

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာစေသောအလေ့အထများ

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး။ ။ ဆရာမ----မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်-

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဘာများပြောဖို့ စီစဉ်ထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟိုအရင်တစ်ပတ်ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်ကနေ ကျန်းမာစေတဲ့ အလေ့အထတွေကို ပြောပြ ပေးချင် ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ----ကျန်းမာစေတဲ့အလေ့အထတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်မတို့တွေ နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေတဲ့ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူတွေဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တွေကို နေ့စဉ်ပြုမူနေမယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်လာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့တွေ နေ့စဉ်စားသုံးနေကျ အစားအစာနှင့် စားသုံးရမည့်နည်းလမ်းစနစ်တွေ၊ အပြုအမူတွေကို စနစ်တကျလိုက်နာရန် လိုအပ် ပါသည်။အဲဒါတွေကတော့ ---

အစာအင်္ဂါ (၉) မျိုး

- မိမိနှင့် သင့်တင့်သည့် အစာဖြစ်ခြင်း၊
- ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီခြင်း
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်ခြင်း
- အာဟာရဓာတ် အပြည့်အဝရှိခြင်း
- အနံ့၊ အရသာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း
- ကြေညက်လွယ်သော သဘောရှိခြင်း
- အဆိပ်အတောက် မဖြစ်စေခြင်း
- စိမ်းလွန်း မှည့်လွန်းသော အစွန်းနှစ်မျိုးမှ လွတ်ခြင်း
- ပိုးစသည်တို့မှ ကင်းခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

စားသုံးသူ အင်္ဂါ(၇)မျိုး

- ဆာမှသာ စားရမည်။
- ရှေ့အစာကြေပြီးမှ နောက်အစာကို စားရမည်။
- ကိုယ်ကို မတ်စွာထား၍ စားရမည်။
- အချိန်မှန် စားရမည်။
- မနွေးမမြန်စားရမည်။
- စားသည့် အာဟာရ၌ စိတ်ပါဝင်စားစွာ စားရမည်။

- စားနေစဉ် လောဘ၊ ဒေါသ စသည်စိတ်၏ အပြစ်တို့မှ ကင်းရှင်းရမည်။

အစာစားစဉ် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

- အစာကို အချိန်မှန်မှန်စားရမည်။
- အနံ့အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော အစာကို စားသုံးရမည်။
- မိမိဝမ်းနှင့် ကိုက်ညီသည့် အစာကို ရွေးချယ်စားသုံးရမည်။
- အစာစားသောက်ရာ၌ အချို၊ အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ်၊ အခါး၊ အဖန်အရသာ (၆) ပါးကို အစဉ်တိုင်း ညီညွတ်မျှတစွာ စားရမည်။
- နွေရာသီတွင် အချိုအရသာ၊ မိုးရာသီတွင် အခါးအရသာ၊ ဆောင်းရာသီတွင် အချဉ်အရသာ များကို ကဲ၍ စားသုံးရမည်။
- အစာကို မိမိစားနိုင်သည်ထက် လျော့စားရမည်။

အသောက်အစား၊ အပျော်အပါးစသည် ဘာကိုမျှ အလွန်အကဲ မပြုခြင်း၊ ကိုယ်နှင့် သင့်တင့်သော အစာအာဟာရ၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင်၊ ဥတု၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့ဖြင့် နေထိုင်ခြင်းသည်လည်း အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းဟု ဗုဒ္ဓဘုရားက ဟောကြားခဲ့ပါ သည်။

အဝတ်အထည် ဝတ်ဆင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

- မိမိနေ့စဉ် ဝတ်ဆင်သည့် အဝတ်အထည်များကို အမြဲသန့်ရှင်းနေစေရန် လျှော်ဖွပ်ပေးရမည်။
- ပူအိုက်သော ရာသီတွင် ပါးလွှာသော အဝတ်အစားများ၊ ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ရမည်။
- ချမ်းအေးသောရာသီ၌ နွေးထွေးသော အဝတ်အစားများကို နေ့/ည ခွဲခြားကာ ဝတ်ဆင်ရ မည်။

ရေချိုးစဉ်ဆင်ခြင်ရန်

- ရေချိုးစတွင် ပထမဦးစွာ ခြေထောက်ကို ရေလောင်းပါ။ ပြီးလျှင် လက်နှစ်ဖက်ကို ရေလောင်းပြီးမှ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ အပေါ်တက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို လောင်းပြီးမှ ချိုးရပါမည်။
- နေပူ၊ မီးပူခံပြီး ရေချိုးလိုပါက ရေအေးကို ဝအောင်သောက်ပြီးမှ ရေချိုးရပါမည်။
- ချွေးထုတ်ပြီးစအချိန်၊ နေပူ၊ မီးပူခံပြီးစအချိန်များတွင် ရေချိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။
- ရေကို ချိုးလိုသောစိတ်မရှိသည့်အခါ ရေမချိုးသင့်ပါ။
- အစာစားပြီးစတွင် ရေမချိုးသင့်ပါ။
- ပူပြင်းသော နွေရာသီတွင် နံနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅)နာရီအတွင်းတွင် ရေမချိုးသင့်ပါ။
- ရေချိုးစတွင် ခေါင်းမှစ၍ လောင်းချိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ရေချိုးပြီးစတွင် ရေကိုစင်အောင်မသုတ်ဘဲ လေတိုက်မခံသင့်ပါ။

အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

- စောစောအိပ်ပြီး စောစောထရမည်။
- နံနက်စောစောတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။
- အချိန်မှန်မှန်အိပ်သင့်ပါသည်။
- တစ်နေ့လျှင် အိပ်ချိန် အနည်းဆုံး (၆) နာရီမှ (၈) နာရီအထိ အိပ်ရမည်။
- လေတိုက်ခံပြီး မအိပ်ရပါ။ စတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ကျန်းမာစေတဲ့ အလေ့အထအကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

