အင်အားများကို
တိုးပွားအောင် ဆေးဝါး-ဓာတ်စာများနှင့် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှု
မရှိခြင်း။

၃။ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း

၄။ လိင်တူချင်း ဆက်ဆံပျော်ပါးခြင်း

၅။ သဘာဝမဟုတ်သော ဟတ္ထမေထုန်ပြုခြင်း

၆။ အကြောပြတ်ရော့စေ့ထုတ်ထားခြင်း

၇။ မြစ်ခြောက်နာ၊ ခယရုပ်နာ အဆုတ်နာရှိခြင်း

၈။ လေဖြတ်ခြင်း

၉။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း

၁၀။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း

စသော အချက်များသည် ယောက်ျားသဘာဝ အားနည်းသော
ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအချက်များဖြစ်၏။

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဟူသည် နှစ်ပုဒ်ပေါင်းစပ်ထားသော ရောဂါနှစ်မျိုး
ပူးပေါင်းခေါ်ဝေါ်ထားသည့် အမည်ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ-

ပန်းသေ ရောဂါက တစ်ခု

ပန်းညှိုး ရောဂါက တစ်ခု ဖြစ်၏။

ထိုနှစ်မျိုးတွင် ပထမ စဖြစ်သော ရောဂါမှာ ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းမလန်း

ခြင်း၊ ပန်းမရွှင်ခြင်း ရောဂါဖြစ်ရာမှ နောင်အခါအတန်ကြာ ပန်းညှိုးခြင်း ဖြစ်တာကြာမှ ပန်းသေရောဂါဖြစ်လာရ၏။ ပန်းသေသည့် အဆင့်မရောက်မီ၊ ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်စဉ်ကာလမှာ အထူးဂရုစိုက် ကုစား ဖို့လို၏။

ထိုရောဂါများ ဖြစ်တော့မည်ဆိုလျှင် ကြိုတင် သတိပေးအချက်ပြ သည့် လက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။ သည်သို့ ဖြစ်နေသည်ကို အာရုံ မထား သတိမမူမိကြပဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေထိုင်သွားလာနေကြ၍ ရောဂါ ကြီးထွားရင့်သန်လာခြင်းဖြစ်၏။

ပန်းညှိုးစေသည့် လက္ခဏာများမှာ

- ၁။ လိင်တန်အား တင်းတင်းရင်းရင်း သန်မာထကြွမှုမရှိခြင်း
 - ၂။ လှုပ်ရှားတယ်ဆိုရုံသာလှုပ်ရှားတတ်လာခြင်း
 - ၃။ လူကသာဝပြီး ကျန်းမာသယောင်ရှိပေမယ့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထကြွလန်းဆန်းမှုမရှိခြင်း (စိတ်ရှိကိုယ်မပါခြင်း)
 - ၄။ မောပန်းလွယ်ပြီး အမြဲလိုလို နွမ်းခွေနေတတ်ခြင်း
 - ၅။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
 - ၆။ ညဦးပိုင်းအိပ်ပျော်ပြီး တရေးနိုးလျှင် တော်တော်နှင့်ပြန်အိပ်မရခြင်း
- ၄င်းလက္ခဏာများသည် ပန်းညှိုးခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်၏။

ထိုလက္ခဏာချက်များကို သတိမမူမိဘဲ ပြုပြင်ကုသမှုမပြုခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိကဖြစ်သည့် ရသာရည်၊ အသွေး အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ သုတ်ဓာတ်များဆိုသည့် သရီရဓာတ် (၇) ပါး တို့သည် တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဆက်တိုက်ပြင်းထန်မှုဖြစ်လာလျှင် ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ရာကနေ ပန်းသေ ရောဂါ အဆင့်ထိ ရင့်မာပြင်းထန်ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။

ပန်းသေရောဂါ လက္ခဏာများမှာ

- ၁။ ရေးတစ်လုံးတက်နေခြင်း
- ၂။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုနည်းခြင်း
- ၃။ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသည့်စိတ် ကုန်ခမ်းခြင်း

- ၄။ သလုံးသားများ ခြောက်ခြင်း
- ၅။ သလိပ်အုပ်စုခန်းခြောက်ခြင်း
- ၆။ နှုတ်ခမ်းလျှာဖြူခြင်း
- ၇။ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း
- ၈။ စကားပြောမပီသခြင်း
- ၉။ စသံ နသံ မကွဲပြားခြင်း
- ၁၀။ လိင်ချောင်းသေး၍ တိုဝင်ခြင်း
- ၁၁။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက်သွားခြင်း

စသည့်လက္ခဏာများသည် ယန်းသေခြင်း၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ယန်းသေပန်းညှိုးရောဂါသည် အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ်ကြောင်း သိရမည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းထားပုံသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ ရုပ် ဓာတ်ခံချင်း မတူညီကြပါ။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားချင်း ကွဲလွဲကြပါသည်။ မတူညီသည့် ဓာတ် တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် လူတို့၏ အခိုးအငွေ့တွေဟာလည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ယောက် မတူညီကြပါ။ ထိုသို့ မတူညီသည့် သွေးသားတွေ အခိုးအငွေ့ တွေ အမျိုးမျိုးနှင့် အမြဲမပြတ် ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရသည့်အတွက် ကြာလာ သည့်အခါ ဝိရောစိဖြစ်ပြီး၊ ပင်ကိုယ်ရှိရင်းစွဲဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးပြီး

ချုပ်ရာက ငုတ်
ငုတ်ရာက ပေါ်

ဆိုတာလို ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါပိုးအပါအဝင် ရောဂါ အတွေ့တွေတို့ ဖြစ်စေတတ်သည့် မိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ဟာ သံသေဓပဋိသန္ဓေအရ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ၎င်းဓာတ်ပျက်ပိုးတွေ ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးမှာ သွားလာ ပျော်ပါး ဆက်ဆံမိရင်၊ ဆစ်ဖလစ် ကာလသားရောဂါပိုးနှင့် HIV ပိုးတွေ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ တကယ်လို့ ကာလသား ရောဂါပိုး၊ HIV ပိုးတွေ မရှိသေးပေမယ့် မတူညီတဲ့ ဖောက်ပြန်တတ်သည့် အခိုးအငွေ့ အသွေးအသားတွေကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ် လာစေတတ်ပါသည်။ အဲဒီကနေတဆင့် ယန်းသေပန်းညှိုးရောဂါတွေ ဖြစ်ပွား လာစေနိုင်ပါသည်။

ထိုရောဂါများဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ပင်မအကြောင်းရင်းမှာ-

- ၁။ မေထုန်လွန်ကဲသူများ
- ၂။ သဘာဝမဟုတ်သော ဟတ္ထမေထုန်ပြုမှုသူများ
- ၃။ ကုန်ခန်းသွားသော သုတ်ဓာတ်နှင့် အင်အားများကို ဆေးဝါး ဓာတ်စာတို့ဖြင့် ပြန်လည် မဖြည့်ဆည်းသူများ
- ၄။ အပျော်အပါးလိုက်စားသူများ
- ၅။ မြစ်ခြောက်နာရှိသူများ
- ၆။ သားကြောဖြတ်ထားသူများ
- ၇။ အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ
- ၈။ လေဖြတ်ဖူးသူများနှင့် လေငန်းရောဂါရှိသူများ
- ၉။ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါရှိသူများ
- ၁၀။ လိပ်ခေါင်းရောဂါရှိသူများ
- ၁၁။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ

ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်တတ်ကြသည်။

ပန်းညှိုးရောဂါ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ လက္ခဏာ ချက်များ မလွဲမသွေခံစားရပါမည်။ ထိုရောဂါများခံစား ဖြစ်ပေါ်လာရပြီ ဆိုလျှင် အပူ - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါရှင်များသည် ချိုဆိမ့်ရသာများ စားသင့်သည်၊ အအေး - ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါရှင်များသည် အချိုအဆိမ့် မစားရဘဲ၊ ချဉ်-ငန်-ခါးစပ်-အရသာများ၊ ဓာတ်စာများ ဆေးဝါးများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

ကာမအားတိုး (ဝါရီကာရက)ဆေး

ယောက်ျားမပီသဘဲ စိတ်ဓာတ်ကုန်ခန်းနေသော် ရုံးပတေမြစ်အမှုန်

၁၀ ဂရမ်ကို နွားနို့နှင့် နေ့စဉ်သောက်မှု ကုန်ခန်းနေသော ခွန်အားဗလများ တိုးပွား၍ စွမ်းအားသစ်များ ရရှိကာ ယောက်ျားပီသလာမည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ ခွေးလေးယားစေလှော်ပြီး အမှုန် ၁၀ ဂရမ်ကို ဆိတ်နို့နှင့် နေ့စဉ်သောက်လျှင်လည်း အားသစ်ပြည့်ဖြိုးပြီး ယောက်ျားပီသ လာပါမည်။

တိုင်းရင်းဆေးမှီဝဲလို့လျှင်

ပထဝီ အာပေါ လွန်သည့် ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်လျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၅ မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၇ ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတို့ကို နေ့လည် အခါမှာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်သင့်ပါသည်။

ဝါယောအာကာသ ဓာတ်လွန်ကဲသည့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါရှင်များသည်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၁၄ - ဒေဝဩသဓသွေးဆေး၊

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၁၅ - သည်းခြေဆေးတို့ကို ဆတူ ပျားရည်နှင့် ရောစပ်၍ စားသုံးသင့်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် - ၂၁ ဆီးဆေးဖြူကိုမူ နှစ်ဦးစလုံး ညနေ အခါမှာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သို့မဟုတ် ပျားရည်နှင့် စားသုံးသင့်သည်။

ပန်းသေ-ပန်းညှိုးရောဂါရှင်များကို အထူးမှာကြားလိုသည်မှာ ရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် မရှက်မကြောက်ပါနှင့် သင့်တော်သည့် အနောက်တိုင်း သမားတော်၊ တိုင်းရင်းသမားတော်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် လည်း လေ့လာသုံးသပ်ပါ။ အဲဒီလို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ကုသသွားလျှင် ဘဝတာသက်တာ လူဖြစ်ရုံးစေမည့် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဆိုးကြီးမှ ကင်း လွတ် သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း မှာကြားရင်းနှင့် အောက်ပါ ဆေးနည်းတေးထပ်ကလေးဖြင့် နှုတ်ဆက်လိုက်ရပါသည်ခင်ဗျား.....။

ပန်းသေပန်းညှိုး ဆေးနည်းတေးထပ်

- ပန်းသေမှာစွဲကပ်မှီးသူတို့
- ပွဲတွေနည်းပြမည်
- သိန္ဓောနှင့် ဆေးပိုးတီ
- ကရဝီတစ်ဆင်း
- ယင်းသုံးပါး မှာထပ်ညီ
- ငါးကျပ်စီ မုချမပွင်း

ခွန်သင်ပြီး စာဒိပ္ပိုလ်
 ချေးသီးညှို့၊ ပိတ်ချင်း
 တစ်ကျပ်စီချိန်သွင်းတော့
 မှုခပင်း စီရင်
 သံပုရာဖျော်ကာ သောက်လိုက်လျှင်
 ပန်းငေါက်ကနဲ ထလိုရှင်
 ကာမဂုဏ်နှောစပ်ချင်လျှင်
 ထောပတ်တွင် ဖျော်ကာပေးကြတော့
 ဖျံ-စာလေး၊ ဝန်ချစရာ
 ထူးတဲ့ ဆေးပါ
 ပြာသိုလ်လ တစ်ညတာမှာ
 ထပ်တစ်ရာ စာချုပ်တော့လေး။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၂

၅။ အသည်းရောင်ရောဂါ



အသည်းဟူသည် နှလုံးက ထွက်လာသည့် သွေး၏ပျံ့နှံ့ရာ အကြောကြီးများနှင့် နှလုံးကို သွေးပြန်ဝင်သည့်အကြောကြီးတွေက ထွက်သည့် အကြောများ စုပေါင်းထားရာ အရာဝတ္ထုအစိုင်အခဲ အသားလွှာတစ်မျိုးဖြစ်၏။

အရောင်မှာ ကုမုဒြာကြာပွင့်ဖတ်၏ ကျောပြင်ကဲ့သို့ အဆင်းမှာ နီပျော့ပျော့ရှိ၏။ ပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ကသစ်ရွက်ကဲ့သို့ အရင်း၌ တစ်ခုတည်း ဖြစ်၍ အဖျားကျမှ ၂ မွှာ ကွဲသွား၏။

ထိုအသည်းသည် ဉာဏ်ထိုင်းသူတို့၌ တစ်ခုတည်း ကြီးကြီးမားမား ရှိ၍ ဉာဏ်ထက်သူ ဉာဏ်ကောင်းသူတို့၌ (၂) ခု (၃) ခု ရှိတတ်၏။ အသည်း၏ တည်နေရာသည် ဝမ်းဗိုက်ခေါင်းအတွင်း ချက်၏အထက် ဉာဘက်နံရိုးဖျားအောက် သားမြတ် ၂ ခု အလယ်မှာ၊ လက်ျာနံဘေးကိုမှီ၍ တည်နေလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အကြီးဆုံးအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး အလုပ်အများဆုံးလုပ်ရသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်းဖြစ်၏။ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွေထဲမှာ အဓိကအရေးပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်းဖြစ်၏။

ယနေ့ခေတ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အသည်းရောဂါသည် ဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလည်း ဖြစ်၏။

အသည်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်

- အသည်း၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မှာ (၈) မျိုးရှိ၏။
- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်ချက်လုပ်ခြင်း
 - ၂။ ရောဂါပိုးမွှားများ ဒဏ်ခံနိုင်ရန် ဓာတ်များပြုလုပ်ပေးခြင်း
 - ၃။ အဆိပ်အတောက်များဝင်လာလျှင် ဝင်လာသည့်အဆိပ်ဓာတ် အမျိုးမျိုးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲချက်လုပ်ပေးခြင်း။
 - ၄။ သွေးဥအမျိုးမျိုး သွေးခဲဓာတ်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
 - ၅။ သည်းခြေရည်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း
 - ၆။ အသားဓာတ်များဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း
 - ၇။ သွေးရည်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း
 - ၈။ သံဓာတ်၊ အဆီဓာတ် သကြားဓာတ်များကို သို့လှောင်ခြင်း
စသည် အချက် (၈) ချက်သည် အသည်း၏အဓိက လုပ်ဆောင် ချက်များ ဖြစ်သည်။

အသည်းရောဂါ - ၆ မျိုး

အသည်းရောဂါသည် (၆) မျိုး ရှိသည်။

- ၁။ အသည်းရောင် (အသည်းရောင်အသားဝါ)
 - ၂။ အသည်းကြွပ် (အသည်းမာ) ရောဂါ
 - ၃။ အသည်းကြီးရောဂါ
 - ၄။ အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါ
 - ၅။ အသည်း ပြည်တည်နာရောဂါ
 - ၆။ အသည်းကင်ဆာရောဂါ... တို့ ဖြစ်၏။
- ထို (၆) မျိုးထဲမှ အသည်းရောင်ရောဂါအကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။
အသည်းရောင်ရောဂါသည် ယခုတလော အဖြစ်များနေသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ အသည်းရောင်ရောဂါသည် အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများ၌ တသီး တခြား တကဏ္ဍအနေဖြင့် ရောဂါအမည်တပ်၍ ပြထားသော ရောဂါ မဟုတ်။ တခြားရာဂါတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တွဲဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ဥပမာ အများရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဖောရောင်ရောဂါ စသည်တို့ ကဲ့သို့ ဦးဆောင်ရောဂါ တရပ်အနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိချေ။ များသော အားဖြင့် အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်လာလျှင် အများနှင့်ယှဉ်ပြီး အသားဝါပါ ပူးတွဲပါလာလေ့ရှိသည်။

အသည်းရောင်ရောဂါသည်၊ အပူ၊ အစပ်၊ အခါးအရသာများကို အစာများခြင်း၊ နေပူမီးပူအခံများခြင်း၊ ၎င်းတို့၌ အတွေ့အကြုံများခြင်း၊ အရက်သောက်များခြင်း၊ ဆီးပူရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အချဉ်စသည်တို့ကို အစာ များခြင်း စသောသည်းခြေဒေါသလောင်ကျွမ်းမှုကို အားပြုစေသော အပြုအမူ အနေထိုင်တို့ကြောင့် မီးနှင့်တွေ့သော ရေပမာကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရေဓာတ်တို့သည် နွေးလာကုန်၏။ နွေးလာရာမှ အပူကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ခန်းလာပြီးလျှင် ခန်းသော အခိုက်အတန့်၌ တင်းလာခြင်း၊ သလိပ်များ ပိတ်လာခြင်းတို့ကြောင့် ထွက်ပေါက်မရပေ။

ထိုအပူများသည် ထွက်ပေါက်မရဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ၎တ်လျှိုး လောင်ကျွမ်းစေကုန်၏ “သည်းခြေအခိုးမိုးသို့ပျံသည်” ဟူသော ဗိန္ဒော စကားပုံအတိုင်း အခိုးတလူလူပွင့်ကန် လွင့်ပျံထွက်ရမည့်အစား ၎တ်လျှိုး လောင်ကျွမ်းနေခြင်းကြောင့် အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ရ၏။

အသည်းရောင်ရောဂါသည် သည်းခြေဒေါသ အဓိကဖြစ်၏။ သည်း ခြေ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများ၏။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွင် သည်းခြေ အိတ်ထဲသို့ သည်းခြေရည် ပြန်မဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် မဆန့်ဘဲပြန်ထွက်ခြင်း၊ ထွက်သမျှအခိုးများ အပြင်သို့ပွင့်လင်းစွာ မထွက်ခြင်း၊ သွေးတွင်းဝင်ရောက်၍ မျက်လုံးဝါ၊ အသားဝါပြီးလျှင် အသည်းတင်းရောင်သော ရောဂါဖြစ်လာ၏။

လျှင်စွာအခြေအနေဆိုးသော ဖြစ်ရပ်

ထိုဖြစ်ရပ်သည် လျှင်စွာ အခြေအနေဆိုးသော ဖြစ်ရပ်ဖြစ်၏။ တိုက် ရိုက် သည်းခြေလောင်ကျွမ်းမှုနှင့်တကွ ကမလာရောဂါဖြစ်ပြီးနောက် လောင် ကျွမ်းမှုဟူ၍ အလွန်ဆုံးမြင့်တက်သောအခါ အသည်းရောင်ရောဂါ ဖြစ်လာ ရ၏။ သာမညအနေဖြင့် အသည်းတွင် သည်းခြေဒေါသ အပူလောင်ကျွမ်း သောအခါ...

- ၁။ အသည်းခြောက်၍ပူခြင်း
- ၂။ အသည်းတင်းခြင်း
- ၃။ အသည်းရောင်ခြင်း
- ၄။ အသည်းစွန်းရှည်ကျခြင်း။

ဟူ၍ သည်းခြေဒေါသ၏ လောင်မှုသက်သက်၌ ယင်းကဲ့သို့ အပိုင်း ၄ ပိုင်း ရှိသည်။

ထိုရောဂါများဖြစ်လာလျှင် ကြက်စွပ်ဖြုတ်၊ သားငါးစွပ်ဖြုတ်ရည်များကို နည်းနည်းခြင်းသောက်ပေးပါ ဆီပါသည့်အစားအစာများနှင့် အပူအစပ်ပါသည့် အစားအစာများ လုံးဝ မစားရပါ။ သံပရာရည်၊ လိမ္မော်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ရှောက်ချိုးသီးများကို စားပေးပါ။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး

ဆေးအမှတ်-၁ သေမှပုတိက၊ မက်လင်ချဉ်ဆေးနှင့်၊

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်-၁၆ အပူငြိမ်းဆေးကို ဆတူစပ်၍ ဆေးလက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် နံနက်၊ ည၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်-၃၄ သူငယ်နာမုတ်လေးစင်းဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် နေ့လည် ရေနွေးနှင့်သောက်၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်-၂၁ ဆီးဆေးဖြူကို ညအိပ်ရာဝင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

ဝမ်းချုပ်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၉ ဆီးဒုလာဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းမှ နှစ်ဖွန်းထိ ညအိပ်ရာဝင် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၁၀

၆ ။ အသည်းခြောက်ရောဂါ



ယခင်အပတ်က အသည်းရောဂါ (၆) မျိုး အကြောင်းနှင့် ထိုအသည်းရောဂါ (၆) မျိုးထဲမှ အသည်းရောင်ရောဂါအကြောင်းကို တင်ပြခဲ့သည်။ ယခုအခါ အသည်းကြွပ်-အသည်းမာခေါ်သည့် အသည်းခြောက်ရောဂါအကြောင်း တင်ပြပါမည်။

အသည်းခြောက်ရောဂါသည် လူကြီး လူငယ် ကျား/မ မရွေး ဖြစ်တတ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ (၉၆) ပါးသော ရောဂါတွေထဲမှ (၅၀) ရာခိုင်နှုန်းဟာ အသည်းနှင့် ပတ်သက်ဖြစ်တတ်ပြီး ကျန်သည့် အထွေထွေသော လေဖြတ်လေငန်းရောဂါတို့သည် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိတတ်သည်။

အသည်းရောင်ရောဂါ၏အကြောင်းရင်း

အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းမှာ အာယုဗ္ဗေဒနည်းအရ-ကာလ၊ အတ္တ၊ စိတ္တ၊ ကိမိလ၊ အာဂန္တုကဟု ဆိုအပ်သော အကြောင်းတွေထဲမှ ကာယကံဝေဒနာရှင်မှာ၊ လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲ၊ မှား၊ ကျင့်သုံးဖန်များလာသည်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဓာတ် (၇) ပါးတို့ မညီညွတ်မမျှတဘဲ သွေးနှင့်အတူပျက်စီးပြီး ဒေါသသုံးပါးမလ အညစ်အကြေးတို့ ညစ်နွမ်းလွန်ကဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ အဖုအကျိတ်၊ အခဲ၊

အနာ၊ အကွက်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် အသည်း ကောဋ္ဌာသအတွင်း ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဒေသနာ နည်းအရ ပြောရလျှင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အဟာရ ညီညွတ်မျှတမှုမရှိဘဲ လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲ၊ မှား၊ ကျင့်သုံးဖန်များသောကြောင့် အာပေါဓာတ်များ ယုတ်လျှော့ ခန်းခြောက်ပြီး၊ ဝါယောဓာတ်များပူပူလာတဲ့အတွက် ပထဝီဓာတ်ငုတ်ပြီး အသည်းဟာ ပုံမှန် မဟုတ်တော့ဘဲ၊ ရောင်ခြင်း၊ ကြီးခြင်း ဖြစ်လာသည်ကို အသည်းရောင်ခြင်းဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်၏။

အသည်းသည်ရောင်ပြီး၊ ကြီးပြီးသည့်နောက် အာကာသဓာတ်များ လွန်ကဲလာသည့်အခါ အသည်း၏နံရံနှင့် အနားသားများ ခန်းခြောက် မာကျောစ ပြုလာပါသည်။ အဲဒါကို အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသည်းကျုံ့ခြင်း၊ အသဲကြပ်ခြင်းဟု ခေါ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်း ဇစ်မြစ်မှာ-အပူအကြောင်း ခံကြောင့် ဖြစ်၏။ အသည်းခြောက်ရောဂါ ဖြစ်ရသည့် အဓိကအကြောင်း အရင်းမှာ-

- ၁။ ပိုး အမျိုးမျိုးက နှိပ်စက်ခြင်း
- ၂။ ဆေးလိပ်၊ အရက် လွန်ကျွံစွာသောက်သုံးခြင်း
- ၃။ ခဲ၊ ပြဒါး ပါသော ဆေးများ သောက်သုံးမိခြင်း
- ၄။ မှိုတက်သောအစားအစာ၊ အဆိပ်အတောက်ရှိသော အစားအစာများ စားသုံးမိခြင်း
- ၅။ ဓာတ်ဆီမှထွက်သည့် အငွေ့အသက်တို့ကို ရှူရှိုက်မိခြင်း စသည့် အချက်တွေကြောင့် အသည်းခြောက်ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ခံစားရမည့် လက္ခဏာချက်များ

ထိုအသည်းခြောက်ရောဂါဖြစ်လာလျှင် ခံစားရမည့်ရောဂါလက္ခဏာ ချက်များမှာ-

- ၁။ မျက်စိဝါခြင်း
- ၂။ အသားအရေ ညိုညစ်ခန်းခြောက်လာခြင်း

၃။ ဆီးဝါ ဆီးနည်းလာခြင်း

၄။ အစားအသောက် ပျက်လာခြင်း

၅။ အားအင်ချို့နွဲ့လာခြင်း

၆။ မောပန်းမူးဝေခြင်း

၇။ အသည်းပေါ် လက်နှင့် တဖြည်းဖြည်းချင်းစမ်းကြည့်ရင် လိပ်ကျော့ ကုန်းလို မာကျောကျော့ စမ်းမိခြင်း

၈။ ဝမ်းဗိုက်ပူတင်းပြီး မအိမသာဖြစ်ခြင်း

၉။ အင်္ဂါကြီးငယ်နှင့်အတူ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်း ဖောရောင်ခြင်း စသည့်အချက်တို့သည် အသည်းခြောက်ရောဂါ၏ လက္ခဏာ ချက်များ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့လက္ခဏာချက်များ တွေ့ရ၍ အသည်းခြောက်ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မတ်လင်ချည် ၅ ကျပ်သားနှင့် ထန်းလျှက် ၁၀ ကျပ်သား ရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်အောင် ကျို၍ အကြမ်းပန်း ကန်တစ်လုံးခန့် နံနက် (၁) ကြိမ် ည (၁) ကြိမ် (၃) ရက်ဆက်သောက်ပါ။

နောက်သုံးရက်မှာ ကန့်ကလာရွက်နှင့် ထန်းလျှက် ရောကျိုပြီး ဆားမီးဖုတ်ရေနှင့် နံနက် (၁) ကြိမ် ည (၁) ကြိမ် သုံးရက်ဆက် သောက်ပါ။

နောက် (၆) ရက်မြောက်နေ့မှာ သောက်ရမှာက အအေးခံထားသည့် ကျောက်ဖရုံသီး ပြုတ်ရေထဲကို ဆေးကုလားမ ဂလူးကိုစ် (သို့မဟုတ်) ထန်းလျှက်ပြုတ်ရည်နှင့် နံနက် (၁) ကြိမ် ည (၁) ကြိမ် မက်ခွက်တစ်ခွက်ခန့် (၆) ရက် ဆက်သောက်ပါ။ ရေချိုးလျှင် ကနဖော့ပြုတ်ရေနှင့် ချိုးပါ။

လိမ်းဆေးအနေနှင့် သနပ်ခါးစစ်စစ်သွေးပြီး ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်ရောစပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပေးပါ။

တိုင်းရင်ဆေးများ သုံးမည်ဆိုလျှင် ဆေးအမှတ် (၁) မက်လင် ချည်ဆေးနှင့် ဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး ဆတူရောစပ်ပြီး နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည /တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရေဇွေးနှင့် သောက်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၁) မုတ်ကဲ ဆေးကို လက်ဖက်ရေဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

လိမ်းဆေးအနေနှင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်း ဆယ်ပါး
ဆေးကို သနပ်ခါးရေကျဲကျဲနှင့် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။ တဖြည်း
ဖြည်း သက်သာလာပြီး ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၁၁

၇။ မလ (အညစ်အကြေး) တို့၏ စွမ်းရည်



ကမ္ဘာနိုင်ငံကြီးများတွင် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သော စက်ရုံကြီးများ တည်ဆောက်ကာ ဆေးကောင်း ဝါးကောင်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးသကဲ့သို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော စက်ရုံများမှလည်း မျက်ချေး၊ နဖားချေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တည်းဟူသော အစွမ်းထက်သော မလဆေးဝါးများ ထုတ်လုပ်ပေးလျက် ရှိသည်။

ကမ္ဘာနိုင်ငံကြီးများရှိ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး စက်ရုံကြီးများမှ ထုတ်လုပ်သော ဆေးဝါးတို့မှာ တန်ဖိုးရှိလှ၏။ တချို့သောဆေးဝါးများကို ပစ္စည်းမဲ့လူတန်းစားတို့ မသုံးစားနိုင်လောက်အောင် တန်ဖိုးကြီးလှ၏။ အချို့ဆေးဝါးများမှာ မှောင်ခိုသမားတို့ လက်ချက်ကြောင့် ဝယ်ယူ၍မရနိုင်လောက်အောင် ရှားပါးပျောက်ကွယ်လျက် ရှိ၏။ ဝယ်ယူ၍ မရနိုင်လောက်အောင် ရှားပါးသောကြောင့် အချို့ရောဂါရှင်တို့မှာ ဆေးရှာရင်း အသက်ပျောက်ရလေသည်။ ရေရှားသော အရပ်ဒေသတွင် နွေအခါရေရှာရင်း အသက်ဆုံးကြရသော သမင်၊ ဒရယ်များနှင့် တူလှပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာစက်ရုံကြီး

ကျင်ငယ်ဆေးသည်ကား - ကိုယ်ခန္ဓာစက်ရုံအသီးသီးမှ မှန်မှန်ကြီးထုတ်လုပ်လျက် ရှိသည်။ အချိန်အခါမရွေး၊ ဥတုရာသီမရွေး ရနိုင်သော

ပစ္စည်းဖြစ်၏။ လက်လီလက်ကားရောင်းချသူ မရှိသောကြောင့် ဈေးတက် မည်ကိုလည်း မကြောက်ရ၊ အခမဲ့ အလွယ်တကူရနိုင်သော ပစ္စည်းဖြစ်ပေ၏။ မှောင်ခိုသမားလက်သို့ မည်သည့်အခါမျှ မရောက်နိုင်၊ စိတ်ချလက်ချ သုံးစွဲနိုင်သောကြောင့် ယုံယုံကြည်ကြည် လိုလိုချင်ချင် သုံးစွဲဖို့ရန်သာ လို၏။

တုရားဆေး

အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူခိုက်မှာ မထင်ရှားသော ရဟန်းတစ်ပါးကို မြွေကိုက် (ပိုးထိ) လေ၏။

ထိုအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားကြသောအခါ ထိုမြွေကိုက်နာ ပျောက်ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားက အောက်ပါ ဆေး လေးပါးကို သုံးဆောင်ရန် ခွင့်ပြုတော်မူ၏။

- ၁။ ဝူထ - ကျင်ကြီး(မစင်)
- ၂။ မုတ္တ - ကျင်ငယ်
- ၃။ ဆာရီကာ - သစ်ရွက်စိမ်းပြာ
- ၄။ မတ္တိက - မြေမှုန့်

မြွေကိုက်ခံရသူ မှန်သမျှသည် ကိုက်လျှင်ကိုက်ခြင်း လျှင်သည် ထက် လျှင်မြန်စွာ ဆေးသောက်ရန် အရေးကြီး၏။ သို့ဖြစ်၍ မြွေကိုက်ခံ ရသော ရဟန်းအား ဖော်ပြပါဆေးလေးပါးကို ပေးတော်မူ၏။ ယင်းသို့ ပေးရာမှာ အချိန်ကာလ ဒေသအားလျော်စွာ ပျောက်ကင်းစေရန် ရှာဖွေရ လွယ်ကူသော ဆေးများကိုသာ ခွင့်ပြုတော်မူသည်ဟု မှတ်ရမည်။

ဖော်ပြပါဆေးလေးပါးကို နယ်၍လူနာအား ချက်ချင်းတိုက်လျှင် မြွေဆိပ်ပြယ်၍ အသက်ချမ်းသာရာ ရနိုင်၏။ ဤဆေးသည် ရွံစရာဖြစ်၍ မစားချင်၊ မစင်ဖြစ်၍ မသုံးဆောင်ချင်၊ အံစရာ ထို့စရာ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆစရာဖြစ်ပါ၏။ ဤဆေးသည် ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားညွှန်ကြား သော ဆေးဖြစ်၏။ မည်သို့မျှ မလွဲနိုင်၊ အသက်ရှင်လိုသူများ တောနေလူ တန်းစားများအဖို့ ဆေးဝါးနှင့် အလှမ်းဝေးသူများ အလွယ်တကူ ရှာဖွေရ လွယ်ကူသော လတ်တလော ဆေးနည်းတစ်ခုဖြစ်၍ သုံးဆောင်မှီဝဲကြည့်သင့် ပါသည်။

လူ၏ ကျင်ငယ်သည် အဆိပ်ကိုနိုင်ပုံကိုလည်း မြတ်စွာဘုရား ဇေတဝန် ကျောင်းမှာနေခိုက် မထင်ရှားသော ရဟန်းတစ်ပါး အဆိပ် သောက်မိ၍ ထိုအဆိပ်သင့်ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားသည် ကျင်ကြီးသွားခိုက် မြေသို့မကျမီ ခွက်စသည်ဖြင့်ခံ၍ ကျင်ကြီးကို သောက်ရန် ခွင့်ပြုတော်မူသည်။

ဝိနည်းမဟာဝါ မဟာခန္ဓက၌ ရဟန်းတို့၏ မှီဝဲအပ်သော မှီရာ လေးပါးကို ဟောတော်မူရာတွင် နွားကျင်ငယ်ပုတ်ဖြင့် စိမ်ထုံအပ်သော ကြဇုသီးဆေးကို ခွင့်ပြုတော်မူ၏။

နွားကျင်ငယ်နှင့် စိမ်သောကြဇုသီး

ရဟန်းသစ်တစ်ပါး ရဟန်းဖြစ်စ သိမ်မှမထွက်ခွာမှီတွင် ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာက မှီရာပစ္စည်းလေးပါးကို ပြောဆိုညွှန်ပြရာမှာ စတုတ္ထဖြစ်သည့်ဆေးကို မှီဝဲရန်ညွှန်ပြရာ၌ ရှေးဘုန်းရှေးက ရှိလျှင် စတုမဓု၊ ထောပတ်စသည်ဖြင့် ခုခေတ်ပေါ်သည့် ဆေးအမျိုးမျိုးကိုလည်း မှီဝဲနိုင်သည်။ ရှေးဘုန်းရှေးက မရှိပါ။ နွားကျင်ငယ်ဖြင့် စိမ်အပ်သော ကြဇုသီးဆေးဖြင့်သာ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်ရမည်။ အခြားဆေးများကိုမူ ဘုန်းကံအလျောက် ရလျှင်သာ သုံးဆောင်ရမည်။ အမှုတစ်ခုပြုလုပ်ကာ မရှာဖွေကြနှင့်ဟု ပညတ်ဆုံးမ တော်မူ၏။

ကျင်ငယ်ဟူသမျှတို့တွင် နွားကျင်ငယ်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ထိုကြောင့် နွားကျင်ငယ်ပုတ်ဖြင့် စိမ်သော ကြဇုသီးကို မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူခြင်းဖြစ်၏။

တောင်ဥက္ကလာပမှ သမားတော်ကြီးဦးသောင်းနိုင်သည် ဖန်းခါး သီးကို စင်းအိုးကြီးငယ်တွင် ထည့်ကာ နွားကျင်ငယ်ဖြင့်စိမ်၍ လူနှင့် ရဟန်းတော် အများတို့အား ပေးဝေလှူဒါန်းနေပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ၊ အမူးရောဂါ၊ အဖောရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အညောင်းအကိုက် ထုံနာ ကျင်နာတို့ ပျောက်ကင်းကြ၏။ လာရောက်တောင်းကြသူတွေလည်း များ ပါ၏။ ဆရာကြီးကလည်း တစ်နှစ် တစ်နှစ် အပင်ပန်းခံ စုဆောင်း၍ ပေး ဝေငှနေပါ၏။

ဗဟုသုတပြည့်စုံကြွယ်ဝသော ရှေ့မီနောက်မီ ကဝိထွက်ဖျား၊ ပညာရှင် အများတို့သည် မလစာရင်းဝင် နွားကျင်ငယ်ကို ကြံစဉ်းနှင့် မစိမ့်မူဘဲ ကျင်ငယ်အတိုင်း နေ့စဉ် မှီဝဲသုံးဆောင်ကြလေသည်။

နွားကျင်ငယ်ဆေး

မဃဒေဝလင်္ကာ - ကျမ်းပြုအရှင် မန်လည်ဆရာတော်ကြီးသည် ကျောင်းဝိုင်းထဲတွင် နွားနက်ထီးကြီးတစ်ကောင်ကို မွေးထားစေပြီး၊ နွားနက် ကျင်ငယ်ကို၊ နေ့စဉ်နံနက်တိုင်း ဆားခပ်၍ ဘုန်းပေးသုံးဆောင်တော်မူ ပါသည်။

