နှစ်ပေါင်း ၂၀၀

မြန်မာ့ဆေးပညာ

သုတေသနစာတမ်းများ

ဇာတိမာန်၊ အမျိုးသားရေးနှင့်
စာပေ ယဉ်ကျေးမှု

နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ

သုတေသနစာတမ်းများ

ခွေးဆောင်ကျမ်းသက် နှစ် ၂၀၀-မြောက် အထိမ်းအမှတ်၊
မြန်မာ သမားတော်ကြီးများ စုပေါင်း ရေးသား ဂုဏ်ပြုသည်။

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ-မောင်ငြိမ်းအေး
မျက်နှာဖုံးဘလောက်-သိန်း
မျက်နှာဖုံးရိုက်-ကာလာမောင်ငင်း
စာအုပ်ချုပ်-ညွန့်ညွန့်နှင့်မောင်များ

ပထမအကြိမ်ရိုက်နှိပ်ခြင်း
အုပ်ရေ-၂၀၀၀

၁၃၃၃-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလဆန်း ၈-ရက်
၁၉၇၁-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၂၈-ရက်

ထုတ်ဝေသူ-ဦးမြဝင်း
ကဝိစာပေ (မြ ၀၄၀၁)
အမှတ် ၂၄၀၊ ဗားကရာလမ်း
မြေနီကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့

ပုံနှိပ်သူ-ဦးစိုးမောင်
သုမေဓာပုံနှိပ်တိုက် (မြ ၀၀၈၀)
အမှတ် ၂၇၁၊ လမ်း ၄၀၊ ရန်ကုန်မြို့

မြည်လုံးကျွတ် ဖြန့်ချိရေး
တကောင်းစာပေ
အခန်း ၁၊ အဆောက်အဦ ၅
သီရိမင်္ဂလာကုန်းမြေ
အမှာအေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့

တကောင်းစာပေ စာပေးပါသည်

'ဇာတိမာန်၊ အမျိုးသားရေးနှင့် စာပေယဉ်ကျေးမှု' ဟူသော ကြွေးကြော်သံကို တမ်းခွန်ထူလျက် 'တကောင်း စာပေ'သည် တိုင်းပြည်၏ တာဝန်ကို မိမိတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သရွေ့ ထမ်းရွက်ခဲ့သည်မှာ ယခုအခါသော် ပဥ္စမမြောက် ဒေါင်းမြီးကွက်ကို တိုင်းပြည်တွင် လျှမ်းတင့်စေနိုင်ပြီဖြစ်၏။

အစဉ်အားဖြင့်ဆိုရသော် တကောင်းစာပေသည် ရွှေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်း၊ ကိုယ်တွေ့အာယုဗ္ဗေဒကုထုံးများ၊ ညွှန့်သုံးဃံ၊ ဦးပို၏ ဓာတ်ကျမ်းများနှင့် ဤမည်သော နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ စာအုပ်တို့ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချိနိုင်ခဲ့လေပြီ။

ဤတွင် လေးစားအပ်သော စာဖတ်ပရိသတ်များ၊ စာအုပ်ဖြန့်ချိရေး ကိုယ်စားလှယ်တော်ကြီးများနှင့် တိုင်းပြည်သို့ တင်ပြရန် ရှိပေသည်။

ယင်းအချက်မှာ အခြားမဟုတ်။ ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသော စာအုပ် ၅-အုပ်တို့တွင် ဆေးကျမ်း ၄-ကျမ်းပါဝင်လျက်ရှိပြီး မဟာဂီတ ပြဇာတ်တအုပ်သာလျှင် ဘာသာကွဲပါရှိပေသည်။ စင်စစ် အားဖြင့် ဆေးကျမ်းများကို ဤသို့ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထုတ်ဝေရန် မဟုတ်။ ယဉ်ကျေးမှု၊ စာပေဂီတ အနုပညာ၊ ဘာသာသာသနာရေး၊ ရာဇဝင်သမိုင်းစသည့် ဒေါင်းမြီးကွက် အရောင်စုံ အသွေးစုံ ဘာသာရပ် ခြားနားလျက် ထုတ်ဝေရန် ဖြစ်လေသည်။ သို့သော်

ထုတ်ဝေလိုသောစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေလိုသောအချိန်တွင် မထုတ်ဝေနိုင်ပဲ အခြေအနေပေးအပ်သည့် အတိုင်းသာ ဆေးကျမ်းများ ထွက်ပေါ် စေရပေသည်။

အမျိုးဘာသာသာသနာတော်အတွက်ဗုဒ္ဓ၏ဥပမာတထောင်၊ ဗုဒ္ဓ၏ဝါဒတထောင်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ပရိယတ္တိ သာသနာ တို့မှာ အသင့် စီစဉ်ပြီး ဖြစ်ပါလျက် အကြောင်းကြောင်း တို့ကြောင့် မထုတ်ဝေနိုင်သေးပဲရှိခဲ့ရ၏။ ယခုမူကား ဗုဒ္ဓ၏ ဥပမာတထောင်ကို တကောင်း စာပေ၏ ဆဋ္ဌမမြောက် ဒေါင်းမြီးကွက် အဖြစ် ထုတ်ဝေရန် အခွင့်ပေါ်ပြီဖြစ်ကြောင်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် သတင်းကောင်း ပါးနိုင်ပြီဖြစ်ပေသည်။

ထို့မှတပါး ရာဇဝင်ဆိုင်ရာမှ ကုန်းဘောင်ခေတ် မင်းသားမောင်ကျော်ကလုံး ဝတ္ထုကိုဂုင်း၊ မြန်မာစာပေ သမိုင်းကို တမျိုးတဖုံ ဆန်းသစ်စေမည့် 'စာဆိုအကျော် သရုပ်ဖော်' မည်သော စာဆိုတော် အတ္ထုပ္ပတ္တိဝင် ပြဇာတ်များကိုဂုင်း များမကြာမီ ထုတ်ဝေနိုင်ရန် တကောင်းစာပေက စီစဉ်လျက် ရှိကြောင်းကို လည်း အသိပေးရပေ၏။

ယခု ထုတ်ဝေလိုက်သော နှစ်ပေါင်း-၂၀၀ မြန်မာ့ဆေး ပညာ စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဆိုဘွယ်ရှိသည်ကို ဆိုပေဦးအံ့။

ထိုမည်သော စာအုပ်ကား တကောင်း စာပေ၏ အစီအစဉ် သစ် တခု ဖြစ်သည်။

ပထမ စာအုပ်ဖြစ်သော ခွေးဆောင်ကုထုံး ဆေးကျမ်းသည် ယခု ၁၃၃၃-ခုနှစ် ဝါခေါင်လပြည့်နေ့တွင် နှစ်ပေါင်း-၂၀၀

တိတိ ပြည့်လတ်ပြီဖြစ်၏။ ခွေးဆောင်ရွာဇာတိ ပဝတ္တိသုစိုးနေ ဘုရားဒါယကာ ဆရာကြီး ဦးမြတ်ထွန်းသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ က သူ၏ကုထုံးများကို ဆင်ဖြူရှင် မင်းတရားထံသို့ ဆက်သွင်းခဲ့သည်။

ထိုဆေးကျမ်း၏ ကျမ်းသက် နှစ်ပေါင်း-၂၀၀ ပြည့်သော အခါကား ကျွန်ုပ်တို့ တသက်တာတွင် ကြုံတောင့်ကြုံခဲ လှသည့် အခါကောင်း အခါမြတ်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါကောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့သည် သိမြင်ပေသဖြင့် ခွေးဆောင် ဆရာကြီးအား ချီးကျူး ဂုဏ်ပြုရန် ကျမ်းသက် နှစ်ပေါင်း-၂၀၀ ပြည့် အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနား ကျင်းပခြင်း၊ စာအုပ် ထုတ်ဝေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်မည်ဟု ကြိုးပမ်းခဲ့ပေ၏။

ကြိုးပမ်းသည့် အတိုင်းလည်း ဤမည်သောစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေနိုင်ပြီဖြစ်၏။ ဂုဏ်ပြုပွဲအခမ်းအနားကိုလည်း ကုန်ခဲ့သောဝါခေါင် လပြည့်နေ့က တကောင်းစာပေ တည်ရာ ဌာနတွင် တကောင်းစာပေ၏ ဆေးပညာရှင်များ အဖွဲ့ခွဲက လက်လှမ်းမှီရာ သမားတော်ကြီး များကို ဖိတ်ကြား၍ ခွေးဆောင် ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုပွဲကို နဲနဲနှင့်ကျဲကျဲ ဆိုသကဲ့သို့ အကျဉ်းရုံး၍ ကျင်းပခဲ့ပေသည်။ ဤကျမ်းကို ဝိုင်းဝန်း ပြုစုကြကုန်သော သမားတော်ကြီးများနှင့်တကွ အထက်အောက် နိုင်ငံ တဝှန်းလုံးမှ သမားတော်များကို ဖိတ်ကြားလိုပါသော်လည်း အခြေအနေ မပေးသဖြင့် ဖိတ်ကြားခြင်း မပြုနိုင်ခဲ့တော့ချေ။ ထို့အတွက် သမားတော်ကြီးများအား ကျေနပ် ခွင့်လွှတ်တော် မူကြပါရန် အနူးအညွတ် တောင်းပန်ရပေသည်။

ခွေးဆောင် ဆရာကြီး၏ ဇာတိ ခွေးဆောင် ရွာကြီးကား တံတားဦး မြို့နယ်အတွင်း တံတားဦးမြို့မှ အနောက်တောင်ယွန်း ၁၈–မိုင်ခန့်အကွာ ပန်းလောင်းမြစ်၏ အနောက်ဖက် ၂–မိုင်ခန့် အကွာ မိုးစပ်တောင်၏အရှေ့တောင်ယွန်း ၅–မိုင်ခန့် အကွာတွင် တည်ရှိလေသည်။ ဤစာအုပ်စာမျက်နှာ ၁၄–တွင် ခွေးဆောင် ရွာကြီး၏ တည်နေရာမြေပုံကို တွေ့မြင်နိုင်ကြ၏။ ယင်းမြေပုံကို တံတားဦးမြို့ ဆရာကြီး ဦးကံညွန့် (စာရေးဆရာရွှေဝသား)ထံမှ ရရှိသော တံတားဦးမြို့နယ်မြေပုံမှ ထုတ်နုတ်ရေးဆွဲထားကြောင်း ကျေးဇူးတင်ရှိစွာဖြင့် ဖော်ပြရပေသည်။

တိုင်းပြည်၏မေတ္တာကို ခံယူလင့်သော-

တကောင်းစာပေ

မာတိကာ

တကောင်းဝါဒ တင်ပြပါသည် ၃
စာတည်းသူ၏နိဒါန်း ၉

ခွေးဆောင်ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုခြင်း

လူသိနည်းသောခွေးဆောင်ကုထုံးတခု ၁၆
ဇာတိမာန်ပါသော ခွေးဆောင်ကုထုံး ၂၁
ခွေးဆောင်အား ချုံခိုလုပ်ကြံခြင်း ၂၆
ခွေးဆောင်ဆေးကျမ်း နှစ် ၂၀၀ ပြည့်စာတမ်း ၃၅
ခွေးဆောင်နိဒါန်း ၄၂
ခွေးဆောင်ဆရာကြီးနှင့် ရေကုထုံး ၅၅

အသက်ကယ်သောသက်မဲ့သစ်ပင်များ

က–ကစွန်းပင် ဆေးဘက်ဝင် ၅ဝ
သြဇာပေါ်ထင် တိလက်သာဆေးပင် ၆ဝ
ဆင်သမန္ဒယ်ပင် ဆီးချိုရောဂါစင် ၇၅
ကင်ပွန်းချဉ်ပင် ဆေးဘက်ဝင် ဂ၄
မြင်းခွာပင်နွယ် အသုံးကျယ် ၉၂
လိပ်ဆူးရွှေပင် ရောဂါစင် ၉၇
မရွှောစီးနှင့် မှမ္မေစန် ၁၀၉

မာတိကာ

ခေတ်မှီဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးနှင့်လက်တွေ့ကုထုံးများ

ခေတ်မှီဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း ၁၁၄
ရှောင်ဆေး ၁၂၅
မြေဆီနှင့်မြေမင်း ရန်ပုံခွင်း ၁၃၃
မကကလောင် ၁၄၅
တိုင်းပြည်အစ သားအိမ်က ၁၅၁
ဝမ်းမီးပခန ကုထုံး ၁၆၂
ဂရင်ဂျီနာနှင့် လိပ်ခေါင်း ၁၆၆
ဖျဉ်းရောဂါနှင့် ထုံနစိုနာကုထုံး ၁၇၁
မီးယပ်ဖြူရောဂါ ၁၇၇
လေဖြတ်ရောဂါကိုအောင်နိုင်ခြင်း ၁၉၆

သမိုင်းကြောင်းနှင့် သဘာဝသုံးသပ်ချက်

အုပ်ချုပ်သူများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ ၂၀၉
အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရောက်ခဲ့ပုံ ၂၁၉
သစ်လွင်သော ရှေးဟောင်းဆေးပညာ ၂၂၆
တောင်သာအစ သခ်တ ၂၄၄

မာတိကာပြီး၏။

စာတည်းသူ၏ နိဒါန်း

ခွေးဆောင် ကုထုံး ဆေးကျမ်းပြု ဘုရားဒါယကာ သမားတော်ကြီး ဦးမြတ်ထွန်း၏ ကျေးဇူးဂုဏ်တို့ကား ကြီးမားလှပေ၏။ မြန်မာစကားပြေသက်သက်ဖြင့် ရေးသားထားသောကျမ်းဖြစ်၍လည်း ယနေ့တိုင် ပြိုင်ဘက်မရှိ ထူးခြားလှပေ၏။

ဤမျှသာမက၊ ဆရာကြီးသည် မိမိမသိသောအရာကို မသိဟု ရိုးဖြောင့်တည်ကြည်စွာ ဖော်ပြထား၏။ လက်တွေ့ကုသ အောင်မြင်သမျှကိုလည်း တိတိပပပြဆိုထား၏။ မသိသည်ကို ချန်လှပ်ခြင်း၊ သိသယောင်ပြုမူခြင်း၊ စကားကြီး စကားကျယ်များဖြင့် ဖုံးကွယ်ခြင်းစသော လူသားတို့အား ကြီးစွာသောဒုက္ခကို ပေးနိုင်သည့် နှောင်းခေတ် အချို့ ဆေး ကျမ်း ပြု ဆရာ တို့ နှင့် ကား မယှဉ်သာအောင် ခြားနားလှပါပေ၏။ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်လှပါပေ၏။

အချုပ်အားဖြင့်ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၊ သို့မဟုတ် ခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်းသည် မြန်မာ့ဆေးပညာ သမိုင်းလမ်းကြောင်းတွင် မော်ကွန်းတိုင်ကြီးတခုအဖြစ်တည်ရှိနေခြင်း၊ သမ္မာအာဇီဝဖြင့် အသက်မွေးသော သမားတော်တို့အတွက် စံနမူနာယူဘွယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးကျမ်းပြုဆရာ အမည်ခံလိုသူတို့အတွက် ရိုးဖြောင့်ဇောတ်တည့်စွာ လိုက်နာရန် လမ်းညွှန်ပြခြင်းစသော ကျေးဇူးဂုဏ်ကိုသည် သတ္တဝါတို့၏ ချမ်းသာခြင်းကို သက်နှင့်ထပ်တူ လိုလားပါသည်ဟု ခံယူရမည့် သမားတော်တိုင်း မမေ့ဖျောက်၍ မရစကောင်းသော ဂုဏ်တို့ ဖြစ်ပေသည်။

ဖော်ပြပါကျေးဇူးဂုဏ်တို့ကို အာရုံပြု၍ ခွေးဆောင်ကုထုံးကို အတတ်နိုင်ဆုံး တည်းပြတ်ပြီး နှစ် ၂၀၀-အထိမ်းအမှတ်ကိုကြိုဆိုသောအားဖြင့် ထုတ်ဝေစေခဲ့ပါသည်။ မြန်မာပြည် အရပ်ရပ်ရှိ သမားတော်ကြီးများထံသို့လည်း အမြတ်အစွန်းကို ပဓာနမပြု၊ အိမ်တိုင်ယာရောက် စရိတ်ငြိမ်းပို့ပေးခဲ့ပါသည်။

ကျွန်ုပ် တည်းပြတ်ထားသောမူသည် အကြွင်းမဲ့ ကောင်းမွန်သန့်စင်ပြီဟု မဆိုနိုင်ပါ။ မဆိုနိုင်ရုံသာမက ဆက်လက်တည်းပြတ်ရန် လိုအပ်နေသေးသည်ကိုလည်း သတိပြုခဲ့မိပါသည်။ သို့ဖြစ်စေကာမူ ယခုလက်ရှိ အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထွက်ပေါ်ခဲ့သမျှမူများနှင့် စံထိုးကြည့်လျှင် များစွာသန့်စင်လာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ရှေးမှီ နောက်မှီ သမားတော်ကြီးများသည် မူဟောင်းအစောင်စောင်လက်ဝယ်ရှိပြီးဖြစ်လျက် နှစ်သက်မြတ်နိုးစွာ ဝယ်ယူချီးမြှောက်ခြင်း၊ ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်စာများချီးမြှင့်ခြင်းစသည်ဖြင့် အကြံပေးကြ၊ အားပေးကြသည်ကို ခံယူရပါသည်။

အဆိုပါအကြံပေးချက်၊အားပေးချက်များကို အလေးအနက်ခံယူ၍၊ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းမွန်သော ကျမ်းတကျမ်း ဖြစ်မြောက်လာစေရန် ထပ်မံတည်းပြတ်လျက်ရှိပါကြောင်းကိုလည်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်ရှိ အချို့သမားတော်ကြီးများနှင့် အချို့ ကိုယ်စားလှယ်တော်ကြီးများကမူ တကောင်းစာပေနှင့် ယင်းဆေးပညာရှင်များ အဖွဲ့ခွဲ၏ ကိုယ်ကျိုး ဦးစားမပေး၊ ဇာတိမာန် အမျိုးသားရေးနှင့် စာပေယဉ်ကျေးမှုအထွတ်တင်သည်ကို လက်တွေ့ ကူကြရသဖြင့် တကောင်းမှုထွက်သမျှ

စာအုပ်များ အုပ်ရေမည်မျှ အမြဲတမ်းပို့ပေးပါဟုပင် တောင်းဆို ထောက်ခံလာကြပါသည်။

အချို့သော သမားတော်ကြီးများနှင့် ကိုယ်စားလှယ်တော်ကြီးများ၏ အကြံပေး တိုက်တွန်းချက်များမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့အတွက်သာမက တိုင်းပြည်အတွက်ပါ အကျိုးပြုသည့် အကြံပေးညွှန်ပြချက်များ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ တိုင်းပြည်အတွက် လွန်စွာ အကျိုးများလှပါသဖြင့် ဤနေရာ၌ ဖော်ပြရပါသည်။

အကြံပေးချက်များမှာ–

၁။ ယခုအခါ မြန်မာ့ဆေးပညာကို စိတ်ပါဝင်စားသူများ များပြားလာသဖြင့် ဆေးကျမ်းများ အလျှိုအလျှို ထွက်ပေါ်လာကြရာ အချို့ ဆေးကျမ်းများမှာ ငွေကြေးတတ်နိုင်၍ ထုတ်ကြသဖြင့် ထယ်ဝါခန့်ညားမှု ရှိသော်လည်း တိကျမှု၊ လက်တွေ့ကျမှုများ မပါသဖြင့် အရေအတွက် များသလောက် အားမကိုးရပါ။

၂။ ထိုအထဲတွင် ပို၍ဆိုးသည်မှာ စျေးကွက်အထာကို သိပြီးဖြစ်သော စာအုပ်ကုန်သည် အချို့နှင့် စာကို တန်းဆာဆင်ယင်၍ ရေးတတ်သော စာရေးဆရာ၊ ဝတ္ထုရေးဆရာ အချို့ ကိုယ်တိုင် ရောင်တော်ပြန်နှင့် ရောပါလာကာ ဆေးကျမ်းများ ရေးလာကြသဖြင့် ကျေးဇူး တင်ဘွယ်ဖြစ်သော်လည်း ထိုဆေးကျမ်းများမှာ အလုပ် မဖြစ်သဖြင့် အစစ်အမှန်များပင် မှေးမှိန်ဖွယ်ရာဖြစ်ကြောင်း– စသော အကြံပေးချက် များမှာ ယနေ့ မြန်မာ ဆေးလောက အတွက် သတိပြုရမည့် အချက်များ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မြန်မာ့ဆေးပညာ၏ မီးရှူးတန်ဆောင် သဖွယ် ဖြစ်သော ခွေးဆောင်ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုသော အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အမြှိုမြှို အနယ်နယ်ရှိ တကယ်အစစ်အမှန် ကျွမ်းကျင်၍ ငုပ်ကွယ် နေသော သမားတော်ကြီးများ၏ ပညာကို ထုတ်ဖော်သော အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ 'နှစ်ပေါင်း ၂၀၀-မြန်မာ့ဆေးပညာ' စာအုပ်ကို တင်ဆက်လိုက်ပါသည်။ နောင်ကိုလည်း အလျဉ်းသင့်သလို ထိုက်တန်သည်ထက်ထိုက်တန်သော ဆေးပညာပေး သုတေသနစာတမ်းများကို ထုတ်ဖော်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးသုတေသန စာတမ်းပေါင်း ၁၀၀-ခန့် ရရှိသော်လည်း အချို့မှာ အချိန် မမှီသောကြောင့်၎င်း၊ အချို့မှာ ရှည်လျားလွန်းခြင်း၊ အချက်အလက် ခိုင်မာမှု နည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့်၎င်း မထည့်သွင်းနိုင်သည်ကိုခွင့်လွှတ်ကြပါရန်နှင့် စာတည်းသူ၏ ထင်မြင်ချက်အရ အနည်းငယ် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက် ပယ်နုတ်သည်ကိုလည်း ခွင့်လွှတ်ကြပါရန် အလေးအနက် ပန်ကြား လိုပါသည်။ စာဖတ်သူများကိုမူ အမှားအယွင်း တွေ့ရှိခဲ့သော် သမားတော်ကြီးများ၏ တာဝန်မဟုတ်၊ ကျွန်ုပ်၏အပြစ်သာလျှင်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူစေလိုပါသည်။

မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်ရှိ သမားတော်ကြီးများကလည်း မိမိတို့ အတွေ့အကြုံများကို တိုင်းပြည်အတွက် ယခုကဲ့သို့ မထိန်မဝှက်ပဲ သုတေသနစာတမ်းများ ချီးမြှင့်ခြင်းအားဖြင့်-

၁။ သမားတော် အချင်းချင်း စာပေမိတ်ဆုံပွဲအဖြစ် ပညာနှီးနှော ဖလှယ်ခွင့် ရခြင်း၊

၂။ တိုင်းသူပြည်သားတို့အတွက် စုပေါင်း၍ ကျန်းမာရေး ပညာပေးရာရောက်ခြင်း၊

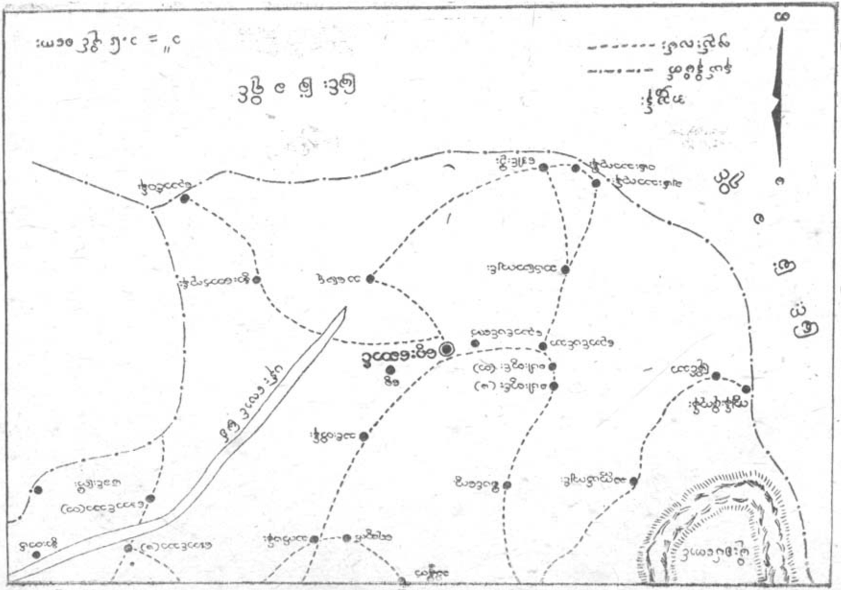
၃။ မြန်မာ့ဆေးလောက၏ စစ်မှန်သော နိုးကြားတိုးတက်မှုကို လုပ်ဆောင်သည် မည်ခြင်းကြောင့် နောင်ကိုလည်း **ဆက်လက်** ဆက်သွယ်တော် မူကြပါရန် လေးစားစွာ ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးလောက၏ သမိုင်းတလျှောက်တွင် ယခု တော်လှန်ရေး အစိုးရကဲ့သို့ ဆေးစာမေးပွဲများ ကျင်းပပေးခြင်း၊ ဆေးကျောင်းကြီး ဆောက်လုပ်ပေးခြင်း၊ သမားတော် ကြီးများအား **အ**နယ်နယ်၌ တစုတဝေးတည်းဖွဲ့စည်း၍ လိုအပ်သလို အကူအညီ ပေးခြင်း စသည်ဖြင့် မြန်မာ့ဆေးပညာအား ချီးမြှောက်အားပေး ခဲ့ဘူးသည်ဟု မရှိခဲ့ပါပေ။

ကျွန်ုပ်တို့ သမားတော်များကလည်း ထိုအခွင့်ကောင်းကြီးကို လက်မလွှတ်စေပဲ နိုးကြားတက်ကြွစွာ ရှေ့သို့လက်တွဲလုပ်ဆောင် ကြပါစို့ဟု လေးမြတ်စွာ အစီရင်ခံ ပန်ကြားအပ်ပါကြောင်း။

မြန်မာသမားတော်ကြီးများအား ဦးညွှတ်လျက်–

ဋ္ဌေးလှိုင်
နတ်ရေကန်ဆေးသင်တန်းနှင့်ဆေးကုဌာန
၃၂၅–ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်



နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ

ကဏ္ဍ ၁

ခွေးဆောင်ဆရာကြီးအား

ဂုဏ်ပြုခြင်း

၁။ ဆရာကြီး ဦးစံတင့် ခွေးဆောင်ကုထုံးတခု
၂။ ပဌမကျော် ဆရာသိန်း ဇာတိမာန်ခွေးဆောင်ကုထုံး
၃။ ဦးကဝိန္ဒ ခွေးဆောင်အား ချုံခိုလုပ်ကြံခြင်း
၄။ ဦးမြထွန်း ခွေးဆောင်ဆေးကျမ်း နှစ်-၂၀၀ပြည့်
၅။ ဦးဌေးလှိုင် ခွေးဆောင်နိဒါန်း

လူသိနည်းသော ခွေးဆောင်ကုထုံးတခု

အာယုဗ္ဗေဒဆရာကြီး ဦးစံတင့်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျောက်ခေတ်လူသားတို့နေထိုင်ခဲ့ကြစဉ်က စ၍ သဘာဝအတွေ့အကြုံကပေးသည့် ကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်၊ ဆေးပညာအသိဉာဏ်သည် သူ့ခေတ်နှင့်သူ့အခါ ရှိလာကြသည်မှာ ဧကန် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် မှတ်တမ်း တင်ထားသော ခေတ်မျိုးမဟုတ်၍ မသိရှိကြရပေ။

တဖန် 'မြန်မာအစ တကောင်းက'ဆိုသည့်အတိုင်း တကောင်းခေတ် အဘိရာဇာ၊ ဓဇရာဇာတို့ရောက်ရှိလာကြသည့်အချိန်မှစ၍ မဇ္ဈိမဒေသသုံး အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာတို့လည်းပါလာ၍ မူလရှိနှင့်ပြီး တိုင်းရင်းဖြစ် လက်တွေ့ဆေးပညာများအပေါ် အထွတ်တင်လျက် ထွန်းကား တိုးတက်ခဲ့သည်ကိုလည်း အခိုင်အမာ မှတ်တမ်းများ မရှိစေကာမူ ယုံကြည်ထိုက်ပေသည်။

ထိုမှတဆင့် ပုဂံခေတ်တွင် ရှိရင်းစွဲ ဆေးပညာများကို မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန် ဖြစ်နိုင်သမျှဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ သုံးစွဲလာခဲ့ကြကြောင်း၊ ထိုခေတ်က ဆေးပညာရပ်တွင် တကောင်းခေတ်က ရောက်ရှိလာသည့် မဇ္ဈိမဒေသသုံး အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာ နှင့် ဆေးပင် ဆေးမြစ်မှအစ မြန်မာ့ ရေမြေတွင် ပေါက်ရောက်၍ မြန်မာ့ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသောဆေးဝါးများကိုသာ လက်တွေ့အတွေ့အကြုံများအရ လိုတိုး ပိုလျှော့စံနစ်ဖြင့် ပြုပြင်သုံးစွဲလာခဲ့

ကြကြောင်းကိုလည်း ထိုခေတ်မှ ကြွင်းကျန်သော ဆေးကျမ်း အချို့ကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သိသာနိုင်သည်။

ထိုခေတ်မှသည် အင်းဝခေတ်၊ ကုန်းဘောင်ခေတ်များသို့ ရောက်လတ်သော်ကား အသစ်အသစ်သော ပညာရပ်တို့သည် အဟောင်း အဟောင်းသော ပညာရပ်တို့အပေါ် မှီငြမ်းပြု၍ အမှားကိုပြင်အမှန်ထွင်လျက်အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ဖန်တီးခွင့်၊ ဆန်းသစ်ခွင့် ရရှိစမြဲဖြစ်သည့် အပြင် ရှေးရှေးသော ဆေးပညာ ရပ်၏ 'အာသေဝနပစ္စယသတ္တိ' အရှိန်အဟုန်ကို ခံယူရရှိသဖြင့် လည်း မူလရှိရင်းစွဲကျမ်းရင်းလာ ပညာရပ်တို့ထက် သာလွန်ဆန်း သစ် ပြည့်စုံသည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ထို ၂-ခေတ်တွင် မြန်မာ့ဆေးပညာ ထွန်းကားတိုးတက်ခဲ့သည်ကား မြေကြီး လက် ခတ် မလွဲ ဖြစ်ချေသည်။

ပဒေသရာဇ်၊ ကောရာဇ်တို့ အုပ်စိုးသည့် ထိုခေတ် ထိုအခါက အုပ်စိုးသူမင်းမှစ၍ ဆင်းရဲသားတို့အထိ တိုင်းရင်းဖြစ်ဆေးဝါးနှင့် တိုင်းရင်းသားဆေးဆရာတို့ကိုသာလျှင် လုံးဝဥဿုံ မှီခို အားထား ခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့ အားကိုးအားထား ပြုခဲ့ကြသည့် အလျောက် ပြည်သူတို့၏ကျန်းမာရေး၊ လူတန်းစေ့အောင် သန်မာထွားကျိုင်း ရေး၊အားအင်ပြည့်ဖြိုးရေး၊ အသက်ရှည်ရေးတို့ကို စွမ်းစွမ်း တမံ ဖြည့်တင်း ပေးနိုင်ခဲ့ကြကြောင်းကိုလည်း ယုံမှား မရှိအပ် ပါပေ။ မှန်၏။ထိုခေတ်က မြန်မာပြည်ဖွား တိုင်းရင်းသားတို့သည်ကျန်းမာ သန်စွမ်း ခန့်ကျန်းကြခြင်းကြောင့်သာ ရံဖန် ရံခါ ပြည်ပမှကျူး ကျော်လာခဲ့ကြသည့် ရန်သူတို့ကို အောင်မြင်စွာတွန်းလှန်နိုင်ခဲ့ကြ၊ မြန်မာ့မြေ မြန်မာ့ရေကို တည်တံ့ ခိုင်မြဲစေနိုင်ခဲ့ကြသည်ဟုဆိုလျှင် မှားသည်ဟု မဆိုထိုက်ပါပေ။

ထို့ပြင် ယနေ့ ကျန်ရှိနေသော တိုင်းရင်း ဆေးပညာသည်လည်း ထိုထိုခေတ်အဆက်ဆက်တွင် ပေါ်လွင် ထွန်းကား ခဲ့ကြသော ရှေးဆေးပညာရှင်ကြီးတို့၏ အမွေအနှစ်မွန်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါဆေးပညာရှင်ကြီးတို့၏ ဂုဏ်ကို မမေ့သင့် မမေ့ထိုက်ပါပေ။ အစဉ်သဖြင့် ဂုဏ်ပြု ကြရ၊ လေးစား ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ လေးစား ဂုဏ်ပြု ထိုက်သည့်အတိုင်း ရှေးခေတ် တိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်ကြီးများကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေ၊အထူးသဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၂၀၀-မျှ ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီးဖြစ်သော နန်းစဉ်သုံး ကုထုံးဆေးကျမ်းကို ကုန်းဘောင်ဆင်ဖြူရှင်မင်းထံ ဆက်သွင်းခဲ့သည့် ခွေးဆောင် ဆရာကြီး ဦးမြတ်ထွန်းအား ဂုဏ်ပြုသည့် အနေဖြင့် ထိုဆရာကြီးမှစ၍ ဆရာ စဉ်ဆက်အသုံးပြုလာကြကာ တကယ်လည်း သဘာဝ ကျ၍ ကုသပေးခဲ့သမျှ ရာနှုန်းပြည့် ပျောက်ကင်းသော ကုထုံးတခုကို ဆက်လက်ရေးသားလိုပါသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မဖြစ်မီ နှစ်တနှစ်၏ မိုးဦးကျစ နယုန်လရက်တရက်တွင် ကျောက်ကြီးမြို့နယ်သို့ ကိစ္စတခုနှင့် သွားခဲ့ရာ သွားလိုသောရွာသို့မရောက်မီ မိုးချုပ်စပြုလာပြီဖြစ်၍ အသိမိတ်ဆွေမရှိသော လိမ်ပင်ရွာသို့ဝင်ရောက်ကာ အိမ်တအိမ်မှာ တညတာ အိပ်ခွင့်ပြုရန် ပြော၍ တည်းခိုခဲ့ကြသည်။

ခရီးလည်းပန်း၊ ဝမ်းကလည်းဟာ လာကြ၍ အိမ်ရှင် အမျိုးသမီးအား ထမင်းချက်ကျွေးရန် ငွေထုတ်ပေးသော်လည်း အိုးသံ၊ ခွက်သံမကြား၊ ချက်ပြုတ်ဟန်ကိုမမြင်ရသဖြင့် သံသယပင်ဖြစ်မိပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် အမှတ်မထင် ငိုသံလိုလို၊ ညည်းသံလိုလို အသံမျိုးကို အိမ်တွင်းမှကြားရသည်။ မကြာမီတွင် အိမ်ရှင်မထွက်

လာ၍ အကျိုးအကြောင်း မေးမြန်းကြည့်သည့်အခါ ကြားသည့် အသံ အမှန် ဖြစ်ကြောင်း။ သားငယ်မှာ မျက်စိ ကျိန်းရောင်ပြီး စူးလှ၍ မခံမရပ်နိုင်သဖြင့် ထရံကိုကုပ်ခြစ်ပြီး တက်မိတက်ရာ တက် နေ၍ လိုက်ဆွဲ နေရကြောင်း၊ ထမင်းကိုလည်း သားအတွက် ကြောင့် မချက်နိုင်သေးပဲ ခင်ပွန်းသည် တောက ပြန်ရောက်မှ ချက်ပြုတ်နိုင်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရှာသည်။

"ဒီလိုဆိုလျှင် သူငယ်ကိုမကြည့်ရဘူးလား" ဟုပြောမှ သူငယ် ကိုတွဲခေါ်လာ၍ ကြည့်ရှုရာ၊ မျက်လုံးနှစ်ဖက် မဖွင့်နိုင်အောင် ရောင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအချိန်မှာပင် အိမ်ရှင် အမျိုး သားလည်းရောက်လာ၍ ဤရောဂါကို အမြန်ပျောက်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း၊ သဘောတူက ကုသပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြော၍ ကုသပေးရန် ပုံအပ်ကြသဖြင့် အိမ်တွင်ရှိသောပီသာလေး ၅-လုံးကို ရဲနေအောင်ဖုတ်စေပြီး ဇလုံကြီးတလုံးကို ရေပြည့်လု နီးပါး ထည့်ထားစေလျက် သူငယ်၏ လက်နှစ်ဖက်ကို မရုန်းနိုင် အောင် ကိုင်ထားစေပါသည်။ ပြီးလျှင် သူငယ်အား ရေဇလုံ ရှေ့တွင် ထိုင်စေ၍အပေါ်မှ စောင်ကိုလုံစွာခြုံထားစေပြီး ရေဇလုံ ထဲသို့အသင့်ပါလာသောဆေးဝါဆေး ၈-ပဲသားခန့်ထည့်ကာရဲရဲ တောက်နေသော သံပီသာလေးများကို ၅-မိနစ်ခန့်တွင် တလုံး ကျ ထည့်စေပါသည်။

ထိုအခါ သူငယ်မှာ မခံမရပ်နိုင်သဖြင့် ရုန်းကန် အော်ဟစ် သော်လည်း ရဲရဲတောက် နေသော သံတုံးများကို ဆက်လက်၍ ထည့်မြဲထည့်စေပါသည်။ ၃-တုံးမျှထည့်ပြီးသည့်အခါ "ပျောက် ပါပြီ၊ မစူးတော့ပါဘူး၊ လွှတ်ပါတော့" ဟု အော်သော်လည်း မူလအစီအစဉ်အတိုင်းဖုတ်ထားသောသံတုံးများကို ဆက်၍ ထည့်

စေပါသည်။ သံတုံးများလည်း ကုန်၊ မဖွင့်နိုင်အောင် ရောင်၍ စူးနာနေသော မျက်လုံးနှစ်ဖက်လည်း ပျောက်ကင်း၍ ဆွေမျိုးအပေါင်းက ဝမ်းသာအားရ ညတွင်းချင်းတအိမ်တခွက်စီ ချက်ပို့ကြသော ဟင်းများဖြင့် ဘုန်းတော်ကြီးများ၏ဆွမ်းပွဲပမာ စုံလင်လှသော ဟင်းများဖြင့် ညစာကို မြိန်ရှက်စွာစားသောက်ကြရပါတော့သည်။

ဤကုထုံးတွင် ဓာတ်လက္ခဏာကို အထူးရှင်းပြရန်လိုမည်မထင်ပါ။ တနေ့လုံး ကိုယ်တွင်း၌ စူးဝင်ကိန်းအောင်းနေခဲ့သည့် အပူကိုမိုးဖြိုင်ဖြိုင်ကျချိန် အပြင်မှ အအေးဓာတ် လွှမ်းခြုံပတ်ဖွဲ့မှုကြောင့် အတွင်းဥဏှ တိုးမိတိုးရာ တိုးထွက်သဖြင့် မျက်စိ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ မခံနိုင်အောင် စူးခြင်းဖြစ်၍ ဗဟိဒ္ဓကိုပျက်စေပြီး အတွင်းဥဏှထွက်ပေါက်ရစေရန် လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဤကုထုံးကား ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ နန်းစဉ် ကုထုံးတွင် မပါစေကာမူ ခွေးဆောင်သက်ပန်းနယ်မှ ဆရာစဉ်ဆက် ကျွန်ုပ်တို့ လက်ထက်တိုင်အောင် လက်တွေ့အသုံးပြုလာကြသော နည်းကောင်းတခုဖြစ်၍ ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ နှစ်-၂၀၀ပြည့်အထိမ်းအမှတ် ဂုဏ်ပြု စာတမ်းအနေဖြင့် တကောင်း စာအုပ်တိုက်သို့ ရေးသား ပေးပို့အပ်ပါသတည်း။

ဦးစံတင်
ထိကိ ဆွဲကစကျွဲဆေးကျမ်းပြု
အာယုဗ္ဗေဒဆေးဆရာကြီး
ရန်ကုန်မြို့

ဇာတိမှာနိပါသော ခွေးဆောင်ကုထုံး

ပဋ္ဌမကျော် ဆရာသိန်း

၁၃၃၃-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့ နေ့စွဲဖြင့် မြန်မာ့ဆေး ပညာ၏ ဦးဆောင် သမားတော်ကြီးများသို့ အစီရင်ခံစာ ပန်ကြားလွှာ တစောင် ၁၃၃၃-ခု နယုန်လပြည့် နေ့တွင် ရောက်ရှိ လာပါ သည်။

ပန်ကြားလွှာ၌ 'တကောင်း စာပေက ဦးဆောင်၍ ဆင်ဖြူရှင် မင်းတရားကြီးအား မြန်မာ့ ဆေးပညာ လက်တွေ့ ဆေးနည်း ကုထုံးများကို ဆက်သွင်းခဲ့သော ခွေးဆောင်ရွာ ဇာတိ၊ ပဝတ္တိ သစိုးနေ၊ သမားတော် ဘုရားဒါယကာကြီး ဦးမြတ်ထွန်းအား ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ခွေးဆောင် ကုထုံး ဆေးကျမ်းကြီး နှစ်-၂၀၀ ပြည့်ပွဲကို လာမည့် ၁၃၃၃-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင် လပြည့် သောကြာနေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ကျင်းပပြုလုပ်မည် ဖြစ်ကြောင်း' သို့ဖြစ်၍ ထိုအထိမ်းအမှတ်ပွဲ၌-

၁။ ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ အကြောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိ၊

၂။ ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်းလာ ကုနည်း ကုဟန် ဆေးနည်း များ၊

၃။ လွန်ခဲ့သော နှစ်-၂၀၀ မှ ယနေ့ အထိ ဖြစ်ပေါ်နေ သော မြန်မာ့ဆေးပညာ၊

၄။ မြန်မာ့ ဆေးပညာအတွက် လိုအပ်သော ရောဂါကုထုံး ဆေးနည်း၊ ဆေးပင် စသည့် ဆေးပညာ အကြောင်း

သမားတော်ကြီး၏ လက်တွေ့ သုတေသန စာတမ်းကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြလိုပါ၍ ချီးမြှင့်ပါရန်ဟူသော မေတ္တာ ရပ်ခံချက်အရ ဤစာတမ်းကို ရေးသား ပေးပို့ လိုက်ပါ သည်။

နံပတ်–၁ အရ ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ အကြောင်းအတ္ထုပ္ပတ္တိ ကိုမူကား ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေးသားခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်ပါ၊ ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်းကို ယခင်က သာမန်မျှသာကြည့်ခဲ့ဘူး၍ ယခုမှပင် စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်ရှုလေ့လာမိပေသည်။ ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို တကောင်းစာပေက တာဝန်ယူ၍ ဖော်ထုတ်လျှင် ပိုမို စုံလင်ပေလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။

နံပတ် ၂-အရ ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းလာကုနည်းကုဟန်ဆေး နည်းများနှင့် စပ်၍ကား 'မြန်မာ့ဆေးပညာ၏ ဦးဆောင် သမား တော်ကြီးများသို့'ဟူသော ပန်ကြားလွှာအရ ဦးဆောင်သမား တော်တိုင်းမှာ ဇာတိမာန်အမျိုးသားရေးနှင့် စာပေယဉ်ကျေးမှု အတွက် လေးလေးနက်နက် ဆောင်ရွက်ထိုက်သည်ဟု ယူဆသဖြင့် ဉာဏ်သက်ရောက်သလောက် ရေးသားဖော်ပြလိုပေသည်။

ကုထုံးကျမ်း ၂–မူ

၁။ ခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်း၊

၂။ ခွေးဆောင် ဆရာကြီး၏ သမားစဉ် ကုထုံးကျမ်း ဟူ၍ ကုထုံးကျမ်း ၂–မျိုး ပေါ်ထွက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ခွေးဆောင် ကုထုံး ဆေးကျမ်းကို ၁၉၇၀–ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၃ – ရက်တွင် တည်းပြတ်သူ ဆရာ

ဦးဌေးလှိုင် အမည်ဖြင့်ထုတ်ဝေ၍ ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ သမားစဉ်ကုထုံးကျမ်းကို ၁၉၇၁-ခု၊ ဧပြီလနေ့စွဲဖြင့် တည်းပြတ်သူ ဆရာဦးစိုးတင့်အမည်ဖြင့်ထုတ်ဝေခဲ့သည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် စာမူ ၂-ခုစလုံးကိုပင် လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ရှုသောအခါ ဆရာဦးဌေးလှိုင် တည်းပြတ်သောမူမှာ ဇာတိမာန် အမျိုးသားရေးနှင့် စာပေ ယဉ်ကျေးမှုကို ဦးစားပေး ရေး သား ထား သည် ကို ငင်း၊ ဆရာဦးစိုးတင့် တည်းပြတ်သောမူမှာ ဇာတိမာန်ကို ဦးစားမပြုပဲ အာယုဗ္ဗေဒကိုသာ ဦးစားပေး၍ ကြော်ငြာရေးသား ထားသည်ကိုငင်း တွေ့ရပေသည်။ စာမူ ၂-ခု၏ ကွာခြားပုံမှာ ဆေးအမည်တို့ကို ၁-နံပတ်ဆေးကျမ်း၌ မီးယပ်မျက်စဉ်း၊မီးတွင်း သွေးညှိဆေး၊ မီးယပ်ချွေးထုက် ဝမ်းသက်ဆေးဟုခေါင်းစဉ်တပ်၍ ၂-နံပတ်ဆေး ကျမ်း၌ ငရုတ်ပြန် မျက်စဉ်း၊မီးတွင်း အပူငြိမ်းဆေး၊ မီးယပ် ချွေးထုတ် ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ခေါင်းစဉ်တပ်ပုံသာ ကွာခြား၍ အများအားဖြင့် တူနေသည်။ ဆေးနည်း စာသားများမှာ မထူးခြားလှချေ။ အချို့သော ဆေးနည်းတို့၌ ရှေ့နှင့်နောက်ကွဲပြား နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အထူးသဖြင့် သမားစဉ်ကုထုံးစာအုပ် အချို့နေရာ၌ ဆေးအမည်များ၊ ဆေးနည်းများ မပြည့်စုံပဲ ကြွင်းကျန်ခြင်း၊ခွေးဆောင် ဆရာကြီး၏ မူလရေးရင်းမဟုတ်သော စာသားများ ဆေး

နည်း များကို အမှာစကား မပါပဲ မိမိသဘောဖြင့် ထည့်ထား ခြင်းများ တွေ့ရှိရပေသည်၊ ထိုအချက်မျိုးကိုကား ပညာရှိတို့ လက်ခံနိုင်မည် မဟုတ်ဟု ယူဆပေသည်။

လက်စွဲပြုကာ ကုသရာ

ရှေးအခါက ကျွန်ုပ်သည် ဤ ခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်းကို ဤသို့ စေ့စေ့စပ်စပ်မကြည့်ဘူးပေ။ ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်း၌ပါသော ဆေးနည်းတို့ကို တည်းပြတ်သော ဆရာ ဦးဌေးလှိုင်ညွှန်းသည့် နရ ၅-တွဲ မိယှလောဟိတ၊ ဓာတုဝိဘာဂ ၊ဓာတုန္တရိစသော ဆေးကျမ်းတို့ကိုသာ များစွာ လေ့လာဘူး၏။ ယင်းကျမ်းတို့၌ ပါသော ဆေးနည်းပေါင်းမြောက်မြားစွာတို့ကို သုံးစွဲဘူး၏။ ထိုသုံးစွဲဘူးသောဆေးနည်းတို့သည် ယခု ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်း၌ အကျွမ်းဝင်နေသည်ကို သိရသောအခါ ဤကုထုံးကျမ်းအပေါ်၌ ပို၍ စိတ်ဝင်စားလာ၏။ စေ့စေ့စပ်စပ် ဆင်ခြင် သုံးသပ်မိ၏။ မြန်မာ့ ရိုးရာကုနည်း ကုဟန်များလည်း များစွာ တွေ့ရ သဖြင့် ဇာတိမာန်ပါလှပေသည်။ ချတ်ယွင်းမှုအနည်းငယ်ကားရှိပေသေး၏။ ဥပမာဝမ်းရောဂါကုထုံးအမျိုးမျိုး၌ 'ဗြိဒေါသအတိသာရဝမ်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်သော စတုတ္ထသမုဒ္ဒဆေး၏အသုံး၌ ရေကျက်အေး ရေနွေးနှင့် ၁-ကျပ်သားခန့်တန်သည်၊ ၅-မတ်သားခန့်တန်သည်ကို သူနာ၏အင်အားကို ချင့်ချိန်၍ ပေးပါလေ'ဟု ပါရှိ၏။ အမှန်မှာ ၄-ရွေးတန်သည်၊ ၅-ရွေးတန်သည်ဟုသာဖြစ်သင့်သည်။ ၄-ရွေး၊ ၅-ရွေးကို ၄-မတ်၊ ၅-မတ်ဟုယူဆပြီးလျှင် ရေးကူးရာ၌ ချတ်ယွင်းဟန်ရှိချေသည်။

ဤဆေးသည် အလွန်ထက်မြက်သော ဆေးဖြစ်၏။ဤဆေးကို တိုက်၍မှ ဝမ်းမရပ်လျှင် လူနာသည် မြှော်လင့်ဖွယ် မရှိသော အခြေသို့ ရောက်သည်ကိုသာ တွေ့ရ၏။ ကျွန်ုပ်သည် အမှားကို ဖော်ထုတ်ပြလို၍မဟုတ်ချေ။ ဤဆေးကျမ်း၌ ပါရှိသော ကုထုံး အမျိုးမျိုးမှ ဆေးနည်းတို့သည် အလွန် ထက်မြက် စူးရှပြီးလျှင် အကျိုးအာနိသင်ရှိသော ဆေးတို့သာ ဖြစ်သဖြင့် ဆေးဆရာတိုင်း ဤခွေးဆောင် ကုထုံး ဆေးကျမ်းကို လက်စွဲပြု၍ ကုသရာ၏ဟု တိုက်တွန်း အသိပေးလိုရင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ပဥ္စမကျော်ဆရာသိန်း (သင်တန်းကထိက)
ဥဿဖယားလမ်း၊ ၄၅ လမ်း
ရန်ကုန်မြို့

ခွေးဆောင်အား ချုံ့နိုလုပ်ကြခြင်း

ဦးကဝိန္ဒ (ဓမ္မာစံရိယ)

ခွေးဆောင်နှင့်စပ်၍ မလွဲမရှောင်သာသော မှတ်တမ်းတခုကို တင်ရပေတော့မည်။ ‘သမိုင်းပေးတာဝန်အရ’ဆိုသည်မှာ ဤကိစ္စ၌ ပို၍ဆီလျော်သည်။

ကျနုပ်သည် ခွေးဆောင်အတွက် ဆောင်းပါးစာတမ်းတခုကို ရေးလိုက်ရာ တနာရီအတွင်းပြီးဆုံးသွားသည်။အရှိကိုအရှိအတိုင်း မြင်စေလိုသော ဆန္ဒကြောင့်ပင် အမြန်ပြီးရသည်။ သို့သော် ကျနုပ်သဘောတခုတည်းနှင့် မပြီးသေး။ ဤစာစောင်ကိုတာဝန်ခံ စာတည်းအဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော ဆရာဦးဒွေး လှိုင် အား ပြရပေဦးမည်။ သူ လက်မခံလျှင် ကျနုပ်၏စာသည် အဟောသိကံ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

နောက်တချက် ထိုပြဿနာသည် ဆရာနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်၍လည်းနေသည်။ ပြီးနောက် ဆရာ ဦးဒွေးလှိုင်ကား ကျနုပ်၏ ဆေးပညာဆရာဖြစ်သည်။ ဆရာ၏ နတ်ရေကန် ဆေးသင်တန်းကျောင်းမှပင် ပြီးခဲ့သော အစိုးရစစ်ဆေးစာမေးပွဲ၌ ဆရာပေါင်း ၄၀-ကျော် အောင်မြင်ခဲ့ရာ ကျနုပ်လည်း တဦး အပါ အဝင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ကျနုပ်သည် ဆရာ့အား ခွေးဆောင်နှင့်စပ်သော စာတမ်းကိုမပြ၍မဖြစ်။သို့နှင့် ဆရာ့ဆေးကုဌာနသို့ စာမူကလေး ကိုင်၍သွားပြသည်။ အကျိုးအကြောင်းကို စကားစပ်မျှပြောပြီး

လျှင် စာမူကိုပေးလိုက်ရာ၊ ဆရာသည် အေးအေး ဆေးဆေး မျက်နှာဖြင့် စာမူကိုကြည့်လိုက်၏။ ဆရာ့မျက်နှာတွင် အရေး မကြီးသယောင်လည်း ထင်ဟပ်နေ၏။

"နေစမ်းပါအုံး ဦးပဇင်းရဲ့၊ ခွေးဆောင်စာအုပ်ကိုဖတ်တဲ့ဆရာ တိုင်း ဦးပဇင်းလိုပဲ သိကြမှာပါ၊ အားလုံးသိပြီးဖြစ်နေမဲ့ကိစ္စတခု အတွက် တာဝန်မကင်းမဖြစ်ချင်ပါနဲ့၊ ကိုယ် အနေသာချည်းပါ။ တပည့်တော်အတွက် ဘာမှပြဿနာမပေါ်ဘူး"

"ဘယ်ဟုတ်မလဲဆရာ၊ ဆရာ့စာအုပ်ကိုတွေ့ပြီးမှ သူ့စာအုပ် ကိုတွေ့တဲ့လူအဖို့ ဆရာပြောတာမှန်ပါတယ်။ သူ့စာအုပ်ကိုသာ တွေ့တဲ့လူအတွက် ဦးပဇင်းပြောတာပါ"

ဆရာသည် ခဏစဉ်းစားနေသဖြင့် ငါ့အကြံလက်ခံသွားပြီဟု ကျနုပ်မှာ အားရကျေနပ်နေခိုက်-

"အို-ဒါလဲ ဘာဖြစ်လဲ"ဟု ပုတ်ချလိုက်၏။ ကျနုပ်ကား စိတ် မကျေသဖြင့် တဆင့်တက်၍ အကြောင်းရှာပြန်သည်။

"မဟုတ်ဖူးလေ ဆရာရဲ့၊ ဒါမနေရှင် နည်းပရိယာယ်နဲ့သတ်တာ ပဲ၊ ဒီတော့...."

"ထားပါလေ၊ မနေရှင်နည်းဘဲဆိုဆို၊ ဘာဘဲဆိုဆို၊ တပည့် တော်စာအုပ်က ရောင်းလို့တောင် ကုန်နေမှဘဲ၊ဈေးလျှော့ရောင်း နိုင်တာ ဆေးလောကအတွက် ပိုတောင် ဝမ်းသာစရာ ကောင်း သေးတယ်၊ ရောင်းတဲ့လူကို တဝက်ဈေးနဲ့ တအုပ်တကျပ်နှုန်းပေး လိုက်တာအထိ တပည့်တော်သိပါတယ်။ အလကားဝေရင် ပိုပြီး ဝမ်းသာရမှာပေါ့" ဟု ကျနုပ်စကားဆုံးသည်အထိပင် မဆိုင်းပဲ

ပို၍ အရေးမကြီးသော အမှုအရာ ကိုပါ ဖော်ပြ နေ ပေ သည်။ သို့သော် ကျနုပ်ကား ကြားထဲက အစစ် အမှန် အတွက် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေမိ၏။

မှန်ပါသည်။ ကျနုပ်သည် ဆရာ့စေတနာကိုသိ၏။ ခွေးဆောင်ကုထုံးတည်းပြတ်သည့်တာဝန်ကိုလည်း ပို၍သိ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခွေးဆောင် ကုထုံးကို တည်း ပြတ် စဉ် က နေ့မအားညမအား ကူညီခဲ့ရသူမှာ ကျနုပ်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ ဆရာသည် ၁၉၆၂-ခုနှစ်ကတည်းက ထိုစာမူကို တစတစ တည်းပြတ်လာခဲ့သည်မှာလည်း ချောသလောက် ချောပေပြီ။ ဆရာကား အားမရသေး။ ထို့ကြောင့် တမူပြီးတမူ ၅-မူအထိ စာချင်းတိုက်ဆိုင်ရာတွင် လူပိုတယောက်၏အကူအညီကို မယူ၍ မဖြစ်။ ထိုအခါ ကျနုပ်က တမူ၊ ဆရာက တမူကိုင်၍ စာတည်းကြသည်။ စာမူများသည် တခုနှင့်တခုတိုက်ဆိုင်ကြည့်လေ ဘယ်မူမှစိတ်မချရလေဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ စကားအသုံးကဲ့သည်။ ဆေးအမယ် လိုနေသည်။ ပိုနေသည်။ ဆေးနည်းတနည်းလုံး၊ စကားတဝါကျလုံး ကျနေသည်။ ဦးနင်းပဲ့ထောင်၊ ပဲ့နင်းဦးထောင်၊ မူတခု ချမှတ်ရန် မလွယ်ကူသမှ အလွန့်ကိုခက်ခဲလှပါသည်။

စာမူ တခုနှင့်တခု တိုက်ဆိုင်ရသည်မှာ လွယ်ကူပါသည်ဟု ဆိုစေဦး၊ ခွေးဆောင်ကုထုံးလာ ဆေးနည်းတခု၊ ကုထုံးတကွက်သည် အလားတူ မည်သည့်ဆေးကျမ်းများ၌ ရှိသည်ဟု သိဘို့ရန် အတွက် ဆေးကျမ်းများစွာကို ဖတ်ရှု လေ့လာရသော တာဝန်မှာ ပို၍ကြီးလေးလှဘိတောင်း။ မူတူ စာအုပ်များအရ တူညီနေရုံနှင့် ဆရာသည် အားမရသေး။ ဆေးကျမ်းများစွာနှင့် ညှိနှိုင်း၍

လည်း ပေးလိုသဖြင့် ဆရာမှာ အလွန်ပင်ပန်းနေသည်ကို ကျနုပ်သာလျှင် သိမြင်ခဲ့၏။ ထိုအတွက်ကား ကျနုပ်ပင်လျှင် အကူအညီ မဖြစ်နိုင်ခဲ့ပေ။ ကျနုပ်လည်း ဆေးပညာ လေ့လာစသာ ရှိပေသေးသည်။

အပ္ပူတပြင်း ပြင်ဆင်ရသည်မှာပင် ၃-လ ကြာခဲ့၏။ ကြာသလောက်လည်း မူဟောင်းများနှင့် စာလျှင် ပြောလောက်အောင် ကောင်းသောဆေးကျမ်းတခုဖြစ်လာခဲ့သည်။ မူဟောင်းကြည့်ဘူးသူများ၊ သို့မဟုတ် အခြားမူတခုခုနှင့် ယှဉ်၍ ကြည့်သူများ ပို၍ သဘောပေါက်ကြပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ခွေးဆောင်ကား လုပ်ကြံခံရရှာလေပြီ။ လုပ်ကြံရာ၌လည်း ပြောင်ပြောင်မဟုတ်။ ချုံခို၍ လုပ်ကြံခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ရှင်းပါအံ့။

ခွေးဆောင်၏ သမိုင်းမှန်

ခွေးဆောင်လုပ်ကြံခံရပုံကား ဤသို့တည်း။

၁။ ဆရာ ဦးဌေးလှိုင်သည် ၁၉၇၀-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၃-ရက်နေ့စွဲဖြင့် 'ခွေးဆောင် ကုထုံးဆေးကျမ်း' ဟူသော အမည်ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

၂။ ထို့နောက် ဆရာဦးစိုးတင့်သည် ၁၉၇၁-ခုနှစ်၊ ဧပြီလတွင် 'ခွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ သမားစဉ် ကုထုံးကျမ်း ဟူသော အမည်ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ထို ၂-ကျမ်းမှာ အမည်ကွဲသော်လည်း အတူတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပုံနှိပ်တိုက်မှာ အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းကြီးများကို ပုံနှိပ်

ပေးခဲ့သော မင်္ဂလာပုံနှိပ်တိုက် (၁၃၊ ၆၈-လမ်း)ပင် ဖြစ်သည်။ စာမျက်နှာ ၃၀၀-ကျော်ရှိ၏။ အာယုဗ္ဗေဒကြောင်ငြာများလည်း ပေါ်ဆာလှသည်။

မည်သူမဆို ရိုက်ပိုင်ခွင့်ရှိသော ကျမ်းတခုကို ထပ်၍ ရိုက်နှိပ်ခြင်း ဖြစ်၍ မည်သူကမျှ အပြစ်တင်ဘွယ်ရာမရှိ။ ဈေးနှုန်းလည်း သက်သာသဖြင့် မြန်မာ့ ဆေးပညာရှင်တို့ ဝမ်းသာဘွယ်ရာသာ ဖြစ်ပေ၏။ မည်သို့မျှ ပြဿနာ ပေါ်စရာမရှိ။ သို့သော် အဖြစ်မှန်ကား ဤသို့မဟုတ်ချေ။ နောက်ကွယ်၌ ဖုံးကွယ်ချက်များ၊ လျှို့ဝှက်ချက်များ အစိုင်အခဲနှင့် ရှိနေကြောင်း ပြောဆိုသံများ ကြားနေရပေသည်။ ထိုကိစ္စအတွက် အချို့စာဖြင့်မေးကြသည်ဟု ကြားသိရပေသည်။ ရှင်းပါအံ့။

ထိုကိစ္စအတွက် သမိုင်းမှန်ကို ဖော်ပြရမည့်အချိန် ဖြစ်၍ ဆရာဦးစိုးတင့်ကိုလည်း မလွဲမရှောင်သာ ကျနုပ်တို့ ဖော်ပြရသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းပါ။

စာရှုသူနှင့် မြန်မာ့ ဆေးလောကရှိ ပညာရှင်များ သိရှိရန် အဖြစ်မှန်ကား မြန်မာ့ဆေးလောက၌ အလွန်တရာ ကျော်ကြား၍ မိမိကိုယ်ကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ကြီးဟု ထုတ်ဖော်စေသော အဆိုပါ ကျော်ကြီးသည် သမားစဉ်ကုထုံး ကျမ်းစာအုပ်ပုံကြီး၏ နောက်ကွယ်၌ ပုန်းကွယ်နေလေသည့်။ ဤကိစ္စကား ငွေကြေးနှင့်အရေးအသားမှစ၍ အားလုံး သူ၏ လက်ရာများသာ ဖြစ်ပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့် နောက်ကွယ်၌နေသနည်း၊အဘယ် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိုးနှက်လာသနည်းဆိုသည်ကိုမူ ကျနုပ်တို့ မဖော်ပြနိုင်ပေ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးများ ပါဝင်ခဲ့သော် မြန်မာ့ ဆေးလောက အတွက်

ဝမ်းနည်းစရာများအဖြစ် ရာဇဝင်တွင် ထင်ကျန်ရစ်မည်ကို စိုးရိမ်မိလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျနုပ်တို့(မရေးဘဲနှင့်ပြီးနိုင်သေးသည်ထင်၍) မရေးလိုပါ။

သူ၏ စာအုပ် ကျောဖုံးတွင် သမိုင်းဝင်ဆေးကျမ်းများကို ထုတ်ဝေမည့် အကြောင်း ပါလာသည်။ ရိုးသားစွာ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စဖြင့် လုပ်နိုင်ပါစေဟုသာ ဆုတောင်း ရပေသည်။ ဤသမားစဉ်ကုထုံး တည်းပြတ်ပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် နောက်ထွက်မည့် စာအုပ်များ မည်မျှအရည်အသွေး ကောင်းမည်ကိုပါ ကြော်ငြာထား၏။ ကြုံဆိုပါ၏။ အပြစ်ကင်းမဲ့စွာ ကောင်းပါစေသတည်း။

သမားစဉ်ကုထုံးကျမ်းသည် အချုပ်အားဖြင့် ဆရာဦးဌေးလှိုင်တည်းပြတ်သောခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်းကို စီမံကော်ပီလုပ်၍ ခပ်တည်တည် ကူးချသော ကျမ်းဖြစ်ပါသည်။ထိုအချက်ကို မည်သို့မျှ မငြင်းကွယ်နိုင်ပါ။ ပဒကုသလဇာတ် သန်လျက် ပျောက်သည့် ကိန်းပင် ဖြစ်၍ မရေးချင်ဘဲရေးရပါမည်။

စာအုပ်နိဒါန်းမှစ၍ အချက်အလက်များ ကူးယူသည်ကိုတွေ့ရ၏။ စာအုပ် သမိုင်းစဉ်ကို ဖော်ပြရာ၌ ဆရာဦးဌေးလှိုင်၏မူကိုလုံးဝထိန်ချန်ထားခဲ့သည်။ ရှေးဆေးကျမ်းဟောင်းများကို ဖော်ထုတ်မည်ဆိုရာ သမိုင်းမပျောက်အောင် ထိန်းသိမ်းရမည့် စာပေတာဝန်ကို မစောင့်သိ မရှိသေပါလျှင် ဆေးလောကအား ပိုက်ဆံရှိသလောက် ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။

၁။ ပေမူ ပုရပိုက်မူများဖြင့် ဟိန်းထား၏။ သို့သော် ထိုဆရာတို့၏ ပေမူမှာ ဆရာ ဦးဌေးလှိုင်၏ ပေမူနှင့် တူလွန်းလှ၏။ ဆရာ

ဦးဌေးလှိုင်၏စာအုပ်အဖွင့်၌ ဝါခေါင်လပြည့်နေ့ဟုပါရှိ၍ နိဂုံး၌ ၁-တလုံးကျကာ ဝါခေါင်လဆန်း ၁၅-ရက်အစား ၅-ရက်ဟု မှားသွားသည့်အတိုင်းပါတူနေသည်မှာ အံ့သြစရာကောင်းပါ၏။

၂။ ဆရာဦးဌေးလှိုင်၊ ပုံနှိပ်စဉ်က စာပြင်ဆရာကို အားကိုး၍ သတ်ပုံများမစိစစ်ရ၊ ၂-ဖောင် ၃-ဖောင်ခန့် အချောရိုက်ပြီးမှ စိစစ်ရသည်ဟု ပြောပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခွေးဆောင်ကုထုံး ရှေ့ပိုင်းနှင့်နောက်ပိုင်း သတ်ပုံချင်းကွဲလွဲနေသည်ကိုတွေ့ရပါမည်။ ဥပမာ ရှေ့ပိုင်း၌ စမုန်နက်၊ နောက်ပိုင်း၌ စမုံနက်။ ထို့အတူ ခင်ပုတ်၊ခင်ပုပ်၊ ငပြေရင်း၊ငပြေရှင်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဇီးဖြူသီး၊ နှပ်ချို၊ နှပ်ချို၊ ငှက်မနားခင်စာ၊ ခင်ဇာ၊ သံပုရာ၊ သမ္ဘုရာ- စသည်ဖြင့် ဆရာဦးဌေးလှိုင်၏မူ၌ သတ်ပုံသတ်ညွှန်းကွဲလွဲနေပေသည်။ သမားစဉ်ဆရာတို့လည်း ဦဌေးလှိုင် တ-သတ်သောနေရာ၌ တ-သတ်၍၊ ပ-သတ်သော နေရာ၌ ပ-သတ်သည်။ (စာအုပ် ၂-ခုကိုယှဉ်ကြည့်ပါ။) ညာဏ်ချင်း ထပ်လွန်းအားကြီးပေသည်။

