

## မိမိကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး။ ။ ဆရာမ----မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်-

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဘာများပြောဖို့ စီစဉ်ထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟိုအရင်တစ်ပတ်ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်းကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ အခုတစ်ပတ်မှာတော့ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျန်းမာရေး အကြောင်းကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်-----မိမိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို ပြောပြပေး မှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာ---

ဖြေ။ ။ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ မိမိအိမ်၊ မိမိရပ်ကွက်၊ မိမိရွာ၊ မိမိမြို့ စသည့် တို့ သန့်ရှင်းရေးတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ --

**အိမ်တွင်းသန့်ရှင်းရေး**

- မိမိအိမ်တွင်း အမှိုက်သရိုက်များ၊ အညစ်အကြေးများကို နေ့စဉ်ရှင်းလင်းသင့်ပါတယ်။
- မိမိအိပ်ရာ၊ ခြင်ထောင်၊ စောင်များကို စနစ်တကျ လျှော်ဖွပ်သင့်ပါတယ်။

**တံမြတ်စည်းလုံးခြင်းအကျိုးငါးပါး**

- မိမိစိတ်ကြည်လင်စေခြင်း
- သူတစ်ပါးစိတ်ကို ကြည်လင်စေခြင်း
- နတ်များနှစ်သက်ခြင်း
- ကြည်ညိုစေသည့် ကုသိုလ်ကို ဆည်းပူးရာရောက်ခြင်း
- သေပြီးနောက် ကောင်းရာရောက်ခြင်းလို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

**ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး**

- အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး (ဝိနည်း)
- ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ တံထွေးတို့ကို သောက်သုံးရေတို့၌ မစွန့်ရ။
- မိမိနံရံမှ ပြင်ပသို့ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ အမှိုက်၊ စားကြွင်းတို့ကို မစွန့်ရ။ (ဝိနည်း)
- မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ ကြောင့်လည်း ဤရုပ်ကြီး ဖောက်ပြန်ရသည်။ (သံယုတ်)

- အိမ်တွင် ဖျက်သည်ကား ကြွက်၊ တောတွင် ဖျက်သည်ကား မျောက်၊  
ငှက်တွင်ဖျက်သည်ကား ကျီး ။ (လောကနီတိ)
- အညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်သရိုက်များကို ဝတ်မပျက်ရှင်းလင်းပါ၊ မရှင်းလင်းလျှင်  
အပြစ်မကင်း။ (ဝိနည်း)

'ကိုယ်တိုင်ကျင့်၊ တစ်ဆင့်ပွား၊ အများကျန်းမာ' ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိအိမ် သန့်ရှင်းရေးမှ တစ်ဆင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးမှ မိမိရွာသန့်ရှင်းရေး၊ မိမိမြို့ သန့်ရှင်း ရေးစသည်ဖြင့် တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်သွားသင့်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု မရှိပါက လူအများစုတွင် အထွေထွေရောဂါများ ကျရောက်ပြီး လုပ်အားများ ဆုံးရှုံးကာ တိုင်းပြည်အကျိုးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် အများသူငါ ကျန်းမာပြီး ရောဂါကင်းဝေးရန် အတွက် အချက် (၄) လေးချက်ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

### သောက်သုံးရေမသန့်ရှင်းခြင်း

မသန့်ရှင်းသောရေသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး ရောဂါများကို ပြန့်ပွားလွယ်စေပါတယ်။ မြစ်ချောင်း များအနီး အိမ်သာများထားရှိခြင်း၊ သောက်ရေကန်များအနီး အမှိုက်များထားရှိခြင်း တို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းသောရေတွင် အရောင်းအဆင်းကင်းခြင်း၊ အနံ့ကင်းခြင်း၊ အရသာကင်းခြင်း၊ ပူလွန်း အေးလွန်းခြင်းမှ ကင်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အန်ခြင်းတို့မှ ကင်းခြင်း၊ အပြစ် ဒေါသတို့မှ ကင်းခြင်း (ဥပမာ- အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း) စသည့် အချက် များနှင့် ပြည့်စုံပါတယ်။ ရေမသန့်ရှင်းပါက ရေကို ပိတ်စနှင့် စစ်သောက်ခြင်း(သို့) ရေစစ်အိုးဖြင့်စစ်၍ သောက်ခြင်း၊ ခပေါင်းရေကြည်စေ အနည်းငယ်ကို ရေတွင်ခတ်၍ သောက်ခြင်း၊ ကျောက်ချဉ် အနည်းငယ်ကို ရေတွင်ခတ်၍ သောက်ခြင်း၊ ရေကို ကျိုချက်၍ သောက်ခြင်း၊ ရေသန့် စက်ဖြင့် စစ်၍ သောက်ခြင်း၊ နေရောင်အောက်တွင် နေပူခံ၍ သောက်ခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်၍ သောက်သင့်ပါတယ်။

### လက်သန့်ရှင်းရေး

မိမိ၏ လက် သန့်ရှင်းရေးကိုလည်း ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါတယ်။ လက်မသန့်ရှင်းပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ မိမိလက်မှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အစာမစားမှီနှင့် အစာစားပြီးတိုင်း ၊ အိမ်သာမှဆင်းတိုင်း မိမိလက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ ဆေးကြောသင့်ပါ တယ်။

### အစာသန့်ရှင်းရေး

အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်လည်း ဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါတယ်။ အစားအသောက်များကို ယင်မနားမိစေရန်နှင့် ယင်နားစာများကို မစားမိစေရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အစားအစာများကို အုပ်ဆောင်းများဖြင့် စနစ်တကျ ဖုံးအုပ်ထား သင့်ပါတယ်။

### အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး

နောက်ဆုံးအချက်မှာ ယင်လုံအိမ်သာသန့်ရှင်းရေး ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်လုံအိမ်သာများကို စနစ်တကျ ဆောက်လုပ်ပြီး စနစ်တကျသုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ 'ရောဂါအစ ညစ်ပတ်ခြင်းက' ဆိုသလို အိမ်သာများ ညစ်ပတ်နေပါက တစ်မိသားစုလုံးကို ရောဂါများ ပြန့်ပွားစေပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ရေသန့်၊ လက်သန့်၊ အစာသန့်၍ အိမ်သာ သန့်ပါမှ ကျန်းမာ၍ ရောဂါကင်းရှင်းမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို မိမိပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှ ကျန်းမာနိုင်မည်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။