



မင်းဂွတ်သီးနှင့် ကင်ဆာရောဂါအကြောင်းကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ

မြတ်ဆွေ (San Francisco)

မင်းဂွတ်သီး

ကင်ဆာရောဂါအကြောင်း
ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ

မြတ်ဆွေ
(San Francisco)

စာရေးသူ ၏ အမှာစာ



ကျွန်တော့် မိဘ ဘိုးဖွား မျိုးရိုး အမှန်ကို ပြောရရင်တော့ တရုတ်လူမျိုးပါ ၁၉ ၈၇ခုနှစ်ထဲက အမေရိကန်ကို ပြောင်းရွှေ့ အခြေချခဲ့ပါတယ် အမေရိကန်မှာတွေ့ ရတဲ့ အမေရိကန်တွေက ကျွန်တော့်ကို မေးရင်တော့ ကျွန်တော်က မြန်မာလူမျိုးဘဲ လို့ ဂုဏ်ယူ ဝံ့ကြွားစွာ ပြောလေ့ရှိပါတယ် မြန်မာကို ကမ္ဘာက သိစေချင်လို့ပါ

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ မြန်မာပြည်မှာ မွေး မြန်မာဆန် စားမြန်မာ ရေ သောက်ကြီးလာရပြီး မြန်မာနိုင်ငံ က သင်ကြား တတ်မြောက်ခဲ့ တဲ့ ပညာနဲ့ အမေ ရိကန် ကို ရောက်ပြီး တစ်နှစ်ခွဲနဲ့ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်း ကို စတင် တည်ထောင် နိုင်ခဲ့လို့ ဘဲ မြန်မာပြည် က ကြွေးမွေး ပညာ သင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ ကျေးဇူးကိုလဲ ပေးဆပ် နိုင်ဖို့ အမြဲအစဉ် ရည်သန် လျက်ပါ မြန်မာပြည် မြန်မာလူမျိုး တွေ အတွက် အကျိုးပြု နိုင်တဲ့ အလုပ် တခုခု လုပ် လိုတဲ့ စိတ် အမြဲ ရှိနေပါသည်

အမေရိကန်နိုင်ငံ သားခံ ယူထားတဲ့ အတွက် ဒီက လူတွေ ကတော့ ကျွန် တော့ ကို ခွဲခြားမှု မရှိဘဲ အမေရိကန် တယောက်လို့ အသိမှတ်ပြု ခံရပါတယ် ကျွန်တော် ဒီ နေ့ထိ မြန်မာပြည် မှာ ရှိနေရင်တော့ နိုင်ငံတော်က ကျွန်တော့်ကို ညွှန် နိုင်ငံသားလို့ဘဲ အသိမှတ်ပြု ခံရမယ် ထင်ပါတယ်

ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် ကျေးဇူးသိတတ် ဖို့နဲ့ ကျေးဇူး ဆပ်ရမှာက ကျွန်တော့် ဝတ္တရားပါ

ခုကျွန်တော့်ရဲ့ ဆောင်းပါး ကနေ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ စာအုပ်ကတော့ ကျွန်တော့်ဆန္ဒ ကို တစ်စိတ် တဒေသ ဖြည့်စွမ်း နိုင်ခဲ့မယ်လို့ ဘဲ ယုံကြည်မိပါတယ် မြန်မာလူမျိုးတွေ အတွက်တကယ် လိုအပ်တဲ့ အချိန်မှာ အထူး လိုအပ် နေတဲ့ ကျန်း မာရေးအသိ ပညာပေး စာအုပ်အဖြစ် အများပြည်သူ အသိမှတ်ပြု ခံရမယ်လို့ ယုံကြည် ပါ တယ်

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော့်ကို ဖုန်းဆက်လာပြီး ကျေးဇူးတင် စကားပြောသူတွေ က လည်း နေ့စဉ်လို လို ဖြစ်နေပါတယ်

တဆက်ထဲ မှာဘဲ ဒီ စာအုပ်ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာမဲ့ အကျိုးအမြတ်နဲ့လဲ မြန်မာပြည်အတွက် ပရဟိတ လုပ်ငန်း များ လုပ်နိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်

တခု အထူး သတိပေးချင် တာကတော့ အဆင့် ၃-၄ ရောက်နေတဲ့ ကင်ဆာ ဝေဒနာရှင် များကို တော့ မင်းဂွတ် သီးတခုထဲ ကို အားကိုး အားထား မပြုဖို့ သတိ ပေးချင်ပါတယ် ဆေးဖိုး ကုသ စရိတ် မတတ်နိုင်သူက လွဲလို့ ပေါ့လေ ဝေဒနာရှင် များ ကလဲ ကျွန်တော့် လမ်းစဉ် လိုက်လိုသူ ကလဲ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးကို သေသေ ချာချာ စေ့စေ့ စပ်စပ် ဖတ်ရှု မှတ်သား၍ ဃဃဏ ဃဏ လုပ် ဆောင်နိုင်ဖို့ အထူးသတိ ပေးချင်ပါသည်

ဒီဆောင်းပါးကို ဂျာနယ်တိုက် ကိုပို့ ပေးခဲ့ ဆရာတော် အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေန္တယ် အင်းမ) ကို လဲ အထူး ကျေးဇူးတင် ၍ ဒီစာအုပ်နဲ့ ဂါရဝ ပြုပါတယ် ဖတ်ရှုပြီး တကယ် လူသား အကျိုးပြု ကျန်မားရေး ပညာပေး ဆောင်းပါး ဖြစ် လိမ့်ည့် လို့ လာဘ် မြင်စွာ ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချင်း ပင် ဂျာနယ်တွင် ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ ဦးချစ်မောင် ကို လဲ ကျွန်တော် သာမက စာဖတ်ပရိတ်သတ် များ ကပါ ကျေးဇူး တင်ထိုက်ပေသည်

သူပထမ ထုတ် တဲ့ စာအုပ် ကိုဖတ်ပြီး အချို့ သောစာဖတ် ပရိတ်သတ် များ ကပင် စာအုပ်ပါ ဓါတ်ပုံ ကို ကြည့် ပြီး ကျွန်တော် အမှတ်နဲ့ မိသားစုများ မေတ္တာ ပို့ကြ ပါသတဲ့ ကျွန်တော်က တခြားစာအုပ် တိုင်း မှာလို စာရေးသူ ရဲ့ အမှာစာ နဲ့ပုံ မဟုတ် ပါဘူး ဒါပေမဲ့ သူ့စွမ်းဆောင် မှု ကို အသိမှတ်ပြု တဲ့ အနေနဲ့ မေတ္တာ ပို့တာ မမှား ပါဘူး ပို့သာပို့ ပါ အတူ တူပါ ဘဲလို့ ပြောလိုက်ပါသည်

မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ဆေးသုတေသန ဌာန ကလဲ စံနစ် တကျ စစ် တမ်းယူ သုတေသန လုပ် နိုင်ရင် အလွန်ကောင်း မယ်ထင်ပါတယ် မြန်မာကို ကမ္ဘာ ကသိအောင် လုပ်နိုင်လာမယ် ထင်ပါတယ် မြန်မာပြည်ဟာ **Clinical Proof** လုပ်ဖို့ အလွန်ကောင်းတဲ့ နေရာ တခုဖြစ်နေလို့ပါ

အမေရိကန်နိုင်ငံရှိဆရာဝန်တချို့ရဲ့ အမှာစာများ

ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘာဝဟာ အလွန်တန်ဖိုးရှိပါတယ် အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းလာတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကျန်းမာစွာ နေရခြင်းကိုပိုမို တန်းဖိုးထားရ ကောင်းမှန်း သိကြပါသည် ကျန်းမာစွာ နေထိုင် နိုင်ရေးထက် ပိုပြီး အရေးကြီးတာ မရှိတော့ပါ ဥစ္စာ ဒါန ကြွယ်ဝ ချမ်းသာခြင်း ထက်ပင် လွန်ကဲစွာ အဖိုးတန်ပါသည်

ဘယ်လောက်ပင် ချမ်းသာကြွယ်ဝသည် ဖြစ်ပါစေ ရှိသမျှ ဥစ္စာ ဒါန အကုန်လုံး ပုံ ပေးပြီး ကျန်းမာရေးကို ဝယ်ယူ လို့ပင် မရနိုင်ပါ ကျန်းမာရေး ယုံယွင်းလာပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်ပင် ချမ်းသာ ကြွယ်ဝသူ ဖြစ်ပါစေ သူ့ရဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှု အတွက် ပြည့်ဝ စွာခံစား စံစား နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ

ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် နေထိုင် စားသောက်တတ်ဖို့ဆိုတာလဲ တခြားသော ကိစ္စ အားလုံး ထက်ပို၍ အရေးကြီး ပါပေတယ်

စာရေးသူ ကိုမြတ်ဆွေ ဟာ ဆရာဝန် အသိုင်း ဝိုင်းမိသားစု ထဲမှ မွေးဖွား ကြီးပင်း လာသူ တဦး ဖြစ်တဲ့အလျောက် သူ့ဆောင်းပါး က အံ့သြဖွယ် သူ့ ဘဝ လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံ မှာ လုံလောက်တဲ့ အချိန်ပေး စမ်းသပ်ခဲ့ ပြီးမှ မင်းဂွတ်သီးရဲ့ အမှန်တကယ် မယုံနိုင်လောက်တဲ့ အကျိုး ပေးသွားပုံကို တွေ့ရှိရပါတယ်

မင်းဂွတ်သီးရဲ့ ကောင်းကျိုး အာနိသင် သက်သေ ထူထားတဲ့ သုတေသန စာတမ်း များစွာ ကိုလဲ မကြာခဏ ဖတ်ရှု ခဲ့ဘူး ပါတယ် သို့ပေမဲ့ သူ့လို လုပ်စားဖို့ စိတ်ကူး မပေါ်ခဲ့ပေ မိတ်ဆွေ ဒေါက်တာ လှမြိုင် email ပို့လာတဲ့ ကိုမြတ်ဆွေ ဆောင်းပါးကို ဖတ်မိတာနဲ့ ဘယ်လိုဘဲ ဖြစ်စေ မင်းဂွတ်သီး ဟာအနည်းငယ် မျှသာ အကျိုးဖြစ်စေ သည့်တိုင် မှီဝဲသင့်တယ် ထင်လို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ် ဖြည့်စွပ် စာ (Food supplement) အနေနဲ့ မှီဝဲလျက်ပါ

သူ့ဆောင်းပါးမှာ ပြောတဲ့ ဝိပဿနာ တရားရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အထ ကြောင့် ဉာဏ်ပွင့်၍ ထိုးထွင်း ကြံဆ လုပ်ဆောင် နိုင်လာခြင်း ဆိုတာကို တောင် အတော် စိတ်ဝင်စားမိ ပါတယ် သိပ္ပံ နယ်လွန် ဖြစ်ရပ်မှန် တခုလို့ဘဲ သဘောထားရတော့မယ် သူ့ဆောင်းပါးထဲက တခြား နည်းလမ်း ပေါင်း မြောက်များစွာ ဆိုတာကို သိသိ နဲ့ သူ့လိုလုပ်ဆောင် ဖို့စိတ်ကူး မဖြစ်ခဲ့ပေ

မင်းဂွတ်သီး မှီဝဲလို့ လက်တွေ့ အကျိုးပြု နေတဲ့ အထောက်အထား များစွာလဲ ရှိနေပြီမို့ မှီဝဲသင့် ပါပေတယ် ကိုမြတ်ဆွေ ဖော်ညွှန်း လုပ်ဆောင် ချက် အတိုင်း မင်းဂွတ်သီးကို မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို အထိုက်အလျောက် အကျိုးပြုမယ်လို့ ယုံကြည် မျှော်လင့် ပါတယ်

Dr. Han Win
M.D. FCAP
Consultant Pathologist
Bronx Lebanon Hospital Center
New York.

ကိုမြတ်ဆွေက သူ့ရဲ့ မင်းဂွတ်သီးနဲ့ သူ့ရောဂါပျောက်တဲ့ ဆောင်းပါးကို ကျွန်တော့်ဆီ email ပေးပို့ပြီး သဘောထားတောင်းခံခဲ့ပါတယ်။ သူနဲ့ ရင်းနှီးသိကျွမ်းခဲ့တာကြာပြီဖြစ်သော်လည်း သူ့ကိုစီးပွားရေးသမားလုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးအနေဘဲ မြင်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ဆောင်းပါးကို ဖတ်မိမှ အသက်ကြီးပိုင်းမှာ သူ့သူ့ ကိုယ်ကိုယ် ယုံယွင်းလာကြတဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ရင်ဆိုင်နည်းလမ်းရှာပုံကို အလွန်သဘောကျမိပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ဦးအနေနဲ့ သိထားပြီးသား ကျန်းမာရေးပညာနဲ့ ချိန်ထိုးဆင်ချင်ကြည့်ရင် သူ့ရှာကြံလုပ်ဆောင်တာတွေကို ချီးမွမ်းမိပါပေတယ်။ အထူးသဖြင့် မင်းဂွတ်သီးရဲ့ အရောင်ကျစေတဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို အလွန်နှစ်သက်မိပါတယ်။

ကျွန်တော်မှာ အထွေအထူးရောဂါမရှိပေမဲ့ သဘာဝအသီးနှံလဲဖြစ်နေတယ်။ ဓါတုဆေးဝါးများလိုဘေးဥပါဒ်လဲမဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အရှုံးမရှိတဲ့ ဒဿနလို့ယူဆပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အထိုက်အလျောက် အကျိုးပြုမယ်လို့ ယုံကြည်သဖြင့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် နေ့စဉ် ဖြည့်စွပ်စာ (Food Supplement) အနေနဲ့လုပ်စားခဲ့တာ ၈ လကျော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ရောဂါရမှ ကုတာထက် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

Dr. HlaWin M.D.
Board Certified in Internal Medicine
CDCR
Tracy, California

စာရေးသူ ဦးမြတ်ဆွေ နဲ့ ရင်းနှီးခင်မင် တာကြာပြီ ဖြစ်ပါတယ် ဆန်ဖရန်စစ္စကို ပင်လယ်ကွေ့ တဝိုက်မှာ စီးပွားရေး လူမှုရေး ဘာသာရေး ဘက်စုံအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ရုံမက ဆရာဝန်တယောက် မဟုတ်သော်လည်း ဆရာဝန်အသင်းရဲ့ ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဟောပြောပွဲ မှာပင် ပါဝင် ဟောပြော ကူညီ ဆင်နွှဲ တဲ့သူ မို့ ဆန်ဖရန်စစ္စကို ပင်လယ်ကွေ့ တဝိုက်မှာ သူ့ကို မသိ သူရှား ပါပေတယ်

သူ ရေးတဲ့ ဆောင်းပါး ကလဲ **email** က နေ အမေရိကန် အနံ့ အတော် ပျံ့ နံ့ နေပြီး သူ့ လုပ်ထုံး ကို လိုက် ကျင့် သုံး နေ သူ လဲ အတော်ကို များ နေပြီ ကျွန်မ ထိ တွေ့ နေတဲ့ လူ နာ အချို့ ဆီ ကတောင် မင်းဝွတ်သီး ကြောင့် ရင်သား ကင်ဆာ ရောဂါ သက်သာ ကြောင်း တွေ့ ကြား သိနေရပါတယ်

ဆရာဝန်တဦး အနေနဲ့ သူ့ဆောင်းပါး ပါ အချက်တွေ က သိပြီးသား လို ဖြစ်နေ သော်လည်း သူ့လို အ သုံးချ ဖို့ မကြုံ ဆ မိ ပေ သူ့ဆောင်းပါးမှာ ပြောသလို ဝိပဿနာ ရှုပွားတဲ့ အလေ့ကြောင့် ဉာဏ် လွှာ၍ အသုံးချ နိုင် ပုံရပါတယ် ကျန်းမာရေး အတွက် တကယ် အကျိုးပြုမယ် ထင်လို့ ကျွန်မ ကိုယ်တိုင် လဲ စားသုံး မှီဝဲ နေပါတယ် ဘာရောဂါ ရှိလို့ ရယ် မဟုတ်ပါ ကျန်းမာရေး အတွက် နေ့စဉ် ဖြည့်စွတ် စာအ ဖြစ် စားသုံး သင့် တယ်ထင်ပါတယ် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ရှု ပွားမှု လဲ ပြုနိုင်ကြပါစေ

Dr. Kyi Kyi Hlaing M.D.
Board Certified in Internal Medicine
2690 S. White Road,
San Jose, California 95148
U.S.A.

Sept. 3rd., 2014 ရေး

ကျွန်တော့် ကျန်းမာရေး အတွက် Kaiser insurance ရှိပါသည် ၂၀၀၈ ဒီဇင်ဘာလတွင် ပုံမှန်နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ရာတွင် လက်ညှိုးဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း ပြုစဉ် (Rectal examination) ဆရာဝန်က ဆီးကြိတ်ရောဂါ သံသယရှိသဖြင့် ဆီးပါရဂူ သို့လွှဲပြောင်းစမ်းသပ် စေခဲ့ပါသည်။ ဆီးပါရဂူက ထပ်မံ စမ်းသပ်ပြီး ဆီးကြိတ်ကို အသားစ ယူစစ်ဆေးခြင်း (Biopsy) လုပ်ရန် တိုက်တွန်းသည့် အတိုင်းလုပ်ဖြစ်၏ အသားစ ၁၃ ချက် ယူရာတွင် တချက်တွင် (Adenocarcinoma) ကင်ဆာဆဲလ်တွေ့ရှိရပြီးတခြား ၃ ချက်တွင် မကြာခဏ ဆိုးစွာ ယောင်ယမ်းတဲ့ လက္ခဏာ (Chronic inflammation) လို့တွေ့ရှိရပါသည်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိမ်းများကို နေ့စဉ် များစွာ စားပေတော့သည်။

နောက်သုံးလ အကြာမှာ ကျွန်တော်အကြံဉာဏ်တောင်းဘူးတဲ့ ညီမလေးလို ခင်မင်တဲ့ LA က ဒေါက်တာမြမြအေးဖုန်းဆက်မေးလာတယ် ကျွန်တော်ဘာလုပ်ဖြစ်သလဲ? တဲ့

ကျွန်တော်ဘာမှမလုပ်ဖြစ်သေးဘူး လောလောဆယ်တော့ နေ့စဉ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ နှင်းကန်စားပြီးစောင့်ကြည့်ဦးမယ်ဆုံးဖြတ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်တယ်။ ဆီးပါရဂူကလဲ ဘာမှမလုပ်ဘူးဆိုရင် လေးလ တကြိမ်သွေးစစ်ရမယ်သွေးစစ်လို့ PSA 0.8 ထက်ပိုတက်ရင်တော့တခုခုလုပ်မှကို ကောင်းမယ်လို့ပြောကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာမြမြအေးက ဒီနေ့သူ့ကျွန်တော့်အတွက်အကြံဉာဏ်တောင်းခဲ့ဘူးတဲ့သူ့ဆေးရုံက ဆီးပါရဂူက ကျွန်တော်ဘာလုပ်ဖြစ်သလဲ? မေးရင်းသူ့ကိုပြောပြတယ် သူ့လူနာတယောက်ကမကဘဲ ထားပြီးတနှစ်ခွဲလောက်ကြာတော့သူ့ကို Biopsy ထပ်ပြန်လုပ်ပေးဖို့ပြောလာတယ်။

Biopsy ထပ်လုပ်တော့ ကင်ဆာဆဲလ်မတွေ့ဘူးတဲ့

သူ့လူနာကိုသူ့ဘာလုပ်သလဲ? မေးတော့သူ့အိန္ဒိယားပြန်သွားတော့မင်းဂွတ်သီးကိုအရည်ကြိတ်ပြီးမနက်တခွက်ညတခွက်သောက်သတဲ့

ကျွန်တော့်ကိုလဲဘာမှမလုပ်ဘဲထားရင်အဲဒါရှာဝယ်သောက်ကြည့်ဖို့တိုက်တွန်းတာနဲ့ ကျွန်တော်လဲချက်ချင်းဆိုသလိုစိတ်ကူးရှိရာ Costco မင်းဂွတ်သီးအရည်သွားဝယ်သောက်ကြည့်မိတယ်။

ခွက်မှာထည့်သောက်ရင်းစူးစမ်းကြည့်မိတယ်အဲဒီဖျော်ရည်ထဲမှာမင်းဂွတ်သီးအခွံရဲ့အဖတ်တွေလိုမျိုးတွေ့ရသလိုမင်းဂွတ်သီးအခွံရဲ့အရသာလိုဖန်တန်တန်အရသာလဲရပါတယ်အလွန်အလွန်လဲချိုအောင်သကြားများစွာထည့်ဖျော်စပ်ထားပုံရပါတယ်။

ဒါကိုမနက်တခွက်ညတခွက်သောက်ရရင်ကင်ဆာပျောက်မပျောက်တော့မသေချာဘူး ကျွန်တော့်အသက်အရွယ်နဲ့ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာဖို့တော့သေချာတယ်လို့ဆင်ခြင်မိပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓနဲ့ဘုရားသားတော်သံဃာတော်များ၏အဆုံးအမကိုဦးထိပ်ပန်ဆင်သူပီပီသူများပါးစပ်ထဲလမ်းမဆုံးစေဘဲဧဟိပတ္တိကောသန္တိဌိကောကိုယ်ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့စူးစမ်းလေ့လာလက်တွေ့အဖြေရှာချင်စိတ်ဖြစ်လာပါသည်။

ခုခေတ်ကွန်ပျူတာ website ကကိုယ်သာတကယ်သိချင်တတ်ချင်စိတ်ရှိခဲ့လို့ကတော့ငွေကြေးကုန်စရာမလိုဘဲသိချင်တတ်ချင်သမျှကို internet ကနေရှာဖွေလေ့လာလို့မကုန်နိုင်အောင်ပါဘဲမင်းဂွတ်သီးအကြောင်းသိချင်ရင် Google မှာ Mangosteen လို့ရိုက်လိုက်ရင်မင်းဂွတ်သီးအကြောင်းမသိချင်တဲ့အဆုံးထွက်ပေါ်လာပါတယ်။

ကျွန်တော်တွေ့တဲ့ website တချို့ကိုစိတ်ရှည်စွာဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ရန်အောက်တွင်ဖော်ညွှန်းပြထားပါသည်။

ဖတ်သမျှကိုမယုံဘဲကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးဆင်ခြင်သုံးသပ်ဖို့လဲလိုတယ်။
www.cancertutor.com/Cancer/Mangosteen.html နှင့် www.benefitsoftheworld.com/the-many-mangosteen-benefits-why-scientists-recommend-this-ancient-superfruit/

mangosteen contains powerful antioxidants and immune system boosters called Xanthones, natural chemical compounds which were proven to posses a variety of potent medical properties Xanthones have more potent antioxidant than vitamine E.

