

ဆံပင်ဆိုးဆေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေဖို့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းများကို အသုံးပြုစို့

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း၊ ဦးစီးအရာရှိ(ဖွံ့ဖြိုးရေး)
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး - ဆရာမ ၊ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ ၊ မင်္ဂလာပါ။

မေး - ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောပြပေးမည့် အကြောင်းအရာကတော့ “ဆံပင်ဆိုးဆေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေဖို့ တိုင်းရင်းဆေးနည်းများကို အသုံးပြုစို့” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နှင့် ဆွေးနွေးသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ၊ ဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အမျိုးသမီးများ၏ ကောင်းခြင်း ငါးဖြာထဲမှာ ဆံပင်ကောင်းခြင်းဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်မတို့နိုင်ငံမှာအမျိုးသမီးတော်တော်များများဟာ ဆံကေသာ ကိုအမြတ်တနိုး တန်းဖိုထားလေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော်လည်း ဧရာရဲ့လက္ခဏာ ကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာနှင့် ဆံပင်ဖြူတွေပေါက်လာခြင်းဟာလည်း သဘာဝကဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း ယနေ့တိုးတက်လာတဲ့ခေတ်မှာ အသက်ကြီးတဲ့ သူတွေအနေနဲ့လည်း ဆံပင်ဖြူတွေကို မမြင်ရအောင် ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေကို ဆိုးလာကြသလို အချို့ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေ အနေနှင့်လည်း အရောင်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေကို အလှအပဖက်ရှင်တွေအနေနဲ့ ဆိုးနေကြတာတွေ့မြင် နေရပါတယ်။ အချို့သူတွေမှာ သဘာဝ မဟုတ်တဲ့ (ဓာတု)ပစ္စည်းတွေပါဝင်တဲ့ ဆိုးဆေးတွေကြောင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာဖြစ်တဲ့ ဓာတ်မတည့်လက္ခဏာ ခံစားရတာတွေကို မြင်တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆံပင်ဆိုးဆေး တွေရဲ့နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်မဖြစ်အောင်၊ အရွယ်မတိုင်ခင်ဆံပင်ဖြူခြင်းမှ ကင်းဝေး စေဖို့နှင့် ဆံပင်ဖြူတွေ လျော့နည်းသက်သာစေဖို့အတွက် သဘာဝဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကို အသုံးပြုတတ်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဒီခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆံပင်ဖြူခြင်းရဲ့အကြောင်းအရင်းတွေကို ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဧရာကြောင့် ဆံပင်ဖြူလာသလို၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေများလာတာကြောင့်လည်း ဆံပင်ဖြူတာတတ်ပါတယ်။ အချို့သူတွေမှာလည်း ဆံပင်ဖြူတဲ့မျိုးရိုးဗီဇရှိတာကြောင့် အသက်အရွယ်ငယ်ပေမဲ့ဆံပင်ဖြူတာကို တွေ့ရသလို အာဟာရမပြည့်ဝတဲ့ စားသောက်မှု၊ ဆေးလိပ်သောက်လွန်တာ၊ ဆံပင်ကိုနက်စေ၊ ဆံပင်ကိုသန်စေတဲ့ကြေးနီဓာတ်တွေချို့တဲ့တာ၊ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ပါဝင်မှုများတဲ့ နေရောင်နှင့်တိုက်ရိုက်တွေ့မှုများတာတွေကြောင့် ဆံပင်ဖြူခြင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ အချို့သူတွေမှာဆံပင်ဆိုးဆေးတွေဆိုးပြီးနောက်ဓာတ်မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေခံစားနေရတာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ယခုခေတ်မှာတော့ လူတော်တော်များများဟာ ဆံပင်ဖြူပြီဆိုတာနှင့် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေဆိုးနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အချို့သူတွေမှာတော့ ဆိုးဆေးတွေဆိုးပြီး ဓာတ်မတည့်တဲ့လက္ခဏာတွေ ခံစားရတာကိုတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ အထင်ရှားဆုံး လက္ခဏာတွေကတော့ -

