ဝိုးမြင့်လတ်
သက်ရည်ကျန်းမာ လုံသူတို့အတွက်...

## ကျန်းမာရေး အရင်းအမြစ်များ

"နေရောင်ခြည်၊ လေ၊ ရေနဲ့ အားကစားတွေဟာ အသက်ရှင်ရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အရင်းအမြစ်တွေပဲ"

ဟစ်ပိုခရေးတီး

ခေတ်သစ်ဆေးပညာ၏ ဖခင်ကြီး

***

## ဝိတိုရိယ ကြေညာစာတမ်းပါ
## ကျန်းမာရေးအခြေခံအုတ်မြစ်လေးရပ်

၁။ နည်းလမ်းကျကျ စားသောက်ပါ။

၂။ သင့်တော်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ။

၃။ ဆေးလိပ်ဖြတ်၊ အရက်လျှော့ပါ။

၄။ စိတ်သဘောထားတည်ငြိမ် မျှတအောင်ထားပါ။

***

## ကျန်းမာရေးပညာပေးနဲ့
## တိုင်းပြည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး

"တိုင်းသူပြည်သားတိုင်းဟာ ကျန်းမာရေးပညာ၊ စိတ်ဓာတ် ယဉ်ကျေးမှု၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ရေး ဗဟုသုတတွေကို ကောင်းကောင်း သင်ကြားခံယူရမယ်ဆိုရင် အဲဒီတိုင်းပြည်ဟာ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတာနဲ့ အမျှ တိုင်းသူပြည်သားတွေဟာလည်း ပိုပြီး ကျန်းမာလာကြမှာ ပဲ"

ပါမောက္ခဟု နိုကျောင်းကွမ်း

တရုတ်ပြည်မှ နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

***

## ဘက်မလိုက်တဲ့ ကျန်းမာခြင်း

"ကျန်းမာခြင်းရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ လူတိုင်းဟာ တန်းတူအခွင့်အရေးရှိတာချည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်သူကတော့ ဒုက္ခရောက်မှာ ပဲ။ စည်းကမ်းလိုက်နာတဲ့ သူကတော့ ကျန်းမာမှာ ပဲ။ ကျန်းမာခြင်းကတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘက်လိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှင်ဘုရင်ဧကရာဇ်ကြီးပဲဖြစ်စေ၊ သာမန်ပြည်သူတစ်ယောက်ပဲဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာခြင်းရဲ့ ရှေ့မှောက်မှာ တော့ တန်းတူပါပဲ"

***

## မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် စောင့်ရှောက်တဲ့ ပညာ

"ဒီနေ့ခေတ်မှာ ရောဂါဘယတွေ ပိုပြီးထူပြော များ ပြားလာတာဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ တိုးတက်များ ပြားလာလို့ ဆိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာအောင် စောင့်ရှောက်တဲ့ ပညာကို မမြှင့်တင်နိုင်လို့ ပါ။ လူထုကို ပညာမပေးနိုင်လို့ ပါ။ ဒီပညာကိုသာ လူထုထဲပြန့်နှံ့အောင်လုပ်ပြီး မြှင့်တင်နိုင်မယ်ဆိုရင် စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့ အမျှ ပိုပြီးကျန်းမာလာကြမှာ လည်း အမှန်ပါပဲ"

***

## မသိမှုကြောင့် အသက်ဆုံးမခံပါနဲ့

"ကမ္ဘာ့အကြီးဆုံး လူသတ်ရောဂါဟာဘာလဲ။ ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသွေးကြောရောဂါပါပဲ။ လက်ရှိအခြေအနေမှာ ကမ္ဘာမှာ လူလေးလောက်သေရင် တစ်ယောက်က နှလုံးသွေးကြောရောဂါကြောင့် ပါ။ ဒါဟာလည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို မသိလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် လူအများ သေဆုံးရတာဟာ ရောဂါကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မသိမှုကြောင့် ပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းကို စနစ်တကျသိရင် သေဆုံးနှုန်းဟာ ထက်ဝက်တောင် လျော့ကျသွားစရာရှိပါတယ်။ ထပ်ပြောပါရစေ။

မသိမှုကြောင့် အသက်ဆုံးမခံပါနဲ့ ။

မိုက်မဲမှုကြောင့် မသေပါစေနဲ့ "