၃။ ဆရာ့စာအုပ်၌ ခေတ်အသုံးနည်းသော စကားများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုစာသားအတွင်း၌ ကွင်းစ ကွင်းပိတ်နှင့်တွဲ၍ပြထားရာ ရေသာခိုဆရာတို့သည် ကွင်းများကို တချို့နေရာ၌ ဖြုတ်၍ရင်း၊ မဖြုတ်ပဲရင်း ကူးချထားလေသည်။ ဥပမာ- ထိုစာအုပ် ၂၀-၌ 'ကြုံဆို့သည်-ပိန်သည်၊' ၂၄-၌ 'တကြုံ့ကြုံ့-တပိန်ပိန်၊' ၂၆-၌ 'သွေးဆင်းကြီးသည်-သွေးဆင်းလွန်သည်၊' ၊၄၁-၌ 'အရည်ငင်၍-ညစ်၍၊' ၊၁၃၄-၌ 'ဆားချဉ်ရည်(ဆားချက်ရည်)'၊၁၅၃-၌ 'တီတင်ပင် (သီတင်းပင်)' ၁၅၆-၌ 'ခရမ်းစပ်ပင်လုံး (ပဥ္စငါးပါး)၊'၊၂၀၄-၌ 'ရေချိုးလျင်(ရေချိုးစော)သော်'-စသည်ဖြင့် ဆရာဦးဌေးလှိုင်၏ အဖွင့်စာသားများပါ ရိုက်ထားသည်။

၄။ မူလ ခွေးဆောင်စာမူ၌ အခန်းဖွဲ့ခြင်းနှင့် ဆေးနည်းအမည်များ (ပါဠိအမည်မှလွဲ၍) မပါ။ ဆရာဦးဌေးလှိုင်ပင် အခန်းခွဲ၍ ဆေးနည်းအမည်ကိုတပ်ထားရာ ထိုအတိုင်းပင် လွဲနိုင်သမျှလွဲ၍ ယူထားသည် (၂-အုပ်ယှဉ်ကြည့်ပါ)။

၅။ ပို၍ဆိုးသည်မှာ နေရာများစွာ၌ မူရင်းစာသားများကို အဓိပ္ပာယ်နားမလည်သဖြင့် ဖြုတ်ချ ထားခြင်း၊ ဆေးနည်းများ၌ ဦးဌေးလှိုင်၏ အောက်ခြေ မှတ်ချက်များကိုကြည့်၍ရင်း၊ မိမိသဘောအရရင်း မူမတူစေရန် အလေးချိန်များ မှတ်ချက်မဲ့ ပြင်ထားခြင်း၊ ဆေးအမည်ပြုတ်ကျခြင်း၊ ဝါ-ဖြုတ်ချထားခြင်း၊ အချို့နေရာ၌ဆေးနည်းတခုလုံး ချန်ပစ်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျကျန်နေခြင်း၊ ဥပမာ-၁၁ မီးယပ် ချွေးထုတ်ဆေး၊ ၁၅ - မီးတွင်းနှာ၊ ၃၆-နို့ထွက်ဆေး၊ ၆၃ - သူငယ်နာဆေး၊ ၁၆၆-သမုဒ္ဒဆေး၊ ၁၈၄-ကပ္ပယ်ဆေး၊ ၁၉၉-အနာကြီးဆေး၊ ၂၀၅-ငုံဆေးစသည်များပြားလှပေသည်။ ထို့ကြောင့် ခွေးဆောင် ဆရာကြီး၏ လက်တွေ့နည်းများ ပျက်စီးရပေတော့သည်။ ရေလဲစာသား ဝါကျများလည်း နေရာများစွာ၌ ထင်သလိုပြင်ထား၏။

၆။ အဆိုးတကာ့ အဆိုးဆုံးကား ခွေးဆောင် ဆရာကြီးရေးစဉ်က မပါရှိသော ဆေးနည်းများကို ခွေးဆောင် ဆရာကြီးရေးခဲ့လေဟန် ၆-မျက်နှာကျော် ရေးထည့် ထားသည်။ အကျိုးအကြောင်း မည်သည့်မှတ်ချက်မျှ မပါချေ။ ၉၁၊ ၂၊ ၃။ ၁၃၄၊ ၅၊ ၆-တို့၌ ကြည့်ပါ။ ဆရာဦးဌေးလှိုင် စာအုပ်မှ ကူးယူထားသော်လည်း စာတည်းတို့၏ စောင့်သိရမည့် စည်းကမ်းကို ကျော်လွန်နေ၍ ခွေးဆောင် ကုထုံး ကုနည်းများလည်း ပျက်ရပေတော့သည်။ ထိုသမားစဉ် ကုထုံးအတိုင်း စိတ်ချ၍ မသုံးစွဲဝံ့ ဖြစ်ရ

လေတော့သည်။ သမားစဉ် ကုထုံးသည် အဆိပ်ကုထုံး ဖြစ်သွားတော့၏။

အခြား စိတ်မချစရာများလည်း များစွာ ရှိပေသေး၏။ စာမူ ၂-ခုကို တိုက်ဆိုင်၍ ကြည့်မှသာလျှင် အသေးစိတ် သိနိုင်ပါသည်။ အထားအသို အဖြတ်အတောက်မှ စ၍ ပုံမှား ရိုက်ထားကြောင်း ဗူးပေါ်သလို ပေါ်လာပါမည်။ စာမူကို ကူးယူရိုက်နှိပ်ရာ၌ ကောင်းသည့်စံနစ်များ ယူငင်ထားခြင်းမှာစာဖတ်သူအတွက် အကျိုးရှိနိုင်၍ အပြစ်မဆိုသာပါ။ နောက်လူက ရှေ့လူကို မှီးရမည်မှာလည်း ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် ထိန်ချန်ထားသည်မှာကား ရိုးသားသည်မမည်။

ပြင်ချင်ရာပြင်၊ ဖြုတ်ချင်သလိုဖြုတ်၊ ထည့်ချင်သလို ထည့်သည်မှာလည်း စာဖတ်သူနှင့် မြန်မာ့ ဆေးလောကကိုသာမက၊ ခွေးဆောင်ဆရာကြီးကိုပါ အနှစ် ၂၀၀-ပြည့် လုပ်ကြံလိုက်ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှပါသည်။ မြန်မာ့ဆေးလောကတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ကြီးကို မဆိုထားဘိ၊ သာမန် စာအုပ်စီးပွားရေးသမားများပင် မလုပ်ဝံ့သည်ကို လုပ်ရဲပါပေစွ။

(ထိုတင်ပြချက်များနှင့် စပ်၍ မကျေနပ်ပါဟု ဆိုခဲ့သော် ဆရာဦးဌေးလှိုင်ကား ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများ ပါဝင်သော မည်သည့် ခုံသမတ်အဖွဲ့၏ ရှေ့၌ဖြစ်စေ အချိန်မရွေး အစောအကြောခံမည်ဟု ယူဆပါသည်။ သို့သော် သူကား ငြိမ်းအေးလိုသူတည်း။)

ဦးကဝိန္ဒ [(ဓမ္မာစရိယ)]

ခွေးဆောင်ဆေးကျမ်း နှစ် ၂၀၀-ပြည့်

ဆရာ ဦးမြထွန်း

ဆေးပညာရပ်သည် လူသတ္တဝါတို့အဘို့သာမဟုတ်၊ သက်ရှိ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့၏ အသက်နှင့်စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်ရန် အရေးအကြီးဆုံးသော ပညာရပ်ကြီးတခုဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတို့သည် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေး၊ သူတပါးတို့၏ ကျန်းမာရေးကို မျှော်မှန်းလျက် ထိုဆေးပညာကို ကြံဆရေးသား ဖော်ပြ ထားပေသည်။ ကမ္ဘာဦးအစတွင် သတ္တဝါတို့သည် ဥတုကပြုပြင်ပေးသော အစားအစာများကို စားသောက် ရောင့်ရဲကြရ၏။ ထိုသို့ စားသောက် ရောင့်ရဲနေထိုင်ကြရာတွင် ရောဂါဟူသမျှ မတွေ့ရှိကြသေးချေ။ ကာလအတန်ကြာသောအခါ ကမ္ဘာဦးလူတို့မှာ ရောဂါသုံးမျိုး ဖြစ်ပေါ်၍လာကြသည်။ ထိုရောဂါသုံးမျိုးတို့မှာ- ၁ မရှိလျှင် လိုချင်ခြင်းဟူသော ဣစ္ဆာသယ ဒုက္ခဝေဒနာ။ ၂ မစားရလျှင် စားချင်ခြင်းတည်းဟူသော အနာသန ဒုက္ခဝေဒနာ။ ၃ အိုချိန် တန်၍ အိုရခြင်းတည်းဟူသော ဇရာ ဒုက္ခဝေဒနာဟူ၍ လောကနီယာမ ဓမ္မတာ တရားသုံးပါးကိုပင် အနာရောဂါဟု သမုတ်ကြလေသည်။ ထိုအခါ ကုစားသောဆေးချက်တို့မှာ- ၁ လိုချင်လျှင် ပြည့်ဝစေခြင်းတည်းဟူသော ဣစ္ဆာသယဆေး၊ ၂ စားလိုလျှင် ပြည့်ဝအောင် စားရခြင်းတည်းဟူသော အာသယဆေး၊ ၃ မအိုရအောင် ကြံဆောင်ပြုမူခြင်းတည်းဟူသော ဆေးသုံးမျိုးတို့ဖြင့်သာလျှင် ရှာမှီး ကုစားကြရလေသည်။ ထိုသို့ တခေတ်မှ

တခေတ်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့ရာ လောကီစျာန်ရ ရသေ့တို့သည် သတ္တဝါတို့အား မေတ္တာ ကရုဏာတရား ရှေ့ထားလျက် မိမိတို့ ကြံစည်၍ သိသောပညာများဖြင့် သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာခြင်းကို ဖြစ်စေဘတ်သော ဆေးအစားအစာ အာဟာရ၊ သစ်သီး သစ်မြစ် သစ်ပွင့် သစ်ဥတို့နှင့် ရာသီဥတုတို့ကို ပိုင်းခြားဝေဖန် စီစစ်ကာ ဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုးတို့ကို တပည့်တို့အား သင်ကြားကြကုန်၏။ လူ့ပြည်လောက၌ ရှေးဦးစွာသော ဆေးကျမ်းများ ပေါ်ပေါက်လာပုံကို ဆရာ အဆက်ဆက်တို့ ပြောဆိုသော စကားကို မှတ်သားရဘူးသည်မှာ သိကြားမင်းသည် ဟိမဝန္တာတောနေ ရသေ့ရှစ်သောင်းတို့၏ နာယကဖြစ်သော အတြေယရသေ့အား သင်ပေးသည်၊ ထိုရသေ့သည် ဂါထာ တသိန်းတို့ဖြင့် တန်ဆာ ဆင်လျက် အတြေယ သံဟိတာမည်သော ဆေးကျမ်းကို စီရင် လေသည်။ ထိုဆေးကျမ်းကို အတြေယ ယုဂ်ဆန်းက ပြုသော ဆေးကျမ်းဟု သိရလေသည်။ ၎င်းနောက် ကတယုဂ်ဆန်းသော အခါ သုဿုတရှင်ရသေ့ကလည်း သူ၏အမည်ဖြင့် သုဿုတ သံဟိ တာ ဆေးကျမ်းကို စီရင်ရေးသားလေသည်။ ဒွါပရယုဂ် ဆန်း သောအခါ စရကရှင်ရသေ့ကလည်း စရကသံဟိတာ ဆေးကျမ်း ဟူသော အမည်ဖြင့် ရေးပြန်လေသည်။ ၎င်းနောက် ကလိယုဂ် ဆန်းသောအခါ ဝါဂ္ဂဘဋ္ဋရှင်ရသေ့ကလည်း ၆-ပိုင်း ဂ-ကဏ္ဍရှိသော အဋ္ဌင်္ဂဟာဒယ ကျမ်းကို စီရင်ရေးသား ပြန်လေသည်။ ဤသို့ လူ့ပြည်လောက၌ ရှေးဦးစွာသော ဆေးကျမ်းများ ဖြစ်ပေါ်လာ သည်ဟု သိရသည်။

သို့ရာတွင် မိုးတားတိုက်အရှင် ဉာဏဝံသ (မန္တလေး) ပြန်ဆို ထားသော မာဓဝနိဒါန်း ပထမအုပ်၊ ဂဟာဏီနိဒါန်း၌ ပြဆို

ထားပုံမှာ ပါရမီပြည့်စုံသော ဓန္ဝန္တရီ နတ်သားကို သိကြားမင်း တောင်းပန်သဖြင့် နတ်သား နတ်ပြည်မှ စုတေပြီးလျှင် လူ့ပြည် ကာသိတိုင်း၌ မင်းသားဖြစ်၍ အရွယ်သို့ ရောက်သော အခါ ဒိဝေါဒါသ ဟူသော အမည်ဖြင့် မင်းလုပ်ပြီးမှ တောထွက်၍ ရသေ့ပြုလုပ်သော အခါ ဓန္ဝန္တရီ ရသေ့ဟု အမည် တွင်လျက် ဓန္ဝန္တရီသံဟိတာ ဟူသော ဆေးကျမ်းကို သုဿုတ စသော တပည့်အပေါင်းတို့အား သင်ကြား ပြသ၍ ထိုရသေ့ အဆက် ဆက်တို့မှ ဆေးကျမ်း များသည် ပေါ်ပေါက် လာလေသည်ဟု တွေ့ရပြန်သည်။ ၎င်းပြင် ဘာဝပ္ပကာသကျမ်း၌ (၁) ဗြဟ္မသံဟိတာ။ (၂)အဿနီကုမာရ သံဟိတာ။ (၃) အတြေယ သံဟိတာ။ (၄) စရကသံဟိတာ။ (၅) ဓန္ဝန္တရီသံဟိတာ။ (၆) သုဿုတ သံဟိတာ စသော အာယုဗ္ဗေဒ ရှေးဆေးကျမ်းကြီးများသည် အဟောင်းဆုံး ဆေးပညာကျမ်းများ ဖြစ်ကြကုန်၏ဟု ဆိုပြန်၏။ ထိုတွင် စရကကျမ်းနှင့် သုဿုတကျမ်းတို့သည် ရှိသေထိုက်အောင် ဟောင်းကုန်၏ဟု ပညာရှိများ ချီးမွမ်း ကြကုန်၏။ ဤသို့ဖြင့် တဖြေးဖြေးအိန္ဒိယနိုင်ငံမှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ သက္ကတဆေးကျမ်းများ နှင့် နက္ခတ်ဗေဒင်ကျမ်းများသည် ရောက်ရှိခဲ့လေသည်။ ထိုသက္ကတ ဆေးကျမ်းတို့ကို ခေတ်အားလျော်စွာ မြန်မာဘုရင် လက်ထက် တော်အခါက မိမိကျန်းမာရေးနှင့် ရဟန်းရှင်လူ ပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေးရှေးရှုကာ သက္ကတ ကျမ်းတတ်သော ဆရာတော် ပုဏ္ဏားတော် ပညာရှိတို့အား ဘာသာပြန်စေပြီးလျှင် နိသျည်း ပါ အတိုင်း ကုသစေခိုင်း ဖြန့်ချိ ဝေငှစေသည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ တစ ပြန့်ပွားကာ မြန်မာပြည် အရပ်ရပ်တို့တွင် အာယုဗ္ဗေဒ ခေါ် သက္ကတဆေးကျမ်းများ၊ ဘုရားဟောအဘိဓမ္မာကို သက္ကတ

ဆေးကျမ်း များနှင့် ညှိနှိုင်း ကြံဆကာ ခေတ်ဆရာများလည်း ပေါ်ပေါက်၍လာလေတော့၏။ ထိုကြောင့် သက္ကတဘာသာပြန် ဆေးကျမ်းများဖြင့် ကုသသော ဆေးဆရာများကို အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးဆရာဟူ၍ငင်း၊ ဗိန္ဒောဆရာဟူ၍ငင်း၊ အဘိဓမ္မာကိုကြံဆ၍ ဆေးအာဟာရတို့ကိုပေးသော ဆရာများကိုခေတ်ဆရာဟူ၍ငင်း၊ ခေါ်ကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ရာသီဥတု နက္ခတ်တို့ကို ဝေဖန်၍ ဆေးအာဟာရကို ပေးကုသော ဆရာများကိုလည်းခေတ်ဆရာဟု ပင် ခေါ်လေသည်။ ၎င်းပြင် ၇-ခုစား၊ ၈-ခုစား၍ ဆေးပေး ကုသသော ဆရာ များကိုလည်း ခေတ် ဆရာဟုပင် ခေါ်လေ သည်။ ဤတွင်အင်္ဂဝိဇ္ဇာနည်းနှင့်၎င်း၊ ပညတ်သွားရာ ခေတ်သက် ပါဆိုသော နည်းများကို နေ-လနှစ်ပါးဖြင့် ဝေဖန်ပြီး ဆေးကု သော ဆရာများကို ခေတ်ဆရာဟုပင်ခေါ်ကြလေသည်။ ဤသို့ မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်တို့တွင် အမျိုးမျိုးသော အာယုဗ္ဗေဒ ဆေး ဆရာ၊ ခေတ်ဆေးဆရာ၊ အင်းအိုင်ခါးလှဲ့ လက်ဖွဲ့မန္တန်စသော ပယောဂ မွှော်ပညာ၊ အဂ္ဂိရတ်ပညာ စသည်ဖြင့် ထူးထွေ များ ပြား လှသော ပညာမျိုး တို့ဖြင့် ကုသသော ဆရာများ လည်း ရှိကြပေသည်။ ဤသို့သော ပညာမျိုးများသည် မိမိတို့ အတွက်သော်၎င်း၊ သူတပါးအတွက်သော်၎င်း၊ ကျန်းမာ ချမ်း သာ၍ စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော ပညာများ ဖြစ်သည့်အတွက် အလွန်မွန်မြတ်သော ပညာရပ်ဟုပင် သတ်မှတ် ရပေမည်။ ထိုသို့ မွန်မြတ်သော ဆေးကျမ်း များကို ရှာဖွေ လေ့လာ သိမ်းဆည်း သိုမှီး၍ ဖြန့်ချိဝေငှကြသော ဆရာ့ ဆရာ ကြီးများအားလည်း အလွန်တရာမှ ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ထိုက် လှပေသည်။

အင်္ဂလိပ်သက္ကရာဇ် ၁၇၇၁–ခု၊ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၁၃၃–ခု၊ မတိုင်မီ အချိန်များကပင် အိန္ဒိယမှလာသော သက္ကတဆေးကျမ်းများ မြန်မာပြည်သို့ အနှံ့ အပြား ရောက်ရှိပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။ အင်းဝဆင်ဖြူရှင်မင်းတရားကြီး နာမကျန်းဖြစ်၍ ခွေးဆောင်ရွာဇာတိ၊ ပဝတ္တိသစိုးနေ သမားတော်ဘုရားဒါယကာကြီး ဦးမြတ်ထွန်း ရေးသား ဆက်သွင်းသည့် ခွေးဆောင် လျှောက်ထုံးကျမ်းမှာ ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်းဟု အမည်တွင်ခဲ့လေသည်။ အခေတ်ခေတ်ကရောက်ရှိလာသော အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများ၏ အဆီဟုပင် ဆိုထိုက်ပေသည်။ ဤကျမ်းကား အင်္ဂလိပ်သက္ကရာဇ် ၁၉၇၁–ခု၊ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၃၃–ခုနှစ်တွင် အနှစ် နှစ်ရာ ပြည့်ခဲ့ပြီတကား။

ဤသို့ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အလွန် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာရှိလှပါသည်။ ဆေးပညာကိုအလိုရှိကြသော ဆေးဆရာ သုတေသီအပေါင်းတို့သည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကဲ့သို့ပင် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ရှိကြပေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ဤသို့ မြန်မာပြည် အရပ်ရပ်၌ တိမ်မြုပ်နေသော ဆေးကျမ်းပေါင်း များစွာလည်း ရှိကောင်းရှိပေလိမ့်မည်။ အခွင့်သင့်သည့် အခါ ပညာပါရမီအဖြစ် ဖြန့်ချိ ဝေငှ ထုတ်ဖော်သင့်ပေသည်။ ဆရာကြီးဦးမြတ်ထွန်းရေးသားသော ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းတွင် လက်တွေ့ပျောက်ကင်းနိုင်သော မီးယပ်ရောဂါ ကုထုံးအမျိုးမျိုး၊ သူငယ်နာရောဂါကုထုံးအမျိုးမျိုး၊ အဖျားရောဂါကုထုံး အမျိုးမျိုး၊ သန္နိပါတ် ရောဂါ ကုထုံးအမျိုးမျိုး၊ မြင်းသရိုက်-ဒူလာ-ပါဒရက်ဝမ်းရောဂါကုထုံးအမျိုးမျိုးပြင် အနာပေါက်၊ကျောက်ဝက်သက်၊ အရှူးကုထုံး စသည်ဘို့ကို ဖော်ပြ ထားသေသည်။

ဤသို့သောဆေးပညာနည်းများကို ကြည့်ရှုလေ့လာ၍ နာမကျန်း သူတို့အား ကယ်မ ကုသပါက ဝေဒနာများ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် နာမကျန်းဖြစ်သူတို့၏ ရုပ်ခံ၊ဓါတ်ခံ၊ ဥတုအနေ ပေးသွင်းကုမသည့် ဆေးအာဟာရ စိတ်အာရုံစသည် ဖြင့် သမားတို့ သိအပ်သိထိုက်သော ပညာများပါ တွဲဖက်၍ ကုသကြရပေမည်။ ကျမ်းစာဆိုတိုင်း သမား၏ ဉာဏ်ဖြင့် မကြံ ဆဘဲ တွေ့မြင်တိုင်းသော ရောဂါဝေဒနာတို့ကို ကုသကြလျှင် လွဲမှားခြင်းသို့ ရောက်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သုတေသီ အပေါင်းတို့သည် တွေ့ရှိသော ဆေးပညာရပ်ကိုရင်း၊ ဖော်စပ် မည့်ဆေးမယ်ဖြစ်သော သစ်ပင်၊သစ်ဥ၊သစ်သီး၊သစ်ပွင့်၊အခေါက်၊ အမြစ်တို့၏ဂုဏ် ကိစ္စရသာကိုရင်း စိစစ်ဝေဖန်ကာ အသုံးပြုသင့် ပေသည်။

ဆေးမျိုး များသည် အရသာ တပါးတည်းသာ ရှိသည် မည်သည်မရှိ။ အနာရောဂါ မှာလည်း ဒေါသတပါးကြောင့် ဖြစ်သည် မည်သည်မရှိ။ ထို့ကြောင့် ရသာများ၊ ဒေါသများတို့ တွင် အကြင်ရသာ၊ ဒေါသတို့သည် လွန်ကဲ၏။ ဤသို့လွန်ကဲသော ရသာ၊ဒေါသတို့ကိုလည်း သိရပေမည်။ ထို့ကြောင့်ရသာ ၆-ပါး ဟူသည် (၁) အဆိမ့်အချို (၂) အချဉ် (၃) အငန် (၄) အစပ် (၅) အခါး (၆) အဖန်တို့ပင်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ (၁) ပထဝီ ဓာတ်၊ အာပေါဓာတ် ၂-ပါးကြောင့် ချိုဆိမ့်သော အရသာ ဖြစ်သည်။ (၂) တေဇောဓာတ်၊ ပထဝီဓာတ် ၂-ပါးကြောင့် ချဉ်သော အရသာဖြစ်သည်။ (၃) အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ် ၂-ပါးကြောင့် ငန်သောအရသာဖြစ် သည်။ (၄) တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် ၂-ပါးကြောင့် စပ်သောအရသာဖြစ်သည်။ (၅) အာကာသဓာတ်၊ ဝါယော

ဓာတ် ၂-ပါးကြောင့် ခါးသောအရသာဖြစ်သည်။ (၆) ပထဝီဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် ၂-ပါးကြောင့် ဖန်သော အရသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆေးကျမ်းများ၌လာ၏။ ထို့ကြောင့် (၁) ချို၍သော ဆေး၊အာဟာရသည် အူသိမ်အူမသို့ သွား၍တည်၏။ ဓာတ်ရက်ကား ၂၄-ရက်တည်း။ အဆင်းကား နီသောအဆင်း ရှိ၏။ (၂) ငံသော ဆေး၊အာဟာရသည် အကြောသို့သွား၍ တည်၏။ ဓာတ်ရက်ကားမရှိ။ အဆင်းကား နီမောင်း၏။ (၃) ဖန်သော ဆေး၊အာဟာရသည် အသားသို့ သွား၍တည်၏။ ဓာတ်ရက်ကား ၇-ရက်တည်း။ အဆင်းကား ရွှေအဆင်းရှိ၏။ (၄) ခါးသော ဆေး၊အာဟာရသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေသို့ သွား၍ တည်၏။ ဓာတ်ရက်ကား ၂၄-ရက်တည်း။ အဆင်းကား ညိုသောအဆင်း ရှိ၏။ (၅) ချိုသောဆေး၊အာဟာရသည် နှလုံးသို့ရောက်၍ တည်၏။ ဓာတ်သက်ကား ၇-ရက်တည်း။ အဆင်းကား ပြိုးပြိုးပြက် ရှိ၏။ (၆) စပ်သောဆေး၊အာဟာရသည်ရိုးတွင်းခြင်ဆီသို့သွား၍ တည်၏။ ဓာတ်သက်ကား ၁၂-ရက်တည်း။ အဆင်းကားဖြူ၏။ ဤသို့ဆေးကျမ်းများ၌ တွေ့ရလေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဆေးဆရာ သုတေသီအပေါင်းတို့သည် မိမိတို့ ဖော်စပ်သော ဆေးများတွင် ဓာတ်၏အယုတ်အလွန်ကိုင်း၊ လူနာတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံ ဝေဒနာ များကိုင်း၊ ဥတုရာသီ၏ အနေအထားကိုင်း ပြည့်ဝသော ဉာဏ် ဖြင့် စိစစ်ရွေးချယ်ကြပြီးလျှင် မေတ္တာကရုဏာ တရားကို ရှေ့ထား လျက် ပေးကမ်း ကုသကြရန်နှင့် ရှေးဆရာကြီးများ ရေးသား ထားကြသော ဆေးပညာ ကျမ်းဟောင်းများကိုလည်း ဖော် ထုတ် ဖြန့်ချီဝေငှကြပါရန် တိုက်တွန်းရပေသတည်း။

ဆရာဦးမြထွန်း (ဒ-ဘ-ပ)
မြို့မအရှေ့ရပ်၊ ဂန့်ဂေါ

ခွေးဆောင် နိဒါန်း

ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်း၏ ထူးခြားချက်ကို ပြောပြပါဟု ဆိုလျှင် အချုပ်အားဖြင့် အောက်ပါ အကြောင်း ၄-ချက်ကို ထောက်ပြနိုင်ပေသည်။

(၁) လက်တွေ့ကုသအောင်မြင်ပြီးသော ကုထုံးများကိုသာ ဆင်ဖြူ့ရှင် မင်းတရားကြီးအား ၁၁၃၃-ခုနှစ်တွင် ဆက်သွင်းရသော ကျမ်းဖြစ်သဖြင့် ထိုကုထုံးပါ အဆို အမိန့်များကို စိတ်ချလက်ချ ယုံယုံကြည်ကြည်မှတ်ယူ သုံးစွဲနိုင်ခြင်း။

(၂) လက်တွေ့ ကုထုံးဆေးကျမ်းများတွင် ဦးစွာထွက်ပေါ်ခဲ့သော ပါဠိမဖက် စကားပြေသက်သက်ရေးသားသည့်ကျမ်းဖြစ်၍ နားလည်လွယ်ခြင်း။

(၃) လက်တွေ့ ကုသအောင်မြင်ပြီး ဆေးနည်းများတွင် မြန်မာပြည်တွင်ရှိ၍ မိမိပတ်ဝန်းကျင်၌ တွေ့ကြုံရသော အသီး အရွက် အမြစ် အခေါက်များကိုသာ များများသုံးပြထားသဖြင့် ဆေးပစ္စည်းအတွက် အခက်အခဲမတွေ့ရ၊ မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန် ပေါ်လွင်ခြင်း။

(၄) နရင်းတွဲ ဆေးကျမ်းထက် နှစ်ပေါင်း ၄၀-ကျော် ခေတ်စော၍ နရင်းတွဲ ဆရာကြီးများ အားကိုးပြုရသော ကုထုံးကျမ်းတဆူဖြစ်ခြင်း။

ဤအချက်ကြီး ၄-ချက်ဖြင့်ပင် ခွေးဆောင် ကုသုံးကျမ်း၏ အတိမ်အနက်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရာ၏။

× × ×

ခွေးဆောင်ကုထုံးနှင့်ဖွဲ့စည်းပုံ

ခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်းခေါ် ခွေးဆောင် လျော့ကုထုံး ဆေးကျမ်းကို ပြုစုသူမှာ ဘုရားတကာ ဆရာကြီး ဦးမြတ်ထွန်း ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီးသည် အင်းဝ တံတားဦးနယ် ခွေးဆောင် (ခွေးစောင်၊ ခွေးစော်)ရွာ၌ ဖွားမြင်၍ ခွေးဆောင်ဆရာကြီးဟု ခေါ်ကြသည်။ စင်စစ် ဆရာကြီးနေသည်မှာ မြင်းခြံခရိုင် နွားထိုးကြီးနယ် သုစိုး(သစိုး)ရွာ ဖြစ်သည်။

ကျမ်းဆရာ သမားတော်ကြီး၏ အကြောင်း အဋ္ဌုပ္ပတ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံမသိရချေ။သို့ရာတွင်ဆရာကြီး၏ဇာတိရွာခွေးဆောင် ကား ဆင်ဖြူရှင်လက်ထက်၌ ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီ ဆေးကျမ်း ပါဠိနိသျကိုရေးသားသော သက်ပန်းဆရာတော်၏ သီတင်းသုံးရာ ဌာနဖြစ်ပေသည်။ တဖန် ဆရာကြီးနေသော သုစိုး(သစိုး)ရွာမှာ လည်း ဘိုးတော်ဘုရား နတ်ရွာစံခါနီး နာမကျန်းရှိသော အခါ နိုင်ငံတော် အတွင်းရှိ သမားတော်ကြီး ၁၀-ဦးတို့ အလှည့်ကျ အခစားဝင်ရာတွင် သုစိုးရွာမှ ဆရာစိမ့်ခေါ်သည့် သမားတော် တဦးလည်း ပါဝင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆရာကြီးမွေးဖွားရာ ဇာတိရွာနှင့် ပဝတ္တိနေရာရွာတို့သည် မြန်မာ ဆေးပညာလောက၌ ထင်ရှားသော ဘူမိနက်သန်များ ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရပေသည်။

မြန်မာပြည်၌ အစောဆုံးထွက်ပေါ်ခဲ့သော တခုတည်းသော စကားပြေကုထုံးကျမ်းမှာ ခွေးဆောင်ကုထုံးပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရေးသားပုံနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံမှာ သေသပ် ကျစ်လစ်၍ ခေတ်မှီဆဲဖြစ်သည်။ အခန်း အပိုင်းအားဖြင့် ၁၀–ခု ထားရှိသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

၁။ မီးယပ်နာကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၂။ သူငယ်နာကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၃။ အဖျားကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၄။ သန္နိပါတ် (နာတာရှည်ရောဂါ) ကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၅။ မြင်းသရိုက် (လိပ်ခေါင်း၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းကိုက် စသည်) ကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၆။ ပါဒရက် (သွက်ချာပါဒ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အတက်ရောဂါ စသည်) ကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၇။ ဝမ်းရောဂါကုထုံးအမျိုးမျိုး၊

၈။ တူလာသရော (ဆီးချုပ်–လွန်–နည်း–ကျောက်တည် စသော ဆီးရောဂါ) ကုထုံး အမျိုးမျိုး၊

၉။ အနာပေါက်နှင့် ကျောက်၊ ဝက်သက် (ကူဋ္ဌ၊ လူပျိုနာ၊ သမင် ၁၀–ပါး စသောရောဂါ) ကုထုံး အမျိုးမျိုး၊

၁၀။ အရူးရောဂါ (သည်းခြေ၊ နှလုံး) ကုထုံး အမျိုးမျိုး။

ဤကုထုံးများကိုကြည့်လျှင် ရောဂါ အရေအတွက်အားဖြင့် မများလှဟု ထင်ဘွယ်ရှိသော်လည်း တကယ်စေ့စပ်စွာ ကြည့်ရှု

ကုသလျှင် အရေးကြီးသော ရောဂါကြီးများ အားလုံးပါဝင်၍ ၉၆-ပါးလုံးကုသနိုင်သော လက်တွေ့ဆေးကျမ်းကြီးတခုဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ခွေးဆောင် ဆရာကြီးကား ကျမ်းစကားထက် လက်တွေ့ကို ဦးစားပေးကြောင်း သူ့ကျမ်းက သက်သေတည်လျက်ရှိပေသည်။

ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းနှင့်မရှေးမနှောင်းတွင်ဓာတုဒီပနီနိဿျဆေးကျမ်း (၁၁၂၄)၊ ဓာတွန္တရိနိဿျဆေးကျမ်း (၁၁၂၅)၊ ဒါလကရဂ်ဆေးကျမ်း(၁၁၃၃)၊ဘေသဇ္ဇဓာတုဒီပနီ (၁၁၃၅) စသောပါဠိတကြောင်း မြန်မာတကြောင်း (နိဿျ) ဆေးကျမ်းများ ထွက်ပေါ်ခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် ခွေးဆောင် ကုထုံးကဲ့သို့စကားပြေကျမ်းများမပါ၊ လက်တွေ့ပါသော စာများ မဟုတ် တတ်။ ထို့ကြောင့်လည်း ခွေးဆောင် ကုထုံးသည် ခေတ်၏ ဝါးမျိုခြင်း မခံရ၊ ရှေ့တန်းသို့ တိုးထွက်လာနိုင်ခဲ့ပေသည်။

အင်းဝပြည်ကြီး ပျက်စီးသောအခါ ဆေးပညာ ကျမ်းဂန်များလည်းစစ်လောင်စာများဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ဆေးပညာရှင်များသည် ပြန်လည်၍ ဆေးပညာ အသက်ဆက်ကြရသည်။ အလောင်းမင်းတရားကြီး၏ သားတော်ကြီး စစ်ကိုင်းမင်း (နောင်တော်ကြီး) လက်ထက် ဓာတုဒီပနီဆရာကအင်းဝအပျက်တွင်ဓာတုဒီပနီနိဿျပျောက်၍၁၁၂၄-ခုနှစ်တွင်ထပ်မံရေးရကြောင်းဖော်ပြထား၏။ ဤခွေးဆောင် ကုထုံးနှင့်တကွ ထိုခေတ်ပြိုင် ဆေးကျမ်းများသည် ကုန်းဘောင်ခေတ်ဦး တိုင်းပြည်ထူထောင်ရေးကဏ္ဍတွင် ကျန်းမာရေး အခန်း၌ ပါဝင်ခဲ့ကြရသော အသက်ဆက် ဆေးကျမ်းများဖြစ်ပေသည်။

× × × ×

ဆေးကျမ်းတို့၏ ဥသျှောင် ခွေးဆောင်ကုထုံး

ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းသည်၁၁၃၃-ခုနှစ်၊ဝါခေါင်လပြည့်နေ့တွင် ဆင်ဖြူရှင်မင်းတရားကြီး ရွှေတော်မှောက်သို့ ဆက်သွင်းခဲ့ရာ ယခု အနှစ် ၂၀၀-ပြည့်လုပြီ ဖြစ်သည်။ သက်ဦး ဆံပိုင် မင်းဘေရာဇ်ထံ ဆက်သွင်းရသည် ဆိုကတည်းက မည်မျှ တိကျမှန်ကန်၍ စံပြုထိုက်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိမူရပေလိမ့်မည်။ ဤမျှကြာညောင်းခဲ့ပြီ ဖြစ်သော်လည်း ခွေးဆောင်ကုထုံးကား မြန်မာ့ဆေးကျမ်းလောက၌ ပြိုင်ဘက်မရှိသေးသော ကုထုံးကျမ်း တခုအဖြစ် ရပ်တည်လျက်ပင်ရှိသည်။

မှန်ပါသည်။ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းလာဆေးနည်းတို့ကိုရင်း၊ ကုနည်း ကုဟန်တို့ကိုရင်း ယနေ့တိုင် သုံးစွဲကြရပေသည်။ ယနေ့အစိုးရ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနည်းများတွင် ခွေးဆောင်ကုထုံးလာဆေးနည်းတော်တော်များများ ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာနည်းအရ ဆန်ပုန်းရေ၊ ဆန်လှော်ရေ၊ တီကျစ်စာမီးဖုတ်ရေ၊ သံပူသတ်နည်း၊ ဆီးချုနည်း၊ သွေးကြွက်လေကြွက် စမ်းသပ်နည်း၊ သွေးစမ်းနည်း၊ ဝမ်းရောဂါ၊ အပြင်းဖျားနှင့် ကျောက်ရောဂါတို့၌ ရေသွန်းကုနည်း၊ သံပူကပ်နည်း၊ သွေးတွင်ခုပ်နည်းစသော ကုနည်းကုဟန်တို့ကို ယနေ့တိုင် လက်ခံသုံးစွဲနေကြရ၏။ ထိုလုပ်ထုံးကုထုံးများသည် ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်း၏ အမွေအနှစ်များဟု ဆိုလျှင် မလွဲနိုင်ရာ။

ဆေးကျမ်းတို့သည် များကုန်၏။ ဖတ်လို့မပြီး။ ဆေးနည်းတို့သည် ပေါကုန်၏၊ မှတ်လို့မဆုံး။ ရောဂါတခုခုအတွက် ဆေးနည်း

တို့သည် ထောင်နှင့်ရာနှင့်ချီ၍ ပေါ်များ လှပါ၏။ လူနာနှင့် ပက်ပင်း ရင်ဆိုင်ရသော အခါ၌ ထိုဆေးနည်းများကို တခုမတ့် တခုတ့် လက်တ့်စမ်းနေရလျှင် 'သမားမထောင်းတာ၊လူနာမခံချိ' ဖြစ်ပေတော့မည်။ စာအုပ်ထဲပါရှိရုံနှင့် ထိုဆေးနည်းကို အားကိုး ရန်လည်း မသင့်ချေ။ ထပ်မံ၍ သုတေသနပြု စမ်းသပ်နေရန်မှာ လည်း အချိန်အခါ အခွင့် သင့်ချင်မှ သင့်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တကယ်တိကျ မှန်ကန်၍ လက်တွေ့ ကျသော ဆေး နည်း များ ကု ထုံး များ ကို စစ်ထုတ်ရပေမည်။ ထိုအခါ ခွေးဆောင်ကုထုံးနှင့် ဆေးနည်းများသည် မြန်မာ့ဆေးလောက တွင် ရှေ့ဆုံးမှ ထွက်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

နရငါးတွဲနှင့် ခွေးဆောင်

မြန်မာ့ ဆေးလောကတွင် နရငါးတွဲ ဆေးကျမ်းကို ပင်မ ဆေးကျမ်းကြီးအဖြစ် လက်ခံထားရှိ ကြ ရ သည်။ သို့ရာ တွင် ခွေးဆောင်ကုထုံးသည်–

နရသုခိထက်	........၄၄–နှစ် စောခဲ့သည်။
နယမာလာထက်	........၆၆–နှစ် ဦးခဲ့သည်။
နယရာသီထက်	........၇၀–နှစ် ရှေးကျခဲ့သည်။
နရသြသဓထက်	........၆၅–နှစ် အလျင်ပေါ်ခဲ့သည်။
နရတန်ဆောင်ထက်	........နှစ်ပေါင်းများစွာစောခဲ့သည်။

ဤအချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်း သည် မည်မျှ ရှေးကျ၍ ခေတ်မှီကြောင်း သိသာပေသည်။ နရ

ငါးတွဲထက် ရှေးကျရှိသာမဟုတ်၊ နရငါးတွဲ ဆရာ ကိုယ်တိုင် ရွေးဆောင်ကုထုံးလာ ဆေးနည်းများ ကုထုံး မှတ်ချက်များကို အများဆုံးထောက်ထားယူငင်၍စီစဉ်ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့နိုင်ပေသည်။

နယမာလာ ဆရာကိုယ်တိုင်ကလည်း-

'ရွှေနန်းတော်စဉ်၊ သုံးစွဲယှဉ်သည့်၊ ဆေးပညာရှိ၊ မှတ်သိ ယူကြုံ၊ ကုပုံနည်းထွက်၊ များအနက်တွင်၊ နှစ်သက်ရာရာ၊ ဘေဒ္ဒရှာဆည်းဆူ၊ ရွေးကောက်ယူ၍'-

ဟု ဝန်ခံထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

နယမာလာဆေးကျမ်းဆရာ ယူငင်သုံးစွဲထားပုံကိုအနည်းငယ် ပုံစံထုတ်ပြရသော် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

အကြင် မိန်းမတို့ မီးတွင်းတွင် သွေးမကျက်၍ ပူသော် ဖျား သော် ဒေါင့်ဆပ်ပြာ-ငရုတ်၊ ထို ၂-ပါးကို နိုင်းချင်း ကြိတ်၍ ဆားကျက်ကျို ရေငန်ငန်နှင့် တိုက်ပါသည်။ သည် မီးမကင်ဆေးသည် မီးတွင်းတွင် အထွေအပြားဖြစ်၍ အသက် မရှိသည်ပင် ထင်သော်လည်း ဇွန်းနှင့်ကပ်၍ ချပါသည်။

(ရွှေဆောင် မီးယပ်ခန်း)

မီးယပ်နေ၍၊အထွေအပြား၊ဖြစ်သောအားဖြင့်၊လားလား မရှင်၊ သေပြီထင်လည်း၊ မဝင်မချင်း၊ ဆရာရင်းတို့၊ သွင်းမြဲ ဆေးမှာ၊ ဒေါင့်ဆပ်ပြာကို၊ ဝေလာနှင့်စက်၊ ကြိတ်ကြေ ညက်မူ၊ ဆားကျက် ရည်ရွှမ်း၊ ငန်ငန် အမ်း၍၊ ပေးကမ်း သောက်စေ။

(နယမာလာ မီးယပ်ခန်း နှာ-၇၉)

တဖန် လူနာအား အသက်ရှင်မည်၊ သေမည်ကို သိရှိရန် သွေးစမ်းခြင်းနှင့်စပ်၍–

သူတပါးမရှင်ပြီထင်သော်လည်း ခြေမျက်စိအောက်သွေး ဆွေ့ဆွေ့ခုန်လျှင် ဆေးမမျှီနိုင်သော်လည်း ဇွန်းနှင့် ကပ်၍ ချပါသည်။ နှာခေါင်း ပေါက်ကလည်း ပြွန်တံတပ်၍ ဖက် ကတော့နှင့် သွင်းပါသည်။ × ××× ခြေမျက်စိ အောက် သက်စောင့်သွေး မရှိသူကိုလည်း မကုပါ။

(ခွေးဆောင်)

မပြတ်ဝိညာဉ်၊ မစဉ်ခန္ဓာ၊ ရှိသေးပါလည်း၊ သူနာတထွေ၊ ခြေမျက်စိအောက်၊ သွေးပေါက် ဆွေ့ဆွေ့၊ စမ်း မ တွေ့ မူ၊ ချမ်းမြေ့မထင်၊ သွေးတွေ့လျှင်မူ၊ မရှင်ကေန်၊ မဆိုတန်တည့်။

(နယမာလာ သန္ဓိပါတ်ခန်း–၉၆)

သွေးရည်သွေးပေါက်၊ ခြေမျက်အောက်သို့၊ မရောက်မမှီ မရှိပြီဟု၊ နိဗ္ဗဝလမ်း၊ မစူးစမ်းပဲ၊....

(ယင်း–၁၀၉)

တဖန် သူငယ်နာဆေးကုသမှုနှင့်စပ်၍ငင်း၊ သူနာ သေမည် ရှင်မည် ဝေခွဲရာ၌ မျက်စိကြည့်ပုံနှင့် စပ်၍ငင်း–

သူငယ်နာဝင်းသည်မျက်စဉ်း၊နှာနှပ်လွန်လျှင်အထက် သွေးသေတတ်ပြတ်တတ်ပါသည်။×××သူနာမျက်လုံး သည် ပကတိလူကောင်းတို့စိုက်စိုက်ကြည့်သကဲ့သို့မျက်လုံး မလှည့်ပဲနေလျှင် မရှင်လို။

(ခွေးဆောင်)

သူငယ်တို့မှာ၊ရောဂါကြီးမြင့်၊ ငန်းဆိပ်သင့်လည်း၊နှာနှင့်မျက်စဉ်း၊မချဉ်းရာချေ၊ ပြုခဲ့စေလော့၊ မနေမျက်စဉ်း၊ နှာနှပ်ချဉ်း၍၊ စပ်ဖျဉ်းခံခက်၊ အရေးပျက်သော်၊ အထက်သွေးလေ၊ ပျက်တတ်ချေ၏၊မှတ်ထွေသညာ၊ကြင်သူနာသည်၊ ဘယ်ညာမလှည့်၊ ဘီလူးကြည့်သို့၊ တည့်တည့် မငိုက်၊ စိန်းစိန်း စိုက်၍၊ တိုက်ရိုက်တူရှု၊ ကြည့်လတ်မူကား၊ ထိုသူရှင်မည်၊ မယုံကြည်လင့်။

(နယမာလာ-၉၀)

တဖန် ဆီးလမ်း ပိတ်ဆို့နေ၍ ဆီးမသွားနိုင်သော ရောဂါ အတွက် ဆီးထွက်စေရန် လုပ်ထုံးနှင့်စပ်၍-

ကြက်တောင်ကြီးကြီး ရင်းဖျား ကို ဖြတ်၍ ယူပြီးလျှင် ၎င်းကြက်တောင် အခေါင်းထဲသို့ ပြဒါးတမတ်သွတ်၊ ၎င်း ပြဒါးထည့်သည့် အဝက ကျင်ချောင်းအထဲသို့ သွင်း၍ထား၊ တဖက်က အဖျား ကိုမီးနှင့် ကြက် တောင် ရိုး ကို ရှို့၊ ပူလျှင် ပြဒါးသည် ကျင်ချောင်းထဲသို့ ပြေး၍ဝင်လေ၏။ ဆို့ ပိတ်၍ နေသော်၊ အစေး အညှော် ရှိသော်၊ ကျင် မ သွား နိုင် သော် ချက်ခြင်းပင် ပေါက်နိုင်ပါစေသည်။

(ခွေးဆောင်)

ကျင်ရည်လမ်းတွင်၊ဆို့ ပိတ်ပင်သော်၊သန့်စင်ပြဒါး၊တရွေးသားကို၊ ရင်းဖျား ဖြတ်ရှောင်း၊ ကြက် တောင် ခေါင်း ဝယ်၊ သွတ်လောင်းထိုးလိန်၊ထိုခတ်ချိန်လျက်၊မီးရှိန်တဇာ၊ တဖက်ပြမူ၊ရွေးမျှယခင်၊ ပြဒါးနှင်၍၊ဖြင်ဖြင်ဆီးလာ၊....

(နယရာသီ-၁၈၁)

နရ ငါးတွဲ ဆေးကုမ်းဆရာသည် နန်းစဉ်ဆေးကျမ်းဟုခေါ်တွင်ခဲ့သော ခွေးဆောင်ကုထုံးမှ ကုထုံး မှတ်ချက် ကလေးများမှ အစအလေးထား၍ယူငင်သုံးစွဲပြသည်ကိုထောက်လျှင် ခွေးဆောင်ကုထုံးလာ လက်တွေ့ဆေးနည်းများ အပေါ်၌ မည်မျှ လေးစားမည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပေသည်။မှန်ပါ၏၊နယမာလာဆေးကျမ်းသည် ခွေးဆောင် ကုထုံးလာ ဆေးနည်းများ အားလုံးလိုလို ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ထို့ကြောင့်လည်း ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းသည် အာဂုံနှုတ်တက် ဆောင်ရွက်ကြရသော ပေခေတ်၌ အတန်ငယ် ငုပ်ကွယ်ခဲ့ဟန်ရှိပေသည်။

ယခုခေတ်ကား ကဗျာလင်္ကာ အာဂုံခေတ်မဟုတ်၊ စကားပြေခေတ်ဖြစ်ပေသည်။နရငါးတွဲသည် လင်္ကာဖြင့် ရေးစပ်ထားသည့်အပြင် ပေါရာဏ(ရှေးသုံး) စကားလုံးများနှင့် ပါဠိဆေးအမယ်များကိုပြဆိုထား၍နားလည်ရန် ခက်ခဲ၏။ ထို့ကြောင့် ခေတ်၏တောင်းဆိုချက်အရ ဤခွေးဆောင် ကုထုံးသည်တခေတ်ဆန်း၍တစခန်းထလာရပေတော့သည်။

နရငါးတွဲခေါ်သော ပင်မ ရှေးရိုး ဆေးကျမ်းကြီးသာမက တောင်သာဆေးကျမ်း၊ ခံဗူးဆေးကျမ်း၊မိဃလောဟိတ အာဗာဓဒီပနီခေါ် မီးယပ်နာ လက်တွေ့ ကုထုံး ဆေးကျမ်းအထိ ကုထုံးဆေးကျမ်း၊ဆေးနည်းပြ ဆေးကျမ်းမှန်သမျှ ခွေးဆာင်ကုထုံးကို ကျောရိုးကိုယ်ထည် အမှီပြုခဲ့ကြရသည်ချည်း။ မီး ယပ် နာ ကုထုံးဆေးကျမ်းဆရာကမူ ခွေးဆောင်ကုထုံးလာမီးယပ်ခန်းတခန်းလုံးရှိ ဆေးနည်းကုထုံး အားလုံးကို ပင်မ အဖြစ် ယူငင်သုံးစွဲ၍ အခြားမှတ်သားဘွယ်ရာများဖြင့် ဖြည့်စွက် မွမ်းမံထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

ဤကား မြန်မာ့ရိုးရာ ဆေးလောက၌ ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်း၏ လမ်းပြရှေ့ဆောင်သော သဘောအပြုက်မှုကို ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

× × × ×

ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ခြင်း

ဤခွေးဆောင်ကုထုံးသည် နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ နီးနေပြီ ဖြစ်၍ ခေတ်အဆက်ဆက်အရေးအသားအမှားအယွင်းများလှပါသည်။ ငရုတ်နှင့်ပရုပ်၊ ချင်းယား၊ ချယား၊ ခရာ စသည့် အသံတူအက္ခရာယိုးမှားလည်း များလှပါသည်။ ထို့ကြောင့်-

'မူဟောင်းရှေးစာ၊ ရှည်မြင့်ကြာ၍၊ အက္ခရာရေးသား၊ တိမ်းသည်များ၍၊ မှန်မှားဝါဒီ၊ မညီညွတ်ရာ၊ ဆင်ခြင်သာအောင်၊ ဆေးစာနယ၊ အနေကဝယ်၊ သာရကျေးဇူး၊ အထူးရှိမည်၊ ထင်မှတ်သည်ကို၊ ဖွေနှည်နုတ်ချုပ်' ဟု-နရသုခိဆရာ မိန့်ဆိုသည့်အတိုင်း မူပေါင်းများစွာနှင့် တိုက်ဆိုင် ညှိနှိုင်းလျက် ၁၉၆၂-ခုနှစ်မှစ၍ ကြိုးကြားကြိုးကြား ပြင်ဆင်လာခဲ့ပါသည်။ အချို့ အမှားများသည် အလွန် ရယ်ဘွယ် ကောင်းလှပါသည်။ အချို့အမှားများသည် အလွန်ကြောက်ဘွယ်ကောင်းလှပါသည်။ အမှားများကိုဖော်ပြရလျှင် ဆုံးနိုင်ဘွယ်မရှိပါ။

ခွေးဆောင်ကုထုံးခေါ် လျှောက်ထုံးကျမ်းကို

(၁) ခွေးဆောင်ဆရာကြီး လျှောက်ထုံးဆေးကျမ်း
(ဟံသာဝတီတိုက်၊ ၁၉၁၀)

(၂) ဒီဃာယုဆေးကျမ်း (ပုံနှိပ်တိုက်၊ ခုနှစ်မသိ)
(၃) နန်းစဉ်ကုထုံးကျမ်း (ဆုတူးပန်၊ စစ်ပြီးခေတ်)
(ဤ ၃-အုပ်ကား အမည်ကွဲသော်လည်းတကျမ်းတည်း ပင် ဖြစ်သည်။)
(၄) နရင်္ဂါးတွဲ မူရင်းဆေးကျမ်း (ရတနာဒီပ၊ ၁၃၂၄)
(၅) ဓာတုဝိဘာဂစကားပြေ ၃-တွဲ(မန္တလေး ရတနသိဒ္ဓိ၊ ၁၂၇၀)
(၆) ဓာတုန္တရီကျမ်းရင်းကြီး (ယင်းတိုက်၊ ၁၉၁၂)
(၇) ဆေးကျမ်းပေါင်းချုပ် (အလယ်တောရ ဆရာတော်၊ ၁၂၃၄)
(၈) မိယ္ယလောဟိတ အာဗာဓဒီပနီ မီးယပ်နာ လက်တွေ့ ကုထုံးကျမ်း(လယ်တီမဏ္ဍိုင်၊ ၁၃၂၄)စသော ကျမ်း များနှင့် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ထားပါသည်။

ယင်းသို့ ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ရာ၌ ဘားနာဒ် ပိဋကတိုက် (ယခု အမျိုးသားစာကြည့်တိုက်)မှ ၁၁၆၁-ခုနှစ်ရေးကူးသောပေမူကို မူရင်းထား၍ ၁၂၆၉-ခုနှစ် လက်ရေးမူနှင့် အထက် ဖော်ပြပါ ကျမ်းများဖြင့် ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ရာ များစွာသန့်စင်ကောင်းမွန်လာ ပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ယခင်ရှိပြီးမူ ၃-မူမှာ ဖတ်၍မရလောက်အောင် ပျက်စီးသော မူလည်းရှိသည်။ မင်ကျမင်န ကောင်းမွန် သေသပ် သော်လည်း စာပိုဒ်များ နေရာများစွာ၌ ကျခြင်း မှားယွင်းခြင်းများလှပါ၏။ ဆွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်းကိုပြင်ဆင်ရန်သော်၎င်း၊ရိုက်နှိပ်ရန် သော် ၎င်း ရည်ရွယ်ချက်မရှိခဲ့ပါ။ သို့ရာတွင် နာမည်ကျော် ဆေးကျမ်း ဟောင်းကြီးတခုအဖြစ် လေ့စားစွာ လေ့လာဖတ်ရှုရာမှ အဆိုပါ

အမှား အယွင်းများက ကျွန်ုပ်အား ပြန်လည်ပြင်ဆင် ရိုက်နှိပ်စေရန် ဆန္ဒပြုကြလေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ခွေးဆောင်ဆရာကြီး အနှစ် ၂၀၀–ပြည့် အထိမ်းအမှတ်ကို ကြိုဆိုသောအားဖြင့် မူအစောင်စောင်ညှိနှိုင်း၍ ပြင်ဆင် တည်းပြတ်လိုက်ပါသည်။

သို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးပမ်းတည်းပြတ်လိုက်စေကာမူ ရာနှုန်းပြည့် ကျေနပ်နိုင်သော အဆင့်သို့ကား မရောက်သေးပါ။ နောင်အလျဉ်း သင့်သော အခါ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် တည်းပြတ်ရိုက်နှိပ်ရန် ရည်ရွယ်လျက်ပင်ရှိပါသည်။ အသုံးအနှုန်း ကွဲလွဲသော်လည်း အဓိပ္ပာယ်တူလျှင် မူကွဲဟု မယူဆပါ။ လုံး၀ ခြားနားမှသာလျှင် မူကွဲအဖြစ် စာသားထဲမှာပင် ပူးတွဲဖော်ပြထားပါသည်။ ရှင်းလင်းချက်များကို အောက်ခြေ မှတ်ချက်ပြု၍ ရှင်းလင်း ထားပါသည်။ အခြား မှတ်သားဘွယ် များကိုလည်း အလွယ်တကူကြည့်ရှုနိုင်စေရန် နောက်ဆက်တွဲ ပြုလုပ် ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးလောကသည် စာပေနှင့်လက်တွေ့ ၂–ရပ်ပေါင်းစပ်၍ တိုးတက် အောင်မြင်ပါစေရန်မြှော်လင့်ပါကြောင်း။

(ကျွန်ုပ်တည်းပြတ်သော ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်း နိဒါန်းကို ပြန်လည် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။)

တည်းပြတ်သူ

ဓွေးဆောင်ဆရာကြီးနှင့် ရေကုထုံး

ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ တိုင်းရင်း ဆေးပညာ ရပ်များသည် ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်ဖြင့် သီးခြားရပ်တည်လျက်ရှိကြသည်။ တိုးတက်လျက်လည်း ရှိကြသည်။ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင် တို့ကိုလည်း အားပေးလျက်ရှိကြသည်။

ဤနေရာ၌ ရေကိုဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်ပုံနှင့် စပ်၍ မြန်မာ့ ရှေးဟောင်း ကုထုံးတခုကို ပြန်လည် ဆန်းသစ်လာစေရန် ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဓွေးဆောင်ဆရာကြီးများ လက်ထက်က ရေဖြင့် ကုသပုံမှာ များစွာ အောင်မြင်ပုံရပါသည်။(ဓွေးဆောင် ကုထုံးဆေးကျမ်း နောက်ဆက်တွဲ အက္ခရာစဉ်အရ စာမျက်နှာ ၈၁၊ ၈၂၊၈၅၊၁၀၄၊၁၆၅၊၁၉၈-တို့၌ ကြည့်ပါ။)

ဓွေးဆောင်ဆရာကြီးသည် ငန်းသန္နိပါတ် အပြင်းဖျား ရောဂါများ၊ ကျောက်ဝက်သက် ဖျားများ၊ ဝမ်းနာရင်နာ ရောဂါများ၊ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ စသည်များကို မည်သည့် ဆေးနှင့်မျှ မရလျှင် ရေကိုချမ်းစိမ့်လာအောင် လောင်းချီး၍ ကုသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ငှက်ပျောတုံးလောက် အေးစိမ့် သွားအောင် ခိုက်ခိုက်တုန်အောင်ချီးပေးရကြောင်း၊ ရေသွန်း၍လောင်းသည် ချီးသည်သာ နိုင်လွယ်ကြောင်း၊ ဝမ်းခိုင်သည့် လူနာကို ရေချီးကု၍ အများရှင်ဘူးကြောင်း၊ ရေလောင်းပေးရင်းပင် သက်သာလာကြောင်းနေရာများစွာ၌မှာထားသည်ကိုတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

တောင်သာဆရာကြီးများ လက်ထက်က ကာလဝမ်းရောဂါ အတွက် ရေကိုချမ်းလောက်အောင် ချီးပေးခြင်းမှတပါး ဆေး

မရှိသကဲ့သို့ အရေးတယူ သုံးစွဲခဲ့ပါသည်။ ကျောက်၊ ဝက်သက်ကိုလည်း ဖျားစကတည်းက ရေးချိုးပေးသော ကုနည်းများ ယနေ့ပင် အောင်မြင်လျက် ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့သော် ကာလဝမ်းရောဂါနှင့်ကျောက်ဝက်သက်ကို ရေချိုးကုပြရဲသော ဆရာကား ရှားပါးစပြုလာပေပြီ။

ယနေ့ ဩဋ္ဌာရိက သုခုမ ဓာတ်ပညာကား ထိုရေကုထုံးကို အောင်မြင်စွာ အသုံးပြု လာပေသည်။ ခွေးဆောင် ဆရာကြီး၏ ရေကုထုံးကို အအောင်မြင်ဆုံးထုတ်ဖော်သည်မှာဩဋ္ဌာရိကသုခုမ ဆေးပညာ ဟု ပင်ဆိုနိုင်ပေသည်။

ယနေ့တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာလောက၌ ရေဖျန်းပိုက်များဖြင့် အသုံးပြုနေကြ၏။ ဆိုဗီယက်၌သေွးမတိတ်နိုင်သော ရောဂါများကိုရေလောင်း၍ ကုသပေးခြင်းဖြင့် အောင်မြင် နေကြ၏။ သိပ္ပံဆေးပညာ၌လည်း ရေခဲရိုက်ကုထုံးများဖြင့် ဇက်ရဲ လက်ရဲ အောင်ပွဲယူလျက်ရှိကြ၏။

သို့သော် ယနေ့ယေဘုယျ မြန်မာဆရာတို့ကား ရှေးဟောင်းကုထုံးရှိခဲ့သည်ကိုလည်း သိကြပါ၏။ အခြားအခြားသော ဆေးလောက၌ ရေဖြင့်ကုပုံများကိုလည်း ကြားကြပါကုန်၏။ သို့ရာတွင် ဇက်ရဲလက်ရဲအသုံးပြုသူနည်းပါးလျက်ရှိပေသေး၏။နယ်ချဲ့ခေတ်အနှိမ်ခံဘဝ မရဲတရဲကုသခဲ့ကြရာမှ တာဝန်မကင်းဖြစ်မည်ကိုစိုးရိမ်၍အလွန်အရေးပါသောမြန်မာ့ရိုးရာ ကုထုံးဟောင်းများ တစတစ ပျောက်ကွယ် ခဲ့ရလေ သလောဟု စဉ်းစားမိ ပါသည်။ မြန်မာ့ကုထုံးဟောင်းများ ပြန်လည်ဆန်းသစ်စေကြပါစို့။

တည်းဖြတ်သူ

နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ

ကဏ္ဍ ၂

အသက်ကယ်သော

သက်မဲ့သစ်ပင်များ

ဒဗ္ဗ	ပဘာဝ
၁။ ကန့်စွန်းပင်	သွေးတိုး၊လေငန်း
၂။ တိလက်သာ	ပန်းသေ
၃။ ဆင်သမန္တယ်	ဆီးချို
၄။ ကင်ပွန်း	ဆီး၊ မီး၊ သည်းခြေ
၅။ မြင်းခွာ	အာယုဝဍ္ဍန
၆။ လိပ်ဆူးရွှေ	ဆီးချို၊ ဆီး၊ လေ
၇။ မရွှေ့စီး	အဆိပ်သင့်
၈။ မှုမ္မွေ့စန့်	အရိုးကျိုး

က–ကန်စွန်းပင် ဆေးဘက်ဝင်

ဆရာ-ဦးဝင်းအောင်

ကန်စွန်းသည် မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား ရေရှိတိုင်းသော အရပ်ဒေသတွင် ပေါက်တတ်၏။ အရပ်သုံးအားဖြင့် လယ်ကန်စွန်း ရေကန်စွန်းဟူ၍ ရှိ၏။ အခေါင်းပွ၍ ရိုးတံရှည်ပြီးလျှင် အရောင်အသွေးစိမ်းပျော့ပျော့တမျိုးရှိ၍ ရိုးတံမရှည် အရောင်နီကျင့်ကျင့်နှင့် ခပ်ကြစ်ကြစ်မာမာ တမျိုးရှိသည်။ ဥတုဒေသ မြေရေကိုလိုက်၍ သန်စွမ်းမှုကား မတူညီကြပေ။ (ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများ၌ကား ကန်စွန်းကို အမျိုးမျိုးပြဆိုထားကြသေး၏။ဤ၌မြန်မာတို့ဟင်းချက်စားသော ကန်စွန်းကိုသာ ဆိုလိုသည်။)

'ဟင်းရွက်ကန်စွန်း'ဆိုသော စကားအတိုင်းပင် ကန်စွန်းသည် မြန်မာတို့အဘို့ ဟင်းချက်စရာ ဟင်းရွက်ပင်တမျိုးဟု နားလည်သူ များကြ၏။အစိမ်းအတိုင်းဖြစ်စေ၊ ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊မြန်မာ့အစာဖြစ်သော 'ငပိရေ'နှင့် လိုက်ဖက်ညီလှ၏။ အထူးအားဖြင့် လယ်ယာဦးကြီးတို့သည် ငါး ပုဇွန်တို့ နှင့် ရောနှော၍ မန်ကျည်းရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီးလျှင် ချဉ်ရေဟင်း အဖြစ် ကန်စွန်းရွက်ကိုကြိုက်တတ်ကြ၏။ မန်ကျည်းရေမထည့်ပဲ အချိုဟင်းအဖြစ်နှင့်လည်း ဟင်းမယ်တမျိုးဖြစ်အောင် တီထွင်ကြ၏။ အကြော် နှင့် အသုပ်ကြိုက်သူတို့ကလည်း အကြော်တမျိုး အသုပ်တဖုံ ဟင်းစုံအောင် စီမံစားသောက်တတ်ကြလေသည်။

ဤသို့ ကန်စွန်းရွက်ကို ရိုးရိုးအစားအစာဟင်းအဖြစ် အသုံးပြုများကြသော်လည်း စင်စစ် ကန်စွန်းရွက်သည် ရိုးရိုးအစားအစာ ဟင်းအဖြစ်သာ အသုံးဝင်သည် မဟုတ်ပေ။ အစွမ်းထက်သော ဆေးဘက်ဝင်သည့် ဆေးပင်တမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

အနာရောဂါများသလောက် ဆရာများ၍ ဆရာများသလောက် ဆေးများဒုနှင့်ဒေး ပေါများလှသော ခေတ်ကြီးတွင် တန်ဘိုးကြီးစွာပေး၍ ခက်ခဲစွာ ရှာဖွေပါလျက်နှင့်ပင် မရနိုင်အောင် ဖြစ်နေရသော ဆေးများသည်သာ အသက် ကယ်မရေးအတွက် အားကိုးစရာဟု ထင်မှားနေတတ်ကြသည်ကို ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလောက်အောင် တွေ့ရှိနေရပေသည်။ စင်စစ် ဆေးသည် လိုရင်းမဟုတ်။ ဆရာသည်သာ လိုရင်းဖြစ်၏။

'အနာသိလျှင်ဆေးရှိသည်၊ အနာမသိဆေးမရှိ (ပထမံရောဂံ ဝိမံသာ၊ ဘေသဇ္ဇ ဇာနနေ ပုနံ)' ဆိုသော ရှေးရှေး သမားဆရာကြီးများ၏ ဩဝါဒစကားအတိုင်း အနာကိုသာ ဆရာကသိခဲ့လျှင် ဆေးသည် ပေါများလှ၏။ သုံးမကုန် စွဲမကုန်အောင်ပင် ဖြစ်၏။

'နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဘက်ဝင်' ဆိုသည့်အတိုင်းပင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိသစ်ပင်မှန်သမျှ အသက် ကယ်မရေးအတွက် ဆေးဘက်ဝင် ဆေးပင်ချည်း ဖြစ်ကြ၏။ မီးဖိုချောင် အစာဖြစ်သည့် ဟင်းရွက် ကန်စွန်းပင်ကလေးသည်ပင် ရောဂါ ကုသရေးအတွက် မည်မျှ အကျိုး သက်ရောက်လှသည်ကို အောက်ပါ ဆေးကျမ်း များ၏ အဆိုအမိန့်အရ အကဲခတ် သိရှိနိုင်ကြပေသည်။

ကန့်စွန်းရွက်နှင့် ဆေးကျမ်းအဆို

ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများ၌-

ကန့်စွန်းရွက်သည် ချိုငန်သော ရသရှိ၏။ အေး၏။ နို့ရေနှင့် သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုလည်း ဖြောင့်စေတတ်၏။ ရှုးသွပ်သောအနာ သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။

