

A portrait of a smiling man with dark hair, wearing a white button-down shirt, against a light blue background.

CHASING *LIFE*

အမတ်ရှာပုံတော်

တင်မောင်မြင့်

SANJAY GUPTA, MD

အမတရှာပုံတော်

အခန်း-၁

ရှာပုံတော် အစ

ကျွန်တော် ၏ 'ခေတ်သစ်အမတ' အကြောင်းကို သည်နှစ် အတွင်း :

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ နှင့် ပို၍ ပြော ဖြစ်နေသည်။ သည်လို ပြော ဖြစ် တိုင်း

ရုရှားဆရာဝန်တစ်သိုက်အကြောင်း ပါလာတတ်သည်။ သူတို့တစ်တွေ နုပျိုခြင်း

ရေထွက်စမ်းတစ်ခု တွေ့ .ထားကြပြီတဲ့။ ပို၍ တိတိကျကျ ဆိုရလျှင် မသေဆေးတစ်မျိုးကို

သူတို့တွေ့ .ထားပြီဟု ယုံကြည်နေကြပြီတဲ့။

'အသက်ရှည်ကာ အနာကင်း အဆင်းလှခြင်း'ဆိုသည့် စကားလုံး သည်

လျင်မြန်စွာ တာစားလာပြီး ဘယ်လောက်ကြာကြာ နေရမည် ဆိုသည့် သက်တမ်းကို

လူတစ်ဦးချင်း၏ ဆန္ဒအလိုက် ဆုံးဖြတ်၍ ကြိုက်သလောက် နေသွားနိုင်တဲ့အထိ

ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိနေပြီတဲ့။

ကျွန်တော် မျက်စိထဲတွင် "အသက် ၁၂၀ အရွယ် လူငယ်များ "ကို

မြင်ယောင်နေသည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ၊ ကလီစာများ ကို

မူလအနေအထားအတိုင်း ခြေရာလက်ရာမပျက် ခွဲစိတ် ပြောင်းလဲ တပ်ဆင်ထားသူများ

ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ရုရှားတစ်သိုက်သည် ကျွန်တော် ၏ 'အမတ ရှာပုံတော် ပုံ' အကြောင်း

ကြားသွားပြီး ကျွန်တော် နှင့် ဆက်သွယ်ဖို့ ကြိုး စားကြတော့သည်။ ကျွန်တော် ကို မှီပြီး

သူတို့လုပ်ငန်းများ ကို ကြော်ငြာဖို့ ခြေလှမ်း ဖြစ်ပါလိမ့် မည် ။ ကျွန်တော် က ဆရာဝန်

တစ်ယောက် ဖြစ်နေသည့်အပြင် စာနယ်ဇင်း သမားလည်း ဖြစ်နေသေးသည် မဟုတ်လား။

အမှန်အတိုင်းပြောရလျှင် ပထမပိုင်းတွင် ကျွန်တော် သံသယဝင် နေခဲ့သည်။

သူတို့နှင့် ဆက်ဆံသင့် မဆက်ဆံသင့် အပုံကြီးစဉ်းစားရသည်။

သူတို့အကြောင်း၊ သူတို့၏ လူနာများ အကြောင်း ရှာဖွေဖတ်ရှုရ သည်။
သည်တော့မှ ကျွန်တော် သဘောကျလာခြင်း ဖြစ်၏ ။ သဘောကျ သည်ထက်
ပိုသွားသည်ဟုပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။

သူတို့က ကျွန်တော် ကို ဖိတ်သည်။ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် အသက်အရွယ်
အိုမင်းခြင်းကို ဟန့်တားသည့် သူတို့၏ စမ်းသပ်အောင်မြင် နေမှု များ
ကိုပြချင်ပါသည်ဟုဆိုကြ၏ ။ ဟန့်တားသည်ဆိုခြင်းထက် ပြောင်းပြန် လုပ်ပစ်နိုင်သည်ဟုပင်
ပြောနိုင်ပါသည်တဲ့။

ကျွန်တော် မနေနိုင်တော့ပါ။ သူတို့ ဖိတ်ကြားချက်ကို လက်ခံ လိုက်၏ ။
အင်ဒီယာနာဂျန်း၏ စွန့်စားခန်းမျိုး ဖွင့်ရဖွင့်ရ၊ သွားဖို့ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါသည်။
ဆောင်းလယ်ကာလတွင် ရုရှားကို သွားရမည် အ ဖြစ်။

လေယာဉ်ပေါ်က ဆင်းလိုက်သည်နှင့် စောင့်ကြိုနေသည်က သုည
ဒီဂရီအောက်မှ မော်စကို။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးလိုက် သည်။

"ကိစ္စမရှိဘူး၊ ရတယ်၊ မအိုဆေး မနာဆေး ဇရာအံ့တုဆေး ရှာတာပဲ။
ဆိုက်ဘေးရီးယား ရေခဲပြင်ထဲ သွားရသွားရပေါ့"

သိုးမွေးမာဖလာ အထူကြီး လည်ပင်းမှာ သိုင်းပတ်ပြီး ရယ်စရာ ကောင်းလှသည့်
နားရွက်အုပ်နှင့် ဦးထုပ်ကြီးကို ဆောင်းထားရသည်။ ကျွန်တော် ၏ အမတ်ရှာပုံတော် ခရီးအစ
ဆိုပါတော့။

ဒေါက်တာ အယ်လက်ဇန္ဒားတက်ပလီယာရှင်ကို ကရင်မလင်နှင့်
သိပ်မဝေးသည့် စီးပွားရေး အချက်အချာကျသည့် မြို့ လယ်ခေါင်မှာ ကျွန်တော် တွေ
.ရပါသည်။ သူသည် အလွန်နာမည် ကြီးနေသည့် ဆရာဝန်ကြီး ဖြစ်သည်။ သူကုထုံးက
ဘယ်သူမှ စိတ်မဝင်စားဘဲ မနေနိုင်သည့်ကုထုံး။

သူ့ဆေးခန်းသို့ ရောက်လာသူတစ်ဦးဦး၏ အရေပြားအောက်သို့ သူက ပြုံး ပြုံး ကလေးနှင့် ဆေးထိုးပေးလိမ့်မည် ။ ဆယ်မိနစ်မျှသာ ကြာမည် ။ ဆရာဝန်က ပဏာမ "နုပျို" ဆေးကုသပေးခြင်းအမှု ပြီးသွား၏ ။ ဒေါက်တာ အယ်လက်ဇန္ဒားက သူ၏ ကျန်းမာရေး အလှဆေးခန်းမှ ထိုးဆေးကို နုပျိုဆေး ဟုခေါ်ပြီး သူ့ကုထုံးသည် ပို၍ နုပျိုလာရုံ မဟုတ်ဘဲ ဘဝသစ်တစ်ခုက

ခွန်အားသစ် တစ်မျိုးဖြင့် ရောက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆံပင်နှင့် အသား အရေ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာမည် ဖြစ်ကြောင်း အာမခံသည်။

သူ့ဆေး သည်လောက်စွမ်းမှတော့ ပြောစရာ ဖြစ်ပြီပေါ့။ တစ်ခြား မဟုတ်ပါ။ သူ့ဆေးသည် တရားဝင် သုတေသနလုပ်ပြီးသည့် ဆေးမဟုတ် ခြင်းနှင့် ဘယ်နိုင်ငံတွင် မှ တရားမဝင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါက်တာအယ်လက်ဇန္ဒားတက်ပလီယာရှင်မှာ ၀၀ဖြိုး ဖြိုး ဆံပင် ပါးပါးနှင့် ဖြစ်သည်။ ဆံပင်ကို ဖြောင့်တန်းစွာ နောက်သို့ လှန်ပြီးထား၏ ။ ယူကရိန်းပြည်လုပ် ကက်ပတိန်ဘလက်ဆေးပြင်းလိပ် ကြိုက်သူ ဖြစ်၏ ။

သူ၏ ခေတ်မီဆေးခန်းကြီးကို ဗားဆက်လို၊ ကားတီးယေးလို၊ ဇိမ်ခံပစ္စည်း အရောင် ခိုင်တွေ များ သည့်၊ အလွန်လူစည်ကားသည့် နေရာမှ အပေါ်ဆုံး နှစ် ထပ်တွင် ဖွင့်လှစ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ မျက်နှာကြက်တွေ က ထောင့်ချိုးမှန်တွေ နှင့် ။ ပရိဘောဂများ ပေါ်သို့ ထောင့်မျိုးစုံမှ အလင်းရောင် တွေ ဖြာကျနေသည်။ အောက်ထပ်ဧည့်ခန်း အလယ်တည့်တည့်ရှိ သတ္တုကြောင် လိမ် လှေကားမှ အပေါ်ထပ် ခွဲစိတ်ကုသခန်းများ သို့ တက်သွားရသည်။

အပြင်ဘက်တွင် တိုက်ခတ်နေသည့် မော်စကို၏ ဇန်နဝါရီ လေထု ထဲမှ သူ့ဆေးခန်းထဲကို ဝင်သွားတော့ ဒေါက်တာအယ်လက်ဇန္ဒားက ကျွန်တော့်ကို နွေးထွေးစွာ ကြို ဆိုပြီး သူ့ရုံးခန်းကြီးထဲ ခေါ်သွားသည်။ ပြီးတော့ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည် မုန့်ပွဲအစုံအလင်ဖြင့် ဧည့်ခံသည်။

သူ့ဆေးခန်းလာသူတွေ များ လွန်း၍ လက်မလည်နိုင်အောင် ဖြစ်နေကြောင်း စကားပြန်မှတစ်ဆင့် ပြောပြသည်။ ပြီးတော့ သူရေး သည့် ဆောင်းပါးတွေ ထုတ်ပြသည်။ ဥရောပတစ်ခွင်တွင် သူ့နာမည် တစ်နေ့တစ်ခြား ထင်ရှားလာနေပုံကိုလည်း ပြောပြ၏ ။ သို့သော် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝမရှိဟု ကျွန်တော် အကဲခတ်မိသည်။ စကားမဆိုဘဲ ငြိမ်နေရင်း သူ ကျွန်တော့်ကို အကြာကြီး စိုက်ကြည့်နေတတ်သည်။ သည်လို စိုက်ကြည့် နေရတာ ကို အရသာတွေ နေပုံ၊ သူ့စားပွဲနောက်မှ ဝတ်စုံနက်နှင့် ရှုရှား အရာရှိကြီးနှစ် ယောက် အားကိုးနှင့် လား မသိ။

သူက စားပွဲပေါ်မှ ကွန်ပျူတာကိုလည်း မကြာခဏ လှမ်းကြည့် တတ်၏ ။ ကွန်ပျူ တာဖန်သားပြင်ပေါ်တွင် ခွဲစိတ်ခန်း၊ ဧည့်ခန်းနှင့် ဆေးခန်း တစ်ခုလုံး မြင်နေရသည်။ အနားညီစတုရန်းအကွက်ကလေးများ တွင် အသီးသီး ပေါ်နေ၏ ။ သိပ္ပံပညာရှင်ပုံ ပေါက်နေသည့် လူငယ်ဆရာဝန်ကလေးများ ၏ လှုပ်ရှားမှု ၊ တံခါးမှ လူနာအသစ်များ ဝင်လာနေကြပုံ၊ အားလုံးကို ကြည်ကြည် လင်လင် မြင်နေရသည်။

ဒေါက်တာအယ်လက်ဇန္ဒားက ကျွန်တော် နှင့် စကားပြောနေရသော် လည်း သူ့အာရုံမှာ ကွန်ပျူတာပေါ်တွင် ရောက်နေပုံရ၏ ။ ဂျိမ်းစ်ဘွန်းကား များ ထဲမှ သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ယောက် နှင့် တူနေ၏ ။ ဓာတ်ခွဲခန်း ဝန်ထမ်း အမျိုးသမီးအားလုံး ဂျိမ်းစ်ဘွန်း၏ တပည့်မကလေးများ အတိုင်း တူညီဝတ်စုံ ကိုယ်စီနှင့် တင်းတင်းရင်းရင်း၊ လှုပ်လီလှုပ်လဲ့။ ဒေါက်တာနီးဇာတ်ကားကို သတိရချင်စရာ။

ဆရာဝန်က ကျွန်တော့် ကို စိမ်းစိမ်းကြည့်ပြီး ပြောသည်။

"ဆရာ့ဆီက ဘာမှအကြံဉာဏ်မယူဘဲနဲ့ ကျွန်တော့်ကုထုံးတွေ က ပြည့်စုံနေပါပြီ။ ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိပါဘူး။"

ပြီးတော့ ခပ်ရိုင်းရိုင်း လက်ဝှေ့ပြပြီး ပြောသေးသည်။

"ကျွန်တော် အာမခံရဲတယ်ဗျာ"

သူက သူ့ကိုယ်သူယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိနေပုံဆောင်လျက်။ အင်္ကျီလက်မောင်းကို

ပင့်ပြီး သူ့ဆေးကို သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း ထိုးနေကြောင်း ပြောသေး၏ ။

မျက်နှာ ပိုနုလာပြီး ကိုလက်စထရော ကျသွားသည် ဆို၏ ။ သွေးပေါင်လည်း ကျသွားသည်တဲ့။ သူက မျက်နှာကိုသပ်ပြီး ဆံပင်တွေ ကို လက်နှင့် ဖွနေသည်။

နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များ ကိုလည်း သူက ပြောပြသည်။ ဆံပင်တွေ ပိုနက်လာသည်၊ အသားအရေပိုလှလာသည်၊ ပို၍ အားကောင်း မောင်းသန် ဖြစ်လာသည်၊ စသည်ဖြင့် ... စသည်ဖြင့် ။

သူ့ကို အရင်ကမမြင်ဖူးသဖြင့် သူပြောတာတွေ ဘယ်လောက်မှန် သည်ကို ကျွန်တော် မသိနိုင်ပါ။ သို့သော် သူ့ကိုယ်သူ အလွန်အမင်း ကျေနပ် နေသည် ကတော့ ထင်ရှားနေသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ပေါင်းများစွာ က စွန့်စားရှာဖွေခဲ့ကြသည့် အရာ တစ်ခုကို တွေ့ထားသည့် လူ တစ်ယောက် ၏ မျက်နှာမျိုး။

သူက ဆေးပုလင်းကလေးကို လှုပ်နေသည်။ ကျွန်တော် က ပုလင်း ကလေးကို စိုက်ကြည့်နေ၏ ။ သူက အခန်းထဲမှ လူများ ကြားလောက်အောင် ပြောလိုက်သည်။

"ပင်မဆဲလ်တွေ လေ"

ဟုတ်ပါသည်။ တရားဥပဒေဖြင့် ပိတ်ပင်တားဆီးထားသည့်ကြားမှ မြို့လယ်ခေါင်တွင် 'ပင်မဆဲလ်'(အနာ ဗဏ္ဍ)ကုထုံးကို ဆရာဝန်အယ်လက် ဇန္နားက ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် တွင် တွင် ကျယ်ကျယ် သုံးစွဲနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပို၍ ရှင်းအောင်ဆိုရလျှင် သူသည် မော်စကိုတွင် နာမည် အကြီးဆုံး 'ပင်မဆဲလ်'ဆေးခန်းကြီးကို တည်ထောင်ထားပြီး အင်တာနက်တွင် ပင်ကြော်ငြာလိုက်သေးသည်။ လာရောက်ကုသသူများ မှာ ခရီးအေးရှားမှ စ၍ ပါရီသူ၊ ပါရီသားများ အထိ ပါဝင်လေသည်။

သိပ္ပံပညာထွန်းကားရာ နယူးယောက် မြို့တော် ကြီးမှ ရောက်လာ သည့်

ကျွန်တော် သည် သူ့ဆေးခန်းတွင် တောသား တစ်ယောက် လို ဖြစ်နေ သည်။ နယူးယောက် တွင် ကျွန်တော် တို့တစ်တွေ 'ပင်မဆဲလ်' ကုထုံး၏ ဖြစ်နိုင်ချေလောက်ကိုသာ ဆွေးနွေးနိုင်ကြသေးသည်။ အရှင်မွေး ကလေး ဦးရေထက် ပျက်ချ ပျက်ကျသည့် ဦးရေက နှစ်ဆပိုသည့် ရုရှားနိုင်ငံတွင် သန္ဓေသားမျိုးတွေ ၊ ပင်မဆဲလ်တွေ အလုံပယ်ပေါများ နေသည်။ လျင်မြန်စွာ နှင့် ကျယ်ပြန့်စွာ သုံးစွဲနေသည်။

ပင်မဆဲလ် ကုသနည်းများ သည် မော်စကို၏ တီးတိုးစကားပိုင်း များ တွင် ရေပန်းအစားဆုံး ဖြစ်လာနေသည်။ မော်စကို၏ နာမည် ကျော် အထက်တန်းလွှာ အများ အပြားတို့ သည်ဆေးခန်းကို ရောက်ပြီးကြပြီဟု ကောလာဟလ ဖြစ်လျက်ရှိသည်။

နာမည် ကြီးကုသေကြွယ် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူ ဗလာဒီမာ ဘရိုင် စလော့က ပင်မဆဲလ်ကုထုံးကျေးဇူးကြောင့် ဝက်ခြံထူလပျစ်နှင့် သူ့မျက်နှာမှာ ကလေး တစ်ယောက် ၏ အသားအရေလို နုနယ်သန့်စင်နေပြီဟု စာနယ်ဇင်း သမားများ အား ထုတ်ပြောသည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ် ယူကရိန်းသမ္မတ ရွေးကောက်ပွဲဝင်ဖို့ မဲဆွယ်နေချိန်က အလွန်နုနယ်သည့် အသားအရည်ပိုင်ရှင် ယူကရိန်းခေါင်းဆောင် ဗစ်တာ ယူရှင်ကို၏ မျက်နှာမှာ ရုတ်တရက် အရောင် ပြောင်းသွား ကာ ကျင်းတွေ ချိုင့်တွေ ဖြစ်လာတုန်းက လူပြော အများ ဆုံး ကောလာဟလတစ်ခု ထွက်လာ သည်။ ယူကရိန်းခေါင်းဆောင် ကုသသည့် 'ပင်မဆဲလ်'ကုထုံးတွင် အမှာ ၊ အယွင်း ရှိသွားသော ကြောင့် ဟူသည့်သတင်း ဖြစ်၏ ။ နောက်တွင် သည်ကိစ္စ ကို ကျွန်တော် တို့ အမှန်အတိုင်း ပြန်ကြားကြရသည်။ ခိုင်အောက်ဇင်း(ငသထငည) အဆိပ် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်ပြီး မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံဖုကြီးများ ထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

မော်စကိုရှိ ဓာတ်ခွဲခန်းပေါင်းများ စွာ ၊ အလုပ်ပြင်ခန်းများ စွာ ကို ကျွန်တော် လှည့်ပတ်လေ့လာခဲ့သည်။ တစ်ခုတော့ ကျွန်တော် သေသေ ချာချာ တွေ ခဲ့သည်။ အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံး လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို သူတို့ တွေ ရှိထားပြီး ဖြစ်ကြောင်း ရုရှားထိပ်သီး အထက်တန်းလွှာများ က ယုံကြည်နေ ကြပြီ ဆိုသည့် အချက် ဖြစ်ပါ၏ ။ ဥပဒေဖြင့် တားမြစ်ရမည့် အဖွဲ့အစည်းများ က မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်နေကြသည်။

ပင်မဆဲလ်ကုထုံးဖြင့် အလှပြင်နေကြသော ဆေးခန်းများ မှာ တရား ဝင်ခြင်း မရှိသော်လည်း မော်စကိုတွင် တစ်နေ့တစ်ခြား များ လာသည်။ အင်တာနက်တွင် ရုရှားဘာသာဖြင့် တင်ထားသဖြင့် လူတိုင်းတော့ သိရှိခွင့် မရပေ။ ရုရှားမြို့ တော် ကြီးတွင် သည်လိုဆေးခန်းပေါင်း ငါးဆယ်ကျော်ရှိသည် ဟု အချို့က ခန့်မှန်းကြသည်။ ဆေးခန်းပိုင်ရှင်များ က အကြောင်းကြောင်း ကြောင့် လူသိမခံချင်ကြခြင်းအတွက်တော့ အံ့သြစရာမရှိပါ။ ဒေါက်တာ အယ်လက်ဇန္ဒားတက်ပလီယာရှင် ကတော့ သူတို့အထဲတွင် မပါဝင်ပေ။

ကျွန်တော် တို့ စတွေ့ သည့်နေ့တွင် သူက သူ့ဆေးခန်းကို ဂုဏ်ယူ ဝင့်ကြားစွာ ဖြင့် ခရေစတိုတွင် ကျလိုက်ပြသည်။ ကုထုံးတွေ အသေးစိတ် ရှင်းပြသည်။

စစ်ဆေးမှု အဆင့်ဆင့်လုပ်ပြီးလျှင် လူနာကို ထုံဆေးဖြင့် ခွဲစိတ် သည်။ ဝမ်းဗိုက် သို့ မဟုတ် ပေါင်မှ အဆီ ငါးဂရမ်ခန့် ထုတ်ယူပြီး ယင်းကို ဓာတ်ခွဲခန်း ပညာရှင်များ က ဖန်ပုလင်းထဲတွင် ထည့်၍ ဆေးရည် တစ်မျိုးနှင့် ရောစပ်သမလိုက်သည်။ ထို့နောက် ဖန်ပုလင်းထဲမှ အဖိုးတန်ပင်မဆဲလ်ကို ထုတ်ယူပြီး အထူးဓာတ်ဆေးတစ်မျိုးထဲတွင် ထည့်၍ 'မွေး'သည်။ မွေးမြူထားသည့်ဆဲလ်များ အလုံအလောက် ရရှိပြီဆိုလျှင် ဖန်ခြွပ်နံကလေးများ တွင် ထည့်သည်။ ပြီးမှ နိုက်ထရိုဂျင်အရည်ထဲတွင် စိမ်ကာ ထိုးဆေးအဆင့် ရောက်အောင် အချိန်စောင့်ရသည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှိ မျိုးတူဆဲလ်များ ကို ရယူခြင်း ဖြစ်သည့်အတွက် သန္ဓေသားမှ ရယူသည့် ဆဲလ်တွေ ကဲ့သို့ အန္တရာယ် မရှိပါ။

