

**ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်  
ရောဂါများအား မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း  
မြဝတီရုပ်မြင်သံကြားမှ အမေးအဖြေ**

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်  
လ/ထညွန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)  
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

**ဆရာ/ ဆရာမတို့**

ဒီနှစ်ကာလများမှာ အယ်နီညိုဆိုတဲ့ ရာသီဥတုဆိုင်ရာ၊ အပူချိန်လွန်ကဲမှုအတွက် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင်က ပြည်သူလူထုအတွက် ဘယ်လိုနေ၊ ဘယ်လိုထိုင်၊ နေထိုင်ပြု မူရမဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးတွေ ရှင်းလင်းတင်ပြ ဆွေးနွေးကြတာတွေရှိပါတယ်။

ကျတော်/ ကျမ တို့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဟာလည်း ပြည်သူလူထုအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်နေတာဖြစ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာကဏ္ဍနဲ့ အယ်နီ ညို ရာသီဥတု အခြေအနေကို ဘယ်လိုနေထိုင်ပြုမူ ကျင့်ကြံရမယ်အချက်တွေကို ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပေးစေချင် ပါတယ်။

**မေး** ။ ဆရာ/ ဆရာမရှင့်။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်း လာမှုအပေါ် ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အယ်နီညို- သာမန်ထက် အပူချိန်မြင့်မားမှုဖြစ်စဉ်ဟာ တော်တော်လေး ကျမတို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေတယ်နော်။

**ဖြေ** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ/ ဟုတ်ပါတယ်။

**မေး** ။ ဒါကြောင့် အယ်နီညိုနဲ့ ပတ်သက်လို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှုဒေါင့်အရ သဘော သဘာဝတရားများကိုလဲ ရှင်းပြပေးပါအုံး ဆရာ/မ

**ဖြေ** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ- ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အယ်နီညိုဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ အယ်နီညိုက သာမန်အားဖြင့် သိထားတာက သာမန်ထက်ပိုပူတဲ့ အပူချိန်လွန်ကဲမှုပေါ့နော်။ ဒီလို အပူချိန်လွန်ကဲတာနဲ့အမျှ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တွေ အမျိုးမျိုးကျရောက်ကျတာလဲ သိကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ ရေကြီး၊ ငလျင်လှုပ်၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲတာတို့စသည့်ဖြင့် အဆိုပေါ့နော် ဒီအထဲမှာမှ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေလဲပေါ်လာတယ်ပေါ့နော်- ကျန်းမာရေးပြဿနာများထဲက ဒီရာသီဥတု

ပြောင်းလဲလာတဲ့ အခြေအနေနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ သဘော သဘာဝတွေကို ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင်

- တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ - တက်ဥတု၊ သက်ဥတုဆိုပြီး ပိုင်းခြား ထားပါတယ်။ တက်ဥတုကတော့ ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့မှ ဝါဆို လပြည့်နေ့အထိ (၆)လကာလကို သတ်မှတ်တယ်။ သက်ဥတုကတော့ ဝါဆိုလပြည့် ကျော် (၁) ရက်နေ့မှ ပြာသိုလပြည့်နေ့အထိ (၆) လ ကာလကို သတ်မှတ်ပါတယ်။ အခုရောက်ဆဲ ရာသီဥတုကတော့ တက်ဥတုလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ တက်ဥတု (၆)လ အတွင်းမှာ သတ္တဝါတို့ရဲ့အတွင်း သန္တာန်မှာရော အပြင် ဩကာသ လောကမှာရော- တေဇောဓိတ်၊ ဝါယောဓိတ်များ ဦးဆောင်နေပါတယ်။ ဒီတက်ဥတု (၆)လထဲမှာ အခုရောက်ဆဲ ဥတု နွေဥတု (ဂိမန္နဥတု)လဲ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒီကာလကတော့ တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ကစလို့ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ညဉ့်သန်းခေါင်ချိန် တိုင်အောင် ရက်ပေါင်း (၁၁၈) ရက် လပေါင်း (၄)လကို ဆိုတာပါ။ မတ်လကစပြီး ဇူလိုင်လအထိဖြစ်ပါတယ် ဒီတက်ဥတု (၆)လကာလတွေမှာ ပုံမှန်သဘော သဘာဝအရ နွေဥတုဖြစ်တဲ့အတွက် ရေငတ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေနူးညံ့ခြင်း၊ ဓါတ်ချုပ်ခြင်း၊ အအိပ်နည်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးသွက်လက် နေခြင်း၊ ဆီးနီ နည်းခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပြင်ပမှာ အပူရှိန်များ လွှမ်းမိုးခြင်း၊ ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ သစ်ပင်၊ တောတောင်တွေ ခြောက်သွေ့မယ်၊ လူတွေက အပူကို ကြောက်ရွံ့မယ်။ အအေးကိုလိုလားတောင့်တမယ်၊ အချို့အရ သာကို ကြိုက်မယ်၊ ဒါတွေကတော့ ကျန်းမာတဲ့ရုပ်၊ ဥတုကြိုက်ရုပ်တွေဖြစ်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ်ပဲ ဆန့်ကျင်ဘက် အပြန်လက္ခဏာတွေ တွေ့ရင် ကျန်းမာမှုကို ပျက်ပြားနိုင်ပါတယ်။ ကြိုတင်သတိပြုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ချွေးထွက် နည်းသွားမယ်။ လုံးလုံး မထွက်ဘူး- ဝမ်းပျက်/ လျှော့မယ်၊ ဝမ်းကိုက်မယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် လေးလံနေမယ်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးများမယ်၊ အငန်၊ အစပ်၊ အချဉ်တွေ ပိုကြိုက်လာမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် - ဒီပုံမှန် လက္ခဏာတွေထက် လွန်ကဲလာမယ်ဆိုရင် တော့ ရောဂါနဲ့ နှီးနွယ်နေတဲ့ မကျန်းမာနိုင်တဲ့ ရုပ်လက္ခဏာတွေဖြစ်မယ်။ ဒါတွေကို အခြေခံအားဖြင့် သိထားရပါမယ်ကွယ်။

မေး ။ ဆရာ/ ဆရာမတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကျန်းမာရေးပညာပေးဆောင်ရွက်တာတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဥပမာ - သင်တန်းတွေဖွင့်ပြီး ပညာပေးတာတို့/ လက်ကမ်းစာစောင်/ ပို့စတာ/စာအုပ်များနဲ့အသိပေးထားတို့ ကျေးလက်နေ ပြည်သူတွေအတွက် ရေဒီယို ကနေ အသိပညာပေးတာတွေစသည်ဖြင့် တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲလာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပူလှိုင်းကျရောက်မှု အယ်နီညိုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဆောင်ရွက်လို့ရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကိုလည်း ဆွေးနွေးရှင်းပြပေးလိုပါတယ် ရှင်-

ဖြေ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အမျိုးသားအဆင့်ကျန်းမာရေးညီလာခံရဲ့ အဓိကရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ပြည်သူလူထုကို ကျန်းမာသူများအောင် ပြုလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်ရာသီဥတုမှာ ဘာစားရမယ်။ ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်ရမယ် ဘယ်လိုကုသစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ဘာကိုရှောင်/ ဆောင်ရမှာတွေကို ပညာပေးအသိပေးရပါမယ်။ ဆရာကြီး ဇီဝက ခေတ်ကဆို -ဇြိပ်ပါးသော မည်သည့်ရောဂါမဆိုနှစ်လွန်ပြီးဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ ဥတုလွန် ဖြစ်တဲ့ရောဂါ၊ ရာသီလွန်ဖြစ်တဲ့ရောဂါများသာဖြစ်တယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ -ဆေးပညာမသိတော့ မည်သူမဆို အစာစားတဲ့အခါမှာ ထည့်သည်၊ မတည်သည်ကို မသိစားချင်ရာစားကြတယ်။ အတိုင်းအရှည်မသိ၊ ကောင်းရင်၊ ကောင်းသလိုစားကြတယ်၊ အနေအထိုင်ကိုမသိ၊ နေချင်သလို နေကြတယ်၊ ပြုမူချင်သလိုပြုမူကြတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါတွေက လည်း တစ်မျိုးမဟုတ်၊ တစ်မျိုး အမျိုးမျိုးဖြစ်နေကြတယ်။ ရောဂါဖြစ်တာကို ပေတေပြီး နေကြတဲ့အတွက် ရောဂါမွေးသလိုဖြစ်ပြီး ရာသီလွန် သွားကြရတာ၊ ရောဂါသိ သော်လည်း၊ ရာသီကိုမသိတဲ့ ဆေးကုဆရာတွေကြောင့် ရောဂါက သက်သာလာ သော်လည်း ရောဂါက မပျောက်ပဲရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသီ မပိုင်ဆေးမကိုင် နဲ့လို့ ဆိုခဲ့ကြတယ်။ ဘယ်ရာသီဥတုမှာ ဘယ်လိုပြုမူ နေထိုင် စားသောက် တတ်ဖို့တော့ အသိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒါလည်း ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရထဲက မလွတ်ပါဘူး၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကတော့ မဏ္ဍိုင်ပေါ့-

