

ချွေးအောင်းချွေးထုတ်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး--ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင် -
ဖြေ----မင်္ဂလာပါကွယ်

မေး----ခုတစ်ပတ် “သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်” မှာတင်ဆက်မဲ့အကြောင်း အရာကို ပြောပြပေးပါအုံးရှင်---

ဖြေ----ခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေး အစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်မဲ့အကြောင်းအရာ ကတော့ ‘ ချွေးအောင်းချွေးထုတ်ခြင်းအကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်ကွယ်’ ----

မေး -----ဟုတ်ကဲ့ပါ - မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ဓါတ်တွေကို ညှိနှိုင်းကုသပေးတဲ့ ကုထုံးစနစ် တစ်ရပ်ပါဝင်တယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်ရှင် - အဲ့ဒါကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင် ----

ဖြေ ---- ဓါတ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဒေသနာနယဆေးပညာက အဓိကကျလှတဲ့ ပထီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောနဲ့ အာကာသဆိုတဲ့ ဓာတ်ငါးပါးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါသည်။ လူသားတွေအပါအဝင် သက်ရှိသက်မဲ့မှန်သမျှ ဒီဓာတ်ငါးပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်း တည်ထောင်ထားတာပါ။ ဒီဓာတ်တွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘယ်ဓာတ်လိုနေသလဲ ဘယ်ဓာတ်လွန်နေသလဲ စသည်ဖြစ်ပေါ်လေ ကြည့်ရ ပါတယ်။ **ကြည့်ရှု၊ နားထောင်၊ ကိုင်ဆောင်၊ နှိပ်ကြည့်၊ မေးဘိ၊ ဆင်ခြင်၊ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရောဂါဝေဒနာ** ကို စစ်ဆေးရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ကြရပါတယ်။ ဒီလိုဖော်ထုတ်နိုင်မှသာ အနာရောဂါနဲ့ ဆေးတည့်အောင် ကုသပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓာတ်တွေကို ညှိနှိုင်းကုသတတ်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာဟာ အလွန်တရာ နက်နဲခက်ခဲပြီး သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းတဲ့ သဘောသဘာဝ ရှိတဲ့ ဆေးပညာတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး--- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ချွေးအောင်း ချွေးထုတ်တာတွေကို တိုင်းရင်းဆေးရုံဆေးခန်းတွေမှာ အသုံးပြုတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ----- အခုတင်ပြမဲ့ ကုထုံးဆိုတာ အာကာသဖွင့် ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဖွင့်ကုထုံးဆိုတာ ဆိုပိတ် ပတ်ဖွဲ့ နေတာတွေကို ဖွင့်တာပါ။ ဥပမာ အနေနဲ့ တင်ပြရရင် ချွေးထုတ်တာ၊ အန်ဆေးပေးတာ၊ ဆီးချူတာ၊ ဝမ်းချူဝမ်းနုတ်တာ စတဲ့စနစ်မျိုးကို သုံးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲက မလိုအပ်တဲ့ အညစ်

