

“ဂဟဏီ” ဝမ်းကိုက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာနှင့်

ပျောက်ကင်းစေသော

ဆေးနှင့် အာဟာရ

အာယုဗ္ဗေဒ ဦးအောင်ဆွေဦး

နိဒါန်း

အာယုဗေဒနိဒါန်းကျမ်းတို့၌ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၏ “ဝိပွကဌ” နိဒါန်းအရ “အတ္တ” တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ပြဆိုကြ၏။ အမှန်မှာ-

- (၁) လေပျက်ကြောင်း
- (၂) သည်းခြေငုပ်ကြောင်း
- (၃) သလိပ်ပွားကြောင်းဖြစ်သော

“ဥတုအာဟာရ အပြုအမူ” သုံးမျိုးတို့ကြောင့် ဝမ်းကိုက် ရောဂါသည် အစာသစ်အိမ် / အစာဟောင်းအိမ်နှစ်ခုတို့၏ အလည်၌တည်သော၊ စွာကို ယူဆောင်တတ်သော၊ အကြောမကြီး ကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသောကြောင့် “ဂဟီဏ” ခေါ် ဝမ်းကိုက် ရောဂါသည် ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၌ ပိုးကိုတွေ့ရ၏။ ပိုးသည် အခိုး၊ အခိုးကြောင့် ဖြစ်၍ အခိုးသည် အပူငုပ်ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပိုးကိုနှိမ်နင်းရုံပြင် ၎င်းတဆင့်အခိုးကို နှိမ်ရုံဖြင့်လည်းကောင်း၊ မည်သည့် အခါမှ ဝမ်းကိုက်ပိုးသည် မပျောက်နိုင်၊ အထိုင်များခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခံခြင်း၊ အပူအစပ် အစားများခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အပူသည် ငုပ်စွဲ၍ လောင်နေ၏။ ထိုကို အဖွင့်နိုင်မှသာလျှင် ဝမ်းကိုက်ပိုးသည် လုံးဝပျောက်ကင်း မည်ဖြစ် ပါသည်။

မြန်ပုံအကြောင်းအရာ

သလိပ်ဒေါသ၏ ပတ်ဖွဲ့ဆိုပိတ်ကိုလည်းခံရ၊ သည်းခြေ ဒေါသ၏
အားပေးထောက်ပံ့မှုကိုလည်း မရရှိသော လေဒေါသ သည် အားနည်းလာသဖြင့်
ပို့ဆောင်တွန်းကန်မှု အရှိန်ပျက် စီးကာ ကာယကံရှင်သည် ကျင်ကြီးကို စိတ်တိုင်းကြ
မစွန့်ထုတ် ရပဲ အနည်းငယ်၊ အနည်းငယ်အကြိမ်ကြိမ် စွန့်ထုတ် နေရခြင်း ကိုပင်
လောကသညာအားဖြင့် “ဝမ်းကိုက်”သည်ဟု လည်း ကောင်း၊
“ပိတ်ကိုက်”သည်ဟုလည်းကောင်း၊ စာအခေါ် အား ဖြင့် “ဂဟဏီ” “ပဝါဟိက” စသည်ဖြင့်
သုံးနှုန်းနေကြခြင်း ဖြစ်၏။

ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လေ့လာရမည့်အကြောင်းအရာ

တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ အာကာသဟူသော ဓါတ်ကြီး(၅)ပါးကို အခြေခံပြီး ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ဆေးပေး/ ဆေးကု ဓါတ်စာကျွေးခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေး ပညာနည်းအရ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါးအခြေခံပြီး သုတေသနပြုခြင်း ကြောင့် ပိုမိုပြည့်စုံသော တိုင်းရင်းဆေး“စံ”ဆေးများ၊ “စံ”ကုထုံး များကို ရရှိရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

