

တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ပါစကဝမ်းမီး

ဒေါ်သက်နှင်းဦး
ဒု-တိုင်းရင်းဆေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး- ဆရာမ ယခုတစ်ပတ် ဆွေးနွေးမယ့် အကြောင်းကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မဆွေးနွေး တင်ပြပေးမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းမီးဆိုတဲ့ ပါ စက တေဇောဓာတ်အကြောင်း သိကောင်းစရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ။ ဝမ်းမီးဆိုတာကို အရင်ဆုံးပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ- ဝမ်းမီးဆိုတာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အစာကို ကြေချက်ပေးတဲ့ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့ အပူရှိန် အပူငွေ့တစ်မျိုးကို ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ "တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းတစ် လုံးကောင်းခေါင်းမခဲ" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီပါစကတေဇောဝမ်းမီး ညီညွတ်မျှတနေမယ်ဆိုရင် အနာ ရောဂါ ကျရောက်မှုနည်းပါးမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သတ္တဝါတွေ အားလုံးဟာ "သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဋ္ဌီတိကာ" သတ္တဝါမှန်သမျှ အာဟာရကိုမှီ၍ ဖြစ်ကြရကုန်သည်လို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူထားတဲ့အတိုင်း "အာဟာရသမုဒယာ ရူပသမုဒယော" အာဟာရကြောင့် ရုပ် ခန္ဓာ ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ ဒီအာဟာ ရတွေကို စားသောက်တိုင်း သွေးသား၊ အင်အားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာလည်း အပြစ်ကင်းပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်း တဲ့ သွေးသားအင်အားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ဝမ်းမီးပေါ် တည်နေပါတယ်။ ဝမ်းမီးကောင်းရင် စားသောက်သမျှ အစာအာဟာရတွေဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့ သွေးသားကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီးတော့ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်းတွေကို ဖြစ်စေမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဝမ်းမီးမကောင်းရင် သွေးသား၊ အင်အားကို မဖြစ်စေနိုင်တဲ့အပြင် အနာရောဂါတွေကို ကျရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

မေး- ဝမ်းမီးကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ အစားအသောက်ပေါ်မူတည်သလား ဆရာမ။

ဖြေ- ဒီဝမ်းမီးရဲ့အမည်အပြည့်အစုံက ပါစကဝမ်းမီး ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းမီးဖြစ်တဲ့အတွက် အတိတ်ကံကောင်းတဲ့သူတွေဟာ ဝမ်းမီးကောင်းပြီး အပူအအေးမျှတတယ်။ စားလိုက်တဲ့အစားတွေဟာလည်း အင်အားပြီးဖြစ်ပြီး အရွယ်တင်နုပျို အသက်ရှည်ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ညီညွတ်တဲ့ ဝမ်းမီးကို သင့်တော်သောအစားအစာများစားပြီး မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ရပါတယ်။ အာဟာရကြောင့် ရောဂါရောက်တာသာမက ဝမ်းမီးဟာ ဥတု၊ ကမ္မ (လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား) ဣရိယာပုတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် ဒေါသသုံးပါးတို့ကြောင့်လည်း ဝမ်းမီးကို ပျက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါရှာဖွေတဲ့အခါမှာ ဝမ်းမီးကို အဓိကထားရှာဖွေ သင့်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ ဒါဆို ကောင်းတဲ့ဝမ်းမီးရယ် မကောင်းတဲ့ ဝမ်းမီးရယ်ဆိုပြီး ရှိတာ ပေါ့နော်။

ဖြေ- ဟုတ်ပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ဝမ်းမီးကောင်းနဲ့ ဝမ်းမီးပျက် နှစ်မျိုးလို့ မှတ်လို့ရပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရပြော ရမယ်ဆိုရင် ဝမ်းမီး (၅) မျိုးရှိပါတယ်။ မန္တ ဝမ်းမီး၊ တိက္ခဝမ်းမီး၊ ဝိသမဝမ်းမီး၊ ဘသ္မဝမ်းမီးနဲ့ သမဝမ်းမီးတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်လျော်တဲ့ အတိုင်းအတာကို အတိုင်းအရှည်ပမာဏနဲ့ ယှဉ်ပြီး စားသောအခါမှာ ကောင်းမွန်စွာကြေချက် နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သမဝမ်းမီးက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဝမ်းမီး (၅) မျိုးထဲကမှ မန္တဝမ်းမီး၊ တိက္ခဝမ်းမီး၊ ဘသ္မဝမ်းမီးနဲ့ ဝိသမဝမ်းမီးတွေဟာ အနာရောဂါတွေကိုဖြစ်စေတတ်ပြီးတော့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ သမဝမ်းမီး တစ်ခုတည်းကသာ ကောင်းမွန်တဲ့ ဝမ်းမီးအမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဝါတွေ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့နိုင်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီဝမ်းမီးက ဆိုရင် အစာဆာလောင်နေချိန်မှာ စားသောက်ဖွယ်တို့ကို မသုံးဆောင်ရသော်လည်း တစ်ခုတခု သောရောဂါနဲ့ ဖောက်ပြန်ခြင်းကိုမပြုတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဒေါသသုံးပါး ညီညွတ်မျှတတဲ့ ဝမ်းမီးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ကောင်းမွန်တဲ့ သမဝမ်းမီးရှိမရှိ ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ ဆရာမ။