ငန်းမန်းရှိသော အနာကို ဗူးရွက်များနှင့် ရောစပ်၍ ရေစိမ်ပြီး အနာကိုဆွတ်လိမ်းခြင်းအားဖြင့် ငန်းမန်းကျစေနိုင်၏။ ရေ၌ဖြစ်သော ပိုးတို့ကို ပယ်တတ်၏။ နူနာရောဂါ၌ အကျိုးပြု၏။ ကာမစိတ်ကို ထက်သန်စေ၏။ လေ သလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။

ကန့်စွန်းရွက်မှ ညှစ်၍ရသော အရည် (သတ္တုရည်) သည် မီးလောင်နာ ရေငုတ် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေ၏။ ရက်ချန်ဖျား သန္နိပါတ်ဖျားတို့၌ ပေးရ၏။ ဘိန်းနှင့်စိန် အဆိပ်အတောက်များကိုလည်း ပြေစေ၏။

သွေးဝမ်းရောဂါ၌အရွက်ကိုဟင်းချက်စားသော် သွေးဝမ်းကို ရပ်တန့်စေ၏။ အလွန်ပူလောင်ခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေ၏။ ၎င်းပြင် အန်ဆေး ပိုး ဝမ်းပိုက်ရောင် အဖျား ဝါသင့်နာ ချောင်းဆိုး အသည်းနှင့်စပ်သော ရောဂါတို့၌လည်း အကျိုးပြု၏။

၎င်း၏အရိုးသည် ပူပန်သောအနာကို ငြိမ်းစေ၏။ သည်းခြေကို မပွားစေတတ်။ လေသက်လေကျ၍ လေရ၏-ဟုဆိုထား၏။

ရသဓာတုကျမ်း၌-

ကန့်စွန်းသညာ၊ သို့သည်သာရှင့်၊ ရသာဆွေးနွေး၊ ဂုဏ်ပြန့်မွေးသား၊ ဧးသည်ကေန်၊ ငန်သည်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းနှစ်ဝ၊

ထိုရသကြောင့်၊ ပိတ္တသေမှံ၊ ရောဂံမငြိ၊ ပျောက်ဘိရှင်းကွာ၊ မချွတ်ရာတည့်–ဟု ဆိုထားသည်။

နယရာသီကျမ်း၌–

အနှာ့ ပဆုပ်ရောဂါ၌ မန်းဝင်သော် 'မန်းရောက်လျှင်မူ၊ လယ်တွင်ကန်စွန်း၊ ဟင်းသောက်ညွန်းလော့' ဟူ၍ဂုဏ်း–

စိန်စားချေသော်၊ မသေတို့လော၊ လျှင်ဆောရှားရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့်၊ ဟင်းချက်သောက်စေ၊ မပြေတို့လော၊ ဉာဏ်တိမ်ကော၍၊ သဘောမပေါက်မှား၊ ဘိန်းဝမ်းလားသော်၊ ကြက်သားပြုတ်ရည်၊ ရေကြည်ကန်စွန်း၊ ချွန်းချွန်းအရွက်၊ နှစ်ပါးဖက်၍၊ ဟင်းချက်သောက်စေ–ဟူ၍ဂုဏ်း ပြဆိုထား၏။

နယဩသဓကျမ်း၌–

ကပ်ရောက်သမျှ၊ကျဘဟုံးနာ၊မှာရင်းကျင်ငယ်၊ရေနှင့်နယ်၍၊ မပြယ်မရှောင်၊ ဆေးမအောင်သော်၊ ထုတ်ဆောင်ကန်စွန်း၊ ရောပြွမ်းတတည်၊ ထမင်းရည်ရောရာ၊ ကြိတ်ပြီးသာလျှင်၊ နားမှာလည်းတို့၊ တချို့အရေ၊ သောက်စားစေသော်၊ ပျောက်ပြေကင်းချုပ်–ဟု ဆိုထား၏။

ဥတုရသာဆေးကျမ်း၌–

'ဖောင်းပွစိုရွှန်း၊ ရေကန်စွန်းလည်း၊ စာဝမ်းချိအေး၊ သည်းခြေမွေး၍၊ သွေးနှင့်စုမက်၊ သလိပ်ပျက်သည်' ဟု လက်ာသွယ်တန်း၍ ရေကန်စွန်းသည် ချိအေး၍ သွေးသည်းခြေကိုထိန်းသည်။ သလိပ်ပျက်၏–ဟု ဆိုထား၏။

ဓာတုစိန္တာဆေးကျမ်း၌-

ကန်စွန်း မှုံလာစသော အရွက်မျိုးမှာ ဥဏှာဒါဟမီးကြီးသူ ဆီးချုပ်သူ သလိပ်နည်းသူ ပန်းနာရှိသူ ချောင်းဆိုးသူ နှင့် စပ်လေ-ဟု ဆိုထား၏။

ဤသို့ ကန်စွန်းရွက်၏ ဆေးဘက်ဝင်ပုံကို ဆေးကျမ်းများက အခိုင်အမာ ပြဆိုထားကြသည်။ ကန်စွန်းရွက်ကား ပေါ၏။ တော ရောမြို့ပါ ရလွယ်၏။ တန်ဘိုးမကြီးလှ။ သို့ရာတွင် တန်ဘိုးကြီး၍ အရမလွယ်သောဆေးများ ပင်လိုက်မမှီအောင် အချို့သောရောဂါကြီးများအတွက် အစွမ်းထက်လှသည်ကိုမူ သိသူရှားလှပေသေးသည်။

ဖော်ပြပါ ရှေးဆရာမြတ်တို့၏ စကားရပ်များသည် စိတ်ကူးယဉ် စာ တန်းထားခဲ့ခြင်းမျိုးမဟုတ်ကြ။ လက်တွေ့ကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ခြင်းများသာ ဖြစ်၏။ သို့ပင်တစေ စာရှုသူတို့ အနေဖြင့် ကိုယ်တွေ့ မကြုံရသေး သည် နှင့် အမျှ မယုံမရဲသာ ရှိ ချေ မည်။ 'သိုက်စာဖတ်ရာ၊ နားထောင်ပါ၊ ဥစ္စာရနိုးနိုး' ဆိုသည့်ပမာကဲ့သို့ 'ဆေးစာဖတ်ရာ၊ နားထောင်ပါ၊ ရောဂါပျောက်နိုးနိုး'သာ ဖြစ်နေပေမည်။ သို့အတွက် ရှေးအခါမှ ယနေ့တိုင် ကန်စွန်းရွက် အစွမ်းဖြင့် အံ့မခန်းဖြစ်အောင် လူနာပေါင်းများစွာကို လက်တွေ့ကယ်မကုသလျက်ရှိနေကြသော ဆရာကြီးများ၏ ကိုယ်တွေ့ကုထုံးမှတ်တမ်းများကို ဆက်လက် တင်ပြလိုက်ပါသည်။

ဓာတ်ဆရာကြီး ဦးပို

'ကန်စွန်းရွက်သည် ငန်းမန်းကို ကျစေနိုင်၏'ဟုဆေးကျမ်းကြီးများ၌ပြဆိုထားသည်။ မှန်ပါသည်၊ မန္တလေးခေတ်က ဓာတ်ဆရာ

ကြီး ဦးပိုသည် ဖားပြုပ်ကိုက်၍ မန်းအန်းရောက်မှ သိရသော လူနာကို ကန့်စွန်းရွက်နှင့်အုတ်မှုန့်ကိုရောနှောစပ်လျက် လိမ်းသုတ်စေခဲ့ရာ ၂-ရက်ခန့်ကြာလျှင် မန်းအန်းများကျ၍ အနာမှာ ကောင်းစွာပျောက်ငြိမ်းသည်ဟု မှတ်တမ်း ရှိခဲ့ဘူးလေသည်။

'ဖားပြုပ်လာ အုတ်နှင့်ဖိ' ဟူသော ဓာတ်ပညာနည်း အရ ဖားပြုပ်မှာ=သောမ၊ အုတ်မှာ= ပါပဓာတ်ဖြစ်၏။ အပြင်ဆေးချက်မှာ ရန်ဓာတ်ကိုပေးရမည်ဖြစ်၍ ဖားပြုပ်ကိုက်သောကြောင့် အနာရသူတို့၌ အုတ်ခဲကိုအမှုန့်ပြု၍ဖြူးပေးခြင်းဖြစ်၏။ ရေမှာ ပါပဓာတ်ဖြစ်၍ ရေနှင့်သော်လည်း လိမ်းနိုင်၏။ကိုက်ခါစ မဟုတ်၍ မန်းအန်း ရောက်လာခဲ့လျှင် အုတ်မှုန့်ကို မန်းအန်း ပြေစေတတ်သောကန့်စွန်းရွက်၊ ဗူးရွက်စသော အရွက်တို့နှင့် လိမ်းသုတ်စေက ပြေငြိမ်းပျောက်ကင်းနိုင်၏'ဟု ဓာတ်ပညာနည်းကို အခြေခံလျက် လက်တွေ့ကုသမှုတွင် သင့်တန်သလို အသုံးပြုခဲ့သည်။

ဤ၌ ဆေးပညာများစွာရှိရာတွင် သြဋ္ဌာရိက သုခုမဆေးပညာ အမြင်အရ ပြဆိုမှုသာ 'က-ကန့်စွန်းပင်ဆေးဘက်ဝင်' ကြောင်း ပို၍ သဘာဝကျပေလိမ့်မည်။သြဋ္ဌာရိကသုခုမဆေးပညာဟူသည် ရန်ကုန်မြို့ သမိုင်း ချည်စက်ရိပ်သာ ဆရာတော် ဦးမဟိန္ဒ၏ဆေးသင်တန်းနှင့် ဆေးပေးခန်းမှ ကုနည်းကုဟန်ကို ကျွန်ုပ်၏လက်တွေ့ဖြင့် ထောက်ခံပြဆိုပါမည်။

ကန့်စွန်းရွက်ဖြင့် လက်တွေ့ကုသပုံ

မုံရွာခရိုင်၊ အရာတော်မြို့နယ် သစ်ချိုရွာ၊အသက် ၇၁-နှစ်ရှိ ဒေါ်ငြိမ်းချမ်း၏ မငြိမ်းချမ်းအောင် ဖြစ်ရပုံမှာ ခြေမနှင့်ခြေညှိုး

ကြားတွင် ဝါရိုးထိုးမိရာမှ မန်းအန်းများလိုက်ကာ ကဠွအနာကြီးကဲ့သို့ ဖြစ်လာ၏။ အသားများကြွေ၍ ဒူးဆစ်အထိ ဖြတ်ပစ်ရမလောက် အခြေရောက်လာခဲ့သည်။ အရက် ၂၀-ခန့်တွင် ကံကောင်းထောက်မ၍ သြဇ္ဇာရိကသုခုမ ဆေးပညာရှင် ဆရာကြီးတဦးနှင့် တွေ့ခဲ့သည်။ ဆရာကြီးသည် ကန်စွန်းရွက်များကိုကြိတ်၍ အနာပေါ်တွင် အုံပေးသည်။ ၎င်း ကန်စွန်းရွက်နှင့်ပင် တနေ့ ၃-ကြိမ် ဖန်ဆေးပေးသည်။ တလခန့် ကြာသောအခါ အနာမှာ ရှင်းရှင်းပျောက်ခဲ့၍ အနာရွတ်မျှသာ မြင်ရသည်။ ကန်စွန်းရွက်၏ အစွမ်းကား အံ့မခန်းပင်ရှိလှသည်။

သွေးတိုးနှင့် ကန်စွန်းရွက်

ကန်စွန်းရွက်သည် အနာတွင်သာ စွမ်းသည်မဟုတ်။ ယနေ့ လူသားတို့၏ သွေးလန့် ကြောက်ရွံ့နေရသော သွေးတိုး ရောဂါ အတွက်လည်း အသုံးဝင်သော ဆေးပင်တမျိုး ဖြစ်၏။ ရောဂါရှင်မှာ အသက် ၅၅-နှစ်ရှိ မုံရွာမှ ကျောင်းဆရာကြီး ဆရာရှန် ဖြစ်၏။ ဆေးအမျိုးမျိုး၊ ဆရာအမျိုးမျိုးတို့နှင့် ကုသခဲ့၏။ မရ။ တဖြေးဖြေး ရောဂါတိုး၍ လုံးဝ အစာမဝင်အောင် ဖြစ်လာခဲ့သည်။ လှုပ်ရှားမရအောင်မောပန်းနေပြီး ဆေးကိုလည်းမမျိုနိုင်။ မူးလည်းမူး၏။ ဆရာပင့်ခေါ်ရာမှာပင် 'အိမ်နားရောက်၍ ငိုသံမကြားမှ ဆရာကြွလိုက်ခဲ့ပါ'ဟု စကားခံပြီး ပင့်ခေါ်ရသည်။ သြဇ္ဇာရိကသုခုမ ဆေးပညာရှင် ဆရာကြီး သည့် ဆေးမမျိုနိုင်သူလူနာအားငန်အေး (အာပေါ) ဆေးကို အနည်းငယ်မျှ လျှာပွတ်၍ပေးသည်။ ကန်စွန်းရွက်နှင့်ထန်းလျက် ချိုချိုပြုတ်၍ နိုင်နိုင်တိုက်ပေးသည်။ အစာကို မျိုနိုင်လောက်မှ သမဋ္ဌာန်ကျ

အတိုင်း ဆေးအစာကို ဆက်လက်ပေးသည်။ ကန်စွန်းရွက်ပြုတ်ရေကိုကား အပြတ်မခံပေ။ ကုစတွင် တနေ့လျှင် ၂-ခေါက်ခန့်ဆရာကိုယ်တိုင်ကြွ၍ ကြပ်မကုသသည်။ ၈-လမျှကြာသောအခါလုံးဝ ရှင်းရှင်း ပျောက်ကင်း ချမ်းသာမှု ရခဲ့ပါသည်။

သစ်ပင်တပင်အောက်မှ အမှိုက်ချ မီးရှို့၍ ၎င်းမီး၏ အရှိန်ကြောင့် ဝါယောဓာတ်(လေ)သည် ကစားနေခြင်းကဲ့သို့ လူနာတွင် လေလှုပ်ရှားနေသည်။ ထို့ကြောင့် မူးခြင်း စသည် ဖြစ်ရသည်။ လှုပ်သောအရာကို ထိန်းပေးထားရုံမျှဖြင့်ခေတ္တသက်သာမှုကိုသာ ရစေနိုင်မည်။ ပဓာနဖြစ်သော မီးကို မလျှော့ ငြိမ်းသမျှထာဝရ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုကို ရနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

ကန်စွန်းရွက်ကို ကျွေးခြင်းသည် တေဇော (မီး) ကို နှိမ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျိုးကြောင်းဆက် ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေမှန်ရအောင်ရှာကြံကြပါလေ။ ဆေးကျမ်းများ အဆိုအရ ကန်စွန်းရွက်၏ 'ဝမ်းမီးကို ဖြောင့်စေခြင်း၊ အလွန်ပူလောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ သွေးသည်းခြေကိုထိန်းခြင်း' စသော ဂုဏ်ရသတို့သည်အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါ ပျောက်ကင်းခြင်း၏ အစွမ်း သတ္တိများဟု သဘောပေါက်သင့်၏။

ကန်စွန်းရွက်နှင့်လေငန်း

မုံရွာမြို့မှ အသက် ၅၇-နှစ်ရှိ ဒေါ်စောရင်သည် လက်တဖက်လုံးဝသေနေသည်။ တကိုယ်လုံး ရောင်နေသည်။ ခြေနှင့်ပိုက်မှာပို၍ အရောင်များသည်။ ဘယ်လိုမှ မရွှေ့နိုင်။ ကျင်ကြီး သွားရာမှာပင် ဂျိုင်းနှစ်ဖက်ကို ကိုင်၍ မ-တူပေးမှ သွားလို့ ဖြစ်သည်။

ဒူးမှာ အမြဲလို ကိုက်နေသည်။ ရောဂါမှာ ဆေးမတွေ့ပဲ အခါ လည်းမျှ ကြာလာခဲ့သည်။

ပထမ ချဉ်ချို (အာဟာရ) ဆေးကို ၃-ရက် တနေ့ ၃-ကြိမ် တိုက်သည်။ ကန်စွန်းရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့်ပြုတ်၍ ရေငတ်တိုင်း သောက် စေ သည်။ အ ရောင် များ လျော့ ကျ အောင် အခါး (ဝါယော)ဆေးကို ၆-ရက်တိုင်တိုင် လိမ်းပေးသည်။ ၃-ရက်ရ သောအခါ တုတ်ကိုစွဲကိုင်ပြီး ထနိုင်သည့် အခြေသို့ ရောက် လာ သည်။

၃-ရက်လွန်လျှင် စားဆေးအတွက် အခါး(ဝါယော) ဆေး သို့ ပြောင်းလိုက်ကာ ကန့်ကလာပြုတ်ရေကို တနေ့လျှင် ဖန်ခွက် ၄-လုံးခန့် တိုက်ပေးသည်။ ၆-ရက်ရသောအခါ ရွှေရွှေသွားနိုင် လာသည်။

၇-ရက်မြောက်မှစ၍ အထက်နည်း အတိုင်း ဆေးအစာကို တကြော့ပြန်၍ တိုက်သည်။ လိမ်းဆေးကို အခါး (ဝါယော) ဆေးနှင့် ငန်အေး (အာပေါ) ဆေးကို စပ်၍ လိမ်း ပေး သည်။ ထိုအခါ ဆံပင်ကို ကိုယ်တိုင် ထုံးနိုင်လာပါသည်။

ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း အာဟာရနှင့် ဝါယောဆေး များကို ၂၄-ရက်တိုင်အောင် တိုက်ကျွေးကုမရာ ဆရာလက်လွှတ်ရသည့် အခြေသို့ ရောက်လာပါသည်။ ၄၅-ရက်အထိ အမြစ်ပြတ်ပျောက် ကင်းအောင် ဆေးများကို ဆက်လက်စားစေပါသည်။

အားလုံးကောင်းပါသည် ကန်စွန်းရွက်

သမုဒ္ဒရာန်အလိုက် ထိုက်သလိုပေးကျွေးကုမတတ်လျှင် ကန်စွန်း ရွက်သည် လက်တွေ့အားဖြင့် နူနာရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်း

စေနိုင်၏။ ပိုက်နာအောင့်အန့်ခြင်း အတွက်လည်း ထက်မြက်၏။ ပိုးသတ်ဆေး (အဆိပ်) သောက်မိခြင်းကိုလည်း ပြေစေနိုင်၏။ သည်းခြေသမုဋ္ဌာန်နာဍ္ဌ ကလေးများအတွက် သန်ကျဆေးလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ နို့မထွက်လျှင် ကန်စွန်းရွက်နှင့် ပြည်ပန်းညိုရွက်၊ထန်းလျက်တို့ကို ကျိုသောက်က 'သူ့လင်စို့တော့မကုန်တည်း' ဆိုသကဲ့သို့ ပေါများလာနိုင်၏။ ပိုက်ဖောင်း ကိုယ်ရောင် သွေးဒူလာ ရိုဖူ ရိုနီ အဖျားရောဂါတို့အတွက် ယမ်းတေဇောငြိမ်းနှင့်ဖက်၍ သုံးနိုင်၏။ ကန်စွန်းရွက်နှင့်ထန်းလျက် ကျိုထားသော အရေသည် ကလေးများ၏ ကျန်းမာ သန်စွမ်းမှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းမှုတို့ကို လက်တွေ့ အကျိုးပြုနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မိသားစု၏ ကျန်းမာရေး အတွက်ကား ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ ပိုက်မကောင်းခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းဖောခြင်းတို့ အတွက် ကလေးရော လူကြီးပါ ကန်စွန်းရွက်ကို ထန်းလျက်နှင့် ကျို၍ သောက်၏။ သောက်တိုင်းလိုပင် ပျောက်သည်သာ များ၏။ အမှန်ပါမှ အလုံးဖြစ်မှ ဆေးမဟုတ်။ ရောဂါပျောက်လျှင် ဆေးပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် 'က·ကန်စွန်းပင် ဆေးဘက်ဝင်' ဟု ခေါင်းဆောင်ကျမ်းသက် နှစ် ၂၀၀-ပြည့် ပွဲကြီးမှာ မှတ်တမ်း တင်လိုက်ပါကြောင်း။

အနာကြီးကျယ်၊ ဆေးသိမ်ငယ်ဟု၊ ဆိုဘွယ်မထင်၊
ပမာမြင်သည်၊ နားဆင်ဉာဏ်ချိတ်၊ ရွှေချွန်းတည်း။
(နယရာသီ၊ ၁၇၅)

ဆရာ ဦးဝင်းအောင် [(သ၊ ခ၊ အ၊)]
အောင်စည်သံ၊ ကမ္ဘာအေး

ဩဇာပေါ်ထင် တိလက်သာဆေးပင်

ဆရာဦးကျော်သောင်း

တကောင်း စာပေမှ မြန်မာ့ ဆေးပညာရှင်များ၏ ဆန္ဒအရ ကျွန်တော်တို့ လက်ဝယ်၌ ရှိသော ဆေးနည်းနှင့် ကုထုံးများကို ဟတ္တမုဋ္ဌိမထားဘဲ တိုင်းရင်းသား တိုင်းရင်းသူ ခပ်သိမ်းလူတို့ အကျိုးကြီးစွာ ခံစားစေခြင်းငှာရင်း၊ သုတေသန ဆေးပညာရှင် များ လက်ဝယ်သို့ ကောင်းစွာ ရောက်ရှိစေခြင်းငှာရင်း၊ ဆေး ကုသနေသော ဆေးပညာရှင်များ ကေန် သုံးစွဲစေခြင်းငှာရင်း ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကုသလျက်ရှိသော ဆေးပင်နှင့် ၎င်း၏ပေါက်ရောက်ရာအရပ် ဆေးအစပ်တို့ကို ဒေသနာနည်း၊ အာယုဗ္ဗေဒနည်းတို့ဖြင့် တန်းဆာဆင်၍ တိကျမှန်ကန်သော ကုထုံးအသုံးတို့ကို ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

တိလက်သာဆေးပင်သည် သူတပါးကိုမှီ၍ တက်တတ်သော အနွယ်ပင်မျိုးဖြစ်သည်။ မိုးဥတုတွင် များစွာပေါက်ရောက်လေ့ ရှိသည်။ ၎င်း၏အရွက်သည် ကွမ်းမွှေးရွက် ပိတ်ချင်းရွက်ပုံသဏ္ဌာန် ရှိပြီး ကွမ်းမွှေးရွက် ပိတ်ချင်းရွက်တို့ကဲ့သို့ နောက်ကွဲ မရှိပါ။

အရင်းဘက်တွင် ဝိုင်းတိပြီး ရွက်ဖျားချွန်းရောင်ရှိ၏။ အရွက်၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်တွင် ချောပြောင်ပြောင် ညိုမှိုင်းမှိုင်းရှိပြီး အောက်မျက်နှာပြင်တွင် ဖြူဖြော့၍ အမွေးနုများလည်းရှိ၏။

ထိုတိလက်သာဆေးပင်သည် နေရာတိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်လေ့ ရှိတတ် သော်လည်း အများအားဖြင့် အင်တိုင်းမြေများ၌ ပေါက်ရောက်လေ့ရှိ၏။ ဟသာ်တခရိုင် မြန်အောင် ဘာဝနာ ကုန်းတွင် အထူးပေါပေါများများ တွေ့ရ၏။

ဒေသနာနည်းအရ ဓာတ်ခွဲပြ

တိလက်သာဆေးပင်၏ အရသာမှာ ဒေသနာနည်းအရ 'ပူခါး' အရသာရှိပါသည်။ အနွယ်မျိုးဖြစ်၍ ရှေးရှုဆောင်နိုင်သော ဝါယောဓာတ်ကိန်းပါသည်။ အရွက်၏ အပေါ်မျက်နှာပြင်သည် ချောပြောင်ညိုမှိုင်းသောကြောင့်၎င်း၊ နောက်ကွဲမရှိသောကြောင့်၎င်း အာပေါ ပထဝီဓာတ်တို့လည်း ကိန်း၍ အောက်ဖက်မျက်နှာပြင်၌ အမွေးနုရှိသောကြောင့် ပရိစ္ဆေဒါကာသဓာတ်လည်း ကိန်းပါသည်။ အားလုံးဓာတ်တို့ကို ရောပြွမ်းသည်ရှိသော် ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ အာကာသတို့ စုဝေးရာ ဆေးပင်ဟု ဆိုထိုက်လှပါသည်။

စွမ်းအင်ကြီးမား အကျိုးသွား

အဆိုပါ တိလက်သာဆေးပင်သည် ဓာတ် ၄-ပါး ဖရိုဖရဲဖြစ်သောရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို အထူးညီညွတ်မျှတစေသော သြဇာထူး ရှိသည့် ဆေးပင်ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းတိလက်သာဆေးပင်ကို လုပ်ရပ် ပညာရှင်များ အတွက် ဓာတ်ခွဲဆေးလည်းဖြစ်သေး၏။ နှာနှင့်သုတရောထားသောဓာတ်

ကို နာတခြား သုတ-တခြားဖြစ်စေရန် ၁၀-လက်မ လုံစောက် ထဲတွင် နာတဲ့သုတကို တိလက်သာ ပဥ္စငါးပါးအမှုန့်ဖြင့် အထက် အောက် နှီးပြီး လုံပိတ်၍ နာပျောက်ရုံထိုး။ နာနှင့်သုတ တခြားစီ ကွဲနေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ပန်းသေရောဂါနှင့် တိလက်သာ

အစွမ်းထက်မြက်လှသည့် တိလက်သာဆေးပင်နှင့် တွဲဘက် ဖော်စပ်ထားသော ပန်းသေရောဂါကုရန် ဆေးနည်းနှင့်ကုထုံးကို ဖော်ပြပါမည်။ သို့ရာတွင်ပန်းသေရောဂါ၏ လက္ခဏာတို့ကိုလည်း ဦးစွာသိထားရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါ၏ လက္ခဏာတို့ကို ဖော်ပြပြီးမှ ဆေးနည်းနှင့်ကုထုံးကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ဒေသနာနယ်အမြင်ဖြင့် ပန်းသေရောဂါ၏ လက္ခဏာများကို ဖော်ပြပါမည်။ ပန်းသေရောဂါ၌ ကေန်ဖြစ်ရမည့် လက္ခဏာ များမှာ-

(၁) အစာမြိန်ရှက်စွာ မစားနိုင်ခြင်း၊
(၂) အိပ်၍မပျော်ခြင်း၊
(၃) ခြေဖျားအေးခြင်း၊
(၄) ရေသောက်၍မဝခြင်း၊
(၅) ဆီး ခဏ ခဏသွားခြင်း၊
(၆) ဆီးအိမ်မှ ကျောင်ချောင်းတိုင် ပူလောင်ခြင်း၊
(၇) ရံဖန်ရံခါ နှပ် ပြည်ကဲ့သို့ထွက်ခြင်း၊
(၈) စကားပြောရာတွင် လေမဆက်ခြင်း၊
(၉) အသက်ရှိုက်၍ ရှူခြင်း၊
(၁၀) ချောင်းပြင်းစွာဆိုးခြင်း၊

(၁၁) ညဥ့်အခါ၌ ချွေးထွက်ခြင်း၊
(၁၂) သုက်နည်းပါးခြင်း၊
(၁၃) ကာမ အလိုဆန္ဒ မရှိခြင်း၊
(၁၄) လိင်မထခြင်း၊ သေးငယ်ခြင်း၊ တွန့်တိုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤလက္ခဏာ အားလုံးနှင့် ပြည့်စုံသော်၎င်း၊ ၄-၅-၆-၁ နှင့် ပြည့်စုံသော်၎င်း ထိုသူသည် ကေန်မုချ ပန်းသေရောဂါဖြစ်နေပြီ ဟု ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

အဆိုပါ ရောဂါ လက္ခဏာများ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေရန် ထူးကဲထက်မြက်လှသည့် တိလက်သာ ဆေးပင် ပါသော **'တိလက်သာ သကြားရွှေဆေး'** ကို ဖော်စပ် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ တိလက်သာ သကြားရွှေဆေး ဖော်စပ်နည်းမှာ တိလက်သာ ပဥ္စင်းပါးကို မီးရှို့၍ ပြာနုချပြီးလျှင်-

ကိုးလီသုံးထွေ၊ တိ-သ-ရွှေ၊ ပန်းသေဆေးမဟာ

အထက်ပါ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာအရ-

(တိ) တိလက်သာ ပဥ္စင်းပါးပြာ .... ၉-ကျပ်သား၊
(သ) သကြား (သကြားနီ သို့မဟုတ် .... ဒိုဘာလာသကြား) .... ၉-ကျပ်သား၊
(ရွှေ) ရွှေဆိုင်း (အရွက်ရေ) .... ၉-ရွက်၊

၎င်းတို့ကို ကျောက်ဖြင့် အမှုန့်နုဖြစ်အောင် ကြိတ်၍ ဖလ်ဗူးတွင် လေလုံစွာထည့်ထားပါ။ 'တိလက်သာ သကြား ရွှေဆေး' ဟုလည်း စာရေးထားပါ။ ပန်းသေရောဂါ စွဲကပ်နေသူ ဝေဒနာရှင်အား တနေ့လျှင် ၃-ကြိမ်၊ တကြိမ်လျှင် တိလက်သာသကြား-

ရွှေဆေး မန်ကျည်းစေ့ ၃-စေ့ခန့်ကို ရေနွေးဖြင့် တိုက်ပါ။ ဆေးတိုက်သောရက် ၉-ရက် ရရှိသော အခါ ဆေးကို ၉-ရက် ဖြတ်ထားရပါမည်။

ကိုးလေးလီ ခေတ်စာ

ဆေးဖြတ်ထားသော ၉-ရက်အတွင်း စားရန် ခေတ်စာမှာ-

၁။ ကြက်ဥအစိမ်းတလုံး၊

၂။ ၎င်းကြက်ဥအလေးချိန်-နှမ်းဆီ၊

၃။ နှမ်းဆီ အလေးချိန် - သကြား။ ၎င်းသုံးမျိုး ရော၍ ဇွန်းနှင့် နာနာခေါက်။ သမသောအခါ အိုးသစ်တွင် ထည့်၍ မီးကျီးခဲပေါ်မှာတင်။ ခန်း၍ ခဲသောအခါ မီးကျီးခဲပေါ်မှ ချ၍ တနေ့အတွင်း ကုန်အောင် စား။ ၉-ရက် ပြည့်သောအခါ ၎င်းခေတ်စာကို ဖြတ်ထားပြီးလျှင် ယခင်နည်းအတိုင်း တိလက်သာသကြားရွှေဆေးကို ၉-ရက် ပြန်၍ သောက်ပါ။ ၉-ရက်စေ့ပြန်လျှင် ဆေးကို ဖြတ်ထားပြီး ကြက်ဥ နှမ်းဆီ သကြား ခေတ်စာကို ၉-ရက်ပြန်၍စားပါ။ ဆေး ၂-ပတ် ခေတ်စာ ၂-ပတ်၊ ၉-လေးလီ ၃၆-ရက် ဖြစ်သည်။ ၃၆-ရက် မတိုင်မီ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာသူများကိုသာ တွေ့ရပါသည်။ ဆေးစားနေစဉ် ရက်အတွင်းမှာ အစား လိုက်လာလျှင် ဆိတ်ပျိုသားကို ထောပတ်နှင့် ချက်၍ စားပါ။

ဤဆေးကို ပထမ ၉-ရက်စား။ ၉-ရက် နားပြီး၍ ဒုတိယ ၉-ရက် ထပ်စားသောအခါတွင် ညှိုးနေသော ပန်းသည် လန်းဆန်းလာရုံမျှမက ခါတိုင်းထက်ပို၍ ကြီးထွားလာသည်ကို ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ဝေဒနာရှင်များ၏ စိတ်တွင်ရောင်ရမ်းလာ

သည်ဟု ထင်ပြီး ကြောက်လန့်တတ်ကြပါသည်။ မကြောက်ရန် သတိပေးထားပါ။ မကြာမီ နေသားတကျ ရှိနေပါလိမ့်မည်။

အာယုဗ္ဗေဒ တနည်းပြ

ပန်းသေရောဂါ၏ လက္ခဏာကိုအာယုဗ္ဗေဒနည်းအရ ဆုံးဖြတ်ရသော် သည်းခြေဒေါသ ပွား ခန်း ၂-မျိုးတွင် သည်းခြေပွား လက္ခဏာဟု ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ သည်းခြေပွားလက္ခဏာများမှာ-

(၁) ကျင်ကြီးဝါခြင်း၊
(၂) ကျင်ငယ်ဝါခြင်း၊
(၃) မျက်လုံးဝါခြင်း၊
(၄) အသားအရေဝါခြင်း၊
(၅) ဆာမွတ်ခြင်း၊
(၆) ရေငတ်ခြင်း၊
(၇) ပူလောင်ခြင်း၊
(၈) မူးမော်တွေဝေခြင်း၊
(၉) အအိပ်နည်းခြင်း၊
(၁၀) အအေးကိုအလိုရှိခြင်း၊
(၁၁) အားယုတ်လျော့ခြင်း၊
(၁၂) ဣန္ဒြေအားနည်းခြင်းတို့-ဖြစ်ကြပါသည်။

၎င်းအာယုဗ္ဗေဒလာ သည်းခြေပွားလက္ခဏာနှင့် ဒေသနာလာ ဒါဟ-လက္ခဏာတို့မှာ ကွဲလွဲခြင်းမရှိ။ထပ်တူထပ်မျှ ဖြစ်ကြသော

ကြောင့် တိလက်သာ သကြားရွှေဆေးကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာသုံးစွဲ မှီဝဲပါလျှင် ရောဂါကင်းပျောက် ဩဇာရောက်၍ မျက်မှောက်အကျိုး ပွားတိုးရကြမည် ကေန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါပျောက်ပုံ–အစွမ်းဂုဏ်

တိလက်သာ သကြားရွှေဆေး၏ အရသာမှာ ချို–ဆိမ့်–အေး–အရသာဖြစ်၍ သီတဂုဏ်၊ ဂရုဂုဏ်၊ မုဒုဂုဏ်များရှိသောကြောင့် သည်းခြေဒေါသ၌ရှိသော ဥဏှဂုဏ်၊ လဟုဂုဏ်၊တိက္ခဂုဏ်တို့ကို နိုင်၍ ပန်းသေရောဂါကို ကေန် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာကြောင်း စေတနာကောင်းဖြင့် တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဆရာ ဦးကျော်သောင်း
အမှတ် ၂၀၀၊ ကျေးကန် ကျောင်း လမ်း
တာငါးဆယ်တောင်ရပ်၊ ဟသ်ာတမြို့

ဆင်သမန္တယ်ပင် ဆီးချိုရောဂါစံင်

စာတမ်းတင်သူ-ဆရာစိန်

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် အပေါင်းတို့ခင်ဗျား။

ကျွန်တော် လေးမြတ်စွာ အစီရင်ခံလိုတာကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီး ခွေးဆောင် ဇာတိ ဘုရား ဒါယကာကြီး ဦးမြတ်ထွန်းအား ဤခွေးဆောင်ကျမ်းသက် အနှစ် ၂၀၀-ပြည့် ဂုဏ်ပြုပွဲတွင် မြိတ်ခရိုင်အနေနှင့်ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဤဆင်သမန္တယ်ပင် ဆီးချိုရောဂါစင်စာတမ်းကို တင်ပြခွင့်ရသည့် အတွက် ကျွန်တော် များစွာဂုဏ်ယူမိပါတယ်။

(သတိ) ဆီးချိုရောဂါဟူသည် လျှို့ဝှက်တိမ်မြုပ်၍ မသိနိုင်သော ရောဂါဟုမှတ်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြားပြီး တင်ပြလိုပါတယ်။

(၁) ကာကွယ်ရေးအပိုင်းကတခု၊

(၂) ကုသရေးအပိုင်းက တခုဟု နှစ်မျိုး ခွဲခြားရပါတယ်။

ကာကွယ်ရေး အပိုင်းကတော့ ဆီချိုး ရောဂါရှင်များသည် များသောအားဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကြောင့် ဖြစ်ဘာတ်ပါတယ်။

(၁) မျိုးဆက်လိုက်၍ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊
(၂) အလွန်ဝသောသူများ အဖြစ်များခြင်း၊
(၃) အသက် ၃၅-နှစ်ကျော်သောသူများ အဖြစ်များခြင်း၊
(၄) ယောကျ်ားနှင့်မိန်းမတို့တွင်ညီတူညီမျှအဖြစ်များခြင်း။

ဖော်ပြပါ အချက်များကြောင့် ဆီးချိုရောဂါ များသော အားဖြင့် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ဆီးချိုရောဂါဟူသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်နေမှန်းမသိ။ လျှို့ဝှက်တိမ်မြုပ်နေသော ရောဂါတမျိုးဟု သတ်မှတ်၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များကို ဆေးရုံတွင် ဖြစ်စေ၊ တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးများထံတွင်ဖြစ်စေ စံနစ်တကျ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။

(၁) သွေးကို မကြာခဏ စစ်ဆေးခြင်း၊
(၂) ဆီးကို မကြာ ခဏ စစ်ဆေးခြင်း၊
(၃) တကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်၍ နေထိုင်ခြင်း၊
(၄) အနာစိမ်းပေါက်လျှင် ဂရုတစိုက်ကုသခြင်း၊
(၅) ထိခိုက်ရှနမှုကို အလေးထား၍ ကုသခြင်း၊
(၆) ဖျားနာပြီးနောက် ဂရုတစိုက်စားသောက်နေထိုင်ခြင်း၊
(၇) ချိုဆိမ့်သော အစား အသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

ယခုကဲ့သို့ ညွှန် ပြ သည့် အတိုင်း စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ထားနိုင်ပါတယ်။ ၎င်း ဆီး ချို ရောဂါကို ကြောက်စရာကောင်းသော ရောဂါတမျိုးဟု သတ်မှတ်၍ ပေါ

ပေါ့ ဆဆ မနေသင့်ပေ။ အကယ်၍ စစ်ဆေးခြင်းမရှိပေါ့လျော့စွာ နေပါက နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များ ယပ်မံ၍ဝင်လာတတ်ပါတယ်။

နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များမှာ-

(၁) ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ဖြစ်လာခြင်း၊
(၂) အနာစိမ်း အနာ့ပဆုပ်ပေါက်ခြင်း၊
(၃) အဆုပ်ရောဂါ(တီဘီ)ဖြစ်လာခြင်း၊
(၄) ခြေချောင်း လက်ချောင်းများ ညိုမဲညစ်ပုတ်လာခြင်း။
(၅) မျက်စိမှုန် တိမ်စွဲလာခြင်း၊
(၆) သတိ ခဏ ခဏ လစ်ခြင်း။

ဤကဲ့သို့ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များ ဝင်မလာနိုင်အောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပုံနှစ်တကျစစ်ဆေး၍ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဟာ ဘယ်အခါမျှ မဝင်နိုင်တော့ပါ။

ဤကား ကာကွယ်ရေးအပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။

ကုသရေးအပိုင်း

ဆီးချိုရောဂါဟူသည် ခဲရာခဲဆစ် အသိခက်သော ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဤဆီးချိုရောဂါသည် တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းကြီးများ အရ ဆီးသွန်နာ ၂၀-မျိုးတို့၌ပါဝင်ပါတယ်။သို့အတွက် 'ဆီးချိုအစ ဆီးလွန်က'ဟု ခေါ်စမှတ်ပြုကြပါတယ်။ ဆီးသွန်နာ ဆိုသည်မှာ တူလာသရောနာ သို့မဟုတ် တူလာနာဟု မြန်မာတို့ ရှေးရှေးက

ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြပါတယ်။ ဆိုရှယ်လစ် အခေါ် အဝေါ်အား ဖြင့် အလုပ်မလုပ်ဘဲ ညိမ်ညိမ်နေ၊ ကောင်းကောင်းစားပြီး ထိုင် အိပ်နေလို့ ဓနရှင်ရောဂါဟု ခေါ်ဆိုရပြန်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်နည်းနှင့် တောင်သာဆေးကျမ်းကြီး များ အရဆိုရင် အနာလက္ခဏာ ၆-မျိုးတို့တွင် သင်္ဂဟိတ အနာ ရောဂါသာဖြစ်ပါတယ်။ ဆီချိုးရောဂါကုသတဲ့အခါမှာ မြန်မာ နည်း မြန်မာဟန်နှင့် အပိုင်းကြီး ၃-ပိုင်းကို ခွဲခြား၍ ကုသရပါ တယ်။ ဝေဒနာရှင်သည် ဘယ် အဆင့် အ ပိုင်း မှာ ရောက် နေ ကြောင်း စစ်ဆေးမေးမြန်း၍ ဆေးနှင့်ဓာတ်စာကို တိကျစွာပေး ပြီး ကုသရပါတယ်။

ပထမပိုင်း အဆင့်လက္ခဏာ

(၁) အစာစားကောင်းခြင်း၊
(၂) အိပ်၍ပျော်ခြင်း၊
(၃) အကြောတက်၍ကိုက်ခဲခြင်း၊
(၄) ဝမ်းချုပ်များခြင်း၊
(၅) ပါးစပ်နံစော်ခြင်း၊
(၆) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း။

ဒုတိယပိုင်း အဆင့်လက္ခဏာ

(၁) ဆီးဖြူ၍ များများသွားခြင်း၊
(၂) နေ့အခါထက် ညအခါ ဆီးအကြိမ်များခြင်း၊
(၃) ခြေဖျား လက်ဖျား ပူရောင်၍ အအေးများခြင်း၊
(၄) မျက်နှာ မျက်ခွက် ပြောင်တင်း ပူရောင်းနေတတ်ခြင်း။

တတိယပိုင်း အဆင့်လက္ခဏာ

(၁) မျက်စိ မျက်နှာနှင့် အသားအရေ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ရှိခြင်း၊
(၂) ကိုယ်လက် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊
(၃) ကျင်ငယ်ရေကို ပရွက်ဆိပ်အုံခြင်း၊ စားခြင်း။

၎င်းအပိုင်းကြီး ၃-ပိုင်း လက္ခဏာဖြင့် ခွဲခြား၍ အနာရောဂါရှင်အား ဘယ်အပိုင်း အဆင့်လက္ခဏာရောက်နေကြောင်းကို သေချာစွာ စစ်ဆေးမေးမြန်းပြီး ပထမဆင့်အပိုင်းလက္ခဏာနှင့်ဒုတိယဆင့် အပိုင်း လက္ခဏာသို့ ရောက်နေသော အနာရောဂါရှင်မှာ လပိုင်းလောက်နှင့် အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးများ ဓာတ်စာများဖြင့် ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

(သတိ) တတိယပိုင်း အဆင့်လက္ခဏာသို့ ရောက်နေသော အနာရောဂါရှင်မှာ အောက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများ မဖြစ်ပေါ်သေးပါက ရောဂါပျောက်ကင်း နိုင်ပါသေးတယ်။ လက္ခဏာစုံတွေ့ရှိပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဆေးအတွက် ဝန်လေးတော့မည်ဖြစ်ပါတယ်။ သေချာအောင် ဆန်းစစ်ကြည့်ရှုကုမပါကုန်။

မပျောက်ကင်းနိုင်သော လူနာလက္ခဏာများ

(၁) စကားမပီသခြင်း၊
(၂) လျှာရည်ထွက်ခြင်း၊
(၃) အသံနက်ခြင်း၊
(၄) ခြေလက်မလှုပ်ခြင်း၊
(၅) ဝမ်းမနုတ်ဘဲ မဲမဲနက်နက်သွားခြင်း၊
(၆) ဟစ်အော်ညည်းညူခြင်း၊
(၇) မျက်စိမမြင်ခြင်း၊
(၈) နားမကြားခြင်း၊
(၉) အိပ်၍မရတော့ခြင်း။

ဤလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျင်ငယ်ရေသည် နှမ်းဆီကဲ့သို့ဖြစ်၍ ပျစ်ပျစ်ချွဲချွဲ ထပ်ထပ် ချိုတိုတို ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တတိယပိုင်း အဆင့်လက္ခဏာများကို ထပ်မံ၍ ရှင်းပြပါဦးမယ်။

(၁) တတိယပိုင်းအဆင့်၌ မျက်စိ မျက်နှာ ဖြူဖတ်ဖြူရော် ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ လူတို့ခန္ဓာတည်ဆောက်ရာ၌ သွေးသည် အစိတ်အပိုင်းတခု ပါဝင်လာရာ ဗဒ္ဓသွေး အဗဒ္ဓသွေးဟု ၂-မျိုးရှိပါတယ်။ ဗဒ္ဓသွေးဆိုသည်မှာ နှလုံးဗူးထဲ၌ ဗဟိုသွေးကြောပြွန်တံကြီးမှ ဖြာထွက်သော အကြောအပေါင်းသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းကိုခေါ်ပါတယ်။ အဗဒ္ဓသွေးဆိုသည်မှာ တကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့၍ စိုခတ်လည်ပတ်သော သွေးကိုခေါ်ပါတယ်။ ၎င်းသွေး ၂-မျိုးတို့တွင် အဗဒ္ဓသွေးသည် အတွင်းဝါယောဓာတ် ပျက်စီး ချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် အထက်ဦးခေါင်းမှ အောက်ခြေဖျားတိုင်အောင် တမိနစ်လျှင် အပတ်-၆၀ လည်ပတ်သွားလာမှုမှ တဖြေးဖြေး အပတ်ရေနည်းပြီး သွေးအားနည်းလာသဖြင့် အသားအရေနှင့်တကွ မျက်စိမျက်နှာ ဖြူဖတ်ဖြူရော်ရှိခြင်း ဖြစ်ရပါတယ်။

(၂) တတိယပိုင်းအဆင့်၌ ကိုယ်လက်လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ရင်ခေါင်းအတွင်း လက်ဝဲဘက်၌ တည်ရှိသော နှလုံးဗူးထဲသို့ ဗဟို သွေးကြောကြီးမှ သွေးထွက်ဝင် သွား လာ နေရာအပေါက်ဝ၌ လိပ်ပြာတောင်ကဲ့သို့ ၂-ခုဆိုင်လျက် တည်ရှိနေသော အသားပျဉ်ကလေး ၂-ခုသည် စိတ္တဇ ဝါယောဓာတ်ကြောင့် အချက်ကျကျ ခတ်နေ၍ သွေးများထွက်ဝင်သွားလာနေ

ပြီးလျှင် တကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့၍ တည်ဆောက်နေသည်ကို အတွင်း ဝါယောဓာတ်ပျက်စီးမှုကြောင့် သွေးသည် ဂရု ရုပ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ကိုယ်လက် လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းဖြစ်ရပါတယ်။

(၃) တတိယပိုင်း အဆင့်၌ ကျင်ငယ်ရေကို ပရွက်ဆိတ် အုံခြင်း၊ စားခြင်းဆိုသည်မှာ ဆီးအိမ်သည် အူခေါက် များ၏ အောက် ဆီးစပ်နားတွင် ကျောက်ကပ် ၂-ခုမှ ထွက်လာသော သွေးကြော ၂-ခုဖြင့် ဆိုင်းတွယ်လျက် တည်နေပါတယ်။ လူတို့ စားသောက်သော အစာအာဟာရတို့ကို ပါစကခေါ် တေဇော မီးက မွေချက်သဖြင့် ကြေညက်၍ အရည်တခြား အဖတ်တခြား အဖြုတ်ကြမ်း အဖြုတ်နုတို့သည် ၄-မျိုး ခွဲခြား၍ ထွက်လာပါ တယ်။ ထို၄-မျိုးတို့ကို ဝါယောဓာတ်က မှုတ်ထုတ် လိုက်သော အခါ အဖြုတ်ကြမ်းစေးချွဲချွဲတို့သည် သလိပ်ထဲရောက်၍ သလိပ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

အဆီအနှစ်ရှိသော အဖြုတ်နုတို့သည် အူအပြင်ဘက်သို့ စိမ့်ယို ထွက်ပြီးလျှင် တကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့စေ၍ အသားအရေကို ဖြစ်စေပါ တယ်။ ကြွင်းသောအဖတ်များတို့သည် အူထဲသို့ ဖြည့်စေ၍ ကျင် ကြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ထိုမှ ကြွင်းသော အရေတို့သည် ပေါင်း ချွေးခံသကဲ့သို့ ကျင်ငယ်အိမ်ထဲသို့ စိမ့်ယိုဝင်၍ ကျင်ငယ်ရေ ဖြစ် သွားပါတယ်။ ထိုကျင်ငယ်ရေသည် ကျင်ငယ် အိတ်ပြည့်ပါက ၃-လက်ခုပ်ခန့် ရှိပါတယ်။ အချိန်အားဖြင့် ၄-နာရီ အတွင်း ၇၅-ကျပ်သားမှ ၁-ပိဿာအထိ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ထိုကျင်ငယ်ရေ သည် ၁၂-နာရီထက်ပိုမို၍ ဆီးအိမ်ထဲ၌ နေပါက ဆီးပူနာရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးရောဂါနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် **ကျောက်ကပ်**

မှာ သေချာစွာ စမ်းသပ်ပါ၊ရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ကျောက်ကပ်မှ ထွက်လာသော သွေးကြောများနှင့်တကွ တကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြောများ တကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့၍ တည်ရှိနေသော အဆီ အစေးများ ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှစ၍ အဆီ အစေးတို့သည် ပထဝီ အာပေါ ဟိတ်ကြောင့် ဝါယော အာကာသ အဋ္ဌကလာပ် ရုပ်တို့သည် အဆီးအတားမရှိ အကုန်လုံး ပျက်စီးလာသောကြောင့် ကျင်ငယ်သည် နှမ်းဆီကဲ့သို့ဖြစ်၍ ပျစ်ပျစ် ချွဲချွဲ ထပ်ထပ် ချိုတိုတို ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆီးရည်ကို ပရွက်ဆိတ်အုံခြင်း–စားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်သမန္တယ်နှင့် ဆေးဘက်များ

ဆင်သစန္တယ်ပင်ကို ဓားနှင့်စင်း၍ တနေ့လှန်းထားပါ။ လှန်းထားပြီးသော–

၁။ ဆင်သမန္တယ် ၃၀–သား၊
၂။ သိန္ဓော ၇–သား၊
၃။ ချင်းခြောက် ၄–သား၊

ရေနှင့် ၃ – ခွက်တခွက်တင်အောင် ပြုတ်၍ တခါသောက် ပရုပ်မှုန့် ၁–ရွေးသားခန့်ထည့်၍ တနေ့ ၃–ကြိမ် များများသောက်ပါ။ ဝေဒနာကြီးရင့်လျှင် ဆေးရည်လုံးဝ မခါးပါ။ ထိုအခါမှာ ရောဂါ မကျသေးဟုမှတ်။ သောက်ရင်း သောက်ရင်း အခါးပိုလာလျှင် ရောဂါ သက်သာလာပြီဟု မှတ်ပါလေ။ (အရသာ ပူ–ခါး–ငန်–စပ်။)

(သတိ) ဓာတ်စာများမှာ သင်္ဂဟိတ လက္ခဏာ ဆေးချက်ဓာတ်စာများကျွေးပါလေ။

မှတ်ချက်။ ။စာတမ်း ရှည်သွားမည် စိုးသော ကြောင့် ဤမျှသာတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းညီညွတ်ပါက အမြစ်ဖြတ်ဆေးနည်းများနှင့်တကွ ဓာတ်စာများပါ တင်ပြပါဦးမည်။

မြန်မာ့ဆေးလောက တိုးတက်နိုင်ပါစေ။

ဆရာစိန် ၁-ဘ-ဗ ရက်တူး

အမှတ် ၇၈၊ ဆိပ်ငယ်ရပ်၊ မြိတ်မြို့။

ကင်ပွန်းချဉ်ပင် ဆေးဘက်ဝင်

ဓာတ်ဆရာကြီး ဦးလှရွှေ

ကင်ပွန်းချဉ်ပင်ဆိုလျှင် မြန်မာပြည်၌ အနှံ့အပြား ပေါက်လျက် ရှိသောကြောင့် လူတိုင်းသိကြပါသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ဖူးများကို မြန်မာ့ ဟင်းလျာ အဖြစ် လူတိုင်း စားသောက်နေကြသည့်အပြင် ကင်ပွန်းချဉ်သီးမှာ ခေါင်းလျှော် ရာတွင် သူမပါလျှင် ပြီးသည့် အရာမဟုတ်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ကင်ပွန်းချဉ် ရွက် ဖူး သီးများကို သုံးဆောင်ကြရသဖြင့် ပြည်သူပြည်သားအများတို့တွင် ရောဂါဘယကင်းရှင်း၍ အားအင်ပြည့်ဖြိုးကာ အလှကျက်သရေ တိုးခြင်းဖြစ်ကြသည်ကို လူတိုင်းသိကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့အတွက် ကျွန်တော်၏ လက်တွေ့သုတေသန ကုထုံးများကို တင်ပြပါမည်။

ထိုကင်ပွန်းချဉ်ပင်နှင့်တကွအခြားဆေးဘက်ဝင်အပင်တို့သည် အာဒိကပ္ပ ကမ္ဘာဦးကျမ်း၏ အလိုအားဖြင့် ဟိမဝန္တာတောဘေသဇ္ဇဝနတောင် နိပဇ္ဇာသယတောင် အာယုဒီဃတောင်များမှ တစတစ ပျံ့နှံ့လာခြင်း ဖြစ်ပါတော့သည်။ ထိုတောင်များတွင် ရှိကြသော လေးညှင်း ဇာတိပ္ပိုလ် ကနခို ကြဇူ ကက္ကုကမျဉ်း စသော အပင်များနှင့် အစပ်ပင် အငန်ပင် အဖန် အခါး အချို အချဉ် အဆိမ့် အအေး အပူ ရသဂုဏ်ရှိသော အပင်များ အပြည့်

ရှိကြပါသည်။ ထိုအပင်များတို့မှ အမြစ် အခေါက် အရွက် အပွင့် အသီး အစေ့တို့ကို လူတိရစ္ဆာန်တို့ စားသောက်ကြသဖြင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်း လှပခြင်းနှင့် အားအင်များပြည့်ဖြိုးလျက် ရှိကြပါသည်။

ဥပမာ ထိုတောဌ် နေကြသော ခြသေ့်လေးမျိုးတွင် ပဏ္ဍု အမည်ရှိသော ခြသေ့်သည် သစ်ခေါက် သစ်ခွံများကို စားခြင်းကြောင့် အားအင်ကြီးမားခြင်းရှိ၏။ တိဏ အမည်ရှိသော ခြသေ့်သည် မြက် သစ်ရွက်ကို စားသဖြင့် မြသီးမြရွက် ကမ္ဗလာစိမ်း အဆင်းကဲ့သို့ အလွန်စိမ်းသော အမွေးအရောင်ရှိလျက် အလွန်အံ့သြစရာကောင်းသော အဆင်းရှိ၏။ လူငါးကျိပ်အား အမျှခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံ၏။ အထက်သို့ မိမိကိုယ် အလျားအရပ် အပြန်နှစ်ရာ့ငါးဆယ် ခုန်တက်နိုင်၏။ မြေညီအပြင်၌ မိမိကိုယ် အလျားအရပ် အပြန်တထောင် လက်ဝဲ လက်ျာ ရှေ့နောက် တူရူ ခုန်လွှားနိုင်၏။ တဟုန်တည်းပြေးမူ မိမိကိုယ် အလျားအရပ် အပြန်လေးထောင် ခရီးကို ပြေးနိုင်၏။ဟောက်သော် မိမိကိုယ်အလျားအရပ် အပြန် လေးသောင်းရှစ်ထောင် အရှေ့အနောက် တောင် မြောက် ဝန်းကျင် အနှံ့ကြားကုန်၏။ ထိုအခါမှစ၍ တောနေ ဂျီ သမင် ဗိုင် ဆပ် အစရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့သည် သစ်ခေါက် သစ်မြစ် သစ်သီး သစ်ရွက်တို့ကို ယနေ့ထိ စားသောက်ကြရသဖြင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်း လှပခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်များက သတ်ဖြတ် စားသောက်ကြ၍သာ၊ အကယ်၍ မသတ်မစားဘဲနေခဲ့ကြလျှင် ယိုဘ်ရစ္ဆာန်တို့သည် မရေတွက်နိုင်အောင်များပြားလိမ့်မည်မှာ သံသယဖြစ်ရန် မလိုပေ။

ၐင်းပြင် ရာဇဝင်၌ ဥက္ကာကရာဇ်မင်းကြီး၏ သမီးတော် ပိယာမင်းသမီးသည် ကုဋ္ဌနူနာစွဲသဖြင့် ဥက္ကာမုက္ခမင်းသားလေးယောက်တို့က တောစခန်း၌ ထားလေ၏။ ဗာရာဏသီတိုင်းပြည် ရာမမင်းသားသည် ကုဋ္ဌနူနာစွဲသဖြင့် ထီးနန်းကို သားတော်အား အပ်နှင်းကာ တောထဲတွင် နေထိုင်ပြီး သစ်ခေါက် သစ်မြစ် သစ်ရွက် သစ်သီးများကို စားသဖြင့် ရွှေရောင်အဆင်း နှင့် ပြည့်စုံလျက် ကျန်းမာလေ၏။ မကြာမီ ပိယာ မင်းသမီးနှင့် တွေ့ရာ မိမိစားသောက်သော သစ်ဥ သစ်မြစ် သစ်သီး အစရှိသည်တို့ကို ကျွေးမွေးသဖြင့် ကုဋ္ဌနူနာများ ပျောက်ကင်းကာ ရွှေရောင်အဆင်းကဲ့သို့ လှပသဖြင့် နှစ်ဦးသား ချစ်ကျွမ်းဝင်ကာ အတူတကွ နေထိုင်ကြသည်ကို သားတော် ကြားသိသဖြင့် ထီးနန်းကို ပြန်ရန် အတန်တန်တောင်းပန်သော်လည်း မလိုက်။ ထိုတော၌ ကလောပင်များကို ခုတ်ထွင်ကာ ထီးနန်း ဆောက်လုပ်ရန် ပြောသဖြင့် နန်းတော်နှင့်တကွ မြို့တည်ကာ နေစေလေ၏။ၐင်းမှစ၍ 'ရာမ' မင်းမျိုးဟု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကလောပင်များကို ခုတ်ပယ်၍ မြို့တည်သောကြောင့် ထိုမြို့ကို 'ကောလနဂရ' ဟူ၍ၐင်း၊ ကျားတို့ကျက်စားလာရာအရပ်၌ တည်သဖြင့်'ဗျဂ္ဃပထ' ဟူ၍ၐင်း ခေါ်ဆိုကြောင်းနှင့် မှန်နန်းမဟာရာဇဝင် ပထမတွဲ၌ ဆို၏။ 'ကောလိယ'ဟု အချို့ဆို၏။

ကင်ပွန်းရွက်အသုံး

ကလေးလူကြီး ကျားမ မရွေး ဆီးဝါချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊နှုတ်ပူ၊ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးကာ နှလုံးတုန်ရင်ခုန် အိပ်မပျော် ချေး မထွက်၍ ဖျားနာရောဂါ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ကင်ပွန်းချဉ် ရွက်ကြမ်းကို

သကြားနှင့် ကျကျကျိုး၍ ဆားစိမ်းခတ်ပြီးလျှင် နံနက် ၁၂-နာရီ အချိန်တွင် လဘက်ရည်ပန်းကန်နှင့် လူကြီး ၁-လုံး သောက်ပါ။ ၎င်းနောက် ချွေးအောင်းပါ။ ညနေ ၃-နာရီ တချိန် ဆက်၍ သောက်ပါ။ ၃-ရက်သောက်ပါက ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။ ကလေးများတွင် ဆေးချိန်လျှော့၍တိုက်ပါ။ အထက်ပါ ရောဂါ သည် တောင်သာအလို ကက္ခဋ။ သဘာဝဓမ္မအလို က-၁။ သီတ-ဥဏှ ဝိနိစ္ဆယအလို အပူလွန်သောအနာ ဖြစ်ကြောင်း။ ဤကိုပင် 'သူနာ၍မူး၊ နဖူးပူ၍၊ အိပ်မူမပျော်၊ ခြေသော်အေးမြ၊ ဆီးဝါက၊ ထိုသူဥဏှ မှတ်ယူကြလော့'ဟုလည်း လင်္ကာဖြင့် စပ်ဆိုထားလေ သည်။ ကင်ပွန်းချဉ်နှင့် သကြားဆားမှာ ချို-ချဉ်-ခါး-သက်-ပွင့် ကြေ-အေးသော ဓာတ်ရေ (ဆေး) ဖြစ်သဖြင့် အကြောင်း အကျိုး ပြတ်၍ ရောဂါကင်းငြိမ်းလေ၏။

၎င်းနောက် ကလေးလူကြီး ဆီးနီဝါချုပ်၊ အော့အန် ဝမ်း သွား၊ ရေသောက်များ၍၊ ဖျားနာလျှင် ၎င်းကင်ပွန်းရွက်ကို ကျကျကျိုး၍ ပျားရည်နှင့် တနေ့ ၂-ကြိမ်၊ အထက်ပါနည်းအတိုင်း သောက်ပါက ၃-ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းပါသည်။ ရောဂါ အမည် တောင်သာအလို ပရိဿဝ။ သဘာဝဓမ္မအလို က-၄။ သီတ-ဥဏှ-ဝိနိစ္ဆယ-အလို ဥဏှတေဇောဝါယော လွန်။ ကင်ပွန်း ရွက်သည် ချဉ်-ဖန်-ခါး-ချို၊ ပျားရည်သည် အေး-ချုပ်-ဖန် ဖြစ် ၍ အကြောင်းအကျိုးပြတ်သဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်။

၎င်းပြင် လတ်တလော လေချုပ်လေအောင့် ဝမ်းဖော ဝမ်း ရောင် ဖြစ်ပါက ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်းကို ကျကျ ကျိုး၍ ဆားစိမ်း ခတ်သောက်လျှင် ပျောက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ကျမ်း

လင်္ကာ၌ 'သည်းခြေဆောင်လတ်၊ လေချုပ်တတ်၊ ရင်ဘတ် ဝမ်းလုံးဖောင်း။ ချဉ်ပေါင်ကင်ပွန်း၊ စားတိုက်တွန်း၊ ကျမ်းညွှန်း ရှေးစာဟောင်း'ဟု ရောဂါနှင့်ဆေး ကိုက်အောင်ပေး ထားသောလင်္ကာကို တွေ့ရ၏။

၎င်းပြင် သည်းခြေ ပျက်၍သော်၎င်း၊ ခိုက်၍သော်၎င်း စိတ်မကြည်လင် စိတ်ပြန့်လွင့်၍ ရူးသွပ်သောသူများကို ကင်ပွန်းရွက်နှင့် သကြားကျို၍ သောက်ပါသဖြင့် မကြာမီ ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ကို သည်းခြေဓာတ် ကြိုက်စာဟူ၍ နာနာနယဓာတု သင်္ဂဟကျမ်း၌ 'သည်းခြေ-ဖန် ချိုမာလကာ- လိမ္မော်- မင်းကွတ်- နရွဲ-ဖရုံယို-စွန်ပလွံယို-ထိကရုန်း-ကင်ပွန်းချဉ်-ကြံ့·သပြေ-ပိန္နဲသီး-နံ့သာပု-ငါးတွတ်- နာနတ်သီးဆီး-ရှားဖြူ'ဟူ၍ ဓာတ် ၇-တိုင် ပေးနည်းတွင် သည်းခြေဓာတ် ကြိုက်စာကို ပြထားပေသည်။ ၎င်း သည်းခြေဓာတ်တိုင်တွင် သည်းခြေ ဆောင်သည်၊ အာကာသပျက်သည်၊ အာပေါခိုက်သည်၊ ဝါယောငုပ်သည်ဟု ဥပစာရ သဘောနည်းအားဖြင့် မှတ်သားရပါသည်။ ထိုတိုင်တွင် ဝါယောငုပ်လက္ခဏာနှင့် ဖြစ်ပေါ်ပုံကို နရတန်ဆောင်ကျမ်း၌ 'ငုတ်သောခါမူ၊ ညောင်းညာ ခြေလက်၊ မလှုပ်ရှက်သည်၊ ကိုယ်လက်လေးလံ၊ ပေးရန်ကင်ပွန်း၊ ချဉ်ပေါင်ညွှန်းလော့'ဟု ဆိုသဖြင့် ချဉ်ပေါင်ရွက်ပါ သည်းခြေဓာတ် ကြိုက်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ ညောင်းညာ အကြောတက် ရောဂါများကို ကင်ပွန်းရွက် ကျကျကျို၍ လိမ်းပါက ပျောက်ကင်းပါသည်။ သောက်လည်း သောက်ပါ။

ရင်းပြင် လတ်တလောလူနာသည် မျက်လုံးကြောင်ကြောင်နှင့် ခေါ်သော်မရ မေးသော် မပြောဘဲနေလျှင် ကင်ပွန်းရွက် နှင့် သကြားကျို၍တိုက်ပါ။ပျောက်ပါသည်။ထို့ကြောင့် ခေတ်ကျမ်း၌ 'သည်းခြေငုတ်လှည့်၊ ကြောင်တောင်ကြည့်၊ မေးတည့်ခေါ်မကြား။ ချဉ်ပေါင်ဟင်းချက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ပေးဆက်ပါတော့လား'ဟု စပ်ဆိုလေ၏။

တနည်း ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန်၌ သည်းခြေ ငုတ်လျှင် ဒေါသအမျက် ဝှန်ဆူခြင်း၊စကားမပြောပဲ တွေဝေ မှိုင် ငေး နေခြင်းများကို မန်ကျည်းရွက် ကင်ပွန်းရွက် ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းချက် စားရန် ညွှန်ကြားထား၏။ ထို့ကြောင့် ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် သည်းခြေပျက်ငါးပါးနှင့် ဝက်ရူးနာများကို အမှန်ပျောက်ကင်းသော ခေတ်စာ(ဆေး)ဖြစ်ပါသည်။

ရင်းပြင် သွေးဆုံးရောဂါရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ကင်ပွန်းရွက်ကို ထန်းလျက် သို့မဟုတ် သကြားနှင့်ကျကျကျိုသောက်သဖြင့် ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ကင်းပွန်းရွက်ကို ခွေးဆောင်ကုထုံး ဆေးကျမ်း၌ အမျိုးသမီးများ ကြပ်ထုပ်ဆေးအဖြစ်ငင်း၊ မီးရပ်သွေးမမှန် အတွက်ငင်း စံနစ်တကျ ဖော်စပ်ကုသထားကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဓာတုသြသဓ ကျမ်း၌ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို အအေး ပထဝီအတက်ဟူ၍ငင်း၊ ဥတုဘောဇနိ၌ ကင်ပွန်းချဉ်ပွင့်သည် အေးချို၏ဟူ၍ငင်းဖော်ပြထား၏။ ရှုတော်မူ၌ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်သည် ပူ၏၊

