

နွေဥတုအခါ နေထိုင်စားသောက်ရမည့်နည်းလမ်းများ

နေနေနိုင်ရည်(တိုင်းရင်းဆေး)

မေး - ဆရာမ၊မင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက် ပေးသွားမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွားမှာကတော့ **“နွေဥတုအခါ နေထိုင်စားသောက်ရမည့်နည်းလမ်းများ”** အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေး သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ နွေဥတုကတော့ တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ မှ ဝါဆိုလပြည့် နေ့အထိ(၄)လတာ ကာလဖြစ်ပါတယ်။ တပေါင်း၊တန်ခူး၊ကဆုန်၊နယုန်(မတ်၊ဧပြီ၊မေ၊ဇွန်)လအခါ များ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။နွေဥတုအခါကာလကို သိရှိရပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် ဒီလတွေမှာ ဘယ်လိုအစားအသောက်တွေ စားသောက်ရမလဲဆိုတာကို ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရှေးဆရာများရဲ့ အဆိုအရ “နွေ ချို၊ မိုး ခါး၊ ဆောင်း ချဉ်” ဆိုတဲ့အတိုင်း နွေဥတုမှာ အချို၊အဆိမ့် အရသာတွေကို အများအားဖြင့်စားသောက်ပေးရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ နွေရာသီမှာ ချွေးထွက်များပြီး ဆီးနည်းတယ်၊ တေဇောဓာတ် လွန်ပြီး အာပေါဓာတ်ယုတ်လျော့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာပေါဓာတ်ပြန်ဖြည့်ဖို့နဲ့ အား မယုတ်အောင် အချို၊အဆိမ့် အရသာတွေပေးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ဆက်ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ-- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ပူပြင်းလှတဲ့နွေမှာ ကျန်းမာအောင်စားသောက်ကြဖို့လိုပါတယ်။ ပူပြင်းလှတဲ့ နွေမှာ ရေဓာတ် ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေတာကြောင့် ကျန်းမာနေစေဖို့အတွက် အရည်များများ သောက်ပါ။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ရသူတွေ ၊ အားကစားသမားတွေ၊ ကာယလုပ်သားတွေအနေနဲ့ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမှု မဖြစ်စေဖို့ဆိုရင် တစ်နေ့ကို ရေ ၂လီတာ အနည်းဆုံး သောက်ဖို့ လိုအပ်ပါမယ်လို့ ဗဟုသုတအနေဖြင့် သိရှိရပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်ရိုးရိုး ရေကိုပဲသောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်း ပါတယ်။ သဘာဝ အသီးစစ်စစ်ကို ဖျော်ထားတဲ့ ဖျော်ရည်လေးတွေဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘလာ ဖျော်ရည်၊ သခွားသီးဖျော်ရည်၊ကြံရည်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ကျောက်ကျောဖျော်ရည်၊ ဆေးကုလာမဖျော်ရည်

