



ရန်ကင်း
စာပေ

ခါးနာခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံး နှင့် သိမှတ်ပွယ်ရာ ကျန်းမာရေးအဖြာဖြာ ပေါက်ပေါက်



design: thet lin

စာရေးသူ၏ အမှာ စကား

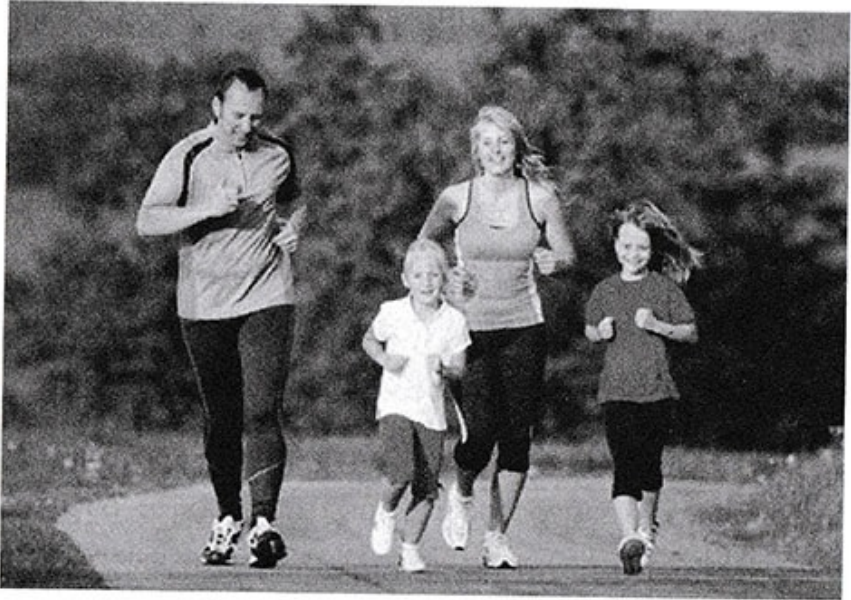
"ခါးနာခြင်းအတွက် အိမ်တွင်းကုထုံးနှင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာ ကျန်းမာရေးအဖြာဖြာ" စာအုပ်သည် စာရေးသူ၏ (၁၄)အုပ်မြောက် ကြိုးပမ်းမှုလက်ရာ ဖြစ်ပါသည်။ ။

၎င်းရှေ့မှ ထွက်ရှိပြီးသော "ကျန်းမာရေးအတွက် လက်တစ်ကမ်းမှ ဆေးဖက် ဝင်သီးနှံများ (၁)"၊ "ကျန်းမာရေးအတွက် လက်တစ်ကမ်းမှ ဆေးဖက်ဝင်သီးနှံများ (၂)"၊ "သက်ရှည်ကျန်းမာ အသက် ၁၀၀ နေလိုလျှင် (၁)"၊ "သက်ရှည်ကျန်းမာ အသက် ၁၀၀ နေလိုလျှင် (၂)"၊ "တပင်တိုင် မြနန်းအစွမ်းအံ့မခန်းနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ"၊ "အသည်းရောင်အသားဝါဘီပိုးနှင့် စီပိုး အကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးသိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာ"၊ "ရောဂါမျိုးစုံအတွက် မြန်မာ့ရိုးရာဆေးခြီးတိုကုထုံးများ"၊ "ကျန်းမာရေးသူလူနေမှုဘဝ"၊ "အိမ်တိုင်းဆောင်ထား ကျန်းမာရေးသိမှတ်စရာများ"၊ "ကျန်းမာလှပ နေ့စဉ်ဘဝ" နှင့် "ကျန်းမာစေဖွယ် ဟင်းချက်မယ်"စာအုပ်များ သည် စာရေးသူ၏ ကြိုးပမ်းမှု အမှတ်တရများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ။

ဤစာအုပ်တွင် လူသားတို့ ၏ နိစ္စရူဝ နေထိုင်၊ စားသောက်၊ လူနေမှုပုံစံတို့ ကို ကျန်းမာရေးနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ နေထိုင်စေလိုသော စိတ်စေတနာဖြင့် စာရေးသူမှ အသိပေးမျှဝေ ရေးသားထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ။ ယခင်ထွက်ရှိခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များ နဲ့ မတူ အသွင်တစ်မျိုးဖြင့် ရေးသား

