

ဆရာမလို
ဆေးမပါ
မျက်စိအားကောင်း၍

မျက်မှန်လွတ်နည်း

စိုးဆွေး(ဝိဇ္ဇာ) တာဝန်ပြန်သည်



MMCYBERMEDIA
COMMUNITY FOR ALL

scanned by luckyp

luckyp (mmcybermedia) မှ scan လုပ်ပေးပါသည်

စိုးသွေး (ဝိဇ္ဇာ) မြန်မာပြန်

မျက်မှန်လွတ်နည်း

ပထမအကြိမ်
၁-၉-၆၉
အုပ်ရေ ၃၀၀၀
တစ်အုပ် ၂-ကျပ်

ဆရာမလို ဆေးမပါ။

မျက်စိအားကောင်း၍

မျက်မှန်လွတ်နည်း

စိုးသွေး (ဝိဇ္ဇာ) မြန်မာပြန်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးတင်လှိုင် ကျွဲပျော်စာပေ (၀၂၁၆-မြို့)၊
အမှတ် ၅၃၊ ၁၂၅ လမ်း၊
ကန်တော်ကလေး-ရန်ကုန်။
ဖိုး ၁၀၉၀၇

ပုံနှိပ်သူ

ဦးထိန်း (၀၇၂၂-မြို့)
အောင်နိုင်သူပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၁၊ ၁၂၅ လမ်း၊
ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်။

**BETTER SIGHT
WITHOUT GLASSES
BY
HARRY BENJAMIN**

မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	စကားချီး	၁-၉
၁။	နိဒါန်း	၁၁-၁၅
၂။	ပျက်စိအလုပ်လုပ်ပုံ	၁၆-၂၂
	ပျက်စိမှုန်ခြင်းနှင့် အမြင်ချိန်အား	
၃။	ပျက်မှုန်များ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေပုံ	၂၂-၂၆
	ပျက်မှုန်နှင့်သဘာဝဓမ္မနည်းအရ ကုစားခြင်း	
၄။	ပျက်စိမှုန်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ	၂၇-၃၆
	စိတ်အားစိုက်လွန်းခြင်းများ၊ အစားအစာ	
	သွေးနှင့်အကြောအား ချွတ်ယွင်းခြင်း	
၅။	ပျက်စိမှုန်ဝေဒနာများကို ကုစားနည်း	၃၆-၄၀
	အလုံးစုံခြုံ၍ ပါဝင်သော နည်းလမ်းတခု	
	ပျက်စိနှင့် လျော့စေမှု	
၆။	လျော့စေရန် နည်းလမ်းများ	၄၀-
	ပျက်လုံးများကို လက်ဝါးဖြင့်ဖုံးနည်း	
	ကိုယ်ယိမ်းခြင်း	
	ပျက်တောင်ခတ် လေ့ကျင့်ခြင်း	
	နေရောင်ခြည်ခံခြင်း	
	ရေအေးပက်ခြင်း	
၇။	ပျက်စိအမြင်သန်စေမည့်နည်းလမ်းများ	၄၉-၅၈
	မုတ်ဥာဏ်နှင့်စိတ်တေးထင်ခြင်း	
	ပျက်နက်ဝန်းအလယ်ဗဟိုနှင့် စေ့စေ့ကြည့်နည်း	
	စာဘတ် လေ့ကျင့်ခြင်း	

၈။ မျက်စိကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၅၉-၆၀

- လေ့ကျင့်ခန်း ၁
- လေ့ကျင့်ခန်း ၂
- လေ့ကျင့်ခန်း ၃
- လေ့ကျင့်ခန်း ၄
- ဂုတ်သားလျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ
- လေ့ကျင့်ခန်း ၁
- လေ့ကျင့်ခန်း ၂
- လေ့ကျင့်ခန်း ၃
- လေ့ကျင့်ခန်း ၄
- လေ့ကျင့်ခန်း ၅

၉။ အစားအစာများ ၆၀-၈၂

၁၀။ ကုသမှုနည်းလမ်းများ ၈၃-၁၀၉

- ဝေဒနာရှင်အချို့၏ နမူနာပြု ပွဲတော့နည်းလမ်းများ
- အနီးမှန်ခြင်း
- အဝေးမှန်ခြင်း
- မြင်ကွင်းတွန့်ခြင်း
- အသက်ကြီးမှန်ခြင်း
- မျှ စိစောင်းမှန်ခြင်း
- တိမ်ခြင်း
- အထူ မှတ်ချက်
- တိမ်သလ္လာကုသနည်း
- မျက်စိနာ ကုသနည်း

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

ပျက်စိသည် လူ၏ အရေးကြီးဆုံးသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်သည်။ လူ၏ အလှအပ၊ အဆင်းတန်ဆာ၊ ညီငယ်စွမ်းအားတို့ တည်ရာ မှီရာလည်းဖြစ်သည်။ မျက်စိကို မျက်မှန်များဖြင့် ကာဆီးထားရသည့်အဖြစ်မှာ စင်စစ်လိုလားအပ်စရာမရှိပေ။

ပျက်မှန်သည် မျက်စိမှန်ခြင်းကို မကုစားနိုင်ပေ။ ပို၍ပင် ဆိုးစေသေးသည်။ ဤအဖြစ်ကို မျက်မှန် တပ်ဆင် ရခြင်း၏ ကာလ အတိုအရှည်က ရှင်းလင်း မြင်သာအောင် အဖြေပေးမည်ဖြစ်သည်။

စာဘတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းကို စိတ်ရှိဘိုင်း မပြုနိုင်အောင် ပင်ဤစာအုပ်အား မြန်မာပြန်ဆိုသူ၏မျက်စိများသည် အခြေအနေ ဆိုးဝါးခဲ့ဘူး၏။ စာဘတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းကို နာရီဝက်ခန့်မျှ ပြုရုံနှင့် မျက်စိညောင်းခြင်း၊ မျက်ကြောဘင်းခြင်း၊ မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းခဲခြင်း ဝေဒနာများကို ခံစားရတော့သည်။ အဆုံး၌ မျက်စိအားနည်းမှုက မျက်မှန်ကိုတောင်းဆိုခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် မျက်မှန်တပ်ဆင်ရမည်ကို လွန်စွာ မနှစ်မြို့သဖြင့် အခက်ကြုံနေခဲ့၏။ ဤအခြေအနေတွင် ဦးလေးတော်သူ တဦးထံမှ ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းကောင်းများကို ရရှိပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ အတိုင်းထက် အလွန် အောင်မြင်ခဲ့သ

ဖြင့် မျက်မှန်တပ်ရမည့်ဘေးနှင့် ယခုတိုင် အဝေးကြီး ဝေးခဲ့
၏။ လေ့ကျင့်ပြီး ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ခန့်အတွင်းတွင် စာရေး
ခြင်း၊ စာဘတ်ခြင်းကို နာရီပေါင်းများစွာ စိတ်ရှုံ့တိုင်းပြုနိုင်
ခဲ့၏။

ဘာသာပြန်သူကဲ့သို့ မျက်စိအား နည်းခြင်း၊ မျက်စိမှန်
ခြင်းတို့ကြောင့် အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရသည့် ဘဝတက်လမ်း
အတွက် စာရေးခြင်း၊ စာဘတ်ခြင်းနှင့် မကင်းနိုင်ကြသူများ
အတွက်၎င်း၊ မျက်မှန်လွတ်လိုသူများအတွက်၎င်း၊ စေတနာ
အမှူးထားပြီး 'ဆရာမလို၊ ဆေးမပါ'၊ မျက်စိအားကောင်း၍
မျက်မှန်လွတ်နည်း" များကို ဘာသာပြန်ဆိုလိုက်ရပါသည်။

စိုးသွေး
၃၀-၈-၆၉

{ စကားချီး }

ကျွန်ုပ်သည် မွေးကတည်းကပင် မျက်စိအမြင် ချို့တဲ့လာ
သလော မပြောတတ်ပေ။ လေးနှစ်သား အရွယ် ရောက်၍
ကျောင်းဝင်သော အခါတွင်မူ မျက်စိအမြင် ချို့ယွင်းနေ
ကြောင်း သိရပေသည်။

၅-နှစ်အရွယ်နှင့် မျက်မှန်

ဝက်စံမင်နစ်စဘာ မျက်စိကု ဆေးရုံတွင် စစ်ဆေးကြည့်
ရှုရာ အလွန်အမင်း အနိမ့် မျက်စိ ဝေဒနာ ရှိကြောင်း
တွေ့ရှိပြီး ဒီဂရီ (မိုင်းနပ် ၁၀) ရှိ မျက်မှန်ကို တပ်ရန်
အမိန့်ချသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အသက် ၆ နှစ် အရွယ်တွင်
မျက်မှန် စ၍ တပ်ရပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ရံဖန်ရံခါ ဆေးရုံသို့ သွားရောက်၍ မျက်စိ
အခြေ အနေကို ပြသ ရပြီး နှစ်နှစ် သို့မဟုတ် သုံးနှစ်
ကြာတိုင်း ဒီဂရီ ပိုကြီးသောမျက်မှန်များကို လဲ၍လဲ၍ တပ်
လာရသဖြင့် အသက် ၁၅-နှစ်အရွယ်၌ ဒီဂရီ (မိုင်းနပ်-၁၄)
ရှိသော မျက်မှန်ကို တပ်နေရပေပြီ။

ကျွန်ုပ်၏ ပညာသင်ကြားမှုသက်တန်းတလျှောက်၌ မျက်မှန်ဖြင့်ပင် ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို ဖြစ်မြောက်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံး၌ အစိုးရ အမှုထမ်းရန် ကျောင်းမိ နုတ်ထွက်ခဲ့ပါသည်။

အခက်အခဲတခု

အသက် ၁၇-နှစ်အရွယ်၌ အခက်အခဲကြီးတခုနှင့် တွေ့ကြုံရပြန်ပါသည်။ အနာဂတ် အလား အလာကို မြော်မြင်လျက် ကျွန်ုပ်သည် စာပေ ဗဟုသုတတို့ကိုများစွာ ကျက်မှတ်နေခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် လက်ဝဲမျက်လုံး၌ သွေးဝင်သွေးကျ ဖြစ်သော ဝေဒနာကို မမြော်မလင့် ရရှိခဲ့ပါသည်။

တချိန်တည်းတွင်ပင် ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေပါ ဆိုးဝါးလာလျက် လည်ဂုတ်မှ အကြိတ်များသည် ယောက်ယမ်းလာသောကြောင့် အချို့ကဲ့သို့ ထုတ်ရလေသည်။

ဆေးရုံ၌ ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိအမြင်ချို့ယွင်းခြင်းမှာ လွန်စွာ ဆိုးဝါးလာကြောင်း တွေ့ရှိရသဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိများကို အနားပေးရန် အတွက် အလုပ်ခွင်မှ ခွင့်ငြိယူရမည်။ ရှေးယခင်က သက် ၄ ဒီဂရီပိုင်းသာ ဒီဂရီ (မိုင်းနပ် ၁၀) ရှိသည့် မျက်မှန်ကို ဆောင်ရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

အမြဲ ကွယ်မှုဘေးဒုက္ခဝယ်

စစ်အတွင်း၌ (ဒီဂရီ မိုင်းနပ်-၁၀) ကိုပင် ဆောင်လျက် အစိုးရ၌ အမှုထမ်းထွက်၍ ကျင်လည် နေခဲ့ရသော်လည်း

၁၉၁၀-ခုနှစ်တွင် မျက်စိကွယ်မည့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသဖြင့် စာရေးအလုပ်မှ နုတ်ထွက်ရန် မျက်စိ ပါရဂူဘဦးက အကြံဉာဏ်ပေးပါသည်။

အကြံပေးသူ မျက်စိက ပါရဂူမှာ ထန်ဒန်မြို့ ဟာလေလမ်း မျှော်ပြီး ထိပ်ဘန်း မျက်စိကု ဆရာဝန်ကြီး တဦး ဖြစ်လေသည်။

ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်အရ သင့်လျော်မည့် အပြင် အလုပ်တခုကို ရှာဖွေရာ အဆောင်းသမားအလုပ်မှ လွှဲ၍ တခြားမကွေ့ပေ။ ယင်းအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်မလုပ်ချင်ဆုံး ဖြစ်သော်လည်း အခြေအနေအရ လုပ်ရပေတော့သည်။

မာထုဆုံးမျက်မှန်များဖြင့်

ကျွန်ုပ်၏ ဘဝကို သိနားလည်၍ ကျွန်ုပ်အား ဂဗ္ဘာထက်သော အလုပ်ရှင်က ကျွန်ုပ်အလွန် စိတ်ဝင်စားသော စာသင်တန်းပေး စိတ်ပညာနှင့် နိုင်ငံရေးကျမ်းတို့ကို လေ့လာခွင့် ပေးခဲ့သည်။

ဤအတောအတွင်း၌လည်း ကျွန်ုပ်သည် မျက်စိကုပါရဂူကြီးထံသို့ နှစ်စဉ်သွား၍ မျက်စိကို ပြသ နေရလျက် ရှိရာ ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိအမြင် ဆုတ်ယုတ်မှုမှာ တနှစ်ထက် တနှစ် တရှေ့ရှေ့ ပိုမိုဆိုးဝါးလာနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အသက် ၂၆-နှစ်အရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်အဘို့ ပါဝါကုန်ဖြစ်သော မျက်မှန်ကို မျက်စိကု ပါရဂူကြီးက ပြင်ဆင် စာပေးသဖြင့်....

ထက်ျာမျက်စိဒီဂရီ မိုင်းနပ် ၂၁
လက်ဝဲမျက်စိဒီဂရီ မိုင်းနပ် ၂၀:၅ ဖြစ်လာပါသည်။

နည်းထမ်းမရှိတော့ပြီ

မျက်စိကုပါရဂူကြီးက သူလည်း မည်သို့မျှအက်လက်၍ တာဝန်မယူနိုင်တော့ကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်၏အနှစ်သက်အပျော် ရွှင်ဆုံးသော အလုပ်ဖြစ်သည့် စာဘတ်ခြင်း အမှုကိုလည်း လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မျက်စိ၏မြင်လွှာသည်တင်း ရင်းပြီး မမြော်မလင့် ပျက်စီးသွားနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုပြုအပ် လှကြောင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်အား သတိပေးပါသည်။

မျက်စိအလင်း လုံးဝ ကွယ်မည့်အန္တရာယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ် ၏ ကျန်သော သက်တန်းတလျှောက်၌ စာဘတ်ခြင်းအမှုကို စွန့်လွှတ်ထားရမည်ဖြစ်ရာ မြော်လင့်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်များ ပျက်သုဉ်းလျက် စိတ်အားငယ်ဘွယ် ဖြစ်ပါစေသွားသည်။

မျက်မှန်အစွမ်းထည်းအသုံးမဝင်တော့ပြီ

ကျွန်ုပ်သည် နှစ်စဉ် မျက်စိပါရဂူထံပြသလျက်ရှိရာ မျက် စေ့ ကု ဆရာဝန်မှ ကျွန်ုပ်၏မျက်စိအခြေ အနေနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်အား နှစ်သိမ့်ခဲ့သောငှားလည်းအသက် ၂၀-နှစ် ရောက် သောအခါ ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိများ ကြာရှည်မခံနိုင်တော့မည့် အဖြစ်ကို သိရှိရတော့၏။

ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိအမြင်သည် လျင်မြန်စွာ ဆုတ်ယုတ်လျက် ရှိပြီဖြစ်သည်။ ရေးချင်ရာရာ ဘတ်ချင်ရာရာ ကို ရေးရန် ဘတ်

ရန်ကတည်းက အခက်ကြုံနေပြီဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ် တပ်ဆင်ထား ရမသာ မျက်မှန်ကြီးကိုလည်း အလွန် စက်ဆုပ်မိ၏။ အနီး တာနားရှိ အရာများကို စေ့စေ့ ကြည့်ရုံမျှဖြင့် ဦးခေါင်း ကိုက်မဲလာသည်။ အစွမ်းထက်သော ဆေးကောင်း တလက် ရှိမှသာလျှင် ဖြစ်တော့မည်ဟုခံတော့သိ၏။ သို့ရာတွင်မျက်စိကု ပါရဂူကလည်း ကျွန်ုပ်အားကူညီရန် မတတ်စွမ်းတော့ပါဟု ဆိုခဲ့ပေပြီ။

ကံ့ဘွယ်ဘနန်း အဖြစ်ဆန်း

၁၉၂၆ ခု မတ်လတွင်း၌ ကျွန်ုပ်သည် ဝင်ငွေ ကောင်း မကောင်းရရှိနေသော အလုပ်ကိုပင် စွန့်လွှတ်ပြီး ကျေးလက် ကခုန်သွားရောက်နေထိုင်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ဤသည့် ကတောအတွင်းပင် အံ့ခမန်းထူးဆန်းသောအဖြစ်နှင့် ကြုံတွေ့ ရာကဲ့သို့သည်။

ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေတစ်ဦးက ကျွန်ုပ်ဘတ်ရှုရန် မဘတ်ရှုနိုင် က တဦးတယောက်အားဘတ်ပြုခိုင်းစေရန် ကျွန်ုပ်အား စာ နှစ်ပုဒ်အုပ်ကို ပေးပါသည်။ (ကျွန်ုပ်သည် မိမိဘာသာမိမိ စာဘတ်ခြင်း မပြုနိုင်တော့ပြီ)။

စာအုပ်မှာ W.D. Bates, M.D. of New York. ပြုစုသည့် "Normal Sight Without Glasses" "မျက်မှန်မလို မျက်စိမှန် ပျောက်ကင်းရေး" စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်ပေးသောမိတ်ဆွေ၏ အကျိဖြစ်သူ

သည် ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်းလမ်းများအတိုင်း ပြုကျင့်ရာ ထိုသူသည် အံ့ဘွယ်သရဲ အမြင်သန်လာသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် စာအုပ်ကို အိမ်သို့ယူဆောင်လာပြီး ကျွန်ုပ်၏ညီအားဘတ်ပြုခိုင်းပါသည်။ များမကြာမီ အချိန်အတွင်း တွင်ပင် ဒေါက်တာဘိတ်၏ မျက်စိအမြင် ချို့ယွင်းခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရှင်းလင်းချက်တို့နှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများသည် မှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တွေ့သိရပေသည်။

ဒေါက်တာဘိတ်သည်သာ မှန်၍ မျက်စိကုဆရာဝန်များမှာသည်

ဟာလေလမ်းမှ မျက်စိကု ပါရဂူနှင့်တကွ ကမ္ဘာတလွှား၌ မျက်မှန်များအစဉ်တိုးပွားများပြားလာစေရန် အထောက်အကူပြုလျက်ရှိသည့် မျက်စိနာ၊ မျက်စိရောဂါကုသမှုများက များယွင်းပြီး ဒေါက်တာဘိတ်ကမှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တွေ့ရှိနိုင်ခဲ့သည်။

မျက်မှန်များသည် မျက်စိမှန်ခြင်းကို မကုသနိုင်သည်သာ မက ပိုမို၍ပင် ဆိုးဝါးစေပါသည်။ မျက်မှန်ကို အသုံးပြုနေသရွေ့ တာလပတ်လုံး အကြင်သူသည် နဂိုပကတိ အမြင်ကို ပြန်လည်မရရှိနိုင်တော့ပေ။ ပြုလုပ်အပ်သည်မှာ မျက်မှန်များကို အစဉ်တစိုက်ချွတ်ပစ်ပြီး မျက်စိဖြင့်သာ ရှုလိုချင်သည်တို့ကို ရှုရန်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဝက်စ်အန်အော့ပဲ လန်ဒန်မြို့နေ ဒေါက်တာဘိတ်၏နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်သူတဦးထံသို့သွားရောက်

ပြီး ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်းနိသျှများကိုအကောင်အထုံးလိုက်နာ ပြုကျင့်နိုင်ရန် နည်းနာတောင်းခံခဲ့သည်။ အလုပ်ခွင်ကို စွန့်ခွာပြီး ၂၃-နှစ်တိုင်တိုင်တပ်ဆင်လာရသော မျက်မှန်များကို ချွတ်လျက် ကျွန်ုပ်၏မျက်စိများ ပြန်လည် မြင်နိုင်ရေးအတွက် ကျင့်ဆောင်ပျိုးထောင်ရတော့သည်။

ရက်အနည်းငယ်အတွင်း တိုးတက်မှု

မျက်မှန်များကို စတင်ချွတ်ခါစက ကျွန်ုပ်သည် သူကန်းပမာရှိ၏။ သို့ရာတွင်ရက်အနည်းငယ် အတွင်း၌ ကောင်းမွန်တိုးတက်ခဲ့ပြီး ကြော့မီတွင်ပင် ဘေးဥပါဒ် တစ်ခုတည်းဖြစ်ဘဲ ပထတိသုကောင်းတဦးပမာအမြင်ရှင်သန်လာခဲ့၏။ သို့ရာတွင် စာစာတ်ခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့သေးပေ။ (တနှစ်ကျော်ကြာမှ စာစာတ်နိုင်သည့် အဆင့်သို့ ရောက်၏) ဘိတ်၏ နည်းလမ်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်သော ဝေး(လ်)နယ်မှ အခြားသူတဦးထံ ချဉ်းကပ်ခဲ့ရပြန်သည်။

ကျွန်ုပ်သည် ကော့စဝေါ့နယ်ရှိ အသက်သတ်လွတ် စားသူများတည်းခိုခန်းတွင် လပေါင်းများစွာ နေထိုင်နေခဲ့၏။ (ထိုစဉ်က ကျွန်ုပ်သည် သက်သတ်လွတ် စားသူတဦး ဖြစ်ခဲ့သည်)။ ဘိတ်၏နည်းလမ်းများအတိုင်း စတင် ပြုကျင့်ခါစ၌ မျက်လုံးများသည် တိုးတက် ကောင်းမွန် ခဲ့သော်လည်း ဆက်လက်ပြုကျင့်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ခဲ့ပေ။

သဘာဝဓမ္မနည်းဖြင့် ကုစားခြင်းက

ကြီးစွာ အထောက်အကူပြုခဲ့သည်

အဆိုပါလူရွယ်နှင့်တွေ့ပြီးနောက်၊ ကျွန်ုပ်သည် ကာဒစ်ဖ် ပြည်နယ်၌ ထိုသူနှင့်ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ အတူနေ လျက်၊ ထိုသူ၏ နည်းပေးလမ်းညွှန်မှုဖြင့် လေ့ကျင့်မှု ဆက် လက်ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

သူသည် ကျွန်ုပ်အားသဘာဝဓမ္မကုသနည်းအရ သစ်သီး၊ အစိမ်းစား ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စသည့် အစားအစာများကို မှီခိုစေပါသည်။

ရက်အနည်းငယ်မျှ အတွင်းတွင်ပင် ကျွန်ုပ်၏မျက်စိများ မှာ တိုးတက်စပြုလာ၍ တပတ်အကြာ၌ စာအနည်းငယ် ဘတ်နိုင်ပါသည်။ ရက်သတ္တသုံးပတ် ကုန်ဆုံးချိန်တွင် (နှေး နှေး နာကျင်စွာဖြင့်) မျက်မှန်လွတ် ဘတ်ရှုသောပဋ္ဌမဦးဆုံး စာအုပ်ကို ဘတ်ရှုနိုင်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်သည် မျက်မှန်ချွတ်ပြီး နှစ်နှစ်နှင့် ခြောက်လခန့် ကြာသည်တွင်၊ စာရေးခြင်း စာဘတ်ခြင်းတို့ကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။

အဝေးကြည့်၍ မကောင်းလှသေးသော်လည်း နေရာအနှံ့ အပြားကို ရောက်ရှိသွားလာနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော မြင်နိုင်မှုကို သက်တောင့်သက်သာဖြင့် ရရှိနိုင်နေပြီဖြစ်ပါ သည်။

ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးနှင့် ရုပ်ရည်သွင်ပြင်မှာ ယခင်က ထက် မသိမသာကောင်းမွန်လာခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဒေါက် တာ ဘိတ်၏ နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်သူ ကာဒစ်ဖ် နယ်မှ ပိတ်ဆို့ဖြစ်သူ၏ ကူညီမှုအကြံပေးမှုဖြင့် သဘာဝဓမ္မ နည်းနာများကို လိုက်နာပြုကျင့်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက် သည်။

သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းများ၏အောင်မြင်မှု

ကျွန်ုပ်သည် သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းများ၏ သဘောတရား ပိုင်းနှင့် လက်တွေ့ပိုင်းကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ကြေညက်ရန် ပြင်း ထန်စွာ လေ့ကျက်ခဲ့ ပါသည်။ လန်ဒန်မြို့မှ နာမည်ကြီး သဘာဝဓမ္မ ကုသပညာရှင် တဦးထံမှ သင်တန်းပတ် တပတ် ကုန်ဆုံးသည်အထိ အလွတ်လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့ပါသည်။

သည့်နောက်ပိုင်း၌ သဘာဝဓမ္မနည်းဖြင့် မျက်စိကုသမှု ထုံးနည်းကို ကျွန်ုပ်သည် လက်တွေ့အားဖြင့်စမ်းသတ် ကျင့် ဆောင်ခဲ့ပါသည်။

ကုန်လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ကာလမှစ၍ သည်းထန်ခဲ့သော ကျွန်ုပ်၏ ဝေဒနာအခြေအနေကို၊ သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းဖြင့် ကုစားခြင်းက အံ့ခမန်းပင် ကောင်းမွန်သက်သာစေခဲ့သည်။

x x x

အခန်း ၁။

နိဒါန်း

ကမ္ဘာ့သမိုင်းတလျှောက်၌ မျက်မှောက်ခေတ်တွင် မျက်စိ မှန်ခြင်း ဝေဒနာများကို ပိုမိုခံစားကြရကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။

ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရသည်မှာ သဘာဝ အလင်းရောင် မဟုတ် သည့် မီးရောင်များ၊ အထူးသဖြင့် လျှပ်စစ်မီးများ သုံးစွဲမှု များပြားလာခြင်းနှင့်၊ ရုပ်ရှင်များပေါ်ထွန်းလာခြင်းကြောင့် ဟု ဆေးပညာရှင်များက အကြောင်းပြုကြပေသည်။

လူများသည် မိမိတို့၏အချိန်များကိုလျှပ်စစ်မီးရောင်များ အောက်တွင် တစစပိုမို သုံးစွဲရခြင်းများပြားလာပြီး၊ ရုပ်ရှင် များကတည်းက တနေ့ထက်တနေ့ ခေတ်စား လာနေပေရာ၊ အထက်ပါ ယူဆချက်အရ ဆိုသော် မျက်စိမှန်ခြင်း မျက်စိ အမြင်ချို့တဲ့ခြင်း များသည် အနာဂတ်၌ လျင်မြန်သော နှုန်းထားဖြင့် တိုးပွားလျက်ရှိမည်မှာ ယုံမှားဘွယ်မရှိပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ ဤမျက်မှောက် အကြောင်းရပ်များကို အပြစ်တင်ပြောဆိုလျက်၊ ဆေးသိပ္ပံပညာသည် တိုးတက် ပွား များနေသော ဤလူ့အဆောက်အအုံ၏ ကျန်းမာရေးအား

ခြိမ်းခြောက်နေခြင်းများကို စစ်ဆေးရန် မတတ်နိုင်ကြောင်း အတိအလင်း ဝန်ခံခဲ့ပြီဖြစ်သည်။

တချိန်တည်း၌ပင်အမြင်ချို့တဲ့ခြင်း၌ အခြေခံသောမျက်စိ မှုန် ဝေဒနာများကို ကုစားသည့် နည်းလမ်းမှာ (မျက်မှန် တပ်ရန်ညွှန်းခြင်း) သက်သာမှု ပေးနိုင်ယုံမျှသာ ရှိသည်။ (မည်သည့် ဆေးပညာရှင်မျှ မျက်စိအမြင် ချို့တဲ့ခြင်း၊ မှုန် ခြင်းကို မျက်မှန်အားဖြင့် ကုစားနိုင်သည်ဟု မမြော်လင့်ပေ။ သက်သာယုံမျှသာ ရည်ရွယ်ကြပေသည်။)

