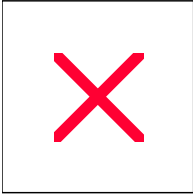


ကျန်းကျန်းမာမာအသက်(၁၀၀).....

« ရေးသားချိန် ->: October 02, 2008, 09:25:18 PM »



ဒီနေရာလေးမှာကျန်းကျန်းမာမာအသက်(၁၀၀)စာအုပ်လေးထဲကအကျိုးရှိမယ်ထင်တဲ့အကြောင်းအရာလေးတွေကိုတင်ပြပေးထားပါတယ်။ဒီစာအုပ်လေးကဆရာကြီး ဟန်ကျောင်းကွမ်းက တရုတ်နဲ့ မလေးရှားတော်တော်များများမှာ ဟောပြောထားတာတွေကိုစုပေါင်းပြီးဘာသာပြန်စာအုပ်အနေနဲ့ ထုတ်ဝေထားပါတယ်။ဖိုရမ်မှ ညီအကိုမောင်နှမများအတွက်အကျိုးရှိမယ်ထင်လို့ တင်ပြပေးထားပါတယ်。(တရုတ်ဆိုတော့ သူလဲအခန်းဆက်နဲ့ ပေါ့ ဗျာ 🍵 🍵 )

ကျန်းကျန်းမာမာအသက်(၁၀၀)

- အသက်(၁၀၀)ထိကျန်းကျန်းမာမာနေချင်ရင် အသက်(၆၀)မှာ ရောဂါကင်းရမယ်
- အသက်(၆၀)မှာ ရောဂါကင်းချင်ရင် အသက်(၄၀)မှာစတင်လုပ်ဆောင်ရမယ်
- အသက်(၄၀)မှာ စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် အသက်(၃၀)မှာ စပြီးမှတ်သားရမယ်...

(၂၁)ရာစုဟာ ဘယ်လိုရာစုမျိုးပါလဲ

(၂၁)ရာစုဟာ လူသားတွေကိုအဓိကထားတဲ့ ရာစုပညာအခြေပြု စီးပွားရေးရာစု၊ နည်းပညာကတစ်ကမ္ဘာလုံးကို လွှမ်းမိုးခဲ့တဲ့ ရာစု၊ဒါတွေအပြင် သတင်းဒီဂျစ်တယ်ရာစုလဲဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံကျကျပြောရရင် (၂၁)ရာစုဟာ လူများစုကြီးက ကျန်းမာရေးနဲ့ အသက်ကို မကြိုစဖူးအထူးဂရုစိုက်ကြတဲ့ ရာစုပါပဲ။ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် လောကမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ အသက်ထက်ပိုပြီးအရေးကြီးတဲ့ အရာမရှိဘူးဆိုတဲ့ အချက်ကိုလူတွေပိုပြီးနက်နက် ရှိုင်းရှိုင်းသိလာတာကြောင့် ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ (၂၁)ရာစုဟာ အကြိတ်အနယ်ပြိုင်ဆိုင်မှုပြင်းတဲ့ ရာစုလဲဖြစ်ပါတယ်။ထူးချွန်သူတွေ အဆက်မပြတ် အများအပြားပေါ်ထွန်းလာပြီး လူတော်တွေထွန်းလင်းတောက်ပတဲ့ ရာစုလဲဖြစ်သေးတယ်။နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ထူးခြားတဲ့ လူတော်တွေပေါ်ထွက်လာပြီး ထူးဆန်းအံ့ ဩစရာတွေကို တီထွင်ထုတ်လုပ် ပြသနိုင်ကြတယ်။ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်ထဲမှာ လူငယ်လူတော်တွေ၊လူစွမ်းကောင်းတွေ၊သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေဟာတစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်ဆုံးပါးသွားနေကြရတယ်။တကယ်တော့ သူတို့ ဟာအလုပ်ကြောင် သေဆုံးရတာမဟုတ်ပါဘူး။ကျန်းမာရေးနဲ့ ပါတီသက်ပြီးမသိတာကြောင့် လျစ်လျူရှုတာကြောင့် သေဆုံးသွားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ မသိမှုကြောင့် သေဆုံးရတော့ အရာရာ ဆုံးရှုံးကုန်တယ်။သာယာတဲ့ အိမ်ထောင်လည်းပျက်ပြားသွားရတယ်။သားငယ်သမီးငယ်က ဖခင်ဆုံးရှုံး လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသမီးက မှဆိုးမဖြစ် မိအိုဖအိုက သားဆုံးနဲ့ ယူကြီးမရဖြစ်ကြရတယ်။ရှေးစကားပုံက မျှော်လင်

ချက်ကုန်ဆုံးခြင်းသည်အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်းဖွယ် ဖြစ်၏ တဲ့ ။ခုခေတ်ကျတော့ ကျန်းမာရေးကို မသိခြင်းသည် အကြီးအကျယ် ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်၏ ဖြစ်နေရပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ဒီလို မဖြစ်ရအောင် ကြိုးစားကြပါစို့ ။။။

**(၈)နာရီအိပ်တဲ့ သူအသက်ရှည်**

ဇီဝနာရီရဲ့ စည်းချက်ဟာ နေမင်းရဲ့ ရွှေ လျားမှ အရသတ်မှတ်တာဖြစ်ပါတယ်။ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု တွေနဲ့ နေထွက်နေဝင်ပဲပေါ့ ။ရှေးလူတွေက နေထွက်ရင်အလုပ်လုပ် ၊နေဝင်ရင်နား ဖြစ်ခဲ့ တယ်။ ခုခေတ်ကျတော့ (၈)နာရီသုံးမျိုးစနစ် ၊အလုပ်လုပ်+ စားသောက်နေထိုင်+အိပ်စက် (၈)နာရီစီ။ ဒါဟာ အခြေခံအကျဆုံးဇီဝနာရီဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ ခန္ဓာရဲ့ ဇီဝနာရီသဘောက (၈)နာရီအိပ်ရမယ်လို့ သုတေသနအရသိရပါတယ်။(၈)နာရီအိပ်စက်တဲ့ လူတွေရဲ့ သက်တမ်းက အရှည်ဆုံးဖြစ်ပြီး အိပ်စက်ချိန် (၁)နာရီ လျော့ တိုင်း(၉%)အသက်တိုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။တချို့ လူတွေကတစ်ညလုံးမအိပ်ကြဘူး။နေ့ ဘက်မှ အိပ်တယ်။နေ့ နဲ့ ညပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတယ်။အဲဒီဒဏ်ကိုသူ့ ဟာသူခံရမှာပါပဲ။ သဘာဝလောကကြီးဟာလူသားတွေရဲ့ မိခင်ပါ။လူသားတွေရဲ့ ပုခက်ပါ။ ဒါကြောင့် ခေတ်သစ်လူသားတွေဟာလဲသဘာဝလောကကြီးကို ကြည့်ညှိလေးစားခန့် ပြားရိုသေတဲ့ တကယ် မေတ္တာတရားနဲ့ ခင်တွယ်သင့် ပါတယ်။သဘာဝတရားနဲ့ နီးလေ ရောဂါဘယနဲ့ ဝေးလေဖြစ်ပါမယ်။သဘာဝတရားရဲ့ ဇီဝနာရီကို ကျောခိုင်းဆန့် ကျင်ရင်ကျန်းမာရေးဟာ ရေဆန်ကိုလှော်တဲ့ လှေငယ်လိုလေးလက်လေးတန်က အကျပ်အတည်းတွေ မှာပဲ။ဇီဝနာရီအတိုင်းလိုက်နာမှသာတစ်သက်တာချောချောမောမောနဲ့ ကျန်းမာမယ်။ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်၁၀၀နေချင်ရင်တော့ သော့ ချက်ကအသက်(၆၀)မတိုင်ခင်မှာ ရောဂါမရဖို့ ဘဲ။အသက်(၆၀)မတိုင်ခင်မှာ ရောဂါမရချင်ရင် အနှစ် ၂၀လုံးလုံးကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းထားရမယ်။ဆိုလိုတာက ယောကျ်ားများအသက်(၃၀)ကနေ (၅၀)မိန်းမများ အသက်(၄၀)ကနေ(၆၀)ပေါ့ ။ပြဿနာက အဲဒီအနှစ်(၂၀)ဟာလူ့ ဘဝမှာအလုပ်အများဆုံးနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအများဆုံးပဲဖြစ်နေတယ်။ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ကိုင်မှန် နေထိုင်မှုကိုမျှတအောင်ဆုတ်ကိုင်ထိန်းသိမ်းရပါမလဲ။နည်းလမ်းက ဘယ်လိုလဲ။ဘယ်သူအကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်မလဲ။ နည်းလမ်းကတော့ တစ်လမ်းပဲရှိတယ်။မိမိရဲ့ မိခင် သဘာဝလောကကြီးဆီကလေ ။လာသင်ယူရမယ်။သဘာဝလောကကြီးမှာနည်းလမ်းကျတဲ့ အဖြေရှိပြီးသားပါ။