နွားကျင်ငယ်ဆေးသည် ဆရာတော် လက်သုံးပြုတော်မူသော ဆေး တစ်ပါးဖြစ်၏။ ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးသော ရောဂါဟူသမျှ ပျောက်ကင်းစေ၏။ ငှက်ဖျားရောဂါကို အထူးပျောက်ကင်းစေ၏။ ထိုနွားနက်ကျင်ငယ်သည် အသားအရေကို ဝင်းပစိုပြေစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ် မပုတ်မသိုးအောင်လည်း စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ နွားနက်ကျင်ငယ်သည် သည်းခြေနာမတစ်ပါး အခြား ရောဂါဟူသမျှကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နွားနက်ကြီးကလည်း လိမ္မာ၏။ နံနက်စောစော ဆရာတော် နွားကျင်ငယ် မခံယူမခြင်း သေးမပေါက် ဆရာတော်ကြီးကလည်း မျက်နှာသစ်ပြီးသည်နှင့် ကြေးဖလားကြီးကို ကိုင်ကာ နွားနက်ကြီးရှိရာသို့သွား၍၊ ဆရာကြီးခင်ဗျား- ဆရာကြီး၏ဆေး ကို လှူဒါန်းပါဦး ဆိုပြီး ကြေးဖလားခွက်ဖြင့် ခံယူသောအခါမှ နွားကြီးက ပေါင်ကားပေးပြီး (ပျမ်းပျမ်း) ဟု သေးပေါက်ချ၏။ ရလာသော နွားကျင် ငယ်ကို ဆားခပ်၍ ဘုန်းပေးသုံးဆောင်တော်မူသည်။ ဥတုချိန်ခါမရွေး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျောမှာ အမြဲချွေးထွက်သဖြင့် သင်္ကန်းကျော နေရာတွင် အစဉ်စိုလျှက်ရှိသည် မည်သည့်အခါမျှ ဖျားနာခြင်း မရှိချေ။

နွားကျင်ငယ်၏ အစွမ်းသည်၊ အံ့မခန်းအောင်ရှိ၏။ နံနက်စောစောနှင့် မိုး နွားသေးကို ဆေးဟုမထင်၊ ရွံ့ရှာစက်ဆုတ်ကြ၏။ သို့သော် တကယ် ရောဂါပျောက်လျှင် သုံးဆောင်မှီဝဲကြရသည်။

နွားကျင်ဝယ်အစွမ်းအံ့မခန်း



ရေသီတာ နွားနက်ဓာတ်
 ဆားစွက်ခတ်သောက်ပါ
 ပျားငှက်ဖြတ် ပျောက်ကွာသည်
 နောက်မလာပျက်ပြုန်း
 မန်လည်မြို့နဂရာခေါ်မှာ
 ဆရာတော်စွဲသည့်လက်သုံး
 ဆ နဂု ဘေးယုတ်မာ
 ပေးဆုတ်ခွာ ပျက်ပြုန်း
 ဆေးဗုဒ္ဓါ အထက်ဆုံးဟာမို့
 တသက်လုံးသင့်ညီ
 ရနံ့မှာ ငွေ့ငွေ့လှိုင်းသော်လည်း
 တွေ့တွေ့ မဆိုင်း သုံးအပ်တော့သည်
 ရွှေ့ရွှေ့မဆိုင်း နှလုံးကြည်အောင်
 ပြုံးရီရီ မျက်နှာထားရယ်နှင့်
 ခွက်ဖလား မြောက်တဲ့ခါ
 သောက်ကွဲ မြန်စွာ
 မကြောက်နဲ့ အတန်ကြာလျှင်
 မန်ပါပြီဘူးကွဲလေး

မန်လည်ဆရာတော်

မိဂလုံရွာက ဦးထွန်းပေ

သာဓကတစ်ခုမှာ မော်လမြိုင်မြို့အနီး မိဂလုံကြီးရွာ၌ ဦးထွန်းပေ
 ဆိုသူ ရှိ၏။ ထိုသူမှာ ထုံနစို ရောဂါစွဲကပ်၍ အသားအရေ ဖောသွပ်သွပ်နှင့်
 ဆီးဝမ်းမမှန် ချညှိနဲ့တုံရင် အားအင်ယိုယွင်းလျှက်ရှိရာ ၎င်းရောဂါ
 ပျောက်ကင်းစေသော ဆေးများကို တစ်ဖုံပြီးတစ်ဖုံ မှီဝဲစားသုံး၏။ ရှင်းရှင်း

မပျောက် သက်သာရုံမျှသာ ရှိ၏။ ဆေးမစားဘဲထားလျှင် ရောဂါပြန်ထလာ၏။ ကြာတော့ ဆေးစားဖို့ပင် ဝန်လေးပြီး ငြီးငွေ့လာ၏။

နောက်ကံအားလျော်စွာ နွားကျင်ငယ်ကို သောက်လျှင် ရောဂါပျောက်သည်ဟု သူပြောလူပြော ကြားဖူးနားဝရှိသည်ကို သတိရလာသဖြင့် မိမိမွေးထားသော ခြံပေါက်နွားနက်ကြီးကို မြင်လေသည်။ မြင်လာသည်အလျောက် နောက်တစ်နေ့နံနက်က စ၍ နွားနက်ကြီး၏ ကျင်ငယ်ကို ခံယူကာ ရောဂါပျောက်လိုစေနှင့် မျက်စိမှိတ်၍ သောက်လေတော့၏။

ခုနှစ်ရက်တစ်ပါတ်လောက် သောက်မိလျှင်ပင် ရောဂါအခြေအနေပြောင်းလဲ၍ လူကောင်းပကတိဖြစ်လာရာ၊ အသားအရေစိုပြေလျှက် အိပ်ပျော်စားဝင် အားအင်ပြည့်ဖြိုးလာ၏။ မပျောက်နိုင်တော့ဘူးဟု စိတ်လျှော့ထားရာမှ ယခုကဲ့သို့ နွားနက်ကျင်ငယ် တစ်မယ်တည်းဖြင့် ရောဂါအမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို အံ့ဩမဆုံးဖြစ်နေလေ၏။ နွားနက်ကြီးသည် အသက်သခင် ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်လာလေရာ နွားနက်ကြီးအား ကျေးဇူးဆပ်ရန် အကြံပေါ်လာလေသည်။

မြက်ထုံးကန်တော့ပွဲ

နောက်တစ်နေ့တွင် လယ်တောသို့သွားပြီးလျှင် အကောင်းဆုံး မြက်များကို ရိတ်၍ မြက်ထုံးကြီးတစ်ခုပြုလုပ်ကာ နွားနက်ကြီးရှိရာသို့ ယူဆောင်လာလေ၏။ နွားနက်ကြီးကား ထမင်းဆာနေတုန်းမှာ ထမင်းပွဲကို မြင်ရသူကဲ့သို့ ရွှင်ရွှင်ပျပျနှင့် မြက်ထုံးကြီးကို စိုက်ကြည့်နေလေ၏။

ထိုအခိုက်မှာပင် ဦးထွန်းဖေသည် မြက်ထုံးကြီးကို ပူဇော်ကန်တော့ပွဲအသွင် နွားရှေ့တွင်ချကာ ဦးသုံးကြိမ်ညွတ်လျှက် ရှိခိုးကန်တော့လေတော့၏။ ဦးထွန်းဖေ၏ ကန်တော့ပုံကိုမြင်ကြသူများက နွားကိုလူက ရှိခိုးရသလားဟု အံ့အားသင့်ကာ ပြက်ရယ်စကား ပြောကြားကြလေ၏။ ဦးထွန်းဖေက မိမိ၌ ရောဂါဖြစ်ပုံမှစ၍ နွားနက်ကျင်ငယ်ကို သောက်မှ ရှင်းရှင်းပျောက်ရပုံ နွားနက်ကြီး၏ကျေးဇူးကား ဆပ်၍ မကုန်နိုင်ပုံ အသက်သခင် ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်၍ ဤသို့ မြက်ထုံးကန်တော့ပွဲဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ရပုံများကို စိတ်ပါလက်ပါ ရှင်းလင်းပြောပြလေ၏။

ကျင်ငယ်သည် စင်စစ်ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ အစာအဟာရများကို ပါစက တေဇောချက်ပြီးနောက် (ဆန်စက်မှ ဆန်ကြိတ်ပြီးနောက် ဖွဲကြမ်းနှင့်

ဖွဲ့နုများဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းမှ ထွက်လာကြသကဲ့သို့ အပြင်သို့ စွန့်ထုတ် ထွက်လာသော အညစ်အကြေးတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

ထိုလူခန္ဓာကိုယ် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်အပ်သော မလတို့သည် လူသားတို့တွင် ဤမျှ အဖိုးအနုစွာ အကျိုးအနန္တရှိသည်ကို သိကြ ကုန်ရာ၏။

မှတ်ချက် ဤမလဆောင်းပါးသည် ခေတ်မီသိပ္ပံသမားများက ခေတ်နောက်ပြန်သည်၊ နောက်ဆွဲသည် ရှေးကျသည်ဟု ဆိုချင်ကြပါမည်။ စာရေးသူ၏ ခံယူချက်မှာမူကား ဟိုတလောတုန်းက ဝါခေါင်လအတွင်း ရွာမှ ၁၅ နှစ်ခန့်အရွယ် မဥမ္မာထွန်းဆိုသူ သူငယ်မတစ်ဦး ပဲနောက်ခြောက် ကောက်ရင်း ပိုးထိ၍ ဆိတ်ဖြူ ဆေးရုံသို့ပို့ရာ ဆေးရုံအရောက်မှာ ဆုံးပါးသွား ရသည်ကို စိတ်မကောင်းခြင်းဖြစ်မိပြီး မြို့နှင့် အလှမ်းဝေးကွာနေသူ ကျေးလက်တောရွာမှ လူတန်းစားများအတွက် ရည်ရွယ် ၍ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် အလွယ်ကူဆုံး သုံးနိုင်သောနည်း ရလွယ်သော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ရှာဖွေတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၃၆

၈။ မလ (ကျင်ဝယ်) ကို ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲခြင်း



လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ရှိသော မလများ၏စွမ်းရည်ကို ယခင်အပတ်က ရေးသားခဲ့သည်။ ယခုအပတ်တွင် ထိုမလများကို ဆေးအဖြစ်မှီဝဲ အသုံးပြုလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများအကြောင်းကို အနည်းငယ် အကျဉ်းချုံး၍ သိသာရုံ ဆက်၍ တင်ပြပါမည်။

ကျင်ဝယ်ကို ဓာတ်ခွဲရာ၌ ဗိဇ္ဇောနည်း၊ သိပ္ပံနည်းဟူ၍ ၂ မျိုး ရှိ၏။ တနည်းဆိုရသော် ဉာဏ်အမြင်နှင့် အမှန်မြင်ဟုလည်း ဆိုနိုင်၏။ အကြောင်းမှာ ဗိဇ္ဇောနည်းသည် ဉာဏ်အမြင်ကို အခြေခံ၍ ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်သောနည်းဖြစ်ပြီး၊ သိပ္ပံနည်းမှာမူကား မှန်အမြင်ကို အခြေခံ၍ ခေတ်မီ သိပ္ပံနည်းကိရိယာများ၏ စွမ်းရည်မှန်ဖြင့် တစ်ခုချင်း၏ အကောင်းအဆိုးကို ဆုံးဖြတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

ထိုထက်တိကျစွာ ဆိုရလျှင် သိပ္ပံသည် ထိုပစ္စည်း၏ စုပေါင်းစွမ်းအား (သက်ဝပ်) ထက် ထိုပစ္စည်းတွင် ပါဝင်သော ဓာတ်တစ်ခုစီ၏ စွမ်းအားကိုသာ ထုတ်နှုတ်ဖော်ပြခြင်းဖြစ်၏။

ဗိဇ္ဇောနည်းမှာမူ ဤသို့မဟုတ်ပေ။ ထိုပစ္စည်း၌ စုပေါင်းပါဝင်နေသော စုပေါင်းစွမ်းအား (သာမူဟိက) ကို ဖော်ပြခြင်း၊ ရှာဖွေခြင်းသာ ဖြစ်လေ၏။

ကျင်ငယ်ကို ဘုတ် ၅ ပါး ဖြင့် ခွဲလျှင်

ပဉ္စဘူတမယံဒဗ္ဗံ - ဟူသော ပါဠိတော်စကားအတိုင်း ဤစကြဝဠာ အတွင်း၌ ရှိရှိသမျှသော ဆေးပစ္စည်းများမှာ ပဉ္စဘူတ ခေါ် ပဉ္စဘုတ် ၅ ပါးဖြင့်သာ ပြီးရ၏။ ဘုတ် ၅ ပါးမှ ကင်းလွတ်သော ပစ္စည်းဟူ၍ မရှိပေ။

ကျင်ငယ်ကို ဗိန္ဒေဝနည်းကျဓာတ်ခွဲလျှင် ဘုတ် ၅ ပါးကိုသာ တွေ့ရ၏။ ၎င်းတို့ကား -

- ၁။ ကျင်ငယ်တွင် အပူရှိန် (တောဇော) ရှိ၏။
- ၂။ လှုပ်ရှားမှုအဟုန် (ဝါယော) ရှိ၏။
(ကျင်ငယ်သည်လေ၏ တွန်းကန်အားအဟုန်ဖြင့် ထွက်လာရ၏)
- ၃။ အအေးအရည်ပေါင်းစပ်မှု (အာပေါ) ရှိ၏။
- ၄။ အနယ်အနှစ် (ပထဝီ) ရှိ၏။
- ၅။ သွက်လက်ကြည်လင်မှု (အာကာသ) ရှိ၏။

ဤသို့ရှိရာတွင် ဘုတ် ၅ ပါးကို အားအလိုက် စီစစ်သော်

- ၁။ ဝါယောသည် - ပထမ
- ၂။ တောဇောသည် - ဒုတိယ
- ၃။ အာကာသသည် - တတိယ
- ၄။ အာပေါသည် - စတုတ္ထ
- ၅။ ပထဝီသည် - ပဉ္စ အဖြစ် ရပ်တည်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။

လူသားတို့၏ အသက်ရှည်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အားကြီး ၂ ရပ်မှာ သွေးအားနှင့် လေအားဖြစ်၏။ သွေးအားမှာမြင်ရသော အားကြီး တစ်ရပ် ဖြစ်သော်လည်း လေအားမှာမူ မမြင်ရသော အားကြီး တစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။ မမြင်ရသော်လည်း သိနိုင်၏။ ဗလလည်းကြီး၏ စွမ်းအင်လည်းရှိ၏။ လူသားတို့တွင် သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၏ ဝေဒနာခံစားရမှုလည်း ပို၍ပြင်းထန်၏။ အသက်နှင့်လည်းပို၍ နီး၏။ လေသင်တုံးဖြတ်၍ လတ်တလော သေကြရသူတွေ များစွာရှိ၏။

ယခုဖော်ပြလတ္တံ့သော ကျင်ငယ်တွင်မူ ဝါယောအားမှာ အကြီးဆုံး ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုဝါယောသည် လူသားတို့အား ကျေးဇူးပြု

နေသည်ကိုမူ အထင်အရှားဖြစ်၏။ ယနေ့ ဝါယောဓါတ် မရှိ၍ လေသွင်း
လေထုတ် မလုပ်နိုင်လျှင် အသက်မရှူနိုင်လျှင် လူသား၏ဖိဝသည်
ဆိတ်သုဉ်းသွားမည်သာ ဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဓာတ်ကြီး (၈) ပါးတို့တွင် အသက်နှင့်ဆိုင်ရာ အဓိက
ကား သွေးဖြစ်၏။ ထိုသွေး၏မလ အညစ်အကြေးကား သည်းခြေဖြစ်၏
အရည်သည် သည်းခြေအိပ်ထဲသို့ဝင်၍ အခိုးသည်းခြေကား
မွေးညှင်းအပေါက်များမှတစ်ဆင့်၊ အပြင်သို့ ထွက်ရ၏။ ဤသို့ ပုံမှန်မှုမှန်
ရှိနေသူသည် ကျန်းမာ၏။

ကျင်ငယ်မှုမှန်လျှင် သွေးမူမှန်၏

သွေးနှင့်ဆီးသည် အရည်သဘောချင်း အခိုးသဘောချင်း တူသော
ကြောင်း ကျောက်ကပ်မှ ကျင်ငယ်ထုတ်လုပ်ရာတွင် ကွဲပြားခြားနားမှုရှိရန်
လိုအပ်၏။ မကွဲပြားလျှင် ကျင်ငယ်၌ သွေးပါလာနိုင်သည် သို့မဟုတ်
သွေးထဲ၌ ကျင်ငယ်ဝင်အောင်းလာတတ်၏။

သွေးတွင် ကျင်ငယ် (ဆီးခိုးဆီးဆိပ်) ဝင်ရောက်ပါက သွေးတိုး
ရောဂါဖြစ်ရ၏။

အသားတွင် ကျင်ငယ်ဝင်ရောက်ပါက အဖောရောဂါဖြစ်ရ၏။

ကျင်ငယ်နှင့် သွေးတို့သည် ကြောင်းကျိုးအားဖြင့် ဆက်စပ်နေသော
ကြောင့် ကျင်ငယ်မှုမှန်လျှင် သွေးမူမှန်၏ သွေးပုံမှန်ဖြစ်လျှင် ကျင်ငယ်
သည် ပုံမှန်ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာ၌ ယောက်ျားမှာဆီး မိန်းမမှာ မီးဟူသော ဆိုထုံးစကားကို
သတိပြုသင့်၏။ သွေး၏ အညစ်အကြေးမလများကို စွန့်ထုတ်ရာ၌
ယောက်ျားမှာ ဆီး (ကျင်ငယ်)ကို အားကိုးရ၏။ ဆီးမှာ ပထမ၊ ချွေးမှာ
ဒုတိယ အများဆုံးထွက်ရ၏။ မိန်းမမှာမူ မီးဟု ခေါ်သော မီးယပ်သွေးကို
အားကိုးရ၏။ သွေးမှာ ပထမ၊ ဆီးမှာ ဒုတိယဖြစ်ပြီး ချွေးမှာမူ သာမည
သာ ဖြစ်လေ၏။

သွေးတွင် ကျင်ငယ်အပုတ်ခိုး၊ မီးယပ်သွေးအပုတ်ခိုးတို့ ဝင်ရောက်
မှုကြောင့် ဖြစ်သော သွေးတိုးရောဂါသည် သာမန်မဟုတ်သော ရောဂါလွန်
ဖြစ်၏။ (သာမန်သွေးတိုးမှာ သွေး၌ သာမန်အညစ်အကြေးများ ဝင်ခြင်း
ဖြစ်ပြီး သွေးတိုးကြီးမှာမူ သွေး၌ အချို့ဓာတ်များ ဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်၏။

ကျင်ဝယ်ကို ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲသင့်သော ရောဂါများ

ဤ၌ ကျင်ငယ်တွင် အဓိက ပါဝင်ဦးဆောင်သော ဘုတ်မှာ ဝါယော ဖြစ်ကြောင်းကို အစ၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဒုတိယမှာ တေဇောဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျင်ငယ်ကို ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲသင့်သော ရောဂါများမှာ

- ၁။ ဝါယောအားနည်းနေသည့်ရောဂါ
- ၂။ တေဇောငုတ်နေသည့် ရောဂါ
- ၃။ သွေးပျက်နာ
- ၄။ အာပေါလွန်နာ
- ၅။ ပထဝီလွန်နာ
- ၆။ အပိတ်နာတို့ ဖြစ်၏။

၎င်းတို့ကို ရောဂါအမည်တပ်၍ ပြရသော်

အဖောရောဂါ၊ အချဉ်ရောဂါ၊ ထုံကျင်နာ၊ ညောင်းကိုက်နာ၊ ရောင်ရမ်းနာ၊ ထိခိုက်ရှနာမှုများ၊ ၎င်းတို့များ၊ အပိတ်ဖျား၊ အစာအိမ်ရောဂါ ဝစ္စမင်၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သလိပ်ကျပ်ပန်းနာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ မန်းဝင်ငန်းဝင် (မေးခိုင်နာ) အဆိတိုးရောဂါ၊ အသံဝင်ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်၏။

ပယောဂဖြစ်လျှင် ကျင်ဝယ်ကို မျက်စဉ်းခပ်ပါ

ဘူတဝိဇ္ဇ ခေါ် - ဘုတ်တစ္ဆေဖမ်းစား၍ ဖြစ်ရသော ရောဂါများ (အရပ်အခေါ် ပယောဂ) ၌ ကျင်ငယ်ကို မျက်စဉ်းခပ်ပေးရ၏။ ပက်ဖျန်းပေးရ၏။ ပျောက်ကင်း၏ ချမ်းသာရာရ၏။

အိမ်တစ်အိမ်၏ အိမ်တိုင် တစ်တိုင်တွင် သစ်ခြောက်ပါရှိလျှင် ထိုအိမ်၌ မူမမှန်သော အသံများကို ကြားရတတ်၏။ ညအခါ တချွတ်ချွတ်နှင့် အသံပြုနေတတ်၏။ သစ်ခြောက်မှ အသံမြည်နေခြင်းကြောင့် ကောင်းကောင်းအိပ်၍ မရဖြစ်၏။ ထိုအခါ ၎င်းသစ်ခြောက်ပါရှိသော အိမ်တိုင်ကို (သေးပန်းပေး) ကျင်ငယ်နှင့် ပက်ဖျန်းပေးလျှင် သစ်ခြောက်အသံမြည်မှုသည် ကွယ်ပျောက်သွား၏။

သွေးချိုယွင်းမှု၊ လေချိုယွင်းမှု၊ တစ်စုံတစ်ရာမရှိပါပဲလျှက် အကြောင်း
မဲ့ တက်ချက်ခြင်း၊ ငိုရယ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း စသောပယောဂများတွင်
ဝေဒနာရှင်အား ကျင်ငယ်ဖြင့် မျက်စင်းခတ်ပေးလျှင် ပျောက်၏။

စာရေးသူတို့ငယ်ငယ် ဘုန်းကြီးကျောင်းသားဘဝ ဆော့ကစားရင်း
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် မိမိ၏ကျင်ငယ်ဖြင့်လည်းကောင်း အခြားကျောင်းသား
တစ်ယောက်ယောက်၏ ကျင်ငယ်ဖြင့်လည်းကောင်း ပန်းကြ၊ ဖျန်းကြ၊
လိမ်းနယ်ပေးကြ၏။ တင်ချာလည်း ပေးစရာမလို ဤနည်းဖြင့် အနာမရင်းပဲ
မကြာခင် ပျောက်ကင်းသွား၏။

ရွာမှာ နွားကျောင်းသွားရင်း ယာခင်းထဲသွားရင်း မျက်ရိပ်ထွက်ရင်း
ဒါးရှ၊ တံစင်ရှ သွားလျှင် ကျင်ငယ်ရည်နှင့် ပန်းပေး၊ ဖျန်းပေးပြီးလျှင်
နှိပ်ပေးဖိပေးပါက သွေးတိတ်ပြီး အနာမရင်းပဲ အကျက်မြန်၏။ ပျောက်
ကင်း၏။

ကျေးလက်တောရွာများ၌ ဈေးတောင်းခေါင်းရွတ် (ငါးစိမ်းသယ်များ)
သည်များ၊ ငါးကိုင်တွယ်ရင်း လက်ကို ငါးကျည်းရိုးစူးခဲ့သော် တင်ချာ
မရှာနိုင်၊ တင်ချာလည်း မရှိ၊ အနီးအနားရှိ ကလေးတစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီး
သေးပန်းခြင်း (ကျင်ငယ်) ဖြင့် ရရှိသော ဒဏ်ရာကို ပန်းပေး၊ နယ်ပေး၊
လိမ်းပေးကြ၏။ ငါးကျည်းရိုး စူးခဲ့လျှင် ဂရုတစိုက်ကုစားခြင်း မရှိပါက
မန်းဝင်ပြီး မေးခိုင်ရောဂါအထိ ဖြစ်နိုင်၏။ အဆိပ်ပြင်း၏။ ကျင်ငယ်၏
သတ္တိကြောင့် ပကတိကျန်းမာ၏။

စာရေးသူတို့ငယ်ငယ် နွားကျောင်းသွားသည့်အခါ စာရေးသူ၏ ဖခင်
ကြီးက၊ မင်းတို့တောထဲသွားသည့်အခါ အမှတ်တမဲ့ ချုံရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်
တို့မှာ မအိပ်ကြနှင့် မင်းတို့ အိပ်မည့်နေရာ ပတ်လည်မှာ မင်းတို့ သေး
(ကျင်ငယ်) နှင့် စည်းဝိုင်းအဖြစ် ချထားလျှင် မကောင်းဆိုးဝါးများ မကပ်
နိုင်ဘူးကွဲ့ဟု ဆုံးမနည်းပေးထား၏။ ဆုံးမသည့်အတိုင်း အိပ်ကြရာ အနှောင့်
အယှက်မရှိ အန္တရာယ်ကင်းစွာ အိပ်ခဲ့ရ၏။

ရွာ၌ ကလေးသူငယ်များ အဆိပ်ကို စားမိသော် မျိုမိသော် သိန္ဓော
ဆားနှင့် လူကျင်ငယ်တို့ကို တိုက်ကျွေးပါက လျှင်မြန်စွာ အဆိပ်ပျယ်၏
ချမ်းသာရာရ၏။

ယခုဖော်ပြခဲ့သော ကျင်ငယ်ဆေးနည်းတို့မှာ အကြောင်းမဲ့ ကောင်းကင်
လက်ရေ့သတ် ရောက်တတ်ရာရာ ဖော်စပ်ထားသော ဖော်ပြလိုက်သော
ဆေးနည်းများ မဟုတ်ပါ။ ရှေးအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းကြီးများတွင် ပြဆို
ထားသော ကျင်ငယ်များ၏ စွမ်းရည်သတ္တိ သဘောသွားကို ချိန်ဆပြီး
လူကျင်ငယ်၊ နွားကျင်ငယ်တို့၏ စွမ်းရည်ကား ဤမျှအထိ ကြီးမားထက်
မျက်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ရှိ၏ဟု သိစေလို၍ အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြခြင်း
ဖြစ်၏။

နွားကျင်ငယ်တို့တွင် နွားနက်၏ ကျင်ငယ်သည် အကောင်းဆုံး
ဖြစ်၏ဟု ကဏ္ဍာဂါဝိနံ သမ္ပန္နဓိရတမာ ဂါဝိနံ - နွားမအပေါင်းတို့တွင်
ကဏ္ဍာ-နွားနက်မ၏ နို့ရည်သည် သမ္ပန္နဓိရတနာ- ချိုမြိန်သော အရသာရှိ၏
ဟု ငယ်စဉ်အခါ သဒ္ဒါကြီး ကာရကပိုင်း သင်ကြားခဲ့စဉ်က သိခဲ့ရ၏။

ထို့ကြောင့် နွားကျင်ငယ်သုံးလျှင် နွားနက် ကျင်ငယ်သည်သာ
အကောင်းဆုံး ဆေးဖက်အဝင်ဆုံးဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်
အတွဲ ၁ အမှတ် ၃၇

၉။ ငှက်ဖျားရောဂါ



ငှက်ဖျားရောဂါသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာ အဖြစ်များနေပြီး နှစ်စဉ် လူသုံးသန်းလောက် ကူးစက်ခံနေရသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပွားသည့် ဦးရေနှုန်းသည် အတော်များပြားနေသည့်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သမားတော်များက ငှက်ဖျားရောဂါအဖြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်ရန် နိုင်ငံတော်မှ နိုင်ငံအနှံ့ ငှက်ဖျားတိုက်ဖျက်ရေးများ ဆောင်ရွက်နေကြသည်။

စာရေးသူသည် လွန်ခဲ့သော ၃၅ နှစ်ခန့်က တောအရပ်မှာ နေခဲ့စဉ်အခါက ငှက်ဖျားရောဂါဖြစ်ပွားခံခဲ့ရသည်။ စာရေးသူတွင်မက ထိုရွာသူရွာသားတို့သည် ငှက်ဖျားရောဂါ ခံစားကြရ၏။ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းသော မိုးတွင်းအခါမှာ ပိုမိုဆိုးရွားသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ စွဲကပ်ခံရသူသည် ဟန်ဆောင်နေသည့် လူနာနှင့် လည်းတူသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ငှက်ဖျားမတက်ခင်မှာမူ ပကတိ လူကောင်းအတိုင်းဖြစ်ပြီး ငှက်ဖျားတက်လာပြီဆိုပါလျှင် တကယ့် လူမမာကြီး ဖြစ်သွား၏။

ငှက်ဖျားတက်ပုံ လက္ခဏာ အကြမ်းမှတ်သားရန်မှာ

- ၁။ ရေငတ်ခြင်း
- ၂။ ခြေဖျားအေးခြင်း
- ၃။ ချမ်းစိမ့်၍ တုံခြင်း

၄။ ချွေးမထွက်ခြင်း

၅။ ကြက်သီးထခြင်း

၆။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း

ဆိုသည့် လက္ခဏာချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

အဖျားစတက်သည်မှ ချွေးမထွက်ခင်အချိန်အထိမှာ အလွန်ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသော ဝေဒနာဖြစ်သည် ၎င်းဖျားတက်လာပြီ ချမ်းလာပြီတုံလာပြီ ဆိုလျှင် စောင့်တွေ့များများခြံ၍ လူနှစ်ယောက် သုံးယောက်အပေါ်က တက်ဖိ သော်လည်း အတုံအချမ်း မပျက်ပေ။ ထိုသို့ ချမ်းလို့က် တုန်လိုက်ဖြစ် နေစဉ်မှာ တကိုယ်လုံး အေးစက်နေ၏။

ထိုစဉ်အခါ ခံစားရအခက်ဆုံး အချိန်ဖြစ်၏။ ချမ်းပြီး အေးပြီး နောက် ကိုယ်ပူလာ၏။ ကိုယ်ပူလာပြီး ချွေးထွက်သွားပြီဆိုလျှင် ၎င်းဖျား ရောဂါကျသွား၏။ ဒီအခါ လူကောင်းပကတိ ဖြစ်သွား၏။

ဒုက္ခအပေးဆုံးသော ရောဂါ

ဤသို့လျှင် နေ့စဉ်အချိန်မှန် ဖျားသူလည်း ရှိ၏။ တစ်ရက်ခြား နှစ်ရက်ခြား၊ သုံးရက်ခြား ဖျားသူများလည်းရှိ၏။ မည်သို့ဆိုစေ ၎င်းဖျား ရောဂါသည် အခံရခက်သော အဖျားရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။ အပူချိန် (၁၀၃) ဒီဂရီ မှ (၁၀၄) ဒီဂရီ ဖာရင်ဟိုက်ထိ ရှိတတ်၏။

ယနေ့ ကမ္ဘာလူသားထု တရပ်လုံးအား ဒုက္ခအပေးဆုံးသော ရောဂါ များတွင် ၎င်းဖျားရောဂါသည်လည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာဆေးပညာရှင်များလည်း ခေါင်းကိုက်ခဲနေရဆဲဖြစ်သော ရောဂါလည်း ဖြစ်၏။

ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်များအရဆိုလျှင် ၎င်းဖျားရောဂါသည် ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်လာသော အနိဖီလီခြင်ကောင်ကိုက်ခြင်းမှ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာ ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ရောဂါ စတင် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကိုမူ ဘဲဥအစရှာမတွေ့သလို ဖြစ်နေပေသည်။

အနိဖီလီခြင်

အမှန်မှာ အနိဖီလီခြင်ကောင်သည် ၎င်းဖျားရောဂါပိုးများကို သယ်ဆောင်ပေးသော ကယ်ရီယာမျှသာဖြစ်သည်။ ၎င်းဖျားရောဂါ ခံစားနေ

ရသူတစ်ဦးအား အနိဇီလီခြင်ကောင်က ကိုက်ပြီး သွေးစုပ်လိုက်သည့်အခါ မှသာ ငှက်ဖျားရောဂါပိုးများ ယင်းအထဲတွင် ပါသွားပြီး အခြားကျန်းမာသူ တစ်ဦးအား ယင်းခြင်ကောင်မှ ကိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင် ဖြန့်ချိပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစွာ ငှက်ဖျား စတင်ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း အဖြေကို ရအောင် မရှာနိုင်လျှင် ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ရှေးမြန်မာသမားတော်ကြီးများသည် မြန်မာနည်း မြန်မာဟန် မြန်မာ့ဆေးတို့ဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

ရှေးဆေးကျမ်းတစ်စောင်တွင်

“ငှက်သင့်ငှက်ဖျား ဆိုသည် များလည်း

ကြီးမားသောင်ကမ်း၊ ဆီးနှင့် လွမ်းသာ၊

အေးချမ်းရပ်မြေ သွေးသည်းခြေလျှင်

ဆောင်ထွေအုပ်စိုး ထိုအခိုး” ဟူ၍ မှတ်သားခဲ့သည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကို တိုင်းရင်းဆေးအလို

တင်ပြရလျှင် “ဥတုက - အငုတ် -

အာဟာရက - အပုပ် -

ဝမ်းက - အချုပ်” -

စသည့် အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံရသည့်အခါမျိုးတွင် ငှက်ဖျားရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားရတတ်သည်။

ဥတုက အငုတ်- ဆိုသည်မှာ စွတ်စိုထိုင်းမိုင်း၍ နေရောင်ခြည် အရနည်းသော (ဝါ) အပွင့်ဓာတ်နည်းသောကြောင့် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပွင့်ရမည့်ဓာတ်များ မပွင့်ဘဲ၊ ငုတ်နေသော ရာသီဥတုရှိသော ဒေသ (ဝါ) အအေးဓာတ် လွှမ်းမိုးသော ဒေသ (အနုပ) အရပ်ဒေသမျိုးကို ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

“အာဟာရက-အပုပ်” - ဆိုသည်မှာ ထိုဒေသတွင် နေထိုင်သူတို့ သည် ကြေခဲသော အာဟာရများဖြစ်သည့် ကောက်ညှင်း၊ ထမင်းကြမ်း မျှစ်ချဉ်၊ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ လက်သုတ်ချဉ် အမျိုးမျိုးစားသောက်လေ့ရှိကြပြီး

အစာကြေမှု အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် အစာဟောင်းအိမ်တွင် ပုပ်သိုးလျက် ယင်းမှ အပုပ်နိုးများတက်လာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ဝမ်းကအချုပ်- ဆိုသည်မှာ ရာသီဥတု ပြင်းထန်သော ကြည်းကုန်း (ဧကီလ) အရပ်ဒေသမှလာသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရာသီဥတု မျှတသော (သာဓရဏ) အရပ်ဒေသမှလာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်မိုးကြီး၍ စိမ့်စမ်း တောတောင်ထူထပ်သော အအေးဓာတ်လွှမ်းမိုးသော အာပေါဓာတ်လွန် (အနုပ) ဒေသများသို့ ရောက်ရှိကြပြီဆိုလျှင် မိမိတို့ ဝမ်းဓာတ်ကို ပြုပြင်ရ မည့်အစား ဝမ်းဓာတ်အချုပ်ခံကြသည့်အတွက် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ သည့်အတိုင်း “ဥတုက - အငုတ် -

အာဟာရက- အပုပ် -

ဝမ်းက အချုပ်-ဖြစ်သွားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အပူအငုပ်တို့ တဖြည်းဖြည်း များလာပြီး ယင်းတို့မှ ငုပ်နိုး၊ ပုပ်နိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်ပေါင်းစပ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း များလာကာ ယင်းအနိုးများသည် သွေးထဲတွင် ရောဂါပိုးများ ဖြစ်ပေါ် ပေါက်ပွားများပြားလာကာ ငှက်ဖျားရောဂါ စတင်ရခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ငှက်ဖျားရောဂါလက္ခဏာ

ငှက်ဖျားရောဂါ ခံစားရသူ၏ ဖြစ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ

- ၁။ ချမ်းတုန်ပြီး ကိုယ်အလွန်ပူခြင်း
- ၂။ အဖျားအတက်အကျရှိခြင်း
- ၃။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ၄။ ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း
- ၅။ ရောဂါပြင်းထန်လာလျှင် အဖျားအလွန်ကြီးပြီး ကြောင်တောင်တောင် ကယောက်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း။
- ၆။ မှိန်းနေလိုခြင်း
- ၇။ ဘောလုံးကြီးခြင်း
- ၈။ သွေးအားနည်းခြင်း
- ၉။ အသည်းအနည်းငယ်ကြီးခြင်း
- ၁၀။ အသားအရေမွဲခြောက်ခြင်း

- ၁၁။ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း
- ၁၂။ အစားအသောက်ပျက်၍ အစာမကြေခြင်း
- ၁၃။ အော့အန်ခြင်း
- ၁၄။ သတိလစ်ခြင်း
- ၁၅။ ဆီးအမည်းရောင်သွားခြင်း
- ၁၆။ ဖြူဖပ်ဖြူရှေ့ဖြစ်ခြင်း
- ၁၇။ အသားဝါ မျက်စိဝါ ဆီးဝါခြင်း
- ၁၈။ အင်းအားချို့တဲ့ခြင်း
- ၁၉။ ပိန်ချိုးခြင်း
- ၂၀။ ရောဂါပြင်ထန်သော် ဦးနှောက်ထဲ ငှက်ဖျားရောဂါပိုးရောက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးရသည်အထိ ဖြစ်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဘေလုံးကြီးခြင်း

ဘေလုံးကြီးခြင်း ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပျက်နေသော လေတို့သည် သရက်ရွက်ဟု ခေါ်သော (အဖျဉ်း) ကောဋ္ဌာသတွင် ဝင် ရောက်အပြစ်ပြုနေခြင်းကြောင့် ယင်းသရက်ရွက် (အဖျဉ်း) သည် ကြီးထွား ဖောင်းပွနေခြင်းကို ဘေလုံးကြီးခြင်းဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ငှက်ဖျားရောဂါကို အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအရ ကုသမည်ဆိုလျှင် ကရိုးကွင်း၊ ကွီနိုင်၊ ဖန်ဆီဒါ၊ မက်ဖလိုကွင်း၊ အာတီမီတာ စသည့်ဆေး များနှင့် ကုသပေးကျွေးလျှင် ပျောက်ကင်းမှာဖြစ်ပါ၏။