မျက်မှန်တပ်သူအားလုံးကပင် မျက်မှန်က အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးမှုကို ဖြစ်စေကြောင်း ဝန်ခံကြ၏။ မျက်မှန်ကွဲပြီး မျက်မှန်တပ်ဆင်သူအား ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ် လည်းရှိ၏။ မျက်မှန်တပ်ဆင်ခြင်းကြောင့် ခုန်ပေါက် ပြေး လွှားရသော ကစားခုန်စားများနှင့် လူမှုပျော်ရွှင်မှု များ၌ ပါဝင်ခြင်းမရှိနိုင်ပေ။

သို့စဉ်လျက် မျက်မှန်များအား ကောင်းချီးချမ်းသာ ပေး စွမ်းသည် လက်ဆောင်ထူးလက်ဆောင်မြတ်ပမာ တလွဲထင်ဆ သူများလည်း ရှိပေသည်။

မျက်မှန်ကို တယ်လီဖုန်း၊ ဝါယာလက်များကဲ့သို့ လူ့ ယဉ် ကျေးမှု၏ ကြီးမြတ်သော ရလဒ်ကြီးတခု ဖြစ်သည်ဟုလည်း ထင်ဆကြသည်။

မျက်မှန်မရှိသော် သန်းပေါင်းများစွာသော လူများသည် အလုပ် လုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သဖြင့်၊ ဤသို့ မျက်မှန်နှင့် ပတ် သက်၍ အထင်တကြီး အမှန်းတင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ပြီးနောက်

မျက်မှန်ကိုအား ကိုးအားထားပြု ရသူဦးရေသည် နေ့စဉ်နှင့် အမျှများပြားလျက်ရှိနေပေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ မျက်မှန်ကို အားကိုး အားထား ပြုရသည် အကြောင်းမှာ မျက်စိမှန်ခြင်း အမြင်ချို့ယွင်းခြင်းကို မကု သနိုင်၊ သက်သာစေနိုင်သည့် တခုဘည်းသော နည်းလမ်းမှာ မျက်မှန်တပ်ဆင်ရန်ဖြစ်သည် ဟူသော ကျမ်းရိုးဆေးပညာ၌ တို့၏ အဆိုကို ယုံစားကြ၍ဖြစ်သည်။

မျက်မှန်တပ်ခြင်းသည် မျက်စိမှန်ခြင်း ပျောက်အောင် ကုစားရာ၌ အတားအဆီးဖြစ်နေပေသည်။ စင်စစ်မူ မျက်မှန် က မျက်စိမှန်ခြင်းကိုပို၍ပင် ဆိုးစီးစေပါသေးသည်။

မျက်စိဝေဒနာ ဟူသရွေ့ အတွက် မျက်မှန်ကို အား ထားသမှုပြုနိုင်သည်ဟူသည့်အစွဲသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာတို့၏ အတေး၌ အမြစ်တွယ်နေပေသည်။ ဤ အစွဲအလန်းသည် မျက်စိဝေဒနာဟူသရွေ့ သည် မျက်လုံးအိမ်၏ သဏ္ဍန်အမြဲ တစေပျောင်းရွှေ့သွားသဖြင့် ဖြစ်သည် ဟူသောယူဆချက် ပေါ်တွင် အခြေခံလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မျက်စိဝေဒနာ ကို သက်သာမှု ပေးစွမ်း နိုင်သည်မှာ မျက်မှန်သားပင်ဖြစ်သည် ဟုဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်အနည်းငယ်အတွင်းက မျက်စိမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများ၊ ကုထုံးများနှင့် စပ်လျဉ်း သော အယူအဆသစ်တရပ် ပေါ်ထွန်းခဲ့သည်။ ဤအယူ အဆမှာ နယူးရေးမြို့မှ ဒေါက်တာဒတ်လျူ ဘိတ်ဆိုသူ၏

နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော် လေ့လာဆည်းပူးမှုနှင့် အတွေ့အကြုံပေါ် အခြေပြု၍ ပေါ်ထွန်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာဘိတ်၏ အယူအဆအရ မျက်စိမှန်ခြင်းမှာ မျက်စိအိမ် သဏ္ဍန် အမြဲတစေ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ အစီအစဉ် အနေအထား၊ လွှဲမှားသွားခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ပြီး၊ မျက်မှန်လွတ် သဘာဝဓမ္မကုထုံးနည်းများဖြင့် ကုစားပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မျက်မှောက်ကာလ၌ မျက်စိမှန်ကုစားခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အယူအဆနှစ်မျိုး ကွဲပြားလျက်ရှိ၏။ ကျမ်းရိုးဆေးပညာရှင်များက မျက်စိမှန်ခြင်း ကိုမ ကုစားနိုင်၊ သက်သာယုံမျှသာ တတ်နိုင်သည်ဟုဆို၏။ ဒေါက်တာဘိတ်နှင့် အယူအဆ တူသူများကမူ မျက်စိမှန်သူ ဝေတနာရှင် များအား မူလပကတိအားဖြင့်ရှိခဲ့သော အမြင်ကိုပြန်လည် ရရှိသည် အထိ မဆန်းပြားသောသဘာဝဓမ္မကုသနည်းများဖြင့် ကုစားနိုင်လိမ့်ဟု ဆိုပေသည်။

ဒေါက်တာဘိတ်၏ အကြိမ်ပေါင်း မရေတွက်နိုင်လောက်သော စမ်းသတ်ပြသမှု မပြင်း ခုန် နိုင် လောက် သော အထောက် အထားများ တင်ပြ နိုင်မှုများက မျက်စိမှန်ခြင်း ဆိုင်ရာယူဆချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျမ်းရိုးဆေးပညာရှင်များ၏ အယူအဆ လွှဲမှားလျက်ရှိကြောင်း ထင်ရှားစေခဲ့လေသည်။

အကျော်ကြားဆုံးသော မျက်စိကု ပါရဂူများက ကုသ၍ မရနိုင်ပါဟုဆိုသော ထောင်ပေါင်းများစွာသော မျက်

မှန် ဝေတနာရှင်များအား၊ မူလပကတိ အမြင်ကို ပြန်လည်ရရှိသည်အထိ ကုစားပြုခြင်းဖြင့်၊ ဒေါက်တာဘိတ်သည် မိမိ၏မျက်မှန်ကန်ကြောင်းကို အောင်မြင်စွာ သက်သေ ပြခဲ့လေသည်။

သို့ရာတွင် ဒေါက်တာဘိတ်၏ ညီဖြစ်သူ မျက်မှန်နှင့် မျက်စိထောက် ဆိုင်ရာဆရာဝန်ကမူ ဒေါက်တာဘိတ်၏လုပ်ရပ်များကို ဥပက္ခာထားခဲ့သည်။

စင်စစ်၊ ဒေါက်တာဘိတ်သည် သူ၏ ကျမ်းရိုးမှ ခွဲထွက်မလာ သဘောတရားများကြောင့် နယူရော့မြို့မှ အမေရိကန် မကြေးစားဆရာဝန်များ၏ ဝိုင်းဝန်းပစ်ပယ်မှုကို ခံခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒေါက်တာဘိတ်၏ ခေတ်ပြောင်းမဟုတ်ချက်များသည် လူထုထံသို့ သာမန် ဆေးပညာ လမ်းမကြောင်းမှရောက်သာရဟန်တူ၏။

ကျွန်ုပ်သည်ပင်၊ ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်းလမ်းများမှ ကြိုစွာသော အကျိုးအမြတ်ကို ရရှိခံစားခဲ့ရ၏။ ဒေါက်တာဘိတ်အား ထောပနာ ပြုသောအားဖြင့် ၎င်း၊ မျက်စိမှန်သူများအားလုံးထံသို့ ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်းလမ်းများ ရောက်ရှိရန် ရည်သန်လျက်၎င်း၊ မျက်မှန်ကို ထက်ထက်ဆုံးချွတ်လျက်မို့ စဉ်ကရှိခဲ့သော ပကတိ အမြင်ကို ပြန်လည်ရရှိရန် လေ့ကျင့်ယူနိုင်ကြောင်း မျက်စိမှန်ဝေဒနာရှင် အပေါင်းများအားသိရှိစေလိုပါသည်။

အခန်း ၂။

မျက်စိလှေပုံလှေပုံ

ဒေါက်တာဘိတ်နှင့် ကျမ်းရိုး ဆေးပညာရှင်များ၏ အကြားအယူအဆကွဲပြားခြားနားမှုကိုသဘောပေါက်ရန်မျက်စိ၏ခန္ဓာဗေဒနှင့်ခွဲစိတ်လေ့လာမှု အတတ်ပညာတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အနည်းအကျဉ်းနားလည်ထားရန် လိုပါသည်။

ယင်းသို့အယူအဆကွဲပြားခြားနားမှုသည် အဓိကအားဖြင့် မျက်စိ၏ အမြင်ချိန်အား (accommodation) နှင့် ပတ်သက်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ (အနီးရှိအရာမှ အဝေးရှိအရာသို့၎င်း၊ အဝေးရှိအရာမှ အနီးရှိအရာသို့၎င်း ကြည့်ရှုစဉ်တွင် မျက်စိ၏ လှုပ်ရှားမှုကို အမြင်ချိန်အားဟု ဆိုကြသည်။)

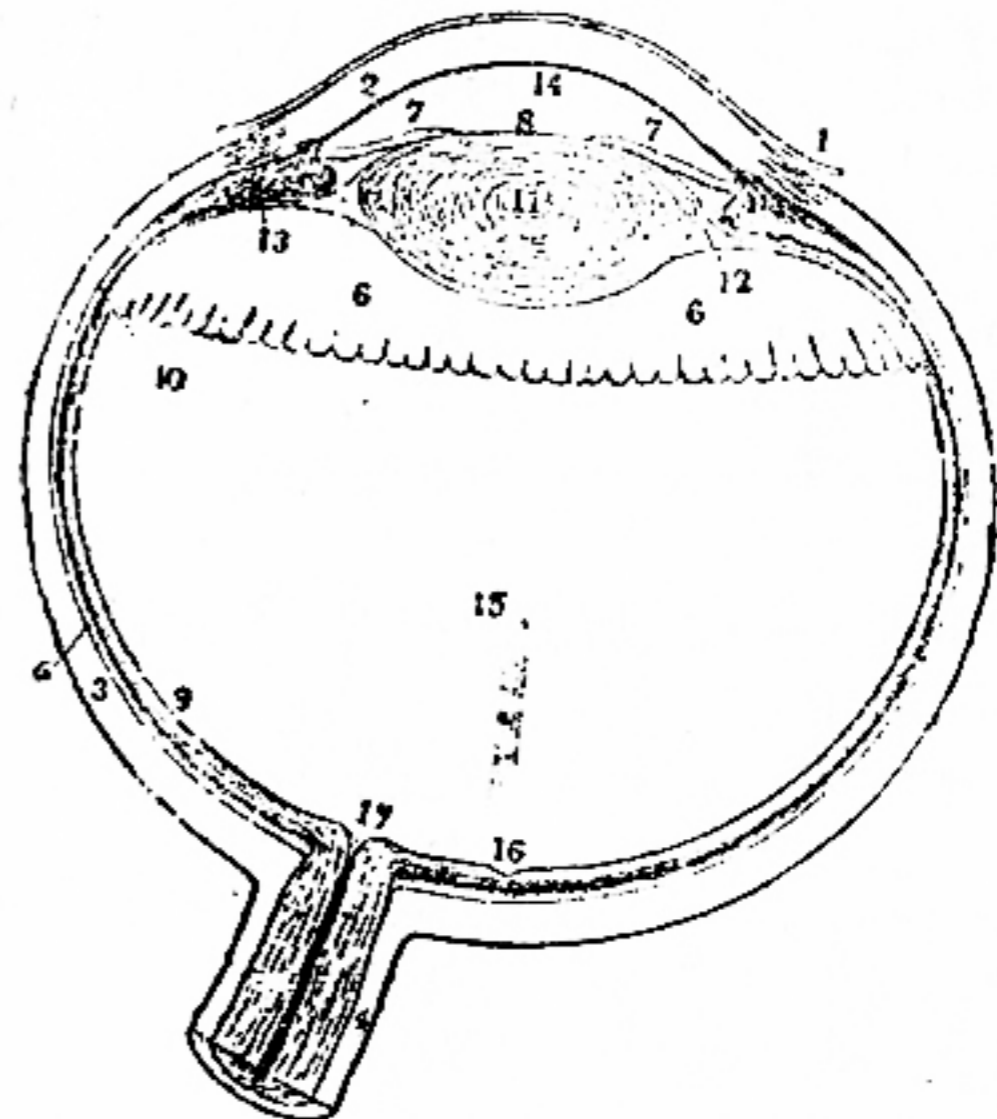
ထို့ကြောင့် မျက်စိ၏ အင်္ဂါရပ် အစိပ်အပိုင်းများနှင့်လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို လိုအပ်သလောက် အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မျက်စိသည်လုံး လှလှသဏ္ဍာန်ရှိပြီး အချဉ်း ၁ လက်မခန့် ရှိ၏။ မျက်လုံး၌ အလွှာ သို့မဟုတ်အထပ်သို့ လွှာရှိလေသည်။

၁။ မျက်ဖြူလွှာခေါ်အပြင်လွှာ (The sclerotic)

၂။ မျက်လုံးသွေးမှေးလွှာ ခေါ် အလယ်လွှာ (The Choroid)

၃။ မြင်လွှာခေါ် အတွင်းလွှာ (The Retina) ဟူ၍ ရှိသည်။



(ပုံ ၁)

အလျားလိုက် အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ထုတ် မျက်လုံးကိုမြင်ရပုံ
(၁) မျက်ဖြူ၊ (၂) မျက်ကြည်လွှာ၊ (၃) မျက်ဖြူလွှာ၊
(၄) မြင်စေသော အကြောအိမ်၊ (၅) မျက်လုံးသွေးမှေး၊
(၆) မျက်တုန်စု၊ (၇) မျက်နက်ဝန်း၊ (၈) သူငယ်အိမ်၊ (၉)

မြင်လွှာ၊ (၁၀) မြင်လွှာ၏ အတွင်းဆုံးပိုင်း၊ (၁၁) ကြည်လင်သောမြင်မှန်၊ (၁၂) တွဲလဲရှိသောအကြော၊ (၁၃) အသားဆိုင်ပြတ်ကလေး၊ (၁၄) အရည်ကြဲခန်း၊ (၁၅) အရည်ပြစ်ခန်း၊ (၁၆) မြင်လွှာ၏ အမြင်အသန်ဆုံးသော နေရာ၊ (၁၇) မမြင်သောနေရာ။

မျက်မြူလွှာသည်... အလယ်၌ရှိသည့် မှန်ကဲ့သို့ ကြည်လင်၍ ထုတ်ချဉ်းပေါက်မြင်နိုင်သော မျက်ကြည်လွှာမှအပ အဖြူရောင်ရှိသည်။

အလင်းရောင်သည် မျက်ကြည်လွှာကို ဖောက်၍ မျက်စိသို့ရောက်သည်။

မျက်လုံးသွေးမှေးလွှာ၌ မျက်စိသို့၎င်း၊ မျက်စိမှ၎င်းသွေးများကိုသွားလာစေသော သွေးမှေးများရှိသည်။ မျက်ကြည်လွှာ၏နောက်ပိုင်းတွင် မျက်လုံး သွေးမှေးလွှာကို မြင်ရပြီး ယင်းကို မျက်နက်ဝန်းဟုခေါ်သည်။ မျက်နက်ဝန်း၏ အလယ်၌ သူငယ်အိမ်ရှိသည်။

မျက်နက်ဝန်း၏ အနောက်တည့်တည့်တွင် ကြည်လင်သောမြင်မှန်ရှိလေသည်။ ၎င်းသည် သူငယ်အိမ်ကို ဖြတ်သန်းလာသော အလင်းရောင်ကို ဘမ်းယူ၍ မြင်လွှာပေါ်တွင်အစင်းရောင်ကို စုပေးသည်။

ကြည်လင်သော မြင်မှန်၏ ပတ်လည်တွင် မျက်လုံးသွေးမှေးသည် မျက်တုန်စုကို ဖြစ်စေ၏။ မျက်တုန်စု၏ အတွင်း၌ မျက်တုန်ကြွက်သားများရှိလေသည်။

မျက်တုန်စုကြွက်သားနှင့် ကြည်လင်သော မြင်မှန်သည် တွဲလဲရှိသော ကြိုးငယ်နှင့် ဆက်ထားသဖြင့် မျက်တုန် ကြွက်သားများ၏ လှုပ်ရှားမှုက ကြည်လင်သော မြင်မှန်ကိုကျဉ်းမစနိုင်ကျယ်စေနိုင်ပေသည်။

မြင်လွှာသည် အလင်း နှင့်အဆင်းကိုမြင်စေနိုင်သောမျက်စိမျက်ကြာတည်ရှိရာဖြစ်သည် (မျက်စိ၏ အနောက်တွင် တည်ရှိသည်) ယင်းသည် အလွန်ပါး၍ သိမ်မွေ့လေးပြီး၊ ပြင်ပရှိ မြင်နိုင်သမျှအရာအားလုံးသည် ထိုအလွှာ ပေါ်သို့ကျရောက်လာသည်။

(ဤမြင်လွှာ ပျက်စီးပါက မမြင်နိုင်တော့ပေ)

ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို သဘောပေါက်ပါက မြင်ပုံဖြစ်ပေါ်ပုံကို အလွယ်တကူ သဘောပေါက်မည်ဖြစ်သည်။ မြင်ပုံဖြစ်ပေါ်ပုံမှာအောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရောင်ခြည်သည် မျက်ကြည်လွှာကို ဖြတ်သန်းသွား၏။ ပြင်ပရောင်ခြည်အား သူငယ်အိမ်က ဖြတ်တောက် ထားသဖြင့် ကျန်ရစ်သော အလင်းရောင်ခြည်သာလျှင် မျက်လုံးအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည်။

ဤရောင်ခြည်သည် ကုန်းသော သဏ္ဍာန်ရှိသည့် ကြည်လင်သော မြင်မှန်ကို ဖြတ်သန်းသွားရာ၊ ကြည်လင်သောမြင်မှန်က ထိုရောင်ခြည်ကို မြင်လွှာပေါ်သို့ ကျရောက်စေပြန်သောအခါ ရုပ်ပုံပေါ်လာသည်။ ဤရုပ်ပုံအား အလင်းရောင်နှင့် အဆင်းကို မြင်နိုင်သော အကြောက ဦးနှောက်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသဖြင့် မြင်ပုံဖြစ်ပေါ်လာသည် (ဤကွင်းဆက်

များအကြား တစုံတရာ ချွတ်ယွင်းနေခဲ့ပါမှပင် ကိုယ်အမြင်ကို မရရှိနိုင်တော့ပေ။

မျက်စိ၏ အသွင်အပြင် လုပ်ဆောင်မှုတို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အသေးစိတ်သိရပြီးနောက် စာတတ်သူသည် အမြင်ချိန်ခြင်း (Accommodation) ၏ပြုမှုကို ဗဟိုပြု၍ အယူအဆခြားနားဘဲပြားမှု ဖြစ်ကြဟန်ကို ပိုင်းခြားစစ်ဆေးရန် လိုပေသည်။

မျက်စိမှန်ခြင်းနှင့် အမြင်ချိန်အား

ဝေးသော အရာတခုကို ကြည့်သောအခါ ကြည်လင်သော မြင်မှန်နှင့် မြင်လွှာ၏ အကြားအကွာအဝေးသည် အနဂိုအနေထက်နီးသွားလေသည်။ နီးသောအရာရှိကို ကြည့်ပြန်လျှင် မှုယင်းအကွာ အဝေးသည် နဂိုအနေထက် ဝေးသွားပြန်လေသည်။

ဤသို့ မြင်လွှာနှင့် ကြည်လင်သော မြင်မှန် အကြားခွဲအကွာ အဝေးအပြောင်းလဲ ဖြစ်ရသည့် သဘောမှာ မျက်တုန့်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုပေါ် အခြေခံ၍ ကြည်လင်သောမြင်မှန်က ကျုံ့သွားခြင်း၊ ကျယ်သွားခြင်း ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ကျမ်းဂိုးဆေးပညာရှင်များကဆိုသည်။

ဤအယူအဆ အရဆိုပါမူ မျက်စိတခုလုံး၏ သဏ္ဍာန်ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ ကြည်လင်သော မြင်မှန်သည်သာ ပြောင်းလဲခြင်းရှိရာရောက်နေပေသည်။ အဝေးရှိ အရာကို ကြည့်သောအခါ မျက်စိပြင်ပကြွက် သားများလှုပ်ရှားမှုပေါ် မူတည်လျက်၊

မျက်စိ၏ အနောက်ပိုင်းအား ကြည်လင်သော မြင်မှန်ရှိရာသို့ ရှေ့စေသည်။ အမြင်ချိန်အား ကာလအတွင်း၊ မျက်စိ၏ သဏ္ဍာန်သည်လုံးဝ ပြောင်းလဲခြင်း ရှိသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ဒေါက်တာကိတ်သည် ယုံမှားသံသယမရှိနိုင်အောင်ပင် စမ်းလပ်ပြသခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ (ကင်မရာကို ချိန်နေယင်း နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူလည်း)

ဒေါက်တာကိတ်၏ အယူအဆမှာ မျက်စိအနီး မှန်ခြင်း၊ အဝေးမှန်ခြင်း၊ အသက်ကြီးမှန်ခြင်းတို့သည် မျက်စိ၏ ပြင်ပကြွက်သားများလှုပ်ရှားမှု မကောင်းခြင်းကြောင့် အမြင်ချိန်အား မှားယွင်းပြီးဖြစ်ရသည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

အဝေးမှန်ခြင်းမှာ မျက်စိသည် အဝေးရှိ အရာများကို မြင်ရန် ခဲယဉ်းသည့် တခုတည်းသောအနေအထားဖြင့် ပုံသေတည်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ အနီးကြည့်မှန်ခြင်းမှာ မျက်စိသည် အနီးရှိအရာများအား မြင်ရန်ခဲယဉ်းသည့် တခုတည်းသော အနေအထားဖြင့် ပုံသေတည်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အချုပ်ဆိုသော် ဒေါက်တာကိတ်၏ အယူအဆအရမျက်စိမှန်ခြင်းများသည် မျက်စိ၏ ပြင်ပကြွက်သားများ တင်းမာမှုမျက်စိ၏ သဏ္ဍာန်ကို ပြောင်းသွား စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ဤသဘောတရားမှာ ဒေါက်တာကိတ် နည်းလမ်းများ၏ အခြေခံ အချက်ဖြစ်၍ မျက်စိခန်းကျင်မှ ကြွက်သားများ

တင်းခြင်းကို လျှော့စေ လေလျှင်၊ မျက်စိမှန်ခြင်း လည်း ပျောက်ထင်း သွားနိုင်ပေသည်။

ဒေါက်တာဘိတ်သည်သူ၏ 'မျက်မှန်လွတ်ပင် ကိုယ်အမြင် ရရှိစေနည်း' စာအုပ်၌ သူ၏စမ်းသပ်ချက်များ၊ သူ၏သဘော တရားများ မှန်ကန်ကြောင်း အားကိုးအကား ပြချက်များ ကို အသေးစိတ်တင်ပြထားသည်။

အမေရိကန်နှင့် အင်္ဂလန်ပြည်ရှိ ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်း လမ်းများကို လိုက်နာပြုကျင့်သော မျက်စိဝေဒနာ ရှင်များ ၏ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အောင်မြင်မှုက ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်း လမ်းများ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေထူလျက်ရှိနေပေသည်။

အခန်း ၃။

မျက်မှန်များ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေပုံ

မျက်စိမှန်ခြင်းမှာ မျက်စိအပေါ်ယံ ကြွက်သားများပေါ် ၌အကြောင်းခံလေသည်။

ဤကြွက်သားများသည် အမြင်ချိန်ခြင်းပြုစဉ် အတွင်း မျက်စိအား အကူအပံ့ ပေးသည်ဆိုသည့် အချက်ကို ကျမ်းရိုး ဆေးပညာက ထည့်မတွက်ပေ။

ယင်းကြွက်သားများသည် မျက်စိအား အသက်အောက် ဘေးဘယ်ညာ ရွေ့ရှားရာ၌ သာအသုံးကျသည်ဟု ကျမ်းရိုး ဆေးပညာရှင်များကယူဆကြသည်။

မြင်တွေ့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်မှုတလျှောက်လုံးတွင်း ဤအသား သိုင်းများက မျက်လုံး၏သဏ္ဍာန်ကို ပြောင်းလဲ စေနေသည် ကူသည့်အချက်ကို ကျမ်းရိုးဆေးပညာရှင်များကထည့်မစဉ်း စားမိသဖြင့်၊ မျက်စိအနီးမှန်ခြင်း အဝေးမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေ သည့် အကြောင်းရပ်ကို ရှာဖွေရာ၌ ရုပ်ရှင်နှင့် သဘာဝအ လင်းရောင် မဟုတ်သော မီးရောင်များကို အသုံး ပြုခြင်း ကြောင့်ဟုကောက်ချက်ချကြသည်။

ဒေါက်တာဘိတ်ကမူ ယင်းအချက်သည် မျက်စိမှန်ခြင်း ကိုဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းမဟုတ်ဟုဆို၏။ ဖေါ်ပြု ချက်များသည် မျက်စိအပေါ်ယံရှိ ကြွက်သားများတင်းရင်း ခြင်းကျင့်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် မျက်စိမှန်ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေယုံသာရှိသည်ဟုဆို၏။

ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်စေသောအကြောင်း တည်ရာကိုမသိနိုင် သည့် အဆုံး၊ မျက်စိမှန်ခြင်းများဖြစ်ပေါ်လျှင် မူလအခြေ အနေသို့ ပြန်လည် မရရှိနိုင်ဟု ယူဆလျက်၊ သက်သာမှုဖြစ် စိပ်သောငှါ မျက်မှန်ကိုသာတပ်စေခဲ့ကြသည်။

မျက်မှန် တပ်ဆင်စေပြီးသောအခါ မျက်စိကပေါ်ရူသည် မိမိ အစွမ်းရှိသမျှ မျက်စိဝေဒနာကို ကုစားပြီးဖြစ်သည်ဟု ယူဆ၏။

ထိုသို့ယူဆ စရာလည်း ဖြစ်နေပေသည်။ မျက်မှန်တပ်ဆင် သူ အနေဖြင့် မတပ်ခင်ကထက် ပိုမို ကြည်လင်စွာမြင်ရလာ သောကြောင့် မျက်မှန်က မျက်စိမှန်မှုကို ကုစားလိုက်ပြီဟု မှားယွင်းသော ကြွနပ်နှစ်သိမ်မှုကိုပင်ဖြစ်မိလေသည်။

မျက်စိဝေဒနာရှင်အနေဖြင့် မိမိမျက်စိပို၍ မြင်နိုင်လာခြင်းသည် ပို၍ကောင်းမွန်လာ၍သာဖြစ်သည်ဟု ရိုးသားစွာ တွေးတောမိမည်။

မျက်မှန်တပ်ဆင်ပြီး နှစ်စနည်းငယ် ကြာသည့်နောက် ပို၍အားကောင်းသောမျက်မှန်ကို စာချပြီးတခု ပြောင်းလဲ တပ်ဆင်ရသောအခါတွင်မျှ မျက်မှန်က မျက်စိမှန်ခြင်းကို ပို၍ပင် ဆိုးစေသေးသည့် အဖြစ်ကိုတွေ့ရှိရပေမည်။

မျက်မှန်သည် မျက်စိ အမြင်အတွက် ထာဝရ အားသား စရာဖြစ်သည်ဟု ယူဆသော် အလွန် မှားယွင်း ပေမည်။ ဘေးမကင်းသော အယူဆလည်းဖြစ်ပေမည်။

မျက်စိသည် အနီး အဝေးရှိ အရာများ အားတော်လျော် သလို ကြည့်ရှုနိုင်ရမည်ဖြစ်လျက်၊ မျက်မှန်က ပြောင်းရွှေ့ မရသော မှုသေကြည်မှုကို ဖြစ်စေသောအခါ မျက်စိ ကြွက်သားများတင်းခြင်း ဘောင့်ခြင်း အနေထားကို ဖြစ်စေ တော့သည်။

ထို့ကြောင့် မျက်မှန်အား အရှည်သဖြင့်ကိုးစားခြင်းသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟုဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

