

(ရေခဲကြမ်းနှင့် နှလုံးခုန်ရုတ်တရက် ရပ်တန့်ခြင်း)

This is a very good article. Not only about the warm water after your meal, but about Heart Attacks . The Chinese and Japanese drink hot tea with their meals, not cold water, maybe it is time we adopt their drinking habit while eating.

(ဒီဆောင်းပါးလေး ဟာ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေး နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါးလေးပါ။) ထမင်းစားပြီးတိုင်း ရေခဲသောက်ဖို့ သတိပေးတာ တခု တည်း မဟုတ်ပဲ နှလုံးခုန် ရုတ်တရက် ရပ်တန့် စေတဲ့ ရောဂါကိုလဲ သတိပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ တရုတ်လူမျိုး နဲ့ ဂျပန်လူမျိုး တွေ ဟာ ထမင်းစားနေစဉ်မှာ ရေခဲသောက်သုံးတဲ့ အလေ့ ရှိကြပါတယ်။ ရေအေး (ရေခဲ ရေ သောက်သုံး လေ့) မရှိကြပါဘူး။ ခုချိန်မှာ တော့ သူတို့ ဆီက ထမင်းစား စဉ် ရေခဲသောက်သုံး တဲ့ အလေ့ အထ ကို ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။

For those who like to drink cold water, this article is applicable to you. It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine.. Very soon, this will turn into fats and lead to cancer. It is best to drink hot soup or warm water after a meal.

ခုဆောင်းပါးလေး က တော့ ထမင်းစား ပြီး တော့ ရေခဲရေ သောက်သုံးသူတွေ အတွက် တော့ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ ထမင်းစားပြီးတော့ ရေခဲ ရေ ဒါမှမဟုတ် အအေး တခုခု သောက်သုံးလိုက်ခြင်း ဟာ အတော် လေး အရသာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ရေခဲရေ က နေပြီးတော့ မကြာခင်က မှ စားသုံးထားတဲ့ အစာတွေ ကို ဆီခဲ တွေ လို အစိုအခဲ အဖြစ် ကို ရောက်စေ ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဖတ်တွေကလဲ အက်စစ် အဖြစ် တုန်ပြန်ပြီးတော့ အဲတာ တွေ ကို ဖြိုခွဲ ပြီးတော့ အူနံရံ တွေ က နေပြီး အခဲ အစာတွေထက် ပိုမို လျှင်မြန် စွာ စုပ်ယူပါလိမ့်မယ်။ အဲတာ တွေ ဟာ အူထဲ မှာ သွားပြီးတော့ စိတ်နားနေပါပြီ။ မကြာခင်ပဲ အဲတာ တွေ ဟာ အဆီခဲ အဖြစ် ပြောင်းလဲ သွားပြီးတော့ ကင်ဆာ ရောဂါ ကို ဖြစ်စေ ဖို့ ဦးတည်နိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံး ကတော့ အစာ စားပြီး တိုင်းမှာ စွပ်ပြုတ် ပူပူလေး ဖြစ်ဖြစ် ရေခဲကြမ်းဖြစ်ဖြစ် သောက်သုံးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Common Symptoms Of Heart Attack... A serious note about heart attacks - You should know that not every heart attack symptom is going to be the left arm hurting . Be aware of intense pain in the jaw line .

(အရေးကြီးတဲ့ နှလုံးခုန်ရုတ်တရက် ရပ်တာမျိုး- သင်သိသင့်တာ ကတော့ နှလုံးခုန်ရုတ်တရက် ရပ်တန့် တဲ လက္ခဏာတွေ အားလုံးမှာ ဘယ်ဖက်လက်မောင်း ကိုက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ မေးရိုးတလျှောက် နာကျင်လာခြင်းဟာ လဲ သတိထား သင့်ပါတယ်။)

You may never have the first chest pain during the course of a heart attack. Nausea and intense sweating are also common symptoms. 60% of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up. Pain in the jaw can wake you from a sound sleep. Let's be careful and be aware. The more we know, the better chance we could survive.

(နှလုံးခုန်ရုတ်တရက် ရပ်တန့် စဉ်အတွင်းမှာ တော့ သင်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပထမရင်ဘတ်နာခြင်း

ကိုခံစားရမယ်မဟုတ်ပါ။ဖျားနာခြင်းနဲ့ ချွေးထွက် လွန်ခြင်း တွေဟာလည်း အများဆုံးလက္ခဏာတွေ ပါပဲ။
၆၀ ရာနှုန်းသော နှလုံးခုန်ရုတ်တရက် ရပ်တန့် ကြတဲ့ သူတွေ ဟာ အိပ်ပျော်နေယင်းကနေ ပြီး ပြန်လည်
နိုးထလာခြင်း မရှိတော့ ပါဘူး။ မေးရိုးနာကျင်မှု က သင့် ကို နိုးထအောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့
တစ်တွေ ဂရုပြုပြီး တော့ သတိထား ရမှာပါ။ အဲတာ က ကျွန်တော် တို့ ဆက်လက်
အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့အခွင့် အရေးကောင်းဖြစ်ပါတယ်။