

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး။ ။ ဆရာမ----မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်-

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဘာများပြောဖို့ စီစဉ်ထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်ကနေ ကျန်းမာစေတဲ့ အလေ့အထလေး တွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ----ဆရာမရှင်--- ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးပါတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်--- 'အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ - ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး ဆုလာဘ်' ဆိုသည့် အတိုင်း ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံး အရာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသောသူမှသာ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ 'ကျန်းမာခြင်းအစ သန့်ရှင်းခြင်းက' ဆိုသည့်အတိုင်း အမြဲကျန်းမာနေစေရန် အတွက် လူတိုင်း လူတိုင်းသည် နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး မှာ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင် တာတွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ --

အိပ်ယာထမှု သတိပြု

- အိပ်ယာမှထ၍ ရှေးဦးစွာ ရတနာသုံးပါးကို အောက်မေ့၍ ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဆိုသင့်ပါတယ်။
- ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်များကို ချုပ်တီးမထားဘဲ သွားသင့်ပါတယ်။
- သက်လေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ ချောင်းဆိုးလိုခြင်း၊ ချေဆတ်လိုခြင်း၊ အန်လိုခြင်း၊ ကြို့ထိုးလိုခြင်း၊ အိပ်လိုခြင်း အစရှိသော အဟုန်တို့ကို ချုပ်တီးထားပါက အနာရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

ခံတွင်းသန့်စင် စိတ်ကြည်လင်

- နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ် သွားကို ပုံမှန်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းနံ့ကောင်းခြင်း၊ ခံတွင်းမြိန်ခြင်း၊ မျက်စိကို ကြည်လင်စေခြင်းများစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေနိုင်ပါ တယ်။
- ရေအေးဖြင့် အာလုပ်ဆေးခြင်းသည် ခံတွင်းအညစ်အကြေးတို့ကို သန့်ရှင်းစေပြီး ရေနွေးဖြင့် လုပ်ဆေးခြင်းသည် နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ သွားကြိတ်ခြင်းများကို သက်သာစေ၍ ခံတွင်းအညစ် အကြေးတို့ကို သန့်ရှင်းစေပါတယ်။
- ရေအေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် မူးဝေခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ မဲ့၊ တင်းတိပ်၊ ညှင်းတို့ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး ရေနွေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ ခံတွင်းခြောက် ခြင်း တို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မျက်နှာသစ်သောအခါ ရေရှုပေးခြင်းဖြင့် အရေတွန့်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို သက်သာစေပြီး မျက်စိကိုကြည်လင်စေ၍ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်ပါတယ်။

စောစီးမနက် ရေတစ်ခွက်

- မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် ညဉ့်ဦးယံက ခပ်ထားသော ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်သင့်ပါသည်။ နံနက်စောစော ရေသောက်ခြင်းသည် ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ မြင်းသရိုက်နာတို့ဖြစ် ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အသက်ကိုရှည်စေ နိုင်ပါတယ်။

ဆီနံ့သာမွှေး လိမ်းကျံပေး

- ဦးခေါင်းဆံပင်တို့ကို ဆီမွှေးလိမ်းခြင်းသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေပါသည်။ မျက်စိကြည် လင်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း၌ အနာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဆံပင်သန့်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ဆံပင်နက်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- နံ့သာဖြူဆီ၊ ကရမက် အစရှိသည့် ဆီမွှေးတို့ဖြင့် ခြေလက်များကို လိမ်းနယ်ခြင်းသည် ပင်ပန်းခြင်းကို ပြေပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ခြေသည်း၊ လက်သည်း ပုံမှန်လှီး

- ငါးရက်တစ်ကြိမ် ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ မုတ်ဆိတ်၊ နှုတ်ခမ်းမွှေးတို့ကို ရိတ်ဖြတ်သင့်ပါ တယ်။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၊ တင့်တယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပြီး အသက်ကိုရှည်စေနိုင်ပါ တယ်။

ခေါင်းဖီးမှန်ကြည့် မင်္ဂလာရှိ

- ဆံပင်ကို ပုံမှန်ဖီးခြင်းသည် ဖုန်၊ မြူ၊ သန်းစသည့် အညစ်အကြေးတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပေတယ်။ မှန်ကြည့်ခြင်းသည်လည်း ကျက်သရေရှိခြင်း၊ အားရှိစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပြီး အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။