**အစားအသောက်နှင့်ကျန်းမာရေး**

« ရေးသားချိန် ->: October 02, 2008, 11:29:22 PM »

အသက်အရွယ်အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း။ လူတိုင်း။လူတိုင်း အနိစ္စတရား အရ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ကြရမှာမလွဲဧကန်ပင်။သို့ပေမယ့်လည်းတစ်ချို့တစ်ချို့မှာ တော့အသက်အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင်နုပျို လှပနေတာတွေဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ဘာကြောင့်ပါလဲ။အာဟာရဓါတ်မျှတမှန်ကန်စွာစားသုံးခြင်းဟာသက်ရှည်ကျန်းမာ ျခြင်ရဲ့သော့ချက်လား.....

အသက်အရွယ်ကြီးရင်ခြင်းဟာယေယျဘူယျအားဖြင့်နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုနဲ့ဒွန်တွဲနေတတ်ပါတယ်။နုလုံးသွေးကြော  
ကာကျဉ်းရောဂါ၊လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ၊ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ကင်ဆာရောဂါ

စတာတွေဟာအများအားဖြင့်အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှဖြစ်ဖို့ ရာနှုန်းများလာပါတယ်။သို့ပေမယ့်လူတိုင်းတော့မဖြစ်  
ကြပါဘူး။ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းနည်းပါခြင်း၊ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊အဟာရမျှတစွာမစားသုံးခြင်းနှင့်  
မျိုးရိုးဗီဇစတဲ့အချက်တွေကသာရောဂါဖြစ်စေတဲ့အဓိကကြောင်းအရင်တွေဖြစ်ပါတယ်

အရွယ်တင်နုပျိုဖို့

အစားအသောက်ကိုမျှတတမှန်မှန်ကန်ကန်စားသုံးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုခဲခြင်း၊မှတ်ညွှန်ချိုး  
ယွင်းအားနည်းလာခြင်း၊အမြင်အာရုံမှန်ပါးလာခြင်းစတာတွေကိုအတတ်နိုင်ဆုံးကာကွယ်တားဆီးထားနိုင်ဖို့မှန်က  
န်တဲ့စားသောက်မှုပုံစံက ဘာလဲ...ဟာဝိုင်ယီတက္ကသိုလ် သက်ကြီးဆေးပညာ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ

ဘရက်ဒလေဝီးလ်ကောက်စ်က "ကယ်လိုရီနည်းပြီးအာဟာရရပါတ်ပြည်စုံတဲ့

လတ်ဆတ်တဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊သစ်သီးသစ်ဥပဲအမျိုးမျိုးစတာတွေဟာအမှန်တကယ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့အစ  
ားအသောက်တွေဖြစ်ပါတယ်"လို့ဆိုပါတယ်

အသီးအနှံများသစ်ဥသစ်ဖုများမှာပေးပေးစွာတွေ့ရတဲ့ Antioxidant လို့ခေါ်တဲ့ ဓါတ်ပစ္စည်းတွေဟာ

အသက်အရွယ်အိုမင်းရင့်ရော်မှုကိုအတိုက်လျှောက်အချိန်ဆွဲဟာနဲ့တားထားနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ယနေ့အခါမှာ

အဆိုပါAntioxidants များဟာဆေးဝါးအဖြစ်နဲ့ဈေးကွက်မှာနေရာတော်တော်ရနေပါပြီ။အဆိုပါ Antioxidants

များဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့်ထွက်ပေါ်လာတဲ့ Free radicals

များကိုတိုက်ထုတ်ရာမှာအရေးပါလှပါတယ်။အဆိုပါ Free radicals များဟာယကိုယ်ခန္ဓာ ဆဲလ်များရဲ့ ပုံမှန်

Function

ထိခိုက်စေပါတယ်။ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့များကိုရှူရှိုက်ခြင်း၊ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များနဲ့ထိ  
တွေ့ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ free radicals အမြောက်အများထွက်လာတတ်ပါတယ်။

Free radicals တွေခန္ဓာကိုယ်ထဲ မှာ စုပုံလာခြင်းဖြင့်

ကင်ဆာရောဂါ၊နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါစတဲ့နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာဖို့တွ  
န်းအားပေးပါတယ်။ကျန်းမာရေးကိုအလွန်အမင်းထိခိုက်စေပါတယ်။ဒါအပြင် အသက်အရွယ်ကြီးရင်ဟာFree

Radical များကိုပိုမိုထွက်ရှိစေတာကြောင့် အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ

ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပြုတဲ့၊သင့်တော်တဲ့

အစားအသောက်တွေကိုရွေးချယ်စားသောက်ဖို့လိုအပ်လာပါတယ်။

ကျန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်ရေးအတွက် ပရိုတိန်း၊ဗီတင်၊ဗိုက်တာမင်ဒီဓါတ်၊ကယ်ဆီယမ်ဓါတ်နှင့်အခြားသော

အဟာရဓါတ်တို့ကိုစုံလင်မျှတအောင်စားဖို့လိုအပ်သလို အမဲဆီ၊ဝက်ဆီစတဲ့ အဆီအနှစ်များကို

အလွန်အမင်းစားသုံးခြင်းမှရှောင်ကျဉ်ကြဖို့အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

အခွံမာစေ့များ(Nuts)

ဗီတာမင်အီးပေါများစွာပါဝင်ပြီးကိုယ်လက်စထရောဓါတ်

နည်းပါးတဲ့ပရိုတိန်းအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါတယ်။အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

ကျန်းမာရေးနှင့်အာဟာရဌာနမှထုတ်ပြန်တဲ့ သုတေသနစစ်တမ်းတစ်ခုမှာ အမျိုးသမီး ၃၅၀၀၀ ပါဝင်ပြီး

