

ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ဒေါ်သန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

- မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရင့်
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရင့်
- မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ဆွေးနွေးပြောပြပေးသွားမှာပါလဲရင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့် - တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ ကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆိုရင် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မှန်ကန်ဖို့အရေးကြီးကြောင်းကို “ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်း သာသာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ” ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဆွေးနွေးပြောပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အဲဒါဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ လူတစ်ယောက် ကျန်းမာတယ်၊ မကျန်းမာဘူးဆိုတာကို ဘယ်လိုသတ်မှတ်လဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး ပြောပြပေးပါဦးရင့်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရင့် - တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ လူတစ်ယောက် ကျန်းမာတယ် မကျန်းမာဘူး ဆိုတာကို အဓိကအားဖြင့် စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေမှန်ရမယ်။ ဒါ့အပြင် ချွေးထွက်မှန်တာ၊ အစာကြေကျက်မှုရှိတာ၊ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်တာ၊ မီးယပ် သွေးဆင်းမှန်တာ စတဲ့အချက်တွေအပေါ်မှာလည်း အခြေခံပြီးဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံတဲ့သူတိုင်းက ဆီးမှန်ရမယ်၊ ဝမ်းမှန်ရမယ်၊ လေ သက်သင့် သလောက် သက်ရမယ်၊ ချွေးထွက်ရမယ့်ရာသီမှာ ချွေးထွက်ရမယ်၊ အခိုးထွက်ရမယ့် ရာသီမှာ အခိုးထွက်ရပါမယ်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုလည်း မှန်ရမယ်။ အမျိုးသမီးတွေဆိုရင် မီးယပ်သွေးဆင်းမှန်ရမယ်။ ဒါ့အပြင် အိပ်စက်ခြင်းကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတာကြောင့် အိပ်တာလည်းမှန်ရမယ်။ အစားအသောက်လည်းမှန်ရမယ်။ ရောဂါဒဏ်၊ ရာသီဥတုဒဏ် ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်။ စိတ်နေစိတ်ထားကလည်း ပုံမှန်ရှိရပါမယ်။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံကောင်းမွန်မှသာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကျန်းမာတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အဲတာကြောင့်မလို့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဆေးကုသမှုခံယူတဲ့အခါမှာ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ မှန်ရဲ့လားလို့ မေးတာပေါ့နော်။ အဲဒီ ဆီး ဝမ်း လေ ကို စစ်ဆေးတာနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သိနိုင်ပုံကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို စစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ဆီးကို စစ်ဆေးခြင်းကလည်း အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍအနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ နည်းစနစ်အရ ရောဂါတွေကုသတဲ့အခါမှာ အပူအကြောင်းခံပြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ အအေးအကြောင်းခံပြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါလားဆိုတာကို အဓိကအားဖြင့် ခွဲခြားရပါတယ်။ “ဆီး ဝါ၊ နီ၊ နည်း၊ ချုပ်၊ အောင့် မြဲ၊ လွန်ကဲမီးတောက်တတ်” ဟု ရှေးဆရာကြီးတွေ မိန့်ဆိုခဲ့ကြတဲ့အတိုင်း ဆီးအရောင်ဝါတာ၊ နီတာ၊ ဆီးသွားတဲ့ပမာဏနည်းတာ၊ ဆီးသွားတဲ့အကြိမ်ရေနည်းတာ၊ ဆီးအောင့်တာ၊ ဆီးချုပ်တာတွေဖြစ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပါစကဝမ်းမီး လွန်ကဲအားကောင်းနေတာကြောင့် အပူအကြောင်းခံတဲ့ရောဂါတွေ ကျရောက်နေပြီဆိုတာကိုသိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဆီးအရောင်ဖြူတာ၊ ဆီးသွားများ တာ၊ ဆီးလွန်တာ၊ ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားတာတွေဖြစ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပါစကဝမ်းမီး နှံ့နေပြီ၊ အအေးအကြောင်းခံတဲ့ရောဂါတွေ ကျရောက်နေပြီဆိုတာကို သိနိုင်တာကြောင့် ဆီးကိုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါ လား ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပုံမှန်ကျန်းမာသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်က ရာသီဥတုအခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ဥတု နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ထိန်းညှိပြောင်းလဲပေးနေတာကြောင့် ဆီးသွားခြင်းကို တသမတ်တည်း မှတ်ထားလို့မရပါဘူး။ ရာသီဥတုအေးတဲ့ မိုးရွာတဲ့အချိန်နဲ့ ဆောင်းရာသီတွေမှာ ပြင်ပရာသီဥတုရဲ့ အအေးဒဏ်ကြောင့် ဆီးသွားများပါတယ်။ အသက်အရွယ်အလိုက် ညဘက်တွင် ဆီး တစ်ကြိမ် (သို့) နှစ်ကြိမ်သွားရတတ်ပါတယ်။ “သောက်သမျှ ပေါက်မှ ကောင်း” ဆိုတဲ့အတိုင်း ရေနဲ့ ရေနွေးကြမ်း အသောက်များလျှင် ပို၍သွားပါတယ်။ ဆီးအရောင်ကလည်း မနီလွန်း မဝါလွန်းဘဲ ပုံမှန်အရောင်ရှိရပါမယ်။ အဲဒီလို ဆီးရွှင် ရမည့် ရာသီမှာ ဆီးရွှင်နေမှလည်း ကျန်းမာပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ပူပြင်းလှတဲ့နေရာသီနဲ့ မိုးရာသီ မိုးခေါင်တဲ့လတွေမှာဆိုရင် ရေသောက်များ သော်လည်း ပြင်ပရာသီဥတုရဲ့အပူဒဏ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အပူရှိန်အပူခိုးများ လွှမ်းမိုးလွန်ကဲလာပြီး ချွေးထွက်များတာ၊ ဆီးသွားနည်းတာ၊ ဆီးသွားတဲ့ အခါမှာ လည်း

