

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါဖြစ်ပွားလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကာကွယ်ပါ

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ -----မင်္ဂလာပါရှင်----

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ နားဆင်တဲ့ သောတရှင်တွေ အတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကို ပြောဖို့ စဉ်းစားထား ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----- ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ သွားနှင့်ခံတွင်းအကြောင်းကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် မဖြစ်မနေ အရေးကြီးပါတယ်ရှင်။ မိမိရဲ့ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို လိုက်လျောညီထွေအောင် မစောင့်ရှောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် သွားနှင့်ခံတွင်းနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားလာမှာ အသေအချာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ဒီလိုဖြစ်ပွားလာခဲ့ရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ် ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်တယ်နော်-----ဆရာမ---လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ကလည်း အရေးကြီးတယ်နော်----အခုလို သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါတွေဖြစ်ပွားလာရင် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ် လိုစောင့်ရှောက်မှုတွေ ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးမယ်ဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ ပရိတ်သတ်တွေ လည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ ဆရာမရှင်----

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်----မိမိရဲ့ သွားနဲ့ ခံတွင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှု အားနည်းခဲ့မယ်ဆိုရင် ခံတွင်းနဲ့ဆိုးရွားခြင်း၊ သွားနှင့်သွားခြေတွင် သွားချေးများဖြစ်ခြင်း၊ ရေစီးကမ်း ပြိုနာ၊ သွားနဲ့ခြင်း၊ သွားနာသွားကိုက်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှ သွေးပြည်တို့ယိုစီးခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း နှင့် အစာမကြေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရလေ့ရှိပါတယ်ရှင်။ ဒီလိုသွားနဲ့ ခံတွင်းရောဂါတွင် ဖြစ်ပွားလာခဲ့ရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ အနီးအနားမှာရှိတဲ့ ဆေးပင်၊ ဆေးပစ္စည်းတွေနဲ့ ကုသနိုင်သလို၊ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ် ပေးနိုင်တဲ့ ကုန်ကျစရိတ်လည်းသက်သာစေတဲ့ ဆေးနည်းလေးတွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာပါတဲ့ ဆေးနည်း တွေကတော့ -----

- ချင်းကိုပါးပါးလှီး၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူပင်အရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး

(ဧကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို ပလုတ်ကျင်းပေးပါက လျှာကွဲခြင်း၊ ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ ပေါက် ခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြိုခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။

- နန္ဒင်းမှုန့်ကော်ဖီဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ရေနွေးအကြမ်းပန်းကန်(၁)လုံးနှင့်ဖျော်၍ ငုံပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ၎င်းထဲသို့ သွေးတိုးမရှိလျှင် ဆား(၁)ပဲ ထည့်၍ တစ်ကြိမ်ခန့်သောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားရင်း တွင်သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း တို့ကို သက်သာစေပါတယ်။
- ဖန်ခါးအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (ဧကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို ငုံထွေးပေးခြင်းဖြင့် သွားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောင်ခြင်း များကို သက်သာစေပါတယ်။
- ကြက်သွန်နီစေ့များကို ညက်အောင်ကြိတ်၍ ပိုးစားသောသွားတို့မှာ သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားနာ၊ သွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- တမာရွက်ခြောက်မှုန့်ကို သိန္ဓောဆားဆတူကြိတ်၍ နံနက်တိုင်းသွားတိုက်ပေးပါက သွားနာ သွားကိုက်၊ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ ခံတွင်းအနံ့မကောင်းခြင်းတို့မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- မာလကာသီးအစေ့မှုန့်ကို သွားခြေမှာ သိပ်ပေးပါက သွားခြေယိုင်ပြီး သွားရင်းပြည်ယိုသော ရောဂါ ကို သက်သာစေပါတယ်ရှင်။
- မာလကာခေါက် (၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃လုံး(၂၄ကျပ် သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (ဧကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို အစာစားပြီး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ငုံပေးခြင်းဖြင့် သွားနာသွားကိုက်၊ သွားဖုံး ရောင်၊ သွားဖုံး ပြည်ယို ခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်။
- သနပ်ခါးပင်ရဲ့ အရွက် (သို့) အသီးရရာ လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၁)လုံး (ဧကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို အစာစားပြီး တစ်နေ့(၃)ကြိမ် ငုံပေးခြင်းဖြင့် သွားနာ၊ သွားကိုက်ခြင်းများကို သက်သာ စေပါတယ်။
- သဘောရွက် အရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန် လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် လုံး(၁)လုံး (ဧကျပ်သား)ခန့် ကျန်သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို သွေးတိုးမရှိလျှင် ဆား(၁)ပဲ

