

အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၁၊  
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ



# စာပေရေချမ်းစင်

စာစဉ်

စာပေဗိမာန်စာတည်းအဖွဲ့က စုစည်းတင်ဆက်သည်။  
အခမဲ့ပြန်ဝေသည်။

စာပေရေးချမ်းစင်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာရေးသူ	စာမျက်နှာ
၁။	ကျန်းမာရေး	ဓမ္မာစရိယလွမ်းအောင်	၂
၂။	အရသာ (၆) ပါး အကျိုးအပြစ်များ	ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန	၁၁
၃။	နေ့လယ်စာစားပြီး တစ်ရေးအိပ်သင့်၊ မအိပ်သင့်	ကြည်လွင်မြင့် (မုဒြာ)	၁၄
၄။	အပန်းဖြေအနားယူ တတ်ရေး	သစ်လုပ်ငန်းရွှေဘော်	၁၉
၅။	ခါးနာကုဖွယ် လမ်းငါးသွယ်	ပါမောက္ခ ဒေါက်တာမြသိန်းဟန် (အထွေထွေခွဲစိတ် အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)	၂၀

**အ**ရောဂျ ပရမာ လာဘာ  
 ... ဟူသော ဘုရားဟောတရား  
 တော်နှင့်အညီ ကျန်းမာရေး  
 လာဘ်ကြီးကို လက်ကိုင်ရရှိထား  
 မှသာလျှင် လူ့ဘဝ ရကျိုးနပ်ပေ  
 မည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လျော်ညီစွာ  
 ပြုမူနေထိုင်တတ်ပါမှ မွန်မြတ်  
 လှသော ထိုလာဘ်ကြီးကို ရရှိနိုင်  
 ပေမည်။

မိမိတို့နေထိုင်ရာအိမ်ကို  
 ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ပြုပြင်

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ  
 နေနိုင်ရန်မှာ မခက်ပေ။ မိမိ၏  
 နေမှု၊ စားမှုတို့ကို စနစ်တကျ ဂရု  
 စိုက်၍ ပြုပြင်ပေးရုံမျှနှင့် ကျန်းမာမှု  
 ကို လွယ်ကူစွာရနိုင်သည်။ ဤသို့  
 ဖြစ်စေရန် အောက်ပါကျန်းမာရေး  
 ကျင့်စဉ် (၉) ချက်ကို ကျင့်သုံး  
 လိုက်နာကြရပေမည်။

- (၁) လေကောင်းလေသန့်ကို  
 ရှူရှိုက်ပါ။
- (၂) ရေကောင်းရေသန့်ကို



နေထိုင်ခြင်းမရှိပါက ထိုအဆောက်  
 အအုံသည် မကြာမီ ပျက်စီးယိုယွင်း  
 သွားတတ်သကဲ့သို့ အိမ်နှင့်တူသော  
 ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာမှုအတွက်  
 ဂရုမပြုဘဲနေပါက တဖြည်းဖြည်း  
 ချို့တဲ့လာကာ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊  
 ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်းများကို ကြုံတွေ့  
 ခံစားရလိမ့်မည်။

- သောက်ပါ။
- (၃) ကျန်းမာစေမည့် အစား  
 အစာမျိုးကို စားပါ။
- (၄) အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ပါ။
- (၅) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ  
 ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။
- (၆) ကိုယ် ခန္ဓာအနေအထား  
 မှန်ကန်အောင်နေပါ။

- (၇) ကုရိယာပုထ် မျှတအောင် နေပါ။
- (၈) သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် နေပါ။
- (၉) သင့်တင့်စွာ နေရောင်ခြည် ခံပါ။

ကျန်းမာမှုရစေရန် ထိုကျင့်စဉ် များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ဖို့ ရာ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသည်ကို တစ်ခုစီ စစ်ဆေးကြပါစို့။

**(၁) လေကောင်းလေသန့် ရှုရှိုက်ခြင်း**

လူအသက်ရှင်နေမှုအတွက် မိနစ်စက္ကန့်မလပ် အရေးတကြီး လိုအပ်သောအရာမှာ လေဖြစ်သည်။ အသက်နှင့်ခန္ဓာ တည်မြဲနေစေရန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သွေးတို့၏ လှည့်ပတ်သွားလာမှုကို လေက များစွာကူညီထောက်ပံ့



ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရှူသွင်းလိုက်သောလေသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးအာနိသင် ထိရောက်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆုတ်သည် သန့်ရှင်းသော လေထဲ၌ ပါသည့် အောက်ဆီဂျင်ကိုသာ အလိုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လေကောင်း လေသန့်ကိုသာ အခါခပ်သိမ်း အလိုရှိအပ်ပေသည်။

အချို့က လေစိမ်းတိုက်လျှင် နေထိုင်မကောင်းသည်ဟုယူဆကာ အိမ်တံခါးများ ပိတ်ဆို့နေလေ့ရှိကြသည်။ ညစ်ပတ်သောအိမ်နှင့် ကျဉ်းမြောင်းသောအခန်းများထဲရှိ ညစ်ညမ်းသောလေသည်သာလျှင် လူတို့ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ လေကောင်း လေသန့်သည် မည်သည့်အခါမျှ ရောဂါအန္တရာယ်ကို မဖြစ်စေနိုင်ပေ။ နေအိမ်အဆောက်အအုံတွင်း၌ လေကောင်းလေသန့်ကို ပိုမို၍ လိုအပ်ပေသည်။ ကိုယ်ကို နွေးနေအောင် လုံခြုံစွာ စောင့်ခြံထားလျှင် တံခါးဖွင့်၍ အိပ်စက်နိုင်သည်။

လေကိုရှုရှိုက်လျှင် နှာခေါင်းမှသာ ရှုရှိုက်သင့်သည်။ သို့မှသာ

လေသည် ပူနွေး၍ နှာခေါင်းထဲ တွင်ရှိသော အမွှေးနုကလေးများ ကလည်း လေထဲတွင်ပါသော ဖုန်များ ကို အဆုတ်အတွင်းသို့ ဝင်မသွားစေရန် စစ်ကာ တားဆီးထားနိုင်သည်။ ပါးစပ်နှင့် အသက်ရှူလျှင် အတွင်းနှာပေါက်နှင့် လည်ချောင်း အကြားရှိ အမြှေးရောင်တတ်သည်။ ဤသို့ အမြှေးရောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းတတ်သည်။ ကလေးသူငယ်များ၌ လည်ချောင်းနာ၍ ဖျားနာခြင်း စသည့်ရောဂါမျိုးမှာ ထိုကဲ့သို့ အမြှေးရောင်ရာမှ စတင်ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

လေကောင်းလေသန့်ကို အများဆုံးရရှိနိုင်စေရန် အိမ်ပြင်ပများတွင် နေနိုင်သမျှ နေသင့်သည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော လေကို ရှုရခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပေါင်းများစွာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ယခုခေတ်အခါ အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများကို ကုသရာ၌ ဆရာဝန်တို့သည် လေကောင်းလေသန့်ရရှိရန်ကို ဦးစွာအရေးထားကြရာ အချို့လူနာများကို အိမ်ပြင်၌ပင် အိပ်စက်ခိုင်းသည်။ လေကောင်းလေသန့်ကား လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အဖိုးထိုက်တန်သလောက် အချိန်အခါမရွေး ရလွယ်ပေသည်။