**မေး** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာ/ မရှင်/ ခင်ဗျာ - အခုဆိုရင် စံချိန်တင်လွန်ကဲမှု၊ အပူလှိုင်း ဖြစ်စဉ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဘယ်လိုရာသီတွေမှာ ဘယ်လို ပြုမူနေထိုင်စားသောက်မလဲအပြင် ကောင်းကင်ကဂြိုဟ်နက္ခတ်တွေဟာ ကမ္ဘာ မြေကြီး ကို စိုးမိုးခြင်းခံရတယ်။ တိုင်းရင်း ဆေးမှာလည်း ဂြိုဟ်ကြီး (၂၇)လုံးနဲ့ ဓါတ်ကြီးတွေရဲ့ စိုးမိုးခြင်းကြောင့်၊ သတ္တဝါတွေမှာ ရောဂါကျ ရောက်တယ်၊ မကျရောက်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းနဲ့ ဓါတ်စာများရဲ့ သဘောသဘာဝ ကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံး ဆရာ/မရှင်

**ဖြေ** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုအချိန်အခါမှာ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာမှုကြောင့် အယ်နီညိုဖြစ်စဉ် (အပူလှိုင်းမြင့်မားမှု)မှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရကတော့ ရှေ့မှာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒီဥတုကတော့ တက်ဥတုဖြစ်တယ်။ အပူဆုံးကာလ ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ကာလအပိုင်းအခြားတွေကို ဖော်ပြပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကတော့ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျအတိုင်းပေါ့၊ ဒီဥတုတွေမှာ ဖြစ်နေကျရောဂါများ ဖြစ်တတ်မယ်။ ဥပမာ - အပူကြောင့် လေဖြတ်တာတို့၊ မျက်စိနာတို့၊ အပူခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက် တို့၊ အပူရှပ်တာတို့၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ရေမသန့်လို့ဖြစ် တဲ့ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဝမ်းကိုက်တို့ -ဆီးပူ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျင်တာတို့၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာတို့ ပေါ့စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ၊ ဒီရောဂါတွေက ပုံမှန်ဖြစ်နေကျ ကာကွယ်ကုသရင် သက်သာပျောက်ကင်းတာတွေချည်းပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီနှစ်မှာက အပူချိန်ကလွန်ကဲ တယ်ဆိုတော့ ဒီဖြစ်နေကျရောဂါကပိုပြီး လွန်ကဲစွာဖြစ်မယ်။ ဒါကိုတစ်ဘက်စွန်း ရောက်ဖြစ်စဉ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကာကွယ်ရမယ်။ အသိပညာပေးရမယ်။ ဟုတ်ပါတယ် တိုင်းရင်းဆေးအလိုကတော့ ရောက်တဲ့ ဥတုရယ်၊ လွှမ်းမိုးတဲ့ ဂြိုဟ်ကြီး(၂၇)လုံးအရ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ပြောင်းလဲမှု စိုးမိုးမှုတွေဖြစ်တယ်။ ရောဂါ ကျရောက်တယ်။ မကျရောက်အောင် ရာသီအလိုက် ဓါတ်စာတွေ ပေးကျွေး ကုသကြတယ်။ ဒါဟာလည်း ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ သမုဋ္ဌာန် (၄)ပါးကို ညှိတဲ့၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေပေါ့ကွယ်။

**မေး** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ/ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** ။ အခုလို အပူလွန်ကဲတဲ့အချိန်ကာလတွေကတော့ နက္ခတ္တပညာအရတော့ (၂၅-၅-၂၀၁၆) ရက်နေ့မှ (၁၉-၇-၂၀၁၆) ရက်နေ့အထိ ကာလအထိ တက်ဥတု

