

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများနှင့် မိခင်များအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဦးဇွဲဟိန်းလတ်
ဌာနစိတ်မှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး။ ။ ဆရာ...မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့.....မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ။

မေး။။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီစဉ်ကနေ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဘာများပြောဖို့စဉ်ထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဒီတစ်ခါမှာတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများနှင့် မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်ကိုပြောပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ “ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အထူးပြု၊ ဘေးကင်းစေမှု ဒို့ရှေးရှု” ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်လေးအတိုင်း ဒီအချက်တွေဟာ အမျိုးသမီးများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လူသားအားလုံး ဆက်လက်တည်တံ့စေမဲ့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကြီးလဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတာဝန်တွေကိုထမ်းဆောင်နေတဲ့ ကြီးမြတ်တဲ့မိခင်လောင်းတွေ ကျန်းမာနေဖို့ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးလှပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးကာလတွေမှာ အမျိုးသမီးတွေဟာ နာမကျန်းမှုအမျိုးမျိုးကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများနှင့် မိခင်တွေကြုံတွေ့ခံစားနိုင်တဲ့ရောဂါတွေကို ပြောပြပေးပါ လားဆရာ...။

ဖြေ။ ။ အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလတွေမှာပျို့တာတွေ၊ အန်တာတွေ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ခံစားရတာတွေ၊ လေပွတာတွေ၊ ဝမ်းချုပ်တတ်တာတွေ၊ အစာမကြေတာတွေ၊ ဆီးသွားခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်တဲ့ဝေဒနာတွေကိုခံစားရတတ်တာတွေ၊ အိပ်မပျော်တာတွေ၊ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းအင်္ဂါမှ သွေးယိုစီးတာတွေကို အများအားဖြင့် ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးချိန်မှာတော့ ဖျားခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မိခင်နို့လုံလောက်စွာ မထွက်ခြင်း အစရှိတဲ့ဝေဒနာတွေတွေကို ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလအတွင်း ပျို့ခြင်းနှင့် အန်ခြင်းကိုဘယ်လိုကုသနိုင်ပါသလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရတော့ ကိုယ်ဝန်နုစဉ်ကာလအတွင်း ပျို့ခြင်းနှင့် အန်ခြင်းအတွက် သံပရာသီးမှ ညှစ်ယူရရှိတဲ့အရည်မှာဆားအနည်းငယ်ခတ်ပြီးတော့လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (၅ မီလီလီတာ) တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဝမ်းဗိုက်တွင်းမှာလေပြည့်နေတယ်လို့ခံစားရမယ်ဆိုရင်ရောဆရာ ဘယ်လိုကုသပေးရမလဲ ဆရာ။

ဖြေ။ ။ ဝမ်းဗိုက်မှာ လေပြည့်နေမယ်ဆိုရင် စမုန်စပါးမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (၅ ဂရမ်) ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ရေနွေးနှင့် အစာစားပြီးတိုင်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဝမ်းချုပ်မယ်ဆိုရင်ရောဆရာ။

ဖြေ။ ။ ဝမ်းချုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ရှိန်းခိုအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း (၁၀ ဂရမ်)ကိုရေခဲနွေး ဒါမှမဟုတ်ရင် နွားနို့ပူနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ အစာမကြေဖြစ်ရင်ရောဆရာ ဘယ်လိုဆေးတွေမှီဝဲနိုင်လဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ အစာမကြေဖြစ်တယ်ဆိုရင်ချင်းကိုကြိတ်ပြီးရရှိတဲ့အရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း(၅ မီလီလီတာ) ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပျားရည်ဆတူရောစပ် တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေခံစားရရင်ရောဆရာ...

ဖြေ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေဟာဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများစွာကိုခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီအထဲကမှ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်တာတွေဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ကျောက်ဖရုံသီးကို အရည် ညှစ်ပြီးရတဲ့အရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာမှာ သကြားထည့်ပြီး တစ်ရက်သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေဖောရောင်တာတွေဖြစ်မယ်ဆိုရင်ရောဆရာ ဘယ်လိုဆေးတွေ မှီဝဲနိုင်သလဲ ဆရာ.....။

ဖြေ။ ။ ဖောရောင်ခြင်းဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပရနူဝါပင်ကိုထုထောင်းပြီးညှစ်ထားတဲ့အရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (၅ မီလီလီတာ)ကိုသကြား၊ ထန်းလျက်၊ ဒါမှမဟုတ် ပျားရည်တို့ဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ရေအေးနှင့် တိုက်ပေးရပါမယ်။ အကယ်၍ တစ်ပတ်အတွင်းမှာ အရောင်မကျခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တက်တာကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိတဲ့အခြေနေတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကိုသွားရောက်ပြသပေးရပါမယ်။

မေး။ ။ ညတွေမှာအိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင်ရော ဘယ်လိုဆေးတွေသုံးစွဲနိုင်လဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ ညတွေမှာအိပ်မပျော်ဘူးဆိုရင်တော့ ပိတ်ချင်းမြစ်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း(၅ - ၈ဂရမ်) ကိုထန်းလျက်နှင့်ဆတူရောစပ်၍ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာတိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် သည်းခြေဆေးဆိုတဲ့ ဆေးအမှတ် (၁၅) ဒါမှမဟုတ်ရင် အဘိညာဉ်နှလုံး သွေးအားတိုးဆေး (၂ပဲသား) ကိုသကြားနှင့် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ သောက်နိုင်ပါ တယ်။