တိုင်းရင်းဆေး ပညာအရဆိုရပါမူ ငှက်ဖျားရောဂါသည် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သုံးမျိုးစလုံး အပြစ်ပြုခြင်းခံရသော ရောဂါဖြစ်သဖြင့် သန့်ပိတ်ရောဂါ အမျိုးအစားဖြစ်၏။ အလွယ်တကူ ကုသ၍ ပျောက်ကင်း နိုင်သော ရောဂါမျိုးမဟုတ်ပါ။

သို့ရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကုထုံး၊ ကုကွက်များအရ သည်းခြေ ကို ဖွင့်၍ ကုသပေးရပါမည်။ လေပုပ်လေခိုးတို့ကို ထုတ်ပစ်သောနည်းဖြင့် ကုသပေးရပါမည်။ သလိပ်ကိုမူ ဖျက်၍ ကုသပေးရပါမည်။ အင်းအား

ရှိလာအောင် ပြုပြင်ကျွေးမွေးကုသပေးရပါမည်။ ဖွင့်၊ ထုတ်၊ ဖျက်၊ ပြု
ဤလေးခုဖြင့်ကုမှသာ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကုသချက်အတွေ့အကြုံအရ ငှက်ဖျားရောဂါကို တိုင်းရင်း
ဆေးဖြင့် ကုသပေးလျှင် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းပါသည်။ သို့ရာတွင် အချိန်
ကြာမြင့်ပါသည်။ ရောဂါပိုးများကို နှိမ်နင်းသော နှုန်းမှာ အတန်ငယ်
နေးကွေးပါသည်။

ဤငှက်ဖျားရောဂါသည် သိပ္ပံဆေးပညာနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ
ပေါင်းစပ်ကုသပါမူ အချိန်တိုတိုနှင့် ပို၍ မြန်မြန်ပျောက်ကင်းကြောင်း
တွေ့ရှိရပါသည်။

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနည်းဖြင့်

အနောက်တိုင်းနည်းဖြစ်သည့် သိပ္ပံဆေးဖြင့် တိုက်ကျွေးပြီးနောက်
ကိုယ်ခံအားမကျအောင် နေစေပြီး အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းအောင်ကိုမူ မြန်မာ
တိုင်းရင်းဆေးနည်းဖြင့် ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

ရောဂါပိုး နှိမ်နင်းကုသပေးရာတွင် အနောက်တိုင်းနည်းဖြစ်သည့်
သိပ္ပံဆေးက ကောင်းမွန်သကဲ့သို့၊ အပုပ်အခိုးတို့ကို ထုတ်ရာတွင် မြန်မာ
တိုင်းရင်းဆေးက ပိုပြီးကောင်းမွန်၍ဖြစ်သည်။

ရောဂါအမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းမှု ရှိ/မရှိ သိရှိရန်မှာ

- ၁။ မျက်နှာနှင့် အသားအရေ မဲပုပ်ပုပ် ရှိ/မရှိ
- ၂။ အချဉ်သုတ်၊ လက်သုတ်ချဉ်များစားလျှင် ပြန် ဖျား/မဖျား
- ၃။ မိုးရေထိလျှင်၊ ချိုးလျှင် ပြန်ဖျား/ မဖျား
- ၄။ အအေးစာစားလျှင် ဖျား/မဖျား
- ၅။ အိပ်ရေးပျက်လျှင် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းလျှင် ဖျား/မဖျား

စသည်တို့ဖြင့် တိုင်းတာကြည့်ရန် အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
အထက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ပြန်ဖျားလျှင် ငှက်ဖျားရောဂါ အမြစ်
ပြတ် မပျောက်သေးဟု ဆိုရပါမည်။

ကြည်လင်သန့်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်းကို အာကာသအဆိုးဟူ၍ ရှေး
ပညာရှင်များ မိန့်မှချက်များအရ အသားအရေ ကြည်လင်၍ ပေါ့ပါး
သွက်လက်လာပြီဆိုလျှင် အာကာသရ၍ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းသည်ဟု
ဆိုနိုင်ပါသည်။

ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ခြင်ကိုက်မခံရ
အောင် ဂရုစိုက်ကာကွယ်ပါ။

ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သည့် ရေအိုး၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ ရေမြောင်း၊ ရေပုပ်တွေ
မရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။

ရေအိုင်ရှိလျှင် မြေများဖို့ပါ

ရေအိုးများ ဖုံးအုပ်ထားပါ။

စသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဆောင်ရွက်သွားလျှင် ခြင်မပေါက်
ပွားစေသည့်အတွက် ငှက်ဖျားပိုးကို သယ်ဆောင်ပေးသည့်ခြင်းများ မလာနိုင်
တော့ပါ။

ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

ထို့ပြင် ရေကို ကျိုချက်သောက်ခြင်း

ရေအေးချိုးခြင်းမှ ဆင်ခြင်ခြင်း

မိုးစိုအအေးမမိအောင် နေထိုင်ခြင်း

အိပ်လျှင် ခြင်တောင်ထောင်ပြီး အိပ်ခြင်း

ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ အစားအစာများ စားပေးခြင်း

ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ၊ မှန်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်ခြင်း

ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ အရသာရှိသည့် ကန့်ကလာ၊ တောင်မရိုးခေါက်၊
တမာခေါက်၊ ရှမ်းဆေးခါး၊ မြင်းခွာရွက် စသည့် အစားအစာတို့ကို သင့်တော်
သလို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်
ပါသည်။ မြန်မာကျေးလက်ရိုးရာ ဆေးနည်းများစွာ ရှိသည့်အထဲမှ အလွယ်
ကူဆုံးသော နည်းတစ်မျိုးမှာ ရောက်ရာဒေသ အရပ်မှ မြေကို ရွေးစေ့လောက်
ရေဖျော်သောက်ပါက ဒေသတွင်းရှိ ငှက်ဖျားရောဂါများ မဖြစ်ပွားနိုင်တော့ပါ။
သံပရာသီးတစ်ခြမ်းအရည်တွင် ရေ-၄ ဇွန်းထည့်၍ သကြား မိမိနှစ်သက်

သလိုထည့်ပြီး သောက်က ၃-၄ ရက်အတွင်း ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်း
မည်။ ငှက်ဖျားရောဂါသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်း
ဆေးပညာ (၂) မျိုး ပေါင်းစပ်ပြီး ကာကွယ်ကုသသွားမည် ဆိုပါလျှင်
မြန်မာလူထုကို အန္တရာယ်ပြုနေသော ငှက်ဖျားရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံမှ
အပြီးပြတ် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၃၈ နှင့် ၃၉

၁၀၀။ ဇရ အဖျားရောဂါ



ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူသားအားလုံးတို့တွင် မဖျားဖူးသောသူ မရှိ လူတိုင်း ဖျားဖူးကြ၏။ မွေးကင်းစကလေးမှသည် အဘွားအို အဘိုးအို ဖြစ်သည့်တိုင် အောင် လူသားအားလုံးတို့သည် ဖျားဖူးသူတွေ များ၏။

အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းတို့၌ ဇရ - ရောဂါကို အဖျားရောဂါဟု ပြန်ဆိုကြသည်။ ထို၌ အဖျားဟူသည် အဘယ်ကို ဆိုလိုပါသနည်း၊ အဖျား ဟူသည် သည်းခြေဒေါသ အပူလောင်မှုကို ဆို၏။

သည်းခြေဒေါသ အပူလောင်မှုကို တရားကိုယ်ကောက်အပ်၏။ သည်းခြေဒေါသ အပူလောင်မှုနှင့် ကင်း၍ “အဖျားဟူသည်” မရှိကောင်း ဟု ဆေးကျမ်းဆရာတို့ မိန့်ဆိုကြ၏။

အဖျားရှိသူသည် ကိုယ်ရေပူ၏။ ဖျားလျှင် ဘာကြောင့် ကိုယ်ပူရ သလဲ ဆိုလျှင် လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို လေ့လာကြည့် လျှင် နှလုံးနှင့်သည်းခြေတို့က နီးနီးကပ်ကပ် ယှဉ်တွဲပြီး အစာအိမ်၏ အပေါ်ပိုင်းက နေ၏။ ဒီတော့ မသင့်တဲ့ ပူပြင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို စားမိသောက်မိသည့်အခါမျိုးမှာ အစာအိမ်ကလဲ ပူလာတော့၏။ အစာအိမ်က တဖန် - အပူခိုးရိုက်ပြီး နှလုံးအိမ်တို့ သည်းခြေအိမ်တို့ကို ပူပြင်းလောင်မြိုက် စေတော့သည်။

ဒီအခါမှ နှလုံးအိမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ သွေးလှည့်ပတ်ရာ ဌာနချုပ်ဖြစ်နေလေတော့ တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိသည့် အပူလောင် မြိုက်ခံထား ရသည့် အပူသွေးတွေဟာလဲ ပူပြင်းပြီး အရှိန်ပြင်းထန်လာသည်။ သွေး

အတိုးလည်း မြန်လာသည်။ ထိုအတူ သည်းခြေအိမ်က ပူပြင်းသည့်အတွက် တစ်ကိုယ်လုံး အပြန့်သွားနေသည့် အဗဒ္ဒသည်းခြေရည်တွေဟာ ပူပြင်းလာပြန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရှိန်ရှိန်တောက်အောင် (၁၀၄-၁၀၅ ဖါရင်ဟိုက်ထိအောင်) ကိုယ်တွေ ပူရပါသည်။ ဒါကိုပင် **ဇရ ရောဂါ**-အဖျားရောဂါဟု လောကဝေါဟာရအားဖြင့် ခေါ်ဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

အဖျားရောဂါသည် ရောဂါတကာတို့တွင် မင်းနှင့်တူ၏။ ရောဂါတကာတို့၏ မင်းဖြစ်၏။ ရောဂါတကာတို့တွင် အကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အဖျားရောဂါသည် ရောဂါတကာတွင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်၏။ မည်သည့် ရောဂါမဆို အဖျားရောဂါ ပါလာနိုင်၏။

အဖျားရောဂါကြောင့် သေဆုံးရသူတွေ

မည်သူမဆို အဖျားရောဂါစွဲကပ်တတ်၏။ ရောဂါတိုင်း စုံလင်အောင် မဖြစ်ဘူးတတ်ကြပေမယ့် အဖျားရောဂါကိုတော့ လူတိုင်း ခံစားကြရဖူး၏။ ဖြစ်တတ်ကြကုန်၏။ ဖြစ်ဖူးကြကုန်၏။ မဖျားဖူးသောသူဟူ၍ မရှိချေ။ ကမ္ဘာမှာ အဖျားရောဂါကြောင့် သေဆုံးပျက်စီး ကွယ်လွန်ကြသူတွေ အနုတတ္ထမ များပြားကြကုန်၏။

လူသားတို့၌ အရေးကြီးဆုံး အန္တရာယ် အပြုဆုံး အဖြစ်များဆုံး ဖြစ်သော အဖျားရောဂါကို လူတိုင်းသိထား နားလည်ထားသင့်၏။ လေ့လာထား သိထားမှသာ ဖြစ်လာလျှင် ရှောင်ကြဉ်နိုင် ကုစားနိုင်ပါမည်။

အဖျားရောဂါမှန်သမျှ သည်းခြေဒေါသ အပူကိုကောက်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် အပူဖျား အအေးဖျားဟု ခွဲထားခြင်းသည် ဝိဇ္ဇာနည်းအရ ခွဲထားခြင်း မဟုတ်ချေ။ အနောက်တိုင်း သိပ္ပံနည်းအရလည်း ခွဲခြားထားခြင်း မဟုတ်ပေ။

ပင်ကိုယ်သဘာဝပေါ်လွင်သော လောင်ကျွမ်းမှု၊ မြင့်မားသော လောင်ကျွမ်းမှုနှင့် ငုတ်လျှိုးနိမ့်နေသော လောင်ကျွမ်းမှု ၂ မျိုးသာ ရှိသော သဘာဝကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

အဖျားရောဂါနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ဖျားစ၊ ဖျားလယ်၊ ဖျားဆုံးဟု ၃ မျိုး ရှိရာတွင် သည်းခြေဒေါသအပူဖျားသည် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ဝင်ရောက်

လောင်ကျွမ်းလာ၏။ မီးတို့မည်သည် လောင်စရာရှိလေ၊ တောက်လေဖြစ်
သောကြောင့် လောင်စရာမှန်သမျှကို ဖျက်ပေးလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် မီးအရှိန်
လျော့ပါးသွားသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ လောင်စရာသည် ဓါတ်ကြီး ၈ ပါးအုပ်စု၊ မလအုပ်စုနှင့်
သည်းခြေဒေါသမှတစ်ပါး၊ လေဒေါသ သလိပ်ဒေါသတို့ဖြစ်၏။ ဤသည်ကို
ဖျက်ပေးရန် လို၏။ ဓာတ် (၈) ပါး ဖျက်ပေးရန်မှာ ၎င်းကို ဖြစ်စေတတ်သော
အာဟာရကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မစားမသောက်ဘဲနေခြင်းသည်ပင် ဖျက်ခြင်း
တစ်မျိုးဖြစ်၏။ လောင်စွဲနေသော ဓာတ်ကြီး (၈) ပါးကို ဖျက်စီးပစ်ရန်မှာ
ရှိရင်းစွဲကိုလည်း ဖျက်သည် ထပ်၍ မဖြစ်စေရန် အစာကိုလည်း ရှောင်သည်
ဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုကြောင့် ဖျားစအခါ၌ အစာမစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး
ဟု ဆေးကျမ်းတို့၌ မိန့်ဆိုထား၏။

ဖျားစ၌ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ပေးခြင်းသည် ဝင်စွဲလောင်နေသော အညစ်
အကြေး မလလောင်စာမရှိအောင် ဖျက်ပစ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ၎င်းပြင် ထို
အညစ်အကြေးမလများ အောင်းငုတ်နေသော် ထိုမှ တစ်ဆင့်အပုတ်အခိုး
အနေဖြင့် လေဒေါသအသွင်သို့ ဆောင်ကာ အပြစ်ပြုလာမည့် ထိုလေကို
နှိမ်နင်းဖျက်ဆီးပစ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ချွေးထုတ်ခြင်း၊ နှိမ်နင်းခြင်း
စသောအပြုအမူ ဆောင်ရွက်ခြင်းများလည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းတို့ကား ပိတ်ဆို့
နေသော သလိပ်ဒေါသကို ဖျက်စီးခြင်းနှင့် ဓာတ်ကြီးရှစ်ပါးတို့ကို အားနည်း
အောင် ဖျက်စီးပေးခြင်းဖြစ်၏။

မည်သည့်အခါမှ ဆက်လက် မဖျားနိုင်

ထိုကြောင့် မိမိကိုယ်၌ အဖျားရောဂါ လက္ခဏာများ စတင်ဖြစ်
ပေါ်လာသည်ကို တွေ့သိရသောအခါ၌ အမြန်ဆုံးဝမ်းနှုတ်ဆေး စားခြင်း၊
အစာရှောင်ခြင်း၊ နှိပ်နင်းခံခြင်း စသော အဖျက်လုပ်ငန်းတို့ကိုပြုခြင်း၊ သလိပ်
ဒေါသနှင့် လေဒေါသတို့ကို ဖျက်စေတတ်သော ကန်ဆေးပွင့်ဆေး တစ်မျိုး
မျိုးကို သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် တတ်ညီလက်ညီ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါက
မည်သည့်အခါမှ ဆက်လက်ဖျားနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

ထိုအပျားရောဂါ၏ အမျိုးအမည်များမှာ များပြားလှပါ၏။ ဘာကြောင့်ဆိုလျှင်

အကြောင်းကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ခြင်း၊

ဖြစ်ရာအစိတ်အပိုင်းကို အစွဲပြု၍ဖြစ်ခြင်း၊

ခံစားရချက်ကို အစွဲပြု၍ ဖြစ်ခြင်း၊

လူကြီးလူငယ် ကျား/မ ကို အစွဲပြု၍ဖြစ်ခြင်း-ဟု အမျိုးမျိုး အမည်ပေးခေါ်ဝေါ်ကြ၍ဖြစ်၏။

ဥပမာ အပူဖျား၊ အအေးဖျား၊ အဆောင်ဖျား၊ နှာစေးဖျား၊ ချောင်းဆိုးဖျား၊ ခေါင်းအုံဖျား၊ အသည်းရောင်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ တုတ်ကွေးဖျား၊ သူငယ်နာဖျား၊ မီးယပ်ဖျား၊ ဒူးလာဖျား၊ ငှက်ဖျား စသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးတတ်ကာ အသီးသီး ခွဲခြားထား၍ဖြစ်၏။

အပျားရောဂါကို သညာအားဖြင့် ဘယ်လိုပင်ခေါ်ခေါ် အမည်အမျိုးမျိုးကွဲပြားပေမဲ့ အကျဉ်းချုပ်အနေမှာမူ -

၁။ တေဇောဖျား - အပူဖျား

၂။ ဝါယောဖျား - အဆောင်ဖျား

၃။ အာပေါဖျား - အအေးဖျား

ဟူ၍ အပျားသုံးမျိုးကိုသာ တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

မြန်မာ့ ဆေးကျမ်းများမှာတော့ ၁။ ပြထက်ဖျား

၂။ ဒွေးဝန်းဖျား

၃။ သန့်ပါတ်ဖျား ဆိုပြီး

ခွဲခြားဖွင့်ဆို ထားသေး၏။

ဓာတ်ညာဉ်များ

အပျားရောဂါတွေဟာ တစ်ပါးထက်တစ်ပါး အဆင့်မြင့်ပြီး ဖြစ်ပွားတတ်ကြ၏။ တစ်ပါးတည်းဦးဆောင်တဲ့ ပြတတ်ဖျားဟု ဆိုအပ်သော အပူငုတ်ခြင်း၊ အပူလွန်ခြင်း၊ ငုတ်ခွဲလောင်ခြင်းဖြစ်တဲ့ အပျားကတော့ ကုသဖို့ရန် လွယ်ကူ၏။ ဒွေးဝန်းအဆင့်ရောက်သည့် အပျားက အသက်၏တည်ရာ သွေးကို အခြေစိုက်ပြီး အပြစ်ပြုတာဖြစ်၍ ကုသဖို့ခက်ခဲသည့် အဆင့်သို့

ရောက်တတ်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ကို အမြန်ဆုံး အပြစ်မပြုပေမယ့် ပေါ့ပေါ့ဆဆ ကုသလို့မရတဲ့ အဆင့်မှာဖြစ်၏။ သန္နိပါတ်အဆင့် ရောက် သည့် အဖျားကတော့ အပုတ်အခိုးကို အခြေခံပြီးဖြစ်သည့် အဖျားဖြစ်၍ အလွန်အရေးကြီးပါ၏။ ကုသဖို့ခက်ခဲသည့် အဆင့်ဖြစ်ပါ၏။

အဲဒီကတစ်ဆင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သွေး၊ အပုတ်၊ ငါးပါးလုံး ပေါင်းပြီးဖြစ်သည့် မဟာသန္နိပါတ် အဖျားအဆင့် ရောက်သွားလျှင်ဖြင့် “သိမြင်လှုပ်ရှား၊ မပြုပြား၊ မှတ်သား အဘိညာဉ်” ဆိုသည့် ဗိဇ္ဇာဆရာ တို့၏ အဆိုအမိန့်အရ အဘိညာဉ် အဖျားဟုခေါ်ဆို သတ်မှတ်ကြပါသည်။

လူတစ်ယောက် ဖျားတော့မည်ဆိုလျှင် မဖျားမိကြိုတင်သိနိုင်သည့် အဖျားလက္ခဏာများမှာ

- ပထမအာပူခြင်း
- နှာရည်ပူခြင်း
- နှာရည်ယိုခြင်း
- ဆီးပူခြင်း
- ဇက်ကြောတတ်ခြင်း
- ခေါင်းအုံခြင်း
- ခေါင်းမူးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- မကြာခဏ သန်းဝေခြင်း

စသော နိမိတ်လက္ခဏာများ ပေါ်လာပြီဆိုလျှင် မကြာမီသာမန် အဖျားဝင်တော့မည် ဆိုတာ ကြိုတင်သိနိုင်သည့် အချက်များဖြစ်၏။

ထို့ပြင် ပညာရှိများ ဖော်ပြသော အဖျားလက္ခဏာသံပေါက်မှာ- မည်သူမဆို၊ အဖျားကို၊ သိလိုလက္ခဏာ ဖျားဝင်ကာစ၊ ခြေအေးမြ၊ ဖြစ်စချမ်းစိမ့်ကိုယ်ပူပါ ထို့နောက်အစာ၊ မစားလိုပါ၊ ခေါင်းပါကိုက်ခဲလာ ကိုက်ခဲကိုယ်လက်၊ ချွေးမထွက်၊ စွမ်းလျက်မကြည်သာ မျက်စိမကြည်၊ မူးဝေပြီ၊ စသည်ဖြစ်ပေါ်လာ၊

ထို့နောက်ဗဟိဒ္ဓ၊ သိလွယ်မှ၊ ပေါ်ကြ လက္ခဏာ
ခြေလက်ပစ်ပြန်၊ ပျို့အော့အန်၊ အမှန်ဖြစ်ရမှာ
အိပ်မပျော်ငြား၊ ယောင်ခြောက်ခြား၊ ပြောငြား မတည်ပါ။ ထို့ပြင်

- ၁။ သာမန်တုတ်ကွေးဖျား
- ၂။ တုတ်ကွေးကြီးဖျား
- ၃။ သွေးလွန်တုတ်ကွေးဖျား
- ၄။ အရိုးစွဲ တုတ်ကွေးဖျား (ဦးဇောက်မြွေရောင် တုတ်ကွေး)
- ၅။ အူရောင်ငန်းဖျား

ဆိုပြီး ရိုးရိုးအဖျားမှ ဆင့်ပွားပြီးလာသည့် အဖျားတို့လည်း များစွာ
ရှိသေး၏။ (အူရောင်ငန်းဖျားနှင့် ပက်သက်၍ ဤဂျာနယ်အတွဲ-၁၊ အမှတ်
-၁၈မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။)

သာမန်အဖျားရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးနှင့် သောက်လိုပါလျှင် နံနက်
ပိုင်း တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၁ သေမှပုတိက - မက်လင်ချဉ်ဆေးကို
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရေနွေးပူပူနှင့်သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၆ ဟလိဒ္ဓစုဏ္ဍငန်းဆေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၅ မတ်မြင့်မှိုရ်ကုန်းဆေးတို့ကို ဆတူ ရောစပ်
၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် နေ့လည်အချိန် ရေနွေးပူပူ (သို့မဟုတ်)
ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပါ။

အပူအားကြီးပြီးတစ်အားဖျားနေလျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် -၁၅ သည်းခြေဆေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် -၁၆ အပူငြိမ်းဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်၍
လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကို နံ့သာရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်
နှင့်ဖြစ်စေ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် -၂၃ ဆေးပုလဲ ကလပ်ဆေး၊ လက်ဖက်

ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကိုလည်း နံ့သာရည်နှင့် သောက်နိုင်သလို လေးညှင်း
ကဲပြီး၊ ချင်း (ဂျင်း) ပြုတ်ရည်နှင့်လည်း သောက်မည်ဆိုလျှင် တတ်ဖျား၊
ကျဖျား၊ အပူဖျားများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ထို့ပြင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၄ လေးညှင်းကလပ်ဆေးကို လက်ဖက်ရည်ခွက် တစ်ခွက်ခန့် ရေခဲပူပူ (သို့မဟုတ်) ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) ထန်းလျှက်ပြုတ်ရည်ပူပူနှင့် သောက်သုံးပါက အဖျားရောဂါများ ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာသူခ ဧကန်ရရှိကြမည် အမှန်ဖြစ်ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၅

၀၀။ ပေယျာခေါ် - ယာဂ

သို့မဟုတ်

မင်းတုန်းမင်းကြီးသောက်သည့်ဆန်ပြုတ်



ဆန်ပြုတ်ကို လူတော်တော်များများသိ၏။ သောက်လည်း သောက်
ဖူးကြ၏။ အချို့ကတော့ မကြိုက်၊ အချို့ကတော့ ဆန်ပြုတ်ကို စွဲစွဲလန်းလန်း
ခုံခုံမင်မင် ကြိုက်နှစ်သက်၏။

ယခုပြုတ်ရောင်းနေကြသည့် ဆန်ပြုတ်များကလည်း သောက်ချင်
စဖွယ်ဖြစ်၏။ ဝက်၊ ကြက်၊ ငါး၏ အသားများစွာတို့ဖြင့် ထည့်သွင်းပြုတ်
ထားကြသည့်အတွက် မြိန်ရှက်သောအရသာရှိ၏။ လျှာခံတွင်း တွေကြ၏။

အချို့ဆရာတော်ကြီးများဆိုလျှင် နံနက်အခါတိုင်း ဆွမ်းကို မဘုဉ်း
ပေးဘဲ ဆန်ပြုတ်ကိုသာ အမြဲဘုဉ်းပေးနေ၏ လျှောက်ထားကြည့်တော့ အစာ
ကြေတယ်၊ လေကြေတယ်၊ အားရှိတယ် လူပေါ့ပါး သွက်လက်တယ်ကွဟု
မိန့်တော်မူ၏။

လူနာသောက်သည့် ဆန်ပြုတ်

လူမမာသောက်ရန်အတွက် ဆန်ပြုတ်ကိုမူ သီးခြားပြုလုပ်ပေးရ၏။
သီးသန့်ဂရုတစိုက် ကျိုပြုတ်ပေးရ၏။ ရှေးအခါက လူနာ၊ လူမမာ နလံထ
လာပြီဆိုလျှင် ဆန်ပြုတ်ကိုပင် အားဆေးအဖြစ် အားကိုးအားထားပြု ကျွေးမွေး

ရ၏။ ယခုခေတ်ကဲ့သို့ အစွမ်းထက်သော အားဆေးများကလည်း မပေါ်သေး သည့်အတွက် လူနာအားရှိလာစေရန် ဆန်ပြုတ်ကိုသာ အားထားတိုက်ကျွေး ရ၏။

ဆန်ပြုတ်နှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ဖွယ်တစ်ခုမှာ ရှေးအခါက တောအရပ် ဒေသ မြန်မာဆေးဆရာများသည် လူနာတစ်ယောက် ကုစားရန် လာပင့်လျှင် အိမ်တိုင်ရာရောက် ညဉ့်အိပ်ညဉ့်နေသွားပြီး လူနာအား အနီးကပ်ပြုစုကုသ ပေးကြရ၏။ လူနာ၏အိမ်မှာ (၂) ရက်၊ (၇) ရက်၊ (၁၀) ရက် စသည်နေပြီး ကုသပေးကြရ၏။

ဆရာမူန်သည် တပည့်တစ်ယောက်ကိုခေါ်ပြီး တောရွာတစ်ရွာသို့ သွား ရောက်၍ ဆေးကုသ၏။ လူနာ၏ရောဂါက ကျွမ်းနေ၏။ အကျိတ်အနယ် ကုသပေးရမည့် လူနာဖြစ်၏။ ရက်ပေါင်းများစွာ အစားမဝင် ဖြစ်နေသည့် အတွက် အရိုးပေါ်အရေတင် လူနာမှာ အားအင်ကုန်ခမ်းနေ၏။

သို့ဖြစ်၍ နောက်ပါတပည့်အား လူနာကို ဆန်ပြုတ်တိုက်ရန်အတွက် ဆန်ကို ပြုတ်ပေးရန်မှာကြား၏။ တပည့်နှင့် အိမ်ရှင်တို့သည် ဆန်ပြုတ်ပြုတ်၍ လူနာကို တိုက်ကျွေးရာ လူနာသည် မေးစေသွား၏။ သတိလစ်မေ့မြော သွား၏။ ရောဂါပိုတိုးသွား၏။ ဆရာမူန်သည် ပြောပြသလဲဖြစ်ခါ အတင်း ဆေးကျွေး၊ ဆေးတိုက်နှင့် ဖြေဆေးများ ပြုလုပ်ပေးရ၏။ တပည့်အား ဆန်ပြုတ်မည်သို့ ပြုတ်သနည်းဟုမေးရာ ဆန်ထဲကို ရေထည့်၍ ဒီအတိုင်း မီးဖိုပေါ်တင်၊ ယောင်းမဖြင့်မွှေ၍ ပြုတ်သည်ဟု တပည့်ဖြစ်သူက ပြောပြ လေလျှင် - “မိုက်လိုက်ပါဘိ တပည့်ရာ” လူမမာသောက်ဖို့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ် တယ် ဆိုတာ ဒီလိုပြုတ်လို့ မရဘူး၊ လူမမာအတွက် ဆန်ပြုတ်ပြုတ်လျှင် ဆန်ဓာတ်ပြောင်းသွားစေရန် ပထမ - ဆန်ကို ဆီနှင့်လှော်ရတယ်၊ ဖျောက် ဖျောက်နှင့်ဖြစ်ပြီး ဆန်အရောင်နီလာပြီဆိုမှ ရေနွေးထည့်ပြုတ်ရတယ်၊ အဲဒီက ရလာတဲ့ ဆန်ပြုတ်ကိုမှ လူနာကို တိုက်ကျွေးရတယ်” ဟု မိန့်၏။

မင်းတုန်းမင်းကြီးဆန်ပြုတ်

ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကြို့ပင်ကောက်မြို့၊ ဗောဓိရိပ်သာ ကျောင်းတိုက်မှ ဆရာတော်လေး ခေါ် ဆရာတော် ဦးဝါယမမှ မင်းတုန်း မင်းကြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်နည်းကို အမိန့်ရှိသည်မှာ

ဆန် - တစ်ပြည်

ရေ - ကိုးဂါလံ (၁ လီတာဝင် ရေသန့်ဘူး ၄၃ ဘူးခန့်)

ဆီ - ၂၅ သား

ကြက်သွန်နီ - ၂၅ သား ကို ထည့်ပြီး ပြုတ်သော ဆန်ပြုတ်သည် အရသာရှိလှ၏။

အားခွန်ဗလကို တိုးပွားစေတတ်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ကျိုချက်ပြုလုပ်ရန်နည်းမှာ -

ပထမ - ရေ ကိုးဂါလံ (၁လီတာဝင် ရေသန့်ဘူး ၄၃ ဘူးခန့်)

ကို ကျက်ကျက်ဆူအောင် ကျိုထားပါ။

ဒုတိယ - ကြက်သွန်နီ ၂၅သားကို သေးလျှင် အလုံးလိုက် အခွန် သင်ထားပါ။

ကြီးလျှင် ဓားဖြင့် လေးစိတ် စိတ်ထားပါ။

တတိယ - ဆီ ၂၅သားနှင့် ဆန်တစ်ပြည်ကို ဒယ်အိုးဖြင့် မီးဖို ပေါ်တင်၍ ကြော်ပါ။

အရောင်နီပြီး ဖျောက်ဖျောက်ဖြစ်ခါ အနံ့သင်းလာပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ကြော်ပြီးသား ဆန်လှော်တို့ကို ရေနွေးကျက်ကျက် ဆူ နေသော ယာဂုကျိုမည့်အိုးထဲသို့ သွန်ထည့်လိုက်ပါ။ မီးမှန်မှန် ထည့်ပေးပါ။ မွှေစရာ မလိုပါ။ အထူးသဖြင့် ကြေးစွန်းနှင့် လုံးဝ မမွှေရပါ။ မီးအေးအေးဖြင့် လှိုက်လှိုက် လှိုက်လှိုက်နှင့် ပွက်သေးထနေပါလိမ့်မည်။ ဆန်လုံးတွေ အလိုလိုကြေ၍ အရည်သက်သက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ အနေတော်၍ ချခါနီးပြီဆိုမှ အဆင်သင့် ပြုလုပ်ထားသော ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နုးပြီဆိုလျှင် မီးဖိုခွင်မှချပြီး သုံးဆောင်၍ ရပါပြီ။ မင်းတုန်းမင်းကြီးသည် ဤပြုတ်နည်းဖြင့် ပြုတ်သော ဆန်ပြုတ်ကို နေ့စဉ်အမြဲ သုံးဆောင်မှီဝဲသည်ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

ဗောဓိဆရာတော်လေး၏ ဆန်ပြုတ်

ဆက်၍ မိန့်တော်မူသည်မှာ “ငါ့နည်းကတော့၊ ကြက်သွန်နီ မထည့်ဘူး။ ရေကို ကျက်ကျက်ဆူရန် လိုတယ်။ တစ်ပြည်ဝင် ဒန်အိုးထဲသို့ ရေအပြည့်

နည်းနည်းထည့်ပြီး ဆူအောင်ပြုလုပ်၊ ရေဆူပြီဆိုလျှင် ဆန်နို့ဆီမူးတစ်ဝက် ခန့်ကို ဆီဖြင့် လှော်ပါ။ လှော်ထားသော ဆန်ကို ထည့်ပြုတ်လိုက်တာပါဘဲ။ အထူးမှတ်ဖို့က ဆန်ကို လှော်ပြီးမှ ကျိုပြုတ်ခြင်းသည် အားအင်တိုးစေသည်။ အဲဒီပြုတ်နည်းဖြင့် ငါ ဘုဉ်းပေးလာတာ နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်ပြီ” ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

ကြို့ပင်ကောက်မြို့၊ ဗောဓိရိပ်သာ ဆရာတော်လေးသည် အသက် ၇၅ နှစ်ကျော်ပြီ ဖြစ်သော်လည်း အသားအရေ စိုပြေ၏။ ကြည်လင်ဝင်းပ၏။ လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်၏။ ပေါ့ပါးသွက်လက်၏။ အမြဲတမ်း လန်းဆန်းတက်ကြွ နေ၏။

စာရေးသူ ငယ်ငယ်ကျောင်းသားဘဝက ဆင်ဖြူကျွန်းမြို့နယ်၊ ဇီးဖြူပင်ရွာ ရုပ်စုံကျောင်း ဆရာတော်ဦးမာလာနှင့် ကျောင်းရှိသံဃာများကို ကျိုပြုတ်ကပ်လှူခဲ့ရသော ဆန်ပြုတ်နည်းကတော့

ပထမ - ဆန်ကို ဆီနှင့် လှော်ရ၏။ ဖျောက်ဖျောက်အသံ မြည်လာပြီး အရောင်နီလာပြီဆိုလျှင် ဒုတိယ - ရေထည့်ပြီး ကျိုချက်ရသောနည်းဖြစ်၏။ ဤနည်းဖြင့် စာရေးသူသည် ဇီးဖြူပင် ရုပ်စုံကျောင်းဆရာတော်နှင့် သံဃာတော်များကို ၄ နှစ်ခန့် ပြုတ်ကျိုဆက်ကပ်ခဲ့ရဖူး၏။

ပေယျာ

ထိုဆန်ပြုတ် (ခေါ်) ယာဂုနှင့် ပတ်သက်၍ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း၌ ဖော်ပြထားသည်မှာ ဆန်တစ်ဆ ရေတစ်ဆယ့်လေးဆ ထည့်၍ ဆန်လုံးအက်၍ ကွဲအောင်ပြုတ်၊ ထိုထမင်းလုံးနှင့်တကွသော ပြုတ်ရအရေသည် “ပေယျာ” မည်၏ (သောက်ဖွယ်ဟု ဆိုလိုသည်)။ ပေယျာသည် အလွန်ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ရသအစရှိသော ဓာတ်ခုနစ်ပါးကို တိုးပွားစေတတ်၏။ ရေငတ်ခြင်းနှင့် အဖျားလေနာတို့ကိုနိုင်၏။ အားကိုးဖြစ်စေ၏။ ဝမ်း၌ နာကျင်ခြင်းကို နိုင်၏။

ထိုပေယျာတွင်၊ သင်္ဘောချင်းမှုန့်၊ သိန္ဓော - ခတ်၍ သောက်လျှင် လေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို အောက်သို့ လည်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ အစာမကြေသော ရင်

ဘတ်နာကို နိုင်၏။

ဆန်တစ်ဆ ရေခြောက်ဆ ထည့်၍ ဆန်လုံးအက်ကွဲအောင် ပြုတ်ကျိုလျှင် ယာဂုမည်၏။ ယာဂုသည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ရေငတ်ခြင်းကို နိုင်၏။ ဆီးကို ရွှင်စေတတ်၏။ ပင်ပန်းခြင်း၊ နွမ်းနယ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အဖျားနာ၊ ဝမ်းပျက်နာနှင့်သင့်၏ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။

ဆန်ပြုတ်သောက်ခြင်းအကျိုး

ယာဂု (ခေါ်) ဆန်ပြုတ်သောက်ခြင်းကြောင်း ရအပ်သော အကျိုးကျေးဇူးငါးမျိုးမှာ -

- ၁။ ဆာလောင်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်နိုင်၏။
- ၂။ မွတ်သိပ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။
- ၃။ လေကို အောက်သို့ စုန်စေ သက်စေနိုင်၏။
- ၄။ ဆီးလမ်းကြောင်း သန့်ရှင်းစေနိုင် ဆီးကို ရွှင်စေနိုင်၏။
- ၅။ မကျက်မကြေ အစာသစ်အကြွင်းအကျန်ကို ကျေညက်စေနိုင်၏။

ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ပဉ္စဝိတ္တရ ပါဠိတော်၌ ဆန်ပြုတ်သောက်ခြင်းကြောင့် ရရှိသော အကျိုးငါးမျိုးကို အထင်အရှား ဖော်ပြထားပေသည်။ မှတ်ချက်။ ။ အစာ စားလိုခြင်းကို ဆာသည်ဟု ခေါ်သည်။

အရည်သောက်လိုခြင်းကို မွတ်သည်ဟု ခေါ်သည်။

၁၂။ ကျန်းမာလိုလျှင် လမ်းလျှောက်



ကျန်းမာဟူသည့် မြန်မာ့စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျန်းသည်၊ မာသည် ဟူသော စကားနှစ်လုံးကို ပေါင်းစပ်ခေါ်ဆိုထားသည့် စကားလုံးဖြစ်သည်။ ကျန်း- ဟူသည်မှာ နူးညံ့ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ကျန်းခံခြင်းဖြစ်၏။ နုသည်၊ ညံ့သည် ဆိုသည်မှာ၊ အထိမခံ အခိုက်မခံခြင်းကြောင့် နု၍ ညံ့ဖျင်းခြင်း ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ နု၍ ညံ့ခြင်းမှာပါသည့် ညံ့ခြင်းဟူသည်မှာလည်း ဖျင်းသည်ဟုလည်း တွဲလျက်ပါပြန်သည်။ ညံ့ဖျင်းဟု ပြောရိုးရှိသည်။ ညံ့ဖျင်းသည့် ပစ္စည်းကို မည်သူမျှ မလိုလားကြချေ။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာ၌ ပါရှိသည့် ကျန်းဟူသော စကားလုံးသည် နူးညံ့ခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ နူးညံ့ခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်း မဟုတ် ကျန်းခံခြင်း အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။

မာ-ဟူသည် သန်မာခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။ ပျော့ညံ့ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ပျော့ညံ့ခြင်းဟူသည်မှာလည်း ပျော့၍ ညံ့ဖျင်းသည့်အနက်ကို ဆောင်သည်။ ညံ့ဖျင်းသည့် ပစ္စည်းကို မည်သူမျှ မလိုလားကြချေ။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာ၌ ပါသည့် “မာ” ဟူသော စကားလုံးသည် တောင့်တင်းသန်မာကြံ့ခိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပျော့ညံ့ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ပျော့ညံ့ခြင်းမဟုတ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာခြင်းဟူသည် ကျန်းခြင်း၊ မာခြင်းသည်။ နူးညံ့ခြင်း၊ ပျော့ညံ့ခြင်း မဟုတ်ဟု ဆိုလိုသည်။

ရုပ်သည်အကြမ်းကြိုက်၏။

လူတိုင်းသည် မကျန်းမမာ မဖြစ်ချင် ကျန်းမာချင်ကြ၏။ ကျန်းမာချင်သည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာလိုပါလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မည်မျှ လေ့ကျင့်သနည်း။ မည်သို့ စားသုံးသနည်း။ မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ပါသနည်း။ မေးဖွယ်ရှိ၏။ လူအတော်များများသည် ပါးစပ်ကစိတ်ကသာ ကျန်းမာလိုချင်ကြသည်။ လက်တွေ့မူ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့မျှ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း မရှိကြသူများ၏။

စိတ်သည် အနုကြိုက်၏။ ရုပ်သည် အကြမ်းကြိုက်၏။ ရုပ်သည် ကြမ်းပေးမှ မာ၏။ ကျန်းမာရေးမှာ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှု တစ်မျိုးမျိုးကို အစဉ်ပြုလုပ်နေရန် လိုအပ်၏။ ဤ၌အလွယ်ကူဆုံးသော ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ရန်မှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ်၏။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်-

အားကစားရုံမလိုအပ်သောလေ့ကျင့်ခန်း

ဆေးဝါးမလိုသောဆေးညွှန်း

အစားလျော့စားရန် မလိုသော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်း

ဝယ်ရန်မလိုသော အလှပြင်ပစ္စည်း

သောက်ရန်မလိုသော စိတ်ငြိမ်ဆေး

ဆရာဝန်မလိုသော သောကကုထုံး

ဆေးဖော်စားရန် မလိုသော 'သက်ပျိုကိုယ်နုဆေး'

လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုးငါးပါး

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ငွေမကုန်သော ယောဂကျင့်စဉ်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အားကစားနည်း တစ်မျိုးဟူ၍လည်းကောင်း၊ အားလပ်ရက်ယူ၍ ခရီးထွက်ခြင်းတစ်မျိုးဟူ၍လည်းကောင်း၊ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး ကောက်ယူနိုင်ကောင်းပါသည်။ မှန်ပေသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကို ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက-

ခရီးသွားနိုင်

ကြံ့ခိုင်အားအင်

ကင်းစင်ရောဂါ

အစာကြေချက်

မပျက်သမာဓိ

ငါးပါးရှိ သွား၏စင်ကြီန် အကျိုးတည်း ဟု မိန့်ကြားခဲ့၏။

အဓိပ္ပာယ်မှာ လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်

၁။ အဒ္ဓါနက္ခမ - ခရီးရှည်မမောမပန်းသွားနိုင်ခြင်း။

၂။ ပဓာနက္ခမ - ထကြွ လုံ့လ ဝီရိယ ရှိခြင်း၊ ပေါ့ပါးလျှင်မြန်ခြင်း။

၃။ အပ္ပဗာဓ - အနာရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာရေးများစွာ ရရှိခြင်း။

၄။ သမာပရိကာမ - အစားအစာကြေညက် မျှတခြင်း၊ စားကောင်းခြင်း။

၅။ သမာဓိစိရဋ္ဌိတိကာ - စင်ကြီန်၌ ရပြီးသော သမာဓိနိမိတ်တို့သည် အခြား ဣရိယာပုတ် သို့ ပြောင်းသော်လည်း မပျောက်မပျက် တည်နေနိုင်ခြင်း ဟူသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရနိုင်ကြောင်း အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်၌ ဟောကြား တော်မူခဲ့သည်။

လမ်းလျှောက်ရာမှာ မည်သို့ လျှောက်ရမည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ အမျိုးသားစာဆိုတော်ကြီး ဂန္ထလောကသင်္ဂဟဆုရှင် ဆရာကြီးဇော်ဂျီက အောက်ပါအတိုင်းမှာကြားခဲ့သည်

မူမှန် လမ်းလျှောက်နည်း

ရင်ဘတ်ကိုပင့် တန်ရုံမြင့်

ရဲရင့်တည်ကြည် လျှောက်ရမည်။

ခါးကို မတ်မတ်၊ ကိုယ်ကိုမတ်

တစ်ရပ်မြင့်အောင် လျှောက်ရမည်။

ခူးကို ဆန့်ခင်း ကြွက်သားရင်း

တောင့်တင်းပေါ်အောင် လျှောက်ရမည်။

ခြေလှမ်းသောခါ ရှေ့ခြေဟာ

မြေမှာ ဖနောင့်ကျရမည်။

မှတ်ကြစေရန် လမ်းလျှောက်ရန်

မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်း ဖြစ်တော့သည်။

ဟူ၍ မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်းကို တိတိကျကျ ညွှန်ပြထားပါသည်။
ထို့ကြောင့် ကျန်းမာလိုသူတိုင်း ထိုလျှောက်နည်းဖြင့် “ကာယလေ့ကျင့်ခန်း
ပြုလုပ်ကြပါစို့”။ “မူမှန်လမ်းလျှောက်နည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ကြပါစို့” ဟု
ဟစ်အော် ကြွေးကြော်လိုက်ရပါသတည်း။

မောင်ဗမာ စိန်မောင်အားကစားဂျာနယ်

အတွဲ - ၁ ၊ အမှတ် ၁

၁၃။ မြန်မာ့ရိုးရာ
ကြပ်ထုတ်ထိုး ကုသနည်း



ယခုအခါ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ခပ်ကြမ်းကြမ်း အဖြစ်များနေသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

အသက်ငယ်သည် ကြီးသည် သွေးတိုးရှိသည်၊ မရှိသည် မဟုတ်ဘဲ လူအတော်များများ၌ လေဖြတ်လေငန်း ရောဂါစွဲကပ်နေကြ၏၊ လူအများက လေဖြတ်လေငန်းရောဂါဖြစ်မှာကို ကြောက်ကြသည်။

မည်သူမျှ ထိုရောဂါဆိုးကြီး အဖြစ်မခံချင်ကြ၊ သို့ပင်မဖြစ်ချင်ပေမယ့် ယနေ့ရောဂါရသူတွေ များလာကြပြီ။ ဘာလုပ်ကြမလဲ။ ဘယ်လိုကြောင့် အဖြစ်များနေတာလဲ အဖြေရှာကြပါ။

စားသုံးနေတဲ့ ဆီတွေက မသန့်လို့ ဖြစ်တာလား၊ အချိုမှုန့်တွေ စားနေလို့ ဖြစ်တာလား၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေ ဖျန်းထားတဲ့ သစ်သီးဝလံအပွင့် အသီးအနှံ၊ အရွက်တွေ စားမိနေကြလို့လား။

ဤရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် များသောအားဖြင့် အပျောက်နှေးသည်၊ ပျောက်ခဲ့သည်။ ပကတိပြန်ကောင်းခဲ့သည်။ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်၍ ပြုစုသူ၏ ငြိုငြင်အခံရဆုံး ရောဂါဖြစ်သည်၊ ပြုစုသူများ မုန်းတီးသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။

လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲ၊ မှား

ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် မြန်မာ့ အယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများ၌ ကာလ၊ အတ္တ၊ ကမ္မတို့ကို လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲမှားအောင် ကျင့်သုံးပြုမှုနေထိုင်မိမည် ဆိုလျှင် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ဟု ဖွင့်ဆိုပြသည်။

ပြောလိုသည်မှာ အာယုဗေဒနည်းဖြင့် ဆိုလျှင် ကာလ၊ အတ္ထ၊ ကမ္မတို့ လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲမှား ဖောက်ပြန်၍လည်း လေဖြတ်နိုင်သည်။ ဒေသနာနည်းဖြင့် ဆိုလျှင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟု ဆိုအပ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်သည့်အခါ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ် လွန်ကဲ ပတ်ဖွဲ့ပြီး၊ တေဇောနှင့် ဝါယောဓါတ်များ ဆုတ်ယုတ်သွားလျှင်လည်း လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။

ထို့ပြင် နှလုံးရောဂါ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ စသည် တို့ကြောင့်လည်း လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။

ထိုသို့ ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ပျောက်ချင်စေအားကြီးခါ အနောက် တိုင်းနည်း၊ အရှေ့တိုင်းနည်း၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနည်းတို့ဖြင့် ကုသမှု ခံယူကြသည်။ ပျောက်ကင်းသွားသည့် သူများရှိသလို၊ မပျောက်ကင်းပဲ သက်ဆိုးရှည်စွာဖြင့် ဘဝတလျှောက်လုံး ဒုက္ခကြီးစွာ ခံစားသွားရသူများ လည်း ရှိကြပေသည်။

ရိုးရာကုထုံး

ဤ၌ တင်ပြလိုသော အကြောင်းအရာမှာ ဤသို့ လေဖြတ်လေငန်း ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မြန်မာ့ရိုးရာ ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသနည်းဖြင့် နည်းစနစ် မှန်ကန်စွာ ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းကြောင်း၊ သက်သာရာ ရသွားကြောင်း များကို တင်ပြလို၏။

ပထမ လူနာကို အကြောပြင်ပေးပြီး ကုသသင့်သည်။ အကြောပြင်ပြီး သည့်အခါမှ ကြပ်ထုတ်ကို အသုံးပြုသင့်သည်။

တချို့တွေက အကြောပြင် မခံနိုင်သူတွေ၊ အကြောအကိုင်မခံချင်သူ တွေရှိသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မြန်မာ့မူဟန်၊ မြန်မာ့ကြပ်ထုတ်ဖြင့် စနစ်တကျ ကုသပေးလျှင် အမှန်ကန်ဆုံး အကောင်းမွန်ဆုံး နည်းစနစ် ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသခြင်းသည် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါများ အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် ခြေချင်းဝတ်၊ ဒူးဆစ်၊ ပခုံးဆစ်၊ တတောင်ဆစ်၊ လည်ဆစ်၊ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် အဆစ်သေးတို့မှာ နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊

ကိုက်ခြင်း၊ အရိုးအဆစ်ရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရိုးအဆစ်များ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုတို့ကြောင့် အဆစ်အဆက်များကြား၌ရှိသော အရွတ်အစေးချွဲဆီတို့ ခမ်းခြောက်ကာ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းနှင့်၊ လေးဖက်နာ ပိုးရှိသောရောဂါရှင်၏ အဆစ်အဆက်များ၊ ညောင်းခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့အတွက် မြန်မာ့ကြပ်ထုတ်ဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပြီး အသုံးဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ ရောဂါများအတွက် မြန်မာ့ကြပ်ထုတ်ကို နာကျင်ကိုက်ခဲသည့် နေရာများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နေရာတို့မှာ ထိုးပေးခြင်းအားဖြင့် ဝေဒနာရှင်များ ချမ်းသာရာ ရနိုင်မှာ ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် လူတော်တော်များများမှာ အဖြစ်များနေသည့် အရိုးကျိုးပေါင်း၊ ဂုတ်ဆက် ကျိုးပေါင်းရောဂါများအတွက်လည်း မြန်မာ့ကြပ်ထုတ်ထိုးပေးခြင်းသည် အလွန်သင့်လျော်သည့် ကုထုံးတစ်ရပ် ပင်ဖြစ်သည်။

ကြပ်ထုတ်ဖြင့် ဘယ်လို ကုသရမှာလဲ

အာရုံကြော အအေးပတ်မှုများကြောင့်၊ မျက်နှာတစ်ခြမ်း ရွံ့စောင်းခြင်း၊ ခါးနာပေါင်တန်းရောဂါ၊ ခြေထောက်ကိုက်ခြင်း၊ လက်မောင်းကပ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ လက်ပြင်ငုတ်ခြင်း၊ ခါးနာခါးကိုက်ခြင်း၊ အောက်ပိုင်းလေးခြင်း၊ အာရုံကြောအားနည်းခြင်း စသည့်ရောဂါများအတွက်လည်း မြန်မာ့ကြပ်ထုတ်ဖြင့် အဓိကထားပြီး ကုသပေးလျှင် အကောင်းဆုံးကုနည်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့် ရောဂါတို့ကို ကြပ်ထုတ်ဖြင့် ဘယ်လို ကုသရသလဲ၊ အခြားကုသနည်းတို့အပြင်၊ ကြပ်ထုတ်ဖြင့် ကုသခြင်းသည် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သလဲဟု ထပ်ဆင့်မေးလာခဲ့လျှင်၊ ကြပ်ထုတ်ထိုးခြင်း စသည့် ကုထုံးများဖြင့် ဝေဒနာရှင်တို့ကို ကုသပေးခြင်းသည် ဗဟိဒ္ဓဟု ခေါ်သည့်အပြင် ကုထုံးတရပ်ဖြစ်၍ ထိရောက်မှု မြန်ဆန်သည်ကို တွေ့ရမည်၊ ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသခြင်းဖြင့်၊ ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာသည့်အပြင် မည်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမျှ မဖြစ်စေ၍ဖြစ်သည်။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲပုံ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် ကာလ၊ အတ္တ၊ ကမ္မတို့ဖြင့် လွန်ယုတ်လွဲမှားလျှင် လည်းကောင်း၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော ခေါ်သည့် ဓာတ်ကြီး လေးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ချို့ယွင်းလျှင်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ အာဟာရ-ဖွဲ့စည်းမှု လွန်ကဲလာသည့်အတွက်ကြောင့် ဝမ်းမီးအားနည်းလာကာ မန္တဝမ်းမီးဖြစ်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိသည့် သွေးများ ဖြစ်ခဲ့လာတတ်၏။ သွေးကြောတွေ မာတောင့်လာတတ်၏။

သည်အခါ လေ၏တည်ရာဖြစ်သည့် အစာဟောင်းအိမ်၊ ပေါင်၊ ခါး၊ အဆစ်အဆက်များနှင့် အရိုးအရေ တို့မှာ ဝါယောဓိတ်နှင့် တေဇောဓာတ် ပေါင်းပြီး တွန်းကန်လှုပ်ရှားလာသည့်အတွက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ဒေးပြီးဖြစ်ခဲ့တဲ့ သွေးတွေထဲသို့ တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယော ဓာတ်နှစ်ပါး ရောက်သွားစေရန် သွေးပူ သွေးကျသွားစေရန် ကြပ်ထုတ် ထိုးကုသခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ပြုလုပ်ပေးရသည်။

ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးလိုက်သည့်အခါ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်တို့သည် မိမိတို့သွားရာ လမ်းတို့မှာ အတားအဆီး အပိတ်အဆို့ မရှိတော့သည့်အတွက် အာကာသလက္ခဏာဆောင်၍ ပွင့်လင်းသွားပေမည်။ အာကာသရ၍ ပွင့်သွား ပြီးဆိုလျှင် ရောင်တင်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းများ ပျောက်ကင်းသွားပြီး ပုံမှန်အနေအထား ပြန်ဖြစ်လာပေမည်။

ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသခြင်းအကျိုး

- ဤလို ရောဂါမျိုးတွေကို ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသပေးခြင်းဖြင့် ရရှိလာနိုင် သည့် အကျိုးတရားများမှာ-
- နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ သက်သာစေခြင်း
- တောင့်တင်းမှုများကို လျော့ကျစေခြင်း
- အနာအကျက်မြန်ခြင်း
- ဒဏ်ရာများဖြစ်ပါက အလျင်အမြန် သက်သာလာစေခြင်း
- သွေးလှည့်ပတ်မှုအား ကောင်းစေခြင်း

သွေးကြောလေကြော ပွင့်လင်းစေပြီး သွေးလေလျှောက် မှန်လာ စေခြင်း

အဆစ်အဆက်များ အေးခဲတင်းမာမှုနှင့် တင်းကျပ်ကိုက်ခဲ နာကျင်မှုကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ပူနွေးစေပြီး ကြွက်သားများ လန်းဆန်းအားရှိလာစေခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ကြပ်ထုတ်ထိုးကုသသင့်သော ရောဂါများနှင့် မကုသသင့်သော ရောဂါများကိုလည်း သိထားသင့်သည် ကုသသင့်သော ရောဂါများမှာ အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်နာ၊ အရိုးကျိုးပေါင်း၊ လက်ကပ်၊ လက်ကိုက်၊ ဒူးနာ၊ ခါးနာ၊ ပေါင်ကိုက်၊ ကြွက်သားခိုင်မာတောင့်တင်းသူများ၊ အဆစ်ကျပ် နေသူများ၊ ထုံကျင်နေသူများ၊ နာတာရှည်၊ လေဖြတ်လေငန်းရောဂါရှင်များ၊ အရိုးကျိုး၍ ဆက်ပြီးစလှုပ်ရှားမှု မမှန်သေးသူများတို့သည် ကြပ်ထုတ် ထိုးကုသဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ကြပ်ထုတ်ထိုးမကုသင့်သူများ

ကြပ်ထုတ်ထိုး မကုသသင့်သူများမှာ -

သွေးပေါင်ချိန် ၁၆၀/၁၀၀ အထက်ရှိသူများ

နှလုံးခုန်နှုန်း ၈၀နှင့် အထက်ရှိသူများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မြင့်တက်နေသူများ

ရုတ်တရက် ထိခိုက်မိခြင်းကြောင့် သွေယိုစီးသူများ

မွေးရာပါ အလိုအလျှောက် သွေးကြော ပေါက်လွယ်သူများ၊

ရေအေးချိုးပြီးစအခါများ၊

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာ စလာချိန်အခါများတို့မှာ ကြပ်ထုတ်ထိုး

မကုသသင့်ပါ။

ကြပ်ထုတ်ထိုးရမည့် နေရာ

ကြပ်ထုတ်ထိုးရန် နေရာများနှင့် ကြပ်ထုတ်ထိုးနည်းကိုလည်း သိထားဖို့ရန် လိုအပ်သည် ၎င်းတို့မှာ-

ခြေဖမိုး အပေါ်အပြင်ဘေးစောင်းနေရာ
 အတွင်းခြေမျက်စိအောက်နေရာ
 ခူးတွင်းပြင် ကျင်ဖုအောက်နေရာ
 တကောက်ကွေး အထက်လက်နှစ်သစ်နေရာ
 တင်ပါးစောင်း၊ ဘယ်ညာဘေးတစ်ဘက်စီနေရာ
 လက်မောင်းကွေး အတွင်းအပြင်နေရာများနှင့် ကြွက်သားများ တည်

ရှိပုံ အနေအထားအလိုက် ကြည့်ရှုပြီး

လက်နှင့် ပွတ်ဆွဲခြင်း၊ ကြပ်ထုတ်နေရာ ရွှေရွှေပြီး ထိလိုက် ခွာလိုက် ပြုပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုတ်နှင့် ဖိဆွဲခြင်း၊ ဖိဖွထိုးခြင်း၊ ဖိခြေခြင်း၊ ဖိဆွဲခြင်း၊ ဖိပြီး ဝှေ့ကာဝိုက်ကာ စက်ဝိုင်းပုံ ထိုးခြင်း၊ ရစ်ဆွဲသည့် ခရပတ်သဏ္ဍာန် ထိုးခြင်း စသည့်နည်းတို့ဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားနှင့် အပိန် အဝနှင့် ကြွက်သားတောင့်တင်းမာကြောပုံတို့ကိုကြည့်ပြီး သင့်လျော်သလို ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ ရောဂါအခြေအနေ ရာသီဥတု အပူအအေး မီးအပူချိန် တို့ကို မူတည်ပြီး ထိုးပေးရမည်။

ထိုသို့ ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပေးဖန် များလာသောအခါ လူနာ၏ နှာခေါင်းဖျားမှာ ချွေးစို့လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သွေးထဲကို တောဇောရောက် လာပြီ ဝါယောဓါတ်ပေါ်လာပြီ အာကာသဓာတ်ရလာပြီဖြစ်၍ ကြပ်ထုတ် ထိုးခြင်းကို ရပ်နားသင့်ပါပြီ။

မြန်မာကြပ်ထုတ်ပြုလုပ်မည့် ပစ္စည်းများမှာ

- | | |
|----------------------|---------------|
| ၁။ ကြက်ဆူရိုးနီရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၂။ ကြောင်ပန်းရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၃။ သက်ရင်းကြီးရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၄။ ရှောက်ရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၅။ ဖုံးမသိန်ရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၆။ ပဒိုင်းခတ္တာရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၇။ ကင်းပွန်းချည်ရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |
| ၈။ မရိုးရွက် | တစ်ဆယ်ကျပ်သား |

- ၉။ ယူကလစ်ရွက်တစ ဆယ်ကျပ်သား
- ၁၀။ ချင်း(ဂျင်း)တက် တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ၁၁။ မိဿလင်ဥ ငါးကျပ်သား
- ၁၂။ ဆား နှစ်ကျပ်သား

တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဖော်ပြပါ ပစ္စည်းမယ်တွေထဲမှာ ရှာဖွေရလွယ်ကူရာ (၆) မျိုးလောက် ဆိုလျှင် သင့်ပါပြီ။ (အချို့က ၎င်းအရွက်များကို နေလှန်းပြီးမှ အဝတ်စဖြင့် ထုတ်ပြီး ပြုလုပ်သည်။ စာရေးသူကမူ အခြောက်မခံဘဲ အစိုဓာတ်ဖြင့် ပြုလုပ်လျှင် အဆစ်အမြစ်ထဲ အရွက်၏သတ္တုရည်များဝင်၍ ပိုအကျိုးသက် ရောက်နိုင်မည်ဟု ထင်မိသည်။ နှစ်သက်ရာယူကြပါကုန်။)

၎င်းတို့ကို ဓားဖြင့် နုတ်နုတ်စင်း၍ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် ကတ်ကြေးဖြင့် နုတ်နုတ်ကိုက်၍ လည်းကောင်း သို့မဟုတ် စုပေါင်းထု ထောင်း၍ လည်းကောင်း၊ အဝတ်စဖြင့် ထုတ်ကာ ရေနွေးငွေ့အပူပေးပြီး ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်နေသော နေရာအစိတ်အပိုင်း တလျှောက်ကို အပူငွေ့ခံနိုင်ရုံမျှ ၁၅ မိနစ်ခန့် အထက်က ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုးပေးပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ အမယ်များကို များများစုပေါင်း ဖော်ပြလိုက် ရခြင်းသည် အချို့က ကြပ်ထုတ်အတွင်း ထည့်သည့် ပစ္စည်းအမယ်များမှာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ရောဂါဝေဒနာ အတိမ်အနက်အလိုက် နေရာဒေသအလိုက်၊ အသုံးပြုပုံ၊ ကြပ်ထုတ်ပြုလုပ်ပုံများ ကွဲပြားတတ်ကြသည်-အမှန်မှာ- (၆) မျိုးလောက် ပါဝင်လျှင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ လုံလောက်ပါသည်။

အရိုးကျိုးပေါင်းဖြစ်သူများကိုမူ

- ချင်း(ဂျင်း) အစို - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- မိဿလင် အစို - ငါးကျပ်သား
- ရှောက်ရွက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- သက်ရင်းကြီးရွက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
- ကြောင်ပန်းရွက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား

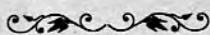
- ကင်းပွန်းချဉ်ရွက် - တစ်ဆယ်ကျပ်သား
ဆား - နှစ်ကျပ်သား

၎င်းဆေးမယ်စုကို မညက်တညက် ထောင်းထုပြီး ကြပ်ထုတ်ထိုးပေး
သည့်အပြင် စီးပေးအံ့ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါ
သတည်း။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၂၈

၀၄။ ဝမ်းခိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း



တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ အမှတ် ၅ ဝိုင်း၊ ဝိမုတ္တိသုခကျောင်းနှင့် ၁၄ ရပ်ကွက်၊ ဗဟိုဓမ္မာရုံတို့တွင် မိုးကုတ်ဝိပဿနာတရားစခန်းများ၌ တစ်လလျှင် (၇) ရက်စီ တစ်ဝါတွင်းလုံးနှင့် ဝါပကာလများတွင် အလှည့်ကျ ဖွင့်ကြသည်။

ဤတရားစခန်းများတွင် စာရေးသူသည် ယောဂီကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်ယူပြီး ဆေးဝါးပေး ကုသလာခဲ့သည်မှာလည်း ၂၀၀၂ ခုနှစ်မှ ယခုတိုင် ဖြစ်၏။

ထို၌ ယောဂီများတွင် အများဆုံးတွေ့ကြုံရသော ရောဂါများမှာ ဝမ်းခိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါများ အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။ အညောင်းအကိုက်ရောဂါနှင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါသည် ယောဂီတိုင်းလိုလိုမှာ အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။ အမှန်မှာ လူ ၁၀၀ လျှင် ၇၅ ယောက် ခန့် ဝမ်းခိုင်၊ ဝမ်းချုပ်ရောဂါဖြစ်နေကြပေ၏။

တချို့ယောဂီများသည် ဝိမုတ္တိသုခ ဆရာတော်ဦးဉာဏောဘာသ၏ တရားစခန်းများတိုင်း၌ လိုက်လံအားထုတ်နေကြရာ တစ်လနှစ်လကြာ အဆက်မပြတ် လိုက်ထိုင်ကြ၏။

အမှန်စင်စစ် လူသားအပါအဝင် သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် အစာအာဟာရကို မှီဝဲစားသုံးကြရ၏။ ထိုအစာအာဟာရမှ ရရှိသော ဩဇာ

ဓာတ်အမျိုးမျိုးအား တည်မှီ၍ ရုပ်အစဉ်အဆက်အားများ ဆက်လက်ရှင်သန် စေရန် ထောက်ပံ့ပို့ဆောင်ကြရ၏။ ထိုသို့ ပို့ဆောင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပိုလျှံလာသော အညစ်အကြေး မလတို့ကို သုတ်သင်၍ စွန့်ထုတ်ရှင်းလင်း ရစေခြင်းဖြစ်၏။ အာဟာရမှန်မှန်စား၍ မလကို မှန်မှန်စွန့်ထုတ်ပေးရပေမည်။ ဤသို့ လူ့ခန္ဓာအသက်ရှင်ရေးအတွက် ဇီဝယန္တရားအမြဲ လည်ကြရန်လို၏။

ဝမ်းမီး ၄ မျိုး

အစာအာဟာရကိုစားသုံးခြင်းအစ၊ ဩဇာဓါတ်ဖြစ်ခြင်း အလယ်၊ မလကျင်ကြီးအငြစ်အကြေး စွန့်ထုတ်သည့်အဆုံး အဓိကကျသော အရာမှာ ဝမ်းမီးပင်ဖြစ်၏။ ထိုအစာအာဟာရကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ချက်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ ထိုချက်ပေးသော ဝမ်းမီးမှာ

- မနုဇဝမ်းမီး
- တိက္ခဝမ်းမီး
- ဝိသမဝမ်းမီး
- သမဝမ်းမီး

ဟူ၍ (၄) မျိုးရှိရာမှာ လူသားများအတွက် ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြု စေသော ဝမ်းမီးမှာ သမဝမ်းမီးသာဖြစ်ပါ၏။

ခန္ဓာကိုယ်မှ မလကျင်ကြီးကိုစွန့်ထုတ်ကြရာ အရေးပါဆုံးနှင့် အများဆုံး စွန့်ထုတ်သည့် ပစ္စည်းမှာ ဝမ်း-ခေါ်-မလ- မစင်၊ ကျင်ကြီးဖြစ်၏။

မြေင်းဟုခေါ်သော အတုံးအခဲလေး

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ အရေးအကြီးဆုံး ဝမ်းမီးမှာ “တိက္ခဝမ်းမီး” ဖြစ်၏။ တိက္ခဝမ်းမီးမှာ ထက်မြက်ပူပြင်းသည့် ဝမ်းမီးဖြစ်၏။ ဟင်းလျာများကို မီးပြင်းပြင်းနှင့် အချိန်ကြာကြာ ချက်သည်ရှိသော် မာ-သွားခြင်း၊ ပြစ်သွားခြင်း၊ ခဲသွားခြင်း၊ ကျစ်သွားခြင်း၊ ဖြစ်တတ်သကဲ့သို့ ပူသော တိက္ခဝမ်းမီးသည်လည်း စားမျိုအပ်သော အာဟာရများကို အကြေလွန်၍ အစာဟောင်းအိမ်နောက်ပိုင်းတွင် ပူသောအရှိန်ကြောင့် အစာထဲမှ ရေဓာတ်များ လျော့ပါးသွားရာမှ အူ၏ ညစ်အားကြောင့် မစင်ဖြစ်မည့် ပစ္စည်းများသည် မာကြောသွားကြပြီး ‘စမြင်း’ ဟုခေါ်သော ကျစ်မာသည့် အတုံးအခဲလေးများ

ဖြစ်လာကြရ၏။ ထိုစမြင်း အတုံးအခဲများ စအိုဝတွင် ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် အစာစွန့်ထုတ်မှု ယန္တရားရပ်တန့်သွားရ၏။ ထိုအခါဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပေတော့၏။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအားဖြင့် အပူကြောင့်ချုပ်ခြင်း၊ အအေးကြောင့် ချုပ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်၏။ အပူကြောင့် ချုပ်ခြင်းသည် ဝမ်းသည် မာကျော၍ နီညိုရောင်ရှိသည်၊ အချို့အပူအားကြီးသူများ စမြင်းတုံးဖြစ်တတ်၏။ (ပိန်သူများ၌ အဖြစ်များ၏)

အအေးကြောင့် ချုပ်သည့်ဝမ်းသည် ပျော့ပျော့သွားသော်လည်း နည်းနည်းသာသွား၏။ ဝမ်းမှာလည်း စေးထန်း၍ သွားသည့်အခါတိုင်း အားရအောင် မသွားတတ်၊ ညှစ်နိုင်မှ ညှစ်အားများများသုံးမှ သွားတတ်၏။ ဝသောသူများ အဖြစ်များတတ်၏။ ဝမ်းအရောင်မှာ အမှန်မရှိချေ။ ကိုယ်တွင်းရောဂါရှိသည့် အပေါ်တွင်မူတည်၍ ဝမ်းအရောင်ပြောင်းလဲတတ်ကြ၏။ အအေးကြောင့် ဝမ်းချုပ်သည့်အခါ အခါးအရသာကို စားသုံးရ၏။

မှီဝဲနှင့် စွန့်ထုတ်အချိုးညီစွာ

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်သည် မှီဝဲသော ပစ္စည်းနှင့် စွန့်ထုတ်သော ပစ္စည်းတို့ အချိုးညီစွာရှိနေရန် လိုအပ်၏။ မှီဝဲနှင့် စွန့်ထုတ်အချိုးညီစွာ ရှိနေပါမှ ကျန်းမာမည်ဖြစ်ပြီး စွန့်ထုတ်ပစ္စည်း မလဖြစ်မှုနည်းပါးပြီး အချိုးမညီဖြစ်လာပါက ရောဂါရလာမည်ဖြစ်၏။

ဝမ်းမလနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများတွင် ဝမ်းခိုင်ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာ အဓိက တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်၏။ လူတို့သည် ဝမ်းအလွန်ချုပ်၍ အနေအထိုင် မပျော့လျှင် အလုပ်တာဝန်များကို ဖြောင့်တန်း ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ၊ အလုပ်ပျက်အကိုင်ပျက် ဖြစ်ကြရ၏။ အလုပ်ပျက် အကိုင်ပျက်များလာလျှင် စားဝတ်နေရေးစသော လူမှုရေးပိုင်းတွင် အရှုံးပေါ်သည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်၏။

ဝမ်းခိုင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အသက်ကို ချက်ခြင်း အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ရောဂါတစ်ခု မဟုတ်သော်လည်း လူ့ကျန်းမာရေးကို အနည်းနှင့်အများ ကသိကအောက် ကသိလင်ထနိုင်အောင် ဖြစ်စေနိုင်၏။

သို့ပါ၍ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်သောအားဖြင့် ကောင်းစွာ နေထိုင်စားသောက်တတ်ကြရန် လိုအပ်လှ၏။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းခိုင်ခြင်းမှာ အမျိုးမျိုးရှိသော်လည်း အနေအထိုင် အစားအသောက်မတော်၍ ဖြစ်ရသော ဝမ်းချုပ်ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ရသော ဝမ်းချုပ်ရောဂါဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ၏။

ဤတွင် ဣရိယာပုတ်ကို ဂရုမစိုက်၍ အညောင်းထိုင်များခြင်း၊ နေပူသွားခြင်း၊ အစာကြေခဲသော ကောက်ညှင်းပါသော ဝမ်းချုပ်စာများကို စားသောက်မိခြင်း၊ ဝမ်းသွားချင်သော်လည်း အလုပ်မအားသေး၍ မသွားဘဲ အောင်းထားခြင်း၊ ရေသောက်အလွန်နည်းခြင်း စသောအကြောင်းများကြောင့် ဝမ်းခိုင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်တတ်၏။ ထို့ပြင် ဖျားနာ၍ဖြစ်စေ၊ အစာအိမ် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လိပ်ခေါင်းမြင်းသရိုက် ဆို့ပိတ်၍ ဖြစ်စေ နာတာရှည် ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုသော အကြောင်းကြောင့် ဝမ်းခိုင်ဝမ်းချုပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်၏။

ဓာရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်သော ရောဂါ

အမျိုးသမီးများတွင်မူ ကိုယ်ဝန်ရှိလာမှုကြောင့်လည်း ဝမ်းချုပ်တတ်ပါ၏။ ထို့ပြင် ကလေးသူငယ်များမှာလည်း ဝမ်းချုပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဝမ်းချုပ် ဝမ်းခိုင်ခြင်းသည် ကလေး၊ လူကြီး၊ ကျား+မ အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါဆိုး တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သိရန် လိုအပ်ပါ၏။

ဝမ်းမှန်မှန်မသွားဘဲ နှစ်ရက် သုံးရက်စသည်ဖြင့် ဝမ်းချုပ်ဖန်များလျှင် ဖြစ်တတ်သော လက္ခဏာများမှာ

- ၁။ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း ၊ ပျို့အန်ခြင်း
- ၂။ ရင်တုံခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ်၊ ကြည်လင်မှုမရှိခြင်း
- ၃။ လေနှင့်တကွ စမြင်းထိုးအောင့်နာကျင်ခြင်း၊ ခိုက်နာခြင်း
- ၄။ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းနောက်ခြင်း
- ၅။ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- ၆။ မျက်စိဝေခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း

၇။ အာခံတွင်းနံခြင်း၊ လေလည်လျှင် တအားနံခြင်း

၈။ အပုအကျိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း

၉။ အစာမစားလိုခြင်း၊ အနံခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းတောင့်ခြင်း

