

အေးမိနာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်းကိုတိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့်

ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ဘယ်လို အကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်တို့မှ ကျမအနေနဲ့ “အအေးမိနာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းကိုတိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့်ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း” ဆိုတဲ့အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေး တင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဒါဆိုရင်ဆရာမ။ အအေးမိနာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းတွေက ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာ ဖြစ်တတ် ပါသလဲသိပါရစေရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အအေးမိနာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းတွေက ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲတွေမှာ အအေးမိခြင်း၊မိုးမိခြင်းနဲ့အအေးခံလွန်းတာတွေကြောင့်အအေးမိနာစေးချောင်းဆိုးခြင်းတွေဖြစ် စေပါတယ်။ တစ်ချို့ကတော့ အအေးမိရင်နာစေး၊ နှာပိတ်တာလောက်ပဲဖြစ်ကြပါတယ်။ အချို့က တော့ အအေးမိခြင်းဖြစ်စေတဲ့ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရားတွေကို လွန်ကဲစွာ ကျူးလွန်မိရင်တော့ အအေးမိပြီးချောင်းဆိုးခြင်းလက္ခဏာပါ တွေ့ပါလာတတ်ပါတယ်။

မေး - ဒါဆိုရင်ဆရာမရေ အအေးမိနာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေ နဲ့ဖြစ်ပွားတဲ့အခါတွေ့ရှိရတဲ့လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကတော့ အေးသောအချိန်၊အေးသော ရာသီတွေမှာနွေးထွေးစွာမနေခြင်း၊ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှာအအေးလွန်ကဲခြင်း၊အချိန်အခါမဲ့ရေချိုး ခြင်း၊ အအေးခံလွန်းခြင်း၊ပန်ကာလေ ၊လေအေးပေးစက်အခံများခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရ ပါတယ်။ဖြစ်ပွားတဲ့အခါတွေ့ရှိရတဲ့လက္ခဏာတွေကတော့နှာချေခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ခွဲကျပ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊နှာရည်ယိုခြင်း၊နှာပိတ်ခြင်း၊လည်ချောင်းယားခြင်း၊အာခေါင်ယားခြင်း၊လည်ချောင်းနာ ခြင်း၊အသံဝင်ခြင်း၊တစ်ခါတစ်ရံဖျားခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အအေးမိနှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့အတူတွေ့ရတဲ့လက္ခဏာတွေကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဘယ်လိုပေးနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အအေးမိနှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့အတူတွေ့ရတဲ့လက္ခဏာတွေကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ပါတယ်။ ကနဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့အအေးမိပြီးချောင်းဆိုးခွဲကျပ်နေမယ်ဆိုရင် ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည် ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းမှာ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီးတော့ မနက်တစ်ကြိမ်ညနေတစ်ကြိမ် သောက် ပေးရပါမယ်။ နှာချေခြင်း၊နှာစေးခြင်း၊နှာရည်ယိုခြင်း၊နှာပိတ်ခြင်းများဖြစ်ပါက နနွင်းမှုန့်ဟင်းစား ဇွန်း(၃)ဇွန်းခန့်ကိုရေ(၁)လီတာဖြင့်ရောကြိုထားသောရေနွေးဆူဆူကျက်ကျက်ဖြင့် ရေနွေးမှိုင်းခံ ပေးရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးပူပူတွင်အကြောလိမ်းဆေးအဆီအနည်းငယ်ထည့်ပြီးနာပွင့် အောင်ရှူပေးပါ။(သို့မဟုတ်)ရှူဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုရှူပေးပါ။လည်ချောင်းယားခြင်း၊အာခေါင်ယား ခြင်း၊လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်းဖြစ်ပါက ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်းတွင် ပျားရည်ဆတူရောစပ်၍ မကြာခဏလျက်ပေးပါ။ အဖျားရှိမယ်ဆိုရင်တော့ကွမ်းရွက်လက်တစ် ဆုတ်စာ(၅)ကျပ်သားခန့်ကိုရေ(၁)လီတာခန့်ထည့်ပြုတ်ပြီးရလာသောပြုတ်ရည်အကြမ်းပန်ကန်(၁)လုံးစာကိုမနက်တစ်ကြိမ်ညနေတစ်ကြိမ်သောက်ပေးရပါမယ်။

မေး - ဒါဆိုရင်ဆရာမ။ အအေးမိနာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့်အကြောင်းအရာတွေနဲ့ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အကြောင်းအရာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - အအေးမိနာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ပတ်သက်၍တွဲပြီးတွေ့ရတဲ့လက္ခဏာတွေအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ့် အကြောင်းအရာတွေကတော့ အအေးမမိအောင်ဂရုစိုက်နေထိုင်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်အောင်နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ ရေကျက်အေး၊ရေနွေး၊ အရည်တစ်မျိုးမျိုး (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်၊စွပ်ပြုတ်များကို မကြာခဏသောက်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင်ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်း၊ချင်းတို့ကို အစားအစာထဲတွင်ထည့်၍ စားသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရှောင်ကြဉ်ရမှာကတော့အဆီများသော အစားအစာများ၊အချဉ်လွန်ကဲသောအစာများ အတက်စာများနှင့် သခွားသီးစသည့်အအေးစာတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ လေအေးမခံရ။ အပင်ပန်းမခံရပါ။ နေလယ်ဘက်ကြာရှည်စွာ အိပ်စက်ခြင်းမျိုးကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အအေးမိနာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထပ်မံအသိပေးစရာများရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။အအေးမိနာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနဲ့ပတ်သက်၍တွေ့ရတဲ့ လက္ခဏာတွေ အတွက် အထူးမှာကြားချင်တာကတော့ ချောင်းဆိုးရက်ကြာရှည်ခြင်း၊ အဖျားကြာရှည်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်ပါကသင့်တော်ရာ သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားရောက် ပြသရမှာဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ အသိပေးမှာကြားချင်ပါတယ်။ ပြောချင်တဲ့အကြောင်းကတော့ ဆရာမအနေနဲ့ ကာကွယ်ခြင်းက ကုသခြင်းထက်ပိုကောင်းသည်ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း အခုဆရာမပြောသွားခဲ့တာတွေကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့်ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသာဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့မီးဖိုချောင်မှာတွေ့ရတဲ့ အစာလည်းဆေး၊ဆေး လည်းအစာတိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ အာဂဇ္ဈက ကုစားရလွယ်ကူတဲ့သုခသာချရရောဂါတွေအတွက်ပထမဆုံးကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ဖို့ရန်အတွက်သာတင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်

အကယ်၍များနာတာရှည်ချောင်းဆိုးရောဂါကြီးတစ်ခုအတွက်တော့အကြောင်းတရားများမတူတဲ့ အတွက်အထက်မှာတင်ပြခဲ့သလိုသင့်တော်ရာ သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ သွားရောက် ပြသရမှာ ဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ ထပ်မံအသိပေးချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ “အအေးမိနှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်းကိုတိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ပဏာမ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း”ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်အောက်မှာအခုလိုဆရာမအနေနဲ့ ပြည်သူလူထုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အသိပေးပြောကြားသွားတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှအထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ဆရာမအနေနဲ့လည်းပြည်သူလူထုကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ဖို့အတွက်တင်ပြခွင့်ပြုတဲ့မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားကို အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။