ဆီးအရောင်က ကြည်လင်မှုမရှိဘဲ အနည်းငယ်နီတာ၊ ဝါတာတွေဖြစ်တတ်ပါ တယ်။
အဲဒီလို ပြင်ပရာသီဥတုအေးတဲ့အချိန်မှာ ဆီးသွားများတာ၊ ဆီးအရောင်ဖြူတာ တွေနဲ့
ပြင်ပရာသီဥတုပူတဲ့အချိန်မှာ ဆီးသွားနည်းတာ၊ ဆီးအရောင် အနည်းငယ် နီဝါဝါ
ဖြစ်တာတွေကို ဆီးကောင်းသူ တနည်းအားဖြင့် ကျန်းမာတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်လို့ရပါ
တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အခုဆိုရင် ဆီးသွားခြင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပုံကို
သိခဲ့ရပါပြီ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ဝမ်းသွားပုံကိုထောက်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကမ္မဇဝမ်းမီး အခြေအနေ
ကို အကဲခတ်လို့ ရပါတယ်။ ဝမ်းမီးအားကောင်းပြီး အစာကြေလွယ်လွန်းတဲ့ သူတွေမှာ
အများအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်တာ၊ ဝမ်းမာပြီး စမြင်းဝမ်းတွေသွားတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
ဝမ်းမီးညံ့တဲ့သူတွေက အစာကြေကျက်ခဲပြီး ဝမ်းပျက်လွယ်တာ၊ ဝမ်းသွားတဲ့ အကြိမ်
များတာ၊ ဝမ်းပျော့ပျော့ သွားတာတွေဖြစ်တတ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အရည်ဝမ်းတွေ
သွားတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းသွားတဲ့အခါမှာလည်း ရာသီဥတုပေါ်မူတည်ပြီး ဝမ်းသွားပုံ
ကွာခြားတာကြောင့် ဆောင်းရာသီတွင် အများအားဖြင့် ဝမ်းချုပ်တာ၊ တစ်နေ့လျှင်
တစ်ကြိမ်ခန့်သာသွားတာနဲ့ နွေရာသီနှင့် မိုးရာသီတို့တွင် တစ်နေ့လျှင် ဝမ်း တစ်ကြိမ်၊
နှစ်ကြိမ် သွားတာတွေကို ဝမ်းမှန်တယ်လို့ပြောလို့ရပါတယ်။ “စားသမျှ သွားမှကောင်း”
ဆိုတဲ့အတိုင်း များများစားလျှင် များများစွန့်ထုတ်ရမယ်။ သွားတဲ့ဝမ်းကလည်း မမာ
လွန်း မပျော့လွန်းသော ဝမ်းမျိုးဖြစ်ရပါမယ်။ “ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲ” ဟု
ဆိုရိုးရှိသည့်အတိုင်း ဥတုရာသီနှင့်အညီ ဝမ်းသွားပုံ မှန်ကန်နေလျှင် ဝမ်းမီးညီညွတ်
မျှတ၍ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းကို ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ- ကျန်းမာဖို့ဆိုရင် ဥတုရာသီနဲ့အညီ ဝမ်းမှန်မှန်သွားဖို့လိုအပ်တာ
ပေါ့နော်။ ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ နေ့စဉ် စားသောက်သမျှ အစား
အစာများကို ဝမ်းမီးကချေချက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ သွေးကိုဖြစ်စေတဲ့ အဆီအနှစ်တွေက
ရသရည်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကြွင်းကျန်တဲ့အဖတ်တွေကို ကျင်ကြီးအဖြစ်နဲ့ စွန့်ထုတ်ပြီး
အရည်တွေကိုတော့ ကျင်ငယ်အဖြစ်နဲ့ စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ အဲဒီအစာချေချက်မှု ဖြစ်စဉ်မှာ
ထွက်လာတဲ့ အခိုးအငွေ့တွေကို လေပူလေပုပ်အဖြစ်နဲ့ စွန့်ထုတ်ပါတယ်။ အပြင်ကို

