

အခန်း - ၂

နာတာရှည်ရောဂါများနှင့် ပေါင်းသတ်ဆေး
ကျန်းမာရေးဗဟုသုတကဏ္ဍ

*** အခုကဏ္ဍကို Organ failure လို့ ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်
အပိုင်းပျက်စီးစပြုနေသူများ နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတာမို့ သေ
သေချာချာ ဖတ်စေချင်ပါတယ်။

နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အဆိပ်သင့်နေကြခြင်း

ကင်ဆာအပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံဟာ ကမ္ဘာတဝှမ်း
လုံးမှာ အလွန်များလာနေပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံ၊
ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါမျိုးစုံ၊ အသည်းရောဂါမျိုးစုံ၊ ကျောက်
ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ
လည်း စာတွေဖတ်ကြည့်ရင်း အခုမှ ပိုသဘောပေါက်လာတာမို့ အများ
ကောင်းကျိုးကို ဦးတည်ပြီး ကုသိုလ်ပြုပါဦးမည်။

စာဆိုတာ မဖတ် မဖြစ်၊ ကိုယ့်အသိဉာဏ်တိုးပွားလာရအောင်
နေ့စဉ် ဆက်လက်ကြိုးစားပြီး လေ့လာနေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်
သိတာလေးကို ကုသိုလ်စေတနာလေးနဲ့ ရောဂါခံစားနေရသူများ
သက်သာကြပါစေဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကလေးနဲ့ တင်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါဆိုတာ အကြောင်းမရှိဘဲ သူ့အလိုလို ပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းဆိုတာ ရှိကို ရှိပါတယ်။ အကြောင်းပေါင်းစုံကြောင့် အကျိုးပေါင်းစုံ ပေါ်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့က အရေးကြီးပြီး ဦးစားပေးသင့်တဲ့အကြောင်းကို ရှာဖွေပြီး ပြုပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါတွေဆိုတာက နှစ်ရှည်လများဖြစ်ခဲ့တာဆိုတော့ မျက်လှည့်ပြသလို ချက်ချင်းတော့ အလိုရှိအပ်တဲ့ရလဒ် မရနိုင်ပါ။ အကြောင်းတရားကို ပြင်ယူတယ်ဆိုတာ အချိန်ယူရပါတယ်။ ကိုယ်က ကြိုးစားပြီး ပြင်နေဆဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ ပိုမိုမပျက်စီးသွားစေရန် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ Organ failure ဝင်သွားပြီဆိုရင် ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာမယ်။ ကျောက်ကပ်ဆေးရမယ်၊ လဲရမယ်။ အသည်း၊ နှလုံးလည်း ထိုနည်းတူစွာပါပဲ။ ဓာတုဆေးတွေ အများကြီးသောက်ရတော့မယ်။ ဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရတော့မယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျ များတော့မယ်။ နိုင်ငံခြားသွားပြီး ကုရင် ပိုဆိုးတယ်၊ ပိုကုန်တယ်။ မိမိနှင့်တကွ မိသားစုပါ စိတ်ဖိစီးမှု များတော့မယ်။ နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ခဲယဉ်းတဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကာယိကဒုက္ခ (ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း)، စေတသိကဒုက္ခ (စိတ်ဆင်းရဲခြင်း)တွေဟာ တိုတောင်းလှတဲ့ဘဝလေးမှာ ကြုံတွေ့ရမယ်ဆိုရင် မချောင်လှပါ။

ဒါကြောင့် မိမိအနေနဲ့ နာတာရှည်ရောဂါများကို ဖြစ်မလာအောင် နေပါ။ ဖြစ်လာရင်လည်း ဆေးကုတဲ့အပြင် မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း healing process (ပြုပြင်ကုစားမှုဖြစ်စဉ်)မှာ အရေးကြီးတဲ့

အခန်းကနေ ပါနေတယ်ဆိုတာ မမေ့လိုက်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းတွေကို မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာ **cellular energy** လို့ ခေါ်တဲ့ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင် ကျဆင်းသွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သေသေချာချာ နားလည်ထားစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်မတို့တွေအားလုံးဟာ ကိုယ်က မသိပေမဲ့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အဆိပ်သင့်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့ မရတဲ့ လောကကြီးမှာ ရှင်သန်နေကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းနဲ့ အများသာ ကွာပါတယ်။ ကာလရှည်ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆိပ်တွေကြောင့် ရောဂါဒဏ်ပိလာကြပါတယ်။ ဒီလိုခေတ်အခါမျိုးမှာ နေနေရတာမို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှောင်တဲ့အပြင် ဒီအဆိပ်တွေကို ထုတ်ပစ်ဖို့ လိုအပ်လာပါတယ်။ **ရောဂါဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကလည်း** ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေ တစ်မျိုးတမည်ဖြစ်သွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ကာကိုယ်က အခြေခံသဘောတရားကို နားလည်အောင် လုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲကအဆိပ်တွေ ထုတ်ပစ်ရာမှာ လိုအပ်မယ့်သဘာဝဓာတ်တွေနဲ့ ပြန်ဖြည့်ပေးလိုက်ရုံပါပဲ။ စာပြန်ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ ဒီသဘာဝဓာတ်တွေဟာ ဘာဆိုးကျိုးမှလည်း မရှိနိုင်တာမို့ အဆိပ်သင့်နေကြတဲ့ကျွန်မတို့တတွေအားလုံး အနည်းနဲ့အများ လိုနေကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာလူနာတွေမှာ အဆိပ်တွေကို ထုတ်ပစ်ဖို့ သင့်ပါတယ်။

ကမ္ဘာပေါ်မှာ တိုးတက်လာနေသောခေတ်နဲ့အညီ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးမှာ ပေါင်းသတ်ဆေးကို တွင်တွင်ကြီး အသုံးပြုလာကြပါတယ်။ လယ်ယာစိုက်ခင်းတွေမှာသုံးနေကြတာကြောင့် ဆန်က အစ၊

ကောက်ပဲသီးနှံ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ အကုန်လုံးပြေးမလွတ်တော့ပါ။ နေ့စဉ် စားသောက်နေကြရတာကြောင့် တဖြည်းဖြည်းခြင်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေ စုပုံလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Stephanie Seneff, a senior research scientist at the Massachusetts Institute of Technology (MIT) သူမဟာ ပေါင်းသတ် ဆေးမှာပါနေတဲ့ ဓာတုဆေး ဂလိုင်းဖော့စိတ် Glyphosate ကို အထူး စိတ်ဝင်စားပြီး သုတေသနစာတမ်းများ ရေးနေသူ ဖြစ်ပါတယ်။

သူမပြောပုံအရ ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ ကင်ဆာအတော်များ များ ရင်သားကင်ဆာ၊ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာ၊ ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ၊ သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ ဆီးအိမ်ကင်ဆာ၊ သွေးဥဖြူ ကင်ဆာတစ်မျိုးနဲ့ ဆက်နွှယ်နေပါတယ်တဲ့။ အခြားနာတာရှည် ရောဂါမျိုးစုံဟာလည်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပိုမိုများပြားလာနေပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ အပါအဝင်ပေါ့။

ဒီအော်တိုအင်မြူးရောဂါဟာ ကြောက်စရာကောင်းလောက် အောင် ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တစ်နေ့တခြား များပြားလာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုးစားပြီး ပြုပြင်ပါသော်လည်း လူနည်းစုလောက်သာ ကောင်းလာကြပြီး အများစုဟာ ချာချာလယ်နေကြဆဲပါ။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါဟာ ဗီဇတွေအထိ သန္ဓေပြောင်းလဲခြင်းတွေလည်း ဖြစ်တတ်တာမို့ သားစဉ်မြေးဆက်အထိ ပါသွားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်မိကြတယ်နော်။ ရောဂါကို ကုသတာထက် ရောဂါဖြစ်နေ တဲ့လူကို ကုရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါင်းသတ်ဆေး ဂလိုင်းဖော့စိတ် အကြောင်း

ပေါင်းသတ်ဆေးဂလိုင်းဖော့စိတ် Glyphosate ဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အတော်လေးဥပဒ်ရှိတာမို့ လေ့လာကြရအောင်။ ကျွန်မတို့တတွေအားလုံးဟာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ၊ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကိုပါ သိထားမယ်ဆိုရင် ပိုမိုပြီး ပြည့်စုံသွားပါလိမ့်မယ်။ လောကအကြောင်းကိုလည်း ပိုနားလည်သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ပေါင်းသတ်ဆေးအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားတာက တကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ တကယ့်ကို ပြဿနာကြီး ဖြစ်နေတာက တကြောင်း၊ အကြောင်းကြောင်းတွေကြောင့် သတိထားပြီး ဖတ်နေမိပါတယ်။ စာဖတ်တဲ့အခါ အယူအဆကွဲပြားတာတွေကလည်း ရှိနေပါတယ်။ မျက်စိဖွင့် နားစွင့်ထားပြီး ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဘယ်သူမှန်တယ်ဆိုတဲ့အဖြေက ပေါ်လာပါတယ်။

ပေါင်းသတ်ဆေးကို ပြဿနာရှိတယ်လို့ ရေးနေသူတွေက **အမြတ်အစွန်းမယူတဲ့အဖွဲ့အစည်းတွေ non profit organization** ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ... နှစ်ပေါင်းများစွာတုန်းက နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်တဲ့ ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်၊ ကျောက်ကပ်ပျက်၊ အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံ၊ ကင်ဆာစသည်ဖြင့်ဟာ ရှိတော့ရှိတယ်။ သို့သော် ယခုအခါလို ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် မများဘူး။ အခုဟာ လူတိုင်းလိုလို ကျိုးပေါင်းတက်နေကြတယ်။ နာနေကြတယ်။ ဒူးကျိုးပေါင်း၊ ခါးကျိုးပေါင်း၊ ပခုံးကျိုးပေါင်း၊ ဂုတ်ကျိုးပေါင်း

စုံနေတာပါပဲ။ မကြာသေးခင်က Facebook ပေါ်မှာ တွေ့လိုက်မိတယ်။
 "ရောဂါအမည် - ပခုံးကျိုးပေါင်းတက်တာ၊ အိုလို့" တဲ့။ ဒါကြောင့်လည်း
 ပညာပေးနေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးမျိုးစုံသောက်လည်း မသက်သာ
 ကြပါ။ ဆီးချိုဆိုတာဟာလည်း အိမ်တိုင်းလိုလိုမှာ ရှိနေတယ်။ လေဖြတ်
 ပြီး ဆုံးသွားတဲ့လူတွေကလည်း များလာသလား မပြောနဲ့။ ကင်ဆာ
 ကလည်း ကြောက်စရာ၊ သိုင်းရွိုက်ရောဂါဆိုတာကလည်း လူအများစု
 မှာ ဖြစ်နေကြတယ်။

တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီလေ။ အကျိုးတရားတွေဆိုတာ
 အကြောင်းမရှိဘဲနဲ့ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ အကြောင်းတရားတွေ အမျိုးမျိုး
 ရှိနေတော့ ကိုယ်ပြင်နိုင်တာတွေ အကုန်လိုက်ပြင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။
 မပြင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်လည်း နာတာရှည်ရောဂါပင်လယ်မှာ လက်
 ပစ်ကူးရင်း မြုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ **ပြင်တယ်ဆိုတာကလည်း ဗဟုသုတ
 ရှိပါဦးမှပါ။**

ဒီပေါင်းသတ်ဆေးတွေ လယ်ယာလုပ်ငန်းမှာ တွင်တွင်သုံးနေ
 ကြတဲ့ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းရှာကြရပါလိမ့်မယ်။ သူဟာ
 ပေါင်းပင်တွေကို နှိမ်နင်းရေးအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ မြန်မြန်ခြောက်ရ
 အောင် **အခြောက်ခံဆေး desiccator** အနေနဲ့လည်း သုံးတယ်။ **မြန်မြန်
 မှည့်ဖို့ ripener** အနေနဲ့လည်း သုံးနေတယ်ဆိုတော့ စားသုံးသူတွေ
 တော့ ရောဂါသံသရာမှာ လည်ကြပြီပေါ့။ ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ
**hormone disruptor (ဟော်မုန်းတွေ အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ်
 ရအောင် ဖြတ်တောက် ဖျက်ဆီးပါတယ်)** ဆိုကတည်းက သွားပြီပေါ့။

ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်နေခြင်း၊ သိုင်းရွိုက်

ရောဂါမျိုးစုံ... အခုခေတ်မှာ အကုန်တွေ့နေရတယ်။ အူလမ်းကြောင်း အကျိုးပြုပြီးတွေ့ကို သေစေတယ်ဆိုတော့ ရောဂါမျိုးစုံရဲ့အစပါပဲ။ အူနံရံ ယိုစိမ့်မှုဖြစ်တယ်ဆိုတော့ လာပြီလေ အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံ။

ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်ရေးမှာ ချို့ယွင်းပြီဆိုတော့ အဆစ်ကြား ခံအရွတ်တွေလည်း သွားကုန်ပြီလေ။ ဒူးနာ ခါးနာ ပခုံးနာ... မဆုံးနိုင် တဲ့ဇာတ်လမ်းတွေ။ အသားတွေလည်း ရွဲလာကုန်ပြီး မြန်မြန်အိုလာ တော့တာပေါ့။ ကိုလာဂျင်နဲ့ဂလာစင်း Glycine ဟာ အရေပြားအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ အပေါ်ယံကရမ် cream မျိုးစုံလိမ်းလည်း ခဏပါပဲ။ ဖြစ်နေတာက အတွင်းကလာပ်စည်းထဲမှာပါ။ ကြွက်သားတွေ လည်း အားမရှိတော့၊ နာနေပြီလေ fibromyalgia ။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော အချက်ပေးဓာတ် Neurotransmitter လည်း ကောင်းကောင်း မဖြစ်တော့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောရောဂါတွေ များလာသလား မပြော ပါနဲ့တော့။ ပါကင်ဆင် Parkinson, ဒီမန်ရှား dementia စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လယ်ယာလုပ်နေသူတွေမှာ ပိုအဖြစ်များတယ်။ အိပ်လို့ လည်း မပျော်ကြတော့။ အိပ်ဆေးတွေ သောက်ကြရနဲ့ ဒုက္ခများ လိုက် ကြတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံးထိခိုက်တာနော်။ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမယ် ထင် ပါသလဲ။ လူတွေ ရောဂါမျိုးစုံနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဆေးရုံလည်း ကြိုက်သလောက် ဆောက်ပါ၊ ပြည့်မှာပါပဲ။

ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ့်ပြဿနာ ပေါင်းသတ်ဆေး

Robert F Kennedy Jr နဲ့ Mark Hyman M.D ဆွေးနွေးတာကို နားထောင်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ဇာတ်လမ်းစပုံလေးက ဒီလိုပါ။ ပေါင်း

သတ်ဆေးဟာ ၁၉၉၆-ခုနှစ်လောက်က စပြီး ပေါင်းပင်တွေကို နှိမ်နှင်းဖို့ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုလာကြတယ်။ ၂၀၀၆-ခုနှစ်ရောက်လာတဲ့အခါ ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ **အခြောက်ခံဆေး**အနေနဲ့ အသုံးပြုလို့လည်း ရတယ်ဆိုတာ သိလာကြတယ်။ **Desiccant** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တောင်သူတွေရဲ့ရန်သူတစ်မျိုးကတော့ ကောက်ရိတ်သိမ်းခါနီးမှာ မိုးရွာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိတ်သိမ်းချိန်မှာ စိုစွတ်နေတဲ့အခါ မှိုတက်ပါတယ်။ ကောက်ပင်တွေ ပျက်စီးကုန်တတ်ပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးထုတ်တဲ့ကုမ္ပဏီက တောင်ယာဦးကြီးတွေကို ကောင်ရိတ်သိမ်းချိန်မှာ ပေါင်းသတ်ဆေးကို အပင်တွေအပေါ် ဖြန်းလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့ ပညာပေးလိုက်ပါတယ်။ ပေါ်ပြူလာဖြစ်လွန်းလို့ ၂၀၀၆-ခုနှစ်ကနေစပြီး အသုံးကြမ်းလာပါတော့တယ်။ စားသုံးသူတွေရဲ့အစားအစာပေါ်မှာ တိုက်ရိုက်ဖြန်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြေကြီးကနေ စုတ်ယူတာထက် ပိုဆိုးတာပေါ့။ နိုင်ငံခြားမှာ အထူးသဖြင့် ဂျပန်တွေပေါ် ဖြန်းကြပါတယ်။ အခြားအပင်တွေလည်း ပါတယ်နော်။ ဂျပန်တစ်ခုတည်းလို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။

တချိန်တည်းမှာပဲ Gluten allergies ဂလူတင်နဲ့ မတည့်တဲ့ ပြဿနာတွေလည်း စပါတော့တယ်။ အော်တိုအင်မြူးပြဿနာမျိုးစုံရဲ့ အစပါပဲ။ အထူးသဖြင့် **အာဟာရတွေကိုစုတ်ယူတဲ့ အူသိမ်မှာ ပြဿနာ စဖြစ်ပါပြီ။ Celiac disease.**

အခုအချိန်မှာတော့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဟာ များလာလိုက်တာ ထိန်းမရတော့ပါ။ တစ်ယောက် တစ်မျိုးစီဖြစ်နေကြပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးက အကျိုးပြုပိုးတွေကို သတ်လိုက်တယ်။ **အူနံရံရဲ့**

အတွင်းလွှာ ကလာပ်စည်းတွေအကြားကို ပွင့်ဟစေတယ်၊ Leaky gut ပါပဲ။

မီဇတွေပြောင်းထားတဲ့ မျိုးစေ့တွေပါ ဖြစ်နေတာမို့ ဂလူတင် ဟာလည်း အစာကောင်းကောင်း မကြေနိုင်တော့ပါ။ GMO crops မျိုးရိုးမီဇပြုပြင်ထားတဲ့သီးနှံဆိုတာ ပိုးသတ်ဆေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရ အောင်ဆိုပြီး မျိုးစေ့တွေရဲ့မီဇကို ပြောင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မကြေနိုင်တဲ့အစာတွေဟာ ပွင့်ဟနေတဲ့ အူနံရံကနေ ယို leaky gut ဖြစ်တော့ စားသုံးသူတွေ ဒုက္ခဖြစ်ကြပြီလေ။ နာတာရှည်ရောဂါ မျိုးစုံပေါ့။

ကင်ဆာအပါအဝင် အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ ဘယ်အချိန် မှာ တဟုန်ထိုးတက်သွားသလဲဆိုတော့ red marker အနီရောင်နဲ့ ၂၀၀၆ -ခုနှစ်ကိုသာ ဆွဲချလိုက်ပါတဲ့။ ကောက်ပင်တွေကို ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ မရိတ်သိမ်းခင်နဲ့ ရိတ်သိမ်းချိန်မှာ စဖြန်းတဲ့ မှတ်မှတ်ရရ ၂၀၀၆-ခုနှစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ရိတ်သိမ်းခါနီးမှာဖြန်းတာ အတော်လေးဆိုးရွားပါတယ်။ ဘာ ကြောင့်လဲဆိုတော့ ရင့်မှည့်နေတဲ့ကောက်နှံတွေ (mature seeds) ဟာ ပေါင်းသတ်ဆေးကို စုတ်ယူနိုင်အားကောင်းပြီး ရေတောင် ဆေးချလို့ မရတော့ပါ။ ပိုဆိုးတာက pesticides drift လို့ခေါ်တဲ့ ခြံတခြံက သုံးနေ ရင် အနီးအနားမှာရှိနေတဲ့ အော်ဂဲနစ်စိုက်နေတဲ့ခြံတွေထဲက မြေကြီးဆီ ကူးနိုင်လို့ပါပဲ။

Robert Francis Kennedy Jr. ဟာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ ရှေ့နေတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ယခင် အမေရိကန်သမ္မတ ဂျွန်အက်စ် ကနေဒီရဲ့တူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ၁၉၉၉-ခုနှစ်မှာ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့တဲ့

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့အစည်း Waterkeeper Allianceရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ (Wikipedia)

Mark Hyman, MD ကတော့ ကြောင်းကျိုးဆက်ဆံပညာ Cleveland Clinic ရဲ့ ဒါရိုက်တာတစ်ဦးပါ။ <https://youtu.be/IJ9EIdxPgBk>

ပေါင်းသတ်ဆေး ဂလိုင်ဖော့စိတ် အများဆုံးပါဝင်နေသော အစားအသောက်များ ...

မေး - ပေါင်းသတ်ဆေးမှ လွတ်နိုင်ရအောင် ထမင်းအစား Quinoa စားရင် ရပါသလား။

ဖြေ - ယခုခေတ်မှာ ဘာမှ ပြေးမလွတ်တော့ပါ။ အော်ဂဲနစ်မဟုတ်ရင် ပေါင်းသတ်ဆေး အများဆုံးပါနေတဲ့ အစားအသောက်တွေက တော့ -

(၁) ပဲပိစပ် Soy

ပြုပြင်ပြီးအစားအသောက်တွေထဲမှာ ခုနောက်ပိုင်း ပဲပိစပ်တွေ ထည့်သုံးလာကြတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားတဲ့သူတွေ အကြိုက် အသားတုကလည်း ပဲပိစပ်ပါပဲ။ ယခုခေတ် ၉၈% ပဲပိစပ်တွေဟာ **GMO လည်း ဖြစ်တယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးလည်း အလွန်များပါတယ်။**

(၂) ဂျုံ Wheat

ပေါင်းသတ်ဆေးဖြန်းထားတဲ့မြေမှာ စိုက်တဲ့အပြင် မြန်မြန် ခြောက်အောင် ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန်မှာလည်း ဖြန်းပြန်ပါရော။ ပြဿနာက ရင့်နေတဲ့ကောက်ပဲသီးနှံတွေဟာ ပေါင်းသတ်ဆေးကို

(ရေမြုပ် sponge က ရေကို စုပ်ယူနိုင်သလို) စုပ်ယူအား ရှိတယ် တဲ့။ ဒါ့ကြောင့် ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန်အနားကပ်ပြီး ဖြန်းတာ ဥပဒ်အရမ်းရှိပါတယ်။

(၃) Almonds,

(၄) Peas ပဲသီးစိမ်း,

(၅) Sugar သကြား,

(၆) Beetroot,

(၇) Carrot ဥနီ,

(၈) Sweet Potato ကန့်စွန်းဥ - သူက မြေကြီးထဲမှာ ပေါက်ရတာမို့ ပေါင်းသတ်ဆေးတွေ များတတ်ပါတယ်။

(၉) Quiona - ပေါင်းသတ်ဆေးပမာဏ အတော်လေးများတယ်ဆိုပဲ။

(၁၀) လက်ဘက်ရွက် Black and green teas also peppermint teas,

(၁၁) အသားနဲ့ နွားနို့ - သူတို့ကို ကျွေးတဲ့အစာတွေထဲမှာ ပါနေတယ် တဲ့။

(၁၂) Corn & Corn Syrup ပြောင်းဖူးနှင့် ပြောင်းဖူးသကြားအရည်,

(၁၃) Oats,

(၁၄) Processed foods high in Glyphosate residue စက်ရုံထွက် ပြုပြင်ပြီး အစားအစာများ။

ကြည့်သာ စားကြပါတော့၊ မြန်မာပြည်မှာကတော့ ကျွန်မ သေသေချာချာမသိပါ။ သို့ပါသော်လည်း လူအများစု နာတာရှည်ရောဂါ တွေဖြစ်နေကြတာဟာ သက်သေပါပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ အကြောင်းမရှိ ဘဲ ဒီနာတာရှည်ရောဂါတွေ ပေါ်မလာပါ။ သက်သတ်လွတ်စားသူတွေ ဟာ အဓိက ထမင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲမျိုးစုံ (ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့

ခြောက်အောင် ဖြန်းတယ်လို့ သိထားပါတယ်။ အသားတု soy ၊ “အချို့တွေ”က အချို့မှန်အတော်လေးသုံးကြပါတယ်။ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါတော့။

“အချို့တရားစခန်း” တွေမှာ သက်သတ်လွတ်စားကြပါတယ်။ တရားအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ ကျန်းမာနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအလွန်များတဲ့ တရားစခန်းတွေမှာ ဟင်းရွက်တွေစင်အောင် သေသေချာချာ ဘယ်လိုဆေးသလဲတော့ မပြောတတ်ပါ။ ရာထောင်နဲ့ ချီတဲ့ စခန်းတွေလည်း ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ တခါတုန်းက ကျန်းမာရေးဗဟုသုတဟောပြောပွဲကို တရားစခန်းတစ်ခုမှာ ကျင်းပပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မကို မေးလိုက်တဲ့မေးခွန်းကတော့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို မဆေးဘဲ စားတာ ကြာရင် ဘယ်လိုဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲတဲ့။ ကျွန်မတော့ အတော်လေးလန့်သွားပါတယ်။ အဖြစ်ကို တင်ပြနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ ဝေဖန်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ ပညာပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်အဆင်ပြေသလိုသာ ကြည့်လုပ်ကြပါလို့။

Ref: Living clean in a dirty world,

A foodie's guide to avoiding glyphosate.

Quote

“It’s important to understand that glyphosate isn’t just on the outside of plants—it is absorbed into plants. Glyphosate contamination cannot be removed by washing, and it isn’t broken down by cooking or baking”

ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ အပင်ရဲ့အပြင်ပန်းမှာတင် နေတာ မဟုတ်ပါ။ အပင်အတွင်းထဲကို စုပ်ယူပြီး ဝင်သွားတာကြောင့် ရေဆေးပစ်လို့ မရသလို ချက်လိုက်လို့လည်း ပျောက်မသွားပါတဲ့။

အဆိပ်တွေကနေ ပြေးလို့ မလွတ်ပါဘူးလို့ -

ပဲကြိုက်သူများ ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ပဲတွေ မြန်မြန်ခြောက်ရလေအောင် ပေါင်းသတ်ဆေးတွေ သုံးပါသတဲ့။ ပဲမှာ အများဆုံး တွေ့ရပါသတဲ့။ သက်သတ်လွတ်သမားတွေတော့ ခက်ပါပြီ။ စားသုံးသူတွေ အားလုံးဒုက္ခပါ။ ထမင်းပြီးရင် ပဲစားကြတယ် မဟုတ်ပါလား။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံ ပိုတွေ့လာရမယ့်ခေတ်ဖြစ်နေပါပြီ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုနဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

စိုက်ပျိုးရေးဘက်က တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ လယ်ယာတွေရဲ့ သက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်အဖွဲ့အစည်း ecosystem မှာ ရှိနေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေဟာလည်း များပြားလာနေပါတယ်။ လယ်ယာတွေမှာ အများဆုံးသုံးတာကတော့ ပေါင်းသတ်ဆေး Herbicide ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယလိုက်တာကတော့ ပိုးသတ်ဆေး insecticide, မှိုကို ထိန်းချုပ်ဖို့ သုံးတာကတော့ မှိုသတ်ဆေး fungicide ဖြစ်ပါတယ်။ **ဒီဓာတ်ဆေးတွေကို အသုံးမပြုဘဲ စိုက်ပျိုးသူတွေကိုတော့ organic farmersလို့ ခေါ်ပါတယ်။**

ကောက်ပင်ပျိုးပင်တွေဟာ စိုက်ပြီးရင် ကြီးထွားဖို့ရယ်၊ ထွက်နှုန်းတက်လာဖို့ရယ် မြေကြီးထဲမှာ အာဟာရဓာတ် လိုပြန်ပါတယ်။

ဓာတ်မြေဩဇာတွေ ထည့်ရပြန်ပါတယ်။ fertilizers တွေပါပဲ။ ပိုးမွှားတွေ ဖျက်ဆီးခြင်းမခံရအောင် အပင်တွေကိုလည်း ပိုးမွှားထိန်းချုပ်တဲ့ insecticides တွေ ဖြန့်ရပြန်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ဖြန်းတဲ့အခါ ပိုးကောင်တွေပဲ သေပြီး အပင်ပါ သေမသွားရအောင် ဖန်တီးရပြန်ပါတယ်။ အပင်တွေဟာ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိရအောင် အပင်တွေရဲ့အစေ့အဆံတွေ၊ ကောက်ပဲသီးနှံတွေရဲ့ဗီဇကို ဓာတ်ခွဲခန်းထဲမှာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ရပြန်ပါတယ်။ GMO ကိစ္စ ပေါ်လာပါပြီ။ Genetically modified organism ပါပဲ - နောက်ပြဿနာတစ်မျိုးပါပဲ။ ခေတ်မီလာတာနဲ့အမျှ ပေးဆပ်ရခြင်းတွေပါပဲ။

ဒီပေါင်းသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာတွေဟာ ဆိုင်ရာဓာတုဆေးတွေ ပါဝင်နေရုံသာမက အာဆင်းနစ်တွေလည်း အများကြီးပါနေပါတယ်။ လေးမျိုးလုံး သုံးလိုက်ရင်ဖြင့် ပမာဏဟာ များသွားပါတယ်။ (မကြာသေးခင်က အာဆင်းနစ် အဆိပ်သင့်ခြင်းအကြောင်း ရေးထားပေးသေးတယ်နော်။ ပြန်ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။)

အထက်ဖော်ပြပါနည်းတွေသုံးပြီး ခေတ်မီလယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးကိစ္စတွေဟာ ဥပဒ်ရှိနိုင် မရှိနိုင်ဆိုတာကလည်း ယနေ့အထိ အငြင်းပွါးနေကြဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့လယ်ယာလုပ်သူတွေ ပြောတာကတော့ ဂရုတစိုက် သေသေချာချာနားလည်ပြီး ဆေးဖြန်းမယ်၊ ပမာဏကို ချင့်ချိန်ပြီး ဖြန်းမယ်ဆိုရင် ဒီဆေးတွေဟာ လယ်ယာလုပ်ငန်းတွေအတွက် အထောက်အကူရပါတယ်တဲ့။ မှန်သင့်သလောက်တော့ မှန်ပါတယ်။

အချို့လယ်ယာလုပ်ငန်းရှင်တွေကတော့ သဘောမတူကြပါ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ -

၁. ဒီပိုးသတ်ဆေးတွေကို ပိုးတွေက ယဉ်ပါးလာတတ်ပါတယ်။

ယဉ်ပါးလာတာနဲ့အမျှ ဆေးဖြန်းပေမဲ့ ပိုးတွေဟာ ပြန်ပေါ်လာ စမြဲပါတဲ့။ ဆေးဖြန်းတဲ့အခါလည်း ပိုးတွေဟာ အကုန်လုံးသေသွားတာ မဟုတ်ပါ။ ကျန်ခဲ့တဲ့ပိုးတွေက ထပ်ပွားလာပြီး ဒီဆေးတွေကို မဖြိုတော့ပါ။ ဒီအခါ လယ်ယာသမားတွေဟာ ပိုးသတ်ဆေးနောက်တစ်မျိုးကို သုံးရပြန်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ သုံးသုံး မသေဘဲ ကျန်ခဲ့တာတွေ ရှိနေပြီး ဆေးယဉ်ပါးလာတာကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးမျိုးစုံကို လှည့်ပြီး သုံးနေရတဲ့ သံသရာစက်ကွင်းထဲကနေ မထွက်နိုင်ကြတော့ပါ။

၂. နောက်အလွန်အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ -

ဒီပေါင်းသတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ မှိုသတ်ဆေးမျိုးစုံဟာ မြေကြီးမှတစ်ဆင့် ချောင်းမြောင်းထဲကို စီးစိမ့်ဝင်ပြီး ရေထဲကို ရောက်ကုန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရေဆိုတာကလည်း တသွင်သွင်စီးနေတာမို့ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၊ ချိုးရေတွေထဲကို ရောက်ကုန်တာဖြစ်ပါတယ်။

လယ်ယာလုပ်ကိုင်သူတွေရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ လယ်ယာ eco-system ကြီးပါပဲ။ သူတို့တွေရဲ့လုံးသားဟာလည်း ဒီပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပါပဲ။ Organic farming လုပ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေမဲ့ လူအများစုအတွက် လက်တွေ့မှာတော့ အလွန်ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

