

သောတရှင်သို့ ပြန်ကြားလွှာ

ဒေါ်တင်နီလာပွင့်
ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး-မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်၊ မင်းကန်ဘုတ်ကျေးရွာကဝေလင်းပါ ခင်ဗျာ။
ကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့ ရောဂါ ခဏခဏဖြစ်နေလို့ပါ။ ဆေးခန်း/ဆေးရုံတို့ကိုသွားပြပေမယ့်လည်း
ဆေးသောက်တုန်းပဲသက်သာပြီးဆေးကုန်သွားရင် ဗိုက်ကတစ်အားပြန်အောင့်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်
တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲဆိုတာကိုပြန်လည် ဖြေကြားပေးပါ ခင်ဗျာဆိုပြီး
မေးမြန်းထားပါတယ်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ ကိုဝေလင်းမေးထားတဲ့မေးခွန်းထဲမှာကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့ရောဂါ ခဏခဏ
ဖြစ်နေတာနဲ့ ဆေးသောက်တုန်းသာသက်သာပြီးဆေးကုန်သွားရင် ဗိုက်ကတစ်အားပြန်အောင့် လာတယ်
လို့ ပြောထားတာတွေ့ရပါတယ်။ ကိုဝေလင်းအနေနဲ့ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံလေး
ထည့်မေးပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါမှ အနာနဲ့ဆေးတွေ့ပြီးပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ/
လိုအပ်ချက်တွေကို ဆရာမတို့အနေနဲ့ ပြန်လည်ဖြေကြားပေးလို့ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ဆရာမအနေနဲ့ အခုပြန်လည်ဖြေကြားပေးတဲ့ အချက်တွေ/ ကိုဝေလင်းခံစားနေရတဲ့
ဝေဒနာတွေနဲ့ ကိုက်ညီနေမည့် အကြံပြုချက်တွေကို သေချာနားထောင်ပြီး လိုက်နာပြုမူ
နေထိုင်စားသောက်ပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမနားသောတဆင်ပြည်သူတွေပါ ဗဟုသုတရအောင်
ကျောက်ကပ်အကြောင်းကိုအရင်ဆုံးပြောပြပေးပါဦးနော်။

ဖြေ- ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေအရကျောက်ကပ်ဟာခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျောရိုး/ ကျောကုန်းတဲ့
နေရာမှာတွယ်ကပ်နေလို့ ကျောက်ကပ်လို့ခေါ်ပါတယ်ဆိုပြီးဖော်ပြထားတာတွေ့ရပါတယ်။
ကျောက်ကပ်ရဲ့ပုံစံဟာပဲစေ့ပုံစံရှိပြီးတော့ ဘယ်/ညာတစ်လုံးစီပါရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့
မလိုအပ်တော့တဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုဆီးအဖြစ် ဆီးအိမ်သို့ စစ်ထုတ်ပေးတဲ့ အလုပ်ကို
ကျောက်ကပ်ကလုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးအောင့်ထားတာ/ဝမ်းချုပ်ခံတာတွေမလုပ်ဖို့
တကယ်ပဲလိုအပ်ပါတယ်။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ.....ကျွန်မတို့လို ပုံမှန်သွားလာလှုပ်ရှားကျန်းမာနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
တစ်နေ့ကိုဆီးဘယ်လောက်များများ သွားတတ်ပါ သလဲရှင့်။

ဖြေ-လူတစ်ယောက်ဟာပုံမှန်တစ်နေ့ကိုရေသန့် တစ်ဗူးခွဲကနေနှစ်ဗူးခွဲအထိဆီးသွားပါတယ်။
ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်သွားနေတဲ့ဆီးပမာဏကနေလျော့သွားသလား/ များလာသလား/
ဆီးသွားပြီးရင် လူကနေလို့ပေါ့ပါးသွားသလား/ ဆီးအရောင် ဝါဖျော့ဖျော့ရှိရဲ့လား/ အိမ်သာဒါမှမဟုတ်
ဆီးသွားနေကြနေရာမှာပုရွက်ဆိတ်တတ်နေသလား။ ဒါမျိုးတွေကို ကျွန်မတို့
နေ့စဉ်နံနက်အိပ်ယာထအပေါ့အပါးသွားတိုင်းကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂရုစိုက်တတ်ဖို့ တကယ်လိုအပ် ပါတယ်။
ဂရုစိုက်ကြပါလို့လည်းအကြံပြုတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

မေး-ဒါဆိုကျွန်မတို့ နေ့စဉ်သွားနေတဲ့ဆီးပမာဏကနေလျော့သွားနေပြီဆိုရင်တော့ ရောဂါရနေပြီပေါ့နော် ဆရာမ။