ထွက်ရမည့်လေက အပြင်ကိုမထွက်ဘဲ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာပဲ စုဝေးကိန်းအောင်းနေတာ၊ လှည့်လည်သွားလာနေတာ၊ အထက်ကိုဆန်တက်တာတွေကြောင့် ဝမ်းဗိုက် ထိုးအောင့် နာကျင်တာ၊ လေထိုးတာ၊ ပျို့တာ၊ အန်တာ စတဲ့ ဝေဒနာတွေ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

- ကျန်းမာရေးနဲ့ပြည့်စုံဖို့ လေလမ်းကြောင်း ဖြောင့်မှန်ဖို့လိုအပ်သလို အခိုးအာကာသ ရပြီး ချွေးထွက်မှန်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဥတုနဲ့လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးတာကြောင့် ပြင်ပရာသီဥတု အရမ်းပူ တဲ့အချိန်မှာ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ခန္ဓာကိုယ် မွေးညှင်းပေါက်တွေကနေ ချွေးထွက်ခြင်းဖြင့် အရေပြားကိုအေးအောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပူတွေကိန်းအောင်း မနေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ချွေးထွက်ရမည့်ရာသီမှာ ချွေးတစ်စုံထွက်နေ တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကိုစမ်းကြည့်လျှင် အေးနေတယ်ဆိုတာက မွေးညှင်းပေါက် တွေပွင့်လင်းပြီး အာကာသရနေတာဖြစ်လို့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ပြင်ပရာသီဥတု အအေးများနေတဲ့ကာလတွေမှာ သာမန်အားဖြင့် ချွေးထွက် လေ့ မရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ အပူဓာတ်တွေက အခိုးအငွေ့အဖြစ်နဲ့ တရှိန်ရှိန်ထွက်နေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားကို စမ်းကြည့်လျှင် ပူနွေးနေပါတယ်။ ကျန်းမာဖို့အတွက် ချွေးထွက်ရမည့်ရာသီမှာ ချွေးထွက်ရမှာဖြစ်သလို အခိုးထွက်ရမည့်ရာသီမှာလည်း အခိုးတရှိန်ရှိန်ထွက်နေမှသာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံ ညီညွတ်တယ်လို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အစောပိုင်းက ဆရာမပြောခဲ့တဲ့အထဲမှာ ကျန်းမာဖို့ဆိုရင် သွေး လှည့်ပတ်မှုလည်း မှန်ကန်ရမယ်ဆိုတော့ သွေးလှည့်ပတ်မှုမှန်ကန်ခြင်းရှိ/မရှိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ်အရ လက်ကောက်ဝတ် လက်မ အောက်ခြေရှိ သွေးကြောကို လက်သုံးချောင်းအသာတင်ပြီး သွေးစမ်းခြင်းဖြင့် သွေး လှည့်ပတ်မှုမှန်/မမှန်ကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သွေးတိုးပုံက မနွေးမမြန်၊ မနိမ့်မမြင့် မှန်မှန်လှုပ်ရှားနေရပါမယ်။ သွေးခုန်မှု၊ သွေးတိုးမှု၊ သွေးလှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်ရှိမှ သာ သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်တယ်လို့ ပြောလို့ရပါမယ်။ သွေးစမ်းခြင်းဖြင့်လည်း အပူအကြောင်းခံတဲ့ရောဂါလား၊ အအေးအကြောင်းခံတဲ့ရောဂါလား ခွဲခြားနိုင်သလို