- မျက်နှာနှင့် နားရွက်များ ထူးအန်းအန်းဖြစ်လာခြင်း
- သိပ်ပြင်းထန်ပါက မျက်နှာ၊ မျက်ခွံ၊ နှုတ်ခမ်းစတာတွေပါထူအန်းပြီး ရောင်တင်းလာခြင်း
- ဦးခေါင်းခွံအရေပြား ယားယံခြင်း
- နားနောက်လည်တိုင်ရှိ ပြန်ရည်ဂလင်းများယောင်တင်းလာသဖြင့် အကျိတ်ကလေးများ တွေ့ရခြင်း ဒါပေမဲ့(အနာတော့မဖြစ်ပါ)

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ၊ အဲဒီလို ဓာတ်မတည့်မှုတွေဖြစ်လျှင် တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ဘယ်လို ဆောင် ရွက် ပေးသင့်ပါသလဲရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဦးခေါင်းပိုင်းရှိ မျက်နှာပြင်တွေ ယောင်တင်းလာခြင်း၊ ယားယံခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာ တွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအရပြောရလျှင် ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော (အထက်ကိုဆန်တတ်တဲ့လေ ဓာတ်) ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဝါယောဓာတ် ကိုကျေပျက်သွားစေရန် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒ္ဓစုဏ္ဏငန်းဆေး လက်ဖက် စား ဇွန်းတစ်ဝက်ကို ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်နှင့် နံနက် တစ်ကြိမ် ညနေ တစ်ကြိမ် သောက် ပေးပြီး တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၄၃) အကင်း(၁၀)ပါးဆေးကို သနပ်ခါးရည်ပါးပါး နှင့်လူးပေးမယ်ဆိုလျှင် သက်သာစေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးများ အပြင် ထန်းလျက်ပြုတ်တဲ့အရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက် ပေးခြင်းဖြင့်လည်းသက်သာစေပါတယ်။ဒါ့အပြင်ဦးခေါင်းဆံပင်အတွင်းသို့အုန်းဆီ (သို့မဟုတ်) နှမ်းဆီစစ်စစ် (သို့မဟုတ်) သံလွင်ဆီလူးပေးရင်လည်း သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ဆံပင်ဖြူတွေ သက်သာအောင်၊အရွယ်မတိုင်ခင် ဆံပင်ဖြူခြင်းမှ ကင်းဝေး စေဖို့ တိုင်းရင်းဆေးတွေနဲ့ ဘယ်လိုဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသလဲ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆံပင်ဖြူတွေ သက်သာအောင်၊ အရွယ်မတိုင်ခင် ဆံပင်ဖြူခြင်းမှ ကင်းဝေးစေဖို့ အတွက်အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေနှင့်ပြုလုပ်စီမံထားတဲ့ သဘာဝဆေး နည်းတွေကို အသုံးပြုဆောင်ရွက် ပေးသင့်ပါတယ်။

အဲဒါတွေကတော့

- ထမင်းစားတိုင်း မြင်းခွာရွက်ကို လက်တစ်ဆုပ်ခန့် နေ့စဉ်စားပေးမယ်ဆိုရင်တဖြည်းဖြည်း ဆံပင်ဖြူ တွေပြန်လည်နက် စေပါတယ်။
- ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်နှင့်အုန်းဆီကို ဆတူရောစပ်ကာ ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး (၇) ရက်ခန့်နေပူလှမ်းပါကကြိတ်မှန်ဆီရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းဆီဖြင့်ဆံပင်ကို နေ့စဉ်လိမ်းပေး မယ်ဆိုရင် ဆံပင်တွေနက်စေသည့်အပြင် သဘာဝဆံပင်ဆိုးဆေးရည်အဖြစ်လည်း အသုံးပြု နိုင်ပါတယ်။