ပြီးတော့ သူက ဆက်ပြောသည်။ သူ့ဆေးခန်းသို့ လာပြီး ကုသ ပြုပြင်သူတွေ အားလုံး ငွေကုန်ရကျိုးနပ်ကြပါသတဲ့။ သူတို့တစ်တွေ ဟာ အနာ ကင်း အဆင်းလှုံမက အသက်လည်း ပို၍ ရှည်ကြပြီး၊ ဖိစီးမှု ၊ အာဟာရ မလုံလောက်မှု ၊ ဓာတ်ရောင် ခြည်ထိတွေ့ မှု နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုးတို့၏ အန္တရာယ် ကိုလည်း ပူစရာမလိုတော့ပါဘဲ။

သူ့အဆိုအရ တိုတိုရှင်းရလျှင် ၁၀အလှရှာပုံတော် မှာ သူ့ကုထုံးက အပုံကြီး အထောက်အကူပြုပါသည်တဲ့။ ဆီဦးထောပတ်တွေ ၊ ဟမ်ဘာဂါတွေ ကို တစ်သက်လုံး စားလာပြီး ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ အရေပြားအတွက် ကာကွယ်ဆေး မလူးဘဲ နေရောင်

ခြည်တွေ ခံ၍ ဖြစ်လာနေကြသည့် ရလဒ် တွေ ကိုလည်း သူက ပြောင်းပြန် ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သူ့အဆို အရ ကိုယ်ပိုင်ပင်မဆဲလ်တွေ ကို ပြန်အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ရပ်အဆင်း နုပျို ခြင်းကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်သည်။ ပျက်စီးသွားသော ဆဲလ်များ ၏ နေရာကို ဆဲလ်အသစ်များ ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။

သို့သော် အမေရိကန်နှင့် ဥရောပစံမျိုးဖြင့် ပင်မဆဲလ် ကုထုံးကို သုတေသနပြု ခြင်း၊ စမ်းသပ်ခြင်း မပြုရသေးသည်တော့အမှန်။ သည်စံမျိုး ဖြင့် လက်တွေ့ ပြုသအတည်ပြု ခြင်း၊ တကယ်စွမ်းပါသည်ဟု သက်သေပြ ခြင်းမျိုး အလျင်းမရှိပါ။ မည် သို့ရှိစေ ရှုရှားအထက်တန်းလွှာများ သာမက အခြားဥရောပ နိုင်ငံများ ကပါ သည်ကိစ္စကို အလှအယက် စိတ်ဝင်စားနေကြ သည်။

လက်အိတ်စွပ်ထားသည့် ဓာတ်ခွဲခန်းဝန်ထမ်းများ လည်း နိုက်ထရို ဂျင်စည်ကြီး၏ နောက်ဘက်တွင် ထိုးဆေးပုလင်းပေါင်း ထောင်ချီပါသည့် လင်ပန်းများ ကို ကိုယ်စီကိုင်လျက် ရပ်နေကြသည်။ ငွေထုပ်ပိုက်၍ ရောက် လာကြသော ယောက်ျားမိန်းမ ၅၀၀ အတွက် ဖြစ်၏ ။ လှချင် ပချင်သဖြင့် ကုန်ကျမည့် ငွေမှာ မနည်းမနော ဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ် ခွဲစိတ်ပြုပြင်ဖို့အတွက် ဒေါ်လာ ၁၂၀၀၀ မှ ၃၀၀၀၀ အထိ ကုန်ကျလေသည်။

ဆရာအယ်လက်ဇန္ဒားက ဆက်ရှင်းပြသည်။

"သူတို့က ဘဝကို သက်သော ငုံ့သက်သာ ဖြတ်လာကြတဲ့သူတွေ ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ ဒီအတိုင်းပဲ ဆက်သွားချင်ကြတယ်၊ မအိုချင်ကြတော့ဘူး၊ အမြဲပျိုနေချင်ကြတယ်၊ ဒါကလည်း သိပ်တော့ မဆန်းဘူးလေ။ ပြီးတော့ ဘာမှ ခက်တဲ့ ကိစ္စမှ မဟုတ်တာ"

သူကြည့်ရသည်မှာ ခေတ်သစ်အမတရှာပုံတော် ဖွင့်ပြီး မသေဆေး ကို တွေ့ ထားသူ တစ်ယောက် ပုံတော့ ပေါက်နေ၏ ။ သူ့ အောင်မြင်မှု ကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်နေပုံ။ တကယ်က သူဘယ်လောက် အောင်မြင်နေ သည်ကို ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုလောက် စောင့်ကြည့်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ နာရီ လက်တန်ကို ရပ်ထားပြီး အိုမင်းခြင်းကို တားဆီးဖို့ ကြိုး စားသည့် ကိစ္စမှာ ဆန်းကြယ်သည့် ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပေ။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ အင်္ဂါရပ်ဆရာ

တွေ ၊ ဆရာဝန်တွေ ၊ စွန့်စားရှာဖွေခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ လူ့ဘဝသက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်နိုင်သည်ဆိုသည့် လုပ်ငတ်တွေ နငယ်စမ်းရေ ဒဏ္ဍာရီတွေ လည်း အကျော်တစော ပြောလို့မကုန်အောင် များ ပြားခဲ့ပါပြီ။

သူတို့၏ အမတ ဆေးဝါးများ သည် စားသောက်ဆိုင်များ ၊ ဘယ် ဆေးဆိုင်များ တွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ တော့ မဟုတ်ပေ။ ခွေး၏ ဝှေးစေတို့၊ ဒရယ်အသည်းတို့၊ အပျိုစစ်စစ်၏ ထွက်သက် ငွေတို့ စတာတွေ ဖြစ်၏ ။ ထူးထွေသည့် အံ့ရာသော မသေဆေး အဖုံဖုံကို မုသာဝါဒါ အာမခံချက်များ ဖြင့် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်မှာ ဟိုးရှေးနှစ် အတီတေ ကတည်းက ဖြစ်လေသည်။

၁၅၁၃ ခုနှစ် တွင် စပိန်နိုင်ငံသား ပွန်စီဒီလီယွန်သည် 'နငယ်စမ်း'ကို ရှာဖွေခဲ့သည်။ သည်စမ်းရေကို သောက်လျှင် ဘဝသက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်ထားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ပြီး ရှာဖွေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် မသေဆေးကို မတွေ့ဘဲ မတော်တဆ ဖလော်ရီဒါကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ ရှေးဟောင်း ဟေဘရူးနှင့် ဟိန္ဒူပုံပြင်များ တွင် လည်း အမတကို ရစေသည့် ရေစင်၏ ဂုဏ်သတ္တိများ အကြောင်း ပါရှိသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ပေါင်းနှစ် ထောင်ကျော်လောက်က တရုတ်ဧကရာဇ် များ သည် သမုဒ္ဒရာအစင်းစင်းဆီသို့ သူတို့၏ ရေတပ်များ ကို စေလွှတ်ခဲ့ကြ သည်။ ဤသည်မှာ တရုတ်ဘုရင်များ ၏ အရေးကြီးဆုံးအလုပ် ဖြစ်၏ ။ သူတို့ယုံကြည်သည်က တစ်မျိုး။ မသေနိုင်သည့် နငယ်စမ်းရေကို ရှာဖွေရန်မဟုတ်။ အရှေ့ပင်လယ်ကျွန်းစုများ တွင် ဘဝအသင်္ချေနောင်သည့် လူမျိုးစုများ ရှိသည် ဟု ယုံကြည်သဖြင့် စေလွှတ်ရှာဖွေခိုင်းခြင်း ဖြစ်၏ ။

ရှေးဟောင်းဂရိလူမျိုးတို့တွင် ယုံကြည်မှု တစ်ခုရှိ၏ ။ ကမ္ဘာ့ အစွန် အဖျား နေရာများ တွင် သက်တမ်းတစ်ထောင်နေကြရသည့် သဘာဝ ဖျားနာ ခြင်း ကင်းသော လူမျိုးများ ရှိကြသည်ဆိုသည့် ယုံကြည်မှု ဖြစ်သည်။

ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စု နယ်စွန့်နယ်ဖျား ဖြစ်ခဲ့သည့် ကော်ကေး ဆပ်စ်တွင်

အသက်အရှည်ဆုံး လူတွေ ရှိသည်ဆိုသဖြင့် မကြာသေးမီက သိပ္ပံပညာရှင်တွေ သွားရောက်လေ့လာခဲ့ကြသည်။ အသက် ၁၄၅ နှစ် အထိ နေသွားရသည့် ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်များ တကယ်ရှိခဲ့ဖူးကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်များ အတည်ပြုခဲ့ကြသည်။

ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှ ကာရာကိုရမ် တောင်တန်းများ နှင့် တောင်အမေရိက အင်ဒိစ် တောင်တန်းများ ပေါ်တွင် နေထိုင်ကြသူများ လည်း ထူးထူး ခြားခြား အသက်ရှည်ကြသည် ဆို၏ ။ သို့သော် စနစ်တကျ ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ မရှိခဲ့ချေ။

လူသားတို့က မသေဆေးကို ခေတ်အဆက်ဆက် ကြိုးစားရှာဖွေ ကြရာ မအောင်မြင်သော်လည်း ပြင်သစ်အမျိုးသမီးကြီး ယွန်ကာလ်မွန်က တော့ အသက် ၁၂၂ နှစ် နှင့် ၁၆၄ ရက် နေသွားခဲ့သည်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ် က ကွယ်လွန်ခဲ့သော ယွန်သည် ကမ္ဘာ့အသက်အရှည်ဆုံးစံချိန်ကို တင်ထားခဲ့ သည်။

အလွန် ကျန်းမာသန်စွမ်းပါသည်ဆိုသော လူများ ပင် အိုမင်းခြင်းကို တားဆီးခြင်း မပြုနိုင်ကြပေ။ အသက်ကိုးဆယ်ကျော်အထိ ရေကူးနေသေး သော ကမ္ဘာကျော် ကာယဗလမောင် ဂျက်လာလန်းသည် တစ်သက်လုံး လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီး ကျန်းကျန်းမာမာ ရှိခဲ့သော်လည်း ဇရာဒုဗ္ဗလတရားကို မကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပေ။

ဇရာကို ကျော်လွှားဖို့၊ အမတကို ရှာဖွေဖို့ ကျွန်တော် တို့၏ စွန့်စားခန်းများ စုပေါင်းမလုပ်မီ စဉ်းစားစရာအချက်များ ကို သတိပြုရပါမည် ။ အိုမင်းခြင်းနှင့် အတူ အဓိက ပူးတွဲ ပါလာသည့် ရောဂါ ဘယများ အကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-ကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ ပါကင်ဆန်နှင့် အခြား ဂီလာန ရောဂါ ဆိုးများ ။

အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သေဆုံးခြင်း အကြောင်းရင်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည့် နှလုံး ရောဂါ၊ လေသင် တုန်းနှင့် ကင်ဆာ ရောဂါ များ ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုကြသည်။

အိုမင်းခြင်းအကြောင်းရင်းကို အကြမ်းပြင်းသာ ပြောလိုရမည် ။ အသေးစိတ်ရှင်းလင်းရန် မလွယ်ကူချေ။ ဇရာသည် အချို့လူများ တွင် သိပ် မသိသာဘဲ အချို့

တွင် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လွင်နေတတ်သည်။ ဇရာ၏ လက္ခဏာကို ကျွန်တော် တို့ ကြို မမြင်နိုင်၊ ကြားလည်း မကြားနိုင်။ ဆံပင်ဖြူလာမည် ၊ ပါးရေနားရေ တွန့်လာမည် ၊ အာရုံကြောတွေ အားနည်းလာမည် ။ မှတ်ဉာဏ်တွေ ချို့ယွင်းလာမည် ။ အရိုးတွေ ကြွပ်ဆတ်လာမည် ၊ အဆုတ်၏ စွမ်းဆောင်မှု ကျဆင်းလာမည် ။ ဤသည်တို့မှာ မြင်သာသည့် ကိစ္စရပ်များ ဖြစ်လာသည်။ ဇရာကို စောင့်ကြည့်ရခြင်းမှာ မြက်ပင်ကို စောင့်ကြည့်ရသည် နှင့် တူ၏ ။ မြက်ပင်တစ်ပင် ကြီးထွားလာနေပုံကို နေ့စဉ် စောင့်ကြည့်လျှင် စိတ်ပျက်သွားလိမ့်မည် ။ ဇရာဟူသည် သင့်အီသို့ မသိမသာ တရွေ့ရွေ့လာ နေသည်။ နာရီစက်သံသည် ကျွန်တော် တို့အား နောက်တစ်နှစ် အိုမင်းဖို့ သတိပေးနေသည့် ခေါင်းလောင်းသံ ဖြစ်လေသည်။

တစ်ယောက် နှင့် တစ်ယောက် အိုပုံအိုနည်း မတူကြပေ။ နာရီ စက်သံချင်း မတူကြပေ။ တစ်ယောက် က ၈၀ အရွယ်တွင် သန်တုန်း မြန် တုန်း ဖြစ်ပေမယ့် တစ်ယောက် က အိပ်ရာပေါ် လဲချင်လဲနေလိမ့်မည် ။ လူ တစ်ယောက် တည်းမှာ ပင် အပြောင်းအလဲနှုန်းသည် ပုံမှန်ရှိချင်မှရှိတတ်သည်။

အချို့ ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ် ကောင်းနေသော်လည်း နှလုံး ရောဂါ ကို ခံစားနေကြရသည်။ မျက်စိမှ န်သော်လည်း အဆုတ်ကောင်းနေသူများ ရှိ သည်။ တကယ်လို့ ကံကောင်းလျှင် သည်လိုအိုမင်းခြင်းကို ကျွန်တော် တို့ ကုစားနိုင် ကောင်းပါလိမ့်မည် ။ အိုမင်းခြင်းနှင့် နုပျိုခြင်းကို ပေါင်းစပ်နိုင်ပါ လိမ့်မည် ။

သို့သော် မေးခွန်းတစ်ခုတော့ မေးရလိမ့်မည် ဖြစ်ပါ၏ ။ သည် မေးခွန်းကို သည်စာအုပ်တွင် ဖြေနိုင်ဖို့ ကျွန်တော် ကြိုး စား သွားပါမည် ။

ဘာကြောင့် ကျွန်တော် တို့ အိုမင်းကြရတာ လဲ။ ဘာကြောင့် ဇရာကို မရှောင် ကွင်းနိုင်ကြတာလဲ။

လူ ဖြစ်ရသည့်အတွက် ကံကောင်းပါသည်ဟုတော့ ပြောနိုင်ပါလိမ့် မည် ။ ခြင်္သေ့၏ သက်တမ်းမှာ နှစ် ၃၀ မျှသာ ဖြစ်ပြီး မျောက်၏ သက်တမ်းမှာ ၅၀၊ စွန်ငှက်တို့၏ သက်တမ်းမှာ ၈၀ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော် တို့ အားလုံး နှင့် စာလျှင် အသက်အရှည်ဆုံးမှာ

ရေလိပ် ဖြစ်၏။ သူတို့၏ အမြင့်ဆုံး သက်တမ်းမှာ ၁၅၀ ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါတိုင်း ဇရာ၏ ဒဏ်ကို ခံကြရသည်တော့ မဟုတ်ပေ။ မိကျောင်းများ၊ ကုန်းလိပ်၊ ငါးမန်း၊ စတာဂျင်ငါးနှင့် ကျောက်ပုစွန်တို့မှာ တစ်ချိန် လုံး ကြီးထွားနေပြီး အသက်အရွယ် အိုမင်းသော်လည်း ဇရာလက္ခဏာကို ထင်ရှားစွာ မတွေ့ရပေ။ နှစ် ၅၀ ရွယ် ကျောက်ပုစွန်တစ်ကောင်၏ လက် ချောင်းများ လှုပ်ရှားမှု သည် ပုစွန်ငယ် ပုစွန်ပျိုများ အတိုင်း လျင်မြန်သည် ဟုဆိုသည်။

နောက်အရေး ကြီးသည့် အချက်တစ်ခုမှာ ကျွန်တော် တို့ လူ တော် တော် များများ သည် အသက်ရှည်ရာ၊ အနာမဲ့ကြောင်းကို အားမထုတ်ကြ ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် တို့သည် သက်တမ်းကို ဆွဲဆန့်ဖို့ အာရုံမရှိသူများ ဖြစ်သည်။

အသက်တော့ ရှည်ချင်ကြသည်။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေရှည် ခံအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ကြာတော့ အလွန်အင်မတန် အားနည်းတတ်ကြသည်။ ကျွန်တော် တို့ ရွေးချယ်နေထိုင်ပုံမှာ လင်းထိန်နေသည့် မီးလုံးတစ်လုံး၏ ဖြစ်စဉ်နှင့် တူနေသည်။ တစ်ချိန်လုံး လင်းထိန်နေမည် ။ အချိန်တန်လျှင် ဟုတ်ခနဲ ငြိမ်းသွားမည် ။ အသက်ရှည်ရှည် နေချင်ပြီး စောစော သေသွား ကြရသည့် ဘဝမျိုး။

ကျွန်တော် တို့၏ ဘဝအထွေထွေသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ပြီးဆုံးကုန်လွန်ရလျှင် မည် မှုကောင်းလိုက်လေမည် နည်း။

ဒါဆို သည်လို တွေ ကြည့်ရအောင်လား။

ကျွန်တော် တို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ၁၁ နှစ် သားအရွယ်တွင် ရပ်တန့်အောင် ထိန်းထားနိုင်မည် ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော် တို့၏ ရောဂါ ကင်းမှု စွမ်းအားသည် အမြင့် ဆုံးသို့ ရောက်လာနိုင်ပြီး ခန့်မှန်းခြေနှစ် ပေါင်း ၁၂၀၀ အထိ နေနိုင်ကြပေ လိမ့်မည် ။ လောလောဆယ်တွင် တော့ ကျွန်တော် တို့အားလုံးနီးပါးမှာ အသက် ၂၀ နှင့် ၃၀ ကြားတွင်သာ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်နိုင်ကြပြီး နောက်ပိုင်း တွင် အားလျော့သွားကြသည်။ အသက် ၇၀ အရွယ်တွင် လူတို့၏ အသက် ရှုနိုင်စွမ်း၊ ကြွက်သားနှင့် အရိုးတို့၏ စွမ်းအင် ၄၀

ရာခိုင်နှုန်းလျော့ကျသွား၏။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အဆီတွေ ပိုများ လာ၏။ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံတို့ ပျက်စီးမှု နှုန်းကလည်း ပိုများ လာသည်။ ပိုမြန်လာသည်။

ကျွန်တော် တို့တစ်တွေ အသက်ရှည်ချင်တာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ စိတ်ကော ရပ်ပါ ပျက်စီးနေလျက် အသက်ရှည်ခြင်းမျိုးကိုတော့ လိုလားကြ မည် မဟုတ်ပါ။

လူ့သက်တမ်း ရှည်ကြာရေး နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သိသိသာသာ တိုး တက်လာသည်မှာ ပြီးခဲ့သည့် ရာစုနှစ် က ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၀၀ ပြည့်နှစ် များ က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းမှာ ၄၇ ဒသမ ၃ နှစ် ဖြစ်သည်။ တဖြည်းဖြည်း ကလေးအသေအပျောက်နှုန်း နည်းလာသည်။ ထိုစဉ်က အဓိကသေဆုံးရခြင်းအကြောင်းသုံးပါးမှာ အဆုတ်အအေးမိ ရောဂါ နှင့် တုပ်ကွေး၊ တီဘီနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော အူရောင် ငန်းဖျား ရောဂါ များ ဖြစ်သည်။

စင်စစ် သမ္မတ ရုစဗဲလ်က ၁၉၃၅ ခုနှစ် တွင် လူမှု ဖူလုံရေး ဥပဒေ (အိုနာစာရုံပုံငွေဥပဒေ)ကို လက်မှတ်ထိုးလိုက်သည့်အချိန်ကျမှ လူတွေ ပင်စင် ယူရမည် သက်တမ်းအထိ နေကြရတော့မည် ဟု မျှော်လင့်လာနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အိုနာစာရုံပုံငွေကို ပထမဆုံးရရှိသူ ဗားမောင့်ပြည်နယ်မှ အိဒါ မေဖူလာဆိုသူ အမျိုးသမီး ထောက်ပံ့ကြေးငွေ စတင်ရရှိချိန်က အမေရိကန် တို့၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် ၆၄ နှစ် ဖြစ်သည်။ ဥပဒေကို လက်မှတ်ရေး ထိုး သည့် သမ္မတ ရုစဗဲလ်က ၆၃ နှစ် သာ နေရပြီး အိဒါမေဖူလာက အသက် ၁၀၀ ပြည့်တိုင် နေသွားရသည်။

