

ဆီးလွန်ခြင်းနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး- ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဆီးလွန်ခြင်းနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကို ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပြောကြားပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ဆီးလွန်ခြင်းနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကိုပြောရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပြည်သူလူထု တော်တော်များဟာ ဒီလိုနွေရာသီမှာဖြစ်ကြတဲ့ ဆီးချုပ်တာ၊ ဆီးအောင့်တာတွေဖြစ်လျှင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေ၊ မီးဖိုချောင်သုံးဆေးပစ္စည်းတွေ၊ ဆေးမြီး တိုတွေနဲ့ လက်လှမ်းမီသရွေ့ အသုံးပြုတက်ကြပေမယ့် ဆီးလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိရှိမှုအသုံးပြုပြီး ဆောင်ရွက်မှုတွေ အသိနည်းနေတာတွေ့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆီးလွန်တာကို မိမိရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ အသုံးပြုပုံလေးတွေကို သိရှိစေလိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောကြားပေးမှာဘဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ဆီးလွန်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးလွန်တာဆိုတာကတော့ ဆီးပမာဏများပြီး ပုံမှန်သွားတဲ့ဆီးထက် အကြိမ်ပိုပြီးသွားတာကို ဆီးလွန်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆီးလွန်တဲ့အကြောင်းကို မပြောခင်ဆီးနဲ့ ချွေးဆက်စပ်နေပုံကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။ ချွေးထွက်များလျှင် ဆီးနည်းပြီး၊ ချွေးထွက်နည်းလျှင် ဆီးများတာကိုတွေ့ရမှာပါ။ ဒါဟာ ကျန်းမာတဲ့လူတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ နွေရာသီမှာဆိုလျှင် ချွေးထွက်များတဲ့အတွက် ဆီးနည်းတာကိုတွေ့ရပြီး ဆောင်းရာသီမှာဆိုလျှင် ချွေးထွက်နည်းတဲ့အတွက် ဆီးများတာကို တွေ့ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ပြောရရင်ဆိုလျှင် ဗဟိဒ္ဓမှအေးမြတဲ့ ဆောင်းဥတုအခါမျိုးမှာ ဖွဲ့စည်းတဲ့ အာဗန္ဓနအာပေါကြောင့် ဆီးများပြီး ပဋ္ဌရဏအဖြစ်သို့ရောက်ရှိကာ ဆီးလွန်ခြင်း၊

ဆီးများခြင်းတွေဟာ အတိုင်းအတာထက် အဆမတန်ပို၍ လွန်ကဲတာကြောင့် မိုးရာသီနဲ့ ဆောင်းရာသီမှ (ဥဏှအကြောင်းခံ ပထဝီလွန် ဝါယောပျက်) ရောဂါဟု သတ်မှတ်ပြီး ၎င်းရာသီတွေမှာဖြစ်တဲ့ ဆီးလွန်၊ ဆီးများတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေရန် ပထဝီပျက်ပြီး ဝါယောလွန်စေတဲ့ အေးခါးအရသာဓာတ် ကျွေးမွေးကုသရပါမယ်။

နွေရာသီမှာဖြစ်တယ်ဆိုရင် ချွေးများစွာထွက်အောင် ပူခါးစပ်အရသာ ဓာတ်စာတွေကို ကျွေးမွေးကုသရပါမယ်။ ဆီးသွားမှန်းမသိ၍ တစိုစို တရွဲရွဲဖြစ်နေသူကို နွေရာသီမှာ ပူခါးဓာတ်စာပေးကျွေးကုသပြီး မိုးရာသီနဲ့ဆောင်းရာသီတို့မှာ အေးခါးဓာတ်စာတွေနဲ့ ကျွေးပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း ဆေးကျမ်းတွေမှာလည်း ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ဆီးလွန်တာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ဆီးလွန်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတွေကတော့ ရေအကြိမ်ကြိမ် အသောက်များခြင်း၊ ရေနွေးကြမ်းအသောက်များခြင်း၊ ဆီးကိုရွှင်စေတဲ့ အစားအစာတွေ အစားများခြင်း၊ ချွေးများစွာထွက်တဲ့ နွေရာသီမှာပင် ချွေးထွက်လွန်စွာနည်းခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း၊ စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့် အပါနုလေလို့ခေါ်တဲ့ အောက်ကို သက်စေတဲ့ လေဖောက်ပြန်ပြီး ဆီးလွန်တားဆီးများတာ၊ ဆီးအကြိမ်ကြိမ် သွားရတာတွေကို တွေ့ဖြစ်ပေါ် စေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေမှာလည်း ဆီးမကြာခဏသွားတာတွေ့ရပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အသက်အရွယ်(၅၀)ကျော်လာချိန်မှာ အချို့လူကြီးတွေမှာ ဆီးအကြိမ်ကြိမ် သွားမယ်၊ ညဘက်မှာ အိပ်ရေးပျက်လောက်အောင် ဆီးသွားမယ်၊ ဆီးမထိန်းနိုင်တာ၊ ဆီးသွားလို စိတ်ဖြစ်တာနဲ့ ဆီးစွန့်ရာမရောက်မီ ဆီးထွက်လေ့ရှိတာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုအသက်အရွယ် ကြီးလာပြီး ဆီးမထိန်းနိုင်တာဟာ ကြွက်သားများလျော့ခြင်း၊ ကြွက်သားများပျော့ခြင်း၊ ကြွက်သား အားနည်းခြင်း၊ (အထက်ကပြောတဲ့) လေဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆီးသွားချင် စိတ်ဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဆီးမထိန်းနိုင်ဘဲ ဆီးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို (ဗိုက်ခွဲစိတ်ထားတဲ့

