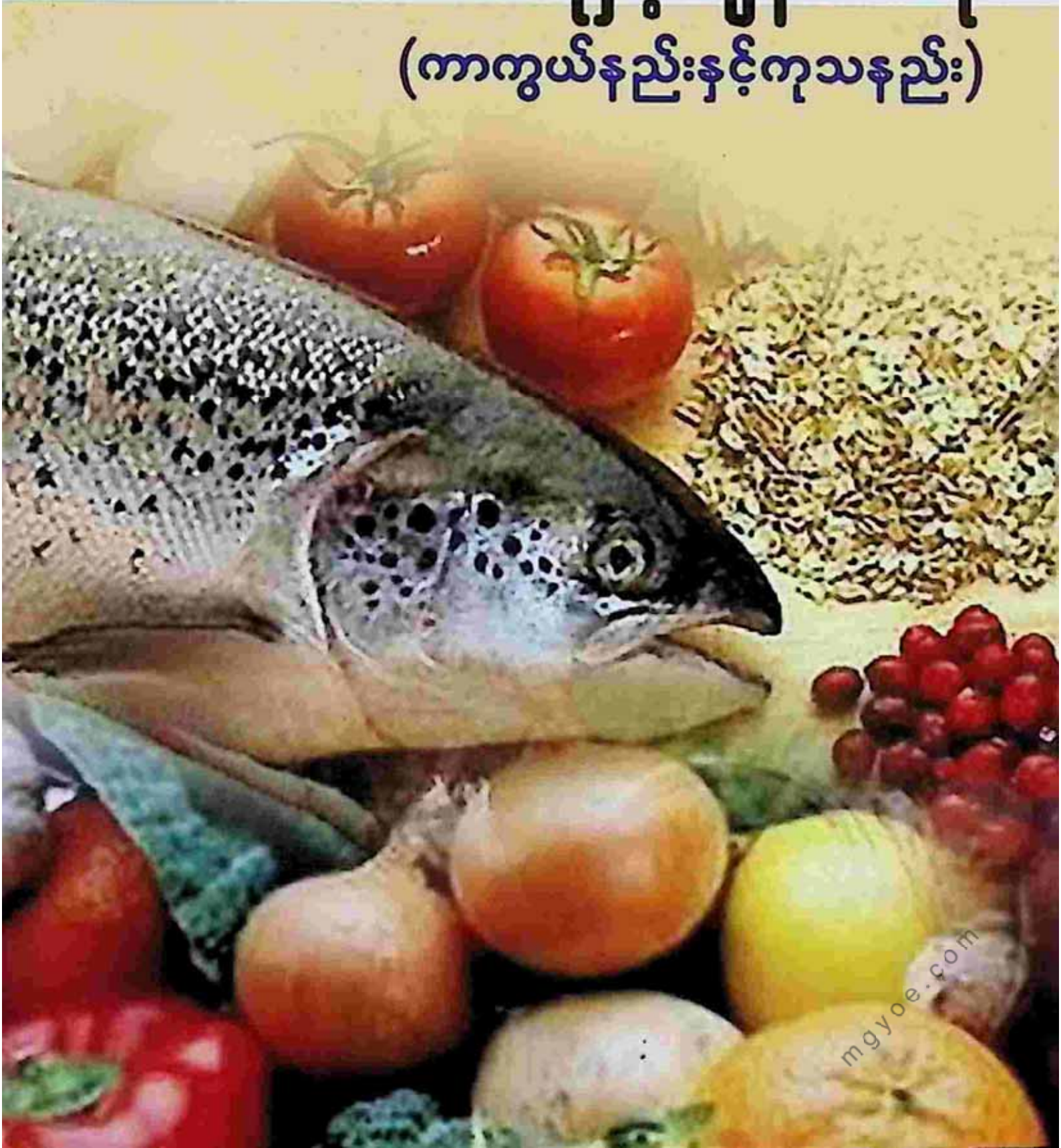


mgyc.com

# ရွှေခေါင်း

## အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး

(ကာကွယ်နည်းနှင့်ကုသနည်း)



mgyc.com

mgyoe.com

# ရွှေညောင်

## အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး

(ကာကွယ်နည်းနှင့်ကုသနည်း)



SOD0055

1,500.00 KS

ထုတ်ဝေသူ-ဦးကျော်ကျော်ဝေ၊ ရွက်စိမ်းစာပေ၊ (၀၀၀၄၇)  
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်။  
ပုံနှိပ်သူ-ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ (၀၀၄၁၃)  
အမှတ်-၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ကံဘွဲ့၊ ရန်ကင်း။  
၂၀၁၆၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ် ၅၀၀၊  
၁၉၇၁ အောင်စည်စာပေတိုက်၏ စတုတ္ထအကြိမ်။

တန်ဖိုး- ၁၅၀၀ ကျပ်

ကိုယ်တွေ့  
အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေး  
(ကာကွယ်နည်းနှင့်ကုသနည်း)  
ရွှေဒေါင်း





### မာတိကာ

- ထုတ်ဝေသူ၏ အစီရင်ခံလွှာ	က
- နိဒါန်း	င
- တတိယနှိပ်ခြင်းနိဒါန်း	၆
၁။ ရောဂါဆိုသည်မှာဘာလဲ	၁
၂။ ရောဂါဆိုသည်ဘယ်ကဲ့သို့အခြေတည်လေသနည်း	၉
၃။ စိတ်နှင့်ကိုယ် အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုပုံ	၁၃
၄။ ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း	၂၃
၅။ ရန်သူကြီး လေးဦးတို့အကြောင်း	၃၁
၆။ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏	၃၉
၇။ ရောဂါကိုကုသရန်အဘယ်ကဲ့သို့တတ်နိုင်သနည်း	၄၅
၈။ ဆေးဝါးတို့၏အလုပ်	၅၆
၉။ အာဟာရ၏အလုပ်	၆၂
၁၀။ အစာ 'ရှင်' နှင့်အစာ 'သေ'	၇၁
၁၁။ အစာချေချက်သောစက်ကိရိယာ	၇၇
၁၂။ မတွဲဖက်ထိုက်သော အစာအာဟာရမျိုးများ	၈၅

၁၃။ အစားချေချက်သော စက်အားနည်းခြင်း	၉၁
၁၄။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရောဂါတို့၏အရင်းအမြစ် ဖြစ်သလော	၉၇
၁၅။ မွတ်သိပ်ခြင်း အတုနှင့်အစစ်	၁၀၅
၁၆။ အစာရှောင်ခြင်း	၁၁၃
၁၇။ အစာပြန်၍စားနည်း	၁၂၃
၁၈။ စံချိန်ကိုက်အောင်စားနည်း	၁၃၉
၁၉။ အတွဲအဖက်ကိုရှင်းပြခြင်း	၁၃၃



### ထုတ်ဝေသူ၏အစီရင်ခံလွှာ

ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၏ ဤအာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေရခြင်း အကြောင်းမှာ လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေးဟာ လာဘ်ကြီးတစ်ခုပါဟု ဆိုရိုးစကား ရှိသော်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စာအုပ်စာတမ်းများ ဖတ်ရှုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကာကွယ်ခြင်းများကို ဂရုတစိုက် အလေးထားခြင်းမရှိကြပေ။ ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးကို ရောဂါဖြစ်ပွားမှ ကုသခြင်းအားဖြင့် အပ်နှင့် ထွင်းရမည့် ကိစ္စကို ပေါက်ဆိန်ဖြင့် ပေါက်ရဘိသကဲ့သို့ အခက်အခဲများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ မသေသင့်ဘဲလျက် သေဆုံးရခြင်း၊ ရောဂါဖိစီးနှိပ်စက်ခံရသူအနေဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကို မချိမဆန့်ခံစားရခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် မလုပ်နိုင်သဖြင့် လုပ်ငန်းနှောင့်နှေးကြရခြင်း၊ ဝင်ငွေထိခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားရသည်။

ထို့အပြင် ရောဂါစွဲကပ်သူအား ပြုစုရသဖြင့် အိမ်သူ အိမ်သားများလည်း အအိပ်ပျက် အစားပျက် အလုပ်ပျက် အကိုင်ပျက်ဖြစ်ရသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အလုပ်ရှုပ်ကြသည်။ တိုင်းပြည်၏ ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်စေရုံမျှမက တိုင်းပြည်၏ ဘဏ္ဍာ

ငွေလည်း ပိုမိုကုန်ကျရပေသည်။ တစ်ဖန် ထိုလူနာတွင် စွဲကပ်သော ရောဂါသည် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဖြစ်ပါက၊ အခြားသူများအား ကူးစက်ကာ ရောဂါပြန့်ပွားနိုင်ပေသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွား မှ ကုသမည့်အစား ရောဂါမဖြစ်ပွားမီက ကြိုတင်၍ ကာကွယ်ခြင်းသည် အဘက်ဘက်မှ အကျိုးရှိနိုင်သည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

လူတို့သည် စားဝတ်နေရေး ဖူလုံပြည့်ဝရေးအတွက် ကုန်ထုတ် လုပ်ကြရသည်။ ထုတ်လုပ်ရာတွင် လူ၏ လုပ်အားသည် အဓိကဖြစ် သည်။ သို့ရာတွင် လူတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာမှသာလျှင် လိုအပ်သောလုပ်အားကို အပြည့်အဝ စိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ပေသည်။ လုပ်သားပြည်သူတစ်ရပ်လုံး၏ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှ တိုင်းပြည်၏ လူမှုရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်စီကိုယ်င လုပ်အားပေးနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးတွင် အဓိကအားဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသရေးဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိရာ အခြေခံကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှ ကုသရသည်ထက် ရောဂါမဖြစ်ပွား မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းက ပိုမိုထိရောက်ပြီး အကျိုးရှိနိုင်ပေသည်။

များသောအားဖြင့် လူတို့သည် ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက်ရှိစဉ်ပင် ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ရန် မေ့ လျော့နေတတ်ကြပေသည်။ ရောဂါဝေဒနာ စွဲကပ်မှသာ ဆေးကုသရန် လိုသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ထင်မှတ်ခြင်းမှာ များစွာ မှားယွင်းကြပေသည်။ ရောဂါဖိစီး၍ သေလုမြောပါး အခြေအနေရောက် မှ ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုစိုက်ရမှန်း သတိရသောကြောင့် အချိန် နောက်ကျကာ အသက်ဆုံးရသည်အထိ အန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့ရတတ် ပေသည်။ လူတိုင်းလူတိုင်းက မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကောင်းမွန်စွာ

ဂရုစိုက်ပါက၊ မိမိ၏ သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါက လူအများ ခံစားနေရသည့် ရောဂါ၏ ၈၀%ကို အနည်းဆုံး ရှောင်ရှားနိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးများကို ထာဝစဉ်ရှေးရှု၍ ရောဂါကြိုတင် ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

ရှေးအခါက လူတို့သည် ရောဂါဝေဒနာကျရောက်ခြင်းမှာ မရှောင် မလွှဲသာသော ဘေးဒုက္ခကြီး ဖြစ်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ တွေးတောယူဆ ခဲ့ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် သိပ္ပံပညာ တိုးတက်ထွန်းကားလာသော မျက်မှောက်ကာလတွင်မူ ရောဂါဝေဒနာကျရောက်ခြင်းမှာ မရှောင်မလွှဲ သာသော ဘေးဒုက္ခမဟုတ်ဘဲ လူတို့က စနစ်တကျကာကွယ်လျှင် ရှောင်လွှဲနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိလာခဲ့ကြပေသည်။ အချို့ရောဂါများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် သင့်တော်သော အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာ တို့ကို မှန်ကန်စွာ မမှီဝဲရသောကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ကြ၏။ အချို့ ရောဂါများမှာ စနစ်တကျ အချိန်မှန် မစားမသောက်ကြသောကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။

ဤစာအုပ်၏ ထူးခြားချက်မှာ ငွေကုန်ကြေးကျခံ၍ ဆေးဝါးများ ရှာဖွေ စားသောက်နေရခြင်း၊ ဆေးထိုးရခြင်းမှ သက်သာပြီး 'ဆေး လည်းအစာ၊ အစာလည်းဆေး' ဆိုသကဲ့သို့ အစားအစာများကို စနစ် တကျတွဲဖက်၍ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာရွှင်လန်း ခြင်းအဖြစ်သို့ ကိုယ်တွေ့ပို့ဆောင်ပေးခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ အထူးသဖြင့် တောရွာတွင် နေထိုင်ကြသောလူများသည် ရောဂါဖြစ်ပွား လာပါက ဆေးဝါးအခက်အခဲကြောင့် အသက်မသေသင့်ဘဲ သေဆုံးရ ခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ခံစားကြခြင်းများ ရှိနေရာမှ ဤ စာအုပ်ပါ အကြံကောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို ဂရုစိုက်လေ့လာ၍

ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းပြုကြလျှင် မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးမှာ စိတ်ချနိုင်  
 စရာရှိပေသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှု၍ အကျိုး  
 တစ်ခုခု ရရှိပြီဟုဆိုလျှင် အထူးဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရပြီး စာရေးသူ  
 လည်း ရေးရကျိုးနပ်၍ ထုတ်ဝေသူလည်း ထုတ်ဝေရကျိုးနပ်ပြီဟု  
 အားတက်မိခြင်း ဖြစ်ပါသတည်း။

ကျန်းမာရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ...။

ထုတ်ဝေသူ



### နိဒါန်း

တစ်သက်ပတ်လုံး ဝမ်းစာအတွက် ပူပင်စိုးရိမ်ရန် မရှိတော့ဟူ၍ စိတ်ချရသောအဖြစ်သည် တော်ပေကောင်းပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုထက်ကောင်းမွန်သော အဖြစ်သည်ကား တစ်သက်ပတ်လုံး နာဖျားမကျန်း ဖြစ်နိုင်တော့ရန် မရှိဟူ၍ ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်သော အဖြစ်ပေတည်း။ အကြောင်းဆိုသော် ဝမ်းစာဖူလုံသော်လည်း၊ နာဖျားမကျန်းရှိလျှင် ဒုက္ခတွေ့ရဦးမည်ဖြစ်ရာ တစ်သက်လုံးကြည်ရွှင် ကျန်းမာစွာရှိသော လူတစ်ယောက်အဖို့မူကား ဝမ်းစာရှာမှုသည် ခဲယဉ်းခြင်းရှိနိုင်မည် မဟုတ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ထိုကြောင့် “အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ” ဟု ဆိုကြရခြင်းဖြစ်လေသည်။