စသည်များဖြစ်တတ်၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါ၏။

ဝမ်းချုပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍

- ပတ္တကာလေ - အစာမကြေသောအခါ၌
- ဥစ္စာရ ပဿာဝံဝါ - ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့ကို
- နကရောန္တဿ - မစွန့်ရသောသူအား၊ ဝါ-ဝမ်းချုပ်သောသူအား
- သကလသရီရတော - ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားတစ်ခုလုံးမှ
- သေဒါ - ချွေးရည်တို့သည်
- ဗုစ္စန္တိ - ထွက်ကျကုန်၏
- အက္ခိနိ - မျက်လုံးအစုံတို့သည်။
- ဘမန္တိ - ဝေလည်းဝေကုန်၏။
- စိတ္တေကဂ္ဂံ - စိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်းသည်
- နဟောတိ - မဖြစ်။
- အညေစရောဂါ - ဝမ်းချုပ်ရောဂါမှတစ်ပါး အခြားဆင့်ပွားရောဂါများသည်လည်း
- ဥပ္ပဇ္ဇိ - အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာရကုန်၏။

ဟု ရှေးရှေးသော ဆေးကျမ်းများ၌ ဝမ်းချုပ်လျှင် ရောဂါရနိုင်ပုံတို့ကို ထင်ရှားစွာ ပြဆိုထားပေ၏။

လိပ်ခေါင်းအစ ဝမ်းကျန်က

ဝမ်းခိုင် + ဝမ်းချုပ်ခြင်း တာရှည်ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်လာသောအခါ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ မကောင်းသော အညစ်အကြေး၊ အနံ့၊ အခိုးများသည် အဆိပ်အတောက်သဖွယ် ခိုအောင်းများပြားလာသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပျံနှံ့ပြီး သွေး၊ လေ၊ သည်းခြေတို့အတွင်း အခိုးအငွေ့များ ဝင်ရောက် ခိုအောင်းကာ မသန်မရှင်းဖြစ်ကြရ၏။ သည်အခါမှာ - ပွေးနာ၊ ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ အနာလုံး၊ အနာခဲ၊ အကျိတ်နာ၊ လိပ်ခေါင်း၊ သွေးကျ၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ ပါးစပ်နာ စသော ဆင့်ပွားရောဂါဆိုးများလည်း ကပ်၍ ဖြစ်လာနိုင်ပေ၏။

စားလိုက်သော အစာအဟာရသည် စားသောက်ပြီး ၁၆ နာရီ မှ ၂၀ နာရီ အတွင်း ဝမ်းတစ်ကြိမ် ပုံမှန်သွားတတ်သည် အချို့မှာ ၂၄ နာရီအတွင်း တစ်ကြိမ်မက နှစ်ကြိမ်မျှ နည်းနည်းစီ သွားရသော်လည်း ဝမ်းဓာတ်ကုန်စင်အောင်မသွားဘဲ ဝမ်းကျန်နေတတ်၏။ ယင်းသို့ ဝမ်းကျန် ပါများလျှင် စခြင်းဒေါသခံလျှင် ချုပ်ဝမ်းဖြစ်သွား၏။ ဝမ်းချုပ်ဖန်များလာလျှင် လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်လာတတ်၏။ “လိပ်ခေါင်းအစ ဝမ်းကျန်က” ဟု စာဆိုရှိသည်။ ရှေးသူဟောင်းများကမူ “ယောက်ျားမှာ သေးကျန်၊ မိန်းမမှာ သွေးကျန် ရောဂါထူထပ်ပြန်” ဟု ဆိုရိုးပြုထားခဲ့ကြ၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ယောက်ျားများတွင် နေ့စဉ်မှန်မှန် ဝမ်းဓာတ်ကုန်စင်အောင် မသွားဘဲ ဝမ်းကျန် နေခြင်းက ကျန်းမာရေးကို အပြစ်ပြုနိုင်၏။

မိန်းမများတွင်လည်း တစ်လတစ်ခါလာသော မီးယပ်သွေး၊ ကုန်စင် အောင်မဆင်းဘဲ ကျန်နေလျှင် မီးယပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပုံကို မှတ်သားဖွယ်ရာ ပြောဆိုထားခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

အမှန်အားဖြင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါသည် ဝမ်းမှန်မှန်မသွားခြင်းက စပါ သည်။ ဝမ်းမှန်မှန် မသွားခြင်းကလည်း အစားအသောက် အနေအထိုင် မတော်၍၊ ဥတုကြမ်း၍သာ ဖြစ်ရပါ၏။ သို့နှင့် ဝမ်းချုပ်ရောဂါ အနုအရင့် ဖြစ်ရခြင်းသည် စားသောက်နေထိုင်မှုများနှင့် အများဆုံး သက်ဆိုင်နေပေ သည်။

ဝမ်းချုပ်သူများ တိုင်းရင်းဆေးကို နှိပ်လိုပါလျှင်

- တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၉ - ဆီးရွှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊
- တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၁၀ - ဆီးဒူလာဆေး
- တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၁၂ - စက္ခုပါလဆေး
- တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၂၆ - အပုတ်ချ (အပူသတ်ဆေး)
- တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၂၈ - သက်ရင်းကလာပ်ဆေးတို့ကို

ညအိပ်ရာဝင် သို့မဟုတ် နံနက်စောစော အချိန် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

ထိုသို့မှ ဝမ်းမသွားဘဲ ဝမ်းချုပ်နေသည်ဟု ထင်မှတ်နေလျှင် ဖြစ်စေ၊
ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဝမ်းချုပ်နေလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ဆက်မ
သောက်ဘဲ နီးစပ်ရာ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များထံဖြစ်စေ၊ အနောက်တိုင်း
ဆရာဝန်များထံဖြစ်စေ ပြသကုသရန် အထူးလိုအပ်ပါ၏။

နှစ်ရက်သုံးရက် စသည်ဖြင့် ဝမ်းမသွားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းများသည့်
လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းသောလက္ခဏာ မဟုတ်သောကြောင့်
ယင်း၏ မူလရောဂါကို ရှာဖွေကုသရန် လိုအပ်၏။ မည်သည့် ရောဂါမျှမရှိဘဲ
နေထိုင်စားသောက်မှု မတော်၍ ဖြစ်လာရသော ဝမ်းမသွားခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း
ကိုမူ မှန်ကန်သော အနေအထိုင်အစား အသောက်များဖြင့် ပြန်လည်ပြုပြင်
သွားဖို့ လိုအပ်ပါ၏။

ဝမ်းမှန်မှန်သွားလိုသူများ

ဝမ်းအလွန်ချုပ်သူများ ဆေးမစားဘဲ ဝမ်းသွားလိုပါလျှင် နံနက်
အိပ်ရာထ၊ မည်သည့် အစာကိုမျှ မစားခင် မျက်နှာသစ်ပြီး ရေးအေး
တဝသောက်ပါ။ ထမင်းဖြူပူပူ ဆီးဆမ်းဆားဖြူး၍ နံနက်စာအဖြစ် စားပါ။
(ဆီကြော်မုန့် လက်သုတ်များ မစားရ) ဤသို့ တစ်လခန့်ပြုကျင့် စားသွား
ပါမူ မည်သည့်ဆေးမျှမစားရဘဲ ဝမ်းမှန်မှန် သွားပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် အောက်ပါဓာတ်စာများကိုလည်း စားသောက်သင့်ပါသည်။
ငှသီးနှစ်၊ သခွားသီး၊ စိမ်းစားဥ၊ ကန်စွန်းစေ့၊ ဆောင်မေခါး၊ အညှာခရာ၊
သနပ်ထော်၊ မရိုးနီ-ဖြူ၊ ဖန်းခါးသီးထန်းလျက်နှင့် တွဲစား၊ ကင်ပွန်းချဉ်၊
ကြဲဟင်းဖြူ-ကြဲဟင်းနီ၊ နှပ်ချိုငယ်ကြီး၊ မဲပင်၊ မဲရိုင်း၊ ရှားစောင်းလက်ပတ်၊
ကနွဲပင် (သဖန်းနွယ်) ဟင်းခပေါင်၊ ကြောင်ရီသေပင်၊ ဒီးဒူး၊ ပဲမုန်းသီး၊
ကုလားနှင်းဆီ၊ ဗုံလုံသီး၊ ကျားမနိုင်၊ သပွတ်ခါး၊ ကြက်ဆူဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊
ပျားရည်၊ မုန့်ညှင်းဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ကြဲသလို စားပါ။ ကစော့ပုတ်အရွက်စို
(၅) ကျပ်သားကို ရေ (၅၀) ကျပ်သားနှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍
(၃) ခွက်သောက်ပါ။ ပဲပင်ပေါက် ချဉ်ပေါင်ရွက် စားပါ။

အညောင်းအထိုင် မများပါနှင့်၊ ဣရိယာပုတ် မျှတအောင်နေပါ၊
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပေးပါ။

ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းခေါင်းမခဲ

ဝမ်းကို အချိန်မှန်မှန်သွားနိုင်အောင် အလေ့အကျင့် တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။
(ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကမူ နေ့စဉ်အချိန်မှန်မှန် အိမ်သာထဲကို သွားထိုင်
နေပါတဲ့ မကြာမီ ဝမ်းသွားလာပါလိမ့်မည်)

အစားပျက်အအိပ်ပျက် မခံပါနှင့်

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို အချိန်မှန်မှန်
စားပါ။ အိပ်ချိန်ကိုလည်း မှန်မှန်အိပ်စက်ပါ။ ဝမ်းမှန်ဝမ်းပျော့သွားစေရန်
သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောဖီးကြမ်းသီး ပျော်ပျော်၊ လိမ္မော်သီး၊ နွားနို့ မန်ကျဉ်း
ပျော်ရည် စသောသင့်တော်ရာရာ အစာအာဟာရများကို ကြိုသလို ရသလို
မှီဝဲသုံးဆောင်ပါ။

ဤသို့လျှင် အစားအသောက် အနေအထိုင်တို့ကို လူတိုင်း လူတိုင်း
ဂရုတစိုက် ပြုမူနေထိုင်စားသောက်သွားကြပါမူ ရောဂါမူလံ အစိတ္ထကံ
- ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း၊ ခေါင်းမခဲ ဟူသည့်အတိုင်း ဝမ်းခိုင်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း
ရောဂါဆိုးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါကြောင်း အတွေ့အကြုံကောင်း
များနှင့် လက်လှမ်းမှီရာ စာကောင်း ပေကောင်းတို့ ပေါင်းစပ်၍ အသိပညာ
ပေးအပ်ပါသတည်း။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၄၀-၄၁

၁၅။ ဝမ်းလျော့ ဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ



ယခု ၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့က စာရေးသူတို့ ရပ်ကွက်မှာ သီတင်းကျွတ်မီးထွန်းပွဲတော်နှင့် နိဗ္ဗာန်ဈေးပွဲတော် ကျင်းပ ပြုလုပ်ပူဇော်ကြသည်။

စာရေးသူတို့အိမ်က ကြာဇံကြော်ကျွေး၍ လာသမျှ လူများကို စတီး ဇေလုံလေးတွေ ဝေငှပေးသည်။ အိမ်ရှေ့အိမ်မှ မုန့်ဟင်းခါးကျွေး၍ ကော်ဇေလုံ ဇကာလေးတွေ ပေးဝေကြသည်။ လမ်းထဲရှိ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းမှလည်း မိမိတို့ စွမ်းနိုင်သလောက် ကျွေးမွေးပေးကမ်းလှူဒါန်း ဝေငှကြပါသည်။

၎င်းပွဲမှာ စာရေးသူ၏ အမျိုးသမီးသည် မုန့်ဟင်းခါး၊ ကြာဇံကြော်၊ ကြက်သားပလာတာ၊ အချိုရည်မျိုးစုံတို့ကို သုံးဆောင်မှီဝဲသည်။ နောက် တစ်နေ့လည်း ရောက်ရော၊ အိမ်သာထဲက ထွက်ရသည် မရှိ၊ ဝမ်းဒလစပ် သွားပြီး ဝမ်းလျော့ဝမ်းပျက် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဝမ်းလျော့ဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါသည် ရာသီမရွေးဖြစ်တတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ရာသီအကူးအပြောင်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ပူလောင်သည့် နွေရာသီကနေ အေးမြသည့် မိုးရာသီသို့ ရုတ်တရက် ကူးပြောင်းလာသည့်အခါ၊ မိုးရာသီက ဆောင်းရာသီသို့ ကူးပြောင်းသည့်အခါ၊ အပူနှင့်အအေး (ဥဏှနှင့် သီတ) ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး လူတွေမှာ ဝမ်းလျော့၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည့် သဘာဝ

ကို တွေ့ရပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူအိုများနှင့် ကလေးငယ်များမှာ ပိုမို ဖြစ်တတ်ပေသည်။

များသောအားဖြင့် ထိုရာသီအကူးအပြောင်းတို့တွင် အစားအသောက် မှားယွင်းစွာ စားမိခြင်း၊ ဝမ်းနူးစာတို့ကို စားမိခြင်းတို့ကြောင့် ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။

ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက် ဖြစ်ရခြင်းတို့မှာ

၁။ အပူဝမ်း (ဥဏှဝမ်း)

၂။ အအေးဝမ်း (သီတဝမ်း)

ထိုဝမ်းနှစ်မျိုးကိုပင် ဆေးကျမ်းများ၌

၁။ ပဋ္ဌရဏဝမ်း (အေးသက်)

၂။ ပရိဿဝမ်း (ပူသက်)

ဆိုပြီး အပူ၊ အအေး နှစ်မျိုးကြောင့်သာ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက် ရောဂါဖြစ်ပုံကို ပြဆိုကြသည်။ ဘယ်လိုဝမ်းရောဂါဖြစ်ဖြစ်၊ ပထဝီဓာတ် ပျက်ယွင်းခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်တတ်သည်ဆိုသည်ကို မှတ်သားသင့်ပါ သည်။

ဤနေရာမှာ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းတို့၏ သဘောကို ခွဲခြားသိရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁။ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဆိုသည်မှာ မူမှန်ဝမ်းသွားသကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ ဝမ်းအကြိမ်များစွာသွားပြီး အားအင်ကုန်ခမ်းလျက်ဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ဆို ခြင်းဖြစ်၏။

၂။ ဝမ်းပျက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မကြာခဏ ဝမ်းတစ်စစ်သွားနေ ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

၃။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဝမ်းသွားချင်လျှင် ဗိုက်ရစ်ရစ်နာပြီး ဝမ်းသွားလျှင်လည်း များများမသွား နည်းနည်းခြင်းသွားပြီး အခဲရခက် နေခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

ဤသို့ ခွဲခြားသိကြပြီး ဝမ်းပျက်ခြင်း အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေ ကြည့်လျှင်

- ၁။ အမှည့်လွန်သစ်သီးများစားခြင်း
- ၂။ ဝမ်းပျက်လွယ်သော သရက်၊ ပိန္နဲ၊ ကနစိုး၊ နာနတ်သီး စသည့် သစ်သီး မှည့်များကို လွန်ကဲစွာ စားခြင်း
- ၃။ ယင်နားစာ စားခြင်း
- ၄။ မသန့်ရှင်းသော ရေသောက်ခြင်း
- ၅။ ညအိပ်ခါနီး ဝမ်းပြည့်တင်းအောင် စားခြင်း
- ၆။ ပျက်ယွင်းသော (သိုးပုပ်သော) ထမင်းဟင်းကျန်များ စားသုံးခြင်း
- ၇။ ဝမ်းနူးစေသော မုန့်ဟင်းခါး၊ တို့ဟူး၊ အချဉ်ဖောက်အစာများ စားသုံး မိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပေသည်။

သီတနှင့် ဥဏှဝိရောဂိကြောင့်

ဤအကြောင်းများကို စိစစ်ကြည့်ရှုပြီး သီတလွန်၍ဖြစ်ခြင်း၊ ဥဏှ လွန်၍ ဖြစ်ခြင်း၊ သီတဥဏှ၊ ဝိရောဂိကြောင့်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို သုံးသပ် လျှက် သီတလွန်အအေးအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ ဖြစ်လာ လျှင် ခံစားရမည်ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ၁။ ဆီးဖြူများခြင်း
- ၂။ ရေမသောက်ခြင်း
- ၃။ ခြေဖျားပူခြင်း
- ၄။ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရင်မလင်းခြင်း
- ၅။ လည်ကုပ်လေးခြင်း
- ၆။ ဦးခေါင်းလေးခြင်း
- ၇။ ချွေးမထွက်ခြင်း
- ၈။ နေအချိန်တွင် ရောဂါတိုးခြင်း
- ၉။ တမိန်းမှိန်းနေခြင်း

- ၁၀။ အိပ်မပျော်ခြင်း
- ၁၁။ စကားနည်းခြင်း

၁၂။ သူတစ်ပါးစကားကို မကြားလိုခြင်း

စသည့် လက္ခဏာများသည် သီတလွန်၊ အအေးအကြောင်းခံ ဝမ်း သက်၊ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်၏။

ယခုကဲ့သို့ သီတလွန် အအေးအကြောင်းခံ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျောဖြစ်လာလျှင် ဥဏှပထဝီစာများဖြစ်သော ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ နွားသား (အမဲသား) ငှက်သား၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ရဲယိုသီး၊ ရဲယိုရွက် ထောပတ်ထမင်း၊ ဒန့်ပေါက်ထမင်း၊ ရေချို ငါးတို့ကို ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း (ဂျင်း) မဆလာတို့နှင့် ချက်ပြုတ်စားသောက် လျှင် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါ၏။

တိုင်းရင်းဆေးသောက်လိုလျှင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၃၅) ဇာတိ လဝင်ဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရေနွေးပူပူနှင့် တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ်မျှ (၃) ရက်ခန့်သောက်လျှင် ပျောက်ကင်းပါသည်။

ဥဏှလွန် လက္ခဏာ

ဥဏှလွန် အပူအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော ဖြစ်လျှင် ခံစားရမည့်လက္ခဏာများမှာ -

- ၁။ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ ဆီးနည်းခြင်း
- ၂။ ရေငတ်ခြင်း
- ၃။ ခြေဖျားအေးခြင်း
- ၄။ ရင်လင်းခြင်း
- ၅။ လည်ကုပ်ပေါ့ခြင်း
- ၆။ ခေါင်းပေါ့ခြင်း
- ၇။ ချွေးထွက်ခြင်း
- ၈။ ညအခါရောဂါတိုးခြင်း
- ၉။ မျက်စိဖွင့်နေလိုခြင်း
- ၁၀။ အိပ်ပျော်ခြင်း
- ၁၁။ စကားများခြင်း
- ၁၂။ သူတစ်ပါးစကားများကို ကြားလိုခြင်း

စသည့်လက္ခဏာများသည် ဥဏှလွန်အပူအကြောင်းခံကြောင့် ဖြစ် သော ဝမ်းသက် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော လက္ခဏာများဖြစ်၏။ ယခုကဲ့သို့ ဥဏှလွန်အပူအကြောင်းခံ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော ဖြစ်လာလျှင်

သီတ ပထဝီစာများဖြစ်သည့်၊ အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာများရှိသည့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မြင်းခွာရွက်၊ မြိုးမွေး၊ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊ ပဲသီး၊
ခဲသီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကျွဲကောသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ အကြေးပါသော
ငါးမျိုးစုံ၊ ဝက်၊ ဘဲ စသည့် သီတပထဝီဓာတ်စာများကို ဖုတ်၊ ကင်၊
ကြော်လှော်၍ စားသောက်လျှင် အပူအကြောင်းခံ၊ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊
ဝမ်းလျောရောဂါများ ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်၏။

တိုင်းရင်းဆေးသောက်လိုလျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၄) ဒေဝဩသခဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၅) နှလုံးသည်းခြေဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းဆေး

တစ်မျိုးမျိုးကို သကြား (သို့မဟုတ်) ဂလူးကိုစ့် ရောစပ်ပြီး လက်ဖက်
ရည် ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရေဇွေးပုံပူနှင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်မျှ သောက်လျှင်
သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

အပူအအေးနှစ်ပါးပြိုင်သည့် လက္ခဏာ

အပူအအေး (၂) ပါး ပြိုင်၍ ဖြစ်သည့် ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊
ဝမ်းလျော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ၁။ ချောင်းဆိုးခြင်း
- ၂။ ချေဆတ်ခြင်း
- ၃။ ဝမ်း ရင်အတွင်း အသံမြည်ခြင်း
- ၄။ ဝမ်းသွားသည့်အခါ အသံမြည်ပြီးသွားခြင်း

စာ ဗွဲ့လက္ခဏာများဖြစ်လျှင် အပူနှင့်အအေး၊ ဥဏှနှင့် သီတ နှစ်ပါး
ပြိုင်ဖြစ်ပြီးသွားသည့်၊ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျောရောဂါ လက္ခဏာ
ဖြစ်၏။

ထိုကဲ့သို့ အပူနှင့်အအေး (၂) ပါး ပြိုင်ဖြစ်သည့် ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊
ဝမ်းလျော၊ ရောဂါကို၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဖရုံသီး၊ သခွားသီး၊ ခဲသီး၊ ရုံးပတီသီး၊
ဂေါ်ဖီထုတ်၊ မုန်လာဥ၊ စသည့် အသီးအရွက်တို့ကို ချက်ပြုတ် စားသောက်
လျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

တိုင်းရင်းဆေးအခဲနှင့် သောက်လို့လျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၃၅) ဇာတိလဝဂ်ဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုတ်ထုတ်ဆေး

တို့ကိုဆတူရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရေနွေးပူပူနှင့် တစ်နေ့ကို (၂) ကြိမ်မျှ သောက်ပါ။ ထို့ပြင် ဆေးပုလဲမြစ်၊ ပခဲကောမြစ် တို့ကို ဆားနှင့် သွေး၍သော်လည်းကောင်း၊ ဇာဒိပျိုလံသီးကို သံပုရာရည်နှင့် ဖျော်စပ်၍လည်းကောင်း၊ တိုက်ကျွေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

အားလုံးခြံငုံသုံးသပ်တင်ပြရလျှင် ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက် ဝမ်းလျောရောဂါဆိုသည်မှာ အပူအညောင်းအားကြီးပြီး အပူဓာတ်ခံရှိသည့် လူတို့မှာ ဖန်၊ ချပ်၊ အေး စသည့် အစားအစာများကို လွန်လွန်ကျူးကျူး စားမိသည်ကစပြီး အပူနှင့်အတူ လေချပ်သည့်အတွက် ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ခြင်းများ ပါသည်။

ရံဖန်ရံခါ အစာသစ်အိမ်နာကျင်ခြင်းနှင့်အတူ၊ ပုပ်သိုးပြီး ဝမ်းသွားခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ခက်မာခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဗိုက်ရစ်နာခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း စသည်ဖြစ်တတ်၏။

ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်၍ ရက်ကြာလာပါက သွေးမြင်းသရိုက်၊ ဒူလာ၊ ဝမ်း၊ လိပ်ခေါင်းစသည်ဖြင့် ဆင့်ပွားရောဂါများ တိုး၍ ဖြစ်လာနိုင်၏။

မူလအကြောင်းရင်းခံ

မူလအကြောင်းရင်းမှာ ပူပြင်းတဲ့ ရာသီဥတုနှင့် ထိတွေ့ပြီး အေးလွန်းသည့် ခံစားမှုကို ထိတွေ့ခြင်း၊ နေပူမီးပူခံပြီး၊ ရုတ်တရက်၊ လေအေးစက်၊ ပန်ကာလေများနှင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ပူလွန်း၊ စပ်လွန်း၊ ငန်လွန်းသော၊ အစားအစာများ၊ အမှည့်လွန် သစ်သီးများ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ နှမြော၊ အားနာ၊ ယင်နားစာများ၊ စားသောက်မိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ် စားသောက်မိခြင်း အဆီအစေ့များပြီး ကြေကျက်ခဲသည့် အစားအစာများ စားသောက်မိခြင်း၊ ပုပ်သိုး လွယ်သော အစားအစာများကို စားသော ဝမ်းခြင်း

များသည်၊ ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ရောဂါ၏ မူလအကြောင်းရင်းခံ ဖြစ်၏။

၎င်းဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ သုံးမျိုးတို့တွင် ဝမ်းကိုက် ရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိသည့် သည်းခြေတွန်းကန်မှုကြောင့် သလိပ် ဓာတ်ပွားများကာ လေဓာတ်ယုတ်လျော့သည့်အတွက်ကြောင့် ဝမ်းသက် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်လာရ၏။

အဗျတ္တအတွင်းရှိ ဝါယောဓာတ်မှာ အားနည်းပြီးအပြင် အာကာသ ဓာတ်လွန်ကဲမှုကြောင့် တေဇောဓာတ် အကျဉ်းကျပြီး၊ အတွင်းပထဝီပျက်သည့် အတွက် ဖြစ်ရခြင်း၊ ခံစားလာရခြင်းဖြစ်၏။

ဤရောဂါလက္ခဏာချက်များကို စုစမ်း၊ ဆင်ခြင်၊ သုံးသပ်ပြီး စာရေးသူ၏ အမျိုးသမီးကို အိမ်တွင် အလွယ်တကူရှိနေသော တိုင်းရင်း ဆေးအမှတ် (၁၄) ဒေဝဩသဓဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၅) နှလုံး သည်းခြေဆေးတို့ကို သကြားနှင့် ဆတူရောစပ်၍ ရေနွေးပူပူနှင့် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ခွက်၊ တစ်ခွက်ခန့် (၃) ကြိမ် (၃) ခွက်မျှ တိုက်ကျွေးလိုက်ရာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာရာ ရရှိခဲ့ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၄၂

၁၆။ အိပ်မပျော်သူများ

မဲလေပျော်မှုကိုစား



မိုးကုန်ပြီ၊ တိမ်တိုက်များလွင့်စပြုပြီ ဆောင်းဦးပေါက်ပြီ မြူများ နှင်းများ မလာသေး၊ ထို့ကြောင့် တန်ဆောင်မုန်းလ၏ ကောင်းကင်ပြင်သည် သာယာလှသည် ဆီး၊ နှင်း၊ မြူ၊ တိမ်၊ သူရိန်မီးခိုး၊ ညစ်မျိုး ငါးအင်၊ ကင်းစင်နေသော ကာလဖြစ်သည်။

တန်ဆောင်မုန်းလသည် မိုးတစ်ဝက်၊ ဆောင်းတစ်ဝက်ရှိသော လဖြစ်သည်။ တန်ဆောင်မုန်းဟူသော ဝေါဟာရကို ရှေးပုဂံခေတ်ကျောက် စာတို့တွင် “တန်ဆောင်မုန်း” ဟု ဟုထိုးထည့်၍ ရေထိုးကြ၏။ ရွတ်ဆို ခေါ်ဝေါ်ရာ၌လည်း “တန်ဆောင်မုန်း” ဟူ၍ပင် ဟုထိုးသံထည့်၍ အသံ ထွက်၏။ ယင်းမှ ဟုထိုးသံပြုတ်၍ ‘တန်ဆောင်မုန်း’ သို့ ရွှေလျားလာခြင်း ဖြစ်၏။

သို့သော် ရှေးအခေါ် တန်ဆောင်မုန်းပေါ်တွင် မူတည်၍သာ အနက် ကြံဆရပေမည်၊ တန်ဆောင်မှာ မီးရှူးမီးတိုင် ဆီမီးဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရ၏။

မှန်၏- အနက်ဖွင့်ဆိုချက် အမျိုးမျိုးရှိရာတွင် တောက်ပစေသည် ဟူသော အနက်ကို ယူသင့်၏။ တန်ဆောင်မုန်းဟူရာ၌ ဆီမီးကို တောက်ပ စေသောလ၊ ဆီမီး ထွန်းညှိသော လဟူ၍ ကောက်ယူနိုင်ပေသည်။

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ သိဝိဘုရင်နှင့် ဥမ္မာဒန္တီတို့တွေ့ဆုံကြ ရသော အတိတ်ကဖြစ်ရပ်ဇာတ်ကြောင်းပုံပြင်လည်း ပီပြင်စွာ ရှိခဲ့ဖူးပေသည်။

နတ်နိုးသောလ

မဟာဝိနာယက ဗိဿနိုး နတ်မင်းကြီးသည် နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်း ဝါဆိုလဆန်း (၁၂) ရက်နေ့မှစ၍ အိပ်စက်လေရာ၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၁၂) ရက်နေ့တွင်မှ နိုးလာသောကြောင့် တန်းဆောင်မုန်းလကို “နတ်နိုးသောလ” ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

သီဟိုဠ်ကျွန်း ကုရောဒဇေယျဒေဝတို့တွင် သီတင်းသုံးသော ရှင်မာလ်သည် တာဝတိံသာနတ်ပြည် စူဠာမဏိစေတီတော်သို့ အပူးအမျှော်ရောက်စဉ်၊ အရိမေတ္တေယျဘုရားလောင်း နတ်သားနှင့် တွေ့၍ ဘုရားလောင်းနတ်သားက ရှင်မာလ်မထေရ်အား တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေတိုင်း၊ လူအပေါင်းတို့အား ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်ကို ဟောကြားရန် တောင်းပန်သည်ကြောင့်၊ ရှင်မာလ်က ဂါထာ တစ်ထောင်ဖြင့် တစ်ဆာဆင်အပ်သော ဝေဿန္တရာ ဇာတ်တော်ကြီးကို၊ အထိမ်းအမှတ်ပြု၍ ထိုတန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့သို့ တိုင်လျှင် ဂါထာ တစ်ထောင်ပါသော ဝေဿန္တရာဇာတ်တော်ကို ဟောပြောခြင်း၊ လှေကားတော်ပုံပြု၍၊ လှေကားထက်တွင်၊ အသီးတစ်ထောင်၊ အပွင့်တစ်ထောင်၊ ထမင်း (ဆွမ်း) ပွဲတစ်ထောင်၊ ဆီမီးတစ်ထောင် စသည်တို့ တင်လှူ၍ လှူဒါန်းခြင်းဖြင့် “ရှင်မာလ်ပွဲ” ကို ဆင်ယင်ကျင်းပပူဇော်ကြသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာရှေးမင်းအဆက်ဆက်တို့သည်၊ ပွဲတော်အခါတွင် နန်းတွင်းနန်းပြင် သေနင်ဗိုလ်ထုနှင့်တကွ၊ မင်းဆွေ မင်းမျိုး မူးရိုး မတ်လျှာ၊ သေနာပတိ၊ မင်းညီမင်းသား၊ ထီးရန်၊ နန်းရန်၊ စော်ဘွား၊ မင်းမိဖုရားတို့သည်၊ တူရိယာမျိုးစုံ တီးမှုတ်ကျင်းပလျှက်၊ မဟာအသဒိသအတုလသဘင်ပွဲကြီး ယင်၍ ထီးစဉ်နန်းဆက်၊ မပျက်လှူဒါန်းကြသော တန်းဆောင်မုန်းလလည်း ဖြစ်၏။

တန်ဆောင်တိုင်ပွဲ

မဟာဝိနာယက ဗိဿနိုးနတ်မင်းကြီးသည် တန်းဆောင်မုန်းလမှ နိုးသဖြင့် နတ်မင်းကပူဇော်သည့် ပွဲကို ဗုဒ္ဓဘာသာ မထွန်းကားမှီကပင်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့တိုင်း ကျင်းပသည့် အလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ယင်းသို့

မီးနက္ခတ်ပူဇော်ပွဲသဘင်နှင့် နတ်မင်းကြီးအား ပူဇော်ပွဲ သဘင်ဆင်ယင် ကျင်းပခဲ့သည်မှစ၍ ယခုတိုင် တန်ဆောင်တိုင်ပွဲဟု သမုတ်ကာ မီးထွန်းပွဲများ၊ မြို့တကာ၊ နယ်တကာ၊ ရွာတကာအနွဲ့ကျင်းပကြသည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ ဆရာဇီဝက၏ လျှောက်ထားချက်ဖြင့် အဇာတ သတ်မင်းသည် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညအခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရှိရာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်သို့ သွားကြရာ၊ တောရိပ် တောင်ရိပ်များကြောင့် မှောင်မိုက်နေသည့်အတွက် မျူးကြီးမတ်ရာ နောက်ပါစစ်သည်များက တန်ဆောင်ဆီမီး၊ ထိန်ညှိထွန်းညှိပြီးသွားခဲ့သည်ကို အကြောင်းပြုရည်မှတ်၍ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညအခါ တန်ဆောင်တိုင်မီးထွန်းပွဲတော်များ ကျင်းပ ကြသည်ဟု ရှေးဆရာတော်ကြီးများက အမိန့်ရှိခဲ့သည်။

မသိုးသင်္ကန်း

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ကို ကထိန်ကာလ၏ နောက်ဆုံးရက်ဖြစ်၍ အချို့ဘာသာရေးပွဲအဖြစ် ဆက်၍ ယူကြသည်။ မယ်တော် မိနတ်သား သည် သားဘုရားအလောင်းတော်၊ ရဟန်းဝတ်တောထွက်တော့မည်ကို သိသောအခါ သင်္ကန်းကပ်လှူဒါန်းလိုသဖြင့် ညဉ့်ချင်းပြီး အဆောတလျှင် သင်္ကန်းရက်ချုပ်သော အထိမ်းအမှတ်ဖြင့် တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့တိုင်း မသိုးသင်္ကန်းယက်ပွဲ ကျင်းပကြသည်။

- ကာကသတ္တဝါ
- တရုထိန်ဆဲ
- ကထိန်ပွဲလျှင်
- ရှင်မာလ်ပွဲ
- တန်ဆောင်ပွဲက
- ပွဲကြီး ၃ ဖြာ

ကြိုကြိုက်လာလိမ့် ဟု ရှေးပညာရှိကြီးများ ရေးသားခဲ့ကြသည်။ တန်ဆောင် မာသခေါ် သရဒရာသီတွင် ကြတ္တိကာနက္ခတ်ကို စောင့်သော ဒဟနီနတ်မင်းသည် လူပြည်သို့ ဆင်းကာ လူပြည်မှ မဇ္ဈရီခေါ် မဲဇလီပင်စောင့်နတ်မင်းထံသို့ တစ်ညဉ့်တာမျှ ညဉ့်အိပ်တည်း ခိုသည်။

ဆေးပေါင်းခသည့် ည

ဧည့်သည်တော် မီးနတ်မင်းကွန်းထောက်နားခိုရာ မဉ္ဇူရီ ခေါ် မဲဇလီ ပင်သို့ လှူပြည်ရှိ ဘုမ္မစိုးရကွစိုး နတ်မင်းများနှင့်တကွ စတုမဟာရာဇ်နတ်ဘုံမှ အာကာသစိုး နတ်တို့ပါမကျန် စုပေါင်းစုရုံးမိကြကာ စည်းဝေးတိုင်ပင် နတ်ပွဲသဘင်ကြီးကို ခြိမ့်ခြိမ့်သဲသဲ ကျင်းပကြသည်။

ထိုပွဲကို အကြောင်းပြုကာ မီးရှူး၊ မီးတိုင်များ၊ ထွန်းညှိပူဇော်ကြကာ မီးပွဲသဘင် ဆင်ယင်ခဲ့ကြသည်။ ထိုအချိန် ထိုကာလတွင် တန်ခိုးကြီးမားသော နတ်အများတို့ စုရုံးမိကြရာ နတ်ပွဲသဘင်ဆင်ယင် ကျင်းပရာ မဉ္ဇူရီပင် သို့မဟုတ် မဲဇလီပင်သည် ထူးကဲသော ဩဇာသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံပြီး ဆေးပေါင်း ခသည့် အာနိသင်ရှိသော ဆေးစွမ်းသတ္တိများ စုရောက်သည်ဟု ယူဆကြ သည်။

ထို့ကြောင့် မဲဇလီဖူးကို တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ ညဉ့်သန်ခေါင် အချိန်အခါ၌ ရွှေနန်းတော်မှစ၍ ပြည်သူပြည်သားများနှင့်တကွ စားသုံးကြ သည်မှာ သာရကောမုဒိ၊ ဓာန္တရီ၊ ဓာတုဒီပနီ၊ ဩသရေတနာကရ၊ ကဝေ သာရ ဆေးကျမ်းတို့တွင် ကြတ္တိကာနက္ခတ်နှင့် စန်းယုဉ်သော တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့ ပုဏ္ဏမိတီထီတွင် ဆေးပင်အပေါင်းတို့ကို စောင့်သော နတ်တို့သည် မဲဇလီပင်စောင့်နတ်မင်းအား ခစားညီမူကြကြောင်း၊ ထိုအချိန်ထိုအခါမှာ နတ်မင်းပေါင်းဆုံကြရာ ဆေးပေါင်းခသည့် မဲဇလီဖူးကိုခူး၍ စားသုံးကြ ရသူတို့မှာ အန္တရာယ်မျိုး (၉၆) ပါးကင်းစင်၍ ကျန်းမာသက်ရှည်ကြောင်း များကို ဆိုသောကြောင့် ထိုမဲဇလီဖူးကို စားသုံးကြသော ထုံးဖြစ်လာလေ သည်။

ရတနာပူရ အဝမြို့ကောင်းစာစဉ် မင်းချဉ်းယောက်ျား သူကောင်း သားမြေး လှလင်တို့သည် ချစ်ခင်သောအဆွေခင်ပွန်း သူရဲစားတို့အား စားသုံး ကြစေခြင်းငှာ၊ တကျွန်းပြည်ဖြစ်ပိတ်၊ ကောင်းမွန်ဖြူစင်သော အထည်ပဝါ ပြောက် စသည်များဖြင့် မဲဇလီဖူးကိုထုတ်ပြီးလျှင်

အိမ်ဦးကြမ်းပြင်၊ ဆင်ဝင်ခြံစည်းရိုးအတွင်း ကျီးမနိုးခင် ပစ်ထားက စားကြသော ထုံးစံတွင် အုန်း၊ ကြံ၊ ငှက်ပျော၊ ဩဇာသီး၊ မာလကာသီး၊