အခွံမာစေ့အပါအဝင်ဗိုက်တာမင်

အီးဓါတ်ပါဝင်တဲ့အစားအသောက်များကိုပုံမှန်စားသုံးသူများမှာလေဖြတ်လေငန်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးတာကို  
တွေ့ရပါတယ်။ဒါကြောင့်ဗီတာမင်အီးဓါတ်ပါဝင်တဲ့

ဗာဒီစေ့၊သီဟိုစေ့နှင့်အသီးအနှံတွေကိုနံနက်စာအတွက်အဓိကစားစရာအဖြစ်စားသုံးသင့်တယ်လို့အကြံပြုထားပါ  
တယ်။ပေါင်မုန့်နဲ့အသားညှပ်အစားပေါင်မုန့်ကိုဆလတ်ရွက်၊အခွံမာစေ့အဆီမပါဝင်တဲ့ဒီနိုချင်စတာတွေနဲ့တွဲဖက်စ

ားသုံးသင့်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

ငါး(Fishes)

ကျွန်တော်တို့မြန်မာနိုင်ငံဟာမြစ်ချောင်းအင်းအိုင်ပေါများပြီးသားငါးပုစွန်များအလှူပယ်ထွက်ရှိပါတယ်။ငါးတွေမှာ အိုမီဂါ3ဆိုတဲ့အဆီဓါတ်တစ်မျိုးပါဝင်ပြီးကျန်းမာရေးအတွက်အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။အိုမီဂါ 3 အဆီဓါတ်ဟာ သွေးကြောအတွင်းအဆီစုပုံခြင်းကိုကာကွယ်ပေးပြီးကျန်းမာရေးအတွက်ထောက်အကူမပြုတဲ့ပြည့်ဝဆီတွေကို သွေးကြောတွင်းကနေ

ဖယ်ရှားပေးပါတယ်။သွေးတိုးရောဂါ၊နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊လေဖြတ်လေငန်းရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကိုကာကွယ်နိုင်ပြီးကျန်းမာသက်ရှည်နေနိုင်စေပါတယ်။ဒါကြောင့် နေ့စဉ်လိုအပ်တဲ့ပရိုတင်းဓါတ်အတွက် ငါးကိုရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ဆော်လမွန်ငါး၊ဆာဒင်းငါး၊တူနာငါးတွေမှာ အိုမီဂါ3 ဓါတ်ပေါကြွယ်ဝတာတွေရပါတယ်။

သံလွင်ဆီ(Olive Oil)

သံလွင်ဆီဟာစားသုံးဆီတစ်မျိုးဖြစ်ပြီးမြန်မာပြည်မှာကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်စားသုံးတာမတွေ့ရပါဘူး။သံလွင်ဆီမှာကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတဲ့ပြည့်ဝအဆီဓါတ်ကင်းစင်တာတွေရပါတယ်။အဆိုပါပြည့်ဝဆီများကိုထောပတ်နဲ့အလားတူစားသောက်ကုန်များမှာတွေ့ရပါတယ်။အသက်6၅နှစ်

နှင်အထက်လူများကိုအခြေခံပြီးလေ့လာထားတဲ့သူတေသနမှတ်တမ်းတစ်ခုအဆိုအရပြည့်ဝဆီများကိုပိုမိုစားသုံးလေ

မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်လျော့နည်းလေလေဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါတယ်။ဒါ့အပြင်သံလွင်ဆီဟာကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုတဲ့ HDL ကိုလက်စထရောပမာဏကိုတိုးပွားစေပါတယ်။သံလွင်ဆီမှာပါဝင်တဲ့ oleocanthal ဆိုတဲ့ဓါတ်ပစ္စည်းဟာ ရောင်ရမ်းမှုကိုသက်သာစေတဲ့ပစ္စည်းကျေးဇူးရှိတာတွေ့ရှိရပါတယ်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံများ

ဖိုက်ဘာဓါတ်၊ဗီတာမင်များ၊ခန္ဓာကိုယ်ကို

အကျိုးပြုတဲ့ဓါတ်ပစ္စည်းပေါင်းများစွာပါဝင်ပြီးကျန်းမာသန်စွမ်းစေကာအရွယ်တင်နုပျိုစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။တစ်နေ့လျှင်သစ်သီး (၁၀)လုံးနှင့်အထက်စားသုံးသူတွေရဲ့သွေးထဲမှာAntioxidants

ပမာဏမြင့်မားစွာပျော်ဝင်နေပြီးအိုမင်းရင်ရော်မှုကိုနှေးကွေးစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။အသီးအရွက်တွေမှာပေါများစွာပါဝင်တဲ့မဂ္ဂနီဆီယမ်၊ပိုတက်ဆီယမ်၊ပိုက်တာမင်ကေ

စတဲ့ဓါတ်ပေါင်းတွေဟာအရိုးများကိုသန်မာစေပြီးအဘိုးအဘွားတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့အရိုးပွရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။မြန်မာရေမြေတောတောင်သဘာဝအရ

ရာသီစုံသီးနှံတွေစိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပေါများစွာဝယ်ယူစားသုံးနိုင်ပါတယ်။အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့လတ်ဆတ်တဲ့ အသီးအနှံတွေရားပါပြီးတန်ဖိုးပေးပြီးဝယ်ယူစားသုံးကြရပါတယ်။

ပဲအမျိုးမျိုး

မြန်မာနိုင်ငံမှာပဲအမျိုးစုံစိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းပြီးနိုင်ငံတကာကိုပင်တင်ပို့ရောင်းချနေပါတယ်။ကာဗိုဟိုက်ဒြိုတ်၊ဖိုက်ဘာဓါတ်၊ပရိုတိန်းဓါတ်၊ပိုက်တာမင်များ၊Antioxidantsများစတဲ့အဖိုးတန်ဓါတ်ပစ္စည်းပေါင်းများစွာပါဝင်ပြီးကျန်းမာရေးကို

အထောက်အကူပြုလှပါတယ်။ပဲအမျိုးမျိုးကို

ဟင်းအဖြစ်သာမကမုန့်ပဲသရေစာအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ပြီးစားသောက်နိုင်ပါတယ်။

ဆန်၊ဂျုံ၊ပြောင်း

လုံးတီးဆန်၊ဂျုံ၊ပြောင်းစတာတွေဟာနေ့စဉ်စားသုံးနေရတဲ့အဓိကအစားအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။ဖိုက်ဘာဓါတ်၊ဘီတာမင်ဘီဓါတ်ပေါင်းစု၊ဘီတာမင်အီနှင့်

Antioxidantsတွေပါဝင်တဲ့အဖိုးတန်အစားအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။ဆန်လုံးညှို့ကိုစားသုံးခြင်း၊ထမင်းရေခန်းချက်ပြုတ်ခြင်းတို့ဟာကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီတယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝင်ဆောင်နှင့်သားသည်မိခင်တို့ စားသုံးပါက ရင်သွေးငယ်မှာ beri beri လို့ခေါ်တဲ့ ဖိုက်တာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့

တဲ့ရောဂါဆိုးကြီးကိုကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

အဆီဓါတ်နည်းပါးတဲ့နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေဟာကယ်လ်ဆီယံ နှင့်

