
မိုးဥတုချိန်ခါရောက်ရှိလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ရောဂါကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပါ

နေနေနိုင်ရည်(တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာ/ရှင်။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာအဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီး ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးတင်ပြပေးသွားမလဲဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုဆိုရင် မိုးဥတုကိုရောက်ရှိလာတော့မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာမက “မိုးဥတုချိန်ခါရောက်ရှိလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ရောဂါကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပါ” အကြောင်းအရာကို သုတအဖြာအဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ် ကနေပြီး မြန်မာ့ အသံရေဒီယိုမှ တစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံ တင်ပြလိုပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆို မိုးဥတု၏ ကာလအပိုင်းအခြား ၊ မိုးဥတု၏ ပုံမှန်သဘာဝ နှင့် မိုးဥတုမှာ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါတွေအကြောင်းကို ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- မိုးဥတု၏ ကာလအပိုင်းအခြားမှာ ဝါဆို လပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့ အထိ (၄) လတာသည် မိုးဥတု ဖြစ်ပါတယ်။ မိုးဥတု၏ သဘာဝအရ မိုးများ ပုံမှန်ရွာသွန်းခြင်း၊ အအေးဓာတ်များ တဖြည်းဖြည်း လွှမ်းမိုးလာခြင်း၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်တို့မှာ ရေပြည့်ရေလျှံခြင်း၊ သစ်ပင်၊တော၊ တောင်တို့ စိမ်းလန်းစိုပြေခြင်း၊ သတ္တဝါတို့ အေးမြကြည်လင်၍ သာယာရွှင်လန်းခြင်းစသော လက္ခဏာများကို ပုံမှန်အားဖြင့်တွေ့ရှိရ မှာဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းအပြင် မိုးအလွန်ရွာလိုက်၊ နေပူလိုက် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတတ်၍လည်း အပူ၊အအေး အားပြိုင်တတ်ပါတယ်။ အပူ၊အအေးအားပြိုင်နေသည့်အချိန်တွင် ဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် မနေကြဘဲ ဥတုနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင်စားသောက်ကြခြင်းများရှိပါက ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းဓာတ်များ ဖောက်ပြန်တတ်ပါတယ်။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ဆေးကျမ်းပါ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ပြောရလျှင် ဝါဆိုလနှင့် ဝါခေါင်လများမှာ ပြင်ပလေ အားကြီးသည့်အတွက် သည်းခြေဓာတ် ငုပ်ပြီး လေဓာတ်ပျက်တတ်ပါတယ်။ အစာကို ချေချက် ပေးသည့်ဝမ်းမီးနို့ခြင်း၊ အစာချေချက်မှု အားနည်းခြင်းအပြင် ပြင်ပလောကဓာတ်တွင်လည်း ပူလိုက်အေးလိုက်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊သတ္တဝါများပေါက်ဖွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိုးဥတုသည် အလွန်ပူပြင်းသည့် နွေဥတုနှင့် အလွန်အေးမြသည့် ဆောင်းဥတုတို့၏ အကြားတွင် တည်ရှိနေခြင်းကြောင့် အပူနှင့် အအေး

ရောထွေးပြီး ဖောက်ပြန်သည့်အတွက် ဝမ်းမီး အညံ့ဆုံး၊ ရောဂါအဖြစ်အများဆုံး ဥတုဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့် ရောဂါအချို့ဖြစ်သော လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ သန်၊ တုတ်ထခြင်းနှင့် နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့ကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ပါသလဲရှင်။ ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့ကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ရာတွင် လေထိုး လေအောင့်ဖြစ်ရခြင်းမှာ အအေးမိခြင်း၊ မကြေကျက်သောအစာများစားသုံးခြင်း၊ အပူအစပ်များ လွန်စွာစားသုံးခြင်းတို့ကြောင့် အဖြစ်များသည်။ နံဘေးရင်ဘတ်ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် အောင့်ခြင်း၊ လက္ခဏာများကို တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ လေထိုးလေအောင့်သူများသည် ခြေဖျား အေးတတ်သဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စောင့်ရှောက်ရာ၌ ခြေဖျားများပူအောင် အပူပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုတ်ထိုးခြင်း၊ ဆေးပူလိမ်းခြင်းနှင့် နံဘေးရင်ဘတ်ဝမ်းဗိုက်တို့ကို ရေနွေးအိတ် ကပ်ပေးခြင်း၊ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သာမန်လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ပါက ဆားခါး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းစာကို ရေနွေးဖြင့်ဖျော်၍ အကြမ်းပန်ကန်(၁)လုံး စာ သောက်ပေးခြင်း၊ ကန့်ကလာကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး ဆား၊ ပျားရည် လက်ဖက်ရည်(၁)ဇွန်းစာ ထည့်၍ သောက်ပေးခြင်း၊ ကြေကျက်ခဲသောအစာ၊ ဆီကြော်စာများကို ရှောင်ကြဉ်၍ စွပ်ပြုတ် ရည်ကျဲကျဲ တစ်မျိုးမျိုး သောက်ပေးခြင်း၊ ပူနွေး၍ကြေကျက်လွယ်သောအစာများ စားသောက်ခြင်း တို့ကိုပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းအပြင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၅) မတ်မြင့်မိုရ် ကုန်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂)လေမျိုး(၈၀) ဆေးတို့ကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်နိုင်ပါတယ်။

