
မိုးဥတုတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း

နေနေနိုင်ရည်(တိုင်းရင်းဆေး)

မေး- ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက် ပေးသွားအုံးမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွား မှာကတော့ “မိုးဥတုတွင်ဖြစ်ပွားတတ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ခြင်း” အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေး သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ မိုးဥတုတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်း ဆိုတော့ မိုးဥတုမှာဖြစ်ပွားနေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဓာတ်သဘောသဘာဝကိုလည်း ပြောပြပေးပါအံ့ ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မိုးဥတုမှာ ဖြစ်ပွားနေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဓာတ်သဘောသဘာဝကတော့ မိုးဥတုသည် မိုးအလွန်ရွာလိုက်၊ နေပူလိုက် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတတ်၍လည်း အပူ၊အအေး(၂)ပါး အားပြိုင်တဲ့သဘာဝရှိပါတယ်။ဥတုဘောနေသင်္ဂဟဆေးကျမ်းပါ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ပြောရလျှင် ဝါဆိုလနှင့် ဝါခေါင်လများမှာ ပြင်ပလေ အားကြီးသည့်အတွက် သည်းခြေဓာတ် ငုပ်ပြီး လေဓာတ်ပျက်တတ်ပါတယ်။ အစာကို ချေချက် ပေးသည့်ဝမ်းမီးနို့ခြင်း၊ အစာချေချက်မှု အားနည်းခြင်းအပြင် ပြင်ပလောကဓာတ်တွင်လည်း ပူလိုက်အေးလိုက်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် မှက်ခြင်၊ ယင်၊သတ္တဝါများလည်းပေါက်ဖွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိုးဥတုသည် အပူနှင့် အအေး ရောထွေးပြီး ဖောက်ပြန်သည့်အတွက် ဝမ်းမီး အညံ့ဆုံးနှင့် ရောဂါအဖြစ်အများဆုံး ဥတု ဖြစ်သည် ကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။ အပူ၊အအေးအားပြိုင်နေသည့်အချိန်တွင် ဥတုနှင့် လိုက်လျော ညီအောင် မနေကြဘဲ ဥတုနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင်စားသောက်ကြခြင်းများရှိပါက ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းဓာတ်

များ ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါအဖြစ် တွေ့ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောပြပေးပါအုံးရင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရသရည်အစရှိသော (ပျက်သောအာပေါဓာတ်အရည်) များ သည် ကျင်ကြီးမလတို့နှင့် ရောလျက် ဝစ္စမဂ် မှလွန်စွာ သက်ဆင်းခြင်း အကြိမ်ကြိမ်သက်ဆင်း ခြင်းကို အတိသာရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဟုခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရ ဝမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝမ်းမီး(၅)မျိုးအကြောင်းကို ဆက်စပ်လို့ပြောပြချင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်း ဆေး ကျမ်းအရ တိက္ခဝမ်းမီး၊ မန္တဝမ်းမီး၊ ဝိသမ ဝမ်းမီး၊ ဘသမ ဝမ်းမီးနှင့် သမဝမ်းမီးဆိုပြီး ဝမ်းမီး(၅)မျိုးရှိပါတယ်။ တိက္ခဝမ်းမီးဆိုတာ ဝမ်းမီးထက်လွန်း၊ တောက်လွန်းပြီး အစာကြေ လွယ်လွန်းနေသူဝမ်းမီးဖြစ်ပါတယ်။ မန္တဝမ်းမီးကတော့ အစာကြေကျက်မှုမရှိဘဲ အစာမကြေ တဲ့ ဝမ်းမီးကိုခေါ်တာပါ။ ဒါ့အပြင် အချို့သူများမှာ ကြေကျက်မှုနည်း၍ မကြာမကြာ ဝမ်းပျက် တတ်ပါတယ်။ အစာမကြေသဖြင့် စားချင့်ပြန်ခြင်း၊ မစားလိုခြင်း၊ ထမင်းစားရမည့် အချိန်၌ မဆာခြင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းမီးနဲ့သဖြင့် မန္တဝမ်းမီးရှိသူဟု ဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြ ထားပါတယ်။

ဝိသမ ဝမ်းမီးကတော့ မညီညွတ်သော ဝမ်းမီးဖြစ်ပါတယ်။ အချို့သူများမှာ ရံခါဝမ်းပျက်၍ ရံခါဝမ်းချုပ်တတ်ပါတယ်။ စားသော အစာ ရံခါကြေလွယ်၍ ရံခါ ကျက်ခဲပါတယ်။ မညီ ညွတ်သော ဝမ်းမီးရှိသူ၊ ဝိသမဝမ်းမီးရှိသူဟု ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