မျက်မှန်နှင့် သဘာဝ ဓမ္မနည်းအရ ကုစားခြင်း

သဘာဝနည်းဖြင့် ကုစားနေစဉ်တွင် မျက်မှန်ကို လုံးဝ အပြီးအပိုင် ချွတ်ပစ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ မျက်စိဝေဒနာ ပျောက်ကင်းခဲ့သူ မြောက်များစွာတို့သည် သဘာဝနည်းဖြင့်

ကုစားနေစဉ် အတောအတွင်းတွင် မျက်မှန်ကို တပ်နေခဲ့ကြ လည်သာဖြစ်၏။

လျှို့ဝှက်ပြုစု ကုစားမှုအောင်မြင် တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှ ဝိကရိသေးငယ်သော မျက်မှန်ကို ပြောင်းလဲတပ်ဆင် လာရပေသည်။ အဆုံးတွင် မျက်မှန်ကို လုံးဝ အပြီးအပိုင် ချွတ်ပစ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။

လေ့ကျင့်မှု ပြုစုနေစဉ် ကာလအတွင်း မျက်မှန်ကိုတပ် ကာလနိုင်သော်လည်း အိမ်မှုဗဟိုဟိရလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ရန်အ တွက်သာ ဖြစ်သင့်သည်။

ကားလပ်၍ အပန်းဖြေ နေချိန်များနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေသည့် အချိန်များ၌မူ မျက်မှန်ကိုချွတ်ထားရပေမည်။ ဟေနေတိုင် နာရီအနည်းငယ်မျှ မျက်မှန်ချွတ်ထားယုံမျှ ဖြင့် မျက်စိများကို သဘာဝအတိုင်း အလုပ်လုပ်ရန် စွမ်းဆောင် နိုင်စေမည်ဖြစ်ပြီး၊ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ခန့်အကြာ၌ ဝေဒနာ မျှင်သည် အံ့အားသင့်ဘယ် ဖြစ်သော အမြင် ရှင်သန်လာ မြင်ကိုတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ (လက်ရှိတပ်လျက်ရှိသော မျက် မှန်သည် မိမိမျက်စိအတွက် ဒီကရီများလွန်းသည်ဟု ထင်မြင် စိစားလာရပေမည်)

သဘာဝနည်းများဖြင့် မျက်စိဝေဒနာအား ကုစားရာ တွင်၊ ဓနုစဉ်ပြုရမိ တာဝန်များလည်း လစ်ဟင်းစရာမရှိပေ။ ဝေဒနာရှင်သည် မိမိအားလပ်ချိန်များတွင် မိမိ၏ နေအိမ် အတွင်း၌ပင် သက်သက် သာသာ ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

သဘာဝ နည်းလမ်းများဖြင့် မျက်စိဝေဒနာ တမျိုးမျိုး အတွက်ကုစားနည်းများကို ရုပ်ပုံများနှင့် တကွဖော်ပြထားပေရာ၊ ဝေဒနာရှင်သည် လေ့ကျင့်မှုများကို စတင်ပြုလုပ်မည်ဆိုသော် အမြဲတစေတရွေ့ရွေ့ တိုးတက်အောင်မြင်လာသော အခြေအနေကို မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်လေသည်။

နဂိုပကတိ အမြင်ကို ပြန်လည် ရရှိစေရန်အတွက် မည်မျှကြာကြာလေ့ ကျင့်ရမည် ဆိုသည့်အချက်မှာ ဝေဒနာရှင်၏ လက်ရှိအသုံးပြုနေရသော မျက်မှန်ဒီကရီအကြီး အသေးနှင့် မျက်မှန်တပ်ခဲ့ရသည့် ကာလ အရှည်အတိုပေါ်မူတည်နေပေသည်။ (အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မျက်မှန်များကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ တပ်လာရခဲ့လေလေ မျက်မှန်ကြောင့် မျက်စိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ တင်းမှုကို နေသားတကျရှိရန် အချိန်ပိုကြာစွာ ပြုလုပ်ရလေလေ ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင်။)

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ မျက်စိမှန်ခြင်းများကို သဘာဝနည်းလမ်းများဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ကုစားသွားမည်ဆိုသော် တိုးတက်သက်သာ ကောင်းမွန်လာမည်မှာ မုချ ကေန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၄။

မျက်စိမှန်ခြင်းအကြောင်းရင်းများ

၁။ စိတ်အားစိုက်လွန်းခြင်း

ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ သမဓိကျ နည်းလမ်းအတိုင်း မျက်စိမှန်ခြင်းကို ကုစားမှုသည် မလျော်ကန်တော့ကြောင်းနှင့် အနီးမှန်ခြင်း၊ အဝေးမှန်ခြင်း၊ အသက်ကြီးမှန်ခြင်းတို့သည် မျက်စိတွင်ရှိသော ကြွက်သားများ တင်းရင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြပြီးခဲ့ပြီ။

မျက်စိမှန်ခြင်း၏ အခြေခံအချက်ဖြစ်သော မျက်စိကြွက်သားများတင်းရင်းမှု သည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုသည့်အချက်ကို တွေးဆရန် လိုပေသည်။

ဒေါက်တာဘိတ်က မျက်စိမှန်ခြင်းများသည် စိတ်အားဥာဏ်အား စိုက်လွန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု အတိအလင်းဆို၏။ စိတ်အား ဥာဏ်အား စိုက်လွန်းခြင်းက မျက်လုံးများရှိ ကြွက်သားများနှင့် အကြောလေးများကို တင်းရင်းစေလျက် မျက်စိမှန်ခြင်းဖြစ်လာသည်ဟု ဒေါက်တာ ဘိတ်ကဆိုသည်။

စိတ်အား စိုက်လွန်းခြင်းသည် မျက်စိမှန်ခြင်းကို အကြီးမားဆုံးဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ အလုပ်ဒဏ်ပိခြင်း၊ သောကများခြင်း၊ မကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင်းကျရှိခြင်း စသည်တို့ကလည်း မျက်စိမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေလေသည်။

ထို့ကြောင့် မျက်စိမှန် စေတနာ အကြီးအသေးသည် လူတိုင်းစိတ်အာရုံကြောနှင့် စိတ်ခါတ်အခြေ အနေပေါ်တွင် အခြေခံလေသည်။ ဒေါက်တာဘိတ်သည် သူ၏ ကုစားနည်း များ၌ စိတ်အားစိုက်လွန်းခြင်း ဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ပယ်ဖျက်ပစ်ရန် အဓိက အားထုတ်လေသဖြင့် ဒေါက်တာ ဘိတ်နည်းလမ်းများ၏ သော့ချက်မှာ 'လျော့' စေခြင်း (Relaxation) ပင်ဖြစ်လေသည်။

ဝေတနာရှင်သည် စိတ်အာရုံကို ဖြေလျော့မည်ဆိုကသူ၏ မျက်လုံးများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည့် အသားဆိုင်များ အာရုံကြောများလည်း ဖြေလျော့သွားမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မျက်စိနှင့် မျက်စိဘွင်ရှိသော ကြွက်သားများနှင့်အာရုံကြော ကိုတို့ ဖြေလျော့စေမည်ဆိုပါလျှင် ဦးနှောက် (စိတ်) သည် လည်းဖြေလျော့ပေမည်။

ထို့ကြောင့်ဒေါက်တာ ဘိတ်၏ နည်းလမ်းများသည် ကိုယ်စိတ်ဆိုင်ရာ တင်းရင်းခြင်းကို ဖြေလျော့ စေရေး၌အဓိက ရည်ရွယ်လေသည်။ ကိုယ်နှင့် စိတ်အပြန်အလှန်လျော့ခြင်းကို ရရှိမည်ဆိုသော် ပကတိအမြင် ရရှိရန်မှာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

အံ့ဩဘွယ်ရာ ကောင်းအောင်ပင် အောင်မြင်မှုများရှိခဲ့ သဖြင့် ဒေါက်တာဘိတ်၏ ထင်မြင်ယူဆချက်သည် အခြေခံ ၌မှန်သည်ဟုနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် အချို့ သူတို့၌ အောင်မြင်မှု နှေးကွေးခြင်း များရှိတတ်ရာ၊ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ် အပိုင်း

များ၏ အရေးအကြီးဆုံးသော ကဏ္ဍကိုဥပက္ခာပြုထား၍သာ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆပါသည်။

စိတ်အားစိုက်လွန်းမှုသည် မျက်စိရှိကြွက်သားနှင့် အာရုံ ကြောများတင်းမှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုသော် စိတ်သာမက ပန္နက်ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတခုခုကြောင့် မျက်စိရှိ အကြောနှင့် ကြွက်သားများကို တင်းရင်းစေမည်ဆိုက မျက်စိမှန်ခြင်းကို ဖြစ်တန်ရာပေသည်။

စိတ်အားဥာဏ်အား စိုက်ခြင်းကသာမျက်စိရှိအကြောနှင့် ကြွက်သားများတင်းရင်းစေမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်မဟုတ်။ အ မြားအကြောင်းများကလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပေသေးရာ သဘာ ပဝဗ္ဗနည်းသမ်းအရ မျက်စိမှန်ခြင်းကို ကုသခြင်းသည်ပြီးပြည့် စုံမြင်းအဆင့်ကိုမရောက်နိုင်ခဲ့သေးပေ။

မည်သို့ဆိုစေ ဤစာအုပ်၌မျက်စိဝေဒနာဟူသမျှနှင့်တော် မလျှော်သော နည်းများကို အပြည့်စုံဆုံး ဖော်ပြရန် ကြံရွယ် မျက်ပျိုးလေသည်။

၂ အစားအစာ

ကိုယ်ခန္ဓာကိုအကြောင်းပြုလျက်မျက်စိဘင်းရင်းခြင်းမျက် စိ ကြွက်သားများ တွန့်ယုံခြင်းဖြစ်ရသည့် အကြောရင်း ကိုရှာဖွေစူးစမ်းရာ၌မျက်စိသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်း ကထုပင်ဖြစ်သည်ဟူသည့်အချက်ကို မှတ်သားထားရန် လိုပေ ကည်။ ခန္ဓာကိုယ်အား တစုံတရာအကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း ရှိမလာအခါ မျက်စိသို့လည်း တနည်းတဖွဲ့အားဖြင့် အကျိုး

သက်ရောက်နိုင်ပေသည်။ (မျက်စိသည် မိမိဟာသည်းခြားရှိပြီး သီးခြားလုပ်ဆောင်မှု ပြုနိုင်သည်ဟူသော အယူ အဆသည် မှားယွင်းပေသည်)

ကျင်ငယ်အိမ်၌ ကျောက်စွဲခြင်း အစရှိသည့်ဆီးချို ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါတို့သည် မျက်စိအား ဥပဒ်ပေးသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ကာလကြာမြင့်စွာကပင်သိရှိ ခဲ့ကြပြီ ဖြစ်သည်။

မျက်စိ၌ အတွင်းထိမ်စွဲခြင်း၊ ကြောင်တောင်ကန်းခြင်းတို့ သည် ဆီးချိုရောဂါမှ အစပြုသည်ဆိုသည်ကိုလည်းဆေးပညာ ရှင်များက ဝန်ခံခဲ့ကြပြီဖြစ်သည်။ မျက်လုံး၌ အစက် အပြောက်ငယ်များ ပေါ်လာခြင်းမှာ အသည်း၌ တစုံတရာအ နှောက်အရှက်ရှိ၍သော်၎င်း၊ အစာမကြေသော ဝေတနာ များကြောင့်၎င်း ဖြစ်တတ်သည်ကို လူပေါင်းများစွာသိရှိခဲ့ပြီ ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် မျက်စိနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဟူသရွေ့ တို့ သည် မှတ်သားဘွယ်ရာ အကျမ်းဝင် ဆက်စပ်နေသည် ဆို သည့်အချက်ကိုမူ ထိုအစိတ်အပိုင်းများ၌ ကျမ်းကျင်သော ဆရာဝန်ကြီးများမှ တပါး လူသာမညများ သိနိုင်မည် မ ဟုတ်ပေ။

မျက်စိနှင့်ခန္ဓာကိုယ် ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ပညာရပ်အား တတ်ထားသည့် ထိုးထွင်း တည်ထွင်ဉာဏ်ရှိသော ဆရာဝန် ကြီးများက ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်းအစိတ်အပိုင်းတခု၌ သော် ၎င်း၊ လူ့ကိုယ်ထည်၏ အစိတ်အပိုင်း တခု၌ သော်၎င်း၊

မိမိတို့၏လူ့ဘဝ ဖြစ်တိုင်း ယင်းအတွင်း သို့မဟုတ် အပြင် အစိတ်အပိုင်းနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်မှု ရှိနေသည့် မျက်နှာ မှန်၏အစိတ်အပိုင်းတွင် အရောက်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်မျက်စိ အား မရောင်ပြန်ဟပ်စေကြောင်းပြသခဲ့ကြလေသည်။

မျက်စိ၏မျက်နှာဝန်းပိုင်းနှင့် ကျန်ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ် အပိုင်းတို့ကြားရှိ အံ့ဩဘွယ်ရာသော တုံ့ပြန်ခြင်းတူညီမှုမှာ မျက်စိတွင်ရှိသော အကြောစုနှင့် အခြားသော အကြောစုများ အလိုအလျောက် ဆက်သွယ် ပေါင်းစပ် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

မျက်စိနှင့်အလှမ်းကွာနေသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တခု၌ အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းသည် မျက်စိ၌လာရောက် ကိုရိုက်နိုင်သည် ဆိုသော် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး၏ ခန္ဓာကိုယ် မြို့ပြင်ပြောင်းလဲခြင်း အခြေအနေ၌ ပို၍ပင် အကြောင်းထူး မည် မဟုတ်ပါလော့။

ဇလ္လုလေသို့အဆိပ်ဝင်လာခြင်းကြောင့်လည်း မျက်လုံးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်ကြောင်း သဘာဝ စောပညာရှင်များက တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည် မှာက စီမိတ်နှင့်အချိုခေါက်တို့ကို အစားကျူးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်တွေ့အရ တွေ့ရှိရသည်မှာ အစားမှားယွင်း မြွှင်လည် မျက်စိတို့ကိုသာ ထိခိုက်စေသည်မဟုတ်၊ မြင်ခြင်း ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းရပ်တို့ကိုလည်း ထိခိုက်စေ ပါသည်။ ကာဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်စိပတ်လည်ရှိ ကြွက်

သားနှင့် သွေးကြောကလေးများသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် တရပ်လုံး၏ ဆက်သွယ်ပေါင်းစပ်မှုနှင့် အကြီးဝင်လျက်ရှိရာ အစားအစာ ကျူးခြင်းကြောင့် ယင်းတို့၌ ပိတ်ဆို့မှု ဖြစ်နိုင်လေသည်။

မျက်လုံးပတ်လည်ရှိ ကြွက်သားများနှင့် သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့နေလျှင် စီးဆင်းလည်ပတ်မှုမပြုနိုင်သဖြင့်ကြွက်သားများသည် နူးညံ့ပြော့ပျောင်း ရမည်အစား ခက်မာ ရှုံ့တူသွားပေသည်။

ယင်းသို့ဖြစ်ပျက်သည်အလျောက် ပြည့်စုံသောအမြင်ချိန်အား (Perfect accommodation)ကို ဆီးဘားရာရောက်ပြီး မျက်စိ၏သဏ္ဍာန်ကို ပြောင်းလဲစေသဖြင့် အဆုံး၌ မျက်စိမှန်ဝေဒနာဖြစ်ရတော့သည်။

အနီးမှန်ခြင်း၊ အဝေးမှန်ခြင်းနှင့် လင်းရောင်ခြည်အစက်လွှဲမှုများခြင်းဝေဒနာတို့သည် အများအားဖြင့်အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်တတ်ပြီး အသက်ကြီး၍မှန်ခြင်းမှာမူ အစားအစာကြောင့်သာဖြစ်လေသည်။

တဦးတယောက်သောသူသည် ဒုတိယအရွယ်သို့ ရောက်သောအခါ မျက်လုံး ပုံသဏ္ဍာန်သည် ပြောင်းလာ သဖြင့် (အနည်းငယ်တန်ရှုံ့ သွားသည်)အနီးရှိအရာများကိုခကောင်းစွာ မမြင်ရတော့ဘဲ အဝေးသို့သာ မြင်ရတော့သည်။

ဤဝေဒနာအားအကြောင်းပြု၍ ငွေ့ကုန်ကျေးကျခံလျက် သက်သာပျောက်ကင်းမှုရှာဖွေသော်လည်း အဆုံး၌မျက်မှန်သာ တပ်ဆင်ရတော့သည်။

အသက်ကြီး၍ မျက်စိမှန်သော ဝေဒနာကို ခံစားနေရသည့် လူတစ်ယောက် တယောက်မျှလောက်သော သူကပင် ပီပီ၏ သက်တန်းတလျောက် နှစ်ပေါင်း လေးဆယ် ငါးဝါးဆယ်အတွင်း မှားယွင်းသောစားသောက်မှုအကျင့်များကြောင့် ယင်း၏မြင်နိုင်စွမ်း ဆုတ်ယုတ်ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မထင်မိတတ်ချေ။ မှားယွင်း သောစားသောက်မှု အကျင့်ကြောင့် အသက်ကြီးသော် မျက်စိမှန်ရသည်ဆိုသည့်အချက်ကို ယုံမှားသံသယရှိရန်မလိုပေ။

အသက်ကြီး၍ မျက်စိမှန်သောဝေဒနာရှင်တိုင်းကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားကို စားစေပြီး လွယ်ကူသော မျက်စိလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်မျှကိုပြုလုပ်သွားစေရုံဖြင့် မိမိတိုင်း ဘမ္မေတိုင်း ပြန်လည် မြင်စေနိုင်ပေသည်။

အစားအစာနှင့်အမြင်သည် အမှန်ဆက်စပ် နေပါသည်။ ယင်းသို့ဆက်စပ်နေခြင်းကို အထူးညွှန်းရမည်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်ပြောလို သည်မှာ အစား ရှောင်ရုံမျှဖြင့် မျက်စိ မှန်ခြင်းပျောက်ကင်းသွားကြသော ဝေဒနာရှင် မြောက်မြားစွာ၏ မှတ်တမ်းများအမှန်ရှိပါသည်ဟူ၍ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်တင့်တန်ရုံမျှသောအစားအစာက မျက်စိပတ်လည်ရှိ အသားဆိုင်နှင့် သွေးကြောများတွင် ကပ်ညီ ပိတ်ဆို့ နေသော မကောင်းသည့်အညစ်အကြေးများကို လျော့ကျသွား

စေသောကြောင့် ကြွက်သားသည် ပြေလျော့ပြီးမျက်စိအမြင် သန်လာစေနိုင်ပါသည်။

သွေးနှင့်အကြော ပို့ဆောင်မှုချို့ယွင်းခြင်း

မျက်စိမှန်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းကြီးနှစ်ခု ဖြစ် သည့် စိတ်အား စိုက်လွန်ခြင်းနှင့် အစားမှားခြင်း တို့ကို ဖော်ပြပြီးလေပြီ။ မျက်စိအမြင်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့ သည့် တတိယအကြောင်းအချက်မှာ သွေးနှင့်အကြောများ ပို့ဆောင်မှုချို့ယွင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သွေးနှင့်အကြောအားစု၏ အားပြည့်စွမ်းမှု လုံလောက် စွာမရသော် မြင်မှုဖြစ်စဉ်သည်သည်ကောင်းမွန်စွာဖြစ်ပေါ် မလာတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် မျက်စိရှိသွေးကြော၌သော်၎င်း အာရုံကြော၌သော်၎င်း အနှောင့်အယှက်တစ်ခုတည်း ရှိနေခဲ့ လျှင် မျက်စိမှန်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

စိတ်အား စိုက်လွန်ခြင်းနှင့် အစား မှားခြင်း ထို့သည် မျက်စိရှိ သွေးနှင့်အကြောစု၏ အားပြည့်စွမ်းမှုကို အတား အဆီး ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြပြီးခဲ့ပြီ။ ဤနည်းနှင့် နှိုင်း နှိုင်းသော အခြားအကြောင်း တရပ်လည်း ကျန်ရှိနေပေသေး သည်။

မျက်စိသို့သွေးနှင့်အကြောများပြည့်စွမ်းခြင်းကိုအနှောင့် အယှက်ပြုသည့် ယင်းအကြောင်းရပ်မှာ ကျောရိုး၏အထက် ပိုင်း (လည်ဂုတ် အနောက်ပိုင်း) တွင် ဖုံးလွှမ်းလျက် ရှိသည့် ကြွက် သားများအကြားတွင် ရှိပါသည်။

လည်ဂုတ်နှင့်ကျောရိုးအထက်ပိုင်းရှိ ယင်းကြွက်သားများ မျက်စိတံတိုင်းကြပ်သွားလျှင် ကြွက်သားများအားအမှီပြုလျက် ရှိသည့်ကျောရိုး ဂွင်းဆက်တို့သည်လည်း အနည်းငယ်မျှရွေ့ စေနိုင်သောနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါမျက်စိသို့ တိုက်ရိုက်သွားသော အာရုံမကြောအား အတားအဆီး ရှိစေနိုင်ပေသည်။ တဖန် နှလုံးထဲမှထွက်လာသော သွေးလွှတ်ကြောငယ်လေးများအား မျှပ်ထိပ်ထားထားရသည့် အကြောကြီးများကို အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေပြီး ဦးခေါင်းသို့ သွေးသွားလာခြင်း နည်း ပါလာပေမည်။

ထို့ကြောင့် မျက်စိမှန်ခြင်းဝေဒနာများဖြစ်သော် လည် ဂုတ်အနောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သားများ တင်းကြပ်ခြင်းမရှိပဲ အထွေထွေပြော လျော့ရဲချောင့်ချိမ့်ခြင်းနှင့်ကျောရိုးဂွင်းဆက် များ အနေအထား မှန်ကန်ခြင်းရှိရန် လိုပေသည်။ ထို့ ကြောင့် ကျောရိုးနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာများများ ဆွဲဆွဲ အလွန် အရေးပါလေသည်။ စင်စစ် မျက်စိမှန်ခြင်း ဝေဒနာများစွာတို့သည် ကျောရိုးနှင့် ပတ်သက်သော လှုပ် ရွားမလှ ကျင့်မှု တခုတည်းနှင့်ပင် သက်သာ ပျောက်ကင်းခဲ့ ကြပါသည်။ (ဤအချက်များက ဂုတ်သား ကြွက်သားများ ထပ်မံဖြစ်သည် မျက်စိသို့ သွေးနှင့်အကြော သွားလာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြ၏)။

အခြားမျက်သားရန်အချက်မှာ မျက်စိမှန်ခြင်း ဝေဒနာ များစွာ (လည်ဂုတ်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်) မျက်စိများ အင်အားရပ်ခြင်း၊ မျက်စိရှိ ကြွက်သားများ တင်းရင်းခြင်း

သွေးကြောနှင့် အခြားအကြောများ တင်းရင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်သည် ဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။ (အများအားဖြင့် မျက်မှန်ကြောရှည် တပ်ဆင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်း) ယင်းအကြောများက ဂုတ်သားနောက်ပိုင်းရှိ အသားဆိုင်များဆီ ဆက်သွယ်မှုပြုရပြန်သောအခါ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ယင်းအကြောများလည်း တင်းရင်းရ ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ယေဘုယျအားဖြင့် မျက်စိမှန်သော ဝေဒနာရှင် များသည် ဂုတ်သားများ တင်းရင်းလျက် ရှိပေမည်။

မူလပကတိအမြင်ကို ပြန်လည်ရရှိစေရန် ဂုတ်ကြွက်သားများတင်းရင်းခြင်းကို မဖြေလျှော့ပဲ မဖြစ်နိုင်ဆိုသည့်အချက်မှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောရိုးနှင့် စပ်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်မှုလည်း လိုအပ်ကြောင်း ပေါ်လွင်ပါသည်။

အခက် ၅။

မျက်စိမှန်ဝေဒနာများကိုကုစားနည်း

အလုံးစုံဖြည့်ပါဝင်သောနည်းလမ်းတခု။

မျက်စိမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းချက်တို့ကို ရှင်းလင်းပြီးဖြစ်သဖြင့်၊ သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းအားဖြင့် ယင်းမျက်စိမှန်ခြင်းများကို ကုစားနည်းကိုဖော်ပြပါမည်။

မျက်စိမှန်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် အဓိကအချက်ကြီးသုံးချက်ရှိသကဲ့သို့ မျက်စိမှန်ခြင်းများကို ကုစားရာ၌လည်း သဘာဝဓမ္မနည်းအရ နည်းသုံးသွယ်ရှိပါသည်။

ပျို့ရာတွင် မျက်စိဝေဒနာတခုသည် မည်သည့်အကြောင်းအချက်တခုကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု အသေအချာ မပြောနိုင်ပါ။ (အကြောင်းတခုကြောင့်သာမက နှစ်ခုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သုံးခုစလုံး ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။) အစအောင်မြင်ဆုံးသော ကုသမှုနည်းလမ်းမှာ အကြောင်းသုံးခုစလုံးနှင့်အကြားဝင်သည့်နည်းလမ်း ဖြစ်ရပေမည်။

ယခုအချိန်အထိမူ အကြောင်းသုံးခုစလုံးအားဖြည့် ပတ်သက်သွားသော ကုသမှုနည်းလမ်းများ မရှိသေးပေ။

ဒေါက်တာဘိတ်၏ နည်းလမ်းများမှာ မျက်စိမှန်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အချက်ကြီးသုံးချက်အနက်ပဋ္ဌမအချက်ဖြစ်သော နှစ်ဖက်စိုက်လွန်းခြင်းနှင့်သာ လုံးဝပတ်သက်၏။ ကျန်နှစ်ခုစလုံးကို လျစ်လျူရှုထား၏။

သဘာဝဆေးပညာ လိုက်စား လေ့ကျင့်သူ များသည် မျက်စိဝေဒနာများကို ကုစားရာတွင် အတိုးတက် ဆုံးသော နည်းလမ်းအဖြစ် အစားအစာတခုတည်းကိုသာ အသားပေးလေသည်။ ဒေါက်တာဘိတ်၏နည်းလမ်းများကိုမူ လျစ်လျူရှုထား၏။ အော(စ်)တီယိုပါး(သ်)နှင့် ချိရိုပရက်တာ ဆိုသူ နှစ်ယောက်သာလျှင် မျက်စိဝေဒနာခံစားနေရသူ များအား ကုသရာ၌ ကျောရိုးကွင်းဆက်နှင့် ပတ်သက်သည့် လေ့ကျင့်မှုဟုကို အသုံးပြုလေသည်။ ကျန်လေ့ကျင့်မှုများကိုမူ လျစ်လျူရှုထားပြန်သည်။

ဤသဘာဝနည်းဖြင့်ကုသနည်း သုံးနည်းစလုံးပင် အံ့ဩ
အံ့ဩရာ ကောင်းလောက်အောင် မျက်စိမှန်ခြင်းကို ကုသ
ကျောက်တင်းခဲသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာထွင် မပျောက်ကင်းသော အချို့ ဝေဒနာရှင်များ
လည်း ရှိ၏။ မပျောက်ကင်းရသည့်အကြောင်းမှာ ထင်ရှား
ပါသည်။ ကုသမှုနည်းလမ်းမှာ၊ မျက်စိမှန်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည့်
အချက်သုံးချက် ရှိသည့်အနက် အချက်တခု တည်းနှင့်သာ
သက်ဆိုင်ပတ်သက်နေတတ်ပြီး ကျန်အချက်များကို ဥပက္ခာ
ပြုထားတတ်ကြသဖြင့် ကုသမှုနည်းလမ်းနှင့် ဝေဒနာဖြစ်စေ
သည့် အကြောင်းချက် တိုက်ဆိုင်သည့် ဝေဒနာရှင်ကိုသာ
ပျောက်စေပြီး၊ အခြားကျန်အချက်နှစ်ချက်ကြောင့် ဖြစ်စေ
သည့် ဝေဒနာရှင်ကိုမူ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်မည်မဟုတ်
ချေ။