ဖြေ- လူတစ်ယောက်မှာ ကောင်းမွန်တဲ့ သမဝမ်းမီးရှိမရှိ ဒီလက္ခဏာတွေကို ကြည့်ပြီးသိနိုင် ပါတယ်။ ဆီး၊ ဝမ်းမျှတစွာ ရှိရမယ်။ အစားအသောက်စားတဲ့အခါ အရသာရှိရမယ်။ အိပ်မက် ခြင်းမရှိဘဲ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်ပြီး အိပ်ရာကနိုးတဲ့အခါ ရွှင်လန်းစွာရှိရမယ်။ ရာသီအလိုက် မှန် ကန်တဲ့ ချွေးထွက်ခြင်းရှိရမယ်။ ထွက်လာတဲ့ချွေးဟာ အနံ့အသက်ရှိရမယ်။ ချွေးစေး၊ ချွေးအေး ပတ်ခြင်း မရှိဘူး။ ပါးစပ်နံ့စော်ခြင်းမရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခြေဖျားလက်ဖျား ဦးခေါင်းဖျား အဆုံးငါးပါး အေးခြင်း၊ ပူခြင်းမရှိဘူး။ တကိုယ်လုံး အပူအအေးညီညွတ်စွာ ပြန့်နှံ့ရမယ်။ အပြင်ကလာတဲ့

အပူအအေးဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရမယ်၊ တစ်ဘက်စွန်းကိုရောက်တဲ့ ပူ လွန်း၊ အေးလွန်းတဲ့ အစာတွေကိုစားတဲ့အခါမှာ ဘေးဖြစ်ခြင်းမရှိဘူး၊ လက်သည်းသွေးဟာ ကြည်လင်ပြီး ပန်းရောင် အဆင်းရှိရမယ်၊ မှတ်ဉာဏ်သတိကောင်းရမယ်။

မေး- ကျန်တဲ့ ဝမ်းမီး (၄) မျိုးအကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျန်တဲ့ဝမ်းမီးတွေအကြောင်းကို ပြောရမယ်ဆိုရင် အစားအစာကို အနည်း ငယ်မျှ စားသောက်သော်လည်း ကောင်းမွန်စွာကြေကျက်ခြင်းမရှိတဲ့ အစာကြေချက်မှု အားနည်း တဲ့မန္တဝမ်းမီး၊ အစာကြေချက်မှုအားကောင်းတဲ့ တိက္ခဝမ်းမီး၊ အစားအစာကို အတိုင်းအတာနဲ့ စားသောက်သော်လည်း အစာကြေချက်မှု တခါတရံ အားကောင်းပြီး တခါတရံအားနည်းတဲ့ ဝိသမဝမ်းမီးနဲ့ တိက္ခဝမ်းမီးလွန်ပြီး လေဒေါသနဲ့ သည်းခြေဒေါသ ပေါင်းပျက်စီးတဲ့ အစာကြေ ကျက်မှုလွန် ဘသ္မဝမ်းမီးတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝမ်းမီးပျက်တွေကနေ အနာရောဂါတွေကို ကျရောက်စေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထဲမှာဆိုရင် မန္တဝမ်းမီးက စားသမျှအစာမကြေခြင်း၊ ဒူလာဝမ်း၊ မီးယပ်ဝမ်း၊ အပုတ်ဝမ်းများသွားခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဖြူခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ အခွဲများခြင်း၊ အသားအေးခြင်း၊ လေနဲ့ အစာများ အန်ခြင်း တွေဖြစ်ပြီးတော့ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါ တွေကိုဖြစ်စေပါတယ်။ တိက္ခဝမ်းမီးက ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်း၊ ခဏခဏ ဆာလောင်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေနဲ့အတူ သည်းခြေဖောက်ပြန်တဲ့ရော ဂါတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဝိသမဝမ်းမီးက ဝမ်းဗိုက်ကယ်ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ မျက်နှာများ ပြည့်ခြင်း၊ ဖြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးများ တင်းခြင်း၊ ရံခါမူးခြင်း၊ အားနည်းမောပန်းခြင်း၊ ကျော၊ လက်ပြင်အောင့်ခြင်း၊ အချဉ်ပေါက်ခြင်း၊ အချဉ်အန်ခြင်း၊ စတဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့အတူ လေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဘသ္မဝမ်းမီးကဆိုရင် အပူလွန်ပြီး လောင်ကျွမ်းတဲ့ ရောဂါ၊ အပူအကျဉ်းမိတဲ့ အကြောတက်ရောဂါတွေနဲ့ အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ပျက်တဲ့ဝမ်းမီးတွေဟာပျက်တဲ့ အခြေအနေမျိုးနဲ့ အမြဲပုံမှန်တည်ရှိနေတာ မဟုတ် ပါဘူး၊ ဥတု၊ အာဟာရတွေကြောင့်လည်း ဝမ်းမီးတစ်ခုကနေတစ်ခုကို ပြောင်းလဲတတ်ပါတယ်။ နှစ်ခုယှဉ်ပြိုင်ပြီး လူကို အန္တရာယ်ပြုတာ တွေလည်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပိုမိုဆိုးရွားတဲ့ အနာရောဂါတွေ ကျရောက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာမန္တဝမ်းမီးအပြစ်ပြုနေတဲ့ အခိုက်မှာ ဝိသမဝမ်းမီး ယှဉ်လာမယ်ဆိုရင် ခေါင်းအုံ၊ ဇက်လေး၊ သန်းဝေခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်းတွေ ဖြစ်လာ နိုင်တာကို ဆိုခြင်းပါ။