- ကြိတ်မှန်ရွက် နှင့် ထောလပတ်ရွက်ကို ဆတူရောကြိတ်ပါ။ ရရှိတဲ့အဖတ်နဲ့အရည်ကို အုန်းဆီ နှင့် ရော၍ မီးနဲ့ကြော်ပြီး အအေးခံကာ ဆီကိုစစ်ယူလိုက်ပါ။ ၎င်းဆီကို နေ့စဉ် လိမ်းပေးပါက ဆံပင်တွေ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြန်နက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
- ဆီဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီးခြောက်တို့ကိုကြိတ်ပြီး အုန်းဆီထဲထည့်စိမ်ကာ ၎င်းဆီကို နေ့စဉ် ဦးရေပြားမှာလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ပေးပါက ဆံပင်ဖြူခြင်းမှ ကာကွယ်ပြီး ဆံပင်တွေကို ပြန်လည်နက်စေပါတယ်။
- ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို ဒိန်ချဉ်နှင့်ရောပြီး ခေါင်းမလျှော်ခင် ပေါင်းတင်လိုက်ပါ။ တစ်ပတ်ကို ပုံမှန်(၃)ကြိမ်လောက်လုပ်ပေးရင် ဆံပင်ဖြူတာတွေ သိသိသာသာရပ်တန့်စေပါ တယ်။
- အုန်းဆီ(သို့)သံလွင်ဆီကို ခေါင်းမလျှော်ခင်တစ်ရက်အလို ဦးရေပြားထိလိမ်းပြီး နှိပ်နယ်ကာ နောက်တနေ့နံနက်မှာခေါင်းလျှော်လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်ပတ်(၃)ကြိမ်ခန့် ပုံမှန်လုပ်ပေး ပါက ဆံပင်ဖြူတွေ သိသိသာသာလျော့နည်းပြီး ဆံကေသာကို နက်မှောင်လာစေပါတယ်။
- ကြက်သွန်နီကိုကြိတ်ပြီး ရရှိတဲ့အရည်ကိုဆံသားမှာ လိမ်းပေးပြီး(၁)နာရီခန့်ထားပြီးမှ ခေါင်းလျှော်လိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ တစ်ပတ်ကို (၃) ကြိမ်ခန့်ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါက ဆံပင်ဖြူတာကို သိသိသာသာ သက်သာစေပါတယ်။ ကြက်သွန်နီကို မီးဖုတ်ပြီး အုန်းဆီတွင်ထည့်၍ ဆံပင်မှာ လိမ်းပေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဆံပင်ကိုနက်စေပါတယ်။
- ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ရဲယိုရွက်တို့ကို ဆတူရောပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့သွားရင် ပေါင်ဒါသားကျအောင် အမှုန့်ကြိတ်ထားပြီး တစ်ခါသောက်လျှင် လက်ဖက်စားခွန်း တစ်ဝက် ခန့် နံနက်၊ ည ရေသန့်နှင့် သောက်ပါက ဆံပင်ဖြူတွေပါးသွားပြီး ဆံပင်နက်တွေထွက် လာ မှာဖြစ်ပါတယ်။
- နှမ်းနက်စေ့ လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်းခန့် တစ်ပတ်(၃) ကြိမ်ခန့် စားပေးပါက ဆံပင်ဖြူ ခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။
- မုန်လာဥနီဖျော်ရည်ကို တစ်ပတ်(၃)ကြိမ်ခန့်သောက်ပေးပါက ဆံပင်ဖြူတာကို သိသိ သာသာ သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ ဆံပင်ဆိုးဆေးဆိုးတဲ့သူတွေ အနေဖြင့် ဆိုးဆေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေး အောင် လိုက်နာရမည့်အကြောင်းအရာနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အကြောင်းအရာတွေ ရှိရင်း ပြောပြ ပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆံပင်ဆိုးဆေးဆိုးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဆံပင်ဆိုးဆေးဆိုးပြီး ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ လက်သည်းနှင့် ကုတ်ခြစ်၍ ခေါင်းလျှော်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လက်သည်းနှင့်ဦးခေါင်းအရေးပြားခြစ်မိ၍ ပွန်းပဲ့သွားတဲ့နေရာမှာ ဆံပင်ဆိုးဆေးရည် အညစ်အကြေးများ၊ ခေါင်းလျှော်ရည်အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောက်ကာ ဓာတ်မတည့်ခြင်း တွေကြောင့် ဦးခေါင်းဦးရေပြားတွေယားတာ အနာငယ်လေးတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေဆိုးပြီး ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါ လက်သည်းနဲ့ မကုတ်ခြစ်မိအောင် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်စွပ်ပြီး ခေါင်းလျှော်သင့်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ပြီးပါကအုန်းဆီ သို့မဟုတ် သံလွင်ဆီကို ဦးရေပြားထိအောင် ဖြည်းဖြည်းချင်းလိမ်းပေးပါ။ အကယ်၍ ဆံပင်ဆိုးဆေး