**(၂) ရေကောင်းရေသန့်ကို သောက်ခြင်း**

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အစိုအခဲအနေမျိုးဖြစ်တည်သော ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲခြားစိစစ် ကြည့်ရှုလိုက်လျှင် (၄) ပုံ (၃) ပုံမှာ ရေဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးများ မှန်ကန်စွာ လှည့်ပတ်သွားလာနိုင်ရန် ရေ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို လိုလေသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးတို့ကို အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ အရေပြားများမှတစ်ဆင့် ချွေးစသည်တို့အဖြစ်ဖြင့် ကိုယ်၏အပြင်ဘက်သို့ ထုတ်ရလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်တွင်း၌ ဆေးကြော



သန့်ရှင်းစေ၍ သွေး အသွားအလာကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ရေကို များစွာသောက်ပေးရန်လိုသည်။

ရေကို အချိန်အခါနှင့် လိုက်၍ အနည်းဆုံး တစ်နေ့လျှင် ရေ (၆)

ဖန်ခွက်ခန့်မျှကုန်အောင် သောက်  
 သင့်ပေသည်။ နံနက်စာ မစားမီ  
 (၁) ဖန်ခွက်၊ နံနက်စာနှင့် နေ့လယ်  
 စာအတွင်း (၂) ဖန်ခွက်၊ နေ့လည်  
 စာနှင့်ညစာအတွင်း (၂) ဖန်ခွက်၊  
 ညအိပ်ရာမဝင်မီ (၁) ဖန်ခွက်  
 သောက်သင့်သည်။ အစာစား  
 နေစဉ် ရေသောက်လျှင် ရေနှင့်  
 အစာကို ရော၍မျိုမချရန် သတိ  
 ထားရပေမည်။ အစာကို ညက်  
 ညက်ဝါး၍ မျိုချပြီးမှသာ ရေ  
 သောက်သင့်သည်။ ရေနှင့်အစာ  
 ရော၍မျိုချလျှင် အစာမကြေ ဖြစ်  
 တတ်သည်။ ဤသို့ကျန်းမာမှု  
 အတွက် အရေးပါအရာရောက်  
 သောရေမှာလည်း တန်ဖိုးကြီးစွာ  
 ပေး၍ ဝယ်ယူရသည်မဟုတ်ဘဲ  
 အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်လေရာ  
 အသုံးပြုရာ၌ ဂရုတစိုက်ပြုတတ်  
 လျှင် ထိရောက်သော အကျိုး  
 ကျေးဇူးကို ရရှိနိုင်သည်။

မောင်းနှင်ရွေ့လျားစေရသကဲ့သို့  
 အစားအစာဖြင့် လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာ  
 ကြီးကိုလည်း အားဖြစ်စေ၍ လှုပ်ရှား  
 သွားလာစေနိုင်သည်။ နေ့စဉ်နှင့်  
 အမျှ လှုပ်ရှားသွားသောအင်အား  
 များကို ဖြည့်တင်းပေးရန်အတွက်  
 အစားအစာများကို စားသောက်  
 ပေးရသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကြီး နွမ်းနယ်  
 ခွေယိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အားအင်ပြည့်ဖြိုး  
 စေရန် အစာများစားသောက်ကြ  
 ရာ၌ အချိန်အခါနှင့် ချင့်ချိန်ကာ  
 အတိုင်းအဆမှန်မှန် မပိုမလို



**(၃) ကျန်းမာ၍ အင်အားဖြစ်  
 စေမည့် အစားအစာတို့ကို  
 စားခြင်း**

အင်ဂျင်စက်တို့ကို ထင်း၊  
 မီးသွေး၊ ဆီတို့ဖြင့် အားဖြစ်စေ၍

စားသွားနိုင်မှ အကောင်းဆုံးဖြစ်  
 သည်။ စားသင့်သည်ထက် ပိုမိုစား  
 လျှင် အစာချေချက်ရသော ကိုယ်  
 အင်္ဂါသည် လုပ်သင့်သည်ထက်  
 ပိုမိုလုပ်ရသဖြင့် မအီမသာ ဖြစ်  
 တတ်သည်။ ထို့ပြင် အလုပ်ကိစ္စ

များလွန်းလှသည်ဆိုကာ အဆာလွန် မခံသင့်ချေ။ ဝလာလျှင် အလှပျက် မည်စိုး၍ အစာလျှော့စားသော မိန်းကလေးမျိုးသည် အားအင်ချည့် နဲ့ ရောဂါထူပြော၍ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်သဖြင့် လှပတင့်တယ်မှုကို မရရှိတော့ဘဲ ပျော်ရွှင်မှုလည်း လက်လွတ်သွားရတတ်သည်။

အချိန်မှန်မထားဘဲ စားချင် သည့်အခါ စားတတ်သည့်အလေ့ အကျင့်မျိုးကိုလည်း မမွေးသင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစာအိမ် ကို နားသင့်သည့်အခါတွင် အနား မပေး၊ အချိန်မရွေး အလုပ်လုပ် ခိုင်းသည်နှင့် တူသောကြောင့်



လုပ်ငန်းစဉ်ကို မမှန်မကန် ဖြစ် အောင်ပြုသဖြင့် အစာကြေချက် ခြင်းကို ထိခိုက်စေသည်။

အစာစားသည့်အခါ ဝမ်းပြည့် ရန်သာ ပဓာနမထားဘဲ အသွေး၊ အသား၊ အရိုး၊ အကြောအခြင်တို့ကို သန်စွမ်းစေမည့် အစားအစာမျိုးကို စိစစ်စားသောက် သင့်လေသည်။ အချို့ရောဂါရှိသူများသည် ဓာတ်စာ များကို ချင့်ချိန် စားသောက်ခြင်း ဖြင့်ပင် ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

လူတို့စားသုံးရန် သင့်လျော် သော အစာများကား လတ်ဆတ် သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နွားနို့ ဖြစ်၏။ မချက်ပြုတ်ရဘဲ အစိမ်းစား နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ နွားနို့မှာ လူတိုင်းနှင့်သင့်လျော်၍ အထူး သဖြင့် ငယ်ရွယ်သူများနှင့် သက်ကြီး ရွယ်ရင့်တို့အဖို့ သာလွန်ကောင်းမွန် သည်။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီ စသည်တို့ကို များစွာမသောက်သင့် ချေ။ ကလေးသူငယ်များအား မ တိုက်ဘဲနေလျှင် ပို၍ကောင်းသည်။ အချို့အစီ အဆီမဲ့အကြော်အလှော် များကား အစာကြေခဲ၍ များစွာ စားသုံးရန် မသင့် လျော်ချေ။ ဆေးလိပ်နှင့် အရက်တို့သည် ကျန်းမာရေး၏ အန္တရာယ်ကြီးများပင် ဖြစ်ချေသည်။