အနှစ်ချုပ်မှတ်ထားသင့်တာကတော့ ဝမ်းမီးမညီညွတ်ရင် အစာကြေတာ မညီညွတ်ကြေ မယ်။
ဝမ်းမီးထက်ရင် အစာလောင်လွန်းတယ်။ ဝမ်းမီးနုနုရင် အစာမကြေဘူးဖြစ်တတ်တယ်။
ဝမ်းမီးညီညွတ်ခဲ့ရင် အစာကြေတယ်လို့ မှတ်ယူရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းမိမိရဲ့ ဝမ်းမီး
အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့ အစားအစာများကို ချင့်ချိန်၊ တိုင်းထွာ စားသောက်သင့် ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆေးကုသမှုအပိုင်းကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ- ဆေးကုသမှုအပိုင်းအနေနဲ့ ရောဂါတစ်ခုဖြစ်လာတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရတဲ့ အနာရောဂါ
လက္ခဏာအတွက်သာမက ဝမ်းမီးကိုပြုပြင်တဲ့ဆေးများပါ တိုက်ကျွေးကုသပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။
မန္တဝမ်းမီးကြောင့်ဆိုရင် သလိပ်ကိုနိုင်တဲ့ ဖန်၊ ခါး၊ စပ်အရသာရှိတဲ့ ဆေးအစာတွေ စားပေးတာ၊
အစာကြေလွယ်တဲ့ မုန့်၊ စွပ်ပြုတ်ဟင်းချိုတွေ၊ ဆန်ပြုတ်တွေ သောက်ပေးရပါမယ်။ အစာကို
လျော့စားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် အစာဖြတ်တာတွေ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှု
ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ တိက္ခဝမ်းမီးဆိုရင် သည်းခြေကို နိုင်တဲ့ ခါး၊ ဖန်၊ ချိုအရသာရှိတဲ့
ဆေးအစာတွေပေးကျွေးကုသတာမျိုးတွေ၊ အဆီဩဇာများတဲ့ အစာတွေ၊ ကြေ ကျက် ခဲတဲ့အစာတွေ
များများစားပေးတာတွေ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဝိသမဝမ်းမီးဆိုရင် ချို၊ ချဉ်၊ ငန်အရသာရှိတဲ့
ဆေးအစာတွေနဲ့ မန္တဝမ်းမီးကို ပြုပြင်သလိုပဲ ကုသပေးရမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဘသ္မဝမ်းမီးက တိက္ခ
ဝမ်းမီးလွန်ဖြစ်တဲ့အတွက် အစာအိမ်ကနုနယ်နေလို့ အလွန်ကြေကျက် လွယ်တဲ့ အစာတွေ၊ အေး ချို
ဆိမ့်အရသာတွေနဲ့ ပေးကျွေးကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ အပူအစပ် တွေ လုံးဝပေးကျွေးလို့ မရပါဘူး။
ဒါကအလွယ်အားဖြင့် ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် တွေအနေနဲ့ အနာ
ရောဂါတစ်ခု ခံစားရတဲ့ လူတိုင်းကို ဆေးတိုက် ကျွေးတဲ့အခါ ဝမ်းမီးပြုပြင်တဲ့ ဆေးချက်ပါ ထည့်သွင်း
တိုက်ကျွေးကုသမှု ပေးကြရပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း တိုင်းရင်းဆေးအသိပညာတွေ ပြည်သူလူထုကို ဖြန့်ဝေခွင့်ရတဲ့
အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။