ကြောင့် ဦးရေပြားမှာ အနာငယ်တွေရှိပါက ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်နှင့် အုန်းဆီချက်ထား သောဆီကို လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အနာငယ်များ ပျောက်ကင်းစေရုံသာမက၊ ဆံပင်ကိုလည်း တောက်ပြောင်စေပါတယ်။ဒါ့အပြင် အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားရမယ်။ နေပူထဲထွက်ရင် ထီး၊ ဦးထုပ်ဆောင်းပြီးထွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဆံကေသာတွေပျက်စီးခြင်းမှ သက်သာ စေမှာဖြစ်ပါတယ်။ဆိုးဆေးတွေဆိုးတဲ့အခါမှာလည်းဆေးဖက်ဝင်အပင်မှထုတ်လုပ်ပြီး အရည် အသွေးစိတ်ချရသော သက်ဆိုင်ရာက အသိအမှတ်ပြုထောက်ခံချက် ရရှိထားသည့် ဆံပင်ဆိုး ဆေးများကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်စိတ်ဖိစီးမှု တွေကို လည်း တတ်နိုင်သလောက် လျှော့ချရမယ်။ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါမှာလည်း သဘာဝခေါင်း လျှော်ရည် တွေဖြစ်တဲ့တရော်ကင်ပွန်းဖြင့် ခေါင်းလျှော်တာ၊ နေ့စဉ်ခေါင်းကိုအုန်းဆီ(သို့) သံလွင်ဆီလိမ်း တာ တွေပြုလုပ်ပေး ရပါရမယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အကြောင်းအရာတွေကတော့ -

ဆံပင်ကိုမကြာခဏဆေးဆိုးတာ ဆံပင်တွေကောက်တာ၊ ဖြောင့်တာတွေပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ အကယ်၍ဆံပင်ဆိုးဆေးကြောင့်ဓာတ်မတည့်မှု လက္ခဏာတွေဖြစ် ပေါ်လာ ပါက စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ကြားဖူးနားဝ ဆေးမီးတိုတွေလိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်းတွေပြုလုပ်ခြင်း ကြောင့် မလိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တာကြောင့် ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါ တယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ပါဆရာမ ၊ အကြံပြုချက်တွေရှိလျှင်လည်း ပြောပြပေးပါဦး။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အကြံပြုချက်အနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုလျှင် အသက်အရွယ်ကြီးလာတဲ့အခါ ဇရာ ကြောင့် ဆံပင်ဖြူလို့ဆံပင် ဆိုးဆေးဆိုးတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ယခုခေတ်ကာလမှာ ဆေးဖက်ဝင် အပင်တွေကနေ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေပေါ်ပေါက်နေပြီးဖြစ်တာကြောင့် ဆိုး ဆေးတွေကို ရွေးချယ်ပြီးအသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ယခုခေတ်ကာလမှာ လူငယ်တွေအနေနှင့် မိမိ၏ သဘာဝဆံပင်ကို တန်ဖိုးထားဘဲ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါဝင်တဲ့ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ ဆံပင်ဆိုးဆေးတွေကို မကြာခဏဆိုးခြင်း၊ ဆံပင်တွေကို မကြာခဏကောက်တာ၊ ဖြောင့်တာ တွေပြုလုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဆံပင်တွေပျက်စီးပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါတယ်။ဒါ့ကြောင့်မိမိရဲ့ ဆံကေသာ သဘာဝအတိုင်းလှပစေဖို့နှင့်ဆံပင်ဆိုးဆေး၏ နောက် ဆက်တွဲ အန္တရာယ်တွေမှ ကင်းဝေးအောင် သဘာဝတိုင်းရင်းဆေးနည်းတွေကို အသုံးပြု ကြဖို့ အကြံပြုတိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမ။ ယခုလိုဆံပင်ဆိုးဆေး အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုသိရှိ အောင် ပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလို ဆံပင်ဆိုးဆေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူ လူထုသိရှိအောင် ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ကျမ်းကိုး - လက်တွေ့အသုံးချတိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာများ(ပါမောက္ခအောင်ကျော်မင်း)

ဆံကေသာအလှဘဝင်ကျစေဖို့၊ မေသန္တာကျော် BA(English)၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာမဂ္ဂဇင်း အမှတ်(၃၃)