

အမေးရှိအဖြေညှိ ကျန်းမာရေးအသိ



ပေါက်ပေါက်

စာရေးသူ၏ အမှာ စကား

"အမေးရှိ အဖြေညှိ ကျန်းမာရေးအသိ" စာအုပ်သည် စာရေးသူ၏ (၁၅)အုပ်မြောက် ကြိုးပမ်းမှု လက်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ ။

၎င်းရှေ့မှ ထွက်ရှိပြီးသော "ကျန်းမာရေးအတွက် လက်တစ်ကမ်းမှ ဆေးဖက်ဝင်သီးနှံများ (၁)"၊ "ကျန်းမာရေးအတွက် လက်တစ်ကမ်းမှ ဆေးဖက်ဝင်သီးနှံများ (၂)"၊ "သက်ရှည်ကျန်းမာ အသက် ၁၀၀ နေလိုလျှင်(၁)"၊ "သက်ရှည်ကျန်းမာ အသက် ၁၀၀ နေလိုလျှင်(၂)"၊ "တပင်တိုင်မြန်မာအစွမ်းအံ့မခန်းနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ"၊ "အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးနှင့် စီပိုးအကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးသိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ"၊ "ရောဂါမျိုးစုံအတွက် မြန်မာ့ရိုးရာဆေးမီးတိုကုထုံးများ"၊ "ကျန်းမာသူခ လူနေမှုဘဝ" "အိမ်တိုင်းဆောင်ထား ကျန်းမာရေးသိမှတ်စရာများ"၊ "လူတိုင်းအတွက် ဘဝတစ်သက်တာကျန်းမာရေး"၊ "ကျန်းမာလှပ နေ့စဉ်ဘဝ"၊ "ကျန်းမာစေဖွယ် ဟင်းချက်မယ်"၊ "ဘာသာတိုင်းအတွက် အားထားရာ သက်သတ်လွတ် ကျန်းမာဟင်းလျာ"နှင့် "ခါးနာခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံးနှင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာကျန်းမာရေးအဖြာဖြာ" စာအုပ်များ သည် စာရေးသူ၏ ကြိုးပမ်းမှုအမှတ်တရများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ။

စာဖတ်ပရိသတ်များက ၎င်းတို့ သိလိုသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လူမှုဘဝနေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံလေးများ နှင့် ကျန်းမာလှပဆိုင်ရာ

အကြောင်းအရာတို့ ကို စာရေးသူထံ အားကိုးတကြီး မေးမြန်းလာကြခြင်း အတွက်၊ စာရေးသူမှ သုတရသစုံလင်အောင် ဖြေဆိုထားပေးသော အမေးအဖြေကဏ္ဍ အကြောင်းအရာတချို့ကို စုစည်း၍ ဤ "အမေးရှိ အဖြေညှိ ကျန်းမာရေးအသိ"စာအုပ်တွင် အသိပေးမျှဝေ ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။ ယခင်ထွက်ရှိခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များ နဲ့ မတူ အသွင်တစ်မျိုးဖြင့် ရေးသားတင်ဆက်ထားပါ၍ ဤစာအုပ်လေးမှ တစ် မူကွဲပြားသော ကျန်းမာရေးသုတ စုံလင်စွာဖြင့် မျှဝေပေးနိုင်မည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်မိပါသည် ။

စေတနာများ စွာဖြင့်
ပေါက်ပေါက်



အမေးရှိ အဖြေညှိ ကျန်းမာရေးအသိ (၁)

(အမေး) ဆရာမရေ၊ ပုစွန်အခွံမခွာဘဲ ကြော်စားတာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

(အဖြေ) ဟုတ်ပါတယ်။ အခွံဆိုပေမယ့် ဝါးစားပြီး အစာအိမ်ထဲရောက်သွားတဲ့ အခါ ပျော်ဝင်လွယ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ နယူးဇီလန်နိုင်ငံမှာ ရှိတဲ့ Dr. Paul Haider ဦးဆောင်သော ဆေးသုတေသီအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ဟာ ပုစွန်အခွံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့လာစမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ပုစွန်အခွံဟာ လူသားတို့ အတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

