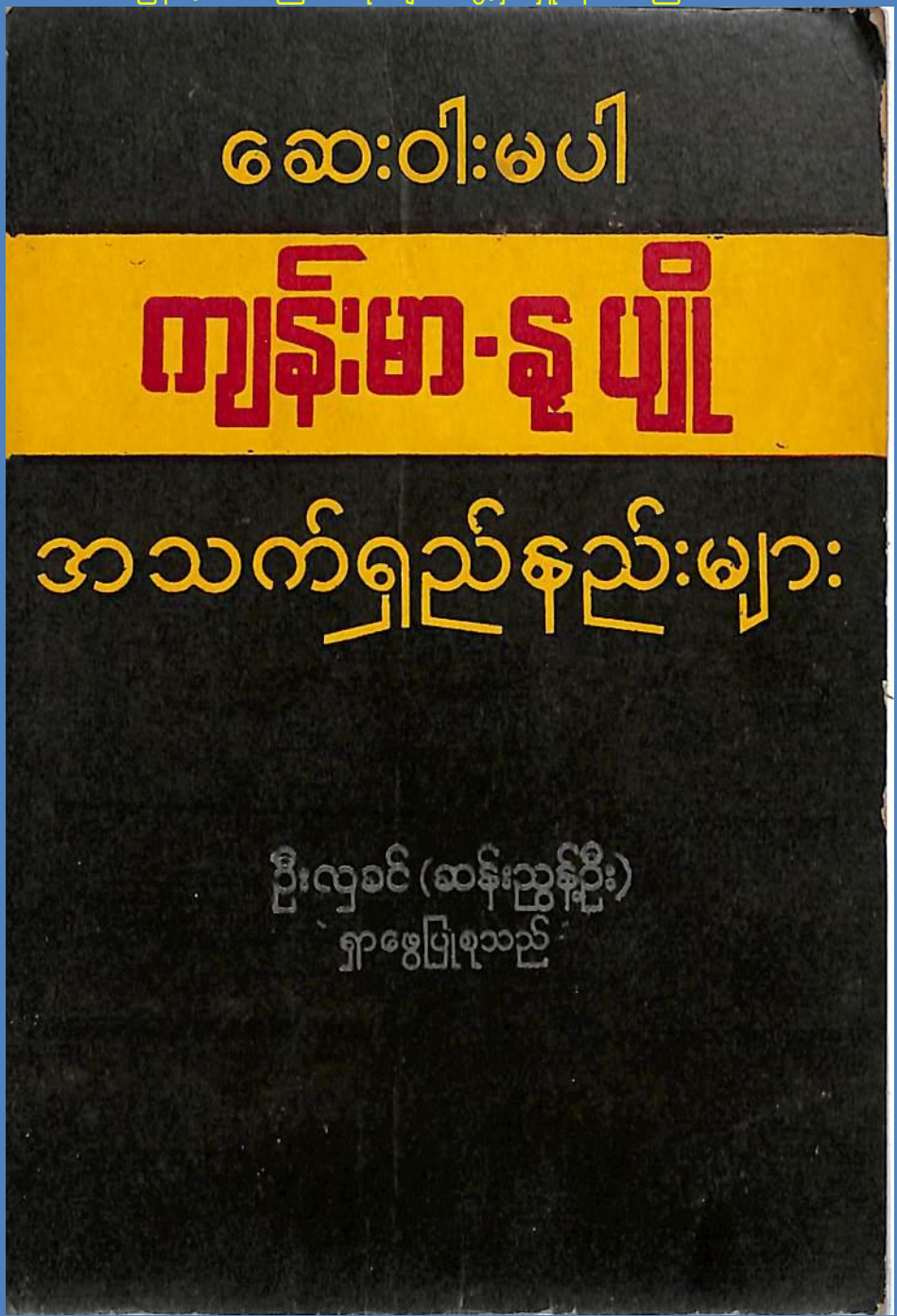
မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။



(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကန်တော့ပန်း

၅၂

၅၃

၅၄

၅၅

၅၆

၅၇

၅၈

၅၉

၆၀

၆၁

၆၂

၆၃

၆၄

၆၅

၆၆

၆၇

၆၈

၆၉

၇၀

၇၁

၇၂

၇၃

၇၄

၇၅

၇၆

၇၇

၇၈

၇၉

၈၀

၈၁

၈၂

၈၃

၈၄

၈၅

၈၆

၈၇

၈၈

၈၉

၉၀

၉၁

၉၂

၉၃

၉၄

၉၅

၉၆

၉၇

၉၈

၉၉

၁၀၀

၁၀၁

၁၀၂

၁၀၃

၁၀၄

၁၀၅

၁၀၆

၁၀၇

၁၀၈

၁၀၉

၁၁၀

၁၁၁

၁၁၂

၁၁၃

၁၁၄

၁၁၅

၁၁၆

၁၁၇

၁၁၈

၁၁၉

၁၂၀

၁၂၁

၁၂၂

၁၂၃

၁၂၄

၁၂၅

၁၂၆

၁၂၇

၁၂၈

၁၂၉

၁၃၀

၁၃၁

၁၃၂

၁၃၃

၁၃၄

၁၃၅

၁၃၆

၁၃၇

၁၃၈

၁၃၉

၁၄၀

၁၄၁

၁၄၂

၁၄၃

၁၄၄

၁၄၅

၁၄၆

၁၄၇

၁၄၈

၁၄၉

၁၅၀

၁၅၁

၁၅၂

၁၅၃

၁၅၄

၁၅၅

၁၅၆

၁၅၇

၁၅၈

၁၅၉

၁၆၀

၁၆၁

၁၆၂

၁၆၃

၁၆၄

၁၆၅

၁၆၆

၁၆၇

၁၆၈

၁၆၉

၁၇၀

၁၇၁

၁၇၂

၁၇၃

၁၇၄

၁၇၅

၁၇၆

၁၇၇

၁၇၈

၁၇၉

၁၈၀

၁၈၁

၁၈၂

၁၈၃

၁၈၄

၁၈၅

၁၈၆

၁၈၇

၁၈၈

၁၈၉

၁၉၀

၁၉၁

၁၉၂

၁၉၃

၁၉၄

၁၉၅

၁၉၆

၁၉၇

၁၉၈

၁၉၉

၂၀၀

၂၀၁

၂၀၂

၂၀၃

၂၀၄

၂၀၅

၂၀၆

၂၀၇

၂၀၈

၂၀၉

၂၁၀

၂၁၁

၂၁၂

၂၁၃

၂၁၄

၂၁၅

၂၁၆

၂၁၇

၂၁၈

၂၁၉

၂၂၀

၂၂၁

၂၂၂

၂၂၃

၂၂၄

၂၂၅

၂၂၆

၂၂၇

၂၂၈

၂၂၉

၂၃၀

၂၃၁

၂၃၂

၂၃၃

၂၃၄

၂၃၅

၂၃၆

၂၃၇

၂၃၈

၂၃၉

၂၄၀

၂၄၁

၂၄၂

၂၄၃

၂၄၄

၂၄၅

၂၄၆

၂၄၇

၂၄၈

၂၄၉

၂၅၀

၂၅၁

၂၅၂

၂၅၃

၂၅၄

၂၅၅

၂၅၆

၂၅၇

၂၅၈

၂၅၉

၂၆၀

၂၆၁

၂၆၂

၂၆၃

၂၆၄

၂၆၅

၂၆၆

၂၆၇

၂၆၈

၂၆၉

၂၇၀

၂၇၁

၂၇၂

၂၇၃

၂၇၄

၂၇၅

၂၇၆

၂၇၇

၂၇၈

၂၇၉

၂၈၀

၂၈၁

၂၈၂

၂၈၃

၂၈၄

၂၈၅

၂၈၆

၂၈၇

၂၈၈

၂၈၉

၂၉၀

၂၉၁

၂၉၂

၂၉၃

၂၉၄

၂၉၅

၂၉၆

၂၉၇

၂၉၈

၂၉၉

၃၀၀

၃၀၁

၃၀၂

၃၀၃

၃၀၄

၃၀၅

၃၀၆

၃၀၇

၃၀၈

၃၀၉

၃၁၀

၃၁၁

၃၁၂

၃၁၃

၃၁၄

၃၁၅

၃၁၆

၃၁၇

၃၁၈

၃၁၉

၃၂၀

၃၂၁

၃၂၂

၃၂၃

၃၂၄

၃၂၅

၃၂၆

၃၂၇

၃၂၈

၃၂၉

၃၃၀

၃၃၁

၃၃၂

၃၃၃

၃၃၄

၃၃၅

၃၃၆

၃၃၇

၃၃၈

၃၃၉

၃၄၀

၃၄၁

၃၄၂

၃၄၃

၃၄၄

၃၄၅

၃၄၆

၃၄၇

၃၄၈

၃၄၉

၃၅၀

၃၅၁

၃၅၂

၃၅၃

၃၅၄

၃၅၅

၃၅၆

၃၅၇

၃၅၈

၃၅၉

၃၆၀

၃၆၁

၃၆၂

၃၆၃

၃၆၄

၃၆၅

၃၆၆

၃၆၇

၃၆၈

၃၆၉

၃၇၀

၃၇၁

၃၇၂

၃၇၃

၃၇၄

၃၇၅

၃၇၆

၃၇၇

၃၇၈

၃၇၉

၃၈၀

၃၈၁

၃၈၂

၃၈၃

၃၈၄

၃၈၅

၃၈၆

၃၈၇

၃၈၈

၃၈၉

၃၉၀

၃၉၁

၃၉၂

၃၉၃

၃၉၄

၃၉၅

၃၉၆

၃၉၇

၃၉၈

၃၉၉

၄၀၀

၄၀၁

၄၀၂

၄၀၃

၄၀၄

၄၀၅

၄၀၆

၄၀၇

၄၀၈

၄၀၉

၄၁၀

၄၁၁

၄၁၂

၄၁၃

၄၁၄

၄၁၅

၄၁၆

၄၁၇

၄၁၈

၄၁၉

၄၂၀

၄၂၁

၄၂၂

၄၂၃

၄၂၄

၄၂၅

၄၂၆

၄၂၇

၄၂၈

၄၂၉

၄၃၀

၄၃၁

၄၃၂

၄၃၃

၄၃၄

၄၃၅

၄၃၆

၄၃၇

၄၃၈

၄၃၉

၄၄၀

၄၄၁

၄၄၂

၄၄၃

၄၄၄

၄၄၅

၄၄၆

၄၄၇

၄၄၈

၄၄၉

၄၅၀

၄၅၁

၄၅၂

၄၅၃

၄၅၄

၄၅၅

၄၅၆

၄၅၇

၄၅၈

၄၅၉

၄၆၀

၄၆၁

၄၆၂

၄၆၃

၄၆၄

၄၆၅

၄၆၆

၄၆၇

၄၆၈

၄၆၉

၄၇၀

၄၇၁

၄၇၂

၄၇၃

၄၇၄

၄၇၅

၄၇၆

၄၇၇

၄၇၈

၄၇၉

၄၈၀

၄၈၁

၄၈၂

၄၈၃

၄၈၄

၄၈၅

၄၈၆

၄၈၇

၄၈၈

၄၈၉

၄၉၀

၄၉၁

၄၉၂

၄၉၃

၄၉၄

၄၉၅

၄၉၆

၄၉၇

၄၉၈

၄၉၉

၅၀၀

၅၀၁

၅၀၂

၅၀၃

၅၀၄

၅၀၅

၅၀၆

၅၀၇

၅၀၈

၅၀၉

၅၁၀

၅၁၁

၅၁၂

၅၁၃

၅၁၄

၅၁၅

၅၁၆

၅၁၇

၅၁၈

၅၁၉

၅၂၀

၅၂၁

၅၂၂

၅၂၃

၅၂၄

၅၂၅

၅၂၆

၅၂၇

၅၂၈

၅၂၉

၅၃၀

၅၃၁

၅၃၂

၅၃၃

၅၃၄

၅၃၅

၅၃၆

၅၃၇

၅၃၈

၅၃၉

၅၄၀

၅၄၁

၅၄၂

၅၄၃

၅၄၄

၅၄၅

၅၄၆

၅၄၇

၅၄၈

၅၄၉

၅၅၀

၅၅၁

၅၅၂

၅၅၃

၅၅၄

၅၅၅

၅၅၆

၅၅၇

၅၅၈

၅၅၉

၅၆၀

၅၆၁

၅၆၂

၅၆၃

၅၆၄

၅၆၅

၅၆၆

၅၆၇

၅၆၈

၅၆၉

၅၇၀

၅၇၁

၅၇၂

၅၇၃

၅၇၄

၅၇၅

၅၇၆

၅၇၇

၅၇၈

၅၇၉

၅၈၀

၅၈၁

၅၈၂

၅၈၃

၅၈၄

၅၈၅

၅၈၆

၅၈၇

၅၈၈

၅၈၉

၅၉၀

၅၉၁

၅၉၂

၅၉၃

၅၉၄

၅၉၅

၅၉၆

၅၉၇

၅၉၈

၅၉၉

၆၀၀

၆၀၁

၆၀၂

၆၀၃

၆၀၄

၆၀၅

၆၀၆

၆၀၇

၆၀၈

၆၀၉

၆၁၀

၆၁၁

၆၁၂

၆၁၃

၆၁၄

၆၁၅

၆၁၆

၆၁၇

၆၁၈

၆၁၉

၆၂၀

၆၂၁

၆၂၂

၆၂၃

၆၂၄

၆၂၅

၆၂၆

၆၂၇

၆၂၈

၆၂၉

၆၃၀

၆၃၁

၆၃၂

၆၃၃

၆၃၄

၆၃၅

၆၃၆

၆၃၇

၆၃၈

၆၃၉

၆၄၀

၆၄၁

၆၄၂

၆၄၃

၆၄၄

၆၄၅

၆၄၆

၆၄၇

၆၄၈

၆၄၉

၆၅၀

၆၅၁

၆၅၂

၆၅၃

၆၅၄

၆၅၅

၆၅၆

၆၅၇

၆၅၈

၆၅၉

၆၆၀

၆၆၁

၆၆၂

၆၆၃

၆၆၄

၆၆၅

၆၆၆

၆၆၇

၆၆၈

၆၆၉

၆၇၀

၆၇၁

၆၇၂

၆၇၃

၆၇၄

၆၇၅

၆၇၆

၆၇၇

၆၇၈

၆၇၉

၆၈၀

၆၈၁

၆၈၂

၆၈၃

၆၈၄

၆၈၅

၆၈၆

၆၈၇

၆၈၈

၆၈၉

၆၉၀

၆၉၁

၆၉၂

၆၉၃

၆၉၄

၆၉၅

၆၉၆

၆၉၇

၆၉၈

၆၉၉

၇၀၀

၇၀၁

၇၀၂

၇၀၃

၇၀၄

၇၀၅

၇၀၆

၇၀၇

၇၀၈

၇၀၉

၇၁၀

၇၁၁

၇၁၂

၇၁၃

၇၁၄

၇၁၅

၇၁၆

၇၁၇

၇၁၈

၇၁၉

၇၂၀

၇၂၁

၇၂၂

၇၂၃

၇၂၄

၇၂၅

၇၂၆

၇၂၇

၇၂၈

၇၂၉

၇၃၀

၇၃၁

၇၃၂

၇၃၃

၇၃၄

၇၃၅

၇၃၆

၇၃၇

၇၃၈

၇၃၉

၇၄၀

၇၄၁

၇၄၂

၇၄၃

၇၄၄

၇၄၅

၇၄၆

၇၄၇

၇၄၈

၇၄၉

၇၅၀

၇၅၁

၇၅၂

၇၅၃

၇၅၄

၇၅၅

၇၅၆

၇၅၇

၇၅၈

၇၅၉

၇၆၀

၇၆၁

၇၆၂

၇၆၃

၇၆၄

၇၆၅

၇၆၆

၇၆၇

၇၆၈

၇၆၉

၇၇၀

၇၇၁

၇၇၂

၇၇၃

၇၇၄

၇၇၅

၇၇၆

၇၇၇

၇၇၈

၇၇၉

၇၈၀

၇၈၁

၇၈၂

၇၈၃

၇၈၄

၇၈၅

၇၈၆

၇၈၇

၇၈၈

၇၈၉

၇၉၀

၇၉၁

၇၉၂

၇၉၃

၇၉၄

၇၉၅

၇၉၆

၇၉၇

၇၉၈

၇၉၉

၈၀၀

၈၀၁

၈၀၂

၈၀၃

၈၀၄

၈၀၅

၈၀၆

၈၀၇

၈၀၈

၈၀၉

၈၁၀

၈၁၁

၈၁၂

၈၁၃

၈၁၄

၈၁၅

၈၁၆

၈၁၇

၈၁၈

၈၁၉

၈၂၀

၈၂၁

၈၂၂

၈၂၃

၈၂၄

၈၂၅

၈၂၆

၈၂၇

၈၂၈

၈၂၉

၈၃၀

၈၃၁

၈၃၂

၈၃၃

၈၃၄

၈၃၅

၈၃၆

၈၃၇

၈၃၈

၈၃၉

၈၄၀

၈၄၁

၈၄၂

၈၄၃

၈၄၄

၈၄၅

၈၄၆

၈၄၇

၈၄၈

၈၄၉

၈၅၀

၈၅၁

၈၅၂

၈၅၃

၈၅၄

၈၅၅

၈၅၆

၈၅၇

၈၅၈

၈၅၉

၈၆၀

၈၆၁

၈၆၂

၈၆၃

၈၆၄

၈၆၅

၈၆၆

၈၆၇

၈၆၈

၈၆၉

၈၇၀

၈၇၁

၈၇၂

၈၇၃

၈၇၄

၈၇၅

၈၇၆

၈၇၇

၈၇၈

၈၇၉

၈၈၀

၈၈၁

၈၈၂

၈၈၃

၈၈၄

၈၈၅

၈၈၆

၈၈၇

၈၈၈

၈၈၉

၈၉၀

၈၉၁

၈၉၂

၈၉၃

၈၉၄

၈၉၅

၈၉၆

၈၉၇

၈၉၈

၈၉၉

၉၀၀

၉၀၁

၉၀၂

၉၀၃

၉၀၄

၉၀၅

၉၀၆

၉၀၇

၈၀၈

၉၀၉

၉၁၀

၉၁၁

၉၁၂

၉၁၃

၉၁၄

၉၁၅

၉၁၆

၉၁၇

၉၁၈

၉၁၉

၉၂၀

၉၂၁

၉၂၂

၉၂၃

၉၂၄

၉၂၅

၉၂၆

၉၂၇

၉၂၈

၉၂၉

၉၃၀

၉၃၁

၉၃၂

၉၃၃

၉၃၄

၉၃၅

၉၃၆

၉၃၇

၉၃၈

၉၃၉

၉၄၀

၉၄၁

၉၄၂

၉၄၃

၉၄၄

၉၄၅

၉၄၆

၉၄၇

၉၄၈

၉၄၉

၉၅၀

၉၅၁

၉၅၂

၉၅၃

၉၅၄

၉၅၅

၉၅၆

၉၅၇

၉၅၈

၉၅၉

၉၆၀

၉၆၁

၉၆၂

၉၆၃

၉၆၄

၉၆၅

၉၆၆

၉၆၇

၉၆၈

၉၆၉

၉၇၀

၉၇၁

၉၇၂

၉၇၃

၉၇၄

၉၇၅

၉၇၆

၉၇၇

၉၇၈

၉၇၉

၉၈၀

၉၈၁

၉၈၂

၉၈၃

၉၈၄

၉၈၅

၉၈၆

၉၈၇

၉၈၈

၉၈၉

၉၉၀

၉၉၁

၉၉၂

၉၉၃

၉၉၄

၉၉၅

၉၉၆

၉၉၇

၉၉၈

၉၉၉

၁၀၀၀

ကန်တော့ပန်း

၅၂

၅၃

၅၄

၅၅

၅၆

၅၇

၅၈

၅၉

၆၀

၆၁

၆၂

၆၃

၆၄

၆၅

၆၆

၆၇

၆၈

၆၉

၇၀

၇၁

၇၂

၇၃

၇၄

၇၅

၇၆

၇၇

၇၈

၇၉

၈၀

၈၁

၈၂

၈၃

၈၄

၈၅

၈၆

၈၇

၈၈

၈၉

၉၀

၉၁

၉၂

၉၃

၉၄

၉၅

၉၆

၉၇

၉၈

၉၉

၁၀၀

၁၀၁

၁၀၂

၁၀၃

၁၀၄

၁၀၅

၁၀၆

၁၀၇

၁၀၈

၁၀၉

၁၁၀

၁၁၁

၁၁၂

၁၁၃

၁၁၄

၁၁၅

၁၁၆

၁၁၇

၁၁၈

၁၁၉

၁၂၀

၁၂၁

၁၂၂

၁၂၃

၁၂၄

၁၂၅

၁၂၆

၁၂၇

၁၂၈

၁၂၉

၁၃၀

၁၃၁

၁၃၂

၁၃၃

၁၃၄

၁၃၅

၁၃၆

၁၃၇

၁၃၈

၁၃၉

၁၄၀

၁၄၁

၁၄၂

၁၄၃

၁၄၄

၁၄၅

၁၄၆

၁၄၇

၁၄၈

၁၄၉

၁၅၀

၁၅၁

၁၅၂

၁၅၃

၁၅၄

၁၅၅

၁၅၆

၁၅၇

၁၅၈

၁၅၉

၁၆၀

၁၆၁

၁၆၂

၁၆၃

၁၆၄

၁၆၅

၁၆၆

၁၆၇

၁၆၈

၁၆၉

၁၇၀

၁၇၁

၁၇၂

၁၇၃

၁၇၄

၁၇၅

၁၇၆

၁၇၇

၁၇၈

၁၇၉

၁၈၀

၁၈၁

၁၈၂

၁၈၃

၁၈၄

၁၈၅

၁၈၆

၁၈၇

၁၈၈

၁၈၉

၁၉၀

၁၉၁

၁၉၂

၁၉၃

၁၉၄

၁၉၅

၁၉၆

၁၉၇

၁၉၈

၁၉၉

၂၀၀

၂၀၁

၂၀၂

၂၀၃

၂၀၄

၂၀၅

၂၀၆

၂၀၇

၂၀၈

၂၀၉

၂၁၀

၂၁၁

၂၁၂

၂၁၃

၂၁၄

၂၁၅

၂၁၆

၂၁၇

၂၁၈

၂၁၉

၂၂၀

၂၂၁

၂၂၂

၂၂၃

၂၂၄

၂၂၅

၂၂၆

၂၂၇

၂၂၈

၂၂၉

၂၃၀

၂၃၁

၂၃၂

၂၃၃

၂၃၄

၂၃၅

၂၃၆

၂၃၇

၂၃၈

၂၃၉

၂၄၀

၂၄၁

၂၄၂

၂၄၃

၂၄၄

၂၄၅

၂၄၆

၂၄၇

၂၄၈

၂၄၉

၂၅၀

၂၅၁

၂၅၂

၂၅၃

၂၅၄

၂၅၅

၂၅၆

၂၅၇

၂၅၈

၂၅၉

၂၆၀

၂၆၁

၂၆၂

၂၆၃

၂၆၄

၂၆၅

၂၆၆

၂၆၇

၂၆၈

၂၆၉

၂၇၀

၂၇၁

၂၇၂

၂၇၃

၂၇၄

၂၇၅

၂၇၆

၂၇၇

၂၇၈

၂၇၉

၂၈၀

၂၈၁

၂၈၂

၂၈၃

၂၈၄

၂၈၅

၂၈၆

၂၈၇

၂၈၈

၂၈၉

၂၉၀

၂၉၁

၂၉၂

၂၉၃

၂၉၄

၂၉၅

၂၉၆

၂၉၇

၂၉၈

၂၉၉

၃၀၀

၃၀၁

၃၀၂

၃၀၃

၃၀၄

၃၀၅

၃၀၆

၃၀၇

၃၀၈

၃၀၉

၃၁၀

၃၁၁

၃၁၂

၃၁၃

၃၁၄

၃၁၅

၃၁၆

၃၁၇

၃၁၈

၃၁၉

၃၂၀

၃၂၁

၃၂၂

၃၂၃

၃၂၄

၃၂၅

၃၂၆

၃၂၇

၃၂၈

၃၂၉

၃၃၀

၃၃၁

၃၃၂

၃၃၃

၃၃၄

၃၃၅

၃၃၆

၃၃၇

၃၃၈

၃၃၉

၃၄၀

၃၄၁

၃၄၂

၃၄၃

၃၄၄

၃၄၅

၃၄၆

၃၄၇

၃၄၈

၃၄၉

၃၅၀

၃၅၁

၃၅၂

၃၅၃

၃၅၄

၃၅၅

၃၅၆

၃၅၇

၃၅၈

၃၅၉

၃၆၀

၃၆၁

၃၆၂

၃၆၃

၃၆၄

၃၆၅

၃၆၆

၃၆၇

၃၆၈

၃၆၉

၃၇၀

၃၇၁

၃၇၂

၃၇၃

၃၇၄

၃၇၅

၃၇၆

၃၇၇

၃၇၈

၃၇၉

၃၈၀

၃၈၁

၃၈၂

၃၈၃

၃၈၄

၃၈၅

၃၈၆

၃၈၇

၃၈၈

၃၈၉

၃၉၀

၃၉၁

၃၉၂

၃၉၃

၃၉၄

၃၉၅

၃၉၆

၃၉၇

၃၉၈

၃၉၉

၄၀၀

၄၀၁

၄၀၂

၄၀၃

၄၀၄

၄၀၅

၄၀၆

၄၀၇

၄၀၈

၄၀၉

၄၁၀

၄၁၁

၄၁၂

၄၁၃

၄၁၄

၄၁၅

၄၁၆

၄၁၇

၄၁၈

၄၁၉

၄၂၀

၄၂၁

၄၂၂

၄၂၃

၄၂၄

၄၂၅

၄၂၆

၄၂၇

၄၂၈

၄၂၉

၄၃၀

၄၃၁

၄၃၂

၄၃၃

၄၃၄

၄၃၅

၄၃၆

၄၃၇

၄၃၈

၄၃၉

၄၄၀

၄၄၁

၄၄၂

၄၄၃

၄၄၄

၄၄၅

၄၄၆

၄၄၇

၄၄၈

၄၄၉

၄၅၀

၄၅၁

၄၅၂

၄၅၃

၄၅၄

၄၅၅

၄၅၆

၄၅၇

၄၅၈

၄၅၉

၄၆၀

၄၆၁

၄၆၂

၄၆၃

၄၆၄

၄၆၅

၄၆၆

၄၆၇

၄၆၈

၄၆၉

၄၇၀

၄၇၁

၄၇၂

၄၇၃

၄၇၄

၄၇၅

၄၇၆

၄၇၇

၄၇၈

၄၇၉

၄၈၀

၄၈၁

၄၈၂

၄၈၃

၄၈၄

၄၈၅

၄၈၆

၄၈၇

၄၈၈

၄၈၉

၄၉၀

၄၉၁

၄၉၂

၄၉၃

၄၉၄

၄၉၅

၄၉၆

၄၉၇

၄၉၈

၄၉၉

၅၀၀

၅၀၁

၅၀၂

၅၀၃

၅၀၄

၅၀၅

၅၀၆

၅၀၇

၅၀၈

၅၀၉

၅၁၀

၅၁၁

၅၁၂

၅၁၃

၅၁၄

၅၁၅

၅၁၆

၅၁၇

၅၁၈

၅၁၉

၅၂၀

၅၂၁

၅၂၂

၅၂၃

၅၂၄

၅၂၅

၅၂၆

၅၂၇

၅၂၈

၅၂၉

၅၃၀

၅၃၁

၅၃၂

၅၃၃

၅၃၄

၅၃၅

၅၃၆

၅၃၇

၅၃၈

၅၃၉

၅၄၀

၅၄၁

၅၄၂

၅၄၃

၅၄၄

၅၄၅

၅၄၆

၅၄၇

၅၄၈

၅၄၉

၅၅၀

၅၅၁

၅၅၂

၅၅၃

၅၅၄

၅၅၅

၅၅၆

၅၅၇

၅၅၈

၅၅၉

၅၆၀

၅၆၁

၅၆၂

၅၆၃

၅၆၄

၅၆၅

၅၆၆

၅၆၇

၅၆၈

၅၆၉

၅၇၀

၅၇၁

၅၇၂

၅၇၃

၅၇၄

၅၇၅

၅၇၆

၅၇၇

၅၇၈

၅၇၉

၅၈၀

၅၈၁

၅၈၂

၅၈၃

၅၈၄

၅၈၅

၅၈၆

၅၈၇

၅၈၈

၅၈၉

၅၉၀

၅၉၁

၅၉၂

၅၉၃

၅၉၄

၅၉၅

၅၉၆

၅၉၇

၅၉၈

၅၉၉

၆၀၀

၆၀၁

၆၀၂

၆၀၃

၆၀၄

၆၀၅

၆၀၆

၆၀၇

၆၀၈

၆၀၉

၆၁၀

၆၁၁

၆၁၂

၆၁၃

၆၁၄

၆၁၅

၆၁၆

၆၁၇

၆၁၈

၆၁၉

၆၂၀

၆၂၁

၆၂၂

၆၂၃

၆၂၄

၆၂၅

၆၂၆

၆၂၇

၆၂၈

၆၂၉

၆၃၀

၆၃၁

၆၃၂

၆၃၃

၆၃၄

၆၃၅

၆၃၆

၆၃၇

၆၃၈

၆၃၉

၆၄၀

၆၄၁

၆၄၂

၆၄၃

၆၄၄

၆၄၅

၆၄၆

၆၄၇

၆၄၈

၆၄၉

၆၅၀

၆၅၁

၆၅၂

၆၅၃

၆၅၄

၆၅၅

၆၅၆

၆၅၇

၆၅၈

၆၅၉

၆၆၀

၆၆၁

၆၆၂

၆၆၃

၆၆၄

၆၆၅

၆၆၆

၆၆၇

၆၆၈

၆၆၉

၆၇၀

၆၇၁

၆၇၂

၆၇၃

၆၇၄

၆၇၅

၆၇၆

၆၇၇

၆၇၈

၆၇၉

၆၈၀

၆၈၁

၆၈၂

၆၈၃

၆၈၄

၆၈၅

၆၈၆

၆၈၇

၆၈၈

၆၈၉

၆၉၀

၆၉၁

၆၉၂

၆၉၃

၆၉၄

၆၉၅

၆၉၆

၆၉၇

၆၉၈

၆၉၉

၇၀၀

၇၀၁

၇၀၂

၇၀၃

၇၀၄

၇၀၅

၇၀၆

၇၀၇

၇၀၈

၇၀၉

၇၁၀

၇၁၁

၇၁၂

၇၁၃

၇၁၄

၇၁၅

၇၁၆

၇၁၇

၇၁၈

၇၁၉

၇၂၀

၇၂၁

၇၂၂

၇၂၃

၇၂၄

၇၂၅

၇၂၆

၇၂၇

၇၂၈

၇၂၉

၇၃၀

၇၃၁

၇၃၂

၇၃၃

၇၃၄

၇၃၅

၇၃၆

၇၃၇

၇၃၈

၇၃၉

၇၄၀

၇၄၁

၇၄၂

၇၄၃

၇၄၄

၇၄၅

၇၄၆

၇၄၇

၇၄၈

၇၄၉

၇၅၀

၇၅၁

၇၅၂

၇၅၃

၇၅၄

၇၅၅

၇၅၆

၇၅၇

၇၅၈

၇၅၉

၇၆၀

၇၆၁

၇၆၂

၇၆၃

၇၆၄

၇၆၅

၇၆၆

၇၆၇

၇၆၈

၇၆၉

၇၇၀

၇၇၁

၇၇၂

၇၇၃

၇၇၄

၇၇၅

၇၇၆

၇၇၇

၇၇၈

၇၇၉

၇၈၀

၇၈၁

၇၈၂

၇၈၃

၇၈၄

၇၈၅

၇၈၆

၇၈၇

၇၈၈

၇၈၉

၇၉၀

၇၉၁

၇၉၂

၇၉၃

၇၉၄

၇၉၅

၇၉၆

၇၉၇

၇၉၈

၇၉၉

၈၀၀

၈၀၁

၈၀၂

၈၀၃

၈၀၄

၈၀၅

၈၀၆

၈၀၇

၈၀၈

၈၀၉

၈၁၀

၈၁၁

၈၁၂

၈၁၃

၈၁၄

၈၁၅

၈၁၆

၈၁၇

၈၁၈

၈၁၉

၈၂၀

၈၂၁

၈၂၂

၈၂၃

၈၂၄

၈၂၅

၈၂၆

၈၂၇

၈၂၈

၈၂၉

၈၃၀

၈၃၁

၈၃၂

၈၃၃

၈၃၄

၈၃၅

၈၃၆

၈၃၇

၈၃၈

၈၃၉

၈၄၀

၈၄၁

၈၄၂

၈၄၃

၈၄၄

၈၄၅

၈၄၆

၈၄၇

၈၄၈

၈၄၉

၈၅၀

၈၅၁

၈၅၂

၈၅၃

၈၅၄

၈၅၅

၈၅၆

၈၅၇

၈၅၈

၈၅၉

၈၆၀

၈၆၁

၈၆၂

၈၆၃

၈၆၄

၈၆၅

၈၆၆

၈၆၇

၈၆၈

၈၆၉

၈၇၀

၈၇၁

၈၇၂

၈၇၃

၈၇၄

၈၇၅

၈၇၆

၈၇၇

၈၇၈

၈၇၉

၈၈၀

၈၈၁

၈၈၂

၈၈၃

၈၈၄

၈၈၅

၈၈၆

၈၈၇

၈၈၈

၈၈၉

၈၉၀

၈၉၁

၈၉၂

၈၉၃

၈၉၄

၈၉၅

၈၉၆

၈၉၇

၈၉၈

၈၉၉

၉၀၀

၉၀၁

၉၀၂

၉၀၃

၉၀၄

၉၀၅

၉၀၆

၉၀၇

၈၀၈

၉၀၉

၉၁၀

၉၁၁

၉၁၂

၉၁၃

၉၁၄

၉၁၅

၉၁၆

၉၁၇

၉၁၈

၉၁၉

၉၂၀

၉၂၁

၉၂၂

၉၂၃

၉၂၄

၉၂၅

၉၂၆

၉၂၇

၉၂၈

၉၂၉

၉၃၀

၉၃၁

၉၃၂

၉၃၃

၉၃၄

၉၃၅

၉၃၆

၉၃၇

၉၃၈

၉၃၉

၉၄၀

၉၄၁

၉၄၂

၉၄၃

၉၄၄

၉၄၅

၉၄၆

၉၄၇

၉၄၈

၉၄၉

၉၅၀

၉၅၁

၉၅၂

၉၅၃

၉၅၄

၉၅၅

၉၅၆

၉၅၇

၉၅၈

၉၅၉

၉၆၀

၉၆၁

၉၆၂

၉၆၃

၉၆၄

၉၆၅

၉၆၆

၉၆၇

၉၆၈

၉၆၉

၉၇၀

၉၇၁

၉၇၂

၉၇၃

၉၇၄

၉၇၅

၉၇၆

၉၇၇

၉၇၈

၉၇၉

၉၈၀

၉၈၁

၉၈၂

၉၈၃

၉၈၄

၉၈၅

၉၈၆

၉၈၇

၉၈၈

၉၈၉

၉၉၀

၉၉၁

၉၉၂

၉၉၃

၉၉၄

၉၉၅

၉၉၆

၉၉၇

၉၉၈

၉၉၉

၁၀၀၀

ကန်တော့ပန်း

၅၂

၅၃

၅၄

၅၅

၅၆

၅၇

၅၈

၅၉

၆၀

၆၁

၆၂

၆၃

၆၄

၆၅

၆၆

၆၇

၆၈

၆၉

၇၀

၇၁

၇၂

၇၃

၇၄

၇၅

၇၆

၇၇

၇၈

၇၉

၈၀

၈၁

၈၂

၈၃

၈၄

၈၅

၈၆

၈၇

၈၈

၈၉

၉၀

၉၁

၉၂

၉၃

၉၄

၉၅

၉၆

၉၇

၉၈

၉၉

၁၀၀

၁၀၁

၁၀၂

၁၀၃

၁၀၄

၁၀၅

၁၀၆

၁၀၇

၁၀၈

၁၀၉

၁၁၀

၁၁၁

၁၁၂

၁၁၃

၁၁၄

၁၁၅

၁၁၆

၁၁၇

၁၁၈

၁၁၉

၁၂၀

၁၂၁

၁၂၂

၁၂၃

၁၂၄

၁၂၅

၁၂၆

၁၂၇

၁၂၈

၁၂၉

၁၃၀

၁၃၁

၁၃၂

၁၃၃

၁၃၄

၁၃၅

၁၃၆

၁၃၇

၁၃၈

၁၃၉

၁၄၀

၁၄၁

၁၄၂

၁၄၃

၁၄၄

၁၄၅

၁၄၆

၁၄၇

၁၄၈

၁၄၉

၁၅၀

၁၅၁

၁၅၂

၁၅၃

၁၅၄

၁၅၅

၁၅၆

၁၅၇

၁၅၈

၁၅၉

၁၆၀

၁၆၁

၁၆၂

၁၆၃

၁၆၄

၁၆၅

၁၆၆

၁၆၇

၁၆၈

၁၆၉

၁၇၀

၁၇၁

၁၇၂

၁၇၃

၁၇၄

၁၇၅

၁၇၆

၁၇၇

၁၇၈

၁၇၉

၁၈၀

၁၈၁

၁၈၂

၁၈၃

၁၈၄

၁၈၅

၁၈၆

၁၈၇

၁၈၈

၁၈၉

၁၉၀

၁၉၁

၁၉၂

၁၉၃

၁၉၄

၁၉၅

၁၉၆

၁၉၇

၁၉၈

၁၉၉

၂၀၀

၂၀၁

၂၀၂

၂၀၃

၂၀၄

၂၀၅

၂၀၆

၂၀၇

၂၀၈

၂၀၉

၂၁၀

၂၁၁

၂၁၂

၂၁၃

၂၁၄

၂၁၅

၂၁၆

၂၁၇

၂၁၈

၂၁၉

၂၂၀

၂၂၁

၂၂၂

၂၂၃

၂၂၄

၂၂၅

၂၂၆

၂၂၇

၂၂၈

၂၂၉

၂၃၀

၂၃၁

၂၃၂

၂၃၃

၂၃၄

၂၃၅

၂၃၆

၂၃၇

၂၃၈

၂၃၉

၂၄၀

၂၄၁

၂၄၂

၂၄၃

၂၄၄

၂၄၅

၂၄၆

၂၄၇

၂၄၈

၂၄၉

၂၅၀

၂၅၁

၂၅၂

၂၅၃

၂၅၄

၂၅၅

၂၅၆

၂၅၇

၂၅၈

၂၅၉

၂၆၀

၂၆၁

၂၆၂

၂၆၃

၂၆၄

၂၆၅

၂၆၆

၂၆၇

၂၆၈

၂၆၉

၂၇၀

၂၇၁

၂၇၂

၂၇၃

၂၇၄

၂၇၅

၂၇၆

၂၇၇

၂၇၈

၂၇၉

၂၈၀

၂၈၁

၂၈၂

၂၈၃

၂၈၄

၂၈၅

၂၈၆

၂၈၇

၂၈၈

၂၈၉

၂၉၀

၂၉၁

၂၉၂

၂၉၃

၂၉၄

၂၉၅

၂၉၆

၂၉၇

၂၉၈

၂၉၉

၃၀၀

၃၀၁

၃၀၂

၃၀၃

၃၀၄

၃၀၅

၃၀၆

၃၀၇

၃၀၈

၃၀၉

၃၁၀

၃၁၁

၃၁၂

၃၁၃

၃၁၄

၃၁၅

၃၁၆

၃၁၇

၃၁၈

၃၁၉

၃၂၀

၃၂၁

၃၂၂

၃၂၃

၃၂၄

၃၂၅

၃၂၆

၃၂၇

၃၂၈

၃၂၉

၃၃၀

၃၃၁

၃၃၂

၃၃၃

၃၃၄

၃၃၅

၃၃၆

၃၃၇

၃၃၈

၃၃၉

၃၄၀

၃၄၁

၃၄၂

၃၄၃

၃၄၄

၃၄၅

၃၄၆

၃၄၇

၃၄၈

၃၄၉

၃၅၀

၃၅၁

၃၅၂

၃၅၃

၃၅၄

၃၅၅

၃၅၆

၃၅၇

၃၅၈

၃၅၉

၃၆၀

၃၆၁

၃၆၂

၃၆၃

၃၆၄

၃၆၅

၃၆၆

၃၆၇

၃၆၈

၃၆၉

၃၇၀

၃၇၁

၃၇၂

၃၇၃

၃၇၄

၃၇၅

၃၇၆

၃၇၇

၃၇၈

၃၇၉

၃၈၀

၃၈၁

၃၈၂

၃၈၃

၃၈၄

၃၈၅

၃၈၆

၃၈၇

၃၈၈

၃၈၉

၃၉၀

၃၉၁

၃၉၂

၃၉၃

၃၉၄

၃၉၅

၃၉၆

၃၉၇

၃၉၈

၃၉၉

၄၀၀

၄၀၁

၄၀၂

၄၀၃

၄၀၄

၄၀၅

၄၀၆

၄၀၇

၄၀၈

၄၀၉

၄၁၀

၄၁၁

၄၁၂

၄၁၃

၄၁၄

၄၁၅

၄၁၆

၄၁၇

၄၁၈

၄၁၉

၄၂၀

၄၂၁

၄၂၂

၄၂၃

၄၂၄

၄၂၅

၄၂၆

၄၂၇

၄၂၈

၄၂၉

၄၃၀

၄၃၁

၄၃၂

၄၃၃

၄၃၄

၄၃၅

၄၃၆

၄၃၇

၄၃၈

၄၃၉

၄၄၀

၄၄၁

၄၄၂

၄၄၃

၄၄၄

၄၄၅

၄၄၆

၄၄၇

၄၄၈

၄၄၉

၄၅၀

၄၅၁

၄၅၂

၄၅၃

၄၅၄

၄၅၅

၄၅၆

၄၅၇

၄၅၈

၄၅၉

၄၆၀

၄၆၁

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဦး လှခင် (ဆန်းဩန့် ဦး)
ရာဇဖြူစုသော

ဆေးဝါးမပါဘဲ

ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်နည်း

ပထမအကြိမ်
၁၉၇၁-အောက်တိုဘာလ
အုပ်ရေ ၃၀၀၀
အတိုးသုံးကျပ်

ဗြိတိသျှနိုင်ငံတော်ကြီး ပြည်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထုတ်ဝေသူ။ ဦးထွန်းဖြူ (၀၁၀၅၃)မြို
ဇော်စာပေ
အမှတ်၂၁၀၊ ၃၂ လမ်း၊ရန်ကုန်

ပုံနှိပ်သူ။ ဦးလှခင်(၀၁၀၂၀)မြို
ဆန်းညွှန့်ဦး ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၃၅၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်

မျက်နှာပုံး။ မောင်ညွှန့်အောင်
ဆန်းညွှန့်ဦး ဆောင်စုံပုံနှိပ်လုပ်ငန်း

ကုန်သွယ်ရေး ဂမှ ခွင့်ပြုရက်။ (၂၆-၇-၇၁)
စာအုပ် မြီးစီးသည့်ရက်။ (၂၉-၁၀-၇၁)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၅၂ စာအုပ်မှာ

မာတိကာကို အထူးဖေါ်ပြရန်လိုမည်မထင်၍ မဖေါ်ပြတော့ပါ၊ အမှန်စင်စစ် (ကျန်းမာနေပျို့ အသက်ရှည်ရေးနည်းလမ်းများ) သည် လွယ်လွယ်နှင့်လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်းများပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော်မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်လက်ခံနိုင်မှ ယုံကြည်စွဲမြဲစွာ အားထုတ်လိုကြသည်မှာ လူတို့၏သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ပင် (ဆေးဝါးမပါဘဲ) **"ကျန်းမာနေပျို့ အသက်ရှည်နိုင်သနည်း"** ဆိုသည်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ပြထားပါသည်။ ခန္ဓာကိုစွဲဗေဒ၊ ဇီဝိတသဘာဝဗေဒစသောသိပ္ပံနည်းများအပြင်၊ ဗုဒ္ဓအဘိဓံမွာမှ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော- မဟာဘူတခါတ်ကြီးလေးပါ၊ ကံ့စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးတို့ကိုမူတည်၍ အဘယ့်ကြောင့် လူသားများသက်တမ်းတဝက်နှင့် သေဆုံးနေကြသနည်း၊ အဘယ်ပုံရှောင်ရှား၍ အဘယ်ပုံကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် အသက်ရှည်နိုင်သနည်းစသည်တို့ကို စာအုပ်ပေါင်းများစွာမှ ကောက်နှုတ်ဆန်းစစ်တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါ၍ မာတိကာကို မထည့်သွင်းတော့ပါ၊စိတ်ချယုံကြည်စွာဖြင့် မပင်ပန်းဝန်မလေးဘဲ၊ အသက်ရှည်ရေးနုပျို့ရေးတို့အတွက် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အဖိုးကြီးသည့် အဘိုးကြီး

လူ့လောကအတွက် အလွန်နက်နဲသော အတွေးအခေါ် အယူအဆများကိုကြံဆပေးခဲ့သူများမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ပြီး နုပျိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များသာဖြစ်၏။

အသက်အရွယ်ကြီးသော ပညာရှိကြီးများကား၊ လူကြီး၏ အတွေ့အကြုံ ဗဟုသုတရှိသော နုပျိုသူများပင်ဖြစ်၏။ အကြား, အမြင်, အတွေ့အကြုံ, ဗဟုသုတများ၌ စဉ်းစားဥာဏ်ထက်သန်သည့်ပြင်၊ အထူးအပင်ပန်းခံ၍ အလုပ်လုပ်နိုင်သော စွယ်စုံပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများလည်းဖြစ်၏။ ထိုပညာရှင်ကြီးများ၏ သွေးကြောကို မိုက်ကရိုစကုတ်ဖြင့် စစ်ဆေးပါက ၂၅-နှစ်အရွယ် လူငယ်တဦး၏ သွေးကြောနှင့် မည်သို့မည်မျှ ခြားနားမည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ဖျတ်လတ်သော အသက် ၁၀၀ကျော်ရှိသူများနှင့် နည်းပေးလမ်းပြပြုလုပ်နိုင်သူအသက် ၈၀ကျော်အရွယ်များ ယခုကဲ့သို့ ရှားပါးလျက် မရှိသင့်ဘဲ၊ အလွန်ပေါများလျက် ရှိသင့်၏။

ယခုအခါ အသက် ၆၀ကျော်တွင် သေဆုံးလျက်ရှိသူများမှာ အများအားဖြင့် သက်တမ်းမစေ့မီ သေဆုံးနေကြသူများ ဖြစ်၏။

ထိုအသက်အရွယ်ရောက်လာလျှင် အများအားဖြင့် လူတို့သည် စိတ်ဓါတ် အလွန်ကျဆင်းသွားကြ၏။

အသက် ၂၅-နှစ်ပြည့်မှ အရွယ်ရောက်သော သတ္တဝါသည် အသက် ၄၀-အရွယ်တွင် အိုမင်းသွားရန် အကြောင်းမရှိပေ။

(လူထုသိပ္ပံကျမ်း အတွဲ ၈/၁၁၃)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။





"ဆေးဝါးမပါ၊ ကျန်းမာနှုတ်ချို အသက်ရှည်နည်း" များသည် မခက်ခဲသော အကြောင်းအရာများပင် ဖြစ်သည်။ ငွေကြေး အကုန်အကျခံရန်လည်း မလို၊ ပင်ပန်း ခက်ခဲစွာလုပ်ရန်လည်း အကြောင်းမရှိ၊ ဆေးဝါးဖေါ်စပ် စားသောက်ရမည်လည်း မဟုတ်ပေ။

တကယ်လုပ်ရမည်မှာမိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မိမိ ဝတ္တရား မကျေခဲ့သည်တို့ကို ပြန်လည် အကြွေးဆပ်ပေးခြင်း အတွက်သာ ပင်ပန်းရပေမည်။

ဤမျှလွယ်ကူသော အကြောင်းအရာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မထေမဲ့မြင် ပြုခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ မထေမဲ့မြင် ပြုကြသည်မှာ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လူသားတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့ကြောင့်လည်း ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းသော လူသားတို့မှာ မိမိတို့ သက်တန်း တဝက်တွင်ပင် လူ့လောကကို စွန့်ခွာသွားခဲ့ကြရသည်။

ဤအကြောင်းအရာတို့သည် စာရေးသူအဘို့အသက် ၅၀ ပြည့်မှပင် သိရှိခဲ့ရသည်။သတိမမူမိဘဲ လူ့ဘဝခရီးကိုလျှောက်လာခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ တိုင်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။

"လူ့ဘဝတွင် အသက် ၄၀ တွင်မှ အစပြု၏"

ဤစကားရင်၏ မှန်ကန်ကြောင်းကို အသက် ၄၀ ကျော်ပြီး သူတို့သာ သိကြမည် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ ဘဝသက်တန်းကို ပြန်ကြည့်လျှင် အများအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်မှ ပညာသင်ကြားမှုအတွက် ပျော်ရွှင်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်၍ သက်တန်းကို ကုန်ဆုံးစေခဲ့ကြသည်။

ငွေကြေး တတ်နိုင်သူများက ကျောင်းပညာကို သင်ကြားကြပြီး၊ ငွေကြေး မတတ်နိုင်သူများအတို့ ကျောင်းပညာ တပိုင်းတစနှင့် အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်း ပညာများကို၊ စီးပွားရေးတဖက်ရှာရင်း ဘဝ၏ ပထမအဆင့်သို့ခြေလှမ်းကြသည်။ ဘဝကို ရှုန်းကန်ကြရသည်မှာ ၁၀-နှစ်တာ ကာလ အသက် ၃၀ ပိုင်းဟု ဆိုကြပါစို့။

ဤကာလအတွင်းမှာလည်း စားကာသောက်ခါ၊ ပျော်ပါးခါ၊ စီးပွားရှာခါ၊ ဒုက္ခ၊ သုခအကြားမှာ မဲ့တခါ- ပြုံးတလှည့်နှင့် လှည့်လည်ခဲ့ကြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အသက် ၃၀ မှ ၃၅နှစ်အပိုင်းတွင်မူ ကဝ၏တည်ငြိမ်မှုအပိုင်း သို့ဝင်လာကြသည်။ ပျော်မှုပါးမှုဘက်တွင် လျော့ပါးလာတတ်ကြသည်။

အသက် ၃၀ မှ ၄၀ အတွင်း၌ ဘဝ၏ အတွေ့အကြုံတို့သည် များပြားလာပြီ ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ဘဝသည် ဤသို့ပါလားဟု ထင်ထင်ရှားရှား ဝေဖန် သုံးသပ်နိုင်လာသည်။ သုံးသပ်မှုတို့သည်လည်း အတွေ့အကြုံ ကြွယ်ဝလျှင် ကြွယ်ဝသလောက် မှန်ကန်၍ လာကတ်ပေသည်။ ရင့်ကျက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း စတင်ခံစားရလာသည်။

အသက်၄၀သို့ စ၍ဝင်လာကတည်းက လူ့လောက၏တကယ် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်ဘွယ်ရာ အကောင်းဆုံးနှင့် ဘဝကို ကျေနပ် နှစ်သိမ့်ဘွယ်ရာ အ ကောင်း ဆုံး နှစ် များ ဖြစ် လာ ခဲ့ ပေသည်။ လူ့လောကနှင့် လူသားတို့၏ အကြောင်းကို ကြည်လင်ပြတ်သား စွာ တွေ့မြင်လာရတော့သည်။

ဤ ပျော် ရွှင် ဘွယ် ရာ အ ကောင်း ဆုံးသော နှစ်များသည် တခဏခြင်းပင် ကုန်ဆုံးသွားရသည်။ ၁၀-နှစ် တာ ကာ လ သည် မကြာလိုက်ပါခေျ။

"အသက် ၅၀ ပြည့်ပြီ"

ဤနှစ်တွင် အသက်၅၀မကြာမီ ပြည့်တော့မည်ကို ကြိုတင်သိ ရသောအခါတွင်၊ ရှေ့ ရ တု သ ဘင် များ ကျင်းပ သော နှစ်နှင့် ကြုံကြိုက်၍ ဂုဏ်ယူမိသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

"အသက် ၅၀-ပြည့် ရွှေရတုသဘင်ပွဲ"

ကိုယ့်အား ကိုယ့်အင်နှင့် ထိုက်တန်သလောက်တော့ အလှူဒါန နှင့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ ကြီးပေါင်းငယ်ပေါင်းတစုတို့ကို ဘိတ်ကြား ကျွေးမွေးပြီး အသက်၅၀-ပြည့်ရွှေရတုသဘင်ပွဲကို တပျော်တပါး ကျင်းပလိုက်ချင်သည်။

ဤအကြောင်းကို ငယ်သူငယ်ချင်း တယောက် သိသော အခါ....

"ရွှေမန်းတင်မောင်လည်း ရွှေရတုသဘင်ပွဲလုပ်ပြီး နောက် တနှစ် ဆုံးတာဘဲ"

ဟု ပြောင်သလိုလိုနှင့် ပြောသွားလေသောအခါ၊ စိတ်ထဲ၌ ထင်၍သွားသည်။

ရွှေမန်းဦးတင်မောင်သည် နှစ်၅၀-ပြည့် ရွှေရတုသဘင်ပွဲကို ကျင်းပသည်။ ည့ဲခံကျွေးမွေးရာတွင် ကြာဇံဟင်း၊ မတ်ပဲဘယာ ကြော်တို့ကို အဓိကထား၍ ကျွေးမွေးသည်၊ ကြာဇံဟင်းမှာ ကြာကြာ "စ" ရအောင်နိမိတ်ယူ၍ မတ်ပဲဘယာကြော် ကျွေးခြင်း မှာ ထောင် "မတ်" စွာ ဘေးဘယာကျော်လွှားနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကြာကြာမစံရရှာပါခြေ....

ဤအကြောင်းတွေကို တွေးလာမိသောအခါ အသက် ၅၀ ပြည့်သဖြင့် ဝမ်းသာရမည်လား, ဝမ်းနည်းရမည်လား မဝေခွဲနိုင် ခဲ့ပါခြေ။ မှုချသည်ကား သေဘက်သို့နီးလာပြီ ဟူသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စိတ်ဓါတ်များ ကျလာသည်၊ အ လုပ် အ ကိုင် များ ရပ်စဲ၍ သားမယား, သားသမီးစားဘို့ ထားခဲ့ပြီး၊ ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရ ကောင်းလေမည်လား၊ အိမ်မှာ နေ ရင်း ပင် ရိပ် သာ နှင့် ကူး လူး ဆက်ဆံနေရမည်လားဟု စဉ်းစားမိလာသည်။

"လူ့ဘဝသည် အသက်-၄၀ ကျော်မှ အစပြု၏" ဟူသော စကား မှန်ကန်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့အားဖြင့်လည်း သိရပြီ၊ အသက် ၄၀-ကျော်ပြီးသူတိုင်းလည်း သိကြသည်။ အသက်-၅၀ ပြည့်လာ ပြီး ဇရာဘက်သို့ ကူးကြရသည်။ ဖျမ်းမျသက်တန်းသည် အသက် ၆၀ မျှသာဟု ဆိုကြသည်။ လက်တွေ့မှာ အများအားဖြင့် အသက် ၅၀-ကျော်ပြီဆိုလျှင် ရောဂါထူပြောလာကြသည်။ အသက်-၆၀ မပြည့်မီပင် ဆေးတိုက်နှင့် ဆရာဝန်နှင့် မပြတ်သူတွေ့ကို အများ အပြား တွေ့ရပြန်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် လူ့ဘဝသည် သက်တန်းတိုလှချေ တကား....

အသက်-၅၀ ပြည့်၍ သတိသံဝေဂရခါ၊ ရဟန်းဘောင်သို့ဘဲ ဝင်ဝင်၊ ရိပ်သာသို့ဘဲသွားသွား၊ ကျန်းမာ ရေး မပြည့်စုံပါက အဘယ်သို့ တရားအားထုတ်နိုင်ပါမည်နည်း၊ ဤအချက်က အရေး ကြီးလာ ချေပြီ။

သေရမည့်အတူတူ ရှေ့မန်း ဦးတင်မောင်လို ရုတ်တရက်သေရ ခြင်းက ကောင်းသေးသည်။ ဝေဒနာကို နှစ်ရှည်လများ ခံစားပြီး ကိုယ်ပန်း၊ စိတ်နှမ်း၊ စားလိုလျက် မစားနိုင်၊ သွားလိုလျက် မသွား နိုင်၊ သေလိုလျက်မသေနိုင်သော နာတာရှည် ရောဂါသည် ဘဝ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မျိုးသို့ ရောက်ရမှာကိုငဲ့၊ စား၍လည်း စားမှန်းမသိ၊ ပြော၍ လည်း ပြောမှန်းမသိ၊ အိပ်၍လည်း အိပ်မှန်းမသိ၊ လူ့ဘဝတွင် အသက်ရှင်လျက်ရှိသော်လည်း တိုင်းပြည်အတွက်လည်း အကျိုး မရှိ၊ မိမိအတွက်လည်းအကျိုးမရှိ၊ သားသမီး မြေးမြစ်တို့ကို တာဝန် ပို့ဒုက္ခပေးနေသောအသက်ရှင်လျက် အသိသညာကင်းမဲ့နေသော လူအိုကြီး ဘဝမျိုးကို ကြုံတွေ့နေရမည်ကိုငဲ့၊ ကြောက်ရွံ့ လာမိ တော့သည်။

မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန် ၍ ကြည့်လျှင် လူည်း အားရစရာ မကောင်းတော့ပါ။ အသက်-၄၀ ကျော်လာပြီ ဆိုကတည်းက တဖြည်းဖြည်း ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ ဆူဖြိုးလာသည်၊ တဖြည်းဖြည်း ခါးတုတ်လာသည်၊ တဖြည်းဖြည်း ဗိုက်ထွက်လာသည်၊ ပထမအစ တွင်မူ "ဝ,တာကောင်းတယ်"ဟု မိမိကိုယ်ကို ထင်မြင်လာသည်။ ဝ,ခြင်းကိုပင် ဂုဏ်ယူနေမိသည်၊ ခါးတုတ်လာစဉ်ကလည်း သတိ မထားမိ၊ ဗိုက်ထွက်လာသည့်အခါမူ ဗိုက်ကိုလျှော့ရန် သတိရသည်၊ သို့သော် အလုပ်စားပွဲကထ၍မရ၊ အပျင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့် စား၍ ရှောင်တိမ်းနေမိသည်။

ယခု အသက်-၅၀ ပြည့်၍ ဝမ်းသာမိရာမှ ဇရာ၏အဖြစ်ကို သတိရလာသောအခါ၊ သေရမှာထက် နာရမှာကို ပို၍ကြောက် လာသည်။

ကြောက်လာသည့် အလျောက်လည်း တွယ်တာရာကို ရှာမိ သည်၊ ကိုးစားရာကို ရှာမိသည်၊ နာခြင်းကို တားဆီး နိုင်ရန် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဆေးကျမ်းပေါင်းများစွာကို ရှာဖွေဖတ်ရှုမိသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မဂ္ဂင်းအဟောင်းများ လူတရပ်ခန့်ကို စားပွဲတော်းမှာ ပုံထားပြီး အချိန်ကိုလုပ်၍ မအို, မနာနိုင်သောနည်းများကို ရှာကြည့်မိသည်၊ ကောင်းနိုးရာရာ စာအုပ်များကို ရှာဖွေ ဖတ်ကြည့်မိသည်။

သေရမှာ ကြောက်သည်ထက်နာရမှာကိုပိုကြောက်၍ ကြိုးစား ရှာဖွေ စူးစမ်းလေ့လာရာမှ အိုခြင်း၊နာခြင်းတို့ကိုတားဆီးနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းများကို တွေ့ရှိလာရသည်။

ဤနည်းများသည် မိမိလက်ထဲမှာ ရှိနေသည်၊ သတိမပြုမိ၍ ပေါ့ပေါ့နေ, ပေါ့ပေါ့စား နေခဲ့၍သာ မသိခြင်းဖြစ်သည်။

အသက်-၅၀ ကျော်လာလျှင် အဘိုးကြီးဖြစ်လာပြီဆိုသည်မှာ တထစ်ချ ဆိုနိုင်သလော၊ မိမိတို့ မျက်စိ အောက် တွင် ပင် ၇၀ ကျော်တွေ့ ဒေါင်ဒေါင်မည်အောင် သွားလာလှုပ်ရှားနေကြသည် တို့မှာ မရှိတော့သလော၊ ရှိနေကြပေသည်။

အသက်-၅၀ ကျော်ရုံမျှင် ကျန်းမာနုပျိုမှုတို့ ဆုံးရှုံးရတော့ မည်လော၊ ကျန်းမာနုပျိုရန် မတတ်နိုင်တော့ပြီလော၊ "အစပြုခြင်း သည် ဘယ်တော့မှ နောက်ကျသည်မရှိ"

မိမိအတွက် ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်တခုချပြီး သည့်နောက် မိမိလေ့လာဆည်းပူးမိသမျှတို့ကို ဖြန့်ဝေပေးလိုသော စေတနာတို့ ပေါ်ပေါက်လာပြန်သည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း....
ကျန်းမာစေချင်သည်၊
အသက်ရှည်စေချင်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သို့ကြောင့်ပင် ဤစာအုပ်သည် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ရပေသည်။ ဤရေးသားတင်ပြချက်များသည် မိမိ၏ဉာဏ်ဖြင့်အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာသည် မဟုတ်ပေ၊ များစွာသော စာအုပ်စာတမ်းများ ဆောင်းပါး စသည်တို့ကို လေ့လာဖတ်ရှု မှတ်ချက်ပြုရသော ကျေးဇူး တို့ကြောင့် ရေးသားနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေရာ၊ ထိုထိုသော ဆရာများ၊ ဆောင်းပါးရှင် အားလုံးတို့ကို ကျေးဇူး တင်ရှိပါကြောင်းကို ပဏာမပြုလိုက်ရပါကြောင်း။

အထူးအားဖြင့်မူကား ဦးသိန်းထွန်းမြင့်၏ အိမ်တွင်းဆရာဝန် ခေါ် ဘီ-ပီ-အိုင် အိမ်သုံးဆေးများဖြင့် ရောဂါကုသနည်းများနှင့် လူနာစစ်ဆေးပြုစုနည်း စာအုပ်ကိုလည်း၊ ဗမာ့ရှေ့ဆောင် စာပေမှ ခန္ဓာဗေဒကျမ်း၊ ဦးအောင်ဝင်းမန္တလေး၏ နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ စာအုပ်ကိုလည်း၊ အထူးမှီငြမ်း ပြုရပါသဖြင့် ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။

လှခင်
(ဆန်းညွှန့်ဦး)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အသက် ၁၂၀ ရှည်စေသောဝိ

လူ့ဝိ သက်တမ်းသည် အဘယ်မျှရှိသနည်း၊ "မာတာ မိခင် ဘွားသန့်စင်သည်၊ မည်တွင်နာမာ ခေါ်စရာကား မောင်အာယုအသက် ၁၂၀ရှည်စေသောဝိ" ဟု မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဇာတာတိုင်း၌ ပါရှိသည်။

"အသက် ၁၂၀ ရှည်စေသောဝိ" ဟူသော စာပိုဒ်မှာ ဇာတာ တိုင်း၌ လည်း ပါရှိသည်။ လက်တွေ့၌လည်း အသက် ၁၂၀ နေရသူကို မမြင်မတွေ့ ကြရ၍ အသက် ၁၂၀ရှည်စေလိုသော ဆန္ဒကြောင့်သာ ဆုတောင်း အဖြစ် ရေးသားထားကြခြင်းဖြစ်ဟန်တူသည် ဟု အမှတ်မထင် နေမိခဲ့ကြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

တကယ်တန်း စဉ်းစားကြည့်ပါမူ ဆန္ဒစောချို့ဆုတောင်းအဖြစ် ရေးသားကြသည်ဆိုပါမူ တခါတရံ၌ အသက်ရာကျော် ရှည်စေသော်၊ တခါတရံ၌ အသက် ၁၅၀-ရှည်စေသော်ဟူသော ဆန္ဒစောရာမူကွဲမျာ၊ ရှိကောင်းသည်။ ယခုမူ အသက် ၁၂၀-ရှည်စေသော်ဟု တညီတညွတ်တည်း ဖြစ်နေကြသည်မှာ ရှေးဆရာ့ဆရာတို့၏ အစဉ်အလာကို မပယ်ရှားဘဲ၊ အစဉ်အလာအရ ဇာတာတခွင်တွင် ရေးသားကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ရှေးပဝေဏီက ဗေဒင်ပညာရှိကြီးတို့က အသက် ၁၂၀ ရှည်လေ့ရှိသော သက်တမ်းကိုညွှန်ပြနေသော အထောက်အထားပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤအဖြေသည် ယနေ့သိပ္ပံခေတ်တွင် မနေ့တနေ့ကပင် ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်။ ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် လူတို့၏ သက်တမ်းအမှန်ကို စူးစမ်းလေ့လာကြသောအခါ "သာမန် လူသားတယောက်၏ သက်တမ်းသည် အသက် ၉၀ မှ ၁၂၀ အတွင်း ရှိသင့်သည်၊ အရွယ်မရင့်မီအိုမင်းမှုကိုတားဆီးနိုင်ပါက လူတို့သည် အသက် ၁၂၀ အထိ နေနိုင်ပေလိမ့်မည်"ဟူ၍ ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့ပေသည်။

ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ဝမ်းသပ်တွေ့ရှိချက်များကိုအသေးစိတ်မသိရသော်လည်း ဤယူဆချက် မှန်ကန်ကြောင်းကိုမူ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ ဟောကြားချက်များဖြင့် အထောက်အထားပြုနိုင်ခဲ့သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ အဆိုအရ "လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ သက်တမ်းတဝက်မျှသာ နေခွင့်ရ၍ သွားကြသည်။ မိမိတို့၏ သက်တမ်းတဝက်တွင် သေဆုံး၍ သွားကြရသည်" ဟူသော အဆိုပြုချက်အရ လူသားတို့သည် မိမိတို့၏အသက်ရှည်ရေးနှင့်ကျန်းမာစွာ နေနိုင်ခွင့်တို့ကိုအလဲသုံးစားပြုကြခြင်းကြောင့် သေချိန်မတိုင်မီ သေဆုံးကြရခြင်းဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် လူသားတို့သည် "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်" သတ်၍ သေနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားနေချေပြီ။

ဤသို့ဖြင့်ပင် မြန်မာတို့၏ဇာတာ၌အသက် ၁၂၀ ရှည်စေသော်ဟူ၍ ရှေးပညာရှင်တို့၏ ထည့်သွင်း ဖေါ်ပြချက်သည် အဓိပ္ပါယ်ရှိကြောင်း ဆိုဗီယက်သိပ္ပံပညာရှင်တို့က ထောက်ခံ၍နေပေပြီ။

သို့သော် ဝမ်းနည်းဘွယ်ရာနှင့် ကြောက်လန့်ဘွယ်ရာအထိ ကောင်းသော အချက်ကား၊ မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသားတို့၏ အကျဉ်းချုံး အသက်ဇယားကို ၁၉၆၆-ခုနှစ် သုတေသန ဆွေးနွေးပွဲတွင် ဦးခင်မောင်လွင်၏ ဖတ်ကြားချက်အရ၊ မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ပျမ်းသက်တန်းသည် ကျား, အတွက် ၄၅.၂ နှစ်၊ မ, အတွက် ၄၇.၀ နှစ်သာ ရှိရာ၊ ဘက်တန်းတိုလှသော မြန်မာအမျိုးသားတို့ သတိရှိဘို့ လိုအပ်ဖေပသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဆုံ

ဗီယက် သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ အဆိုပြုချက်အရ "သာမန်လူသားတယောက်၏ သက်တမ်းသည် အသက် ၉၀မှ ၁၂၀ အတွင်း ရှိသင့်သည်၊ အရွယ်မရင့်မီ အိုမင်းမှုကို တားဆီးခြင်းမပြုကြ၍ ရှိသင့်ရှိအပ်သော သက်တမ်းထက် နှစ်ပေါင်း ၆၀ စောလျှင် သေဆုံးနေကြရသည်" ဟူသော အဆိုပြုချက်မှာလွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ က ဗုဒ္ဓရှင် တော်ဘုရား၏ဟောကြားချက်ကိုထပ်မံ၍ ယနေ့ခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်များက ထောက်ခံ အမှန်းတင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည်သေခြင်းအကြောင်း တရားလေးပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အသက်တမ်းကုန်၍ သေရခြင်း၊
ကံကုန်၍ သေရခြင်း၊
အသက်ကံနှစ်ပါးကုန်၍ သေရခြင်း၊
ဥပစ္ဆေဒကကံကြောင့် သေဆုံးခါနီးမဟုတ်ဘဲသေရခြင်း၊

ဟူ၍ သေခြင်းတရားလေးပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

မြန်မာတို့ လွယ်လွယ်နှင့် နားလည်ထားကြသည်မှာ မီးစာကုန်၍သေရခြင်း၊ ဆီခမ်း၍သေရခြင်း၊မီးစာကုန်ဆီခမ်းအကြောင်းနှစ်ပါးဆိုက်၍သေရခြင်း၊ မီးစာမကုန် ဆီမခမ်းဘဲ၊ လျှပ်တပျက် သေရခြင်းဟူ၍ နားလည်ထားကြသည်။

ဤတွင် မီးစာလည်း ရှိပါလျက် သေရသော အကြောင်းကို ဥပစ္ဆေဒကကံဖြင့်၊ သေရခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြသည်။ မြန်မာတိုင်း နားလည်သော ဥပစ္ဆေဒကကံမှာ (၁) သူတပါး၏ လက်ချက်၊ သူတပါး၏ ပယောဂကြောင့်သေရခြင်း၊ (၂) မိမိကိုယ်ကိုသတ်၍ သေခြင်းဟူသော အခြောင်းတရား နှစ်ပါးကိုသာ လွယ်လွယ် သိထားကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်၍ သေခြင်း အခိုပ်ပါယ်ကို ကောက်ယူရာတွင် လောလောလတ်လတ် မိမိကိုယ်ကို ဓါးဖြင့် (သို့မဟုတ်)လက်နက်တစုံတရာဖြင့် သတ်၍ သေခြင်း၊ ကြိုးဆွဲချ၊ ရေထဲခုန်ချ၊ အဆိပ်သောက် စသည်ဖြင့် လောလောလတ်လတ် သေခြင်းလောက်ကိုသာ ဥပစ္ဆေဒကကံဟူ၍ မှတ်ယူထားကြသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ကျမ်းဂန်များတွင်ဥပစ္ဆေဒကကံ ၁၄ မျိုး ရှိကြောင်းကို ဖော်ပြထားသည်မှာ....

