

နွေရာသီနှင့်ကျန်းမာရေး

ဒေါ်တင်နီလာပွင့်(ဦးစီးမှူး)
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဒီကနေ့သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာဆရာမအနေနဲ့သောတရှင် ပြည်သူများကိုတင်ဆက်မဲ့အကြောင်းအရာလေး သိပါရစေရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ကျွန်မဆွေးနွေးတင်ပြချင်တဲ့အကြောင်းကတော့နွေရာသီနှင့်ကျန်းမာရေးဖြစ်ပါတယ်။ အခုအချိန်ကာလဟာ တပို့တွဲလပြည့်ကျော်ပြီး တပေါင်းလ (ဖေဖော်ဝါရီလမှ မတ်လ) ထဲ ရောက်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် နေရဲ့အပူရှိန်ဟာလည်း တဖြည်းဖြည်းပူလာပါတယ်။ နေ့တာလည်းရှည်လာပါတယ်။ နွေရာသီရဲ့ အငွေ့အသက်တွေစတင်ခံစားလာရတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ကျန်းမာတဲ့သူတွေရဲ့ပြုမူပြောဆို နေထိုင်ပုံလေးတွေ ရာသီပေါ်စာသီးနှံတွေ အဲ့ရာသီမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်လေးတွေကိုလည်း သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ နားသောတဆင်နေကြတဲ့ မိဘပြည်သူတွေ သိရှိအောင် ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတ မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ နွေရာသီမှာဖြစ်နိုင်မဲ့ ကျန်းမာတဲ့သူတွေရဲ့ပြုမူပြောဆို နေထိုင်ပုံလေးတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - အခုအခါမှာပြင်ပရာသီဥတုဟာ အပူရှိန်တွေ တဖြည်းဖြည်းမြင့် တတ်လာသလို ကျွန်မတို့ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ ပြင်ပအပူရှိန်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ချွေးတွေထွက်လာမယ်၊ ရေတွေသောက်ချင်လာမယ်၊ ချွေးထွက်များတဲ့အတွက်ကြောင့် အသားအရေအေးလာမယ်၊ အသားအရေနူးညံ့မယ်၊ ရေသောက်များတဲ့အတွက်ကြောင့် ဗိုက်တင်းပြီး စားမကောင်းတွေဖြစ်မယ်၊ ချွေးထွက်များလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆီးသွားနည်းမယ်၊ ဆီးဝါမယ်၊ ဒီလိုလက္ခဏာတွေဟာ ဒီရာသီမှာပုံမှန်ခံစားဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့အရာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ပူတယ်၊ အိုက်တယ်၊ စပ်တယ်၊ ယပ်ခတ်ချင်တယ်၊ ရေချိုးချင်တယ်၊ ဒီစကား ငါးခွန်းကိုလည်း ညဉ့်တွားပြောဆို လာတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေခံစားရဘဲ ကိုယ်တွေလက်တွေ တောင့်တင်းနေမယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ နေမကောင်းထိုင်မသာဖြစ်မယ် ဒီလိုမျိုးတွေ ခံစားလာရပြီဆိုရင် ရောဂါတမျိုးမျိုးရှိနေပြီလို့ပြောလို့ရပါတယ်။ ဘယ်လိုရောဂါလဲဆိုတာကိုတော့ နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့ဆေးပညာရှင်မှ သူခံစားနေရတဲ့လက္ခဏာတွေကိုကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်သုံး သပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အသက်(၁၂) နှစ်အောက်ကလေးတွေမှာတော့ ဝက်သက်၊ ဂျိုက်သိုး၊ ရေကျောက်၊ မိတ်ဖု တွေပေါက်တတ်ပါတယ်။ အချို့သူတွေမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောတာ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံတာ၊ ရေငတ်ဝမ်းကျတာ တို့ဖြစ်