ကာလတွေဖြစ်တယ်။ ရိုးရိုးလေးကျန်းမာရေး အသိပညာပေးရရင်တော့၊ ရေချိုးခြင်း၊ ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ လေတိုက်ခံခြင်း၊ အအေးခံခြင်း၊ အဲယားကွန်းအတွင်း လွန်ကဲစွာနေခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ရေချိုးလိုပါက မိမိရဲ့ဆီးဝမ်းကုန် စင်အောင် သွားပြီးချိန် နံနက်ပိုင်းမှာသာ ရေချိုးရပါမယ်။ ရေချိုးနေတဲ့အခါမှာ လေတိုက်မခံရပါဘူး -မလိုအပ်ရင် ရေချိုးနေစဉ် ခေါင်းမလျှော်ပါနဲ့။ အောက်ပိုင်း မှစပြီး ရေဖြေးဖြေးလောင်းပြီးချိုးပါ။ ရေခြောက်အောင်သုတ်ပါ။ ရေချိုးပြီးရင် တောင်နံကတိုး နံ့သာဖြူ လိမ်းပြီး အခိုးထုတ်ပါ။ ဆီလိမ်းသင့်တယ်။ ခွေးအောင်း သင့်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ရင် ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။ ဝမ်းချုပ်လုံးဝမခံသင့်ပါဘူး။ လိုအပ် ရင် အကင်း (၁၀)ပါး ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၄၃) (သို့) နံ့သာဖြူကို မှိုင်းရှု ပေးပါ။ အပူအပုပ်များစင်သွားအောင်ဖြစ်ပါတယ်။ သန်လဲချသင့်ပါတယ်။ မတည့်တဲ့ အစားအစာတွေကတော့ ရေခဲစိမ်အအေးများ၊ ရေခဲရေ၊ ခွေးတောက်၊ တမာ၊ ကြောင်လျှာ၊ ဆူးပုပ်၊ မျှစ်၊ မှို၊ တညင်းသီး၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ အပူလွန်ကဲစာများ၊ အစပ်များ၊ အခါးလွန်ကဲတဲ့ အရသာများ၊ ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ လက်ဖက်အစို၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငန်းသား၊ အဆီလွန်ကဲစာများ၊ ငန်လွန် သောအစာများ ငါးချဉ် ၊ ပုဇွန်ချဉ်၊ ဆီကြော်များ၊ ကော်ဖီခါးခါး၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ကင်းပုံ ၊ ဗုံလုံ ၊ ဒန်ပေါက် ၊ ဆီထမင်း ၊ ကောက်ညှင်း ၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ ၊ ဖာလူဒါ ၊ နွားနို့ ၊ ထောပတ် ၊ လက်ဖက်ရည် ၊ အဆီအဆိမ့် လွန်ကဲစာများ ၊ အုန်းသီးနှင့် ပြုလုပ်သော မုန့်မျိုးစုံ တို့ကိုမစားသင့်ပါဘူး။ စားလျှင်လည်း လွန်ကဲစွာ မစားရပါဘူး။ ကျွဲသား၊ နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ငါးတို့ကိုလည်း ဆီဆိမ့် အောင် ချက်ပြီး မစားရပါဘူး။ ရေကြိုချက်စားသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းနူးစာများ၊ ယင်နားစာများ မသန်ရှင်းသောရေများ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ တည့်တဲ့အစာတွေကတော့ ရှောက်ချဉ်၊ သံပုရာချဉ်၊ ကင်ပွန်းချဉ်၊ ဇီးယို၊ မန်ကျည်း၊ ဖျော်ရည် ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ကြံသကာ၊ လိမ္မော်၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ချဉ်ပေါင်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲမျိုးစုံ၊ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ တို့ကို မန်ကျည်းမှည့်ရည်နှင့် ချဉ်စပ်ချက်စားရပါမယ်။ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား ကိုလည်း ဆီနဲ့နဲ့နှင့် ချက်စားသင့် ပါတယ်။ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်း၊ စပ်တဲ့ ဟင်းတွေ ကိုတော့ အသင့် အတင့် စားရပါမယ်။ ချိုချိုချဉ်ချဉ် အရသာလေးများကို လည်းစားပေးပါ။