ဒီဆေးတွေကို ထုတ်လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီတွေ၊ ဖြန့်ဖြူးတဲ့ကုမ္ပဏီတွေ၊ ရောင်းချတဲ့ကုမ္ပဏီတွေ၊ အသုံးပြုနေကြတဲ့အုပ်စုတွေကတော့

ဒီဆေးတွေဟာ ဥပဒ်မရှိပါဘူးဆိုပြီး သူတို့ဘက်က ရေးပေးနေတဲ့ ပညာရှင်တွေလည်း ရှိပါတယ်။

နောက်တစ်ဖက် ပညာရှင်အုပ်စုကလည်း ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဥပဒ်ရှိနေတယ်ဆိုတာ ပြန်လည်တင်ပြနေတဲ့အုပ်စုကလည်း ရှိနေပြန် ပါတယ်။

စားသုံးသူတွေအနေနဲ့ စဉ်းစားဖို့

နေ့စဉ် ရှင်သန်ဖို့ စားနေရတဲ့ အစားအသောက်တွေကို မစား လို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ ဆေးကြောပြီး စားနေကြပါသော် လည်း ကုန်စင်အောင် ဆေးနိုင်မည်လည်း မထင်ပါ။ ကာလရှည်ကြာ လာတဲ့အခါ အဆိပ်ပမာဏဟာ တဖြည်းဖြည်းများလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါတွေရဲ့ အဓိကအကြောင်းကြီးတစ်ခုဆိုတာ သဘော ပေါက်မိပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ဆင်ခြင်ကြည့်ရမှာက ကင်ဆာအပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံဟာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် ပေါ များလာနေတယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းမရှိဘဲ မိုးပေါ် က ကျလာတာတော့ မဟုတ်နိုင်ပါ။ ဒီတော့က ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံ အောင် လုပ်ထားပြီး အဆိပ်တွေကို ထုတ်ရမှာ မိမိတို့ရဲ့တာဝန် ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဘာဥပဒ်မှလည်း မရှိနိုင်တာကြောင့် all the more reason to do it ပါ။ ဒါကတော့ မိမိတို့ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းပါ။ ကိုယ့်အတွေ့အကြုံလောက်ကောင်းတာ မရှိတော့ပါ။

ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါမှ သက်သာလာတယ်ဆိုရင် ကိုယ်အသိ
ဆုံးပါ။ ကိုယ်က ခံစားရသူမို့ ဘေးကလူ မသိနိုင်ပါ။ ကိုယ့်ဆရာဝန်လည်း
မသိနိုင်ပါ။ မသက်သာဘူး၊ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် ကိုယ်အသိဆုံးပါ။
**အထူးသဖြင့် ကျွန်မအပါအဝင် ဘယ်သူပြောတာမှ လွယ်လွယ်နဲ့ မယုံ
သင့်ပါ။** ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ရင် သိလာပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါရဲ့သဘော
သဘာဝကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်လာနိုင်ရအောင် တဖြည်း
ဖြည်းနဲ့ လက်တွဲခေါ်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မလည်း အခုမှစပြီး သေ
သေချာချာ နားလည်ဆက်စပ်မိသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ **connecting
the dots ပါ။ ဆက်စပ်တတ်ဖို့ဆိုတာ အလွန်အရေးကြီးလှပါတယ်။**

စာဖတ်တဲ့အခါ၊ အထူးသဖြင့် သုတေသနစာတမ်းတွေ ဖတ်
တဲ့အခါ အချို့စာတမ်းတွေမှာ ရေးထားပေးပါတယ်။ **ဒီစာတမ်းနဲ့ ပတ်
သက်လို့ သူတို့ ဘယ်သူ့ဆီကမှ ပိုက်ဆံမယူ၊ conflict of interest မရှိ
ဆိုတာ ပါတတ်ပါတယ်။** ပိုက်ဆံပေးပြီး ရေးခိုင်းရင်တော့ စဉ်းစားစရာ
ဖြစ်လာပါပြီ။ လာဘ်လာဘယူပြီး ရေးတာတွေကလည်း ရှိနေတော့
အတော်လေးစီစစ်ပြီး ဖတ်ရပါတယ်။

အခုလိုခေတ်မျိုးမှာ ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်၊ စဉ်းစား
ဆင်ခြင်တတ်ရမယ်၊ မျက်စေ့မှိတ်ပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံသင့်ပါ။
ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ကောင်းလာတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အသိဆုံး
ပါ။ နေမကောင်းဖြစ်နေတဲ့လူမှာ နည်းနည်းလေးကောင်းလာရင်တောင်
သိသာလှပါတယ်။ သုတေသနစာတမ်းတွေထက် ပိုကောင်းပါတယ်။
(ပထမတော့ ဗဟုသုတပေးနေတာကို ခေတ္တဖြစ်ဖြစ် ရပ်နားတော့မယ်
လို့ စိတ်ကူးကြည့်နေပါသော်လည်း အခု နားလည်သဘောပေါက်လိုက်

တဲ့အချက်ဟာ အများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်လို့ ပြန်လည်
ရေးရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တဆင့်စီ ရှင်းပြသွားပါမယ်။ ဒါမှ ဘာကြောင့်
လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။

Ref: www2.kenyon.edu/farmschool/nature/chem
Chemicals in the Farm Ecosystem

ပေါင်းသတ်ဆေးအဆိပ်

ပေါင်းသတ်ဆေးထဲမှာ ပါနေတဲ့ အဓိကဓာတုဒြပ်ကတော့
ဂလိုင်းဖော့စိတ် Glyphosate ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရှင်တွေကတော့
ဘယ်သူ့ဘက်မှာ ရပ်တည်နေသလဲပေါ့မှာ မူတည်ပြီး ဥပဒ်မရှိပါဘူးလို့
ပြောနေတဲ့အုပ်စုတွေ ရှိသလို စားသုံးသူတွေဘက်က ရပ်တည်နေတဲ့
ပညာရှင်တွေကလည်း ဘယ်လိုဥပဒ်ဖြစ်ကြောင်း စာတမ်းမျိုးစုံတွေ
ရေးသားကြပါတယ်။ ကျွန်မကတော့ စာတမ်းရေးတဲ့သူရဲ့ back-
ground ကိုလည်း ကြည့်တယ်၊ qualification ကို ကြည့်တယ်၊ သူရဲ့
conflict of interest ရှိမရှိကို ကြည့်တယ်၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ ဟုတ်နိုင်
မဟုတ်နိုင်ကို ပြန်တိုက်ကြည့်ပါတယ်။ နောက်အရေးကြီးဆုံးအချက်
က ဘယ်သူပြောတာမှန်သလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ကြည့်တယ်။
စားသုံးသူတွေဘက်ကရေးတဲ့ပညာရှင်တွေ ပြောတာ မှန်နေတာကို
တွေ့ရပါတယ်။

ကျွန်မအကြောင်းနည်းနည်းပြောပြပါမယ်။ ကျွန်မလိုဖြစ်နေတဲ့
မိတ်ဆွေတွေလည်း ရှိနေတော့ အတော်ပါပဲ။ ရောဂါရယ်လို့ ကျွန်မမှာ
သိရသလောက် ဘာမှထွေထွေထူးထူးမရှိပါ။ သောက်နေကျ ဗီတာမင်

တွေရယ်၊ ဖြည့်စွက်စာတွေရယ် သောက်နေတာပါပဲ။ သို့ပါသော်လည်း ကျွန်မအသားတွေ နာနေတာ မှတ်မိသလောက် ၂-နှစ်လောက် ရှိသွားပါပြီ။ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် နာနေတာလည်း မဟုတ်ပါ။ သို့ပါသော်လည်း နေရထိုင်ရတာ သိပ်မကောင်းဘူးပေါ့။ သတိထားမိတာကတော့ ထမင်းစားရင် အတော်လေးပိုနာလာပါတယ်။ ထမင်းဖြတ်လိုက်ရင် သိသိသာသာ လျော့လာပေမဲ့ အရှင်းတော့ မပျောက်ပါ။ It kept lingering on enough to make it really annoying. ဇန်နဝါရီလကုန်လောက်က မြန်မာပြည်ကအပြန် လေယာဉ်စီးရင်း ဘယ်ဘက်ဦးကို ခေါက်မိသလား မသိပါ။ ဦးပါနာလာနေပါတော့တယ်။ ကျွန်မလည်း အဖက်ဖက်က စဉ်းစားကြည့်ပြီး ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ကုကြည့်တာ မသက်သာတာမို့ တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီဆိုတာ သိလိုက်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း လှေခါးတက်တဲ့အခါ ကြွက်သားတွေဟာ အရင်ကလောက် မသန်စွမ်းတာ သတိထားမိပါတယ်။ နည်းနည်း weak ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ၂၀၁၈ က Peru မှာ Machu Pichu တောင်ကို ကောင်းကောင်းတက်နိုင်ခဲ့သေးတာပဲ။ ဒါနဲ့ပဲ COVID ကာလမှာ အပြင်မထွက်ရတာနဲ့ အတော်ပဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ အိမ်မှာနေရင်း တရားနာ၊ တရားစာဖတ်၊ တရားမှတ် အလုပ်တွေ အတော်လေးလုပ်ဖြစ်သွားတဲ့အပြင် ဆေးပညာစာစောင်တွေကိုလည်း ဖတ်ဖို့ အချိန်ပိုရသွားပါတယ်။

ကံကောင်းထောက်မစွာပဲ တစ်နေ့မှာ အမှတ်မထင် ပေါင်းသတ်ဆေးအကြောင်းရေးထားတဲ့စာစောင်ကို ဖတ်မိပါတယ်။ အခြားစာတမ်းတွေပါရှာပြီး ဘက်ပေါင်းစုံက ဖတ်ကြည့်ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာရဲ့အဖြေ ထွက်သွားပါတော့တယ်။ စာတွေကတော့

ဟုတ်နေပါပြီ။ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ဦးမှဆိုပြီး လိုအပ်တဲ့ဖြည့်စွက်စာကို ဝယ်ယူလိုက်ပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေကို ပြောပြမှာပါ။ ဟုတ်မဟုတ် သေချာရအောင် ကိုယ်တိုင်စမ်းကြည့်နေဆဲမို့ မပြောသေးတာပါ။ ပထမနေ့ နေ့လယ်စာစားချိန်မှာ စသောက်ပြီး အိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန်မှာ စပြီး သိသာနေပါပြီ။ ပထမရက်ပဲ ရှိသေးတာမို့ စိတ်ကပဲ ထင်နေတာလားဆိုပြီး ဒုတိယနေ့ ဆက်သောက်ပါတယ်။ ပိုသိသာလာပါတယ်။ ဒူးကလည်း နာနေတာမို့ တတိယနေ့မှာ ကိုလာဂျင် Collagen နဲ့အတူ သောက်လိုက်တော့ စိတ်ထင်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာသွားပါပြီ။ အရင်က စာဖတ်ထားတော့ သိနေပါတယ်။ ဆန်အပါအဝင် အစေ့အဆံတွေ စားရင် နာတတ်တယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ရှင်းမပြထားတော့ သေသေချာချာ မသိတာ အမှန်ပါ။ COVID ကာလကလည်း သိပ်အပြင်မထွက်ဖြစ်တာမို့ ထမင်းကို အနည်းအကျဉ်း ပြန်စားဖြစ်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကလည်း ဒီကာလမှာ ခဏခဏ ထွက်မဝယ်ချင်တာလည်း ပါပါတယ်။

လက်စသတ်တော့ တရားခံကြီးက ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့အစားအသောက်တွေထဲမှာ ပါနေတဲ့ ပေါင်းသတ်ဆေး အဆိပ်လက်ချက်ဖြစ်နေတာကို သိလိုက်ပါတယ်။ ဆန် ဂျုံ ပဲ အသီးအနှံ အရွက် အကုန်လုံးလိုလိုမှာပါနေတော့ ပြေးမလွတ်တော့ပါ။ အနည်းနဲ့ အများပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆိပ်ဖြေပုံဖြေနည်းတွေ detoxification system တွေက မတူကြပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးခံစားရပုံခြင်းလည်း မတူကြပါ။ အနည်းနဲ့ အများ တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ခံနေကြပါတယ်။ အိပ်မပျော်တဲ့လူတွေ

လည်းရှိနေတယ်နော်။ ပိုသေချာသွားတာကတော့ သူ့ကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်လိုက်ပြီး အရမ်းပိုကောင်းလာတဲ့ရလဒ်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်သိလာတဲ့ဗဟုသုတတွေကို ပြန်မဝေမျှရရင် မနေနိုင်တဲ့ကျွန်မပါ။ အခုဟာက လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်နေတာမို့ သိထားရင် ခံသာပါလိမ့်မယ်။ အစားအသောက်က မစားလို့မှ မဖြစ်တာ။

တည်ဆောက်ပုံချင်းတူသော ဂလိုင်းဖော့စိတ်နှင့် ဂလိုင်းဆင်း

ပေါင်းသတ်ဆေးမှာ ပါဝင်နေတဲ့ အဓိကဓာတုဆေးက ဂလိုင်းဖော့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း နေရာဌာနပေါင်းစုံမှာ အလုပ်မျိုးစုံလုပ်နေတဲ့ အရိုးရှင်းဆုံး ပရိုတင်းဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဂလိုင်းဆင်း Glycine နဲ့ တည်ဆောက်ပုံခြင်း အတော်လေးတူနေပါတယ်။ (ပြဿနာရဲ့အစပါပဲ)။

ပေါင်းသတ်ဆေး ဂလိုင်းဖော့စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်တဲ့အခါ ဂလိုင်းဆင်းရဲ့နေရာကို ယူလိုက်တာကြောင့် ဂလိုင်းဆင်း ရှိဖို့ လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ယိုယွင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းအပါအဝင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိခိုက်သွားစေပါတယ်။ စားလိုက်လို့ အစာလမ်းကြောင်းထဲ ရောက်ကတည်းက စပြီး ပြဿနာတက်ပါတော့တယ်။ အကျိုးပြုပြီးတွေ ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ အူနံရံအတွင်းဆုံးလွှာမှာရှိတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု သိုသိုသိပ်သိပ် စည်းမပေါက် မဟုတ်တော့ဘဲ ယိုဝင်ပေါက်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပါပြီ။ Leaky gut ပါပဲ။

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း leaky gut ဖြစ်ပြီဆိုရင် အော်တို

အင်မြူးရောဂါမျိုးစုံ နောက်ဆက်တွဲလိုက်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကြားထဲ ဂလူတင်က တစ်မျိုး (အစေးပရိုတင်းဓာတ်)။ GMO ဗီဇပြောင်းထားတဲ့အစေ့အဆံတွေက တစ်မျိုး၊ H Pylori infection က တဖုံ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတွေ ဆက်တိုက်ဖန်လာနိုင်တာကြောင့် အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေရဲ့အစပါပဲ။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ ဘယ်လောက်များလာတယ်ဆိုတာ သိကြတယ်နော်။ သူ့အကြောင်း တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်သော်လည်း သူက အမာခံကြီးလို ဖြစ်နေပါတယ်။

အူလမ်းကြောင်းမှာ နောက်ပြဿနာတစ်မျိုး ရှိပါသေးတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာလေ၊ အခုခေတ်မှာ ဝမ်းချုပ်သူတွေ အတော်များပါတယ်။ အကြောင်းတွေကလည်း အမျိုးမျိုးပါ။ အူကို ညှစ်အားပေးတဲ့ ကြွက်သားဟာ ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်ရင်လည်း ဝမ်းချုပ်ပါပြီ။ ဂလိုင်းဆင်းဟာ အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ်၊ ကြွက်သားတွေ အတွက်လည်း မရှိမဖြစ်ပါ။ သူဟာ ကိုလာဂျင် Collagen ထုတ်လုပ်ရာမှာ အဓိကပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဂလိုင်းဆင်းနည်းသွားရင် အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ်တို့ အင်အားယုတ်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ အရေပြား၊ သွေးကြောနံရံတွေရဲ့ ကြောထောက်နောက်ခံဟာလည်း သူမရှိလို့ မဖြစ်ပါ။ ကြွက်သားတွေမှာ ဆိုရင်လည်း ကြွက်သားတွေ အလုပ်လုပ်ဖို့လိုတဲ့ မာအိုဆင်း Myosin မှာ သူက ပါဝင်နေပြန်ပါတယ်။ ဂလိုင်းဖော့စိတ်တွေက များပြီး ဂလိုင်းဆင်းဓာတ် နည်းနေမယ်ဆိုရင် ကြွက်သားတွေ မသန်မစွမ်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နာလည်း နာနေတတ်ပါတယ်။ Myopathy.

ကျွန်မကောက်ချက်ချကြည့်တာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဂလိုင်း

ဖော့စိတ်များလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေ နာနေမယ်၊ အင်အားဆုတ် ယုတ်မယ်။ အရိုးတွေ နာမယ်၊ အဆစ်တွေ နာမယ်ပေါ့။ ယခုခေတ်မှာ ကျိုးပေါင်းဖြစ်နေသူတွေ၊ Arthritis နာမည်မျိုးစုံနဲ့၊ ဒူးနာနေသူတွေ၊ အသားနာနေသူတွေ စုံလို့ပါပဲ။ ခွဲစိတ်ခံရသူတွေလည်း အများကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို စဉ်းစားပြီး ကျွန်မ ကိုယ်တွေ့စမ်းကြည့် တာ အောင်မြင်လို့ တင်ပြပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ဟာလည်း မတူကြတာမို့ လက်တွေ့စမ်းကြည့်မှပဲ သိနိုင် ကြမှာပါ။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါတွေ၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခေါင်း ကိုက်ခြင်း စသည်နဲ့လည်း ဆက်စပ်နေပါတယ်။

နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ဂလိုင်းဖော့စိတ်ဟာ hormone disruptor ပါတဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကောင်းကောင်း အလုပ် လုပ်ရအောင် အချက်ပြပေးနေတဲ့ဟော်မုန်းတွေရဲ့အလုပ်ကို ဟန့်တား တယ်ဆိုမှ တစ်ကိုယ်လုံးသွားပြီပေါ့။

- » အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း Insulin hormone - ဆီးချိုရောဂါ၊
- » သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း Thyroid hormone - ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက်၊
- » အက်ဒရီနယ်ဟော်မုန်း Adrenal hormone - adrenal fatigue စသည်ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးပါပဲ။

အင်အားကြီးမားလှတဲ့ Antioxidant Glutathione ခန္ဓာကိုယ် ထဲမှာ ထုတ်လုပ်ဖို့ ဂလိုင်းဆင်းမပါရင် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ယူရစ်အက်ဆစ် များနေတာကိုလည်း ချပေးနိုင်ပါသတဲ့။

ပေါင်းသတ်ဆေးအဆိပ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ဆိုးကျိုးသက်ရောက် မှုဟာ တမူထူးခြားနေတာမို့ ရိုးရိုးအဆိပ်ဖြေနည်းလောက်နဲ့ မရနိုင်ပါ။ ဒီတော့က သူ့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နည်းသွားတဲ့ ဂလိုင်းဆင်းနဲ့ ပြန်

ဖြည့်ပေးရပါမယ်။ ဂလိုင်းဆင်းဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ အဆိပ်တွေ ထုတ်ပေးရာမှာ သူလည်း ပါပါတယ်။ အသည်းရောဂါသည်တွေ အတွက်လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။

ဘယ်သူတွေ အကြိုးဝင်နေသလဲဆိုတော့ ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါသည်အားလုံးပါပဲ။ ဆိုလိုချင်တာကတော့ ပေါင်းသတ်ဆေးတွေပါနေတဲ့ အစားအသောက်စားနေသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးအဆိပ်တွေကို ထုတ်ပစ်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဓိကလိုနေတာက ဂလိုင်းဆင်း ဖြစ်ပါတယ်။

နီဂုံးချုပ်အနေနဲ့ အကျဉ်းအားဖြင့် ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် (Dr Stephanie Seneff PhD)

ပေါင်းသတ်ဆေးထဲမှာပါနေတဲ့ အဓိကဓာတ်ကတော့ ဂလိုင်းဖော့စိတ်ဆိုတာ သိရပါမယ်။ ဒီဓာတ်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေကြတဲ့ အစားအစာတွေထဲမှာ ပါဝင်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးများစွာပြုနေတဲ့ ဂလိုင်းဆင်း ဆိုတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ရဲ့နေရာကို ယူလိုက်ခြင်းဖြင့် ဂလိုင်းဆင်းရဲ့ ဆောင်ရွက်မှု လုပ်ငန်းတွေဟာ ကျဆင်းသွားပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံရဲ့အဓိကတရားခံကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။ (through molecular mimicry)။ ဂလူတင်, soy, casein တို့နဲ့ တစ်နေ့တခြား food allergies တွေ ဖြစ်လာခြင်းရဲ့အကြောင်းလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။ Soy ဆိုတာ ပဲပိစပ်၊ casein ဆိုတာ နွားနို့မှာ ပါနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်။

အခံရဆုံး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကတော့ ကိုလာဂျင်ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ အပေါများဆုံး ပရိုတင်းဓာတ်ပါပဲ။ သူဟာ အဆစ်တွေ

ကို ကူရှင်လုပ်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးထဲမှာ ပါနေတဲ့ ဂလိုင်းဖော့စိတ်ဟာ ဂလိုင်းဆင်းနေရာကို ယူလိုက်တာကြောင့် ကိုလာဂျင်ဟာ သူ့လုပ်နေကျအလုပ်ကို ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ပါ။ အဆစ်တွေ နာပြီလေ။ အရွတ်တွေ ရောင်ကိုင်းပြီလေ၊ ဒီအချက်ဟာ ယခုခေတ်မှာ လူအတော်များများဖြစ်နေကြတဲ့ ခါးနာတာတို့၊ ပခုံးနာတာတို့၊ ဒူးနာတာတို့နဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ နာနေကြတာမို့ အနာပျောက်ဆေးတွေသောက်ကြရင်း အချို့တွေလည်း opioid drug abuse ဖြစ်လာပါတယ်။ ဆေးစွဲသွားကြတာပါ။ ကျီးပေါင်းဖြစ်နေကြသူတွေ အတွက် စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာ အစားအသောက် အားလုံးမှာပါဝင်နေတာကြောင့် ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက်တော့ ကြိုးစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကြရမှာပါ။

ပေါင်းသတ်ဆေးရန်ကနေ ကာကွယ်ဖို့ရယ်၊ ရောဂါတွေဖြစ်နေလို့ ဆေးကုသခံယူနေပါသော်လည်း မသက်သာနေသူတွေ (အော်တိုအင်မြူးသမားတွေ၊ အော်တိုအင်မြူးနဲ့လက်တွဲနေတဲ့ ကင်ဆာသမားတွေ)၊ ဒူးနာနေသူတွေ၊ ခါးနာနေသူတွေ၊ ပခုံးနာနေသူတွေ၊ ကြွက်သားနာနေသူတွေ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် လိုက်နာနိုင်ရအောင် တင်ပြပေးလိုက်တာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့သဘောအတိုင်းပါ။ ကျွန်မအနေနဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဗဟုသုတအနေနဲ့ နားလည်အောင် တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက် ကိုယ်ချပါ။ The decision is yours alone to make. ဘယ်လိုဂလိုင်းဆင်းမျိုးကို သုံးရင် အဆင်ပြေနိုင်မယ်ဆိုတာ ပြောပြပါဦးမယ်။

Ref: Green pasture.org

Glyphosate in Collagen: Widespread Consequences

By Stephanie Seneff, PhD

NCBI

www.ncbi.nlm.nih.gov › pmc › articles › PMC6663540

Parkinson's disease, glyphosate, pesticide

DNA Damage? | The Detox Project

detoxproject.org › Research

detoxproject.org › Research

Serum Uric Acid-Lowering Effects of Combined Glycine and ...

www.ncbi.nlm.nih.gov › pmc › articles › PMC6471320

Mar 6, 2019 - The solubility of uric acid increases with an increase in pH [18].

**ပေါင်းသတ်ဆေး တည်းဟူသော weed killer အကြောင်းကို ဖတ်မိ
လိုက်တာ အတော်လေးဟန်ကျသွားပါတယ်။**

သူ့ရဲ့သဘာဝသတ္တိတွေကို သိသွားတဲ့အခါ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေနဲ့
ပြန်လိုက်ဖက် ဆက်စပ် တွေးတော ဆင်ခြင်ရပြန်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်
တွေကလည်း အယူအဆ အတွေးအခေါ် မတူကြတာကြောင့် သဘော
ထားအမျိုးမျိုး ကွဲလွဲနေတာတွေကိုလည်း ဖတ်ရပါတယ်။ အကောင်း
ဆုံးက ဖတ်ပြီးသွားရင် -

ဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ ပြန်တိုက်ကြည့်တာရယ်၊

ဉာဏ်ချဲ့ပြီး စဉ်းစားကြည့်တာရယ်၊

အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်နဲ့ ပြန်တိုက်ကြည့်တာရယ်၊

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပြန်တိုက်ကြည့်တာရယ်၊

အားလုံးကို ခြုံကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်ပညာရှင်ပြောနေ
တာတွေက အမှန်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဆိုမိန့်လေးတစ်ခုကို ဖတ်ကြည့်မိပြီး သဘောကျလို့ပါ။

"In times of universal deceit, telling the truth is a revolutionary
act." George Orwell (George Orwell is an English novelist and,
critic)

“ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ လိမ်ညာမှု၊ လှည့်ဖြားမှု၊ မရိုးသားမှု တွေ ဖြစ်နေချိန်မို့ အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလိုက်တာဟာ တော်လှန်ရေးလုပ်ရပ်တစ်ခုပါပဲ။” ဟုတ်သလို ရှိတယ်နော်။

ပေါင်းသတ်ဆေးပေါ်ပြူလာဖြစ်လာတာနဲ့အတူ တရှိန်ထိုးတက် လာသောရောဂါများ

ပြဿနာကတော့ - ဂလူတင်ဆိုတာကလည်း လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းရာကျော်တည်းက စားလာကြတာ ဖြစ်တယ်။ အခုမှ ဘာ ကြောင့် ရုတ်ချည်း မတည့်တာတွေ ဖြစ်ကုန်ကြတာလဲ? ဂျုံထဲမှာ ဂလူတင်ပါနေတာ အခုမှ မဟုတ်ပါ။ GMO ကိစ္စတွေကတော့ ရှိနေ တတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ပြောင်းဖူးနဲ့ ပဲပိစပ်၊ Canola oil ထုတ်တဲ့ rape seed , နောက်ပိုင်း အကုန်လုံးလိုလို ဖြစ်ကုန်ပါပြီ။ ဗီဇပြောင်း လိုက်တာကြောင့် အစာမကြေနိုင်တော့ပါ။

သုတေသနရှင်တွေပြောပုံအရ ပေါင်းသတ်ဆေးကို ရိတ်သိမ်း ချိန်နားနီးမှာ ဖြန်းတဲ့ကိစ္စ ပေါ်ပြူလာဖြစ်လာတာ 2006 လောက်က ဖြစ်တယ်။ ၁၀ -၁၅ နှစ်လောက် ရှိပြီပေါ့။ သူနဲ့အတူ တရှိန်ထိုးတက် လာတဲ့ရောဂါတွေကတော့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် celiac disease ပါပဲ။ ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ အူသိမ်မှာရှိတဲ့ အာဟာရ တွေကို စုတ်ယူနိုင်တဲ့ villi တွေ ပျက်စီးစေတယ်။ အာဟာရတွေ စုတ် မယူနိုင်တော့တာကြောင့် စားနေပေမဲ့ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းတွေ ဖြစ် လာတယ်။ ဗီတာမင်ဓာတ်တွေချို့တဲ့လာတယ်၊ vitamins and mineral deficiencies တွေ ဖြစ်လာတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ -

- Diarrhea. ဝမ်းလျော့မယ်။
- Fatigue. နွမ်းလျနေမယ်။
- Weight loss. စားပေမဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကျမယ်။
- Bloating and gas. လေကယ်နေတတ်တယ်၊ လေပွတယ်။
- Abdominal pain. ဗိုက်နာမယ်။
- Nausea and vomiting. ပျို့တယ်၊ အန်တယ်။
- Constipation. ဝမ်းချုပ်တယ်။

ယခုခေတ်လူအများစု ဖြစ်နေကြတာပါ။

အကြောင်းဆိုတာက အမျိုးမျိုးရှိပေမဲ့ အဓိကအကြောင်းကြီးကို ပါဝင်ဖြည့်စွက်နေတဲ့အကြောင်းတွေက ပံ့ပိုးလိုက်တဲ့အခါ ပိုဆိုးသွားပါတယ်။ အဆိပ်တွေရဲ့ synergistic effect ကို ခံလိုက်ရတာ ဖြစ်တယ်။ **Glyphosate ဂလိုင်းဖော့စိတ် ပေါင်းသတ်ဆေးက** အူနံရံယိုစိမ့်မှုဖြစ်စေတယ်။ အကျိုးပြုပြီးတွေ သေကုန်တယ်။ အူသိမ်မှာရှိတဲ့ အာဟာရတွေကို စုတ်ယူပေးတဲ့ villi တွေ ပျက်စီးကုန်တာမို့ အာဟာရဓာတ်တွေ လျော့နည်းလာတယ်။ စားနေပေမဲ့ ပိန်ချိုးလာတယ်။ (villi ဆိုတာ လက်ချောင်းတွေကဲ့သို့ အူသိမ်၏အတွင်းနံရံမှ အာဟာရတွေကို စုတ်ယူနိုင်စွမ်းရှိသော အူသိမ်၏ အစိတ်အပိုင်း)

GMO ဗီဇပြောင်းထားတဲ့ အစားအသောက်တွေကျတော့

ကောင်းကောင်းအစာမချေနိုင်၊ ကောင်းကောင်းအစာမကြေသေးတဲ့ အစားအသောက်တွေက ယိုစိမ့်နေတဲ့အူနံရံကြားပေါက်ကနေ သွေးထဲကို ဝင်တယ်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေရဲ့အစပါပဲ။

ဂလူတင်ပရိုတင်းဓာတ်ကို မတည့်ကြသည့်သူများ ပြဿနာဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြီးထွားလာနေပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာ တွေကတော့ -

- ပျို့အန်ချင်နေတယ်၊
- ဝမ်းလျော့၊
- အရေပြားမှ အဖုအပိန့်များထွက်ပြီး ယားယံနေတတ်၊
- သွေးအားနည်း၊
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေခြင်း။

အကြောင်းတွေကတော့ မျိုးစုံဖြစ်နေပေမဲ့ အဓိကအကြောင်းကတော့ ပေါင်းသတ်ဆေးထဲမှာပါနေတဲ့ဂလိုင်ဖော့စိတ်ပါပဲ။ အကျိုးပြုပိုးပမာဏလည်း ကျဆင်းသွားတယ်။

ဂလိုင်ဖော့စိတ်ဟာ ကလာပ်စည်းထဲမှာ ရှိနေတဲ့ enzyme P450 တွေ လျော့ကျ ပျက်စီးသွားစေတာနဲ့ အလျောက်

- ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းလုပ်ငန်း၊
- ဗီတာမင် ဒီကို အင်အားသွင်းပေးခြင်း ကောင်းမွန်စွာဖြစ်နေရေး၊
- သည်းခြေရည်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း ကောင်းမွန်စွာဖြစ်နေရေး စသည်တို့ကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။
- သံဓာတ် နည်းလာတယ်၊
- အခြားသတ္တုဓာတ်တွေပါ လျော့နည်းလာတယ်။

(လူတိုင်းလိုလိုဖြစ်နေကြတဲ့ရောဂါမျိုးစုံပါ)

နောက်ပိုင်း ကျောက်ကပ်ပျက်တာတွေ၊ သိုင်းရွိုက်ပြဿနာတွေ၊ ကင်ဆာရောဂါတွေပါ နောက်ဆက်တွဲလိုက်နေပါတယ်။

ပိုဆိုးတာက ဂလိုင်းမော့စိတ်ဟာ ပရိုတင်းဓာတ်ဖြစ်တဲ့ amino acids တွေကို လျော့ပါးလာစေတယ်။ ကိုလာဂျင်လျော့ပါးလာမှုဖြစ်ပြီး အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ်၊ ကြွက်သားတွေ ပြဿနာတက်တော့တာပါပဲ။ ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်တာ၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ၊ ကလေး birth defects တွေကအစ အကြိုးဝင်နေပါတယ်။

ပိုဆိုးနေတာက ပေါင်းသတ်ဆေးကို အစွေတွေ အခြောက်ခံတဲ့ နေရာမှာ အသုံးပြုနေကြတာရယ် desiccant, အခုနောက်ပိုင်း အမြန် မှည့်စေရန် အသုံးများလာတဲ့အတွက် ripener , လယ်ယာလုပ်သူများ မှာ (Central America) ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနှုန်းတက်လာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: PMC3945755

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3945755

the link between selenium deficiency and Autoimmune thyroid disease.

discusses kidney disease in connection with celiac disease and glyphosate.