မိမိသာလျှင် မကသေး မိမိ၏ သားသမီး၊ သားမယား၊ အိမ်သူအိမ်သားကိုပါ တစ်သက်ပတ်လုံး ကျန်းမာချမ်းသာစွာ ရှိကြပေတော့မည်ဟု စိတ်ချရခြင်းသည်သာ၍ပင် ကောင်းဦးမည်မဟုတ်ပါလော၊ ဤစာအုပ်သည်ကား ထိုသို့သော အဖြစ်မျိုးကို ရစိမ့်သောငှာ ထိုမှဤမှ စုဆောင်းရှာဖွေ ရေးသားထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်းဖြစ်၏။

ကျန်းကျန်းမာမာ ကြည်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရသော အဖြစ်မျိုး

သည် တစ်သက်လုံးအဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။ ဤ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အညွှန်းကိုလိုက်နာနိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာရေးအဖို့ စိတ်အားထက်သန်ခြင်းရှိသူတိုင်း ဖြစ်နိုင်ရမည်ဟု ဖြေဆိုရချေမည်။

ထိုကဲ့သို့ရဲဝံ့စွာ ဖြေဆိုနိုင်ခြင်းမှာ အဖျား အနာ ရောဂါဟူသမျှ သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်း ပျက်ကွက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရလေရာ၊ ထိုကဲ့သို့ မပျက် မကွက် ရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးပါလျှင် အနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရန်လမ်းမရှိဟု ယုံကြည်စိတ်ချသောကြောင့် ဖြစ်ပေ၏။ မဖျားမနာရအောင် မတတ်နိုင်ဟုဆိုကြပါလျှင် “အသက်ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကံစောင့်” ဟူသော စကားကို ဖျက်ရာရောက်နေပေလိမ့်မည်။ အသက်ကိုပင် ဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ရှောက်နိုင်လျှင် အနာရောဂါကို မဖြစ် ပေါ်ရအောင်လည်း ဉာဏ်ဖြင့်စောင့်ရှောက်နိုင်လောက်ရာ ချေသည်။

သို့သော် ဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ရှောက်ရသည်ဆိုရာ၌ ဉာဏ်ဟူသော စကားတွင် အဘယ်သို့စားသောက်နေထိုင်လျှင် အဖျားအနာရောဂါမျိုး ကို မဖြစ်နိုင်ဟူသော နည်းလမ်းများကို သိထားခြင်းအပြင် သိထား သည့်အတိုင်း လိုက်နာနိုင်လောက်သည့် စိတ်အားထက်သန်မှုတို့လည်း ပါဝင်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် နည်းလမ်းများကိုသိခြင်း၊ သိပြီးနောက် မလိုက်နာလျှင် မဖြစ်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းတို့ကို ဉာဏ်ဟု ခေါ်ရချေမည်။ ထိုဉာဏ်မျိုးရှိခဲ့လျှင် အဖျားအနာ ရောဂါမျိုးတို့လည်း မဖြစ်နိုင် အသက် လည်း ရှည်ရမည်ဖြစ်ချေ၏။

အဖျားအနာ ရောဂါဟူသမျှတို့သည် ဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ ပိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစားအစာများ ချို့ယွင်းမှု ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ရသည်ဟု သိရှိနားလည်လေရာ၊ ထို

အကြောင်းတို့တွင် အစာအာဟာရသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အစာအာဟာရကို မှန်ကန်အောင်စားသုံး၍ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အကြေးအပုပ်အစပ်မရှိခဲ့လျှင် ဥတုပြောင်းလဲခြင်းကို ခံနိုင်၍ ရောဂါပိုးတို့လည်း ကပ်စွဲခိုအောင်းခြင်းငှာ ခဲယဉ်းပေမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အကြေးမရှိခဲ့လျှင်၊ အလွန်တရာ ဓာတ်မှန်ရမည်ဖြစ်ရာ၊ ထို့ကြောင့် ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲနိုင်ဟု ဆိုကြခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းအောင်၊ သို့မဟုတ် အညစ်အကြေးများ မခိုအောင်းရအောင် စားသုံးနေထိုင်မှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်တရာ အရေးကြီးပေရကား။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝါဒမှာ အစာအာဟာရကို နေရာကျအောင် မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့်၊ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း၍ ခေါင်းမခဲရအောင် ပြုပြင်ပေးရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အစာအာဟာရသည် ဘယ်အတွက်ဖြစ်သနည်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းတို့ကြောင့်ကုန်ခန်းလျော့ပါးသွားသော ဝတ္ထုပစ္စည်းတို့၏ နေရာတွင် အသစ်ဖြည့်စွက် ထည့်သွင်းပေးရန်အတွက် အစားအစာတို့ကို ကိုယ်တွင်းရှိ အစာချေ စက်ကြီးက ချေပြီးနောက်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် အာဟာရဖြစ်အောင် ဓာတ်ခွဲစက်အမျိုးမျိုးတို့က အဆင်သင့်ဓာတ်ခွဲပေးရလေသေးသည်။ ထို့နောက် အသုံးပြုနိုင်သလောက်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ ပိုလျှံသည်ကို သိုလှောင်ထားခြင်း၊ အသုံးမပြုနိုင်သော အရာဝတ္ထုတို့ကို ထုတ်ပစ်ရခြင်းစသော အလုပ်များလည်း ရှိသေး၏။

ပိုလျှံအောင် စားသုံးခြင်းသည် အဖျားအနာတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ပထမအကြောင်းကြီးတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ ဥပမာ အုပ်ချုပ်ရေ တစ်သောင်းဖြင့် ဆောက်လုပ်လိုသော အဆောက်အအုံအတွက် အုပ်ချုပ်ရေသောင်းငါးထောင်မျှ စုပုံပေးထားပါလျှင် ပန်းရံသမားတို့သည် ပိုလျှံ

သဖြင့် ရှုပ်၍နေသော အုတ်တို့ကို ဖယ်ရှားနေရခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ပို လုပ်နေ၍ အချည်းနှီးအလုပ်များနေကြပေလိမ့်မည်။ စားလိုက်သော အစားအစာကို ကုန်စင်အောင် ချေနိုင်သော သူတို့အဖို့ပင်လျှင် ပိုလျှံ စားသုံးခဲ့လျှင် ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ၌ ပိုလျှံသော အစာကို ဖယ်ရှားရသော အလုပ်သည်လည်းကောင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ ချေချက်ရသောအခါ ချေချက်မူအလုပ်သည်လည်းကောင်း၊ အပိုသက်သက် လုပ်ရခြင်းများ ဖြစ်သောကြောင့်၊ ရောဂါအနာဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းကြီး တစ် ရပ်ဖြစ်ချေ၏။ မချေချက်နိုင်သော သူများအဖို့ဆိုမူ ပြောဖွယ်ရာမရှိချေ။

ရောဂါအနာ ဖြစ်စေတတ်သည့် ဒုတိယအကြောင်းကြီးတစ်ရပ် မှာ အစာချေစက် ဓာတ်ခွဲစက်တို့မှ ထွက်လာသောအညစ်အကြေးများ ကို ကုန်စင်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းရန် မတတ်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်ချေ၏။ နေ့စဉ်တစ်ကြိမ်မျှ ဓာတ်သွားသော်လည်း ဓာတ်မှန်နေ၍ အညစ် အကြေးများမရှိနိုင်ပြီဟု မမှတ်ယူသင့်ချေ။ ဓာတ်မှန်သည့်အပြင် (၇) ရက်တစ်ကြိမ် ဆေးစား၍ ဝမ်းနုတ်သော်လည်း အညစ်အကြေးများ မရှိတော့ပြီဟူ၍လည်း မမှတ်ယူနိုင်သေးချေ။

မှန်ကန်သော အစားအစာကို မှန်ကန်စွာတွဲဖက်၍ မှန်ကန်သော အတိုင်းအထွာဖြင့် စားသုံးခြင်းသည်သာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အညစ်အ ကြေး အပုပ်အစပ်တို့ ကတ်သတ်၍ မနေနိုင်သောနည်းဖြစ်ချေသည်။ အညစ်အကြေး အပုပ်အစပ်မရှိခဲ့လျှင် အခြားရောဂါကို မဆိုထားဘိ၊ ခေါင်းခဲလည်နာခြင်းမျှ ရှိကြမည်မဟုတ်ချေ။

ရောဂါတစ်စုံတစ်ခုစွဲကပ်၍ ဆရာဝန်ဖြစ်စေ၊ ဆေးဆရာဖြစ်စေ၊ ခေါ်သောအခါ ရောဂါပိုးမျိုးရှိသော အရပ်သို့ သွားခဲ့မိချေလော၊ ရေချိုး မှားလေသလော၊ အပူလျှပ်လေသလော၊ ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ် ခြင်း ဖြစ်ဖူးလေသလော စသည်ဖြင့် လွန်ခဲ့သည့် တစ်ရက်နှစ်ရက်

အတွင်းက အဖြစ်အပျက်တို့ကိုသာ မေးလေ့ရှိကြ၏။ စင်စစ်သော်ကား အဆိုပါ ရုတ်တရက်အကြောင်းတို့အပြင် ယခင်ကတည်းက ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း၌ အညစ်အကြေး အပုပ်အစပ်များ စုပုံနေခဲ့သော အကြောင်း ရင်းသည် ဧကန်ရှိရမည်ဖြစ်၏။ ဥပမာ ယမ်းပုံစုထားသည်ကို မီးပွား ကျလိုက်သည်နှင့်တူ၏။ မီးပွားကြောင့် ရုတ်တရက် တောက်လောင်ရ မည် မှန်သော်လည်း ယမ်းပုံစုပြီး ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ချေသည်။ အညစ်အကြေးစုအောင်းနေခြင်း မရှိသူတို့အတွက် ရေချိုးလည်းမမှား နိုင်၊ တစ်ကြိမ်တည်းမျှနှင့် အစားအစာမမှားနိုင်၊ ရောဂါပိုးများလည်း မကပ်နိုင်ချေ။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာ လေ့ကျင့်လာခဲ့သည့် လူကြီးတစ်ယောက်သည် အသက် ၆၈ နှစ်ရှိပြီဖြစ် သော်လည်း ဒင်ဒင်ပြေးအောင် ကျန်းမာလျက်ရှိသဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ၁၂ နာရီမှ ၁၄ နာရီထိ အလုပ်လုပ်ခြင်း နံနက်တိုင်း အကြိမ် ၂၀၀ မှု ကြိုးခုန်ခြင်း၊ နေ့တိုင်း ၅ မိုင် ကျော်ကျော် လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်းတို့အ ပြင် လှေကားကိုတစ်ထစ်ကျော် နှစ်ထစ်ကျော် ခုန်၍တက်ချင်အောင် စိတ်၏တက်ကြွရွှင်လန်းခြင်းရှိနေသေး၏။ (ဤသို့ဖော်ပြသော်လည်း ပင်ပန်းသော အလေ့အကျင့်မျိုး ပြုလုပ်ရန်လိုမည်ဟု မဆိုလိုချေ။)

ထိုလူကြီးသည် အာဟာရလေ့ကျင့်နည်းကို မလိုက်နာမိက၊ အစာမကြေသောရောဂါသည်၊ ရင်ခုန်သောရောဂါ၊ မောဟိုက်နွမ်းနယ် သော ရောဂါတို့ဖြင့် ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းခံခဲ့ရဖူးလေသည်။ ယခုမှာမူ အတော်အတန် လူငယ်တစ်ယောက်နှင့် အပြေးပြိုင်နိုင်သေး၏။

ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော အာဟာရ သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းတို့မှာ ခဲယဉ်းပင်ပန်းသော အလေ့အကျင့် များလည်းမပါ၊ ကြိုက်တတ်သော အစာအာဟာရမျိုးကို လုံးလုံးကြီး

ခြီးခြံရန်မျှပင် မလိုပေရကား၊ အခြေအမြစ်တည်သော ရောဂါမျိုးစွဲကပ်  
 သူတို့ဖြစ်စေ၊ တစ်သက်ပတ်လုံး အနာရောဂါ ကင်းရှင်း၍ ကြည်ရွှင်  
 ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရသည်အထိ ကျန်းမာရေးကို လိုလားလိုက်စား  
 သူတို့ဖြစ်စေ၊ ရက်အပိုင်းအခြားဖြင့် စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ကြပါမူ၊ ဒိဋ္ဌ  
 လက်ငင်း မနှေးအမြန် ကျေးဇူးခံစားကြရဖို့ ရှိသောကြောင့် ဤစာအုပ်  
 ပေါ်ထွက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် နောက်ကျသေးသည်ဟု မှတ်ထင်မိကြ  
 ပေလိမ့်သတည်း။

