

“အအေးမိဖျားနာတုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင် ကာကွယ် ဂရုစိုက်နေထိုင်သင့်”

(သပြေရေဒီယို သူ့အမြင်၊သူ့အတွေးအစီအစဉ် ကဏ္ဍအတွက် အမေးအဖြေ)

ဒေါ်နေနေနိုင်ရီ၊ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

(၁) ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ “ အအေးမိ၊ ဖျားနာ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ် ဂရုစိုက်နေထိုင်သင့်” တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးသွားပါရစေ ဆရာမ၊ ကမ္ဘာနိုင်ငံအသီးသီးမှာ ပြည်သူလူထုအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးတဲ့ လုပ်ငန်းတွေအနက် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းလည်း ပါဝင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်ဆရာမ ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ လမ်းညွှန်ပြထားတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီအစီအစဉ်ရဲ့ အရင်ဦးဆုံးအနေနဲ့ ဆရာမအမြင်ကို ဆွေးနွေးပေးစေ ချင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

အဖြေ - “အအေးမိဖျားနာတုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ဂရုစိုက်နေထိုင်သင့်” ခေါင်းစဉ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးသွားပါမယ်။

ဒီရောဂါနဲ့ပတ်သက်လို့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအရ ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းတွေကတော့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ သမုဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ ညီညွတ်မျှတ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်၊ ကျင့်ကြံ၊ ပြုမူ၊ စားသောက်ကြရေးက အရေးကြီးသော အကြောင်းများဖြစ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲမှာ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ အအေးမိဖျားနာ တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့် နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါတွေမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ အအေးမိအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ ရာသီဥတု အေးတဲ့အချိန်မှာ နွေးနွေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အစားအသောက်များကို ပူပူနွေးနွေး စားသောက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်စက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ ဥတုနဲ့အညီ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် နေထိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း ဥတုရာသီအလိုက် “နွေ ကိုး၊ မိုး တစ်ဆယ်၊ ဆောင်း ဆယ့်တစ် ရေချိုးစနစ်” ဆိုတဲ့ ရှေးသမားတော်ကြီးများရဲ့ ဥတုရာသီအလိုက် သတ်မှတ်

ထားတဲ့ ရေချိုးချိန်အတိုင်း ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့်လည်း ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာခြင်းကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် “ရောဂါမူလ အစိတ္ထကံ” ဆိုတဲ့အတိုင်း အစာမကြေကျက်ခြင်းကလည်း ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်း တစ်ခုလည်းဖြစ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းစနစ် အရ “နွေ ချို၊ မိုး ခါး၊ ဆောင်း ချဉ်” တိုင်းရင်းဆေးနည်းစဉ် ဆိုတဲ့အတိုင်း အစားအစာများကို စားသုံးတဲ့အခါမှာလည်း ဥတုနဲ့အညီ သင့်တော်တဲ့အရသာများကို ဦးစားပေးစားသောက်ရပါတယ်။

“နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်” ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိ လက်တစ်ကမ်းမှာ အလွယ်တကူရနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကိုလည်း အသုံးပြုလို့ရပါတယ်။ နှာစေးချောင်းဆိုးပါက ချောင်းဆိုးသက်သာ စေတဲ့ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည် ဒါမှမဟုတ် ကစော့ပုပ်ရွက်သတ္တုရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းစာ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာပါက ချင်းစိမ်း သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းနဲ့ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ ၎င်းအပြင် နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းများအတွက် ကွမ်းရွက်နှင့် ချင်းဆတူရောစပ်ထားသောပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှာပိတ်ပါကနှာပွင့်စေသည့် ရှိန်းခိုကို အုန်းဆီနဲ့ဖျော်ပြီး နှာဝနှင့် ငယ်ထိပ် တို့ကို အုပ်လိမ်းပေးပါ။ ရှူဆေးတစ်မျိုးမျိုး (ဒါမှမဟုတ်) ရေနွေး၊ ဆား၊ မင်သော်၊ ကွမ်းရွက်၊ ပင်စိမ်းတို့ကို ဆတူစပ်ပြီး အငွေ့ကိုရှူပေးနိုင်ပါတယ်။ ချဉ်သောအစာများ၊ ဖျော်ရည်အေးအေးနဲ့ ဆီကြော်များရှောင်ပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲ၊ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီးများ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ အစာကြေပြီး အပွင့်ဓာတ်ရဖို့ အစားအစာများထဲတွင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းများကို များများထည့် စားပေးပါ။ ရေနွေးများများသောက်ပါ။ မိုးမမိစေရန်၊ အအေးမမိစေရန် ဂရုပြုနေထိုင်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