ဖြေ-ပုံမှန်သွားရမည့်ပမာဏထက် ဆီးနည်းသွားတာကိုတော့ ရောဂါရနေပြီလို့တော့ ပြောလို့မရသေးပါဘူး။ ဥပမာပြောပြရမယ်ဆိုရင် နွေရာသီလိုပူတဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ချွေးထွက်များပြီးဆီးသွားနည်းတတ်တာ/ ဆီးအရောင်ပိုဝါလာတာ၊ ဒါတွေကရာသီဥတုကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းတွင်းလိုအေးတဲ့အနေထားမျိုးဆိုရင် ဆီးများတာ/ ဆီးအရောင်ဖြူနေတာတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာဆိုရင် အပူ/ အအေးပေါ် အဓိကအခြေခံပြီးတော့ အနာရောဂါကျရောက်မှုအပေါ် ဆေးဝါး/ ဓာတ်စာတွေပေးကျွေးကုသပေးကြပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ....ကိုဝေလင်းကကျောက်ကပ်ဓာတ်ရောင်နေပါတယ်ဆိုပြီး မေးထားပါတယ်။ ကိုဝေလင်းနဲ့ အတူအခုအစီအစဉ်ကိုနားသောတဆင်နေကြတဲ့ ပြည်သူတွေအတွက်ပါ ကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးကျန်းမာရေးဗဟုသုတရစေဖို့ ဆက်လက် ဆွေးနွေးပေးပါဦး ။

ဖြေ- ကျောက်ကပ်ရောင်တာဟာအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရုတ်တရက် ခံစားရတာလား/ ဒါမှမဟုတ် နာတာရှည် (အချိန်ကြာကြာခံစားနေရပြီလား/ မိဘမျိုးရိုးကြောင့်လား/ ပိုးကြောင့်လား/ ခံနိုင်ရည်အားနည်းနေလို့လား/ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးအသောက်များလို့လား.....ဒါမျိုးတွေကြောင့်လည်းဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောင်လာပြီဆိုရင် ခံစားလာရတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကဆီးမကြာခဏသွားတာ/ ဆီးသွားတဲ့အခါ နာနေတာ/ ကျောက်ကပ်ရှိတဲ့နေရာတစ်ဝိုက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်တွေနာကျင်လာတာ/ ခါးနဲ့ တင်ပါးဆုံတစ်ဝိုက် နာကျင်တာ/ ဆီးထဲမှာပြည် ဒါမှမဟုတ် သွေးပါလာတတ်တာ/ မျက်နှာနဲ့ ခြေထောက်တွေရောင်လာတတ်တာ/ အနံ့လာမယ်/ ဖျားနေမယ်/ သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်တဲ့အခါ ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်တဲ့ ပမာဏထက် များနေတာဒီလိုလက္ခဏာတွေခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ..... ဆီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေဟာဘယ်သူတွေမှာပိုအဖြစ်များတတ်ပါသလဲရှင့်။

ဖြေ-ယောက်ျားမှာဆီး.....မိန်းမမှာမီးဆိုတဲ့အတိုင်းကျောက်ကပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေဟာအမျိုးသားတွေမှာပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ ကျောက်ကပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေမဖြစ်စေဖို့/ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် မိမိတို့ နေ့စဉ် စွန့်ထုတ်နေတဲ့ ဆီးကိုရုစိုက်ကြပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။ ဆီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေခံစားနေရပြီဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ဆေးပညာရှင်နဲ့ အချိန်မီစစ်ဆေးပြီး ကုသမှုခံယူဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှနောက်ဆက်တွဲမလိုလားအပ်တဲ့ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်လို့ ခွဲစိတ်ရတာ/ ကျောက်ကပ်ပျက်လို့ ပုံမှန် ကျောက်ကပ် ဆေးရတာဒါမျိုးတွေအထိမဖြစ်သွားရအောင်လို့ စောစီးစွာရုစိုက်ကြပါလို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

မေး- အခုလိုမျိုးဆီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေမဖြစ်ဖို့ ဘယ်လိုမျိုးပြုမူလိုက်နာနေထိုင်ရမလဲဆိုတာကိုလည်းအကြံပြုဆွေးနွေးပေးပါဦးဆရာမ...