**ရွှေဥဒေါင်း**



### တတိယနှိပ်ခြင်း နိဒါန်း

အာဟာရဖြင့် ကျန်းမာနည်းကုသနည်း စာအုပ်ကို ရောင်စုံစက္ကူများဖြင့် ဂျပန်ခေတ်တွင် ကြီးပွားရေး စာအုပ်တိုက်မှ ပထမအကြိမ်ရိုက်နှိပ်၍ ၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုနှစ်များအတွင်း ဝမ်းချူခြင်း တစ်ခုတည်းနှင့်ပင် အကျိုးကျေးဇူးများလှပါသည်ဟု ဝန်ခံရေးသားသည့် စာပေါင်းမြောက်မြားစွာ ရရှိ၍ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မှာလည်း မိတ်ဆွေများက ချီးမွမ်းစကား ပြောကြရလောက်အောင် ကျန်းမာလျက်ရှိပါသည်။ အာဟာရ စားသောက်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍မူ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် နားလည်ဖို့ အခက်အခဲတွေ့လျက် ရှိကြသည်ဖြစ်သောကြောင့် လိုက်နာလိုသူတို့ အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်စိမ့်သောငှာ စာအုပ်နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် အခန်းတစ်ခန်းဖြည့်စွက်ထည့်သွင်း ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရှင်းလင်းအောင်ထပ်မံ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဤကျမ်းကို စုဆောင်းရေးသားစ အချိန်၌ ကျွန်ုပ်၏ ခြေဖမိုးတွင် ဂုံညင်းပမာဏရှိ နှင်းခုနာ တစ်ခုရှိ၏။ ကျန်းမာနည်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတကို ရှာဖွေစုဆောင်းရင်း ဝမ်းချူခြင်းအကြောင်းကို တွေ့ရ၍ သဘောကျ ယုံကြည်သည်နှင့်စမ်းသပ်ကြည့်၏။ ကျွန်ုပ်၏

ရည်ရွယ်ချက်မှာ နှင်းခုနာပျောက်ရန်အတွက် သတိမရ၊ အခါခပ်သိမ်း လျင်မြန်ဖျတ်လတ်စွာနှင့် ကျန်းမာစွာ ရှိနေဖို့အတွက်သာ ရည်ရွယ်ပါသည်။ တစ်လခွဲ နှစ်လခန့်မျှ ကြာလာသောအခါ ကျွန်ုပ်သည် နောက်ပိတ်ဖိနပ်စီးရန်အတွက် ခြေအိပ်စွပ်မည်ပြုရာတွင် ခြေဖမိုး၌ရှိသော နှင်းခုနာမှာ လုံးဝပျောက်သွားပြီး အမာရွတ်မျှသာ ကျန်တော့သည့် အဖြစ်ကို အံ့ဩဝမ်းမြောက်စွာ တွေ့ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေးကို လိုက်စားသည့် လူထုဒေါ်အမာ၏ဖခင် ဦးတင်နှင့်တွေ့ရာတွင် ကျွန်ုပ်ကနောက်ဆုံးတွေ့ရသည့် ဝမ်းချူနည်း ဗဟုသုတ အကြောင်းကိုပြောပြ၍ သူကလည်း စမ်းကြည့်၏။ ထိုအချိန်တွင် ကျွန်ုပ်၏ နှင်းခုနာမပျောက်သေးသည်နှင့် ပြောပြစရာ အကြောင်း မပေါ်ပေါက်သေးချေ။ ဦးတင်သည် ဝမ်းချူခြင်းအလေ့အကျင့်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လိုက်နာလေရာ ၆ လခန့်ကြာသောအခါတွင် အံ့ဩဖွယ်သော အကျိုးထူးတရား ခံစားရလေသည်။ သူ၏ရင်ဘတ်၌ ချက်အောက်သို့တိုင်အောင် 'ပွေး' ကြီးတစ်ခုရှိရာ၊ နွေရာသီများတွင် အထူးယားယံသဖြင့် ဒုက္ခအကြီးအကျယ်ရောက်ရသည်ဆို၏။ နေ့စဉ် ဝမ်းချူ၍ ၆ လခန့်ကြာသောအခါ သူသည်လည်း တစ်နံနက်တွင် 'ပွေးနာ' ကြီး ပျောက်လျက်ရှိသည်ကို ဝမ်းမြောက်စွာတွေ့ရကြောင်းနှင့် ဝမ်းသာအားရပြောပြလေသည်။

ဤသို့သော အကျိုးတရားကို မမျှော်လင့်ဘဲနှင့် တအံ့တဩတွေ့ကြသော ကျွန်ုပ်တို့နှစ်ယောက်သည် ၁၈ နှစ်ခန့်တိုင်အောင် ဝမ်းချူခြင်းအလုပ်ကို ဝတ္တရားကြီး တစ်ခုအနေဖြင့် မပျက်မကွက်စေဘဲ၊ မှန်မှန်ကြီး ဆောင်ရွက်လာခဲ့ကြရာ ၇၇ နှစ်စီရှိပြီဖြစ်သော ယခုအချိန်တိုင်အောင် အကြီးအကျယ်နာဖျားခြင်းမရှိဘဲ ကျန်းမာစွာရှိနေကြပါသည်။ ဦးတင် အဖို့မှာမူ ယခင်ကတစ်နှစ်လျှင် ၂ ကြိမ်ခန့် မှန်မှန်ကြီး ဖျား

တတ်ရာမှ ယခုမဖျားတော့ဘဲရှိနေသည်ဟု ပြောပါသည်။ ဦးတင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုမှာ (ဟုတ်မဟုတ်ကား မပြောတတ်) ကင်ဆာအစရှိသည့် ရောဂါမျိုးတို့သည် သွေးထဲ၌ နှစ်ပေါင်းများစွာ စုအောင်း အခြေတည်လျက်ရှိသော အညစ်အကြေးတို့မှ ဖြစ်ရတတ်သောကြောင့် နေ့စဉ် ဝမ်းချူခြင်းအားဖြင့် သွေးသားစင်ကြယ်လျက်ရှိသော ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ရာ၌ ကင်ဆာမှစ၍ အခြေအမြစ်ဖွဲ့စည်းပြီးမှ ဖြစ်ရသည့် အနာရောဂါဆိုးကြီးမျိုးဖြစ်နိုင်ကြဖို့ မရှိတော့ဟု ရဲရဲကြီး ယုံကြည်လျက်ရှိကြပါသည်။ ဤယုံကြည်မှုရှိကြသည့်အတွက်ကြောင့် (ဖြစ်တော့မှ ဖြစ်ကရော) ကျွန်ုပ်တို့အလွန်စိတ်ချမ်းသာလျက်ရှိကြပါသည်။

၁၉၆၀ ခုနှစ်က (တစ်နှစ်တစ်ခေါက် ရောက်နေကျ ထုံးစံအတိုင်း) ကျွန်ုပ်ရန်ကုန်သို့ ဆင်းသွားစဉ် ကျွန်ုပ်၏ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံကျင့်စဉ် အရ သင်တန်းတက်ရန်နှင့် ဆွေးနွေးရန် ကျွန်ုပ်ထံသို့လာကြသည့် ခေတ်ပညာတတ်လူကြီးပိုင်းနှင့် လူလတ်ပိုင်းပုဂ္ဂိုလ်များ အနက်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ပထဝီဝင်ပါမောက္ခ ဒေါ်သင်းကြည် တစ်ယောက်လည်းပါဝင်၏။ ဒေါ်သင်းကြည်သည် သူ့ကိုယ်သူ ဝလွန်းသည် ထင်လျက်ရှိသူတစ်ယောက်ဖြစ်၍ (အမှန်မှာသူထက်ဝသော မိန်းမတွေများစွာရှိကြပါသည်) ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံကျင့်စဉ်ထက် ကျန်းမာရေးကို ပို၍ လိုလားသည့်လက္ခဏာရှိ၏။ ဒေါ်သင်းကြည်သည် ဤကျမ်းတွင် ပါရှိသည့် ဝမ်းချူနည်းသာမက ရက်အပိုင်းအခြားနှင့် အစာဖြတ်ထားခြင်း အလုပ်ကိုပါ လေ့ကျင့်လေရာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျသွားရုံသာမက ရှေးယခင်ကထက် လျင်မြန် ဖျတ်လတ်၍ အလွန်တရာ နေထိုင်ကောင်းလျက်ရှိသည်ဟု တစ်ဆင့်စကားကြားသိရပါသည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်ကမူ ကျွန်ုပ်အား “တရားအလုပ်ကတော့ ဒီလောက်မစွဲဖြစ်သေးဘူး၊ ကျန်းမာရေးနည်းကတော့ ကျွန်မအဖို့ သိပ်ကျေးဇူးများပါပေတယ် ဆရာကြီး”

ဟု ဝမ်းမြောက်စွာနှင့် ပြောဖူးပါသည်။

ထို့ပြင် အသေးအဖွဲ့ အနာရောဂါကလေးများ ကင်းရှင်း၍ ကျန်းကျန်းမာမာ ရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်ကြခြင်းများ၊ ကိုယ်တစ်ပိုင်းသေသော ရောဂါပင် ပျောက်ရကြောင်းများနှင့် ကျွန်ုပ်ထံသို့ စာများရေးသား ဝန်ခံကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း အမြောက်အမြားရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးသည် စာရေးဖို့ အတော်ပျင်းသော လူမျိုးဖြစ်ပေရာ ဝန်ခံရေးသားသည့် စာစောင်ရေ ၅၀ မျှရသည်ဆိုလျှင် အကျိုးကျေးဇူးခံစားကြရသူပေါင်း ၅၀၀ထက်မနည်း ရှိလိမ့်မည်ဟု တွက်ကိန်းရမိပါသည်။



### ရောဂါဆိုသည်မှာ ဘာလဲ

လူပေါ်စအခါမှစ၍ အပြည်ပြည်အနိုင်နိုင်ငံတို့တွင် ရောဂါ၏ အမြစ်မူလကို သိရှိနားလည်အောင် တတ်စွမ်းသမျှ ကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ သို့ပါသော်လည်း လောကဓာတ်ပညာ အရပ်ရပ်တွင် ရှေ့သွားခေါင်း ဆောင်ပြုလုပ်လာခဲ့သော အနောက်တိုင်းသားဆေးဆရာဝန်ကြီးများက ပင်လျှင် “ရောဂါ၏ အရင်းမူလဟူသည် အလွန်တရာ နက်နဲခက်ခဲလှ သည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုးဖောက်သိစွမ်းခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ကြောင်း” နှင့် ဖွင့်ဟဝန်ခံခဲ့ကြ၏။ ရောဂါ၏ ဇာစ်မြစ်မူလကို တောင်တောင်ဤဤ အလီလီအလာလာ ပြောဆိုကြငြားသော်လည်း ဤသို့သော အကြောင်း ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ဤကဲ့သို့ မပြုလျှင် သို့မဟုတ် ဤအချက် ကို ရှောင်ကြဉ်လျှင် ရောဂါစွဲကပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ဟူ၍ တပ်တပ်အပ်အပ် ဂဃနဏ လက်ထောက်၍ ပြဘိသကဲ့သို့ တထစ်ချ အတိအလင်း ပြောစွမ်းခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ခဲ့ကြပေ။

မယဉ်ကျေးသေးသော လူမျိုးများအဖို့မူ ရောဂါအန္တရာယ် မည်သည် ဗဟိဒ္ဓအပြင်ပဋိသာလျှင် အကြောင်းရင်း တည်ရှိသည်ဟု မှတ်ထင်ကြသည်ဖြစ်၍ လက်ဖွဲ့အင်းအိုင် မန္တရားများဖြင့် ကာကွယ်ရန် ကြိုးစားကြ၏။ အာဖရိကတိုက်ရှိ လူရိုင်းများသည် ပယောဂကို အထူး

ယုံကြည်သူများဖြစ်ကြ၍ ပယောဂဆရာများ အထူးစားသာသော တိုင်း ပြည်ဖြစ်ပေရာ ကျွန်ုပ်တို့ ဗမာနိုင်ငံ၌မူ ယခုအခါ၌ ၎င်းအလေ့အကျင့် မျိုး တစ်စတစ်စ ကွယ်ပျောက်လုနီးခဲ့လေပြီ။

ယဉ်ကျေးပြီးသော တိုင်းပြည်များ၌မူ ရောဂါမည်သည် ဗဟိဒ္ဓ၌ အကြောင်းရင်း မတည်ရှိနိုင်။ သတ္တဝါ၏ ကိုယ်၊ ကိုယ်၏ ခန္ဓာအတွင်း ၌သာလျှင် တည်ရှိရမည်ဟု ရိပ်မိနားလည်ကြသည်ဖြစ်၍ ဆေးစား ခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ ဓာတ်စာစားခြင်း၊ အာဟာရဖြတ်ခြင်း အစရှိသော နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ကုသရန် ကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းသည် ဤအရာပင်ဖြစ် သည်ဟု လက်နှင့်ထောက်ပြဘိသကဲ့သို့ တပ်အပ်သေချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောပြရန်မူကား မတတ်နိုင်ကြပေ။ စင်စစ်သော်ကား ရောဂါဖြစ်ပေါ် တတ်ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ကို တပ်တပ်အပ်အပ်သိရှိခဲ့ပါမူ စွဲကပ်ပြီး သော ရောဂါကို ကုသရန် လွယ်ကူရုံမျှမက မစွဲကပ်သေးသော ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကိုပင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်ဖြစ်သောကြောင့် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ရောဂါဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ ဘယ်အရပ်မှ လာသ နည်း။ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်၍ မည်သို့သော ရည် ရွယ်ချက်နှင့် ဖြစ်ပေါ်ရလေသနည်းဟု စုံစမ်းကြဦးစို့။

ကိုယ်ခန္ဓာ နေရာတကျ မရှိခြင်းသည် အကြောင်းတရား၊ ရောဂါ ဟူသည် အကျိုးတရားဖြစ်သည်ဟူ၍ကား လူတိုင်းနားလည်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် နေရာတကျ မရှိသောအခါ၌ နေရာတကျရှိ စေခြင်းငှာ သူ့ဘာသာအလျောက် ကြိုးစားပြုပြင်ခြင်းကိုပင် ရောဂါဟု ၍ သိမြင်ကြရသည်ဟူ၍ မူကား လူတိုင်းနားမလည်ကြချေ။

