

ဆီးချုပ်ခြင်း

သန်းဝင်း

(ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး - မင်္ဂလာပါ ဆရာ ...

ဖြေ - မင်္ဂလာပါ ခင်ဗျာ ...

မေး - ဒီကနေ့ ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာလေး သိပါရစေရှင် ...

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ဒီကနေ့ ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ဆီးချုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာတော့ မုတ္တယာတရောဂ လို့ခေါ်ပါတယ်။

မေး - ဆီးချုပ်တယ်ဆိုတာကို ဘယ်လို သတ်မှတ်သလဲဆိုတာလေး သိပါရစေရှင် ...

ဖြေ - ဆီးချုပ်တယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာ တစ်နေ့တာသွားရမယ့် ဆီးပမာဏ အပြည့်အဝ မသွားဘဲ ပမာဏအားဖြင့် နည်းသွားတာကိုခေါ်ပါတယ်။ အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာသွားရမယ့် အနည်းဆုံး ဆီးပမာဏဟာ တစ်လီတာဝင် ရေသန့်ဘူးရဲ့ ထက်ဝက်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လီတာဝက် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ တစ်နေ့တာသွားတဲ့ ဆီးပမာဏဟာ ရေသန့်ဘူး ထက်ဝက်လောက်မှ မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ဆီးနည်းတယ်လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ဆီးနည်းရခြင်း အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပါဦးရှင် ...

ဖြေ - ဆီးနည်းရခြင်းအကြောင်းက အများကြီးရှိပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆီးနည်းရခြင်း အကြောင်းအရာတွေကတော့ ရေသောက်နည်းတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ ဆီး၊ ဝမ်းတွေကို ချုပ်တည်းထားတာ၊ ငြိမ်သက်စွာအနေများပြီး လှုပ်ရှားမှုနည်းတာ၊ အထိုင်များတာ၊ အေးတဲ့အရပ်ဒေသတွေမှာ အနေများတာ၊ အေးပြီးချုပ်တဲ့အစာတွေ၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ အစာတွေ၊ ပူစပ်လွန်းတဲ့ အစာအာဟာရတွေကို အစာများတာ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တွေ လွန်စွာသောက်တာ တွေကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာက ပြဆိုပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်၊ ဆီးချုပ်ရခြင်းအကြောင်းတွေ နောက်ထပ်ရှိသေးရင်လည်း သောတရှင်တွေ သိအောင် ပြောပြပေးပါဦးရှင် ...

ဖြေ - ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်နည်းပါးလို့၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးလို့၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အင်္ဂါတွေရဲ့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုတွေ ကျဆင်းလို့၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်လို့၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်လို့

စတဲ့အချက်တွေ၊ နောက်တစ်ခါ မကြာသေးမီအချိန်ကာလတစ်ခုမှာ အကြီးစား ခွဲစိတ်
ကုသမှု တစ်ခုလုပ်ထားတာ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ဖြစ်နေတာ၊ မိမိသောက်နေတဲ့ဆေးတွေ
မှာလည်း ဆီးနည်းစေတဲ့ ဆေးတွေပါနေတာစတဲ့ အချက်တွေကြောင့်လည်း ဆီးချုပ်တာ၊
ဆီးနည်းတာ ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်ခင်ဗျာ။

မေး - ဆီးချုပ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် သိသာနိုင်မယ့်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ခံစားရမယ့် လက္ခဏာလေးတွေ
ကိုလည်း သိချင်ပါသေးတယ်ရှင် ...

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးချုပ်ပြီဆိုရင် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဆီးသွားလို့ရှိရင်
အောင့်တဲ့ဝေဒနာကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်မယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မယ်၊
ပိန်ကြုံမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ခြောက်သွေ့မယ် ပိုပြီးဆိုးဝါးလာတဲ့အခါ ထိုးအောင့်ခြင်း၊
ပူလောင်ခြင်း၊ ချက်အောက်မှာ တောင့်တင်းနေခြင်း၊ ဆီးတစ်စက်ကျခြင်းတွေကို
တွေ့ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ဆီးချုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့အချက်ထဲမှာ ရေသောက်နည်းပါးခြင်းကလည်း
တစ်ခုပါအောင် ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်ရှင်။ ဒါ့ကြောင့် တစ်နေ့ကို
ရေဘယ်လောက်သောက်ရမယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင် ...

