

ဆောင်းရာသီတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောရောဂါငယ်များအကြောင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

မေး။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေနားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် ဘာများပြောဖို့ စီစဉ်ထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ ---- ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ဆောင်းရာသီမှာလူတိုင်းဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတတ်တဲ့ နှာစေး၊ နှာချေ၊ နှာမွန်၊ နှာပိတ်ရောဂါ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ လျှာကွဲ၊ လျှာနာနဲ့ လည်ချောင်းနာစတာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုနေထိုင် စားသောက်ပြီးဘယ်လို ဆေးတွေသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုနားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေကိုဗဟုသုတ ရအောင် ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---နှာစေးတာ၊ နှာချေတာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲတာ၊ လည်ချောင်းနာတွေ ကဆောင်းရာသီမှာလူတိုင်းဖြစ်လေ့ရှိပြီးအဖြစ်များတဲ့ ရောဂါငယ်တွေပဲနော် ဆရာမ---

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်---နှာစေး၊ နှာချေ၊ နှာမွန်၊ နှာပိတ်ရောဂါတွေကမိုးရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီ တို့မှာအဖြစ်များပါတယ်။ ခေါင်းကိုရေလောင်း၍ ချိုးခြင်း၊ မကြာခဏခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းကို အအေးမိစေတဲ့ အပြုအမူများကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ နွေးနွေးထွေးထွေးမနေခြင်း၊ ညနေပိုင်း အအေးချိန်တွင် ရေချိုးခြင်းစတဲ့ အကြောင်းတွေကိုကြိမ်ဖန်များစွာပြုမူနေခြင်းတို့ကြောင့် နှာစေးခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မကြာမကြာနှာချေခြင်း၊ နှာခေါင်းမွန်ကာအနံ့မရခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---အဲလိုတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုတ ငွေပေးနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဒီလိုတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် နှမ်းဆီ (သို့) မုန်ညင်းဆီတစ်မျိုးမျိုးကို အပူပေးပြီး ငယ်ထိပ်ကို ရွဲရွဲဆွတ်ပေးခြင်း၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်တို့ကိုလိမ်းပေးခြင်း၊ နှာတံရိုးကိုအပေါ်မ ှအောက်သို့ ဆွဲ၍ လိမ်းပေးခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းရှုတ်ပေးခြင်း၊ အခိုးပွင့်စေတဲ့ နန်းတွင်းငန်းဆေး (သို့) တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး(၄) ပဲသားကိုရေနွေးပူပူနဲ့ သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ နောက်ပြီးမကြာခဏနှာစေး၊ နှာမွန်နေရင် တိုင်းရင်းဖုံနံပါတ် (၆) ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး (၄) ပဲသားကိုရေကျက်အေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ နှာပိတ်နေရင်တော့ ထန်းနို့ခြောက်ကို ဆေးလိပ်လိပ်၍ ရှူပေးခြင်း၊ ထန်းနို့ခြောက် (၁) ကျပ်၊ ကျီးအာဥ (၁) ကျပ်၊ နံသာဖြူ (၂)ကျပ် (၈)ပဲတို့ကိုအမှုန့်ပြုပြီးဆန်စေ့တစ်စေ့ခန့်ကိုငယ်ထိပ်ထိအနံ့ရောက်အောင် ရှူပေးနိုင် ပါတယ်။ ထိပ်ကပ်နာ၊ ဖွတ်စအိုနာလို့ခေါ်တဲ့ နှာခေါင်းအတွင်းနှာပုပ်များပိတ်ဆို့၍ အနံ့မရအောင်၊ အသက်ရှူ မရအောင် ဖြစ်နေပါကခုနကပြောခဲ့တဲ့ ဆေးကိုအငွေ့ရှူပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ တိုင်းရင်းဆေး ဖုံနံပါတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီးကို ရောစပ်ပြီး နှာရှူဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဒါဆိုနှာစေး၊ နှာချေ၊ နှာမွန်၊ နှာပိတ်တာတွေမဖြစ်အောင် ဘယ်လို နေထိုင်ပြုမူသင့်ပါသလဲရှင်

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့---နှာပိတ် နှာမွန်သူတွေကခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပအအေးပတ်၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာသလိပ်များလာပြီးအပူအပုပ်ကပင့်တင့်သဖြင့် မွန်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းတို့ဖြစ်လာတာကြောင့် သလိပ်ပွားစေတဲ့အစားအစာတွေ(ဥပမာ- ဝက်သား၊ အာလူး၊ နို့ဆီ၊ ငှက်ပျောသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ သကြား) တို့ကိုမစားသင့်ပါဘူး။ အပြုအမူအနေနဲ့ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးနွေးထွေးထွေးဖြစ်အောင် နေထိုင်ရပါမယ်၊ ဒါ့အပြင် ခေါင်းလျှော်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းစတာတွေကို သတိထားဆောင်ရွက်ပြီး အအေးမမိစေရန်နှင့် ဝမ်းမချုပ်စေရန်လည်း ဂရုပြုနေထိုင်သင့် ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဆောင်းရာသီမှာဆိုရင် လျှာကွဲ၊ လျှာနာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲတာတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်နော်--

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်---- ဝမ်းချုပ်လွန်ပြီးခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အပုပ်အခိုးတွေအထက်ကိုတက်ပြီး လျှာကွဲခြင်း၊ လျှာနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်းတို့ ဖြစ်လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်စာ၊ လေပူစာတွေဖြစ်တဲ့ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ကောက်ညှင်းကျည်တောက်၊ ကောက်ညှင်းဆီထမင်း၊ ဒံပေါက်၊ အုန်းထမင်းစတာတွေကို အလွန်အကျွံစားသောက်ပြီးဝမ်းချုပ်ခံတဲ့ သူတွေမှာအဖြစ်များ ပါတယ်ရှင်။ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ကိုအပူကြွစေတဲ့ အုန်းရည်၊ အုန်းသီးဆံ၊ ရေခဲမုန့်၊ ရေခဲရည် စသည်တို့ကို စားသောက်ခြင်း၊ ညနေပိုင်းရေချိုး၍ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ အအေးပတ်၊ အအေးမိကာ ဝမ်းတွင်းမှ အပူခိုးများအပြင်သို့ထွက်ရန် မွေးညှင်းပေါက်များပိတ်နေ၍ ၎င်းအပူခိုးများ အာခံတွင်းကိုတက်ပြီး လျှာကွဲ၊ လျှာနာတွေဖြစ်လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဆရာမတို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုကုသမှုတွေပေးနိုင် ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---လျှာကွဲ၊ လျှာနာ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲတာတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် သောက်ဆေးအနေနဲ့ ကတော့ ဝမ်းကိုပြုပြင်ရုံမကပဲခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာကိန်းအောင်းနေတဲ့ အပူတွေကိုငြိမ်းအေးစေရန် အတွက် တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ်(၆) ဟလိဒုစုဏ္ဍငန်းဆေး(၄) ပဲသားကိုရေကျက်အေး (သို့) တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး(၄) ပဲသားကိုရေကျက်အေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ၎င်းဆေးနှစ်မျိုးစလုံးရောစပ်ပြီး (၄)ပဲသားကိုရေကျက်အေးနဲ့လည်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ နောက်လေပူကိုငြိမ်စေဖို့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ်(၂) လေမျိုး ရှစ်ဆယ်ဆေးကိုမန်ကျည်းမှည့်ရည်နဲ့လည်းသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက်ပြီးဝမ်းကိုပြုပြင်ပေးဖို့လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ အောက်ကိုသက်စေတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ်(၁၂) စက္ခုပါလဆေးကိုမန်ကျည်းမှည့်ရည်နဲ့ သောက်ပေးခြင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးဖုံ နံပါတ်(၈) ဆီးဒူလာဆေးနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၉) သွေးဒူလာဆေးကိုရောစပ်ပြီး (၄) ပဲသားကိုရေအေးနဲ့ ညအိပ်ယာဝင် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက်လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးနံပါတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူ ဆေးကို ထောပတ်အနည်းငယ်နဲ့ ရောစပ်ပြီးကွဲနေတဲ့ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းတို့ကိုလိမ်းပေးရင်လည်း

သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ လက်ချားကိုသံပန်းကန်ပြားတစ်ခုပေါ် တင်ပြီးမီးဖိုပေါ်မှာ တင်ထားလိုက်ရင် လက်ချားခဲများဖောင်းပွလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာမီးဖိုပေါ်မှချ၊ အအေးခံပြီးအမှုန့်ပြုထားလိုက်ပါ။ အဲဒီလက်ချားမှုန့်ကိုအုန်းဆီအနည်းငယ်နဲ့ ရောစပ်ပြီး လျှာကွဲ၊ လျှာနာ၊ နှုတ်ခမ်းနာတို့ကိုလိမ်းပေးနိုင် ပါတယ်ရှင်။ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်မြစ်ကိုဆန်ဆေးရည်နဲ့လည်း သွေးလိမ်းပေးနိုင်ပါ တယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---ဒါဆိုရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့အချက်တွေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့ အချက်တွေကိုလည်းပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့---ဒီလို လျှာကွဲ၊ လျှာနာ၊ နှုတ်ခမ်းနာတွေဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဝမ်းကိုပြုပြင်ပေးသင့်ပါတယ်။ ခုနက ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ ဆေးတွေကိုလည်းသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအပြင် ညနေပိုင်းရေချိုးခြင်း၊ ကြာရှည်စွာရေချိုးခြင်းတွေကိုလည်းမပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ အစောပိုင်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ ဝမ်းချုပ်စာ၊ လေပူစာတွေကိုလည်းမစားသင့်ပါဘူးရှင်။ လျှာကွဲ၊ လျှာနာ၊ နှုတ်ခမ်းနာ မပျောက်ခင်မှာအပူစာတွေရှောင်ရှားပြီးဝမ်းအတွင်းကိုအေးစေပြီးအောက်ကိုသက်စေတဲ့ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်စတဲ့ အသီးအနှံများကိုချက်ပြုတ်စားပေးခြင်း၊ သံပရာရည်သောက်ပေးခြင်း၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက်ပေးခြင်းတွေကိုလည်းပြုလုပ် ပေးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပြီးရေကိုလည်းများများ သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---

ဖြေ။ နောက်တစ်ခုကတော့ လည်ချောင်းနာတာဖြစ်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာတာကလည်း ဆောင်းရာသီမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အစောပိုင်းမှာ ကျွန်မပြောခဲ့တဲ့ ကောက်ညှင်းနဲ့လုပ်ထားတဲ့ အစာတွေ၊ အုန်းထမင်း၊ ဒံပေါက်၊ ထောပတ်ထမင်းစတဲ့ အစာတွေကိုဆက်တိုက် စားပြီး ဝမ်းချုပ်နေတဲ့သူတွေမှာအဖြစ်များပါတယ်။ လည်ချောင်းမှာသလိပ်ပူကပ်ပြီးလည်ချောင်းနာခြင်း၊ ယားခြင်းတွေဖြစ်လာတာပဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---လည်ချောင်းနာတာကလည်း ဆောင်းရာသီမှာလူတော်တော်များများ ဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါငယ်တစ်ခုပါပဲရှင်။

ဖြေ။ ဟုတ်ပါတယ်ရှင်---လည်ချောင်းနာခဲ့ရင်တော့ ခုနက လျှာကွဲ၊ လျှာနာ၊ နှုတ်ခမ်းနာမှာ သောက်နိုင်တဲ့ အပူငြိမ်းဆေးနဲ့ ဟလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေးကိုလည်း ကျွန်မပြောပြခဲ့တဲ့ အတိုင်း သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီးနွားနို့ပူကိုဆားခတ်ပြီးလည်းသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ်(၁) သေမှပုတိကသလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေးကိုလျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ကတော့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သနပ်ခါးနဲ့ရောပြီး လည်ပင်းတစ်ဝိုက်ကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ---လည်ချောင်းနာရင် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့အချက်တွေနဲ့ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့အချက်တွေကိုလည်းပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့---လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ အချက်တွေကတော့ နံနက်စောစောအိပ်ယာထပြီး စမှာ ရေအေးတစ်ဖန်ခွက် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ထမင်းရည်ပူပူမှာလည်း ဆားအနည်းငယ် ခတ်ပြီးသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညပိုင်းမှာဆိုရင်တော့ ဆားပြုတ်ရည်ပူပူနွေးနွေးနဲ့ ပလုတ်

ကျင်းပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။ ဝမ်းတွင်းကိုလည်းအေးစေ၊ ဝမ်းကိုလည်းမှန်စေတတ်တဲ့ မန်ကျည်း
ဖျော်ရည်သောက်ပေးခြင်း၊ မန်ကျည်းသီးအနှစ်ကိုကြက်သွန်နီနှင့်ရော၍ ချက်စားပေးခြင်း တို့လည်း
ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ လည်ချောင်းနာခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ ဝမ်းချုပ်စာ၊
လေပူစာတွေကိုစားမိလို့ ဖြစ်တာကြောင့် ဝမ်းကိုအဓိကထားပြုပြင်ပေးခြင်းကအကောင်းဆုံးပဲဖြစ်ပါ
တယ်ရှင်။ ဝမ်းချုပ်စာ၊ လေပူစာတွေဖြစ်တဲ့ ကောက်ညှင်းနဲ့လုပ်ထားတဲ့အစားအစာတွေ၊
အုန်းထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း၊ ဒံပေါက်ထမင်းစတာတွေကိုလည်းရှောင်ကြဉ်သင့် ပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ --အခုလိုဆောင်းရာသီမှာအဖြစ်များတဲ့ ရောဂါငယ်တွေအကြောင်းကို
ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးတဲ့အတွက် နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်းကျေနပ်ကြမှာပါ---
ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်---