ဥပမာ-ဘုရားလက်ထက်တော်၌ ကျန်းမာခြင်း အရာဌာနတွင်

ဧတဒဂ်ရသော ရှင်ပါကူမထေရ်သည် ဘယ်အခါမျှ သမ်းဝေခြင်း၊ ချေခြင်းဟူ၍ပင် မရှိဟုဖော်ပြထားသောကြောင့် သမ်းခြင်း၊ ချေခြင်းတို့မည်သည် ရောဂါငယ်ကလေးများ ဟူ၍ သိရှိနိုင်၏။ စင်စစ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ချမ်းအေးခြင်းနှင့် ကြုံတွေ့သည့်အခါ အအေးမိတော့မည့်ဆဲဆဲ ရှိနေရခြင်းအားဖြင့် အပူငွေ့ကို ဖြစ်စေ၍ အအေးမိမည့်ဘေးကို ကာကွယ်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ချေခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်မှုဖြစ်၍ ရောဂါငယ်ကလေးတစ်ခုဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ရာ ရှင်ပါကူမထေရ်မှာ ထိုကဲ့သို့ ပြုပြင်ရန်ပင်မလိုသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်၍ ကျန်းမာခြင်းအရာဌာနတွင် ဧတဒဂ်ရတော်မူခဲ့လေသည်။

သမ်းဝေခြင်း၊ ချေခြင်းတို့သာမက၊ သတ္တဝါတို့၌ကပ်ရောက်သော ရောဂါဟူသမျှတို့သည် နေရာတကျမရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာက နေရာတကျရှိအောင် ပြုပြင်မှုမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် စင်စစ်အားဖြင့် ထင်သလောက် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ မရှိချေ။ သို့ရာတွင် လွန်မင်းစွာ နေရာမကျရှိနေသောအခါ၌ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြုပြင်မှုသည်လည်း လွန်မင်းစွာ ပြင်းထန်သည် ဖြစ်သောကြောင့် သေခြင်း၌ အဆုံးသတ်တတ်သည်ကား မှန်၏။ သို့ပါသော်လည်း ပြုပြင်နိုင်လောက်သော ခွန်အားရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်အဖို့မှာ နားမလည်သော သမားတို့က မှားမှားယွင်းယွင်း မပြုခဲ့လျှင် သေဆုံးနိုင်လောက်အောင် မဖြစ်တတ်သည်ကား အားတက်ဖွယ်တစ်ချက်ဖြစ်ပေ၏။ လိုရင်းအချုပ်၌ သမားကောင်းတို့မည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘာသာအလျောက် ပြုပြင်မှုကို ကူညီအားပေးရုံမျှသာ တတ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်ပေရာ ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဤအကြောင်းကို စုံလင်စွာ ရှင်းလင်းဖော်ပြပေဦးအံ့။

ကိုယ်ခန္ဓာ ပြုပြင်မှုဆိုသည်မှာ၊ အတွင်း၌ စုပုံလျက်ရှိသော အညစ်အကြေးများကို အပြင်သို့ထုတ်ပစ်ရန် ကြိုးစားမှုပင်ဖြစ်၏။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် သွေးသားထဲ၌ရှိသော အညစ်အကြေးများကို အပြင်  
 လမ်းမှလည်း ထုတ်တတ်၏။ အတွင်းလမ်းမှလည်း ထုတ်တတ်၏။  
 အပြင်လမ်းမှထုတ်သောအခါ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ ဝဲ၊ နှင်းခု စသည်ဖြင့်  
 ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ အတွင်းလမ်းမှ ထုတ်သောအခါ ပန်းနာရှိုက်ကုန်းနာ  
 အစရှိသော ရောဂါတို့ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ကိုယ်ပူဖျားခြင်းမှာ အညစ်အကြေး  
 များကို ဓာတ်ဖြင့်လောင်ကျွမ်းစေခြင်းမျှသာဖြစ်သောကြောင့်၊ ကိုယ်ပူ  
 တိုင်း ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာမရှိချေ။ အညစ်အကြေးများလွန်းခဲ့  
 လျှင် အပူကြီးချေမည်။ သတိလစ်ချေမည်။ သို့သော် ထိတ်လန့်ဖို့မရှိ  
 သေး၊ ကိုယ်ပူအေးအောင် ဆေးဝါးဖြင့်တတ်နိုင်သော်လည်း ကျွမ်းကျင်  
 သော သမားတို့မည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဘာသာအလျောက်ပြုပြင်မှုကို  
 နှောင့်ယှက်ခြင်းမပြုဘဲ သင့်တော်သော နည်းလမ်းဖြင့် ကူညီအားပေး  
 ခြင်းကိုသာလျှင် ပြုကြချေသည်။

သို့ဖြစ်ရကား ရောဂါဟူသမျှသည် နေရာမကျ ရှိနေသော  
 အချက်ကို ခန္ဓာအိမ်က ဘာသာအလျောက် နေရာကျအောင် ပြုပြင်မှု  
 မျှသာဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်လုံးဝိုင်းကြရန်မဟုတ်  
 ချေ။ ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဖော်ပြသည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာ  
 ၏ ပြုပြင်ခြင်းအလုပ်ကို ကူညီပေးခဲ့ပါလျှင် သောကဗျာပါဒ ဆိုက်  
 ရောက်ကြရန် တစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိချေ။ အရေလည်၍ အပတ်စေ့သော  
 အခါ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ဘာသာအလျောက် နေရာတကျရှိသော အဖြစ်  
 သို့ ရောက်ရဖို့သာ များချေ၏။

ပန်းနာအစရှိသည့် အခြေအမြစ်တည်လျက်ရှိသော ရောဂါမျိုးတို့  
 ပင်လျှင် အညစ်အကြေး ထပ်မံဖြည့်စွက်ခြင်းကို ရပ်စဲနိုင်ခဲ့လျှင် ပျောက်  
 ကင်းကြရသေးသည်ဖြစ်ရာ၊ အခြေအမြစ်တည်လျက်မရှိရသော အာဂန္တု  
 အဖျားအနာ ရောဂါမျိုးတို့မှာ အဘယ်မှာလျှင် မပျောက်ကင်းဘဲ ရှိနိုင်

ပါအံ့နည်း။

အစဉ်အလာ ကုသလာခဲ့ကြသော သမားဟူးရားများနှင့် ဆရာ ဝန်ကြီးတို့သည် ဤသို့သော ယူဆချက်ကို အကျောက်အကန် ကန့်ကွက်ပြောဆိုကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အနောက်နိုင်ငံရှိ တိုင်း ကြီးပြည်ကြီးများ၌ ရောဂါကုသခြင်းအတတ်တွင် တစ်ဖက်ကမ်းခတ် တတ်မြောက်ကြသော ဆရာဝန်ကြီးအမြောက်အမြားတို့သည် ဤအယူ အဆအတိုင်း သဘောကျကြ၍အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ကုသ၍မရသော လူနာပေါင်းထောင်သောင်းတို့ကို ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုသ လျက်ရှိကြလေပြီ။

ရောဂါတစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းစင်စစ်မှာ သွေးသားအတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာက ဘာသာအလျောက် ရှင်းလင်းအောင် ထုတ်ပစ်ခြင်းမျှသာဖြစ်ပေရကား၊ ထိုကဲ့သို့ ရှင်းလင်းသုတ်သင်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်ပိတ်ပင်တားဆီးခဲ့ပါ လျှင် ရောဂါပျောက်ကင်းသည်ဟု မှတ်ထင်ရသော်လည်း၊ သွေးသား အတွင်း၌ အညစ်အကြေးများကျန်နေသေးသည်ဖြစ်သောကြောင့်၊ နောင်အခါတွင် အခြားသော ရောဂါတစ်မျိုးမျိုး ကပ်ငြိတတ်လေသည်။ အချို့သော လူနာများ၌ ကိုယ်ပူခြင်းကို အေးအောင်ပြုလုပ်ပေးလိုက် လျှင်၊ ဆီးဘက်သို့လှည့်ခြင်း၊ ဝမ်းဘက်သို့လှည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် တစ် မျိုးမှတစ်မျိုးသို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်းအားဖြင့် ဆေးဆရာအား အခက် အခဲပေးခြင်းများကို ကြုံတွေ့ကြရဖူးလှလေပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ကျွမ်းကျင် နားလည်သော ဆရာသမားတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ သဘာဝဓမ္မ အလျောက် သုတ်သင်ရှင်းလင်းမှုကို နှောင့်ယှက်ပိတ်ပင်ခြင်းမပြုမလုပ် ကြချေ။ သွေးသားထဲမှ အညစ်အကြေးများ ထုတ်ပစ်မှုကိုသာလျှင် ကူညီမှုပြုပြင်ပေးတတ်ကြလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာသည် သွေးသားထဲ၌ အညစ်အကြေးများ စုပုံနေခြင်းကို အတော်အတန် အောင့်အည်းသည်းခံနိုင်၏။ အညစ်အကြေးများသည် များသည်ထက်များပြားလာ၍ သည်းမခံနိုင်လောက်သော အခြေအနေသို့ ရောက်လာသောအခါ၊ ဝမ်းကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အဖုအလုံးများပေါ်ပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း စသည်ဖြင့် အထူးထူးသော ရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေခြင်းအားဖြင့် အညစ်အကြေးတို့ကိုသာ ထုတ်လေ့ရှိ၏။ ထိုအခါ၌ ဆရာကောင်းတို့မည်သည် စုပုံနေပြီးသော အညစ်အကြေးတို့ကို ကူညီထုတ်ပေး၍၊ နောက်ထပ် အညစ်အကြေးများ စုပုံခြင်းမဖြစ်စေရန် နည်းလမ်းညွှန်ပြဖို့သာ အလုပ်ရှိ၏။ ရောဂါကို ကုသနေရန်ပင် မလိုချေ။ အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းရမည်ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာကျော်ကြားလောက်အောင် တတ်ကျွမ်းနားလည်ခဲ့သော ဆရာဝန်တစ်ဦးရေးသားဖူးသည်မှာ 'ရောဂါအမျိုးမျိုးဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြရသော်လည်း အမှန်စင်စစ်မှာ စုပုံနေသော အညစ်အကြေးများကို စင်ကြယ်အောင် ထုတ်မပစ်နိုင်သော ရောဂါတစ်ခုတည်းသာရှိ၏' ဟု ရေးသားဖူးလေသည်။

စင်စစ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသောက်ကြသော အစာအာဟာရများအနက်မှ အညစ်အကြေးများသည် ထွက်စရာလမ်းမှ ကုန်စင်အောင် မထွက်ရဘဲ ကိုယ်တွင်း၌ ကျန်နေရစ်၍ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် စုပုံများပြားလာသောအခါ ရောဂါဟူ၍ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ၎င်းရောဂါဆိုးတို့သည်လည်း အညစ်အကြေးများကို ကိုယ်ခန္ဓာက သဘာဝဓမ္မအလျောက် ညှစ်ထုတ်ပစ်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။

ရောဂါဟူသမျှသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ စုပုံနေခြင်းသည်သာလျှင် အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေရကား၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်

စုပုံပြီးရှိသော ထိုအညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်ရန် မကြိုးစားထိုက်ပါ သလော။ နောက်ထပ်၍ အညစ်အကြေးများ မစုပုံမိစေရန် နည်းလမ်းကို လည်း မရှာဖွေထိုက်ပါသလော။ ကျန်းမာခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော လာဘ် ဖြစ်ရကား၊ စီးပွားဥစ္စာရှာမှီးခြင်းထက် တစ်သက်ပတ်လုံး ကျန်း မာချမ်းသာမှုကို ပိုမိုလေးစားခြင်းပြုထိုက်သည် မဟုတ်ပါလော။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မြစ်ပြင်သို့ လှေနှင့်ထွက်သွား၍၊ လှေပေါက် သဖြင့် ရေဝင်သည့်အခါ ဝင်ပြီးသော ရေကိုလည်း ခပ်ပစ်ရ၏။ လှေ ပေါက်ကိုလည်း ပိတ်ရ၏။ သို့မဟုတ်ခဲလျှင် လှေနစ်၍ အသက်ဆုံးရှုံး ကြရချေမည်။ ထိုနည်းတူစွာ ရောဂါအနာအမျိုးမျိုးတို့တွင်လည်း ဝင်ပြီး ရေကို ခပ်ပစ်ရုံမျှနှင့် ကိစ္စမပြီး၊ ရေဝင်လျက်ရှိသော အပေါက်ကိုလည်း ပိတ်ဆို့ရန် ကြိုးစားကြရချေမည်။ ဤသို့ဖြစ်၍ ရောဂါ၏အရင်းအမြစ် ကို သိနားလည်မှုသည် အထူးအရေးကြီးလှ၏။ အရင်းအမြစ်ကား အညစ်အကြေးများစုပုံမှုပေတည်း။

သမားဟူးရားများ လက်လျှော့သည့်တိုင်အောင် အခြေအမြစ် တည်လျက်ရှိသော ရောဂါရှင်အပေါင်းတို့ အားမလျှော့ကြလေနှင့်၊ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြလတ္တံ့သော နည်းနာရှိသည့်အတိုင်း ကျနအောင် လိုက်နာ၍ အညစ်အကြေး စုပုံနေခြင်းကို ထုတ်ပစ်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာဖို့ မျှော်လင့်ရန် အများကြီးရှိချေသေးသည်။

ရောဂါဟူသည် အညစ်အကြေးများ စုပုံနေမှုပင်ဖြစ်၍ ထိုအညစ် အကြေးများ စုပုံမှုကို ကာကွယ်နိုင်ခဲ့လျှင် ရောဂါဖြစ်ပေါ်ရခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်သည်မည်၏။ ဤအချက်ကို သိနားလည်၍ ဖော်ပြလတ္တံ့ သော နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာခဲ့ပါမူ၊ ရောဂါကပ်ငြိနိုင်ရန် လမ်းမရှိတော့ပေ။ ဤနည်းလမ်းသည် ယခုတလောမှ ပေါ်ပေါက်လာ သော ဖြစ်ကတတ်ဆန်းနည်းလမ်းမျိုးမဟုတ်၊ နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်