မေး။ ။ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းအင်္ဂါကနေ သွေးဆင်းတာတွေဖြစ်ပွားရင်ရောစိုးရိမ်ရလားဆရာ။ အဲ့ဒီလိုဖြစ်ပွားရင်ရောဘယ်လိုဆောင်ရွက်ပေးရမလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလမှာ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းအင်္ဂါကနေသွေးဆင်းမယ်ဆိုရင် တော့နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို မြန်မြန်သွားစေချင်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ဝေးပြီး အလွယ်တကူသွားလာလို့ မရတဲ့နေရာမှာဆိုရင်တော့ လူနာကိုပြည့်ဝစွာအနားယူစေရပါမယ်။ အဲ့ဒါပြီးရင် ကံ့ကော်ပွင့်မှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် ရေအေးနဲ့ တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဟာ ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သွေးဆက်လက်ဆင်းနေမယ်ဆိုရင် မြေဇာမြက် သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း (၅ မီလီလီတာ) ကိုရေအေးနဲ့ တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ အဲ့လိုတိုက်ကျွေးပေးပြီးလို့ ၂၄ နာရီအတွင်း ထူးခြားမှုမရှိဘူးဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကိုမဖြစ်မနေ သွားရောက်ပြသပေးပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

မေး။ ။ကလေးမီးဖွားပြီးနောက်မှာဖျားခဲရင်ရော ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ မီးဖွားပြီးနောက်ဖျားခဲရင် နှင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်ကို နွားနို့ ဒါမှမဟုတ် ရေးနွေးနှင့် တစ်ရက်သုံးကြိမ်တိုက်ကျွေးပေးရပါမယ်။ ဒါ မှမဟုတ်ရင် ချင်းကိုကြိတ်၍ရရှိတဲ့အရည် နဲ့ဆင်တုန်းမနွယ်ကို ထုထောင်းပြီးရရှိတဲ့အရည် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစီ (၅ မီလီလီတာ)စီကို တိုက်ကျွေးရပါမယ်။ အဲ့လိုတိုက်ကျွေးပေးပြီးလို့ ၂၄ နာရီအတွင်း ထူးခြားမှုမရှိဘူးဆိုရင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို သွားရောက်ပြီးကုသမှုခံယူရပါမယ်။

မေး။ ။ မီးဖွားပြီးနောက်မှာ မိခင်ဟာနို့ထွက်နည်းနေရင် ရောဆရာဘယ်လို စောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနိုင်မလဲဆရာ။

ဖြေ။ ။ မီးဖွားပြီးနောက်မှာမိခင်ဟာနို့ထွက်နည်းနေရင် ကညွတ်မှုန့် ဒါမှမဟုတ် ဒဟသကိုင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို နွားနို့ဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါတယ်။ အများသိကြတဲ့ အတိုင်း ဒန့်သလွန်မြစ်ကို ငရုတ်ကောင်း (၇) စေ့၊ ကြက်သွန်ဖြူ(၇)မြွှာနှင့်၊ နွားမြီးကိုမီးဖုတ်ပြီး ဟင်းခါးချက်ကာ ဝအောင်သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ဝမ်းတစ်ကြိမ်လောက်သွားပြီး နို့ရွှင်ရွှင်ထွက်ပ ဝါတယ်။ နောက်မိခင်ကို ပဲနဲ့သာစေ့မှုန့်နှင့် ချင်းတက်မှုန့် ဒါမှမဟုတ်ဒဟသကိုင်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို နွားနို့နှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် အထွေထွေအားနည်းခြင်းကို ပျောက်ကင်း စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေနှင့် မီးဖွားပြီးစမိခင်တွေဟာ ဘာတွေကိုလိုက်နာ ကျင့်သုံးရမလဲ ဆရာ။

ဖြေ။ ။ နွားနို့ ဒိန်ခဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးတို့လို အဟာရပြည့်ဝပြီးတော့ ကြေညက်လွယ်တဲ့ အစားအစာများကိုစားသောက်ပေးရပါမယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်းတက်၊ ဇီယာစေ့များဟာလည်း မိခင်အတွက်အသုံးဝင်ပါသည်။

မေး။ ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေနဲ့မီးဖွားပြီးစမိခင်တွေဟာဘယ်လိုအရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရ မလဲ ဆရာ။

ဖြေ။ ။အကြော်အလှော်များရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ မိခင်ဟာ ပင်ပန်းစွာအားထုတ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပြည့်ဝစွာအနားယူရပါမယ်။ ပြင်းထန်တဲ့နေရောင် အောက်တွေမှာ သွားလာနေထိုင်တာတွေ၊ မိုးမိခံတာတွေ၊ လေစိမ်းတိုက်ခံတာတွေကို မပြုလုပ်ရပါဘူး။ စိုးရိမ် သောကများတာတွေ၊ စိတ်ပူပန်တာတွေ မရှိစေရပါဘူး။

မေး။ ။ ထပ်ပြီးတော့ရော ဘာတွေအကြံပေးချင်ပါသေးလဲဆရာ

ဖြေ။ ။ ဆက်တိုက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာတွေ၊ ကလေးများများ မွေးဖွားတာတွေဟာဆိုရင် မိခင်ကို များစွာ အားနည်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မိခင်ကိုသားသမီးမကြာခဏယူခြင်း မပြုလုပ်ရန်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုခြားပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်သင့်ကြောင်း အကြံပြုပါရစေ။

ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းတွေနဲ့ မိခင်တွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါတွေ၊ အဲ့ဒီရောဂါတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပုံတွေ၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေ ကိုပြောပြပေးခဲ့တာဖြစ်လို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများနှင့် မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း ကိုအထောက် အကူဖြစ်စေမယ်လို့ မျှော်လင့်ရင်း မိဘပြည်သူများကိုဦးညွှတ်နှုတ်ဆက်ပါရစေဗျာ။