အစာမကြေဖြစ်ရခြင်းမှာလည်း အစားလွန်ခြင်း၊ အစားစားချိန်မမှန်ခြင်း၊ ထမင်းကြော်၊ မကြေညက်နိုင်သောအစားအစာများစားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာ များအနေဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ လေချဉ်တတ်ခြင်း၊ အစားသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းများကို တွေ့ရပါတတ်ပါတယ်။ ချင်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းကို ရှောက်ရည်ဆတူ၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်နေ့(၂)ကြိမ် အစာစားပြီးတိုင်း သောက်နိုင် ပါတယ်။ သံပရာရည်(၁)ဇွန်း၊ ထန်းလျက်(၁)ကျပ်၊ ရေနွေးပူပူ(၅)ကျပ်သား နှင့် ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးခြင်း၊ အစာကြေဆေး၊ လျက်ဆား တစ်မျိုးမျိုး စားသုံးပေးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင် ပါတယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံးရန်အတွက်မှာ အစာကိုများများစားခြင်းနှင့် ဆီကြော်စာများ၊ ကြေကျက်ခဲသော အစာများ စားခြင်းကိုရှောင်ပါ။ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်ထဲတွင်

အစာများများမရှိလျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ၎င်းအပြင် အစာမကြေဖြစ်ပါက ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးရည် သောက်ပေးခြင်း၊ ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ငန်အရသာရှိသော အစားအစာများကို စားသောက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ဆရာမ။ ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော နောက်ရောဂါတစ်မျိုးမှာ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သောပိုးမွှားများ၊ ကပ်ပါးပိုးများကပ်ညှို့နေသော မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်များစားသုံးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောသောက်ရေများ၊ ယင်နားစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသောလက်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများကပ်ညှို့နိုင်ပြီးဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ ဝမ်းအရည်များ မကြာခဏသွားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ နုံးချိုခြင်းများကို တွေ့ရနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းအလွန်သွားပါက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အရည်ခန်းခြောက်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကလေးများတွင်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးများဖြင့် စောင့်ရှောက်ရာတွင် နန္ဒန်းမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်နိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၃၅) ဇာတိလဝဂံဆေးနှင့်တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃)အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကိုဆ တူရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ ရေနွေးဖြင့် မနက်၊ ညနေ၊ တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ကိုလည်း တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၇)ခုနှစ်ပါးဆေး ဝါလေးကိုနှမ်းဆီဖြင့်ဖျော်၍လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ကြက်သားစွပ် ပြုတ်ရည် သောက်ပေးခြင်း၊ အုန်းစိမ်းရည်သောက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်များကိုလည်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လတ်ဆတ်သော ထမင်းရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးခြင်း၊ ငှက်ပျောသီး (ဖီးကြမ်း)ကို ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မီးကင်၍ ဖြစ်စေ စားပေးခြင်း၊ ကြက်သားကြော်ကိုပါးပါးလှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူ များများရှောက်၊ သံပရာဖြင့်သုပ်စားခြင်း၊ ထမင်းမီးဖုတ်ကို ရေနင့်ဖျော်၍ အရည်သောက်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော ဖြစ်နေသူများအတွက် ပူနွေး၍ လတ်ဆတ်ပြီး သန့်ရှင်းစွာ ပြုလုပ် ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ သတိပြုရန်အနေဖြင့် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရေဓာတ်ခန်းခြောက်သည့်အထိ ဆိုးရွားခြင်း ဆန်ဆေးရည် ကဲ့သို့သော ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းတွင်သွေးများပါလာခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန် တက်လာခြင်း နှင့် အန်ခြင်း စသောလက္ခဏာများပါ ပူးတွဲခံစားရခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဝမ်းလျှော လူနာသည် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံသို့ လူနာအား လွှဲပြောင်းကုသစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် မိုးဥတုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည့်ရောဂါတစ်ခုမှာ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက် ရစ်ရစ်နာ၍ အချွဲပါသောဝမ်း (တစ်ခါတစ်ရံဝမ်းအရည်)များ မကြာခဏသွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းနာစာ၊ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့်ရေများ စားသုံးခြင်းမှဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ရောဂါ လက္ခဏာများအနေဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းခြင်း၊ အားအင် ကုန်ခန်းခြင်း၊အိပ်မပျော်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းသွားရာတွင်အချွဲသာမက သွေးပါတတ်ခြင်း များတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းတွင် ဗိုက်ရစ်ပြီးဝမ်းကိုက်ပါက ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းကို တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ရေနွေးပူပူနှင့်တိုက်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဖြစ်လာပါက ကြက်သားပြုတ်ကြော်စားခြင်း၊ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်၊ သင်္ဘောရွက်နု၊ ရှာစောင်းသိင်္ဂနီတ် (kiss me quick) အရွက်၊ကျွဲကျောင်းမင်စေးရွက်၊ဘောစကိုင်း (အဝေရာ) အရွက်နုတို့ကို ရေနွေးပျော၍ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်တို့ဖြင့် သုတ်၍ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂) လေမျိုး(၈၀)ဆေး နှင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၈) သွေးဒုလ္လာဆေးတို့အပြင် ဝမ်းကိုက်သည့် ဝေဒနာ သက်သာစေဖို့ရန်နှင့် ဝမ်းပျော့ပျော့သက်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁၂)စက္ကပါလဆေးတို့ကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာတိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်များ၏ အညွှန်းအတိုင်းသောက်နိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာကျင့်သုံးရန်အတွက်မှာ အစားအသောက်ကို အဆာပြေရုံသာစားပါ။ ဆီကြော်စာများရှောင်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် မသန့်ရှင်းသော၊ မလတ်ဆတ်သော၊ အမှည့်လွန်သော၊ ရေဖြင့်စင်ကြယ်စွာ မဆေးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးများအား စားသောက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲနှင့် အဆီထုတ် ထားသော နွားနို့များသောက်ခြင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်များ သောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ မိုးဥတုတွင်ပေါ်သော ရာသီပေါ်ဥသျှစ်သီးကို မကြာခဏကျွေးပေးပါ။ ယင်လုံ အိမ်သာများ သုံးစွဲခြင်း၊ အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မီ နှင့် စားသောက်ခြင်းမပြုမီ လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးခြင်း၊ အစားအစာများ ယင်မနားစေရန် အဖုံးအုပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါတယ်။

မေး- မိုးဥတုမှာ သန်ကောင်၊တုတ်ကောင်ထခြင်းများအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနှင့် စောင့်ရှောက်ပုံ ကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- မိုးဥတုမှာ အများအားဖြင့် ဖြစ်လေ့ရှိသော သန်တုတ်ထခြင်းမှာ မသန့်ရှင်းသော အစား အစာ၊အမှည့်လွန်စာ၊ယင်နားစာများစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ လက္ခဏာများမှာ ခံတွင်းအနံနံ ခြင်း၊ဗိုက်ပူ၍ချက်စူထွက်ခြင်း၊ စအိုတွင်တုတ်ကောင်ယားခြင်း၊ ခြေလက်တို့အေးစက်ခြင်း၊ မျက်သားဖြူညိုခြင်း၊ အားအင်ချိနဲ့ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းနှင့်အတူသန်ပါခြင်း လက္ခဏာများ

