

ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သော နှာစေး၊ နှာပိတ်၊ နှာယို၊ ခေါင်းအုံရောဂါ လက္ခဏာများအတွက်
တိုင်းရင်းဆေးကုထုံး (သောတရှင်သို့ပြန်ကြားလွှာ)

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်
လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး။ ဆရာမရှင်၊ စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး ထီးချိုင့်မြို့နယ်၊ ဘုန်းကြီးကုန်းရွာက ဦးဝိစာရဟာ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း မပျက် နှာစေး၊ နှာပိတ်ပါတယ်။ နှပ်တွေကလည်းအမြဲတမ်း အရည်ကြည်တွေကျ နေပါတယ်။ တစ်နေ့ကုန် နှာစေးပြီး ခေါင်းတွေလည်းအုံပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဆေးတွေ သောက်တာလည်း သုံးနှစ်လောက်ရှိပါပြီ။ သက်သာမှုမရှိတဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဘယ်လိုကုသနိုင်သလဲဆိုတာ သိချင်ပါတယ်လို့ မေးမြန်းထားတဲ့အပေါ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ပြန်လည်ဖြေကြားပေးစေလိုပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီသုံးပါးလုံး အဆက်မပြတ် နှာစေး၊ နှာပိတ်၊ နှာရည် ကျ၊ ခေါင်းအုံနေတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာဆိုရင် ရာသီသုံးပါးလုံးမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု အာဟာရဆိုတဲ့ အနေ အထိုင်အပြုအမူတွေကို လွန်ယုတ်လွဲမှားစွာကျင့်သုံးခဲ့တဲ့အတွက် ဒီလက္ခဏာတွေ ခံစားနေရတာဖြစ် ပါတယ်။ လူသတ္တဝါတွေ အစဉ်အမြဲကျန်းမာစေဖို့ ကျရောက်ဆဲ ဥတုရာသီနဲ့ လိုက်လျောညီထွေမှုရှိ အောင်နေတတ်စားတတ်ရပါတယ်။ ဥတုရာသီနဲ့ ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင်စားသောက်မိရင်တော့ ရောဂါ ဘယ ဝင်ရောက်စွဲကပ်တတ်ပါတယ်။

ဒါကိုရာသီဖျားလေးပဲဆိုပြီး ပေါ့ဆမိရင်တော့ ကုသရခက်ခဲတဲ့ရောဂါကြီးများအထိ ဆင့်ပွားဖြစ် သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်လို့ သဘာဝဓမ္မ ဆရာတော်ကြီးက ‘ခေတ်ကိုဆန့် ကျင်ရင်မှားမယ်၊ ဥတုကို ဆန့်ကျင်ရင် ဖျားမယ်’ ဆိုပြီးမိန့်မှာခဲ့ပါတယ်ကွယ်။

မေး။ ဒါဆိုရင် ဆရာမရေ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီဥတုတွေရဲ့ သဘောသဘာဝတွေ အကြောင်း ကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီဥတုတွေရဲ့ သဘောသဘာဝအကြောင်းတွေကို ပြောပြရရင်တော့ နွေဥတု (၄)လဟာ တေဇောဓာတ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သည်းခြေဒေါသ၊ အဓိက ဓာတ်မီးကြွချိန်ဖြစ်တဲ့ အတွက် မီးဓာတ်ကိုငြိမ်းစေတတ်တဲ့ အချို့အရသာကို သွေးကတောင်းတပြီး နှစ်ခြိုက်နေခြင်းဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကို ဆန့်ကျင်ပြီး အာဟာရအားဖြင့် အပူ အစပ်တွေ အစားများလွန်းခြင်း ပြင်ပဥတု ဆန့် ကျင်ပြီးပူလွန်း အိုက်လွန်းတဲ့အတွက် ရေအေးလွန်စွာချိုးခြင်း၊ ပန်ကာလေခံများခြင်း၊ နေပူ၊ မီးပူ အခံများခြင်း စတဲ့ အစားအသောက်အနေအထိုင် လွဲမှားမှုတွေကြောင့် အပူငုပ်ပြီး၊ အအေးပတ်ဖွဲ့မှုများ တဲ့အတွက် နှာစေး၊ နှာပိတ်၊ နှာရည်ကျ၊ ခေါင်းအုံခြင်းဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီအပြုအမူတွေကို ရာသီသုံးပါး စလုံး ဆက်တိုက်ကျင့်သုံးဖန်များတဲ့အတွက် တစ်ရာသီက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူမီးဟာ လက်ကျန်ငုပ် နေပြီး နောက်ရာသီဖြစ်တဲ့ မိုးရာသီမှာလည်း ပြင်ပရာသီဥတုအပတ်အဖွဲ့ကြောင့်ရယ်၊ မိုးတပြိုက်၊ နေ တလှည့်ဖြစ်နေပြီး အပူအအေး ဝိရောမိ ပဋိပက္ခဖြစ်နေတာကြောင့် ဝါယောလေဓာတ်နဲ့ အာပေါ အဖွဲ့ ဓာတ်တို့ လွန်ကဲကြီးစိုးတယ်လို့ ဒေသနာနယဆေးကျမ်းတွေမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ဒါအပြင် ဆောင်း

ရာသီကိုရောက်တဲ့အခါမှာလည်း သီတတေဇာနဲ့ အာပေါဓာတ်တို့ ထကြွချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အပတ်အဖွဲ့များတဲ့ ရာသီဖြစ်ပါတယ်။ သလိပ်၊ ဒေါသ ထကြွချိန်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း ရာသီသုံးပါးမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ နွေဥတုက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကျန်ခဲ့တဲ့ အပူဓာတ်ဟာ ငုပ်လျှိုနေပြီး မိုးနဲ့ဆောင်းမှာ အပတ်အဖွဲ့များမှုတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အပူငုပ်လျှိုနေတဲ့ လက္ခဏာ ခေါင်းအုံ၊ နှာစေး၊ နှာရည်ယို၊ နှာပိတ် ခြင်းဖြစ်ရပါတယ်။

