

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့ စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ လူတိုင်းဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှုပြီး အဖြစ်လည်းများတဲ့ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်းကို ပြောပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်တယ်နော်---ဆရာမ--ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါက အဖြစ်များတဲ့ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လို့ ဆရာမ ဆွေးနွေးမဲ့အကြောင်းအရာကို မိဘပြည်သူတွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ ---

ဖြေ။ ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဆိုတာကတော့ ပါစကတေဇောရဲ့ အစာကြေကျက်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရသရည်စတဲ့ အရည်များသည် ကျင်ကြီးမလနှင့်ရောပြီး ဝစ္စမဂ်မှ အလွန်သက်ဆင်းခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ် သက်ဆင်းခြင်းကို အတိသာရ (သို့မဟုတ်) အာမာတိသာရ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းအရာတွေကတော့ **အချိန်၊ ရာသီဥတု၊ နေရာဒေသအားဖြင့်** ဥတုပြောင်း လဲခြင်း၊ နွေအကုန် မိုးအကူးကာလများဖြစ်ခြင်း၊ မိုးရွာသွန်းစပြုချိန် နယုန်၊ ဝါဆိုလများ ဖြစ်ခြင်း၊ အများအား ဖြင့် မိုးရာသီကာလဖြစ်ခြင်း၊ **အစားအစာအားဖြင့်** ကြေခဲသောအစာ၊ အလွန်ပူစပ်သောအစာ၊ အလွန်အေး သောအစာ များစွာစားခြင်း၊ အမှည့်လွန်အသီးများ စားခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောရေသောက်ခြင်း၊ မသန့်ရှင်း သော အစာများစားခြင်း၊ ရောစပ်မှု၊ အစဉ်အားဖြင့် ဆန့်ကျင်သောအစာများစားခြင်း၊ ယခင်ရက်မှ ထမင်း ကျန်ဟင်းကျန်များ စားခြင်း၊ **အပြုအမူအားဖြင့်** ပထမ အစာမကြေမီ ဒုတိယအစာ ထပ်၍ စားခြင်း၊ အချိန်အခါမဟုတ် အစာစားခြင်း၊ အဆိပ်ကိုစားခြင်း၊ ဆီသောက်ခြင်းစသည်တို့ကို လွန်ကဲစွာ ပြုခြင်း၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စသော အဟုန်တို့ကို တားဆီးချုပ်တည်းခြင်း၊ စိတ်နှင့်သင်ဆိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာ အားဖြင့် ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ပြင်းထန်တဲ့

စိုးရိမ်သောကဖြစ်ခြင်း၊ အခြားအကြောင်းအနေနဲ့ ကတော့ ပါစကတေဇော ခေါ် အစာကြေကျက်မှု စွမ်းရည်ပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမ ---ဒါဆို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုလက္ခဏာ တွေ ပေါ်လာနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ခါနီး ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေ ကတော့ ရင်ဘတ်ပိုင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တစ်ပြင်လုံး (သို့မဟုတ်) နေရာကွက်ပြီး အပ်နှင့်ထိုးဆွသလို နာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ လေမလည်နိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားမှုအလေ့ အကျင့် ပုံမှန်မှ ပြောင်းလဲလာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ အစာမကြေကျက်ခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဒါဆို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေရင် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုရော ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့ အရည်ဝမ်းများ အကြိမ်ကြိမ် သက်ဆင်းခြင်း၊ ဝမ်း၏ အရောင်အဆင်း ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲခြင်း၊ မကြေကျက်သော ဝမ်းသွားခြင်း၊ အချို့အမြှုပ်နှင့်တကွ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အချို့ လေသံနှင့်တကွ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်၍ ဝမ်းသွားရခြင်း၊ အကျိအခွဲပါသော ဝမ်းများသက်ဆင်းတတ်ခြင်း၊ ဝမ်း၏ အနံ့သည် အသားစိမ်းကဲ့သို့ အလွန်ညှီခြင်း၊ ဝစွမင်ပူခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်၍ ရေငတ်ခြင်း၊ အသားအရေ ပျော့၍ အားကုန်လာတတ်ခြင်း၊ ခံတွင်းအနံ့နံ့ခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---ဒါဆိုရင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေရင် ဘယ်လို ကုသပေး နိုင်ပါ သလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်----ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ရေနဲ့ ဓာတ်ဆားများကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းပေးဖို့ အထူးအရေးကြီးပါတယ်။ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ရေကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းဖို့ အတွက် ရေငတ်တိုင်း အခုပြောပြမယ့်အရည်တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