အကြေးမလတွေကို ထုတ်ပစ်တဲ့ နည်းပါ။ အဲဒီအာကာသဖွင့် ကုထုံးထဲက တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်တဲ့ ချွေးအောင်းတာ ချွေးအောင်းတာ ချွေးထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့တင်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ချွေးအောင်းတာ ချွေးထုတ်တာနဲ့ပတ်သတ်လို့ မတင်ပြခင် အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာ (ဘောသဇ္ဇနယ) ဆေးပညာမှာ ပဉ္စကမ္မ ဆိုတဲ့ဝေါဟာရလေးတစ်ခုကို ရှင်းပြလိုပါတယ်။ ပဉ္စကမ္မက ပါဠိဘာသာစကားဖြစ်ပြီး ငါးပါးသော အပြုအမူ ဆောင်ရွက်ချက်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အဲဒီ ငါးပါးသော အပြုအမူ ဆောင်ရွက်ချက်တွေကတော့ ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊ အန်ဆေးကျွေးခြင်း၊ ချွေးအောင်းခြင်း၊ ဆီလိမ်းခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းတို့ပါဘဲ။ ချို့ကျမ်းတွေမှာ အကြောင်းပြခြင်း ဆိုတဲ့ကမ္မကို ထည့်ပြီး ဆဋ္ဌကမ္မ လို့ဆိုကြပါတယ်။ မျက်စဉ်းခတ်တာ နှာရူ အခိုးရူတာတွေလည်း ဆေးကုသရာမှာ ကမ္မအဖြစ် ဆိုကြပါသေးတယ်။ အခုတင်ပြတဲ့ အကြက ဝမ်းနုတ်တာ အန်ဆေးကျွေးတာတို့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကုထုံးပါဠိလို အဇ္ဈတ္တကမ္မ လို့သတ်မှတ်ပြီး ကျန်တာတွေ ကို အပြင်ကုထုံး ဗဟိဒ္ဓကမ္မလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဒေသနာနယဆေးပညာမှာ တေဇော ဝါယောနဲ့ အာကာသဂုဏ်ရောင် ချွေးအောင်းပေးလေ့ ရှိပါတယ်။ ချွေးအောင်းတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းပိုင်း က ဒေါသ ဓာတ်မလ အညစ်အကြေးတွေကို အခိုးအငွေ့အဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပကို မလ အညစ်အကြေးတေကို စွန့်ထုတ်ပစ်တဲ့ ကုထုံးပါ ဒါပေမဲ့နေမကောင်း ထိုင်မသာဖြစ်တိုင်း ချွေးမအောင်းသင့်ပါဘူး။ သာမန်ဖျားတဲ့သူဟာ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲတာ ချွေးငုပ်တာ ကိုယ်ပူတာ ချေဖျား လက်ဖျားအေးတာ အစားပျက် အအိပ်ပျက်တာတွေကို ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ခါမှာ ဆေးသောက်လိုက်လို့ အခိုးအာကာသရပြီး ချွေးလေးတစ်စုံစုံ ထွက်သွားရင် သက်သာ သွားတတ် ပါတယ်။

မေး----- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ဒါနဲ့ချွေးအောင်းသင့် မသင့်ကိုလည်း ပြောပြပေးပါရင့်။

ဖြေ--- လူခန္ဓာကိုယ်ထဲက ချွေးဟာ ဥတုရာသီအလိုက် ချွေးထွက်များတာနည်းတာ ဖြစ်တတ် ပါတယ်။ နွေအခါမှာ ချွေးထွက်များပြီး မိုးနဲ့ဆောင်းမှာ ချွေးထွက် နည်းတတ်ပါတယ်။ ဒါသဘာဝဘဲ အနာရော့းဝါဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ချွေးအောင်းသင့်မသင့် စိစစ်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းအောင်း သင့်တဲ့ရောဂါများကို တင်ပြရမယ်ဆိုရင် အဖောအဖျား၊ လေငန်း၊ လိပ်ခေါင်း၊ ထုံကျဉ်၊ အဆစ်ရောင်၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ ငှက်ဖျား၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ၊ အကြောတက် စတဲ့ ရောဂါမျိုးတွေမှာ ချွေးအောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ချွေးအောင်းတဲ့အခါမှာ ခြေ၊ လက် အထက်၊ အောက်သွေးညီရပါ့မယ်။ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓပထဝီ နှစ်ပါးအေးကောင်းရပါ့မယ်။ ပင်ကိုယ် ဓါတ်ခံအားလည်း ရှိရပါ့မယ်။ အရွယ်လည်းကောင်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှာ (အသည်း၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်) စတဲ့ရောဂါတွေ ကင်းစင်နေတဲ့သူဖြစ်ရပါ့မယ်။ ဒါဆိုရင် မနက် (၁၀)နာရီ ကနေ မွန်းလွဲ (၂) နာရီအတွင်း ချွေးအောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွေးအောင်းပြီးရင် လေစိမ်း အတိုက်

မခံရပါဘူး။ ပန်ကာလေ၊ ယပ်လေ၊ မခံရသလို လေအေးပေး စက်တပ်ဆင်ထားနေတဲ့ အခန်းထဲမှာလည်း မနေသင့်ပါဘူး။

ချွေးအောင်းတဲ့အခါ အထူးသတိထားရမယ့် အခြေအနေမျိုးကိုလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဲ့ဒီ အခြေအနေမျိုးမှာ ချွေးအောင်းမိရင် မလိုလားအပ်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ပြောရရင် မိုးအရမ်းအုံ့နေတဲ့ အချိန်မျိုး၊ မိုးရွာနေတဲ့ အချိန်မျိုး နှင်းကျနေတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ ချွေးမအောင်းရပါဘူး ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်ရက်ခြား နှစ်ရက်ခြားပဲ ချွေးအောင်းသင့် ပါ တယ်။ ချွေးအောင်းတဲ့အခါ နဖူး ဆံစ၊ မျက်နှာပြင် နှာသီးဖျား နှာခေါင်းနှင့် ခြေသလုံးမှာ ချွေးထွက်ရင် ချွေးစုံလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ချွေးအောင်းပြီးရင် ရေမချိုးရပါဘူး။ သန့်ရှင်းခြောက် သွေတဲ့ တဘက်နဲ့ ခြောက်သွေသွားအောင် သုတ်ပစ်ရပါမယ်။ တစ်ခါချွေးအောင်းရင် နာရီဝက် ထက်ပိုပြီး မကြာသင့်ပါဘူး

မေး----ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ဆက်ရှင်းပြပါအုံးရှင်။

ဖြေ--- ဒါ့အပြင် နှလုံးအားနည်းရင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိရင် သွေးအားနည်းရင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ မီလီမီတာ ပြဒါးထက်ကျော်နေရင် ၁၁၀/၇၀ အောက်လျော့နေရင် ချွေးမအောင်း သင့်ပါဘူး။ အသက်အရွယ် ငယ်ရွယ်နုနယ်လှတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေနဲ့ အသက် (၆၀) ကျော် (၇၀) အထက် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေလည်း ချွေးအောင်းခြင်းအတွက် ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါလှပါတယ်။ အခု ဆက်လက်ပြီး ချွေးထုတ်နည်း ချွေးအောင်းနည်း အမျိုးမျိုးတို့ကို တင်ပြလိုပါတယ်။

မေး --- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ

ဖြေ----ချွေးအောင်းတဲ့အခါ နည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ မီးဖိုနဲ့ချွေးအောင်းတာ ရေနွေးငွေ့နဲ့ ချွေးအောင်းတာ၊ လျှပ်စစ်မီးနဲ့ချွေးအောင်းတာ အိပ်ရာထဲမှာ စောင်နဲ့ချေဖွေးအောင်းတာ၊ ချွေးအောင်းတဲ့ကိရိယာနဲ့ ချွေးအောင်းတာ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသုံး ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ သွေးဆေးနီ၊ သဗ္ဗဇေယျ၊ လေညှင်းကလပ်၊ သက်ရင်းကလပ်တို့လို ပူပွင့်စေတတ်တဲ့ ဆေးမျိုး သောက်ပြီး ချွေးအောင်းတာစသည်ဖြင့် စုံလို့ပါပဲ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ဆေးကုသတဲ့အခါ သက်ရင်းကြီး၊ ကွမ်းရွက်၊ ဝါးရွက်၊ ဖုံးမသိန်ရွက်၊ ကနဖော့ရွက်၊ ချင်းရွက်၊ ပတဲကော၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မိဿလင်ရွက်၊ လင်းနေ စတာတွေနဲ့ ချွေးအောင်းပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကလည်း ရောဂါအခြေအနေ ကိုလိုက်ပြီး ဆောင်ရွက်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အဖျဉ်းရောဂါ လူနာတွေ အဖောရောဂါသည်တွေကို ကနဖော့ရွက်၊ ဝါးရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်တွေနဲ့ ချွေးအောင်း လေ့ရှိပြီး ကိုယ်လက်ညောင်းညာထုံကျဉ် ကိုက်ခဲနေသူတွေလေငန်းရောဂါ၊ ငြေဖတ်ရောဂါ

