

လေနာရောဂါနှင့် ယာဂုအကျိုး

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ လေနာရောဂါကို သက်သာစေတဲ့ ယာဂု (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်အကြောင်းကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ ယာဂုကျိရမှာ ဆန်တစ်ဆ၊ ရေခြောက်ဆထည့်ပြီး ဆန်လုံးကွဲအက်အောင် ပြုတ်ကျိရပါတယ်လို့ ဗုဒ္ဓစာပေဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထား ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်--- ယာဂုကို ကျွန်မတို့နေမကောင်းတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ အစာမကြေတဲ့အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းမီးညှံတဲ့ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဖြစ်စေ ပြုတ်ပြီး သောက်ကြ ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယာဂုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုတော့ သေချာသိတဲ့သူ သိပ်မရှိသလိုပဲနော် ဆရာမ---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်---ယာဂုကို လူတိုင်းပြုတ်သောက်နေကြပေမဲ့ သူ့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူး ကိုတော့ သေချာသိတဲ့သူသိပ်မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်မက လေနာကို သက်သာစေတဲ့ ယာဂုများ အကြောင်း ကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

ကျွန်မအခုပြောပြမှာကတော့ လေနိုင်စေတဲ့ဆေးပစ္စည်းများနဲ့ ကျိချက်ထားတဲ့ လေနိုင်ဆီးနှစ် ယာဂုဆေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ခုနစ်ဆရာမပြောတဲ့ လေနိုင်ဆီးနှစ်ယာဂုကို ဘယ်လိုကျိချက် လဲ ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဆီးသီးအမှည့်အစိုကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အခြောက်ကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ရေလေးဆထည့်ပါ။ ကျကျပြုတ်ပြီး အနှစ်တွေကို စစ်ယူလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဆီးသီးအမှုန့်တစ်ဆ ရေလေးဆ ထည့်ပြုတ်ပြီး ရေတစ်ဆကျန်တဲ့အခါမှာ မီးဖိုမှချပြီး ဆီးနှစ်ရည်ကို စစ်ယူလိုက်ပါ။ အဲဒီဆီးနှစ်ရည်ကို ကျိုချက်ထားတဲ့ ယာဂုလို့ခေါ်တဲ့ ဆန်ပြုတ်နဲ့ ရောကျိုလိုက်ပါ။ အဲဒီလို ရောကျိုရာမှာ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းစိမ်း (သို့မဟုတ်) ချင်းခြောက် စတဲ့ အစပ် (၃) မျိုးကို အမှုန့်ပြုပြီးထည့်လိုက်ပါ။ ဇီရာ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ ဒါ့အပြင် အနံ့လည်း ပြင်းစေ၊ လေလည်းသက်စေ၊ အစာလည်း ကြေစေဖို့အတွက် ရှိန်းခို အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ အားလုံးရောနှောပြီး ရိုးရိုးဆန်ပြုတ်လို အနေတော်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ မီးဖိုမှချပြီး သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ အဲဒီယာဂုကို လေနာရောဂါရှိသူတွေသောက်ပေးမယ်ဆိုရင် လေနာရောဂါကို သက်သာ စေပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ဒါဆိုရင် အခုအဆရာမပြောပြတဲ့ ဆီးနှစ်ယာဂုက ဘာလိုအကြောင်း တွေကြောင့် လေနာရောဂါကို သက်သာစေသလဲဆိုတာ ရှင်းပြပေးစေချင် ပါတယ်ရှင်---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဒီယာဂု (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်မှာ ပါတဲ့ ---

- ဆီးနှစ်က အပူကိုငြိမ်းစေပြီး အနည်းငယ်ချဉ်တဲ့အရသာရှိလို့ အဆီအစေးဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့် ခြောက်သွေ့တဲ့သဘောရှိတဲ့လေကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေပါတယ်။
- တြိကဋျက်သုံးပါးလို့ခေါ်တဲ့ အစပ်သုံးပါးဖြစ်တဲ့ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းတို့က ပူတဲ့သတ္တိရှိလို့ အေးတဲ့ဂုဏ်ရှိတဲ့ လေကိုငြိမ်ဝပ်စေကာ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကို ကြေကျက်စေပါတယ်။ မိဘပြည်သူတွေအ နေနဲ့ ယာဂုထဲကို ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း သုံးမျိုးလုံး မထည့်ပဲနဲ့ ငရုတ်ကောင်းတစ်မျိုး ထဲဆိုရင်လည်း လေငြိမ်ပြီး ဝမ်းမီးကို တောက်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သုံးမျိုးစလုံးထည့်နိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်း ပါတယ်ရှင်။
- ဇီရာက မွှေးကြိုင်တဲ့အနံ့၊ အနည်းငယ်ပူစပ်တဲ့အရသာရှိလို့ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေကာ အစာကို လည်းကြေစေတဲ့အပြင် လေဒေါသကိုလည်း နိုင်ပါတယ်။