တွေ့ရပါတယ်။ သန်ကောင်၊တုတ်ကောင်ရှိနေပါက သန်ချဆေးကို အသက်အရွယ်အလိုက် သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ သန်ရှိပြီး ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူနေပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး အမှတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးရေဝွန်းကြီး(၁) ရွေးခန့်ကို သနပ်ခါးရေကျဲကျဲ (သို့) အုန်းဆီနှင့် ဖြစ်စေရောစပ်၍ လည်မျိုရင်ဝ ဗိုက်များကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းအပြင် နာနတ်သီး(၁၅) ကျပ်သားခန့် တစ်နေ့(၁)ကြိမ်၊(၃)ရက် စားပေးခြင်း၊ ပေါက်ပွင့်ကိုသုပ် စားခြင်း၊ ဘောစကိုင်း (အဝေရာ)အရွက်နုကိုသုပ်စားခြင်း၊ တို့စရာအဖြစ်ပြုလုပ်၍စားသောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါ တယ်။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်မှာ ညစ်ပေသောလက်ဖြင့် အစာစားခြင်း၊ လက်မဆေးပဲ အစာ စားခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောအစာ၊ ယင်နားစာများစားခြင်း၊ အဖုံးအုပ်မပါသောအစားများစား သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကြေညက်လွယ်သောအစာများကျွေးပါ။ဟင်္သာသီးဟင်းရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးမှစားပါ။ အသားငါးများကိုကောင်းစွာ ကျက်အောင်ချက်စားပါ။ တစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းမှုရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။သန်ကောင်၊တုတ်ကောင်ရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် အစားအစာများမကိုင်မတွယ်မီ၊ အစားမစားမီ နှင့် အိမ်သာ အသုံးပြုပြီးတိုင်းလက်ကို ဆပ်ပြာ ဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။

မိုးဥတုတွင် မိုးမိခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်းကြောင့် ရာသီဥတုအပြောင်းအလဲတွင် ဖြစ်ပွား တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့် နှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာရည် ယိုခြင်းများလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်တတ် သဖြင့် နှာစေးချောင်းဆိုးပါက ချောင်းဆိုးသက်သာစေသည့် ဆေးဖြစ်သော ကွမ်းရွက်သတ္တုရည် ကစော့ပုပ်ရွက်သတ္တုရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာခြင်းဖြစ်ပါက ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည် ဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ပျားရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းရောစပ်၍ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ ၎င်းအပြင် နှာစေး၊ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ များအတွက် ကွမ်းရွက်နှင့်ချင်း ဆတူ ရောစပ်၍ ပြုတ်ရည် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်ကန် တစ်ဝက်ခန့်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှာပိတ်ပါက နှာပွင့်စေသည့် ဆေးဖြစ်သော ရှိန်းခိုကို အုန်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ နှာဝနှင့် ငယ်ထိပ်တို့ကို အုပ်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ရှူဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုလည်း ရှူပေးနိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာဆောင်ရွက် ရန်အတွက် ချဉ်သောအစာများ ဖျော်ရည်အေးအေးနှင့် ဆီကြော်များရှောင်ပါ။ ဒိန်ချဉ်ခဲ၊ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီးများ ရှောင်ရမည်။ အထူးသဖြင့် မိုးဥတုတွင် အစာကြေပြီး အပွင့်ဓာတ် ရစေရန် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းများကို အစာကြေပြီး အပွင့်ဓာတ်ရစေရန် အစာစားတိုင်း အစားအစာများထဲတွင် များများထည့်စားပေးသင့်ပါတယ်။ မိုးမမီစေရန်နှင့်

အအေးမမိအောင်နေပါ။ ရေနွေးများများ သောက်ပါ။ နွေးနွေးထွေးထွေး ဝတ်ဆင်နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။

