

## ဥတုဘောဇနလာ

### နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးနည်းလမ်းကောင်းများ

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဆရာမ---ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေ အခု တစ်ပတ်မှာ ပြည်သူလူထုအတွက် ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြချင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို မြန်မာ့အသံနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားမှာ ကြည့်ရှုနားထောင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေ ဗဟုသုတရစေဖို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးအမြင့်နဲ့ တင်ပြဆွေးနွေးသွားမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးတွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင့်နဲ့ ရှင်းပြပေးစချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်---‘အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ- ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးဆုလာဘ်’ ဆိုသည့်အတိုင်း ကျန်းမာရေးသည် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသောသူမှသာ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ဖြစ်ပါသည်။ ‘ကျန်းမာခြင်းအစ သန့်ရှင်းခြင်းက’ ဆိုသည့်အတိုင်း အမြဲကျန်းမာနေစေရန်အတွက် လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးတို့ လုပ်ဆောင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်ရေးသားထားတဲ့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းထဲမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်တာတွေကို ရေးသား ထားပါတယ်။ ကျွန်မက အဲဒီအထဲမှာပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြပေး ချင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ----

**အိပ်ယာထမှု သတိပြုလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း---**

- အိပ်ယာထမှ ထချိန်မှာ ရှေးဦးစွာ ရတနာသုံးပါးကို အောက်မေ့၍ ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဆိုသင့်ပါတယ်။
- ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်များကို ချုပ်တည်းမထားဘဲ သွားသင့်ပါတယ်။
- သက်လေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ ချောင်းဆိုးလိုခြင်း၊ ချေဆတ်လိုခြင်း၊ အန်လိုခြင်း၊ ကြို့ထိုး လိုခြင်း၊ အိပ်လိုခြင်းအစရှိသော အဟုန်တို့ကို ချုပ်တီးမထားရပါဘူး။ တကယ်လို့ အဲဒီအဟုန် တွေကို ချုပ်တီးထားမယ်ဆိုရင် အနာရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပါတယ်။

**ခံတွင်းသန့်စင် စိတ်ကြည်လင်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း--**

- နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ် သွားကို ပုံမှန် တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းနံ့ကောင်း ခြင်း၊ ခံတွင်းမြိန်ခြင်း၊ မျက်စိကို ကြည်လင်စေခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိစေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ရေအေးဖြင့် အာလုပ်ဆေးခြင်းသည် ခံတွင်းအညစ်အကြေးတို့ကို သန့်ရှင်းစေပြီးရေနွေးဖြင့် အာလုပ်ဆေးခြင်းသည် နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ သွားကြိတ်ခြင်းများကို သက်သာစေ၍ ခံတွင်းအညစ် အကြေးတို့ကို သန့်ရှင်းစေပါတယ်။
- ရေအေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းက မူးဝေခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ မဲ့၊ တင်းတိပ်၊ ညှင်းတို့ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပြီး ရေနွေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေရှူပေးခြင်းဖြင့် အရေတွန့်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို သက်သာစေပြီး မျက်စိကိုကြည်လင်စေ၍ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်ပါတယ်။

စောစီးမနက် ရေတစ်ခွက်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း----

- မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် ညဉ့်ဦးယံက ခပ်ထားတဲ့ ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို သောက်သင့်ပါတယ်။  
နံနက်စောစော ရေသောက်ခြင်းက ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ မျက်စိနှာခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊  
လိပ်ခေါင်းနာတို့ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး အသက်ရှည်စေနိုင်ပါတယ်။

ဆီနို့သားမွှေး လိမ်းကျံပေးလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း----

- ဦးခေါင်းဆံပင်တို့ကို ဆီမွှေးလိမ်းခြင်းက စိတ်ကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေပါတယ်။ မျက်စိ  
ကြည်လင်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းမှာ အနာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဆံပင်သန့်  
ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ဆံပင်နက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
- နို့သားဖြူဆီ၊ ကရမက် အစရှိသည့် ဆီမွှေးတို့ဖြင့် ခြေလက်များကို လိမ်းနယ်ခြင်းသည် ပင်  
ပန်းခြင်းကို ပြေပျောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ခြေသည်း၊ လက်သည်းပုံမှန်လှီးလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း

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

ခေါင်းဖျီးမှန်ကြည့် မင်္ဂလာရှိလို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း

- ဆံပင်ကို ပုံမှန်ဖျီးခြင်းသည် ဖုန်၊ မြူ၊ သန်းစသည့် အညစ်အကြေးတို့မှ ကာကွယ်ပေး  
နိုင်ပါတယ်။ မှန်ကြည့်ခြင်းသည်လည်း ကျက်သရေရှိခြင်း၊ အားရှိစေခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေပြီး  
အသက်ကိုရှည်စေပါတယ်။

နောက်ပြီး ရေချိုးရာမှာလည်း

- ရေကို ပုံမှန်ချိုးပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမီးကို တောက်စေခြင်း၊ ယားနာ၊ အညစ်အကြေး၊ ချွေး၊  
ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ပင်ပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ပူအိုက်ခြင်း၊  
ကိုယ်ပူခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ ခွန်အားဗလကို တိုးပွားစေပြီး အသက်ကို  
ရှည်စေပါတယ်။