စာရေးသူ၏ကိုယ်တွေ့အရ ဤနည်းသုံးနည်းစလုံး၏အတိုး
တန်ပုံကို သိရှိပြီးဖြစ်သဖြင့်၊ ယင်းနည်းသုံးနည်းစလုံး၏ အနှစ်
သာရများကို စုပေါင်းလျက် ဤစာအုပ်၌ တစုတစည်းထည်း
ခြုံ၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုဖော်ပြမည့်
နည်းလမ်းများသည် မည်သည့်အကြောင်းအချက်ကို အခြေခံ
လျက်ဖြစ်သော မျက်စိမှန်ခြင်းမျိုးကိုမဆို ထိမိစွာကုစား
နိုင်သောနည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုးအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ
နှင့် အတိုင်းအဆများကို မျက်စိမှန်သော ဝေဒနာရှင်သည်

ပီပီ၏နေအိမ်၌ မိမိအဘို့အဆင်ပြေစေသည့်အချိန်တွင် ပြုလုပ်
နိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

ဝေဒနာအားလုံးနှင့်သင့်တော်မည့်အစားအစာများအား
အသေးစိတ် ဖော်ပြရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ စာတတ်သူအား
လင့်လျော်သော အစားအသောက်ကို ညွှန်ပြမည့် အခန်း
ကမန်းကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြထားပါသည်။

ကျောရိုးအတွက် ငွေ့ကုန်ကြေးကျခံလျက် မကုသနိုင်သူ
များအတွက်လည်း၊ ဂုတ်အသားဆိုင်များ လျော့စေမည် ဖြစ်
စေသော မျက်စိမှန်ဝေဒနာပျောက်စေမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ
ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ပီပီတို့ဘာသာမိမိတို့ မျက်စိမှန်ခြင်းကို နောက်အခန်း
များ၌ ဖော်ပြမည့် နည်းလမ်းများဖြင့် ကုစားရန်အားထုတ်
စေသော ဝေဒနာရှင်များသည်၊ မိမိတို့၏ မျက်စိမှန်ခြင်းကို
ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်း သုံးရပ်ကို နှလုံးသွင်းလျက်
အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်မည်၊ ဂုတ်ကြွက်သားများကို
လျော့စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဂရုစိုက်ပြုလုပ်မည်၊
မျက်စိနှင့် မျက်စိကြွက်သားဆိုင်များ၊ အကြောများကိုလျော့
စေမည့် လေ့ကျင့်ခန်း များကို မှန်မှန်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက
ပီပီပေးတိုင်း ဘမေးတိုင်း မျက်စိပြန်မြင်လာပေလိမ့်မည်။

မျက်စိနှင့်လျော့စေမှု

နဂိုပကတိအတိုင်း မျက်စိအမြင် ပြန်၍ရှင်သန်လာစေရန်
မှာ မျက်စိနှင့် မျက်စိဖတ်လည်ရှိ ကြွက်သားများ၊ အကြော
များကို လုံးဝလျော့အောင် ပြုရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိ

တင်းခြင်း၊ တောင့်ခြင်း လုံးဝမရှိစေရပေ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော်မျက်စိကို တောင့်တင်းပြီး တနေရာတည်းတွင် အသေထားလျက် စေ့စေ့ကြည့်ခြင်းမှာ မျက်စိမှန်ခြင်း အစပင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

အမြင်ကောင်းသော မျက်စိသည် အမြဲလှုပ်ရှားနေ၏။ မည်သည့်အခါမှ ငြိမ်မနေပေ။ မျက်စိကောင်းမှန်ရေးအတွက် မျက်စိကို အမြဲမပြတ်လှုပ်ရှားနေရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။ ဤသို့အမြဲမပြတ်လှုပ်ရှား နေနိုင်ရန်မှာလည်း မျက်စိ၏ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည် လျော့နေသို့လိုပေသည်။

မျက်စိမှန်သူများအဖို့ ယင်းတို့၏ မျက်စိများလျော့နေစေရန်အတွက် ဒေါက်တာဘိတ်သည် အရေးအကြီးဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုဖြစ်သည့် မျက်စိအား လက်ဝါးဖြင့်အုပ်ခြင်းနှင့် ယိမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကိုတည်ထောင်ပေးသည်။

နောက်အခန်းများတွင် လျော့စေရန် နည်းလမ်းများ ခေါင်းစီးအောက်တွင် ဤလေ့ခန်းများအား အခြားလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အတူဖော်ပြပါမည်။

အခန်း ၆။

လျော့စေရန်နည်းလမ်းများ

၁။ မျက်လုံးများကိုလက်ဝါးဖြင့်ဖုံးနည်း (Palming)

အိပ်ပျော်နေသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အနားရ၍ နောက်တနေ့ အသုံးပြုရန်အတွက် အကြောစုတို့

ပျက်လည်၊ ကားသစ်လောင်းရပေသည်။ သို့ရာတွင်နဂိုရှိရင်း ကျွန်ုပ်တို့ယုတ်သွားသော အင်္ဂါရပ် အစိတ်အပိုင်းများမှာမူ ဖိပ်စက်ပျက်စီးခြင်း အခြားအင်္ဂါရပ် အစိတ်အပိုင်းများနည်းတူ အားပြန်လည် ဖြည့်စွမ်းမှုကို အပြည့်အဝ မရနိုင်ရှာပေ။

ယင်းအင်္ဂါရပ် အစိတ်အပိုင်းများအတွက်မူ လိုအပ်သော အနားပေးပူကို ဖြစ်စေရန် သီးခြားပြုလုပ်ရန် လိုပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ယုတ်သွားသော မျက်စိတို့ကို တနေ့လျှင် နာရီစက်ဖြစ်စေ၊ တနာရီဖြစ်စေ၊ ထိုထက်ပို၍ ဖြစ်စေလုံးဝအနားပေးရန်လိုပေသည်။ သို့မှသာ မျက်စိနှင့်တကွပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အကြောအသားများသည် သာမန် အိပ်စက်ခြင်းမှ ရရှိမည့်ထက် ပိုမိုသော လျော့ခြင်းကိုရရှိပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့အခါ မျက်စိပင်ပန်းခဲ့သော်မကြာခန့် မျက်စိများကို ခေတ္တမှိတ်ထား၍ အနားယူတတ်၏။ ဤသဘာဝအလေ့ကို အခြေပြုလျက် မျက်လုံးတို့ကို လက်ဝါးဖြင့်ဖုံးနည်း ထည့်ပေးထွက်ခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ထိုင်တခုပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ အမှီပါသောခုံရှည်တခုပေါ်တွင်ဖြစ်စေ အသက်သာ ဆုံးသော အနေအထားဖြင့် မှိတ်ပါ။ ထက်တောင့်သက်သာ အရှိဆုံးဖြစ်စေရန် မိမိကိုယ်ကိုယ်ကတိနှင့်ဆုံး 'လျော့' ထားပါ။

ထို့နောက် သင်၏ မျက်စိများကိုမှိတ်လျက် သင်၏လက်ဝါးများဖြင့်ဖုံးအုပ်ပါ။ လက်ဝါးဖြင့်ဖုံးအုပ်ရာတွင် လက်ဝါးများကို အနည်းငယ်စီ ခွက်ထားရမည်။ နှာခေါင်းကို ပေါ်လှာရမည်။ လက်ဝဲလက်ဝါးသည် လက်ဝဲမျက်စိပေါ်

ရှိပြီး လက်ဝါးသည် လက်ဖျက်စိပေါ်တွင် ရှိရန် လက်ဝါးများကိုအနည်းငယ်စီစောင်းပြီး တခုပေါ်တခုဖြတ် တင်ထားပါ။

ဤကဲ့သို့မျက်စိများကို လုံးဝဖုံးအုပ်ပြီးသောအခါသင်၏ တထောင်ဆစ်တို့ကို ဒူးပေါ်တွင်တင်ပါ။ ဒူးများကိုလည်း စေ့ထားပါ။ ဤအနေအထားသည် အလွန် သက်သက် သာသာရှိသော အနေအထားဖြစ်ပြီး တကြိမ် ကြိုးစားပြီး လျှင် နောင်တွင်လွယ်လင့်တကူ အလိုအလျောက်လုပ်တတ် ပြီး ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

မျက်လုံးများကို လက်ဝါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး နောက်တွင် ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထိုင်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိများကို မှိတ် ထားလျက် လျှော့နိုင်သမျှလျှော့ထားပြီး လက်ဝါးခွက်များ ဖြင့်အုပ်ထားရန်သာအရေးကြီးပါသည်။ (ပုံ ၂ ကိုကြည့်ပါ)။

ဤနည်းသည် မျက်စိကိုအနားပေးရာတွင် အခြားအခြား သောနည်းများထက် များစွာပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ မျက်စိ များကို လက်ဝါးဖြင့်အုပ်ထားစဉ်တွင် မှောင်မှောင်နက်နက် မြင်ရလေ မျက်စိလျှော့လေဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် မျက်စိကို အနားပေးသကဲ့သို့ စိတ် ကိုလည်း အနားပေးထားရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးဆုံးသည် အထိ မိမိစိတ်ကိုပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်စေမည့်အကြောင်း အချက်တို့တွင် စိတ်အာရုံ မထားဘို့ လိုသည်။ မိမိမျက်စိ အခြေအနေကိုလည်း စဉ်းစားရန် မသင့်ပေ။ မိမိမြင်နေရ သော နက်မှောင်ခြင်းကို ကြိုးစား၍ တွေးထင် နေလိုလျှင်



(ပုံ ၂)

မျက်လုံးများကို လက်ဝါးဖြင့် ဖုံးအုပ်နည်း

လည်း နေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ်မူ စိတ်ပျော်ရွှင်ဘွယ် စိတ်ဝင်စားဘွယ်ရာတို့ကို စိတ်ကူးယဉ်နေနိုင်သည်။

ဤနည်းကိုမိနစ် ၂၀ မှ မိနစ် ၃၀ ထိ တနေ့လျှင် (၂) ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် (၃) ကြိမ် (မျက်စိဝေဒနာ အကြီးအသေးကို လိုက်၍) ပြုကျင့်သွားလျှင် အံ့ဩလောက်ဘွယ်သော အမြင်သန်လာခြင်းကို မကြာမီ ရရှိပေမည်။ မျက်စိမှန်ခြင်းကို ကုစားသော သဘာဝနည်းလမ်းများအနက်တွင် ဤလျှော့စေသည့် နည်းလမ်းသည် အကောင်းဆုံးတခု ဖြစ်လေသည်။

၅။ ကိုယ်ကိုယိမ်းခြင်း (Swinging)

မျက်စိကိုမှိတ်လျက် လက်ဝါးဖြင့် အုပ်ခြင်းသည် မျက်စိများကို များစွာအနားရစေ လျော့စေ၏။ မျက်စိနှင့် မျက်စိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခကြာ၊ အသားများနှင့်တကွ အခကြာစဉ်ကြီးတခုလုံးကိုပါ လျော့စေနိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်းတခု ရှိသေးသည်။ ဤနည်းသည်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို တပြိုင်နက်လျော့စေ၍ မျက်စိ တင်းတောင့်ခြင်းကို လျော့စေရာ၌ ကြီးစွာ အထောက်အကူ ပြုလေသည်။ ယင်း နည်းလမ်းကို “ကိုယ်ယိမ်းခြင်း” ဟု ခေါ်သည်။

သင်၏ခြေဖဝါးများကို တပေမျှခွဲလျက် တည့်မတ်စွာ ရပ်နေပါ။ လက်များကိုဘေးတွင် ဖော်လျက်သားကျနေပါစေ။ ထိုနောက် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တတ်နိုင် သလောက် လျော့ထားပြီး ကိုယ်ကိုဘေးတဖက်စီသို့ အပြန်အလှန်ယိမ်းပါ။ သင့်ကိုယ်သင်သာရိချိန်သီးပမာ သဘောထားလျက် ဖြေး

ဖလားစွာ ဟိုဘက်သည်ဘက်ယိမ်းပါ။ ခြေဖဝါးတခုလုံးမကြွပါနှင့်။ ဝဲဘက်သို့ယိမ်းသော် ယာခြေဖဝါးနှင့်ကို မြေကြီးမှ ကြွပြီး ယာဘက်သို့ယိမ်းသော် ဝဲခြေဖဝါးနှင့်ကို မြေကြီးမှ ကြွပါ။ (ပုံ ၃ ကိုကြည့်ပါ)

ဤကဲ့သို့ ငြင်သာစွာယိမ်းခြင်းသည်အကြာစဉ်ကြီးတခုလုံးကိုလျော့စေ၏။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုတနေ့လျှင် (၂) ကြိမ် သို့မဟုတ် (၃) ကြိမ် လေ့ကျင့်ပြီး တကြိမ်လျှင် ၁၀ မိနစ် ကြာလျှင်လေ့ကျင့်ပါ။ မျက်စိညောင်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်သည်အခါတိုင်းလည်း လေ့ကျင့်ပါ။

ယိမ်းခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြတင်းပေါက်ရှေ့တွင်ပြုကျင့်ရန်သင့်၏။ သင်ယိမ်းသည့် အခါ ပြတင်းပေါက် ကလည်း ယင်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ ယိမ်းသည့်ပမာ ထင်မြင်လာမည်။ ဤသို့ မိမိအရှေ့၌ဆန့်ကျင်ရာသို့ လိုက်ယိမ်းနေခြင်းကို ပိုမိုမြင်သာအောင်ဂရုပြုရမည်။ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် မျက်စိဖွင့်လျက် ယိမ်းပြီးနောက် (မျက်စိများကို တင်းရင်းတောင့်တင်းစွာပထားဘဲ အမြဲဖြေလျော့ထားပြီး ကြည့်ရန်) မျက်လုံးများကို ပိတ်လျက် ဆက်လက် ယိမ်းနေပါ။ သင်၏ ရှေ့မှ ပြတင်းပေါက်က ဆန့်ကျင်ရာသို့ခွေ့လျားနေသည်ကိုအရှင်းလင်းနိုင်ဆုံးမြင်အောင် တွေးထင်ပါ။ ဤသို့ မျက်စိဖွင့်ခြင်း ပိုတ်ခြင်းတို့ကိုတလှည့်စီ ၂ မိနစ်စီကြာမျှ ပြုကျင့်ပါ။

ဤနည်းကို မှန်မှန်ပြုလုပ်သွားက မျက်စိနှင့် ပတ်သက်၍ များစွာ အကျိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ မျက်စိဘင်းခြင်း မျက်စိကြောတမ်းခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေမည့်

လက်ဝါးနှင့်ဖုံးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့ အကောင်းဆုံး
လေ့ကျင့်ခန်းတခု ဖြစ်သည်။ (လက်ဝါးနှင့် ဖုံးခြင်း၊
ယိမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်စဉ် မျက်မှန်ချွတ်ထား
ရမည်)

၃၁ မျက်တောင်ခတ်လေ့ကျင့်ခြင်း (Blinking)

—ဘက်ဝါးဖြင့်ဖုံးခြင်း၊ ယိမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းတို့ ကဲ့သို့
မျက်တောင်ခတ် လေ့ကျင့်ခန်းသည်လည်း မျက်စိအားကို
လျော့စေလေသည်။

နဂိုအမြင်သန်သောမျက်စိတို့သည် ဖွင့်ထားသမျှ ကာလ
ပတ်လုံး မျက်တောင်ခတ်လျက်ရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အမြင်
နိုင်လောက်အောင်ပင် မျက်တောင် ခတ်ရာ၌ လျင်မြန်၏။
သို့ရာတွင် မျက်စိအမြင်ချို့တဲ့သူများမှာမူ မျက်စိသည်မြူး
စိုက်တင်းရင်းနေလျက် မှိတ်တုံ့ဖွင့်တုံ့ရှိနေပေသည်။ ဤသို့
မှိတ်တုံ့ဖွင့်တုံ့ဖြစ်ဖြစ်နေရသည်မှာ မျက်တောင်ခတ်ခြင်းကို
မသိမသာ အမှတ်တမဲ့အားမပြုပဲ ခတ်ရမည့်အစား တမင်
အားပြု၍ခတ်နေရသည့်ပမာဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မျက်စိအမြင် ချို့တဲ့သော သူတိုင်းသည်
မကြာခင်မျက်တောင်ခတ်ခြင်းကိုမှန်မှန်ပြုကျင့်သည့် အလေ့
အကျင့်ကိုပြုကျင့်ရန်လိုပေသည်။ ဤသို့ပြုကျင့်ခြင်းဖြင့်မျက်
စိတင်းခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

မည်သည့်အမှုကိုစွဲကို ဆောင်ရွက်နေရသည် ဖြစ်စေ၊ နှစ်
စက္ကန့်အတွင်း မျက်တောင် သုံးခါမျှ ခတ်သည့် အကျင့်ကို



(ပုံ ၃)
ကိုယ်ကိုယိမ်းနည်း

ပြုကျင့်ပါ။ ဗာဘတ်နေ့စဉ်တွင် ဤသို့မျက်တောင် ခတ်ရန် သည် အထူးသဖြင့် လိုအပ်ပါသည်။ (မျက်ခတောင်ခတ်ခြင်းကို အမှတ်တမဲ့ မသိမသာအားမစိုက်ပဲ ပြုလုပ်ရမည်)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အလွန်လွယ်ကူပြီး မျက်စိတင်းခြင်းကိုတားဆီးရာ၌ များစွာ ထိရောက်လှသည်။ ဤနည်းအတိုင်းပြုကျင့်က ရှေးကလက်စာကို ပိုမိုကြာမြင့်စွာ ဘတ်နိုင်လာမည်ဖြစ်ပြီး မျက်စိများလည်း အထူးပင်ပန်းမည်မဟုတ်ပေ။

၄။ နေရောင်ခြည်ခံခြင်း (Sun Shine)

မျက်စိမှန်ခြင်းများအတွက် နေရောင်ခြည်သည် အလွန်အတိုးထိုက်တန်သဖြင့် မျက်စိမှန်သူ များသည် ယင်းတို့၏ မျက်စိများအား နေရောင်ခြည် ခံစားနိုင်ခွင့်ကို ဖြစ်နိုင်သလောက်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မျက်စိများကို မှိတ်လျက် နေကို မျက်နှာမူပါ။ ထို့နောက် မျက်စိနေရာ အနံ့အပြား နေရောင်ခြည် အညီအမျှရရှိရန်။ ဦးခေါင်းကို ဘေးဘယ်ညာ အသာ ရွှေ့ပေးပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအား တနေ့လျှင် (၃)ကြိမ်၊ တကြိမ်လျှင် (၁၀)မိနစ်စီ လေ့ကျင့်ရန်သင့်ပါသည်။

ဤသို့ နေရောင်ခြည်ခံခြင်းသည် မျက်စိသို့ သွေးများ ရောက်စေလျက်၊ မျက်စိရှိကြွက်သားနှင့် အကြောများကို သျော့သွားစေပါသည်။ (ဤသို့ပြုစဉ် မျက်မှန်မဘပ်ပါနှင့်။)

၅။ ဓရအေးပက်ခြင်း။ (Cold Water)

ဓရအေးသည် မျက်စိနှင့်တကွ အနားပတ်လည်ရှိ ကြွက်ထားအကြောတို့ကို အလွန်အားသစ်စေပါသည်။ အောက်ပါ အတိုင်း ပြုကျင့်သင့်သည်။

ဓရချိုးသည့်အခါတိုင်း ဓရအေးရှိသော ခွက်ပေါ်သို့ မမောင်းငုတ်လျက်၊ လက်ခွက်များဖြင့် ဓရကိုခတ်ယူပြီး မျက်စိနှင့် နှစ်လက်မခန့်အကွာမှ ခတ်သာသလေး မျက်စိများကို ပက်ဖျန်းပေးပါ။ မပြင်းထန်ပါစေနှင့်။ ဤသို့အကြိမ် (၂၀) မျှ ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ မျက်စိများကို မှိတ်တားလျက် တမိနစ် နှစ်မိနစ်ခန့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါဖြင့် ညင်သာစွာ ပွတ်သုတ်ပစ်ပါ။ (ပုံ ၄ ကိုကြည့်)။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် မျက်စိများကို ကြည်လင်တောက်ပစေပြီး။ များစွာလန်းဆန်းစေလျက် အကြောများကို သန်သန်ပွပ်ပွပ်လာစေမည်။ မျက်စိခညောင်းသည့်အခါတိုင်း ပြုလုပ်ရန် အလွန်သင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် တနေ့လျှင် အနည်းစွာ (၃)ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

မျက်စိတပြင်သန်စေမည့်နည်းလမ်းများ
၆။ မှတ်ဉာဏ်နှင့်ဝိတ်တွေးထင်ခြင်း (Memory And Imagination)

ဂြိုဟ်သောအခန်းများတွင်၊ မျက်စိလျော့စေပြီး မျက်စိကပ်ခြင်း။ မျက်စိပြူးစိုက်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။



(ဝိ ၄)

မျက်စိများကို ရေအေးဖြင့် ပက်နည်း

ထေရ်တို့ပြုမည့် သေ့ကျင့်နည်း များမှာ ပြီးခဲ့သော
ထေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် ထပ်တူပင် အရေးကြီးလေသည်။ ဤ
ထေ့ကျင့်နည်းများသည် မျက်စိအမြင်ကို ပိုသန်လာစေပြီး
ပျက်စီးခြင်းကို ပြန်လည် ရရှိစေမည့် နည်းကောင်းများ
ဖြစ်ပေသည်။ ပဌမအမြင်သန်စေနည်း နှစ်နည်းမှာ 'မှတ်
ဥာဏ်နှင့် စိတ်တွေးထင်ခြင်း' တို့ဖြစ်သည်။

ကျေဇာရုံသည် မှတ်ဥာဏ်နှင့် စိတ်တွေးခြင်း တို့ဖြင့်
အမေသကဗျာ ဆက်စပ်နေပေသည်။

မှတ်ဥာဏ်နှင့်စိတ်တွေးထင်ခြင်းတို့သည်မြင်ခြင်းဖြစ်ပေ။ မှတ်
ဥာဏ်နှင့် လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။ မြင်နေကျအရာတခု
အား မြင်နေကျမဟုတ်သည့် အရာတခုထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ
ပိုင်းဖြားလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ မှတ်ဥာဏ်နှင့်
စိတ်တွေးထင်ခြင်းက အထောက်အကူပြု၍သာ ဖြစ်သည်။

ပထမ ပေါင်းစပ်ရှက်နွယ်ဘူးစဉ်ကပင် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှင့်
စွဲယှက်နေခဲ့သော အရာတခု၏ သဏ္ဍာန်သည်၊ မှတ်ဥာဏ်နှင့်
ပေါင်းစပ်လျက်၊ ကျွန်ုပ်တို့အား ပဌမအကြိမ်သာ မြင်စေ
စေသော အရာထက်၊ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ မှတ်မိစေနိုင်၏။

ဤသဘောတရား၏ လက်တွေ့မှန်ကန်ခြင်းကို မည်သူမဆို
စမ်းသပ်နိုင်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်မျက်နှာစိမ်းလူများအကြား
မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေများကိုအလွယ်တကူ ပိုင်းခြားသိမှတ်
နိုင်ပေသည်။

မျက်စိမှန်သူတိုင်းသည် မှတ်ဉာဏ်နှင့်စိတ် တွေးထင်ခြင်း စွမ်းအားများကို ပြုစုဖွိုးအောင်ရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပေလည်။ နည်းလမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

သေးငယ်သော အရာတခု (မည်သည့်အရာ ဖြစ်ဖြစ်) ကို ကြည့်ပါ။ ထိုအရာ၏ပမာဏနှင့် ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို လေ့လာ မှတ်သားပါ။ ထိုအရာတလျှောက် အနွဲ့အပြား အပြန်ပြန် ကြည့်ရှုပါ။ စိတ်၌၎င်း၊ မျက်စိ၌၎င်း၊ ထိုအရာ၏ရုပ်ပုံစံလောက် သော အခါ၊ မျက်စိများကိုမှိတ်ပြီး၊ ၎င်းအရာကိုသေချာနိုင် သမျှ သေချာအောင်ပြန်၍ အမှတ်ရစေရန်တွေးထင်ပါ။ ထို နောက် မျက်စိများကိုဖွင့်၍ ထိုအရာကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ပြီး နောက် မျက်စိကိုတဖန်ပြန်မှိတ်ပြီး တွေးထင်ပါ။ (မျက်မှန် မတပ်ဘဲ၊ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ်ငါးမိနစ်ကြာမျှ လေ့ ကျင့် သင့်၏။)

ဤသို့ပြုရန်အတွက် တခါတရံ အရာဝတ္ထုတခုခုသက် စာ အုပ် တအုပ်တွင်ပါသော စာလုံးတလုံးသည် ပိုမိုကောင်းမွန် ပါသည်။ ထိုစာလုံးကို ပီသနိုင်သမျှ ပီသပြီး နက်နိုင်သမျှ နက်စွာ မြင်အောင်တွေးထင်ပါ။ ထို့နောက် မျက်စိများကို မှိတ်ထားပြီး တဖန်ပြန်ဖွင့်ကြည့်။ စာလုံးကို ကြည့်သောအခါ ယခင်ကထက် ပိုမိုနက်မှောင်လာသည်ကို တွေ့ရမည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းမှာ အမြင်တိုးတက်လာသည့် လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအတိုင်း အချိန်ခတ်ကြာကြာလေး အဖန် တလဲလဲ ပြုကျင့်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းအား မှန်မှန်ပြုကျင့်သွားလျှင်

မျှားမကြာမှီအတွင်း မလွဲမသွေ သိသိသာသာ မျက်စိအမြင် ဆန်လာပေမည်။

၂။ မျက်နက်ဝန်းအလယ်ဗဟိုနှင့် စေ့စေ့ ကြည့်နည်း။
Central Fixation.