လုံးဝမရှိတဲ့ အပြင် ပုစွန်အခွံကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ မကောင်းသော LDL ကိုလက်စထရောတွေကိုကျစေပြီး ကောင်းသော HDL ကိုလက်စထရောတွေကို မြှင့်တက်လာစေပါတယ်။ ဒါ့ပြင် ပုစွန်အခွံ စားသုံးခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေခြင်း၊ နှလုံး၊ လေငန်း၊ ဆီးချို စတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေအလားအလာ လျော့ကျသွားခြင်း၊ သွေးတိုး ကိုကျစေခြင်း၊ အသည်းမှ အဆိပ်အတောက်တွေကို ပြေလျော့စေခြင်း၊ သွေးယိုစီးမှုကို သက်သာစေခြင်းစသဖြင့် ကောင်းကျိုးပြုပါတယ်။ ဂျပန် နိုင်ငံရှိ ဆေးသုတေသီများကတော့ ပုစွန်အခွံဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို တိုးတက်မြှင့်မားစေပြီး အကျိတ်အဖုများကြီးထွားလာမှုမှ ကာကွယ်ပေး နိုင်တာကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဒေဝနာသည် တွေအတွက် ကောင်းကျိုးပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နိုင်ငံတကာသုတေသီများ ၏ နောက်ဆုံးလေ့လာချက်အရ လူသားတွေ စားသောက်လိုက်သော အစားအ စာတွေထဲမှာ ပါလာတဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်အာဟာရတွေကို ပုစွန်အ ခွံက ပိုမိုကောင်းမွန်သော အာဟာရဓာတ်တွေအဖြစ် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုစွန်စားတဲ့ အခါ ပုစွန်အခွံကိုပါဝါးစား လို့ ရအောင် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်၍ စားသောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ သို့သော် အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ မိမိရွေးချယ်ဝယ်ယူခဲ့သော ပုစွန်ဟာ သ ဘာဝပုစွန်လား၊ မွေးမြူရေးကန်မှ ပုစွန်လားဆိုတာကို ခွဲခြားမသိနိုင်ပါ ဘူး။ အကယ်၍ မွေးမြူရေးကန်မှ ပုစွန်များ ဟာ ပုစွန်ကန်သန့်ရှင်းရေး အတွက်အသုံးပြုသော ဓာတုဆေးဝါးတွေ ကပ်ငြိနေတာကြောင့် ပုစွန် အခွံဟာ ခွဲကျိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပုစွန်ကို မချက်ပြုတ်ခင် ရေ စင်စင်ဖြင့် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ဆေးကြောသင့်ပါတယ်။

(အမေး) မျက်နှာကိုကရမက်လိမ်းရင် တင်းတိပ်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

(အဖြေ) ကရမက်က တင်းတိပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူးရှင်။ တောင်တန်ကြီးကတော့အပူဓာတ်ဖြစ်လို့ မျက်နှာကို တင်းတိပ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကရမက်ကအအေးဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ မျက်စိနာ၊ မျက်ဝတ်ထွက်သူများ ကရမက်လိမ်းသင့်ပါတယ်။ သို့သော် ကရမက်က အတန်ငယ် အရောင်ညိုမည်းတဲ့ အတွက် မျက်နှာကို လိမ်းသူရှားပါတယ်။ သို့သော် ကရမက်လိမ်းခြင်းကြောင့် မျက်နှာအသားအရေအရောင်ညစ်သွားခြင်း၊ အသားပျက်စီးခြင်း လုံးဝမရှိပါဘူး။ ရှေးလူကြီးများကကရမက်ကို အသားအေးစေတဲ့ အတွက် ပူအိုက်တဲ့ ရာသီ ဥတုတွေမှာ လိမ်းကြပါတယ်။ ဗဟု သုတအနေဖြင့် ပြောချင်ပါသေးတယ်။ နို့သာဖြူကိုလည်း မျက်နှာပေါ်မလိမ်းသင့်ပါဘူး။ သူက တင်းတိပ်စွဲတတ်ပါတယ်။ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲနာကျင်သူများ ၊ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးသူများ အတွက် နို့သာဖြူလိမ်းရင် ရောဂါပျောက်ပါတယ်။ သို့သော် ခရုသင်း (ခေါ်) သမင်ဖြူ/သမင်ညို စတဲ့ အရေပြားရောဂါရှိသူတွေလည်း နို့သာဖြူကို ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် မလိမ်းသင့်ပါဘူး။

