

ဆင်ဖြူကျွန်း

ကျော်လွင်ဦး

အပျိုးသားအားနည်းရောဂါ

နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ



အမှာ စာ

အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ နှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး

ကျေးဇူးစကား

ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေး အတွက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူတွေ များ စွာ ရှိပါသည်။ အမှာ စာများ ကို လိုလိုလားလား ရေး သားပေးတော် မူကြသော သမားတော် ကြီး ဦးသော င်းနိုင်၊ သမားတော် ကြီး ဒေါက်တာ သက်ဆွေ (M.D.)၊ Health Update ဂျာနယ်မှ အယ်ဒီတာ ဒေါ်နွဲ့တင် တို့အားလည်းကောင်း၊ စာစီ စာမျက်နှာဖွဲ့ပေးသော မိုးသစ္စာ - မိတ္တူ စာစီစာရိုက်လုပ်ငန်းအားလည်းကောင်း၊ စာမူများ ကို ဖတ်ပေးသော ဆရာမ ဒေါ်သက်သက်မော်(ဒု - ဆေးခန်းမှူး)၊ ဆရာမ ဒေါ်ကေသွယ်မျိုး (မင်္ဂလာသုခဆေးခန်း)၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေပေးသူ ဦးလှတိုး (ရန်အောင်စာပေ) တို့အား များ စွာ ကျေးဇူးပြု ဥပကာရတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦး

မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌ (ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး)

သမားတော် ကြီး ဦးသော င်းနိုင်

(ဓမ္မာစရိယ အဘိဝံသ ၊ သုံးဘာသာဂုဏ်ထူး) ၏

အမှာ စာ

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး ရေး သားသော အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ နှင့် အခြားကျန်းမာရေး ဆောင်းပါး များ စာအုပ်ကို အစမှ အဆုံးတိုင် ဖတ်ရှုရာ ပြည်သူအများ ခံစားနေရသော ဝေဒနာရှင်များ အတွက် အထူးသင့်လျော်သော ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ရှုပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်သည် ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးရေး သားသူသည် သူ၏ ဆေးကုသသက် (၄၃) နှစ် ကြာ
ကာလအတွင်း : ဆင်းရဲစွာ တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသော ဝေဒနာသည်များ မှ
ပျောက်ကင်းအောင် လက်တွေ့ အသုံးပြုကုသချက်များ ကို အခြေခံ၍ အထူးအောင်မြင်စွာ
ပျောက်ကင်းသော ရောဂါ များ ကို ပြည်သူများ သိရှိကြ၍ ထို ရောဂါ များ မခံစားရစေခြင်းငှာ
မြင့်မြတ်သော သမ္မာဆန္ဒဖြင့် ရေး သားထားသည်ကို တွေ့ ရပါသည်။

သူ၏ အမျိုးသား ရောဂါ နှင့် အခြား ကျန်းမာရေး ဆေးဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်ကို
ဖတ်ရှုပြီးလျှင် ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်တို့ကို လက်တွေ့ အသုံးပြုသုံးပါက
မိမိတို့ခံစားနေရသော ရောဂါ ၊ ဝေဒနာများ လျင်စွာ ပျောက်ကင်းပြီး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သော
“အာရောဂျပရမာ လာဘာ” ဆိုသော တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော လာဘ်များ နှင့်
ပြည့်စုံခံစားရမည် ဖြစ်ကြောင်း...သို့ပါ၍ ဤစာအုပ်ကို လက်မလွှတ်တမ်း ဖတ်သင့်ပါကြောင်း
သတင်းကောင်း ပါးအပ်ပါသည်။

သမားတော် ကြီးဦးသော င်နိုင်

၁၆-၁၀-၂၀၁၂

သမားတော် ကြီးဒေါက်တာသက်ဆွေ (M.D)

ရှေ့ဆောင် တင်ဆွေ

(မင်္ဂလာဓမ္မဇောတိကဓဇ) ၏

ဥယျာဇဉ်

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးသည် တိုင်းရင်းဆေးဆရာနှင့် စာရေး ဆရာတစ်ဦး
ဖြစ်ပါသည်။တိုင်းရင်းဆေး လောကတွင် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ဝေဒနာရှင်များ အား
ကယ်တင်ကုသပေးရင်း အားလပ်သော အချိန်များ တွင် တိုင်းရင်းဆေးဆောင်းပါးများ နှင့်
ဘာသာရေး ဆောင်းပါးများ ရေး သးပြီး လုံးချင်းစာအုပ်များ လည်း များ စွာ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ယခုလည်း Health update Journal တွင် အပတ်စဉ်ရေး သားခဲ့သော

တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနပေါ်များ ကို စုပေါင်း၍ စာအုပ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် မျိုးဆက်သစ် တိုင်းရင်းဆေးဆရာမများ နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးသနာရှင်များ အတွက် လေ့လာကာ ပညာများ ရယူမှတ်သားနိုင်ကြပြီ ဖြစ်၏ ။

ဝေဒနာရှင်များ အနေဖြင့် လည်း မိမိတို့ဝေဒနာများ အတွက် ဆေးနည်းများ ပါ ဖော်စပ်သုံးစွဲနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိကြပေမည် ။ဆရာဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး ရေး သားသော ပညာပေးဆောင်းပါးများ တွင် ရောဂါ ၏ ဖြစ်ကြောင်းလက္ခဏာများ ၊ရှောင်ရန် ၊ ဆောင်ရန်နှင့် ဆေးနည်းများ ကို မထိန်မဝှက်ဖော်ပြထားသော ကြောင့် ပြည်သူလူထုအတွက် ထိုက်သင့်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရကြမည် မှာ မလွဲပါ။

တိုင်းရင်းသမားတော် ကြီးနှင့် စာရေး ဆရာကြီး ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦး၏ ပညာပေး ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်ကိုဖြင့် လက်မလွှတ်တမ်း ဝယ်ယူဖတ်ကြားမှတ်သားကြပါဟု မေတ္တာစေတနာ ပြည့်ဝစွာ ဖြင့် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ရပေသတည်း။

ဒေါက်တာသက်ဆွေ (ရှေ့ဆောင်တင်ဆွေ)

Ph.D (AYURVEDIC MEDICINE) (KOL -JNDA-)

ဖုန်း - ၀၉ ၇၃၀၅၇၁၅၂

Health Update Journal အယ်ဒီတာ

ဇ ဇ ဝ မှ ဒေါ်နွဲ့တင်၏

အမှာ စာ

ဆရာဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးက ကျွန်မတို့ Health update Journal ဂျာနယ် တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍမှာ ဖော်ပြခဲ့သည့် အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ နှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ ကို စုစည်းထုတ်ဝေသည့် သူ၏ စာအုပ်တွင် အမှာ စာရေး ပေးဖို့ တောင်ဆိုလာသည့်အခါ ကျွန်မ တော် တော် နှင့် မရေး ဖြစ်ခဲ့ပါ။

အမှာ စာတောင်းသူ ဆရာဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး ဆိုသူကလည်း

ကျွန်မတို့.ဂျာနယ် ပထမဆုံးစထွက်သည်မှာ ယခုတိုင်
အဆက်မပြတ်အောင်ထွက်စကတည်းက စာမူများ မှန်မှန်ပို.နေသူ
ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်တစ်ဦးပင် ဖြစ်သည်။

ဆရာရဲ့ စာတွေ က မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် စာတွေ ဖြစ်သော
ကြောင့် ကျွန်မတို့. ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်နှင့် ကိုက်ညီသည့်အတွက်ကြောင့် ဖော်ပြခဲ့ရခြင်း
ဖြစ်သည်။“ရှေးထုံးလဲမပယ် ဈေးသုံးလဲမလွယ်နှင့် ” ဟု ရှေးလူကြီးများ မှာ ကြားခဲ့သည့်
ဆိုစကားအတိုင်း မိသားစုကျန်းမာရေး အတွက် အရေး ပါသော တိုင်းရင်းဆေးဟု
ဆိုလျှင်လည်း မမှားနိုင်ပါ။မိမိတို့.အိမ်ရှိ မိသားစုများ မှာ ရုတ်တရက် နေထိုင်မကောင်း
ဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ်နှင့် လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိတဲ့ ဆေးနည်းတိုများ နှင့် လွယ်လင့်တကူကုသနိုင်ပြီး
ကျန်းမာလာကြတဲ့သူတွေ မြောက်များ စွာ ရှိပါသည်။

ကျွန်မတို့.ဂျာနယ်သည် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် မြန်မာအမျိုးသားပိုင် ဆေးပညာ
ထွန်းကားလာစေရန်နှင့် ပြည်သူ့.ကျန်းမာရေး ကို အထောက်အကူပြုရန်ဆိုသည့်
ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍကို တသီးတခြား ဖော်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်
မဟုတ်ပါလား။

တို့.ကြောင့် ဆရာဆင်ဖြူချွန်းကျော်လှိုင်ဦး၏ အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ နှင့်
အခြားကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ စာအုပ်လေး ကတော့ဖြင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ
ဗဟုသုတကို စိတ်ဝင်စားသူ၊ တိုင်းရင်းဆေးကို ယုံကြည်အားကိုးသူများ အတွက်
သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာကို ပေးစွမ်းနိုင်မည်. စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် ဖြစ်ပါကြောင်းနှင့်
စာအုပ်စင်၊ စာကြည့်တိုက်များ တွင် အမြဲထားသင့်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်သည်ဟု
ယုံကြည်မိပါသည်။

ဒေါ်နွဲ့.တင်

၉၉၀

Health update Journal

ဆင်ဖြူချွန်း ကျော်လှိုင်ဦး၏

ကိုယ်ရေး ရာဇဝင်

စာပေရေး ရာမှတ်တမ်းအကျဉ်း

မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ စလင်း၊ ဆင်ဖြူချွန်းမြို့နယ် ရေလဲကျေးရွာ၌ ၁၃၀၇ ခု (၁၉၄၅) ခုနှစ် ၊ တော် သလင်းလတွင် အဖ တောင်သူကြီး ဦးပိန် + အမိ ဒေါ်အေးစိန်တို့မှ မွေးဖွားခဲ့သည်။

ငယ်စဉ်အခါ အမရပူရ၊ ချောက်၊ ဟင်္သာတ၊ ပခုက္ကူ။

ရန်ကုန်မြို့ရှိစာသင်တိုက်ကြီးများ သို့ လှည့်လည်၍ ပညာသင်ကြားခဲ့ရာ အစိုးရ - ငယ် - လတ် - ကြီး စာမေးပွဲများ အောင်မြင်၍ နိကာယ်စာပေနှင့် ပိဋကတ်စာပေများ ကို သင်ကြားလေ့ကျက်ခဲ့သည်။

၁၉၇၂ ခုနှစ် မှ ၁၉၈၁ ခုနှစ် အထိ ကြိုပင်ကောက်မြို့နယ် မြို့တွင် ၊

ကံဦးကျေးရွာတွင် ကလေးသူငယ်များ အား ဘာသာ၊ သာသနာ၊ စာရိတ္တ၊ ယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများ ၊ မင်္ဂလာစာမေးပွဲများ ၊ သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ဘာသာ သာသနာအကျိုးများ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၉၆၄ ခုနှစ် ၊ ဆင်ဖြူချွန်းမြို့နယ် - ရေလဲ၊ ထနောင်းကုန်း၊ လက်ပံပင်ရွာတို့၏

အလယ်ဗဟိုရှိတွင် “အဂ္ဂဇေယျမှန်စေတီတော် ဘုရား” တည်ထားကိုးကွယ်နိုင်ရန် နှိုးဆော်စာများ ရေး ပေးခဲ့ရာမှ စာပေရေး သားခြင်းကို ဝါသနာပါပြီး စာပေလောကသို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မလောက၊ ဓမ္မဗျူဟာ၊ ဝေဒ၊ သင့်ဘဝ၊ အပျို၊ သီလဝ၊ ဓမ္မဝီရ၊ တိုင်းရင်းမေ၊

ယုဝတီ၊ စတား၊ နက္ခတ်ရောင် ခြည်၊ ရောင် ပြန်၊ လပြည့်ဝန်း၊ မနုစာရီ၊ ဂန္ဓရီ စသော မဂ္ဂဇင်းများ နှင့် Health ကျန်းမာရေး ဂျာနယ်နှင့် မြို့နယ် ဘာသာရေး ၊ သာသနာရေး အသင်းအဖွဲ့များ မှ အခါအားလျော်စွာ ထုတ်ဝေသော ရာပြည့်မဂ္ဂဇင်း၊ ရွှေရတု၊ ငွေရတု၊ စိန်ရတု၊ မဂ္ဂဇင်းများ နှင့် ဘုရားပွဲ၊ ပဌာန်းပွဲ၊ ထီးတင်ပွဲ၊ ဂုဏ်ပြုပူဇော်ပွဲ၊ ဘုန်းကြီးပျံ့ချပနပွဲ +

သိမ်အောင်ပွဲများ တို့တွင် ထေရုပ္ပတ္တိဂါထာ၊ ဂုဏ်ပူဇာ - ရတု ကဗျာ၊ စာညွှန်းများ နှင့် ဘာသာရေး၊ သာသနာရေး၊ ဘုရားသမိုင်းဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများ နှင့် တိုင်းရင်းဆေး ဆောင်းပါးပေါင်း အပုဒ်ရေ ၁၀၀၀ ကျော်ခန့် ရေး သားခဲ့သည်။ဆက်လက်၍ လည်း ရေး သားလျက်ရှိသည်။

၁၉၈၂ ခုနှစ် မှ စ၍ စာပေလုပ်သားအဖွဲ့သို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ပြီး ယခုအခါ တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ စာရေး ။ဆရာအသင်းအဖွဲ့တွင် အလုပ်အမှု ဆောင်တာဝန်၊ ဘဏ္ဍာရေး မှူတာဝန်များ နှင့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း၌ အလုပ်အမှု ဆောင်တာဝန်တို့ကို ယနေ့တိုင် ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

ထို့ပြင် ၁၉၆၉ ခုနှစ် တွင် တိုင်းရင်းဆေး (၃) ဘာသာအောင်မြင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၊ စာရေး ဆရာဘဝဖြင့် ရောက်ရှိလာသည့် လူနာများ အား တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖြင့် အထွေထွေ ရောဂါ များ စွာ ကို ကုသပေးခြင်း-

ဥက္ကလာပစေတီ မဟာမုနိဓမ္မာရုံ၌ (၄၇) ကြိမ်

၁၄/၂ ရပ်ကွက် ဗဟိုရိဓမ္မာရုံ၌ (၇၉) ကြိမ်

အမှတ် (၅) ဝိုင်း ဝိမုတ္တိကျောင်း၌ (၁၇) ကြိမ်

စသည်ဖြင့် တရားစခန်းပေါင်းများ စွာ တို့၌ ယောဂီပေါင်းများ စွာ တို့အားတိုင်းရင်းဆေးဝါးဖြင့် ကျန်းမာရေး ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ပြု၍ ကုသပေးခြင်း၊ အားလပ်သည့်အခါ ဘာသာရေး၊ သာသနာရေး ဆောင်းပါးများ နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအကြောင်း ဆောင်းပါးများ ကို ရေး သားခြင်းတို့ဖြင့် တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်တွင် မိသားစုနှင့် အတူ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက်ရှိပါသည်။

စာရေး သူ၏ အမှာ စာ

မြတ်စွာ ဘုရားသခင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော် မူသည်မှာ အနှစ် ငါးရာတိုင်ရောက်လတ်သော် သာဂလပြည်ရှင် ဘုရင်မိလိန္ဒရာဇာသည် နာဂသေနမည် တွင်

ထေရ်အရှင်အား လူတို့၏ သေခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါအတိုင်း

မေးလျှောက်ဖူးလေသည်။

“သေကြကုန်သော အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် သေချိန်ကာလသို့ ရောက်မှသာလျှင် သေကုန်ကြသလော၊ ဒါမှမဟုတ် သေချိန်ကာလသိုကမရောက်ဘဲလည်း သေကုန်ကြသလော” ဟုမေးလျှောက်ထားရာ-

