ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပွားတတ်သောအဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရေး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည်တစ်လက်သောက်သုံးပေး

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး၊(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး- ဆရာမရှင့်။ ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းမှာဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရာသီအဖျားအတွက် ကာကွယ်နိုင်ရန် တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မှု ပေးသလဲဆိုတာကို သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကနေပြီး ဆရာမ အနေနဲ့ ဆွေးနွေးပေးစေချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခုတစ်ပတ်မှာတော့ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ရာသီအကူးအပြောင်းတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည့် ရာသီအဖျားအတွက်ကာကွယ်နိုင်ရန် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိတိုင်းရင်းဆေး ဖက်ဝင်အပင်များနှင့် မိမိ၏မီးဖိုချောင်တွင်ရှိသောဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများနှင့် မိမိအိမ်တွင် အလွယ်တကူ ပြုတ်သောက်နိုင်သော မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည်တစ်လက်အကြောင်းကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားပါ့မယ်။ ဒီနေရာမှာရာသီအဖျားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကိုဖော်ပြရရင် မာဓဝနိဒါန်း ဆေးကျမ်းကြီးပထမတွဲရဲ့အဖျားတို့ကိုဖော်ပြအပ်သော ဇရနိဒါန်း၌ ဥတုအကူးအပြောင်းမှာ ဖြစ်တတ်သည့်ကာလအဖျားတွေကိုခေါ်ပါတယ်။တနည်းအားဖြင့်အာဂန္တုကအဖျားလို့လည်းခေါ် ပါတယ်။ဒီအဖျားဟာဟေမန္တဥတု၊သိသိရဥတု၊ဝသန္တဥတု၊ဂိမှဥတု၊ဝဿဥတု၊သရဒဥတုတွေမှာဖျား တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကတော့တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှပြာသိုလပြည့်နေ့တိုင် ဟေမန္တဥတု၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှတပေါင်းလပြည့်နေ့တိုင်သိသိရဥတု၊ တပေါင်းလ ပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှ ကဆုန်လပြည့်နေ့အထိဝသန္တဥတု၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့တိုင်ဂိမှဥတု၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှတော်သလင်းလပြည့်နေ့တိုင် ဝဿဥတု၊တော်သလင်းလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှတန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့တိုင်သရဒဥတုတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါအဖျားများဟာ ချမ်းသာစွာကုစားအပ်သော သုခသာဓျ အဖျားများ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ရာသီအဖျားအကြောင်းသိရှိရပြီးနောက် တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည် အကြောင်းလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆေးပြုတ်ရည်ဆိုတာကတော့ ဆေးပစ္စည်းတွေရဲ့အခေါက်၊အသီး၊ အပွင့်၊အရွက်၊စသည့် အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ကျပ်သား၊၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး(၁)လုံးစာ၊ (၈ကျပ်သား)ကျန်သည့်အထိ ကျိုထားသော အရည်ကိုဆိုလိုလိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာတော့ဆေးပစ္စည်းတွေရဲ့အချိုးအစားအရလက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်လုံး(၂)လုံးစာ (၁၆)ကျပ်သားကျန်အောင် ကျိုထားတဲ့ဆေးပြုတ်ရည်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ယခုတင်ပြမဲ့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည်မှာ ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်းများကိုလည်း သိပါရစေရှင့်။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည်တွင်ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်းများကတော့ ချင်း(ဂျင်း)၊ ကွမ်းရွက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊သံပရာသီး၊နာနတ်ပွင့်၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ထန်းလျက်၊ အိမ်သုံးဆားနှင့်ရေသန့် တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆေးပစ္စည်းတွေဟာ မိမိတို၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလွယ်တကူလည်းရရှိကာ အဖိုးနှုန်းလည်းချိုသာပြီး အာနိသင်လည်းထက်မြက်ပါတယ်။