အထက်တွင် ဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့တာတွေကတော့ မိုးဥတု၌ ဖြစ်လေ့ရှိသော ရောဂါအချို့ အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ စောင့်ရှောက်ခြင်းကိုတင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- မိုးဥတုကာလအတွင်း ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- မိုးဥတု တွင် မိမိ၏ရုပ်သဘော ဓာတ်ခံကိုကြည့်ပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အလိုအရ လိုက်လျောညီထွေစွာပြုမူနေထိုင်စားသောက်ရပါမယ်။ မိုးမမိစေရန်အတွက်ခြောက်သွေ့သော နေရာများတွင်နေထိုင်ခြင်း၊ မိုးရွာထဲသွားလာခြင်းများရှိပါက ထီး၊ ဦးထုပ်၊ မိုးကာများဆောင်း ခြင်း၊ မိုးမိပါက ခြောက်သွေ့အောင်ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ကိုဆောင်ရွက်ရမယ်။ မိုးဥတုသည် နွေဥတု အဆုံးပိုင်း ကာလများနှင့် မိုးဥတု အစပိုင်းကာလများတွင်ရှိသဖြင့် အပူအအေးနှစ်ပါး ပြိုင်ဆိုင် တတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတု အကူးအပြောင်းပြုချိန် အဆက်အစပ်ပြုနေချိန်များမှာ ကျန်းမာရေး ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းသူများအတွက် ရောဂါဘယ နှိပ်စက်မှုများကို ခံရတတ်ကြ သောကြောင့် မိုးဥတု၌မိုးအလွန်ရွာလျှင်အပြင်မထွက်ခြင်း၊ အအေးမမိအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ အနွေးထည်ဝတ်ခြင်း၊ အစားအသောက်များကို ပူပူနွေးနွေးစားသောက်ခြင်း၊ စသည်များကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ရှေးသမားတော်များ၏ ဥတုအလိုအရ နွေကိုး၊ မိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းဆယ့်တစ် ရေချိုးစနစ် ဆိုသည့်အတိုင်း မိုးဥတုတွင် အများအားဖြင့် နံနက်(၁၀)နာရီတွင် ရေချိုးပေးလျှင် အသင့် တော်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးသမားတော်များ၏ နွေချို၊ မိုးခါး၊ ဆောင်းချဉ် တိုင်းရင်း ဆေးနည်းစဉ် ဆိုသည့်အတိုင်း မိုးဥတုတွင် အခါအရသာကို ကျန်းမာနေသူများအဖို့ စားသုံးပေးရန် သင့်တော်ပါတယ်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းအလိုအရ မိုးဥတုတွင် ချွေးအောင်းခြင်း၊ အနှိပ်အ နင်းခံခြင်း၊ ကရမက်၊ ကတိုး၊ ကုကုမံ၊ အမွှေးနံ့သာများကို လိမ်းကျံသင့်သည်ဟုဆိုထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိုးဥတုတွင် ကြစုသီး၊ သိန္ဓောတို့ကဲ့သို့ ဆေးများစားသင့်သည်ဟု ဆိုထားပါတယ်။ ကြေကျက်လွယ်သော ပူဆိမ့်ခါးစပ် အစာအာဟာရများကိုစားသောက်သင့်ပြီး ကုန်းတွင် ကျက်စားသည့် သားငါးများသာစားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသားငါးများကို ကလေးငယ် များ၏အရွယ်နှင့် လိုက်ပြီး မျှတစွာကျွေးပါ။ အသီးအရွက်များများကျွေးပါ။ ကလေးငယ်များကို အစာမကြေစာများမကျွေးရပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက် ပါ။ မိုးဥတုတွင် အထူးသတိပြုရန်မှာ ရာသီပေါ်အသီးအနှံများ လည်းပေါ်ပေါက်သည့်အတွက် အမှည့်လွန်သော သစ်သီးများ၊ ယင်နားစာများ၊ ဝမ်းနူးစာများ၊ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာများ၊ မလတ်ဆတ်သော အစားအစားများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ နွေအကုန်မိုးအကူး ဥတု

အကူးအပြောင်းတွင် ရောဂါများဖြစ်လေ့ရှိသည့်အတွက် မိုးမိခြင်း၊ အလွန်အမင်းအအေးခံခြင်းများ မပြုလုပ်ကြရန် သတိပြုရန်လိုအပ်လှကြောင်းပြောကြားလိုပါတယ်။

မေး- အခုလို မိုးဥတုချိန်ခါရောက်ရှိလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ရောဂါကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါအကြောင်းအရာတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှင်းပြပေးသွားတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ **ကျမကလည်း** ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် လုပ်ငန်းများအနက် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပဏာမ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအခန်းကဏ္ဍကို အလေးအနက်ပြု၍ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးလုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ **“မိုးဥတုချိန်ခါ ရောက်ရှိလာ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ရောဂါကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ”** အကြောင်းကို ပြည်သူလူထုထံ အသိပေးတင်ပြ ခွင့်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံရေဒီယိုကို အထူး ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

- ကျွန်ုပ်တို့**
- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းစာအုပ်
 - မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်စွဲစာအုပ် (၂၀၀၈)
 - စံညွှန်းကုထုံးစာအုပ်(၂၀၁၃)
 - တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့်ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသင်တန်း လက်စွဲစာအုပ်(၂၀၁၉-ဇွန်)
 - အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာရက်တိုသင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်(၂၀၁၉-စက်တင်ဘာ)
 - ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် အတွဲ(၁)စာအုပ်

DTM