ဇီးဖြူသီး၊ ပဲလော်၊ ချိုချည်များနှင့် ပစ်ခတ်ကစားကြသော ထုံးစံကို လိုက်ကာ ပြုကျင့်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

(ဤလေ့ထုံးစံသည် ပခုက္ကူစသော အထက်အညာမြို့ပြ ကျေးရွာ ကြီးများမှာ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်)

ဆေးပင်စောင့်နတ် ဆိုသည်မှာ မနုဿာရဓမ္မသတ်လင်္ကာတွင် “သစ်ပင်မြင့်မြင့် အရွယ်ဆင့်က နတ်နှင့်ကြီးပေ ရှိကြလေ၏။” ဟူ၍ စပ်သည့် ဧကကနိပါတ် ကုသနာဠိဇာတ်တွင် ဘုရားအလောင်းတော် သမန်း မြက်ခြုံစောင့်နတ် ဖြစ်တော်မူကြောင်းနှင့် ၎င်းနိပါတ်ကုဏ္ဍပုဝဇာတ်တွင် ကြက်ဆူပင်စောင့် နတ်ဖြစ်တော်မူကြောင်းတို့ကို ထောက်ထားဆင်ခြင်ရာ သည်။

မဟာနိပါတ် ဝေဿန္တရာ ဇာတ်တော်တွင်လည်း တိထိကာနိ- မြက်စောင့်နတ်၊ နွယ်စောင့်နတ်တို့သည်၊ အမွှ်-အဆွေ ခင်ပွန်းဖြစ်သော မဒ္ဒိဒေဝီကို၊ အာရောဂျုံ-အနာကင်းစေကြောင်းကို ဝဇ္ဇေထ-ပြောဆိုကြ ကုန်၏ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးပက်ဝင်မဲလေဇီ

မဲလေဇီရွက် မဲလေဇီပူး၊ မဲလေဇီပွင့်တို့၏ အာနိသင်ကို လေ့လာပါက နတ်မင်းကြီးများ ကွန်းထောက်ကြသည်ဖြစ်စေ၊ တန်ခိုးစုရုံးမှု မပြုသည် ဖြစ်စေ၊ မဲလေဇီ၏ပင်ကို သတ္တိသဘာဝကိုက ဆေးဘက်မှာ အစွမ်းထက် သည်ကို တွေ့ရမည်။

“သမ်းသမ်းမဲမဲ အိပ်ပျော်ခဲ မဲလေဇီပွင့်စား”

ဟူ၍ ကဝိလက္ခဏာ ကျမ်းကဆိုသည့်အတိုင်း မဲလေဇီသည် အိပ် ပျော်စေတတ်သော ဆေးတစ်ပါးဖြစ်ရုံသာမက၊ အထူးထူးသော အာနိသင် များနှင့် ပြည့်စုံလှပေသည်။

မဲလေဇီပူးသည် နုတ်အချိန်မှာ အစိမ်းပျော့ရောင်ဖြစ်ပြီး၊ ရင့်လာလျှင် အညိုရောင် ပြောင်းသွားတတ်သည်။ အပူးသာမက အရွက်နှင့် အဝါရောင် အပွင့်ကလေးများကိုလည်း စားလို့ရသည်။

ဒဗ္ဗဝုဏ ပကာသနီ အစရှိသော မြန်မာဆေးကျမ်းကြီးများအဆို အရ မဲလေဇီရွက်၊ မဲလေဇီပူး၊ မဲလေဇီပွင့်တို့သည်၊ ဆီးရွင်စေပြီး သွေးတိုး

ရောဂါ၊ သည်းခြေနာ၊ အပူလောင်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု သိရသည်။

အိန္ဒိယပြည်မှ မိန္ဒောဆေးကျမ်းကြီးများအဆိုအရ နှုတ်ခမ်းနှင့် ပါးစပ်တွင် ဖြစ်ပွားသောအနာများနှင့် အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေနိုင်သည်။

ဓာတ်များစွာပါဝင်သော မဲဇလီ

မဲဇလီဖူးသည် လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးဝင်ပုံ၊ ဆေးဖက်ဝင်ပုံမှာ ဆေးသိပ္ပံနည်းအရ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ကြည့်ရာ ၁၀၀ ဂရမ် အလေးချိန်ရှိတဲ့ မဲဇလီဖူးနှင့်အရွက်တို့မှာ

ပရိုတင်း	၁ ဒဿမ	၂၃ မီလီဂရမ်
ကစီဓာတ်	၁ ဒဿမ	၃၀ မီလီဂရမ်
အဆီဓာတ်	၀ ဒဿမ	၀၁ မီလီဂရမ်
အမျှင်ဓာတ်	၀ ဒဿမ	၀၇ မီလီဂရမ်
မီးစုန်း	၀ ဒဿမ	၀၁ မီလီဂရမ်
ကယ်လိုရီ	၀ ဒဿမ	၀၆ မီလီဂရမ်
ကော့ပါး	၀ ဒဿမ	၀၁ မီလီဂရမ်
ဇင့်	၀ ဒဿမ	၀၂ မီလီဂရမ်
ဆိုဒီယမ်	၀ ဒဿမ	၁၄ မီလီဂရမ်
မဂ္ဂနီဆီယမ်	၀ ဒဿမ	၁၂ မီလီဂရမ်
မဂ္ဂနီစ်	၀ ဒဿမ	၂၄ မီလီဂရမ်
ဗီတာမင်အေ	၀ ဒဿမ	၁၃ မီလီဂရမ်တို့

သည်။

ထို့ပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရခဲသော ဆေးဖက်ဝင် မဲဇလီဖူးသည်

၁။ သွေးအားကောင်းစေသည့်အပြင် သွေးကိုလည်း သန့်စေသည်။

၂။ မဲဇလီဖူးထဲတွင်ပါရှိသော သဘာဝအခါးခါတ်က အသည်းအားကောင်းစေပါသည်။

- ၃။ အစာချေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေရုံသာမ ဟု ပို့အန်ခြင်း၊ အက်စစ်ဆန် တက်၍ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ဖြည့်တင်းပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှုကို ကောင်းစွာအထောက်အပံ့ပေးသည်။
- ၅။ အူမကြီးကိုကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်စေ၍ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေ ပါသည်။ ထို့ပြင်အူမကြီးနှင့် အူသိမ်အူမများနှင့် အူသိမ်အူမများထဲမှ တုတ်ကောင်သန်ကောင်စတဲ့ ကပ်ပါးကောင်များကို ဖယ်ရှားပေးလို့ အူကို သန့်စင်စေပါသည်။
- ၆။ ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းစိစိဖြစ်စဉ်ကို ကောင်းကျိုးပြုပါသည်။
- ၇။ သရက်ရွက်ထဲရှိကောင်းသော ဆဲလ်အသစ်များကို ပွားစေလို့ သရက် ရွက်ကို ကျန်းမာစေပါသည်။
- ၈။ မဲဇလီယူးထဲတွင် ပါဝင်သော သဘာဝအဆီဓာတ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ မကောင်းသော ဓာတ်များကို လောင်ကျွမ်းစေပါသည်။
- ၉။ အစွမ်းထက်ဓာတ်တိုး ဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများအပြင် ပိုလီဖီနောဓာတ်များ ပါရှိသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုလားအပ်သော ဖရီးရယ်ဒီကယ် များကို သုတ်သင်ဖယ်ရှားပေးသည်ကြောင့် အူမကြီး ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ ရောဂါများ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
- ၁၀။ မဲဇလီယူးထဲတွင် ပါရှိသော သတ္တုဓာတ်ပေါင်းစုများက သူငယ်နာ အရိုးပျော့ရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတာကြောင့် မွေးဖွားလာသော ကလေးများတွင် ပိုလီယိုရောဂါမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ မဲဇလီယူးကို မဖြစ်မနေ စားသုံး သင့်သည်။

သားလျော့သားပျက်ကျလျှင်

မဲဇလီပင်၏ အရွက်သည် များစွာ ထက်မြက်သော၊ ဝမ်းသက် ဆေး၊ သလိပ်ကျေဆေး၊ အားတိုးအေး၊ ဖန်ဆေးရည် ဖြစ်ကြောင်း၊ အမျိုး သမီးများ သားလျော့ သားပျက်ကျလျှင် အစွမ်းထက်ဆုံးသော သက်ဆေးချ ဆေးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

ရိုးရိုးမဲလီပင်၏ အရွက်မှာ အေးခါးအရသာရှိ၏။ အနည်းငယ် ခါးသက်သက်အရသာရှိပြီး၊ ဖန်သောအရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေပြီး အစာကို ကြေစေသည်။ သလိပ်ကို နိုင်၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ မီးယပ်ကွက်ကို ပျောက်ကင်းတတ်၏။

မဲလီပွင့်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပါက လည်ချောင်းနာ၊ ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်များကို သက်သာစေသည်။ မဲလီရွက်နှင့် မုရားကြီးရွက် ဆတူ ရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်ကျိ၍ ငုံပေးခြင်း၊ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုး သွေးပါခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းကို သက်သာစေသည်။ မဲလီအပူးကို သုတ်စားခြင်းဖြင့် သမ်းဝေပြီး အိပ်မပျော်သောရောဂါကို အိပ်ပျော်စေပါသည်။

ပါးစပ်အတွင်း အပူနာထွက်ခြင်း၊ သွားဖုံးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်လျှင် အပွင့်အရွက်တို့ကို ခပ်ကျကျပြုတ်၍ ငုံပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မဲလီမြစ်ကို သွေး၍ မျက်စိတွင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းပြုပါက မျက်စိ နာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ကနခိုစား၍ ဝမ်းသွားလွန်ကဲသော မဲလီမြစ်ကို ထန်းလျက်နှင့် ပြုတ်၍ တိုက်နိုင်သည်။

မဲလီရွက်ပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) အရွက်အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် တေစားပါက သွေးသားသန့်စင်ပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေသည်။ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ (ကင်း-ပုရွက်ဆိပ်အနီများ) ကိုက်ပါက အရွက်ကိုကြိတ်၍ အုံပေးလျှင် အဆိပ်ပြေစေသည်။ မဲလီရွက်ကို သံပရာရည်နှင့်ကြိတ်၍ နှင်းခုနုပေါ်တွင် အုံပေးခြင်း၊ ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပေးပါက နှင်းခုနုအစိုနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အနာကျက်ဆေးဝါးရည်

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၅၇) အနာကျက်ဆေး ဝါးရည်တွင် မဲလီမြစ်ကို အဓိကထား ဖော်စပ်ထားသည်။ ဆေးဖော်စပ် နည်းမှာ မဲလီ မြစ်ကို ဓားနှင့် နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး အဆီရအောင် ကျိုပါ။ ၎င်းမဲလီအနှစ် တစ်ပိဿာတွင် ကန့်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား ရောထည့်ပြီး မီးမျှည်းမျှည်းနှင့် အခဲဖြစ်အောင် ချက်ရမည်။ ပြီးလျှင် ဖန်ပုလင်းထဲတွင် သိပ်ထားပါ။ လိုအပ်

သောအခါ ချက်ထားသော ဆေးခဲ ၈ ပဲသားကို ရေကျက်အေး ၄၅ ကျပ် သားမှာ ထည့်ဖျော်ပါ။ ၎င်းအရည်မှာ ဆေးဝါရည်အဖြစ် လိုအပ်သောအခါ သုံးစွဲနိုင်သည်။ ဆေးဝါးရည်ကို စားလုံ ထိခိုက်ရှုနာပွန်းပဲ့အနာဟောင်းများ အနာဆွေး အနာအိုတို့ကို ထည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သွေးပုပ်ပြည်ပုပ် ပြည်မြစ်တို့ကို စင်ကြယ်အောင် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သုံးစွဲနိုင် ပါသည်။

ဤ၍ ဤမျှ စာဖွဲ့ကြသော အစွမ်းထက်သည့် မဲဇလီအရွက် အပူ၊ အပွင့်တို့အား ယခုရောက်နေသော တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညအခါ လမွန်း တည့်ချိန် ညဉ့်သန်းခေါင်အရောက်၊ ပုဏ္ဏတိထီစန်းပြည့်နက္ခတ်နှင့် ကြိုဆုံရ သော အချိန်အခါရာသီ၌ ခူး၍၊ ဆေးဝါးအဖြစ်သုတ်၍စားခြင်း၊ တို့၍ စားခြင်း၊ ဟင်းချိုချက်၍ သောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြကုန်ရာ၏။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၄၅

၁၇။ ကိုယ်ဖေါ် ကိုယ်ရောင်ရောဂါ



ပျက်စီးသောလေသည် မိမိတို့၏ အကြောင်းအားလျော်စွာ ပျက်စီးသော သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို အပြင်အပအကြောတို့သို့ ရောက်စေလျက်၊ တဖန်ထိုသွေး သည်းခြေသလိပ်တို့ကြောင့်သာလျှင် ပိတ်ဆို့ခံရပြန်၍ ထိုလေသည် အရေအသားတို့ကို မှီ၍ ဖေါ်ရောင်ခြင်းကို ပြု၏။

ထိုသို့ သွေးနှင့်တကွသော ဒေါသသုံးပါးတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေလွှာပွဖေါင်း၊ မြင့်မောက်စေပြီးဖြစ်သော တင်းရောင်ဖေါင်းပွသော ရောဂါကို “ဖေါ်ရောင်ရောဂါ” ဟု သာရကောမုဒိဆေးကျမ်းမှာ ပြဆို၏။

အဖေါ်ရောဂါဟူသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ပြင်ပအသားအရေများ ပွဖေါင်းလာခြင်း ဖေါ်ရောင်အမ်းလာခြင်းဆိုသည့် မျက်မြင်အကျိုးထင်မှုကို စွဲပြီး ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်၏။

ထိုဖေါ်ရောင်ရောဂါသည်

- ၁။ လေကြောင့် ဖေါ်ရောင်ခြင်း
- ၂။ သည်းခြေကြောင့် ဖေါ်ရောင်ခြင်း
- ၃။ သလိပ်ကြောင့် ဖေါ်ရောင်ခြင်း
- ၄။ လေသလိပ်ကြောင့် ဖေါ်ရောင်ခြင်း
- ၅။ လေသည်းခြေကြောင့်ဖေါ်ရောင်ခြင်း
- ၆။ သလိပ်သည်းခြေကြောင့် ဖေါ်ရောင်ခြင်း

၇။ သန့်ပါတ်ကြောင့် ဖေါရောင်ခြင်း

၈။ ထိခိုက်ရန်ခြင်းကြောင်း ဖေါရောင်ခြင်း

၉။ အဆိပ်ကြောင့်ဖေါရောင်ခြင်း

ဟူ၍ (၉) မျိုးရှိ၏။

ဒေသနာ ဆေးကျမ်းအလိုအရ ဖေါရောင်ခြင်းသည်

၁။ သင်္ဂဟိတဖေါ

၂။ ဗြူဟန ဖေါ

၃။ ဝိတ္တန္တိတ ဖေါ

၄။ ပထဝီ ပျက်ဖေါ

(အခြားနာတာရှည် ရောဂါဖြစ်၍ ပထဝီပျက်၍ ဖေါသော)

ဟူ၍ လည်း (၄) မျိုး ရှိသေး၏။

အဖေါရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအမှန်မှာ - အအေးပတ်ဖွဲ့မှု များပြီး အပူတေဇော၊ ဝါယော၊ အကျဉ်းကျခြင်းကြောင့် အဖေါရောဂါ ဖြစ်ရ၏။

အပူပေါ် အအေးပေါ်

ခံပူးဆရာတော်စသော ဆရာအဆက်ဆက်တို့၏ အဆိုအမိန့်မှာ ကိုယ်ဖေါကိုယ်ရောင်မှန်သမျှ အပိတ်နာချည်းဖြစ်သည်ဟု ပုံသေမှတ်လေထွက်ရန် အာကာသမရှိ၍သာ ကိုယ်ရောင်ရသည်ဟု မိန့်ဆိုကြ၏။ ပဲကြီးရေပွပမာနှင့် မီးပုံးပျံ့မိုင်းဝပမာ ဥပမာပေးပြီး အပူဖေါရောင်၊ အအေးဖေါရောင်ဟု ၂ မျိုးသာရှိကြောင်း ပြဆိုကြပါ၏။

ထိုဖေါရောင်ခြင်းကို အပူနာ အအေးနာခွဲခြား သိရန်မှာ လူနာ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖေါရောင်သည့်နေရာမှာ လက်မနှင့် ဖိနှိပ်ကြည့်လိုက်သည့်အခါ နှိမ့်ကျသွားပြီး ပြန့်ကနဲ ပြန်တက်မလာဘူးဆိုလျှင် အအေးအကြောင်းခံသည့် အဖေါရောဂါ ဟု မှတ်ရမည်။

ပြင်ပအမြင်မှာ အထိုင်အထအသွားအလာ လေးလံထိုင်းမှိုင်း နေတတ်သည်။

လူနာ၏ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်ရောင်သည့်နေရာကို လက်မနှင့် ဖိနှိပ်ကြည့် လိုက်သည့်အခါ နိမ့်ကျမသွားဘဲ ရောင်တင်းမြဲ ရောင်တင်းနေမည်ဆိုလျှင် အပူကြောင်းခံသည့် အပေါ်ရောဂါဟု မှတ်ရမည်။

ပြင်ပအမြင်မှာ အထိုင်အထအသွားအလာ ပေါ့ပါးသွက်လက်နေတတ် သည်။

ရှေးသမားတော် ဆရာကြီးများက ကိုယ်ခန္ဓာနေရာလိုက်ပြီး သတ်မှတ် ခေါ်ဝေါ်သည့် အဖေါများလည်းရှိသေးသည်။ ၎င်းတို့မှာ

၁။ ခါးအောက်ပိုင်း ဖေါ

၂။ ခါးအထက်ပိုင်း ဖေါ

၃။ အဆစ်အမြစ်ပိုင်း ဖေါ

၄။ ဦးခေါင်းပိုင်း ဖေါ

၅။ ရင်-ဗိုက် ခြေခုံ တို့အဖေါ

၆။ တစ်ကိုယ်လုံး ခြုံ ဖေါ

၇။ မျက်နှာ ဖေါ

၈။ အပွင့်အာကာသ ရရှိပြီး ဖေါသည့် အဖေါ

၉။ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါးမျက်နှာတို့၌သာ ဖေါသည့်အဖေါ

၁၀။ ယောက်ျားကိုယ်၊ မိန်းမကိုယ်တို့၌သာ ဖေါသည့်အဖေါ

ဟူ၍လည်း နေရာဌာနအလိုက်အဖေါများကို ဖော်ပြကြသည်။

အဖေါအရောင်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ - သမည အားဖြင့် ဒေါသ (၃) ပါးဖောက်ပြန်သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ ဝိသေသအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော ရောဂါဘယ၊ ဓား၊ လက်နက် စသည်တို့နှင့် ထိခိုက်မိခြင်း၊

အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း၊

အစာအဟာရကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်မိခြင်း၊

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဗျာပါဒများခြင်း၊

အအိပ်ကြူးခြင်း၊

အအိပ်နည်းခြင်း၊

ဆေးလိပ်ပြာ၊ မြေကြီး စသည်တို့ကို စားခြင်း၊

ရေအလွန်အကျွန် သောက်ခြင်း၊

အစာမကြေကျက်မီ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊

ခြေကျင်ခရီးလွန်စွာ သွားခြင်း၊

ထို့အပြင် ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ပျင်းရိနာ၊ ဖျားနာ၊
ဝမ်းသက်နာ၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ဝန်နာ၊ ရေယုန်နာ၊ ဝါသင့်နာတို့ကြောင့်
လည်း အဖေါရောဂါဖြစ်ရတတ်သည်။

ချုပ်ဖေါ တက်ဖေါ

ခန္ဓာကိုယ်ဖေါရောင်နေပြီး ဝမ်းလျောနေမည်ဆိုပါက သက်ဖေါဟု
မှတ်ရမည်။ ဝမ်းချုပ်နေပါက ချုပ်ဖေါ သို့မဟုတ် တက်ဖေါရောဂါဟု
မှတ်ရမည်။

လူနာမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ဖေါရောင်ပြီး ဆီးနည်းနည်းပဲ သွားမယ်၊
ဝမ်းပျက်မယ်၊ ဖိုးဝရပ်ကြီးလို ရောင်ကားနေပြီး တခြားလူထူပေးမှ ထနိုင်မယ်
ဆိုရင် ဆေးကုသရခက်ခဲတဲ့ “ဘိန်းပြို ကိုယ်ရောင်ရောဂါ” ဟုခေါ်သည်။
ထိုအဆင့်ရောက်နေသည့် ရောဂါသည်၊ ကုသရခက်သော အဆင့်သို့ ရောက်
ရှိနေသော ရောဂါဖြစ်သည်။

လူနာသည် - ဆီးမှန်၊ ဝမ်းမှန်နှင့် သူ့ကိုယ်သူ ထနိုင်သွားနိုင်လျှင်
လွယ်လွယ်ကူကူ ဆေးကုသလို့ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားအရေတွေတွဲကျ ဖောင်းပွပြီး ဝမ်းပျော့နေမည်
ဆိုပါက သက်ဖေါဟု မှတ်ရမည်။ ဝမ်းချုပ်နေပါက ချုပ်ဖေါ သို့မဟုတ်
တက်ဖေါရောဂါ မှတ်ရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားအရေတွေတွဲကျ ဖောင်းပွပြီး၊ သားရေဘောလုံး
ထဲ ရေထည့်ထားသလို ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် ဆေးကုသရန် ခက်ခဲ၍ သေဆုံး
တတ်သည်။ ဒီလက္ခဏာမျိုးကို “သွတ်လက္ခဏာ” သို့ ရောက်နေပြီဟု
ရှေးသမားတော်များက မိန့်ဆိုမှာကြားဖူးသည်။

ထို့ကြောင့် လူတို့သည် အနာရောဂါ တစ်ခုခုဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာ
ကိုယ်ရောင်ဖေါလာမှာကို သိပ်ကြောက်ကြပါသည်။ အတယ်ကြောင့်ဆိုသော်
၃-ခါ ဖေါပြီး ၃-ခါ အဖေါကျလျှင် သေတတ်သည်ဟု အရပ်စကား
အပြောများ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ကုသသည့် အခါမှာလည်း ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် စနစ်တကျ ဆေးအစာပြုပြင်မှု စသည်တို့နှင့် ဂရုတစိုက်ကုသမှုခံယူမှ ပျောက်ကင်းနိုင် သည့်အတွက် နက်ရှိုင်းသော ရောဂါအဆင့်မျိုး ရောက်နေ၍ဖြစ်၏။

ရောဂါ၏ကြီးမားပုံ ကုသရန် ခက်ခဲပုံ၊ ပြောဆိုကြရာမှာလည်း-

အပျားမှာ - ငန်း

အနာမှာ - မန်း

နာတာရှည်မှာ - အန်းဟု ဆိုရိုးစကားရှိပြီး၊ ရောဂါတာရှည်၍ အန်း-ဖေါ ရောင်လာပြီဆိုလျှင် အထူးကြပ်မတ် ဂရုစိုက်ကုသပေးရန် လိုအပ် ပါသည်။

အဖေါရောဂါသည်

- ၁။ ဆီးဖေါ
- ၂။ သွေးဖေါ
- ၃။ လေဖေါ
- ၄။ ကျောက်ကပ်ဖေါ
- ၅။ အရက်ဖေါ

ဟု ရှိရာတွင် အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ အဆိပ်သင့်သော အစားအစာများ ဒေါသဖြစ်စေသည့် အစာ ပုတ်သိုးသည့် အစားစားမိခြင်း ဝမ်းချုပ်ခံခြင်းတို့ ကြောင့်လည်း ဖြစ်ရတတ်သည်။

အဖေါရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အရက်အသောက်များသူများ သတိ ထားရန်မှာ အပူအားကြီးသူ အရက်သောက်ပြီး အအေးမိခြင်း လေတိုက်ခံခြင်း တို့ကြောင့် မျက်နှာအန်းပြီး အရက်ဖေါ၊ ဖေါလာသည်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အာဂန္ဓက အဖေါ ရောဂါဖြစ်၏။

အရက်၊ အလွန်အကျွံသောက်သူသည် သောက်ပါများလာသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ အဆိပ်တွေ စုမိလာတတ်သည်။ စုမိလာသည့်အခါ သွေး။ သည်းခြေ၊ အသည်းလုပ်ငန်းများ ချွတ်ယွင်းပြီး ဖေါလာရခြင်းဖြစ်၏။ အရက်သည် သွေး၊ သည်းခြေ၊ နှလုံးနှင့် အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းများကို ချောက်ချားစေ၏။ ကြာကြာစုမိလျှင် အသက်တိုတတ်၏။

အရက်သည် အလွန်အေးသည့် ဒေသမှာ ဘာမှမဖြစ်သော်လည်း

အလွန်ပူပြင်းသည့် ဒေသအခါမှာ သွေး၊ သည်းခြေတို့ကို ပျက်စီးစေပြီး ဒေါသဖြစ်စေသည့် အဆိပ်ရည်များ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူသည် ဆေးလိပ်အနိုးရှုသွင်းလိုက်ကတည်းက အဆုတ်ထဲ ချက်ချင်းဝင်ပြီး နှလုံးထဲဝင်ရောက်ကာ သွေးထဲရောစပ်ပြန်ပြီး အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေသည့် အဆိပ်ငွေ့တစ်မျိုးဖြစ်၏။

ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးလာသည့်အခါ အဆိပ်ငွေ့တွေ စုမိလာပြီး အဆုတ်နှလုံး၊ သွေးကြောများ ချွတ်ယွင်းပြီး အနီးလာ ဖေါလာစေတတ်၏။ ၎င်းအချက်များသည် အဆိပ်သင့် အစားအစာ အရက်ဆေးလိပ်တို့ကြောင့် အဖေါအရောင်ရောဂါ ဖြစ်စေသည့်အချက် များဖြစ်၏။

ဆီးကျောက်ကပ်ဖေါမှာ ဆီးသည် သွေးထဲသို့ ရောက်သွားပြီး ဆီးနှင့် သွေးအပြစ်ပြုကာ ဖေါခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဆီးဖေါ ဖေါလျှင် နေပူ မီးပူခံခြင်း၊ အပူအစပ် အစားအစာများကို စားခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်စေရမည်။ ဆေးလိပ်အရက်ကို အထူးရှောင်ကြဉ်စေရမည်။ ဓာတ်စာအနေနှင့် ဟင်းနု နွယ်ရွက်ကို ကြော်စားခြင်း၊ နာနတ်သီး၊ နာနတ်ရွက်တို့ကို ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ အဖေါရောဂါများဖြစ်လာလျှင် ဆရာအဆက်ဆက်သမားစဉ် ကုထုံးဆေးချက်များ ဖော်ပြကြရာမှာ အလွန်များပြားပါသည်။ ဖေါပုံ ဖောနည်းကလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နေတတ်သည့်အတွက် ဆရာများ၏ အယူအဆဆေးချက်များကလည်း များပြားလွန်းနေခြင်း ဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏ ညီမတစ်ယောက် ငယ်ငယ်က မကြာခဏ ဖေါဖူး၏။ အဖေါမှာ ပျောက်သည်ဟု မရှိ၊ မျက်နှာလေးတွေ အမြဲအနီးနေ၏။ ထိုရောဂါကို

- ရှားစောင်းလက်ပတ် - ၂၅ ကျပ်သား
- မန်းကျည်းနှစ် - ၂၀ ကျပ်သား
- ဖလူးတောင်ရေ - ၁၀ ကျပ်သား
- ထန်းလျက် - ၃၀ ကျပ်သား

ဆား၊ သင့်ရုံထည့်ပြီး မြေအိုးနှင့် မတူးမခြစ်အောင် ကြိုပြီး အကြမ်း

ပန်းကန်တစ်လုံးခန့်၊ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးရာ ပျောက်ကင်းပူး၏။

တိုင်းရင်းဆေးအနေနှင့် သောက်သုံးလိုလျှင်

ဆေးအမှတ် (၁) မက်လင်ချင်ဆေးနှင့်

ဆေးအမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏဆေးတို့ ဆတူရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း
တစ်ဖွန်းခန့် နံနက်အခါ ရေခွေးနှင့် တိုက်ပါ။

ဆေးအမှတ် (၁၃) ဆယ့်တစ်ပါးဆေးကို နေအခါ ထန်းလျက်
ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်၍ ညအခါ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်နှင့် တိုက်ပါ။

ညအိပ်ရာဝင် ဆေးအမှတ် (၉) ဆီးဒူလာဆေး (သို့မဟုတ်) ဆေးအမှတ်
(၁၀) ဆီးရွင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့်

တိုက်ပါ။

ဆေးအမှတ် ၄၃ - အကင်း ၁၀ ပါးဆေးနှင့်

ဆေးအမှတ် ၄၄ - ကတိုးလိမ်းဆေးတို့ကို နလင်ကျော်မြစ်

သက်ရင်းကြီးမြစ်တို့နှင့် သွေးပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် လူးပေးပါ။

နောက်ဆုံး ရေးလိုသည်မှာ အပေါ်ရောဂါကို ကျွမ်းကျင်နားလည်
သော ဆရာဝန်၊ သို့မဟုတ် တတ်ကျွမ်းသော တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ

နှင့် ကြတ်ကြတ်မတ်မတ် ကုသမှုခံယူပါ။ ဆေးမြီးတို့နှင့် လက်တွဲစမ်း
ကုသမနေပါနှင့်၊ အပေါ်ရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်၏။ ရောဂါ

ရင့်သွား ၊ လွန်သွားပါက ကုသရခက်ခဲသော ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့်
အထူးမှားကြားအပ်ပါသည်။

အာပေါတေးထပ်

ဝိတ္ထန္တိအကြောင်းပြ

ကောင်းသယနည်းစုံ

ဖောင်းပွတ် မီးပုန်းပျံလို

ကိုယ်လုံးခြံရောင်ပေါ

အေး ခြေ၊ လက်၊စက်မပျော်သည်

မျက်တောင်နော်လေးတဲ့ သဘော

အထက်သို့ ပြန်အန်းလာ

ရေဖန်ဖန်သူပေါ
 ရင်တွင်းမှာ အပူစောလို့
 ကျင်မပြောချုပ်ပြန်
 ဒုက္ခတွေ့ညစဉ်များ
 စဉ်မမှား ဝမ်းကမမှန်
 ဤကဲ့သို့ အစစ်ခံလျှင်
 ချည်အငန်ရသာအေးကိုလ
 ပေးပေတော့ ဉာဏ်ဆင်ခြင်
 အကဲခတ်လို့ပင်
 ဗဟိဒ္ဓအာပေါမြင်လျှင်
 သံပရာပင် ရှောက်သကြားရယ်နှင့်လေး။

ဒာပေါကျဆေး

- မန်ကျည်းမှည့် - ၁၀ ကျပ်သား
- ထန်ပိုဦးထန်းလျက် - ၁၀ ကျပ်သား
- ကျောက်ဖရုံသီး - ၁၀ ကျပ်သား
- ဖလူးတောင်ရော့တပင်လုံးထောင်းပြီး
- အရေညစ် ၎င်းညစ်ရည် - ၁၀ ကျပ်သား
- စမုံမျိုးငါးပါး ၃ မူးစီ

၎င်းတို့ကို မတူးမခြစ်အောင်ကြိုပါ။ ချခါနီးလျှင် နှမ်းဆီ - ၅ ခွဲသားထည့်ပါ။ တစ်ခါစားလျှင် ကွမ်းသီးလုံးခန့် စားပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် စားပါ။ ဝမ်းချုပ်လျှင် နှစ်ကြိမ် စားပါ။ လက်ပံခါးမြစ်ကို လိမ်းလျှင်လည်း ကိုယ်ရောက်ပျောက်သည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၁

၁၈။ အစာအိမ်ရောဂါ



လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ အစာသစ်အိမ်၊ အစာဟောင်းအိမ်ဟု နှစ်မျိုးတည်ရှိသည်။ အစာအိမ်သည် လည်ချောင်းအောက်ဆုံးရှိ ရင်ညွန့်၏ ဘယ်ဘက်ခပ်စောင်းစောင်းမှာ အင်္ဂလိပ်စာ (၂) ပုံ သဏ္ဍာန်ရှိပြီး အိတ်နှင့် တူသည့် အစာခြေအင်္ဂါစု အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ လူကြီးတစ်ယောက်၏ အစာအိမ်သည် (၆၀) ကျပ်သားမှ (၉၀) ကျပ်သားအထိ ဆုံပါသည်။

စားမျိုသောက်သုံးလိုက်သည့် အစာများအစာအိမ်အတွင်း တည်နေ ပုံကို ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌၊ ဥဒရိယ-အစာသစ်အိမ် အဖွင့်မှာ စားသည့် အစာ၊ ဆင်းစုံသာတည်း၊ လျော့စွာဖွဲ့တုပ်၊ ဆန်ထုတ်မယွင်း၊ စာအိမ်တွင်း၌၊ စားလိုက်သမျှ လုံးဝစုလျက်၊ ခွေးစာခွက်ဝယ်၊ ထွေးဟက် စွန့်လတ်၊ ခွေး အန်ဖတ်အတူ၊ အစာသစ် အစုသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

စားမျိုသောက်သမျှသော အစာတို့ စုဝေးရာ အစာအိမ်သည် ရေလဲ အဝတ်တစ်ထည်ကို လူ ၂-ယောက်တစ်ဖက်စီ ကိုင်၍ ညှစ်လိုက်သည့်အခါ အလယ်၌ ဖောင်းနေသော အဝတ်စီပေါင်းကဲ့သို့ ဖောင်းနေသော အူမကို ဥဒရ = ဝမ်းအိမ် ဝါ အစာအိမ်ဟု ခေါ်၏။

ထိုအစာအိမ်၏ အတွင်းဖက်သည် ပုပ်ပွနေသော ပိန္နဲသီးခွံ၏ အတွင်း သားနှင့်တူ၏။ အပြင်ဖက်ကား ညက်ညောချောမော၏။

(ယခု ကာလ၊ နွား၊ ဆိပ်တို့၏ ဝမ်းတွင်းသားမျိုးပင်တည်း)

ထိုအစာအိမ်၌ ၃၂ မျိုးသော ပိုးကောင်ကလေးများလည်း ရှိကြ၏။ စားသမျှ အစာသည် ထိုအစာသစ်အိမ်၌ ကျရောက်ရ၏ စားအပ်သော အစာအတိုင်း အဆင်းမျိုးစုံရှိ၏။ အူမ၏ အတွင်းအထပ်သည် ပါးလွှာပြီး ပျစ်ချွဲနေသည့် အမြွေးပါးနံရံအထပ်ထပ်နှင့် ကာရံထားသည်။

အစာခြေရည်

၎င်းအချွဲပါးလေးများထဲမှ နူးညံ့သည့် အမျှင်ကလေးများသည် အမွှေးပုံသဏ္ဍာန်ရှိသည်။ သွေးအိပ်ကလေးများ၊ သွေးကြောမျှင်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး၊ ၎င်းနံရံကအစာကို ကြေကျက်စေဖို့ ပါစက ဝမ်းမီးရည် (ခေါ်) အစာခြေရည် ထွက်စေပါသည်။

အစာအိမ်၏ အဓိက လုပ်ဆောင်ပေးရသည်မှာ စားလိုက်သည့် အစာမှန်သမျှကို သိုလှောင်ပေးထားပြီး၊ ရေဂလူးကိုစ် စသည့်အရည်များကို စုတ်ယူကာ စားသမျှ အစာအဖတ်များ ကြေမွသွားအောင် ခြေဖျက်ပေးရသည်။

အစာချက်မီ ရှေးပြေးအနေနှင့် ခံတွင်းမှ သွားနှင့်သွားဖုံးတို့က ဝါးခြေပေးထားပြီးဖြစ်၏။ အစာအိမ်နံရံက စုပ်ယူပြီး ကျန်တဲ့ အညစ်အကြေးတို့ကို အစာအိမ်အောက်ရှိ အပေါက်က တဆင့်ဆင်းပြီး အူမကြီးအတွင်း ရောက်ရှိသွားပြီး၊ အဲဒီကနေ အစာဟောင်းအိမ်သို့ အညစ်အကြေးများ စွန့်ထုတ်စေပါသည်။

အစာဟောင်းဆိုသည်မှာ ကျင်ကြီး (မစင်) ကိုပင် အစာဟောင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။ တည်နေရာဌာနမှာ ချက်၏ အောက်နှင့် ကျောကုန်းဆူးရိုးတို့၏ အတွင်းဝယ် အူမကြီးအဆုံး၌ အစောက်လက် ရှစ်သစ်ခန့်ရှည်လျားသော ဝါးကျည်တောက်နှင့် သဏ္ဍာန်တူသော အစာဟောင်းရှိ၏။

အစာသစ်အိမ်၌ ကျရောက်လာသမျှ အစားအစာမှန်သမျှတို့သည် ဝမ်းမီးကြောင့် ညက်ညက်ကြေမွအောင်ကျက်၍ အူမကြီးအခေါင်းမှ လျောသက်ပြီးလျှင် အစာဟောင်းအိမ်ဝယ် (ဝါးဆစ်အတွင်း၌ ထည့်အပ်သော မြေဝါညက်နှင့် တူစွာ) ပေါင်းမိကြလေသည်။