အစာစားသည့်အခါ အလျင်စလို မစားဘဲ ဖြည်းနှေးစွာ အစာကို ကြေညက်အောင်ဝါး၍ စားသင့်



သည်။ သို့မှသာ အစာကြေရန် အကူအညီပေးသည်။ အစာစားလျှင် ပါးစပ်အတွင်းမှ ထွက်လာသော အစိရည်ကို ကောင်းမွန်စွာ ရရှိ၍ အစာအိမ်ကို အလုပ်မများစေဘဲ အလွယ်တကူ ကြေညက်နိုင်စေသည်။ ထို့ပြင် သွားများကိုလည်း ကောင်းစွာ အလုပ်ပေးနိုင်စေသည်။ သွားများအသုံးပြုရနည်းလျှင် လျင်မြန်စွာဆွေး၍ ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ “ဝမ်းတစ်လုံး ကောင်း ခေါင်းမခဲ” ဆိုသည့် ဆိုရိုးစကားအတိုင်း အစားအသောက်ကို သင့်မြတ်စွာချိန်ဆ၍ စားသုံးသွားနိုင်လျှင် အနာရောဂါကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

**(၄) အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း**

လန်းဆန်းကြည်လင် ရွှင်ယုစွာ အလုပ်လုပ်လိုလျှင် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်သင့်သည်။ လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ စက်ယန္တရားကြီးကို အလုပ်ပြီးသည့်အခါ ရပ်နားအိပ်စက်ခွင့် ပေးရလေသည်။ ရပ်နားခွင့် ကောင်းစွာ မရှိခဲ့လျှင် ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိလာကာ လူ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသော လူတိုင်း တစ်နေ့လျှင် (၈) နာရီခန့် အိပ်စက်သင့်၍ ကလေးသူငယ်နှင့် လူအိုများမှာ အချိန်ပိုမို၍ အိပ်စက်သင့်



ပေသည်။ အိပ်စက် မည့်ဆဲဆဲတွင် စိတ်ပူပန်စရာအကြောင်း ကိစ္စဟူသမျှကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်၍ အိပ်ရာဝင်သင့်လေသည်။ အိပ်ရေးဝလျှင် ဦးနှောက်ရှင်း၍ ဉာဏ်ပွင့်လင်းကာ ကြံတိုင်းအောင် တတ်ပေသည်။ နေ့လယ်နေ့ခင်းဖက်များ



၌ တစ်ရေးမျှအိပ်စက်ခွင့် ရနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ အိပ်စက်ခွင့်မရလျှင် (၁၅) မိနစ်ခန့် ပက်လက်လှန်ကာ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားတို့ကို လျှော့ပြီး ငြိမ်သက်စွာ မျက်စိမှိတ် နေပါလေ။ ထိုကဲ့သို့ ခေတ္တမျှ အနားယူလိုက်ရခြင်းသည် မည်မျှ လောက် လူကို အင်အားပြည့်တင်း ဖျတ်လတ်သွက်လက်လာစေသည် ကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်က ကောင်းစွာသိနိုင်သည်။

**(၅) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ ဝတ်စား ဆင်ယင်ခြင်း**

အဝတ်အစားများကို ရာသီ ဥတုနှင့် အချိန်အခါအလိုက် ဝတ်စားဆင်ယင်သင့်သည်။ ချမ်းအေးသောရာသီ၌ ထူထဲ၍ နွေး



သော အဝတ်မျိုးကို ဝတ်ဆင်သင့်၍ လေအေးမည်မျှပင် တိုက်သော်လည်း ကိုယ်မှာ လုံခြုံပူနွေးနေ

လျှင် ဖျားနာခြင်းမဖြစ်နိုင်ပေ။ ပူအိုက်သည့်ရာသီဥတုတွင် ပေါ့ပါး၍ လေဝင်နိုင်သည့် အဝတ်မျိုးကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။

လူ၏အဆုတ်သည် အသက်ရှူသည့်အခါ နှစ်လက်မခန့် ကား၍ ထွက်လာပြီးလျှင် အဆုတ်မှာ ခါးပိုင်းအထိရောက်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းသော အဝတ်ကို မဝတ်ဆင်သင့်ဘဲ ချောင်ချိသက်သာသည့် အဝတ်မျိုးကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ သို့မှသာလျှင် အသက်လွတ်လပ်စွာ ရှူနိုင်၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ သွေးများ ကောင်းမွန်စွာ လှည့်လည်သွားလာနိုင်ပေမည်။

အဝတ်များကို သန့်ပြန်သပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ဝတ်ပြီးသားအဝတ်များကို ကြမ်းပေါ်၌စုပုံ၍ မထားသင့်ဘဲ လေသလပ်ခံထားသင့်သည်။ လျှော်ဖွပ်ရန် မလွယ်ကူသော အဝတ်များကို မကြာခဏ နေရောင်ပြပေးရသည်။

ခြေချောင်းကလေးများကို တွန့်လိမ်စေသောဖိနပ်မျိုးကို မစီးသင့်ချေ။ အချို့ ခေတ်ဆန်ချင်သူ အမျိုးသမီးကလေးများသည် ခုံမြင့်လွန်းသောဖိနပ်များစီးမှ နှုတ်ကိုင်

ထွက်သည်ဟု ယူဆ၍ ထိုဖိနပ်မျိုးကို စီးလေ့ရှိကြသည်။ ထိုဖိနပ်မျိုး စီးလျှင် သွားပုံလာပုံ ဟန်ပန်အမူအရာ ပျက်စီး၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ကို ထမ်းထားရသော ခြေထောက်များ၏ အနေအထား ပျက်ပြားစေသဖြင့် ကျန်းမာရေး ဖက်မှ ကြည့်လျှင် မသင့်လျော်ပေ။

**(၆) ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား မှန်ကန်ခြင်း**

ခေါင်းမော့၍ ရင်ကော့ကာ တင့်တယ် ဖျတ်လတ်စွာ လမ်းလျှောက်လာသူတစ်ဦးကို အများက ပင် ဂရုထား၍ ကြည့်မိကြပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ လမ်းလျှောက်တတ်သူသည် မြင်ရသူများ၏ မျက်စိတွင် ခန့်ညားတင့်တယ်သည်သာမက တီဗီရောဂါစသည့် ဝေဒနာမျိုးတို့လည်း သူ့အား လွယ်ကူစွာ မကပ်ရောက်နိုင်ပေ။ ထိုင်သည့်အခါတွင် ဖြစ်စေ၊ ရပ်နေသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ၊ လေကို မှန်မှန်ရှူသွင်းနိုင်စေရမည်ဖြစ်၍ အသက်မှန်မှန်ရှူနိုင်မည့်အနေအထားမျိုးရှိရန် လိုသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို တည့်မတ်စွာ မထားသူ၏ အဆုတ်စသည့် အင်္ဂါတို့မှာ ပွင့်ကားသင့်သလောက် မပွင့်ကားဘဲ နေသားတကျမရှိနိုင်သော

ကြောင့် အဆုတ်နှင့် ဆိုင်သည့် ရောဂါများ စွဲကပ်တတ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ခါးနှင့်ဒူးတို့၌သာ ကွေးညွတ်သင့်လေသည်။ လမ်းလျှောက်သည့်အခါတွင် ခေါင်းပေါ်၌ တစ်စုံတစ်ခု ရွက်ထားရသကဲ့သို့ ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားကာ လက်ပြင်ကိုဖြန့်လျက် ရဲဝံ့တည်ကြည်စွာ လျှောက်သင့်၏။ လေးလံသော ဝတ္ထုပစ္စည်းကို လက်ဖြင့် သယ်ဆောင်လာလျှင် တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ ကူးပြောင်းကာ တစ်လှည့်စီ ယူဆောင်သင့်ပေသည်။ လက်တစ်ဖက်တည်းအားပြု၍ သုံးဖန်များလျှင် ပခုံးများ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ပျက်သွားတတ်လေသည်။