ဂလိုင်းဆင်း Glycine ရွေးချယ်တဲ့အခါ

အမှုန့်လည်း ရှိသလို ဆေးတောင့် capsule နဲ့လည်း ရှိပါတယ်။ ဒီတော့က ဘယ်ဟာကို ရွေးချယ်မလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်နေပါတယ်။ အချို့လူတွေက အမှုန့်ကို မကြိုက်ကြဘဲ လွယ်လွယ်ကူကူ မြိုချလိုရတဲ့ဆေးတောင့်ကို ပိုပြီး နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိလာတာကတော့ ဆေးတွေကိုငုံထားတဲ့ ဆေးတောင့် အခွံ capsule တွေဟာ Gelatin ပရိုတင်းဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ နွား ဝက်

တို့ရဲ့ အရွတ်, အရိုး, အရိုးနု, အရေပြားတို့ကို ရေနဲ့ ကြိုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်သမားတွေ သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် နွားတွေ ဝက်တွေကို ပေါင်းသတ်ဆေးတွေဖြန်းထားတဲ့ ပြောင်း, ပဲပိစပ် ကျွေးတာမို့ ဂလိုင်းဖော့စိတ်တွေ Glyphosate contamination ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဆေးအနေနဲ့ အာနိသင်ရှိပေမဲ့ သူ့ကို ငုံထားတဲ့အခွံ capsule မှာ ဂလိုင်းဖော့စိတ်တွေ ပါနိုင်ခြေရှိနေပါတယ်။ အကယ်၍ ဆေးအလုံးကို သောက်ချင်တယ်ဆိုရင် vegetarian capsule ရှာသောက်ပါ။ ဈေးပိုပေးရပါတယ်။ အများစုကတော့ animal gelatin ပဲ သုံးကြတာ များပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဈေးချိုချိုနဲ့ ရောင်းတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ခက်တာက ခေတ်ကိုက ပေါင်းသတ်ဆေးခေတ်ဖြစ်နေတော့ ဆေးတွေသောက်နေပေမဲ့ ရောဂါက မသက်သာနေသူတွေ ရှိနေပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါသည်တွေပါပဲ။

အထူးသဖြင့် အော်တိုအင်မြူးရောဂါသည်တွေဟာ vegetarian capsules ကို သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အမှုန့်ကို ရှာသောက်ပါ။ အမှုန့်က နည်းနည်း ပိုအလုပ်ရှုပ်ပေမဲ့ ဒီပြဿနာမရှိပါ။ ဂလိုင်းဆင်းဆိုရင် အရသာက ချိုမြမြလေးမို့ သောက်နိုင်ပါတယ်။ လုံးဝအဝင်မဆိုပါ။

ကလေး လူကြီးတွေ စားနေတဲ့ Gelatin dessert (ကျောက်ကျော့, ဂျယ်လီစတဲ့အချို့ပွဲ) တွေကလည်း ဒါပါပဲ။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါသည်တွေ ရှောင်နိုင်ရင် ကောင်းပါတယ်။ ဆေးတွေ သောက်နေပေမဲ့ ရောဂါမသက်သာဘူးဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်စေချင်လို့ပါ။

ကျွန်မတော့ အခုဆိုရင် အမှုန့်ကို ရွေးပြီး ဝယ်ပါတယ်။ Capsule ပြဿနာ မရှိတော့ဘူးပေါ့။ လက်ကျန်တွေကိုတော့ ကုန်အောင် သောက်လိုက်ပါဦးမယ်။ ဆေးပြား tablet ဆိုပြန်ရင်လည်း ဆေးကို ငုံထားဖို့ အာလူး potato, ပြောင်း corn or ဂျုံ wheat starch ပါနေပြန်ပါတယ်။ ပြေးလို့ကို မလွတ်နိုင်ပါ။

ကျွန်မတော့ ဂလိုင်းဆင်းအမှုန့် Glycine powder ယဲ သောက်ပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်ရာ သောက်ပါ။ နားလည်အောင် ရှင်းပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေနိုင်မဲ့တံဆိပ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ လောဘဦးဆောင်နေတဲ့ခေတ် ဖြစ်နေတာမို့ ဘယ်ကုမ္ပဏီကိုမှ အာမမခံရဲပါ။

တတ်နိုင်ရင် organic, non GMO, ဂလူတင်ဖရီး Gluten free, no fillers or additives ကို ရှာဝယ်ပါ။ အကယ်၍များ သောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ရွေးချယ်တတ်အောင် တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ မိမိတို့သဘောအတိုင်း ဆုံးဖြတ်စေချင်ပါတယ်။

ဂလိုင်းဆင်းအမှုန့် Glycine powder သောက်နည်း

Dr.Klinghardt အဆိုပြုချက်အရဆိုရင် -

1 teaspoon (4 grams) of glycine powder twice a day for a few weeks and then lower the dose to one-fourth teaspoon (1 gram) twice a day.

✓ စစချင်းမှာ ဂလိုင်းဆင်းအမှုန့် လဘက်ရည်ဇွန်း တစ်နေ့၂-ကြိမ်

နှစ်ပတ် သုံးပတ်လောက် သောက်ပြီးရင်

- ✓ ပမာဏကို လျှော့သောက်ပါ။ လဘက်ရည်ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သောက်ကြည့်ပါ။

ဒီလိုသောက်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆီးထဲကနေ ဂလိုင်းဖော့စိတ် gly-phosphate အဆိပ်တွေကို စွန့်ပစ်ပါလိမ့်မယ်။

- ✓ ရေထဲမှာ ဖျော်သောက်လို့လည်း ရ၊ ကော်ဖီနဲ့လည်း ရတာမို့ အဆင်ပြေလောက်ပါတယ်၊ သူ့အရသာက ချိုမြမြလေးပါ။
- ✓ ဆန်တွေသာမက ကောက်ပဲသီးနှံတိုင်းလိုလို ပေါင်းသတ်ဆေးက နေ မလွတ်နိုင်တာကြောင့် သောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်က ထမင်းစားတဲ့အချိန်ပါ။ (ဂလိုင်းဆင်းအမှုန့်က ဆေးလုံးထက် ပို ကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။)

ဂလိုင်းဆင်းအမှုန့်ကို အလှမ်းမမီသူတွေအတွက်ကတော့ - အရိုးပြုတ်ရည်ပါ။ ကျွန်မကို လူတွေက မေးလေ့ ရှိပါတယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို သောက်စရာတစ်မျိုးအနေနဲ့ ဘာတိုက်ရမလဲတဲ့။ အဖြေကတော့ အရိုးပြုတ်ရည်ပါ။ ကင်ဆာလူနာတွေလည်း ထိုနည်း ၎င်းပါ။ သို့ပါသော်လည်း အရိုးတွေကို ပြုတ်တဲ့အခါ grass fed animals (သဘာဝအတိုင်းမွေးမြူထားတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေ) ဖြစ်ရပါမယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေကို ပြောင်းဖူးနဲ့ ပဲပိစပ်ကျွေးရင် ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ တိုး ဦးမှာပါ။ ဂလိုင်းဆင်းအများဆုံးပါနေတာကတော့ ကြက်ခြေထောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် သေသေချာချာဆေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကြက်ခြေ ထောက်မှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ gelatin ထဲမှာ အများကြီးပါနေပါတယ်။ ခပ်ခွဲခွဲဖြစ်နေတာ gelatin တွေပါ။ သို့ပါသော်လည်း ကြက်တွေက

ပေါင်းသတ်ဆေးဖြန်းထားတဲ့ မြေကြီးပေါ်မှာ လျှောက်သွားနေရင်
တော့လည်း မသိပါ။

ဂလိုင်းဆင်းဆေးတောင့် Glycine capsule သောက်နည်း

ကိုယ်ဝယ်တဲ့ကုမ္ပဏီကပုလင်းမှာ ဘယ်လို ရေးထားတယ်
ဆိုတာ ဖတ်ရပါမယ်။ Serving size ကို ကြည့်ပါ။ ဘယ်နှစ်လုံးသောက်
ရင် ဘယ်လောက်ပမာဏပါတယ်ဆိုတာ ပုလင်းမှာ ရေးထားပါတယ်။
ကိုယ်က ဘာအတွက် သောက်တာလဲဆိုတာပေါ်မှာလည်း မူတည်နေပါ
သေးတယ်။ အသည်းရောဂါသည်၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည်၊
ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောသမားတွေအတွက်လည်း အတော်လေး
ကောင်းပါတယ်။

Ref:

Green pasture.org

Glyphosate in Collagen: Widespread Consequences

By Stephanie Seneff, PhD

NCBI

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6663540

Parkinson's disease, glyphosate, pesticide

DNA Damage? | The Detox Project

detoxproject.org > Research

detoxproject.org > Research

Serum Uric Acid-Lowering Effects of Combined Glycine and ...