အုန်းစိမ်းရည်တို့လိုမျိုးကိုလည်းသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နွေပူပူမှာရင်အေးစေပြီး အပူသက်သာ စေမယ့် အကောင်းဆုံးသောက်စရာ၊ အသင့်တော်ဆုံး စားစရာတွေကတော့သစ်သီးဖျော်ရည်တွေ အရည်ရွှမ်းတဲ့အသီးတွေကို စားပေးပါ။ ဖရဲသီး၊ ပန်းသီး၊ နာနတ်သီး ၊ စပျစ်သီး၊ မာလကာသီး လိမ္မော်သီး တို့လိုမျိုး အရည်ရွှမ်းတဲ့ အသီးတွေပါ။ နေ့လယ်နေ့ခင်း အဆာပြေဖြစ်ဖြစ် ရေငတ်ပြေဖြစ်ဖြစ် သစ်သီးတွေစားပေးလို့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အပူငြိမ်းပြီး ရောဂါကင်း ကျန်းမာစေဖို့ လတ်ဆတ်တဲ့ ဒိန်ချဉ်ကိုထန်းလျက်ရည်နဲ့ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးလို့ရပါတယ်။ နွေနေ့လယ်ခင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာစေဖို့ နဲ့ နွေအပူဒဏ်ကြောင့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ကင်းစေဖို့အတွက် အခွံမာသီးတွေဖြစ်တဲ့မြေပဲ၊ သီဟိုဠ်စေ့တွေကိုလည်း စားပေးလို့ရပါတယ်။ ထမင်းစားခါနီးမှာ အရွက်စိမ်းလေးတွေဖြစ်တဲ့ ကန်စွန်းရွက်၊မုန်ညင်း၊ ဘူးရွက်၊ဂေါ်ဖီထုတ်တို့ကို ပူပူနွေးနွေးကြော်စားပေးလို့ရပါတယ်။ ထမင်းစားရတာ အဆင်ပြေသလို ကျန်းမာရေးအတွက် လည်း သင့်တော်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခြားစားသင့်တာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နွေဥတုမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အပူအခိုးပွင့်ပြီး ချွေးလေးတစ်စုံဖြစ်နေဖို့အတွက် ရေနွေးကြမ်းကလည်း ဆေးတစ်ပါးမို့ရေနွေးကြမ်းလည်းသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ရေနွေးကြမ်း က ရေဓာတ်ကိုပြန်လည်ပြည့်ဝစေပါတယ်။ ဒါအပြင် ရာသီပေါ်အစားအစာတွေကို စားပေး ရပါမယ်။ ဒီအစားအစာတွေကတော့ ဥသျှစ်ရွက်၊ ဥသျှစ်သီး၊ ရဲယိုသီး၊ ရဲယိုရွက်၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ဒန့်သလွန်ရွက်၊မန်ကျည်းရွက်၊မန်ကျည်းသီး၊ကင်ပွန်းချဉ်၊ တမာရွက်နု၊ ကုက္ကိုရွက်၊ ကြက်သဟင်းရွက်၊ ဘူးရွက် ဘူးသီး၊ မုန်လာဥ၊ ခံတက်ရွက်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ဆိတ်ဖူး၊နနွင်း စတဲ့အစားအစာတွေကို စားပေးမယ်ဆိုရင်အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာရေး အတွက် သင့်လျော် ပါတယ်။ အသားငါး ဆိုရင်တော့ ရေချိုငါး၊ ငါးရုံ၊ငါးကလေး၊ ငါးကြင်း၊ စာကလေး၊ ချိုး၊ ခါ၊ ကြက်၊ ငုံးသားတွေ၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ နွား၊ ယုန်၊ဆတ်အသားတို့ဟာ ဒီဥတုအတွက် သင့်လျော်ပါတယ်။ ရာသီပေါ်သစ်သီးများဖြစ်တဲ့ ဖရဲသီးတွေ၊ သခွားသီးတွေ ၊ သင်္ဘောသီးတွေ၊ ကျွဲကောသီးတွေ လိမ္မော်သီးတွေ စားသုံးပေးခြင်းအပြင် နွေရာသီမှာအပူငြိမ်းစေတဲ့ အချို၊အဆိမ့် အရသာတွေဖြစ်တဲ့ ထန်းလျက်၊ကရေကယာ၊ပေါက်ပေါက်ဆုပ်တို့လို အစာများနဲ့အပူအအေး မျှတသော အစားအစာများကိုစားသုံးခြင်းကို အထူးသင့်လျော်ကြောင်းကို ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ

ကျမ်းမှာပြဆိုထားပါတယ်။ ထမင်းနှင့် ဆန်ပြုတ်တို့ကို ညအိပ်ခါနီးနှင့် နံနက်စောစောတွင် ကြက်သွန်နီများများဖြင့် စားသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အစာကြေရင်ချောင်ပြီး အားအင် ပြည့်စေ ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လတ်ဆတ်တဲ့အာဟာရတွေ စားသုံးပါ။ အစားအစာစားတဲ့ အခါ လတ်ဆတ် သန့်ရှင်းမှုကို အဓိက ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ လတ်ဆတ်မှု မရှိ၊ သန့်ရှင်းမှု အားနည်းတဲ့ အစားအစာတွေက ရောဂါပိုးတွေ ပေါက်ဖွားနေနိုင်တာကြောင့်ပါ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ နွေဥတုမှာ ဘာအစားအစာတွေကို ရှောင်ရပါမလဲရှင်။

ဖြေ - အလွန်ချဉ်တဲ့ ငန်တဲ့ စပ်တဲ့ အစာမျိုးတွေ၊ ပူလွန်း အေးလွန်းတဲ့ အစားအသောက်တွေ အလွန်ဖန်ခါးတဲ့အစားအသောက်တွေ၊ အဆီအစေးမရှိတဲ့ အစားအသောက်တွေရှောင်ဖို့လိုပါ မယ်။ နွေမှာ အရလွယ်ဆုံး ရေခဲထုပ်တွေ၊ အချိုရည်တွေလျှော့သောက်ပါ။ ဒါတွေက ခဏပဲ ရင်အေးစေပြီး ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ရေဓာတ်ကို ပြန်မဖြည့်ပေးနိုင်ပါဘူး လို့သိရပါတယ်။ အပူမိခြင်းကို ချုပ်ငုပ်၍ ပိုမိုဆိုးရွားစေသည့် ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သောက်ခြင်းကို ရှောင်လေကောင်းလေပါ။ နွေဥတုမှာ အစာချေချက်တဲ့ဝမ်းမီးအားနည်းတဲ့အတွက် ကျေကျက်ခဲသောဘဲသား၊ ငန်းသား၊ ဝက်သားများ၊ အဆီတွေ၊ အပူအစပ်တွေ လွန်စွာစားခြင်းမှ ရှောင်ရပါမယ်။