တတ်ပါတယ်။ အသက် (၁၂)နှစ် အထက်တွေမှာဆိုရင် အပူလျှပ်မယ်၊ မသန့်ရှင်း မလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးမိတဲ့အတွက် ဝမ်းကိုက်မယ်၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်မယ်၊ အပူဒဏ်ကြောင့် မိတ်ဖုထွက်မယ်၊ အရေပြားတွေ နီမယ်၊ ရဲမယ်၊ နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်တဲ့ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး - နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်သင့်သလဲဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - အဓိကပြောပြချင်တာကတော့ နွေရာသီမှာ လူအများဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်တဲ့ မိတ်ဖုပေါက်တာ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ဖြစ်တာနဲ့ အပူလျှပ်တာတွေအတွက် ဘယ်လိုတွေပြုမူလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတာကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ မိတ်ဖုပေါက်တတ်သောကလေး၊ လူကြီးများအတွက် ကရမက်ကို ရေနှင့်သွေးပြီး ကျဲကျဲပါးပါး လိမ်းပေးဖို့ရန် ဒေသနာနယဆေးကျမ်းတွေမှာပြဆိုထားပါတယ်။ ကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးမှာဆိုရင်လည်း ဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကိုလည်း ရေနဲ့ကျဲကျဲဖျော်ပြီးလိမ်းပေးနိုင်ပါ တယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ မဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ပူနွေးပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အစားအစာတွေကိုစားပေးရမယ် ၊ ရေကိုကျိုချက်ပြီး သောက်ရမယ်လို့ပြဆိုထားပါတယ်။ အပူလျှပ်ပြီး အပြင်းဖျားတာတွေမဖြစ်စေဖို့ နွေရာသီနေပူပြင်းထန်ချိန်မှာ ချွေးငုပ်စေတဲ့ လေတိုက်ခံတာ ပန်ကာလေခံတာ၊ ရေခဲရေစတဲ့ အအေးများကို တစ်မိမိမဲ့သောက်တာ၊ အထူးသဖြင့် ရေချိုးမှားတာတို့ မပြုမူမိဖို့ မှာချင်ပါတယ်။

မေး - ဒီလိုမျိုး မကျန်းမမာဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုအစားအစာတွေ စားပေးသင့်ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ - ဒီရာသီမှာကိုယ်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာချွေးထွက်နည်းပြီး ကိုယ်လက်တောင့်တင်းမယ်၊ ခေါင်းကိုက်မယ်၊ ဝမ်းချုပ်မယ်၊ ဒီလိုမျိုးတွေဖြစ်နေရင်တော့ ရာသီပေါ်အစားအစာလေးတွေ စားပေးရပါမယ်။ အဲဒီအစားအစာတွေကို စားပေးဖို့၊ ဥပမာပြောရ မယ်ဆိုရင် ဥသျှစ်ရွက်၊ ဥသျှစ်သီး၊ ရဲယိုသီး၊ ရဲယိုရွက်၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ တမာရွက်နု၊ ကုက္ကိုရွက်၊ ကြက်သဟင်းရွက်၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ခတက်ရွက်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ဆိတ်ဖူး၊ နနွင်းစတဲ့အစားအစာတွေကို စားပေးမယ်ဆိုရင် အနာရောဂါကင်းပြီးကျန်းမာရေးအတွက်အထူး သင့်လျော်တယ်ဆိုတာကို ဒေသနာနယဆေး ကျမ်းတွေမှာပြဆိုထားပါတယ်။ အသားငါး ဆိုရင်တော့ ဥပမာ ရေချိုငါး၊ ငါးကလေး၊ ငါးကြင်း၊ စာကလေး၊ ချိုး၊ ခါ၊ ကြက်၊ ငုံးသားတွေ၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ နွား၊ ယုန်၊ ဆတ်၊ ကြွက်၊ ရှဉ့်အသားတို့ဟာ ဒီရာသီအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်လို့ ပြဆိုထားကြပါတယ်။

မေး - နွေရာသီနှင့်ပတ်သက်ပြီးဆရာမအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဗဟုသုတ ဘာများထပ်ပြီး ပြောပြချင်ပါသေးသလဲရှင်။

ဖြေ - ဒီနေရာမှာကျွန်မတို့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဥတုအကြောင်း၊ ရတုအကြောင်းပြောပြပေးချင်ပါ တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ဆေးကျမ်းတွေမှာ လူတွေရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် ဥတုအပြင် ရတုအလိုက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်လေးတွေ ရေးသားထားတဲ့ စာပေအထောက်အထားတွေ ထဲကသိရှိတာလေးတွေကို ပြန်လည်မျှဝေပေးချင်လို့ပါ။ အားလုံးသိထားပြီးတဲ့အတိုင်း ကျွန်မတို့ နိုင်ငံမှာ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ဆိုပြီး ဥတုသုံးပါးရှိတယ်။ ဥတုသုံးပါးအပြင် ရတု(၆)