၃၀၀၀ အခါက အီဂျစ်ပြည်၌ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီးမှ တိမ်မြုပ်ငုပ်ကွယ်နေ  
 ခဲ့ရာ ယခုတစ်ဖန်ပြန်၍ စမ်းသပ်တွေ့ရှိရသော နည်းလမ်းပင်ဖြစ်လေ  
 သည်။ သို့ရာတွင် နည်းဟောင်းပင်ဆိုသော်လည်း ခေတ်ကာလ  
 လောကဓာတ်ပညာဖြင့် ခေတ်ကာလလူများအဖို့ သင့်တော်အောင်ပြု  
 ပြင်ထားရခြင်းများလည်း ရှိသေး၏။

ရောဂါကပ်ငြိသောအခါ၌ ဖော်ပြလတ္တံ့သော နည်းလမ်းများ  
 အတိုင်း လိုက်နာ၍ ရောဂါပျောက်ကင်းသောအခါ ထိုလူနာသည်  
 ရောဂါဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သဘောပေါက်၍ ဤ  
 အတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့် သွေး  
 သားညီညွတ်ပေမည်။ သွေးသားညီညွတ်မှုသည်လည်း ကျန်းမာမှုပင်  
 ဖြစ်၏။



### ရောဂါသည် ဘယ်ကဲ့သို့ အခြေတည်လေသနည်း

ကျန်းမာလျက်ရှိသော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ရောဂါသည် ဘယ်ကဲ့သို့ အခြေတည်ဆိုက်လေသနည်း။

အချို့သောလူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ကျန်းမာစေလိုသည်ဖြစ်၍ ဣရိယာပုတ် မျှတအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ငါး၊ နွားနို့၊ မလိုင်၊ ကြက်ဥ အစရှိသည့် အာဟာရ ဖြစ်စေတတ်သည်ဆိုသော ဟင်းလျာတို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်း စသည်ဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် နေထိုင်စားသောက်ကြ၏။ ထိုသူတို့ပင်လျှင်လည်း ရံဖန်ရံခါ နာဖျားမကျန်း ဖြစ်တတ်ကြသေး၏။ ဤမျှလောက်ကျန်းမာမှုကို လေးစားဂရုပြုသောသူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် ဖျားနေရလေသနည်း၊ တစ်စုံတစ်ခုသော ချွတ်ယွင်းချက် ရှိပေလိမ့်ဦးမည်။ ထိုချွတ်ယွင်းချက်သည် အဘယ်နည်း၊ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိရသော နည်းအရမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သင့်တော်၍ သွေးသားဖြစ်စေတတ်သော အစာအာဟာရမျိုးပင်ဖြစ်လင့်ကစား အတွဲအဖက်၊ အစပ်အဟပ် မှားယွင်းခဲ့လျှင် အညစ်အကြေးများ ဖြစ်စေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်ချေသေးသည်။

နွားနို့နှင့် သံပရာသီး၊ ဝမ်းဘဲနှင့် ဖရဲသီး၊ မင်းဂွတ်သီးနှင့်

သကြား၊ ဝက်သားနှင့် ပေရည်၊ သင်္ဘောဖိုပွင့်နှင့် ချင်းစိမ်း စသော အတွဲအဖက်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မသင့်တော်ဟု နားလည်ကြ၍ ဂရုပြုကာ ရှောင်ကြဉ်တတ်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် စားသုံး လျက်ရှိသော အစာအာဟာရများအနက်မှ မသင့်တော်သော အတွဲ အဖက်များ ရှိနေခြင်းကိုမူကား နားမလည်ကြချေ။ ထိုအတွဲအဖက် များသည် အထက်ပါ အတွဲအဖက်များကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာတည်းဟူသော စက်ကိရိယာကြီးကို ရုတ်တရက် တန့်ရပ်သည်တိုင်အောင် (သေအောင်) မပြင်းထန်လှသော်လည်း စက်ကိရိယာကြီးကို ကြေးညှော်တင်စေသဖြင့် မကျန်းမာခြင်းအမျိုးမျိုးမှ သေခြင်းသို့တိုင်အောင် ဖြစ်စေတတ်လေ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သော အစာအာဟာရများအနက် ကိုယ်ခန္ဓာ မှ အစဉ်အမြဲ ဟောင်းနွမ်းရင့်ကြွေလျက်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းကလေး များကို အသစ်လဲလှယ်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် 'ပရိုတင်း' ခေါ် အာ ဟာရမျိုး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရန်အတွက် ထင်းအဖြစ်နှင့် လိုအပ်သည့် 'ကာဘိုဟိုက်ဒြိတ်' ခေါ် အာဟာရမျိုးဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် ၂ မျိုးရှိ ၏။ (ဤအကြောင်းကို အစာအာဟာရဆိုင်ရာ အခန်းတွင် စုံလင်စွာ ဖော်ပြပါဦးမည်)။ ပထမအာဟာရမျိုးတွင် အမဲသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ ထောပတ် စသည်တို့ပါဝင်၏။ ဒုတိယအမျိုးတွင် ထမင်းအစရှိသည့် ကော်စေးပါသော အစာမျိုးနှင့် သကြားအစရှိသည့် ချိုသောအစာအမျိုး မျိုးတို့ပါဝင်၏။ သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ စသော အစာမျိုးတို့သည် အစာ အိမ်အတွင်း၌ ကြေကျက်စိမ့်သောငှာ အချဉ်ဓာတ်ကို အလိုရှိ၏။ အစာ အိမ်တွင်းသို့ ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အစာအိမ်သည် အချဉ်ရည် အက်စစ်ဖြင့် ထုတ်၍ လိမ်းကျံခြင်းအားဖြင့် ကြေကျက်အောင် ချက်ရ၏။

ထမင်း၊ သကြား၊ မုန့်ချို အစရှိသော အာဟာရမျိုးတို့သည်

အစာအိမ်အတွင်း၌ ကြေကျက်စိမ့်သောငှာ၊ အယ်လကာလီဇာတ်ကို အလိုရှိ၏။ ခံတွင်းမှ ထွက်သောသွားရည်၌ အယ်လကာလီဇာတ်ပါ ရှိ၏။ ၎င်းအယ်လကာလီ ဇာတ်သည် ချဉ်သော အက်စစ်ဇာတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၍ အလင်းနှင့် အမှောင်တို့ကဲ့သို့ ဖီလာဖြစ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ အသားငါးတို့ကို ကြေကျက်စေတတ်သော အချဉ်အက်စစ် ဇာတ်သည် ထမင်းနှင့်သကြား စသည်တို့ကို ကြေကျက်စေတတ်သည့် အယ်လကာလီဇာတ်နှင့် ဖီလာဆန့်ကျင်ဖြစ်နေရကား။ ၎င်းတို့နှစ်မျိုး ကို တွဲဖက်၍ စားသုံးလိုက်သောအခါ အစာအိမ်သည် ဆန့်ကျင်ဘက် ဇာတ်နှစ်မျိုးလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ထုတ်ရန်လိုသည် ဖြစ်သောကြောင့် ယောင်ထည်ထည်ဖြစ်နေ၏။ အကျင့်ပါ၍နေသောကြောင့် ဇာတ်နှစ်မျိုး လုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ထုတ်ရရှာသော်လည်း အလင်းသည် အမှောင်ကို ဖျက်ဆီး၍ အမှောင်သည် အလင်းကို ဖျက်ဆီးဘိသကဲ့သို့ ဇာတ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အားပြိုင်ပြီးလျှင် သားငါးလည်း မကြွေတကြွေ ထမင်းလည်းမကြွေတကြွေဖြစ်နေရလေ၏။ ကြေပါသည်ဆိုသော် လည်း ကြေကျက်သင့်သော အချိန်ထက် ပို၍ လိုလေတော့၏။ စင်စစ် မှာသားငါးကို ကြေကျက်စေတတ်သော အက်စစ်ဇာတ်ချဉ်သည် ထမင်းနှင့် သကြားတို့ကို မကြေကျက်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေး၍ ထမင်းသကြားတို့ကို ကြေကျက်စေသော အယ်လကာလီဇာတ်သည် သားငါးတို့ကို မကြေကျက်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေးနေ၏။ ထိုအခါ သားငါးစသော အစာတို့သည် ကြေကျက်ပါသည် ဆိုသော်လည်း ဝမ်း တွင်း၌ ပုပ်သိုးသော အဖြစ်သို့ရောက်၍ ထမင်းနှင့်သကြား စသော အစာတို့သည်လည်း ဝမ်းတွင်း၌ ပုံးရည်အိုးတည်၍ အချဉ်ပေါက်ကြ လေ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် ဝမ်းတွင်း၌ အညစ်အကြေးများဖြစ်နေ၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ စားကောင်းသော အစာအာဟာရများပင်ဖြစ်သော်လည်း အတွဲအဖက်မမှားစေရန် အရေးကြီးလှသည်ဖြစ်၍ တစ်သက်ပတ်လုံးကျန်းမာခြင်းကိုအလိုရှိသော သူတို့သည် မိမိတို့စားသုံးသည့် အလေ့အကျင့်တို့တွင် မှားယွင်းလာခဲ့သော အချက်တွေ့ရှိပါက ပြင်ဆင်ဖို့ဦးမလေးထိုက်ပေ။

ဤတွင် အချို့သူတို့က ထမင်းနှင့်ကြက်သား၊ ထမင်းနှင့်ငါးဟင်း၊ ငါးကြော် စသည်တို့ကို တစ်သက်ပတ်လုံးစားသုံးလာခဲ့သည်၊ ဘာမျှလည်းမဖြစ်၊ ယခုမှဖြင့် မရှောင်နိုင် စသည်ဖြင့် ရေရွတ်ပြောဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ဘာမျှမဖြစ်ဆိုခြင်းမှာ အကျင့်ပါလာခဲ့ခြင်းကတစ်ကြောင်း၊ အညစ်အကြေးများ တဖြည်းဖြည်းစုပုံနေခြင်းကတစ်ကြောင်း၊ အညစ်အကြေးများ တဖြည်းဖြည်းစုပုံနေခြင်းမျှသာဖြစ်၍ ရောဂါဖြစ်လောက်အောင် မထင်ရှားသေးသောကြောင့် တစ်ကြောင်းမျှသာ ဖြစ်ပေရာ 'မရှောင်နိုင်ပေါင်' ဆိုခြင်းကိုမူ ကျွန်ုပ်တို့ကအလျဉ်းရှောင်ကြဉ်ဖို့ တိုက်တွန်းခြင်းမဟုတ်၊ တစ်ပြိုင်တည်းအတူ တွဲဖက် စားသောက်ခြင်းမပြုဖို့ အကြောင်းကိုသာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ သို့ရာတွင် ဤအကြောင်းကို အာဟာရဆိုင်ရာအခန်းတွင် အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြရပေဦးမည်။

ရောဂါဟူသမျှတို့ဖြစ်ပေါ်မှုသည်၊ အစာအာဟာရပေါ်တွင် တည်နေ၍ အဖက်အစပ်မဟုတ်သော အစားအစာတို့ကို တွဲဖက်မှီဝဲမှုအပေါ်တွင် အခြေတည်လျက်ရှိရာ၊ ကျန်းမာရေးကို စင်စစ် လိုလားသူတို့သည် ဤအချက်ကို အကြမ်းအားဖြင့် စိတ်တွင်အမှတ်ပြု၍ ရှေ့လာမည့် အခန်းများကိုသာ ညက်ညက်ပါအောင် ဝါးကာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြပေဦးလော့။



### စိတ်နှင့်ကိုယ်အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုပုံ

တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်ညစ်ညူးရန် အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲလျက် စိတ်ထဲ၌ မကြည်မရွှင် မအိမသာ ဖြစ်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ခံစားကြရဖူးသည် မဟုတ်ပါလော။ ငါ၌ စိတ်ရှုတ်ထွေးရန် အကြောင်းလည်းမရှိ၊ မည်သည့်ဆွေမျိုးဉာတိမျှလည်း သေဆုံးသည်မရှိ၊ စီးပွားဥစ္စာဘက်တွင်လည်း တိုးပွားညီညွတ်ခြင်းရှိပါလျက် အဘယ်ကြောင့် စိတ်ထဲတွင်ကြည်ရွှင်လတ်ဆတ်ခြင်း မရှိရလေသနည်းဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် မေးမြန်းစုံစမ်းခဲ့ဖူးပေါင်း များလှချေပြီ။ စင်စစ်သော်ကား စိတ်ညစ်ညူးရန် အကြောင်းမရှိပါဘဲလျက်၊ မကြည်မရွှင်မအိမသာဖြစ်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းတွင် အညစ်အကြေးများ စုပုံလျက် ရှိနေခြင်းသည်ပင်လျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်ချေ၏။

နာမ်နှင့်ရုပ် သို့မဟုတ် စိတ်နှင့်ကိုယ်တို့သည် အလွန်သိမ်မွေ့သော နည်းအားဖြင့် တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်းကဲ့သို့ တွဲဖက်လျက်ရှိနေရကား၊ စိတ်သည်ကိုယ်ကို ကျေးဇူးပြုနိုင်သကဲ့သို့ ကိုယ်သည် စိတ်ကို ကျေးဇူးပြုနိုင်၏။ စိတ်မချမ်းသာလျှင် ရုပ်ကို ထိခိုက်နိုင်သကဲ့သို့

ရုပ်မကြံ့ခိုင်လျှင် စိတ်ကို ထိခိုက်နိုင်၏။ စင်စစ်မှာ ထိုနှစ်ခုတို့သည် တစ်ခုကို တစ်ခု အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတတ်သောသတ္တိရှိကြသောကြောင့် အညမည ပစ္စယသတ္တိဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

သာဓက ထုတ်ဦးအံ့။ ။ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်သည် ကြွက်ဖြူကလေးများကို မွေးမြူ၍ ၎င်းတို့လိုအပ်သည့် အာဟာရဓာတ်မျိုးကို လုံလောက်စွာ မကျွေးမွေးဘဲ ထားသည့်အခါ ကြွက်ဖြူကလေးများသည် ကိုက်ချင်ကုတ်ချင်ရှိ၍ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်သော စိတ်သဘောမျိုး သက်ဝင်လာကြသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။ ထိုနောက် ၎င်းတို့အလိုရှိအပ်သည့် ဗီတာမင်အာဟာရဓာတ်မျိုးကို လုံလောက်စွာ ကျွေးမွေးပြန်သည့်အခါ ကြွက်ဖြူကလေးများသည် မိမိတို့ နဂိုသဘာဝဓမ္မအတိုင်း သိမ်မွေ့၍ အန္တရာယ်မပြုတတ်သော တိရစ္ဆာန်ကလေးများအဖြစ်သို့ ပြန်ရောက်ကြလေ၏။