လူတို့သည် သေချိန်ကာလသို့ရောက်၍ လည်း သေကုန်၏ ။

သေချိန်ကာလ မဟုတ်ဘဲလျက်လည်း သေကုန်၏ ။

သတ္တဝါတို့၏ သေခြင်းသည် တစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်၏ ။ကြွင်းသော ခုနစ်ပါးသော သေခြင်းသည် မိမိ၏ ကံကြွင်းရှိပါသေးလျက် သေသည် မည် ကုန်၏ ဟုအစချီ၍ သေခြင်းအကြောင်းတရားတို့ကို ဥပမာ မြောက်များစွာ ဖြင့် အရှင်နာဂသေနမထေရ်က မိလိန္ဒမင်းကြီးအား ထင်ရှားစွာ ရှင်းပြဖြေဆိုထားလေ၏ ။

အရှင်နာဂသေနမထေရ်၏ ဆိုလိုရင်းစကားမှာ -

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

သတ္တဝါအများ သေနေကြသည်မှာ ကံကြောင်းကြောင့် ချည်းမဟုတ်၊ ကျန်းမာရေး မလိုက်စား၊မသိနားမလည် မိုက်မဲမှု ၊ အနေအထိုင် အစားအသောက်တို့ မဆင်ခြင်မှု တို့ကြောင့် သေရသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သုတ္တန်ပိဋကတ် ခုဒ္ဒကနိကာယ်မှာ ဆိုထားပေသည်။

အသက်မရှည်ချင်ပါဘူး

ယခုအခါ အချို့သော လူတို့သည် အသက်ရှည်ရန် မဆိုထားနှင့် ၊ အသက် ၄၀ ကျော် ၅၀ တွင် ၊ ရောက်လာလျှင်ပင် အသက်ကြီးပြီဟု ယူဆကာ အလုပ်မလုပ်ကြတော့ဘဲ သားသမီးတို့အပေါ်၌ အခွင့်အရေး ယူကာ နေကြသူတွေ ထုနဲ့ ဒေး ရှိနေကြပေသည်။

လုပ်လက်စအလုပ်မှပင် အနားယူကြ၍ ငယ်စဉ်အခါက စုဆောင်းလာခဲ့သမျှ ဗဟုသုတများ ကိုပင် ဖျောက်ဖျက်ကာ အချိန်တွေ ကို အလဟဏ္ဌန်းတီးလျက် ကုန်လွန်စေကြပေသည်။

ရဲခဲလှသည့်လူ့ဘဝကို ရလာသည့်အခိုက် တန်ဖိုးရှိရှိ နေထိုင်လုပ်ကိုင်နိုင်အောင် ကျန်းမာပြီး ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းကာ အသက်ရှည်ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

“အသက်မရှည်ချင်ပါဘူး” ဟု ပြောကြသူများ မှာ အသက်ရှည်ခြင်းကို စက်ဆုပ်၍ မဟုတ်ပေ။ ကိုယ့်အရိုးကို မသယ်နိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှု ကို စက်ဆုပ်၍ ကြောက်ရွံ့၍ ဖြစ်ကြောင်း လူတိုင်း သိလောက်ပေသည်။ အသက်ရာကျော်တိုင်အောင် ကျန်းမာသန်စွမ်းကာ နေရလျှင်မူ ရဲခဲလှသော လူ့ဘဝကို မည်သူ့စွန့်ချင်ပါမည် နည်း။

အသက်ရှည်စေရန်နှင့် အသက်ရှည်သမျှ ကာလပတ်လုံး ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိရန်မှာ အလွန်လိုအပ်လှပေသည်။ အလွန်လည်း အဖိုးထိုက်တန်လှပေသည်။ အလွန်အဖိုးတန်သလောက် ခက်ခဲသော အလုပ် မဟုတ်ပေ။ ထိုအချက်များ ကို လိုက်နာသဖြင့် ခံစားရမည့် အကျိုးကျေးဇူးကား လိုက်နာပြုလုပ်ရမည့် တာဝန်နှင့် နှိုင်းစာလျှင် မိုးနှင့် မြေကြီးမျှ ကွာခြားပေသည်။

အသက်ရှည်ရှည်နှင့် ကျန်းကျန်းမာမာ နေချလျှင် စိတ်ထင်တိုင်း စိတ်အလိုလိုက်၍ နေထိုင်စားသောက်မှု ကို တော် လှန် ချို့ဖျက်ပြီးလျှင် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် နေထိုင်နည်း၊ စားသောက်နည်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားနည်းတို့ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ပြုမူလျက် လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့သာ လိုအပ်ပေသည်။

ကျန်းမာရေး နှင့် ပြည့်စုံခြင်းဆိုသည်မှာ

သို့မှသာ ကျန်းမာရေး နှင့် ပြည့်စုံသော လူသား တစ်ယောက် ဖြစ်လာပေမည် ။ ကျန်းမာရေး နှင့် ပြည့်စုံခြင်းဆိုသည်မှာ (ဝါ) ကျန်းမာရေး ကောင်းသော လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ရန်မှာ -

၁။စား၍ အရသာရှိခြင်း၊

၂။အိပ်၍ နှစ် နှစ် ခြိုက်ခြိုက်ပျော်ခြင်း၊

၃။ကိုယ်လက်ပေါ့ပါးသွက်လက်စွာ နှင့် နေထိုင်ကောင်းခြင်းစသည်တို့နှင့် ပြည့်စုံသူကို ဆိုလိုပေသည်။ဤကျန်းမာရေး နှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ရွှေ ငွေ စသော ရတနာတို့ဖြင့် လည်း ဝယ်၍ မရနိုင်သော လူတို့၏ ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး မှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် အစဉ်အဆက် တန်ဖိုးရှိ၏ ။ ကမ္ဘာပျက်၍ လူဟူသော သတ္တဝါ တစ်ယောက် မျှမရှိမှသာလျှင် ကျန်းမာရေး ဟူသော စကားလုံး ပျောက်ကွယ်တော့မည် ။လူရှိနေသမျှ ကျန်းမာရေး ဆိုတာ ရှိနေမည် ဖြစ်၏ ။

ကျန်းမာရေး သည် လူတိုင်း၏ ဖွားဖက်တော်

ကျန်းမာရေး သည် လူတိုင်း၏ ဖွားဖက်တော် သဖွယ် ဖြစ်၏ ။ ကျန်းမာရေး ကို မိမိတို့၏ အဖိုးထိုက် အဖိုးတန် ရတနာတစ်ပါးအနေနှင့် တန်ဖိုးထားသင့်၏ ။ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ပေါများ ခြင်းတစ်ခု အနေနှင့် လည်း တန်ဖိုးထားသင့်၏ ။

လူ့လောကတွင် အဖိုးတန်သည်ဟု အထင်ကြီးနေကြသော ရတနာရွှေ ငွေတို့ပင် ရှိလင့်ကစား ကျန်းမာရေး နှင့် မပြည့်စုံသူသည် စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာနှင့် အဘယ်မှလျှင် လူဘဝ၏ လောကစည်းစိမ်အရသာကို ခံစားနိုင်ပါတော့မည် နည်း။

တင်းပြည့် ၊ ကျပ်ပြည့် ၊ ကျန်းမာသူသည် ရတနာ, ရွှေ , ငွေ ပစ္စည်းအထွေထွေနှင့် ကြွယ်ဝကုန်လုံခြင်း မရှိစေကာမူ၊ ထမင်းတစ်လုပ် ရှာစားနိုင်သော အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတစ်ခုကား ဧကန်မချွတ် ရရှိနိုင်သေး၏ ။

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူသည် အမျှော်အမြင် အကြံဉာဏ်တို့ များ စွာ ရှိမည် ။ အမျှော်အမြင် အကြံဉာဏ်တို့ များ စွာ ရှိမည် ။အမျှော်အမြင် အကြံဉာဏ်ရှိသူတို့ကား လိုချင်တာအားလုံးကို ရရှိနိုင်မည် ။ကျန်းမာရေး နှင့် ပြည့်ဝသူတို့အဖို့ မည် မျှ မျှော်လင့်ဖွယ်များ ပေသနည်း။မည် မျှ စိတ်ချမ်းသာလိုက်ပါသနည်း။ ကျန်းမာရေး နှင့်

မပြည့်စုံသူတို့မှာ မူကား အိပ်ရာထဲနှင့် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတို့မှာ ပင် အချိန်ကုန်၍ ငွေကုန်၊ လူပမ်း ဖြစ်ကာ ဘဝ၊ မသာမယာ စိတ်မချမ်းမသာဖြင့် နေကြရပေမည် ။ရှိသည့် ဥစ္စာဓနတို့သည်လည်း အသုံးမဝင်နိုင်တော့ချေ။

ထို့ကြောင့် ဥစ္စာဓန ပေါကြွယ်ဝခြင်းထက် ကျန်းမာရေး နှင့် ပြည့်စုံစွာ နေနိုင်ခြင်းကို ပိုမို တန်ဖိုးထားသင့်ပေသည်။ ကျန်းမာရေး နှင့် ထာဝစဉ်ပြည့်စုံစွာ နေနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်သော အချက်မှာ -

၁။ ကာကွယ်ရေး

၂။ ကုသရေး ဟူ၍ အချက် ၂ -ချက် ရှိသည်။

ထိုတွင် -

၁။ ကာကွယ်ရေး သည် အနာ ရောဂါ မ ဖြစ်မီက ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ရသော ကြောင့် ကုသရေး ထက် အဆပေါင်းများ စွာ အရေး ပါ၍ အလွန်ပင်လိုအပ်လှပေသည်။

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

ထိုဥပမာကဲ့သို့ အနာ ရောဂါ မ ဖြစ်မီက ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူ၍ သင့်မြတ်လှပေ၏ ။

ကံကို ပုံချတတ်ကြ၏

မြန်မာပြည်၌ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာစေရန်၊ သန်းစွမ်းစေရန် ကာကွယ်ခြင်းကို လိုက်စားသူ အလွန်နည်းပါးလှ၏ ။ အနာ ရောဂါ ရ၍ သေသော အခါကျမှသာလျှင် မောင် ဘယ်သူတော့ အကြောင်းကံ မကောင်း၍ သေရတာ ဘဲဟု ကံကိုသာ ရိုးမယ်ဖွဲ့ ပြောကြ၏ ။ ကံကို အစွဲသန်ကြ၏ ။ ကံကို ပုံချတတ်ကြ၏ ။ အမှန်စင်စစ် နေရာတိုင်းမှာ ကံကိုချည်း အစွဲမသန်သင့်ပေ၊ အပြစ်ပုံမချသင့်ပေ၊ ဖြစ်ရသည့် ကြောင်းလက္ခဏာတို့ကို အမှန်ရအောင်

စိစစ်သင့်၏။ ထိုအဖြစ်ကို အတုယူ၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်၊ ရှောင်ရှားသင့်ကြ၏။

အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန် စသော နိုင်ငံခြားသားများ သည် ကံဆိုသည့်အရာကို ပဓနမထားဘဲ စိတ်ကို ကြည်လင်ပျော်ရွှင်အောင်နေကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာသန်းစွမ်းမှု ကိုလည်း အထူး အလေးပေးကာကွယ်ပြုပြင်၍ နေကြသဖြင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းကြပေသည်။ အသက်ရှည်ကြပေသည်။

ဥတုသပ္ပာယ်မှုစွာ ကျင့်သုံး

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

ကြေကျက်လွယ်သော အစာအာဟာရများ ကို အချိန်မှန်မှန် မျှမျှတတစား၍ အစာအာဟာရဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် ပြုပြင်နေထိုင်၍ ကာကွယ်ကြသည်။

သင့်တော် ရာဆေးဝါးတို့ဖြင့် လည်း ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ကာကွယ်ကြသည်။ ကြံဆသုံးဆောင် နှိပ်ကြသည်။

အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန် စသော လူမျိုးခြားများ မှာ မြန်မာလူမျိုးများ ထက် ပို၍ ကျန်းမာကြပြီးလျှင် အသက်ရှည်ကြသည်ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး သက်တမ်း၌ တွေ့မြင်ကြရသော ကြောင့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ကံတစ်ခုတည်းကိုသာ အစွဲမသန်ကြဘဲ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါးတို့ဖြင့် ဤရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကျန်းမာပြီး သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်၍ ရပ်တည်နေထိုင်နိုင်ကြစေရန်-

(၁) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ နေ့စဉ် အချိန်မှန်ပြုလုပ်အားထုတ်ကြပါ။

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

လေကောင်းလေသန့်ရှုရှိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ကို
ယခုပြုနေသည်ထက် သုံးဆပိုလုပ်ပြီး ၊ အစားအစာ စားသောက်မှု အချိန်မမှန်ခြင်းတို့၊
ယခုပြုလုပ်နေခြင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံလောက် ခြုံခြုံလုပ်ကိုင်လိုက်လျှင် ဘယ် ရောဂါ မျှလည်း
ဖြစ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။

သို့မှသာ လူတိုင်းကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစွာ
သက်တမ်းစေ့အသက်ရှင်နေနိုင်ရေး နှင့် ရောဂါ ဘယ ကင်းရှင်းရေး အတွက် ဤစာအုပ်မှ
ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ နှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာ ရရှိကြမည် ဖြစ်သည်။

သမိုင်းတန်ဖိုးမြင့်မားသည့် မြန်မာ့ဆေးပညာ

လူတိုင်းလူတိုင်း ရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ကုသမှု
ခံယူခြင်းတို့ကို တတ်သိ နားလည်ထားရန် လိုအပ်လှပေသည်။ ထိရောက်သော ကုသမှု တွင်
ခေတ်မီဆေးပညာများ အပြင် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး ပညာဖြင့်လည်း ကုသမှု
ခံယူကြစေလိုသည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် သမိုင်းတန်ဖိုးမြင့်မားသည့်
ရှေးဟောင်းမွေအနစ် ဆေးပညာတစ်ရပ် ဖြစ်သည်ကို သိထားစေ၊ တတ်ထားစေ၊
နားလည်ထားစေချင်သည်။

စာရေး သူသည် မြန်မာသမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက် မြန်မာ့ရာသီဥတု၊
ရေမြေသဘာဝ၊ တောတောင် မြန်မာယဉ်ကျေးမှု ၊ ရိုးရာအမွေအနှစ်
ဓလေ့ထုံးတမ်းစဉ်လာများ ထုံမွမ်းလျက် တည်တန့်ခဲ့သော ထီးသုံးနန်းသုံး တော်
ဝင်ဆေးပညာများ ကို လူတိုင်း တတ်သိနားလည်စေချင်သည့် စေတနာဖြင့် ဤကျန်းမာရေး
ဆေးဆောင်းပါးများ ကို ရေး သားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ

ရှေးအခါနှင့် ယနေ့အချိန်တွင် မြို့ပြနှင့် ကျေးလက်နေပြည်သူများ သည်
မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ကို အားကိုးယုံကြည်စွာ
အသုံးပြုလျက်ရှိပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူဦးရေအများ ဆုံးနေထိုင်သည့် ကျေးလက် ဒေသများ

နှင့် ဝေးလံခေါင်းပါးသော အစွန်အဖျားဒေသရှိ လူတို့ပါမကျန် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆေးဝါးအကြောင်း သိစေချင်လွန်းလှသည်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းစေချင်လွန်းလှသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း : သဘာဝအလျောက် ပေါများ စွာ ဖြစ်ထွန်းပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော သဘာဝသယံဇာတ အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည့် အဖိုးတန် ပရဆေးပင်များ ရေထွက်၊ မြေထွက်နှင့် တိရစ္ဆာန်ထွက် ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ ကို ပြည်သူများ ၏ ကျန်းမာရေး အတွက် အသုံးဝင်ပုံကိုလည်း ပိုမိုတန်ဖိုးထား အရေး တယူ သိစေချင်လှသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ကို ပိုမိုတန်ဖိုးထားလေ့ကျင့်လိုက်စား သူသသည် သန်စွမ်းကြံ့ခိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့်

ကောင်းစွာ နေနိုင်ခြင်း

ကောင်းစွာ စားနိုင်ခြင်း

ကောင်းစွာ စားနိုင်ခြင်းကောင်းစွာ စီးပွားရေး အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊

ကောင်းစွာ အိမ်မှု ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း၊

ကောင်းစွာ တရားဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်ခြင်း၊

စသည့် ကောင်းမှု အထွေထွေတို့ကို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေမည် ။

သို့ ဖြစ်၍ လူသားအားလုံးတို့သည် မိမိတို့၏ ရရှိထားသော ခန္ဓာကိုယ်ကို- မည် သို့ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်မည် ၊