**(၇) ဣရိယာပုတ် မျှတခြင်း**  
ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အရိုးကြွက်သား အကြောစသည်တို့သည် လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်မျှ မရရှိလျှင် တောင့်



လေကောင်းလေသန့်ရရှိမည့်နေရာများတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်းများဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကစားခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ကစားခြင်း၊ ကြက်တောင်ရိုက်ကစားခြင်း စသည်တို့မှာလည်း စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖျတ်လတ်သွက်လက်စွာ အလုပ်လုပ်ရသော ကစားနည်းများဖြစ်၍ ကောင်းမွန်သင့်လျော်ပေသည်။

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း အိမ်တွင်ပင် လေ့ကျင့်ခန်းယူနိုင်သည်။ အလွယ်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်းမှာ နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထခြင်း ဖွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက်တွင် ရပ်၍ ငါးမိနစ်ခန့် အားရပါးရ အသက်ရှူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း များပြုလုပ်ရာ၌ တော်သင့်ရုံ ထက်မပိုသင့်ပေ။ တန်ဆေးလွန်ဘေးဖြစ်တတ်သဖြင့် လှုပ်ရှားခြင်းလွန်လျှင် မောဟိုက်ပင်ပန်း အားအင်ကုန်ခန်း၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည်။

**(ရှေ့အပတ်ဆက်ရန်)**

တင်းမာကျော၍ အားနည်းသွားတတ်သည်။ လှုပ်ရှားနေသော အရိုးနှင့် ကြွက်သားတို့သည် သွေးကို ပိုမို၍ အလိုရှိသဖြင့် သွေးပိုမိုရရှိရန် နှလုံးနှင့် အဆုတ်တို့မှာ ပိုမို၍ အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ ထိုသို့ ပိုမို၍ အလုပ်လုပ်ရသဖြင့် နှလုံးမှာ ပိုမို၍ ခုန်ရပြီးလျှင် အဆုတ်မှာလည်း သွေးများသန့်ရှင်းစေရန် လေကို ပိုမိုရှူသွင်းရသဖြင့် ပို၍ အားရှိလာသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားစေရာ၌ တစ်ကိုယ်လုံး အညီအမျှ လှုပ်ရှားစေသင့်သည်။ ထိုကဲ့သို့ လှုပ်ရှားမှုကို ရရှိစေနိုင်မည့် အလွယ်ဆုံးနည်းလမ်းများမှာ ရေကူးခြင်း၊ လှေလှော်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်းနှင့်



**ချိုဆိမ့်အရသာ**

ချိုဆိမ့်အရသာတွင် ပထဝီနှင့် အာပေါဓာတ်တို့ ဦးဆောင်ဖွဲ့စည်း ပါဝင်သည်။ ချိုဆိမ့်အရသာကို



စားပေးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ချိုဆိမ့်အရသာကို အလွန်အမင်း သုံးစွဲစားသောက်ပါက ဆီးများ

ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အဖျားရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ဖြစ်စေသည်။ အချိုအရသာ လွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အစပ်အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

**အချဉ်အရသာ**

အချဉ်အရသာတွင် ပထဝီနှင့် တေဇာဓာတ်တို့ ဦးဆောင်ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အချဉ်အရသာကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် အစာမကြေ



ရောဂါ၊ လေရောဂါနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ခံတွင်းကို ရှင်းစေပါသည်။

အချဉ်အရသာကို အလွန်အမင်းစာသုံးပါက ပျို့အန်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေပြီး လူကို ပိန်စေသည်။ သုတ်ကို နည်းစေသည်။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အချဉ်အရသာလွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အဖန်အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

**အငန်အရသာ**

အငန်အရသာတွင် အာပေါနှင့် တေဇောဓာတ်တို့ ဦးဆောင်



ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အငန်အရသာကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေကို မှန်စေသည်။ ချွေးထွက်စေသည်၊ အစာကြေစေသည်။

အငန်အရသာကို အလွန်အမင်းစားပါက လူကိုပိန်စေနိုင်သည်။ ဆံပင်ကိုကျွတ်စေသည်။ ရေငတ်ခြင်း၊ လည်ချောင်း၊ ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ မူးဝေခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပြီး အဖော၊ သွေးတိုး၊ လေငန်းရောဂါတို့ကိုဖြစ်စေသည်။ အငန်အရသာလွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အခါအရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

**အစပ်အရသာ**

အစပ်အရသာတွင် တေဇောနှင့် ဝါယောဓာတ် နှစ်ပါးဦးဆောင်



ပါဝင်သည်။ အစပ်အရသာကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် အစာမကြေခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်းနှင့် အနာပေါက်တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အစပ်အရသာကို လွန်စွာ စားသုံးပါက ရေငတ်ခြင်း၊ အားကုန်

ခန်းခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အသားအရေ ကွဲအက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး လူကို ပိန်စေပါသည်။ နှာရည်၊ မျက်ရည်၊ လျှာရည်တို့ကိုလည်း ထွက်စေပါသည်။ အစပ်အရသာ လွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အချို အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

လွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အငန် အရသာကို စားသောက်ပေးရသည်။

**အဖန်အရသာ**

အဖန်အရသာတွင် ပထဝီနှင့် ဝါယောဓာတ်နှစ်ပါး ဦးဆောင်



**အခါးအရသာ**



ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အဖန်အရသာ ကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် အနာ ပေါက်ရောဂါကို သက်သာစေပြီး အနာအသားနု တက်စေပါသည်။

အခါးအရသာတွင် အာကာသ နှင့် ဝါယောဓာတ်တို့ ဦးဆောင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်သည်။ အခါးအရသာ ကို စားပေးခြင်းအားဖြင့် နားအူခြင်း ကို သက်သာစေသည်။

အဖန်အရသာကို လွန်စွာ စားသောက်ပါက ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ ပိန်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်း လေချုပ်ခြင်း၊ ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ စကားမပီခြင်း၊ အစာ မကြေခြင်း၊ လျှာထူခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး အရွယ်မရောက်မီ လူကို အိုမင်း ရင့်ရော်စေပါသည်။ အဖန်အရသာ လွန်ကဲပါက ဖြေဆေးအဖြစ် အချဉ် အရသာကို စားသောက်ပေးရ သည်။

အခါးအရသာကို လွန်စွာ သုံးစွဲစားသောက်ပါက ခံတွင်း ခြောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး လူကို ပိန်စေပါသည်။ အခါးအရသာ

# နေ့လယ်စာစားပြီး တစ်ရေးအိပ်သင့်၊ မအိပ်သင့်

ကြည်လွင်မြင့် (မုဒြာ)