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

(၁) အစာငတ်၍သေခြင်း၊ (၂) ရေငတ်မှုတ်၍ သေခြင်း၊(၃)မြေကိုက်၍သေခြင်း၊(၄)အဆိပ်ဖြစ်၍သေခြင်း၊ (၅) မီးလောင်၍ သေခြင်း၊ (၆) ရေနစ်၍ သေခြင်း၊ (၇) လက်နက်ဖြင့် ထိမှန်၍သေခြင်း၊ (၈) လေရောဂါ ဖြင့်သေခြင်း၊ (၉) သည်းခြေနာဖြင့် သေခြင်း၊ (၁၀) သလိပ်နာဖြင့်သေခြင်း၊ (၁၁)ငန်းသန္ဓိပါတ်ဖြင့်သေခြင်း၊ (၁၂)အစားအသောက် မညီမညွတ်မှုကြောင့် သေခြင်း၊ (၁၃) ကိုယ့်ကိုကိုယ်သတ်၍သေခြင်း၊ (၁၄)ရာသီဥတု ဖေါက်ပြန်၍သေခြင်း။

ဤသို့ (၁၄)ပါး ပြဆိုထားခဲ့ပေသည်။ ဤသို့ မသေသင့်ဘဲ သေရသောအကြောင်းတရား ၁၄ ပါးကို ပြန်လည်းသုံးသပ်၍ ကြည့်ပါမူ သူတပါးလက်ချက်ဖြင့် သေရသောအကြောင်းတရား များမှတပါး ကျန်ရှိသော အကြောင်းများမှာ သေချိန်မတန်ဘဲ လျက် မသေအောင် တားဆီးနိုင်သော ဥပစ္ဆေဒကများ ဖြစ်ကြ ပေသည်။

ယနေ့သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် လူသားတို့အချိန်မတန်ဘဲ သေဆုံး နေကြရကြောင်းကို တညီတညွတ်ထည်း အဆိုပြုထားကြပေသည်။ လူ့သက်တန်းသုတေသနပြုသူ ဒေါက်တာ တီ၊အင်္ဂါဒီနာက....

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှု သွင်ပြင် လက္ခဏာများကို လေ့လာသောအခါတွင် ယခု ကျွန်ုပ် တို့၏ ဖျမ်းမျှလူ့သက်တန်း၏ ၆-ဆမျှ အသက်ရှင် နေနိုင် ကြောင်း တွေ့ရပေသည်။ ဟူ၍ အဆိုအမိန့်ပြုခဲ့ပေသည်။ ဦးအောင်ဝင်း (မန္တလေး) ရေးသား ပြုစုသည့် "နှုပ်ျိစ္စာ အသက်ရှည်ပါ"စာအုပ်စာမျက်နှာ-၂၂ တွင် ဝေဖန် သုံးသပ်ထား

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သော ၁၉၇၀-ခု ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် ဒွေ့တာရီမဂ္ဂဇင်းဆောင်းပါးကို ပြန်လည်ဖော်ပြချက်တွင်....

တဖန် ဇီဝဗေဒရှုဒေါင့်မှဖနေ၍ ကြည့်သောအခါတွင် လူတို့၏ ယခုမျက်မှောက် ရှည်နိုင်သော သက်တန်းမှာ နှစ်ပေါင်း-၇၀ (သို့မဟုတ်) ၉၀ ဆိုသည်မှာ များစွာ တိုတောင်းလှသည်ကို တွေ့ရပြန်လေသည်။

ကျွန်တော်တို့ လူသားများမှာ နို့တိုက်သတ္တဝါအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သော တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ထားပုံမှာ တမျိုးနှင့်တမျိုး အလွန်ပင်နီးကပ်စွာ တူညီမှုရှိနေ၏။ ဤတွင် နို့တိုက် သတ္တဝါမျိုးတွင် ပါဝင်သည့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အဆုံးစဉ် ရှည်နိုင်သော သက်တန်းကို ကြည့်သောအခါတွင် ယင်းသတ္တဝါများ၏အသက်သည် ၎င်းတို့အရွယ်ရောက်သော နှစ်ကာလ အပိုင်းအခြား၏ ၁၀မှ ၁၂-ဆအထိ အသက်ရှည်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ဥပမာ ခွေးတကောင်သည် ၉-လ သို့မဟုတ်တနှစ်တွင် အရွယ်ရောက်သော ကာလအပိုင်းအခြားကို ၁၀သို့မဟုတ် ၁၂-ဆနှင့် မြွေဟောက်ကြည့်သောအခါ၊ ၎င်း၏ အဆုံးစွန် နေရမည့် သက်တန်းကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ အလားတူပင် ခွေးမျှား၊ ဆင်များ၊ မျောက်များ၏ အသက်ကို ၎င်းနည်းအတိုင်း တွက်ချက်ကြည့်လျှင် အမှန်ကို ရရှိနိုင်လေသည်။

ဤနည်းအရ လူ့သက်တန်းကို တွက်ကြည့်လျှင် လူသည် ၁၈-နှစ် သို့မဟုတ် ၂၁-နှစ်တွင် အရွယ်ရောက်၍ လူကြီး (Adult) ဖြစ်သည့်အတွက် ၎င်းကို ၁၀ သို့မ

(13.6.2020)

ဟုတ် ၁၂-နှင့် မြောက်ကြည့်သောအခါ လူ့သက်တမ်း သည် နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ မှ နှစ်ပေါင်း ၂၁၆ အထိအသက် ရှည်နိုင်သည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ဟု ဆိုထားပေသည်။

ဤသည်တို့ကို ထောက်ချင့်လျှင် လူသားတို့သည် သေဆုံးခြင်း မတန်ဘဲ သေဆုံးနေရခြင်း အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန်မှာ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိရှိကြဘို့ လိုပေသည်။

လူသားတို့သည် သေရမှာကို ကြောက်ကြသည်၊ နာရမှာကို ကြောက်ကြသည်၊ မအိုသောဆေးဖေါ်နိုင်လျှင် ငွေကြေးတတ်နိုင် သူတို့က တန်ဘိုးကြီးကြီးပေး၍ ဝယ်ကြပေလိမ့်မည်၊ ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီကြီးများက မအိုနိုင်သောဆေးကို တကမ္ဘာလုံးသို့ ရောင်း ချနိုင်အောင် ကြိုးပမ်းကြပေလိမ့်မည်။

လူသားတို့သည် နာခြင်းကိုကြောက်ရွံ့ကြပေသည်။ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းမှုအတွက် ဆေးဝါးများကို မှီဝဲရှာဖွေစားသုံးနေကြရပေသည်။ ဤတွင်ပြောစရာတချက် ကျန်ပေသေးသည်။ တကယ်ဆိုလျှင် လူသားတို့သည် နာရမှာကို ကြောက်ကြသည်၊ သို့သော် မနာရအောင် ကြိုတင်၍ ဆေးဝါးမှီဝဲသူကား ရှားလှသည်၊ နာမှ သာလျှင် ဆေးဝါးကိုရှာဖွေ၍ ကုစားကြသည်။

"ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် အစွမ်းထက်သည်" ဟူသောစကားကို ယနေ့လူသားတိုင်း နားလည်သဘော ပေါက်ကြသည်။ သို့သော် ယနေ့ လူသားတို့သည် ထိုအချက်ကို မည်သူမျှား လိုက်နာကြပါသနည်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုမပြု၊ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စား ရောဂါဖြစ်လာမှ ဆေးဝါးကို သုံးစွဲကြသည်၊ ဆေးဆရာနှင့် ဆရာဝန်များကို ချဉ်းကပ်ကြသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းနှင့် နုပျိုခြင်း

လူသားတို့သည် ကျန်းမာနုပျိုစွာနေလိုကြသည်၊ကျန်းမာခြင်းသည်လာဘ်ကြီးတခု၊ ကျန်းမာခြင်းသည် မြတ်လှစွာသော လာဘ်ကြီးတည်းဟူ၍ အာရောဂျ၊ ပရမံ၊ လာဘံဟူ၍ ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့သည်ကို မြန်မာ အမျိုးသားတိုင်း သိကြသည်။

ကျန်းမာနုပျိုမှုအတွက် ဆေးဝါးများ ရှာဖွေစားသောက်၍ ငွေကုန်ကြေးကျ ဖြစ်ရသည်ကို အပထား၍ ဆေးမှားပြီး ဒုက္ခများကြသူအနန္တကို တွေ့နေကြရသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ပိုင်ဆိုင်သော ဆေးဝါးမပါဘဲ ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်နည်းတို့ကိုတနေ့လျှင် နာရီ အနည်းငယ် အသုံးချရုံဖြင့်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာနုပျိုခြင်းကို ပြုလုပ်ဘို့ရာ ဝန်လေး တတ်ကြပေသည်။

အနီးဆုံး ဥပမာတခုဖြင့် တင်ပြရပါလျှင်....ဒေါ်ထွေးသည် မုဆိုးမတဦးဖြစ်သည်၊ သမီး မအေးသည် မိခင်နှင့်အတူ နေထိုင်သော အပျိုကြီးဖြစ်သည်။ မိတ်ဆွေတယောက်၏ အကူအညီဖြင့် ခြေနင်းစာပုံနှိပ်စက်တလုံးကို နိုင်ငံခြားမှမှာယူပြီး မြို့ကလေးတမြို့တွင် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်နေသည်။ ဒေါ်ထွေးနှင့် မအေးတို့သည် မိမိတို့မြို့ရှိ ဆေးလိပ်ခုံများမှ တံဆိပ်များနှင့် မြို့ပေါ်ရှိ ဘိုတ်စာများကို သားအမိ နုစ်ယောက်တည်းသာ ကိုယ်တိုင်စာစီ၊ ကိုယ်တိုင် ရိုက်နှိပ်သည်။ ညပိုင်းအလုပ်ကို လက်မခံ၊ ညနေတိုင်း စက်ကို သေချာစွာ ပတ်တိုက် ဆေးကြော၍ အင်ဂျင်ဝိုင်၊ အမဲဆီ စသည်တို့ပါ တင်ကျန်ခြင်း မရှိရအောင် သုတ်သင်၍ ဖုံအမိုက် မဝင်ရန် ပတ္တူအပြာကြီးကို ချုပ်လုပ်၍ ဖုံးလွှမ်း ထားသည်၊ နောက်တနေ့နံနက်မှ ပတ္တူအပြာကြီးကိုဖယ်၍ စက်ကို သားအမိ နှစ်ယောက် တလှည့်စီနင်းပြီး လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင် ကြသည်၊ ညနေတွင်စက်ကို သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြော တိုက်ခွဲတ်၍ သေသပ်စွာ ဖုံးအုပ်ထားသည်မှာ နေ့စဉ်တာဝန်တရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

ဒေါ်ထွေးတို့ မှာယူသည့်စက်နှင့် တခြိန်တည်းပင် ဦးလောဘ၏ ပုံနှိပ်စက်သည်လည်း ပါရှိလာသည်။ ဦးလောဘသည် ရန်ကုန်မြို့တွင် အလုပ်လုပ်သည်။ ပုံနှိပ်စက်ကို ခြေနင်းဘဝမှ လျှပ်စစ်မော်တာ အကူအညီဖြင့် ပိုမို လည်ပတ်နိုင်အောင် ပြုလုပ်သည်။ မူလ ခိုင်းအားထက် ပို၍ ခိုင်းနိုင်အောင်စီစဉ်သည်၊ အလုပ်ကို နေ့ဆော ညပါခိုင်းသည်၊ လူသာလဲ၍ စက်လည်ပတ်မှုမှာ မရပ်မနား လည်ပတ်နေရသည်။ စက်အတွက် သန့်ရှင်းရေးကို လုပ်ချိန်မရ၊ လုပ်

(13.6.2020)

လည်းမလုပ်၊ နှစ်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ ဦးလောဘ၏ စက်သည် တနေရာမဟုတ် တနေရာ ကျိုးပဲ့ ပျက်စီးလာတော့သည်။ စက်ဆရာ စက်ပြင်သူအားကိုးနှင့်သာ လည်ပတ်နေရတော့သည်။ ကျိုးသည်ကိုဆက်၍ မူရင်းမဟုတ်သော ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုး၍ လည်ပတ်နေရတော့သည်။

၁၀-နှစ်မျှ ကြာသောအခါ ဒေါ်ထွေး၏စက်သည် ကျန်းမာနုပျိုလျက်ပင်ရှိသေးသည်၊ အသစ်ကြတ်ချတ်နှင့်ပင်မခြား တန်ဘိုးလည်းရှိ၍ သစ်လွင်လှပလျက်ပင်ရှိသည်။ ဦးလောဘ၏ စက်အခြေအနေကား မည်သို့ရှိမည်နည်း၊ စိတ်အားဖြင့် ခန့်မှန်း၍ ကြည့်ပါ၊ အိုမင်းဟောင်းနွမ်း၍ မရှုမလှဖြစ်၍ နေပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်လိုသူတိုင်း အတွက် သဘောပေါက်လောက်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အခြားဥပမာတခုဖြင့် ကြည့်ကြပါဦးစို့....

ကိုမြနှင့် ကိုလှ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်သည် အိမ်ထောင်ကဲ့များဖြစ်ကြသည်။ ကိုမြသည် စေ့စပ်သေချာသူ ဖြစ်သည်။ ကိုလှသည် ဖြစ်သလိုနေ့ ဖြစ်သလို စားတတ်သောသူ ဖြစ်သည်။ သူတို့အိမ်ထောင်တခုစီအတွက် မော်တော်ကား တစီးဝယ်ရန် တိုင်ပင်ကြသည်။ဆိုကြပါစို့၊ မာဇဒါလေး ဘီးကား ကလေး တစီးစီကို အဆင်တူ အရွယ်တူ တန်ဖေတည်း ဝယ်ခဲ့ကြသည်။

ကိုမြသည် သူလုပ်စရာအလုပ်ရှိသမျှ သူ့ကားကလေးနှင့် လုပ်သည်။ အလုပ်ပြီးလျှင် ကားကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောသည်၊ သုတ်သင်သည်။ ပြီးလျှင် လေမိုးလုံရာတွင် ညဉ့်သိပ်ထားသည်။ နံနက်ကားမထွက်မီ အင်ဂျင်ဝိုင်၊ ဓါတ်ဆီ ပြည့်စုံမပြည့်စုံကို သေချာစွာကြည့်သည်။ တလလျှင် တကြိမ်မှန်မှန် ဆားဗစ်သို့ ပို့သည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကိုမြသည် သူ့ကားကလေး၏ အင်ဂျင်ကိုပင် ချေး ညှော် မတင်အောင် သုတ်သင်ပေးသည်။

ကိုလှမှာ ကိုမြနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။ ကားကိုလက်ဝယ်ရသည့်အခါနှမှစ၍ အလုပ်အတွက်ရော၊ အပျော်အပါးအတွက်ပါ သုံးသည်။ ကိုလှ၏ကားမှာ ကိုမြ၏ကားထက် နှစ်ဆမျှ သွားနေရသည်။ အပေါင်းအသင်းများနှင့် သောက်စား ပျော်ပါးရာတွင် သုံးသည့်အခါ၌လည်း၊ကားနှင့် အဆမတန်အောင် လူတင်သည်။ မောင်းသူကိုယ်တိုင်ကအရက်မူးနေ၍လည်းချို့ငဲ့ပမ်းမရှောင်၊ လမ်းကြမ်းမရှောင် မောင်းသည်။ အချို့နမတော် အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ကားကိုသင့်သလိုတိုးထားပြီး အရက်မူးမူးနှင့် အိမ်ပေါ်တက်သွားသည်။နောက်တနေ့နံနက် ကားပေါ်တက် စက်နှိုးရ၍ ထွက်သွားသည်။ကိုလှမှာသူ့ကားအတွက် ဆားဗစ်သို့ပို့ ရန်အချိန်မရရှာပါ။ ဆီထိုး၊ရေဆေးအလုပ်အတွက် အချိန်မပေးနိုင်ရှာပါ၊ကားကလေးကလည်းအသစ်ကလေးသန့်တုန်းမြန်တုန်း ဘာမျှဒုက္ခမပေးရှာပါ။ သူပြုသမျှသာနှုံ၍၊ သူစေသမျှ တာဝန့်ကျေစွာ ထမ်းဆောင်ပေးရှာပါသည်။

ငါးနှစ်မျှ ကြာသောအခါ၌ ကိုမြ၏ကားကလေးနှင့် ကိုလှ၏ကားကလေးကို နှိုင်းယှဉ်၍ ကြည့်ကြပါစို့။ ဤကားကလေးနှစ်စီး၏ အသွင်အပြင်ကို စိတ်တွင်ပေါ်အောင် ကြည့်ရှုကြပါစို့။

ဤဥပမာတင်ပြချက်မှာ ရိုးရိုးနှင့် တင်လွယ် မြင်လွယ်အောင် တင်ပြခြင်းဖြစ်ရာ၊ ကိုမြနှင့် ကိုလှတို့၏ ကားကလေးများသည် ကိုမြနှင့် ကိုလှတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဆိုကြပါစို့၊ ကိုမြနှင့် ကိုလှတွင် အဘယ်သူသည် အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်မည်နည်း ဆိုသည်ကို အလွယ်နှင့်ပင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်၊

(13.6.2020)

ကိုလှသည် အပျော်အပါးလိုက်စားသူ လူလွန်မှသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုလှမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုလှကဲ့သို့ မည်သည့် အပြစ်များကိုမှ မကျူးလွန်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ရိုးသားစွာ နေထိုင်စားသောက်ကြ သူများ ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် လူ့သက်တန်း အပြည့်အဝ နေနိုင်ကြပါမည်လားဟု မေးငြားအံ့၊ ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာလေ၊ သက်တန်းတိုးလေ ဖြစ်ပေမည်ဟုပင် ဖြေကြားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်စင်စစ် ယဉ်ကျေးလာသော ခေတ်၏အပြစ်များပင် ဖြစ်လေရာ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်မှု ခန္ဓာဗေဒကို သိနားလည်လာလေပတ်ဝန်းကျင်ကလူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအား အသက်တိုအောင် ဖျက်ဆီးမှုကို သိလာရလေ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးမားသောဆန့်ကျင်ဘက်များကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တမင်တကာ ပြုလုပ်ခြင်းမရှိကြပေ။ သို့သော် ယနေ့ လူ့ယဉ်ကျေးမှုများက နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မသိမသာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုနေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဖြိုဖျက်နေသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပင် မသိချေ။

ကျွန်ုပ်တို့ မသိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သက်တန်းတိုအောင် မည်သို့ မည်ပုံပြု လုပ်နေသည်ကို သိပါမှ ကျွန်ုပ် တို့သက်တန်းစေ့ နေနိုင်ရေးအတွက် ပြုပြင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ သိလာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပင်ပန်းခက်ခဲခြင်း မရှိဘဲ နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက် ပြုမူမှုများကို သတိပြု၍ နေထိုင် စားသောက်ပြုမူရုံနှင့် သက်တန်းစေ့နေနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

အသက် ၅၀ကျော်လျှင် ဇရာသို့ချဉ်းပြီး အိုမင်း၍ လာပြီဆို သောအယူအဆများ၊ အသက် ၆၀ ကျော်ပြီဆိုလျှင် သေလမ်းသို့ ခြေတဖက်လှမ်းပြီ ဟူသော အယူအဆများ၊ လူအိုသွားလျှင်

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ရောဂါ ထူပြောလာသည်ဟူသော သတ်မှတ်ချက်များကို တော်လှန်ပစ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အသက်ကြီး၍ အိုရန်မလိုပါ။

အိုလာ၍ ရောဂါတမျိုးပြီး တမျိုးထူပြော ချူချာလာရန်လည်း မလိုပါ။

မအိုရန်၊မနာရန်၊နည်းလမ်းကိုသိလျှင် (သေခြင်းတရားကိုသာမသေအောင်ပြုလုပ်၍ မရသေးသော်လည်း၊ အိုခြင်းကိုကား မအိုအောင်ပြုလုပ်၍ရနိုင်ကောင်းသောအရာဖြစ်သည်)ကိုလယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးက ရူပဒီပနီတွင် အတိအလင်း ဆိုထားပေသည်။

မအိုအောင် တတ်နိုင်ကောင်းသည် ဆိုရာ၌ မသေမီ အတွင်းသွားကျိုးခြင်း၊ ဆံဖူးခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ မျက်စိသီခြင်း၊ခွန်အားဗလ လျော့ပါးခြင်းများ သေခါနီးတိုင် မရှိစေရအောင် ကြံဆောင်ခြင်းငှာ တတ်ကောင်းပါ၏။ ဤစကားဖြင့်ပင် မနာရအောင် တတ်ကောင်းပါ၏ ဟူသော အနက် သည်လည်းပြီးပါ၏။

ဟူ၍လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရူပဒီပနီကျမ်းစာမျက်နှာ ၁၅၆-တွင် ရေးသားဖေါ်ပြ ပါရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ အဘိုးအခ စရိတ်ကြေးငွေ့ မကုန်ကြဘဲ၊ ဆေးဝါးမစားသောက်ဘဲ၊ မအိုသောနည်း၊ မနာသောနည်း၊ ကျမ်းမာနုပျိုအသက်ရှည်နည်းများကို ဖေါ်နည်းကားဖြင့် မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်၊ ကိုယ်ပိုင်အသိဖြင့် သိရှိနိုင်စေရန်၊ တပါးသူတို့အား ညွှန်ပြပြောဆိုနိုင်ရန်၊ ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆက်စပ်နေသော ကမ္ဘာလောကခါတ်ကြီး အကြောင်းကိုငင်း၊ ပထမဦးစွာ သေချာစွာ စိတ်ဝင်စားစွာ လေ့လာစေချင်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရေ-မြေ-လေ-မီး ဓါတ်ကြီးလေးပါး

မြန်

မာတို့၏အယူအဆအားဖြင့် ဤကမ္ဘာလောကကြီးကို မဟာဘူတ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်သော ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော တည်းဟူသော ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီး ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

ဤသည်ကိုသိပ္ပံနည်းကမူန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြုကြသည်။သိပ္ပံနည်းအရခွဲခြားပါက တေဇော (မီး) ဓါတ်သည် ဓါတ်နည်းအားဖြင့် ကာဘွန်ဓါတ်၊ အက်တမ်သီအိုရီဖြင့် ညူထရွန် ဟူ၍ဖြင်း။

ဝါယော (လေ)ကို ဓါတ်နည်းအားဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်၊အက်တမ်သီအိုရီဖြင့် အီလက်ထရွန် ဟူ၍ဖြင်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အာပေါ(ရေ)ကို ဓါတုနည်းအားဖြင့် ဟိုင်ဒရိုဂျင်၊ အက်တမ် သီအိုရီအားဖြင့် ပရိုထရွန် ဟူ၍ဂင်း။

ပထဝီ (မြေ) ကို ဓါတုနည်းအားဖြင့် နိုင်ထရိုဂျင်၊ အက်တမ် သီအိုရီအားဖြင့် ညူကလီးယားဟူ၍ဂင်း ခွဲခြား စိပ်ဖြာကြသည်။

ဤဓါတ်ကြီး လေးပါးသည် ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်တီး လှုပ်ခါ၍ အစဉ်မပြတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးနေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်လည်း ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော တည်းဟူသော မဟာဘူတ ဓါတ်ကြီးလေးပါး တို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်း လှုပ်ခါထား၍ လှုပ်ရှားအသက်ရှင် နေကြရသည်။ ဤဓါတ်ကြီး လေးပါးတွင် တပါးပါး ချွတ်ယွင်းလျော့ပါးခြင်း၊ပိုမိုလွန်ကဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းကို ထိခိုက် လာပေလိမ့်မည်။

ဓါတုနည်းအားဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူလဓါတ် ဖြစ်သော ကာဘွန်ဓါတ်၊ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်၊ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဓါတ် တမျိုးမျိုး ပိုမိုလွန်ကဲသည်ဖြစ်စေ၊ လျော့ပါးသည်ဖြစ်စေ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းသို့ပင် တိုင် ပေလိမ့်မည်။

ယင်းဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် သီးခြားဂုဏ်သတ္တိများ ရှိကြ သည်။ ပထဝီဓါတ်သည် ခိုင်မာသော ဂုဏ်သတ္တိကိုပြ၍၊ တေဇော ဓါတ်သည် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း ဂုဏ်သတ္တိကိုပြသည်။ အာပေါဓါတ် သည် ဖွဲ့စည်းသော ဂုဏ်သတ္တိကိုပြ၍၊ ဝါယောဓါတ်သည် လှုပ် ရှားသော ဂုဏ်သတ္တိကိုပြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပထဝီ။ (မြေဓါတ်)။ ယင်းမြေဓါတ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ သဏ္ဌာန်တွင်....

(၁)ဆံပင်၊ (၂)အမွေး၊ (၃)ခြေသည်းလက်သည်း၊ (၄)သွား၊ (၅) အရေထူ အရေပါး၊ (၆) အသား၊ (၇)အကြော၊ (၈) အရိုး၊ (၉) ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ (၁၀)အညှို့၊ (၁၁) နှလုံး၊ (၁၂) အသဲ၊ (၁၃)အမြှေး၊ (၁၄) အဖျဉ်း၊ (၁၅) အဆုတ်၊ (၁၆) အူမ၊ (၁၇) အူသိမ်၊ (၁၈) အစာသစ်၊ (၁၉) အစာဟောင်း၊ (၂၀)ဦးနှောက် အစရှိသည့် နှစ်ဆယ်သောအစုတို့ဖြစ်သည်။

ယင်းနှစ်ဆယ်အပြင် ကျောက်ကပ်နှင့် ကပ်ပါယ်အိတ်တို့ ဖြစ်သည်။

အာပေါ (ရေဓါတ်)။ ယင်းဓါတ်သည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့ မူန်သမျှတွင်....

(၁)သည်းခြေ၊ (၂)သလိပ်၊ (၃)ပြည်၊ (၄)သွေး၊ (၅)ချွေး၊ (၆) အဆီခဲ၊ (၇) မျက်ရည် (၈) အဆီကြည်၊ (၉) တံထွေး၊ (၁၀)နှပ်၊ (၁၁) အစေး၊ (၁၂) ကျင်ငယ် ဟူ၍ တဆယ့် နှစ်ပါး ရှိပေသည်။ ယင်းတို့သည် ပေါင်းဖွဲ့ယိုစီးခြင်း သဘောရှိပေသည်။

ထပ်မံ၍ သုက်နှင့် နို့ရည်နှစ်ပါးလည်း ရှိသေးသည်။

တေဇော (မီးဓါတ်)။ ယင်းမီးဓါတ် သည်လည်း သက်ရှိ သတ္တဝါ မူန်သမျှတွင်....

(၁)ဥသွဝမီး၊ (၂)ပါစကမီး၊ (၃)သန္တာပနမီး၊ (၄)ဇဟမီး၊ (၅)ဇီရဏမီး ဟူ၍ရှိသည်။ ယင်း မီးတို့ ၏ ပူမှု အေးမှု ဟူသော သဘော၊ လောင်ပုံကို့စ္စ၊ တည်ရာဌာနများမှာ....

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

(၁) ဥသ္ဘာမီး။ ဆိုသည်မှာ တကိုယ်လုံး၌ အတွင်းအပြင် မလပ်လက်နှင့်စမ်းလျှင် နွေးနွေးတွေ့ရသော "ပကတိကိုယ်ငွေ့"ကိုပင် ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥသ္ဘာမီးသည် ပူသော ဥဏှမီး ဖြစ်သည်။ အရေနှင့်တကွအရေအတွင်း တကိုယ်လုံးအနှံ့စွဲပြီး နွေးရုံသာမက လောင်နေလေသည်။ ထိုကိုယ်ငွေ့(ဥသ္ဘာမီး)သည် အကြွင်းမရှိ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းလျှင် သတ္တဝါသေသည်ဟု မှတ်ယူပါ။

(၂) ပါစကမီး။ ဆိုသည်မှာ အစာအာဟာရတို့ကို ကျေကျွေကွေးနပ်စေသည့် "ဝမ်းမီး"ကို ခေါ်သည်။

ထိုပါစကမီး(ဝမ်းမီး)သည် လည်ချောင်းဝမှ စအိုဝ ဆုံးသည့် တိုင်အောင် တည်ရှိ ပေသည်။ အဆိုပါ မီးသည် အစာအာဟာရတို့ကို လောင်ချက်စေလျက် အစာသစ်အိမ်မှာ အားကြီးစွာ စွဲ၍ တည်နေလေသည်။

ပါစက(ဝမ်းမီး)အကြွင်းမရှိ ချုပ်လျှင်လည်း သတ္တဝါသေသည်ဟု မှတ်ယူပါ။

(၃) သန္တာပနမီး။ ဆိုသည်မှာ ပကတိကိုယ်ငွေ့ထက် ထူးခြွန်လွန်ကဲစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော အဖျားပူ၊ မီးယပ်ပူ၊ အနာရှိန်, မနှံးရှိန်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရသောအပူနာမျိုး၊ နေရှိန် မီးရှိန်သင့်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူနာမျိုး၊ သောကပရိဒေဝ အားကြီး၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူမျိုး၊ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ပွတ်တိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာရသော အပူမျိုးတို့ကို သန္တာပနမီးဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

(၄) ဒဟမီး။ ဆိုသည်မှာ အထက်ပါ အဖျားအနာ အပူရှိန်တို့ထက် ထူးကဲပြီး လူးလိမ့်အော်ဟစ် နေရလောက်အောင်အပြင်းအထန်မခံမရပ်နိုင်အောင် ပူလောင်သောမီး၊ သေခြင်းသို့ရောက်အောင် ပူလောင်သောမီးစသော မီးမျိုးကိုခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၅) ဇီရဏမီး။ ဆိုသည်မှာ အထက်ပါ မီးလေးပါးမှ အလွတ်ဖြစ်သော တကိုယ်လုံးမှာရှိရှိသမျှ အလုံးစုံသော နွေးမှုအေးမှုဖြစ်သည့် ဥဏှမီး၊သိတမီး၊ နွေးသည့်, အေးသည်ဟူ၍ပင် မသိနိုင်လောက်အောင် နှံ့နေသောမီး ဖြစ်သည်။

မိမိတို့စံရာ မြေဓါတ်၊ ရေဓါတ်တို့ကိုစုံလောင်၍ ဆွေးမြေ့ ပျက်စီး စေတတ်သော သဘော ကြောင့်၊ တနေ့တခြား ရင့်ရော် ဆွေးမြေ့၍ အိုမင်းစေတတ်သော သဘော ဇီရဏပန သတ္တိရှိသဖြင့် ဇီရဏမီး ဟူ၍ ခေါ်သည်။

ဝါယော(လေဓါတ်)။ ယင်းလေဓါတ်သည်လည်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်သို့မဟုတ် သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ သဏ္ဌာန်တွင်....

(၁) ထွက်သက်ဝင်သက်လေ "အဿာသ, ပဿာသ"၊ (၂) ဝမ်းတွင်းမှ အထက်သို့လှုန်ပြီး အပေါက်ရှိရာထွက်တတ်သောလေ 'ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါတ' (၃) ဝမ်းတွင်းမှ အောက်သို့ စုန်ဆင်းတတ်သောလေ "အဓောဂမဝါတ"၊ (၄) အတွင်းတွင် အောင်းနေသောလေ "ကောဋ္ဌာသယဝါတ"၊ (၅) အပြင်ဝမ်းခေါင်း ရင်ခေါင်းတွင် အောင်း

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

နေသောလေ "ကုစ္ဆိသယဝါတ"၊(၆)ဝမ်းခေါင်း ရင်ခေါင်းတို့မှလွတ်ရာ တကိုယ်လုံးအနှံ့ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို လျှောက်သွား လှည့်လည်နေသောလေ "အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါတ" ဟူ၍ ရှိလေသည်။

ဝါယော(လေခါတ်)သည် လူပ်ရှား လွှင့်ပါးခြင်း သဘော၊ ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်း သဘောရှိပေသည်။

ဤလေခါတ်၊ဝါယော ၆-ပါးတွင် အမှတ်-၅ ကုစ္ဆိသယဝါတလေ ဖေါက်ပြန်ထကြွလျှင် ဝမ်း၊ ရင်၊ အမြှေးပါးတို့ကို ဖေါက်ခဲ့ထုတ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖေါက်ခဲ့ထုတ်လျှင် သတ္တဝါသေရသည်။ အမှတ်-၆ တကိုယ်လုံးအနှံ့ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို လျှောက်သွားလှည့်လည်နေသော "အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါတလေ" ဖျက်စီးဖေါက်ပြန်လျှင် အကြောငယ်၊ အကြောဆက်၊ သွေးကြောတို့ကို ဖေါက်ဖျက် ပျက်စီးစေသောကြောင့် ဤသတ္တဝါကို သေအောင်နှိပ်စက်တတ်သောကြောင့် လေသင်ဓုန်းဟု ခေါ်သည်။

ဤသို့လျှင် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ရေ-မြေ-လေ-မီး ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အစုအဝေး လက္ခဏာကို ဟောပြတော်မူခဲ့သည်တို့ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မြင်အောင်ရှု ဆင်ခြင်စေချင်ပါသည်။ သို့မှသာ အသက်ရှည်ရာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း၊ နည်းလမ်းကောင်းများကို ရှာဖွေရာတွင် ကြီးစွာသော အထောက်အပံ့ကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတပါးလည်း ယနေ့ခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ ခန္ဓာဗေဒ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှု သဘောတရားကို ဆက်လက် လေ့လာကြပါစို့။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်

တို့ ကျန်းမာနုပျို့ အသက်ရှည်ရေး အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ၏ ခန္ဓာကိုယ် ကို မည်သို့မည်ပုံ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောံ ထားသည်။ လူဟူ၍ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပေါ် လာသည်တို့ကို လေ့လာ ထားသင့်ပေသည်။သို့မှသ ါလူသား တို့၏ အသက်တိုရခြင်း အကြောင်း ရင်းကိုသိရှိပြီး၊အသက်ရှည်ရန် မည် သို့မည်ပုံပြုမူနေထိုင်သင့်သည်တို့ကို ကိုယ် ပိုင် ဉာဏ် ဖြင့် ဆုံးဖြတ် နိုင် လိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဘာသာရေးအမြင်ဖြင့်ရှုကြည့် ပါကလည်း အလွန် တရားကျစရာ ကောင်းလိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်း။ ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသားများ အစရှိသော ခန္ဓာကိုယ်ဟု ခေါ်ဝေါ်နေကြရသည့် ရုပ်ဝတ္ထုကြီးကို ထုခွဲ၍ ကြည့်ရှုနိုင်ပါမူ သာမန်မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်စွမ်း မရှိသော မြူမှုန်ထက်ပင် အလွန်သေးငယ်သည့် ကလပ်စည်း သန်း ပေါင်း သုံးသောင်းကျော်နှင့် ဖွဲ့စည်းထားကြောင်း သိရှိရပေမည်။

ကလပ်စည်း။ ။မြူမှုန်ထက်ပင် အလွန်သေးငယ်သော ကလပ်စည်း၁ တခုစီကို အလွန်အားကောင်းသောမှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်ရှုပါသျှင်၊ယင်းကလပ်စည်းတခုစီတွင်ကလပ်စည်းနံရံရှိရင်းအတွင်း၌ ပရိုတိုပလာစမ်၂ (သက်ဦးရုပ်)ရှိသည်၊သည်ဦးရုပ်မှာ ပျစ်ခဲ့သော အစာအာဟာရဥစ်ဖြစ်သည်။

ဤမျှသေးငယ်သော ကလပ်စည်း၏ အလယ်ပိုင်းလောက်တွင် အမြေးပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသောညူကလီးယပ်စ်ခေါ်အဆံရှိလေသည်။

ထိုညူကလီယပ်စ် တည်နေရာအနီးတွင်သက်ဦးရုပ်ခေါ်ပရိုတိုပလာစမ်၏ အဖတ်ပိုင်းကလေးတခုသည် ထူးထူး ခြားခြား ရှိနေသည်။ ယင်းကို စင်တရိုစုမ်း၃ သည် ကလပ်စည်းကို တခုမှ နှစ်ခု ဖြစ်အောင်ခွဲ၍ ပွါးသွားအောင် ဆောင်ရွက်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသော ကလပ်စည်းအပိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဖြစ်ခြင်းနှင့်ပျက်ခြင်း။ ။မြူမှုန်ထက်ပင် အလွန်သေးငယ်သော အထက်ပါ ကလပ်စည်းတို့သည် တည်မြဲ၍ နေသည်မဟုတ်၊ အဖြစ်ရှိလျှင် အပျက်ရှိသည့် သဘောတရားအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

---

၁ CELL. ၂ Protoplasm ၃ Centrosome

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကလပ်စည်းတို့သည် တခုမှ နှစ်ခု၊နှစ်ခုမှ လေးခု၊လေးခုမှ ရှစ်ခု စသည်ဖြင့် များလာပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို တည်ဆောက်လိုက်ကြသည်။

ယင်းတို့ ပွါးများပြောင်းလဲပုံမှာ များစွာအံ့သြဘွယ်ရာ တို့ကို လုပ်ဆောင်နေသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

အလွန်ပင်သေးငယ်လှသော ကလပ်စည်းအတွင်း အလယ်ပိုင်း လောက်တွင် အမြှေးပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသော ညူ ကလီယပ်စ် ရှိကြောင်း ဖေါ်ပြခဲ့ပေပြီ။ထိုညူကလိယပ်စ်၏အမြှေးပါးနံရံသည် ပထမဆုံးပေါက်ကွဲပြီး အမျှင်များ ဖြစ်လာသည်။

ထို့ပြင် ပျစ်ခဲ့သော အရည်များရှိသည့် ပရို တို ပလာ စမ် (သက်ဦးရုပ်) အတွင်းမှ အဖတ်ကလေးဖြစ်သည့် စင် တ ရို စုမ်း အကြောင်းကိုလည်း ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးပေပြီ။ ထိုစင်တရိုစုမ်းသည်လည်း မရှေး မနှောင်းမှာပင် နှစ်ပိုင်းကွဲသွားပြီး၊ ကလပ်စည်းအတွင်း တနေရာဆီသို့ ခွါထွက်သွားကြသည်။

ယင်း ခွဲထွက်သွားသော စင် တ ရို စုမ်း ရှိရာသို့ ကလပ်စည်း အတွင်းရှိ အမျှင်ကလေး များသည်လည်း ဖွဲ့ငင် ခေါ်ဆောင်ခြင်း ခံရပြီး၊တဖြည်းဖြည်းပူးပေါင်းသွားကြသည်။ယင်းအမျှင်မှ အဖတ် ဖြစ်လာပြီး ညူကလိယပ်စ်နံရံဖြစ်လာပြီး၊ညူကလိယပ်စ် ဘဝသို့ ပြောင်းလဲသွားကြပြန်သည်။

ကလပ်စည်းအတွင်းရှိ ပရိုတိုပလာစမ်(သက်ဦးရုပ်)သည်လည်း မိမိအတွင်းပိုင်း၌ ပြောင်း လဲ သွား ခြင်း ကြောင့်၊ မိမိ က လည်း

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အလယ်ကစ၍ သိမ်၍သွားပြီးလျှင်၊ နောက်ဆုံး နှစ်ပိုင်းကွဲသွားလေသည်။

ဤနည်းဖြင့် တခုမှ နှစ်ခုနှစ်ခုမှ လေးခုလေးခုမှု ရှစ်ခုစသည်ဖြင့် ကလပ်စည်းတို့သည် ပွားများလာပြီး ခန္ဓာကိုယ် ကြီး ကို စုပေါင်း တည်ဆောက်ပေးလေသည်။

မြူမှုန်တက်ပင် အလွန်သေးငယ်သော ကလပ်စည်း အစုအဝေးကြီးကို ခန္ဓာကိုယ်ဟုခေါ်၍ ထိုခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန် ထိုကလပ်စည်းအစုအဝေးကြီးကပင်လုပ်ဆောင်ပေးနေလေသည်။

ထို့ ထက် အ သေး စိတ် ရ လျှင်။ ။ဤသို့ ကလပ်စည်းများ ပွားများလာပြီး၊ တူညီသော ကလပ်စည်းများ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းခြင်းဖြင့်၊ ကလပ်စည်းအုပ်စုတစ်ရှူး❁ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းတို့တွင်....

"အမြှေးကလပ်စည်းစု"။ ။ဖြစ် ပေါ် လာ ခြင်း အ တွက်၊ အမြှေးကလပ်စည်းစုသည် (၁) အတွင်းပိုင်း၌ရှိသော အင်္ဂါတို့ကို ကာကွယ် ဖုံးဖိပေးသည်။ (၂) အပြင်အပ ဒဏ်ရာတို့၏ အရှိန်ကို တားဆီးပေးသည်။ (၃) အခြားကလပ်စည်း အုပ်စုတို့မှ သွေးရေကြည်တို့ကို ယိုစီးမထွက်ရန် တားဆီးပေးသည်။ ပြင်ပအရည်တို့ကိုလည်း မဝင်ရန်ကာကွယ်ပေးသည်။ (၄) ဆောဂါ ဖြစ်စေတတ်သောပိုးမွှားများ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရုတ် တ ရက် မ ဝင် နိုင် ရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

❁ Tissue

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ယင်းတို့သည် သွေးကြောအတွင်းမှေးများအဖြစ်ဂင်း၊အဆုတ် အတွင်းရှိ ကလပ်စည်းများတွင်ဂင်း၊ ခေါင်းမှ အရေတို့၏အတွင်း ပိုင်း အမြှေးတို့၌ဂင်း၊အခြားအမြှေး အကာအဖြစ်ဂင်း တွေ့နိုင်ပေ သည်။

အာရုံကြောကလပ်စည်း။ ။ဦးနှောက် အာ ရုံ ကြော မှ,နှင့် အာရုံကြောများ တွင်ရှိသည်။ ယင်းသည် တွေ့ထိခံစားခြင်းတည်း ဟူသော အာရုံတို့ကိုသိစေသည့် ဝတ္ထုရားများကိုဆောင်ရွက်ကြ၏။

ဤကလပ်စည်းစုများသည် ပြင်ပအာရုံအားလုံးကို စုဆောင်း ပေးရခြင်း၊အတွင်းဘက်မှ အာရုံတို့ကိုပြင်ပသို့ ဆောင်ကျဉ်းရခြင်း ကြောင့်၊ အခြား ကလပ်စည်းများထက်ပို၍ အရေးကြီးလေသည်။

ဤသို့သောနည်းဖြင့် မြူမှုံထက်အလွန်သေးငယ်သော ကလပ် စည်းတို့သည် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းဖြစ်လာပြီး၊ မကြာမီ ပျက်စီးဆုံး ရှုံးခါ၊ အသစ်အသစ်သော ကလပ်စည်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြင့် ဖြစ်၊ပျက်၊ဖြစ်၊ပျက်သော ကလပ်စည်း သန်းပေါင်း သုံးသောင်း မျှမကသော (၃၀,၀၀၀,၀၀၀,၀၀၀) သို့မဟုတ် ကုဋေ သုံးသောင်းမျှ မကသော ကလပ်စည်းတို့ဖြင့်၊ အရေထူ,အရေပါး အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ အမြှေး၊အမျှင်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ ဦးနှောက် စသော ၃၂ ကောဋ္ဌာသသော အစုအဝေးဖြင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတခု ဖြစ်ပေါ် နေပြီး၊ သက်ဆိုင်ရာ ကလပ်စည်းအစုတို့၏ လှုပ်ရှားလုပ်ဆောင်မှု များဖြင့် လူဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြကာ သွားလာလှုပ်ရှားနေကြခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။(သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးထိုနည်းအတိုင်းယူ)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏အတွင်းပိုင်းအပြင်ပိုင်းတို့၏ အစဉ်မပြတ် လှုပ်ရှား လုပ်ဆောင် မှုတို့မှာ အလွန့်အလွန် အံ့သြဘွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်တွင်ဖေါ်ပြ၍ မဆန့်နိုင်ဘွယ်ဖြစ်သဖြင့်၊ သက်ဆိုင်ရာအပိုင်းတွင်သာ အလျဉ်းသင့်သလို ဖေါ်ပြသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အသက်ရှည်၍ အနာရောဂါကင်းရှင်း နုပျိုလိုသူတို့သည် လူ့ခန္ဓာဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်မှု ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝိတသဘာဝဗေဒ ဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှု လေ့လာသင့်ပေသည်၊ မြန်မာဘာသာဖြင့် စာအုပ် အများအပြားထွက်ရှိနေပြီးဖြစ်၍ လွယ်လင့်တကူလေ့လာ ဖတ်ရှုနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်၊

ယခုမူ "ဆေးဝါးမပါဘဲ ကျန်မာနုပျို အသက်ရှည်လိုသူများအတွက်" သီထားမှုဖြစ်မည့် အခြေခံများကို တိုတိုရှင်းရှင်းနှင့် ရေးသားဖေါ်ပြရန် ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း သီထားသင့်သော မဟာဘူတ ဓါတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အကြောင်းကိုပြန်၍ ဆက်ကြပါဦးစို့။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပထဝီဓါတ်သည်ခိုင်မာသော ဂုဏ်သတ္တိကို ပြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မြူမှုံထက်ပင် အလွန်သေးငယ်သော ကလပ်စည်း သန်းပေါင်းသုံးသောင်းဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသောအစိုင်အခဲကြီးတခုဖြစ်၍လည်း ပထဝီဓါတ်မြေဓါတ်ပင်ဖြစ်သည်။

ပရိုတွန်နှင့် နယူထရွန်ပေါင်းစပ်ထားသော (အမှုန်တေ) ညှုကလိယပ်စ်သည် ခိုင်မာသော သဘောကိုဆောင်၍ ပထဝီ (မြေဓါတ်) နှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင် ပေ မည်။ (အမှုန်တေ)ညှုကလိယပ်စ်များကို အခြေခံသောကလပ်စည်း၊ထိုကလပ်စည်းစုများပေါင်းစပ်၍ထားသော ခန္ဓာကိုယ်သည်ကား ပထဝီမြေဓါတ်သာဖြစ်တော့သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လူ့ဘဝ တခုဖြစ်ဘို့ရန်မှာ အလွန် ခက်ခဲလှသည်၊ မနုဿတ္တံ ဘာဝေါ၊ဒုလ္လဘော၊လူ့ဘဝရရန်အတွက်မိုးပေါ်မှ အပ်တစင်းနှင့် မြေပေါ်မှ အပ်တစင်းထိအောင် ချရသည်ဆက် ခဲယဉ်းသည်ဟု အဆိုရှိကြသည်။

ဆန်းစစ်၍ ကြည့်ကြပါဦးစို့။

ဖေါ်ပြခဲ့သော မြူမှုံထက်ပင် အလွန်သေးငယ်သော ကလပ် စည်းတခု ဖြစ်ဘို့ရန်မှာကား....

ဖခင်၏ ခန္ဓာတွင်းမှ တညီတညာတည်း ထွက်လာသော သုတ် ပိုးတို့သည်၊ အရေအတွက်အားဖြင့် သန်းပေါင်း နှစ်ရာငါးဆယ် ခန့်ရှိသည်၊ ဤ သန်းပေါင်း နှစ်ရာငါးဆယ်မျှသော သုတ်ပိုးတို့ အနက် သတ္တိစွမ်းအား ကောင်းသော သုတ်ပိုးတကောင်မှ အပ ကျန်သော သုတ်ပိုးအားလုံးတို့သည် ပျက်စီး သေကြေကြရသည်။

အလွန်သတ္တိစွမ်းပကား ကောင်းသော တကောင်တည်းသော သုတ်ပိုးသည်၊အမ၏ ဥရိမာသို့ ရှစ်နာရီကြာမျှ သွားရသည်။ဤရှစ် နာရီ ခရီးတာတွင်လည်း အတားအဆီးပေါင်း များစွာကို ကျော်လွှားနိုင်ရပေဦးမည်။

ဤသို့ အတားအဆီးပေါင်း များစွာကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီး အမ၏ အဥကိန်းအောင်းရာဒေသကို ရှာဖွေရဦးမည်၊ ရှာဖွေတွေ့ရှိ ပြန်လျှင်လည်း အမ၏အဥမှ အမြှေးကို ဖေါက်ထွင်း၍ အတွင်းသို့ ဝင်နိုင်စွမ်း ရှိကြပဦးမည်။

ထိုတာကာင်တည်းသော သုတ်ပိုးသည် အဥအတွင်းသို့ထိုးဝင် ပြီးနောက် အမြီး ပြတ်သွားကြသည်ဟာ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ထိုသုတ်ပိုးသည် အမြီး ပြတ်သွားသည်နှင့်ပင် ညှုကလိယပ်စ် (အမြူတေ) သဏ္ဌာန်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

သုတ်ပိုးဦးခေါင်းသည် အမ၏ အဥမှ ညှုကလိယပ်စ် (အမြူတေ)ရှိရာဒေသသို့ လမ်းဖေါက်ထွင်း၍ဝင်သွားသည်။

ဤအချိန်တွင် အမ၏ အမြူတေညှုကလိယပ်စ် တို့သည် ရောင်ခြည်များထွက်လာခါ၊ နေနှစ်စင်းကဲ့သို့ တခုနှင့်တခု မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ နေကြသည်။

ယင်းနောက် သုတ်ပိုး၏ အမြူတေနှင့် အဥ၏အမြူတေတို့သည် နီးကပ်လာပြီး လုတ်လပ်စွာယှဉ်တွဲ၍ တခုနှင့်တခု လိမ်ပတ်နေကြ ယင်းမှ ကလပ်စည်းတခု ဖြစ်လာသည်။

ယင်းကလပ်စည်း၊ တခုသည် (ဗီဇညီမျှခြင်း)နှင်းအရ နှစ်စုံ ကွဲပြားကာ ကလပ်စည်း ၂ခုမှ ၄ခု၊ ၄ခုမှ ၈ခု၊ စသည်ဖြင့် ကလပ်စည်း အဝိုင်အခဲ ဖြစ်လာသည်။

ဤကလပ်စည်း များသည်ပင် ဆက်လက်ခွဲထွက် ပွါးများလာကာ ကလပ်စည်းအစုံများအဖြစ်၊ အရေပါး,အရေထူအသား၊ အကြော၊ စသော ၃ ၂-ကောင္ဆာသ အစုအဝေး ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ဒြပ်ကြီး ပေါ်ပေါက်လာရာ ဤရုပ်ဒြပ်ကြီးပင်လျှင် ခိုင်မာသော ပထဝီ ဖြစ်တော့သည်။

ပထဝီ(မြေဓါတ်)တည်ရှိရုံဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရပ်တည်၍ မနေပေ၊ ပထဝီ မြေဓါတ်သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အတွင်း၌ အစဉ်မပြတ် ပျက်စီးခြင်း သဘောတရားရှိပေရာ အစဉ်မပြတ် ပျက်စီးနေသည့် ကလပ်စည်းတို့ကို အသစ်အသစ် ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်မှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်၊ နုပျိုစွာအသက်ရှည်၍ နေနိုင်ပေမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သို့အတွက်အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် တေဇောဓါတ်၊ အာပေါဓါတ်၊ ဝါယောဓါတ်တို့၏ အထောက်အပံ့ကို လိုပေမည်။

ယင်းတို့၏ အထောက်အပံ့ကိုမရရှိလျှင် ကလပ်စည်းတို့ အသစ်အသစ် ထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တော့မည် မဟုတ်၍၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျက်ဆီးဆုံးရှုံး ရပေတော့မည်။

သို့တည်းမဟုတ် ပထဝီ၊တေဇော၊အာပေါ၊ဝါယော၊ မြေ၊ မီး၊ ရေ၊ လေ၊ ဓါတ် လေး ပါး ညီမျှစွာ မဖြစ်ပေါ်နိုင်လျှင်၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ယွင်းလာပေတော့မည်၊ ရောဂါဝေဒနာရပေတော့မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ပထဝီ မြေဓါတ် ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ သိခဲ့ရပေပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်းရှိ တေဇောဓါတ် မီးဓါတ်ကို ဆက်လက် လေ့လာကြပါဦးစို့။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်မှုအကြောင်းကိုသိမှ၊ ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှည်နိုင်မှုလမ်းစကို တွေ့ရပေမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။



အခြေခံ ဇီဝရုပ် ဖြစ်မှုန္ဒန်းထားသည် နှစ်ဆယ်လေးနာရီအတွင်းအိပ်နေသည့်အခါတွင်သော်၎င်း၊ နိုးနေသည့်အခါတွင်သော်၎င်း၊ အသက်ရှင် တည်တန့်နိုင်ရန် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေကြရပေသည်။ ထိုသို့လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရာမှ ထုတ်ပေါ်လာသော အပူခြိန်ကို ဦးနှောက်မှ ညီမျှစွာ ထိန်းသိမ်းပေးလေသည်။

အသက်ရှင်ရေး လုပ်ဆောင်ချက်များ ရယူနိုင်ရန် အစာကိုစားကြရသည်။ အစာများကို အစာချေအင်္ဂါစုံမှ ချေချက်စေရန် အသက်ရှူခြင်းအင်္ဂါစနစ်မှ ရှူသွင်းလိုက်သော အောက်ဆီဂျင်ခေါ် တစေ့ခါတ်ဖြင့် လောင်ကျွမ်းခါခါတ်သဘာဝ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အသီးသီး ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်စေသည်။အစာအာဟာရ ချေချက်ရာတွင်လည်း ပရိုတိမ်းခါတ်၊အဆီခါတ်နှင့်ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ခါတ်တို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာက အသုံးပြုသော အပူစွမ်းအင်ကို အများဆုံးစီမံပေးကြရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပူငွေ့ဖြင့်မောင်းသော စက်ကြီးသဖွယ်ဖြစ်သည်၊ အစားအစာများသည် ထင်း၊ မီးသွေး၊ ခါတ်ဆီ၊ ဒီဇယ်ဆီများနှင့်တူ၍ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်းများသည် စက်ကိုရိယာ အစိတ်အပိုင်းများနှင့်တူလေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတို့သည် စက်ကိရိယာများနည်းတူ အမြဲမပြတ် ပွန်းပဲ့ပျက်စီးနေသဖြင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်လိုအပ်လှကြောင်းကို အမေရိကန် သတ္တခါတုဗေဒပါရဂူ ဖေါ်လင်းကထုတ်ဖော်ပြခဲ့လေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပူခါတ်သည် အပူချိန် ၉၈.၄ ဒီဂရီတွင် တသမတ်တည်း နေစေသည်။

အမှန်စင်စစ် လူသည် အပူရှိန်ကို အင်အားအဖြစ် အသုံးပြုရာတွင် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ကြီးမားသော အပူရှိန်ကြီးဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအလုပ်ကို လုပ်နေကြရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ တေဇောခါတ်ဖြင့် မပြတ်လောင်ကျွမ်းနေပေရာ၊ ထိုတေဇောခါတ်အပူမီးသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ မည်မျှလောက် တောက်လောင်နေသည်ကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့ တွက်ချက်ကြရာတွင်....

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အမြဲတစေ အလုပ်လုပ်နေကြရသော နှလုံးခုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၊ အစာကြေချက်ခြင်းအစရှိသော လုပ်ငန်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကို တည်တန့်နိုင်ရေး

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အတွက် မမျှမနား အလုပ်လုပ်နေကြရပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အိပ်ပျော်နေလျှင်ပင် ခန္ဓာကိုယ်၏အတွင်းလုပ်ငန်းတို့သည်ရပ်နားခြင်းမရှိဘဲ လုပ်မြဲလုပ်နေကြရသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ မိမိတို့တာဝန်အလျောက်အမြဲမပြတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ရှိနေသောအပူချိန်ကိုတွက်ချက်ကြည့်ပါလျှင် ၂၄ နာရီအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် ဖြစ်ပေါ်ရသော တေဇောအပူဓါတ်ကို စုပေါင်းလိုက်လျှင် ရေ ၅ ဂါလံကို ခဲနေသည့်ဘဝမှ ပွက်ပွက် ဆူလာစေနိုင်သော အပူရှိန်နှင့် ညီမျှပေသည်။

တဖန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အလုပ်လုပ်နေကြရသော အစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့၏ ၂၄ နာရီ (တရက်) အတွင်း လုပ်ဆောင်နေကြရသည့် အင်အားစုကို ပေါင်းလိုက်လျှင် တန်ချိန် ၂၄၀ အလေးကို အမြင့်တပေရောက်အောင် မြှင့်တင်နိုင်သော အင်အားနှင့် ညီမျှအောင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ကြရပေသည်။

အတွင်းတေဇောအပူရှိန် စုစုပေါင်း ၂၄ နာရီတွင် ရေ ၅ ဂါလံ ခဲနေသည့်အဖြစ်မှ ပွက်ပွက်ဆူလာနိုင်သော အပူရှိန်နှင့်ညီမျှသည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်သည် လောင်ကျွမ်း၍ သွားစရာရှိပေသည်။

အမှန်စင်စစ်ကား ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အလုပ်လုပ်နေရသော အပူရှိန် စွမ်းအင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လောင်ကျွမ်းသွားနိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မလိုအပ်သော အပူရှိန်တို့ကို ဒဲ့ါယက်ိုးပေါက်တို့မှ၎င်း၊ ချွေးအဖြစ်၎င်း စွန့်ထုတ်ပစ်ကြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤကယ်၍ ဒုါယကိုးပေါက်နှင့် ချွေးပေါက်များ ပိတ်ထားသဖြင့် အခိုးအငွေ့များ မထွက်ရပါက ၂၄ နာရီအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အမှုန်ပင် လောင်ကျွမ်းသွားပေလိမ့်မည်။

ပို၍ အံ့သြဘွယ်ကောင်းသည်ကား ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအထိန်းကိရိယာတခုက လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ၉၈.၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်တွင် တသမတ်တည်းရှိနေစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထွေးနွေးစေလေသည်။

အကြောင်းထူးတခုခု ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါအပူရှိန် ၉၈.၄ ထက် ပိုလာခြင်း၊ လျော့နည်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အပူရှိန်တက်ခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်၍ ရောဂါပိုးများမှ ထုတ်လိုက်သော အဆိပ်များသည် တကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြောများထဲတွင် ပျံ့နှံ့သွားခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ဒဏ်ရာအနာများကြောင့်၎င်း၊ နေပူလောင်၍၎င်း၊ အပူတို့ ထိန်းသိမ်းသောနေရာ ပျက်စီး၍၎င်း အပူရှိန်နဂိုရထက် ကြီးမားလာသည်။

အပူရှိန်လျော့နည်းသောအကြောင်းမှာ ဒဏ်ရာကြောင့် သွေးလွန်ခြင်း၊ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ ဝမ်းသွား၊ အဆိပ်မိခြင်း၊အစာငတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အပူရှိန်များလျော့နည်းရပါသည်။

ကျန်ုပ်တို့ အသက်ရှင် နေနိုင်ရေးအတွက် သန်းပေါင်းများစွာသော မြူမှုံထက်ပင် အလွန်သေးငယ်လှသောကလပ်စည်းတို့သည် အစဉ်မပြတ်, အဆက်မပြတ် အလုပ်လုပ်နေကြရသည်။ အလုပ်လုပ်နေရင်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးနေကြသည်။ အစဉ်မပြတ် ပျက်စီးနေခြင်းကို အစဉ်မပြတ်ပင် အသစ်အသစ်သော ကလပ်စည်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေ၍ အစားထိုးနေကြရသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤကလပ်စည်းတို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို အစားထိုးရှင်မပေး နိုင်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေနိုင်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

ဥပမာအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခံသူတယောက်သည် အပူရှိန် ၁၀၀မှ ၁၀၂-ဒီဂရီအထိ တက်လာလေသည်။ ဆရာဝန်များက အပူရှိန် တက်နေသူတဦးအား ဝမ်းချုပ်သလား၊ ချေးငုပ်သလား၊ အပူငုပ် သလားဟု စမ်းသပ်ပေးရပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် အပူရှိန်လုံလောက်စွာမရသောအခါ အပူရှိန် လုံလောက်အောင် ပြုပြင်ပေးလေသည်။ ဥပမာ ချမ်းလွန်းလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ခိုက်ခိုက်တုန်လေသည်။ ဤသို့ချမ်းရှ ခိုက်ခိုက်တုန်ခြင်း မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကအပူရှိန်ရအောင် လှုပ်ပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကလပ်စည်းတို့ အစဉ်မပြတ် အလုပ်လုပ်နိုင်ရေး၊ အစဉ်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ရှ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားနိုင်ရေးတို့တွင် တဇောခတ်သည် အမှန်ပင် လိုအပ်ပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော တဇောခတ်မှာ ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ်ခတ်၊ ပရိုတင်.ခတ်နှင့် အဆီခတ်တို့ဖြစ်သည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ခတ်တွင် ကာဘွန်ခတ်၊ဟိုက်ဒရိုဂျင်ခတ် နှင့် အောက်ဆီဂျင်ခတ်တို့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည်။ ၎င်းခတ်တို့ သည် များသောအားဖြင့် အပူခတ် သက်သက်သာ ဖြစ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်သော အပူခတ်ကို ဖြည့်ပေးသည်။

ပရိုတင်းခတ်တွင် ကာဘွန်ခတ်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ခတ်၊အောက် ဆီဂျင်ခတ်တို့အပြင် နိုက်ထရိုဂျင်နှင့်ဆာလဖာခတ်များ ပါဝင် ကြသည်။ ပရိုတင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူခတ် ဖြည့်စွက်ပေး သည့်အပြင် အသားတစ်ရှူးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်ဖန်တီး ပေးလေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အဆီခဘတ်သည် ကာဘွန်ဟိုက်ဒရိတ် အမျိုးအစား ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတွင်ပါရှိသော ခဘတ်များသည် ကာဘိုဟိုက် ဒရိတ်ခဘတ်များကဲ့သို့ တဲ့လျက်မရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ရောက် သောအခါ ဖက်တီးအက်စစ်နှင့် ဂလစ်ဆရင်းများ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခြင်းခံရပြီး အဆီပြင်အဖြစ် သိုလှောင်ထားခြင်းကိုလည်း ခံရသည်။

အဆီသည် လုပ်အားနှင့် အပူငွေ့တို့ကို ကာဘိုဟိုက်ဒရိုက်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်တို့ထက် နှစ်ဆမျှပေးစွမ်းနိုင်သည်။

ဤတွင် ကျွပ်နှိုတို့သည် တေဇောဓာတ် အကြောင်းကိုသာ လေ့လာကြသည်ဖြစ်ရာ တေဇောဓာတ်၊ အပူဓာတ်အကြောင်း ကိုသာ ဖော်ပြလိုပေသေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကာဘိုဟိုက် ဒရိတ်၊ပရိုတင်းနှင့် အဆီတို့၏ အကြောင်းကိုရှေ့အခန်းဆက်များ တွင် တွေ့ရမည့် "အာဟာရ" အခန်းတွင် ဖော်ပြပါဦးမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အာပေါ ရေခဲတိုက်

ရ

ခတ်အာပေါသည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ (၁) သည်းခြေ၊ (၂) သလိပ်၊ (၃) သွေး၊ (၄) ပြည်၊ (၅) ချေး၊ (၆) အဆီအခဲ၊ (၇) မျက်ရည်၊ (၈) အဆီကြည်၊ (၉) တံထွေး၊ (၁၀) နှပ်၊ (၁၁) အစေး၊ (၁၂) ကျင်ငယ် ဟူ၍ တဆယ့်နှစ်ပါးရှိကြောင်း ပြဆိုခဲ့ပေပြီ။

သိပ္ပံနည်းအရ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ကြည့်ရှုပါလျှင် ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံး၏ အလေးချိန် သုံးပုံနှစ်ပုံ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၇၅ရာခိုင်နှုန်းသည် ရေဖြစ်လေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဧရသည် သွေးနှင့် အသားများတွင် ဧရအဆပေါင်းများစွာ ပါဝင်နေသည်။

အစာချေလမ်းကြောင်းတလျောက်တွင်လည်း ရေသည် အစာချေရေးတွင် အဓိကထား၍ ကူညီရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူအအေး ဓါတ်များကိုလည်း မျှတအောင် ချင့်ချိန်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးအန္တရာယ်ပေးမည့် အညစ်အကြေးများ စွန့်ပယ် ထုတ် ပစ် ရာ တွင် လည်း ရေက ကူ ညီ ဆောင် ရွက် ရပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှ အစဉ်စွန့်ထုတ်ခြင်း ခံရသော ချေး၊ တံတွေး၊ ဆီး၊ မစင် အစရှိသော အရည်တို့ကို "ရေ" က ပြန်၍ ဖြည့်စွက်ပေးရသည်။

ဤအကြောင်းများကြောင့် "ထမင်းအသက် ခုနှစ်ရက်၊ ရေအသက် တမနက်" ဟု ဆိုရိုးပြုပြုဟန်တူသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေပြတ်ခြင်းသည် အစာငတ်ခြင်းထက် ပိုမို၍ ဆိုးရွားလေသည်။

ရေသည်အရေးအကြီးဆုံး

ရေသည် သက်ရှိဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အရေးအကြီးဆုံးပင် ဖြစ်လေသည်။

ကမ္ဘာတည်ဆောက်စတွင် ပထမဆုံးအငွေ့အဖြစ်သာလွှမ်းခြုံထားသည်။ကမ္ဘာသည် တဖြေးဖြေး ပိုမိုအေးမြလာရာ ယင်းခေတ်ငွေ့များသည် အရည်စ၍ဖြစ်လာသည်။

ရေငွေ့မှသည် အရေဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ဤကမ္ဘာသစ်ပေါ်တွင် ပထမဦးဆုံး မိုးအဖြစ် ရွာချသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤကမ္ဘာဦးမိုးရေမျှားသည် ကမ္ဘာ၏ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ကျရောက်လာသောအခါ မြင့်ရာမှ နိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းကြသည်။ ဤနည်းဖြင့် ချောင်း, မြောင်း, မြစ်, ပင်လယ်, သမုဒ္ဒရာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

ရေကြောင့်ပင် သက်ရှိသတ္တဝါများဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဖြစ်၍ ရေသည် သက်ရှိဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးနှင့်အရေးအကြီးဆုံးပင် ဖြစ်တော့သည်၊

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အသက်ရှင်နေမှုအတွက် ဖြစ်လျက်, ပျက်လျက်ရှိသော ဇီဝိတသတ္တဝဝတ္ထုသည် ကိုယ်အတွင်းရှိအရည်များတွင် အမှီသဟဲပြု၍သာ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လျှင် ရေသည် အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်မှု လွဲလျှင် လူနှင့် အခြားသတ္တဝါများအတွက် မရှိလျှင် မဖြစ်သော အဓိကအရာဖြစ်ပေသည်။

ပူအိုက်လွန်းသော ရာသီများတွင် အချို့လူတို့တွင် ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းလာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ချွေးအဖြစ်ငင်း၊ သာမန်အားဖြင့် မသိနိုင်သော ရေခိုးရေငွေ့များ လူ၏အရေပြားပေါ်မှ ထွက်သွားခြင်းကြောင့်ငင်း ဖြစ်ပေသည်။

မီးဖိုအနီးတွင် အမြဲမပြတ် အလုပ်လုပ်နေရ၍ ချွေးအထွက်များသူတို့မှာ ရေကိုပို့မိုသောက်သုံးရန် လိုအပ်ပေသည်။ သို့မှသာလျှင် အပူဓာတ်ကြောင့် ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဘေးဥပဒ်များကို တားဆီးနိုင်ပေမည်။

အပူများလေလေ ချွေးအထွက်များလေလေ၊ ရေပိုသောက်လေလေ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

တနေ့တာအတွက် ရေကိုပိုသောက်၍ ရောဂါဖြစ်သည်ဟူ၍ မရှိဘဲ လျှော့၍ သောက်လျှင်သာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လေသည်။

ဟူ၍ ဆေးကျမ်းများက ဆိုထားလေသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးတွင် ရေသည် ၇၅-ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်ဆိုရာ၌ ကြွက်သားတမျိုးထဲမှာပင် ရေဓာတ်သည် ၇၅-ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်၍ အဖတ်အစိုင်အခဲသည် ၂၅-ရာခိုင်နှုန်းသာ ပါဝင်သည်။

တကိုယ်လုံး လှည့်ပတ်သွားလာနေသော သွေးထဲတွင် ရေ-၉၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်လေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သော "ကျောက်ကပ်"သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရေများကို ထိမ်းသိမ်းပေးသော ကိရိယာဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်အတွင်း၌ ရေများ ပိုလျှံ၍နေလျှင် ဆီးအသွားများခြင်းဖြင့် ထုတ်ပစ်လေသည်။ ရေနည်းနေလျှင် ဆီးအစွန့်နည်းခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်း၌ ရေဝင်ရေထွက် မျှတအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိလေသည်။

သို့သော် ကျောက်ကပ်၏ အဓိကလုပ်ငန်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရှိ အညစ်အကြေးနှင့် အဆိပ်အတောက်များ ကို အထူးသဖြင့် ကျင်ငယ်နှင့်အတူ စွန့်ထုတ်ရသော အလုပ်ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရေမလုံလောက်၍ ကျင်ငယ်အစွန့်နည်းလျှင် ကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးနှင့် အဆိပ်အတောက်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ဥပါဒ်ပေးနိုင်လေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ရေကို နေရာတကာတွင် တွေ့ရှိရ၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ယူတတ်သော်လည်း ရေသည် လူတို့အတွက် မရှိလျှင်မဖြစ်သော သဘာဝ အသက်ကယ်ဆေးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားနေသော အစားအစာ စုစုပေါင်းတွင် ရေ ၄၀-ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀-ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ ပါဝင်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့လိုအပ်သည့်ရေ၏ (တဝက်ကိုသာ) အစားအစာများက ရရှိနိုင်ကြောင်းကို အထူး သတိပြုစေလိုပါသည်။

ရေသည် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဓါတ်ငွေ့ ၂-ဆ၊ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ငွေ့တဆတို့ ပေါင်းစပ်နေသော ဒြပ်ပေါင်း ဖြစ်သည်။ ဟိုက်ဒရိုဂျင်သည် ဒြပ်စင်တမျိုးဖြစ်သည်။ အရောင်အဆင်းမရှိ၊ လောင်ကျွမ်းခြင်းကို အားမပေးသော်လည်း၊ ၎င်းကို မီးရှို့ပေးလျှင် အလွန်လောင်တတ်၏၊ ရေထက် ၁၄-ဆခန့်၏။