မည် သို့ ကျန်းမာအောင် စားသောက်မည် ၊

မည် သို့ ရောဂါ မကပ်ရောက်အောင် ပြုမူကာကွယ်မည် ၊

မည် သို့ သော လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ပြုလုပ်မည် - ဟု ဆင်ခြင်သုံးသပ် စုစမ်းနိုင်သော ဉာဏ်ပညာ၊ အသိတရားများ ရရှိရန် လိုအပ်လှပေသည်။

ကျန်းမာရေး အသိအမြဲရှိကြစေရန်

ဤသို့ အသိဉာဏ်ရရှိဖို့မှာ -

ကျန်းမာရေး စာစောင်ဂျာနယ်များ၊

ကျန်းမာရေး မဂ္ဂဇင်းများ၊

ကျန်းမာရေး ပညာပေးစာအုပ်များ၊

ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ ဟောပြောပွဲများ စသည်တို့ကို ဖတ်ဖို့၊ နားထောင်ဖို့

အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ထိုလူသားအားလုံးတို့ ကျန်းမာရေး အသိပညာဗဟုသုတများ ကို

ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေး အသိ အမြဲရှိကြစေရန်ဟူသော

ကောင်းမြတ်သော စေတနာ သမ္မာဆန္ဒဖြင့် ဤစာရေး သူသည် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးနှင့်

ပတ်သက်သော ကုထုံးကုက္ကနနှင့် တကွသော ပညာပေးဆောင်းပါးများ ကို ဟို နှစ်

အတန်ကြာကြာကပင် ကြိုကြား၊ကြိုကြားနှင့် ကြိုးစားပြီး ရေး သားလာခဲ့ပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာကဏ္ဍတစ်ရပ်

ထိုရေး သားထားသော စာမူများ ကို ဘယ်ဂျာနယ်၊ ဘယ်မဂ္ဂဇင်းမှ လည်း မပို့

ဖြစ်ဘဲ အချိန်ကာလအားဖြင့် ကြာမြင့်စွာ သိမ်းဆည်းထားခဲ့မိသည်။ Health update

Journal ဂျာနယ်နှင့် ဆက်စပ်မိပြီး ၎င်းဂျာနယ်စတင်ထွက်ရှိသည်မှ ယခုတိုင်

တိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍတစ်ရပ်အနေဖြင့် ဖော်ပြပေးသဖြင့် ၎င်းအယ်ဒီတာချုပ်နှင့် တကွ

စာတည်းအဖွဲ့ဝင်များ၊ ထုတ်လုပ်ပေးသူများ အားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်မိပါသည်။

ယခု Health Updates ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ရသော စာမူများ မှာ

ပုဒ်ရေအတော် များများ ရရှိလာခဲ့ပေပြီ။ရရှိလာသော ထိုပညာပေး တိုင်းရင်းဆေး ကျန်းမာရေး

ဆောင်းပါးများ ကို -

စာဖတ်သူ ပရိသတ်အချို့မှ လည်းကောင်း၊

ဆေးခန်းလာရောက်ကုသသူ အချို့လူနာများ မှလည်းကောင်း၊

အချို့သော မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းများ မှ လည်းကောင်း၊ စုစည်း၍ စာအုပ်ထုပ်ဝေရန် တိုက်တွန်းကြပေသည်။ အကြံပြုကြပေသည်။ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဆန္ဒကို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ဖြည့်ဆည်းပေးသော အားဖြင့် Health Update ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြပြီးခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေးဆောင်းပါးအချို့ကို “အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ နှင့် အခြားကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ ” ဟူသော အမည် ဖြင့် စာအုပ်အဖြစ် စုစည်းထုတ်ဝေလိုက်ရပါသတည်း။

၂၀၁၃-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦး

၁၃၇၅ - ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလ

ကျမ်းဦးပဋိညာဉ်စကား

ယာဝ သက္ကံ လိဒါမိ၊ မမ ဉာယဝိ ဇနာနံ ၊

အာရဘိတွာန အတ္တယ၊ သုခံ ဝဟန္တယံ ဂန္တံ ။

အဟံ - မနတ္ထဒုလ္လဘကို ပုညကံထောက် လူ့ဘုံရောက်ဘိ ရရှိလာသူ ဆင်ဖြူကျွန်း ကျော်လှိုင်ဦးခေါ် တပည့်တော် သည် ၊ ဇနာနံ - ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ရရှိလာသဖြင့် ခန္ဓာဒုက္ခ မလွတ်ရဘဲ ဆင်းရဲနေသူ လူအပေါင်းတို့၏ ၊ အတ္တယဝိ - ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ရောဂါ နောက်သဖြင့် နှုတ်ဗျာဓိ ဒုက္ခရှိကို ဩသမိနှင့် တွေ့ သိသက်သာ ချမ်းသာစေခြင်းအကျိုးငှာ လည်းကောင်း၊

ဝါ - အတ္တယဝိ - ဆယ်ဖြာပုည ကုသလကို နှုတ်ရင်တိုင် အခြေခိုင်လျက် စဉ်ဆက်အားကြီး ဉာဏ်စဉ်တိုး၍ ချမ်းသာစေခြင်း အကျိုးငှာလည်းကောင်း၊ မမ - ထူးကဲမြတ်လှ လူ့ဌာနဝယ် နေသည့်ပမာ ရောက်ရှိလာစဉ် သတိဝင်သူ ဆင်ဖြူကျွန်းကျော်လှိုင်ဦးခေါ် တပည့်တော် ၏ ။

ဉာဏ်ပိ - သံသာစက်ဝယ် ကျင်လည်ရသော်၊ ခုခေါ်ဘသ ပစ္စက္ခမှ စ၍ မဆိုင်
ဘဝတိုင်းမှာ ပညာပါရမီ ပြည့်မှီခြင်းဟူသော ပညာဉာဏ် အကျိုးငှာလည်းကောင်း၊ သန္တာယ -
သူတော် လမ်းစဉ် ဆင်ခြင်ချမှတ် ရည်ရွယ်လတ်၍ ၊ ယာဝသက္ကံ , သဒ္ဓါ , ဝီရိ , သတိ , ပည -
ခြေခံရာမှီး ချီးနှီးကာလ ပယ်ချခိုင်ခိုင် စွမ်းနိုင်သလောက်၊ အာရဘိတ္တာန - ယောက်ျားမှန်က
ပြုရမည် ကမ္ဘာ့လက်ရိုး လုံ့လမျိုးကို ဆိုရိုးစကား စိတ်မှာ ထားလျက် မနားကြိုးကုတ်
စွမ်းအားထုတ်၍ ၊ ယံကန္တံ - အာရောဂျပရမလာဘာ ကျန်းမာခြင်း လာဘ်၊ မိန့်ရပ်စကား
အရိသားမို့ ပြည်ထွားဝေဆာ ကျန်းမာခြင်း လာဘာနှင့် ၊ ပညာပေးဆောင်၊
“အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ နှင့် အခြားကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများ ” မည် :ထားမှည့်ခေါ်
အကြင်ဆေးကျမ်းတော် မြတ်ကို၊

လိဒိဇိဇာလူတို့အတွက် အားကိုးချက်မို့ စိတ်လက်ပျော်စွာ ရေး လိုက်ပါတော့အံ့၊
သော ဂန္ဓော - အာရောဂျပရမလာဘာ ကျန်းမာခြင်း လာဘ်-ထိုဆေးကျမ်းတော် မြတ်သည်၊
သုခံ - ဆင့်တန်းဖြာဖြာ အလွှာသီးသီး ငယ်ကြီးမဟူ လူမျိုးမရွေး အရေး ရေး အဖုံဖုံ
စုံလင်လှစွာ လူတကာတို့၏ ချမ်းသာကို၊ ဝဟန္တု-နေ့ညဉ့် နာရီ စက္ကန့်၊ ဆီတိုငါ့၊ မယိုင်ချိန်စေ၊
ချမ်းမြေ့ကြည်သာရွှင်လန်းဖြာအောင် ရွတ်ဆောင်နိုင်ကြပါစေသတည်း။ ။

(၁)

၁။ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ

ယောက်ျားမှာ ဆီး၊ မိန်းမမှာ မီး -

ယောက်ျားမှာ သေး၊ မိန်းမမှာ သွေး -

ဟူသော စကားပုံ ရှိသည်။

ပြောလိုသည်မှာ ယောက်ျားများ ဌ ဆီးသည် အရေး ကြီးသလို မိန်းမများ ဌ သွေးသည် အရေး ကြီးပေသည်။

အမှန်မှာ ဆီး ရောဂါ သည် အမျိုးသား၊အမျိုးသမီး ကျား/မ မခွဲခြားဘဲ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။

ပထမ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါ ၅ မျိုးရှိကြောင်း သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆီး ရောဂါ ၅ မျိုး

၁။ သော မ ရောဂါ - ဆီးလွန် ရောဂါ

၂။ မုတ္တဃိတ် ရောဂါ - ဆီးအောင့် ရောဂါ

၃။ မုတ္တဃိတ် ရောဂါ - ဆီးချုပ် ရောဂါ

၄။ အသွိကာ ရောဂါ - ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ

၅။ မရမေဟ ရောဂါ - ဆီးချို့ရောဂါ

ဟု ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ ၅ မျိုးရှိကြောင်း သာရကောမုဒိစသော ဆေးကျမ်းများ မှာ ရှေးမြန်မာသမားတော် များ ဖွင့်ဆိုထားကြသည်။ ယခုအခါမှာ မူ ထို ရောဂါ ၅ မျိုးအပြင် -

ဆီးပူ ညောင်းကျရောဂါ

ဆီး ကျောက်ကပ် ရောဂါ

ဆီး ကျိတ်ရောင် ရောဂါ

ဟု ဆီး ရောဂါ မှ တဆင့်၊ ဆင့်ပွား ရောဂါ များ လည်း အ ဖြစ်များ လာနေပါ၏ ။

ထို ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့အထဲမှ ယခု ဤ၌ တင်ပြလိုသော ရောဂါ မှာ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်သည်။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းမှာ -

၁။ နေပူမီးပူ ခံလွန်းခြင်း

၂။ နေပူ မီးပူထဲမှာ ကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း

၃။ နေပူပူ ခရီးကြမ်းကို ကြာရှည်စွာ ခရီးသွားရခြင်း

၄။ အပူ၊ အစပ်၊ အဖန်၊ အချစ်စာများ လွန်စွာ စားသုံးခြင်း

၅။ မေထုန်လွန်ကဲခြင်း

၆။ လိင်အပျော်အပါး လိုက်စားခြင်း

၇။ အညောင်းထိုင်မှု များ ခြင်း

စသည့် အကြောင်းအချက်များ ကြောင့် ၊ ကျင်ငယ်အိမ် (ဆီးအိမ်)မှာ အပူငုတ်၊ အပူစွဲ အပူလောင်မြိုက်သည့်အတွက် သုတ်ဓာတ်များ ပျက်စီးပြီး၊ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆီးပူ ညောင်းကျရောဂါ ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ က ရိဖြူရီနီ ရောဂါ ဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြသည်။ရိဖြူရီနီ (ခေါ်) ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ၏ မူလဇစ်မြစ်မှာ အေးသော ပူသော ရသာ(၇)ပါးတို့ကို စာမျိုးအပ်သည်ရှိသော် အအေး၊ သီတများ လျှင် အအေးဘက်သို့လိုက်ပြီး အပူများ လျှင် အပူဘက်သို့လိုက်ကာ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်

မှာ သီတတေဇာတို့သည် အစာသစ်၊ အစာဟောင်းအိမ်နှင့် နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊
ဆီးအိမ်တို့မှာ ကိန်အောင်း တည်ရှိသွားကြပေသည်။

ထိုနည်းတူစွာ ပင် ရသာ (၆) ပါး၊ ရသာ (၇) ပါးတို့သည် အပူဏှများ လျှင်
အပူဘက်ကို လိုက်ပြီး၊ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဥဏှတေဇာဓာတ်တို့သည်
အစာသစ်၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့မှာ ကိန်းအောင်းတည်ရှိနေကြပေသည်။

ဆီးပူနာ

၎င်း - တည်ရာ (၅) ဌာနတို့တွင် ကျောက်ကပ်အိမ်မှာ အပူခိုး၊ အပူရှိန်၊
အပူငွေ့တို့သည် မီးပွား၊ မီးပေါက် ကျရောက်သည်မျှမက အလွန်ပူပြင်းစွာ
ကျရောက်လာသည့်အခါ ဗဟိဒ္ဓ ဩကာသလောက၌ အအေးရှိန် အအေးငွေ့၊ အအေးဓာတ်၊
အအေးကလပ်တည်း ဟူသော သီတနှင့် တူမျှသည့် ညီညွတ်မှု သမဘာဂမ ဖြစ်ဘဲ
ရန်ဘက်ဝိရောမိ ဒေါသဖြင့် ဆန့်ကျင်ကြပြီးသော် - ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်၏ ။
ထို့ပြင် ကျောက်ကပ်အိမ်မှ အပူခိုး၊ အပူရှိန်တို့သည် ဆီးအိမ်ကို လောင်ကျွမ်းခြင်း
ပြုကြသည့်အခါ အပေါ်မှ အပူရှိန် အပူငွေ့အုပ်သည့်အတွက် ဆီးအရောင် ဟာ နီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊
နည်းခြင်းများ ဖြစ်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ဆင်းသက်လာရသည်ကို ဆီးပူနာ ဖြစ်၏ ဟု
ခေါ်ဆိုကြသည်။

၎င်း- ဆီးပူ ရောဂါ မှ တဆင့်၊ ရိဖြူကျခြင်း၊ ရီနီကျခြင်း၊ ဆိုပြီးထပ်ဆင့် ခွဲခြား
ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်သည်။ ဆီးပူညောင်းကျ (ရိဖြူကျခြင်း) ဆိုသည်မှာ ထိုအပူရှိန်၊ အပူခိုး၊
အပူငွေ့ဟာ တိုးပြီး ပူလာပြန်သည့်အခါ ကျင်ငယ်အိမ်အတွင်း ဘက်၌ ဆီးရည်သည်
ချာချာလည်ကာ အတွင်း ဘက်၌ ရှိသော သလိပ်နုတို့ကို၊ တိုက်ခိုက်မိ၍ သလိပ်နုတွေ ပြတ်၍
ပြတ်၍ ဆီးနှင့် အတူ ကျဆင်းလာသည်ကို ဆီးပူညောင်ကျ (ရိဖြူကျခြင်း) ရောဂါ ဟု ဆိုခြင်း
ဖြစ်သည်။

ရိဖြူကျခြင်း - ဆိုသည့် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းမှာ
ကိုယ်တွင်း ရှိ အပူခိုး၊ အပူငွေ့တို့သည် ဗဟိဒ္ဓက လုံနေ၍ အပြင်ကို မထွက်နိုင်ဘဲ အပူမစဲဘဲ

ဒလစပ် လောင်မြိုက်သည့်အခါ ဆီးအိမ်အတွင်းမှာ ရှိသည့် သလိပ်နု၊ သလိပ်ကြမ်း၊ သလိပ်ခဲတို့ကုန်ပြီး၍ အူမ၏ သွေးကြောများ ကို ထိခိုက်ပွတ်တိုက်မိသည့်အခါ သွေးရည် ဖြစ်ပြီး ကျလာသည်ကို ရနီကျခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်၏ ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

ရိစားနာ

ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရိဖြူစင်းလိုက် ရနီဆင်းလိုက်နှင့် ဆီးပူညောင်းကျ (ခေါ်) သည့် ရိစားနာသည် မပျောက်ဘဲ ကြာရှည်စွာ ငုတ်နေခဲ့လျှင် -

၁။ အင်္ဂါဇာတ်က အခိုးထွက်ခြင်း၊

၂။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ညောင်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊

၃။ ကာမဂုဏ်ကို များစွာ ခံမင်လာခြင်း၊

၄။ သုတ်ဓာတ်ပျက်သဖြင့် ဇနီးမယား စသည်တို့ကို အမြဲလိုလားနေခြင်း၊

၄င်းအချက်များ ဖြစ်နေခြင်းကို လူပျိုနာဟု အချို့ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးများက မှည့်ခေါ်ခဲ့ကြသည်။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ရိဖြူ ရနီဆင်းခြင်း) စွဲကပ်သော သူတို့တွင် များသော အားဖြင့် ခံစားရတတ်သော လက္ခဏာများ မှာ -