သမဝမ်းမီးကတော့ အစာကြေကျက်မှုမှန်ကန်သူ၏ ဝမ်းမီးမျိုးဖြစ်ပြီး ညီညွတ်မျှတ၍ ကောင်းမွန်သဖြင့် သမဝမ်းမီးဟု ခေါ်ပါတယ်။ လူအများစုမှာ စားတဲ့အစာ ချိန်မှန်ကြေကျက်၍ ဆာရမည့်အချိန်ရောက်လျင် ဆာလာကာ စားသောအစာ ကောင်းစွာကြေသည့်အပြင် ဝမ်းလည်း တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် မှန်မှန်သွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလူကို ဝမ်းမှန်သူ၊ အစာကြေ ကျက်မှုမှန်ကန်သူ၏ ဝမ်းမီးမျိုးသည် ညီညွတ်မျှတ၍ ကောင်းမွန်သဖြင့် သမဝမ်းမီးဟု ခေါ်ပါတယ်။ သမဝမ်းမီးရှိသူ၊ စားသောအစာ ကြေရမည့်အချိန်၌ ကြေကျက်သူများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသူများသာဖြစ်ပါတယ်။ ဘသ္မ ဝမ်းမီးကတော့ စားသမျှ အကုန်ကြေ ကျက်သွားပြီး ပြာဖြစ်သွားသော ဝမ်းမီးလွန်နေသူဖြစ်ပါတယ်။ “ရောဂါမူလံ အဇိဏ္ဏကံ”

ရောဂါများ၏ မူလ အစသည် အစာမကြေခြင်းကစသည် ဆိုသည့်အတိုင်း ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါသည်လည်း မနွှဲဝမ်းမီးကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဆွေးနွေးတင်ပြလိုပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆို မိုးဥတုမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်း တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါသည် အများအားဖြင့် မိုးဥတု၌ ဖြစ်တတ်ပြီး နွေအကုန် မိုးအကူး မိုးရွာသွင်းချိန်၊ နယုန်၊ ဝါဆိုလများတွင် လူတိုင်းလိုလို ဝမ်းမီးညှံတတ်၍ ကြေခဲသော အစာများကို စားလျှင် သို့မဟုတ် ဝမ်းနူးစာများကိုစားလျှင်ဝမ်းပျက်လွယ်သူများ ဝမ်းပျက်တတ် ပါတယ်။

ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်း အရင်းများမှာ ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းတွင် ရာသီဥတု မမျှတ၍ အပူအအေး လွန်ကဲခြင်း ဥတုပြောင်း နွေအကုန်မိုးအကူး ဥတုကူးများတွင် ဖြစ်ခြင်း၊ အမှည့်လွန် သစ်သီးဝလံနှင့် ရက်လွန်ပုပ်သိုးသောအစာများ၊ အစာကြေကျက်ခဲ သောအစာများ၊ စားသောက်မိခြင်း၊ ယင်နားသောအစားအစာများစားမိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ရေကိုသောက်သုံး မိခြင်း၊ လက်လုပ်ချဉ် ၊ ငရုတ်သီးများကို အလွန်အကျွံစားမိ၍ လည်းကောင်း ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ပိုးတို့သည် အစာသစ်အိမ်၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့ကို ဖျက်ဆီးသောကြောင့်လည်းကောင်း လေဒေါသပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် အတိသာရ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော ရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ ပထဝီဓာတ်၊ ဥဒ္ဓဂီမဝါယောဓာတ် တနည်းအားဖြင့် လေသလိပ် ဒေါသတို့ကို ပျက်စေတတ်သော ဥတုအစားအစာဆေးတို့ကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်မိ သောကြောင့် အာပေါဓာတ်နှင့်တေဇာဓာတ် တို့ဖောက်ပြန်ပြီး အဓောဂမ ဝါယောဓာတ်လွန်ပြီး ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဒေါသ ပျက်စေတတ်သော မိုးဥတုတွင် အဖြစ်များပါတယ်။ နေ့စဉ် လူတိုင်း ဝမ်းတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်သွားနေလျှင် ဝမ်းမှန် ဝမ်းကောင်း ဟု ဆိုရပါမယ်။ ယင်းသို့မဟုတ်ဘဲ ဝမ်းသုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ် စသည်သွားခြင်း၊ အရည်ဝမ်းမျိုး သွားခြင်းသည် ဝမ်းပျက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်သူသည် ဝမ်းမီးညှံတတ်ပြီး စားသောအစာကို ကြေကျက်စေနိုင်သော ဝမ်းမျိုးမရှိတာကြောင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရပါတယ်။