ကျုံးတောက်ဟန်

တရုတ်လူမျိုး၊ ပါမောက္ခကြီး

***

## နွားနို့တစ်ခွက်၊ လူမျိုးအသက်

"ကလေးတွေကို ညမအိပ်ခင် နွားနို့တစ်ခါက်မှန်မှန်တိုက်ပါ။ တစ်နှစ်သားကနေစတိုက်ပါ။ နွားနို့ဟာ ကယ်လစီယမ် (ထုံးဓာတ်)ကို ဖြည့်စွက်ပေးပါတယ်။ ညမအိပ်ခင်မှာ တိုက်တာကတော့ ကလေးတွေရဲ့ ကြီးထွားဟော်မုန်းဟာ ညဘက်မှ စိမ့်ထွက်လေ့ရှိလို့ ပါ။ နွားနို့တစ်ခွက် မှန်မှန်တိုက်ရင် ဒီကလေးဟာ အရပ်အမောင်းကောင်းမယ်၊ ခုခံအားကောင်းမယ်၊ အအေးမိတာ အဆုတ်ရောင်တာတွေ မဖြစ်ဘူး။ ကျန်းမာတယ်။ ဒါကြောင့် နွားနို့တစ်ခွက်ဟာလူမျိုးတစ်မျိုးရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလို့ တောင် ပြောလို့ ရပါတယ်။

***

## ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ဖို့ အတွက် စကားတစ်ခွန်း

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် လျော့ဖို့ အတွက် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပြောလေ့

ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။

'ထမင်းမစားခင် ဟင်းချိုသောက်က ကျန်းမာသွယ်လျ မည်'တဲ့ ။

သိပ်ကိုသိပ္ပံနည်းကျတဲ့ စကားပါ။ ဟင်းချို သောက်လိုက်တယ်ဆိုတာနဲ့ နျူမိုဂက်စထရစ်နာဗ် (PNEUMO GASTRIC- NERVE)လို့ ခေါ်တဲ့ ဒသမဦးနှောက် နာဗ်ကြောကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ကို တုံ့ပြန်မှုပေးပါတယ် ။ ဦးနှောက်မှာ က ခံတွင်းထိန်းဗဟိုနာဗ် ရှိတယ်လေ။ ဟင်းချိုသောက်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီခံတွင်းထိန်းနာဗ်ရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ စားလိုစိတ် သုံးပုံတစ်ပုံဟာ အလိုအလျောက် လျော့ကျသွားတော့တယ်။ ဒီတော့ စားလိုစိတ် သုံးပုံတစ်ပုံဟာ အလိုအလျောက် လျော့ကျသွားတယ်။ နောက်ပြီး အစားစားတဲ့ အခါမှာ လည်း နှေးကွေးသွားတယ်။ ဟင်းချိုကို သောက်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ အများကြီးစားချင်တဲ့ စိတ်ဟာ ချက်ချင်း လျော့ကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းချိုသောက်ပြီးမှ ထမင်းစားရင် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် လျော့နည်းပြီး သွယ်လျသွားမှာ အမှန်ပါပဲ"

***

## သက်ကြီးရွယ်အိုတို့ အတွက် သတိစကားတစ်ခွန်း

"အဲဒါကတော့... 'မိနစ်ဂက် သုံးမျိုး၊ နာရီဂက် သုံးမျိုး'ဒါလေးပါပဲ။ 'မိနစ်ဂက် သုံးမျိုး'ဆိုတာက အိပ်ရာကနိုးနိုးချင်း ချက်ချင်းမထနဲ့ မိနစ်ဂက် ဆက်လဲနေ၊ ပြီးရင် မိနစ်ဂက် ထိုင်နေလိုက်ဦး၊ နောက်မှ ခုတင်ကနေတွဲလွဲချပြီး မိနစ်ဂက်နေ၊ ပြီးမှ လိုရာထသွား။ ဒါက မိနစ်ဂက်သုံးမျိုး။ 'နာရီဂက်သုံးမျိုး'ဆိုတာက နံနက် အိပ်ရာထရင်နာရီဂက် လမ်းလျှောက်

၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား။ နေ့လယ်ကျရင် နာရီဝက်အိပ်။ ညနေကျရင် နာရီဝက် လမ်းလျှောက်။ ဒါဆိုညဖက်အိပ်လို့ ကောင်းမယ်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာ သွေးတိုးတာတို့ လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ကဲ... မကောင်းလား"