ပရိုတိန်းဓါတ်များပါဝင်ကာအရိုးနှင့်ကြွက်သားများကိုသန်မာစေပြီးကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုမြှင့်မားစေပါတယ်။ဗိုက်တာမ  
င်ဒီဖြည့်စွက်ထာတဲ့နို့ကိုသောက်သုံးခြင်းဖြင့်ကယ်လ်ဆီယမ်စုပ်ယူမှုကိုအားကောင်းစေသည့်အပြင်အူမကြီးကင်  
ဆာ၊ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ၊ရင်သားကင်ဆာတို့ကိုကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အဝလွန်ခြင်း

အဝလွန်ခြင်းဟာနုလုံး၊သွေးကြောများ၊အရိုးအဆစ်များကိုဝင်ပိစေပြီးရောဂါဘယထူပြောစေပါတယ်။ခန္ဓာကိုယ်အ  
ဆီဓါတ်မြင့်မားခြင်းဟာ မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း၊အမြင်အာရုံချို့တဲ့ခြင်း၊ကင်ဆာ

စတဲ့ရောဂါဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်ခံစားရန်အခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ဒါကြောင့်အဝလွန်သူတွေဟာ  
နေ့စဉ်စားသုံးနေတဲ့ကယ်လိုရီပမာဏကိုလျော့စားသင့်တယ်လို့အကြံပြုထားပါတယ်။ကယ်လိုရီကိုလျော့စားခြင်းဖြ  
င့် Metabolism ကိုလျော့နည်းစေကာ free radicals

ထွက်ရှိမှုကိုနည်းပါးစေပါတယ်။ဒါ့အပြင်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအပူချိန်ကိုလျော့ကျစေကာ၊သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပမာ  
ဏကိုလည်းလျော့နည်းစေပါတယ်။ဒါဟာကယ်လိုရီလျော့စားခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးလို့ဆိုရပါမယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းအိုမင်ရင်ရော်ခြင်းကိုကြိုတွေ့ကြမမှာဖြစ်ပါတယ်။သို့ပေမယ့်လူတိုင်းသက်တန်းစေ့နေနိုင်စေဆိုတဲ့  
ရည်မှန်ချက်အတိုင်းအနာရောဂါကင်ရှင်းစေဖို့အစားအသောက်များကိုမှန်ကန်စွာရွေးချယ်စားသောက်ကြပါလို့အကြံ  
ပြုလိုပါတယ်။

Aging well :Eating right for longevity By Elizabeth M. Ward, MS

ကိုဆီလျော်အောင်ဘာသာပြန်ထားပါတယ်။

ဒေါက်တာဇေဇင်သူ

## အိပ်စက်ချိန် မရွေ့တာသင့်သည့် အကြောင်းရင်း(၁၀)ခု



ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက်လိုသူများအနေနှင့် အိပ်ချိန်ပြည့်ပြည့်ဝဝ လိုအပ်ကြောင်း  
ပညာရှင်များက ဆိုသည်။ အိပ်ရေးမဝသည့် အခြေအနေများသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆိုးရွားသော  
အခြေအနေများ သက်ရောက်လာနိုင်ကြောင်း၊ မကြာခင်က အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် အာရုံကြော

ထိခိုက်မှုများအပြင် အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများပါ တွေ့ကြုံရတတ်ပြီး လူ့သက်တမ်းကိုပါ ထိခိုက်လာစေနိုင်သည်ဟု သိရှိရသည်။ အမေရိကန်တွင် လူဦးရေ သန်း(၅၀)မှ သန်း(၇၀)ကြားအထိသည် အိပ်ရေးမဝမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အဆင်မပြေမှုများ ကြုံတွေ့နေရသည်ဟု ဆရာဝန်များကဆိုသည်။ သုတေသန ပြုလုပ်မှုများအရ အိပ်ရေးမဝခြင်းကြောင့် အဆိုးဘက်မှ ကြုံတွေ့ရသည့် အထင်ရှားဆုံး အခြေအနေ(၁၀)ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ စစ်တမ်းများအရ တစ်ညတွင် (၇)နာရီ အောက်သာ အိပ်သောသူများ သည် ပို၍ဝလာနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းကဆာလောင်စေသော ဟော်မုန်းများကို ပိုထွက်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၂။ အိပ်နေစဉ်တွင်အသက်ရှူ ပုံမမှန် ကြသူများမှာ အဆီများသောအစားများကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများဖြစ်ကြပြီး ယင်းတို့မှာ အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည်။

၃။ အိပ်ချိန်နည်းပါးမှုသည် ဆီးချိုဖြစ်နှုန်းနှင့် တိုက်ရိုက်အချိုးကျကြောင်းသိရသည်။

၄။ တစ်ညတွင် (၅)နာရီအောက်သာအိပ်သော အမျိုးသမီးများ၏ (၄၅)ရာခိုင်နှုန်း မှာနှလုံးရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ကြောင်း သိရသည်။

၅။ အဝလွန်သူများ၊အိပ်နေစဉ် အသက်ရှူပိတ်တတ်သူများမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း သာမန်ထက် မြင့်မားကြောင်း သိရသည်။

၆။ ယဉ်မတော်တဆမှုများ၏ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်း မှာ အိပ်ပိုက်သော ယဉ်မောင်းသူများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ အိပ်ရေးမဝသော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ရုတ်တရတ် လဲကျမှုနှုန်း (၂)ဆမှ (၄.၅)ဆအထိ မြင့်တက်ကြောင်း သိရသည်။

၈။ အိပ်ရေးမဝသော လူငယ်များတွင် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ပိုမိုကြောင်းသိရသည်။

၉။ အိပ်ရေးမဝသော ကလေးများတွင် ADHDဟုခေါ်သည့် အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိ၊ ဂဏှာမငြိမ်ရောဂါ ပို၍ဖြစ်ပွားပါသည်။

၁၀။ တစ်ညတွင်(၅)နာရီအောက်သာ အိပ်သောသူများမှာ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်မျှ မရှိဘဲနှင့် ယျေဘူယျအားဖြင့် အသက်တိုတတ်ကြောင်း သိရှိရသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းပြချက်များကြောင့် လူအများအနေနှင့် အိပ်ရေးပျက်ခံ အလုပ်လုပ်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့ အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် သင့်လျော်မည့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်သင့်ပါကြောင်း ဆရာဝန်များက အတိအလင်း နှိုးဆော်ထားကြောင်း သိရသည်။

**ကိုယ်ကျန်းမာမှု ... စိတ်ချမ်းသာမည်**

အိပ်စက်အနားယူခြင်း သည် ခန္ဓာကိုယ်အားအင် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးရုံသာမက ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါလှသည်။

မှန်ကန်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်းက အသည်းကျန်းမာရေးကို များစွာ အထောက်အကူပြုပေးသည်။

အသည်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အကြောင်းရင်းတချို့မှာ .....

