

မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး။ ။ ဆရာမရှင်---ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ သောတရှင်တွေကို ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေများ ပြောဖို့စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ဒီတစ်ပတ်တော့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း အကြောင်းကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ဗဟုသုတရအောင် ပြောပြချင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်းအကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင် နဲ့ ပြောပြပေးမှာဆိုတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်းဆိုတာကတော့ မီးယပ်သွေးပေါ်ကာနီးနဲ့ မီးယပ်သွေး လာနေစဉ်မှာ ရာသီဥတု၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်အပြုအမူတို့ကို လွန်၊ ယုတ်၊ လွဲ၊ မှား ကျင့်သုံးတာ ကြောင့် မီးယပ်သွေး မပေါ်နဲ့ လာနေစဉ်မှာ ရပ်စဲသွားခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်ရှင်။ မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေကတော့ အအေးမိခြင်း၊ အအေးဖန်ချုပ်တဲ့ အစားအစာတွေကို အစားများခြင်း၊ ဥတုသွေးလာရန် နီးကပ်တဲ့နေ့ (သို့) မီးယပ်လာနေစဉ်မှာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တဲ့ မြင်ကွင်းတွေကို မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ ဥတုသွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်လောက်အောင် ခွန်အားမရှိခြင်း၊ အဆုတ်နာ၊ ငှက်ဖျား၊ နာတာရှည်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ သံဓာတ်ချို့တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါ စတဲ့ ရောဂါကြီးတစ်ခုခုစွဲကပ်ခြင်း စတာတွေကြောင့် မီးယပ်သွေးကို ချုပ်စေပါ တယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်-----ဒါဆို မီးယပ်သွေးချုပ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါ အုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---မီးယပ်သွေးချုပ်တော့မယ်ဆိုရင် မီးယပ်မမှန်ခြင်း၊ သားအိမ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်ကွင်း ညှိခြင်း စတဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မီးယပ်သွေးချုပ်ရင် မအီမသာရှိခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်းနဲ့ ဇက်ကြောတက်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ဒါဆို မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်းကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ဘယ်လိုကုသနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်းကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနဲ့ ကုသရာမှာ သွေးအားရှိလျက် သွေးချုပ်ခြင်းနဲ့ သွေးအားမရှိလို့ သွေးချုပ်ခြင်းဆိုပြီး (၂) ပိုင်း ခွဲခြားကုသနိုင်ပါတယ်ရှင်။

သွေးအားရှိလျက်သွေးချုပ်ခြင်းဆိုတာကတော့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဝမ်းဗိုက်စိပ်နေပေမဲ့ ရာသီသွေး မပေါ်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးမရှိလို့မဟုတ်ပဲ သွေးရှိလျက်မပေါ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အေးချိုဆိမ့်ဖန် အရသာရှိတဲ့အစားအစာများအစားများခြင်း၊ ရေအေးချိုးခြင်း၊ အအေးခံများခြင်း

တို့ကြောင့် အပတ်အဖွဲ့ အားကြီးပြီး သက်လေချုပ်ခြင်း၊ သွေးပျစ်နေခြင်းကြောင့် သွေးမပေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးအားရှိလျက် သွေးချုပ်ခြင်းရဲ့ ဖြစ်ဆဲ လက္ခဏာတွေကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဝမ်းဗိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးစက်ခြင်း၊ အသားအရေကို လက်ဖြင့် နှိပ်ကြည့်ရင် အဖြူကွက်များ ထင်ခြင်း၊ ငိုက်မြည်းမှုများခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနဲ့ လေထိုးခြင်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးအားရှိလျက်သွေးချုပ်ခြင်းကို ကုသရာမှာ နံနက် - တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၇) သွေးဆေးနီကြီး (၂) ပဲ နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်း (၂) ပဲ ကို ရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နေ့- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၄၀) ကျပ်တိုးဆေး (၂) ပဲကို ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးနဲ့ သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ညနေ - တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၂၈) သက်ရင်းကလာပ်ဆေး (၂) ပဲကို ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ည - တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး (၅) ပြား မှ (၇) ပြားထိ ကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (၄) ပဲကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေး နိုင်ပါတယ်ရှင်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ အကြောလိမ်းဆေးကိုလည်း မကြာခဏပွတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာများ စားသုံးပေးခြင်း (ဥပမာ- ချင်းသုပ်၊ ရှောက်ရွက်၊ ဂုံမင်း၊ ပဒက် စာဥသျှစ်ရွက်၊ ရဲယိုသီး/ရွက်) နှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ အေးချို ဆိမ့်ဖန် အရသာရှိတဲ့ ဆေး-အစာ-အာဟာရများ စားသုံးခြင်း၊ ရေအေးချိုး ခြင်း၊ လေတိုက်ခံခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---သွေးအားမရှိလို့ သွေးချုပ်ခြင်းအကြောင်းနဲ့ ဘယ်လိုကုသနိုင် သလဲဆိုတာ ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ----သွေးအားမရှိလို့သွေးချုပ်တယ်ဆိုတာကတော့ ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို အစားများခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် သားအိမ်အတွင်းမှာ သွေးခန်းပြီး ရာသီသွေးချုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးအားမရှိလို့ သွေးချုပ်ခြင်းရဲ့ ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတွေကတော့ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်းဖြူခြင်း၊ သွေးဖိ အားကျခြင်း၊ မောခြင်း၊ မူးခြင်း၊ ကိုယ်လက်နွမ်းလျခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ ရံခါ ငိုခြင်း၊ ရယ်လိုက်ဖြစ်ခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

