

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိပြုဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး

(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်တို့မှ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်လို့ဘယ်လိုအကြောင်း အရာကို တင်ဆက်ပေးပါအုံးမလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။ ခုတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ် မှာတော့ ကျမအနေနဲ့ “တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိပြု ဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များ” ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်ဆရာမဆွေးနွေးတင်ပြမဲ့အကြောင်းအရာက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှပါတယ်ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရှေးကမြန်မာမှုနယ်ပယ်မှာ “ယောက်ျားဖောင်စီး၊ မိန်းမမီးနေ”ဟူ၍ ဆိုရိုးစကားရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မိခင်လောင်းတွေ ကလေးမွေးဖွားသန့်စင်ခြင်းမပြုမီ မိခင်ဝမ်းအတွင်းကိုးလဆယ်လလွယ်နေရတဲ့ ကာလအတွင်း မိခင်လောင်းတို့ ကျန်းမာရေး အသိတရားဖြင့် ဆင်ခြင်နေထိုင်တတ်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ သို့မှသာ မွေးဖွားသည့်အချိန်မှာ မိခင်ရောကလေးပါ ကျန်းကျန်းမာမာရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ်ဝန်စတင်ရှိသည့် အချိန်မှမွေးဖွားသန့်စင်သည့်ကာလအတွင်း နီးစပ်ရာတို့၏ ကောင်းနိုးရာရာ အကြံပေးမှုများဖြင့်

ရှုပ်ထွေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မည်သည့် ကိစ္စမျိုးကို ရှောင်သင့်သည်၊ မည်သည့်ကိစ္စမျိုးကိုဆောင်သင့်သည်ဟုမဆွေးနွေးခင်ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံတိုင်းရင်းဆေးကျမ်း လိုအရ သားသန္ဓေတည်ကြောင်းသိရှိနိုင်သောလက္ခဏာတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်။ ဒါတွေက တော့ဓမ္မတာသွေးမပေါ်တော့ပဲ ပျို့အန်ခြင်း၊ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ထိတ်လန့်ခြင်း၊သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊အားအင်ချိနဲ့ခြင်း၊ခြေပစ်လက်ပစ်ဖြစ်ခြင်း၊အိပ်၍မပျော်ခြင်း၊မူးမော်ခြင်း၊သွား ကိုက်ခြင်း၊တံတွေးများခြင်း၊ အချဉ်အရသာကိုမက်မောခြင်း၊ ဒီလိုလက္ခဏာတွေတွေ့ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဟုမှတ်ယူရပါမယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ ဆက်ရှင်းပြပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါ့အပြင် ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံတိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအလိုအရ သန္ဓေတည်တဲ့ အခါ ချင်ခြင်းများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ဒါတွေကတော့ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင် လောင်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်တည်ပြီး(၁)လသို့ ရောက်တဲ့အခါ အထက်သို့ဆန်တက်သော လေကြောင့် မအီမသာရှိခြင်း၊ပျို့အန်ခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးနာခြင်း၊ အလွန်မူးခြင်း၊ လက္ခဏာတွေအရ အချဉ်အရသာကိုတောင်းတကြပါတယ်။ ဒီကမှတစ်ဆင့် ကိုယ်ဝန်(၂)လထဲ ရောက်တဲ့အချိန်မှာတော့အချို့အရသာကိုလွန်စွာကြိုက်နှစ်သက်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်(၃)လထဲ ရောက်တဲ့အချိန်မှာအဆိမ့်အရသာ၊ ကိုယ်ဝန်(၄)လဆို အခါးအရသာ၊ (၅)လဆိုအဖန်အရသာ၊ (၆)လရောက်လျှင်အငန်၊ အစပ်အရသာ၊ (၇)လရောက်လျှင် အချို့မှာ မွေးဖွားတတ်ပြီးမမွေးသေး သော်ကျော၊ရင်စိမ့်ချမ်းသောလက္ခဏာဧကန်ဖြစ်ရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန် (၈)လ ရောက်ရှိလျှင် ရေကို လွန်စွာချိုးချင်စိတ် ရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်(၉)လ ရောက်ရင်တော့ နဖူးဆံစနားသယ်များ ကျပြီးလက်ခြေများ ဖောင်းပွလျက်ရှိတဲ့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ရက်ပေါင်း(၂၉၀) ရက်၊ သတ္တပတ် (၄၂)ပတ်မှာတော့ (၉)လကျော် (၁၀)လအတွင်း သန္ဓေသားကိုယေဘုယျအားဖြင့် မွေးဖွားတော့မယ့်အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင် ဆရာမပြောသွားတဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ချင်ခြင်းများတက်တာကို သိရှိရပါပြီ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများသတိပြု ဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါ့ကြောင့် အသံတိတ်လူသတ်သမားနှင့် လက်ရွေးစင် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ၊ အောင်ဇင်၊ (၂၀၁၁ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ)ရေးသားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိပြုဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များဆေးကျမ်း မှ မှီငြမ်းကိုးကားရလျှင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုအနေနဲ့ အားဖြစ်စေမယ့် အစားအသောက်တွေကိုစားရပါ့မယ်၊ ၎င်းဆေးကျမ်းမှပင် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာတက္ကသိုလ်များမှပေးပို့သော ၂၀၀၂ ခုနှစ်အစီရင်ခံစာအရ မိခင်လောင်းသည် ဗိုက်ထဲရှိ ကလေးအတွက်အပိုဆောင်းစားရန်မလိုအပ်ပါ အာဟာရဖြစ်အောင် စားသောက် ရန်သာလိုအပ်ပါတယ်။ မိခင်လောင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိပြီး ပထမ(၃)လအတွင်း အစားအသောက် ပိုစားရန်မလိုအပ်ပါကြောင်းနဲ့ဝသောအမျိုးသမီးကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် (၁၅)ပေါင်မှ (၂၅)ပေါင်၊ သာမန်အမျိုးသမီးသည်(၂၅)ပေါင်မှ(၃၅)ပေါင်၊ ပိန်သောအမျိုးသမီးသည် (၂၈)ပေါင်မှ (၄၀)ပေါင် အထိသာပေါင်ချိန်တိုးသင့်ပြီး ၎င်းထက်ကိုယ်အလေးချိန်မတိုးစေသင့်ကြောင်း ဖော်ပြထားတာကိုသိရှိရပါတယ်။ ၎င်းအပြင်အစားအစာစားတဲ့အခါမှာလည်း ပြဒါးဓာတ် ပါဝင်တဲ့ ငါးမဲလုံး၊ ငါးရှည်၊ ငါးမန်း၊ငါးတံခွန်ငါးတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မစားသင့်ပါဘူး၊ ဒါ့အပြင် ပင်လယ်စာများကို အစိမ်းစားသုံးပါကလည်း အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါပိုးများ ကူးစက်ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အတွက် အစားအစာကိုလည်း ဆင်ခြင်စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ၎င်းဆေးကျမ်းပါ သားဖွားမီးယပ်ဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာအချို့အရ ဘဝနေမှုပုံစံကိုလည်း သတိပြုဆင်ခြင်ရပါမယ်။ ဒါတွေကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများသည် လေကြောင်းဖြင့် ခရီးသွားလာတဲ့အခါ ဓာတ်ရောင်ခြည်သင့်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းနဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်ရန်နှင့် အပူပေးထားတဲ့အခန်းတွေမှာ ချွေးအောင်းခြင်းတို့ကိုမဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်းတို့ကို ဖော်ပြ