အမျိုးသမီးတွေ) မှာ တွေ့ရသလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာလည်း ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားတာ၊ ဆီးလွန်တာတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးလွန်တာကို သက်သာစေတဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆီးလွန်တာကို ကုသရာမှာ ဆေးခန်းသုံးဆေးတွေနဲ့ရော၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင်တွေနဲ့ရောကုသပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးခန်းသုံးဆေးတွေနဲ့ ကုသပေးမယ်ဆိုရင် ဆေးအမှတ်(၂၃)ဆေးပုလဲကလာပ်၊ လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်း ရေခွေးနဲ့ နံနက်/နေ့/ညနေ တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးအမှတ် (၁၇) သွေးဆေးနီကြီး လက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်းကို ရေခွေးနဲ့ နံနက်/နေ့/ညနေ (၃)ကြိမ် တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနဲ့ကုသပေးမယ် ဆိုရင်

- ကုန်းခတတ်ကို အမှုန့်ပြုပြီး လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက်ကို သံပုရာရည် လက်ဖက်စားဇွန်း (၂)ဇွန်း နဲ့ရောစပ် ပြီး နံနက်/ညနေ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (ဒါမှမဟုတ်)
- ကုန်းခတတ်ခေါက်ကို သံပုရာရည်နှင့်သွေးပြီး လက်ဖက်စားဇွန်း (၁)ဇွန်းခန့် ရေအေးနဲ့ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ဆီးဖြူသီးအခြောက်မှုန့်လက်ဖက်ဇွန်းတစ်ဝက်ကို ပျားရည်ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် နံနက်/ညနေ သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- ကျက်အောင်ကျိုထားတဲ့ နွားနို့ထဲကို စမုံနက် ၁ ပဲသားလျော်ပြီး ကြိတ်၍ ပျားရည် အနည်းငယ်ရောစပ်၍ တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်းနံနက်/ နေ့ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါတယ်။
- မြန်မာကုက္ကိုခေါက်အမှုန့်ပြုပြီး ၁ ပဲသားခန့်ကို ပျားရည် လက်ဖက်စားဇွန်းနှစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ပြီး နံနက် / နေ့ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ဆီးလွန်ဆီးများတဲ့သူတွေ အနေနဲ့ချင်းပြုတ်ရည်၊ လေးညှင်းပြုတ်ရည်တို့ကို တစ်ခါသောက်လျှင် ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်းခန့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- ပူဒီနာရွက်ဟာ ပူခါးစပ်အရသာရှိပြီး အနံ့မွန်တဲ့အတွက် ဆီးကိုနည်းစေပြီး ချွေးကို ထွက်စေတာကြောင့် ဆီးလွန်နဲ့သူတွေအဖို့ စားသုံးနိုင်ပါတယ်။
- ရုံးပတီပင်အမြစ်ခြောက်ကို အမှုန့်ပြုပြီး ၁ ကျပ်သားကို သကြား ၃ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍ တစ်ခါသောက်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက်တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးလွန်တာကို သက်သာစေပါတယ်။
- မန်ကျည်းစေ့ရေမှာ တစ်ညစိမ်၍ နံနက်ပိုင်းတွင် အစေ့ကိုကြိတ်ပြီး လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဝက်ကို နွားနို့ နှင့် သောက်လျှင် သက်သာစေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်သီးကို အမှုန့်ပြုပြီး သကြားနှင့် ဆတူစပ်၍ တစ်ခါသောက်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်း တစ်ဝက်ကို နံနက်/ညနေ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါက ဆီးလွန်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ဆီးလွန်တာနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ရန်များရှိလျှင်ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆီးလွန်တဲ့လူနာတွေအတွက် ချွေးထွက်နည်းနေလျှင် ချွေးထွက်များအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်တာမျိုး၊ အလုပ်တစ်ခုခုထပြီးလုပ်ကိုင်တာမျိုး၊ လမ်းလျှောက်တာမျိုး ဆောင်ရွက်ပေးရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ရင်ကိုပူပြီး ရေငတ်စေတဲ့အစားအစာ၊ အငန်လွန်ကဲတဲ့အစားအစာ၊ ဆီးကိုများစေတဲ့အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပေးရပါမယ်။ ဥပမာ သခွားသီး၊ ဖရဲသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံယို၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်၊ ခဝဲသီး၊ မြင်းခွာရွက်၊ ထနှောင်းရွက်၊ ကြက်သွန်နီဥ၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ လိမ္မော်၊ ကြံရည်၊ ဆေးကုလားမ၊ ကျောက်ပွင့်၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း၊ ထန်းရည်၊ ပေရည်၊ ဓနိရည် စတဲ့ဆီးကိုရွှင်စေတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဆီးချုပ် ဆီးနည်းစေတဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးရပါမယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ဆီးလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပြုတာတွေရှိလျှင် ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ၊ ဆီးလွန်တာက ရောဂါတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေလည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ရက်၊ လ၊ ကြာရှည်စွာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ တက်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ ကုသပေးသင့်တယ်လို့ အကြံပြုပါရစေ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုလို ဆီးလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောကြားသွားတဲ့ ဆရာမကို မြန်မာ့အသံမှ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုလို ဆီးလွန်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ဖြန့်ဝေပေးခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို လည်းကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး- ခွေးဆောင်ဆရာကြီး - သမားစဉ်ကုထုံးကျမ်း၊

လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ဆေးပညာကျမ်း -ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း- ဆရာဦးမင်းထွဋ်

အံ့ဖွယ်ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - ကျော်တင့်ဆွေ