- အုန်းစိမ်းရည်မှာ လိုအပ်တဲ့ အချို့ဓာတ်နဲ့ ဓာတ်ဆားများ ပါဝင်နေတဲ့အတွက် ရေငတ်တိုင်း အုန်းစိမ်း ရည်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ထန်းလျက်လက်ဖက်ရည်ဖွန်း(၂)ဖွန်း (၁၀) ဂရမ်နဲ့ ဆား လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်(၂ ဂရမ်) ကို ရေတစ်ခွက် (၂၅၀ မီလီမီတာ) မှာ သမအောင်ရောမွှေပြီး နည်းနည်းခြင်း သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်ရှင်။

- ရေကျက်အေး/ရေသန့် (၂)ဗူး၊ ဟင်းခတ်ဆား ဇွန်းတစ်ဝက်၊ သကြား (၈) ဇွန်း၊ ဆားဆော်ဒါ ဇွန်းတစ်ဝက်တို့ကို သမအောင်ရောပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ထုံးနွင်းသံသတ်ရည်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြုလုပ်ပုံကတော့ ရေကျက်အေး (၂)လီတာအတွက် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ နွင်းမှုန့် (၃) ကျပ်သား နဲ့ မဖောက်ထုံး (၂) ကျပ်သား ထည့်ပြီးမွှေပါ။ ပြီးရင် သန့်ရှင်းတဲ့သံချောင်းထူထူကို မီးရဲအောင်ဖုတ်ပြီး ပထမဆုံး သန့်စင်စေဖို့ အတွက် အခြားရေထဲမှာ ခဏနှစ်ပြီး ထုံးနွင်းဖျော်ထားတဲ့အရည်ထဲကို အသံမြည်မှုရပ်သည်အထိ နှစ်ထားခြင်းပြုလုပ်ပါ။ အဲလိုဆောင်ရွက်ခြင်းကို (၃) ကြိမ်မှ (၅) ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ ရေများ ဆူပွက်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင် အဆိုပါ ထုံးနွင်း သံသတ်ရည်ကို အနည်ထိုင်ပြီး စစ်ယူပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို သကြား (၈)ဇွန်း (သို့မဟုတ်) ထန်းလျက် (၈) လုံးနှင့် အိမ်သုံးဆား ဇွန်းတစ်ဝက်ခန့်ကို ရေကျက်အေး ငှက်ပျောဖူးပုလင်း (၂)ပုလင်းမှာ ထည့်ပြီးဖျော်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဖျော်ပြီး အရည်တွေကို ၂၄ နာရီ(သို့မဟုတ်) (၁) ရက် ထက် ကျော်ရင် မသောက်ဖို့အထူးမှာကြား လိုပါတယ်ရှင်။
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ ထမင်းရည် ငှက်ပျောဖူး တစ်ပုလင်း (၇၅၀ စီစီ)နဲ့ ဆား ဇွန်းသုံးပုံတစ် ပုံခတ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---ဝမ်းသွားလို့အရည်ဓာတ်ဆုံးရှုံးရင် ခုနကပြောပြတဲ့ အရည်တွေကို သောက်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ သိရပါပြီ ။ ဒါဆို ဆေးအနေနဲ့ ဘယ်လိုဆေးမျိုးကို သောက်ပေးနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--ဆေးအနေနဲ့ကတော့ ကျွန်မတို့ ဌာနသုံးတိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ်များဖြစ်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် (၁၃) ဝိတ္ထုမိတဆီးဆေးဖြူ တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၁၅) နှလုံးသည်းခြေဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေး ဖုံအမှတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၁၇) သွေးဆေးနီကြီး၊ တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၂၃) ဝေသာရဇူဆေးပုလဲကလာပ်၊ တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၃၅-က) ဇာတိလဝင်ဆေးကြီး၊ တိုင်းရင်းဆေးဖုံ အမှတ် (၃၅-ခ) ဇာတိလဝင်ဆေးကြီး စတဲ့ဆေးအမှတ်များကို လူကြီးတစ်ကြိမ်သောက် ၂ ဂရမ် (၂ ပဲသား)၊ ကလေးတစ်ကြိမ်သောက် ၁ ဂရမ်(၁ ပဲသား) သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။

အခုပြောပြတဲ့ဆေးအမှတ်တွေအပြင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါမှာ အများဆုံးတွေ့ရှိရတဲ့ ရောဂါပိုး များ အပေါ်ထိရောက်တဲ့ ဆေးပင်များကိုလည်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