စီးပွားဥစ္စာနှင့်ပြည့်စုံသော လူတစ်ယောက်သည် လွန်ခဲ့သော ၁၉၁၉ ခုနှစ်စစ်ကြီး အတောအတွင်းတွင် အလုပ်အကိုင်အကြံအစည် မညီမညွတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ မအိပ်နိုင် မစားနိုင်ဖြစ်သည်တိုင်အောင် သောကဗျာပါရ ကပ်ငြိလျက်ရှိ၏။ ‘ဆင်ပိန်လျှင်ကျွဲလောက်’ ရှိသေးသည်ဆိုသောစကားအတိုင်း ၁၈ သိန်းတန်အလုပ်လုပ်ခဲ့ရာမှ ၃ သိန်းတန်လောက်အလုပ်လုပ်နိုင်သေးသော်လည်း အချို့လူများထက် ငါက သာသေးသည်ဟု ဖြေဆည်ခြင်းငှာမတတ်နိုင်ပဲဖြစ်ခဲ့၏။

မိတ်ဆွေဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်သည် ထိုလူကို စိတ်မညစ်ညူးဖို့ တရားဟောပြောမနေဘဲ၊ ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသော နည်းလမ်းများအတိုင်း ထိုလူ၏ ကိုယ်တွင်း၌ရှိနေသော အညစ်အကြေးများကို ကုန်စင်ရှင်းလင်းအောင်ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ်အညစ်အကြေးများ မဖြစ်စေမည့်အာဟာရဓာတ်စာ တို့ကိုသာ စားသုံးမှီဝဲစေ၏။ တစ်လခန့်

ကြာရှိသောအခါ ထိုသူသည်စီးပွားဥစ္စာနှင့် ပတ်သက်၍ သောကပူပန်ခြင်း အလျဉ်းမရှိတော့ဘဲပြုံးကာ ရယ်ကာ ရွှင်ပျစွာနေနိုင်တော့သည့်ပြင် ယခင်ကပူပင်သောက ရောက်ခဲ့မိခြင်းကိုပင် နားမလည်အောင်ရှိသည်ဟု ပြောသေး၏။ စီးပွားရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ့်ကြောင့်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း မရှိတော့သနည်းဟု ဆရာဝန်ကြီးကမေးသောအခါ ထိုလူက ထမင်းငတ်၍မသေနိုင်ပါဘူးဟု ပြန်ပြော၏။ စင်စစ်မှာထိုလူ၌ စီးပွားဘက်တွင် ယခင်တလောကထက်တိုးတက်ညီညွတ်လာသောကြောင့် မဟုတ်၊ မီးလောင်ကျွမ်းသွားသော ၎င်း၏ ဆန်စက်ကြီး၊ သစ်စက်ကြီးများလည်း ပြန်၍ ကောင်းလာသောကြောင့်မဟုတ်၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း ဖြစ်စေတတ်သောအညစ်အကြေးများကို ထုတ်ပစ်၍ နောက်ထပ်မညစ်ညမ်းစေမည့်အာဟာရမျိုးကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရသောကြောင့်မျှသာဖြစ်လေသည်။

ထိုကြောင့် စိတ်သည်ရုပ်ကိုပြုပြင်နိုင်သည့်နည်းတူ ရုပ်သည် စိတ်ကိုပြုပြင်နိုင်၏။ စိတ်တိုခြင်း စိတ်ညစ်ခြင်း ညည်းတွားတတ်ခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်း အစရှိသည်တို့မှာ စိတ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်ဟု သိနားလည်ကြသော်လည်း ရုပ်ကို အညစ်အကြေး စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာခွင့်ရကြသူတို့ မြောက်မြားစွာ ရှိနေကြလေပြီ။ စင်စစ်မှာ ရူးသွပ်သော ရောဂါသည်ပင်လျှင်၊ ရံဖန်ရံခါ ရုပ်ကို ပြုပြင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာခွင့် ရကြသူတို့မြောက်မြားစွာရှိခဲ့ဖူးလေပြီ။

ကိုယ်ကာယ သို့မဟုတ် သွေးသားအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ ရှိသည့်အခါ အထင်ရှားဆုံး ဖော်ပြတတ်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် ကား ပါးစပ်ပင်ဖြစ်၏။ အညစ်အကြေး သို့မဟုတ် အပုပ်အစပ်ရှိသူ တစ်ယောက်၏ ပါးစပ်ကို ကြည့်လိုက်သောအခါ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊

သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးမှပြည်ထွက်ခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း၊ လျှာပေါ်တွင်အညို  
 ထင်ခြင်း၊ လျှာဖျားတွင် အဖုအလုံးကလေးများ ပေါက်ခြင်း၊ လျှာ၏  
 အစွန်းတွင် သွားရာများ ထင်ခြင်းအစရှိသော လက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို  
 တွေ့တတ်ပေသည်။ ခံတွင်းနံ့မကောင်းခြင်း၊ ကိုယ်နံ့မကောင်းခြင်း  
 စသည်တို့မှာလည်း ကိုယ်တွင်း၌ အပုပ်အစပ်စုပုံလျက်ရှိနေခြင်းသည်  
 ပင်လျှင် အကြောင်းရင်းရှိပေ၏။

ထိုသို့သော အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာရှိသူများအား စိတ်မတိုပါ  
 နှင့် စိတ်မညစ်ပါနှင့်ဟု တရားဟောသော်လည်း အပိုပင်ဖြစ်ချေမည်။  
 ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ကာယ အတွင်း၌ရှိသော အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပစ်၍  
 နောက်ထပ်အညစ်အကြေးများ မစုပုံရလေအောင် အစာအာဟာရဖြင့်  
 ပြုပြင်ပေးခြင်းသည်သာလျှင် မှန်ကန်သောကုနည်း ကုထုံးဖြစ်လေ  
 သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အညစ်အကြေးများစင်ကြယ်၍ ကျန်းမာ  
 သင့်သလောက် ကျန်းမာစွာ ရှိသည့်အခါ တစ်ကမ္ဘာလုံးသည် မိမိ၏  
 မိတ်ဆွေချည်းဖြစ်သည်ဟု စိတ်ထဲတွင်ထင်မြင်၍ ဣဿာ၊မစ္ဆရိယ  
 စသော သဘောများ ကင်းရှင်းပပျောက်ပြီးလျှင် မဖွယ်ရာသော  
 အလိုဆန္ဒများလည်း လုံးလုံးကြီး ကင်းရှင်းကြပေလိမ့်မည်။ သို့သော်  
 အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာများ မတွေ့ရုံမျှနှင့်  
 မိမိတို့ကိုယ်ကို ကျန်းမာလှပြီဟု မထင်ကြလေနှင့်ဦး။ စင်စစ်ကျန်းမာ  
 သောလူတစ်ယောက်မည်သည် အသက်အရွယ်မရွေး၊ နံနက်အိပ်ရာမှ  
 နိုးလာသည့်အခါ အိမ်မိုးကို ဒူးနှင့်ခုန်၍ တိုက်လိုသောစိတ်မျိုးဖြစ်  
 လောက်အောင် လတ်ဆတ်ရွှင်လန်းခြင်းဖြစ်ရချေမည်။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်  
 မဖြစ် မိမိတို့ကိုယ်ကို စစ်ဆေးကြပါလေကုန်၊ မဖြစ်သေးလျှင် လိုသေး  
 သည်ဟု မှတ်ကြလေ။

ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့မည်သည် တစ်ခုစီ သီးခြားပုဂ္ဂလ တည်နေကြသည် မဟုတ်၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အလွန်ရင်းနှီးစွာ ဆက်စပ် လျက်ရှိ၏။ လက်ဖျားတွင် နှုနာ ပေါက်သောအခါ ထိုလက်ချောင်း သည်သာလျှင် မကောင်းသောကြောင့်မဟုတ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး မကောင်း သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အဆုတ်အသည်း နှလုံး၊ အစာအိမ် စသည့် အစိတ်အပိုင်းတို့၌ ရောဂါစွဲကပ်သည့်အခါ ထိုအစိတ်အပိုင်း သာလျှင် မကောင်းသည်မဟုတ်၊ တစ်ကိုယ်လုံး မကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်ရကားတစ်ကိုယ်လုံး ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးမှုသည်သာလျှင် မှန် ကန်သော ကုနည်းကုထုံးဖြစ်၏။ အစိတ်အပိုင်းကို ကုသမှုသည် သက်သာမှုမျှသာဖြစ်၍ ရှင်းရှင်းပျောက်အောင်၊ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် မဖြစ်ပေါ်ရအောင် တစ်ကိုယ်လုံးကို အညစ်အကြေးစင်ကြယ်စေမှုသည် သာလျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။

ကျောက်ရောဂါသည် အလွန်ဆိုးသည်ဟု နားလည်ကြသော် လည်း စင်စစ်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အတွင်း၌ စုပုံလျက်ရှိသော အညစ် အကြေးများကို အပြင်းအထန် ကန်၍ ညစ်ထုတ်ခြင်းမျှသာဖြစ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးတုန်ခြင်း၊ အပူကြီးခြင်းတို့မှာ အပြင်းအထန် ကန်ထုတ် သော အထိမ်းအမှတ် လက္ခဏာများသာဖြစ်၏။ အာဟာရမစားလိုခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း စသည်တို့မှာ အညစ်အကြေးဟောင်းများ ထုတ်နေ ခိုက်တွင် အညစ်အကြေးသစ်များ ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်ခြင်းမပြုလုပ် စေရန်၊ ကိုယ်ကာယက သဘာဝဓမ္မနည်းအားဖြင့် ဆီးတားကာကွယ် ခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ ကိုယ်တွင်းရှိ အညစ်အကြေးများကို လောင်ကျွမ်း စေလျက်ကန်ထုတ်သည့်အခါ အသားအရေပေါ်တွင် အနီစက်ကလေး များအဖြစ်နှင့် ထင်ရှားပေါ်လာ၍ ထိုနောက်မှ မန်းဖူးပြည်ဖူးအဖြစ်သို့ ရင့်ကျက်ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ ထွက်ပေါ်လာသည့်အခါ လူနှုတ်

သည် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ အပူကြီးခြင်းတို့မှ သက်သာရာ ရပေလိမ့် မည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ကာယသည် အညစ်အကြေးသစ်များ ထပ် လောင်းဖြည့်စွက်မှုကို ဆီးတားကာကွယ်လိုသေးသည်ဖြစ်ရကား၊ အစာ မတောင်းခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း စသော လက္ခဏာတို့သည် ရက်သတ္တ ပတ်ခန့်တိုင်တိုင် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသေး၏။

ကျောက်ပေါက်ပြီးသော လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း၌ အညစ်အကြေးများ အလျဉ်းကင်းစင်သွားသော အဖြစ်သို့ တိုင် ရောက်တတ်၍ ရှေးယခင်က ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသည့် အသေးအဖွဲ ရောဂါငယ်တို့သည် တစ်ခါတည်းကင်းစင်သွားပြီးတစ်သက်ပတ်လုံး 'လဲစင်' အောင် ကျန်းမာတတ်ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျောက်ရောဂါမည်သည် လူအများတို့ မှတ်ထင်ထား ကြသည့်အတိုင်း ကြောက်မက်ဖွယ် ကပ်ရောဂါကြီးတစ်ခုမဟုတ်၊ ကိုယ်ကာယက သဘာဝနည်းအားဖြင့် အညစ်အကြေးများကို ခါထုတ် ခြင်းမျှသာဖြစ်လေသည်။ စင်စစ်မှာ အနာရောဂါဟူသမျှသည် ကိုယ် ကာယ၏ အလိုအလျောက် ပြုပြင်မှုမျှသာဖြစ်သောကြောင့် ထင်သ လောက်စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မဟုတ်ချေ။ ရံဖန်ရံခါ အသက်ဆုံးရှုံးကြရခြင်း မှာ ကုသသူနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့ နေရာမကျသည့်အတွက် သဘာ ဝဓမ္မကို နှောင့်ယှက်ကန့်ကွက်ရာ ရောက်သောကြောင့်မျှသာ ဖြစ်လေ သည်။ ကျွမ်းကျင်သော သမားတို့ မည်သည် ကိုယ်ကာယ၏ သဘာဝ ဓမ္မအလျောက် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို လွယ်ကူအောင် ကူညီအားပေးခြင်း ဖြင့်သာလျှင် လူနာကိုပြုပြင်ပေးကြလေသည်။ ပထမ အခြေအနေ၌ သမားတို့သည် ကိုယ်ကာယ၏ သဘာဝဓမ္မအလျောက် အလုပ်လုပ်နေ ခြင်းကိုစောင့်ကြပ်၍ ကြည့်နေဖို့သာလျှင်လို၏။ လူနာရှင်တို့ကလည်း ပျာလောင်ခတ်လျက်၊ အိမ်မြှောင်အမြီးပြတ် ဖြစ်ကြရန်မလိုချေ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသော အချက်တစ်ခုရှိ၏။ အစာအာဟာရ စားသောက်မှုနှင့် ကာမရာဂ စပ်ယှက်မှုတို့သည် 'သဝိညာဏက' ဟု ဆိုအပ်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အဖို့ အသက်ရှင်နေမှုနှင့် အမျိုးပြန့်ပွားမှုတို့အတွက် သဘာဝဓမ္မအလျောက် လိုအပ်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ အကယ်မလိုဘဲလျက် အကျင့်ပါနေသောကြောင့် ပြုလုပ်ရမည့်အနေမျိုးဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ချေ။ ဥပမာ ဆိုသော် အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ လိုသည်ဖြစ်စေ၊ မလိုသည်ဖြစ်စေ စားချိန်တန်သောကြောင့် စားလိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေးအတွက် မသင့်လျော်သည့်နည်းတူ၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်တန်သောကြောင့် ကာမရာဂ စပ်ယှက်ခြင်းသည် အားအင်ကုန်ခန်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကိုဖြစ်စေ၍ အသက်တိုစေတတ်လေသည်။ အချို့သော လူတို့သည် အလွန်အားနည်းနေသဖြင့် ကိုယ်ကာယက သွေးမတောင်းပါပဲလျက် 'ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံ' တည်းဟူသော ခေတ္တအတွေ့အရသာကို ခံစားလိုသည်ဖြစ်၍ ဤဆေးထိုဆေးအစရှိသည့် အားတိုးဆေးတို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်လေ့ရှိသည်။ အကောင်းဆုံးသော အားတိုးဆေးပင်ဖြစ်လင့်ကစား၊ မိမိကိုယ်တွင်း၌ရှိသော သက်သွေးကို ညှစ်ထုတ်စေရန် နှိုးဆွပေးခြင်းမျှသာဖြစ်၏။ ဆေးတန်ခိုးနှင့် ထမြောက်ပြီးနောက်၊ ထိုသူသည် အားအင်ကုန်ခန်းရမည်မုချဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် မိမိကိုယ်၌ ဆန္ဒပြင်းစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည် တိုင်အောင်သွေးမတောင်းဘဲလျက် ဖျစ်ညှစ်ကာ ကာမရာဂစပ်ယှက်ခြင်း၊ ဆေးဖြင့် နှိုးဆွခြင်းစသည်တို့ကို ကျန်းကျန်းမာမာနှင့် အသက်ရှည်စွာနေလိုသူ ဟူသမျှတို့သည် 'အဆိပ်' ကဲ့သို့ရှောင်ကြဉ် အပ်လှပေသည်။ အစားကြူးခြင်း၊ ကာမရာဂကြူးခြင်းတို့သာမဟုတ် မစားလိုဘဲလျက် အချိန်ကျ၍အကျင့်ပါသောကြောင့် စားလိုက်ခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်သောကြောင့် ကာမရာဂ စပ်ယှက်ခြင်းတို့