***

## ဘယ်လိုပရိတိန်းကိုစားမလဲ

"လူတစ်ယောက်အတွက် ပရိတိန်းဓာတ်ငေ(အယ်လ်ဗျူမင်) ၁၀ပုံ ၃ပုံ လိုအပ်တယ်။ များ ရင်လည်း ငေကောင်းဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ အမိုင်နိုအက်ဆစ်တွေဆီးထဲပါသွားတော့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တာပေါ့။ နောက်ပြီး အစာမကြေဖြစ်တဲ့ အတွက် အူထဲမှာ အဆိပ်တောက်တွေ များ လာမယ်။ ဒီတော့ အသေစောမယ်။ အဲဒီလိုပဲ နည်းပြန်ရင်လည်း မဖြစ်ပြန်ဘူး။ ဒါဆို ပရိတိန်းကို ဘယ်လိုစားရင် ကောင်းမလဲ။

- ငါးကရတဲ့ ပရိတိန်းဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သွေးလွှတ်ကြောကို ပျော့ပျောင်းစေတာကြောင့် လေဖြတ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ။

- နောက်ပြီး အပင်ကရတဲ့ ပရိတိန်းထဲမှာ တော့ ပဲပိစပ်(ပဲငပိ)က အကောင်းဆုံးပဲ။ အမျိုးသမီးတွေအတွက် သွေးဆုံးကိုင်တာကို အထူးကာကွယ်ပေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ပဲပိစပ်မှာ ကမဟိုမုန်း အစွမ်းသတ္တိတွေ အများကြီး ပါတယ်လေ။ ဒါကြောင့်

- လေမဖြတ်ချင်ရင် ငါးများများ စားပါ။ သွေးဆုံးမကိုင်စေချင်ရင် ပဲပိစပ်များများ စားပါ။ ဒါပါပဲ"

***

## ၂၁ ရာစုအတွက် အရေးအကြီးဆုံး စကားနှစ်ခွန်း

"၂၁ ရာစုမှာ လူတိုင်းကို ကျန်းကျန်းမာမာ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဒီတော့ အရေအကြီးဆုံး စကားနှစ်ခွန်းကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့ပါရစေ။ ဒီတော့ အရေးအကြီးဆုံး စကားနှစ်ခွန်းကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့ပါရစေ။ ရှိသမျှ ဆေးဝါးတွေထက် ပိုအစွမ်းထက်တဲ့ စကားနှစ်ခွန်းပါ။ အဲဒါကတော့

၁။ ထမင်းစားရင် ၇ ပုံ ၈ ပုံ ဝရုံပဲစားပါ။ ဆိုလိုတာက ထမင်းဝိုင်းက ခွာလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ နည်းနည်းဆာနေသေးတယ်။ ထပ်စားချင်နေသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အချိန်မျိုးမှာ ပဲ စားတာကို ရပ်လိုက်ပါ။ ဒါဟာ ၇ ပုံ ၈ ပုံ ဝရုံစားတာပါပဲ။

၂။ လှေကားတက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ အနှေးပြေးပါ။ ကိစ္စရှိလို့ သွားရင် လမ်းလျှောက် သွားပါ။ အပေါ်ထပ်တက်ရင် ဓာတ်လှေကားမ စီးဘဲ ခြေလျှင်တက်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး အားကစားနည်းဟာ လမ်းလျှောက်ခြင်းပါပဲ။ ဒီလို ပုံမှန်လမ်းလျှောက် လှုပ်ရှားခြင်းအားဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်"

***

## အကောင်းဆုံး ကင်ဆာ ကာကွယ်နည်း

"လူ့ဘဝမှာ အပြင်းထန်ဆုံး နာကျင်ကိုက်ခဲပြီးကုသလို့ မရတာဟာ ကင်ဆာရောဂါပါပဲ။ အဲဒီကင်ဆာရောဂါကို ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို စားဖို့ ပါပဲ။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေကို စားဖို့ ပါပဲ။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေရဲ့ ထူးကဲတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေရဲ့ ထူးကဲတဲ့ အာနိသင်ကတော့ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေကို ထက်ဝက်လျော့နည်းစေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၂၀ ကျပ်သားကျော်နဲ့ သစ်သီး ၁၀ ကျပ်သားလောက် အမြစားပေးတာဟာ အကောင်းဆုံး ကင်ဆာကာကွယ် နည်းပါပဲ"