မျက်နက်ဝန်းအလယ်ဗဟိုနှင့် စေ့စေ့ ကြည့်သည်ဆိုခြင်း မှာ ကြည့်သောအရာကို အကောင်းဆုံး မြင်ရခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပေသည်။ မျက်စိမှန်သော သူများသည် ကြည့်သော အရာကို အကောင်းဆုံး မမြင်ကြရပေ။ အကြောင်းမှာ မျက်မှန်တပ်ဆင်ရ ခြင်းကြောင့် မျက်စိဘင်းခြင်း ဖြစ်ရာမှ မြင်လွှာ၏ အလယ်ပိုင်းသည် ဘေးပိုင်းလောက် ရုပ်ပုံများကို ပမ်းယူနိုင်စွမ်း မရှိတော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် မျက်မှန် တပ်ဆင်သောအခါ၊ မျက်နက် ဝန်း၏ အလယ်ဗဟိုပိုင်းကိုသာ အသုံးပြုရာ ရောက်သော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် မျက်စိမှန်သောသူများသည် မျက်မှန် လွတ် မြင်အောင် ကျိုးစားသောအခါတွင်၊ မျက်နက်ဝန်း အလယ်ဗဟိုထက် ဘေးဘက်ကျသော အပိုင်းအားဖြင့် ပိုမို မြင်ရသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

မြင်လွှာ၏ အလယ်ပိုင်းတွင်ဆုတ်ယုတ်သွားသော မြင်နိုင်မှု အစွမ်းကို မူလအတိုင်းရရှိရန် ပြန်လည် အစားဖြည့်စွမ်းပေးပြီး ထည့် အခါတွင်မှသာ (မျက်နက်ဝန်းအလယ်ဗဟိုနှင့် စေ့စေ့ ကြည့်နိုင်သည့်အခါ) နဂိုအမြင်ကို ပြန်လည်ရရှိနိုင်ပေမည်။

ဖော်ပြပြီးခဲ့သော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဤအခြေအနေသို့ အထောက်အကူပြုပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းအခြေအနေကို အသေအချာ ထောက်ခံစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ မရှိပါ။ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှ ပုံနှိပ်ထားသော စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို ကြည့်ပါ။ ထိုနောက်စာကြောင်းအလယ်ရှိ စာလုံးတလုံးကို အာရုံစိုက်၍ ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် သင်၏မျက်စိများကို မှိတ်လျက် သင်မြင်သောစာလုံးနှင့် စာကြောင်းကို စိတ်ဖြင့် တွေးထင်ကြည့်ပါ။ အလယ်မှစာလုံးကို ကျန်စာလုံးများထက် ပိုမိုရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မြင်အောင် တွေးထင်ပါ။ ကျန်စာလုံးများ မှေးမှိန်မှုန်ဝါးသွားချင်လည်း သွေးပါစေ။

သင်၏မျက်စိကို ပြန်၍ ဖွင့်ပါ။ အလယ်စာလုံးကို တဖန် ပြန်ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် မျက်စိမှိတ်ပြီး ပြန်၍ စိတ်ဖြင့် တွေးထင်ကြည့်ပါ။ ဤသို့မျက်စိကို ဖွင့်ချည် မှိတ်ချည်ဖြင့် ငါး မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ပါ။ တကြိမ်ထက်တကြိမ် အလယ်စာလုံးသည် ပိုမိုထင်ရှားလာပြီး ကျန်စာလုံးများ မှေးမှိန်မှုန်ဝါးအောင် ကျိုးစားပါ။

အလယ်စာလုံးသည် အခြားကျန်စာလုံးများထက် အမှန်ပင် ပိုမိုထင်ရှားလာသည်ကို သင်တွေ့ရပေမည်။ အမြင် တိုးတက်လာကြောင်း သေချာသည့် လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။

အမြင်သန်လာသောအခါ၊ စာကြောင်းမှ စာလုံးဘလုံးကို ကြည့်မည့်အစား စာလုံးတလုံးမှ အက္ခရာဘလုံးကို ရွေးချယ် ကြည့်သင့်၏။

သင်သည် အက္ခရာနှစ်လုံးတည်းပါသော စာလုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်အထိ သာ၍သာ၍ သေးငယ်သော စာလုံးများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။ သင်သည် အက္ခရာနှစ်လုံးတည်းပါသော စာလုံးမှ အက္ခရာတလုံးကို သေချာ ထင်ဆင်းစွာ တွေးထင် မြင်တွေ့ရပြီး ကျန်တလုံးသည် လုံးဝမှေးမှိန် မှိန်ဝါးလျက်နေလျှင် မြင်လွှာ၏ ဗဟိုအပိုင်းသည် နဂိုအတိုင်း ကောင်းမွန်လာသို့မဟုတ် မဝေးဘော့ပေပြီ။

၅။ စာဘတ်ခြင်း (Reading)

စာဘတ်ခြင်းအလေ့ကျင့်သည် မျက်ကြော တင်းခြင်းကို များစွာဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆရာရှိ၏။ အထူးသဖြင့် မှိန်သော အလင်းရောင်တွင် စာဘတ်ခြင်းပြုကာ မျက်ကြောတင်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြသည်။ စင်စစ်မူ စာဘတ်ခြင်းသည် မျက်စိအား သွက်လက်လှုပ်ရှားစေ၊ ကျန်းမာစေရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပေသည်။ စာဘတ်ခြင်းက မျက်စိမှိန်ခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပေ။ မည်မျှပင် စာဘတ်စေကာမူ စာဘတ်ချိန် တလျှောက်လုံး မျက်စိများတို့ လျော့သွား စေမည်ဆိုသော် မျက်စိမှိန်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပေ။

နဂိုမြင်သန်သောသူများသည် မည်သည့် အလင်းရောင်တွင် စာဘတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ရာတွင်

မျက်စိမှန်သောသူများ၊ အထူးသဖြင့် မျက်မှန်ဘပ်ဘားရသူများအဘို့ စာဘတ်သည့် အခါတိုင်း မျက်ကြောများကို ပိုမိုဘင်းစေ လေသည်။

ဤသို့ဖြစ်လင့်ကစား၊ မျက်စိမှန်သူများအဘို့ နဂို အမြင်သန်ခြင်းကို ပြန်လည် ရရှိရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတခုမှာ မျက်မှန်မတပ်ပဲ နေ့စဉ် စာဘော်တော်များများ ဘတ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။

စာဘတ်ခြင်းကို နည်းမှန် လမ်းမှန်အတိုင်း ပြုကျင့်မည်ဆိုသော် မည်သို့မျှဘေးမဖြစ်နိုင်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုသာ ရပေမည်။ သို့ရာတွင်စာဘတ်ခြင်းကို ယခင် အလေ့အကျင့်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုကျင့်မည်ဆိုသော် စာဘတ်ခြင်းကြောင့် ပိုမိုဆိုးဝါးစေပေမည်။ အောင်မြင်သော နည်းမှန်လမ်းမှန် အတိုင်း စာဘတ်ခြင်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ မျက်စိမဘင်းရင်းစေပဲ စာဘတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ပါ နည်းလမ်းအတိုင်း ဘတ်ရပါမည်။

မိနစ်အနည်းငယ်မျှ မျက်လုံးများကို လက်ဝါး ဖုံးသော နည်းဖြင့်အနားပေးပြီး လျော့စေပါ။ ပြီးမှ စာအုပ် ဖြစ်စေ၊ သတင်းစာဖြစ်စေ ယူ၍ စားလုံးများကို သင်အကောင်းဆုံး မြင်ရသည့်အကွာအဝေးတွင် ထားလျက် စာဘတ်ပါ။ (အနီးမှ သော သူများအတွက် တပေ သို့မဟုတ် ခြောက်လက်မ အကွာအဝေးတွင် ထားလျက် အဝေးမှန်နှင့် သက်ကြီးမှန်သူများတွက် နှစ်ပေသို့မဟုတ် နှစ်ပေထက် ကျော်သောအကွာအဝေးတွင် ထားလျက် စာဘတ်နိုင်သည်။ အလွန်အမင်းအနီး

မှန်သောသူများသည် နီးလွန်းမကနီးစွာ ထား၍ ဘတ်ရမည်ဖြစ်ရာ၊ မျက်စိနှစ်လုံးအား တပြိုင်နက် အသုံးပြုရန် မဖြစ်တော့ပဲ တခါတရံတွင် မျက်စိဘလုံးတည်းဖြင့်သာ ဘတ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့သောအခြေအနေမျိုး၌အသုံးမပြုသည့် မျက်စိဘဘက်အား ရွံ့မသွားစေရန်အတွက်မျက်စိကာတခုဖြင့် ဖုံးအုပ်ဘားခြင်းက သာ၍ကောင်းပါသည်။ ပဋ္ဌမမျက်စိ စာဘတ်၍ညောင်းသွားသော အခါ မျက်စိကာဖြင့် ပြောင်း၍ ဖုံးအုပ်ပြီး အခြားမျက်စိဖြင့်ဘတ်နိုင်ပါသည်။)

သင်၏မျက်စိဝေဒနာကိုလျှော့ချ၍ စာကြောင်း အနည်းငယ်ကိုဖြစ်စေ၊ တခါကြောင်းကို ဖြစ်စေ၊ စာလုံး အနည်းငယ်ကိုပင် ဖြစ်စေဘတ်ပါ။ သင်၏ မျက်စိများသည် ညောင်းစ ပြုပြီဟုခံစားရသည် အထိဘတ်ပါ။ ထို့နောက် စာဘတ်ခြင်းကို ရပ်ပြီးမျက်လုံးများကို တမိနစ်သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်မျှလုံးဝမှိတ်ထားပြီး အနားယူပါ။ ပြီးမှ ပြန်ဘတ်ပါ။ စာဘတ် နေ့စဉ်တွင် မျက်တောင်ကိုမှန်မှန်ခတ်ပါ။ ဤသို့မျက်တောင်မှန်မှန်ခတ်ခြင်းဖြင့်သင်သည်မျက်စိများ တင်းခြင်းမရှိပဲထက်တောင့်သက်သာဖြင့် စာဘတ် နိုင်သည်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤနည်းဖြင့် စာဘတ် ကျင့်သွားလျှင် သင်သည်အမြင်သန်လာပေမည်။ မျက်စိသည်မြင်မှုကို လုပ်ဆောင် စေရမည်သာဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်မည်သည့်အခါမျှ မျက်စိ တင်းခြင်းကိုမူမဖြစ်စေရပေ။ မည်မျှကြာသောအခါ၊ မည်မျှကြာကြာ

စာဘတ်နိုင်လာမည်ဟုဆိုရန်မှာ ဝေဒနာရှင်တဦးစီ၏ အခြေအနေပေါ်တွင်မူတည်နေပေသည်။

သို့ရာတွင်အများအားဖြင့် အလွန်တိုတောင်းသည့်အချိန်အတွင်းနှစ်နာရီ သို့မဟုတ်နှစ်နာရီထက်ပိုကြာစွာ သက်သက်သာသာဖြင့် စာဘတ်နိုင်လာသည်ကို မကြာမီ တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

တချိန်တွင် မျက်စိတလုံးတည်းဖြင့် စတင် ဘတ်ရသော သူများသည်စိတ်ပျက်ရန်မလိုပေ။ မျက်စိဘဘက်ဖြင့် စာဘတ်နေစဉ်အခြား မျက်စိဘဘက်ကို အနားပေးထားနိုင်ပေသည်။ မျက်စိဘဘက်ညောင်းသော် အခြားဘဘက်ဖြင့် ပြောင်း၍ ဘတ်နိုင်၏။ (ဤနည်းမျိုးဖြင့် အချိန် ကြာမြင့်စွာ ဘတ်နိုင်ပေမည်။)

အချိန်အတန်ကြာပြီးနောက်တွင် မိမိတို့အမြင်သည်ပိုသန်လာပြီး လင်းရောင်ခြည် စုံမူလည်း တိုးတက် လာကြောင်း တွေ့ရှိရပေမည်။ ဤအခါတွင် မျက်စိ နှစ်ဘက်စလုံးကို အတူတကွအသုံးပြုနိုင်ပေမည်။ (မျက်စိဘဘက်က အခြားဘဘက်ထက် အားနည်းနေသော သူများသည် စာဘတ် လေ့ကျင့်ခြင်းကိုအားနည်းသောမျက်စိဖြင့် ပိုပြုသင့်သည်။)

မျက်စိမှန်သောသူတိုင်း၊ ညွှန်ကြား ခဲ့သည်နှင့် အညီစာဘတ်ရန် ကြောက်ဘို့မလိုပေ။ မျက်စိမှန်သောသူတယောက်သည်မိမိကိုယ်မိမိ မျက်မှန်လွတ် စာဘတ်နိုင်ကြောင်းအသိအစွာ သိသာလာသောအခါ မျက်မှန်များကို အမြဲ တစေ့ရှောင်သွေဖယ်ရှား တော့မည်သာဖြစ်သည်။

စာခဏ်(ဂ)

မျက်စိကြွက်အားများသတက်လေ့ ကျင့်ခဏ်များ

အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခဏ်များသည် မျက်စိကို ဝန်းရံထားသော ကြွက်သားများ တင်းကြပ်ခြင်း ရှူ့တုခြင်းတို့ကို လျော့သွားစေမည့် လေ့ကျင့်ခဏ်များ ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှန်သောသူတိုင်းတွင် မျက်စိကို ဝန်းရံလျက်ရှိသည့် ကြွက်သားထို့သည်တောင်တင်း ခက်မာ နေပေသည်။ ယင်းကြွက်သားများကိုပြော့ပြောင်းသွက်လက်အောင် ပြုခြင်းဖြင့်မျက်စိသည် လှုပ်ရှားခွင့် ရပြီး လိုသလိုအမြင်ချိန်နိုင်သောကြောင့် မျက်စိမှန် ပျောက်၍ နဂိုအမြင် သန်ခြင်းကို လျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခဏ်များကို ကုသားထိုင်တွင် သက်တောင့်သက်သာထိုင်လျက်လေ့ကျင့်သင့်သည်။

လေ့ကျင့်ခဏ် ၁

ဦးခေါင်းကို တတ်နိုင်သလောက် လျော့ပြီးငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ မျက်စိကို အထက်အောက် (၆)ကြိမ်မျှ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ မျက်စိများကိုရွှေ့ပြောင်းရာတွင်ဖြေးဖြေး မှန်မှန်ဖြင့်အောက်သို့ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်စေပါ။ ပြီးနောက် တဖန်အထက်သို့ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်စေပါ။ ဤသို့ ပြုရာတွင် သိတ်ပြီးအားမပြုပါနှင့်အနေတော်ရှိပါစေ။

(ဘာသာပြန်သူ၏မှတ်ချက်။ ။ဦးခေါင်း လုံးဝမလှုပ်စေပဲ၊ မျက်စိချည်း လှုပ်ရှားလျက် အောက်သို့ တရွေ့ရွေ့ မြင်နိုင်သမျှမြင်အောင် ကြည့်ဆင်းသာပြီး တဖန် အထက်သို့ မြင်နိုင်သမျှမြင်အောင်ကြည့်ဘက်သွားရန်ဖြစ်သည်။)

ကြွက်သားများ လျော့လာသည်တွင် သင်သည်အောက် သို့၎င်း၊ အထက်သို့၎င်းပိုမိုကြည့်နိုင်လာမည်။

မျက်စိကို အထက်အောက်(၆)ခါ ရွေ့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို (၂) ကြော့မှ (၃) ကြော့အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း တကြော့ ပြုပြီးတိုင်း၊ တစက္ကန့်နှစ်စက္ကန့်မျှ နားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂

အားမစိုက်ပဲမျက်စိကို လက်ျာဘက်သို့ တတ်နိုင်သမျှရွေ့စောင်းခြင်း၊ တဖန်လက်ဝဲဘက်သို့ တတ်နိုင်သမျှရွေ့စောင်းခြင်း(၆)ခါပြုလုပ်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို (၂)ကြော့ (၃)ကြော့အထိလေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ (၁)ကြော့ လေ့ကျင့် ပြီးတိုင်းတစက္ကန့် (၂)စက္ကန့်မျှအနားယူပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် မျက်စိကို ဝန်းရံလျက် ရှိသည့် ကြွက်သားများ တင်းခြင်းမှ လျော့သွားရန် ရည်ရွယ်သဖြင့် အာ စိုက်ပြီးမပြုလုပ်ဘို့သတိရှိရန်လိုပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၃

လက်ျာလက်ညှိုးကိုအမျက်စိများရှေ့ (၈)လက်ခ အကွာ၊ ထဝေးခန့်တွင် ထောင်ပြီး မိမိအရှေ့ (၁၀)ပေထက် မနည်း အကွာအဝေးရှိ ပြတင်းပေါက် သို့မဟုတ် တံခါးစသည်ဖြင့် ကြီးသောအရာတခုခုကို ကြည့်လိုက်၊ လက်ညှိုးကို ပြန်ကြည့်လိုက်(၁၀)ခါပြုလုပ်ပါ။ တစက္ကန့်မျှနားပြီးနောက်(၂)ကြော့မှ (၃)ကြော့ထိပြန်လည် လေ့ကျင့်ပါ။ (ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် အမြင် ချိန်အား တိုးတက် ကောင်း မွန်ရန် အတွက် အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ကြိုက်နှစ်သက်သော နေရာတွင် စိတ်ဝါတိုင်းလေ့ကျင့် သင့်ပေသည်။)

လေ့ကျင့်ခန်း ၄

မျက်စိများကို ဖြေးလေး ညင်သာစွာဖြင့် စက်ဝိုင်းကဲ့သို့ လက်ျာ ရစ်လှည့်ပါ။ တဖန်လက်ဝဲရစ် ပြန်လှည့်ပါ ဤကဲ့သို့ (၄)ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး တစက္ကန့်မျှနားပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို (၃)ကြော့ပြုလုပ်ပါ။ အားပြုပြီး မပြုလုပ်ရန်သတိပြုရမည်။

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုလုပ်ရာတွင်လေ့ကျင့်စဉ် တခုမှ အခြားတခုသို့ မကူးမီ စပ်ကြား၌ မျက်လုံးတို့ကို လက်ဝါးဖုံးနည်းဖြင့် စက္ကန့် အနည်းငယ်ခန့် အနားပေးပြီး ပြုလုပ်ပါ။ (လေ့ကျင့်စဉ်မျက်မှန်များမတပ်ထားရ)

လေ့ကျင့်စဉ်အတွက် လေ့ကျင့်ရန် အချိန်မှာ ငါးမိနစ်မျှသာဖြစ်ပြီး၊ လေ့ကျင့်ရခြင်း၏ ရလဒ် အဖြစ်ရရှိမည့် အမြင်တိုးတက် သန်စွမ်းမှု အကျိုးကျေးဇူး များ များလှစွာ၏။

ရုတ်သားလျှော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
Remedial Neck Exercises.

အောက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ရုတ်ကြွက်သား များ တောင့်တင်းခြင်းကို လျော့ရုံ စေရန်ရည်သန်လျက် ဖော်ပြထားရာ ကျောရိုးလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်သော်မှ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို မချွင်းချန်ဘဲ လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ဤ လေ့ကျင့်ခန်းများကို နံနက် အိပ်ယာထချိန်၌ လေ့ကျင့်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ စုစုပေါင်း လေ့ကျင့်ရန် အချိန်မှာ ငါးမိနစ်ခန့်မျှသာ ကြာပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

တတ်နိုင်သမျှ သက်တောင့် သက်သာရှိစေပြီး လက်များ နှုတ်သွားသို့ ချလျက်မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ထို့နောက်သင်၏ ပုခုံး တို့ကို မြင်နိုင်သမျှ မြင့်အောင် မြှောက်တင်လိုက်ပါ။ မြှောက် ထားသော အနေအထားမှပင် ပုခုံးများကို နောက်သို့ဆွဲဆောင် နိုင်သမျှ ဆွဲဆောင် ဆန့်ထုတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက်နဂို မှလအနေအထားသို့ ပြန်လည်ဆွဲဆောင်ရန်ပုခုံးများကိုအောက် သို့ပြန်လည် နှိပ်ချပါ။ (ပုံ ၅ ကို ကြည့်ပါ)



(ပုံ ၅)
ရုတ်သားလျှော့စေရန် လေ့ကျင့်နည်း အမှတ် ၁

ဤသို့ ပုခုံးများကို အထက်သို့ မြှင့်တင်လျက်အနောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပြီး အောက်သို့ ပြန်ချခြင်း ပြုရာတွင် တကြိမ်နှင့် တကြိမ်ဆက်စပ်ပြီး အပတ်စဉ်ပါစေ၊ (၂၅)ပတ်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

လေ့ကျင့်ခန်းနံပါတ် (၁) ကိုပြောင်းပြန်-ပြန်ပြုကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပုခုံးများကို အနောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် အထက်သို့ မြှင့်နိုင်သမျှ မြင့်အောင်မြှောက်တင်ပါ။ ပြီးနောက် ရှေ့သို့ပြန်ဆန့်ထုတ်လျက် နဂိုနေမြဲ အတိုင်း အောက်သို့ ပြန်နှိမ်ချပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း ဆက်စပ်လည်ပတ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ (၂၅) ပတ်ပြုလုပ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

ဦးခေါင်းကို ရင်ပတ်ပေါ်တွင် ငုံ့နိုင်သမျှဆွဲငုံ့ချပါ။ ရုတ်သားကိုမူ လျော့နေပါစေ။ ထို့နောက် ပုခုံးအနောက်သို့ ထောက်နိုင်သမျှ ထောက်အောင် ဦးခေါင်းကိုပြန်လှန်ချပါ။ ဤသို့ငုံ့ချည်လှန်ချည်ဖြင့် ၁၂ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ (ပုံ ၆-၇ ကို ကြည့်ပါ)

လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

လေ့ကျင့်ခန်း ၃ ကဲ့သို့ပင် ဦးခေါင်းကို ရင်ပတ်ပေါ်တွင် ငုံ့ထားပါ။ ပြီးနောက် ဦးခေါင်းကို စက်ဝိုင်းပုံ အတိုင်းလှည့်ပတ်စေပါ။ ပဋ္ဌမ ခေါင်းကိုငုံ့နေရာမှ လက်ျာဘက်ပုခုံးပေါ်သို့လှည့်၊ ကျောပေါ်သို့ လှန်ချ၊ လက်ဝဲ

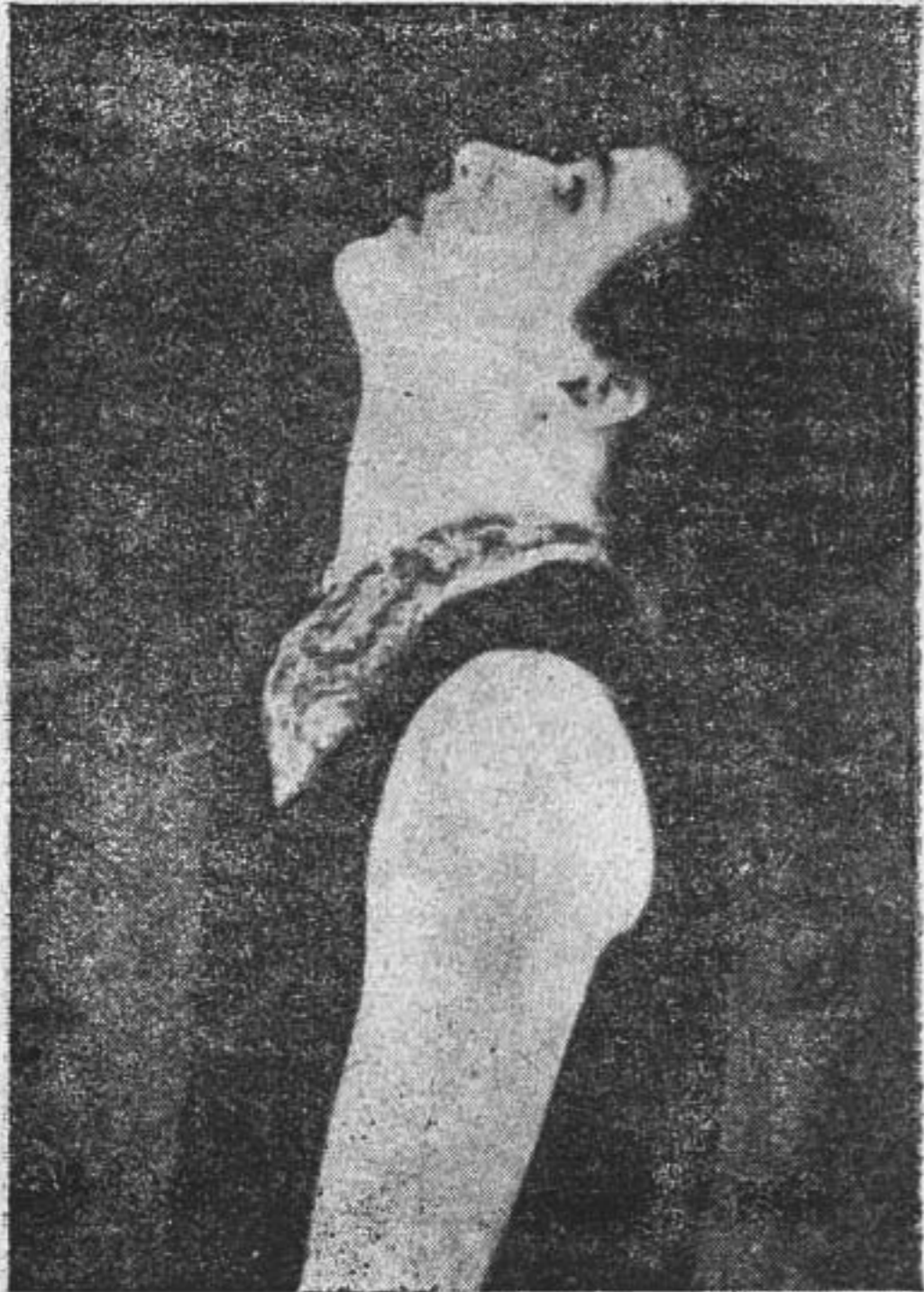


(ပုံ ၆)

ရုတ်သားလျော့စေရန် လေ့ကျင့်နည်း အမှတ် ၃

စိုးသွေး (ဝိဇ္ဇာ) မြန်မာပြန်

မျက်မှန်လွတ်နည်း



(ပုံ ၇)



(ပုံ ၈)
ဂုတ်သားခလျှာစေရန် သေ့ကျင့်နည်း အမှတ် ၄

ဘက်ပုခုံးပေါ်သို့ လှဲတင်ပြီးနောက် ငုံ့နေသည့် အနေ အထားသို့ ပြန်ရောက်ပါစေ။ (ပုံ ၈ ကိုကြည့်ပါ)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို (၁၂) ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးသော် လက်ခဲရစ်ဖြင့် ပြောင်းပြန် (၁၂) ကြိမ်ပြန်လှည့်ပါ (လေ့ကျင့်ခန်းစဉ်တွင် လည်ဂုတ်သည် လျော့နေစေရမည်)

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်အစိတ်အပိုင်းများကို ငြိမ်သက်စွာထားလျက် ဦးခေါင်းကို လက်ဝဲဘက်သို့ ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် လှည့်ပါ။ ပြီးနောက်မူလ အနေအထားသို့ ပြန်လားပြီး လက်ျာဘက်သို့ တဖန် ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် လှည့်ပါ။ (ပုံ ၉ ကိုကြည့်ပါ)

ဤသို့ဖြင့် ဖြေးဖြေးလေးလေး (၁၂) ခါ ပြုလုပ်ပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်း (၅) ခုကို နံနက်တိုင်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျောရိုးအထက်ပိုင်းနှင့် လည်ဂုတ် ကြွက်သားများကို မကြာမီအတွင်း လျော့သွားနိုင်သဖြင့် ဦးခေါင်းနှင့် မျက်စိသို့ သွားသော သွေးနှင့် အကြောများ သန်စွမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း (၉)

အစားအစာများ

အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ ဤစာအုပ်၌ အသေးစိတ်ဖော်ပြရန် မချည်ရွယ်သော်လည်း အစားအစာသည် မျက်စိ



(ပုံ ၉)

ဂုတ်သားလျော့စေရန် လေ့ကျင့်နည်း အမှတ် ၅

မှန်ဝေဒနာကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းနှင့်၎င်း၊ ကုသခြင်းနှင့်၎င်း များစွာ ပတ်သက်နေသဖြင့် အကျဉ်းမျှဖော်ပြရန် လိုအပ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ရန် အလို့ငှါ အစာစားခြင်းဖြစ်ရာ အသက်ရှင်ရေးအတွက် အစာကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းကြသည်။ သို့ရာတွင် အသက်ရှင်ရန် အလို့ငှါ အစာစားရသည်ဟူသည့် အချက်ကို လူအများသည် သတိမရှိမိဟန်မတူပေ။ အစာစားသောက်ခြင်းသည် အသက်ရှူခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ပင် အသက်ရှင်ရေးအတွက် အမှန်လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ဆင်ရမည့် အစား၊ ရသာတဏှာကို ဖြည့်စွမ်းသည့် အလုပ်မျှသာ ဖြစ်သည်ဟုမှတ်ဆင်ကြ၏။ (ဆာလောင်မှတ်သိတ်ခြင်းကို ဖြေဖျောက်စေရန် မျှသာမဟုတ်)။ ထို့ကြောင့် အစားအစာ၏ တန်ဖိုးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ပြည့်ဖြိုးရေးအတွက် လိုအပ်သော အဟာရဓာတ်များကို ပေးစွမ်းရမည့်အစား၊ အချားအားဖြင့် အနံ့နှင့်အရသာကိုသာ ပေးစွမ်းလေသည်။

ယခုခေတ်ယဉ်အကျေးဆုံးသောတိုင်းပြည်များတွင်အစားအစာ၏သဘာဝကိုဖျက်လျက်၊ စက္ခုပသာဒ ဖြစ်နိုင်သမျှဖြစ်ဖြစ်အောင်ကြံဆောင်ပြုလုပ်နေကြသည်မှာ မဆန်းတော့ပေ။ သကြားပေါင်မုန့်နှင့်ဆန်၊ ဘာလီ စသည်တို့ကို အဆင်းအရောင်ဖြူအောင် ပုံသဏ္ဍာန်လှပအောင် ပြုပြင် ဖန်တည်းကြသည်။ သစ်သီးယိုဘူး၊ အမဲဘူး၊ ငါးဘူး စသည်ဖြင့်ပြုလုပ်ကြသည်။ သဘာဝ အစားအစာများဖြစ်သော လတ်ဆပ်သည့်