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6471320

Mar 6, 2019 - The solubility of uric acid increases with an increase in
pH [18].

~~~~~

## ကျန်းမာရေးနှင့် စိုက်ပျိုးရေး အထွေထွေဗဟုသုတ

အပိုင်း - ၁

### အူလမ်းကြောင်းအရေးပါပုံ

Changing times လို့ ခေါ်တဲ့ ပြောင်းလဲမြန်ဆန်ပြီး အဖက်ဖက်မှ တိုးတက်နေတဲ့ခေတ်မှာ ကြိုးစားပြီး ရှင်သန်နေကြရတဲ့သူများ အားလုံးအတွက် ဗဟုသုတအဖြစ် ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ တင်ပြပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးတက်ပြီး အစစအရာရာ လွယ်ကူအောင် လုပ်ပေးထားတိုင်း လူတွေအတွက် ကောင်းသလား၊ အကျိုးရှိသလား ဆိုတာ ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ကြစေနိုင်ရန် ဖြစ်ပါတယ်။ နေရာတိုင်းမှာ တိုးတက်လာနေတာနဲ့အမျှ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ ပြုပြင်ပြီး မုန့်လုပ်ငန်း (အသင့်စားအစားအစာများ) စသည်ဖြင့် အဖက်ဖက်ကပါ တဟုန်ထိုးတိုးတက်လာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးဟာ လူတွေအားလုံးရဲ့ အခြေခံအစားအသောက် ဖြစ်တာကြောင့် အလွန်အရေးကြီးတဲ့အခန်းကနေ ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁. ရောဂါအားလုံးလိုလိုဟာ - အစာလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေး မကောင်းတာကြောင့်လို့ ဆိုထားပြန်ပါတယ်။ All diseases begin in the gut ( Hippocrates). **အစာလမ်းကြောင်း (အူလမ်းကြောင်း) ဟာလည်း →**

၂. ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်သွယ်မှုရှိနေတယ် ဆိုတာ သိရပြန်ပါတယ်။ Gut - Brain connection.

အခုနောက်ပိုင်းမှာ ကလေးလူကြီးမရွေး ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံ

ကြောရောဂါမျိုးစုံ၊ တက်တတ်သောရောဂါများ၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ပျက်စီးသောရောဂါများ၊ သတိမေ့တတ်သောရောဂါများ၊ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံ၊ ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံ စသည်ဖြင့်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် များလာတာမို့ ရောဂါဖြစ်ရကြောင်း ဖော်ပြမှုကို သေသေချာချာနားလည်ဖို့ လိုလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၃. အူလမ်းကြောင်းဟာ နာမ်ကြောတွေ အလွန်များလှတာကြောင့် သူ့ကို **ဒုတိယဦးနှောက်** Second Brain လို့တောင် ခေါ်စမှတ်ပြုလာကြပါတယ်။
၄. အူလမ်းကြောင်းဟာ **ပိုးမျိုးစုံနေထိုင်ရာဌာနကြီးလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။** အကျိုးပြုပိုး၊ ဥပဒ်ပေးနိုင်သောပိုး အခွင့်ကောင်းကို စောင့်ပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်သောပိုးမျိုးစုံ bacteria, viruses, fungus, protozoas (opportunistic organisms).
၅. အူလမ်းကြောင်းဟာ **ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေရဲ့ ၈၀% ကို ထုတ်လုပ်ပေးရာ နေရာဌာနကြီးလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။**
၆. **အစာမျိုးစုံကို ချေပေးနေသောနေရာလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။**  
**အာဟာရမျိုးစုံကို စုတ်ယူပေးနေသောနေရာ၊**  
**အညစ်အကြေးတွေကို စွန့်ပစ်ပေးနေသောနေရာလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။**

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အကျိုးအမျိုးမျိုးဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းတွေမှာကလည်း အဓိကအကြောင်း၊ ပါဝင်ဖြည့်စွက်နေတဲ့အကြောင်းတွေရယ်လို့ ရှိနေပြန်ပါတယ်။ ဗဟုသုတအဖြစ်နဲ့ နားလည်သဘောပေါက်သွားအောင် တင်ပြပေးသွားမှာ

ဖြစ်ပါတယ်။ နားမလည်လို့ကို မဖြစ်တော့တဲ့ခေတ်ပါ။ လူအများစုက တော့ မသိရှာကြပါ။ နားလည်သွားသူတွေကတော့ ပြေးလို့ မလွတ်နိုင် ပါသော်လည်း ခံသာနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

## အပိုင်း - ၂

### ကျန်းမာရေးအချုပ်အခြာ စိုက်ပျိုးရေး

**စိုက်ပျိုးရေးဟာ လူတွေအားလုံးရဲ့ကျန်းမာရေးအချုပ်အခြာ ဖြစ်နေတာမို့ အခြေခံကနေ စပြီး လေ့လာကြပါမယ်။**

အစားအသောက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကျန်းမာနေစေဖို့ အသက် ရှင်သန်နေစေဖို့ အားကြီးသောမှီရာအနေနဲ့သော်လည်းကောင်း (ဥပ နိဿယပစ္စည်း)، ထောက်ပံ့ခိုင်စေသည့်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ လွန် လွန်ကဲကဲဆောင်သည့်အဖြစ်သော်လည်းကောင်း (အာဟာရပစ္စည်း) အနေနဲ့ ကျေးဇူးပြုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်သူလူထုနေ့စဉ်စားသုံးနေ ကြတဲ့ အခြေခံအစားအသောက်ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ပိုပြီး အရေးကြီးတာကတော့ ဥပဒ်မဖြစ်စေဖို့ကို တာဝန်ရှိသူများက ကြီး ကြပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံရလာကြတာဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအကြောင်းရှိသလို ပါဝင်ဖြည့်စွက်နေတဲ့ အကြောင်းတွေကလည်း အမျိုးစုံပါပဲ။ ကျွန်မလည်း စာတွေဖတ်ကြည့် ရင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကြည့်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာ တာကြောင့် ကျွန်မနားလည်သလို နားလည်ကြပါစေဆိုတဲ့ ကုသိုလ် စေတနာလေးနဲ့ ပြန်လည်ဝေမျှခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်သွား

တဲ့အခါ စားသုံးသူပြည်သူလူထုအတွက် နာတာရှည်ရောဂါတွေမှ နည်းနည်းတော့ ခံသာမယ်လို့ ယုံကြည်လို့ပါ။

လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးမှာ ဘေးဥပဒ်စပြီးဖြစ်လာတဲ့ ရာဇဝင်ကို ကျွန်မနဲ့အတူ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်နော်။ ဗဟုသုတအဖြစ်ပါ။ ၁၉၇၀-ခုနှစ်မှာ ပေါင်းပင်တွေကို သုတ်သင်ဖို့ ပေါင်းသတ်ဆေးကို Monsanto က စတင်တီထွင်ပြီး ၁၉၇၄ မှာ Roundup အမှတ်တံဆိပ်နဲ့ မူပိုင်မှတ်ပုံတင်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ (Wikipedia)

ဒီနေရာမှာ နားလည်စေချင်တာက ပေါင်းသတ်ဆေးဆိုတာ herbicide လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူက မလိုလားအပ်တဲ့ပေါင်းပင်တွေကို သုတ်သင်သတ်ပစ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေး insecticide မဟုတ်ဘူးနော်။ သူက အပင်တွေကို သုတ်သင်ပစ်တာ။ သူ့ရဲ့နောက်ဆက်တွဲ ပေါ်လာတာကတော့ ဗီဇပြောင်းထားတဲ့ အစေ့အဆံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် မျိုးစုံဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၈၂ မှာ FDA က စပြီး ခွင့်ပြုလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်နေရပါမယ်။ ဆက်ပါဦးမည်။

1982

1973 Biochemists Herbert Boyer and Stanley Cohen develop genetic engineering by inserting DNA from one bacteria into another. 1982 FDA approves the first consumer GMO product developed through genetic engineering:

[www.fda.gov/food/agricultural-biotechnology/science](http://www.fda.gov/food/agricultural-biotechnology/science)

-----

## အပိုင်း - ၃

## “ပရိုတင်း ဇီဝဖြစ်စဉ်တစ်မျိုး” (Shikimate pathway)

ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ အပင်တွေ ရှင်သန်နိုင်စေဖို့ “ပရိုတင်း ဇီဝဖြစ်စဉ်တစ်မျိုး” (Shikimate pathway) ကို ပိတ်ပင်ထားခြင်းကြောင့် ပေါင်းပင်တွေ သေကုန်တာ ဖြစ်တယ်။

သို့ပါသော်လည်း စားဖို့သောက်ဖို့ အပင်တွေ စိုက်တဲ့အခါ သူတို့ကလည်း plant အမျိုးအစား ဖြစ်နေတာကြောင့် အကယ်၍သာ ဘာမှ မလုပ်ဘူးဆိုရင် သူတို့လည်း ပေါင်းပင်တွေနဲ့အတူ သေကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါင်းသတ်ဆေးဖြန်းတဲ့အခါ စိုက်ပင်တွေပါ သေမကုန်ရအောင် စိုက်ပင်တွေရဲ့ဗီဇတွေကိုပါ ပြောင်းပစ်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီဇပြောင်းလိုက်တာကို အင်္ဂလိပ်လို Genetically Modified Organism GMO seeds/ crops လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ အတူ ပေါက်ဖွားလာတာကတော့ GMO seedsတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ **ဒီ ဇီဝဖြစ်စဉ်ဟာ** လူတွေမှာမရှိတာမို့ လူတွေကို ဥပဒ်မပြုနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ အထင်အမြင်နဲ့ ပေါင်းသတ်ဆေးကို သုံးခွင့်ပြုလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော် သတိမထားမိလိုက်ကြတဲ့အချက် တစ်နည်းပြောရရင် ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ **ဒီဇီဝဖြစ်စဉ် Aromatic amino acid pathway Shikimate pathway** ဟာ ဗက်တီးရီးယားတွေမှာလည်း ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ အူလမ်းကြောင်းထဲမှာ ဘာတွေရှိနေပါသလဲ? ပိုးမျိုးစုံလေ၊ ပြဿနာ စပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ ပေါင်းပင်တွေကို သုတ်သင်ဖို့ ဖြန်းရုံ

မက နောက်ပိုင်း 2002 မှာ အစေ့အဆံတွေကို အခြောက်ခံတဲ့အနေနဲ့ လည်း စတင်အသုံးပြုလာကြပါတယ်။ As a desiccant - Wheat, oats, barley, beans , sugar cane, beets. နားလည်အောင် သေသေချာချာ ဆက်လက်ရှင်းပြပါဦးမည်။

Ref:

[www.cornucopia.org](http://www.cornucopia.org)

Glyphosate Use as Desiccant Doubles Human Contamination ...

Around 2002, farmers in the U.S. started adopting pre-harvest, desiccation uses of Roundup, to speed the harvest of grain crops like wheat, oats, and barley, as well as edible beans and several other crops. Nov 3, 2017

Glyphosate - an overview | ScienceDirect Topics

[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

## အပိုင်း - ၄

(၁) ပေါင်းသတ်ဆေးမှာပါတဲ့ ဂလိုင်းဖော့စိတ် Glyphosate ဟာ အပင်တွေမှာရှိတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တစ်ခု Shikimate pathway (aromatic amino acid pathway) ကို မဖြစ်နိုင်အောင် တားမြစ်လိုက်တာကြောင့် အပင်ဟာ သေသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးဆိုတာ မလိုလားအပ်တဲ့ အပင်တွေကို သုတ်သင်ပစ်တာ Herbicide , ပိုးသတ်ဆေးက ပိုးတွေကို သုတ်သင်ပစ်တာ Insecticide . မတူဘူးနော်။

အပင်နည်းတူ ဒီဇီဝဖြစ်စဉ်ဟာ အူလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ပိုးမျိုးစုံ gut microbiome မှာလည်း ရရှိနေပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက ပေါင်းသတ်ဆေးပါဝင်နေတဲ့ အစားအသောက်စားမိရင် အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးကိုထိန်းထားပေးနေတဲ့ အဓိကပိုးတွေလည်း သေကုန်ပါတယ်။

A disturbance in the gut microbiome ပါပဲ။ အူလမ်းကြောင်းမှာ



ရှိနေတဲ့ ပိုးအဖွဲ့အစည်းပျက်ပြားသွားခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။

အူလမ်းကြောင်းမှာရှိနေတဲ့ ပိုးတွေရဲ့အလုပ်က ခုခံအား ၈၀% ကို ထုတ်ပေးနေတယ်၊ အစာချေပေးတဲ့နေရာမှာလည်း ပိုင်းကူပေးတယ်။ Vitamin K, ရေမှာပျော်တဲ့ဗီတာမင် B အုပ်စုတွေ ဖြစ်တဲ့ Biotin, cobalamin, folates, nicotinic acid, panthothenic acid, pyridoxine, riboflavin နဲ့ thiamine ကိုလည်း ထုတ်လုပ်ပေးတယ်။ အူလမ်းကြောင်း မရောင်ကိုင်းစေရန်လည်း ထိန်းထားပေးပါတယ်။ ပိုးတွေ သေကုန်ရင် စဉ်းစားသာကြည့်ပေတော့။

(၂) နောက်အရေးကြီးတဲ့အချက်က ပေါင်းသတ်ဆေးမှာ ပါဝင်နေ တဲ့ ဂလိုင်းဖော့စိတ်ဟာ **Glycine analogue ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။**

ဆိုလိုချင်တာက ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ အရိုးရှင်းဆုံး ပရိုတင်း ဂလိုင်းဆင်း Glycine နဲ့ တည်ဆောက်ပုံချင်း အတော်လေး ဆင်တူမို့ ဂလိုင်းဖော့စိတ်ဟာ ဂလိုင်းဆင်းနေရာတွေကို ယူလိုက်ပါတယ်။ **ဂလိုင်း ဆင်းရဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုတွေ စတင်ယိုယွင်းလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။** ဂလိုင်းဆင်းဟာ ကလာပ်စည်းရဲ့အခြေခံအလွှာဖြစ်တဲ့ basement mem-brane တည်ဆောက်ရေးမှာ ပါနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်မှာပါနေ တဲ့ အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်။

အူနံရံကလာပ်စည်းတွေ မလုံခြုံတော့ဘဲ ယိုစီးစိမ့်ဝင်ခြင်း Leaky gut တွေ စတင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂလိုင်းဆင်းဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်နေစေဖို့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့နေရာက ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ကောင်းမွန်စွာအိပ်ပျော်စေဖို့၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောတွေ အတွက် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ စသည်ဖြင့်အတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

ဖြည့်စွက်စာဂလိုင်းဆင်းဟာ ကင်ဆာအပါအဝင် ရောဂါဝေဒနာ အမြောက်အမြားကို ကာကွယ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မှတ်တမ်း မှတ်ရာတွေ အများကြီးပါပဲ။ နှလုံးရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ကိုင်းတဲ့ ရောဂါ၊ အဝလွန်တာ၊ ဆီးချိုရောဂါစသဖြင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်ပျက်ယွင်းလို့ ဖြစ်တဲ့လူနာတွေကို ဂလိုင်းဆင်းသင့်တော်တဲ့အချိုးအဆပေးပြီး ကုသ ရင် အလွန်အစွမ်းထက်တာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် ဂလိုင်းဆင်း သောက်ရင် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေပြီး ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော လုပ်ဆောင်ချက်အရည်အသွေးတွေကို တက်လာစေပါတယ်။

ကလာပ်စည်းတွေ သေချိန်တန်ရင် သေရအောင် Apoptosis အတွက်လည်း လွန်စွာအရေးကြီးပါတယ်။ (ကင်ဆာသမားတွေအတွက် ဖြစ်ပါတယ်) ဧကနိရောဓ ဖြစ်ဖို့ပါ။ ကလာပ်တူတွေ သေချိန်တန်ရင် အတူတကွသေကြခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ (အဘိဓမ္မာ)

ဒီလောက်အရေးကြီးတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် စဉ်းစားသကြည့်ပါတော့။

**(၃) ကလာပ်စည်းနံရံတွေလည်း ယိုစိမ့်၊ အူလမ်းကြောင်းက ပိုးတွေ လည်း ပျက်ပြားတဲ့အပြင် ထပ်ဆင့်ပြဿနာက ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ အတူ အသုံးပြုနေကြတဲ့ မီပြောင်းထားတဲ့အစေ့အဆံ၊ အသီးအနှံ မျိုးစုံပါပဲ။ အစာမကြေနိုင်ဘူးလေ။**

အခုနောက်ပိုင်း လူအတော်များများဟာ အစာမကြေ၊ လေ အောင့်၊ ရင်ပူ၊ ရင်ပြည့်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းလျောနေကြတယ် မဟုတ်ပါလား။ အိပ်လို့လည်း မပျော်ကြ၊ တက်တဲ့ လူကြီးကလေးတွေလည်း များလာ၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါကလည်း မျိုးစုံသလား မပြောပါနဲ့တော့။ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံပါပဲ။

မကြွေတကြေ အစာတွေဟာ ယိုစိမ့်နေသောအူနံရံက စုပ်ယူပြီး သွေးထဲ ရောက်ရင် အော်တိုအင်မြူးဖြစ်စဉ် Autoimmune reactions တွေရဲ့ အစပါပဲ။ အူလမ်းကြောင်းမှ ပိုးတွေရဲ့အခြေအနေကလည်း ပြောင်းလဲနေတာကြောင့် ရောင်ကိုင်းခြင်းကို မထိန်းနိုင်တော့ပါ။ ရောဂါမျိုးစုံ၊ ပြဿနာမျိုးစုံရဲ့ အစ အလယ် အဆုံးပါပဲရှင်။

နောက်ဆုံးစဉ်းစားကြည့်ရမှာက ရောဂါတွေမှ သက်သာချင်ရင် ပျောက်ကင်းချင်တယ်ဆိုရင် အဓိကအကြောင်းကို မပယ်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား? အကျိုးတရားတည်းဟူသော ရောဂါလက္ခဏာတွေ သက်သာရအောင် ခေတ္တပဲ ဖုံးထားလို့ ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မီးကျိုးခဲတွေကို မမြင်ရအောင် ပြာနဲ့ပဲ ဖုံးထားရင် ပြီးရောလားလို့ပါ။ မီးတောက်အကြီးကြီး ပြန်ပေါ်လာတတ်လို့ပါ။

Ref:

[www.intechopen.com](http://www.intechopen.com) › books › biosynthesis-of-Vitamins by Probiotic bacteria.

Jul 13, 2016 — Probiotic bacteria, members of the gut microbiota, are able to synthesize vitamin K and of the water-soluble B vitamins, such as biotin, cobalamin, folates, nicotinic acid, panthotenic acid, pyridoxine, riboflavin, and thiamine, in humans.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350494](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350494)

Multifarious Beneficial Effect of Nonessential Amino Acid ...

THE ROLE OF GLYCINE IN REGULATED CELL DEATH

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4955867](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4955867)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4955867](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4955867)

Apr 11, 2016 — The cytoprotective effects of glycine against cell death have been ... and classical oncotic structural changes [18] that disrupt cellular structure

[gogoodguru.com](http://gogoodguru.com)

How GMOs, Pesticides and Processed Foods Contribute to Common Bowel Disorders

[digestivemedicalsolutions.com](http://digestivemedicalsolutions.com)

The Good, The Bad and The Ugly Side of GMOs And Their Link to IBD

[www.gmoscience.org](http://www.gmoscience.org)

Glyphosate and Roundup Disrupt the Gut Microbiome by Inhibiting the Shikimate Pathway ^ Published: January 15th, 2020 Last Updated: February 20th, 2020

-----

### အပိုင်း - ၅

### မြန်မာပြည်နှင့် ပေါင်းသတ်ဆေး

ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ ရောဂါတွေဖြစ်ရာမှာ အဓိကသော့ချက် သဖွယ်ဖြစ်နေလို့ မြန်မာပြည်မှာလည်း အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ ဟာ ကလေး လူကြီးတွေမှာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် များ လာနေတာကြောင့် ဘာကြောင့်များလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရတော့မှာ ပါ။ ဒီရောဂါဟာ အစားအသောက်၊ အူလမ်းကြောင်းကျန်းမာရေးနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆက်နွှယ်နေတာကြောင့် ကုရတာ အင်မတန်ခက်လှပါတယ်။ လူအများစုဟာ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်မထိန်းနိုင်ကြ တာ အမှန်ပါပဲ။ ကျွန်မလည်း ပါပါတယ်။ ပြောသာ ပြောနေတာ ကိုယ် လည်း စားမိတာပါပဲ။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဟာ နာတာရှည် ဒုက္ခပေးနေတဲ့ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ကင်ဆာ မျိုးစုံနဲ့လည်း ဆက်နွှယ်နေတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါမျိုးစုံနဲ့လည်း ဆက် နွှယ်နေတယ်။ Autism နဲ့လည်း ဆက်နွှယ်နေတယ်။ Hormone disruptor မို့ ဆီးချိုနဲ့လည်း ဆက်နွှယ်နေတယ်။ Thyroid condition တွေနဲ့လည်း ဆက်နွှယ်နေတယ်။ အဓိကအကြောင်းရင်းကို ကိုင်နိုင်မှ အကျိုးတရား

တွေ ပြတ်ထွက်ကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

\* ပေါင်းသတ်ဆေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရေးလိုက်တာလေးပါ။ → “သုံးကြပါတယ်ရှင်” ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး YGH မှာ ဓာတ်ကင်တဲ့လူနာကို စောင့်နေတဲ့လူနာစောင့်တွေဆီက ကြားရတာပါ။ ရောဂါတိုင်းကပါ။ သူတို့စားဖို့ သပ်သပ်စိုက်ပါတယ်တဲ့။

\* နောက်မိတ်ဆွေတစ်ဦးရေးလိုက်တာလေးကလည်း “မမရှင်- လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၀၀၅-လောက်ကတည်းက စိုက်ပျိုးရေးက ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ခုလိုပြောပြပါတယ်၊ အင်းလေးကန်စိုက်ပျိုးရေးကို သွားစစ်ဆေးတဲ့အခါ တောင်သူတွေက သူတို့စားဖို့အတွက် ခရမ်းချဉ်သီးကို သပ်သပ်စိုက်ပါတယ်တဲ့။ ဈေးကွက်အတွက် သူတို့စိုက်တာကို သူတို့မစားပါတဲ့။”

အတွင်းသိမိတ်ဆွေတွေက အခုလိုပြောပြတော့ အများအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံးမတော့ အများအကျိုးအတွက် အခုလို အပင်ပန်းခံပြီး ဖတ် ရေး ပြောပြနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အများကျန်းမာရေးအတွက်ပါ။ နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံဟာ ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ဖြစ်နေကြပါတယ်။ ဘယ်သူမှ မရှောင်နိုင်ဘူးနော်။ သူဌေးတွေလည်း ဖြစ်နေကြပါတယ်။ အကြောင်းသိသွားရင် နည်းနည်းတော့ ခံသာပါလိမ့်မယ်။

**မရှိလို့ကို မဖြစ်တော့တဲ့ ဗဟုသုတ**

ပေါင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုခြင်းနဲ့ ဗီဇပြောင်းထားသောအစေ့အဆံများဟာ လက်တွဲပြီး သွားနေကြတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို နားလည်နေရပါမယ်။ Glyphosate and GMO

ပေါင်းသတ်ဆေးသုံးပြုဆိုကတည်းက သူက အပင်တည်း ဟူသော plants တွေရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ် တစ်မျိုးကိုပျက်ပြားစေတာမို့ ပေါင်းပင်တွေဟာ သေကုန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ Shikimate pathway.(aromatic amino acid pathway)။ စိုက်ပင်တွေပါ သေကုန်နိုင်တာကြောင့် စိုက်ပျိုးတဲ့အပင်တွေ ခံနိုင်ရည်ရှိရအောင် ဗီဇကို ပြောင်းလိုက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်နေရမှာက ပေါင်းသတ်ဆေးအသုံးပြုတယ်ဆိုကတည်းက စိုက်ပင်တွေကလည်း GMO seeds / plants တွေပါပဲ။ ကိုယ်က နားမလည်လို့သော်လည်းကောင်း၊ မသိလို့သော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာ ထင်လင်းမြင်သာမှုတည်းဟူသော transparency တွေကလည်း ရှားပါးလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိက ဆိုလိုချင်တာကတော့ စိုက်ပျိုးရေးဘက်မှာ ခေတ်အလိုက် အခုလို ဖြစ်နေကြတယ်။ မစားလို့ကလည်း မဖြစ်ပါ။ organic စစ်စစ်ဆိုတာကလည်း ဈေးကြီးတဲ့အတွက် လူအများစုက မတတ်နိုင်ကြပါ။ သဘောသဘာဝကို သေသေချာချာ နားလည်မယ်ဆိုရင် နည်းနည်းခံသာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာတမ်းတွေကတော့ အမျိုးမျိုးရေးနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပဒ်မရှိဘူးလို့ ရေးသူတွေရှိသလို ဥပဒ်ရှိတယ်လို့ ရေးနေတဲ့ ပညာရှင်တွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်နေကြတဲ့ရောဂါမျိုးစုံကို တစေ့တစောင်းကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်သူပြောတာမှန်သလဲဆိုတာ ချင့်ချိန်လို့ ရပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီး လိုက်နာရမယ့်အလုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတ မရှိလို့ကို မဖြစ်တော့ပါ။

-----

**အပိုင်း - ၆**

**ပေါင်းသတ်ဆေးနှင့် ဆက်စပ် စဉ်းစားမိသော**

**ကျန်းမာရေးပြဿနာအချို့**

- (၁) သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကျဆင်းခြင်းပြဿနာ Hypoglycemia
- (၂) နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ chronic kidney disease
- (၃) ကင်ဆာမျိုးစုံ

**(၁) သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကျဆင်းခြင်းပြဿနာ Hypoglycemia**

ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း မကြာခဏ တင်ပြနေပေမဲ့ သွေးထဲမှာ သကြားကျတတ်တဲ့ပြဿနာ Hypoglycemia အကြောင်း မပြောရသေးလို့ ဗဟုသုတအဖြစ် ပြောပြပါဦးမယ်။

Hypo = နည်းနေတာ

Gly = သကြား

Cemia = သွေးထဲမှာ

Hypoglycemia = သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်နည်းနေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အရာရာတိုင်းမှာ adjust လုပ်နိုင်စွမ်း ညှိပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ အခြေအနေအရ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်သလို ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ပြန်လည်ညှိပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သို့ပါသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက ညှိပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်ပြားသွားရင်တော့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ ကျဆင်းပြီး ရောဂါလက္ခဏာရယ်လို့ ပေါ်လာပါတော့တယ်။

ကျန်းမာနေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သွေးထဲမှာသကြားဓာတ်ကို 70-

110mg/dL လောက်နဲ့ ထိန်းထားပေးတာဖြစ်ပါတယ် or 3.9 - 6.1 millimoles per liter (mmol/L) of blood.

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သကြားဓာတ်အလိုဆုံးအစိတ်အပိုင်းက တော့ ဦးနှောက်ဖြစ်ပါတယ်။ သကြားဓာတ်ကျသွားရင် ဦးနှောက်က အချက်ပေးလိုက်တဲ့အခါ - အက်ဒရီနယ်ဂလင်း Adrenal gland ကနေ cortisol ထွက်လာပါတယ်။ မုန့်ချိုအိတ် Pancreas ကနေ Glucagon ထွက်လာပါတယ်။ ပစ်ကျူတရီဂလင်း Pituitary gland ကနေ growth hormone ထွက်လာပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့ဟော်မုန်းမျိုးစုံဟာ အသည်းကို သကြားဓာတ်ထုတ်ပေးဖို့ အချက်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ကျန်းမာနေတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ပြန်မညီပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ် ကျပြီး ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပြလာတတ်ပါတယ်။ မူးမယ်၊ အော့အန် ချင်မယ်၊ ချွေးတွေ ထွက်လာမယ်၊ တက်တတ်တယ်ပေါ့။

သို့ပါသော်လည်း လူတွေက မသိကြပေမဲ့ ရောဂါတွေက ဖြစ်နေကြတတ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သလို ပြန်ညီပေးနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။

အထူးသဖြင့် အက်ဒရီနယ်ဂလင်း Adrenal gland ကို ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ Addison's disease ပါပဲ။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ နှလုံးကောင်းကောင်း အလုပ် မလုပ်နိုင်သူတွေ heart failure၊ ပိုးမွှားတွေ သွေးထဲမှာ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့နေသူ sepsis၊ ဆီးချိုဆေး အသောက်လွန်သွားသူတွေ၊ Insulioma လို့ခေါ်တဲ့ မုန့်ချိုအိတ်မှာ အကြိတ်ဖြစ်နေခြင်းမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အခုလို သွေးထဲမှာ သကြားကျတတ်သူများ ဖြစ်နိုင်တဲ့



အကြောင်းကို ရှာစေချင်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်း အော်တိုအင်မြူးရောဂါ မျိုးစုံဟာ လူအတော်များများကို ဒုက္ခပေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: Hypoglycemia - Hormonal and Metabolic Disorders - Merck ...

### (၂) နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ chronic kidney disease

စာတွေကလည်း စိတ်ဝင်စားလို့ ဖတ်ကြည့်ရင်းနဲ့ ပိုသဘော ပေါက်လာတာမို့ ပြောပြပါဦးမယ်။ ပြောပြန်ရင်လည်း မောင်မင်း လွန်ရာကျတော့မှာပါပဲ။ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်က သိနေတော့လည်း အများဗဟုသုတရှိရအောင် ပြန်ဝေမျှသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာ တွေကလည်း တစ်စစီလိုက်ဖတ်ပြီးမှ ပြန်ပုံဖော်ပေးရတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါ တယ်။ Puzzle pieces တွေကို ပြန် reconstruct လုပ်နေရသလိုပါပဲ။

အခုဆိုရင် မြန်မာပြည်မှာသာမက နိုင်ငံခြားမှာလည်း ကျောက်ကပ်ပျက်သူတွေ အတော်လေးများလာပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ တောင်သူတွေ အများအပြား နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်နေ ကြတယ်ဆိုတာ မနှစ်က သတင်းထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။ ဆီးချို ကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ သွေးတိုးကြောင့်လည်း မဟုတ်၊ ဘာကြောင့် မှန်းမသိဘဲ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ chronic kidney disease ဆိုပြီး လူအတော်များများဟာ ဆီးထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ယိုစိမ့် ထွက်ကျလာနေကြတယ်။ Proteinuria. ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်မှု ဟာ တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာပြီး အချို့တွေ ကျောက်ကပ်ဆေးကြ ရတယ်၊ ကျောက်ကပ်လဲကြရတယ်။ အခုလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ငွေကြေး အကုန်အကျလည်း များ၊ ဆေးမျိုးစုံလည်း သောက်ရ၊ ဒုက္ခမျိုးစုံ ရောက်ကြတော့တာပါပဲ။ ရောဂါသံသရာထဲ ဝင်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

အခြေခံသဘောတရားကို နားလည်ရအောင် ရှင်းပြပါမယ်။ ကျောက်ကပ်ကလာပ်စည်းရဲ့ အခြေခံအလွှာကို အင်္ဂလိပ်လို Glomerular Basement Membrane လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရဲ့ ဧကသဖွယ် အလုပ်လုပ်တဲ့အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်ကို ထွက်သင့်တာတွေကို ပေးထွက်စေပြီး မထွက်သင့်တာ မထွက်ရအောင် တားမြစ်ထားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ It is a highly organized semi-permeable membrane ပါပဲ။ အထူးသဖြင့် ပရိုတင်း albumin တွေ၊ immunoglobulins တွေကို ဆီးထဲကနေ မထွက်သွားရအောင် တားဆီးပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာနေတဲ့လူတစ်ဦးမှာ ဒီအလွှာဟာ သူ့အလုပ် သူကောင်းကောင်းလုပ်တာကြောင့် ဆီးထဲကနေ ပရိုတင်းတွေ ယိုစိမ့်ခြင်း မဖြစ်ပါ။ ဒီအလွှာရဲ့အောက်ခြေက collagen type 4 နဲ့ တည်ဆောက်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ Glycine/ Proline/ Hydroxyproline တွေပါပဲ။ ဒီ basement membrane အောက်ခြေလွှာ မခိုင်တော့ဘူး၊ တောင့်တောင့်တင်းတင်းမရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပရိုတင်းတွေ စတင်ယိုစိမ့်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးရဲ့ active ingredient Glyphosate ဟာ ဂလိုင်းဆင်း Glycine နဲ့ တည်ဆောက်ပုံ အတော်လေးတူနေတာကြောင့် ဂလိုင်းဆင်းအလုပ်လုပ်ရမဲ့နေရာတွေကို ယူလိုက်ပါတယ်။ ( Dr Stephanie Seneff), Basement membrane တည်ဆောက်မှု ချို့ယွင်းလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မလိုလားအပ်တဲ့ ပရိုတင်းယိုစိမ့်မှု ဆီးထဲကနေ စတင်ပါပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သိရအောင်၊ နားလည်ရအောင် တင်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဖြေက ပေါင်းသတ်ဆေး ပြဿနာ အများကြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်"လို့ ...

Ref:

[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Glomerulus Basement Membrane - an overview ...

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108006](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108006)

Glomerular basement membrane composition

[www.medscape.com](http://www.medscape.com)

What is the role of the glomerular basement membrane (GBM) in the pathophysiology of proteinuria?

Updated: Mar 25, 2020

\* Author: Beje Thomas, MD; Chief Editor: Vecihi Batuman, MD, FASN

[www.nejm.org/doi/pdf/NEJMra1813869](http://www.nejm.org/doi/pdf/NEJMra1813869)

Chronic Kidney Disease of Unknown Cause in Agricultural Communities

Richard J. Johnson, M.D., Catharina Wesseling, M.D., Ph.D.,

and Lee S. Newman, M.D.

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4119333](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4119333)

Prevalence of chronic kidney disease among adults in a rural community in South India: Results from the kidney disease screening (KIDS) project

Y. J. Anupama and G. Uma1

## (၃) ကင်ဆာမျိုးစုံ

ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဆက်စပ်ပြီး လေ့လာကြည့်ကြ ပါဦးမယ်။ ကျွန်မ ဉာဏ်မီသလောက် ဆက်စပ်ပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆက်စပ်မှု ရှိ မရှိ၊ ဟုတ် မဟုတ်ဆိုတာကတော့ လောလောဆယ်ဖြစ် နေတာတွေကို ကြည့်ပြီး စဉ်းစားချင့်ချိန်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဆက်စပ်မှု အားဟာ သိပ်ကြီးနေလို့ စဉ်းစားစရာဖြစ်လာတယ်လို့ ထောက်ပြနေ ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပြုမိစေချင်လို့ပါ။

၁. ပြန်ရည်ကြောကင်ဆာတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ Non Hodgkin's Lymphoma ဖြစ်နှုန်းဟာ အတော်လေးများလာပါတယ်။ 1970 ခုနှစ်က ဖြစ်နှုန်း ထက် 80% ပိုများလာပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း အဖြစ်များ လာနေပါတယ်။

၂. အူမကြီးကင်ဆာဖြစ်နှုန်းဟာလည်း များလာနေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူရွယ်၊ လူငယ်ပိုင်းတွေမှာ အတော်လေး အဖြစ် များလာနေပါတယ်။

၃. ရင်သားကင်ဆာကလည်း အဖြစ်များသလားမပြောပါနဲ့တော့။

၄. သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာ၊ ဆီးကြိတ်ကင်ဆာ၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ  
ကင်ဆာမျိုးစုံပါပဲ။

ဆေးပညာစာတမ်းတွေကို ဖတ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကင်ဆာ  
အတော်များများနဲ့ လက်တွဲသွားနေတာ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဖြစ်  
ပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေရဲ့အဓိက ဖြစ်ကြောင်းကလည်း -

→ အူလမ်းကြောင်း နံရံယိုစိမ့်မှု leaky gut,

→ အစာမကြေနိုင်သောအစားအစာများ GMO,

→ ဂလူတင် Gluten ,

→ အူလမ်းကြောင်းပိုးတွေ ဟန်ချက်ပျက်ကုန်ခြင်း altered gut  
microbiome ,

→ အူလမ်းကြောင်းရောင်ကိုင်းခြင်း inflammation.

ဒီအချက်တွေကို သိသွားပြီဆိုရင် ဒါတွေကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့  
အဓိကတရားခံကြီးက ဘယ်သူလဲဆိုတာ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်ပါပြီ။

ရေရှည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်မယ့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ  
အတွက် ရင်လေးမိပါတယ်။

Ref:

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

An update of the epidemiology of non-Hodgkin's lymphoma

“The incidence of non-Hodgkin's lymphoma (NHL) has increased  
approximately 80% since the 1970s, and is now the fifth most common  
cancer in the United States”

www.the guardian.com>business

Weedkiller 'raises risk of non-Hodgkin lymphoma by 41%' | Business ...as  
found that people with high exposures to the popular pesticides have a 41%  
increased risk of developing a type of cancer called non-Hodgkin  
lymphoma.Feb 14, 2019

Colorectal Cancer Rising among Young Adults - National ...

www.cancer.gov › news-events › cancer-currents-blog

Ulcerative Colitis and Colon Cancer: Risks, Screenings, and ...

www.healthline.com › health › colon-cancer

Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Breast cancer in patients with Hashimoto's thyroiditis - PubMed

အခန်း - ၃

ကျန်းမာစွာနဲ့ ဖြည်းဖြည်းအိုကြမယ်

အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ -

(၇၀ ကျော်ပြီလေ)

