

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ဥတုရာသီအလိုက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

*နေနေနိုင်ရည်၊မိုးမိုးသန်း၊ရီရီစန်း(တိုင်းရင်းဆေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ရာသီဥတုသဘာဝနှင့် ရာသီဥတုအလိုက် ဖြစ်ပေါ် ကျရောက်တတ်သောရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အချက်များ၊ လိုက်နာနိုင်ရန်အချက်များ နှင့် ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် အချက်များကို ပြည်သူလူထုသိရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ဥတုရာသီအလိုက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း အားရေးသားဖော်ပြ လိုက်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေး ပညာအရ ဆောင်းဥတု၏ ကာလအပိုင်းအခြားမှာ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့မှ တပေါင်းလပြည့်နေ့အထိ(၄)လသည် ဆောင်းဥတုဟု ဆေးကျမ်းများတွင် ခေါ်ဆိုပိုင်းခြား ထားပါသည်။

ဆောင်းဥတု၏သဘာဝလက္ခဏာများ

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းအလိုအရ ဆောင်းဥတု၏သဘာဝလက္ခဏာများကိုဖော်ပြ ရလျှင် ဆောင်းဥတု၏အစဖြစ်သော တန်ဆောင်မုန်းလ၏ ဒုတိယလတစ်ဝက်သည် သာယာ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသော ရာသီကာလဖြစ်ပါသည်။ နှင်းများကျလိုက်။ မိုးများရွာလိုက် ဖြစ်နေ တတ်ပါသည်။ သို့မို့ကြောင့်ပင် ရှေးတောင်သူဦးကြီးများက " တန်ဆောင်မုန်းတွင်၊ ဆီးနှင်း တစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက် " ဟု ဆောင်ပုဒ် ပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ ခြောက်သွေ့မှုမရှိဘဲ အေးနေခြင်းဟု ဆိုလိုသောကြောင့် စိုစွတ်၍အေးမြသောအချိန်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချိန်တွင် အနောက်တောင် မုတ်သုန်ရာသီလေသည် အပြီးအပိုင် ဆုတ်ခွာသွားခဲ့ ပြီဖြစ် ပါသည်။ အေးမြသော မြောက်ပြန်လေညင်းကလေးသည် တသုန်သုန် တိုက်ခတ်စ ပြုလာပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ပြာသိုလနှင့် တပို့တွဲလများတွင် ပြင်ပလောကတတ်ကြီးမှာ အအေးဓာတ်ပို၍ လွှမ်းမိုးလာပါသည်။ တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် နတ်တော်လများမှာ မြောက်လေတိုက်ခတ်လာပြီး ဆီးနှင်းများအလွန်ကျကာ ပြာသိုလနှင့် တပို့တွဲလများရောက်သည့်အခါတွင် ဆီးနှင်းများ ကျခြင်း နည်းပါးသွားပါသည်။

ဆောင်းဥတု၌ကျန်းမာနေကြောင်းနှင့် မကျန်းမာကြောင်း သိသာနိုင်သော ယေဘုယျလက္ခဏာများ

၎င်းအပြင် ဆောင်းဥ တု၌ လူအများတွင် ကျန်းမာနေကြောင်းနှင့် မကျန်းမာကြောင်း သိသာနိုင်သော ယေဘုယျလက္ခဏာ များကိုလည်း ရေးသားဖော်ပြရလျှင် -

ယခုကဲ့သို့ ဆောင်းဥတု အအေးနယ်တွင် လူများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အအေးအုပ်စိုးပါက ကျန်းမာခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်ဌာနလုံး အပူချိန်လျော့ပါး နေရမှာ ဖြစ်သည်။ ဆောင်းဥတုသဘောအရ လူများတွင်တွေ့နိုင်သော လက္ခဏာများမှာ ရေမငတ်ခြင်း၊ ချွေးမထွက်ခြင်း၊ ဆီးအရောင်ဖြူပြီး များခြင်း၊ အသားများပပ်၍ ကြမ်းပြီး ခြောက်နေခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူနွေးနေခြင်း၊ ပါစက ဝမ်းမီးကောင်းသော ဥတုဖြစ်သောကြောင့် စားလိုက်သော အစားအသောက်များ စားသောက်ကောင်းခြင်းစသည့် လက္ခဏာများသည် ကျန်းမာသူတို့၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ ဆောင်းဥတုတွင် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းများ တွေ့ရှိပါက မကျန်းမာသူတို့၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

ဆောင်းဥတုတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများနှင့်သောက်သုံးသင့်သောဆေးဝါးများ

ဆောင်းဥတုတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါများမှာ တုပ်ကွေး၊ အအေးမိနှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောင်၊ သလိပ်ဖျား၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ချမ်းဖျားတုန်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝက်သက်ဖျားစသောရောဂါများဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ ၎င်းရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ အရသာရှိသော ဆေးဝါး အစာတို့ကို မှီဝဲသင့်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁)မက်လင်ချဉ်သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၇)နွယ်ချိုကဲဆေးတို့ကိုတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း သောက်သင့်ပါသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ငရုတ်သီး မထည့်ဘဲ ရှောက်သီးသုပ်၊ သံပရာရည်၊ ကြာဆံဟင်းခါး၊ ပတ်ကောဟင်းချို၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော် စသည်များကို ချက်ပြုတ် စားသောက်သင့်ပါသည်။ ဥတုဖျားဖြစ်ပါက ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဟင်းစားဖွန်း (၁)ဖွန်း နှင့် ချင်းပြုတ်ရည် ကို ဆားနည်းနည်းထည့်ပြီး အကြမ်းတစ်ပန်ကန်လုံးစာ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေး သင့်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် ချွေးသင့်ရုံ ထွက်ရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးကို တစ်ကြိမ် ငါးပြား တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ ကွမ်းရွက်၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တို့ နှင့် သောက်သင့်ပါသည်။ တုပ်ကွေးဖျားဖြစ်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ထုတ်လုပ်သော

ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးကို နီးစပ်ရာ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးကုဌာနများတွင် အခမဲ့ရယူ၍ ဆရာ/ဆရာမများ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်နိုင်သည်။

၎င်းအပြင် ရှေးဆေးကျမ်းများတွင် ဆိုထားသည့် ဆောင်းဥတုအတွက် စားသုံးနိုင်ဖို့ရန် သင့်မြတ်သော ဆေးဝါးများကိုဖော်ပြရလျှင် ကြစုသီးနှင့် ချင်းခြောက်ကို စားသုံးသင့်သည် ဟုဆိုထားပါသည်။ နရသုခိဆေးကျမ်းအရ "ဆောင်းတွင်းရောက်သော်၊ ဖျောက်ဆိတ်သက်ရင်း၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ နံ့သာဖြူ၊ တပဆေး၊ နည်းပေးသင့်စွာ၊ ထောက်ရှာ၊ ပညာလင်္ကာ၊ ခြောက်ဖြာ ပေါင်းဖွဲ့၊ သီဆိုခဲ့သည့်၊ ၁၂ရာသီ၊ ဆေးကိုမှီလော့" ဟုဖော်ပြထားပါသည်။

စားသုံးသင့်သောဓာတ်စာများ

ဆောင်းဥတုတွင် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများကိုဖော်ပြရလျှင် သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ဘူးရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာ၊ မုန်ညင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ခဝဲ၊ ပုံလုံ၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကျီးအာရွက်၊ ကုလားမျက်စိ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန့်ကလာ၊ သဘောသီးမှည့်၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ကမ္မလာ၊ ရှောက်ချို၊ သပွန်သီး စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ စားသင့်သော အသားငါးများမှာ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊ ငါးသိုင်း၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားငါးများကိုအချိုသဘော၊ အချဉ်သဘော၊ အရည်သောက်သဘောချက်စားသင့်ပါသည်။ အပြင်ပမှ အအေးဒဏ်ခံနိုင်စေရန် တပို့တွဲ လပြည့်နေ့တွင်ထမနဲ့ပွဲတော်များ ပြုလုပ်ပြီး ပူဆီမ့် အရသာရှိသော ထမနဲကို ဓာတ်ခံအား ကောင်းစေရန် ရာသီစာအဖြစ်လည်း စားသောက်ကြပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအစားအသောက်များ

ဆောင်းဥတုတွင် ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအစားအသောက်များမှာ အပူအစပ်၊ အကြော် အလှော်၊ အခြောက်အခြမ်း၊ ဖန်၊ ဖွဲ၊ ချုပ် စေတတ်သောအစားအစာများ ရေခဲမုန့်၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် သွေးတက်စေသည့်ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ အမဲသားများကိုလွန်ကဲစွာမစားဖို့လိုပါသည်။ ဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ရာသီဥတုအလိုက်ဓာတ်အကြိုက်၊ အစာအာဟာရအပြင် မိမိ၏မူလရုပ် ဓာတ်ခံကို ကြည့်၍စားသုံးသင့်ပါသည်။ အအေးလွန်ကဲသော ရာသီတွင် အအေးမိခံခြင်း၊ ပန်ကာလေခံခြင်း၊ လေအေးပေးစက်ခံခြင်း၊ ရေအလွန် အကျွံချိုးခြင်းများရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

ဆောင်းဥတုတွင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များမှာ အိပ်ရေးပျက်မခံဖို့လိုပါသည်။ သို့သော် ဆောင်းကာလတွင် အအိပ်များလျှင် ရောဂါထူတတ်သည့်အတွက်လည်း လိုအပ်သည် ထက်ပို၍

မအိပ်စက်သင့်ပါ။ ဝမ်းချုပ်မခံခြင်း၊ လေစိမ်းတိုက်မခံခြင်းနှင့် ရေချိုးမမှားရန်အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ နွေးနွေးထွေးထွေးနေရန်လိုအပ်ပါသည်။ အညောင်းအထိုင် မများဖို့ရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားလုပ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းအပြင် ဣရိယပုတ်များ မျှတအောင် နေထိုင်သင့်ပါသည်။

အေးသောဥတုတွင် ခရီးသွားလာသည့်အခါများ၌လည်း အေးသောလေမတိုးရအောင် အအေး မမိအောင် နွေးထွေးသည့်အစီအမံများ ပြုလုပ်၍ နှင့် သွားရန်လိုပါသည်။ ၎င်းအပြင် နံ့သာဖြူ၊ ကရမက်၊ အကျော်၊ စသော အမွှေးနံ့သာတို့ကိုလည်း လိမ်းကျံသင့်ပါသည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ အအေးမမိအောင်နေပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားပါ။ အထက်ပါနည်းများ အတိုင်း ပြုမူ နေထိုင် စားသောက်သွားပါက ဟေမန္တဟုခေါ်သည့် ဆောင်းဥတုကာလတွင် ရောဂါ ဘယ ကင်းကင်း ရှင်းရှင်း နှင့် နေထိုင်သွားနိုင်မှာဖြစ်၍ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အသိပညာပေးခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

ကိုးကားကျမ်း

- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း/လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့နက္ခတ်ဆေးပညာကျမ်း
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းလက်စွဲ စာအုပ်
- တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံးဆေးနည်းများစာအုပ်
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်အတွဲ(၁)
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါလက်ကမ်းစာစောင်
- မြန်မာစကားပုံများစာအုပ်
- နရသုခိဆေးကျမ်း