သစ်သီးများ၊ အစိမ်းစားဟင်းရွက်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတို့ကို ပစ်ပယ်၍ အဆင်းအနံ့ရှိရန် စီမံထားသည့် ယိုမ့်၊ ချော့ကလက် စသည် စသည်တို့ကို အလွန်အကျူးစားသုံးကြလေသည်။ လတ်ဆတ်သောအသီးအရွက်များကို စားသောက်ကြရာတွင်လည်း အဖူးဖွင့်ပြီးပြုတ်ပစ်တတ်ကြသဖြင့် အဘိုးတန်လှသော ဓါတ်ဆားများနှင့် ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဂုဏ်သတ္တိများသည် ပျက်ပြားကုန်ပေသည်။

ဤအချက်ကို သတိမထားသူများအဘို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ဝန်းကျင်တွင် တွေ့နေရသော သဘာဝ အတိုင်း မဟုတ်သော၊ အရောင်တင် အစားအစာများကို အကောင်းမှတ်ထင်နေကြပေမည်။ ဤအစား အစာများကို လူတိုင်ကလည်း စားသောက်နေကြသည်။ ဤအစားအစာများပေါ်တွင် အမြတ်ရသူကလည်း ရနေကြသည်။ ဤသို့ဖြင့်ပြုသော ဖြစ်တို့မလိုခဲ့ပေ။

အပြင်ဘန်းအနေနှင့်မူ ကောင်းမွန်ပေသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမှ တာဝန်ရှိသူများကလည်း၊ မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ စားနိုင်ကြသည် ဟုပင် ဆိုကြသည်။ သို့ရာတွင် လွန်ခဲ့သော အနှစ် နှစ်ဆယ် သုံးဆယ်ခန့်ကမူ၊ ကမ္ဘာ၏ ယဉ်ကျေးသောအပိုင်းမှ အလှပြင် အဆင်းတင်ထားသည့် သဘာဝ အတိုင်းမဟုတ်သော အစားအစာများသည် ပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်သော ကြောက်မက်ဘွယ်ရာ နေဂါများစွာကို ဖြစ်စေသည်ဟု သဘာဝ ဓမ္မဆေးပညာရှင်များက တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ယင်းတွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံပြုလျက်၊ သဘာဝ

ဓမ္မနည်းဖြင့် ကုစားသော သေးပညာရှင်များသည် ယခင်က ကုစား၍ မရနိုင်ဟု လက်မှိုင်ချဆားရသော ဗုဒ္ဓသာနာကျောက်ကပ်ရောဂါ နှလုံးရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ခဲ့ကြသည်။ ကုသမှု နည်းလမ်းမှာ ရိုးရိုး ဣလေးနှင့် ထိဆောက်လှူပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အတွက် သို့အပ်သော လတ်ဆတ်သည့် အစားအစာများ စားသောက်ခြင်း၊ သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းအရ ရေအေးကိုယ်တွင်း သွင်းခြင်း၊ ရေအေးကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ခံခြင်း၊ နေပူဆာလှုံခြင်း၊ လေညှင်းခံ လေကောင်းလေသန့် ရှုခြင်းများသာ ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြပါ သဘာဝ ဓမ္မနည်းလမ်းများကို သိရှိရန်မှာ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်ကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။ အထူးသဖြင့် မျက်စိမှန်သော သူများအပြင် ချို့ယွင်းသူများသည် ဤနည်းလမ်းများကို လျစ်လျူရှုမသားသင့်ပေ။ အဓိကသိုရင်းချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

မချက်ပြုတ်ရသေးသော သဘာဝ အစား အစာများသည် စားသောက်ရန် အသင့်လျော်ဆုံးပင် ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့မှာ—

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ— လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော့သီး၊ စပျစ်သီး၊ မက်လင်သီး၊ ဇီးသီး၊ ချယ်ရီသီး စသည်များ ဖြစ်သည်။

လတ်ဆတ်သော ဟင်းရွက်စိမ်းများ— ဆသတ်ရွက်၊ ကော်ဖီထုပ်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ နံနံပင်၊ မုန်လာရွက် စသည်များ ဖြစ်သည်။

ဥစား ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ— အာလူး၊ မုန်လာဥဝိုင်း၊ မုန်လာဥဝါ၊ မုန်လာဥနီ၊ ကြက်သွန်နီ၊ စသည်များ ဖြစ်သည်။ အခွံမာသော အသီးများ— သစ်ချသီး၊ သစ်ကြားသီး၊ စသည်များ ဖြစ်သည်။

သစ်သီးခြောက်များ— စွန်ပလွန်သီး၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ ဘဖန်းသီးခြောက် စသည်များ ဖြစ်သည်။

နို့နှင့် ဆိုင်သော အစားအစာများ— နွားနို့၊ မလိင်၊ ထောပတ်၊ ဝိန်ခဲ၊ ဥများ၊ ပျားရည် စသည်များ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အစား အစာ များသည် ကျန်းမာမှု အတွက် အကောင်းဆုံးသော အခြေခံကို ပေးစွမ်းမည့် အစားအစာများ ဖြစ်ပေရာ၊ ကျန်းမာရေးကို အသေးအနက် ပြုသူတိုင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံ လိုသူတိုင်းသည် မိမိတို့၏ နေ့စဉ် ကစားအစား၌ ဤအစားအစာများ တတ်နိုင်သမျှ ပါရှိဘို့ သတိပြုရန် လိုပေသည်။

အသားနှင့် ငါးများကို မစားသင့်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့ရာတွင် အနည်းငယ်သာ စားသင့်၏။ အသားငါးသည် လတ်မတ်နိုင်သမျှ လတ်ဆတ်သင့်ပေသည်။ (သံစည်သွတ်သော်၎င်း ဟားနယ်သော်၎င်း၊ မဖြစ်စေရ)

သံဂျုံစသော အဖတ်များသည် အစားအစာများလည်း လိုအပ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် အနည်းငယ်မျှသာ စားသောက်သင့်ပေသည်။ (တနေ့တကြိမ်မျှဖြင့် လုံလောက်ပေသည်) ဤအတွက် ကောင်းမွန်သော ပေါင်မုန့်သည် အကောင်းဆုံးအသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်ပေသည် (မြန်မာများအဖို့

ဆံလုံးသီး ထမင်း၊ ထမင်းရေခန်းတို့သည် အထူးကောင်းမွန်ဆင့်လျော်ပေသည် ဘာသာပြန်သူ)

ယို၊ ကိုတ်မုန့်၊ အစာသွတ်မုန့်၊ အရောင်ချွတ်သကြား၊ အရောင်တင်ပေါင်မုန့်၊ ယိုအမျိုးမျိုး၊ အချိုပါ အစား အစာများ၊ လက်ဘက်ရည်၊ တော်ဖီ၊ စသည်တို့နှင့် ငါး၊ အမဲ၊ ဥ စသည်တို့ကို တနေ့ သုံးလေးကြိမ် စားသောက်ခြင်းက အစာကြေညက်ခြင်းကို မျက်ဆီးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို မကြာမီ ဥပါဒ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ စင်စစ်မူ ရောဂါဘယရရှိမှု၏ အကြောင်းခံပင်ဖြစ်တော့သည်။

ခန္ဓာကိုယ်သည် ထိုမျှသောအစား အသောက်များနှင့် သင့်တင့် လျှောက်ပတ်ခြင်း မရှိသဖြင့် တစ်ရှူးအသားမျှင်ကလေးများ (tissues) ပိတ်ဆို့ တားဆီးခြင်း (အရေ၊ ကြွက်သား၊ သွေးကြောတို့တွင်) အကြောများကိုပူစေခြင်း၊ နှလုံးအသည်းကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါစုများ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို အနှောင့်အယှက် ပေးခြင်းများ ဖြစ်စေပေသည်။

ပြီးခဲ့သောအခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့၊ နှစ်ရှည်လများကစီများလွန်းသော အစားအစာများ အချိုများလွန်းသော အစားအစာများပရိုတိန်းများလွန်းသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းသည် မျက်စိမုန့်စေသည်။ မျက်စိမုန့်ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေပေသည်။ ပကတိနဂိုအမြင်သန်းခြင်းကို လုံးဝပြန်လည်ရရှိရေး အတွက်၊ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းလမ်း များ

အပြင်၊ အစားအစာနှင့် ပတ်သက်၍ ပြန်လည်ဖော်ပြရန်လို့ ဖေလည်။

အောက်ပါအသေးစိတ် အစားအစာစာရင်းကို မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် စာဘတ်သူအဘို့ အထောက်အကူရစေပေမည်။ တနေ့တာအတွက် ပထမဦးဆုံးသော အစားအစာ အဖြစ် သစ်သီးစားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ လတ်ဆပ်သော သစ်သီးသို့မဟုတ် သစ်သီးချော့ကို နို့စိမ်းနှင့် စားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော နံနက် စာဖြစ်သည်။ (ပေါင်းမုန့် သို့မဟုတ်အဖတ်ဖြစ်သော ဂျုံ ဆံတို့ကို သစ်သီးနှင့်မစားဘဲလိုသည် သစ်သီးနှင့်နို့သာ စားသင့်သည်)

နေ့လည်စာသို့မဟုတ် ညစာအတွက်မူ အစိမ်းစား ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားရန်သင့်၏။ ဆလတ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွါးသီး၊ မုန်လာဥဝါ စသည် စသည်တို့နှင့် ဂျုံလုံးတီးဖြင့် လုပ်သားဘော ပေါင်မုန့်၊ ထောပတ်၊ မလှိုင်၊ ဒိန်ခဲတို့ပါဝင်သင့်သည်။ အစိမ်းစားဟင်းရွက်များကို သံပုရာရည်နှင့် သံလွင်ဆီစစ်စစ်တို့ဖြင့် ပြုပြင်စားသောက်နိုင်ပေသည်။

နေ့စဉ် ဤသို့ နှစ်ထပ်စားပြီး လျှင်မူ၊ နောက်တထပ်မှာ ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို စားနိုင်ပေသည်။ အသား၊ ငါး၊ ဥများကို ရေနှေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် စားသောက်နိုင်ပေသည်။ (အာလူးများကို စားမည်ဆိုသော် အခွံ မခွာပဲဖုတ်သင့်သည်)

ထို့ပြင်သစ်သီးခြောက်နှင့် အခွန်မာသော သစ်သီးများ၊ ကြက်ဥဘဲဥနှင့်နို့၊ ပူးတင်းစသည်စသည် တို့ကိုလည်း စား

သောက်နိုင်ပေသည်။ အစားအစာများကို အရက်သို့မဟုတ် ရေနှင့် မည်သည့်အခါမှ တွဲဘက်၍မစားသောက်ပါနှင့်။

ကော်ဖီသို့မဟုတ် လဘက်ရည်ကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး လျော့သောက်သင့်သည်။ အစားအစာများကို လပ်ဆပ်နိုင် သမျှ လတ်ဆပ်စေရန် သတိပြုပါ။ (သံစည်သွတ်ထားခြင်း နှင့် ကျပ်တင်ထားခြင်းမျိုးမဖြစ်စေသင့်) ပေါင်မုန့်ကိုတနည်း ကြိမ်မျှသာစားပါ။

ညနေပိုင်း၌ လဘက်ရည်သောက်မည် ဆိုသော်၊ သကြား ပေါ့ပေါ့ သို့မဟုတ်မသည့်ဘဲသောက်လျှင်ကောင်း၏။

အထက်ဖော်ပြပါ အစားအစား များသည် မကြာမီ အတွင်း ကျမ်းမာခြင်းကို များစွာ ဖြစ်စေပါမည်။ မျက်စိ အတွက်လည်း အကျိုး သက်ရောက် စေသဖြင့်၊ ပြီးခဲ့သော အခက်များ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် နည်းလမ်း များအတိုင်း လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုကျင့်မည်ဆိုသော် မျက်စိမှန်ခြင်းမှာ အံ့ဩဘွယ်ရာ ပျောက်ကင်းမည်သာဖြစ်သည်။

ဘာသာပြန်သူ၏မှတ်ချက်။ ။ ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြခဲ့ သည့် အစားအစာစာရင်းမှာ၊ အနောက် နိုင်ငံသားများ၏ စားနည်း၊ စားဟန်နှင့် ညှိနှိုင်းဖော်ပြသားခြင်း ဖြစ်ပေရာ၊ မြန်မာများအဘို့ လည်း မြန်မာ့စားနည်းစားဟန်နှင့် ညှိနှိုင်း စားသောက် နိုင်ပေသည်။ ဥပမာ ပေါင်မုန့်ကို ထမင်းနှင့် အစားထိုးနိုင်သည် ပေါင်မုန့် လျော့စားရမည် ဆိုသော်၊ ထမင်း ကိုလည်းလျော့ စားရပေမည်။

ကစီများလွန်းသော အစားအစာနှင့် ပရိုတိန်းများလွန် သော အစားအစာများကို သာမန်လုံလောက်မှုထက် ပိုက်၍ မစားပဲ၊ အခြားသက်စောင့် ဓါတ်များကို ပေးစွမ်းမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို များများစားပေးရန်လိုပေသည်။ စားတတ်မှ အဖတ်တင်ဆိုသော စကားကဲ့သို့ပင် လတ်ဆပ် သော သစ်သီး ဟင်းရွက် များကို နဂိုရှိရင်း အဟာရဓါတ် မပျက်ယွင်းအောင် စားတတ်ရန်မှာ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

စားသောက်ဘွယ်ရာ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် များကို အထပ် ထပ်အပြန်ပြန် ဆေးကြောခြင်းသည် မကောင်းပေ။ အချို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ရှိသောဓါတ်များသည် ရေတွင် ကြာကြာဆေးကြောသဖြင့် ဆုံးပါးသွားတတ်သည်ကို သတိ ပြုအပ်၏။

ဆေးကြောပြီးမှ ခုတ်သစ် လှီးဖြတ်ခြင်းသည် သာ၍ ကောင်းပေသည်။ ခုတ်ထစ်လှီးဖြတ်ပြီးမှ ရေဆေးမည်ဆို သော် ရေတွင်အဟာရဓါတ်များ ထပ်မံ ဆုံးရှုံးသွားနိုင် ပေသည်။

ချက်ပြုတ်ရာတွင်လည်း အချိန်နှင့် ရေအတိုင်း အဆကို ဂရုပြုသင့်သည်။ ရေများသဖြင့် သွန်ပစ်ရခြင်း ဘည်၎င်း၊ အ ချိန်ကြာကြာ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည်၎င်း၊ အဟာရဓါတ်ဖြုန်း တည်းရာရောက်သည်။

ဟင်းရွက်ပြုတ်ရာတွင်ရေနှင့် ဟင်းရွက်ကိုအထူထည့် ပြုတ် ပြီးအဖူး ဖွင့်ထားမည် ဆိုသော်ဟင်းရွက်ပါဓါတ်များသည် ရေတွင်၎င်း၊ အငွေ့အဖြစ်ဖြင့်၎င်း ဆုံးရှုံးသွားပေမည်။

ရေကိုပထမဆုံးအောင်တည့်ပြီးမှသာ ဟင်းရွက်ကိုသည့်လျက် အဖုံးပိတ်ဘားလိုက်ရမည်။ အခွံ့သေမှ အဖုံးဖွင့်ရမည်။ ရေနှေးဆူသောအခါဆား အနည်းငယ် ထည့်ပြီးမှ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များကိုထည့်သော်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှ ရေတွင် ပျော်ဝင်သောဓါတ်များ ထွက်သွားခြင်းကို နှေးစေနိုင်ပါ သည်။ ဟင်းရွက်ပြုတ်ရေတွင် အာဟာရဓါတ်များပါသွား နိုင်သဖြင့် အရေပါ စားသုံးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းသောကြောင့် ဟင်းချိုချက်သောက်ခြင်းသည် ကောင်းပေသည်။

အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဆော့မည်ဆိုလျှင် အ သားကိုဆီပြန်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှ အသီးအရွက်ကို ဆော့ ခြင်းဖြင့် အာဟာရဓါတ်များ မပျက်သွားအောင် ထိန်းသိမ်း သင့်သည်။ ဟင်းလျှာများကို ကျက်ပြီးခဏတွင် စားခြင်း သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မီးဖိုပေါ်တွင်ကြော့ရှည်သား ခြင်းဖြင့်ဗီဘာမင်ဘီနှင့် စီဓါတ်များပျက်စီးသွားနိုင်ပေသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မစားမီ အာဟာရဓါတ်မပျက် စေရန်ထားသို့ခြင်းသည်လည်းအရေးကြီးပေသည်။ ဗီဘာမင် ဘီ ၂ ဓါတ်သည် နေရောင်ထိလျှင် ပျက်ပြယ်တတ်သဖြင့် နွားနို့ပုလင်းများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နေပူသည့်နေ့ ရာတွင် မသားအပ်ပေ။ ရက်ကြာကြာသားသို့ခြင်း၊ နေရောင် တွင်ထားခြင်းတို့ကြောင့် အာဟာရဓါတ် ဆုံးပါးသွားသော အသီးအရွက်များကို မည်မျှပင် စားသုံးစေကာမူ အားအင် ပြည့်ဖြိုးရေးအတွက် မထိဆုတ်တော့ပေ။

ထို့ကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရက်ကြာခြင်း၊ နေရောင်ထိခြင်း၊ လေသလပ်ခြင်း၊ အခွံ့ ချွတ်ပစ်ခြင်း မရှိ စေပဲ၊ ခြောက်သွေ့အေးမြပြီး နေရောင်ခြည်တိုက်ရုံက မရ သော အကွယ်များတွင်ထားသို့အပ်ပေသည်။

ကစီဓါတ် (ခေင်) သကြားဓါတ်များလွန်းသော အစား အစာနှင့် ပရိုဘင်းဓါတ် (ခေင်) အသားဓါတ် များလွန်း သော အစားအစာများကို သာမန်လိုအပ်သည်ထက် နှစ်ရှည် လများ ပိုမိုလွန်ကျူးစွာ စားသောက်ခြင်းဖြင့် မျက်စိမှန် ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ မျက်စိမှန်ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေသည် ဟု ဤစာအုပ်တွင် အစားအစာခဏ်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည်။

ဤနေရာ၌ ကစီဓါတ်နှင့် ပရိုဘင်းဓါတ်တို့သည် လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက်မည်သို့ အကျိုးပြုသည်၊ အသုံးဝင်သည် ဆို သည့်အချက်ကို အတန်ငယ် သိထားရန် လိုမည်ထင်သည်။

ကစီဓါတ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ရောက်သော် သကြားအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသဖြင့် သကြားဓါတ်ဟု ပြန်လည်ပြင်ခေါ်သည်။ ဤကစီဓါတ်(ခေင်) သကြားဓါတ် သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားသွားလာ နိုင်ရေးအတွက် လိုအပ် သော ကယ်လိုရီ (၀၂) ဥက္ကဓတဇောဓါတ်ကို အများဆုံး ပေးလေသည်။

ပရိုဘင်းဓါတ်(ခေင်) အသားဓါတ်သည်လည်း လူ့ခန္ဓာ ကိုယ် လှုပ်ရှားသွားလာမှုအတွက် အသုံးဝင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ထွားကျိုင်း ဖွံဖြိုးစေမှု၊ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှု အတွက် အလွန်အရေးပါလေသည်။

ကစီခါတ် (ခေင်) သကြားနှင့် ပရိတင်းခါတ် (ခေင်) အသားခါတ်တို့ကို နေ့စဉ် သာမန် လုံလောက်မှုရှိရန် စားသောက်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လွန်ကျူးခြင်းမရှိစေရန်ကို သတိပြုအပ်၏။ နှစ်ရှည်လများ၊ လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ အဆင့်ထက် ပိုမိုစားသောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမိုစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အသား မျှင်တစ်ရှူးများ အရေအသား အကြောတို့တွင် ညီကပ်တားဆီးစေလျက် အကြောနှင့် အသည်း နှစ်လုံးစသော ဝမ်းတွင်းရှိ အင်္ဂါတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်းတို့ကြောင့် မျက်စိမှန်ခြင်း၊ မျက်စိမှန် ဝေဒနာကိုပိုဆိုး စေခြင်းများဖြစ်သည်ဟု ကျမ်းပြုသူက ဆိုပေသည်။

ကစီခါတ် (ခေင်) သကြားခါတ်နှင့်ပရိတင်း (ခေင်) အသားခါတ်များလွန်းသော အစားအစာများကို လျော့စားရမည်ဟု ဆိုရာတွင် ဗိဘာမင်အေနှင့်ဘက္က ကစီခါတ်နှင့် ပရိတင်းခါတ်ပါသော အစားအစာများကို ဆိုလိုဟန်မရှိပေ။ ဗိဘာမင်အေခါတ်လည်းပါဝင်သော အသားခါတ်၊ သကြားခါတ်လည်းပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးမျိုးကိုမူ စားသောက်ရန် ရွေးချယ်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကစီခါတ်များသော အစားအစာများ၊ အသားခါတ်များသော အစားအစာများနှင့်ဗိဘာမင်အေခါတ်များသော အစားအစာများကို အနည်းငယ် ဖော်ပြရန် လိုပေသည်။

ကစီခါတ်များသော အစား အစာများ—သကြား၊ ကော်ဖီ မုန့်၊ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ သာဏ၊ အာတာလွတ်၊ ပီလော ပီနို၊ အာလူး ကန်စွန်းဥ တို့ဖြစ်သည်။

အသားခါတ်များသော အစားအစာများ— ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ နွားနို့၊ သား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဆူပုပ်ရွက်၊ ပဲဇောင်းလျားစသည်တို့ဖြစ်သည်။

ဗိဘာမင် အေခါတ် အပါများသော အစားအစာများ— အဆီခါတ် ပြည့်ဝလျှင် အဆီတွင် ပျော်လွယ်သည့် သက်စောင့်ခါတ်ဖြစ်သော ဗိဘာမင် အေသည် လူခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအသုံးချ၍ဖြစ်သည်။

ဗိဘာမင်အေခါတ်သည် ငါးကြီးဆီတွင် အကြွယ်ဝဆုံး ပါဝင်၏။ နို့၊ တောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ဗာသံ၊ ငါးဥ၊ ဘဲဥ၊ ကြက်ဥ တို့၌အတော်အတန် ပါဝင်သည်။

အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းရွက်များဖြစ်သည့် ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကော်ဖီထုပ်ထွဲမှုနှင့်၊ နီရောင် ဝါရောင်ရှိသော သစ်သီး သစ်ဥများဖြစ်သည့် မုလာဥဝါ၊ မုလာဥနီ၊ ရွှေကန်စွန်းဥ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သရက်သီး၊ မွှေ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ဘက်လားဇီသီးမုည့်၊ သဘောသီးမုည့်၊ ငြုတ်သီးမုည့်များမှ၎င်း၊ ဗိဘာမင်အေခါတ်ကိုရရှိနိုင်ပေသည်။

အစားအစာများသည် ကာလဒေသလိုက်၍ ရှားပါးခြင်းပေါများခြင်း ရှိနေပေရာ ဤစာအုပ်ပါ အစားအစာအခန်း၌

ညွှန်ကြား ထားသော နွားနို့၊ ဘောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ စပျက်သီး၊ ပန်းသီး စသည်တို့ကို စားနိုင်ကြသူသည် ရှိမည်။ မစားနိုင်ကြသူများအတွက် မျက်စိကိုကြည်လင် အားကောင်း စေသော ဗီဇာမင်အဓိတ် ပါသည့် အခြား အသီးအရွက် တို့ကိုအစားထိုးစားသောက်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပန်းသီး၊ စပျက်သီးတို့ထက်ပင် အဟာရဓါတ်ကြွယ်သော မြန်မာ့အသီးအနှံ များလည်း ရှိပေသည်။ ကန်စွန်းဥ၊ ခရမ်း ချဉ်သီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး စသည်တို့နှင့် ငါးအမျိုးမျိုး၊ ရေချို ငပိ၊ စိမ်းစားငပိ စသည်တို့သည်လည်း အဟာရဓါတ် ဖိုလင် သော အစားအစာများပင် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့သရေစာဖြစ် သောမုန့် စိမ်းပေါင်း၊ ဘိုန်းမုန့်၊ မန္တလေး ပဲခွက်၊ သူးသီး ကြော်တို့ သည်လည်း ပေါင်မုန့် ဘောပတ်သုတ် နီးနီးအဟာရ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ကယ်လိုရီလိုအပ်မှုအဆင့်ကို သာမန်လိုအပ်မှုထက်မကျော် လွန်စေပဲ မြန်မာ့ အစားအစာများဖြင့် ဖြည့်စွမ်းပြီး မျက်စိ ကြည်လင်စေမှုကိုအထောက်အကူပြုသည့် ဘီဇာမင်အဓိတ် ပါသောအစားအစာများကို အသားပေး စားသုံးရန် လိုအပ် ပေသည်။)

အခန်း ၁၀

ကုသမှုနည်းလမ်းများ

‘သဘာဝဓမ္မနည်းဖြင့် မျက်စိမှန်ခြင်းကို ကုစားနည်း’တွင် လှေးထွေများပြားသော နည်းလမ်းများစွာ ပါဝင်နေခဲ့သဖြင့် စာဘတ်သူ အခန့်နှင့် ရှုပ်ထွေး သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ကုသမှုနည်းလမ်းများအတိုင်းလိုက်နာ ပြုကျင့်မည်ဟု သိခံငြာန် ချမည်ဆိုလျှင် ပြုကျင့် နိုင်မှုနှင့် ပြုကျင့်နိုင်ဘွယ်ဆု အချိန်မှာ အမြဲတစေရှိနေပေသည်။

အကျိုးခံစားရန် ရှိသော လုပ်ဆောင်မှု များကို ပြည်သူ တိုင်းတွင်ပင်ပန်း ဆင်းရဲ ခံရတတ်မြဲဖြစ်ပေရာ ပ.ကတီအမြင် ပြန်လည်ရရှိရေးအတွက် ကြီးပန်းခြင်း ပြုရာတွင်လည်ဆင်ပန်း ဆင်းရဲခံရမည်သာဖြစ်၏။

ကုသမှုနည်းလမ်းများကို လိုက်နာ ပြုကျင့်မည်ဟု ကြံရွယ် သူတိုင်းသည် ညွှန်ခဲ့ပြီးသော နည်းလမ်း အသွယ်သွယ် ကို ပြုကျင့်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်း ဆောင်တာ များကိုပြောင်းလဲရန်လိုပေသည်။

အချိန်ရှိသမျှမျက်စိမှန် ကုသခြင်းအတွက်သာအသုံးပြုပြီး ကျန်ပြုလုပ်ဘွယ်ရာများ ကို ချန်လှပ် ထားရမည်ဟုဆိုလျှင် မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင်ပြုလုပ်ရန်ရှိသော လုပ်ငန်း တာဝန် အခန်းကဏ္ဍ အများအပြား ရှိမည် ဖြစ်ရာ ဟင်း အခန်းကဏ္ဍများ အနက်တွင် တခုအဖြစ် ပါဝင်သည့် ကုသ ခြင်းအမှုကို အရေးအကြီးဆုံး၊ အလိုအပ်ဆုံး အခန်းကဏ္ဍ

အပြစ်မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိပြီးနောက်ကထိ အမြင်ကိုခိုင်ခိုင်မြဲမြဲပြန်လည် ရရှိသည့် ကာလတိုင် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားဘို့သာဆိုလိုပေသည်။

ထိုကာလတွင် ယခင်ကတပ်ဆင် လာခဲ့သော မျက်မှန်ကို မည်သို့မျှအသုံးမဝင်တော့သည့် စုတ်နုတ်သော အရာအဖြစ် စွန့်ပယ်နိုင်ပြီးနောက် ယုံကြည်မှု၊ သည်းညံ့ခံမှု၊ ယတိပြတ်ဆုံး ဖြတ်မှုတို့၏ရလဒ်အဖြစ် ရရှိသောကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းခြင်း ထင်းခဲဟန်ကိုအပေါင်း မိတ်သင်္ဂဟတို့အားထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ပေသည်။

ပဌမဦးဆုံးလိုအပ်သည်မှာ ကုသမှုပြုစဉ်တလျှောက်လုံး၌ ယုံကြည်မှုရှိရန်ပင် ဖြစ်သည်။ စာရေးသူသည် ဒေါက်တာဘိတ်၏နည်းလမ်းများနှင့် မကြုံကြိုက်ခဲ့လျှင်၎င်း၊ ဒေါက်တာဘိတ်၏နည်းလမ်းများက စာရေးသူအား လုံးဝကန့်တော့မည်ဟု ဖြော်လင့်ရသည့် ဘဝမှမကယ်တင်နိုင်ခဲ့လျှင်၎င်း၊ စာရေးသူသည်စာရေးသူအား ခြောက်လှန့်နေသည့် အင်္ဂါချွတ်ယွင်းမှုဘေးမှ မလွတ်နိုင်ခဲ့လျှင်၎င်း၊ ဤ စာအုပ်ကို မည်တော့မှ စေးမြစ်နိုင်စရာမရှိပေ။