နှလုံးရဲ့ အခြေအနေ၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်မှု၊ အဖျားရှိ/မရှိတို့ကိုလည်း သိရှိနိုင်ပါတယ်။

- ဒါ့အပြင် အမျိုးသမီးတွေက အပျိုဘော်ဝင်စ (၁၂)နှစ်အရွယ်မှစပြီး သွေးဆုံးချိန်မရောက်ခင်ကာလအတွင်း ကိုယ်ဝန်ရှိချိန်နဲ့ ကလေးငယ်နို့တိုက်ကျွေးတဲ့အချိန်မှလွဲ၍ လစဉ်မှန်မှန် မီးယပ်သွေးသက်ဆင်းရမြဲဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု၊ အားအင်ပြည့်ဖြိုးမှုနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကိုလိုက်ပြီး (၃)ရက်၊ (၅)ရက်၊ (၇)ရက် စသည်ဖြင့် တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး သွေးဆင်းပုံနဲ့ သွေးဆင်းရက်တွေက ကွာခြားပါတယ်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ တစ်ခုခုမှားယွင်းမှုကြောင့် လစဉ်ပုံမှန်သွေးမဆင်းတာ၊ သွေးဆင်းပေမဲ့ ပုံမှန်ဆင်းနေကြထက်နည်းသွားတာ/များတာ၊ မီးယပ်သွေးမပေါ်ဘဲ မီးယပ်သွေးထိမ်တာ၊ ငုပ်တာတာတွေဖြစ်လျှင် မီးယပ်သွေးနှင့်ဆက်နွယ်တဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - အိပ်စက်ခြင်းကလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုတော့ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့် - အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း တစ်ညလျှင် (၇)နာရီနှင့်အထက် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ရပါမယ်။ အဲလိုမဟုတ်ဘဲ အိပ်ရာဝင်ပြီးနောက် တော်တော်နှင့် အိပ်မပျော်တာ၊ မကြာခဏနိုးတာ၊ တစ်ရေးနိုးပြီး ပြန်အိပ်မရတာ၊ အိပ်ပျော်လိုက် နိုးလိုက် အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်တာတွေကြောင့် စိတ်မကြည်လင်တာ၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတာတွေ ဖြစ်တတ်ပြီး အစားအသောက်ပျက်တာ၊ အအိပ်အနေနည်းလွန်းတာကြောင့် စိတ်ရောဂါရတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