၁။ ပထမ - ကျင်ချောင်းအတွင်းမှာ ၊ ပိုက်လေးများ သွားလာနေသလို ရွစ် ရွစ်နှင့် ခံစားနေရပြီး ယားနေတတ်သည်။ တစ်ပတ်ခန့် ကြာလာသည့်အခါ ကျင်ချောင်းအတွင်း ထဲမှ နို့ရည်ကစီရည်ကဲ့သို့ အဖြူရောင် ရည်များ ကျလာတတ်ခြင်း၊

၂။ ဆီးကိုခွက်နှင့် ခံကြည့်လျှင် နို့အဖက်ကဲ့သို့ တွဲနေခြင်း၊

၃။ ဆီးသွားသည့်အခါတိုင်း နာကျင်ခြင်း ၊ အောင့်ခြင်း၊

၄။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပူစပ် ပူလောင် ဖြစ်သည့်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း၊

၅။ ဆီးနည်းနည်း နှင့် မကြာခဏသွားခြင်း၊

၆။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပထမ အပ်ချည်မျှင်ကဲ့သို့ အဖြူအမွှာများ ထွက်ပြီးမှ ဆီးသွားခြင်း၊၎င်းနောက်မှ အဖြူရောင် ၊ အဝါရောင် များ ပါလာခြင်း၊

၇။ အရိအချွေများ အတွင်း ၊ သွေးစ၊ သွေးနုများ ပါပြီး ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း ၊

၈။ ကျင်ချောင်းထိပ်တွင် ဆန်ခါပေါက်ကဲ့သို့ အနာ ဖြစ်ခြင်း စသည့်အဆင့်ဆင့် မြင့်၍ ဖြစ်ပွားလာတတ်ပေသည်။

အထူးသတိပြုရမည် မှာ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ ကို နစဉ်အခါမှာ ဂရုတစိုက်မကုခဲ့လျှင် နောက်ဆုံးအဆင့် နံပါတ် (၆-၇-၈) ရောက်သည့်အခါ အနာငန်းမန်းလိုက်ပြီး၊ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်ကုပါ

ယင်းသို့ လက္ခဏာချက်များ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပြီဆိုပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးများ နှင့် လောလောဆယ် သက်သာရာရအောင် စားသုံးသင့်ပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၅-သည်းခြေဆေးနှင့်

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၁၆-အပူငြိမ်းဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး နံနက်တစ်ကြိမ်၊ညနေတစ်ကြိမ် တစ်နေ့.(၂)ကြိမ် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် သကြားရည်နှင့် သောက်ပါ။

ဆီးရွှင်၊ ဆီးကြည့်၊ ဆီးများ စေရန် ဆေးအမှတ် (၂၁)

ဆီးဆေးဖြူလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့်ကို မြင်းခွာရွက်ပြတ်ရည်နှင့် နေ့.(၂) နာရီမှာ သောက်ပါ။

ဆီးဝမ်း၊ လေ မှန်ကန်ပြီး အပူအပုတ် ကင်းငြိမ်းစေရန် ဆေးအမှတ် (၁၀)

ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီးဝမ်းအခြေအနေကို ချင့်ချိန်ကြည့်ပြီး ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ် ဇွန်းအထိ နံနက်စောစော (သို့မဟုတ်)

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် အစာနှင့် ဝေးဝေး ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

ဤသို့စားသုံးခဲ့ပါလျှင် ရောဂါ အနု၊ အရင့် လိုက်၍ သက်သာပျောက်ကင်းလာပါလိမ့်မည် ။ဤသို့မှ ရောဂါ မထူးခြားလျှင်၊ မသက်သာလျှင် နီးစပ်ရာ မြန်မာသမားတော် များ နှင့် ဖြစ်စေ၊ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များ နှင့် ဖြစ်စေ၊ ကြပ်ကြပ်မတ်မတ်လေးလေးစားစား ကုသမှု ခံယူ သင့်ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁၊ အမှတ် ၂၉

၃။ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ

စာရေး သူသည် ဆက်၍ ဆက်ခါ ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ များ အကြောင်းကို Health update Journal ဂျာနယ်မှ ဆက်တိုက်ရေး သားလာခဲ့ရာ အချို့ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ က ဖုန်းနှင့် တဖုံ၊ လူကိုယ်တိုင်တစ်မျိုးနှင့် ပြောလာကြသည်မှာ ဆရာ ယခုအခါမှာ ဆီး ရောဂါ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ ဟာ အတော် အ ဖြစ်များ နေကြပါတယ်။ ခံစားနေရသူတွေ အတော် များ နေပါတယ်။ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ နှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများ ပါဝင်သော အကြောင်းတရားများ ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် အများ နားလည်နိုင်အောင် ဆက်၍ ရေး ပေးပါဟု တောင်းဆိုလာကြသဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေး သားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ လက္ခဏာများ ကို များများ ထည့်ရေး လိုက်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုလက္ခဏာပါ အချက်အလက်များ ကို သိရှိကြရသဖြင့် မိမိတို့ မှာ ၊ ဖြစ်စဉ်ခံစားချက်များ နှင့် လက္ခဏာချက်တို့ တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းသိစေလို၍ ထိုထိုကျမ်းဂန်တို့မှ ရှာဖွေပြီး ထည့်သွင်းရေး သားလိုက်ပါသည်။

ဆီးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ရာမှာ ဆီးကိုသွားချင်ပါလျက်နှင့် မသွားဘဲ ကြာမြင့်စွာ အောင်းထားရာမှ မြစ်ဖျားခံ စတင် ဖြစ်ပွားခဲ့ရသည်ဟု ကျမ်းဂန်များ က ဖော်ပြကြ၏ ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆီးအောင့်ထားခြင်း အဖြစ်များ ပြီး ရင့်ကျက်လာရာမှ
ဆင့်ပွား၍ ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူညောင်းကျ ဆီးကျောက်တည်၊ ဆီးကျိတ်ရောင် စသည်ဖြင့် ဆီးနှင့်
ပတ်သက်သော အမျိုးမျိုးသော ရောဂါ များ ဆင့်ပွား ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထို့ကြောင့်
ဆီးအောင့် ရောဂါ အမျိုးအမည် များ ကို ဦးစွာ ပထမသိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဆီးအောင့်ရောဂါ (၈) မျိုး

ထိုဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ မှာ (၈) မျိုးရှိသည်။

၁။ လေကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၂။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၃။ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၄။ သန္နိပါတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၅။ ထိခိုက်ရှနကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၆။ ကျင်ကြီးအဟုန်ကို တားမြစ်ချုပ်တည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့်
ရောဂါ ၊

၇။ ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၈။ သုတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

ဟု (၈) မျိုးရှိသည်။ ထို (၈) မျိုး တို့တွင်

၁။ လေကြောင့် အောင့်လျှင် ဆီးနည်းနည်း ခြင်းသွား၏ ။

၂။ သည်းခြေကြောင့် အောင့်လျှင် ကျင်ငယ်၊ ဓါတ်၊ သွေးပါတတ်၏ ။

၃။ သလိပ်ကြောင့် အောင့်လျှင် လိင်ချောင်းနှင့် တကွ ဆီးအိမ်သည်
ယောင်တင်း၏ ၊ ကျင်ငယ်ပျစ်ချွဲ၍ ဖြူ၏ ။

၄။ သန္နိပါတ်ကြောင့် အောင်လျှင်၊ ဝါခြင်း၊ ဖြဲခြင်း၊ သွေးပါခြင်း နာကျင်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အခဲရခက်စွာ ဖြစ်၏ ။

၅။ ထိခိုက်ရှနကြောင့် အောင်လျှင်၊ ဆီးနည်းနည်း ခြင်းသွားပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ၏ ။

၆။ ကျင်ကြီးချပ်တည်းထားခြင်းကြောင့် အောင်လျှင်၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းယောင်ခြင်း၊ လေထိုးအောင့်ခြင်း ဖြစ်၏ ။

၇။ ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် အောင်လျှင် ဆီးတစ်စက် တစ်စက်ကျ၏ ။
ခဲရခက်၏ ၊ စမ်းသပ်ကြည့်သော် မာမာတွေ့ ရ၏ ။

၈။ သုက်ကြောင့် အောင်လျှင် သုက်နှင့် တကွ ဆီးသွား၏ ။ ဆီးအိမ်နှင့် လိင်ချောင်းတို့ထိုးအောင့်၏ ၊ နာ၏ ။

ရောဂါ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း

ဤသို့လျှင် ဆီးအောင့်ခြင်း (၈)ပါးကို အကြောင်းခံပြီး ဆီးကျိတ်ရောင် ခြင်းအကျိုးတရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာရကုန်၏ ။ စင်စစ်မှာ မူ ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းတို့သည် အလုပ်များ နေကြသည့်အတွက် ဆီးသွားချင်သည့်အချိန်၌ မသွားကြဘဲ နေမိသည့်အတွက် ထိုဆီးမလများ သည် ဆန္ဒကိုယ်အတွင်း ရှိ လေ - သည်းခြေ - သလိပ်တို့ဖြင့် ရောထွေး နောက်ယုက်ကာ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော နှိုးနွယ်ရာ ရောဂါ ဝေဒနာဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏ ။

မလကို အခြေခံ၍ ဖြစ်လာရသော ဆီး ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့တွင် ဆီးကျိတ်ယောင် ရောဂါ ဖြစ်လာရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ -

၁။ အပူအစပ်အစာများ ကို လွန်ကြုံစွာ စားသောက်ခြင်း၊

၂။ ရေသောက်နည်းခြင်း၊

၃။ အရည်ရွမ်းသော အသီးအနှံများ ကို စားသောက်မှု နည်းခြင်း၊

၄။ ကာမဂုဏ်လွန်ကဲစွာ ပြုမူခြင်း၊

၅။ ဆီးသွားချင်ပါလျက် ဆီးအောင့်ထားခြင်း၊

၆။ နေပူ မီးပူခံပြီး ရေချိုးခြင်း၊

၇။ ကာမဆန္ဒအတွက် ဆေးဝါးအကူအညီဖြင့် သုတ်ထိန်းခြင်း၊

၈။ ကားပေါ် ရထားပေါ် ခရီးဝေးသွားပြီး ဆီးထိန်းထားခြင်း၊

အောင့်ထားခြင်းတို့ကြောင့် တေဇောဓာတ်မီးအခိုးအပူမိခြင်း စသည့် အကြောင်းအချက်များ
ကြောင့် ဆီးကျိတ်ရောင် ရမ်းခြင်း ရောဂါ ဖြစ်လာရသည်။

ဤသည်မှာ အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများ

ထို-ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် -

၁။ ဆီးအနည်းငယ်မကြာခဏသွားခြင်း၊

၂။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း၊

၃။ ဆီးသွားချင်လျှင် ခက်ခက်ခဲခဲသွားရခြင်း၊

၄။ ဆီးစတင်သွားရန် ခက်ခဲသလို ဆီးရပ်တော့မည် ဆိုလျှင်လည်း လွယ်ကူစွာ
မရပ်နိုင်ခြင်း၊ ခက်ခဲစွာ ရခြင်း၊

၅။ ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊

၆။ ဆီးသွားအားမရခြင်း၊

၇။ ဆီးလုံးသေးခြင်း၊

၈။ ဆီးထဲတွင် သွေးပါခြင်း၊

၉။ ဆီးအောင့်ရောင် ခြင်း၊

၁၀။ ဆီးခုံအထက်နားတွင် နာကျင်ခြင်း

၁၁။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း

စသည့် လက္ခဏာများ တွေ ကြုံလာရပြီဆိုလျှင် ဆီးကျိတ်ယောင် ရောဂါ ဖြစ်နေပြီဟု ဆိုရပါမည် ။ ထိုလက္ခဏာချက်များ ကို ပြင်းစွာ ခံစားနေရပြီဆိုပါက ဖော်ပြပါဆိုးကျိုးများ ထပ်မံခံစားရပါဦးမည် ။

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ယောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ကျင်ချောင်း၊ ဆီးအိမ် ၊ ဆီးဖြူ (ကျောက်ကပ်မှ ဆီးအိမ်အထိ ရှည်လျားသော ဖြူ)နှင့် ကျောက်ကပ် လိုင်အင်္ဂါစသည်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း ဝေဒနာတို့ဖြင့် ပြင်းစွာ ခံစားရ၏ ။ နောက်ပိုင်း ရောဂါ ရင့်လာသည့်အဆင့်တို့တွင် မူ ရာဂဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်သည့်အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်စားသောက်နည်း

ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ ရှင်များ သည် ရှားစောင်းလက်ပက်ကို ဆီးခုံပေါ်မှာ မကြာခဏအုံပေးပါ။ ကျောက်ဖရုံအူတစ်ပိာထို သကြား ငါးဆယ်သားနှင့် ရောကျိုချက်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် ဖန်ခွက်တစ်လုံးအပြည့် နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားသုံးပေးပါ။ ရဲယိုရွက်ကို ဒန်၊ သလွန်ရွက်နှင့် ဟင်းခါးရည်ကျိုချက်၍ စားသောက်ပေးပါ။ ပဲပုတ်၊ လက်ဖက်စိမ်း၊ ရွှေဖရုံစေ့၊ ဂုံစေ့၊ ကင်းပွန်၊ ဖရဲသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူပန်းရောင် ကျွဲကောသီး စသည်များ ကို ကြံညာလို များများ စားပေးပါ။ အပူအစပ် အထူးရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေပူ မီးပူမခံဘဲ နေ သွားပါလျှင် ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ချောင်းအတွင်း ၊ ပိတ်ဆို နေသော မလ(အညစ်အကြေး) များ စင်ကြယ်စေပါမည် ။

ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ နှင့် ဖန်ခါးသီး

ဖန်ခါးသီးအဝါတစ်လုံး (မကြီးလွန်းမသေးလွန်း)ကို နှစ် ပိုင်းခွဲ၍ အစေ့နှင့် တကွ ကြော်ပန်းကန် သို့မဟုတ် ဖန်ခွက်ထဲထည့်၍ ရေစိမ်ရမည် ၊ ထိုဖန်ခါးသီး ရေစိမ်ပြီးသော်

ရေမစိမိမီက ရေပေါ်မှာ ပေါ်၌ နေသော်လည်း ရေစိမိပြီးသည်နှင့် ရေတွင် နစ်မြုပ်သွားလိမ့်မည်။ ။

တစ်ဆယ့်လေးနာရီ ရေစိမိပြီး နံနက်မှာ ဖန်ခါးသီးအစေ့ကို ထုတ်ပြီးညက်အောင် ဝါး၍ စားရမည်။ ထို့နောက် ဖန်ခါးသီး စိမ်ထားသော ရေကို သောက်ရမည်။ တစ်လထိ စားပါက ရောင် ရမ်းခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းမည်။ ။

ဤသို့ နေထိုင်စားသောက် သွားပါလျှင် ဆီးကျိတ်ယောင်ခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့ကို အပူငြိမ်းစေရုံသာမက ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါ (ရိဖြူနီ)ကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၄။ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ

ပန်းသေတယ်၊ ပန်းညှိုးတယ်ဆိုတဲ့ စကားသည် တင်စား၍ ခေါ်ဝေါ်အပ်သော စကား ဖြစ်၏။ အမှန်မှာ ထို ရောဂါ သည် ယောက်ျားသဘာဝ ယောက်ျားများ မှသာ ဖြစ်တတ်သော အမျိုးသားများ အားနည်း ရောဂါ ဖြစ်၏။ ။

(မိန်းမများ ၌ လည်း ဖြစ်တတ်သေးသည်။ ထိုအကြောင်းကို နောက်မှ သီးခြားရေး ပါမည်။) လူခန္ဓာကိုယ်တွင် လေအား၊ အကြောအား၊ သုတ်အားတို့ နည်းသွားသော အခါ ယောက်ျားများ မှာ ယောက်ျားသဘာဝ အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ ဖြစ်လာရတော့သည်။ ထိုယောက်ျားသဘာဝ အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ ကို “ ပန်းသေ ပန်းညှိုး ရောဂါ ” ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုတာ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းသန်မာမှု အားနည်းသွားခြင်းကို ရှဇီသညာ အနေဖြင့် ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ။