ထိုသို့ ကြေကျက်စုပေါင်းသော အစာဟောင်းကိုပင် ကရီသ-ကျင်ကြီး (မစင်) ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

အစာအိမ်နှင့် အစာဟောင်းအိမ်သည် ဆက်စပ်လျက်တည်ရှိပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ် သက်ရှည်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အထူးအရေးတကြီး လိုအပ်သောဌာနဖြစ်သည်။

အစာအိမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မရှိမဖြစ်အရေးကြီး အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အစာအိမ်သည် အစာကြေကျက်အောင် လုပ်ဆောင်ချက်များ မဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ရင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာတတ်သည်။

အစာအိမ်ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများသည်ပါစက တောစောဟု ခေါ်သည့် ကံက ပေးလာသည့် ဝမ်းမီး၊ မညီညွတ် မမျှတလျှင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။

သပ္ပရောဂမူလ အဓိဏ္ဏံ = အနာရောဂါအပေါင်းတို့ ဖြစ်ပေါ် စွဲကပ်ခြင်းသည် အစာခြေချက်မှု မမှန်ကန်ခြင်းကြောင့် အစာအိမ်ကို အကြောင်းခံပြီး အခြားရောဂါများ ဖြစ်လာရသည်ဟု ရှေးတိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်ကြီးများက မိန့်ဆိုထားပါသည်။

ထိုအစာအိမ်ကို ကြေကျက်စေမှုနည်းအောင် ပြုမှုသည့် အချက်သည် ဝမ်းမီးဖြစ်၏။

ထိုဝမ်းမီးကား ၅ မျိုးရှိ၏။

- ၁။ သမအင်္ဂို - ဒေါသသုံးပါးမျှတခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သမဝမ်းမီး
- ၂။ မန္တအင်္ဂို - သလိပ်ဒေါသလွန်ကဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မန္တဝမ်းမီး
- ၃။ တိက္ခအင်္ဂို - သည်းခြေဒေါသလွန်ကဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့တိက္ခဝမ်းမီး
- ၄။ ဝိသမအင်္ဂို - လေ ဒေါသလွန်ကဲပြီး မငြိမ်သက် မမျှတခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဝိသမဝမ်းမီး
- ၅။ ဘသ္မအင်္ဂို - လေသည်းခြေ ဒေါသ အလွန်အားကြီးပြီး မီးလောင်ရာ လေပင့်ဖြစ်ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဘသ္မ ဝမ်းမီးဟု ငါးမျိုးရှိသည်။

ထို ၅ မျိုးတွင် တိက္ခ-မန္တ၊ ဝိသမ၊ ဘသ္မ + ဝမ်းမီးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြစ်ပြုကြသည့်အတွက် ဖိဏ္ဏ-အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်လာရ

သည်။ သမ ဝမ်းမီးကတော့ ဒေါသသုံးပါး ညီညွတ်မျှတသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှင်လန်းတတ်ကြစေပါသည်။

အစာအိမ်ရောဂါသည်။ အများရောဂါလို လူတိုင်းဖြစ်လွယ်သည့် ရောဂါဖြစ်သလို နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါတွေ မွေးထုတ်ပေးရာ ရောဂါအပေါင်းတို့၏ ရေသောက်မြစ်သဖွယ်လည်းဖြစ်၏။

- စားသမျှ - သွားမှကောင်း၏
- သောက်သမျှ - ပေါက်မှကောင်း၏
- မျိုသမျှ - ယိုမှကောင်း၏။

ဟု ဆိုသလို မလစင်ကြယ်၍ ဓာတ်ပွားပြီး လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဟု ဆိုအပ်သော ဒေါသသုံးပါးတို့ ညီညွတ်မျှတနေပါက၊ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ကြမှာဖြစ်သည်။

ထိုခါတ်များ ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးဖောက်ပြန်နေပါက အစာအိမ် ရောဂါဖြစ်မှာ သေချာသည်။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ

- ၁။ အချိန်အခါမဲ့ စားသုံးခြင်း
- ၂။ အချိန်အခါမဲ့ အိပ်စက်ခြင်း
- ၃။ ရေကိုလွန်ကဲစွာ သောက်ခြင်း
- ၄။ အစားအစာကို တစ်ခါတစ်ရံ အနည်းငယ်သာ စားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်း။
- ၅။ အစွန်းတစ်ဖက်ရောက်၊ အေးလွန်းပူလွန်းသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း။
- ၆။ နေပူမီးပူ ရေအေးလေအေးတို့ကို လွန်စွာခံခြင်း
- ၇။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ လေ-သွေးတို့၏ အဟုန်ကို ချုပ်တည်းထားခြင်း
- ၈။ ဣဿာ - မစ္စရိယ စသည့် ညစ်ညူးသော အကုသိုလ်စိတ်များ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်း။
- ၉။ အစာမကြေမီ တစ်ဖန်ထပ်စားခြင်း
- ၁၀။ အစာဆာလျှက် မစားခြင်း။

စသောအကြောင်းတို့ကြောင့်၊ ဓာတ်ဝမ်းမီးက ပျက်စီးပြီး မနွှ၊ တိက္ခာ၊ ဝိသမ၊ ဘသ္မ စသည့် ဝမ်းမီးပျက်များအဖြစ် ရောက်ရှိပြီး အစာအိမ်ရောဂါ အပါအဝင် အခြားသောရောဂါများ ဆင့်ပွားဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

သမဝမ်းမီး၏ လက္ခဏာ

ထိုသို့မဖြစ်စေရန် သမဝမ်းမီးဖြစ်နေရန် အမှန်လိုအပ်ပါသည်။ အစာ အိမ်ကို ကောင်းစွာ ကြေကျက်နိုင်သည့် သမဝမ်းမီးရှိသူ၏ လက္ခဏာ များမှာ

- ၁။ ရာသီမရွေး စားသောက်သမျှ ကောင်းစွာကြေကျက်ခြင်း
- ၂။ မပျို့မအန်ခြင်း
- ၃။ လေချဉ် မတက်ခြင်း
- ၄။ စားချဉ် မပြန်ခြင်း
- ၅။ ခံတွင်းလျှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ အနံ့ဆိုးများမထွက်ခြင်း
- ၆။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတို့ မှန်ကန်ခြင်း
- ၇။ စား၍ကောင်းခြင်း
- ၈။ အိပ်၍ပျော်ခြင်း
- ၉။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသန့်ရှင်းကြည်လင်ခြင်း
- ၁၀။ ဥတုသုံးပါးဒဏ်ကို ခံနိုင်စွမ်းအင်ရှိခြင်းတို့ဖြစ်၏။

အစာအိမ်ရောဂါလူနာတို့ အဓိကထားရမည့် အကြောင်းတွေက အစာအိမ် အချိန်မှန်မှန် နာတတ်သည်။ ဥပမာ ညနေငါးနာရီလောက်မှာ နာတယ်ဆိုပါစို့ နောက်ရက်တွေမှာလဲ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ပြန်နာလေ့ရှိသည်။ ရောဂါရင့်ပြီးကြာလာရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းတိုး၍ နာလာတတ်သည်။ နာတဲ့အချိန်လဲ ကြာလာတတ်သည်။ သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ပြီး ချဉ်းကပ် စစ်ဆေးခြင်းပြုဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

အစာတောင်းလာရင်

အူမကြီးမှာ အနာဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တစ်ခါတစ်ရံ အော့အန်လာမည် ဝမ်းမည်းမည်းအရောင်တွေသွားမည်၊ အလုပ်များပြီး စားချိန် မမှန်သူတို့မှာ လေချဉ် စတက်တတ်သည်။ အစာအိမ်က ခြေဖျက်ဖို့ရန် အစာတောင်းလာရင် ကြေကျက်လွယ်တဲ့ အစားအစာတစ်ခုခု စားပေးရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မစားလျှင် အောင့်လာတတ်သည်။ မဆာဘဲနှင့် စားလျှင်လည်း အောင့်လာ တတ်သည်။

ထိုအကြောင်းအရာနှင့် ပက်သက်၍ စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုမှာ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး ထမင်းမဆာဘဲ ပြောင်းဖူးကြော်တွေ များများ စားမိတဲ့တစ်နေ့မှာ စားပြီးလျှင်ပြီးချင်း၊ ဗိုက်ထဲမှာထိုးအောင့်လာသည်။ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် နာကျင်ပါသည်။ အိမ်မှာရှိသော တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် ၂၅ မတ်မြင့်မို့ရုံကုန်ဆေးကို လက်ဖက်ရေစွန်းတစ်ခွက် မောက်မောက် ကို ရေခွေးပူပူနှင့် သောက်ချလိုက်ရာ ချက်ချင်းဆိုသလို သက်သာပျောက် ကင်းသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း ပကတိအတိုင်းကောင်းသွားပါသည်။

သည်းခြေမှ လွတ်သည့် အရည်သည် အချဉ်ခါတ်နှင့် အမြိမပြတ် လည်ပတ်နေလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အစာမရှိလျှင် အစာအိမ်ခေါင်းကို ၎င်းအရည်က လောင်မြိုက်စေတာဖြစ်သည့်အတွက် အချိန်မှန်မှန် ကြေကျက် လွယ်သည့် အစာအဟာရများကို စားသုံးပေးရမည်။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်စဉ်အတွင်း

ပထမ (၇) ရက်အတွင်း

ထမင်းကို လုံးဝမစားရပါ။ ကြက်သားဆန်ပြုတ်ကျွဲကျွဲ၊ ကြက်သား ခေါက်ဆွဲပြုတ်ကျွဲကျွဲ - သို့မဟုတ် အသားမပါဘဲ ဆန်သက်သက် ပြုတ် သည့် ဆန်ပြုတ်ရေကျွဲကျွဲကို သုံးဆောင်ပါ (အဖတ်များကို လုံးဝ မစားရပါ) ဒုတိယ (၇)ရက်အတွင်း

ထမင်းကို ပျော့ပျော့ချက်ပြီး၊ ငါးပြုတ်များနှင့်စားပါ။ တစ်ခါတည်း အဝမစားရပါ။ အစားကြေချိန်မှာ အနည်းငယ်သာ မကြာခဏစားပါ။

တတိယ (၇) ရက်အတွင်း

နံနက် /ည ထမင်းကို ပျော့ပျော့ချက်ပြီး အကြေးပါသော ငါးများကို အချိုချက်ပြီး စားပါ။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများမှာ

ငရုတ်သီး၊ ချင်း(ဂျင်း)၊ မျှစ်၊ မှို-တညင်းသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဆူးပုတ်ကြီး၊ ဆူးပုတ်ကလေးနှင့် အပူစာများ၊ နို့မျိုးစုံ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ၊ မြေမှဖြစ်သည့်ဥမျိုးစုံ၊ ဝက်သား၊ ခရမ်းသီး၊ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊

ပဲမျိုးစုံ၊ အကြေးမပါတဲ့ငါး၊ အဆီအစားများသည့် ကောက်ညင်း၊ ဆီထမင်း စသည့်အစားများကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်လာ၍ တိုင်းရင်းဆေးဝါးသုံးစွဲလိုပါလျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၇ နွယ်ချိုကဲဆေးနှစ်ဆ

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်ဆေးတစ်ဆ

တို့ကိုရောစပ်ပြီး အစာစားပြီးတိုင်း လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေဋ္ဌေး ပူပူနှင့်သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ် နှစ်ဆ

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး တစ်ဆတို့ကို ရောစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေဋ္ဌေးပူပူနှင့် သောက်ပါ။

အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ပျောက်ကင်းအောင် စနစ်တကျ မကုသ ပါက ဆင့်ပွားရောဂါများဖြစ်သည့် ဝမ်းသက်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းကိုက်၊ လိပ်ခေါင်း၊ လေနာ စသည့်ရောဂါများ၊ အသည်းရောင် အသည်းကင်ဆာ အစာအိမ်ပြွန် ကျဉ်း/ ရောင် ရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်လာပါက ရောဂါနုစဉ်အခါမှာ တတ် ကျွမ်းသည့် အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း၊ ဆရာသမားတော်များ၏ စနစ်တကျ ညွှန်ကြားချက် မပါဘဲ၊ ဟိုလူပြော၊ ဒီလူပြောသည့် ကောင်းနိုးရာရာ ဟုတ် လိမ့်နိုးနိုးအထင်နှင့် ဆေးများကို မသောက်သုံးသင့်ပါ။ လွဲမှားသော ဆေးများ ကို သောက်သုံးမိပါက အချိန်တိုအတွင်းမှာ မိမိ၏ အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲဆိုသည့်အတိုင်း ရောဂါ ရောက်ခြင်း၊ ရောဂါပျောက်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း၊ အသက် ရှင်ခြင်း၊ အသက်သေခြင်းဖြစ်ရပ်မှန်သမျှသည် အစာအိမ်၏ ဝမ်းမီးနှင့် ထိုဝမ်းမီး၏ အရှိန်ဖြစ်သော ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး ၂ ရပ်ပေါ်တွင် တည်ရှိ နေပါသောကြောင့်

၁။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားပါ။

၂။ အလွန်အကျွံ မစားပါနှင့်

၃။ ရုပ်ခံဓာတ်ခံနှင့် ညီညွတ်မျှတအောင် စားပါ

၄။ အစာစားပြီးနောက် မကြေညက်သေးသမျှ ထပ်မစားပါနှင့်

၅။ အစာမကြေမကျက်ဖြစ်ပြီဟု သိလျှင်ချက်ခြင်းအရေးယူဖြုဖြင်ပါ
ဟု မေတ္တာစကားဖြင့်မှာကြားလိုက်ပါသည်။ ။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၃

၀၉။ လေထိုးလေအောင် လေနာ ရောဂါ



စာရေးသူသည် ဤဂျာနယ်မှာ ပြီးခဲ့တဲ့ အတွဲ ၂၊ အမှတ် ၃ တွင် အစာအိမ်ရောဂါအကြောင်း ရေးခဲ့သည်။ အစာအိမ်နှင့် လေထိုးလေအောင် လေနာရောဂါတို့သည် တွဲလျက် ဆက်စပ်ဖြစ်တတ်သည့် သဘာဝရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုတစ်ပတ်မှာ အစာအိမ်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေသည့် လေထိုးလေအောင်လေနာရောဂါအကြောင်းကို စာဖတ်သူများ တစ်ဆက်တစ်စပ် တည်း လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဆက်လက်ရေးသားပါမည်။

လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဧကော၊ ဝါယော အာကာသဟုဆိုအပ်သော ဓာတ်ကြီး ၅ ပါးတို့ဖြင့် တည်ဆောက်ထား၏။ ထိုဓာတ်ကြီး ၅ ပါးတို့ အချိုးညီစွာ မျှတပြုမှုဆောင်ရွက်နေကြပါမူ လူသားတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ကြပေမည်။

ထိုဘုတ် ၅ ပါးတွင် ဝါယောလေ၏ အခန်းကဏ္ဍအရေးကြီးပုံကို ပြောပြလိုပါသည်။ လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လေမတည်တဲ့ လေမရောက်တဲ့ နေရာ မရှိပါ။ လေမရှိသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် သေနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။

လေဟာ ပို့ဆောင်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပေးသည့် တာဝန်ခံပဲဖြစ်သည်။ သည်းခြေက ထုတ်လုပ်သမျှကို လေက ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အနှံ့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနေရသူဖြစ်သည်။

လေကသာ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်မှုမရှိလျှင် သည်းခြေက ဘယ်လောက်ပင် ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ပေးနေစေကာမူ ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်နေရာတည်းမှာ

တည်ရှိနေရမှာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ လေ၏အခန်းကဏ္ဍသည် လွန်စွာမှ အရေးကြီးဆုံးအရာ ဖြစ်ပေ၏။

လေဖောက်ပြန်၍ ရောဂါဝေဒနာတွေများ

လူသားတို့၏ ခံစားနေရသည့် ရောဂါဝေဒနာများစွာမှာ လေကြောင့် လေဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် ရောဂါဝေဒနာတွေက များပေ၏။

လူတစ်ယောက် ကျန်းမာဖို့မှာ

၁။ ပထမ အစာကြေရမည်

၂။ ဒုတိယ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ၊ မှန်ကန်စေရမည်။

ထိုနှစ်ချက်မမှန်ကန်ရင် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါဖြစ်မှာ အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အခြေခံအချက်မှာ တေဇော၊ ဝါယော အပူလေ အကျဉ်းကျတဲ့ ရောဂါဖြစ်၏။ ဝမ်းထဲမှာ ဗဟိဒ္ဓ၊ ပထဝီက ပတ်ဖွဲ့လွန်းအားကြီးတော့ ဥဏှဝါယောက အတွင်းမှာ အကျဉ်းမိပြီး ထွက်ပေါက်ရှာတိုးဝှေ့တဲ့ အခါကျတော့ နာကျင်မှု ခံစားရပါသည်။ ဒါကိုပင် လေထိုးလေအောင့်တယ်လို့ ခေါ်တာဖြစ်သည်။

လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါဟာ အစာအာဟာရကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို ရာသီဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြီးတော့ လူရဲ့အနေအထိုင် မှားယွင်းမှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဝါယောဓာတ် ချို့တဲ့သွားသည့် သဘောဖြစ်၏။ ဆီးချုပ်သူ၊ ဝမ်းချုပ်သူတွေမှာ အဖြစ်များတတ်သည်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုလျှင် တေဇော ဝါယော ထာဝရ အကျဉ်းကျလိုဖြစ်၏။ ဝါယော အကျဉ်းကျသူများဟာ ထာဝရ စမြင်းခံတတ်သည်။ တေဇော အကျဉ်းကျသူများမှာ ရွံ့များကို နေထိပါ များလွန်းတော့ မာသွားသလိုမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုသူမျိုးမှာ ဗဟိဒ္ဓ ပထဝီ ထာဝရလွန်နေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ်သန်သူတွေ၊ ဝမ်းမမှန်သူတွေ၊ လေထိုးလေအောင့် ရောဂါအဖြစ်များတတ်၏။ ထို့ကြောင့် လေထိုးလေအောင့် မဖြစ်စေချင် နေ့စဉ်ဝမ်းမှန်မှန်သွားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းမှန်အောင် ပြုပြင်နေထိုင်ပါ။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းများမှာ အပူအအေး နှစ်ပါး လွန်ကဲခြင်း

အပူနှင့်အအေး အားပြိုင်ခြင်း
 ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်ချုပ်ခြင်း
 ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အသွားများခြင်း
 နှလုံးရောဂါ အခံရှိခြင်း

ဂူနာ မြင်းသရိုက်နာစသော ၂၅ ပါးသော ရောဂါတို့ အခြေခံဖြစ်ခြင်း။

ရှိခြင်း။

တို့ကြောင့် လေထိုးလေအောင့်လေနာ ရောဂါတို့ဖြစ်ရ၏။

ဒေသနာနည်းအရဆိုပါလျှင် ပထဝီ အာပေါဟု ဆိုအပ်သော အခိုင်
 အမာဓာတ် အဖွဲ့ဓာတ်အားကြီးပြီး တွဲဖက်ဖိညှပ်တိုးဝှေ့နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်
 တတ်၏။

တေဇော၊ ဝါယော ဆိုသည့် မီးဓာတ်နှင့် လေဓာတ်အားနည်းပြီး
 ပထဝီ အာပေါဆိုသည့် အခိုင်အမာ ဓာတ်အဖွဲ့အားကြီးခြင်းကြောင့် ဖိညှပ်
 ပိတ်ဆို့ထားသည်ကို တိုးဝှေ့နေခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်တတ်၏။

မြေ၊ ရေ ၊ လေ ၊ မီး (ပထဝီ အာပေါ၊ ဝါယော ၊ တေဇော) ဟု
 ဆိုအပ်သော ဓာတ်ကြီး (၄) ပါး ညီညွတ်မျှတမှုမရှိဘဲ အားပြိုင်တိုးဝှေ့နေခြင်း
 ကြောင့်လည်း လေနာရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်၏။

လေငါးမျိုးခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြုပုံ

ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၌ လေ ၅ မျိုး ဖော်ပြထားသည်မှာ

- ၁။ ပါဏလေ အသက်ကို ရှူရှိုက်သော လေ
- ၂။ ဥဒါနလေ အထက်သို့ ဆန်သော လေ
- ၃။ ဗျာနလေ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့သွားသော လေ
- ၄။ သမာနလေ ဝမ်းမီးကို ညီညွတ်မျှတအောင်ပြုတတ်သော လေ
- ၅။ အ၊ပါနလေ အောက်သို့စုံဆင်းသောလေ

ဟု ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း တည်နေသော လေများကို ဖော်ပြထား၏။

ထိုလေ ၅ မျိုး၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုပုံများမှာ

- ၁။ ထွက်သက်ကို ထုတ်နိုင်ခြင်း
- ၂။ ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နိုင်ခြင်း

၃။ အားထုတ်ပြုလုပ်ခြင်း

၄။ အားအရှိန်သွင်းခြင်း

၅။ ဒေါသဓာတ်မလတို့ကို ကောင်းစွာ သွားလာစေခြင်း

၆။ မျက်စိစသော ဣန္ဒြေတို့ကိုမြင်ခြင်း အမှုတို့၌ ကောင်းစွာ ဖန်တည်ခြင်း

စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အသက်ရှည် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မပြတ် ဒုလစပ် လုပ်ဆောင်ပေးနေကြရပေသည်။ ထိုလေ ၅ မျိုး မှန်မှန် မလုပ် ဆောင်ဘဲ ပွားခြင်း၊ ခန်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါမူ လေရောဂါဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပေ၏။

လေဖောက်ပြန်လျှင် လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်

ဓာတုဒီပနီကျမ်းနှင့် ခံဗူးဆေးကျမ်းတို့မှာ လေမျိုး (၈၀) တို့ကို သူ့နေရာနှင့်သူအသီးသီး ခွဲဝေပြီး ပြထားကြသေးသည်။ ထိုလေမျိုး (၈၀) ဖောက်ပြန်မှုပြုလျှင်လည်း လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါဖြစ်တတ် သေးသည်။

သမုဋ္ဌာန် (၄) ဝါး မျှတအောင် နေထိုင်မှု မရှိခြင်းကြောင့်လည်း လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါဖြစ်တတ်သေးသည်။ မြိုင်တင်ပြုရလျှင် အလွန်အေးတဲ့ အစာအာဟာရများကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း

ဥပမာ - သခွား၊ ဖရုံ၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်၊ ကန်စွန်းရွက် စသည့် အစားအစာများကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်း၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ အုန်းနို့၊ အုန်းဆီ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကျွဲသား၊ မန်ဒါလီသား စသည့် အေး၊ လေး၊ ကြေကျက်ခဲသော အစားအစာများကို လွန်ကဲစွာစားသောက်ခြင်း။

ရုံးပတီသီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးလိပ် ကျောက်၊ မြေပဲဆီစသော ပျစ်ချဲ့သော အစားအစာများကို လွန်ကဲစွာ စား သောက်ခြင်း၊

ထမင်းကြော်၊ ဆီထမင်း ၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ချိုးကြော်၊ စနိုက် ကြော်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ သနပ်ရွက်၊ မာလကာသီး၊ ဖန်းခါးသီးစသော ဖန် ချုပ်သော အစားအစာများကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်မိခြင်း၊

လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ လက်ဖက်ဖို၊ ဆားခါး
အစားအစာများကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်မိခြင်းတို့ကြောင့်လည်း လေထိုး
လေအောင့် လေနာရောဂါဖြစ်တတ်၏။

ငါးကြော်၊ ငါးပိကြော် ၊ ပဲကြော်၊ ငါးခြောက်ကြော်၊ ငရုပ်သီးကြော်၊
မဆလာ၊ ချင်း (ဂျင်း) သုတ်၊ လက်လုပ်ချဉ် အမျိုးမျိုးတို့ကို လွန်ကဲစွာ
စားသောက်ခြင်း၊ ရသာ ၆ ပါးတို့ကို မျှတအောင် မစားသောက်ကြဘဲ
တစ်မျိုးမျိုးကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်းစသည်တို့ကြောင့် လေထိုး
လေအောင့် လေနာရောဂါဖြစ်တတ်သည်။

ဥတုအနေနှင့် အရပ်ဒေသအလိုက်ဆိုလျှင် အလွန်အေးသည့် အရပ်
ဒေသမှာ ဥပမာ မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီတို့မှာ လုံခြုံစွာ မဝတ်ဆင်ဘဲ
အအေးခံလွန်းခြင်း။

မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီမှာ စိမ့်စမ်းရေ၊ ညသိပ်ရေတို့ကို ချိုးခြင်း၊
လေစိမ်း၊ ပင်လယ်လေ၊ တောတောင် တို့မှ ဖြတ်တိုက်လာသော လေတို့ကို
အချိန်ကြာကြာခံမိခြင်း၊ လေအေးစက်၊ ပန်ကာလေတို့နှင့် နေထိုင်ခြင်း
စသည်တို့ကြောင့်လည်း လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

လေထိုးလေအောင့်လေနာ အမျိုးမျိုး

အရိသ (ခေါ်) လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း လေနာရောဂါကို ဖြစ်စေ
တတ်သော ဝမ်းမီး (၃) မျိုးနှင့်

အစာမကြေခြင်း (၄) မျိုးတို့ ဖြစ်ခြင်း၊

- သလိပ်ဒေါသပျက်စီးခြင်း၊
- အစာခြေနှေးပြီး မနွှဲဝမ်းမီး အစာအိမ်ညှစ်ခြင်း၊
- ပူလောင်ခြောက်ကပ်သော တိက္ကဝမ်းမီးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း
- လေဒေါသပျက်စီးခြင်း
- မငြိမ်မသက်သည့် အစာအိမ်ဟာ အပူအအေး မမျှတတဲ့ ဝိသမ
ဝမ်းမီး အစာအိမ်ဖြစ်ခြင်း

ဝမ်းဖေါဝမ်းရောင် ရောဂါမှအစပြုပြီး လေထိုးလေအောင့် လေနာ
ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

လေသည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ဒေါသ (၃) ပါး ပျက်စီးခြင်းကြောင့် စားသမျှ အစာမကြေဘဲ အစာအိမ်ပျက်စီးပြီးလေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါအမျိုးမျိုးလည်းဖြစ်တတ်ကြသေးသည်။

အမှန်စင်စစ်မှာမူ အစာအိမ်ကို အခြေခံပြီး လေရောဂါပါမက အခြားဆင့်ပွားရောဂါများလည်း ဖြစ်တတ်ကြသေးသည်။

ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာ

အစာအိမ်ရောဂါနှင့် လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါ၏ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများမှာ

- အသားအရေ ခြောက်ကပ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မျက်စိစသော ပသာဒရုပ်တို့ ဣန္ဒြေမရခြင်း
- ပေါ့ပါးခြင်း
- အသားအရေ စမ်းကြည့်လျှင် အမြဲတမ်း ကြမ်းပြီးအေးစက်နေခြင်း
- ပျင်းရိခြင်း
- ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း
- ရုတ်တရက် အမျက်ဒေါသထွက်တတ်ခြင်း
- ကြောက်တတ်ခြင်း
- အစာအိမ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ပြည့်ကျပ်ပိတ်ဆို့နေခြင်းတို့ကြောင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် ထိုးအောင့်နာကျင်ခြင်း
- အစာအိမ်မှာ အစာမရှိဘဲ ပူလောင်ပြီး အနိုးထခြင်း၊ တိုးရှေ့နေခြင်းကြောင့် အလွန်အောင့်ခြင်း၊
- ကိုယ်လက်အဆစ် ဗိုက်၊ အစာအိမ်တို့ စူးနှင့် ထိုးအောင့်နာကျင်နေခြင်းကြောင့် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- မျက်စိပြူးကျယ်ထွက်ခြင်း
- လမ်းသွားလျှင် အသံမြည်ခြင်း
- လေတက်သည့်အခါ အချဉ်နံနံခြင်း
- နံလာပြီး အနိုးတက်ကာ အစာအိမ်ဟာ ချဉ်ပတ်အိုးပမာ ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံး အချဉ်ပေါက်လာခြင်း။

စသည့် လက္ခဏာများမှာ အစာအိမ်နှင့် လေထိုး၊ လေအောင့် လေနာ ရောဂါဖြစ်လာမည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပေသည်။

လေထိုးလေအောင့် လေနာရောဂါသည် အစာအိမ်ရောဂါနှင့် ဆက်စပ် ဆက်သွယ်နေသည့် ရောဂါဖြစ်သည့်အတွက်

၁။ လေအေးသက်သက်အပြစ်ပြုတဲ့ လေရောဂါ

၂။ လေပူသက်သက် အပြစ်ပြုတဲ့ လေရောဂါ

၃။ လေအေးသည် လေပူနှင့်တွဲပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပြုသည့် အတွက် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှာ အနာဖြစ်ပြီး ကုသဖို့ခက်ခဲတဲ့ အစာ အိမ်လေနာရောဂါ ဖြစ်သွားတတ်ပေသည်။

သောက်သုံးသင့်သော ဆေးများ

ထိုလေထိုး၊ လေအောင့် လေနာရောဂါအတွက် သောက်သုံးသင့်သော ဆေးမှာ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် ၅၊ လေမျိုး (၈၀) ဆေးရည်ကို ဟင်းစား ဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့် နံနက်အခါ သောက်ပါ။

ဝမ်းဗိုက်ကို ပရုပ်ဆီပူပူနှင့် ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

အစာစားပြီးတိုင်း တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရေနွေးပူပူနှင့် သောက်ပေးပါ။

ဝမ်းဗိုက်ပွတင်းပြီး၊ လျှာပျစ်ချွဲနေလျှင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၃၂) နန်းတွင်လျှာပွတ်ဆေးဖြင့်လည်း လျှာကို ပွတ်ပေးနိုင်သည်။

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၂) လေမျိုး (၈၀) လျက်ဆားနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၃၃) လေပုတ်ထုတ်ဆေး ၎င်း (၂) မျိုးတို့ကို ဆတူစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရေနွေးပူပူနှင့် သောက်ပါ။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာဆိုသလို အစာကြေမြန်စေသည့် ဆန်ဖြုတ်၊ မြူစွမ်းဖြုတ်၊ ကြက်သားစွပ်ဖြုတ်၊ ငါးရုံဆန်ဖြုတ်တို့ကို နည်းနည်း ချင်း သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

စင်စစ်လေနာရောဂါသည် တောဇော ဝါယော အပူအအေးပေါင်းပြီး မီးလောင်ရာလေပင့်ဆိုသလို အပူရှိန်နှင့် လေကိုပင့်ကာ လေ၏တည်ရာ ဖြစ်သည့် အစာအိမ်ဟောင်းကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို တရကြမ်းထိုးတတ်

သည်။ ယင်းသို့ မနေနိုင်အောင် တိုးပြီး ထိုးအောင့်လာပါက တိုင်းရင်းဆေး
အမှတ် (၃-က) ဆားငါးပါးဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၁၁) ကို
လက်ဖက်စားခွန်း တစ်ခွန်းခန့်ကို ရှောက်ရည်၊ သံပုရာရည်တို့နှင့် ဖျော်၍
သောက်ပါ။

အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါ ရှိပါလျှင်မူ ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။

အမြဲ အစာမကြေလေရောဂါ ဖြစ်တတ်သူများသည်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် (၇) နွယ်ချိုကဲဆေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၃၃) လေပုတ်ထုတ်ဆေးတို့ကို

ဆတူရောစပ်ပြီး နေ့စဉ် အစာစားပြီးတိုင်း အစာကြေဆေးအဖြစ်
သောက်သုံးသွားလျှင် လေရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော
ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြရင်းနှင့် ညအခါ အစာမစားရသော
စာသင်သားရဟန်း သံဃာတော်များနှင့် အမြဲနေ ယောဂီများအတွက် အမြဲ
သုံးစွဲသောက်သုံးရမည့် ဆေးနည်းတစ်လက်ကို အောက်ပါတေးထပ်လေးဖြင့်
စာဖတ်သူများအတွက် လက်ဆောင်ပါးလိုက်ပါသည်။

လေထိုး လေနာ ပျောက်ဆေးနည်းတေးထပ်

လေအနာ ကြွကာလွင့်စေတော့

ဒေဝါ မင့် ဆေးရည်

ပြေကာလွင့် အေးလွယ်အောင်

ဝေးစဖွယ် မှတ်သား

ကျောက်ချဉ်နှင့် ဇဝက်သာ

အဖက်ပါ ဆားက အခါး

ယင်းသုံးပါးအရည်

အမျှစီ တည်ထား

နောက်တလီ ရှောက်ရည်များကိုလ

လျှောက်တည်ထား ထည့်ဖျော်

သုံးဆောင်ရန် အချိန်မရွေး

လေငြိမ်းဆေး ပွဲတွေ့အကျော်

စာသင်သားမြတ်ဘုန်းမော်ရယ်
 သုံးဆောင်တော်မူစမ်းပ
 မြူချမ်းမျှ လေနာဆိုလျှင်
 ဝေးပျောက်လို့စင်
 ဘောသဇ္ဇနိဒါန်းဆင်တယ်
 ပြည်မန်းတခွင် လေဆေးဘုရင်ကွဲလေး။ ။

Health update Journal ကျနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၄

၂၀၂ အသက်ရှည်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း



လူ့ဘဝ လူ့လောက ရရှိလာကြသည့် လူသားအားလုံးတို့တွင် အရေးကြီးသော အရာသည်ဘာလဲဟု မေးလျှင်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ဖို့သာ အရေးကြီးကြောင်း ဖြေဆိုကြပေမည်။

ကျန်းမာနေသူတစ်ယောက်သည် ဘာမဆို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်၍ မကျန်းမာသူသည် ဘာမှ မဆောင်ရွက်နိုင်သည်ကို လူတိုင်းသိကြပေသည်။ သက်ရှည်ဖို့ဆိုရာမှာလည်း သက်ဆိုးရှည်ဖို့မလို သက်ကောင်းရှည်ရှည်နေသွားဖို့ရန်သာ လိုအပ်ပေသည်။

ရောဂါဘယတွေ ထူပြောပြီး အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျှက်နေပြီး အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် သွားနိုင်လာနိုင်၊ စားနိုင်သောက်နိုင်နှင့်နေပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေရလျှင် ပိုမို၍ ကောင်းမွန်ပေသည်။

ထိုသို့ သက်ကောင်းရှည်ရှည်နေနိုင်ဖို့ရန် ယခုပြောပြမည့် အချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြာဖို့ ဖြစ်ပေသည်။ အသက်ဉာဏ်စောင့် ဥစ္စာကံစောင့်တဲ့ ဥစ္စာပြည့်စုံချမ်းသာဘို့ရန်၊ တည်မြဲဘို့ရန်မှာ ကံတရားနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အသက်ရှည်ရန်မှာမူ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် အသွားအလာတို့ကို ဉာဏ်နှင့်ချင့်ချိန်ပြီး နေထိုင်သွားလာ စားသောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပေသည်။

ထိုအကြောင်းများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စာရေးသူသည် ဤဂျာနယ်မှနေ၍၊ လေ့ငန်းရောဂါ ဘယ်လို ကာကွယ်ကြမလဲနှင့် ပြည်သူ့အများ ကျန်းမာရေးအသိ အမြဲရှိကြပါ ဟူ၍ ဆောင်းပါးနှစ်ပုဒ် ရေးသားခဲ့ဖူးပေပြီ။

ယခု ပြောလိုသည်မှာလည်း ကျန်းမာရေးအကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူအများစုသည် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ လေ့ကျင့် အားထုတ်ဖို့ကိုမူ အလေးတမူ ဂရုမမူမိကြသည်က များပေသည်။ ဖြစ်လာလျှင်သာ အမေကယ်ပါ။ အဘ ကယ်ပါဟု လူးလာဆံခတ်ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။

ထိုကြောင့် ကျန်းမာနေစဉ်အခါမှာ အနေအထိုင်၊ အသွားအလာ၊ အစားအသောက်တို့ကို အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပဏ္ဍိတာ ရာမ ရွှေတောင်ကုန်းဆရာတော်ကြီး၏ မိန့်ခွန်းတော် ဩဝါဒများမှာ မှတ်သားစရာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ်ရာ ကောင်းလှပေသည်။

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ကောင်ကြီးသည် အာဟာရကို အမြဲအလိုရှိနေပေသည်။ ထိုအာဟာရများသည် သင့်တော်မျှတသော အာဟာရဖြစ်ရန် လိုသည်။ သင့်တင့်သောအစာကို မျှတစွာ သုံးဆောင်ဖို့ရန် လိုအပ်သည်။

အစားအစာကို နွားစားသလို မစားရဘူး။

ဆိတ်စားသလို စားရတယ်။

နွားများဟာ အစာစားရင် အစာတစ်မျိုးထဲကိုပဲ ဗိုက်ကားအောင် တဝတစ်ပြီစားတယ်။ ဆိတ်ကတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး။ ဟိုဟာလေးစားလိုက်၊ ဒီဟာလေး စားလိုက်နဲ့၊ ဟိုဟာနည်းနည်း၊ ဒီဟာနည်းနည်း စုံအောင် စားတယ်။