၂၀ ရာစု ကုန်ဆုံးချိန်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ သက်တမ်းမှာ ၇၆ ဒသမ ၉ နှစ် အထိ တက်လာခဲ့သည်။ ရှေ့ဆက်ပြီး တရွေ့ရွေ့ တိုးလျက် ရှိ၏။ ကျွန်တော် သည်စာစုကို ရေး သားပြုစုနေစဉ် အမေရိကန်တွင် အမျိုးသမီး များ ၏ သက်တမ်းမှာ ၈၀ ဒသမ ၄ နှစ် ဖြစ်ပြီး ယောက်ျားသားများ က ၇၅ ဒသမ ၂ ဖြစ်ပါသည်။

၂၀ ရာစုနှစ် အတွင်း : ဆေးသိပ္ပံ တိုးတက်လာခြင်းမှာ လည်း သက်တမ်းတိုးလာခြင်း အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ဥပမာ-သောက်ရေသန့် များ ပေါများ

လာခြင်းနှင့် ပဋိဇီဝဆေးများ ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကလေး သူငယ်ဘဝမှ အရွယ်ရောက်လာသည့် ဦးရေပိုများ လာသည်။ ဤသည်မှာ ၂၀ ရာစုနှစ် ၏ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု များ ဖြစ်ပါ၏ ။

ယင်းသို့ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ပညာမြင့်မားလာခြင်း၊ ဆေးသိပ္ပံ သုတေသနနှင့် ကုသမှု များ တိုးတက်မြင့်မားလာခြင်းကြောင့် 'ဇရာ' အပေါ် တွေးမြင်ယူဆမှု များ လည်း ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ ကျွန်တော် တို့၏ အသက် ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း မျှော်လင့်ချက်များ လည်း ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲလာခဲ့ သည်။

အတတ်ပညာပိုင်းက ပြောင်းလဲလာသလို ဇရာအပေါ် လူတို့၏ ယုံကြည်မှု များ လည်း ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ ၇၀ ပြည့်အထိ နေနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်လာနိုင်ကြသည့်အပြင် ထို့ထက်ပိုသည့်ကာလအတွက်လည်း ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် နေနိုင်ဖို့ စိတ်ရောက်ပါ လန်းဆန်းသန်မာနေဖို့ ဖြစ် နိုင်ချေရှိလာသည်။ ၆၀၊ ၇၀ သည် ကျွန်တော် တို့၏ ဘဝအစ ဖြစ်စေသင့် ပါသည်။ ဘဝ၏ နိဂုံးပိုင်း မ ဖြစ်သင့်ပါ။

ဝမ်းသာစရာ သတင်းကောင်းတစ်ခုမှာ ဆေးသိပ္ပံ သုတေသန လုပ်ငန်းများ မကြုံ ဖူးလောက်အောင် မယုံနိုင်လောက်အောင် တိုးတက် အောင်မြင်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ရှည်ရှည် ခင်ခင်မင်မင်နေကြဖို့ ခု ချက်ချင်း လုပ်ငန်းစလို့ ရနေပါပြီ။ ကျွန်တော် တို့ ယုံကြည်ထားတာထက် တိုးတက်နေသည့် မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းသစ်ကို မြင်နေရပါပြီ။

များ စွာသော သုတေသီတို့သည် 'လူ့သက်တမ်း'ဆိုသည့် စကား လုံးထက် 'ကျန်းမာရေး သက်တမ်း'ဆိုသည့် စကားလုံးကို ပိုကြိုက်ကြသည်။ သူတို့က 'ဘဝမျှော်မှန်းချက်' ဆိုသည့်စကားလုံးကိုလည်း သုံးတတ်ကြ၏ ။ မည် သည့်စကားလုံးကိုပင် သုံးသုံး၊ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကျွန်တော် တို့ အသက်ရှင် နေနိုင်မည့် သက်တမ်းကို မျှော်လင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တဖြည်းဖြည်း ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း ကင်းသော ဘဝကို မျှော်လင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါ သည်။

သည်စာအုပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ခင်ဗျား အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ဖို့

ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ သည်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်လို့ အငြင်းပွား စရာ အယူအဆအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ကိစ္စမရှိပါ။ ဂျွန်တော် က စိစစ်ရွေးထုတ် ပြီး ခင်ဗျားအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းများ ကို ရွေးပေးပါမည် ။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းအတွက် ခု ချက်ချင်း စ,လုပ် နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ ကို ညွှန်ပြ သွားပါမည် ။ ဂျွန်တော် တို့၏ ဘဝအတွက် အသုံးဝင်မည့် နည်းလမ်းများ ကို နေ့စဉ်ရွေးချယ်သွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သည်လို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်မှု များ သည် လူ့သက်တမ်းတိုးရေး အတွက် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ သည်တစ်ခုဖြင့် ပင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် အစကောင်းကောင်းဖြင့် စနိုင်ရန် တွန်းအား ဖြစ်နေပါ လိမ့်မည် ။

နည်းလမ်းရွေးချယ်မှု အသွယ်သွယ်သည် လူငယ်လူရွယ်များ အဖို့ တာရှည်ခံသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှု များ ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။

အသက် ၈၀ ရှိနေပါစေ၊ ကျန်းမာဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့ နည်းလမ်းရှာ ဖွေရာတွင် နောက်ကျသည်မရှိပါ။

ဂျွန်တော် သည် 'အမတ လက်တွေ့ ရှာဖွေခြင်း'ဟု အမည် ပေး ထားပြီး ဖြစ်သော ပင်မဆဲလ်၊ ခရိုမိုဆုမ်း၏ အစွန်ပိုင်းရှိ တီးလာမီယာ အကာ အကွယ်(နူသာနမနူ)၊ အဏုကြည့်ကိရိယာဖြင့် သာမြင်နိုင်စွမ်းသော အလွန် အလွန် သေးငယ်သည့် အရာဝတ္ထုများ ကို လေ့လာနိုင်သော နန်နာ နည်းပညာ (ဋြဉ္ဇသအနုဒုဉ္ဇသုဿိပ)တို့ကိုသုံးနေသည့် လုပ်ငန်းခွင်များ စသည့် စသည့် အကြောင်းအရာပေါင်းများ စွာ ကိုလည်း ဆွေးနွေး သွားပါမည် ။ ခုခေတ် ခေါ်ဝေါ် အမည် ပေးထားသော လက်တွေ့ ဘဝ အမတ (ဏမခေအခ ခန္ဓာသမအနူအပ)၏ တံခါးကို ဖွင့်ကောင်း ဖွင့်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည် ။

ဂျွန်တော် က ခင်ဗျားကို ဘယ်လို ယုံတမ်းကတိမျိုးမှ မပေးခင် သေးငယ်သော လည်း အလွန်ထိရောက်သည့် အမတ ရှာပုံတော် နည်းလမ်း များ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် တွေ့ ကောင်းတွေ့ လာနိုင်ပါလိမ့်မည် ။ ခု ချက်ချင်း ကောက်လုပ်နိုင်သော နောက်ဆုံးရှာပုံတော် သုတေသန တွေ ရှိချက်များ ကို အခြေပြုသော နည်းလမ်းများ ကို သည်စာအုပ်က ရှာဖွေပေးပါလိမ့်မည် ။

ကျွန်တော် တို့၏ ဘဝသက်တမ်း မျှော်မှန်းချက်ကို ပြောင်းလဲပေး နိုင်သည့် နည်းလမ်း ဘယ်နှမျိုးလောက် ရှိနိုင်ပါသလဲ မေးရင် ကျွန်တော် တို့တို့ ဖြေပါမည်။ တစ်ပုံကြီး ရှိပါသည်။ သည်စာအုပ်ကိုရေး ဖို့ သုတေသန လုပ်နေရင်း တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်တော် ရှာဖွေတွေ့ရှိသွားသည်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် အချို့သော အယူ အဆများ ပြောင်းလဲပြီးသား ဖြစ်သွားခြင်းပင်။

ဥပမာ-ကောင်းကောင်းစားဖို့ အရေး ကြီးသည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ခဲ့သည်။ သည်ကိစ္စ အငြင်းပွားစရာ မရှိပါ။ သို့သော် နည်းနည်း စား ခြင်းက အသက်ပိုရှည်သည်ဟူသည့် သတိပေးခေါင်းလောင်းသံကို ကျွန်တော် အမြဲကြားနေရသည်။

ဖတ်သည့်စာအုပ်တိုင်းက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေပါ လိမ့်မည်။ သို့သော် နည်းမှန်လမ်းမှန် လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါသည်။ နေ့စဉ် တစ်နာရီ လေ့ကားထစ် တက်ခိုင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး မလုပ်မိဖို့ သတိ ထားရပါမည်။ လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းသည် (သင့်တော် သည့် လေ့ကျင့် ခန်းမျိုး) ရေရှည်တွင် အမှန်အကျ ဖြစ်ပါသည်။

အမြင်မှန်၊ အတွေ့မှန်ဖို့ အလွန်အလွန် အရေး ကြီးပါသည်။ အကောင်းမြင်ဝါဒဖြင့် ပျော်စရာတွေ တွေ နေခြင်းသည် နေ့စဉ် စိတ်ဖိစီးမှု များ ကို လျော့ပါးစေပါသည်။ သိပ်သေချာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ကျွန်တော် ညွှန်ပါမည်။

နေ့ပိုင်းတွင် လူမှု ရေး ကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်ပြီး ညတွင် အိပ်ရေး ဝအောင် အိပ်ပါ။ ဝါသနာပါသည့် စိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်ကို လုပ်နေရခြင်း သည် အသက်ရှည်ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ သည်ဆေးဝါးအကြောင်း ကျွန်တော် ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြော သွားပါမည်။ အကောင်းဆုံး စားသုံးမှီဝဲပုံ အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပါမည်။

ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန် စာအုပ်များ တွင် အများ အားဖြင့် ကဏ္ဍတစ်ခု တည်းကိုသာ မီးမောင်းထိုးပြလေ့ရှိသည်။ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး ကို ဦးစားပေးဖို့ ပြောလိမ့်မည်။ အမြင့်ဆုံးကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ကို ညွှန်ပြလိမ့်မည်။ ဖိစီးမှု

ဘယ်လိုလျော့ရမည် ကို အကြံပေးလိမ့်မည် ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုအိပ်ပျော် အောင် အိပ်ရမည် ကို သင်ပေးလိမ့်မည် ။ စာအုပ်အချို့က အလွန်ကောင်း ပါသည်။ သို့သော် အစားအသောက်နှင့် အနေအထိုင် နှစ်မျိုးကို သမမျှတစွာ ချိန်ညှိထားရမည် အကြောင်း ကျွန်တော် တို့၏ သာမန်အသိဉာဏ်က နားလည် ပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။

သည်အကြောင်းကို ကျွန်တော် က ဤစာအုပ်တွင် နားရှင်းအောင် ကြိုး စားပြောကြား သွားပါမည် ။ ပြီးတော့ သည်စာအုပ်ထဲတွင် တစ်ယောက် တစ်ပေါက် လျှောက်ပြောနေကြသည့် အဆင့်ထက် ပို၍ တိကျအောင် လိုရင်း တိုရင်း တင်ပြဖို့ ကျွန်တော် ကြိုး စား သွားပါမည် ။

အချို့သော လမ်းညွှန်မှု များ မှာ အံ့ဩစရာ ကောင်းချင်ကောင်း နေလိမ့်မည် ။ ဥပမာ-ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ သည် အာရုံခံစားမှု ကို ပို၍ ထက်မြက်လာစေသည်။ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအားမြင့်မားလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ် ပို၍ နုပျိုလာစေသည် ဟူသည့် အယူအဆမျိုးများ ။

ပါရဂူတော် တော် များများ တိုက်တွန်းသလို ဖြည့်စွက်ဗီတာမင်များ စားသုံးခြင်းမှာ လည်း ထင်သလောက် အစွမ်းထက်ချင်မှ ထက်ပါလိမ့်မည် ။

ကယ်လိုရီ နည်းပါးသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်းက ပို၍ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေပါသည်။ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ဘယ်လောက် များများ ယူရမည် ဆိုသည့် ကိစ္စက ခြားနားသော အကျိုးသက်ရောက်မှု များ ကို ဖြစ်စေပါသည်။

ချောကလက် အရောင်ရင့်များ ၊ နနွင်းကဲသော ဟင်းမွှေး မဆလာ များ စားသုံးခြင်း၊ ပိုင်နီနှင့် ရေး နွေးကြမ်း သောက်သုံးခြင်းများ သည် ကျန်းမာ သန်စွမ်းခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းကို အားပေးပါသည်။ ကော်ဖီသောက်ခြင်း သည်လည်း အလားတူအကျိုးကို ရစေပါသည်။ အသိအာရုံကို ပို၍ ထက် မြက်စေပါသည်။

ဆေးသိပ္ပံလောကသည် လူ့သက်တမ်းတိုးမြှင့်လာရေး ကိစ္စကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အာရုံစိုက်လျက်ရှိသည်။ အိုမင်းခြင်းအကြောင်းကို တိုးတက် နားလည်ဖို့ တစ်ဟုန်ထိုး

အထူးအာရုံစိုက်လျက်ရှိပြီး အိုနာသေခြင်းကို ရပ်တန့် စေဖို့ အိပ်မက်မက်လျက် ရှိသည်။

အလွန်ရဲရင့် ထက်မြက်သည့် သူတို့၏ နောက်ဆုံးပေါ်ခေတ်သစ် ဆေးသိပ္ပံက နိမိတ်ဖတ်ထားသည်။ ကျွန်တော် တို့၏ ပျက်စီးသွားသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ အား ကားတစ်စင်း၏ မကောင်းသည့် ဘရိတ်ကို လဲသလို လဲပစ်နိုင်တော့မည် ။ အထူးပြု လုပ်ထားသည့် အင်ဇိုင်းများ ၊ ဗီဇ ဓာတ်ပြုပြင်ကုသမှု များ ကြောင့် ကျွန်တော် တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကလာပ်စည်းများ ပြန်လည်နုပျိုလာနိုင်တော့မည် ။ မမြင်နိုင်လောက်အောင် သေးမှု နှ်သည့် ပိုးမွှားကလေးတွေ ကျွန်တော် တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ၊ လှည့်ပတ်နေတော့ မည် ။ ကာယကျန်းမာရေး ပြဿ နာများ ကို သူတို့က အမြဲထောက်လှမ်းနေ လိမ့်မည် ။ သတင်းပို့နေလိမ့်မည် ။

တစ်ချိန်သော အခါတွင် ပင်မဆဲလ်များ က လူ့ဘဝကို ဖျက်ဆီး နေသော အယ်လ်ဇိုင်းမားလို၊ ပါကင်ဆန်လို ရောဂါ များ ကို ကာကွယ်နိုင်လိမ့် မည် စသည် စသည်။ သည်လို ခေတ်မီ ရောဂါ ကုထုံးများ သည် ယနေ့ ကျွန်တော် တို့ ပြောနေကြသည့် ဘဝသက်တမ်း ဆွဲဆန့်ရေး ကိစ္စကို တစ်မျိုး တစ်ဖုံ ဖြစ်ကုန်စေနိုင်ပါသည်။ ယနေ့ လေ့လာမှု များ အရ သက်တမ်းကို ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုထက်ပို၍ နေနိုင်တော့မည် ဟုဆိုနေကြသည်။

အနာဂတ္တိဆရာတစ်ဦး ဖြစ်သည့် ရေး ကာ့ဇ်ဝဲလ်က ယနေ့ဆေးသိပ္ပံ တိုးတက်မှု အလွန်မြန်ဆန်နေသည်ဟုဆို၏ ။ ဆယ်စုနှစ် အနည်းငယ်လောက် ထပ်ပြီး ကြိုး စားလျှင် အမတကို ရရှိနိုင်ပြီ၊ မသေဆေးတွေ .တော့မည် ဟု နိမိတ် ဖတ်ထားသည်။

တိုးတက်နေသော ကမ္ဘာကြီးထဲမှ ဓာတ်ခွဲခန်းပေါင်းများ စွာ တွင် နေ့မနား ညမနား စမ်းသပ်ရှာဖွေနေကြသြားလည်း အသက်ရှည်ကျန်းမာလို သော ကျွန်တော် တို့တစ်တွေ မျှော်လင့်စောင့်စားနေသည့် ရေစင်တစ်ပေါက်ကို သော် လည်းကောင်း၊ နတ်ရေကန်ကိုလည်းကောင်း မတွေ့ ကြရသေးပေ။ ကျွန်တော် တို့ အားလုံးသည် လက်ရှိအခြေအနေမှ ရနိုင်သမျှ သတင်းကောင်း များ ကို အားကိုးအားထားပြုဖို့ လိုချင်နေကြပါသည်။ သို့သော် ဘာမျှမရရေ ရာရာ မရကြသေးပါ။ အာမခံချက်ဟူသည့် ကတော့ ဝေလာဝေး။

ကင်ဆာကို အရှုံးပေးပြီး သေနေ့ကို စောင့်နေရသူတွေ ရှိပါသည်။ တစ်ဖက်တွင် ဆရာဝန်များ ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို နားမထောင်ဘဲ အရွယ် အိုမင်းရင့်ရော်သည်အထိ နေသွားရသူတွေ လည်း ရှိပါသည်။ ဥပမာအောင် စရာ သည်လိုလူမျိုးတွေ အများ အပြား ရှိပါ၏ ။ ကမ္ဘာ့အသက်အရှည်ဆုံးစံချိန် ရှင် ယွန်ကားလ်မွန်သည် ၁၀၇ နှစ် အရွယ်ထိ ဆေးလိပ်သောက်တုန်း ဖြစ် ပါသည်။

အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ဖို့ မည် သည့်အာမခံချက်မျှ မရှိသည့် အတွက် ကျွန်တော် တို့ မိဘများ ၏ သက်တမ်းအတိုင်း နေရမည် ဟူ၍ မမျှော် မှန်းနိုင်ပါ။ လူ့သက်တမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ မျိုးရိုးဗီဇဒီအင်(န်)အီဗြ သည် ကဏ္ဍတစ်ခုမှ ပါဝင်သော်လည်း မျိုးဗီဇသည် အသက်ရှည်ခြင်း အကြောင်း ရင်းများ တွင် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ပါသည်။ ကျန်သည့်အရာအားလုံး ကျွန်တော် တို့ အပေါ်တွင် မူတည်နေပါသည်။ လိုက်နာရမည့် ရိုးရှင်းသော အချက်များ ရှိသော်လည်း ယင်းတို့ကို ကျွန်တော် တို့ ရံခါ မေ့ထားတတ်ကြ သည်။

ယနေ့ သိထားကြပြီး ဖြစ်သည့် အကောင်းဆုံးကျန်းမာရေး အလေ့ အကျင့်များ ကို လိုက်နာဖို့ ခင်ဗျားသဘောမတူလျှင်တော့ သည်စာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အချက်အလက်များ မှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတော့မည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန် တော် တို့ဘာတွေ စားကြမည် လဲ၊ ဘယ်လောက်စားရမှာ လဲ၊ ဘယ်မှာ စားရမှာ လဲ၊ ဘယ်လို စားရမှာ လဲ၊ စီးကရက်သောက်ရမှာ လား၊ ကားစီးလျှင် ခါးပတ် ပတ်ထားရမှာ လား၊ မော်တော် ဆိုင်ကယ်စီးရမလား၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမှာ လား။ နေထိုင်စားသောက်ပုံက စကားအများ ကြီး ပြောပါသည်။

အံ့ဩစရာ ကျွန်တော် ပြောပြပါမည် ။ ဆေးလိပ်သောက်သူများ ၏ ထက်ဝက်ခန့်သည် မသန်မစွမ်းဘဝသို့ ရောက်နေကြ၊ သက်တမ်းမစေ့ဘဲ သေနေကြသော လည်း အမေရိကန်တွင် လူဦးရေ ၄၆ ဒသမ ၅ သန်း ဆေးလိပ်သောက်နေကြဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဇရာကို ကျွန်တော် တို့ မတားနိုင်ပါ။ သို့ သော် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းအတွက် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ သည်စာအုပ်ပြုစုဖို့အတွက် အသက်ရှည်ဆေးနှင့် ပတ်သက်သည့် တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးတက်များ ပြားနေ သည့်

ဆေးဝါးနှင့် နည်းပညာများ ကို ကျွန်တော် လေ့လာထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အငြင်းပွားစရာများ ကို ချန်ထားပြီး ချက်ချင်း စလုပ်နိုင်သည့် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ချေရှိသည့် နည်းလမ်းများ ကို ကျွန်တော် တင်ပြ သွားပါမည် ။

လူနေမှု စနစ်သည် လူ့သက်တမ်းရှည်ရေး ကိစ္စတွင် အများ ကြီး စကားပြောကြောင်း၊ အခြားအခြားသော ဖွံ့ဖြိုး ပြီးနိုင်ငံများ ကိုကြည့်ပြီး ကျွန်တော် တို့ သိရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်၊ အင်္ဂလန်၊ ပြင်သစ်၊ ဆွီဒင်နှင့် အခြားဖွံ့ဖြိုး ပြီး နိုင်ငံပေါင်း ၂၀ တို့၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် အမေရိကန် ထက် မြင့်နေကြောင်း တွေ့ ရှိရပါသည်။