၄င်း ရောဂါ ၏ အခြေခံသဘောမှာ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (၂)မျိုးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းများ ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသက်ငယ်ငယ်လေအားကောင်းစဉ်အခါက ဆီးသွားလျှင် လိင်တန်ကို ကိုင်၍ ထောင်ပန်းလိုက်လျှင် အတော် ဝေးဝေးရောက်အောင် သေး (ကျင်ငယ်)က ပြေး၏။ ကျောင်းသားဘဝ ကလေးအချင်းချင်း ဘယ်သူ့ဘယ်လောက်ပြေးတယ်ဟု ပြိုင်၍ တောင်

ပန်းတတ်ကြသေး၏ ။

အသက် (၆၀) ကျော်လာသော အခါ ထိုသို့ ပြေးဖို့ဝေးဖို့ မဆိုထားနှင့် မိမိ၏
ခြေမကိုတောင် လွတ်အောင် သေး(ကျင်ငယ်)က မပြေးတော့ပါ။ ဤကား
လေအားဆုတ်ယုတ်သွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏ ။

ပန်းသေပန်းညှိုးဆိုတာကို ဒေသနာနည်းနှင့် ပြောရလျှင် -

အပူအကြောင်းခံ ဖြစ်ခြင်း

အအေးအကြောင်းခံ ဖြစ်ခြင်းဆိုသည့် -

၁။ အပူ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ နှင့်

၂။ အအေး - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုပြီး နှစ် မျိုးရှိသည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ

၁။ တိက္ခ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ

၂။ မန္တ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုပြီး နှစ် မျိုးရှိသေးသည်။

တိက္ခ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုသည်မှာ “ မီးလွန် - ရေခန်း - လေပေါ်
”ဆိုသည့် ဗိဇ္ဇာပရိဘာသာနှင့် အညီ၊ ပန်းထကြွမှု အနည်းငယ်ရှိသော်လည်း၊
သုတ်သွေးမရှိ၍ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်ရ၏ ။

မန္တ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုသည်မှာ “ ရေလွန် - လေသေ - မီးငြိမ်း ”
ဆိုသည့် စကားအရ သုတ်သွေးသလိပ်ဓာတ်ရှိသော်လည်း ပန်းလှုပ်ရှားထကြွမှု
ဖြစ်စေတတ်သည့် လေဓာတ်ယုတ်လျော့အားနည်းမှု ကြောင့် ဖြစ်၏ ။

တိက္ခ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ လက္ခဏာ

၁။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးတတ်နေခြင်း

၂။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှု နည်းခြင်း

၃။ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသည့်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း

၄။ သလုံးသားများ ခြောက်ခြင်း

၅။ သလိပ်အုပ်စုခန်းခြောက်ခြင်း

(၎င်းဝေဒနာရှင်များ အပူအစပ်အရသာများ နှင့် မတည့်ပါ အပူအစပ်အရသာများ စားမိလျှင် ရင်ထဲမှာ ပူပြီး အခံရခက်ကာ အန်တတ်သည်) မန္တ - ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ လက္ခဏာ

၁။ နှုတ်ခမ်းလျှာဖြူခြင်း

၂။ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း

၃။ စကားပြောလျှင် မညီညာခြင်း

၄။ စသံ နသံ မကွဲပြားခြင်း

၅။ လိင်ချောင်းသေး၍ တိုဝင်ခြင်း

၆။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက်သွားခြင်း

တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

၎င်း- ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများ မှာ -

၁။ မေထုန်မှု ကို လွန်ကဲစွာ ပြုကျင့်အားထုတ်ခြင်း

၂။ ကုန်ခမ်းသွားသော သုတ်ဓာတ်နှင့် အားအင်များ ကို တိုးပွားအောင် ဆေးဝါး-ဓာတ်စာများ နှင့် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှု မရှိခြင်း။

၃။ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း

၄။ လိင်တူချင်း ဆက်ဆံပျော်ပါးခြင်း

၅။ သဘာဝမဟုတ်သော ဟတ္ထမေထုန်ပြုခြင်း

၆။ အကြောပြတ်ဝှေးစေ့ထုတ်ထားခြင်း

၇။ မြစ်ခြောက်နာ၊ ခယရုပ်နာ အဆုတ်နာရှိခြင်း

၈။ လေဖြတ်ခြင်း

၉။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိခြင်း

၁၀။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း

စသော အချက်များ သည် ယောက်ျားသဘာဝ အားနည်းသော ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအချက်များ ဖြစ်၏ ။

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဟူသည် နှစ် ပုဒ်ပေါင်းစပ်ထားသော ရောဂါ နှစ် မျိုးပူပေါင်းခေါ်ဝေါ်ထားသည့် အမည် ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ -

ပန်းသေ ရောဂါ က တစ်ခု

ပန်းညှိုး ရောဂါ က တစ်ခု ဖြစ်၏ ။

ထိုနှစ်မျိုးတွင် ပထမ စ ဖြစ်သော ရောဂါ မှာ ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းမလန်းခြင်း၊ ပန်းမရွှင်ခြင်း ရောဂါ ဖြစ်ရာမှ နောင်အခါအတန်ကြာ ပန်းညှိုးခြင်း ဖြစ်တာကြာမှ ပန်းသေ ရောဂါ ဖြစ်လာရ၏ ။ ပန်းသေသည့် အဆင့်မရောက်မီ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်စဉ်ကာလမှာ အထူးဂရုစိုက် ကုစားဖို့လို၏ ။

ထို ရောဂါ များ ဖြစ်တော့မည် ဆိုလျှင် ကြိုတင် သတိပေးအချက်ပြသည့် လက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။ သည်သို့ ဖြစ်နေသည်ကို အာရုံမထား သတိမမူမိကြပဲ အမှု မဲ့ အမှတ်မဲ့ နေထိုင်သွားလာနေကြ၍ ရောဂါ ကြီးထွားရင့်သန်လာရခြင်း ဖြစ်၏ ။

ပန်းညှိုးစေသည့် လက္ခဏာများ မှာ

၁။ လိင်တန်းအား တင်းတင်းရင်းရင်း သန်မာထကြွမှု မရှိခြင်း

၂။ လှုပ်ရှားတယ်ဆိုရုံသာလှုပ်ရှားတတ်လာခြင်း

၃။ လူကသာဝဠီ ကျန်းမာသယောင်ရှိပေမယ့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ
ထကြွလန်းဆန်းမှု မရှိခြင်း (စိတ်ရှိကိုယ်မပါခြင်း) ၄။ မောပန်းလွယ်ပြီး အမြဲလိုလို
နွမ်းနွေးနေတတ်ခြင်း

၅။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

၆။ ညဦးပိုင်းအိပ်ပျော်ပြီး တရေနိုးလျှင် တော် တော် နှင့် ပြန်အိပ်မရခြင်း

၇။ လက္ခဏာများ သည် ပန်းညှိုးခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်၏ ။

ထိုလက္ခဏာချက်များ ကို သတိမမူမိဘဲ ပြုပြင်ကုသမှု မပြုခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏
အဓိက ဖြစ်သည့် ရသာရည်၊ အသွေး အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ သုတ်ဓာတ်များ ဆိုသည့်
သရီရဓာတ် (၇) ပါး တို့သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်ပြင်းထန်မှု ဖြစ်လာလျှင် ပန်းညှိုး
ရောဂါ ဖြစ်ရာကနေ ပန်းသေ ရောဂါ အဆင့်ထိ ရင့်မာပြင်းထန် ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။

ပန်းသေ ရောဂါ လက္ခဏာများ မှာ -

၁။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးတတ်နေခြင်း

၂။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှု နည်းခြင်း

၃။ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသည့်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း

၄။ သလုံးသားများ ခြောက်ခြင်း

၅။ သလိပ်အုပ်စုခန်းခြောက်ခြင်း

၆။ နှုတ်ခမ်းလျှာဖြူခြင်း

၇။ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း

၈။ စကားပြောမဝီသခြင်း

၉။ စသံ နသံ မကွဲပြားခြင်း

၁၀။ လိင်ချောင်းသေး၍ တိုဝင်ခြင်း

၁၁။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက်သွားခြင်း

စသည့်လက္ခဏာများ သည် ပန်းသေခြင်း၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ သည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ကြောင်း သိရမည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းထားပုံသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ ရုပ် ဓာတ်ခံချင်း မတူညီကြပါ။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားချင်း ကွဲလွဲကြပါသည်။ မတူညီသည့် ဓာတ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် လူတို့၏ အခိုးအငွေ့တွေ ဟာလည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ယောက် မတူညီကြပါ။ ထိုသို့ မတူညီသည့် သွေးသားတွေ အခိုးအငွေ့တွေ အမျိုးမျိုးနှင့် အမြဲမပြတ် ထိတွေ့ ဆက်ဆံနေရသည့်အတွက် ကြာလာသည့်အခါ ဝိရောမိ ဖြစ်ပြီး၊ ပင်ကိုယ်ရှိရင်းစွဲဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးပြီး

ချုပ်ရာက ငုတ်

ငုတ်ရာက ပေါ်

ဆိုတာလို ဆစ်ဖလစ် ကာလသား ရောဂါ ပိုးအပါအဝင် ရောဂါ အထွေထွေတို့ ဖြစ်စေတတ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ဟာ သံသေဓဇပဋိသန္ဓေအရ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ၎င်းဓာတ်ဖျက်ပိုးတွေ ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးမှာ သွားလာပျော်ပါး ဆက်ဆံမိရင်၊ ဆစ်ဖလစ် ကာလသား ရောဂါ ပိုးနှင့် H၂V ပိုးတွေ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ တကယ်လို ကာလသား ရောဂါ ပိုး၊ H၂V ပိုးတွေ မရှိသေးပေမယ့် မတူညီတဲ့ ဖောက်ပြန်တတ်သည့် အခိုးအငွေ့၊ အသွေးအသားတွေ ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ များ ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါသည်။ အဲဒီ ကနေတဆင့် ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ တွေ ဖြစ်ပွားလာစေနိုင်ပါသည်။

ထို ရောဂါ များ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ပင်မအကြောင်းအရင်းမှာ -

၁။ မေထုန်လွန်ကဲသူများ

၂။ သဘာဝမဟုတ်သော ဟတ္ထမေထုန်ပြုမှု သူများ

၃။ ကုန်းခန်းသွားသော သုတ်ဓာတ်နှင့် အင်အားများ ကို ဆေးဝါးဓာတ်စာတို့ဖြင့် ပြန်လည် မဖြည့်ဆည်းသူများ

၄။ အပျော်အပါးလိုက်စားသူများ

၅။ မြစ်ခြောက်နာရှိသူများ

၆။ သားကြောဖြတ်ထားသူများ

၇။ အဆုတ် ရောဂါ ရှိသူများ

၈။ လေဖြတ်ဖူးသူများ နှင့် လေငန်း ရောဂါ ရှိသူများ

၉။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသူများ

၁၀။ လိပ်ခေါင်း ရောဂါ ရှိသူများ

၁၁။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ

ပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

ပန်းညှိုး ရောဂါ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လက္ခဏာချက်များ

မလွဲမသွေခံစားရပါမည် ။ ထို ရောဂါ များ ခံစား ဖြစ်ပေါ်လာရပြီဆိုလျှင် အပူ -

ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ရှင်များ သည် ချိဇိဇိရသာများ စားသင့်သည်၊ အအေး -

ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ရှင်များ သည် အချိဇိဇိမစားရဘဲ၊ ချဉ်-ငန့်-စပ်-အရသာများ ၊

ဓာတ်စာများ ဆေးဝါးများ ကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

ကာမအားတိုး(ဝါရီကရဏ) ဆေး

ယောက်ျားမပီသဘဲ စိတ်ဓာတ်ကုန်ခန်းနေသော် ရုံးပတေမြစ်အမှု န်. ၁၀

ဂရမ်ကို နွားနို့နှင့် နေ့စဉ်သောက်မှု ကုန်းခန်းနေသော ခွန်အားဗလများ တိုးပွား၍

စွမ်းအားသစ်များ ရရှိကာ ယောက်ျားပီသလာမည် ။

နောက်တစ်နည်းမှာ ခွေးလေးယားစေ့လှော်ပြီး အမှုန့် ၁၀ ဂရမ်ကို ဆိတ်နို့နှင့်
နေ့စဉ်သောက်လျှင် လည်း အားသစ်ပြည့်ဖြိုးပြီး ယောက်ျားပီသလာပါမည်။

တိုင်းရင်းဆေးမှီဝဲလိုလျှင် -

ပထဝီ အာပေါ လွန်သည့် ပန်းသေ ပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်လျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၅ မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၇ ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတို့ကို နေ့လည်အခါမှာ
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်သင့်ပါသည်။ ဝါယောအာကာသ
ဓာတ်လွန်ကဲသည့် ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ရှင်များ သည်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၁၄ - ဒေဝဩသဓသွေးဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၁၅ - သည်းခြေဆေးတို့ကို ဆတူ ပျားရည်နှင့်
စားသုံးသင့်သည်။

ပန်းသေ - ပန်းညှိုး ရောဂါ ရှင်များ ကို အထူမှာ ကြားလိုသည်မှာ ရောဂါ
ဖြစ်လာလျှင် မရှက်မကြောက်ပါနှင့် သင့်တော် သည့် နောက်တိုင်းသမားတော် ၊
တိုင်းရင်းသမားတော် များ နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
အဲဒီ လို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ကုသသွားလျှင် ဘဝတစ်သက်တာ လူ ဖြစ်ရုံးစေမည်
ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုးကြီးမှ ကင်းလွတ် သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း
မှာ ကြားရင်းနှင့် အောက်ပါ ဆေးနည်းတေးထပ်ကလေးဖြင့်
နှုတ်ဆက်လိုက်ရပါသည်ခင်ဗျား...။

ပန်းသေပန်းညှိုး

ဆေးနည်းတေးထပ်

ပန်းသေနာစွဲကပ်မှီးသူတို့.

ပွဲတွေ .နည်းပြမည

သိန္ဓောနှင့် ဆေးပိုးတီ
ကရဝီတစ်ဆင်း
ယင်းသုံးပါး မှာ ထပ်ညီ
ငါးကျပ်စီ မုချမယွင်း
ခွန်သင်ပြီး ဇာဒိပ္ပိလ်
ချေးသီးညှိ၊ ပိတ်ချင်း
တစ်ကျပ်စီချွန်သွင်းတော့
မုခပင်း စီရင်
သံပုရာဖျော်ကာ သောက်လိုက်လျှင်
ပန်းငေါက်ကနဲ ထလိုရှင်
ကာမဂုဏ်နှောစပ်ချင်လျှင်
ထောပတ်တွင် ဖျော်ကာပေးကြံတော့
ဖုံ - စာလေး ၊ ဝန်ချစရာ
ထူးတဲ့ ဆေးပါ
ပြာသိုလ်လ တစ်ညတာမှာ
ထပ်တစ်ရာ စာချင်တော့လေး။
Health update Journal ဂျာနယ်
အတွဲ ၂ အမှတ် ၂

အသည်းဟူသည် နှလုံးက ထွက်လာသည့် သွေး၏ ပုံနှံရာ အကြွေကြီးများ နှင့် နှလုံးကို သွေးပြန်ဝင်သည့်အကြွေကြီးတွေ က ထွက်သည့်အကြွေများ စုပေါင်းထားရာ အရာဝတ္ထုအစိုင်အခဲ အသားလွှာတစ်မျိုး ဖြစ်၏ ။

အရောင် မှ ကုမုဒြာကြာပွင့်ဖက်၏ ကျောပြင်ကဲ့သို့ အဆင်းမှာ နီဖျော့ဖျော့ရှိ၏ ။ ပုံသဏ္ဌန်အားဖြင့် ကသစ်ရွက်ကဲ့သို့ အရင်း၌ တစ်ခုတည်း ဖြစ်၍ အဖျားကျမှ ၂၂ မှာ ကွဲသွား၏ ။

ထိုအသည်းသည် ဉာဏ်ထိုင်းသူတို့၌ တစ်ခုတည်း ကြီးကြီးမားမားရှိ၍ ဉာဏ်ထက်သူ ဉာဏ်ကောင်းသူတို့၌ (၂) ခု (၃) ခုရှိတတ်၏ ။ အသည်း၏ တည်နေရာသည် ဝမ်းဗိုက်ခေါင်းအတွင်း ၊ ချက်၏ အထက်ညာဘက် နံရိုးဖျားအောက် သားမြတ် ၂ ခု အလယ်မှာ ၊ လက်ျာနံဘေးကိုမှီ၍ တည်နေလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အကြီးဆုံးအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပြီး အလုပ်အများ ဆုံးလုပ်ရသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်၏ ။ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေ ထဲမှာ အဓိကအရေး ပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်၏ ။