- ကြက်သွန်ဖြူက အနံ့ပြင်းပြီး ပူစပ်တဲ့အရသာရှိလို့ အစောဂမလေ (ခေါ်) အောက်သို့ သက်သော လေကို ဖြစ်စေပြီး ဝမ်းတွင်းမှာ စုအောင်းနေတဲ့လေတွေကို အောက်ကို သက်စေပါတယ်။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါတယ်။
- ကြက်သွန်နီက အနံ့အနည်းငယ်မွန်ပြီး ချိုစပ်တဲ့အရသာရှိလို့ အစာကိုလည်းကြေစေ၊ အစောဂ မလေ(ခေါ်) အောက်သို့သက်သောလေကိုဖြစ်စေပြီး ဆီးကိုလည်းများစေ၊ သက်စေပါတယ်။
- ရှိန်းခိုကလည်း အနံ့ပြင်းပြီး အပူဓာတ်များတဲ့အပြင် လေကိုအထူးသက်စေပါတယ်။ ၎င်း၏ ပူတဲ့ဂုဏ်၊ အဆီအစေးဖြစ်တဲ့ ဂုဏ်တို့ကြောင့် လေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်လို့ အစာကို ကြေစေပြီး လေကိုအောက်ကို သက်စေတာကြောင့် လေနာရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်း ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ အဲဒီလို လေကိုနိုင်စေတဲ့ ဆေးပစ္စည်းများနဲ့ဖော်စပ်ထားလို့ လေနာကို သက်သာစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရေ---အခုလိုရှင်းပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်---ဒါဆိုရင် နောက်ထပ်ကော လေကိုနိုင်စေတဲ့ ယာဂုရော ရှိပါသလားရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်---နောက်ထပ်လေကိုနိုင်စေတဲ့ ယာဂုတစ်မျိုးရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ "ဆန် နှမ်း ပဲနောက် ၊ သုံးပါးလှောက် ကျိုသောက်ယာဂု " လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောက်ကြီးဆန် (သို့) ကောက်လတ် ကောက်ကြမ်းဆန်၊ နှမ်းစေ့၊ ပဲနောက်စေ့ တို့ရောပြီး ရိုးရိုးဆန်ပြုတ်ကျိုသလို နူးနပ် နေအောင် မပျစ်မလွန်း မကျဲလွန်း ကျိုချက်ထားတဲ့ ဆန်ပြုတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီယာဂုမှာဆိုရင် နှမ်းက ဆိမ့်တဲ့အရသာရှိလို့ အဆီအစေးရှိသည်။ ဝမ်းမီးကိုလည်း တောက်စေ ပါတယ်။ ပဲနောက်က ချိုတဲ့အရသာရှိပြီး အာဟာရကိုဖြစ်စေတဲ့အပြင် လေကို သက်စေပါတယ်။ အောက်ကိုလည်း အပူကိုလည်း သက်စေပါတယ်။ အဲကြောင့် ဒီသုံးမျိုးနဲ့ ရောစပ်ပြုတ်ထားတဲ့ ယာဂုက လည်း လေကိုနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်--ဒါဆိုရင် အခုလိုလေနိုင်စေတဲ့ ဆေးပစ္စည်းတွေမထည့်ပဲနဲ့ ရိုးရိုးဆန်ပြုတ်သောက်ပေးရင်လည်း ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရနိုင်တယ်ဆိုလည်း ရှင်းပြ ပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--အခုလိုဆေးပစ္စည်းတွေမထည့်ဘဲ ကောက်ကြီးဆန် (သို့မဟုတ်) ကောက်လတ် ကောက်ကြမ်းဆန်ကိုလည်းကျိုသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ သလေးဆန်လို မွေးကြိုင် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းတဲ့ ဆန်ကို ကြေအောင်ပြုတ် သောက်ရင်လည်း ပိုကောင်းပါတယ်။ မပျစ်မကျဲ နူးနပ်ကြေမွအောင် ဆန်ကို ပြုတ်ပြီး နံနက်အိပ်ရာထ ချိန်မှာ တခြားအစာကို မစားဘဲ ဆန်ပြုတ်ကို သောက်ပေးရင် ကျန်းမာရေး အတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ မကျန်းမာသူများ၊ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါရှိသူများ၊ အဖျားရောဂါရှိ သူများ၊ ဝမ်းမီးညှံတဲ့ သက်ကြီးရွယ် အိုများ ဆန်ပြုတ် (သို့မဟုတ်) ယာဂုကို နံနက်မှာ ပုံမှန်သောက်ပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။

ဆန်ပြုတ်(သို့)ယာဂုကျို သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် အကျိုးငီးမျိုးရနိုင်ပါတယ်လို့ ဝိနည်း မဟာဝါ ပါဠိတော်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအကျိုးငီးပါးကတော့ --

- ထမင်းဆာခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အချိန်မရောက်ဘဲ မဆာလောင်ခြင်း
- ရေမငတ်ခြင်း (ဝါ) ရေငတ်သက်သာခြင်း
- ဝမ်းတွင်းရှိလေများ ညီညွတ်မှုတခြင်း (သို့မဟုတ်) လေမဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အောက်ကို လေသက်ခြင်း
- စားသောအစာကို ကြေစေခြင်း၊ အာမခေါ် ကြွင်းကျန်သော အစာဟောင်းများကို ကြေစေခြင်း
- ဆီးများစွာ သွားရ၍ ဆီးအိမ်၌ ဆီးအောင်
- မနေခြင်း စတဲ့ အကျိုးတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်ရှင်။

ယာဂုကို ကျိုသောက်ပေးရင် ဆီးရွှင်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ လေသက်ပြီး လေထိုးလ အောင့် မဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "ယာဂုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ပါးဖြစ်သည် " လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်ရှင်။ ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ယာဂု (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်ကို မြန်မာ့ရှေးထုံးစဉ်လာအတိုင်း အထူးဂရုပြု သောက်ပေးသင့်ပါတယ်လို့ ပြောကြားချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်--အခုလို ယာဂု (သို့မဟုတ်) ဆန်ပြုတ်အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ပြောကြား ပေးတဲ့အတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။