- (၁) ညဉ့်နက်မှ အိပ်ရာဝင်ကာ အိပ်ရာထနောက်ကျခြင်း
- (၂) မနက်ခင်း အိပ်ရာနိုးချိန်တွင် ဆီးမသွားခြင်း
- (၃) အစားအသောက်ကို တရားလွန်စားသုံးခြင်း
- (၄) မနက်စာကို ပုံမှန် မစားခြင်း
- (၅) ဆေးဝါးများကို မိမိအယူအဆနှင့် အတိုင်းအဆလွန်သောက်သုံးခြင်း
- (၆) ဆေးဆိုးထားသော အစားအစာများ၊ တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အသားငါးများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအသောက်များကို အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်း
- (၇) ချက်ပြုတ်စားသုံးရာတွင် ဆီသုံးများခြင်း ၊ ဆီကြော်အစားအစာများက အသည်းကို အထူးဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။  
စားအုံးဆီဆိုလျှင် ပို၍ပင် ဆိုးတော့သည်။ အားနည်းပင်ပန်း နေချိန်မှာ ဆီကြော်တွေကို များများ မစားသင့်ပါ
- (၈) ရက်လွန် အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်း ၊ ရာသီဥတု လိုက်လျောညီစွာ အချိန်မှန် စားသောက်နေထိုင်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို များစွာအထောက်အကူပြုသည်။  
ထိုဇီဝဖြစ်စဉ်ကို သိလျှင် မိမိတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် စောင့်ရှောက်နိုင်ပေမည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်

( ညနေ ၉-၁၁ နာရီ ) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှ မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက် ဓာတုပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားချိန်ဖြစ်သည်။

( ည ၁၁-၁ နာရီ ) မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အနံ့အပျားမှ သယ်ဆောင်လာသော အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေသည်များကို

အသည်းမှ ပြန်လည်သန်စင် စွန့်ထုတ်ချိန်ဖြစ်သည်။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိမ်မောကျခြင်းက ဤဖြစ်စဉ်ကို အထောက်အကူပေးသည်။

( မနက် ၁-၃ နာရီ တွင်မူ ... ) သည်းခြေက ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပေးသည် ၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်ဖို့ရန် လိုအပ်လှပေသည်။

( နံနက် ၃-၅ နာရီ ) နံနက်စောစောတွင်တော့ အဆုတ်က ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးပေသည်။

( နံနက် ၅-၇ နာရီ ) မှာတော့ အူမကြီးက ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ရသည် ၊ နံနက်စောစော ဝမ်းမှန်မှန်သွားဖို့ရန် အရေးကြီးလှသည်။

( နံနက် ၇-၉ နာရီ ) လိုအပ်သော အာဟာရများကို အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်များက စတင်စုပ်ယူနေပေပြီ။  
ထို့ကြောင့် မနက်စာကို ဤအချိန်အတွင်းမှာ စားသင့်လှသည်။  
နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်များတွင် စော့စော့စားနိုင်က ပိုကောင်းပါသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းချင်သူများက နံနက် ( ၇ ) နာရီခွဲ မတိုင်မီ စားသင့်သည် ၊ အကယ်၍ မည်သို့မှ အချိန်မရပါက ( နံနက် ၉-၁၀ နာရီထိ ) မနက်စာကို စားနိုင်ပါသည်။  
နံနက်စာ မစားပဲနေခြင်းထက် နောက်ကျခြင်းက တော်ပေသေးသည်။

ညအိပ်ရာဝင်နောက်ကျပါက အိပ်ရာထလည်း နောက်ကျစေ၍ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝဖြစ်စဉ်ကို ကောင်းစွာမလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပေ။  
အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အရာများက ကိုယ်တွင်းမှာ တဖြည်းဖြည်းစုဝေးလာကာ ကြံနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ပါ ထိခိုက်လာစေတော့သည်။  
ထိုအပြင် ညသန်းခေါင်ချိန်မှ နံနက် ( ၄ ) နာရီကြားတွင် ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှနေ၍ သွေးဖြူဥ သွေးနီဥများကို ထုတ်လုပ်ပေးနေသေးသည် ။

“ စောစောအိပ်ထ ပြုကျင့်ပါက ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ဘယာကင်းကွာ ကျန်းမာ၏ ”  
ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာ မကုန်စေဘဲ မိမိကျန်းမာရေးအတွက် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

**အို မင်း ရင် ရော် မှ နှင့် အိပ်ဆက်ခြင်း**  
« ရေးသားချိန် ->: November 28, 2008, 08:30:58 PM »



အိပ်ဆက်မှသည် အရေးပါသော ကိစ္စ ရပ်တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်း....ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသိပြီးဖြစ်သည်  
သို့ သော် အိပ်ဆက်မှအချိုး မကျက.....ကမောက်ကမ ဖြစ်ရပေမည်...  
အဘယ်ကြောင့် နည်း?



မှန်ပါသည်....."အိပ်ဆက်မှအချိုး မကျက.....ကမောက်ကမ ဖြစ်ရပေမည်"  
အိပ်ဆက်မှသည်လူသားတိုင်း၏....တာဝန်ဖြစ်၏  
ထိုသို့ သော တာဝန်မျိုးကို ပရမ်းပတာ...ထမ်းဆောင်မိက.....ဆိုးကျိုးများ ပေါ်လာနိုင်၏..

Thus,you must need to sleep thoughtfully  
why does it mean?

ဆိုလိုသည်မှာ.....သင်၏ အိပ်ဆက်ရသောကာလတိုင်းကို.....စနစ်တကျရှိသင့် ၏  
အိပ်ဆက်ခြင်းသည်...ဦးနှောက် ကို ခေတ္တ အနားပေးရာ ကာလဖြစ်သောကြောင့် (သို့ သော် ဦးနှောက်သည်  
သူ၏လုပ်ငန်းများကို..ရပ်နားလိုက်ခြင်းတော့ မဟုတ်ပါ...ဦးနှောက်လှိုင်း(brain wave)များပြေလျော့ သွားခြင်းကို  
ဆိုလို၏)

(၁) အိပ်စက်ရာနေရာ ဝန်းကျင်သည်...မီးအလင်းရောင် ဖျော့ ဖျော့ သာရှိသင့် ၏

(၂)သင်အိပ်စက်မည့် ပုံစံ မှာ ဖြစ်သလိုပုံ မဖြစ်သင့် ချေ...(ဆိုလိုသည်မှာ အိပ်ပျော်ဖြစ်ရင်ပြီးရောပုံစံမျိုး  
မဖြစ်သင့် ချေ) စနစ်တကျရှိရမည်

ကိုယ်လက်တစ်ခုလုံး...ဖြေလျော့ထားရမည်.....စိတ်ပူပန်မှုများ မေ့ ထားရမည်

ခေါင်းအုံးဖြင့် စနစ်တကျ အိပ်စက်ရမည်....

မအိပ်စက်ခင်

အစားအများကြီးမစားရ(အရွက်များစွာစားထားမှုသည်...အသားများစားထားခြင်းထက်...ပိုပြီး  
ဗိုက်ကယ်တတ်(ဗိုက်အောင့် တတ်)သည်။)

မအိပ်စက်ခင် အပေါ့အပါး သွားထားရမည် သို့ မှသာ သင် လန်းဆန်းစွာ နေနိုင်မည်...otherwise(ယင်းသို့  
မဟုတ်က) သင်ကောင်းစွာ မအိပ်ပျော်နိုင်ပါ

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်.....feaces and urine ကျင်ကြီး

ကျင်ငယ်ဟူသည်....အပူစုပ်ယူသောအရာများ(heat taking substances) ဖြစ်သော ကြောင့် ဖြစ်၏

သို့ သော် feaces တို့ သည် reactum (အူမကြီးအနောက်ပိုင်း)ထဲ ရောက်ရန်...ပျမ်းမျှ နာရီ ၂၀ ကျော်  
ပြီးမှ.....excretion (အညစ်အကြေးစွန့် ခြင်း)ပြုနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်

မနက်မှ...ထသွားမည်ကသေချာ၏ .. 

(၃)မအိပ်ဆက်ခင်တွင်..မနက်တွင်..ပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်များကို...ဦးစွာ သတ်မှတ်ထားပါ...