(အမေး) ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ ညီမက ဆရာမ စာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ဖူးပါတယ်ရှင်။ မမပေါက်ကိုအကူညီလေး တောင်းချင်ပါတယ်။ ညီမက အရမ်းအအေးမိလွယ် နှာစေးနှာပိတ်လွယ်ပါတယ်ရှင်။ လည်ချောင်းလည်း နာလွယ်ပါတယ်။ ညီမက ကောလင်းကပါရှင်။ ညီမတို့ ဆီက မိုးလည်း များ အအေးပိုင်း ဆိုတော့ ခေါင်းလျှော်တာ ကြာရင်လည်း နှာစေးနှာပိတ်ပါတယ်။ ခဏခဏဖြစ်နေတော့ စိတ်ညစ်ရပါတယ်ရှင်။ မမပေါက် တိုင်းရင်းဆေးနည်းလေးရှိရင် ကူညီပါဦးရှင်။ ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်။ ဆရာမ အဆင်ပြေတဲ့ ချိန် ဖြေကြားပေးပါဦးရှင်။ ကူညီပေးပါဦး။

(အဖြေ) မင်္ဂလာပါ ညီမရေ။ မမတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း စစ်ကိုင်းတိုင်း ကသာမြို့မှာ နေခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကောလင်း၊ ကသာအရပ် ဒေသတွေက မိုးကြီးအအေးဓာတ်ပိုတဲ့ နေရာတွေပါ။ ဖက်ဆွတ်တောင် ရှိတယ်လေ။ ခေါင်းလျှော်လို့ အအေးမိခြင်းအတွက်ကတော့ -

ဦးရေပြားနဲ့ ဆံသားသန့်ရှင်းမှု အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်(သို့)အလွန်ဆုံး နှစ်ကြိမ်သာလျှော်ပါ။

လျှော်ပြီးတဲ့ အခါ ဦးခေါင်းအနှံ့ အထူးသဖြင့် နောက်စေ့ (ဦးခေါင်း၏ အနောက်အောက်ဘက်ပိုင်း)ကို မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် ခပ်နာနာရေစင်အောင်သုတ်ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ညီမတို့လို အအေးမိတတ်သူတွေအတွက် ဆံပင်ခြောက်စက်ကို မဖြစ်မနေ သုံးသင့်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုရေစင်စင် သုတ်ပြီးတဲ့ အခါ ခြောက်စက်မှ ပို၍ ပူသောခလုတ်ကိုရွေး၍ နှိပ်ပြီး ဆံသားနဲ့ ဦးရေတွေကို နွေးသွားတဲ့ အထိမှုတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် လေမှုတ်သောခလုတ် (အပူမပါသောခလုတ်)ကိုနှိပ်၍ စောစောက အတန်ငယ် ပူနွေးနေသော

ဦးရေပြားနဲ့ ဆံသားတွေကို လေပြန်မှုတ်ပေးပါ။)

ကောလင်းမှာ ယူကလစ်ပင်တွေ ပေါပါလိမ့်မယ်။ ယူကလစ်ရွက်ကို
ခုပြီး လက်ဖြင့် ပွတ်ချေ၍ ရှူပေးပါ။ ယူကလစ်ရွက်က အအေးမိခြင်း
အတွက် အင်မတန်ဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။

အအေးမိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကြက်သားကို ချင်းများများ ဖြင့် စွပ်ပြု
တ်လုပ်သောက်ပါ။