မေး - ဆေးပစ္စည်းတွေရဲ့ပါဝင်မှုအချိုးအစားနဲ့ အရသာအကျိုးသွားကိုလည်း သိပါရစေရှင့်။

ဖြေ - ဆေးပစ္စည်းများ၏ ပါဝင်မှုအချိုးအစားကတော့ ချင်း(ဂျင်း)၅ကျပ်သား၊ ကွမ်းရွက်၅ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း၃ကျပ်သား၊ သံပရာသီး ၁၀ကျပ်သား၊နာနတ်ပွင့်၅ကျပ်သား၊ လေးညှင်းပွင့်၅ကျပ်သား၊ ထန်းလျက်၊၁၀ကျပ်သား၊ အိမ်သုံးဆား၂ကျပ်သားနှင့် ရေသန့်၂လီတာ တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အရသာနဲ့အာနိသင်အကျိုးအားဖြင့်လည်း ဂျင်း(ချင်း)သည် (ပူ၊စပ်) အရသာရှိတာကြောင့် လည်ချောင်းနာခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ကွမ်းရွက်မှာ (ပူ၊ခါး၊စပ်၊ဖန်)အရသာရှိ၍ ပိုးကိုသေစေရန်သောသတ္တိရှိပါတယ်။ ငရုတ်ကောင်းမှာ(ပူ၊ဆိမ့်၊စပ်) အရသာရှိပြီးအခိုးပွင့်ကာ အဖျားကျစေပါတယ်။ထန်းလျက်သည် (အချို)အရသာရှိ၍ အပူငြိမ်း စေကာအဖျားကိုကာကွယ်စေပါတယ်။သံပရာသီးမှာအချဉ်အရသာကိုရရှိပြီးအပွင့်ဓာတ်ကိုရရှိစေ ကာ သွေးပြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ နာနတ်ပွင့်သည်(အေး၊ခါး) အရသာရှိသော ကြောင့်အပူငြိမ်းပြီး ကိုယ်ခံအားကောင်းစေပါသည်။ လေးညှင်းပွင့်မှာ (ပူ၊ခါး၊စပ်၊)အရသာရှိကာ သလိပ်ခဲခြင်း၊ အအေးမိခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အိမ်သုံးဆားမှာ အငန်အရသာရှိ၍ ချွဲသလိပ်ကိုပျော်စေပြီးလည်ချောင်းခံတွင်းကိုရှင်းစေပါတယ်။ ရေသန့်မှာမူသွေးလည်ပတ်မှုကို

ကောင်းစေပြီးဆီး၊ဝမ်း၊လေမှန်စေကာခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ခေါင်းမူးခြင်းမှ့သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်ကာကွယ်စေပါတယ်။

မေး - ဆေးပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပုံ၊ဆေးပြုတ်ရည်ရဲ့အရသာနဲ့ရောဂါကာကွယ်နိုင်မှုကိုလည်း သိပါရစေရှင့်။

ဖြေ - သန့်စင်အောင်ရေစင်စင်ဆေးထားသော ဆေးပစ္စည်းတို့ကိုရောစပ်ထည့်ပြီး နာရီဝက်ခန့်ကျိုပါ။ ဆေးပြုတ်ရည်အကြမ်းပန်ကန်(၂)လုံးစာ(၁၆)ကျပ်သားခန့်ရအောင်ကျိုရပါ့ မယ်။ နာရီဝက်ခန့်ကျိုပြီးရင်မီးဖိုမှချပါ။ ဆေးပြုတ်ရည်ကိုပူပူလေးသောက်ရပါ့မယ်။ ဆေးပြုတ်ရည်အရသာကတော့ အဝင်မဆိုးတဲ့ ပူ၊ချို၊ချဉ်၊ငန်၊ခါး၊စပ်၊မွှေးအရသာရှိပါတယ်။ သောက်သုံးဖို့ကတော့ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်ကန်တစ်လုံးစာ သောက်သုံးရပါ့မယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည်ရဲ့ရောဂါကာကွယ်နိုင် မှုကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ပထဝီ၊အာပေါဓာတ်တို့ ပတ်ဖွဲ့မှုကြောင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်ငုပ်လျှိုး အကျဉ်းကျကာ ဝါယောဓာတ်၊အာကာသဓာတ်တို့ ဖောက်ပြန်၍ဖြစ်သော ရာသီအဖျားရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားနည်း ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သလိပ်ခဲခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းဟူသော လက္ခဏာများကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့်အရသာရှိပြီး ရာသီအလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သော အဖျားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ရန် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပြုတ်ရည်ကို သောက်သုံးကြပါလို့ပြောကြားရင်း ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြလိုက်ပါတယ်ရှင်။