ချဉ်၏ဟု ပြသော်လည်း သည်းခြေကို ငြိမ်းစေတတ်သည်ဟုပြထား သည်။ သလိပ်ကိုနိုင်၏ဟူသဘည်း။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၏ ရသနှင့် ကိစ္စကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြသထားပြီးဖြစ်၍ လက္ခဏာကို ပြပါမည်။ 'သလက္ခဏံ ခေါရေတီတိ ခေါတ' ဟူသည်နှင့် အညီ ကင်ပွန်းချဉ်ပင်သည် ပင်ရောင် နွယ်ရောင်ဖြစ်၍ အပင်နှင့် တကွ အကိုင်း အခက်များတွင် ဆူးရှိ၍ အပွင့်ခေါတ် အပွင့်ဆေး ဖြစ် ကြောင်း၊ အရွက်အရောင်မှာ အခြားသစ်ရွက်များထက် စိမ်းလန်း စိုပြေသဖြင့် သည်းခြေခေါတ်ကိုက်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကို လေဆေးအဖြစ် သုံးနည်းမှာ–

ဥသျှစ်ကယ် စောင်ခြမ်း
ကြောင်ပန်းနှင့် ငုရွှေ၊ ။
ရွက်မိုးနံ ဆီးဖြူသီး
လှီး၍ထည့်လေ၊ ။
ဆေးမဟော
'လေကြေတဲ့ သက်ရင်း၊ ။
ကင်ပွန်း ဆားလှော်နှင့်
လျှာပေါ်မှာ တင်ကာကျင်း
ချိုမြလေခြင်း။ ။

ဟူ၍ ရှေးဆရာကြီးများ၏ သုံးနည်းကို မပျောက်မပျက်စေရန် လေးဆစ်ကဗျာဖြင့် စီကုံးထားပေ၏။

သို့ပါ၍ ယခု မျက်မှောက်ခေတ်ကြီးတွင် ငွေကုန်သက်သာ၍ ရောဂါများကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ဓာတ်စာ (ဆေးနည်း)များကို ယုံကြည်စိတ်ချ၍ သုံးစွဲနိုင်ကာ တိုင်းသား ပြည်သူအပေါင်းတို့သည် ကျန်းမာဝဖြိုး အားအင်နှင့်တကွ အလှ ကျက်သရေတိုးကြပါစေသတည်း။

တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးနှင့် ဆေးပညာတိုးတက်ပါစေ။

ဓာတ်ဆရာကြီး-ဦးလှရွှေ
တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၊ ရေစကြိုကျွန်းရှင်
ကမ္မမြို့၊ သရက်ခရိုင်

မြင်းခွာပင်နွယ် အသုံးကျယ်

ဆရာ ဦးလှရွှေ

ခွေးဆောင်ကုထုံး ဆေးကျမ်းကြီး၏ အနှစ် ၂၀၀-ပြည့် ဂုဏ်ပြုအထိမ်းအမှတ်ပွဲတွင် တကောင်းစာပေ၏မြန်မာ့ဆေးပညာရှင်များ အဖွဲ့ခွဲမှ ဆေးပညာရပ်များ၊ လက်တွေ့ဆေးသုတေသနစသည်များကို ရေးသားဂုဏ်ပြုရန် ပန်ကြားလွှာအရ စေတနာထားလျက် '**မြင်းခွာပင်နွယ်အသုံးကျယ်**' ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် လက်တွေ့ ပြုစုထားသော သုတေသနများကို တိုင်းပြည် လူထုအတွက် ကျယ်ပြန့်သော ကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးတရားများ တိုးပွားကြစေရန် ရည်သန်လျက် ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

မြင်းခွာပင် ၂-မျိုး

မြင်းခွာပင်မှာ ပင်စောက်မျိုး၊ နွယ်မျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုး နှစ်စား တွေ့ရပေသည်။ ပင်စောက်မျိုးမှာ အရွက်သဏ္ဌာန် မုန်တိုင်ပင် အရွက်ကဲ့သို့ရှိပြီး အဖြူမျိုး၊ အနီမျိုး၊ အနက်မျိုးဟူ၍ သုံးမျိုး ရှိပါသည်။ ဆေးမြင်းခွာဟုလည်း ခေါ်ကြပါသည်။

ယခုတင်ပြမည့် မြင်းခွာမှာ မြင်းခွာပင်နွယ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအနွယ်မြင်းခွာပင်မျိုးမှာ အရပ်ဒေသမရွေးလုပဲ ပေါက်ရောက်ကြသည်ကို အများအားဖြင့် တွေ့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် ဒေသအလိုက် အရသာပြောင်းလဲခြင်း၊ အကြီး၊ အသေး၊ အမာအပြော စသည် အနည်းငယ် ကွာခြားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အရွက်ပုံသဏ္ဍာန်များမှာ များစွာကွာခြားခြင်း မတွေ့ရတတ်ပါ။

အကျိုးသွားချင်းလည်း တူကြသည်သာဖြစ်ပါသည်။

အရွယ်မှာ မြင်းခွာပုံကဲ့သို့ အဝိုင်းဖြစ်ပြီး အရွက်ပမာဏမှာ ၁-လက်မမှ ၁-လက်မခွဲအထိ တွေ့ရပါသည်။

ပထမစ၍ ပေါက်သောနေရာမှ အနွယ်ရောက်ရာ အဆစ်နေရာများတွင် အမြစ်များထွက်ပြီး ဆက်သွယ် ပေါက် ရောက် သည် ကို တွေ့ရပါသည်။

မူလပင်ရင်းနေရာတွင် မိုးဦးကျအခါများတွင် ဥများ အရှည်သုံးလက်မမှ ငါးလက်မအတွင်း တွေ့ရပြီး အရသာမှာ အနည်းငယ် ခါး၍ အေးသက်သော အကျိုးသွားကို တွေ့ရပါသည်။

မြင်းခွာပင်နွယ် အသုံးကျယ်ပုံ

ရင်းမြင်းခွာနွယ် ပဋ္ဌ ၅-ပါးကို နုတ်နုတ်စင်း၍ အရိပ်တွင် ခြောက်အောင် လှန်းပြီး အမှုန့်ပြု။ ပုလင်း အညို အနက်များတွင် ထည့်၍ လုံစွာပိတ်ပြီး ထားရပါသည်။

လက်တွေ့ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများမှာ လေနာစွဲကပ်ပြီး ဝမ်းပိုက်ကို အမြဲနှိပ်နေရသော ဝေဒနာရှင်များအတွက်-

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၁၀-ကျပ်သား၊

၂။ ငြုတ်ကောင်းမှုန့် ၂-ကျပ်သား၊

၃။ ပျားရည် ၂၅-ကျပ်သား-

တို့ကို တေ၍ ည နံနက် တပဲသားခန့် စားသုံးပါက လေနာများ မုချ ပျောက်ကင်းသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းသူများမှာ–

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၂။ သကြား ၁–ကျပ်သား၊

၃။ ရေ ၂၅–ကျပ်သား–

တို့ကို ရေ ၁၅–ကျပ်သား ကျန်အောင်ကျို၍ တနေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်သောက်။ တခါသောက် လဘက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် နှင့် တဝက် ခန့် သောက် သွား ပါက ၅–ရက် အတွင်း သိသာ ပျောက်ကင်းပါတော့သည်။

ထုန်နာကျင်နာ စွဲသူများမှာ–

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၁၀–ကျပ်သား၊

၂။ ငြုတ်ကောင်းမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၃။ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၄။ ချင်းခြောက်မှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၅။ ထန်းလျက် ၁၀–ကျပ်သား–

တို့ကို တေ၍ နေ့စဉ် တနေ့ ၂–ကြိမ်၊ တကြိမ်လျှင် ၂–ပဲသားခန့် စားသွားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

မျက်စိ အခိုးပူမှုတ်၍ မွဲသူများမှာ မြင်းခွာမှုန့်ကို လဘက် ခြောက်ကဲ့သို့ခတ်၍ လဘက်ရည်ကြမ်းသောက်သကဲ့သို့ ဆားခတ်၍ နေ့စဉ်သောက်သွားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်းနှင့် မီးယပ်ပိန်များအတွက်–

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၁၀–ကျပ်သား၊

၂။ ငြုတ်ကောင်းမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၃။ လေးညှင်းမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၄။ ပျားရည် ၁၅–ကျပ်သား–

သမအောင် ရောတေပြီး ည နံနက် ၂–ပဲသားခန့် စားသုံးပါက မကြာမီရက်အတွင်း သိသိသာသာ သက်သာနိုင်ပါသည်။

လေငန်းရောဂါများ အတွက်–

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၁၀–ကျပ်သား၊

၂။ ငြုတ်ကောင်းမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၃။ ပိတ်ချင်းမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၄။ ချင်းခြောက်မှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၅။ ဖန်ခါးသီးမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၆။ သကာရည် ၂၅–ကျပ်သား–

တေ၍ ည နံနက် ၄–ပဲသားစီ စားသုံးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အဖုအကြိတ် အနာများနှင့် အကြောယောင်သော အနာရောဂါများအတွက်–

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၅–ကျပ်သား၊

၂။ ချင်းမှုန့် ၅–ကျပ်သား ရောပြီး ပျားရည် နှင့် ဖယောင်း

သားကျအောင် ကြိတ်ပြီး အနာမှာ အုံပေးပါက ၁–ရက် ၂-ရက် အတွင်း သိသာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

မြင်းခွာပင်နွယ်၏ ဂုဏ်များမှာ မုဒုဂုဏ်၊ အာသဂုဏ်၊ တိက္ခဂုဏ်၊ သီတဂုဏ်များ ရှိပါသည်။

အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်းအမြဲသုံးဆောင်လိုသူများ အတွက် အောက်ပါနည်းအတိုင်း သုံးဆောင်ပါ။

၁။ မြင်းခွာမှုန့် ၁၀–ကျပ်သား၊

၂။ ပြုတ်ကောင်းမှုန့် ၁–ကျပ်သား၊

၃။ ပိတ်ချင်းမှုန့် ဂ–ပဲသား၊

၄။ ပျားရည် ၂၅–ကျပ်သား–

တို့ကိုသမအောင်မွှေ၍ နေ့စဉ် ည နံနက် ၁·ပဲသားခန့် စားသုံးသွားပါက ခုတ်မှန် လေကြေ အစာကြေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ့ပါး သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာ သက်ရှည်ခြင်း နှင့် ပြည့်စုံနိုင်ပါ၊ သဖြင့် တိုင်းသားပြည်သူများအတွက်ခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်း အနှစ် ၂၀၀–ပြည့် ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ရေးသား အပ်ပါသည်။

သဘာဝဓမ္မ ဆရာ-ဦးလှရွှေ
ရန်ကင်းရပ်၊ ကျောက်မဲမြို့

လိပ်ဆူးရွေပင် ရောဂါစင်

ဆရာ-ဦးသိန်းမောင် (ဝ-ဘ-မ)

လိပ်ဆူးရွေပင် သုတေသန ဖော်မပြခင် ပဏာမ အနေဖြင့် ခွေးဆောင်ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုပါအံ့။

ယခုကဲ့သို့ဂုဏ်ပြုရခြင်းအကြောင်းမှာကား တကောင်းစာပေ မြန်မာ့ဆေးပညာရှင်များအဖွဲ့ခွဲမှ ရတနာပူရ အဝရွှေပြည်တော် ကြီးသခင် ဆင်ဖြူမျှားအရှင် ဘဝရှင်မင်းတရားကြီး အမိန့်အရ ခွေးဆောင်ရွာဇာတိ၊ ပဝတ္တိ သစိုးရွာနေ သမားတော်ကြီး ဘုရား ဒါယကာ ဦးမြတ်ထွန်းသည် ကုထုံးလက်တွေ့တို့ကို ၁၁၃၃-ခု ဝါခေါင်လပြည့်နေ့တွင်ရေးသား ဆက်သွင်းခဲ့သော ခွေးဆောင် ကုထုံးဆေးကျမ်းကြီးမှာ ယခု၁၃၃၃-ခု ဝါခေါင်လပြည့်နေ့တွင် နှစ်ပေါင်း ၂၀၀-ပြည့်ပါသဖြင့် နှစ် ၂၀၀-ပြည့် ဂုဏ်ပြုပွဲကျင်းပ ရာတွင် ရှေး ဆရာကြီးများ ဂုဏ်ကို ချီးကြူးသော အနေဖြင့် လိပ်ဆူးရွေပင် သုတေသနစာတမ်းဖြင့် ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါသည်။

၎င်းလိပ်ဆူးရွေပင်အကြောင်း မတင်ပြမီ ခွေးဆောင်ကျမ်း၏ အမည် ၂-မျိုးကို တင်ပြပါရစေ။ ၎င်းခွေးဆောင် ကျမ်းအမည် ၂-မျိုးမှာ ရန်ကုန်မြို့ ဆူးလေဘုရားလမ်း ဟံသာဝတီ သတင်းစာ ပုံနှိပ်တိုက်မှ ၁၉၁၀-ခုနှစ် ပုံနှိပ်လိုက်သော ခွေးဆောင် ဆရာ ကြီးလျှောက်ထုံးဆေးကျမ်း၊၊၎င်းကျမ်းမှာ စာမျက်နှာ ၆၇-ရှိ၍

မီးယပ်သူငယ်နာစသော ကုထုံးဆေးနှင့် လက္ခဏာအကျဉ်းများသာ ပါလေသည်။ တမူမှာ ရန်ကုန်မြို့ စစ်ကဲ မောင်ထော်လေးလမ်း တိုက်နံပတ် ၄၃၊ ဗြဟ္မဝတီ စာပုံနှိပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေသော စာအုပ်ဖြစ်၍ စာမျက်နှာ ၁၆၀-ရှိပါသည်။ အမည်မှာ ဆရာဦးမြတ်ထွန်းသည် ဘုရင်မင်းမြတ်၏ အလိုတော် အလျောက် ဒိဋ္ဌပွဲတွေ့ဆေးတို့ကို ရွေးကောက်၍ ဆက်သွင်းရာဖြစ်သော မဟာဒီဃာယုကုထုံးဆေးကျမ်းကြီးဟု တွေ့ရပါသည်။ သို့သော် ကုထုံးသဘာဝမှာ ထပ်တူပင် ကျသော်လည်း ၎င်းကျမ်းက လက္ခဏာပြချက်နှင့် ဆေးပင်တို့အကျိုးပေးပုံ အကျိုးပေးတူညီပုံတို့ကိုပါ အကျယ်တဝင့် ပြထားပါသည်။

ယခုတဖန် ၎င်းမူများညှိနှိုင်းပြီး တမကောင်းစာပေမှ သေသပ်သိုက်မြိုက်စွာ ယင်းနန်းတွင်းဆေးကျမ်းကြီးကို ဆရာ ဦးဌေးလှိုင် (နတ်ရေကန်ဆေးသင်တန်းကျောင်းနှင့်ဆေးကုဌာန ကမ္ဘာအေး) က ဘားနာဒ် ပိဋကတ်တိုက် ပေမူကို မူရင်းထား၍ ခေါ်ဆောင်ဆရာကြီးလျှောက်ထုံးစသော ပေမူ လက်ရေးမူ ပုံနှိပ်မူတို့ နှင့် ညှိနှိုင်းတည်းဖြတ်ထားသဖြင့် အထူးပင် အားကိုးတခု လက်ကိုင်ပြုသင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာကြီး ဦးမြတ်ထွန်းက 'ရောဂါသုခ၊ ညီမမျှလျှင်၊ တက္ကရောရှ၊ အကြောင်းပြုသား၊ စတုဘူတာ၊ တေဇောဝါယော၊ အာပေါပထဝီ၊ စသည်လက္ခဏာ၊ မှန်စွာသိမူ၊ ဥတုသုံးဖြာ၊ ရသာ ၆-ပါး၊ ဆေးဓာတ်များနှင့်၊ အမှားယှဉ်နှိုင်း၊ အရွယ်ပိုင်းကို၊ ဆုတ်ဆိုင်းမငဲ့၊ သိသာခဲ့မှ၊ ကြွင်းမဲ့မလပ်၊ ကြေးမုံအပ်သို့၊ ထပ်ထပ်လက္ခဏာ၊ မြင်သိရာဟု၊ နောင်လာမှတ်သား၊ သမားတကာ၊ မှတ်ကုန်ပါလော့ဟု ကျမ်းဦးပဏာမတွင် မှာတမ်း

တခု ပြုခဲ့ပေသတည်း'ဟု ထိုမှာတမ်းဖြင့် ကန်တော့ပန်းပြုပြီး လျှင် သုတေသန စာတမ်းကိုတင်ပြပါအံ့။

စိစစ်ရွေးရန် နည်း၃-တန်

သုတေသနပြုလုပ်ရာတွင် အမှန် လိုအပ် သိအပ်သော အချက် ၃-ချက်ရှိပါသည်။ ထိုအချက် ၃-ချက်ကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သုတေသန ပြုလုပ်ပုံနှင့် နီးဃဏ္ဍု ကျမ်းကြီးတို့ ပြအပ်သော နမူနာ စံပြကွက်တွင် စံထိုးယူပုံ စံကိုက် ပြီးသည့်နောက် သဘာဝဓာတ်ခွဲပုံ အနိုင်ဓာတ် ရှာပုံနှင့် ရောဂါစွဲချက် တင်ပုံ ကုစားပုံတို့ပါ မချန်ချင်းဘဲ အကျဉ်းအားဖြင့် တင်ပြပါမည်။

စိစစ်ရွေးရန် နည်း ၃-တန် ဆိုသည်မှာ—

၁။ ဆေးပင်၏ နေဟန်ပုံသဏ္ဌာန်၊

၂။ ဆေးပင်၏ အရွက်အမြစ်တို့၏ ရသာ၊

၃။ ဆေးပင်၏ အကျိုးပေး ဝိပါကဂုဏ်ကိစ္စပဘာဝဟူသော အချက်ကြီး ၃-ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအချက် ၃-ချက်နှင့် ယခုတင်ပြမည့် လိပ်ဆူးရွေပင်ကို ဓာတ်ခွဲ၍ သုတေသနပြုလုပ်သော်—

၁။ ။ဆေးပင်၏ နေဟန် ပုံသဏ္ဌာန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပုံသဏ္ဌာန်အရ စိစစ်လိုက်လျှင် လိပ်ဆူးရွေပင်သည် ပင်ငယ်မျိုး ဖြစ်ပြီး အခက်အရွက် ဆူးနှင့်တကွ အလွန်ထူထပ်၍ ပုဝိုင်းသော အပင်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အရွက်ပုံမှာရုက္ခဗေဒ အလိုအားဖြင့် (ဒီဃဝိတ္တာကာရ) ငှက်တောင်ပုံဟု ပြထားပါသည်။ အပင်ပုံမှာ တြိဂံပုံ ပင်စည်အရပ် လေးမျက်နှာသို့ အခက်အလက်တို့ဖြန့်ကား

၍ နေပါသည်။ အရွက်မှာ ငရုတ်ရွက် ပင်စိမ်းရွက်ကဲ့သို့ရှိပြီး စိမ်းရင့်ရောင် ရှိပါသည်။ ပင်ရိုးတံနှင့် ပွင့်ဖူးများတွင် ဆူးများစွာ ပေါက်လျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းဆူးမှာ ၁-လက်မခန့်ရှည်ပြီး ဖြူသော အဆင်းရှိပါသည်။ အပွင့်က အဖြူ-အနီ-အဝါ ၃-မျိုးရှိပါသည်။ ယခုတင်ပြမည်မှာ အဝါမျိုးဖြစ်ပါသည်။ အကျယ်တဝင့် ရေးပြလိုပါသော်လည်း ခွင့်ပြုချက်စာမျက်နှာနှင့် မဆန့်မည်စိုး၍ မရေးတော့ပြီ။

၂။ ။ထိုဆေးပင်၏ အရွက်အမြစ်တို့၏ ရသာသိမှုဖြစ်ပါသည်။ အမြင်အားဖြင့် စမ်းသပ်ပုံ၊ လျှာအတွေ့ဖြင့် စမ်းသပ်ပုံဟု ၂-မျိုးရှိရာတွင် အမြင်အားဖြင့် စမ်းသပ်လိုက်သော် ၎င်းလိပ်ဆူးရွှေပင်သည် ပုဝိုင်း၍ အခက်အလက် ထူပြီး ဆူးပေါက်ခြင်းနှင့်တကွ ပင်ရိုးတံဆူးများသည်လည်း ဖြူသော အရောင်နှင့် အဖုအဆစ်များ၍ ၎င်းအပင်သည် ပူ-စပ်သောရသာ ရှိရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရပါသည်။ အပွင့်၏ အဝါရောင်ကို မြင်သဖြင့် အခါးရသာ ရှိကြောင်း သိရှိရပါမည်။ အရွက်သည်ထူပြီး အစိမ်းရင့်ရောင် ရှိသဖြင့် ဖန်သောရသာရှိကြောင်း သိရပေမည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး လျှာအတွေ့ဖြင့် ဒုတိယတဖန် စမ်းသပ် ကြည့်ပါက ပူ-ခါး-ဖန်-စပ် အရသာ ၄-မျိုး ပေါင်းစပ်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အဖန်အရသာကား မထင်ရှားလှပါ။

၃။ ။ ဆေးပင်၏ ရသာပေါ် မူတည်ပြီး အကျိုးပေးဝိပါကဂုဏ်ကိစ္စပဘာဝ သဘောတရားကိုစိစစ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိစစ်ပုံမှာ လိပ်ဆူးရွှေပင်သည် နံပတ်-၂ က ရွေးချယ်စိစစ်လိုက်

သော(ပူ-ဖန်-ခါး-စပ်)ရသာ ၄-မျိုး စုပေါင်းနေသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ၎င်းတွင် အပူသည် ရသာမဟုတ်သဖြင့် ချန်ထားပြီး ခါးသော ရသာမှာ ဝါယောနှင့်အာကာသ လွန်ပါသည်။ သတ္တိကား အေးသောသတ္တိရှိပါသည်။ပယ်နိုင်သောဒေါသနှင့် ရောဂါမှာ-သလိပ်နှင့် သည်းခြေကို ပယ်နိုင်ပါသည်။ ဝိပါကဂုဏ်ကား စပ်သောဂုဏ်ရှိပါသည်။ ဖန်သောရသာမှာ ပထဝီ နှင့် အာပေါ လွန်ပါသည်။ သတ္တိမှာမူ အေးသောသတ္တိ ရှိပါသည်။ ပယ်နိုင်သော ဒေါသနှင့်ရောဂါတို့မှာ သလိပ်နှင့်သည်းခြေကို ပယ်နိုင်ပါသည်။ ဝိပါကဂုဏ်မှာ စပ်သောဂုဏ်ရှိပါသည်။ ဤကား နံပတ် ၃-အရ စိစစ်ပုံဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအတာဝ စစ်တမ်း ၃-ချက်မှာ အမှန်သိအပ် လိုအပ်သောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပင်တွင်မျှမဟုတ်။ စုပေါင်းဖော်စပ်ထားသောဆေးကိုလည်း ထိုနည်းအတူ ရသာအားဖြင့် စစ်ဆေး၍ ရောဂါအလိုက် ကုသပေးရပါသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များလည်း ထိုနည်းအတူ သူတို့၏ နည်းဟန်အတိုင်း ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့်တကွ မီးစုန်းဓာတ် ထုံးဓာတ် စသဖြင့် ပါဝင်နေသော ဓာတ်စင်တို့ကို စစ်ဆေးကြရပါသည်။

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်း အခန်းခန်း စူးစမ်းဝေဖန်ရှု

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းကြီးများနှင့် ညှိနှိုင်းကြည့်လျှင် ၎င်းကျမ်းကြီးများတွင် ဆေးပင်တို့ကို အုပ်စုအနေ ဂိုဏ်းအနေဖြင့် ခွဲဝေပြပါသည်။ အုပ်စုအနေမှာ ၂၄-အုပ်စု အမျိုးတူရာ ပေါင်း၍ ရေတွက်ရာ ၇၄၂-ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်း စကားစုမှာ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းကြီးများတွင် ပြထားသောပုံသေဇယားများဖြစ်

ပါသည်။ ၎င်းဇယားထဲတွင် ယခုအသုံးပြုမည့် လိပ်ဆူးရွှေပင်မှာ ပုပ္ဖဝဂ္ဂဒ္ဗ ပန်းအုပ်စုတွင် အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ကဖဃနဝဂ္ဂ သလိပ်နိုင် အုပ်စုတွင်လည်း ပါပါသည်။ မုတ္တာဝိရေစနိယ ဝဂ္ဂ ဆီးရှင်အုပ်စုတွင်လည်းပါပါသည်။ဂိုဏ်းအနေအားဖြင့် ဝရုဏာဒိ ဂိုဏ်းဝင်ဖြစ်၍ အတွင်းသက်တန့်နှင့် သလိပ်အဆီ ဂူလုံးတို့ကိုပယ် နိုင်ခြင်း၊ အာရဂ္ဂဝါဒိဂိုဏ်းဝင်ဖြစ်၍ အနိခြင်း၊ နူနာ၊ အဆိပ် သင့်နာ၊ အဖျားရောဂါနှင့် သလိပ်နာ၊ တူလာသရောနာ၊ အနာ ပေါက်တို့ကိုနိုင်ခြင်း၊ ဝိရုက္ခာဒိဂိုဏ်းတွင်ပါ၍ ကျောက် တည် ဆီးအောင့် လေနာတို့ကို ပျောက်ကင်းနိုင်ခြင်း၊ ဝိရတရာဒိဂိုဏ်း ဝင်ဖြစ်၍ လေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ကျောက်တည်၊ သကြား ဆီး၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ရောဂါတို့ကို ပျောက် နိုင် ကြောင်း အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းကြီးများ၌လည်း ပြဆိုထားပါသည်။ ယခုပြဆို ခဲ့သော ပညာသည် သစ်ပင်တို့ကို ခွတ်ခွဲရာ၌ သစ်ပင်တို့၏ မျိုးရိုးဇာတိအရ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရသ ဂုဏ် သတ္တိ ဝိပါက ပဘာဝတို့ဖြင့် ခွဲခြားခြင်းကို သကတ် အစွမ်းသတ္တိ အနေဖြင့် ခွဲခြားနည်းဟုခေါ်ပါသည်။ သစ်ပင်၏ပုံဟန်သဏ္ဍာန်ကို မူတည် ၍ ခွဲခြင်းမှာ ဒြပ်အနေဖြင့်ခွဲခြင်းဟုခေါ်ပါသည်။ထိုသကတ်နှင့် ဒြပ်သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိစစ်ရှုမျှဖြင့် မပြီးဆုံးသေးသည်ကို သတိမူစေလို၍ ဆေးပင် သုတေသနလုပ်ရာ တွင် ရှေးပညာရှင်တို့၏ နည်းကိုမှီး၍ နိဃဏ္ဍုကျမ်းကြီးများတွင် ရှာဖွေညှိနှိုင်းပုံပါ ထည့်သွင်းပြီး သစ်လွင်သော ဉာဏ်ခလောင်း၏ အကောင်းဆုံး အသိဉာဏ်တရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရန် အတွက် ၎င်း လိပ်ဆူးရွှေပင်ကို ခွတ်ခွဲအသုံးပြုပုံနှင့်ဆီးချိုရောဂါကုထုံး လက် တွေ့ကိုတင်ပြပါမည်။

ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းရှာ

ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းကို အကျယ်တဝင့်မပြသာ၍ ဆီးချိုပုံသဘာဝကို အနည်းငယ် ဆွေးချက်ချဖြစ်ရုံသာ ရေးသွားပါမည်။ ဓာတ်အားဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြောင်းတခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဓာတ် ၄-ပါး ဓာတ်-၅ပါး တို့ကို ဆေးပညာမျက်စိနှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်ရပါမည်။ ကြည့်ပုံမှာ ယခု ဆီးချိုဆိုသော သဘောတရားသည် ရသာ ၆-ပါးတွင် ၁-ပါးအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ရသာ ၆-ပါး ဖြစ်လာပုံ ဓာတ်သဘောကိုကြည့်ပြီးဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ် ၄-ပါးမှ ရသာ ၆-ပါးထွက်ပုံမှာ-

၁။ မြေဓာတ်လွန်လျှင် ဆိမ့်သောရသာ ဖြစ်ပါသည်။
၂။ ရေဓာတ်လွန်လျှင် ချိုသောရသာ ဖြစ်ပါသည်။
၃။ လေဓာတ်လွန်လျှင် ခါးသောရသာ ဖြစ်ပါသည်။
၄။ အာကာသဓာတ်လွန်လျှင် စပ်သော ရသာ ချဉ်သော ရသာ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းစကားကို အပြန်အားဖြင့် ကြည့်လိုက်ပါက-

၁။ ဆိမ့်သောရသာသည် မြေဓာတ် လွန်ကြောင်း သိရပါသည်။
၂။ ချိုသောရသာသည်ရေဓာတ်လွန်ကြောင်းသိရပါသည်။

၃။ ခါးသော ရသာသည် လေဓာတ်လွန်ကြောင်း သိရပါသည်။

၄။ စပ်သောရသာသည် အာကာသဓာတ်လွန်ကြောင်း သိရပါသည်။

ဋင်းရသာ ၆-ပါးမှာ ပကတိပင်ကိုယ်က ချိုလျှင် ငန်လျှင် ဝမ်းမီးချက်ပြီးသောအခါ အချိုရသာတပါးသာ ဖြစ်ပါသည်။ စပ်-ခါး-ဖန်ရသာမှာ ဝမ်းမီးချက်ပြီးက စပ်သော ရသာတပါးသာ ဖြစ်ပါသည်။ချဉ်သောရသာမှာမပြောင်းတော့ပါ။ဤကဲ့သို့ ပါစက ဝမ်းမီးချက်ပြီးသောအခါရသာ၃-မျိုးသာရှိတော့သည်။ ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် ချဉ်သောရသာသည် သီတတေဇော လုံးလုံး မှတ်ပါ။ အချိုအစပ် ၂-မျိုးသာလျှင်အချိုပေါ့သည်၊လေးသည်၊ အစပ်ပေါ့သည် လေးသည်ဟု ခေါ်ရပါသည်။ ဋင်း အပေါ့ အလေး အနည်းအများဖြစ်ပေါ်ပုံမှာ လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ အာပေါဓာတ်လွန်သော်ဋင်း၊ အေးချိုသော အစာများ အစားများပြီး ပါစက ဝမ်းမီးဓာတ်မချက်ပဲ ဓာတ်ပြောင်းမရှိ၍ ပကတိရှိရင်းအတိုင်း ချိုနေပါက ဋင်းအချိုဓာတ်သည် ပေါ့ပါသည်။ ထိုပေါ့သော ဆီးချိုရောဂါ၏ ဆီးမှာ ဆီးကြည်ပြီး ဆီးများ အကြိမ်များခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆီးဖြူပြီး ဆီးနည်း အကြိမ်နည်းခြင်းကို အချိုလေးသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

အထက်ပါ အပေါ့အလေးကို ထောက်ဆ၍ ဋင်းဓာတ်၄-ပါးမှ ရသာ ၆-ပါး ပေါ်လာပုံကို ထောက်ဆသဖြင့် ဋင်းဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်လာပုံကို သိလောက်ပါပြီ။ ဆီးချိုရောဂါ လက္ခဏာများမှာ-

၁။ ဆီးချိုပြီး အကြိမ်များစွာသွားခြင်း၊

၂။ အရေအသား ဖြူဖျော့ဖျော့ရှိခြင်း၊

၃။ အရသာ ချို-ငန်-ပေါ့ခြင်း၊

၄။ ရေမသောက်ခြင်း၊

၅။ ချွေးမထွက်ခြင်း၊

၆။ မျက်စိပေါက် နားပေါက်ကျဉ်းခြင်း၊

၇။ ကျွေးဆန့်ထိုင်ထ လေးခြင်း။

၎င်းလက္ခဏာများ အနည်းအများ တွေ့ရှိပါက သီတအကြောင်းခံသော ဆီးချိုရောဂါဟု မှတ်ပါ။ ထိုရောဂါသည် **တောင်သာနည်းအရ** သီတအကြောင်းခံသော တွင်းလွန် ပြင်လွန် **သင်္ဂဟိတဟု** မှတ်ပါ။ သဘာဝ ဆေးပညာအရ အကြောင်း **သီတ၊** အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီဓာတ်လွန် ဗဟိဒ္ဓအာပေါဓာတ် လွန်ကဲ **သော** အမှတ် (ခ-၁)ဟု ဆုံးဖြတ် ရပါမည်။ ရသာအားဖြင့် **လွန်ပုံမှာ**အေး-ချို-ဆိမ့်-ဖန်ရသာတို့လွန်နေပါသည်။အာယုဗ္ဗေဒ **ဆေးပညာအရဆိုလျှင်** အလွန် ကျယ်ဝန်းလှပါသည်။ ပမေဟနာ ၂၀၊ ရိုးသောဝင်းနာ ၆-မျိုး၊ပေါင်း ဆီးရောဂါ ၂၆-မျိုး ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုရောဂါကို သီတအကြောင်း ခံသော **ပထဝီလွန်** အာပေါလွန်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီး ကုသရပါသည်။

လိပ်ဆူးရှောပင် ရောဂါစင်

ယခုအသုံးပြုမည့် လိပ်ဆူးရှောပင်မှာ နောက်က စစ်တမ်းတင် **မည်ကဲ့သို့** ဂုဏ်သတ္တိများရှိသနည်းဆိုလျှင် ရသာကား ပူ-ခါး-စပ်

ရသာကိုတွေ့ရပါသည်။ နောက်က ပြဆိုခဲ့သော အဖန်ဓာတ်မှာ မထင်ရှားသဖြင့် ၎င်းဝိပါကဂုဏ်မှာ သဘာဝတူ၍ ချန်ထားခဲ့ပါသည်။ ထင်ရှားသော ပူ-ခါး-စပ် ရသာမှာဂုဏ်အားဖြင့် အာသုဉဏှ လျှင်ပူပျံ့နှံ့သော ဂုဏ်ရှိပါသည်။ ကိစ္စကား အကြောလေလျှောက် သလိပ်သည်းခြေ နှင့် ဆီးရောဂါကို နိုင်ပါသည်။ သဘာဝဆေးပညာအရ ၎င်းဆေးပင် အမှတ်တပ်က (က-၄)ဟု တပ်ရပါမည်။ ဓာတ်အနေအားဖြင့် ဉဏှအကြောင်းခံပြီး ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်ကို ပျက်စေ နိုင်ပါသည်။ တွေ့စင်သာနည်းအရ အမည်တပ်လျှင် ပရိဿဝ ဆေးဟု တပ်ရပါမည်။ ဤကားလိပ်ဆူးရွှေပင်ကိုသဘာဝအနေဖြင့်ဆုံးဖြတ်ပုံဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါနှင့်ဆေး ပျောက်ကင်းပုံမှာ(ခ-၁) သင်္ဂဟိတဆီးချိုရောဂါကို(က-၄) လိပ်ဆူးရွှေပင်သည် အကျိုးအကြောင်းမှန်ပါ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း တိုက်ကျွေးကုသလာရာ များစွာပင် ပျောက်ကင်းကြောင်းတင်ပြပါသည်။

ဆေးဖော်စပ်ပုံမှာ လိပ်ဆူးရွှေပင်ပဉ္စင်ါးပါးကိုခွားနှင့်စင်းပြီး အရိပ်တွင်ခြောက်အောင်ထားပါ။ ခြောက်လျှင် ၎င်း ဆေး အခြောက် ၂ဝိ-သားကို ရေ ၃-ပိဿာနှင့် ကျိုပါ။ ၁-ပိဿာကျန်လျှင် အေးအောင်ထား၍ အနယ်အမှုံမပါအောင် ပုဝါနှင့် စစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ပုလင်းနှင့်လုံစွာထား။ အေးမှောင်သောနေရာတွင် ၉-ရက်ထားပါ။ ၉-ရက်စေ့က ပုလင်းအခြေမှာနေသော အနယ်များမပါအောင် ပိုက်နှင့်စုပ်ယူပါ။ သုံးစွဲနိုင်သောဆေးအဖြစ်သို့ ရောက်ပါပြီ။ ၎င်းဆေးရေကို ဆီးချိုရောဂါ အတွက် နံနက် ၇-နာရီတွင် ၁-ကြိမ် ၂ အောင်စသောက်ပါ။ ညနေ ၄-နာရီ

တွင် ၂-ခအောင်စသောက်ပါ။ ထိုကဲ့သို့သောက်သွားရာ ၇-ရက် ၂-ပတ် အတွင်းတွင် ၎င်းဆီးရောဂါ ပျောက်ကင်းသူ များပါသည်။

ဆီးသည် ဝါခြင်း နီခြင်း၊တစက်တစက်သွား၍အလွန်နာကျင်ခြင်း အပူဥဏှာခိုးတွေ့ခဲ့သော် ၎င်းဆေးရေ ၂-အောင်စ ပင်လယ်ရေမြုပ် ၁-ဲ၊ ဇဝက်သာ ၁-ပဲနှင့်ရောစပ်ပြီးတိုက်ပါက ၃-ခါ ထက်ပိုမတိုက်ရပါ။ပျောက်ကင်းပါသည်။ကလေးများဆီးအောင့်နေပါက လိပ်ဆူးရွှေမြစ်ကို ပေါက်ဆပ်ပြာရေကြည်နှင့် သွေး၍ ဆီးခုံပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါက ၁၅-မိနစ်အတွင်းဆီးကောင်းသွားရပါသည်။

သလိပ်ရောဂါနှင့် လိပ်ဆူးရွှေ

၎င်းလိပ်ဆူးရွှေပဥ္စငါးပါးပြာချပါ။ ၎င်းပြာကို ရေနှင့်စိမ်၍ ၃-ရက်ထားပြီး ရေကြည်ကိုစစ်၍ယူပါ။ ပြီးလျှင် ဆားချက်ပါ။ ၎င်းရှက္ခမူဆား ၁ဝ-သား သံပုရာရေ ၂၅-သားနှင့် တဖန်ပြန်၍ ချက်ပါ။ ၎င်းရသောဆားကို နံနက် ၇-နာရီတွင် ၁-ပဲသား ပျားရေနှင့်စပ်၍ တိုက်ပါ။ ထိုနည်းတူ ၄-နာရီတကြိမ်တိုက်ပါ။ သလိပ်ပုပ်ရောဂါ အမှန်ပျောက်ကင်းပါ၍ ၎င်းရောဂါအတွက် အထူးအားကိုးလောက်သော ဆေးတလက်ဖြစ်ပါသည်။

လိပ်ဆူးရွှေပင် လေနာစင်

၎င်းလိပ်ဆူးရွှေပင်နှင့် အသက် ၂၅-နှစ်နှင့် ၅ဝ-အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများ အဇီဏ္ဏလေသဘောဖြစ်ပြီး ဥဒ္ဒဂံမလေ အထက်သို့ ဆန်တက်ခြင်း၊ ရင်တွင်းတွင် လေထိုးအောင့်ကြပ်၍ အနေရ

ခက်ပြီး အစားပျက်ခြင်းဖြစ်နေသူတို့ကို ငင်းလိပ်ဆူးရွှေပဥ္စငါးပါး အစို ၂၅-သား၊ ထန်းလျက် ၁ဝ-သား၊ ဆား ၆-၄ ပဲသားကို ရေ ၂-ပိဿာထည့်၍ ၅ဝ-သားကျန်အောင် ကျိုပြီး နံနက် တကြိမ် ညနေတကြိမ် အစာမစားမီ လဘက်ရေပန်းကန် နှင့် တဝက်ခန့် သောက်လျှင် လေနာပျောက်ကင်းပါကြောင်း။

ထို့ကြောင့် ငင်းလိပ်ဆူးရွှေပင်ကို သိပ္ပံဆေးသုတေသီတို့က အရေးတယူဉာဏ်နှင့်ကူပြီး ဓေတ်မှီသောကိရိယာဖြင့် ဓာတ်ခွဲ၍ မည်သည့်ရောဂါမျိုးအထိပျောက်ကင်းပြီး မည်သည်ကဲ့သို့ရောဂါ ကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း သိရှိအောင် ပြုလုပ်၍ ဆေးကောင်း တလက်ဟု ကမ္ဘာသို့တင်ပြနိုင်သည်အထိ ကြိုးစားပေးပါဟု တိုက် တွန်းရင်း ချွေးဆောင်ဆရာကြီး ဦးမြတ်ထွန်း၏ ဆေးကျမ်း နှစ်-၂၀၀ သက်တန်း မျှော်မှန်းပြီး ဤဆောင်းပါးစာတမ်းဖြင့် ဂုဏ်ပြုလိုက်ရပါကြောင်း။

အားလုံးကျန်းမာရွှင်ပြုံးနိုင်ပြီးမြန်မာ့ဆေးကိုကမ္ဘာသိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေသတည်းဟု ဆုတောင်းလိုက်ပါသည်။

ဆရာ-ဦးသိန်းမောင် (၁-ဗ-ဘ)
တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန
တပေါက်တော ကြောက်ရွာ၊ မနွေးမြို့

မရှော့စီး နှင့် မှမ္မေစန်

ဆရာ-ဦးအောင်ညိန်း (၁-၈-၁)

ခွေးဆောင်ဆရာကြီး ဦးမြတ်ထွန်း၏ ခွေးဆောင်ကုထုံးကျမ်း သက် အနှစ် ၂၀၀-ပြည့် အထိမ်း အမှတ် အဖြစ် ဂုဏ်ပြုသော အားဖြင့် မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်မှ မြန်မာ့ ဆေးပညာရှင်ကြီးများ အသီးသီး သုတေသနဆေးစာတမ်းများ ပြုစုကြသည်ဟု သိရ၍ များစွာ ဝမ်းမြောက်လှပါသည်။

ကျွန်တော်လည်း ခွေးဆောင် ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုသော အားဖြင့် မရှော့စီး ခေါ် အဆိပ်ဖြေပင်နှင့် မှမ္မေစန် ခေါ် အရိုး ဆက်ပင်တို့၏ အာနိသင်စာတမ်းကို ရေးသားတင်သွင်းပါသည်။

မရှော့စီးခေါ် အဆိပ်ဖြေပင်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ ကချင်ပြည် နယ်၌ ပေါက်ရောက်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ကချင်ပြည်နယ်၌ အလွန်ကြီးမပေါများလှသော်လည်း ရှာလျှင်ရနိုင်ပါသည်။ အိမ် တိုင်းတွင် မျိုးယူစိုက်ပျိုးထားလျှင် များစွာ ကျေးဇူးများလှပါ သည်။ တိကျွဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံသဖြင့်ငန်းဆေးများတွင်၎င်း၊လျှာပွတ် ဆေးများတွင်၎င်း ထည့်၍သုံးလျှင် ပို၍သတ္တိရောက်သည်ကိုတွေ့ရ ပါသည်။

၎င်းတပင်ထည်း၏ အသုံးပြုနိုင်ပုံ အတိုချုပ်မှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊

၂။ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ အကိုက်ခံရခြင်း၊

၃။ ဝမ်းလျှော အော့အန်၍မူးဝေခြင်း၊
၄။ ပိုက်နာ လေနာခြင်း၊
၅။ ဆေးထိုးမှား၍ အဆိပ်ဖြစ်ခြင်း၊
၆။ အရက်စသည့် အမူးလွန်ခြင်း၊
၇။ အရိုးကျိုးခြင်း၊ ဒဏ်ထိခိုက်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

သုံးစွဲနည်း

သုံးစွဲနည်းမှာ-

၁။ မသင့်မတင့်သောအစာကိုစားမိ၍ အစာမှအဆိပ်ဖြစ်ပြီး မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းဖြစ်လျှင် ၎င်းအရွက် ၅-ရွက်ထက် မနည်းကြိတ်။ရေအနည်းငယ်ဆွတ်။ အရေညှစ်၍တိုက်။ ဆေး သောက်ပြီး အန်လိမ့်မည်။မအန်သော်လည်း အဆိပ်ပြေသွားပြီဟု ယူဆပါ။ သို့ရာတွင် ဝမ်းနုတ်ရန် မမေ့ပါနှင့်။

၂။ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများကိုက်၍ အဆိပ် တက်လျှင် ၎င်းအရွက် ၄-၅-ရွက်ကိုဝါး၍စားပါ။ အကိုက်ခံရသော နေရာ အနီးတဝိုက်၌ ပုလင်းကွဲဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှီးကြောဖြင့်ဖြစ်စေသွေးများ စို့ထွက်လာအောင် ၂-ချက် ၃-ချက်ဖောက်ပါ။ သွေးထွက်လာ လျှင် ၎င်းအရွက် ၅-ရွက်ကိုကြိတ်ပြီး အုံပေးပါ။ ကြပ်စည်းပေး ပါ။ ၂-နာရီခြားတကြိမ်ကျ လဲလှယ်စည်းပေးပါ။ မုချချမ်းသာ လာပါမည်။

၃။ ဝမ်းလျှော၊ အော့အန်၊ မူးဝေခြင်းများဖြစ်လျှင် ၎င်း အရွက် ၄-၅-ရွက်လောက်ဝါး၍ စားပါ။

၄။ ပိုက်နာ လေနာဖြစ်လျှင် ၎င်းအရွက် ၄-၅ရွက်ကိုကြိတ် ပြီး ဆားခတ်၍ စားပါ။

၅။ ဆေးထိုးမှား၍ မှုးဝေအော့အန်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်လျှင် ဝါး၍စားပါ။

၆။ အရက်စသည် အမူးလွန်လျှင် ၄-၅-ရွက် ကို ကြိတ် ၍ ရေဆွတ်ပြီးရသောအရည်ကိုသောက်ပါ။ ခဏအိပ်ပျော်သွားပြီး နောက် နိုးလာလျှင် လုံးဝအမူးပြေပါလိမ့်မည်။

၇။ အရိုးကျိုးခြင်း၊ မတော်တဆဒဏ် ထိခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်လျှင် ၎င်းမရှော့စီးဆေးရွက်ခတ်များများကိုကြိတ်ပြီး အုံပေးပါ။ မလှုပ်မရှားနိုင်အောင် ဝါးယင်းကျစ်ပြီး ကြပ် စည်း ပေး ပါ။ ဆေးရွက် ၂ဝ-လောက်ကိုပြုတ်ပြီး မန်းဆေးအဖြစ် သောက်ပေးပါ။ အနာကိုလည်း တရက်ခြား တကြိမ်ကျ အသစ်လဲလှယ်ပြီး ကြပ်စည်းပေးပါ။ အုံပေးပါ။ အရိုးပြန်ဆက်၍မကိုက်မခဲ ပကတိ ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

မုမ္မေစန့်၊ အရိုးကျိုးဆက်

ယခု ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် အပင်မှာ ရှမ်းအခေါ် မုမ္မေစန့်၊ မြန်မာအခေါ် ဆင်လက်ဖွဲ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။နွယ်ရောင် ပင်ရောင် ဖြစ်၍ မြန်မာအခေါ် ရှဥ့်ခေါင်းကလေး၊ ရှမ်း အခေါ် ဟိုးလု ဟောက်၊ ၎င်းမှာ သစ်ပင်ကြီးများ၌ တွယ်ကပ်၍ ပေါက်တတ်ပါ သည်။ ရှဥ့်၏ခေါင်းကဲ့သို့ အမွေးစုတ်စုတ် ရှိပါသည်။

အရိုးကျိုးရောဂါတွင် ၎င်းအပင် ၂-ပင်ကို အသုံးပြုသည်မှာ သမရိုးကျ ရှေးနည်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရှမ်းလူကြီး၊ မြန်မာလူကြီး များကိုမေးလျှင် ရပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄ဝ-ကျော် မှစ၍ ယခုထက်တိုင် ကချင်ပြည်နယ် ခတ်ချို ဘုန်းတော်ကြီး သည် အရိုးကျိုးသူမှန်သမျှကို လက်တွေ့အောင်မြင်စွာ ကုသပေး နေသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

ဆေးဖော်စပ် အသုံးပြုပုံမှာ–

၁။ မှုမွေ့စန့်
၂။ ပိုးလှပဟောက်
၃။ နန္ဒင်းစိမ်း
၄။ ဝက်ဆီ
၅။ ကစော်ဖတ်

အားလုံးဆတူဖြစ်ပါသည်။အားလုံး အမှုန့်ထောင်း၍ ဝက်ဆီ ကို နောက်မှထည့်၍နယ်။ ဖက်နှင့်ထုပ်၍မီးဥ်အုံး။ ကျိုးသောနေ ရာ၌ အရည်ကိုလိမ်းပါ။ လိမ်းပြီးဆေးဖတ်များကို နည်းနည်းကပ် ၍ ယင်းကြပ်စည်းပြီး ယင်းပေါ်မှ ဆေးဖတ်ကိုထပ်၍အုံပေးပါ။ နောက် အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ထပ်၍စည်းပေးပါ။

တပတ်ခန့်ကြာလျှင် အရိုးကျိုးဆက်ပြီး အသားပုပ်နေစေ ကာမူ အသားနုဖြန့်တက်လာပါလိမ့်မည်။

ဤသဘာဝဆေးပင် ဆေးမြစ်များ၏ အစွမ်းသတ္တိကိုခေတ်နှင့် အညီ တိုးတက်ကြံဆ၍ သုတေသနပြုပြီးကာ မလျှိုမဝှက် ထုတ် ဖော်ကြပါလျှင် မြန်မာ့ဆေးကို ကမ္ဘာကပင် လေးစားလာနိုင်ပါ လိမ့်မည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာတိုးတက်၍ သတ္တဝါအများ ချမ်းသာကြ ပါစေ။

ဆရာ-ဦးအောင်ညိန်း (ဒ-ဗ-ဘ)
အောင်ဝိဇ္ဇာဆေးတိုက်နှင့် ဆေးကုဌာန
ဟိုပင်မြို့၊ မြစ်ကြီးနား
ကချင်ပြည်နယ်

နှစ်ပေါင်း ၂၀၀-မြန်မာ့ဆေးပညာ

ကဏ္ဍ ၃

ခေတ်မှီဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးနှင့်

လက်တွေ့ကုထုံးများ

၁။ ဆရာ ဦးကြီးလှိုင်	အကြောထိုးဆေး
၂။ ဆရာ ဦးလှအောင်	ရှောင်ဆေး
၃။ ဆရာတော် ဦးဇယန္တ	မြေဆီ မြေမင်း ရန်ဖိုခွင်း
၄။ ဆရာ ဦးစံထီး	မက်ကလောင်
၅။ ဆရာ ဦးအောင်သိန်း	မီးယပ်
၆။ ဆရာ ဦးသာဒွန်း	ဝမ်းမီး
၇။ ဆရာ ဦးလှဖြူအောင်	မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်း
၈။ ဆရာကြီး ဦးအုန်းရွှေ	ဖျဉ်းနှင့် ထုံနစ်
၉။ ဆရာ ဦးတင်ဦး	မီးယပ်ဖြူရောဂါ
၁၀။ ဆရာ ဦးကျော်မြင့်	လေဖြတ်ရောဂါ

ဓါတ်မှီဆေးဝါးဖော်စပ်နည်း

ဆရာ-ဦးကြီးလှိုင်

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် အသက်မွေးလျက် ရှိကြကုန်သော ဆေးဆရာအပေါင်းတို့သည် ဆေးပညာဘက်တွင် မိမိတို့ အဆင့်အတန်းနှင့် လျော်ညီစွာ တတ်မြောက်ကြသည့်နည်းတူ ဆေးဝါး ဖော်စပ်ရာ၌လည်း အထူးကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ဆန်းသစ်တီထွင် တတ်မြောက်ကြရန် လိုပေလိမ့်မည်။

ဆေးဆရာဟူသည် ဆေးပညာသင်ကြားတတ်မြောက်ရုံမျှနှင့် တင်းတိမ်နေ၍မဖြစ်သေးပါ။ သစ္စာ၊ သမာဓိ၊ သီလရှိရှိနှင့် သနားကြင်နာစွာ ဆေးဝါးကုသနိုင်ရေး အတွက် တိုင်းရင်း မြန်မာ ဆေးရည်၊ ဆေးလုံး၊ ဆေးမှုန့်တို့ကို ဖော်စပ်တတ်ကြရမည့်အပြင် ထိုဆေးရည်၊ ဆေးလုံး၊ ဆေးမှုန့်များဘဝမှ တဆင့်တက်လှမ်း၍ ဓါတ်မှီ (အသားအကြော) ထိုးဆေးများအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းလာအောင် စံနစ်တကျ ဆန်းသစ်တီထွင် ဖော်စပ်တတ်မြောက်ကြရန် အစဉ်တစိုက် ကြိုးစားကြရပေမည်။

ဆေးဖက်မှုန့်မှ အစွမ်းထက်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်းရင်းဖွား ဆေးပညာရှင်များသည် တိုင်းတပါးမှ ဖော်စပ်ရောင်းချသော ထိုးဆေးသောက်ဆေးများကို အားကိုးသမှုပြုကာ တသက်ပတ်လုံး ဝယ်ယူသုံးစွဲ ကုသနေခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးအတွက် ဆေးကောင်း ဆေးမွန်များ

ပေါ်ထွက်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင်တပါး ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့တသက်ပတ်လုံး အောက်တန်းကျနေပါသည်ဟု ကမ္ဘာသို့ ကြေညာရာ ရောက်နေပေလိမ့်မည်။

ထိုမျှသာလော။ မဟုတ်သေးပါ။ နိုင်ငံခြားဆေးများ ရှားပါးချိန် ၁၉၄၁-၄၅-ခုနှစ် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး အတွင်း ကျွန်ုပ်တို့တိုင်းပြည်ကို ဂျပန်များ အုပ်စိုးနေစဉ်အခါက အစိုးရဆေးရုံ ဆရာဝန်ကြီးများ ကိုယ်တိုင် နိုင်ငံခြားဆေး ရှားပါးမှုကြောင့် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးမြောက်မြားစွာတို့ကို အသုံးပြု၍ အနာရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ကုစားကြရသည့်ဖြစ်ရပ်များကိုရှင်း၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ငှက်ဖျား၊ ဝမ်းလျှော၊ ဖက်ခွက်နာရောဂါများကို ဆေးဝါးဖော်စပ်ကုသကြရန် ဆေးဝါးကောင်းများကို မဆိုထားဘိ ကျောက်ပေါက်မာ မပေါ်ရလေအောင် ကျောက်တို့ဆေးဖော်စပ်ရန် ဆေးဒန်း၊ မုတ်ခါးမျှလောက်ကိုပင် ရှာမတွေ့ဖြစ်ရသည်မှာ တိုင်းတပါးမှ တင်သွင်းရောင်းချနေသော ဆေးများနှင့် ဆေးဘက်ဝင် အသီးအပွင့်၊ အစေ့အရွက်၊ အပင် အမြစ်အခေါက်တို့နှင့် ဓာတ်သတ္တုများကို အားကိုးသမှုဖြင့်နေ၍ ပင် မဟုတ်ပါလော။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် နိုင်ငံခြားမှခေတ်မှီသိပ္ပံဆေးဝါးများကို တသက်ပတ်လုံး အားကိုးမှီခို နို့သက်ခံသောက်စို့နေ၍ မဖြစ်ပါ။ မည်သည့်ခေတ်ကာလတွင်မဆို ကိုယ်ထူ ကိုယ်ထ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကြိုးစားချီတက်ရမည်မှာ ကေန်ပင် ဖြစ်၏။ ကိုယ့်တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် ကိုယ့်ဆေးဝါးပညာရပ်တို့ကို တဆင့်တက်၍ ခေတ်မှီသိပ္ပံဆေးဝါးပညာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စူးစမ်း

ရှာဖွေ ဆန်းသစ် တီထွင်ရမည့် တာဝန်သည်ကား ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်းရင်းဖွား ဆေးဝါးပညာရှင်ပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့၏ တာဝန်သာဖြစ်ချေသည် မဟုတ်ပါလော။

သူများတကာဖော်စပ်ထားသမျှဆေးများသည် မည်သို့သော ဆေးမြစ် ဆေးစုများပါဝင်၍ မည်သည့်ဆေးမြစ်ကမည်သို့သော ရသ၊ ဂုဏ်သတ္တိက မည်သို့ဟု သေချာစွာသိနိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်း၏။ ဆေးတဖုံလုံးအတွင်း၌ပါဝင်သမျှသော ဓာတ်သတ္တုများနှင့် ဆေးဘက်ဝင်ပစ္စည်းတမျိုးစီ၏ ရသ၊ဂုဏ်၊ သတ္တိထူးတို့ကိုသိထားပါမှ ဆေးဝါးကုသကြရာ၌ ပိုမိုအကျိုးရှိ၍ အနာနှင့်ဆေး ကိုက်အောင်ပေးကြရာ၌(လွန်နုတ်လိုဖြည့်)ပြုလုပ်ကာ အမျိုးမျိုးတွဲစပ် ကုသနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

မှုမမှန်သော ဓာတ်သတ္တုနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများ ပါဝင်နေပြန်လျှင်လည်း ဆေး၏ ရသ၊ ဂုဏ်၊ သတ္တိဘို့ပျက်ပြယ်၍ မိမိတို့ ကုသလိုသော အနာရောဂါများကို ပျောက်ကင်းလောက်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘော့ချေ။ အဘိုးတန် ဆေးပစ္စည်း၊ သို့မဟုတ် ကောက်ကာ ငင်ကာရသော ဆေးမြစ် ဆေးဥ တခုခုလျော့နေပြန်လျှင်လည်း ထိုနည်းရင်းပင် ဖြစ်ရလေတော့သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတို့ကုသကာကွယ်လိုသော အနာရောဂါများ အတွက် ဆေးကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဆန်းသစ်တီထွင် ဖော်စပ်နိုင်မှ သာလျှင် အထက်ဖော်ပြပါအကျိုးထူးဝိသေသ ဂုဏ်အင်လက္ခဏာ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ စွမ်းဆောင်ကုသ ကာကွယ် သွားနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

အရှေ့နှင့်အနောက်နိုင်ငံ ဆေးပညာလိုက် စားကုသ ကာကွယ်နေကြသူများအတွက် ကန့်ကလာ ပဥ္စငါးပါးပါ ဝင်သော ခေတ်မှီသိပ္ပံ(အသားထိုးဆေး)ကို ဖော်စပ်မည်ဆိုကြဖါစို့၊ ထိုကန့်ကလာ ပင်သည် အရိုင်းအယဉ်ဟူ၍ ၂-မျိုး ၂-စားရှိ၏။ အောက်၌ဖော်ပြလတ္တံ့သော အသားထိုးဆေးသည် ကန့်ကလာအယဉ်နှင့်သာ ဖော်စပ်မည်အမှန်ဖြစ်သည်ကို ကန့်ကလာ အရိုင်းနှင့် ဖော်စပ်မိပါက မှုမမှန်သော ခေတ်မှီသိပ္ပံ အသားထိုးဆေးဖြစ်၍ သူ၏အညွှန်း၌ ပြဆိုခဲ့သမျှ အကျိုးအာနိသင်တို့နှင့်ပြည့်စုံနိုင်မည်မဟုတ်တော့ပါ။

ခေတ်မှီသိပ္ပံနည်းအရအသားထိုးဆေးဖော်စပ်နိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်းပြည်အရပ်ဒေသ အနှံ့အပြားများတွင်အဆင်သင့်ပေါက်နေကြသည့် ဆေးပင် ၂-မျိုး၏ ရသ ဂုဏ်၊သတ္တိများကိုပါ အတူယှဉ်တွဲလျက် တိုင်းပြည်လူထုထံ တင်ပြအပ်ပါသည်။

ငှက်ပျော ထိုးဆေး

၁။ ။ခပေါင်းရေကြည်စေ့၊သြဇာထုတ် ၁ဒရမ်၊ထိုခပေါင်းရေကြည်စေ့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အလွန်ပူခြင်းကို အေးငြိမ်းစေလျက် သွေးထိုးမှုန်းခြင်းနှင့် သည်းခြေ နောက်ကျိခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်သာမက သလိပ်စုခဲ ခြောက်သွေ့ ခြင်းနှင့် မျက်စိ မချမ်းသာခြင်း စသော အနာရောဂါများကို ချမ်းသာ ပျောက်ကင်းစေတတ်လေသည်။

၂။ ။ကန့်ကလာသြဇာထုတ် ၁ ဂရိန်၊

၃။ ။ကန့်ကလာရေအေးစိမ် ၁ အောင်စ။

ကန့်ကလာသည် လေသလိပ်နာ၊ နူနာ၊ပွေး၊ တင်းတိတ်နာများနှင့်အရေပွက်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတော်၏။ အရသာမှာ အေးခါး ဖြစ်၍ ဝမ်းမီးကို တောက်စေခြင်းအားဖြင့် အစာကြေလွယ်သည်။ စားသောက်ရာ၌ နှုတ်ကို မြိန်စေပြီးလျှင် ဒေါသ သုံးပါးကို ငြိမ်ဝပ်စေခြင်းနှင့် အိပ်ပျော်ခြင်းအကျိုးကို ပေးတတ်လေသည်။

ပြဆိုခဲ့သောဆေး ၃-မျိုးကိုအလေးချိန်မှန်ကန်စွာ မီးခံဖန်ပြွန်အတွင်း ရောထည့်။ အရက်ပြန်မီးနှင့် ဆူစေပြီးနောက် စက္ကန့် ၃၀ ကြာအောင် ချက်။ ရေအေးအတွင်း၌ စိမ်၍ အအေးခံ။ အသားသိပ်သည်းသော ဝါဂွမ်းနုနှင့်စစ်ယူ။ ခြောက်သွေ့စင်ကြယ် သန့်ရှင်းသော ဖန်ဆို့ပုလင်းတွင် ထည့်၍ထား။ ခေတ်မှီ သိပ္ပံအသားထိုးဆေးအဖြစ် သုံးစွဲကုသနိုင်လေသည်။

ထိုဆေးသည် လူကြီးတယောက်အတွက် ၁-စီစီမှ ၂-စီစီအထိ ထိုးပေးနိုင်၏။ ဆေးထိုးအပ်နှင့်တင်ပါးအသားတွင်းသို့ ထိုးသွင်းကုသပေးလျှင်သည်းခြေအိမ်နှင့်သည်းခြေရည်ပျက်ယွင်းအားနည်းသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေလျက် ဖှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျား ရောဂါ စွဲကပ် နေသူများ အတွက် ကွီနိုင်အစား၊ သို့မဟုတ် ကွီနိုင်အင်ဂျက်ရှင်းကဲ့သို့သုံးစွဲကုသနိုင်မေသည်။အဖျားမပြတ်နိုင်သူမှန်သမျှ ထိုဆေးကို သုံးစွဲလျှင် ပိုမိုခရီးရောက်၍ အေးခါးလေကြေ အဖျားပြတ်စေပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ခေတ်မှီသိပ္ပံအင်ဂျက်ရှင်း ထိုးဆေးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းလမ်းများစွာရှိ၏။

ဆေးဝါးရှိလျက် အသုံးခက်

သို့ရာတွင် ဆေးထိုးတံကို အတိအလင်း ကိုင်ဆောင်၍ လူသိရှင်ကြား လိုက်လံ ဆေးထိုးနေကြသော သာမန်သားဖွား ဆရာမကလေးများနည်းတူ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ၌ ဆေးထိုးတံကိုလွတ်လပ်စွာ ကိုင်ဆောင်ခွင့် မရှိမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ တိုင်းပြည် လူမျိုးအတွက် ခေတ်မှီသိပ္ပံထိုးဆေးအဖြစ် ဆန်းသစ်တီထွင် ထုတ်လုပ်မှုသည် နစ်နာဆုံးရှုံးရလေတော့၏။

ယခုအချိန်တွင် တိုင်းရင်း ဆေးဆရာများ၏ ဆေးထိုးတံကိုင်နိုင်မှု အခွင့်အရေးကို ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားသော်ငြားလည်း နောင်သောအချိန်ကာလများ၌ ဆေးထိုးတံကိုင်ဆောင် အသုံးပြုခွင့်မရှိသူ သားဖွားဆရာမများကဲ့သို့ ကိုင်ဆောင်အသုံးပြုနိုင်သည့် အခွင့်အရေးမျိုး ရချင်ရပေမည်။ မရသော်လည်းရှိပါစေ၊ ရှာဖွေလေ့လာတွေ့ရှိထားသော ပညာရပ်ကို တိုင်းပြည်လူထုထံသို့ ဆက်လက်တင်ပြလိုပါသေးသည်။

ခေတ်မှီဆေးကို သုံးစွဲလိုသျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြသတဲ့သော နည်းကို လက်တွေ့လေ့လာဖော်စပ်တီထွင်ကြည့်သင့်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးဆရာများသည် အစိုးရ အဆက်ဆက်တို့က ဆေးဆရာစာမေးပွဲများကျင်းပပေးခြင်းအားဖြင့် ဆေးဝါးပညာဘက်တွင် မညံ့လှကြောင်း ထင်ရှားနေပေပြီ။

သို့ရာတွင် ဆေးဝါးဖော်စပ်ရာ၌ အနောက်နိုင်ငံ ခေတ်မှီသိပ္ပံဆေးများနည်းတူ ခေတ်မှီလာစေရန် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ပေးဘို့ လိုနေရုံမျှမက ဆေးဆရာများအနေအားဖြင့်လည်း သောက်ဆေးခေတ်မှ အသားအကြောထိုးဆေးဘဝသို့ ကူးပြောင်းလာစေရန်

ကြိုးစားလုပ်ကိုင် သွားကြဘို့ အချိန်တန်ပြီဟု ယူဆမိပေသည်။ သူတပါးဆေးများကိုသာအားကိုးနေမည်ဆိုပါက ဗမာ့ဆေးသည် နလံထူနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ထို့ကြောင့် အောက်ပါ ဥဒ္ဒဂ်မဝါယောမှ အခောဂမဝါယောဖြစ်စေသောတိုင်းရင်းမြန်မာ့လေါယောဆေးမှ အသားထိုးဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်နည်းကို ကြည့်ရှု လေ့လာ သုံးသပ်ဆင်ခြင် ချိုထွင်နိုင်ပါစေဟု စိတ်စေတနာရှေတန်းသား၍ တင်ပြအပ်ပါသည်။

အကြောထိုးဆေး

၁။ မှတ်ခါး ၅-သား၊ ထိုမှတ်ခါးသည် အေးခါးသော အရသာရှိ၍ လေပူကိုကြေစေ၏။ ဝမ်းချုပ်သော ရောဂါ နှင့် ဥဏှဝါယောလွန်ရောဂါ ဝိက္ခမ္ဘိတအနာများကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေပါသည်။ အပူနှင့်တကွ လေချုပ်သောအနာ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ချောင်းဆိုးနာ၊လေသလိပ်ရောဂါ၊ဒူလာသရောနာ၊ ဆီးမဖြောင့်သော မုတ္တကိတ်ရောဂါတို့ကို ချမ်းသာပျောက်ကင်း နိုင်ပေသည်။

၂။ ရှမ်းဆေးခါးကြီး ၁၀-သား၊ရှမ်းဆေးခါးကြီးမှာ အဆီသြဇာမရှိ၊ ခါးသောအရသာရှိ၍ သလိပ်နှင့်သည်းခြေနာ၊အဖျားရောဂါတို့ကို နိုင်နင်းပြီး လေကို အနည်းငယ် ပျက်စေတတ်လေသည်။

၃။ ဂုံခါး ၅-သား၊ ဂုံခါးသည် အသိပ်အတောက်များနှင့် အဖျားရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့် အပြင် ဝမ်းကြောတင်းခြင်း၊ ဝမ်းပြည့်ခြင်းတို့မှစ၍ ဝမ်းတွင်း၌ အလုံး အခဲရှိသော

ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပြီး အသံဝင်ခြင်း၊ သော့ခြင်း၊ ပြာခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရုံမျှမက ဝမ်းမီးကိုပါ တောက်စေပါသည်။