နေ့လယ်စာ စားပြီးတိုင်း လူကြီးများတွင် အိပ်ချင်၊ ငိုက်မျဉ်းလေ့ရှိကြပါသည်။ အဆီအဆိမ့်နှင့် အချိုအစားများလျှင် လူကြီးများသာမက လူငယ်များတွင်ပါ အိပ်ချင်စိတ်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ စားထားသော အစာများသဖြင့် အစာအိမ်မှ အစာမခြေနိုင်ဘဲ အစာမကြေသဖြင့် ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

လူကြီးများတွင် အသက်ကြီးလာသောအခါ ပါစကဝမ်းမီး ခေါ် အစာခြေရည်ထွက်ခြင်းမှာ အားနည်းသွားသဖြင့် ငယ်စဉ်က တစ်နာရီနှင့် အစာကြေလျှင် ကြီးလာသောအခါ နှစ်နာရီခန့် ကြာမှသာ အစာကြေနိုင်သည်။ ကြေညက်ခဲ့သောအစာ ကောက်ညှင်း၊ ဆန်ကြမ်းစသည် စားလျှင် ပို၍ဆိုးသည်။ အသက်ကြီးသူများကို

အေးသောထမင်း၊ ဆန်ကြမ်း၊ ထမင်းကြမ်းများ မကျွေးသင့်ပါ။ အစာကြေညက်လွယ်သော ဆန်မျိုးကို ချက်ပြီး ပူပူနွေးနွေးကျွေးလျှင် အစာကြေနိုင်သည်။

လူကြီးများအတွက် နေ့လယ်စာ ထမင်းစားပြီးလျှင် တစ်ရေးအိပ်စက်ခြင်းသည် အစာကိုကြေစေပြီး ခွန်အားကို တိုးစေသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများကို လျော့ပါးစေသည်။ စိတ်ကိုလန်းဆန်းစေသည်။ အကြောအခြင်များကို လျော့ပါးစေသည်ဟု ရှေးက အာယုဗေဒ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

နေ့လယ်စာစားပြီး အားရှိအောင်၊ အစာကြေအောင် အိပ်စက်ခြင်းက ကောင်းပါသည်။ သို့သော် နာရီဝက်၊ တစ်နာရီခန့်သာ အိပ်

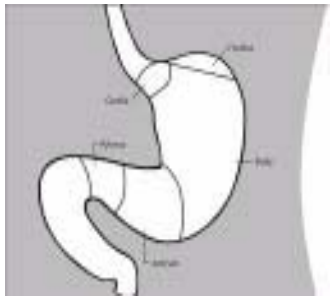
စက်သင့်သည်။ ထို့ထက်ပို၍ ညနေ စောင်းသည်အထိ အိပ်စက်လျှင် ဖျားနာတတ်သည်။ စိတ်လက် မကြည်ဘဲ ပို၍ပင်ဆိုးတတ်သည်။ ညနေအထိအိပ်လျှင် ဝမ်းချုပ်တတ် သည်။ စမြင်းခံတတ်သည်။ လူကြီး များတွင် ဝမ်းချုပ်စမြင်းခံလျှင် အညောင်းအကိုက်ရောဂါဖြစ်တတ် သည်။

နေ့လယ်ခင်းအိပ်လျှင် နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်ဖို့မလို၊ မှေးစက် ရုံမျှသာဖြစ်သင့်သည်။ ခေါင်းအုံး ခပ်မြင့်မြင့်ဖြင့် ဇက်ကို မတ်မတ် ထားပြီးအိပ်ပါ။ ဘေးတစောင်းခွေ ခေါက် မအိပ်သင့်ပါ။ ပက်လက် အနေအထားဖြင့် အိပ်လျှင် အစာ အိမ်မှ အစာခြေရည်နှင့် ခြေပြီး အစာများ အောက်ဘက်အူသိမ် အူမများသို့ စီးဆင်းရန် လွယ်ကူ သည်။ တစ်ဖက်သို့စောင်းအိပ်လျှင်



အူသိမ်ဦးပိုင်းတွင် အစာလမ်း ကြောင်း ပိတ်ဆို့ပြီး လေနာဖြစ် တတ်သည်။

အစာအိမ်၏ အထွက်တွင် အူသိမ်ဦးပိုင်းဟု ခေါ်သော အကောက်ကလေးများရှိသည်။ ခန္ဓာဗေဒဘာသာတွင် duodenum



ဟုခေါ်သည်။ အစာအိမ်ကြီးနှင့် အာဟာရကို စုပ်ယူမည် အူသေးများ (small intestine) ကို ဆက်သွယ် ပေးသောနေရာဖြစ်သည်။ ထိုနေရာ တွင်ပင် သည်းခြေအိတ်မှထွက် သော အစာခြေရည်နှင့် ပန်ကရိယ (pancreas) မှထွက်သော အစာခြေ ရည်ကို နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်ပြီး အဆီခဲ ပါသောအစာနှင့် အချိုဓာတ်တို့ကို အစာခြေပေးသည်။ ထိုအကောက် ကလေးသည် အစာခြေမှုတွင် အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။



ထမင်းစားပြီး ခွေခေါက် အိပ်  
 လေ့ရှိသူများ၊ အဆီဖတ်၊ အဆီ  
 ခဲများ လွန်ကဲစွာစားသုံးသူများနှင့်  
 အပူအစပ်၊ အရက်သေစာ သောက်  
 စားမှုလွန်ကဲသူများတွင် အစာ  
 အိမ်သာမက အူသိမ်ဦးပိုင်း duo -  
 denum တွင်ပါ အနာဖြစ်နိုင်သည်။  
 အနာဖြစ်လိုက် ဆေးကုလိုက်နှင့်  
 ကြာလျှင် အနာဖေးတက်ပြီး အနာ  
 ရွတ်များကြောင့် အူသိမ်ဦးပိုင်း  
 ထွက်လမ်းကျဉ်းမြောင်းပြီး ပိတ်ဆို့  
 သွားသောအခါ ခွဲစိတ်ကုသရသည်  
 အထိဖြစ်နိုင်သည်။

အစာအိမ်နာ၊ အူသိမ်နာဖြစ်ဖူး  
 သူများသည် အစာစားလျှင်လည်း  
 ဗိုက်နာ၊ အစာစားချိန်မစားရလျှင်  
 လည်း ဗိုက်နာလေ့ရှိသည်။ အစာ  
 ကို တဝမစားဘဲ လျော့စားသင့်  
 သည်။ နည်းနည်းချင်းနှင့် အကြိမ်  
 များများ စားပေးလျှင် အစာခြေနိုင်  
 သည်။ တစ်နေ့ ထမင်းနှစ်နှပ်စား  
 မည့်အစား သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ်  
 နည်းနည်းချင်းစားလျှင် ပိုကောင်း  
 သည်။ အစာအိမ်ရောဂါကို အစာ  
 စားနည်းစနစ် ပြောင်းပြီး ကုသနိုင်  
 သည်။ ဆေးမလိုပါ။

အပူအစပ် နှင့် အကြော်  
 အလှော်၊ အကင်များသည် အစာ  
 အိမ်နာရှိသူနှင့် လုံးဝမသင့်ပါ။