မြန်မာ့ ဆေးပညာဖြင့် ရောဂါကြီး(၆)မျိုးမှ ရောဂါငယ်၊ရောဂါလတ်၊ ရောဂါကြီးများကို အမြစ်ပြတ်ကုသနိုင်ပြီး ရောဂါလွန်၊ ရောဂါဆုံးများကို အသေသတ်သာအောင် ကုသနိုင်ရန် (ဝမ်းမီး၊ သွေး၊ အကြော(လေ)၊ နှလုံး၊ ခုခံအား၊ သလိပ်တို့ကို အဓိကထား၍ ရှာဖွေလေ့လာပြီး အမြစ်ပြတ်ကုသရာ၌ လိုအပ်သော လက္ခဏာသို့ ရောက်/ မရောက်ကြည့်ရ၏။ ၎င်းတို့အပေါ် မူတည်၍ စုပေါင်းခြယ်လှယ်နေသော အချက်ကြီး (၆)ချက်၏ လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှကို သိအောင်လေ့လာပြီး ကြောင်းကျိုးကောင်းဆက်ဆေးပညာတစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာ

- (၁) ရေငတ်ခြင်း
- (၂) ပျင်းရိခြင်း
- (၃) အားကုန်ခြင်း
- (၄) အစာပူခြင်း
- (၅) အစာကြာမြင့်စွာမှ ကြေခြင်း
- (၆) ခန္ဓာကိုယ်လေးလံခြင်း

ဝမ်းကိုက်ရောဂါ လက္ခဏာများ

- (၁) ဝမ်းကိုက်ရောဂါရှိသူ၏ ကျင်ကြီးသည် အလွန်အကဲ ပျော့၏။ ချုပ်၍သွား၏။ အရည်ဖြစ်၏။
- (၂) ရေငတ်ခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊
- (၃) ခံတွင်းအရသာပျက်ခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊
- (၄) မူးမိုက်သော ပန်းနာရောဂါဖြစ်၏။
- (၅) လက်ခြေတို့ရောင်၏
- (၆) အရိုး၊ ခြေထောက်တို့ နာကြင်ကိုက်ခဲ၏။
- (၇) အန်၍ဖျား၏
- (၈) လေချဉ်တက်သော တံတွေးစ အနံ့ရ၏။
- (၉) ခါးခြင်း၊ ချဉ်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။

“ဂဟဏီ” ခေါ် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအမျိုးအစား

(၁) လေကြောင့် ၎င်း

(၂) သည်းခြေကြောင့်ပ ၎င်း

(၃) သလိပ်ကြောင့် ၎င်း

(၄) သဒိတ်ပါတ်ကြောင့် ၎င်း “ဂဟဏီ”ရောဂါတို့သည် ဖြစ်ကုန်။

လေကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ လက္ခဏာများ

- (၁) အစားအစာသည် လွန်စွာခက်ခဲစွာဖြင့် ကျက်၏။
- (၂) အစာချဉ်၏
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်ကြမ်းတမ်း၏။ ခံတွင်းခြောက်ကပ်၏။
- (၄) ဆာလောင်မွတ်သိပ်၏။ အလွန်ရေငတ်၏။
- (၅) မျက်စိပြာ၏။ နား၌အသံမည်၏။
- (၆) နံဘေးပေါင်၊ ပေါင်ခန့်၊ လည်ပင်းတို့၌ အမြဲနာကျင် ကိုက်ခဲ၏။
- (၇) မကြေညက်သောအစာများ ဓာတ်သွား၏။
- (၈) နှလုံးနာကျင်ကိုက်ခဲ၏။ ပိန့်ကျူအားနည်း၏
- (၉) ခံတွင်းအရသာပျက်၏။ ဝမ်းဗိုက်၌ ကတ်ကြေးနှင့် ဖြတ်သကဲ့သို့ နာကျင်၏။
- (၁၀) အချို့စသော အလုံးစုံသော အရသာတို့ကို မှီဝဲလိုသော စိတ်များခြင်း၊ စိတ်လျော့ပါးခြင်း၊
- (၁၁) အစာကို ကြေညက်သွားသောအခါ ထို့ပြင် ချေဖျက် နေစဉ် ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်၏။
- (၁၂) ပင်ပန်းကြီးစွာ လေလံနှင့်တကွ အမြှုပ်ဆန်ဝမ်းသွားခြင်း။
- (၁၃) မော၏။ ချောင်းဆိုး၏။

သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ရောဂါလက္ခဏာ

- (၁) အရောင်အဆင်းသည် ဝါ၏။ ညိုဝါရောင်အဆင့်ရှိ၏။
- (၂) လေချဉ်တက်၏။
- (၃) နှလုံးနှင့် လည်ချောင်းတို့၌ ပူ၏။
- (၄) နှုတ်မမြိန်၊ ရေငတ်၏။

သလိပ်ကြောင်ဖြစ်သော ဝမ်းကိုက်ရောဂါလက္ခဏာ

- (၁) စားသောက်သော အစာအာဟာရသည် ကြေညက်ခဲ့၏
- (၂) ပျို့အန်ခြင်း၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊
- (၃) ခံတွင်းချို၏၊ ချောင်းဆိုး၏။ တံတွေးများ၏
- (၄) နှာစေး၏။ ဝမ်းဗိုက်လေး၏
- (၅) ချိုသော အနံ့နှင့် ယှဉ်သောလေတတ်၏။
ခန္ဓာကိုယ်လျော့ပါး၏။ အားမရှိ၊ အလွန်ပျင်းရိ၏။
- (၆) မေထုန်မှိဝဲလို၏။
- (၇) မေထုန်မှိဝဲလိုသော သတ္တိမရှိခြင်း။

ဝမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး (၁)

(၁) ကရဝေးရွက်	၂	ပဲ
(၂) ပန်းရင်းအဝါ	၄	ပဲ
(၃) သစ်ကြံပိုးအဝါ	၄	ပဲ
(၄) ဖာလာစိမ်း	၄	ပဲ
(၅) ကံ့ကော်အခွံ	၄	ပဲ
(၆) ပိတ်ချင်းမြစ်	၆	ပဲ
(၇) စရို	၈	ပဲ
(၈) ပန်းညို	၈	ပဲ
(၉) ငရုတ်ကောင်း	၈	ပဲ
(၁၀) ကြံစု	၈	ပဲ
(၁၁) ချင်း	၄	ပဲ

(၁၂) သကြား ၅ဆမှ ၈ဆရောစပ်ပြီး အမှုပြုပါ။ တစ်ကြိမ်စား သောက်က ကော်ဖီဇွန်း ၂ ဇွန်းခန့် ပျားရည်နှင့်ဖျော်၊ အစာ မစားမီနှင့် အစာစားပြီး ရေနွေးနှင့် သောက် လိုအပ်လျှင် မကြာခလျက်။

ဝမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး (၂)

ရာတန်စေ့ ၈ ပဲ

ဇာတိပွိုလ်သီး ၈ ပဲ

ဇီးဖြူသီးခြောက် ၈ ပဲ

ဆေးပုဇွန်ထုပ် ၈ ပဲ

ဆေးပုလဲ ၈ ပဲ

လင်းနေ ၈ ပဲ

လက်ထုတ်ခေါက် ၁ ကျပ်သား

ဒါးဝယ်မှိုင်းရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကြိုပြီး

အပေါ်ပါဆေးများကို တိုက်သောအခါ ရေနွေး အစားတိုက်ပါ။

စားရန် အစာအာဟာရ

ဒါးဝယ်မှိုင်းရွက်ကိုပြုတ်၍ ဆီချက်နိုင်နိုင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ
ဆီသတ်ပြီးသုတ်စားပါ။ မီးကွင်းဂမုန်းကို သုတ်စားပါ။ ကြက်သွန်နှင့် ထန်းလျက်ကြော်စားပါ။
အကြေး မပါသော ငါးများစားပါ။ ဆီထမင်းစားပါ။ ကြက်သားကို ဆနွင်းများများထည့်၍
ကာလသားချက်ချက်၍ တပွက်ပွက် ဆူသောအခါ ၎င်းပြုတ်ရေကို သောက်ပါ။
ကြေးကုန်အရပ်၌ ရှိသော ငှက်တို့၏ အသားကို ထောပတ်သုတ်၍ ကြော်စားပါ။
ပဲနီလေးပဲကြော်စားပါ။