၄။ ဆင်သမန္တယ် ခေါ် ဆင်တုံးမနွယ် ၅-သား၊ ဆင်သမနွယ်သည် လေကိုကြေစေ၍ သွေးကိုငြိမ်းစေ၏။ ဝမ်းပျက်ခြင်းနှင့် ခေတ်ကျိုး ခေတ်ပျက်ခြင်း ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ကြိုဒေါသနှင့်တကွ အဖျားရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ပြီး ဝမ်းမီးကိုလည်း တောက်စေပါသည်။

၅။ ရာတန်စေ့ ၅-သား၊ ထိုရာတန်စေ့မှာ အေး-ခါး-ဆိမ့် အရသာရှိ၍ ဉဏှဝါယော အကျဉ်းမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပြီး ဝမ်းပျက်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေလေသည်။

အမှတ် ၁-မှ အမှတ် ၅-အထိ ကျပ်ချိန် ၃၀-သားရှိသော ဆေးပစ္စည်းများကို အမှုန့်ထောင်း၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ရေ ၃-ပိဿာနှင့် တဝက်ခန်းအောင်ကျိုပြီး ဆေးရည်ကို စစ်ယူပါ။ ဤနည်းတူစွာ ဒုတိယတကြိမ် တဝက်ခန်းကျို၍ ဆေးရည်ကို စစ်ယူပါ။ နောက်ဆုံးအကြိမ် ကြွင်းကျန်သော ဆေးဖတ်များပေါ်သို့ ရေပူဆူဆူ ၂-ပိဿာရောလျက် တဝက်ခန်းအောင် ကျိုပြီး ဆေးရည်ကို ရှေးနည်းတူ စစ်ယူရ၏။

ဤသို့ ၃-ကြိမ်တိုင်တိုင်ကျို၍ ရယူ ထား သော ဆေးရည် အားလုံး ပြန်ရော၊ တဝက်တိတိ ခန်းအောင်ကျိုပြီး မီးပေါ်မှချ။ အအေးခံထား။အပူရှိန်လျော့ပါး အေးသွားလျှင် ဆိုဒါဘိုင်ကာပ် ၅-ကျပ်သားကို ဖြည်းညှင်းသက်သာစွာ ဖြူးထည့်ပါ။ ဆေးရည်

နှင့် ဆိုဒါဘိုင်ကာပ်ရော၍ သမအောင်မွှေရာ၌ ဆူဝေထွက်ကျတတ်ပါသဖြင့် အထူးသတိ ထားပြီး မွှေပေးရ၏။ ဆိုဒါဘိုင်ကာပ် ၅-သားကုန်၍ ကောင်းစွာသမသွားလျှင် အေးမှောင်ငြိမ်သက်နေသော နေရာတွင် ၃-ရက်တိုင်တိုင် ထားပြီးမှ အမှုန် အမှိုက်ကင်းစင်စေရန် စစ်ယူရရှိသမျှ ဆေးရည်များကို အဖုံးလုံသော ပုလင်း၌ ထည့်ထားရမည်။

၎င်းဆေးရည်သည် ဥဒ္ဒင်္ဂမဝါယော အထက်သို့ဆန်တက်သော လေလွန်၍ဖြစ်လာသမျှ အနာရောဂါများကို ကုသပျောက်ကင်းစေမည့် အဓောဂမဝါယော လေအောက်သို့စုန်ဆင်းသောဆေးရည်အဖြစ်ဖြင့် လူကြီးတယောက် အတွက် ၁-အောင်စမှ ၁ ၁/၂ အောင်စအထိ သောက်ပြီး ရေနွေးသောက်ပေးလျှင် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်၏။

ဤအဓောဂမဝါယောဆေးရည်ကိုဖော်စပ်ရာ၌ ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်း **အမှတ်-၁** မုတ်ခါး ၅-သားကို ဒီဂရီ ၈၅-ဒသမ ရာခိုင်နှုန်းရှိ အရက်ပြန်နှင့်သြဇာထုတ်ပါ၊အမှတ်-၂ ဆေးပစ္စည်း ရှမ်းဆေးခါးကြီး ၁၀-သားကို ပြဆိုခဲ့သောအရက်ပြန်နှင့် ရသာထုတ်ပြီး အမှတ်-၃ ဂုံခါး ၅-ကျပ်သားကို ရေနွေးဖြင့် စိမ်ပေးရပေသည်။

အမှတ်-၄ ဆင်သမန္တယ်ခေါ် ဆင်တုံးမန္တယ် ၅-သားကို ရေနွေးနှင့်ပြုတ်ပြီးလျှင် အမှတ်-၅ ဖြစ်သော ရာတန်စေ့ ၅-သားကို ရေအေးတွင်စိမ်ရ၏။ ရေကောင်းရေသန့် ၃-ပိဿာသည် သူ့နေနေရာနှင့်သူ ပါဝင်နေပြီဖြစ်၍ အထူးဖော်ပြနေစရာမလိုပါ။

ဤကဲ့သို့ အသီးသီး ပြုလုပ်၍ရရှိသော ဆေးရည် ၅-မျိုးတို့မှ ဆေးအမှတ် ၃-၄-၅ တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ရောနှောပေါင်းစပ်၍ ရရှိသောဆေးရည် ၁-ဒြမ်တွင် ပရိုတိန်း ၁-ဂရိန်ရော။ ကောင်းစွာ ကြေပျော် သမ သွားအောင် ရောနှောပြီးမှ အမှတ်-၁ မုတ်ခါး ဩဇာထုတ် ဆေးရည် ၃-စက် နှင့် အမှတ်-၂ ရှမ်းဆေးခါးကြီး ရသာထုတ်ဆေးရည် ၅-စက်ကိုလည်း ကောင်းစွာ သမအောင် ရောပါ။

အထက်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရောစပ်ထားသမျှ ဆေးရည်များ ကိုမီးခံဖန်အိုး၊ သို့မဟုတ် ပြွန်ချောင်းအတွင်းသို့ထည့်။ အရက်ပြန် မီးနှင့် ဆူပြီး စက္ကန့် ၃၀-ကြာအောင်ချက်၍ အအေးခံ။ အောက် ပါ ရောဂါများအတွက် အသားထိုးဆေးအဖြစ် ခေတ်မှီစွာအသုံး ပြုနိုင်ပါသည်။

ဤခေတ်မှီ အသားထိုးဆေးကို လူကြီး တယောက် အတွက် ၁-စီစီမှ အစက် ၄၀-အထိ တင်ပါး၌ထိုးသွင်းပေးလျှင် ပလိပ် ရောဂါဖြစ်၍သော်၎င်း၊ အခြား ရိုးရိုးရောဂါများကြောင့်သော် ၎င်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းနှင့် သွေး အန်သောအနာ၊မီးယပ်သွေးလွန်၊ သွေးသွန်သွေးကျ ရောဂါများ ကို ပျောက်ကင်းနိုင် စေ သည် သာမက ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ သွေးပါခြင်းစသော ရောဂါများအတွက် လွန်စွာအကျိုးရှိ၏။

ပြဆိုခဲ့သော ခေတ်မှီ အသားထိုးဆေး ၂-မျိုးကို ဆေးကုသ ဖော်စပ်ရာ၌ တတ်သိနားလည်ကြသော တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ နှင့်အနောက်တိုင်းဆေးပညာ ဆရာများပါ ထောက်ခံကြမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်

ကင်းစေနိုင်သော လက်ထုတ်ကြီးခေါက်ဆေးကို ကမ္ဘာသုံးဆေး မဟုတ်၍ မသုံးလိုဟု ပြောသူတို့အဘို့ ထောက်ခံချင်မှ ထောက်ခံ ပေမည်။

မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ၊ မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေး တိုးတက်ရေး နှင့် နိုင်ငံခြားသုံးငွေ ယိုပေါက် သက်သာစေရန် ဤခေတ်မှီဆေးဝါး ဖော်စပ်နည်းကိုသာမက အခြားတိုင်းရင်းဆေးများကိုပါ လက်တွေ့ လေ့လာ ဖော်ထုတ်နိုင်ပါစေဟူ၍ နှိုးဆော်လိုက်ရပေသည်။

ဆရာ-ဦးကြီးလှိုင်
ဥက္ကဋ္ဌ
တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့
ယုဝတီလမ်း၊ ပုလောမြို့

ရှောင်ဆေး

ဆရာ-ဦးလှအောင် (၁-၁-၈)

ကျွန်တော်တို့ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာရှင်များသည် မိမိ သုံးစွဲသည့် ဆေးဘက်များ ထက်မြက်စူးရှရန် သတိထားဘို့အရေး ကြီးပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဟူမူ နိုင်ငံခြား (အနောက်တိုင်း) ဆေးပညာ များနှင့် ယှဉ်ပြိုင်၍ ကုသနေရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဘိုးဘေးဘီဘင် လက်ထက်တုန်းက တိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်များသည် အလွန်တရာအစွမ်းထက်သော ဆေးများ ဖြင့် ကုသခဲ့ကြောင်းကို အစဉ်အဆက် တွေ့ဘူး ခဲ့ကြ လေသည်။ ဥပမာ– မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူစဉ်က ဆရာကြီး ဇီဝကသည် မြင်မြင်ရာရာ သစ်ပင် ဟူသမျှ သည် ဆေးဘက် မဝင်သည် မရှိ၊ အားလုံးဆေးဘက်ဝင်ကြောင်းသိရသည်။ ထိုခေတ်က ဆရာကြီး ဇီဝကသည် ဆေးပညာအရာ၌ သူမတူအောင် ကျော်ကြားထက် မြောက်သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆေးပညာ၌ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ခဲ့ သူ ဖြစ်သည်။

ရှေးတုန်းက တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များသည် ဆေးဘက်များ ကို ကောင်းစွာလေ့လာပြီး ကိုယ်တိုင်တူးဖော်၍ လတ်ဆတ်သော ဆေးဘက်များဖြင့် ဖော်စပ်၍ကုသခဲ့ကြ၏။ ဆေးဝါး များသည် လည်း ထက်မြက်စူးရှကြလေသည်။ တပည့်တယောက်အား ပညာ

ပေးမည်ဆိုလျှင်လည်း ဆရာကြီးနှင့်အတူ ၃-နှစ်တိုင်တိုင် လိုက်၍ ဆေးကုသခဲ့ရပါသည်။ နှစ်စေ့မှပင် ကိုယ်တိုင်ဆေးကုသခွင့်ရလေသည်။

များသောအားဖြင့် ရှေးက တိုင်းရင်း မြန်မာ ဆေးပညာရှင်များသည် ဆေးနည်းကောင်းနှင့် ကုသနည်းများကို လျှို့ဝှက်၍ ထားခဲ့ကြလေသည်။ လျှို့ဝှက်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ အင်္ဂလိပ် အစိုးရ အုပ်စိုးစဉ်က မြန်မာသမားတော် များကို အားမပေးဘဲ ၎င်းတို့၏ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များကိုသာ အားပေးခဲ့လေသည်။

ပထမ မြန်မာသမားတော်များကိုကျောက်ရောဂါမကုသရဟု တားမြစ်ခဲ့လေသည်။နောက် ကာလဝမ်းရောဂါနှင့်ပလိပ်ရောဂါများကိုပါ မကုသရဟုတားမြစ်ပိတ်ပင်ခဲ့လေသည်။သို့သော်လည်း မြန်မာသမားတော်များသည် လျှို့ဝှက်၍ပင် ကုသခဲ့ကြလေသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် ဆေးနည်းကောင်းနှင့် ကုသနည်းများ တိမ်ကော ပပျောက်သွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ လျှို့ဝှက်၍ကုသခဲ့ရသောကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်လာခဲ့ရပေသည်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင် တောင်သာဆေးပညာကို လိုက်စားလေ့လာခဲ့စဉ်က 'တောင်သာသမားတော်ကြီး၏အတွင်းစာ'ဖြင့် သင်ကြားခဲ့ရလေသည်။ရှေးက ထိုအတွင်းစာကို လျှို့ဝှက်၍ ထားခဲ့ကြလေသည်။ အလွန်တရာ အနှံ့အတာခံသော တပည့်ကိုသာ ပေးသည်ဟု သိရပါသည်။

ယခု တော်လှန်ရေးခေတ်တွင် 'ကုထုံး-ဆေးချက်၊ တို့မဝှက်၊ ဆေးနည်းကောင်းများ၊ ဝှက်မထား'ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ

ကျွန်တော်၏ ဆရာစဉ်ဆက်ကုသခဲ့သော ဆေးနည်းကောင်းနှင့် ကုသချက်များကို တင်ပြပါမည်။

ရှောင်ဆေးလုပ်ထုံး

ဆေးမှာ ရှောင်ဆံကိုချက်ယူ၍ ကုသသောကြောင့် ရှောင်ဆေးဟူ၍၎င်း၊ ရုပ်ကိုပြောင်းလဲသွားအောင်ကုသရသောကြောင့် ရုပ်လဲဆေးဟူ၍၎င်း ခေါ်သောဆေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုခေတ်မှာလည်း အချို့သမားတော်ကြီးများ သုံးစွဲလျက်ရှိသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ လုပ်ထုံးနှင့်အသုံးကို ညီညွှန်းသုံးစွဲနိုင်ကြစေရန် ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖော်စပ်ပုံမှာ-ယမ်းစိမ်း ၁-ကျပ်၊ ဒုတ္တာ ၁-ကျပ်၊ ကျောက်ချဉ် ၁-ကျပ်။ အမှုန့်ပြု၍ ပြဒါးရေ ၁-ကျပ်နှင့် သမအောင် စရနယ်၍ သံဒယ်အိုး(အသစ်)တွင် မထူမပါးဖြန့်ခင်း၍ ထည့်ရပါသည်။ အပေါ်မှ သံဒယ်အိုးနှင့် အနေတော်ဟပ်မိသော ကြွေရည်သုတ်ဇလုံ(အသစ်)အုပ်၍ သံဒယ်နှင့် ဇလုံနခမ်းကိုကော်ထေးရပါသည်။ ကော်နည်းမှာ-မဖောက်ထုံး ၁၈-ကျပ်၊ ဆား ၅-ကျပ်၊ ရေနှင့် အနေတော်အောင်ဖျော်၍ ထေးရပါသည်။ ပိုသောကော်ဆေးများကိုလည်း အဆင်သင့်သိမ်းထားရပါသည်။ ကော်ခြောက်သွားလျှင် ပထမမီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့်ချက်ရပါသည်။ ထိုသို့ချက်နေစဉ် အခိုးအငွေ့ထွက်လာသည်ကို တွေ့မြင်ပါက ကျန်သောကော်များနှင့် ထွက်သော(ပေါက်သော)နေရာကို ထပ်မံ၍ ကော်ထေးပေးရပါသည်။ အခိုးမထွက်ဘဲ ကော်မပေါက်တော့ဟုသိလျှင် မီးပြင်းပြင်း ၂-နာရီခန့် ချက်ရပါသည်။ ပြီးလျှင် ဒယ်ကို အအေးခံ၍

ဇလုံကို ကောင်းမွန်စွာခွာ၍ ယူရပါသည်။ ဇလုံဖင်၌ကပ်နေသော ရှောင်ဆံများကို ခြစ်၍ယူရပါသည်။ ထိုအခါ ဆေးကုသရန် အသင့်ဖြစ်ပါတော့သည်။

(မှတ်ချက်) မီးပြင်းပြင်းနှင့် ချက်နေစဉ် ဇလုံဖင်ကို အေးနေအောင် အဝတ်ကိုရေဆွတ်ပြီး ကပ်ပေးရပါသည်။ ခြောက်သွားတိုင်း ရေဆွတ်၍ ကပ်ပေးရပါသည်။

ရောဂါအလိုက် သုံးစွဲပုံ

ကုသနည်းများမှာ-ပလိပ်ရောဂါဖြစ်သူကို ရှောင်ဆေး ရွှေးကြီးစေ့ခန့် တနေ့တကြိမ် တိုက်ပါ။ ဆေးတိုက်ပြီး ၁-နာရီခန့်ကြာသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ ရေငတ်သောအခါ၌ဖြစ်စေ အုန်းစိမ်း(မနုမရင့်)ရည်တိုက်ပါ။ ရေချိုး၊သနပ်ခါးရေကျဲလိမ်း။ ၄-နာရီကြာ၍ ခေါတ်မသွားလျှင် ဆေးထပ်၍ တိုက်ရမည်။ ဝမ်းသက်သွားပါက အဇ္ဈတ္တိကခေါတ်မီး အေးငြိမ်းသည်ဟု မှတ်ရမည်။ အဖျားပြတ်လျှင် ၃-ပါး လျက်ဆားကို ၃-ရက်ဆက် တိုက်ပေးရမည်။နောက် ဝင်းပျော့ပျော့သွားစေရန် မန်ကျည်းမှည့် ဂုံညင်းခန့်ကို ဆားကွမ်းသီးခန့်၊ ရေတဖန်ခွက်နှင့် ညဦးကစိမ်၍ နံနက် ၅-နာရီခန့်တွင် အပေါ်ရေကြည်ကို စစ်ယူ၍သောက်ပေးရမည်။ (၃-ရက်သောက်။)

ဝမ်းရောဂါဖြစ်သူကို ရှောင်ဆေးရွှေးကြီးခန့်တိုက်။ ရေငတ်တိုင်း အုန်းစိမ်း(မနုမရင့်)ရည် အမြဲတိုက်ရမည်။ ကြွက်တက်လျှင် ခေါတ်ဆေးရည်နှင့် ကြွက်တက်သည့် နေရာကို စုတ်နှင့် ထိုးပေးရမည်။ (ခေါတ်ဆေးရည်-ဟူသည်မှာ တေဇောဒကဆေးရည်ကိုဆိုပါသည်။)ကြံရည်တိုက်၊ ရေချိုး၊ သနပ်ခါးရေကျဲလိမ်းပေးပါ။

ဓာတ်ချုပ်သွားပါက ဆီးပါချုပ်တတ်သည်။ ကြံရည် တိုက်၍ ဆီးမရလျှင် ဆီးအုံဆေး နှင့် အုံပေးရမည်။ (ဆီးအုံဆေး မှာ – ကျောက်ချဉ်၊ ယမ်းစိမ်း၊ ဇဝက်သာ၊ သဲဆပ်ပြာ ၃–ကျပ်စီ၊ ကန့် ၁–ကျပ်၊ ၎င်းဆေးစုကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရေအနည်းငယ် ဆွတ်ပြီး အဝတ်နှင့်ထုပ်၍ ချက်နှင့်ဆီးခုံကို ရွှေပြောင်း၍ တင်ပေးပါ။) ဆီးသွားလျှင် ရှောင်ဆေးမတိုက်ရ။ပျောက်ပြီဟုမှတ်။ ပထမ ရှောင်ဆေးတိုက်ပြီးနောက် အလွန်တရာကိုယ်ပူတတ်သည်။ သနပ်ခါးရေကျဲ ခဏခဏ လိမ်းပေးပါ။

အပူမိ၍ဖြစ်စေ၊ အအေးမိ၍ဖြစ်စေ ဖျားနာသောသူတို့သည် ဓာတ်ချုပ်ဓာတ်သက် ၂–မျိုးစလုံးကိုပင် ရှောင်ဆေး ရွှေးလေး တလုံးခန့်တိုက်ရမည်။ ၁–နာရီခန့်ကြာလျှင်အုန်းစိမ်းရည်တိုက်ပေးပါ။ နောက် နာရီဝက်ကြာသောအခါ ရေချိုး၊ သနပ်ခါးရေကျဲ လိမ်းပေးပါ၊ တနေ့ ၃–၄–ကြိမ် ရေချိုးနိုင်သည်။ ကိုယ်ပူ မအေး မချင်း ထမင်းမကျွေးရ။ ရေငတ်တိုင်း (ဓာတ်ချုပ်၍ ဖြစ်သူကို ဒုတိယအကြိမ် အုန်းရည်ထဲတွင် သကြားချိုချို၊ဆန်မှုန့် ကြွေဇွန်း တဇွန်း ထည့်၍တိုက်။) အုန်းရည်အမြဲတိုက်။ (သကြားနှင့် ဆန်မှုန့်ထည့်ခြင်းသည် ချုပ်သူကို သက်စေတတ်၍ သက်သူကိုချုပ်စေ တတ်သည်။မကြောက်ပါနှင့်။ အန်ဆည်းအန်တတ်သည်။)နောက် နေကောင်းသွားပါက မန်ကျည်းမှည့် နှင့် ဆားရေဖျော်၍ ယခင် နည်းအတိုင်း ၃–ရက်သောက်။

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာငုပ်နေပါက ဝသောသူကိုရှောင် ဆေးရွှေးကြီးစေ့ခန့် တိုက်၍ ထန်းလျက်နှင့်ချင်းပြုတ်ရည် ခပ်ပူပူ တိုက်ပေးရမည်။ပိန်သောသူမှာ ဓာတ်ဆေးရည် တနေ့ ၃–ခွက်ကျ ပျားရည်နှင့်စပ်တိုက်(ပျားရည်၁၀–ကျပ်၊ဓာတ်ဆေးရည်လဘက်

ရည်ဇွန်းတဝက်စပ်။) ၄-၅-ရက်ကြာလျှင် ဖျားသကဲ့သို့ ကိုယ်ပူ၍ လာမည်။ ခါတ်ချုပ်၍ အစား အသောက်ပျက်လျှင် ကနခိုဝမ်းနုတ်ဆေး နှင့် ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။ နောက် ရှောက်သီးကို ကာလီသီးနှင့်သုပ်၍ ၃-ရက်ဆက်စားပါ။ သဘော်မယ်ဇလီရွက် ပြုတ်ရည်နှင့် ချေးအောင်းပြီးလျှင် မေ့တာပြန်ပေါ်လိမ့်မည်။

အမျိုးသမီးများ မေ့တာလန့်နေပါက ရှောင်ဆေးရွေးကြီးစေ့ ခန့်တိုက်။ ကြံရည်များများတိုက်။ ကြံရည်မရလျှင် အုန်းရည် သကြား ချိုချိုခပ်၍တိုက်။ ရေခဏခဏချိုးပေး။ ခေါင်းလျှော် ပေးပါ။ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

သွေးအန်သောသူကို ရှေးဦးစွာ ရေခဲကို လက်ညှိုး လက်မခန့် ထု၍ မကြာမကြာ မျိုစေရမည်။ အအန်ဆိုင်းသွားသောအခါ ရှောင်ဆေးရွေးကြီးစေ့ခန့်တိုက်။ အုန်းရည် ကြံရည် အမြဲတိုက်ရမည်။ ရေမတိုက်ရ။ ရေခဲကို အမြဲပေးရမည်။ အောက်ပိုင်းကို ရေစိမ်ပေးပါ။ ပျောက်ပါလိမ့်မည်။

အဆုတ်နာဖြစ်သူကို လူနာ၏ အင်အားကိုကြည့်၍ ရှောင်ဆေးကို တိုက်ရမည်။ အင်အားနည်းလျှင် ဆေးကို လျော့၍ တိုက်ပါ။ ဆေး တိုက် ပြီး နောက် တ ရက် တွင် နံနက် အုန်းရည်၊ နေ့လယ် မုန့်နပ်၊ ညနေ ရှောက်သီးသုပ်ကျွေးပါ။ ဝမ်းနုတ်ဆေး လျော့၍ တိုက်။ ချေးအောင်းပေးရမည်။ သုံးပါးလျက်ဆားနှင့်ရှောက်ရည် စပ်၍ အမြဲတိုက်။ ကြံရည် အုန်းရည်တိုက်ပါ။ ကြက်သားကျွေး ပါ။ မကြာမီ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ ဆေးတပတ်နှင့် မပျောက် လျှင် နောက်ထပ်ဆေးတပတ် ပြန်လည်၍ တိုက်ရပါမည်။

ကာလသားရောဂါဖြစ်သူကို ရှောင်ဆေးရွေးကြီးခန့် နေ့စဉ် တိုက်။ အုန်းရည်တိုက်။ အနာပေါ်လျှင် ၎င်းအနာကို ကျောက်

ချဉ်ပြုတ်ရည်နှင့် ညနံနက် ဖန်ဆေး၍ ဖြူးဆေး နှင့် ဖြူးပေးပါ။ (ဖြူးဆေးမှာ ဒုတ္တာ ၁-ပဲ၊ကျောက်ချဉ် ၁-မူး၊ ပင်လယ်ရေမြှုပ် ၁-ကျပ်။ ညက်အောင်ကြိတ်၍ ဖြူးပါ။) စပ်လျှင် ဖွဲနုကိုရေနှင့် နယ်၍အုံပေးပါ။ ၎င်းအနာကျက်လျှင် ရှောင်ဆေးကို ရပ်၍ ဝမ်းနုတ်ပေးရမည်။ မယ်ဇလီရွက်ပြုတ်ရည် နှင့် ချေး ၃-ရက် အောင်းပါ။ ဘင်ထွက်လျှင် မာတ်ဆေးရည်နှင့်လိမ်းပါ။ပြည်မှည့် လိုလျှင် ရခိုင် ငှက်ပျောသီးမှည့် နှင့် လက်ချားမီးဖောက် ဆတူ နယ်၍အုံပေးပါ။ အနာကျက်သွားပါက ဝမ်းများများသွားစေ ရန် **ဝမ်းနုတ်**ပေးပါ။ ရှောက်သီးသုပ်ကျွေး။ ချေးအောင်း။ အင် အားနည်းသူဖြစ်ပါက ရှောင်ဆေးကို ရက်ခြားတိုက်ပေးပါ။

ကနခိုဝမ်းနုတ်ဆေးမှာ-

ကနခို ၁-ကျပ်၊ ငြုတ်ကောင်း ၁-ကျပ်၊ ချင်း ခြောက် ၁-ကျပ်၊ စမုန်နက် ၁-ကျပ်၊ မုတ် ၁-ကျပ်။ ၎င်းဆေးကို အမှုန့် ပြု၍ လူငယ်ဖြစ်လျှင် ငရုတ်ကောင်း ၃-လုံးခန့်တိုက်။လူကြီးဖြစ် လျှင် ဇီးစေ့ ၂-စေ့ခန့်တိုက်။ ဝမ်း ၁၀- ကြိမ်သွားပြီးလျှင် ထမင်းကိုရေဆမ်း၍စား။ ရေချိုးချေးအောင်းပါ။(ချေးအောင်း ဆေးမှာ မယ်ဇလီရွက်၊ ကဒူး ပဥ္စငါးပါး၊ ဆင်ငိုမြက်၊ နနွင်းမှုန့် ၂-ကျပ်ခန့် ထည့်ပြုတ်၍ ပေါင်းချေးအောင်းပါ။ ၃-ရက်ချေး အောင်းပြီး ၁၀-ရက်နား၊ ၎င်းနောက် ဆေးဆက်စား။)

ရိုးရိုးလူနာများ ဝမ်းနုတ်ရန်ဆေးမှာ-

ကနခို ၈-ပဲ၊ ချင်းခြောက် ၆-ပဲ၊ စမုန်နက် ၆-ပဲ၊ မုတ် ၁-ကျပ်၊ငရုတ်ကောင်း ၁-ကျပ်၊ အမှုန့်ပြု။ အထက်နည်းအတိုင်း တိုက်ပါလေ။ (ကနခိုကို ဆန်ပုန်းရည်နှင့် ၄-ကြိမ်၊ ၅-ကြိမ်ခန့် ရေလဲ၍ ပြုတ်ပြီးမှ ထောင်းထည့်ပါ။)

ကိုယ်ရောင်ရောဂါ ကုထုံးမှာ– ရှောင်ဆေးတိုက်။ အုန်းရည်တိုက်။ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ ငါးဘတ်၊ ငါးမြင်းဆီကြော်ဆီပြန်ချက်ကျွေး၊ အုန်းထမင်း ထောပတ်ထမင်းကျွေး။ ဝမ်းနုတ်လျှင် ဝမ်းများများ သက်အောင် နုတ်ပေးရမည်။ ချွေးမထုတ်ရ။ ဝမ်းနုတ်ပြီး ၃–၄–ရက် လျက်ဆားတိုက်။ ခြေခုံက အဖောကျမှ ဝမ်းနုတ်ရမည်။မောသော် ဆားနှင့်ရေနွေးမကြာမကြာတိုက်ပါ။ (ချွေးလွန်သော ရောဂါဟူ၍လည်း ခေါ်နိုင်သည်။ တေဇောငုပ်၍ ဖြစ်သည်။)

ကျန်သောရောဂါများကို ရှောင်ဆေးတိုက်။ အုန်းရည်တိုက်။ ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ငါးဘတ်၊ ငါးမြင်းဆီပြန်ချက်ကျွေး။ အုန်းထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်းကျွေး။ ဆေးတခွက်နှင့်ပင် ပျောက်ကင်းပါသည်။ ၃–ရက်ခန့်ကြာလျှင် မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။ မည်သည့် ရောဂါမဆို ရှောင်ဆေးတခွက်နှင့်ပင် ပျောက်ကင်းသည်သာ များပါသည်။ ရှောင်ဆေးသည် သူ့ချည်းသက်သက်ဖြစ်စေ၊ အခြားဆေးတို့နှင့် ရောစပ်၍ဖြစ်စေ သုံးစွဲပါလျှင် ရောဂါမရွေး အစွမ်းပို၍ ထက်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဦးလှအောင် (ဒ-ဘ-ဗ)
ဓာတုဩသဓဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့

မြေဆီနှင့်မြေမင်း ရန်ပုံခွင်း

အသျှင်ဇာယန္တ (ပန်းကျိုင်)

"ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှသော်၊ ကိစ္စကြီးငယ်၊ ဆောက်သဘွယ်လျှင်၊ ကျဉ်းကျယ်ထွင်းဖောက်၊ ဖြတ်တောက်လိုရာ၊ ပြီးနိုင်စွာ၏" (မဃဒေဝလင်္ကာသစ်)

ပညာပြည့်ဝနိုင်ရေး နှလုံးလှရေး အပိုင်း ၂-ပိုင်း ရှိပါသည်။ ပညာ ပြည့်ဝရေးအပိုင်းသည် ခက်ခဲနက်နဲမှု ရှိဘိသို့ နှလုံးလှရေးမှာလည်း သိမ်မွေ့ နက်နဲလှပါပေ၏။ လူ့ခန္ဓာ၏ ဦးခေါင်းပိုင်းသည် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ လျက်(ပြော) အသိပညာပိုင်းကို ဦးဆောင်နေဘိသို့ ခြေလက် ဝမ်းရင် အပိုင်းနှင့် နှလုံးသားမှာလည်း မရှိမဖြစ်သော ရုပ်တည်မှုပါပေတည်း။

ကမ္ဘာဦးသားတို့မှ ယနေ့လူသားတို့အထိ သာမက နှောင်းခေတ် အဆက်ဆက်တိုင် မဆုံးသံသရာတွင် တီထွင်ကြံဆ သုတေသန အရပ်ရပ်ဖြင့် တည်ဆောက် ကြရမည်မှာ လူသားတိုင်း၏ တာဝန်ပင် မဟုတ်ပါလော။ အဟောင်းအသစ် အငြင်း ပွားနေခြင်းဖြင့်အချိန်မဖြုန်းသင့်ပေ။ ပင်မ ပင်ညောင် မြစ်တထောင်နှင့် ကော်မဝေဖြာ ပွင့်သီးမှသာလျှင် ရိပ်ခိုစားသုံးနိုင်ပေမည် မဟုတ်ပါလော။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ဆဲ့ငါး နှစ်ခန့်တွင် စာရေးသူ ပညာယူဆဲ ဆေးကျမ်းမြားမြောင် တတ်ခေါင်တွင်ကျယ်ရေး လက်လှမ်းမှီရာ ပေစာပုရပိုက် ပုံနှိပ်လက်ရေးပါမကျန် လေ့လာ မှတ်သားခြင်း၊

စာတွေ့လက်တွေ့ နေ့ရှိသရွေ့ အချိန်ကုန်လူပန်း မေးမြန်းတိုင်ပင် နေဆဲတွင် မန္တလေး မြောက်ပြင် ဆရာ ဦးမောင်မောင် ဓာတ် ဆရာဦးပို၏ သားတပည့်ထံ ပညာယူလေ့လာ တတ်မြောက်ခဲ့သော ဆရာတော် ဦးပညာဗလ၊ကန်ကျောင်းကျင်းရွာ၊မလှိုင်မြို့ထံမှ ဆေး ကျမ်း ဓာတ်ကျမ်းများစွာ စာတွေ့လက်တွေ့များကို လေ့လာဖတ် ကြား မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။

စာရေးသူ၏ ယခုဆေးကောင်းတလက် ပေါ်ထွက်ရေး အစဟု ပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။ အောက်၌ဖော်ပြမည့် ကျောက်သွေး၏ အာနိ သင်မှာ (တကောင်း စာပေမှ ထုတ်ဝေရန် စီစဉ်လျက် ရှိသော) ဦးပို၏ တြိသတ်ဓာတ်ကျမ်း အဖြေ၊ အခန်း ၂၉၊ နံပတ် ၄၄၊ ၄၅–မှ ဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်သွေးကျောက်ချိတ်စသည်တို့၏အကျိုးကိုပြခြင်း

သက္ကဋဘာသာ ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိ ဆေးကျမ်း၊ ရသေန္ဒြ စိန္တာ မဏိ ဆေးကျမ်းနှင့် အညီ တြိသဓာတ်ကျမ်း၌ လာသော ကျောက်သွေး ကျောက်ချိတ် ကျောက်သီး သေလသြဇာ ခေါ် သော မိမိအလိုလို သယံဇာတဖြစ်သော ဓာတ်သတ္တု အကျိုးမှာ ဝမ်းမီးကို ထက်စေတတ်၏။ တောက်စေတတ်၏။ သွေးကို သန့်ရှင်း စေတတ်၏။ ကြည်လင်စေတတ်၏။ သွေးသက်၏။ သွေးငုပ်သော အနာ၊ သွေးစု၍တည်သောအနာ၊ သွေးမသန့်ရှင်း၍ မိန်းမတို့အား သွေးပျက်၍ စုန်းယောင်နတ်ယောင် ထင်မှားသော သွေးရူးနာ၊ လေနှင့် ယှဉ်၍ သွေးပျက်သဖြင့် မအိပ်ရသော သွေးပျက် နာ၊ သွေးဆိုးသွားသောအနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ မူးလှသောလေအနာ၊

အားခွန်ကုန်ခန်း၍ ချိနဲ့သောလေအနာ၊ သုက်ဓာတ် ကုန်ခန်းသောအနာ၊ သွေးဖြော့သောပဏ္ဍုနာ၊ အကြောပြိုင်းပြိုင်းထခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ အရိုး၏ အဆက်တို့မှာ အစေးခန်းခြောက်၍ ဂယောင်ဂရင် နေခြင်း၊ ဩဇာဓာတ် တည်းဟူသော အဆီခန်းခြောက်သောအနာ၊ အိပ်ရာမှ သုက်အလိုလို လွှတ်သောအနာ၊ သုက်ပူပြန်၍ ကျင်ရေနှင့်ရောလျက် သုက်ထွက်သော အနာတို့ကို နိုင်၍ သုက်သစ်ကို များစွာပွားစေ၏။ သုက်အိမ်တို့၌ ကောင်းစွာတည်စေတတ်၏။ အလွန်ကျေးဇူးများ၏။

လေပူတက်သော လေနာ၊ အရှယ်လွန်၍ မောပန်းသော အမ္ဗဝါတလေနာ၊ နှလုံးတုန်ချောက်ချား၍ ကြောက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းဖြစ်၍ ရင်ခုန်သောနှလုံးတုန်နာ၊ အရက်၊ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်တို့ကို များစွာ သောက်ရှူ၍ သွေးပျက်သော အရူးနာ၊ သတ္တဝါအဆိပ်မှတပါးသစ်သီးသစ်ပွင့်စသည်တို့မှဖြစ်သောအဆိပ်ကိုလည်း တားမြစ်နိုင်၏။ အတိသာရ ဝမ်းကျအနာ၊ ဝမ်းပျက်အနာ၊ တူလာ ဝမ်းပျက်နာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ အထက်သို့မတက်အောက်သို့မသက် စားသောအစာတို့သည် အစာအိမ်၌ မကျက်မနပ်မကြေ၊ လေနှင့် ရော၍နေပြီးလျှင် ဝမ်းတွင်းမိုးချုန်းသကဲ့သို့မြည်၍နေသော ဝိတ္ထမ္ဘိတခေါ်သော အနာ၊ ဝိသုစိကာ ခေါ်သော ကာလနာ၊ အစာမကြေ၍ဖြစ်သော အဇီဏ္ဏနာ၊ အဇီဏ္ဏပါစကဖြစ်သော ဒူးအေး ခြေအေး၍ ချမ်းခြင်း ပူခြင်းတို့ကိုရင်း၊ ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲတတ်သော ဓာတ်မီးငုပ်သော အနာ၊ ဝမ်းမီးပျက်သော တူလာနာတို့ကိုရင်း နိုင်၏။ စားသောအစာတို့သည် သွေးသုက် အဆီဩဇာဖြစ်ရန်တို့ကို ပိုးတို့ဖျက်သောပိုးနာ၊ မိန်းမတို့ ပဋိသန္ဓေပျက်သော သွေးပူနာ၊ သားအိမ်ကိုဖျက်သော

ပိုးနာတို့ကိုငှင်း နိုင်၏။ အကြောကိုဖြောင့်စေတတ်၏။ ပျော့စေတတ်၏။ အားအစွမ်းကို ဆောင်စေတတ်၏။ ရုပ်ကို အသစ်ဖြစ်အောင် ပြုတတ်၏။ ရုပ်ကို ပျိုစေတတ်၏။ မျက်စိကိုကြည်လင်စေတတ်၏။ အသံကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ နား၏ ပြည်အိမ်အတွင်း၌ ရှိသော ဆီကြည်တို့ ထွက်၍ပွား၍ နားကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေတတ်၏။ အရေ၌ဖြစ်သော ယားနာ၊ အင်ပျဉ်နာ၊ ဝက်သက်နာ၊ ဝက်အင်ပျဉ်နာ၊ ဝက်မီးနာဟုခေါ်သော အသားအရေတို့၌ ဩဇာသီး၏အခွံကဲ့သို့ကွဲအက်ပြီးလျှင် အရေကွာသော ပူလောင်သော သွေးပူပြန်သောအနာ၊ အနာစိမ်းတို့ ပေါက် ၍ သွေးလေငုပ်၍အနာဝင်သောအနာတို့ကိုရုတ်ချင်းထွက်၍ပျောက်စေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် အဇီဏ္ဏကာလနာဟူသောဝိသုခိကာနာ၊ ဝမ်းရောင်၍ လေချုပ်ခြင်း အလသကနာ၊ လေအထက်သို့မကြွ အောက်သို့မသက် ဝမ်းတွင်းမိုးချုန်းသကဲ့သို့နေခြင်း ဝိတ္ထမ္ဘိတနာတို့ကိုငှင်း၊ သွေးလေဖြော့သော ပဏ္ဍုနာ၊သွေးနှင့်စပ်၍ဖြစ်သော အနာတို့ကိုငှင်း ကျောက်သွေးသည် ချီးမွမ်းအပ်၏၊ ပူဇော်အပ်၏၊ မြတ်၏ဟု အထူးဖွင့်ပြ၏။

မန္ဒတိက္ခဝိသမ ဝမ်းမီးလေးပါး သလိပ်လွန်သောကြောင့် ဝမ်းမီးနုန့်ခြင်းမန္ဒ။ သည်းခြေလွန်သောကြောင့် ဝမ်းမီးတက်ခြင်း တိက္ခ။ လေလွန်သောကြောင့် ဝမ်းမီး မညီမညွတ်ခြင်း ဝိသမ။ သလိပ် သည်းခြေ လေ ဒေါသ သုံးပါး အထ အကြွ မညီညွတ်သောကြောင့် သမဟူသော ဝမ်းမီးကိုဖြစ်စေတတ်၏။သေရဝါဒ နန္ဒမည်သော ရသေ့ကား ရှေးအခါ အ သား ကို များ စွာ စားသောက်တတ်သော သီဟိုဠ် အရှင် နန္ဒရာဇာကို ကျောက်သွေး၏ဂုဏ်သတ္တိများကို ကျောက်တိုင်မှာရေး၍ ထားကြောင်းနှင့်

ဆေးကျမ်းဋီကာတွင် အထူးဖွင့်ပြ၏။ ကာလနာ၊ အနာဝင်နာ၊
အဆိပ်သင့်နာများမှာ ရှုတ်တရက်သေတတ်၍ အရက်သမ္ဘာရေ
ရရာတခုခုနှင့်သော်၎င်း၊ ရှောက်ချဉ်ရေ၊ လူနို့ရေ၊သလဲသီးအချဉ်
ရေတို့နှင့်၎င်း လူအင်အားကိုချင့်ချိန်၍ တိုက်ရမည်။ အကောင်း
ဆုံးမှာ အရက်သာ၍ ကောင်းသည်။ ရာသီမမှန် သွေးငုပ်သော
မိန်းမတို့ကို ၎င်းနည်းတိုက်၍ ၁-နာရီခန့်ရှိလျှင် ထန်းလျက်ရေပူပူ
တိုက်ရမည်။ ၎င်းဆေးတို့ကို တိုက်ပြီးကာလ လေ၊နေပူ၊ရေတို့ကို
ခြေလက်ကိုမျှ မထိစေရ။ ကောင်းစွာနေရမည်။ မိန်းမတို့ စား
သည်နေ့မှ ၃-ရက်အတွင်း မေထုန်မမှီဝဲအပ်။ အလွန် သွေးကြွ၍
သွေးပူ၍၊ တက်၍၊သုက်ပူပြန်၍ နေသည်။ ယောကျ်ားတို့မှာ ရိဖြူ
ဖြစ်တတ်၏။ ယောကျ်ားမိန်းမတို့၏ အင်္ဂါဇာတ်၌ဖြစ်သော အနာ
တို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။ ဩဇာဓာတ် ရှိသော အလွန်ဝသော
ဝမ်းမီးထက်လွန်းသော ယောကျ်ားတို့မှာ ကျောက်သွေးကို အမြဲ
မမှီဝဲအပ်။သွေးကင်းလွန်၍အဆီပွားပြီးလျှင် အဆီခဲနာ ဖြစ်တတ်
သည်။အသက် ငယ်သောပျိုနုသော ရောဂါမရှိသော မိန်းမတို့မှာ
ကျောက်သွေးကို အမြဲ မစားရ။ မစားအပ်၊ စားလျှင် ရသာယန
မည်သော အရသာကို ဖြစ်စေတတ်သော၊ အရသာကို ပွားစေတတ်
သော၊ အကြော၏ ဒုတိယအမွှာပူးဖြစ်သော ဓမဏီမည်သော
သွေးကြောကို များစွာ သွေးတိုး၍ သုက်ပွားခြင်း အကြောင်း
ဖြစ်သောကြောင့် မေထုန်မှီဝဲမှ နေနိုင်၏။ မမှီဝဲရလျှင် သည်းမခံ
နိုင်။ သွေးဟောင်းသွေးသစ်တို့ ပေါင်းစုတည်နေသည့်အခါ ဖြစ်
သော ပဋိသန္ဓေကိုယ်ဝန်ရှိသော မိန်းမတို့ကို ပျားထောပတ်တို့နှင့်
ကျောက်သွေးကို စပ်၍ပေးလျှင် သားငယ်သည် ကြီးပွားခိုင်ခန့်၏၊
စည်ပင်၏။ အမိရောဂါအပြစ်တို့သည် သားငယ်၌ မကပ်ရောက်

ခြင်း၊ ဖွားရာကာလ အမိ၊ သူငယ်စသည်တို့၌ သွေးတည်းဟူသော ရောဂါတို့ကို ကင်းလွတ်ခြင်း၊ ရေသွန်းလောင်းအပ်သော သစ်ပင်တို့ကဲ့သို့ စည်ပင်ပွားတိုးခြင်း အကျိုးတို့ကို ရ၏ဟု ကြိသတ်ခာတ်ကျမ်း၏မှီရာ ဆေးဋီကာကျမ်းတို့၌ ပြ၏။

ထိုထိုအစွမ်းသတ္တိ တန်ခိုးအာနိသင်နှင့် ပြည့်ဝ စုံလင်လှသော သဘာဝတွင်းထွက် ကျောက်သွေးမြတ် ရတနာကို သမားတော်စဉ်ဆက်မြည်သို့ အသုံးပြုကြပါသနည်းဟု လေ့လာ ကြည့်ရှု မှတ်သားသောအခါ ဆေးနည်းတိုင်း၊ အထူးသဖြင့် သွေးဆေးတိုင်း ကျောက်သွေး အနည်း အများ ပါဝင်ကြပါသည်။ သို့သော် အထောက်အကူဖြစ်၍ ဦးဆောင်ခေါင်းရွက်အဖြစ် ကဲ၍ ဖော်စပ်သည်ကို မတွေ့မမြင်ရပါ။ သို့သော် နှစ်ပေါင်းများစွာ တောင်သာ သမားတော်စဉ်ဆက် ဖြစ်ကြသော ဆရာခင်၏ အနာ ၁၂-မျိုး ဝေဒနာစစ်ချက်နှင့် ဒုတိယ ဥဏှ ရောဂါပေးရန် နံပတ် ၁-ဆေး အဖြစ် သုံးထားသည်ကို ဖော်ပြပါအံ့။ ဝေဒနာစစ်ချက်မှာ-

၁။ စားကောင်း ဝမ်းချုပ်၊ ခံတွင်းပုပ်၊ အဟုတ် တောင့်တင်းက။

၂။ ဇက်တောင့် ခေါင်းကိုက်၊ မြေခာတ် ဆိုက်၊ ဖြစ် ထိုက် အဇ္ဈတ္တ။

၃။ ဦးခေါင်းတတန်၊ မလေးလန်၊ ဆီးမှန်ရေငတ်ကြ။

၄။ ကိုယ်ရေပူလာ၊ ဗဟိဒ္ဓာ၊ ဝါတာလက္ခဏ။ (အတွင်း အပြင်လွန်။)

ဒုတိယဥဏှရောဂါပေးရန်

နံပတ် ၁–ကျောက်သွေးဆေးကား–

၁။	ကျောက်သွေးကောင်းကောင်း	၂–ကျပ်
၂။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၁–ကျပ်
၃။	လေးညှင်း	၁–ကျပ်
၄။	စမုံမျိုး ငါးပါး	၅–ကျပ်

၎င်းဆေး အမှုန့်ပြု၍ ကျောက်သွေး ဆေးရင်းဖြစ်၏။ ၎င်း ကျောက်သွေးဆေးရင်း ၁–ကျပ်၊ ထောပတ် ၁၀–ကျပ်၊သကြား ၁၀–ကျပ်၊ ပျားရည် ၁၀–ကျပ်၊၎င်းလေးပါး ခွက်တွင်ထည့်၊ သမအောင်မွှေပုံကား နေပူမှာ၊သို့မဟုတ် ပြာပူမှာ ဆေးခွက်တင် ၍ ယောက်မနှင့် နာနာမွှေရမည်။နံနက်တဇွန်း၊ညတဇွန်း ဇွန်းငယ် နှင့်ပေး။ ဆေးအရသာ ချိုဆိမ့်မွှေး၊ အတွင်း အပြင်ညီ၏။ အထူး သဖြင့် တူလာ၊မီးယပ်၊ ဝမ်းပျက်ကိုပေး။ ရုပ်သစ်အားသစ်ဖြစ်၍ ဝေဒနာကင်း၏။

ဆရာ့ အာဘော်အတိုင်း စာတွေ့ လက်တွေ့ သုံးရာ အထူး ထက်မြက်သောဆေးအဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ ထိုထက် သုတေသန ပြု၍ ထောပတ်စသည်မပါပဲ ဆေးရင်းသက်သက်အမှုန့်ချည်းဖြင့် ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကိုသုံးကြည့်ရာ အလွန်အပျောက်မြန်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ အထူးသဖြင့် အကိုက်အခဲ၊ အဖုအပိန့်၊ အရောင် အဖောတို့ ရက်လမဆိုင်း မိနစ် နာရီ အတွင်း ပျောက်ကင်း ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

ဤမျှ အစွမ်းထက်သောဆေးကို ထိုထက် အစွမ်းပြနိုင်ရန်၊ ဆရာလက်သုံးဖြစ်ရန်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဆေးမှုန့်သည် ခေတ်မမှီသကဲ့သို့ ထောပတ် ပျားရည်ဖြင့် ချက်၍လည်း လူကြိုက်မများ။ အချို့သောဝေဒနာရှင်များမှာ ထောပတ်နံ့ပင်မခံနိုင်၍ အသွင်ပြောင်းပြီး ထပ်လောင်းဖန်တီးမှ သင့်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်၍ "မြေတွင် အဆီ ပထဝီ" ဟု ယူဆထားသော ကျောက်သွေးကို ဘူမ္မရာဇာ (မြေတွင်မင်း) ဟူသော ဖွားဘက်ညီတော်နှင့် တွဲစပ်၍ သုံးလျှင်ကား အံ့ဘွယ်ရှိမေစွဟု ယူဆပြီး မူလကျောက်သွေးဆေးရင်းတွင် ဘူမ္မရာဇာ ၅-ကျပ်ထည့်၍ အမှုန့်ပြု။ ပျားရည်နှင့်ကြိတ်ပြီး အလုံးကလေးများ ရွှေးစေ့ခန့်ပြုကာ လေလုံသောပုလင်းဖြင့် ယူလွယ် စားလွယ်စေရန် အသင့်ပြုပြင်ထားပါသည်။

လက်တွေ့ သုံးစွဲကုသပုံ

အသုံးပြုပုံမှာ တခါသောက် ၃-လုံး။ တနေ့ ၃-ကြိမ်။ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လျှင် ၁၅-မိနစ် တကြိမ်ကျ ၃-ကြိမ်မှ ၅-ကြိမ် အထိ တိုက်ပါသည်။ ပျောက်ကင်းသော ဝေဒနာများမှာ လေရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အဖျားရောဂါ၊ အဖု အပိန့် အကွက် ဝမ်းမီးပျက်လွန်နှင့် အမျိုးသမီးများ သွေးငုပ် ချွေးငုပ်ဖြစ်၍ ကိုက်ခဲနာကျဉ်လျက် ဝေဒနာပြင်းထန်သော် အထက်ပါအတိုင်း ဆေးကို တိုက်ပါသည်။

တခါတွင် အသက် ၂၀-အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီးတဦး လေထိုးပိုက်အောင့်ရောဂါ ၆-နှစ်သမီးအရွယ်ကစွဲကပ်လာရာဆရာပေါင်း ဆေးပေါင်း စုံလင်နေသော်လည်း ဝေဒနာပြင်းထန်လျက် အော်

ဟာစ်ညည်းညူလူးလိမ့်နေသည်ကိုကျောက်သွေးဆေး၃-လုံးတကြိမ် ကျတိုက်ပေးသဖြင့် နာရီဝက်အတွင်း ဆေး ၂-ကြိမ်တိုက်ပြီးသော အခါ ဝေဒနာသက်သာပြီး ကောင်းစွာ အိပ်စက်သည့်အပြင် စားသောက်သွားလာလျက် ယနေ့အထိ လေရောဂါ မပေါ်တော့ပါ။

တောင်ငူမြို့နယ်၊ သာဂရမြို့၊ ကျိုပ္ပတီး ခင်တန်းရွာ အသက် ၆၀-ကျော် ဒေါ်အေးတင်သည် ၆-လကျော်ကျော် မီးယပ်ဝမ်းပျက်ဖြစ်၍ ဆေးဝါးဆရာ စုံလင်စွာ ကုသသော်လည်း မစားနိုင် မသောက်နိုင် တပိန်ပိန်နှင့် တောင်ဝှေးကို အဖော်ပြုကာ အားချွဲခွဲယိုင်နေသည်ကို ကျောက်သွေးဆေးဖြင့် တခါသောက် ၃-လုံး တနေ့ ၃-ကြိမ် တိုက်ကျွေးကုသခဲ့ရာ စားကောင်းအိပ်ပျော်လျက် ၂-ရက် ၃-ရက်အတွင်း ဝေဒနာကင်းခဲ့ပါသည်။

ဒေါ်အေးတင်၏ အရှေ့ဘက်အိမ်နေ လ-လ-သ-သ လူကြီး ဦးထွန်းရွှေသည် ၆-နှစ်ကျော်ကျော် တက်ဖျား ကျဖျား ဖြစ်၍ မစားနိုင် မအိပ်နိုင်ဖြစ်နေရာ ခေတ်မှီဆေးဝါး စုံလင်စွာကုသပါသော်လည်း အသက်နှင့်ခန္ဓာ ကွဲကွာလုနီးပါးဖြစ်နေရာ ကျောက်သွေးဆေးကို တနေ့ ၃-ကြိမ် ၃-လုံးကျစီ တိုက်ကျွေး၍ နှစ်သက်ရာ အစာကိုပေးပြီး ရေချိုး ချွေးအောင်းခြင်းဖြင့် ၃-ရက်ကျော်လျှင် ပကတိ ကျန်းမာရှင်လန်း၍ ယခုတိုင် နေကောင်းလျက်ရှိနေပါသည်။

၁၃၃၂-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလ ဖြစ်ပါသည်။ လဆန်း ၆-ရက်နေ့တွင် စာတစောင်ရောက်လာသည်။ ညီငယ် ဝေဒနာ

ဖြစ်နေသည်။ အမြန်ပြန်လာပါ။ထိုနောက် လဆန်း ၁၃-ရက်နေ့တွင် စာတစောင်ရောက်ပါသည်။ အသက်မှီတွေ့လိုလျှင် အမြန်လာပါ။ လပြည့်နေ့ည၌ ၉-နာရီ မန္တလေးစာပို့နှင့် လက်စွဲတော်ကျောက်သွေးဆေးကို ယူဆောင်လျက် ညီငယ်ထံ ခရီးထွက်ခဲ့ပါသည်။ လပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့ ညနေ ၅-နာရီ ညီငယ့်အိမ်သို့ရောက်ပါသည်။

ထိုအခါခြင်ထောင်ထဲတွင်မလှုပ်မရှားနိုင် အော်ဟစ်ညည်းညူလျက် မျက်နှာများရောင်ကားပြီး လက်များ ဖောင်းပွနေသော ညီငယ်ကိုတွေ့ရပါသည်။ အားပေးစကား ပြောကြားပြီး နောက်ကျောက်သွေးဆေး၃-လုံး တိုက်ပါသည်။ ထိုနောက် သင့်တော်ရာ အစာကို ကျွေးရာ လက်ဘက်ရည်ပန်းကန်တလုံးခန့်သာ စားနိုင်ပါသည်။ ဆေးတိုက်လိုက် အစာကျွေးလိုက်နှင့် ည၌ ၈-နာရီခန့်တွင် ဆီးရော ဝမ်းပါ လွန်စွာ သွားပြီး ဆေးအစွမ်းပြ၍ ကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးများ ထွက်ကြပေပြီဟု အားတက် ဝမ်းသာမိပါသည်။

လူရောစိတ်ပါ အားနွဲ့လျက်ရှိသော ညီငယ်ကို တက်ကြွသောစိတ်ထား နိုးကြားသော အသိတို့ဖြင့် ညွှန်ကြားလျက် ကျောက်သွေးဆေးကို လက်ကိုင်ပြုကာ အချိန်မှန်မှန် တိုက်ကျွေး ခဲ့ရာ ၃-ရက်အရတွင်အိပ်ပျော်စားဝင် လမ်းလျှောက်နိုင်လာပါသည်။ ၅-ရက်အကြာတွင် ကိုယ်စိတ်ခန့်ကျန်း ရွှင်လန်း ဝမ်းသာလျက်ရှိသဖြင့် အသက်ကယ်ကျောက်သွေးဆေး၏စွမ်းအင်ကိုကျေနပ်စွာ တွေ့မြင်ရပါသည်။

ဤသို့ဤပုံ 'မြေတွင်အဆီ ပထဝီ' ညီတော်နှောင်တော် ဘုရားဘက်တော် ကျောက်သွေး ဘုမ္မရာဇာ၏ တန်ခိုး အာနိသင်ကို စာတွေ့လက်တွေ့ သုတေသနပြုလျက် ရှေးခေတ် မြန်မာ့ သမားတော်ကြီးများဂုဏ်ကို လေးစား ယုံကြည်လျက် ခေတ်ပြောင်း သမားတော်များ တိုးတက်ကြံဆ တီထွင်ဆန်းသစ်၍ သုတေသနပြုနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒမွန်ဖြင့် နှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

အသျှင်ဇာယဿ (ပန်းလှိုင်)
ဘုံတော်ကျောင်း
အိမ်တော်ရာ၊ ရန်ကုန်

မက်ကလောင်

ဆရာ-ဦးစံထိ (တောင်ပြုန်းကြီး)

မက်ကလောင်ရောဂါ ကုထုံးစာတမ်းသည် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ တခေတ်ဆန်းလာချိန်တွင် အမှန် ကွက်လပ် ဖြစ်နေသော နေရာကို ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပညာတွင် သိပ္ပံဆေးပညာနှင့် ယှဉ်လိုက်သောအခါ ကိုင်တွယ်ချိန်ဆသော ခေတ်မှီ ပစ္စည်းများကို မကိုင်တွယ်ပဲနှင့် ကုသနေသည်ကို၍ခေတ်သိပ္ပံ အစွဲသန်သောသူတို့သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာကို အထင်သေးကြသည်။တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် ဝိဇ္ဇာပညာရပ် ဖြစ်သည်။ မက်ကလောင် ဆိုသော သွေးဖောက်ပြန်သည့် ရောဂါကို သိပ္ပံပညာဖြင့် စမ်းသပ်၍ မရပါ။ ကုစား၍လည်း မပျောက်သည်ကို တွေ့ရသည်။ကုသင့်သည့်အချိန်တွင် မမှန်ကန်ပဲ ဆေးချက်လွဲမှားနေသော သိပ္ပံနှင့် ဝိဇ္ဇာတို့ ကုသကြရာ ဆေးချက်လွဲနေ၍ ရောဂါ မပျောက်ပဲ ရောဂါ တိုးနေသည်ကို တွေ့ရှိရ၍ ဤစာတမ်းကို ပြုစုပါသည်။ ဝိဇ္ဇာ ဆေးပညာဖြစ်စေ၊ သိပ္ပံဆေးပညာဖြစ်စေ ရောဂါမပျောက်လျှင် အကျိုးမရှိပေ။ မည်သည့်နည်းဖြင့်ကုကု၊ ရောဂါပျောက်လျှင် သိပ္ပံနည်းကျသည်ဟုဆိုသင့်ပါသည်။ မက်ကလောင်ရောဂါသည် မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီ၌သာ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ သိပ္ပံဆေးပညာ၏ ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသော ပြဒါး၊တိုင်၊နားကြပ်၊ ခါတ်မှန်တို့နှင့် စမ်းသပ်တိုင်းထွာ၍မရပါ။တိုင်းရင်း ဆေးပညာအရ လက်

ကိုင်ပြီး သွေးစမ်းသောနည်းဖြင့်လည်း မက်ကလောင်ဟု ရောဂါ မှန်ကို စမ်းသပ်၍ တွေ့နိုင်ခဲ့သည်ကို သတိပြုရပါမည်။ တိုင်းရင်း ဆေးပညာတွင် လက်တွေ့စမ်းသပ်သည်ထက် ရောဂါကို ရုပ်မြင် သံကြား စမ်းသပ်ခြင်းသည်သာလျှင် မက်ကလောင် ရောဂါ၌ အဆုံးအဖြတ် တိကျစွာပေးနိုင်ပေသည်။

ဥပမာ စိတ္တဇဝေဒနာရှင်တဦးကို အခန်းထဲတွင် လှောင်ထား ပြီး ဆရာက အပြင်မှနေလျက် ဆရာ အနေဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏ အသံကို ကြားရုံမျှဖြင့် လူမမြင်သော်လည်း ဝေဒနာရှင်ကို မည် သည့်ဆေး တိုက်ရမည်ဆိုသည်ကို သိရသည်။

မက်ကလောင် ပေါက်သည့် ဝေဒနာ ရှင်ကို ကြည့်ရုံ ဖြင့် ၎င်းဝေဒနာကို မည်သည့်နည်းဖြင့် ကုရမည်။ ရုပ်မြင်ရုံဖြင့် ဆေး တိုက်၍ ရကောင်းသောရောဂါ ဟုတ်မဟုတ်စဉ်းစားပြီး ဆရာသည် လူနာအိမ်ထဲမှ ဆေးလုပ်ရမည့်ပစ္စည်းကိုကြည့်ထားရသည်။ တိုင်း ရင်းဆေးအတတ်သည် ဆေးပစ္စည်းမပါသော်လည်း ကိုင်မိ မြင်မိ သော အရာမှန်သမျှ ဆေးဖြစ်ရသည်။ မက်ကလောင် ဖြစ်မည့် ဝေဒနာရှင်၏ ရုပ်လက္ခဏာတို့ကို ကြည့်၍ဆုံးဖြတ်ရလေသည်။

မက်ကလောင် လက္ခဏာ

မက်ကလောင်ဝေဒနာရှင်၏ ရုပ်တို့သည်ကား– မျက်ထောင့် နီနေခြင်း၊ အသားညစ်ပုပ်ပုပ်ရှိခြင်း၊ ပူပြင်းစွာဖျားခြင်း၊ အဖျား မတက်မီနှင့် အဖျားကျသောအချိန် နှစ်ချိန်စလုံးပင် တကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထိုရုပ်လက္ခဏာတို့သည်ကား တိုင်းရင်းဆေးပညာ

အမြင်ဖြင့် မက်ကလေ့ာင်ဟု အဘိအကျ ဆုံးဖြတ်ပါ။ မက်ကလောင် ရောဂါသည် သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါ ဖြစ် သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သွေးများဆိုး၍ ညစ်ညမ်းပြီ းကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်သည်။ သွေးထဲမှပိုးတို့သည် ဆေးချက်မတွေ့ပါက ဒွါရကြားထဲတွင် အနာအဖုးလေးများ ပေါက်ပြီး ပိုးတို့သည် အဖုးကလေးများတွင် အောင်းနေသည်။ ထိုအချိန်၌ လူနာသည် ရောဂါ အလူးအလဲ ခံနေရချိန် ဖြစ်သည်။ ဆေးချက်မှား၍ ဆေးချက်မှန် မတွေ့ပါလျှင် ရက်တပတ်အတွင်း ဤမက်ကလောင် ရောဂါ ဝေဒနာရှင်သည် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။

ဒွါရကြား၌ ပေါက်နေသော အဖုးများထဲမှ ပိုးကလေးများသည် ပင်လယ်အူလျှောက်ဖြစ်ပြီး အူထဲရောက်သွားလျှင်မည်သည့် ဆေးနှင့်မှ ကုသ၍မရတော့အောင် ဆိုးသောရောဂါ ဖြစ်သည်။ မက်ကလောင်ဟု သိလျှင် ဆေးကို အားမကိုးနှင့်။ ၎င်းရောဂါ သည် ဆေးတိုက်လေ ရောဂါထိုးလေ ဖြစ်တတ်သည်ကို သတိပြုရသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် သွေးဖောက်၍ ကုစားခြင်း၊ ချွေးထုတ်၍ ကုစားခြင်းတို့သည် အတော်ပင်နည်းပါး၍ ပျောက်ကွယ်မတတ် ဖြစ်နေချိန်တွင် ဤသုတေသနစာတမ်းသည် သမရိုးကျ လက်တွေ့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုခေတ်သည် သိပ္ပံနည်းကျကျနှင့် စကားပြေခေတ်ဖြစ်၍ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပညာမှ ဓာတ်၊ ဗိမန္ဒာ၊ နက္ခတ်၊ သဘာဝမှ နည်းအရ လက္ခဏာအကျယ်တို့ကို အထူးမပြောလို မရေးလိုတော့ပါ။ တိုက်ရိုက်စကားပြေနှင့်ဆိုရလျှင် မက်ကလောင်ရောဂါသည်

အပူလွန်သောရောဂါဖြစ်သည်။ မိုးလွန်သော မိုးဥတုနှင့် အအေးလွန်သော ဆောင်းဥတုတို့တွင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ မကက်ကလောင်ရောဂါသည် ဆောင်းအကုန် နွေအကူးမှာဖြစ်သော ကျောက်ရောဂါနှင့် ဆင်တူသည်။ ဖြစ်သည့် အချိန် ရာသီဥတု မတူညီသည်ကို သတိပြုရသည်။

မှက်ကကလောင် ကုသနည်း

မကက်ကလောင်ဝေဒနာရှင်၏ လက်နှင့်ခြေတို့မှ လက်ချောင်း ခြေချောင်းများကို ကြိုးနှင့်အရင်းမှအဖျားထိရစ်ပတ်ပြီး အဖျား၌ သွေးစုလာသောအခါ ရွှောက်ဆူး၊ ကျားလျှာဆူး အစရှိသော ချွန်သော အရာများနှင့် ဖောက်လိုက်ပါ။မည်းနက်နေသော သွေးများထွက်လာသည်ကိုတွေ့ရလိမ့်မည်။မကက်ကလောင်ဝေဒနာရှင်၏ ဒွါရကြားထဲမှ အဖူးလေးများကိုပါ တလုံးမကျန် အပ်နှင့်ထိုးဖောက်ပေးခြင်းဖြင့် မကက်ကလောင်ပိုးသည် သေနွှေ ပျက်သွားလေတော့သည်။ ဒွါရကြားခ၌ပေါက်သော အဖူးများကို အပ်၊ ဆူးတို့နှင့် ထိုးခြင်းသည် ဝေဒနာရှင်ကို ဝိုင်းဖိ၍ထားပြီးမှ လက်ရဲသည့်သူကို ထိုးဖောက်ခိုင်းရသည်။ ဝေဒနာရှင်မှာလည်း အလူးအလဲခံရသည်။အပ်နှင့်ဆူးနှင့်ဖောက်ခြင်းသည် လက်ဖျားနှင့် ခြေဖျား၌သာလျှင် သင့်လျော်ပေ၏။ ဒွါရကြားမှ အဖူးကလေးများကိုမူ အပ်နှင့်ဆူးနှင့် ထိုးဖောက်ခြင်းသည် ရောဂါပျောက်သော်လည်း မကောင်းတတ်။ ရှောင်ကြဉ်ရာသည်။သဘာဝကျသောလုပ်နည်းမှာ ဒွါရကြားထဲသို့အစေ့ထွင်ထားသောပြောင်းဖူးရိုး အခြောက်နှင့် လှည့်ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် မကက်ကလောင်ပိုးများ ပျက်စီးသွား

သည်။ ဝေဒနာရှင်ကိုယ်တိုင် လှည့်သည်ထက် ဆရာကိုယ်တိုင် လှည့်ပေးခြင်းသည် စေ့စပ်သေချာသော နည်းဖြစ်သည်။ လူနာကလည်း ရှက်၍မခံရဲ။ ဆရာကလည်း မကြည့်ရဲ မဖြစ်စေနှင့်။ အသက်ဘေးဖြစ်၍ ဆရာကိုအပ်ရသည်။ ဆေးဆရာမှာ 'မမြင်ဝံ့ ဆေးသမား၊ မကြားဝံ့ တရားသူကြီး' ဆိုသော စကားပုံ အရ၊ ဆေးသမားတို့သည် နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖောက်ရဲ ခွဲရဲ ကိုင်ရဲရသည်ကိုလည်း မမေ့အပ်ပေ။