ယနေ့ခေတ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသော ရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်၏ ။ အသည်း ရောဂါ သည် ဆိုးကျိုးများ စွာ ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါ လည်း ဖြစ်၏ ။

အခန်း(၂)

၂။ ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ

ယေကျာ်းများ ဌ အဖြစ်များ ဆုံးသော ရောဂါ မှာ ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် ၊ ဆီးလွန်၊ ဆီးချုပ် ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနီစသည်ဖြင့် ဆန္ဒာကိုယ်အတွင်း မှာ သမုဌာန်လေးပါးနှင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ဖြင့် ပိရောမိ ဖြစ်ခါ ဆီး ရောဂါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

ထိုရောဂါ များ စွာ ထဲမှ ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ သည်

ဆီးလွန် ရောဂါ ၊

ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

ဆီးချုပ် ရောဂါ တို့ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းများ ကို အခြေခံပြီး သည်းခြေ၊ လေဒေါသနှစ် ပါးကြောင့် သလိပ်ဒေါသဦးဆောင်သည့် ကျင်ငယ်နှင့် သုတ်ဓာတ်တို့သည် ကျောက်ကပ်ကစပြီး ဆီးအိမ်တိုင်အောင် လမ်းကြောင်းတလျှောက် ကော်ရည်လို ဖြစ်သည့် ရောဂါ ကို “ ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ” ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆီးသွားရခက်ခဲ

ကော်ရည်ရေမြုပ်သည် သည်းခြေနှင့်အတူ လေပူ၏ အရှိန်ကြောင့် ခြောက်သွေ့မာကြောပြီး ကျောက်သားအဖြစ် ရောက်ရှိ သွားပါသည်။ ၎င်းကျောက်သားများသည် ဆီးလမ်းကြောင်း၊ ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ချောင်းများ အတွင်း တည်ရှိပြီး ဆီးသွားသည့်အခါ ပိတ်ဆို့ကာ ဆီးသွားခက်ခဲရခြင်း ဖြစ်သည်။

ပမာဏအားဖြင့် ပျက်စီးသော လေသည် ဆီးအိမ်အတွင်း သို့ ရောက်၍ သုတ်နှင့် ရောနှောသော ကျင်ငယ် သို့မဟုတ် သလိပ်နှင့် ရောနှောသော ကျင်ငယ်ကို ခြောက်သွေ့ပြီး ထိုနေရာတွင် တရွေ့ရွေ့ မာကျောစုဝေးစေ၍ ကျောက်တည်လာသည်။ နွား၏ ခြေသည်းတွင် တရွေ့ရွေ့ခဲပြီးလျှင် ဂေါ်ရာဇင်း ဖြစ်လာသည်နှင့် ပမာတူသည်။

ထိုဆီးကျောက်တည်ခြင်းသည် ၄ မိုး ရှိသည်။

ထို ၄ မိုးမှာ ၁။ လေကြောင့် ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ

၂။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ

၃။ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ

၄။ သုတ်ကို တားမြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ ဟူ၍ ၄ မိုး ရှိသည်။

ထို ၄ မိုးတို့တွင် ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ဖြစ်တတ်သော အရွယ်သည် လေ၊

သည်းခြေ၊ သလိပ်ပျက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ ၃ မိုးသည်

အရွယ်မရောက်သေးသော သူငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အားလုံး ဖြစ်နိုင်၏ ။

သုတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါ သည် များ သော အားဖြင့်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူတို့အား ပို ဖြစ်တတ်၏ ။

၎င်း ၄ မိုးစလုံးသည် များ သော အားဖြင့် သလိပ်ကိုသာ အဓိကမှီရာရှိကုန်၏ ။

ဤ ရောဂါ ဖြစ်သည်ပြီဆိုလျှင် သိလျှင် သိခြင်း ရောဂါ နုသည့်အချိန်၌ ကုစားလျှင် လွယ်ကူစွာ ပျောက်ကင်းနိုင်၏ ။ ရောဂါ ရင့်သည့်တိုင် မကုစားဘဲထားခဲ့သော ဤဆီးကျောက်တည်

ရောဂါ သည် အသက်ကို လျင်စွာ ဆုံးရှုံးစေတတ်သည်။

ဆီးကျောက်တည်လက္ခဏာ

၁။ ဤ၌ လေကြောင့် ဖြစ်သည့် ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ လက္ခဏာများ မှာ -

၁။ ဆီးသွားစဉ်အလွန်နာကျင်ခြင်း၊

၂။ သွားကြိတ်ခြင်း၊

၃။ ဆီးသွားသော အခါ လိင်ချောင်းလှုပ်ခြင်း၊

၄။ လိင်ချောင်းနှင့် ချက်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊

၅။ ဆီးသွားသည့်အခါ ကျင်ကြီးပါ ပါတတ်ခြင်း၊

၆။ ဆီးသွားစဉ် အော်ဟစ်ရခြင်း၊

၇။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း၊

၈။ ကျောက်၏ အရောင် မဲခြင်း၊

၉။ ကျောက်၌ ဆူးများ ထခြင်း

စသည် လက္ခဏာတို့သည် လေကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။မိမိ၌ ဤလက္ခဏာများ ဖြစ် မ ဖြစ်စိစစ်ကြည့်ပါ။

၂။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သည့် ကျောက်တည် ရောဂါ လက္ခဏာတို့မှာ -

၁။ ဆီးအိမ်မှာ မီးအိမ်ကဲ့သို့ပူခြင်း၊

၂။ ကျောက်သည် ဗာဒံသီးအခွံနှင့် တူပြီး ဝါခြင်း၊နီခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ စသည့် လက္ခဏာတို့သည် သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

၃။ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သည့် ကျောက်တည် ရောဂါ လက္ခဏာတို့မှာ -

၁။ ဆီးအိမ်၌ အလွန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊

၂။ ဆီးအိမ်အောင့်ခြင်း၊

၃။ လေးလံခြင်း၊

၄။ ကျောက်ပျစ်ချွဲခြင်း၊ လုံးခြင်း၊ ဖြူခြင်း စသည့် လက္ခဏာတို့သည် သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ဖြစ်သည်။

၄။ သုတ်ကိုတားမြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ လက္ခဏာတို့မှာ -

၁။ မေထုန်မှီဝဲစဉ် သုတ်ကို ထိန်းချုပ် တားမြစ်ဖန်များ သော ကြောင့် လိင်ချောင်း၊

လိင်ဥ (ဝှေးဥ) တို့အလယ်၌ လေသည် သုတ်ကို ခြောက်သွေ့စေလျက် ကျောက်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

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

သွားသည့်အခါ ခက်ခက်ခဲခဲ သွားရတတ်သည်။

၃။ လိင်ချောင်းကိုကဲ့သို့လျှင် လိက်ချောင်းမှ သုတ်ရေထွက်ကျတတ်သည်။

၄။ ခံစားရသည့်အချက်အလက်များ သည် သုတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားဖန် များ

ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ဖြစ်တော့မည့် သူမှာ အောက်ဖော်ပြပါ

ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။ ၎င်းလက္ခဏာများ မှာ -

၁။ ဆိတ်၏ ကျင်ငယ်ရေကဲ့သို့ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း၊

၂။ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင် ခြင်း၊

၃။ ဆီးသွားလျှင် အလွန်နာကျင်ခြင်း၊

၄။ ဆီးသွားသည့်အခါ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခက်ခက်ခဲခဲသွားရခြင်း၊

၅။ အစားအစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း

စသည့် လက္ခဏာတို့ ဖြစ်လာပြီလျှင် ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ဖြစ်တော့မည်

ဟု နိမိတ်ပြ သတိပေးခံနေရပြီ ဖြစ်သည်။

ထိုနိမိတ်ပြရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပြီ၊ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင်

ရေများများ သောက်ဖို့ အရေကြီးသည်၊ တစ်နေ့လျှင် ၂ လီတာခန့် သောက်လျှင်

ရက်အနည်းငယ်အကြာမှာ သက်သာရာရနိုင်သည်။

ကုထုံးဆေးချက်

ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ ၏ အဓိက ကုထုံးဆေးချက်မှာ လူတို့သည် ကံစိတ်၊

ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုသည့် သမုဌာန်အကြောင်းတရား ၄ ပါး လွန်ယုတ်လွဲမှာ မှု ကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်လာရသည့်အတွက် ဣရိယာပုဒ် - ၄ ပါးကို မျှတအောင်နေထိုင်စေခြင်း၊

ဥတုသမုဌာန်အနေနှင့် အပူခံလွန်းခြင်း၊အအေးခံလွန်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြည်စေပြီး ဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရသမုဌာန် အနေနှင့် အစားအသောက်ကို ပြုပြင်ပေးခြင်း၊အပူအစပ် အငန်များ ကို ရှောင်ကြဉ်စေ၍ မိမိနှင့် သင့်လျော်ရာအစားအစာများ ကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

ရောဂါ နှစ်ဥ်အချိန်မှာ တတ်သိနားလည်သော တိုင်းရင်းမြန်မာ သမားတော် များ နှင့် ဖြစ်စေ၊ အနောက်တိုင်းအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများ နှင့် ဖြစ်စေ ကောင်းစွာ ပြသ၍ ကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးများ နှင့် ကုသမှု ခံယူလို၊ မှီဝဲလိုပါလျှင် ဆေးအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လည်တစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကို ထန်းရည်ချို(သို့မဟုတ်)ကြာခတ်ဝါပြုတ်ရည် (သို့မဟုတ်) သံပရာရည်တို့နှင့် သောက်ပါ။

ညနေအချိန် ဆေးအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် ဆေးအမှတ် (၉) ဆီးဒူလာဆေး (သို့မဟုတ်) ဆေးအမှတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနပ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို ဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် (သို့မဟုတ်) နှစ် ဇွန်းခန့်ကို မိမိ၏ ဝမ်းအခြေအနေကို ကြည့်ပြီး ရေး အေးနှင့် သောက်ပါ။

လိမ်းဆေးအနေနှင့် ဆေးအမှတ် (၄၇) ခုနှစ် ပါး ဆေးဝါးလေးကို နှမ်းဆီနှင့် မပျစ်မကျ ဖျောပြီး လိမ်းပေးပါ။

ဤသို့လျှင် နေနည်း၊ စားနည်း၊ ဆေးစားနည်း တို့ဖြင့် စနစ်တကျမှန်ကန်စွာ

လိုက်နာပြုကျင့်သွားမည် ဆိုပါက ဆီးကျောက်တည် ရောဂါ သည် မကြာမီ ပျောက်ကင်း
သွားပါလိမ့်မည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အမှတ် ၁ ။ အတွဲ ၃၂

(၃)

၃။ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ

စာရေး သူသည် ဆက်၍ ဆက်ခါ ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ များ

အကြောင်းကို Health update Journal ဂျာနယ်မှ ဆက်တိုက်ရေး သားလာခဲ့ရာ အချို့ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ က ဖုန်းနှင့် တဖုံ၊ လူကိုယ်တိုင်တစ်မျိုးနှင့် ပြောလာကြသည်မှာ ဆရာ ယခုအခါမှာ ဆီး ရောဂါ နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ ဟာ အတော် အ ဖြစ်များ နေကြပါတယ်။ ခံစားနေရသူတွေ အတော် များ နေပါတယ်။ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ နှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများ ပါဝင်သော အကြောင်းတရားများ ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် အများ နားလည်နိုင်အောင် ဆက်၍ ရေး ပေးပါဟု တောင်းဆိုလာကြသဖြင့် ဤဆောင်းပါးကို ရေး သားလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ လက္ခဏာများ ကို များများ ထည့်ရေး လိုက်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ထိုလက္ခဏာပါ အချက်အလက်များ ကို သိရှိကြရသဖြင့် မိမိတို့ မှာ ၊ ဖြစ်စဉ်ခံစားချက်များ နှင့် လက္ခဏာချက်တို့ တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းသိစေလို၍ ထိုထိုကျမ်းဂန်တို့မှ ရှာဖွေပြီး ထည့်သွင်းရေး သားလိုက်ပါသည်။

ဆီးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်ရာမှာ ဆီးကိုသွားချင်ပါလျက်နှင့် မသွားဘဲ ကြာမြင့်စွာ အောင်းထားရာမှ မြစ်ဖျားခံ စတင် ဖြစ်ပွားခဲ့ရသည်ဟု ကျမ်းဂန်များ က ဖော်ပြကြ၏ ။

ယေဘုယျအားဖြင့် ဆီးအောင့်ထားခြင်း အ ဖြစ်များ ပြီး ရင့်ကျက်လာရာမှ ဆင့်ပွား၍ ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူညောင်းကျ၊ ဆီးကျောက်တည်၊ ဆီးကျိတ်ရောင် စသည်ဖြင့် ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော အမျိုးမျိုးသော ရောဂါ များ ဆင့်ပွား ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးအောင့် ရောဂါ အမျိုးအမည် များ ကို ဦးစွာ ပထမသိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဆီးအောင့်ရောဂါ (၈) မျိုး

ထိုဆီးအောင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ မှာ (၈) မျိုးရှိသည်။

၁။ လေကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၂။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၃။ သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၄။ သန္နိပါတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၅။ ထိခိုက်ရှနကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၆။ ကျင်ကြီးအဟုန်ကို တားမြစ်ချုပ်တည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၇။ ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

၈။ သုတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့် ရောဂါ ၊

ဟု (၈) မျိုးရှိသည်။ ထို (၈) မျိုး တို့တွင်

၁။ လေကြောင့် အောင့်လျှင် ဆီးနည်းနည်း ခြင်းသွား၏ ။

၂။ သည်းခြေကြောင့် အောင့်လျှင်ကျင်ငယ်၊ ဓါတ်၊ သွေးပါတတ်၏ ။

၃။ သလိပ်ကြောင့် အောင့်လျှင် လိင်ချောင်းနှင့် တကွ ဆီးအိမ်သည် ယောင်တင်း၏ ၊ ကျင်ငယ်ပျစ်ချွေ၍ ဖြန့် ။

၄။ သန္နိပါတ်ကြောင့် အောင့်လျှင်၊ ဝါခြင်း၊ ဖြဲခြင်း၊ သွေးပါခြင်း နာကျင်ခြင်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး အခဲရခက်စွာ ဖြစ်၏ ။

၅။ ထိခိုက်ရှနကြောင့် အောင့်လျှင်၊ ဆီးနည်းနည်း ခြင်းသွားပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ၏ ။

၆။ ကျင်ကြီးချုပ်တည်းထားခြင်းကြောင့် အောင့်လျှင်၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းယောင်ခြင်း၊ လေထိုးအောင့်ခြင်း ဖြစ်၏ ။

၇။ ကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် အောင့်လျှင် ဆီးတစ်စက် တစ်စက်ကျ၏ ။

ခံရခက်၏ ၊ စမ်းသပ်ကြည့်သော် မာမာတွေ့ ရ၏ ။

၈။ သုက်ကြောင့် အောင့်လျှင် သုက်နှင့် တကွ ဆီးသွား၏ ။ ဆီးအိမ်နှင့်

လိင်ချောင်းတို့ထိုးအောင့်၏ ၊ နာ၏ ။

ရောဂါ ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း

ဤသို့လျှင် ဆီးအောင့်ခြင်း (၈)ပါးကို အကြောင်းခံပြီး ဆီးကျိတ်ရောင်

ခြင်းအကျိုးတရားတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာရကုန်၏ ။ စင်စစ်မှာ မူ ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းတို့သည် အလုပ်များ နေကြသည့်အတွက် ဆီးသွားချင်သည့်အချိန်၌ မသွားကြဘဲ နေမိသည့်အတွက် ထိုဆီးမလများ သည် ဆန္ဒကိုယ်အတွင်းရှိ လေ - သည်းခြေ - သလိပ်တို့ဖြင့် ရောထွေး နောက်ယှက်ကာ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ဖြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော နှီးနွယ်ရာ ရောဂါ ဝေဒနာဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏ ။

မလကို အခြေခံ၍ ဖြစ်လာရသော ဆီး ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့တွင် ဆီးကျိတ်ယောင် ရောဂါ ဖြစ်လာရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ -

၁။ အပူအစပ်အစာများ ကို လွန်ကြုံစွာ စားသောက်ခြင်း၊

၂။ ရေသောက်နည်းခြင်း၊

၃။ အရည်ရွမ်းသော အသီးအနှံများ ကို စားသောက်မှု နည်းခြင်း၊

၄။ ကာမဂုဏ်လွန်ကဲစွာ ပြုမူခြင်း၊

၅။ ဆီးသွားချင်ပါလျက် ဆီးအောင့်ထားခြင်း၊

၆။ နေပူ မီးပူခံပြီး ရေချိုးခြင်း၊

၇။ ကာမဆန္ဒအတွက် ဆေးဝါးအကူအညီဖြင့် သုတ်ထိန်းခြင်း၊

၈။ ကားပေါ် ရထားပေါ် ခရီးဝေးသွားပြီး ဆီးထိန်းထားခြင်း၊

အောင့်ထားခြင်းတို့ကြောင့် တေဇာဓာတ်မီးအိုးအပူမိခြင်း စသည့် အကြောင်းအချက်များ
ကြောင့် ဆီးကျိတ်ရောင် ရမ်းခြင်း ရောဂါ ဖြစ်လာရသည်။

ဤသည်မှာ အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာများ

ထို-ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် -

၁။ ဆီးအနည်းငယ်မကြာခဏသွားခြင်း၊

၂။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း၊

၃။ ဆီးသွားချင်လျှင် ခက်ခက်ခဲခဲသွားရခြင်း၊

၄။ ဆီးစတင်သွားရန် ခက်ခဲသလို ဆီးရပ်တော့မည် ဆိုလျှင်လည်း လွယ်ကူစွာ
မရပ်နိုင်ခြင်း၊ ခက်ခဲစွာ ရခြင်း၊

၅။ ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊

၆။ ဆီးသွားအားမရခြင်း၊

၇။ ဆီးလုံးသေးခြင်း၊

၈။ ဆီးထဲတွင် သွေးပါခြင်း၊

၉။ ဆီးအောင့်ရောင် ခြင်း၊

၁၀။ ဆီးခုံအထက်နားတွင် နာကျင်ခြင်း

၁၁။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း

စသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ကြုံလာရပြီဆိုလျှင် ဆီးကျိတ်ယောင် ရောဂါ
ဖြစ်နေပြီဟု ဆိုရပါမည် ။ ထိုလက္ခဏာချက်များ ကို ပြင်းစွာ ခံစားနေရပြီဆိုပါက
ဖော်ပြပါဆိုးကျိုးများ ထပ်မံခံစားရပါဦးမည် ။

ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ယောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ကျင်ချောင်း၊ ဆီးအိမ် ၊

ဆီးပြွန် (ကျောက်ကပ်မှ ဆီးအိမ်အထိ ရှည်လျားသော ပြွန်)နှင့် ကျောက်ကပ်
လိင်အင်္ဂါစသည်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း ဝေဒနာတို့ဖြင့် ပြင်းစွာ ခံစားရ၏ ။
နောက်ပိုင်း ရောဂါ ရင့်လာသည့်အဆင့်တို့တွင် မူ ရာဂဆက်ဆံမှု မပြုနိုင်သည့်အထိ
ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

နေထိုင်စားသောက်နည်း

ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ ရှင်များ သည် ရှားစောင်းလက်ပက်ကို ဆီးခုံပေါ်မှာ
မကြာခဏအံ့ပေးပါ။ ကျောက်ဖရုံအူတစ်ဝိုက်ထိ သကြား ငါးဆယ်သားနှင့် ရောကျိုချက်ပြီး
တစ်ကြိမ်လျှင် ဖန်ခွက်တစ်လုံးအပြည့် နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်
မှန်မှန်သောက်ပေးပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားသုံးပေးပါ။ ရဲယိုရွက်ကို
ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဟင်းခါးရည်ကျိုချက်၍ စားသောက်ပေးပါ။ ပဲပုတ်၊ လက်ဖက်စိမ်း၊
ရွှေဖရုံစေ့၊ ဂုံစေ့၊ ကင်းပွန်၊ ဖရဲသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူပန်းရောင် ကျွဲကောသီး စသည်များ ကို
ကြံညာလို များများ စားပေးပါ။ အပူအစပ် အထူးရှောင်ကြဉ်ပါ။ နေပူ မီးပူမခံဘဲ နေ
သွားပါလျှင် ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ချောင်းအတွင်း ၊ ပိတ်ဆို့နေသော မလ(အညစ်အကြေး) များ
စင်ကြယ်စေပါမည် ။

ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါ နှင့် ဖန်ခါးသီး

ဖန်ခါးသီးအဝါတစ်လုံး (မကြီးလွန်းမသေးလွန်း)ကို နှစ် ပိုင်းခွဲ၍ အစေ့နှင့် တကွ
ကြွေပန်းကန် သို့မဟုတ် ဖန်ခွက်ထဲထည့်၍ ရေစိမ်ရမည် ၊ ထိုဖန်ခါးသီး ရေစိမ်ပြီးသော်
ရေမစိမ်မီက ရေပေါ်မှာ ပေါ်၌ နေသော်လည်း ရေစိမ်ပြီးသည်နှင့် ရေတွင်
နှစ်မြုပ်သွားလိမ့်မည် ။

တစ်ဆယ့်လေးနာရီ ရေစိမ်ပြီး နံနက်မှာ ဖန်ခါးသီးအစေ့ကို
ထုတ်ပြီးညက်အောင် ဝါး၍ စားရမည် ၊ ထို့နောက် ဖန်ခါးသီး စိမ်ထားသော ရေကို
သောက်ရမည် ။ တစ်လထိ စားပါက ရောင် ရမ်းခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းမည် ။

ဤသို့ နေထိုင်စားသောက် သွားပါလျှင် ဆီးကျိတ်ယောင်ခြင်းနှင့်
ကျောက်ကပ်တို့ကို အပူငြိမ်းစေရုံသာမက ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ရိဖြူနီ)ကိုပါ
သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၁ အမှတ် ၃၅

(၄)

၄။ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ

ပန်းသေတယ်၊ ပန်းညှို့တယ်ဆိုတဲ့ စကားသည် တင်စား၍ ခေါ်ဝေါ်အပ်သော စကား ဖြစ်၏ ။ အမှန်မှာ ထို ရောဂါ သည် ယောက်ျားသဘာဝ ယောက်ျားများ မှသာ ဖြစ်တတ်သော အမျိုးသားများ အားနည်း ရောဂါ ဖြစ်၏ ။

(မိန်းမများ ၌ လည်း ဖြစ်တတ်သေးသည်။ ထိုအကြောင်းကို နောက်မှ သီးခြားရေး ပါမည် ။) လူခန္ဓာကိုယ်တွင် လေအား၊ အကြောအား၊ သုတ်အားတို့ နည်းသွားသော အခါ ယောက်ျားများ မှာ ယောက်ျားသဘာဝ အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ ဖြစ်လာရတော့သည်။ ထိုယောက်ျားသဘာဝ အမျိုးသားအားနည်း ရောဂါ ကို “ ပန်းသေ ပန်းညှို့ ရောဂါ ” ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏ ။ ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ ဆိုတာ ယောက်ျားလိင်အင်္ဂါ တောင့်တင်းသန်မာမှု အားနည်းသွားခြင်းကို ရှဋ္ဌိသညာ အနေဖြင့် ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏ ။

၄င်း ရောဂါ ၏ အခြေခံသဘောမှာ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (၂)မျိုးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းများ ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသက်ငယ်ငယ်လေအားကောင်းစဉ်အခါက ဆီးသွားလျှင် လိင်တန်ကို ကိုင်၍ ထောင်ပန်းလိုက်လျှင် အတော် ဝေးဝေးရောက်အောင် သေး (ကျင်ငယ်)က ပြေး၏ ။ ကျောင်းသားဘဝ ကလေးအချင်းချင်း ဘယ်သူဘယ်လောက်ပြေးတယ်ဟု ဖြိုင်၍ တောင် ပန်းတတ်ကြသေး၏ ။

အသက် (၆၀) ကျော်လာသော အခါ ထိုသို့ ပြေးဖို့ဝေးဖို့ မဆိုထားနှင့် မိမိ၏ ခြေမကိုတောင် လွှတ်အောင် သေး(ကျင်ငယ်)က မပြေးတော့ပါ။ဤကား လေအားဆုတ်ယုတ်သွားခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏ ။

ပန်းသေပန်းညှို့ဆိုတာကို ဒေသနာနည်းနှင့် ပြောရလျှင် -

အပူအကြောင်းခံ ဖြစ်ခြင်း

အအေးအကြောင်းခံ ဖြစ်ခြင်းဆိုသည့်-

၁။ အပူ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ နှင့်

၂။ အအေး - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုပြီး နှစ် မျိုးရှိသည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ

၁။ တိက္ခ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ

၂။ မန္တ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုပြီး နှစ် မျိုးရှိသေးသည်။

တိက္ခ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုသည်မှာ “ မီးလွန် - ရေခန်း - လေပေါ်

”ဆိုသည့် ဗိဇ္ဇာပရိဘာသာနှင့် အညီ၊ ပန်းထကြွမှု အနည်းငယ်ရှိသော်လည်း၊

သုတ်သွေးမရှိ၍ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်ရ၏ ။

မန္တ ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ဆိုသည်မှာ “ ရေလွန် - လေသေ - မီးငြိမ်း ”

ဆိုသည့် စကားအရ သုတ်သွေးသလိပ်ဓာတ်ရှိသော်လည်း ပန်းလှုတ်ရှားထကြွမှု

ဖြစ်စေတတ်သည့် လေဓာတ်ယုတ်လျော့အားနည်းမှု ကြောင့် ဖြစ်၏ ။

တိက္ခ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ လက္ခဏာ

၁။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးတတ်နေခြင်း

၂။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှု နည်းခြင်း

၃။ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသည့်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း

၄။ သလုံးသားများ ခြောက်ခြင်း

၅။ သလိပ်အုပ်စုခန်းခြောက်ခြင်း

(၎င်းဝေဒနာရှင်များ အပူအစပ်အရသာများ နှင့် မတည့်ပါ အပူအစပ်အရသာများ

စားမိလျှင် ရင်ထဲမှာ ပူပြီး အခဲရခက်ကာ အန်တတ်သည်) မန္တ - ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ

လက္ခဏာ

၁။ နှုတ်ခမ်းလျှာဖြူခြင်း

၂။ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း

၃။ စကားပြောလျှင် မညီညာခြင်း

၄။ စသံ နသံ မကွဲပြားခြင်း

၅။ လိင်ချောင်းသေး၍ တိုဝင်ခြင်း

၆။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက်သွားခြင်း

တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

၄င်း- ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများ မှာ -

၁။ မေထုန်မှု ကို လွန်ကဲစွာ ပြုကျင့်အားထုတ်ခြင်း

၂။ ကုန်ခမ်းသွားသော သုတ်ဓာတ်နှင့် အားအင်များ ကို တိုးပွားအောင် ဆေးဝါး-
ဓာတ်စာများ နှင့် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းမှု မရှိခြင်း။

၃။ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်း

၄။ လိင်တူချင်း ဆက်ဆံပျော်ပါးခြင်း

၅။ သဘာဝမဟုတ်သော ဟတ္ထမေထုန်ပြုခြင်း

၆။ အကြောပြတ်ဝှေးစေ့ထုတ်ထားခြင်း

၇။ မြစ်ခြောက်နာ၊ ခယရုပ်နာ အဆုတ်နာရှိခြင်း

၈။ လေဖြတ်ခြင်း

၉။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိခြင်း

၁၀။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း

စသော အချက်များ သည် ယောက်ျားသဘာဝ အားနည်းသော ပန်းသေပန်းညှို့

ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအချက်များ ဖြစ်၏ ။

ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဟူသည် နှစ် ပုဒ်ပေါင်းစပ်ထားသော ရောဂါ နှစ်
မျိုးပူပေါင်းခေါ်ဝေါ်ထားသည့် အမည် ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ -

ပန်းသေ ရောဂါ က တစ်ခု

ပန်းညှိုး ရောဂါ က တစ်ခု ဖြစ်၏ ။

ထိုနှစ်မျိုးတွင် ပထမ စ ဖြစ်သော ရောဂါ မှာ ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းမလန်းခြင်း၊
ပန်းမရွှင်ခြင်း ရောဂါ ဖြစ်ရာမှ နောင်အခါအတန်ကြာ ပန်းညှိုးခြင်း ဖြစ်တာကြာမှ ပန်းသေ
ရောဂါ ဖြစ်လာရ၏ ။ ပန်းသေသည့် အဆင့်မရောက်မီ၊ ပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်စဉ်ကာလမှာ
အထူးဂရုစိုက် ကုစားဖို့လို၏ ။

ထို ရောဂါ များ ဖြစ်တော့မည် ဆိုလျှင် ကြိုတင် သတိပေးအချက်ပြသည့်
လက္ခဏာများ ခံစားရတတ်သည်။ သည်သို့ ဖြစ်နေသည်ကို အာရုံမထား သတိမမူမိကြပဲ အမှု
မဲ့ အမှတ်မဲ့ နေထိုင်သွားလာနေကြ၍ ရောဂါ ကြီးထွားရင့်သန်လာရခြင်း ဖြစ်၏ ။

ပန်းညှိုးစေသည့် လက္ခဏာများ မှာ

၁။ လိင်တန်းအား တင်းတင်းရင်းရင်း သန်မာထကြွမှု မရှိခြင်း

၂။ လှုပ်ရှားတယ်ဆိုရုံသာလှုပ်ရှားတတ်လာခြင်း

၃။ လူကသာဝဠီ ကျန်းမာသယောင်ရှိပေမယ့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ
ထကြွလန်းဆန်းမှု မရှိခြင်း (စိတ်ရှိကိုယ်မပါခြင်း) ၎င်း၊ မောပန်းလွယ်ပြီး အမြဲလိုလို
နွမ်းနွေနေတတ်ခြင်း

၅။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

၆။ ညဦးပိုင်းအိပ်ပျော်ပြီး တရေနိုးလျှင် တော် တော် နှင့် ပြန်အိပ်မရခြင်း

၎င်းလက္ခဏာများ သည် ပန်းညှိုးခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်၏ ။

ထိုလက္ခဏာချက်များ ကို သတိမမူမိဘဲ ပြုပြင်ကုသမှု မပြုခဲ့လျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိက ဖြစ်သည့် ရသာရည်၊ အသွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ သုတ်ဓာတ်များ ဆိုသည့် သရီရဓာတ် (၇) ပါး တို့သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်ပြင်းထန်မှု ဖြစ်လာလျှင် ပန်းညှို့၊ ရောဂါ ဖြစ်ရာကနေ ပန်းသေ ရောဂါ အဆင့်ထိ ရင့်မာပြင်းထန် ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။

ပန်းသေ ရောဂါ လက္ခဏာများ မှာ -

၁။ ဝှေးစေ့တစ်လုံးတတ်နေခြင်း

၂။ ကာမဂုဏ်ခံစားမှု နည်းခြင်း

၃။ ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသည့်စိတ်ကုန်ခန်းခြင်း

၄။ သလုံးသားများ ခြောက်ခြင်း

၅။ သလိပ်အုပ်စုခန်းခြောက်ခြင်း

၆။ နှုတ်ခမ်းလျှာဖြူခြင်း

၇။ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း

၈။ စကားပြောမဝီသခြင်း

၉။ စသံ နသံ မကွဲပြားခြင်း

၁၀။ လိင်ချောင်းသေး၍ တိုဝင်ခြင်း

၁၁။ ဆီးသွားသည့်အခါ ပြတ်တောက်ပြတ်တောက်သွားခြင်း

စသည့်လက္ခဏာများ သည် ပန်းသေခြင်း၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ သည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်တတ်ကြောင်း သိရမည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းထားပုံသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ ရုပ် ဓာတ်ခံချင်း မတူညီကြပါ။ ကိုယ်ခံစွမ်းအားချင်း ကွဲလွဲကြပါသည်။ မတူညီသည့် ဓာတ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည့် လူတို့၏ အခိုးအငွေ့တွေ ဟာလည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ယောက် မတူညီကြပါ။ ထိုသို့ မတူညီသည့်