ဤကျမ်းကို ပြုစုနိုင်သော စာရေးသူ၏ စွမ်းအင်ကပင် ဤကျမ်း၌ ညွှန်ပြခဲ့သည့် ကုသမှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်း များ၏ ထန်ဘိုးကို အထင်အရှားပြသရာ ရောက်နေပေပြီ။ ယင်းကုသမှုဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ၏ တန်ဘိုးကို တိုင်းတာ ပြသနိုင်ရန် အကိုးအကားအထောက်အထားပြုနိုင်သည့်စာရေးသူ၏ကိုယ်

တွေ့နှင့်အလားတူသောရာပေါင်းများစွာသော အပြစ်အပျက်များလည်းစာရင်းဝင်အင်းဝင်ရှိပါသည်။

ကုသမှု နည်းလမ်း၌ ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲပြီး နောက် တွင် သည်းညံ့ခံမှုနှင့် သံဓိဋ္ဌာန် ချမှတ်ခြင်းတို့လည်း လိုအပ်ပေသေးသည်။ ထိုအချက်နှစ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော အမှန်ကြီးစားပန်းစား ပြုသူ အဘို့ဖြစ်ကျော်၍ မရနိုင်သောအခက်အခဲဟူသည်မရှိနိုင်တော့ပေ။

ဝေဒနာရှင် တဦးစီအတွက် အစီအစဉ်ကို ဤစာအုပ်၌ အသေးစိတ်ညွှန်ကြားဖော်ပြရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ် အကူအညီရစေရန် သမရိုးကျမျက်စိဝေဒနာတမျိုးစီ တမျိုးစီအတွက် ပုံဆောင်၍ ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးပါမည်။ မိမိတို့၏ နေ့စဉ် ပြုရမည့် လုပ်ငန်း ဆောင်တာ များကို အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေပဲ အားလပ်ချိန်များ၊ ခေတ္တအနားရချိန်များတွင် ကုသမှု နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို မည်သို့အသုံးချသည်၊ မည်သို့ ပြုကျင့်နိုင်သည်ကို ရှင်းလင်း ဖော်ပြပါမည်။

ဝေဒနာရှင်တိုင်းသည် မိမိတို့၏ရောဂါအကြောင်းအရာ အခြေအနေ၏လိုအပ်ချက်တို့နှင့်အညီကုသခြင်းကိုမှန်မှန်ပြုရန် လိုအပ်၏။ သို့ရာတွင် နမူနာအဖြစ် ဖော်ပြထားသောပုံစံများကပြုလုပ်ရန် မခဲယဉ်းသောတနေ့တာ၏ အလုပ်လမ်းညွှန်ကိုဖော်ပြထားပေသည်။

ရောဂါအခြေအနေ ကောင်းမွန် တိုးတက်မှု လျင်မြန်ခြင်း၊ နှေးခြင်းသည်၊ မျက်စိဝေဒနာအကြီးအသေး၊ ဝေဒနာ

၏သက်တမ်း၊ ငေဒနာရှင်၏ အသွေးအသား အခြေအနေ၊ လေ့ကျင့်မှု အခြေအနေတို့ ပေါ်တွင်တည်ပေသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော်၊ သဘာဝမေ့ နည်းလမ်းများကို ပြုကျင့်နေသူတိုင်း ပကတိအမြင်ကို အောင်မြင်စွာ ရရှိကြစေလိုသည်မှာ စာရေးသူ၏ လျှက်လှဲသော ဆန္ဒပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှလည်း သဘာဝ ဓမ္မနည်းဖြင့် မျက်စိမှန်ကုသခြင်း၏ ထိရောက်မှု၊ အဘိုးတန်မူ ဂုဏ်သတင်းသည် ဆန္ဒမြေတလွှားသို့ ပျံ့ပွားသွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ငေဒနာရှင်အချို့၏ နမူနာပြပွဲတွေ့နည်းလမ်းများ

အနီးမှန်ခြင်း (Myopia)

ငေဒနာရှင်အမှတ်(၂)၏ ပွဲတွေ့နည်းလမ်းများ

မစ်စ်အေ အမည်ရှိ(အမည်ရင်းကိုမြှုပ်ထားသည်)အသက် (၂၆)နှစ်အရွယ် မိန်းမပျိုသည် ကျောင်းဆရာမဖြစ် လေသည်။ သူမသည် အနီးမှန်ငေဒနာခံစားနေခဲ့ရသဖြင့် (၁၀)နှစ် သမီးအရွယ်မှစ၍ မျက်မှန်တပ်ခဲ့ရ၏။ မျက်မှန်တပ်ခဲ့ရသည့် (၁၆)နှစ်ကာလအတွင်း ဒီကရီပိုများသော မျက်မှန်များကို မကြာခဏ ပြောင်းလဲ တပ်ဆင်လာ ခဲ့ရလေသည်။

သူမတွင် အနီးမှန်သော သူများနည်းတူ၊ စိတ်ထိခိုက်စွယ်ပြီး၊ ထိတ်လန့်တတ်သော စိတ်သဘာဝ ရှိလေသည်။ တစုံတရာအတွက် အမြဲစိ ခိုမိပူပန်နေတတ်သော၊ မိမိအတွင်းရေးကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပြန်ပြောင်းတွေးတော နေတတ်

သော၊ တွေးတောငေးမောနေရခြင်းကို အလွန် ခုံမင်သော၊ စိတ်သဘာဝလည်း သူမ၌ရှိပေသည်။ ဤသို့သော စိတ္တဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ကိုထိခိုက်စေသည့် အကြောင်း ခြင်းရာများသည် သူမအား မျက်စိမှန်စေသည့် အကြောင်းရင်းများပင်ဖြစ်ပေသည်။ ကစီဓါတ်၊ သကြားဓါတ်၊ အသားဓါတ်များ လွန်းလော အစားအစာ များကိုသာ စားသောက်ခြင်း၊ သဘာဝ အစားအစာများဖြစ်သောသစ်သီးများ အစိမ်းစား ဟင်းရွက်များ စားသောက်မှု နည်းပါးခြင်းတို့က မျက်စိမှန်ခြင်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေခဲ့သည်။

အထူးသဖြင့် (၁၆)နှစ်ကြာမျှ မျက်မှန်တပ်ဆင်လာရခြင်းကြောင့်၊ အာရုံကြောစုသည် အစဉ်တင်းရင်း နေသဖြင့် လည်ဂုတ် နောက်ပိုင်းရှိ ကြွက်သား များသည်လည်း တင်းကြပ်နေပြီး မျက်စိမှန်ခြင်းမှာ ပိုမိုဆိုးဝါးခဲ့ပေသည်။

နဂိုမူလအမြင်ကို ပြန်လည် ရရှိရန် ကြိုးပန်း ရာ၌၊ သူမသည် ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် အစား အစာစာရင်းမှ သင့်မြတ်တော်လျော်မည့် အစား အစာပုံစံ တခုကို ပဋ္ဌမ ဦးဆုံး ချမှတ်ပြီးလိုက်နာစားသောက်သည်။ သဘာဝ ဓမ္မနည်းဖြင့် ကုသနေစဉ်ကာလအတွင်း အရေးအကြီးဆုံးမှာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ နိုင်နင်းရန်သာဖြစ်သည်ဟု သဘောပေါက်ထားသဖြင့် နည်းလမ်းများ အတိုင်းလိုက်နာပြုကျင့်ရာ၌ အခက်အခဲမရှိ ပကတိလွယ်ကူနေပေသည်။ သူမသည် စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ပြီးထားရှိလေသည်။

နံနက်ခင်းအိပ်ရာမှ ထလျှင် ထခြင်း၊ သူမသည် ငါးမိနစ် ခန့်မျှသာ ကြာစေသော၊ လည်ဂုတ်ကြွက်သာများလျော့စေ သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်၏။ မျက်နှာသစ်သည့် အခါ တိုင်း၊ ရေချိုးသည့်အခါတိုင်း တွင်လည်း မျက်လုံးများကို ရေအေးနှင့် ပက်ပေးရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်လေ သည်။

နေ့လည်စာ စားရန် အချိန်အတွင် မျက်လုံးများကို လက်ဝါးဖြင့်ဖုံးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန် မိနစ် နှစ် ဆယ်ခန့် အချိန်ရပြီး၊ ကိုယ်ယိမ်းခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ် ရန် ဆယ်မိနစ်ခန့်အချိန်ရလေသည်။ ၎င်းပြင်အလုပ်တာဝန် ပြီးစီးသော ညနေချိန်တိုင်းတွင်၊ လက်ဖဝါးဖြင့် ဖုံးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို နာရီဝက်ကြာမျှ ထပ်မံပြုလုပ်ပြီး၊ ကိုယ် ယိမ်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆယ်မိနစ်ကြာမျှ ထပ်မံပြုလုပ်ပြန် သည်။

အကွရာများကို မျက်မှန်လွတ်ကြည့်ပြီးနောက်၊ မျက်စိ မှိတ်လျက် ယင်းစာလုံးများကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ စိတ်အာရုံတွင် ထင်မြင်လာအောင် တွေးဘော စိတ်ကူးခြင်းဖြင့်၊ သူမသည် သူမ၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် စဉ်းစား ဉာဏ်ကို ပြုစု ပျိုးထောင်လေသည်။

နေ့စဉ် မျက်မှန် ချွတ်ပြီး စာဘက် လေ့ကျင့်သည်။ လေ့ကျင့်စတွင် တနေ့လျှင် ဆယ် ငါး မိနစ်ခန့်သာ တတ်နိုင် သော်လည်း မကြာမီ အတွင်း၌၊ စာဖတ်စဉ် မျက်တောင် မှန်မှန်ခတ်ခြင်း၊ စာကြောင်း အနည်းငယ်ဘတ်ပြီးတိုင်း မျက်

စိများကို အနားပေးခြင်းတို့ကြောင့် တနာရီမှ နှစ်နာရီ အထိ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စာဘတ်နိုင်ခဲ့သည်။

စာဖတ် နေစဉ် အတွင်း အမြင် ပြတ်သားရေး အတွက် မျက်စိကို တော် လျော် သလို ပြင်ဆင် ပြောင်းလဲ နိုင်မှု တိုးထက်လာစေရန်၊ စာအုပ်ကို မျက်စိနှင့် ပို၍ပို၍ ခွာပြီး စာဖတ်လေ့ကျင့်သည်။ ပြီးနောက် တဖန် စာလုံးတခုမှ အကွရာတခုကို အခြားအကွရာများထက် ရှင်းလင်း ပေါ်လွင် အောင် တွေးထင်ခြင်းဖြင့် မျက်နှာဝန်း အလယ် ဗဟိုနှင့် စိုက်ကြည့်နိုင်မှု ကောင်းမွန် တိုးတက်အောင် ပြု ကျင့်သည်။ ထို့နောက် မျက်စိများကို မှိတ်လျက်၊ အာရုံစိုက်သားသော အကွရာကိုသာ စိတ်အတွေးတွင်စွဲသင်စေပြီး၊ စာလုံးရှိကျန် အကွရာများကို မွေးမှိန်မှုန့်ဝါးသွားစေနိုင်အောင် အားထုတ် ပြန်သည်။ ဤသို့ မျက်စိဖွင့်လျက် တွေးထင် မှတ် သားခြင်း၊ မျက်စိမှိတ်လျက် စဉ်းစားတွေးမြင်ခြင်းကို အထပ်ထပ် အပြန် ပြန် ပြုခြင်းဖြင့် အံ့ဩဘွယ်ရာသော အမြင်တိုးတက်လာခြင်း ကိုရရှိခဲ့ပေသည်။

သူမသည် အလုပ်ခွင်သို့ သွားရာလမ်းခရီး တလျှောက် တွင် မျက်စိကြွက်သားများ တင်းရင်းခက်မာမှု လျော့စေ သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်သွားသည်။ အခွင့်သာ သည့် အခါတိုင်းလည်း မျက်စိများကို မှိတ်လျက်၊ မျက်စိ များပေါ်သို့ နေရောင်ခြည်ကျရောက်စေရန် တကြိမ်လျှင် ဆယ်မိနစ်ခန့် ပြုကျင့်သည်။

သူမ၏ မျက်စိအမြင်သည် တနေ့တခြား လျင်မြန်စွာ တိုးတက်ရှင်သန်လာခဲ့ရာ၊ မျက်မှန်လွတ် သွားလာလည်ပတ် နိုင်ခဲ့သည်။ မျက်စိများကို တင်းရင်းစေသည့် တွေးခတာ ငေးမောတတ်ခြင်းအလေ့ အထက် သွားလာလှုပ်ရှားနေသော လူများ၊ ယာဉ်များကို မျက်စိမတင်းရင်းစေပဲ ကြည့်ရှုခြင်း ဖြင့် အစားထိုး ဖျောက်ဖျက်ပစ်သည်။

ဤသို့ဖြင့် မျက်စိအမြင် ရှင်သန်စေရေးကို အားပေးစေ ခဲ့၏။ ဤအတိုင်း ဆက်လက်ပြုကျင့်လာရာ၊ အလုပ်လုပ်စဉ် တပ်ဆင်နေကျ သူမ၏မျက်မှန်များသည်ပင် ဒီကရီများလွန်း ကြောင်း တွေ့ရှိလာပြီး၊ မျက်မှန်များကို လုံးဝပင် ချွတ်ပစ် လိုက်တော့သည်။

ပဌမဦးမျက်မှန်မဘပ်ပဲ ကျောင်းမှ အလုပ်တာဝန်များကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အခက်အခဲ အနည်းငယ်ရှိ ပေသည်။ သို့ရာတွင် အရေးပေါ်လိုအပ်က အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် ပဌမ မျက်မှန်ထက် ဒီဂရီနည်းသော မျက်မှန်ကို ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် ယင်းအခက်အခဲကို ကျော်လွန်နိုင်ခဲ့ ပေသည်။

သူမ၏လက်ရှိအခြေအနေမှာမဝေးဘော့သော အနာဂတ် ကာလ၌၊ နဂိုပကတိ မျက်စိရှင်သန်ခြင်းကို အပြည့်အဝရရှိ ပြီ။ ထာဝရမျက်မှန်လွတ်မည့်ဘဝကို၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာဖြင့် မြော်ခေါ်နိုင်နေပေပြီ။

အဝေးမှန်ခြင်း (Hypermetropia)

ဝေဒနာရှင် အမှတ်(၂)၏ ပွဲတွေ့နည်းလမ်းများ

အသက်(၁၄)နှစ်ရှိ အဲဖရက်ခေါ်သူငယ်သည် ငယ်ရွယ် စဉ်က နီထွေးထွေး အဖုအပိန်များထွက်သည့် ကူးစက်တတ် သော ဝေဒနာတခု ကပ်ရောက်သဖြင့် သမရိုးကျကုထုံးများ ဖြင့် ကုသရာမှ၊ အဝေးမှန်ခြင်းမျက်စိဝေဒနာကို ရရှိသဖြင့် မျက်မှန်တပ်ဆင်ခဲ့ရသည်မှာ ခြောက်နှစ်ပင်ကြာခဲ့ပေပြီ။

ကေ့လျင်ကုခြင်း၊ သူ၏မိဘများသည် အဲဖရက်အား သဘာဝဓမ္မကုသနည်းအရ အစားတစာပျားကိုစားစေသည်။ လည်ဂုတ်ကြွက်သားများ လျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လည်း နံနက်တိုင်းပြုကျင့်စေသည်။ မျက်လုံးများကို ရေအေး ဖြင့် ပက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း မကြာမကြာပြုကျင့် စေသည်။

သူသည်ကျောင်းသို့ သွားမြဲသွားလျက်ရှိနေပြီး ကျောင်း သင်ခန်းစာများကို ပြုလုပ်ချိန်၌သာ မျက်မှန်ကို တပ်သဖြင့် ကျန်အချိန်များ၌ မျက်မှန် ချွတ်ထားနိုင်သည့် အကျင့်ကို အလွယ်တကူပြုကျင့်နိုင်ခဲ့သည်။ နေသာသောအချိန်များတွင် မှိတ်သားသောမျက်လုံးများပေါ်သို့ ဆယ်မိနစ်ခန့် နေရောင် ခြည် ကျရောက်စေလေသည်။

သူသည် ညနေတိုင်း မျက်စိများကိုလည်း လက်ဝါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး အနားပေးခြင်းကို နားရိဝက်ခန့် ပြုကျင့်သည်။ ထို့နောက် မျက်စိကြွက်သားများလျော့စေသည့် လေ့ကျင့်

ခက်များကို ဆက်လက်ပြုကျင့်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုပြီးနောက်တွင်၊ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မျက်စိတင်းရင်းအောင် စူးစိုက်မကြည့်ရပဲ တလွယ်တကူမြင်နိုင်သည့် အကွာအဝေးတွင်ထားလျက်၊ စာဘတ်ခြင်းကိုပြုသည်။ စာကြောင်းအနည်းငယ်ဘတ်ပြီးတိုင်း ခေတ္တရပ်နားလျက် မျက်စိများကို အနားပေးသည်။ စာဘတ်နေစဉ်အတွင်း၊ မကြာခနအားမပြုပဲ မျက်တောင်ခတ်ခြင်းကို မှန်မှန်ပြုလုပ်နေခဲ့သည်။

ဤနည်းလမ်းများအရ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စာဘတ်ခြင်းပြုနိုင်လာခဲ့ လေသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စာဆက်သက်ဘတ်ရှုသည်နှင့်အမျှ စာအုပ်ကိုလည်း မျက်စိနှင့် နီးရာသို့ တရွေ့ရွေ့ ရွေ့ ပေးလေသည်။

ဤသို့ စတင်ပြုကျင့်သည်မှ နှစ်လခန့် အတွင်းတွင်ပင်၊ အဲဒီရက်သည် မျက်မှန်ကို အပြီးအပိုင် မတပ်ဆင်တော့ပေ။ ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို မျက်မှန်လွတ် လွတ်လွယ် လွယ် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့ပေသည်။ သို့ရာတွင်မျက်ကြောတင်းခြင်း၊ မျက်စိညောင်းခြင်းများ မဖြစ်စေရန်အတွက်၊ မကြာခန မျက်စိများကို အနားပေးရန် လိုပေသေးသည်။

အဲဒီရက်အဘို့ နဂိုပကဘိအတိုင်း မျက်စိအမြင် သန်လာစေရန်မှာ၊ ရက်သတ္တအနည်းငယ်မျှ ဆက်လက်ပြုကျင့်ရန်သာ လိုပါ တော့သည်။

မြင်ကွင်းတွန့်ခြင်း (Astigmatism)

အမှတ် (၃) ဝေဒနာရှင်၏ ပွဲတွေ့နည်းလမ်းများ

()သည် အသက်(၃၀)ရှိ စာရေးတဦး ဖြစ်သည်။ သူသည် မြင်ကွင်းတွန့်ခြင်း (မျက်စိရှိလင်းမှန် ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့် လင်းရောင်ခြည်အစက်လွဲမှားပြီး၊ အမြင်ပြတ်သားရေးအတွက် မျက်စိကို တော်လျော်သလို ပြုပြင်နိုင်မှုမရှိခြင်း၊ ဘာသာပြန်သူ) မျက်စိဝေဒနာစွဲကပ်သဖြင့် ဆယ်နှစ်ကြာမျှ မျက်မှန်ကို တပ်ဆင်လာခဲ့ရသည်။

သူ၏ဝေဒနာသည် မတော်မလျော်စွာ စားသောက်တတ်သည့် အကျင့်ပေါ်တွင် အစပြုအခြေခံပေသည်။ ပို၍ဆိုးဝါးစေသည့်အချက်မှာ မီးရောင်အောက်၌ အမြဲတစေအလုပ်လုပ်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြင့်တွန့်ရှုံးပြီး သွေးလေ လျှောက်ရာ လမ်းကို တားဆီးမှု ဖြစ်နေစေခဲ့သည့် ကြွက်သားများအား၊ အချိန်ရှိသမျှ အစဉ်တစိုက် တင်းရင်းနေအောင်ပြုရာရောက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိပတ်လည်ရှိ ကြွက်သားများ ဆွဲငင်လှုပ်ရှားမှု မညီမမျှဖြစ်ပြီး မြင်ကွင်း တွန့်ခြင်း ဝေဒနာကိုသာရရှိတော့သည်။ တူတပ်ဆင်ထားသော မျက်မှန်များသည် သူ၏ဝေဒနာကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းချက်များကို လွှဲပြောင်းပပျောက်စေရန် မည်သို့မျှ မစွမ်းနိုင်ပေ။ စင်စစ်၌၊ သူ၏မျက်စိဝေဒနာ ပို၍ဆိုးလာသည့် အဖြစ်ကို သူတွေ့ရှိခဲ့ပေသည်။ မကြာခန မျက်မှန်များကို ပြောင်းလဲ

တပ်ဆင်နေခဲ့ရသော်လည်း၊ သူ၏အဘို့အကျိုးမရှိပဲ၊ မျက်မှန်လုပ်သူများသာ အကျိုးရှိခဲ့ပေသည်။

သူ၏ ဝေဒနာပျောက်ကင်းရန်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် အလိုအပ်ဆုံးအဖြစ် ပြုလုပ်သည့်အချက် နှစ်ချက်မှာ သန့်ရှင်း လတ်ဆတ်သော အစားအစာကို မှီခိုခြင်းနှင့်၊ မျက်စိကြွက်သားများနှင့် စပ်လျဉ်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သူသည်နေအိမ်၌နေစဉ် မျက်မှန်များကို ချွတ်ထားသည်။ မျက်စိများကိုလက်ဝါးဖြင့်ဖုံးအုပ်အနားပေး လေ့ကျင့်ခန်းကို နာရီဝက်ကြာကြာ ပြုကျင့်သည်။ ညနေတိုင်း၌ ဆယ်မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ကိုယ်ယိုမီးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်သည်။

မျက်စိများကို ရေအေးဖြင့် ပက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း မကြာမကြာ ပြုကျင့်လေသည်။

သူသည် မျက်မှန်လွတ် စာဘတ် ကျင့်သည်။ စာဘတ်နေစဉ်အတွင်း မျက်တောင်ကို မှန်မှန်ခတ်သည်။ မျက်စိများကို မကြာမကြာအနားပေးသည်။ အကွရာများနှင့်စာလုံးများကို ကြည့်ရှုပြီးနောက် ယင်းအကွရာများနှင့် စာလုံးများကိုတတ်နိုင်သမျှ ရှင်းလင်းထင်ရှားမှုရှိအောင်မျက်စိများကို မှိတ်လျက် တွေးထင်ခြင်းဖြင့် သူသည် သူ၏မှတ်ဉာဏ်နှင့်တွေးထင်ဉာဏ်ကို တိုးတက်စေလေသည်။

ဤသို့ ပြုကျင့်ခြင်းများကြောင့် မကြာမီတွင်ပင် သူ၏ အမြင်သည် တိုးတက်ခဲ့လေသည်။ တိုတောင်းသော အချိန်အတွင်းတွင် သူသည် မီးရောင်အောက်၌ပင် ဖြစ်လင့်ကစား

နေ့စဉ်နာရီပေါင်းများစွာ မျက်မှန်မပါပဲ အလုပ်လုပ်နိုင်သည် အထိ တိုးတက် ပြောင်းလဲခဲ့လေသည်။

သူသည် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အစဉ်တစိုက်ပြုကျင့်ခဲ့ပေရာ နောက်ဆုံး၌ သူ၏မျက်စိများသည် နဂိုမူလအတိုင်း ပြန်၍ ကောင်းမွန်လာကြောင်းကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်တူသ်ရာ တွေ့ရှိရတော့သည်။

အသက်ကြီးမှုခြင်း (Presbyopia)

အမှတ် (၄) ဝေဒနာရှင်၏ပွဲတွေနည်းလမ်းများ

မစ္စတာဒီသည် အသက် ၅၄-နှစ်ရှိပြီး အသက်ကြီးမှုန်ဝေဒနာ စွဲကပ်နေပေသည်။ သူသည် အခရောင်းစာရေး တဦးဖြစ်၍ မည်သည့်အခါမျှ မျက်မှန် မဘတ်ခဲ့ပေ။ သို့ရာတွင်သူ၏ မျက်စိမှန်ခြင်းသည် အလုပ်ခွင်၌ အနှောင့်အယှက် ပေးနေခဲ့ပေသည်။

သူ၏ အစားကျုံးခြင်း အလေ့အထကြောင့်သာ ဤသို့ မျက်စိမှန်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် အသားဓာတ်နှင့် သကြားဓာတ် လွန်ကဲသော အစားအစာများကို အလွန်အကျူးစားသောက်လေ့ရှိယုံမျှမက ကော်ဖီနှင့် ဆေးလိပ်တို့ကိုလည်း နှစ်ခြိုက်လေသည်။

သူသည် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော သဘာဝ အစားအစာများကို စတင်မှီဝဲသည်။ သူ့ကိုသူလည်းလေ့ကျင့်ခန်း

အများအပြားကို ပြုကျင့်ရန်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကျန်းမာမှု ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် နှိုးဆော်လေသည်။

သူသည် နာရီဝက်ကြာမျှ မျက်လုံးများအား လက်ဝါးဖြင့်ဖုံး၍ အနားပေးခြင်းကို တနေ့နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သည်။ ဟိုနောက် မျက်စိကြွက်သားများကို လျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆက်လက် ပြုကျင့်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ သဘင်းစာ တစောင်ကို အပန်းတကြီးအားမထုတ်ရပဲ မြင်နိုင်သည့် အကွာအဝေးတွင် ထားလျက် ဘတ်ရလေသည်။

သူ၏မျက်စိမှန် အခြေအနေသည် လျင်မြန်စွာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခဲ့ရာ ရက်သတ္တ အနည်းငယ် အတွင်း၌ နဂိုအတိုင်း မျက်စိအမြင် သန့်လာလေသည်။

မျက်စိစောင်းမှုခြင်း (Strabismus)

အမှတ် (၅) ဝေဒနာရှင်၏ ပွဲတွေ့နည်းလမ်းများ

မော်လီအမည်ရှိ အသက် ၇-နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးသည် သူငယ်နာ အကြောသေ ရောဂါဖြစ်သဖြင့် နှိပ်နင်းခြင်းနည်းလမ်းဖြင့် ကုသခဲ့၏။ ဤသို့ ကုသပြီး နောက်တွင် အကြောသေသွားသဖြင့် လက်ဝဲဘက်မျက်လုံးရှိကြွက်သားအချို့သည် ပိန်ကြို့သွားပြီး လက်ဝဲမျက်စိလည်း စောင်းသွားလေသည်။

သူငယ်မအား သစ်သီးနှင့် အစိမ်းစား အရွက်များကိုစားစေပြီး ကျောရိုးဝှမ်းဆက်များ နေသားတကျ ရှိစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်စေလေသည်။ ၎င်းပြင်ကောင်း

သော လက်ျာမျက်စိကို ဖုံးကာထားပြီး အားနည်းသော လက်ဝဲမျက်စိဖြင့်သာ ကြည့်မြင်စေရာ ယင်းမျက်စိကို မကြာမီ အတွင်း ကောင်းစွာ အသုံးချနိုင်ခဲ့လေသည်။

သူငယ်မသည် မျက်စိများကို လက်ဝါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး အနားပေးခြင်းလေ့ ကြင့်ခန်းကိုတနေ့လျှင်နှစ်ကြိမ်၊ တကြိမ်လျှင် မိနစ် နှစ်ဆယ် ကြာမျှ ပြုကျင့်လေသည် မျက်စိ ကြွက်သားများ လျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ပြုကျင့်လေသည်။ ၎င်းပြင် လက်ဝဲမျက်စိသည် အသံ ပြုလျက် စာကို ဘတ်နိုင်သမျှ ဘတ်ကျင့်သည်။ (မကြာခဏ အနားယူလျက်)