အထက်ပါနည်းအတိုင်းပြုလုပ်၍ပြီးလျှင် ဝေဒနာရှင်အတွက် ပြီးပြီဟု ပစ်မထားပါနှင့်။ တိုက်ကျွေးရမည့် ဆေးဝါး ခါတ်စာတို့ လိုပေသေးသည်။ ထိုအပူလွန် မက်ကလောင် ဝေဒနာရှင်ကို တိုက်ကျွေး ရဦး မည့် ဆေးမှာ ရှေး သ မား တော် ကြီး များ လက်စွဲဆေးနည်းအရ ဥသျှစ်ခွံကို ကျပ်ခိုး နှင့် ပြုတ် ပြီး ဆား အနည်းငယ် ထည့်၍ တနေ့ ၂-ကြိမ်မျှ တိုက်ပါ။ ဤ ရောဂါမှာ ဤမျှဖြင့် လုံလောက်ပါပြီ။ ယခုခေတ် လူတို့သည် ရှေးသမားတော်ကြီးများနည်းကို မကိုက်ကြပါ။ ယခုခေတ် ဆေးဆရာတို့ကလည်း သမားတော်ကြီးတို့နည်းကို မနှစ်သက်ကြပါ။ ရောဂါမှုကား ပျောက်သွား ပေပြီ။ ဆရာအိမ်က ဆေးတမှုန့်မျှ မပါ၍ ဆရာကို ရှိသေရမှန်းမသိ။ အသက်ကယ်တင်သူဟုသတိမရ။ ငါတို့ဆေးနှင့် ငါတို့ပြန်တိုက်သည်ဟု အထင်သေးပြီး မည်သူကမျှ မရှိသေချင်ဖြစ်ပြီး ဆေးသမားဘဝစွန့်၍ အခြားအသက်မွေးမှုတခုခုကို ပြုလုပ်ပြီး စားသောက်နေကြ၍ ဆေးဆရာနှင့်ဆေးပညာများ တိမ်ကော ပျောက်ကွယ်သွားရသည်လည်း ရှိပါသည်။

ရောဂါပျောက်၍ သိပ္ပံနည်းကျသော နည်းမှာ ရှေးသမား တော်ကြီးတို့၏ ကုထုံး ကုနည်းကို ဤခေတ်တိုင်းရင်းဆေးဆရာတို့ က သိပ္ပံနည်းကျအောင် မွန်းမံခြယ်လှယ်ရပါတော့သည်။

ပူ-ချဉ်-စပ်သော အစားအသောက်များ ရှောင်ကြဉ်ခိုင်းပြီး ချိုအေး ပွင့်မည့် အစာများကို ကျွေးရပါမည်။

၁။ ဥသျှစ်သီးခွံ ၂။ ကျပ်ခိုး၊ဤဆေးနှစ်ပါးကို အမှုန့်ပြုလုပ် ၍ လေလုံစွာထားပါ။ မက်ကလောင်ဝေဒနာရှင်နှင့် တွေ့သော အခါ သွေးဖောက်။ ဒွါရကြားဖောက်ပြီး ဤဆေးမှုန့် ရွှေးကြီး တရွေးသားကို ဆားလှော်နှင့်စပ်ပြီး ရေနွေးပူပူနှင့်တနေ့ ၂-ကြိမ် တိုက်ကျွေးရပါမည်။ဤဆေး ၃-ပါးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် မှတ်ချက်ကြည့်သောအခါ-

၁။ ဥသျှစ်ခွံသည် ပူ၍ပွင့်ကျစေခြင်း၊

၂။ ကျပ်ခိုးသည် အေးပြီးပွင့်စေခြင်း၊

၃။ ဆားသည် ပျက်နေသောသွေးကို တဖန်ပြန်၍ကြည်လင် သန့်ရှင်းစေခြင်းဟု မှတ်ချက်ချ၍ရပါသည်။ ဆေးလွန်ခြင်း မှားခြင်း မဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

မက်ကလောင် ကာကွယ်နည်း

မက်ကလောင်ဟု ရုပ်လက္ခဏာကို သိသည် နှင့် တပြိုင်နက် သွေးကို လက်ဖျားခြေဖျားမှ ဖောက်ပေးခြင်းသည် ပထဝီပျက် သွား၍ လျော်ကန်သင့်မြတ်သော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ရှေးသမား

တော်ကြီးများက ဆေးသင်္ကေတပြုထားခဲ့သည်မှာ ကိုယ်ကသွေးသည် ဘေးကိုပြု၏။ တောကဆေးသည် ဘေးကိုကု၏။ မှတ်သားထားခဲ့သည်ကို မမေ့အပ်ကြောင်း ဤမက်ကလောင်ကုထုံး လက်တွေ့ သုတေသနစာတမ်းကို ခေွးဆောင် ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် တင်ပြအပ်ပါကြောင်း။

ဆရာ ဦးစံထီ (၃-၁၁-၈)
မြန်မာသမားတော်
တော်ဝင်ဆေးကုဌာန
တောင်ပြုံးကြီး၊ မတ္တရာမြို့နယ်
မန္တလေးခရိုင်

တိုင်းပြည်အစ သားအိမ်က

ဆရာဦးသိန်းအောင်

ရည်ရွယ်ချက်

အမျိုးသမီးများအတွက် ဤဓမ္မတာသခေ်ပ စာတမ်းကို တင်ပြရသည်မှာ လူ ၁၀၀-လျှင် ရာနှုန်းပြည့် သက်ဆိုင်သည့် အားလျော်စွာ အမျိုးသမီးတိုင်း လိုက်နာသင့်ကြောင်းနှင့် မိခင်တိုင်းဓမ္မတာခန်းကို သိထားပါက အသက်ရှည်ရာ အနာကင်း၍ ကျန်းမာခြင်း တည်းဟူသော အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ စကားနှင့် ညီစွာ ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနာဂတ် ကာလ လူမျိုးအဆင့်အတန်း မြင့်မားရေး ရှေးရှု၍ ဓမ္မတာသခေ်ပ စာတမ်း အကျဉ်းချုပ်ကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မိခင်ဖြစ်သော အမျိုးသမီးတိုင်းသည် ကိုယ်ရေးကြုံ သက်လုံကောင်းရမည်ဟူသော စကားအရ ပဏ္ဍာမရွှေပြေး သိသင့်သိထိုက်သော ကာကွယ်မှု၊ လေ့ကျင့်မှု၊ ကုထုံး ကုနည်း များကို ရှင်းရှင်းနှင့် ဘွင်းဘွင်း အတိအလင်း မချန်မချင်းပဲတင်ပြမည် ဖြစ်ပါ၍ မိခင်တိုင်းသည် မိမိတို့၌ ထာဝစဉ် ကြုံတွေ့ရမည့်ဓမ္မတာသဘာဝကို ပြဆိုမည်ဖြစ်ရာ မှတ်သား လေ့လာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြရန် မိခင်ဖြစ်သူတိုင်းအား တိုက်တွန်းလိုက်ရပါကြောင်း။

အရွယ် ၃-မျိုး

၁။ ၁-နှစ်မှ ၁၀-နှစ်အထိ အရွယ်မရောက်သေးသူ၊

၂။ ၁၃-နှစ်မှ ၄၅-နှစ်အထိ အရွယ်ရောက်သူ၊

၃။ ၅၀-နှစ်မှ ၁၀၀-အထိ အရွယ်လွန်သူ။

အရွယ်မရောက်သေးသူ လက္ခဏာ

၁။ ကြည့်ရှုလိုခြင်း၊ ၂။ ပြုမူလိုခြင်း၊ ၃။ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ၄။ အက ဝါသနာ ပါခြင်း၊ ၅။ ခုန် ပျံ ပြေး လွှား ခြင်း၊ ၆။ ရှက်ကြောက်ကင်းမဲ့စွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း၊ ၇။ မိဘအပေါ် နွဲ့ဆိုး ဆိုးခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

အရွယ်ရောက်သူ လက္ခဏာ

၁။ ရှက်ကြောက်လာခြင်း၊ ၂။ အသားအရေ ပြည့်ဖြိုးလာခြင်း၊ ၃။ အလှအပ ဝတ်စားဆင်ယင်လိုခြင်း၊ ၄။ အတုအပ ပြုမူတတ်ခြင်း၊ ၅။ အစွဲအလန်းစိတ်များ ပေါ်လာတတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

(**အမှာ–** အရွယ်လွန်သူလက္ခဏာကား ထင်ရှားလှ၍ ရေးသား မပြတော့ချေ။)

အမျိုးသမီးများ၌ ပင်လယ်ကူး ၃–ချက်ရှိသည်ဟု ပေါရာဏစကား ရှိလေရာတွင်–

၁။ မီးယပ်ရောဂါ၊

၂။ သားဖွားရောဂါ၊

၃။ သွေးဆုံးရောဂါဟူ၍ ပင်လယ်ကူး ၃–ချက်ရှိလေသည်။

မီးယပ်ရောဂါအကြောင်း ရှင်းလင်းချက်

အမျိုးသမီးကလေးများဖြစ်သော ၁၃–နှစ် ၁၅–နှစ် အတွင်း လောကနိယာမ ဓမ္မတာ သဘာဝအတိုင်း သွေးစုခြင်း ၇–ရက်၊ သွေးကြိတ်တည် ၇–ရက်၊ သွေးပေါက်ကွဲ ၇–ရက်၊ သွေးသန့်ရှင်း ၇–ရက်၊ တလတကြိမ် သွေးပြောင်းလဲ ပေးရလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ အပျိုဘော်ဝင်စ၊ အပျို ဖြစ်စဥ် မိခင်ဖြစ်သူများက အမှတ်တမဲ့ နေထိုင်မိပါက ထိုအမျိုးသမီး ကလေးသည် မိမိတို့ ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံသည်အထိ မဖွယ်မရာပြုတတ်လေသည်။ ထိုအချိန်အရွယ်ကျသည့် အမျိုးသမီးတိုင်း စိတ်ဓာတ်သည် ရှက်ခြင်း ကြောက်ခြင်း၊ ချစ်လွယ် မုန်းလွယ်တတ်ခြင်း၊ စိတ်ကောက် စိတ်တို အလိုမပြည့်လျှင် စဉ်းစားဆင်ခြင်တုံတရား လက်လွှတ်၍ ဤဓမ္မတာအစပထမကနဦးတွင် စုန်းရောင် နတ်ရောင် ဖြစ်တတ်ရုံမျှမက တချို့လည်း ဇွဲကြိုးဆွဲချတတ်၊ တချို့လည်း အဆိပ်သောက်တတ်၊ တချို့လည်း ရေထဲ ဆင်းသေတတ်သည် တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ကြုံဘူးလေသည်။

ထို့ကြောင့် မိခင် ဖြစ်သူ များသည် မိမိတို့၏ သမီးများကို ဓမ္မတာသဘာဝ သဘောတရားများကို ကြိုတင်သိရှိ နားလည်ထားနိုင်စေရန် ကြိုတင်၍ တတ်သိ လိမ္မာသော သမားကောင်းများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး အပျိုဘဝသို့ကျရောက်သည့်ကာလ တိုင်အောင် ကုသရန် အပ်နှင်း ထားသင့် လေသည်။ ဘခင်ထက် မိခင်က မိမိတို့၏သမီးများအတွက် မီးယပ်ပန်းပွင့်စ ပထမအချိန်တွင် မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ရှုရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

ကုသရန် လိုက်နာရန်ဆေးချက်

၁။ ဓမ္မတာလာစေရန် ဆေးတိုက်ခြင်း၊

၂။ အနှိပ်ခံပေးခြင်း၊

၃။ အစားအသောက် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၄။ သင့်မြတ်သော အစာအာဟာရမှီဝဲခြင်း၊

၅။ ကစားနည်း လေ့ကျင့်ခဏ်းများ၊ ပြုလုပ် ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဓမ္မတာလာစေနိုင်ပါသည်။

ရန်ပုံခွင်း မီးယပ်ဆေး

၁။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	၄-ကျပ်	၁၀။	ပန်းမ	၁၂-ပဲ
၂။	လေညှင်း	။	၁၁။	စမြိတ်	။
၃။	နံ့သာဖြူ	။	၁၂။	စမုန်ငါးပါး	။
၄။	ကွက္ကရာ	။	၁၃။	ပိတ်ချင်း	၅-ကျပ်
၅။	ကရဝေးရွက်	၁၂-ပဲ	၁၄။	ချင်းခြောက်	။
၆။	ကတြာသခၞေ	။	၁၅။	ဂုံခါး	။
၇။	ဆောင်းမေးခါး	။	၁၆။	တိလက်သာ	၁၂-ပဲ
၈။	စူလာနဖာ	။	၁၇။	ဆေးဥဘလုံး	၃-ကျပ်
၉။	ပန်းနု	။	၁၈။	သိန္ဓော	၂-ကျပ်

၎င်းဆေးကို လူကြီးတခွက်စာ ကွမ်းသီးတခြမ်းခန့်သောက်ပါ။ ရေလဲမှာ-

ကန့်ချုပ်နီမြစ် ၄-ပဲ၊ ထန်းလျက် ၅-ခဲ သုံးခွက်တခွက်တင် ကျို၍ ဆေး ၂-ပဲသားခန့်ထိ ဖျော်၍ နံနက်စောစော တကြိမ်၊ နေ့လယ် ၁၂-နာရီတကြိမ်၊ ည ၉-နာရီတကြိမ် သောက်ပါ။ သည်နှင့်မရက အရက်ပြင်းပြင်းနှင့် ဖျော်၍သောက်ပါ။အကြော အခြင်များကိုလည်း နှိပ်နင်းပေးခြင်း၊ သားအိမ်ကိုပွင့်ရန်နှိပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဓမ္မတာလမ်းကြောင်းဖြောင့်ရန် ကျွမ်းကျင်သောအနှိပ် သည်များနှင့် နှိပ်ပေးပါ။

အစားအသောက်ရှောင်ကြဉ်ရန်

ဓမ္မတာလာခါနီး ၇-ရက်အတွင်း လက်ဘက်၊ မာလကာသီး၊ ဇီးသီး၊ ဇီးဖြူသီး၊ သံပုရာသီး၊ ကျောက်ချဉ်ပါသောဆေးများ၊ ချဉ်ဖတ် မျိုးစုံ၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ သပျစ်သီး၊ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ မင်းဂွတ်၊ ကြံရေ၊ အုန်းစိမ်းရေစသော အေး၍ ဖန့်ဖွဲ့သော အစာများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

သင့်မြတ်သောအစာအာဟာရ

ဒန့်သလွန်သီး ရွက်၊ပိုးစာရွက်၊ ရဲယိုသီးရွက်၊ ဒူးရင်းသီး၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ကြောင်လျှာသီးရွက်၊တမာရွက်၊ကြက်ဆူရိုးနီရွက်၊ ဂုံမင်း၊ တောက်တာ၊ မာလာ၊ မှူစွမ်ဟင်းခါး၊ ကြက်သား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ဒညင်းသီး၊ မျှစ်၊ သမင်၊ ဆတ်၊ ချိုးသား၊ ခါသား၊ ဇရက်သား၊ ငနုသန်း၊ ငသန်ချိတ်၊ ငပြေမ၊ ငဖယ်-စသော အဆီအစေးနဲ့သော ငါးများကိုသာစားပါစေ။

ကစားနည်းလေ့ကျင့်ခန်း

၁။ ထုပ်ဆီးတိုးခြင်း၊
၂။ ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊
၃။ ဘောလီဘောကစားခြင်း၊
၄။ ကြိုးခုန်ခြင်း၊
၅။ ရှပ်ပစ်ခြင်း-

စသော သွေးပူချွေးထွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားနည်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။

ပဋိသန္ဓေရှိခိုက် သားထိန်းဓာတ်စာများ

ဂေါ်ဖီ၊ ဆလပ်၊ မုန်လာ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ကညွတ်၊မြင်းခွာ၊ရေသကျည်း၊ကြာဟင်း၊လဲလူ၊ ကင်းပုံ၊ ကင်ပွန်း

ချဉ်ရွက်၊ချဉ်ပေါင်ခါးရွက်၊ငပတ်၊ငရုံ၊ငကျည်း၊ငခူ၊ပုစွန်၊ငပြေမ၊ ငဖယ်၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ဗူးသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး-စသော ဆီး ဓာတ် လေမှန်သောအစာအာဟာရတို့ကိုစားသောက်ပေးရသည်။
၇-လရှိလျှင် ကမ္ဘောဇလေနှင်ဆေးကို စားပါ။

ကမ္ဘောဇလေနှင်ဆေးနည်း

၁။ အလိုကြူ	၄-ပဲ	၆။ ထန်းလျက်	၁၀-ကျပ်
၂။ လိပ်ကျောက်ဆူး	၄-ပဲ	၇။ မန်ကျည်းမှည့်	၁၀-ကျပ်
၃။ ကြွေပုပ်	၄-ပဲ	၈။ တဆောင်းလက်ပတ်	၂ဒိ
၄။ စမုန်မျိုးငါးပါး	၂-ပဲစီ	၉။ သိန္ဓော	၃-ကျပ် ၈-ပဲ
၅။ စမုန်နက်	၁-ကျပ်		

မတူးမခြစ် လက်ကော်ရအောင်ချက်၍ ၃-ရက်တကြိမ်၊ ၅-ရက် တကြိမ်၊ ၇-ရက်တကြိမ်၊ ၁၅-ရက်တကြိမ် စွဲမြဲသောက်ပါက မီးဖွားရာ၌ အလွန်လွယ်ကူ၍ ဖျားနာခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ လေနာထခြင်းရောဂါတို့မှ ကင်းရှင်းပပျောက် စေနိုင်ပါသည်။

မီးနေခန်းကိုပြခြင်း

မီးနေခန်းကိစ္စတွင် အတွင်းမီး အပြင်မီးဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။
အတွင်းမီးဆိုသည်မှာ-

၁။ အရက်သောက်ခြင်း၊
၂။ နနွင်းသောက်ခြင်း၊
၃။ ဟင်းခါးသောက်ခြင်း၊
၄။ မီးမကင်းဆေးသောက်ခြင်းတို့ကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

အပြင်မီးဆိုသည်မှာ–
၁။ နန္တင်းလိမ်းခြင်း၊
၂။ မီးလှုံခြင်း၊
၃။ ချွေးအောင်းခြင်း၊
၄။ ၆–ပါးဆေး စသည်လိမ်းခြင်း၊
၅။ အုတ်ပူထိုးခြင်း စသည်တို့ပင်ဖြစ်လေသည်။

သားသမီး မျက်နှာမြင်ပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် အတွင်းမီး အပြင်မီးတို့ကို မီးထွက်သည့်တိုင်အောင် တွင်း–ပြင်–မီး မျှတ အောင် လိုက်နာစောင့်ရှောက်၍ မီး ၂–မီးစလုံး ညီညွတ်ပါက 'တသားမွေး တသွေးလှ' ဟူ၍ ဆိုအပ်ပေသည်။

မီး ၂–မီးလွန်သော်၎င်း၊လိုသော်၎င်း မီးကထွက်လျှင် ရောဂါ ရ၍ မမာမကျန်းဖြစ်တတ်သည်ကို အထူးသတိပြုသင့်လေသည်။

မီးမကင်းဆေးနည်း

၁။ စမုန်နက်	၆။ ယင်းပြား
၂။ ငရုတ်ကောင်း	၇။ ဆေးပုလဲ
၃။ သဘော်ချဉ်း	၈။ ကန့်ချုပ်နီ
၄။ ဩဒ်လဲ	၉။ ပိတ်ချင်း
၅။ မိဿလင်	အားလုံးဆတူ။

ဆေးသုံးစွဲပုံမှာ–မီးဖွားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် မီးမကင်းဆေး ကို မန်ကျည်းတစေ့ခန့် ရေနွေးပူပူနှင့်ဖြစ်စေ အရက်နှင့်ဖြစ်စေ ၃–ရက် နံနက် ၁–ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် ၁–ကြိမ်သောက်ပါ။

၄–ရက်မြောက်သောနေ့တွင် မီးယပ်သွေးပုပ်လေပုပ်ကျသော ဆေးကို ၁–ခွက်ထန်သည် ၂–ခွက်တန်သည် တရက်ခြားသောက်ပါ။ မိမိ၏ အင်အားကိုကြည့်၍ မီးထွက်လျှင် ချွေးဆက်အောင်းနိုင်ပါသည်။ နေ့ရာသီ တပေါင်း တန်ခူးလ ပူပြင်းသောရာသီများတွင် တလစေ့မှ ချွေးအောင်းက သာ၍ကောင်းပါသည်။

သွေးဆုံးရောဂါ

မမွှတာသွေး ရပ်စဲသွားသည်နှင့်တပြိုင်နက် သွေးဆုံးရောဂါ နှစ်–လ တာရှည်ပြီး ကြာမြင့်စွာ ခံစားနေရသည်ကို လူတိုင်းကြုံတွေ့ဘူးသည် ဖြစ်ရကား စာတမ်းရှည်ကြီး ဖြစ်သွားမည်စိုး၍ ရောဂါ လက္ခဏာများကို မဖော်ပြတော့ပဲ ကျား–မ မရွေးဓာတ်လေးပါး ညီညွတ်ပါက ကျန်းမာပကတိ ချမ်းသာစွာရှိနိုင်ရန် အတွက် နေ့စဉ် စားသောက်နေကြရသော မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ် သဘောတရားကို ပေါ်ပေါ် လွင်လွင်ဖြင့် ဖော်ပြရေးသားလိုပါသည်။

ဦးကျား–ဒေါ်မတို့အစာစားတိုင်း သတိပြု၍ ဆင်ခြင်စားသုံးမှုဝဲသွားပါလျှင် မိမိတို့၌ မည်သည့်ဓာတ် လွန်ယုတ်နေကြောင်း သိသာထင်ရှားနိုင်ပါသည်။

ထမင်းကို ဓာတ်အားဖြင့် ပထဝီခေါ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မြေဓာတ်ခေါ်သည်မှတ်ပါ။ မြေဓာတ်ကို တပုံစားရသည်။

ဟင်းချို လဘက်ရည်တို့ကို ပါဠိလိုအာပေါဓာတ်ခေါ်သည်၊ မြန်မာလို ရေဓာတ်ခေါ်သည်။ ရေဓာတ်ကို တပုံစားရသည်။

ငပိ ငန်ပြာရည်ဆားပါဠိခေါ် ဝါယောမြန်မာလိုလေဓာတ် ခေါ်လေသည်။

ငရုတ်သီး ကြက်သွန် မဆလာ ပါဠိခေါ်တေဇော မြန်မာပြန် မီးဓာတ်ခေါ်သည်။

ထိုဓာတ် ၄-လေးပါးတို့ကိုအချိုးအစားကျအောင် စားတတ်ပါက ဆေးဖြစ်၍ အချိုးအစားကျအောင် မစားက ဘေးဖြစ်တတ်လေသည်။

အမိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ရေးသား ပြပေအံ့။

ထမင်း မြေဓာတ်ကို စားလျှင် မြေဓာတ်ဖြစ်သည်၊ ပထဝီဖြစ်သည်မှတ်ပါ။ ၎င်းပထဝီဓာတ်၏ လက္ခဏာမှာ ၃၂-ကောဋ္ဌာသ ရုပ်တရားကို ခိုင်မာတောင့်တင်း ကြမ်းတမ်းခြင်း ကက္ခဠလက္ခဏာ ရှိ၏။

ဟင်းချိုလက်ဘက်ရေကို မှီဝဲလျှင် ရေဓာတ်ဖြစ်သည်။ ပွား များသည် အားပေးသည်မှတ်ပါ။အာပေါဓာတ်ဖြစ်သည်ဟုဆိုလိုသည်။ ၎င်းအာပေါဓာတ်၏ လက္ခဏာကား စေးကပ် ဖွဲ့စည်းဖုံးပိတ်ခြင်း၊ အာဗန္ဓန လက္ခဏာ ပြောင်းပျော့သက်လျော့ ယိုစီးခြင်း၊ ပဂ္ဃရဏ လက္ခဏာရှိ၏။

ငပိငန်ပြာရေ၊ဆားကို စားလျှင် ဝါယောဓာတ် မြောက်ခြားအောင် အားပေးသည်။ ၎င်းဝါယောဓာတ်၏ လက္ခဏာကား စုတ်ယူဆွဲငင် တွန်းကန်ထောက်ပံ့ ဖိညှပ်ခြင်း၊ ဝိတ္ထမ္ဘိတ လက္ခဏာ ရှိ၏။

ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်၊ မဆလာကို စားပါလျှင် ပါဠိခေါ် တေဇောဓာတ်၊ အမိပ္ပာယ် မီးဓာတ်ကိုစား၍ မီးဓာတ်အားကောင်းသည်ဟုမှတ်ပါ။ တေဇောဓာတ် သဘောလက္ခဏာကား လောင်

ပြိုက်ခြင်း၊အခိုးမီးလျှံထခြင်း၊ကျက်ကြေခြင်း ပရိပါစကလက္ခဏာ ရှိ၏။

ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဘူတရုပ် ၄-ပါး၊ မဟာဘုတ် ၄-ပါး တည်ဆောက်ထားရ၍ ထိုမြေ-ရေ လေ-မီး ဓာတ် ၄-ပါး၏ လွန် ယုတ် မျှတမှုများကို ဆင်ခြင်ကြံဆ၍ စားသောက်ခြင်းဖြင့် အသက် ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပထဝီ မြေဓာတ်ထမင်းကို အစားများသူမှာ အစာသစ်ပထဝီ အစာဟောင်း ပထဝီကို ဖြစ်စေသည်။ သွေးအား များသည်။ အိပ်၍ပျော်စေသည်။

အာပေါ ရေဓာတ် ဟင်းချို၊လက်ဘက်ရေကိုမှီဝဲလျှင် အသား အရေကို ပြည့်ဖြိုးစေသည်။ ဆီးကို များစေသည်။ အပူကိုငြိမ်း စေသည်။

ဝါယောဓာတ် ငပိ၊ငန်ပြာရေ၊ ဆားကို မှီဝဲလျှင် လေကိုပွား များစေသည်။ မကောင်းသော အပုပ်အခိုးတို့ကို မှုတ်ထုတ်ပစ် စေသည်။ များများစားလျှင် ဓာတ်ကို သက်စေခြင်း စသော အကျိုးကို ရရှိစေနိုင်သည်။

တေဇောဓာတ် ငရုတ်သီး၊ ချင်း၊ မဆလာ၊ ကြက်သွန်တို့ကို စားလျှင် ဝမ်းမီးကိုတောက်ခြင်း။အစာကြေခြင်း။ အအေးမိခြင်း ကိုကာကွယ်ခြင်း။ ချွေးကိုထွက် စေခြင်း စသော အကျိုးထူးတရား နှင့် ပြည့်စုံစေနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ထမင်းဝိုင်းကိုထိုင်လိုက်ကထဲက မိမိ၌ လိုနေသောဓာတ်၊ ပိုနေသောဓာတ်ကိုရှု၍ မြေဓာတ်ကို ဘယ်နှစ်ပုံစားမည်။ ရေဓာတ်

ကို ဘယ်နှစ်ပုံစားမည်။ လေခေါတ်ကိုဘယ်နှစ်ပုံစားမည်။မီးဓာတ်ကို ဘယ်နှစ်ပုံစားမည်။ မည်သည့်အကျိုးထူးတရားကို ရစေမည်ဟု ထမင်းဝိုင်း ထိုင်၍ အစာစားတိုင်း မှတ်သား လေ့ကျင့် စားသုံးမှီဝဲရန် အစာစားနည်း နိသျှည်း အနေဖြင့် သဲလွန်စ ရရှိနိုင်ရန် အကျဉ်းရုံး၍ ရေးသားဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အကြောင်းသင့်သောအခါ အကျယ်တဝင့် ဆက်လက် ရေးသားပါဦးမည်။ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ဦးသိန်းအောင်
သီဟိုဠ်မြန်ကျမ်းပြု
သဘာဝဓမ္မကုသရေးနှင့်သင်တန်းစပြ
၃-ရပ်ကွက်၊ အမှတ် ၄၅၊ ၆-လမ်း
ဓနုဖြူမြို့

ဝမ်းမီးပဓာနကုထုံး

ဆရာကြီး ဦးသာဥ္စန်း

လူတို့၏ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းမှုတို့တွင် ဝမ်းမီးသည် လွန်စွာ အရေးကြီးပေသည်။ ဥပမာ- သစ်ပင်တို့သည် ပင်စည် လုံးပတ်နှင့် အကိုင်းအခက် အရွက်အသီး အပွင့်အဖူးတို့ ကြီးပွား စေရန် ရေသောက်မြစ်သည် ပဓာနကျေးဇူးပြုသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် တွင်လည်း ရသာဓာတ်၊ အသွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ် စသည်တို့ ကို တိုးပွားစေရန် ဝမ်းမီးသည် ပဓာနကျေးဇူးပြု၏။ 'ဝမ်းတလုံး ကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲနိုင်' ဟု နရသုခိကျမ်း၌ ဆိုထားရာ၊ ဝမ်း တလုံးကောင်းဟူသော စကား၏အဓိပ္ပာယ်မှာ အစာကိုကြေညက် အောင် ချက်သည့် ဝမ်းမီး ကောင်းပါမှ ခေါင်းကိုက် နှာစေး စသော သေးနုပ်သည့် ဝေဒနာကလေးများပင် မကပ်ရောက်နိုင် ပါ။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းတလုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲ ဟူသော စကားကို ရှေးပညာရှိသမားတော်ကြီးများသည် လျော်ကပ် ပတ် ကောင်းမွန်သော ဝမ်းမီးကိုရည်၍ မိန့်ဆိုထားဟန်ရှိပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ဘာသာကြီး သုံးရပ် ရှိပါသည်။ ထိုဘာသာကြီးသုံးရပ်တို့မှာ-

၁။ အဘိဓမ္မာခေါ် ဒေသနာနယဆေးပညာ၊

၂။ ဗိန္ဒော အာယုဗ္ဗေဒ ခေါ် ဘေသဇ္ဇနယဆေးပညာ၊

၃။ နက္ခတ္တဗေဒနယဆေးပညာဟူ၍ ဘာသာကြီး သုံးရပ် ရှိပါသည်။ ထိုဘာသာကြီး ၃-ရပ်ရှိသည့်အနက် အဘိဓမ္မာခေါ်

ဒေသနာနယနှင့် ဘေသဇ္ဇနယ ဗိန္ဒောဆေးပညာကျမ်းကြီးတို့တွင် ဝမ်းမီးကိုပင် ရှေ့တန်းတင်၍ အထူးတလည် မိန့်ဆိုမှုကြားသည်ကို များစွာတွေ့ရသည်။ ဓာတုဝိနိစ္ဆယ ရူပကဏ္ဍကျမ်းတွင်မူကား ဇီဝိတရုပ်၏ အဓိကတည်ရာဌာနသည် အစာဟောင်းအိမ်အကြားနှင့် အစာသစ်အိမ် အကြားတွင်ရှိသော ပါစကတေဇော ခေါ် ဝမ်းမီးကို အမှီပြု၍တည်၏ဟု ဆိုထားပါသည်။ ပါစကဝမ်းမီးကိုပင်လျှင် ဇီဝိတနဝကကလာပ်ဟုဝိသေသအထူးဖြင့် ဆိုထား၏။ ထိုကြောင့်၎င်းကျမ်းတွင် ပါစကဝမ်းမီးဟူသော ‘ပရိပါစကတေဇော ဓာတု’ ပရိပါစကတေဇောဓာတ်သည်၊ ဇီဝိတနဝကော၊ ဇီဝိတနဝက ကလာပ် မည်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ထိုကြောင့် ဝမ်းမီးကိုပင်လျှင် အသက်နှင့်ထပ်တူ မှတ်အပ်၏။ ဝမ်းမီးသည်မည်သို့ ဆောင်ရွက်ပါသနည်း။ လူတို့ နေ့စဉ် စားသမျှသော အာဟာရတို့သည် အစာသစ်အိမ်အတွင်းသို့ ရောက်လာတိုင်း ရသာဓာတ်နှင့် မလဓာတ် ၂-ပါးကွဲအောင် ထိုဝမ်းမီးကသာ ချက်ထုတ်ညှစ်ယူရပေသည်။

မလဆိုသည်မှာ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စသော အညစ်အကြေးတို့ဖြစ်၏။ ရသာဓာတ်ဟူသည် အသွေးဓာတ်၊အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အရိုးဓာတ်၊ ခြင်ဆီဓာတ်၊ သုက်ဓာတ် ဟူသော သရီရဓာတ် ၇-ပါးတို့ကို အဆင့်ဆင့် တိုးပွားရန် ဖြစ်၏။ထိုဝမ်းမီးသည် နုံ့သောဝမ်းမီးဖြစ်ကအစာအာဟာရတို့မှအဖွဲ့ကလာပ်တွင်ပါသည့် ဩဇာဟူသော ရသာဓာတ်ကို ချက်ညှစ်ယူခြင်းငှာ မပြုနိုင်သဖြင့် သရီရဓာတ်တို့သည် အဆင့်ဆင့် ခန်းခြောက်ကုန်၏။ ထိုကြောင့် နုံ့သော ဝမ်းမီးရှိသောသူသည် ရောဂါ အမျိုးမျိုး ဝင်ရောက်ရန် တံခါးဟင်းလင်း ဖွင့်ထားသည်နှင့် တူပေတော့၏။ ၎င်းမန္ဒ

ဝမ်းမီး၊ဝိသမဝမ်းမီး ရှိသောသူများသည် အဆီ ဩဇာ ရှိသော အာဟာရတို့ကို စားသောက်ရငြားသော်လည်း ဩဇာ ဟူသော ရသာနှစ်များ ချက်ထုတ်စစ်ယူခြင်းကို မပြုနိုင်သဖြင့် ရုပ်အသား တို့ကို မတိုးပွားနိုင်ခြင်းကြောင့်ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့သည် ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်ကြကုန်၏။

ထိုဝမ်းမီးသည် လေးပါးအပြားရှိ၏။ ၄-ပါးကား ၁။ တိက္ခ ဝမ်းမီး ၂။ မန္ဒဝမ်းမီး ၃။ ဝိသမဝမ်းမီး ၄။ သမဝမ်းမီးဟူ၍ ဝမ်းမီး ၄-မျိုးရှိသည်။ ရှေးသမားတော်များထားခဲ့သော ကျမ်း အစောင်စောင်တွင် တွေ့ရှိရပါ၏။ ၎င်းဝမ်းမီး ၄-ပါးတို့တွင် စာရေးသူ အများအားဖြင့် တွေ့ရှိရသောဝမ်းမှာ မန္ဒဝမ်းမီး နှင့် ဝိသမဝမ်မီးနှစ်မျိုးသာအဖြစ်များကြပါ၏။မစားခြင်း၊မသောက် ခြင်း၊ အစာပစ်သောရောဂါများ (ယခုခေတ် အများခေါ်ကြ သော အစာအိမ်ရောဂါများ) ထိုအစာအိမ်ရောဂါဟူ ဆိုသော ရောဂါသည် စင်စစ် အစာအိမ်မဖောက်ပြန် အစာအိမ်ကိုပြုပြင် သော ဝါ-အစာအိမ်ကို စောင့်သော ဝမ်း မီး က သာ ဖောက် ပြန်၏။ထို့ကြောင့်'အစာအိမ်ရောဂါမှန်သမျှ ဝမ်းမီးက'ဟုခေါ် ဆိုကြသည်။

ထိုမန္ဒဝမ်းမီး နှင့် ဝိသမဝမ်းမီး ၂-မျိုးအတွက် တိုင်းရင်း မြန်မာ ဆေးပညာတွင် ကုထုံးဆေးနည်း များစွာရှိသော်လည်း တိုင်းသားပြည်သူများ ငွေကုန်ကြေးကျ မများစေပဲ 'နွယ် မြက် သစ်ပင် ဆေးဘက်ဝင်'ဟူသော တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဆောင်ပုဒ် နှင့်အညီ မိမိတို့ခြံစည်းရိုးတွင်အလေ့ကျပေါက်နေသော ဆင်တုံး မနွယ်ပင်ကို ဆေးအဖြစ် အသုံးချပုံများနှင့် ဆေးနည်းများကိုပါ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

စာရေးသူ လက်တွေ့စမ်းသပ်အောင်မြင်ခဲ့သော ဆင်တုံးမနွယ် အစာအိမ်ဆေးမှာ–

၁။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို ပါးပါးစင်းပြီး ၁၀–ကျပ်သား

၂။ ထန်းလျက် ၄–ကျပ်သား၊

၃။ ချင်းစိမ်း ၂–ကျပ် ၈–ပဲသား။

၎င်းတို့ကို ရေ ၃–ပုလင်းထည့်၍ တပုလင်းတင်အောင်ကျို။ ၎င်းအရည်ကို အဝတ်နှင့်စစ်ပြီး တခါသောက်လျှင် ရေနွေးကြမ်း ပန်းကန်နှင့် တဝက်ခန့်သောက်ပါ။ မညီမျှသော ဝိသမ ဝမ်းမီး နှင့် မန္ဒဝမ်းမီးရှိသောသူများ အမှန်တကယ် ပျောက်နိုင်ကြောင်း ရောဂါသည် မြောက်မြားစွာ လက်တွေ့ ကုသသိရှိခဲ့ရပါသည်။ တိုင်းသားပြည်သူများ ငွေမကုန်လူမပန်းစေပဲ မိမိကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအသိဖြင့် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ စွမ်းဆောင် နိုင်ကြ ပါစေဟု ဆုတောင်းလိုက်ပါတော့သည်။

ဆရာကြီး ဦးသာဥန်း (ဒ–ဘ–ဗ)
ဝင်းကြီးရပ်၊ ကော့ကရိတ်မြို့

ဂရင်ကျိနာနှင့် လိပ်ခေါင်း

တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဦးလှမြအောင်

လူသားတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အနာလည်းမမည်၊ မနာဖျားပဲ အလုပ်အကိုင် အစားအသောက် မပျက်လှပဲ မတ်တပ်နာ ခေါ်သော ရောဂါတမျိုးကား ဤ ဘဂန္ဒရ နှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါ တမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းရောဂါမျိုးကား ယခုခေတ်လူမျိုး မရွေး ကျား-မ ကြီးငယ်မရွေး လူမျိုးတိုင်းမလွတ်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဆိုးတမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုရောဂါမျိုးမှ လွတ်ကင်းမည့် လူမျိုးကား ရှာမှရှား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထိုရောဂါမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့် သိထိုက်သော အကြောင်း အရာ လက္ခဏာနှင့် ကုထုံး ကုကွက် ဆေးချက်ခာတ်ချက်တို့ကို ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာကျမ်းစာတို့မှ ထုတ်နုတ်၍အကျဉ်းချုံးတင်ပြအပ်ပါသည်။

၁။ ဘဂန္ဒရ မြင်းသရိုက်နာ၊(အဘိခာန်နိသျ၊ကျော်အောင်စံထား ဆရာတော်)

၂။ ဘဂန္ဒရ မြင်းသရိုက်နာ၊ (ဝိနည်းမဟာဝါနိသျ၊ဆင်တဲ ဆရာတော်)

၃။ ဘဂန္ဒရ ဘဂန္ဒိုရ်နာ၊ ဂရင်ဂျိနာ၊ မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းထွက်နာ၊(အဘိခာန်နိသျသစ်အဂ္ဂဓမ္မာဘိဝံသဆရာတော်)

ဤသို့လျှင် ဘဂန္ဒရပုဒ်၏ ဆိုလိုရင်းအနက် အဓိပ္ပာယ်များကို ကျမ်းတက်အကျော်အမော် ဆရာတော်များက တူလာ မြင်းသ

ရိုက်နာ၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ လိပ်ခေါင်းထွက်နာဟု အသီးသီး ဘာသာပြန်ဆိုထားကြပါသည်။

မာဂအေဘိဓာန်ဋီကာ ဆရာကလည်း ဘင် (စအို)၏ အနီးအပါး၌ ဖြစ်သော အမာ (အနာ)အထူးသည် ဘဂန္ဒိုရ်နာမည်၏ဟု အတိအလင်းဖွင့်ဆိုပြထားပါသည်။ ယောနိဟုဆိုအပ်သော မဂ်သည် ဘဂ-မည်၏။ ထိုဘဂ-ကို ဖောက်ခွဲတတ်သောကြောင့် ဘဂန္ဒိုရ်(ဂရင်ဂျီနာ) မည်၏။ ကျင်ကြီးသွားသော ဝစ္စမဂ်၏ နခမ်းပတ်လည်အနီး၌ ပေါက်တတ်သော ဂရင်ဂျီနာကို ဘဂန္ဒိုရ်နာဟု ဆရာတို့ ဆုံးဖြတ်ကြကုန်၏။

သက္ကဋဘာသာ ဆေးကျမ်းဆရာတို့ အလို အားဖြင့် ဒေါသ ၃-ပါး (သွေး-သည်းခြေ-သလိပ်) ပျက်သောကြောင့် ဘင်ဝ၏ အနီး လက် ၂-သစ်ခန့်ရှိသော အတွင်းအရပ်၌ ဖူးရရှူးပေါက်၍ ကွဲသဖြင့် အရည်အရိယိုသော အနာမျိုးကို အရိယို မြင်းသရိုက်နာဟု ပြဆိုထားကြပါသည်။

ဘဂန္ဒရ-ဟူသောပုဒ်ကို သဒ္ဒါနည်းဖြင့် ပုဒ်ခွဲပြရသော် ဘဂ-တပုဒ်၊ ဒရ-တပုဒ်အားဖြင့် ၂-မျိုး ၂-စားကွဲပြားသည်။ ဘဂ-သဒ္ဒါသည် ဘင်(စအိုဝ) အနက်ကိုဟောသည်။ ဒရ-သဒ္ဒါသည် ပေါက်ကွဲခြင်းအနက်ကို ဟောသည်ဖြစ်၍ ဘဂ-ပုဒ်ကို တွဲစပ်၍ မြန်မာပြန်သော် ဘင် စအိုဝ၌ ဖူးရရှူးပေါက်ကွဲသဖြင့် အရိယိုသော အနာကို ဘဂန္ဒိုရ်နာဟုခေါ်သည်။

ထောမနိဓိ အဘိဓာန်နှင့် သဒ္ဒရတနာဝလိ ကျမ်းများ တွင် အတွန့်၃-ခုရှိသောဝစ္စမဂ်ကျင်ကြီးလမ်း၌အသားဆိုင်၊အသားခဲ၊ အသားညွန့်များ ဖြစ်အောင် ပြုတတ်သော ရောဂါ အထူးကို

အရိသ-တူလာ မြင်းသရိုက်၊ လိပ်ခေါင်းထွက်နာဟု ဖွင့်ဆို ထားပါသည်။အရိသ- ဆိုရာ၌ အရိ-သဒ္ဒါရန်သူအနက်ဟော၊သ-သဒ္ဒါသဒိသ(အတူ) အနက်ဟောဖြစ်၍ ရန်သူနှင့်တူသော ရန်သူကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့ကို နှိပ်စက်တတ်၊ ညှဉ်းဆဲတတ်သောကြောင့် အရိသဟုခေါ်သည်။

ဤပြဆိုခဲ့ပြီးသော အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို ထောက်ထား၍ ဘဂန္ဒိုရ်နာနှင့် တူလာ မြင်းသရိုက်နာ ၂-မျိုး ခြားနားချက်ကို သိကြစေလိုပါသည်။

ဘဂန္ဒိုရ်နာနှင့် မြင်းသရိုက်နာ ခြားနားချက်

ဘဂန္ဒိုရ်နာ ဂရင်ဂျီနာ ဆိုသည်မှာ ကျင်ကြီးလမ်း ဝစ္စမဂ် ပတ်လည် နခမ်းအနီး၌ ပေါက်တတ်သော အနာ အထူးကိုခေါ်သည်။

မြင်းသရိုက်နာဆိုသည်မှာ ဝစ္စမဂ် ကျင်ကြီးလမ်း၌ အသားဆိုင်၊ အသားခဲ၊ အသားညှန့်၊ အသားငုတ်များဖြစ်၍ ပေါက်တတ်သော ဒူလာမြင်းသရိုက်နာ၊ လိပ်ခေါင်းထွက်နာ အထူးကိုခေါ်သည်။

တနည်း- မြင်းများ၏ ဝစ္စမဂ် ကျင်ကြီးလမ်းသည် အခြားသတ္တဝါတို့ကဲ့သို့ မဟုတ်ပဲ စရိုက် အလေ့အားဖြင့် အပြင် သို့ ထွက်နေ၍ မြင်း၏စရိုက်နှင့်တူသောကြောင့် မြင်းစရိုက်ရောဂါဟုလည်း အချို့ခေါ်ကြ၏။

မြင်းသရိုက်ဝေါဟာရ

အမှန်မှာ မြင်းသရိုက် ရောဂါဟူ၍သာ အမှန်အတိုင်း ရေးသား ခေါ်ဝေါ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ပုဒ်ရင်း-မှံသရိုက် ရောဂါသာ

အမှုန်ဖြစ်သည်။ ရှေးဟောင်းစာပေများ၌လည်း မံသရိုက်ဟူ၍သာ ပြန်ဆိုကြသည်။ မံသ-သဒ္ဒါ သားတစ် သားငုတ် သားညွန့် အနက်ကို ဟော၏။ ရိုက်သဒ္ဒါရောဂ-ရုဂ သဒ္ဒါမှ ပြောင်းလဲလာ၍ ရိုက်ဟုဖြစ်လာသည်။ အနာရောဂါအနက်ကိုဟော၏။ မနသိလကို မြင်းသီလာ ပြန်ဆိုသကဲ့သို့ မံသရုဂ်ကိုလည်း မြင်းသရိုက်ဟု မြန်မာပြန်ကြသည်။ ရုဂ်မှပြောင်းခြင်းသည် ပုဒ်မှပိုဒ် ပြောင်း၍ သုံးစွဲကြသကဲ့သို့တည်းဟု ပရမတ္ထရတနာဂလိ ကျမ်းကိုမှီ၍ ဆရာတို့ ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

မြင်းသရိုက်ရောဂါဟူသောစကားမှာ ယောကျ်ားကြီးများ၌သာ ဓမ္မတာအလျောက် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲသောစကားဖြစ်သည်။ ယောကျ်ား၌ဖြစ်လာလျှင် တုလာမြင်းသရိုက်၊ မိန်းမ၌ဖြစ်လာလျှင် မီးယပ်မြင်းသရိုက်၊ သူငယ်၌ဖြစ်လျှင် သူငယ်နာမြင်းသရိုက်ဟု အသီးသီးခေါ်ဆိုထိုက်သည်။

အရစ် ၃-ခု သိအောင်ရှု- ကျင်ကြီးသွားလမ်း ဝစ္စမဂ်သည် အရှည်အားဖြင့် လက်လေးသစ်ခွဲခန့် ရှိသည်။ ၎င်း၌ အရစ် ၃-ရစ် ရှိသည်။ ၎င်းအရစ် ၃-ရစ်၌ မြင်းသရိုက် ရောဂါ ခြောက်မျိုး တွယ်၍ဖြစ်သည်။

၁။ ဖွင့်ရစ်-လက် ၁-ဆစ်ခွဲခန့် ရှည်သော အရစ် ၁-ရစ်၊ ၎င်းသည် ကျင်ကြီး လေကို ထွက်စေသည်။ အားပြု၍နှင်သည်။

၂။ ဖွင့်ရစ်-လက် ၁-ဆစ်ခွဲခန့် ရှည်သောအရစ် ၁-ရစ်၊ ၎င်းသည် ကျင်ကြီး လေကိုစွန့်သည်။

၃။ ပိတ်ရစ်-လက် ၁-ဆစ်ခွဲခန့် ရှည်သော အရစ် ၁-ရစ်၊ ၎င်းသည် ကျင်ကြီးစွန့်ပြီးနောက် ပြန်ပိတ်သည်။

ဤသို့လျှင် ကျင်ကြီးစွန့်ရာ ဝစ္စမဂ်လမ်းကြောင်း၌ ခရုရစ်နှင့် တူစွာ လက် ၄-သစ်ခွဲခန့် ပမာဏရှိသော အရစ် ၃-ရစ်ရှိသည်။ ထိုအရစ် ၃-ရစ်၌ ရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ထွက်ခြင်း၊ ဝင်ခြင်း သည် ဖြစ်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါသည် ဝစ္စမဂ် ကျင်ကြီးလမ်း တခုတည်း၌သာမဟုတ်။ နှာခေါင်း၊ မျက်စိ၊ လိင်၊ ချက် စသည် တို့၌လည်း ထိုအသားညွန့် အသားငုတ် အသားခဲများ ဖြစ်ပေါ် တတ်သေး၏။

လိပ်ခေါင်းပမာ ထိုအနာ-ယခုကာလ၌ အများ အားဖြင့် အသုံးပြုခေါ်ဝေါ်နေကြသည်ကား ထွက်ချေ ဝင်ချေ ပြုတတ် သော လိပ်သတ္တဝါ၏ ဦးခေါင်းနှင့် တူသောကြောင့် ထိုရောဂါ ကို လိပ်ခေါင်းနာဟု ခေါ်ကြသည်။

အတွင်းအပြင် ၂-မျိုး

မြင်းသရိုက်ရောဂါသည် အကျဉ်းအားဖြင့်အတွင်းမြင်းသရိုက် အပြင်မြင်းသရိုက်ဟု ၂-မျိုး ပြားသည်။ အတွင်း မြင်းသရိုက်ကို သွေးတူလာဟူ၍၎င်း၊ အပြင်မြင်းသရိုက်ကိုလိပ်ခေါင်း ဟူ၍ ၎င်း မြင်းသရိုက်ရောဂါ ၆-မျိုးကို သဘောတူရာပေါင်း၍ ၂-မျိုး ပြဆိုထားသည်။

တနည်း-သွေးသက်သက် ယိုဆင်းသော မြင်းသရိုက်သွေးကျ ရောဂါ၊သွေးမလာ လိပ်ခေါင်းထွက်၍ နာကျင်သော မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းရောဂါဟူ၍ ချုံးလိုက်လျှင် ၂-မျိုးသာ ရှိ သည် ဟု အမတသာဂရ ကျမ်းဆရာပြဆိုထားသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးကျမ်း များတွင် ၆-မျိုး၊ ၁၂-မျိုး စသည်ဖြင့် ပြဆိုကြကုန်၏။

မြင်းသရိုက်ရောဂါ ၆-မျိုးမှာ-

၁။ ဆိတ်ချေးမြင်းသရိုက်-ဝမ်းသွားလျှင်ပြီးခဲ၏။ အားမရ။ ဆိတ်ချေးကဲ့သို့ စလုံးစခု စမြင်းခံသည်။

၂။ မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်း-ဒွါရမှ အသားညွန့် ထွက်သည်။

၃။ အာပေါမြင်းသရိုက်-သွေးပြည်အရည်ဆင်းသည်။

၄။ တေဇောမြင်းသရိုက်-အတွင်းအပြင် ပူသည်။

၅။ ဝါယောမြင်းသရိုက်- အကြော အသား အရည် လှုပ်သည်။

၆။ သာခေတမြင်းသရိုက်-အော့အန်ချောင်းဆိုး စားမမြိန် အိပ်မပျော်ဖြစ်သည်။

၁၂-မျိုးယူပုံမှာ-

၁။ မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်း- သွေးစိမ်း ဆင်း၍ ဘင်ထွက်သည်။

၂။ မြင်းသရိုက်ကြက်အူ-လိပ်ခေါင်းရှည်သည်။

၃။ မြင်းသရိုက်ကြက်ဆူး-ဝမ်းသွားလျှင် သွေးပါသည်။

၄။ လေမြင်းသရိုက်-ဝမ်းတွင်းအလုံးအလုံးတက်၍ကျသည်။

၅။ ချောင်းဆိုးမြင်းသရိုက်-ချောင်းဆိုး၍ ဝမ်းသွားသည်။

၆။ အတွင်းမြင်းသရိုက်-တကြုံတ်ကြုတ် မြည်၍ ရင်ခေါင်းတွင် ဆို့သည်။

၇။ သွေးမြင်းသရိုက်-အစာစားလျှင် သွေးအန်သည်။

၈။ လေမြင်းသရိုက်-လေပုပ်ပုပ် သွားသည်။

၉။ မြေမြင်းသရိုက်- မျက် တောင် ခတ် ၍ နှုတ်ခမ်း ရှန်း၍ ခြောက်သွေ့သည်။

၁၀။ ခေါင်းသေးမြင်းသရိုက်–နှာရည်မျက်ရည် တတုတ်တုတ် စီးသည်။

၁၁။ အကြောမြင်းသရိုက်–အကြောတတုတ်တုတ် လှုပ်သည်။

၁၂။ ရေမြင်းသရိုက် – အရေ အသား ညဉ့်နေ့ တတုတ်တုတ် လှုပ်သည်။

လိပ်ခေါင်း ၆–မျိုးဆိုသည်မှာ–

၁။ ဟင်းညှံ့ဖူးလိပ်ခေါင်း–တခုတည်း ထွက်သည်။

၂။ ကျီးခြေလိပ်ခေါင်း–အစွန်း ၂-ခု ၃-ခု ထွက်သည်။

၃။ ပဒိုင်းပွင့်လိပ်ခေါင်း–ပဒိုင်းပွင့်သဏ္ဌာန် အဝလန်သည်။

၄။ လိပ်ခြောက်လိပ်ခေါင်း–ခြောက်၍လက် ၂-၃-၄-သစ် ခန့် ထွက်သည်။

၅။ လိပ်ကျောက်လိပ်ခေါင်း-ပြင်သို့မထွက်၊ အဝတွင် တစ် ဆို့နေသည်။

၆။ အူပိုင်းတောင့်လိပ်ခေါင်း–လိပ်ခေါင်း အရောင် အဆင်း ဖြူသည်။

နောက်ကြောင်းဖြစ်ဖွယ် အန္တရာယ်များ

၁။ ဖောရောင်ခြင်း၊ ၂။ ဝမ်းမီးနုန့်ခြင်း၊ ၃။ ခေါတ်ချုပ် ခြင်း၊ ၄။ အရိုးအဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ၅။ ကျင်ကြီး အနည်းငယ် စွန့်ခြင်း၊ ၆။ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေ ဖြော့တော့ခြင်း၊ ၇။ သွေး ကုန်ခန်းခြင်း၊ ၈။ အားအင်မရှိခြင်း၊ ၉။ ဝမ်းတင်းရောင်ကယ် ခြင်း၊ ၁၀။ ပျို့အန်ခြင်းစသော အန္တရာယ် ၁၀-မျိုး တို့သည် ဖြစ်ခါစ၌ တပြိုင်နက်ထည်းမဖြစ်သော်လည်း အနာတာရှည်လာ က တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

တနည်းအားဖြင့် လိပ်ခေါင်းဝေဒနာသည် သွေးလိပ်ခေါင်း၊ မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်းအားဖြင့် ၂-မျိုးပြားပါသေးသည်။ ၁-လုံး ထည်းထွက်လျှင် သွေးလိပ်ခေါင်း၊ ၂-လုံး၃-လုံးပူး၍ ထွက်လျှင် မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်းဟု ခွဲခြား၍ သိပါလေ။

၁-လုံးထည်းသော လိပ်ခေါင်းမှာ ဝမ်းသွားသောအခါ သွေးများများပါသည်။ ၂-လုံး ၃-လုံး ထွက်သော လိပ်ခေါင်းမှာ သွေးနည်းနည်းသာ ပါသည်။ ဤသို့ ထူးခြားချက်ကိုမှတ်ယူပါလေ။

လိပ်ခေါင်း ၂ မျိုး လက္ခဏာ

သွေးလိပ်ခေါင်းလက္ခဏာမှာ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဒွါရယားယံခြင်း၊ ဝမ်းသွားတိုင်း လိပ်ခေါင်းထွက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားသည့်အခါ သွေးများများ ပါခြင်း၊ အမော အဟိုက်များခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ရင်ထဲ၌ ယားတားတားနေခြင်း၊ ဤလက္ခဏာ ၈-မျိုးကို အချို့ဖြစ်စေ၊ အလုံးစုံဖြစ်စေ တွေ့မြင်ပါလျှင် သွေးလိပ်ခေါင်းဟု မှတ်ယူပါလေ။

မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းလက္ခဏာမှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊လေချုပ်ခြင်း၊ ဒွါရ၌ ရှူရှပိုးထိုးသကဲ့သို့ ယားယံခြင်း၊ ဝမ်းသွားသောအခါ သွေးအနည်းငယ်ပါခြင်း၊ အနည်းငယ် မောဟိုက်ခြင်း၊ ရင်အောင့်ခြင်း။ ဤလက္ခဏာ ၆-မျိုးကို အချို့ဖြစ်စေ၊ အလုံးစုံဖြစ်စေ တွေ့မြင်ပါလျှင် မြင်းသရိုက်လိပ်ခေါင်းရောဂါဟု မှတ်ယူပါလေ။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ ကာကွယ်ပါ

စိတ်အလို– ထိတ်လန့်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက အားကြီးခြင်း။

ဥတုအလို– မီးပူ နေပူ လွန်စွာခံ၍ ဥတုအေး ရေအေး အစာအေးများခံ၍ စားမိခြင်း။

အာဟာရအလို– ဖန် ဖွဲ့ ချုပ်စာများ၊ ပူစပ်သော အစာများ အစားများခြင်း။

ဣရိယာပုထ်အလို– ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း၊ အထိုင်များခြင်း၊ စကားများခြင်း။

ရုပ်၏အလို– ရုပ်ဝဖြိုးခြင်း။

လက္ခဏာအလို– ဓာတ်ချုပ်များခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ လေပြန်တက်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်း၊ စအိုဝယားခြင်း၊ ပူခြင်း၊ သွေးဝမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်း ခဏခဏ ပျက်ခြင်း၊ အစာ မကြေခြင်း၊ မိန်းမများ မကြာခဏ သားဖွားရခြင်း။

ပြုမူပုံများအလို– အညောင်း လွန်မင်းစွာခံစားခြင်း၊ ပြင်းထန်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို အစားများခြင်း၊ စကဘီး အစီးလွန်ခြင်း၊ မြင်းစီးလွန်ခြင်း၊ လွန်စွာ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စည်းကမ်းမရှိ အရမ်းလေ့ကျင့်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါ ကပ်ရောက်တတ်ပါသည်။

ငင်းရောဂါမှ ကာကွယ် လိုသူများမှာ အထက် ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများအတိုင်း စိတ်အလို စိုးရိမ်သောကမရှိရအောင် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရခြင်း၊ ဥတုအလို မီးပူနေပူ လွန်စွာ မခံခြင်း၊ ဥတုအေး၊အစာအေးကို များစွာ မစားခြင်း စသော အပြစ်များကို

ရှေးဦးစွာပင် တင်ကူး၍ ပြုလုပ်ကာကွယ်ထားပါက ဆိုခဲ့ပြီးသော လိပ်ခေါင်း မြင်းသရိုက် ရောဂါများ မကပ်ရောက်နိုင်ပါ။ ဥတုသပ္ပါယ အစားအစာ အနေအထိုင် မျှတမှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးအရေးကြီးသော အပိုင်းတပိုင်း ဖြစ်သည်။ အထူးသတိချပ်ကြပါလေ။

ဘဂန္ဒရ လိပ်ခေါင်းဖြစ်ကြောင်း လက္ခဏာ

ဘဂန္ဒရလိပ်ခေါင်းရောဂါသည် အပူ အအေး ၂-ပါးတို့တွင် တပါးပါးအကြောင်းခံ၍ မြေဓာတ် ရေဓာတ်လွန်ကဲသော အနာကို ခေါ်သည်။ အပူအအေး ၂-မျိုးတို့တွင် အပူအကြောင်းခံ၍ အဖြစ်များသည်။ လွန်စွာခက်ချုပ်လေချုပ်များခြင်း၊ဝမ်းသွားသောအခါ အောက်သို့သက်သောလေ အားနည်းပြီး တွန်းကန်မှုနည်းသောကြောင့် အားမရတိုင်း ညှစ်၍သွားရခြင်း၊ အလုပ်ရှားနည်း၍ တကိုယ်လုံး တောင့်တင်း ကိုက်ခဲမှုကြောင့် အူ၏အဖျားပိုင်းဖြစ်သော ဝစ္စမဂ်သည် ဓာတ်သွားတိုင်း ထွက်ချေ ဝင်ချေဖြစ်ပြီး ဝစ္စမဂ်၌ ခိုင်မာ ဖွဲ့စည်းခြင်းကြောင့် တဖြည်းဖြည်းကြီး၍ မကောင်းသော အညစ်အကြေးတို့ အနာသဘောဖြစ်သောရောဂါကို လိပ်ခေါင်းရောဂါဟုခေါ်သည်။ ထိုလိပ်ခေါင်းရောဂါသည် နှစ်ရှည်လများ ကာလကြာ၍ ရောဂါကြီးလာလျှင် ပို၍အနေအထိုင်ခက်ပါသည်။ ၎င်းလိပ်ခေါင်း ရောဂါကိုပင် ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးသို့လိုက်၍ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ကြက်ဆူး၊ ကြက်အူ၊ ပဒိုင်း၊ ညောင်သီး၊ညောင်ဖူး စသော အမည်ပညတ် အမျိုးမျိုးအားဖြင့် ခေါ်ဝေါ်လေသည်။

တနည်း လိပ်ခေါင်းအမည်အမျိုးတို့သည် ဓနိသီး၊ ပဒိုင်းပွင့်၊ အူဗိုင်းကောင့်၊ကြက်အူ၊ကြက်ဥ စသည်ဖြင့် အမျိုးအမည်ပေါင်း ၂၀-ကျော်မျှ အခေါ်အဝေါ်ပညတ်များ ရှိကြလေသေးသည်။

အထူးမှတ်ချက်– မျိုးမည် ၂၀–ကျော်တို့တွင် ကြက်ဥလိပ်ခေါင်းကို ဖြတ်၍မကုကောင်း။ ဖြတ်၍ကုက သေတတ်**သည်**ဟု ဆရာတို့အမှာရှိသည်။ သတိချပ်ကြပါလေ။

ဆေးကု ရ–မရ ဆုံးဖြတ်ချက်

၁။ ဝစ္စမဂ် အရစ် ၃–ရစ်တို့တွင် အောက်ဆုံး **အရစ်၌** ဖြစ်ခြင်း၊

၂။ လေစသော ဒေါသ ၃–ပါးတို့တွင် တပါးပါးကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊

၃။ ရောဂါ အသက် တနှစ် အတွင်းသာ ဖြစ် ၍ ရော ဂါ နုသေးခြင်း၊ ဤအင်္ဂါ ၃–ချက် နှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကုသ၍ ပျောက်လွယ်သည်။

၁။ အောက်ဆုံးအရစ်၌ ဒေါသ ၂–ပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်ခြင်း၊

၂။ တနှစ်ထက်ကျော်လွန်လျှင် အကုရခက်သည်၊

၃။ အောက်ဆုံးအရစ်၌ ဒေါသ ၃–ပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်လျှင် သက်သာရုံသာ ရှိမည်၊

၄။ အလယ်ရစ်၌ ဒေါသတပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်မူ အကုရခက်၏၊

၅။ ဒေါသ ၂–ပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်မူ သက်သာရုံသာ ရှိမည်၊

၆။ ဒေါသ ၃-ပါးနှင့် ယှဉ်ဖြစ်မူ ကုရှမရနိုင်ပြီ၊
၇။ အပေါ်ဆိုးရစ်၌ ဒေါသ တပါးနှင့် ယှဉ်ဖြစ်မူ သက်သာရုံသာ သက်သာမည်၊
၈။ ဒေါသ ၂-ပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်မူ ကုသ၍မရနိုင်၊
၉။ ဒေါသ ၃-ပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်မူ ကုစား၍မချမ်းသာနိုင်ပြီဟု မှတ်ယူရမည်။

ဤမျှစကားစုဖြင့် ရောဂါဖြစ် ကြောင်း လက္ခဏာများကို သိလောက်ပြီဖြစ်၍ ကုထုံးကုကွက်များကိုသာ ရေးပြပါအံ့။

လိပ်ခေါင်း လက်တွေ့ကုထုံး

လိပ်ဝမ်းနုတ်ဆေး

ထန်းလျက် ဆားပုပ်၊ ပွဲကိုင်းအုပ်၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးမဟာ။

လိပ်ထုတ်ဆေး

ဖယောင်းအဖြူ၊ စိန်အဖြူ၊ လေးတူထည့်စွက်ပါ။
၂-ပုံ ၁-ပုံ၊ အခိုးကုန်၊ လုံမှ ထုတ်ယူပါ။
အမှုန့်ပြုကာ၊ လိပ်ခေါင်းမှာ၊ လိမ်းကာ ဆုတ်နယ်ပါ။
လိမ်းသုပ်ပြီးကာ၊ လိပ်ခေါင်းမှာ၊ ပြန်ခါမဝင်သာ။

ဖန်ဆေးရည်

ဇီးခေါက်ရှက်ပင်၊ ဆေးကျောက်ချဉ်၊ အိုးတွင်ထည့်ကျိုပါ။
ကျိုပြီးသောခါ၊ ထိုအနှာ၊ မျှားစွာဆေးကြောပါ။
ရေကန်စွန်းထမင်း၊ ကြိတ်တုံလျှင်း၊ မယှဉ်းညက်အောင်သာ။
ကြိတ်ပြီးသောခါ၊ လိပ်ခေါင်းမှာ၊ အုပ်ပါ၃-ရက်သာ။

လိပ်သွင်းဆေး

ရှိန်းခို ပြောင်းချေး၊ သနပ်ချေး၊ ထည့်ပေးငရုတ်သာ။
ကြက်သွန်အဖြူ၊ အလေးတူ၊ ချိန်ယူကြိတ်ညက်စွာ။
ကြိတ်ပြီးညက်ခါ၊ ဘင်ဝမှာ၊ နာနာနယ်သိပ်ပါ။
သဘော်ာကြက်ဆူ၊ ကွမ်းရွက်ဟူ၊ လွယ်ကူရရာသာ။
မီးနှင့်ကြိတ်ထုတ်၊ ပူပူအုပ်၊ ကင်းပြုတ် လိပ်ခေါင်းနာ။
ဆရာလက်သုံး၊ ဈေးစီကုံး၊ ကုထုံးနိဗ္ဗိတာ။

မှတ်ချက်။ ။ဖန်ဆေးရည်တွင် **ရှက်ပင်** ဆိုသည်မှာ ရခိုင်အခေါ်ဖြစ်သည်။ ဆေးအခေါ်မှာ ထိကရုံးပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပင်ကို ထိမိလျှင်ရှက်၍ ရွံ့သွားသဖြင့် ရခိုင်က ရှက်ပင်ဟုခေါ်သည်။ လိပ်သွင်းဆေးတွင် **ပြောင်းချေး**ဆိုသည်မှာ ဘိန်းပြောင်းတံမှ ဘိန်းချေး၊ **သနပ်ချေး**ဆိုသည်မှာ **ဆေးတံ**မှ ဆေးတံအချေးကို ခေါ်သည်။

ဘဂန္ဒရ ပိုးကျဆေး

ပလ္လယ်ကြက်သွန်၊မိဿလင်ဥ အမျှစု၊ ညက်စွာကြိတ်၊ ဇီးသီးလုံးခန့်မျှိုလေ။ ပိုးအိမ်ပြိုကျ၏။ ခါးကိုက်လည်း ပျောက်၏။ **သန်ကောင်လည်းကျ၏။**