ရေသည် အဘိုးတန်သော သတ္တိထူးများ ရှိလေသည်။ အရာဝတ္ထုမျိုးစုံကို ပျော်ဝင်နိုင်သော သတ္တိရှိသဖြင့် သဘာဝရေတွင် ဓါတ်သတ္တိမျိုးစုံတို့ ပျော်ဝင်နေကြသည့်အပြင်၊ အပူကိုလည်း ကြာမြင့်စွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။

အချို့သော ဓါတ်သတ္တိများသည်၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ရာ၌ မရှိလျှင်မဖြစ်သော အရာများဖြစ်၍ ရေသည် အမှန်မုချပင် လိုအပ်ပေသည်။

သို့သော် အချို့သော အော်ဂဲနစ်ဓါတ်သတ္တုများကား ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများ ကို သယ်ဆောင်ထား သော ကြောင့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်လေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ရေကိုသန့်စင်အောင် လုပ်ပြီးမှသောက်ပါ၊ သောက်သုံးရန် အကောင်းဆုံးရေကား ရေနွေးသို့မဟုတ် ရေကျက်အေးပင်ဖြစ်သည်။

ရေနွေးတွင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားမြောက်မြားစွာ သေကြေကြပြီး ဓါတ်သတ္တုအချို့မှာမူ ကျန်မြဲတိုင်း ကျန်ရှိနေသေးသောကြောင့်တည်း။

ရေ၏အရေးကြီးပုံကို ဤမျှဖြင့် တော်လောက်ပြီထင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် "ဆေးဝါးမပါဘဲ ကျန်းမာနုပျို့ အသက်ရှည်ရန်" ရေကို မည်ကဲ့သို့ စံနစ်တကျ အသုံးချရမည်ကို သီးသန့်ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။



လေသည် ခါတ်ကြီးလေးပါးတွင် အရေးကြီးသော ခါတ်တံ့ပါးပင် ဖြစ်သည်။

ထမင်းအသက် ၇-ရက်၊ ရေအသက် တမနက် ဆိုသော်လည်း လေကိုတခဏမျှ မရှူရှိုက်ရလျှင် သတ္တဝါတို့သည် သေဆုံးသွားကြမည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးသည် ပြင်ပမှ ရှိသော အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူသွင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ မလိုအပ်သောခါတ်ဆိုးခါတ်ညစ်များကို ကာဘွန် ဒိုင်အောက်ဆိုက်အဖြစ် ခန္ဓာပြင်ပသို့ ထုတ်ပစ်လေသည်။

လေထဲတွင်အောံဆီဂျင်သည်မီးလောင်ခြင်း အပူခါတ်ကို အားပေးသည်။ လေ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ထဲတွင် အောက်ဆီဂျင် ၅-ပုံတပုံ ပါရှိပြီး နိုင်ထရိုဂျင် ၅-ပုံတပုံ ပါရှိလေသည်။

အတိအကျဆိုရပါမူ လေထဲတွင် ထုထည်အားဖြင့် အောက်ဆီဂျင် ၂၁-ရာခိုင်နှုန်း၊ နိုင်ထရိုဂျင် ၇၉-ရာခိုင်နှုန်း၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ၀.၀၄-ရာခိုင်နှုန်း ပါရှိကြောင်း သိရသည်။

လူတယောက်သည် တမိနစ်လျှင် ၁၆-ကြိမ်က ၁၈-ကြိမ်အထိ ရှူသွင်း ရှူထုတ်ပြုလုပ်၍ သာမန်နားနေချိန်တွင် အောက်ဆီဂျင်ကို တမိနစ်လျှင် ၂၅၀-မီလီမီတာခန့် ထုထည်ပမာဏကို ရှူသွင်းပြီး၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ၂၀၀-မီလီမီတာခန့်ကို ပြန်လည် ရှူထုတ်လေသည်။

နှာခေါင်းမှ ရှူသွင်းလိုက်သောလေသည် အဆုတ်လေသွင်း ပြွန်ထဲသို့ ရောက်ရှိသည်။ ညာဘက်အဆုတ်ကို လေပြွန်တချောင်း၊ ဘယ်ဘက်အဆုတ်ကို လေပြွန်တချောင်း နှစ်ချောင်း ခွဲဝင်ပြီး၊ အဆုတ်တွင်းရှိ လေအိတ်ကလေးပေါင်းများစွာ၌သော နေရာသို့ ရောက်ရှိသွားလေသည်။

ဤတွင် သွေးနီကလပ်စည်းများကိုအဆုတ် ၌ ပျံနှံ့စေပြီး သွေးရည်တို့သည် လေအတွင်းမှ အောက်ဆီဂျင်ခေါတ်များကို စုတ်ယူပြီး ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်များကို လေအတွင်းသို့ ထုတ်လွှတ်လိုက်ကြသည်။ ယင်း ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ခေါတ်နှင့် လေကိုသည် လေဝင်လမ်းအတိုင်း အပြင်သို့ ထွက်လာကြရသည်။ နှလုံးလှုပ်သည့်အခါတိုင်း သွေးသစ်သည် အဆုတ်၏သွေးကြောငယ်များသို့ တိုးဝင်ကာ အဆုတ်အတွင်း၌ ပြောင်းလဲမှုပြုကြသည်။

သွေးသည် လေမှ သန့်ရှင်းသော အောက်ဆီဂျင် ခေါတ်ကို ထုတ်ယူသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လေသည် သွေးမှ ကာဘွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်ခါတ်ကို ယူထုတ်သည်၊ထို့နောက် လေသည် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ခါတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ "ထုတ်လေ" အဖြစ် ယူဆောင်၍ထုတ်ပစ်သည်။

သွေးသည် အောက်ဆီဂျင်ဖြင့် ပြန်လည်သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်စေပြီး ကလပ်စည်းများထံသို့ သယ်ဆောင်ကာ အောက်ဆီဂျင်ကို ပေးခဲ့ပြီး ကလပ်စည်းများထံမှ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် များကို ယူပြီးအဆုတ်တွင်းသို့ပြန်လာကာလေနှင့်အလဲအလှယ်ပြုကြသည်။

အတွင်းလေ။ ။ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းထားသော ကလပ်စည်းတို့သည် လေရှူရှိုက်မှုကိုပြုလုပ်ကြရသည်။ ကလပ်စည်းတို့၏ လေရှူရှိုက်မှုကို "အတွင်းလေ ရှူရှိုက်မှု" ဟု အမည်ပေးထားသည်။ "အတွင်းလေရှူရှိုက်မှု"၌မူကားလှည့်လည်နေသော သွေးတို့သည် ကလပ်စည်းများအတွင်းသို့ အောက်ဆီဂျင်ခါတ်များ ထုတ်လွှတ်ပေး၍၊ ကလပ်စည်းတို့မှ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်များကို စုတ်ယူကြသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖွဲ့စည်းထားသော က လပ် စည်း များသည် အောက်ဆီဂျင်နှင့် စက္ကန့်ပိုင်းမျှ ကင်းကွာ၍မရပေ၊ အေဝံဆီဂျင်သည် သွေးနီဥမှထုတ်ပေးသော ဟီမိုဂလိုဗင်နှင့် ပေါင်းစပ်ကာ၊ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးသို့ အောက်ဆီဂျင်ကို ပေးပို့ခြင်းဖြစ်သည်။

သွေးက အောက်ဆီဂျင်ကို မပေးပို့နိုင်သည့်တချိန်တည်း ကျန်သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း အားလုံးသည် အောက်ဆီဂျင်ကို မရရှိတော့ပေ။

အကယ်၍သွေးထဲ၌ အောက်ဆီဂျင်မရှိပါက ကာဘွန်ဒိုင်အေဝံဆိုက်ခါတ်သည်သွေးအတွင်းရှိ ဟီမိုဂလိုဗင်နှင့်ပူးပေါင်းကာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖျက်ဆီး၍ လူတို့သေကြေပျက်စီးကြရမည်ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရေတွင်းပျက်သို့ဆင်းသူများ၊ အခန်းအလုံပိတ်၍ လူစုပြီးအိပ်သူများ၊ ဂူပေါက်ကို လေလုံအောင်ပိတ်၍ ဖယောင်းတိုင်များနှင့် အမှေးတိုင်များ ထွန်းထားသဖြင့် သေဆုံးရသော စာရေးထိုင်သူ ဣသရိယတို့ ဥပဒေကြောင်းဖြစ်သည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည်လေထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကိုငင်း၊ နိုက်ထရိုဂျင်ကိုငင်း၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကိုငင်း၊ ယင်းဓါတ်တို့၏ အကြောင်းအရာအချို့ကို သိထားရန်လိုပေမည်။

အောက်ဆီဂျင်သည်။ ။ဓါတ်တမျိုးသက်သက်ဖြစ်၏၊ယင်းဓါတ်တွင် အရောင်အဆင်းမရှိ၊ အနံ့မရှိ၊ အရသာမရှိ၊ ငင်းကို အခြားဓါတ်တခုခုဖြစ်အောင် ခွဲထုတ်၍မရ၊ သို့သော် အခြားဓါတ်များနှင့် ပေါင်းစပ်နိုင်၏။

အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် သည် "မီးတောက်လောင်စေခြင်း၌ အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်"။မီတောက်မီးလျှံနှင့်အပူရှိန်ကိုဖြစ်စေ၏၊ အောက်ဆီဂျင်မရှိက မီးမဖြစ်နိုင်ဧ။ မီးတောက်ဖြစ်စေရန် ယပ်ခပ်ခြင်း၊မီးပြောင်းဖြင့်မှုတ်ခြင်းဖြင့် လေ၏အားကို ယူရသည်။ သတ္တဝါများနှင့် သစ်ပင်များသည် အသက်ရှင်ဘို့ရန် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ကို လိုကြ၏။

အောက်ဆီဂျင်ကို အခြားဓါတ်နှင့် ပေါင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောဒြပ်ပေါင်းများကို "အောက်ဆိုက်" ဟုခေါ်သည်။ ကာဘွန်နှင့် လေတွင်ရှိသော အောက်ဆီဂျင်နှင့် ပေါင်းလျှင် "ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်" ဖြစ်လာ၏။

နိုက်ထရိုဂျင်။ ။ငင်းသည်လည်း ဓါတ်တမျိုး သက်သက်ဖြစ်သည်။ အနံ့အရသာ အရောင်အဆင်း ကင်းမဲ့သည်၊ ငင်းသည် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၍ "မီးလောင်ခြင်းကို အထောက်အပံ့ မပေးချေ"။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နိုက်ထရိုဂျင်ဓါတ်သည် လေတွင် အောက်ဆီဂျင်နှင့် ရောနှော ပါရှိရာ၌၊ အောက်ဆီဂျင် ၂၀.၉၆ ရာခိုင်နှုန်းတွင် နိုက်ထရိုဂျင် ၇၉ရာခိုင်နှုန်း၊ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ၀.၀၄ ရာခိုင်နှုန်းပါရှိရာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သောအောက်ဆီဂျင်ထက် မလိုအပ်သော နိုက်ထရိုဂျင်က အဆပေါင်းများစွာ ပိုနေပေသည်။

ဤသည်မှာ များစွာသဘာဝကျလှပေသည်။ နိုက်ထရိုဂျင် ဓါတ်သာမပါရှိလျှင်၊ အောက်ဆီဂျင်၏ မီးလောင်လွယ်သော သဘောကြောင့်၊ သတ္တဝါနှင့် သစ်ပင်များ အသက်ရှင်ရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ၊ထိုကြောင့် နိုက်ထရိုဂျင်သည် အသက်ရှူရာတွင်လည်း ပါလာ၏၊ ရှူထုတ်ရာ၌လည်းပါလာ၏။

အသက်ရှူသွင်း၊ရှူထုတ်ရာ၌ ဓါတ်သဘာဝတို့မည်သို့ပေါင်းစပ်ပါဝင်ကြသည့် နှုန်းထားကို ကြည့်ပါလျှင်....

	အောက်ဆီဂျင်	နိုက်ထရိုဂျင်	ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်
ရှူသွင်းစဉ်က	၂၀.၉၆	၇၉	၀.၀၄
ရှူထုတ်ရာတွင်	၁၆.၄၀	၇၉	၄.၄၁

အထက်ပါ အချိုးအစားကိုကြည့်လျှင်၊ နိုက်ထရိုဂျင်သည် အဝင်ရောအထွက်ပါ၊ ပါဝင်ပြီး အပြောင်းအလဲ အတိုးအလျော့ မရှိပေ၊ယင်းဓါတ်၏သဘောမှာ အောက်ဆီဂျင်၏တောက်လောင်တတ်သော သဘောကို ရာခိုင်နှုန်းများများနှင့် ထိန်းထားခြင်းဖြစ်ဟန်တူသည်။

အထက်ပါဇယားကို သတိထား၍ကြည့်လျှင် အောက်ဆီဂျင် ဓါတ် ၄ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကျန်ခဲ့ပြီး၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓါတ် ၄ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပိုမိုထွက်ရှိလာသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကာဘွန် ဒိုင် အောက် ဆိုက်။ ။ယင်းခါတ်သည်ကာဘွန် ခါတ်နှင့် အောက် ဆီ ဂျင် ခါတ် တို့ ပေါင်းစည်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာ ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။

သို့ရာတွင် ယင်းခါတ်နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်ရာတွင် ကာဘွန်ခါတ်နှင့် အောက်ဆီဂျင်ခါတ်တို့၏ မူလရှိနေသော ဂုဏ်သတ္တိတို့နှင့် လုံးဝ မတူတော့ပေ။ မူလ အောက် ဆီ ဂျင် ခါတ်ကဲ့သို့ အသက်ရှင်ရန် အတွက်သော်၎င်းမီးတောက်လောင်ခြင်းကိုသော်၎င်း၊အခြားအခြား အမှုံ့ မပေးနိုင်တော့ချေ။

ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ခါတ်မှာ သစ်ပင်များနှင့်လူသတ္တဝါ များ ရှူထုတ်လိုက်သော လေထဲတွင်ပါရှိလေသည်။ လေထဲတွင် ရှိသော ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ခါတ်မှာလည်း မည်သည့်အခါမှ အချိုးအစားပြောင်းလဲမသွားပေ၊ ကာဘွန် တဆ အောက်ဆီဂျင် နှစ်ဆဖြစ်၍ CO-2 ဟူ၍ ခါတုသင်္ကေတ သတ်မှတ်ထား ကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆေးဝါးမပါဘဲ ကျန်းမာ နှုပ်ချို အသက်ရှည် စေရန်အတွက် လေကိုလည်း စံနစ်တကျ အသုံးချတတ်ရန်လိုပေ လိမ့်ဦးမည်ဖြစ်ရာ၊ နောက်အခန်းများတွင် ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါ သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အခန်း ၂

ဆေးဝါးမပါဘဲ

ကျန်းမာ-နုပျို

အသက်ရှည်နည်း

နည်းလမ်းနှစ်ဆယ်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နုပျိုကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်ကြပါစို့

ဆေး ဝါးမပါဘဲ ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်ရေး နည်းလမ်းကောင်းများ သည် အလွယ်ကလေးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့် အချိန်စောစော သေကြရသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့် အနာရောဂါများကိုခံစားနေကြမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့် ဆေးထိုး၊ ဆေးသောက် နေကြရမည် နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယခုပင်လျှင် (အသက်ရှည်ခြင်း၏ အခြေခံ အကြောင်းတရားများ) ဖြစ်သော ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီး၊ ဓါတ်ကြီးလေးပါး၏ အကြောင်းတို့ကိုလေ့လာခဲ့ကြပြီ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုံးသပ် ကြည့်ခဲ့ကြပေပြီ။

သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အသက်ရှင် နေနိုင်ရေးသည် မဟာဘူတဓါတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်သော ရေ-မြေ-လေ-မီး ဓါတ်ကြီးလေးပါးကို 'စောင့်ရှောက်အပ်သည် မဟုတ်ပါလော။

ရေသည် လူတို့၏ အသက်ရှင်နေနိုင်မှုအတွက် ဗုဒ္ဓ၏နည်းအရ သော်၎င်း၊ သိပ္ပံနည်းအရသော်၎င်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာခဲ့ပြီ။

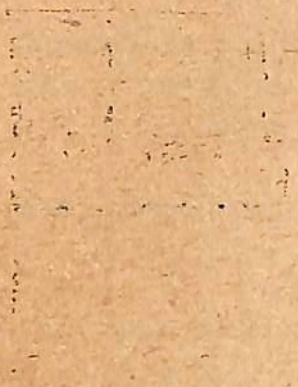
မဟာဘူတ ဓါတ်ကြီးဖြစ်သော အာပေါဓါတ်၊ ရေဓါတ်ဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်ရေးကို လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

ယုံကြည်ချက်အပြည့်အဝဖြင့် လိုက်နာကြပါစို့။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရေ-ရေ-ရေ-ရေ



ရေ

သည် လူသားတို့ အသက်ရှင် နိုင်ရေး အတွက် အရေးကြီးသော ဓါတ် တပါး ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးတွင် ၇၅-ရာခိုင်နှုန်း ရေ ဖြစ်သည်။

သွေးထဲတွင်ရေ ၉၀-ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သည်။

ရေတွင် သိပ္ပံနည်းအရ ဟိုက်ဒရိုဂျင် နှစ်ဆ၊အောက်ဆီဂျင်တဆ ပါဝင်နေ၏။

ရေသည် အခိုးအငွေ့မှအရည်အဖြစ် သို့ဂျင်း၊အရည်အဖြစ်မှအခိုးအငွေ့ အဖြစ် သို့ဂျင်း ပြောင်းလဲသံသရာလည်၍ နေပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ရေသည် အခဲအဖြစ်သို့လည်း ပြောင်း၍ရသည်။ အခဲမှ အရည်အဖြစ်သို့၎င်း၊ အခိုးအငွေ့အဖြစ်သို့၎င်း ပြောင်းပြန်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ရေသည် အရည်၊ အခိုးအငွေ့၊ အစိုင်အခဲ ဖြစ်သည်။

ရေသည် အခိုးအငွေ့ပင်ဖြစ်စေ, အစိုင်အခဲပင်ဖြစ်စေ ဟိုက် ဒရိုဂျင်နှစ်ဆ၊ အောက်ဆီဂျင် တဆ၊ အချိုးအစား သည်ကား မပြောင်းလဲဘဲ တည်မြဲနေသည်။

သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်နေမှု အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ဖြစ်လိုက်, ပျက်လိုက်ရှိနေသော ဇီဝိတသဘာဝ ကိစ္စတို့သည် ကိုယ်အတွင်းရှိ အရည်များတွင် အမှီသဟဲ ပြုနေကြရသည်။

ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ရေသည် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်မှ လွဲလျှင် လူနှင့် အခြားသတ္တဝါများ အတွက် မရှိမဖြစ် သော အဓိကဝတ္ထုတခုဖြစ်သည်။

သာမန်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွင်လူတယောက်၏ လိုအပ်သည့် ရေအချိန်အဆကို တွက်ဆရန် မလိုပေ။

တနေ့အတွက် ရေပိုမိုသောက်၍ ရောဂါဖြစ်သည်ဟူ၍ မရှိဘဲ၊ လျှော့၍သောက်လျှင်သာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လေသည်။

ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်အန္ဒုံအပြားသို့ အစာအာဟာရ များကို သယ်ပေးသည်။

ရေသည် အညစ်အကြေးများကို ခန္ဓာကိုယ် အပြင် အပသို့ သယ်ထုတ်ပေးသည်။

ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူအအေးကို ထိန်းသိမ်းပေး သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အလေးချိန် ၃၈ ပိဿာခွဲရှိ သောလူတယောက်သည် တနေ့, တနေ့၌ချွေးအဖြစ်ဖြင့် ၃၅ကျပ်သား၊ဆီးအဖြစ်နှင့်၉၀ကျပ်သား၊ ထွက်သက်မှ ၆ ကျပ်သားခန့်အပြင်သို့ ထွက်လေသည်၊

အခြားနည်းတနည်းဖြင့်တွက်လျှင်၊ ၂၄နာရီအတွင်းခန္ဓာကိုယ်မှ ရေထွက်နှုန်း ပျမ်းမျှ၍ငါးမှာ....

လေရှူထုတ်ခြင်းမှ။ ။၃၀၀ စီစီမှ ၄၀၀ စီစီအထိ၊

အူသိမ်အူမများမှ။ ။၁၀၀ စီစီမှ ၂၀၀ စီစီအထိ၊ (ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းဖောသည်မှအပ၊ လူတို့စွန့်ပစ်သောကျင်ကြီးမှတဆင့်)

ကိုယ်ရေပြားမှ။ ။၆၀၀ စီစီ မှ ၈၀၀ စီစီ အထိ (ချွေးအဖြစ်ငင်းမြင်နိုင်သောကိုယ်ငွေ့များအဖြစ်ငင်းထွက်သည်)

ကျင်ယဉ်အဖြစ်။ ။(ဆီးအသွား၊ အနည်းအများပေါ်တွင်ရှိသည်။)

ရေသည် တနေ့လျှင် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရေဂါလံ ဝက်ကျော်ကျော် သို့မဟုတ် ရေနံဆီ ၂-ပုလင်းခွဲမျှ ဖြတ်သန်းလှည့်လည်နေပေသည်။

ယင်းတို့အနက် တပုလင်းစာမျှသည် "အရေပြားများ" တွင် ဖြတ်သန်းသွားလာရသည်။

ပုလင်းတဝက်စာလောက်သည် "နှလုံးအတွင်း" ၌ ဖြတ်သန်းသွားလာ နေပေသည်။

ကျန်ပုလင်းတဝက်စာမျှသည် "ကျောက်ကပ်" အတွင်း၌ ဖြတ်သန်းသွားလာ နေပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပူပြင်းသောနွေရာသီ။ ။အ ထက် ဖေါ်ပြပါ လှည့် လည် မှုသည် သာမန်အချိန်အခါမျိုးတွင် လှည့်လည် သွားလာမှုဖြစ်၍၊ ပူပြင်းသောနွေရာသီတွင်မူ၊ ရေ ၂-ဂါလံခဲ့ သို့မဟုတ် ရေနံဆီပုလင်း နှင့် ၁၅ ပုလင်းခန့်မျှခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌လှည့်လည်နေရန် လိုအပ်ပေမည်။

အလုပ်ကြမ်းလုပ်သူ။ ။ခဲ့ချုံးအ ထွက်များအောင် လုပ်ကိုင်နေကြရသော အလုပ်ကြမ်းသမားများ၊ မီးအပူခံအလုပ်သမားများနှင့် ကာယဗလလေ့ကျင့်သူများသည်လည်း ရေ ၁၅ ပုလင်း (၂-ဂါလံခွဲမျှ) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ လှည့်လည်နေရန် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

အချို့သူများ။ ။အချို့သူများနှင့် ဆီးရောဂါဖြစ်သူများ၊ ဝမ်းရောဂါဖြစ်သူများ၊ အော့အန်သူများသည်လည်း သာမန်သူများထက် ရေများစွာ ထွက်သွားရသဖြင့် ထွက်သွား သော ရေ အတွက်အစားထိုးရန် ရေများများသောက်ပေးရန်လိုပေလိမ့်မည်။

ကျန်းမာနုပျို့ရန်
ရေများများသောက်ပေးပါ

ကိုယ်တွင်း၌အညစ်အကြေးကင်းစင်လျှင် ရောဂါမကပ်ရောက်နိုင်ပါ၊ သို့ဖြစ်၍ ရေများများ သောက်ပေးပါ။

ကိုယ်တွင်း၌ အစာများကြေချက်ရာတွင် အရေးပါလှ၍ အစာများ ကြေချက်စေလိုလျှင် ရေကိုများများ သောက်ပေးပါ။

ကိုယ်တွင်း၌ အာဟာရဓါတ် ပြုလုပ်ရာတွင်လည်း အရေးပါလှသဖြင့်၊ ရေများများ သောက်ပေးပါ။

ရေများများသောက်၍ ဘေးမရောက်ပါ။

ရေများများသောက်လျှင် ကျန်းမာနုပျို့ အသား အရေစိုပြေ ချွင်လန်းလျက် ရှိပေမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ရသော်က်ခြင်းဖြင့်
ပျော်က်နိုင်သော ရောဂါများ

ရ

များများ(စံနစ်တကျ) သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် အောက်ပါ ရောဂါများ ပျောက် ကင်းနိုင်ကြောင်း လက်တွေ့သောက်နေ သူများထံမှ သိရပါသည်။

ဝမ်း ချုပ် သ ဖြင့် အထက်သို့ အခိုး အငွေ့တက်၍ ဖြစ်တတ်သော....

၁။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ၊
၂။ သွေးတိုးရောဂါ၊
၃။ မူးခြင်း ဝေခြင်း၊
၄။ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊
၅။ သွားနာ, သွားကိုက်, သွားဖုံး ရောင် ရောဂါများ၊

အစာကြေချက်ခြင်းကိုအားပေး၍....

၆။ အစာအိမ်ရောဂါ၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊
၈။ လေနာရောဂါ၊
ကျောက်ကပ်ကို သန့်စင်မ်းစေ၍....
၉။ ဆီးချိုရောဂါ၊
၁၀။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊
၁၁။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း၊
မှုစ၍ ဆီးနှင့်ဖတ်သက်သမျှ ရောဂါများ။
အသဲနှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်သွားလာမှုကို အားပေး၍....
၁၂။ နှလုံးရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေခြင်း၊
၁၃။ ဦးနှောက် ကြည်လင်ခြင်း၊
၁၄။ လေဖြတ်ရောဂါ မဖြစ်စေခြင်း၊
၁၅။ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း၊
၁၆။ အကြောအခြင် တောင့်တင်းခြင်း၊
၁၇။ နားအူခြင်း၊
၁၈။ ခြေလက်မသယ်ချင်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊
၁၉။ မောပန်းခြင်း၊
၂၀။ လည်ချောင်းနာ၊
၂၁။ အဆုတ်နာ ပျောက်ကင်းခြင်း၊
၂၂။ ပန်းနာရောဂါ ပျောက်ကင်းခြင်း၊
အမျိုးသမီးများအတွက်....
၂၃။ မီးယပ်မမှန်ခြင်း၊
၂၄။ အဖြူဆင်းခြင်း၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၂၅။ သားအိမ်ကင်ဆာ၊
၂၆။ သားမြတ်ကင်ဆာ
များပင် ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း အဆိုရှိပါသည်။
ရေခါတ်ဖြင့် အဆီများကို ပျော်ကျစေနိုင်သဖြင့်....
၂၇။ ဝလွန်းသူများ စံနစ်တကျ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျ
စေပါသည်။

ရေတခုတည်းနှင့် ရောဂါမျိုးစုံ ပျောက်နိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ ယုံနိုင်ဘွယ်ရာလော၊ ယုံတမ်းစကားလော။

စင်စစ်တွင် ရှေးအခါက ဤ စကားကိုပြော လျှင် ယုံတမ်း စကားတခုသာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ မယုံကြည်နိုင် လောက်အောင် အံ့သြဘွယ်ရာ ရောဂါမျိုးစုံပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ယုံကြည်နိုင်လောက်သည့် အထောက်အထားများ ကို ရှာဖွေတင်ပြရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ ဟောကြားချက်များ မှတင်း၊ သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ တွေ့ရှိချက်များမှတင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက် မှုမှစ၍ လေ့လာခဲ့ကြပါပြီ။ ရေ၏အရေးကြီးပုံ၊ ရေ၏အသုံးဝင်ပုံ တို့ကိုလေ့လာပြီးနောက် (ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်ရေးအတွက်) စံနစ်တကျရေသောက်နည်းကို ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် သောက်ကြ စေလိုပါသည်။

ဂျပန်ပြည်မှကမ္ဘာ့သို့ပို့သွားပုံ

ဤ စံနစ်တကျရေသောက်နည်းမှာ ဂျပန်ပြည်မှ ကမ္ဘာ့သို့ပို့နှုန်း သောနည်း ဖြင့်ပေးသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤပန်ပြည် ရောဂါကင်းရှင်းရေး အသင်းကြီးမှ စူးစမ်းတင်ပြသော "ရေဒသာက်၍ရောဂါကုနည်း"ကို ဟောင်ကောင် စာနယ်ဇင်းလောကမှဖေါ်ပြ၍ ထိုမှတဆင့် ရန်ကုန်မြို့သို့ ရောက်ရှိလာရာ၊ တရုတ်တန်းတွင် ဤ"ရေသောက်၍ရောဂါကုနည်း"ကို စေတနာရှင်များက တရုတ်ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ဝေငှခဲ့လေသည်။

မြန်မာ့ရှေးပေလွှာများ

ဤနည်းဖြင့် ၁၉၇၀-ခုနှစ်အတွင်းမှစ၍ ပျံနှံခဲ့ရာ၊ ထိုနှစ်အတွင်းမှာပင် စာရေးဆရာရှေ့တည်လျောင်က မဂ္ဂဇင်းတစောင်တွင် ဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့ဘူးလေသည်။

၁၉၇၁-ခုနှစ်သို့ ရောက်သောအခါ၊ စေတနာရှင်များက မြန်မာဘာသာဖြင့်ရိုက်နှိပ်ကာ ဝေငှခဲ့ရာမှ အဆင့်ဆင့်ကူးယူ ပုံနှိပ်ဝေငှခဲ့ကြရာ၊ ရှေပေလွှာများသဘွယ်ပင် ကုသိုလ်ရှင် အများအပြားက ရိုက်နှိပ်ဝေငှနေကြဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့များ

လက်တွေ့အကျိုးခံစားနေရသူ နှစ်ဦးကိုတွေ့ရသည်။ တဦးမှာ ရပ်ရှင်ဒါရိုက်တာ ဦးမျိုးအောင်ဖြစ်သည်။ ဦးမျိုးအောင်မှာ ပုပ္ပဝေါ့ဗိုက် ရှိခဲ့ဖြစ်သည်။အရပ်ပုသူ ဝလာသောအခါ အတော်ပင်ကြည့်မကောင်းလောက်အောင်ပင် ဖြစ်သည်။

သူနှင့်ကာလအတန်ကြာကွဲကွာနေခဲ့ရာမှ ၁၉၇၁-ခုနှစ် နှစ်ဦးကာလတွင် အမှတ်မထင်ဆုံမိသည်။ မလှမ်းမကမ်းမှ နူတ်ဆက်နေသော ဦးမျိုးအောင်ကို ဦးမျိုးအောင်ဟုမထင်မိအောင်ပင် အသွင်

(13.6.2020)

ပြောင်းနေသည်။ ဆနီးသို့ရောက်မှပင် "ဟင်....ခင်ဗျား ပိန် သွား ပါလား"ယု ပြော ရမည့် အ စား "ဟာ....အ ခု မှ ကြည့် ကောင်း သွားတယ်"ဟု ပြောမိလိုက်သည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝ,နေဆောသူများ ပိန်သွားပါက၊ သားရေဗူစီဖေါင်းကို လေလျော့ထားသကဲ့သို့၊ အသားအရေများ တွဲကျ ပျော့အိ ကြည့်မကောင်းတော့ပေ။

ဦးမျိုးအောင်ကား ဤသို့မဟုတ်ပေ၊ သူ၏ မူလ ခန္ဓာ ကိုယ် တဝက်မျှလောက် ပိန် ၍ နေ သည်။မျက် နှာ မှ ကြွက် သား များ၊ လက်မောင်းမှ ကြွက်သားများ အားလုံးတို့သည် တင်းမာပြည့်ဖြိုး လျက်ပင်ရှိသည်။ သူ၏မျက်နှာသည် စိုပြေလန်းဆန်းလျက်၊ ပို၍ တင့်တယ်နေသည်။

"လုပ်စမ်းပါအုံး၊ ဘာဆေးတွေထားလို့လဲ"

သူကပြုံးရယ်လျက်မဖြေ၊ အတန်ကြာမှ....

"ခင်ဗျားယုံပါ့မလား"

"ခင်ဗျားသောက်တဲ့ဆေးဘဲ ပြောစမ်းပါအုံး၊ ယုံသင့်ရင် ယုံရ တာပေါ့"

"ရေသောက်တာလေ"

"ရေသောက်တာနဲ့...."

"ဟုတ်တယ်၊ ရေကို အိပ်ရာထမှာ ၆ ဖန်ခွက်သောက်တယ်"

"များလှချည်လား"

"အဲဒါပုံမှန်ဘဲ"

"ဆိုစမ်းပါအုံးဗျ"

"ကျန်တော့ ဆီးချိုရောဂါလဲပျောက်သွားဘီ"

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

"အလိုတယ်ဟုတ်ပါလား၊ ဒီပြင်ဆေးကော"

"ဘာဆေးမှ မစားရတော့ဘူး၊ ရေတမျိုးထဲနဲ့ ၉၆ ပါး ပျောက်တယ်"

"ရေတမျိုးထဲနဲ့"

"ဟုတ်တယ်၊ ပိတ်ဆို့နေတဲ့မြောင်းကို ရေလှိုင်လှိုင်နဲ့ ဆေးချလိုက်သလိုပေါ့"

"ဟုတ်တာပေါ့"

"နောက်ထပ် မြောင်းပိတ်ဆို့ မနေအောင် ရေများများနဲ့ နေ့စဉ်လောင်းပေးတော့ ကိုယ်တွင်းမှာ သန့်ရှင်းတော့ဘာပေါ့"

"ဟုတ်တယ်....ဟုတ်တယ်၊ ဒါထက်နေအုံး၊ တခြိန်ထဲ ရေဖြ-ခွက်သောက်တော့၊ သောက်လို့ရရဲ့လား"

"အစပထမတော့ နဲနဲခက်တာပေါ့၊ ခက်တာလွန်ရင် နောက်တော့ လွယ်တာပေါ့"

"သောက်ပုံသောက်နည်းကလေး ပြောစမ်းပါအုံး"

"ကျွန်တော်တော့ ရေသောက်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတာနဲ့ အိမ်ကနှီးခွက်ကြီးကို ရေ ၂ ပုလင်းနဲ့ ချင်ကြည့်ထားတယ်၊ ပထမတခွက်တော့ ရှောရှောရှူရှူ ဝင်သွားတယ်၊ ဗိုက်ထဲပြည့်သဖိုလို ထင်တော့ ၅ မိနစ်လောက် ဟိုရှောက်ဒီရှောက်နဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ နာရီဝက်အတွင်း ၂-ပုလင်းစာ ဝင်သွားတာဘဲ"

"ဗိုက်ထဲ တင်းမနေဘူးလား"

"တင်းနေတာပေါ့၊ ရေ ၂ ပုလင်း ဗိုက်ထဲပြည့်ပီးတာနဲ့ထွက်ပီးလမ်းရှောက်တယ်၊ ပထမတော့ ဖြေးဖြေးဘဲ ရှောက်နိုင်တယ်"

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

"ရေတင်းနေလို့လား"

"ဟုတ်တယ်....ခဏကြာတော့ လမ်းရှောက်ကောင်းလာတယ်၊ အလိုလိုမြန်လာတယ်"

"ချွေးထွက်သလား"

"ထွက်တော့တာပေါ့၊အိမ်ပြန် ချွေးသုတ်ရေမိုးချိုး၊ တနေ့လုံး နေလို့ကောင်းတယ်၊ ပေါ့ပါးလာတယ်"....

ဦးမျိုးအောင်သည် သူ၏ပင်ကိုယ်အပြုံးဖြင့် သွားပေါ်အောင် ပြုံးရင်း စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြောနေသည်။

"ဒီရေ ၂ ပုလင်းနဲ့ တနေ့လုံးပီးရောလား"

"ဘယ်ပီးမလဲ... ထမင်းစားပြီး ၂ နာရီကြာတော့ ရေတဝ သောက်လိုက်တယ်"

"ထမင်းစားပီး ၂ နာရီကြာမှလား...."

"ဟုတ်တယ်....ထမင်းစားပီးပီးခြင်း ရေသောက်တာမကောင်း ဘူး၊ ထမင်းစားပြီး ၂ နာရီလောက်ကြာမှ ရေသောက်ပီးကထဲက ရေထပ်ခါထပ်ခါသောက်ချင်လာတယ်"

"အလိုလိုလား...."

"ဟုတ်တယ်....အလိုလိုသောက်ချင်လာတာ"

"ခင်ဗျား ဗိုက်ခေါက်ထူကြီးက အဆီပြင် ရော့သွားအောင် ဘယ်နှစ်လကြာ သောက်ရသလဲ"

"သုံးလလောက်ကြာတော့ ကျွန်တော့ဗိုက်ခေါက်ထူကြီး မရှိ တော့ဘူး၊ ဘယ်အချိန်က ကျသွားတယ်တောင် မသိလိုက်ဘူး"ဟု ပြောရင်း အားရပါးရ တဟားဟား ရယ်လိုက်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

"ဦ....ခင်ဗျားမှာ အရင် ဆီးချိုရောဂါရှိတာ ပျောက်သွားပလား...."

"မပျောက်သေးဘူး၊ မပျောက်ဘာက ကျွန်တော် အစားကို မဆင်ခြင်လို့ဘဲ...."

"ဟောဗျာ...."

"ဒါပေမဲ့ ပျောက်သလောက်ပါဘဲ၊ အစားဆင်ခြင်ပြီးရေဆက် သောက်ရင် ပျောက်မယ်လို့ ကျွန်တော်ယုံကြည်တယ်"

"အစားတော့ ဆင်ခြင်မှပေါ့ဗျ...."

"တခုထူးခြားတာ ပြောရအုံးမယ်၊ဟိုတုန်းက ကျွန်တော့်ကိုယ် ပေါ်မှာ အနာကလေးတွေ အများကြီးဘဲ၊ ဆီးချိုက ပေးမဲ့ဒုက္ခ လေ၊ အဲဒါတွေ အခုဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ဘာအနာမှ မပေါက် တော့ဘူး"

"ဆက်သောက်နေတုန်းဘဲလား"

"ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲ့ ဆရာဝန်ခမပေးရဘဲ့ အလကားရတဲ့ရေနဲ့ ကျန်းမာနေတာဘဲ၊ ဆက်သောက်မှာပေါ့ဗျာ...."

သူ့ကို မြင်ရသည်မှာ စိတ်ချမ်းသာဘွယ်ရာပင် ဖြစ်သည်။ စိုပြေလန်းဆန်းသော သူတယောက် ဖြစ်နေပါချေပြီ။ နှစ်ပေါင်း များစွာကြည့်မကောင်းခဲ့သောသူ့ခန္ဓာကိုယ်မှအဆီတို့သည်အရည် ပျော်၍ ကျသွားလေသလား မသိတော့။

အုံသြဘွယ်ရာ နောက်တယောက်ကို တွေ့ရပြန်ပါသည်။မြန်မာ့ ဆိုရှယ်လစ်လမ်းစဉ်အတွက် နေ့ရောညပါအလုပ်လုပ်ရင်း၊ ဆေးရုံ သို့မကြာခဏ တက်နေရသူပင်ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မမြော်လင့်ဘဲ သူနှင့်တွေ့သောအခါ၊ သူ၏ မျက်နှာတို့သည် ပန်းရောင်သန်းနေ၍ ကြည်လင်တောက်ပနေသည်။ သူ့လက်များကို ကိုင်၍ကြည့်ရာ၊ လက်ဖဝါးတခုလုံး လက်ချောင်းထိပ်ကလေးများပါ အနီရောင်သန်းနေပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းပြည့်ဝ၍ သွေးအားကောင်းလှသော လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။

သူဆေးရုံသို့ မကြာခဏတက်နေရသော်လည်း တခါမှသတင်းမေးရန်မရောက်ခဲ့၊မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံတွင်ဖြစ်၍ ရောက်ခဲ့လှသည်။ သူနှင့်တွေ့တော့မှ အားတုံ့အားနာဖြင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းသော လက္ခဏာကို မြင်တွေ့ရ၍ အားရဝမ်းသာ ဖြစ်မိသည့် အလျောက် မေးမြန်းကြည့်ရာမှ(ရေသောက်၍ရောဂါကုနည်း)ကို လက်စွဲထားကြောင်း သိရတော့သည်။

သူ့ဝမ်းဗိုက်သည် အဆီပြင်မရှိ၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် တောင့်တင်းသည်၊ သူ့အသားအရေသည် စိုပြေရုံမက ဝင်း၍ပင်နေသည်။

သူက သူ့မိတ်ဆွေတွေ့ကို သူ့လိုပင်ဖြစ်စေချင်သည်။ သူပြောသမျှ စကားအားလုံးသည် ရေသောက်နည်းဖြင့် မဖြစ်သော ရောဂါများကို တားဆီးရန်ဖြစ်သည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

ကျန်ုပ်တို့ ယနေ့ဘာမှမဖြစ်၊ ကျန်းမာနေပါသည်ဟု ဆိုသူတို့သည် မီးရထားအလာကို ဘူတာရုံမှ စောင့်နေသူနှင့် တူပေလိမ့်မည်။

ယနေ့ ဘာမှမဖြစ်သေး၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု မလုပ်မိသဖြင့် တိုင်းပြည် သူတပါးလက်အောက်ရောက်၍ ဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြသော နိုင်ငံပေါင်းများစွာကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်တွင် တွေ့မြင်ခဲ့ကြရပေပြီ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

ယနေ့ ဘာမှမဖြစ်သေးဘဲ သွားလာလုပ်ကိုင် စားသောက်နေရင်း ဂျပန် လေယာဉ်ပျံများ ဗုံးကြဲ စက်သေနတ်ပစ်ကာ၊ လျှပ်တပြက် ဝင်တိုက်ခြင်း ခံလိုက်ရသောအခါ၊ ရန်ကုန်မြို့သူ မြို့သားတို့၏ အသက်ပေါင်းများစွာ မမြင်ဝံ့၊ မရှုဝံ့အောင်ပင် ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရသည်။

ယနေ့ ဘာမှ မဖြစ်သေးလျှင် နောင်ကိုလည်း ဘာမှမဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်လာလျှင်လည်း ခံနိုင်ရည်ဖြင့် ရောဂါတို့ကို အလွယ်တကူ တွန်းလှန်ပစ်နိုင်အောင် ယခုက ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားသင့်ပေသည်။

ရောဂါဝေဒနာ တခုခုရှိပြီးသူတို့ကား "ရေဆောက်၍ ရောဂါကုသနည်း" ကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ၃-လထက်မနည်း စမ်းသပ်သောက်ကြည့်ပါ၊ သို့မဟုတ် တသက်လုံးသောက်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဂျပန်ပြည်မှ အဘိုးကြီး

ဂျပန်ပြည်မှ အသက် ၆၈-နှစ်ရှိ ဂျပန်အဘိုးကြီး တဦးသည် ကျန်းမာနှုပျို့ သန့်စွမ်းလျက် ရှိနေသေးသည်ကို တွေ့မြင်ကြရာမှ ၎င်းက ပြောပြသည်မှာ၊ မိမိ အသက် ၂၀-ခန့်ကအစာအိမ်ရောဂါဖြစ်၍ ၁၀-နှစ်ခန့်မျှ ဝေဒနာခံစား၍ နေခဲ့ရပါသည်။ ဆရာဝန် ၅-ဦးနှင့် အမျိုးမျိုးကုသခဲ့ပါသော်လည်း ပျောက်ကင်းခြင်းမရှိခဲ့၍ စိတ်ပျက်နေစဉ် ဆရာဝန်တဦးက "ရေဆောက်၍ ရောဂါကုနည်း" ကို ပြောပြသဖြင့် စမ်းသပ်သောက်ကြည့်ရာမှ ယနေ့အထိပင် သောက်ဆဲ, ကျန်းမာဆဲပင် ရှိကြောင်း ပြောပြသဖြင့် ဂျပန်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အဘိုးကြီး၏ နည်းကို အသုံးချနိုင်ရန် ကမ္ဘာ့ စာနယ်ဇင်းတို့တွင် တင်ပြကြရာမှ အစ ရေဖြင့် ရောဂါကုသနည်းသည် တကမ္ဘာလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့လေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြောပြချက်အရ၊ ရေ ၆-ခွက်သောက်သည့် ပထမနေ့တွင် တနာရီအတွင်း ဆီးသုံးကြိမ်သွားသည်။ ဒုတိယနေ့ ဝမ်းသွားခဲ့တွင် ဝမ်းတွင်းမှ ရောဂါနှင့် အညစ်အကြေးများပါသွားပါသည်။ ထိုနောက်မှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ပေါ့ပါးသွက်လက်လျက် ရောဂါကင်းဝေးစွာ နေနိုင်သည်မှာ ယနေ့ထိဖြစ်ပါသည်ဟူသော ထုတ်ဖော်ပြောဆိုချက်ကို ဂျပန်ပြည် ရောဂါကင်းရှင်းရေး အသင်းကြီးမှတဆင့် ဂျပန်ပြည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းများနှင့် အနောက်နိုင်ငံစာနယ်ဇင်းများက အရေးတယူ ဖော်ပြခြင်းခံရ၍ ကမ္ဘာကျော်နည်း ဖြစ်လာရသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကျန်းမာ-နုပျို အသက်ရှည်လိုသူများ အတွက်

ရေသောက်နည်း

နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင် ထခြင်း၊မျက်နှာမသစ် သွားမတိုက်ဘဲ ရေ ငှက်ပျောဖူး ပုလင်းနှင့် ၂-ပုလင်း၊ ဖန်ခွက် ၆-ခွက်စာကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

(ဆောင်ရွက်ရန် နေ့စဉ်ဝတ္တရားမှာ ၅၂မျှလောက်သာဖြစ်၏)

ဤတွင် ထူးခြားချက်တရပ်ကို သတိပြုရန် လိုပါသည်၊ နံနက်အိပ်ရာထ၊ မျက်နှာမသစ်၊ သွားမတိုက်မီ ဟူသော စကားကို စဉ်းစားရန် လိုပါလိမ့်မည်။

(က) နံနက်အိပ်ရာထ။ ။ဟူ၍ အထူးပြုရာတွင် သာမန်အားဖြင့် နံနက်အိပ်ရာမှထလျှင်ထခြင်း၊ ရေသောက်ရန် ဝန်လေးတတ်သူ အများအပြားတွေ့ရသည်။ နံနက်စောစော ရေသောက်လျှင် ပျို့ချင့်,အန့်ချင်တတ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အမှန်စင်စစ် အိပ်စက်နားနေချိန်တို့တွင် လေတို့သည် အထက်သို့လှန်တက်ကြသည်။ အိပ်ရာမှ ထစတွင် အသက်ကြီးသူတို့မှာ ပို၍သိသာသည်။ ခဲ့၊ သလိပ်တို့သည် ရင်ခေါင်းတွင်း၊ လည်ချောင်းတွင်း၊ အာခေါင်တွင်းတို့၌ တစ်ဆို့လျက် ရှိနေကြသည်။ သွားတိုက်, လျှာခြစ်သောအခါ ပါးစပ်မှ ထွက်လာကြသည်။

(ခ) **မျက်နှာမသစ်၊ သွားမတိုက်မီ။** ။ဟူ သော အချက်ကား ထိုသို့အထက်သို့ရောက်နေသောလေနှင့်တကွ ခဲ့၊ သလိပ်တို့ကို ရေအားဖြင့် သယ်ဆောင်၍ အူမကြီးမှတဆင့်ပြင်ပသို့ထုတ်ဆောင်လို၍ ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်, လျှာခြစ်ရုံနှင့်ပြင်ပသို့ အကုန်အစင် ထွက်မသွား၊ ဘဲကျန်ရှိနေသည်သာ ဖြစ်တတ်ရာ နေ့စဉ်ရေဖေါဖေါနှင့်အာခံတွင်း, လည်ချောင်းတို့မှတဆင့် မျောချစွန့်ထုတ်သည့်သဘောပင်ဖြစ်ပေသည်။

လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်တို့မှာ

၁။ ညဉ့်အိပ်ခါနီး အစာမစားပါနှင့်၊

၂။ စတင်၍ သောက်သောအချိန်တွင် ရေ ၆-ခွက် ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ၊ အနည်းငယ်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ အလေ့အကျင့်မရှိ၍သာ ဖြစ်ပါသည်။ ရေတဖန်ခွက်မှ စတင်လေ့ကျင့်ပါ၊ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ရေ ၆-ဖန်ခွက်ပြည့်အောင် တိုးတက်ယူမည်ဟု မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ပိုင်းဖြတ်၍ စိတ်ပိုင်းဖြတ်သည့်အတိုင်း ခိုင်မာအောင်လုပ်ယူပါ၊ ရပါသည်၊ မခက်ခဲပါ။

(13.6.2020)

မရနိုင်ဟု စိတ်ကိုလျှော့ပြီး ရပ်မပစ်ပါနှင့်၊ ရေသောက်ရန် ခက်ခဲခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အလိုမဟုတ်ပါ၊ မိမိ၏ စိတ်က လှည့်စားငြင်းဆန်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသောအခက်အခဲမဟုတ်၍ အလွယ်တကူ ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

စတင်လေ့ကျင့်စ လူပေါင်းများစွာပင် စလျှင်စခြင်းရေ ၆-ခွက်(၂-ပုလင်း)မှ စတင် သောက်နိုင်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဤသို့ ၆-ခွက် ရေ ၂-ပုလင်းမှ စတင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

တကယ်ဆိုလျှင် ရေ ၂-ပုလင်းသည် မခက်ခဲပါ၊ ဘီယာသောက်တတ်သူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ၊ ရေ ၂ ပုလင်း စတင်နည်းမှာ ပထမ သောက်နိုင်သလောက် ကြိုးစား၍ သောက်ပါ၊ မသောက်နိုင်တော့သည့် အခါ အနည်းငယ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၍ အခန်းတွင်း၌ လမ်းလျှောက်ပေးပြီး ဆက်လက်သောက်ခြင်းဖြင့် ပထမနေ့မှာပင်အောင်မြင်ပါလိမ့်မည်(ဖြေးဖြေးခြင်းသာသောက်ပါ)

ခက်ခဲသည် ဆိုသည်မှာ နှစ်ရက်, သုံးရက်သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။နောက်ရက်များတွင် အလေ့အကျင့်ရပြီး အလို အလျောက် သောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

၃။ နောင်တွင် ၅-ခွက်မြောက် သို့မဟုတ် ၆-ခွက်မြောက် သောက်မည့်အခါ၊ အိမ်သာကို အသင့် မျက်စောင်းထိုးထားပါ။

၄။ ရေသောက်ပြီး မိနစ် ၂၀- အကြာတွင် ချွေးထွက်မည့် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း၊ သို့မဟုတ်အလုပ်ကြမ်းတခုခု ကို လုပ်ပေးပါ။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အိပ်ရာမှ မထနိုင်သော ဝေဒနာရှင်များမှာမူ ရှုရှိုက်အသက်ပြင်းပြင်းရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ပေးပါ၊ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

၅။ ထမင်းစားပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ရေမသောက်ပါနှင့်၊ မိနစ် ၂၀ ခန့်ခွာပြီးမှ သောက်ပါ။

၆။ နံနက်သောက်မည့်ရေကို ညဉ့်ဦးကပင် ပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ၊ အနယ်အနှစ် အဖတ်များ မပါအောင် စစ်၍ သောက်ပါ။

ရေသောက်ရာတွင် ရေစိမ်းကိုလည်းသောက်နိုင်သည်။ ရေကို ကျိုချက်ပြီး ရေကျက်အေးကိုလည်း သောက်နိုင်ပါသည်။

ရှင်းလင်းချက်များ

၁။ ညဉ့်အိပ်ခါနီး အစာစားခြင်းသည်မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအစာအိမ်နှင့်တကွအူသိမ်အူမများကို အချိန်ပို အလုပ်ပေးရာရောဝါသည်။ မိမိအသုံးပြုသည့်စက် ဂိရိယာ၊မော်တော်ကား၊ ရေဒီယို အစရှိသည်တို့ကို မလိုအပ်ဘဲ ပိုမိုသုံးစွဲလျှင် အပျက်အစီးမြန်သည့်သဘောနှင့် နှိုင်းချိန်ကြည့်ပါရန်။

၂။ ရေအချိန်ကို ဖန်ခွက်နှင့်ချိန်မည့်အစား ပုလင်းလုတ် ၂ လုံးနှင့်ထည့်ပြီးမှ ကြိုက်ရာရေခွက်နှင့် သောက်လျှင် ပို၍ အချင်အတွယ်တိကျပါမည်။

၃-နှင့် ၄-တို့ကို အထူးရှင်းရန် လိုမည်မထင်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၅။ များစွာသော သူတို့သည် ထမင်းစားနေစဉ်သော်၎င်း ထမင်းစားပြီးမှသော်၎င်း ရေကိုတဝကြီး သောက်တတ်ကြသည်၊ ထိုသူတို့မှာ ထမင်းစားစဉ်ကလည်း ထမင်းကိုဝအောင်, အစာအိမ် ပြည့်အောင် စားတတ်ကြသည်။ ရေကိုတဝကြီး သောက်သည့် အခါ အစာအိမ်ကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်စေသည်။ အစာကြေချက်ခြင်း ဝမ်းမီးကိုလည်း လျော့ပါးစေသည်။

ဥပမာအားဖြင့်၊ ထမင်းချက်ရာတွင် ရေဆူ၍, ထမင်းရေငွေ့ပြီးမှ ထမင်းအိုးထဲသို့ ရေအေးလောင်းလျှင် ထမင်းမှာ ဖွယ်၍သွားတတ် ကြောင်း သိရှိပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့ထမင်းစားပြီးမှသော်၎င်း၊ စားနေစဉ်သော်၎င်း၊ ရေတဝကြီးသောက်လေ့ရှိသူများမှာ ဗိုက်ပူကြီးများဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ သာမန်အခါများတွင်ပင် ထမင်းစားပြီးရေတဝကြီး သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

၆။ ရေစိမ်းသောက်ခြင်းနှင့် ရေကျက်အေးသောက်ခြင်း

ရေစိမ်း သို့မဟုတ် ရေကျက်အေးကိုသောက်နိုင်ပါသည်။

ယင်းတွင် ရေသောက်သုံးသူတို့ မိမိတို့အယူအဆအရ မိမိတို့ စိတ်သန်သလို သောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရေစိမ်းကို သောက်လိုသည်ဖြစ်စေ၊ ရေကျက်အေးကိုသောက် လိုသည်ဖြစ်စေ၊ ရေနှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများကို လေ့လာ စေချင်ပါသေးသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရေစိမ်း။ ။ခင်ကြယ်သော မိုးရေများ၊ သဘာဝရေများ ဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်သော မိုးရေများ ဆိုသည်မှာ စင်ကြယ်သော ခေါင်မိုးနှင့် အခြားစင်ကြယ်သော မျက်နှာပြင်များအပေါ်မှ စီးကျလာသော "မိုးရေ" သည် အသန့်စင်ဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိုးရေတွင် အရေးရှင်းနှင့် သတ္တုဓါတ်များမပါရှိ၍ သောက်၍အသင့်မရှိပေ။

သဘာဝရေများတွင် အခြေအနေအရ ရေစင်ရေသန့်ကိုမည်သည့်နေရာ၌မှမရရှိနိုင်၊ စမြဲချောင်းရောက် စိမ့်စမ်းနှင့် ပင်လယ်များရှိ ရေ၌ အညစ်အကြေးများ ပါရှိသည်။ ၎င်းအညစ်အကြေးများသည် အရည်အဖတ်အဖြစ်နှင့်သော်၎င်း၊ ပျော်ဝင်ရည်အဖြစ်နှင့် သော်၎င်း ပါရှိသည်။ သကြား, ဆားနှင့် အောက်ဆီဂျင်ကဲ့သို့သော ဓာတ်ခဲများသည် ရေထဲသို့ ရောက်ရှိသောအခါ ပျော်ဝင်၍ ပျောက်ကွယ် သွားလေသည်။ (ယင်းတို့သည် အမျှားအားဖြင့် ဘေးဥပဒ် မဖြစ်စေတတ်သည့်ပြင် အကျိုးပင် ဖြစ်ထွန်းစေသည်။) ထို့ပြင် ယင်းပျော်ဝင်ဓာတ်ငွေ့များသည်ရေတွင်ရှိသော သြဂဲနစ်အညစ်အကြေးများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်းဖြင့် ညစ်ညမ်းသော ရေသည် တဖန်ပြန်၍ ရေစစ်ရေကောင်း ဖြစ်စေခြင်းကို ထောက်မ,ပေသည်။

ရေတွင် အနည်းနှင့်ကများ ပါရှိတတ်သော သတ္တုမှုန့် အစအနကလေးများမှာ ကာဘွန်နိတ်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အောဝ့လိုင်း၊ ဆာလဖိတ်အောဝ့လိုင်း၊ ကာဘွန်နိတ် အောဝ့ မက်ဂနီးရှား၊ ကာလစီယမ်ခလိုရိုက်၊အိုင် ယန်းနှင့်ခဲများဖြစ်သည်။ ၎င်းသတ္တုများ ရေထဲ၌ အနည်းအကျဉ်းမျှလောက် ပါရှိ၍ ဘေးဥပဒြဲ မဖြစ်နိုင်ပေ။

သို့ရာတွင်ရေတွင်မသန့်ရှင်းဘဲ ပါတတ်သော ပိုးတို့မှ....

(၁) ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းလျှောဝ့၊ တိုက်ဖွဲ့ဝ်နှင့် ကာလဝမ်းရောဂါများ၊

(၂) ချိတ်ကောင်,သန်ကောင်,တုတ်ကောင် များ၊

(၃) ရေထဲတွင် ပေါက်ပွားသောခြင်ကောင် များကြောင့်ဖြစ်ပွားသောရောဂါများ၊

စသည်တို့ဖြစ်တတ်လေသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင်မူ သက်ဆိုင်ရာမြို့ ကျန်းမာ ရေးဌာနများမှ သောက်ရေ, သုံးရေတို့ကို အထူး ဂရုစိုက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရန် သောက် ရေ, သုံးရေများအဖြစ် သင့်လျော်ရန် စီမံပြုပြင် ထားကြသည်။

ရေမှ ဩဂဲနစ် အညစ်အကြေးများကို သန့် စင်ရန်အတွက်....

၁။ ရေကို သိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့် အနည်ဆိုင် စေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၂။ ရေကိုစစ်ပါ၊ ကျကျနနစစ်လျှင် ရောဂါပိုး
ကလေးများ ကင်းစင်နိုင်သည်။

၃။ ရောဂါ ပိုးကလေးများ သေကြေစေမည့်
ဆေးများခပ်ခြင်းပြုပါ။

ဤတွင် တွင်းရေနှင့်စမ်းရေများသည် ကြည်
လင်ပြီးဖြစ်၍ သိုလှောင်ရန်မလို၊ သောက်ရေကန်
နှင့် ရေလှောင်သံကန်ကြီးများရှိ ရေသည်လည်း
အနည်များထိုင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျှမကရောဂါ
ပိုးကလေးများသည် ချဉ်အဖတ်များတွင်ငြိတွယ်ပြီး
အောက်တွင် ကျနေတတ်သောကြောင့် ရောဂါ
ပိုးကလေးများ အလွန်နည်းပါးစွာသာ ပါတတ်
လေသည်။

အများအားဖြင့် ရောဂါပိုးကလေးများသည်
ရေတွင် အများအပြား မပါရှိတတ်ပါ၊ ရေတွင်
ၵင်းတို့ နေရို နေစဉ် နေရာမဟုတ်၍ ကြာကြာ
နေလျှင် ချိန့်အားပြတ်ပြီး သေဆုံးလေသည်။
ရောဂါမဖြစ်တတ်သော အခြားပိုးများကလည်း
တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးတတ်သေးသည်၊

ထို့ကြောင့် သဘာဝ ရေများတွင် အခြေ
အနေအရ ရေၫင်ရေသန့်ကို မည်သည့်နေရာမှမရ
ရှိနိုင်ပါ။ရေထဲတွင်ရောဂါပိုးများပါရှိတတ်သည်
မှန်သော်လည်း တွင်းရေ၊ ကန်ရေ၊ စိမ့်စမ်းရေနှင့်
ရေလှောင်ကန်ကြီးများမှ ရေများကို ကောင်းမွန်
စွာစစ်၍ ညဉ့်သိပ်လျှင် သို့မဟုတ် တနက်နှစ်ရက်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထားပြီးမှ သောက်သုံးလျှင် ရောဂါပိုးများ စင်
တတ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ဌာနများကလည်း
သောက်သုံးရေများအတွက် အမြဲတန်း ဂရုစိုက်
စောင့်ကြည့်လျက်ရှိပါသည်။

ရေကျက်အေး။ ။ရေတွင် ပျော်ဝင်လျက် ရှိသော ခဲတ်
ပစ္စည်းအနည်းငယ်နှင့် ပိုးမွှားများကို ကျဲချက်
ခြင်းဖြင့် ရေသည် သန့်စင်လာနိုင်သည်။ ဘက်တီး
ရီးယားပိုးမွှားများသည်လည်း ၁၅-မိနစ်ခန့်အပူ
တိုက်လိုက်ရုံနှင့် သေကြေပျက်စီး သွားနိုင်သည်။
ထိုကြောင့် ရေကို ကျဲချက်ပြီးမှ သောက်လျှင်
အန္တရာယ်ကင်းနိုင်သည်။

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများမှ ရေ

တွင်းရေ။ ။ငန်သောသဘောရှိ၏၊ သည်းခြေနှင့် သလိပ်ကို
နိုင်၏၊ ဝမ်းမီးတောက်၏၊ ကိုယ်လက်ပေါ်ပါးဂ်။

ရေအေး။ ။သွေးသည်းခြေကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ နှလုံးမွေ့
လျော်ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်း၊ အမောပြေခြင်း၊
ကိုယ်၏ စည်ပင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။

ရေကျက်အေး။ ။နေ့ချင်းခပ်သောရေကို ကြည်လင်အောင်
စစ်ပြီးမှ ကျက်အောင်ကျို၍ သောက်သော်....
ချောင်းဆိုး ကုတ်ဟီးနာ၊ သလိပ်ခဲနာ၊ အစာ
မကြေသောအနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကိုယ်ပူနာ၊ ဝမ်းပျက်နာ၊ သည်းခြေနာ၊သွေးနာ၊ နူးဝေနာ၊ အဆိပ်သင့်သူ၊ ချုပ်သူ၊ မောပန်းနာ၊ သန္ဓိပါတ်နာတို့နှင့်သင့်၏။

စေးချိုချိုနှင့် အသက်ရှည်ဆေး

- ရေသည် မူလဘူတ ခတ်ကြီးတပါးဖြစ်၏။
- ရေသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အလွန်အကျိုးပြု၏။
- ရေသည် ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။
- ရေသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းစေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေ၏ အကျိုး အပြစ်တို့ကို အကျယ်တဝင့် တင်ပြရှင်းလင်းခဲ့ပါပြီ။ ဗုဒ္ဓနည်း၊ သိပ္ပံနည်းတို့ဖြင့်လည်းခဲ့ခြားစိတ်ဖြာ၍ပြခဲ့ပါပြီ။ ယနေ့ ကမ္ဘာကျော် "ရေသောက်နည်းဖြင့် ရောဂါကုသနည်း" ကိုလည်းအထူးဖေါ်ပြခဲ့ပါပြီ။

ကျန်းမာနှုပ်ရှို့ အသက်ရှည်လိုသူတိုင်း နက်ဖြန်မှစ၍ လက်တွေ့စမ်းသပ်ပါလေတော့၊ တလစမ်းသပ်ကြည့်ပါ၊ တကယ်ပင် ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး ကျန်းမာရွှင်လန်းဘူ တယောက်အဖြစ် သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားရပါလိမ့်မည်။ ရက်ရှည်လများ အသက်ရှင်နေသရွေ့ လက်စွဲပြု၍ ရေကိုသောက်သွားပါက....

- အသားအရေ စိုပြေဝင်းဝါကာ နုပျိုရှိ နေပါလိမ့်မည်။
- ကျန်းမာ၍ အစဉ်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့နေပါလိမ့်မည်။
- အသက်အရွယ် တနှစ်ပြီးတနှစ် တိုးနေပါစေ၊ လူငယ်တယောက်အသွင်ဖြင့် အသက်ရှည်ရှည် နေရပါလိမ့်မည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဘယ်သူ့အတွက်နည်း

အသက် ၂၀ အရွယ်မှစ၍ မည်သည့် အရွယ်အတွက်မဆို ဖြစ်ပါသည်။ ယောကျ်ား,မိန်းမ၊ လူငယ်,လူကြီးမရွေး ရေများများ သောက်ပေးပါ။

အသက် ၂၀ အရွယ် ငယ်သေး၍၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေသေး၍ ဤနည်းကိုကျင့်သုံးရန် မလိုသေးဟူ၍ မလုပ်ဘဲမနေပါနှင့်၊ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ အစဉ်မပြတ်ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်းတို့သည် စက္ကန့်မလပ်၊ နာရီမလပ် ပျက်စီးနေသည်။ ပျက်စီးမှုတို့ကို အသစ်တည်ဆောက်နေရသည်။

သင်သည် တနေ့ထက်တနေ့ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်တို့သည် ရင့်၍ ရင့်၍လာသည်၊ (အိုခြင်းကို တားဆီးနိုင်ရန်) သင် ယနေ့ ကျန်းမာနေသူဖြစ်၍၊ ငယ်ရွယ်သူဖြစ်၍ "ရေသောက်နည်း"ကို ကျောခိုင်း၍ မသွားပါနှင့်၊ လာမည့်အနာဂတ်အတွက် ယခုကတ်တိုင်၍ အကာအကွယ် ယူထားပါ။

အိုမင်းနေသူများ အတွက်လည်း မထူးတော့ပြီ၊ နက်ဖြန်-သဘက် သေရတော့မည့်အတူတူဟူသော စိတ်ပျက် စိတ်လျော့၍ "ရေသောက်နည်း"ကို ကျောခိုင်း၍ မသွားပါနှင့်၊ အသက်နှင့်ခန္ဓာတည်မြဲနေသူမှန်သမျှအတွက် နောက်ကျသည်ဟု မရှိပါ၊ ယနေ့ ဤစာကို ဖတ်ပြီးလျှင် နက်ဖြန်စ၍လုပ်ပါ၊ အိုမင်းနေမှုတို့ကို ရပ်တန်းကရပ်အောင် "ရေသောက်နည်း"ကို လေ့ကျင့်ပါတော့။

မကျန်းမာသူများအတွက် သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါဟူ၍ ရောဂါအမည်ကို တပ်ကာ၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မနေပါနှင့်၊ နက်ဖြန်ကစ၍ "ရေသောက်နည်း"ကို စတင်ပါ၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ၊ စိတ်ရှည် လက်ရှည်လုပ်ပါ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိနေသော ရောဂါမှန်သမျှ ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင်သ၍ ခံစားနေရသောရောဂါများမှချေပျောက်လိမ့်မည်ကိုယုံကြည်လျက် ရေသောက်နည်းဖြင့် ကျန်းမာနှုပ်ရှို အသက်ရှည်မှုကိုရယူပါ။

(သတိပြုပါ) ရေသောက်နည်းကို စတင်လျှင်၊ ချွေးထွက်အောင် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်း၊ ချွေးထွက်စေမည့် အိမ်အလုပ်တခုခုကို အာရုံစူးစိုက် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်း တခုခုကိုယူ၍ ချွေးထွက်အောင် မိနစ် ၂၀-မျှလုပ်ပေးဘို့ကိုမမေ့ပါနှင့်။

ဤအခန်းအတွက် နိဂုံးချုပ်စကား မှာကြားပါရစေ....