ထားပါတယ်။ အကြောင်းမှာ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါက သန္ဓေသားပျက်ကျစေနိုင်ကြောင်းလို့ သိရှိ ဖတ်သားရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အချက် တွေနှင့်ဆောင်ရမယ့်အရာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရှေ့ကပြောပြခဲ့တာတွေကတော့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိထား ဆင်ခြင်ရမယ့်အချက်တွေပေါ့နော်၊ အခုကတော့ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေ တကယ့်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်တွေရှိပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဝမ်းအလွန်နှုတ် ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား အလုပ်ကိစ္စတွေ အလုပ်များခြင်း၊လေးသောဝန်ကို ချိပိုးထမ်းရွက်ခြင်း၊ သွေးဆင်းအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆီး၊ဝမ်း၊လေ အဟုန်ကိုအောင့်ထားခြင်း၊ ကြာမြင့်စွာ အထိုင်များခြင်း၊ အိပ်ရေးဝသည်ထက်ပိုအိပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကွေးပြီး မညီမညွတ်အိပ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်မရှိသောအမှောင်ထဲတွင် အနေများခြင်း၊ နှာချေတတ်သော စူးရှသော အနံ့များကိုရှူခြင်း၊ အချိန်လွန်မှအိပ်ခြင်း၊အချိန်လွန်မှထခြင်း၊အစားအရောင်များခြင်း၊ လွန်ကဲစွာစားခြင်း၊ အေးလွန်းပူလွန်းသော အစာများစားခြင်း၊ အစာမကြေစာများစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ကော်ဖီအလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှု များခြင်း၊ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မကောင်းသောအနိဋ္ဌာရုံများကို ကြည့်ရှုခြင်းတို့ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်များက ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ဆောင်ရမယ့်အရာတွေကတော့ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်တွေရဲ့ဆန်ကျင်ဘက်တွေကို အထူးသဖြင့်ဆောင်ရပါမယ်။ အစားအသောက်ကတော့ အရသာ ခြောက်ပါးဖြစ်တဲ့ ချို၊ချဉ်၊ငန်၊စပ်၊ခါး၊ဖန်အရသာတွေကို မျှတစွာ အာဟာရပြည့်အောင် စားသောက်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ဒါ့အပြင် မိခင်လောင်းတွေဟာ ကိုယ်ဝန်လရင့်၍မီးဖွားခါနီးမှာ မွေးဖွားရလွယ်ကူစေရန် အုန်းစိမ်းရည်သောက်ခြင်းနှင့် ကမ္မဇလေနှင်ဆေးများကိုလည်း သောက်သုံးပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာဆေးပညာရှင်များ၏ညွှန်ကြားချက်အရ ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ သတိထားဆင်ခြင်ရမယ့်အချက်တွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အခုလိုပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောကြားပေးသွားတဲ့အတွက် ဆရာမကိုမြန်မာ့အသံရေဒီယိုနဲ့ရုပ်မြင်သံကြားကအထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမကလည်း တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခွင့်ရတဲ့ မြန်မာ့အသံရေဒီယိုနဲ့ရုပ်မြင်သံကြားကိုအထူးပဲကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

References

- တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၊ ပထမနှစ်၊ ဇီဝကမ္မ (တိုင်းရင်း)
- ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း၊ ဘေသဇ္ဇစွယ်စုံကျမ်းပြုဆရာကြီးဦးမင်းထွဋ်၊ (၁၉၈၁ခုနှစ်၊ မေလ)
- မီးယပ်ရောဂါကုထုံးဆေးကျမ်း၊ ဆရာဦးရဲလွင်၊ တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်၊ (၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ)
- အသံတိတ်လူသတ်သမားနှင့်လက်ရွေးစင် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ၊ အောင်ဇင်၊ (၂၀၁၁ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ)တို့မှ မှီငြမ်းပါသည်။