ဤသို့သော လေ့ကျင့်မှုများကြောင့် နှစ်လတာ အတွင်းတွင် စောင်းသောမျက်စိသည် နဂိုအတိုင်း ပြန်ကောင်းမွန်ခဲ့ရုံမျှမက ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး၏ ကျန်းမာ ရေးသည်လည်း ယခင်ထက်များစွာ ပိုမိုကောင်းမွန်လာလေသည်။

တိမ်စွဲခြင်း (Cataract)

အမှတ်(၆) ဝေဒနာရှင်၏ ပွဲတွေ့ နည်းလမ်းများ

() အမည်ရှိ အသက် ၅၆-နှစ်အရွယ် မိန်းမကြီးသည် မျက်စိနှစ်ဘက်စလုံးတွင် တိမ်စွဲနေ၏။ တိမ်များရင့်လာသောအခါတွင်မူ ခွဲစိတ်ကုသပေးမည့် ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် သူမအား ဆေးရုံမှ ပြောလိုက်လေသည်။

တချိန်တည်းတွင်ပင် သူမသည်သဘာဝဓမ္မနည်းအရကုသခြင်းအကြောင်းများကို ကြားသိလေသဖြင့် ၎င်းနည်းလမ်းအရ ကြိုးပမ်းကြည့်ရန် စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်လေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို ရှောင်ကွင်းနိုင်မည်ဆိုက ခွဲစိတ်ကုသမှု ခံရမည့်အရေးအတွက် စိုးရိမ် ပူပန်ရခြင်းလည်း ရှိနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပါ။

အစားမှားယွင်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း၌ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်ပြီး ယင်းအဆိပ်အတောက်များက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရှိရင်းစွဲ ဖြစ်သော စီးကြောင်းများသို့ ဝင်ရောက်လှည့်ပတ်ရာမှ မမှန်ကန်သော ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းဆောင်တာ လှည့်ပတ်မှုကို ဖြစ်စေကြောင်း။ မမှန်ကန်သော ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ငန်းဆောင်တာ လှည့်ပတ်မှုမှ ဖြစ်သော အညစ်အကြေး အကြွင်းအကျန်များသည် မြင်မှန်တွင် ကပ်ညီရာမှ ကြည်လင်သော မြင်မှန်သည် အညစ်အကြေးဖြင့်ဖုံးကွယ်သွားပြီး တိမ်စွဲခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို သူမသည် ရှင်းလင်းသဘောပေါက်လာ၏။

သူမအား သဘာဝ အစားအစာများကို မှီခဲစေသည်။ အူများသန့်စင်ရန်အတွက် တနေ့ နှစ်ကြိမ် ဝမ်းချူစေသည်။ ကြောရိုးနှင့်သင်သော ကုသမှုကိုလည်း အတန်ငယ် ဖြုလုပ်စေသည်။

မျက်စိများကို လက်ဝါးဖြင့် ဖုံးခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို နာရီဝက်ကြာမျှ တနေ့ နှစ်ကြိမ် ပြုကျင့်သည်။

တလတာအတွင်း၌ အမြင် တိုးတက်စ ပြုလာရုံမျှမက လူဂါကျန်းကျန်းမမာ ရှိလာသည်ကို သူမ တွေ့ရှိရလေသည်။ မျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ကနဦးက ပြုနိုင်သည်ထက် ပို၍ပြုကျင့်နိုင်ခဲ့သည်။

သူမသည် အပန်းဘကြီး အားစိုက် ထုတ်ရခြင်းမရှိစေပဲ နေ့စဉ်စာအနည်းငယ်ဘတ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းကြည့်၏။ တစတစနှင့် မျက်စိအမြင် ပိုမို အားသန်လျက် ရှိကြောင်းကိုဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဘွယ်ရာ တွေ့ရလေသည်။

လေ့ကျင့်ကုသမှုကို ဆက်လက် ပြုကျင့်နေပေရာ မျက်စိနှစ်ဘက်စလုံးဖြင့် ဆောင်းမွန်စွာ မြင်နိုင်သည် အထိ အမြင်လိုးတက်လာသည့် အပြင် ကျန်းမာရေး အခြေအနေသည်လည်း ကုန်လွန်ခဲ့သော နှစ်များကထက် ပို၍ ကောင်းမွန်ခဲ့၏။

ခြောက်လ ကြာပြီးသော အခါ သဘာဝဓမ္မ ကုသမှုနည်းလမ်းများက မိမိအား နဂိုအမြင်ကို ပြန်လည်ရရှိစေပြီး ဘဝသစ်တခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်သည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။
အထူးမှတ်ချက်

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည်များမှာ နေ့စဉ် ဘဝ၌ မြင်တွေ့နေရလေ့ရှိသော သာမန် မျက်စိမှန်ဝေဒနာများ၏ နမူနာပြချက်များသာ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင်သဘာဝဓမ္မ နည်းလမ်းများသည် ဖော်ပြပြီးသော မျက်စိမှန်ခြင်းမျိုးကိုသာ ကုစားနိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ တိုးတက်နိုင်သည့် အလားအလာ မရှိတော့အောင် ကျမ်းနေသည့် အခြေ အနေမျိုး မရှိခဲ့လျှင်

အားလုံးသော မျက်စိဝေဒနာများကို သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်း
များဖြင့် ကုစားနိုင်သည်သာ ဖြစ်သည်။ အရောင်ကို ကွဲပြား
ခွဲခြား၍ မမြင်နိုင်သောမျက်စိဝေဒနာ ညမမြင်သောမျက်စိ
ဝေဒနာများနှင့် အခြားမျက်စိနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာ
များကို ဖော်ပြပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကုသနိုင်ပေသည်။

တိမ်သလ္လာကိုကုသနည်း

အနိုးမှုန်ခြင်း၊ အဝေးမှုန်ခြင်း၊ အသက်ကြီး မှုန်ခြင်း
စသော မျက်စိမှုန်ခြင်းအမျိုးမျိုးမှာ ကြောက်စရာမကောင်း
လှသော်လည်း မျက်စိ ရောဂါများ ဖြစ်သည့် တိမ်စွဲခြင်း၊
မျက်နက်ရောင်ခြင်း၊ မျက်ဖြူရောင်ခြင်း တို့သည် မျက်စိကို
ကန်းသွားစေနိုင်သဖြင့် ကြောက်ဘွယ် ကောင်းပေသည်။

မျက်စိမှုန်ခြင်း အမျိုးမျိုးမှာ စိတ်ကူးဉာဏ် စိုက်ထုတ်
လွန်းခြင်း၊ စိတ်တင်းကြပ်ခြင်းများကြောင့် မျက်စိနှင့် သက်
ဆိုင်သောကြွက်သားများတင်းရင်းခြင်းပေါ်တွင် အကြောင်း
ခံပေသည်။

မျက်စိရောဂါများမှာမူ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးနှင့် စပ်သွင်နေ
နေပေသည်။ တစုံတရာသော ရောဂါကြီးတခုခု ခန္ဓာကိုယ်
၌ စွဲကပ်လာရာမှ ခန္ဓာကိုယ်၏ တစိပ် တဒေသ ဖြစ်သော
မျက်စိတွင် တိမ်သလ္လာ အစရှိသော ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်
တတ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် တိမ်သလ္လာအစ ရှိသော မျက်စိရောဂါများ
ကိုကုသရာ၌ မျက်စိကိုသာ ကွက်ပြီး ဂရုမပြုဘဲ ခန္ဓာကိုယ်
တခုလုံး၏ ကျန်းမာမှု ခြံရံကို ဂရုစိုက်ရန် လိုပေသည်။

မျက်စိရောဂါများ ကပ်ငြိမ်းသာအခါ ဝေဒနာရှင်သည်
ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမှုကို ပထမ အောင်မြင်စွာ အားထုတ်နိုင်
လျှင် ဆိုကပ်ငြိလာသော မျက်စိရောဂါများမှာ တဝက်မျှ
သက်သာသွားတော့သည်။ ဤအကြောင်းကို မသိရှာသော
ဝေဒနာရှင်သာ မျက်စိကိုဒုက္ခအမျိုးမျိုးခေးခြင်းဖြင့် ကုသမှု
ပြုလည်၍ ခွင့်ပြုပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာမှုကို ဥပက္ခာပြုထား
တတ်ကြရာ အနာတခြားဆေးတခြားဖြစ်ခဲ့ကြရပေသည်။

လူသိလည်းအများဆုံး၊ အရေးလည်းအကြီးဆုံးဖြစ်သော
တိမ်စွဲခြင်း မျက်စိရောဂါရှိသူများသည် ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူ
များလည်း ဖြစ်တတ်ပေ၏။ တိမ်စွဲခြင်းကို ဆရာဝန်များဖြင့်
ကုမည်ဆိုသော် တိမ်ရင့်အောင် စောင့်နေရပြီး မျက်စိကိုခွဲ၍
တိမ်ကို ထုတ်ပစ်ရမည် ဖြစ်ရာ အခြေအနေ ပေးလျှင် မျက်မှန်
အကူအညီဖြင့် မြင်နိုင်ပေမည်။

သဘာဝဓမ္မ နည်းလမ်းများဖြင့် ကုစားမည်ဆိုက ခန္ဓာ
ကိုယ် ကျန်းမာလာစေရန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုရှိစေရန် အစား
အစာ ခြိုးခြံပြီး သဘာဝအစားအစာများကိုသာ စားစေ
ချက် ဝမ်းမကြာမကြာ ချွေပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ခေ့
ကျင့်ခင်းများ ပြုကျင့်ပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရပေမည်။
ဤသို့ ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံး၏ ကျန်းမာ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရု
တစိုက် ပြုလုပ်ပြီး မျက်စိနှင့် ပတ်သက်သော လေ့ကျင့်ခင်း
များကို ပြုကျင့်မည်ဆိုသော် တိမ်သလ္လာ စွဲခြင်းကို ပျောက်
ကင်းနိုင် ပေသည်။

တိမ်သလ္လာစွဲခြင်းများမှောက်များသော အစားအစားများကို အလွန်အကျွံစားလေ့ရှိခြင်းအညောင်းခံလွန်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်လွန်းခြင်းတို့ကြောင့်အစာမှဖြစ်သည့် အဆိပ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ ပြန့်နှံ့ရာမှ မျက်စိ သွေးကြောနှင့် မျက်စိပတ်လည် အသားဆိုင်များ အတွင်းသို့ ရောက်ရှိ ကပ်ငြိ နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ယခင်ကစွဲကပ်ခဲ့ဘူးသော ရောဂါကြီးများ၏ အကြွင်းအကျန်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

အခြေအနေလွန်နေသော တိမ်စွဲသူများအတွ် သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းဖြင့် ကုစားသော် လုံးဝ ပျောက်ကင်းမည်ဟု မဆိုနိုင်တော့ပေ။ ခွဲစိတ် ကုသခြင်းဖြင့်သာ (အခြေအနေပေးလျှင်) ပျောက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တိမ်သလ္လာစွဲစပင်ရှိသေးသော သူများနှင့် အတော်အတန် ရင့်သောသူများအတွ်မူ ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းများဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

သဘာဝဓမ္မနည်းဖြင့် တိမ်သလ္လာစွဲခြင်းကိုကုသ၍ပျောက်ကင်းခဲ့သော သတင်းစာအယ်ဒီတာတစ်ဦး၏ကိုယ်တွေ့ကို ဖော်ပြပါမည်။

မစ္စတာ ဂျေ-အယ် လစ်-ဘားကား (Mr. J. Ellis Barker) ဆိုသူသည် ဟိုမီယိုပက်သစ်ဝါး အမည်ရှိ သတင်းစာ၏ အယ်ဒီတာ ဖြစ်လေသည်။ သူသည် လန်ဒန်မြို့ဝက်စ် အင်ဒီ နာမည်ကျော် မျက်မှန်ဆရာကြီး တဦးထံသို့ သင့်လျော်သော မျက်မှန်အညွှန်းအတွက် အစစ်ဆေးခံသေးသည်။

မျက်မှန်ဆရာက မျက်စိ၌ တိမ်ဖြစ်နိုင်သည့် အရာကို တွေ့ကြောင်း ပြောလေသည်။

မစ္စတာဘားကားသည် ပဋ္ဌမတန်း မျက်စိကုဆရာဝန်ကြီး ငါးယောက် ခြောက်ယောက်ခန့်နှင့်တွေ့လျက် အစစ်အဆေးခံပြန်သည်။ ဆရာဝန်ကြီးများက တိမ်သလ္လာစွဲခြင်း အမှန်ဖြစ်ကြောင်း တညီတညွတ်တည်းဆိုကြသည်။ တိမ်ရင့်သောအခါ မှ ခွဲစိတ်ကုသရန်ရှိကြောင်း၊ မျက်စိနှစ်ဘက်စလုံး၌ တိမ်သလ္လာစွဲအစွဲညီသဖြင့် ကန်းမည်ဆိုသော် နှစ်ဘက်စလုံးကန်း နိုင်ကြောင်း သူ့အားပြောလိုက်လေသည်။ မစ္စတာဘားကားသည် မျက်မှန်အသစ်တခုကိုစိတ်မချမ်းသာစွာနှင့် ပြောင်းတပ်ခဲ့ရသော်လည်း မျက်စိသည် တနေ့ထက်တနေ့ တိုး၍ဆိုးဝါးလာလေသည်။

တနေ့သော် မိတ်ဆွေတဦး၏ညွှန်ကြားမှုကြောင့် သဘာဝဓမ္မနည်းလမ်းများအရ ကုသပျောက်ကင်းသွားသော အမျိုးသမီးတဦးထံသို့ ရောက်ရှိပြီး၊ သူ၏မျက်စိ အခြေအနေကို ပြသကြည့်၏။ ထိုအမျိုးသမီးက ဤစာအုပ်ပါနည်းလမ်းများကို သူ့အားညွှန်သဖြင့်၊ မစ္စတာဘားကားသည် ယုံကြည်စွာ စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ လေ့ကျင့်ခင်း ပြုကျင့်၍ ရှစ်လမျှ ကြာသောအခါ အံ့ဩဘွယ်ရာ မျက်စိဝေဒနာ အခြေအနေကောင်းမွန်လာကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

မစ္စတာဘားကားသည် စာကြည့်ရန် မျက်မှန် (၂) ခု၊ အဝေးကြည့်ရန် မျက်မှန် (၂) ခု၊ ဝေါင်းမျက်မှန် (၄) ခုကို ဆောင်ထားရသည်အထိ မျက်မှန်ကို အားပြုရသူဖြစ်ပေသည်။

မစ္စတာဘားကားသည် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီး လအနည်းငယ် အကြံစာတွင် အဝေးကြည့်မျက်မှန်ကိုမတပ်ပဲ နေနိုင်လာသည်။ ယခင်က မျက်မှန်မတပ်သော် မျက်ကြောတင်းသော်လည်း ထိုအချိန်တွင်မူ မျက်မှန်တပ်လျှင် မျက်ကြောတင်းသည်ဟု မစ္စတာဘားကားက ဆိုလေသည်။

မစ္စတာဘားကားသည် အနီးကြည့် စာဘတ်ချန်အသုံးပြုသော မျက်မှန်ကို မတပ်ဆင် တော့ပဲ၊ အလင်းရောင်ကောင်းသောနေရာ၌ တနာရီနှစ်နာရီကြာမျှ သတင်းစာများကို သက်တောင့်သက်သာ ဘတ်နိုင်ခဲ့သည်။ ဥရောပတိုက်သို့ အလည်သွားရာမှ အပြန်မီးရထားပေါ်တွင် စာအုပ်တအုပ်ကို လေးငါးနာရီကြာကြာ တဆက်တည်းဘတ်နိုင်ခဲ့သည်။

တနေ့တွင် မစ္စတာဘားကားသည် ယခင်က မျက်စိစစ်ဆေးခဲ့ဘူးသော မျက်စိကု ဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်၍ သူ၏မျက်စိများကိုပြသရာ ဆရာဝန်သည် လွန်စွာအံ့အားသင့်လျက် ခင်ဗျားမျက်စိပြန်ကောင်းသွားပြီး ခုလိုအသက် (၆၀) ကျော်မှ ပြန်ကောင်းတယ်ဆိုတာ သိတ်အံ့ဩစရာပဲ' ဟု ဆိုလေသည်။

တိမ်သလ္လာစွဲခြင်းကုသပုံကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။
ဤစာအုပ်၌ ရှိသော (၁) လက်ဝါးနှင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း။ (၂) ကိုယ်ယိမ်းခြင်း။ (၃) ဂုတ်သားလျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်း ၅ မျိုး။ (၄) မျက်စိကြွက်သားများ အဘွက်လေ့ကျင့်ခန်း ၄ မျိုး။ (၅) မျက်တောင်ခတ်ခြင်း။ (၆) ရေအေးပက်ခြင်း။ (၇) နေဆောင်ခြည်ခံခြင်း။ (၈) စာဘတ်

ကျင့်ခြင်း။ (မျက်မှန်လွတ်) စသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အရေးတကြီးထားလျှင် ပြုကျင့်ပေးပါ။

၎င်းပြင်၊ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးရှိ သွေးကြောများ အတွင်းရောက်ရှိနေသော အဆိပ်အတောက်ကို စင်ကြယ်အောင်ပြုရန် လိုသည်။ ဝမ်းမကြာမကြာချူ ပေးကပိုကောင်းသည်။ အစားခြိုးခြံခြင်းဖြင့် ကိုယ်အတွင်းသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေလျက်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးလိုပေသည်။ မိမိ၏ခွန်အားကိုလိုက်ပြီး၊ သုံးရက်မှငါးရက်အထိ လမော်ရည်နှင့်ရေသာမှီဝဲလျက်၊ အစာမစားပဲနေပါ။ ဤသို့ အစာမစားပဲနေပြီးနောက်၊ အောက်ပါ အစား အသောက်များအတိုင်း ၁၀ ရက်ဖြစ်စေ ၁၄ ရက်ဖြစ်စေ စားသောက်ပါ။

နံနက်စာ။ ။ လိမ္မော်သီး သို့မဟုတ် စပျစ်သီး။

နေ့လည်စာ။ ။ ဆီ၊ ရှောက်ရေဖြင့် ပြုပြင်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် လေးငါးမျိုးနှင့် သစ်သီးခြောက်များ။

ညနေစာ။ ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းဖြစ်စေ၊ ရေခဲခဲဖြင့် ကျက်စေသော၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကော်ဖီ၊ ပန်းကော်ဖီ၊ မုန့်လာဥ အမျိုးမျိုး (အာလူးမပါ) နှင့် အခွံမာသော ဝက်သစ်ချသီး၊ သစ်ကြားသီး၊ ပန်းသီး၊ သစ်သော့သီး စသည်များ။

(ပေါင်မုန့်၊ ထမင်း စသည်တို့ မစားရသေး)။

အထက်ပါအတိုင်း ၁၀ ရက်ဖြစ်စေ၊ ၁၄ ရက်ဖြစ်စေ၊
စားပြီးနောက်၊ အောက်ပါအတိုင်း ပိုမိုစားသောက်ပါ။

နံနက်စာ။ ။ ဣသိပေါ်သစ်သီးများ (ငှက်ပျောသီးမပါ)
ညနေစာ။ ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဂျုံလုံး
သီး၊ ပေါင်မုန့် (မြန်မာများ ဆံလုံးတီး
ထမင်း) ထေပတ်သုတ်၊ သို့မဟုတ် အခွံ
မနှာပဲ ဖုတ်ထားသော အာလူးနှင့် ထော
ပတ်။

ညနေစာ။ ။ ရေနှေးငွေ့ဖြင့် ချက်ထားသည့် ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်နှစ်မျိုးသုံးမျိုးနှင့် ဥများ။ သို့မဟုတ်
ဒိန်ခဲ သို့မဟုတ် အခွံ မာသော သစ်သီးများ။

စားချင်သည့်အာသီအရှိလျှင် ရက်သတ္တ
တပတ်လျှင် တခါမျှ၊ ညနေစာစားစဉ် ငါး
ကင်၊ ငါးကျော်၊ ငါးပြုတ်တခုခုကိုဖြစ်စေ၊
ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ထားသော ကြက်သားကို
ဖြစ်စေ စားနိုင်သည်။ (ဝက်၊ ဆိတ်၊ အမဲများ
မစားရသေး)။ ထိုနေ့ညနေစာအတွက် ရေ
နှေးငွေ့ဖြင့် ကျက်စေသော သစ်သီးများ
ဖြစ်စေ၊ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ ဖြစ်
စေ စားနိုင်သည်။

အစားခြိုးခြံစဉ်၊ ဝမ်းမှန်စေရန် ညစဉ် ရေနှေးဖြင့် ဝမ်းချူ
ပေးပါ။ နောင်လည်း ဝမ်းမှန်စေရန် အထူး ဂရုစိုက်ရပေ
မည်။

တကိုယ်လုံး အကြောအခြင် လျော့ပြီး ဝမ်းမှန်စေရန်
ဆားခါးထည့်ထားသော ရေတွင် ရေချိုးလျက် ပွတ်တိုက်ပေး
ပါ။ မကြာမကြာလည်း အကြောအခြင်လျော့စေရန် ပွတ်
တိုက်နိပ်နယ်ခြင်းပြုပေးပါ။ (ရေနှေးတွင် ဆားခါး ၂ ပေါင်
မှ ၃ ပေါင်အထိ ထည့်ရန်) မျက်စိများကို မှိတ်ယားပြီး ဆား
ခါးရေနှင့် ဆေးကြောပေးပါ။ (ဆားခါးလက်ဘက်ရည်ဇွန်း
တဇွန်းနှင့် ရေနှေးလက်ဘက်ရည် ပန်းကန်တလုံး) ဆားခါး
ရေဖြင့် မျက်စိကိုဆေးစဉ် မျက်စိကိုမဖွင့်ပဲ မှိတ်ထား။

လေကောင်းလေသန့်များ ရှူရှိုက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်
ခြင်း၊ ကျန်းမာရန် လေဟာပြင်၌ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်းတို့
သည်လည်း လိုအပ်ပေသည်။

အထက်ပါနည်းလမ်းများအတိုင်း ပြုကျင့်ခြင်းဖြင့် တိမ်
သလ္လာ စွဲခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ထူး
ခြားစွာ ကျန်းမာလာနိုင်ပေသည်။

အရေးအကြီးဆုံးမှာ အစားရှောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ငြုတ်သီး
မဆလာ၊ ဆော့ များကိုရှောင်ပါ။

အသက်ကြီးသူ ခွန်အားချိနဲ့ သူ နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ
သည် အစားခြိုးခြံခြင်းကို အလွန်မပြုရန်လိုပေသည်။ ဖြစ်နိုင်
က ဆရာကောင်းနှင့် ပဌမဆေးနှေးသင့်၏။ နှလုံးရောဂါရှိသူ
များသည် ဆားခါးရေနှင့် ရေမချိုးပဲ၊ မျက်စိများကိုမှိတ်
ထားပြီး ဆားခါးရေနှင့် ဆေးယုံသာဆေးပါ။ ဆေးပြီးပါက
လည်း ရေအေးနှင့် ထပ်စစ်ဆေးပြီး စင်အောင် သုတ်ပစ်ပါ။

အခြားအခြားသော မျက်စိနာ၊ မျက်စိရောဂါများကိုလည်း ဤနည်းလမ်းများကို အခြေခံလျက် ကုသခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

မျက်စိနာကုသနည်း

မျက်စိနာဖြစ်ရသည်မှာ၊ မျက်ခွံ၏အတွင်းရေ ရောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မျက်ခွံနီခြင်း၊ မျက်ခွံရောင်ခြင်း၊ မျက်စိအတွင်း ခုတုတုဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်၏။ မျက်ရည်လည်း အများအပြားထွက်တတ်သည်။ အလွန်ပြင်းထန်သော မျက်စိနာများတွင် ပြည်ပင်တည်တတ်သည်။

ဆေးဆရာများက မျက်စိနာသည် ပိုးမွှားကြောင့်၎င်း၊ မီးရောင်ခံခြင်း များသောကြောင့်၎င်းဖြစ်သည်ဟုဆိုပေသည်။ စင်စစ်မူ ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးနှင့် ပတ်သက်နေပြီး၊ နှာစေးချောင်းဆိုး ရောဂါများနှင့်လည်း ဆက်စပ် နေတတ်သည်။ အနေအထိုင် အစားအသောက် မှန်ကန်သူများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း စင်ကြယ်သူများအဖို့ မျက်စိနာမမြင့်ကပ်နိုင်ပေ။

ကုစားမှုနည်းလမ်းမှာ၊ ပဋ္ဌမဒီးဆုံအနေဖြင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးအစာကို (၇)ရက်မှ(၁၀)ရက် အထိ စားပါ။ သစ်သီးများတွင် ငှက်ပြောသီးမှလွဲ၍ ရာသီသီး အမျိုးမျိုးပါဝင်နိုင်သည်။ သစ်သီးအစာ စားသောက်နေစဉ် ရေအေးသို့မဟုတ် ရေနွေးများများ သောက်ပေးရန်လိုသည်။ အခြားအရည် ယမကာများ မသောက်ရပေ။

မျက်စိနာပြင်းထန်သူများသည် တိမ်သလ္လာစွဲခြင်းကိုကုသနည်း၌ ဖော်ပြထားသော အစားအစာညွှန်းအတိုင်းစားသွားပါ။ ဝမ်းမှန်စေရန် ရေနွေးနှင့်ဝမ်းချုပ်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာစေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ ကိုလည်း ပြုလုပ်ပါ။ မျက်စိများကို မှိတ်ထားပြီး ဆားခါးရေနွေးဖြင့် နှော့ရောညပါ ဆေးပေးပါ။

နေရောင်ခြည်ခံခြင်း၊ စာအုပ်ပါ မျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပြုကျင့်ခြင်း၊ သကြားဓါတ်များသောအစာ၊ အသား၊ လက်ဘက်ရည် ခါးခါးများကိုရှောင်ခြင်း၊ များလည်းလိုအပ်ပါသည်။ နှာစီးချောင်းဆိုးပျောက်သော်၊ မျက်စိနာလည်း ပျောက်သွားမည်သာဖြစ်သည်။

မျက်စိအိမ်တင်းမာသလိုဖြစ်လျက် မျက်ရည်အထွက်များခြင်း၊ မျက်နက်ရောင်ခြင်း၊ မျက်ဖြူရောင်ခြင်း၊ မျက်ဖြူတွင် အနာပေါက်ခြင်းစသော မျက်စိရောဂါများမှာ ကန်းသည်အထိ ဆိုးဝါးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းမျက်စိရောဂါများကို တိမ်စွဲခြင်းကို ကုသနည်း၊ မျက်စိနာကုသနည်းတို့ကဲ့သို့ပင်ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာမှု ရှိစေခြင်း၊ မျက်စိ လေ့ကျင့်ခန်း များ ပြုကျင့်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၏ထူးခြားချက်

* အင်္ဂလန်ပြည်၌ (၉) နှစ်အတွင်း (၁၅) ကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရသည်။

* ကမ္ဘာ တိုင်း နိုင်ငံ အသီးသီးမှ စတင်ပေါင်း များစွာသော သူများ မျက်မှန်လွတ်ခဲ့သည်....။ အဝေးမှန်ခြင်း၊ အနီးမှန်ခြင်း၊ အသက်ကြီးမှန်ခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်း မျက်စိ ရောဂါများ လုံးဝ ပျောက်ကင်းခဲ့သည်....။

* ဤစာအုပ်ပါ နည်းများအတိုင်း လိုက်နာ၍ စာ ဘတ်မည်၊ စာရေးမည်ဆိုသော် မျက်စိ ညောင်းခြင်း၊ မျက်ခကြာတင်းခြင်း၊ မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းခဲခြင်းမရှိ ပကတိ ကြည်လင်လျက် နားရီ ဝေါင်း များစွာ စိတ်ရှိတိုင်း ရေးနိုင်၊ ဘတ်နိုင် မည်....။

* ဘဝသက်ဆုံး မျက်မှန် တပ်ရသည့် အန္တရာယ်မှ ကယ်တင်မည်....။

ဤစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများသည်....

'ဆရာမလို ဆေးမပါ' မိမိ နေအိမ်ခန်း အတွင်းတွင် အားလပ်ချိန်များ၌ မိမိသဘောအလျောက် ပြုကျင့် နိုင်သည်။