မေး- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ရှေ့ပြေးလက္ခဏာအနေဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာခြင်း၊ ဗိုက်ပူလာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းများ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတွေကတော့ အရည်ဝမ်းများအကြိမ်ကြိမ်သက်ဆင်းခြင်း၊ မကြေ ကျက်သော ဝမ်းများသွားခြင်း၊ အမြှုပ်နှင့်တစ်ကွဝမ်းသွားခြင်း၊ လေသံနှင့်အတူ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့် နာကျင်ခြင်း၊ အကျိအခွဲပါသောဝမ်းများသက်ဆင်းခြင်း၊ ဝမ်းအနံ့ညှီခြင်း၊ စအိုတစ်ဝိုက်ပူခြင်း နာခြင်း၊ခံတွင်းအနံ့နံ့ခြင်း၊ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်၍ ရေငတ်ခြင်း၊ အသားအရေပျော့၍ အားကုန်လာခြင်း၊ဆီးနည်းခြင်း၊ အသားအရေ ခန်းခြောက်ခြင်း၊ မျက်ကွင်းညှီခြင်း၊ ချိုင့်ခြင်း၊ နားထင်ချိုင့်ခြင်း၊ငယ်ထိပ်ချိုင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အရေပြားကို ဆွဲကြည့်ပါက ချက်ခြင်းပြန်မကျခြင်း၊ အချို့အန်ခြင်း လက္ခဏာတွေကိုတွေ့ရှိရပါမယ်။

မေး- တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ပုံကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်း များတွင်ဖော်ပြထားချက်အရ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး၊ဆေးအမှတ်(၁၆)အပူငြိမ်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၅)ဇာတိ လဝင်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး တို့ကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တိုက်ပါက တဖြည်းဖြည်း ဝမ်းများရပ်တန့်စေပြီး လေဘက်သို့ လှည့်စေပြီးသက်သာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ရှောင်ရန်၊ဆောင်ရန်များကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ ။

ဖြေ- ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောသူတို့ ရှောင်သင့်တဲ့ အစားအစာများမှာ အမှည့်လွန်သစ်သီးများ၊ ရက်လွန်ပုပ်သိုးသောအစာများ၊ အစာကြေကျက်ခဲသော အစာများ၊ ယင်နားသောအစားအများ၊ မသန့်ရှင်းသောရေကိုသောက်သုံးခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးများ၊ ပူစပ်ချဉ် လက်လုပ်ချဉ်၊ ငရုတ်သီးများကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကို အထူးရှောင်ရှားပါ။ အစာအဆိပ် ဖြစ်စေသော အစာများ ရောစပ်စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထမင်းကျန်၊ ဟင်းကျန်များစားခြင်း ဝမ်းနူးစေတဲ့ ပဲဟင်း၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်း စသော အစားအစာများ၊ နှမ်းဖတ်ချဉ်၊ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ ထန်းရည်ချိုချဉ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ စောင်ချမ်းချဉ်၊ နို့ချဉ်၊ သရက်ချဉ်၊ မရမ်းချဉ်၊ ခံတက်ချဉ်၊ ပဲပင်ပေါက်ချဉ်၊ စတဲ့ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ဝက်သား၊ဝမ်းတွင်းသား၊မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊မန်ကျည်းသီးမှည့်နှင့်ချက်သောဟင်းများ၊ ပိုးစာရွက်၊ သက်ရင်းရွက်၊ ကြာဟင်းရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ငှက်စတဲ့ ဝမ်းသက်စေတဲ့အရွက်တွေ၊ ကနစိုးသီး၊

ပိန္နဲသီး၊ စတော်ဗယ်ရီသီး၊ စပျစ်သီး၊ သရက်သီးမှည့်၊ လွန်စွာစားခြင်း၊ ဝမ်းပျက်စေသည့် မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ စသည်တို့ကို စားခြင်း၊ ငါးပိရေကျို၊ ငါးပိချက် စတဲ့ ငန်လွန်းတဲ့ဟင်းတွေ၊ ပုန်းရည်ကြီး၊ ဆန်ပုန်းရည်၊ ပေရည်၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ဒိန်ချဉ်၊ နွားနို့ ကြေကျက်ခဲတဲ့မျှစ်ကဲ့သို့ဟင်းမျိုး ပဲဟင်းနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ဝမ်းမီးညှ့်၍ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောသူများ ရှောင်ရပါမယ်။

