

ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း

နေနေနိုင်ရီ (တိုင်းရင်းဆေး)

မေး- ဆရာမမင်္ဂလာပါ။ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကို တင်ဆက်ပေးသွား အုံးမလဲဆိုတာ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဆရာမအနေနဲ့ ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ တင်ဆက်ပေးသွား မှာကတော့ “ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်း” အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရသရည်အစရှိသော(ပျက်သောအာပေါဓာတ်အရည်) များသည် ကျင်ကြီးမလတို့နှင့် ရောလျက် ဝစ္စမဂ် မှလွန်စွာ သက်ဆင်းခြင်း အကြိမ်ကြိမ် သက်ဆင်းခြင်းကို အတိသာရ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါဟုခေါ်ပါတယ်။ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများမှာ ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းတွင် ရာသီဥတု မမျှတ၍ အပူအအေး လွန်ကဲခြင်း ဥတုပြောင်း နွေအကုန်မိုးအကူး ဥတုကူး များတွင် ဖြစ်ခြင်း၊ အမှည့်လွန် သစ်သီးဝလံနှင့် ရက်လွန်ပုပ်သိုးသောအစားအစာများ၊ အစာကြေကျက်ခဲ သောအစားအစာများ၊ စားသောက်မိခြင်း၊ ယင်နားသောအစားအစာများ စားမိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ရေကို သောက်သုံးမိခြင်း၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ ငရုတ်သီးများကို အလွန်အကျွံစားမိ၍ လည်းကောင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု မရှိခြင်း တို့ကြောင့် ပိုးတို့သည် အစာသစ်အိမ်အစာဟောင်း အိမ်တို့ကိုဖျက်ဆီးသောကြောင့်လည်းကောင်း လေဒေါသပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် အတိသာရ ရောဂါမည်သော ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းမှာ ပထဝီဓာတ်၊ ဥဒ္ဓဂ်မဝါယောဓာတ် တနည်းအား ဖြင့်လေသလိပ်ဒေါသတို့ကို ပျက်စေတတ်သော ဥတုအစားအစာဆေးတို့ကို လွန်ကဲစွာ

စားသောက်မိသောကြောင့် အာပေါဓာတ်နှင့်တေဇာဓာတ် တို့ဖောက်ပြန်ပြီး အခေါဂမ ဝါယောဓာတ်လွန်ပြီး ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လေဒေါသ ပျက်စေတတ်သော မိုးဥတုတွင်အဖြစ်များပါတယ်။ ရာသီဥတုမမျှတ၍ အပူအအေး လွန်ကဲခြင်း၊ဥတုပြောင်းလဲနေအကုန်မိုးအကူး ဥတုကူးများ ကြောင့်ဖြစ်လေ့ရှိသော ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါတွင် အပူဝမ်းပျက်၊ အအေးဝမ်းပျက် ဥဏှ၊သီတအကြောင်းခံ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ဥဏှလက္ခဏာအပူဝမ်းပျက်မှာ ဝမ်းအရောင်နီညိုညိုရှိပြီး သီတလက္ခဏာ အအေး ဝမ်းပျက်မှာ ဝမ်းအရောင်ဖြူပါတယ်။