သွေးအားမရှိလို့ သွေးချုပ်ခြင်းမှာတော့ သွေးအားရှိအောင် အရင်ဆုံးကုသပေးပြီးမှ မီးယပ်သွေး သက်ဆင်းအောင် ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နံနက် - တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၆) အပူငြိမ်း သွေးဆေး (၂) ပဲကို သကြားနဲ့ ရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ညနေမှာ တိုင်းရင်းဆေး ဖုံနံပါတ် (၃၃) အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး (၄) ပဲ ကို ရေနွေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ည- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး (၅) ပြားမှ (၇) ပြားထိကို ရေအေးနဲ့သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး (၄) ပဲကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးအားရှိလာပါက ဓမ္မတာလာမဲ့ရက်ကို ချင့်ချိန်ပြီး ဓမ္မတာမလာမီ ၂ ရက်အလိုမှာ နံနက် /နေ့/ညနေ - တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၇) သွေးဆေးနီ (၂) ပဲနဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၂၃) ဆေးပုလဲကလာပ် (၂) ပဲကို ရေနွေးနဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ည- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေး (၅) ပြားမှ (၇) ပြားထိကို ရေအေးနဲ့သောက် ပေးနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့ မီးယပ်လိမ်းဆေးကို သနပ်ခါး(သို့) နံ့သာဖြူတို့နဲ့ ဆီးစပ်၊ ချက်၊ ခါးတို့ကို လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်စာအနေနဲ့ ပူချိုဆိမ့်အရသာရှိတဲ့ ဥဏှပထဝီအာပေါကို ဖြစ်စေတဲ့ နွားနို့၊ ဥအမျိုး မျိုးတို့ကို စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အေးချိုဆိမ့်အရသာရှိတဲ့ ဆေး-အစားအစာ-အာဟာရတွေကို စားသုံးပေးခြင်း နဲ့ အိပ်ရေးဝဝ

အိပ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့ ဆေး၊ အစားအစာ ၊ အာဟာရတွေကို စားသုံးခြင်းနဲ့ အအေးခံခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--- မီးယပ်သွေးမှန်စေဖို့ဆရာမပြောပြတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ်တွေအပြင် တစ်ခြား ဘယ်လိုဆေးတွေများ သောက်လို့ရနိုင်ပါသေးလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ်တွေအပြင် တစ်ခြားသောက်လို့ရတဲ့ဆေးနည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ ----

- မုန်ညင်းဆံ ၃ စေ့ကို မြေအိုးကင်းမှာ ထည့်ပြီးမကျွမ်းအောင်လှော်၊ ငရုတ်ကောင်း ၈ ပဲ၊ ထန်းလျက် ၅ ကျပ်သား ရောစပ်ပြီး ကြိတ်ပါ။ နံနက်/ည ၂ ဂရမ်ခန့် သောက်ပေးပါက သွေးသား မှန်၍ အသားအရေကြည်လင်လာစေပါတယ်လို့ ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်းရဲ့ လက်တွေ့ အသုံးချ မြန်မာ့ဆေးနည်းတိုကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။
- ကြိတ်မှန်ရွက် (၇၅) ကျပ်သား နဲ့ ပျားရည် (၂၅) ကျပ်သားကို ရောပြီးကျိုပါ။ ပျစ်၍ လက်ကော်ရရင် ချပါ။ မီးယပ်မမှန်ရင် နံနက်/ည တစ်ကြိမ်စီ လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဖွန်း ခန့်စားပေးနိုင်ပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။
- ထန်းလျက် (၁) ကျပ် ၊ ကင်ပွန်းရွက်ခြောက် ၁ ကျပ်၊ ဗြူးမွှေး (၁) ကျပ် ကြိတ်ပြီး နံနက်/ည ၂ ဂရမ်ခန့် သောက်ပေးပါက သွေးသားညီညွတ်စေပါတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။
- ကင်ပွန်းမြစ်၊ ကြခတ်ဝါးမြစ် ကို ဆတူကြိတ်ပြီး ၄င်းဆေး ၄ ပဲသားကို ဆားလှော်သင့်ရုံ ထည့်ပါ။ ရေ (၃)ဆနဲ့ ကျကျပြုတ်ပြီး နံနက်/ည တစ်ကြိမ် ဟင်းစား ဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့် သောက်ပေးပါက မီးယပ်သွေးကို မှန်စေပါတယ်လို့လည်း ဖော်ပြထားပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်းအကြောင်းကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာအမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးခဲ့တဲ့အတွက် နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း ကျေနပ်ကြမှာပါ။ အခုလို မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း အကြောင်းပြောပြပေးတဲ့ဆရာမကိုလည်း မြန်မာ့အသံက ကျေးဇူးတင် ပါတယ်ရှင်။