- အရေပြားတွေ တွဲကျလာမယ်, သို့သော် ဖြည်းဖြည်းပါပဲ။
- အသားအရေတွန့်လာမယ်, သို့သော် ဖြည်းဖြည်းပါပဲ။
- အပေါ်မျက်ခွံတွဲကျလာမယ် Hooded eyes. သို့သော် ...
- အရိုးတွေ မသန်မစွမ်းဖြစ်မယ်, သို့သော် ...
- အရိုးတွေ ပါးလာမယ်, သို့သော် ...
- အရပ်ပုသွားမယ်, သို့သော် ...
- ကြွက်သားတွေ မသန်မစွမ်းဖြစ်မယ်, သို့သော် ...
- ဆံပင်တွေ ကျွတ်မယ်, သို့သော် ...
- ထိပ်တွေ ပြောင်မယ်, သို့သော် ...
- လက်သည်းခြေသည်းတွေ ပုံပျက်မယ်, သို့သော် ...
- သတိတွေ မေ့မယ်, သို့သော် ဖြည်းဖြည်းပါပဲ။

အသက်ရှင်နေခွင့် ရနေသမျှ ဘဝအရည်အသွေး ကောင်းကောင်းလေးနဲ့  
နေသွားချင်လို့ပါ။ အကြောင်းတွေ သိသွားပြီမို့ လိုက်နာဖို့ပဲ လိုပါတော့တယ်။  
ဘာကို ဆိုလိုနေသလဲဆိုတာ သိကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

## အပိုင်း - ၁

## ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များနှင့် ဇရာ

ယနေ့တော့ မျှော်လင့်အားထားစရာလေးတွေအကြောင်း ပြောကြပါမယ်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားတွေအတွက်ပါ ယခုခေတ်လို ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေအကြားမှာ ရှင်သန်နေရတာမို့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေ ထောက်ပြချင်ပါတယ်။ **အဆိပ်တွေရဲ့သတ္တိဟာ ပေါင်းစုံမိသွားရင် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ကျရောက်မယ့်ဆိုးကျိုးတွေဟာ တစ်ခုစီချင်းရဲ့သတ္တိကို ပေါင်းတာထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုသွားတတ်ပါတယ်။** အင်္ဂလိပ်လို synergistic action လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်မျိုးစုံ စုပေါင်းပြီး ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရတဲ့ အခါ ကင်ဆာအပါအဝင် နာတာရှည်ရောဂါမျိုးစုံနဲ့ ဒုက္ခဖြစ်ရုံမက လူကလည်း အရွယ်နဲ့ မလိုက်အောင် အိုသွားတတ်ပါတယ်။ ဇရာပါပဲ။ ထင်ရှားသိသာတဲ့အဆိပ်တွေ ရှိသလို မသိမသာ မထင်မရှားတဲ့အဆိပ်တွေကလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။

အသားအရည်ဟာ တင်းတင်းရင်းရင်း မရှိတော့ဘဲ စတင်တဲ့ ကျလာတာကိုလည်း သတိထားမိကြပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၄၀-၅၀ ကျော်လာပြီ ဆိုရင်ပေါ့။ သိသာတဲ့နေရာတွေကတော့ လည်ပင်း၊ မျက်ခွံစတင်တဲ့ကျလာခြင်း၊ မျက်နှာမှာ အသားအရည်လျော့ကျလာခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တတ်နိုင်တဲ့သူတွေကတော့ plastic surgery နဲ့ နိုင်ငံခြားမှာ၊ မြန်မာပြည်မှာ ပြန်လည်ပြုပြင်နေကြပါတယ်။ ဒါကလည်း ကြာရှည်မခံပါ။ ပြဿနာတက်နေသူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ နဂိုရုပ်လည်း ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ရလဒ်ဟာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ပေါ်မှာ

လည်း မူတည်နေပါတယ်။ မကြာခဏပြုပြင်နေရရင်လည်း နဂိုရုပ်နဲ့ မတူတတ်တော့ပါ။ အချို့လူတွေကလည်း အိုခြင်းကို သင်္ကေတတစ်ရပ် အနေနဲ့ ကျေနပ်စွာ လက်ခံကြပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်ပါ။ လူ့သက်တမ်းဆိုတာ ပြောင်းလဲ နေတာဖြစ်ပါတယ်။ သက်တမ်းအလွန်ရှည်တဲ့ခေတ်ကာလတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ သက်တမ်းတစ်သိန်း စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒီလူတွေကျတော့ ဘာကြောင့် အသက် ၄၀-၅၀ ကျော်လောက်မှာ အသားတွေ စတင် လျော့လျော့ရဲရဲ မဖြစ်ကုန်ကြတာလဲ။ အဖြေကတော့ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိပ်တွေပါပဲ။ ဓာတုဆေးတွေ မသုံးသေးတဲ့ခေတ် ဖြစ်နိုင်နေလို့ပါ။ အစားအသောက်ကလည်း အာဟာရအပြည့်ရှိတယ်။ လေကောင်း လေသန့် ရှူ၊ သန့်ရှင်းသောရေ သောက်၊ မြေကြီးကလည်း မြေဩဇာ အပြည့်နဲ့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

လူဆိုတာက ဘယ်ခေတ်မှာပဲ လူဖြစ်ဖြစ် အခြေခံသဘော တရားက အတူတူပဲလေ၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကလည်း အတူတူပါပဲ။ ဘာ ဖြစ်လို့ ဒီခေတ်မှာ မြန်မြန်အိုလာကြသလဲ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီး တွေ မကြိုက်ကြပါ။ အမျိုးသားတွေလည်း ပါပါတယ်နော်။ ရောဂါ မျိုးစုံ ဖြစ်နေကြတယ်။ သက်တမ်းတွေ တိုလာနေကြတယ်။ နားလည် အောင် စိစစ်ကြည့်ပြီး ပြုပြင် နေထိုင်သွားမယ်ဆိုရင် အထိုက် အလျောက် သက်သာနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မလည်း အရင်က သေသေချာချာ မစဉ်းစားမိပါ။ အသက်ရလာတာနဲ့အမျှ အရေပြားတွဲ ကျလာတာတွေ၊ ဒူးနာတာတွေ၊ အသားနာနေတာတွေ စသည်ဖြင့် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဖြစ်သော်လည်း သတိထားမိပါတယ်။ အစက တော့ ဇာတိ ဇရာပဲ လို့ အသာလေး သတိကပ်ထားမိပါတယ်။ သို့ပါ

သော်လည်း စာတွေလိုက်ဖတ်ရင်းနဲ့ သုံးသပ်ချက်ဟာ နည်းနည်းပိုပြီး ကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း စမ်းသပ်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ၃-၄ ပတ်အကြာမှာ အဖြေကိုပါ တွေ့လိုက်တာမို့ ပြန်ဝေမျှပါမယ်။ ဗဟုသုတအနေနဲ့ပါ။ ကျွန်မပြောတိုင်းယုံရမယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ ရှင်းပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားသဘောအရ ဇာတိဖြစ်လာတာကြောင့် အိုလည်း အိုပါမယ်၊ နာလည်း နာပါမယ်၊ သို့သော် ဖြည်းဖြည်း အိုပါမယ်၊ ဖြည်းဖြည်းနာပါမယ်။ ရောဂါတွေလည်း အထိုက်အလျောက်သက်သာအောင် နေကြပါမယ်။

---

## အပိုင်း - ၂

### Connective tissue နှင့် ကိုလာဂျင် Collagen

**Connective tissue** ဆိုတဲ့ဝေါဟာရကို အရင်းနှီးလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ အလားတူ မြန်မာဝေါဟာရ ရှိ မရှိတော့ မသိပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေနှင့် အခြားကလာပ်စည်းအစုအဖွဲ့ကို ထောက်ကန်ထားပေးသည့်၊ လုံလုံခြုံခြုံဖြစ်နေအောင် ကာကွယ်ထားပေးသည့် ကလာပ်စည်းအစုအဖွဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်စစီ ဖြစ်သွားအောင် ကျားကန်ပြီး သိုသိုသိပ်သိပ် ထုပ်ပေးထားသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

Connective tissue မှာ ပါဝင်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ ကလာပ်စည်းတွေရယ်၊ Fiber လို့ ခေါ်တဲ့ အမျှင်ဓာတ်ရယ်၊ gel ကဲ့သို့ ခပ်ပြစ်ပြစ်အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။



အမြင်ဓာတ်တည်းဟူသော fiber နှင့် gel ကဲ့သို့ ခပ်ပြစ်ပြစ် အရာကို ကလာပ်စည်းအပြင်မှ ထောက်ကန်ထားပေးမှုအပိုင်းဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ Extra cellular matrix ပါပဲ။

Connective tissues တွေရဲ့ ဥပမာတွေကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ်၊ အဆီ တစ်ရှူး၊ သွေးပြန်ရည် lymphatic tissue. အရေပြားကို အောက်ခြေမှ ထောက်ကန်ထားပေးသည့် tissue လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းအပြင်မှ ထောက်ကန်ထားပေးမှုအပိုင်း extra-cellular matrix ရဲ့အဓိကတည်ဆောက်မှုကတော့ ကိုလာဂျင် Collagen ဆိုတဲ့ ပရိုတင်း amino acids တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အများဆုံးတွေ့ရတဲ့ နေရာတွေကတော့ အရေပြား Skin, အရွတ် tendons, ligaments, အရိုးနု cartilage cushions စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။

**ပြန်ပြောပါမယ်။ ကိုလာဂျင် Collagen ဆိုတာ** ပရိုတင်း ဓာတ်တွေ ပေါင်းစုပြီး fiber အရှည်မျိုးပုံနဲ့ တည်ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဝင်နေတဲ့ အဓိကပရိုတင်းဓာတ်သုံးမျိုးကတော့ - ဂလိုက်ဆင်း Glycine, ပရိုလင်း Proline, ဟိုက်ဒြောက်ဆီ ပရိုလင်း Hydroxyproline. ဖြစ်ပါတယ်။ (Triple helix)

ဘယ်မှာတွေ့နိုင်သလဲဆိုတော့ -

- အရိုး bone,
- အရွတ် tendon,
- သွေးကြောနံရံ,
- မျက်လွှာ,
- အူနံရံ,
- ခါးကြောရိုးကြားနေရာများ,

- သွား၊
- ကြွက်သား၊
- အရေပြားအောက်ခြေတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Gelatin Gel ကဲ့သို့ ခပ်ပြစ်ပြစ် ချဲ့ချဲ့၊ ကော်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည့် ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အစားအသောက် လျော့စားလာ တတ်ပါတယ်။ အသားကိုလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မစား တော့သလောက်ပါ။ အစာမကြေနိုင်တာတွေကလည်း ရှိနေပြန်တယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အက်စစ်ဓာတ်ဟာ အစာအိမ်ထဲမှာ လျော့ ပါးလာပါတယ်။ Acid blockers တွေသောက်ရင် ပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။ အူမှ စုတ်ယူအားလည်း ကျသွားပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေနဲ့ ဆိုရင်တော့ ပိုဆိုးတော့တာပါပဲ။ အမဲသားလည်း များသောအားဖြင့် မစားကြပါ။

ပရိုတင်းဓာတ်တွေ အားလျော့လာတဲ့အခါ - ကလာပ်စည်း တွေရဲ့ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး အားလျော့လာပါတယ်။ Proteins are building blocks တွေ ဖြစ်နေလို့ပါ။ အရင်ကပြောပြထားတာ မှတ်မိကြတယ်နော်။ အဓိကအားဖြင့် Proteins are building blocks ပရိုတင်းဓာတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပြုပြင်ရေးအတွက်, Vegetables are for cleaning purpose ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဟာ သန့်ရှင်း ရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကာ တည်ဆောက်ရေးပဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် အိမ်ကြီးဟာ ညစ်ပတ်ပေကျနေမယ်။ သန့်ရှင်းရေးပဲ လုပ်မယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းနေတဲ့ အိမ်ကြီးဟာ structurally ယိုယွင်းလာမယ်။ အလယ်အလတ်လမ်းဟာ အကောင်းဆုံးပါ။

ဒီနေရာမှာ အထက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ connective tissue ဟာ အလွန်အရေးကြီးလာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင် Collagen ပရိုတင်း ဓာတ်ဟာ ယုတ်လျော့လာရင် အရိုးတွေသန်စွမ်းမှုကို ထိခိုက်လာပါပြီ။ အဆစ်နှစ်ခုကြားမှာ ကူရှင် cushion ကြားခံထားတဲ့ အရိုးနု cartilage လည်း ပါးလာပါပြီ။ ဒူးနာပြီ၊ ခါးနာပြီ၊ ပေါင်ရိုး အားမရှိတော့ပါ။ ကြွက်သားတွေပါ အားယုတ်လာပါတယ်။ ကြာရင် အိပ်ရာထဲမှာ လဲပြီး လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့တာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ခုခေတ်မှာ အများကြီး တွေ့ နေရပါတယ်။ အဆိပ်တွေပြဿနာကလည်း တမောင့်။ အဆိပ် တွေဟာ ကိုလာဂျင် Collagen ဓာတ်ကို ယုတ်လျော့စေလို့ပါ။

ယခုခေတ်ခေါ်နေကြတဲ့ ကျိုးပေါင်းတွေ အမျိုးစုံရှိပါတယ်။ ခါးနာလာရင်၊ ဒူးနာလာရင်၊ ပေါင်ရိုးနာလာရင် ...

- အနာပျောက်ဆေးတွေ သောက်ကြတယ်။ အကြောင်းကြီးက ရှိနေ တော့ ဆေးအာနိသင်ကုန်ချိန်မှာ ပြန်နာလာတာပါပဲ။
- စတီးရွိုက် Steroids ဆေးတွေ ထိုးကြတယ်။ ခဏပါပဲ၊ ပြန်ဖြစ် တာပါပဲ။ ခဏခဏ ထိုးပါများရင် အရိုးတွေ ပါးလာနိုင်ပါတယ်။
- မရတော့ဘူးဆိုရင် ဒူးအစားထိုးကြတယ်၊ ပေါင်ရိုးအစားထိုးကြ တယ်။
- ခါးတွေ အကြိမ်ကြိမ်ခွဲကြတယ်။

ဒါက ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကို ပြောပြနေတာပါ။ ထင်ရှားတဲ့ အရိုး၊ အကြော၊ အရွတ်၊ အသားတွေအကြောင်း ပြောနေပေမဲ့ connective tissue ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးနဲ့ ဆိုင်နေပါတယ်။

-----

## အပိုင်း - ၃

## ကိုလာဂျင် Collagen အကြောင်း

ကိုလာဂျင် Collagen ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အများဆုံးရှိနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ်၊ ကြွက်သားတွေမှာ အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစုတည်းဖြစ်နေရအောင် တွယ်ထားပေးတဲ့ဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ငြမ်းစင်သဖွယ်ပါပဲ။ တောင့်တောင့်တင်းတင်း ရှိနေရလေအောင်၊ တစုတည်း ဖြစ်နေရအောင် လုပ်ပေးထားတဲ့အမာခံဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း ကုန်ကြမ်းတွေကနေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ ကုန်ကြမ်းတွေ လျော့ပါးသွားတာနဲ့အမျှ ကုန်ချောဖြစ်တဲ့ ကိုလာဂျင် Collagen လည်း လျော့နည်းလာပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုလာဂျင်ဓာတ် လျော့ပါးသွားမယ်ဆိုရင် ရောဂါမျိုးစုံ ရလာတတ်ပါတယ်။ အရိုး၊ အရွတ်၊ အရိုးနု၊ ကြွက်သားတွေမှာ လျော့နည်းလာပြီဆိုရင် အရိုးတွေ မသန်စွမ်းတော့ပါ။ ကြွက်သားတွေလည်း အားမရှိတော့ပါ။ အဆစ်မှာ အရိုးနှစ်ခု ပွတ်တိုက်မနေရအောင် ကူရှင်သဖွယ် ကြားခံထားတဲ့အရိုးနုလည်း ကိုလာဂျင်ဓာတ်လျော့ပါးလာပြီဆိုရင် အဆစ်တွေ နာကြပြီပေါ့။ ခေတ်သစ် မြန်မာခေါ်နည်းကတော့ ကျီးပေါင်းပါတဲ့။ ဒူးကျီးပေါင်း၊ ခါးကျီးပေါင်း၊ ဂုတ်ကျီးပေါင်း စုံနေတာပါပဲ။ ဒီခေတ်မှာ ကျီးပေါင်းတွေ မိုးပေါ်က ကျလာသလား အောက်မေ့ရတယ်။ များလာလိုက်တဲ့ဖြစ်ခြင်း။

အကယ်၍ MRI ရိုက်လို့ ကင်ဆာကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ အရိုးကျိုးလို့လည်း မဟုတ်ဘူးဆိုရင် ကိုလာဂျင်အမှုန့် Collagen

powder ကို အရင် သောက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ Glycine powder လေးနဲ့ ရော သောက်ကြည့်ပါ။ သက်သာတယ်၊ မသက်သာဘူးဆိုတာ ကိုယ် အသိဆုံးပါပဲ။ ခံစားနေရတဲ့သူကတော့ နည်းနည်းသက်သာရင်တောင် သိသာလှပါတယ်။ ဘာဥပဒ်မှလည်း မရှိပါ။

### ကိုလာဂျင်အမှုန့် Collagen Powder သောက်နည်း

(၁) ကိုလာဂျင်အမှုန့် Collagen Powder 20 G (2 scoops) (ဗူးထဲမှာ ကော်ဇွန်းလေး ပါလာတယ်)။

(၂) ဂလိုင်းဆင်းအမှုန့် Glycine powder လက်ဘက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း။

(၃) ဗီတာမင်စီ အမှုန့် Vitamin C powder 1000 mg ဖျော်ပြီး သောက်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင်စီနဲ့ တွဲဖက်လိုက်မှ အာနိသင် က ပိုတက်သွားပါတယ်။

ကိုလာဂျင်အမှုန့် Collagen Powder ထဲမှာ ဂလိုင်းဆင်း Glycine ပါနေပါသော်လည်း ယခုခေတ်မှာ ပေါင်းသတ်ဆေး ဂလိုင်း ဖော့စဖိတ် Glyphosate တည်းဟူသော မဟာရန်သူကြီးက ရှိနေတော့ ပမာဏပိုထည့်ရင် ကောင်းပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကျီးပေါင်းရောဂါရှိပြီး နာကျင်နေကြသူတွေပေါ့။ နာနေတဲ့သူတွေဟာ ဘဝအရည်အသွေးတွေကျဆင်းပြီး သနားဖို့ ကောင်း ပါတယ်။ Who wants to be in pain all the time? It is plain and simple miserable!

ကျွန်မဒူးတော့ အတော်လေး ကောင်းသွားပါပြီ။ ကျွန်မ သောက်တဲ့အတိုင်း ပြောပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ် ယောက်ကလည်း မတူကြတာမို့ အကယ်၍ အရိုး၊ အသားတွေ နာနေ

မယ်ဆိုရင် စမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်။ မသက်သာဘူးဆိုရင်လည်း ရပ်လိုက်လို့ ရပါတယ်။ အာမခံနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုတော့ နားလည်ပေးစေချင်ပါတယ်။

- ✓ စာဖတ်ကြည့်တာကတော့ လုံးဝကောင်းဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ရောဂါဘယ်လောက်ကျွမ်းနေပြီလဲ ပေါ်မှာလည်း မူတည်နေပါတယ်။ စာဆိုအရ ၂-လ မှ ၆-လ အထိ ကြာနိုင်တယ်တဲ့။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြပါ။
- ✓ အရိုးပြုတ်ရည် သောက်ရင်ကော မရဘူးလား? ရပါတယ်။ နေ့စဉ်မှန်မှန်လုပ်နိုင်သလား, မှန်မှန်သောက်ဖြစ်ရဲ့လားဆိုတာ မေးရပါမယ်။ ကိုယ် ဘယ်လောက်ပမာဏသောက်ပြီး ကိုလာဂျင် Collagen/ ဂလိုင်းဆင်း Glycine ပမာဏ ဘယ်လောက်ရနေတယ်ဆိုတာလည်း ပြောရခက်ပါတယ်။
- ✓ အရမ်းနာနေတဲ့သူတွေဆိုရင် မြန်မြန်ပျောက်ချင်ကြမှာပါပဲ။ ဒါဆိုရင် ကိုလာဂျင် Collagen/ ဂလိုင်းဆင်း Glycine / ဗီတာမင် စီ Vitamin C နဲ့ စုကြည့်လိုက်ပါ။ အတော်လေးကောင်းသွားပြီဆိုရင် အရိုးပြုတ်ရည် နေ့တိုင်းဆက်သောက်လို့ ရပါတယ်။
- ✓ ဒီအမှုန့်တွေဟာ ရေ, ကော်ဖီ, အရွက် ဖျော်ရည်, အသီးဖျော်ရည် အကုန်လုံးမှာ ထည့်ဖျော်လို့ ရပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဖြစ်ကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး ပြင်ရမှာဖြစ်တယ်။ အကျိုးတရားတွေကို လိုက်ကုနေမယ်ဆိုရင် ကုလို့ မဆုံးနိုင်တော့ပါ။ အခြားအကျိုးတွေလည်း အများကြီးရှိနေပါတယ်။ ကျွန်မရေးထားတဲ့ ပေါင်းသတ်ဆေးခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ဖတ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။

**အမျိုးသမီးတွေအကြိုက် ကိုလာဂျင် Collagen နဲ့ အသားအရေ အကြောင်း ဆက်ပါဦးမည်။** ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် non invasive ways and means (မခွဲစိတ်ရတဲ့နည်းများ)က အကောင်းဆုံးပါ။ မခွဲစိတ်ရဘဲ သက်သာလာတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပေါ့။ လိုရင်တွေလည်း ခွဲရမှာပါပဲ။ မလိုအပ်ဘဲ risk (ဘေး/ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းများ) မယူတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

---

### အပိုင်း - ၄

#### အသားအရေတင်းရင်းခြင်းနှင့် ကိုလာဂျင်

လူ့သဘာဝက အသားအရေလှချင်ကြတယ်၊ နုပျိုချင်ကြတယ်၊ အသားအရေမတွန့်ချင်ကြဘူး၊ မှန်ကြည့်လိုက်ရတာလည်း အမောပါပဲ။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးတွေပါပဲ။ အမျိုးသားတွေလည်း ပါပါတယ်။ လက်လှမ်းမီပြီး တတ်နိုင်သူတွေက နိုင်ငံခြားအထိသွားပြီး plastic surgery မျိုးစုံ လုပ်ကြတယ်။ အခုဆို အသက်ငယ်ငယ်လေးတွေနဲ့ plastic surgery ကို အားကိုးလာကြတယ်။ အောင်မြင်မှုဟာ ခွဲစိတ်ဆရာဝန် Plastic surgeon ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုပေါ်မှာလည်း အများကြီး တည်နေပါတယ်။ အချို့တွေကျတော့လည်း အကြိမ်ကြိမ်ပြုပြင်နေကြပါတယ်။ အချို့အမျိုးသမီးတွေမှာ နဂိုရုပ်ပျောက်သွားတဲ့လူတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

အချို့တွေလည်း မျက်နှာကို ကြိုးထိုးတာတွေ လုပ်နေကြတယ်။ အသားအရေတင်းတင်းရင်းရင်း ရှိချင်လို့ ထင်ပါရဲ့။ Thread lift လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ၁-နှစ်၊ အများဆုံးခံရင် ၃-နှစ်ပါပဲ။ Face lift

မျက်နှာအရေပြားကို တင်းလာရအောင် ခွဲစိတ်ပြီး ဆွဲတင်ခြင်းလည်း လုပ်ကြပါတယ်။ အရမ်းဈေးကြီးပါတယ်။ မျက်နှာကို အစားထိုး ဖြည့်ပေးတဲ့အနေနဲ့ fillers တွေနဲ့လည်း ထိုးထည့်ကြပါတယ်။ Hyaluronic acid ပါပဲ။ သူက ကိုလာဂျင် Collagen ထုတ်လုပ်မှုကို အားပေးပါတယ်။

အရေပြားမှာလည်း ကိုလာဂျင် Collagen က အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ သဘာဝတရားကြီးက ပေးထားတာနော်၊ အရေပြားရဲ့အလယ်လွှာမှာ ရှိပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ကျားကန်ထားပြီး သူ့အပေါ်ကနေ ကလာပ်စည်းအသစ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ **cellular turnover လို့ ခေါ်တဲ့ စကားလုံး**ကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဟောင်းနွမ်းပြီး သေသွားတဲ့ ကလာပ်စည်း အဟောင်းတွေကို နုပျိုငယ်ရွယ်တဲ့ကလာပ်စည်းအသစ်တွေနဲ့ လဲလှယ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လုပ်ငန်းတရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

အရေပြားရဲ့အခြေအနေကို ဆုံးဖြတ်ပေးနေတဲ့ အဓိကအရာတွေကတော့ ကိုလာဂျင် Collagen , အလတ်စတင် Elastin တွေပါပဲ။ သူတို့တွေဟာ တင်းရင်းပြီး ကျန်းမာနေတဲ့အရေပြားရဲ့အုတ်မြစ်တွေ ဖြစ်တယ်။ အုတ်မြစ်အခြေမခိုင်ဘူးဆိုရင် အသားအရေဟာ တောက်ပမှုတင်းတင်းရင်းရင်းအခြေအနေကို ထိန်းထားနိုင်မှုတွေ ကျဆင်းတတ်ပါတယ်။ အိုခြင်းရဲ့သင်္ကေတတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဇရာပါပဲ။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကိုလာဂျင်နဲ့ အလတ်စတင်Elastin အားနည်း ဆုတ်ယုတ်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Natural aging process ပါပဲ။

အသက်ကြီးလာခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းတစ်ခုတည်းတော့ မဟုတ်ပါ။ အစားအသောက် အနေအထိုင်နဲ့လည်း သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခတွေ



များနေတဲ့ ၁၀နေ့ထိုင်မှု stressful life ၊ အာဟာရဓာတ်တွေ ချို့တဲ့နေခြင်း၊ အစားအသောက်မဆင်ခြင်ခြင်း စသည်ဖြင့်တွေ့ဟာ .... ဗီဇအကြောင်းကြောင့် အိုလာရမယ့်နှုန်းထားကို မြင့်တက်သွားစေပါတယ်။

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကိုလာဂျင်ထုတ်လုပ်မှုဟာ ကျဆင်းသွားပါတယ်။ အရေပြားတည်ဆောက်မှုငြမ်းကြီး စတင်ပြိုကွဲလာပါပြီ။ အရေပြားတွန့်လာပါပြီ။ အရိုးတွေ မသန်စွမ်းတော့၊ အဆစ်ကြားမှာ ရှိနေတဲ့ အရိုးနုတွေလည်း မသန်စွမ်းတော့တဲ့အပြင် အရိုးနှစ်ခုပွတ်တိုက်ခြင်းကြောင့် နာကျင်လာပါပြီ။ သွေးဆုံးသွားတဲ့အခါ ပိုသိသာလာပါတယ်၊ နုပျိုနေစေတဲ့ဟော်မုန်းလည်း သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၆၀-ကျော်သွားရင်တော့ အတော်လေးကို သိသာလာပါတော့တယ်။

ဒီတော့က **တရားသဘောအရ** ဧရာတည်းဟူသော အိုခြင်းဆိုတာ ဇာတိကြောင့် ဖြစ်တယ်။ **ဆေးပညာဘက်ပိုင်းက ပြောရရင်** ကိုလာဂျင် Collagen, အလတ်စတင် Elastin ဓာတ်လျော့နည်းလာတာ ဖြစ်တယ်။ ဖိစီးမှုများတဲ့ လူနေမှုပုံစံ Stressful life ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ နေ့စဉ်လိုလို မျက်နှာပေါ် နေတိုက်ရိုက်အကြာကြီး အပူခံလို့ဖြစ်တယ်။ ဆေးလိပ်သောက်လို့ ဖြစ်တယ်။ အာဟာရချို့တဲ့လို့ ဖြစ်တယ်။ အစားအသောက် မဆင်မခြင်စားလို့ဖြစ်တယ်ပေါ့။ ဇာတိဖြစ်လာတာမို့ ဧရာကတော့ သေချာပေါက်လိုက်မှာပါပဲ။ သို့ပါသော်လည်း အကြောင်းတွေကို သိသွားပြီမို့ ဖြည်းဖြည်းပဲ အိုကြပါစို့လား။

-----

## အပိုင်း - ၅

## ကိုလာဂျင်ကို ပျက်စီးလျော့ပါးသွားစေသော အကြောင်းများ

ကိုလာဂျင်ဟာ အရေပြားပြုပြင်ရေး၊ လှပရေး၊ နုပျိုစေရေး မှာလည်း အလွန်အသုံးဝင်ပါတယ်။ ကိုလာဂျင်ကို အရေပြားပိုင်း ဆိုင်ရာမှာ Skin fillers အနေနဲ့လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။ မျက်နှာမှာ ချိုင့်နေတဲ့နေရာတွေကို ပြန်ဖြည့်ရန် အလိုရှိသည့်နေရာထဲကို ထိုးထည့် ကြပါတယ်။ မျက်နှာမှာ အရေတွန့်နေတာတွေ၊ အပေါ်ယံအရေး အကြောင်းလေးများ fine wrinkles တွေ အတွက်ပါ အသုံးပြုတတ်ကြ ပါတယ်။ အခြားအသုံးပြုတာတွေ အမျိုးမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဈေးကြီးကြီးနဲ့ ရောင်းနေကြတဲ့ ကိုလာဂျင်ခရမ် Collagen cream တွေကော? ကိုလာဂျင် Collagen molecules တွေဟာ အရွယ်အစားအားဖြင့် ကြီးနေတာကြောင့် အရေပြားထဲကို ကောင်းစွာ ဝင်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ ခက်ပါတယ်တဲ့။ ကြော်ငြာအားကတော့ ကောင်းမှာ သေချာပါတယ်၊ ဈေးလည်း ကြီးပါတယ်၊ အမျိုးသမီးတွေကတော့ လှ ချင်ကြတာမို့ ဈေးကြီးလည်း ဝယ်ကြတာပါပဲ။ နားလည်ထားစေချင် တာက It is only skin deep ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်းပါပဲ။ (အရေပြား တထောက်စာမျှသာ)

## ကိုလာဂျင်ကို ပျက်စီးလျော့ပါးသွားစေတာတွေကတော့ -

- သကြား၊
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊
- ကြာမြင့်စွာ နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ခြင်း၊
- အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေ၊
- အသက်ကြီးလာခြင်း။

ကျွန်မ အဓိကပြောချင်တာကတော့ -

ကိုလာဂျင် Collagen ကို သောက်မယ်ဆိုရင် “တစ်ကိုယ်လုံး အတွက် အကျိုးရှိမှာ ဖြစ်တယ်”၊ အရေပြားရော၊ အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ် အားလုံးအတွက် ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားလည်း တင်းတင်း ရင်းရင်း ဖြစ်လာမယ်၊ fine wrinkles လည်း လျော့သွားနိုင်တယ်။ အရိုးတွေ ကြွက်သားတွေလည်း ပြန်သန်စွမ်းလာနိုင်တယ်။ အဆစ်တွေ နာကျင်ခြင်းမှ သက်သာလာနိုင်တယ်။ ရေရှည်မှာ အကုန်အကျလည်း အများကြီး ပိုသက်သာပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာအရေပြားထဲကို ထိုးဆေး အနေနဲ့ ထိုးမယ်ဆိုရင် မျက်နှာတစ်ခုတည်း လောလောဆယ် အကျိုးရှိမယ်။ အခြားလိုအပ်တဲ့နေရာတွေ အကျိုးမခံစားရပါ။ ၁-၂ နှစ်ပြီးရင် ပြန်ဖြစ်ပြန်ရော။ ထိုနည်းတူစွာ ကိုလာဂျင်ကို နာနေတဲ့ဒူးထဲကို ထိုး ထည့်မယ်ဆိုရင်လည်း သက်သာတယ်ဆိုရင် ဒူးပဲ သက်သာမှာလေ။ အခြားနေရာတွေအတွက် အကျိုးမရှိပြန်ဘူး။ ပိုက်ဆံလည်း အများကြီး ပိုကုန်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဆံပင်၊ လက်သည်းခြေသည်းတွေအတွက်လည်း ကောင်းတယ် လို့ သိရပါတယ်။ အချက်အလက်များကို ဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ တိုက်ပြီး စုစည်း တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သုံးပါလို့ တိုက်တွန်းနေခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ ကုမ္ပဏီတွေက ကြော်ငြာခိုင်းနေတာလည်း မဟုတ်ပါ။ သူတို့နဲ့လည်း ဘာအဆက်အသွယ်မှ မရှိပါ။ ကျွန်မကိုယ်တိုင် သောက် သုံးကြည့်တာ အကျိုးခံစားနေရလို့ ပြန်ဝေမျှနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးကလည်း မတူကြတာမို့ အာမခံချက်လည်း မပေးပါ။ မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်စေချင်ပါတယ်။ အရင်စလို မဝယ်ကြ ပါနဲ့ဦး။ ဘာတွေကို ကြည့်ပြီး ဝယ်သင့်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပါဦးမယ်။

## အပိုင်း - ၆

## ကိုလာဂျင်အမှုန့်သောက်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုရင်

၁. အရသာရှိအောင် ထည့်ထားတာမျိုး ရှောင်သင့်ပါတယ်။  
Unflavored လို့ ခေါ်တဲ့ သဘာဝအတိုင်းသောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ သူက ဘာအရသာမှ မရှိပါ။ ကောင်းကောင်းသောက်နိုင်ပါတယ်။ မြှနိုင်ပါတယ်။
၂. အချို့တံဆိပ်တွေမှာ heavy metal contamination တွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အာဆင်းနစ် Arsenic ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဒါး Mercury, Cadmium contaminants တွေလည်း အနည်းငယ်ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ကား စာပြန်ဖတ်ရပြန်တယ်။ လိုက်ရှာကြည့်ရပြန်ပါတယ်။ ကျွန်မစမ်းပြီးသောက်ကြည့်နေတဲ့တံဆိပ်တွေကတောင် သတ္တုဓာတ် heavy metal အသန့်ဆိုးစာရင်းထဲမှာ မပါပါ။ မသေချာသေးတာမို့ မပြောပြသေးတာ မှန်သွားပါတယ်။ အချို့အမှုန့်တွေက contamination အနည်းငယ်တော့ ရှိပြီး ဈေးတော့ ပိုချိုပါတယ်။ အနီသင်ကတော့ အတူတူပဲလို့ ထင်ပါတယ်။ ကိုယ်အလှမ်းမီနိုင်တဲ့ အနေအထားပေါ် ကြည့်ပြီးလည်း ဝယ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ပြောတာနော်။ သောက်ရမယ်ပြောနေတာ မဟုတ်ဆိုတာ နားလည်သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

"The Organic Consumers Association (OCA) နဲ့ Clean Label Project (CLP) တို့ရဲ့ထုတ်ပြန်ချက်အရဆိုရင် ကိုလာဂျင်ပရိတ်စွန်းတွေမှာ အပြင်းစားသတ္တုဓာတ်တွေ ပါနေပါတယ်တဲ့။ စက်ရုံစိုက်ခင်းတွေထဲက တိရစ္ဆာန်တွေဟာ သူတို့ကိုကျွေးတဲ့အစာတွေမှာ ပါ

လာတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတို၊ ဓာတ်မြေဩဇာတို့ မသန့်တဲ့ရေတို့နဲ့ ဆက်စပ် ထိတွေ့နေရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။"

မြန်မာပြည်မှာ လောလောဆယ် ဝယ်လို့ ရနေတဲ့ NEOCELL တံဆိပ်က ကောင်းပါတယ်။ သန့်တယ်။ အရသာထည့်ထားတာထက် ကို ဘာအရသာမှ မထည့်ထားတာ သောက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။ Bio optimal Collagen powder လည်း ကောင်းတယ်၊ အရမ်းသန့်တယ်။ Zint Collagen powder - သန့်တဲ့စာရင်း ဝင်တယ်။

Grass fed beef powder က အသင့်တော်ဆုံးလို့ ထင်ပါတယ်။ Vegetarian လည်း ရှိတယ်။ Marine source လည်း ရှိတယ်။

အမဲသားမစားပေမဲ့ ဆေးအဖြစ်သောက်တာလို့ နှလုံးသွင်း လိုက်စေချင်ပါတယ်။ မထူးပါဘူး။ ဆေး capsule တွေဟာလည်း beef product တွေပါပဲ။

## အပိုင်း - ၇

### ကိုလာဂျင် Collagen အမျိုးအစားများ

#### ကိုလာဂျင် Collagen type 1

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအများဆုံးရှိနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ် 90% ဖြစ်ပါတယ်။ သွား၊ အရေပြား၊ အရိုး၊ အရွတ်၊ တစ်သျှူးတွေနဲ့ အရိုးနုလေးတွေကို ခိုင်ခံ့စေတယ်။ သိပ်သိပ်သည်းသည်းရှိတဲ့ အမြှင်တွေပေါ့။ (densely packed fibers) တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်တယ်။

### ကိုလာဂျင် Collagen type 2 ကျတော့

elastic cartilage အဆစ်နှစ်ခုအကြားက အရိုးနုမှာ အများဆုံး တွေ့ရတယ်။

### ကိုလာဂျင် Collagen type 3 ကျတော့

သွေးပြန်ကြော၊ သွေးလွှတ်ကြော၊ ကြွက်သား၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းမှာ တွေ့ရတယ်။ သွေးကြောကျားကန်အားမရှိလို့ သွေး ကြောပေါက်လွယ်တဲ့လူတွေ၊ ကြွက်သားအားနည်းနေသူတွေအတွက် အလွန်ကောင်းပေါ့။

### ကိုလာဂျင် Collagen type 4 ဟာ -

အရေပြားမှာ အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ ကိုလာဂျင်အမှုန့် Collagen powder တွေမှာ အများနဲ့ အနည်း အကုန်လုံးလိုလို ပါနေပါတယ်။

ကိုလာဂျင်အမှုန့် Collagen powder မှာ အများဆုံးပါနေတာက အဓိကက Type 1 and 3 ဖြစ်ပေမဲ့ Type 2 & Type 4 လည်း အထိုက် အလျောက် ပါနေပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့အကြောင်းက Type 4 Collagen ဟာ ကလာပ်စည်းရဲ့အောက်ခြေလွှာဖြစ်တဲ့ Basement membrane မှာ အထူးတလည်တွေ့ရတယ်တဲ့။

အောက်ခြေလွှာ Basement membrane က တောင့်တင်းအား ရှိမယ်ဆိုရင် ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေဟာ ဖောက်ထွက်ဖို့ ခက်ပါတယ်။ အဟန့်အတားပါပဲ။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကလာပ်စည်းအတွင်းမှာ ပဲ ရှိနေတာကို carcinoma in situ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အောက်ခြေလွှာ ချဉ်နဲ့ အားလျော့နေမယ်ဆိုရင် ဖောက်ထွက်ဖို့လွယ်ပါတယ်။ ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းတွေက အောက်ခြေလွှာကို စပြီး ဖောက်ပြိုဆိုရင် ကင်ဆာ

အဆင့် စ, ပြောင်းပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ Invasive cancer. စည်းအပြင် ရောက်သွားပြီဆိုရင် ပျံ့ဖို့ ပိုလွယ်ကူပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ရှေးခေတ်တုန်းကဆိုရင် ကင်ဆာဟာ နှစ်ရှည်လများဖြစ်နေပြီး အောက်ခြေခံလွှာကို တော်ရုံနဲ့ ဖောက်မထွက်ပါ။ ၁၀-နှစ်ကနေ ၁၅-နှစ် အသားလေးပါတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်လည်ပြုပြင်ဖို့ အချိန်တွေ အများကြီးရတယ်နော်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ အခုဆိုရင် ကင်ဆာတွေတာနဲ့ အဆင့် ၄-တွေ အတော်လေးများလာနေပါတယ်။ အဆင့် ၄-ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ကလာပ်စည်းအောက်ခြေလွှာ basement membrane ဟာ Type 4 collagen နဲ့ အဓိကဆောက်တည်ထားတာမို့ စဉ်းစားစရာဖြစ်လာပါတယ်။

ပေါင်းသတ်ဆေးတွေ အသုံးများလာတာကြောင့် ကိုလာဂျင် ဟာ လျော့ပါးလာတာဖြစ်တဲ့ အဓိကအကြောင်းတစ်ပါးပါပဲ။ အောက်ခြေလွှာ မခိုင်တော့ခြင်း၊ သန်သန်စွမ်းစွမ်း မရှိတော့ခြင်းပါပဲ။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဟာလည်း အောက်ခြေလွှာမှာရှိတဲ့ Collagen type 4 ကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်စရာပါ။ Collagen Type 4 အကြောင်း ဖတ်ကြည့်ရင်း တွေ့သွားတဲ့ စဉ်းစားစရာအချက်ကလေးပါ။ ဖတ်ကြည့်လေ စဉ်းစားစရာတွေ ပေါ်လာနေတာပါ။ ဖြစ်နိုင်တာတွေကို စဉ်းစားကြည့်နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းမရှိဘဲ အကျိုးဘယ်မှာ ရှိပါလိမ့်။

Ref:

Type IV Collagen - an overview | ScienceDirect Topics

www.sciencedirect.com › topics › type-iv-collagen

Summary. Type IV collagen is the main collagen component of the basement membrane.

Goodpasture Syndrome Overview: Diagnosis, Symptoms, and ...www.

ScienceDirect.com | Science, health and medical journals, full text articles and books.

## ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုနေကြပါမလဲ?

ဓာတ်ကြီးလေးပါး မျှတအောင်နေပါ။ ဟန်ချက်ညီနေပါစေ။  
အင်္ဂလိပ်လို Homeostasis ပါ။ “Homeostasis refers to the body's ability to maintain a stable internal environment (regulating hormones, body temp., water balance, etc )

**(၁) ပထဝီဓာတ်အားကောင်း နေရအောင် ပရိုတင်းနဲ့ ဖြည့်ပေးမယ်။**

ပရိုတင်းတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆောက်လုပ်ရေး၊ ပြုပြင်ရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်တယ်။ **ပထဝီဓာတ်တည်ဆောက်ရေးမှာ အလွန်အရေးကြီးတာတစ်မျိုးက ကိုလာဂျင် Collagen ပါ။**

ပထဝီဓာတ်ကလည်း အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကတော့ structural support အနေနဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့တည်ဆောက်မှုမှာ အခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်။

အချို့အစိတ်အပိုင်းတွေ က ပထဝီဓာတ် ထင်ရှားနေတယ်။  
ဥပမာ - အရိုး၊ အရိုးနု၊ အရွတ်၊ ကြွက်သား၊ သွား စသည်ဖြင့် (၃၂ ကောဠာသမှာ ပြန်ကြည့်ပါ)။ အရိုး၊ အရွတ်၊ ကြွက်သားစသည်တို့ အားနည်းကုန်တာ ပထဝီဓာတ်အားနည်းလာခြင်းကို ပြနေတာပါ။



ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ အောက်ခြေလွှာ basement membrane ကလည်း ပထဝီ ပါပဲ။ ကလာပ်စည်းတွေရဲ့ structural support ပါ။ အရေပြားရဲ့အောက်ခြေလွှာ မတောင့်တင်းဘူးဆိုရင်လည်း အရေပြားတွေ တွဲမှာ တွန့်မှာပါပဲ။ အောက်ခြေလွှာ မကောင်း၊ မခိုင်လို့ကို မဖြစ်ပါဘူး။ အိမ်ဆောက်သူတွေ သိကြမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို လိုအပ်တာနဲ့ ပြန်ဖြည့်ပေးလိုက်ရုံပါ။

**(၂) အာပေါဓာတ်ကောင်းအောင်** တေဇောနဲ့ ပြန်ထိန်းထားရမယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေဟာ အာပေါဓာတ်ကို ဟန်ချက်ပျက်စေတယ်။ တေဇောဓာတ်ယိုယွင်းရင် အာပေါဓာတ်တွေ များလာတယ်။

It is a matter of relativity in a fixed and stable environment.

**(၃) တေဇောဓာတ်မျှတနေအောင်**

ဟော်မုန်းတွေ ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်နေစေရမယ်။ အဆိပ်တွေ ရှောင်မယ်။ ပြန်ဖြေကြမယ်။ လိုအပ်သလို ပြန်ဖြည့်ကြမယ်။ တေဇောဓာတ်အတွက် အကောင်းဆုံးလောင်စာကို သုံးကြမယ်။ စွမ်းအင်တွေအများကြီးထုတ်ပေးနိုင်တဲ့လောင်စာက သင့်တော်ပါတယ်။

**(၄) ဝါယောဓာတ်က မရှိမဖြစ်ပါ။**

သူတို့တွေဟာ electrically charged particles တွေ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ အားကောင်းနေရမယ်။ Recharge လုပ်တဲ့နေရာကလည်း အားကောင်းနေရမယ်။ ကလာပ်စည်းနဲ့ရုံ ဖြစ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက electro magnetic field ကြီးလေ။ သူတို့ ကောင်းစွာရွေ့လျားနိုင်ဖို့ဟာ အပူဓာတ်လိုတယ်။ အပူဓာတ်ကျဆင်းရင် ဝါယောဓာတ်စွမ်းဆောင်မှု ကျဆင်းတယ်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အဖွဲ့လည်း ဖြစ်တယ်။

နှလုံးကောင်းကောင်းအလုပ်လုပ်ဖို့၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ် စသည်ဖြင့် ကောင်းကောင်း အလုပ်လုပ်ဖို့ ဝါယောဓာတ်နဲ့ တေဇောဓာတ်က အဓိကဖြစ်တယ်၊ လိုအပ်ပါတယ်။ ECG, EEG ဆွဲကြည့်တာ တို့လေ။ ဝါယောဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်အခြေအနေကို တိုင်းတာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းကို ပြင်လိုက်ရင် အကျိုးတရားတွေ ပြတ်ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးတရားတွေ ထွက်ပေါ်လာချင်ရင် အကြောင်းတွေကို ဖန်တီးရမယ်။ အကျိုးတရားတွေ ပြတ်ချင်ရင် အကြောင်းတရားတွေကို ပြုပြင်ရမယ်။ Simple as that. Isn't it?