မင်းဂွတ်သီးမှာရှိတဲ့အလွန်အာနိသင်ထက်မြက်တဲ့ Xanthone ဆိုတဲ့ဝါတ်ကအားအင်ကိုဖြစ်စေတယ်ခုခံအားကိုနီးထစေတယ်ကင်ဆာဆဲလ်ကိုကျိုးစေသေ

ဆီးပါရဂူကခွဲစိပ်ကုသရန်နှင့် ဓါတ်ကင်ရန်တခုခုလုပ်သင့်ကြောင်းအခိုင်အမာတိုက်တွန်းပါသည် ထိုအချိန်ကကျွန်တော့်အသက် ၆၂ နှစ်အငြိမ်းစားပုံနှိပ်လုပ်ငန်းရှင်တဦးဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်မိသားစုအသိုင်းအဝန်းတွင်ကျွန်တော့်ဘက်ကသားချင်းဆရာဝန်၃ဦးကျွန်တော့်မိန်းမဘက်ကဆရာဝန်၃ဦးနှစ်ဖက်တူတူမဆရာဝန်ခုနှစ်ဦးရှိပါသည် ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ဆရာဝန်မိတ်ဆွေလဲအလွန်များပါသည်။

ကျွန်တော်သိကျွမ်းသမျှဆရာဝန်တွေနဲ့ပွင့်လင်းစွာပြောပြတိုင်ပင်၍အကြံတောင်းခံခဲ့ပါသည် တိုင်ပင်သမျှသောဆရာဝန်တိုင်းကလဲဆီးပါရဂူညွှန်ကြားချက်လိုက်နာရန်တိုက်တွန်းအားပေးကြပါသည်။

သူတို့ရဲ့စေတနာနဲ့ပေးလာတဲ့အကြံဉာဏ်နဲ့တိုက်တွန်းသမျှကိုလဲအထူးကျေးဇူးတင်လေးစားလျှက်ပါ။

ကျွန်တော်ကိုယ်၌ကသတ္တိနည်းသူလို့ဘဲဝန်ခံရပါမယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ဆီးပါရဂူဆရာဝန်ကြီးရှင်းပြသောခွဲစိပ်နှင့် ဓါတ်ကင်ကုသမှုနှစ်မျိုးလုံးရဲ့ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်တွေကိုကြောက်သဖြင့်တခြားသောနည်းလမ်းများမရှိတော့ဘူးလားလို့ဆင်ခြင်မိပါသည်။

ထို့ကြောင့်ကင်ဆာဖြစ်မှန်းသိသည့်နေ့မှစပြီးနေ့စဉ်စားလေ့ကိုပြင်ပြီး

စေတယ် အဆီကျစေတယ် အရောင်ကျ
စေတယ် စသဖြင့် များစွာတွေ့ရပါသည်
website တချို့နဲ့ email တွေ ကနေ
တော်ကြာ ဘယ်ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွေ
ကကင်ဆာအတွက် ကောင်းတယ်ရယ်
လို့နေ့စဉ်နဲ့ အမျှတွေ့နေရပေမဲ့ သတိ
ထားနဲ့လုံးသွင်းဖတ်ရှုရင် ကင်းဆာရော
ဂါ ကာကွယ်တယ် ဆိုတဲ့စကားလုံးဘဲ
တွေ့ရပြီး မင်းဂွတ်သီးကျတော့ ကင်ဆာ
ဆဲလ်ကို ကျုံ့စေ သေစေနိုင်ကြောင်း
တွေ့ရပါသည်

မင်းဂွတ်သီးရဲ့ ကောင်းကျိုး အာနီ
သင်တွေဟာ မယုံနိုင် လောက်အောင်များ
ပါတယ် အဓိကအား Xanthone ဓါတ် ကမင်း
ဂွတ်သီးရဲ့အပြင်ခွံနဲ့ အစေ့မှာ အများဆုံး
ပါရှိပြီး အညှာနဲ့ ရွက်ဖတ်ကလွဲလို့ တလုံး
လုံး ပစ်စရာမရှိ လောက်အောင် အသုံးဝင်
ပါတယ် သုတေသန အထောက်အထား
များစွာတွေ့ရပါသည်

သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ သဘာဝ
လျှောက်မတူသော Xanthone ဓါတ်ပေါင်း
အမျိုး ၁၂၀ ခန့်ရှိတဲ့ အထဲမှာ မင်းဂွတ်သီး
မှာဘဲ Xanthone အမျိုးပေါင်း ၄၀ ရှိပါသတဲ့
သဘာဝအလျှောက် သီးနှံထဲမှာ Xanthone
ဓါတ်အများဆုံးပါဝင်တဲ့ သီးနှံဖြစ်ပါတယ်

သုတေသန ပညာရှင်တွေရဲ့ မင်း
ဂွတ်သီး၏ အာနီသင် ကောင်းကျိုးတွေ့ရှိ
ချက်ကြောင့် စီးပွားရေးသမားများက မင်း
ဂွတ်သီးရည် (Mangosteen Juice) နဲ့ မင်း
ဂွတ်သီးဆေးတောင့် (Mangosteen Capsule)
တွေကို စီးပွားဖြစ်ထုတ်လုပ်ရောင်းချကြ
သလို website တွေမှာလဲ သူတို့ရဲ့ ကြော်ငြာ
တွေဘဲ အများဆုံး နေရာယူထားသလို ဖြစ်
နေပါတယ်

သတိထားဖတ်ရှုရင်တော့ မင်းဂွတ်သီး
ရည် (Mangosteen Juice)ရဲ့ မပုပ်မသိုး
စေဘဲ အထားခံအောင် ထည့်ရတဲ့ ဆေး
(Preservative Chemical) နဲ့ ချိုလွန်းတဲ့စီ
မံ ထုတ်လုပ်မှုကြောင့် မသောက်သုံးသင့်
ကြောင်း မင်းဂွတ်သီးဆေးတောင့် (Man-
gosteen Capsule) ကလဲ Freeze dry နည်း
နဲ့ ထုတ်လုပ်မှ မင်းဂွတ်သီးရဲ့ ပင်ကိုယ်
အာနီသင်မပျက်လျော့နိုင်ကြောင်း သ
တိပေးထားတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်

Freeze dry အကြောင်း သိလိုပါ
ကလဲ Google မှာ Freeze dry လို့ ရိုက်
ကြည့်ရင်တွေ့ရပါလိမ့်

Freeze dry machine ဆိုတာက
လဲရေခဲမှတ် (Freezing point)မှာအရည်
ခြောက်လွယ်အောင် Freezer ကို လေ
ဟာနယ် ဖြစ်အောင် လေစုတ်စက် (com-
pressor) တပ်ဆင်စီမံထားတဲ့ စက်ပါဘဲ

ဆောင်းပါးသိပ်ရှည်မှာစိုး၍ ကိုယ်
ဖတ်သမျှ တွေ့သမျှ အကုန်ရေးနေလို့မ
ဖြစ်ပါ ဖတ်ရှုတွေ့ရှိသမျှနဲ့ ဉာဏ်မှီသမျှ
လုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့ အကျိုးခံစားရသည့်
များကိုသာ ဝေမျှအကျိုးခံစားစေနိုင်ရန်
ဒီဆောင်းပါးကိုရေးလိုက်ပါတယ်

မင်းဂွတ်သီးဆေးထောင့်ကျတော့
မင်းဂွတ်သီးအခွံကို အခြောက်ခံတဲ့နည်း
ပညာပေါ်မူတည်ပြီး မင်းဂွတ်သီးရဲ့ ပင်
ကိုယ် အာနီသင်ရဲ့ ၁၀%ကနေ ၉၀%ထိ
ကျဆင်းသွားနိုင်ကြောင်း သုတေသန
တွေကဆိုထားပါသည်

၁၀%ကျရင်တော့ တော်သေး
တာပေါ့ ၉၀%ကျဆင်းသွားရင်တော့
အချည်းနှီးဘဲ

ယေဘုယျအားဖြင့် အခြောက်
ခံတဲ့နည်း လေးမျိုးရှိပါတယ် (Sun dry)
နေလှန်းအခြောက်ခံခြင်း (Heat dry)
အပူပေး အခြောက်ပြုခြင်း (Dehy-
drated dry)အစို့ဓါတ်ကို လေမှုတ်
ခြောက်စေခြင်း

ဒီသုံးနည်းစလုံးက အနည်းနဲ့ အ
များမင်းဂွတ်သီးရဲ့ အစွမ်းအာနီသင်ကို
ကျစေပါတယ်

အာနီသင်လုံးဝ မကျစေတဲ့နည်း
က (Freeze Dry) အေးခဲရင်းခြောက်
သွေစေခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်

ဈေးထဲမှာယိုးဒယားကလာတဲ့ မင်း
ဂွတ်သီးကို တွေ့ရတော့ ကိုယ်ဖတ်ရှုထား
သမျှနဲ့ သုံးသပ်ချက်တွေနဲ့ ဉာဏ်ကူ
ပေါင်းစပ်လုပ်ဖို့ အကြံရလာပါသည်

ဈေးထဲက မင်းဂွတ်သီးကိုဝယ်ရေ
စင်စင်ဆေးအညှာရွက်ဖတ်နဲ့ ချက်တို့ကို
ဖယ်ပြီး ကြိတ်လို့ လွယ်အောင် အခွံနဲ့ အ
စေ့ကိုအတုံ့ငယ် ဖြစ်အောင်လှီးအသားပါ
အားလုံးသစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်
ပြီးရေထက်ဝက်လျော့လျော့အချိုးခန့်
သာထည့်ပြီး စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကြိတ်
လိုက်ရပ်လိုက် မွှေလိုက်လုပ်တော့

အပြီးသပ်မှာစိမ်းစားငယ်လို အ
နေအထားမျိုး ပျစ်ပျစ် အနှစ်ကိုရပါတယ်

အဲဒါကို မန်ဗူလင်းမှာ လေမခို
အောင်သိပ်ပြီး Freezer ခဲခန်းထဲမှာ သိမ်း
ပြီး တစ်နှစ်ပတ်လုံး စားလောက်အောင်
April to Sept.မင်းဂွတ်သီးပေါ်ချိန်ပေါ်
ချိန်မှာဝယ်လုပ်သိမ်းထားပါတယ်

ပလတ်စတစ်ပုလင်းမသုံးပါနဲ့ ဖန်
ပုလင်းသိပ်ပြည့်အောင်ထည့်ပါနဲ့ အဖုံး
ကိုလဲသိပ်လုံအောင်အားနဲ့မပိတ်ပါနဲ့ ရေ
ခဲမှတ်မှာကွဲတတ်ပါသည်

Refrigerator သာမံအအေးခန်းမှာ
ထားရင် ကြာကြာအထားမခံဘူး တပတ်
ကျော်လောက်ဆိုပျက်တတ်ပါတယ်

စားဖို့နိုက်လို့ လွယ်အောင်ပုလင်း
သေးသေးနဲ့ သာမံအအေးခန်း refrigerator
မှာ ခန့်မှန်းချေတစ်ပတ်စာလောက်
ထားပြီးနေ့စဉ် တစ်ရက်နှစ်ကြိမ်ထမင်း
စားဖွန်းတဖွန်းစာခန့်ကိုထမင်းစားပြီးတိုင်း
ဆေးအဖြစ်ရေနဲ့မျှောမျှောချပါတယ်

Freeze dry လုပ်နည်း
အစို့မသိမ်းချင်ရင် Freeze dryလုပ်နည်း
အောက်ဖော်ပြပါပုံအတိုင်း



ကြိတ်ပြီးသားမှင်ငယ်လို အနှစ်ကို
ကတော့ငယ်တခုမှာထည့်ပြီးတရုတ်ထမင်း
စားတူတချောင်းနဲ့ အသာထိုးထုတ်လိုက်
ရင် လျှက်ဆားခဲလိုအတောင့်လိုက်လေး
တွေထွက်လာတာကို ပန်းကန်ပြားမှာဖြန့်
ကျက်ထားပြီးရေခဲခန်း(Freezer)မှာထည့်
ထားရင် တပတ်၊ နှစ်ပတ်ရက်ကြာတော့
ခြောက်သွားပါတယ် ဒါကိုဆေးလုံးမျှိုသလို
မျှိုနိုင်သလို သိမ်းလို့လဲလွယ်ကူပါတယ်
ခရီးသွားရင် သယ်ဆောင်သွားရန်လဲ
လွယ်ကူပါသည်

အဲဒါဆိုနေလှန်းခြင်းအပူပေးအ
ခြောက်ခံသလိုမျိုး အာနီသင်ကိုမယုတ်
လျော့စေပါဘူး

အဲသလိုစားခဲ့ရာကနေ ဆရာဝန်
ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မခွဲချင်၍ ၄ လ
တကြိမ်သွေးစစ်ပါတယ် PSA ကလည်း
အများကြီးမတက်သလို တနှစ်ပြည့်တော့

အသား စ ယူစစ်ဆေးခြင်း (Biopsy) ပြန်လုပ်တော့ အသားစ (၁၂) ချက် စ လုံးမှာ ကင်ဆာဆဲလ် မတွေ့ရပါ ပုံမှန်ဆဲလ် ဘဲဖြစ်ကြောင်း ဓါတ်ခွဲခန်းအဖြေ ရပါတယ်

အဲဒီအချိန်ထဲက ဒီဆောင်းပါးကိုရေးချင်နေပေမဲ့ ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံ ဆိုပြီး မိုက်မိုက် ကန်းကန်း အသက်နဲ့ရင်းစမ်းသပ်ရဲပေမဲ့ ရှေ့ဆက် ဘယ်လိုဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ မသိဘဲ လူတွေကို မှားယွင်း ညွှန်ပြဦးဆောင်မှု မဖြစ်စေလို၍ မရေးဘဲနေခဲ့ရာကနေ ဒီနေ့တိုင် ဆက်စားခဲ့ပြီး တစ်နှစ်ကျော်တိုင်း (Biopsy) ပြန်လုပ်လာခဲ့တာ ၄ နှစ်ခွဲ အချိန်ထိ သုံးကြိမ်တိုင် Negative ကင်ဆာဆဲလ် မတွေ့ရပါ

ကျွန်တော့် ဆီးပါရဂူ ကလဲ (Biopsy) ထပ်မလုပ် ခိုင်းတော့ပါ ခုဆို ၅ နှစ်ခွဲကျော်ခဲ့ပါပြီ

ကင်ဆာဆဲလ် မတွေ့ရယုံသာမက ပထမအကြိမ် လုပ်စဉ် ကလို (Chronic inflammation) ခုနေရာ မဆိုထားနဲ့ တနေရာမှကို မတွေ့ရတာက ပိုဝမ်းသာစိတ်အေး စရာဖြစ်ပါတယ်

မကြာခဏ ဆိုးစွာယောင်ယမ်းတဲ့ (Chronic inflammation) ဆိုတာ ကလဲကင်ဆာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ လက္ခဏာ ကိုဖော်ညွှန်းနေခြင်းပါဘဲ

ဒီဆောင်းပါး ကစာရေးသူ လုပ်ထုံးလိုက်ကြရန် တိုက်တွန်းခြင်းတော့ မဟုတ်ပါ ကိုယ်ဖြစ်ရပ်မှန်တခုကို တင်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည် တချို့သောသူတွေက ခွဲရမှာလဲ ကြောက်တယ် မခွဲလဲ မခွဲဘူး ဘာမှလဲ မလုပ်ရင်တော့ ဒုတိယပေးမှာသေချာတာပေါ့ လူတိုင်းက မွေးထဲကသေဒဏ် အပြစ်ပေးခံထားရသူတွေသာဖြစ်ပေမဲ့ အသက်ကိုဉာဏ်စောင့် ဖြစ်ပါစေ

စာရေးသူအနေနဲ့ ကင်ဆာရောဂါလုံးလုံး ပျောက်ကင်းသွားပြီဟု မမှတ်ယူစေလိုပါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မပြတ်မလပ်သတိချပ်၍ မပေါ့မလျှော့ပုံမှန်ဆေးစစ်သွေးစစ်ဆောင်ရွက်လျက်ပါ

စာရေးသူအနေနဲ့ ဒီလုပ်နည်းက အဓိကအကျဆုံးဖြစ်သလို အခြားနည်းလမ်းမြောက်များစွာကိုလဲ ဉာဏ်မှီကြားသိသမျှလက်လှမ်းမှီသရွေ့ ထည့်သွင်းကျင့်သုံးလုပ်ဆောင်အသုံးပြုနေပါတယ်

စာရေးသူလုပ်ဆောင်သမျှနည်းလမ်းများကိုသိရှိဆွေးနွေးလိုသူများဖုန်း

415 665 2279 / Skype: Harry.lin7

Email: Solarprinting@gmail.comသို့ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးမေးမြန်းနိုင်ပါတယ် ကုသိုလ်ပြုလို၍ အသင့်စောင့်ကြိုလျှက်ပါ

တခြားကင်ဆာမဖြစ်စေနိုင်ရန် နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်ပုံကိုလေ့လာမိသရွေ့ အနည်းငယ်တင်ပြပါရစေ

ကင်ဆာမဖြစ်စေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားပေးရတယ် ဆိုတဲ့ယေဘုယျ ဗဟုသုတကတော့ လူတိုင်းကြားဘူးနားဝဖြစ်နေပါပြီ

သို့သော်ပိုမိုအကျိုးဖြစ်စေတဲ့ စားနည်းကိုတင်ပြပါ မယ်ကင်ဆာလဲဖြစ်ပေါ်ကြီးထွားစေသော အရာဓါတ်များမှာ အချဉ်အက်စစ်ဓါတ်သကြားနို့ နှစ်အဆီဆားအင်ဓါတ်နဲ့ဆဲလ်များအောက်စီဂျင်ရရှိမှုနည်းခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုထမင်းနဲ့ရောစားတော့ချဉ်ဖတ်တည်သလိုအချဉ်ပေါက်သွားသဖြင့် ကင်ဆာလဲအကြိုက်ဖြစ်စေပါတယ်

ကင်ဆာလဲမနှစ်သက်တာကအခါအဖန် (Alkaline) ဓါတ်ဖြစ်ပါတယ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရည်မှန်သမျှအဖန် (Alkaline) ဓါတ်ဖြစ်ပြီး သူ့ချည်းသပ်သပ်စားရင်ဟင်းရွက်အရည်ဟာ မိနစ်၂၀ဆိုဆဲလ်ဆီထဲကိုရောက်သွားပါတယ် (Alkaline PH) မြင့်ရင်ကင်ဆာဆဲလ်မရှင်သန်စေဘူး သိပ်မြင့်ရင်ကင်ဆာဆဲလ်ကိုတောင်သေစေနိုင်တယ်လို့ သုတေသီများရဲ့အဆိုရှိပါတယ်

Email ပလူပျံ့အောင်ဟိုအသီးအရွက်ကင်ဆာအတွက်ကောင်းတယ်ရယ်လို့နေ့စဉ်နဲ့အမျှဖတ်ရှုနေရပါတယ်

တချို့ပြောသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၁၀မျိုးဆိုဆယ်မျိုးဘာတွေဆိုတာလိုက်မှတ်နေစရာမလိုပါ

အမှန်တော့အသီးအရွက်တိုင်းကင်းဆာမဖြစ်စေတဲ့အတွက်ကောင်းပါတယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းအောင်စားတတ်ရင်ပိုကောင်းပါသည်

အသီးအရွက်မှာလဲအနီရောင်ရှိတဲ့အသီးအရွက်တွေမှာ ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်တဲ့ Lycopene ဓါတ်ပိုများပါတယ်

ခရမ်းချဉ်သီး နီရဲတွတ်နေတဲ့မုန်လာဥမျိုးနွယ် (Beet) မုန်လာဥအနီအဖြူကြက်ဟင်းခါးသီးဖန်ခါးသီးဂျင်းကြက်သွန်ဖြူ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့်ကြားဘူးနားဝကင်

ဆာလ်အတွက်ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ရာသီပေါ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှန်သမျှအလျှင်းသင့်သလိုထည့်တဲ့ အပြင်အရသာအဝင်ကောင်းအောင်ဇီးဖြူသီးသလဲသီးငှက်ပျောသီးစတော်ဘယ်ရီသခွားသီးသဘောသီးပန်းသီးစပျစ်သီးသရက်သီးစသည်တို့ကိုကြိုသလိုအသုံးပြုပါတယ်

ဖတ်ရှုရသမျှကိုဆင်ချင်ပြီးရာသီပေါ်အသီးအရွက်များကိုသစ်သီးဖျော်ရည်စက်ထဲထည့်၍ ရေအနည်းငယ်မျှထည့်ပြီး ရေခဲမုန်လိုပြစ်ပြစ်ခလေး smoothy လိုဖြစ်အောင်ကြိတ်ပြီးထမင်းမစားခင်တနာရီခန့်ကြိုစားပြီးမှထမင်းစားပါတယ် ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ဟင်းရွက်ဟင်းသီးအရည်ဟာ မိနစ်၂၀ဆိုဆဲလ်ဆီရောက်သွားပြီးကင်ဆာဆဲလ်ကိုတိုက်ခိုက်စေတဲ့သဘောပါဘဲ

သံမရာရည်ဟာယေဘုယျအားဖြင့်ကင်ဆာဆဲလ်ကြိုက်တဲ့အချဉ်ဓါတ်လိုထင်ရပေမဲ့သူ့ကိုသောက်ပြီးဝမ်းထဲရောက်ရင်အဖန် (Alkaline) ဓါတ်အဖြစ်ပြောင်းသွားတဲ့အလွန်မှသောက်သုံးမှီဝဲသင့်ပါတယ်

သတိရတိုင်းအသက်ပြင်းပြင်းရှုခြင်းအားဖြင့်ဆဲလ်များအောက်စီဂျင်ပိုမိုရရှိ၍သန်မာကောင်းမွန်တဲ့ဆဲလ်ကကင်ဆာကိုမဖြစ်စေမကြီးထွားစေပါဘူးတဲ့ သွေးကအောက်စီဂျင်ပိုမိုသယ်ဆောင်ပေးနိုင်အောင်နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းလဲလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်

မှန်မှန်တရားထိုင်ခြင်းရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းကြောင်းကာယနုသမီတရားရှုမှတ်နည်းသုံးရောဂါများကစားရာတွင်အသုံးပြုပုံသဒကများလည်းရှိပါသည် ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းကိုနောက်မှာဖော်ပြပေးပါမယ်

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ခေတ်ပေါ်ဆေးဓါတ်ကင်ကုမှုလုံဝမပါဘဲ ခေတ်အမှီဆုံးသုသေသီများရဲ့တွေ့ရှိချက်များကိုအနှစ်ချုပ်ဉာဏ်မှီသရွေ့စုစည်းပေါင်းစပ်အသုံးပြုလုပ်ခဲ့သမျှကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်သာပါတယ်

မင်းဂွတ်သီးကိုစားသုံးပြီးထူခြားမှုလက်တွေ့အကျိုးဖြစ်သူတချို့အကြောင်းတင်ပြလိုပါသည် သုတေသီဆရာဝန်တဦး၏ပြောချက်အရလက်ရှိဈေးကွက်တွင်ရောင်းချနေတဲ့အရောင်ကျစေတဲ့ဆေးတခုမှမင်းဂွတ်သီးရဲ့အရောင်ကျစေသောအာနိသင်ကိုမမှီဘူးလို့ဆိုထားပါတယ် ကျွန်တော့်ညီမငယ်ကကျွန်တော်ပြော

နဲ့မပြီး website ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေ ဖတ်ရှု ပြီး သာမံ လူတိုင်း နေ့စဉ် စား အစာ အတွက် ဖြည့်စွတ် စားသင့်တဲ့ အစာတခု (food suppliment) အနေနဲ့စားသင့်တယ်လို့ ယူဆပြီး သူတို့လင် မယားနှစ်ယောက် စလုံး နေ့စဉ် ငွန်းသေးတငွန်းစာ စားနေကြသတဲ့ သူတွေ့ရှိရတဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ သူကြာရှည် ခံစားလာခဲ့ရတဲ့ Nasosinus အမြဲနှာပိတ်တတ်လို့ ညစဉ် မအိပ်ခင် Nasal spray မထည့်ရင် နှာခေါင်းပိတ် အသက်ရှူခက်လို့အိပ်မရ ဖြစ်တဲ့ဟာ ခုမင်း ဂွတ်စားရာကနေ Nasal spray လုံးဝ ထည့်ရန် မလိုတော့ပါဘူးတဲ့

ကျွန်တော့ မိတ်ဆွေ တယောက်ရဲ့ ညီမက အဆုတ်ကင်ဆာ stage 4 ခါးရိုးလည်ပင်းနဲ့ ခေါင်းပိုင်းထိ ပြန့်နေပါသတဲ့ Chemo Theraphy တော့ယူနေပါတယ် ကျွန်တော့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြားတော့ ကျွန်တော်အချိန်ပေး နိုင်မယ်ဆိုရင် မင်းဂွတ်သီးသူဝယ်ခဲ့ပြီး ကိုယ်တိုင်လုပ်ပြမလား? တဲ့ ကျွန်တော်လဲ သူတို့ဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းလိုက်ပါတယ်

ကျွန်တော့နည်းတူ မင်းဂွတ်သီးစားပြီး ၄ လမှာ ဆေးစစ်တော့ ခါးရိုးမှာမတွေ့တော့ဘဲ တခြား နေရာမှာလဲ သေးငယ်သွားသတဲ့ နောက်ငါးလအကြာမှာ ၇၀% လောက်ကောင်းလာပြီလို့ သိရပါတယ်

ယခု Chemo treatment ပြီးဆုံးလို့ ဆံပင်တောင် ပြန်ပေါက်လာပါပြီ သူ့သားမင်္ဂလာပွဲမှာ ပြုံးပျော်ရွှင်ပျရွှင် ကျွန်တော့ကို ကျေးဇူးတင်စကားလာပြောပါတယ်