အရက်နှင့်ဆိုဒါအပြင် ဂတ်စ်ဖြင့် ဖိ  
 ထားသော ဖောက်လိုက်လျှင် အမြှုပ်  
 ထွက်သည့် အချို့ရည်၊ သံဘူးများ  
 ကိုပါ ရှောင်သင့်သည်။ ၎င်းတို့  
 သည် အစာအိမ်နာကို ခေတ္တမျှ  
 သက်သာစေသော်လည်း အစာအိမ်  
 ကို ရောင်စေပြီး အစာခြေရည်ကို  
 ဓာတ်ပျက်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်  
 သည်။ အစာစားပြီးလျှင် ငြိမ်ငြိမ်  
 ထိုင်နေခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားနေခြင်းတို့  
 တွင် လှုပ်ရှားနေခြင်းက ပို၍အစာ  
 ကြေစေနိုင်သည်။

ကြေသောအစာကို အူသိမ်  
 ဦးပိုင်းမှ အောက်ပိုင်းသို့ လျင်မြန်စွာ  
 သက်ဆင်းစေနိုင်သည်။ လူငယ်  
 လူလတ်ပိုင်းများတွင် အစာစားပြီး  
 လျှင် ထိုင်မနေဘဲ လှုပ်ရှားသွားလာ  
 မှုပြုလုပ်ခြင်းသည်သာ အကောင်း  
 ဆုံးဖြစ်သည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုအား  
 ကောင်း၊ အစာခြေအားကောင်းသည့်  
 အရွယ်တွင် နေ့လယ်အိပ်စက်ခြင်း  
 သည် အကျိုးမရှိပါ။

လူငယ်၊ လူလတ်များနှင့်  
 အသက် ၅၅ နှစ်ကျော်လာသော  
 လူကြီးပိုင်းများ အစာခြေရည်ထုတ်  
 နိုင်အားမတူပါ။ အာယုဗေဒ ဆေး  
 ပညာအလိုအရလည်း ‘ဝမ်းမီး’အား  
 မတူပါ။ လူငယ်များတွင် ဝမ်းမီးအား  
 ကောင်းနေသဖြင့် စားသမျှကြေနိုင်

သည်။ လူကြီးများတွင် ဝမ်းမီး အားနည်းလာပြီး အစာမကြေနိုင် သဖြင့် နေ့လယ်ထမင်းစားပြီးလျှင် အိပ်ငိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

တက်စာများဖြစ်သော ဆူးပုပ် ကြီး၊ ပဲကြီး၊ တညင်းသီး၊ ငါး သလောက် မျှစ်ချဉ်၊ ငါးဥများ၊ ငါးချဉ်၊ ပုစွန်ချဉ်၊ တမာချဉ်၊ ကြက် ဟင်းခါးသီး၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ခွေး တောက်ရွက်၊ ငါးပိကောင်၊ ငံပြာ ရည်ချက် စသည်များ စားပြီးသော အခါတွင်လည်း အိပ်ချင်ငိုက်မျဉ်း ချင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ တက်



စာနှင့် နေ့လယ်စာစားပြီးလျှင် ခေတ္တ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် အတက်သက် သာပြီး လူလည်း လန်းဆန်းသွား စေနိုင်သည်။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူ များလည်း နေ့လယ်တွင် အနားယူ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် သွေးပေါင် (blood pressure) တက်ခြင်းကို

သက်သာစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိ ရပါသည်။

ငယ်စဉ်က ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းတွင် နေခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျောင်းဆရာတော်ကြီးသည် နေ့လယ်ဆွမ်းစားပြီးနောက် တစ်နေ့ အိပ်ကျိန်းစက်လေ့ရှိသည်ကို အမှတ်ရမိပါသည်။ ဘုန်းကြီးများ သည် လူများကဲ့သို့ ညနေစာစားလေ့ မရှိသဖြင့် နေ့ဆွမ်းကို အဝစား (ဘုဉ်းပေး) လေ့ရှိကြသဖြင့် အစာ ကြေခဲခြင်းဖြစ်သည်။ ဆွမ်းစားပြီး အချိပွဲများ ကပ်လေ့ရှိကြရာ ပို၍ အစာကြေခဲသည်။

အစာမကြေလျှင် လေဖြတ်နိုင် သဖြင့် ညနေချိန်တွင် ထန်းလျက် နှင့်ဖျော်သော မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ဥသျှစ်သီးဖျော်ရည်၊ သစ်သီးဖျော်ရည် များ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆရာတော် ကြီးများကို လေရောဂါမှ ကင်းဝေး စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဝမ်းသက်လွယ်သူများသည် နေ့လယ်စာစားပြီးလျှင် ရေနွေးကြမ်း သောက်ပေးလျှင် အစာကြေပြီး ဝမ်းမှန်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်တတ်သူ များမှာ နေ့လယ်စာစားပြီးလျှင် သစ်သီးဖျော်ရည် တစ်ခုခုသောက် ပေးလျှင် ဝမ်းမှန်စေနိုင်သည်။ ငှက်ပျောသီးဖိုးကြမ်း၊ ရှောက်သီး

ဖျော်ရည်သောက်ပေးလျှင်လည်း ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးနိုင်ပါသည်။

နွေလယ်စာနှင့် ညနေစာများ စားလျှင် မိမိစားသောအစာတွင် ပါဝင်သည့် အရာကို လိုက်၍ ဆင်ခြင်သင့်သည်မှာ ဥပမာ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ ပဲဟင်းစသော ဝမ်းသက်စေသော အစာများပါလျှင် ထမင်းစားပြီးသောအခါ ရေနွေးကြမ်းအဖန်ရည် သောက်သင့်

အရည်ကို အပူအအေး သင့်ရာ ရွေးချယ်နိုင်လျှင် အစာအိမ်ကို မထိခိုက်ဘဲ အစာကြေစေပြီး ဝမ်းမှန်စေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နွေလယ်စာစားပြီး တစ်ရေးအိပ်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် မသင့်လျော်သော်လည်း သက်ကြီးဝါကြီး၊ ဘုန်းကြီးရဟန်းများ၊ လူအိုများသာမက ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေမကောင်းသူ၊ သွားလာလှုပ်ရှားမှု မပြုနိုင်သူများတွင် ကောင်းသော



အပြုအမူဖြစ်ပါသည်။ တစ်မေး၊ တစ်ရေးအိပ်စက်ခြင်းဖြင့် တခြားအာရုံထွေပြားမှုမရှိတော့သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူဓာတ် မှန်သမျှသည် ဝမ်းမီးသို့ အားဖြည့် ပေးသဖြင့် အစာခြေ အားကောင်းစေနိုင်သည်။

သား၊ ကောက်ညှင်း၊ တညင်းသီး၊ ဒံပေါက်၊ အုန်းထမင်း စသည်များ စားပြီးလျှင် အစာကြေစေရန် ရွှောက်သီးဖျော်ရည်၊ သံပရာဖျော်ရည်၊ လိမ္မော်၊ ကမ္ဘာလားသီးဖျော်ရည်များ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။ အစာပိတ်သောက်မည့်

ဝမ်းမီးကောင်းသဖြင့် ခြေသော အစာသည် ဝမ်းမချုပ်၊ စမြင်းမဖြစ်စေဘဲ နောက်တစ်ကြိမ် ဆာလောင်ခြင်းကို အားပေးသဖြင့် နောက်တစ်နေ့တွင်လည်း စားကောင်းလာမည် ဖြစ်ပါကြောင်း ရိုးရာဆေးပညာအမြင်ရှုထောင့်မှ လေ့လာမိသမျှ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