ပါးလည်းရှိပါတယ်။ (၁) ရတုမှာ (၂) လစီရှိပြီးတော့ ရတု(၆) ပါးဆိုတော့ (၁၂) လပါ။ ဒီရတု (၆)ပါးထဲမှ ဂိမ္မရတု (ကဆုန် လပြည့်ကျော်(၁)ရက်နေ့မှစပြီး ဝါဆိုလပြည့်နေ့ထိ/ အင်္ဂလိပ်လ နဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ မေလ (၁) ရက်မှ ဇွန်လကုန်ထိပေါ့) ဒီရတု(၂)လမှာဆိုရင် တောတောင်တွေ ခြောက်သွေ့တယ်၊ သစ်ပင်တွေသေကြတယ်၊ မိုးတိမ်တွေတက်ပြီး မိုးချိန်း မိုးရွာပေမယ့်လဲ မိုးပေါက်ကသေးငယ်တယ်။ ဒီအချိန်ခါမှာ လူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလွန်ချွေး ထွက်ပြီးပူစပ် ပူလောင် ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။

မေး - ဒါဆိုရင် မေနှင့်ဇွန်အတွက် ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို စားပေးရမလဲရှင်။

ဖြေ - ဒီရတုအတွက်(မေလနဲ့ဇွန်လ) ရာသီပေါ်သစ်သီးများဖြစ်တဲ့ ဖရဲသီးတွေ၊ သခွားသီးတွေ စိမ်းစားဥတွေ၊ သင်္ဘောသီးတွေ၊ ကျွဲကောသီးတွေ စားသုံးပေးရတာ အထူးသင့်လျော်ပါ တယ်။ ယပ်ခတ်ချင်တယ်၊ လရောင်အေးအေးလေးခံစားချင်တာ၊ အရိပ်ကောင်းတဲ့နေရာ အေးအေးတွေမှာ နေထိုင်ချင်တာ ပြုလုပ်ပေးဖို့ ကျမ်းတွေမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ပင်ပန်းခံပြီး အားစိုက်အလုပ်လုပ်တာတွေကို ရှောင်ဖို့လည်းလိုပါတယ်။ လိမ်းဖို့အတွက် ကရမက် လိမ်းဖို့ ပြဆိုထားပါတယ်။

မေး - ဘာအစားအစာတွေကို ရှောင်ရပါမလဲရှင်။

ဖြေ - အလွန်ချဉ်တဲ့ငန်တဲ့ အစာမျိုးတွေ၊ ပူလွန်းတဲ့အစားအသောက်တွေ၊ ဖန်ခါးတဲ့အစားအသောက် တွေ ရှောင်ဖို့လိုပါမယ်။ အဓိကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအဆိုအရ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် မှာဖြစ်နေတဲ့ ရာသီဥတုကြီးက ပူသလား၊ အေးသလားဆိုတာကို သတိထားပြီး အပြင်ရာသီ ဥတု အေးရင်အေးသလို ပူရင်ပူသလို အပြင်ရာသီဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်ဖို့ ရှေးသမားတော်ကြီးများကရေးသား လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကို နားသောတဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်များကို နှုတ်ဆက်စကားလေးပြောပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ - အခုနားသောကဆင်ပြီးသွားတဲ့အတိုင်း နွေရာသီနဲ့ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို အနှစ်ချုပ် ပြန်ကောက်ပြောပြရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာတဲ့သူတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ ခံစားရတာတွေ ညည်း တွားလေ့ရှိတဲ့ စကားတွေ ကျန်းမာစေဖို့ စားသုံးဖို့သင့်တဲ့ အသီးအရွက်နှင့်အသားငါးတွေ နွေရာသီမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်လေးတွေနဲ့ အပူဆုံးလဖြစ်တဲ့ မေ၊ ဇွန် (၂) လအတွက် အဓိကစားသောက်နေထိုင်မှုတို့ကိုလည်း တင်ပြထားခဲ့ပါတယ်။ နားသော တဆင်ကြတဲ့မိဘပြည်သူတွေ ကျန်းမာအသိပညာတိုးပြီး ကိုယ်နှင့်ကိုယ်ပတ် ဝန်းကျင်ကို ကျန်းမာအောင်ပြုပြင်နေထိုင်တတ်ကြပါစေ။ အားလုံးပဲ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာ ကြပါစေကြောင်း ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ရင်း နှုတ်ဆက်လိုက်ပါ တယ်။

ကျမ်းကိုး

- ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်၊ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
- ခံဗူးဆရာတော်ကြီး၏ ဇီဝကကုထုံး (ဒုတိယတွဲ)
- သမားတော်ကြီးဦးသောင်းနိ (ဒေသနာနယဆေးကျမ်း)
- သမားတော်ကြီးဦးသောင်းလွင်၊ ကလျာဆေးတိုက် (ဒေသနာနယဘာသာ လွယ်ကူစွာ လေ့လာနည်း၊ ပထမတွဲ)
- သဘာဝဓမ္မဆရာကြီးဦးထွန်းရည် (ရသာလမ်းညွှန်၊ ရတုခန်း၊ ဓာတ်လေးပါးကုထုံးကျမ်း)