တချို့က Chemo treatment အတွက် စားတဲ့ဆေးနဲ့ မတည့်မှာ စိုးသတဲ့ သုတေသီတွေ့ရှိချက် မင်းဂွတ်သီးကောင်းကျိုးထဲမှာ Pansystematic synergistic effecet ရှိတယ်လို့ ပါပါတယ် တခြားဆေးတို့ရဲ့အာနိသင်ကို ပိုမိုကောင်းစေအောင် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုစေတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်

ခုလပ်တလော ကျွန်တော့ ညီဝမ်းကွဲတယောက်က လဲရန်ကုန်မှာ အသံကင်ဆာဖြစ်လို့ Singaporeမှာ သွားခဲ့ထုတ်လိုက်ပြီး ခု(၆) နှစ်အကြာမှာ ညာဖက်ဂျှင်းကြားနဲ့ အဆုတ်အရိုးကို ပြန့်ပြီး အဆင့် ၄ ဆိုတော့ ဆရာဝန်က လက်လျှော့တဲ့ အပိုင်းရောက်နေပြီ ဂျှင်းကြားမှာ 7cm လောက် ကင်ဆာအကျိတ်ကြီး ဖြစ်နေပြီး တင်းမာ

နေပြီး ပူနေသတဲ့ ညအိပ်ရင်လဲ ကိုက်ကိုက် နေသတဲ့ ကျွန်တော်ပြောတဲ့တိုင်း မင်းဂွတ်သီးလုပ်စားတာ ရက်ပိုင်းတွင်း မှာဘဲ တင်းမာတဲ့ နေရာကလဲ ပျော့သွားပြီး ပူလဲမပူ တော့ဘူး ကိုက်လဲမကိုက် တော့ဘူးတဲ့ ယခင်လမ်းလျှောက်ရင် လက်မလွဲ နိုင်ဖြစ်နေတာ ခုလက်လွဲလို့ရလာပါသတဲ့ စာရေးရတာလဲ ပိုအဆင်ပြေလာပါသတဲ့

နောက်တဦးကတော့ မအူပင်မှာ နေတဲ့ ကျွန်တော့ငယ် သူငယ်ချင်းဆီးကျိတ်ကြီးပြီး PSA 15.7 ရှိသတဲ့ အသားစယူတော့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေမတွေ့ဘူး ကျွန်တော်ပြောတဲ့တိုင်း မင်းဂွတ်သီးလိုက်စားတော့ တလကျော်မှာ သွေးပြန်စစ်တာ PSA9 ထိကျသွားသတဲ့သူ မှာတခြား ထူးခြားစွာ အကျိုးခံစားရတာကတော့

သူ့မှာလေးဖက်နာ (Gouty Arthritis) ရောဂါရှိပြီး ဒူးနာလို့ လှေခါးတက်ရင် ဘယ်ညာတထစ်ချင်းလှမ်းမတက်နိုင်တာ ခုမင်းဂွတ်စားပြီး ဒူးနာသက်သာပြီး လှေခါးလဲ ဘယ်ညာတထစ်ချင်းတက်နိုင်လာသတဲ့

ကျွန်တော့ဆောင်းပါးက email ကနေ ပျံ့နှံ့နေပြီဖြစ်လို့ ဖတ်ရှုပြီး မှီဝဲသုံးဆောင်နေသူ များမှ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဆက်သွယ်လာသူ အတော်များပြီ

အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးယောက်မြို့က ဦးဆွေနန်းဒေါ်ရီတို့ လင်မယားနှစ်ဦး နေ့စဉ်မှီဝဲနေသတဲ့ ယောက်ျားမှာ atrial fibrillation abnormal rhythm နှလုံးရောဂါ ခံစားနေရတာ ငါးနှစ်ရှိပြီတဲ့ နှလုံးလျှပ်စီးကြောင်း မမှန်လို့ နှလုံးခုန်နှုန်း (Cardiograph) ဆွဲတိုင်း ပုံမှန်မရှိပါဘူးတဲ့ ဆရာဝန်က Pacemaker ထည့်ရမယ်လို့ပြောနေတာ သူတို့က ခွဲစိတ်ရမှာကို ကြောက်လို့ အချိန်ဆွဲရင်း ဝေတနာကို ခံစားနေရတာ ကြာပြီတဲ့

ခုမင်းဂွတ်သီးမှီဝဲပြီး သုံးပတ်အကြာမှာ ပုံမှန်ဆေးစစ်ချိန်နဲ့ ကိုက်နေ၍ နယူယောက်က ဒေါက်တာနိုင်သူလင်း ဆေးခန်းမှာ နှလုံးခုန်နှုန်း (Cardiograph) ဆွဲတော့ ပုံမှန်ဖြစ်နေသတဲ့ ဆရာဝန်က မသင်္ကာတာနဲ့ ထပ်တစ်ကြိမ် ပြန်တိုင်းတော့ လဲပုံမှန်ဖြစ်နေသတဲ့ မိန်းမလုပ်သူက သတိဝင်လာပြီး ဇူလိုင် ၁၁ တို့မင်းဂွတ်သီးစားတဲ့ အကျိုးဘဲ ဖြစ်ပြောတော့ ဆရာဝန်တောင် စိတ်ဝင်စားလာလို့ သူ့ကို အဲဒီဆောင်း

ပါး email ပို့ပေးပါဦးလို့ ပြောသတဲ့

သူတို့လဲ အားရဝမ်းသာနဲ့ အိမ်ပြန်ရောက်ချင်း ကျွန်တော့ကို ဖုန်းဆက်ပြီး ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောလာတယ် ကျွန်တော့ဆောင်းပါးကို ကျွန်တော့ညီမရင်းလို ခင်မင်တဲ့ နယူးယောက်က Nuclear Medicine ဌာနမှူး ဒေါက်တာသင်းသင်းကြည် ဆီက ရရှိပြီး ထဲကသူတို့လုပ်စားလာကြတာတဲ့

နောက်နှစ်လထပ်ဆေးစစ်လို့ ဒီတိုင်းပုံမှန်မယ် ဆိုရင် ကျွန်တော့ဆောင်းပါးထဲ ထည့်ရေးနိုင်ပြီလို့ ပြောလာတယ် ကျွန်တော်က နောက်နှစ်လမစောင့်နိုင်တော့ဘူး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိတဲ့အတွက် လူနာတယောက်နှစ်လကြိုပြီးသက်သာရာရရင်လဲ မနည်းဘူး နှစ်လအတွင်းမှာလဲ နှလုံးရောဂါသမားများစွာ အသက်ပါသွားနိုင်ပါတယ် ကိုယ်လိမ်ညာ ငါတ်ဆင်ရေးတာလဲ မဟုတ်တကယ့် ဆေးခန်းမှတ်တမ်းလည်းရှိနေတဲ့ ဟာဆိုပြီး အရင်ထည့်ရေးလိုက်ပါတယ်

ဦးဆွေနန်းကလမ်းလျှောက်ရင်လဲ သိသိသာသာ အရင်လောက် နွန်းနယ်နုံးချို မောပန်ခြင်းမရှိဘူးတဲ့ သူ့ကိုယ်တွေ့ခံစားချက်ကို အားရဝမ်းသာ ကျေးဇူးတင်စကား ပြောလာပါတယ်

ဒေါ်ရီက အရင်ထဲက တခါမင်းဂွတ်သီးအကြောင်း မြန်မာပြည်က ဆောင်းပါးတစောင် သူဖတ်ဘူးလို့ ပြုတ်သောက်ဘူးပါသတဲ့ သောက်ရတာ အဝင်လဲ ဆိုးအာနိသင်လဲ မတွေ့တော့လို့ မသောက်ဖြစ်တော့တာတဲ့ ခုကျွန်တော့နည်းကြတော့ နည်းနည်းဘဲ ကော်ပြီးဆေးမျိုသလိုမျိုတော့ စားရတာလွယ်လဲလွယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကလဲ သိသိသာသာသတဲ့

ဟုတ်ပါတယ် သုတေသီတွေ့ရဲ့ သတိပေးချက်မှာ အပူပေးအခြောက်ခံခြင်း နေလှမ်းအခြောက်ခံခြင်း လေမှုတ်အခြောက်ခံစတဲ့ အခြောက်ခံနည်းများကြောင့် သူပင်ကိုယ်အာနိသင် ၁၀% ကနေ ၉၀% အထိကျဆင်းသွားနိုင်ပါသတဲ့ ၁၀% ကျရင်တော့တော်သေးတာပေါ့ ၉၀% ကျဆင်းသွားရင်တော့ အချည်းနှီးဘဲ

သူတို့ မိတ်ဆွေတဦးကလဲ သူတို့ညွှန်းလို့ ပန်းနာရင်ကြပ် သိသာစွာ သက်သာကြောင်း ပြောပြပါတယ်

ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လဲ ပန်နာရင်ကြပ် သက်သာတာ

မရေးမိသေးဘူး

ဦးဆွေနှုန်းက ခုနောက်ထပ် နှစ်လတခါ နှစ်ကြိမ်တိုင်ထပ်ဆေးစစ်တော့လဲ နှလုံးခုန်နှုန်း ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါတယ်

သူ့ရဲ့ နှလုံး အထူးကုကလဲ အံ့သြရုံသာမက သူ့အမှုထမ်း တယောက်တည်းကလဲ သူ့နဲ့ ပုံစံတူ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နေလို့ သူတို့ လုပ်စားနည်းကို မေးပါသတဲ့

ကျွန်တော့် ငယ်သူငယ်ချင်း ရဲ့ ညီမကလဲ မျက်စေ့ တိမ်စွဲ နေတာကို ကျွန်တော့် မင်းဂွတ်သီးကောင်းကျိုး အာနိသင် ၃၄ မျိုးထဲ က နံပါတ် ၃၃ အချက်ကို ဖတ်မိပြီး စမ်းစားခဲ့တာ ခုဆရာဝန်က ထက်ဝက်ကျော် သေးသွားပြီးလို့ ပြောပါတယ်

ခုနောက်ဆုံး ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးကို မေလဆန်းပိုင်း ဂျာနယ်မှာ ဖတ်ရလို့ မြန်မာပြည်ကဆက်သွယ်လီသူ အေးအေး သင်း ဆိုသူ ဘဲ ဖြစ်ပါတယ် သူက ရင်သား ကင်ဆာ ခွဲထုတ်ပြီး နှစ်နှစ် ကျော်မှာ အကင်း မသေဘဲ ပြန်ပွားလာကြောင်း သိရှိရပြီး ဆေးစစ်ချက် အရသူ CA 153 က 190 ရှိပါ သတဲ့ ပုံမှန်က 30 ဖြစ်ရမှာတဲ့ ခါးရိုး ရင်ညွန့်ရိုး လည်မျို အထိ ပျံ့နေသတဲ့

ကျွန်တော့် ဆောင်းပါး မှာ ပါတဲ့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေ ညီမ အဆုတ်ကင်ဆာ ဝေတနာရှင် နှင့် ဆင်ဆင်တူ နေပါ၍ အကြံပြုပါတဲ့

အတော် ဆိုးတဲ့ အခြေနေမှာ မင်းဂွတ်သီး သက်သက်ဘဲ အားမကုန်ဘဲ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့ ကိမ္ဘာနဲ့ ဓါတ်ကင်လဲ ခံယူပါ မင်းဂွတ်သီး လဲ စားပေးပါ များသောအားဖြင့် ဆရာဝန်တွေ ကသူတို့ ကုသမှုကို ခံယူရင်း တခြား ဟာစားမယ် ပြောရင် သိပ် မကြိုက် ချင်ကြပေ

များသော အားဖြင့် ဆရာဝန်တွေ က သူတို့ လဲ မင်းဂွတ်သီး အကြောင်း ကောင်းကောင်း မသိသလို စူးစမ်း သိလိုစိတ်ရှိသူ လဲ နည်းပေသည် ကျွန်တော့် ဆရာဝန် လိုပေါ့ ကျွန်တော့် လုပ်ရပ်ကို လုံးဝ အားမပေးပါ

ဆရာဝန်ကို ပြောပြနေ စရာမလိုဘူး ကိုယ်ဟာကိုယ် သာလုပ် စားလို့ဘဲ အကြံပေး လိုက်တယ်

သူက ဉာဏ်ကွန့် သူတဦး ပါ သစ်သီး ဖျော်ရည်စက် မသုံးဘဲ အသား

ကျိတ် စက်နဲ့ ကျိတ်စား ပါ သတဲ့ဗျာ ခုလေးလ နီးပါးရှိ မှတဖန်ကျွန်တော့် ကိုဆက်သွယ်လာပြီး သတင်းကောင်း ပါး ပါတယ် သူတိုးတက်မှု ရှိပါသတဲ့ CA153က ၈7 ထိကျ လာတယ်တဲ့ သူ Kemo ကုသမှုယူနေလို့ အစားသောက် ပျက်လို့ သိပ် မှန်မှန်မစားဖြစ် ဘူးတဲ့ မှန်မှန်စား နိုင်ရင်တော့ ပိုကောင်းမှာ ဘဲတဲ့

ကျွန်တော်ဒီမှာ မြန်မာ ဂဇက်ကို ဒီဆောင်းပါး ထည့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပေမဲ့ အယ်ဒီတာချုပ်က သူ့မိန့်မကလဲ ဆရာဝန်ပါတဲ့ US မှာ ဆရာဝန် လုပ်မလုပ်တော့ မသိပါ ကျွန်တော် ဆရာဝန်မဟုတ်လို့ မထည့်ပေးပါဘူး Health Digest ကလဲဘဲ အလားတူ ပြောပြီး ပယ်ပါတယ်

ဆေးကျောင်းသား ဘဝက ဆေးကျောင်းမှာ ဂုဏ်ထူးနဲ့ အောင်ခဲ့တဲ့ New York က ရောဂါ ရှာဖွေရေး အထူးပြု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဟန်ဝင်းကတော့ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးကို သဘောကျလို့ ခုကျွန်တော် ထုတ်တဲ့ စာအုပ်မှာတောင် အမှာစာ ရေးပေးပါတယ်

U.S. မှာ ဆရာဝန်လုပ်နေသူ New York Staten Island က Nuclear Medicine Department head ဒေါက်တာ သင်းသင်းကြည် ဆန်ဖရန်စစ္စကို စီးတီး ဆရာဝန် ဒေါက်တာ စန်းစန်းတင်နဲ့ San Francisco Kaiser က ဆရာဝန် သန္တာလွင်တို့ကတော့ သူတို့ မိတ်ဆွေ တွေကို ဒီဆောင်းပါး ညွှန်နေကြပါတယ်

စောင့်ကြည့်စာစောင်နဲ့ မိုးမခ စောင့်ကြည့် စာစောင်ကို ပို့ပေးတဲ့ ဆရာတော် ရာဇိန္ဒ (ရဝေဇွယ်) ကိုတော့ ကျွန်တော် သာမက စာဖတ်ပရိတ်သတ်များက ပါ ကျေးဇူးတင်မှာပါ လူသား အကျိုးပြုစာစောင်ဖြစ်ပါစေ

ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးကိုဖတ်တဲ့ ဆရာဝန် ကျွန်တော့်အစ်ကိုရင်း နှစ်ယောက် ဆရာဝန်မရီးနဲ့ ဆရာဝန်ယောက်ဖ သူတို့ သူငယ်ချင်း ဆရာဝန်တွေ က ဖတ်ပြီး များသော အားဖြင့်က Very informative လို့ မှတ်ချက် ချယုံ သာမက တချို့ ဆရာဝန်များက ကိုယ်တိုင် လုပ်စားနေကြပါတယ်

UK မှာနေတဲ့ ကျွန်တော့် အစ်ကိုကြီး မျက်စိခွဲစိပ် ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ မြတ်လွင်ကလဲ နေ့စဉ် စားသုံး ပါတယ်တဲ့

မင်းဂွတ်သီး ကောင်းကျိုး အာနိသင် ၃၄ မျိုးလောက်ရှိပါတယ် နောက်ထပ် ရေးသားဖော်ပြ ပါမယ် မင်းဟာက အာနိသင် ၃၄ မျိုးကြီး များတောင်ဆိုတော့ မလွန်လွန်းဘူး လားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်

ဆီးချိုသွေးကြော အဆိပ်ဝတ်သွေးတိုး နှလုံးရောဂါ စသော ရောဂါ အတော်များများက တခုနဲ့တခု ဆက် နွယ် စပ်ယှက်နေပါတယ် ယခု ထက်ထိ သူ့ရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ကို သူ တေသီများမတွေ့ရှိရသေးပါ

ဒီဖြစ်ရပ် အားလုံးက ဖြစ်ရပ် မှန်တွေ့ဖို့ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်ရာ လူသား မှန်သမျှ အထိုက်အလျှောက် အကျိုးပြု နိုင်မယ်ထင်လို့ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်

websit တွေမှာ လူတကာ ဖတ်နိုင်ကြပေမဲ့ ကျွန်တော် လုပ်စားသလို သူ့အာနိသင် မပျက်အောင် ထိုးထွင်းကြံဆ လုပ်ဆောင်နိုင် အောင် ဉာဏ် ဖြစ်စေတဲ့ ကျေးဇူးကတော့ နေ့စဉ် တရားရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ကြောင့်ဘဲလို့ ခံယူပါတယ်

ဒီလို လုပ်ဖြစ် စေတဲ့ မူလ လက်ဦးဆရာ ဦးဘခင် ရိပ်သာနဲ့ ဆရာဦးတင်ရီ ဆရာဦးဘဘိုး ရိပ်သာ ကိုပို့ပေးခဲ့တဲ့ အစ်ကိုကြီး ဦးစိုးပိုင် (ယွင်ဆေးကုန်သွယ်)

အမေရိကန် ရောက်ပြီး လက်ဦးဆရာ ဆရာတော်ကြီး ဦးသီလနန္ဒာ နှင့် တကွ အမေရိကန် ကြွလာပြီး ကျွန်တော် သိကျွမ်းခွင့်ရ၍ နည်းများမဆို တရားဓမ္မ ပညာ စည်းပူးခွင့်ရတဲ့ အတွက် ဆရာတော်များအားလုံးကို လဲ ဒီဆောင်းပါးနဲ့ ဂါရဝ ပြုပါတယ်

စာဖတ်ပရိတ်ကြီးကို လဲ ဝိပဿနာ တရား မှန်မှန် ရှုပွားနိုင်ကြပါစေ မလုပ်ဖြစ်သေးသူများလဲ လုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါလို့ ဒီနေရာကနေ တိုက်တွန်းနှိုးဆော် ပါရစေ

ယွင်အပတ်က မင်းဂွတ်သီး နှင့် ကင်ဆာ အကြောင်း ရေးပြီး အထိုက်အလျှောက် လူတွေကို အကျိုးပြုမယ်လို့ယူဆမိပါတယ် ယွင်ဆောင်းပါးထဲမှာ မင်းဂွတ်သီးရဲ့ ကောင်းကျိုးများကို ပိုမိုလေ့လာ သိရှိလိုသူများ လေ့လာနိုင်ရန်

websit link: www.cancertutor.co./cancer/mangosteen.html ဒီ link

များကိုဖော်ပြ ထားပေမဲ့ အချို့ကွန်ပြူတာ မသုံးတတ်သူများ နှင့် အင်္ဂလိပ်စာ

မတတ်သူများ အတွက် အကျိုး ခံစားခွင့် နည်း မည်ကိုဆင်ချင် မိသဖြင့် စေတနာ ရှေ့ထားပြီး ဒီဆောင်းပါးကို ထပ်မံရေးရ ခြင်းဖြစ်ပါသည်

ယွှင်ဆောင်းပါးမှာ Google မှာ Mangosteen လို့ ရိုက်လိုက်ရင် မင်း ဂွတ်သီး အကြောင်း မသိချင်တဲ့ အဆုံး ထွက်ပေါ်လာပါတယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့တယ်

တခုအထူးသတိထားစေချင်တာက တော့ လောဘသား၊ ဇီးဗျားရေး သမား၊ တွေက အားစိုက်မှု ပိုတဲ့အတွက် သူတို့ ရဲ့ ကြော်ငြာတွေက အများဆုံး နေရာယူ ထားတဲ့ အတွက် သူတို့ရဲ့ မင်းဂွတ်သီး ပေါ်ရည်နဲ့ ဆေးထောင့်တွေစီ အာရုံအ ရောက်ဆုံး ပြစ်သွား မှာကိုစိုးပါတယ်

မင်းဂွတ်သီး အခွံဟာ အလွန်ဖန် လွန်းတဲ့ အတွက်ဖော်ရည်ကိုသောက် ကောင်းစေဖို့ ပါဝင်နှုန်း အလွန်နည်း၍ အကျိုး ဖြစ်စေဖို့ များစွာ သောက်ဖို့လို ပါတယ် သောက်ကောင်း စေဖို့ သကြား အချို့ လွန်ကဲ အောင်ဖော်စပ်ထားတာ ရယ်(Preservative Chemical) မပုပ်မ သိုး စေတဲ့ ဆေး ပါဝင်တာရယ်က ကင် ဆာ တိုးပွားစေနိုင်ပါတယ်

မင်းဂွတ်သီး ဆေးထောင့်ကျတော့ မင်းဂွတ်သီး အခွံကို အခြောက်ခံတဲ့ နည်း ပညာပေါ်မူတည်ပြီး မင်းဂွတ်သီး ရဲ့ ပင် ကိုယ် အာနိသင်ရဲ့ ၁၀%ကနေ ၉၀%ထိ ကျဆင်းသွား နိုင်ကြောင်း သုသေသီများ ကအထူးသတိပေးကြောင်း ထပ်လောင်း သတိ ပေးလို ပါတယ်

ယေဘုယျအားဖြင့် အခြောက်ခံ တဲ့ နည်း လေး မျိုး(Sun dry) နေလှန်းအ ခြောက်ခံခြင်း (Heat dry) အပူပေး အ ခြောက်ပြုခြင်း (Dehydrated dry) ရေ ငွေ့ကိုလေ မှုတ် ခြောက်စေခြင်း

ဒီသုံးနည်း စလုံးက အနည်းနဲ့ အ များ မင်းဂွတ်သီး ရဲ့ အစွမ်း အာနိသင်ကို ကျ ဆင်းစေပါတယ်

အာနိသင် လုံးဝ မကျ စေတဲ့နည်းက

(Freeze Dry) အေးခဲ ရင်း ခြောက်သွေ့ စေခြင်းဘဲဖြစ်ပါတယ်

ဒီနည်းက ရေခဲသတ္တာ ခဲ ခန်းတွင် ဖြန့် ထား ခြင်းအားဖြင့် ရက်ကြာလာလျှင် ခြောက်သွေ့ သွားပါတယ်

တနည်း အားဖြင့် ခြောက် မသွား သော်လည်း ခဲ ထားခြင်း အားဖြင့် အာနိ သင် မပျက် သုံးစွဲ နိုင်ပါတယ်

ယခု အင်တာနက် မှာ ဖတ်ရှု မှတ် မိသော သုတေသီ များ တွေ့ရှိ ထား တဲ့ မင်းဂွတ်သီး ရဲ့ ကောင်းကျိုး အာနိသင် များကို အင်္ဂလိပ်လိုနဲ့ မြန်မာလို တတ်စွမ်း သရွေ့ ဘာသာပြန်ဖော်ပြပါမယ်

စာရေးသူက သုတေသီလဲ မဟုတ် ဆရာဝန်လဲမဟုတ် ဘာသာပြန်တတ်သူ လဲ မဟုတ်၍ မှားယွင်းမှုများ ရှိခဲ့ ပါက သီးခံပါရန်နှင့် တတ်သိ နားလည် သူများ ကကူညီ သင်ပေး ပြင်ပေးခြင်း ကိုလဲ ကြို ဆိုလျက်ပါ

(Mangosteen Benefits)

မင်းဂွတ်သီး ရဲ့ ကောင်းကျိုး အာနိသင်များ

1.Anti-fatigue (energy booster)အားအင် စွမ်းအား ကိုဖြစ်စေတယ်

2.Powerful anti-inflammatory. (prevents inflammation)အရောင်ကျ စေ တယ် မရောင်စေဘူး

3.Analgesic (prevents pain). နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းကိုမဖြစ်စေ၊ သက်သာစေခြင်း

4.Anti-ulcer (stomach,mouth and bowel ulcers).အူ အစာအိမ် နှင့်ခံတွင်း အ နာ မဖြစ် စေခြင်း

5.Anti-depressant (low to moderate) စိတ်ဓါတ်ကျ ခြင်းကိုမဖြစ်စေခြင်း

6.Anxolytic (anti-anxiety effect)စိုး ရိမ် ပူပန် စိတ် လျော့နည်း စေခြင်း

7.Anti-Alzheimerian (helps prevent dementia) သူငယ်ပြန်ခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

8.Anti-tumor and cancer prevention (multiple categories cited)...shown to be capable of shrinks cancer cells and

killing cancer cellsအသားပို ကင်ဆာ ဆဲလ်တို့ မဖြစ်စေခြင်း ကျုံ့စေခြင်း သေ စေခြင်း

9.Immunomodulator (multiple categories cited)-helps the immune system ကိုယ်ခံ အား ကိုကောင်းစေတိုးပွား စေခြင်း

10.Anti-aging အရွယ်တင်စေပျိုစေခြင်း

11.Anti-oxidantအောက်စီဂျင် နှင့် ဓါတ် ပေါင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း

12.Anti-viral,ဗိုင်းရပ်စ် ပိုက်ကာကွယ်ခြင်း

13.Anti-biotic (modulates bacterial infections) အချို့ ရောဂါပိုး များ မှ ကာ ကွယ်ခြင်း

14.Anti-fungal (prevents fungal infections)မှိုနှင့်အလားတူ သော ရောဂါမျိုးမှ ကာကွယ်ခြင်း

15.Anti-seborrheic (prevents skin disorders, used in skin cosmetic drug).