တနည်း- တမာခေါက် ၄၀-ကျပ်၊ စိုင်းလက်ခါးခေါက် ၄၀-ကျပ်၊ ဆားပုပ် ၅-ကျပ်၊ ပျားရည် ၂၀-ကျပ်၊ ဆားပုပ်နှင့်ပျားရည်ကိုချန်လှုပ်၍ ၃-ပုံ ၁-ပုံတင်ကျို။ ဆားပုပ်ပျားရည်ကိုထည့်စပ်။ တခါသောက် ၂-ဇွန်းသောက်။ ဘဂန္ဒရပိုးအိမ်ပြိုကျ၏။ **ဘဂန္ဒရအူရှောက်လည်း ပျောက်၏။**

လိပ်ခေါင်း လိမ်းဆေး

မြင်းသရိုက်နာ၊ ကုနည်းမှာ၊ မှန်စွာမှတ်လိုက်ကြ။
စွန်ပန်းရွက်ကို၊ တကျပ်ဆို၊ မပိုမလျော့ရ။
ကြက်သွန်ဖြူလည်း၊ ငုင်းနည်း၊ အပြီးအမှန်ပ။
နက်နာကျတ်ခိုး၊ ထိုဆေးမျိုး၊ ထည့်ရိုးတကျပ်ပ။
ဒုဋ္ဌာကိုကား၊ တကျပ်သား၊ မမှားထည့်ကုန်ကြ။
စိန်နီမြင်းသွား၊ တကျပ်သား၊ မများမလျော့ရ။
ဆပ်ပြာကိုမူ၊ တကျပ်ယူ၊ ပေါင်းမူ ခြောက်ကျပ်ကျ။
ကြိတ်ပါညက်စွာ၊ အတောင့်သာ၊ လုံးပါသွေ့ အောင်ပ။
လိပ်ခေါင်းထွက်ခါ၊ ဆီနှင့်သာ၊ဖျော်ကာလိမ်းကုန်ကြ။
ထိုနေ့ကစ၊ ပမာပြ၊ စမ်းက ရောဂါသို့ကျ။
ခုနစ်ရက်တွင်၊ အရေစင်၊ နာလျှင် သက်သာလှ။
ကိုးရက်ဆယ်ရက်၊ ဆယ့်တရက်၊ ယားလျက်ကွဲ၍ကျ။
အုပ်ဆေးပတ္တူ၊ မလိုဟူ၊ လွယ်ကူ ဘင်ကကျ။
ဘဂန္ဒရ၊ ဦးနှိမ်ချ၊ အာကဆေးဟု မှတ်ကုန်ကြ။

တနည်း လိပ်ခေါင်းပျောက်ဆေး

ပိတ်–အိပ်–ရုပ်–ဂုံ၊ ပျားရည်နှင့် တည်ပါတုံ၊ ဝမ်းမလုံသူဟူသမျှ၊ ဘေးရှင်းရှင်းပ၊ ဘဂန္ဒရ ထွက်ပါစေ၊ တလံလောက်ပဲ ရှည်ရှည်၊ သူ့ဆေးရွှေတခါစား၊ ဆုတ်ကနဲဝင်လို့သွား၊ နတ်ဘုန်းမော် လာ၍ပေး၊ ဘုန်းဘုရားဆေး။

မြင်းသရိုက်သွေးကျပျောက်ဆေး

ငရုတ်ကောင်း ၁-ကျပ်။ပုဏ္ဏားစားရှိန်းခို ၈-ပဲ။ စမုန်နက် ၁-ကျပ်။ ကြက်သွန်ဖြူ ၁-ကျပ်။ ဘိန်း ၁-ကျပ် ။လေးညှင်းပွင့် ၁-ကျပ်။အညက်ကြိတ်၊ ဇီးစေ့ခန့် တလုံးစီမျို။ လက်တွေ့ပျောက် နေကျ ဆေးကျော်။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာ
ဦးလှမြအောင်
ပရမတ္ထ သဘာဝဆေးတိုက်
ဘုံတားကြီးရင်းမြောက်
ပါ့ဒလိပ်ချိပ်ရပ်၊ စစ်တွေမြို့

ဖျဉ်းရောဂါနှင့် ထုံနစိုကုထုံး

ဆရာကြီး ဦးဘုန်းရွှေ

ဖျဉ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း အကြောင်း

ဖျဉ်းရောဂါ ခေါ် ဝမ်းပိုက်ဒရောင် ရောဂါ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ပြိဒေါသတို့ အချင်းချင်း မညီညွတ် မမျှတကြမှု၍ တပါးကိုတပါး အနှောင့်အယှက် ပေးလျက် သွားလာလှည့်ပတ်ရာ ပိုက်လိုင်းများအား တားဆီးထားကြခြင်းကြောင့် သွေးလမ်းလေလမ်း စသည်တို့ပိတ်ဆို့ကာ မလမ်းဓာတ်များ စုဝေးနေခြင်း၊ ဝါ- အဖျဉ်းများ စုဝေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပြိဒေါသတို့ မညီညွတ် မမျှတဟုဆိုရာ၌သီတတေဇောလွန်ကဲခြင်းကြောင့်လည်း ပြိဒေါသတို့ဖောက်ပြန်၍ မလ အစု အဝေးများ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥဏှ တေဇော လွန် ကဲ ခြင်း ကြောင့် လည်း ပြိဒေါသတို့ဖောက်ပြန်၍ မလ အစုအဝေးများ ဖြစ် နိုင် သည်။ တေဇောဓာတ် တခုထည်းသည်ပင်လျှင် ယုတ်လျော့က သီတ၊ လွန်ကဲက ဥဏှဖြစ်ရလေသည်။

ဤသို့ဆိုသော်ဖျဉ်းရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းမှာ အဓိကအားဖြင့် တေဇောဓာတ်သာဖြစ်ကြောင်း သိမှတ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် 'ရာသီမပိုင် ဆေးမကိုင်နှင့်' ဆိုသကဲ့သို့ 'တေဇောမပိုင် ဆေးမကိုင်နှင့်'ဟုသာ ဆိုဘို့ရှိ၏။ ရာသီကိုတေဇောကပင်ချယ်လှယ်နေသည် မဟုတ်ပါလော။

ဖျဉ်းရောဂါ၏လက္ခဏာ

ဖျဉ်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ-

၁။ ဝမ်းပိုက်တွင်း၌ တြိဒေါသမလတို့ စုဝေးဘည်နေတတ်ခြင်း၊

၂။ ဝမ်းပိုက် ရောင်ခြင်း၊

၃။ ဓာတ်ဆီးလေတို့ မမှန်ခြင်း၊

၄။ မိန်းမတို့၌ ဓာတ်ဆီးလေနှင့် ဓမ္မတာသွေးတို့ မမှန်ခြင်း၊

၅။ ခန္ဓာကိုယ်အသားအရေ မျက်လုံးများဝါခြင်း၊ နီခြင်း၊

၆။ ခန္ဓာကိုယ် ထိုးကျင့်ကိုက်ခဲခြင်း၊

၇။ မူးဝေမောပမ်းခြင်း-စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ဖျဉ်းရောဂါအပြား

ဖျဉ်းရောဂါသည်-

၁။ သွေးဖျဉ်း၊	၅။ သွေးရေဖျဉ်း၊
၂။ လေဖျဉ်း၊	၆။ လေရေဖျဉ်း၊
၃။ ရေဖျဉ်း၊	၇။ သွေးလေရေဖျဉ်း၊
၄။ သွေးလေဖျဉ်း၊	(သန္နိပတ်ဖျဉ်း)

ဟု ဧကက၊ ဒုကက၊ တိကအားဖြင့် ခွဲဝေသော် ၇-မျိုး ပြားနိုင်လေသည်။

မှတ်ချက်။ ။သွေးဖျဉ်းနှင့် လေဖျဉ်းတို့သည် ဂူအမျိုးအစားသို့သွင်း၍ သွေးတဂူ လေတဂူခေါ် ဆိုတတ်ကြသဖြင့် ရေဖျဉ်းတခုသာ ထင်ရှားသည်။ သွေးဖျဉ်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် မိန်းမတို့၌သာ အဖြစ်များပြီး သွေးတဂူသွေးလုံး သွေးလိပ်ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ လေတဂူ၊ လေလုံးလေလိပ်ဟူရာ၌လည်း ဤအတူသိပါ။

ဖျဉ်းရောဂါဟု ခေါ်ဆိုရကြောင်း

ဖျဉ်းရောဂါဟုခေါ်ဆိုရခြင်း၏အကြောင်းမှာ လောကူပမာ၌ စပါးကောင်းများမှ ကြွင်းကျန်သည့် အမှုံအဖွဲများကို စပါးဖျဉ်းဟုရင်း၊ လူတော်လူကောင်းများ၌ အသုံးပြုမရသည့်သူကို လူညံ့လူဖျဉ်းဟုရင်း ခေါ်ဝေါ်ကြသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းဝယ် သက်ဆိုင်ရာ ကောဋ္ဌာသ ကလာပ်စီးတို့အား ကျေးဇူးမပြု မရောယှက်နိုင်ပဲ၊ ဝါ-သွေးကောင်း သွေးသန့်များအား ကျေးဇူး မပြု မရောယှက်နိုင်ပဲ သွေးညံ့ သွေးမသန့်သည်များကို သွေးဖျဉ်းဟု ဆိုသည်။

ထိုသွေးဖျဉ်းများ အကြိမ်ကြိမ် စုဝေးမိသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ် တွင်း၌ အစိုင်အခဲကြီးတခုဖြစ်လျက် သွေးဖျဉ်းသွေးတဂူ သွေးလုံး သွေးလိပ် ဟူသော ရောဂါတမျိုးဖြစ်ရလေသည်။

ဤအတူ လေကောင်းလေသန့်တို့အား ကျေးဇူးမပြု မရောယှက် နိုင်ပဲ လေညံ့ လေမသန့်များကို လေဖျဉ်းဟုဆိုသည်။ ထိုလေဖျဉ်း များ အကြိမ်ကြိမ်စုဝေးမိသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ လေစိုင် လေခဲကြီးများဖြစ်လျက် လေဖျဉ်းလေတဂူ လေလုံး လေလိပ်ဟူ သော ရောဂါတမျိုး ဖြစ်ရလေသည်။

တဖန် ရေကောင်းရေသန့်တို့အား ကျေးဇူးမပြု မရောယှက် နိုင်ပဲ ရေညံ့ရေမသန့်သည်များကို ရေဖျဉ်းဟုဆိုသည်။ ထိုရေဖျဉ်း များအကြိမ်ကြိမ်စုဝေးမိသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရေစိုင်ရေခဲ ကြီးတခုဖြစ်လျက် ရေဖျဉ်းဟူသော ရောဂါတမျိုးဖြစ်ရလေသည်။

ဆိုလိုသည်ကား ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၀ယ် အကောင်း အသန့် ဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသကလာပ်စီးများမှ ကြွင်းကျန်နေပြီး အဖျဉ်း များ စုဝေး တည်နေသည့် ရောဂါတမျိုးကို 'ဖျဉ်းရောဂါ'ဟု ဆိုလေသည်။

ဖျဉ်းရောဂါနှင့် ထုံနစိုးရောဂါ အထူး၊

ဖျဉ်းရောဂါသည် အန္တာနုသယခေါ် ပိုက်တွင်း သွေးဖောက် ပြန်သဖြင့် ကောဋ္ဌာသ ကလာပ်စီး အဖျဉ်းများ သပျစ်ခိုင်များ ကဲ့သို့အကြိတ်အဖုဖြစ်၍ စုဝေးကာ အဆင်း ဖြူနီဝါကြောင်ကြား တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤကဲ့သို့ အကြိတ်အခဲ ဖျဉ်းများကို တည်ရာ ဌာနမှ ရွှေ့လျောသွားအောင် ဆေးများပေးလျက် ရွှေ့လျော သွားသည့်အခါ အချို့ကို ဆေးဖြင့်ပင် ကြိတ်ခွဲ ခြေဖျက်၍ ကုသ သည်။

အချို့ကိုမူ ကြိတ်ခွဲခြေဖျက်နေပါက ရက်လကြန့်ကြာနိုင်သည့် အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးများသို့ သွားရောက်၍ ခွဲစိပ်ကုသမှုကိုခံယူရန် နည်းပေးညွှန်ကြားခဲ့ဘူးလေသည်။ဝေဒနာ ရှင်ကလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း လိုက်နာ ပြုလုပ် ကုသခဲ့ခြင်း ကြောင့် ယနေ့တိုင် အသက်ရှင်လျက် ရှိနေသူများကို တွေ့ရလေသည်။

ဤသည်ကိုထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တယူသန် ရိုက်းစွဲသမားမျိုးမဟုတ်ပဲ ယနေ့ သိပ္ပံကုထုံးကိုလည်း လက်ခံကာ ခွဲသင့်ကခွဲစေ၊ ဖြတ်သင့်ကဖြတ်စေ၊ ထိုးသင့်က ထိုးစေသော ခေတ်မှီသမားတော်ကြီးသာဖြစ်ကြောင်း သိသာနိုင်သည်။

ထုံနစိုဖျဉ်းမှာ အင်္ဂမင်္ဂါနိုသာရီ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ အသားစိုင် အသားခဲ အသားလုံးများမရှိဘဲ ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံး အာပေါခါတ်များ ပျံ့နှံ့လွန်ကဲ ပွားများလျက် အသားအရေများ ဝါဖျော့ဖျော့ဖြစ်တတ်ပြီးလျှင် မကုသနိုင်ခဲ့သော် တဖြည်းဖြည်း တိုးပွား၍ အပြင်သို့ ယိုစီး ထွက် ကျကာ အသက်ဆုံးရှုံးတတ်လေသည်။

ဤသို့ဆိုသော် ဖျဉ်းရောဂါမှာ ဝမ်းပိုက်တခုသာရောင်ပြီး ထုံနစိုရောဂါမှာ တကိုယ်လုံးရောင်သည်ဟု အထူးကိုမှတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ထုံနစိုနာ၌လည်း ဖျဉ်းအတူ ဇေက၊ ဒွက၊ တိကအားဖြင့် ခွဲဝေနိုင်ပြီး တိက (သန္နိပါတ်) အဆင့်သို့ရောက်လျက် အကြောများပေါ်တွင် ထင်ရှားလာပါက ကုသ၍ မရနိုင်သည့် လက္ခဏာကို ဖော်ပြနေကြောင်း သိမှတ်ရာ၏။

ဖျဉ်းရောဂါကုထုံး

ဖျဉ်းရောဂါကုသပုံမှာ လွန်ကဲနေသည့် ဒေါသကိုအမှတ်ပြု၍ အောက်ဖော်ပြပါ ဆေးချက်များ အနက် သင့်တော်ရာကိုပေးရမည်။

၁။ ဟိင်္ဂုလဇာတိ၊	၅။ မန်းဆေး၊
၂။ ဆေးအိမ်မြှောင်၊	၆။ တေဆေး၊
၃။ ပိပ္ပလိကွန်ချာ၊	၇။ ဆီးဝမ်းအပုတ်ချ၊
၄။ လေဆေးရည်၊	၈။ မြခနောက်ချက်ဆေး။

မှတ်ချက်။ ။ယနေ့ မြန်မာသမားတော်များ လောကဥ္ဇရောဂါမျိုးစုံကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အအောင်မြင်ဆုံး ကုသနေသော သမားတော်ကြီးများတွင် မန္တလေးမြို့ ဆရာကြီးဦးအုန်းရွှေသည် ထိပ်တန်းမှ ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။ထို့ကြောင့် ဆရာကြီး၏ ကုနည်းကုဟန်ကို သိသာရုံဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ဆေးနည်းအပြည့်အစုံကို ဆရာကြီးပြုစုသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်း လက်တွေ့ကုထုံးကျမ်း၌ ကြည့်ရှုတော်မူကြပါရန် ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

ထုတ်နုတ်ဖော်ပြသူ
ဆရာကြီး၏ တပည့်တဦး
မန္တလေး

မီးယပ်ဖြူ ရောဂါ

အာယုဗ္ဗေဒ-ဦးတင်ဦး

သေတပဒရ

ရောဂါနိဒါန်း။ စပ်၍ မစားကောင်းသော အစာများကို စပ်၍ စားမိခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ပထမစားသော အစာ မကြေမီ နောက်ထပ် အစာထပ်၍ စားမိခြင်း၊ အစာမကြေကျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန် လျှောကျခြင်း၊ အလွန်အကဲ မေထုန်မှု ပြုခြင်း၊ မြင်း၊ ဆင်၊ ရထားစသော ယာဥ်များကို အလွန်အကဲ စီးခြင်း၊ ပြေးလွှားခြင်း၊ သောကဖြစ်ခြင်း၊ အလွန် ခရီးသွားခြင်း၊ အစာဖြတ်ခြင်းစသော ပြင်းထန်သော အကျင့်များကို ကျင့်သုံးခြင်း၊ လေးလံသော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကိုမခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ နေ့အခါ အလွန်အိပ်ခြင်းစသော အကြောင်းတို့ကြောင့် ဤရောဂါ ဖြစ်ရသည်။

ရောဂါအမျိုးအစားနှင့် လက္ခဏာများ

၁။ **သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော မီးယပ်ဖြူ** – သစ်စေးများ ကဲ့သို့ စေးကပ်ခြင်း၊အနည်းငယ်ဝါခြင်း၊ ဆန်ဆေးရေနှင့်တူခြင်း။

၂။ **သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖြူ** – ဝါခြင်း၊ ညိုခြင်း၊ နီသောအရောင်ရှိခြင်း၊ ပူခြင်း။

၃။ **လေကြောင့် ဖြစ်သော မီးယပ်ဖြူ** – နီပုတ်သော အရောင်ရှိခြင်း၊ အမြှုပ်ထခြင်း၊ သားဆေးရေကဲ့သို့ အနည်းငယ်စီ

အနည်းငယ်စီ ဆင်းခြင်း၊ အပ်နှင့် ထိုးသကဲ့သို့ ရှိခြင်း၊ ကပ်ကျေးနှင့် ညှပ်သကဲ့သို့ နာကျင်ခြင်းရှိ၏။

၄။ **သန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖြူ**– ပျားရည်ထောပတ် ဆေးဒန်းရောင် ရှိခြင်း၊ ခြင်ဆီနှင့် တူခြင်း၊ လူသေကောင် အပုပ်နံ့ရှိခြင်း၊ (ဘာဝပ္ပကာသကျမ်းမှ)

ရတုပျက်နာ၊ လေးဖြာအကြောင်း၊ ကျမ်းဟောင်း မိန့်ဟ တွေ့ရှိရ၏၊ လေးဝတို့တွင်၊ လေပျက်လျှင်မူ၊ ဆင်းသွင်တလီ၊ သား ဆေးရည်သို့၊လာသည်တရပ်၊ ပျားထောပတ်တို့၊ရောစပ်သည်သွင်၊ ပုံပြင်မယွင်း၊ ရတုဆင်း၏၊ ဖြစ်လျှင်းတတွေ၊ သည်းခြေပျက်ပြား၊ ဆင်းငြားဖြူနီ၊ ရာသီဥတု၊ လာမှုထန်သီး၊ ပူပန်ကြီးလျက်၊ သလိပ် ပျက်သော်၊ မည်းနက်စိမ်းရေ၊ လာလေရတု၊ လာမှုများပြား၊ လာငြားတဆစ်၊ ပျစ်ပျစ်ချွဲချွဲ၊ လာမြဲကျမ်းရှိ၊ တြိဒေါသ၊ ပျက်ရမှုန်စွာ၊ ရတုလာမူ၊ သုံးဖြာအဆင်း၊ လာလျှင်းရောနှော၊ သဘောစေ့စပ်၊ အဆင်းမှတ်လော၊ လေးရပ်စပေါင်း၊ ပျက် ကြောင်းရတု၊ လာမှုအမှန်၊ ကျမ်းဂန်အရ၊ သတိဆလျက်၊ ကုမ လေပါ၊ ပျောက်ချမ်းသာလိမ့်။ (ဓာတုကောသကျမ်းမှ)

မြန်မာဆေးကျမ်းများအဆို

မြန်မာဆေးကျမ်းများတွင်မူ မီးယပ်ဖြူကို ရာသီဖြူဟူ၍ရင်း ညောင်းရည်ဟူ၍ရင်း ခေါ်ကြ၏။ ထိုရောဂါသည် များသော အားဖြင့် ရာသီဥတုသွေးမမှန်၍ ငုတ်နေသော မိန်းမတို့၌သာလျှင် ဖြစ်တတ်သည်။ ရာသီသွေးမှန်မှန် လစဉ် လာသော မိန်းမတို့၌ မဖြစ်တတ်ဟုဆိုကြ၏။

ဖြစ်ပုံအခြင်းအရာတို့ကို ဤသို့ဆိုကြ၏။ ရာသီဖြူညှောင်းရည်သည် ရာသီပန်းပွင့်ပြီးမှုဖြစ်စေ၊ မပွင့်သေးမီ ဖြစ်စေ၊ ဖြူ၍ ပျစ်ချွဲနောက်ကျိသောအရည်သည် လိင်၏အပြင်ဘက်သို့ကျဆင်း၍လာတတ်သည်။

အချို့သောမိန်းမတို့သည် တရံတခါ ဥတုသွေးအစား ရာသီဖြူသက်သက်ပေါ်လာတတ်သည်။ ထိုရာသီဖြူမျိုးသည် ရာသီနီပေါ်သော နေ့၌သာဖြစ်တတ်သည်။ ရာသီနီကဲ့သို့ပင် အလယ်ရက်တို့၌ များများလာ၍ ရပ်စဲခါနီးလျှင် နည်းပါးလာတတ်သည်။ အဖြူဆင်းပြီးနောက် ထိုမိန်းမ၏ဓမ္မတာလမ်း၌ ယားယံခြင်း၊ အချို့ကိုက်ခဲခြင်း ရှိနေတတ်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်၏ အမှတ်သင်္ကေတများ

မိန်းမတို့၏ ပသာဝမဂ်ရှိ အစိတ်အပိုင်းများစွာမှ တမျိုးမျိုးသည် အမြဲစိုစွတ်အောင် ယိုစီးနေရမြဲ ဖြစ်သည်၊ သို့မဟုတ်ပဲ ပသာဝမဂ်ခြောက်နေပါက မိန်းမများသည်မနေတတ်မထိုင်တတ်ဖြစ်နေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုယိုစီးမှုသည်ဝတ်ထားသောအဝတ်ကို စိုစွတ်အောင် မယိုစီးစေရ၊ အကယ်၍ ဝတ်ထားသောအဝတ်ကို စိုစွတ်အောင် ယိုစီးမှုမျိုးဖြစ်ပါက ရောဂါဟု ကျွန်ုပ်သင်္ကေတပြုထားပါသည်။

ဖန်စီးသောအရည်သည်လည်း အရောင်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ တရံတခါဝါ၏၊ တရံတခါသားဆေးရေအဆင်းရှိ၏။တရံတခါသလိပ်သဘွယ်၊ တရံတခါပြည်သဘွယ်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် အများအားဖြင့် အဖြူရောင်ကများသည်။ထို့ကြောင့် မီးယပ်ဖြူရောဂါဟု ခေါ်ကြ

၏။ကျွန်ုပ်သည် မိန်းမတို့၏ ပဿာဝမဂ်မှ သွေးမှ တပါးအခြားသော ယိုစီးသောအရောင်ဟူသမျှကို မီးယပ်ဖြူ ရောဂါ ဟူ၍ ပင်သင်္ကေတပြုထားပါသည်။

ထို့ပြင် ယခုခေတ် ဟင်္သာတကျေးမှု အရိပ်အောက်ဝယ် ကြီးပြင်းလာသော ရာနှုန်း ၇၀-မျှသော မိန်းမတို့သည် မီးယပ်ဖြူရောဂါမှ မကင်းလွတ်ကြပါ၊ ဤရောဂါသည် အရွယ်ရောက်သည်မှစ၍ အသက်ကြီးရင့်သူများအထိ ဖြစ်တတ်သည်၊ များသောအားဖြင့် ဥတုသွေးမလာမီအချိန်၌သော်၎င်း၊ ဥတုသွေး လာပြီး နောက်အချိန်၌သော်၎င်း ဤရောဂါဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိ ရတတ် သည်။ အကယ်၍ ရောဂါပြင်းထန်ပါက ဥတုသွေးလာစဉ်အတွင်း၌လည်း ဖြစ်တတ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ အချို့ မိန်းမများသည် ငါးအူသဖွယ် အဖြူခဲများသည် တင်းကြပ်နေသဖြင့်လက်နှင့်ပင်ဆွဲထုတ်ယူရသည့် ရောဂါရှင်များကိုပင် တွေ့ရှိရဘူးသည်။

ဤရောဂါ၌ ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတို့ကို အာယုဗ္ဗေဒဆရာများနှင့် အနောက်တိုင်းဆရာတို့ပြသော အကြောင်း အရာတို့ကိုကျွန်ုပ်လက်ခံသော်လည်း ကျွန်ုပ်သည် ရောဂါများဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းများကို ရှာဖွေရာ၌ အောက်ပါအတိုင်း သုံးသပ်ပါသည်။

ဤကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အောက်ပါအတိုင်းအဆိပ်များကို အမြဲထမ်းဆောင်နေရသည်။

၁။ ရောစပ်၍ မစားကောင်းသော အစာ အာဟာရများ၊ မသင့်သော အစာအာဟာရများကို စားမိသောကြောင့်

ထိုအစာ အာဟာရများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ခါတ်အား ကောင်းနေသောကြောင့် လောလောဆယ် အားဖြင့် အကျိုး မပေးသေးသော်လည်း တချိန်ချိန်တွင် အကျိုး ပေးမည့် အဆိပ်များ၊ အခိုးအငွေ့များအဖြစ်ဖြင့် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် ကိန်းအောင်းနေခြင်း၊(အာဟာရဆိပ်)။

၂။ မေထုန်ကျူးခြင်း၊ ခေတ်သစ် ကာမသျှတ္တရကျမ်းများ လာ နည်းမျိုးစုံတို့ကို စမ်းသတ်ခြင်း၊အဝတ်အစားများ ကို ကြပ်တည်းစွာ ဝတ်ခြင်း၊ သားအိမ်ကို မကြာခဏ ဆေးခြင်း၊ ဇိမ်ခံခြင်း စသော အပြုအမူတို့ကြောင့် ဖြစ် သော အဆိပ် အငွေ့များသည် ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် စုခဲ ခိုအောင်းနေခြင်း၊ (အပြုအမူအဆိပ်)။

၃။ ရှက်နိုး၍၎င်း၊ အလုပ်များသောကြောင့်၎င်း၊ အခြား အကြောင်း တစုံတရာတို့ကြောင့်၎င်း ကျင်ကြီးကျင်ငယ် တို့ကို ချုပ်တီးထားခြင်းကြောင့် ထိုကျင်ကြီးကျင်ငယ် တို့၏ အဆိပ် အငွေ့တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် စုအောင်း နေခြင်း၊ (မလဆိပ်များ)။

၄။ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ရေဖျဉ်းရောဂါ စသည်တို့ကို အမြစ် ပြတ်ကင်းအောင် မကုသဘဲ ခေတ်သစ် နည်း တို့ဖြင့် ခေတ္တမျှငြိမ်သက်အောင် ပြုလုပ်ထားသောရောဂါကြွင်း အဆိပ်များ၊(ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို အမြစ်ပြတ်အောင် မကုသပဲ ခေတ္တငြိမ်သက်အောင် ပြုလုပ်ထားလျှင် ထို ရောဂါတို့နှင့် ဆက်သွယ်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်မည်သာဖြစ်၏။) (ရောဂါကြွင်းအဆိပ်)။

၅။ ဥတုသွေးလာချိန်တွင် အကုန်အစင်မဆင်းဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကြွင်းကျန်၍ အဆိပ်ဖြစ်နေခြင်း၊(သွေးဆိပ်များ)။

ဤအထက်ပါ အဆိပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မှိုင်းသဘွယ်တွယ်ကပ်နေသည်။ စုပေါင်း အားရှိလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အား စုပေါင်းတိုက်ခိုက်လေသည်။ ထို့ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ပထမအဆင့်အားဖြင့် အားနည်းလာရသည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအဆင့်အားဖြင့် သားအိမ်၊ သားဥအိမ်၊ သားအိမ်ခေါင်း စသည့်မျိုးပွားယန္တယားတို့သည် ပူလာကြသည်။ ယားယံ လာသည်။ သားအိမ်အတွင်းရှိ သလိပ် အစိတ် အပိုင်းတို့သည် ပျော်ကျလာသည်။ သားအိမ်အတွင်းရှိ ယိုစီးကြိတ်များသည် နီ၍ ယိုစီးလာသည်။ သားအိမ်သည် မိမိလုပ်ဆောင်ချက်တို့ကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ပိုမိုလုပ်ဆောင်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်လာကြသည်။ ထိုကြောင့် ရောဂါများဖြစ်လာသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယူဆသည်။ မည်သည့်မီးယပ်ရောဂါကိုကုကု ကျွန်ုပ်သည် ဤအချက် ၅-ချက်တည်းဟူသော မှတ်ကျောက်တွင် တင်၍စစ်ဆေးပါသည်။

ဤမီးယပ်ဖြူရောဂါကိုကုသတော့မည်ဆိုလျှင် နောက်ကဆိုခဲ့သည့် မီးယပ်ဖြူရောဂါနိဒါန်းကို သေချာစွာ လေ့လာစေချင်ပါသည်။ နိဒါန်း၏ အကျဉ်းချုပ်မှာ-

၁။ သားအိမ်ကို မကြာမကြာဆေးခြင်း၊သားအိမ်ကိုကုစားရာ၌ တခုခုကျန်နေခြင်း၊ မေထုန်လွန်ကဲခြင်း စသည်တို့သည် အပြုအမူ အဆိပ်များဖြစ်၏။

၂။ ဂနိုကျခြင်း၊ သားဆင်းလမ်းကြောင်းရှိ အမြှေးများမကောင်းခြင်း၊ အချင်းမကျပဲ သားအိမ် အတွင်းတွင်

ကျန်နေခြင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ သွေးအားနည်းခြင်း စသည်တို့သည် ရောဂါ အဆိပ်၊ သို့မဟုတ် ရောဂါကြွင်းအဆိပ်များ ဖြစ်ကုန်၏။

၃။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရာသီသွေး မမှန်ခြင်း စသည်တို့သည် ကျင်ကြီးမလအဆိပ်နှင့် သွေးမလဆိပ်များ ဖြစ်ကုန်၏။

ဤသို့လျှင် နိဒါန်းကိုစစ်ထုတ်ရမည်။ လူနာကိုလည်း သေချာစွာ စစ်ဆေးမေးမြန်းရမည်။ လျှာ၊ ခြေသဲ၊ လက်သဲ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။ ထိုအချက် ၃-ချက် အနက် အများဆုံး ဖြစ်တတ်သော မီးယပ်ဖွ ရောဂါမှာ ၃-နံပတ် ဖြစ်သော ဝမ်းချုပ်ခြင်း ရာသီသွေး မမှန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဆေးကုထုံးများ

ဤဆေးကုထုံးကိုပြဆိုရာ၌ ဂနိုရောဂါ၊သားအိမ်တွင် အချင်းကျန်နေခြင်းစသော အကြောင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွ ရောဂါတို့မှတပါး အခြားသောနိဒါန်းပါအကြောင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွရောဂါကိုပြဆိုပါမည်။မီးယပ်ဖွရောဂါသည် လေကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွရောဂါ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွရောဂါ၊ သန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွရောဂါဟူ၍ ၄-မျိုး ရှိသည်အနက် အများဆုံးတွေ့ရှိရသော မီးယပ်ဖွရောဂါမျိုးမှာ သည်းခြေ နှင့် လေကြောင့်ဖြစ်သော မီးယပ်ဖွ ရောဂါမျိုးတို့ ဖြစ်၏။ ကျန်မီးယပ်ဖွ ၂-မျိုးမှာ အလွန်တွေ့ခဲပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် မီးယပ်ဖွဲရောဂါပေါင်း မြောက်မြားစွာကုသခဲ့ပါသည်။ ဆေးနည်းများလည်းမြောက်မြားစွာ ရှိပါပြီ။ နုနယ်သော မီးယပ်ဖွဲရောဂါမျိုးဖြစ်ပါက မိမိတို့တွင်ရှိသော အအေးဆေးများကို သကြားနှင့်ရောစပ်တိုက်ခါမျှနှင့်ပျောက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကန့်ဇော်ဝတ်ဆံကိုပြုတ်၍၎င်း၊ကြာဝတ်ဆံကို ပြုတ်၍၎င်း၊ပန်းနုကိုရေစိမ်၍၎င်းတိုက်နိုင်ပါသည်။ကျွန်ုပ်လည်း ဤနည်းအတိုင်းလုပ်ခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် အများဆုံးကုသသော ကုထုံးများမှာ–

၁။ ဆေးဝိဇ္ဇာ– ၂။ ။ဤမည်သောဆေးကို ကော်ဖီတွင်ဇီးကင်းခန့်ထည့်၍မနက်အခါတွင် သောက်စေပါသည်။ ထိုနည်းသည် ပျောက်ကင်းပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြာပါသည်။ ထို့ပြင် သောက်ခါစတွင် အဖွဲများသည် ပိုမိုဆင်းလာတတ်ပါသည်။အချို့က ပိုဆင်းသည်ကိုကြောက်၍ မသောက်ပဲ ရပ်ထားတတ်ကြပါသည်။ ၎င်း အကြောင်းကို ပြောထားရပါသည်။

၂။ တဆောင်းလက်ပတ်အနှစ်ကို ဇွန်းနှင့်ခြစ်ပါ။ ထိုနောက် သကြားဆင့်တော်ရုံထည့်လျက်ဇွန်းနှင့်မွှေပြီးလျှင်တဇွန်းမျှတိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးလည်း အဖွဲဆင်းသော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၃။ ကျောက်ဖရုံသီးကိုဖောက်ပါ၊အတွင်းသို့ ကြက်ဥ ၂–လုံးနှင့် သကြားကိုပြည့်အောင်သိပ်ပါ။၃–ရက်မျှကြာသောအခါ အားလုံး အရေဖြစ်သွားပါသည်။ ၎င်းအရေကို မနက်တဇွန်း ညတဇွန်း တိုက်ပါသည်။ ထိုနည်းလည်း

ပျောက်ပါသည်။ ဤဆေးသည် သွေးအန် သွေးကျရော ဂါ၊ နှာခေါင်းသွေးယိုသောရောဂါများလည်း ပျောက် ကင်း၏။

၄။ ဥသိရစန္ဒဆေး ဇီးကင်းခန့်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့်သွေးထား သော ကဆော့မြစ်တဇွန်းနှင့် ရော၍ တိုက်ပါသည်။ ထို နည်းမှာလည်း လူတရာမှာ ၇၅-ရာခိုင် နှုန်း မျှ ပျောက် ကင်းပါသည်။

စာတည်းသူ၏ မှတ်ချက်။ ။ဤမီးယပ်ဖြူ ရောဂါနှင့် ပတ် သက်၍အနောက်တိုင်းဆရာများအလို၊သဘာဝကုထုံး၊ဆေးကုထုံး၊ ဆေးများကို စိစစ်ပြခြင်း စသည်ဖြင့် ကုထုံးအကျယ်ကို တကောင်း စာပေမှ ဆက်လက် ထုတ်ဝေမည့် သမားတော်ကြီး ဦးတင်ဦး၏ လက်တွေ့ အာယုဗ္ဗေဒ ကုထုံးများ (ဒုတိယတွဲ)တွင် စောင့်မျှော် ဖတ်ရှုနိုင်ကြပါသည်။

ဦးတင်ဦး (ဓမ္မာစရိယ)
အာယုဗ္ဗေဒဆေးကုဌာန
အမှတ် ၁၇၊ အင်းဝလမ်း
ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့

လေဖြတ်ရောဂါကို အောင်နိုင်ခြင်း

နိုလာ-ဦးကျော်မြင့်

ခွဲစိတ်ဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်းငယ်တွင်ယခုရေးသားလတ္တံ့သော လေဖြတ်ရောဂါကုထုံးဟု သီးသန့်မပါရှိသော်လည်း စာမျက်နှာ ၁၁၆-ပါဒရက်ရောဂါ ကုထုံးပိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်အား ပညာပေး၍ အထောက်အကူ ပြုသော အချက်အလက်ပေါင်း များစွာ ပါရှိလေသဖြင့် ကျေးဇူးရှင်ခွဲစိတ်ဆရာကြီးအား လေးစား ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဤ လက်တွေ့ကုထုံး အကျဉ်းကို တင်ပြလိုက်ရပါကြောင်း။

ယခု ရေးသားလတ္တံ့သော လေဖြတ်ရောဂါကုထုံးသည် ထိုထို ဤဤ အလီလီသော ဆေးကျမ်းများ၏အဆိုအမိန့်များနှင့် ကိုက်ညီချင်မှ ကိုက်ညီမည်။ အချို့အချက်အလက်များသည် လက်တွေ့ ကုသနေစဉ် လူနာများထံမှရရှိသော အတွေ့အကြုံများနှင့် စာရေးသူ၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆများအရ စမ်းသပ်ကုသ၍ အောင်မြင်ချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကျမ်းများနှင့် မကိုက်ညီ၍ စာရေးသူအား အပြစ်တင်မစောကြရန် ကြိုတင်၍ တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး၊ လေငန်း ရောဂါတို့သည် တမျိုးနှင့် တမျိုး အပေါင်းအသင်းရောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြသည်ကိုမူ ဆေးဆရာ အတော်များများနှင့် ကျန်းမာရေး လိုက်စားသူ အများစု လက်ခံနေကြပေသည်။ တမျိုးဖြစ်လျှင် ကျန် ၃-မျိုးက နောက်မှ လိုက်လာရန် အသင့်ဟန်ပြင်နေကြပေတော့သည်။

အထူးသဖြင့် သွေးတိုးရောဂါ ကပ်ရောက်လာပြီဆိုလျှင် 'ငါ တော့ လေဖြတ်တော့မှာပဲ' ဟူသော စိုးရိမ် ပူပန်မှုသည် အလို အလျောက် ထိုးဖောက်၍ ဝင်ရောက်လာပေတော့သည်။ စိုးရိမ် သည့်အတိုင်းလည်း ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများ မှန်ကန်နေသည် ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ကျန်းမာရေးကို အလွန်လေးစား၍ ဆေးဝါးဓာတ်စာများကို မပြတ် မှီဝဲသုံးဆောင်နေသူများသာ လေဖြတ်ရောဂါ ဘေးဆိုးမှ ကင်းလွတ်နိုင်ကြပေသည်။ ဤသို့ ဂရုစိုက်နေသည့် အကြားမှပင် မသင့်တင့်သော အစားအသောက် အနေအထိုင် ရာသီဥတုတို့၏ ဒဏ်ကို ခံလိုက်ရလျှင်ပင် အလစ်ကို စောင့်နေသော လေဖြတ် ရောဂါ၏ အမွေဆိုးကို ခံယူလိုက်ရသူများကိုလည်း မကြာခဏ တွေ့နေရပေသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှင်တို့ အထူးဂရုပြုနေရန်

၁။ ဓာတ်ကို ဘယ်အခါမျှ မချုပ်ပါစေနှင့်။

၂။ အလွန် အိပ်၍ကောင်းသည်ဆိုကာ အိပ်သင့်သည်ထက် ပို၍ မအိပ်ပါနှင့်။

၃။ အစာကို စား၍ကောင်းတိုင်း ပို၍ မစားမိပါစေနှင့်။

ဓာတ်ချုပ်ပြီး အိပ်ကောင်း၊စားကောင်း ဖြစ်နေသောအချိန် သည် သွေးတိုးရောဂါရှင်အား လေဖြတ်ရန် အချိန်ကျရောက် ကြောင်း သတိပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချိန်မျိုးတွင် တစုံတခု အမှားနှင့် တွေ့ရှိသွားပါက လေ ဖြတ်ရောဂါဆိုးသည် ဘေးဆိုးနှင့် ပေါင်းဖက်မိလျက်သားဖြစ်နေ ပါတော့သည်။

လေဖြတ်တော့မည်ဆိုလျှင်

ခြေလက်မျက်နှာများ ထုန်ကျဉ်လေးလံလာသည်။

အသားများ ဟိုမှ သည်မှ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်လာသည်။

ပါး နှုတ်ခမ်း မျက်စိများ ရွဲ့ချင် စောင်းချင်လာသည်။

လက်ကပ် ခြေကပ်များ ဖြစ်လာသည်။

ခြေလက်များ တောင့်တင်း ခိုင်မာပြီး တုန်တုန်ရီရီ ဖြစ်လာတတ်သည်။

အာလေး လျှာလေးများ ဖြစ်လာတတ်သည်။

အထက်ပါလက္ခဏာများသည် လေဖြတ် ရောဂါ၏ ရှေ့ပြေးနိမိတ် အချို့ပင်ဖြစ်ပေသည်။

လေဖြတ်ပြီးမှ ရောဂါကို ကုသရခြင်းထက် လေမဖြတ်မီ၊ သို့မဟုတ် လေဖြတ်မည့်ဆဲဆဲ၊ ဖြတ်ပြီးစ၌ ကုသရသည်က ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် အောင်မြင်နိုင်ပေသည်။

အချို့ သွေးတိုးရောဂါရှင်များသည်ကား မြစ်ချင်းပြီး ဆေးနည်းကောင်းများကို ကြိုတင် မှီဝဲလေ့ ရှိကြပါသည်။ ထိုတွင် အောက်ပါနည်းများမှာ အထိုက်အလျောက် သင့်တင့်သောနည်းများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းနည်းတို့မှာ–

၁။ ခရာနီမြစ်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့်သွေး၍ သောက်ခြင်း၊

၂။ ကေရာဇ်မြစ်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့် သွေး၍ သကြားနှင့် သောက်ပြီး အရွက်ကို သုပ်စား ဟင်းချက်စားခြင်း၊

၃။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုအရည်ညှစ်သောက်ဟင်းချက်စားခြင်း၊

၄။ ပြောင်းဖူးအူတိုင်ကို ပြုတ်သောက်ခြင်း၊

၅။ နနွင်းခါးမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်စိမ်၍သောက်ခြင်း၊

၆။ သစ်ကြပိုးအပါးကို သကြားနှင့် ပြုတ်၍ သောက်ခြင်း၊
၇။ တရုတ်နံနံကို အရည်ညှစ်သောက်ခြင်း၊ ဟင်းချက်ရာ၌ ထည့်၍စားခြင်း-

စသည်ဖြင့် မြစ်ချင်းပြီးဆေးတို့လည်း များပြားလှပေသည်။ သို့ရာတွင် မြစ်ချင်းပြီး ဆေးနည်းးတို့ဟူသည် ဓာတ်လက္ခဏာ ရောဂါ သဘာဝကို မသိသူများအတွက် လုံးဝ ယုံကြည် စိတ်ချသင့်သည် ကား မဟုတ်ပါ။

စာရေးသူ၏ ထူးခြားသောတွေ့ရှိချက်

လေဖြတ်မည့်သူ၌ ကဖခေါ်သော သလိပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဒုန့်ဒယ်နှင့် ရှိနေပေသည်။ ၎င်းသလိပ်များကို ဖြိုခွင်းရန်သည် နံပတ် ၁-ဆေးဈက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

'လူကိုသတ်တော့ခွဲ၊ ဓာတ်ကိုသတ်တော့ ချော်'ဟု ဆို သည့် အတိုင်း ခွဲသလိပ်၏ အန္တရာယ်ကို များစွာ သတိပြုသင့်ပါသည်။

ဤသလိပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းနည်းဖွယ် သတင်းတရပ် ကြားညပ်၍ ဖော်ပြရသော် တိုင်းသိပြည်ကျော် မဟာဆေးဝက်ဘာဆရာတော်သည် သွေးတိုးရောဂါကို ကြာမြင့်စွာ ခံစားနေရပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေး၊ မြစ်ချင်းပြီးဆေး၊ အင်္ဂလိပ်ဆေး၊ အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါတို့အတွက် အဆက်မပြတ် ကုသခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံး၌ မြရတနာဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသနေစဉ် တနေ့သောနံနက်အချိန်ဝယ် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်၍ ရွှင်လန်းစွာရှိနေပြီး ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရန်အတွက် ဆွမ်းစားစားပွဲသို့ ဆင်းပြီးအထိုင်လိုက် ဦးခေါင်းငိုက်စိုက်ကျကာ အသက်ပါသွားရရှာလေတော့သည်။ အလှောင်းကို ရင်ခွဲ၍ကြည့်သော

အခါတွင် ရင်အုံတွင်း၌ သလိပ်တုံးကြီး ဆို့နေသည်ကို မမျှော်လင့်ပဲ တွေ့ရသဖြင့် စွဲချက်တမျိုး၊ ရောဂါတလွဲ၊ ဆေးချက်တခြား ဖြစ်နေ၍ ရေတိမ်တွင်နစ်ရသည်ဟု ဆိုလိုက ဆိုနိုင်ပေတော့သည်။ စောစောကသာ သလိပ်ရှိမှန်းသိရလျှင် အလွယ်တကူနှင့်ပင် ဤရောဂါမှထမြောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်ဟု တွေးထင်မိပေသည်။ ဤသတင်းကို ဆရာတော်၏အလွန်ရင်းနှီးသော တပည့်ကြီးတဦးထံမှ ဝမ်းနည်းစွာကြားသိရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ လူဝကြီးများသည် အစဉ်းစွာ သလိပ်လည်းနိုင် ဝမ်းလည်း သက်သော 'ဆေးဝိဇ္ဇာ' ကဲ့သို့သော သလိပ်နိုင်ဆေးများကို စားထားလျှင် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်၍ ရောဂါမှတဝက်ကျော်ကျော်သက်သာတတ်ပါသည်။

လေဖြတ် ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ရောဂါ အမျိုး အစား၊ ရောဂါဖြစ်ပုံအခြင်းအရာ၊ ရောဂါဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်း စသည်တို့ကို ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြရန် အတွက် စာမျက်နှာ မပေးနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့ကိုချန်လှပ်၍ ရောဂါကုထုံး အစဉ်မျှကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ရပါကြောင်း။

ရောဂါကုသရန်အတွက် ပြင်ဆင်ရမည့်လက်နက်များ

၁။ သလိပ်နိုင်(ဆေးဝိဇ္ဇာ)
၂။ ဝမ်းနုတ်ဆေး
၃။ လေငန်းပဒေသာ
၄။ မဟာကပ္ပူရာဒိလေဆေး
၅။ လျှာပွတ် ငုံဆေး
၆။ စုတ်ဆေး
၇။ မှိုင်းဆေး
၈။ နှာဆေး
၉။ လိမ်းဆေး
၁၀။ အင်းပြားနှင့်မီးကြိုး

တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ပါ ဆေးနည်းများကို နောက်တွင် သီးသန့် ဖော်ပြထားပါသည်။

လေဖြတ်မည့်ဆဲဆဲရှိနေသူအား ရှေးဦးစွာ လျှာပွတ် ငုံဆေးကို ပါးစပ်ထည်းသို့ ရောက်အောင်ထည့်ပါ။ ပွတ်ပေးပါ။ ၎င်းနောက် အင်းပြားကို အသားတွင်ကပ်၍ မီးစကလေးနှင့် ပါး-ကုတ်-လက်-ခြေ-တို့ကို နှံ့အောင်တို့ပါ။ လူနာက ပူသည်ဆိုပြီး ရုန်းကန်နေလျှင် ချုပ်ကိုင်ပြီး ထိရောက်အောင်တို့ပါ။ အတော်အတန် မီးတို့မိသော အခါတွင် ချွေးများ ထွက်လာပြီး အကြောများ လျော့လာ၍ သက်သာလာပါလိမ့်မည်။

၎င်းအင်းမီးတိုး၍ ကုသနည်းကို မန္တလေးမြို့ အရှေ့ပြင် မင်္ဂလာဈေးတောင်ဖက် ပယောဂဆရာကြီး ဆရာရှိန်းက ပယောဂရှိသူများအား အပ်ချိမျှင် မီးစကလေးဖြင့် ထိုးပေးရန် သင်ပေးလိုက်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့က အကြောရောဂါမျိုးစုံ ပိုက်နာ- လေအောင့်မှစ၍ ၎င်းအင်းမီးဖြင့် စမ်းသပ်ကုသကြည့်ရာ တခဏခြင်းသက်သာပျောက်ကင်းကြသဖြင့် မြန်မာပြည်တွင် ပေါ်လွင် ထင်ရှား အတော်ပင်လူသိများနေသော နောက်ဆုံးပေါ် နည်းသစ်တရပ် ဖြစ်နေပါတော့သည်။ ခွေးဆောင် ကုထုံးကျမ်းတွင် သွေးကြွက် လေကြွက် စမ်းနည်းကဲ့သို့ သုံးစွဲရပါသည်။

မီးနှင့်ကုသ၍ပြီးသောအခါ စုတ်ဆေးဖြင့် တောင့် တင်း တက်ထုန့်ကျဉ်နေသော နေရာများကို အနှံ့ထိုးပေးပါ။

ဆေးထိုးပြီးသော အခါ လိမ်းဆေးကို နာနာပွတ်၍ လိမ်းပေးပါ။

၎င်းနောက် အဝတ်တခုကို ခြုံစေပြီး မှိုင်းဆေးဖြင့် ဆေးလိပ်မီးမှာထည့်၍ မှိုင်းတိုက်ပေးပါ။

၎င်းနောက် နှာဆေးကို မှုတ်ပေးပါ။သို့မဟုတ် ရှူခိုင်းပါ။

ဤနည်းအတိုင်း ဆက်တိုက် ကုသလိုက်သောအခါ ဖြတ်ချင်ပြတ်ချင်နေသော လေသည် ထွက်ပြေးပါတော့သည်။ စကားပြောနိုင် ထနိုင် သွားနိုင် လက်မြှောက်နိုင်သောအခြေသို့ ရောက်သွားပါတော့သည်။

ကိစ္စကားမပြီးသေးပါ။ ဟန့်တားရုံသာ ရှိပါသေး သည်။ 'ဆေးဝိဇ္ဇာ' သလိပ်နိုင်ဆေး ဇီးကင်းခန့်ကို ညအိပ်ရာဝင် တိုက်ပါ။ ခတ်ချုပ်လျှင် ၃-၄-ခါ ခတ်သွား၍ မချုပ်လျှင် ၅-၆ ခါအထိ ခတ်သွားမည်။ သလိပ်အလွန်များလျှင် အန်မည်။ အောက်ကလည်း ဆင်းမည်။ လူကို မည်သို့မျှ အန္တရာယ် မပြု၍ ကြောက်စရာမလိုပါ။

အကယ်၍ ခတ်သွားများလျှင် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ကိုတိုက်ပါ။ ရင်ပူသည်ဆိုလျှင် ထမင်းဆုပ်ကိုမီးဖုတ်ပြီး သကြားရေစိမ်နှင့် တိုက်ပါ။ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

၎င်းနောက် မဟာကပ္ပူရာဒိဆေး ကွမ်းသီးလုံးခန့်ကို နံနက်အချိန် ရေနွေးနှင့်တိုက်ပါ။ လေငန်းပဒေသာဆေး ကွမ်းသီးလုံးခန့်ကို ညနေအချိန် ရှောက်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။

ဆေးဝိဇ္ဇာဆေးကို ၃-ရက်ခြား တကြိမ် သုံးကြိမ်မျှ တိုက်မိလျှင် သလိပ်အစိုင်အခဲများ ကုန်လောက်ပါပြီ။မကုန်လျှင် ထပ်၍တိုက်ပါ။

၎င်းနောက် မိတ်အခြေအနေကိုကြည့်၍တပတ်လျှင်တကြိမ် ၂-ကြိမ် ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။

အကယ်၍ ငို၊ ရယ်၊ ငိုင်၊ မေ့၊ စကားထပ်၊ စကားမမှန် ဖြစ်နေလျှင် နှလုံးအတွက် ခွေးဆောင်ဆေးကျမ်း နံပတ် ၁၃၉-တွင် ပါရှိသော သီဟဗလကြီး နှလုံးဆေးမျိုးကို နေ့အချိန်ရေနွေးနှင့် တိုက်ပါ။ လျှာပွတ်ငုံဆေးကို တနေ့ ၃-၄-ကြိမ် ငုံ၍ မျိုချခိုင်းပါ။ လိမ်းဆေးကို မပြတ်အောင်လိမ်းပေးပါ။

မီးဆေး စုတ်ဆေးတို့ကို မကြာမကြာ လုပ်ပေးနိုင်လေ မြန်မြန် ပျောက်လေပင် ဖြစ်ပါသည်။

လေဖြတ်ပြီး၍ မကြာသေးသူများကိုလည်း ဤနည်းဖြင့်ကုသပေးပါ။ မကြာမီ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ယခုစာကို မရေးမီရက်ပိုင်းအတွင်း ဤနည်းဖြင့်ကုသပေးခဲ့ရာ အကြပ်အတည်း လူနာ ၂-ဦးလုံးပင် လမ်းလျှောက်နိုင် သွားနိုင် လာနိုင်ပြီး လူကောင်းဖြစ်နေကြပါပြီ။

လေဖြတ်ရောဂါကို ကုသရာတွင် လက်မောင်းရင်း ပြုတ်နေသူများ၏လက်များကိုပကတိပြန်၍ကောင်းလာနိုင်ရန် သိပ်ပြီးမလွယ်ကူလှပါ။

နှစ်ကြာနေသူများကို ကုသရာ၌ အလွန် ကြာမြင့် တတ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ အချိန်မကြာသေးသူ၊ လေဖြတ်မည့်ဆဲဆဲ လူနာနှင့် မဖြတ်သေးသူများကို ကုသရလျှင် ဆရာညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း လိုက်နာပါက ၉၀-ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကင်းနေကြောင်းကို သတင်းကောင်း ပါးလိုက်ရပါတော့သတည်း။

သလိပ်နိုင်ဆေးဝိဇ္ဇာ

ဆီမီးတောက်ဥ ၁၀-ကျပ်သားကို အိုးတွင် ထည့်၍ ကျက်အောင်လှော်ပါ။ ဆားမီးဖုတ် သို့မဟုတ် ဆားလှော် ၁၀-ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်ပါ။ ၎င်း ၂-မျိုးကို ပျားရည်နှင့်တေပါ။ ဇီးကင်းခန့် ကျွေးပါ။ သလိပ်ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ရောဂါ၊ ပန်းနာသလိပ်ကြပ်တို့ အတွက် အစွမ်းထက်လှသောဆေး ဖြစ်ပါသည်။ (အန်တတ်၊ သက်တတ်သည်။ မကြောက်ပါနှင့်။)

ခေတ်ပြင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

၁။ မန်ကျည်းနှစ် ၁၀-ကျပ်
၂။ ဘင်္ဂါလီဆားခါး ၆-ကျပ်
၃။ ပွေးကိုင်း ၄-ကျပ်

၎င်းဆေးကိုတေ၍ ကွမ်းသီးလုံးခန့် ညအိပ်ရာဝင် ကျွေးပါ။ အကြောတက်၊ ဇက်လေး၊ မျက်ရိုးကိုက်၊ အကြောတင်း၊ ခြေလက်-မျက်နှာ ဖော ရောင်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

လေငန်းပဒေသာဆေး

၁။ ဇာသိး	၉။ ဇဝက်သာ
၂။ ဇာပွင့်	၁၀။ လက်ျား
၃။ ကွက္ကရာ	၁၁။ မုတ်ခါး
၄။ ကတ္တရသခဲ့ျ	၁၂။ ပန်းဥ
၅။ ပန်းနု	၁၃။ ဥပသကာ
၆။ ပန်းမ	၁၄။ ကရဝေးရွက်
၇။ ရှိန်းခို	၁၅။ စမုန်နက်
၈။ ကျောက်ချဉ်	၁၆။ စမုန်မျိုးငါးပါး

အားလုံး အမျှစီ။ ၎င်းဆေး ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရှောက်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။ ဒူးနာ၊နောက်ကြောတက်၊ အထုန်အကျဥ်၊ အကိုက်အခဲ၊ ခြေလက်ကပ်၊ မျက်စိရောဂါ အမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုပါ။

မဟာကပ္ပူရာဒိဆေး

(ခွေးဆောင်ကုထုံးဆေးကျမ်းစာမျက်နှာ ၁၂၆–တွင် ကြည့်ပါရန် ညွှန်းဆိုပါရစေ။)

လျှာပွတ်ငုံဆေး

၁။ ဆောင်းမေးခါး
၂။ စန္ဒကူးနီ
၃။ ဆူးပန်းပွင့်
၄။ ကြာဝတ်ဆန်
၅။ ဂန့်ဂေါ်ဝတ်ဆန်
၆။ မြတ်လေးပွင့်
၇။ စပယ်ပွင့်
၈။ မဥ္ဇူပွင့်
၉။ ထိန်ပွင့်
၁၀။ ကြာမျိုးငါးပါး
၁၁။ နံ့သာမျိုးငါးပါး
၁၂။ စမုန်မျိုးငါးပါး
၁၃။ စမုန်နက်
၁၄။ စမြိတ်
၁၅။ မျက်မွှေး(ပန်းရင်းဝါ)
၁၆။ ကန့်ဗလူဥ
၁၇။ ကွမ်းစားဂမုန်း
၁၈။ ဥပသကာ
၁၉။ ဆေးသူငယ်ချက်
၂၀။ ပန်းနုံ
၂၁။ ပန်းမ
၂၂။ လက်ကျား
၂၃။ ပိတ်ချင်း
၂၄။ အိပ်မွှေသီးဆန်
၂၅။ ပရုပ်
၂၆။ ဖုန်းမသိမ်
၂၇။ ချေးသီး
၂၈။ ကလောသီး
၂၉။ ကြဇို
၃၀။ ယမ်းစိမ်း

၃၁။ သစ်ကြပိုး
၃၂။ နွယ်ချို
၃၃။ တောင်ကစွန်းဥ
၃၄။ အလိုကြူ
၃၅။ လိပ်ကျောက်ဆူး
၃၆။ ကြွေပုပ်
၃၇။ ကြံသွေး
၃၈။ စပါးကြီးသည်းခြေ
၃၉။ အံဖတ်

အားလုံးအမျှစီ အမှုန့်ပြုထားပါ။

ကလေးရောဂါမျိုးစုံ သလိပ်ရောဂါ၊ ချွဲရောဂါ မျိုးစုံတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲလက်ကိုင်ထား၍ သုံးစွဲလျက်ရှိရာ လူကြိုက်များလှသော ဆေးကြီးဖြစ်ပါသည်။ (ညာဏ်ရှိသရွေ့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။)

စုတ်ဆေး

အများသိနေသော တေဇောဒက ဓာတ်ရည်ကို သံပုရာရည်နှင့် စပ်၍ထိုးပါ။ ၎င်းကိုမရလျှင် မြန်မာဆားခါးကို တေဇောဒက ချက်သလို ပေါင်းတိုက်ယူပါ။ သံပုရာရည်နှင့်ထိုးပါ။ ၎င်းကို မရလျှင် နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကို သံပုရာရည်နှင့် သွေး၍ ထိုးပါ။

မှိုင်းဆေး

ဆား-သကြားမပါသောသွေးဆေးကောင်းကောင်းကို နနွင်း စပ်စစ်အမှုန့်နှင့်အတူစပ်ပြီး တောင်တန်ကတိုး၊ ကရမက်၊ နံ့သာဖြူ အမှုန့်များထပ်၍ထည့်ပါ၊ အကြောတက်၊ဇက်လေး၊ ခေါင်းကိုက်များအတွက် ကောင်းလှပါသည်။

နှာဆေး

အခြားနှာဆေးများကို ဖော်စပ်ရန်ခက်လျှင် နေမင်းဂမုန်းနှာကိုပင် အသုံးပြုပါ။

လိမ်းဆေးမှုန့်

၁။ ငရုတ်ကောင်း
၂။ ပိတ်ချင်း
၃။ ချင်းခြောက်
၄။ ပန်းနု
၅။ ပန်းမ
၆။ ဆောင်းမေးခါး
၇။ ကပ်ဖို
၈။ လင်းနေ
၉။ ရှိန်းခို

၎င်းဆေးများကို ဆတူအမှုန့်ပြုထားပါ။ ၎င်းဆေးသည် ကိုယ်ရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်တတ်သော အနာမျိုးစုံ၊ အကိုက်အခဲ၊ အထုန်အကျဉ် အနာ အမျိုးမျိုး၊ ညှော်ဝင်၊မန်းဝင်၊အဖုအကြိတ်မျိုးစုံတို့အတွက် လိမ်းဆေး သောက်ဆေး ရှူဆေးအဖြစ် လူကြိုက်များလှသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

လိမ်းဆေးအဆီ

၁။ ပရုပ်၊ ၂။ မင်သော်၊ ၃။ သိုင်မို၊ ၎င်း ၃-မျိုးကို သင့်သလိုရောစပ်၍ ဖန်ပုလင်းတွင် ထည့်လိုက်လျှင် အရည်ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

၎င်းအဆီနှင့် နှမ်းဆီ မုန်ညင်းဆီတို့ကိုစပ်ထားပါ။စပလင်ဆီ ငရုတ်ကောင်းဆီ လေးညှင်းဆီတို့ကို ထည့်နိုင်လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။ ၎င်းလိမ်းဆေးဆီနှင့် အထက်က လိမ်းဆေးအမှုန့်ကို ဖျော်၍ လိုသလို အသုံးပြုပါ။

အင်း-မီး

ကြွေရောင်စက္ကူ (ပြက္ခဒိန် မျက်နှာဖုံး) ၃-လက်မပတ်လည် လေးထောင့်ညှပ်၍ စ-ခ-ဗ-ဝ အင်းကွက်ချထားပါ။ မီးခြစ်ဆံ လုံးပမာဏရှိသော ချည်ကြိုးကို မီးရှို့၍ အင်းပြားကို အသားထိ အောင် ကပ်၍ မီးတို့ပါ။

အလွန်စူးရှထက်မြက်လှသော မီးဆေးတလက်ဖြစ်ပါသည်။ ညောင်းကိုက်နေလျှင် ချက်ခြင်းစမ်းကြည့်ပါ။ အစွမ်းသတ္တိကို သိပါလိမ့်မည်။

ဆရာ ဦးကျော်မြင့်
နီလာဆေးတိုက်
အမှတ် ၆၃၊ အနောက်မြင်းပြိုင်ကွင်းလမ်း
တာမွေစာတိုက်၊ ရန်ကုန်
ဖုံး-၅၀၃၆၆

နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ မြန်မာ့ဆေးပညာ

ကဏ္ဍ-၄

သမိုင်းကြောင်းနှင့်

သဘာဝသုံးသပ်ချက်

၁။ သော်တာဝင်း — အုပ်ချုပ်သူနှင့်ဆေးဆရာ

၂။ မာဃ — အာယုဗ္ဗေဒရောက်လာပုံ

၃။ သွေးတိုးဦးသန်းမောင် — ရှေးဟောင်းဆေးပညာ

၄။ ဦးကျော်ညွန့် — တောင်သာအစ သန်တ

တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်သူများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ

ဆော်တာဝင်း

သမိုင်းဟူသည် လုပ်ယူ၍မရသကဲ့သို့ ဖျောက်ဖျက်၍လည်းမရ နိုင်ပေ။ထို့ကြောင့် မည်သည့်နေရာဌာနတွင်မဆို ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ သမိုင်းမှတ်တမ်းများကို ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များက ခိုင်လုံသော အထောက်အထား အကိုးအကားများနှင့် သမိုင်းမှတ်တမ်းများ စိုက်ထူခဲ့ကြပေသည်။

မြန်မာတို့၏တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ခိုင်လုံတိကျသောသမိုင်း မှတ်တိုင်များမရှိသေးသော်လည်း စာရေးသူ လက်လှမ်းမှီသမျှ တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်မင်းလုပ်ကြသော ဘုရင်စံနစ် အုပ်ချုပ်သည့် အချိန်မှစ၍ ယနေ့ တော်လှန်ရေးအစိုးရ အုပ်ချုပ်သည့် အချိန် အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းပြည် အကြီးအကဲများနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်တို့၏ တွေ့ဆုံမှု အဝဝကိုတင်ပြလိုပါသည်။ အထူး သဖြင့် စာရေးသူတို့၏မျက်မှောက်တွင် တိုင်းပြည်ခေါင်းဆောင် ကြီးများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၏တွေ့ဆုံမှုကို ကိုယ်တွေ့ အရ အဓိကထား၍ တင်ပြလိုပါသည်။

အမရပူရခေတ် ဘိုးတော်ဘုရား လက်ထက်တွင် ဘိုးတော် ဘုရားသည် တိုင်းပြည်၏ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများကို ဦးစီးပေး ဆောင်ရွက်လိုသဖြင့် လောကုတ်–လောကီပညာရှင်ကြီးဖြစ်သော မေဇင်းထောင်သာသနာပိုင်လူထွက် အမတ်ကြီးမဟာဓမ္မသင်္ကြံကို

ဦးဆောင်စေ၍ ပညာရှိများ ပါဝင်သော ဆေးပညာစုံစမ်းရေး ကော်မီတီတရပ်ကို ဖွဲ့စည်း၍ အိန္ဒိယပြည်တောင်ပိုင်းသို့ စေလွှတ်ခဲ့သည်ဟုဆိုပါသည်။ အဆိုပါအဖွဲ့ ပြန်လည် ရောက်ရှိလာသည့်အခါ အိန္ဒိယမှပါရှိလာသော အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်း များကို အမတ်ကြီး မဟာဓမ္မသင်္ကြံ ဦးဆောင်၍ ဘာသာပြန်အဖွဲ့ ဖွဲ့ပြီး ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သည်ဟု ဆိုပါသည်။ထို့ကြောင့် မြန်မာပြည်တွင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ ပြန့်ပွားတိုးတက်လာသည်မှာ ဘိုးတော်ဘုရားလက်ထက်က ပိုမိုပြန့်ပွား၍ တိုင်းပြည်အတွက် ဆေးကျမ်းများလည်း အတော်အသင့်ရှိလာသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ရတနာပုံခေတ် မင်းတုန်းမင်းတရားကြီး လက်ထက်တွင်လည်း ၁၂၄၀-ပြည့်နှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတဝှန်းလုံးရှိ ကျော်စောထင်ရှားကြသော ဗိန္ဓောဓာတ်ကု သမားတော်ကြီးများ သည် ထိုနှစ် ဝါခေါင်လမှစ၍ သီတင်းကျွတ်လ အထိ ၃-လခန့်နီးနီး မန္တလေးမြို့တွင် စုရုံးရောက်ရှိနေကြသည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။

အကြောင်းမှာ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီး မကျန်းမာသဖြင့် မင်းကြီး၏ရောဂါဝေဒနာကို အစွမ်းကုန်တိုင်ပင်၍ တဦးစီတဦးစီ ဉာဏ်မီသမျှ မင်းတရားကြီး၏ ရောဂါ ဝေဒနာကို ရောဂါအကြောင်းနှင့် ကုထုံး ဆေးချက်များ တင်လျှောက်ရန် အချိန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကြောင့် ထိုအချိန်က ဆိုင်ရာ ဆေးပညာရှင်ကြီးများ၏ မင်းတုန်း မင်းကြီးအား ဆက်သသော ကုထုံး ကုတမ်း လျှောက်တင်ချက်များလည်း အများအပြား ပေါ်ထွက်ခဲ့ကြလေသည်။