- အိပ်စက်ခြင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသလို စားသမျှ အစားအစာတွေ ကောင်းစွာကြေကျက်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ စားချိန်ကျလျှင်ဆာလာပြီး စားလိုစိတ်ဖြစ်တယ်၊ စားသမျှ မြိန်ရည်ယှက်ရည်ရှိတယ်၊ အသက်အရွယ်အလိုက် စားသင့်တဲ့ပမာဏအတိုင်း ပုံမှန်စားနိုင်လျှင် အစာကြေသူ၊ ဝမ်းမီးမှန်သူ၊ ကျန်းမာသူဟု သတ်မှတ်ပါတယ်။ စားချိန်ကျသော်လည်း ဗိုက်မဆာတာ၊ စားလျှင်လည်း မြိန်မြိန် ယှက်ယှက်မရှိတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အစာစားချိန် မကျသေးဘဲ မကြာခဏစားလိုတာ၊ အစာစားလျှင် ဗိုက်နာတာ၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ တကြုတ်ကြုတ်မြည်တာ၊ အောင့်တာ၊

နာတာဖြစ်လျှင် ဝမ်းမီးမမှန်၍ အစားမမှန်သဖြင့် အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ကျန်းမာခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ အယူအဆ တွေကို ဆက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းလိုဆိုတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရုံ သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို အနည်းငယ် မြင်ရ ကြားရရုံနဲ့ အလွယ်တကူ ဝမ်းနည်းတာ၊ ဝမ်းသာတာ၊ စိတ်တိုတာ၊ ကြောက်ရွံ့တာ၊ ထိတ်လန့်တာတွေနဲ့ တစ်ဖက်စွန်းရောက်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားမျိုးရှိနေ လျှင် အဲဒီလူကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာဖို့ဆိုရင် မိမိစိတ်ကို မိမိချုပ်တည်းနိုင်ရမယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား ပုံမှန် ရှိပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ခံနိုင်ရည်ရှိမှသာ ကျန်းမာတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်လို့ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဟုန် (၁၄)မျိုးရှိပါတယ်။ အဟုန်ဆိုတာ အလိုလျောက်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ဝမ်းသွားချင်တာ၊ ဆီးသွားချင်တာ၊ လေသက်ချင် တာ၊ ပျို့အန်ချင်တာ၊ လေတက်ချင်တာ၊ အိပ်ချင်တာ၊ သန်းချင်တာ၊ ဆာလောင်တာ၊ မွတ်သိပ်တာ၊ မေထုန်မှီဝဲချင်တာ၊ ချောင်းဆိုးချင်တာ၊ ချေဆတ်ချင်တာ၊ မျက်ရည်ကျ ချင်တာ၊ ငိုချင်တာ၊ မောပန်း၍ အသက်ရှူတာ စတဲ့ အဟုန်တွေကို ချုပ်တည်းထားလို့ မရပါဘူး။ အဲဒီလို စိတ်ဆန္ဒအရဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဟုန်တွေကို ချုပ်တည်းပါများ လျင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါဝေဒနာများ ကျရောက်လာနိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမရှင့် - အခုဆိုရင် ကျန်းမာတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆီး ဝမ်း သွေး လေ ချွေး မှန်ကန်ရုံသာမက နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်ဖို့နဲ့ စားသမျှအစားအစာတွေ ကောင်းစွာ ကြေကျက်ဖို့လိုတဲ့အပြင် စိတ်နေစိတ်ထား မှန်ကန်မှုရှိရမယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ သိခွင့်ရခဲ့ပါပြီ။ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတွေ တိုးပွားစေမှာဖြစ်လို့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် - ကျမကလည်း “ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာ” ဆိုတဲ့အတိုင်း သောတရှင်တွေ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံစေဖို့အတွက် ဆီး ဝမ်း ချွေး စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က ပုံမှန်စွန့်ထုတ်နေဖို့ လိုအပ်

ကြောင်းကို သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး

- ဟန်ထွန်း၊ ၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံးဆေးပညာကျမ်း၊ ပင်မြင့် မာလာပုံနှိပ်တိုက်၊ မန္တလေးမြို့၊ မျက် - ၁၁-၂၇
- သောင်းနိုင်(ဦး)၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ ဒေသနာနယဆေးကျမ်း၊ ဇေယျာစာပေ၊ မျက်-၁၇၀-၁၇၁၊ ၁၇၆-၁၇၇
- ဝင်းမြင့်၊ ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ လက်တွေ့အသုံးချ တိုင်းရင်းဆေးပညာ၊ စာပေလောကစာအုပ် တိုက်၊