အရေပြားတွင် ဖြစ်စေသော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း အချို့သော အရေပြားလှ စေတဲ့ ဆေးများတွင် ထည့်သွင်း အသုံး ပြုခြင်းများ ကို တွေ့ရပေသည်

16.Anti-lipidemic (blood fat lowering, LDL) သွေး အဆီဓါတ် ကျဆင်း စေ ပါသည်

17.Anti-atherosclerotic (prevents hardening of arteries)သွေး ကြော မာ ဆတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်

18.Cardioprotective, Cardiovascular Dilate (protects the heart).နှလုံး သွေး ကြော ပွင့်စေသည်

19.Hypotensive (blood pressure lowering)သွေးတိုး ကျစေသည်

20.Hypoglycemic (anti-diabetic

effect,helps lower blood sugar).သွေး ချို့ ကျစေရန် အထောက် အကူပြုသည်

21.Anti-obesity (helps with weight

loss)ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေသည်

22.Anti-arthritis (prevention of arthritisအရိုးဆစ် ယောင်ခြင်းနာခြင်း

ရောဂါကို ကာကွယ်စေသည်

23.Anti-osteoporosis (helps prevent the loss of bone mass)အသက်ရလာ၍

အရိုးဓါတ် ဆုတ်ယုတ် ကျဆင်းခြင်းကို ကာကွယ်သည်

24. Anti-periodontic (prevents gum disease) သွားဖုံး ရောဂါ ကိုကာကွယ်၏

25. Anti-allergenic (prevents allergic reaction). အစားစာ ပန်းဝတ်မှု စသည်တို့ နဲ့ မသင့်မြတ်၍ အင်ပင်ထခြင်း နှာစီးခြင်း ဖြစ်တတ်သောရောဂါ မှ ကာကွယ်သည်

26. Anti-calculitic (prevents kidney stones). ကျောက်ကပ် ကျောက် တည်ခြင်းကိုကာကွယ်သည်

27. Anti-pyretic (fever lowering): အပူကျစေ, အဖျားကျစေသည်

28. Anti-Parkinson, သူငယ်နာ ရောဂါ ကာကွယ်သည် မဖြစ်စေ

29. Anti-diarrheal : ဝမ်းသွားခြင်း ကို သက်သာစေသည်

30. Anti-neuralgic (reduces nerve pain): အာရုံကြော, အကြော ခြင် နာ ကြင်မှုမှ ကာကွယ်သည်

31. Anti-vertigo (prevents dizziness). မူးဝေ ခြင်းကိုကာကွယ်သည်

32. Anti-glaucomic (prevents glaucoma). မျက်စိ ရေတိမ် မဖြစ်စေ

33. Anti-cataract (prevents cataracts): မျက်စိ တိမ် စွဲ ခြင်းကို ကာကွယ်စေသည်

34. Pansystemic -has a synergistic effect on the whole body

အာနိသင်ဖြစ်စေသော ဆေး အစာတို့ ပိုမို အာနိသင် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်စေရန်

ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ အကျိုးသက်ရောက်စေသည်

ကျွန်တော်အစဦး မင်းဂွတ်သီး အကြောင်းစလေ့ လာစဉ်က တွေ့ရှိချက်မှာ

Adenocarcinoma cell line

breast cancer cell line,

Lukemia cell line

hepatocellular cell line

အဒီနိုကာစီ နီးမား ကင်ဆာ ဆဲလ်

ရင်သား ကင်ဆာ သွေး ကင်ဆာ အသဲကင်

ဆာဆဲလ် တို့ကို နိုင်ကြောင်း သုသေသီ တို့

၏ တွေ့ရှိချက် အထောက်အထားများ ကို

သာ ဖတ်ရှု တွေ့ရှိရာမှ ဒီ ဆီးကြိတ် ကင်

ဆာ အတွက် ရယ် လို့ သီးခြား မတွေ့ ရပါ

သို့ပေမဲ့ ကျွန်တော့် ဆီးကြိတ် အသားစ ယူ စမ်းသပ်ခြင်း (Biopsy) မှဓါတ်ခွဲခန်းတွေ့ရှိ ချက်တွင် (Adenocarcinoma) အဒီနို ကာစီနီးမား ကင်ဆာ ဆဲလ် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ထား သည်ကို သတိ ပြုမိသဖြင့်

တရားရှုမှတ်လေ့ရှိတဲ့ ဘာဝနာဉာဏ်ကြောင့် ဒီဆဲလ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်ခြင်ရာ နာရာတိုင်း မှာ ဖြစ်နိုင် တာဘဲလို့ ဆင်ချင်မိပြီး ဒီ မင်းဂွတ်သီးကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ စားသုံး ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်

တချို့ ကျွန်တော်ဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီး ဆီးကြိတ် ကင်ဆာ အတွက်ဘဲ လားလို့ မေးလာတဲ့ သူအတော် များပါတယ် ကျွန်တော်စတွေ့ စဉ်ကလဲ ဆီးကြိတ် အတွက် လို့ တွေ့တာ မဟုတ်ကြောင်း သတိပြု မိစေလိုပါတယ်

အဒီနိုကာစီနီးမား ကင်ဆာ ဆဲလ် ဟာ ကင်ဆာဆဲလ် တွေထဲမှာ သိပ်ဆိုးတဲ့ ကြီးထွားနှုန်းမြန်တဲ့ ကင်ဆာဆဲလ် မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကိုတော့ အများ သတိချပ် စေ လိုပါတယ် စာရေးသူအနေနဲ့ ဒီဆောင်းပါးက မှားယွင်းဦးဆောင် အကြံ ပြုမှု မဖြစ် စေလိုပါအချို့ ကင်ဆာ ဝေတနာရှင်များက ခေတ်မှီခွဲစိမ် ဓါတ်ကင် ကုသမှုခံယူရင်း ဒီမင်းဂွတ်သီးကိုမှီဝဲ ကြသူတွေရှိပါတယ်

အောက်ဖော်ပြပါ website ကိုဖတ်ရှုစေလိုပါသည်

www.cancertutor.com/cancer/mangosteen.html

နောက် websiteတခု ကတော့ U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. Websit www.nlm.nih.gov/hinfo.htm ဝင်ပြီး

Search မှာ Mangosteen & cancer ရိုက်လိုက်ရင် The potential Chemopreventive and chemotherapeutic activities of Xanthones have been demonstrated in different stages of carcinogenesis (initiation promotion, and progression) and are know to control cell division and growth, apoptosis, inflammation, and metastasis, Multiple lines of evidence from numerous in vitro and vivo studies have confirmed that Xan-

thones inhibit proliferation of a wide range of human tumor cell types by modulating various targets and signal transduction pathways. Here we provide a concise and comprehensive review of pre-clinical data and asses the observed anticancer effects of Xanthones, supporting its remarkable potential as as anticancer agent. ဆိုတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်

ဒီ မင်းဂွတ်သီးရဲ့ဖော်ပြပါ ကောင်းကျိုး အာနိသင် ကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ သာမန် လူတွေရဲ့ နေ့စဉ် စားသုံးစာ တွေရဲ့ ဖြည့်တင်း ထည့်သွင်း စားသင့်တဲ့ သဘာဝသီးနှံ ဖြစ် အစား အစာ အခု Food supplement အဖြစ် သာမန် လူကောင်း များပင် မှီဝဲ စားသင့် ကြောင်း တိုက်တွန်းလိုပါတယ်

အချို့ ပညာတတ်များရဲ့ ထူးခြားမှုကို ဖော်ပြလိုပါတယ် ကျွန်တော်နဲ့ tennis ကစားဖော် အငြိမ်းစား အင်ဂျင်နီးယာ တစ်ယောက် ကကျွန်တော် ဆီးကြိတ် အတွက် မင်းဂွတ်သီး အကြောင်းပြောယုံနဲ့ သူ့ဟာသူ အင်တာနက် မှာ မင်းဂွတ်သီး အကြောင်း တွေ့လေ့လာပြီး သူ့ဟာသူ သွားဝယ်ပြီး ကျွန်တော်စား သလို လုပ်စားလေတယ် ကျွန်တော်က သူ့မှာ ဘာရောဂါကြောင့်လဲ မေးတော့ သာမန် လူတိုင်း စားသင့်တဲ့ Food supplement ဘဲလို့ ပြောတယ်

စာရေးသူ ရဲ့ ကိုယ်တိုင် ခံစား ချက်အရ သွေးစစ်တိုင်း Cholesterol သိသာစွာ ကျသွား တာရယ် ဦးခေါင်းမှဘောက် များအလွန် သက်သာသွားပါတယ်

အကျိုးဝေမျှ ခံစားစေလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်

မင်းဂွတ်သီး နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရှေ့ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ရှုပြီး နေ့စဉ်မပြတ် ဆက်သွယ်မေး လာသူ လက်ငင်း သက်သာမှု ခံစားရ ၍ ကျေးဇူး တင် ကြောင်း ပြော လာသူများကြောင့်

စာရေးသူ အငြိမ်းစား အလုပ် လက် မမဲ့ ဘဝက နေ လွတ်မြောက် ပြီး နေ့စဉ် အလုပ်ရနေပါတယ်

တချို့ကကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဘယ် လို ကျေးဇူး ဆပ် ရ ပါ့ မလဲ လို့

တောင်ဆို လာပါတယ်

ကျွန်တော်ကတော့ ခင်ဗျားတို့ ခုလို ဆက်သွယ်မေး မြန်း မှ တွေ့ကြောင့် ကျွန်တော် မအား မလပ်နိုင် အောင် အလုပ် ရသွား တဲ့ အတွက် ကျေးဇူး ဆပ်ပြီး သား ဖြစ်နေပါပြီ လို့ ပြန်ပြောတော့ ဟာ ဗျာ စိတ် ထား မြင့်မြတ် လှချည်းလား တဲ့ သိပ်လေး စား မိ ပါ သတဲ့ သူ့အပြောကြောင့် အရှင်ဆန္ဒာမိက ရဲ့ ဩဝါဒ စာပုဒ် ခလေး ခေါင်း ထဲဝင် လာ ပါတယ်

တရားတော့အားထုတ်နေပါရဲ့ စိတ်နေ စိတ်ထား မမှန်ဘူး မှားယွင်း နေတယ်ဆိုရင် ဘယ်နည်းနဲ့မှတရား မရနိုင်ပါဘူးတဲ့

ကိုယ့် ဟာကိုယ် ပီတိ ဖြစ် မိ ပါတယ် ပိုက်လော့ ဆရာတော် မိန့် သလို ဒီ ပီတိ စား ရတဲ့ ကုသိုလ် စိတ် အဟုန် လောက် ပျော် စရာကောင်းတဲ့ ပီတိ မရှိ နိုင် တော့ပါ

စာဖတ်သူများ က ဒီ ပြင်ကျေး ဇူး ပြုလိုပါက ကျွန်တော့ ဆောင်းကို စောင့်ကြည့် ဂျာနယ် သို့ ပို့ တဲ့ ဆရာတော် အရှင် ရာဇိန္ဒ ရဲ့ ရဝေန္တယ်တောရ ရိပ်သာ ကိုသွားကြပါ ဆရာတော် က ပို့ပေး ပေမဲ့ လဲ စောင့်ကြည့် ဂျာနယ် တိုက်က အတွေး မှန်စွာ ဒီစာပေရဲ့ အရည် အသွေး ကို ရွေး ချယ်ထုတ်ဝေဖို့ ကလဲ အရေးကြီး လှ ပါ တယ် အဲဒီ ကျေးဇူး ကို ဆပ်ချင် ရင် တော့ အလွယ်ဆုံး ပါ ဘဲ စောင့်ကြည့် ဂျာနယ် မှန်မှန် ဝယ် ဖတ် ရုံ ဘဲ

အမှန်တကယ်ပြောတာပါ ကျွန်တော့ ဆောင်းပါး ကို ဒီ အရင် LA မှာ ရှိ တဲ့ မန္တလေးဂဇစ် နဲ့ မြန်မာဂဇစ်ကို လဲ ပို့ခဲ့ပါတယ် ကျွန်တော်က ဆန်ဖရန်စစ္စ ကို မှာ မန္တလေးဂဇစ် အတွက် ကိုယ့် ဓါတ်ဆီ စိုက် အချိန်စိုက်ပြီး စေတနာ့ ဝန်ထမ်း ဖြန့် ဝေ ပေး သူ တဦး လဲဖြစ် ပါတယ်

အလားတူ News Watch အရင်ဆရာတော် အရှင်ရာဇိန္ဒက Health Digest ကို ပို့ပါသေးပါတယ် Health digest ကလဲ ကျွန်တော် ဆရာဝန် မဟုတ်လို့ ပယ်ခံ ရ ပါတယ်

ဆရာဝန်မဟုတ်လို့ ကျွန်တော့ကို အထင် သေး တဲ့ အတွက်တော့ စိတ် မ

ကောင်း မဖြစ်ပါဘူး အမေရိကန်မှာ ဆရာဝန် လုပ်နေတဲ့ လူငယ် ဆရာ ဝန်လေးများ ရဲ့ ထိုင် ကတော့ခြင်း ကို ကျွန်တော် အကြိမ်ကြိမ်ခံ ခဲ့ဘူး သူပါ

ကျန်းမာရေး အတွက် Health digestကို မှီခို ဖတ်ရှု နေကြ တဲ့စာဖတ်ပရိတ်သတ် များ အတွက်တော့ စိတ် မကောင်း ဖြစ် မိ ပါတယ်

ဒီမှာ ကိုယ်ပိုင် ဆေးခန်း ထိုင်တဲ့ ဒေါက်တာကြည်ကြည်လှိုင်က စာစောင်တွေ ထဲ မထည့်ဘူး လားတဲ့ ကျွန်တော်က စာစောင် တချို့ က ဆရာဝန်မဟုတ်လို့ ထည့် မပေးကြောင်း ပြောပြတော့ သူနဲ့ မည်နဲ့ထည့် ပါလား လို့ တောင်ပြောပါတယ် ဒါဆို ခင်ဗျား အနေ မျိုး ပြောင်းရေး ရမယ် ပြောတော့ အဲ့ဒီလိုတော့ မလုပ်ပါ နဲ့တဲ့

ကျွန်တော်က ရူပဗေဒ အဓိက နဲ့ ဘွဲ့ ရသူပါ ကျွန်တော့ ကိုသင်ကြား ပေးဘူးခဲ့တဲ့ ရူပ ဗေဒ အဓိကမှ ဆရာ ဆရာမများ ဂုဏ်ယူ ဘွယ်ဖြစ်ပါစေ

ကျွန်တော် အလုပ်တခုကို လုပ်ရင် စေ့စပ် သေချာစွာ လုပ် လေ့ ရှိလို့ ဆောင်းပါး တစောင်ဆိုတစောင်ဘဲ အလဟဿ မဖြစ်ဘဲ ထုတ်ဝေခံရ စ မြဲပါ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ဘဝက တက္ကသိုလ် မဂ္ဂင်းမှာ ရူပကလျာ နဲ့ မည် နဲ့ ဆောင်းပါး လဲရေး ခဲ့ဘူးပါတယ်

မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်ကလဲ ဒေါက်တာ အောင်စိုး နဲ့ စပ်တူ ဆေးကိုယ်စလှယ် လုပ်ခဲ့သူပါ

ခုဒီဆောင်းပါးကိုလဲ ရေးပြီး တာရှစ်လကျော်ပါပြီ ဆေး ပညာ ရှုထောင့် အထောက်အထားခိုင်လုံအောင် သေချာ အချက်အလက်တွေကြိုးစားရှာဖွေဆောင်းပြီး ကိုယ့် အသက်နဲ့ရင်း ပြီး သက်သေထူထားရုံသာမက

ပထမဦးဆုံး လက်ရှိကျန်းမာရေး ဝန်ကြီး ဒေါက်တာဖေသက်ခင်ရဲ့ အတန်းဖော်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဒေါက်တာ စန်းစန်းမြင့် (San Francisco City & county medical officer). New York Staten Island မှာရှိတဲ့ nuclear medicine department head ဒေါက်တာသင်းသင်းကြည် တို့ ဆီကို အရင် email ပို့ပေး ခဲ့ ပါတယ် ကျွန်

တော့ ခယ် မ ဒေါက်တာ ကြည်ကြည် အေး နဲ့ လဲ အတန်း တူတွေပါ

San Francisco Kaiser ဆေးရုံမှာလုပ် တဲ့ ဒေါက်တာ သန္တာလွင် ယခင် စစ်ဆေး ကျောင်း ပါ မောက္ခချုပ် ခွဲစိပ်ဆရာဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးကြီးကြည်သွင် (ငြိမ်း) ရဲ့ New York မှာရှိတဲ့ သွေးကင်ဆာ အထူးကု ဒေါက်တာ မာလာ သွင်ကလဲ ကျွန်တော့ သွေးလို ခင်မင်သူ တွေပါ အစ်ကို သူ ငယ်ချင်း ဆရာဝန်အချို့ နဲ့ ဒီ ထက်မက ဆရာဝန် မြောက်များစွာကို email ပို့ပြီး အရင် ဖတ်ရှု စစ်ဆေးသဘောထားတောင်းခံခဲ့ ပါတယ်

သူတို့ရဲ့ အကြံဉာဏ်နဲ့ ဖြည့်စွတ် ပြင်ဆင်ပေး ရန်ကိုလဲ တောင်း ခံ ခဲ့ ပါတယ် စာလုံးပေါင်း တချို့ ကိုတော့ ပြင်ပေး တာရှိ ပါတယ် ဆရာဝန် အတော်များ များ က Very informative လို့ မှတ်ချက်ချ ခံရပါတယ်

တချို့ ဆရာဝန်က ကိုယ်တိုင် Food suppliment အနေနဲ့ လုပ် စားကြပါတယ်

အမေရိကန်မှာ လက်ရှိ ဆရာဝန် လုပ်နေကြတဲ့ ဒေါက်တာ သင်းသင်းကြည် ဒေါက်တာ စန်းစန်းမြင့် နဲ့ ဒေါက်တာ သန္တာလွင် တို့ကတော့ သူတို့ နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူတွေကိုတောင် emailforward လုပ်ပေး နေပါတယ်

Health Digest ကိုဦး ဆောင် နေတဲ့ ဆရာဝန်များ အတွေး မှန်စွာ နဲ့ ပြည်သူ့အကျိုးပြုလုပ်ငန်း ပိုမို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ နိုင်ငံတော် ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေး ကာလမှာ ပညာတတ်များ အတွေးမှန် ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်

ဒေါက်တာစန်းစန်းမြင့် ပြောပြတာ တခုသွား သတိရတယ် အမေရိကန်မှာ ဆရာဝန် လုပ်ရတာ မလွယ် ဘူး တဲ့ သူ့ လူနာ တယောက်က သူပေး တဲ့ဆေးကို စာရွက်မှာရေးချ ပေးပါတဲ့ နောက်တခါလာတော့ သူ့ ကိုပြောသတဲ့ နင်ပေးတဲ့ ဆေး မှန် တယ်တဲ့ မြန်မာပြည် က ဆရာဝန်သာဆို ရင် ဘာလုပ်ဖို့ရေးပြ ရမှာ လဲ နင်ဆရာဝန်လား ငါဆရာဝန်လား? ငါ့ကို မယုံရင်မလာနဲ့ လို့ပြောခံရမဲ့အပေါက်ဘဲ

ဆရာဝန် မဟုတ်သူ က ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါး မရေးရဘူးရယ်လို့ များဥပဒေ စည်းကမ်းရှိသလား ဒါမှ မဟုတ်ရင် Health Digest ကို ဦးစီးနေတဲ့ ဆရာဝန် များက ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်နဲ့ ညီမညီ စီစစ်တတ်တဲ့ အရည်အချင်း မရှိလို့ ဘဲလားဆိုတာ တွေးတောစရာ ဖြစ်နေပါတယ်

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော့ ဆောင်းပါးက မြန်မာပြည်လို ဆင်းရဲနွမ်းပါးပြီး ဆေးကုစရိတ် မတတ်နိုင်သူ များတဲ့ ဒေသအတွက် အကျိုးပြုမှာ သေချာပါတယ်

ကျွန်တော်ကလဲ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကို ရယူလိုလို့ ကျွန်တော့ကို ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ email ဖုန်းနံပါတ် အပြည့်အစုံ ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်

စာဖတ် ပရိတ်သတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုနဲ့ ဒီမှာရှိတဲ့ **Research Institute** တွေ နဲ့ နောင်အခါမှာ Clinical proof ဖြစ်နိုင်အောင် လုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ် ဒါမှ ကမ္ဘာ့ လူသားအကျိုးပြုဖြစ်လာနိုင်မှာ

စောင့်ကြည့်ဂျာနယ်ကြောင့် ကျွန်တော့ကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က ဆက်သွယ်လာသူ အတော်များပါတယ် အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်က ပိုများပါတယ် တချို့ဆို ဒီရောဂါကုစားဖို့ ဆေးဖိုး မတတ်နိုင်လို့ သေရက် စောင့်နေရတဲ့ သူပါတဲ့ ခုတော့ အရမ်းကို အားတက်သွားသတဲ့ တကယ်ပျောက်တာ မပျောက်တာ အသာထားသုံးဆောင် ပြီးရက်ပိုင်းအတွင်း ဝေတနာခံစားရတာ သက်သာသွားတာကို သိန်းနဲ့ချီ တန်သွားပြီ ဆိုပြီး internet coffee ကနေ ကျွန်တော့ကို ကျေးဇူးတင် စကားပြောလာသူ တွေလဲ ရှိပါတယ်

ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံမှာတော့ ဆင်းရဲလို့ ဆေးဘိုး မတတ်နိုင်လို့ ရောဂါခံစားပြီး သေရက်စောင့်နေရတဲ့ သူရယ်လို့ မရှိပါဘူး တကယ်မတတ်နိုင်လို့ ကတော့ အစိုးရ စရိတ်နဲ့ ကုပေးပါတယ်

စာဖတ်ပရိတ်သတ်အတော်များများ ရဲ့ တုန့်ပြန်မှု အချို့ကို အများသိစေရန် ကျွန်တော့ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီး ဆက်သွယ် မေးခွန်း ထုတ်တဲ့ သူတွေထဲမှာ ၁၀ ဦး မှာ ၉ ဦး က ကျွန်တော့ဆောင်းပါးကို သေသေချာချာ စေ့စေ့ စပ်စပ် မ

ဖတ် ဘဲဆက်သွယ်လာသူက များပါတယ်

ကျွန်တော့ ဆောင်းပါးကို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ၁၀-၁၅ ခါ လောက် ပြန်ဖတ်ပြီးပါပြီ လူသားတွေကို တိတိကျကျ ထိထိ မိမိ အကျိုးပြု နိုင်အောင် စေတနာရှေ့ထားပြီး ရေးထားတာပါ

ကျွန်တော့ကို မမေးခင် ၃ ခေါက် လောက် အရင် သေချာ ဖတ်ကြပါ

မြန်မာပြည်က ဝေတနာရှင်တဦးကလဲ ကျွန်တော့ကို နေရာပေးမယ် ဒီမှာ လာလုပ်ရောင်းပါလား ကြီးပွားမယ်လို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ် ကျွန်တော့ ဘဝမှာ ငွေမရှာချင်တော့လို့ အငြိမ်းစားယူလိုက်တာပါ တသက်လုံး စီးပွားရေးသမားတဦး အနေနဲ့ ရပ်တည်ခဲ့သူပါ ကောင်းမှုကုသိုလ် ဘဲရယူလိုပါတယ်