ဖြေ-ဆီးဆိုတာအရည်သဘောဖြစ်တဲ့အတွက်

ရေသောက်တာမမေ့ဖို့အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။အားလုံးလဲသိထားတဲ့

အတိုင်းပဲအညစ်ကြေးမှန်သမျှကိုရေနဲ့ဆေးကြောသန့်စင်သလိုကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးကိုစွန့်ထုတ်ဖို့
ရေဓာတ်ဟာအမှန်တကယ် အရေးပါလိုအပ်လှပါတယ်။ နေပူ/ မီးပူကြာကြာမခံဖို့/ အထိုင်မများဖို့/ ဆီး/
ဝမ်းအချုပ်မခံဖို့ / ဒီအချက်တွေကိုလိုက်နာမယ်/ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်တင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း
လုပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးကြမယ်ဆိုရင် ရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်ပြီးသားဖ
ြစ်စေမှာအမှန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။စားပေးသင့်တဲ့ အစားအစာတွေအနေနဲ့ကတော့ မုန့်လာဥချဉ်ရည်ဟင်း/
ကျောက်ဖရုံသီးသားပြွန်းဟင်း/ အသား/ ငါးနဲ့ အသီးအရွက်တွေကိုရောပြီး မကြာမကြာ
ချက်စားပေးတာ/ ကန်စွန်းရွက် ချဉ်ရည်ဟင်း/ ကင်ပွန်းချဉ်ရည်ဟင်း / ဖရုံသီး/ ရှောက်ချိုသီး/
လိမ္မော်သီး/ သဘောသီးမှည့်/ဒါမျိုးတွေမကြာခဏစားပေးသင့်ပါတယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရန်အနေနဲ့ကတော့ အရက်/ ဆေးလိပ်သောက်တာ/ ကွမ်းစားတာ/ ပူလွန်း/ စပ်လွန်း/
ငန်လွန်းတဲ့ တစ်ဖက်လွန် အစားအစာတွေအလွန်အကျွံ စားတတ်တာ ဒါ့အပြင်
ငါးပိ/ငါးခြောက်/ငံပြာရည်/ ဆား/ဟင်းချိုမှုန့်/ ဟင်းခတ်မှုန့်/ လက်လုပ်ချဉ်တွေ/ မှို/ မျှစ်/
ဒညင်းသီး...ဒါတွေကိုရှောင်ဖို့လိုပါတယ်။အခုခေတ် လွယ်လွယ်ကူကူရနေတဲ့ အချို့ရည်တွေကိုလည်း
လွန်လွန်ကဲကဲသောက်တတ်တာတွေကိုလည်းရှောင်ဖို့လိုပါတယ်/ ကော်ဖီ/ လက်ဖက်ရည်တို့ကိုလည်း
တစ်နေ့သုံးခွက်ထက် ပိုမသောက်သင့်ပါဘူး။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမအခုပြောပြပေးခဲ့တာကျောက်ကပ်ရဲ့ အလုပ်/ ကျောက်ကပ်
ဘယ်နားမှာရှိတာ/ ဆီးပုံမှန်သွားတဲ့ ပမာဏ/ ကျောက်ကပ်ရောင်တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာ
တွေ/ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်တတ်ဖို့/ ဆောင်သင့်တာ/ ရှောင်သင့်တာတွေကို
ဖြေကြားပေးတာ/ ပြောပြခဲ့တာတွေအတွက် ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ အခုတစ်ပတ်အတွက်
နှုတ်ဆက်စကားပြောကြားပေးပါဦးနော်....။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ အခုတစ်ပတ် သောတရှင်သို့ ပြန်ကြားလွှာ
အစီအစဉ်မှာမင်းကန်ဘုတ်ရွာကကိုဝေလင်းရဲ့ ကျောက်ကပ်ခဏခဏရောင်နေလို့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့
ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲ/ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသွားပြပေမယ့်လည်းဆေးကုန်သွားတဲ့အခါ ဗိုက်တစ်အား
ပြန်အောင့်တယ်ဆိုပြီး မေးထားတာပေါ့နော်။ ကိုဝေလင်းကိုအကြံပြုချင်တာ ကဆေးသောက်ရုံသာမ
ကဆေးပညာရှင်ရဲ့ လမ်းညွှန် အကြံပြုချက်တွေကိုလည်း လိုက်နာပြုမူ/ နေထိုင်စားသောက်ပါ/
ရှောင်သင့်တာရှောင်ပါ/ ဆောင်သင့်တာဆောင်ပါ/ ဒါမှသာနောက်ဆက်တွဲဝေဒနာတွေမခံစားရမှာပါ။
အကယ်၍ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်လာမယ်/ ချွေးစေးတွေထွက်ပြီးချေဖျား/
လက်ဖျားတွေအေးနေမယ်/ ဖျားလာမယ်/ အန်မယ်/ အချိန်ကြာကြာခံစားနေရမယ်ဆိုရင်တော့
နီးစပ်ရာဆေးရုံကိုသာ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ကုသမှုခံယူပါလို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းရင်း
နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ အားလုံးပဲကိုယ်ကျန်းမာလို့ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ.....