တင်ဆက် ထားပါ၍ ဤစာအုပ်လေးမှ တစ်မူကွဲပြားသော ကျန်းမာရေး
သုတစုံလင်စွာဖြင့် မျှဝေပေးနိုင်မည်ဟု ယုံကြည် မျှော်လင့်မိပါသည်။ ။

**စေတနာများ စွာဖြင့်
ပေါက်ပေါက်**



တကယ်ကျန်းမာချင်သူများ အတွက် နည်းလမ်း(၁၂)သွယ်

လောကမှာ အပြောနဲ့ အလုပ် တစ်ထပ်တည်းကျဖို့ ဆိုတာ (တကယ်)မလွယ်ပါဘူး။ သို့သော် "တကယ်ဖြစ်ချင် တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ရမည်"ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်လေးအတိုင်း တကယ်ကျန်းမာချင်သူများ အောက်ပါနည်းလမ်း (၁၂)သွယ်အတိုင်း ကျင့်ကြံလိုက်နာခြင်းဖြင့် အမှန်ပင် ကျန်းမာစေမှာ ဖြစ်လို့ ယခုပင် ကြိုးစားကြည့်စေလိုပါတယ်။

(၁) အရက်၊ ဘီယာ၊ အားဖြည့်အချိုရည်တွေ လျှော့သောက်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (လက်ဖက် ခြောက်ရေနွေး) ပိုသောက်ပေးပါ။ (ဆေးလိပ်တွေပါ ဖြတ်လိုက်ပါဦး၊ ဆေးလိပ်သောက်သူဟာ သာမန်လူထက် ပျမ်းမျှခုနစ်နှစ်စောပြီး အသက်တိုစေနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချိန် စောလျှင် စောသလောက် သင့်ဘဝအတွက် နှစ်တိုးနေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်)

(၂) ဥပမာ အသင့်စား အစားအသောက်များ ဖြစ်ကြတဲ့ ကြက်ဥချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ အသား-ငါးသေတ္တာဘူးအမျိုးမျိုး၊ စည်သွတ်ဘူးအမျိုးမျိုး၊ သစ်သီးဘူး-သစ်သီးခြောက်များ ၊ ထုံချိုင်း အသားလုံးအမျိုးမျိုးတို့ ကို လျှော့စားပြီး လက်လတ်ဆတ်ဆတ် သား၊ ငါး၊ သစ်သီးဝလံတို့ ကို ပိုစားပေးပါ။ (အသင့်အစားအသောက်များ ၏ အရသာဟာ ကောင်းမွန်သော်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် လုံးဝမညီညွတ်ပါ။ မိမိစားသောက်သော အစားအစာများ ၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သဘာဝအစားအသောက်များ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အဆီပါဝင်မှုနည်းသော အသားများ ၊ နွားနို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ၊ အခွံမာသီး၊ ပဲသီး၊ ပဲစေ့နှင့် ဆန်လုံးညိုစတဲ့ အစားအစာတွေကို ရွေး ချယ်ပါ)

(၃) ဆား (အငန်)တွေ လျှော့စားပြီး အချဉ်ပိုစားပေးပါ။

(၄) သကြား(အချိုအရသာအမျိုးမျိုး)တွေ လျှော့စားပြီး သဘာဝအချိုအတိုင်းသာ စားပေးပါ။

(၅) အစားလျှော့စားပြီး ပါးစပ်ထဲမှာ အချိန်ကြာကြာ ဝါးပေးပါ။ (ပါးစပ်ထဲမှာ အချိန်ကြာကြာ ဝါးခြင်းက တင့်တိမ်ရောင့်ရဲလွယ်စေတာကြောင့် အစားအများကြီး ပိုမစားမိတော့ဘဲ ကိုယ် အလေးချိန်တိုးလာမှာ မစိုးရိမ်ရတော့ပါဘူး။ ဒါ့ပြင် ညက်ည

က်ဝါးစားတာကြောင့် အစာကြေစေပြီး အစာအိမ်နှင့် အူတွေကို ကျန်းမာစေပါတယ်)

(၆) အပြောလျှော့ပြီး အလုပ်နဲ့ သက်သေပြပါ။ (ဆိုလိုတာကတော့ "ပိန်အောင်လုပ်တော့မယ်၊ ဝိတ်ချတော့မယ်"လို့ အသံနဲ့ ဟစ်ကြွေးမနေဘဲ အစားလျှော့စားပြီး သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားအားကစားကို မှန်မှန်လုပ် ပေးရမှာ ပါ။ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းက သင့်ကို ကျန်းမာပျော်ရွှင် အသက်ရှည်စွာနေထိုင်နိုင်ဖို့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါလိမ့်မယ်)