ဒါကြောင့်မို့ အလွယ်တကူ လူတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ပြီး သုံးဆောင်နိုင်အောင် ထိန်ချန် လျှို့ဝှက်မထားဘဲ ဆင်းရဲချမ်းသာ လူမျိုးမရွေးမှီဝဲနိုင်အောင် စေတနာရေးရှုပြီး ဒီဆောင်းပါးကို ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်

ခုဒီ ပြုလိုက်တဲ့ ကုသိုလ် အဟုန်ကြောင့် နိဗ္ဗန် မရောက် သမျှ ဘဝတိုင်း အနာရောဂါ ကင်းရှင်းကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူသာ ဖြစ်ရပါလိမ့်

မေးလာသူ ၁၀ ဦး ထဲက ကျန်တဦးလောက် က တော့ အခက်အခဲ မဟုတ်ဘဲ ဖြေရှင်းရန် မကြံဆနိုင်သူ ဖြစ်သဖြင့် ကိုယ့်အတွက် အခက်ခဲ ဖြစ်စေတာပါ

တချို့ မြန်မာပြည်က မီးမမှန်လို့ ရေခဲသေတ္တာပုံမှန် မခဲနိုင်တာ ရယ်တောနယ် တွေက ရေခဲသေတ္တာ မရှိတဲ့ အိမ်တွေ လျှပ်စစ်မီး မရှိလို့ သစ်သီးဖျော်ရေစက် မရှိလို့ စသဖြင့်ပေါ့

အမှန်တော့ ဒါတွေ အားလုံး ကပြဿနာ မဟုတ်ပါဘူး

ကျွန်တော်တို့ အမေရိကန်မှာ ရာသီချိန် မဟုတ်တဲ့ အခါ မင်းဝွတ်သီး တပေါင်ကို ၁၁ ဒေါ်လာ ပေးရပါတယ် အတွဲလိုက်ယူရပါတယ် မရွေးရဘူး ရာသီချိန် ကြရင်လဲ တပေါင်ကို (၇) ဒေါ်လာ ပေးရသေးပါတယ်

မြန်မာပြည် အတွက် ကတမျိုးပို တောင်ကောင်းပါတယ် တနှစ်ပတ်လုံး

လပ်လပ် ဆပ်ဆပ် ဝယ်လို့ရတာ မို့ အသီးကောင်းကို ရွေးချင်ရင် ချက်ကို အသာနိုင်ကြည့်လို့ အိကနဲ နေရင် အသီးက ကောင်းမှာ သေချာတယ်

သစ်သီး ဖျော်ရည်စက် မရှိမီး မရှိရေခဲ သေတ္တာ မရှိရင်လဲ ပြဿနာ မရှိပါဘူး တနေ့တလုံး ဝယ်ပြီး

ဒါးနဲ့ ပါးပါး လှီးမလား နုတ်နုတ် စင်းမလား စိန်ခလုပ် အပေါက်သေးသေး ဟာနဲ့ တိုက်ချမလား ငြုတ်ဆုံနဲ့ ဘဲထောင်းမလား ကြေကြေ ညက်ညက် ဖြစ်အောင် ဘယ်နည်းနဲ့ လုပ်လုပ် ပျစ်ပျစ် အနှစ်ရ အောင်လုပ်နိုင်ရင် မျိုလို့လွယ်ရင်ပြီး တာဘဲ

ရေပေါလောသောက်သလို အရသာ ဆိုးကို လျှာမှာ မခံစားရရင် မျိုလို့ လွယ်သလို ဝမ်းထဲ ကြတော့လဲ ကြညှပ်နေတဲ့ အတွက် ခန္ဓာတွင်းက လွယ်ကူစွာ စုတ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ် လိုရာကို လွယ်ကူစွာ ပို့ဆောင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်

ကျွန်တော့ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှုသူ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တချို့က အမေရိကန်အချိန်နဲ့ မြန်မာစသော တခြားနိုင်ငံ အချိန်ကို မချိန်ဆတတ်၍ အချိန်မတော် ညသန်းခေါင်အချိန် နံနက်မိုးမလင်းမည့် ၅ နာ အချိန်မျိုး ဖုန်းဆက် လာသူလဲ ရှိပါတယ် စိတ်ဆိုးရမဲ့ အစားကုသိုလ်ရပါတယ် လို့ ဘဲနဲ့လုံးသွင်းမှန် အောင် တွေးလိုက်ပါတယ်

ရောဂါ ဝေတနာခံစားနေရတဲ့ သူတွေ အတွက် နာလည်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါ

ကျွန်တော့ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီး အလွန်အချက်ကျတဲ့ ကျွန်တော် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရေးခဲ့တဲ့ သော့ချက်ဝါကျ တပိုက်ကို မေးလာတဲ့ ဝေတနာရှင်တဦး ရှိလာပါတယ် သူကတော့ ထွန်းထွန်း ပေါက်ပေါက် မေးလာသူ တစ်ရာထဲက တဦးဘဲလို့ ဆိုချင်ပါတယ်

သူက ကျွန်တော့ ဆောင်းပါးကို သေချာ ဖတ်ရှု နှလုံးသွင်း ဆင်ချင် တွေးတော တတ်သူ အမှန်ပါဘဲ

အစ်ကိုရဲ့ ပထမဦးဆုံး ဆောင်းပါးထဲမှာ ရေးထားတဲ့ ဒီလုပ်နည်းက အဓိက အကျဆုံး ဖြစ်သလို အခြားနည်းလမ်းပေါင်း မြောက်များစွာ ကိုလဲဉာဏ်

မို့ ကြားသိသမျှ လက်လှမ်းမီ သရွေ့ ထည့်သွင်းကျင့်သုံး လုပ်ဆောင်အသုံး ပြုနေပါတယ်ဆိုတဲ့ ဟာကို ကျွန်တော် သိခွင့် ရမလား? တဲ့

ကျွန်တော် မျှော်လင့် ထားတဲ့ စာဖတ်သူ ထဲက ရောဂါ ရှိလို့ တကယ် ပျောက်ချင်သူမှန် ရင် အလွန် မေးသင့်တဲ့ မေးခွန်းပါဘဲ

ကျွန်တော်သူ့ကို ဖုန်းနဲ့ ရှင်းပြရတာ တနာရီကျော် လောက်ကြာ ပါတယ် သူက အူမ ကြီး ကင်ဆာ ဖြစ်ပြီး စအို ပေါက် နဲ့ နီးလို့ ဖြတ်ထုတ်ပြီး စအို ပေါက် ပါ ပိတ် လိုက်ရပြီး ချီးအိတ် ထုပ်နဲ့ နေရသူ ပါတဲ့

ခုတခါ ဆီးအိမ် ကို ပါကင်ဆာ ပြန် နေလို့ ဆီးအိမ်ပါ တခါဖြတ်ထုတ် ပြီး ဆီးအိတ်တွဲလောင်း နဲ့ နေရဖို့ ဖြစ်နေပြီ တဲ့ ဆီးအိတ်ဖြတ် ထုတ်လိုက် ရင် လဲလုံး ၀ ပျောက် မလားဆိုတာလဲ အာမ မခံ နိုင်ဘူးလို့ ဆရာဝန်က ပြောပါသတဲ့

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးတွေ တာနဲ့ချက် ချင်းမင်းဂွတ်သီး သွားဝယ် လုပ်စားတော့ လက်တွေ့ နေ့စဉ် ခံစား နေရတဲ့ ကိုက်ခဲ နေတဲ့ ဝေတနာတော့ သိသာစွာ သက်သာမှု ရပါသတဲ့

အစ ကတော့ ကျွန်တော် ရောဂါ ရမှန်း သိတဲ့ အချိန်ကစပြီး ဒီ ရောဂါကို ခွဲစိတ် ကုမှု နဲ့ ဓါတ်ကင် ကုသမှု ကြောင့် ဖြစ်လာ နိုင်တဲ့ ကွင်း ဆက် ဆိုးကျိုး များကို စိုးရိမ် ပြီး မခွဲ ချင် သဖြင့် လက်လှမ်း မီ သ၍ ရှာကြံ လုပ်ဆောင် သမျှကို အနှစ်ချုပ် ဖော်ပြ ရေးသား ခဲ့ရခြင်း သာ ဖြစ်ပါတယ်

စာဖတ် ပရိတ်သတ် များ ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုတွေကို ထောက်ရှု ခြင်း အားဖြင့် ဒီထက်များစွာ အသေးစိတ် အကျယ်ဖွင့် ရေးသား ရတော့မည်လို့ ဆင်ချင် မိပါတယ်

ကျွန်တော့်ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းလာတဲ့ စာဖတ်ပရိတ်သတ် ၁၀၀ မှာ ၉၉ ဦးက ကျွန်တော့်ဆောင်းပါး ဖတ်ပြီးလို့ ဘာ ညာပြောလာ မေး လာကြပေမဲ့ မေးသမျှ မေးခွန်းတွေ က ကျွန်တော့်ဆောင်းပါး ကို မဖတ်ရသေးဘဲ မေးသလိုဘဲလို့ ကျွန်တော် ခံစားရပါတယ် ဆောင်းပါးထဲ မှာအဖြေရှိပြီးသား

အကြောင်းအရာတွေ ကိုဘဲ မေးခွန်းထုတ် ကြတယ် အကောင်းဆုံးက ကျွန်တော့်ကို မဆက်သွယ်ခင် မေးခွန်းမထုတ်မီ ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးကို အေးအေးဆေးဆေး သုံးခေါက်လောက် ပြန်ဖတ်ကြည့် ကြပါလို့ အကြံပြု ပါရစေ

ကိုယ့်မှာ ရောဂါတခု ရလာပြီးဆိုရင် ပထမဦးစွာ ဒီ ရောဂါ ကို ဘယ်လို ကိုရင်ဆိုင်ရ ပါ့မလဲ? ကိုယ့် စိတ် ကို ဘယ်လို ထားသင့်တယ်ဆိုတာ အရေးအကြီးဆုံး လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်

အရာ ခပ်သိန်းကို စိတ်ကဘဲ ဦးဆောင် လုပ်သွားရမှာပါ အစ ပထမထဲက စိတ်ထား မှားမယ် အတွေး ခေါ်မှားမယ်ဆိုရင်တော့ နောက်ဆက်တွဲ စေသသိပ် နဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ မှန်ဖို့ မဖြစ်နိုင် တော့ပါဘူး

စိတ်ကအတွေး မှန်နေရင်တောင် အလုပ် က ချော် သွား နိုင် ပါသေးတယ် အဲဒီလို ချော် ခဲ့ရင် လဲ အတွေး ကမှန်နေရင် မှားလုပ်မှန်း လဲသိနိုင်သလို ပြန်ပြင်ဖို့ လဲ မခက် နိုင်ပါဘူး

အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်မှာ တဦးတယောက် ကင်ဆာ ရောဂါဖြစ် ပြီလို့ သိရတာနဲ့ ဆရာဝန်ကအစ မိသားစုဝင်တွေ အဆုံး ဝေတနာရှင် ကို အသိ မပေးဘဲ ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြပါတယ်

အမေရိကန်မှာ ဆရာဝန် ကသာ လူနာ ကို အသိ မပေး ခဲ့လို့ လူနာက နောက်မှ သိရတယ် ဆိုရင် တရားစွဲဆို ခံရတတ် ပါတယ်

ဝေတနာဖြစ်လာရင် ဒီဝေတနာ ပပျောက်ဖို့ ဝေတနာရှင်ထက် ပိုပြီး ဝိရိယရှိ သင့်တဲ့ သူလဲ မရှိသလို ကိုယ့်ထက် ပိုပြီး ကိုယ့်ကိုရ စိုက်နိုင်တဲ့သူ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူ လဲ ရှိမယ်မ ထင်ပါဘူး

ဆရာဝန်က သော်ငှား မိသားစုဝင်တွေ ကသော်ငှား ဝေတနာရှင်ကို အသိ မပေးဘဲ ထားမဲ့ အစားရိုးရိုး အသိပေးရုံ သာမက အသိ ပညာပါ တခါထဲ ပေးသင့်ပါတယ်

ကင်ဆာဆိုတာ ကုမရတဲ့ ရောဂါ မဟုတ်ကြောင်း သူတို့ကို ဘယ်လို နေဘယ်လိုစား ဘာတွေ လုပ်ရမယ် စသဖြင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေး ပြောပြပေး

မည်သူတို့ လိုက်လုပ်နိုင်အောင်ပုံ ပိုးကူ ညီပေးမည် ဆိုလျှင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဝေတနာရှင်က လည်း လိုက်လုပ်လာမည်

သူများတောင် လုပ်နိုင်သေးတာပဲ ပျောက်နိုင်ရမည် ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ပြင်းလာမယ် ဆိုရင် အသိမပေးဘဲထားတာထက် များစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ကောင်းမှာ သေချာ ပါသည်

အသိမပေးဘဲ ထိန်ချန်ထားလျှင်တော့ သူ့နေ့စဉ် နေထိုင် စားသောက်တဲ့ ပုံစံ အတိုင်း သူ့နေမှာ သေချာတယ် သူ့ရဲ့ နေမြဲ ပုံစံဆိုတာက ကင်ဆာ ဖြစ်စေ အောင် နေတဲ့ ပုံစံဘဲ လို့ ပြောရင် တောင် မမှား နိုင်ပါဘူး

ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်ကို အရင်းခံ ပြီး ပြောပြပါ့မယ်

ကျွန်တော့်မှာ ကင်ဆာ ရောဂါ ရနေပြီလို့ သိပြီးချင်း ပထမဆုံး ယေဘုယျ အားဖြင့် ကြားဘူး နားဝ ရှိတဲ့ အတိုင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိမ်းများကို ချက်ချင်း စတင် ကြိုးစား ပြီး နေ့စဉ် များများ စားပါတော့တယ်

နောက် သားချင်းထဲ က ပထမဆုံး ကျွန်တော့် အထက်က အစ်ကို အငယ်ဆုံး ဒေါက်တာမြတ်ဝေ ကို ပြောပြ ဖြစ်ပါတယ်

ပြောဖြစ်တာကလဲ တကူးတက မဟုတ်ပါ သူဖုန်း ဆက်လာတာ ကြိုတာနဲ့ ပြောဖြစ် လိုက်တာပါ သူက တဆင့် ကျွန်တော့်အောက်ညီမ အကြီးတင်တင် မြင့် ကို ပြောပြလိုက်တယ်

ညီမကြီးက တဖန် သတင်းမေးလာတယ် အစ်ကိုပြောလို့ သိရတာတဲ့ အစ်ကိုကပြောသတဲ့ ဒီကောင် ပြောနေပုံက သူ့မှာ ဘာမှ မဖြစ်တဲ့ အတိုင်းဘဲ လေသံ က အေးအေး ဆေးဆေး နိုင်လွန်းသတဲ့

အစ်ကိုငယ် ဟာဆို အငြိမ်းစား Kaiserဆေးရုံရဲ့ မေ့ဆေးဌာန အကြီးအကဲပါ မြန်မာပြန် ထဲက သူ့လိုဌာနမှူး ဖြစ်တဲ့ သူ အလွန်း ရှားပါတယ်

ဒါပေမဲ့ သူသာ ကျွန်တော့် လိုဖြစ်ရင် အရမ်း စိတ် ဓါတ်ကျမှာ အမှန်ဘဲတဲ့

မြန်မာစကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်
စိတ်ထောင်းရင်ကိုယ်ကြေသတဲ့ ဘယ်
သူ့စိတ်မှလဲ ကိုယ့်ကိုလာမထောင်း နိုင်
ပါဘူး ကိုယ့်စိတ်ကသာ ကိုယ့်ကို ပြန်
ထောင်းနိုင်တာပါ

စိတ်ပူပန်မယ် စိတ်ဓါတ်ကျမယ်
စိတ်အလိုမကျဖြစ်မယ် ဒီစိတ်အားလုံး
ကောင်းကျိုးပေးမှာမှမဟုတ်တာ

အဘိဓမ္မာအရပြောမယ်ဆိုရင်
ဒေါသမူစိတ်တွေပါဘဲ ဒေါသစိတ်ဆို
တာ အကုသိုလ်စိတ်တွေဘဲလေ

မုံလယ်ဆရာတော်ပြောတဲ့ စ
ကားတစ်ခွန်းရှိတယ် စိတ်ဆိုးတယ် ဆို
တာကိုယ်ကဆိုးချင်လို့ ဆိုးတာတဲ့

တချို့ကပြန်ပြောတယ် သူ့များ
ကကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးအောင်လာလုပ်တာ
ကိုးတဲ့ စိတ်ဆိုးအောင်လာလုပ်လို့မဆိုး
ဘဲနေလိုက်လို့ကောမဖြစ်ဘူးလား? တဲ့

ဒီသဘောဘဲခုရောဂါဖြစ်လာတဲ့
အခါမှာလဲ စိတ်ဓါတ်ကျမယ် စိတ်ဆင်းရဲ
မယ် စိတ်ပူမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်
ဘာအကျိုးရနိုင်မလဲ အဘိဓမ္မတရားရှု
ထောင့်ကကြည့်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုး
တွေရနိုင်စရာမရှိတာသေချာသလို

ဆေးပညာရှုထောင့်ကကြည့်ရင်
လဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကသွေးများကို ပိုမို
ပြစ်ခဲစေပါသတဲ့ သွေးပိုမို ပြစ်ခဲရင်
ခန္ဓာကိုယ်ကိုအကျိုးများစေနိုင်တဲ့
သွေးရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေ ညံ့ဖျင်းသွား
စေပါတယ်

ကျန်းမာတဲ့ဆဲလ်တွေကိုတည်
ဆောက်ပေးနိုင်မှုအား နည်းသွားသလို
ခန္ဓာကိုယ်ကိုဒုက္ခပေးတဲ့ကင်ဆာဆဲလ်
တွေကိုဖျက်စီးတိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်
ကိုလဲလျော့နည်းကျဆင်းသွားစေပါ
တယ် ဦးဇောကသွေးလည်ပတ်မှု
ထိုင်းသည်နှင့်အမျှ ဉာဏ်ရည်ထိုင်း
မှိုင်းသွားပါတော့တယ် ဉာဏ်ရည်ညံ့
ရင် ဒီရောဂါကုစားဖို့ ဉာဏ်လဲမ
ပေါ်ထွန်းနိုင်တော့ပေ

စိတ်ကိုအေးအေး ငြိမ်းငြိမ်းထား
နိုင်မယ်သွေးတွေပိုကျဲမယ်ကြည်မယ်
ဆိုရင်အကျိုးပေးတွေပါ ဆန့်ကျင်ဖက်
ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုဖြစ်လာပါမည်

အခြေခံစိတ်ကိုထားတတ်လာ

ပြီးတဖန်စဉ်းစားရမှာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို
စမ်းစစ်ရတော့မယ် ငါဘာကြောင့် ဒီ
ရောဂါရရသလဲ? လို့ဆင်ချင်ဖို့လိုလာ
ပြီ ဘာတွေမှားနေလဲ? နေ့စဉ်နေထိုင်
စားသောက်ပုံဘာချော်နေသလဲ? ဘာ
တွေဘယ်လိုပြောင်းလဲသင့်သလဲ? စဉ်း
စားချိန်ဖြစ်နေပါပြီ ဒီရောဂါရစေအောင်
နေထိုင်စားသောက်ပုံကို ဘယ်ကစပြင်
မလဲ ဘယ်လိုနည်းလမ်းရှာမလဲလို့ ပ
ဏာမကြံဆမိလေသည်

Think positiveအကောင်း
မြင်ခါး ဒီရောဂါကို ငါ နိုင်ကိုနိုင်ရမယ်
ဒီရောဂါကုစားတဲ့နည်းလမ်းရှာရမယ်
ကျွန်တော်ကလူမှုရေးကူညီ
တတ်တဲ့ဝါသနာထုံသူပါ အမေရိကန်
ကိုပြောင်းရွှေ့အခြေချတဲ့ မြန်မာပြန်
တွေကိုကူညီလေ့ရှိတော့ အသစ်ရောက်
လာတဲ့ဆရာဝန်အင်ဂျင်နီယာက အစ
ဒုက္ခသည်အဆုံး ကျွန်တော်ကူညီပေး
ဘူးတဲ့သူအလွန်များတဲ့အတွက် ကျွန်
တော်နဲ့ သိကျွမ်းခင်မင်တဲ့ဆရာဝန်လဲ
အတော်ကိုများပါတယ်

ကျွန်တော့အိမ်ကအခန်းပိုလေး
ကတခါတရံဒုက္ခသည်စခန်းဖြစ်သလို
တခါတရံ မြန်မာပြည်ကကြွလာတဲ့ဆ
ရာတော်ကြီးများရဲ့ ယာယီစံကျောင်း
လဲဖြစ်တတ်ပါတယ်

DV ပေါက်လို့ အမေရိကန်မှာ
အသိမရှိလို့ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးမဲ့
လူကိုလဲ ကျွန်တော်လူတောင်မမြင်
ဘူးဘဲ ကူညီခေါ်ဆောင်ခဲ့တာတွေ
ရှိပါတယ်

တချို့ကကိုယ့်မှာရောဂါရှိလာ
ရင်သူများကိုပြောပြရမှာသူများသိ
မှာရှက်ကြောက်တတ်ကြတယ်

ကျွန်တော်ကတော့တွေ့သမျှ
လက်လှမ်းမီသမျှ ကျွန်တော်နဲ့သိတဲ့
ဆရာဝန်မှန်သမျှကိုပြောပြတိုင်မင်
ပါတယ်

သူတို့ပြောသမျှကိုလဲနုလုံးသွင်း
တယ် စဉ်းစားဆင်ချင်တယ် နည်းလမ်းလဲ
ရှာတယ် မရှင်းရင်လဲထပ်မေးမယ် ဆရာ
ဝန်တယောက်ပြောတာဘဝင်မကျရင်
သော်ငှား ကျေနပ်လောက်တဲ့ရှင်းလင်း
ချက်မရရင်ဆရာဝန်၃-၄ယောက်

လောက်ထပ်ရှာမေးမယ်

ယူကွန်ပြူတာသိပ္ပံထွန်းကား
တဲ့ခေတ်မှာရောဂါတခုအကြောင်းသိချင်
ရင်အင်တာနက်ကနေရှာရင်ဆရာဝန်
တယောက်ကိုမေးတာထက်တောင်ပို
ပြီးတိကျတဲ့ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်း
တွေဘယ်လိုစားသောက်နေထိုင်ရမည်
စသဖြင့်ဖတ်လို့မကုန်နိုင်အောင်လေ့လာ
လို့မကုန်နိုင်အောင်ပါဘဲ

အမေရိကန်မှာအထူးကုဆရာ
ဝန်တွေက ကိုယ့်လူနာကို Nutritionist
အစာအဟာရပါရဂူတွေနဲ့တွေ့ဆုံ
ဆွေးနွေးစေတတ်ပါတယ်

သူတို့ကလဲနောက်ဆုံးပေါ်သူ
တေသီများတွေရှိချက်ကိုယ်စားတဲ့အ
စာနဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအနုဇီဝဖွဲ့စည်း
တည်ဆောက်မှု (Metabolism) နဲ့ပျက်
စီးယိုယွင်းမှု (Catabolism) ဖြစ်စဉ်
တွေရယ် ကိုယ့်နေထိုင်စားသောက်ပုံ
တွေကိုရှင်းပြပြီး

ဘာရောဂါဖြစ်ရင်ဘယ်လိုနေ
ဘယ်လိုစား ဘယ်ဟာရှောင်စသဖြင့်
အကြံပေးပါတယ်

ရောဂါမှန်သမျှပါးစပ်ပေါက်က
ဝင်ပါသတဲ့အဟာရဖြစ်စေတယ်ဆိုပြီး
လူတွေမှီဝဲနေတဲ့အစားအစားကိုဘဲအ
လွန်အကျွံစားရင်တန်ဆေးလွန်ဘေး
ဆိုသလိုဥပါဒ်ဖြစ်စေပါတယ်