မေး- နွေဥတုမှာ နေထိုင်သင့်တဲ့အပြုအမူ နဲ့ မသင့်တဲ့အပြုအမူတွေကို လည်းပြောပြပေးပါအုံး ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နွေဥတုနှင့်လိုက်လျောညီထွေနေထိုင်သင့်သည့် အပူကို တွန်းလှန်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် အချက်များ ရှိပါတယ်။ နွေဥတုမှာ နံနက်အိပ်ယာ ထထချင်း ရေမချိုးသင့်ပါ ရှေးဆရာများ၏ သမားကိုင်လက်တွေ့ ဆိုရိုး ဖြစ်သည့် နွေကိုးမိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းဆယ့်တစ် ဆိုသည့်အတိုင်း နံနက်ထ၊ မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ ရေသောက်၊ လမ်းထွက်လျှောက်ပြီး မှ(၉)နာရီတွင် ရေချိုးသင့်ပါတယ်။ ညနေ အလုပ်ကအပြန် ရေတစ်ခွက်သောက်ပြီးမှ ရေချိုးသင့်ပါတယ်။ မဖြစ်မနေ ညအိပ်ယာဝင် ရေချိုးလျှင် အခွံပါ ရှောက်သီးစိတ် တစ်စိတ်ကို ရေနွေး မတ်ခွက် တစ်ဝက်နှင့် ထည့်အုပ်ထားပြီး ရေချိုးပြီးသောက်ပါ လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပါတယ်။ အပြင်ထွက်သည့်အခါ နေကာရန် အတွက် နေကာမျက်မှန်၊ လက်ကိုင်ပုဝါ သို့မဟုတ် ထီးတစ်လက် ယူဆောင်သွားပါ။ ပြင်ပ အလုပ်များကို နံနက်စောစော သို့မဟုတ် ညနေပိုင်းတွင် လုပ်ကိုင်ပါ။

နွေဥတုမှာ ရေချိုးပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အေးရန်အတွက် ကရမက်ကို မပျစ်မကျဲ သွေးလူးထားပါ။ အရောင်မတောက်သည့် အဝတ်အစားနှင့် အရောင်ဖျော့ဖျော့များကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။ နီညိုကဲ့သို့သော အရောင်များဖြစ်တဲ့ ချည်ထည် ပွပွကိုသာ ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ နေအလွန်ပူပြင်းသည့် နေ့ခင်းဖက်များတွင် တတ်နိုင်သလောက်အပြင်မထွက်ပါနဲ့။ အရိပ်ရပြီး အေးတဲ့ လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာနေပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ ပန်ကာလေသည် လေပူဖြစ်သဖြင့် လေအေးပေးစက် ဖြင့် နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ အပင်ပန်းခံခြင်း၊ လွန်ကဲသောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားတွေနဲ့ မေထုန်မှီဝဲခြင်းတွေမလုပ်သင့်ပါဘူး။ အဓိကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အဆိုအရ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်နေတဲ့ ရာသီဥတုက ပူသလား၊ အေးသလားဆိုတာကို သတိထားပြီး အပြင်ရာသီဥတုအေးရင်အေးသလို ပူရင်ပူသလို အပြင်ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်ဖို့ ရှေးသမားတော်ကြီးများက ရေးသား လမ်းညွှန်ထားပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဆက်လက်ပြီး နွေဥတုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးရှုထောင့်အရ အကြံပေးပြောကြားပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အဓိကပြောပြချင်တာကတော့ နွေဥတုမှာ မိတ်ဖုပေါက်တာ၊ ယားနာနှင့် အပူလျှပ်ခြင်းတွေ လူအများဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ယားနာနဲ့မိတ်ဖုပေါက်တတ်သော ကလေး၊ လူကြီးများ အတွက် ကရမက်ကို ရေ နှင့် သွေးပြီးကျဲကျဲပါးပါးလိမ်းပေးဖို့ နှင့် သနပ်ခါးရေကျဲကျဲလိမ်းပေးဖို့ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ဒါအပြင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေးကိုရေနဲ့ကျဲကျဲဖျော်ပြီးလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အပူလျှပ်ခြင်း မှ ကာကွယ်ရန်အတွက်ကတော့ နေပူပြင်းထန်ချိန်မှာ ချွေးငုပ်စေတဲ့ လေတိုက်ခံတာ ပန်ကာလေခံတာ၊ ရေခဲရေ စသည့်အအေးများကို အလွန်အကြူး မကြာခဏသောက်တာ၊ နေပူထဲကပြန်ရေချိုးတာ၊ အအေးထဲက အပူထဲတန်းထွက်တာ၊ အပူထဲကနေ အအေးထဲတန်းဝင်တာမျိုး၊ အထူးသဖြင့် အိုက်တယ်ဆိုပြီးရေချိုးလွန်တာ၊ မကြာခဏရေချိုးတာတို့ မပြုမူမိဖို့ မှာချင်ပါတယ်။

မေး- နွေဥတုမှာ နေထိုင်စားသောက်သင့်တဲ့နည်းလမ်းများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြသွားတဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။