မေး။ ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ဒါဆိုရင် ရာသီအစဉ်အမြဲဖြစ်နေတဲ့ ခေါင်းအုံ၊ နှာစေး၊ နှာရည်ယို၊ နှာပိတ်ခြင်းတွေအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် ကုထုံးတွေကို လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ။ သာမန်ဥတုအလိုက် ဖြစ်တတ်တဲ့ အအေးမိ၊ နှာစေး ကတော့ အိမ်တွင်းကုထုံးလို့ခေါ်တဲ့ ဆေးမြီးတိုလောက်နဲ့ပျောက်နိုင်ပါတယ်။ နှာစေး အအေးမိ နှာယိုနေမယ်ဆိုရင် နန္ဒင်းမှုန့်စစ်စစ်ကို ရေနဲ့ ဆူအောင်ကျိုချက်ပြီး ရေနွေးမှိုင်းခံပေးပါ။ နှာတံကို ပရတ်ဆီလိမ်းပေးပါ။ ပရတ်ဆီမရှိရင် နှာတံကို ရေနံဆီလိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါအပြင် မန်ကျည်းမှည့် (၈)ပဲသား၊ ဆား (၄) ပဲသား ရေက ဟင်းစားဇွန်းနဲ့ (၂) ဇွန်းရောဖျော်ပြီး မကြာမကြာ ရှူပေးပါ။ ဒါ့အပြင် သောက်ဆေးအနေနှင့် နွယ်ချို(၁) ကျပ်သား၊ ဇဝက်သာ(၁)ကျပ်သား၊ ကွမ်းရွက်(၁) ကျပ်သားကို ရေသင့်ရုံထည့်ပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီးသောက်ပါ ။ နောက်တစ်နည်းသောက်ဆေးကတော့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ်(၆) ၊ ဟိလိဒ္ဒစုဏ္ဏငန်းဆေး၊ (၄) ပဲသား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁) ဇွန်းနဲ့ အပူငြိမ်းဆေး ဆေးနံပါတ်(၁၆) လက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး ရေနွေးနဲ့သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရာသီသုံးပါးစလုံးမှာ စောစောကပြောတဲ့ လက္ခဏာတွေ ခံစားနေရရင် အပူငြိမ်းဆေးကို အစဉ်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းမှန်အောင် ရာသီစာဖြစ်တဲ့ သင်္ဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ အမျှင်ပါသောအသီးအနှံများကို စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဆေးအနေနဲ့ ကတော့ ဆီးရွှင် ဝမ်းနုတ်ဆေး ဆေးအမှတ် (၁၀) ၊ (၅) ပြားကို ညစဉ် ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ခေါင်းအုံရောဂါအတွက်ကတော့ ချွေးမငုပ်ပဲ ချွေးလေးတစုံစုံဖြစ်နေဖို့ ကွမ်းရွက်လေးငါးရွက်နဲ့ ထန်းလျက်သုံးခဲခန့် ရောပြုတ်ပြီး ပူပူလေးသောက်ပေးပါ။ ချင်းနဲ့ထန်းလျက်ရော ပြုတ်ရည်၍လည်း ပူပူ လေးသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ခေါင်းအုံပြီးဇက်လေးနေရင် ကွမ်းရွက်ကိုကြိတ်ချေပြီး မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်း(၁၀) ပါးဆေးကို မီးသွေးခဲလေးနဲ့ မှိုင်းခံရှူပေးပါ။ မုရိုးပင်အကိုင်းခြောက်ကို တစ်ဖက်က မီးရှို့ပေးပြီး အခြားတစ်ဖက်ကနေ အခိုးကို ရှူပေးရင်လည်း ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ပါတယ်။

မေး။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး ဆရာမ။

ဖြေ။ ရာသီဥတုအလိုက် အမြဲဖြစ်နေတဲ့အတွက် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းမှာ နွေရာသီဆိုရင် အေးချိုအရသာရှိတဲ့အစာတွေစားဖို့၊ မိုးရာသီဆိုရင် အခါးအရသာတွေစားဖို့၊ ဆောင်းရာသီမှာ အချဉ်အရသာများ၊ များများစားပေးဖို့၊ နေပူထဲသွားတဲ့အခါ အဆောင်းတစ်ခုခုဆောင်းသွားဖို့ ဆောင်းရာသီ နှင့် မိုးရာသီမှာ နွေးနွေးထွေးထွေးနေရန်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စိတ်ကိုတတ်နိုင်သလောက်နည်းရန် နဲ့စိတ်ဖိစီးမှုတတ်နိုင်သလောက်လျော့ပါ။ ရာသီဥတု တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကူးအပြောင်းတွေမှာ လိုက်လျောညီထွေစွာ နေတတ်စေရပါမယ်။ ရှောင်ကြဉ်ရန်တွေကတော့ အပူအစပ်၊ ရေခဲရေသောက်ခြင်း၊ ရေအေး

လွန်စွာချိုးခြင်း၊ အစာမကြေစာများစားခြင်း၊ နေပူမီးပူခံခြင်း၊ မိုးမိ အအေးမိခံခြင်းများကိုလည်း
တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး။ အခုလို ရာသီသုံးပါးစလုံးမှာ ခံစားနေရတဲ့ နှာစေး၊ နှာယို၊ နှာပိတ်၊ ခေါင်းအုံရောဂါ
လက္ခဏာတွေအတွက် ပျောက်ကင်းသက်သာနိုင်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးတွေကို ပြန်လည်ဖြေကြားပေး
တဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