ခန့်သင့်ရုံထည့်၍ အစာစား ပြီး တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်ပေးပါက လျာနာ၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။

- ပူဒီနာရွက်သတ္တုရည် သည် သွားနာသွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက် (သို့) အခေါက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက် ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန်သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို အကြမ်းပန်းကန် (၁)လုံးထဲကို ဆား(၁) ပဲခန့်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါက သွားနာ သွားကိုက်ခြင်း ကို သက်သာစေပါတယ်။
- မုရားကြီးရွက်ကို အရိပ်မှာ အခြောက်လှန်းပြာချပြီး ပြာကို ညက်အောင်ပြု၍ သိပ်ပေးပါက သွားနာသွားကိုက်၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- မုရားကြီးအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့အရည် ခပ်နွေးနွေးကို မကြာခဏ ငုံထွေးပေးပါက သွားနာသွားကိုက်၊ သွားပိုး၊ သွားဖုံးသွေးယိုစိမ့်ခြင်းကို သက်သာ စေပါတယ်ရှင်။
- လိပ်ဆူးရွှေအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့အရည် ခပ်နွေးနွေးကို ငုံထွေးပေးပါက သွားများကို ခိုင်မာစေပါတယ် ရှင်။
- လိပ်ဆူးရွှေအရွက်နှင့် ကွက္ကရာဆတူကြိတ်ပြီး သွားခြေမှာသိပ်ပေးပါက သွားနာသွားကိုက်ခြင်း နှင့် သွားခြေမှ သွေးယိုစိမ့်ခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ် ရှင်။
- သံပုရာ ဖျော်ရည်ကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးမှသွေးယိုခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်ပါတယ်ရှင်။
- သံပရိုသီးမှည့်အရည်ကို ခဏခဏဆွတ်ပေး၊ လိမ်းပေး၊ သောက်ပေးပါက သွားဖုံးနာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံးများတွင်အနာဖြစ်ခြင်း၊ သွားဖုံးမှသွေးယိုစီးခြင်းကို သက်သာစေပါတယ် ရှင်။
- မယ်ဇေလီအပွင့် (သို့မဟုတ်) အရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက် ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန်သည်အထိကျို၍

ရရှိလာတဲ့အရည်ကို ငုံထွေးပေးပါက ပါးစပ်အတွင်း အပူနာထွက်ခြင်း၊ သွားဖုံးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာစေပါတယ်။