ကျန်းမာနှုပ်ရှို အသက်ရှည်ရေး အတွက်ဂင်း၊ လက်ရှိရောဂါများပျောက်ကင်းရေး အတွက်ဂင်း၊ ဆေးဝါးများကိုအားကိုးနေသည်ထက် "အလကားရနိုင်သော" ခါးစပ်ပူလောင်ခြင်း မရှိသော ရေသောက်နည်းကို ယုံကြည်စွဲမြဲစွာ ကိုယ်တွေ့ကြုံရအောင် နက်ဖြန်မှစ၍ လေ့ကျင့်ပါ။ တော့ဟု တိုက်တွန်းအပ်ပါသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

တခက်ဆေးကြောင်းစို့



လူ့ဘဝသည် မနုသတ္တဘာဝေါ၊ ဒုလ္လဘော ဟူသည်ကို ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အရဂင်း၊ သိပ္ပံ နည်းအရဂင်း၊ သိခဲ့ကြရပြီ။

လူ့ဘဝသည် အသက် ၁၂၀ အထိ နေနိုင်ကြောင်းလည်း သာဓကများ ပြခဲ့ ပါပြီ။

အသက်ရှင်နေစဉ် နုပျိုစွာ ရှိနေရေး၊ ကျန်းမာစွာ ရှိနေရေး၊ အသက်ရှည်ရေး တို့တွက်ဖော်ပြခဲ့သော် ရေသောက်နည်း တခုထဲနှင့်ပင် လုံလောက်ပြည့်စုံပါသည်။ ရေသောက်နည်း တခုတည်းနှင့် လုံလောက် ပြည့်စုံပါလျက် အဘယ့်ကြောင့် ခန္ဓာ ဗေဒဇဉ်ဝိတသဘာဝဗေဒ၊ မူလဓါတ်ကြီး

(13.6.2020)

လေးပါးတို့ကို တမော်ကြီးဖတ်နေရအောင် အကျယ်ခွဲ ရေးသား နေရသနည်းဟု မေးသင့်ပေသည်။

ထို့ပြင်လည်း "ရေသောက်နည်း" တခုတည်းနှင့် ပြည့်စုံလုံလောက်လျှင်အဘယ့်ကြောင့်ရှေ့သို့ဆက်၍ ရေးနေသေးသနည်း။ ဖတ်နေရန်ကော လိုပါဦးမည်လားဟုလည်း မေးသင့်ပေသည်။

မှန်ပါသည်၊ မေးဆင့်ပါသည်၊ ဖြေကြားပါမည်။

လူ့ဘဝသည် အကြောင်းတရား, အကျိုးတရားတို့နှင့်ဆက်စပ်နေသည်။ "ရေသောက်နည်း"ဖြင့် ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်နိုင်သည်။ သို့သော် ဆက်စပ်လျက်ရှိနေသော အကြောင်းတရားတို့မှ အကျိုးတရားတို့ကို ဖေါ်ထုတ်၍ ယူကြရပါဦးမည်။

ရေ-မြေ-လေ-မီး ခါတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အကြောင်းတရား ဆက်စပ်မှုတို့မှာ "ရေ" တခုတည်း၏ အကျိုးသွားကို ရယူခံစားနိုင်သည်တို့ကို ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးနောက်၊ ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အကြောင်းတရားတို့မှ အဆီအနှစ်တို့ကိုလည်း ရယူခံစားစေချင်ပါသေးသည်။ တကယ်ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်လိုသူများ အတွက် ရယူထားမှလည်း ဖြစ်ပေမည်။ မဏ္ဍိုင်ကြီးတခုနှင့် အားရတင်းတိမ်မနေဘဲ အထောက်အကူများလည်း ရှိထားသင့်ပါသည်။

သို့တည်းမဟုတ်မူဘဲ "ရေသောက်နည်း" ဖြင့် ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှင်နိုင်သည်ဟူသောတင်ပြချက်ကိုဘဝင်မကျသူရှိကောင်း ရှိပေဦးမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဘဝင်ကျနိုင်ရန် အခြားသော (ဆေးဝါးမပါဘဲ ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်စေမည့်) နည်းလမ်းများကိုလည်း ထပ်မံတင်ပြရန် တာဝန်ရှိနေပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

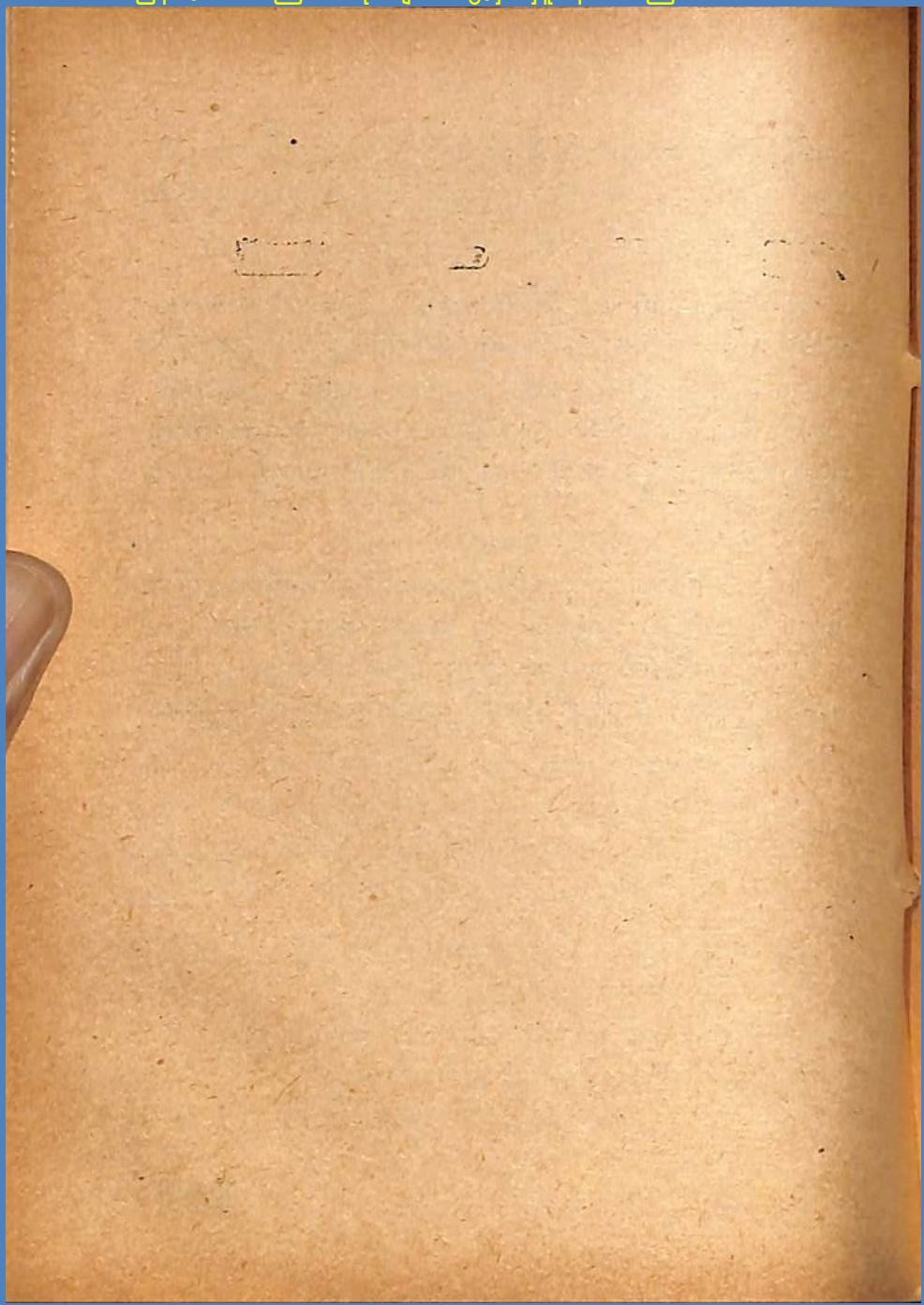
သို့ဖြစ်ပါ၍ ရှေ့တခဏ်းသို့ ဆက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တကယ်တန်း ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်လိုသူများအတွက် ဆက်လက်၍ လေ့လာကြပါဦးဟုပင် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ရေ-မြေ-လေ-မီး- ဓါတ်ကြီးလေးပါးမှ ကျန်သော မူလဘူတ ဓါတ်ကြီးသုံးပါး၏ အကျိုးသွားများကို သီးသန့်ဖော်ပြခြင်း မပြုတော့ပါ။ ဤသို့ သီး သန့် ဖော် ပြ ခြင်းမပြုသည်မှာ ယင်းတို့နှင့် အကြောင်းတရား ဆက်စပ်လျက်ရှိသော 'က်-စိတ်-ဥတု-အာဟာရ' တို့ကို ဖော်ပြရာတွင် အလိုအလျောက် ပါဝင်သွားမည့် အတွက် ဖြစ်ပါသည်

ကြိုတင် လေ့ လာ ထား ခဲ့သော ရေ-မြေ-လေ-မီး ဓါတ်ကြီး လေးပါး အကြောင်းတို့သည် ရှေ့အခဏ်းများတွင် ဆက်လက် ဖော်ပြမည့် က်-စိတ်-ဥတု-အာဟာရ- အကြောင်းများ ဖော်ပြရာ တွင် မည်သို့ပါဝင်လာကြောင်းကို ဆက်လက်လေ့လာ ကြစေလို ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အခန်းကြီး ၃

ကုံ-စိတ်-ဥတု-အာဟာရ တို့ဖြင့်

ကျန်းမာနေပျို

အသက်ရှည်နည်း

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကံ ဟူသောအကြောင်းကို တင်ပြရာ၌ "ကံ" တည်းဟူသောအကြောင်းကြောင့်၊ ကျန်းမာနေပျို အသက်ရှည်စေရန် ဖေါ်ပြရမည် ဖြစ်၍ "ပစ္စုပ္ပန်၏ကံအကြောင်း" ကိုသာ တင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ ယုံကြည်ချက်အရ၊ လူသတ္တဝါ တို့သည် ကံ၏ပြုမူ ဖန်တီးသည့် အတိုင်း ဖြစ်ကြ,ပျက်ကြရသည်မှာ မှန်ပါပေသည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြိုတင်မှန်းဆ၍မမြင်ရသော အတိတ်ကံကိုသာ လှဲပုံချနေ၍မဖြစ်ပေ။ ပစ္စုပ္ပန်၏ ကံတရားကို လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ် ကြည့်ရပေဦးမည်။

လောင်းကစားသူ တဦးက ကံမကောင်း၍ ဖဲရှုံးရပါသည်ဟု ဆိုလျှင်၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ထိုကံမကောင်းခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ရပေမည်၊ အတိတ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူဖဲမခိုက်လျှင် ခွံးစရာအကြောင်းမရှိသောကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်၏"ကမ္မ"အလုပ်ကံကြောင့်ပင် ခွံးရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားသည်။ ဖဲမခိုက်သူအတွက် ဖဲခွံးရသည့်ကံ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် "ကံသာအမိ၊ ကံသာအဖ" "ကံ စီမံရာ ခံကြရမည်" ဟူသောစကားကို လက်ကိုင်ပြုကာ၊ မိမိလုပ်ဆောင်သောကံကိုပြန်မကြည့်ဘဲ ကံကိုသာ ရိုးမယ်ဖွဲ့ကြသည်။

စာရေးသူ၏ ကျောင်းနေဘက် အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေဘဦးသည် အထက်တန်းအရာရှိတဦးနှင့် အိမ်ထောင်ကျခဲ့သည်။ ဇိမ်ခံမော်တော်ကားကြီးနောက်တွင် ဇိမ်နှင့်မှီ၍ သွားသည်ကို မကြာခဏတွေ့ရသည်။ နှစ်ပိုင်းအတွင်း ဝ၍ဝ၍ လာတော့သည်။ နောက်တော့ ဗိုက်ကြီး စူ၍စူ၍ ထွက်လာသည်။

"မိ တို့ကတော့ ဝက်သားအဆီတုံးကြီးမှ ကြိုက်တယ်" ဟူ၍ငင်း၊

"မောင်က....တူတံဆိပ် ထောပတ်ဗူးကို မပြတ်အောင်ရှာပေးတယ်လေ၊ မိ့ကြိုက်တတ်လို့" ဟူ၍ငင်း ဂုဏ်ယူပြောပြတတ်သည်။

အခြား သူငယ်ချင်းများက....

"မိ တို့ကတော့ကံကောင်းတယ်၊ အိမ်မှာလဲ ဘာမှလုပ်စရာမလိုဘူး၊အခိုင်းအစေတွေနဲ့ အဆင်သင့်၊မိ့ကတော့ အစားသမား၊ကောင်းပေ့ဆိုတာမှ ရွေးစားတာ၊ သူ့မောင်က သူစားချင်တယ်ဆို မရ့ရအောင်ရှာဝယ်ပေးတယ်။မိ့တို့ကံများ !ရှားပါတယ်"ဟုပြောကြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မကြာပါခဲ့၊မိ,၏ခါတ်ပုံကို သတင်းစာတွင် တွေ့လိုက်သည်။ နှလုံးရောဂါနှင့်ဆုံးရှာခဲ့ပြီတဲ့၊ မိ,သည် အသက်၅၀ပြည့်အောင် ပင် လူ့လောကတွင် မနေလိုက်ရရှာပါခဲ့၊။

ဤတွင် မိ,သည် ကံကောင်းသူလော၊ ကံဆိုးသူလော၊ စာဖတ် သူများဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။မိ,သည် လှပချောမွေ့သူဖြစ်သည်၊ ခေတ်ပညာတတ်သည်။ မိဘများက အရာရှိမျိုးရိုး ဖြစ်သည်။ အိမ်ထောင်ကြပြန်တော့ လို့,တ,ရ,သော အထက်တန်းအရာရှိ၏ ကတော်ဘဝရောက်ရသည်။ကားကြီးနှင့်၊တိုက်ကြီးနှင့်၊အစေခံတွေ ပြည့်ပြည့်,စုံစုံနှင့်၊ မိ,သည် အိမ် အ လုပ် ကို ဘာ မျ လုပ်ရန်မလို၊ သူ့မောင်ခရီးထွက်နေစဉ်၊အလုပ်ကိုသွားနေစဉ် မိ,သည်တနေကုန် ပိုကာဆဲနေသည်။အနားမှာ စားစရာတမျိုးပြီးတမျိုး မိ,ကသူစား နိုင်သည်၊စားရသည်ကို ဂုဏ်ယူသည်။

မိ,ကို"သိပ်ကံကောင်းတဲ့သူ"ဟုချီကျူးကြသည်။မိ,၏အတိတ် ကံကကောင်း၍ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ပစ္စုပ္ပန်ကံဖြစ်သော မိ,၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် နှ လုံး ရော ဂါ မ ဖြစ်,ဖြစ်အောင် အနှစ်နှစ်,အလလ စုဆောင်းခဲ့သည်။ မိ,သည် သက်တန်းစေ့မနေ လိုက်ရရှာပါ၊နှလုံးရောဂါနှင့် ရုတ်တရက်ကွယ်လွန်သွားရှာသည်။

မိ,သေဆုံးခြင်းသည် အတိတ်ကံကြောင့်လော၊ ပစ္စုပ္ပန် ကံကြောင့်လော၊ မိ,သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းသာ ဖြစ် သည်။ မိ,သည် မီးစာကုန် ဆီခန်း၍ သေခြင်းမျိုး မဟုတ်ခဲ့။ သူ၏ယခုဘဝပြုမူလုပ်ကိုင်သောအမှု၊မဆင်မခြင် စားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ် ရှားမှုမရှိခြင်း စသော ယခုမျက်မှောက် ဘဝ၏ လုပ်ဆောင်ချက် မှားယွင်းမှုကြောင့်၊ မိ,တယောက် အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

တာဝန်ကျေပါ၏လော

ကံ၏အလုပ်သည် အဘယ်နည်းဟု ကျွန်ုပ်တို့ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့။ ကံ-ကမ္မ-အလုပ်ဟူသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အား လုံး သိပြီးကြပါပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်းရှိ အသေးဆုံးသော ကလပ်စည်းများမှ စ၍ ထိုကလပ်စည်းများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော အရာအားလုံးတို့သည် နေ့ညဉ့်မလပ် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေသော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာများဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါသနည်း၊ ဘာများလုပ်ပေးခဲ့ကြပါသနည်း။ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင် နေနိုင်မှုအတွက် တစက်ကလေးမှ မရပ်မနားဘဲ လုပ်ကိုင်ပေးနေကြသော အတွင်းခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ကျေးဇူးတင်ရှိသောစိတ်ထားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ ပင်ပန်းကြီးစွာ လုပ်ဆောင်နေရသည်ကို သနားသောစိတ်ထားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အစာစားကြခြင်းလော၊ လျှာ၏အရသာ အလိုကိုလိုက်၍ ရှာဖွေ စားသောက်ခြင်းလောဟု ဆန်းစစ်ကြည့်စေချင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ စားသော အစာများသည် ကျွပ်ပ်တို့၏ခကျေးဇူးရှင်များ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နေရေးအတွက် အစဉ်မပြတ် အလုပ်လုပ်ပေးနေသော အတွင်းခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ရန် စားသောက်ကြခြင်း မဟုတ်သည့်အပြင် "လျှာ" ၏အလိုကိုလိုက်၍ "အရသာခံလို၍" ကျွန်ုပ်တို့သည်အသက်သခင်များကို ကျေးဇူးမဲ့စွာဖြင့် ပိုမို အလုပ်လုပ်ရအောင် လိုသည်ထက်ပို၍

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

စားခြင်း၊ အချိန်မဲ့စားခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် မသင့်သောအစာများကိုစားခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အသက်ရှင်နေနိုင်ရန် တာဝန်ယူပေးနေသော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိ စက်ကိရိယာများကို အလုပ်ပိုတာဝန် ပေးခဲ့မိကြပေသည်။

ဤအလုပ်ပို တာဝန်များကို နှစ်ပေါင်းများစွာလုပ်နေကြရသော ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အစိတ်အပိုင်းတို့သည် နှစ်ပေါင်း ၁၂၀ အတွက် တည်ဆောက်ပေထားသော်လည်း နှစ်ပေါင်း ၆၀ မျှနှင့်ပျက်စီး၍သွားအောင် ဘယ်သူတွေလာ၍ ဖျက်ဆီးပစ်ကြသနည်း။ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုပင် မဟုတ်ပါလော။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေသာခိုသမားဖြစ်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ပင် သတိထားမိချင်မှ ထားမိပေမည်။

စာတိုက်မှူးတယောက်နှင့် စာပို့လုလင်တယောခံတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မည်သူက ပို၍ကောင်းမည်နည်း။

ရုံးဝန်ထောက်တယောက်နှင့် မင်းစေတယောက်တို့၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မည်သူကပို၍ကောင်းမည်နည်း။

အယ်ဒီတာတယောက်နှင့်ကဗျာဆရာ, စာရေးဆရာတယောက် မည်သူက ကျန်းမာရေး ပို၍ကောင်းမည်နည်း။

ဆိုက်ကားသမားနှင့် သုံး ဘီး မောင်း သူ့တယောက် မည်သူက ကျန်းမာရေးပို၍ ကောင်းမည်နည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေရေးအတွက် စက္ကန့်မလပ် အလုပ်လုပ်နေပါလျက်၊ကျွန်ုပ်ဘို့သည် အသက်အရွယ် ကလေးရလာပြီဆိုလျှင် ရေသာခိုချင်လာကြသည်၊ လှုပ်ရှားခြင်းထက် တိုင်နေရသည်ကို ပိုမို နှစ်သက်လာကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ကလပ်စည်းများ၊ ကလပ်စည်းအစုများ မပြတ်အလုပ်လုပ်နေရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အကူအညီမပေးရုံမက နှေးကွေးအောင်ပင် ပြုလုပ်နေကြသည်။

သို့နှင့်ပင် ခန္ဓာတွင်းရှိ နှလုံးသားတွင် အဆိစုခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးကြောများ တောင့်တင်းမာလာပြီ ဖြစ်သော သွေးတိုးရောဂါနှင့် ကြွက်သားများ အစားထိုးနိုင်မှု နည်းပါး၍ လျော့ပါးလာသော ကြွက်သားများအတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်တန်းတဝက်နှင့် ပျက်စီးအောင်လုပ်နေကြသူများ ဖြစ်သည်ကို သတိထားမိသူ နည်းပါးကြပေမည်။

အလေ့အကျင့်များ

လူ့ဘဝရောက်၊လူလားမြောက်သည်နှင့် ဘဝခရီးကိုခြေလှမ်းမစမီတွင် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေက လှုံ့ဆော်မှုအရရင်း၊ ဗီဇဝါသနာအရရင်း စိတ်သန်ရာဘက်ကို ဦးတည်တတ်ကြသည်။

ကျန်းမာရေး လိုက်စားမှုအဘက် တော်လှုံးကန်ခြင်း၊တင်းနစ်၊ဘက်တမင်တန်ကစားခြင်း၊ တော်လီဘောကစားခြင်း စသည်ဖြင့်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုဘက်တွင် မိမိတို့နိုးစပ်ရာအလျောက် ပါဝင်ကစားကြသည်။ ယခုခေတ်တွင် အချို့သော မိန်းကလေးများပါ ကျန်းမာရေး အားကစားဘက်တွင် ပါဝင်ကစား နေကြသည်။ အလွန်ကောင်းသော အလေ့အကျင့်များ ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် များစွာသောလူငယ်လူရွယ်တို့မှာကား၊ ဤသို့မဟုတ် ကြချေ။ ကဗျာအကြောင်း၊ စာပေအကြောင်း၊ ပန်းချီအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင် သို့မဟုတ် ဧတ္တ ဆုံစရာ တနေရာရာတွင် အချိန်ကုန်ခဲ့ကြသည်။ သို့တည်းမဟုတ် သီချင်း၊ ဂီတ၊ အတီးအမှုတ်တို့ဖြင့် အချိန်ကုန်ခဲ့ကြသည်။ သို့တည်းမဟုတ် ရုပ်ရှင်တွင် အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိကြသည်။

ဤသို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူ အချို့သာရှိပြီး၊ များစွာသော လူငယ်တို့မှာ ဝါသနာနှင့် အပျော်အပါးဘက်သို့ လိုက်ကြသည်။ ကျန်းမာရေး လိုက်စားပါသည်ဆိုသော လူငယ်တို့၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းပင်လျှင် အိမ်ထောင်ကျ၍ အလုပ်ခွင်သို့ ရောက်သည်နှင့် စီးပွါးရေးကိစ္စ၊ အလုပ်ကိစ္စနှင့် အိမ်ထောင်မှုကိစ္စ၊ သားသမီးကိစ္စများတွင် မျောပါနေခဲ့လေတော့သည်။ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူ အချို့ပင်လျှင် အိမ်ထောင်ရေးနှင့် စီးပွါးရေးကြောင့်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လျော့ပါးလာခဲ့တော့သည်။

အသက်အရွယ်ရ၍ ၃၅ နှစ်ပိုင်းမှ အထက်သို့ ရောက်လေလျှင် ရာထူးအနေကြောင့်၎င်း၊ အလုပ်ဂုဏ်ဖြင့်၎င်း၊ အသက်ရွယ်လာလေ လှုပ်ရှားမှုနည်းလာလေ ဖြစ်တော့သည်။ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခဏ်းယူလျှင် ကလေးကလားအလုပ်ဟုထင်မြင်တတ်လာကြသည်။

(13.6.2020)

ဤအရွယ်မှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းများမှာလျော့ပါး၍ လာပြီဖြစ်ရာ၊ ပြန်လည်အစားထိုးနိုင်မည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကလည်း မပြုလုပ်တော့ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အမြဲအစဉ် ပျက်စီးမှုကို အမြဲအစဉ်အစားထိုးမှုလျော့ပါးလာခြင်းဖြင့် (အရွယ်မတိုင်မီ အိုကြရ, နာကြရတော့သည်။)

ဤသည်ကို ကံတရားအပေါ်တွင် ပုံ၍ ချကြတော့မည်လော။

ဤသို့ဖြစ်လျှင် မအိုရန်,မနာရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်နေကြရမည်သာဖြစ်သည်။

ကံဟူသည်ကား အလုပ်ဟူသော စကားရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာမှမလုပ်၍ မြန်မြန်အိုကြရ, နာကြရ, သေကြရသည်တို့ကို သဘောပေါက်သင့်ပေပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှည်ရေးအတွက် အလုပ်တခုခုကို ချလုပ်ကြရမည်။ ထိုအလုပ်သည်ကား "ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ"ပင် ဖြစ်သည်။ အချိန်များများမကုန်ဘဲ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် သင့်တင့်မျှတ၍ အရေးပါသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရပေမည်။

ဘဝကံကို ပုံ၍ချမနေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်၏ ကောင်းသောအလုပ်ဖြင့် ကောင်းသောကံအကျိုးတရားတို့ကို ရယူခံစားကြစမ်းပါ။

အိုခြင်းအမှု၏ မအိုရအောင် ကြံဆောင်ကုစားခြင်းအမှုကို ပြုခြင်းငှာ တတ်ကောင်း သည်သာလျှင်တည်း။

သေခြင်း၏ကား မသေရအောင် ကြံဆောင်ကုစားခြင်းအမှုကို ပြုခြင်းငှာ မတတ်ကောင်း။

မသေရအောင် မတတ်ကောင်းဟူသည်မှာ အမြဲနေရအောင် မတတ်ကောင်းဟု ဆိုလိုသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မအိုရအောင် တတ်ကောင်းပါ၏ဟူသည်မှာ မသေး
အတွင်း သွားကျိုးခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ နား
လေးခြင်း၊ မျက်စိသီခြင်း၊ အားခွန်ဗလ လျော့ပါးခြင်း
များကို သေခါနီးတိုင် မရှိစေရအောင်ကြံဆောင်ခြင်းငှာ
တတ်ကောင်းပါ၏ ဆိုလိုသည်။

ဤစကားဖြင့်ပင် မနာရအောင်လည်း တတ်ကောင်း
ပါ၏ဟူသောအနက်သည်လည်းပြီးပါ၏။

ရူပဒီပနီကျမ်း
(လယ်တီဆရာတော်)

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကောင်းသောအမှုကိုဖြင့် ကောင်း
သောအလုပ်ကို လုပ်ကြပါစို့။

ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက်....

သန့်စင်မြဲ ဖျတ်လတ်သော လူငယ်အသွင်ဖြင့် အသက်
ရှည်နေနိုင်ရန် ကြိုးစားကြပါစို့။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်ချက်များကြောင့်

ပျို့ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေး အတွက် ကျန်ပ်တို့သည် လုပ်အားဖြင့် တည်ဆောဲ့ကြပါဦးစို့။

ဖျားနာခြင်း၊ဆေးဝါးစွဲကပ်ခြင်းတို့ကို တိုက်ထုတ်ပစ်ကြပါစို့။

ကြာရှည်စွာနေပျို့နိုင်ရန်အတွက် ကြာရှည်စွာ ကျန်းမာရေး ကောင်းအောင် ပြုလုပ်ကြိုးစားကြရမည် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် အိုခြင်းကို တားမြစ်နိုင်သည်။

အသက်ရှည်သော်လည်း အိုမင်းခြင်းက ဖျက်ဆီးလာလျှင် အသက်ရှည်ရခြင်းသည် ကြီးစွာသော ဒုက္ခ ဖြစ်လာသည်။ မိမိသာမက မိမိအတွက်သားသမီးများမှစ်တို့သည်ပင် မိမိကိုပြုစုရသော ဒုက္ခပိုလာ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သည်။ မိမိအသက်ရှည်လေ, သား သျှီး မြေး မြစ် တို့ ဒုက္ခ ခံရလေ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

အသက် ၆၀ အရွယ်သည် အသက် ၄၀ အရွယ်ကဲ့သို့ပင် တောင့်တင်း ဖျတ်လတ်နိုင်ရပေမည်။

အသက် ၈၀ အရွယ်သည် အသက် ၅၀ အရွယ်ကဲ့သို့ပင် တောင့်တင်း ဖျတ်လတ်နိုင်ရပေမည်။

ဤသို့ဖြစ်နိုင်ရန်မှာ, ပစ္စုပ္ပန်ကံ၏ အကျိုးကို ခံစားနိုင်စေရန် ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်ဖြင့်ပင် ပြုလုပ်ရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်းမှာ နေ့ညဥ့်မပြတ် တာဝန်ထမ်းဆောင် နေကြရသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေနိုင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးနေရသည်ကို မြင်အောင်ရှု၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့၏ကျေးဇူးတရားကိုအောက် မေ့ဆင်ခြင်ပြီးနှစ်နှစ်ကာကာကျေးဇူးတင်ရှိနိုင်မည့်စိတ်ကို မွေးမြူထားပါ။

ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင် ပေးနေရသည့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကိုကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီထိုက် သည်ကို သဘောပေါက်အောင် စဉ်းစားယူပါ။

သင်တတ်နိုင်သော အကူအညီတခုဖြစ်ပါသည်။
သင်လုပ်နိုင်သော အလုပ်တခုဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စားဝတ်နေရေး မဖူလုံ၍ဟူသော အကြောင်းပြချက်၊ အလုပ်များပြားလှ၍ ဟူသော ဆင်ခြေမျိုးကို ပေးမနေပါနှင့်တော့၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် သင်မှုချလုပ်ပေးဘို့ လိုအပ်နေပေပြီ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကြံ့ခိုင်လျှင် ကျန်းမာမည်၊ ကျန်းမာလျှင် အသက်ရှည်ပေမည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကျန်းမာကြံ့ခိုင်အသက်ရှည်စေမည့်နည်းလမ်းကောင်းများကို ရှာဖွေကြပါစို့။

လူငယ်လူရွယ်တို့အတွက် ဆွေးနွေးချက်

(သတိပြုရန်မှာ)။ ။ဤဆွေးနွေးချက်များသည် အသက်ကြီးသူများအတွက်သာ မဟုတ်ပါ၊ အသက်ကြီးသူများအတွက် သက်သက်ဟု မယူဆစေလိုပါ။

ငယ်ရွယ်သူများလည်း ငယ်စဉ်ကစ၍ အစဉ်တစိုက် လေ့ကျင့်ပါက ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ မည်သည့် အသက်အရွယ်တွင်မဆို ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ဘွယ်ရာဘဝကို ရင်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

လူငယ်တို့၏ မိဘများ၊ ဦးကြီးဦးလေးများ သို့မဟုတ် နီးစပ်ဆက်နွယ်ရာ အသက်ကြီးသူများ (တကယ်ဆိုလျှင် အသက်ကြီးသူများသာမဟုတ် အသက် ၄၀ ကျော်များပင်လျှင်) နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အဆုတ်နာ စသည်ဖြင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာသော ရောဂါတို့ ဖြစ်ပွား

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ခံစားနေရခြင်းများကိုလည်း၊ ဖြစ်ပွား သေဆုံးရခြင်း များကိုလည်း ကြားသိတွေ့မြင်နေကြရပေသည်။

ဤကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ အသက်ကို ချေဖျက်တတ်သော၊ အလွန် အန္တရာယ်အရှိဆုံးသော နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ။ အဆုတ်နာစသည်တို့သည် **အသက်ကြီးရင့်လာ၍ ဖြစ်ပွားစွဲကပ်လာသည်မဟုတ်ပေ။**

ဤရောဂါများ စွဲကပ်လာခြင်းမှာ ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းရောက်မှသာ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ စသည်အားဖြင့် သတ်မှတ်ခေါ်ဝေါ်၍ အပြင်းအထန် ဆေးထိုး၊ ဆေးသောက်၊ ဆေးရုံတက်ပြီး ငွေကုန်ကြေးကျများပြား၊ ဘေးလူများလည်း စိတ်မချမ်းသာ၊ ဝေဒနာ ခံစားရသူကလည်း မသက်သာ၊ **အသက်ကိုပင် အတင်းလုယူနေကြရပေသည်။**

အမှန်စင်စစ်မှာမူ ရောဂါဖြစ်မှု ရောဂါဟူ၍ သိကြသည်။ ဤရောဂါများသည် ချက်ခြင်း ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်လာသော ရောဂါများမဟုတ်ပါချေ။ ဤရောဂါများ စွဲကပ်ခြင်းမှာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အနေအထိုင်ဖေါက်ပြန်ခဲ့မှုများ၊ အစာကျူးလွန်မှုများ၊ အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝအောင် မစားသုံးဘဲ မိမိစိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်စားသုံးခဲ့မှုများ၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အင်္ဂါအပိုင်းများကို ထိခိုက်အောင် အမြဲတစေ ပြုကျင့်မှုများ၊ ပေါ့ပေါ့နေ, ပေါ့ပေါ့စားခဲ့မှုများကြောင့်ပင် အသက်အရွယ်ရလာသောအခါ ထိုထိုသော အနှစ်နှစ်အလလက စုဆောင်းသိုမှီးခဲ့သည့် မိမိ၏ ပြုလုပ်ခဲ့သော "ကံ" တရားကြောင့်ပင် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သောအခါ ထိုဝေဒနာများ ခံစားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ယေ်ရွယ်စဉ်အခါကပင် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အစဉ်မပြတ်အားထုတ်ပါ၊ အစဉ်မပြတ်လုပ်ပါ၊ အိမ်ထောင်ရေး, စီးပွားရေးအခက်အခဲများကြားမှပင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လေ့ကျင့်မှုများကို မပျက်မကွက် ရအောင်ကြိုးစားပါ။

သင်သည် အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ်ပင် ဖြစ်စေ၊ အသက် ၃၀ အရွယ်ပင်ဖြစ်စေ၊ အသက် ၄၀ အရွယ်သို့ပင် ရောက်နေပါစေ၊ အချိန်မနှောင်းသေးပါ။

ယနေ့ သင်ဆုံးဖြတ်ချက်တခုချပါ။

"ငါသည် ဗမာလူမျိုးထဲမှ အသက် ၁၂၀ အထိ၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော လူတယောက်အဖြစ် ကမ္ဘာကသိအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေထိုင်ပါအံ့"

ဤ ဆုံးဖြတ် ချက် အဓိဋ္ဌာန် ချပြီးသည်နှင့် နက်ဖြန်မှစ၍ ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက် လေ့ကျင့်မှုတို့ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ဖတ်ပြီး မှတ်စုများကိုစာအုပ်အလွတ်တခုပေါ်တွင်ရေးချပါ။

ထို့နောက် သင်ကိုယ်တိုင် နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ အထိ၊ အစဉ်မပြတ်လိုက်နာနိုင်မည်ဟု ယူဆသော ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများမှ သင့်အတွက်မခက်ခဲဘဲ အကျိုးရှိမည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်၍ နက်ဖြန်မှစပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်သွားပါ။

ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များကို လိုက်နာ၍ နောင် နှစ်ပေါင်း ၁၀၀-ကျော်တွင်၊ ဗမာအမျိုးသားထဲမှ ထင်ရှားသော၊ ကမ္ဘာက အံ့သြရသော သူတယောက်အဖြစ် တယောက်သို့မဟုတ် တယောက်ထက်ပိုပို၍၊ သို့မဟုတ် ဤစာအုပ်ကိုသဘော ပေါက်၍၊ ၁၀-ယောက်ထက်မနည်းသော အသက် ၁၂၀-ကျော်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဗမာအမျိုးသားများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်၊ ပြုစုရကျိုး အတိုင်းမသိ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ကြားသိရမည် မဟုတ်သော်လည်း ယခုကပင် ကြိုတင်၍ ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက် မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြပါရစေ။

ဤစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များသည် ဌေးကြေးကုန်ကျရန် လည်းမလို၊ ပင် ပန်း ခက် ခဲ ခြင်း လည်း မရှိ။ နေ့စဉ်ထမင်းစား၊ ရေ သောက်၊ လမ်းလျှောက်နည်းများသာ ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်။ ရောဂါတန်ဘိုးရှိအောင်သောက်နည်း၊ **အာဟာရ ကို တန်ဘိုးဖြစ်အောင်စားနည်း၊ လမ်းလျှောက်မှုတွင် အဘိုးတန် အောင်လျှောက်နည်း** များသာဖြစ်ပါသည်။

ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် လိုက်နာလုပ်ဆောင်သွားပါ၊ "သတိ" စားသတိ၊သောက်သတိ၊သွားသတိ၊နေသတိ။

သတိနှင့်စား၊ သတိနှင့်သောက်၊ သတိနှင့်သွားရုံသာ ဖြစ်ပါ သည်။

ယုံကြည်စွာနှင့် လိုက် နာ အား ထုတ် သွား သူ သည် အစဉ် ကျန်းမာ နုပျို ကြံ့ခိုင်သူတယောက်အဖြစ် အသက်ရာကျော်ရှည် မည်ကို စိတ်ချယုံကြည်စေလိုပါသည်။

သင်၏ ပစ္စုပ္ပန် လုပ်ဆောင် ချက်များ၏ ကံသည် ယခုဘဝ မှာပင် မုချခံစားရမည် ဖြစ်သတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။



ယနေ့ ကျွန်ုပ်တို့သည် သိပ္ပံခေတ် ကြီးသို့ ရောက်ရှိနေကြသည်။ ဆေးပညာရှင်တို့အပိုင်းကလည်း ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးကို အသေးဆုံး အစိတ်အပိုင်းအထိ လေ့လာနိုင်ခဲ့ကြပေပြီ။

ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း အားလုံးတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို စာဖြင့်ရေးသားတင်ပြကြသည်ပင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့နေရတိသက္ခဲသို့ စိတ်ချ ယုံကြည်စွာ သိမြင်လာနိုင်ခဲ့ပေပြီ။

အဆပေါင်း နှစ်သောင်းအထိ မြင်ရသော မှန်ဘီလူးတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလပ်စည်းများ လှုပ်ရှားမှုကို အတိအကျ သိခဲ့ကြရပြီ။

ဤသို့ သိခဲ့ရသည်နှင့်အမျှ လူသားတို့ကို အစုလိုက်, အပြုံလိုက် သတ်ဖြတ်ခဲ့သော ပလိပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဝမ်းရောဂါတည်းဟူသော ရောဂါတို့ကို သိပ္ပံပညာ စုံမ်းအင်ဖြင့် ကာကွယ်ဖျိမ်နင်းနိုင်ခဲ့သည်။ တီဘီခေါ် အဆုတ်ရောဂါ၊ဒုက်ဖျားရောဂါတို့သည်လည်း ကြောက် ရုံ့ စ ရာ ရောဂါများ မဟုတ်တော့ပေ။

သို့သော် လူသားတို့တွင် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါဖြင့် သေဆုံးနှုန်းထားမှာ တနှစ်ထက်တနှစ် တိုးတက် များပြားလာသည်။ ခေတ်အမှီဆုံးသော အမေရိကန် နိုင်ငံကြီးတွင်ပင် နှလုံးရောဂါ ဦးရေသည် တိုးတက်လျက်ရှိနေဆဲပင် ဖြစ်သည်။

ပို၍ဆိုးသည်ကား ကင်ဆာရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်လာပြီဟုဆိုလျှင် သေမင်္ဂလာပြီးသူပင် ဖြစ်လာသည်။ ကယ်နိုင်မည့်ဆေးမရှိသေးပေ၊ ကင်ဆာဟုသေချာလျှင် မကြာမီ အတွင်း သေဆုံးရမည်မှာမုချပင် ဖြစ်တော့သည်။ကြိုးမိန့်ကျပြီးသူပင်လျှင် အယူခံ၊ အသနားခံစာစသော မြော်လင့်ချက်များရှိသေးသည်။ကင်ဆာရောဂါရှင်များမှာကား အယူခံမရှိ၊ အသနားခံစာမရှိ၊ သေစာရင်းဝင်ပြီးသူဟာ ဖြစ်သည်။

ဤကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ကင်ဆာရောဂါ အတွက် ဆေးပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် စူးစမ်းရှာဖွေနေကြပေသည်။ မကြာမီအတွင်း မုချအောင်နိုင်ရမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပေ။ နောင်အခါတွင် ကင်ဆာရောဂါသည် ယနေ့ အဆုတ် ရောဂါကဲ့သို့ အသေးအဖွဲ ရောဂါတခု ဖြစ်သွားပေတော့မည်။

သို့သော် ကင်ဆာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါတို့ကို သိပ္ပံခေတ်က အောင်နိုင်ပြီး, အောင်နိုင်ဆဲ ကာလတွင်ပင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ယနေ့ အမည်မတပ်နိုင်သေးသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ရောဂါ တမျိုးတမည်တို့သည်လည်း မုချပေါ်လာအုံးမည်မှာသံသယ ဖြစ်စရာမလိုပေ။

ယနေ့ပင် ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာနိုင်ငံသို့ "သေးလွန်တုပ်ကွေး" ရောဂါများဝင်လာပေပြီ။ အသက်အန္တရာယ်ပင် စိုးရိမ်ရသော "သွေးလွန်တုပ်ကွေး" အတွက် ခြင်ကြားအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်နေရပေပြီ။

သိပ္ပံခေတ် တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူ့လောကကြီးလည်း တိုးတက်လာပြီဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် လူသားတို့အတွက်မူ အန္တရာယ်တဖက်ကို လက်ကကိုင်၍လာသော တိုးတက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

အာဘယ့်ကြောင့်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့ ရှုရှိုက်သော လေများသည် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော "**သန့်စင်သည့်လေများ**" မဟုတ်တော့ချေ။

ကျွန်ုပ်တို့ စားသောက်သော အစာများသည်ပင် အာဟာရအစစ်များမဟုတ်တော့ပေ။(အာဟာရနှင့်ပတ်သက်၍ တင်ပြချက်ကို သက်ဆိုင်ရာ အာဟာရအခန်းတွင် ရှုပါ)။

ကျွန်ုပ်တို့ ရှုရှိုက်ရသော လေများသည် ရန်ကုန်မြို့လယ်ပိုင်းအနေနှင့်ပြောရသော် စက်မှုသိပ္ပံပိုင်းအနေဖြင့် ထွန်းကားလာမှုဖြစ်သည့် ခဲတံဆီမောင်း၊ ဒီဇယ်မောင်း မော်တော်ကားတို့သည် ရန်ကုန်မြို့တမြို့တည်းတွင်ပင် မော်တော်ကားပေါင်း သုံးသောင်းကျော်,သေးသောင်းခန့်ပင်ရှိသည်။ ရန်ကုန်မြို့လယ်တွင် ၂၄နာရီ မပြတ်ခုတ်မောင်းနေကြသော မော်တော်ကားများမှ ထွက်လာ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကြသော ဓါတ်ဆီနှင့် ဒီဇယ်ဆီ အခိုးအငွေ့များကို ရန်ကုန်မြို့သူ မြို့သားတို့ ရှုရှိုက်နေကြရသည်။ ဤဓာတ်ဆီငွေ့များတွင် ပါဝင် သည့်မော်လီကျူး-မြူမှုန်တို့ကို ရန်ကုန်မြို့သူမြို့သားတို့၏ နှာခေါင်း မှ နေ့စဉ် ရှူသွင်းခံရာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မည်မျှလောက်သော ညစ်ညမ်းသည့်လေကို ရှူရှိုက်နေကြရသည်ကို ခန့်မှန်းကြည့်ပါ၊ မည်မျှ ကြောက်စရာကောင်းနေပါသနည်း။

ထိုမျှမက အရင်းရှင် နိုင်ငံကြီးများတွင် အလုပ်ရုံ, စက်ရုံတို့မှ ထွက်သော မီးခိုးတို့ကြောင့် လူတို့တွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နေကြောင်း ကို သိပ္ပံပညာရှင်တို့က တွက်ချက်၍ ပြကြသည်။

ထိုမျှသာမကသေး၊ သိပ္ပံပညာ၏ တိုးတက်မှုသည် အနုမြူ ခေတ်သို့ ရှေ့ရှုနေပေရာ အနုမြူလေယာဉ်ပျံ၊ အနုမြူမီးရထား၊ အနုမြူမော်တော်ကား၊ အနုမြူသင်္ဘောနှင့် အနုမြူ စစ်လက်နက် ပစ္စည်းတို့ ပေါ်ထွန်း၍လာချိန်တွင် ကျန်ုပ်တို့မမြော်မှန်းနိုင်သော ရောဂါဘယများ မည်မျှတိုးတက်လာလိမ့်မည်နည်း။ လူသားတို့ အသေအပျောက်နှုန်းသည် မည်မျှတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်နည်း။

ရှေးခေတ်ကို ပြန်ကြည့်လျှင်

ယဉ်ကျေးမှုမတိုးတက်မီက ကျေဝံခေတ်လူသားဘို့အကြောင်း ကို ပြန်ပြောင်းလေ့လာလျှင် ကျောက်ခေတ် လူသားတို့သည် သဘာဝကိုလည်း ခုခံတိုက်ခိုက်ရသည်။ ခေတ်ပြိုင်သတ္တဝါများ၏ ရန်ကိုလည်း ခုခံတိုက်ခိုက်ရသည်၊ ထိုသို့ခုခံတိုက်ခိုက်နိုင်သောစွမ်း ရည်အင်အားလည်း ရှိခဲ့ကြ၍ ယနေ့အထိ လူသားဟူ၍ တည်တန့် နေနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျောက်ခေတ်လူသားတို့၏ စွမ်းအင်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်ဘူးသော ပျောက်ကွယ်သွားသည့် သတ္တဝါများအကြောင်းကို ဖယ်ထား၍ ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့နေရသော ကျားသတ္တဝါများ၏ အင်အားနှင့်ပင် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ကြပါစို့။

ကျောက်ခေတ် လူသားတို့သည် ဂူတွင်းအောင်းနေကြသည်။ ကျောက်လက်နက်ဖြင့် အစားအစာရှာဖွေကြသည်။ ဤအခါတွင် ကျားသတ္တဝါနှင့်တွေ့ကြသည်။ ကျောက်ခေတ် လူသားတို့သည် ခြင်္သေ့, ကျား အစရှိသော သတ္တဝါများကို အားချင်းပြိုင်၍ နဗာန်းလုံးဝံ့ကြသည်။ ထိုသတ္တဝါတို့၏ အာကိုဖြဲ၍ အောင်ပွဲခံနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ကျောက်ခေတ်လူသားတို့သည် ထိုအင်အားများကို အဘယ်ကရလေသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ခေတ်လူသားများသည် ထိုအင်အားများကို အဘယ်နည်းနှင့်ဆုံးရှုံးနေရသနည်း။ ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါဦးစို့။

ကျောက်ခေတ် လူသားတို့သည် ခရီးမိုင်ပေါင်း များစွာကို ခြေလျင်သွားကြသည်။ မော်ကော်ကားစီးကြသူများ မဟုတ်၊ သစ်ပင် တောတောင်နှင့် သစ်ပင်များအကြားတွင် နေရသဖြင့် သန့်ရှင်းသော လေကို ရှူရှိုက်နေကြရသည်။ လတ်ဆတ်သော သဘာဝသစ်သီး၊သစ်ဖု၊သစ်ဥ၊သစ်ရွက်တို့ကို စားသောက်နေကြရသဖြင့် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီအားကို ရရှိနေကြသည်။ ဤဝကို ရုန်းကန်တိုက်ခိုက်နေကြရသောကာလဖြစ်သဖြင့်လည်း မရပ်မနား အစား, အစာအတွက် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ကြရသည်။ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်ခြင်းဖြင့်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်လာကြရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည်၊ ကျောက်ခေတ်လူသားတို့၏ သဘာဝနှင့် ရာသီဥတုဒဏ်ကိုခံနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်မှုမျိုး၊ ခြင်္သေ့, ကျားကဲ့သို့

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သော ခွန်အားရှိသော ဿတ္ထဝါများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက် အနိုင်ယူခဲ့သည့် ကြံ့ခိုင်မှုမျိုးကို မမှီစေကာမူ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသောရောဂါပိုးမွှားများကိုကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်က ပြန်လည် တိုက်ခိုက် နိုင် လောက် အောင် ကြံ့ ခိုင် ရေး မျိုး ရှိ ဘို့ ကြိုးစား ကြရပေလိမ့်မည်။

ဤသိပ္ပံခေတ် လူသားတို့ကား၊ ခြေလျင်ခရီး အတွက် မြေကြောကိုရှုံ့တတ်ကြလေပြီ။ အတောင်အတန်ခရီးပင်ခြေလျင်မသွား လိုတတ်ကြ၊ အနည်းဆုံး ဆိုက်ကား, မြင်းလှည်းတို့ဖြင့်သာ သွား လိုကြသည်။

အထူးသဖြင့် မြို့ကလေး,မြို့ကြီးများ၌ နေထိုင်ကြသူတို့သည် ခွန်အား စိုက်ရ သော အ လုပ် ကို မလုပ်ကြရပေါ့ပေ။ ယခင်က ရေခပ်၊ ရေထမ်း၊ ထင်းခွဲ၊ လှတိုက်၊အလုပ်တို့သည် နေ့စဉ်ဝတ္တရား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပင် ဖြစ်သော်လည်း ရေဘုံဘိုင် အဆင်သင့်၊ ရေနံဆီမီးဖိုတို့ အ စား ထိုး ဝင် လာ သော ခကြောင့်၊ ထင်းခွဲ, ရေခပ် အလုပ်ပင် ငြိမ်းအေးလေတော့သည်။

လူသားတို့ အလုပ်ငြိမ်းအေးလေ၊ အတွင်းခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများက အလုပ်ပို၍လုပ်ရလေ၊ ရောဂါဘယ ပိုမိုထူပြောလေ ဖြစ်လာရသည်။

ကျေးလက် တောရွာများတွင်မူ၊ ခရီးဝေး လမ်းလျှောက်ခြင်း စံနစ်များ ကျန်ရှိနေသေးသည်။ ယာဉ်ရထားများ မခရောက်ဖသော အရပ်များဖြစ်သည်။လှည်းယာဉ်ကိုမူ နေရာတိုင်းတွင်အသုံးပြုလေ့ မရှိ၍ ခြေလျင်ကိုအားကိုးကြသည်။ထင်းခွဲ,ရေခပ်စသော အခြားခွေးထွက်၍ ကိုယ်လက် အင်္ဂါလှုပ်ရှားရသော အသက်ရှူရှိုက်မှု၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အောက်ဆီဂျင် ကောင်းစွာရနိုင်သော အလုပ်ပေါင်းများစွာလုပ်
နေကြရပေသေးသည်။

ငြိမ်းအေးစွာ နေကြရသော ကျွန်ုပ်တို့ မြို့ကြီးသားများနှင့်
ကြမ်းတမ်းစွာ လုပ်ကိုင်နေကြရသော တောနေသူများ၏ အကြား
တွင် ထင်ရှားသော ခြားနားချက်တရပ်ကို မြင်နိုင်ကြပေမည်။

နှလုံးရောဂါသည် မြို့နေလူတန်းစားများအတွက်သီးသန့်ပေါ်
လာသော ရောဂါမျိုးဖြစ်လေသလားမသိ၊ တောနေဆင်းရဲသား
များကို နှလုံးရောဂါက ရှောင်ကွင်းလေသည်။

ကင်ဆာရောဂါသည် မြို့နေလူတန်းစားများကိုသာ မျက်မုန်
ကျိုးခဲ့လေသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် မြို့နေလူတန်းစားများကို
သာ ရှာဖွေ၍ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်နေကြသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြင့် သေဆုံးကြရသော မြို့မှ ဆွေမျိုးများ
အကြောင်းကို မကြာခဏ ကြားနေကြရသောအခါ တောနေသူ
များက တအံ့တသြ ဖြစ်နေကြရသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ
ရောဂါ၊သွေးတိုးရောဂါတို့သည် မြို့သူမြို့သားများကိုမှရွေးချယ်၍
မုန်းလေကြသလား။

မဟုတ်ပါ၊ ငြိမ်းအေးစွာ သက်တောင့်သက်သာ နေလိုကြ
သော မြို့နေသူများ၊ တနည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် ပျင်း ရိခြင်း ကို
စကားလုံးလှလှဖြင့်လှီးလှဲသုံးတတ်သော မြို့ကြီးသားများ၏ အပျင်း
အားကိုးမှုကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက အလုပ်ပို
လုပ်ပေးရသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးခံစားမှုများပင် ဖြစ်
ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မြို့သူ မြို့သားများသည် ဟန်ရေး ဝါရေးဖြင့် "ဒီဇာဘ်ာ အားကစားလ" တလတည်းတွင် အပြိုင်အဆိုင် လမ်းလျှောက်ကြပြီး၊ အားကစားလ ပြိုင်ပွဲ ပြီးဆုံးသည်နှင့် လမ်းလျှောက်ခြင်းကို မေ့လျော့လိုက်ကြတော့သည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အဆင့်အနိမ့်ဆုံးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည့် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်ပင် အဘယ်မျှ တန်ဘိုးရှိသည်ကို လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကပင်ဗုဒ္ဓရှင်တော်သည် တပည့်သားများအား ညွှန်ကြားခဲ့လေသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း-စင်္ကြံန်လျှောက်ခြင်း
အကျိုး ၅-ပါး

၁။ အဒ္ဓါနက္ခမ။ ။ခရီးရှည်လမ်းသို့ မမောမပန်း သွားနိုင်ခြင်း။

၂။ ပဓာနက္ခမ။ ။ပေါ့ပါး လျင်မြန်ခြင်း၊ ထက်ြလုံ့လ ဝိရိယရှိခြင်း။

၃။ အပ္ပဗာဓ။ ။ရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေး များစွာ ကောင်းခြင်း။

၄။ သမာပရိဏာမ။ ။အစာကြေကျွက်ခြင်း။

၅။ သမာဓိစိရဋ္ဌိတိက။ စင်္ကြံန်၌ ရပြီးသော သမာဓိ နိမိတ်တို့သည် အခြား ဣရိယာပုထ်သို့ ပြောင်းသော်လည်းမပျောက်မပျက် တည်နေနိုင်ခြင်း။

(အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဤသို့ပင် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဗုဒ္ဓဘုရား ရှင်ဟောကြားခဲ့သည်ကို ယနေ့သိပ္ပံပညာရှင်တို့ကလည်း ဆပ်တူပ ညွှန်ပြ ပြောဆိုခဲ့ပေသည်။

အမှန်စင်စစ်မူ....

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာမှစ၍ လူသားများ၏ နေထိုင်မှု၊ စားသောက်မှု၊ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုများသည် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများ၏ ဖေါက်ပြန်ဆိုးရွားမှုကြောင့် သဘာဝအတိုင်းကို လျစ်လျူရှုပြီး မမှန်မကန်ပြုမူနေထိုင်မှုများကြောင့်ပင်လျှင် လူသားများသည် မိမိတို့၏ သက်တန်းတဝက်ကို ဆုံးရှုံးစွန့်လွှတ်လိုက်ရသည်ကို သတိရှိစေချင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်နိုင်သူ တဦးအကြောင်း

ဤစာရေးနေချိန်တွင်ဟသ်ာတမြို့ပေါ်တွင် ကျန်းမာရှင်လန်းစိုပြေစွာ လမ်းလျှောက်၍ နေသော ပင်စင်စား အရာရှိတဦးကို တွေ့မြင်ကြရပေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက် ၈၅ နှစ်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းကို သိသူရှားကြပေလိမ့်မည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား အသက် ၆၀ ခန့်ဟုသာ ခန့်မှန်းကြသည်အထိ ကျန်းမာနုပျိုဆဲ ရှိသေးသည်။

မြို့ပေါ်တွင်ပင်စင်စားအရာရှိများ၊ သိပ္ပေါင်းကျွမ်းဝင်းများ နေမကောင်းထိုင်မသာရှိလျှင်၊ မကျန်းမမာရှိလျှင်၊ ရှေးဦးစွာ ရောက်သွားတတ်သည်၊ သတင်းမေးတတ်သည်၊ ဆေးပေးတတ်သည်။ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ၏ အလှူအတန်း၊ သာရေး၊နာရေး

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

များတွင်လည်း ရှေ့ဆုံးမှတွေ့ရတတ်သည်။ဘုရားကြီးကိုစွဲ၊ လှူရေး တန်းရေး၊ သာသနာရေး ကိစ္စများတွင် ပါဝင်နေရသေးသည်။ စျေးထဲသို့လည်း နေ့စဉ်ရောက်သည်။ လိုချင်ရာ တိုတို, ထွာထွာ ကလေးများ ဝယ်ခြမ်းသေးသည်။

သို့သော်အသက် ၈၅-နှစ်အရွယ်ဟု မသိလောက်အောင် ရွင်ပျ ဖျတ်လတ် ဟာသနှောရှ အပြောကောင်းဆဲပင်၊ ပင်ကိုယ်ကပင် လူမှုရေးကိစ္စများတွင် သီးခြားနေလေ့မရှိဘဲ ပါဝင် ဆောင် ရွက် တတ်၍ သီခြားလမ်းလျှောက်ရန်မလိုဘဲ သွား လာ နေ တတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အသက် ၈၅-နှစ်ရှိ၍ အသားအရေများ ပျော့အိတွဲကျမနေ၊ အသက် ၆၀ ရွယ်တ ဦး၏ မျက်နှာ တွင် ရှိတတ်သော အရေး အကြောင်းမျဉ်းလောက် ရှိသေးသည်။ မျက်နှာကြက်သားများ ပြည့် ဖြိုးဆဲ၊ လက်ဖျံ၊ ခြေသလုံးကြက်သားများ တင်းမာဆဲပင် ရှိသေး သည်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြံ့ခိုင်မှုအသွင်တွင်ပင်ရှိသေးသည်။ခါးကုန်း ခြင်း၊နားလေးခြင်း မရှိချေ။

ယခုနှစ်ဦးပိုင်းတွင် ဒူးအနည်းငယ် နာလာသည်ဟု ဆိုသည်။ အထိုင့်အထ မသွက်လက်ဟုသိရသည်။ သို့သော် အသွားအလာ မပျက်ပေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက် ၈၅-နှစ်အရွယ်ထိ အဘယ့်ကြောင့် ဤမျှကျန်းမာနေသနည်းဟုဆန်းစစ်လျှင်၊ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ မူလအလုပ် သည် "တေားအုပ်" ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

သစ်တောကြီးများအတွင်း၌ အစဉ်မပြတ်သွားလာလှုပ်လှည့် နေရသည်။ သစ်တောကြီးများအတွင်းမှာပင် နေထိုင်စားသောက် ရက်ကများခဲ့သည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ဖြစ်၍လည်း အပင်ပန်းခံခဲ့သည်။ သစ်တော ကြီးများအတွင်း ခရီးထွက်ရသည်ကို ပျော်ပိုက်သည်။ ခြေလျင်ခရီးကို မိုင်ပေါင်းများစွာ သွားနိုင်ခဲ့သည်။

ဤကောင်းမှု အကျိုးတရားတို့သည် အသက် ကြီးလာသော အခါ ခံစားရတော့သည်။ ကျန်းမာနုပျိုစွာ အသက်ရှည်နေသော သူတယောက်ဟု ကျွန်ုပ်တို့လက်ညှိုးထိုးပြနိုင်ခဲ့သည်။ ပင်စင်ယူပြီး သော်လည်း အငြိမ်မနေ၊ သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ အိမ်ဆောက်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂကလေးများ အိမ် သုံးရန် အတွက် မပြတ် လုပ်နေခြင်း၊ လူမှုရေးကိစ္စ, သာသနာရေးကိစ္စများတွင် ပါဝင် လုပ်နေခြင်းတို့ဖြင့် ကိုယ် ကိုယ်ကို မအားလပ်အောင် ခိုင်းစေ နေသူဖြစ်သည်။ ပင်ကိုယ်သဘာဝက ဇိမ်နှင့်အနားယူကာ အေးအေး မနေတတ်သော သဘာဝသည် အသက်အရွယ် ရလာ သောအခါ အကျိုးတရားကို လက်တွေ့ခံစားနေရသည်မှာ လက် တွေ့ပင် ဖြစ်သည်။

နှိုင်းယှဉ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်တဦး

အသက် ၈၅-နှစ်ရှိပင်စင်စားအရာရှိ တောအုပ်ကြီး တဦး၏ အကြောင်းကို ရေးရင်းပင် နှိုင်းယှဉ်စရာ အခြားပုဂ္ဂိုလ် တဦး၏ အကြောင်းကိုရေးရန် သတိရလာသည်။

အသက် ၂၀-ကျော်အရွယ် သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်တိုင်ပင်၍ ပျဉ်းမနားသစ်ဟောကျောင်းသို့ တက်ခဲ့ကြသည်။ ပျဉ်းမနားသစ် တောကျောင်းတွင်တက်ရင်း လက်တွေ့ကွင်း ဆင်း ကြ ရ သည်။ ရက်ပေါင်းများစွာပင် တောနက်ရာသို့ သွားကြရသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ထိုစဉ်က ပျဉ်းမနားသစ်တောများမှာ ငှက်ဖျား အလွန်ကြီး သည်။ ကွင်္ကန်များကို အကာအကွယ်အဖြစ် မပြတ်သောက်ကြရ သည်။တောတွင်း၌ အစား အသောက်ဆင်းရဲသည်။ ရေကိုပင် မြင် တိုင်းမသောက်ဝံ့၊ အသီးအနှံကိုပင် မြင်တိုင်းမစား၊ ငှက်ဖျား ရန်က ကြီးလှသည်။

ပင်စင်စားတောအုပ်ကြီးဖြစ်လာမည့်သူကား၊ပင်ပန်းခက်ခဲစွာ သွားလာရခြင်းသည် ပျော်ပိုက်သည်။ တော၏ဆန်းကြယ်သော သဘာဝ၊ သစ်ပင်တို့၏ လေ့လာစရာ အကြောင်းအရာများတွင် အာရုံငင်စားနေ၍အစားအသောက်ဆင်းရဲသည်ကိုလည်းသတိမရ၊ ငှက်ဖျား အန္တရာယ်ကိုလည်း ကြောက်စိတ်မရှိ၊ ကွင်္ကန်ဆေးကို စိတ်ချယုံကြည်ထားသည်။ ရာသီဥတုဒဏ်ကိုလည်း သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိသည်။ တောတွင်း၌ နေရ၊ သွားရ၊ စားရသည်ကိုပင် ပျော်မွေ့ နေမိသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သူငယ်ချင်းကား အထူးသဖြင့် ကွင်္ကန်ဆေးခါး ခါးသောက်ရမှာကို အကြောက်ဆုံးဖြစ်သည်။ အစားအသောက် ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကိုလည်း မခံနိုင်၊ ခရီးကြမ်းသွားလာရသည်ကိုလည်း ခြေဖဝါးနုနု သွေးခြေများဥသဖြင့် အစဉ်အမြဲ ဆိုသလိုပင် နေ ထိုင်မကောင်းဟန်ဖြင့် စခန်းစောင့်အဖြစ်သာ နေခဲ့သည်။ တော တွင်း ကွင်းဆင်းသင်တန်းတခေါက် အပြန်ခရီးမှာပင် ကျောင်း ပိတ်ရက် အိမ်အပြန်မှာ ကျောင်းကို ကျောခိုင်းသွားတော့သည်။

မိတ်များ ပစ္စည်းရှိသူဖြစ်၍လည်းကောလိပ်ကျောင်းသို့ဆက်၍ နေသည်။ နောင်အခါတွင် (ဘီအေ-ဘီအယ်လ် လွတ်တော် ရှေ့နေကြီး)အဖြစ် ထယ်ထယ်ဝါဝါရှိလှသည်။ ကိုယ်လုံး ကိုယ်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပေါက် အရပ်အမောင်း ကောင်းသဖြင့်လည်း ခန့်ထယ်လှသည်။ ဓမ္မတော်ကားနှင့် ဇနီး၊ သားသမီးများနှင့် ပျော်စရာကောင်းလှပေသည်။

တယောက်သော သူမှာကား သစ်တောများထဲတွင် တောခါင်းများ၊ ဆင်ဦးစီးများနှင့် ခရီးကြမ်းကို ချွေးတလုံးလုံးနှင့် သွားနေရသည်။

ယခုအခါတွင်ကား ခရီးကြမ်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ သွားနေရသူသည် ပင်စင်ယူပြီးနောက် အသက် ၈၅ နှစ်တိုင် သားသမီးတွေ့ မြေးမြစ်တွေနှင့် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ ပျော်ဘပြုံးပြုံးရှိနေသေးသည်။

လွှတ်တော်ရှေ့နေကြီးကား အသက် ၇၀ကျော်အရွယ်ကပင် အိပ်ရာထဲလဲနေကာ ၃-နှစ်ကျော်မျှ ဝေဒနာ တမျိုးပြီးတမျိုး ခံစားရင်း အနိစ္စရောက်ခဲ့သည်မှာ အရိုးပင်ဆွေးခဲ့ပါပြီ။

ဤသည်မှာ ဗုံပြင်မဟုတ်ပါ။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးဒကျေးဇူးကို ခံစားနေရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဘဦး၏ ယနေ့ မြင်တွေ့နေရသော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးနှင့် ယေ်စဉ်က စည်းစိမ်ချမ်းသာနှင့် အေးငြိမ်းစွာ နေခဲ့ရသော ပုဂ္ဂိုလ်တဦး တို့၏ ဖြစ်ရပ်အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။

အသက်အရွယ် ထောက်လာလျှင် ဓမ္မတာအတိုင်း လူကြီးများမှာ မောပန်း၍ လာတတ်သည်။

အမောခံနိုင်လျှင် ကြံ့ခိုင်သူဖြစ်သည်။

ကြံ့ခိုင်သူတဦးသည် ကျန်းမာရေး လက္ခဏာများ ကောင်းခြင်းကိုပြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်နေသူတဦးအတွို့ အသက်ရှည်ရေး သည် အလိုအလျောက် ဖြစ်လာသည်သာတည်း။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများကိုစနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်သူသည် အလွယ်တကူ မမောပန်းတတ်ချေ။ ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်သည်၊ ကောင်းစွာ စား ဝင်သည်၊ ခြေလှမ်းတိုင်း သွက်လက်ပေါ့ပါးစွာ လှမ်းနိုင်သည်၊ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရာ၌ သတ္တိရှိသည်။

အသက် ၇၀ အရွယ် ရောက်နေသူများသည် တနဂ်နွေ တပတ်လျှင် ၃-နာရီကျ လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အသက် ၃၀ အရွယ်သို့ ပြန်လည်နုပျိုလာစေနိုင်သည်။

ဟု ကာလီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ် သက်ရှိရေးရာ သုတေသနအဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဟာဘတ်အော၊ ဒေဘရီက ထုတ်ဖော်ပြောကြားလေသည်။

ပါမောက္ခဒေဘရီက အသက် ၅၀ နှင့် ၈၇ နှစ်အရွယ်အတွင်း လူပေါင်း ၆၉ ယောက်ကို တနှစ်စမ်းသပ်လေ့ကျင့်စေရာ....

သွေးအား ၆ ရာခိုင်နှုန်း ကောင်းလာသည်။

အဆီများ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလျော့သွားသည်။

အောက်ဆီဂျင်အား ၉၂ ရာခိုင်နှုန်း တိုးလာသည်။

လက်မောင်းအင်အား ၇၂ ရာခိုင်နှုန်းတိုးလာသည်။

အာရုံကြောများ တင်းမာမှု ၁၄ မှ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလျော့သွားသည်ဟုဆိုသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပါမောက္ခကြီးက အသက် ၇၀ အရွယ် ယောကျ်ားကြီးများအား တနေ့လျှင် တနာရီကျနှင့် တပတ် ၃ ကြိမ် အလှကစားခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ ဆန့်တန်းလှုပ်ရှားခြင်း၊ ရေကူးခြင်းစသည်တို့ကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။

သို့သော် ထိုသို့လေ့ကျင့်မှုမပြုမီနဂိုရ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေလေ့ကျင့်ရာ၌ခံနိုင်ရည် ရှိ,မရှိကိုလည်း ကောင်းစွာသတိပြုစစ်ဆေးရမည်၊ အမောခံနိုင် ရှိ,မရှိကိုလည်း ကောင်းစွာသတိပြု စစ်ဆေးရမည်၊ အမောအပန်း ခံနိုင်သူများသာ ဆက်လက် လေ့ကျင့်ရမည်၊ သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းပယ်ဖျက်လိုက်ရမည်၊ အရမ်းပြုလုပ်ပါက ဆေးအတွက် လေးတတ်ကြသည်။

အိုးဘွားရိပ်သာစာစောင် အမှတ် (၁၇) မှ
ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

ဝလွန်းသူ လမ်းလျှောက်ပါ

စားသောက်နေသော အစားအစာမှ ကရီ အလိုရည် အတွက်ကို လျှော့ချခြင်း မပြုတဲ့နှင့်....

တနေ့လျှင်တမိုင် ခပ်သွက်သွက်လျှောက်သောအလေ့အကျင့်ကို မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် တနှစ်လျှင် ဝလွန်းသော သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အလေးချိန် (၁၀-ပေါင်) မျှ လျှော့ချနိုင်သည်။

ဟုနယူးရောက်တက္ကသိုလ် ဆေးဘက်ဌာနမှ ဒေါက်တာပိုလက်က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုထားသည်။

(အောင်ဝင်း၏ နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ စာအုပ်မှ)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သိပ္ပံနည်းအရ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးတရားများ

၁။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုရသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆောံတည်ထားသော ကြွက်သားများ ရှင်သန်နိုးကြား ကောင်းမွန်နေခြင်း၊ (ရှင်သန်နိုးကြားမှုဆိုသည်မှာ အာရုံကြောများစေ့ဆော်မှုကြောင့် ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားရခြင်းဖြစ်၍ တနည်း အာရုံကြောများပါ သန်စွမ်းခြင်းဖြစ်ပေသည်။)

၂။ ကြွက်သားများ၏ လုပ်ငန်းကောင်းမွန်စေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓါတ်ဆို့, ဓါတ်ညစ် အဆိပ်အတောက်များ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ကောင်းမွန်လာစေသည်။

ဓါတ်ဆို့, ဓါတ်ညစ် စွန့်ထုတ်ခြင်း ဆို သည် မှာ နှာခေါင်း, ပါးစပ်မှ ကာဘွန်ဒိုင် အောက် ဆိုက် ဓာတ် ထုတ်ခြင်း၊ အရေပြားမှ ချွေးအဖြစ် ထုတ်ခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းမှ ကျင်ငယ်အဖြစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ကျင်ကြီးအဖြစ် အူမှ စွန့်ထုတ်ခြင်းများဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဓါတ်ဆို့, ဓါတ်ညစ် အဆိပ်အတောက်များ ကင်းရှင်းမှသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် လိုအပ်သည့် အာဟာရဓါတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုအတွက် ကောင်းမွန်စွာ လက် ခံနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်အထူးလိုအပ်သောအောက်ဆီဂျင်ဓါတ် များကိုလည်း နှာခေါင်း, ပါးစပ်မှ ဓါတ်ဆိုး, ဓါတ်ညစ် ထုတ်ပြီး ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ ပြင်ပလေထု အတွင်းမှ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပို့ဆောင်ရောက်ရှိစေခြင်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၄။ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှု ပြုသဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကြွက်သားများလှုပ်ရှား၍ လမ်းလျှောက်ရသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိတည်ဆောက် ထားသော သွေးကြောများ, ကြွက်သားများ အကူအညီ ဖြင့် ညှစ်ကျုံ့ပေးမှုကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်းနှင့် တကွ အောက်ပါလမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရပေမည်။

(က) ကြွက်သားလုပ်ငန်း ကောင်းမွန်ခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ ပျော့အိခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်းများ ကင်းစေသည်။

(ခ) အာရုံကြော ရှင်သန်ခြင်းကြောင့်....
ထုံနာ၊ ကျင်နာ၊ ပါဒရက်၊ လေငန်းများ ကင်းရှင်း၍ မျက်စိ ကြည်လင်ခြင်း ခံစားမှု အာရုံနှင့် သိမှု အာရုံများ နိုးကြားစေခြင်း။

(ဂ) စွန့်ထုတ်ခြင်းလုပ်ငန်း ကောင်းမွန်သဖြင့် ကိုယ်စိတ် ကြည်လင်ခြင်း၊ အသားအရေ ကြည်လင်တောက်ပခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း။

(ဃ) သွေးကြောများ သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်ခြင်းဖြင့်....
သွေးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ ကင်းရှင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုးတရားများ ဖေါ်ပြခြင်းကို ရပ်လိုက်သည်။

စံနစ်တကျ လမ်းလျှောက်နည်း၊ ဖြစ်သလို လမ်းလျှောက်နည်း၊ အပျင်းပြေ လမ်းလျှောက်နည်းများတွင် စံနစ်တကျ လမ်းလျှောက်နည်းကို သက်ဆိုင်ရာအခန်းတွင်ဖေါ်ပြပမည်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အသက်ရှည်ရေး၏ အရေးကြီးသော သော့ချက်တခု

ကို့ခိုင်လျှင် "ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်" ရမည် မုချ။

သိပ်ပံစက်မှု ထွန်းကားလာလေ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးလာလေ။

သိပ်ပံပညာထွန်းကားလာလေ၊ ရောဂါအသစ်အဆန်းများ ပေါ်ပေါက်လာလေ။

ဤသို့သော အကြောင်းများကြောင့် ယနေ့ ကံကောင်းသူ ဖြစ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလုပ်တည်း ဟူသော ပစ္စုပ္ပန်ကံအကျိုးဆက်ကို လုပ်ပေးရပေမည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများသည်ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက်စက္ကန့်, မိနစ်မပြတ် အလုပ်လုပ်ပေးနေကြရသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသည်ထက် နည်းပါးလာကြသည်။ အသက်သာခို ရေသာခိုလိုစိတ်၏ အလိုသို့ လိုက်နေကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ကျန်းမာမှုရှိရမည်။ ကျန်းမာမှုအတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်နေစေရမည်။ ဤအချက်သည် အဓိက အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာရှင်တို့၏ နည်းလမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြင့် စမ်းသပ် တွေ့ရှိထားသော ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးနှင့် စိတ်အချရဆုံး၊ လက်တွေ့အကျဆုံးသော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့် နည်းများကို ရှာဖွေ၍ ဖော်ပြသွားပါမည်။ မိမိ အသက်အရွယ် ကျန်းမာရေးအဆင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်သွားရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှု၊ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ မည်မျှ စိတ်ချရသည်ကို မည်သည့်နည်းနှင့် သိနိုင်သနည်း။

အလုပ်တခုခု လုပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု တခုခုကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ မမောမပန်း၊ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှုကိုမရှိဘဲ အချိန်ကြာရှည်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု၏ အတိုင်းအတာသည် ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံမှု မည်မျှရှိသည်ကို ဖော်ပြသော အမှတ်အသားပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်ကား ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အတွင်းအပြင် အစိတ်အပိုင်းအား လုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှုကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နှလုံး၏

(13.6.2020)

ကျန်းမာမှု၊ အဆုတ်များ၏ ကျန်းမာမှု၊ သွေးကြောဆိုင်ရာ အစိတ် အပိုင်းများ၏ ကျန်းမာမှု၊ ကိုယ်ကာယ၏ အခြား အင်္ဂါများ၏ ကျန်းမာမှု၊ ကြွက်သားများ၏ ကြံ့ခိုင်မှုတို့၏ အခြေအနေကို ဖေါ် ပြခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

စံနစ်ကျသော ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် တစတစ ပိုမိုအမောခံနိုင်မှု၊ ပိုမိုလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်မှု၊ အချိန်ကြာ စွာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ် မောဟိုက်ခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်နိုင်မှုများကို ရယူနိုင်ပေသည်။ သက်လုံကောင်းမှု ခံနိုင်ရည်ရှိမှုများ၊ ပိုမိုရရှိလာ လေ့ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ သွေးကြောနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း များ၏ ကြံ့ခိုင်မှုတိုးတက်လာလေ့ အသက်ရှည်နိုင်လေပင် ဖြစ်မည် ကား ယုံမှားသံသယရှိရန်ပင် မလိုချေ။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်မှု သာ အရေးကြီးပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါများက ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင် နေရန်အတွက် မိနစ်မပြတ် အလုပ်လုပ်ပေး နေသည့် ကျေးဇူးကို ပြန်လည်သိတတ်သောအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ကူညီသောအားဖြင့် ကိုယ်လက် လှုပ် ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ကြရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စက္ကန့်မလပ် အလုပ်လုပ်ပေးနေသော ကိုယ် တွင်းအင်္ဂါတို့ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင် နေရမှုများအတွက် အာဟာရကို စားသောက်ပြီးနောက် (အင်အား) ဖြစ်စေရန် စားထားသော အာဟာရ အစားအစာများကို(အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်)ဖြင့် လောင် ကျွမ်းစေရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်သည် အင်အား (ကယ်လိုရီ)ကို သိုမှီး ထားနိုင်သော်လည်း အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ကိုမူ သိုမှီးထားနိုင်ခြင်း မရှိပါချေ။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဝင်သက်ဖြင့် ရှူသွင်းသော အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ကို အဆုတ်မှ တဆင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု စံနှုန်းလမ်းကြောင်းအတိုင်း ပေးပို့ပြီး ထွက်သက်ဖြင့် ပြန်လည်ထွက်သွားရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အောက်ဆီဂျင် ၄-ရာခိုင်နှုန်းသာ ကျန်ခဲ့ကြောင်းကို ဖေါ်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှူမှု ရုတ်တရက် ရပ်ဆိုင်းလိုက်ပါက အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် ဖြည့်သွင်းမှုရပ်ဆိုင်းသွားသဖြင့် ဦးနှောက်သည် အသည်းနှလုံးနှင့် ကိုယ်တွင်းရှိ အရေးကြီးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုတို့သည်လည်း ရပ်ဆိုင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အောက်ဆီဂျင် ပိုမို ရရှိရန်လိုပေသည်။

တောတွင်နေသူများကျန်းမာ

လူတို့သည် အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူရှိုက်၍ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ထုတ်ပစ်သည်။

သစ်ပင်တို့သည် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ရှူရှိုက်၍ အောံဆီဂျင်ကို ထုတ်ပေးသည်။

အညမည အပြန်အလှန် အကျိုးပြုကြသည်။

ထို့ကြောင့် တောတွင် နေသူတို့သည် သန့်ရှင်းသောလေကို ရှူကြရသည်။ အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် ပိုမို များများရရှိသည်၊ ပိုမို ကျန်းမာသည်။

(13.6.2020)

ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်းပြချက်များ ရှည်လျားခဲ့၍ "ကံ"အကြောင်း ဆွေးနွေးနေသည့်အချက်ကို မေ့လျော့ကောင်း, မေ့လျော့နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အတိတ်"ကံ"ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးယူ၍ မရနိုင်ကောင်းသော်လည်း ပစ္စုပ္ပန် "ကံ" ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် "လုပ်ဆောင်မှု" ဖြင့် "ကံကောင်းအောင်"လုပ်နိုင်ကြောင်း ဖေါ်ပြခဲ့ပါပြီ။

ဤသို့ မိမိတို့နေနိုင်ခွင့်ရှိသော သက်တန်းစေ့ ဖြစ်သည့် အသက်ရာကျော် နေနိုင်ရေးအတွက်....