ရေချိုးခြင်း

- ရေကိုပုံမှန်ချိုးပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေခြင်း၊ ယားနာ၊ အညစ်အကြေး၊ ချွေး၊ ကိုယ်လက်တောင့် တင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ပင်ပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ပူအိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ခွန်အားဗလကို တိုးပွားစေပြီး အသက်ကို ရှည်စေပါတယ်။
- ချေးတွန်းခြင်းသည် အညစ်အကြေးကင်း၍ အသားအရေကို ကြည်လင်စေပြီး နူးညံ့စေပါသည်။ နှစ်သက် ဖွယ်ရှိစေပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးမှုန့်နှင့် ချေးတွန်းရေချိုးခြင်းသည် အရေတွန်းခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးစေပြီး အသက်ကိုရှည်စေနိုင်ပါတယ်။
- ရေချိုးပြီးလျှင် အဝတ်ဖြင့် ရေစင်အောင်သုတ်ခြင်းဖြင့် အသားအရေ၌ဖြစ်သော အနာတို့မှ ကင်းဝေး စေပါတယ်။
- ရာသီအလိုက် ရေချိုးသင့်သည် အချိန်များမှာ နွေရာသီတွင် နံနက် (၈)နာရီ၊ မိုးရာသီတွင် နံနက် (၉) နာရီ၊ ဆောင်းရာသီတွင် နံနက် (၁၀) နာရီ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိုးရာတွင်လည်း မပူလွန်း မအေးလွန်းသော ရေကို ချိုးပေးသင့်ပြီး ရေကို အချိန်ကြာရှည်စွာ မချိုး သင့်ပါ။

ခေါင်းလျှော်ခြင်း

- ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်လျှော်ပေးခြင်းဖြင့် ဖုန်၊ အညစ်အကြေး၊ သန်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးပြီး ဆံပင်များရှည်ခြင်း၊ နက်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။
- ဆေးကျမ်းတို့တွင် ခေါင်းလျှော်ရာ၌ ဆီးဖြူ၊ ကြေး၊ သစ်ဆိမ့် စသည်တို့ ပြုတ်ရည်၊ ငှင်းတို့၏ အမှုန့်တို့ဖြင့် ခေါင်းလျှော်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဥတုအလိုက်ဝတ်ဆင်ခြင်း

- အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ရာတွင်လည်း နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီဥတုအလိုက် ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ နွေရာသီတွင် ပေါ့ပါးချောင်ချိပြီး အေးမြသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ မိုးရာသီတွင် မပူမအေး ရှိသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဆောင်းရာသီတွင် နွေးထွေးသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။

- အညစ်အကြေးမရှိသော၊ သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကျက်သရေကို တိုးပွားစေခြင်း၊ ချစ်ဖွယ်ရှိခြင်း၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရှိခြင်း၊ အသက်ရှည်စေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဥတုအလိုက်လိမ်းကျံခြင်းနှင့်ပန်းပန်ခြင်း

- ဆောင်းဥတုတွင် ကိုကုမံ၊ ကရမက်၊ အကျော်စသည်တို့ကို လိမ်းချယ်ပေးပါက ပူနွေးစေပါတယ်။
- နွေဥတုတွင် ကရမက်၊ ပရုတ် စသည်တို့ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အေးမြစေပါတယ်။
- ဤသို့ ဥတုအလိုက် အမွှေးလိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မကောင်းသော အနံ့၊ ချွေး၊ ကိုယ်လက်ပူခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပြီး တင့်တယ်ခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကို နှစ်သက်စေခြင်း၊ ခွန်အားတိုးပွား ခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- မွေးသောပန်းများ ပန်ခြင်းသည် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းခြင်း၊ ကျက်သရေကို တိုးပွားစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။ လူတို့သည် နေ့စဉ်စားသုံးနေကျ အစားအစာနှင့် စားသုံးရမည့် နည်းစနစ်များကိုလည်း စနစ်တကျ လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။