သည် လူသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို အကြီးဆုံးအများဆုံး ဘေးအန္တရာယ် ပြုတတ်သော အချက်ကြီး ၂ ရပ်ဖြစ်ချေ၏။ အထူးသတိပြုကြပါကုန်။ သွေးမတောင်းဘဲလျက် ကာမရာဂစပ်ယှက်ခြင်း၊ သွေးပင် တောင်းသော်လည်း အလွန်အကြူး စပ်ယှက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ လူကို ဘေးအန္တရာယ် ပြုသော အရာဟူ၍ မရှိကြောင်းနှင့် ဆရာဝန်ကြီး အမြောက်အမြားတို့ က အတိအလင်းဖော်ထုတ် ရေးသားခြင်းများကို တွေ့ရဖူးလေသည်။

သတ္တဝါတို့၏ သုက်သွေးတွင် သတ္တဝါတစ်ဦးဖြစ်တတ်သော မျိုးစေ့များသာလျှင်မက ထကြွလှုပ်ရှားခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်စေ တတ်သည့် 'ဟော်မုန်း' ခေါ် ဓာတ်နမူန့်ကလေး အမြောက်အမြား ပါရှိ လေရကား။ ရာဂကြူးသဖြင့် သုက်ခန်းခြောက်သူတို့သည် ၎င်းတို့၏ သွေးထဲတွင် 'ဟော်မုန်း' ဓာတ်နမူန့်ကလေးများ မရှိနိုင်တော့သည်ဖြစ်၍ မည်သည့်လှုပ်ရှားခြင်းကိုမျှ မပြုနိုင်တော့ဘဲ၊ အားအင်ကုန်ခန်း ပင်ပန်း နွမ်းနယ်သော အဖြစ်သို့ လျင်မြန်စွာတိုင်ရောက်ကြရလေသည်။

ကာမရာဂဘက်၌ အလိုကြီးသော လူတစ်ယောက်သည် တစ် နည်းအားဖြင့် အားကြီးခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်သော်လည်း ထိုအားသည် ပိုလျှံနေသော အားမဟုတ်၊ ထုတ်၍ပစ်လျှင် နွမ်းနယ်သော အဖြစ်သို့ မုချရောက်ရမည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ပိုလျှံနေခြင်းဖြစ်ပါက ထုတ်၍ ပစ်သော်လည်း နွမ်းနယ်ခြင်း မရှိသင့်ချေ။ ကာမရာဂဘက်၌ အလိုကြီး သူတို့အဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက မြေပေါက်အသီးအနှံတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ အစိမ်းစား၍နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့ နေထိုင်သည့် အခါ မလျောက်ပတ်မဖွယ်ရာသော အလိုဆန္ဒများသည် ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင် အံ့ဩလောက်အောင် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်ကွယ် ပျောက်သွားကြပေလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းမဟုတ်ဘဲ၊ လျင်မြန်စွာပျောက်ကွယ်စေ

လိုပါမူကား၊ ရက်သတ္တ ၂ ပတ်၊ ၃ ပတ်တိုင်အောင် အစာရှောင်သော နည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ 'ထမင်းအသက် ၇ ရက်' ဟူသော စကားကို လူအများတို့ ယုံကြည်လာကြသည်ဖြစ်၍၊ ၇ ရက်အစာမစား ခဲ့လျှင် ဧကန်မုချ သေရချေတော့မည်ဟု မှတ်ထင်တတ်ကြသည်ဖြစ်ရာ ဦးဝိစာရမှ စ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အစာငတ်ခံကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရက်သတ္တလေးငါးပတ် ကြာသော်လည်း အသက်မသေဘဲ ရှိနေခြင်း များကို ကြားဖူးကြုံဖူးကြပေလိမ့်မည်။ လူ၏ ကိုယ်ကာယသည် ၇ ရက်သာမဟုတ်၊ ရက်ပေါင်းလေးငါးဆယ်အစာမစားသော်လည်း (ရေကိုမဆိုလို) အသက်မသေနိုင်အောင် အပိုဓာတ်များ ဆောင်လျက်ရှိ ၏။ သို့သော် ဤအကြောင်းကို ဆိုင်ရာ အခန်းတွင်ဖော်ပြရပေဦးမည်။

လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ကာယအတွင်း၌ရှိသော အညစ် အကြေးများကို ရှင်းလင်းအောင် သုတ်သင်ခဲ့ပါလျှင် နုပျိုကျန်းမာစွာ ရှိရုံမျှမက၊ နောင်အနာဂတ်အဖို့ အနာရောဂါစွဲကပ်ခြင်းမှလည်း ကာ ကွယ်သည်မည်၏။ မှန်ကန်သော အာဟာရကို မှန်ကန်စွာစားသောက် ခြင်း၊ မှန်ကန်စွာနေထိုင်ခြင်း၊ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ခြင်း၊ အစာအိမ်ကို အညစ်အကြေးတို့ ရှင်းလင်းစေခြင်း၊ လေကောင်း လေသန့်ကို ရှူရိုက်ခြင်း၊ ရေကိုများများသောက်ခြင်း စသော နည်းတို့ ဖြင့် ဂရုတစိုက်နေထိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး အဖျားအနာစသော ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ ကပ်ငြိခြင်းငှာမတတ်နိုင်ချေ။

၎င်းနည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာပြုကျင့်ရန်မှာ ထက်သန်ခိုင် မာသောစိတ်ဖြင့် အတော်အတန် လေ့ကျင့်ရန်လိုသည် မှန်သော်လည်း၊ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး တောင့်တောင့်တင်းတင်း၊ ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ်၊ ရွင်ရွင်လန်းလန်းဖြစ်နေသည်တိုင်အောင်၊ အလွန်အလွန် ကျန်းမာစွာရှိခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူးသည် အလွန်တရာ

ကြီးမားလှသည် ဖြစ်သောကြောင့် စဉ်းစားဉာဏ် ရှိသူတိုင်း လေ့ကျင့်  
ထိုက်လှပါပေသည်။



### ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်ကား အဘယ်နည်း

ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့်၊ အသက်အရွယ်ကြီး ရင့်ခြင်းအပေါ်တွင် တည်နေသည်မဟုတ်၊ အခြေအနေဆုတ်ယုတ်ညံ့ဖျင်းခြင်းအပေါ်တွင် တည်လျက်ရှိ၏။ အသက်အရွယ် နုနယ်သေးသော်လည်း လူအိုများ၏ လက္ခဏာများတွေ့ရှိရပါလျှင် သဘောအားဖြင့် ရင့်အိုလှပြီဟု ခေါ်ဆိုရမည်ဖြစ်ရာ၊ အသက် ၇၀ ကျော်သော်လည်း ၎င်းလက္ခဏာများ မတွေ့ရှိခဲ့လျှင် နုပျိုသေးသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

အချို့သောကိိုယ်ခန္ဓာသည် အချိန်ကာလ၏ ဆွေးမြည့်စေတတ်သော သဘောကို တွန်းလှန်နိုင်သောသတ္တိရှိ၏။ အချို့သော ကိိုယ်ခန္ဓာသည် ထိုသို့သော သတ္တိမျိုး နည်းပါး၍ လျင်မြန်စွာရင့်အိုရ၏။ တွန်းလှန်နိုင်သော အားကို ယုတ်လျော့စေခြင်းသည် သက်နေနည်းစေ၍ လျင်မြန်စွာ ရင့်အိုခြင်းဖြစ်စေတတ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုးကြားလှုပ်ရှားခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ကြရာ ဤမျှလောက် နိုးကြားလှုပ်ရှားခြင်းပြုခဲ့လျှင်၊ ဤမျှလောက် နားနေခြင်းကို အလိုရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ နားနေခြင်းကို အိပ်စက်ခြင်းဟူ၍ ခေါ်ကြ၏။ သတ္တဝါတို့၏

ကိုယ်ကာယသည် အိပ်ပျော်နေသည့်အခိုက်တွင် လှုပ်ရှားအလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကုန်ခန်းယုတ်လျော့သွားသော အားအင်တို့ကို ဖြည့်တင်းရ၏။ ဤသို့ဆိုခြင်းအားဖြင့် အအိပ်များလေလေ အင်အား ကြီးမားလေလေ ဟူ၍မမှတ်ယူသင့်ချေ။ လျှပ်စစ်လက်နှိပ်ဓာတ်မီးသည် ဓာတ်ခဲ၌ ဓာတ်အားကုန်သည့်အခါ၊ အားသစ်သွင်းရန်လိုဘိသကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း အိပ်ပျော်ခိုက်တွင် အားသစ်သွင်းရခြင်းဖြစ်၏။ ဓာတ်ခဲတွင် ဓာတ်အားနိုင်သလောက်သာ သွတ်သွင်းနိုင်သကဲ့သို့ လိုသည်ထက်ပို၍ အိပ်ပြန်ပါလျှင်လည်း အားမတိုးသည့်ပြင် ထိုင်းမှိုင်းခြင်းကိုသာ ဖြစ်စေတတ်လေသည်။

သာမန်အားဖြင့် အိပ်ချိန်ကို ပိုင်းရလျှင်၊ ၂၄ နာရီရှိသည်အနက် သုံးချိုးချိုး၍ ၈ နာရီအလုပ်လုပ်၊ ၈ နာရီရပ်နား၍ ၈ နာရီအိပ်စက်ခဲ့လျှင် သင့်တော်လောက်ပေပြီ။ ၈ နာရီအိပ်သည် ဆိုသော်လည်း၊ သန်းခေါင်ကျော်မှ အိပ်ရာဝင်ခြင်းသည် ကောင်းသော အလေ့အကျင့်မဟုတ်ချေ။ အချို့ဆရာကြီးများက သန်းခေါင်မတိုင်မီ တစ်နာရီအိပ်ပျော်ရခြင်းသည် သန်းခေါင်ကျော်ပြီးနောက်၊ ၂ နာရီအိပ်ပျော်ရခြင်းနှင့်အားပြည့်တင်းခြင်း တူမျှသည်ဟူ၍ပင် ဖော်ပြကြလေသည်။

ရင့်အိုခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသောက်သော အစာအာဟာရများအနက်မှ ကုန်စင်အောင် ထုတ်ခါ၍ မပစ်နိုင်သည့် အညစ်အကြေးများ ကြွင်းကျန်နေရစ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်ပေရာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ရောဂါစွဲကပ်ခြင်းနှင့် တူညီသော အကြောင်းရင်းရှိ၏။ ကုန်စင်အောင်ဆိုရာ၌ အက်စစ်ဓာတ်ခေါ် အညစ်အကြေးများ လုံးလုံးအကြွင်းမဲ့ ခါထုတ်ပစ်ရန် မတတ်နိုင်သဖြင့် တစ်နေ့နေ့၌ ရင့်အိုကြရခြင်းဖြစ်သော်လည်း၊ အနာရောဂါစွဲကပ်ခြင်းမရှိအောင် ခါထုတ်ဖို့မူကား ကြိုးစားသူတိုင်းတတ်နိုင်

လောက်သော အစွမ်းရှိကြပေမည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ အညစ်အကြေး တို့ကို ခါထုတ်၍ နောက်ထပ် မတည်ရစ်ရအောင် လုံ့လပြုသောသူ တစ်ယောက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာချင်းတူညီခဲ့လျှင် အမှတ်မဲ့နေထိုင်စား သောက်တတ်သူ တစ်ယောက်ထက် နုပျိုပုံရမည်ကား ဧကန်မလွဲဖြစ် လေသည်။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၌ လွန်မင်းစွာ အသက်ရှည်သော လူများ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားရဖူး၏။ ညီတော်အာနန္ဒာထေရ်သည် သက်တော် ၁၄၀ ရှည်၍ ရှင်မဟာကဿပ ထေရ်ကြီးကား သက်တော် ၁၆၀ ရှည်သည်ဆို၏။ ရှင်မဟာကဿပထေရ်ကြီးမှာ ဓူတင်တေးရဿ ကို ဆောင်တော်မူသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၍ အစားအသောက်ဘက်တွင် လွန် စွာခြိုးခြံသောအလေ့အကျင့်ရှိတော်မူခဲ့ရာ၊ ၎င်း၏ အတိတ်ကံကို အပ ထား၍ အစားအသောက်၌ ခြိုးခြံခြင်းသည်၊ သက်တော်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ကြ၏။