အမေရိကန်မှာလိုအပ်တာထက်
ပိုစားလို့ရောဂါရတဲ့လူများဆုံးပါဘဲ

အကောင်းဆုံးကနေ့စဉ်ဗိုက်ကို
တင်းနေအောင်စားတဲ့အတိုင်းအတာရဲ့
(၇၀) ရာနှုန်းလောက်ဘဲထိန်းစားတတ်
တဲ့လူမျိုးတွေဟာ ပိုမိုကျန်းမာပြီး ပို
ရောဂါကင်းအသက်ရှည်စေပါသတဲ့

အစာကိုတစပ်စပ်စားလေ့ကလဲ
မကောင်းပါဘူး သွားတွေကိုပိုပျက်စေ
သလိုခံတွင်းမသန့်ရှင်းမှုကိုပိုမိုဖြစ်စေ
တဲ့အတွက်ရောဂါလဲပိုဖြစ်စေပါသတဲ့

နေ့စဉ်နံနက်စာနေ့ခင်းစာနဲ့
ညစာကိုပုံမှန်အချိန်ကိုက်စားရင်အ
ကောင်းဆုံးဖြစ်သလိုညစာကိုနေ့ခင်းစာ
ထက်လျော့စားမယ်ညစာကိုအိပ်ယာ
ဝင်ချိန်နဲ့ဝေးရင်ပိုကောင်းပါသတဲ့ အ
ထူးသဖြင့်ဆီးချိုရှိသူများလက်တွေ့စမ်း

သပ်ကြည့်ပါ ထူးခြား သိသာပါလိမ့်မည်
ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကို ဘယ်လို
စားရင်ပို အကျိုး များ ကြောင်း ကတော့
ရှေ့ဆောင်းပါး မှာပြော ပြီးပါပြီ

မြန်မာပြည် အတွက် အထူး သတိ

ပြသင့်တာကတော့ ဦးသတ်ဆေးဘဲ

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ လဲ လူတွေ
က ပိုးသတ်ဆေးရန်ကိုကြောက်လို့ မေး
ခွန်းထုတ်တော့ ဒီမှာဒီလောက်ကြောက်
စရာ မလိုကြောင်း အစာ အဟာရ ပါရဂူ
တွေ ကပြောပါတယ်

စူပါမတ်ကက်ကြီးတွေ ကိုဟင်း
သီးဟင်း ရွက် သွင်း ရောင်း နိုင်အောင်
စိုက်ပျိုးရေး သမားတွေက စနစ်တကျ
လုပ်ဆောင် ရပါတယ် ဥပမာ အင်ဒရင်း
ပိုး သတ် ဆေး ဆိုရင် ဖြန်းထားပြီး (၂၁)
ရက်ကျော် ကြာ ရင် ဓါတ်ပျို ကွဲပြီး အာနိ
သင် မရှိ တော့ပါဘူး

အဲဒီ တော့ စိုက်ပျိုး ရေး သမား
တွေက ဈေး ကွက် မ ဝင်ခင် အာနိသင်
ပျက် ပျယ် အောင် အချိန်ကိုက်ပြီး စနစ်တ
ကျ စိုက်ပျိုး ရပါသတဲ့ အဲဒါတွေ မှားယွင်း
ပါဝင် နေတာကို စမ်းသပ် တွေ့ရှိခဲ့ ရင်လဲ
တရားဆွဲ ခံရရင် ရောင်းချ တဲ့ ဆူပါမတ်
ကက်တောင် ပြုတ် သွားနိုင်ပါတယ်

မြန်မာပြည် မှာကျ တော့ ဒီလိုမ
လုပ်မှာ သေချာ သလောက် ဖြစ်မယ်ထင်
ရပါတဲ့ အတွက် စိုးရိမ်ရပါတယ်

ရေတစ်ဂါလန်မှာ ရှာလကာရည်
ထမင်းစားငွန်း တငွန်းစာလောက်ရောပြီး
ဟင်းရွက် ကို ၁၅ မိနစ်လောက်စိမ်ထား
ပြီး မှ ရေ စင် စင် ပြန် ဆေး စား ရင် အ
ကောင်းဆုံး ပါ ရေ ကိုလဲ စိတ်မ ချ ရရင်
တော့ ပွက်ပွက် ဆူတဲ့ ရေ မှာ တ ချက်
လောက်နှစ် ဆယ်ပြီး မှ စားပေါ့

ခံတွင်း သန့် ရှင်းရေးကလဲ ကျန်း
မာ ရေး အတွက် အလွန် အရေး ကြီး ပါ
တယ် အစာကို တစပ်စပ် စားလေ့ ရှိတဲ့
သူက ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး ကို ကြပ်မတ်
နိုင် ဖို့ ပိုခက်ပါတယ်

အစာစားပြီးတိုင်း ခံတွင်းကို သန့်
ရှင်းရေး ပုံမှန် လုပ်ထား နိုင်ရင်အကောင်း
ဆုံးပါဘဲ အစာစား ပြီးရင် သွား ကြား ပါး
ဖောင်ကြား တွေမှာ အစာ အ နည်းငယ်
ကျွမ်းကျန် နေမှာဘဲ အဲဒီ အစာတွေ ပုံမှန်

အပြင်မှာ ထား တာနဲ့ မတူဘဲ ခန္ဓာကိုယ်
အပူချိန် နဲ့ တံတွေး တွေကြောင့် မိနစ် ၂၀
ဆိုစတင် ပုပ်သိုး လာပါတယ် ပုပ် သိုးလာ
သည်နှင့် အမျှ ရောဂါပိုး မွေးမြူရေး ဌာန
ကြီး ဖြစ်လာ ပါတော့တယ်

ဒီရောဂါပိုး ရှိတဲ့ သွား ချိုး တွေဝမ်း
ထဲကို ရောက်သွား ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒုက္ခ
ပေးဖို့ ဓါတ်လမ်း စ ပါတော့တယ်

ဒါကြောင့် မို့တချိန်ကမြန်မာပြည်
ကကျောင်း တွေမှာ သွား ကျန်းမာရေး ဆို
တဲ့ အစီစဉ်တွေ ရှိခဲ့ဘူးပါတယ်

ဒီက Micro Biology အနု ဇီဝ သု
တေသီတွေ ရဲ့တွေ့ရှိရတဲ့ အထောက် အ
ထားတွေ မှာ ရောဂါပိုး ရှိတဲ့ သွား ချိုး က
ဝမ်းတွင်း ကနေ တဖန် သွေးက နေ နှလုံး
ကိုရောက်သွား ပြီး နှလုံး ရောဂါ ဖြစ်စေခဲ့
တဲ့ အထောက်အထား များ တွေ့ရှိ တယ်

အဲဒီ တွေ့ရှိ ချက်က ဘာ ကို ဖော်
ညွှန်းနေသလဲ ဆိုတော့ နှလုံးကို ဘဲလား?
တခြား နေရာကို မရောက် နိုင်ဘူးလား?
ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ် နေရာကို မ ဆိုရောက်
နိုင်မှာ သေချာ ပါတယ်

ရောဂါပိုး က ခန္ဓာကိုယ် ရဲ့ အစိပ်
အပိုင်း တနေရာမှာ စ ဒုက္ခ ပေးပြီဆို တာ
နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းရဲ့ အနု ဇီဝ လုပ်ရှား မှု
ဓါတ်လမ်းက စပါတော့တယ်

ကိုယ်ခံအား သွေးဖြူ ဥ စသည်
တို့ ကလဲ အနိုင်မခံအ ရှုံး မပေး ခုခံတိုက်
ခိုက် ရပါတော့ တယ်

အဲဒီလို အပြန် အလှန် ခုခံ တိုက်
ခိုက်လေ တော့ ဘာနဲ့ အလားတူ သလဲ
ဆို ရုပ်ရှင်ထဲ သတင်းကား တွေထဲ မှာ
မြင်တွေ့ ရတဲ့ စစ်သလင်း တွေနဲ့ အလား
သဏ္ဌန် အတူတူပါဘဲ ပတ်ဝန်း ကျင် တ
ခု လုံး စုတ် ပြတ်သပ် သွား သလိုပါဘဲ

ခန္ဓာကိုယ် တွင်းက ဆဲလ်တွေ လဲ
အ နည်း နဲ့ အများ ထိခိုက် ပျက်စီး လာ
တယ် အဲဒီ နေရာတွေ ကို ရောင်စေ ပါ
တယ်

မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ဆဲလ် လေး
တခုနှစ်ခု ထိခိုက်ပျက်စီး ယုံနဲ့ ဘာမှ ခံ
စားချက်မရှိသေးပါဘူး များများ ထိခိုက်
ပျက်စီး လာမှ ရောင်တာ ကိုက်တာ
တွေ ကိုခံစား သိရှိတော့ မှာဖြစ်ပေတယ်
သိတဲ့ အချိန်ကျလျှင် ရောဂါစ နေပါပြီး

ရောဂါအစအရောင်က

ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးရဲ့ ပထမဆုံး
မှာဖော်ပြ ခဲ့ တဲ့ ကျွန်တော့ ဆီး ကြိတ် ကို
ပထမဦးဆုံး Biopsy ယူတော့ ၁၃ ချက်
မှာတချက် ကကင်ဆာဆဲလ် တွေ့ပြီး ကျန်
၃ ချက်မှာChronic inflammation မကြာခ
ဏ ရောင်ယမ်း ခြင်း လို့ တွေ့ ရှိထား
ကြောင်း ဖော်ပြချက်ကို စာဖတ် ပ ရိတ်
များ သတိထား မိချင်မှ ထား မိ မှာပါ

ရောဂါ အစ အရောင်က အဲဒီနေ
ရာတွေ က နှောင် ကင်ဆာ ဖြစ်လာနိုင် မဲ့
နေရာလို့ ဖော်ညွှန်းနေ သလို ပါဘဲ

ဒါကြောင့် မို့ နောက် ပိုင်း ကျွန်
တော် သုံး ကြိမ် တိုင်တိုင် တနှစ်ခွဲ တခါ
Biopsyထပ်လုပ်တိုင်း Chronic inflama-
tion ဆိုတာတွေ လဲ မ တွေ့ရတာ ကို က
ဝမ်း သာ စရာပါလို့ ရှေ့မှာ ရေးသား ထား
ခြင်း ဖြစ် ပါတယ်

ကျွန်တော့်ရှေ့ဆောင်းပါးမှာ ဖော်
ပြ ပြီး ဖြစ်တဲ့ မင်းဂွတ်သီး ရဲ့ မ ယုံ နိုင်
လောက် တဲ့ ကောင်းကျိုး အ နိသင် များ
စွာရှိရ ခြင်းရဲ့ သော့ချက်က ဒီမှာ ပို ရှင်း
လင်း သဘော ပေါက်နိုင်စေ ပါတယ်

ပန်းနာရင်ကြပ် ပျောက်လို့ ဝမ်း
သာပြီး ကျေးဇူးတင် ကြောင်း ပြောလာ
သူလဲ မနည်းတော့ပါ ပန်းနာရင်ကြပ် ဆို
တာလဲ အဆုပ် လေပွန် ရောင်ရာ က နေ
အသက်ရှူကြပ် စေတာပါဘဲ

သုတေသီ ဆရာဝန် တဦးက ယူ
လက်ရှိ ဈေး ကွက်ထဲ မှာ ရောင်း နေသ
မျှ အရောင် ကျ စေ တဲ့ ဆေး တခုမှာ
မင်းဂွတ်သီး ရဲ့ အရောင်ကျ စေတဲ့ အာနိ
သင်ကို မမီ ပါဘူး ဆိုတာ ကျွန်တော် ရှေ့
မှာလဲ ဖော်ပြပြီး ပါပြီ

မင်းဂွတ်သီး ဥယျဉ် သမားတွေ
ဆီ က ကော်မရှင် မျှော်ကိုး ပြီး ပြောနေ
ခြင်း တော့ မဟုတ်ပါ ကျွန်တော် မြန်မာ
ပြည် လာလည် ရင်တော့ ခြံ ထဲခေါ် ပြီး
မင်းဂွတ်သီး အဝ ကျွေး ဖို့တော့ကောင်း
နေပြီ

ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးအကြောင်းကို
နည်းနည်း အသေးစိပ် တင်ပြချင်ပါတယ်
တစပ်စပ် အစာစား တတ်ရင်လဲ ခံတွင်း
ကို အမြဲ ညစ်ထွေး စေပါတယ်

အစာစားပြီးတိုင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်း

ရေးလုပ်ပါ သွားတိုက်တံနဲ့ သွားတိုက်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး သွားတိုက်တံက သွားနှစ်ချောင်းကြားမှာ ညပ်နေတဲ့ အစာကို တိုက်ထုတ်နိုင်ရန်ခက်ပါတယ်

ဒီမှာတော့ dental floss ဝယ်သုံးလို့အဆင်ပြေပါတယ် မြန်မာပြည်မှာ ရမရတော့မသိဘူး ဝယ်မရနိုင်ရင်လဲ ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး မြန်မာနည်း မြန်မာဟန် ရှိပါတယ်

အပ်ချည်လုံး တလုံးသာ ဆောင်ထားပေတော့ အပ်ချည်မျှင် တဖြတ် ဘယ်ညာလက်ညှိုးမှာ တစ်လက္ခ လောက်ခြားပတ်ကိုင်ပြီး သွားနှစ်ချောင်းကြားသွင်းလိုက် အပေါ်ပြန်ဆွဲထုတ်လိုက် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သွားနှစ်ချောင်းကြားက အစာကြွင်းကျန်များကိုသန့် ထုတ်နိုင်ပါတယ်

အဲဒါတောင် မလုံလောက်သေးဘူးလို့ ပြောချင်ပါတယ် သွားနဲ့ သွားဖုံးသား အစပ်မှာ သွားဖုံးသား အဆုံးထိ သွားရဲ့ အရိုးအပေါ်က ကြွေသားအထိ တဆက်ထဲ ဒေါက်လျှောက်တသားထဲ ကပ်မနေပါဘူး ကိုယ့်သွားဖုံးသားကျန်းမာမှုပေါ်မူတည်ပြီး 1 mm ကနေ 2-5 mm အထိ ဟနေတာကို pocket လို့ခေါ်တဲ့ အိတ်ထဲမှာလဲ အစာခိုအောင်းနိုင်ပါတယ်

အဲဒါကို သန့်ရှင်းဖို့ ကျတော့ကျွန်တော်တို့ဆီမှ water floss/water jet /water pik စသဖြင့်ခေါ်တဲ့ ရေမြွန်ပေါက်သေးသေးနဲ့ ရေပြင်းပြင်းနဲ့ပန်းမှုတ်ဆေးတဲ့ ကိရိယာ ရှိပါတယ်

ဒီနေရာမှာတော့ မြန်မာနည်း မြန်မာဟန် ခက်သွားမလားဘဲ ကင်ဆာရောဂါကိုတောင်မှ အရှုံးမပေးတဲ့ ကျွန်တော်ကမြန်မာများအတွက် နည်းလမ်းရှာပေးမှဖြစ်မှာပေါ့

အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ပလုတ်ကျင်းပါ ရေချိုးတဲ့ အခါတိုင်းမှာလဲ ပါးစပ်ကို ဟထားပြီး ရေကိုပါးစပ်ထဲ အတင်းအတင်း ပက်သွင်းရင်း ရေချိုးခြင်းအားလဲ ခံတွင်းကို ပိုမို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်

အစာစားပြီး တိုင်း သွားတိုက်ဖို့ အခြေအနေမပေးရင်လဲ ပလုတ်ကျင်းဖြစ်အောင် ကျင်းပါ နောက်ဆုံး လွှက်ရည်ဆိုင် စားသောက်ဆိုင်ထိုင်ရာက

ထွက်ခါနီးရင် ရှိတဲ့ ရေခွေးကြမ်းလေးနဲ့ ပလုတ်ကျင်းပြီး မျိုချ ရင်လဲဖြစ်ပါတယ် အဲဒီအချိန်မှာ အစာတွေက မပုပ်သေးတဲ့အတွက် မျိုလို့ ဥပါဒ်မဖြစ်ပါ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ပိုးများဝင်ရောက်လာနိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြု ပိုးများလဲ သဘာဝဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါတယ်

ကောင်းသော ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပြု ပိုးများကလဲ မကောင်းတဲ့ ရောဂါပိုးတချို့ကို နိုင်ရုံသာမက သူတို့ဖြစ်တည်ပွားများဖို့ကိုလဲ ဟန့်တားစေပါတယ်

ကောင်းသော ခန္ဓာကိုယ်အကျိုးပေးပိုးများကို ဘယ်လိုရစေနိုင်သလဲဆိုရင် ဒီက Nutritionist အစာအဟာရပါရဂူတွေကတော့ကိုရီးယားကင်ချီ (Kim-chi) ဒိန်ချဉ်တွေကို နေ့စဉ် အနည်းငယ်စားပေးဖို့ ညွှန်းပါတယ်

ကိုရီးယားကင်ချီက တော့မြန်မာတွေစားတတ်တဲ့ ချဉ်ဖတ်မုံညှင်းချဉ်တို့နဲ့ ဆင်တူပါတဲသုံးတဲ့ ဟင်းရွက်ဘဲကွာခြားပါတယ်

သူတို့က Cabbag (မုံညှင်းဖြူထုပ်) ဂေါ်ဖီထုပ် လိုခပ်ရှည်ရှည်ကိုအသုံးများပါတယ် အကြောင်းမဟုတ်ပါ

အနောက်တိုင်း သုတေသီတွေက ဟင်းခလာချဉ်ကတက်ချဉ်သမာချဉ်တွေမှ မသိတာကိုး အဲဒါတွေကို သူတို့ သုတေသနလုပ်ကြည့်ရင် ပိုကောင်းကြောင်းတွေ့ရှိသွားရင်တောင် မြန်မာပြည်ကလူတွေစားဖို့ ရှားသွားမှာတောင်စိုးရိမ်မိတယ် ပိုကောင်းမယ်လို့လဲ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ် ဘာကြောင့်လဲဆို အဲဒီဟင်းရွက်မျိုးက ဖန်တဲ့ခါးတဲ့ ဓါတ်တွေက ကင်ဆာအတွက် ကောင်းတဲ့ ဟင်းရွက်မျိုးတွေဘဲလေ

တခုဘဲရှိတာက ဒီလက်လုပ်ချဉ်ဟင်းရွက်သန့်ရှင်းမှုနဲ့ပိုးသတ်ဆေးရန်ကြောက်ရင်တော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်စားပါ အလွန်လွယ်ပါတယ်

မုံညှင်းချဉ်လုပ်နည်း မုံညှင်းချဉ်ရယ်လိုသာ မဟုတ်ပါ ဘာဟင်းရွက်ချဉ်ဘဲလုပ်လုပ်တူတူပါဘဲ

သန့်စင်ပြီး ဟင်းရွက်ကို ကြိုက်တဲ့အရွယ်လုံး ဖြတ်ပြီး ဆားအနည်း

ငယ်နဲ့ ထန်းညက်(သို့) ကြံတကာနည်းနည်း ကြိုက်ရာထည့် နယ်ပြီး ဖန်ပုလင်းတခုမှာ လေမခိုအောင် ဖိသိပ်ထည့်ထားရင် ၄-၅ ရက်ဆိုအချဉ်ပေါက်သွားပြီး မုံညှင်းချဉ်(သို့) ဟင်းရွက်ချဉ် စားရန်အသင့်ဖြစ်ပြီ ဂျင်းကြက်သွန်ဖြူ ငြုတ်သီးပါထည့်ရင် ပိုကောင်းပါတယ် ဂျင်းငြုတ်သီးတို့ကလဲ ကင်ဆာကာကွယ်ရာမှာ အလွန်ကောင်းပါတယ်

ကျွန်တော်ဖော်ပြပြီးဖြစ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ သာလျှင်ကောင်းတာမဟုတ်ဘူး အနောက်တိုင်း သုတေသီတွေစားလေ့မရှိတဲ့ ကဇွန်းရွက်ဒန် သလွန်ရွက်ရဲယိုရွက်ဖန်ခါးသီး ဇီးဖြူသီး သလဲသီးတွေက သူတို့ ညွှန်းဆိုနေတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေထက် ပိုကောင်းနိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်

သူတို့ပြောသမျှ အထင်ကြီးပြီး သူတို့ပြောတဲ့ဟင်းရွက် ၁၀ မျိုးဆိုပြီး လိုက်မှတ်နေစရာ လိုမယ်မထင်ပါ

ဒိန်ချဉ်ကိုလဲ အလားတူကိုယ်ဟာကိုယ်လုပ်နိုင်ပါတယ် နွားနို့ကိုကျိုပြီး ၁၁၀ F နွေးနွေး အချိန်လောက်မှာ ရှိပြီးသား ဒိန်ချဉ်တဇွန်းလောက်ထည့်မွှေပြီး ဒီတိုင်းထားလိုက်ရင် ၇-၈ နာရီလောက် ကြာရင် ခဲသွားပါတယ်

ရှေ့မှာနို့မလိုင်သကြားကြံတကာတွေကကင်ဆာဆဲလ်ကြိုက်လို့ဆိုခဲ့ပေမဲ့ ဒီမှာမတူတော့ဘူး နို့မလိုင်ဟာမကောင်းတဲ့ပိုးနဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်ကြိုက်တဲ့အစာဖြစ်သလို ကောင်းတဲ့ပိုးများဖြစ်တဲ့ *Streptococcus/Thermophilus* နဲ့ *Lactobacillus-bulgaricus* ရဲ့အစားလဲဖြစ်တဲ့အတွက် နို့မလိုင်နဲ့ သကြားတွေကိုသူတို့စားပြီး Isothiocyanate ဓါတ်ပေါင်းဖြစ်သွားတဲ့ ဟာက ကင်ဆာဆဲလ်မဖြစ်စေဖို့ကာကွယ်ပါတယ်

ရှေ့မှာအက်စစ်ဓါတ်က ကင်ဆာကြိုက်လို့ဆိုခဲ့ပေမဲ့ အစာအိမ်ထဲမှာအချဉ်ပေါက်တဲ့ အက်စစ်ဓါတ်က ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်စစ် ပိုပြင်းပြီး ကင်ဆာကြိုက်ဖြစ်ပါတယ် မုံညှင်းချဉ်က အစိတ်အက်စစ် ပိုပျော့ပါတယ်

ရေခွေးကြမ်းဟာလဲ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့ နေရာမှာ အလွန်ကောင်းပါ

တယ် ဒီမှာသူတို့က Green Tea လို့ ဖော်ညွှန် ပါတယ် Green Tea နဲ့ Tea နဲ့ ဘာကွာခြား နေပါသလဲ ?