## အပန်းဖြေ အနားယူတတ်ရေး



တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးသော ခေတ်အခါကြီးနှင့် ရင်ပေါင်တန်းနေထိုင် လုပ်ကိုင်နေကြရစဉ် ကျားမ မရွေး၊ အရွယ်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ကိုယ်အနေမွန်းကျပ်၊ စိတ်အနေမွန်းကျပ်မှုများ မသိမသာ ခံစား နေကြရပါတယ်။ ခံနိုင်ရည်ရှိသေးတဲ့အခါမှာတော့ မသိသာလှပါ။ ဒဏ်အရှိန် မြင့်မားလာတဲ့အခါမှာတော့ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့လာပြီး အသက်၊ သွေး၊ ချွေးတို့နှင့် ပေးဆပ်ကြရမှာပါ။ ဒီလူမှုဒုက္ခတွေ၊ လောကဇရဲတွေက ကင်းလွတ်အောင် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်မှု လုပ်တတ်ကြရမှာပါ။ စရိတ်အသက်သာဆုံးနှင့် အဆင်ပြေဆုံး နည်းကတော့ အပန်းဖြေ အနားယူတတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ လူရူး လူမိုက်များပြောလေ့ရှိတဲ့ “အပန်းဖြေလို့ အပန်းပြေသွားတယ်ဆိုတာ ဘယ်အတိုင်းအတာနှင့် အကဲခတ်ပြီး သိရမှာလဲ။ အားကစားဆိုတာ အားမှ ကစားနိုင်မှာပေါ့” ဆိုတဲ့စကားတွေကို နားမယောင်မိစေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ဆောင်သင့်သော နည်းလမ်းကောင်းများကတော့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ သက်သာမှုရအောင်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ကြံ့ခိုင် လန်းဆန်းမှုရှိအောင် စွမ်းဆောင်ရန်ဖြစ်ပါတယ်။

**သစ်လုပ်ငန်း ရွှေဘော်**

လူကြီးပိုင်း အရွယ်ရောက်လာ သူတိုင်း ဘဝတွင် တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် ခါးနာသောဝေဒနာကို ခံစားကြရသည်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ သဘော ရှိတတ်ကြပါသည်။ ခါးနာ ဝေဒနာမှာ ခါးဆစ်များ၊ ခါးဆစ်ရိုး များ ရောဂါဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်တတ် သလို ၎င်းတို့နှင့်တွယ်မှီနေသော ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များ ယိုယွင်း ပျက်စီးဒဏ်ရာများကြောင့်လည်း

ခံစားရပြီး သမားတော်များနှင့် ပြသ အစစ်ဆေးခံပါက ဝေဒနာဖြစ်စဉ် ရာဇဝင်၊ အရိုးအဆစ်များ လှုပ်ရှား နိုင်မှုအခြေအနေနှင့် ရောဂါရှာဖွေ ရေးအတွက် ဓါတ်ခွဲ စမ်းသပ်စစ် ဆေးခြင်း၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်စစ်ဆေး ခြင်း၊ ကွန်ပျူတာဓါတ်မှန်ရိုက်စက် ဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း၊ သံလိုက် တုံ့ပြန်မှုပုံရိပ်ဖော်စက် (MRI Mag- netic Resonance Imaging)



# ခါးနာကုဖွယ် လမ်းငါးသွယ်

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာမြသိန်းဟန်

(အထွေထွေခွဲစိတ် အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး)

ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊ ဆီး ကျောက်တည်ရောဂါများနှင့် ဆီး အိမ်၊ သားအိမ်၊ သားဥ၊ သားဥပြွန် စသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ ရောဂါများကလည်း ခါးနာသော ဝေဒနာကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့်ပင် ခါးနာသောဝေဒနာ

စသည်ဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း များကို လိုအပ်သလိုဆောင်ရွက် ခြင်း ရောဂါဒဏ်ရာ အမျိုးအစား ပြင်းထန်မှုအခြေအနေများအပေါ် မူတည်ကာ လိုအပ်သော ပြုစုကုသ မှုများကို ပြုလုပ်ပေးကြရပါမည်။

ယခုတင်ပြမည့် ခါးနာကုဖွယ် လမ်းငါးသွယ်မှာ သာမန်ဖြစ်လေ့

ဖြစ်ထရှိသော သာမညခါးနာဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာပါက ပဏာမဆောင်ရွက်သင့်သည်များမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ ကလီဖိုရားနားရှိကြီးမှ အရိုးရောဂါကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ R.Douglas Orr အကြံပြုချက်များဖြစ်ပါသည်။

သာမန်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ၊ တစ်စုံတစ်ရာအား သယ်ယူမှုများ၊ အအေးမိမှု၊ နေသားတကျမဟုတ်သော အိပ်စက်မှု စသည်တို့ကြောင့် ခါးစနာလာပါက-

**(၁) ခေတ္တအနားယူပါ**

အိပ်ရာပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေပြီး နောက်ကျောကြွက်သားများအား အနားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အိပ်ရာပေါ်တွင် ရက်သတ္တတစ်ပတ် စသည်ဖြင့် နားနေရန်မဟုတ်ပါ။ ထိုသို့ကြာရှည်စွာ အိပ်ရာထဲတွင် နားနေပါက ခါးနာမှုကို ပို၍ပင် ဆိုးရွားစေတတ်ပါသည်။ ခေတ္တအနားယူလို့ ခါးနာသက်သာပါက ထပြီးအနီးအနားကို သွားလာလှုပ်ရှားကာ ကြွက်သားများကို ဆန့်တန်းပေးခြင်း၊ ဆွဲဆန့်ခြင်းများပြုလုပ်ပါက ဒုက္ခပေးနေ

သော ခါးနာမှုကို လျော့နည်းသွားစေပါသည်။

**(၂) ဆေးဝါးအသုံးပြုပါ**

ယခုခေတ်တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက်စေသော ဆေးဝါးများစွာကို ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ခါးနာရောဂါကိုလည်း သက်သာလျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ တချို့ဆေးများက နာကျင်မှုကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေကာ ကြွက်သားတင်းမာကျွဲခဲမှုကို ဖြေလျော့စေပါသည်။ ပါရာစီတမောလို ဆေးမျိုးကို ဆေးဆိုင်များတွင် တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူနိုင်သော်လည်း တချို့ဆေးများမှာမူ ဆရာဝန်၏ ဆေးအညွှန်းလိုအပ်ပါသည်။ NSAIDS ခေါ် စတီရွိုက်မဟုတ်သော ရောင်ရမ်းမှုလျော့စေသော ဆေးများဖြစ်သည့် အက်စပရင်၊



ဒိုင်ကလိုဖီနစ်၊ အီဘူပရိုဖင်စသော ဆေးများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများမှာ အစာအိမ်အမြှေးပါးကို ထိခိုက်သည်။ အစာအိမ်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အစာအိမ်အနာဖြစ်စေခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သဖြင့် အစာအနည်းငယ်စားပြီးမှဖြစ်စေ၊ အစာအိမ်ငရဲမီးအချဉ်ဓာတ်ကို တားဆီးစေသော ဆေးများနှင့်အတူ ဖြစ်စေ သုံးဆောင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