လူတွေဟာလည်း ဟိုဟာနည်းနည်း၊ ဒီဟာနည်းနည်း စုံအောင် စားရတယ်။ ရသာ ၆ ပါးရှိတဲ့အထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ကောင်က ရသာ ၆ ပါးလုံး လိုအပ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ကောင်ကြီးလိုအပ်သော ရသာ ၆ ပါးကို နည်းနည်းခြင်းစီ ရသာ ၆ ပါးပါအောင် အစာကို နည်းနည်းစီ စားပေးရတယ်။

အစာစားတဲ့အခါ မိမိနှင့် မသင့်လျှင် စားချင်ပေမဲ့ ရှောင်ရတယ်။ အစာစားလျှင် သင့်တော်လျှင် မစားချင်လဲစားရတယ်။ လျှာက ချိုချိုဆိမ့်ဆိမ့် ရသာလေးတွေဆို သိပ်ကြိုက်တာ လျှာအလို မလိုက်ဘဲ၊ မိမိနှင့် သင့်တင့်တာကို စားရန် ဘယ်ခါမျှ မမေ့ကြနှင့်။

တစာ (၃) မျိုးရှောင်

ကြိုက်တာ မစား၊ သင့်တာစား သက်ကားရာကျော် ရှည်နိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက

- ၁။ မတည့်စာ
- ၂။ နှမြောစာ
- ၃။ အားနာစာ

ဒီအစာသုံးမျိုးကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ဖို့ အမြဲလိုအပ်တယ်။

အထူးအားဖြင့် ဧည့်သည် လုပ်သွားသည့်အခါ အိမ်ရှင်များက ဧည့်ဝတ်ကျွေးပွဲမှာ တည်ခင်းဧည့်ခံသည့်အခါမှာ မိမိနှင့်သင့်တင့်မည့် အစာများပါသလို မသင့်မတည့်စာများလည်း ပါပေမည်၊ ဒါကို အားနာပြီး စားမိတတ်ကြတယ်။

နောက်တစ်ခုက မိမိအိမ်မှာ ဟင်းကျွန်၊ မုံ့ကျွန် စသည်များကို သွန်ပစ်ရမှာ နှမြောလို့ ဗိုက်ဝ ဗိုက်ပြည့်နေပေမဲ့ သွန်ပစ်ရမှာ နှမြောလို့ စားလိုက်မိကြတာ များတယ်၊ ဒီသုံးမျိုးကိုလဲ ရှောင်ကြဉ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြုပြီး နေရမဲ့အချက်တွေ ရှိတယ်၊ အဲဒါက ဘာလဲဆိုလျှင်

အေးအေး၊ ရှိန်ရှိန် ဝမ်းပိန်ပိန် အငြိမ်မနေမှ ချမ်းသာရတဲ့

အေးအေး- ဘာမဆို စိတ်ကို အေးအေးထားပါ။

ရှိန်ရှိန်- ခြေဖျားလက်ဖျား အမြဲတမ်း နွေးထွေးနေအောင် ဂရုပြုနေပါ။

အအေးမခံပါနှင့်။

ဝမ်းပိန်ပိန်- အစားကို တစ်ခါတည်း တဝတစ်ပြီ မစားနှင့်။

ဘုရားက ဘောဇနမတ္တညူတာ အစားအသောက်ကို နှိုင်းနှိုင်းချိန်စားရမယ်တဲ့ မိမိရဲ့ အတိုင်းအရှည်ကိုသိပြီး ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စားပါတဲ့၊ ထမင်းကို တဝကြီး မစားဘဲ ၄ လုပ်စာ၊ ၅ လုပ်စာချန်ပြီး စားပါ။ ထို ၄-၅ လုပ်စာအတွက် ရေသောက်ပါတဲ့။

အငြိမ်မနေမှ ချမ်းသာရတဲ့- အိမ်တွင် တောက်တိုမယ်ရ အလုပ်တွေ မပြတ်လုပ်ပါ၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ၊ မှန်မှန်လမ်းလျှောက်ပါတဲ့။

ဒီအချက် ၄ ချက်ကလဲ လူသားတိုင်း၊ လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်
တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါတွေ တိကျစွာ လိုက်နာပြီး ကျင့်သုံးကြလျှင် အားလုံး
သက်ရှည်ကျန်းမာကြမှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘုရားဟောထားတဲ့ အချက်
ငါးချက်ကို မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက မဃဒေဝလင်္ကာမှာ

လျှောက်ပတ်ကျင့်ငြား

လျှောက်ပတ်စားနှင့်

ဆေးဝါး စာကြေ

သွားထွေ ကာလ

မြဟွံစာရီ

ဤငါးလီမူ

လောကီလူပေါင်း

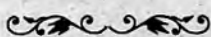
သက်ရှည်ကြောင်းတည်း- ဟု

အသက်ရှည်လိုသူများ မိမိ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ဉာဏ်ဖြင့်
ချင့်ချိန်၍ နေထိုင်စားသောက် လိုက်နာပြုမူနေထိုင်ကျင့်သုံးကြပါရန်
တိုက်တွန်းထားပေသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၅

၂၁။ မူးဝေတတ်သော ရောဂါ



မူးခြင်း၊ ဝေခြင်း၊ မောခြင်းများသည် လူတစ်ရာမှာ ၉၀လောက်
အဖြစ်များသည်။ အထူးအားဖြင့် အသက် ၄၀ ကျော်လာလျှင် မူးဝေ
တတ်သူ များသည်။

မူးသည့်ရောဂါသည် ခံစားရခက်သော ရောဂါဖြစ်၏။ အမူးရောဂါ
မခံစားဘူးသေးသူများနှင့် ကလေးများက မူးသူများကိုတွေ့လျှင် သူတို့မို့
မူးနိုင်တယ်လို့ ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။

ဟို လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၃၀ ကျော်ခန့်က မူးဝေသော အဘွား တစ်
ယောက်ကို စာရေးသူကိုယ်တိုင် တွေ့ဖူးသည်။ အဘွား မူးသည်မှာ တစ်ခါ
မူးလျှင် အနည်းဆုံး ၅ ရက် ကြာ၏။ တခြားတစ်ရွာအရပ်သွားရင်း
မူးမိပြီဆိုလျှင် မလုပ်နိုင်မသွားနိုင်တော့ဘဲ ထိုအရပ်မှာပင် ၅ ရက်မှ တစ်ပတ်
ကြာသည်အထိ နေရတော့၏။ အမူးပြေမှ ရှေ့ဆက်သွားလို့ ရ၏။ ထိုစဉ်က
စာရေးသူက မူးပဲမူးနိုင်လွန်းတယ်။ ပလီများ နေတာလားဟု ထင်မိခဲ့၏။

လွန်ခဲ့သော ၅ နှစ်ခန့်လောက်က စာရေးသူ၏ အမျိုးသမီးလည်း
မူးပါလေသည်။ သူမူးမိလျှင် တုံးလုံးက မထနိုင် အိပ်ရာထဲမှာ ခွေနေ၏။
မျက်လုံး မဖွင့်နိုင်။ ဟိုဘက်ဒီဘက်မလှည့်နိုင် လှည့်လျှင် မူး၏။ လှုပ်လျှင်
မူး၏။ အနည်းဆုံး ၃ ရက်ခန့်ကြာမှ အမူးပျောက်၏။ ဟိုတလောတုန်းက
နယ်မှာ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရေချိုးနေစဉ် မူးတယ် မူးတယ်ဆိုပြီး
အသက်ပါဆုံးရှုံးသွား၏-တဲ့။

ယခု ဤအမူးရောဂါသည် စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဖြစ်လာခံစားလာရ၏။ လွန်ခဲ့သော တစ်ပတ်ခန့်က စာရေးသူမှာ ဆီးချိုသွေးချို တက်ပြီး မူးလာ၏။ ယခင်က တစ်ခါမှ မမူးခဲ့ဘူးပေ။ ယခု မူးပြီ။

အမူးရောဂါသည် ခံစားရခက်သော ရောဂါဆိုတာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမှ သိလာရ၏။ “ရင်ဆိုင် တွေ့မှ ဖင်ထိုင်မှေ” ဆိုတာလို ခံစားရပြီ။ မူးပုံမှာ ပထမတံလျှပ်တွေ မြူတွေထနေသယောင် တရိပ်ရိပ် ခံစားရ၏။ နောက်ရက်ကြာတော့ လှိုင်းထသလို ခံစားရ၏။ နောက်တစ်ရက်ရောက်တော့ ပန်ကာလည်နေသလို လှိုင်းစီးနေရသလို ပခက်စီး နေရသလို အမျိုးမျိုး အပုံပုံမူး၏။ မူးနေစဉ်ကာလမှာ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်လို့မပျော် ကောင်းမွန်စွာ နေလို့မရနှင့် အတော်ခံစားရချက်ပြင်းထန်၏။

မူးတာဟာ ရောဂါကလေး မဟုတ်

တကယ့်တော့ မူးတယ်ဝေတယ်ဆိုတာကို ရောဂါတစ်ခုလို့ပြောလျှင် ငယ်ရွယ်သူများနှင့် ကျန်းမာသူများက တကယ်ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာလို့ ထင်မြင်ကြမှာ အမှန်ဖြစ်၏။

အမှန်တော့ မူးတာဟာ ရောဂါကလေးမဟုတ်ပါ ရောဂါကြီးဖြစ်၏။ မူးရာက မြန်းကနဲလဲပြီး နှလုံးသွေးရပ်သွားနိုင်၏ သွေးတိုးရောဂါရှင်များဟာ အများအားဖြင့် မူးပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်ကြ၏။

ထိုင်နေရာက ရုတ်တရက်ထလိုက်သည့်အခါဖြစ်စေ အလုပ်တစ်ခုကို ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ကိုင်နေရသည့်အခါဖြစ်စေ ရောဂါအခံရှိသူများမှာ မူးတတ်ပေသည်။ မျက်စိတွေပြာဝေလာပြီး ရင်တလှုပ်လှုပ်တုန်ကာ လူမှန်းမသိ ဖြစ်တတ်သည်။

ဒီလိုဖြစ်တတ်သည့် သူများကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အားကုန်ခမ်းနည်းပါးနေတာရယ်၊ လေချုပ်ဝမ်းချုပ်ဖြစ်နေတာရယ်၊ အခိုးမပွင့်တာရယ်တို့ကြောင့်သာ အများဆုံးတွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

ရောဂါရှိ၍ အားနည်းပြီး အိပ်ရာထဲလဲနေသူတွေကို မဆိုလိုပါ။ လူကြည့်လျှင် စိုစိုပြေပြေဝဝဖြိုးဖြိုးနှင့် (သွေးတိုးဆီချိုမှလွှဲပြီး) ဟိုရောဂါ ဒီရောဂါတွေ ခဏခဏဖြစ်တတ်လျှင် အဲဒီလူ အားမရှိဘူးလို့ မှတ်ပါ။

အသက်ကြီးသူ အမယ်အို အဘိုးအိုများလည်း မူးတတ်တယ်။ အဲဒါ အားနည်းလို့ မူးတာမှတ်ပါ။ မူးတာဟာ အားမရှိလို့ အခိုးမပွင့်လို့ လေချုပ်လေအပုတ်ဆောင်လို့ မူးတယ်ဆိုတာ သိကြပြီး အမူးပြေအောင် လုပ်တတ်ကြဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

မူးတဲ့အခါ အမူးပြေအောင် ပထမအခိုးကို ပွင့်ပေးပါ။ အခိုးပွင့်အောင် လုပ်တဲ့နည်းကလည်း အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ နှာရှူပြီး ပွင့်နိုင်တယ်။ လိမ်းဆေးလိမ်း၊ သောက်ဆေးသောက်၊ ချွေးထုတ်၊ ဝမ်းနှုတ်၊ အကြောပြင်၊ စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပေးလျှင် အခိုးကို ပွင့်စေတတ်သည်။

သို့သော်လည်း အခိုးပွင့်တယ်ဆိုတာက (ဗဟိဒ္ဓ) ခန္ဓာကိုယ်၏ တည်ဆောက်မှုကို ဖျက်ဆီးတာ တစ်မျိုးဖြစ်သည့်အတွက် လူနာရဲ့ ခံနိုင်အင်အားကို ချင့်ချိန်ပြီး ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဓာတ်စာအနေနှင့်ဆိုလျှင် ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ ရှောက်ချိုသီးစတဲ့ အသီးအနှံတွေနှင့် အချဉ်ပါတဲ့ အစားအစာတွေဟာ အခိုးကိုပွင့်စေတတ်တဲ့ အစာတွေချည်းပါပဲ။

ဒါပေမယ့် စားသုံးတဲ့ အစားအစာက ပူပြီးပွင့်တဲ့အစာ၊ အေးပြီးပွင့်တဲ့ အစာရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပြန်ပါတယ်။ ပူပွင့်၊ အေးပွင့် နှစ်မျိုးထဲက သင့်ရာကို စားရပါမည်။

လေတက်ပြီး မူးတဲ့သူဆိုလျှင် လေကိုသက်စေတဲ့ ဆေးအစာတွေ စားရပါမည်။ ဝမ်းချုပ်တဲ့သူကြတော့ ဝမ်းသက်စေတဲ့ ဆေးအစာတွေကို စားရပါမည်။ နှာရှူပြီး ပွင့်တယ်ဆိုတာကတော့ ခဏတဖြုတ်တော့ သက်သာပါမည်။ ဒါပေမဲ့ အားနည်းပြီး ပိန်ခြိုးနေတဲ့သူတွေဟာ နှာကို မရှူသင့်ပါ။

လိမ်းဆေးလိမ်းလိုလျှင်၊ နံ့သာဖြူ၊ နုလင်ကျော်မြစ်တို့ကို သွေးပြီး လိမ်းနိုင်ပါသည်။ နံ့သာဖြူလိမ်းတာကတော့ မမှားနိုင်ဘူး နေ့စဉ်လိမ်းလေကောင်းလေပါပဲ။

ဝမ်းနှုတ်တာနဲ့ ချွေးထုတ်တာကိုတော့ အရမ်း မပြုလုပ်သင့်ဘူး။ ခဏခဏလဲ မပြုလုပ်သင့်ဘူး ဝမ်းနှုတ် ချွေးထုတ်လိုက်လျှင် မူးတာ သက်သာတယ်ဆိုပြီး အမြဲပြုလုပ်ပါများလျှင် တဖြည်းဖြည်းအားအင် နည်းပါးလာပြီး ဒုက္ခရောက်တတ်ကြပါသည်။

သွေးတိုး၊ ဆီးချိုမရှိဘဲ မူးသူများကိုတော့ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်
 ၁၅ သကြားနှင့်ဆတူစပ်၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သောက်လျှင် ပျောက်ကင်း
 တာများ ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၇

၂၂။ လူသားတို့ သုံးစွဲနေသော ရေ



ရေသည် လူတို့အတွက် မရှိမဖြစ်သော အရာဖြစ်သည်။ ရေသည် လူသားတို့အကျိုးကို ထာဝစဉ်သယ်ပိုးနေသော အရာဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ရေ၏ အကျိုးအပြစ်နှင့် မိမိနှင့် ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမျိုးမှာ သင့်မသင့် အကြောင်းအရာများကို သိထားရန်လိုအပ်ပေ၏။

ရေအသက်တမနက်၊

ထမင်းအသက် (၇) ရက်

ဟု စာဆိုရှိသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ တမနက်ခန့်ရေကို မသောက်ဘဲနေရပါမူ ပင်ပန်းနွမ်းဟိုက်ပြီး လူ၏ အသက်ခန္ဓာသည်။ ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ သေနိုင်သည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ ကလီစာများနှင့် ဇီဝတို့က ရေကိုအမြဲလိုအပ်နေ၍ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရေသည်၊ လူသားတို့၌ အလိုအပ်ဆုံးသော အရာဖြစ်သည်။

ရေအမျိုးမျိုး

ထိုရေသည် တောင်ကျရေ၊ ဖက်စွတ်ရေ၊ ကျောက်တွင်းရေ၊ အုပ်တွင်းရေ၊ အင်းအိုင်ရေ၊ ကန်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ ကျွန်းရေ၊ ကျောက်စက်ရေ၊ စိမ့်စမ်းရေ၊ သဲတွင်းရေ၊ လယ်ကွက်ရေ၊ မိုးရေ၊ နှင်းရေ၊ ဆီးခဲရေ၊ ကောင်းကင်ရေ၊ မြေမှအလိုလိုထွက်သောရေ၊ အဝီစိတွင်းရေ၊ ရေသန့်စက်ဖြင့် ထုတ်သော သောက်ရေသန့်ရေ စသည်ဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၌ ရေအမျိုးအစား ပေါင်းများစွာ ရှိသည်။

ထိုရေအမျိုးအစားအားလုံးတို့ကို မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်မှ လူသားများသည် မိမိတို့ဒေသအလျှောက် မိမိတို့ဒေသလိုက်၍ သုံးစွဲနေကြရသည်။ ထိုရေများ၏ အကျိုးအာနိသင်တို့ကား သူ့ဟာနှင့်သူ သူ့အဓိပ္ပာယ်နှင့်သူ၊ အသီးသီးအကျိုးပြုကြ၏။ (အကျယ်ကိုလိုမူ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း၌ ကြည့်ရှုကြပါကုန်)

လူသတ္တဝါသည် ရေကိုသောက်လျှင် အားရနှစ်သက်စေတတ်၏။ မထင်ရှားသော အရသာရှိ၍ သောက်လျှင်သောက်ချင်း မောယန်းခြင်း ရေငတ်ခြင်းကို ပြေပျောက်စေတတ်၏။ နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတတ်၏။

လူတို့၏အသက်ကို စောင့်ရှောက်တတ်၏။ ရသာယနမျိုးဖြစ်၍၊ အသက်ရှည်စေတတ်၏။ ကြေလွယ်၏။ ဒေါသသုံးပါးလုံးကို နိုင်၏။ တဝကြီးသောက်လျှင်မူ နှမ်းနယ်၏။ ဤကား ဆား၊ ယမ်း၊ ဆပ်ပြာ စသော အခြားဓာတ်များ မရောနှောမူပဲ ရေသက်သက်၏ အကျိုးဖြစ်၏။

စင်ကြယ်သော ရေ

လူတို့သုံးစွဲသောရေသည် စင်ကြယ်သော ရေဖြစ်ရန်လို၏။ စင်ကြယ်သော ရေသက်သက်၌၊ အခိုးငွေ့မျိုးဖြစ်သော၊ ဆား၊ ယမ်း၊ ဆပ်ပြာတို့ကို ငိုစေတက်၊ စိုစေတက်သော (ပိုက်ဒရော့ဂျင်) ဓာတ်၊ သံအစရှိသော ဓာတ်တို့ကို ချေးတက်သော အခိုးအငွေ့မျိုးဖြစ်သော (အောက်ဆီဂျင်) ဖြစ်သော ဓာတ် ၎င်းအခိုးငွေ့ဓာတ် နှစ်မျိုးသာရှိသော ရေသည် စင်ကြယ်သော ရေဖြစ်၏။

စင်ကြယ်သော ရေကို ယူနည်း၊ သုံးစွဲနည်းမျိုးစုံရှိ၏။ ရှေးကျမ်းဂန်များ၌ နေအခါ တစ်နေ့ပတ်လုံးနေလှမ်း၍ ညအခါ တစ်ညပတ်လုံး လရောင်ခံပြီးထားသော ရေသည်၊ အံ့သုဒကာ အသန်ရှင်းဆုံး ရေမည်၏ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏။

ထိုရေသည် အဆီဩဇာရှိ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အနာကင်း၍ အသက်ရှည်စေတတ်၏။ ဉာဏ်ကို ပွင့်စေတတ်၏။ အေး၏။ ကြေလွယ်၏။ ပေါ့၏။ နတ်တို့၏ အမြိုက်သုဒ္ဓါနှင့်တူ၏။ ဟုလည်း သောက်ရေသန်၏ အကျိုးကို ထိုထိုကျမ်းဂန်တို့မှာ ပြဆိုထားသေး၏။

ရေအေးနှင့် သင့်မြတ်သူ

ရေသည်-ရေအေးရေနွေးဟု နှစ်မျိုးရှိရာ၊ ရေကို ကြိုချက်သောက်လျှင် အန္တရာယ်ကင်းစင်၏။ ရောဂါဘယ မကျရောက်နိုင်။ ရေအေးသက်သက်နှင့် သင့်သူများမှာ မူးဝေတတ်သောသူ၊ သည်းခြေအာ ရှိသောသူ၊ အပူလောင်အဆိပ်သင့်သောသူ၊ သွေးနာရှိသောသူ၊ သေရည်အရက် ယစ်မူးသောသူ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်သောသူ၊ ရေငတ်အာ ရှိသောသူ၊ မောပန်းသောသူ၊ တက်သော သူ၊ အော့အန်သောသူ၊ သွေးအန်သောသူ၊ သည်းခြေဖျားရှိသောသူတို့သည်၊ ရေအေးနှင့် သင့်မြတ်သောသူများဖြစ်၏။ ထိုသူတို့သည် ရေအေးသောက်ခြင်း ချိုးခြင်းကို ပြုအပ်ကုန်၏။

ရေနွေးနှင့် သင့်မြတ်သော သူ

ရေနွေးနှင့် သင့်မြတ်သောသူများမှာ ဘေးထိုးရင်ကျပ်အာ ရှိသောသူ၊ နှာစေးသောသူ၊ လေအာရှိသောသူ၊ ကုပ်ခိုင်တောင့်တင်းသောသူ၊ ဝမ်းရောင်သော သူ၊ ကြက်မျက်သင့်သောသူ၊ ဝမ်းသက်ဝမ်းပျက်သောသူ၊ အဖျားသစ်ရှိသော သူ၊ ရှူဟိုက်သောအာ ရှိသောသူ၊ ဆီထောပတ်များစွာ စားသောသူ၊ သလိတ်အာရှိသောသူ၊ ဝမ်းကိုက်သောသူ၊ ဂူအာရှိသောသူ၊ ချောင်းဆိုးနာပန်းအာရှိသောသူ၊ နုတ်မမြိန်သောသူ၊ အမောဖောက်သောသူတို့သည် ရေအေးကို ရှောင်ကြည်အပ်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် ရေအေးသောက်ခြင်း ချိုးခြင်းကို မပြုအပ်ကုန်၊ ရေနွေးကိုသာ သုံးစွဲအပ်ကုန်၏။

ရေနှင့် မသင့်သောသူ

ရေနှင့် မသင့်သောသူကိုလည်း သိထားရန် လိုအပ်၏။ လူသည် ရေငတ်လျှင် အလွန်ပင်ပန်း၏။ ရေမသောက်ရလျှင် သတ္တဝါသည် သေ၏။ ရေသည်သတ္တဝါတို့၏အသက်ကို စောင့်ရှောက်တတ်၏။ သို့သော်လည်း ဖျားသောသူ၊ ဝမ်းပျက်သောသူ၊ ဝမ်းမီးနုန်သောသူ၊ မျက်စိအာရှိသောသူ နှုအာရှိသောသူ၊ ကာလအာရှိသောသူ၊ ဖျင်းအာရှိသောသူ၊ အစာကို မစားချင်သောသူ၊ နုတ်မမြိန်အာရှိသောသူ၊ နှာစေးသောသူ၊ ပါးသက်အာရှိသောသူ၊

ကိုယ်ရောင်သောသူ၊ ဓာတ်ကုန်ခမ်းသောသူ၊ အမာဖေါက်သောသူ၊ ဆီလွန်နာ
ရှိသောသူတို့သည် ရေနင့်မသင့်သောကြောင့် ရေခွေးရေအေးနှစ်မျိုးစလုံး
ကိုပင် အနည်းငယ်သာ သောက်ရမည်။ ရေချိုးခြင်းကိုမူ အထူး ရှောင်ကြည်
ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤဖော်ပြပါတို့ကို သိရှိကြပြီး မိမိတို့၏ အခြေအနေကို အကဲခတ်၍
မိမိတို့သည် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားမှာ ပါဝင်နေသနည်း။ သိအောင်ပြု၍
ရေခွေးရေအေးတို့ကို သင့်လျော်ရာနှင့်သောက်ခြင်း၊ ချိုးခြင်းကိုပြုကြရန်
ဖြစ်၏။ မသင့်ကရှောင်ကြည်ကြရာ၏။

ရေချိုးခြင်းပြုကြရာမှာလည်း-

နွေကိုး

မိုးတစ်ဆယ်

ဆောင်းဆယ့်တစ် ရေချိုးခြင်းအစစ်။

ဟူသော ဆောင်းပုဒ်အတိုင်း ပကတိကောင်းနေသော လူကောင်းတစ်
ယောက်သည်။

နွေရာသီ၌ ၉...နာရီမှာ ရေချိုးပါ

မိုးရာသီ၌ ၁၀...နာရီမှာ ရေချိုးပါ

ဆောင်းရာသီ၌ ၁၁...နာရီမှာ ရေချိုးပါ

ဟုရှေးဗိဇ္ဇေဝဆရာကြီးများက မှာကြားထားသည့် စကားရှိ၏။ လိုက်နာ
သင့်၏။

နောက်တစ်ခုရေချိုးရာမှာ နေ့လည်ထမင်းမစားမီ ရေချိုးသင့်၏။
အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ရေမချိုးသောသူ၏ ကိုယ်ငွေ့အပူသည် တစ်ကိုယ်လုံး
ပျံ့နှံ့လျှက်တည်၏။ ဗဟိုဒွမ္မ ရေချိုးလိုက်၊ ရေလောင်းလိုက်သော်၊ ထိုကိုယ်ငွေ့
အပူတို့သည်။ ဝမ်းတွင်းအစာအိမ် အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်၌၊ ဇာစ်ခုတည်းစု သွား
ဖြစ်သွားသဖြင့် ဝမ်းမီးသည်တောက်၏ အစာအိမ်မှာ ဝမ်းမီးအရှိန်အား
ကောင်းပြီး စုလာနေတုန်းအချိန်ဖြစ်၍ ရေချိုးပြီးမှ ထမင်းစားလျှင် အစာကြေ
ကျက်လွယ်စေတတ်၏။

လူတို့သည် ရေကို အချိန်မရွေး ချိုးတတ်ကြကုန်၏။ ဆင်ခြင်ကြ
ကုန်ရာ၏။ လောကပြောရိုး စကားတစ်ခုရှိသည်။

ရေမချိုးလို့ သေတဲ့ မသာမရှိ
 ရေချိုးမှားလို့ သေတဲ့ မသာသာရှိ၏တဲ့။
 ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကြိုပင်ကောက်မြို့၊ ဗောဓိရိပ်သာ
 ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တသောနက ကိုယ်တွေ့နှင့်ယှဉ်ပြီး အောက်ပါ
 လင်္ကာလေးဖြင့် မှာကြားထားသည်ကို ဖော်ပြလို၏။

အာ၊ ကျက်၊ စိတ်၊ အ၊ ကျော်လွန်က လုံးဝ ရေမချိုးထိုက်
 ရေချိုးပါက အဖျားရ မုချသေကိန်းဆိုက်။

အဓိပ္ပါယ်က

အာ- ဆိုတာ အာပေါပွဲနေရင် ရေမချိုးနဲ့

(အာပေါပွဲတယ်ဆိုတာ၊ အဖုအကျိတ်တွေ ပေါက်နေတယ်ဆိုရင်
 ရေမချိုးပါနဲ့) တဲ့

ကြက်- ဆိုတာ ရေချိုးခါနီးကြက်သီးထနေလျှင် ရေမချိုးပါနှင့်
 (ရေထိလျှင် ကြက်သီးထတယ်၊ ရေမြင်လျှင် ကြောက်တယ် အဲဒီ
 အချိန်မျိုးမှာ ရေမချိုးပါနဲ့တဲ့)

စိတ်-ဆိုတာ စိတ်မပါဘူး ချိုးချင်စိတ်မရှိဘူး ရေကြောက်နေတယ်
 ဆိုရင် ရေမချိုးပါနဲ့။

အ- ဆိုတာ အဖျားရှိနေလျှင် ရေမချိုးပါနဲ့။

ကျော်လွန်က- ဆိုတာ နေ့ ၁၂ နာရီကျော်လွန်သွားလျှင် ညအချိန်
 ဖြစ်လျှင် ရေမချိုးပါနှင့်။

မိမိကိုယ်မှာ ဖော်ပြပါအချက်များ ကြုံတွေ့ဖြစ်နေလျှင်၊ ရေမချိုး
 ပါနှင့်၊ ချိုးလျှင် အသက်သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ သတိ
 ထားပြီး ရေချိုးကြဖို့ အရေးကြီးတယ်ဟု အမြဲဆုံးမတော်မူပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၉

ကျမ်းပြုဆရာ၏ဆုတောင်း



ရာဂပုတ္တော မဟန္တောပိ၊ မာနိတော ဇနေဟိ ဝုဏံ၊
ကပ္ပဏုန္ဒော ဓနံ လာဘော၊ အလဒ္ဓံ ဉာတော အညတံ

(မကာရ ဝိပုလာ)

ဒုက္ခမုဇ္ဈော အဗျာပဇ္ဇော၊ သာသနံ ဝိသုဒ္ဓံ ရက္ခော
ဝါပုဏေယျံ ခေမံ အန္တေ။ သုဂတဿ ဓ အနိဿော။

(ပတျာဝတ္ထ)

အဟံ- လူ့ရွာ နတ်ရွာ ဗြဟ္မာရွာနှင့် ခေမာပြည်တိုင်း လှမ်းကိုင်နိုင်
ရာ ပဒေသာရ လူ့ဘဝကို အရတော်သူ ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးလျှင်
မည်တွင်သမုတ် အကျွန်ုပ်သည်။ ဣဓိနာပုညကမ္မေန- ကုသိုလ်ပြုစဉ်
ကံကျိုးမြင်သိ ဉာဏ်ယှဉ်ဘိပါ၊ ပုဗ္ဗ-မုဇ္ဈာ အပရာဟု သုံးဖြာကာလ ပုညချည်း
နှိပ်၊ တိဟိတံ- ဥက္ကဋ္ဌ ဤကုသိုလ်မြတ်ကြောင့်၊ မဟန္တော- သူ့ခေတ်သူ
ခါ ထိပ်ဆုံးမှာရပ် အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော၊ ကုလပုတ္တောပိ- နှလုံးလက်ရုံး
ပြည့်ထုံးစံထွာ ဘုန်းသမ္မာနှင့် လှုံဖြာတောက်ကြွား အမျိုးကောင်းသားသည်
လည်းကောင်း၊ ဇနေဟိ- ကမ္ဘာအတွင်း မှီတင်းခိုလှုံ နိမ့်တုံမြင့်တုံ ကုံလုံ
ဆင်းရဲ ပညာနည်းများ အစားစားသောလူတို့သည်၊ မာနိတောပိ- တွေ့မြင်
သံကြား သတင်းအားဖြင့် သိလင့်လျှင်ပင် ခင်မင်လေးစား အရေးထားလတ်
ချစ်မြတ်နိုးခံရသောသူသည်လည်းကောင်း၊ ကပ္ပဏုန္ဒောပိ- လူမျိုးလည်းစုံ
ဝါဒစုံကြ များလှသောင်းသောင်း အပေါင်းလှည့် ဌာနပစာ တင်ကာခေါ်သုံး

တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ဆိုဆုံးမတိုင်း ညွတ်ကိုင်ပိုင်နိုင် ချုပ်ကိုင်အုပ်စိုးနိုင်သောသူ သည်လည်းကောင်း၊ အလဒ္ဓ- ဖြစ်ရာဘဝ ပစ္စက္ခမှာ ကောင်းစွာထိမိ မရ ရှိသေးသော၊ **ဂုဏ်စ-** သိရှိဂုဏ် ရာထူးဂုဏ် အာဏာဂုဏ် ပညာဂုဏ် အစရှိသော ဂုဏ်ကိုလည်းကောင်း၊ **ဓနိစ-** ကျောက်သံ ရွှေငွေ စထွေခုနစ် ဖြာ ရတနာနှင့် ခေတ်ခါပေါ်ရိုး အမျိုးမျိုးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာကိုလည်းကောင်း၊ **လာဘောပီ-** လိုဆန္ဒနှင့် တ၊ရုံမျှပင် ဆောလျှင်မနား ခံစားရရှိနိုင်သော သူသည်လည်းကောင်း၊ **အ၊ဉာတံ-** လောကအလယ် သိဖွယ်မှန်သမျှ မသိ ရသေးသည်ကို၊ **ဓမ္မေယျာပီ-** အပတ်တကုတ် အားမထုတ်ဘဲ ဉာဏ်ကဲကြီး မား စွမ်းပကားဖြင့် လွယ်လင့်တကူ သိမြင်နိုင်သောသူသည်လည်း၊ **ဟုတ္တာပီ-** ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ **ဒုက္ခမုဋ္ဌာပီ-** သားရေး သမီးရေး အိမ်ထောင်ရေးနှင့် လူမှုရေးများ စီးပွားရေးပါ ကျန်းမာရေးစု အပြုရိုး မျိုးမျိုးရေးဆက် ခက်ခဲ တွေ့ကြုံ ဒုက္ခစုံကို လွမ်းခြံဖြူခွင်း ဖြေရှင်းနိုင်သမျှ ဒုက္ခမလွတ်သောသူ သည်လည်းကောင်း၊ **အဗျာပဇ္ဇော-** လောကထုံးစံ တွေ့ကြုံမှန်သမျှ အဝဝထွေ စိတ်နေဉာဏ်သွင်း ပညာလင်းသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းသောသူသည် လည်းကောင်း၊ **အ၊နိဇ္ဇောပီ-** ကိုယ်ကိုမွေးမြူ လွယ်ကူလန်းဖြာ ရောဂါ ကင်းသဖြင့် ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းသောသူသည်လည်းကောင်း၊ **သုဂတ သာ-** ဒီပင်္ကရာ ထဋ်ချာသနင်း ခြေတော်ရင်းမှ ဆယ်ဝပါရမီ စုံပြည့်ညီဘိ ဗောဓိမဏ္ဍိုင် ခန်းဝါတိုင်အောင် ကောင်းစွာကြွငြား မြတ်ဘုရား၏၊ **သာသနံ-** ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ်နေ ပဋိဝေဒ သုံးဝသော သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို (ဝါပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ်နေ နှစ်ထွေသော သာသနာတော်မြတ်ကြီးကို) **ဝိသုဒ္ဓိ-** ဗုဒ္ဓလိုတော် လွဲချော်လွတ်ကင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ၊ **ဝါ-** ဗုဒ္ဓလိုတော် လွဲချော်လွတ်ကင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်၊ **ရက္ခော-** သာသနာသက်တမ်း ပြဋ္ဌာန်းထက်သာ တည်တံ့ကြာအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်သောသူသည်၊ **ဟုတ္တာပီ-** ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ **အန္တေ-** သံသရာဝယ် ကျင်လည်နေရ အဆုံးစွန် သောဘဝ၌၊ **ခေမံ-** အိုနာ၊ သေရေး၊ ဒုက္ခဘေးတို့မှ ကင်းလွတ်ရာမှန် မြတ် နိဗ္ဗာန်ကို၊ **ပါပုဏေယျံ-** ကိလေသာခွင်း မဂ်ဉာဏ်လင်း၍ ချဉ်းနင်းလျှင်မြန် ဝင်စံရပါလို၏ဘုရား။



ရေးသားပြုစုပြီးသော ကျမ်းစာအုပ်များ

- ၁။ ရန်အောင်မြင် ကျွဲစာစေတီတော်သမိုင်း
- ၂။ ကိုးရေယဉ် သမိုင်း
- ၃။ တုကျွန်းဇမ္ဗူ ဓာတ်တော်တိုက် ဓာတ်တော်သွယ်သွယ်ကြည်ညိုဖွယ်
- ၄။ ဘဒ္ဒန္တသောနကမဟာထေရ်၏ တစ်ဘဝဖြစ်တော်စဉ်
- ၅။ ဘဒ္ဒန္တသောနကမဟာထေရ်၏ ထေရဝံသဂါထာများ
- ၆။ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒိမာမဟာထေရ်၏ ဘဝပုံရိပ်
- ၇။ ဘဒ္ဒန္တ နန္ဒိယမဟာထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကထာ
- ၈။ ဘဒ္ဒန္တ တိက္ခမဟာထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကမော
- ၉။ ဆရာဦးကျော်လှိုင်ဦး၏ ဆေးအလှူတော်
- ၁၀။ အဝလွန်အဆီတိုးရောဂါနှင့် အခြားတိုင်းရင်းဆေး ဆောင်းပါးများ
 တို့ကို သီးခြားစာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေပြီး၊ ဘဒ္ဒန္တဝိယမ (အဂ္ဂမဟာ
 သဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဇေ) ပြုစုတော်မူသော ကျမ်းပေါင်း (၂၀) ကျော်ကိုလည်း
 တည်းဖြတ် စီစဉ်ပူဇော်ခဲ့သည်။ ကုသလဝါယာမစာပေဟူသော အမည်ဖြင့်
 စာအုပ်ပေါင်း ၃၀ ကျော်တို့ကိုလည်း ထုတ်ဝေပေးခဲ့သည်။

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး

ဆရာ ဦးကျော်လှိုင်ဦး (ဒ.ဘ.ဗ)

တဆ-၀၀၇၁၇

အမှတ်-၁၇၈/က၊ (၄) လမ်း၊

(၁၅) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်။

ဖုန်း-၀၁ ၅၆၉၄၀၁