များမကြာသေးမီကလည်း၊ အင်္ဂလန်ပြည်၌ ဖိနပ်ဟောင်းပြင် ခြင်းအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးမြူသော မတ်ပါးရ်အမည်ရှိသူတစ်ယောက် သည်၊ အသက် ၁၅၂ နှစ်ကျော်သည်တိုင်အောင် အသက်ရှည်လျက်ရှိ သည်ဟု ဖတ်ရဖူး၏။ ၎င်း၏အသက် ၁၅၀ ပြည့်သည့်အခါ အင်္ဂလိပ် ရှင်ဘုရင်သည် ၎င်း၏ အကြောင်းကို ကြားသိရ၍ ထိုသူ၏ နေပုံထိုင်ပုံ များကို ကိုယ်တိုင်စုံစမ်းလိုသဖြင့် အဘိုးကြီးအားနန်းတော်သို့ ပင့်ဖိတ် နေထိုင်စေ၏။ ဘုရင်၏ နန်းတော်၌ နေထိုင်ရသောအခါ အဘိုးကြီး သည် ယခင်က ခြိုးခြံစွာ နေထိုင်စားသောက်လာခဲ့သည့် အလေ့အကျင့် များ ပျက်ပြားလေရကား၊ နောက် ၂ နှစ်အတွင်းတွင် ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သည်ဟု ကြားရဖူးလေသည်။

တူရကီ ပြည်တွင်လည်း ကူလီအဘိုးကြီးတစ်ယောက်သည် ခြိုး

ခြံစွာ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းအားဖြင့်၊ အသက် ၁၆၀ ပြည့်သည်တိုင် အောင် သူတစ်ပါးနည်းတူ ထမ်းပိုးသယ်ရွက်လျက် မယားအဆက်ဆက် ကျွေးမွေးနိုင်ခဲ့သည်ဟု ဖတ်ရဖူးလေသည်။

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေရှိ ပြည်ငယ်တစ်ခု၌လည်း၊ လူတစ်မျိုးတို့ နေထိုင်လျက်ရှိရာ ၎င်းတို့အနက်တွင် အသက် ၁၀၀ ကျော်သူတို့ မြောက်မြားစွာရှိသည်ဟု ကြားရဖူး၏။ ၎င်းဒေသတွင် စားနပ်ရိက္ခာ လွန်စွာ ရှားပါးလေရကား၊ မိမိဝမ်းစာကို မိမိမထိန်းကျောင်းနိုင်သူတို့ သည် တောင်ပေါ်မှ ပစ်ချခြင်းခံရသည်ဆို၏။ ထိုပြည်တွင် အသက် ၁၀၀ ကျော်သူများသည် လူငယ်များနှင့်အတူ တွဲဖက် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြ သည့်ပြင်၊ ၎င်းတို့၏ ရုပ်လက္ခဏာမှာလည်း လူအိုရုပ်မပေါက်ဘဲ ပျို ရွယ်သူများနှင့် ခွဲခြား၍မရနိုင်အောင်ပင် နုပျိုခြင်းရှိသည်ဆို၏။ ထိုသူ တို့သည် သားငါးစသော အစာအာဟာရမျိုးကို အလျဉ်းမမှီဝဲမစား သောက်ဘဲ မြေပေါက်အသီးအနှံအမျိုးမျိုးတို့ကို အစိမ်းလိုက် စား သောက်၍ နွားနို့နှင့်ဒိန်မှတစ်ပါး မည်သည့် သက်သတ် အာဟာရမျိုး ကိုမျှ မစားသောက်ကြဆို၏။ ထိုသူတို့သည် အလွန်တရာ ကျန်းမာ သန်စွမ်း၍ အစာမကြေကျက်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ အူအတက်ပေါက် ခြင်း၊ အဆုတ်နာ၊ ပန်းနာစွဲကပ်ခြင်း၊ နမိနီယာခေါ် အဆုတ်အအေးမိခြင်း အစရှိသော ရောဂါမျိုးတို့မှာ ၎င်းအရပ်တွင် မကြုံဖူးမကြားဖူးအောင် ရှားပါးသည်ဟု ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက သက်သေခံဖူးလေသည်။

ဤအတိုင်းမှန်ခဲ့လျှင်၊ ထိုသူတို့သည် သားငါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ သစ်သီးသစ်ဥတို့ကိုသာ မှီဝဲသုံးဆောင်သည့် အတွက်ကြောင့် အသက် ရှည်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြလေသလောဟု စဉ်းစားဖွယ် ရှိ၏။ ဤကဲ့သို့ ရေးသားရသော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်သတ် လွတ် စားခြင်းအတွက် 'ဆွယ်' တရားဟောသည်ဟု မမှတ်ယူထိုက်

ချေ။ သက်သတ်အာဟာရမျိုးကို စားသုံးသော်လည်း မည်ကဲ့သို့စားသုံး ထိုက်ကြောင်းကို ဆိုင်ရာအခန်းတွင် ဖော်ပြပေးဦးမည်။

သူတစ်ပါးနည်းတူ နေထိုင်စားသောက်သော်လည်း မည်သူတစ် ယောက်သည် မည်မျှလောက် ကျန်းမာ၍ မည်မျှလောက် အသက်ရှည် သည်ဟု ဆင်ခြေမတက်သင့်ချေ။ ထိုကဲ့သို့ အသက်ရှည်သူများမှာ တစ်ထောင်၊ တစ်သောင်းတွင် တစ်ယောက်တလေမျှသာ ပါလာတတ် ခြင်းဖြစ်သောကြောင့်၊ နှမ်းတစ်လုံးနှင့် ဆီမဖြစ်နိုင်ချေ။ စင်စစ်သော် ကား၊ ထိုကဲ့သို့ အသက်ရှည်သူများသည် မိမိတို့၏ အတိတ်သီလ အလျောက် လွန်မင်းစွာကြံ့ခိုင်သော ကိုယ်ခန္ဓာမျိုးရရှိလာခဲ့ကြသည်ဖြစ် ၍ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေးတို့၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိကြခြင်းမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။ ဖော်ပြလတ္တံ့သော နည်းဖြင့် နေထိုင်စားသောက်ကြပါမူ၊ ထိုသူတို့သည် တိုး၍ပင် အသက်ရှည်ကြ ဖို့ လမ်းရှိသည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်မိ၏။

အမေရိကန်ပြည်ရှိ ဆေးရုံကြီးတစ်ရုံတွင် လူနာများ၏ ကိုယ် ခန္ဓာ၌ အက်စစ်ဓာတ် အညစ်အကြေးမည်မျှ တည်ရှိလေသနည်း ဟူသောအချက်ကို အခြေခံပြု၍ စစ်ဆေးစုံစမ်းခဲ့ရာ အညစ်အကြေး အများဆုံး ဖွဲ့စည်းနေသော အလေ့အကျင့်ရှိသည့် လူနာများသည် ရင့်အို ခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာမျိုးအများဆုံး ဖော်ပြသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ ရင့်အိုခြင်း၏ လက္ခဏာများဆိုသည်မှာ သွားဖုံးမှ ပြည်ထွက်ခြင်း၊ အဆစ်အရင်းများယိုင်နဲ့ခြင်း၊ အရေတွန့်လိပ်ခြင်း၊ မျက်စိမကြည်လင်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ အကုန်းအကွ အထိုင်အထလေး ကွေးခြင်းတို့ပင် ဖြစ်လေရာ အညစ်အကြေးအများဆုံး အကြာဆုံးစုပုံ တည်ရှိသူများတွင် ထိုကဲ့သို့သော အထိမ်းအမှတ်များကို တွေ့မြင်ရ သည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။

တံတွေး၊ ချေး၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသော ကိုယ်မှထွက်သည့် အရာတို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်၌ အညစ်အကြေး ရှိမရှိ၊ ပိုင်းခြား သိရှိနိုင်သော်လည်း မည်မျှလောက်စုပုံလျက် ရှိသည်ဟူ၍မူကား တပ်အပ်သေချာ ပိုင်းခြားဝေဖန်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ချေ။

သွားဖုံးများ နီမြန်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွားမြစ်ရင်းများပေါ်ခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း၊ အဖုအလုံးများပေါက်ခြင်း စသည်တို့သည် အညစ်အကြေးများ စုပုံရှိနေခြင်း၏ ထင်ရှားသော အထိမ်းအမှတ်များ ဖြစ်သောကြောင့်၊ ရောဂါမရင့်မီက အရေးယူကြရန် အချိန်တန်ပေပြီ။ စင်စစ်မှာ အညစ်အကြေးများ စုပုံရှိနေခြင်းနှင့် ရင့်အိုခြင်းတို့သည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကဲ့သို့ ဆက်သွယ်လျက်ရှိရကား မရင့်မအိုနုပျိုစွာရှိနေလိုသူများသည် မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာကို အစဉ်အမြဲ စစ်ဆေးစောင့်ရှောက်ကြရချေမည်။

အရာခပ်သိမ်းတို့၌ စိတ်ပါလက်ပါမရှိခြင်း၊ အစဉ်မပြတ် နွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်လေးလံခြင်း၊ အစားအစာ၌ အာရုံမခံခြင်း၊ ယခင်က ပျော်ရွှင်မှုတို့၌ ယခု ငြီးငွေ့ခြင်း စသော အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာမျိုး ပေါ်ပေါက်လာသည့်အခါ အသက်အရွယ်ပင် မကြီးရင့်သေးသော်လည်း ထိုသူသည် ရင့်အိုလာပြီဟု မှတ်ယူရချေမည်။

ကိုယ်၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ စိတ်၏ ရွှင်လန်းတက်ကြွခြင်း၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားပြုလိုခြင်း၊ ကြီးပွားလိုသောဆန္ဒရှိခြင်း၊ အာရုံငါးပါးတို့၏ အရသာကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ခံစားလိုခြင်း စသည်တို့မှာ (တရားဘက်တွင်သဘောပေါက်ခြင်းမှအပ) နုပျိုခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်လက္ခဏာများဖြစ်ပေရကား၊ ၎င်းတို့မရှိခဲ့လျှင် အရွယ်ပင်နုသော်လည်း ရင့်အိုပြီဟုခေါ်ဆိုရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အုတ်ဖြင့် ဆောက်လုပ်သည့် တိုက်

အိမ်ကြီးနှင့် နှိုင်းစာလိုက်လျှင် အုတ်ချပ်များသည် အမြဲလဲလှယ်လျက် ရှိ၏။ အုတ်တိုက်တစ်ခုလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်း အုတ်သစ်တစ်ချပ် ထိုးသွင်း၍ တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ် အစဉ်အမြဲထိုးသွင်းလဲလှယ်နေခြင်းကို ဆိုလိုပေ၏။ ဟောင်းနွမ်းယိုယွင်းသွားသော အုတ်ချပ်နေရာ၌ ကျွန်ုပ် တို့သည် ဆွေးမြည့်ညံ့ဖျင်းသော အုတ်ချပ်မျိုးကို မထည့်သွင်းဘဲ၊ သစ် လွင်လတ်ဆတ်သော အုတ်ချပ်မျိုးကိုထည့်သွင်းလဲလှယ်သွားကြပါ လျှင်၊ ခန္ဓာအိမ်သည် အစဉ်အမြဲ နုပျိုလျက်ရှိမည် မဟုတ်ပါလော။ ယုတ်စွအဆုံး အားဖြင့် ကာလတာရှည်စွာ တည်နေနိုင်မည် မဟုတ်ပါ လော။

အမေရိကန် ရော့ဖဲလား အမည်ရှိ ဆေးရုံကြီး၌ ဒေါက်တာ လော ရဲဆိုသူ ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးသည်၊ ကြက်တစ်ကောင်၏ နှလုံးပိုင်းမှ လတ်ဆတ်၍ အသက်ရှင်လျက် ရှိသေးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ဖြတ်တောက် ထုတ်ယူပြီးလျှင် ကြက်သွေးနှင့် ဓာတ်သဘောတူညီသော ဓာတ်ဆေးရည်ထဲတွင် စိမ်ထားရာ၊ ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် ၂၅ နှစ်မျှကြာသော်လည်း မသေသေးဘဲ၊ တိုးပွားအသက်ရှင်လျက်ရှိသည် ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်း၏ အာဟာရဖြစ်သော ဓာတ်ဆေးရည်ကို နေ့တိုင်း အသစ်လဲလှယ်ပေးခဲ့ရာ ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသည် တစ်နေ့ထက်တစ် နေ့ တိုးပွားကြီးမားလာသဖြင့် ဖြတ်တောက်ပေးရလေသည်။ အကယ်၍ သာ မဖြတ်တောက်ဘဲ ကြီးချင်တိုင်းကြီးအောင်ထားခဲ့ပါမူ၊ အလွန်ကြီး မားအောင် ပြန့်ပွားတိုးတက်လာမည်ဖြစ်၍ ၎င်းနေထိုင်သော မြို့ကြီးကို ပင် ဖုံးအုပ်သွားနိုင်လောက်သည်ဆို၏။

အခြားဆရာဝန်ကြီးတစ်ယောက်ကလည်း ရက်အနည်းငယ်မျှ လောက်သာ အသက်ရှင်နေတတ်သော ပိုးတစ်မျိုးကို ရေမှ ထုတ်ယူ ပြီးနောက်၊ ၎င်းကို အာဟာရမရှိသော ရေကြည်၌တစ်လှည့်ထားခြင်း၊