~~~~~

အခန်း - ၄

အများဆိုင် ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်လာနေတဲ့
အော်တိုအင်မြူးရောဂါအကြောင်း
Invisible epidemic

သတိထားပြီးကြည့်မှ မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်, ဘာပါလိမ့်? ...

နေရာအနှံ့မှာ ရောဂါတစ်ခုခု အထူးသဖြင့် ပိုးမွှားတွေနဲ့ ကူးစက်ခံရတဲ့ရောဂါ လူအများကြီး တချိန်တည်းမှာ ဖြစ်နေကြတာကို epidemic လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ - COVID-19 ရောဂါ ဆိုပါတော့။ ကမ္ဘာအနှံ့မှာ လူတွေ ကူးစက်ခံရပြီး သေကျေပျက်စီးကြတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်လာတာကြောင့် pandemic လို့ ခေါ်ပါတယ်။

- ♦ **Endemic disease** - နေရာဒေသတစ်ခုမှာ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျရောဂါ။
- Outbreak** - နေရာဒေသတစ်ခုမှာ ရုတ်တရက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုတွေ ပုံမှန်ထက် များလာတာ။
- ♦ **Epidemic** - နေရာအများကြီးမှာ out break ဖြစ်တာ။
- ♦ **Pandemic** - တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ epidemic ဖြစ်တာ၊ ရောဂါကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကူးစက်တာ။

ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာကတော့ လူတွေ မသိလိုက် မမြင်လိုက်ကြဘဲ ရောဂါမျိုးစုံဖြစ်ပြီး ဝေဒနာတွေ ခံစားကြ၊ ငွေကုန်ကြေး

ကျများကြ၊ သေဆုံးသွားကြနဲ့ နေရာအနှံ့မှာ ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။ **Invisible epidemic** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နေရာအနှံ့မှာ လူတွေ ဖြစ်နေကြတဲ့ရောဂါပါပဲ။ ဒီရောဂါကတော့ အော်တိုအင်မြူး ရောဂါမျိုးစုံပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများနဲ့ သက်ဆိုင်နေတဲ့ ကပ်ဆိုက်နေ သော အရေးအခင်းတစ်မျိုးပါ။ Public Health Crisis ပါပဲ။ ပိုဆိုး တာက အခုဆိုရင် အသက် ၁၉-နှစ်အောက်တွေမှာပါ အဖြစ်များ လာ လို့ပါ။

ဒီအော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံဟာ နေရာအနှံ့ လူအများမှာ ဖြစ်နေပေမဲ့ မကြည့်တတ်ရင် မမြင်နိုင်ပါ၊ အရေးတယူနဲ့ မကြည့်ချင်ရင် လည်း မမြင်နိုင်ပါ။ ဒီလို လူတွေ အရေးမထား၊ မသိကြတဲ့အကြောင်း ကတော့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်နေရာပေါင်းစုံမှာ ဖြစ် တော့ အထူးကုဆရာဝန် ၄, ၅-ယောက်လောက်နဲ့ ပြနေရပြီး မှတ်တမ်း သေသေချာချာ မဝင်သွားကြပါ။ အချို့ဆိုရင် ရောဂါအမည်Diagnosis တောင် မရလိုက်ကြပါ။ သူက တစ်နေရာတည်းမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ၃, ၄-နေရာလောက်မှာ ပြိုင်တူဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။

အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း အော်တိုအင်မြူးရောဂါဟာ နာမည် မျိုးစုံနဲ့ ရာကျော်ရှိနေပါတယ်။ (American Autoimmune Related Disease Association). သို့ပါသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ကြောင်းဟာ အတူတူပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

"Autoimmune Disease is an Unacknowledged Public Health Crisis" အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေဟာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း မခံရတဲ့ အများဆိုင် ကျန်းမာရေးပြဿနာကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့က ကျွန်မတို့တတွေက မြင်အောင် ကြည့်ကြပါမယ်။

ရောဂါဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေကို ပိတ်ကြရပါမယ်။ ဒီနှုန်းထား အတိုင်း ဆက်သွားရင် မလွယ်တော့ပါ။ ရောဂါဟာ ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ အဆင့်အတန်း ရှိ မရှိ၊ ပညာတတ် ပညာမဲ့ မရွေးပါ။ ကိုယ်မိသားစုမှာ မဖြစ်လောက်ဘူးလို့ ထင်နေတယ်ဆိုရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအနာဂတ်ကို မျှော်တွေးလျက်

Ref: - An Invisible Epidemic - When your body attacks itself — Autoimmune Disease

အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေအကြောင်း ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက် သွားစေရန်

အော်တိုအင်မြူးရောဂါတွေအတွက် ရှုထောင့်တစ်မျိုးကနေ ရေးပေးဖို့ လိုလာပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ သူက အဓိကကြီးဖြစ်နေလို့ပါ။ အကြောင်းတရားကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတော့ မရှိပါ။ သို့ပါသော်လည်း သက်သာရာရအောင်တော့ ကြိုးစားကြည့်ပါဦးမယ်။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံအတွက် အကြောင်းတွေကို ပြန် ပြင်ကြတဲ့အခါ အဓိကပြဿနာက အစာလမ်းကြောင်းမှာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာ အစာတိုင်းလိုလိုဟာ ပြေးမလွတ်တာကြောင့် ပြင်ယူရတာ ခက်တော့ ခက်ပါတယ်။ အဓိက အကြောင်းကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ဟာ ကိုယ်လုပ်လို့ ရတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှတော့ ရှောင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။

အဓိကပြဿနာတွေက -

(၁) အူနံရံယိုစိမ့်ခြင်း leaky gut,

- (၂) အကျိုးပြုပိုးတွေ လျော့နည်းလာခြင်း၊
 (၃) အစာမကြေနိုင်တဲ့အစားအသောက်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဗီဇပြောင်း အသီး
 အနှံတွေ GMO .

အထက်ပါ အချက်သုံးမျိုး ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အော်တိုအင်
 မြူးဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာတာပါပဲ။ ပြင်ယူတဲ့အခါ ဒီအချက်တွေကို
 အဓိကထားပြီး စဉ်းစားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော အော်တိုအင်မြူးရောဂါများ

၁. Multiple sclerosis (MS)

ကာယိကဒုက္ခိတ ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။
 ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောမကြီးရောဂါ ဖြစ်တယ်။ အဓိကကြီးပါပဲ။

Central Nervous System.

အော်တိုအင်မြူးဖြစ်စဉ် Autoimmune process ကြောင့် နာမ်
 ကြောမကြီးကို ဖုံးထားတဲ့ နာမ်ကြောအဖုံး (myelin sheath) ပျက်စီး
 သွားပြီးဦးနှောက်နဲ့ တစ်ကိုယ်လုံး ဆက်သွယ်ရေးပြဿနာတွေ ပေါ်ပြီး
 ပြဿနာတက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကာလကြာလာတဲ့အခါ နာမ်ကြော
 တွေဟာ ပျက်စီးကုန်ပါတယ်။ permanent damage ရသွားပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ -

နာမ်ကြောတွေ ဘယ်လောက် ပျက်စီးနေသလဲ ဆိုတာပေါ်
 မူတည်နေပါတယ်။ ဘယ်နေရာကနာမ်ကြော ထိခိုက်သွားသလဲဆိုတာ
 ပါပဲ။ အချို့တွေဆိုရင် လမ်းလုံးဝမလျှောက်နိုင်တော့ပါ။ တွဲပြီး
 လျှောက်ရသူတွေလည်း ရှိနေပါတယ်။

အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာများ -

- Fatigue နွမ်းလျနေခြင်း၊ ၈၀% သောရောဂါရှင်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အိမ်မှာ၊ အလုပ်နေရာမှာ လုပ်ငန်းများကို ကောင်းမွန်စွာ မဆောင်ရွက် နိုင်တော့ပါ။
- Walking (Gait) Difficulties လမ်းလျှောက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း၊ ကြွက်သားတွေ အားယုတ်နေတတ်တယ်၊ တောင့်တင်းနေတယ်။
- ဟန်ချက်မညီတော့။
- ထိတွေ့ခံစားမှု လျော့ကျလာခြင်း။
- မျက်နှာ၊ ကိုယ်၊ လက်ခြေ ထုံကျင်နေခြင်း။ တောင့်တင်းနေခြင်း။
- ကြွက်သားတွေ အကြောဆွဲနေသလို ဖြစ်နေခြင်း။ ခြေထောက်မှာ အဖြစ်များနေတတ်ပါတယ်။
- ကြွက်သားတွေ အားယုတ်လာခြင်း။
- မျက်စေ့မှုန်လာခြင်း။
- အရောင်တွေကို ကောင်းစွာမခွဲခြားနိုင်တော့ခြင်း။
- မျက်စေ့လှုပ်လျှင် နာကျင်နေခြင်း။
- Dizziness and Vertigo မူးတတ်တယ်။ ချာချာလယ်နေသလို ခံစားရတတ်တယ်။
- Bladder Problems ဆီးအိမ်ပြဿနာတက်ခြင်း။
ဆီးမသွားနိုင်တော့ခြင်း။
- လိင်ဆက်ဆံမှုပြဿနာ ရှိတတ်ပါတယ်။
- ဝမ်းပြဿနာများ - ဝမ်းချုပ်တတ်သလို၊ ဝမ်းမနိုင်တဲ့ပြဿနာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။

- Cognitive changes နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်ငန်းများ မလုပ် ဆောင်နိုင်တော့ခြင်း။
- Emotional Changes စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနေခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ အော်ပြီး ရယ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးတတ်ခြင်း။

တစ်ခါတစ်ရံမှ တွေ့တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ Less common symptoms -

- Speech Problems စကားပြောတဲ့အခါ ဆွဲနေတတ်ပါတယ်၊ အသံ ဩဇာလည်း မရှိတော့ပါ။ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း ထစ်ထစ် ငေါ့ငေါ့ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။
- မျိုချရတာလည်း ခက်ခဲလာတတ်ပါတယ်။
- တစ်ကိုယ်လုံးထိန်းလို့ မရဘဲ တုန်ခါနေတတ်ပါတယ်။
- တက်တတ်ပါတယ်။
- အသက်ရှူရခက်နေတတ်ပါတယ်၊ အသက်ရှူပေးတဲ့ကြွက်သား တွေ အားနည်းကုန်တာကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- နားလေး၊ နားမကြားတော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Ref: - www.nationalmssociety.org

Multiple Sclerosis Symptoms - National MS Society
Neuroanatomy, Sensory Nerves - StatPearls - NCBI Bookshelf
www.ncbi.nlm.nih.gov › books › NBK539846 Jul 31, 2020 -

Multiple sclerosis ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးထံမှ ပေးစာ

"ဆရာမကြီးရှင် - သမီးက multiple sclerosis ဝေဒနာရှင် တစ်ယောက်ပါ။ ဖြည့်စွက်စာအတွက် ဆရာမကြီးဆီက လမ်းညွှန်မှု

လိုချင်လိုပါရှင့်၊ ဒီရောဂါဖြစ်နေတာ နှစ်ပေါင်းမနည်းတော့ပါရှင့်။ သမီးတို့က နယ်မှာ နေတာမို့ ----- ထိ ဆင်းပြီး ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော အထူးကုတွေနဲ့ ပြနေပါတယ်။ ဓာတ်မှန်ပေါင်းစုံရှိက်ပြီး သမီးဖြစ်နေတဲ့ရောဂါက ဘာရောဂါမှန်း သေသေချာချာ အဖြေမတပ်နိုင်ကြဘူးရှင့်။ ဆရာမကြီးက ဒီအော်တိုအင်မြူးရောဂါအတွက် သောက်ရမယ့် အဲ့လောက် ဖြည့်စွက်စာအများကြီး တခါတည်း ဝယ်သောက်ဖို့ အဆင်မပြေလို့ အကုန်မသောက်နိုင်ရင် ဦးစားပေးအနေနဲ့ သောက်သင့်တဲ့ ဓာတ်စာဆေးအမျိုးအစား ၅-မျိုးလောက် အရင်ညွှန်းပေးပါဆရာမကြီးရှင့်"။

Multiple sclerosis အကြောင်း ဒီရက်ပိုင်းကပဲ ရေးပေးထားတယ်နော်။ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ ဖြစ်တာကြောင့် အစားအသောက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် အော်တိုအင်မြူး လက်ကမ်းစာစောင်ကို နားလည်အောင် ဖတ်ပါလို့ အခါခါ ပြောထားပါတယ်။ Link လည်း တင်ပေးထားတာ နှစ်ကြိမ်ရှိသွားပါပြီ။ အစားအသောက်က အဓိကဖြစ်ပြီး မဖြစ်မနေ သောက်သင့်တာကတော့ vitamin D, Probiotics, Magnesium, Collagen and or Glycine, CoQ10, L Carnitine ဖြစ်ပါတယ်။

Vitamin D level သွေးဖောက်စစ် မစစ်ထားလားဆိုတာတော့ မသိပါ။ မတတ်နိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း နေပူခံ၊ ချဉ်ဖတ်စား၊ ဆားခါးရည်စိမ် (သောက်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်) အရိုးပြုတ်ရည်သောက်လို့ပဲ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ဪ - ရောဂါဖြစ်နေတာ နှစ်ပေါင်းကြာပြီဆိုတော့လည်း
ဓာတ်မှန်ရှိရတာ၊ သွေးဖောက်စစ်ရတာ၊ ခရီးစရိတ်၊ ဆေးဝါးစရိတ်
အတော်လေးကုန်ပြီး လက်ပမ်းကျနေပြီဖြစ်လို့ ကရုဏာသက်မိပါ
တယ်။ ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။

J. Guillain-Barré syndrome (GBS)

ဒီရောဂါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေက ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံ
ကြောမကြီး spinal cord ရဲ့ အပြင်ဖက်မှာရှိတဲ့ နာဗ်ကြောတွေကို
ဖျက်ဆီးပစ်တာ ဖြစ်တယ်။ **Peripheral Nervous System**

ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ -

ခြေလက်ထုံကျင်တာကနေ စတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နာ
တတ်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာဖြစ်ရင် နာနေတာကြောင့် လမ်းမ
လျှောက်နိုင်၊ မလျှောက်ချင်ကြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အားမရှိတော့ဘဲ ရုပ်သေး
ကြိုးပြတ်လိုဖြစ်လာတဲ့အခါ လူတွေက ကြောက်လန့်ပြီး ဆရာဝန်ပြ၊
ဆေးရုံသွား စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

လက်မောင်းတွေလည်း အားမရှိသလို ခံစားလာရပါတယ်။
အသက်ရှူပေးတဲ့ကြွက်သားတွေ၊ မျက်နှာကာကြွက်သားတွေကအစ
ဖြစ်လာတတ်တယ်။

လူအများစုက ပထမနှစ်ပတ်အတွင်းမှာ အရမ်းကို ကြွက်သား
တွေ အားယုတ်လာတတ်ပါတယ်။ တတိယပတ်မှာတော့ အဆိုးဆုံး
ဖြစ်ပါတယ်။

ကြွက်သားတွေ အားယုတ်ကုန်တဲ့အပြင် အခြား ဘာတွေ ဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ မျက်စေ့ကြွက်သားများလည်း အားယုတ်လာတတ်ပြီး မျက်စေ့ကြည့်လို့ မကောင်းတော့ပါ။

မျိုရတာ ခက်လာ၊ စကားပြောရတာ ခက်၊ ဝါးရ ခက်၊ လက်နဲ့ ခြေမှာ အပ်နဲ့ ထိုးသလို ခံစားနေရတတ်၊ ညဖက်ပိုဆိုး။

မတ်တတ်ရပ်ရင် ဟန်ချက်မညီ၊ ယိုင်နေတတ်။ နှလုံးခုန် မမှန်၊ သွေးပေါင်ချိန် တည်ငြိမ်မှု မရှိ။ အစာမချေနိုင်၊ ဆီးမနိုင်။ သိပ်ဆိုးတဲ့အခါ လူဟာ လုံးဝ paralyzed ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ (လုံးဝလှုပ်လို့ မရတော့ပါ။)

အလွန်စိုးရိမ်ရတဲ့အခြေအနေတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှူ မရတော့၊ နှလုံးခုန် မမှန်၊ သွေးပေါင်ချိန် ထိန်းမရ။ ဆေးရုံမှာ အသက်ရှူစက် တပ်ထားရတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါအခံရှိပြီး မသိသူများမှာ တခါတရံ ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကူးစက်ခံလိုက်ရတဲ့အခါ ခလုတ်မောင်းဖြုတ်လိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားတွေဟာ ဝင်လာတဲ့ပိုးကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရင်း နာမ်ကြောတွေကိုပါ တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီးလိုက်တာ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့အခါ အချို့လူတွေမှာ GBS Guillain-Barré Syndrome ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ၄-ပတ်မှ ၆-ပတ်အတွင်း အချို့လူတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ "ဟုတ်၊ မဟုတ်ဆိုတာတော့ ငြင်းနေ

ကြဆဲပါ"၊ သို့ပါသော်လည်း လက်တွေ့အားဖြင့် ဖြစ်ခဲ့သူများလည်း ရှိနေပါတယ်။

Ref:

Guillain-Barré Syndrome Fact Sheet | National Institute of ...

www.ninds.nih.gov › Patient-Caregiver-Education › Guill...

Flu Shots and Vaccinations - GBS/CIDP Foundation ...

www.gbs-cidp.org › Support › Resources

Triggers ခလုတ်မောင်းဖြုတ်လိုက်တဲ့အချက်များ

(ဘာသာပြန်ပေးနေတာနော်။ ကျွန်မ၏အဘော် မဟုတ်ပါ)

ဦးနှောက်နဲ့ အရုံကြောရောဂါ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်လာဖို့ ရောဂါသက်သာနေရာမှ ပြန်ဖြစ်လာတတ်စေဖို့ ဆိုတာ ခလုတ်မောင်း ဖြုတ်လိုက်တဲ့အချက်တွေ ရှိပါတယ်။ Triggers တွေပါပဲ။

- ★ Infection: Viral, bacterial, and fungal infections
ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကူးစက်ခံလိုက်ရခြင်း
- ★ Vaccinations: "Certain vaccines may have links to triggering an MS relapse" အချို့ကာကွယ်ဆေးများထိုးပြီးတဲ့အခါ
- ★ Childbirth: မီးဖွားပြီးတဲ့အခါ (ရောဂါရှိပြီး သက်သာနေသူများ မီးဖွားပြီးတဲ့အခါ ပြန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။)
- ★ Vitamin D deficiency - ဗီတာမင်ဒီ အားနည်းနေသူများ ရောဂါ ပြန် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဗီတာမင်ဒီ level ကို မကြာခဏ စစ်ကြည့်ပြီး လိုရင် ဖြည့်ရပါမယ်။

၃. Parkinson's disease

နာတာရှည် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ Central Nervous System. သူက motor system ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု အပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပေါ်လာနေတာ ဖြစ်ပြီး၊ ပိုဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာတွင်သာမက အခြားပြဿနာများပါ ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။

အဖြစ်အများဆုံးကတော့ တုန်တုန်ရီရီဖြစ်နေတာရယ်၊ တောင့်တင်းနေတာရယ်၊ လှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးသွားတာရယ်၊ လမ်းလျှောက်ရတာ ခက်ခဲလာတာရယ်၊ နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်တော့တာရယ်၊ နောက်ပိုင်း သတိမေ့တာတွေပါ လိုက်လာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတွေ နောက်ဆက်တွဲ လိုက်လာတတ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ထိခိုက်ခြင်းတွေပါ လက်တွဲပြီး လိုက်ပါတတ်ပါတယ်။

ဖြစ်လာရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကတော့ မျိုးစုံပါပဲ။ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်များ အထူးသဖြင့် ပိုးသတ်ဆေး၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများ၊ ဦးခေါင်း မကြာခဏ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သိလာကြတာကတော့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါ ဖြစ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ **အဓိကက အူလမ်းကြောင်းနဲ့ ယိုစိမ့်နေတာ ဖြစ်ပြီး** ကျန်တဲ့ ဖြစ်ကြောင်းတွေကတော့ ခလုတ်မောင်းတွေပါပဲ။

နောက်ပိုင်းသိလာကြတာကတော့ Parkinson disease ဖြစ်

နေတဲ့လူနာတွေဟာ ဗီတာမင် ဒီ ဓာတ် အတော်လေး လျော့ပါးနေတယ် ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ ရောဂါအခြေအနေပိုဆိုးလာတာနဲ့အမျှ ဒီလူနာတွေ ဟာ အိမ်ပြင်ထွက်တာ အတော်လေးနည်းပါးလာတော့ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားတတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အလယ်ပိုင်းနေရာ substantia Nigeria မှ ဦးနှောက်ကလာပ်စည်းတွေ ပျက်စီးကုန်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ref: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>articles>PMC6170625](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6170625)

The Challenge of the Pathogenesis of Parkinson's Disease: Is .

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>articles>PMC3349248](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3349248)

Role of Vitamin D in Parkinson's Disease

Parkinson's disease နှင့် ပိုးသတ်ဆေး

"Pesticides pose special dangers to people who work with them on farms and in factories, as well as to their families and people who live nearby"

ပိုးသတ်ဆေး (ပေါင်းသတ်ဆေးပါပါနေတယ်ဆိုတာ နားလည် နေရပါမယ်)တွေဟာ လယ်ယာကိုင်းကျွန်းလုပ်စားသူများ၊ ပိုးသတ် ဆေးစက်ရုံများ၊ သူတို့၏မိသားစုများ၊ အနီးအနားမှာနေကြသူများဟာ အထူးအန္တရာယ် ရှိပါတယ်တဲ့။ အများဆုံးဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေက တော့ Parkinson, Non Hodgkin's Lymphoma, ကင်ဆာ၊ ပန်းနာ ရင်ကြပ်ရောဂါတွေပါ။ Organic ကိုသာ စားပါလို့ အကြံပြုထားပေမဲ့ လူအများစုအတွက်က မဖြစ်နိုင်ပါ။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ တဖြည်းဖြည်း လူတွေ သိလာကြတာမို့ အသံတွေ စုပေါင်းပြီး ကျယ်လောင်လာနေပါ ပြီ။ (စားသုံးသူအသင်းမှ)

Behçet's disease သွေးကြောတွေ ရောင်ကိုင်းတဲ့ အော်တိုအင်မြူး ရောဂါ။

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်တွေများလာတာနဲ့အမျှ မြန်မာပြည်မှာ လည်း ရှားပါးတဲ့ အော်တိုအင်မြူးရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်နေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုတလော Behçet's disease လို့ ခေါ်တဲ့ အော်တိုအင်မြူး ရောဂါသည်တွေဆီမှ စာတွေ လာနေတာကို တွေ့ရလို့ပါ။

Behçet's disease ဆိုတာ အရင်ကဆိုရင် အတော်လေး ရှားပါး၊ တွေ့ရခဲတဲ့ သွေးကြောတွေရောင်ကိုင်းတဲ့ အော်တိုအင်မြူး ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့နေရာများကတော့ -

- (၁) ပါးစပ် - ခံတွင်းမှာ အနာတွေ ပေါက်ပါတယ်။ ပျောက်သွားလိုက် ပြန်ဖြစ်လိုက်ပါပဲ။
- (၂) အရေပြား - အနာတွေ၊ ဝက်ခြံတွေလို ထွက်ပါတယ်။
အထူးသဖြင့် ခြေထောက်မှာ နီပြီး နာနေတတ်ပါတယ်။
- (၃) လိင်အင်္ဂါ - အနာတွေပေါက်ပြီး အမာရွတ်များ ကျန်နေခဲ့တတ်ပါတယ်။
- (၄) မျက်စေ့ - မျက်သားက ရောင်ပြီး နာနေတတ်ပါတယ်။ Uveitis.
- (၅) အဆစ် - ရောင်ပြီး နာနေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒူး Knee joint, တခါတရံ ခြေဆစ်, လက်ကောက်ဝတ်နေရာများမှာလည်း နာနေတတ်ပါတယ်။
- (၆) သွေးကြောတွေလည်း ရောင်ကိုင်းပါတယ်။ အထူးသဖြင့် -
ဦးနှောက်မှာ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ပြဿနာက မျိုးစုံပါပဲ။

ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ပဲ လာလာ အခြေခံအကြောင်းတရားကို ပြုပြင် ရမှာမို့ အော်တိုအင်မြူး လက်ကမ်းစာစောင်ကို ဖတ်ပြီး လိုက်နာစေ ချင်ပါတယ်။ အရင်းရှင်တွေကလည်း စီးပွားရေးကိုသာ ဦးတည်နေတာ မို့ နောက်ပိုင်း ဒီထက်ပိုဆိုးဖို့သာ ရှိပါတော့တယ်။ ဆေးကုတဲ့အခါမှာ လည်း အကျိုးတွေကို လိုက်ကုနေလို့ကတော့ မီးကျိုးခဲ့တွေကို အပေါ် က ပြာနဲ့ ဖုံးထားသလိုပါပဲ။ ဘယ်ဘက်က ကြည့်ကြည့် သိပ်မလွယ် တော့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်သွားနိုင်ကာမှ တော်ရုံလောက် ကျပါလိမ့်မယ်။ စာဖတ်ကြပါ။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး ကိုယ်စောင့်ရှောက် ကြပါလို့ ။ Here is the link -

<https://m.facebook.com/groups/523461581665830/permalink/664253160920004/>

ပြောင်းလဲမြန်ဆန်နေတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ လူ့အတော်များများဟာ ဆံပင် တွေ ကျွတ်ကြပါတယ်။

အကွက်လိုက်ဆံပင်ကျွတ်သူတွေလည်း တနေ့တခြားပိုများ လာနေပါတယ်။ အမျိုးသားတွေဆိုရင် ထိပ်ပြောင်လာတတ်ပါတယ်။ ထိပ်ပြောင်တယ်ဆိုတာ မျိုးရိုးလိုက်တယ်လို့ ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အထိုက်အလျောက်မှန်ပါတယ်။

ပြန်စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်နော်။ ဆံပင်ဆိုတာကလည်း ဆံပင်ကလာပ်စည်းတွေကနေ ပေါက်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံ ကတော့ ကလာပ်စည်းပါ။ ကလာပ်စည်းရှင်သန်ရေး (ရုပ်တရား) ဆိုတာ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရဖြစ်တယ်။ ဆံပင်တွေကျွတ်ကုန်တယ်

ဆိုတာ ဆံပင်ကလာပ်စည်းတွေကို များသောအားဖြင့် အော်တိုအင်မြူး ဖြစ်စဉ် Autoimmune Process က ဖျက်ဆီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အော်တိုအင်မြူးရောဂါအကြောင်းကို သေသေချာချာ ပြန် ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ လိုက်နာကြည့်ပါ။ ဆံပင်တွေ ပြန်မပေါက်တော့ ရင်တောင် ပိုဆိုးတဲ့အခြေအနေ မရောက်သွားအောင် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။ Collagen / Glycine ကိုလည်း မမေ့လိုက်စေချင်ပါ။ အဓိက အူလမ်းကြောင်းကို ပြင်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ leaky gut ပါပဲ။ အစား အသောက် သတိ။

ပြဒါး ခဲ စသော သတ္တုဆိပ်သင့်ခြင်း

Heavy metal poisoning

ပြဒါး ခဲ စသော သတ္တုဆိပ်သင့်ခြင်း Heavy metal poisoning ဆိုတာ သတ္တုဓာတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ soft tissues တွေထဲမှာ တဖြည်းဖြည်း ပမာဏအများကြီး စုပုံလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ၊ တွေ့နေရတဲ့ခံစားချက်တွေကတော့ ဖြစ်တဲ့နေရာရယ်၊ သတ္တုဓာတ် heavy metal အမျိုးအစားရယ်ပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

အများဆုံးတွေ့ရတဲ့ သတ္တုဆိပ်သင့်ခြင်းတွေကတော့ ...

- ခဲဓာတ် lead,
- ပြဒါး Mercury,
- အာစင်းနစ် Arsenic,
- ကက်ဒမီယံ Cadmium တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဓာတ်တွေကို ရနိုင်လိုက်တဲ့နည်းတွေကတော့ ...

စက်မှုဇုံ၊ လေနှင့် ရေ ညစ်ညမ်းမှု၊ အစားအသောက်၊ ဆေး၊ အစားအသောက်သို့ထားတဲ့ခွက်၊ ခဲဓာတ်ပါတဲ့အိမ်သုတ်ဆေး၊ ငွေသွား dental amalgam တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာအနေနဲ့ကတော့...

သတ္တုဓာတ်ပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားသွားပါတယ်။

၁- ဒန်သတ္တုအဆိပ်သင့်ခြင်း (Aluminum Poisoning)

မိတ်ဆွေတစ်ဦးရေးလိုက်တာလေးပါ - "စပါးခင်းတွေမှာ မဖြစ်မနေ ပေါင်းသတ်ဆေးအမျိုးမျိုးကို သုံးနေကြပါတယ်။ ဆန်ကုန် သည်ဆီ ရောက်တော့လည်း ပိုးမထိုးအောင် ဆိုပြီး Aluminium phosphide မှိုင်းတိုက်ဆေးပြားတွေကို ဆန်အိတ်ကြားကို ထည့်ကြပြန်ပါတယ်"။

ကျွန်မ၏ မှတ်ချက် -

ဒန်သတ္တု အလူမီနီယမ်ဟာ heavy metal အုပ်စုထဲမှာ ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒန်သတ္တုအဆိပ်တွေကျတော့ကော? သူကလည်း အတော်လေးဆိုးတဲ့အဆိပ်တစ်မျိုးပါပဲ။ သူဟာ ကလာပ်စည်းနံရံမှာ ရှိတဲ့ ဗို့အား voltage တွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ ကလာပ်စည်းနံရံမှာ ရှိနေတဲ့ receptor တွေရဲ့ စွမ်းဆောင်သတ္တိတွေကိုလည်း ကျဆင်းစေတယ်။ hormone receptors, neurotransmitter receptors, insulin receptors စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိပ်တွေအားလုံးထဲမှာ အတော်လေးဆိုးရွားတဲ့အဆိပ် ဖြစ်ပါတယ်။

Hormone receptor တွေကို ပိတ်ပင်ရင် ဆီးချို (insulin

receptor blockage), သွေးတိုး (adrenal receptor blockage and adrenal fatigue), Thyroid hormone blockage (hypothyroidism) စသည်ဖြင့်ပေါ့။ Neurotransmitter blockage ဆိုရင် ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါပါပဲ။ ယခုခေတ်မှာ အဖြစ်များဆုံးရောဂါတွေပါ။

အထူးသဖြင့် ပေါင်းသတ်ဆေး glyphosate တွေ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သူဟာ သတ္တုဓာတ်တွေအားလုံးကို ချုပ်တည်းထားလိုက်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အသုံးမချနိုင်တော့ပါ။ Magnesium deficiency, selenium deficiency စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါပြီ။

အလူမီနီယမ် ဒန်သတ္တုဓာတ်ကိုကျတော့ သူက သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသဖွယ် အလုပ်လုပ်ပေးပါတယ်။ ပေါင်းသတ်ဆေးဟာ အလူမီနီယမ်နဲ့ ပေါင်းလိုက်ပြီး ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးအနံ့ရောက်အောင် ပို့ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အလူမီနီယမ်နဲ့ Glyphosate ဂလိုင်းဖော့စိတ် ပေါင်းသတ်ဆေး ပြိုင်တူသုံးရင်တော့ ဒုက္ခပါပဲ။

အလူမီနီယမ်အဆိပ်သင့်နေတဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးကတော့ ယခုခေတ်မှာ လူအများစု ခံစားနေကြရတဲ့ ဟိုက်ပိုသိုင်းရွိုက် Hypothyroidism ဖြစ်ပါတယ်။

Antacids လို့ ခေါ်တဲ့ အချို့သော “ဗိုက်နာပျောက်ဆေး”တွေမှာ Aluminium hydroxides ပါနေပါတယ်။ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဆေးသောက်နေသူများ အထူးသတိပြုရမဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဗိုက်နာပျောက်ဆေးတွေဟာ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းကို အူမှစုပ်ယူခြင်းကို တားမြစ်တတ်ပါတယ်။

အလူမီနီယမ်ဟာ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော၊ အစာလမ်းကြောင်းရှိ နာမ်ကြောတွေမှာ စုနေတတ်ပါတယ်။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စွမ်း

ဆောင်မှုတွေ ကျဆင်းလာတတ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ရောဂါမျိုးစုံကလည်း ပေါ်ပါဘိသနဲ့။

အလူမီနီယမ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ထုတ်ပစ်ဖို့ silica ဖြည့်စွက် စာက သင့်တော်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ Silica ပါတဲ့ သဘာဝအစား အစာကတော့ နံနံပင်ပါပဲ။ Citric acid လို့ ခေါ်တဲ့ သံပုယိုရည်သောက် လည်း ရပါတယ်။ Malic acid ပန်းသီးရှာလကာရည်ကလည်း သင့် တော်ပါတယ်။ ပန်းသီးစိမ်းမှာလည်း ပါပါတယ်။ Malic acid နောက် တစ်မျိုး လွယ်လွယ်နဲ့ ရချင်ရင်တော့ Magnesium maleate သောက်ပါ။

အဓိကကတော့ အကြောင်းကို ပယ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဗဟုသုတ ရှိအောင် လုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ။ You are on your own ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ဖြေရှင်းပေးမည့်သူ မရှိသလောက်ပါပဲ။ ပြေးလို့ မလွတ်နိုင်တဲ့လောကကြီးမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစား နေထိုင်သွားရမှာပါပဲ။ ကျွန်မလည်း heavy metal poisoning and chelation (သတ္တုတွေရဲ့ မော်လီကျူးနဲ့အိုင်းယွန်းဖွဲ့စည်းပုံတွေ) ကို စတင် လေ့လာနေပါတယ်။ ကူညီချင်လို့ပါ။

J- အဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်း Arsenic Poisoning

အဆင်းနစ် Arsenic က pesticides လို့ ခေါ်တဲ့ လယ်တွေမှာ သုံးတဲ့ ပိုးမွှားသတ်ဆေးကို ထုတ်လုပ်ရာမှာ သုံးပါတယ်။

ဖော့(စ)ဖိတ် Phosphate ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပေါင်းသတ်ဆေး ဂလိုင်းဖော့စိတ် Glyphosate တွေမှာလည်း ပါနေပါတယ်။

ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာ၊ ပေါင်းသတ်ဆေးတွေ အသုံးများလာတဲ့အခါ လယ်မြေတွေ ရေတွေထဲမှာ အာဆင်းနစ်ဓာတ် များလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဒေသကရေထဲမှာ အာဆင်းနစ်ဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့ပမာဏထက် အလွန်များနေတာ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီလိုမြေရေမျိုးမှာ စိုက်ပြီး ရလာတဲ့ကောက်ပဲသီးနှံတွေဟာ အာဆင်းနစ် များနေတတ်ပါတယ်။

ရောဂါလက္ခဏာများကတော့ -

- ခေါင်းကိုက်မယ်၊ မူးမော်နေတတ်တယ်၊ စိတ်ထွေတတ်တယ်၊ တက်တတ်တယ်။
- ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအပိုင်းက ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ပျက်တတ်တယ်။
- ခြေလက် ထုံကျင်တတ်တယ်။
- နာမ်ကြောအဖုံးတွေ ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။
- အရေပြားမှာ ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း လက်သည်းပေါ်မှာ ဘေးတိုက်အဖြူရောင်အစင်းကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ Mee's line
- ဖောလည်း ဖောနေတတ်ပါတယ်။ edema
- ဗိုက်နာနေတတ်တယ်၊ အန်တတ်တယ်၊ ဝမ်းလျှော့တယ်၊ တစ်ခါတရံ သွေးပါတတ်ပါတယ်။
- သွေးပေါင်ချိန်ကျနေတတ်တယ်။
- သွေးဥနီတွေ ပေါက်ကွဲကုန်တတ်တယ်။
- ခံတွင်းအနံ့ က ကြက်သွန်ဖြူအနံ့ ထွက်နေတတ်ပါတယ်။
- ကာလကြာရှည်လာတဲ့အခါ အင်အားတွေ ဆုတ်ယုတ်လာပြီး

- ကြွက်သားတွေ နာကျင်လာတတ်ပါတယ်။ ချမ်းနေတတ်တယ်။ အဖျားလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။
- အရေပြားမှာကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း အရေပြားဟာ ထူနေတတ်ပြီး မဲညစ်နေတတ်ပါတယ်။
 - ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးတွေမှာ တွေ့လေ့ရှိပါတယ်။ အရေပြားတွေလည်း ကွာကျနေတတ်ပါတယ်။
 - ရုတ်ချည်း Inorganic Arsenic ပမာဏအများကြီးနဲ့ ထိတွေ့မိတယ်ဆိုရင် - ပါးစပ် လည်ချောင်း အလွန်ပူလောင်တတ်ပါတယ်။ ဗိုက်နာမယ်၊ ဝမ်းလျှောမယ်၊ အန်မယ်၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျမယ်၊ ကြွက်တက်မယ်။
 - နှလုံးကြွက်သား ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ cardio-myopathy.
 - နှလုံးခုန်နှုန်း မမှန်၊
 - ကျောက်ကပ်လည်း ပျက်တတ်ပါတယ်၊
 - သတိလစ်သွားတတ်တယ်၊ တက်တတ်တယ်၊
 - အသားတွေလည်း ဝါလာတတ်ပါတယ်။ jaundice
- အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်းဟာ ယခုခေတ်မှာ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း၊ သတိပြုရမဲ့အကြောင်း၊ သတိပြုသင့်တဲ့အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

၃- ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်း Mercury Poisoning

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါတွေရဲ့လက္ခဏာဟာ အတော်လေး တူကြပါတယ်။ အော်တိုအင်မြူးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ၊

ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဟာ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာ တည်ပြီး နာမည်အခေါ်အဝေါ် ကွဲပြားသွားကြပါသော်လည်း ရောဂါ လက္ခဏာတွေဟာ အတော်လေးတူနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုစီ ရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဖော်မပြတော့ပါ။ ယခင်က ဖော်ပြပြီး လက္ခဏာ တွေကို ပြန်ဖတ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ယခုခေတ်မှာ မာကျူရီ ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်တာတွေလည်း အတော်လေးများလာနေပါတယ်။ **Mercury is a neurotoxin မာကျူရီဟာ ဦးနှောက် အာရုံကြောအဆိပ် ဖြစ်ပါတယ်။**

အဆိပ်တွေဟာ အဆီတွေရှိရာမှာ စုပုံတတ်တာမို့ ဦးနှောက် ဟာလည်း အဆီတုံးကြီးဖြစ်နေတာကြောင့် မာကျူရီအဆိပ်သင့်တဲ့ အခါ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါလက္ခဏာတွေ တွေ့လေ့ရှိပါတယ်။

ရွှေကျင်တဲ့အခါ မသိနားမလည်တာကြောင့် လက်အိပ်မသုံး ဘဲ ကိုင်တွယ်ကြခြင်း၊ အလုပ်ရှင်မှ လက်အိပ်မပေးခြင်းစသည်တွေ ဟာ သတိကပ်ပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် တွေ့ရတတ်တယ်နော်။

ချောင်း မြောင်းရေထဲ၊ မြစ်ထဲ၊ ပင်လယ်ထဲကို ရောက်တတ် တာကြောင့် အနည်းနဲ့ အများ ရေထဲမှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ရေထဲမှ မာကျူရီတွေဟာ ငါး ပုဇွန်စတဲ့ ရေသတ္တဝါတွေဆီ ရောက်သွားခြင်း၊ နိုင်ငံခြားမှာတော့ (Tuna) ငါးအကြီးစားတွေမှာ မာကျူရီတွေ များနေ တတ်ခြင်း ။

ဘက်ထရီတွေမှ ရနိုင်ခြင်း၊ ဖိုထိုးသည့်အခါ မာကျူရီဓာတ် ငွေ့ ကိုင်တွယ်ရခြင်း၊ ငွေသွားတွေမှာလည်း မာကျူရီဓာတ်ပါနေခြင်း၊ အိမ်သုတ်ဆေးအချို့၊ အဖျားတိုင်းတဲ့ သာမိုမီတာ၊ ရွှေထည်လုပ်ငန်း ရတနာလုပ်ငန်း၊ မီးသွေးစက်ရုံမှ ထွက်တဲ့အငွေ့များ။

မာကျူရီဟာ methyl mercury, ethyl mercury ရယ်လို့ ရှိပါတယ်။ မီသာလ်မာကျူရီ Methyl mercury ဟာ ဥပဒ်အလွန်ရှိပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာ ပြဒါးဓာတ်နဲ့ အထိအတွေ့များတဲ့သူတွေက တော့ သွားဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များနှင့် ဓာတုဆေးများကို ကိုင်တွယ်နေရတဲ့သူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြဒါးဓာတ်ဟာ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော၊ အရေပြားနဲ့ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီတွေပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။

ရောဂါရလာပြီဆိုရင် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာများကတော့ -

- နှမ်းလျ အားယုတ်နေတတ်တယ်၊
- မလှုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်၊
- ခေါင်းကိုက်၊
- စိတ်ရှုပ်၊
- နေရတာ မအီမသာဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊
- အဆုတ်ပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် -
 - အသက်ရှူလို့ မကောင်း၊ မဝသလို ဖြစ်နေ၊
 - ချောင်းဆိုး၊
 - ရင်ထဲမှာ ကြပ်နေသလို ခံစားရ၊ ရင်ပူနေသလို ဖြစ်၊
 - အလွန်ဆိုးရင် အဆုတ်ထဲ ရေဝင်၊
 - အဆုတ်အအေးပတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
- ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေကတော့ -
 - စိတ်က ဆတ်နေတတ်ပြီး၊ သတိမေ့တတ်ပါတယ်၊
 - စူးစိုက်မှုစွမ်းအားလည်း ကျဆင်းသွားတတ်ပါတယ်။
 - ဦးနှောက်လည်း ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။

- ထွေနေတတ်တယ်။
- Cerebellum လို့ ခေါ်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့တစ်နေရာကို ထိမယ် ဆိုရင် တော့ ကြွက်သားတွေ လှုပ်ရှားတဲ့နေရာမှာ ညီညီညွတ်ညွတ် မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ ပြဿနာတက်ပါတယ်။
- တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆိုးလာတဲ့ Cerebellum syndrome ဆိုတာ ကြွက်သားသုံးပြီး လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ညီညွတ်စွာ တစ်ပေါင်းတည်း အဆင်ပြေအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်တော့ပါ။ လက်တွေ့မှာ ပိုသိသာပါတယ်။
- ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ကိုယ်က မထိန်းနိုင်တဲ့ အကြော ဆွဲသလို လှုပ်ရှားမှုတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

"A progressive cerebellar syndrome with impaired ability to coordinate voluntary movements (ataxia) of the arms may also be present. Abnormal involuntary movements of the body such as uncontrolled jerky movements combined with slow, writhing movements (choreoathetosis) are common"

(National Ataxia Foundation)

အခြားလက္ခဏာတွေကတော့ -

- ခြေလက်တွေ ထုံကျင်နေမယ်
- ခြေ၊ လက်၊ ခေါင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ တုန်နေတတ်ပါတယ်။
- စကားပြောရင်လည်း အားယူပြီး ဆွဲနေတတ်ပါတယ်။

အလွန်ဆိုးရွားပြီး ပြဒါးဓာတ်နဲ့ထိတွေ့မှု inorganic Mercury exposure များနေမယ်ဆိုရင်တော့ -

မိမိရဲ့ ပင်ကိုယ်စရိုက်လက္ခဏာတွေပါ ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အိပ်လို့လည်း မပျော်တတ်ပါ။ သတိလည်း မေ့တတ်ပါတယ်။ အချို့လူတွေမှာလည်း မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်တွေပေါ်မှာလည်း သက်ရောက်မှုတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ခြေချောင်းလက်ချောင်းတွေဟာ ရောင်နေတတ်ပြီး ခြေလက်တွေဟာလည်း ပန်းရောင်သန်းနေတတ်ပါတယ်။ ခြေလက်တွေဟာ ထိလိုက်ရင် အရမ်းကို နာနေတတ်ပါတယ်။ ထုံကျင်နေတတ်ပါတယ်။

- ကျောက်ကပ်လည်း ပျက်တတ်တယ်၊
- သွားဖုံးလည်း ရောင်တတ်တယ်၊
- ခံတွင်းနဲ့ လည်ချောင်းလည်း နာကျင်နေတတ်ပါတယ်
- ဗိုက်နာတတ်တယ်။ ဝမ်းလျော့တတ်တယ်။ သွေးပါတတ်တယ်။
- ရိုးတွင်းချဉ်ဆီကိုလည်း ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် ပိတ်ပင်ထားတတ်တာမို့ ...

သွေးအားနည်းနေတတ်တယ်။ low RBC count

သွေးဥဖြူတွေ ကျနေတတ်တယ်။ low WBC count

သွေးဥမွှားတွေလည်း ကျဆင်းနေတတ်တယ်။ low Platelet count

- လက်ဖဝါးတွေကလည်း ချွေးတွေ အလွန်အကျွံ ထွက်တတ်ပါတယ်။
- တံတွေးလည်း အလွန်ထွက်တတ်ပါတယ်။

ပြဒါးဟာ ဆီးနဲ့ ဝမ်းထဲကနေ စွန့်ထုတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးထဲမှာ မာကျူရီ ပိုများလာတဲ့အခါ -

- ကြွက်သားတွေ အားယုတ်လာမယ်။
- ခံတွင်းထဲမှာ သတ္တုဓာတ်အရသာမျိုး ရနေတတ်တယ်။
- လက်ဖဝါးမှာ အသားတွေ ကွာတတ်တယ်။

- လက်ဖဝါးမှာ ချွေးတွေ အလွန်အကျွံထွက်ခြင်း။
- တံတွေးအလွန်ထွက်ခြင်း။
- ပျို့အန်ခြင်း။
- ခြေလက် လှုပ်ရှားမှု အားယုတ်လာခြင်း၊ ဟန်ချက်မညီတော့ခြင်း
- ထုံကျင်လာခြင်း။
- အသက်ရှူရခက်လာခြင်း။
- လမ်းလျှောက်ရတာ ခက်ခဲလာခြင်း၊ မတ်တတ်ရပ်ဖို့ အားမရှိတော့ခြင်း။

ကလေးတွေမှာ တွေ့ရလေ့ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -

- ကြွက်သားအသုံးပြုရသည့်နေရာများ ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း
- စကားမပြောနိုင်ခြင်း၊ ပြောတာကို နားမလည်နိုင်ခြင်း
- ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အလေးမမူတတ်ခြင်း
- နောက်ပိုင်းကျရင် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွေ ကျဆင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အာရုံမစိုက်နိုင်ကြတော့ပါ။

မာကျူရီဟာ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီလုပ်ငန်းတွေကိုလည်း ကျဆင်းစေတယ်။ သွေးနီဥ၊ သွေးဖြူဥ၊ သွေးမွှားတွေရဲ့ပမာဏတွေပါ ကျဆင်းနေတတ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်လည်း ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲဆိုတော့ -

ဖြစ်ခါစ acute cases မှာ သွေးထဲမှာ မာကျူရီဓာတ်တွေ များနေတယ်။ အချိန်ကြာကြာဖြစ်နေသူတွေ chronic cases မှာတော့ သွေးထဲမှာ မပြတတ်ဘဲ ဆံပင်မှာ ပြတတ်ပါတယ်။

စစ်ကြည့်တဲ့စစ်ဆေးချက်တွေဟာ မသေချာ မရေရာတတ်

တာမှီ အကယ်၍ ကိုယ်က အထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာတွေ ရှိနေမယ် ဆိုရင် chelation လို့ ခေါ်တဲ့ သတ္တုဓာတ်ထုတ်ပစ်ခြင်းကို လုပ်ကြည့်လို့ သိသိသာသာ သက်သာလာတယ်ဆိုရင် အဖြေထွက်ပါပြီ။

သို့သော် မာကျူရီကိုမထုတ်ခင် အူလမ်းကြောင်းကောင်းအောင် ရှေးဦးစွာလုပ်ရပါမယ်။ အူနံရံယိုစိမ့်ခြင်း leaky gut ကို အရင်ဦးဆုံး ပြုပြင်ရမယ်။ ဝမ်းမှန်မှန်သွားနိုင်ရမယ်။ ဆီးကောင်းကောင်းသွားနိုင်ရမယ်။ ချွေးထွက်နိုင်ရမယ်။ ငွေသွားတွေရှိနေသူများ chelation မလုပ်ရပါ။ ပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ ဆေးတွေ ရောင်းပါ တယ်။ သို့ပါသော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် မလုပ်ရပါ။ မလုပ်သင့်ပါ။ နားလည်တဲ့ ဆရာဝန်အကူအညီ လိုပါတယ်။

Ref: Mercury poisoning: Symptoms and early signs.

www.medicalnewstoday.com

Health Effects of Exposures to Mercury | Mercury | US EPA.

www.epa.gov › mercury › health-effects-exposures-me...

မာကျူရီအဆိပ်သင့်တဲ့ အမြှာညီမနှစ်ဦး

သူတို့တွေ ဆေးရုံကို လာတဲ့အကြောင်းကတော့ - လက်ခြေတွေ နာနေတာ၊ အရေပြားမှာ နီပြီး ယားယံနေတာ၊ ချွေးတအား ထွက်၊ တံတွေးတအားထွက်၊ ကြွက်သားအားမရှိ၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိခြင်း။

ဒီအမြှာညီအစ်မရဲ့ရာဇဝင်ကတော့ ခေါင်းမှာ သန်းတွယ်နေတာကြောင့် ဘယဆေးဆိုင်မှာ မာကျူရီပါနေတဲ့ဆေးကို ဝယ်ပြီး ခေါင်းဦးရည်ကို ၂-ရက် လိမ်းပါတယ်။ စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မာကျူရီဓာတ်တွေများနေတာကို သိရပါတယ်။

အရိုးတွေ နာ၊ အဆစ်တွေ နာ၊ အရေပြားနီပြီး ယားယံ၊ ခြေလက် ထုံကျင်နေရင် စဉ်းစားစရာတစ်မျိုးပါပဲ။ ကျွန်မကိုယ်တွေ့ကတော့ ဆရာတော်တစ်ပါး ပြဒါးကို ဦးခေါင်းမှာ ပွတ်လိမ်းတာကြောင့် ရိုးတွင်း ချဉ်ဆီရောဂါ၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါနဲ့ ပျံလွန်တော်မူသွားပါတယ်။

Ref: Mercury poisoning in two 13-year-old twin sisters - NCBI
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pic> articles>PMC4468237](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pic>articles>PMC4468237)

၄- ခဲသတ္တုဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်း Lead Poisoning

ခဲနဲ့ အလုပ်လုပ်ရသူများ၊ ဘက်ထရီလုပ်သူများ၊ ကိုင်တွယ်သူများ၊ ဂဟေဆော်တဲ့အလုပ်လုပ်သူများဟာ ကိုင်တွယ်တဲ့နေရာမှာ သတိမမူ၊ ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင် ခဲသတ္တုဓာတ်နဲ့ အဆိပ်တက်တတ်ပါတယ်။ အိမ်ဟောင်းတွေမှာသုတ်ထားတဲ့ ခဲပါတဲ့ အိမ်သုတ်ဆေးတွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအများဆုံးရတတ်တဲ့၊ ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။

ခဲဓာတ်နဲ့ ထိတွေ့ပြီး ၃-ပတ်နဲ့ ၆-ပတ်ကြားမှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ ထိတွေ့မှု အချိန်ကာလနဲ့ ပမာဏပေါ်တည်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာဟာလည်း ကွဲပြားခြားနားသွားပါတယ်။

ကလေးတွေဆိုရင် သိပ်မကစားတော့၊ အီနေတတ်တယ်၊ စိတ်တိုနေတတ်တယ်၊ ဖင့်တွဲတွဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ အန်မယ်၊ ဗိုက်နာမယ်၊ အစာကောင်းကောင်းမစားတော့၊ ဝမ်းချုပ်၊ စကားပြောတာ လျှော့လေးနေတတ်၊ သွေးအားနည်းနေတာကြောင့်

ဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောရောဂါတွေပါ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ လမ်းကောင်းကောင်း မလျှောက်နိုင်တော့။ တက်တတ်ပါတယ်။ သတိပါ လစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ရည်စွမ်းအားတွေလည်း ကျဆင်းပါတယ်။ စကား ကောင်းကောင်းမပြောနိုင်တော့ပါ။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်တွေကိုလည်း မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ဟန်ချက်လည်း ညီအောင် ခန္ဓာကိုယ်က မထိန်းနိုင်တော့ပါ။ ကျောင်းမှာလည်း ပညာသင်တဲ့အခါ နှောင့်နှေးနေတတ်ပါတယ်။

လူကြီးတွေမှာဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန်တက်၊ အဖျားရှိတတ်တယ်၊ ခေါင်းကိုက်တတ်တယ်၊ မလှုပ်ချင် မကိုင်ချင်၊ နွမ်းလျနေ၊ အန်မယ်၊ ဗိုက်နာမယ်၊ အစားအသောက် ပျက်မယ်၊ အဆစ်တွေ နာမယ်၊ ဟန်ချက်မညီတော့၊ တတ်ပြီးသားပညာတွေလည်း လျော့ပါးလာကုန်၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တတ်၊ အိပ်မပျော်၊ မရှိတာတွေကို မြင်နေတတ်တယ်၊ တက်တတ်တယ်။

သွေးအားနည်း၊ ခြေလက် ထုံကျင်နေတတ်၊ ဦးနှောက်ပါ ပျက်တတ်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ အားမရှိတော့။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ။ လက်ကောက်ဝတ်နေရာမှာ အားမရှိတော့။ Personality ပါ ပြောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အလွန်အမင်း ဒေါသကြီး၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