ထိုတိုင်းပြည်များ မှ လူတော် တော် များများ က အိုမင်းလာသော လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထူးဆန်းသော ဖြစ်စဉ်များ ပေါ်လာကြောင်း သိရှိကြသည်။ အိုမင်းခြင်းက သူ့ဘာသာသူ အဆင့်ဆင့် ရွေ့လျားချဉ်းကပ်လာနေချိန်တွင် အိုမင်းမှု နှင့် ဆက်စပ်သည့် ရောဂါ ဘယ ဖြစ်ပွားနှုန်းကျဆင်းလာသည်။ ဥပမာ-ကင်ဆာ၊ အရိုးပွ ရောဂါ နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ တို့ အဖြစ်နည်းလာခြင်းမျိုး။

ဆိုရလျှင်၊ ကျွန်တော် တို့၏ ကာယနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည် ကာလရှည်ကြာစွာ နေနိုင်စရာအကြောင်းရှိသည်ပေါ့။ အမတကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိနိုင်စရာ အကြောင်းရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ကောင်းသည်ပေါ့။ စင်စစ် ကျွန်တော် တို့၏ ပန်းတိုင်သည် ဒါပင် မဟုတ်ပါလား။ အသက်ရှည်ကာ အနာကင်းပြီး စိတ်၏ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။

တရားမဝင်သည့် ပင်မဆဲလ်ကုထုံးဖြင့် ဆေးထိုးစရာမလိုပါ။ မသေ မနာ မအိုဆေးရှာဖို့၊ သံညဉ်အောက် ဒီဂရီအေးသည့် ရုရှားသို့ လည်း သွားဖို့ မလိုပါ။ ကျွန်တော် သွားသလိုလေ။ စင်စစ် သည်ကိစ္စနှင့် ကမ္ဘာအနှံ့ ကျွန်တော် ရောက်ခဲ့ပြီးပါပြီ။

အောင်မြင်မှု များ ၊ မဆုတ်မနစ် ကြိုး စားနေမှု များ စသည် စသည် တို့ကို ကျွန်တော် ပြန်ပြောပါမည် ။ ကျွန်တော် ၏ ဇာတ်လမ်းစုံတွင် သမားရိုးကျနေ့စဉ် ရိုးရိုးလူသာမန်တို့၏ ဘဝအထွေထွေလည်း ပါပါလိမ့်မည် ။

ဘယ်သွားသွား ဘယ်ရောက်ရောက် ကျွန်တော် တို့ အားလုံး

တူညီချက်တစ်ခုတွင် သွားဆုံနေကြသည်ချည်း ဖြစ်ပါ၏ ။ ကျွန်တော် တို့ အားလုံး
အသက်ရှည်ရှည်နေချင်ကြသည်။ အမတကို ရှာဖွေချင်ကြသည်။

ကျွန်တော် နောက်ဆိုက်မည့် ဘူတာမှာ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဒိုက်နာဝါ ကျွန်း

ဖြစ်ပါသည်။ အဲဒီ မှာ ကျွန်တော် တို့ နှစ် တစ်ရာတိုင် နေနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ တွေ ခွဲခြင်း
ဖြစ်ပါ၏ ။



အခန်း-၂

နှစ် တစ်ရာတိုင်

အိုဂူရီမာသည် အလွန်စည်ကားသည့် အိုကီနာဝါ ကုန်စိမ်း ဈေးတွင် ရက်ပျက်မရှိ ဈေးထွက်သူ ဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ အိုကီနာဝါ ကျွန်းသည် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်များ မျက်စိကျသည့် ဒေသ ဖြစ်သည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဈေးထဲမှ အိုဂူရီမာသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ရောက်လာကြ သည့် ဧည့်သည်များ ကြားတွင် အလွန်ရေပန်းစားသူ ဖြစ်၏ ။ သူ့ကို ဓာတ်ပုံ တွေ အလှအယက် ရိုက်ကြသည်။ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကြသည်။ ရံခါတွင် သူမ၏ ငွေရောင် ဆံပင်များ ကို ခွင့်တောင်းပြီး ကိုင်ကြည့်ကြသည်။

အိုဂူရီမာ သည်လိုလူသိများ နေခြင်းမှာ သူ့အသက်ကြောင့် ဖြစ် သည်။ သူ့အသက်က ၁၀၃ နှစ် ရှိပြီလေ။ နိုင်ငံခြားသားများ အတွက်တော့ အဘွားအို အိုဂူရီမာသည် အထူးအဆန်းပေါ့။ သို့ ငွေသင်္ဘော သူတို့ကျွန်းသူ ကျွန်းသားအချင်းချင်းအတွက်တော့ ထူးထွေဆန်းပြားခြင်း မရှိလှပါ။ ကျွန်းစု ကျွန်းငယ်ပေါင်း ၁၆၀ ပါဝင်သည့် အိုကီနာဝါတွင် အသက်တစ်ရာအထိ နေရသူတွေ ခုနှင့် ဒေး ဖြစ်၏ ။ ဘယ်တိုင်းပြည် ဘယ်ဒေသနှင့် မျှမတူအောင် အသက်ရှည်သည့် ကျွန်း ဖြစ်၏ ။

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် သက်တမ်းအရှည်ဆုံး နိုင်ငံ ဖြစ်၏ ။ အိုကီနာဝါသည် ဂျပန်တွင် သက်တမ်းအရှည်ဆုံး ကျွန်း ဖြစ်၏ ။ အိုကီနာဝါ သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နှလုံး ရောဂါ၊ လေသင်တုန်းနှင့် ကင်ဆာ အ ဖြစ် အနည်းဆုံး ဒေသ ဖြစ်၏ ။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို သူတို့မကြားဖူးကြ၊ ရင်သား ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားနှုန်းကလည်း ဖြစ်သည်ဆိုရုံကလေး။ အမျိုးသမီး တော် တော် များများ မှာ ဓာတ်ရောင် ခြည်ကို မသိကြ။ အိုကီနာဝါ ကျွန်းသူကျွန်းသားတို့၏ ကျန်းမာရေး ကို ခေတ်မီဆေးသိပ္ပံနည်းဖြင့်

စစ်ဆေးရန်မလိုပါ။ အများစုက အိုကူရှီမာလိုပင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာကြသည်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှိကြသည်။ သို့သော် အမေရိကန်လို ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံအသီးသီး သို့ရောက်နေသည့် သူတို့ဆွေမျိုးများကတော့ အခြားကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများနှင့် အတူ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ကြရသည်။

ဂျပန်ကျွန်းများနှင့် ထိုင်ဝမ်ကျွန်းအကြားရှိ အိုကီနာဝါတွင် လူဦးရေ ၁ ဒသမ ၃ သန်း နေထိုင်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၀၅ ခုနှစ်စာရင်းအရ အသက်ရာကျော် လူဦးရေ ၆၉၉ ဦး ရှိသည်။ လူ ၁၀၀၀၀၀၀ တွင် ရာကျော် ၅၁ ဦး ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တွင် လူ ၁၀၀၀၀၀၀ တွင် ရာပြည့်နေရသူ ၁၀ ဦးခန့်သာရှိ၏။

သည်တော့ အသက်ရှည်ဆေး ရှာဖွေနေကြသည့် သိပ္ပံသုတေသီတို့ အိုကီနာဝါကို လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ်တစ်ချိန်လုံး စုပြုံရောက်ရှိလာ သည်မှာ ဆန်းသည်ဟု မဆိုသာ။

သူတို့က ကျွန်းသူကျွန်းသားများ၏ သွေးကို ဖောက်ယူကြသည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းကို စစ်ဆေးကြသည်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းကြသည်။ သူတို့စားသောက်နေထိုင်ပုံကို စိစစ်လေ့လာကြသည်။ ကျွန်းသူကျွန်းသားပေါင်းများစွာကို လူတွေ မေးမြန်းကြသည်။ သူတို့နေထိုင်စားသောက်ပုံကို စစ်တမ်းထုတ်ကြသည်။ သူတို့ဘဝနေထိုင်ပုံ၊ သူတို့၏ အတွေ့အမြင်၊ သူတို့၏ လူမှုရေး ဓလေ့များကို လေ့လာကြသည်။ ဘာကြောင့် သူတို့တစ်တွေ ထူးထူးခြားခြား အသက်ရှည်ကြခြင်းလဲ။ ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ သူတို့ဆန်းစစ်ကြသည်။

မျိုးရိုးဗီဇကိုက သူတို့အသက်ရှည်ဖို့ ပါလာခြင်းလား၊ သို့မှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့ အတုယူစရာတွေ သူတို့လူနေမှု စနစ်ထဲမှာ ရှိနေသည်လား၊ အရှင်းဆုံးမေးခွန်းထုတ်ရလျှင် သူတို့လို နေထိုင်စားသောက်လျှင် သူတို့လို ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှည်မည်လား။

ပထမမေးခွန်းမှာ၊ အိုကီနာဝါကျွန်းသားတို့တွင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း မျိုးဗီဇပါလာသလား။ အဖြေက 'မဟုတ်နိုင်ပါ' ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ရှင်းပါသည်။ အိုကီနာဝါမှ ထွက်သွားပြီး အခြားအခြားသော နိုင်ငံများတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် ယင်းနိုင်ငံများ၏

သက်တမ်းအတိုင်းသာ နေကြရသည်။

သည်တော့ အိုကီနာဝါကျွန်းသားတွေ အသက်ရှည်စွာ နေကြရခြင်း မှာ သူတို့၏ နေထိုင်စားသောက်မှု နှင့် သာ ဆိုင်ပါလိမ့်မည် ။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် မဟုတ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သူတို့ဆီမှ ကျွန်တော် တို့ ပညာယူကြရပါလိမ့်မည် ။ ရသလောက်ပေါ့။ သူတို့တစ်တွေ မည် သို့ မည် ပုံ နေထိုင်ကြပါသလဲ။

ဤတွင် အံ့ဩကုန်နိုင်ဖွယ်များ နှင့် ကျွန်တော် တန်းတိုးတော့သည်။ သူတို့လိုလူမျိုး ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရှိမှမရှိဘဲကိုး။ "အနားယူသည်" ဟူသည့် စကားလုံးကို သူတို့မသိ။ အိုကီနာဝါတွင် သည်စကားလုံးမရှိ။ သူတို့သည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် အလုပ်ခွင်ဝင်ကြသည်။ ဘယ်တော့မှ မနားတော့။

သည်စာအုပ်အတွက် သုတေသနလုပ်နေရင်း အိုကီနာဝါတံငါသည် တစ်ယောက် နှင့် ကျွန်တော် တွေ .သည်။ သူ့အသက် ၉၀ ရှိပြီ။ နေ့စဉ် လှေ တစ်စင်းနှင့် ငါးဖမ်းထွက်တုန်း။ သူ့မိသားစုက အိမ်မှာ နေဖို့ ပြောသည်။ ဘယ်သူမှ သူ့ကို တားလို့မရ။ နောက်ဆုံးတွင် မှ သူ့ဘက်က အလျှော့ပေး သည်။ သူ့လှေတွင် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အကြီးကြီး ရေး ထားရန် ဖြစ်၏ ။ သူ အိမ်မပြန်နိုင်လျှင် တစ်ယောက် ယောက် က တွေ့နိုင်ရန် ဖြစ်သည် တဲ့။

ကျွန်တော် က အူရီအိုကူရီမာ၏ ဘဝအားမာန်ကို စပ်စု ကြည့် သည်။ အင်း- မလွယ်ပါလား။

"တို့များ က ခြံထဲမှာ တစ်နေကုန်အလုပ်လုပ်တယ်။ ခြံထွက် အသီး အနှံကလွဲပြီး ဘာမှဝယ်မစားပါဘူး၊ ပိုက်ဆံကို ဘယ်တော့မှ အခြားအစား အသောက် အတွက် မသုံးဘူး၊ ဒါကြောင့် ကျန်းမာနေတယ်လို့ ထင်တာပဲ"

သည်ကျွန်းပေါ်တွင် သူလိုလူစား အများ ကြီးရှိလေသည်။ အိုကီ နာဝါ၏ ဘိုးရာကျော်၊ ဘွားရာကျော်တို့သည် ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ကြ သဖြင့် အသက်ရှည်စွာ ကျန်းမာကြခြင်း ဖြစ်မည် ။ သည်ကျွန်းပေါ်တွင် ၈၀ ကျော်၊ ၉၀ ကျော်တွေ ထွန်ယက်စိုက်ပျူ

ဆဲ၊ တံငါလုပ်ဆဲ၊ ငါးဖမ်းဆဲ ဖြစ်သည်။

အိုကူရှီမာက ရံခါတွင် အတွဲ နှင့် ဈေးထွက်လေ့ရှိသည်။ သူ့ချစ်သူ က ၇၆ နှစ် အရွယ်။ အဘွားက အသက်ရှည်ဆေးအကြောင်းကို သည်လို ပြောတတ်သည်-

"အသက်ရှည်ချင်ရင်၊ ကျန်းမာချင်ရင် ငယ်ငယ်လေးတွေ နဲ့တွဲ ၊
ငယ်လေးကောင်းလေပဲ"

ကျွန်တော် က အဘွားရယ်စရာပြောသည်ဟု ထင်ခဲ့သည်။ သူ ပြောသမျှ
သေသေချာချာ နားထောင်ကြည့်တော့မှ မယုံ၍ မရ ဖြစ်ရသည်။

အိုကူရှီမာရော အခြားကျွန်းသူကျွန်းသားများ ပါ အလုပ်ကို ပင်ပန်း ကြီးစွာ
လုပ်ကြရုံမက ရိုးရာဓလေ့အရ တစ်သက်လုံး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပြီး သား ဖြစ်နေကြသည်။
သူတို့သည် ငယ်ငယ်ကလေးတည်းက အိမ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကို ခြေကျင်လျှောက်ကြသည်။
တောင်ယာလုပ်ကြသည်။ အိုကီ နာဝါအကကို ကကြသည်။ သည်တော့ အထူးတလည်
လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်စရာ မလိုတော့ပေ။ အချိန်ရှိသ၍ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေကြသည်။ ဒါသည်
ပင်လျှင် သူတို့၏ အသက်ရှည် ကျန်းမာရေး ဖြစ်နေသည်။

အိုကီနာဝါတို့၏ အာဟာရမှာ (အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူများ တွက်) ၁၆၀၀
ပြည့်လွန်နှစ် များ မှစပြီး ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။

သစ်သီးဝလံကို အစားများ ကြ၏ ။ အသီးအရွက်နှင့် မပြုပြင်ရသေး သည့်
ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို စားသုံးကြ၏ ။ သူတို့ အဓိကထားပြီး စားသည့် အာဟာရမှာ စွပ်ပြုတ်၊
ပဲပုပ်နှင့် ဆန်လုံးညိုဖြစ်၏ ။ သူတို့အများ ဆုံး စားသုံးသည့် အဓိက ဟင်းလျာမှာ ငါး ဖြစ်ပြီး
အဆီ၊ အသား၊ သကြားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ကို စားသူရှား၏ ။ အိုကီနာဝါများ စားသည့်
နေ့စဉ်အာဟာရ မှာ အမေရိကန်တို့ထက် ကယ်လိုရီ ၅၀၀ ပိုနည်းသည်။

ကယ်လိုရီ နည်းသော် လည်း စားသုံးသည့်ပမာဏက ပိုများ သည်။ သူတို့၏
ရိုးရာအစားအစာမှာ ကယ်လိုရီများ နှင့် သိပ်သည်းနေသည့် အစား အစာမျိုး မဟုတ်ပေ။
သူတို့၏ အစားအစာမှာ ရေဓာတ်အများ ကြီး ပါသည်။

အမေရိကန် အစားအစာမှာ ရေဓာတ်နည်းပြီး ကယ်လိုရီ များ သည်။ ကျွန်တော် တို့အကြိုက်ဆုံး အဆီနှင့် သကြားမှာ ကယ်လိုရီ အလွန် များ သည် ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ ဟမ်ဘာဂါ၊ ပစ်ဇာနှင့် ဆင်းဒွစ်ချ်ဆိုသော ကျွန်တော် တို့ အကြိုက်ဆုံး အစာသုံးမျိုးမှာ ကယ်လိုရီပုံးများ ဖြစ်သည်။

အရေး ကြီးဆုံး ဖြစ်နိုင်သည့် အိုကီနာဝါ ရိုးရာစားသောက်ပုံ စံနစ် မှာ ဗိုက်ပြည့်အောင် အဝအပြ မစားကြခြင်း ဖြစ်၏ ။ ဒါကို သူတို့ ကျွန်းပေါ် တွင် 'ဟာရာဟာချီဘူး' ဟု ခေါ်၏ ။ သည်စကားလုံးကလေးကို ကျွန်တော် သိပ်ကြိုက်သည်။ ဇနီးသည်နှင့် အတူ ထမင်းစားတိုင်း ဂါထာရွတ်သလို ရွတ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေးရင်း စားသည်။

အမိပ္ပာယ်မှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ဗိုက်ပြည့်လျှင် ရပ်လိုက်၊ ဆက်မစား နဲ့တော့ ဟူသည့်သဘော။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဆေးသိပ္ပံအမြင် ဖြင့် ကြည့်လျှင်လည်း အလွန် အမိပ္ပာယ်ရှိသည့် အလေ့အကျင့် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် တို့ ဘယ်၍ ဘယ်မျှစားထားသည်ကို ဦးနှောက်ရှိ အစိတ် အပိုင်း တစ်ခုက သိ၏ ။ သို့သော် ချက်ချင်း မသိ။ စားပြီး မိနစ် အတန်ကြာမှ သိ၏ ။ ထို့ကြောင့် ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး စားခြင်းသည် ပို၍ အကျိုးရှိ၏ ။ ကယ်လိုရီကို ချိန်ဆနိုင်၏ ။ စားရင်းသောက်ရင်း တစ်လုပ်နှင့် တစ်လုပ် အချိန်ယူ လိုက်လျှင် ဗိုက်ပြည့်လွယ်၏ ။ စောစောက မည် မျှဆာလောင်နေသည် ဖြစ်စေ၊ ဝလွယ်၏ ။

အိုကီနာဝါ ကျွန်းသူကျွန်းသားတို့ အသက်ရှည်ကြခြင်းမှာ အစား အသောက် တစ်မျိုးတည်းကြောင့် တော့ မဟုတ်တန်ရာ။ သူတို့၏ လူနေမှု စံနစ်၊ လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လည်း ဆိုင်မည် မူချ။

အိုကီနာဝါတို့သည် အိမ်နီးနားချင်းကို ကူညီစောင့်ရှောက်ခြင်း မင်္ဂလာတရားကို စွဲမြဲယုံကြည်စွာ လက်ကိုင်ထားကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အသွားအပြန်ရှိသည့် သင်္ဂဟတရားကို 'ယုအီမာရ' ဟု ခေါ်၏ ။ လူသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေနေလျှင်

စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းမှု ကို ရနေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အိုကီနာဝါတို့တွင် စိတ်ဖိစီးမှု နည်းပေလိမ့်မည် ။ (စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် လူနေမှု စနစ်အကြောင်း အခန်း ၈ တွင် ကျွန်တော် ဆက် ဆွေးနွေးပါဦးမည်)

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာ အနောက်ယဉ်ကျေးမှု နှင့် အစား အစာတွေ ကျွန်းပေါ်ရောက်လာပြီး သူတို့ဘဝထဲကို နေ့စဉ် တစ်မိမိမိမိ ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးနေခြင်း ဖြစ်၏ ။ အိုကီနာဝါသည် အမေရိကန် စစ်စခန်းချရာ ဒေသကြီး ဖြစ်လာပြီး လူငယ်လူရွယ်တွေ ပစ်ခတ်ကြိုက်လာကြပြီ။ ဟမ်ဘာဂါ နှင့် ကြက်ကြော်ကို ခံတွင်း :တွေ .လာကြပြီ။ ဝသည့် လူဦးရေများ လာနေပြီ။ ဟမ်ဘာဂါ စားသောက်ဆိုင်တွေ ကျွန်းပေါ်တွင် မူ လိုပေါက်လာနေပြီ။ သူတို့ စားသောက်ပုံတွေ ၊ တစ်နေ့တစ်ခြား အမေရိကန် ဆန်လာသည်။ အမေရိကန် ရောက် သူတို့ အမျိုးတွေ နောက်ကို မှာ :ယွင်းစွာ လိုက်နေသည်ဟု ကျွန်တော် သုံးသပ်မိသည်။ သူတို့ဘိုးဘွားတွေ ထိန်းသိမ်းခဲ့သည့် အိုကီနာဝါ၏ အလွန် အံ့သြစရာကောင်းသော ဘဝပုံစံနှင့် ကျန်းမာရေး စနစ်သည် နှမမြောဖွယ်ရာ တစ်စ တစ်စ ပျက်သုဉ်းနေပြီဟု ဆိုလျှင် လွန်အံ့မထင်။



လူသတ်သမား အပိုကယ်လိုရီ

အမေရိကန်တွေ စားသောက်နေကြပုံအကြောင်း အလွန်ကောင်း သော ဟာသတစ်ခုရှိသည်။ 'ဘူဖေး'စားသောက်ပွဲတစ်ခုတွင် လူနှစ် ယောက် တန်းစီနေကြ၏ ။ တစ်ယောက် က ပြောသည်။ "ဒီလို အစားအစာတွေ က မကောင်းပါဘူးဗျာ"တဲ့။ နောက် တစ်ယောက် က ပြန်ပြောသည်။ "ဟုတ်တယ် ဗျာ၊ ဒါပေမဲ့ အစောကြီး ပြတ်ထွက်သွားတာချည်းပဲ မဟုတ်လား"တဲ့။

