

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး။ ။ ဆရာမ----မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----မင်္ဂလာပါရှင်-

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဘာများပြောဖို့ စီစဉ်ထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----ဒီတစ်ပတ်တော့ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်းအကြောင်းကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---- နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ ဆရာမရှင်--

ဖြေ။ ။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ခြင်းဆိုတာကတော့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာကျမ်းထဲမှာ အစာအာဟာရကို မျိုဝါးလိုက်၍ အစာသစ်အိမ်အတွင်းသို့ရောက်သောအခါ အစာသစ်အိမ်အတွင်းရှိ ပရိုပါစကတေဇော လို့ခေါ်တဲ့ ကြေကျက်စေတဲ့ ဝမ်းမီးဟာ အလွန်အားနည်းတဲ့အတွက် ကြေကျက်အောင် မချက်နိုင်သဖြင့် စားသမျှသော အစာတို့သည် ချဉ်စုတ်သိုးပုပ်ကာ အာခေါင်အတွင်းသို့ အထက်သို့တက်သောလေ တွန်းတိုးပင့်မြှောက်ခြင်းကို စာချဉ်ပြန်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ဒါဆို အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါက ဘယ်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ အစာကို အချိန်မရွေးစားတတ်ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် စားသောက်တတ်ခြင်း၊ ကြေကျက်ခဲသော အစာကို စားသောက်တတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း၊ အစာကို ဝ, သည်ထက် ပိုစားခြင်း (သို့မဟုတ်) နေထိုင်မကောင်းအောင် စားသောက်တတ်ခြင်း၊ အလွန်ပူ၊ စပ်၊ ချဉ်၊ ငန်သော အစာတို့ကို စားသုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ နေပူ၊ မီးပူခံခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက များခြင်း၊ ဓာတ်ဆီ၊ ဆိုးဆေးတို့၏ အခိုးအငွေ့ အရှူများခြင်းတို့ ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင် ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အစာမကြေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစာပြည့်ကျပ်၍ ကယ်ခြင်း၊ သွေးအား အလွန်နည်းခြင်း၊ လျှာအရသာ ပျက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းလေမမှန်ခြင်း၊ ဖြူပွသော အသားအရေရှိခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ အန်သည့်အခါ စားသောက်သည့်အစာများတို့၏ အရောင်အဆင်းနှင့် အတူ အချဉ်နံ့ရခြင်း၊ အနည်းငယ်ဖျားခြင်း၊ လေချဉ်တက် ခြင်း၊ ယားခြင်း၊ အကွက်ပေါ်ခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လို ကုသမှုတွေ ပေးနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါက ဥတုပြိုင် ဓာတ်ပြိုင်ဖြစ်၍ အပူအအေးအားပြိုင် နေတဲ့အခါမှာ ပြင်ပဗဟိဒ္ဓာနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ ဆေး၊ အစာကိုပေးရင် ရောဂါပိုဆိုးလာ တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်ပဥတုနဲ့လိုက်လျောညီထွေတဲ့ ဆေးနဲ့အစာကို ပေးကျွေးကုသ သင့်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီဥတုဖြစ်လျှင် အေးတဲ့ ဆေးနဲ့ အစာကို ပေးကျွေးရပြီး ပူတဲ့ ရာသီဥတုမှာဖြစ်လျှင် ပူတဲ့ဆေးနဲ့အစာကို ပေးကျွေးကုသရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ဥတုမှာ အေးဆိမ့် အေးဖန် အရသာကို ပေးကျွေးနိုင်ပြီး၊ ပူတဲ့ဥတုမှာ ပူဆိမ့်ပူစပ်အရသာကို ပေးကျွေးရမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

သောက်သုံးသင့်တဲ့ ဆေးအနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး ၂ပဲ (သို့မဟုတ်) တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၅) ဆားငါးပါးဆေး ၂ ပဲကို ဆိုဒါရည်ဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ညမှာတော့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၈) သွေးဒုလ္လာလာဆေး ၂ ပဲ ကို ရေကျက်အေးဖြင့် သောက်သုံး ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစာစားပြီးတိုင်း တိုင်းရင်းဆေးဖုံအမှတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဖုံ အမှတ် (၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး ၂ ပဲသားခန့်ကို ရေနွေးဖြင့်သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိပါက နားလည်တက်ကျွမ်းသော တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ဖြင့် စနစ်တကျ ကုသသင့်ပါသည်။

အေးတဲ့ဥတုမှာ စားသင့်တဲ့အစားအစာတွေကတော့ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊ ပဲမြစ်၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ပုစွန်ထုပ်၊ အကြေးခွံပါသောငါး၊ ငါးဥ၊ ကြက်ဥ၊ ပိန်းဥ၊ နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ မြေပဲဆံ၊ ထောပတ်၊ ထန်းမြစ်၊ ကနွန်းဥ၊ ကောက်ညှင်းဖြင့်ပြုလုပ်ပြီး ဆီဖြင့်မကြော်သော မုန့်အမျိုးမျိုးကို စားပေး နိုင်ပါတယ်။ ပူတဲ့ဥတုမှာဆိုရင်တော့ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ၊ ပဲနောက်၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဥသျှစ်မှည့်၊ ချင်းသုပ်၊ ကြက်သား၊ ကြောင်ပန်း၊ ထနောင်း၊ ကုက္ကို၊ ကြာဟင်း၊ မြင်းခွာ၊ ရဲယို၊ ခွေးတောက်၊ ကြိတ်မှန်တို့ကို စားပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါဖြစ်ရင် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါမှာ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အချက်တွေကတော့ ထမင်းနဲ့ မာကြမ်းတဲ့ အစားအစာ၊ ကြေကျက်ခဲသောအစားအစာ၊ ချဉ်စပ်ငန့်တဲ့အစားအစာများ၊ ဆီကြော်၊ ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကစော်ဖောက်ထားသော အစားအစာ၊ နေပူမီးပူခံခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆောင်ရမယ့်အချက်တွေကတော့ ကုလားပဲစိမ်း၊ သကြားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောဆန်မှုန့်၊ ထောပတ်၊ နို့၊ ဆန်ပြုတ်ကျဲကျဲ၊ အသားစွပ်ပြုတ်ကျဲကျဲ၊ လိမ္မော်ရည်၊ နာနတ်ရည်၊ သစ်သီးရည်များ၊

ရေနွေးစတာတွေကို သောက်ပေး၊ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၍ လမ်းလျှောက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။

ဘုရားဟောတရားတော်တွေထဲမှာ ထမင်းစားတဲ့အခါ လေးလုပ် ငါးလုပ်စာလောက်ကို မစားလဲ လျှော့ချန်ထား၍ ရေကိုသောက်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် ချမ်းသာစွာနေနိုင်ခြင်းငှာ သင့်လျော်လျောက်ပတ်လှပါတယ်လို့ ဟောကြားထားပါတယ်ရှင်။ ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲဆိုသည့် အတိုင်း အစာအိမ်ကောင်းအောင် အစာကို လျှော့၍ စားပေးပါ။ အစာကို တစ်ထပ်နှင့် တစ်ထပ် ၅ နာရီခြားပြီး စားပါ။ အစာကြေ ရင်ချောင်မှ နောက်ထပ် အစာကို စားပေးပါရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးအမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။