Green Tea ဆိုတာက လွှက် ရွက် အစိမ်း တိုင်းကို နေလှန်း လုပ်တဲ့ လွှက် ခြောက်ပါဘဲ

ကျွန်တော် ကြားဘူး တာက မြန်မာပြည် လွှက်ခြောက်ထွက် တဲ့ ကျောက်မဲလို နေရာ မှာ လွှက်ရွက်ကို ခူးပြီး အရင် နွမ်း အောင် ပေါင်းပြီး မှအခြောက် လှန်း တယ် လို့ ကြားဘူးပါတယ် ဟုတ်မဟုတ် တော့ မသေချာ ပါဘူး

တရုတ် လွှက် ခြောက် ကျတော့ လွှက် ခြောက် ကိုပြန်လှော် ထားလို့ လူတွေက မွှေး တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်

အမှန်တော့ ကောင်းတဲ့ ဓါတ်တွေ ကို မီးပူ ပေး လှော်ပြီး ဖျက်စီး လိုက်သလို ပါဘဲ မြန်မာ အကြမ်း ခြောက် က ပို ကောင်း ပါတယ် ဒီထက်ပို ကောင်းတာ ရချင် ရင်တော့ ကျောက်မဲကို စပါယ် ရှယ်မှာ ပြီး Freeze dry လုပ်ခိုင်း ရ မလို ဖြစ်နေ ပါ တယ်

ကျွန်တော် ပထမဆုံး ဖော်ပြပြီး ကင်ဆာဆဲလ် မနှစ်သက် တဲ့ ဟာ တွေ ဖန်တဲ့ ခါး တဲ့ ဓါတ်တွေပါဘဲ

သုတေသီတွေက Almond တို့ walnut အစရှိတဲ့ nut တွေ စားပေး ဖို့ ဆိုတာ သစ်စေ့ တွေကို ဆို လိုတာပါ အဲဒီ သစ်စေ့တွေ စားတဲ့ အခါမှာ အပြင်ခွံ အမှေး ချွတ်ပြီးသားကို မစား ပါနဲ့ လှော် ပြီး သားလဲ မစားပါနဲ့တဲ့ အခွံမှေးပါ တဲ့ သစ်စေ့ အစိမ်း ကိုစားပါတဲ့

လှော်ပြီးသား နဲ့အစိမ်း ယှဉ် စား ကြည့်ပါ ဘာကွာသလဲ ? လို့ အစိမ်း ရဲ့အခွံ မှေးက ဖန်တဲ့ အရသာရှိ ပါတယ်

ကျွန်တော် မူလအစ ဆောင်းပါး မှာရေး ခဲ့ တဲ့ ဖန် တဲ့ ခါး တဲ့ ဓါတ် တွေက ကင်ဆာဆဲ ကိုဒုက္ခ ပေးနိုင်ပါသတဲ့

သုတေသီတွေ ပြောတာ နှလုံး သွင်းပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် လဲ ပြန် စဉ်း စား ဆင်ချင်ကြည့်ပါ မင်းဂွတ်သီး ခွံ ဖန်ပုံ ကတော့ ရှာမှရှား

နှစ်ရှည် လ များ သဘာဝ လူ တွေ စားလေ့ ရှိတဲ့ သဘာဝ ဟင်း သီး ဟင်းရွက် တွေထဲက ဘယ်ဟာတွေ က

ဖန် သလဲ? လူတွေကဘယ်လိုလုပ်စား ကြသလဲ စားလေ့ မရှိတဲ့ ဗီးစပ်ရွက် လို ဟာ ထည့်မစဉ်း စားပါ နဲ့ ဘေး ဥပါဒ် ဖြစ် မဖြစ် မသိနိုင်လို့ပါ

ကျွန်တော်တို့ စား လေ့ရှိတဲ့ အသီး အတော် များများရဲ့ အခွံ အခွံမှေး တွေက ဖန်ပါတယ် သဘာဝက ပေးထား တဲ့ လူတွေ ကို အကျိုး ပြုစေ တဲ့ အဖန် ဓါတ်တွေ ကို လူတွေက ဖယ်ပြစ်တယ် လေ အခွံ နှာစားကြတယ် အဲဒီ ဓါတ်ကို မီး ပူ နဲ့ လှော်ပြီး ဖျက်စီး ပြီး မှ စားကြ တယ် ပရမ္မတ်ဆိုက် အောင်ကြည့်ပါ

အဲဒါကြောင့် ရောဂါတွေ ရစေတဲ့ အကြောင်းရင်းခံဘဲ

တရားသဘောနဲ့ ပြောရင်လဲ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးတွေ ပါဘဲ အကြောင်းက အစ ပြင်ယူ ကြပေ တော့

ကျွန်တော်ဆိုတချိန်က စပျစ်သီး ကို တောင် အခွံ နှာ စားတဲ့ သူပါ ကင်ဆာ မဖြစ် ခံ နိုင်ရိုး လား

တနေ့ ကျွန်တော့ညီမလေးလိုခင် တဲ့ဒေါက်တာ သင်းသင်းကြည် ကျွန်တော့ အိမ်မှာတည်းရင်း ကျွန်တော်စပျစ် သီးအခွံ နှာ စားတာ တွေ တော့ ကျွန်တော် ကို ပွက်ပါရော ဟယ်ကျွန်မ အစ်ကိုကြီးက အကောင်း စားတွေ ဖယ် လွှတ်ပစ် နေ ပါ လားတဲ့ အဲဒီ အသီး ခွံ တွေ မှာမှ ရနိုင်တဲ့ သတ္တုဓါတ် Magnesium လို့ ဟာမျိုးက အသီးခွံတွေ မှာအများဆုံး ပါသတဲ့

ဒီသတ္တုဓါတ်တွေ က သတ္တု ရဲ့ သဘောသဘာဝ အတိုင်း လူ ခန္ဓာ ကိုယ် ကို မာစေတယ် နွမ်း နယ် နုံး ချဉ်း မ ဖြစ်စေပါဘူးတဲ့

အခု ဖော်ပြပါ အကြောင်း အရာ အားလုံး စာဖတ် ပရိတ်သတ်တွေ နေ့စဉ် အစား အစာတွေ ကို စားတဲ့ အခါတိုင်း ကိုယ့်ကို ယ်ကို အကျိုး ဖြစ် စေမဲ့ ကောင်း နိုး ရာရာ တွေ ကို နေ့စဉ် ရှာကြံစား သုံး တတ်ကြပါစေ

ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင် ဆွေ မျိုး မိတ်ဆွေ (သို့) ရောဂါ ခံ စားနေရ သူတွေ ကို ဝေမျှ သိစေခြင်းအားဖြင့် ကုသိုလ် ယူ နိုင်ကြပါစေ

တချို့လူတွေက စပျစ် သီး ပန်း

သီး အခွံ နှာ လိမ်မော်သီး အမွှားက အမှင် အခွံ ပါး တွေ နှာ ပြီး ဆရာတော်ကြီး တွေကို ဆွမ်း ကပ် ကြတယ် ကုသိုလ် ပို ရ ချင်တာ ပေါ့နော် ဒီဆောင်းပါး ဖတ်ပြီ ထပ် လုပ်ရင်တော့ ကုသိုလ်ပို မ ရတဲ့အပြင် အကုသိုလ် ပို ရ မယ်နော်

တချို့ဆရာတော် ကြီးများကလဲ တပည့်တကာ တကာမတွေ လုပ်တာနဲ့ လိမ္မော်သီး အတွင်း ဖက်က အခွံမှေး ပါ တော့ မစားတတ်ဖြစ် ပြီး အတင်းပြန်ဆွဲ ထုတ်နေတာကို လဲတွေ ဘူးပါတယ်

အဲဒီလို အခါ မျိုး နဲ့ ကြို ခဲ့ရင် ဆရာတော်တွေ တရား အမြတ် ကျွေး ခဲ့ တဲ့ ကျေးဇူး ဆပ်တဲ့ အနေနဲ့ အဲဒီ အမှင် တွေ ပါး မရရင်လဲ မျိုသာ ချလိုက်ပါ ဘုရား ကျန်းမာရေး အတွက် ကောင်း ပါ တယ်လို့ လျှောက်ထား ပြီး ကျန်းမာရေး အသိပေးပြီး ကုသိုလ်ယူနိုင်ကြပါစေ

ဆရာတော်တွေ ကို ကောင်း နိုး ရာရာတွေ ဘဲ ကပ်ပြီး ကင်ဆာ ရောဂါ ဖြစ်အောင်တွန်း မပို့ ကြ ဖို့ သတိပြုကြ ပါ မသိလို့ လုပ်နေတဲ့ သူတွေ ကို လဲ သိအောင်လုပ် ပြီး ကုသိုလ်ယူကြပါ

ဗိုလ်တထောင်ဘုရား မှာတရား ပွဲ တွေ လို ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့ ကို ဖိတ်ခေါ်မဲ့ သူရှိရင်

ကျွန်တော် ကျန်းမာ ရေး ပညာ ပေး နဲ့ ယှဉ်တွဲ ပြီး လက်တွေ့ အသုံး ချ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ ဆို ပြီး ကိုယ့်စရိတ်နဲ့ ကိုယ် လာပြီး ဟောပြော ချင်ပါ တယ်

ကျွန်တော် တို့ တက္ကသိုလ်တွေမှာ ဓါတုဗေဒ ရူပဗေဒ အဓိကနဲ့ ဘွဲ့ တွေ ရ ပြီး နောက် လက်တွေ့ အသုံးချဓါတုဗေဒ / ရူပဗေဒ (Apply Chemitry / Physics) ရယ်လို့ ဘွဲ့လွန် သင်တန်းတွေ ရှိပါတယ် ခုကျွန်တော် ဘယ်လို လက်တွေ့ အသုံး ချ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ ထည့်သွင်း ထား တယ် ဆိုတာ စာဖတ် ပရိတ်သတ် များ မြင်ချင် မှမြင် မှာပါ

ဖါးအောက် ဆရာ တော်ကြီး ဆို ဆွမ်း ဘုန်းပေးတဲ့ အခါမှာ အသီး ဟင်း ရွက်သုတ် အသီး အနှံ စသည်တို့ ကို အရင် ဘုန်း ပေး ပြီး နောက်မှ ဆွမ်း ဟင်း တွေကို ဘုန်း ပေး ပါတယ်

ဘယ် တကာ ရဲ့ အ ကြံ ပေး ချက်

ကြောင့် တခြား ဆရာတော်တွေနဲ့ မတူ
တဲ့ ဘုန်းပေး ပုံမျိုးဆိုတာတော့ မသိပါ
ကျွန်တော့် ပထမဆုံး ဆောင်း
ပါးမှာ ဖော်ပြပြီး ဖြစ်တဲ့

ကင်ဆာမ ဖြစ်စေ သော ဟင်း
သီး ဟင်းရွက်ကို ပို မိုအကျိုး သက်
ရောက်မှု ကောင်း စေတဲ့ စားနည်းမျိုး
နဲ့ နီးစပ်ပါပေတယ်

တခါတလေ ဆရာတော်ကြီးများ
ကို သနားမိ ပါတယ် ဆရာတော်ကြီးများ
မှာ ဘယ်လို စားချင်တယ် ဘယ်လို လုပ်
ပေးပါလို့ ပြောရင်လဲ ဝိနည်းနဲ့ မညီတာ
မို့ တကာ တကာမတွေ ပြုသမျှ နုရ ပါ
တယ် တကာတကာမတွေက လဲ ကုသိုလ်
ပို ရချင်တော့ ကောင်း ပေ ဆိုတာတွေ
ကိုဘဲ ကပ်ကြတော့ ဆရာတော်များ ရဲ့
ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်

ဒီဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီး စာဖတ်
ပရိသတ်များ အထူး သတိ ထား ပြီး
ကိုယ် ကိုးကွယ်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးများ
ကို ဆွမ်းကပ် ပုံပြုပြင် ပေးခြင်း အားဖြင့်
ကုသိုလ် ယူတတ် ကြပါစေ

ကင်ဆာဆဲလ်များ ကိုနေရာ မ
ပေးဖို့နဲ့ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ရာ သာ မန်
ဆဲလ်တွေ ကျန်းမာ သန်စွမ်းဖို့ အောက်
စီဂျင် များများ လိုအပ်တယ် ဆိုတာ
ရှေ့မှာ ဖော်ပြပြီး ဖြစ်ပါတယ်

အောက်စီဂျင် များများရဖို့ အား
ကစား ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေး
ရင်ကောင်း ပါတယ် အားကစားက သိပ်
လွန်ရင်လဲ မကောင်းပါဘူး ကမ္ဘာကျော်
နိုင်ငံ ကျော် အားကစား သမားတွေ အ
သက် မရှည်ကြတာ သတိ ထားမိမယ်
ထင်ပါတယ် Free hand exercise လုပ်
တာ အကောင်းဆုံးပါ

စာရေးသူ အနေနဲ့ ကင်ဆာ ရော
ဂါ ဖြစ်မှန်း သိချိန်က စပြီး နေ့စဉ် တင်း
နစ် ကစား ပေးပါတယ်

အားကစား လုပ်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်
ခန္ဓာရဲ့ သွေး လည်ပတ်မှု ကို ပို သွက်
လက်စေပါတယ် တချိန်တည်း မှာဘဲ
အသက်ကို ပို ပြင်းပြင်း ရှူ ဖြစ်စေပါတယ်

ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း ကိုရှူသွင်း တဲ့
လေ အဆုတ်ထဲ ရောက်သွားတဲ့ အခါ
မှာ အဆုတ်မှာ ဖြန့်ကျက် ထားတဲ့ ဆံ

ချည်မျှင် သွေးကြောလေးများက ရှူ
သွင်းတဲ့လေထဲ မှာ ပါလာတဲ့ အောက်စီ
ဂျင်ကို စုတ်ယူပြီး သွေးက ခန္ဓာ ကိုယ်
လိုရာ ပို့ဆောင် ပေးပါတယ်

အဲဒီ အခါ မှာ ကာယ လေ့ကျင့်
ခန်း လုပ် သူက သွေးလည်ပတ်မှု ပို
ကောင်း သလို အောက်စီဂျင် ကို ပို မို
ရရှိ နိုင် ယုံ မက ခန္ဓာ ကိုယ်လိုရာ ကို
ပို့ဆောင်တဲ့ နေရာ မှာ လဲ ပိုမို ထိ
ရောက် စေပါတယ်

ဒီနည်းတွေကို ဘယ်လို သိခွင့်
ရသလဲ ဆိုတာ ပညာ ပေးသူကို ကျေး
ဇူးဆပ်တဲ့ အနေနဲ့ အနည်းငယ် ဖော်ပြ
ပါမယ်

ထိုင်ဝမ်က ဦးဇော့ကန် ခွဲ စိပ် ဆ
ရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ရှီတဖူးရဲ့ နည်း
ပါဘဲ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ကိုဘယ်လို ပို မို
အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ် အောင်စားရ
မယ်ဆိုတာ လဲ သူ့နည်းပါဘဲ

ကျွန်တော် မင်းဂွတ်သီး စါး နေရင်း
တနှစ်ခွဲ လောက် အကြာမှာ San Diego
မှာ နေတဲ့ ကျွန်တော့် ငယ်ဆရာမ ဒေါ်လီ
လီ ပို့ပေးတဲ့ Youtub link တခုမှာ

သူ့နည်း ကိုသိ သိ ချင်း လိုက်နာ
ကျင့်သုံး ခဲ့ပါတယ်

သူ့နည်းက မင်းဂွတ်သီး တောင်
မလိုဘူး သူ့အသက် ၅၉ နှစ်မှာ colono-
scopy လုပ်တော့ အူမှာ ကင်ဆာ ဆဲလ်
5 cm တွေ ရှိရပါတယ် အဆင့် ၃ တဲ့
သူ့အပြော သူတို့ ဆရာဝန် တွေ
က လူနာတွေကို ခွဲ ထုတ်လိုက် ဓါတ်ကင်
လိုက် ပြောပေမဲ့ ကိုယ့် အလှည့် ကျတော့
နောက် ဖြစ်လာ နိုင် တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို
ကြောက်ပြီး မခွဲ ချင်ဘူးတဲ့

ဆရာဝန်တွေလောက် ကျန်းမာ
ရေး အသိ ကြွယ်သူ နည်းသလို ဆရာ
ဝန်တွေ လောက်ကိုယ့် ကျန်းမာရေး ကို
ဂရုမစိုက် နိုင်တာလဲဘဲ သူတို့ဘဲတဲ့

မှန်ပါ ပေတယ် တချို့ ဆရာဝန်
တွေ ဆို ကိုယ့် ကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်တတ်
လို့ နှလုံးရောဂါ ရှိနေလို့လဲ ရှိမှန်း မသိ
ရှာဘဲ ရုတ်တရက် ရောဂါဖောက်ပြီး ဆေး
ရုံ ပို့ချိန်တောင် မရလိုက်ဘဲ အသက်
ပါသွား ရရှာ တာ တွေလဲ ရှိပါတယ်

တရား ရှုမှတ် လေ့အထ ရှိသူ အ

ဖို့ ပိုပြီး သတိကပ် ဉာဏ်ကူ လုပ်ဆောင်
နိုင် မယ်လို့ ထင်မိသဖြင့်

တရားရှု မှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်
ကို ထူထောင် နိုင် ကြ ပါစေလို့လဲ ဒီနေ
ရာကနေ တိုက်တွန်း နှိုးဆော် ပါရစေ

အဘိဓမ္မာ အရ ပြောရမယ် ဆိုရင်
လူရဲ့ အသက်ထမ်း ၇၄ နှစ် အထိ နေရနိုင်
ရင် ပုံမှန် ခုကာလ သက်ထမ်း စေလို့ ဆို
နိုင် သလို ၇၄ နှစ် ထက် ကျော်လွန် အောင်
ကျန်းမာစွာ နေခွင့် ရ သူတွေ အဖို့ကတော့
အပိုဆု လို့ဘဲ ခေါ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်

စာဖတ် ပရိသတ် အားလုံး အ
အပိုဆု ရ နိုင် အောင် ဉာဏ် လမ်း ပေါ်
လျှောက် လူတယောက် ဖြစ်နိုင် ကြပါစေ

အဲဒီ ဦးဇော့ကန် ခွဲ စိပ် ဆရာဝန်
ကြီးက သူဆို မနက်ဆေးရုံ ရောက်တာ
နဲ့ ခွဲခန်းထဲ ဝင် ခွဲစိပ် နေရတာ အသက်
ရှုဖို့ တောင် မေ့နေတဲ့ အတိုင်း ပါဘဲတဲ့

နေ့လည် စာကို ဖြစ် သလို ကဗျာ
ကဗျာ စား ခွဲခန်း ပြန်ဝင် ခွဲ ညှိမ်းချုပ်အိမ်
ပြန်ရောက်တော့ လည်း မောပန်း ညစာ
စား အိပ် တခါတရံ တနေ့ထဲ မှာဘဲ လူ
နာ ၁၀ ဦးခွဲ ပေး ရဘူး ပါသတဲ့ ခွဲခန်းထဲ
မှာဘဲ တနေကုန် ၁၆ နာရီ ကြာ သတဲ့

သူ့ရောဂါကို ခွဲစိပ် ဓါတ်ကင် မ
လုပ်ချင်တော့ သိသိ ချင်း အလုပ်ကနေ
အနားယူ လိုက် ပါသတဲ့

ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ ရှိတဲ့ ဆဲလ် အ
ကောင်းတွေ ဒီလောက် အများကြီးက ဒီ
ကင်ဆာဆဲလ် တွေကို ဘာကြောင့် နေရာ
ပေးရတာလဲ ဘာကြောင့် မနိုင် ရမှာလဲ
ဘယ်လို လုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာ ကို
အကြံဉာဏ် ထုတ် လေတော့ တယ်တဲ့

သူ့ရဲ့ ကာယလေ့ကျင့် ခန်း လုပ်
နည်းနဲ့ အသက် ရှူ လေ့ကျင့် ခန်း တွဲဖက်
လုပ်ပုံ ကိုတင်ပြ ပါမယ်

ခြေ နှစ်ချောင်းကို ပခုံးနဲ့ အကွာ
ဝေး တူ လောက်ခွာ ရပ်ပါ လက် နှစ်ဖက်
ကိုလဲ ရှေ့တည့်တည့်ကို ဆန့်ပခုံး အမြင့်
လောက်က နေ နောက် တည့်တည့်ကို လွှဲ
ချရင်း အသက်ကို ပြင်းပြင်း မှုတ်ထုတ်ပါ

အဆုတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ လေကုန် နိုင်
သမျှ ကုန်အောင် မှုတ်ထုတ်ပါ တဖန် ရှေ့
ပခုံး အမြင့်ထိ ပြန်လွှဲရင်း လေ ကိုနာနာ
ရှူသွင်း ပါ လေးကြိမ်တိုင်း တခါ နောက်

ကိုလွှဲရင်း ဒူးကို ညွတ်ပေးပါ

အဲဒီလိုရှေ့နောက်လွှဲရင်း အသက် ပြင်းပြင်း ရှူတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းကိုတနေ့ မိနစ် ၂၀ သုံးကြိမ်လောက် အနည်းဆုံး လုပ်ပါသတဲ့

သူ့ရဲ့ အူလမ်းကြောင်း အထူးကု ဆရာဝန်ကလဲ သူ့ မခွဲချင်ရင် နောက်သုံး လမှာ colonoscopy ထပ်လုပ်ရမတဲ့

ထပ်လုပ်လို့မှ ပိုကြီးလာ ရင် တော့ခွဲမှ ကိုကောင်းမယ်ပေါ့

နောက်သုံးလမှာ colonoscopy ထပ်လုပ်တော့ပိုမကြီးလာဘူး နဂိုတိုင်း ဘဲတဲ့ နောက်သုံးလတိုင်း တကြိမ် နှစ်ခါ ထပ်လုပ်တော့ တကြိမ်ထက် တကြိမ် ပိုပိုသေးသွားပါသတဲ့

နောက် ၆ လတကြိမ် colonoscopy ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်တော့ လဲပိုပို သေးသေးသွား ရာကနေ ၃ နှစ်အကြာမှာတော့ ကင်ဆာအစအနတောင် မတွေ့ရတော့ပါဘူးတဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်ကို ကောင်းတဲ့ဆဲလ်တွေကဘယ်လိုအနိုင်ယူသွားတယ်ဆိုတာတောင် မစဉ်းစားတတ်အောင်ပါဘဲ

သူ့ Youtub link မှာပညာပေးဟောပြောတဲ့ အချိန်မှာဆို ၇ နှစ်ရှိသွားပါပြီတဲ့

သူ့နည်းလမ်းအတိုင်း တခြားထိုင်ဝမ်းဆေးသမားတော် ဆရာဝန်တဦးကလိုက်လုပ်တာလဲ ကောင်းသွားပါသတဲ့ ခါးနာတာပါပျောက်သွားပါသတဲ့

နောက်တနည်းကတော့ ကာယနုဿီ တရားရှုမှတ်နည်းကို အသုံးပြုခဲ့တဲ့နည်းပါဘဲ ဒီနည်းနဲ့ရရှိတဲ့ အကျိုးကိုတော့ သိပ်တိကျ ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထား မရှိလို့ စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကြီး ဘဝန်ကျ ချင်မှလဲ ကျပေမယ်

သို့ပေမဲ့ ဆရာဝန်ပြသခဲ ဆေးဝယ်ရတဲ့ငွေ မင်းဂွတ်သီးဝယ်ရ၍ ငွေကုန်သလို ကုန်ကျ စရိတ်လုံးဝမရှိတဲ့ အတွက် စမ်းကြည့်ခြင်း အားဖြင့် အရှုံးမရှိဘဲ အကျိုးရနိုင်ကောင်း ရနိုင်ပါလိမ့်

ကျွန်တော်က နံနက်တိုင်း တနှစ်ပတ်လုံး ပျက်ရက် မရှိသလောက် နေ့စဉ် တစ်နာရီခန့် တရားရှုမှတ်ခဲ့တာ နှစ်

ပေါင်း နှစ်ဆယ်လောက် ရှိပါပြီ ငယ်စဉ် ဆိုးမှားခဲ့တာတွေကို မိုက်ကြွေးဆပ်နေရတာပါ

ကျွန်တော့် ငယ်စဉ်ဘဝ ဆိုးပေခဲ့တဲ့ အကြောင်းကောင်းကောင်း သိကြတဲ့ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေ အတွက် ကတော့ ဒီကောင်းတရားထိုင်တယ်ဆိုပြီး ရယ်စရာဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေမှာ

ဆိုးမိုက်ခဲ့တာ ရက်စရာမဟုတ်ပါ အသက်ကြီးသည့်တိုင် ဆက်ပြီး ဆိုးမိုက်နေမှ ရက်စရာအမှန် ဖြစ်ပါတယ် အချိန်မီ ပြင်နိုင်တတ်ကြဖို့ လိုပါတယ်

ကျွန်တော်သား ၁၃ နှစ်သား အရွယ်မှာ ITP ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်

ITP ရောဂါဆိုတာ ဆေးပညာအခေါ်အရ Idiopathic Thrombocytopenic Purpura လို့ခေါ်ပါတယ်

ရောဂါလက္ခဏာကတော့ သူ့ကိုထိမိ ခိုက်မိရင် အလွယ်တကူ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခိုက်မိသလို ညှိမ့်သွေးချေဥပါတယ် အကြောင်းရင်းကတော့ သွေးထဲမှာ သွေးခဲစေတဲ့ ဓါတ် Platelet နည်းလို့ ဖြစ်ရခြင်းပါဘဲ

ဘာကြောင့် ဒီရောဂါ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းမြစ်ကို ခုထိ ဆေးပညာရှင်များ မဖော်ထုတ်နိုင်သေးပေ အသက် ၅ နှစ်ကနေ ၂၀ နှစ်ကြားခလေးလူငယ်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါပါ

ပုံမှန်လူကောင်းတွေမှာ Platelet count ၁၅၀ အထက်မှာ ရှိရပါမယ်

Platelet count ၃၀ အောက်ကျသွားရင် ခလေးတွေအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါတယ် အသားနုတဲ့ မျက်ခမ်း နှာခေါင်းတွင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါတွေမှာ သွေးယိုထွက်တတ်ပါတယ် ထိခိုက်ရမိရင်လဲ သွေးမတိတ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်