ဥတုသန္တိလို့ခေါ်တဲ့ ဥတုရာသီအဆက်အစပ် အကူးအပြောင်းကာလတွေမှာ ရာသီတုပ်ကွေး ဖြစ်လာရင်တော့ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနက စနစ်တကျသုတေသန ပြုလုပ်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးဝါးစက်ရုံထုတ် ဝိသမ အဖျားပျောက်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးတွင် ဆေးခါးကြီး၊ ဆင်တုန်း မနွယ်၊ နံ့သာဖြူ၊ ချင်း(ဂျင်း) တို့ပါဝင်ပါတယ်။ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေး၏ သုတေသန ရလဒ်များ အရ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ သိသိသာသာသက်သာ ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးကို အရည်အသွေးဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်းဆောင်ရွက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများသို့ ဌာနသုံးဆေးအဖြစ် ဖြန့်ဖြူးပေးထားပါတယ်။

တကယ်လို့ မိမိတို့မှာ ရာသီတုတ်ကွေးလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာရင် နီးစပ်ရာတိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနများမှာ သွားရောက်ပြသ၍ ဝိသမအဖျားပျောက်ဆေးကို အခမဲ့ရယူနိုင်ပါတယ်။

(၂) ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - မိုးဥတုမှာ ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ရောဂါအချို့ကို တိုင်းရင်းဆေးနဲ့စောင့်ရှောက်လို့ရ တဲ့ အပိုင်းတွေရှိရင်လည်း ဆရာမအမြင်ကို ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

အဖြေ - မိုးဥတုမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါအချို့ကတော့ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ သန်၊ တုတ်ထခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေး ဖြင့်စောင့်ရှောက်ပုံတွေကတော့ လေထိုးလေအောင့်သူများဟာ ခြေဖျားအေးတတ်တဲ့အတွက် ခြေဖျားများနွေးအောင် အပူပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ဆေးပူလိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သာမန်လေထိုးလေအောင့်တာဆိုရင်တော့ ဆားခါး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေနွေး အကြမ်းပန်ကန်တစ်လုံးနဲ့ဖျော်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ကန့်ကလားကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး ဆားသင့်ရုံနဲ့ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းထည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ကြေကျက်ခဲသောအစာ၊ ဆီကြော်စာများကို ရှောင်ပါ။ စွပ်ပြုတ်ရည်၊ ဆန်ပြုတ်ကျဲကျဲလိုမျိုး ပူပူနွေးနွေးနဲ့ ကြေကျက်လွယ်တဲ့ အစာများကိုသာ စားသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ် ကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုး(၈၀)ဆေးတို့ကိုလည်း တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်။

အစာမကြေခြင်းအတွက် ချင်း(ဂျင်း)သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းနဲ့ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရောစပ်ပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် အစာစားပြီးတိုင်း သောက်ပေးပါ။ သံပရာရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ထန်းလျက်တစ်ခဲနှင့် ရောစပ်ပြီး ရေနွေးပူပူနဲ့သောက်ပါ။ အစာကြေဆေး ဒါမှမဟုတ် လျက်ဆားတစ်မျိုးမျိုးကို လျက်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း ဟင်းခါး ပူပူလေး သောက်ပါ။ ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ငန်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာ များကို စားနိုင်ပါတယ်။ ဆီကြော်စာတွေ၊ ကြေကျက်ခဲသောအစာများ အစာမာမာများကို ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါတယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက နနွင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ပျားရည်နဲ့ ရောစပ်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၅) ဇာတိလဝဂ်ဆေးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်သောက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးကိုနှမ်းဆီနဲ့ဖျော်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကိုလိမ်း ပေးပါ။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ကြက်သားစွပ်ပြုတ်သောက်ပါ။ အုန်းစိမ်းရည်သောက်ပေးပါ။

လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ လတ်ဆတ်သောထမင်းရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မီးကင်၍ဖြစ်စေစားပေးပါ။ ကြက်သားကိုကြော်၊ ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်ဖြူများများ၊ ရှောက်၊ သံပရာရည်ညှစ်ပြီး သုပ်စားပါ။ ထမင်းမီးဖုတ်ကို ရေနွင့်ဖျော်ပြီးသောက်ပေးပါ။ သတိပြုရန်အနေဖြင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းဟာ ဆန်ဆေးရည်လို ဝမ်းသွားမယ်၊ ဝမ်းသွားတဲ့အခါ သွေးများပါလာမယ်၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်လာမယ်၊ ဖျားမယ်၊ ပျို့အန်လာမယ် ဆိုရင်တော့ ဝမ်းလျှောလူနာကို နီးစပ်ရာဆေးရုံကို အမြန်ဆုံးလွှဲပြောင်းကုသစေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝမ်းရစ်နာပြီး ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရင်တော့ ဖန်ခါးသီးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေးပူပူနှင့်တိုက်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်လာပါက ကြက်သားပြုတ်ကြော်စားခြင်း၊ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်၊ သင်္ဘောရွက်နုနု၊ ရှားစောင်းသိင်္ဂီနိတ်အရွက်(kiss me quick)၊ ကျွဲကျောင်းမင်စေးအရွက်၊ ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)အရွက်နုတို့ကို ရေနွေးဖျောတာဖြစ်ဖြစ်၊ ပြုတ်ပြီးဖြစ်ဖြစ် ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်တို့နဲ့ သုပ်စားပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၈) သွေးဒူလာဆေးတို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏ အညွှန်းအတိုင်းသောက်ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၅) ဇာတိလဝင်ဆေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး တစ်ကြိမ် သောက်လက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစား အသောက်ကို အဆာပြေရုံသာစားပါ။ ဆီကြော်စာများ ရှောင်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် မသန့်ရှင်းမလတ်ဆတ်တဲ့ အသားငါးတွေ အမှည့်လွန်တဲ့သစ်သီးတွေ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအသောက်ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးတွေကို ရေနဲ့သေချာဆေးပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် အဆီထုတ်ထားတဲ့ နွားနို့၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်သောက်ပါ။ မိုးဥတုတွင်ပေါ်တဲ့ ရာသီပေါ်ဥသျှစ်သီးကို မကြာခဏကျွေးပေးပါ။ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲပါ။ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ဆေးပါ။ အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် အစာမစားမီ လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။ အစားအစာများ ယင်မနားစေရန် အဖုံးအုပ်ထားပါ။

သန်ရှိပြီး ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူနေမယ်ဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါလေး ရေဥားကြီးတစ်ရွေးခန့်ကို သနပ်ခါးရေကျဲကျဲ (သို့) အုန်းဆီနှင့်ဖြစ်စေ ရောစပ်၍ လည်မျို၊ ရင်ဝနဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွေကို လိမ်းပေးပါ။ ၎င်းအပြင် နာနတ်သီး(၁၅)ကျပ်သားခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သုံးရက်စားပေးပါ။ ပေါက်ပွင့်ကို သုပ်စားပါ။ ဘောစကိုင်းခေါ် အဝေရာရွက်အနုကို သုပ်စားပါ ဒါမှမဟုတ် တို့စရာအဖြစ်စားပါ။ ဟင်သီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးမှစားပါ။ အသားငါး များကို ကောင်းစွာကျက်အောင် ချက်စားပါ။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရောဂါများ

မဖြစ်ပွား စေရန် အတွက် အစားအစာများ မကိုင်မတွယ်မီ၊ အစားမစားမီ၊ အစာစားပြီးနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျ စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။

(၃) ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - မိုးဥတုကာလအတွင်းမှာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လည်း ဆရာမအမြင်ကို သိပါရစေခင်ဗျာ။

အဖြေ - မိုးဥတုတွင် မိမိ၏ရပ်သဘော ဓာတ်ခံကိုကြည့်ပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အလိုအရ ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ရပါမယ်။ မိုးမမိစေရန်အတွက် သတိပြုနေထိုင်ပါ။ မိုးရွာထဲသွားရမယ်ဆို ရင်လည်း ထီး၊ ဦးထုပ်၊ မိုးကာများဆောင်းပြီးမှ သွားပါ။ မိုးမိခဲ့ရင်လည်း အမြန်ဆုံးခြောက်သွေ့ အောင် ဆောင်ရွက်ရပါမယ်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းအလိုအရ မိုးဥတုမှာ ချွေးအောင်းခြင်း၊ အနှိပ်နင်းခံခြင်း၊ ကရမက်၊ ကတိုး၊ ကုံကုမံ၊ အမွှေးနံ့သာများကို လိမ်းကျံသင့်ပါတယ်။ ကြေလွယ်တဲ့ ပူဆိမ့်ခါးစပ် အစာအာဟာရများကိုစားသောက်သင့်ပြီး ကုန်းမှာကျက်စားတဲ့ အသားများကိုသာ စားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသားငါးများကို ကလေးငယ်များရဲ့အရွယ်နဲ့လိုက်ပြီး မျှတစွာကျွေးပါ။ အသီးအရွက် များများကျွေးပါ။ ကလေးငယ်များကို အစာမကြေစာတွေမကျွေးရပါ။ ဆေးအနေနဲ့ကတော့ ကြစုသီး၊ သိန္ဓောတို့ပါဝင်တဲ့ ဆေးတွေစားသင့်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အထူးမှာချင်တာကတော့ အမှည့်လွန်တဲ့ သစ်သီးတွေ၊ ယင်နားစာတွေ၊ ဝမ်းနူးစာတွေ၊ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများ၊ မလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာတွေကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး ပူပူနွေးနွေးနဲ့ ကြေကျက်လွယ်တဲ့ အစာများစားသုံးသင့်ပါတယ်။ မိုးမိခြင်း၊ အလွန်အမင်း အအေးခံခြင်းများ မပြုလုပ်ကြရန် ထပ်ပြီးမှာကြားချင်ပါတယ် ။