မေး- ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ။

ဖြေ- ရှေ့ပြေးလက္ခဏာအနေဖြင့် ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာခြင်း၊ ဗိုက်ပူလာခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းများ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ဆဲလက္ခဏာတော့ကတော့ အရည်ဝမ်းများအကြိမ်ကြိမ်သက်ဆင်းခြင်း၊ မကြေ ကျက်သော ဝမ်းများသွားခြင်း၊ အမြှုပ်နှင့်တစ်ကွဝမ်းသွားခြင်း၊ လေသံနှင့်အတူ ဝမ်းသွား ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့် နာကျင်ခြင်း၊ အကျိအချွဲပါသောဝမ်းများသက်ဆင်းခြင်း၊ ဝမ်း အနံ့ညှီခြင်း၊ စအိုတစ်ဝိုက်ပူခြင်း နာခြင်း၊ခံတွင်းအနံ့နံ့ခြင်း၊ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်၍ ရေငတ်ခြင်း၊ အသားအရေပျော့၍ အားကုန်လာခြင်း၊ဆီးနည်းခြင်း၊ အသားအရေ ခန်းခြောက် ခြင်း၊ မျက်ကွင်းညှိခြင်း၊ ချိုင့်ခြင်း၊ နားထင်ချိုင့်ခြင်း၊ငယ်ထိပ်ချိုင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အရေပြားကို ဆွဲကြည့်ပါက ချက်ခြင်းပြန်မကျခြင်း၊ အချို့အန်ခြင်း လက္ခဏာတော့ကိုတွေ့ရှိရပါမယ်။

မေး- တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ကုသပုံကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ- ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့်ကုသခြင်းမှာ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများ တွင် ဖော်ပြထားချက်အရ ဥဏှကြောင့်သွားသောတိက္ခာအပူဝမ်းကို တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေး အမှတ်(၁၄)ဒေဝဩသခဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၅) သည်းခြေဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းဆေး၊ တို့ကိုအမျှရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ည တစ်ကြိမ်ရေဇွန်းနှင့်တိုက်ပါ။ အချိန်မှန်တိုက်ပါကတဖြည်းဖြည်း ဝမ်းများပိတ်သွားမည် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းပိတ်ပြီးလေမသက် မဖြစ်စေရန် အခေါဂမဝါယောဓာတ်ဖြစ်စေရန် အစာကြေလေသက်စေသောတိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၃)အစာကြေလေပုပ်ထုတ် ဆေး လက်ဖက်ရည်(၁)ဇွန်းစာကို နေ့လည်၊ညနေ(၂)ကြိမ်ရေဇွန်းနှင့် တိုက်ပေးပါ။ ဒါ့အပြင်

တိက္ခာအပူဝမ်းအတွက် ဘုရားရှင်လက်ထက်က ရှေးသမားတော်ကြီးဖြစ်သော အကောက် ဝန်မင်းကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဦးကိတ္တိဇယ ဆရာတော်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ဖူးသော ဆရာကြီး ဇီဝက ဆေးနည်း တစ်ခုမှာ တိက္ခာဝမ်းသွားလျှင် ဆရာကြီးဇီဝက လက်သုံးဆေးကို တိုက်ကျွေးအသုံးပြုကြပါသည်။ မှတ်သားရသည်မှာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ဝမ်းတော်လား သည့်အခါ ဆရာကြီး ဇီဝကမှာ ဤဆေး(၃)လုံးကို တိုက်ကျွေးရန်မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားသည့်အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဆရာကြီးဇီဝကအား မင်းဆေး ဘယ်လောက်ပင် ဝမ်းသွားသွားတားဆီးနိုင် သော်လည်း ငါ၏ဝမ်းမှာ ဝိပါတ်ကြမ္မာ မလွတ်ပါဆိုသည့်အတိုင်း ဆေးကြီးဘယ်လောက်ပင် ကောင်းသော်လည်း မတားမြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် သမားတော်ကြီး ဇီဝက က ၎င်းဆေးကို ရေစီးနေသောနေရာများကို ပစ်လိုက်သည့်အခါ ရေစီးများသည် ရပ်တန့်၍သွားကြောင်း ဆရာတော်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ဖူးသည်ကို လေ့လာမှတ်သား ဖတ်ရှု ရသောကြောင့် အသုံးပြုနိုင်ရန်တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာကြီးဇီဝက ကိုင်တွယ် သုံးခဲ့သော ဓာတ်ပိတ်ဆေးကြီးကို ရှေးသမားတော်ကြီးများ လက်သုံးဆေးတစ်လက် ဖြစ်သည်ဟု လေ့လာသိရှိရပါတယ်။