- အသက်အရွယ် အသီးသီးမှ မည်သည့် အသက်အရွယ်မဆို၊
- လူကန်းစား အသီးသီးမှ မည်သည့် လူတန်းစားမဆို၊
- ကျန်းမာသူများက ကြုံခိုင်ရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး၊
- မကျန်းမာသူများအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ကြုံခိုင်ရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး၊

တို့အတွက် ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်ဘခု ချမှတ်၍ နေ့စဉ်ဝတ္တရားတခုကို အခက်အခဲမရှိဘဲ လေ့ကျင့်သွားနိုင်ရန် နည်းလမ်းပေါင်းများစွာကို ဤ"ကံ အခက်း"အတွက် တသီးတသန့်ဖေါ်ပြပါမည်။ ဖေါ်ပြထားသော ကြုံခိုင်ရေး နည်းကောင်းများစွာမှ မိမိနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး, အကြိုက်ညီဆုံးကို ရွေးချယ်ပြုလုပ်သွားပါရန်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

(၁) မိမိတို့ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်မည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊

(၂) မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊

(၃) မိမိတို့၏ အလုပ်အကိုင်နှင့် ကိုက်ညီမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ၊

(၄) မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကိုက်ညီမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို ရွေးချယ် လေ့ကျင့် သွားကြရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

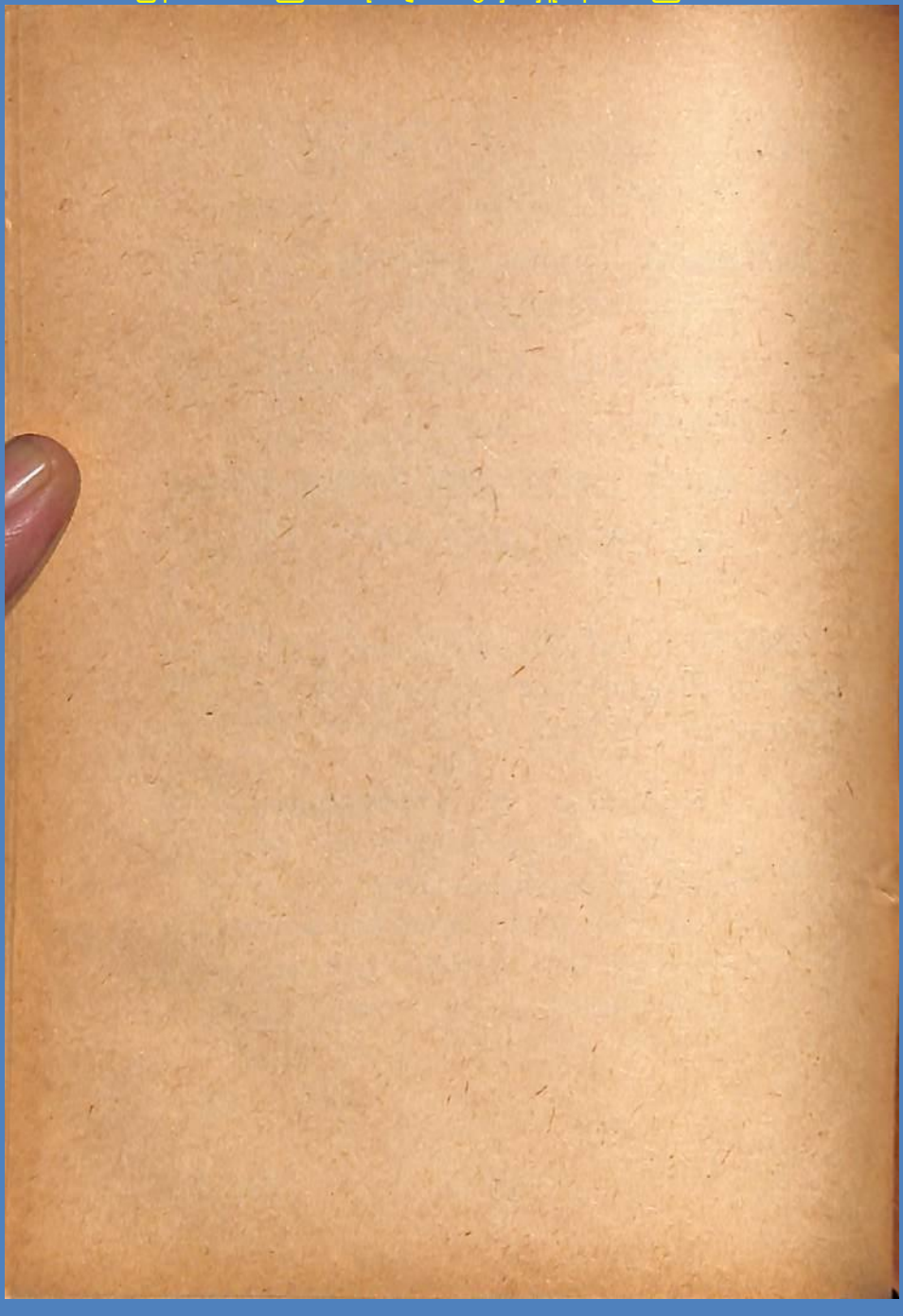
ထိုနောက်တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် "စိတ်" "ဥတု" "အာဟာရ" အခက်းများမှ လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖွယ်တို့ကိုလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်စေလိုပါသည်။ ဤသို့လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်-

ရောဂါဝေဒနာ တခုခုစွဲကပ်နေသူသည် မည်သည့် ရောဂါမဆို မုချပျောက်ကင်းနိုင်သည်ကို ယူဆယုံကြည်ကာ ဆောင်ရွက်သွားစေလိုပါသည်။

ရောဂါဝေဒနာမရှိသူ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာဝလွန်းသူများကလည်း မိမိတို့ အသက်ရှာကျော် ရှည်နိုင်မည်ကို ယုံမှားသံသယမရှိဘဲ လေ့ကျင့်ကြစေလိုပါကြောင်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အခန်း ၄

ဆေးဝါးမပါ

ကျန်းမာနေမှု အသက်ရှည်ရေးအတွက်

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး

နည်းလမ်းကောင်းများ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အထူးမှာကြားချက်

ဤဖော်ပြထားသော နည်းလမ်းအားလုံးသည် ကမ္ဘာ့ဆေးပညာရှင်ကြီးများကသော်၎င်း၊သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများကသော်၎င်း အဖက်ဖက်မှ စမ်းသပ်ပြီး၍ ခိုင်လုံသောနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာတို့၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီသောနည်းများကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မိမိတို့ အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီမည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ် လေ့ကျင့်နိုင်စေရန် အစီအစဉ်အလိုက် တခဏ်းစီ ခွဲခြားထားပါသည်။

ဤဖော်ပြသော လေ့ကျင့်ခဏ်းများမှာ....

(၁) အမေရိကန် လေတပ်မတော် ဆေးတပ်ဖွဲ့ ဆရာဝန်ကြီး မေဂျာကင်းနက်အိပ်ချ်ကူးပါး (M.D, M.P.H) ၏ စမ်းသပ် တွေ့ရှိချက်များကို အမေရိကန် ကြည်း, ရေ, လေ, တပ်မတော်များ၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းများနှင့် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးတို့အထိ အရေးတကြီး လေ့ကျင့်ခဏ်းများအနေနှင့် လိုက်နာကျင့်သုံးနေပြီဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

(၂) ဗြိတိသျှ ဘုရင့်လေတပ်မတော် ကာယပညာ နည်းပြ ဆရာချုပ် (အိုလံပစ်နည်းပြဆရာ) အဲရစ်တေလာ၏ ကျန်းမာရေး အချိန်တိုပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်းများမှာ လိဒ်(စ်)တက္ကသိုလ်တွင် စတင်အသုံးပြုကြသည်ဆိုမှ ၎င်း၏ လက်အောက်ခံ ကျောင်းများတွင်၎င်း၊ ဘော လုံး နှင့် အားကစားကလပ်များတွင်၎င်း၊ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဌာန နှင့် ဗြိတိသျှ ကြည်း,ရေ,လေ, လက်နက်ကိုင် တပ်ဖွဲ့ကြီး သုံးဖွဲ့အထိ၎င်း ပျံနှံ့သွားခဲ့ပြီး၊ဗြိတိန်နိုင်ငံ တနိုင်ငံတည်း သာမက ဆိုဗီယက်ယူနီယံနှင့် အခြားတိုင်းပြည်ကြီးများ တွင်ပင် လိုက်ပါပြုလုပ်လျက် ရှိကြသောနည်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဝိယာနာနည်းများ၊ ဟိန္ဒူ ယောဂီ နည်း များ ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပျောက်ကင်းကြသူများ ထံမှ၎င်း၊

လက်ရှေးစင်များကိုရှာဖွေဖေါ်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ၊ မိမိတို့နှင့် လိုက်လျောညီမည့် နည်းများကို စိတ်တိုင်းကျ ရွေးချယ်ကြရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းများမှာ ရုတ်တရက်ကြည့်လျှင်(တွေ့မြင်နေကျသမား ရိုးကျနည်းများ)ဟုထင်မှတ်စရာ ရှိပ ါလိမ့်မည်။ သို့သော် သေသေ ချာချာ လေ့လာကြည့်လျှင်၊ အထူးစီစဉ် တီထွင်ထားခြင်း ဖြစ်၍ ရိုးရိုးကလေးနှင့် ဆန်းသောနည်းများပင် ဖြစ်ပေသည်။

အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျားမ,မရွေး၊ အချိန် နေ ရာ မ ရွေး၊ ကိုရိယာတန်ဆာပလာ ထူးထူး,ထွေထွေမပါ၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လည်းမလုပ်ရသောနည်းများဖြစ်၍လည်း အလုပ်နှင့်လက် မပြတ် အောင် တာဝန်ပိနေသူများအတွက် အထူးကောင်းသော နည်း များ ဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဘာသာမရွေး
အသက်အရွယ်မရွေး လေ့ကျင့်နိုင်သည့်
အောက်ဆီဂျင်များများ ရစေနိုင်သော

ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့်
ကျန်းမာနှုံချို-အသက်ရှည်နည်းများ

ဗုဒ္ဓဘာသာအမျိုးသား အမျိုးသမီးဘို့အတို့အထူးပြောရန်ပင်
မလိုသောနည်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့တင်ပြမည့် နည်း
များကား၊ အနာဂတ်ကံအတွက် တရားထိုင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ၊ အနာ
ရောဂါကင်းရှင်းမှုအတွက် ပစ္စုပ္ပန်ကံအကျိုးကို ခံစားရယူနိုင်ရန်
အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် များများရနိုင်သော ရှူရှိုက်နည်းကို တင်ပြ
လိုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဘာသာမရွေးလည်း လေ့ကျင့်နိုင်သော
နည်းများ ဖြစ်ပေသည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ။ ။အောက်ဆီဂျင်
များများရအောင် လေကိုစံနစ်တကျ ရှူသွင်း, ရှူထုတ်ခြင်းဖြင့်
(၁) နှလုံးရောဂါ၊ (၂) သွေးတိုးရောဂါ၊ (၃) လည်ချောင်း
နာရောဂါ၊ (၄) ပန်နာရောဂါ၊ (၅) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ၊
(၆) မှတ်ဉာဏ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ၊ (၇) အဆုတ်နာရောဂါ၊
စသည်တို့ကို သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

အခြား အကျိုးတရားများကိုမူကား၊ ရှေ့အပိုင်းတွင်ဖေါ်ပြ
ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အသက်ရှူခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် နှာခေါင်းမှအသက်ရှူရိုက်ခြင်းဖြင့်၊ အသက်ရှင်နေကြရသည်ဟု သိကြပေသည်။ ဝင်သက်,ထွက်သက်ကို ဂွမ်းစဖြင့် ခံ၍ကြည့်ပြီး၊ ဝင်သက်,ထွက်သက် မတွေ့ရလျှင် သေပြီဟု ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

အသက်ရှူခြင်းသည် အသက်ရှင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ကလေးဘဝမှစ၍လူတိုင်းပင်နားလည်ကြသည်။သို့သော် နေ့စဉ်နာရီမလပ်မိနစ်မခြား ပြုလုပ်နေရသော နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူခြင်းကို မည်သူမျှ သတိထားမိကြမည် မဟုတ်ပေ၊ သတိထား၍လည်း အသက်ရှူခြင်း မပြုကြပေ။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့ နှာခေါင်းပေါက်မှ အသက်ရှူခြင်းတွင် နှာခေါင်း နှစ်ပေါက်စလုံး မှအစဉ်မပြတ် အသက်ရှူနေသည်ဟု ထင်မှတ်နေသူအများအပြားပင် ရှိကြပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်တပေါက်တည်းဖြင့် အသက်ရှူခြင်း၊ ညာဘက် နှာခေါင်းပေါက်တခုတည်းဖြင့် အသက်ရှူခြင်း၊ နှာခေါင်း နှစ်ဘက်စလုံးမှအသက်ရှူခြင်းများကို အလှည့်ကြ ပြုလုပ်နေကြသည့် အတွက်ကိုမူ သတိထားမိသူနည်းပါး ပေလိမ့်မည်၊ သတိထား၍ ကြည့်ရှုသည့် အခါမှသာ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်က အသက်ရှူသည့် အချိန်တွင် ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်က ပိတ်၍နေသည်။ ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်က အသက်ရှူ၍နေချိန်တွင် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်က ရပ်နား၍နေသည်။ တခါတရံ နှစ်ဘက်စလုံးမှပင် အသက်ရှူသော အလှည့်လည်း ရှိလေသည်ကို သတိထား၍ ကြည့်မှသာ သိကြရလေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားအခြားသော စိတ်ကူးစရာများ၊ လုပ်ဆောင်စရာများကို ဂရုတစိုက် ပြုလုပ်ကြသော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အသက်ရှူနေရသည်ကိုမူ မည်သူမျှ ဂရုပြုခြင်း မရှိကြချေ။

ဤသို့ဖြင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် အသက်ရှူ၍ နေကြခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းပိုင်း အဆုတ်တွင်းရှိ သန်းနှင့်ချီ၍ ရှိနေသော လေအိတ်ကလေးများအတွင်းသို့ လေကောင်းလေသန့်များ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဝင်ရောက်လာခြင်းမရှိပေ။ ကျွန်ုပ်တို့ အဆုတ်တွင်းမှ လက်ခံနိုင်သော လေ၏ခြောက်ပုံတပုံကိုသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ရှူရှိုက်နေကြရသည်။ လူတိုင်းတမိနစ်လျှင် ၁၂-ကြိမ်မှ ၁၈-ကြိမ် အထိ အသက်ရှူရှိုက်လေ့ ရှိကြသည်။

ယင်းသို့ ရှူခြင်းမှာ အပေါ်ယံ ရှူရိုးရှူစဉ်ပင် ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ် ဂရုတစိုက် လေးလေးမှန်မှန် ပြင်းပြင်း ရှူ ရှိုက်, ရှူထုတ် ပြုလုပ်လျှင် တမိနစ်လျှင် ၈-ကြိမ်မှ ၁၀-ကြိမ်အထိ ရှူရှိုက်ရပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ အဆုတ်အတွင်းသို့ လေများ ပြည့်ပြည့်ဝဝဝင်၍ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များ ပိုမိုရရှိပြီး ကိုယ်တွင်းမှ အညစ်အကြေးဖြစ်သည့် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်များများများထုတ်ပစ်နိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ အဆုတ်တွင်းသို့ လေကိုများများ ရှူသွင်းနိုင်လေလေ ကိုယ်တွင်းမှမသန့်ရှင်းသော လေများ များများထုတ်ပစ်နိုင်လေလေဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ပီနိုလီ၏ ရှူရှိုက်နည်း

လန်ဒန်မြို့တွင် ကပ္ပတိန် ဝီလီယန်ပီနိုလီ၏ "အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ကြားပေးသည့်ကျောင်း" တခုကို ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး အတွင်းက လေကြောင်းဌာနဝန်ကြီးနှင့် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ အကြီးအကဲများက ကပ္ပတိန် ဝီလီယန်ပီနိုလီအား ဖိတ်ခေါ်၍ စစ်သားနှင့် အရာရှိများအား ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်စေရေးအတွက် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို သင်ကြားပြသစေခဲ့ပါသည်။ ရောဂါရှင်ပေါင်း ခြောက်သောင်းကျော်တို့သည်လည်း ဝီလီယန်ပီနိုလီထံ လာရောက် ဆွေးနွေးကြပြီး အကြံဉာဏ်များ ရယူကြသည်။

ကပ္ပတိန် ပီနိုလီ၏နည်းမှာ ရှေးဦးစွာ အဆုတ်တွင်းမှ လေများကို ကုန်စင်အောင် ထုတ်ပစ်ပြီးနောက်မှ နှာခေါင်းဖြင့် လေကို အဆုတ်ပြည့်ဝသွားသည်အထိ လေကို ဖြေးဖြေးလေးလေး ရှူသွင်းရသည်။ ရှူသွင်းပြီး လေကို နှစ်စက္ကန့်, သုံးစက္ကန့်မျှ ကြာအောင် ထိန်းထားရသည်။ ထို့နောက် ဖြည်းညှင်း ရှည်လျားစွာ ထုတ်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။

လက်စလီအိုလော့(ထ်)၏ ရှူရှိုက်နည်း

လက်စလီအိုလော့ထ် (Domro) သည် ၁၉၆၀-ခုနှစ်က ဆန်းကြယ်သော ကုသနည်း စာအုပ်တအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။ ယင်းစာအုပ်ဘွင် ရေးသားထားသော အသက်ရှူ လေ့ကျင့်နည်းမှာ....

အဆုတ်တွင်းသို့ လေများအပြည့်အဝ ရောက်ရှိအောင် သင်၏ နံရိုးများ ကားလာသည်အထိ နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူသွင်းပါ။ သို့ရာတွင် အလွန်အမင်း အားထုတ်၍ ရှူသွင်းခြင်းမပြုရ၊ ရှူသွင်းပြီးလေကို တစက္ကန့်,နှစ်စက္ကန့်မျှ ကြာအောင် ထိန်းထားပါ၊ ထို့နောက်မှ လေကို ပါးစပ်မှ ဖြေးဖြေးလေးလေး ထုတ်ပစ်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သင်၏နှုတ်ခမ်း လေချွန်တော့မည့်ပုံ ဝလုံးသဏ္ဌာန်ပြုလုပ်ပြီး ဝိုင်းနေသော နှုတ်ခမ်းပေါက်မှ လေကိုထုတ်ပစ်ရမည်။ လေကို ဖြေးဖြေးလေးလေး ထုတ်ပစ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တနေ့လျှင် သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ တကြိမ်လျှင် ၁၀-မိနစ်ခန့်စီကြာအောင် လေ့ကျင့်ပါ၊ နောင် ကျင့်သားရလာသောအခါတွင် တကြိမ်လျှင် ၁၅-မိနစ်အထိ အချိန်ကြာအောင် တိုးတက်၍ လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်းထားပေသည်။

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံမှ ရှူရှိုက်နည်း

ယခုအချိန်တွင် ဆိုဗီယက်နိုင်ငံ၌ ခေတ်စားနေသော ညှူမို သာရေဖီ (Pneumo therapy) ခေါ်ရှူရှိုက်ခြင်းဖြင့်ရောဂါများကို ကုသနေလေပြီ။

ပထမပိုင်းတွင် အသက်ရှူရှိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို မယူဘဲ၊ တကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများနှင့် အာရုံကြောများကို အစုမ်းကုန်လျှော့ချထားလိုက်ပြီး၊ စိတ်ကို အခြားသို့ အာရုံ မပို့လွှင့်စေဘဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အာရုံစိုက်ကာ စိတ်တည်ငြိမ်နေအောင် လေ့ကျင့်ရလေသည်။

ဒုတိယပိုင်းတွင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုံး ဝ လျှော့ချ ထားပြီး၊ လက်ရောခြေပါလှုပ်ရှားရင်း အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှိုက်ထုတ်ခြင်းများကို စည်းဝါးကျကျ ပြုလုပ်ရလေသည်။

(မှတ်ချက်) ဤနည်းမှာ ဗြိတိသျှ ဘုရင့် လေတပ်မတော်ကာယပညာ နည်းပြဆရာချုပ် အဲရစ်တေလာ၏ နည်းများနှင့် ဆင်တူဟန်ရှိပေသည်။ ဤနည်းများကို "အဲရစ်တေလာ၏သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ" ၁ မှ ၆ အထိတွင်ငင်း၊ "အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ"တွင်ငင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဝီလျံနိုးစ်၏ ရှူရှိုက်နည်း

အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့ရှိ အသက် ၇၅-အရွယ်ရှိပြီ ဖြစ်သော ဝီလျံနိုးစ်သည် အသက်ရှူရှိုက်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြား ပို့ချခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၃၀-ခန့်ရှိပေပြီ။ ဆရာကြီး ဝီလျံနိုးစ်၏ လေ့ကျင့်နည်းများကို ဆရာဝန်ကြီးများပင် လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြပြီး၊ ဝေဒနာရှင်များကို ညွှန်ကြား တိုက်တွန်းခြင့် ပြုကြသည်ဟု ဆေးပညာစာစောင်များတွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

ဆရာကြီး ဝီလျံနိုးစ်မှာ နုပျို့လန်းဆန်းလျက် တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်ပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံ၍ အသက် ၅၀-ခန်သာရှိသေးသည်ဟု မှတ်ထင်ရသည်။

ဆရာကြီးက ပြောပြရာတွင် ယခုခေတ်လူများမှာ သွားလာလှုပ်ရှားမှု နည်းပါးကြသည်။ အလုပ်ကြမ်းကို ပင်ပင်ပန်းပန်း မလုပ်ကြသဖြင့်၊ အသက်ရှူရှိုက်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို မလေ့မသွေ လုပ်အပ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည်။

ဆရာကြီး၏ လေ့ကျင့်နည်းမှာ တမိနစ်လျှင်လေးကြိမ်မှ ရှစ်ကြိမ်အထိ လေကို ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးစွာ ပထမအဆုတ်တွင်းရှိလေအိတ်များမှ လေဟောင်းများကိုကုန်စင်အောင် ရှိုက်ထုတ်လိုက်ရသည်။ ထို့နောက်အသက်အောင့်၍ရပ်နားထားရမည်။ ထို့နောက် လေသစ်ကို ပြည့်ပြည့်၀၀ ရှူသွင်းရမည်။ ဤအလေ့အကျင့်ကိုလေ့ကျင့်ပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းထူးခြားသော အကျိုးတရားများခံစားရမည်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်လာခြင်း၊ အမောအပန်း ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ ညဘက်တွင် အိပ်ပျော်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လွယ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမှနိုးလျှင်လည်း ကြည်ကြည်,လင်လင် နိုးခြင်း စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ခံစားရမည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများပင် ဆေးလိပ်ကိုလျှော့၍ သောက်လာသည်။ သမရိုးကျ အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေခြိန်မှာပင် အသက်ရှူသွင်း,ရှူထုတ်မှုကို သတိထားရမည်ဟု ဆရာကြီးက အမိန့်ရှိလေသည်။

ဦးသန်းတင့် (မူဝံ)၏ ရှူရှိုက်နည်း

သတင်းစာဆရာ၊ စာရေးဆရာကြီး တဦး ဖြစ်သော ဆရာဦးသန်းတင့်(မူဝံ)က ၎င်း၏"ပန်းနာ"အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် ဆရာကြီးသည် အသက် (၃၅) နှစ်အရွယ် မှစ၍ ရင်ကျပ်ရောဂါ (Bronchitis) ဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး၊ ဆေးဝါးကုသ၍ မပျောက်ကင်းနိုင်သည့် အချိန်သို့ရောက်ခဲ့ရာမှ ဆရာဝန်များကပင် ဤရောဂါကို ပျောက်ကင်းရန်ခဲယဉ်းကြောင်း ပြောပြကြသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်မှာ ၉၆-ပေါင်မျှသာရှိသည်။ဆရာကြီးသည် သမထနည်းဖြင့် ကုစားခဲ့သည်။ အလုပ်အကိုင် မပျက်ဘဲ ထွက်သက်,ဝင်သက် မှန်မှန် ရှူရှိုက်ပေးရင်း စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အာရုံကို ဟနေရာတည်းတွင်ထားပြီး နေ့စဉ်နာရီဝက်ခန့် လေ့ကျင့်ပေးသည်။ စက်ဘီးကို မှန်မှန်စီးပေးသည်။ဣရိယပုတ်လေးပါးကို မျှတနိုင်သမျှ,မျှတအောင် ကြိုးစားခဲ့သည်။ သတင်းစာတိုက်သို့ အလုပ်ဆင်းမြဲဆင်းသည်။အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ပေါက်တူးကို ကိုယ်တိုင်ပေါက်၍ ဟင်းသီး,ဟင်းရွက်ပင်များ စိုက်သည်။ အစားအစာကို မှန်မှန်စားခဲ့သည်။

ဤရောဂါ တနေ့တွင် လုံးဝပျောက်ကင်းရမည်ဟု စိတ်ထဲတွင် စွဲမြဲစွာ မှတ်ယူထားသည်။ ခြောက်လအတွင်း သိသိသာသာ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရောဂါသက်သာသည်။ တနှစ်အတွင်း အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း စသောရောဂါများ တနေ့တခြား ပျောက်ကင်းလာသည်။ ၂-နှစ်ကြာသော အခါ ရင်ကျပ် ပန်းနာ ရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ ယခုအသက် ၆၀-ကျော် အရွယ်တွင် အသက်-၄၀ အရွယ်ကထက် ပို၍ကျန်းမာလျက် ရှိပေသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်မှာလည်း (၁၃၅) ပေါင် ဖြစ်နေပေသည်။ ယခင်က ရာသီဥတုပြောင်းတိုင်း နှာစေးချောင်းဆိုး၊ အအေးမိခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းတို့ကို တနှစ်လျှင် သုံးကြိမ်ထက်မနည်း ခံစားရပြီး ယခုမူ လုံးဝမခံစားရတော့ဟု ဖေါ်ပြထားသည်။

ဆရာ ဦးသန်းတင့်က "ပန်းနာ" စာအုပ်တွင် ဆက်လက်ဖေါ်ပြထားသည်မှာ အသက်ပြင်းပြင်းနှင့် ဝဝရှူရှိုက်ရန် လေကောင်းလေသန့်ရမည့်နေရာတွင် လေ့ကျင့်ရန် ညွှန်ပြထား၍၊ တဖန်သတိပေးထားသည်မှာ အချို့သော ပဂ္ဂိုလ်တို့သည် လိုသည်ထက်ပို၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှူရှိုက်တတ်ကြသည်။

ဤနေရာတွင်လည်း "တန်ဆေး လွန်တော်" ဆိုသည့်စကားကို လက်သုံးပြု၍ သင့်တင့်ရုံသာလေ့ကျင့်ဘို့ လိုသည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်ဟု ဆရာကြီးက ဖေါ်ပြထားသည်။

ယင်း "ပန်းနာ" စာအုပ်တွင် ဆရာကြီးက ဆက်လက်ဖေါ်ပြထားသည်မှာ....

"ရင်အုပ်ကားလာပြီး ဝမ်းဗိုက်ဖေါင်းလာသည်အထိ ရှူသွင်းရမည်ဟု ညွှန်းဆိုထားရာ၌ ဖြေးဖြေးနှင့်မှန်မှန် အဆုတ်တွင်းသို့ လေအပြည့်အဝဝင်သွားအောင်ရှူသွင်းရန် ညွှန်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိမမေ့သင့်ပေ။အဆုတ်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

တွင်းရှိ လေပြွန်များနှင့် လေအိတ်များ ပေါက်ကွဲသွားလို့ မတတ် ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ချုံသွင်းရန်မဟုတ်ပေ။ ယင်းသို့ ခွန်အားစိုက်ထုတ်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ချုံသွင်းခြင်း၊ ရှိုက်ထုတ်ခြင်းသည် သဘာဝမကျသည်သာမက အဆုတ်တွင်းရှိ လေပြွန် နှင့် လေအိတ်ကလေးများကို တအားဆဲဆန့်ပြီး ပြန်လှတ်လိုက်သလိုဖြစ်သွားပြီး ပျက်စီးသွားနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

"မှန်ကန်သော အသက်ရှူနည်းမှာ ဦးစွာပထမအဆုတ်တွင်း၌ ကျန်ရှိနေသော လေဟောင်းကုန်စင်အောင် ဖြေးဖြေးနှင့်မှန်မှန် ရှိုက်ထုတ်ရမည်။ အဆုတ်ထဲတွင် လေဟောင်းကုန်သလောက် ဖြစ်သွားသောအခါ အဆုတ်တွင်းရှိ လေအိတ်များသည် လေပြွန်များမှတဆင့် ပြင်ပမှ လေသစ်ကို အလိုအလျောက် ခွန်အားမစိုက်ရဘဲ စုတ်ယူလိမ့်မည်။ (ဥပမာ) မင်စုတ်သည့် ပြွန်တံကို ဖိနှိပ်လိုက်သော အခါ ပြွန်တွင်း၌ ကျန်ရှိနေသည့်လေ၊ သို့မဟုတ် မင်များသည် ပြွန်ပေါက်ဝမှ ထွက်သွားလိမ့်မည်။ ဖိနှိပ်ထားသော ပြွန်တံကို ပြန်လှတ်လိုက်သောအခါ ပြွန်ဝမှလေ၊ သို့မဟုတ် မင်များ အလိုအလျောက်ပြန်ဝင်လာလိမ့်မည်" ဟု ဖေါ်ပြထားသည်။ ဆရာကြီးသည် ကိုယ်တွေ့ပြုလုပ်၍ ကျန်းမာနုပျို့ လန်းဆန်းနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးပင်၊ ဆရာကြီးက ဆက်လက်ညွှန်ကြားရာတွင်....

လေဝင်ပေါက် (၀၊) ပြတင်းပေါက် အနီးတွင် မတ်တတ်ရပ်၍ လက်ပိုက်ပြီး လေ့ကျင့်လျှင် ပိုမို၍ ထိရောက်သည်။ လက်ပိုက်ထားခြင်းကြောင့် အဆုတ်တွင်းသို့ လေ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

သစ်ဝင်လာသည်ကိုလည်း၊ အဆုတ်တွင်းမှ လေဟောင်း ပြန်ထွက်သွားသည်ကိုလည်း၊ နံရိုးများမှတဆင့် သိရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး၊ လေအဝင်အထွက်နှင့် လေ၏ပမာဏကိုပါခန့်မှန်း နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ လေ့ကျင့်ခဏ်းများ ပြုလုပ်နေချိန် တွင် ခါးကိုကိုင်၍ မထားသင့်၊ မတ်တတ်မပ်၍ အသက် ရှူရမည်၊ ရင်ကော့ထားရန် မလိုပေ။

လေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝရှူရှိုက်နိုင်ရေးအတွက် မတ်တတ် ရပ်ခြင်း၊ထိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည့် ကျရိယာပုတ် လေးပါးစလုံးတွင် ကျောရိုးကို မတ်မတ်ဆန့်ဆန့်ထားဘို့ လိုပေသည်။ ဦးခေါင်းကိုလည်း မတ်မတ်ထားရန် အရေး ကြီးပေသည်။ သို့မှသာ လေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူရှိုက်နိုင် မည်ဖြစ်ပေသည်။ လေရှူသွင်းသည့်အခါ သဘာဝ အလျောက်သာ ရင်အုပ်ကားလာအောင်ရှူပါ၊ ခွန်အား မစိုက်ပါနှင့်၊ ရင်အုပ်ကားလာလိုက် နဂိုရှိအနေသို့ ပြန် ရောက်သွားလိုက်နှင့်အသက်ကိုမှန်မှန်ရှူရှိုက်သည့်အလေ့ အကျင့်ကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် နံရိုးများနှင့် နံရိုး များပတ်ဝန်းကျင်ရှိအာရုံကြောများကို ပျော့ပျောင်းလာ စေနိုင်သည်၊ ပိုမို၍ သွက်လက်စွာ လှုပ်ရှားလာနိုင်စွမ်း ရှိလာသည်၊ နံရိုးတဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများကို အားသစ် လောင်းပေးသလို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အနည်းငယ်မျှ အပင်ပန်းခံ၍ အသက်မှန်မှန်ရှူနည်း ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးမည်ဆိုပါက ရက်အနည်း ငယ်အတွင်းမှာပင် ပင်ပန်းခံရကျိုးနပ်အောင် အကျိုးထူး ခံစားရပေလိမ့်မည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

စသည်ဖြင့် ဆရာဦးသန်းတင့်(ခူဝံ)က "ပန်းနာ" စာအုပ်တွင် အကျယ်တဝင့် ဖေါ်ပြထားလေသည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော်၏ ဩဝါဒ

ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရားထိုင်နည်း ဟောကြားပုံကို ကျောင်းဒါယကာဦးကျော်သိန်း ရေးသားသည့် "အတ္ထုပ္ပတ္တိနှင့်ကျင့်စဉ်" စာအုပ်၌ ဖေါ်ပြထားသည်မှာ....

ထိုင်တဲ့အခါတင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပါ၊ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊ ရှေ့လဲမငိုက်နဲ့၊ ဘေးလဲမခစောင်းနဲ့၊ခေါင်းကလဲ ဘယ်ဘက်မှ မစောင်းပါနဲ့၊ ခါးအထက်ပိုင်း ကိုယ်ကြီးဟာ ရှေ့နောက်,ဘေး ယိမ်းယိုင်နေရင် အရိုးအဆစ်တွေ အဆက်ချင်း တည့်တည့်မနေတဲ့အတွက် မကြာခင် နာလာလိမ့်မယ်။

× × × ခါးအောက်ပိုင်းကလဲ သိပ်တင်းကျပ်ပြီး ခြေထောက်ချင်းဖိမထားရဘူး၊ဒီလိုထားခဲ့လို့ ရှိရင်သွေးလှုတ်ကြော,သွေးပြန်ကြော ကိုက်ခဲလာမယ် × × ×

ဝင်သက်ထွက်သက်ကို မှန်မှန်ရှူရှိုက်ရမယ်၊ သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် မြန်မြန်ဆန်ဆန် ရှူရှိုက်လိုက်လို့ ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ညှဉ်းဆဲရာကျမယ်၊နှာခေါင်းမှ (ဝင်သက်) ရှူလိုက်တဲ့အခါ၊ လေထဲမှာရှိတဲ့ တေဇောခါတ် အသက်ရှူရာမှာ ပါသွားပြီး၊ အာခေါင် အပေါက်နားက အဆုတ်လေသွင်းပြွန်ထဲရောက်ပြီး သကာလ ညာဘက်အဆုတ်ကို လေပြွန်တချောင်း၊ ဘယ်ဘက် အဆုတ် ကို လေ ပြွန်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

တချောင်း ခွဲဝင်ရတယ်။ နောက်ဆုံး အဆုတ်မှာ ရှိတဲ့ လေအိတ်ငယ်ကလေးပေါင်းများစွာရှိတဲ့နေရာ ရောက်ဘဲ့ အခါ ခန္ဓာကိုယ် သက်ဆိုင်ရာကို အပူခွန်အား တေဇော ဓါတ်ရရှိတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် အဆုတ်ရောက်အောင်အသက် ရှူလိုက်တဲ့အခါတိုင်း အဆုတ်ဟာ ကျယ်ပြန့် သွားနိုင် အောင် ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းကို တရားထိုင်တဲ့အခါ တည့်တည့်မတ်မတ် ထားရမယ်။ အဲ့ဒီလိုထားရင် အဆုတ် လေအိတ်ကလေးတွင် လေပြည့်နေမှ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကို နာရီများများ တရားထိုင်နိုင်မယ်၊ အဆုတ်ကို လေ အပြည့်မသွင်းနိုင်, မထုတ်နိုင်တော့ မောလာမယ်၊ပန်းလာ မယ်။ ဒီအချက်ဟာ တရားထိုင်တဲ့ ယောဂီများအတွက် အရေးကြီးတယ်....။

ဤသို့ ကျေးဇူးရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ကျောင်း ဒကာ ဦးကျော်သိန်းအား တရားထိုင်နည်းကို ဆုံးမသြဝါဒပေးခဲ့ သည်များကို အထက်ပါစာအုပ်တွင် ဖေါ်ပြထားရှိလေသည်။

ဆက်လက် လေ့ လာနိုင်ရန်

အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် များများရအောင် အသက်ရှူသွင်း, ရှိုက်ထုတ်နည်းများကို ဤမျှနှင့် သဘောပေါက်လောက် သင့်ပြီဟု ယူဆပါသည်။ အမေရိကန်၏ ကမ္ဘာကျော်နည်းနှင့် ဗြိတိသျှ ဘုရင့်လေတပ်မတော်မှ အခြစ်တေလာတို့၏ လေ့ကျင့်ခန်းများ တွင်လည်း အောက်ဆီဂျင်များများရအောင် လေ့ကျင့်နည်းများ ပါရှိရာ၊ ယင်းတို့မှာ ရှု ရှိုက်လေ့ကျင့်နည်းများ မဟုတ်ဘဲ ကိရိ ယာလုတ်လေ့ကျင့်နည်းများနှင့် ဖေါ်ပြထားပါသည်။

မိမိတို့ နှစ်သက်ရာ နည်းမျှဖြင့် ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည် အောင် ကြိုးစားယူကြပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

AEROBIC EXERCISES

အဲ့ရိုးဘစ် လေ့ကျင့်ခန်းများ

[အောက်ဆီဂျင် များများရစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ]

အမေရိကန်လေတပ်မတော် ဆေးတပ်ဖွဲ့မေဂျာအိပ်ချ်ကူးပါး၏ စန်းသင်တွေရှိချက်များမှ (၁)လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ (၂) အပြေးကျင့်ခြင်း၊ (၃) နေရာမရွေ့ဘဲ ပြေးခြင်း သုံးမျိုးကို ဖေါ်ပြထားပါသည်။ ၎င်းသုံးမျိုးသည်ပင် မြန်မာများနှင့်လိုက်လျောညီ၍ ကြိုက်ရာတမျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးကို ရွေးချယ် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရေးအတွက် လုံလောက်နိုင်ပါသည်။

အထူးအဲ့သြဇာယ်လက်တွေ့တခုကို တွေ့ရှိရချက်မှာအသက် ၅၅-နှစ်အရွယ်ရှိ အမျှဆောင် အရာရှိကြီးတဦးသည် နေရာမရွေ့ဘဲပြေးနည်းကို လေ့ကျင့်ရာမှ ၂ကာမစိတ် ကုန်ခန်းသောရောဂါသည်မဖြော်လင့်ဘဲပျောက်ကင်းသွားကြောင်း သိရှိရပေသည်။

စစ်ဆေးစမ်းသပ်ခြင်းများ

ဤကျန်းမာရေးပျို့ အသက်ရှည်နည်းများမှာ သိပ္ပံနည်းကျ ခေတ်မှီ စက်ကိရိယာများဖြင့်ၾကင်း၊ နောက်ဆုံးပေါ် အာကာသ စူးစမ်းရေးဆိုင်ရာ တိုင်းထွာသည့် ကိရိယာအသစ်အဆန်းများနှင့် တကွ အဖိုးအတန်ဆုံးသော စမ်းသပ်ရာ ပစ္စည်းဖြစ်သည့် လူပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်ကို စစ်ဆေးစမ်းသပ် ခွင့် ရခဲ့ပေသည်။ ယင်းလူပေါင်း ၅၀၀၀ အနက် အရာရှိများ၊ လေသူရဲများ၊ ကျန်းမာသူများ၊ မကျန်းမာသူများ၊ အခြေးအလှား လုပ်ရသူများ၊ အေးငြိမ်းစွာ လုပ်နေရသူများ၊ ယောကျ်ားများ၊ မိန်းမများကိုကွင်းပြင်၌ၾကင်း၊ ခါတ်ခဲ့ခန်း၌ၾကင်း ၄-နှစ်ကြာကာလအတွင်း စုံစုံလင်လင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စမ်းသပ်ခဲ့ရာ ဆေးပညာလောကတွင် အကျယ်ပြန့်ဆုံး စမ်းသပ်ခွင့်ရသော နည်းလမ်းများဟုပင် ဆိုရပေမည်။

ဤတွင် လေ့ကျင့်ခဏ်းမယူမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးစေခြင်းများ၊ လေ့ကျင့်ခဏ်း ယူမှုကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်ပုံများကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်သိရှိရပေသည်။

အခြေခံသေ့ချက်။ ဤ လေ့ကျင့်ခဏ်းများ၏ အဓိက အခြေခံသေ့ချက်ကား (အောက်ဆီဂျင် များများ ရရှိရေး)ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခဏ်းများသည် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ကို များစွာလိုအပ်လာစေပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ အေဝံဆီဂျင်ဓါတ်များ များများဖြည့်သွင်း ပေးနိုင်သော ဓါတ်များ ဖြစ်ပေသည်။

အကျိုးတရားများ။ ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းများကို (အမှတ်ပေးစနစ်ဖြင့်) အဖက်ဖက်မှ စမ်းသပ်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျ တီထွင်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤပေးထားသည့်အချက်များမှာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအတွက် ကုန်ဆုံးသွားသော (ကလိုရီ)အား ကို တွက်ချက်အမှတ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကလိုရီအားနှင့် ပတ်သက်၍ ကျန်ုပ်တို့ ရှေ့အခဏ်းများတွင် သင့်တင့်သလောက် ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အာဟာရအခဏ်းတွင်လည်း ဆက်လက်ဖေါ်ပြပါဦ မည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤသို့ ကုန် ခန်း သွား သော ကလိုရီ အင် အား များ အတွက် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်များ များများဖြည့်သွင်း ပေးနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ဤဖေါ်ပြမည့် (အမှတ်ပေးစနစ်)ကို လိုက်နာ၍ စနစ်ကျမှန်ကန် သော လေ့ကျင့်ခဏ်းများကို လုံလောက်စွာလေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက လေ့ကျင့်သူအတွက် အံ့သြဘွယ်ကောင်းအောင် ပြောင်းလဲမှုများ တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ခံစားရမည့် အကျိုးတရားများ ကား....

(၁) အဆုတ်များသည် လှုပ် ရှား မှု နည်း နည်း နှင့် လေ ကို များများ သွင်းထုတ် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊

(၂) နှလုံးအိမ် ပိုမိုသန်စွမ်းလာခြင်း၊ သွေးကို များပြားစွာ ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်း၊

မှတ်ချက်။ ဤနှလုံးခုန်မှုနှုန့်ပတ်သက်၍ အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါသည်။ ကြုံ့ခိုင်သော လူတယောက်၏ နှလုံး ခုန်မှုသည် နှလုံးအားနည်းသူ၏သွေးခုန်မှုထက် ၂၀-ရာခိုင် နှုန်း လျော့နည်းသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းများ ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တနေ့ အတွက် သွေး ခုန်မှု အကြိမ် သုံးသောင်းအထိ လျော့ပါးလာသဖြင့် နှလုံး၏လုပ်ငန်းကို များစွာသက်သာစေသည်။

အားနည်းသူ တယောက်အတွက် ကျန်ုပ်တို့၏ နှလုံး သည် အားစိုက်၍ အလုပ်လုပ်ပေးရသည်။ ကြုံ့ခိုင်ကျန်းမာ သူအတွက် ကျန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသည် သွေးခုန်မှု အကြိမ် ပေါင်း လျော့နည်းစွာ လုပ်ပေးရသည်။ ဤလေ့ကျင့်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ခဏ်းများကြောင့် တနေ့လျှင် နှလုံး၏လုပ်ငန်း သွေးခုန်မှု အကြိမ်သုံးသောင်းမျှ သက်သာပါက တနှစ်အတွက်သော် ၎င်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ အတွက်သော် ၎င်း၊ နှလုံးသား သည် အင်အားပြည့်ဝစွာဖြင့်ပင် ကျန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်ရေး အတွက် လတ်ဆတ်လန်းဆန်းစွာ အလုပ်လုပ်ပေး နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

နှလုံးရောဂါ ရှင်များအတွက် ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းဖြင့် နှလုံးကို ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ လာစေနိုင်လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မိမိ၏ ဆရာဝန်ကို ဦးစွာပထမ တိုင်ပင်ရန်မူ လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။

(၃) ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းများဖြင့် အောက်ဘီဂျင် ခါတ်များများများများ ဖြည့်သွင်းပေးနိုင်သဖြင့်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ အသားမျင်များသို့ သွေးများ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ပေးသော သွေးမျင်ကြောများ များပြားလာခြင်း၊ ကြီးထွားလာခြင်းတို့ ဖြင့် သွေးသစ်ပို့ဆောင်မှု၌ ပိုမိုများပြား သွက်လက် ရှင်လန်းလာခြင်း၊ အချို့သူများမှာ လေ့ကျင့်ခဏ်းယူမှုဖြင့် သွေးတကွပ်"၅၀-သား"အထိပင် ပိုမိုပို့ဆောင်လာနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ဤအချက်ကြောင့်ပင် ကာမဆန္ဒ အားနည်းသူများ၊ ပန်းသေဝေဒနာရှင်များပင် မမြော်လင့်ဘဲ ပျောက်ကင်း သွားကြောင်း ကိုယ်တွေ့ ပြောပြသည်။

(၄) ကြွက်သား အရည်အသွေးနှင့် သွေးပြန်များ အရည်အသွေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း၊

(၅) သွေးတိုးမှုအရှိန်လျော့ပါးလာခြင်းဖြင့်သွေးတိုးရောဂါသည်များ သက်သာလာနိုင်ခြင်း စသည့် အကျိုးတရားများ ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

အရေးကြီးသော နှလုံးအိမ်

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းရာ၌၊ မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အရေးအကြီးဆုံးသော ကြွက်သား ဖြစ်သည်။ (နှလုံးအိမ်)ကို ပြန်လည်ကြည့်ရှုသင့်လေသည်။ သို့အတွက်(နှလုံးအိမ်) နှင့် ပတ်သက်သော သိသင့် သိအပ်သည့် အချက် အလက် အနည်းငယ်ကို တိုတိုနှင့် ရှင်းရှင်းပင် ဖေါ်ပြပါရစေ။ သည်းခံ၍ သေ့လာကြပါဦး။

ဤသည်မှာ အမေရိကန်လေတပ်မတော် ဆေးတပ်ဖွဲ့ မေဂျာ ကင်းနက်အိပ်ချ်ကူးပါး၏သုတေသန ပြုစုထားချက်များပင်ဖြစ်ရာ ဖေါ်ပြမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အရေးတကြီးအထောက် အကူအဖြစ် ဆက်စပ်နေပေသည်။

(၁) အမေရိကန်လူမျိုး ၁၄-သန်း၏ အထက်သည် နှလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့်ရောဂါတမျိုးမျိုးကို ခံစားလျက်နေကြရပေသည်။

(၂) အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ လူဦးရေ ၇သိန်း ၅သောင်း အထိ နှစ်စဉ်နှလုံးရောဂါ ရုတ်တရက် စွဲကပ်ခံစားကြရသည်။

(၃) အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ နှစ်စဉ်လူဦးရေတသန်း အထက်သည် နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြင့် သေဆုံးကြရလေသည်။ဤရောဂါများဖြင့်သေဆုံးမှုဦးရေသည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သေဆုံးသမျှသောဦးရေ၏ ၅၅ ရာခိုင်နှုန်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လည်း စာရင်းအတိအကျကို မသိရသေးသော်လည်း၊ မိမိတို့၏

ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်တွေ့ကြားသိနေရသမျှ နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြင့် သေဆုံးနေကြရသော ဦးရေကို ခန့်မှန်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ဤသည်ကား မြို့နေလူတန်းစားများအတွင်း၌ အများဆုံးတွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ဤ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းအောင် နှပ်စဉ်သေဆုံးမှု ဦးရေတိုးပွါးနေသော နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် သော်၎င်း၊ ကုသခြင်းဖြင့် သော်၎င်း၊ မိမိတို့ကိုယ်ကို, သို့တည်းမဟုတ်, မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများကို ဤလေ့ကျင့်နည်းများဖြင့် ကာကွယ်မှု,ကုသမှုများ ပြုလုပ်ကြရန် တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်ပေးခြင်းဖြင့် လူမှုရေးကိစ္စတရပ်ကို ဆောင်ရွက်ထိုက်လှပေသည်။

နှလုံးကား ထူးခြားသော စက်ကိရိယာတခုပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အခြားသောကလပ်စည်းများ၊ ကြွက်သားများ၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ကိရိယာများနှင့် နှလုံးအိမ် ကြွက်သား၏ အလုပ်လုပ်ပုံကား ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်ကို သတိပြုရပေလိမ့်မည်။ ထို့အချက်ကား နှလုံးအိမ်ကို အလုပ်လျော့ပေါ့ပေးလျှင် နှလုံးအိမ်သည် ပိုမို လျင်မြန်စွာခုန်၍ အလုပ်လုပ်နေရသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အမြဲပြုနေရသော သူတို့၏နှလုံးအိမ်သည် ညင်သာအေးဆေးစွာ ဖြေးဖြေးမှန်မှန်နှင့် အလုပ်လုပ်ပေးလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် သာမန်ရုံးအလုပ်သမား တဦး၏ နှလုံးသည် တမိနစ်လျှင် အကြိမ်ရှစ်ဆယ်ခုန်သည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုနေရသူများ၏ နှလုံးသည် တမိနစ်လျှင် အကြိမ်ခြောက်ဆယ်၊ သို့မဟုတ် ခြောက်ဆယ်ထက်လျော့နည်း၍ ခုန်လေသည်။

မိမိ၏ ကျန်းမာမှုအဆင့် မည်မျှရှိသည်ကို သိလိုပါက ငါးမိနစ်မျှ ခေတ္တငြိမ်သက်စွာထိုင်နေပြီး မိမိ၏သွေးကြောမှ သွေးခုန်နှုန်းကို စမ်းသပ်ရေတွက်ကြည့်ပါ။

တမိနစ်လျှင် သွေးခုန်မှု အကြိမ်ရှစ်ဆယ်နှင့်အထက် ဆိုပါလျှင် မိမိ၏ ကျန်းမာမှုသည်(ထိပ်တန်းအဆင့်)တွင် မရှိပါ၊ ချက်ခြင်းပင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အေးငြိမ်းစွာ ထားရှိနေထိုင်ခြင်းမှ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခဏ်း တခုခုကို ချက်ခြင်းစတင်သင့်ပါပြီ။ ဤသို့လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် (တနေ့အတွင်း)မိမိ၏နှလုံးသွေးခုန်မှုကိုလိုအပ်သည်ထက် အကြိမ်ပေါင်း နှစ်သောင်းမှ သုံးသောင်းအထိ ပိုမို ခုန်နေခြင်းမှ ချေတာလျော့ချနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏နှလုံးအိမ်မှာ ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာပြီး မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း လွယ်လွယ်နှင့် မောပန်းခြင်း မဖြစ်တော့ကြောင်း ထင်ထင်ရှားရှား သိသာလာပါလိမ့်မည်။

အမှတ်ပေးစနစ်

ဤအမှတ်ပေးစနစ်မှာ လေ့ကျင့်ခဏ်းယူရာတွင် အထူးအရေးကြီးပေသည်။ လေ့ကျင့်ခဏ်းတမျိုးကိုလေ့ကျင့်တိုင်း လေ့ကျင့်သူ၏ (အင်အား)ကို မည်မျှထုတ်နုတ်သုံးစွဲသည့် အတိုင်းအတာကို (အမှတ်)များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤသို့သတ်မှတ်ရာ၌ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် မည်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကိုပင်ယူသည်ဖြစ်စေ(ရက်သတ္တပတ်အတွင်းအမှတ် ၃၀ အထိ) အင်အားကို သုံးစွဲလေ့ကျင့်ရမည်။ ဤ သည် မှာ တိကျသောအဖြေပင် ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရက်သတ္တပတ် အတွင်း လေ့ကျင့်ခန်း တမျိုးတည်းကိုပင်ယူယူ၊အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြောင်းလဲ၍ပင်ယူယူ ၇ ရက်အတွင်း၌စုစုပေါင်းအမှတ် ၃၀အထိ ရရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သတိပြုရန် အချက်များ

(၁) လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်ပြုလုပ်လျှင်ပင် ကြွက်သား များ နာကျင်ကိုက်ခဲလာမည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည်။ ယခင်က လုံးဝအသုံးမပြုခဲ့သော ကြွက်သားများကို ယခုမှ စတင်အသုံးချ သဖြင့် နာကျင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်း နာ ကျင် မှု များ ကား ခေတ္တမျှသာ ဖြစ်သည်။

(၂) အထူး သတိပြုစေလိုသည်မှာ စတင်လျှင် စတင်ခြင်း မိမိနှင့် သင့်တော်လျော်ကန်သည်ထက် ပိုလွန်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

မိမိနှင့် သင့်တော်လျော်ကန်သည်ထက်(ပိုမို၍) လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြင့် ခြေထောက်များ၊ ခြေခုံများ၊ ခြေကျင်းဝတ်များ၊ အဆစ်များ ကို နာကျင်ကိုက်ခဲစေလေသည်။

(၃) အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်လိုသူများအတွက် လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် စတင်သင့်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

(၄) လေ့ကျင့်ခဏ်း ယူကာစတွင် ပထမ ရက်အနည်းငယ် အတွင်း တခါလေ့ကျင့်တိုင်း တခါမောပန်းသွားတတ်ပါသည်။ သို့သော် တဖြေးဖြေးတစစဖြင့် လေ့ကျင့်ရက်များကြာလာလေ, မိမိခန္ဓာကိုယ် ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာခြင်းဖြင့် နောင်အခါ၌ အမှတ် ၃၀ ပြည့်သွားသည့်တိုင်အောင် မမောမပန်းကြောင်းကို ဝမ်းသာစွာ တွေ့လာရပါလိမ့်မည်။

(၅) မိမိကြိုက်ရာအချိန်တွင် ဘယ်အချိန်မဆို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် လေ့ကျင့်ပြီးလျှင် ချက်ခြင်း အိပ်ရာသို့မဝင်ပါနှင့်၊ အနည်းဆုံး တနာရီမျှ အနားယူပါ။

(၆) ထမင်းစားပြီးစ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီကြာမှ လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

(၇) ကိုယ်ရေစစ်ရေးအတွက် အစားအစာ ရွေးချယ်စားနေရသူများ အစာမစားမီ နာရီဝက်ကြိုတင်လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

(၈) စတင်လေ့ကျင့်စဉ် အချိန်မှန်စွာ လေ့ ကျင့် ရ ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း တို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ခဏ်းများကို ငြီးငွေ့သွားမိတတ်ပါလိမ့်မည်။ စိတ်မပါစေကာမူ အချိန်မှန်စွာ လေ့ကျင့်မြဲ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ လေ့ကျင့်ခဏ်းကို မဖြတ်လိုက်ပါနှင့်၊ မကြာမြင့်မီရက်များမှာပင် ပြန်လည်၍ စိတ်အားထက်သန် လာပါလိမ့်မည်။နောင်အခါတွင် လေ့ကျင့်ခဏ်းလုပ်လိုမှုသည် အလိုအလျောက် မိမိဆန္ဒအရ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။

သွေးသားတက်ကြွမှု

အောက်ဆီဂျင်ဓါတ်များ, များပြားစွာ ပို့ဆောင် ပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်ခဏ်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ထူးခြားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ယခင်က မနိုးကြားခဲ့သော သွေးကြော

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပေါင်းများစွာတို့သည် ကြွက်သားများအတွင်း၌ နိုးကြားထကြွ ရှင်လန်းလာကြကာ သွေးများသွားလာပို့ဆောင်ရေး၌ လမ်းသစ် ပေါင်းများစွာ တိုးပွားပွင့်လန်းလာခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ ကျန်းမာ ရေးအခြေအနေ မည်မျှတိုးတက်လာသည်ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ပင် သိရှိလာပါလိမ့်မည်။

နှလုံးရောဂါရှင်များအတွက်

ဤသို့ သွေးကြောပေါင်းများစွာ နိုးကြားထကြွ ရှင်လန်း လာခြင်းကား နှလုံးအိမ်၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် အဓိက အရေးကြီးဆုံးသော အခြေခံလိုရင်းအချက်ပင် ဖြစ်သည်။

နှလုံးအိမ်၏ အသားမျှင်များတွင် ကျန်းမာ ရှင်လန်းသော သွေးကြောများဖြင့် ပြည့်လျှိုင်လာသောအခါ ရုတ်တရက် နှလုံး ရပ်သွားခြင်း စသည့်ရောဂါ။ နှလုံးရောဂါများ မုချပင် ဖြစ်လာ တော့မည် မဟုတ်ပါ။ နှလုံးအိမ်၏ အစိတ်အပိုင်း ပတ်လည်ရှိ အသားမျှင်များကို အပိုထကြွရှင်လန်းလာသော သွေးကြောတို့က ပတ်ချာဝိုင်းကာ အားပေးကူညီလှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါ ကို လျင်မြန်စွာ ကုစားပေးနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နှလုံးရောဂါ ရှင်များသည် မိမိနှင့် သင့်လျော်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို မိမိဆရာ ဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါကို ကုစားနိုင် ပေသည်။

အမျိုးသမီးများအတွက်

အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် ပိုမိုအသက်ရှည် တတ်သည်။ သို့ရာတွင် နှလုံးရောဂါသည်ကား အမျိုးသမီးများ တွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခဏ်းမယူခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အေးငြိမ်းစွာနေလို ခြင်းကပင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားရန် အခြေခံအကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ချေသည်။ သို့ကြောင့် အမျိုးသမီးများသည်လည်း အမျိုး သားများနည်းတူ (အမှတ် ၃၀)ရရှိရေး လေ့ကျင့်မှုကို မုချမသွေ ပြုရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုများတွင် အမျိုးသမီးများ အမှတ် (၂၅)မှ (၃၀)အထိ လွယ်ကူစွာ ရနိုင်ကြောင်းကို စမ်း သပ်တွေ့ရှိရပေသည်။

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ကျေနပ်စရာ ကောင်း သည်ကား ဝဖြိုးလာသော အသားအရေ များနှင့် အဆီပို များ လျော့ပါးသွားပြီး ကိုယ်ရေစစ်ကာ ကြွေ့ရှင်းသော ပုံသဏ္ဌာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲ သွားကြပေလိမ့်မည်။ ဤအချိန် တွင် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်မှု အခြေအနေမှာလည်း သိသာ ထင်ရှား စွာ တိုးတက်ပေလိမ့်မည်။

တပတ်လျှင် အမှတ်(၃၀) ဆိုသည်မှာ....

(၁) ကျန်းမာကြံ့ခိုင် အသက်ရှည်လိုသူများအတွက် တပတ် လျှင် အမှတ်(၃၀)ရရှိရေးကို မိမိနှစ်ခြိုက်ရာဇယား၊ နှစ်ခြိုက်သော လေ့ကျင့်ခဏ်းများ၊ မိမိနှင့် အဆင်ပြေသော လေ့ကျင့်ခဏ်း များဖြင့် အဆက်မပြတ် ဆက်လက်လေ့ကျင့်သွားရန် လိုအပ်ပေ သည်။ ရက်သတ္တတပတ်လျှင် အမှတ်(၃၀) ရရှိနေသမျှ မိမိသည် အမှန် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်နေပြီဟု တိကျစွာ စိတ်ချယုံကြည်နိုင်ပါ သည်။ ဤအမှတ်ပေး စံနှစ်သည်ပင်လျှင် လေ့ကျင့်ခဏ်းများ၏ ထူးခြားချ ခိုင်မာသော အချက်ဖြစ်လေသည်။

(13.6.2020)

သို့သော်အမှတ်(၃၀)ဆိုသည်မှာ သာမာန်လူများအနည်းဆုံး ရရှိသင့်သည့် အမှတ်အရေအတွက်သာဖြစ်သည်။ ပျို့ရွယ် နုနယ်သူများအတွက် ထို့ထက် ပိုမိုရရှိသင့်လေသည်။

(၂) ဤအမှတ်ပေးစံနှုန်းသည် လေ့ကျင့် ခဏ်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်၊ အောက်ဆီဂျင်ခါတ် မည်မျှလိုအပ်မည်ကိုပါ တိကျစွာ တိုင်းထွာထားရှိပြီး (အမှတ်များ) အဖြစ်သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခဏ်းယူသူသည်....

(က) ရက်သတ္တ တပတ်လျှင် အနည်းဆုံး အမှတ် ၃၀ ရရှိအောင်လေ့ကျင့်သွားရန်၊

(ခ) အနည်း ဆုံး တပတ် လျှင် ၄-ရက်လေ့ ကျင့်ရန် (တရက်ခြား) ဖြစ်ပါသည်။

တပတ်လျှင်(အမှတ် ၃၀)ရအောင်ဆိုး၍ ပာနေ့တည်း အမှတ် ၃၀ ရအောင်ကျင့်ပြီး ကျန် ၆-ရက်တွင် မ လေ့ ကျင့်ဘဲ နေရန် မဟုတ်ပါ။

ဤတွင် စံနှုန်းတကျ စမ်းသပ်ပြီးသော လေ့ကျင့်ရန် ဇယားများကိုဖေါ်ပြပါတော့မည်။မူလကအဆင့်ခဲ့ခြား၍ မိမိကိုယ်ကို ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်နည်းများ ဖေါ်ပြထားသော်လည်း မြန်မာများအတွက် ခက်ခဲမည်တကြောင်း၊ နားရှုပ် ထွေး မည်တကြောင်း တို့ကြောင့် မူလရေးသားချက်မှ "မိမိကိုယ်ကို အဆင့် ၁-ဟု သတ်မှတ်၍ စတင်လေ့ကျင့်ပ၊" ဟု မှာကြားချက်အရ စတင်လေ့ကျင့်မှု ဇယား (ရက်သတ္တ ၁၆ ပတ် လေ့ကျင့်မှု ဇယား) များကိုသာ ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ဇယား

လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ဇယားကား။ ။အပြေး လေ့ကျင့်ဇယား၏ ထက်ဝက်ခန့်သာ ထိရောက်သည်။ အချိန်ပိုမိုကုန်သော လေ့ကျင့်ခဏ်း ဖြစ်သည်။ အကျိုးသက် ရောက်မှုကား ခိုင်လုံပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခဏ်း၏ ကောင်းခြင်းကား အရွယ်မခွဲ၊ အချိန်မရွေး၊ နေရာမခွဲ၊ ကျား,မ မရွေး လေ့ကျင့်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမှတ်ပေးစံနစ် ရှင်းလင်းချက်

ပထမပတ်တွင်တမိုင်ကို ၁၅မိနစ်နှင့်ရောက်အောင်လျှောက်ပါ (တပတ်လျှင် ၅-ကြိမ်လျှောက်ပါ) ၅-မှတ် ရပါမည်။

ဒုတိယပတ်တွင် တမိုင်ကို ၁၄ မိနစ်နှင့်ရောက်အောင် ၅-ကြိမ် လျှောက်ပါ၊ ၁၀-မှတ် ရပါမည်။

ဤနည်းဖြင့် (၁၀ပတ်၊၁၁ပတ်၊၁၂ပတ်၊၁၃ပတ်) တို့တွင် ၂ မျိုးခွဲ၍ တပတ်လျှင် ၃-ကြိမ်တလီ၊ ၂-ကြိမ်တလီ သော်၎င်း၊ တပတ်လျှင် ၄-ကြိမ်တလီ၊ ၁-ကြိမ်တလီ သော်၎င်း ခွဲခြားပေးထားပါသည်

(အမှတ်များတိုးတက်လာသည်ကို သတိပြုပါ။)

၁၆-ပတ်ပြီးလျှင်အမြဲတန်းလေ့ကျင့်ရန်ဇယားကိုမိမိနှစ်သက်သလို လေ့ကျင့်ရန်ပေးထားပုံကိုလည်း သတိပြုပါ၊ယင်းဇယားကို နောက်ပိုင်းတွင် စုပေါင်းဖေါ်ပြထားပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်ခန်း

(အကြိမ်သည် တပတ်လျှင် လေ့ကျင့်ရန် အကြိမ်ဖြစ်သည်)

လေ့ကျင့်ရန်	လျှောက်ရန်မိုင်	မိနစ်	အကြိမ်	အမှတ်
ပထမပတ်	၁ မိုင်	၁၅ မိနစ်	၅	၅
ဒုတိယပတ်	၁ မိုင်	၁၄ ။	၅	၁၀
တတိယပတ်	၁ မိုင်	၁၃.၄၅	၅	၁၀
စတုတ္ထပတ်	၁ မိုင်၌	၂၁.၃၀	၅	၁၅
ပဉ္စမပတ်	၎င်း	၂၁မိနစ်	၅	၁၅
ဆဋ္ဌမပတ်	၎င်း....	၂၀.၃၀	၅	၁၅
သတ္တမပတ်	၂ မိုင်	၂၈မိနစ်	၅	၂၀
အဋ္ဌမပတ်	၂ မိုင်	၂၇.၄၅	၅	၂၀
နဝမပတ်	၂ မိုင်	၂၇.၃၀	၅	၂၀
ဒသမပတ်	[၂ မိုင်	၂၇.၃၀	၃	၂၂
	၂မိုင်၌	၃၃.၄၅	၂]	
၁၁ ပတ်	[၂ မိုင်	၂၇.၃၀	၂	၂၂
	၂မိုင်၌	၃၃.၃၀	၃]	
၁၂ ပတ်	[၂ မိုင်၌....	၃၃.၁၅	၄	၂၆
	၃ မိုင်	၄၁.၃၀	၁]	
၁၃ ပတ်	[၂ မိုင်၌	၃၃.၁၅	၃	၂၇
	၃ မိုင်	၄၁.၁၅	၂]	
၁၄ ပတ်	[၂ မိုင်၌	၃၃	၃	၂၇
	၃ မိုင်	၄၀	၂]	
၁၅ ပတ်	၃ မိုင်.....၄၁.....		၅	၃၀
၁၆ ပတ်	၄ မိုင်.....၅၅		၄	၃၂

(၁၆-ပတ်ပြီးလျှင် အမြဲတန်းလေ့ကျင့်မှုယောင်းကိုနောက်ပိုင်းတွင် စုပေါင်းဖော်ပြထားပါသည်။)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းများ

အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းကား။ ။အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ လျင်မြန်စွာ မလှုပ်ကော်ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်လာစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဝေဒနာမရှိသူ မည်သူမဆို၊ ယောကျ်ား, မိန်းမ, မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး မုခ္ဂပင် အကျိုးသက်ရောက် စေပါလိမ့်မည်။

အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းသည် လက်မောင်းများနှင့် ခြေထောက်များကို လေ့ကျင့်ပေးပါလိမ့်မည်။ တကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများ အားလုံးလိုလို၊ အထူးသဖြင့် အစာချေကိရိယာ၊ ဝမ်းပိုက် ကြွက်သားများကို ခိုင်မာ သန်စွမ်း စေပါလိမ့်မည်။ အပြေး ကျင့်ခြင်းကား တဦးချင်းပင် ဖြစ်စေ၊ အဖော်အသင်းနှင့်ပင် ဖြစ်စေ၊ ခြံတွင်းမှာပင်ဖြစ်စေ၊ အပြင်မှာပင်ဖြစ်စေ၊ အချိန်မရွေးလေ့ကျင့်နိုင်ပေသည်။

ရှင်းလင်းချက်

ပထမပတ်တွင် တမိုင်ကို ၁၃ မိနစ်ခွဲရအောင်ပြေးပါ၊ တပတ် ၅-ကြိမ်ပြေးလျှင် ၁၀ မှတ်ရမည်။

ဤနည်းဖြင့် ၁၆-ပတ် အဆင့်ဆင့်ပြေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ (၁၀ ပတ်မြောက်မှစ၍) တပတ်လျှင် ၃-ကြိမ်တမျှီး၊ ၂-ကြိမ်တမျှီး ခွဲ၍ငင်း၊ သုံးမျှီးခွဲ၍ငင်း ပြေးရမည်ကို သတိပြုပါ။

မှာကြားချက်။ ။စတင်လေ့ကျင့်စဉ် လမ်း လျှောက် ပါ၊ တိုနောက် လမ်းလျှောက်လိုက်, ပြေးဖြေးပြေးလိုက်နှင့် လေ့ကျင့်သွားရင်း ၈ယားတွင် ဖော်ပြထားသော (မိုင်)ကိုဖော်ပြပါ၊ (မိနစ်ပိုင်း)နှင့် ရောက်ရှိအောင် ကြိုးစားသွားပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းများ

(အကြိမ်သည် တပတ်လျှင်ပြေးရန် အကြိမ်ဖြစ်သည်)

လေ့ကျင့်ရန်	ပြေးရန်နိုင်	မိနစ်	အကြိမ်	အပတ်
ပထမပတ်	၁ မိုင်	၁၃.၃၀	၅	၁၀
ဒုတိယပတ်	၁ မိုင်	၁၃ မိနစ်	၅	၁၀
တတိယပတ်	၁ မိုင်	၁၂.၄၅	၅	၁၀
စတုတ္ထပတ်	၁ မိုင်	၁၁.၄၅	၅	၁၅
ပဉ္စမပတ်	၁ မိုင်	၁၁.၀၀	၅	၁၅
ဆဋ္ဌမပတ်	၁ မိုင်	၁၀.၃၀	၅	၁၅
သတ္တမပတ်	၁ မိုင်	၉.၄၅	၅	၂၀
အဋ္ဌမပတ်	၁ မိုင်	၉.၃၀	၅	၂၀
နဝမပတ်	၁ မိုင်	၉.၁၅	၅	၂၀
ဒသမပတ်	၁ မိုင်	၉ မိနစ်	၃	၂၁
	၁ မိုင်ခွဲ	၁၃ မိနစ်	၂	
၁၁ ပတ်	၁ မိုင်	၈.၄၅	၃	၂၁
	၁ မိုင်ခွဲ	၁၂.၀၀	၂	
၁၂ ပတ်	၁ မိုင်	၈.၃၀	၃	၂၄
	၁ မိုင်ခွဲ	၁၄.၀၀	၂	
၁၃ ပတ်	၁ မိုင်	၈.၁၅	၃	၂၄
	၁ မိုင်ခွဲ	၁၃.၃၀	၂	
၁၄ ပတ်	၁ မိုင်	၇.၅၅	၃	၂၇
	၁ မိုင်ခွဲ	၁၃.၀၀	၂	
၁၅ ပတ်	၁ မိုင်	၇.၄၅	၂	၃၁
	၁ မိုင်ခွဲ	၁၂.၃၀	၂	
	၂ မိုင်	၁၈.၀၀	၁	
၁၆ ပတ်	၁½ မိုင်	၁၁.၅၅	၂	၃၁
	၂ မိုင်	၁၅.၀၀	၂	

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နေရာမရွှေ့ဘဲ ရပ်၍ပြေးနည်း

ဤ"ရပ်လျက်နေရာမရွှေ့ဘဲပြေးနည်း"ကိုလည်းအထင်မသေးပါလေနှင့်၊ မိမိ၏ အသက်အရွယ်,ရာထူးဂုဏ်သိက္ခာအရ၊ရာသီဥတုအခြေအနေအရ အိမ်ပြင်ပသို့ မထွက်နိုင်ချိန်၊ မထွက်နိုင်သူများအတွက် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်နိုင်လေသည်။

ဤလေ့ကျင့်နည်းများမှာ လေ့ကျင့်စ ၂မိနစ် ၃၀ စက္ကန့်မှစ၍ နောင်တွင် တနေ့လျှင် ၁၀ မိနစ်မှ အများဆုံး မိနစ် ၂၀မျှ သာကြာသဖြင့်လည်း အချိန်ကုန် သက်သာလှပေသည်။

နေရာမရွှေ့ဘဲ ရပ်၍ပြေးနည်း ၁၆ ရက် လေ့ကျင့်မှုဇယားအတိုင်း ပြီးဆုံးပါက(အမြဲတန်းလေ့ကျင့်မှုဇယား)မှ တပတ်လျှင် အမှတ် ၃၀ ရအောင် အောက်ပါအမှတ်ပေးစနစ် ၄ မျိုးမှ မိမိကြိုက်သလို လေ့ကျင့်သွားပါ။ အမှတ် ၃၀ ရရေးသည် အဓိကဖြစ်သည်။

(မရပ်မနားဘဲ တနေရာတည်း ပြေးနေရမည်)

လေ့ကျင့်ရမည့် မိနစ်ပေါင်း	တမိနစ်လျှင် ခြေလှမ်းပေါင်း	တပတ် လေ့ကျင့်ရက်	တပတ် ရသည့်အမှတ်
နံနက် ၁၀ မိနစ်] ညနေ ၁၀ မိနစ်]	၇၀ မှ ၈၀] ၇၀ မှ ၈၀]	၅	၃၀
၁၅ မိနစ်	၇၀ မှ ၈၀	၇	၃၀
၁၅ မိနစ်	၈၀ မှ ၉၀	၅	၃၀
၂၀ မိနစ်	၈၀ မှ ၉၀	၄	၃၂

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

နေရာမရွေ့ဘဲ ရပ်၍မြေးနည်း

လေ့ကျင့်ရန် ရက်သတ္တပတ်	မရပ်ဘဲမြေး ရန်ဗိနာန်	တမိနစ်လျှင် ခြေလှမ်းပေါင်း	တပတ် အကြိမ်	ရမည့် အဖုတ်
ပထမပတ်	၂း၃၀	၇၀ မှ ၈၀	၅	၄
ဒုတိယပတ်	၂း၃၀	၇၀ မှ ၈၀	၅	၄
တတိယပတ်	၅း၀၀	၎င်း....	၅	၁၀
စတုတ္ထပတ်	၅း၀၀	၎င်း....	၅	၁၀
ပဉ္စမပတ်	၇း၃၀	၎င်း....	၅	၁၁½
ဆဋ္ဌမပတ်	၇း၃၀	၎င်း....	၅	၁၁½
သတ္တမပတ်	၁၀း၀၀	၎င်း....	၅	၁၅
အဋ္ဌမပတ်	၁၀း၀၀	၎င်း....	၅	၁၅
နဝမပတ်	၁၂း၃၀	၎င်း....	၅	၁၈½
ဒသမပတ်	၁၂း၃၀	၎င်း....	၅	၁၈½
၁၁ပတ်	၁၅း၀၀	၎င်း....	၅	၂၂½
၁၂ ပတ်	၁၀ ✻	၇၀ မှ ၀၀	၂	၂၅½
	၁၀ ◒	၀၀ မှ ၀၀	၂	
	၁၅ ●	၇၀ မှ ၀၀	၃	
၁၃ ပတ်	၁၂း၃၀ ✻	၇၀ မှ ၀၀	၂	၂၀½
	၁၂း၃၀ ◒	၇၀ မှ ၀၀	၂	
	၁၅ ●	၇၀ မှ ၀၀	၃	
၁၄ ပတ်	၁၂း၀၀ ✻	၇၀ မှ ၀၀	၂	၂၀½
	၁၂း၃၀ ◒	၇၀ မှ ၀၀	၂	
	၁၅ ●	၇၀ မှ ၀၀	၃	
၁၅ ပတ်	၂၀	၇၀ မှ ၀၀	၅	၃၀
၁၆ ပတ်	၂၀	၀၀ မှ ၉၀	၄	၃၂

✻ နံနက် ◒ ညနေ ● ည

(ဘယ်ခြေမြေသို့ကျဘိုင်း တသ္ဘင်းဟု ခေတ္တက်ပါ)

(မြေပြင်မှ အနည်းဆုံး ၀ လက်မ ကြွပါစေ)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လမ်းလျှောက် (အမြဲတန်း) လေ့ကျင့်ဇယား

လမ်းလျှောက်ရန်	တပတ်လျှင်	အမှတ်
၂ မိုင် ၂၄ မှ ၂၉ မိနစ်	၈-ကြိမ်	၃၂
၃ မိုင် ၃၆ မှ ၄၃ မိနစ်	၅-ကြိမ်	၃၀
၄ မိုင် ၄၈ မှ ၁၈ မိနစ်	၄-ကြိမ်	၃၂
၅ မိုင် ၆၀ မှ ၇၂ မိနစ်	၃-ကြိမ်	၃၀

အပြေးကျင့် (အမြဲတန်း) လေ့ကျင့်ဇယား

၁ မိုင်	၈ မိနစ်	၆-ကြိမ်	နာမှတ် ၃၀
၁ မိုင်	၆း၃၀	၅-ကြိမ်	။ ၃၀
၁ မိုင်ခွဲ	၁၂ မိနစ်	၄-ကြိမ်	။ ၃၀
၂ မိုင်	၁၆ မိနစ်	၃-ကြိမ်	။ ၃၀

အထက်ပါ(အမြဲတန်းလေ့ကျင့်ဇယား)ကို ၁၆-ပတ်လေ့ကျင့်စဉ်ပြီးဆုံးသည့်နောက်တွင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သလို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

တမျိုးတည်းသော်၎င်း၊ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ၍ သော်၎င်း၊ နှစ်သက်သလို လုပ်နိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်နည်း သော်၎င်း၊ အပြေးသော်၎င်း၊ နေ့ရာမရွေ့ဘဲ ပြေးနည်းသော်၎င်း အပြောင်းအလဲပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အမှတ် ၃၀ ရနေးသာ အဓိက ဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မိုင်နှင့်မိနစ် တိုင်းတာနည်း

မိုင်တိုင်နည်းမှာ။ ။နယ်များတွင် မိုင်တိုင်များ ရှိတတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မြို့ရော့နယ်ပါမိမိ၏ မော်တော်ကား(မရှိလျှင်) မိမိမိတ်ဆွေတဦးထံ အကူအညီတောင်း၍ မိမိအိမ်မှ (သို့မဟုတ်) စတင်လေ့ကျင့်မည့်နေရာမှ မိမိလေ့ကျင့်မည့် ခရီးလမ်းတလျှောက် မောင်းစေ၍ မော်တော်ကားမှ "မိုင်ပြဒိုင်ခွက်" အတိုင်း တမိုင် သို့မဟုတ် ၁-မိုင်ခဲ့၊ ၂-မိုင်သို့ ရောက်တိုင်း မော်တော်ကားကိုရပ်စေပြီး၊ လမ်းဘေးရှိ အဆောက်အဦ သို့မဟုတ် သစ်ပင်ကို အမှတ်အသားပြုထားခဲ့ပါ။ လမ်းလျှောက် လေ့ကျင့်သူများအတွက် မိမိလျှောက်မည့် ၄မိုင် သို့မဟုတ် ၅မိုင်အထိ မိုင်ဝက်တိုင်းကားကိုရပ်စေ၍အမှတ်အသားပြုထားပါ။ ဤနည်းဖြင့်မိုင်တိုင်းနိုင်ပါသည်။

စက္ကန့်တိုင်းနည်း။ ။မပြေးမီ၊ လမ်းမလျှောက်မီ မိမိ၏လက်ပတ်နာရီမှ စက္ကန့်အိမ်မြေ ကို မှတ်သား၍ ခပြေးလျှောက်ချက်ခြင်း စက္ကန့်တိုင်းကို ပြန်၍မှတ်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် မိမိမည်မျှ မြန်မြန် လမ်းလျှောက်လျှင်၊ သို့မဟုတ် မည်မျှ ကြာမြင့်ပြေးသွင် တမ်မှတ်သော မိနစ်နှင့် ကိုက်ညီမည်ကို ခန့်မှန်းလ နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ရပ်၍ပြေလျှင်။ ။နေရာမရွေ့ဘဲ အပြေးလေ့ကျင့်သူများအတွက်မူ၊ မိမိလေ့ကျင့်သည့်နေရာမှ မြင်နိုင်သော နေရာတွင် စက္ကန့်တိုင်ပါသော စားပွဲတင်နာရီ ကိုထား၍ လေ့ကျင့်ပါ၊ ခုန်နှုန်းကို မိမိစိတ်ထဲမှ ရေရွတ်မှတ်ပါ၊ (သို့မဟုတ်)အိမ်သား တယောက်ယောက် အကူအညီယူ၍ မိနစ်, စက္ကန့်ကိုမှတ်၍ အချိန်စေ့လျှင် သတိပေးပါစေ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အိန္ဒိယကျူးပါး၏ ယူဆချက်

ဆရာဝန်ကြီးမေဂျာကင်းနက်အိပ်ခ်ကျူးပါး၏ယူဆချက်မှာ....

အိုက်ဆိုမက်ထရစ်ခေါ် ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်းများသည် အပေါ်ယံကြွက်သားများကိုသာ သန့်စွမ်းစေသည်။ (အောက်ဆီဂျင်ဖြည့်သွင်းမှု)ကို အားမပေးသဖြင့် အဆုတ်၊ နှလုံး၊ သွေးကြောများပိုမိုကြံ့ခိုင်ရေး၌ ကျေနပ်လောက်အောင် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိဟု ဆိုပါသည်။

ကြွက်သားတခုကို တခုဖြင့် တွန်းကာတောင့်ခြင်း၊

မလှုပ်ရှားသော အမာခံပစ္စည်းကိရိယာ တခုခု၊ ဥပမာ တံခါးတိုင်တခုကို တဖက်တချက်မှတွန်းခြင်း၊ မိမိထိုင်နေသော ကုလားထိုင်ကို လက်မောင်းဖြင့်ထောက်ကာ ကြွက်သားများကို တောင့်ထားခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ ကိရိယာလွတ် ခြေ့လက်များမြောက်ကာ ဝေ့ရမ်းလှုပ်ရှားခြင်း စသော လေ့ကျင့်ခန်းများကား (အောက်ဆီဂျင်များများလိုအပ်ခြင်း)ကိုမပြုနိုင်သဖြင့် အကောင်းဆုံး မဖြစ်နိုင်ပေဟု ဆိုပါသည်။

ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်(အောက်ဆီဂျင်များများ) ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ရောက်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုလေသည်။

အထက်ပါ ကြွက်သားလေ့ကျင့်မှု (အချို့သည်) ရင်အုပ်ကို နှိမ့်စေ့မြှင့်ခေါင်း၊ နှလုံးကို ပြင်းစွာခုန်စေခြင်း၊ သွေးများကို ပြေးလွှားစေခြင်းကား မှန်ပါသည်။ သို့သော် အောက်ဆီဂျင်များများဝင်အောင်အသက်ပြင်းပြင်းရှူမှုအချိန်မှာ ခဏသာဖြစ်၍ အကျိုးတရား ခံစားမှုနည်းပါးလှသည်ဟု ဆိုလေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဗြိတိသျှ ဘုရင့်လေတပ်မတော်
ကာယပညာ နည်းပြဆရာချုပ်
အိုလံ့ပစ်နည်းပြဆရာ အဲရစ်တေလာ၏

ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း

ကျွန်ုပ်တို့ တနေရာတွင် ဖေါ်ပြခဲ့ဘူးသည့် ဆိုဗီယက်ယူနီယံတွင် ဆရာဝန်ကြီးများကပင် စေတနာရှင်များအား လေ့ကျင့်ခန်းယူစေခြင်းဖြင့် ရောဂါကုသကြကြောင်းနှင့် ထိုကုသနည်းမှာ ဗြိတိသျှ ဘုရင့်လေတပ်မတော် ကာယပညာ နည်းပြဆရာ အဲရစ်တေလာ၏ "ပတ်လည်လေ့ကျင့်မှု" များနှင့်တူကြောင်း ဖေါ်ပြခဲ့သည်။ ဤပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်းများသည် ဗြိတိန်နိုင်ငံတဝှမ်းသာမက၊ ဆိုဗီယက်ယူနီယံနှင့် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးသို့ ပျံ့နှံ့ခဲ့ကြောင်းလည်း ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ယခုတဖန် အမေရိကန် လေတပ်မတော် ဆေးတပ်ဖွဲ့ဆရာဝန်ကြီးမေဂျာကင်းနက်အိပ်ခ်ကူးပါးက ဤကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အောက်ဆီဂျင်ရှူသွင်းမှု နည်းပါး၍ အပြင်ကြွက်သားများကိုသာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပြီး အတွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများအတွက် ထိရောက်မည်မဟုတ်ဟု ဆိုထားပြန်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့မူကား ကမ္ဘာ့ ပညာရှင်ကြီးနှစ်ဦး၏ လက်တွေ့စမ်းသပ် ကြိုးပမ်းချက်များမှ ရရှိလာသော အကျိုးတရား များကို အခြားသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးများနည်းတူ ခံစားစေချင်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျန်းမာနေပျို အသက်ရှည်နိုင်သော နည်းများဖြစ်၍ လည်း မိမိနှင့် အဆင်ပြေမည့် နည်းများကို ရှာဖွေလေ့ ကျင့်နိုင်ရန် ဖေါ်ပြလိုက်ပါသည်။ ကျန်ုပ်တို့အတွက်ကား အဘိုးတန်သည်သာ ဖြစ်ပါသတည်း။

အဲ့ရစ်တေလာ၏ တင်ပြချက်

မည်သို့ပင်ဆိုစေ အဲ့ရစ်တေလာ၏ နည်းများကို ဆော၀ါကင်းရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ကြံ့ခိုင်ရေး၊ အသက်ရှည်ရေး တို့အတွက် ကမ္ဘာက အသုံးပြုနေသော နည်းများပင် ဖြစ်ပေသည်။ အဲ့ရစ်တေလာ၏ နည်းလမ်းများပါသော စာအုပ်တအုပ်သည် မြန်မာငွေ ၁၀ ကျပ်မျှ ပေးချလေသည်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စာအုပ်သိန်းပေါင်းများစွာ ရိုက်နှိပ်ခဲ့ရပေသည်။

အဲ့ရစ်တေလာ၏ နည်းများကိုတွေ့၍ မြင်နေကျ၊ တွေ့နေကျ များထဲကပါဘဲဟု အထင်မသေးလိုက်ပါနှင့်၊ ရိုး ရိုးနှက လေး နှင့် ဆန်းသော စနစ်တကျ တီထွင်ထားသည့်နည်းများ ဖြစ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့်ကား အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ကိရိယာမလိုသော နည်းများဖြစ်၍စိတ်ကြိုက်ရာ ရွေးချယ်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အဲ့ရစ်တေလာက....

"ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံးအတွက် မျှတသောလေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ် တခုဖြစ်ရန်မှာ အားကစားနည်းတခုတည်းဖြင့် ဖြည့်စွမ်းခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

"ကျွန်ုပ်တို့သည် လေ့ကျင့်မှု များ အတွက် စိတ်ကူး ထဲတွင် နှစ်မှန်းနေပြီး အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ပါက အရာရောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ အချိန်ယူပြီး ကြိုးစားပြုလုပ်ခြင်းသာ အောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။"

ဟူ၍ဖော်ပြထားလေသည်။

အဲ့ရစ်တေလာ၏ မှာကြားချက်များကို ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်လက် လေ့လာကြပါဦးစို့။

"လေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ်ဝတ္တရားတခုအနေနှင့် ::ပြုလုပ်ရာတွင် ပင်ပန်းလွန်းအားကြီးလျှင် တဝက်တပျက်နှင့်စိတ်ပျက်၍ ရပ်သွားတတ်ကြပေသည်။ တဝက်တပျက်နှင့် မရပ်မည့် သူမှာ တထောင်လျှင် တယောက်မျှပင် ရှိမည်မဟုတ်ချေ၊ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အချိန်နှင့် ငွေသာ အလျှံပယ်ရနိုင်ခဲ့လျှင် ဂေါက်သီး ရိုက် ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း စသော အချိန်ကြာရှည်စွာ ကစားနိုင်သည့် ကစားနည်းမျိုးဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်စားလိုကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်အကျိုးရှိမည့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်နှစ်ခုကို တပတ်လျှင် အချိန်အနည်းငယ်ယူရုံနှင့် ရရှိနိုင်သည်။

၎င်းတို့မှာ (ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်း)နှင့် အိုင်ဆိုမက်ထရစ် ခေါ် (ကြိုက်သားလေ့ကျင့်နည်း)တို့ပင် ဖြစ်သည်။

၁၀ မိနစ်မျှသာကြာသော ပတ်လည် လေ့ ကျင့်နည်း မှာ၊ ကြိုက်သားများ၊နှလုံးနှင့်အဆုတ်များကို ပထမတန်း အခြေအနေသို့ စွမ်းဆောင်ပေးပေလိမ့်မည်။

ကြိုက်သား လေ့ကျင့်နည်းကား ပို၍ ပင် အချိန်နည်းသေးသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ကိုးမျိုးပါသော အစီအစဉ်ကို (တမိနစ်) ဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

တမိနစ်သာရှိသော ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်မှန်မှန် လေ့ကျင့်သွားပါက အားနည်းနေသော ကြွက်သားများ နှစ်ဆ တိုး၍ သန့်စွမ်းလာပါလိမ့်မည်။

အချို့ပိုမကုန်စေဘဲ လျင်မြန်စွာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လို သူများအတွက် "ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်း" မှာ စံထား လောက်သော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။

ၾကင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော နည်းသစ် တခုကို ယခုအချိန်အထိ မတီထွင်နိုင်သေးပေ" စသည်ဖြင့် အဲရစ် တေလာက တင်ပြခဲ့လေသည်။

ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း

ပတ်လည်။ ။ဟူသောစကားဖြင့် ထိုလေ့ကျင့် နည်းသည် တကြော့ပြီးတကြော့ ထပ်မံလေ့ကျင့်ရသော လေ့ကျင့်ခန်း ဟူသော အဓိပ္ပါယ်မှာ ထင်ရှားနေပါပြီ။

ပုံစံဇယား။ ။ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း လေ့ကျင့် တော့မည်ဆိုလျှင် ဖေါ်ပြထားသော ပုံစံဇယားများကို ကပ်ပြား တွင် ရေးထားပါ၊ မိမိလေ့ကျင့်သည့် (အကြိမ်) များကို ပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အစမ်းလေ့ကျင့်ပါဦး။ ။ပတ်လည် လေ့ကျင့်ခန်း တွင် (လေ့ကျင့်နည်းအစီအစဉ်ဇယားသုံးခု) ပေးထားပါသည်။ ဇယား တခုစီတွင် လေ့ကျင့်နည်း ၅-မျိုးစီပါရှိပါသည်။

စတင်စမ်းသပ် လေ့ကျင့်ရာတွင် (အစမ်း လေ့ကျင့်မှု ပုံစံ ဇယား)ကို ၁၀-ရက်အတွက် ရေဆွဲထားပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

စတင်၍ အစမ်း လေ့ကျင့်စတွင်၊ လေ့ကျင့် ခဏ်းများမှာ လွယ်ကူသည်ဟု ထင်နေမိမည်။ သို့သော် ပြင်းပြင်း,ထန်ထန်မလုပ်ပါနှင့်ဦး၊ ၁၀-ရက်အစမ်းလေ့ကျင့်ပြီးနောက် အများဆုံး လုပ်နိုင်သောစံချိန်နှင့် နောက်ထပ်ကြော့နိုင်သော စံချိန်ကိုယူပါ။

ထို ၁၀-ရက် အစမ်းကျင့် ဇယားတွင် ရေးမှတ် ထားသော ၁၀-ရက်အတွက် နေ့စဉ် အများဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သည့် (အကြိမ်ပေါင်း)တို့ကိုကြည့်၍ မိမိပြုလုပ်နိုင်သည့် အကြိမ်ပေါင်း၏တဝက်ကို (ပုံမှန်လေ့ကျင့်ရန်) အကွက်တွင်ဖြည့်ပါ။

ထိုနောက် မိမိ "ပုံမှန်လေ့ကျင့်ရန်" အကြိမ်ပေါင်း မည်မျှဆိုသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ပတ်လည်။ ။ပုံမှန် လေ့ကျင့်ရာတွင် အစမ်းကျင့် စံချိန်၏ တဝက်ဖြင့် နှစ်ပတ်ကြော့ ပြုလုပ်သွားပါ။

နောက်တွင်ထိုမျှနှင့် မလုံလောက်ပါဟု ယူဆပါက **အစမ်း** ကျင့် ဇယား၏ သုံးပုံ့နှစ်ပုံအထိ တိုး၍ ပြုလုပ်ပါ။

အချိန်ရွေးချယ်ပုံ။ ။လေ့ကျင့်ခဏ်းပြုလုပ်ရာတွင် ချွေးမှာရွဲနေအောင် ထွက်မည်ဖြစ်ရာ၊ ပြီးသည်နှင့် ရေချိုး သန့်စင်ရန် လိုအပ်ပေမည်။

နံနက်စောစောထ၍ လေ့ကျင့်ခဏ်းယူခြင်းကိုမူ မထောက်ခံလိုပေ၊ အိပ်စက်နားနေရာမှ အပြင်းအထန် လှုပ်ရှားခြင်းအဖြစ်သို့ ချက်ခြင်း ပြောင်းလဲခြင်းမှာ ဇီဝဗေဒ သညာအရ ကြည့်ရှုလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ညနေခင်း ဘချိန်ချိန်တွင် ၁၅-မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ၍ လေ့ကျင့်ခဏ်းပြုလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပျက်ကွက်ခြင်း။ ။အကျင့်ရ လာ သော အ ခါ လေ့ ကျင့် ခဏ်းမှာ ပိုမို လွယ်ကူလာလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်ခဏ်း ယူသော အချိန်တချိန်အတွက် အလွယ်တကူ ခွင့်လွှတ်နိုင်သော်လည်း၊ မိမိ ကိုယ်ကို မိမိလှည့်စားခြင်းကိုမူ ခွင့်လွှတ်နိုင်စရာမရှိပေ။

အနည်းဆုံးအားဖြင့် ခန့်စဉ်လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ် ဇယားသုံးခုကို တပတ်စီ အပြည့်အစုံ လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ရည်ရွယ် သက်မှတ်ထားသင့်ပေသည်။

တိုးတက်ခြင်း။ ။မိမိလေ့ကျင့်မှုအတွက်၊ မိမိ သည် မည် မျှ ကြံ့ခိုင်၍ ခံနိုင်ရည်ဇွဲရှိလာပြီကို ရက်ကြာလာလျှင် သိ လာ ရပါ လိမ့်မည်။မိမိ၏ခံနိုင်ရည်ဇွဲကို ခန့်မှန်းပြီး၊အစမ်းပြုလုပ်စဉ်က သုံးပုံ နှစ်ပုံ အရေအတွက်ဖြင့် သုံးပတ်ကြာသွားပါ။ ဤနည်းဖြင့် မိမိ ကြံ့ခိုင်မှုကို တိုးတက်ယူသွားပါ။

သတိပေးချက်။ ။လေ့ကျင့်ခဏ်းများကို ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ ခြေကုန်လက်ပန်း ကျသွားစေခြင်း မဖြစ်သင့် ပေ၊ (မောပန်း ခြင်းနှင့် ခြားနားသည်၊ မောပန်းခြင်းကိုမူ ခံရမည်။)

ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်ရာမှ မကြာမီအတွင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့ကြုံရပေလိမ့်မည်။ ခြေလှမ်းများ သွက် လက် ပေါ့ပါးလာပြီး....

ကြိုးစားအားထုတ်မှု "ကံ" ၏ဘန်ဘိုးဖြစ်သော အကျိုး ကျေးဇူးကိုခံစားရမည် ဖြစ်ပါသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ

ပတ်လည် လေ့ကျင့်ခန်း မစမီ သွေးပူလေ့ ကျင့်ခန်းကို ပထမ လုပ်ရပေမည်။ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ချွေးက လေး အနည်းငယ်မျှ စို့လာခြင်းမရှိလျှင်၊ မည်သို့မျှ အကျိုး ထူးမည် မဟုတ်ပေ။

သွေးပူပြီးသွေးတိုးမှုပိုမို မြန်ဆန်စေရန်ကြိုးခုန်ခြင်းမှာ ကောင်း ကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေသည်။

အောက်ပါ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ၆-ခုမှာ သက်သာအနေ အထားဖြင့် အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်၊



၁။ လက်မောင်းနှင့် ကိုယ်လုံးကို ဝိုင်းပတ်ခြင်း

ခြေထောက်များကို ခွဲ၍ရပ်ပါ၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ် တည့်တည့်မြှောက်၍ လက်ချင်းချိတ်ထားပါ၊ ကိုယ်လုံးနှင့် လက် မောင်းများကို (ဆန့်တန်းလျက်) ဘေးသို့ယိမ်းပါတင်ပါးကိုမထိုင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပြု၍ ကိုက်လုံးကိုနောက်ဘက်မှနေပြီးဝိုင်းပယ်လျက်အပေါ် သို့ပြန်မတ်ပါ။ တဖန်မူလယိမ်းသောဖက်သို့ ပြန်ယိမ်းပါ၊ ပုံတွင်ပြထားသော မျှားဦးအတိုင်းအောက်တည့်တည့်သို့ ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည်အထိ လက်မျှားကိုလွှဲယူပါ၊ပြီးမှခြေနှစ်ဖက်ကို ဖြတ်လျက် တဖက်သို့လွှဲပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ပြန်မတ်ပါ။ ထိုသို့ဝိုင်းပတ်နေစဉ် တင်ပါးတဝိုက်၌ ချိုးချိုး,ချွတ်ချွတ် မြည်သွားသည်အထိ ခံစားရလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအတိုင်း လက်ဝဲဘက်သို့ ဆယ်ကြိမ်၊ လက်ျာဘက်သို့ ဆယ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



၂။ လျှောစီးသကဲ့သို့လွှဲခြင်း

ခြေထောက်များကို ခြောက်လက်မခန့်ခွဲ၍ ရပ်ပါ၊ ဒူးခေါင်းများကိုအနည်းငယ်ကွေးပြီး၊လက်မောင်းများကိုရှေ့တန်းထားပါ၊ လက်မောင်းများကို ရှေ့နောက် တညီတညာတည်းလွှဲပါ၊ တချိန်တည်းမှာပင် လျှောစီးသောအခါအားယူလှုပ်ရှားသကဲ့သို့ ဒူးများကို ကွေးချို့,ဆန့်ချိပြုပါ။ လက်မောင်းများကို နောက်သို့ပစ်၍ ဒူးကွေးသွားတိုင်း တစ်....နှစ်....သုံး....လေး....စသည်ဖြင့် အကြိမ်နှစ်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



၃။ ခြေထောက်မျှားလွဲခြင်း

နံရံတခုခုကိုမှီ၍ ခြေတချောင်းတည်းဖြင့်ကပ်ပြီးရပ်ပါ။အပြင်ဖက်ကျသော ခြေထောက်မှာကြွပြီး အလွယ်တကူ ရှေ့နောက်လွဲနိုင်စေရမည်။ ကိုယ်ကိုဟန်ထားနိုင်စေရန် နံရံပေါ်တွင် လက်တဖက်ဖြင့်ထိန်းထားပါ၊ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်နောက်မှီကိုလည်း အားပြုနိုင်သည်။ ထိုနောက် လက်ဝဲဘက်ခြေထောက် ရှေ့နောက် ဆယ်ကြိမ်၊ လက်ျာဘက်ခြေထောက် ရှေ့နောက် ဆယ်ကြိမ်၊ စုစုပေါင်း ခြေတဖက်လျှင် အကြိမ်နှစ်ဆယ်စီလွဲပါ။

၄။ ဒူးခေါင်းပိုက်ခြင်း



ခြေတဖက် ပေါ်တွင် အားပြု ရပ်ပါ။ အခြားခြေတဖက်ကို ကွေး၍ အပေါ် သို့မြှောက်ပါ။ ဒူးခေါင်းကို ရင်အုပ်နှားအထိရောက်အောင်လက်ဖြင့်ပိုက်၍ဆွဲယူပါ။လက်ဝဲဘက်ဒူးကို ပထမပိုက်ပြီးမှ လက်ျာဘက်ဒူးကိုပိုက်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း အကြိမ်နှစ်ဆယ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၅။ ကြွီးမဲ့ခုန်ခြင်း

ကြွီးတ ချောင်း ဖြင့် တကယ်ခုန်နေသကဲ့သို့ ခြေထောက်များကိုကြွရွလက် မောင်းများကို လှုပ်ပါ။ ဘယ်--ညာ.... ဘယ်....ညာ သို့မဟုတ် တစ်.... နှစ်.... သုံး....လေး....) စသည်ဖြင့် အကြိမ်ခြောက်ဆယ်အထိ ရေတွက်ပြီး လှုပ်ရှားပါ။





၆။ ကိုယ်လုံးစောင်းလိမ်ခြင်း

လက်မောင်းများကိုရှေ့သို့ဆန့်တန်းလျက် ခြေထောက်များကို ခွဲပြီးရပ်ပါ။ လက်ချောင်းကလေးများကို အာသာအယာ ဖွဖွလေး ဆုပ်ထားပါ။ ကိုယ်လုံးကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထားပြီး၊ ကိုယ်လုံးကိုလက်ဝဲဘက်သို့ငင်း၊ ထိုနောက်လက်ျာဘက်သို့ငင်း၊ စောင်းလိမ်လိုက်ပါ။ လက်များကိုလည်း တပါတည်းလှုပ်ယှသွားပြီး၊ ဦးခေါင်းသည်လည်း တတ်နိုင်သမျှ လက်လှုပ်ရာဘက်သို့ လိုက်ကြည့်ပါ။ လက်ဝဲဘက်မှ ဤလက်ျာဖက်အဆုံးထိ အကြိမ်နှစ်ဆယ်ပြုလုပ်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စိတင်လေ့ကျင့်နည်း

၁။ သွေးပူ လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သွေးပူအောင် စတင် ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ပထမ လေ့ကျင့်ခန်း ဇယားကို ကျွမ်းကျင်လာသည် အထိ စမ်းသပ်လေ့ကျင့် ကြည့်ပါ။

၃။ အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို သိရှိရန် လေ့ကျင့်ခန်း တခုစီကို တလှည့်စီ စမ်းသပ် ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

၄။ လေ့ကျင့်ခန်း တခုနှင့် တခုအကြား အသက်ရှူရန် ခေတ္တရပ်နားပါ။

၅။ ပတ်လည်လေ့ကျင့်ခန်း ဇယားကပ်ပြားတွင် အများဆုံး ပြုလုပ်နိုင်သော အရေအတွက်ကို "အစမ်းကျင့်" ကော်လံတွင် ရေးမှတ်ပါ။ (ဇယားပုံစံ တခုစီကို ပူးတွဲဖေါ်ပြ ထားပါသည်)။

၆။ ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း ပုံစံဇယား ၃-ခုတွင် "အစမ်း လေ့ကျင့်" အကွက်များ ပါဝင်ပါသည်။ အစမ်းကျင့် အကြိမ်ကို ဖြည့်စွက်ရေးကာ အများဆုံးပြုလုပ်နိုင်သော အစမ်း လေ့ကျင့်သည့် အရေအတွက်၏ ထက်ဝက်ကို "ပုံမှန်ကျင့်" ကော်လံတွင် ဖြည့်စွက်ရေးမှတ်ပါ။

၇။ တိုးတက်မှုနှုန်းအတိုင်း အဆင့်ဆင့် တိုးတက် လေ့ကျင့် သွားပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၈ယခ၊ အမှတ်တစ် လေ့ကျင့်ခန်း



၁။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကိုကြွခြင်း။

ခြေထောက်များကို အနည်းငယ်စီခွဲ၍ ပက်လက်လှန်ပါ၊ လက်များကိုဆန့်၍ တေးတဖက် တချက်စီတွင် ချထားပါ၊ သင့်ခြေမျက်စိကို မြင်တွေ့ရသည်အထိ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်စွာ ကြမ်းပြင်မှ ကြွပါ။ ထိုနောက် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်လှဲပါ။



၂။ ကိုယ်လုံး နောက်သို့ကော့ခြင်း။

ကျောပေါ်တွင် လက်များကိုယှက်၍မှောက်ပါ၊ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးတို့ကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်စွာကြွ၍ နောက်သို့ကော့ပါ၊လက်ပြင်ရိုးများကိုလည်းတပါတည်း နောက်သို့ဆွဲယူပါ။

၃။ ဒူးတဝက်ကွေးခြင်း။

ကုလားထိုင်တလုံး၏ ရှေ့တွင် ထိုင်တော့မည့် အနေဖြင့် မတ်တတ်ရပ်ပါ



(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

တင်ပါးနှင့် ကုလားထိုင်ဆိုသည့်တိုင်အောင် ဒူးများကို ကွေးပါ၊ ထို့နောက် မတ်တတ်ပြန်ရပ်ပါ၊ ဒူးကို ကွေးချို့ဆန့်ချို ပြုနေစဉ် အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ မကျရောက်ပါ စေနှင့်။



၄။ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ကိုင်း၍ ဖိချိကြွချိပြုခြင်း။

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း စားပွဲကြီးဘလုံး၊ သို့မဟုတ် ပြတင်း ပေါက်ဘောင်တခုကို မျက်နှာပြု၍ လက်များကို ဆန့်တန်းအား ပြုလျက်ရပ်ပါ။ စားပွဲစွန်း၊ သို့မဟုတ် ပြတင်းဘောင်နှင့် မေးစိ ထိသည့်ကိုင်အောင် လက်မောင်းများကို ကွေး၍ ရှေ့သို့ ဖိချ လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်မောင်းများကို ပြန်ဆန့်ပါ၊ စားပွဲ သို့မဟုတ်အမှီမြင့်လေလေ ကျင့်ခက်းလုပ်ရလွယ်ကူလေဖြစ်သည်။

၅။ လှေကားထစ်တက်ခြင်း။



အောက်ဆုံး လှေကားထစ်ကို မျက်နှာမူ၍ရပ်ပါ၊ ဘယ်ခြေဖြင့် စ-လှမ်းပြီးတက်ပါ၊ ညာခြေကိုဆွဲယူပြီး တည့်တည့်မတ်မတ်ရပ်ပါ၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဘယ်ခြေဖြင့် ပြန်ဆင်းပါ၊ ညာခြေကိုပြန်ဆွဲယူပါ၊ နှစ်မိနစ်မျှ ထိုနည်းအတိုင်းတက်ချီဆင်းချီဖြင့် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ၊ (ဘယ်-ညာ-ဘယ်-ညာ ဟု ဆိုပေးပါ)။ နောက်နေ့တွင် ညာခြေဖြင့်အစပြုပါ၊ ထိုနည်းအတိုင်း တနေ့စီ ပြောင်းသွားပါ။

အားမစိုက်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းသက်သာ လုပ်ပါ။ (အမှတ်စဉ်တစ်ဇယားကပ်ပြားတွင် ပြုလုပ်သော အကြိမ်ကို ဖြည့်သွင်းပါ)။

ဇယား အမှတ်နှစ် လေ့ကျင့်ခန်း



၁။ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း။

ခြေထောက်များကို အနည်းငယ်ခွဲ၍လက်များကို ဘေးတဖက်တချက်စိတွင်ချ၍ ပက်လက်လှန်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးများကို ခြေမျက်စိများအား မြင်နိုင်သည်အထိ ကြွမ်းပြင်မှကြွပါ၊ ဤအနေအထားမှာ စုတင်သော အနေအထားပင် ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ဦးခေါင်းကို လက်ဖျားကလေးများဖြင့် အုပ်မိသည့်တိုင်အောင် ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကွေးတင်ပါ။ ထိုင်လျက်အနေအထားသို့ မရောက်စေရ၊ စုတင်သော အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်သည့်အထိ ကိုယ်လုံးကို ပြန်ဆန့်ပါ၊ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပြီးစီးသည်အထိ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးသည် ကြမ်းပြင်နှင့် မထိရဟူသော အချက်ကိုသတိပြုပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



၂။ ဇက်ပေါ်တွင် လက်ကွေး၍ နောက်သို့ကော့ခြင်း။

ဇက်ပေါ်တွင် လက်မျှားကိုကွေး၍ တင်ပြီးမှောက်ပါ၊ လက်ဖဝါးများကို မှောက်ထားပါ၊ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးကို ကြမ်းပြင်မှ မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်မြင့်ကြွပါ။ ကွေးထားသော တတောင်ဆစ်များကို ပခုံးနှင့် တတန်းတည်းဖြစ်စေရန် လက်ပြင်ရိုးများကို တပါတည်း ဆွဲယူပါ၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပြန်ချပါ။

၃။ ဒူးအပြည့်ကွေးခြင်း



လက်မျှားကိုဘေးတဖတ်တချက် စီတွင်ချ၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မတ်တတ်ရပ်ပါ၊ ဖနှောင့်မျှား သည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ကျနေစေရမည် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဒူးများကိုကွေး၍ ထိုင်ချပါ၊ ထို့နောက် ပြန်ထပါ၊ ဖနှောင့်မျှားသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ မကြွရ။



၄။ မှောက်လျက် နိမ့်ချို့,ကြွချို ပြုခြင်း။

ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ကိုယ်လုံးကို ခြေချောင်းကလေးများနှင့် လက်မျှားဖြင့် ထောက်ထားရမည်။ ကိုယ်လုံးနှင့် ခြေ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ထောက်များကို တဖြောင့်တည်း ရှိစေရမည်။ လက်များကို ပခုံး အောက်တည့့်တည့်တွင် ရှိစေရမည်။ လက်ချောင်းကလေးများကို ရှေ့သို့ လှည့်ထားရမည်။ နှာခေါင်းနှင့် ကြမ်းပြင်ထိသည့် ကိုင်အောင် လက်မောင်းများကိုကွေး၍ ကိုယ်လုံးကိုဖိချပါ။ လက်မောင်းများ ဆန့်သွားသည့်အထိ ကိုယ်ကိုအပေါ်သို့ ပြန်ကြွပါ။ ထိုသို့နှိမ့်ချ၊ကြွချပြုနေစဉ်အတွင်းကိုယ်လုံးနှင့် ကြမ်းပြင်မထိစေရ၊ လက်တဖက်သည် အခြားတဖက်ထက် ချိနဲ့ အားနည်းလာသည်အထိ၊ သို့မဟုတ် အပေါ်သို့ပြန်ကြွစဉ် လက်မောင်းများ တဆတ်ဆတ် တုန်လာသည်အထိ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

၅။ သေတ္တာပေါ် တက်ခြင်း။



ဆယ့်ငါးလက်မခန့် မြင့်သော သေတ္တာတလုံး၏ ရှေ့တွင် ရပ်ပါ။ ဗယားတစ် လှေကား ထစ်တက်နည်းတွင် ဖေါ်ပြထားသည့်အတိုင်း တက်ချီ၊ ဆင်းချီပြုပါ။ နှစ်မိနစ်မျှပြုလုပ်ပါ။

(အမှတ်နှစ် ဗယားကပ်ပြားတွင် ပြုလုပ်သော အကြိမ်ကို ဖြည့်သွင်းပါ)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဇယား အမှတ်သုံး လေ့ကျင့်ခန်း



၁။ ခြေထောက်မြောက်၍ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း။

ခေးခြေ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင် တလုံးပေါ်တွင် ခြေထောက်များကိုတင်၍ ပက်လက်လှန်ပါ။ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်မှကြွပါ၊ ထို့နောက် ဒူးခေါင်းနှင့် လက်ဖျား ထိသည်အထိ ကိုယ်လုံးကိုကွေးတင်ပါ။ စတင်သော အနေအထားရောက်အောင် ပြန်လှဲပါ။



၂။ ကိုယ်လုံးနှင့် လက်မောင်းများကို နောက်သို့ကော့ခြင်း။

လက်များကို ဘေးသို့ကား၍ မှောက်ပါ၊ လက်ဖဝါးများကို မှောက်ထားပါ၊ သို့မဟုတ် လေးလံသော အရာတခုခုကို ဆုတ်ကိုင်ထားပါ၊ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်မှ ကြွနိုင်သမျှ ကြွပါ၊ ပုံဘွင် ဖေါ်ပြထားသည့် အတိုင်း လက်မောင်းများကို တပြိုင်တည်း နောက်သို့တန်းတန်းမတ်မတ် ဆွဲယူပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။



၃။ ထိုင်ချီ မှောက်ချီ ပြုခြင်း။

ဤနည်းမှာ လေးဆင့်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်၏။ ရပ်နေရာမှ ဒူးများကို အပြည့်ကွေးလျက် ခုန်အုပ်ရန် ဝတ်တွားသည့် အနေအထားသို့ရင်း၊ ထိုသို့ဝတ်တွားသော အနေအထားမှ ကိုယ်သုံးနှင့် ခြေထောက်များကို တဖြောင့်တည်းနောက်သို့ ပစ်၍ ၎င်း၊ တဖန်ပြန်ပြီး ဝတ်တွားရာမှ မတ်တတ်ပြန် ရပ်သော မူလ အနေအထားသို့ရင်း၊ အဆင့်ဆင့် လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။

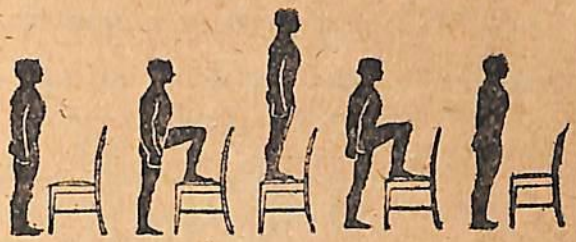


၄။ ကိုယ်ကိုနှိမ့်၍ ဖီချီ-ကြွချီ ပြုခြင်း။

ခြေချောင်း ကလေးများကို ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် ခုံးခြေတခုပေါ်တွင်ထောက်၍ မျက်နှာကို အောက်သို့မူလျက် လက်များကို ပခုံးအောက်တည့်တည့်တွင် ဆန့်ပြီးထောက်ထားပါ၊ ကိုယ်ကို တန်းတန်းမတ်မတ်ထား၍ လက်မောင်းများကို ကွေးချီ ဆန့်ချီ ပြုလုပ်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



၅။ ကုလားထိုင်ပေါ်တက်ခြင်း။

ကုလားထိုင်တလုံးကို မျက်နှာမူ၍ရင်ပါ၊ ထိုနောက် တမိနစ်, သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်အတွင်း အကြိမ်သုံးဆယ်မျှ တက်ချို, ဆင်းချို ပြုပါ၊ ဆင်းချို, တက်ချို ပြုနေစဉ်အတွင်း ဘယ်-ညာ-ဘယ်-ညာဟု မှန်မှန် စိတ်ထဲမှဆိုပေးပါ။ နှစ်မိနစ်လုံးလုံး အတင်းအကျပ်လုပ်ရန် မဟုတ်ပေ၊ လုံလောက်ပြီဟု ယူဆသောအခါ ရပ်တန့်ပါ။

(အမှတ်သုံးဇယား ကပ်ပြားတွင် ပြုလုပ်သော အကြိမ်ကို ဖြည့်သွင်းပါ)။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပတ်လည်လေ့ကျင့်နည်းဇယား အမှတ် (၁)

စတင်လေ့ကျင့်သောနေ့.....

ကိုယ်အလေးချိန် .....

လေ့ကျင့်ခန်းများ	အစမ်းကျင့်	ပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းကျင့်	ပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းကျင့်	ပုံမှန်ကျင့်	အစမ်းကျင့်	ပုံမှန်ကျင့်
၁ ခေါင်းနှင့်ပခုံးကြွခြင်း								
၂ ကိုယ်လုံးနောက်သို့ကော့ခြင်း								
၃ ဗူးတခက်ကွေးခြင်း								
၄ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ကိုင်း၍ဖိချီ-ကြွချီပြုခြင်း								
၅ လေ့ကားထစ်တက်ခြင်း								
စမ်းသပ်ပြုလုပ်သောနေ့စွဲ								

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း ဇယားနမူနာ

ပတ်လည် လေ့ကျင့်နည်း ဇယားပုံစံ အမှတ်-၁ ကို နမူနာ အဖြစ် ဖေါ်ပြထားပါသည်။ ယင်းနမူနာဖြင့်ပင် ပုံစံအမှတ်-၂၊ ပုံစံအမှတ်-၃ တို့ကို ကပ်ပြားပေါ်တွင် ကိုယ်တိုင်ရေးဆွဲပြီး၊ လေ့ကျင့်ခဏ်းများအတွက် မှတ်သားရန်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခဏ်း ပြုလုပ်တိုင်း အစမ်းကျင့် အကြိမ်ပေါင်း၏ ဂဏန်းတဝက်ကို ပုံမှန်ကျင့်တွင် ဖြည့်သွင်းလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုံစံအမှတ် ၂ ရေးဆွဲလျှင်

ပထမဆုံး အကွက်ဖြစ်သည့် (လေ့ကျင့်ခဏ်များ) ဇယား၏ အောက်တွင် အမှတ်-၂ လေ့ကျင့်ခဏ်း ၅-ခု ဖြစ်သည့်။

၁။ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း
၂။ ဇက်ပေါ်တွင် လက်ကွေး၍ နောက်သို့ကော့ခြင်း
၃။ ဒူးအပြည့်ကွေးခြင်း
၄။ မှောက်လျက်နှိမ့်ချ၊ ကြွချိုပြုခြင်း
၅။ သေတ္တာပေါ် တက်ခြင်း

ဟူ၍ အစဉ်လိုက် ပြောင်းလဲဖြည့်စွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။(အမှတ် ၁ ကိုပြန်ကြည့်ပါ)

ပုံစံအမှတ် ၃ ရေးဆွဲလျှင်

ပထမဆုံး (လေ့ကျင့်ခဏ်းများ)အကွက်၏ အောက်တွင်....

၁။ ခြေထောက်မြောက်၍ ကိုယ်လုံးကွေးခြင်း
၂။ ကိုယ်လုံးနောက်သို့ကော့ခြင်း
၃။ ဒူးတဝက်ကွေးခြင်း
၄။ ကိုယ်ကိုနှိမ့်၍ ဖိချ၊ ကြွချိုပြုခြင်း
၅။ ကုလားထိုင်ပေါ်တက်ခြင်း

ဟူ၍ အစဉ်လိုက် ပြောင်းလဲဖြည့်သွင်း ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကြက်သား လေ့ကျင့်နည်းများ

တနေ့လျှင် တကြိမ်ကျ ကြက်သား စုများကို ကြိုးစားလေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ အောက်တွင် ဖေါ်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခဏ်းအများစုမှာ တချိန်တည်း၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဆိုင်သော နေရာတခုထက်ပို၍ လှုံ့ဆော်အားပေးသည့် အကျိုးအာနိသင်ကို ရရှိနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် သိပ်ပင်နည်းကျသော လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်ထက်ပို၍ လွန်ကဲလာခြင်းမရှိပေ။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအလျောက် ခွဲခြားဖေါ်ပြထားသော လေ့ကျင့်ခဏ်းများအနက်မှ သင့်နှင့် ဆီလျော်ကိုက်ညီမည့် လေ့ကျင့်ခဏ်းများကို ရွေးချယ်နိုင်ပေသည်။ လေ့ကျင့်ခဏ်းဘခုလျှင် အနည်းဆုံး ခြောက်စက္ကန့်မှ အာရုံစိုက်၍ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ရာတွင် အသက်ကို အားရပါးရ ရှူရှိုက်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

လက်မောင်းနှင့် ပခုံးကြက်သားများအတွက်

၁။ လေးလံသော ခုံကြီးတခုံ သို့မဟုတ် စားပွဲ တလုံး၏ အောက်တွင် လက်များကိုထား၍ထိုင်ပါ၊ တတောင်ဆစ်မှ ကွေးကြက်သားများကိုသာအသုံးပြု၍စားပွဲခုံကိုမ,ရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ၊ လိုအပ်လျှင် စားပွဲကို လေးနေအောင် ပြုလုပ်ထားသင့်သောကြောင့် စားပွဲကိုလှုပ်ရှားခြင်း မရှိရန် စာအုပ်များတင်၍ပြုလုပ်ပါ။

၂။ ကုလားထိုင် တလုံးပေါ်တွင် ရှေ့သို့အနည်းငယ်ကိုင်း၍ ထိုင်ပါ၊ တတောင်ဆစ်ကို ကွေးလျက် လက်ဖနောင့်များဖြင့် ကုလားထိုင်အစွန်းတွင် မြဲမြံစွာဖိထားပါ၊ လက်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကိုဆန့်၍ သင်၏ကိုယ်ကို ကုလားထိုင်မှ တလက်မခန့် မြောက်သွားအောင်ကြွပါ၊ ခြောက်စက္ကန့်မျှ ကြွထားပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ ခြေထောက်များကို ရှေ့သို့ ဆန့်ထုတ်နိုင်ပါက ဝမ်းပိုက်ကိုပါအကျိုးရှိစေလေသည်။

၃။ သင်၏ ဝဲဘက်လက်သီးဆုပ်ကို ယာဘက် လက်ဖဝါးထဲ ဝှင် ထည့်၍ဆုပ်ကိုင်ပါ၊ ဝဲဘက်လက်ကို အောက်ဖက်သို့ ဖိချပြီး၊ ယာဘက်လက်ကို အပေါ်သို့ မ,ပါ လက်ချင်း ပြောင်းပါ။

၄။ ကုလားထိုင် ပေါ်တွင် ထိုင်ပါ၊ ကုလားထိုင် အစွန်းကို တင်းကြပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်၍ တတ်နိုင်သမျှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားစိုက်ပြီး အပေါ်သို့ ဆွဲ မ,ပါ၊ ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းမှာ ပုခုံးတဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများကို ကောင်းစွာ အကျိုးရှိစေလေသည်။

ရင်ပတ်ကြွက်သားများအတွက်

၅။ တောင့်တင်းခိုင်ခန့်သော စက္ကူထည့်သည့် ခြင်းတောင်းတလုံး၊ သို့မဟုတ် ဘောလုံးပျော့ပျော့တလုံး၊ သို့မဟုတ် အနည်းငယ် ဖျစ်ညှစ်နိုင်သော အရာဝတ္ထုတခုကို လက်များ ဆန့်တန်းပြီးကိုင်ပါ၊ လက်ချင်းထိသည့်တိုင်အောင် ညှစ်ပါ။

၆။ ရင်ပတ်ရှေ့တွင် လက်မောင်းများကိုကွေး၍ လက်ဖဝါးချင်း ထိအောင်ယှက်ပါ၊ ရင်အုပ်ကြွက်သားများ တင်းမာ တုန်လှုပ်လာသည်အထိ တအားဖိတွန်းပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇။ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းပြီးထိုင်ပါ၊ လက်ဖဝါးများကို ဆယ့်နှစ် လက်မခန့်ခွဲ၍ ထိုင်ထားသော ဒူးနှစ်ဘက်၏ အပြင်တွင်ထိထားပါ၊ လက်များဖြင့် အတွင်းဘက်သို့ ဖိတွန်းပြီး တချိန်တည်းမှာပင် ခြေထောက်များက အပြင်ဘက်သို့ကားထုတ်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းမှာ အထူးသဖြင့် ရင်အုပ်ကြွက်သားများနှင့် ပေါင်၏အပြင်ပိုင်း တလျောက်ရှိ ခြေထောက်ကြွက်သားများအတွက် ကောင်းမွန်သော လေ့ကျင့်ခဏ်းတခု ဖြစ်သည်။

၈။ လေ့ကျင့်ခဏ်း-၇၊ အနေအထားအတိုင်း ထိုင်ပါ၊ သို့ရာတွင် လက်များကို ကြက်ခြေခတ် လျက်ဒူးခေါင်းအတွင်းဘက်ကို ဖိတွန်းပါ၊ တပြိုင်တည်းမှာပင်ဒူးခေါင်းများကို အတွင်းဘက်သို့ တအားစေ့ပါ။

နောက်ကျောကြွက်သားများအတွက်

၉။ ပက်လက်လှန်အိပ်၊ လက်များကိုဘေးချ၊ တတောင်ဆစ်ကိုကွေး၊ လက်ဖျံကို အပေါ်သို့ထောင်ပါ။ နောက်စေ့ကိုကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်တည့်တည့်ထား၍ တတောင်ဆစ်များကိုဖိနှိုင်သခရွဲ့ဖိပါ၊ လက်ပြင်ဝိုးကိုပါတပါဘည်းဆွဲယူလျက် ကျောကိုကြမ်းပြင်နှင့်လွတ်အောင်ကြွပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခဏ်းမှာကိုယ်အနေအထားအတွက် အရေးကြီးလှသောပခုံးကြွက်သားများကိုတိုးတက်သန်စွမ်းစေလေသည်။ အထူးသဖြင့် အလုပ်နှင့်လက်မပြတ်ရအောင်လုပ်ကြရသောခါးကိုင်းလူမတတ်ဖြစ်နေကြရရှာသည့်အမျိုးသမီးများနှင့်သင့်တော်လေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤကိုယ်ခန္ဓာနှင့်သက်ဆိုင်သော ချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်ပွားကာစ စောစောပိုင်းနှင့် နာတာရှည် ဖြစ်သွားစေမည့် အရိုးများ အကြောမျှင်များ၏ ပြောင်းလဲခြင်း မပြုမီ၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် ပြုပြင်ခြင်းမှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လေသည်။

၁၀။ လက်များကို နောက်သို့ပစ်၍၊ ဝဲဘက် လက် သီး ကို ယာဘက် လက်ဖဝါးဖြင့် အုပ်လျက် မတ်တတ်ရပ်ပါ၊ ဝဲဘက်လက်ကို အောက်ဘက်သို့ဖိ၍ ယာဘက်လက်ကို အပေါ်သို့ မ,ပါ၊ လက်ချင်းပြောင်းပါ။

၁၁။ လက်များကို ခေါင်း၏ နောက်ဖက်တွင်ပစ်၍ မတ်တတ်ရပ်ပါ၊ လက်ချောင်းကလေးများကို ယှက်၍ တထောင်ဆစ်ကိုကားထားပါ။ ထိုသို့လက်များဖြင့် ဖိဆားခြင်းကို ခေါင်းဖြင့် နောက်သို့ပြန်ဖိပါ၊ သို့ရာတွင် ပထမဦးစွာ သတိပြုရမည့် အချက်မှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် လက်မောင်းထက် အားပျော့သော လည်ပင်းကြွက်သားများကို သန်စွမ်းစေရန်ဖြစ်၍ ပြင်းထန်စွာ အားစိုက် ပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

၁၂။ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ၊ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်း၍ ဒူးအောက်နားဆီ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်အောက်တန်းကို ဆုပ်ကိုင်ပါ။ ကျောကို တတ်နိုင်သမျှ တည့်မတ်စွာထားပြီး၊ နောက်သို့ မှန်မှန်ဆွဲယူပါ။ လေ့ကျင့်စပြုချိန် စောစောပိုင်းရက်များအတွင်းအားစိုက်၍ တွန်းခြင်း၊သို့မဟုတ် ဆွဲယူခြင်းကိုရှောင်ပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုယူရာတွင် ကျောထဲမှအောင့်လာပါကလေ့ကျင့်ခန်း ၉ ကိုအစားထိုးလေ့ကျင့်ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၁၃။ တံခါးပေါက်တခု၏ ရှေ့ဆယ့်နှစ်လက်မအကွာမှ နေ၍ လက်များကိုဆန့်လျက်ရပ်ပါ။ လက်သီးစောင်းများဖြင့် တံခါးပေါက် ဘောင်ကို ထိထားပါ။ ခြေထောက်များကို အနေတော် ခွဲထားပါ၊ ထို့နောက် တံခါးဘောင်များကို ဘေးတဖက်တချက်ဆီသို့ တွန်းကန်ပါ။

၁၄။ လက်မောင်းများကို ရှေ့တည့်တည့်တွင် ကန့်လန့်ဖြတ်ကွေးပြီး၊ လက်ချောင်းချင်းချိတ်၍ဆွဲပါ။ လက်ချောင်းချင်း ချိတ်ဆွဲနေစဉ် ပခုံးနှင့်ကျောရိုးရှိ ကြွက်သားများတင်း ကျပ် လာ စေ ရန် အတွက် လက် ချောင်း ကွေး ကြွက်သားများမှာ လုပ်ငန်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ဆောင်ကြလေသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအတွက်

၁၅။ ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ပါ၊ ခြေထောက်များကို တည့်တည့်မတ်မတ်ဆန့်၍ ဒူးခေါင်းများပေါ်တွင်လက်ဖဝါးကိုတင်ထားပါ၊ လက်များကို အောက်သို့ဖိ၍နှိပ်၊ ခြေထောက်များကို အပေါ်သို့ မ,ပါ။

၁၆။ ဤနည်းမှာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုကျုံ့သော်လည်း ကျင့်ခက်ဖြစ်သည်။ခြေထောက်များကိုအနည်းငယ်ခွဲ၍ ရပ်ပါ၊ ခါးမှနေ၍ ရှေ့သို့ အနည်းငယ်ကိုင်းပြီး လက်များကို ပေါင်တဖက် တချက်စီပေါ်တွင် ထောက်ထားပါ။ အဆုတ်မှနေ၍ လေကို ရှိုက်သွင်းပြီး၊ နောက်ပြန်မှုတ်ထုတ်လိုက်ပါ၊ ထပ်မံ၍ အသက်မရှူမီ ဝမ်းဗိုက်ကို

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ရှုပ်လျက်ရင်ဘက်ကိုတောင့်လိုက်ပါ၊ လက်မျှားကိုပေါင်
ပေါ်မှာပင် ထောင်လျက် ရှိပါစေ။ ရင်ခေါင်းတွင်းသို့
ဝမ်းဗိုက်ကိုရှုပ်၍ လိပ်သွင်းရန်ကြိုးစားပါ။

ကိုယ်အလေးချိန်ပိုပြီး၊ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများ ပြား
ချပ်လျက်ရှိသော ယောကျ်ားများနှင့်အမျိုးသမီးများမှာ
ပထမတွင် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် အခက် အခဲ
တွေ့ကောင်းတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ကြိမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်
လက်လှန်၍ ခြေထောက်များကို လေးဆယ့်ငါး ဒီဂရီ
ခန့်မြှောက်ပြီး၊ နံရံတခုကိုကန်လျက် ပြုလုပ်ပါက လွယ်
ကူကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ ဤအနေအထားတွင် ဗိုက်
သားများမှာအတွင်းသို့ချိုင့်ဝင်နေလိမ့်မည်ဖြစ်ရာအပြင်
သို့ဖေါင်းကြွလာအောင် ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်းမှာ များစွာ
အကျိုးကျေးဇူး ရှိလေသည်။ ကြွက်သားများဖြင့် ဖွဲ့စည်း
လျက်ရှိနေသော ဝမ်းဗိုက်နံရံကို ကြံ့ခိုင်စေလေသည်။
ထို့ပြင် နှေးကွေးသော သွေးသွားလာမှုကို မြန်လာစေ
ရန် ကိုယ်တွင်းရှိအင်္ဂါစုများကညှစ်ပေးရုံသာမက အစာ
ကိုလည်း ပို၍ကြေညက်စေလေသည်။

၁၇။ ရှေ့မှပိတ်သွင်းလိုက်သော ဘေလုံးကိုဆီး၍ ဖမ်းလိုက်
သော ဂိုးသမား တဦးကဲ့သို့ ကိုယ်ကို ကိုင်းသွားစေရန်
ဘေလုံး ပျော့ပျော့ဘလုံးကို ပိုက်ပွေ့ထားပါ။ လက်
ချောင်းချင်းယှက်၊ ဒူးအနည်းငယ်ကွေး၍ ဘေလုံးကို
ဝမ်းဗိုက်တွင်းသို့ အားဖြင့်ညှစ်ဆွဲယူပါ။ တချိန်တည်း
မှာပင်ခါးကိုရှေ့သို့ကောဲပေးပါ။ ထိုသို့ ကြွက်သားကျုံ့
နေစဉ်အတွင်း အသက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာရှူပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ခြေထောက်ကြွက်သားများအတွက်

၁၈။ ခြေဆန့်၍ ထိုင်ပါ၊ ကိုယ်ကို တည့်မတ်စွာ ထားလျက် ဝင်ပါးနောက်တွင် လက်ထောက်၍ နောက်သို့အနည်း ငယ်ကိုင်းပါ၊ လက်ချောင်း ကလေးများကို နောက်သို့ လှည့်နေပါစေ။ ဘေလုံးပျော့ပျော့တလုံး၊ သို့မဟုတ် စက္ကူစုတ်ထည့်သောချင်းတလုံးကိုခြေဖျားနှင့် ခြေမျက် စိများအကြားတွင် ထားပါ။ ထိုနောက် ခြေထောက် များဖြင့် ဘေလုံး၊ သို့မဟုတ် ချင်းတောင်းကိုညှစ်ပါ။

၁၉။ ဝဲဘက်ခြေဖျားကိုယာဘက်ခြေဖမိုးပေါ်တွင် ချိပ်လျက် ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင် ထိုင်ပါ၊ ခြေထောက်များ ကိုကြေးပြင်ပေါ်မှ ကြွထားပါ၊ ယာဘက်ခြေဖျားဖြင့် ရှေ့သို့တွန်းပြီး၊ ဝဲဘက်ခြေဖျားဖြင့် နောက်သို့ဆွဲပါ၊ ခြေထောက်ခြင်း ပြောင်းပ ။။

၂၀။ ကုလားထိုင်စွန်းတွင် ထိုင်ပါ၊ ခြေထောက်များကို ဆန့် လျက် ယာဘက်ခြေကို ဝဲဘက်ခြေပေါ်တွင် ထပ်၍ ချိပ်ပါ၊ လက်များကို ကုလားထိုင်ဘေးစွန်းတွင် ကိုင် ထားပါ၊ ခြေနှစ်ဘက်စလုံးကို ဘေးသို့ဆွဲကားပါ။

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် လှုပ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်း သုံးမျိုးမှာ အဆုတ်ကိုအကျိုးအရှိဆုံးအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်ကူညီ မှုနှင့် သက်သာမှုတို့ကို ရရှိစေရန်စီစဉ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤလေ့ ကျင့်ခန်းကို အမြဲမပြတ် ပြုလုပ်သွားခြင်းဖြင့် အကျိုးခံစားရရှိစေ မည် ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

တတ်နိုင်သမျှ အာရုံစိုက်၍ အသက်ရှူပါ။ကျောကို တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၍ အားမစိုက်ဘဲ သက်သက်သာသာ ထိုင်ပါ။





၁။ ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။လူအများနှင့်ဝေးပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာဖြစ်စေ၊ ပျော်ပါးစရာ နေထိုင်ခဲ့ဘူးသောနေ့များမှ စိတ်ကြည်နူးဘွယ်ရာများကို စဉ်းစားပါ။တောင့်တင်းနေသောကြွက်သားများတခုပြီးတခုပြေပျောက်သွားအောင် တကိုယ်လုံး လျော့ချလိုက်ပါ၊ အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပုံစံများအနက်မှ ထိုနည်းတခုဖြင့်ထိုင်ပါ၊ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းသွားသည်အထိ နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်မျှ တည်ကြည်လေးနက်စွာ အသက်ကိုရှူပါ၊ ကြည်နူးဘွယ်ရာ ကောင်းလှသော ခံစားမှုကို တကြိမ်မျှ ထပ်မံသိနားလည်ပြီးနောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း ယူနေစဉ် တလျောက်လုံးထိန်းသိမ်းလျက် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ၊ အသက်ကို အားရပါးရ၊ ဝဝကြီး ရှူရှိုက်နေစဉ် ခေါင်းထဲတွင် အနည်းငယ် မူးဝေခြင်း ဖြစ်လာကောင်းဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် အသက်ကိုမျှင်းမျှင်းဆွဲရှူပါ။

၂။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ခွဲ,သလိပ်များ ထွက်ရာလမ်းကြောင်းကို ရှင်းလင်းစေရန်နှင့် အဆုတ်တွင်းရှိ လေဝင်သာသော နေရာများတွင် ပိတ်မိနေသော လေများကို ထွက်သွားစေရန် ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။



ကုလားထိုင်တလုံးကိုမှီ၍ တည့်မတ်စွာထိုင်ပါ၊ ပုံတွင် ပြသား သည့်အတိုင်း နံရိုးဘေးတခုကဲ့တွင် လက်မျှားကိုတင်၍ လက်ဝါး ဖြင့် အုပ်ထားပါ။ အသက်ကို ဝ,အောင်ရှူပါ၊ အဆုတ်တွင်းမှ လေနှင့် ခဲ့သလိပ်များ ထွက်သွားစေရန် လက်ဖြင့် တင်းကြပ်စွာ ဖိခိုက်တွင် လေကို မှုတ်ထုတ်လိုက်ပါ၊ ဖိထားသော လက်များကို လျော့၍ လေကိုဖြည်းညှင်းစွာ ပြန်ရှူကာအထက်ပါနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံစံ ၇၄ တွင်ပါသည့် အတိုင်း လဲလျောင်း၍လည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အသက်ရှူရာတွင် တအားရှူထုတ်ခြင်းမပြုပါနှင့်၊ချောင်းဆိုးလိုသကဲ့သို့ ယားကျိကျိ တစ်ဆို့ဆို့ ဖြစ်လျှင် ချောင်းဆိုး ခြင်းမပြုဘဲ အသာအယာ ချောင်းဟန့်၍ ရှင်းသွားအောင်လုပ်ပါ၊ စက္ကူလက်ကိုင်ပုဝါ၊ သို့မဟုတ် ထွေးခံကိုဆောင်ထားပါ။

၃။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အသက်ရှူရာတွင် ရင်ခေါင်း တွင်းရှိ အမြွေးပါးများကို အများဆုံးအသုံးပြုရေးအတွက် လေ့ ကျင့်ရန် ဖြစ်သည်။

ပုံစံ ၇၅တွင်ဖေါ်ပြထားသည့်အတိုင်းပက်လက်လှန်၍ အိပ်ပါ၊ အသက်ရှူရာတွင် မြင့်ချိနိမ့်ချို ဖြစ်နေသော နံရိုးအောက် ပိုင်း ရှိ ဝမ်းပိုက်ကို အလျှင်အမြန် စမ်းသပ်နိုင်ရန်အတွက် လက်များကို

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဗိုက်ပေါ်တွင်တင်ထားပါ။ မိနစ် အနည်းငယ်ကြာမျှ အာရုံစိုက်၍ အသက်ကို မှုန်မှုန်ရှူပါ။ လေးများကိုပိုပြီး ထုတ်ပစ်လိုက်သကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများတွင် ခံစားဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အာရုံစိုက် အသက်ရှူပါ။ "ဟား...." ဟူသောအသံပြု၍ ဝမ်းဗိုက်ကိုညှစ်ထုတ် လိုက်သည့်အလား၊ နောက်ဆုံးကျန်ရှိနေသမျှလေများကို ထုတ်ပစ် လိုက်ပါ။ အသက်ရှူသောအခါ ဝမ်းဗိုက်ကို ကြွလာစေရန်နှင့် ထုတ်ပစ်လိုက်သောအခါ ပြားချပ်သွားရှိစေရန် သတိပြုပါ။

အဲရစ်တေလာ၏

ဝဖြိုးခြင်း၏ အန္တရာယ်

အသက်ရှည်ရာအနာဘင်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို ပေးရာ၌ ဝဖြိုးသူများသည် အသက်အန္တရာယ်နှင့် အလွန် နီးသူများ ဖြစ်ကြောင်း "ခါးပတ်တပေါက်တိုးလျှင်၊ အသက်တနှစ် တိုသည်" ဟူသောစကားကသက်သေခံသည်။ ယနေ့ခေတ် လူသား တိုင်းလည်း "ဝဖြိုးခြင်း၏အန္တရာယ်" ကို သိနေကြပြီ ဖြစ်သည်။

အဲရစ်တေလာက "ဝဖြိုးခြင်း၏အန္တရာယ်" ကိုဖေါ်ပြရာတွင်....