ဆရာဝန်က Gammaglobulin လို့ခေါ်တဲ့ အကြောဆေးသွင်းပေးရပါတယ် ဒါဆို Platelet count ၂၀၀ ကျော်လောက် တက်သွားပါရော တပတ်တခါ သွေးစစ်ကြည့်ရပါတယ်

Platelet count တအိအိ ပြန်ကျလာတတ်ပါတယ် တခါ Platelet count ၃၀ အောက် ပြန်ရောက်ခဲ့ရင် တဖန် အကြောဆေးသွင်းပေးရပါတယ် ဒီလိုအ

ကြိမ်ကြိမ် လုပ်ရင်းကနေ ဒီရောဂါရတဲ့ ခလေး ၇၅% လောက်က သူ့ဟာသူ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားတတ်တယ်လို့ ဆေးပညာမှတ်တမ်းများ အရ သိရှိရပါတယ်

ကျွန်တော့်သား ဖြစ်ချိန်က ကုထုံးက အကြောဆေး ၃ ကြိမ်လောက် သွင်းပေးလို့မှ ပုံမှန်ပြန်မဖြစ်ခဲ့ရင် သရက်ရွက်ကို ထုတ်ဖြစ်ရပါသတဲ့

ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါမှာ သရက်ရွက်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်က ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်လာတဲ့ အန္တရာယ်နဲ့ ရောဂါပိုးတွေကို တိုက်ဖျက်ရတဲ့ အင်္ဂါတခုပါ

ဒီနေရာမှာ ကျတော့ Spleen Malfunction ကြောင့် သရက်ရွက်က မှားယွင်းစွာ Platelet ကို တိုက်ဖျက်နေလို့ဆိုပြီး သရက်ရွက်ကို ထုတ်ပြစ်ရမယ်လို့ ဆရာဝန်က ရှင်းပြပါတယ်

ကျွန်တော့်သားကလဲ သရက်ရွက်ခွဲမထုတ် ချင်သလို ကျွန်တော်ကလဲ မခွဲစေချင်တာနဲ့ ကျွန်တော် အကြံတခုပေါ်လာတယ် ကာယနုဿီနည်းနဲ့ ကုစားကြည့်မယ်ပေါ့ဆိုပြီး ဆရာဝန်ကို နောက်တကြိမ် အကြောဆေးသွင်းပေးဖို့ ရာသွားပြီး မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်

ဆရာဝန်က ဘာကြောင့်လဲ မေးတော့ ကျွန်တော်က နှစ်ရှည်တရားရှုမှတ်သူ (Long term meditator) ပါ သမာဓိအားနဲ့ သရက်ရွက်မှားယွင်းလုပ်ဆောင်နေတာကို ပြင်မယ်ပေါ့ ဆရာဝန်က မင်းရှင်းပြတာ ငါ့ဥပဏ္ဍိမမိဘူး မင်းတောင်းဆိုချက်ကိုတော့ တကြိမ် ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်မယ်လို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်

ခလေးအရွယ် ကျွန်တော့်သားကို တရားရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးရင် စိတ်ငြိမ်ဖို့ မလွယ်မှန်း သိတဲ့အတွက် စိတ်ဓါတ်စစ်ဆင်ရေးက စရပါတယ် သူ့ကိုဘဲ လုပ်ခိုင်းပြီး ကျန်အိမ်သားတွေက ဟိုလူပုလူပု ဒီရွရွ အသံတွေကြားနေရရင် သူလဲ သမာဓိထူထောင်လို့ ရမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိလို့ အိမ်သားအားလုံး ပါဝင်လုပ်ဆောင်ဖို့ စည်းရုံးစေဆော်ရပါတယ်

ကျွန်တော့်အိမ်မှာ မိသားစု ၄ ဦးဘဲရှိပါတယ် ကျွန်တော်တို့ လင်မယား ရယ်ညီမလေး ရယ်သားရယ်ဘဲ ရှိပါတယ် အားလုံး ညနေအလုပ်ကပြန်လာ ညစာ

စားပြီး တာနဲ့ လေးယောက်သားမျက်နှာ ချင်းဆိုင်ဝိုင်းထိုင်ပြီး တရားရှုမှတ်နည်းကို ကျွန်တော်က သင်ပေးရပါတယ်

သားကိုလဲ ပြောပါတယ် မင်းကြိုး လုပ်ရင်လုပ် မလုပ်ရင်တော့ သရက်ရွက်ခွဲ ထုတ်ရမယ်ဆိုတာ ဆရာဝန် ပြောတာမင်း သိ ပြီးပြီ အာနာပါနု ထွက်သက်ဝင် နှာသီး ဖျားကနေ အသက်ရှူခိုက်လေဝင်တိုင်း လေထွက်တိုင်း နှာသီးဖျားကိုထိသွားတာ သတိထား ရှုမှတ်နေဖို့ဘဲ တချို့ လူက လုပ်စမှာ လေနှာသီး ဖျားကိုထိ သွားတာ မသိ ပါဘူးတဲ့

အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ရင် ပုံမှန်ထက် အသက်ကိုပိုပြီး ပြင်းပြင်း ရှုလိုက်ရင် သိသာ ထင်ရှား လာပါ လိမ့်မည်

အာရုံက နှာသီး ဖျားမှာ လေထိဝင် ထိထွက် မှန်မှန် မလွတ်တန်း သိနေအောင် ဝိရိယ စိုက်ထားပါ စိတ်က လွတ်သွားလို့ လွတ်မှန်း သိသိချင်း နှာသီး ဖျားမှာ သတိပြန် ကပ်ပါစေ

နှာသီးဖျားမှာ သတိ အာရုံ မြဲမြဲ ကပ်လို့ ရပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံကို ရွှေ့ကြည့်ပါ သရက်ရွက်က ဘယ်ဖက် နံရိုးအောက် နာမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီကို အာရုံစူးစိုက်မှတ်စေပါတယ် ကျန်ဝိုင်းထိုင် ရှုမှတ်သူ တွေ ကလဲ သားရဲ့ သရက်ရွက်ရှိတဲ့ နေရာကိုဘဲ အာရုံပြု ရှုမှတ် ကူပေး ကြပါတယ်

ပထမရက်မှာ သားက ဆယ်မိနစ် လောက်ခံတယ် လှုပ်လှုပ် ရွရွ ဖြစ်လာပါတယ် ၁၅ မိနစ်လောက်ထိ မေးချောခေါ်သွားပြီး တရားရှုမှတ်တာ ကိုကြောက် မသွားစေဖို့ ရပ်နား တရားဖြုတ်လိုက် ပါတယ်

သားကို အားပေး အားမြှောက် စိတ်ဓါတ် စစ်ဆင်ရေး လုပ်ရပါတယ်လုပ်ရပါတယ် ငါမင်း ဒီလောက် ကြာကြာ လုပ်နိုင်မယ်တောင် မထင်ဘူး ကွာလို့ မြှောက်ပြောပြီး ဒီနေ့ ၁၅ မိနစ် ရတယ် ပိုပို လုပ်နိုင်မှ ရောဂါ မြန်မြန် ပျောက်မှာ

တနေ့ကို တစ်မိနစ်ဘဲ တိုးလုပ်ဖို့ တောင်းဆိုတယ် တစ်မိနစ်ဆိုတော့ သားက လွယ်လွယ် မှတ်တာပေါ့ တကယ် လက်တွေ့မှာ သိပ် မလွယ်ပါဘူး

တနေ့ တစ်မိနစ် ဆယ်ရက်ဆယ်

မိနစ် တစ်လဆို နာရီဝက်ပိုတိုးသွားမယ် နောက်နေ့ ကျတော့ လှုပ်စစ်နာရီလေးနဲ့ သားကို နှိုးစက် ၁၆ မိနစ်ကိုက် ခိုင်းပြီး ထိုင် စေပါတယ်

ဦးဘခင်နဲ့ ဂိုအင်ဂါ တရားစခန်းဝင်ဘူး သူတွေ အဖို့က ဒီ လုပ်နည်းကို လုပ်ဖို့ လွယ်မှာ သေချာပါတယ်

ဆရာဝန်ကလဲ တစ်ပါတ်တကြိမ် ပုံမှန်သွေးစစ်ပေးတော့ Platelet count ကလဲ ခါတိုင်းလို တစ်ပါတ်ထက် တစ်ပါတ်တအိအိ ကျလာပါတယ် လေးကြိမ် တလပြည့် နေ့မှာ မိနစ် လေးဆယ်ထိုင် တရား ရှုမှတ် နိုင်နေပြီ

သွေးစစ်တော့ Platelet count ၅၆ ကနေ အနည်းငယ် ပြန်တက်သွားပါတယ် နောက်အပါတ်စဉ် သွေးစစ်တော့ တဖြေးဖြေးချင်း တက်သွားပြီး ၉၅ ကျော် လောက်မှာ တန့်နေပါတယ်

၉၅ ကျော်ဆိုတော့ စိတ်ချရတဲ့ အတွက် တစ်လတကြိမ် ကနေ ၃လ တစ်ကြိမ် ၆လ တစ်ကြိမ် သွေးစစ်သွားတာ ပုံမှန် ၁၅၀ ကျော် လာတော့ ဆရာဝန်က ထပ်စစ်ဖို့ မလိုတော့ဘူးတဲ့

ကျွန်တော့သား ဖြစ်ရပ်ကို လုံးဝ ဥသံ ကာယ နုသီ တရားရှုမှတ်ခြင်း ကြောင့် ရယ်လို့ အခိုင်အမာ သက်သေမထူ နိုင်ပါ တိုက်ဆိုင်မှု ကြောင့်လဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ဒီနည်းကအရင်းနှီး မလို ငွေကုန် ကြေးကျ မရှိလို့ ရောဂါရှင်များ စမ်းသပ်ကြည့် နိုင်ပါတယ် စမ်းသပ်တဲ့အခါ တသွေမသိမ်းစိစိ စပ်စပ် ထိထိ မိမိလိုက် နာလုပ်ကြည့်ဖို့ အလွန် ခက်ပါတယ်

တကယ်တိတိ ကျကျ လုပ်ကြည့်တဲ့သူ ဆယ်ယောက်မှာ ထက်ဝက်ကျော် ကအောင်မြင်ရင်တော့ ဒီကသုတေသန ဌာနတွေကို ပေးသိရမယ်

ဒီဖြစ်ရပ်က ကျွန်တော့ ဘဝမှာ ပထမဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ အောင်မြင်ခဲ့တဲ့နည်းပါ ခုဒ္ဒတိယကတော့ ကျွန်တော့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကိုလဲ ဒီကာယနုသီနည်း ပူးတွဲ အသုံး ချခဲ့ပါတယ်

ရောဂါဖြစ်တဲ့ နေရာက ဘယ်နေရာဆိုတာ ကို အာရုံပြု နိုင်အောင် လုပ်ယူပါ ယုတ်စွာ အဆုံး သမာဓိ မထူ

ထောင်တတ်ရင်တောင် ကိုယ်ရှု သွင်းတဲ့ လေကို ကိုယ့်ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့ နေရာစိတ်ကို ညွှတ်ပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ရည်သန် မှန်ဆဲပို့ လွှတ်နေမယ် ဆိုရင်တောင် အကျိုးရှိ မယ်လို့ ထင်ပါတယ် အဲဒီကို အောက်စီဂျင်နဲ့ သွေးလည်ပတ်မှု ပိုထိ ရောက်စေ နိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်

ဒီဖြစ်ရပ်နှစ်ခုစလုံးမှာ တရားရှုမှတ်မှု ကသိပ် အရေးပါတယ်လို့ ဆိုရင် စာဖတ်ပရိတ်သတ် ယုံချင်မှယုံ မှာပါယုံယုံ မယုံယုံ ဆရာဝန်ရဲ့ ဆေးမှတ်တန်းကိုတော့ မယုံလို့ကို မရပါ

ကျွန်တော့ ဆောင်းပါကို ဖတ်ပြီး နယူးယောက်မြို့က အမျိုးသမီး တဦး ဖုန်းဆက်လာပါတယ် သူ့ရဲ့ ၈ နှစ်သမီးလေး ITPရောဂါ ဖြစ်တာ ၁၀ လကြာပြီတဲ့ မင်းဝှတ်သီးကျွေးရင် ကောင်းမလားပေါ့ အခုကုထုံး ပြောင်းသွားလို့ လား မသိတစ်နှစ်ကြာလို့ မပြန်မတက်ရင် သရက်ရွက် ထုတ်ရမယ်ပေါ့

တိုက်ဆိုင် လိုက်လေခြင်း မင်းဝှတ်သီးကျွေးရင် အကျိုးတော့ မယုတ် နိုင်ကြောင်းနဲ့ ကျွန်တော့သား ငယ်စဉ်က ဖြစ်ရပ်ကိုပါ ပြောပြ လိုက်တယ်

သူပြောလာတဲ့ အချိန်မှာ Platelet count 18 ဘဲရှိတယ် မင်းဝှတ်သီး ကျွေးစီး သုံးရက် မြောက်နေ့မှာ သွေးစစ် ဖြစ်တော့ 34.5 ထိ တက်သွားသတဲ့

နောက်အပါတ်မှာ ထပ်စစ်တော့ 11 ပြန်ကျ သွားလို့ ဆေးသွင်းရ ပြန်ပါသတဲ့ ဒါပေမဲ့ တခုတော့ ရှိတယ် အဲဒီအပါတ်မှာ သူ့အလုပ်သွားနေတော့ အဖွားကိုမှာခဲ့တာ အဖွားမေ့ သွားလို့ ကြားမှာ နှစ်ရက် ပျက်ကွက်သတဲ့

ဝိရိယ အကျိုးဆက် ကံထက် ဝက်ပါနော် ကျွန်တော့သား ဖြစ်ရပ်ကို သေချာရှေ့ ကလို ပြောပြပေမဲ့

တရားမှတ်တာကော လုပ်ဖြစ်သလား? မေးတော့ လုပ်ဖြစ်တယ်တဲ့ တနေ့ ဘယ်လောက် ကြာကြာ လုပ်ဖြစ်သလဲ? မေးတော့ ၁၀ မိနစ်တဲ့ ၃ ပတ်ရှိသွားပြီ တစ်ရက် တစ်မိနစ်တိုး မှတ်စေခဲ့ရင် မူလအစက ထက် ၂၁ မိနစ်ပိုရတော့မှာဖြစ်တယ်

သူတို့ တရားထိုင်တဲ့ အချိန်မှာ

ကျန်တဲ့ အိမ်သားတွေဘာလုပ် နေကြသလဲ မေးတော့ သူတို့ဟာ သူတို့ TV ကြည့်နေကြတယ်တဲ့

အိမ်သားတွေက ဝိုင်းမကူညီရင်နေ အနောက်ယှက် ပေးသလို မဖြစ်ဖို့လဲလို ပါတယ် ဒီခလေး ထိထိ ရောက်ရောက် သမာဓိ ထူထောင် နိုင် ပါမလား ဆိုတာ စဉ်းစား စရာ ဖြစ်နေ ပါပြီ

ကျွန်တော့် ဆောင်းပါးကို ဖတ်ပြီး မေးလာတဲ့ လူ ၁၀၀ ထဲက ၉၉ ဦးလို ပါဘဲ ဆောင်းပါး မှာ ဖော်ပြ ပြီးသားတွေကို ပြန်ပြန် မေးနေကြသလိုပါဘဲ

သေချာ ရှင်းပြ ထားရက်နဲ့ မလိုက်နိုင်ကြပါ အားလုံး စိစိ စပ်စပ် သေသေ ချာချာ လိုက်နာ လုပ် ဆောင်ပြီး အကျိုးတူ ခံစား နိုင် ကြပါစေ

ဝိပဿနာ တရား များ လဲ ပွားများ အား ထုတ် နိုင် ကြ ပါစေ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မောက်ပြု နိုင်တဲ့ ဉာဏ် လမ်း ပေါ်လျှောက် လူတယောက် ဖြစ်ကြပါစေ

ကျွန်တော့် မင်းဂွတ်သီး လုပ်စား နည်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သုံးဖို့ ဖြစ်စေ လုပ်ရောင်း လို သူ ဖြစ်စေ သေချာ လုပ်ဆောင်နိုင် အောင် အသေး စိပ် လျှို့ဝှက် ထိန်ချန် ထားခြင်း မရှိဘဲ စေတနာ ထားပြီး ဖော်ပြ ပြီး ဖြစ် ပေသည်

စီးပွားဖြစ် လုပ်ရောင်း သူ များ ပေါ်ပေါက် လာပါကလဲ အမှန် ကျွန်တော် ဖော်ပြ ထား သလို မင်းဂွတ်သီး ပင်ကိုယ် အနိသင် မယုတ်လျှော့ စေတဲ့ Freeze Dry နည်းနဲ့ သစ္စာ ရှိရှိ ထုတ်လုပ် ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံ အပ်ပါသည် ဝယ်ယူသုံးစွဲ သူ တွေ က လဲ FreezeDry နည်းနဲ့ အမှန် တကယ် ထုတ်လုပ် သည်ကို မသိ ရှိလျှင် ဝယ်မသုံး ရန်သတိပေးနိုးဆော် အပ်ပါတယ်

FreezeDry နည်းနဲ့ ထုတ်လုပ် ထားကြောင်း မသေချာ ပါက ကိုယ်ဟာ ကိုယ် လုပ်စား ရင် စိတ် အချရဆုံး ဖြစ် ပေ သည်

မင်းဂွတ်သီးနဲ့ သကြား စားရင် သေ တတ်တယ်ဆို တာဟုတ်မဟုတ် မေး လာသူ အတော် များတယ်

မင်းဂွတ်သီးနဲ့ သကြား ဘဲဥ နဲ့ ဖရဲ သီး မတည့် ဘူး စား ရင် သေတတ်တယ် ဆိုတဲ့ စကား က ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ထဲ က ကြားလေ့ ရှိနေပါတယ်

ဒီမှာ ထုတ်လုပ် ရောင်းချ နေတဲ့ မင်းဂွတ်သီး ဖျော်ရည် ထဲ မှာ သကြား ပါရှိကြောင်း တော့ အသိ အလင်း ဖော်ပြထားပါတယ်

တသက်လုံး မင်းဂွတ်သီးစားပြီး တဲ့ အခါ သကြား ပါတဲ့ အစာ နောက် ဖရဲသီးနဲ့ဘဲဥ ဘယ်သူ များ ရှောင်စား ဘူး လို့လဲ စားလို့ သေတာလဲ တခါမှ မကြားဘူးပါ

ကျွန်တော့်ဆောင်းပါးကို ဖတ်ရှု အားပေး ကြ တဲ့ စာ ဖတ် ပရိတ်အား လုံး ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်း မာ ရွှင်လန်း ချမ်းသာ ပွင့်လန်း နိုင်ကြပါစေ

ကျွန်တော့်စေတနာကို အသိမှတ်ပြု ပြီး ကျွန်တော်ကို မေတ္တာ ပို့ ကြ တဲ့ စာဖတ် ပရိတ်သတ် အားလုံး ရဲ့ ပို့သ တဲ့မေတ္တာ ကိုလဲ ခံယူ လိုပါတယ်

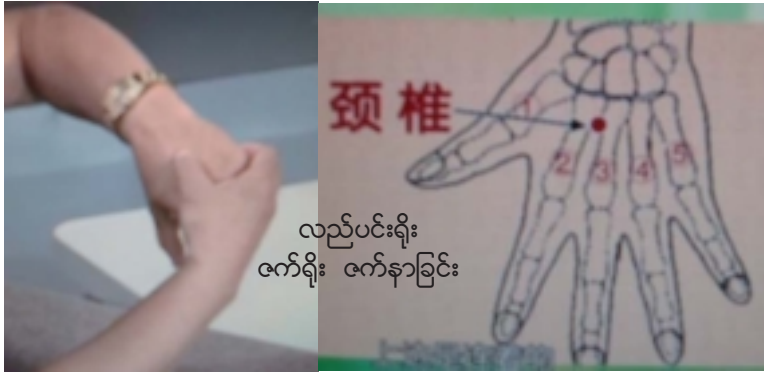
ဒီမင်းဂွတ်သီး ဆောင်းပါး နှင့် ကင်ဆာရောဂါ အကြောင်း ကို ပထမဆုံး အများ ပြည်သူ သိအောင် ဖော်ပြ နိုင်ရန် ကူညီ ပံ့ပိုး ပေးခဲ့ကြသည့် ဆရာတော် အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေန္တယ် အင်းမ) နှင့် News Watch (စောင့်ကြည့်) ဂျာနယ်ထုတ်ဝေသူ ဦးချစ်မောင် အား အထူး ကျေးဇူး တင်ကြောင်း ဖော်ပြ အပ်ပါသည်

အားလုံး သက်ရှည်ကျန်းမာ ဘေးဘယာ ဝေကွာ၍ ဝိပဿနာ တရား များ လဲ ပွားများ ထုတ် နိုင် ကြ ပါစေ နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မောက်ပြု နိုင် တဲ့ ဉာဏ် လမ်းပေါ် လျှောက် လူတယောက် ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ

မြတ်ဆွေ (San Francisco)

တရုတ် အပ်စိုက်နည်း ချက်များ: accupoint များအတိုင်း လက်မ (သို့) လက်ညှိုးထိပ်တို့ဖြင့် ဖိနှိပ်ခြင်း အားဖြင့် ချက်ခြင်း ယူပြစ်သလို ဇက်နာ ခါနာ သက်သာသွားနိုင်ပါသည် လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ

လည်းပင်း (ဇက်နာခြင်း) ရင်ပိုင်း ကျောဘက် နာခြင်း ခါးနာခြင်း တို့ကို အောက်ဖော်ပြပါပုံများရှိ အနီစက် နေရာများ ကို ဘယ်ဖက်နာရင် ဘယ်ဖက်ညာဖက်နာရင်ညာဖက် ဖိနှိပ် ပေးပါ နှစ်ဖက်စလုံးကို ဖိနှိပ် ပေးရင်လည်ကောင်းပါတယ်ပါ



အသက် ၆၇ နှစ် ကျော် စာရေး သူ၏ ကျန်းမာ၍ စိတ်ပျော်ရွှင် ဘွယ် တဟာတေ ဖြစ်အောင် နေထိုင် လှုပ်ရှား မှု ဘဝ ပုံရိပ်များ



San Francisco Golden Gate ကြိုသံတားတွင်
ဝါးချပ်ဆရာတော်ကြီး ဦးလက္ခဏာ နှင့် အမှတ်တရ



ဓမ္မ ဘေရီ ဆရာတော် သွေးဆေးကန် ဆရာတော်
အစရှိသော ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ယုံစင်မတီးတွင်



ခလေးတယောက်လိုလဲကစားတယ်



ဆရာဝန် အသင်းညှာစာစားပွဲတွင်
ရတနာဦး မေဆွိ တို့ နဲ့ အတူ



သင့် ကျန်းမာရေးစာအုပ်အဖြစ်
လက်ဆောင်မွန်လည်း ဖြစ်ပေသည်။
အသီးခွံတွေမှာ အများဆုံးပါတဲ့
Magnesium လိုဟာမျိုး
သတ္တုဓာတ်ဟာ
သတ္တုရဲ့သဘောသဘာဝအတိုင်း
လူခန္ဓာကိုယ်ကိုမာစေတယ်။
နှုတ်ဆေးနံ့ချည်းမဖြစ်စေဘူး။
ဒီဆောင်းပါးကိုဖတ်ရှုဆင်ခြင်ပြီး
စာဖတ်ပရိသတ်အားလုံး
နေ့စဉ်အကျိုးဖြစ်စေမယ့်
ကောင်းနိုးရာရာတွေကို
ရှာကြံလုပ်ဆောင်စားသုံးနိုင်ကြပါစေ။

လက်လှမ်းမီသရွေ့
ဝေမျှသိစေခြင်းအားဖြင့်
ကုသိုလ်ယူတတ်သော

မင်းဂွတ်သီးမှာရှိတဲ့
အလွန်အနိသင်ထက်မြက်တဲ့
Xanthone ဆိုတဲ့ ဓာတ်က
အားအင်ကို ဖြစ်စေတယ်။
ခုခံအားကို နိုးထစေတယ်။
ကင်ဆာဆဲလ်ကို ကျုံ့စေ သေစေ တယ်။
အဆီကျ စေတယ်။
အရောင်ကျ စေတယ် ...
စသဖြင့် များစွာ တွေ့ရပါသည်။



ဉာဏ်လမ်းပေါ်လျှောက် လူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။