(၇) လောဘလျှော့ပြီး ဒါနပွားများ ပါ။ (လူတစ်ယောက်မှာ ပိုင်ဆိုင်မှုအစစ်အမှန်ဆိုလို့ နှစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကုသိုလ်ကံနဲ့ အကုသိုလ်ကံတို့ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် ကုသိုလ်စိတ်ကလေးမွေးမြူပါ။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖိစီးနေတဲ့ အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လှည့်ပတ်စီးဆင်းနေတဲ့ သွေးရည်က သူ့လိုလို ညိုမည်းပျစ်ခဲလာတာကြောင့် နှလုံးထိခိုက်စေပါတယ်။ ရုပ်ရည်ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းစေတဲ့ အပြင် အသားအရေ မကြည်လင်တော့ဘဲ အရွယ်ကျမြန်စေပါတယ်)

(၈) စိုးရိမ်သောက ဗျာပါဒတွေလျှော့ချပြီး အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပေးပါ။ (သင့်ဘဝ အောင်မြင်ချင်ရင် ကောင်းမွန်သော ညတစ်ညရဲ့ အိပ်စက်ခြင်းကို မမေ့ပါနှင့်။ အိပ်စက်ချိန် ၅ နာရီ (သို့) ၅ နာရီ ထက်နည်းနေရင် ဘဝ၏ အလားအလာရှိသော အခွင့်အလမ်းများ ၏ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့ကျသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညစဉ် ၇ နာရီမှ ၈ နာရီကြာအောင် အိပ်စက်အနား ယူပေးပါ)

(၉) ကား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီး၊ ဆိုက်ကား စတဲ့ ယာဉ်အမျိုးမျိုးတို့ လျှော့စီးပြီး လမ်းများများ လျှောက်ပေးပါ။ (ဓာတ်လှေကား၊ စက်လှေ

ကားတွေမစီးဘဲ သဘာဝအတိုင်း ခြေထောက်ဖြင့် မိမိလုပ်နိုင်သလောက် တက်ဆင်းပြုလုပ်ပေးပါ။ ရုံးသွား၊ ရုံးပြန် ဘတ်စ်ကားနှစ်မှတ်တိုင် လောက် ကြိုဆင်းပြီး ခပ်သွက်သွက် လမ်းလျှောက်ပါ)

(၁၀) ဒေါသမာန်မာနတွေလျှော့ပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါး(ပြီးချွင်) နေပါ။ ("ပျော်ပျော်နေ သေခဲ"ပါတဲ့ ၊ စိတ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်ကျန်းမာစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိသားစုကို တန်းဖိုးထားပါ။ မိသားစု နှင့် အချိန်ပေး၍ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထို့အတူ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေများ နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ခြင်းဟာလည်း ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ နှင့် အချိန်ပေး၍ ထမင်းအတူတူစားပါ။ အဆက်အသွယ်ပြတ်နေသော အဝေးရောက်မိတ်ဆွေများ နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်သော သူများ နှင့် တွေ့ဆုံပါ။ လုပ်ငန်းခွင်သို့ တက်ကြွပျော်ရွှင်စွာ သွားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ)

(၁၁) နေ့စဉ် ၁၅ မိနစ်လောက် အချိန်ပေး၍ တရားမှတ်ပါ။ (အကောင်းဆုံး စိတ်တည်ငြိမ်ဆေးက တော့ "တရားမှတ်ခြင်း"ပါပဲ)

(၁၂) သင့်မှာ ရှိသောအရာများကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။ (လူအများစုဟာ မိမိရှေ့တွင် ရှိသော ကောင်းမွန်သောအရာများကို ကြည့်ရမည့်အစား မိမိတွင် မရှိသောအရာများကို အာရုံစိုက် တတ်ကြပါတယ်။ မိမိတွင် ရှိသော အရာများ အပေါ်တွင် ကျေးဇူးတင်တက်သော သူများ ဟာ ကျေးဇူးမတင်တတ်သော သူများ ထက် ဘဝနေထိုင်မှု ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားကြရပြီး ကောင်းစွာ အိပ်စက်၍ ကောင်းစွာနိုးထနိုင်ကြပါတယ်)