ဆရာကြီး ဇီဝက ဓာတ်ပိတ်ဆေးနည်းမှာ -

လက်ထုတ်၊ ဆီးဖြူ၊ ကြစုယူ၊ တမာ၊ ပဉ္စကာ၊ သံပရာစိမ်း၊ ကျောက်ချဉ်ထိန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးနည်းဖော်ရန်မှာ လက်ထုတ်ခေါက်၊ ဆီးဖြူသီးခြောက်၊ ကြစု၊ နှစ်ရှည် တမာ အခေါက်၊ ပဉ္စကာနီသီး၊ သံပရာ၊ ကျောက်ချဉ်၊ ၎င်းဆေး(၇)ပါးကို ဆတူအမှုန့်ပြုကြိတ်ပြီး လျှင် ရွေးကြီးစေ့ တစ်စေ့ခန့်စီ လုံးထားပါ။ အသက်အရွယ်ကို ချင့်ချိန်၍ တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည်ကို ရေနွေးတစ်ဇွန်း၊ သကြားတစ်ဇွန်း၊ သံပရာရည်တစ်ဇွန်း၊ နှမ်းဆီ တစ်ဇွန်းတို့နှင့် ဖျော်၍ နာရီခြားပြီး တိုက်ကျွေးလျှင် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း သည်ကို ဆရာတော်ဘုရားမှ အမိန့်ရှိခဲ့ ဖူးသည်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ရသည်ဖြစ်၍ တင်ပြ ပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

သီတကြောင့်ဖြစ်သော မန္တအအေးဝမ်းကိုကုသခြင်းမှာ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအရ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၅)ဇာတိလဝင်ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်

(၃၃)အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၃၂) နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၇) သွေးဆေးနီကြီးဆေးများကို ဆတူအမျှရောစပ်၍ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းစာ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေခဲနှင့် အချိန်မှန်တိုက်ရမည်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းများရပ်တန့်စေပြီး လေဘက်သို့ လှည့်စေပါတယ်။ အစာကြေလေဘက်လိုက်စေရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးနည်း အမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးနှင့် လင်းနေမြစ်(သို့မဟုတ်) ပိတ်သင်းကတ် အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် မပျစ်မကျသွေးပြီးလျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းစာ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်တိုက် ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရှေးသမားတော် ကြီးများက သာရကောမုဒိ ဆေးကျမ်းပါ အတိသာရ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်ရောဂါအတွက် စွယ်တော်ရွက်၊ သလဲသီးရွက်၊ သပြေရွက်၊ ကျွဲခေါင်းသီးရွက်၊ ဥသျှစ်ကင်း၊ မြက်မွှေး၊ နွားမြေရင်းခေါင်း၊ ချင်းခြောက် တို့ကို(၁)ကျပ်စပဲသား အမျှစီယူ၍ ရေ(၁)ပိဿာ(၇၆)ကျပ်သားနှင့် (၆၀)ကျပ်သား ကျန်အောင် ကျိုပါ။ ၎င်း(ကွာထ)ဆေးပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်ကန်(၁)လုံးစာ နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ(၃)ကြိမ် အချိန်မှန်တိုက်ပေးပါက အလွန်များပြားသောအဟုန်ဖြင့် စီးဆင်းနေသော ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါကိုလျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ဖော်ပြထားပြီး ပျောက်ကင်းကာစတွင် မသွားချင်မလာချင် မအိပ်ချင် အင်အားချိန့်နေလျှင် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ် (၁၅)သည်းခြေဆေး နှင့် အပူငြိမ်းဆေး ဆေးအမှတ် (၁၆)တို့ကို ဆတူအမျှယူ၍ လက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်း ခန့်ရေကျက်အေးဖြင့် တိုက်ပေးနိုင် ကြောင်း ဆေးကျမ်းများတွင်ဖော်ပြထားချက်များအရ တင်ပြလိုပါတယ်။