ချင်းပြုတ်ရည်သောက်ပါ။

အချဉ်ဓာတ်ပါသောအသီးအနှံတွေစားပါ။

သံပုရာရည်သောက်ပါ။

ထမင်းစားတဲ့ အခါတိုင်း ကြက်သွန်နီကို အစိမ်းလိုက်ကိုက်ဝါးစားပါ

။

* * *

(အမေး) မင်္ဂလာပါဆရာမရှင်။ ဆရာမဆောင်းပါးများကို အင်မတ
န်သဘောကျတဲ့ ပရိသတ်တစ်ယောက်ပါ။ အခုမေးချင်တာလေး တစ်ခုရှိ
လို့ ပါ။ မအားမှန်းသိပေမဲ့ အားတဲ့ အခိုက်လေး ဖြေပေးစေလိုပါတယ်ရှင်။
ညီမကအသက် ၂၈ ပါ။ သားလေးမွေးထားတာ တစ်နှစ်ကျော်ပါပြီ။
ပေါင်ချိန်က ၁၀၅ လောက်ပဲရှိပေမဲ့ ဗိုက်ကပူနေပါတယ်။ အဲ့ဒါ ဗိုက်မပူ

အောင် ဘယ်လိုဆောင်ရွက်သင့်ပါသလဲရှင်။ ခွဲမွေးပြီး ဗိုက်စည်းတော့ စည်းခဲ့ပါတယ်။ ဆရာမ လမ်းညွှန်ချက်ကိုစောင့်နေပါမယ်ရှင်။

(အဖြေ) မင်္ဂလာပါ ညီမရေ။ ကျွန်မရဲ့ ညီမ (တူလေးရဲ့ မေမေ) မီးဖွားတုန်းကဗိုက်ခွဲမွေးခဲ့ပါတယ်။ မွေးပြီးနောက်ပိုင်း ဆေးရုံမှ ဆရာဝန်နဲ့ သူနာပြုဆရာမများ ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဗိုက်ကို တင်းကျပ်နေအောင် ဗိုက်စည်းကိုသုံး၍ ကာလတော်တော်ကြာစည်းခဲ့တာကို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပိုင်းလည်း အပြင်သွားရင် ဗိုက်ချပ်ဘောင်းဘီဝတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ တူလေးက ယခုဆိုအသက် ၈ နှစ် ပြည့်ပြီးပါပြီ။ တူလေးမေမေကတော့ ဗိုက်ခွဲကလေးမွေးထားသူဖြစ်ပေမဲ့ အဲဒီလိုအကြာကြီးတင်းကျပ်နေအောင် ဗိုက်စည်းခဲ့လို့ ထင်ပါတယ်။ အရမ်းကြီးဗိုက်မစူပါဘူး။ (အသက်အရွယ်အရ အိမ်ထောင်သည် တစ်ယောက်အနေဖြင့် ဗိုက်ကတော့ နည်းနည်းစူတာပေါ့နော်) အခုညီမရဲ့ မေးခွန်းအတွက် ကျွန်မစာတွေ့အရ လေ့လာမိထား သလောက် ဖြေရရင်-

ဗိုက်စည်းကိုသုံး၍ စည်းထားပါ။

ဗိုက်ချပ်ဘောင်းဘီ ဝတ်ပါ။

ည အိမ်မှာ နေတဲ့ အခါ ဗိုက်စည်းကိုစည်းထားရင် ပို၍ အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဗိုက်စည်းသည် အတွင်းခံဘောင်းဘီမဟုတ်ပါ။ ဗိုက်ချပ်ဘောင်းဘီလည်း မဟုတ်ပါ။

ညီညာပြန်ပြူးသောခုတင် (သို့) ကြမ်းပြင်တွင် မှောက်၍ ဗိုက်နဲ့ ကြမ်းပြင်ကို တစ်သားတည်းနေအောင် ဖိကာ မှောက်လျက်နေပါ။ ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ခူးခေါင်းကို နောက်ပြန်ကွေးထောင်၍ မှောက်ရမှာပါ။ အဲဒီလို ခူးကွေးမှောက်လျက်အနေအထားမှာ ဗိုက်ကိုအားပြု၍ အ

ပေါ်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတစ်ခုလုံးကို အရှေ့အနောက် လှုပ်ကာ ဗိုက်ကို ကြမ်းပြင်နဲ့ ကြိတ်ပါ။