၁။ သွေးကြောပိတ်ရောဂါ

ဝဖြိုးလွန်းအားကြီးခြင်းသည် သွေးကြောများမာ၍ လာခြင်းနှင့် သွေးကြောများအတွင်း ပိတ်ဆို့နေရန် လမ်းခင်းပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၂။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သည်းခြေကျောက်များ

ဤရောဂါမှာ ဝသောသူများက ပို၍ ဖြစ်လွယ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၃။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန် ရှိသင့်သည်ထက် ပိုလာသော အခါ၊ ဒူးခေါင်း၊ တင်ပါး၊ ကြောရိုး၊ ခြေကျင်းဝတ် အဆစ်များသည် ဝန်ပိုကို ထင်းဆောင်နေရသဖြင့် ပို၍ ပိညှပ်ကာ၊ ဒူးခေါင်းအစရှိသောအရိုးနုနှစ်ခု ထိတွေ့ရာအကြားတွင် ခံထားသော အမြှေးပါးခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားတိုင်း ပွန်းပါသွားခြင်းမှ "အဆစ်ရောင်ရောဂါ" နှင့် "ခြေထောက်များယောင်ယမ်းကိုက်ခဲခြင်း" ဝေဒနာတို့ကိုခံစားနေရမည် ဖြစ်သည်။

၄။ နှလုံးရောဂါ

ဖြိုးသော်သူ၏ အပိုအလေးချိန်တပေါင်စီအတွက်မိုင်ဝက်ခန့် ရှည်သော အပိုသွေးပြန်ကြောတခု လိုအပ်ပေသည်။ ဝသောခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပိုမိုလေးလံ နှေးကွေးလေ နှလုံးသည်ပို၍ ခက်ခဲစွာ အလုပ်လုပ်ရလေ ဖြစ်သည်။

သင်၏ပိုသော အလေးချိန် နှင့် အညီအမျှ အာလူးများကို ချိန်တွယ်၍ အိတ်တခုထဲကိုထည့်ပြီး ထမ်း၍ သွားကြည့်စမ်းပါ၊ ပိုမို၍ လျင်မြန်စွာ ခွေးထွက်လာမည်၊ အိုက်လာမည်၊ အသက်ရှူမြန်လာမည်၊ ထိုအာလူးများကို အိတ်ထဲမှ သွန်ထုတ် လိုက်လျှင်၊ သင်သည် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

ဤနည်းတူ သင်၏ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ ပိုလျှံနေသော အဆီများကို ထုတ်လိုက်လျှင်၊ သင်၏ နေရေးထိုင်ရေး အခြေအနေမှာ များစွာ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလေးချိန်ကို စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ရန်မှာ သင်သာလျှင်တတ်နိုင်လိမ့်မည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗိုက်ရွဲခြင်းသည် အနှောက်အယှက် ဖြစ်ရုံသက်သက်သာမက၊ အသက်အန္တရာယ်ကို အကြီးအကျယ် ခြိမ်းခြောက် လျက် ရှိသော အန္တရာယ်ကြီးတခု ဖြစ်သည်။

ကိုယ်လုံးသွယ်လိုသလား

ကိုယ်လုံးသေးသွယ်စေရန် အ တွက် လေ့ ကျင့် ခဏ်း ယူ ရုန် ဆိုသည်မှာအမှန်ပင်မလိုလားအပ်ပေ၊ဝဖြိုးလာခြင်း၏အကြောင်း ရင်းမှာအစားအသောက်ကို တရားလွန်စားသောက်ခြင်းနှင့် ကိုယ် ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုမပြုတဲ့ အေးငြိမ်းစွာနေကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျော့စေ(ပိန်စေ)လိုလျှင် အလွယ်ဆုံးနည်း လမ်းတခုရှိသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းမှာ ရှင်းလွန်းလှသည်။

အလုပ်ကို ဖြင်းဖြင်းထန်ထန်လုပ်ပြီး၊ အစားကို လျော့စားပါ။

အာဟာရကို မှီဝဲသုံးဆောင်သည်ထက် ခွန်အားကိုပို၍ သုံးရန် ပင် ဖြစ်သည်။

အာဟာရ အင်အားကို လျော့ချရန် အကောင်းဆုံး နည်းမှာ သကြားပါသော အစားအစာများ၊ အဆီအအိမ့်များကို ရှောင် ကြဉ်ဖြတ်တောက်ရန် ဆန်နှင့်လုပ်သော အစားအစာများ၊ ဂျုံနှင့် လုပ်သော ပေါင်မုန့်,ခေါက်ဆွဲကဲ့သို့သော အစားအစာများကို တခါတရံမှသာ စားသောက်ရန် ဖြစ်သည်။ (ဤအကြောင်းကို အာဟာရအခန်းတွင် ထပ်မံလေ့လာပါရန်။)

ဘာ့ကြောင့်ဗိုက်ရွဲရသလဲ

အစာအိမ်၊အသဲ၊အူသိမ် အူမကလေးများနှင့် အခြားဝမ်းဗိုက် ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစုများတည်ရှိရာသည် ဝမ်းခေါင်းနှင့် တင်ပါးရိုးများ၏ အကြားတွင် ဆက်စပ်တည်လျက် ရှိသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ထို ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစုတို့၏ ရှေ့ပိုင်းသည် အရိုးစုံ များဖြင့် ကာ ကွယ် ထား ခြင်း မ ရှိ၊ ဆန့်နိုင်သော ကြွက်သားများ သာ ရှိသည်။ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစုများအလေးချိန်တခုလုံးသည် အင်အား အလုံအလောက်မရှိသော ကြွက်သားများပေါ်သို့ လုံးလုံးပုံလျက် ရှိသည်။ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများမှာ အပို ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို သယ် ဆောင်နိုင်လောက်အောင် အင်အားမရှိချေ။ ဤအတွင်း လေးလံ သော အဆီများကို စုဆောင်းထားရှိလာရသောအခါ၊ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများပို၍ အိကျလာပြီး ဗိုက်ရွဲလာခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ အားရှိလာစေ ရန် အရေးကြီးသည်။

အသွားအလာ အနေအထိုင်

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ခံနိုင်ရည်အား ပျော့သွားရခြင်းမှာ လည်း "ဘယ်သူမပြု မိမိမှု"ပင် ဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်ရာတွင် ဖြစ်စေ၊ ထိုင်သောအခါတွင် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးဝါးသော အလေ့အကျင့်ကို သတိမမူမိဘဲ လက်ခံထားနေ ကြခြင်းကို ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့(ထိုင်) သောအခါတွင်၎င်း၊ မော်တော်ကားတစီးကို မောင်းနှင်သွားလာသော အခါတွင်၎င်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးခေါင်း နှင့် ရင်အုပ်ပိုင်း၏ အလေးချိန်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောရိုးက မျှမျှ တတ တာဝန်ယူ ထောက်ပင့်ထားခြင်း မရှိပေ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဤအလေးချိန်များသည်
လက်တွေ့အားဖြင့်
အယောဘသခ မရှိသော
ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင်သာ
အားပြုလျက် ရှိနေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျောရိုးကိုမတ်၍ မနေစေဘဲ သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်လိုက်သောအခါ အူ,အသဲ,ကလီစာ အတွင်းအင်္ဂါစုများနှင့် ဦးခေါင်း၊ ရင်အုပ်အလေးချိန်တို့ကို ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားနံရံများက အတင်းအကြပ် ဖိတွန်းထားရပေသည်။

မိမိယခုစာဘတ်ရင်း ၂ည်သူ့ဆုံငနေသနည်း၊ သက်သာ အနေအထားဖြင့် ထိုင်သလား၊ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ကျောရိုးကိုဆန့်၍ ထိုင်နေသလား၊ ဆန်းစစ်ကြည့်စမ်းပါ။ သို့မဟုတ် ကိုယ့်အနားက ဝိုက်ရဲကြီးများ ထိုင်နေပုံကို လေ့လာကြည့်စင်းပါ။

လမ်းလျှောက်သွားသူတယောက်သည် အမှတ်မထင်ပင် လမ်းလျှောက်သွားသည်၊ ကိုယ်လုံးပေါ် မှီတချပ်ရှေ့သို့ ရောက်လျှင် ကိုယ့်ဗိုက်ရဲကြီးကို ကိုယ်ပြန် မြင်ရလျှင် ဘယ်သို့ ဖြစ်သွားမည်နည်း။

ပုခုံးနှစ်ဘက်ကို ဆတ်ကနဲတောင့်ပြီး ဦးခေါင်းကိုတည့်တည့် ထောင်မတ်ကာ မေးစေ့ကို ရှေ့သို့ ထိုးထုတ်လိုက်မိပေလိမ့်မည်၊ ထို့အခါ ဗိုက်ပူကြီးမှာ ချက်ချင်း ပျောက်ကွယ် သွားလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ ခါးရိုးကိုအားပြု၍ ထောင်မတ်စွာ ထိုင်ခြင်း၊ ပုခုံးနှစ်ဘက်ဆန့်၊ ခါးကိုဆန့်ပြီး လက်ပြင်မကုန်းအောင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဤနှစ်ရပ်ကို သတိထား ပြုလုပ်ကြည့်စမ်းပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဝမ်ဗိုက် ကြွက်သားများ၏ တာဝန်

ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးတွင် ဝမ်းဗိုက်သည် အကာအကွယ် မရှိဘဲ ကြွက်သားမျှင်ကြော သုံးမျိုးဖြင့်သာ ထိန်းထားခဲ့လေသည်။
ထိုကြွက်သားမျှင်ကျောသုံးခုမှာ ဝမ်းပိုက်၏ နံရံတံ ဘိုင်းကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်ဖြောင့်။ မှာ ရင်အုပ်ဆီမှ ဂီးစပ်အထိအမြောင်း လိုက် ဆင်းလာသည်၊ ကိုယ်လုံးကို ခါးဆစ်မှနေ၍ ကွေးသော အခါ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်စွေ့။ (အတွင်းအပြင် နှစ်ခု)မှာ ဝမ်းဗိုက်ကို ဖြတ်၍ ဗို့ပုံသဏ္ဌာန် ဆင်းလာသော ကြွက်သားများ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်လုံးလှုပ်ရှား တွန့်လိမ်သောအခါ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိပြီး ဝမ်းဗိုက်ကို သိပ်သည်းစွာ ထိန်းထားလေသည်။

ကြွက်ကန့်လန့်။ မှာမူ အခြားကြွက်သားပြင်များ၏ အောက်တွင် ကိုယ်လုံးကို ကန့်လန့်ဖြတ်လျက်တည်ရှိသည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိ အင်္ဂါစုများကို ထိန်းချုပ်ထားသည်၊ ဝမ်းဗိုက်ကိုရှုပ်၍ ရင်အုပ်ကို ထုတ်သောအခါ၌ လှုပ်ရှားမှုပြုသည်။

ကြွက်သားအင်အားရှိရေး

ကြွက်သားများ အင်အားရှိလာလျှင် ဗိုက်ရွဲခြင်း၊ အို့ကျခြင်း များကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြွက်သားအင်အား ရှိရေးကို လေ့ကျင့်ပေးရပေဦးမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဝမ်းပိုက်ကြွက်ဖြောင့်အတွက်

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်အိမ်ပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို အနည်းငယ်ကား၍ လက်နှစ်ဘက်ကို ဘေးတဘက်တချက် စီတွင် ချထားပါ။

ဦးခေါင်းနှင့် ပုခုံးကိုသာကြွပြီး ခြေမျက်စိကို မြင် အောင် ကြည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဦးခေါင်းကို ပြန်ချပါ၊ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ လုပ်နိုင်သလောက်လုပ်ပါ နောက်ရက်များတွင် လက် ချောင်းကလေးများ ဒူးခေါင်းပေါ်သို့ တင်နိုင်သည်အထိ ရှေ့သို့ ခါးကိုပါအောင်ကွေးပါ၊ ထိုင်သော အနေအထားသို့ ဆောက်ရှိ အောင် မပြုလုပ်ပါနှင့် (ခေတ္တနားပါ)။

ဝမ်းပိုက်ကြွက်စေ့အတွက်

ကြမ်းပေါ်၌ခြေကားပြီး တည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်ပါ၊ ကိုယ်ကို တဘကဲသို့စောင်း၍ နှာခေါင်းနှင့်ကြမ်းပြင် ထိသည်အထိ ကိုယ့် ကိုနှိမ့်ချပါ၊ ထိုနည်းအတိုင်း အခြားတဘက်သို့ ဆက်လက်စောင်း ပါ၊ တတ်နိုင်သမျှ အကြိမ်များများလုပ်ပါ (ခေတ္တနားပါ)။

ကြွက်ကန့်လန့်အတွက်

ဝမ်းပိုက်ရှပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည် ၎င်းကို နည်းလမ်းတကျဖြစ်ရန် အချိန်ယူ လေ့ကျင့်သင့်ပေသည်။ မတ်တပ်ရပ်၊ ပေါင်များပေါ် တွင် လက်ကိုထောက်၊ ကိုယ်ကို ခါးမှနေ၍ ရှေ့သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းပြီး ပခုံးများကို မြင့်ချ၊ နိမ့်ချ ဝိုင်းပါ၊ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ရှူထုတ်၍ ဝမ်းပိုက်ကို အတွင်းသို့ ရှုံ့ပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချစွာ လုပ်ပါ၊ ရှဲနေသောပိုက်ကြီးများ ပြန်လည် ချပ်သွားပါလိမ့်မည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်

၁။ အစားအသောက် လျှော့၍စားပါ၊

၂။ အလုပ်ကိုများများလုပ်ပါ၊

၃။ မှန်ကန်သော အနေအထားဖြင့် အမြဲတစေ သတိထား၍ ထိုင်ပါ၊ သွားပါ။

၄။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ ပြန်လည် ဖွံ့ဖြိုး စေရန် တိတိကျကျ ကြိုးလေ့ကျင့်ပေးပါ။

အသက်အန္တရာယ်နှင့်နီးသော ဗိုက်ရဲကြီးများ ပြန်လည်၍ချပ်သွားပါလိမ့်မည်။

ကံအကြောင်း နိဂုံးချုပ်

မိမိတို့ ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်ရေးအတွက် မိမိတို့ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်က မိမိတို့အသက်ရှင်နိုင်ရေးအတွက် လုပ်ပေးနေကြရသည်။ မိမိတို့က မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကူအညီမပေးသည့်ပြင် ဝန်ပိုများပင် ပေးနေသေးသည်။

မိမိ၏ အပ်ချုပ်စက်၊ နာရီ၊ မော်တော်ကား၊ ပုံနှိပ်စက် စသော စက်ကိရိယာများကို ဂရုတစိုက်အသုံးချလျှင် နှစ်ပေါင်း ပိုမိုကြာရှည်စွာ အသုံးချနိုင်သည်ကို လူတိုင်းသိကြသည်။

မိမိ၏ အသက်ရှည်ရေး ကျန်းမာမှုအတွက် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိတို့ယုယသင့်သည်၊ ဂရုစိုက်သင့်သည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အကူအညီများ ပေးသင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မိမိ၏ ရင်မှဖြစ်သော "ရင်သွေးငယ်" တို့ကို မှက်၊ခြင်၊ ယင် မသန်းရအောင် ဂရုဝိုက်ကြသည်။ မိမိတို့ ရင်သွေးများကို နှုလုံးနှင့်ထပ်တူ၊ အသဲနှင့်ထပ်တူ၊ မျက်လုံးနှင့် ထပ်တူ ချစ်ကြသည်ကို မည်သူမျှငြင်းမည်မဟုတ်။

သို့သော် မိမိ၏ရင်တွင်း၌ ဖြစ်နေသော "ရင်သွေး" နှလုံး၊ အသဲ၊ မျက်လုံးတို့ကိုမူ "ရင်သွေး" သားသမီးကို ဂရုစိုက်သည့် စိတ်တဝက်လောက်ထား၍ ဂရုစိုက်စမ်းပါ။ ရင်သွေး သားသမီးတို့ကို ချစ်သည့်စိတ်တဝက် လောက်ပင် ချစ်စိတ်ထားစမ်းပါ။ မိမိ၏ကျန်းမာမှု၊ နုပျိုမှု၊အသက်ရှည်မှုတို့သည် အမှန်ပင် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

"ကံ" ဟူသည် အတိတ်ကံ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကံ၊ အနာဂတ်ကံ ဟူ၍ သုံးပါးရှိကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း လက်ခံယုံကြည်ကြသည်။ သို့သော် ဖြစ်ပျက်လာသမျှကို (အတိတ်ကံ) သို့သာ လွယ်လွယ် လွှဲ၍ချတတ်ကြသည်၊ အတိတ်ကံကို ပုံချတတ်ကြသည်။

ယခုမူ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်ကံ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကံ၏ အကျိုးကို မုချရယူခံစားနိုင်သည်ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ အပတ်တကုတ် ရှာဖွေစုဆောင်းချက်များမှ (နှစ်သက်ရာနှင့် မိမိတို့တတ်နိုင်ရာ)ကို ယူ၍ အသက်ရှည်ကြပါစေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ၊ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းကြပါစေ၊ နုပျိုရွှင်လန်းကြပါစေဟု ပတ္တနာပြုရင်း မျက်မှောက်ဆတ်ဆတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ဆတ်ဆတ်တွင် ကောင်းစွာပြုမူ လုပ်ကိုင်သမျှ ကုံတို့၏ အကျိုးကို ခံစားနိုင်ကြပါစေသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

‘‘ကံ’’အကြောင်းနိဂုံး

၅၅ တွင် “ကံ”၏ အကြောင်းကို နိဂုံးချုပ်ရပေမည်။ အမှန်စင်စစ် ဤအခဏ်းသည် ပိုမိုရှည်လျားခဲ့ရပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် (အတိတ်ကံ) အကြောင်းကို မဆွေးနွေးခဲ့ပါ၊ (ပစ္စုပ္ပန်ကံ) အကြောင်းကိုသာဆွေးနွေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပစ္စုပ္ပန် ကံအကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင်ငည်း၊ “မိမိလုပ်ကိုင်လုပ်ရှားမှုအရ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ကံ” အကြောင်းကိုသာ ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆက်ရှိသတ္တဝါလူသားများဖြစ်ပေသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံသည် ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်နေသည့် အချိန်များတွင်ပင် အစဉ်မပြတ်လှုပ်ရှားနေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် အေးငြိမ်းစွာ နေလိုကြသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို အပြည့်အဝ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သည်အထိ ခြေလျင်ခရီးကိုလျှောက်ကြသည်။နံနက်စောစောထ၍ အိမ်ခြံဝင်း တွင်းတံမြက်လှည်းကြသည် အမှိုက်များစုပုံ၍မီးရှို့ကြသည်။ အိမ် အတွင်း၊ ခြံဝင်းအတွင်း ပျက်စီးသည်တို့ကို ဖ ၊ထေးကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်တွင်ကား သိ ပ္ပံ ပ ညာ ရှင် တို့ သည် ကျွန်ုပ်တို့ အတွက်သက်သာမှုကိုရှာကြံဖန်တီးပေးကြသည်။ ယာဉ်ရထားများ သည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အားငြိမ်းစွာသော သက်သာ မှုကို ပေးနေပေသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ် အတွက်မူ ပြည့်ဝသောလှုပ်ရှားမှုကို မပေးနိုင်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်သက်သာအောင် နည်း အ မျိုး မျိုးဖြင့် စဉ်းစားကြသည်။ ထိုသက်သာသော အလုပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့ အတွက် အားငြိမ်းသက်သာစေသည် မှန်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအစိတ်အပိုင်းတို့ကိုမူ ပို၍အလုပ်များစေခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သက်တန်းများ တိုခဲ့ကြရသည်။ အချို့မှာ မတန်မဲ့ သေဆုံးနေကြရသည်။

ဆိုဗီယက်ယူနီယံ ဆေးသိပ္ပံ ပညာရှင်များက ဆိုကြသည်။

လူသား၏အသက်ရှိ ရုပ်ကလပ်သည် အလုပ်ကို တက် ကြွစွာ လုပ်ကိုင်နေရပေမည်။ လှုပ် ရှား မှု နည်း ပါး စွာ၊ အားငြိမ်းစွာ နေခဲ့ပါမူ သက်ရှိရုပ်ကလပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများတွင် အန္တရာယ် မကင်းသည့် ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အလုပ်လုပ်ခြင်းကမူ အ သက် ကြီးလာမှုကို တားဆီး ရေးဘွင် (အိုမင်းခြင်းကို တားဆီးရေးတွင်) အကူအညီ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဖြစ်စေကြီး အလှန်ကောင်းမွန်သည့် အားဘိုးဆေး တရုပ်လည်းဖြစ်ပေသည်။

ဟူ၍ဖေါ်ပြခဲ့ကြပေသည်။

အသက်ရှည်ခြင်း အတွက် "လျှို့ဝှက်ချက်" မှာ ဘဝ၏ လူမှုရေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိပါသည်။

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်အား လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးအောင် လုပ်ပေးနေကြသည်။ တနေကုန်စားပွဲတွင်ထိုင်၍ စာရေးခြင်း, စာရင်းအင်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ တသက်တာကို ကုန်ဆုံးစေပြီး၊ ပင်စင်ယူရန်မြော်မှန်း၍ ပင်စင်ယူပြီးလျှင် ယခုထက် အေးငြိမ်းစွာနေရန် စိတ်ကူးထားသူ အများအပြားရှိကြသည်။ ထိုအေးငြိမ်းစွာနေမှုသည်ပင်၊ သေမင်းကိုဖိတ်ခေါ်နေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သည် မရိပ်စားမိခဲ့ကြပေ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်နေရသော အလုပ်များမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလျှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် "စနစ်ကျနေသော လှုပ်ရှားမှုများ" ဖြင့်ပြုလုပ်ပေးရမည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ဤအခန်းတွင် (ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ရေး-သက်လုံကောင်းရေး) အစီအစဉ်များကို ကမ္ဘာပေါ်တွင် ခေတ်မှီဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် ဖေါ်ပြခဲ့ပါပြီ။

ဤနည်းများသည် အချိန်မကုန်စေဘဲ၊ တနေ့လျှင် ၁၀-မိနစ်သို့မဟုတ် နာရီတဝက်ထက်မပိုစေဘဲပြီးစီးနိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်၍ မိမိတို့အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောမည့် ကိုယ်ခန္ဓာလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ရင်းဖြင့်၊ ကျန်းမာနုပျို အသက်ရှည်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သူတပါး ပြောသောအသိမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ မိမိကိုယ်ပိုင်အသိဖြင့် သိနားလည်ထားရန် အရေးကြီးပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည်လွယ်လွယ်နှင့်ပြီးသည့်ကိစ္စကိုရှည်ရှည် ဝေးဝေး ရေးနေသည်။

၁။ နံနက်အိပ်ရာထမျက်နှာမသစ်မီရေသောက်ပါ၊

၂။ အောက်ဆီဂျင် များများရအောင် လေ့ကျင့်ခဏ်းယူပါ၊

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ပတ်လည် လေ့ကျင့်ခဏ်းလုပ်ပါ၊

ဤမျှနှင့်ပင်ပြီးနိုင်ပါသည်။သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ- ပထဝီ၊တေဇော၊အာပေါ၊ဝါယော မှစ၍ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ အထိရေးသားနေရပေသည်။စာမျက်နှာများစွာနှင့်စာဖတ်သူတို့အချိန်များကို ဖြုန်းတီးရာကျမနေဘူးလားဟု မေးစရာရှိပေသည်။

ဤသို့ကားမဟုတ်ချေ။

သူတပါးပြောသော အသိမျိုးမဟုတ်ဘဲ၊ မိမိကိုယ်ပိုင် အသိဖြင့် သိနားလည်ထားရန် အရေး ကြီးသည့် အလျောက်သိသင့်သိအပ်သည်တို့ကို ကိုယ်ပိုင်အသိဖြင့် သိနားလည်ကြစေလိုသောစေတနာဖြင့်လေ့လာနိုင်ရန် ဖေါ်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရှည်စွာဖြင့် ရှေ့တခဏ်းသို့ဆက်ကြပါဦးစို့....။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

စိတ်ဟူသည်ကား အဘယ်နည်း။

ဤမေးခွန်းကို အကြိမ်ပေါင်း များစွာ မေးသော်လည်း သိပ္ပံပညာရှင်များက "ရူပဝတ္ထု" အပေါ်တွင်သာ အာရုံဝင်စားလုပ်ရှိနေကြသည်၊ အရေးကြီးသော စိတ်ဥပက္ခောပြုထားကြသည်။

ဖိဇီအိုလိုဂျီ, အနာတမီ စသော ခန္ဓာကိစ္စဗေဒ, ကာယဗေဒတို့ကို လေ့လာကြရာတွင် အဆသန်းပေါင်းများစွာ ခွဲ၍ မြင်နိုင်သောမှန်ဘီလူးတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ခန္ဓာဂဒ်စွတ်အသေးငယ်ဆုံးသော မြူမှုံကလေးများကိုပင်ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍မြင်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည်ဩကလိယပ်စ်, ပရိုတိုပလာဇမ်မှစ၍ ဆဲလ်ခေါ်ကလပ်စည်းကလေးများ၏ လှုပ်ရှားမှုအထိကောင်းစွာ သိရှိခဲ့ကြပေပြီ။

လူ၏ စတင်ဖြစ်ပေါ်ပုံမှစ၍ လူသေဆုံးချိန်အထိလေ့လာကြရာတွင် သက်ရှိအားလုံးတို့သည် ဆဲလ်များ, တစ်ရှူး များ ဖြင့်

(13.6.2020)

ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဆဲလ်များစတင်ဖြစ်ပေါ်မှုသည် သတ္တဝါများ စတင်ဖြစ်ပေါ်မှုဟု သတ်မှတ်၍ဆဲလ်များ၊ တစ်ရှူးများ ပျက်စီးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာကြီး ပျက်စီးသွားသည် အထိ အသေးစိတ် လေ့လာသတ်မှတ်ကြသည်။ ဤအတိုင်းလည်း ယုံကြည်ထားကြသည်၊ ဤအတိုင်းလည်း မှန်ပေသည်။

သို့ကြောင့်ပင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာက ဆရာဝန်များသည် သူတို့၏ လူနာများကို "ကိုယ်ခန္ဓာကြီးများ" ဟုသာ သပ်သပ်ယူဆပြီး စိတ်အကြောင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုကြချေ။ သို့ကြောင့်လည်း ခဲ့စိတ်ကုသမှုဘက်က လက်ရဲဇက်ရဲနှင့် ခဲ့စိတ်ကုသနိုင်ကြ၍ တိုးတက်လာခြင်းလည်း အကြောင်းတရပ်ပါဝင်ပေသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များက ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်တွင်သာ မူတည်ဆုံးဖြတ်သည့်ကာလတွင် အခြားတဖက်မှလည်းစိတ်ပညာ သုတေသနလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်လျက် ရှိနေကြရာ ခေတ်သစ်သုတေသနလုပ်ငန်းများကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် လူ၏"စိတ်"နှင့် ရောဂါများအကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြု၍ လာကြရပေတော့သည်။

ရုပ်ဝါဒကိုသာ အထူးပြုသော ဆိုဗီယက်ယူနီယံသည်ပင်လျှင် စိတ်ညှိ အိပ်မွေ့ချ၍ လူနာကို ခဲ့စိတ်ကုသမှု အောင်မြင်ခြင်းကို ကမ္ဘာသို့ကြေငြာ၍ နေပေပြီ။

ယခုမူ ကိုယ်က စိတ်ကိုပြုပြင်သကဲ့သို့ စိတ်ကလည်း ကိုယ်ကို ပြုပြင်နိုင်ကြောင်းကိုရင်း၊ ရုပ်နှင့်ပေါင်းစပ်ထားသော ထူးခြားသည့် အရည်အချင်းများကိုသော်၎င်းသိရှိလာကြပေပြီ။

[၂၀၉]

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သို့ကြောင့်လည်း ကျန်းမာမှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာတခု အတွက်သာမဟုတ်ဘဲ၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ(ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး စလုံး ကျန်းမာရေး)အတွက် ဖြစ်သည်ကို အလေးအနက် သတိပြုသင့်ပေသည်။

ကံ့စိတ့်ဥတု့အာဟာရ, အကြောင်းတရား လေးပါးတို့သည် တခုနှင့်တခု မကင်းနိုင်၊ တခုကိုတခု အမှီသဟဲ့ ပြုနေကြရသည် ဖြစ်ရာ....

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာမှ စိတ်ချမ်းသာမည်

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရောဂါအသေးအဖွဲကလေး ကပ်ငြိနေသည်ပင် ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကို အနှောက်အယှက်ပေးလေသည်၊ ရောဂါတခုခုရ လာပြီဆိုလျှင် စိတ်မှာ ကြည်လင်ရှင်ပြခြင်းမရှိ၊ စိတ်မကြည်လင် လျှင် လူ့တာဝန်အသီးသီ တို့ ချွတ်ယွင်းလာရတော့သည်၊ အမှား အယွင်းတို့သို့ လုပ်မိလာတော့သည်။ "စိတ်၏ ချမ်းသာမှုသည်၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာမှုအပေါ်တွင် အမှီသဟဲ့ပြုနေကြောင်း" ထင်ရှား သိသာလှသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာမည်

လောဘဇောဖြင့် လိုရာကိုမရမှုကြောင့် စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ ရလွန်းသဖြင့် စိတ်ထိခိုက်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာ ကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တတ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလွန် စိတ်အားထက်သန်ဘုယ်ကောင်းသော ဘောလုံးကစား ခြင်း၊ မြင်းပွဲလောင်းခြင်းနှင့် အရေးကြီးသော လက်ဝှေ့ပွဲများ၌ ဘောလုံးကစားသူ၊ မြင်းစီးသူ၊ လက်ဝှေ့ထိုးသူတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပင်ပန်းလွန်း၍ သေဆုံးမှုမရှိသလောက်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ပွဲကြည့်ပရိသတ်ထဲမှ စိတ်အားထက်သန်လွန်းသူတို့ လဲကျသေဆုံးသော သတင်းများကို မကြာခဏ ကြားသိတွေ့မြင်ရပေသည်။

"ဝမ်းသာလုံးဆို့၍ သေသည်" ဟူသော မြန်မာစကားရှိသလို ဝမ်းသာလွန်း၍ သေဆုံးရသော သူများကိုလည်း မြင်းပွဲ၊ ဘောလုံးပွဲ၊ သိန်းထီ၊ လက်ဝှေ့ပွဲတို့တွင် တွေ့ကြုံ ကြားသိရပေသည်။ ဤကား လောဘစိတ်ကြောင့်ပင်၊ ဒေါသစိတ်သည်လည်း နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ အစာအိမ် အနာများ ဖြစ်ပွားစေသည်ကို ယနေ့သိပ္ပံပညာရှင် ဆရာဝန်ကြီးများပင်လက်ခံနေကြလေပြီ။ ဒေါသကြီးတတ်သောယောကျ်ားတချို့မှာ အုတ်နံရံ, တိုင်စသည်တို့ကို လက်သီးနှင့်ထိုး၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို နာကျင်စေအောင် လုပ်ပြီး ဒေါသဖြေတတ်ကြသည်။ အချို့မိန်းမများမှာ ဒေါသကြီးလျှင် ပက်တတ်ကြသည်ကို တွေ့ရပြန်သည်။

မောဟသည်လည်း စိတ်ပင်ဖြစ်သည်၊ မောဟစိတ် ဝင်လာပြီဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းပြီး ရောဂါရလာတော့သည်။

လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တို့ကို မိမိ၏စိတ်ကပင် ထိန်းသိမ်းရပေသည်၊ ထိန်းသိမ်း၍ ရနိုင်ကောင်းသော အရာများ ဖြစ်ကြပေသည်။

စိတ်၏ ချမ်းသာမှုကိုလိုလျှင် လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တို့ကို ပယ်ရှားနိုင်အောင်၊ သည်းခံနိုင်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရပေမည်။ စိတ်ချမ်းသာလျှင် ကိုယ်ကျန်းမာမည်သာတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အသက်သည် စိတ်လော

စိတ်သည် "အသက်လော" အသက်သည်ပင် စိတ်ဖြစ်လေသလော၊ အသက်ရှိလာ၍ စိတ်ပေါ်ပေါက်လာရသလော။

ဤအချက်ကို သိပ္ပံပညာရှင်များက ဖြေရှင်းပေးခြင်း မပြုသေးချေ၊ မဖြေရှင်းနိုင်ကြသေးချေ။

အလွန် သေးငယ်လှသော အင်းဆက်ပိုးကောင်ကလေးတွင်ရင်းအလွန်ကြီးမားလှသည့်ဆင်ပြောင်ကြီးတွင်ရင်း၊ အရိပ်အာဝါသ ကောင်းသည့် ညောင်ပင်ကြီးတွင်ရင်း၊ လူတွင်ရင်း အသက်ရှိကြသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့ရှိကြပေသည်။

ထိုသက်ရှိ အားလုံးတို့တွင် ပရိုတိုပလာဇမ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆဲလ်ကလပ်စည်းအဖြစ်ဖွဲ့စည်းပါရှိနေသည်။သက်ရှိများ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အားလုံး၏ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ပရိုတိုပလာဇမ်တွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများဖြစ်၍ ပရိုတိုပလာဇမ်ကို လေ့လာခြင်းသည်၊ အသက်ကို လေ့လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သက်မဲ့များ၌ ပရိုတိုပလာဇမ် မပါရှိပေ။

သက်ရှိများနှင့် သက်မဲ့များ ခြားနားချက်တွင် သက်ရှိများ၌ (က) ပရိုတိုပလာဇမ်ပါရှိသည်၊ (ခ) သိတတ်တုံ့ပြန်တတ်သည်၊ (ဂ)ကြီးထွားနိုင်စွမ်းရှိသည်၊ (ဃ)အသဲဖြစ်သော မျိုးတူများကို ပေါက်ဖွားပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

ပရိုတိုပလာဇမ်သည်ပင် အသက်ဖြစ်လေသလော။

ပရိုတိုပလာဇမ်သည် အရောင်အဆင်းကင်း၍ ကျောက်ကျောနှင့်တူသည်။ ယင်းတွင် အောက်ဆီဂျင်၊ဟိုက်ဒရိုဂျင်၊နိုက်ထရိုဂျင်၊ ကာဘွန်၊ ဖော့စဖရပ်၊ ပေါ်တက်စီယမ်၊ ဆာလဖာ (ကန့်)၊ ကလိုရင်း၊ကာလဆီယမ်၊ မဂ္ဂနီစီယံ၊ ကောပါး(ကြေးနီ) အိုင်ဂုန်း (သံ)တို့ ပါဝင်သော ဒြပ်စင်ပေါင်း ၃၀-ကျော်မျှ ပါရှိသည်။

ထိုဒြပ်များသည် ပရိုတင်းအဆီ၊ကရိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အလားတူ အခြားဓါတ်ပေါင်းများကဲ့သို့ အနည်းနည်းအဖုံဖုံပေါင်းစပ်လျက်ရှိနေကြသည်။ ပရိုတိုပလာဇမ်တွင် ရေသည် ရာခိုင်နှုန်း ၆၀ မှ ၉၀ အထိ ပါဝင်နေသည်။ ရေမှတပါး အများဆုံးပါဝင်သော ပစ္စည်းမှာ ပရိုတင်းဖြစ်သည်။ ပရိုတင်းသည် သက်ရှိများအတွက် အရင်းခံ ကိုယ်တည်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ သက်ရှိများ ကြီးထွားမှုနှင့် အသက်ရှင်နေနိုင်မှုအတွက် ပရိုတင်းကိုလိုသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆဲလ်ခေါ်ကလပ်စည်းဆိုသည်မှာ စင်စစ် အမြွေးပါးကလေး ဖြင့် ဝိုင်းရံလျက်ရှိသော ပရိုတိုပလာဇမ် အစက်ယော်ဖြစ်သည်။ လူ၏ သွေးတပိုင့်၌ပင် သွေးနီဆဲလ်ပေါင်း ကုဋေတသန်း ကျော် ပါရှိသည်။ထိုဆဲလ်ခေါ်ကလပ်စည်းမှာ ပကတိမျက်စိဖြင့် မြင်နိုင် စွမ်းမရှိခေ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလပ်စည်း ဆဲလ်များဖြင့် ဖဲ့စည်းအပ်သော ရှပ်ခန္ဓာကြီးတွင် (စိတ်)သည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသနည်း ဟူသောအဖြေကို သိပ္ပံပညာရှင်များကမဒပးနိုင်ခဲ့ပေ၊လူ့စိတ်နှင့် ဆိုင်သည့် အဖြေမှန်ကို ၂၀-ရာစုနှစ်တွင်မူကား ဖြေဆိုကောင်း ဖြေဆိုနိုင်ကြလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အခြားသတ္တဝါများထက် လူတွင် ထူးခြားသောအချက်များ မှာ စဉ်းစားနိုင်ခြင်း၊ဝေဖန်နိုင်ခြင်း၊ကြံဆနိုင်ခြင်း စသော(စိတ်) ပိုင်းဆိုင်ရာထူးခြားချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဝိလီယံဟက်မင်တန်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးက....

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူထက်မြင့်မြတ်သော အရာသည်မရှိ၊လူတွင် လည်း စိတ်မှတပါး အခြားမြင့်မြတ်သော အရာသည်မရှိပေ။

ဟုပြောဆိုခဲ့ဘူးလေသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များက....

လူသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိသတ္တဝါအားလုံးကို လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၏ တခုတည်းသော လက်နက်ကရိယာသည်ကား၊ ဂုဏ်အာဒပါင်းနှင့် ပြည့်စုံသည့် (စိတ်) ပင်ဖြစ်တော့သည်ဟု ဆိုလေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စိတ်၏ စွမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်နိုင်သော အလုပ်များကား ဆုံးစွမ်းရှိ အလွန်ကျယ်ဝန်း၏၊ ထိုကရိယာတခုဘည်းနှင့်ပင် လူသည် ကိစ္စအဝဝတို့ကို အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုကရိယာကား ဦးနှောက်ပင်ဖြစ်၏၊ လူကို လူဟုခေါ်စေနိုင်လောက်အောင်ပြုပြင်ပေးသောအရာသည် ဦးနှောက်ပင်ဖြစ်သည်။ လူတွင် ထူးခြားသော ဦးနှောက်ရှိ၍သာ မိမိထက် ခွန်အားကြီးသော၊ လျင်မြန်သော၊ လောကရှိ သတ္တဝါအားလုံး အပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးနိုင်လေသည်။

ထိုဦးနှောက်သည်ပင်လျှင် (စိတ်) လောဟု စွမ်းသပ်စစ်ဆေးရပေမည်။

လူဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းဟု မေးလျှင် သိပ္ပံပညာရှင်တို့က "ကောတက်" ဟုခေါ်သော မဲ့ပြာရောင်အသားဟု ဖြေကြပေလိမ့်မည်။ ထိုကောတက်ခေါ်သောအရာမှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ ဦးနှောက်ကြီးကို ဖုံးလွှမ်းထားသော မဲ့ပြာရောင်အလွှာထူတခုပင် ဖြစ်သည်။ ဤဦးနှောက်ကို ဖုံးလွှမ်းထားသော ကောတက်ခေါ် မဲ့ပြာရောင်အလွှာသည်။ လူမှတပါး အခြားမည်သည့် သတ္တဝါတွင်မှ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းမရှိခေါ်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုစွမေဒကို စစ်ဆေးကြည့်ရုပြီး....

လူသည် ကမ္ဘာကြီးကို လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း၏ တခုတည်းသော လက်နက်ကရိယာကား ဂုဏ်အပေါင်နှင့် မြည့်စုံသော ဧတ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဟုဆိုကြလေသည်။ ထိုနောက်တဖန်....

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လူကို လူဟု ခေါ်စေနိုင်လောက်အောင် အစွမ်းထက် သော စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်မှာ ဦးနှောက်ကြီးမှ ကောတက်ခေါ် မဲ့ပြာရောင်အလွှာ။

ဟုဆိုကြပြန်သည်၊ ထိုမဲ့ပြာရောင်အလွှာမှာ လူမှတပါးအခြား မည်သည့် သတ္တဝါများတွင်မှ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဆန်းစစ်ကြည့်ကြပါစို့

ထိုမဲ့ပြာရောင် ဖုံးအုပ်ထားသော အလွှာအောက်တွင် အာရုံ ကြောဆဲလ်(သန်းပေါင်း ၁၄၀၀၀)ဖြင့်တည်ဆောက်ထားသည်။ ဤ အရေအတွက်သည် တကမ္ဘာလုံးရှိ လူဦးရေ၏ ၅-ပုံ ၁-ပုံခန့် ရှိသည်။

ဦးနှောက်ကို (ခန္ဓာကိုယ်၏ စစ်ဌာနချုပ်ကြီး)ဟု ခေါ်ဆိုကြ ပြန်သည်။လူ့ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးတွင် အာရုံကြောများ ပျံ့နှံ့တည်ရှိ နေသည်။ ထို အာရုံကြောများက ထို့တွေ့ကြား,သို့,ရသမျှကို ပူလျှင်ပူသည်၊ အေးလျှင် အေးသည်၊ မာသည်၊ ပျော့သည် ဟူ၍ ဦးနှောက်ကို သတင်းပို့သည်။ ဦးနှောက်ကြီးသည် ထိုအာရုံတို့၏ သတင်းပို့ချက်အရ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ သက်ဆိုင်ရာက မည်သို့ဆောင် ရွက်ရမည်ကို ချက်ခြင်းအမိန့်ပေးလိုက်သည်။ ဦးနှောက်၏ အမိန့် အရ ခန္ဓာကိုယ်က လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ရသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစုံတယောက်က တံခါးခေါက်လျှင် နားထဲတွင်ရှိသော သဒ္ဒါရုံ ဆဲလ်သည် ထိုအသံကို လက်ခံရရှိသောအခါ ဦးနှောက် ကြီး သို့ သတင်းပို့သည် "တံခါးခေါက်နေပြီ" ဦးနှောက်ကြီးမှ မဲ့ပြာရောင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အလှာအောက်တွင်ရှိသော အာရုံကြောများမှာ သဒ္ဒါရုံကိုလက်ခံ ရယူသောအာရုံကြောသည် တက်ကြွလာပြီး၊ အခြားအာရုံကြော အစိတ်အပိုင်းတို့ကိုပါ "သတိ" အနေအထားဖြင့် တက်ကြွလာ စေသည်။ ဦးနှောက်ကြီးက "တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်" ဟုအမိန့်ပြန်လည် ပို့သောအခါ၊ ခြေလက်စသော ကြွက်သားများမှ အာရုံကြော တို့က လှုပ်ရှားလာပြီး၊ တံခါးဆီသို့သွား၍ ဖွင့်ပေးရသည်။ ဤသို့ နားရှိသဒ္ဒါရုံအာရုံကြောမှဦးနှောက်သို့သတင်းပို့ခြင်း၊ ဦးနှောက်မှ သက်ဆိုင်ရာ အာရုံကြော ကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားရန် အမိန့် ပေးခြင်းတို့မှာ အလွန်ပင်လျင်မြန်လှသည်။ တစက္ကန့်၏ တထောင်ပုံ တပုံမျှသာကြာမြင့်သည်။ ဦးနှောက်ကြီးက ဤသို့ ခြေလက်အင်္ဂါ တို့ကို လှုပ်ရှားစေရန် အမိန့်ပေးခြင်းမှာ အလွန်စည်းကမ်း တကျ ရှိသည်။

ဦးနှောက်ကြီးသည် ဤအချက်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် အများအပြား လိုသည်။ ထိုအောက်ဆီဂျင် ဓါတ် တမိနစ်ခွဲမျှ မရရှိလျှင်၊ လူသည် မေ့မြောသွားလိမ့်မည်။ ၆ မိနစ်မျှ မရလျှင် အာရုံကြော ဆဲလ်များ ပျက်စီးပြီး လူသည် သေဆုံးသွားရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်တွင် အောက်ဆီ ဂျင်ဓါတ်သယ်ပို့ပေးသော သွေးကြော၊ သွေးပြန်မြင်များ အလွန် များသည်။

လူ၏ ဦးနှောက်တွင်ရှိသော သွေးပြန်မြင်များကို၊ ဆန့်ထုတ် ဆက်ထားလျှင် မိုင်ပေါင်း ၁၂၀မျှရှည်လျားပေသည်။ ဦးနှောက် တခုထဲတွင် သွေးပြန်မြင် ပေပေါင်း ၆-သိန်း ခွ-သောင်းကျော် ရှိပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်သည် အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင်လူသည် အထူးခြားဆုံးသော ကောတက် ခေါ်မဲ့ပြာရောင်အလွှာ ပိုင်ရှင်ဖြစ်၍ ကမ္ဘာကို လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ဟု ဆိုလေသည်။

ထိုအသိဉာဏ်ဖြစ်စေသောဦးနှောက်ကိုပင်(စိတ်)ဟု ရောထွေးဆိုနေကြပြန်သည်။

ရာစုနှစ်များမပေါ်မီ၊ နှစ်ပေါင်း၅၀၀ကျော်ကပင် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာက စိတ်ကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ပြခဲ့ပေသည်။ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များရှာဖွေမတွေ့ရှိခဲ့သည်မှာ၊ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်တွင်သာ ဦးတည်၍ ရုပ်ဝတ္ထုအကောင်ဒြပ်ရှိမှုအဆပေါင်းများစွာ ခဲ့ုထွင်မြင်နိုင်သော မှန်ဘီလူးအောက်တွင်ပေါ်လာမှသိပ္ပံက အသိအမှတ်ပြုရာ စိတ်သို့မဟုတ် နာမ်အကြောင်းကို ရှာဖွေမတွေ့ရှိသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအနေနှင့် ဆန်းသည်ဟု မထင်တော့ပေ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အဘိဓမ္မာ

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတွင်စိတ်ကိုဂင်း စိတ်၏တည်ရာကိုဂင်း၊ အသေးစိတ် ခွဲခြားပြထားသည်။ ဤတွင် အလွန်နက်နဲသော ပြဿနာကို စာမျက်နှာအနည်းငယ်မျှ ရှင်းလင်းပြသရုံမျှဖြင့် လုံးဝလောက်မည် မဟုတ်ပေ၊ ယူဆချက်တိမ်းလျှင်လည်း အငြင်းပါစရာပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။သို့သော် အကျဉ်းဆုံးနည်းအားဖြင့်ပင် ရှင်းလင်းပြရမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကိုပကတိမျက်စေ့ဖြင့် မမြင်နိုင်၊နတ်မျက်စေ့ဖြင့် မမြင်နိုင် အရမတ္တမင်္ဂဉာဏ်၊ သမ္မဉ္ဇတဉာဏ်များနှင့် သာလျှင်ကြည့်မြင်နိုင်သည်။

စိတ်သည် မည်သည့်အချိန်ကစ၍ လူသတ္တဝါတို့တွင် ပေါ်ပေါက်လာရသနည်း။ ဗုဒ္ဓအတိဓမ္မာအရဆိုသော်၊ အစဦးဆုံး ကလလရေကြည်တည်စရုပ်ရည်မှုံကလေးသုံးခု အမိဝမ်းတွင်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာရာ စိတ်သည်မှီတွယ်လျက်ပါလာသည်(ဘဝင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

စိတ်)မနောဝိဉာဏ် စိတ်ဟူသည် ထိုဘဝင်စိတ်မှာလည်းစင်္ကြာတည်
ကတည်းက ဖြစ်ပြီးပျက်, ဖြစ်ပြီးပျက်နှင့် အဟောင်းပျက် အသစ်
ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ပြေးသွားသည်။

အဋ္ဌကလ်ရုပ်ရှစ်ပါးဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် ရုပ်ဝတ္ထုရုပကွန္ဓာ
ဖြစ် လာ သည်။ အဋ္ဌကလပ် ရုပ်ရှစ်ပါး ဟူ သည် မှာ၊ ပထဝီ၊
တေဇော၊အာပေါ၊ဝါယောဟူသော ဓါတ်ကြီး ၄-ပါးနှင့် ဝဏ္ဏ၊
ဂန္ဓ၊ရသ၊ဩဇာ၊ဓါတ် ၄-ပါး ပေါင်းစပ်ထားသည်။ အဋ္ဌကလပ်
ရုပ်ရှစ်ပါး ဖြစ်သည်နှင့် စိတ်သည်တပြိုင်နက် ဖြစ်လာသည်။
ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ တရားတို့လည်း တပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်
လာသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်ပင် ပျက်သည်၊ ဖြစ်သည်၊
အဟောင်းပျက်,အသစ်ဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတွင်။

အဋ္ဌကလပ်ရုပ်ရှစ်ပါးသည်	ရုပကွန္ဓာ
ဝေဒနာသည်	ဝေဒနာကွန္ဓာ
သညာသည်	သညာကွန္ဓာ
သင်္ခါရသည်	သင်္ခါရကွန္ဓာ
စိတ်သည်	ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

ဖြစ်လာပြီး ၂၄ပစ္စည်းထောဝံပုံပေးခြင်းဖြင့်ကြီးပွားပြီး၊ လူကောင်
ဖြစ်လာသည်။ စိတ်အစုသည်၇၉ပါး ရှိသည်။ကာမစိတ် ၅၄ ပါး
ရူပစိတ် ၁၅-ပါး အရူပစိတ်၁၂-ပါး လောကုတ္တရာစိတ် ၈-ပါး
တို့ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

စိတ်ကြောင့်ရုပ် ၁၅-ပါး ဖြစ်ရသည်။(၁) ကာယဝိညာဏ်ရုပ် (၂)ဝမီဝိညတ်ရုပ်(၃)သဒ္ဒရုပ် (၄)လဟုတာရုပ် (၅)မုဒုတာရုပ် (၆)ကမ္မညတာရုပ် (၇)ပထဝီရုပ်(၈)တေဇောရုပ် (၉)အာပေါရုပ်(၁၀)ဝါယောရုပ်(၁၁)ဝဏ္ဏရုပ်(၁၂)ဂန္ဓရုပ်(၁၃)ရသရုပ် (၁၄)ဩဇာရုပ် (၁၅) အာကာသဓါတ်ခေါ် ပရိစ္ဆေဒရုပ်ဟူ၍ ဖြစ်ကြလည်။

စိတ်စေတသိတ်တို့၏ မှီရာတည်ရာ ၆ပါးသည်။(၁)စက္ခုဝတ္ထု မြင်တတ်သောမျက်စိ အကြည်ဓါတ်ရုပ်၊ (၂) သောတဝတ္ထု၊ ကြားတတ်သော နားအကြည်ဓါတ်ရုပ်၊ (၃)ဃာနတ္ထု၊ နံတတ်သော နှာခေါင်းအကြည်ရုပ်(၄)ဇိဝှါတ္ထု၊ အရသာကို ခံစားတတ်သောလျှာအကြည်ဓါတ်ရုပ် (၅)ကာယဝတ္ထု တွေ့ထိမှုကိုသိတတ်သော ကာယဝိညာဏ်၏ တည်ရာကာယ အကြည်ဓါတ်ရုပ်၊ (၆) ဟဒယဝတ္ထု၊ မနောဝိညာဏ်၏ တည်ရာနှလုံးသွေး အကြည်ဓါဘ်ဟူ၍ ဝတ္ထုရုပ် ၆ ပါးသည် စိတ်၏တည်ရာ ဖြစ်ကြပေသည်။

စိတ်၏ ဖြစ်ပျက်မှုသည် လျှင်မြန်လှပေသည်။ မူလစိတ်သည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းလှပေသည်။ကြည်လင်သော ဖန်ခွက်,ဖန်ပုလင်းကို ပမာပြု၍ ကြည့်ပါလျှင် သန့်ရှင်းကြည်လင်သော ဖန်ပုလင်း ဖန်ခွက်တွင်းသို့ အရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုး လောင်းထည့်နေသကဲ့သို့ လောဘစိတ်,ဒေါသစိတ်၊ကြောက်စိတ်, လန့်စိတ်၊စိုးရိမ်စိတ်၊သောကစိတ်၊ ကြည်နူးစိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ်၊ပျော်ရွှင်စိတ်၊ မြင်စိတ်၊သိစိတ်တို့သည်ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။

စိတ်သည် ကျန်းမာ နုပျိုပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ပေးနိုင်သည်။

စိတ်သည် အသက်တိုအောင် ကျန်းမာမှုကို ချုတ်ယွင်းအောင်လည်း ပြုစုမ်းနိုင်သည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

လူသားတို့သည် စိတ်ကြောင့်ပင် ကမ္ဘာကိုလှုပ်မိုးနိုင်ခဲ့သည်။ စိတ်ကြောင့်ပင် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အောင်နိုင်သူဖြစ်ခဲ့သည်။ စိတ်ကိုလျော့လိုက်လျှင် လူသားတို့သည် ကျဆုံးသွားကြရသည်။

စိတ်သည်ပင်လျှင် လူသားတို့ကို သေစေသည်။

ကျန်ုပ်တို့သည် သိပ္ပံနည်းကျပင် ခန္ဓာကိုစွမ်းအင်ကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ဦးနှောက်သည် စိတ်မဟုတ်ကြောင်းကို ဗုဒ္ဓနည်းအရ သိကြရပေပြီ။

သိပ္ပံပညာရှင်များ ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင်၊ ဦးနှောက်နှင့် မပတ်သက်သော သိပ္ပံနည်းဖြင့် မဖေါ်ထုတ်နိုင်သေးသည့် စိတ်အမျိုးအစားရှိကြောင်းကို လက်ခံလာကြရပေပြီ။

အာကာသယာဉ်မှူး တဦးက လကမ္ဘာမှနေ၍ ဤကမ္ဘာသို့ စိတ်ဖြင့် အကြိမ် ၂၁၀ စေလွှတ် ပြောဆိုခဲ့သည်။ ဤကမ္ဘာသို့ ပြန်ရောက်လျှင် မိမိလကမ္ဘာမှစိတ်ဖြင့် အကြောင်းကြားချက်များ လက်ခံရ,မရ စုံစမ်းသောအခါ၊ ၉၁-ကြိမ် လက်ခံ ရရှိကြောင်း သိရှိရသည်ဟု ဖေါ်ပြခဲ့လေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စိတ်တန်နိုး

လူသားတို့သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သတ္တဝါအားလုံးတို့အပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးနိုင်အောင်စိတ်လှုံ့ဆော်မှုဆန္ဒဖြင့်၊ ရှာဖွေကြံဆ, တီထွင်ခြင်းတို့ဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင်တန်ခိုးအင်အားနှင့်ပြည့်စုံသော လူသားဟူ၍ ရပ်တည်နေနိုင်ခဲ့သည်။

ကျန်ုပ်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေး ရရှိခြင်းမှာလည်း၊ စိတ်တန်ခိုးကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အပြီးတွင် လွတ်လပ်ရေးရရှိမှုကို ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း ခေါင်းဆောင်၍ ပြည်ထောင်စု တခုလုံးသို့ လှုံ့ဆော် ပေးထားသည်။ ပြည်ထောင်စုသား အားလုံးတို့၏ စိတ်ဓါတ်အားလုံးသည် "လွတ်လပ်ရေးမပေးလျှင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ချမည်”ဟူသော စိတ်ခါတ်သည် တနိုင်ငံလုံး၌ လူသားတိုင်းကို လွှမ်းမိုးနေသည်။

ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ အမိန့်ကို နားစွင့်ခစောင့်မြှော်နေကြသည်။ ဤသို့တနိုင်ငံလုံး၏ စိတ်ခါတ်ပြင်းပြနေကြောင်းကို နယ်ခြဲသမားတို့သိလာကြသောအခါ၊ မြန်မာ တမျိုးသားလုံး၏ စိတ်တန်ခိုးကို မလွန်ဆန်နိုင်၍ မြန်မာနိုင်ငံကို လက်လွှတ်ပေး လိုက်ရသည်။ ဤကား စိတ်တန်ခိုး၏ အစွမ်း သတ္တိကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေး ရခြင်းတည်း။

တရုပ်ပြည်ယန်စီမြစ်ကြီးသည် လူသားတို့၏ အသက်၊စည်းစိမ်၊ ဥစ္စာ၊ ကျွန်ုး၊ စားရေး ရိက္ခာတို့ကို မကြာခဏ မျိုဝါးဖျက်ဆီးခဲ့သည်။ ရေဘေးကြောင့် လူပေါင်းများစွာ မကြာခဏ သေကြေပျက်စီးခဲ့ကြရသည်။ရောဂါန္တရကပ်,ဒုဗ္ဘိခန္တရကပ်များ ဆိုက်ရောက်ကြရသည်။ ယန်စီမြစ်ရေလွှမ်းခြင်းသည် ရေနဂါးကြီး စိတ်ဆိုး၍ အပြစ်ပေးခံရခြင်းဟူသော အယူအဆဖြင့် ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်ခဲ့ကြသည်။တရုပ်ပြည်သူ့သမတနိုင်ငံ ထူထောင်ပြီးလျှင် ပြီးခြင်းပင်၊ ယန်စီမြစ်ဝှမ်းဓဒသနေ ပြည်သူများသို့ အသိဉာဏ်ပေး လှုံ့ဆော်စည်းရုံးပြီး၊ မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားသော ယန်စီမြစ်ရေကို လူသားတို့ အောင်နိုင်ရမည်ဟူသောစိတ်ခါတ်ဖြင့် လူထုကြီးတရပ်လုံး ရေကာတာကြီးများတည်ဆောက် ကာကွယ်ခဲ့ကြရာ၊ ရေနတ်နဂါးကြီးမှာ ပြားပြားဝပ်၍နောက်တကြိမ်မနှိပ်စက်နိုင်ခြင်းသည် စိတ်တန်ခိုး၏ အစွမ်းသတ္တိပင် ဖြစ်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ယနေ့သိပ္ပံပညာရှင်တို့အောင်မြင်နေခြင်း၊ လကမ္ဘာသို့ရောက်အောင်သွားနိုင်ခြင်းစသည်တို့မှာ စိတ်တန်ခိုးကြောင့်ဖြစ်ကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်များ သိကောင်းမှ သိကြပေမည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များက လကမ္ဘာသို့ အရောက်သွားလိုသောစိတ်၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့်ပင် လကမ္ဘာသို့ရောက်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

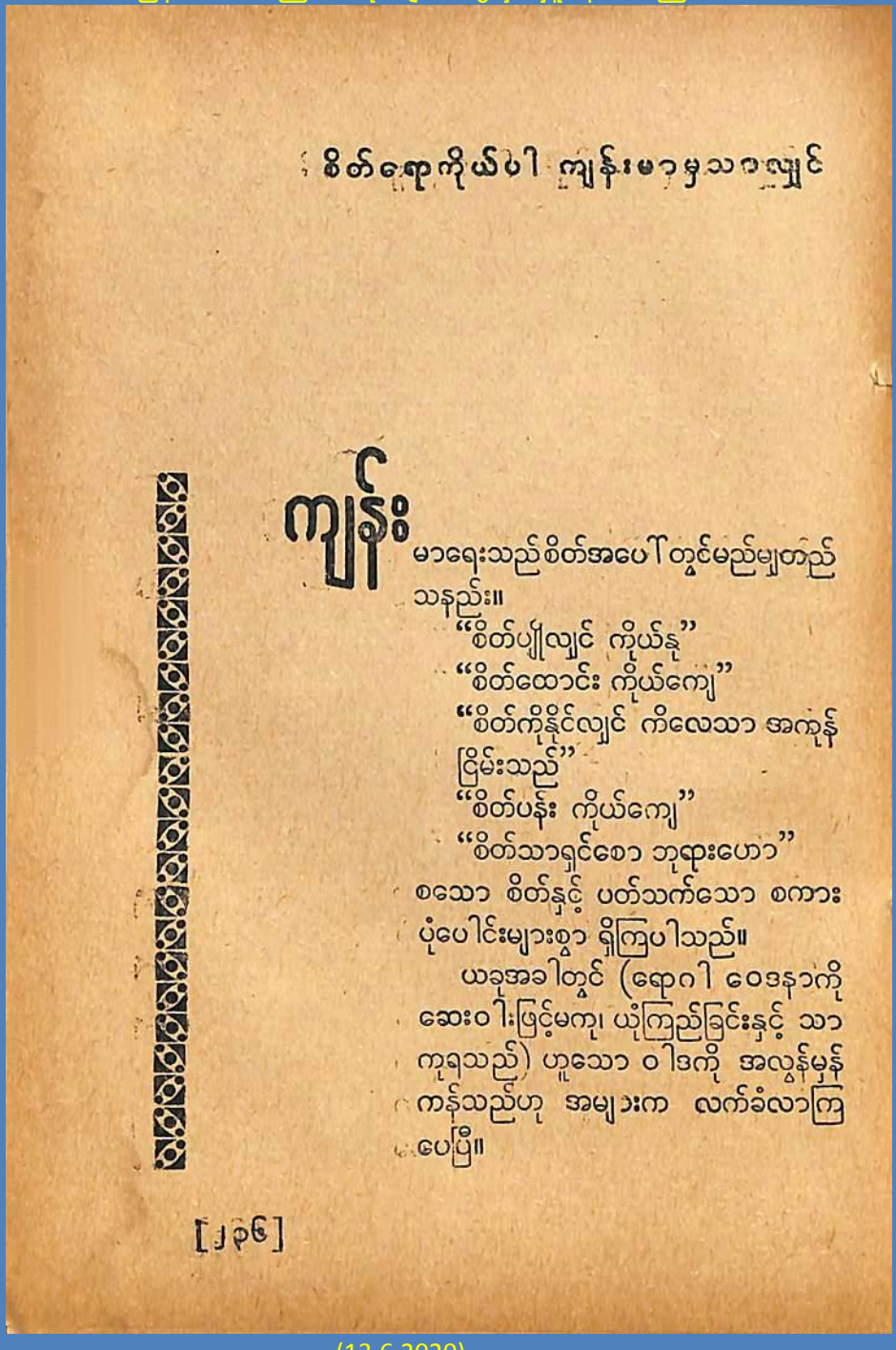
လူသားတို့တွင် ဆန္ဒတခုဖြစ်ပေါ်လာပါက ထိုဆန္ဒအရ မဖြစ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်ဟူသော စိတ်ထားရှိလျှင် အောင်မြင်စွာလုပ်တတ်သောကြောင့်၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် မနှိုင်းယှဉ်နိုင်သည့် သတ္တဝါ ဖြစ်လာရခြင်းမှာလည်း၊ စိတ်၏တန်ခိုးကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်တန်ခိုးဖြင့် ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်နိုင်ကြောင်း ယုံမှားသံသယ မရှိကြပါနှင့်။

သို့သော် စိတ်ကြောင့်ပင် ရောဂါဝင်လာကာ အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ကြောင်း သာဓကအများကို တင်ပြပါဦးမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။



မာရေးသည်စိတ်အပေါ်တွင်မည်မျှတည်သနည်း။

"စိတ်ပျိုလျှင် ကိုယ်နု"
"စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကျေ"
"စိတ်ကိုနိုင်လျှင် ကိလေသာ အကုန်ငြိမ်းသည်"
"စိတ်ပန်း ကိုယ်ကျေ"
"စိတ်သာရှင်စော ဘုရားဟော"

စသော စိတ်နှင့် ပတ်သက်သော စကားပုံပေါင်းများစွာ ရှိကြပါသည်။

ယခုအခါတွင် (ရောဂါ ဝေဒနာကို ဆေးဝါးဖြင့်မကု၊ ယုံကြည်ခြင်းနှင့် သာကုရသည်) ဟူသော ဝါဒကို အလွန်မှန်ကန်သည်ဟု အများက လက်ခံလာကြပေပြီ။

[၂၃၆]

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ယခုအခါ ဆရာဝန်များပင် အငြင်းမပွားတော့တဲ့ ကိုယ်က စိတ်ကိုပြုပြင်သကဲ့သို့ စိတ်ကလည်း ကိုယ်ကို သိမြင်နိုင်ကြောင်း သိမြင်လာကြသည်။

ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး သာမက ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရပေမည်။ စိတ်သည်ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် မည်မျှကြီးကျယ်သော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း ကိုလည်း သိရှိလာကြရပေပြီ။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

အချို့သူတို့တွင် ဆရာဝန်များ လက်မြောက်ရသော ရောဂါသည်များ ဖြစ်နေကြပေသည်။ ထိုရောဂါသည်များကို စိတ်ပညာဆရာများက "ရောဂါကြောင့်ကြ စိတ္တဇဝေဒနာရှင်များ" ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြပေသည်။

ဤ ရောဂါရှင်များသည် မိမိ၌ ရောဂါတစုံတရာ မရှိပါဘဲ လျက် အစိုးရိမ်လွန်၍မိမိတွင်ရောဂါဖြစ်နေပြီဟု အစဉ်အလမ်းရှိနေကြပေသည်။ "ထိုစိုးရိမ်ကြောင့်ကြ စိတ္တဇဝေဒနာ" ရှိသူများသည် မလိုအပ်ပါဘဲ ဆေးဘိုးဝါးခများ ကုန်ကျလာရသည်။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတဦးသည် လွန်ခဲ့သော ၁၀-နှစ်ခန့်က အဆုတ်နာရောဂါဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆရာဝန်များ၏ ကုသချက်ကြောင့် အဆုတ်နာရောဂါမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားခဲ့သည်။ ခါတ်မှန်အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်၍ စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ခါတ်မှန်တွင် လုံးဝမတွေ့ရတော့ပေ။

သို့သော် ထိုလူနာကား ကျန်းမာ၍မလာပေ၊ သူ့တွင်အလိုလို မောပန်းသောရောဂါ ဖြစ်နေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မကြာခဏ အိပ်ရာထဲတွင် လဲနေသည်၊ ဆေးဘိုးဝါးခများ ကုန်ကျ၍ ဆွေမျိုးများစုံလျှင် နေကောင်းတော့သည်။ သို့သော် သူနေကောင်းသည်မှာ နာလံုထဘဝမှမတက်ချေ။ သို့သော် လူမမာကြီးလည်းမဟုတ်၊ ၁၀-နှစ်ကျော်မျှ ဤသို့ပင်နေလေသည်။ နောင်တွင်လည်း မည်မျှအထိနေရဦးမည်ဟု မခန့်မှန်းနိုင်။

သူ့အိမ်ထောင်စုမှာကား ဆေးဘိုးဝါးခ, ဆရာဝန် ခ တွေ့ကုန်ကျနေရသည်မှာ မနည်းလှချေ၊ အလွန်ရွားပါးလှ သော ဘီတဲလ်ထိုးဆေးတလုံးရမှ သူနေကောင်းသည်။ ဤဆေးမထိုးရ၍ ရှာဖွေနေ ဆဲအချိန်တွင်မူ သူအိမ်ပေါ်မှ အောက်သို့ မဆင်းနိုင်၊ ဤဆေးထိုးပြီးမှ သူနေကောင်းသည်။

ဆရာဝန်ပေါင်းများစွာ ပြောင်းခဲ့ပြီ၊ ဆရာဝန်ပေါင်း များစွာလည်းစိတ်ညစ်၍ ရှောင်ခွါခဲ့သည်ချည်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာဆရာပေါင်း များစွာနှင့်လည်းကုခဲ့ပြီ၊ ဆေးနည်းပေါင်း များစွာတို့ကို ဖေါ်စားခဲ့ပြီး၊ ဆရာဝန်တယောက်နှင့် ခေတ္တဆိုလျှင် သက်သာသည်။ သို့သော် မကြာမီပြန်၍ နေမကောင်းဖြစ်ပြန်သည်၊ ဆရာဝန်များစွာအနက်မှ စိတ်အရှည်ဆုံး ကုသသူကား.... အောင်ဆန်း အဆုတ်နာကုဆေးရုံအုပ်ကြီးဒေါက်တာ ဦးလှမောင်ပင်ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာ ဦးလှမောင်သည် လူနာကိုသေချာစွာ စစ်ဆေးသည်။ ဓါတ်မှန် အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်၍ စစ်ဆေးသည်၊ အဆုတ် နာရောဂါဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှမတွေ့၊ လူနာ၏အခြေအနေ မသက်သာ၍ ထပ်မံစစ်ဆေးပြန်သည်၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်ပြန်သည်၊ ဘာမျှမတွေ့ရ။

လူနာသည် သူ့တွင်အဆုတ်နာရောဂါမရှိဟုဆိုသည်ကို လုံးဝ မကျေနပ်၊ အဆုတ်နာအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး အောင်ဆန်းဆေးရုံအုပ်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးလှမောင် ကုနေဆဲတွင် အခြားဆရာဝန်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

နှစ်ဦးထံပြပြန်သည်။ ထိုဆရာဝန်တို့က ဓါတ်မှန်ရိုက်ရန် ညွှန်သော အခါမှ ဒေါက်တာ ဦးလှမောင်နှင့် စမ်းသပ်ပြီးကြောင်း ပြောပြ၍ သည်ထက် သေချာမှု မရှိနိုင်တော့ကြောင်း အဖြေပေးပြီး သူ့ကိုစွန့်ခွါကြပြန်သောအခါ၊ ဒေါက်တာ ဦးလှမောင်ထံ နားပူပြန်သည်။

ဒေါက်တာဦးလှမောင်ကအောင်ဆန်းဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသစေပြန်သည်။ ထိုလူနာ၏ ရောဂါသက်သာ၍ မလာပါ၊ ဒေါက်တာဦးလှမောင်ကလူနာနှင့်နီးစပ်နေသူများကိုပြောရသည်၊ ထိုလူနာအားချော့မော့၍ ဆေးရုံမှဆင်းရန်တိုက်တွန်းပါ၊ အဆုတ်နာ မရှိဘဲဆေးရုံတက်နေလျှင် သူ့ကို အဆုတ်နာကူးစက်လာနိုင်ကြောင်း၊ ပြောပြသဖြင့် ဆွေမျိုးများက ချော့မော့၍ ဆင်းခိုင်းရသည်။

ဒေါက်တာဦးလှမောင်က လူနာ၏ အမောရောဂါကို ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါကုထုံးဖြင့် စမ်းသပ်ကု ပေးပြန်သည်။ ခေတ္တသက်သာ၍ မောမြဲ့မောနေပြန်သည်။ အသက်ရှူ ကျပ်မြဲ့ကျပ်နေပြန်သည်၊ ပန်းနာရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရ။

သူဝါသနာပါသောအလုပ်ကိုလုပ်သောအခါဥပမာ သူတပါးကိစ္စ၊ ပြဿနာများဆောင် ရွက် ဖြေရှင်းပေးရန် သွားရသောအခါ၊သူနှစ်သက်သောမော်တော်ကားကို ကိုယ်တိုင်မောင်းရသောအခါ၊ တနင်္ဂနွေနေ့နှံနက်ဘုရားသို့ဝတ်မပျက် တက်ရောက်ရသောအခါများတွင် ကောင်းစွာလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်နိုင်သည်။ လုပ်ငန်းတခုပြီးတိုင်း မောဟိုက်၍ အိပ်ရာထဲ လဲပြန်သည်။ သူတပါးကိစ္စ၊ ရပ်ရွာကိစ္စ ဆောင်ရွက်ရန်ရှိလာလျှင် သူနေကောင်းစားသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သူလုပ်ချင်တာလုပ်ရသောအခါ နေကောင်းသည်။ သူလုပ်ချင်တာမလုပ်ရသောအခါ၊ စိတ်ဆိုးစရာ, ဒေါသဖြစ်စရာ တွေ့ရသောအခါကျပ်၍မောလာသည်။ ထူးခြားသည်ကား အစားအသောက်မပျက်ချင်ပင်တည်း။ ထမင်းနှင့် သူကြိုက်သော အာဟာရများကို လူကောင်းများကဲ့သို့ပင် စားနိုင်သည်။ သူနှင့်ရွယ်တူ တန်းတူများထက်ပင် ပိုမို၍စားနိုင်သည်။

ဒေါက်တာဦးလှမောင်သည်၊ထိုလူနာကိုလူနာတယောသံအဖြစ်နှင့်သာ သိကျွမ်းခဲ့ရာမှ၊ ထိုလူနာ၏အမြဲတန်း ဆရာဝန်တယောသံဖြစ်လာရတော့သည်။ ဆေးဘိုးဝါးခ ခြေကြွ တပြား တချပ်မှ မယူဘဲ အိမ်အရောက် လာရောက်ကုသပေးနေသည်။ အမှန်စင်စစ် အဆုတ်နာ ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော လူနာတယောက် အဆုတ်တွင် လုံးဝအနာမရှိတော့ကြောင်း သေချာပါလျက်နှင့် အဆုတ်နာဝေဒနာရှင်တဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ၊ သို့မဟုတ် ပန်းနာရင်ကျပ်ဝေဒနာရှင်တဦး၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို တွေ့နေရခြင်းဖြင့် ထူးခြားသော လူနာတဦးအဖြစ် မျက်ခြေမပြတ် လေ့လာနိုင်ရန် စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် ကိုယ့်စရိတ်နှင့် ကိုယ်လာ၍ ကုသပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်မလိမ့်မည်။

လူနာအနေနှင့်ကား ဟန်ဆောင်ခြင်းမဟုတ်၊ တကယ်ပင် ဝေဒနာခံစားနေရသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သူ့တွင် ဝေဒနာမရှိသည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ဤလိုလူနာမျိုးကို ဆရာဝန်စာဦးသည်မျက်ခြေမပြတ် လေ့လာသင့်သည်ပင် မဟုတ်ပါလော။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော လူနာမှာ ယနေ့တိုင် သက်ရှိထင်ရှား ရှိနေသော လူနာတဦးပင်ဖြစ်သည်။

ပစ္စည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ မဟုတ်သော်လည်း ဆင်းရဲသူလည်းမဟုတ်ချေ။ ဤလောကတွင် သူမထိုးဘူးသောဆေး၊ သူမစားသောက်ဘူးသောဆေး မရှိသလောက်ပင်။ သူ့အိမ်၏ ကြွက်လျှောက် တန်းပေါ်နှင့် မှန်တိုရိုထဲတွင်ပြထားသော ဆေးပုလင်း လွတ်များမှာ ဆေးဂိုထောင် တလုံးစာမျှပင် ရှိလိမ့်မည် ထင်ရပေသည်။ အိမ်သို့ လာသမျှ ည့ီသည်တို့ကိုလည်း အရှားပါးဆုံး ဆေးနှင့် အာဘိုးတန်ဆုံး ဆေးပုလင်းလွတ်များကို ပြသ၍ သူ၏ ရောဂါကို မည်သို့၊ မည်ပုံ ကုသနေရကြောင်းကို ဖြိုန် ရေ, ယှက်ရေ ပြောပြတတ်ပေသည်။သို့သော် သူ့ထံသို့မကြာခဏ ရောက်တတ် သူတို့သည် သူသုံးစွဲ

(13.6.2020)

နေသည့် ဆေးအကြောင်းများ တကြိမ်နှင့်တကြိမ် မတူသည်ကို အံ့သြဘွယ်ရာတွေ့ရတတ်သည်။ဆရာဝန်ဦးလှမောင်နှင့် တွေ့ပြီးမှ၊ နိုင်ငံခြား ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု၊ ဆေးထိုးမှုများ စနစ်တကျ ဖြစ်လာသည်။သို့သော် မြန်မာဆေးဝါး အမျိုးမျိုး ဖေါ်စပ်သောက်နေသည်ကို သူ့ဆရာဝန် သိမည်မဟုတ်ပေ။

ဤရောဂါမှာ စိတ်ရောဂါမှလဲ၍ မဖြဉ်နိုင်ပေ၊ မည်သည့် ရောဂါမှမရှိဘဲ မကျန်းမမာဖြစ်နေကြသော သူပေါင်းများစွာပင် ရှိပေသည်။စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ဦး အုန်းမောင်၏ အတွေ့အကြုံအရ သွားကိုက်ဝေဒနာရှင် တဦး သည် မည်သည့် ဆေးနှင့်မျှ မပျောက်၊ လီဘရီယန်စိတ်ငြိမ်ဆေးသောက်မှ သွားကိုက်ပျောက်သော လူနာမျိုးလည်း ရှိနေသေးသည်။

တက္ကသိုလ် ပညာပဒေသာ စာစောင် အတွဲ-၅ အပိုင်း-၄တွင် ဒဿနိကဗေဒနှင့် စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဦးစိန်တူ၊ ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး၏ စာတမ်းဒွင်....