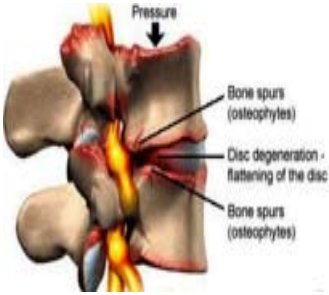
**(၃) အအေးမိခြင်း၊ အပူပေးခြင်း ဖြင့် ကုသပါ**

အရွတ်များ၊ ကြွက်သားများ အသုံးလွန်ပြီး ဆွဲဆန့်ခံရမှုဒဏ်ရာကြောင့် နာကျင်မှုဖြစ်ပေါ်ပါက အအေးပေးကုသခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ နာကျင်မှုကိုလည်းကောင်း လျော့နည်း သက်

သာစေနိုင်ပါသည်။ ရေခဲအိတ်များ၊ ရေခဲတုံးလေးများ၊ ရေခဲ ရေဆွတ်ထားသော မျက်နှာသုတ်ပဝါငယ်များဖြင့် နာကျင်နေသော ခါးအပေါ်သို့ တင်ပေးထားခြင်း သို့မဟုတ် ရေအေးဖြင့် ရေချိုးခြင်းဖြင့် အအေးပေးကုသခြင်းကို ပြုနိုင်ပါသည်။

အပူပေးကုသခြင်းဖြင့် တင်းမာနေသော ကြွက်သားများကို ဖြေလျော့စေပြီး ကြွက်သားတင်းမာကျွဲခဲမှုကို လျော့နည်းစေကာ နာကျင်မှုကို သက်သာစေပါသည်။ အပူပေးခြင်းဖြင့် လှုပ်ရှားနိုင်မှုကိုလည်း ပို၍သွက်လက်ကောင်းမွန်ပါသည်။ အပူပေးကုသမှုကို ရေနွေးအိတ်ကပ်ခြင်း၊ ရေနွေးဆွတ်ထားသော အဝတ်ဖြင့်ကပ်ပေးခြင်း၊ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးခြင်းအားဖြင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အအေးပေးကုသခြင်း၊ အပူပေးကုသခြင်းတွင် မည်သည့်ကုသခြင်းက ပို၍ သင့်တော်မည်ကို ဝေခွဲမရဖြစ်နေပါက ကုသမှုတစ်ခုခုဖြင့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ပါ။ သက်သာမှုကို တွေ့ရှိခံစားရပါက ၎င်းကုသမှုမှာ အဆင်ပြေနေသည်ဖြစ်၍



ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထူးခြားမှုမရှိပါက အခြားကုသမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးရပါမည်။ အအေးပေးကုသသည်ဖြစ်စေ၊ အပူပေးကုသသည်ဖြစ်စေ၊ အေးလွန်းပူလွန်းသောအရာများကို အရေပြားပေါ် တိုက်ရိုက်တင်ထားခြင်းမပြုဘဲ မျက်နှာသုတ်ပဝါငယ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီးမှသာ တင်ထားခြင်းဖြင့် အရေပြား ထိခိုက်လောင်ကျွမ်းမှုကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။



**(၄) နှိပ်နယ်ပေးခြင်း**

နာနေသော ခါးအား နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကြွက်သားတင်းမာမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ရောင်ရမ်းမှု၊ မာကျောနေမှုနှင့် နာကျင်မှုများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးသွားလာလှည့်ပတ်မှုကိုလည်းကောင်း၊ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ လှုပ်ရှားနိုင်မှုကိုလည်းကောင်း၊ ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။ ထိုသို့ နှိပ်နယ်ပေးမှုကို တတ်သိကျွမ်းကျင်သော သူများ (အနှိပ်သယ်) သို့မဟုတ် အီလက်ထရိုနစ်နှိပ်စက်ငယ်များကို အသုံးပြုဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ အရမ်း

ကာရေ ဆွဲဆန့်ခြင်း၊ ဖိနှိပ်ခြင်း၊ နင်းခြေခြင်းများမှာ ရောဂါ ဒဏ်ရာကို ပိုဆိုးဝါးစေနိုင်သဖြင့် ရှောင်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လက်ကိုင် နှိပ်စက်ငယ်များကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သွေးသွားလာမှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး နာကျင်မှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

**(၅) သမားတော်နှင့် ပြသစစ်ဆေးကုသမှုခံယူပါ**

ယခုကဲ့သို့ ခါးနာမှုမှာ မကြာခဏပို၍ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ ပို၍ အချိန်ကြာကြာခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်၏ လုပ်နေကျလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာများကို ပုံမှန်မဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ဒုက္ခပေး

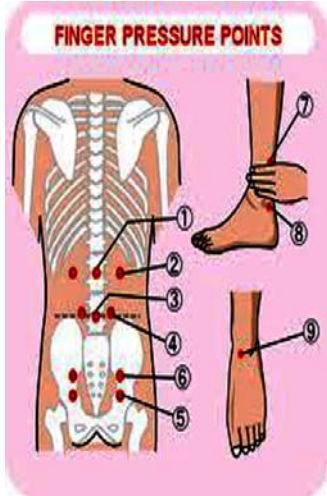


သော အခြေအနေရှိနေပါက တတ်သိကျွမ်းကျင်သော သမားတော်ကို ပြသစစ်ဆေးပြီး ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ခါးနာမှုမှာ သာမန်ကြွက်သားများ၊ အရွတ်များ၊ အသုံးပြုလွန်ပြီး ဆွဲဆန့်ခံရမှုထက် ပိုပြီး အခြားရောဂါဒဏ်ရာများ ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် စစ်ဆေးကုသမှုခံရန် လိုအပ်လှပါသည်။



သတင်းကောင်းကတော့ ခါးနာပြဿနာအများစုကို ခွဲစိတ်ကုသမှု မဟုတ်သော နည်းလမ်းများ

ဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ မကုသဘဲထားပါက ခါးနာပြဿနာသည် ပို၍ဆိုးဝါးလာပြီး လူ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ စာဖတ်မိတ်ဆွေများအနေဖြင့် သာမန်ခါးနာမှုကို “ခါးနာကုဖွယ်လမ်းငါးသွယ်” ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။ ထိုကံသင့်သောအချိန်အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းမှု မရှိပါကလည်း တတ်သိကျွမ်းကျင်သော သမားတော်များနှင့် ပြသစစ်ဆေး ကုသမှုခံယူနိုင်ရေးကို နှောင့်မနှေးဆောင်ရွက်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ရပါတော့သည်။



ယခုအမေ့ပြန်နေလျက်ရှိသည့် စာပေရေးချမ်းစင်စာစဉ်အတွက်  
လှူဒါန်းလိုပါက ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၊  
ပုန်း ၀၆၇ - ၄၀၂၂၄၂ နှင့် ညွှန်ကြားရေးမှူး(ထုတ်လုပ်)၊ ပုန်း ၀၁ - ၃၇၀၃၄၂၊  
၀၆၇ - ၄၀၂၃၇၀ တို့ထံ ဆက်သွယ် လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။