ဆောင်ရန် လိုက်နာရန်အတွက်ကတော့ အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းစွာထား၍ စားသောက်ပါ။ ပူနွေး၍ကြေကျက်လွယ်သော အစာများဖြစ်သည့် ဆန်ပြုတ်၊စွပ်ပြုတ်စသည့်တို့ စီစဉ်ပြီး စားသောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် နွေလယ်တွင်ကဆုန်လ၊ မိုးလယ်တွင် တော်သလင်းလ၊ ဆောင်းလယ်တွင်ပြာသိုလ၊ ဒီလများတွင် လေဒေါသ ဖောက်ပြန်ပျက်ဆီးတတ်ပြီး အစာမကြေ ဝမ်းများ သွားတတ်၍ အစားအသောက်အနေအထိုင် ဆင်ခြင်၍ သတိနှင့်နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ စားရန် အသင့်တော်ဆုံးကတော့ ဝမ်းပျက်သူ၊ ဝမ်းလျှောသူ များသည် ကြေကျက်လွယ်သည့် ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်းပျော့ပျော့ကို ငါးကြော်၊ ကြက်သားကြော်နှင့် စားပါ။ ကြက်စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်ကျဲကျဲကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ နွားသား၊ ချိုးသား၊ ခါသား၊ ယုန်သား၊ ဆတ်သား၊ ငါးတို့ကို ကြော်လှော်ချက်ပြုတ်စားခြင်း၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မြင်းခွါရွက်၊ သဖန်းရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်၊ နှမ်းပျစ်၊ မုန့်ကြွပ်၊ ဘီစကစ်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်ခြောက်တို့နှင့် သင့်တော်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကြက်သားသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၊ အစာကိုလည်းကြေစေပြီး ဝမ်းကိုချုပ်စေပါတယ်။ လေကိုသက်စေနိုင်စွမ်းရှိတာကြောင့် ုကြက်စွပ်ပြုတ်၊ ကြက်သားကြော်၊ ကြက်သားသုပ်တို့ကို ကြက်သွန်ဖြူ နိုင်နိုင်ထည့်၍ စားသင့်ပါတယ်။ ပဲရာဇာ၊ ပဲနီလေးနှင့် ပဲနောက်တို့က အစာကြေလွယ်သဖြင့် စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဂျင်းနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ နိုင်နိုင်ထည့်ပြီး စားလျှင်ပိုကောင်းပါတယ်။

မေး- ဆရာမအနေနှင့် ထပ်ပြီးအမှာစကားလေးများရှိရင် ပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မှာချင်တာကတော့ ဝမ်းသွားခြင်း၊ အန်ခြင်း ရပ်ပြီးနောက် တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ကြာမှသာ အစာချေချက်နိုင်မှုအခြေအနေကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်၍ အစာကြေလွယ်သော၊ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသည့် အစာမျိုးကိုသာ ကျွေးရပါမယ်။ ကြေခဲသောအစာမျိုးကို ကျွေးမိလျှင် ပြန်၍ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည်များသည် ခြေဖျား လက်ဖျားများအေးနေတတ်၍ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် နှမ်းဆီနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး

အမှတ်(၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးကို ရောစပ်၍လိမ်းခြင်း၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ သက်ရင်းကတိုးမြစ် တစ်မျိုးမျိုးကို သွေး၍လိမ်းခြင်း၊ တောရှောက်မြစ်၊ ဖျောက်ဆိပ်မြစ်၊ ထင်းရှူးမြစ် တစ်မျိုးမျိုးကို သွေး၍လိမ်းခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ရောဂါ၏ အလားအလာအရ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါသည် တာရှည်ပါက ကုသရခက်ခဲသော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါတွင် ဝမ်းလျှော့၍အန်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ အသားအရေရှုံ့တွခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်အလွန်ကျခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားမှုမရပ်ခြင်း လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဝမ်းအလွန်အမင်းသွားပြီး ဖြူသောအရောင်ရှိသည့် ဝမ်းများသွား လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ကြွက်တက်ခမန်းဝမ်းသွားများလျှင်သော်လည်းကောင်း သင့်တော်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ ညွှန်းပို့ကုသစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကလေးလူကြီး အရွယ်မရွေး ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထရှိသော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါမျိုးကို ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းကပို၍ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ၎င်းရောဂါများ ကင်းဝေးစေရေးအတွက် ယခုလို မိုးဥတုဖြစ်သော ဥတုပြောင်း၊ ဥတုကူးကာလများအတွင်း အမှည့်လွန်သော အစားအစာ များ၊ ပုပ်သိုးသော အစားအစာများ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ယင်နားသော အစားအစာ များကို ဆင်ခြင်စားသောက်ရန်ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းသောရေများကို ကျိုချက်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းဝေး၍ ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်စေပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးတို့ကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ကြပါလို့ထပ်လောင်းမှာကြားချင်ပါတယ်။

မေး- အခုလိုပြောပြသွားတဲ့ဆရာမကိုမြန်မာ့အသံမှ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

ကျမ်းကိုး- သာရကောမုဒိဆေးကျမ်း၁၉၆၃ ခုနှစ်

- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်း
- စံညွှန်းကုထုံး ၂၀၁၃ခုနှစ်၊