သည်အတိုင်းပါပဲ၊ ကျွန်တော် တို့ စားတာတွေ များ လွန်းနေသည်။ ပြီးတော့

ကောင်းသည့် အစားအစာများ မဟုတ်ကြပါ။ အာဟာရဗေဒ ရှုထောင့်မှ ကြည့်လေ
မကောင်းလေပါပဲ။

ဘယ်လောက်များများ ကျွန်တော် တို့ စားနေကြသလဲ ပြန်စဉ်းစား ကြဖို့
ကောင်းပါသည်။ အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေး ဌာနမှ နောက်ဆုံးရရှိသည့် ကိန်းဂဏန်းများ အရ
ကျွန်တော် တို့၏ တစ်နေ့စားသုံးမှု မှာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် မှ ၂၀၀၃ ခုနှစ် အထိ ၁၆
ရာခိုင်နှုန်းတိုးလာသည်။ ၂၂၃၄ ကယ်လိုရီ စားနေ ရာမှ ၂၇၅၇ ကယ်လိုရီအထိ
ပိုစားလာကြသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၅၂၃ ကယ်လိုရီ ပိုစားလာကြခြင်း ဖြစ်၏ ။ ယင်းအထဲမှ ၂၁၆
အပိုကယ်လိုရီမှာ ဆီနှင့် အဆီဓာတ်များ ဖြစ်၏ ။ ယင်းကြောင့် ပင် ဤဆယ်စုနှစ် သုံးခုတွင်
နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်း ၆၃ ရာခိုင်နှုန်း တက်လာသည်ဟု
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေး ဌာနက ထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။

အပိုစားသုံးမိသည့် ကယ်လိုရီများ ကို လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းဖြင့်
လောင်ကျွမ်းစေလိုလျှင် အချိန်အများ ကြီး ယူရကြောင်း ကျွန်တော် တို့ လွန်ခဲ့ သည့် နှစ်
ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်ကတည်းက သိပြီး ဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ၂၀၀ ရှိပြီဆိုလျှင် ဆိုခဲ့သည့် ၅၂၃ ကယ်လိုရီကို လောင်ကျွမ်းဖို့
၁ နာရီ မိနစ် ၄၀ လမ်းလျှောက်ရပါလိမ့်မည် ။ အဲ-ခင်ဗျား က ပြေးချင်သည်ဆိုလျှင်တော့ ၁၀
မိနစ် တစ်မိုင်နှုန်းဖြင့် ၃၂ မိနစ် ပြေးဖို့ လိုပါသည်။

တစ်ခုတော့ ရှိပါသည်။ ကျွန်တော် က တစ်နေ့စားသုံးသည့်
ကယ်လိုရီအကြောင်း ဆွေးနွေးနေခြင်း မဟုတ်ပါ။ တစ်မနက်ခင်း၏ ကယ်လိုရီ စားသုံးမှု
ကိုတောင် ကျွန်တော် မရည်ညွှန်းပါ။ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် ကတည်းက စခဲ့သည့် ပျမ်းမျှစားသည့်
တစ်နေ့ အပို ကယ်လိုရီ ၅၂၃ ကို စံထားပြီး ပြောနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅၀ ရောက်လာပြီဆိုလျှင် အပို ကယ်လိုရီများ ကို
လောင်ကျွမ်းစေဖို့၊ လျော့ချဖို့ အရေး တကြီး ပြင်ဆင်ကြရပါလိမ့်မည် ။ သည်လို
အခြေအနေရောက်လျှင် တစ်နေ့ ၂ နာရီ ၁၃ မိနစ် လမ်းလျှောက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မည် ။ ပြေးမည်

ဟု ဆိုလျှင် ၁၀ မိနစ် တစ်ခိုင်းနှုန်းဖြင့် ၄၃ မိနစ် ပြေးရပါလိမ့်မည်။

အင်း-သည်လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဖို့နှင့် အစားလျှော့စားပြီး

ကယ်လိုရီလျှော့ချဖို့က မလွယ်ပါလား။ ကယ်လိုရီတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက် လာပြီး

လောင်ကျွမ်းအောင် မလုပ်နိုင်လျှင် အဆီတွေ ခိုအောင်းကာ ဝသည့်ထက် ဝလာပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရရွေးဖို့ သေနင်္ဂီ ဗျူဟာ တစ်ရပ် ဖြစ်လာသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလှသော ကျွန်တော် တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ တွင် ကယ်လိုရီ

အပိုစားသုံးမှု က မတန်တဆ ဖြစ်လာသော အခါ အမေရိကန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်

သာမန်ထက် ပိုသူတွေ များ သည်ထက် များ လာနေတော့သည်။ အမေရိကန်လူဦးရေ၏ ၆၅

ရာခိုင်နှုန်း(၁၇၅ သန်း)မှာ အလွန်ဝသူများ နှင့် အဝလွန်သူ ဖြစ် ဖြစ်နေသည်။ အခြားဖွံ့ဖြိုး ပြီး

နိုင်ငံ အားလုံးတွင် လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ဖြစ်နေပြီ။

တစ်ကမ္ဘာလုံးကို စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်သည့်အခါ အဝလွန်နေသူ တစ်ဘီလျှံရှိပြီး

အလွန်ဝနေသူ သန်း ၃၀၀ ရှိမည် ဟု ခန့်မှန်းကြသည်။



မြင့်တက်နေဆဲ

အမေရိကန်အမျိုးသားကျန်းမာရေး ဌာနနှင့် အာဟာရ စစ်တမ်းဌာနခွဲ၏

တွက်ချက်မှု အရ ၁၉၈၈ ခုနှစ် နှင့် ၁၉၉၄ ခုနှစ် ကာလ အတွင်း : အဝလွန်သူ သို့မဟုတ်

အလွန်ဝ သူ ၅၅ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး ၁၉၉၉ ခုနှစ် မှ ၂၀၀၂ ခုနှစ် အတွင်း : ၆၅ ဒသမ ၂

ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည် ဆို၏။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အမေရိကန် လူဦးရေ၏ သုံးပုံ နှစ် ပုံမှာ

အဝလွန်သူ၊ အလွန်ဝသူတွေ ဖြစ်နေကြပြီ။ ခါးတုတ်လာခြင်းသည် နှလုံး ရောဂါ ၊ ဆီးချို

ရောဂါ နှင့် အခြားအခြားသော ရောဂါ ဝေဒနာများ ပါ သင့်ဆီသို့ ဦးတည် ရောက်လာနေခြင်း

ဖြစ်သည်။

ရောဂါ နှင့် ဒေါက်တာဘာသာရပ်ရိုးလိမ်မှာ ပင်ဆီလ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒကို စိတ်ဝင်စားသည့် ပါမောက္ခ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အစားအသောက်အာရုံကို ထိန်းချုပ်သည့် ဇီဝကမ္မ ဗေဒကို အလေးအနက် ထားသည်။ သူ့အဓိကထားပြီး လေ့လာနေသည့် အကြောင်းမှာ ဘာကြောင့် ကျွန်တော် တို့ ဒါလောက်များများ စားနေကြသလဲ ဆိုသည့် ကိစ္စ ဖြစ်၏ ။

အလွန်အမင်း စားသုံး ဖြစ်ရန်မှာ ခါတိုင်းထက် ယခု ပိုလွယ်နေ သည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရန် အခွင့်အလမ်း ကတော့ နည်းလာနေသည်။

ဒေါက်တာ ရိုးလိမ်နှင့် အပေါင်းပါတို့က လူတွေ ဝမ်းလာသည့် ကိစ္စကို အိမ်တွင် ချက်ပြုတ်မစားဘဲ အပြင်စားသောက်ဆိုင်များ တွင် အစား များ ခြင်းကြောင့် ဟု ကောက်ချက်ဆွဲသည်။

သည်လို ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းတွေ ကတော့ အပုံကြီး ရှိပါလိမ့်မည် ။ အထူးသဖြင့် လင်မယားနှစ် ယောက် စလုံး အလုပ်လုပ်ကြသည့် အိမ်ထောင် စုများ အပြင်ဆိုင်တွင် အစားများ ကြသည်။

စားသောက်ဆိုင်များ မှ အစားအစာတို့မှာ အဆီများ ပြီး အမျှင်ဓာတ် ပါသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နည်းသည်။ အိမ်တွင် ချက်သည့် ဟင်းလျာနှင့် မယှဉ်သာအောင် ကွာသည်။ အသင့် စားသောက်ဖွယ်ရာများ မှာ ဈေးသက် သာသော် လည်း အများ ကြီးစားရသည့် အစားအစာများ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာ ရိုးလိမ်က 'ယနေ့အာဟာရမဂ္ဂဇင်း'တွင် ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ် ရေး ဖူးသည်။ အသင့် စားသောက်ဖွယ်ရာကို မှာ ရာတွင် ထောပတ် ပေါင်မုန့် ပေါင်ဝက်၊ အသားက တစ်ပေါင်၊ ဒေါက်ဆွဲနှစ် ပေါင်ပါသည့် ဂျုံဟင်းချို က တစ်ခွက်၊ အနည်းဆုံး မှာ တတ်ကြသည်။ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်က ပါလိုက်သေး၏ ။ ပြောင်းဖူးပေါက်ပေါက်ချည်း ကယ်လိုရီ ၁၀၀၀ ကျော်နေပြီ။

များများ စားလေ လူဝလေ ဖြစ်ကြောင်း သံသယ ဖြစ်စရာ မရှိပါ။

အမေရိကန်တွင် စားသုံးနေကြသည့် အစားအစာများ မှာ စွမ်းအင် များ လွန်း သော အစားအစာများ ဖြစ်သည်ဟု ဒေါက်တာ ရိုးလ်စ်က မှတ်ချက်ချသည်။ စွမ်းအင် များ လေလေ ကယ်လိုရီ များ လေလေ ဆိုသည်ကိုတော့ ကျွန်တော် တို့ သတိပြုကြရပါမည် ။

အိုကီနာဝါတို့သည် အစားအစာ ပမာဏ အများ ကြီး စားသုံးသူ များ ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ သို့သော် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ တွင် ရေဓာတ် အများ ကြီး ပါဝင်ကြောင်းလည်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ သို့သော် သူတို့ နေ့စဉ်စားနေသည့် အစားအစာတွင် အာဟာရဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များ လိုအပ်သလောက် ပါဝင်နေပါသည်။

ဒေါက်တာဘာဘရာရိုးလ်စ်က အနောက်တိုင်းအစားအစာကို လုံးဝ ပစ်ပယ်ဖို့ မတိုက်တွန်းပါ။ မိမိနှင့် စိမ်းနေသော ဟင်းလျာများ ကို အများ အားဖြင့် လျှာရင်း မမြက်တတ်ကြကြောင်း သူ လက်ခံသည်။ သို့သော် ကိုယ်ကြိုက် သည့် ဟင်းလျာကို နည်းနည်း ချင်းစားပြီး အဆီအဆိမ့်ကိုလျှော့၍ ကယ်လိုရီ အနည်းဆုံးပါဝင်သည့် အစားအစာကို စားဖို့ သူက တိုက်တွန်းသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဟမ်ဘာဂါလို ဟာမျိုးလျော့ပြီး ဆလပ်ရွက်နှင့် ခရမ်းချဉ်သီးကို များများ စားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာရိုးလ်စ် စာအုပ်နှစ် အုပ် ရေး ဖူး သည်။ စာဖတ်သူများ ကို အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်တွေ ပေးထားသည့် စာအုပ်များ ဖြစ်ပါသည်။ များများ စားပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချနည်းများ ပါဝင်သည့် စာအုပ်နှစ် အုပ် ဖြစ်ပါ၏ ။ တစ်အုပ်၏ အမည် မှန္ဒန ဌသူကာနအမငျန့ဒါအ ဃသညအမသူ ကူညေ ။ သည်စာအုပ်အဖုံးတွင် ချိစ်ဘာဂါတစ်စိတ်သည် ရောမ စွပ်ပြုတ်တစ်ပန်းကန်နှင့် ညီမျှကြောင်း သရုပ်ဖော်ပုံနှင့် ပြထားသည်။

သည်စာအုပ်မှ ပေးသည့် လမ်းညွှန်မှု မှာ ရေဓာတ် အများ အပြား ပါဝင်သည့် အစားအစာကို ရွေးစားပါ။ ဤနည်းဖြင့် စားသည့်အခါ ပမာဏ များ ပြီး ကယ်လိုရီ နည်း သွားပါလိမ့်မည် ။ ၀၀လင်လင် စားရပြီး ကယ်လိုရီ လျှော့ချပြီးသား ဖြစ် သွားပါလိမ့်မည် ။ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းပမာဏ လျှော့ချပြီး စားနိုင်လျှင် ကယ်လိုရီ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့သွားနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ၈၀၀ အထိ လျှော့ချနိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာရိုးလ်စ်က

ဆိုပါသည်။ ကယ်လိုရီ ၈၀၀ ဆိုသည့်ပမာဏမှာ နည်းနည်း နောနော မဟုတ် ပါ။
အခြားစာအုပ်များ ၏ ညွှန်းကိန်းအရ တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ၁၀၀ လျှော့ စားနိုင်လျှင်
အဝလွန်သည့်အန္တရာယ်ကို ရှောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

လူ တစ်ယောက် တစ်နေ့ ၁၀ ကယ်လိုရီ အပိုစားလျှင် (လောင် ကျွမ်းပြီးသား
အသားတင်အပိုကို ဆိုလိုသည်) တစ်နှစ် အတွင်း : ကိုယ်အလေး ချိန် တစ်ပေါင် တိုးလာသည်။
တက္ကသိုလ်မှ ဘွဲ့ရပြီးချိန်က စပြီး ခင်ဗျား သည်ပုံစံအတိုင်းစားလျှင် လေးဆယ်အရွယ်တွင်
ပေါင် ၂၀ တိုးနေလိမ့်မည် ။

၁၀ ကယ်လိုရီဆိုသည်မှာ ဘာမျှမများ ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး အချဉ်ရည် စားပွဲတင်
ဇွန်းတစ်ဇွန်းတွင် ၁၀ ကယ်လိုရီထက် ပိုသေးသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ပေါင်း ၃၀ ကနှင့် စာလျှင် ယနေ့ အမေရိကန်များ တစ်နေ့
ကယ်လိုရီ ၅၀၀ ပိုစားနေကြသည်။ သူတို့သည် ကယ်လိုရီ များများ စားမှ
အိပ်ပျော်စားဝင်သူများ ဖြစ်၏ ။

ဒေါက်တာ ရိုးလ်စ်က ကျွန်တော် တို့ကို အိုကီနာဝါများ လို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း
ဗိုက်ပြည့်လျှင် ထမင်းစားပွဲမှ ထသည့် အကျင့်လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်း သည်။ ဒေါက်တာ ရိုးလ်စ်က
မေးထားသည်။

"ဗိုက်ထဲတွင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြည့်မပြည့် ဘယ်လိုသိမလဲ"

သည်မေးခွန်းနှင့် တစ်ဆက်တည်း ဆွေးနွေးထားသေးသည်။

"လူအများ စုမှာ ၁၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ပြည့်နေသည်ကို မသိကြ"

တစ်ခါ ထပ်ဆွေးနွေးကြဦးစို့၊ ကျွန်တော် တို့ ခန္ဓာကိုယ်က ကျွန်တော် တို့
ဗိုက်ထဲတွင် ဘယ်လောက်ဝင်နေပြီကို သတင်းမပို့ခြင်း မဟုတ် ပါ။ ပိုပါသည်။ ကိုယ်တွင်း :
အချက်ပြ ဆက်သွယ်ရေး စံနစ်ကို အာရုံကြော များ မှလည်းကောင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းများ
မှလည်းကောင်း တာဝန်ယူ ဆောင် ရွက်ပါသည်။ အပေါ်ပိုင်း အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း

တင်းဖောင်းလာခြင်း အပြင် အစာဘယ်လောက် ဝင်သွားပြီကို ခန္ဓာကိုယ်က သိသည်။ သို့သော် မသိကျိုး ကျွန်ုပ် လုပ်ကောင်းကောင်းနှင့် လုပ်နေသူက ကျွန်တော် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

စားပွဲပေါ်မှ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာစားစရာများ ကို မြင်နေလျက် အာလယ ဖြတ်ဖို့ဆိုသည်မှာ လွယ်သည့် ကိစ္စမဟုတ်ကြောင်း သုတေသီများ လက်ခံ ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချိန်တွင် သာမန် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသူနှင့် အဝလွန်နေသူ ၂၃ ဦးကို စုထားပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၁ ရက်ကြာ၊ နှစ် ကြိမ် အစာကျွေး စမ်းသပ်သည်။ တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် နှစ် ပတ်ခြားပြီး အနားပေး သည်။ ပထမ ၁၁ ရက်တွင် သာမန်အတိုင်းကျွေးသည်။ ဒုတိယ ၁၁ ရက် ကာလတွင် သူတို့ကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုကျွေးသည်။ သိပ်တော့ မဆန်းပါ။ ပိုကျွေးတော့ သူတို့ ပိုစားကြသည်။ သူတို့ ပိုစားသည့် ကယ်လိုရီပျမ်းမျှနှုန်းမှာ တစ်နေ့ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။ ဒုတိယ ၁၁ ရက်အတွင်း ပိုစားသည့် ကယ်လိုရီ စုစုပေါင်းမှာ ၄၅၀၀ ဖြစ်လာသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းကို စနစ်တကျ မလုပ်လျှင် သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် တစ်ပတ်ခွဲအတွင်း အဆီတစ်ပေါင်ကျော် တိုးလာတော့မည် ။ အကြောင်း ရင်းမှာ ပိုကျွေးလို့၊ ကျွေးတိုင်းစားလို့ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဒေါက်တာ ဘာဘရာရီးလ်စ်က လူတွေ လျော့စား အောင် လျော့ကျွေးဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုသာ ရှိသည်ဟု ယုံကြည်သည်။ စားသောက်ဆိုင်တွေ မှ လိုပေါက်နေပြီး အပြိုင်အဆိုင် ပွဲကြီးကြီးတွေ ရောင် ပေးနေသည့် ကိစ္စမှာ မင်္ဂလာသတင်း မဟုတ်ပါ။

အလွန်အမင်း သတိလစ်ဟင်းတတ်သူများ ကို သုတေသန လုပ် ကြည့်ရာ အစားများ လွန်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဦးနှောက်သို့ သတင်းပို့မှု အားနည်းလွန်းကြောင်း တွေ့ ကြရသည်။ အစားကြူး ခြင်းသည် မည် မျှ အန္တရာယ် များ လိုက်ပါသလဲ။

ဆေးပညာနယ်ပယ်တွင် နာမည် ကျော် အမေလွန် ရောဂါ ရှင်၏ နာမည် မှာ အိတ်ချ်အမ် ဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၅၃ ခုနှစ် တွင် ဦးနှောက်ခွဲစိတ် ဆရာဝန် တစ်ယောက် က

သူဦးနှောက်ထဲမှ မြင်းခွာပုံအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အပါအဝင် အပေါ်လွှာ အရှေ့ပိုင်းကို ခွဲစိတ်ပေးလိုက် သည်။ ဝက်ရူးပြန် ရောဂါ အတွက် ခွဲစိတ်ခြင်း ဖြစ်၏ ။ သူက အပြင်းစားဝက်ရူးပြန်ရောဂါ သည် ဖြစ်၏ ။ ခွဲစိတ်မှု အောင်မြင်ပါသည်။ ဝက်ရူးပြန် ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားသည်။ သို့သော် မမျှော်လင့်သည့် ပူးတွဲ ဆိုးကျိုးကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာသည်။ အိတ်ချ်အမ် သည် မှတ်ဉာဏ်အသစ် မရနိုင်တော့သော လူ တစ်ယောက် ဖြစ်သွားရှာတော့ သည်။ သည် ရောဂါကို ဆေးပညာ ဝေါဟာရအရ ညေအနုမသိမဇိန ဂေဠုနူင ဟုခေါ်သည်။ ဦးနှောက်ရှိ မြင်းခွာပုံ အစိတ်အပိုင်းမှာ မှတ်ဉာဏ် အသစ်များ ဖွဲ့စည်းဖို့ ဖြစ်၏ ။ ခွဲစိတ်မှု အတွင်း ယင်းကို ထိခိုက်သွားသည်။

ခွဲစိတ်မှု ကြောင့် အိတ်ချ်အမ်၏ ဘဝသည် လုံးဝပြောင်းလဲသွားလေ တော့သည်။ အတိတ် ကတော့ သူ့ခေါင်းထဲတွင် ရှိနေသည်။ သို့သော် အသေပိတ်ထားပုံမျိုး။ သူသည် အဆုံးမရှိသည့် ပစ္စုပ္ပန်တွင် အသက်ရှည်နေသူ ဖြစ်သွားပြီ။ တစ်စုံ တစ်ယောက် ၏ မျက်နှာကို ခဏသာ မှတ်မိပြီး ချက်ချင်း မေ့သွားတော့သည်။ သူ့အမေဆုံးသည့်အကြောင်းကို ကြားယောင်မြင်ယောင် ပြီး ငိုသည်။ ဆရာဝန်ဆီ မနက်တိုင်းသွားသည်။ တစ်ခါတွင် ညစာကို အဝအပြစားပြီးလို့မှ မကြာခင် နောက်တစ်ခါ ထပ်စားသည်။ သူ ဗိုက် အပြည့်စားထားသည်ကို သူဦးနှောက်တွင် မပေါ်တော့ပေ။