မိမိ အိပ်ဆက်မည့် နေရာအထိ မယူ(မစဉ်းစား)ပါနှင့်

အထက်ပါ အချက်အလက်များ သည်...

သင့်အတွက် နုပျို မှ ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်

ကျွန်ုပ်တို့ သည်....အိပ်ဆက်ခြင်း ဖြင့် ပိုင်ဆိုင်ရာအသက် နှင့် ကာလ များကို ရွေ့ လျား ပြောင်းလဲ လာကြ  
ရသည်.. never turn back!(နောက်ဆုတ်သွားခြင်းမရှိ.... ရှေ့ သို့ ရှေ့  
သို့ )

ထို့ အတူ ...ကျွန်ုပ်တို့ ၏ နုပျို ခဲ့ သော အချိန်များကို ဖဲ့ ချွေ နေ ကြသည်....

မနက်ဖြန်မှ ငါ အဖို့ ယနေ့ ငါ သည်.....ငယ်သေး၏ သို့ သော် မနေ့မှ ငါ ထက် တော  
.....ယခုတစ်ရက်ပို ကြီး ခဲ့ ပြီ...

န ပျို ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ....တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူ ညီကြာခြင်း မှာ.....ယင်းတို့ ၏ အိပ်စက်မှု ပုံစံ  
ကွဲပြားကြသောကြောင့် ဖြစ်၏

တစ်ချို့ သည် အသက်ငယ်သော်လည်း...အနည်းငယ်.အသက်ပိုကြီးပုံ ပေါက်ရ၏...

on the other hand (တစ်ဖက်တွင်လည်း) အချို့ မှာ နုနယ် လှပကြ၏

ထို့ ကြောင့် သင် သည် မည်သို့ အိပ်ဆက်မည်နည်း...

အိမ်ဆက်မှ စနစ်တကျ ရှိ စွာ >>>>>> န ပျို့ မှ ကို ရယူကြပါစို့။

ကျန်းမာရေးကို သေချာဂရုစိုက်ဖို့

« ရေးသားချိန် ->: December 04, 2008, 05:13:42 PM »

အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ်ပိုင်းပါတဲ့ စကားစမြည်မျိုး ပြောပေးခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေပါတယ်။

စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်ကို လေ့ကျင့်ပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို တက်ကြွစေတဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုတွေ လုပ်မပေးရင် ဦးနှောက်ကို ကျုံ့စေပါတယ်။

ကျန်းမာရေးမကောင်းချိန်မှာ (ဦးနှောက်သုံးရတဲ့) အလုပ်ပြင်းထန်စွာလုပ်တာမျိုး၊ စာကျက် စာဖတ်တာမျိုးတွေဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေကို လျော့ကျစေသလို ဦးနှောက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေပါတယ်။

ခေါင်းကိုဖုံးအုပ်ပြီး (ခေါင်းမြီးခြံပြီး) အိပ်ခြင်းအားဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်တွေ စုစည်းမှုကို တိုးလာစေပြီး အောက်ဆီဂျင်စုစည်းမှုကိုတော့ လျော့ကျစေတာကြောင့် ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေတဲ့ အကျိုးဆက်ကို ရစေပါတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းဟာ ဦးနှောက်ကို အနားရစေပါတယ်။ အိပ်ချိန်မလုံလောက်တာမျိုး ရေရှည်ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ဆဲလ်တွေ သေဆုံးတဲ့နှုန်း မြင့်မားလာစေပါတယ်။

ဦးနှောက်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အောက်ဆီဂျင်ကို အများဆုံးအသုံးပြုတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ညစ်ညမ်းတဲ့လေကို ရှူသွင်းခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်ကို အောက်ဆီဂျင်ထောက်ပံ့မှု လျော့နည်းစေပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

အချို့ဓာတ်တွေ လွန်ကဲနေခဲ့ရင် ပရိုတိန်းဓာတ်နဲ့ အာဟာရတွေ စုပ်ယူမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပြီး အာဟာရချို့တဲ့စေတဲ့အပြင် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုပါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။

(ခဏခဏ ပြောလွန်းလို့ နောက်ဆို ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတွေ လာဖတ်ကြပါတော့မလားတောင် မသိဘူး ။) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ကို ကျုံ့စေသလို အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ (လူရဲ့ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းတွေကို ကျဆင်းစေတဲ့ရောဂါ) ပါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

လိုအပ်တာထက် ပိုစားသောက်ခြင်းအားဖြင့် ဦးနှောက်ရဲ့ သွေးလွှတ်ကြောတွေကို တင်းမာစေပြီး

စိတ်စွမ်းရည်ကိုပါ ကျဆင်းစေပါတယ်။

မနက်စာမစားသူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ် ပိုနည်းတတ်ပါတယ်။ အဲဒါရဲ့ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ ဦးနှောက်အတွက် လုံလောက်တဲ့အာဟာရ မရတော့ဘဲ ဦးနှောက်ရဲ့ စွမ်းရည်ကို ကျဆင်းစေပါတယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာကို အနည်းနဲ့ အများတော့ ရင်ဆိုင်ရ တတ်ပါတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လို တုန်ပြန်တယ်ဆိုတာ အရင်သိထားဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တဲ့အခါ အောက်ပါ အဆင့်ကလေးတွေဟာ အစီအစဉ်တကျ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့

**ပထမအဆင့်**

ဒီအဆင့်မှာတော့ သင်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အန္တရာယ်ရဲ့ ခြောက်လှန့်မှုကို ခံစားနေရချိန် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်ပြီး သင်ဟာ အဲဒီ ဖြစ်ရပ် အခြေအနေတခု ကနေ လွတ်မြောက်အောင် တိုက်ခိုက် တွန်းလှန်လိုစိတ် ဒါမှမဟုတ် ထွက်ပြေး ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေပါလိမ့်မယ်။

**ဒုတိယအဆင့်**

ပထမအဆင့် ကနေကျော်လွန်လာတဲ့အခါ သင်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဟော်မုန်းပေါင်း များစွာ ထွက်နေပြီး အဲဒီဟော်မုန်းတွေက အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေမယ့် စိတ်ဖိစည်းမှုကို ရေရှည်ခံနိုင်ရန် ပြင်ဆင်နေကြပါပြီ။ သင်ဟာ စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့ အလယ်မှာ အနည်းငယ် ခံနိုင်ရည် ရှိနေတာကို သုံးသပ်နိုင်ပါပြီ။

**တတိယအဆင့်**

ပထမအဆင့်နဲ့ ဒုတိယအဆင့်ကို သင်အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ ဖြတ်ကျော်ပြီးရင်တော့ သင်ဟာအား အင်ကုန်ခမ်းပြီး မလှုပ်ချင်မကိုင်ချင်အောင် နွမ်းနယ် နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက တတိယအဆင့်ပါ။

**ဘယ်လို အခါမှာ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နေတယ်ဆိုတာသိနိုင်မလဲ...**

စိတ်ဖိစည်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ မထူးဆန်းလှပေမယ့် လူတယောက်ဟာ စိတ်ဖိစီးနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဖြစ်တဲ့ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး စတဲ့အဆင်မပြေမှု၊ အကျပ်အတည်းရိုက်မှု

တွေနဲ့အတူ မောပန်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း အိပ်နေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောင်း ပြချက် မခိုင်လုံပဲအမြဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်း၊ ဆီးဝမ်း မမှန်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းသဖြင့် ဖျားနာလွယ်ခြင်း၊ စတာတွေပါ ပူးတွဲနေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုလို ပြောဖို့ အခွင့်အရေး အများကြီး ရှိနေပါပြီ။

### ဒါဆို စိတ်ဖိစည်းမှုကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲ...

ဖြေရှင်းပုံနည်းလမ်းများစွာရှိတဲ့ အထဲကမှ လူအများနဲ့ သင့်တော်တယ် ထင်တဲ့အချက်ကလေးတွေကို တင်ပြပေးပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့ .....