ပင်စိမ်းရွက်၊ ဒန်သလွန်သီးရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ ချင်း၊ ပျားရည်၊ ဇီးယိုဇီး  
ဖျော်ရည်၊ သံပရာရည်၊ နို့ ၊ ဆလတ်၊ မုန့်ညှင်းများကို စားပေးနိုင်ပါတယ်။

**မေး** ။ ဒီရာသီဥတုဖောက်ပြန်မှုအတွက် စောစောကဆရာမ ပြောသွားတဲ့ ရောဂါတွေ  
အတွက်ဘယ်လိုတိုင်းရင်းဆေး ကုထုံးများ ကုသစောင့်ရှောက်ပုံကိုလည်း ပြောပြ  
ပေးပါရင့် ။

**ဖြေ** ။ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အနေနဲ့ကတော့ မသန်ရှင်းသော  
သောက်သုံးရေများ၊ ယင်နားစာများ၊ မသန်ရှင်းသော လက်တွေကတဆင့် ရော  
ဂါပိုးများ ကပ်ငြိပြီး ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှော ရောဂါများ၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း ရောဂါတွေ  
ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက် လူနာအတွက် ဓါတ်ဆားရည်တိုက်ပေးပါ။  
တိုင်းရင်းဓါတ်ဆားရည်ကတော့ သကြားဟင်းစားဖွန်း (၈)ဖွန်း ဆားဟင်းစားဖွန်း  
(၁)ဖွန်း ရေ (၁)လီတာရောစပ်ပြီး မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။ အပူငြိမ်းဆေး  
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁)ဖွန်းကို သကြားနှင့်ဆတူစပ်ပြီးရေအေးနဲ့သောက်ပေးပါ။  
ဝမ်းကိုက်ရင်တော့ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်ကို ရေနွေးဖျောပြီး နှမ်းများများနှင့် သုပ်  
ကျွေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူပါရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အပူဝင် အပူငုပ် အပူရှုပ်ဆိုရင်  
အပူငြိမ်းဆေးကိုပဲ သကြားနဲ့ဆတူစပ်ပြီး သောက်ပေးပါ။ ဥသျှစ်သီးခွံသွေးရည်နဲ့  
သနပ်ခါးမြစ် သွေးရည် ဆတူစပ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁)ဖွန်းစာ ရေနွေးနဲ့  
သောက်ပါ။ အကင်း(၁၀)ပါးဆေးကို သနပ်ခါးမြစ်ရည်နဲ့သွေးလိမ်းပါ။ မျက်စိ  
ကျိန်း မျက်စိနာရောဂါ အတွက်ဆိုရင်တော့ မန်ကျည်းနီခေါက်နဲ့ ဆားသွေးပြီး  
နဖူးမျက်စိကွင်းပေးပါ။ နွားနို့ဆားငန်ငန်ခတ်သောက်ပါ။ မျက်နှာသစ်တဲ့ အခါခြေ  
ထောက်ကို ရေလောင်းပြီးမှသစ်ပါ ။ အပူငြိမ်းဆေးသောက်ပါ ။

**မေး** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါအုံး ဆရာမ ။

**ဖြေ** ။ ဆီးချုပ် ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူရင် နံနက် အိပ်ရာထရေကို ဝအောင်သောက်ပါ။  
ဆန်ဆေးရည် ဒုတိယအရည်ကို သကြားထည့်သောက်ပါ။ ဆေးကုလားမ  
ဖျော်ရည်၊ သံပရာရည်တို့ကို ရေခဲမပါသောက်ပါ။ ထိကရုံး၊ ဆူးပေါက်၊ သံမနိုင်  
ကျောက်မနိုင် ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်ကန် (၁)လုံးစာသောက်ပါ။ ဆီးဆေးဖြူ  
လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁)ဖွန်းကို သံပရာရည်နဲ့ သောက်ပါ။ အပူလွန်ကဲ မှုကြောင့်  
ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲမယ်ဆိုရင်၊ ချင်းထန်လျက် ပြုတ်ရည် အကြမ်း