ပင်ဆီလ်ဗေးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာပါရဂူ ပေါလ်ရီစင်နှင့် သုတေသနအဖွဲ့က အစားအသောက်နှင့် မှတ်ဉာဏ် မည် သို့ ဆက်နွှယ်သည်။ မည် မျှ အရေးကြီးသည်ကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ အမေလွန် ရောဂါ ရှင် နှစ် ဦးနှင့် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ အိပ်ချ်အမ်လိုပင် ဦးနှောက်တွင် မှတ်ဉာဏ်အသစ် မထင်ဟတ် တော့ကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။

သူတို့နှစ် ယောက် ရှေ့တွင် စားစရာချပေးပြီး သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှု ကို ဆရာဝန်ကြီးက 'စိတ်ပညာသိပ္ပံဌာန'တွင် ဤသို့ ပြန်ရေး သည်။

"လူနာနှစ် ယောက် ကိုသုံးကြိမ်စမ်းသပ်သည်၊ ပထမနေ့ နေ့လယ်စာကျွေးပြီး ၁၀ မိနစ်နှင့် မိနစ် ၃၀ အတွင်း :

ဒုတိယအကြိမ် ထပ်ကျွေးသည်။ တတိယအကြိမ်ကို လည်း အလားတူ ၁၀ မိနစ်နှင့် မိနစ် ၃၀ ခြားပြီး ကျွေးသည်။ ထပ်ကျွေးတိုင်းလည်းထပ်စားကြသည်။

သူတို့ ဆာသည်။ မဆာသည်ကို သိဖို့ မှတ်ပါဏ်သည် အဓိက ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ သည်အဖြေကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်သည့် အခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဗိုက်ပြည့်သည် မပြည့်သည်ကို ဦးနှောက်သို့ သတင်း ပို့သည့်အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ နောက် တစ်မျိုး ကောက်ချက်ဆွဲလို့ ရသေးသည်။ ကျွန်တော် တို့၏ ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်မှပို့သည့်သတင်းကို လက်ခံရာတွင် ညံ့ဖျင်းနေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင် သည်။

ကျွန်တော် တို့သည် အရန်သင့်အစားအစာများ ကြိုက်ရာယူ စားသောက်ဆိုင်များ တွင် နေ့စဉ်ထိုင်နေကြရသည်။ အိုကီနာဝါ အဘိုးအဘွား များ လိုထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း စားသောက်ဖို့ အခြေအနေ မပေးတော့ပေ။ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ဗိုက်ပြည့်ပြီး ထမင်းပွဲမှထဖို့ ဘယ်သူမျှ မကြိုး စားကြပေ။ အိုကီနာဝါကျွန်းသူကျွန်းသားများ လို မဟုတ်မူဘဲ ကယ်လိုရီတွေ ကို ကြောက် စရာကောင်းလောက်အောင် စားသုံးနေကြသည်။

အစားအသောက်တွင် နံနက်စာသည် အရေး ကြီးဆုံး ဖြစ်ကြောင်း ကြားဖူးကြပါလိမ့်မည် ။ နံနက်စာကို ကောင်းကောင်းစားလျှင် အာဟာရအကျိုး ကို အပုံကြီး ပိုပြီး ခံစားရပါလိမ့်မည် ။

ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် နေ့တိုင်းကျင့်သုံးနေသည့် စားသုံးပုံစနစ်ကို ပြောပြပါမည် ။ တစ်နေ့တာအစားအစာတွင် ကယ်လိုရီ လျော့ဖို့အတွက် နံနက်စာကို အများကြီးစားလိုက်သည်။ သုတေသနလုပ်ပြီး အဖြေထုတ်ထား သည့်အတိုင်း ပြောရလျှင် မနက်ပိုင်းတွင် ကယ်လိုရီအများ အပြား စားလိုက် ခြင်းဖြင့် ထိုနေ့အတွက် နောက်စားသည့် ကယ်လိုရီများ လျော့ချပြီးသား ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အစောပိုင်းတွင် ကယ်လိုရီများများ စားထားလျှင် အာသာလည်းပြေ၊ အာဟာရလည်း ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းစားသည့် အစားအစာများ ထက် ပိုပြီး အာဟာရပြည့်ပါသည်။

အမေရိကန်အများစုကမူ တစ်နေ့ကုန် ကယ်လိုရီတွေ စားနေကြ သည်။

အဆာပြေဆိုင်များ ထိုင်ပြီး အပန်းဖြေသည့်အလေ့သည် ဘယ်ခေတ် ကမ္ဘာနှင့် မတူအောင် အမေရိကန်တွင် ထွန်းကားလျက် ရှိသည်။ သူတို့လျှာရင်းမြက်နေသည့် 'အဆာပြေ'များ တွင် ကယ်လိုရီတွေ ပိုများ သည်။ သူတို့တွင် အစားအစာရောင် :သည့်စက်များ မှ အစာများ ကို အလွယ်တကူ ဝယ်စားသည့်အကျင့်ပါနေပြီ။ အိမ်မှ အသီးအနှံကလေးများ ယူလာပြီး အလုပ်ထဲမှာ သိမ်းထားကာ ဆာလျှင်စားဖို့ ဘယ်သူမျှ သတိမရကြတော့ပြီ။ သည်နည်းက အဆာလည်းပြေ၊ အာဟာရလည်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် သည်လိုလုပ်သူ အမေရိကန်တွင် သိပ်ရှားသွားပြီ။



အရေးကြီးသော အချက်များ

ယနေ့ခေတ်တွင် ကယ်လိုရီလျော့ချရန် လုပ်နေကြပြီ ဖြစ်သော် လည်း

အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း အရေးကြီးသော အချက်များ ကို လိုက်နာရန်အတွက်မူ အားနည်းလွန်းနေသေးသည်။ ၂၀၀၄ ခုနှစ် စစ်တမ်း များ အရ -

- ကျွန်တော်တို့ လူဦးရေတစ်ဝက် စားနေသည့် အာဟာရထဲတွင် အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ သို့မဟုတ် ကယ်လ်စီ ယမ်များ ချို့တဲ့နေသည်။

- သုံးပုံနှစ် ပုံက မဂ္ဂနီဆီယမ်ချို့တဲ့နေသည်။

- ဆယ်ပုံကိုးပုံက ဗီတာမင်အီးဓာတ် ချို့တဲ့နေသည်။

သည်လို ချို့တဲ့နေသည့် အရာအားလုံးသည် ကုန်စုံဆိုင်တွင်

အလွယ်တကူရနိုင်သည့် အစားအစာများ တွင် ပါဝင်ပြီးသား ဖြစ်သည်။ သည် ဓာတ် တစ်မျိုးမျိုး ချို့တဲ့လျှင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်လာနိုင်သည်။



ဗီတာမင်စီ

လူသိအများ ဆုံး ဗီတာမင်စီကစပြီး ကျွန်တော် တို့ ဆွေးနွေးကြပါ မည် ။

ဗီတာမင်စီနှင့် အာဟာရဓာတ်သည် ကျွန်တော် တို့ နေ့စဉ် စားသုံးနေ သည့် အစားအစာထဲတွင် ပါသည်။ သောက်သုံးနေသည့် အရည်အထဲတွင် ဗီတာမင်စီပါသည်ချည်း ဖြစ်၏ ။ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသော အမေရိကန်တို့တွင် ဗီတာမင်စီ အပြည့်အဝ မရကြဟုဆိုလျှင် ယုံဖို့အတော် ခက်လိမ့်မည် ။

သစ်သီးဖျော်ရည်သောက်မှ ဗီတာမင်စီအပြည့်အဝရသည် မဟုတ် ပါ။ လိမ္မော် သီး၊ သံပရာ၊ ကျွဲကောအုပ်စုဝင် အသီးများ ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မုန့်ညင်းထုတ်၊ စတော် ဘယ်ရီ၊ မုန့်ညင်းဖူး၊ ဖရဲသီးအငယ်စားတို့မှာ ဗီတာမင်စီ အများ ကြီးပါသည့် သီးနှံများ ဖြစ်ပါသည်။ ဗီတာမင်စီသည် ကိုလာဂျင် (ဃသူဂါနည)ထုတ်ဖို့ လိုအပ်သော ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ကိုလာဂျင်သည် အရေပြားနှင့် အရိုးကို ကပ်ထားသည့် ကော်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အရိုးများ ကို တွဲ ဆက် ထား သော ကြွက်သား၊ အရိုးနှင့် တွဲ နေသော အရွတ်၊ ပြီးတော့ သွေးကြော များ ကိုလည်း ကပ်ထားနိုင်စွမ်းသည့် ကော်မျိုး ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်စီသည် ဆဲလ်များ ရှိ မိုက်တိုခွန်းဒရီးယားခေါ် စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံသို့ အဆီ ဓာတ်ကို ပို့ပေးသော မော်လီကျူး များ ကို ထုတ်လုပ်ရာတွင် အဓာတ်လည်း ဖြစ်သည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဗီတာမင် စီဓာတ်ကို ပျက်စီးစေပါသည်။ သို့သော် ချက်ပြုတ်စားမှလည်း အစာကြေ လွယ်ကြောင်း သတိပြု ရပါမည် ။ ဥပမာ-ခရမ်းချဉ်သီး။ ချက်ပြီးသား ခရမ်း ချဉ်သီးစားလျှင် သွေးကြောထဲသို့ အမြန်ရောက်နိုင်သည်။ လတ်ဆတ်သည့် အစားအစာများ သည် အာဟာရဓာတ်ကို ပို၍ အားပေးသည်။ သို့သော် အအေးခံအသီးအနှံများ က အာဟာရတန်ဖိုး ပိုရှိနိုင်သည်။

အကြောင်းမှာ မှည့်သည့်အခါ ချက်ချင်း နူး၍ ချက်ချင်း အအေးခံသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။ စည်သွတ်ဘူးထဲထည့်လျှင်တော့ တစ်မျိုး ဖြစ်သွားသည်။ အသီးအနှံများ ကို စည်သွတ်ဖို့အတွက် အပူပေးရသည်။ ဤတွင် အာဟာရဓာတ်များ ပျက်စီး သွား၏ ။ စည်သွတ်သီးနှံများ ကို ဆားရည်၊ အချိုရည်စိမ်ခြင်းမှာ လည်း ဗီတာ မင်ဓာတ် ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းပင်။ ဗီတာမင်စီချို့ငဲ့ခြင်းသည် ရေရှည်တွင် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ရောဂါ ဆိုးများ ကို ရရှိစေပါသည်။ ဥပမာ-သွေးအား နည်းခြင်း၊ သွားဖုံးမှ သွေးထွက်လွန်ခြင်း စသည့် ရောဂါ များ ။ လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံမစားရသည့် သင်္ဘောသားများ သည် ရောဂါ များ ရတတ်ကြသည်။

ရှောက်၊ သံပရာမျိုးရင်းသီးနှံများ မစားရသဖြင့် သည်လို ရောဂါ ရလာနိုင်ကြောင်း ပထမဆုံးသတိပြုမိသူမှာ စကော့တလန်ရေတပ်ဆရာဝန် ဂျိမ်းစ်လိုင်း ဖြစ်သည်။ သူက၊ ဩဌာဏမပ သင်္ဘောပေါ်တွင် ၁၄၉၇ ခုနှစ် က လိုက်ပါသွားရင်း လေ့လာသိရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်ကိစ္စနှင့် ပတ် သက်၍ ဆေးပညာလောကတွင် ပထမဆုံး ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာလိုင်းက ဗီတာမင်စီချို့တဲ့ ရောဂါ စွဲကပ်နေသူ ၁၂ ယောက် ကို နှစ်ယောက် တစ်တွဲ စီ ခြောက်တွဲ ခွဲထားသည်။ တစ်တွဲ စီကို ပုံမှန်အစားအစာအပြင် ကုသမှု နှင့် ဖြည့်စွက်အာဟာရများ ကျွေးသည်။ ဖြည့်စွက်အစားအစာများ တွင် ရှာလကာရည်၊ ဆာလ်ဖျူရစ်အက်ဆစ် (နားဝင် ချိုစေရန် လငအမငသူ အရည်ဟု အမည် တပ်ပြီးကျွေးသည်)၊ ပြီးတော့ ကြက်သွန် ဖြူ၊ မုန့်ညင်းနှင့် သင်္ဘောသီး၊ ဒန်သလွန်သီးစသည်တို့အပြင် လိမ္မော်သီး နှစ်လုံးနှင့် သံပရာသီးတစ်လုံး နေ့တိုင်းကျွေးသည်။

အသီးစားသူတွေ က အချိန်တိုအတွင်း : သိသိသာသာ ကျန်းမာလာ သည်။ စိတ်မကောင်းစရာအ ဖြစ်က ဒေါက်တာလိုင်း၏ အယူအဆကို လူတိုင်း က လက်မခံကြခြင်း ဖြစ်၏ ။ ဘုရင့်ရေတပ်မတော် ကလည်း ရေတပ်သားများ ကို ၁၇၉၅ ခုနှစ် အထိ အသီးအနှံရာရှင်များ မထောက်ပံ့နိုင်ခဲ့ပေ။ နောင်တွင် ဘုရင့်ရေတပ်မတော် သားများ သံပရာသီးရာရှင် ပုံမှန်ရလာသော အခါ သူတို့ ကို 'သံပရာသီး'ဟု ပြောင်ခေါ်ခဲ့ကြဖူးသည်။

ယခုတော့ ဗီတာမင်စီ ချို့တဲ့ ရောဂါ စကားပီ(ခကမလပ) ကို သံပရာရည်နေ့စဉ် တစ်ဖွန်းသောက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော် တို့အားလုံး သိခဲ့ပြီ။

ဗီတာမင်စီသည် အင်တီအောက်ဆီဒင့်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ နှလုံး ရောဂါ ၊ ကင်ဆာ ရောဂါ နှင့် လေသင်တုန်း ရောဂါ တို့ အန္တရာယ်ကို လျှော့ကျစေနိုင်သည်ဟု သုတေသီတို့က ဆိုကြသည်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် လိမ္မော်ရည် ရှစ်အောင်စ သောက်ခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်စီလိုအပ်ချက်ကို ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ သည်လောက်လွယ်သည့် သက်စောင့်ဗီတာမင်ကို လူဦးရေတစ်ဝက်လောက် က မစား ဖြစ်ကြပါ။



ဗီတာမင်အေ

ဗီတာမင်အေဓာတ်နှင့် အမြင်အာရုံ ဆက်နွှယ်မှု ရှိသည်။ စီးပွားရေး ပွံ့ဖြိုး ပြီး နိုင်ငံများ မှာ ပင် ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့မှု ကြောင့် မျက်စိကွယ်သူများ ရှိသည်။ ကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီ၊ ဟင်းနုနယ်၊ အရွက်တွန့်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ဆောင်း တွင် သစ်သီးရေအားလုံး ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက် ပါဝင်ကြသည်။ ဗီတာမင်အေမှာ ရောဂါ ပြီးခြင်းစံနှုန်းအတွက်လည်း လိုအပ်သည့် သက်စောင့် ဓာတ် ဖြစ်သည်။

ဗီတာမင်အေသည် မျက်ကြည်လွှာအားနည်းခြင်းအတွက်လည်း အားကိုးရသည်။ အမေရိကန်တွင် ၅၅ နှစ် အထက်အရွယ်တွေ ခံစားနေရ သည့် အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းပြီး လုံးဝမျက်စိကွယ်သွားမည့် အန္တရာယ်မှလည်း လျော့ပါးစေနိုင်သည်။ အနေတော် အရွယ် ကန်စွန်းဥတစ်လုံး၊ သို့မဟုတ် မုန်လာဥနီပြုတ်ရည်တစ်ခွက်၊ သို့မဟုတ် ဟင်းနုနယ်ပြုတ်ရည်တစ်ခွက် နေ့စဉ်စားသောက်လျှင် တစ်နေ့တာအတွက် ဗီတာမင်အေလိုအပ်မှု နှင့် အနီး စပ်ဆုံး ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။



ဗီတာမင်အီး:

ဗီတာမင်အီးသည်လည်း အင်တီအောက်ဆီဒင့်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါ ပြီးခြင်းနှင့် အခြား အကျိုးကျေးဇူးများ ကိုလည်း ဗီတာမင်အီးက ဖြည့် ဆည်းပေးလေသည်။ အခွံမာသစ်သီးများ ဖြစ်သော ဗာဒံစေ့၊ မြေပဲ၊ နေကြာ စေ့တို့တွင် ဗီတာမင်အီး အပြည့်အဝ ပါဝင်သည်။ ထောပတ်သီးနှင့် နေကြာ ဆီတို့တွင် လည်း ဗီတာမင်အီးပါဝင်သည်။ သံလွင်ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ၊ ပဲပုတ်ဆီ တို့တွင် လည်း ဗီတာမင်အီး အနည်းငယ်ပါဝင်သည်။ ဆဲလ်အမြွှေးများ ကို ဖရီးရယ်ဒီကယ်လ်တွေ တိုက်ခိုက်ခြင်းမှ ဗီတာမင်အီးက ကာကွယ်ပေးသည်။ ဖရီးရယ်ဒီကယ်များ သည် ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များ တွင် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်တိုးမှု ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဆဲလ်များ ကို ဖျက်ဆီးသည်။

မျက်လုံးထဲမှ မှန်ဘီလူးရှိ ပရိုတိန်းများ ဓာတ်တိုးလျှင် တိမ် ဖြစ်သည်။ ယင်းကို အင်တီအောက်ဆီဒင့်တစ်မျိုး ဖြစ်သော ဗီတာမင်အီးနှင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

ဗီတာမင်အီး အလွန်အမင်း ချို့တဲ့လျှင် မျက်ကြည်လွှာပျက်စီးစေရုံ မက ကြွက်သားများ ကိုလည်း အားနည်းစေသည်။ သုတေသီအများ စုက ဗီတာမင်အီးသည် (ကျားမ မရွေး) နှလုံး ရောဂါ အတွက် အားကိုးရသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အချို့ကမူ သည်လောက်မဟုတ်ဟု ငြင်းချက်ထုတ်ကြ၏ ။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား ၁၂၀၀၀၀ ကို လေ့လာစမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ဗီတာမင်အီး အများ ဆုံးပါသည့် အစားအစာများ ကို စားသုံးသူများ တွင် 'ပါကင်ဆန်' ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေမရှိသလောက် နည်း ကြောင်း တွေ့ရှိကြသည်။

နံနက်စာထဲတွင် ပါသည့် အသီးအနှံများ သည် လိုအပ်သည့် ဗီတာ မင်အီး အလုံအလောက် ပါပြီးသား ဖြစ်သည်။ (သည်လိုအစားအစာထဲတွင် ပါသည့် ဗီတာမင်သည် ဖြည့်စွက်ဗီတာမင်ဆေးပြားများ ထက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပို၍ မြန်မြန် ပျော်ဝင်စေသည်)

နေ့စဉ် ဗာဒံစေ့ နှစ် အောင်စစားလျှင် လုံလောက်သည့် ဗီတာမင် အီး ရပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။ တစ်ခုတော့ သတိထားရပါမည် ။ အခွံမာသစ်သီး များ သည် ကယ်လိုရီအမြင့်စားတွေ ချည်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဗာဒံစေ့ တစ် အောင်စတွင် ကယ်လိုရီ ၁၆၀ ရှိသည်။



ဗီတာမင်ဒီ

ဗီတာမင်ဒီသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မှ ကယ်လ်စီယမ်ကို ထိန်းထား သည့် သက်စောင့်ဓာတ် ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် အာရုံကြောများ ၏ အလုပ် အတွက် အလွန်အရေး ပါသည်။ လူအများ စုသည် နေ့စဉ်ရနေသည့် ဗီတာမင်ဒီ ပမာဏထက် ခြောက်ဆလိုအပ်သည်။

ကျွန်တော် တို့သည် နေရောင် ခြည်တွင် ပါသည့် ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည် ဘီ (အမလေင သူနအ ၆၂၅၂ ဗီတာမင်ဒီအချို့ ရရှိသည်။ နွားနို့စစ်စစ် မှလည်း ဗီတာမင်ဒီ ရရှိနိုင်သည်။

အာဖရိကနွယ်ဖွား အမေရိကန်နိုင်ငံသားများ နှင့် ကျွန်တော် တို့လို အသားမည် ၊သူတွေ အတွက်တော့ ဗီတာမင်စီထက် 'ဒီ' ချို့တဲ့တတ်ကြသည်။ ကျွန်တော် တို့တတွေ အသက်ကြီးလာလျှင် အရေပြားထဲမှ ဓာတုပစ္စည်းများ က ဗီတာမင်ဒီထုတ်လုပ်မှု ကျဆင်းလာတတ်သည်။ အသက်ကြီးလာလျှင် အများ စုက အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်မှာ စိုးရိမ်ပြီး အရိပ်ထဲမှာ အနေများ တတ်ကြသည်။ သည်အခါ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဗီတာမင်ဒီ အရနည်းလာသည်။ သည်အ ဖြစ် မျိုးနှင့် ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ကြုံရလျှင် နေရောင် အောက်မှာ ကြာကြာနေဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင်ဒီ ဆေးပြားများ စားဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါသည်။



အမျှင်ဓာတ်

အမျှင်ဓာတ်ပါသည့် အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အားကိုးရ၏။ သွေးထဲတွင် သကြားဓာတ် မများ အောင် ထိန်းပေး၏။ သို့သော် အမျှင်ဓာတ်သည် အစာချေဖျက်ဖို့ ခက်သည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့စားသုံးနေသည့် အာဟာရထဲတွင် လိုအပ်သည့် အမျှင်ဓာတ် တစ်ဝက်ကျော်ကျော်သာပါသည်။

ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲပင်အမျိုးမျိုးတွင် အမျှင်ဓာတ် အများပါဝင်သည်။ ယင်းတို့တွင် ပါဝင်သည့် အမျှင်ဓာတ်သည် အူသေး အူသိမ်တို့မှ အူမကြီး၏ အဆုံးပိုင်းသို့ တိုင်အောင် တောက်လျှောက် စီးဝင် သွားသည်။ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ ပဲသီးအမျိုးမျိုးနှင့် ဂျုံကြမ်းပါဝင်သည့် အစား အစာများ စားခြင်းဖြင့် ကိုလက်စထရော ကျဆင်းစေကြောင်းကို သုတေသန အမျိုးမျိုးလုပ်၍ တွေ့ရှိခဲ့ပြီးပြီ။ အမျှင်ဓာတ်ပါသည့် အစားအစာများ သည် နှလုံး ရောဂါ နှင့် ဆီးချို ရောဂါ အန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေပါသည်။ သို့သော် အစောပိုင်းက လက်ခံထားသလို အူမကြီးကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိကြောင်း တွေ့ရှိကြရသည်။ ကျွန်တော် တို့သည် အမျှင်ဓာတ်နည်းသည့် ပေါင်မုန့်ဖြူ၊ ထမင်း နှင့် အာလူးကြော်အစား ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ ဆန်လုံးညို၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကို စားဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

အသီးအနှံများ အကြောင်း ပြောလက်စနှင့် သဘာဝ အသီးအနှံက ပြုပြင်ပြီးသားတို့ထက် ပိုအာဟာရ ဖြစ်ကြောင်း ဆက်ချင်ပါသည်။ ပြုပြင်လိုက် ခြင်းသည် အာဟာရ ဖြစ်သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းများ ကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ဂျုံစေ့တွင် အလွှာသုံးလွှာ ခြုံထား၏။ အပေါ်ဆုံးအလွှာသည် အမျှင် ဓာတ် အများ ဆုံး ဖြစ်၏။ အလယ်လွှာသည် ကစီဓာတ် ဖြစ်ပြီး ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် အများ ဆုံး ဖြစ်၏။ အောက်ဆုံးအလွှာတွင် ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ပါရှိသည်။

လူ့ကို ကြိတ်လိုက်လျှင် ယင်းသုံးလွှာစလုံး ပါသွားပြီး အာဟာရ ဓာတ်အနည်းဆုံး အပိုင်းသာ ကျန်တော့၏ ။ ကြိတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဖိုး တန် အာဟာရဓာတ်များ ပါသွားပြီး ကျန်းမာရေး နှင့် မညီညွတ်သည့် ပစ္စည်း များ ရောတွယ်ကပ်ငြိနေတော့သည်။



ပိုတက်ဆီယမ်

ကျွန်တော် တို့အတွက် လိုအပ်သည့် သတ္တုဓာတ်များ အကြောင်း ကို စဉ်းစားကြပါဦးစို့။ ပိုတက်ဆီယမ်ကစပြီး ကျွန်တော် ဆွေးနွေးပါမည် ။ အသီးအနှံများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တွင် ပိုတက်ဆီယမ်ပါရှိသည်။ ပိုတက်ဆီယမ် အများ ဆုံးပါသည့် အသီးများ မှာ ဆီးသီးခြောက်(ဆီးဖျော်ရည်) ဖြစ်သည်။ ပြီးတော့ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီး (လိမ္မော်ရည်)၊ ခရမ်းချဉ် သီး (ခရမ်းချဉ်ရည်)နှင့် စပျစ်သီးခြောက်များ ဖြစ်သည်။

မကျက်တကျက် ဖုတ်ထားသည့် အာလူး(အခွံနှင့်)ကမူ အထက်ပါ တို့ထက် ပိုတက်ဆီယမ် ပိုများ သည်။ ပိုတက်ဆီယမ်သတ္တုဓာတ် ကြယ်ဝ သည့် အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မှာ ပဲသီးအမျိုးမျိုး၊ မုန်လာထုပ်၊ ဝက် သစ်ချသီးနှင့် ဟင်းနုနွယ်တို့ ဖြစ်သည်။

ပိုတက်ဆီယမ်သည် ဆိုဒီယမ်နှင့် အတူ ဆဲလ်သွေးကြောကို ဖြတ် သန်းပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်ုဓာတ်ပြုရာတွင် ပါဝင်သည်။ သူ့တာဝန်မှာ သည် နေရာတွင် အရေး မကြီးသလိုနှင့် နှလုံး၏ အလုပ်များ ဖြစ်သည့် နာဗ်ကြော တွန်းအားနှင့် ကြွက်သားအချဲ့အချဲ့ အတိုးအဆုတ် လုပ်ခြင်းများ တွင် သူက အဓိက ဖြစ်သည်။

မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် ပိုတက်ဆီယမ်များ စီးထွက်သွားကြသည်။ ထိုအခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း များ ဖြစ်တတ်သည်။



ကယ်လီစီယမ်

ကယ်လီစီယမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် နေရာတကာ ပါရ သည့် သတ္တုဓာတ် ဖြစ်သည်။ သူ့ကို အရိုးနှင့် သွားတွင် အများ ဆုံး တွေ့ရ သည်။ သွေးနှင့် ပတ်သက်၍ လည်း သူက အဓိကဇာတ်ဆောင် ဖြစ်သည်။ ဆဲလ်များ ၏ ပတ်ပတ်လည်မှ အရည်ထဲတွင် သူပါသည်။ နာဗ်ကြော၏ တွန်းအားတွင် သူပါသည်။ ကြွက်သားများ ၏ အလုပ်တွင် သူပါသည်။ ဟော်မုန်း ထုတ်လုပ်မှု တွင် သူပါသည်။ သွေးကြောပိတ်ခြင်းမှာ လည်း သူနှင့် ပတ်သက်သည်။ သွေးပြန်ကြောများ အဖေ့ အဖိ ကိစ္စတွင် လည်း သူပါသည်။

ကယ်လီစီယမ်သည် အလွန်အရေး ကြီးသဖြင့် သူ့ကို ခန္ဓာကိုယ်က အရိုးမှ ဆွဲထုတ်ပြီး သွေးထဲတွင် ကယ်လီစီယမ်ပါဝင်နှုန်းကို အမြဲချိန်ပေးရသည်။

ကယ်လီစီယမ် နည်းသည့်အစားအစာများ ကို နှစ် ရည်လများ စားနေသူများ အရိုး ရောဂါ ရသည်မှာ အံ့သြစရာမဟုတ်ပါပေ။ သူတို့သည် သာမန်လူများ ထက် အရိုးပျက်စီးလွယ်ကြသည်။ နောက်ဆုံး အရိုးပွ ရောဂါ ရလာကြသည်။ အရိုးပွ ရောဂါ ရပြီဆိုလျှင် အရိုး၏ အင်အားများ ဆုတ်ယုတ် လာတော့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အရိုးကျိုးမည့် အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရတော့ ၏ ။ အရိုးပွ ရောဂါ ရပြီဟော့ဆိုလျှင် ရေရှည်ကျန်းမာရေး ကိုပါ ထိခိုက်လာတော့ သည်။ အရိုးပွသမားများ တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးပြီဆိုလျှင် သုံးပုံတစ်ပုံလောက်က နာတာရှည်ဆေးရုံတက်ကြရသည်။ ယင်းတို့အနက်မှ ငါးယောက် လျှင် တစ် ယောက် က တစ်နှစ် အတွင်း အသက်ဆုံးကြသည်။

ကယ်လီစီယမ်ရနိုင်သည့် အစားအစာများ မှာ သိသာပါသည်။ နို့၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲတို့ ဖြစ်ပါသည်။ တို့ဟူး၊ ဆာလ်မွန်ငါး၊ တရုတ်ဂေါ်ဖီထုပ် နှင့် အရည်ရွမ်းသော ရိုးတံရှိသည့် စားပင်များ မှာ ကယ်လီစီယမ် ထင်ထင် ရှားရှား ပါသည့် စားသောက်ဖွယ်ရာများ

ဖြစ်သည်။



သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်ဘီအမျိုးမျိုး

သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက် စိုးရိမ်စရာအကောင်းဆုံး နောက် ရောဂါ တစ်မျိုးမှာ သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်တွင် လူအို ရှစ်ယောက် တွင် တစ်ယောက် က သွေးအားနည်း ရောဂါ ရှင် ဖြစ်နေပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် စုစုပေါင်း ၃ ဒသမ ၄ သန်းသော လူကြီးများ မှာ သည် ရောဂါ ရနေကြသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ သူတို့၏ သွေးဆဲလ်များ ထဲတွင် သွေးနီဆဲလ် သို့ မဟုတ် ဟေမိုဂလိုဘင် အလုံအလောက်မရှိတော့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် ဆေးခန်းကို လူကြီးလူနာတွေ အများ ကြီး ရောက် ရောက်လာတတ်ကြသည်။ နေရထိုင်ရတာ မအီမသာ ဖြစ်နေကြောင်း ပြော တတ်ကြသည်။ နံးနေပြီး သက်လုံမကောင်းကြောင်း ပြောတတ်ကြသည်။ အများ စုမှာ သွေးအားနည်း ရောဂါ ဖြစ်နေကြကြောင်း တွေ့ ရှိရပါသည်။

ဟေမိုဂလိုဘင်က အဆုတ်ထဲမှအောက်ဆီဂျင်ကို အခြားတစ်သူ့ များ ဆီ ပို့ပေးပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ပြန်လည်သယ်ဆောင်ပေး သည်။ သွေးအားနည်းသူတို့သည် နှုတ်နှုတ် နံးနေတတ်သည်။ မူးရီ မူးဝေ ဖြစ်ကာ ဘာကိုမျှ စိတ်မဝင်စားနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ အလွယ် တကူ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေတတ်သည်။

သွေးအားနည်းခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ ကျဆင်းသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီ ၁၂ နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်တို့ မလုံလောက်တော့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့လူနာများ ကို ဓာတ်ဆားဖြင့် ကုပေးလိုက်လျှင် ပျောက်ကင်း သွားနိုင်သည်။ အချို့ ကတော့ ဗီတာမင်

အားဖြည့်ဆေးလုံးများ နှင့် အခြား ဆေးဝါးများ လိုအပ်သည်။

နောက်ဆုံးစမ်းသပ်မှု တစ်ခု အဆိုအရ သွေးအားနည်း ရောဂါ ရှင် တစ်ဦးသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ ဖြစ်ဖို့ နှစ် ဆတိုးလာပြီး မိမိဘာသာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ဖို့လည်း ခက်ခဲလာ၏ ။

အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို လေ့လာသည့် 'အမျိုးသားဇရာလေ့လာရေး ဌာန'က အသက် ၇၁ နှစ် အထက် လူကြီး ၁၁၄၆ ယောက် ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအရည်အချင်းများ ကိုလေ့လာဖို့ လေးနှစ် တာမျှသုတေသနလုပ်ခဲ့သည်။

မတ်တတ်ရပ်နေစဉ်နှင့် ကုလားထိုင်မှအထတွင် ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်မှု စသည် တို့ကို လေ့လာခြင်း ဖြစ်၏ ။ သွေးထဲတွင် ပါရှိသည့် ဟေမိုဂလိုဘင်ပမာဏနှင့် ယှဉ်၍ အမှတ်ပေးပြီး လေ့လာခြင်းမျိုး။

သွေးအားနည်း ရောဂါ မရသေးသော် လည်း သံဓာတ် နည်းနေသူ တို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာယိုယွင်းရန် အန္တရာယ် တစ်ဆင့်ခွဲရှိနေဆဲပင်။ သူတို့လို လူမျိုးတွေ ကိုတော့ သံဓာတ်/ဆာလ်ဖိတ် ဆေးလုံးများ ပေးရသည်။



လျှော့စားပါ

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရလျှင် ပြည့်စုံသင့်တော် သော အစားအစာမျိုး စားဖို့မှာ ကျွန်တော် တို့ လူနေမှု စနစ်အရ အလွန်ခက်ခဲပါသည်။ လွန်ခဲ့သည့် တစ်လ နှစ် လအတွင်း : အရန်သင့် စားသောက်ဆိုင်သို့ သွားမစားသူ ရှာလို့ တွေ့ နိုင်ပါမည် လား။ သည်လိုဆိုင်မျိုးကို တစ်ခါတလေပဲ ရောက်သည်ထားပါ ဦး။ ကယ်လိုရီကို သတိထားပြီး မှာ စားဖို့ လိုပါသေးသည်။

ချိန်နှင့် ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်တစ်စိတ်မှာ သည် ဆိုပါစို့။ မက်ဒေါ်နယ်လ် ဆိုင်မှာ ဆိုလျှင် အာလူးကြော်နှင့် အချိုရည်က ပါလာစမြဲ။ ဒါဆို အဆီ ၄၅ ဂရမ်နှင့် ကယ်လိုရီ ၁၁၀၀ စားပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။ (နေ့စဉ် စားရမည့် ကယ်လိုရီ၏ ၇၈ ရာခိုင်နှုန်း)။ ကျွန်တော် က မက်ဒေါ်နယ်လ် ဆိုင်ကြီးများ ၏ စံချိန်ကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခြားအခြားသော ဆိုင်ကြီးများ ကလည်း မတိမ်းမယိမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကြော်တွေ ကို ရှောင်သင့်ပါသည်။ အချိုရည်သောက်မည့် အစား ရေကို သောက်ပါ။ ကယ်လိုရီတစ်ဝက် လျှော့ချပြီးသား၊ အဆီတစ်ဝက် လျှော့ပြီးသား ဖြစ် သွားပါလိမ့်မည် ။

ပြောလျှင် ယုံနိုင်ကြမည် လား မသိပါ။ သောက်ရေသန့်ဘူး ထုတ် လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီတွေ မှိုလိုပေါက်လာမှ ကျွန်တော် တို့ ရေအသောက် နည်းလာနေကြသည်။ အချို ရည်တွေ ကို ပို၍ ပို၍ ကြိုက်လာကြသော ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဒါမှတစ်ပါး အခြား ကျွန်တော် စဉ်းစား၍ မရပါ။ အသက် ရှင်ဖို့အတွက် ရေသည် လေလောက် အရေး ကြီးကြောင်း မပြောဘဲနှင့် သိသင့်ကြပါသည်။ ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မှ အပူချိန်ကို ထိန်းပေးသည့် အာဟာရဓာတ်များ ကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးသည့် ပစ္စည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အောက်ဆီဂျင်ကို ဖြန့်ပေးသည့်ယာဉ်လည်း ဖြစ်၏ ။ အရိုးအဆစ်များ ၊ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ အတွက် အမဲဆီလည်း ဖြစ်၏ ။ အဆိပ်အတောက်များ ကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးသည့် ကျန်းမာရေး လုပ်သားလည်း ဖြစ်ချေသေးသည်။

အဆီများ သည့် အစားအစာများ ကို လူတွေ ဘာကြောင့် ကြိုက် ကြခြင်းပါလဲ။ လွယ်လွယ်ကလေး ဖြေလိုရပါသည်။ ကျွန်တော် တို့ လျှာက အဆီဓာတ်ကို ခံတွင် :တွေ .သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူသားတို့ အမဲလိုက် ပြီး စားရသည့်ခေတ်ကတည်းက အဆီကို ကြို က်ခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ယခု တော့ ကျွန်တော် တို့၏ အစားအစာများ တွင် မပါလျှင် မပြီးတော့ပေ။ ရှောင် ဖို့ ခက်နေချေပြီ။

အစားအစာသည် လူ့ဘဝတွင် ပျော်စရာအကောင်းဆုံး အရာ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောခွဲစိတ်ဆရာဝန် တစ်ယောက် အနေ ဖြင့် ဦးနှောက်

အကျိတ်ဝေဒနာရှင်များ အား အနံ့ကို သိစေသည့် နာခံကြော နုနုကလေးများ
ပျက်စီးသွားနိုင်ကြောင်း၊ နှာခေါင်းကပိုသည့် သတင်း ဦးနှောက် ဆီသို့ မရောက်ဘဲ
ဖြစ်တတ်ကြောင်း အကျိတ်မထုတ်မီ ကျွန်တော် ရှင်းပြရ သည်။ အကျိတ်ကို ခွဲထုတ်ရာတွင်
ယင်းနာခံကြောကလေးများ အား မထိခိုက် အောင် ရှောင်ကွင်းရသည်။ လွယ်ကူသည့်အလုပ်
မဟုတ်ပေ။ ထိုအခါမျိုးတွင် လူနာတိုင်းလိုလို 'ဒါလေးများ ဆရာရယ်' ဟု
လွယ်လွယ်ဆိုတတ်ကြသည်။ နောင်အခါ အနံ့မရှိသည့် ကမ္ဘာကြီးထဲကို ရောက်သွားမှ သူတို့
စိတ်ပျက် လက်ပျက် ဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဘယ်အစားအစာမှ အရသာ မရှိတော့ပေ။
ဘာစားစား ပျော်စရာမကောင်းတော့ပေ။ ဘဝတွင် ဘယ်အရာ ဘယ်ဆုံးရှုံးမှု မျိုးနှင့် မှ
မနှိုင်းနိုင်သည့် ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်သွားပြီ။ အနံ့ ပျောက်သဖြင့် စားလို့ မမြိန်တော့သော အခါ
ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားသည်။ လောကကြီး ထဲမှ ရသများ ပျက်စီးသွားပြီထင်ကြောင်း
သည်တော့မှ ကျွန်တော် ကို သူတို့ ပြောပြတတ်ကြသည်။

အမျိုးသမီးငယ် တစ်ယောက် ကို ကျွန်တော် မှတ်မိနေသည်။ ဦးနှောက်ကို
ခွဲစိတ်နေရင်း သူ့အသက်ကို ကယ်ဖို့ မလွှဲမရှောင်သာတော့ဘဲ အနံ့အာရုံခံနာခံကြောကို
ကျွန်တော် ဖြတ်လိုက်ရသည်။ ပထမတော့ သူ့ ဆီက ဘာသတင်းမှ မကြားရ။ လပေါင်းများ စွာ
ကြာမှ ကျွန်တော် ဆေးခန်းကို သူပြန်ရောက်လာသည်။ ပေါင် ၃၀ ကျသွား၏ ။ မည် သို့ မည် ပုံ
အစား အသောက်တွေ ရွေးကြောင်း၊ အရသာခံဖို့အတွက် မဟုတ်ကြောင်း၊ နဂိုရေ
မပျက်ယွင်းစေချင်၍ ဖြစ်ကြောင်းများ ကျွန်တော် အား ပြောပြသည်။ ဂန္ဓာရုံ ပျက်စီးသွားသဖြင့်
ရသာရုံပျောက်ကွယ်သွားခြင်းပင်။ သူ့အလွန်ကြိုက်ခဲ့သည့် မုန့်တွေ ကို စားမရတော့။

မည် သို့ ဖြစ်စေ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျသွားသည်ကိုတော့ မချောက်
သဘောကျသည်။ သို့သော် ငယ်ချစ်ဟောင်း ဖြစ်သည့် အစား အစာများ က သူ့ကို
စွန့်ခွာသွားခဲ့လေပြီ။

ကျွန်တော် တို့ကျတော့ တစ်မျိုး၊ အရသာရှိသည့် ဟင်းပွဲရနံ့တို့က ကျွန်တော်
တို့အား အမြဲမြူဆွယ်နေသည်။ အများ အားဖြင့် အဆီဓာတ်ကံ သော ဟင်းပွဲများ ဖြစ်၏ ။

သည်တော့ ကျွန်တော် တို့တစ်တွေ သတိကြီးစွာ ထားကြရပါတော့ မည် ။

ဗိုက်ပြည့်နေပြီးမှ နောက်တစ်လုပ် ထပ်မြို့မချမိဖို့နှင့် ထပ်ကာထပ်ကာ စားလို့ အမေ့လွန်
ရောဂါ ရတတ်သည့်အ ဖြစ်ကို အမှတ်ရနေဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး ကတော့
အိုကီနာဝါကျွန်း၏ လက်သုံးစကားကို ဂါထာ ရွတ် သလို ရွတ်နေဖို့ပါပဲ။

"ဟာရာ ဟာချီဘူး"

"ဟာရာ ဟာချီဘူး"

နည်းနည်း စားပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေပါ

အိုကီနာဝါကျွန်းသူ ကျွန်းသားများ ကို အတုယူနေသည့် လူနည်းစု တစ်စု
ရှိပါသည်။ သူတို့က ကယ်လိုရီနည်းသည့် အစားအစာများ ကိုသာ စားသည်။ တန်ရုံစားသည်၊
အဝအပြမစား၊ သည်နည်းကို အာဟာရဓာတ် မလျော့အောင် လျှော့စားနည်းဟု ခေါ်သည်။
၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ဗိုက်ပြည့်သည်နှင့် ထမင်းပွဲမှ ထမည် ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး အတွက် အကျ
းရှိသည်တို့။ အကယ်၍ အများ ကြီး လျှော့စားလျှင် ဘာ ဖြစ်မည် လဲ။

အစားအသောက် ခြိုး ခြံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိပ္ပံသုတေသီတို့က ကြွက်များ
ဖြင့် စမ်းသပ်သည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းကြွက်များ ကို ကယ်လိုရီ လျှော့ကျွေး ကြည့်ရာ အသက် ၃၀
ရာခိုင်နှုန်း ပိုရှည်သည်ကို တွေ့ ကြရ၏ ။ တစ်ပြိုင် တည်းတွင် ဆီးချိုနှင့် ကင်ဆာလို ရောဂါ
များ ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုနည်းသွားသည် ကိုလည်း တွေ့ ကြရသည်။