(၄) ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - နွေဥတုရဲ့ အလွန်ပြင်းထန်လှတဲ့ အပူဒဏ်ကြောင့် မိုးဥတုကို ကူးပြောင်းချိန် မှာ သတိပြုသင့်တဲ့ မိုးဥတုမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ရောဂါအချို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စောင့်ရှောက်နိုင်ကြစေဖို့နဲ့ ရာသီတုပ်ကွေးကြောင့် အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်မှ ဆေးရုံ ဆေးခန်းကို သွားခြင်းထက် တုပ်ကွေးရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ဂရုစိုက် နေထိုင်သွားကြဖို့ ဒီအစီအစဉ်ရဲ့အဆုံးသတ်အနေနဲ့ ဆရာမအမြင်ကို မျှဝေပေးစေချင်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

အဖြေ- မိုးဥတုသည် မိုးရွာလိုက်၊ နေပူလိုက် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတတ်၍လည်း အပူ၊ အအေး အားပြိုင်တတ်ပါတယ်။ မိုးရွာလိုက်၊ နေပူလိုက် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတတ်တာကြောင့် အပူ၊ အအေး အားပြိုင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်မနေကြဘဲ ဥတုနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင် စားသောက်ကြမယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဓာတ်များ ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်။ ဥတုဘောဇန

သင်္ဂဟဆေးကျမ်းပါ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ဝါဆိုလနှင့် ဝါခေါင်လများမှာ ပြင်ပလေ အားကြီး တဲ့အတွက် သည်းခြေဓာတ်ငုပ်ပါတယ်။ လေဓာတ်ပျက်ပါတယ်၊ ဝမ်းမီးနွံပါတယ်၊ အစာချေချက် အားနည်းမယ်၊ ပြင်ပလောကဓာတ်ကလည်း ပူလိုက်အေးလိုက်ဖြစ်နေပါတယ်။ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်စတဲ့ သတ္တဝါတွေပေါက်ပါတယ်။ မိုးဥတုဟာ အလွန်ပူပြင်းတဲ့နေ့ဥတုနဲ့ အလွန်အေးမြတဲ့ ဆောင်းဥတုတို့ ရဲ့အကြားမှာ တည်ရှိနေတာဖြစ်လို့ အပူနဲ့အအေးရောထွေးပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့အတွက် ဝမ်းမီး အညံ့ဆုံး၊ ရောဂါအဖြစ်အများဆုံးဥတုဖြစ်တာကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။

အထက်မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ ရောဂါအချို့နဲ့ ရာသီတုပ်ကွေးဖြစ်ရတာကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ သဘောတရားအရ မိုးဥတုလေးလတာကာလဟာ တေဇောဓာတ်နဲ့ ဝါယောဓာတ် ဓာတ်ပြိုင်ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝါယောဓာတ်ထကြွပြီး တေဇောဓာတ်အကျဉ်းကျခြင်း၊ တနည်းအားဖြင့် သည်းခြေ ဓာတ်ငုပ်ပြီး လေဓာတ်ပျက်ခြင်းများ ဖြစ်နေတဲ့ကာလဖြစ်တာကြောင့် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး (တနည်းအားဖြင့်) ကာလ၊ အတ္ထ၊ ကမ္မ တို့ကို လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲမှားစွာ ပြုမူကြတာကြောင့် ဒီရောဂါတွေဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင် ကာကွယ်ဖို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ နည်းလမ်းကောင်းတွေကို အထက်မှာ ဆွေးနွေးတင်ပြထား တဲ့အတိုင်း ဂရုစိုက်နေထိုင်သွားကြဖို့နဲ့ ရောဂါဖြစ်လာပါကလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စောင့်ရှောက်သင့်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပါရန် မျှဝေလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။