မုန့်ညင်းဆီစစ်စစ်ကို ဗိုက်ပေါ်လိမ်း၍ စည်းနှောင်ပေးနိုင်ရင် ပို၍ ကောင်းပါတယ်။

နံနက်စာစားပြီးတဲ့ အခါ အစိမ်းရောင်သံပရာသီးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၊ လေးစိတ် စိတ် ပြီးနောက် ရေနွေးဖြူ ပူပူဖြင့်စိမ်၍ သောက်ပါ။ ရေနွေးကုန်တိုင်း ရေနွေးဖြူပူပူထပ်ဖြည့်၍ သောက်ပါ။ သံပရာရည် အချဉ်ဓာတ်ကုန်သွားတဲ့ အထိသောက်ပါ (အခွံကို ဝါးစားရန် မလိုအပ်ပေ) အထူးသတိပြုရန်မှာ သွေးပေါင်ကျရောဂါရှိသူ မသောက်ပါနှင့် ။ အစာအိမ်နာရောဂါ မရှိဖူးဆိုမှ သာလျှင် ဤဆေးသံပရာရည်ကို သောက်ပါ။

* * *

(အမေး) မင်္ဂလာပါမမ။ ညီမတစ်ခုလောက်မသိလို့ မေးခွင့်ပြုပါရှင်။ မိန်းမတွေ သားအိမ်ကင်ဆာ ဖြစ်ရင် လစဉ်ရာသီပုံမှန်ပဲလာတတ်လားမမ။ ညီမရဲ့ သူငယ်ချင်းကမေးတော့ ညီမ မသိလို့ ပါရှင်။ မမအားမှ ညီမကို ပြန်ဖြေပေးပါနော်။ ကျေးဇူးပါ။

(အဖြေ) အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာရာသီချိန်မဟုတ်ဘဲ မိန်းမကိုယ်မှ မကြာခဏသွေးဆင်းခြင်း၊ ဓမ္မတာလာစဉ် ပုံမှန်ထက်လွန်ကဲစွာ သွေးများများ ဆင်းခြင်း၊ အနံ့အသက်ဆိုးခြင်း၊ ခါးကိုက်ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ က သားအိမ်ကင်ဆာလက္ခဏာများ ဖြစ်ပါတယ်။

(အမေး) ဆရာမရှင်။ ဖုန်းကြည့်ရင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကာ နေကာမျက်မှန် တပ်ကြည့်ရင် ရလားဟင်။ ဒီတိုင်းကြည့်တာထက် ဒါကမျက်လုံးကို အလင်းစူးတာ သက်သာမလားလို့ ပါ။

(အဖြေ) ဖုန်းကို ကြာကြာကြည့်ရင်ဖြစ်စေ၊ ညအမှောင်ထဲမှာ ဖုန်းကို ကြာကြာသုံးရင်ဖြစ်စေ မျက်စိဝေဝါး (မျက်စိပျက်) တတ်ပါတယ်။ ဖုန်းကိုကြည့်တဲ့ အခါ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကာ နေကာမျက်မှန်ကို သီးသန့်တပ်ဖို့ အတွက်က နိုင်ငံတကာဆေးသုတေသီများက ညွှန်ကြားအကြံပြုထားတာတော့ မတွေ့ရသေး ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့-

ဖုန်းရဲ့ light(အလင်းရောင်)ကို auto မှာ ထား၍ သုံးပါ။

ခုဆိုရင် ဖုန်းကို မြင်ကွင်းကျယ် ကြည့်လို့ ရသော Amplifier (Enlarged Phone View) လို့ ခေါ်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ အီလက်ထရောနစ် ပစ္စည်းလေးတွေ ရောင်းနေပါတယ်။ ဥပမာ Kaymu Online Shopping ကနေ အိမ်တိုင်ရာရောက် ဝယ်ယူလို့ ရတဲ့ ပစ္စည်းလေးပါ။ သူတို့ က discount ချရောင်းနေလို့ တစ်ခုကို ကျပ်ခြောက်ထောင်ကျော် ခုနှစ်ထောင်ခန့်လောက်ပဲ ပေးရပါတယ်။ အဆင်ပြေပါစေ ညီမရေ။

Ask Me Anything