သည်သတင်းကြောင့် အချို့လူတွေ ချက်ချင်း အစားလျှော့စားကြ သည်။
ဓာတ်ခွဲခန်းထဲက ကြွက်တွေ သည်နည်းဖြင့် အသက်ရှည်လျှင် အပြင်က လူတွေ လည်း
အသက်ပိုရှည်လိမ့်မည် ဟု သူတို့ တွက်ကြသည်။ ကယ်လိုရီလျှော့ချရေး ကိုသာ
အာရုံစိုက်လာကြသည်။ 'ကယ်လိုရီ လျှော့ ချပြီး အသက်ရှည်ရှည်နေ'ဟူသည့်ဆောင်ပုဒ်ကို
ရွတ်ဆိုကြသည်။ ကယ်လိုရီ လျှော့ချခြင်းဖြင့် အသက်ပိုရှည်သည်ကို ယနေ့ခေတ်သိပ္ပံ၏
စမ်းသပ်ပြီး သုတေသန လုပ်ငန်းတစ်ရပ်အ ဖြစ် သူတို့ ယုံယုံကြည်ကြည် လက်ခံထားကြပါ
ပြီ။

စိန်.လူးဝစ်ရှိ ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံသုတေသီတို့က ကယ် လိုရီလျှော့ချရေး

နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဆက်လက် လေ့လာကြသည်။ သူတို့ ထင်သည့်အတိုင်းပင်။
ကယ်လိုရီလျှော့စားသူများ တွင် ပိန်လိုပြီး သွေးပေါင် ကျနေသည်ကို တွေ့ ရသည်။
ကိုလက်စထရော(အကောင်း) ပိုများ ပြီး ကိုလက်စထရော (အဆိုး) ပိုနည်းနေသည်ကို တွေ့
ကြရ၏ ။ ယောင်ယမ်းခြင်း ရောဂါ လည်း အမေရိကန်အများ စုထက် ပိုနည်းသည်ကိုလည်း
တွေ့ ကြရ၏ ။

ထို့ကြောင့် ကယ်လိုရီ လျှော့စားခြင်းသည် ဆီးချို၊ နှလုံး ရောဂါ နှင့်
လေဖြတ်ခြင်းတို့၏ အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေသည်ဟု ယုံကြည် လက်ခံ လာကြခြင်း
ဖြစ်သည်။

၂၀၀၆ ခုနှစ် တွင် အမျိုးသားဇရာလေ့လာရေး ဌာန၏ ခြောက်လ ကြာ
လေ့လာစမ်းသပ်မှု တစ်ခု အဆုံးသတ်သွားသည်။ အတန် အဝလွန်နေ သော်လည်း
ကျန်းမာသည့် အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသား ၄၈ ယောက် ကို အုပ်စု လေးစုခွဲလိုက်သည်။
ပထမအုပ်စုကို ကယ်လိုရီ လေးပုံတစ်ပုံ ဖြတ် ချလိုက်၏ ။ ဒုတိယအုပ်စုကို ၁၂ ဒသမ ၅
ရာခိုင်နှုန်းဖြတ်ချပြီး လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၂ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းတိုးလုပ်ခိုင်းသည်။
တတိယအုပ်စုကို တစ်နေ့ ၈၉၀ ကယ်လိုရီပါသည့် အရည်သာတိုက်ပြီး သုံးလတိတိ အာဟာရ
လျှော့ ထားသည်။ သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ကျသည်အထိ
လျှော့ကျွေးထားသည်။ စတုတ္ထအုပ်စုကိုကား ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းရုံသာ
ထိန်းထားခိုင်းသည်။ ကျန်းမာရေး အရ သင့်တော် သည့် အဆီ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း သာ
လျှော့ထားသော အစားအစာကို ကျွေးထားသည်။

အရည်မတိုက်သည့် ပထမနှင့် ဒုတိယ အုပ်စုနှစ် စုမှာ အဆီမှ ရ သည့် ကယ်လိုရီ
၃၀ ရာခိုင်နှုန်း နည်းပြီး စားရသူများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူတို့ စားရသည့် အသီးများ နှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ က ပထမတန်းစား များ ဖြစ်သည်။

ထွက်လာသည့်အဖြေမှာ မယုံချင်နိုင်စရာ ဖြစ်၏ ။ ကယ်လိုရီ လျှော့
စားရသည့်အုပ်စုက ပျမ်းမျှတစ်ကိုယ် ၁၈ ပေါင်စီ ကိုယ်အလေးချိန် ကျ သွားသည်။
သွေးစစ်ဆေးချက်များ အရ ကယ်လိုရီ လျှော့စားသည့်အုပ်စုက အရွယ်ကျခြင်း

(အိုမင်းခြင်း)နှင့် ပတ်သက်သည့် ဒီအင်(န်)အေအပျက်အစီး ပိုနည်းသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ဒါတင်မက ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှု မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းမှု ကြောင့် ထင်ထားသည်ထက်ပို၍ နှေးကွေးသွား သည်ဆို၏။ ပြီးတော့ သူတို့ကိုယ်တွင် မှ အင်ဆူလင် (သွေးထဲရှိ သကြား ဓာတ်ကို ထိန်းပေးသော ဟော်မုန်း) နှင့် အပူချိန်ပါ ကျဆင်းသွားသေးသည် တဲ့။ ဒီအင်(န်)အေအပျက်ယွင်းမှု လျော့နည်းခြင်းနှင့် အတူ အရေးကြီးဆုံး အကျိုး တရားနှစ် မျိုး ရရှိလိုက်ခြင်းပင်။ ဤသည်မှာ အမတကိုရှာဖွေရာတွင် အလွန် အရေး ကြီးသည့် တွေ့ရှိမှု တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အစာလျှောစားခြင်းဖြင့် အင်ဆူ လင် ကျသွားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ကျသွားခြင်းသည် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါ၏။ ၁၉၅၈ ခုနှစ် တွင် တည်ထောင်သည့် ဘော်လ်တီမိုးဇရာလေ့လာရေး အဖွဲ့တစ်ခုကလည်း သည် အတိုင်း လက်ခံ ယုံကြည်လေသည်။ သည်အဖွဲ့မှာ အစိုးရအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်။ သည်စမ်းသပ်တွေ့ရှိမှု တွင် ပါဝင်သူများ သည် ကယ်လိုရီ လျှော့ ချလိုက်သဖြင့် အသက် ပိုရှည်ကြလိမ့်မည် ဟု အာမ မခံနိုင်သော်လည်း သူတို့တတွေ ပို၍ ကျန်းမာလာကြမည် မှာ ကေန ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ငွေကြေးဖြင့် လူသားများ အား ပထမဆုံး ကယ်လိုရီ လျှော့ချစမ်းသပ်မှု ဖြစ်၏။

သည်အဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စမ်းသပ်ခံလူများ ကို အန္တရာယ် ကင်းစေဖို့နှင့် သုတေသနလုပ်နိုင်ရေး အတွက် ဆက်ပြီးထိန်းထားဖို့ ဖြစ်သည်။ စမ်းသပ်ခံ ၄၈ ယောက် ထဲမှ နှစ် ယောက် သာ ထွက်သွားသည်။ ၂၀၀၆ ခုနှစ် တွင် သည်အဖွဲ့မှ ဒုတိယခြေလှမ်းလှမ်းသည်။ တိုင်းပြည်အတွင်း ၊ သုံး နေရာ ခွဲပြီး လူပေါင်း ၂၄၀ ဖြင့် နှစ် နှစ် ကာလ အချိန်သတ်မှတ်ကာ လုပ်ငန်း စသည်။

ယခုအချိန်တွင် ကယ်လိုရီ လျှော့ချစားသောက်ဖို့ လူတိုင်း နား လည်အောင် ပညာပေးနိုင်နေပါပြီ။ အစားအသောက်များ ကို ရွေးချယ်ပေးနိုင် နေပါပြီ။ သို့သော် လွန်ခဲ့သည့်နှစ် သန်းပေါင်းများစွာ အတွင်း ၊ လူသားရော၊ တိရစ္ဆာန်များ ပါ အစားအစာ လျှော့ချစားသောက်ခဲ့ကြခြင်းမှာ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကံမကောင်း

အကြောင်းမလှခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အမဲလိုက်၍ စားနေသည့် ဘဝက အစာရှာ၍ မရသည့်အခါ ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲခြင်းကို နှေးကွေးစေ၍ ကယ်လိုရီ လျှော့ချကာ ကြံ့ကြံ့ခံနေနိုင်ကြ သည်။

ကျွန်တော် တို့သာမဟုတ်ပါ။ အခြားသတ္တဝါများ လည်း အစားအစာ ရှားပါးလာသော အခါ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် :ဓာတ်ပြိုကွဲမှု နှေးကွေး လာသည်။ နို့တိုက်သတ္တဝါများ ဖြစ်သည့် ရှဉ့်တို့၊ ဝက်ဝံတို့သည် အစာရှာရခက် သည့် ဆောင်းအခါတွင် ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနေ၍ 'ဆောင်းခို'ကြသည်။ လူတွေ က ကံကောင်းပါသည်။ မငတ်အောင် အချိန်မရွေးအစာရှာစားနိုင်ကြသည်။ ယခု အချိန်သည် ကယ်လိုရီတွေ ဈေးအပေါ်ဆုံး၊ အများ ဆုံးထွက်နေချိန် ဖြစ်ပါ သည်။

"ကျွန်တော် တို့ခေတ်မှာ အစားအစာတွေ ပေါများ နေပါပြီ။ ကျွန် တော် တို့ရဲ့ ဘိုးဘွားတွေ ရဲ့ ခေတ်တုန်း ကတော့ ပေါများ ချိန်ရှိသလို ငတ်ပြတ် ချိန်တွေ လည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အစားအစာပေါများ လာတဲ့အတွက် ကျွန်တော် တို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပိုလုပ်ကြရပါမယ်။ အပိုကယ်လိုရီတွေ ကို လောင်ကျွမ်း စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်" ဟု လူဝီစီးယားနားပြည်နယ် ပယ်နင်တန်ဇီဝဆေးပညာ သုတေသနဌာန အကြီးအကဲ အဲရစ်ရီဗာဆင်က ကယ်လိုရီ လျှော့ချရေး နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပြောကြား သွားပါသည်။

စင်စစ် ကယ်လိုရီလျှော့စားရသည့်အ ဖြစ်က လွယ်သည်တော့ မဟုတ်ပါ။ သုတေသီတွေ က မေးလေ့ရှိသည်။

ကယ်လိုရီလျှော့စားလို့ ခင်ဗျားတို့ အသက်ပိုရှည်သလား၊ ဒါမှ မဟုတ် ရှည်တယ်လို့ ထင်သလား။

စားသည့်အစားအစာက ကယ်လိုရီလျှော့ချထားသည့် အာဟာရ ဖြစ်ပြီး အသက်အနည်းငယ် ပိုရှည်သည်ထားဦး၊ သူတို့တတွေ တန်ရာတန် ကြေး အကျုံးဝင်စားကြရပါရဲ့ လား။

ကယ်လိုရီလျှော့ပြီးစားရသည့်ကိစ္စမှာ ပျော်စရာကောင်းသည်တော့ မဟုတ်ပါ။

လူက ပိန်လာမည် ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းလာသည့် အတွက် အအေးခံနိုင်ရန် အနွေးထည် အထပ်ထပ်ဝတ်ရမည် ။

သုတေသီများ က အခြားပူးတွဲ ဆိုးကျိုးများ ကိုလည်း ထောက်ပြ သေးသည်။ စိတ်ဓာတ်ကြွခိုင်မှု နည်းလာမည် ၊ အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာမည် ၊ စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာများ ပေါ်လာမည် ၊ စိတ်တိုလာမည် ၊ ကယ်လိုရီ လျော့ချစားသုံးနည်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် စိုက်လိုက်မတ်တတ် ကျင့်သုံး နေသူများ ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ၊မှ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး စည်းချက်ညီ နေကြောင်းဖြင့် တုံ့ပြန်ကြသည်။ ကယ်လိုရီ လျော့စားခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိပုံ နောက်တစ်နည်းမှာ နေ့စဉ် ပုံမှန်လျော့စားသွားနည်း ဖြစ်သည်။

တိရစ္ဆာန်များ အား ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ရာတွင် ကယ်လိုရီပမာဏ တူပါ က တစ်ရက်ခြား ကျွေးခြင်းနှင့် နေ့စဉ် ကျွေးခြင်းသည် အသက်ရှည်ရာတွင် အတူတူပင် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ကြရသည်။

ကယ်လိုရီလျော့စားခြင်းကြောင့် အသက်ရှည်သည်ဟူသည့် ကိစ္စ ကတော့ သေသေချာချာ အဖြေမထုတ်နိုင်ကြသေးပါ။ သို့သော် သိပ္ပံ သုတေသီတို့က အဖြေထွက်လုဆဲ ဖြစ်နေပါပြီ။ ကယ်လိုရီလျော့ခြင်းဖြင့် ဆဲလ်များ ပို၍ သန်ကြောင်း၊ မျှးဗီဇဓာတ်ဒီအင်(န်)အေတည်ငြိမ်မှု ကို မြှင့်တင်နိုင် ကြောင်း၊ ဆဲလ်များ ပြုပြင်ရေး ယန္တရား အားပိုကောင်းလာနိုင်ကြောင်း၊ ပြီးတော့ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှု နှင့် အသုံးချမှု တိုးတက်လာကြောင်းများ ကို တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကယ်လိုရီလျော့စားသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်လျော့လာခြင်းနှင့် ဇီဝရပ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှု အရှိန်လျော့လာခြင်း၊ မျှးဗီဇအပျက်အစီး နည်း ခြင်း၊ ဖရီးရက်ဒီကယ် ထုတ်လုပ်မှု လျော့ကျခြင်း စသည့် အကျိုးအမြတ်တို့ ရပါလိမ့်မည် ။



ဟော်မီးစစ် သမာနုဠ အယူအဆ

ကယ်လိုရီ လျှော့ချသည့်အတွက် ရလာသည့် အကျိုး အမြတ်သည်

ဟော်မီးစစ်အယူအဆကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည်။ ဟော်မီးစစ်အယူအဆက အဆိပ်ကို နည်းနည်း စားဖူးသူသည် များများ စားလျှင် အဆိပ်ပြီးနေတတ် သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု နည်းနည်း ချင်း ခံနေရသူသည် များများ ခံရသည့်အခါ ထုံနေတတ်သည် ဟု ယူသော် ရ၏ ။ ထို့ကြောင့် ဘယ်လို ဖိစီးမှု ကိုမဆို ရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ပြင်ထားသင့်ပါသည်။

ပြီးပြည့်စုံသည့်အဖြေထုတ်ဖို့ ဇီဝဗေဒ နည်းလမ်းများ တော့ မတွေ့ . ကြသေးပါ။

သို့သော် ကယ်လိုရီထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်နိုင်သည်ဟူသည့် အဆို ကတော့ လူတိုင်းအပြင်းအထန်စိတ်ဝင်စားသည့် အဆို ဖြစ်နေပြီ။

သို့သော် ချက်ချင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အကောင်အထည် ဖော်နိုင် လိမ့်မည်

ဟူ၍ တော့ ကျွန်တော် မမျှော်လင့်ပါ။ ဘယ်နေရာကို ကြည့်လိုက် ကြည့်လိုက် သွားရည်ကျချင်စရာ ကယ်လိုရီတွေ က ကျွန်တော် တို့အား လက်ယပ် ခေါ်နေသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွင် အခြားအခြားသော အရာများ အတိုင်း ကျွန်တော် တို့သည် အလွယ်လမ်းကို ရွေးချယ် လျှောက် လှမ်းတတ်ကြသည်မဟုတ်ပါလား။ ရွေးစရာလမ်းတွေ က နေရာတကာမှာ ရှိနေသည် မဟုတ်ပါလား။



အသက်ရှည်ဖို့ စားပါ

အိုကီနာဝါတွေ ကို အားကျမခံ ကျွန်တော် တို့ ဘာတွေ လုပ်ကြ မည် လဲ။ သူတို့

ရိုးရာအစားအစာထဲတွင် ကယ်လိုရီနည်းကြောင်း မှတ်မိကြ ပါလိမ့်မည် ။ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ငါးကိုသာ အဓိကထား ပြီး သူတို့စားကြကြောင်းလည်း မှတ်မိကြပါလိမ့်မည် ။ သူတို့စားသည့် ငါး တွင် အိုမီဂါ ၃ အဆီဓာတ်ပါဝင်သည်။

ယင်းအဆီဓာတ်က ဦးနှောက်ကို အကာ အကွယ်ပေးသည်ဟု အယူရှိကြ၏ ။ အမျှင်ဓာတ်က နှလုံးကို အားပေးသည်။ (အခန်း-၇ တွင် ထပ်မံဆွေးနွေးပါမည်) ပဲပုပ်၊ အရောင် စုံ သစ်သီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့တွင် ကျန်းမာရေး အတွက် အလွန် အားကိုးရပြီး ရောဂါ အများ အပြားကို တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းသည့် ဖလာဗိုနွိုက်ဓာတ်(လေသညသင်)များ ပါရှိသည်။

အမေရိကန်စိုက်ပျိုးရေး ဌာနက တစ်နေ့ကို ငါးကြိမ်မှ ကိုးကြိမ်အထိ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားဖို့ တိုက်တွန်းသည်။ အိုကီနာဝါ လူကြီးများ သည် သစ်သီးဝလံကို တစ်နေ့ ခုနစ်ကြိမ်စားသည်ဟု သိရသည်။ သူတို့သည် ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ရေနွေးကြမ်း၊ ငါး၊ တို့ဟူးနှင့် ပဲပုပ်တို့ကိုလည်း အလှည့်နှင့် စားကြသည်။

အိုကီနာဝါများ လို အရောင် ရင့်သစ်သီးများ ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ နေ့တိုင်းစားလျှင် ဖလာဗိုနွိုက်ဓာတ်များ ၊ ဗီတာမင်နှင့် အင်တီ အောက်ဆီးဒင့် (ဓာတ်တိုးဟန့်တားပစ္စည်း) အပြည့်အဝရနိုင်ပါသည်။ အရောင် ဖျော့ သစ်သီး ဝလံများ တွင် အဆိုပါဓာတ်များ ပါဝင်မှု နည်း၏ ။ ဥပမာ-ဟင်းနုနွယ်၊ အရွက် တွန့် အူတိုင်မဲ့ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ရွက်နုဂေါ်ဖီထုပ်များ သည် ဆလတ်ရွက်ထက် ဗီတာမင် ပိုများ သည်။ ကန်စွန်းဥသည် အာလူးထက် အာဟာရဓာတ် ပိုများ သည်။ အရောင် ရင့်သစ်သီးများ တွင် လိမ္မော်သီး၊ စထရော် ဘယ်ရီနှင့် ဘလူးဘယ်ရီတို့ပါဝင်သည်။

သို့သော် လေ့နံ့စားထစ်ကြီး မှတ်မထားသင့်ပါ။ အမေရိကန် အာဟာရဗေဒအဖွဲ့က 'အာဟာရလည်း ဖြစ်၊ အရသာလည်း ရှိသည့် အစား အစာကို စားပါ'ဟု လှုံ့ဆော်သည်။ ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ဆူကာသီး၊ သလဲ သီး၊ မုန့်လာဥဝါတို့ကိုလည်း ထည့်ထားပါ။

အရေး ကြီးဆုံးမှာ အိုကီနာဝါတို့၏ ဆောင်ပုဒ် ဖြစ်သော 'ဟာရာ ဟာချီဘူး'ကို သတိကလေးကပ်ထားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးတော့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ဗိုက်ပြည့်လျှင် ထမင်းပွဲမှ ထဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်လောက်စားပြီးပြီကို သတိ မူနေပါ။ ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ဘယ်လောက်ပြည့်နေသည်ကို သတင်းပို့ သည့်အခါ ဦးနှောက်က ဖမ်းယူရာတွင် နှေးကွေးကြောင်း ကျွန်တော် တို့ ဆွေးနွေးခဲ့ကြပြီး ပါပြီ။

နောက်ထပ် စားနိုင်သေးသည့်အကြောင်း မေ့ထားပါ။ ဟင်းတွေ
ဘယ်လောက်ကောင်းသည်ကို မေ့ထားပါ။ 'ပန်းကန်ထဲရှိတာ အကုန်စား'ဟု
အမေပြောလျှင်လည်း နားမထောင်ပါနှင့်။

'ဟာရာ ဟာချီဘူး' ဟုပဲ ပြန်ပြောစေချင်ပါသည်။



ဒေါက်တာဝတ်ပတား၏ အကြံပြုချက်

- ဟာရာဟာချီဘူးကို သတိရပါ။

- ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသာ ဗိုက်ဖြည့်ပါ။

- ရေဓာတ်များ သည့် အစားအစာများ ကို ရွေး စားပါ။

- ဘာဂါတွေ လျှော့ပြီး ဆလတ်ရွက်စားပါ။

- ဖြည်းဖြည်းစားပါ။ ဗိုက်ဖြည့်နေပြီဟု ဗိုက်က သတင်းပို့သည်ကို ဦးနှောက်က
ချက်ချင်း မသိနိုင်ပါ။

- အစားလျှော့စားခြင်းဖြင့် အသက်ပိုရှည်နိုင် ပါသည်။

- လိုအပ်သည့်ဗီတာမင်ကို နေ့စဉ်စားဖို့ သတိရ ပါ။