- အကြောတစ်ထောင်အရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ် သား)ခန့်ကျန်သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို ပြုတ်ရည်ကို ခပ်နွေးနွေးကို ငုံထွေးပေးခြင်း ဖြင့် အာခံတွင်းတွင် အပူဖုများပေါက်ခြင်း၊ လျှာကွဲလျှာနာခြင်း၊ သွားကိုက်သွားနာခြင်း၊ သွားရင်း မှ ပြည်သွေးယိုစီးခြင်းများကို သက်သာစေပါတယ်ရှင်။
- မြတ်လေးအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျို၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို ငုံဆေးအဖြစ် ငုံထွေးပေးပါက သွားနာသွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ရဲယိုသီးမမှည့်တမှည့်ကို မီးဖုတ်ပြီး ဆားသင့်ရုံထည့်ကြိတ်ကာ သွားတိုက်ပေးပါက သွားနှင့်သွား ဖုံးများကို ခိုင်မာစေပါတယ်ရှင်။ သွားဖုံးရောင်ခြင်းကိုလည်း သက်သာ စေပါတယ်။
- လတ်ဆတ်တဲ့ သပြေရွက်နုသတ္တုရည်ကို ငုံထွေးပေးပါက ခံတွင်းမှာပေါက်တဲ့ အပူဖုများကို သက်သာစေပါတယ်ရှင်။
- လေးညှင်းအပွင့်အမှုန့် (သို့မဟုတ်) တစ်ပွင့်၏လေးပုံတစ်ပုံကို သွားနာတွင်သိပ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) လေးညှင်းဆီ(၁)စက်မှ (၂)စက်ကို သွားနာတွင်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် သွားနာ သွားကိုက် ကို သက်သာ စေပါတယ်။
- တမာခေါက်မှုန့်၊ ညောင်ခေါက်မှုန့်၊ ခရေခေါက်မှုန့် (သို့) ထောက်ကြွံခေါက်မှုန့် တို့ကို အသုံးပြု၍ သွားတိုက်ပေးပါ။
- သွားများကို ဆီးဖြူသီးမှုန့်နှင့် ဖန်ခါးသီးမှုန့် တို့ဖြင့်တိုက်ပါ။ သွားတိုက်ပြီးပါက နှမ်းဆီ(သို့) မုန့်ညှင်းဆီတို့ဖြင့် သွားဖုံးကို လိမ်းကျံနှိပ်နယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ဒန္တသုခပင် ပဉ္စငါးပါး လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ရေ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံးထည့်၍ ထက်ဝက်ကျန်အောင် ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၂)မိနစ်ခန့် ငုံပြီးမှ ထွေးထုတ်ပေးပါက သွားနာသွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ယုနေရွက်လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး(၁)လုံး (၈ကျပ်သား)

ခန့်ကျန် သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို (၂)မိနစ်ခန့် ငုံထားပြီးနောက် ထွေးထုတ်ပါ။
တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါက သွားနာသွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ပုဏ္ဏရိတ် အရွက်လက်တစ်ဆုပ်စာ(၃ကျပ်သား- ၅ကျပ်သား)အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး ၃ လုံး(၂၄ကျပ်သား)ထည့်၍ ပြုတ်ရည်လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၁)လုံး (၈ကျပ်သား) ခန့်ကျန် သည်အထိကျိ၍ ရရှိလာတဲ့အရည်ကို (၂)မိနစ်ခန့် ငုံထားပြီးနောက် ထွေးထုတ်ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါက သွားနာသွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာ စေပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်--- သွားနဲ့ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်လို နေထိုင် ဆောင်ရွက်သင့် တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---အစာစားပြီးတိုင်း ပါးစပ်ဆေးခြင်းကို မလွဲမသွေပြုလုပ်ရပါမယ်။ ကလေးတွေကိုလည်း ငယ်စဉ်ကာလကတည်းက အဲဒီအလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ပေးသင့် ပါတယ်။နောက်ပြီး နံနက် အိပ်ယာထနဲ့ ညအိပ်ရာဝင် (၂)ကြိမ်သွားကို ပုံမှန်တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ အချို့အရသာနဲ့ အချဉ်အရသာ ရှိသော အစားအသောက် တွေကို အလွန်အကြူးစားသောက်ခြင်းနဲ့ အချို့ရည်တွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ကွမ်းစားခြင်း (သို့) ဆေးရွက်ကြီး သက်သက် ငုံခြင်း ကလည်းသွားတွေကို ပျက်စီး စေပါတယ်။ ခံတွင်းရောဂါတွေ မဖြစ်ပွားအောင် ဆီးဖြူသီးနှင့် ဖန်ခါးသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး မကြာခဏ ငုံပေး၊ ဝါးပေး နိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်----အခုလို သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါနဲ့ပတ်သတ်ပြီး မိမိတို့ အနီးအနားမှာ အလွယ်တကူရရှိနိုင်တဲ့ ဆေးပင်၊ ဆေးပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုပြီး ကုန်ကျ စရိတ်လည်း သက်သာစေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြ ပေးတဲ့ အတွက် ကျေးဇူးတင် ပါတယ်ရှင်။