လူနာတွေကို သက်ရင်းကြီး၊ ကွမ်းရွက်၊ ဝါးရွက်၊ ဖုံးမသိန်ရွက် စတာတွေနဲ့ ချွေးအောင်းပေးလေ့ ရှိပါတယ်။

မေး--- ဒါဆိုဆရာမ ချွေးအောင်းရမဲ့ ရောဂါတွေကို သိထားမှရမှာပေါ့နော် ဆရာမ။

ဖြေ---ဟုတ်တယ် ချွေးအောင်းတယ်ဆိုတာ လိုအပ်တဲ့ရောဂါတွေကို တနည်းအားဖြင့် သတ်မှတ် ထားတဲ့ ရောဂါတွေအတွက် ဆောင်ရွက်ရမဲ့နည်းစနစ်များ အတိုင်းအတိအကျ လိုက်နာမှ အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ ထပ်ပြီးတစ်ဆက်တည်း ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြစ်ဖြစ် ခြေဖျားလက်ဖျားတွေသိပ်ပြီး အေးနေရင် အသက်ရှူမဝရင် ရေမငတ်ရင် ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖြစ်နေရင် ခေါင်းအုံနေရင် သန်းဝေနေရင် ဆီးနည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏသွားရင်၊ ရုပ်လေးနေရင် လူအများစုကချွေးထွက်ပြီး ကိုယ်ကမထွက်ခဲ့ရင် ချွေးငုတ်တတ်တာမို့ ဒီလက္ခဏာတွေပေါ်လာတဲ့ အခါ သတိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အခုလိုဖြစ်လာတဲ့အခါ ချင်းပါးပါး (၇) (၈) လွှာပြီး ကွမ်းရွက် (၄ - ၅)ရွက်နဲ့ ရေသင့်ယုံထည့်ပြီး ကျကျကျပြီး ပူပူလေးသောက်ပေးရပါမယ်။ ဆေးသောက်ပြီး ချွေးအောင်းတာကလည်း ရောဂါအလိုက် ကုထုံးတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ချွေးအောင်းတာဟာ သုံးတတ်ရင် ဆေးတစ်ပါးပါဘဲကွယ်။

မေး--- ချွေးအောင်းချွေးထုတ်တာကလည်း မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးပညာမှာ အလွန်အရေးပါတဲ့ ကုထုံးပဲနော် ဆရာမ။

ဖြေ--- ဟုတ်ပါတယ် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အလွန်အရေးပါတဲ့ ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ ချွေးအောင်းတာကို နည်းစနစ်မှန်မှန်နဲ့ အခိုးအငွေ့ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အာကာသဖွင့် ကုထုံးတစ်ရပ် အဖြစ် ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ကြမယ်ဆိုရင် မိမိတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို အထိုက်အလျောက် ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွက် အရေးကြီးရင် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ချွေးအောင်းခြင်း ချွေးထုတ်ခြင်းကို ပြည်သူပြည်သားအများသိရှိပြီး မိမိတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကို မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးပညာနဲ့ စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေလို့ ပြောကြားဆွေးနွေးတင်ပြလိုက်ရပါတယ်ကွယ်။

မေး---အခုလို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာအရ ချွေးအောင်း ချွေးထုတ်ခြင်း အကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တင်ပြသွားတဲ့ဆရာမကို ကျွန်မတို့ မြန်မာ့အသံက အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါ တယ်ရှင်။

ဖြေ ---ဆရာမကလည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ကွယ်။