

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း
ဦးစီးမှူး
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ----မင်္ဂလာပါရှင်----

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ နားဆင်တဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကိုပြောဖို့ စဉ်းစားထားပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---- ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းက ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ရောဂါမဟုတ်ပေမယ့် "ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ" ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိကျန်းမာရေးအတွက် အလေးထားရမယ့် ပြဿနာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမ ---ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုရင်တော့ လူတွေတော်တော်များများက ကိုယ့်ဘာသာ ဆေးဝယ်သောက်ကြတာ များတယ်နော်---အခုလို ဝမ်းချုပ်တဲ့ ပြဿနာကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ပြောပြပေးမယ်ဆိုတော့ နားဆင်ကြတဲ့ သောတရှင်တွေလည်း စိတ်ဝင်စားကြမှာပါ---

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----လူတော်တော်များများကတော့ ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုရင် အနောက်တိုင်းဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် ၊ တိုင်းရင်းဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် လက်လှမ်းမီတဲ့ ဆေးဆိုင်တွေကနေ ဝယ်သောက်ကြတာများပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ဆေးများသောက်သုံးရာမှာ လွဲမှားမှုမဖြစ်စေဖို့အတွက် ဝမ်းချုပ်တဲ့ ပြဿနာကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တာ ကြာရှည်ဖြစ်လာရင် လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ စအိုကွဲနာ၊ စအိုကျွံခြင်း၊ အူမကြီးရောင်ရမ်းခြင်း စတဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေ ခံစားလာရပါ တယ်ရှင်။ ဝမ်းချုပ်တယ်ဆိုတာကတော့ လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်လူနေမှုပုံစံ၊ စားသောက်မှု ပုံစံတွေကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာပါတဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းနဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဝါးနဲ့ ဆေးပင်တွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်ရှင်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သုံးမျိုးခွဲထားပါတယ်ရှင်။ အဲဒါကတော့-

(၁) ခက်မာပထဝီလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ပထဝီချုပ်)

(၂) ဖွဲ့စည်းအာပေါလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (အာပေါချုပ်)

(၃) ဝါယောလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ဝါယောချုပ်) တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေ နားလည်အောင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးမျိုးကို ရှင်းပြပေးပါအုံးရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---- ခက်မာပထဝီလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ပထဝီချုပ်) ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ စားကောင်းခြင်း၊ အိပ်၍ပျော်ခြင်း၊ အာခံတွင်းရှင်းလင်းခြင်း၊ ရင်လေးခြင်း၊ လေသက်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း၊ ဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ဓာတ်မာ၍ ညက်ညောခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်ပါက ဝါယောဓာတ်လွန်တဲ့ ဆေးအစာတို့ကို စားသောက်ပေးရပါမယ်ရှင်။ အရသာအား ဖြင့် အငန်၊ အခါးအရသာရှိတဲ့ ဆေးပစ္စည်း၊ ဆေးဝါးတွေကို သောက်သုံးမှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

ဖွဲ့စည်းအာပေါလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (အာပေါချုပ်)ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ အအိပ်ပျက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ချွေးငုတ်ခြင်း၊ တံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲခြင်း၊ ဓာတ်ပျော့ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေကို တွေ့ရပါတယ်။ ဖွဲ့စည်းအာပေါလွန်ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ရေနွေးပူပူသောက်ပေးရင် အာကာသဓာတ် လွန်ပြီး ဝမ်းသက်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အရသာအားဖြင့် အချဉ်၊ အစပ်အရသာရှိတဲ့ ဆေးပစ္စည်း၊ ဆေးဝါးတွေကို မှီဝဲနိုင်ပါတယ်။

