

ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းစေနိုင်သော ဆေးဒါန်းသတ္တုပြာ ဓာတ်ဆေးစာတမ်း

မင်းတင်မောင်

မော်လမြိုင်

ဝိဇ္ဇာဓရ ဓာတ်ဆေးပညာတွင် စိန်ဆေးဒါန်းဒုတ္တာတို့သည် လူသတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို လျှင်မြန်စွာ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အဆိပ်များဖြစ်ပါသည်။ ထိုအဆိပ်များကို သုတ်သင်သန့်စင်ရ၍ လည်းကောင်း၊ တေဇောမီးဖုတ်ခြင်းဖြင့် ဓာတ်အပြောင်းအလွဲပြုလုပ်ရာမှာ အစီအစဉ် အားထုတ် လုပ်ကိုင်မှု လွှချော်နေပါက ထွက်ပေါ်လာသော ဓာတ်ပြားဆေးသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ချက်ချင်းလက်ငင်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ လိုအပ်သော တစ်ခွက်စာ အတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်၍ သောက်သုံးပါကလည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေပါသည်။ ဓာတ်ဆေးပစ္စည်းများကို သုတ်သင် သန့်ရှင်းခြင်း၊ တေဇောမီးဖုတ်ခြင်း၊ အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှု မှန်ကန်ပါကထွက်ပေါ်လာသော ဓာတ်ဆေးပြားအရောင်အသွေး ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် လူတို့ခံစားနေရသော ဝေဒနာရောဂါများကို ချက်ချင်းမသွေ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ တန်လျှင်ဆေး လွန်လျှင်ဘေး ဆိုသည့်အတိုင်း နေ့စဉ် စားသုံးနေကြသော ထမင်းအာဟာရကိုသော်မှ လွန်ကြူးစွာ စားသုံးပါက အစာမကြေ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်၊ ဘေးထိုးရင်ကြပ်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရောဂါ ခံစားရပါသည်။ ဤဆေးဒါန်း သတ္တုဓာတ်ပြားဆေးမှာလည်း တစ်ခွက်စာ အတိုင်းအတာဖြစ်သော ကွမ်းရိုးတစ်ထိုးခန့် (တစ်နည်း) နဖာကလော်တစ်ဝက်ခန့် (တစ်နည်း) နှမ်းစေ့တစ်စေ့အရွယ်ပမာဏ တစ်ခွက် တစ်နေ့စာအဖြစ်ဖြင့် တစ်လစာကို ရွေးလေးစေ့(၃) စေ့ အချိန်အတွယ်သတ်မှတ်၍ ပျားရည်နှင့် စားသုံးသွားပုံက ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်၍ သွေးကြောလေကြော အရိုးညီညွတ်မျှတပြီး ကျန်းမာ စေပါသည်။ ဓာတ်ဆေးပစ္စည်းများကို(အဆိပ်) ဟူ၍ ပစ်ပယ်ထားပါက ထိုအဆိပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရသာယန ဆေးများ၏ အကျိုးကျေးဇူးအာနိသင် အစွမ်းထက်မြက်မှုများကို မည်သည့်အခါမှ သိနိုင် ရနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပဲ ထိုပညာသည်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။