#### ၁။ လေ့ကျင့်ခန်း

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးပါ။ သင်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက endorphins ထွက်လာပြီး သည်ဟောမုန်းတွေရဲ့ အကျိုးအာနိသင်က သင့်စိတ်ကို ချမ်းမြေ့စေပါလိမ့်မယ်။

#### ၂။ တိုးတိုးဖော်လေးရှိစေချင်တယ်

စိတ်ထိခိုက်စရာ ပေါ်လာတဲ့အခါ တယောက်တည်း မနေပဲ မိတ်ဆွေ ၊ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စကားပြောပေးပါ။ သူတို့က သင့်ကို ကျွမ်းကျင်သူတွေလို မစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပေမယ့် ။သင့်နဲ့အတူ လိုက်ပါ ခံစားပေးခြင်း အားဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို သက်သာစေ ပါလိမ့်မယ်။

#### ၃။ ပျော်ပျော်ပါးပါးပေါ့

ရယ်မောခြင်းဟာ သင့်စိတ်ကိုပျော်ရွှင်စေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သင့်မှာစိတ်ဖိစီးမှုတွေ များနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ပျော်ရွှင်စရာ ရုပ်ရှင်ကားကလေးတွေကို ကြည့်ပေးပါ။ ဒါမှ မဟုတ် ရယ်စရာပြောတတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောပေးပါ။

#### ၄။ သင်နှင့်အစားအသောက်

စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေရချိန်မှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အစားအသောက်တွေကို စားသုံးတာ ပိုသင့်လျော်ပါ လိမ့်မယ်။ caffeine ဟာ သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှု ပိုမိုဖြစ်ပွား စေတတ် တာမို့ သင့်ရဲ့ caffeine စားသုံးမှုကို လျှော့ချပေးပါ။

၅။နားနားနေနေပေါ့

သင့်စိတ်ကို အနားရစေမယ့် အလုပ်ကလေးတွေဖြစ်တဲ့ ရေခဲခွေးကလေးနဲ့ ရေချိုးတာ၊ ဂိမ်းဆော့တာ ၊  
သင်နှစ်သက်တဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး စာအုပ်ကလေးတွေ ဖတ်တာ တွေဟာ သင့်ရဲ့ လက်ရှိခံစားနေရတဲ့  
စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို အတိုင်းအတာ တခု၊ အချိန်တခုအထိ မေ့ထား စေပါလိမ့်မယ်။

၆။ နှိပ်နယ်ပေးတဲ့အခါ

နည်းစနစ်ကျနတဲ့ နှိပ်နယ်မှုကို ခံယူခြင်းဟာလည်း သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှု ကို လျော့ကျစေပါလိမ့်မယ်။

၇။ ပြင်ဆင်ချက်ကလေးများ

စိတ်ပူပန်ခြင်းဟာ ဘာကိုမှပြီး မြောက်စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်စိတ်ပူပန် နေမဲ့အစား  
ရှေ့ကိုဘာဆက်လုပ်ရမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်စိုးရိမ်တဲ့ ကိစ္စအတွက် ကျွမ်းကျင် တတ်သိတဲ့သူတွေနဲ့  
တိုင်ပင်ပါ ။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက သင့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်မှ ကျော်လွှားစေပါလိမ့်မယ်။

၈။ ငြိမ်းချမ်းရာတခုမှာ

ဘယ်လိုပဲ စိတ်ဖိစည်းမှုတွေကြုံရ ကြုံရ တရားအားထုတ်ခြင်းဟာ ရေရှည်မှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ဘဝတခုဆီကို  
ဆောင်ယူပေးတတ်တာမို့ မိမိကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာအလိုက် ဘာသာရေး လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပြုမူသည့်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်က မလွတ်မြောက်နိုင်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်နဲ့  
တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။ သင့်ဆရာဝန်က သင့်ကို ဆေးဝါးကုသမှု ပေးမှာဖြစ်တဲ့အပြင် စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းကို  
ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးမှာ ၊ မည်သို့မည်ပုံ ကာကွယ်ရမယ်၊ ရင်ဆိုင်ရမယ်ကို ဆွေးနွေး ၊ အဖြေရှာပေးမှာ  
ဖြစ်လို့ သင်ဟာ အချိန်အတိုင်းအတာ တခုမှာ စိတ်ရောလူပါ လန်းဆန်းတက်ကြွ လာနိုင်ပါတယ်

ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာစွာ ဆက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ အားဆေးများ..

ကျွန်တော်တို့တွေ လူမှုဘဝမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ဖို့ဆိုရင်  
ငွေကြေးတောင့်တင်းဖို့အပြင် ကျန်းမားရေးကောင်းဖို့၊ ရုပ်ရည်ရူပကာ လှပဖို့၊  
လူမှုဆက်ဆံရေး ချောမွေ့ အဆင်ပြေစေဖို့ စတာတွေကလည်း မလွဲမသွေ  
လိုအပ်ပါတယ်ရှင်။ တစ်နေ့က ကျွန်တော့်ရဲ့ Mail Box ထဲကို ရောက်လာတဲ့ Forward  
Mail တစ်စောင်ထဲက အကြောင်းအရာတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်တာနဲ့ ဒီမှာပြန်လည်  
ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်ရှင်။ အရေးကြီးတဲ့ အချက် 40 တိတိကို  
ရေးသားဖော်ပြထားတာ တွေရပါတယ်။

ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့အတွက် ဆိုရင်

1. ရေများများသောက်ပါ
2. မနက်စာကို ဘုရင်လိုစား၊ နေ့လည်စာကိုတော့ မင်းသားလေးလိုစား၊ ညစာကိုတော့ သူတောင်းစားလို စားပါတဲ့။ (အားလုံး နားလည်ကြမှာပါနော်)
3. သစ်ပင်ပေါက်က ရတဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေကို များများစားပေးပါ။
4. ဘဝမှာ 3 E နဲ့ ရှင်သန် နေထိုင်ပါ — Energy, Enthusiasm နဲ့ Empathy တို့ဖြစ်ပါတယ်။
5. တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂ ကျင့်ခြင်း၊ ဘုရားရှိခိုးခြင်း တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။
6. ကစား ခုန်စားလည်း များများ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။
7. သင် 2008 ခုနှစ်မှာ ဖတ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်အရေအတွက်ထက် ဒီနှစ်မှာ များများပိုဖတ်ပါ။
8. တစ်ရက်မှာ 10 မိနစ်လောက် ဆိတ်ဆိတ်နေကြည့်ဖို့ကိုလည်း ကြိုးစားကြည့်သင့်တယ်။
9. တစ်ရက်မှာ 7 နာရီလောက်တော့ အနည်းဆုံး အိပ်သင့်ပါတယ်။ (ကျွန်မဆို 10 နာရီလောက် အိပ်တာ)
10. တစ်ရက်မှာ 10 မိနစ်ကနေ နာရီဝက်လောက်ထိ လမ်းလျှောက်သင့်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နေစဉ်မှာလည်း မျက်နှာလေးကို ခပ်ပြုံးပြုံးလေး နေပေးရမယ်နော။ (အရူးလို့တော့ မထင်လောက်ပါဘူးနော်...: P)