ဤသို့ပင်ရောဂါမရှိဘဲလျက် အနာရောဂါအတွက်စိုးရိမ်၍ မိမိတွင် ရောဂါ ဖြစ်နေသည်ဟူသော အစွဲအလန်းကို စိတ်ပညာရှင် များက ''ရောဂါကြောင့်ကြ စိတ္တဇဝေဒနာ'' ဟု ခေါ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ စိတ္တဇဝေဒနာ စွဲကပ်နေသူသည် ချွတ်ယွင်းချက် လုံးဝ မရှိသော မိမိ၏ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတခုခုကို အလွန်အမင်းစိတ်ဝင်စားပြီး၊ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပျက်နေပြီ အစရှိသည်ဖြင့် စိုးရိမ်တတ်ပေသည်။ အကယ်၍ ချွတ်ယွင်းချက်အနည်းငယ်မျှ ရှိခဲ့ပါလျှင်လည်း ပို၍သာ စိတ်၌ထင်မှတ်လျက် လိုအပ်သည်ထက် ဆေးကုသလိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဤတွင် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ စိတ္တဇ ရောဂါရှိသူသည် မလိုအပ်ပါဘဲ၊ ဆေးဘိုးဝါးခများ ကုန်ကျလာသည်။မိမိရောဂါကို အမြဲတစေ ဂရုစိုက်နေသဖြင့် စားဝတ်နေရေးကိစ္စ၊ လူမှုရေးကိစ္စ အဝဝတို့တွင် စိတ်အားထက်သန်စွာ ဝင်ရောက် မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ဘဲ၊ လူနာတယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ အချို့ ဝေဒနာရှင်တို့သည် မိမိ၏ ရောဂါအခြေအနေကို စောင့်စားလေ့လာရင်းဖြင့်ပင် အချိန်ကုန်မှန်းမသိကုန်ပြီး လူပိုဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာသည်။ ရှိပြီးသားအစွမ်းအစများ ပပျောက်လာသည်။ အစပထမ၌ မိမိ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကြောင့် လူအများ၏ ဂရုနာသက်မှုရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင်အားလုံး၏စိတ်ပျက်ခြင်းကိုခံရမည်မှာ မလွဲတော့ချေ။ ဤသို့အားဖြင့် သူ၏ရောဂါသည် ကြာလေ ရွှဲထွေးလေ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်ဟူ၍ ဖေါ်ပြထားခဲ့လေသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် ရောဂါကြောင့်ကြ စိတ္တဇဝေဒနာဖြစ်ရပ် အမျိုးမျိုးကို ဖေါ်ပြထားရာတွင် ကျန်ပ်တို့ မိတ်ဆွေကြီးနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်သော အပိုဒ်ကို ရွေးနုတ်ဖေါ်ပြရသော်....

အသက်ရှူမှုရောဂါ ကြောင့်ကြဝေဒနာများ

အသက်ရှူခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ္တဇကို အသက်ရှူမှုရောဂါ ကြောင့်ကြဝေဒနာများဟု ခေါ်သည်။ ဤဝေဒနာရှင်များသည် အသက်ရှူ၍မဝခြင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် ရင်ပတ်တို့တွင် တင်းခံနေသကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်, ဘေးခအောင့်ခြင်းစသည့် အခွဲအလမ်းများ ရှိနေတတ်သည်။ တခါတရံတွင် လည်ချောင်းတွင်း၌ တစုံတခု တစ်ခံနေသကဲ့သို့ ခံစားမှုမျိုးလည်း ရှိတတ်ပေသေးသည်။ ဤစိတ္တဇများသည် ခံစားနေရသော ဝေဒနာရှင်သည် မိမိတွင် အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်နေပြီ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ ရောဂါဖြစ်နေပြီ စသည်ဖြင့် စွဲလမ်းတတ်ပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မကြာခဏလည်း ချောင်းဆိုး၊ အသေးမိစသည်တို့ မိမိ၌ဖြစ်နေပြီဟု ထင်မှတ် နေတတ်ပေသည်။ ခဏခဏ ဆိုသလို သက်ပြင်းချည်ကြီး ချတတ်ပေသည်။ အသက်ရှူလည်း မြန်သည့် အခါ အလွန်အမင်း မြန်နေလေ့ရှိ၏။ မကြာမကြာ အသံထွက် ညည်းညူ တတ်သည်။ ထို့ပြင် ရင်ပတ်တွင် တနေရာမဟုတ် တနေရာက ပူလောင်နေသည် စသဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နေတတ်၏။

ဆက်လက်၍ ကောက်နုတ်ဖော်ပြရသော်

လူသားတို့သည်မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို အစဉ်ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သည် မှန်သော်လည်း စိတ္တဇဝေဒနာရှင်သည် သာမန်ထက်ပိုမိုလွန်ကဲသော ဂရုစိုက်မှုရှိတတ်သည်။ အစွဲအလန်းကြီးစွာဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတတ်သည်။

ဤသို့စစ်ရခြင်းမှာ,...

(က) မိသားစုအတွင်း၌ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်လွန်းပြီး ဆေးဝါးများ လိုသည်ထက်ပိုမိုထားရှိ၍ တယောက်ယောက် နေမကောင်းလျှင် ပြာပြာသလဲ ဂရုစိုက်လွန်းသော အိမ်ထောင်စုမျိုးတွင် ကြီးပြင်းလာရသော သူများသည်ဌင်း။

(ခ) မိဘများသည် မိမိတို့သားသမီးများကို သာမန်လိုအပ်သည် ထက်ပိုမို ဂရုစိုက်လွန်းသဖြင့် ကလေးမှာ မိဘတို့၏ ဒဏ်မှားကြောင့် ရောဂါရှိနေသည်ဟု မိမိကိုယ်ကို ထင်မှတ်နေခြင်း။

(ဂ) အပြင်းအထန်ဖျားခဲ့သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသို့မဟုတ်၊ နာတာရှည် ဝေဒနာရှင်အဖြစ်ခံစားနေရချိန်တွင် အမှန်ပင် အားငယ် စရာကာလပိုင်း ဖြစ်သည်။ သူတပါးတို့၏ သက်သာမှု၊ ကြင်နာမှုကို

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရယူနေရသော အချိန် ဖြစ်သည်။ ဘာအလုပ်မျှ မလုပ်ရဘဲ အားလပ်နေရသော အချိန်ဖြစ်၍ သည်းစည်းစားစရာများရော်တတ်ရာရာ စဉ်းစားနေနိုင်သော အချိန်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ အားငယ်နေသော အချိန်ပိုင်းတွင် လူတကာက အရေးတယူ ဂရုစိုက်ကြသည်ကို ဓကျနပ်နှစ်သိမ့်နေပြီး၊ ရောဂါသည်ဘဝတွင် ဆက်လက်နေလိုသော ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းများကြောင့် "ရောဂါကြောင့်ကြ စိတ္တဇဝေဒနာ" ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

လူတို့ဘွင်မြော်လင့်တောင့်တနေသော လိုအပ်ချက်များကို ရသည့်နည်းဖြင့် ဖြည့်စွမ်းလိုသောသဘောပင် ဖြစ်သည်။

ရောဂါသည်အဖြစ်က အ ကျိုး ရှိ သည် ဟု စွဲမှတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါကြောင့်ကြ စိတ္တဇဝေဒနာ ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။ ရောဂါတစုံတရာရှိနေခြင်းက သူ၏လိုအင်ကို ဖြည့်စွမ်းသောနည်းလမ်း ဖြစ်လာလေ့ရှိပေသည်။ ရောဂါရှိနေခြင်းဖြင့် သူ၏လိုအင်ဆန္ဒကို ညှိုးမှုန့်နည်း (Adjustive Technique) အဖြစ် အသုံးချတတ်ကြောင်းကိုအောက်ပါအခြေအနေများတွင် အသုံးချတတ်ကြောင်းတွေ့ရသည်ဟုဆိုပေသည်။

(၁) အနိုင်ယူခြင်းအတွက် အသုံးချခြင်း။ ။ကလေးငယ်များသည် ရောဂါ တစုံတခုရလာလျှင်၊ မိဘများက စိုးရိမ်လွန်ကဲမှုနှင့် သိနားလည်လာလျှင် မကျေချမ်းဘွယ်ရာ တခုခုကြုံတိုင်း၊ လိုလား တောင့်တသည့်အရာ တခုခုမရတိုင်း ဖျားနာခြင်းဖြင့် ခြိမ်းခြောက်နိုင်သော လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုတတ်လေသည်။ အချို့မှာ တက်၍ပင်သွားတတ်လေသည်၊ ကလေးများသာမဟုတ် လူကြီးများပင် ဤသို့ ရောဂါတခုခုဖြင့် အနိုင်ယူတတ်ကြပေ

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သည်။ နှလုံးရောဂါ, သွေးတိုးရောဂါဖြင့် ပြဿနာသော အမေ, အဖွား, အဒေါ် စသူတို့မှာ အိမ်ထောင်စုတွင် အာဏာရှင်သဖွယ် ဖြစ်နေတော့သည်။ သို့သော် ထိုသူတို့သည် စိတ်ကူးဖြင့် ကျိသို့ ပြုလုပ်ပြလိုက်မည်ဟု သူကိုယ်တိုင်က ပြုလုပ်ခြင်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်ပေမည်။ ကျိသို့ ပြုလုပ်နေသည်ကို သူကိုယ်တိုင်မသိဘဲ ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိပေသည်။

(၂) သူတပါးက မိမိကို ဂရုစိုက်စေရန် အသုံးချခြင်း။

အချို့လူတို့သည် မိမိအား ကြင်နာမှုကို လိုလားခံယူလိုကြသည်ဖြစ်ရာ လူမမာဖြစ်နေလျှင် ယုယကြင်နာမှုကို ရရှိနေသဖြင့် ဆက်လက်၍ လူမမာဖြစ်နေလိုသောဆန္ဒများလည်း ပေါ်ပေါက်လာနိုင်လေသည်။ လူဆိုသည်မှာ သူတပါးက မိမိကိုသာ ဝိုင်းဝိုင်းလည့် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံးအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခြင်းကို မက်မောတတ်ကြသည်သာဖြစ်သည်။ လူမမာဘဝတွင် အများက အရေးပေးမှုရရှိသည်ကို ခုံမင်စွာ မိမိကိုဂရုစိုက်စေရန် မိမိ တမင်တကာမပြုလုပ်မှာဘဲ ရောဂါကြောင့်ကြ စိတ်ဓာတ်က ပြုလုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

(၃) တခါတရံ ဆောင်ရွက်ချက်များ မအောင်မြင်၊ လိုဘ မပြည့်၍ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်လာသောအခါ "**အစားထိုးအသုံးချခြင်း**"ဖြင့်လူမမာအခွင့်အရေးကို **အစားထိုးအသုံးချတတ်**လေသည်။

(၄) အကြောင်းကောင်းပြခြင်းအဖြစ်လည်း အသုံးချတတ်သည်။ဥပမာ-မကျန်းမာလျက်ဘကျိမျှလုပ်ပေးနေသည်၊ကျိသို့လုပ်သည်ဟု အများ၏ ချီးကျူးမှုကို ခံယူနိုင်သဖြင့်တကြောင်း၊ မိမိ၏

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ညံ့ဖျင်းမှုကို အပြစ်တင်လာလျှင် နာမကျင်းဖြစ်နေမှုကို အကာအကွယ်အဖြစ် အသုံးချလိုရှိတတ်ကြောင်း၊ အမြဲဘန်း လူမမာဖြစ်၍ နေတတ်ပေသေးသည်။

သို့သော်ထို "ရောဂါကြောင့်ကြစိတ္တဇဝေဒနာရှင်များ" သည် မိမိကိုယ်တိုင်သိရှိ တမင်နာတာရှည် ရောဂါသည်ကြီးအဖြစ် ဟန်ဆောင်နေခြင်းကားမဟုတ်ပေ။ သူတို့၏ စိတ်၌ ရောဂါအစစ် အမှန်စွဲကပ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ မိမိတွင် ရောဂါစွဲကပ် နေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ မိမိတွင် ရောဂါစွဲကပ်နေပြီကို အစစ်အမှန်ပင်နာကျင်ခံစားနေရသည်။အမျာ၏ အမြင်အားဖြင့် လူနာ၏ ဘဝသည် ယုယကြင်နာမှုကိုရနေသော်လည်း လူနာအဖို့ ခြိုးခြံရ, ဒုက္ခခံရနှင့် ဝေဒနာသည် သေးငယ်လှသည် မဟုတ်ပေ။ သူ့အဖို့ သူ၏အခြေအနေကို လုံးဝသတိထားမိသည်မဟုတ်၊ လိမ်ညာခြင်းလည်းမဟုတ်ပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ မိတ်ဆွေကြီး၏ ရှာမရသော ဝေဒနာကို သိပ်ပံနည်းဖြင့် ရှာဖွေကုစားနေဆဲကာလတွင် စိတ်ပညာ ပါမောက္ခကြီး၏ ဆောင်းပါးနှင့် တွဲဘက်ကြည့်ပါက ဆန်းကြယ်လှသော စိတ်အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် စိတ်သည် ဦးနှောက်လော၊ ဟဒယဝတ္ထု၊ မနောဝိညာဉ်နှင့် အဘယ်သို့ ခြားနားသနည်းဟု တင်ပြသောသက်သေပြချက်တချက်ပင်ဖြစ်ပေသည်အခြားနည်းများဖြင့်ပြရန်ရှိသော်လည်း ဤတွင်ပင် ရပ်နားရပါမည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စိတ်တလုံးနိုင်လျှင်

မကောင်းသောစိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဒုက္ခပေးနိုင်သည်၊ ကောင်းသောစိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို နုပျို ကျန်းမာ အသက်ရှည်စေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ အယူအဆအရ ကောင်းသောစိတ်နှင့် မကောင်းသော စိတ်တို့သည် တမလွန်အတွက်ပင် အလွန် အရေးကြီးခကြောင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိကြပြီးဖြစ်မေသည်။

စိတ်တလုံးကို နိုင်အောင်ထိန်းနိုင်လျှင် အကုသိုလ် ကင်းသည်ကိုလည်း လူတိုင်း သိကြပြီးဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့ ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှည်ရေး၊ ကျန်းမာနုပျို ရေး နည်းလမ်းကောင်းများကို သူများပြော၍ ယုံရသည်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်သိအောင် လေ့လာပြီးခဲ့ကြပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့ ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက် တခုကို ချတို့လိုပေလိမ့်မည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

(၁) ဆေးဝါးမပါဘဲ ကျန်းမာနေပျို့ အသက်ရှည်နိုင်သည်ကို သိရှိရပေပြီ။

(၂) တကယ်ပင် ကျန်းမာနေပျို့ အသက်ရှည်သိပါသလား။

(၃) ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်တခုကို ချကြပါစို့။

(၄) ယနေ့ကစ၍ အသက်ရှည်နည်း တခုခုကို လုပ်ကြပါစို့။

စိတ်ခုလုံးကိုနိုင်လျှင် အရာရာကို အောင်မြင်နိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အကြောင်းကို လေ့လာဖေါ်ပြရာ၌ ကမ္ဘာတွင် ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိ သတ္တဝါအမျိုးအစား အားလုံးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကြီ့ခိုင်မှုစွမ်းရည်၊ သဘာဝကပေး အပ်သော လက်နက်အစွယ်၊ ခြေသည်း,လက်သည်းစသည်တို့မှာ လူသတ္တဝါမှာ အညံ့ဆုံး ဖြစ်သော်လည်း၊ လူသတ္တဝါ၏ ကြံဆလုပ်ကိုင်သောစိတ်၊တီထွင်သောစိတ်၊ကြီ့ခိုင်သော စိတ်တို့ကြောင့်ကမ္ဘာကို လှုပ်မိုးနိုင်လာကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ကြရပေပြီ။

လွတ်လပ်ရေးမရလျှင် မနေဟူသော တတိုင်းပြည်လုံး၏ တူညီသောစိတ်ဓါတ်အားကြောင့်မြန်မာ့လွတ်လပ်ရေးကြီးကိုရခဲ့သည်။

လကမ္ဘာကိုရောက်အောင်သွားမည်ဟူသောစိတ်ဓါတ်ကြောင့် လကမ္ဘာကိုလည်း ရောက်နေကြပြီ။

စိတ်တလုံးကိုနိုင်လျှင် အရာရာကို လှုပ်မိုးနိုင်သည်။

စိတ်ဓါတ်ပျော့ညံ့လျှင် အရာရာတွင် ဆုံးရှုံးရသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

စိတ်ပျို-ကိုယ်နုဟူသောစကားသည် မြန်မာစကားတွင်အထင်အရှား ရှိခဲ့သည်။မကျန်းမာနေသူသည် ယုံကြည် ကိုးစားလောက်သောနည်းကိုတွေ့လျှင် ဤနည်းဖြင့်၊ ငါ မု ချ ကျန်း မာလာမည် ဟူသောစိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်စွာဆက်လက်ပြုလုပ်ပါက မုချကျန်းမာလာမည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု စွမ်းရည်နှင့် မတန်မရာ ပြုလုပ်မိလျှင်မူ ဖုံပ်သည်ထက် ညစ်ဖြစ်မည်စိုးရှိ ဤစာအုပ်ပါနည်းလမ်းများမှ မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာကို တစတစပြုလုပ်သွားခြင်းဖြင့် မုချကျန်းမာလာမည်ဟုယုံကြည်စိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်ရန်လိုပေမည်။

နုပျို အသက်ရှည်ရန်အတွက်လည်း မိမိမုချပေါ်ပါးသွက်လက်သော လူငယ်ဘဝကို တဖန်ပြန်လည်ရှိရရှိမည်ဟူသော စိတ်ဖြင့် ဤစာအုပ်ပါနည်းလမ်းများကို ယနေ့မှစ၍ ကြံ့ခိုင်သောစိတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်သွားကြပါစို့။

အလှယ်ဆုံးနည်းဖြင့်ဖေါ်ပြရသော်၊စိတ်ဆိုးစရာ,ဒေါသထွက်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ၊ ထိတ်လန့်စရာများ ကြုံလျှင် မျက်နှာအနေအထား သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားတတ်သည်ကို သတိထားမိသူတိုင်း စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ကျန်းမာမှုအတွက် မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို သိသင့်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်....

ဒေါသဖြစ်စရာရှိလျှင်....
သောကဖြစ်စရာရှိလျှင်....
ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာတွေ့လျှင်....

စိတ်ကိုချုပ်တည်းထားနိုင်သော လေ့ကျင့်မှုများကို ခရီးသွားဟန်လဲ့ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ဓါတ် ကြံ့ခိုင်လာနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။



ဤတုသည်လည်း အစဉ်မပြတ် ရွေ့လျား ပြောင်းလဲ၍ အဟောင်း အဟောင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းပြီး အသစ်အသစ်တို့ပင် ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်။ ဤကမ္ဘာတွင် သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ ဥတု၏ပြုပြင်စီမံရာကို ခံကြရသည်သာဖြစ်၏။

လူတို့၏ ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်ရေးသည်ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်း ဟူသော အကြောင်းတရား လေးပါးစလုံးပေါ်တွင် အမှီပြု၍ နေကြသည်။ အကြောင်းတရား ကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်ရသည်၊ အကြောင်းတရား မရှိဘဲ အကျိုးတရား မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေ။

ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် အတိတ်ကံကို လက်မခံကြသော် လည်း အကြောင်း

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

တရားကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်ကြသည်ကိုမူ လက်ခံကြပေသည်။

ကောင်းသောအလုပ်ကို လုပ်လျှင် ကျန်းမာနုပျို့ အသက်ရှည်မည်။ မကောင်းသောအလုပ်ကိုလုပ်လျှင် မကောင်းမှုသာဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

ကံ-စိတ်-ဥတု-အာဟာရတည်းဟူသောအကြောင်းတရားလေးပါးတွင် ဥတုသည်လည်း အရေးကြီးသော အကြောင်းတရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာသမားတော်တို့သည် လူနာ၏ ဝေဒနာကို သုံးသပ်ရာတွင် ဥတုကိုပါထည့်သွင်း သုံးသပ်သည်။ ဥတုသပ္ပါယမျှတစွာ နေထိုင်စားသောက်မှုသည် အရေးကြီးပေသည်။

လူသားတိုင်းသည် ဥတု၏ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး အမျိုးမျိုးကို နှစ်စဉ်တွေ့ကြုံ ခံစားခဲ့ကြရသည်သာ ဖြစ်သည်။ ဥတုအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ၍ ဥတုတခုနှင့်တခု အပြောင်းအလဲကြားတွင် သက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးသည် ပေါ်ပေါက်၍လာတတ်ပေသည်။ ပူမှုအေးမှုတည်းဟူသော ဥတုကို အကြောင်းခံ၍ လူသားတို့၏ ကျန်းမာမှုမကျန်းမာမှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။

ဥတုနှင့်ပတ်သက်၍ အကျယ်တဝင့်ရေးရန် လုံလောက်သော စုဆောင်းမှုမရှိပါ၍ ဥတုအကြောင်းကို ယေဘုယျ အမျှားသိပြီး အတိုင်း ကျန်းမာအသက်ရှည်နိုင်ရေးအတွက် ဥတုအကြို့က် လိုက်လျောနေထိုင် စားသောက်သွားကြရန်နှင့် ဥတုကိုဆန့်ကျင်ဘက်ပြုခြင်းအားဖြင့် မကောင်းသော အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ကြောင်းသာ ရေးသားဖေါ်ပြခြင်း ပြုအပ်ပါသတည်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

လူသားနှင့် အာဟာရ

အာဟာရအကြောင်းမှာ များစွာသော စာအုပ်စာတမ်းများ တွင် ပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်မှီသောလူတိုင်း သိရှိကြပါသည်။

အာဟာရသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို အဘယ်ပုံထောက်ပံ့သနည်း၊ ကျန်းမာ နုပျိုလိုသူများ အဘယ်သို့သော အာဟာရများကို စားသုံးသင့်သနည်း ဟူသည်တို့ကိုမူ လေ့လာကြစေလိုပါသေးသည်။

လူတို့အသက်ရှင် သွားလာ နိုင်ရေး အတွက် အစာအာဟာရမှီဝဲရန် အရေးကြီးပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင် လှုပ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ဇီဝကိစ္စများမပြတ် ဆောင်ရွက်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နေကြရပေသည်။ ထိုသို့ ဇီဝကိစ္စဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ပျက်စီးကုန်ခန်းသွားသောအခါ ပြန်လည်ဖြစ်ထွန်းစေရန် အစာကို စားပေးကြရသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စား၍ လိုက်သောအခါ အစာများ အဘယ်သို့ ဖြစ်-တည်-ပျက်သွားသနည်းကိုမူ သိရှိရန် လိုပေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၃၀၀ လောက်က အီတလီ ပါမောက္ခ တဦးသည် အလွန်ထူးခြားပြီး "သက်သာ" သော စမ်းသပ်မှုတခုကို လုပ်ဆောင်ကြည့်သည်။ ထိုပါမောက္ခကြီးသည် ထိုင်ခုံတလုံးကို စပလင် ချိန်ခွင်ပေါ် တင်ထားသည်။ ထိုနောက်ပါမောက္ခသည် ထိုထိုင်ခုံပေါ်တွင် တနေ့လုံးထိုင်နေသည်။ မိမိကိုယ်အလေးချိန်ကို အဆက်မပြတ်မှတ်ထားသည်။ ပါမောက္ခ၏ တွေ့ရှိချက်မှာ ထိုင်သောအချိန်ကြာလေ ၎င်း၏ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့သွားလေ ဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရသည်။ ပါမောက္ခကြီး ထမင်းတခါစားပြီးသော အခါ ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တိုးလာသည်။ သို့ဆော်လည်း ခဏထိုင်လေ၁ ကိုယ်အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားပြန်သည်။ စားလိုက်သောအစာများ ဘယ်ပြေးသွားသနည်း၊ ပါမောက္ခ၏ ယူဆချက်မှာ ယင်းထိုင်နေသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှမြင်နိုင်သော "ပုံသဏ္ဌာန်မဲ့ခွေး" ထွက်နေသည်။ သို့ဖြင့်ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားသည်ဟုဆိုသည်။ ပါမောက္ခ ယူဆချက် မှန်ကန်သလော၊ အနည်းငယ်မှန်ပါသည်၊ သို့သော်လည်း လုံးလုံးမမှန်ခေ့။

ဇီဝဓာတုဘာဝဗေဒ သဘောနှင့်ကြည့်လျှင် စားချလိုက်သော အစာများတို့သည် စွန့်ထုတ်ခြင်း ခံရသည့်ပြင် အများအားဖြင့် လောင်ကျွမ်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

မီးဖိုကို အဆက်မပြတ် ကျောက်မီးသွေး ထိုးပေးမှသာ မီးလျှံသည် အဆက်မပြတ် တောက်နေမည်။ လူခန္ဓာကိုယ်သည် အဆက်မပြတ်အပူထုတ်နေသည်၊ လှုပ်ရှားနေသည်။ ထို့ကြောင့် အစဉ်အမြဲ "လောင်စာ" အစာဖြည့်ပေးရသည်။ သို့သော်လည်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် မီးဆောင်မရှိသော မီးဖိုဖြစ်သည်။အစာတွင်ပါဝင်သော ဿကြားဓာတ်၊ ပရိုတိန်းဓာတ်၊ အဆီ စသည်တို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် အစဉ် ကဇော်ဓာတ် (အင်ဇိုင်း) အမျိုးမျိုး၏ သက်ရောက်မှုအောက်တွင် လောင်ကျွမ်းခြင်း(အောက်စီဒေးရှင်း) ဖြစ်သည်။ မီးမထွက်သော်လည်း အပူများစွာထုတ်နိုင်သည်။

ဥပမာကျွန်ုပ်တို့သည် ဂလူးကို့ (စ) GLUCOSE များကို ဘွန်း အပူချင်ခွက်ကဲ့သို့သော ခိုင်မာသည့် သတ္တုခွက်တခုထဲ၌ ထည့်ထားပြီးအောက်ဆီဂျင်ဓါတ်ငွေ့ အနည်းငယ်အားထည့်သွင်းလိုက်ပါကရုတ်တရက်မီးပွင့်သွား၍ ပေါက်ကဲမှုတရပ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ဂလူးကို့ (စ်) မော် လီ ကျူး (C 6 H 12 O 6) တခုစီ၏ အက်တမ်များ ကဲ့ထွက် သွားသည် ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ဂလူးကို့ (စ်)မော် လီ ကျူး ထဲ မှ ကာဘွန် အက်တမ်များသည် အောက်ဆီဂျင်နှင့်ပေါင်းမိပြီး၊ ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓါတ်ငွေ့ ဖြစ်သွားကာ ဟိုက်ဒရိုဂျင် အက်ဟမ်များကမူ အောက်ဆီဂျင်နှင့် ပေါင်းမိပြီး ရေဖြစ်သွားလေသည်။

အထက်ပါလက်တွေ့စမ်းသပ်နည်းကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့စားသောက်လိုက်သောအစာများနှင့် ရှူသွင်းလိုက်သောလေမှ အောက်ဆီဂျင်

C6+H12+O6 = ကာဘွန် မော်လီကျူး ၆ ခု
ဟိုက်ဒရိုဂျင် မော်လီကျူး ၁၂ ခု
အောက်ဆီဂျင် မော်လီကျူး ၆ ခု

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ လောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်ပြီး၊ ကာဘွန် ဒိုင်အောက်ဆိုက်ခါတ်နှင့်ရေခိုးရေငွေ့အချို့သည်အဆုတ်မှတဆင့်နှာခေါင်းအာခေါင်များမှ ပြင်ပသို့ထုတ်သွားကြပြီး အရေပြားမှ ချွေးအဖြစ်ထင်း၊ကျောက်ကပ်မှကျင်ငယ်အဖြစ်ထင်း၊ အူမကြီးမှကျင်ကြီးအဖြစ်ထင်း၊ စွန့်ထုတ်ပစ်ခြင်းကြောင့် လူကိုယ်သည်းပါသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ပါမောက္ခကြီး ထိုင်လေလေမေါ့လေလေ ဖြစ်သည်။

အာဟာရမှ ဩဇာခါတ်သို့

ခါတုဗေဒနည်းအရအာဟာရခါတ်ကို ခြောက်မျိုးခွဲခြားထားသည်။ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများ၌ ထိုခြောက်မျိုးစလုံး ပါဝင်မှသာလျှင် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အစားအစာဖြစ်ပေသည်။

၁။ ရေ
၂။ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်
၃။ ပရိုတင်း
၄။ အဆီ
၅။ ဗီတာမင်
၆။ ခါတ်သတ္တုများ

ထိုအစာမျိုးတို့တွင် ရေမှာမပြောင်းလဲဘဲ အူမှစုတ်ယူနိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသောက်သော အစာတို့တွင် ကော်ခါတ်မျိုးများစွာပါဝင်ငြားသော်လည်း၊ယင်းတို့နှိုအတိုင်းကို အူကစုတ်၍ မယူနိုင်၊နှိုအတိုင်း အူကစုတ်ယူနိုင်သည့် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်အစာမျိုးမှာဂလူးကို့ ဖြစ်၏။ သို့သော် နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အစာများတွင် ဂလူးကို့အလွန်နည်းပါးစွာ ပါရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ကျွန်ုပ် တို့ စား လိုက် သော ကာ ဘို ဟိုက် ဒ ရိတ် အစာတို့သည် ကျေညက်ခြင်းသို့ ရောက်သောအခါ ရိုးရိုးသကြားမျိုး ဖြစ်သည့်။ ဒက်စထရို့ စ် DEXTROSE လီဗျူးလို့ LEVULOSE မော်လတို့ MALTOSE ဆက္ကရို့ SACCHROSEလက္တို့ LACTOSE ဘဝသို့ ပြောင်းလဲကြရကုန်၏။ ထို သကြား မျိုး ဘဝမှဘဖန်ဂလူးကို့ ဘဝသို့ ပြောင်းလဲကြပြီးမှ အူကစုတ်ယူခြင်း ကို ခံကြရသည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၏လုပ်ငန်းများ

၁။ ခွန်အားနှင့်အပူကိုပေး၏(အင်အားကိုပိုမိုအသုံးချသော ကာယ,ဥာဏ လုပ်သားကြီး များ အတွက် ကုန်ခန်း သော အားအင်ကို ဖြည့်တင်းနိုင်ရန်အတွက် အထူးလို အပ်ပေသည်။)

၂။ အဆီကျေချက်ရာ၌ အကူအညီပေး၏။

၃။ အမျှင်များပါရှိ၍ဝမ်းသွားရ၌ မှန်ကန်စေသည်။

ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်သော အစားအစာများ

၁။ ဂလူးကို့(စ်) သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်၏။

၂။ ဖရူတို့ FRUCTOSE အပင်ငယ်များ၏ အရည် များနှင့် အသီးတွင်ပါဝင်၏။ (ကြံ၊ပြောင်း)

၃။ စကရို့ SUCROSE ကြံ၊ ထန်း၊ ဘဇုန် ဥ၊စိမ်းစားဥ၊ မုန်လာဥနီ၊မုန်လာဥဝါ၊ နာနတ်သီးစသော အသီးများ တွင် ပါဝင်ကြ၏။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှုဒါန်းပါသည်။

၄။ လက်ကတို့ LACTOSE နွားနို့များတွင်ပါဝင်၏။
၅။ မော်လတို့ MALTOSE ပဲပင်ပေါက် အညှောက်ပေါက်များတွင်တွေ့ရ၏၊
၆။ စတတ်(ချဉ်) STARCH ကောက်ပဲသီးနှံနှင့်ပဲအမျိုးမျိုး၏ အမြစ်များတွင်တွေ့ရ၏။
၇။ ဂလိုက်ကိုဂျင် GLYCOGEN အသဲထဲတွင်တွေ့ရ၏။
၈။ ဆယ်လူလို့ CELLULOSE ပင်စည်များ၏ အခေါက်,အမျှင်များတွင် တွေ့ရ၏။

ပရိုတင်း

ပရိုတင်းခေါ် အသားမျိုးတို့သည်လည်း ရေတွင်မပျော်သောကြောင့် စားလိုက်ရုံနှင့်မကျေညက်နိုင်၊အစာချေအင်္ဂါစုအတွင်းသို့ ရောက်မှပင်ပတုန်း PEPTONE အမီနိုအက်စစ် AMINO-ACID များဘဝသို့ ပြောင်းလဲပြီးလျှင် ရေတွင်ပျော်သောကြောင့် အူကစုတ်ယူနိုင်လေသည်။

ပရိုတင်း၏လုပ်ငန်းများ

၁။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေခြင်း၊
၂။ ပျက်စီးကုန် ခန်းသော ကလပ်စည်းများကို အစားဖြစ်စေ၏။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သင့်ထွက်ထိုက်သော ဟော်မုန်းအရည်များထွက်စေရန်။
၄။ ခွန်အားနှင့် အပူဖြစ်စေခြင်း။
၅။ ရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ပရိုတင်းပါဝင်သော အစားအစာများ

ပထမတန်းစားပရိုတင်း

(၁) အသားများ။ အမဲ၊ ဝက်၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ အသဲ။
(၂) ငါးများ။ ပုဇွန်ထုပ်။
(၃) နွားနို့။ နို့ဖြင့်ပြုလုပ်သော အစာအာဟာရများ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ။
(၄) ဥများ။ ကြက်ဥ၊ဘဲဥစသည်များ။

ဒုတိယတန်းစားပရိုတင်း

(၁) ပဲအမျိုးမျိုး။ ကုလားပဲ၊ ပဲကြီး၊ စားတော်ပဲ၊ မတ်ပဲ စသည်များ။
(၂) အခွံမာသောအသီးများ။ အုန်းသီး၊ ထန်းသီး၊ မြေပဲ၊ သစ်ကြားသီး။
(၃) ကောက်ပဲသီးနှံတို့၏ အပေါ်ရံလွှာများ။ ဂျုံ၊ ဆတ်၊ မုယော၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဆန်များတွင် ပါဝင်၏။

အဆီ

အဆီမျိုးမှာ ဂလစ်ဆရင်း GLYCERINE ခေါ်အလှဆီနှင့် ဖက်တီးအက်စစ် FATTY-ACID များပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ရေတွင်မပျော်၊ မပျော်သဖြင့် လည်းနဂို အတိုင်းဆိုလျှင် အူကမစုတ်ယူနိုင်၊ အစာခြေသဖြင့် ၎င်းကျေညက်လျှင် အဆီဓါတ်ကွဲပြီးလျှင် အလှဆီနှင့် မက်တီးအက်စစ်များ FATTY-ACID ဘဝသို့ ပြောင်းလဲသွား၍ အူအတွင်းရှိ အယ်ကလိုင်းများနှင့် ပေါင်းလျက် ဆပ်ပြာကဲ့သို့ဖြစ်ကာ အူမှ အလွယ်တကူ စုတ်ယူနိုင်လေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အဆီ၏လုပ်ငန်းများ

၁။ ခွန်အားနှင့် အပူကိုဖြစ်စေ၏။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါစုများနှင့် ကလပ်စည်းများကို ကာကွယ် ထောက်ပံ့ခြင်း။

၃။ အပူလျှော့ပါးစေခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း။

၄။ သည်းခြေလုပ်ငန်းများကို ကူညီပေးခြင်း။

၅။ အရသာရှိစေခြင်း။

အဆီပါဝင်သောအစာများ

၁။ တိရိစ္ဆာန်မှ ရသော အဆီ။ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ မလိုင်၊ အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ၊အခြားအသားမှအဆီပြင်များ၊ ကြက်ဥ အနှစ်၊ အသဲများ။

၂။ အသီးအနှံမှ ရသော အဆီ။ အုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ဝါဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့မှ ရသော ထောပတ်၊ ကောက်ပဲသီး နှံများမှ ရသော အဆီများ။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဆားကို နဂိုအတိုင်း အူကစုတ်ယူနိုင်သော ကြောင့်အစာချေအင်္ဂါစုတွင် ယင်းတို့မပြောင်းလဲကြဘဲ၊ အသားအသွေး အတွင်းသို့ဝင်ရောက်နိုင်ကြကုန်၏။ အူကစုတ်ရှိမယူသည့် အစာမျိုးနှင့်ဆယ်လူလို့တို့မှာကျင်ကြီးဖြစ်လျက် စအိုမှထွက်ကြရကုန်၏။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဗီတာမင်များ

ဗီတာမင်ဩဇာဓါတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်ရေး၊ ကျန်းမာရေးကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် မရှိမဖြစ်သော သက်စောင့်ဩဇာဓါတ်ဖြစ်သည်။ နှစ်ဆယ်ရာစု အစပိုင်းအချိန်အထိပင် သိပ္ပံပညာရှင်များက ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့် သတ္တုဓါတ်များသာလျှင် အာဟာရ ဖြည့်တင်းမှုအတွက် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ၁၉၀၆-၁၉၁၂ ခုနှစ်အတွင်း အင်္ဂလန်ပြည်၌ ဟော့ကင်းဆိုသောပုဂ္ဂိုလ်က ပရိုတင်း၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် သတ္တုဓါတ်များသာ ပါဝင်သည့်အစာကို ကြွက်များအား ကျွေးမွေးခဲ့၍ စမ်းသပ်ချက်များပြုလုပ်ရာတွင် ကြွက်များသေဆုံးရသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့အသက်ရှည်စွာနေနိုင်ရေးအတွက် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ပရိုတင်းနှင့်သတ္တုဓါတ်တို့ကိုရရှိရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်သေးဘဲ အခြားဩဇာဓါတ်များပါ လိုအပ်ကြောင်းကို သိရှိရသဖြင့် ဆက်လက်စူးစမ်းရှာဖွေခဲ့ရာ ထိုဩဇာဓါတ်မှာ ဗီတာမင်များဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြပေသည်။

ဗီတာမင်များ၏ အကျိုးအာနိသင်များ

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးထွားစေသည်၊

၂။ ကျန်းမာရေးနှင့် ခွန်အားတိုးတက်ရေးကို မြှင့်တင်ပေးသည်၊

၃။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော မျိုးဆက် ပြန့်ပွားနိုင်စွမ်း ရှိစေသည်၊

၄။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ငန်းရပ်များကို ချောမော ပြေပြစ်စေသည်၊

၅။ ရောဂါများကို တွန်းလှန်ကာကွယ်သည်၊

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗီတာမင်အမျိုးပေါင်း များစွာရှိသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြရာ ထိုဗီတာမင်များကို အေ-ဘီ-စီ အစရှိသဖြင့် ခွဲခြား၍ အမည်ပေးခဲ့ကြသည်။ ဗီတာမင်ခေါတ်တမျိုး၏ ဆောင်ရွက်မှု အကျိုးပေးပုံသည် အခြားတမျိုး၏ ဆောင်ရွက်မှု အကျိုးပေးပုံနှင့် မတူညီကြသဖြင့် ၎င်းတို့မျိုးစေ့၏ အာနိသင်များကို သိရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဗီတာမင် "အေ" ၏ အာနိသင်များ
VITAMIN (A)

၁။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးမားခြင်း၊
၂။ အသားအရေ စိုပြေခြင်း၊
၃။ ရောဂါများကို ခုခံကာကွယ်ခြင်း၊
၄။ မျက်သား ခြောက်သွေ့ခြင်းနှင့် ကြက်မျက်သင့်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း၊

ဗီတာမင်အေ ပေါများသော အစားအစာများ

ခန္ဓာကိုယ်သည် လိုအပ်သော ဗီတာမင်အေကို နှစ်နည်းနှစ်လမ်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

၁။ စိမ်းလန်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုန်းယ်ရွက်၊ ကန်စွန်းဥ၊ မုန်လာဥနီ၊ သခွါးသီးမှည့်၊ သဘော်သီးမှည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီးများဖြစ်၏။ ၎င်းပရိုဗီတာမင် သို့မဟုတ် ကရိုတန်နိုးဗီတာမင်သည် အူသိမ်ထဲသို့ ရောက်သွားသော အခါ ဗီတာမင် "အေ" အစစ်ဖြစ်သွား၏။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

၂။ အဆင်သင့် ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သော ဗီတာမင်အေကို တိရစ္ဆာန်များမှ ရရှိနိုင်သည်။ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ အသဲ၊ ငါးကြီးဆီ၊ ငါး၊ လိပ်ဆီ၊ နှံသော အသားများတွင် ပါဝင်၏။

ဖြစ်ပြီးသော ဗီတာမင်အေသည် အစာလမ်းကြောင်းမှ လျင်မြန်စွာ စုတ်ဝင်သည်။ သို့ရာတွင် ဗီတာမင်အေသည် အဆီတွင် ပျော်ဝင်သောကြောင့် အကယ်၍ လူနာသည် အဆီကဲ့ ဝမ်းသွားရောဂါဖြစ်နေပါက စုတ်ဝင်မှု ညံ့ဖျင်းပေလိမ့်မည်။ အူထဲတွင် သည်းခြေရည်မရှိလျင် ယင်း၏ရှေ့ပြေး ကယ်ရိုတင်းကို ကောင်းမွန်စွာ မစုတ်ယူနိုင်သော်လည်း ဗီတာမင်အေ၏ စုတ်ဝင်မှုကိုမူ မထိခိုက်ပေ။ ကယ်ရိုတင်းသည် အူသိမ်၏ နံရံထဲတွင် ဗီတာမင်အေ အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ၍ များစွာတို့ကို အသဲထဲတွင်သိုလှောင်သည်။ ကယ်ရိုတင်းအချို့တို့သည် သွေးတွင်းသို့တိုက်ရိုက် ဝင်ရောက်၍ တခါတရံ များစွာစုဆောင်းတတ်လေသည်။ ကယ်ရိုတင်းနှင့်ဗီတာမင်အေတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲထွင် ဖြေးညှင်းစွာ ပျက်စီးသည်။

ဗီတာမင် "ဒ" ၏ အာနိသင်များ
VITAMIN (D)

၁။ အရိုးပျော့ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း၊
၂။ အရိုးများကို ခိုင်ခန့်စေခြင်း၊
၃။ သွားများ ဆွေးမြေ့ခြင်း၊ သွားပေါက် နောက်ကျခြင်းများကို ကာကွယ်သည်၊
၄။ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားစေရန် ကူညီသည်။

(၂၆၃)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဗီတာမင် "ဒီ" ပေါများသော အစားအစာများ

ငါးကြီးဆီ၊ ငါးသဲဆီ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ နို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲတို့ ဖြစ်ကြ၏။ အရေပြား အောက်တွင် ရှိသော အာဂျီစတရော (Agistrol) အဆီအမျိုး အစားနှင့် နေရောင်ခြည်မှ ရသော ခရမ်းရောင် ရောင်ခြည်နှင့် တွေ့ထိ၍ ဗီတာမင်ဒီကို ဖြစ်စေသည်။

ဗီတာမင်ဒီသည် အဆီတွင် ပျော်ဝင်နိုင်၍ ယင်းကို အစာလမ်းကြောင်းမှ စုတ်ဝင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သိုလှောင်မှုနည်းပါး၍ စွန့်ထွက်ခြင်းလည်း အလွန်နှေးကွေးသည်။ အချို့တို့သည် နို့ရည်ထဲတွင် စွန့်ထွက်သည်။

ထို့ပြင်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်

ဗီတာမင်အီး, ကေ, ဘီ, ဘီ ၁, ဘီ ၂, နီကိုတင်းနစ်အက်စစ်, ဗီတာမင်သီ ၆, ဘီ ၁၂, ဖေါ်လစ်အက်စစ် စသည်တို့ လိုအပ်ပေသည်။

ဗီတာမင်တို့၏ အကျိုးအာနိသင်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက် တို့မှာ စားအုပ်ပေါင်းများစွာတွင် ပါရှိပြီးဖြစ်၍ အကျယ်တဝင့် ဖေါ်ပြခြင်း မပြုတော့ပါ။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အာဟာရနှင့်ခန္ဓာဓါတ်အိမ်ကြီး

အာဟာရဓါတ်သည် လူငယ်တို့မှာ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် လိုအပ်၏။ လူကြီးများမှာ ဖွံ့ဖြိုးရန် မလို တော့ဘဲ ပျက်စီးသည်တို့ကို အစားထိုးရန်ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် တေဇောဓါတ်သည် အမြဲတောက်လောင်နေရန်လိုအပ်၏။ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ် (ရိုးရိုးသကြားဓါတ်)နှင့် အဆီတို့သည် ကိုယ်တွင်းမီး အပူဓါတ်ကို ဖြစ်စေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် စက်ကိရိယာနှင့် အသွင်တူ၏။ အပူမီးဖြင့် ကယ်လိုရီခေါ် အင်အားကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးမှ လှုပ်ရှားနေရ၏။

ယနေ့ခေတ်တွင် လူသားတို့သည် ဗီတာမင် ဆေးများကို အများအပြား သုံးစွဲနေကြသည်။ အမှန်စင်စစ်မူခန္ဓာကိုယ်အတွက်လိုအပ်သည့်အမျိုးပေါင်းများစွာသော အာဟာရဓါတ်များကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့်အစားအစာများရှိပေသည်။ထိုအစား

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အစာများကို မှီဝဲခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားမှု လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားသွား လာနိုင် ရန် အင်အား Energy နှင့်ဘက္ထ ရောဂါအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးမှု အစရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားရပေမည်။ ထိုအစား အစာများမှာ နွားနို့၊ အသား၊ ကြက်ဥ၊ ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် သစ်သီး၊ အဆီ၊ အချဉ်ဓါတ်ပါသော သစ်သီးနှင့် အစိမ်းရောင် အဝါရောင် ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် တနေ့တာအတွက် အသုံးပြုရန်၊ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန် အင်အား Enegry မည်မျှ လိုမည်နည်း ဟူသည်ကို ကယ်လိုရီ Calories ဖြင့် တွက်ချက်လေ့သည်။

လိုအပ်သော ကယ်လိုရီများမှာ....

ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅၄-ပေါင်ရှိ ယောကျ်ား တယောက်အတွက်....

စာရေးစာချီ၊ ထိုင်၍ လုပ်ကိုင်ရသူ	၂၄၀၀-ကလိုရိစ်
လှုပ်ရှားသွားလာမှုများသူ	၃၀၀၀-ကလိုရိစ်
အလုပ်ကြမ်းသမား	၄၅၀၀-ကလိုရိစ်

ဖြစ်လေသည်။

ကယ်လိုရိစ်ကို တွက်ချက်ရာတွင် အနီးဆုံး ဥပမာ ဖြင့် ပြရသော် မော်တော်ကားတစီးအတွက် ဓါတ်ဆီ တဂါလံလျှင် မိုင်မည်မျှ ရသည်ဆိုသော အချက်နှင့် တူညီပေမည်။ ထိုဓါတ်ဆီလောင်စာမှရရှိသည့် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှုအင်အားကို ကလိုရိစ်ဟု ခေါ်၍ စံချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

အာဟာရကို ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးရာတွင်ကျွန်ုပ်တို့၏ သွားများက အထူးအကူအညီပေးသည်။ ထို့ကြောင့် "အစာကျေညက်အောင် ဝါးစားပါ" သို့မှသာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအစာချေချက်မှုအင်္ဂါများ၏ လုပ်ငန်းတာဝန် သက်သာစေပါသည်။ ရေရှည်ခံပါမည်၊ အစာ အိမ်လမ်းတလျှောက်တွင် ဖြစ်တတ်သော ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်မှု ကို လုံခြုံစေပါမည်။ ထိုနည်းတူစွာ သွားကိုဂရုစိုက်ပါ၊ သွား ပွက်စီးလျှင် နောက်ထပ်ပြန်မပေါက်နိုင်ပါ။

အစာအိမ်သည် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ အိတ်ကြီးသဏ္ဌာန် တည်ရှိ၍ အထက်၌ ဝင်ပေါက်တပေါက်ရှိပြီး အောက်၌ အစာဟောင်း အိမ်သို့သွားရန် ထွက်ပေါက်တပေါက် ရှိလေသည်။ ရောက်လာ သမျှအသာ အစာများကို တုန်ခါလှုပ်ရှား၍ ဖြေးညှင်းစွာမွှေခါ ညက်ညက်ကြေအောင် ထူးဆန်းသည့်နည်းဖြင့်ချေသည်၊ ၃-နာရီ ၄-နာရီမျှ မွှေပြီးချေပေးသည်၊ အစာကိုကြေညက်စေရန် (ဟိုက် ကဒရိုလိုရစ်အက်ဆစ်)အချဉ်ရည်ကို ကိုယ်တွင်းရှိသွေးမှဆားဓါတ် က အစာအိမ်အတွင်းသို့ ပို့ပေး၏။

ယနေ့ခေတ်တွင် အစာကြေရန် အစာစားပြီး ဆေးများသုံးစွဲ ကြခြင်းကို ဆင်ခြင်သင့်ပေသည်။ အစာအိမ်သည် သဘာဝ အလျောက် အစာကိုကြေအောင် ချေတိုတာဝန်ရှိပေရာ၊ မလိုအပ် ဘဲ ဆေးများကို စားနေပါက အစာအိမ်၏ ကြေချက်မှုအား လျော့ပါးသွားပြီး နောင်တွင် ဆေးကုမှု အစာကြေတတ်သည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

အစာကိုချေပြီးနောက် (အသွေး)အတုက် အင်အားများပြည့် ဝင်းစေမည့်ဓါတ်များကို ထုတ်ယူလိုက်၏။ အသုံးမလိုသော

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကြေပြီးသား အစာတို့ကို အစာဟောင်းအိမ်ဘက်သို့ လှုတ်လိုက်သည်။ ဤအချိန်ကျမှ အစာသစ်အိမ်က ထွက်ပေါက်ကို ဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

အစာဟောင်းအိမ်သို့ သွားရောက် ရာလမ်းတွင် (အူသိမ်)ရှိလေသည်။ အူသိမ်ကြီးမှာ ပေ-၂၀ မှ ၂၅-ပေအထိရှည်လေသည်။ အစာသစ်အိမ်တွင် မကြေဘဲကျန်နေသော အစာများကို အူသိမ်အတွင်းသို့ တစိမ့်စိမ့်ချေပေးပြန်ပေသည်။ အူသိမ်ထဲ၌ ၂၄-နာရီမှ ၃၆-နာရီအထိကြာ၏။ ဤအချိန်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးမဝင်သော အစာများကို စစ်ထုတ်နေရသည်။

ဤအချိန်တွင် (အစာသစ်အိမ်)မှ အစာတို့ကို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းအောင် ပြုပြင်ပေးလိုက်ပြီး အူသိမ်အတွင်း တဖြေးဖြေးလျှောချ သွားခြင်းဖြင့် တကြိမ်ကြေသက်ချပြန်သည်။ ဤသို့ကြေစေရန် အစာအိမ်အနီးရှိ (ပန်ကရိစ်)မှ အူနှင့် တူသော ပိုက်ဖြင့် အစာကြေစေသောအရည်တမျိုးကို ပို့ပေးသည်။

ထိုမျှသာမက(အသဲ)မှလည်း အရည်တမျိုး ပို့ပေးပြန်သည်။ ထိုအရည်မှာအစာချေမှုအတွက်သာမကဘဲ ကိုယ်တွင်း၌အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများကို သုတ်သင်သည့် အဆိပ်ရည်လည်းဖြစ်ပေသည်။

ထူးဆန်း အံ့သြဘွယ်အကောင်းဆုံးကား အူသိမ်အတွင်းသားတွင် ပေါက်လျက်ရှိသော အတက် အညောင့်လေး များစွာက သွေးအားဖြစ်စေသည့် (အာဟာရဓါတ်) တို့ကိုစုတ်ယူပြီး ဘကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြောများသို့ အနှံ့အပြား ပို့ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤအညောင့်ကလေးများ၏ လုပ်ဆောင်မှုမှာလည်း အံ့သြဘွယ်ပင် ဖြစ်သည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကောင်းဆုံးသော ခံဘွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို လျှာအ လိုသို့လိုက်၍ စား သုံး နေ သည် ဖြစ်စေကာမူ အာဟာရဓါတ် မပြည့်ဝပါက သွေးထဲသို့ သြဇာဓါတ်မရောက်လျှင် အချိုးနှိုးပင် ဖြစ်သည်။

အစာအိမ်နှစ်မျိုးကို အလုပ်မျှတအောင် ချင့်ချိန်စားသောက်နိုင်မှ အင်အားပြည့်တင်းမည်ဖြစ်သည်။ များများစားတိုင်း ကောင်းသည်မဟုတ်သည်ကို သတိပြုစေလိုသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် (အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း) တို့ကို ဘုရားမှာ ဆုတောင်းနေကြသည့် ဆုလာဘ်ကြီး ရရှိရေးအတွက် (အာဟာရ)ကို စားတတ်အောင် လေ့လာစားသောက်သင့်ကြပေသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အစားကြူး၍ကိုယ်တွင်းဒဏ်အဆိပ်သင့်ခြင်း

လူတို့သည်မိမိသင်းချိုင်းကိုမိမိ၏သွားများဖြင့်သာ သွားလျက်ရှိသည်။

သိုးဆောင်းတို့၏ စကားပုံသည် အစားကြူးခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကိုမိမိတို့ သက်တမ်းစေ့ မနေရအောင် သေကြောင်းကြံလျက် ရှိကြကြောင်းကို ဖေါ်ပြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းသည် သာမန် သေကြောင်းကြံမှုထက် စက်ဆုတ်ဖွယ်ကောင်း၏။ရောဂါဝေဒနာများစွာတို့သည် အစားကြူးခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွင်း၌ အဆိပ်သင့်၍ ဖြစ်ပွါးရသော ဝေဒနာများသာလျှင် ဖြစ်သည်။

အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ခြင်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် ကာလကြာမြင့်စွာ အဆိပ်သင့်ခြင်းသာ ဖြစ်၏။

အမှန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သတာဝ အလျောက် အိုမင်း ရင့်ယော်ခြင်းသည် မလွဲမရှောင်

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

သာသော အကြောင်းတရပ်ဖြစ်၏။အသက်ကြီးရင့်လာသောအခါ ရင်ပတ်မှာ တနှစ်ထက်တနှစ် ကျယ်ပြန့်၍လာသည်။ အဆုတ်သည် အားနည်း၍ မူလအနေအထားသို့ ကျုံ့၍မသွားနိုင်သဖြင့် ရင်ပတ်ကြီးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကျုံ့၍မသွားဘဲ နေသောအခါ ယင်း၏ စွမ်းရည်လည်း လျော့ပါးသွား၏။

ဤဖေါက်ပြန်မှုနှင့် အလားတူ အခြားဖေါက်ပြန်မှု တခုမှာ အဆီတိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ကိုယ်ခန္ဓာမှာတဖြည်းဖြည်း ကြီးမားလေးလုံလာတတ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဝမ်းပိုင်းနှင့် ရင်ခေါင်းပိုင်းတွင် အဆီများစုလာ၏။ ကာလကြာမြင့်သော် ထိုအဆီများကြောင့် နှလုံးသည်ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့သဖြင့် ဦးနှောက်ဆီသို့ လိုအပ်သော လေကောင်း လေသန့် ပါသော သွေးများကို ပို့ဆောင်ပေးသော လုပ်ငန်းများ ချွတ်ယွင်း၍ ဦးနှောက်၏ ထက်မြက်မှုကို ထိုင်းမှိုင်း သွားစေတော့သည်။ ဝလွန်းသူများ ပျင်းရိလေးကန်ခြင်းသည်၊ ဦးနှောက်သို့ လေကောင်း လေသန့်ပါဝင်သည့်သွေးများအရောက်နည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် အချို့သူများ၌ ကိုယ်ခန္ဓာ ဝလာသော်လည်း ယင်းတို့၏ စိတ်မှာအထူးပင် တက်ကြွလျက်ရှိ၏။ ဤသူများမှာနဂို ကပင်ထူးခြားသူများဖြစ်၏။ ဤသည်မှာလည်း လူအနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အဆီနှင့်တစ်ရှူးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၍၊ အသားသည်သက်ရှိပရိုတိုပလာဇမ်များပါဝင်သော အလွှာထူကြွမှုရှိသည့်ဆဲလ်များနှင့်ပြီး၏။အဆီတွင်မူကား ပရိုတိုပလာဇမ်လုံးဝ မပါရှိပေ။

(13.6.2020)

အစားကြူးသူတို့၌အဆိတက်၏။အလုပ်တွင်ပျင်းရိလေးလံ၏။ လူပ်ရှားမှုနည်း၍ နှလုံးကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်သဖြင့် သွေးတိုး ရောဂါဝင်လာ၏။ထိုသူ၏သွေးလွှတ်ကြောများတင်းမာ၍လာ၏၊ တနေ့တွင် ထို တင်းမာ လာ သော သွေး ကြော သည် ဦးနှောက် အတွင်း၌ ပေါက်ကွဲပါက အရှုပ်ကြိုးပြတ် ဖြစ် ရ ပေ တော့မည်။ သို့မဟုတ်နာလန်ထူချင်လည်းထူလာမည်။သို့သော်နဂိုအခြေအနေ သို့ ပြန်မရောက်တော့ဘဲ မစွမ်းမသန်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် အနည်း ငယ် ဆက်လက်၍ အသက်ရှင်နေဦးမည် ဖြစ်သည်။

အစားကြူးခြင်းသည် အသက်ကိုကောန်မုချတိုစေ၏။

ယခုခေတ်ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး၌ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုသတင်းများ အားလုံးသည် ပျက်စီးယိုယွင်းသော သွေးကြောများမှ အရင်း ခံ၍ ဖြစ်ရကြောင်းကို ဆန်းစစ်တွေ့ရှိရပေသည်။သို့သော်ကျန်းမာ သန်စွမ်းနေသော သွေးကြောများသည် အလိုအလျောက် ပြတ် တောက်သွားခြင်း မရှိပေ။

သွေးလွှတ်ကြောမာကြောခြင်းသည်တခါတရံလူလတ်အရွယ် သို့မဟုတ် လူကြီးအရွယ်တွင် ဝမ်းအမြဲလိုလို ချုပ်ခြင်းကြောင့် သွေးလွှတ်ကြောများ လျင်မြန်စွာ ပျက်စီးစေသည်။

ထို့ကြောင့်အသက်ရှည်စွာ ကျန်းမာနုပျို နေလိုပါ လျှင်၊ အသက်တိုစေတတ်သော အလေ့အကျင့် ဆိုးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုပေသည်။

(၂၇၂)

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

နိဂုံး

စာမျက်နှာ အကြပ်အတည်းကြောင့် တိုတိုပင်
နိဂုံးချုပ်ပါရစေတော့

ဤစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုပြီးနောက် လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် ကျန်းမာ
နုပျိုအသက်ရှည်နိုင်သော နည်းများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါမည်။

၁။ အိပ်ရာမှနိုးလျှင် ရေများများသောက်သော အလေ့အကျင့်ကို
လုပ်ပေးပါ။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်ဓါတ် များများရနိုင်
မည့်နည်းလမ်းဖြင့်တနေ့ ၁၀-မိနစ်မျှလေ့ကျင့်ခန်းယူပေးပါ။
သို့မဟုတ် ရှူရှိုက်နည်းဖြင့် တရားထိုင်ပေးပါ။

၃။ စိတ်ကိုခိုင်မာအောင် ခရီးသွားဟန်လဲ့ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၄။ ဥတုနှင့်သပ္ပါယ မျှတအောင်နေပါ။

၅။ အာဟာရကိုပြည့်ဝအောင်စားပါ၊ အစားကြူးသူတို့ဖြစ်တတ်
သော အန္တရာယ်ကို သတိထားပါ။

၅၊ ၅ ချက်အနက် ကြိုက် ရာ တ ခု ကိုလုပ်ပါ၊ သို့မဟုတ်
နှစ်ခုကိုလုပ်ပါ၊ သို့မဟုတ်၅ ခုစလုံးလိုက်နာပါ၊ဆေးဘိုးဝါးခ
မကုန်ကျဘဲ၊ ကျန်းမာနုပျိ အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

သူများဖြောသည်ကို မျက်စေ့မှိတ် ယုံ သည် ထက်
ကိုယ် တိုင် သိ မှ ယုံ သင့် ပါ သည်။

ဤစာအုပ်သည် ကိုယ်တိုင်သိမြင်လာအောင်
ဖေါ်ပြထားပါသည်။

(13.6.2020)

မြန်မာ့ဆေးပညာစာအုပ်များ အဖွဲ့မှ လျှဒါန်းပါသည်။

ဦးလှခင် (ဆန်းညွှန့်ဦး) ရှာဖွေဖြုစုသော

ဆေးဝါးမပါဘဲ

ကျန်းမာနုပျို-အသက်ရှည်နည်းများ

သင့် ကျန်းမာရေး အတွက် စိတ် ပျက် အားငယ် နေ၍ အကျိုး မရှိပါ၊ စိတ် ပျက်နေသူမှာ မူလ အခြေ အနေထက် ပိုမိုဆိုးရွားလာရန် သာရှိပါသည်။

ရောဂါတွေမှ ဆေးမှာမည့်အစား ရောဂါမဖြစ်မီ၊ ကျန်းမာအောင် လုပ်ခြင်းသည်၊ ဝေဒနာလည်း မခံစားရ၊ ဆေးဝါးဘိုးလည်းမကုန်၊ ကျန်းမာ၊ နုပျိုစွာနေနိုင်ရန် အားထုတ်ကြပါ။

သင်၏ ကျန်းမာရေး ပျက်စီး ဆုတ်ယုတ် နေပါသလား။ အကောင်းတဖန် ပြန်ဖြစ် လာရန် စတင် ကြိုးစားခြင်းသည့် မည်သည့် အရွယ် မဆို နောက် ကျသည်မရှိပါ။

တကယ်ပင်၊ကျန်းမာနုပျိုအသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေးမှာ၊ သင်တို့၏လက်လှမ်းမှီရာအရပ်တွင် ရှိနေသည်။ ငွေလည်းမကုန်-လူလည်းမပန်း၊ တာဝန်လည်း မကြီးဘဲ၊ သာမန်လွယ်ကူသော နည်းကလေးများဖြင့် ခရီးသွားဟန်လွဲလုပ်ရင်းရနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကိုအစအဆုံးဘတ်ကြည့်ပါ။

ဆေးမတွေ့သေးသော ဝေဒနာရှင်များ ဆေးမသောက် ရဘဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာနေလိုလျှင် ဤစာအုပ်ကိုအတတ်မြီး ယနေ့ စတင်လိုက်နာပါတော့။

သူများပြော၍ ယုံ ရ သည်ထက် ကိုယ်တိုင်သိအောင် လုပ်ခြင်းက ပိုမို ခြေးနက်သည်။

ကိုယ်တိုင်သိရန် ဤ စာ အုပ် ကို ဖွဲ့လာပါ။

အဆုတ်နာရောဂါ
သွေးတိုးရောဂါ
ပန်းနာရောဂါ
ဆီးချိုရောဂါ
နှလုံးရောဂါ
အစာအိမ်ရောဂါ
ရှိသူများ ၃-လထဲ
စမ်းကြည့်ပါ။

(13.6.2020)