- ချေးတွန်းခြင်းသည် အညစ်အကြေးကင်း၍ အသားအရေကို ကြည်လင်စေပြီး နူးညံ့စေပါတယ်။ နှစ်သက်ဖွယ် ရှိစေပါတယ်။ ဆီးဖြူသီးမှုန့်နဲ့ ချေးတွန်းရေချိုးခြင်းသည် အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးစေပြီး အသက်ကိုရှည်စေနိုင်ပါတယ်။
- ရေချိုးပြီးလျှင် အဝတ်ဖြင့် ရေစင်အောင်သုတ်ခြင်းဖြင့် အသားအရေမှာဖြစ်တဲ့ အနာတို့မှ ကင်းဝေးစေပါတယ်။
- ဥတုအလိုက်ရေချိုးသင့်တဲ့အချိန်တွေကတော့ နွေဥတုမှာ နံနက်(၈)နာရီ၊ မိုးဥတုတွင် နံနက်(၉)နာရီ၊ ဆောင်းဥတုတွင် နံနက်(၁၀)နာရီတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိုးရာတွင်လည်း မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းတဲ့ရေကို ချိုးပေးသင့်ပြီး ရေကို အချိန်ကြာရှည်စွာ မချိုးသင့်ပါဘူး။

#### ခေါင်းလျှော်တာနဲ့ ပတ်သတ်လိုက်တော့

- ဦးခေါင်းကို ပုံမှန်လျှော်ပေးခြင်းဖြင့် ဖုန်၊ အညစ်အကြေး၊ သန်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးပြီး ဆံပင်များရှည်ခြင်း၊ နက်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။
- ဆေးကျမ်းတွေမှာ ခေါင်းလျှော်ရာမှာ ဆီးဖြူ၊ ကြေး၊ သစ်ဆိမ့်စသည်တို့ပြုတ်ရည်၊ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအမှုန့်တွေနဲ့ ခေါင်းလျှော်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ဖော်ပြထားပါတယ်။

#### ဥတုအလိုက်အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့ ပြောရမယ်ဆိုရင်

- အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ရာတွင်လည်း နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဥတုနဲ့ လိုက်ပြီး သင့်လျော်အောင် ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ နွေဥတုမှာဆိုရင် ပေါ့ပါးချောင်ချိပြီး အေးမြသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ မိုးရာသီမှာ မပူမအေးရှိတဲ့ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဆောင်းရာသီမှာ နွေးထွေးသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။

#### ဥတုအလိုက်လိမ်ကျံခြင်းနှင့် ပန်းပန်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်လို့

- နွေဥတုတွင် ကရမက်၊ ပရတ် စသည်တို့ကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြစေပါတယ်။
- မိုးဥတုတွင် ကရမက်၊ ကုံကုမံ၊ ကတိုးစသည်တို့ကို လိမ်းပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်ကို မပူမအေး ရှိစေပါတယ်။

- ဆောင်းဥတုတွင် ကံကုမံ၊ ကရမက်၊ အကျော်စသည်တို့ကို လိမ်းပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်ကို ပူနွေးစေပါတယ်။
- ဤသို့ ဥတုအလိုက် အမွှေးလိမ်းကျံပေးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မကောင်းသော အနံ့၊ ချွေး၊ ကိုယ်လက်ပူခြင်းမှ ကင်းဝေးစေပြီး တင့်တယ်ခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကို နှစ်သက်စေခြင်း၊ ခွန်အားတိုးပွားခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

မွှေးသောပန်းများပန်ခြင်းသည် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းခြင်း၊ ကျက်သရေကို တိုးပွားစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီး “အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကို ကံစောင့်”ဆိုသလိုပဲ ကျန်းမာ အသက်ရှည်ဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀)၊ တစ်ပတ်လျှင်(၅)ရက်ခန့် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။ (လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း စသည့် မိမိလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။) သွက်လက်တက်ကြွစွာနေထိုင်ပါ။ အထိုင်များခြင်း လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တီဗွီ၊ တီဗွီဂိမ်းရှေ့တွင် ကြာရှည်စွာ ထိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက် ဆက်တိုက် ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းများ ရှောင် ကြဉ်ပါ။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မိမိအရပ်အလိုက် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်း ရန်နှင့် ကိုယ် အလေးချိန်များလာလျှင် လျော့ချရန် ကြိုးစားပါ။ ရေလုံလောက်စွာ သောက်ပါ။ လူတစ်ယောက် သည် ရေကို တစ်နေ့လျှင် ရေဖန်ခွက် (၈)ခွက် (သို့) (၂)လီတာလန့်သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ စိတ်သောကများခြင်းကို လျော့နိုင်အောင် ကြိုးစား နေထိုင်ပါ။ အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အပြုံးဖြင့် လောကဓံကို ကြံကြံခံ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့----ကျန်းမာသက်ရှည်စေရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့ နေ့စဉ်တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ပြောပြပေးသွားတဲ့ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ကျွန်မကလည်း အခုလို ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ မိဘပြည်သူတွေ ဗဟုသုတရရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။