***

## အနီရောင် မိတ်ဆွေများ

"ဒီတစ်ခါတော့ အနီရောင်မိတ်ဆွေများ အကြောင်း ပြောပါရဇစ။ အမျိုးသားများ အတွက် ခရမ်းချဉ်သီးအနီတစ်လုံး (မှ ညှဉ့်နေရှုပ် ပိုကောင်းပါတယ်) တစ်နေ့တစ်လုံးစားရင် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ၄ ၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းစေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခရမ်းချဉ်းသီးရဲ့ အနီရောင်ဓာတ်ဟာ အဆီထဲမှာ ပျော်ဝင်လို့ ပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ တော့ ငရုတ်သီးအနီတောင့် နည်းနည်းစားပေးပါ။ စိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန် ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ငရုတ်သီး အနီတောင့်ဟာ ပူပင်ကြောင့်ကြတဲ့ စိတ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်

လို့ ပါပဲ။ တကယ်လို့ ကျန်းမာတဲ့ လူ ဆိုရင်တော့ အနီရောင်စပျစ်ဝိုင် နည်းနည်းသောက်တာ ကောင်းပါတယ်။ များ လို့ တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရက်များ တာဟာ ပြစ်မှုတွေရဲ့ နံပါတ်တစ် တားခံဖြစ်လို့ ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုထုတ်ပါတယ်။ 'အရက်နည်းလေ ကောင်းလေ' တဲ့ ။ ဒါက သိသင့်တဲ့ အနီရောင် မိတ်ဆွေများ အကြောင်းပါ"

***

## နီဝါရောင် မိတ်ဆွေများ

"နီဝါရောင် မိတ်ဆွေများ ဆိုတာ မုန်လာဥနီ၊ ဖရဲသီး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပြောင်းဖူးအရင့်နဲ့ ရွှေဖရုံသီး စတာတွေကို ပြောတာပါ။ သူတို့ မှာ က ဗီတာမင်အေဓာတ်တွေ ရှိတာကိုး။ ဗီတာမင်အေဓာတ် ချို့တဲ့ ရင် ကလေးတွေမှာ အအေးမိဖျားမယ်၊ ပါးသိ ရောင်မယ်။ လူလတ်ပိုင်း ဆိုရင်တော့ သွေးလွှတ်ကြောတွေ မာကျစ်မယ်၊ ကင်ဆာဖြစ်မယ်။ လူကြီးပိုင်းကျတော့ အမြင်စွမ်းအားချို့တဲ့ ပြီး မျက်စိမှုန်မယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးလူကြီးအားလုံးအတွက် ဗီတာမင်အေနဲ့ ပြည့်စုံဖို့ နီဝါရောင်မိတ်ဆွေတွေ လိုတာပေါ့ကွယ်"

***

## အသက်ရှည်ချင်ရင် ရေနွေးကြမ်း မှန်မှန်သောက်ပါ

ရေနွေးကြမ်းကို အင်္ဂလိပ်လို အစိမ်းရောင်လက်ဖက်ခြောက် (Green Tea) လို့ ခေါ်တယ်။ ရေနွေးကြမ်းထဲမှာ ပင်ပန်းတဲ့ ဒဏ်ကြောင့် စွဲကပ်တဲ့ ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို နှေးကွေးစေတယ်။ လန်းဆန်းနုပျိုစေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တောင်ပေါ်ဒေသတွေမှာ နေတဲ့ လက်ဖက်တောင်သူတွေဟာ အသက်ရှည်ကြတယ်။ ရှည်မှာ ပေါ့ သူတို့ ဒေသကထွက်တဲ့ လက်ဖက်ခြောက်ကို မှန်မှန်သောက်သုံးကြတာကိုး။ ဒါကြောင့် ရေနွေးကြမ်းသောက်တာဟာ အသက်ရှည်စေတယ်။ အဖုအကျိတ်ထွက်တာ လျော့နည်းစေတယ်။ သွေးလွှတ်ကြော မာကျစ်တာကိုလည်း လျော့နည်းစေတယ်"