သွေးသားတွေ အခိုးအငွေ့တွေ အမျိုးမျိုးနှင့် အမြဲမပြတ် ထိတွေ့ ဆက်ဆံနေရသည့်အတွက် ကြာလာသည့်အခါ ဝိရောမိ ဖြစ်ပြီး၊ ပင်ကိုယ်ရှိရင်းစွဲဓာတ်တွေ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးပြီး

ချုပ်ရာက ငုတ်

ငုတ်ရာက ပေါ်

ဆိုတာလို ဆစ်ဖလစ် ကာလသား ရောဂါ ပိုးအပါအဝင် ရောဂါ အထွေထွေတို့ ဖြစ်စေတတ်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတို့ဟာ သံသေဓဇပဋိသန္ဓေအရ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ၎င်းဓာတ်ဖျက်ပိုးတွေ ဖြစ်နေသည့်အခါမျိုးမှာ သွားလာပျော်ပါး ဆက်ဆံမိရင်၊ ဆစ်ဖလစ် ကာလသား ရောဂါ ပိုးနှင့် HIV ပိုးတွေ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ တကယ်လို့ ကာလသား ရောဂါ ပိုး၊ HIV ပိုးတွေ မရှိသေးပေမယ့် မတူညီတဲ့ ဖောက်ပြန်တတ်သည့် အခိုးအငွေ့၊ အသွေးအသားတွေ ကြောင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ များ ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပါသည်။အဲဒီ ကနေတဆင့် ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ တွေ ဖြစ်ပွားလာစေနိုင်ပါသည်။

ထို ရောဂါ များ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ပင်မအကြောင်းအရင်းမှာ -

၁။ မေထုန်လွန်ကဲသူများ

၂။ သဘာဝမဟုတ်သော ဟတ္ထမေထုန်ပြုမှု သူများ

၃။ ကုန်းခန်းသွားသော သုတ်ဓာတ်နှင့် အင်အားများ ကို ဆေးဝါးဓာတ်စာတို့ဖြင့် ပြန်လည် မဖြည့်ဆည်းသူများ

၄။ အပျော်အပါးလိုက်စားသူများ

၅။ မြစ်ခြောက်နာရှိသူများ

၆။ သားကြောဖြတ်ထားသူများ

၇။ အဆုတ် ရောဂါ ရှိသူများ

၈။ လေဖြတ်ဖူးသူများ နှင့် လေငန်း ရောဂါ ရှိသူများ

၉။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသူများ

၁၀။ လိပ်ခေါင်း ရောဂါ ရှိသူများ

၁၁။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ

ပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်တတ်ကြသည်။

ပန်းညှိုး ရောဂါ ခံစားနေရပြီဆိုလျှင် အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လက္ခဏာချက်များ

မလွဲမသွေခံစားရပါမည် ။ ထို ရောဂါ များ ခံစား ဖြစ်ပေါ်လာရပြီဆိုလျှင် အပူ -

ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ရှင်များ သည် ချိဆိမ့်ရသာများ စားသင့်သည်၊ အအေး -

ပန်းသေပန်းညှိုး ရောဂါ ရှင်များ သည် အချိအဆိမ့်မစားရဘဲ၊ ချဉ်-ငန်-စပ်-အရသာများ ၊

ဓာတ်စာများ ဆေးဝါးများ ကို စားသုံးသင့်ပါသည်။

ကာမအားတိုး(ဝါရီကရဏ) ဆေး

ယောက်ျားမပီသဘဲ စိတ်ဓာတ်ကုန်ခန်းနေသော် ရုံးပတေမြစ်အမှု နံ. ၁၀

ဂရမ်ကို နွားနို့နှင့် နေ့စဉ်သောက်မှု ကုန်းခန်းနေသော ခွန်အားဗလများ တိုးပွား၍

စွမ်းအားသစ်များ ရရှိကာ ယောက်ျားပီသလာမည် ။

နောက်တစ်နည်းမှာ ခွေးလေးယားစေလှောပြီး အမှု နံ. ၁၀ ဂရမ်ကို ဆိတ်နို့နှင့်

နေ့စဉ်သောက်လျှင် လည်း အားသစ်ပြည့်ဖြိုးပြီး ယောက်ျားပီသလာပါမည် ။

တိုင်းရင်းဆေးမှီဝဲလိုလျှင် -

ပထဝီ အာပေါ လွန်သည့် ပန်းသေ ပန်းညှိုး ရောဂါ ဖြစ်လျှင်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၅ မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၇ ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတို.ကို နေ့လည်အခါမှာ

လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်သင့်ပါသည်။ ဝါယောအာကာသ
ဓာတ်လွန်ကဲသည့် ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ ရှင်များ သည်

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၁၄ - ဒေဝဩသမသွေးဆေး

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၁၅ - သည်းခြေဆေးတို့ကို ဆတူ ပျားရည်နှင့်
စားသုံးသင့်သည်။

ပန်းသေ - ပန်းညှို့ ရောဂါ ရှင်များ ကို အထူမှာ ကြားလိုသည်မှာ ရောဂါ
ဖြစ်လာလျှင် မရှက်မကြောက်ပါနှင့် သင့်တော် သည့် နောက်တိုင်းသမားတော် ၊
တိုင်းရင်းသမားတော် များ နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း လေ့လာသုံးသပ်ပါ။
အဲဒီ လို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ကုသသွားလျှင် ဘဝတစ်သက်တာ လူ ဖြစ်ရုံးစေမည်။
ပန်းသေပန်းညှို့ ရောဂါ ဆိုးကြီးမှ ကင်းလွတ် သက်သာပျောက်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း
မှာ ကြားရင်းနှင့် အောက်ပါ ဆေးနည်းတေးထပ်ကလေးဖြင့်
နှုတ်ဆက်လိုက်ရပါသည်ခင်ဗျား...။

ပန်းသေပန်းညှို့

ဆေးနည်းတေးထပ်

ပန်းသေနာစွဲကပ်မှီးသူတို့

ပွဲတွေ နည်းပြမည်

သိန္ဓောနှင့် ဆေးပိုးတီ

ကရဝီတစ်ဆင်း

ယင်းသုံးပါး မှာ ထပ်ညှို့

ငါးကျပ်စီ မုချမယွင်း

ခွန်သင်ပြီး ဇာဒိပ္ပိလ်

ချေးသီးညှို့၊ ပိတ်ချင်း

တစ်ကျပ်စီချိန်သွင်းတော့

မုခပင်း စီရင်

သံပုရာဖျော်ကာ သောက်လိုက်လျှင်

ပန်းငေါက်ကနဲ ထလိုရှင်

ကာမဂုဏ်နှောစပ်ချင်လျှင်

ထောပတ်တွင် ဖျော်ကာပေးကြဲတော့

ဖုံ - စာလေး၊ ဝန်ချစရာ

ထူးတဲ့ ဆေးပါ

ပြာသိုလိလ တစ်ညတာမှာ

ထပ်တစ်ရာ စာချင်တော့လေး။

Health update Journal ဂျာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၂

(၅)

၅။ အသည်းရောင် ရောဂါ

အသည်းဟူသည် နှလုံးက ထွက်လာသည့် သွေး၏ ပျံ့နှံ့ရာ အကြောကြီးများ နှင့် နှလုံးကို သွေးပြန်ဝင်သည့်အကြောကြီးတွေ က ထွက်သည့်အကြောများ စုပေါင်းထားရာ အရာဝတ္ထုအစိုင်အခဲ အသားလွှာတစ်မျိုး ဖြစ်၏ ။

အရောင် မှ ကုမုဒြာကြာပွင့်ဖက်၏ ကျောပြင်ကဲ့သို့ အဆင်းမှာ နီဖျော့ဖျော့ရှိ၏ ။ ပုံသဏ္ဌန်အားဖြင့် ကသစ်ရွက်ကဲ့သို့ အရင်း၌ တစ်ခုတည်း ဖြစ်၍ အဖျားကျမှ ၂ မွှာ ကွဲသွား၏ ။

ထိုအသည်းသည် ဉာဏ်ထိုင်းသူတို့၌ တစ်ခုတည်း ကြီးကြီးမားမားရှိ၍ ဉာဏ်ထက်သူ ဉာဏ်ကောင်းသူတို့၌ (၂) ခု (၃) ခုရှိတတ်၏ ။ အသည်း၏ တည်နေရာသည် ဝမ်းဗိုက်ခေါင်းအတွင်း ၊ ချက်၏ အထက်ညာဘက် နံရိုးဖျားအောက် သားမြတ် ၂ ခု အလယ်မှာ ၊ လက်ျာနံဘေးကိုမှီ၍ တည်နေလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အကြီးဆုံးအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပြီး အလုပ်အများ ဆုံးလုပ်ရသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်၏ ။ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မ ဖြစ်စဉ်တွေ ထဲမှာ အဓိကအရေး ပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်၏ ။

ယနေ့ခေတ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသော ရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်၏ ။ အသည်း ရောဂါ သည် ဆိုးကျိုးများ စွာ ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါ လည်း ဖြစ်၏ ။

အသည်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်

အသည်း၏ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်မှာ (၈) မျိုးရှိ၏ ။

၁။ အန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ်ချက်လုပ်ခြင်း

၂။ ရောဂါ ပို့မွှားများ ဒဏ်ခံနိုင်ရန် ဓာတ်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်း

၃။ အဆိပ်အတောက်များ ဝင်လာလျှင် ဝင်လာသည့်အဆိပ်အတောက်အမျိုးမျိုးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲချက် လုပ်ပေးရခြင်း။

၄။ သွေးဥအမျိုးမျိုး သွေးခဲဓာတ်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ပေးရခြင်း

၅။ သည်းခြေရည်များ ထုတ်လုပ်ရခြင်း

၆။ အသားဓာတ်များ ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း

၇။ သွေးရည်များ ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း

၈။ သံဓာတ်၊ အဆီဓာတ် သကြားဓာတ်များ ကို သိုလှောင်ခြင်း

စသည် အချက် (၈) ချက်သည် အသည်အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်များ ဖြစ်သည်။

အသည်း ရောဂါ - ၆ မျိုး

အသည်း ရောဂါ သည် (၆) မျိုး ရှိသည်။

၁။ အသည်းရောင် (အသည်းရောင် အသားဝါ)

၂။ အသည်းကြွပ် (အသည်းမာ) ရောဂါ

၃။ အသည်းကြီး ရောဂါ

၄။ အသည်းအဆီဖုံး ရောဂါ

၅။ အသည်း ပြည်တည်နာ ရောဂါ

၆။ အသည်းကင်ဆာ ရောဂါတို့ ဖြစ်၏ ။

ထို (၆) မျိုးထဲမှ အသည်းရောင် ရောဂါ အကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။

အသည်းရောင် ရောဂါ သည် ယခုတလော အဖြစ်များ နေသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။အသည်း ရောဂါ သည် အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများ ၌ တသီးတခြား တကဏ္ဍအနေဖြင့် ရောဂါ အမည် တပ်၍ ပြထားသော ရောဂါ မဟုတ်။ တခြား ရောဂါ

တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တွဲ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ဥပမာ အဖျား ရောဂါ ၊ ဝမ်းပျက် ရောဂါ ၊ ဖောရောင် ရောဂါ စသည်တို့ကဲ့သို့ ဦးဆောင် ရောဂါ တရပ်အနေဖြင့် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိချေ။ များ သော အားဖြင့် အသည်းရောင် ရောဂါ ဖြစ်သာလျှင် အဖျားနှင့် ယှဉ်ပြီး အသားဝါပါ ပူတွဲ ပါလာလေ့ရှိသည်။

အသည်းရောင် ရောဂါ သည်၊ အပူ၊ အစပ်၊ အခါးအရသာများ ကို အစာများ ခြင်း၊ နေပူမီးပူအခံများ ခြင်း၊ ၎င်းတို့၌ အတွေ့ အကြုံများ ခြင်း၊ အရက်သောက်များ ခြင်း ၊ ဆီးပူ ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ အချဉ်စသည်တို့ကို အစာများ ခြင်း စသော သည်းခြေဒေါသလောင်ကျွမ်းမှု ကို အားပြုစသော အပြုအမူအနေထိုင်တို့ကြောင့် မီးနှင့် တွေ့ သော ရေပမာကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရှိ ရေဓာတ်တို့သည် နွေးလာကုန်၏ ။နွေးလာရာမှ အပူကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ခန်းလာပြီးလျှင် ခန်းသော အခိုက်အတန့်၌ တင်းလာခြင်း၊ သလိပ်များ ပိတ်လာခြင်းတို့ကြောင့် ထွက်ပေါက်မရပေ။

ထိုအပူများ သည် ထွက်ပေါက်မရဘဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ၌ ၎တ်လျှိုးလောင်ကျွမ်းစေကုန်၏ “ သည်းခြေအခိုးမိုးသို့ပျံ့သည် ” ဟူသော ဗိန္ဓူစကားပုံအတိုင်း အခိုးတလူလူပွင့်ကန် လွင့်ပျံ့ထွက်ရမည် အစား ၎တ်လျှိုးလောင်ကျွမ်းနေခြင်းကြောင့် အသည်းရောင် ရောဂါ ဖြစ်ရ၏ ။

အသည်းရောင် ရောဂါ သည် သည်းခြေဒေါသ အဓိက ဖြစ်၏ ။ သည်းခြေ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများ ၏ ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွင် သည်းခြေအိတ်ထဲသို့ သည်းခြေရည် ပြန်မဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် မဆန့်ဘဲပြန်ထွက်ခြင်း၊ ထွက်သမျှအခိုးများ အပြင်သို့ပွင့်လင်းစွာ မထွက်ခြင်း၊ သွေးတွင် ဝင်ရောက်၍ မျက်လုံးဝါ၊ အသားဝါပြီးလျှင် အသည်းတင်းရောင် သော ရောဂါ ဖြစ်လာ၏ ။

လျှင်စွာ အခြေအနေဆိုးသော ဖြစ်ရပ်

ထို ဖြစ်ရပ်သည် လျှင်စွာ အခြေအနေဆိုးသော ဖြစ်ရပ် ဖြစ်၏ ။ တိုက်ရိုက် သည်းခြေလောင်ကျွမ်းမှု နှင့် တကွ ကမလာ ရောဂါ ဖြစ်ပြီးနောက် လောင်ကျွမ်းမှု ဟူ၍

အလွန်ဆုံးမြင့်တတ်သော အခါ အသည်းရောင် ရောဂါ ဖြစ်လာရ၏ ။ သာမညအနေဖြင့် အသည်းတွင် သည်းခြေဒေါသ အပူလောင်ကျွမ်းသော အခါ...

၁။ အသည်းခြောက်၍ ပူခြင်း

၂။ အသည်းတင်းခြင်း

၃။ အသည်းရောင် ခြင်း

၄။ အသည်းစွန်းရှည်ကျခြင်း။

ဟူ၍ သည်းခြေဒေါသ၏ လောင်မှု သက်သက်၌ ယင်းကဲ့သို့ အပိုင်း ၄ ပိုင်း

ရှိသည်။

ထို ရောဂါ များ ဖြစ်လာလျှင် ကြက်စွပ်ပြပ်၊ သားငါးစွပ်ပြပ်ရည်များ ကို နည်းနည်း ခြင်းသောက်ပေးပါ ဆီပါသည့်အစားအစာများ နှင့် အပူအစပ်ပါသည့် အစားအစာများ လုံးဝ မစားရပါ။ သံပရာရည်၊ လိမ္မော်သီး၊ ကွေ့ကောသီး၊ ရှောက်ချိုပီးများ ကို စားပေးပါ။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး

ဆေးအမှတ် - ၁ - သေမှပုတိက ၊ မက်လင် ချဉ်ဆေးနှင့် ၊

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၁၆ အပူငြိမ်းဆေးကို ဆတူစပ်၍

ဆေးလက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် နံနက်၊ ည၊ တစ်နေ့ နှစ် ကြိမ်သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၃၄ သူငယ်နာမုတ်လေးစင်းဆေး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း

တစ်ဖွန်းခန့် နေ့လည် ရေနွေးနှင့် သောက်၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၂၁ ဆီးဆေးဖြူကို

ညအိပ်ရာဝင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

ဝမ်းချုပ်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးအမှတ် - ၉ ဆီးဒူလာဆေးကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်း

တစ်ဖွန်းမှ နှစ် ဖွန်းထိ ညအိပ်ရာဝင် ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည် ။

Health update Journal ရှာနယ်

အတွဲ ၂ အမှတ် ၁၀