Personality:

11. ကိုယ့်ဘဝကို သူများတွေနဲ့ မယှဉ်ပါနဲ့။ သူတို့ ဘာလမ်းကြောင်းကို လျှောက်လမ်းနေတယ်ဆိုတာ သင် မသိနိုင်ဘူးလေ။
12. ကိုယ်မထိမ်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ မကောင်းမြင်စိတ်တွေ မထားပါနဲ့။ အဲ့ဒါတွေကြောင့်လည်း စိတ်ဆင်းရဲ မနေပါနဲ့။ လက်ရှိ ကိုယ့်မှာရှိနေတာလေးကို တန်ဖိုးထားပြီး ဒါတွေကိုပဲ ပိုကောင်းအောင် လုပ်လိုက်ပါ။
13. အလုပ်တွေကိုလည်း အလွန် အကျွံ မလုပ်ပါနဲ့.. Limit တစ်ခုထိပဲ လုပ်တာ ကောင်းပါတယ်။
14. ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိပ်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး မခိုင်းစေပါနဲ့။ ဘယ်သူမှလဲ ဒါမျိုးမလုပ်ပါဘူး။ သက်တောင့် သက်သာလေးသာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။
15. ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စွမ်းအင်တွေကို အတင်းပြောခြင်းဖြင့် မကုန်ဆုံးပါစေနဲ့။
16. အိပ်နေစဉ်မှာထက် နိုးနေချိန်တွေမှာ အိပ်မက် ပိုမက်ပါ။
17. မနာလို ဝန်တိုဖြစ်နေတာဟာ အချိန်ဖြုန်းခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ သင့်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တာတွေ အားလုံးရှိနေပါတယ်။
18. အတိတ်က ပြဿနာတွေကို မေ့လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်၊ ကြင်ဖော်တွေမှာ အတိတ်က အရိပ်ဟောင်းတွေ ရှိနေရင်လည်း ပြန်မဖော်ပါနဲ့တော့။ ဒါတွေက လက်ရှိဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။
19. ဘဝဟာ သိပ်တိုတောင်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မုန်းဖို့ ဆိုတဲ့ အချိန်တောင် ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် တစ်ခြားလူတွေကို မမုန်းပါနဲ့။
20. ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် အတိတ်တွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး ရယူလိုက်ပါ။
21. ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေရဲ့ သခင်ဟာ ကိုယ်မှလွဲလို့ နောက်တစ်ယောက် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
22. ဘဝဆိုတာ ကျောင်းတော်ကြီး တစ်ခုဖြစ်တယ်။ သင်က အဲ့ဒီကျောင်းတော်ကြီးမှာ ပညာသင်ရမယ့် ကျောင်းသားလေးပေါ့။ ပြဿနာဆိုတာက သင်ရိုးညွှန်းတမ်း တစ်ခုရဲ့ အစိတ်အပိုင်းမျှသာ ဖြစ်တယ်။ အကွာရာ သင်္ချာတွေကို တွက်ချက်သလို ဖြေရှင်းနိုင်သွားမှာပါ။ အဲ့ဒါတွေရဲ့ သင်ခန်းစာကတော့

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးပါနေမှာပေါ့။

23. များများပြုံးပါ။ များများရီပါ။

24. အငြင်းအခုံတွေတိုင်းမှာ သင်ချည်းပဲ အနိုင်ရနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ သင် သဘောမတူတာတွေကို သဘောတူအောင် ကြိုးစားကြည့်လိုက်ပါလား။

Society:

25. သင့်မိသားစုနဲ့ မကြာခဏ ဖုန်းပြောပါ။ အဝေးရောက်နေတယ်ဆိုရင်ပေါ့။ တူတူနေတယ်ဆိုရင်တော့ နွေးထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးလေးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ပါ။

26. အများသူငှာအတွက် ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြုကြည့်ပါ။

27. လူတိုင်းကို အရာအားလုံးအတွက် ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ (သိပ်စိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းတယ် ကိုယ်တွေ့ပါပဲ)

28. အသက် 70 ကျော် ဘိုးဘိုး ဘွားဘွားတွေ၊ အသက် 6 နှစ်အောက် ကလေးတွေနဲ့ အချိန်များများ ပိုဖြန်းပါ။

29. တစ်နေ့မှာ လူသုံးယောက်လောက်ကို ကိုယ့်ကြောင့် ပြုံး ရီ သွားအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါလား။

30. တစ်ခြား သူတွေ သင့်ကို ဘာပဲ ထင်ထင်။ ဒါသင့်အလုပ် မဟုတ်ဘူး။

31. သင့်ရဲ့ အလုပ်က သင်နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်မှာ သင့်ကို လာပြုစုမှာ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိသားစုဝင်တွေကသာ သင့်အနားမှာ ရှိနေကြလိမ့်မယ်။ သူတို့တွေနဲ့ များများ ထိတွေ့နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

Life:

32. မှန်ကန်တဲ့ အရာကိုသာ လုပ်ပါ။

33. အသုံးမဝင်တဲ့၊ နှစ်လိုဖွယ်မရှိတဲ့၊ ကြည်နူးဖွယ် မကောင်းတဲ့ အရာမှန်သမျှကို သင့်စိတ်ထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

34. ဘုရား သခင်က အရာအားလုံးကို စောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်။



35. ကောင်းတာပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ ဆိုးတာပဲ ဖြစ်နေ ဖြစ်နေ မမြဲပါဘူး။ အမြဲ ပြောင်းလဲနေမှာ ပါပဲ။

36. ကိုယ်ဘာတွေပဲ ခံစားနေရ နေရ၊ ကိစ္စ မရှိပါဘူး။ ကဲ... လာ သွားစို့.. အလှပြင်လိုက်၊ ရှိုးထုတ်လိုက်။ ပျော်ပျော်နေရမှာပေါ့။

37. အကောင်းဆုံးတွေဆိုတာ ဖြစ်လာအုံးမှာပါ။

38. နံနက်တိုင်းမှာ အသက်ရှင် အန္တရာယ် ကင်းပြီး နိုးထလာတာတိုင်းအတွက် ဘုရားသခင်ကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

39. ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်း စိတ်သွန်ဟင် အမြဲပျော်ရွှင်နေရမယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်ပျော်သာနေပါ။

နောက်ဆုံး အချက် 40 မြောက်လာပါပြီ။ နောက်ဆုံးမှထားလို့ အရေးမကြီးတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာတဲ့လဲ

40. ဒီဒီမေးလ်ကို သင် ဂရုတစိုက်စိုက်ရုံတဲ လူ အယောက် 40 ဆီကို Forward လုပ်လိုက်ပါတဲ့။ ကျွန်တော်ကတော့ တစ်ရက်ကို လူ ၆၀၀ကျော်လောက် လာဖတ်နေကြတဲ့ ကျွန်တော်ရဲ့ ဖိုရမ်မှာ ပြန်လည် ဝေမျှပေးလိုက်ပါတယ်။