ရှောင်ရန် အခာအာဟာရ

ဘဲ၊ နွားနို့၊ အုန်းနို့၊ ကလီစာများ၊ အကြေးမပါသော ငါးများ၊ လက်သုတ်ချဉ်၊
ဆီပြန်ဟင်း၊ ငရုတ်သီးသည် ဝမ်းမီးနှိုးစေသော အစာများ၊ (ဆေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ အစာများ
ရှောင်ပါ။) (ဆေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်။ အစားများရှောင်ပါ။)
(ဆေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၊ အစာများရှောင်ပါ။)

တွေ့ရှိချက်နှင့် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာနည်းဖြင့် ဝမ်းကိုက်ပိုးကို အထက်ဖော်ပြပါ အချက်(၆)ချက်ကို မူတည်ပြီး ကုသပါက ရောဂါလွန်မှတစ်ပါး ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ရောဂါပိုးနှင့်အပူ အအေး (တေဇော)ဆက်စပ်မှုကို စဉ်းစား လေ့လာတွေ့ရှိရပြီး ရောဂါပိုးကြောင့် ရောဂါသည်ဟု သိပ္ပံဆေး ပညာရှင်များက ဆိုထားပါသည်။ ရောဂါပိုးများ ပေါက်ပွားမှုကို ထိန်းချုပ်ထားသည်မှာ တေဇောဓိတ်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ရန် ဓိတ်ကြီး(၅)ပါး အခြေခံထားပြီး အရေးကြီးသည့်အချက် (၆)ချက်ကို စုပေါင်း ခန္ဓာဗေဒပေါ်မှာ ရောဂါရှာဖွေကုသပါက ရောဂါလွန်/ ရောဂါ ဆုံးမှတစ်ပါး အမြစ်ပြတ်ကုသနိုင်သည်။

ကောက်ချက်ချအကြံပြုခြင်း

မိမိတင်ပြသောစာတမ်းမှာ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော လုပ်ငန်းတို့ကို မိမိတို့ ဘာသာ ကောက်ချက်ချကြည့်စေလိုပါသည်။ စာတမ်းကို သဘောဝဘာဝနှင့် ထုတ်နှုတ်တင်ပြခဲ့ပါသည်။ မိမိတို့စိတ်ထဲ၌ အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းများ ပေါ်ပေါက်စေရန် လမ်းဖွင့် ပေးထားပါသည်။ ယင်းတို့ကို ပိုင်းခြားဆင်ခြင်၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ တို့က တိုးတက်အောင် လမ်းပွင့်စေသော နည်းလမ်းများကို ရှာကြံ၍ လိုအပ်သောလုပ်ငန်းများကို ရှာဖွေရွေးနှုတ် ယူငင် ဆောင်ရွက်တော်မူကြပါ။ ကုသရန်ခက်ခဲသော ရောဂါကြီး(၆)မျိုးကို မြန်မာ့ဆေးပညာနည်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်အထိ ဆောင်ရွက် နိုင်ရန် တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသားဆောင်ရွက်ကြပါ။ ဒါမှ သာလျှင် တာဝန်ကျေပြန်စွာ ကျေးဇူးဆပ်နိုင်မှာ ဖြစ်ကြောင်း ကောက်ချက်ချ အကြံပြုလိုပါသည်။

ကျမ်းကိုး

စရကသံဟိတာကျမ်း (သိမ်ဖြူဆရာတော်)

အာယုဗ္ဗေဒကုထုံးကျမ်းကြီး (ဆရာကြီး ဦးအုန်းရွှေ)

သာရကောမုဒိဆေးကျမ်း (သိမ်ဖြူဆရာတော်)

ရင်ဆိုင်ကုထုံးသင်တန်းမှု (သိမ်ဖြူသင်တန်း)

ခံဘူးဆရာတော် (အမှတ်(၁) ဇီဝကကုထုံး)

အမြူတေကုထုံးကျမ်း (သိမ်ဖြူဆရာတော်)

ဝမ်းကိုက်ရောဂါဆောင်းပါးများ

အယုဗ္ဗေဒဦးဆောင်ဆွေဦး
ရောဂါမျိုးစုံနှင့် နာတာရှည်အထူးကုဌာန
၃၁၊ ဘီရုံ၊ ဈေးအတွင်းနှင့် ခိုင်ရွှေဝါလမ်း၊ အမှတ်(၈)ရပ်ကွက်၊
ညောင်တုန်းမြို့။