အဲဒီဆေးပင်တွေကတော့ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန (အောက်မြန်မာပြည်) က သုတေသနလုပ်ပြီးတဲ့ ဆေးပင်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အဲဒီအပင်တွေကတော့ --

- နန္ဒင်း အမှုန့်ကို တစ်ကြိမ် ဇွန်းတစ်ဝက် သကြားရည်/ ပျားရည် (သို့မဟုတ်) ရေနွေးနှင့်ရောပြီး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၅) ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ခန်းတောက်အမြစ် (၅) ချောင်းခန့်ကို ပျားရည် (အဝကျယ် အစိတ်သားပုလင်း) မှာ နှစ်ရည်စိမ်၍ တစ်ကြိမ် (၁)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၅) ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ကွမ်းရွက်(၃) ရွက်ခန့်ကို ဆား၊ ထန်းလျက် အနည်းငယ် ရောပြီး ရေမှာပြုတ်ခါ တစ်ကြိမ် ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဖန်ခါးအသီးမှုန့် တစ်ကြိမ် ဇွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် (၅)ရက် သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။
- ဇီယာရွက်ထူတစ်ကြိမ် အရွက် (၅) ရွက်မှ ရသော သတ္တုရည်ကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီး အမှုန့် တစ်ကြိမ်(၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၅) ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- တမာအခေါက်မှုန့် တစ်ကြိမ် ဇွန်းလေးပုံတစ်ပုံမှ တစ်ဝက်ထိ တစ်နေ့(၃) ကြိမ်၊ (၅)ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- သလဲသီးအခွံအမှုန့် တစ်ကြိမ် ဇွန်းတစ်ဝက်၊ ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (သို့မဟုတ်) အခွံသွေးရည် တစ်ကြိမ် (၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- မင်းကွတ်သီးခွံအမှုန့် တစ်ကြိမ် ဇွန်းတစ်ဝက် (သို့မဟုတ်) သွေးရည် (၁)ဇွန်း ၊ ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ (၅) ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ပေါက်ပန်းဖြူ အခေါက်မှုန့် တစ်ကြိမ် ဇွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၅)ရက် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်--ဒါဆို ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် အရည်ဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ် တတ်လို့ သိထားပါတယ်။ အဲဒီလိုအရည်ဓာတ်ဆုံးရှုံးတဲ့လက္ခဏာတွေလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--အဲဒီလက္ခဏာတွေကတော့ သာမန်ထက်ပိုပြီး ရေငတ်လာခြင်း၊ ရေငတ်သော်လည်း ရေမသောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ မကြာခဏအော့အန်ခြင်း၊ မျက်တွင်းချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ နားထင်ချိုင့်ခြင်း၊ ပါးစပ်နှင့်လျှာ နှုတ်ခမ်းခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း၊ ခြေဖျား လက်ဖျား အရေပြားများ တွန့်သွားခြင်း၊ ဆီးနည်းသွားခြင်း၊ ဆီးမသွားတော့ခြင်း၊ မှိန်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ပျော့ခွေခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း

စတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အဲဒီလက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ ဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးသွားရောက် ကုသရ မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်နေစဉ်ကာလနဲ့ ပျောက်ကင်းကာစ ဝမ်းမီးညံ့နေစဉ်မှာ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစာများဖြစ်တဲ့ ကောက်ညှင်း၊ ပဲမြစ်၊ ဒံပေါက်၊ ထောပတ်ထမင်းစတဲ့ အစာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးကို ပျက်စေတဲ့ ဝမ်းနူးစာများဖြစ်တဲ့ အမှည့်လွန် ပိန္နဲသီး၊ သရက်သီး၊ ကနစိုသီးနဲ့ လက်လုပ်ချဉ်များ ဖြစ်တဲ့ မုန်လာချဉ်၊ ဝက်သားချဉ်၊ ငါးချဉ်၊ အမဲချဉ်၊ မုန့်တီ၊ မုန့်ဟင်းခါးများ စားခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ် ရပါမယ်ရှင်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေစဉ်ကာလအတွင်းမှာ ပူနွေးလတ်ဆတ်ပြီး သန်ရှင်းတဲ့ အစား အစာများကိုပဲ စားသောက်သင့်ပါတယ်ရှင်။နို့စို့ကလေးများကို ရေအပါအဝင် အရည်များများ တိုက်ပါ။ မိခင်နို့ကိုလည်း ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။ အစာကို ကျွေးနေကျအတိုင်း ကျွေးနိုင်ပါ တယ်ရှင်။ မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို အဖြစ်များတဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်းကို မိဘပြည်သူတွေနားလည်အောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။