မေး- ရှောင်ရန်၊ဆောင်ရန်များကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမ ။

ဖြေ-အမှည့်လွန်သစ်သီးများ၊ရက်လွန်ပုပ်သိုးသောအစာများ၊ အစာကြေကျက်ခဲ့သော အစာများ၊ ယင်နားသောအစားအများ၊မသန့်ရှင်းသောရေကိုသောက်သုံးခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ဆေး များ၊ ပူစပ်ချဉ် လက်လုပ်ချဉ်၊ငရုတ်သီးများကို အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းကို အထူးရှောင်ရှားပါ။ အစာအဆိပ် ဖြစ်စေသောအစာများ ရောစပ်စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဆောင်ရန် လိုက်နာရန်အတွက် အစားအသောက်များကို သန့်ရှင်းစွာထား၍ စားသောက်ပါ။ ပူနွေး၍ကြေကျက်လွယ်သော အစာများဖြစ်သည့် ဆန်ပြုတ်၊စွပ်ပြုတ်စသည့်တို့ စီစဉ်ပြီး စားသောက်ပါ။ ကလေးများအတွက် နို့တိုက်ကိရိယာများကို ရေနေ့ွဖြင့်ပြုတ်၍ ဆေးကြောကာ တိုက်ကျွေးပါ။အထူးသဖြင့် နွေလယ်တွင်ကဆုန်လ၊ မိုးလယ်တွင်

တော်သလင်းလ၊ ဆောင်းလယ်တွင် ပြာသိုလ၊ဒီလများတွင် လေဒေါသ ဖောက်ပြန်ပျက်ဆီး တတ်၍ အစာမကြေဝမ်းများသွားတတ်၍ အစားအသောက်အနေအထိုင် ဆင်ခြင်၍ သတိနှင့် နေထိုင် သင့်ပါတယ်။

မေး- ဆရာမအနေနှင့် ထပ်ပြီးအမှာစကားလေးပြောပြပေးပါအုံးရှင့်။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ရောဂါ၏အလားအလာအရ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါသည်တာရှည်ပါက ကုသရခက်ခဲသောရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါတွင် ဝမ်းလျှော့၍အန်ခြင်း၊သတိလစ်ခြင်း၊အသားအရေရှုံ့တွခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်အလွန်ကျခြင်းနှင့် ဝမ်းသွားမှုမရပ်ခြင်း လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်ပါက သင့်တော်ရာဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ ညွှန်းပို့ ကုသစေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ကလေး၊ လူကြီး အရွယ်မရွေး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသော ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါမျိုးကို ကုသခြင်းထက် ကာကွယ်ခြင်းက ပို၍ အကောင်း ဆုံးနည်း လမ်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ၎င်းရောဂါများ ကင်းဝေးစေရေးအတွက် ဥတုပြောင်း၊ ဥတုကူး ကာလများအတွင်း အမှည့်လွန်သောအစားအစာများ၊ ပုပ်သိုးသောအစားအစာများ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ၊ ယင်နားသော အစားအစာများကို ဆင်ခြင်စားသောက်ရန်ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းသောရေများကို ကျိုချက်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းဝေး၍ ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်စေ ပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးတို့ကို အလေးထား ဆောင်ရွက်ကြပါလို့ထပ်လောင်းမှာကြားချင်ပါတယ်။

မေး- အခုလိုပြောပြသွားတဲ့ဆရာမကိုမြန်မာ့အသံမှ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

ကျမ်းကိုး- သာရကောမုဒိဆေးကျမ်း၁၉၆၃ ခုနှစ်

- တတိယအကြိမ်မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များညီလာခံတင်သွင်းသော စာတမ်းစာအုပ်၂၀၀၂ခုနှစ်
- စံညွှန်းကုထုံး ၂၀၁၃ခုနှစ်၊