ပန်ကန် (၂)လုံးစာ ပူပူသောက်ပါ။ အကင်း (၁၀)ပါး ဆေးရှူပါ။ အပူငြိမ်းဆေး သောက်ပါ။ သိပ်ပူလို့ နှာခေါင်းသွေးလျှံရင် နှာခေါင်းကို ရေသန့်သန့်နဲ့ စင်အောင်ဆေးပါ။ သပြေရွက်၊ သြဇာရွက်၊ မာလကာရွက်တို့ ပွတ်ချေပြီး ရှူပေးပါ။ သံပရာရည်ကို သကြားချိုချိုထည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။ အပူငြိမ်းဆေး လက်ဖက်ရည်(၁)ဇွန်းစာသောက်ပါ။ အဓိက ကတော့ အပူကြောင့် လေဖြတ်တာ နဲ့ သွေးတိုးသမားတွေအတွက်ကတော့ သွေးကျစေဖို့၊ သံပရာသီး ထက်ခြမ်းခွဲပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်ကန်ထဲကို ညှစ်ထည့်ပြီး ရေနွေးပူပူ လောင်းထည့်ပြီး သောက်ပေးခြင်း၊ ဒန့်သလွန်ရွက် ညှစ်ရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း ရေနွေးနဲ့ သောက်ပါ။ နှလုံးအားနည်းရင်း သည်းခြေဆေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း၊ သကြားနဲ့စပ်ပြီး၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းပြီးသောက်ပါ။ ဒါကတော့ ရုတ်တရက်ဖြစ်လာရင် ကာကွယ်ကုသနိုင်တဲ့ ကုထုံးတွေပါ။

**မေး** ။ ဆရာ/မ ရှင့် အဓိက အပူလှိုင်းအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမဲ့ ပြုမူနေထိုင်ပုံတွေ ကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံး ရှင့်။

**ဖြေ** ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပြင်းထန်တဲ့ အပူဒဏ်ကြောင့် အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်သိရမှာကတော့ -

- ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတွေအချုပ်မခံရပါဘူး။
- အရက်သေစာ အသောက်ကျူးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပူအိုက်တိုင်း ရေခဲရေမသောက်ပါနဲ့။
- ချောင်ချိုပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်သော အဝတ်များသာ ဝတ်ပါ။
- အအေးခံခြင်းများကို လိုသည်ထက်ပိုပြီး မလွန်ကျူးပါစေနဲ့၊
- အပူ၊ အစပ်လျော့စားပါ။
- နေပူထဲကပြန်လာရင် ရေတဝသောက်ပြီးမှ အင်္ကျီချွတ်ပါ။
- ရေချိုးချင်ရင်လဲ ချွေးတိပ်အောင်စောင့်ပြီး ရေဝအောင်သောက်ပြီးမှ ရေချိုးပါ။
- လွန်လွန်ကျူးကျူး အပင်ပန်းခံ အလုပ်လုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနဲ့။
- ခန္ဓာကိုယ်အား အပူငြိမ်းအောင် သနပ်ခါးရည်ကျဲကျဲလိမ်းပေးပါ။ အပူငြိမ်းဆေး ကို ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ အမြဲ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းစာသောက် ပါ။

- ညနေပိုင်းအိပ်ခြင်း ရှောင်ပါ။ အဆီး အဆိမ့်၊ အကြော်အလှော်စားခြင်း၊ အစာ မကြေစာစားခြင်းများရှောင်ပါ။ အပူကင်းစင်ဖို့အတွက် ညဘက်ရေမချိုးပါနဲ့။
- နံနက် (၉) နာရီတွင် ရေမှန်မှန်ချိုးပါ။
- သွေးတိုးအတွက် သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပါ။ ဥတုပြောင်း/ ဥတုကူးကာလများတွင် အမှည့်လွန်သော အစာများ၊ ပုပ်သိုးသော အစာများ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ယင်နား စာများ၊ မစားသောက်ပါနဲ့။ ရေကို အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုချက်သောက်ပါ။

အထက်က ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတွေဟာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲ လာခြင်းကြောင့် အပူချိန်မြင့်မားမှုအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကျန်းမာရေး ပညာပေး ဆောင်ရွက်တွေဖြစ်ပါတယ်ကွယ်။ မည်သို့ပင်စေကာမူ အဓိက ကတော့ ကံစိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ၊ သမုဋ္ဌာန် (၄)ပါးကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းရင်တော့ အားလုံးကို ကာကွယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်ကွယ်။

**ဖြေ** ။ ပြည်သူလူထုကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာပါစေ။