

အဆုတ်၊ အစာအိမ် နှင့် အသည်းရောင်ဝေဒနာ ခံစားနေရခြင်း

ဒေါ်တင်နီလာပွင့်
ဦးစီးမှူး (ဖွံ့ဖြိုးရေး)

၃။ မေး စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးကန့်ဘလူမြို့နယ်၊ ထန်းတောရွာကမညိုဟာသူခံစားနေရတဲ့
ဝေဒနာတွေကတော့ ကျောတွေအောင့်ပြီးနံဘေးတွေကတော့ အရမ်းနာနေပါတယ်။ ဓာတ်မှန်
ရိုက်လိုက်တော့ အဆုတ် အစာအိမ်နဲ့ အသည်းကရောင်နေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘာဆေးတွေသုံးစွဲရင်
ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသလဲဆိုတာသိချင်ပါတယ်လို့ မေးလာပါတယ်။ ဆရာမ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ သူမေးခွန်းထဲမှာအဆုတ်အစာအိမ်နဲ့ အသည်းရောင်နေတယ်လို့ ပြောပြ
ထားပါတယ်။ မေးလာတဲ့ မေးခွန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ပဲပြန်လည်ဖြေကြားပေးရရင်တော့ အသည်း
အဆုတ် အစာအိမ်ဟာ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ (ပထဝီဓာတ် ၂၀) ထဲမှာ
ပါဝင်တဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်တွင်းသောဋ္ဌာသ (၃)ခုမှာ
ရောင်နေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မေးထားတဲ့မေးခွန်းကတိုနေပေမယ့် ဖြေကြားရမှာကများပြားလှပါတယ်။
အခုမေးထားတာတွေအတွက်ယေဘုယျသဘောပြန်ဖြေရမယ်ဆိုရင်
အသည်းဟာညာဘက်နံရိုးအောက်နားမှာရှိပါတယ်။ အသည်းက ပုံမှန်အနေအထားထဲက
ရောင်တင်းလာစေတဲ့ အကြောင်းတွေကပူလွန်းစပ်လွန်းတဲ့ အစာတွေကိုအစားများတာ၊ ဝမ်းမကြာခဏ
ကိုက်တတ်တာ၊ အရက်များစွာသောက်တတ်တဲ့သူ၊ နေပူမီးပူခံပြီးပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်လုပ်ခဲ့တာ၊
ဒီလိုအကြောင်းအရင်းခံတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကြာလာတဲ့အခါ စားသမျှအစာမကြေတာ၊
ကျောရင်တွေအောင့်တာ၊ ဆီးဝမ်းလေတို့ချုပ်တာ၊ မမှန်တာ၊ ဒါမျိုးတွေခံစားရတာတတ်ပါတယ်။

မေး အဆုတ်ရောင်နေတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ပြောပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ အဆုတ်မှာအနာဖြစ်တာ၊ အဆုတ်ရောင်တာဖြစ်တတ်တဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကဖုန်မှုန့်၊
စပါးမှုန့်၊ မသန့်ရှင်းတဲ့လေတွေကိုရှူရဖန်များရင်၊ အပူလွန်ကဲတဲ့အစာ၊ အရက်သောက်များရင်၊
နေပူမီးပူခံပြီးအလုပ်လုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရတဲ့သူအစားပုံမှန်မစားတဲ့သူ၊ အားအင်နည်းပါးတဲ့
သူတွေမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဆုတ်ရောင်(အဆုတ်နာ) ဖြစ်တဲ့သူဟာဆိုရင် ချောင်းဆိုးမယ်၊
မောဟိုက်ပင်ပန်းလာမယ်၊ အအိပ်အစားပျက်ပြီးတော့ လူကလည်းပိန်လာမယ်၊ ညနေဘက်ဆိုရင်
ကြက်ကိုယ်လိုမျိုးပူနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးလက္ခဏာတွေခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ မညိုဟာ
အစားပျက်တာ ထမင်းစားချိန်မမှန်တာ၊ ချဉ်လွန်းစပ်လွန်းတဲ့ အစားအစာတွေအစားများတာ၊
မသန့်ရှင်းတဲ့ အစားအစာတွေစားတာ၊ ဒါမျိုးတွေပြုလုပ်မိခဲ့ရင်လည်းအစာအိမ်ကရောင်တတ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့်မညိုဟာထမင်းဆာရင်ဗိုက်နာမယ်၊

စားပြီးတဲ့အခါမှာလည်းဗိုက်ကြီးတင်းပြီးနေလို့မကောင်းဖြစ်နေမယ်၊ ကျောတွေရင်တွေအောင့်နေမယ်၊
ပျို့အန်မယ်၊ အစားပျက်မယ်၊ ဒီလိုဝေဒနာတွေလည်းခံစားနေရမယ်လို့ထင်ပါတယ်။ မညိုခံစားနေရတဲ့
ရောဂါဝေဒနာတွေပိုမဆိုးအောင်၊ ဆေးဝါးသောက်သုံးရမည့်အပြင် အားရှိအောင်၊ဓာတ်စာအနေနဲ့
စားသင့်တဲ့အစားအစာတွေကတော့ အစာကြေလွယ်စေတဲ့ ဆန်ပြုတ်ကိုမနက်တိုင်း သောက်ပေး
သင့်ပါတယ်။ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီးတို့ကိုငါး၊ ကြက်သားတို့နှင့် အရည်ချိုချက်စားပေးလို့ရပါတယ်။

ဥသျှစ်ရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ခံတတ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ပဲနောက်၊ ပဲရာဇာ၊ ပဲစင်းငုံတို့ကိုချက်စားပေးသင့်ပါတယ်။ ချိုချိုချဉ်ချဉ် အရသာရှိတဲ့ သစ်သီးတွေကိုလည်း စားပေးလို့ရပါတယ်။ (ဥပမာလိမ္မော်သီး၊ ကျောက်ဖရုံယို၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်)ကိုယ်နဲ့တည့်တဲ့ အစားအစာတွေကိုနည်းနည်းနဲ့ ခဏခဏစားပေးဖို့လိုပါတယ်။ အားရှိအောင် နေထိုင်စားသောက်တဲ့အပြင် ဝမ်းမချုပ်အောင်လည်းဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့အိပ်ရာတွေကိုလည်းသန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်လိုက်ပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ မညှိနဲ့အတူနားသောတဆင်နေသော ပြည်သူတွေကို တခြားဘာများ အကြံပြုပြော ကြားချင်ပါသလဲဆရာမ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ ဆေးဆရာတစ်ဦးအနေနဲ့ အကြံပြုချင်တာကမညှိခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေကပိုများပါတယ်။ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရပြီးဖြစ်တဲ့အတွက်ဆေးပညာရှင်တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူစေချင်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးဝါးသုံးစွဲကုသချင်တယ်ဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာသေချာပြသကုသမှုခံယူဖို့လိုပါတယ်။ အသက်ကိုညာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကံစောင့်ဆိုသလိုမညှိနဲ့ နားသောတဆင် ပြည်သူများမိမိကိုယ်ကိုကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။