ဖြေ - ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရေဓာတ်မနည်းပါးရအောင်၊ ဆီးချုပ်ခြင်း မဖြစ်ရအောင် အဓိက ကတော့
ရေများများသောက်ပါ။ ရာသီဥတုအလိုက် တစ်နေ့တာ ရေသောက်ရမယ့်ပမာဏ
ကွဲပြားမှုရှိပေမယ့် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်လီတာဝင်
ရေသန့်ဘူးနှစ်ဘူးသောက်ပါ။ ဒီထက်ပိုသောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆီးချုပ်တဲ့လက္ခဏာတွေကို ပြောအပြီးမှာ ဆီးချုပ်ခြင်းကို ကုသနိုင်မယ့်
ဆေးနည်းလေးတွေကိုလည်း သိပါရစေရှင် ...

ဖြေ - ဆီးချုပ်ခြင်းကို ကုသနိုင်တဲ့ ဆေးနည်းတွေ တိုင်းရင်းဆေးမှာ အများကြီးရှိပါတယ်။
ဒီအထဲကမှ အလွယ်တကူ ကုသနိုင်မယ့် နည်းလေးတွေနဲ့ စားသောက်ပေးရမယ့်
ဓာတ်စာတွေကို ရွေးချယ် တင်ပြပေးချင်ပါတယ်

- သံမဏိကျောက်မဏိအပင် ပဉ္စငါးပါးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီးတော့ အကြမ်း
ပန်းကန် တစ်လုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာ
စေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ဆိုတဲ့အချက်လေးကို ပြောချင်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ သုံးလေ့ရှိတဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုတယ်ဆိုတာဟာ ပြုတ်မယ့်ဆေး ပမာဏ ၅ ကျပ်သားကို ရေ ၂၄ ကျပ်သားနဲ့ကျိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြုတ်ရည်ကို သုံးပုံတစ်ပုံကြွင်းအောင် ကျိုတော့ ဆေးက ၈ ကျပ်သား၊ အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာကျန်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုတယ်လို့ဆိုပါတယ် ခင်ဗျ။ ဒီတော့ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါဆိုရင် ဆေးက ၅ ကျပ်သား ရေက အကြမ်းပန်းကန်သုံးလုံးစာထည့်ပြီး တစ်လုံးစာကျန်အောင် ကျိုသောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - သြော် . . . ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ ကျွန်မတို့လည်း သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ဆိုတာကိုတော့ ကြားဖူးပါတယ်ရှင်။ တစ်ချို့စာတွေမှာလည်း ဖတ်ဖူးပါတယ်။ အခုမှပဲ ပိုပြီးရှင်းသွားပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။ ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ . . . ခုနက ပြောတဲ့ဆေးနည်းလေးတွေလည်း ဆက်ပြောပေးပါဦးရှင် . . .

- စောင်းလျားသီးမှည့်ကို အရည်ညှစ်ပြီး **အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်** သောက်ပေးပါ။ ဆီးချုပ်တာတွေ၊ ဆီးပူတာတွေ သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။
- တောင်ဆီးဖြူမြစ်**အစို့ ၅ ကျပ်သား**ကို အထက်ကပြောခဲ့သလို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် နည်းနဲ့ ရေအကြမ်းပန်းကန် **သုံးလုံးစာထည့်ကျိုပါ။** ရလာတဲ့ အကြမ်းပန်းကန် **တစ်လုံးစာ**ကို **တစ်နေ့သုံးကြိမ်**သောက်ပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ဆိုတော့ အကြမ်းပန်းကန် သုံးလုံးစာ သောက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- မြင်းခွါပင်ရဲ့ ပဉ္စငါးပါး (ပဉ္စငါးပါးဆိုတာ အပင်တစ်ခုလုံးကိုပြောတာဖြစ်ပါတယ် တစ်ချို့ဆေးပင်ငယ်တွေကို အမြစ်ကစပြီး တစ်ပင်လုံးကိုအသုံးပြုတာဖြစ်ပါတယ်) **၅ ကျပ်သား** ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်နည်းအတိုင်းကျိုပါ။ **အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ**ကို **သကြားကော်ဖီဖွန်း ထက်ဝက်ခန့်**ထည့်ပြီးတော့ **တစ်နေ့သုံးကြိမ်** သောက်ပေးပါ။ ဆီးချုပ်တာ၊ ပူတာတွေ သက်သာသွားပါ လိမ့်မယ်။
- ရှားစောင်းလက်ပတ်ရဲ့ ဂျယ်လီသား **၃ကျပ်သား**ကို သေးသေးလေးတွေဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ပြီးရင် ဆန်ဆေးရည် **အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာ** နဲ့ **တစ်နာရီခန့်** ကြာအောင်စိမ်ပါ။ ပြီးတော့ **သကြားကော်ဖီဖွန်းထက်ဝက်**လောက် ထည့်ပြီးသောက်လို့ ရှိရင် ဆီးချုပ်တာကို သက်သာ စေပါတယ်။ တစ်နေ့ **သုံးကြိမ်** သောက်ပါ။

- ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အရွက်ကိုကြိတ်ပြီးတော့ ရလာတဲ့ သတ္တုရည်ကို **ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့်** တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ။ ဆီးချုပ်ခြင်းတွေ သက်သာလာပါလိမ့်မယ်။
- နောက်တစ်ခုက ကြက်သွန်နီ **အရွယ်တော်ဥတစ်လုံး**ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သကြားနဲ့ တို့ပြီး အစိမ်းစားပေးပါ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆေးနည်းတွေက လွယ်ကူပြီး ကိုယ်တိုင်တအလွယ်တကူ ပြုလုပ်သောက်သုံးနိုင်ပါတယ်ဆရာ။ နောက်ထပ်လည်း ပြောပေးပါဦးရှင် . . .

- ဟုတ်ကဲ့ပါ ... နောက်တစ်ခါ . ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို အရည်ညှစ်ပြီးတော့ သကြားကော်ဖီဖွန်းထက်ဝက်လောက်ရောပြီး တစ်ကြိမ်ကို **ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း** တစ်နေ့ **နှစ်ကြိမ်** သောက်ပေးပါ။ ဆီးတွေများလာပြီး ဆီးချုပ်ခြင်းကနေ ကင်းဝေးစေပါလိမ့်မယ်။
- ရုံးပတီးသီးပင်အမြစ်စို ၅ ကျပ်သားလောက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်နည်းနဲ့ ပြုတ်ပြီး တော့ သကြားကော်ဖီဖွန်းထက်ဝက်နဲ့ရောပြီး တစ်ကြိမ်ကို အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ခဲခါးသီးကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုပြီးတော့ **ကော်ဖီဖွန်းတစ်ဖွန်း** တစ်နေ့ **နှစ်ကြိမ်**လောက် သောက်ပေးမယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- မြေစာမြက်ကို အရည်ညှစ်ပြီးရလာတဲ့အရည်ကို ငရုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ်ရောပြီး တော့ **ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့်** တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးတာကလည်း ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- တရုတ်နံနံစေ့ ၃ ကျပ်သားခန့်ကို ထုထောင်းပြီးတော့ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးစာရေမှာ စိမ်ပြီး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးလို့ရှိရင်လည်း ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- စမုန်စပါးအရွက် ၅ ကျပ်သားခန့်မှ ညှစ်လို့ရတဲ့အရည် ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း ဒါမှမဟုတ် စမုန်စပါးစေ့ ၃ ကျပ်သားကို ထုထောင်းပြီး ရေစိမ်ပါ။ ရလာတဲ့အရည်ကို အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

- ဧကရာဇ်ပင်ရဲ့ အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေးသောက်လို့ရှိရင်လည်း ဆီးချုပ်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ တစ်ကြိမ်ကို ဟင်းစားဖွန်းတစ်ဖွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ရှင့် . ဆီးချုပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆေးနည်းတွေလည်း အများကြီးသိရပြီဆိုတော့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်လေးတွေကိုလည်း ပြောပြပါဦးရှင့် ...

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ဆီးချုပ်ခြင်းမဖြစ်အောင် အပူအစပ်တွေစားတာ ရှောင်ပါ။ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်တွေရှောင်ပါ။ ရှေ့မှာပြောခဲ့သလိုပါပဲ ဖန်တဲ့အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ရှောင်ပါ။ အရည်ရွှမ်းတဲ့အသီးတွေစားပေးလို့ရှိရင် ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။ ဒီထဲကမှ သံပရာဖျော်ရည်၊ နာနတ်သီးဖျော်ရည်၊ ဖရဲသီးဖျော်ရည်၊ ဂရိတ်ဖရူ၊ သခွေးသီးအရည်၊ အုန်းရည်၊ ထန်းရည်အချဉ်၊ ဓနိရည်၊ လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်၊ ကျွဲကောသီးအရည်တွေဟာ အရည်ဓာတ်များပြီးတော့ ဆီးချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေတဲ့ အကျိုးအာနိသင် ရှိတဲ့အတွက် မကြာခဏ စားသုံးပေးသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာ။ ဆီးချုပ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ အခုလိုပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင့် ...

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော်ကလည်း အခုလို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ ဆေးအသုံးတွေကို ပြည်သူလူထုအနေနဲ့ အသုံးပြုလို့ရအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ နေပြည်တော် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးပဲ တင်ပါတယ်ခင်ဗျာ ...