အထက်ကိုတက်တဲ့လေ (ဥဒ္ဓဂီမဝါယော)လွန်ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ဝါယောချုပ်)ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ အစားပျက်၍ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ ရင်မလေးဘဲ ရင်ပေါ့ခြင်း၊ အအိပ်ပျက်ခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အာခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျော့ခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရပါတယ်။ ဝါယောလွန်၍ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာတော့ ပထဝီစာ စားသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းသက်စေပါတယ်။ လေမထိုးတဲ့ ဝါယောချုပ်ခြင်းကို ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဆီထမင်း စတဲ့ အစားအစာ တွေကို စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းသက်စေပါတယ်ရှင်။ အခုပြောပြတဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသုံးမျိုးစလုံးမှာ ဝမ်းမှန်စေဖို့ အကောင်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကိုယ်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းက အကောင်းဆုံးပါလို့ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်ရှင်။

ယနေ့ခေတ်မှာ လူတွေရဲ့ အစားအသောက်၊ နေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲလာခြင်း၊ အထိုင်များခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ ရေသောက်နည်းခြင်း၊ အစားအသောက်ပုံမှန်မစားသောက်ခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ အသီးအရွက်များအစားနည်းခြင်း၊ အသင့်စားသုံးနိုင်တဲ့ အစားအစာများ စားသုံးမှုများခြင်း စတာတွေကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ခံစားနေကြရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ-----အခုလို ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ခံစားလာရပြီဆိုရင် ဆရာမတို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အနေနဲ့ ဘယ်လိုတိုင်းရင်း ဆေးဝါး၊ ဆေးပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----အခုလို ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ခံစားရပြီဆိုရင် ကျွန်မတို့ရဲ့ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ ဆေးပစ္စည်းတွေကို ပြောပြပေးပါမယ်ရှင်။

- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၅) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဝမ်းနှုတ်ဆေးရည်က အရသာအားဖြင့် အေး ခါးငန် ချဉ် အရသာရှိပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးမျိုးမှာ ခက်မာပထဝီလွန်ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်း (ပထဝီချုပ်)မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်ရှင်။ စမြင်းခံပြီး ဘေးထိုးရင်ကြပ်ဖြစ်လျှင် ရှောက်ရည်၊ ရေနွေးနဲ့ ဆတူစပ်ကာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးတိုက်ကျွေးရမယ့် ပမာဏကတော့ လူကြီး ဟင်းစားဇွန်း(၂)ဇွန်း၊ ကလေး ဟင်းစားဇွန်း(၁)ဇွန်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၈) သွေးဒူလာဆေးက အရသာအားဖြင့် အေး ချို ငန် အရသာရှိပြီး ချောင်းဆိုးနဲ့ အစာအိမ်ရောဂါအတွက် အဓိကထားသုံးတဲ့ ဆေးဖုံဖြစ်သော်လည်း ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးမျိုးမှာ ခက်မာပထဝီလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း မှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဆီးဝမ်းချုပ်ပြီး ချောင်းဆိုးရင်ကြပ်ဖြစ်ရင် ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည်နဲ့ လူကြီး (၂)ပဲသား၊ ကလေး(၁)ပဲသား တိုက် ကျွေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၉) ဆီးဒုလ္လာဆေးက အရသာအားဖြင့် အေး ချို ခါး ငန် အရသာရှိပြီး အစာကြေလေသက်၊ ဝမ်းသက်စေတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်ခြင်း (၃)မျိုးလုံးမှာ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဒါပေမယ့် ပထဝီချုပ်မှာ အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဆားစိမ်းအနည်းငယ် ထည့်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဝမ်းချုပ်ရင် ဆေးနဲ့အတူ ဆားစိမ်းရောပြီး ညအိပ်ရာဝင် ရေအေးနဲ့ရောစပ်သောက်ပြီး ရေကို ဝအောင်သောက်ပေးရပါမယ်ရှင်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏကတော့ လူကြီး (၂)ပဲသား၊ ကလေး(၁)ပဲသားတိုက်ကျွေးနိုင်ပါတယ်။
- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနှုတ်ဆေးက အရသာအားဖြင့် အေး ချို ငန် စပ် အရသာရှိပြီး အစာကြေလေသလိပ်နိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းသက်စေတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးမျိုးလုံးမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ပထဝီဓာတ်ချုပ်ခြင်းကို အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် ဆားစိမ်းအနည်းငယ် ထည့်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မီးယပ်၊ ဒုလ္လာ၊ မျက်စိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေမှာ ဆေးရင်း(၅) ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် (၁၀)ကျပ်သား၊ ဆား(၅) ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် (၁၅)ကျပ်သားရောစပ်ပြီး ညစဉ် လူကြီး (၂)ပဲသား၊ ကလေး(၁)ပဲသား သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၁၁) မုတ်ကဲဆေးက အရသာအားဖြင့် အေး ခါး ငန် အရသာရှိပြီး ဝမ်းမီး တောက်ခြင်း၊ အစာကြေစေခြင်း၊ စမြင်းကို ကြေစေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးမျိုးမှာ ပထဝီချုပ်နဲ့ ဝါယောချုပ်မှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ဆေးဖုံဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးဝမ်းချုပ်ရင် လူကြီး (၂)ပဲသား၊ ကလေး(၁)ပဲသားကို ရေအေးနဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စမြင်းထိုးပြီး အောင့်ရင် ရှောက်ရည်နဲ့ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ်(၁၂) စက္ကပါလဆေးက အရသာအားဖြင့် အေး ခါး ငန် ရှိပြီး ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကြေစေခြင်း၊ ဝမ်းကို နူးညံ့စွာ သက်ဆင်းစေပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း သုံးမျိုး စလုံးမှာ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိထားရမှာတစ်ခုကတော့ ပွေးကိုင်းပါတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၉)/(၁၀)/(၁၂) တို့ကို အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း တစ်လျှောက် ရောင်ရမ်းခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတွေမှာဆိုရင် ပိုမိုရောင်ရမ်းကာ ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဒါကြောင့် အဲဒီရောဂါရှိတဲ့သူတွေက ပွေးကိုင်းပါတဲ့ ဝမ်းပျော့ဆေးတွေကို မသောက်သုံးသင့်ပါဘူးရှင်။
- တိုင်းရင်းဆေးဖုံနံပါတ် (၆၃) မိယုလောဟိတတေဆေးက အရသာအားဖြင့် အေး ချို ဆိမ့် ချဉ် အရသာရှိပြီး ဓာတုရသအားဖြင့် သီတ ပထဝီ အာကာသရှိသောကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း (၃)မျိုးတွင် အထက်ကိုဆန်တဲ့လေလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း(ဝါယောချုပ်) နှင့် ဖွဲ့စည်းအာပေါလွန်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း (အာပေါချုပ်) တို့မှာ ပေးကျွေးကုသနိုင်ပါတယ်ရှင်။ ဝမ်းချုပ်ရင် လူကြီး (၄)ပဲသား၊ ကလေး (၁)ပဲသားမှ (၂) ပဲသားအထိ ညစဉ် ရေအေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုဆို ဝမ်းချုပ်တဲ့အခါ သောက်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးတွေကို သိသွားပါပြီ---နောက်ပြီး ဘယ်လို ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကိုရော သောက်ပေးနိုင်ပါသေးလဲရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကို ပြောပြပေးပါမယ်။ အဲဒါတွေကတော့--

- ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဟင်းရည် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပျော့ပျော့သက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဆီးဝမ်းချုပ် ကာ ခြေဖျားအေးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ချွေးငုတ်ပြီး ဖျားနာခြင်းတွေမှာ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ပြုတ်ရည်ကို သကြားနှင့်ကျိုပြီး ဆားစိမ်းအနည်းငယ်ခပ်ပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- တရုတ်စကားပွင့်ကို ရေနွေးဖျောပြီး သုပ်စားပေးခြင်း၊ အခေါက်ကို အမှုန့်ပြုကာ သောက်ပေးပါက ဝမ်းကို သက်စေပါတယ်ရှင်။
- ဆီးပူခြင်း၊ ညောင်းကျခြင်းနှင့် ဝမ်းတွင်းရှိ အပုပ်အခိုးများကို နှိမ်နင်းရန်အတွက် နွားနို့ လက်ဖက် ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးမှာ ပွေးကိုင်းပြုတ်ရည် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ပွေးကိုင်းရွက်ကို မီးနဲ့လှော်ပြီး အမှုန့်ကြိတ်ကာ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းခန့်မှာ ဆားအနည်း ငယ်ထည့်၍ ညအိပ်ရာဝင်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ငှက်ခွေဝါအရွက်နုနုလေးများကို ဟင်းချိုချက်၍ စားပါက ဝမ်းကို သက်စေပါတယ်ရှင်။
- မန်ကျည်းမှည့်(၁) ကျပ်သားခန့် ၊ ထန်းလျက်အရွယ်တော် (၃)လုံးကို ရေအေးနှင့်ဖျောပြီး ညအိပ် ရာဝင်သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- လူကြီးများ ဝမ်းချုပ်ပါက ဖန်ခါးအမှုန့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရေနွေးပူပူ/ နွားနို့ပူပူဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်မှာ သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ဝမ်းမကြာခဏချုပ်တတ်သူများ ရှားစောင်းလက်ပုပ်အတွင်းသားကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ လက်ဖက် ရည်ဇွန်း (၁) ဇွန်းခန့် စားပေးနိုင်ပါတယ်ရှင်။
- ကြက်ဆူးရိုးနီသီးခွံကို လှော်ပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဝက်ခန့် ရေအေးဖြင့် သောက်ပေးနိုင် ပါတယ်။
- စောင်းလျားသီးမှည့်ချဉ်ရည်ဟင်းကို စားသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကို သက်စေပါတယ်။
- ကြက်သွန်နီ(၃)ဥလောက်နဲ့ မန်ကျည်းရွက်နု လက်တစ်ဆုပ်ကို အတူထောင်းပြီး ချက်တနီးလို ပြုလုပ်ပြီး စားပေးမယ်ဆိုရင် ဝမ်းသက်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- ပျဉ်းတော်သိမ်အရွက်ကို များများစားပေးရင် ဝမ်းမှန်ပြီ လေကိုသက်စေပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ--ဆရာမရှင်---ဝမ်းချုပ်ခြင်းမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေထိုင်စားသောက်သင့်တယ်ဆို တာကိုလည်း ရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဝမ်းချုပ်တတ်သူများဟာ မိမိတို့နေစဉ်စားသောက်မှုပုံစံ၊ လူနေမှုပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံးရပါမယ်။ နံနက်အိပ်ယာထမှာ မညီသည့်အစားမှ မစားသေးဘဲ ရေများများ သောက်ပေးခြင်း၊ နံနက်စောစောထ၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သင့်တင့်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ အမျှင်ဓာတ်ပါတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အသား၊ ဥနဲ့ ဆီကြော်စာတွေကို လျော့စားသင့်ပါတယ်ရှင်။ နောက်ပြီး အဓိကကတော့ ဝမ်းသွားချင်တဲ့စိတ်ကို ချုပ်တည်းမထားသင့်ပါဘူး။ ဝမ်းပုံမှန်သွားအောင် အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်တဲ့ အခါမှာ အနောက်တိုင်းဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် ၊ တိုင်းရင်းဆေးပဲဖြစ်ဖြစ် ဝယ်ယူသောက်သုံးစရာ မလိုဘဲ မိမိတို့လက်တစ်ကမ်းမှာရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကို စနစ်တကျစားသုံးနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောကြား ချင်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်-----အခုလို ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး
ပညာအမြင်နဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောပြပေးသလို ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်
အပင်တွေနဲ့ ဆေးဖုံတွေအကြောင်းကို ပြောပြပေးခဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