***

## နံနက်အတွက် ကွေကာအုပ်တစ်ခွက်

"အဖြူရောင်ကွေကာအုပ်ဆိုတာ တကယ်တော့ 'မြင်းစားကျုံပါ။ ဒီနေ့ သုံးနေကြတဲ့ အရသာပါပြီး အသင့်ဖျော်ကွေကာအုပ်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာအရသာမှ မပါသေးတဲ့ အထုပ်ကြီးထဲက ကွေကာအုပ် သက်သက်ကို ပြောတာပါ။ ဒီကွေကာအုပ်ပြုတ်ဟာ ကိုလက်စထရော အဆီဓာတ်ကိုလည်း ကျစေတယ်။ နောက်ပြီး ထရှိုင်ဂလစ်ဆရိုက်ဒ် (Triglycerides) လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီဓာတ်ကိုလည်း ကျစေတယ်။ ပြီးတော့ ဆီးချိုရောဂါနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့ လည်း အလွန်ကောင်းတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝမ်းကိုပျော့စေတာပဲ။ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် အလွန်သင့်တော်တယ်။ ဒါကြောင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံရဲ့ ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း မစ္စစ်မာဂရက် သက်ချာဟာ နံနက်တိုင်း ကွေကာအုပ်ပြုတ်တစ်ခွက် သောက်လေ့

ရှိတယ်တဲ့ ။ အသက် ၁၀၁ နှစ်ရှိပြီဖြစ်တဲ့ ကူမင်တန်ပါတီရဲ့ ဝါရင့်ခေါင်းဆောင် 'ချန်လီဖူး' ဟာလည်း နံနက်တိုင်း ကွေကာအုပ်ပြုတ်သောက်တာပါတဲ့ "

***

## အဖိုးကြီးအို နာရွက်လို့ ခေါ်တဲ့ ကြွက်နားရွက်မှ ို

"ဟင်းချိုချက်တဲ့ အခါ ထည့်ရတဲ့ မှ ိုခြောက်ပန်းခြောက် အထုပ်ထဲက မည်းမည်းတွန့်တွန့်လေးတွေဟာကြွက်နားရွက် မှ ိုပေါ့။ အရပ်ထဲမှာတော့ အဖိုးကြီးအိုနားရွက်လို့ ခေါ်ကြတာ များ တယ်။ အဲဒီ ကြွက်နားရွက်မှ ိုဟာ သွေးပျစ်ချွဲမှုကို ကျဲစေတာကြောင့် သိပ်ဆေးဖက်ဝင်တယ်။ သွေးကျဲသွားတဲ့ အတွက် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားပြီ။ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ လည်း ခဲယဉ်းသွားပြီ။ တကယ်မှာ တော့ ဆံချည်မျှင် သွေးကြောကလေးတွေ ပိတ်ဆို့သွားရင်ပဲ လူကြီးတော်တော်များများ ဟာ ငေးတိ ငေးငိုင်နဲ့ ထုံထုံအအဖြစ်သွားကြတယ်။ သွေးကြောကြီးသာ ရုတ်တရက်ပိတ်ဆို့သွားရင်တော့ သွက်ချာပါဒလိုက်ပြီး ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေသွားလိမ့်မယ်။ ပေါက်သွားရင်တော့ ဦးနှောက်သွေးသွန်ပြီပေါ့။ အဲဒီအခါ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း ပိတ်ဆို့ကုန်တယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဦးနှောက်က အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး။ မှတ်ဉာဏ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါဟာ သွေးပျစ်ချွဲမှု လွန်ကဲတာကြောင့် ဖြစ်ရတာပဲ။ အဲဒီလိုမျိုးအတွက် ကြွက်နားရွက်မှ ိုဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တစ်နေ့ကို ငါးကျပ်သားလောက် ဟင်းချိုချက်သောက်တာနဲ့ တင် သွေးပျစ်ချွဲမှုကို ကျဲစေနိုင်တာပါ။ တရုတ်ရိုးရာနည်းအရ

တော့ ကြွက်နားရွက်မှိ၊ ၃ ကျပ်ခွဲသား၊ အဆီမပါ ဝက်သား ၂ ကျပ်ခွဲ သား၊ ချင်း ၃ ပြား၊ တရုတ်ဆီးသီးခြောက် ၅ လုံးနဲ့ ရေခြောက်ပန်းကန် ကို မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ၂ ပန်းကန်ကျော်အောင် ကျိုချက်ပြီး ဆားပြားထည့်၊ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပေးရင် ၄၅ ရက်ကြာတဲ့ အခါ ပိတ်နေတဲ့ သွေး ကြောတွေ ပွင့်လာပါလိမ့်မယ်တဲ့ ။ ကြွက်နားရွက်မှိုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရိုး ရာဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်မို့ သတိပြု မှတ်ထားစေချင်ပါတယ်"

***