ခဲဓာတ်ဟာ ဆီးနဲ့ ဝမ်းကနေ စွန့်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဆံပင်၊ လက်သည်း၊ ချွေး၊ တံတွေး၊ နို့ရည်ထဲမှာလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။

~~~~~

## အခန်း - ၅

### အထွေထွေ သိဖွယ် ဗဟုသုတကဏ္ဍ

(စာစု-၆ ထုတ်ဝေရန် စတင်စီစဉ်ခဲ့စဉ်က ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း သီးသန့် Chapter တစ်ခု ထည့်သွင်းဖို့ စီစဉ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် COVID-19 အကြောင်းအရာက အထူးဦးစားပေးဖော်ပြသင့်သလို ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း ကလည်း Update ဖြစ်သောအကြောင်းအရာများကို အဆက်မပြတ် မျှဝေပေးနေခြင်းကြောင့် စာမျက်နှာပေးနိုင်မှု အနေအထားအရ ကင်ဆာကဏ္ဍ စာမျက်နှာများကို ဖြုတ်၍ ကင်ဆာရောဂါရဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းများမှ တစ်ခုဖြစ်သော ကလာပ်စည်းအတွင်း အောက်ဆီဂျင် မလုံလောက်မှုကြောင့် ဇီဝဖြစ်စဉ် ပြဿနာ တက်ခြင်းကို ပြုပြင်ပေးနိုင်မယ့် pH အကြောင်းကို ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ

### ကင်ဆာရောဂါအတွက် မပေါ့ဆသင့်သော pH

ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေ တည်စေတဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ The Cancer Process ပါ။ ဒီအကြောင်းအမျိုးမျိုးကို မပြုပြင်သ၍ ကင်ဆာရောဂါကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကုသနေပါသော်လည်း၊ ကုသပြီး သွားပါသောလည်း ကင်ဆာရောဂါတွေဟာ ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်၊ ပြန်လာတတ်တယ်ဆိုတာ အားလုံးမျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်နေပါတယ်။ ဘယ်တော့ ပြန်လာမယ်ဆိုတာဟာလည်း တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မတူညီကြပါ။

ကုသပြီးလို့ ရက်ချိန်းနီးလာပြီဆိုကတည်းက ကင်ဆာများ ပြန်လာနေ ပြီလားဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်ပူ၊ စိတ်စော၊ ကြောင့်ကြစိတ်တွေနဲ့အတူ စိတ်အေးချမ်းမှုမရတဲ့သူတွေဟာ အများစု ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဆိုရင် နှစ်ရှည်လများ follow up တွေ သွားနေပြီး ကင်ဆာမရှိတော့ဘူးလို့ ပြောနေရင်းနဲ့ ရုတ်ချည်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကင်ဆာတွေ တစ်ကိုယ်လုံး အနှံ့ဖြစ်ပြီး (Stage 4) ဆုံးပါးသွားသူတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီတော့ကား ကင်ဆာဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကုသတဲ့အပိုင်းကလည်း ကုသ ပါ။ ဖြစ်မလာရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။ သို့ပါသော်လည်း နဂိုတည်းက “ကင်ဆာဖြစ်လာစေတဲ့အကြောင်းမျိုးစုံကို ကြိုးစားပြီး ပြင်ရမှာက တော့ လူနာရဲ့တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်”။ ပြုပြင်လိုက်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီး စိတ်ချ သွားရမယ့်အပြင် ကိုယ့်ဘဝတစ်သက်တာအတွက် အစားအသောက် အနေအထိုင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ပုံစံ ပြောင်းသွားမှာ ဖြစ်တာ ကြောင့် အရှုံးမရှိ၊ အနိုင်ဘက်က ချည်းပါပဲ။ Win win situation လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါဆို ပြင်ရမယ့်အကြောင်းအရာတွေကို နားလည်သဘော ပေါက်ဖို့ လိုလာပြီပေါ့။ ဘာကို ပြင်ရမှန်း မသိရင်တော့ ပြင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ **ကင်ဆာတွေအားလုံးရဲ့ အဓိကချို့ယွင်းချက်က - အခု နောက်ပိုင်း ပေါ်ပြူလာဖြစ်လာပြီး စတင်လက်ခံလာကြတာကတော့ ကလာပ်စည်းအတွင်း အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်မှုကြောင့် ဇီဝဖြစ် စဉ်ပြဿနာတက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ Insufficient oxygen metabolism ဖြစ်ပါတယ်။** (German chemist Otto Warburg (Noble prize in Physiology / Medicine in 1931)

အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်ရတဲ့အကြောင်းဆိုတာကလည်း



လေထဲက ရှူသွင်းတဲ့ပမာဏ မလုံလောက်တာကို မဆိုလိုပါ။ ကိုယ်က ရှူသွင်းလိုက်ပေမဲ့ ရှူလိုက်တဲ့အောက်ဆီဂျင်ဟာ ကလာပ်စည်းထဲကို ရောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကလာပ်စည်းထဲကို ကောင်းကောင်း မရောက်ဘူးဆိုရင် အောက်ဆီဂျင်သုံးပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ် Aerobic Respiration ကောင်းကောင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပုံမှန်ကျန်းမာနေတဲ့ ကလာပ်စည်းတွေဟာ စွမ်းအင်ထုတ်စက်ရုံတွေထဲမှာ (Mitochondria) အောက်ဆီဂျင်သုံးပြီး သကြားကို စွမ်းအင်အဖြစ်ထုတ်ပါတယ်။ ထွက်လာတာတွေက - 38 ATP , CO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>O, Electrons, Heat, Free Radicals ( ခန္ဓာကိုယ် ရောင်ကိုင်စေတဲ့ဓာတ်)။

ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကျတော့ Mitochondria ထဲမှ မဟုတ်ဘဲ ကလာပ်စည်းရဲ့အရည်ပိုင်းဖြစ်တဲ့ cytoplasm ထဲမှာ အောက်ဆီဂျင်မသုံးဘဲ သကြားကို Anaerobic Respiration or Fermentation နဲ့ စွမ်းအင်ထုတ်ပါတယ်။ ထွက်လာတာတွေကတော့ - Lactic Acid ရယ် ၊ စွမ်းအင်ဆိုတဲ့ ATP ၂-လုံးတည်းရယ်ပါ။ Acid တွေ များလာတာနဲ့အမျှ pH လည်း ကျလာပါပြီ။ စွမ်းအင်ကလည်း ၂-လုံးတည်းဆိုတော့ ခွန်အားတွေလည်း မရှိတော့ပါ။

### ဒါဆိုရင် ပြင်သင့်သည့်အကြောင်းတွေကို ကြည့်ကြရအောင်။

#### ၁. Acidic pH

(၁) pH တန်ဖိုး အနည်းငယ်ပြောင်းတာနဲ့ သွေးရဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ယူနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ခွန်အားသတ္တိနဲ့ ကလာပ်စည်းထဲကို အောက်ဆီဂျင်ထည့်ပေးနိုင်နှုန်းဟာ အများကြီးပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ အက်စစ် Acidic ဖြစ်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်ဟာ

အောက်ဆီဂျင်ပေါများတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်လို အပ်တဲ့ ကျန်းမာနေသော ခန္ဓာကိုယ်ကို မဖန်တီးနိုင်ပါ။ အက်စစ် Acidic သိပ်ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကလာပ်စည်းနံရံတွေရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုဟာ ယိုယွင်းပျက်စီးသွားပြီး အောက်ဆီဂျင်ကောင်းမွန်စွာ မဝင်နိုင်တော့ပါ။

ထို့အပြင် အဆိပ်တွေပါ ကလာပ်စည်းထဲ ဝင်လာနိုင်ပြီး ဗီဇတွေကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ အချက်ပြမှုတွေ မှားကုန်ပြီး သန္ဓေဗီဇပြောင်းခြင်းတွေနဲ့အတူ ကလာပ်စည်းတွေ အထိန်းအချုပ်မရှိဘဲ ပွားခြင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Uncontrolled cell growth.

လူအများစုဟာ acidic ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာလူနာတွေမှာ အတော်လေးကို acidic ဖြစ်နေပါတယ်။ အက်စစ် Acidic အလွန်အကျွံ ဖြစ်တဲ့အခါ ကလာပ်စည်းတစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အတူဖြစ်မယ်၊ အတူချုပ်မယ်စသည်ဖြင့် အချက်ပြတာ ကောင်းကောင်းမဖြစ်တော့ပါ။ ဘရိတ်လည်း မဖမ်းနိုင်တော့ပါ။ ပြန်လည်း ကုစားနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ။

- (၂) pH ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့အင်ဇိုင်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေတွေကိုလည်း ပြောင်းလဲစေခြင်းအားဖြင့် ဇီဝဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်မှုနဲ့ အနွေးအမြန်နှုန်းတားကိုလည်း ထိန်းထားပြန်ပါတယ်။
- (၃) ဗီဇတွေကိုလည်း pH value အလိုက် gene expression (ဗီဇသရုပ်ဖော်မှု)ကိုလည်း အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေပါတယ်။
- (၄) DNA လို့ ခေါ်တဲ့ ဗီဇတွေကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်ပါတယ်။
- (၅) Virus ပိုးတွေဟာ လည်း acidic environment မှာ ပိုပြီး ပွားပါတယ်။
- (၆) စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာလည်း အက်စစ် acidic ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

(၇) Most prescription drugs (ဓာတုဆေးအများအပြား) သောက်နေသူများမှာလည်း အက်စစ် acidic ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

(၈) ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေကလည်း အက်စစ်များစေပါတယ် from lactic acid fermentation , Anaerobic respiration.

အခုလို အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် ကင်ဆာလူနာတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ pH အခြေအနေကို သိဖို့ လိုသလို၊ pH ပုံမှန်အနေအထားဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

pH 7 က neutral ဖြစ်ပြီး 7 အောက်ရောက်သွားရင် acidic ဖြစ်ပြီး 7 အထက်ဆိုရင် alkaline ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ကလာပ်စည်းအတွင်းမှာ ရှိတဲ့ pH ကတော့ slightly alkaline 7.4 လောက် ရှိပါတယ်။ pH paper strip နဲ့ နံနက်စောစော အိပ်ရာထခါစဆီးကို စစ်ကြည့်လို့ရပါတယ်။

Acidosis လို့ ခေါ်တဲ့ အက်စစ်ဘက် သိပ်များနေခြင်းဟာ ကင်ဆာရောဂါတွေပေါများလာခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ပါး အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ အခြားအကြောင်းတွေလည်း ရှိသေးတယ်နော်။

**ဘယ်လိုမျိုးအစားအသောက်တွေက acidic ဖြစ်စေသလဲဆိုတော့ -**

→ သကြား၊

→ အစေ့အဆံ (grains),

→ အသားအလွန်အကျွံစားခြင်း၊

→ Phosphoric acid တွေပါနေတဲ့ အချိုရည်ဗူးတွေ သောက်ခြင်း၊

→ နွားနို့ သောက်ခြင်း၊

→ သတ္တုဓာတ်များချို့တဲ့ခြင်း Zinc, Magnesium, Calcium,

Potassium.

**Alkaline** ဖြစ်စေတဲ့ အစားအသောက်ကတော့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းရွက်ရည်သောက်ခိုင်းရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ Alkaline pH ဟာ ကလာပ်စည်းတွေ အောက်ဆီဂျင်ကောင်း မွန် လုံလောက်စွာ ရနိုင်စေပါတယ်။

Acidic pH ဟာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအခြေအနေတစ်ရပ်ကို ကင်ဆာဖြစ်စေဖို့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်တဲ့ ဝန်းကျင်တစ်ခုအနေနဲ့ ပြောင်းလဲသွားစေပါတယ်။

အစားအသောက်ပေါ်မူတည်ပြီး pH ဟာ အတက်အကျ ရှိ တတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံဆိုရင် ကိစ္စမရှိပါ။ အမြဲလိုလို 6.5 ထက် နည်း နေရင် မကောင်းပါ။ 6 အောက်ရောက်ရင် အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ တစ်ခါ တရံ 7.5 အထက်မှာဆိုရင် ကိစ္စမရှိပါ။ အမြဲဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မသင့်တော်ပါ။ အလယ်အလတ်လမ်းကို လိုက်ပါ။ အလွန်အကျွံ alkaline ဖြစ်အောင် မလုပ်ရပါ။ မလုပ်သင့်ပါ။ pH balance ဖြစ်ပြီး မျှမျှတတ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားလည်း တက်ပါတယ်။

ကလာပ်စည်းအတွင်းအပြင် acidic ဖြစ်နေခြင်းဟာ ကင်ဆာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ခလုတ်ကို ဖွင့်လိုက်သလိုပါပဲ။ ကင်ဆာခလုတ် မပွင့်ရ အောင် alkaline ဖြစ်နေပါစေ။ pH test strip က ဝယ်လို့ ရပါတယ်။ ဈေးလည်း သိပ်မကြီးပါ။ ဒီ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အပိတ်အဖွင့်ခလုတ် ဟာ မိမိလက်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်လို့။

**pH က အရေးကြီးတာမို့ ပိုနားလည်သွားရအောင် ဆက်ဖတ်ကြရ အောင်။**

အစားအသောက်တွေကလည်း acidic ဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်ရယ်လို့ ရှိသလို၊ alkaline ဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်ရယ်လို့လည်း ရှိပါတယ်။ Acidic ဖြစ်စေတဲ့ အစားအသောက်တွေကတော့ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း Coffee, သကြား, ကစီဓာတ်, grains, အသားဓာတ်၊ နွားနို့ and cheese, အချိုရည်ဗူး၊ ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက် processed foods စသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ Alkaline foods တွေကတော့ အဓိကက ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပါပဲ။

အစားအသောက်တွေကို အထိုက်အလျောက် ရှောင်လို့ ရပေမဲ့ လုံးဝဥသုရှောင်ဖို့ဆိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ "ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ အံ့ဩဖို့ ကောင်းတဲ့အချက်က သွေးထဲမှာ pH ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းထားပေးနိုင်တဲ့ အဆုတ်ရယ်၊ ကျောက်ကပ်ရယ်၊ buffer system လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းအုပ်စုလည်း ရှိနေပြန်ပါတယ်။"

ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်မတို့တတွေ စားချင်ရာ စားနေကြပါသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပြန်ထိန်းထားပေးနေတာမို့ ဒုက္ခမဖြစ်ကြတာပါ။

ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့လူတွေက ပိုပြီး သတိထားရပါမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ - ကင်ဆာရောဂါရှင်တွေမှာ ကင်ဆာကလာပ်စည်းတွေရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်ဟာ အောက်ဆီဂျင်မသုံးတဲ့ Lactic acid fermentation အဓိကအနေနဲ့ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ Lactic acid များနေတာကြောင့် acidic ဘက်ကို အမြဲရောက်နေပါတယ်။

အစားအသောက်ကို ကိုယ်က သတိထားလိုက်မယ်ဆိုရင် အဆုတ်တို့ ကျောက်ကပ်တို့ကို ကူညီရာ ရောက်ပါတယ်။ ကင်ဆာ

လူနာတွေမှာ acidic ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အောက်ဆီဂျင်ရှူနေပါသော်လည်း Acidic ဖြစ်နေတာကြောင့် သွေးထဲကနေ ကလာပ်စည်းထဲ အောက်ဆီဂျင်ဝင်ဖို့ဆိုတာ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ respiratory enzymes တွေလည်း ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ပိုကျဆင်းလာ၊ acidic ပိုဖြစ်လာ၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကနေ ထွက်လာတဲ့ကလာပ်စည်းအတွင်း အပူဓာတ်လည်း ကျဆင်းလာပါတယ်။ ဥသွားတေဇာဓာတ်ပါ ကျဆင်းလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်တရားချုပ်ခြင်းက ဥသွားတေဇာချုပ်သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ် (အဘိဓမ္မာ)။

ကလာပ်စည်းစွမ်းအင်တွေ ကျလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေလည်း ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဆုံးမတော့ ဥသွားတေဇာဓာတ်ပြတ်သွားပြီး သေဆုံးသွားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်အောင် ရှင်းပြနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ **ကြိုးစားပြီး တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းထားမယ်ဆိုရင် နေရတဲ့ ကာလလေးမှာ ဘဝအရည်အသွေး ဆိုးဆိုးဝါးဝါး အခြေအနေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။**

**ဓာတ်ကြီးလေးပါးမျှတနေရင် တော်ရုံရောဂါ ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။**

ဥပမာ pH ဆိုပါစို့။ pH မျှတနေဖို့ အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ တရားသဘောအနေနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဝါယောဓာတ်တွေပါပဲ။ Electrically charged ions ဖြစ်နေလို့ပါ။ ရွေ့လျားတဲ့သဘောလည်း ရှိသလို တွန်းကန်ထားပေးတဲ့သတ္တိလည်း ရှိတယ်။

pH က အရေးကြီးတာကြောင့် ဆက်ပြီး လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။  
ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အက်စစ် acid ဖက် စပြီးရောက်လာတဲ့အခါ ခံစားလေ့  
ရှိတဲ့ လက္ခဏာများကတော့ -

၁. ဝက်ခြံတွေ စပေါက်လာမယ်၊
၂. စိတ်တို/ စိတ်ဆတ် နေတတ်တယ်၊
၃. တစ်ခုခုကို လန့်နေတတ်တယ်၊
၄. ကြွက်သားတွေ နာနေတတ်တယ်၊
၅. ခြေလက်တွေ အေးနေတတ်တယ်၊
၆. မူးဝေနေတတ်တယ်၊
၇. ခေါင်းကိုက်တယ်၊
၈. နှမ်းလျနေတတ်တယ်၊
၉. အဆစ်တွေ နာနေတတ်တယ်၊
၁၀. အစားအသောက်တွေ စားရင် မတည့်သလို ဖြစ်နေတတ်တယ်၊
၁၁. အနံ့ပြင်းတာတွေ မခံနိုင်သလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။
၁၂. ရင်ပြည့်သလို ဖြစ်နေတတ်တယ်၊
၁၃. ရင်ပူတယ်၊
၁၄. ဆီးပူတယ်/ အနံ့ပြင်းတယ်၊
၁၅. ဝမ်းမမှန်၊
၁၆. နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်နေတတ်/ ခုန်နှုန်းမမှန်ဖြစ်နေတတ်တယ်၊
၁၇. လျှာမှာ အဖြူကွက်ဖြစ်နေတတ်တယ်၊
၁၈. နှာခေါင်းပိတ်နေတတ်တယ်၊
၁၉. ပါးစပ်ထဲမှာ သတ္တုဓာတ်အရသာမျိုး ရနေတတ်တယ်။

### အက်စစ်ဖြစ်နေတာ ကာလကြာလာပြီဆိုရင်တော့

၁. ပါးစပ်မှာ ရေယုန်တွေ မကြာခဏ ပေါက်တတ်ပါတယ် ( Herpes 1. & 11),
၂. စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း,
၃. သတိမေ့,
၄. အာရုံမစိုက်နိုင်,
၅. ခေါင်းတခြမ်းကိုက်,
၆. အိပ်မပျော်,
၇. အနံ့မရ, အရသာခံမရ, ကြားသိစိတ်ပျက်ပြားမှု,
၈. ချောင်းဆိုး ရင်ကြပ်,
၉. မကြာခဏ နေမကောင်းဖြစ်,
၁၀. ဆီးပူဆီးကျင်,
၁၁. ဗိုက်နာ,
၁၂. ဆံပင်ကျွတ်,
၁၃. ခြေလက်ထုံကျင်။

### အက်စစ်အခြေအနေ သိပ်ကြာလာတဲ့အခါ

၁. အော်တိုအင်မြူး Autoimmune ရောဂါမျိုးစုံ
၂. ကင်ဆာမျိုးစုံ
၃. စိတ်ရောဂါမျိုးစုံပါပဲ။

Ref: Source: Alkalize or Die, Dr. Theodore A. Baroody, 2001.

---

### ကင်ဆာလုတ် ဖွင့်၊ မဖွင့်

ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်လာနိုင်စေတဲ့လုတ် ပွင့်မပွင့်ဟာ ကိုယ်စားနေတဲ့ အစားအသောက်ပေါ်မှာလည်း မူတည်နေပါတယ်။



ကင်ဆာရောဂါသည်တွေဟာ များသောအားဖြင့် ခွန်အားတွေ ဆုတ်ယုတ်နေတတ်ကြတာမို့ များသောအားဖြင့် အားရှိရင် ပြီးရော၊ စားချင်တာသာ စားဆိုပြီး အားပေးလေ့ရှိပါတယ်။ လူနာက စားနေသမျှ လူနာရှင်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာပြီး ကျေနပ်နေတတ်ကြပါတယ်။

မသင့်တော်တဲ့ အစားအစာတွေဟာ ကင်ဆာဖြစ်စဉ်တွေကို အားပေးပြီး ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ကင်ဆာခလုတ်တွေကို ပွင့်စေတတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေရယ်၊ အခြားအခြေအနေတွေရယ်ဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာ ဆက်ကြည့်ကြပါမယ်။

### ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ...

- ✓ သူ့ဘာသူ ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်၊ self regulating ,
- ✓ သူ့ဘာသူ ပြုပြင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်၊ self repairing ,
- ✓ သူ့ဘာသူ ကုစားနိုင်တဲ့ self healing အစွမ်းသတ္တိ ရှိတယ်ဆိုတာ နားလည်ထားရပါမယ်။

ကိုယ့်အနေနဲ့က ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော ဆေးဆရာကြီးကို ကုစားနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ဓာတ်တွေနဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အာဟာရဓာတ်တွေနဲ့ ဖြည့်ဆည်းပေး၊ ဇီဝဖြစ်စဉ်အတွက် အလုပ်လုပ်နိုင်မဲ့အပူချိန်ကို ရှိနေစေရပါမယ်။

အဆိပ်တွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းရအောင် လုပ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ရောဂါတွေ ဖြစ်နေရာမှ ပြန်ကောင်းလာနိုင်တယ်။ ခဏခဏ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်းတွေကိုလည်း လျော့ပါးသွားနိုင်စေပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ biological age ကိုလည်း ငယ်ရွယ်နုပျိုသွားစေနိုင်ပြီး၊ သန်စွမ်းမှုတွေလည်း တက်လာနိုင်ပါတယ်။

လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ရောဂါတွေကို ကုစားတတ်တဲ့၊ ကုစားနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဆရာဝန်ကြီးပါပဲ။ သေသေချာချာ လိုက်နာနိုင်မယ်ဆိုရင် ရောဂါတိုင်း လိုလိုကို ကုလို့ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

### ပြုပြင်ပြီးအစားအသောက်များနှင့် acidic condition

ခေတ်နှင့်အညီ အစားအသောက် အနေအထိုင် ပြောင်းလဲမှုတွေ ရှိလာတာကြောင့် လူအများစုခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ acidic condition အက်စစ်ဖက်ကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ယိုင်လဲလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသင့်စားသောက်ဖွယ်တွေပါပဲ။ Heavily processed foods တွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ပြုပြင်ပြီးအစားအသောက်တွေကို စားလာကြတာကတော့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြော်ငြာကောင်းတာ၊ ကလေး လူကြီး အားလုံးနီးပါး ကြိုက်ကြတာ၊ လွယ်ကူတာ၊ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး မြန်မြန်စားလို့ ရတာ၊ ဈေးလည်း သိပ်မကြီးတာ၊ အရသာရှိအောင် ပြုပြင်ထားတာ စသည်ဖြင့်ပါ။

ကာလကြာရှည်စွာ လွန်လွန်ကဲကဲမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဒီအက်စစ်တွေကို ပြန်ဖြေပေးနိုင်တဲ့သတ္တိကို သဘာဝတရားကြီးက မွေးရာပါပြည့်ပြည့်စုံစုံပေးထားတာဖြစ်တယ်။

**အက်စစ်ဓာတ်တွေ ပြန်ဖြေပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကတော့ -**

**၁. ကျောက်ကပ် -** ဆီးထဲမှာ ပါလာတဲ့ Bicarbonate ions တွေကို

စွန့်ပစ်တဲ့အထဲ မပါသွားရလေအောင် ကျောက်ကပ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပြန်စုတ်ယူပေးပြီး Hydrogen Ions တွေကို ပြန်ထုတ်ပစ်ပေးပါတယ်။ Reabsorption of Bicarbonate ions from the urine and secrete Hydrogen ions into the urine.

၂. အဆုတ် - Carbon dioxide တွေကို ရှူထုတ်ပစ်ပေးပါတယ်။

၃. မုန့်ချိုအိတ် - သူက အလွန်အရေးကြီးတဲ့အခန်းကနေ တိုက်ရိုက် ပါဝင်ဆင်နွှဲနေတာ ဖြစ်တယ်။ မုန့်ချိုအိတ်က Bicarbonate ကို တိုက်ရိုက်ထုတ်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ Bicarbonate ဟာ အက်စစ်ဒဏ်ကို လျော့ပါးစေရန် ကြားခံအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသောဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ Bicarbonate ဆိုတာ ဘာကြီးလဲလို့ မေးလာရင်တော့ ဆားဆော်ဒါပါပဲ။ မုန့်ချိုအိတ်က Bicarbonate တစ်မျိုးတည်း ထုတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အစာချေအရည်တွေ pancreatic enzymes, အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းပါ ထုတ်ပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အက်စစ်ဓာတ် ကာလရှည်ကြာစွာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် မုန့်ချိုအိတ်လည်း လက်ပမ်းကျလာပြီး သူ့လုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်လာတတ်ပါတယ်။ အက်စစ်အနေအထား Acidic condition ဆက်ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်မှုလည်း ကျဆင်းယိုယွင်းလာမယ်။ အစာချေရည်ရည်ထုတ်လုပ်မှုအင်အားလည်း ကျဆင်းလာပါမယ်။ Bicarbonate ထုတ်လုပ်မှုလည်း ကျဆင်းလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

### ဆိုလိုချင်တာက အက်စစ်ဓာတ်တွေ မလွှမ်းမိုးသွားရအောင်

၁. ပြုပြင်ပြီး အစားအသောက် Processed foods တွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။
၂. သကြားရှောင်ပါ
၃. အရက်သေစာရှောင်ပါ
၄. အသားများများစားခြင်းရှောင်ပါ
၅. ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများစားပါ။
၆. ဆားဆော်ဒါ Baking soda

### ဆားဆော်ဒါ Baking soda သောက်နည်း

- ✓ 1/4 teaspoon of sodium bicarbonate + lemon juice (Has Potassium) + water
- ✓ လက်ဘက်ရည်ဇွန်း လေးပုံတစ်ပုံ ၁/၄ ( 1/4 teaspoon) ကို တစ်နေ့ ၂-ကြိမ်လောက် သောက်လို့ ရပါတယ်။
- ✓ ရေနဲ့ရောဖျော်ပြီး သံပုရာရည် ညှစ်လိုက်ပါ။ (Baking soda က sodium ကို potassium နဲ့ ပြန် balance လုပ်လိုက်ခြင်းပါ)။
- ✗ ဆား မထည့်ရပါ။
- ✗ သောက်သင့်တဲ့အချိန်ကတော့ အစာနဲ့အတူ မဟုတ်ပါ။
- ✓ အစာမစားနေတဲ့ ကြားကာလမှာ သောက်သင့်ပါတယ်။
- ✗ အစာအဝစားပြီးပြီးချင်း မသောက်ရပါ။ ဗိုက်အရမ်းပြည့်နေတုန်း မသောက်ရပါ။ ထမင်းတွေ အများကြီးစားပြီး ချက်ချင်း မသောက်ရပါ။
- ✗ တစ်နေ့ ကို 1 teaspoon ထက် မပိုရပါ။
- ✗ တစ်ခါတည်း အများကြီး မသောက်ရပါ။

COVID-19 ကာလမှာ ဈေးဝယ်ရတာလည်း ခက်တာကြောင့် အရွက်ဖျော်ရည် မှန်မှန်သောက်ဖို့ သိပ်မလွယ်တဲ့ကာလမှာ စဉ်းစားကြည့်စရာလေးတစ်ခုပါ။

ဆားဆော်ဒါရဲ့နောက်ထပ်ကောင်းတဲ့အချက်ကလေးကတော့ သူက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက မှိုတွေကိုလည်း အထိုက်အလျောက် သုတ်သင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ နောက်ပိုင်းသုတေသနတွေမှာ မုန့်ချိုအိတ်ကင်ဆာတွေဟာ မှိုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတဲ့အချက်တွေ ဖော်ပြလာတာကို သိရှိရပါ တယ်။

ကျွန်မ အရင်က သောက်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းသိပ်မသောက်ဖြစ်ပါ။ အခုတလော ခန္ဓာကိုယ်က အက်စစ်ဘက် ယိုင်နေမှန်း သိနေတာမို့ ပြန်သောက်ပါတော့မယ်။ အပေါဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ပြောထားတာထက် လွန်လွန်ကျူးကျူးမသောက်ရပါ။ ဆိုလိုချင်တာကတော့ ကိုယ်ထင်တိုင်း မလုပ်သင့်ပါ။ ခပ်စူးစူးကြိုက်တယ်ဆိုရင် Club soda ပေါ့ရှင်။ အချိုရည်ဗူးတွေ အစားပါ။

ဆားဆော်ဒါ စသောက်တဲ့နေ့ကစပြီး သိသိသာသာ ခေါင်းကြည်လင်နေပါတယ်။ စဉ်းစားကြည့်တော့လည်း ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့လုံးစားနေတဲ့အစားအစာတွေဟာ acidic ဖြစ်နေတာမို့ ညနေစောင်းဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိတော့တဲ့အခါ ဆားဆော်ဒါ Sodium bicarbonate သောက်လိုက်တာ မနက်မိုးလင်းရင် ခေါင်းက အထူးကြည်လင်နေတာကို သတိထားမိတယ်။ အာရုံပေါ်မှာလည်း ပိုပြီး စူးစိုက်လာနိုင်စွမ်း ရှိလာတယ်။ အမှတ်ရမှုဆိုတဲ့ သတိတွေလည်း ပိုအားကောင်းလာတယ်။ မုန့်ချိုအိတ်ကိုလည်း

ကူညီပေးလိုက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Collagen/ Glycine  
တွေဟာ Amino acid တွေဖြစ်တာကြောင့် ပြန်ပြီး ဖြေပေးနိုင်ရင် ပို  
ကောင်းပါတယ်။ ကင်ဆာလူနာတွေအတွက် အလွန်သင့်တော်တယ်လို့  
ထင်ပါတယ်။ အပမ်းလည်း မကြီးဘဲ အလွန်ထိရောက်တယ်လို့ ထင်  
ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်မယ်  
ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့အကူအညီပေးလိုက်ရုံပါပဲ။

Ref: Fungi accelerate pancreatic cancer - Nature  
www.nature.com › news & views  
www.nature.com › news & views Oct 2, 2019

Can Fungi Drive Pancreatic Cancer? | Moffitt  
moffitt.org  
Fungal invasion of pancreas creates cancer risk -- ScienceDaily  
www.sciencedaily.com › releases › 2019/10  
www.sciencedaily.com › releases › 2019/10  
Sodium Bicarbonate - Mark Sircus Ac, OMD

## ကြက်ဥစားရမှာ ကြောက်သူတို့အတွက် ကြက်ဥအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ကြက်ဥဟာ အာဟာရနဲ့ ပြည့်စုံပြီး အစာချေရန် အလွန်လွယ်  
ကူသောအစားအစာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ဥနှစ်အစိမ်းဟာ အစာ  
ချေရန် မလိုဘဲ အူကနေ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ကောင်းစွာစုတ်ယူနိုင်တာမို့  
မိခင်နို့ရည်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြလေ့ရှိပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်သည့် essential amino acids, ဗီတာမင်ဓာတ်များ B1, B2, B6, B12, A, D, Biotin , အထူးသဖြင့် B12 တွေဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဖွံ့ဖြိုးမှုရယ်, ခန္ဓာကိုယ် ခုခံအားတွေ အားရှိစေရန် လိုအပ်ပါတယ်။ သွေးအားလည်း ကောင်းစေပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လိုအပ်သောအဆီဓာတ်များ essential fatty acids, ဇင့် zinc, မဂ္ဂနီဆီယမ်နှင့် အခြားသောအာဟာရဓာတ်တွေ ပါဝင်နေပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ကြက်ဥအနှစ်ဟာ cholin လို့ ခေါ်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ် အများကြီးပါနေပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အသည်း အလုပ် ကောင်းကောင်းလုပ်ဖို့ လိုအပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောကို ဆက်သွယ်အချက်ပြပေးသည့်ဓာတ် acetylcholine ထုတ်လုပ်ရန် ကုန်ကြမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ acetylcholine ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်၊ အလုပ်သစ်တွေလုပ်ရန် သင်ယူနိုင်ဖို့ မှတ်ဉာဏ်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကြက်ဥနှစ်အစိမ်းဟာ ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါရှိနေသူတွေ၊ အသည်းရောဂါဖြစ်နေသူတွေအတွက် လိုအပ်ပါတယ်။

ကြက်ဥနဲ့မတည့်ကြသူတွေဟာ အများအားဖြင့် ကြက်ဥအကာပိုင်းကို မတည့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ဥအကာပိုင်းဟာ complex proteins တွေ ပါပါတယ်။ ကြက်ဥနဲ့ မတည့်သူတွေ ကြက်ဥအနှစ်ကိုတော့ စားလို့ ရကြတာ များပါတယ်။ အစားအသောက်ကို ဆင်ခြင်ပြီး ရွေးချယ် စားသောက်တတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

**မေး -** အူလမ်းကြောင်းမကောင်းတဲ့သူအတွက်ရော အနှစ်ရော အကာရော ရလားရှင့်”

**ဖြေ -** အနှစ်က ပိုပြီး သင့်တော်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကြက်ဥနဲ့ မတည့်သူများအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မတည့်တာက အကာမှာ ပါနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်ဥနဲ့ တည့်တယ် ဆိုရင်တော့ အနှစ်အကာနှစ်မျိုးလုံး စားလို့ ရပါတယ်။ အော်တိုအင် မြူးရောဂါအဖြစ်ဆိုးနေတဲ့သူတွေမှာတော့ (antibodies တွေ တက်နေသူများ၊ နေရာမျိုးစုံမှာ ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်နေသူများ) ကြက်ဥအကာကို ခေတ္တရှောင်ရင် ပိုသင့်တော်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ရောဂါမှ သက်သာလာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်းပြန်စားလို့ ရပါတယ်။

**မို့ မ မိတ်လိုက်ခြင်းမှတည်တဲ့သန္ဓေဥနဲ့ မိတ်မလိုက်ဘဲ ဥတဲ့ဥ ဘယ်လို ကွာခြားပါသလဲ?**

ယခုခေတ် ဆိုင်တွေမှာရောင်းတဲ့ ကြက်ဥတွေဟာ များသောအားဖြင့် မိတ်မလိုက်ဘဲ ဥတဲ့ဥတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်မတွေဟာ မိတ်မလိုက်ဘဲလည်း ဥပါတယ်။ (အမျိုးသမီးတွေ တစ်လတစ်ခါ သားဥ အိမ်ကနေ သားဥထွက်တဲ့သဘောမျိုးပါပဲ။) မိတ်လိုက်ရင်တော့လည်း သန္ဓေသား ပါလာနိုင်ချေ ရှိပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း ကြက်ဥကနေ ကြက်သားလေးတွေ ပေါက်ဖို့ဟာ အပူချိန်လိုပါတယ်။ ၅၀ ဒီဂရီ F အောက်မှာဆိုရင် မပေါက်နိုင်ပါ။ ကြက်ဥကို ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထည့်ထားမယ်ဆိုရင် ၄၀ ဒီဂရီ F သာ ရှိတာမို့ အကောင်မပေါက်နိုင်ပါ။



Nutritional value လို့ ခေါ်တဲ့ အာဟာရပြည့်ဝခြင်းကတော့ မိတ်လိုက်ပြီး ဥတာနဲ့ လေဥနဲ့ဟာ အတူတူပါပဲတဲ့။ မိတ်လိုက်ပြီး ဥတဲ့ ဥနဲ့ လေဥ ကွာခြားချက်ကို သိချင်ရင် အမှောင်ခန်းထဲမှာ ကြက်ဥကို မီးထိုးကြည့်ပါ။ နောက်နေရင် opaque မိတ်လိုက်ပြီး ဥတဲ့ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ နောက်တစ်ချက်က ကြက်ဥကို ခွဲပြီး ပုဂံထဲ ထည့်လိုက်ပါ။ အနှစ်ပေါ်မှာ အဖြူအဝိုင်းရှိနေပါက မိတ်လိုက်ပြီး ဥတဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အနှစ်ပေါ်မှာ အဖြူအဝိုင်းမရှိပါက လေဥပါတဲ့။

လေဥဆိုတာ မိတ်မလိုက်ဘဲ ဥတဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လို ဆိုရင် unfertilized ovum ပေါ့။ အသက်မရှိပါ။ ကြက်ကလေး မဖြစ်လာပါ။ ဒီဥဟာ မိတ်လိုက်ရင်တော့ သန္ဓေသားရယ်လို့ အသက်ဝင်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ Embryo ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်သွားပါပြီ။ သင့်တင့်မျှတတဲ့အပူချိန်မှာ ကြက်ကလေးပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ကွာခြားချက်ကို ထောက်ပြနေတာပါ။

### မိခင်နို့ရည်မှာပါနေတဲ့ အဆီပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်း

မိခင်နို့ရည်မှာပါနေတဲ့ အဆီပိုင်းက ၄၈% က ပြည့်ဝအဆီ saturated fat, ၃၃% က monounsaturated, ၁၆% က polyunsaturated ဖြစ်ပါတယ်။

မိခင်နို့ရည်မှာပါနေတဲ့ အဆီဟာ ကလေးရှင်သန်ကြီးထွားမှုအတွက် ကြီးစွာသောအထောက်အပံ့ပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်၊ အရိုး၊ ကြွက်သား၊ ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား immune system တည်ဆောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု

မှာ လွန်စွာအရေးပါနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးအတွက် အသင့်တော် ဆုံးအာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။ Mother Nature လို့ ခေါ်တဲ့ သဘာဝမိခင် ကြီးဟာ အသိဆုံးပါပဲ။ ကလေးအရွယ်မှကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ လူကြီး တွေရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်ဟာလည်း အတူတူပါပဲ။ လူကြီးတွေရဲ့အဆီလိုအပ်ချက် ကလည်း အတူတူလိုပါပဲ။ 48% saturated fat, 33% mono-unsaturated, 16% polyunsaturated fat ပါပဲ။ သဘာဝမိခင်ကြီး စီမံထားတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

ဒီအဆီတွေရဖို့က လူကြီးတွေမှာကတော့ အသားဓာတ်မှာ ပါ နေတဲ့အဆီ၊ ကြက်ဥ ထောပတ် အုန်းဆီစသည်ဖြင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အပင် တွေကရတဲ့အဆီကျတော့ အဓိကက polyunsaturated အဆီတွေ ဖြစ် ပါတယ်။ ဒီအဆီတွေကျတော့ သူတို့ရဲ့သဘာဝကြောင့် ပျက်စီးလွယ်ပါ တယ်။ အထူးသဖြင့် နေရောင်၊ အပူရှိန်၊ အောက်ဆီဂျင်တွေနဲ့ တွေ့ထိ တဲ့အခါမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

### ဆေးသက်တမ်း Expiry date နှင့် ဆေးရဲ့အာနိသင်

ကျွန်မက ဗဟုသုတတွေ ဝေမျှပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိသွားပြီဆိုရင် မိမိသဘောအတိုင်း အဆင်ပြေသလို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဆေးတွေထုတ်တဲ့အခါမှာ ဆေးသက်တမ်းထည့်ရမယ်ဆိုပြီး ၁၉၇၉-ခုနှစ်က ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းလိုက်ပါတယ်။ သက်တမ်းကို ပြထားခြင်း အားဖြင့် ဆေးရဲ့အာနိသင်အပြည့်အဝဟာ ဒီသက်တမ်းအတွင်းမှာ ရှိ တယ်ဆိုတဲ့ အာမခံချက်တစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်တမ်းကျော်

သွားရင် အာနိသင် နည်းနည်းလျော့နိုင်တယ်၊ ဥပဒ်တော့ မရှိဘူးဆိုတာ သိစေချင်လို့ပါ။ အထူးသဖြင့် အေးတဲ့နေရာမှာ (ရေခဲသေတ္တာ) အဖုံး လုံလုံနဲ့ သိမ်းထားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီး အာနိသင်ကျန်တယ်ဆိုတာ နားလည် ရပါမယ်။ အထူးသဖြင့် အဆီပါတဲ့ဆေးတွေဆိုရင် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ထားပါ။ Oxidized ဖြစ်သွားတတ်လို့ပါ။

ဆေးဗူးတွေပေါ်မှာ ထုနှိပ်ထားတဲ့ ဆေးရဲ့သက်တမ်း Expiry date ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒီရက်အတွင်း သောက်ရင် ဆေးရဲ့အာနိသင်အပြည့်အဝရနိုင်တယ်ဆိုတာကို ထုတ်လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီ ရဲ့ အာမခံချက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရက်စွဲကျော်လွန်သွားတဲ့ဆေးတွေ သောက်ရင် ဥပဒ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် မသက်ရောက်ပါ။ ဟုတ်လည်း မဟုတ်ပါ။

သုတေသနအရဆိုရင် ဆေးတွေဟာ ဆေးသက်တမ်းကုန်ပြီး ၁၅-နှစ် ကြာသွားတာတောင် ဥပဒ်မရှိဘဲ သုံးနိုင်ပါတယ်တဲ့။ အာနိသင် သာ အနည်းငယ်လျော့သွားချင် သွားနိုင်ပါတယ်။ အာနိသင်လုံးဝ မရှိ တော့တာလည်း မဟုတ်၊ ဥပဒ်ရှိမယ်လည်း မဟုတ် ပါ။ ဆေးပညာရှင် တွေပြောပုံအရ သက်တမ်းလွန်ဆေးတွေ သောက်ရင် ဥပဒ်မရှိနိုင်ပါ။

ဒါဆိုရင် ဆေးထုတ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ လှည့်စားချက်တစ်မျိုး လို့ ယူဆချင်ရင်လည်း ယူဆနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောပါတယ်။ (ကျွန်မ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ဘာသာပြန်ပေးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်)

နောက်အမြင်တစ်မျိုးနဲ့ ကြည့်နိုင်တာကတော့ ဆေးရဲ့အာနိသင် အပြည့်အဝကို အာမခံထားတဲ့ရက်စွဲအနေနဲ့ ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ နားလည်စေချင်တာက ဆေးဗူးကို ကြည့်ပြီး သက်တမ်းကုန်လွန်သွား

ပြီ ဆိုပြီး လွှင့်မပစ်လိုက်ပါနဲ့။ ဆေးတွေက ဝယ်ရတာလည်း ဈေး  
အလွန်ကြီးလာနေပါတယ်။ ဥပဒ်မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို နားလည်  
စေချင်ပါတယ်။ တလောက Facebook မှာ သက်တမ်းကုန်တဲ့ဆေး  
တွေ လူလို့ ဆိုပြီး လူတဲ့လူကို ဝိုင်းပြီး အပြစ်ပြောတာကို ဖတ်မိလိုက်  
လို့ပါ။ လုံးဝသောက်စရာမရှိတာထက် စာရင် အများကြီး အထောက်  
အကူပြုပါတယ်ရှင်။ ဖော်ပြပါအချက်ကို နားလည်သွားပြီဆိုရင် သက်  
တမ်းကုန်ဆေးဝါးလူတဲ့လူကို ဝိုင်းပြီး အပြစ်တင်ဆဲဆိုခြင်း မလုပ်ကြ  
စေချင်ပါ။ ပြန်လည်ဝေမျှခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူလိုက်ပါ။

~~~~~