ထို့ပြင် မင်းတုန်းခေတ်တွင် နန်းတွင်း သမားတော်များ ခန့်အပ်၍ နန်းတွင်းသူ နန်းတွင်းသားများသာ ကုသသည့် နန်းတွင်း

ဆေးရုံများလည်း ထားရှိသည်ဟု သိရပေသည်။ ယင်းဆေးရုံတွင် ဆေးရုံအုပ်ကြီးမှာ ဓာတ်ဆရာကြီး ဦးပိုဖြစ်၍ ဦးပို၏ လက်အောက်တွင် ဆရာကြီး ၁၀-ဦး ပါသည်ဟုဆိုပါသည်။

အိမ်ရှေ့ ကနောင် မင်းသားကြီး၏ လက်စွဲ ဆရာခဲသည် နန်းတွင်းသမားတော်မဟုတ်သဖြင့် အပြင်တွင်ဆေးဝါးကုသနေရ၏။ ထို့နောက် မင်းတုန်းမင်းမှာ ရောဂါတခုဖြစ်ရာ ဆရာခဲ၏သတင်းကို ကြားသဖြင့် ရှေ့တော်သို့သွင်းစေ၍ ဆရာခဲ၏ဆေးကို မှီဝဲသည့်အခါ ရောဂါပျောက်ကင်းကြောင်း ဆောင်ကြာမြိုင် မှတ်တမ်း (သိမ်းဆီးခံရသည်။)စာအုပ်တွင် ပါရှိသည်။

မန္တလေးခေတ်တွင် ထင်ရှားသော သမားတော်ကြီး များမှာ ဓာတ်ဆရာကြီး ဦးပို၊ တောင်သာ သမားတော်ကြီး ဦးမှုန့်၊ဆရာထူး၊ ဆရာမိတ်၊ မိတ္ထီလာ ဦးထွန်းဘော်၊ မန္တလေး မော်ကန်ရပ် ဦးဝက်၊ ဦးအုန်းခိုင်၊ ဆရာလှ၊ မင်္ဂလာဈေးရပ်မှ ဦးသာညိုတို့ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် သမားတော်ကြီး ဦးမှုန့်ကားဘုရင့်ရှေ့တော်သို့ဝင်၍ မိဖုရားကြီးတပါး၏ ရောဂါကို စိတ်ဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သဖြင့် သမားတော် ဘွဲ့ကိုချီးမြှင့်ခြင်းခံရပေသည်။ ဤကား ဘုရင့်ခေတ်က တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် သမားတော်ကြီးများအား ချီးမြှင့် မြှောက်စားခဲ့သည့် သမိုင်းမှတ်တိုင် အကျဉ်းမျှသာဖြစ်ပါသည်။

နယ်ချဲ့အင်္ဂလိပ်ခေတ်တွင်လည်း ရှေးတိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်ကြီးများ ထားခဲ့သည့် ပညာ အမွေအနှစ် များကို ဆရာစဉ်ဆက်အစဉ်မပြတ်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး တိုင်းသားပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာများဖြင့် စောင့်ရှောက်ကုသ

ခဲ့ကြပေသည်။ သို့သော် နယ်ချဲ့အင်္ဂလိပ်အစိုးရသည် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး အမျိုးမျိုးကို ချုပ်ချယ်လာသည့် နည်းတူ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်များနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုနည်းများကိုပါ ချုပ်ချယ်မှုများပြုလုပ်လာ၏။ မြန်မာတို့သည်နိုင်ငံလွတ်လပ်မှုနှင့်အတူတိုင်းရင်းဆေးပညာတိုးတက်မှုအတွက်ပါ မနားမနေကြိုးစားခဲ့ကြ၏။ နိုင်ငံရေးဖက်တွင် အောင်ပွဲများ အသီးသီးရရှိသကဲ့သို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများ၏ ကြိုးစားမှုကြောင့် ၁၉၂၈-ခုနှစ်တွင် တိုင်းရင်း ဆေးပညာ စုံစမ်းရေး ကော်မီတီ တရပ်ကို အစိုးရက ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ရလေသည်။ ယင်းအဖွဲ့တွင် ဆရာဝန်ကြီးများ နှင့် ထက်အောက် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများ ၁၀-ဦးပါဝင်၏။ ဥက္ကဋ္ဌမှာ ဆရာဝန်ကြီး လက်ဖတင်နင် ကာနယ် ဘခက် ဖြစ်၍ အတွင်းရေးမှူးမှာ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာရွှေဂဲ ဖြစ်လေသည်။ ယင်းအဖွဲ့က တတိုင်းတပြည်လုံး တိုင်းရင်း ဆေးပညာအကြောင်း စုံစမ်း ပြီးစီးသည့်အခါ ကာနယ်ဘခက် အစီရင်ခံစာဟု ပေါ် ပေါက်လာသည်။ ယင်းအစီရင်ခံစာ ပေါ်ထွက် လာမှ တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ဆေးဆရာများအားစံနစ်တကျဖြစ်စေရန် အစိုးရက စီမံကိန်းများ ရေးဆွဲဆောင်ရွက် ခဲ့သော်လည်း အကောင်အထည် မပေါ်ခဲ့ပေ။

လွတ်လပ်ရေးရပြီး ဖ-ဆ-ပ-လ အစိုးရလက်ထက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ၁၉၅၂-ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၀-ရက်နေ့က ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်ကြီးများ မန္တလေးမြို့တွင် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးကြပြီးနောက် တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ရွေးပြေးကော်မီတီတရပ်ကို ဖွဲ့စည်းစေလျက် တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် စီမံကိန်း အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း

၅၃-ခုနှစ်စီမံကိန်းအရတိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပညာ မြှင့်တင်ရေးရုံးနှင့် ရန်ကုန်မန္တလေးဆေးပေးခန်း၉-ခန်းစီသာဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့ပြီး ဆေးကျောင်းကား အကောင်အထည် မပေါ်ခဲ့ပေ။

ပ-ထ-စ အစိုးရလက်ထက်တွင် ၉-နှစ်လုံးလုံး ကြာရှည်ခဲ့သည့် ယာယီ တိုင်းရင်း ဆေးဆရာအဖွဲ့က ရွေးကောက်ပွဲနှင့်တင်မြှောက်သည့် ဆေးဆရာအဖွဲ့ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်။ ယင်း ဆေးဆရာအဖွဲ့ဝင်များအား ထိုစဉ်က ဝန်ကြီးဦးဘစောက ဘိတ်ခေါ်၍ ဆေးလောကတိုးတက်မှု ဆွေးနွေးခဲ့သေးသည်။

ခေတ်အဆက်ဆက် နိုင်ငံရေးလုပ်ငန်းစဉ်အဆက်ဆက်ပြောင်းလဲလာခဲ့သော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆေးပညာရှင်များကား ပျောက်ကွယ်မသွားသည့်ပြင် ဆေးပညာဝေါဟာရအသစ်အသစ်များသာ တိုးပွားပေါ်ပေါက်လာသည်ကိုတွေ့ရပေသည်။

ယင်းသို့ ခေတ်အဆက်ဆက် ပြောင်းလဲမှု အရ ၁၉၆၂-ခု မတ်လ ၂-ရက်နေ့တွင် တခေတ်ပြောင်းလာသည့် အလျောက် တော်လှန်ရေးအစိုးရ လက်ထက်သို့ ရောက်ရှိလာပေသည်။

တော်လှန်ရေး အစိုးရက မြန်မာ့ တိုင်းရင်း ဆေးလောကအတွက် ပထမဦးဆုံးဆောင်ရွက်သည်မှာ ၁၉၆၂-ခု မတ်လ ၂၆-ရက်နေ့တွင် ထိုစဉ်က ဗိုလ်မှူးချုပ် သရေစည်သူ သန်းဖေ အစိုးရအဖွဲ့ဝင် ကျန်းမာရေးဌာန တာဝန်ခံက တိုင်းရင်းဆေးဆရာ အဖွဲ့ဝင်ဟောင်းများအား အတွင်းဝန် များ ရုံး ဟောင်း ကျန်းမာရေးဌာနဝန်ကြီး၏ရုံးခန်းသို့ဖိတ်ခေါ်၍ တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် ရှေ့လုပ်ငန်းရပ်များကို ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

ထိုနောက် ၁၉၆၂-ခု ဒီဇင်ဘာလ ၃၁-ရက် နေ့တွင် ၁၉၆၂-ခုနှစ် တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဆရာအဖွဲ့ အက်ဥပဒေကို

ပြင်သည့်ဥပဒေ(ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်လှန်ရေးကောင်စီ ဥပဒေ အမှတ်–၄၈) အဖြစ်ဖြင့် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်း လက်မှတ်ရေးထိုး ထုတ်ပြန် ကြေညာခဲ့ပေသည်။

ယင်းသို့ ဥပဒေများပြင်ဆင်ပြီး ပထမဦးဆုံး ၁၉၆၃–ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၇–၁၈–၁၉–ရက်နေ့များတွင် တိုင်းရင်း မြန်မာဆေးအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲကိုရန်ကုန်နှင့်မန္တလေးမြို့ကြီးများ၌ တပြိုင်ထည်း ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

တိုင်းရင်း ဆေးဆရာအဖွဲ့ ပြင်ဆင်ချက်ဥပဒေအရ ၁၉၆၃–ခု မတ်လ ၁၁–ရက်နေ့က အဖွဲ့ဝင်၇–ဦးပါသော တိုင်းရင်း မြန်မာ ဆေးဆရာ အဖွဲ့ကို တော်လှန်ရေး ကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး နေဝင်းက ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ပါသည်။ ယင်းအဖွဲ့ဝင်များမှာ ဆရာဝန်ကြီး ဦးဝဏ္ဏ ဥက္ကဋ္ဌ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ မြင့်တင်ရေးရုံး အထူးအရာရှိ အတွင်းရေးမှူး၊ အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် ဆရာကြီး ဦးစံတင့် ရန်ကုန်၊ ဆရာကြီး ဦးချစ်ဖေ ရန်ကုန်(ယခုကွယ်လွန်)၊ ဆရာကြီး ဦးသိန်းအောင် မန္တလေး၊ ဆရာကြီး ဆရာချင်း မေမြို့ (ယခုကွယ်လွန်)၊ ဆရာကြီး ဦးပဏ္ဍာ အင်းစိန်တို့ပါဝင်သည်။

ယင်းသို့ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးဆရာအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပြီး ဥပဒေက ပေးအပ်သည့် လုပ်ငန်းရပ်များကို ဆောင်ရွက်နေကြစဉ် အပြင်မှ တိုင်းရင်း ဆေးဆရာ အဖွဲ့များကလည်း အဖွဲ့ဝင် ဆရာကြီးများနှင့် လက်တွဲ၍ ဆေးလောကအတွက် တိုးတက်မှု လုပ်ငန်းရပ်များကို ခေတ်နှင့်အညီ တက်ညီလက်ညီ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် သမားတော်နေ့နှင့် တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးများကို မြန်မာပြည် အရပ်ရပ်မှ ဆေးပညာ

ရှင်ကြီးများနှင့် စုပေါင်း၍ ရန်ကုန်မြို့တွင် နှစ်စဉ်လိုလို ကျင်းပခဲ့ကြရာ၊ နောက်တွင် သမားတော်နေ့အစား ဆေးပညာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲနှင့် ဆေးပညာပြပွဲကြီးများကိုသာ သီးသန့် ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။

၁၉၆၈-ခု ဇန္နဝါရီလ ၂၇-၂၈-၂၉-ရက် နေ့များတွင် ရွှေတိဂုံတောင်ဘက်မုခ်အနီး အောင်မင်္ဂလာဓမ္မာရုံတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများ ဦးစီးကျင်းပသည့် တိုင်းရင်း ဆေးပညာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးနှင့်ဆေးပညာပြခန်းကြီးကိုပါ ဒုတိယအကြိမ်မြောက် ကျင်းပခဲ့ကြပါသည်။ ယင်းဆေးပညာ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကြီးနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးပညာ ပြခန်းသို့ အလယ်နေ့ ဖြစ်သည့် ဇန္နဝါရီလ ၂၈-ရက်နေ့နံနက် ၈-နာရီအချိန်က တော်လှန်ရေးကောင်စီ ဥက္ကဋ္ဌ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန ဝန်ကြီး ဗိုလ်မှူးကြီး လှဟန်၊ ထိုစဉ်က ကျန်းမာရေးဌာန အတွင်းဝန် (ယခု ဒု-ဝန်ကြီး) ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး သိန်းအောင်၊ အထူး အရာရှိ ဗိုလ်မှူးဟန်ထွန်းတို့နှင့်အတူ ကြွရောက်၍ တိုင်းရင်း ဆေးပညာ ပြခန်းတွင် ပြသထားသည့် ပြည်တွင်း ဘယဆေးပင်များ၊ ဘယဆေးပစ္စည်းများ၊ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ဆေးပညာ စာပေများကို ကြည့်ရှု အားပေးသည့်အပြင် နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကျင်းပရေးကော်မီတီဝင်ဆရာကြီးများနှင့် ဆေးလောကအကြောင်း၊ ဆေးပညာအကြောင်းများ ရင်းရင်းနှီးနှီး အားပေးဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။

ထို့ပြင် ဒီဇင်ဘာလ-၃၁ရက်နေ့တွင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်းက တိုင်းရင်းဆေးပညာနှီးနှောဖလှယ်ပွဲ ကျင်းပရေးကော်မီတီဝင် ဆရာကြီးများအား ဘီ-ပီ-အိုင် ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေး ဌာနသို့

ဖိတ်ကြား၍ စက်ရုံအတွင်း ဌာနပေါင်း ၉-ဌာနတို့ကို ဦးဆောင်၍ ပြသခဲ့ပါသည်။

စက်ရုံအတွင်းသို့ လေ့လာကြသည့်အခါ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးနေဝင်းသည် ဆေးထုတ်လုပ်သည့် နေရာဌာနသို့ ရောက်ရှိတိုင်း ပြည်တွင်းဖြစ် ဘယဆေးများသုံးစွဲရန်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်၍ ထုတ်လုပ်သွားကြရန် မိန့်ကြားသည်ကို ကြားခဲ့ရပါသည်။

စာရေးသူမှတ်မိသမျှ တင်ပြရလျှင် ပွေးဆေး ထုတ်လုပ်သည့် နေရာသို့ ရောက်သွားသည့်အခါ 'သဘော်မယ်ဇလီခေါ်တဲ့ပွေးမယ်ဇလီရွက်ဟာ ပွေးပျောက်တဲ့အရွက်ပဲ၊ဒါကိုလဲ သုံးဘို့ကောင်းကယ်' စသည်ဖြင့် ပြောကြားသည်ကို ကိုယ်တိုင် ကြားခဲ့ရသဖြင့် ဗိုလ်ချုပ်ကြီးသည် ပြည်တွင်းဖြစ် ဆေးဝါးများကို အလွန် နှစ်သက်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

စက်ရုံမှ မြွေရုံသို့ အကူးတွင် ကုက်လပ်ကြီးများကို ဖြတ်သန်းသွားကြသည့်အခါ လမ်းဘေးတွင်ပေါက်ရောက်နေကြသည့် သစ်ပင်ကလေးများကိုမြင်၍ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက ဆရာကြီးများအား မေးမြန်းပါသည်။ တနေရာတွင် သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်ပင်များ တွေ့သည့်အခါ ဆီးရောဂါနှင့် ကျောက်တည် ရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်ကြောင်း ပြောပြသဖြင့်၎င်း၊ အခြားအပင်များ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်းပင် ယင်းအပင်များ၏ ဆိုင်ရာရောဂါများ ပျောက်နိုင်ပုံတို့ကို ပြောပြသဖြင့်၎င်း ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက စက်ရုံ တာဝန်ခံများအား သတိပေးစကား ပြောကြားသည်ကို ယခုတိုင် ကြားယောင် နေမိပါသည်။

"မင်းတို့ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်တဲ့ စက်ရုံကြီး မရှိပေမဲ့ ဗမာ ဆရာတွေကတော့ မမှုပါဘူး၊ သူတို့မှာ သူတို့ပညာနဲ့ သူတို့နည်း တွေရှိကြတယ်" ဟု ဗိုလ်ချုပ်ကြီးက တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ဆေး ပညာရှင်များအပေါ် သူ၏ အမြင်ကို ဘွင်းဘွင်းနှင့် ရှင်းရှင်း ပြောပြလိုက်ပါသည်။

သို့သော် တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်သူများနှင့် တိုင်းရင်း ဆေးပညာ ရှင်ကြီးများ ယခုကဲ့သို့ ခေတ် အဆက်ဆက်က တိုင်းရင်း ဆေး လောကအတွက် တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးမှု များ ရှိခဲ့ကြသော်လည်း တိုင်းရင်း ဆေးလောကတွင် အားရလောက်အောင် ယခုအထိ အကောင်အထည်မပေါ်သေးသည်မှာကား အဘယ်ကြောင့်ဟု ကျွန်တော်ဆက်၍ မတွေးလို မရေးလိုတော့ချေ။

သဘာဝစမ္မ ဆရာဦးမြဝင်း (သော်တာဝင်း)

သမားတော်စာစောင်-အယ်ဒီတာ

မြန်မာနိုင်ငံသို့
အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရောက်ခဲ့ပုံ

မာဃ

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏'အာယုဗ္ဗေဒ'ခေါ် ဆေးပညာဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်များသည် များစွာ ရှေးကျသည့်ကာလကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြလေသည်။

'ကုထုံးတွင်-စရက၊ခွဲစိတ်မှုတွင်-သုဿုတ'ဟူသောဆိုရိုးစကားအတိုင်း အာယုဗ္ဗေဒ ကျမ်းဂန်များအနက် စရကသံဟိတာနှင့် သုဿုတ သံဟိတာတို့သည် များစွာ ရှေးကျသည့် ကာလကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြလေသည်။ အချို့ဆရာများကမူ ထိုကျမ်းတို့၏ ရှေးကျပုံကို ဖော်ပြကြရာ၌ ခေတ်လူတို့ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပင် ဖြစ်နေလေတော့သည်။ ဗိရှဏုဘုရားသခင်၏အစွမ်းဖြင့် ဧရကာစရိယ(ဆရာလို့)ဟူသော ရသေ့ ဖြစ်ပေါ်ကာ ဟောပြောကုသရာမှ စရကဆေးကျမ်းကြီး ပေါ်လာခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်ဟုပင် အချို့က ပြဆိုကြလေသည်။ ယုဂ်လေးမျိုးအနက် တတိယမြောက် ဒွါပရယုဂ် မကုန်မီကလေး ဖြစ်သည့် ၁၆၃-ခု (လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၄၇၀၀-ကျော်)ကပင် စရကကျမ်းကြီး ပေါ်ခဲ့သည်ဟုလည်း အချို့က ပြဆိုကြသည်။

သုတေသနသဘောအရ စိစစ်ယူဆကြသည့် ပညာရှင်တို့ကမူ ဤသို့ ပြဆိုကြသည်။ အရိယလူမျိုးတို့သည် ယဇ်ပူဇော်ပွဲကြီးများ ကျင်းပခဲ့ကြရာတွင် အချိန်ကာလ သတ်မှတ် ပိုင်းခြားရေးအတွက်

ကြိုးစားကြရာမှ အိန္ဒိယနက္ခတ္တဗေဒအတတ် ပေါ်လာသည်။ ယဇ်ပူဇော်ပွဲကြီးများတွင် သားကောင်များကိုခုတ်-ထစ်-လှီး-ဖြတ်ကြရာမှ စတင်ကာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ အနာတိုမီ(ခန္ဓာဗေဒ) ပညာတရပ်ပေါ်လာသည့်ပြင် ထိုပညာနှင့်စပ်၍ နေသည့် ဆေးပညာ (အာယုဗ္ဗေဒပညာ)ပါ ကျယ်ဝန်းနက်နဲစွာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

ဗေဒကျမ်းကြီးများ (အထူးသဖြင့် ယဇုဗေဒကျမ်းကြီး)သည် ယဇ်ပူဇော်ရေး ကျမ်းကြီးများ ဖြစ်ကြပေသည်။ 'ဥပဗေဒ'ခေါ် ဗေဒ ကျမ်းငယ်များအနက် ဇောတိသ ခေါ် နက္ခတ္တဗေဒကျမ်း၊ အာယုဗ္ဗေဒခေါ် ဆေးပညာကျမ်းတို့လည်း ပါဝင်ကြလေရာ ဗေဒနှင့် ဥပဗေဒ ဆက်စပ်လျက်ရှိကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။ ထို့ကြောင့်(အဆိုပါ)ခေတ် ပညာရှင်တို့၏ သုတေသန သဘောအရ စိစစ်ယူဆချက်များကိုလည်း လက်ခံ စဉ်းစားသင့်လှသည်ဟု ထင်ပေသည်။

ထိုအိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်များသည် အရှေ့နိုင်ငံများသို့သာမက အနောက်နိုင်ငံများသို့ပါ ပြန့်နှံ့သွားကြလေသည်။

အရှေ့နိုင်ငံများတွင် ကြီးမား ကျယ်ဝန်းသော နိုင်ငံကြီးဖြစ်သည့် တရုတ်နိုင်ငံသို့ပင် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ အာယုဗ္ဗေဒပေးပညာများ ပြန့်နှံ့၍သွားခဲ့လေသည်။

တရုတ်ပြည်သို့ အရှေ့ ဟန်မင်းဆက်အဝင် လိယုချွန် ဘုရင် (၅၈-၇၆ A.D.) လက်ထက်ကပင် ဗုဒ္ဓဘာသာ စတင်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ အရှင်ကဿပမာတင်္ဂနှင့် အရှင်ဂေါဝစနတို့သည်ရုပ်တုတော် ဓာတ်တော်များ အပြင် ကျမ်းစာအများကိုပါ လိုယန်မြို့တော်သို့ ယူဆောင်ခဲ့ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအရှင်များနှင့်

အတူ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ၊ သို့မဟုတ် ဆေးကျမ်းများ ပါခဲ့လိမ့်မည်ဟု ယူဆဖွယ်ရှိသည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအခါက ဗုဒ္ဓဘာသာ (မဟာယာန) ရဟန်းတော်များသည် ဆေးပညာကိုပါ တတ်ကျွမ်းကြသောကြောင့်ပေတည်း။

ထို့ပြင် တရုတ်ခရီးသည် ဘုန်းတော်ကြီး ဖာဟိယန် (၃၉၉ A.D.) သည် အိန္ဒိယ နှင့် သီဟိုဠ်သို့ အသွား ၆–နှစ်၊ အနေ ၇–နှစ်, အပြန် ၂–နှစ် (ပေါင်း ၁၅–နှစ်) မျှကြာအောင် သင်ကြား လေ့လာကာ ကျမ်းဂန်အများဆောင်ကြဉ်းရာ၌ရင်း၊

ယင်းနောက် အနှစ် ၂၀၀–ခန့်အကြာတွင် တရုတ်ခရီးသည် ဘုန်းတော်ကြီး ဟီယန်ဆိုင် (၆၂၉ A.D.) သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ၁၇–နှစ်မျှ ကြာအောင် လေ့လာပြီး ကျမ်းဂန်အများဆောင်ကြဉ်းရာ၌ရင်း၊

ယင်းနောက်အနှစ် ၅၀–ခန့် အကြာတွင် အရှင်အိုင်ဆင်သည် အိန္ဒိယသို့ကြွကာ ကျမ်းဂန်များကို ဆောင်ကြဉ်းရာ၌ရင်း ဆေးပညာနှင့် ဆေးကျမ်းအများပင် ပါဝင်ခဲ့ကြလေသည်။

တိဗက် နိုင်ငံသို့လည်း အေ၊ ဒီ ၆၅၀ - လောက်က စ၍ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာတော် သာမက အာယုဗ္ဗေဒဆေး ကျမ်းအများပင်ပေါက်ရောက်ထွန်းကားခဲ့လေရာ 'အဋ္ဌင်္ဂဟာဒယ' ဆေးကျမ်းသည် တိဗက် သမားတော်ကြီးတို့၏ အသဲ နှလုံး သဖွယ် လက်စွဲဆေးကျမ်းကြီး ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း သိရပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသို့လည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ဆိုက်ရောက်ချိန်လောက်ကပင်ဆေးပညာရပ်များပါ ပူးတွဲဆိုက်ရောက်ခဲ့လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဘာသာမရောက်မီကပင် ရောက်နေချင်လည်း ရောက်နေပေလိမ့်မည်။ ပုဂံခေတ်

မတိုင်မီ ပြည်ခေတ်တွင်ထေရဝါဒရော မဟာယာနပါဆိုက်ရောက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားများတွေ့ရပေသည်။ ထို့ပြင် ပြည်ခေတ် သုမုန္ဒြီမင်း(၇၉-၈၆ အေဒီ)လက်ထက်တွင် ၆၂၄-ခု အရောက် ဒေ ဒေါရသ (၆၂၂)ဖြိုပြီးလျှင် ၂-ခု ကြွင်း ထားသည်ဟု ဆိုပေရာ သက္ကရာဇ်ဖြိုခြင်းသည် သူရိယသိဒ္ဓန္တ စသောကျမ်းကြီးများနှင့်ဆိုင်သည့် နက္ခတ္တဗေဒ ပညာရပ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုမျှကျယ်ဝန်းနက်နဲသည့် ပညာများပင် ရောက်ပေါက်နေပါက အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရပ်များလည်း အနည်းနှင့်အများ ရောက်ရမည်မှာ သေချာသလောက်ရှိပေသည်။

ပုဂံခေတ်တွင် ပြူစောထီး (၁၆၇-၂၄၂ အေ-ဒီ) စသောမင်းတို့၏လက်ထက်၌ တရုတ်ဩဇာခံ တရုတ်လက်အောက်ခံဖြစ်သည်ဟု ရာဇဝင်ဆရာအချို့က ဆိုကြသည်။ ခရစ်သုံးရာစုတွင် တရုတ်ပြည်၌ ဝီ၊ ရှု၊ ဝုံ ဟူ၍ သုံးပြည်ကွဲနေရာမှ သုံးပြည်ထောင်လုံးကို စိုးမိုးကာ ချင်မင်းဆက်ကို ထူထောင်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ထိုအခါက ရှုပြည်၏ဩဇာခံဟုဆိုလေသည်။ ဤစကားအတိုင်း မှန်ပါကလည်း မြန်မာနိုင်ငံသို့ အာယုဗ္ဗေဒပညာများ အိန္ဒိယမှတိုက်ရိုက်လာနှင့်ရောက်နှင့်နေစေဦးတော့ တရုတ်ပြည်မှလည်း တဆင့်ရောက်နိုင်သည်ဟု ယူဆခွင့်ရှိသည်။ (ဗုဒ္ဓဘာသာသည် တရုတ်မှ ကိုရီးယား၊ကိုရီးယားမှ ဂျပန်သို့ အဆင့်ဆင့်ရောက်သကဲ့သို့တည်း)။

အခြားတနည်း စဉ်းစားဖွယ်လည်း ရှိသေးသည်။ ပုဂံခေတ် စောစောပိုင်း(နော်ရထာမတိုင်မီ)က အရည်းကြီးတို့ လွှမ်းမိုးနေကြောင်း မြန်မာရာဇဝင်တော်ကြီးများ၌ ပြဆိုကြလေသည်။ အနော်ရထာလက်ထက် အရည်းကြီးတို့ကို နှိမ်နင်းပစ်လိုက်သည်

ဆိုသော်လည်း ပင်းယခေတ်အထိ ပုံစံတမျိုးဖြင့်ရှိနေကြကြောင်း ကောန်သိရပေသည်။ ထိုအရည်းကြီးတို့သည် အိန္ဒိယ နိုင်ငံတွင် အေ-ဒီ ၂၃၀-မှ ၆၆၀-အတွင်း ဂု(ပ်)တမင်းဆက် အစပိုင်း လောက်မှ ဟဿဝဓနမင်း လက်ထက် အတွင်း) မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းများမှတဆင့်ဖောက်ပြန်လာသည့်အင်းအိုင်မန္တန် များ၊သေအရက်သောက်စားခြင်းနှင့်ကာမဂုဏ်မြူးတူးခြင်းများကို အားပေးသည့် အယူအဆများကို လက်ခံကြသူများ ဖြစ်ကြလေ သည်။ ဝဇီရယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ တန္တြရယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ မန္တရယာနဗုဒ္ဓဘာသာစသည်ဖြင့် အကွဲကွဲဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ မဉ္ဇုသီရိကလ်ပ၊ဂုဟျသမဇ္ဇစသောရင်းတို့၏ မူလကျမ်းရင်းများ ယခုတိုင်ရှိနေကြသည်။ ပုဂံ အရည်းကြီးတို့သည် ကာမအလှူပေး သည့်ဝါဒကို(ဝဇီရယာနသဘောအတိုင်း)လက်ခံ နေကြသူများ ဖြစ်သည်။ ပုဂံ အရည်းတို့သည် အခြားနက္ခတ် ဗေဒင် အတတ်၊ အင်္ဂယတ်ထိုးခြင်း (ရွှေဖြစ် ငွေဖြစ်) အတတ်၊ မြင်းစီး လှေလှော် ဓားခုတ် လှံထိုး အတတ်မှစ၍ ဆေးပညာကိုပါ တတ်မြောက်ကြ သူများဖြစ်ကြောင်း ရှေးဟောင်းစာပေများ၌ပြဆိုကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂံခေတ်တွင် အိန္ဒိယမှ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ ဆိုက် ရောက်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိသာပေသည်။

အခြားတနည်းအားဖြင့်လည်း ပုဂံပြည်ဖြစ် သဒ္ဒနီတိကျမ်းကြီး သုတ္တမာလာ၊ ပါဠိနယာဒိသင်္ဂဟ၌ သုဿုတသံဟိတာ ဖွင့်ချက်မှ စကားရပ်အချို့ကိုတွေ့ရခြင်းအားဖြင့် ပုဂံခေတ်တွင် စရက၊သုဿု တ စသော ဆေးကျမ်းကြီးများ ဆိုက် ရောက် နေပြီဖြစ် ကြောင်း သိရပေသည်။

ထို့ပြင် ပုဂံခေတ်ကျောက်စာများ၌ 'သမား' (သမားအမှု) ဟူသော ဝေါဟာရများကိုအထင်အရှားတွေ့ရပေသည်။အောက်မှာ ကြည့်ပါ။

သမာကုရှယ် မတတ်ရှာသော အနာဘိုယ်
(သမားကု၍ မတတ်ရာသော အနာဘေး)
အာမနာကျောင်းကျောက်စာ၊ ကြောင်းရေ- ၂၃
သမ္မာကုရှယ် မတတ်ရှာသော အနာဖိုယ်ကြီစွာ
(သမားကု၍ မတတ်ရာသော အနာဘေးကြီးစွာ)
စာပွဲမှောက်ဘုရားကျောက်စာ၊ ကြောင်းရေ- ၁၉
သင်္ကြိတ် ဗျာကရိုဏ် ဟုရာ သမ္မာအမှုလေတတ်ထသော
(သင်္ကရိုတ်၊ ဗျာကရုဏ်း၊ ဟူးရား၊ သမားအမှုလည်း တတ်ထသော)
ထိလုကုန်းဘုရားကျောက်စာ၊ ကြောင်းရေ- ၄
သံပျင် ကလန် သုငဲတ် ဟုရာ သမာ သုခမိန်....
(သံပျင်၊ ကလန်၊ သူငယ်တော်၊ ဟူးရား၊ သမား၊ သုခမိန်)
စောလှဝန်းဘုရားကျောက်စာ၊ ကြောင်းရေ- ၁၉

ယင်းသို့ ပုဂံခေတ်တွင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ ရောက်ရှိထွန်းကားခဲ့သော်လည်းအတိအကျအများအပြားစာရင်း အနေဖြင့် တင်ထားခဲ့သည်ကို မတွေ့ရပေ။ သို့သော် သာသနာ ၁၉၇၂ သက္ကရာဇ် ၈၀၀-ပြည့်၌ တောင်တွင်းမင်းသီရိဇေယျ သူရ၏ တက်နွယ်ချောင်း အရှေ့ဖက်ရှိ ကျောင်းတော်နှင့် စာပေ များရေးသားလှူဒါန်းပုံကိုပြဆိုရာ တက်နွယ်ကျောင်းကျောက်စာ ၌ အောက်ပါ အာယုဗ္ဗေဒ ကျမ်း အမည်များကို တွေ့ရပေသည်။ ယင်းသို့တွေ့ရခြင်းအားဖြင့် ထိုကျမ်းများအနက် အချို့ကျမ်းများ

သည် ပုဂံခေတ်လောက်ကပင် ရောက်နေလိမ့် မည် ဖြစ် ကြောင်း ခန့်မှန်းယူဆနိုင်စရာရှိပါပေသည်။ 'ရာဇမာတ္တဏ္ဍ' လည်းပါသည်။

တက်နွယ်ကျောင်း-ကျောက်စာ

(တတိယ မျက်နှာ)
ပိုဏ္ဍောဋ္ဌိဂါ (၃၁)
ရတ္တမာလာဋ္ဌိဂါ (၃၂)
ရောဂနိဒါန် (၃၂)
တရပျူဂုန် (၃၂)
အမြဂုတ္တဒီဂါ (၃၂)
ရာဇမတန် (၄၄)

(စတုတ္ထမျက်နှာ)
ဒြဗျဂုဏ်ဋ္ဌိဂါ (၆)
အမြကုတ် (၆)
ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသ (၈)
ရာဇမတ္တဏ်ဋ္ဌိဂါ (၁၀)
ရောဂနိဒါန်အမှို (၁၇)
ရတ္တမာလာနံ (၁၉)

မှတ်ချက်။ ။အမည် များကို သူတို့၏ အသံထွက် အတိုင်း ရေးထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဂဏန်းများမှာ ဒကြောင်း ရေ ဂဏန်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးသာတင် (ဆရာမောဃ)
၃၆၈-မဟာဗန္ဓုလလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

သစ်လွင်သော ရှေးဟောင်းဆေးပညာ

ဒေါက်တာ ဦးအယ်လ်ဘင်ရော
ဘာသာပြန်သူ-ဦးစိုးမောင်

ဆေးမြစ်တိုင်းတွင် အင်္ဂါရပ်များ ရှိလေသည်။ ဆေး၏ အင်္ဂါရပ်များကို တိတိကျကျ နားလည်နိုင်သော ပညာသည် ဆေးပညာတွင် အရေးကြီးသော အပိုင်းက ပါဝင်ပေသည်။

မြန်မာ့ ဆေးပညာသည် ကျယ်ဝန်းလှ၏။ လူ၏ ရုပ်အင်္ဂါကို ဖမ်းခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာကို ရှာဖွေခြင်း၊ အနာရောဂါကို တိတိကျကျ သိရှိခြင်း၊ထိုအနာရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ ထိုအကြောင်းရင်းများကို ပယ်သတ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို သိရှိခြင်း၊ လူနာ၏စိတ်ဓာတ်အကြောင်းကို သိရှိခြင်း၊ ရောဂါ ဖြစ်စေတတ်သော အစာ အာဟာရများနှင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်း စေနိုင်သော ဓာတ်စာများကို သိရှိ နားလည်ခြင်း၊ ဥတုနှင့်ဆေးဝါးများအကြောင်းကိုနားလည်ခြင်း စသည့် အတတ်ပညာတို့သည် ရှေး အဆက်ဆက်ကပင် ရှာဖွေ၍ တွေ့ရှိသင့်သလောက်တွေ့ရှိကြသော်လည်း ယခုထက်တိုင်မကုန်ခန်းသေးပေ။

လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ကမ္ဘာတဝှန်းရှိ ဆေးပညာရှင်ကြီးများရှာဖွေခဲ့ကြသည်။ ရှာဖွေဆဲလည်း ဖြစ်ကြသည်။ ထိုနည်းတူစွာ မြန်မာ့ဆေးပညာ နယ်တွင်လည်း ရှေးရှေး နှစ်ပေါင်းများစွာမှစ၍ လူသားတို့၏ အသက် ချမ်းသာစေရေးအတွက် ရှာဖွေလာခဲ့ကြပေသည်။ ဆရာဇီဝက စသည့်

သမားတော်ကြီးများ၏ ကုထုံးကုကွက်များ ယနေ့ထက်ထိမှတ်တိုင် အဖြစ် ကျန်နေပေသေးသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကြီးမားကျယ်ဝန်းသော မြန်မာ့ဆေးပညာ ဘယ်က စသည်ကိုမူ သုတေသနလုပ်ရန်မှာ လွယ်ကူသောအလုပ် မဟုတ်လှ ပေ။ လက်လှမ်းမှီသလောက် တွေ့ရှိချက်များနှင့် မှန်းဆ၍သာ ပြောနိုင်ပေဘည်။ ဆေးပညာ၏ ရာဇဝင်ကိုလိုက်ရန် ခက်ခဲသော် လည်း ဆေးပညာတွင် မူများ၊ ကုတုံးကုကွက်များ တိတိကျကျ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ယနေ့အထိ ထွန်းထွန်းပေါက်ပေါက် ဖြစ်နေသည်လည်း ရှိသည်။ ဖုံးအုပ်နေအည်လည်း ရှိသည်။ တိမ် ကောနေသည်လည်း ရှိလေသည်။

ကုသသောဆေးများကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင် ရှေးထုံးရှေးနည်း များ မည်မျှသိမ်မွေ့၍ နက်နဲသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ဆေးဖော်စပ်သောနည်းများကို ဆန်းစစ်လျှင်တွေ့နိုင်သည်။

ဆေးအကြောင်းကိုလေ့လာလျှင် ဆေး၏ အင်္ဂါရပ် များ ကို တွေ့နိုင်သည်။ ဆေးပညာတွင် ဆေး၏အင်္ဂါကို အကျဉ်းအားဖြင့် ၅-ချက်ပြထားသော်လည်း အစသေးစိတ်အားဖြင့် မြောက်မြောက် မြားမြားရှိလေသည်။

ဆေးအင်္ဂါတွင် ဂုဏ်နှင့်သတ္တိများကို ရှာဖွေကြရသည်။ ဆေး ပင် ဆေးမြစ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဓာတ်သတ္တုကိုပင်ဖြစ်စေ၊ အကောင်ပင် ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ပစ္စည်းတွင်ဖြစ်စေ သူ့အခြေအနေ၊ သူ့ဗီဇ၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ သူ့ရာသီဥတုသူ့ဒေသလိုက်၍ သီးခြားဂုဏ်နှင့် သီးခြားသတ္တိများရှိလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဖော်ပြရလျှင် ဒန့်သလွန်ပင်သည် ပူသော ကျောက်စရစ်ကုန်းတွင် ပေါက်သည်။ နေပူကြဲကြဲတွင်နေနိုင်

သည်။ ပင်တန်ရှည်၍ အခေါက်ဖြူသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့တွင်ရှိသော အပူတေဇော၊ အပူပထဝီတို့သည် သူ့ဂုဏ်များဖြစ်သည်။ ဖွဲ့စည်း၍ဖြစ်သော အအေးနာတို့ကို ပြေစေသည်။ ထိုအေး၍ ဖွဲ့စည်းသော အာပေါနာကို ချေ၍ ပယ်သတ်နိုင်သော သတ္တိသူ့တွင်ရှိလေသည်။

ထို့အတူ ငရှင့်၊ငခူတို့သည် နေနှင့်ဝေး၍ အလွန်အေးသော ရေ၏ အောက်ဆုံးအလွှာထွင် နေသည်။ ထိုအကောင်များသည် အေးသောဂုဏ်ကြောင့် ဥဏှကြောင့်ဖြစ်သော အပူနာများကိုနိုင်သော သတ္တိရှိလေသည်။

ထိုနည်းတူ ကြက်သည် ပူသော ကျောက်စရစ်ကုန်းတွင် နေသည်။ ဝမ်း မီး အား ကောင်း သည်။ ကျောက်စရစ်ခဲ ကိုပင် မျိုသောအခါကျေညက်နိုင်သည်။ အသားမာသည်။ ကြက်သည် ဥဏှတေဇော၊ ဥဏှပထဝီဓာတ်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အေးဖွဲ့သော အနာများကိုပယ်သတ်နိုင်လေသည်။သူ့တွင်ရှိသောဥဏှတေဇော နှင့် ဥဏှပထဝီတို့သည် ဂုဏ်ဖြစ်၍အေးဖွဲ့သောရောဂါကိုပယ်သတ်နိုင်သော အရည်အချင်းကို သတ္တိဟုခေါ်လေသည်။

ဆေး၏ အင်္ဂါများအနက်ဂုဏ်နှင့်သတ္တိသည် အရေးကြီးသော အခန်းမှပါဝင်သကဲ့သို့ဝိရိယသည်လည်းအထူးပြုရမည့်အချက်ဖြစ်လေသည်။ ဝိရိယဆိုသည်မှာ အခြားမဟုတ်။ အစာဖြစ်စေ၊ ဆေးဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်ပေါက်မှ စားမျိုချအပြီး အစာအိမ် အတွင်းသို့ရောက်၍ ဝမ်းမီးနှင့်ချက်အပြီး မည်သည့်ဌာနသို့သွား၍ မည်သည့် အကျိုးကိုပြုသည်ဆိုသည့်အချက်ပင်ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ငရုတ်သီးကိုစားပြီးလျှင် မျက်စိတွင်အခိုးများ ထွက်သည်။ သူ့တွင်ပါသောဥဏှတေဇောသည် ဝမ်းမီးချက်ပြီး

သည်နှင့် တပြိုင်နက် မျက်လုံးသို့ရောက်သည်။ မျက်စိတွင်ရှိသော အဖွဲ့ခေတ်များကို ဖောက်ထွင်း၍ အပြင်သို့ တေဇော ဝါယော မှုတ်ထုတ်နိုင်သောအကျိုးကို ပြီးစီးနိုင် လေသည်။ အပြင်တွင်ရှိသော ဥတုဇပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်စေ အစာအိမ် အတွင်း ဝမ်းမီးချက်သော် အာဟာရဇ ပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲရလေသည်။ ထိုပြောင်းလဲချက်များကို လေ့လာသော် များစွာ ကျယ်ဝန်း၍ များစွာလေးနက်သည်ကိုတွေ့နိုင်လေသည်။

ထိုဆေး၏ အင်္ဂါ ၅-ချက်အနက် ဝီရိယ အရေးကြီးသကဲ့သို့ အခြားအရေးအကြီးဆုံး အချက်လည်းရှိပေသေးသည်။

ထိုအချက်မှာ 'ပဘာဝ' ပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအချက်ကို နားလည်လျှင် အနုတ္တတရားကို ကောင်းစွာ နားလည်နိုင်သည်။ ထိုအချက်သည် လောကကြီးတခုလုံး မူအဖြစ်စွပ်စွဲလျှင်လည်း မှန်ကန်သော ဝိဇ္ဇမာနပညတ်ဖြစ်လေသည်။

ထိုပဘာဝတရားသည် ယေဘူယျတရားတို့တွင် အခြေခံလည်းကျသည်။ အရေးအကြီးဆုံးလည်းဖြစ်သည်။ လူတို့၏ အမြင်ကိုလည်း ပြောင်းပြန်လှည့်၍ သွားနိုင်သည်။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်သို့ ပေါက်ရောက်၍ နေရာတိုင်းတွင်ထိုမူဖြင့် ချသုံးနိုင်လောက်အောင် အစွမ်းထက်သည်ကိုတွေ့နိုင်လေသည်။

ပဘာဝသည် ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုပင်ဖြစ်လေသည်။ ပစ္စည်းတခုသည် အခြား ပစ္စည်းတခုနှင့် ပေါင်းစပ်၍ ညီညွတ်မှုရသော အခါ ပေါ်လာသော အကျိုးသွားကို ဆန်းစစ်သော အလုပ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထုံးနှင့်ဇဝက်သာကို ပေါင်းစပ်

က သီခြားစူးရှသောအနံ့ထွက်လာသည်။ ထိုအနံ့သည် ထုံးအတွင်း ရှိသောခါက်မဟုတ်။ ဇဝက်သာတွင်လည်းရှိသောဓါတ်မဟုတ်။ ထိုပစ္စည်းနှစ်ခုပေါင်းစပ်လိုက်ရာမှ ပေါ်လာသော သီးခြားဓါတ် တခုပင်ဖြစ်လေသည်။

မင်းဂွတ်သီးနှင့် သကြားကိုပေါင်းစပ်ကအဆိပ်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအဆိပ်သည် မင်းဂွတ်သီးအတွင်းလည်းမရှိ၊ သကြားအတွင်း လည်းမရှိ။ ထိုပစ္စည်း ၂-ခု ပေါင်းစည်း ညီညွတ်ရာမှ ပေါ်လာ ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ထိုအတူ ဟင်းချက်ရာတွင်၎င်း၊ ဆေးဖော်စပ်ရာတွင်၎င်း ထိုအစပ်အဟပ်သည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်း ပေါ်လွင်နိုင် လေသည်။ ကြက်ကို ဂျင်းနှင့်ပေါင်းချက်လျှင် အကျိုးတခုထွက် သကဲ့သို့ ထိုကြက်ကိုပင်နွားနို့နှင့်ချက်လျှင်အခြားဆန့်ကျင်ဘက် အကျိုးတခုထွက်နိုင်သည်။ ကြက်ကို ဂျင်းနှင့်ချက်ခြင်းအားဖြင့် လူတွင် ဖွဲ့စည်းစေတတ်သော အာပေါဓါတ် များ ကို ဖျက်ဆီး ပစ်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုကြက်ကို နွားနို့နှင့်ချက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ် အေးဖွဲ့၍ ဖြစ်သော ရောဂါများ အတွက် ပို၍ ဆိုးရွားလာသော ဓါတ်တခုဖြစ်လာလေသည်။

ထိုပဘာဝသည်ခန္ဓာ ၅-ပါး ရုပ်နာမ်နယ်တွင်လည်း ထိုတရား နှင့် ဆန်းစစ်နိုင်သည်။ မြင်စိတ်ကလေးတခုကို ဆန်းစစ်ကြည့်က ဝိပဿနာဖြစ်နိုင်သည်။ မြင်စိတ် ကလေးသည် သူကိုယ်တိုင် သူ့ အားဖြင့် ပေါ်ထွက်လာနိုင်သော သတ္တိမရှိ။ ထိုအားရှိက အတ္တ ရှိသည်ဟု ခေါ်နိုင်မည်သာဖြစ်သည်။ မြင်စိတ် ဖြစ်ပေါ် ရခြင်း သည် အလင်း၊ အဆင်း နှလုံးသွင်းနှင့် အကြည်ဘည်း ဟူသော

အကြောင်းရင်း ၄–ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် ရလေသည်။ တဖန် ထိုအကြောင်း ၄–ချက်ကို တခုချင်းဆန်းစစ်ကြည့်ပြန်လျှင်လည်း အလင်းတွင်လည်း မြင်စိတ်မရှိ၊ အဆင်းတွင်လည်း မြင်စိတ် မရှိ၊ အကြည်တွင်လည်း မြင်စိတ်မရှိ၊နှလုံးသွင်းတွင်လည်း မြင်စိတ်မရှိ၊ ထိုမြင်စိတ်သည် အဆင်း၊အလင်း၊ အကြည်၊ နှလုံးသွင်း ဟူသော အကြောင်းတရား ၄-ချက်ပေါင်းစည်း၍ ညီညွတ်မှုမှ ပေါ်လာ သော သီးခြားဓာတ်တခုဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုမြင်စိတ်သည် သူလာသောဌာနမရှိ၊ ပေါ်ပြီး ပြန်လျှင် ပျောက်ပျက်ကုန်ခန်းရခြင်းကြောင့် သူသွားသော ဌာန ဟူ၍မရှိ။ အချုပ်ဆိုရသော် သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်နိုင်စွမ်းမရှိ။ သူ့ ကိုယ်သူလည်း မြဲအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့် အတ္တ ဆိတ် သုဉ်း၍နေပေသည်။အတ္တဆိတ်သုဉ်းခြင်းကြောင့် မြင်စိတ်ဟူသော တရားသည် အနတ္တပင် ဖြစ်လေသည်။

သဘာဝတရားတွင်မူ အတ္တနှင့် ဖြစ်နိုင်သောတရားများ မဟုတ် ကြောင်း၊အနတ္တတရားများသာဖြစ်ကြောင်း'သဗ္ဗေဓမ္မာအနတ္တာ' ဟု ဗုဒ္ဓကတချက်လွှတ်ယေဘုယျခြုံ၍ အကျွမ်းဝင်သောမှုကိုချမှတ် ထားခဲ့ခြင်းဖြစ်လေသည်။ထို့ကြောင့်ဆေးစပ်ရာတွင်၎င်း၊ရောဂါ ဆန်းစစ်ရာတွင်၎င်း ထိုမှုနှင့် ချကြည့်က ထင်ထင်လင်းလင်းတွေ့ နိုင်လေသည်။ ထိုနည်းကိုသာ ဒေသနာနည်းဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်လေ သည်။

အတ္တအမြင်ဖြင့် ဆန်းစစ်တွေးခေါ် လျှင်အမှန်သို့မရောက်နိုင်၊ အမှားချည်းသာဖြစ်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်မည်သည့် သဘာဝတရားတွင်မဆို အတ္တမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်လေသည်။

ထိုမရှိသော 'အတ္တမှု' နှင့် ဆန်းစစ်၍လုပ်လျှင် အမှားချည်း တွေ့နိုင်သကဲ့သို့ 'အနတ္တမှု' နှင့် ဆန်းစစ်လုပ်လျှင် အမှန်များကို တွေ့၍ ထူးသောအကျိုးကိုရနိုင်သည်။လူတကိုယ်တွင်၎င်း၊ လူတစု တွင်၎င်း၊ လူအများတွင်၎င်း၊ လူသားများရှိသော ဤကမ္ဘာတွင် ၎င်း၊ အတ္တသည်မည်သည့်နေရာမှရှာတွေ့နိုင်မည်မဟုတ်။ ရှာခြင်း တိုင်းရှာ၊အနတ္တချည်းတွေ့ရှိရမည်သာဖြစ်ပေသည်။

ထိုအမြင်နှစ်ခုသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၍ ယခုတိုက်ပွဲဟူသမျှ ထိုအမြင်နှစ်ခု၏ တိုက်ပွဲမျှသာဖြစ်ကြောင်း မြင်တွေ့နိုင်လေသည်။ လူတကိုယ်တွင်းတွင်လည်း ထိုအမြင်နှစ်ခုတိုက်ပွဲဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ တွင်လည်း အုပ်စုကွဲ၍ တိုက်ပွဲဖြစ်သည်။

အတ္တကို အတ္တဟု အရှိအတိုင်း အမြင်နှင့်အတ္တကို အတ္တဟုအရှိ အတိုင်းမသိသော အမြင်နှစ်ခုတို့ ရင်ဆိုင်နေကြသည်။ အချုပ်ဆို ရသော် အရှိအတိုင်းမြင်သောအမြင်နှင့် အရှိအတိုင်း မသိသော အမြင်ဟူ၍ရှိလေသည်။တနည်းဆိုရသော် ဝိဇ္ဇာနှင့် အဝိဇ္ဇာပင်ဖြစ် လေသည်။ ထိုအမြင်နှစ်ခုသည် စေ့စပ်၍ရနိုင်ကောင်းသောအရာ မဟုတ်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အတ္တသည် အတ္တဖြစ်၍ အနတ္တ သည်အနတ္တဖြစ်လေသည်။ အနတ္တသည်အတ္တဟုဖြစ်တန်ကောင်းရဲ့၊ သို့မဟုတ် သည်နေရာမဖြစ်ပေမင့် ဟိုနေရာတော့ဖြစ်တန်ကောင်းရဲ့ ဟူ၍ မရှိနိုင်၍ပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအတ္တနှင့်အနတ္တဆန့်ကျင်ဘက် တရားနှစ်ခုသည် ပြတ်သားသည်။ မတုန်မလှုပ် မြဲ၍ တည်ရှိနေ သည်။

ထိုတရားတို့၏ လွှမ်းခြုံမှုသည် ဆေးပညာနယ်တွင်လည်း ထိုအ မြင်နှစ်ခု၏ကွာဟမှုရှိလေသည်။ သူ့ဘက်နှင့်လိုလည်း ဘက်တော်

သားများရှိကြလေသည်။ ထိုတိုက်ပွဲတွင်လည်း တိတိကျကျ လုပ်သူများ ရှိသကဲ့သို့ ကောင်းနိုးရာရာ ဟိုယိမ်းလိုက် သည်ယိမ်းလိုက် လုပ်သူများလည်း ရှိကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုပဘာဝ၊ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှု အနတ္တတရား၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများ သုံးသပ်ချက်တွင်မပါရှိက ဒေသနာနည်းမဟုတ်။

ထိုကဲ့သို့ အခြေခံမှုထားသော အမြင်နှင့် မသုံးသပ်ပဲ ကုသသော ဆေးပညာမှာ 'အရာရာသည် တည်မြဲ၍ အတ္တ ဖြစ်သည်' ဟူသော အမြင်ဖြစ်ရာ ထိုသူတို့၏ကုထုံးကုကွက်များတွင် အတုံးလိုက် အတစ်လိုက် မြင်တွေ့နိုင်လေသည်။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေးတိုက်သည်။ ထိုအထဲကပင် ခေါင်းကိုက်လျှင် ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး တိုက်သည်။ ခြေနာလာလျှင် ခြေနာပျောက်ဆေးတိုက်သည်။ထိုဆေးများကို တပြိုင်တည်းပြွတ်၍လည်း တိုက်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆေး ၃-မျိုးစလုံး ဝမ်းမီးနှင့်တွေ့က မည်ကဲ့သို့ ဓာတ်ပြောင်းသွားမည်ကိုလည်း သုံးသပ်မှုမရှိ၊ ထိုဆေး ၃-မျိုးမှထွက်ပေါ် လာသော ပေါင်းစည်း ညီညွတ်မှု၏ အကျိုး သွားများမည်ကဲ့သို့ ဖြစ်မည်ဆိုသည့် အချက်များ မပါရှိချေ။

ဒေသနာနည်း၏တွေးခေါ်မှုတွင်မူ ဤကဲ့သို့မဟုတ်ပေ။ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခြေနာခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဟူသော လက္ခဏာများ၏ အခြေခံ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေသည်။ ထိုအကြောင်းရင်းကို မီသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုအကြောင်းရင်းကို ဖယ်ရှားသော အားဖြင့်ထိုအားလုံးသော လက္ခဏာများ တချက်တည်းဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်လေသည်။

အရာရာသည် သို့မဟုတ် ခပ်သိမ်းကုန်သော ရုပ်ခာတ်-နာမ်ခာတ်တို့သည် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်သည်။ အကျိုးသည်လည်း ချုပ်ပျယ် ကွယ်ပျောက်ပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် အကြောင်းဖြစ်ရပြန်သည်။ ခပ်သိမ်းကုန်သော တရားတို့သည် မတည်မြဲကုန်။ အဟောင်းတို့သည် ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်မြဲဖြစ်၍ အသစ်အသစ်တို့သည် အစားထိုး ဝင်ရောက်ရသည်။ ထိုကဲ့သို့ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်မှုနှင့် အသစ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ တိုးတက် ရင့်ရော်မှုတို့သည် အစဉ်တစိုက် မနေမနားပဲ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည် စသော အခြေခံ ယေဘုယျ မူပေါ်တွင် ဇောက်ချ၍သိသောဉာဏ်နှင့် လုပ်သောအလုပ်သည်သာ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာ၏ ဥသျှောင်နည်းဖြစ်သော ဒေသနာနယ ဖြစ်ပေသည်။ ဤနည်းမပါသော ရှုကွင်းရှုကွက်တို့သည် အပေါ်ယံ အကျိုးတရားသာ ကြည့်သော မြင်ကွက်ဖြစ်၍ အကြောင်းသတ်တရား မပါရှိချေ။ ထိုအကြောင်းကို ပယ်သော နည်းမဟုတ် ခဲ့သော် တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာသည် သံယောင်လိုက်သော နည်းအဖြစ် အခြားသော ဆေးလောက၏ ပင်လယ်ကျောတွင် မျော၍ နစ်မြုပ်ဘွယ်ရာ ရှိကြောင်း စိုးရိမ်ရန် ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒဒေသနာနည်းသည်ထူးခြားချက်နှင့်ပြည့်စုံလေသည်။ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာနှင့်ဒေသနာနည်းသည်သာလျှင် အားထားရာ၊ လဲလျောင်းရာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနည်းသည်သာ ရောဂါကုသော လောကအတွက် မှန်ပြောင်းအစစ်ကြီး ဖြစ်ပါပေသည်။ ထိုနည်းကိုသိသောသူသည် ဆေးပညာလောကတွင် မျက်စိအလင်းရသူဟု ဆိုထိုက်ပါပေသည်။ ထိုနည်းဖြင့် ကုသောသူသည်သာ လူသားတို့၏ အားထားရာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုဗုဒ္ဓဝါဒ ဒေသနာနည်း ကုထုံးကုကွက်များသည် အစဉ်သဖြင့် သစ်လွင်၍ နေသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ ထိုဒေသနာနည်းအရ ရှေးကကုထုံးကုကွက်များ၊ ဆေးများသည်လည်း အမြဲသစ်လွင်၍ နေဆဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥက္ကောက်အတွင်းတွင်ရှိသော ပိုး ၃-မျိုးကို ဦးခေါင်းအခွံကိုခွာ၍ ထုတ်ယူသော ဆရာဇီဝက၏ ကုထုံးလည်းရှိခဲ့သည်။

အခါတပါးက နန်းတွင်းအပျိုတော်တယောက် လက် ၂-ဖက်သေသော ရောဂါဖြစ်ခဲ့သည်။ သမားတော်ကြီး တဦးက အပျိုတော်အား တော်တော်လှမ်းသောနေရာမှ ထမီကို ရင်လျှားစေ၍ခေါင်းပေါ်တွင်ရေအိုးရေအပြည့်ဖြင့် သူ့ထံပါးသို့လာစေသည်။ ရှေ့သို့ရောက်သောအခါ သမားတော်ကြီးက ထမီကို ဆွဲချွတ်လိုက်ရာ ထိုအပျိုတော်မှာ သူ့ရင်သားများပေါ်သို့ သူ့လက်များ ရှက်ခြင်းရောက်သွားလေသည်။ သူ၏ စိတ္တဇဝါယောဓာတ်သည် အရှက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပျံ့နှံ့၍ လက်များ ကောင်းသွားရ လေသည်။ အလန့်တကြား စိတ်ဓာတ်၏ အဟုန်အရ တွန်းကန်လိုက်သော ဝါယောဓာတ်ကြောင့် ပိတ်ဆို့နေသော လေလမ်း၊ သွေးလမ်းများပွင့်၍ နေကောင်း ရလေသည်။ ယခုခေတ်တွင်မူ ထိုကုထုံးကုကွက်များ အသစ် ပြန်ဖြစ်ရပြန်သည်။

ရှေးအခါက သမားတော်ကြီးများသည် လူနာကို မျက်ကွယ်တွင်ထား၍ အသံကြားရုံဖြင့် မည်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်၊ မည်သည့် လက္ခဏာတွေဖြစ်သည်၊မည်သည့် အစာတွေစားထားသည်၊ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်သည် ဆိုသည့် အကျိုး အကြောင်း စုံလင်စွာပြောနိုင်လေသည်။

ရှေးအခါက သွေးအန်နေသော အဆုတ်နာကို ခတက်ခေါက်တခုတည်းနှင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသသော သမားတော်ကြီးတဦးအကြောင်း ကြားရဘူးလေသည်။

ရှေးရှေးက ရှေးလူကြီးများသည် အသက်ရာကျော်ရှည်ကြ၏။ သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ပုံများ များစွာ ခိုင်ခံ့လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ခိုင်ခံ့၍ ကျန်းမာသော အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေသော် ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်နိုင်သည်။ ဤနည်းသည်လည်း ဒေသနာနည်းအရ သုံးသပ်ချက် ဖြစ်လေသည်။

ရှေးလူကြီးများသည် ရှေးအခါက အများအကျိုး လိုလား၍ဆောင်ရွက်လိုသော စိတ်ဓာတ်များ များစွာရှိလေသည်။ လူချင်းတွေ့လျှင်လည်း ကျေးချင်မွေးချင်စိတ်များ ထက်သန်သည်။ လူလူချင်း တွေ့သောအခါ နှုတ်ခွန်း ဆက်သမှုများက သက်သေခံနေပေသည်။

"စားပြီးပြီလား"

မစားရသေး၊ အိမ်သို့ခေါ်ကျွေးသည်။

"နေကောင်းရဲ့လား"

နေမကောင်းလျှင် အိမ်တွင်ထား၍ သမားတော်ကြီးများခေါ်ပေးသည်။

"ဘယ် သွားမလို့လဲ"

"ရွှေရွာ သွားမလို့"

"မိုးချုပ်ပါပြီ၊ အိမ်မှာအိပ်ပြီး နံနက်ကျမှ သွားပါ"

"အရေးကြီးလို့ပါ"

တားမရသောအခါ အိမ်မှလည်း ကရ၍ လိုက်ပို့သည်။

ဤအချက်များက ရှေးလူကြီးများ တဦးကိုတဦး မည်မျှ ကူညီကြသည်ကို ကောင်းစွာပြသလျက် ရှိလေသည်။ ထိုအခါက ဗြဟ္မစိုရ်တရား ကြီးမားကြောင်း ပေါ်လွင်နေပေသည်။

ရှေးအခါက ထမင်းဆိုင်များမရှိကြ။ ရွာဦးရှေ့တွင်စရပ်များ ဆောက်ထားကြသည်။ ထိုစရပ်များ၌ ဧည့်သည်များ တည်းခိုကြသည်။ ထိုသို့တည်းခိုသောအခါ ရွာတွင်းမှဖိတ်၍ ထမင်းကျွေးကြသည်။အလှည့်ကျတာဝန်ယူကြလေသည်။နေမကောင်းထိုင်မသာရှိက ဆေးဝါးကုသပေးကြလေသည်။ ဤအချက်များသည် ရှေးလူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၏ ထင်ရှား၍ ချစ်စရာ၊ အတုယူဘွယ်ရာများဖြစ်သည်။ ရှေးရှေးအခါက ယဉ်ကျေးမှုများ ဖြစ်လေသည်။

အိမ်ထောင်ကျသောအခါမှ ရွာသူရွာသားများ အိမ်ဆောက်ပေးသည်။ အခြားလိုအပ်ချက်များ ထူထောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကူညီကြသည်။ စီးပွားရေးကဏ္ဍတွင်မူ လက်စားလိုက်စံနစ်စသည်တို့ဖြင့် လယ်သမားအချင်းချင်း ကူညီကြသည်။ လူကြီးသူမများ မိဘများစကားကိုလည်း မြေဝယ်မကျ နားထောင် ကြသည်။ ဘုရား၊တရား၊သံဃာ စသည့်အနန္တ ဂိုဏ်း ၅-ဖြာကိုလည်း ကိုးကွယ်ကြသည်။ ထိုအချက်များသည် ရှေးမြန်မာ လူမှု အဖွဲ့အစည်း၏ ယဉ်ကျေးမှုပင် ဖြစ်လေသည်။

စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွင်မူ ပဒေသရာဇ် **စံနစ်** ဖြစ်သော်လည်း အဖိနှိပ်ခံ တောင်သူလယ်သမားတို့ စည်းလုံးညီညွတ်မှု ရှိကြသည်။ ရွေ့လျားပြောင်းလဲသော နိယာမအရ အဟောင်းများ ချုပ်ခဲ့ပြီး အသစ်အသစ်များ ဖြစ်ပေါ် တိုးတက်မှု အစဉ်အရ ဘုရင်များ အဆင့်ဆင့်ကွယ်ပျောက်သကဲ့သို့စီးပွားရေးစံနစ်လည်းအဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲလာသည်။ သို့လင့်ကစား လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ အခြေခံမှု

များ ပြုပြင်ရေးမှအပ ပြောင်းလဲမှုမရှိ။ ယနေ့ထက်တိုင် အကျမ်းဝင်အသုံးပြုနေကြသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ လူတို့စိတ်တွင် ဗြဟ္မစိုရ်တရားကိန်းအောင်နေမှုသည်ပင် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက် ရှေးရှေးက လူကြီးများသည် အစာအာဟာရကို ထင်ရာ စားချင်တိုင်းမစားကြပဲ မှန်နှင့်စားကြသည်ကို တွေ့နိုင်လေသည်။ ပူသောဒေသရှိ လူများ၏ ဝမ်းမီးသည် အာကာသကျယ်လွန်းအားကြီး၍ အားနဲသည်။ သူတို့ဒေသတွင် ပေါက် ရောက်သော ဒန့်သလွန်၊ ဆူးပုတ်၊ နွားလျှာကြီး၊ စောင်ချမ်း၊ ခတက်နှင့် ကြက်၊ဆိတ်၊အမဲသားများကိုစားခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းမီးကောင်း၍ ကျန်းမာသည်။

တဖန် မြစ်နားချောင်းနားရှိ စွပ်စိုသော ဒေသရှိ လူများ၏ ဝမ်းမီးသည်အာကာသလုံ၍အားကောင်းသည်။ထိုဒေသရှိလူများသည် ဝက်၊ဘဲ၊ ငါးနှင့် အေးသော သီးနှံများကို စားကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကြေခဲကျက်ခဲသောအစာများကို စားသော်လည်း နေမကောင်း ထိုင်မသာမရှိပဲ ကျန်းမာကြသည်။

ထို့နောက် လူတွင် အား ဖြစ်စေတတ်သော အစာများ၊ စားကောင်းသည် ဟူသော အစာများကို များစွာ စားကြသည်။ ကောက်ညှင်းကိုမူ ရှေးလူကြီးများ အသက်ရှည်နိုင်သော အစာအဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ သမားတော်ကြီးများနှင့် မင်းများ တိုင်ပင်ကာ ပြုလုပ်ကြသော ပွဲလမ်းများတွင် ကောက်ညှင်းကို ပုံစံအမျိုးမျိုးလုပ်၍ ကျွေးသော ပွဲများသာ ဖြစ်ကြသည်။ ကောက်ညှင်းကို မုန့်လုံးရေပေါ် အဖြစ် လုပ်ကျွေးသည်။ ဆီထမင်းအဖြစ်

လည်း ကျေးသည်။ မုံ့ဖက်ထုပ်အဖြစ်ဖြင့်လည်း ကျေးသည်။ ထို ကြောင့် ရှေးလူကြီးများသည် ကောက်ညှင်းကို စားကောင်းသော အစာ၊ လူတို့အသက်ရှည်ရေးအတွက် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံး သော အရာဟူ၍ သဘော်မှတ်ကြလေသည်။

ထို့နောက် စားသုံးကြသောအစာအာဟာရများတွင်မူ အစပ် အဟပ်များသည် ကျန်းမာရေး အတွက် လွန်စွာ ထိရောက်လှပေ သည်။ ဥပမာ ဝက်သားကို သရက်သီးခြောက်၊ ဇီးဖြူသီးတို့ဖြင့် ဝက်သား၏အန္တရာယ်ကိုဖျက်၍ထားခြင်း၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်းတွင် မျှစ် ဖက်၍ အာနိသင်ကိုဖျက်ထားခြင်း၊ ငရုတ်သီးထောင်းနှင့် ဖက်တွဲ ထားသောအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေနိုင်ခြင်း စသော အစီအစဉ်များသည် ရှေးအခါက သမားတော်ကြီးတို့ အစား အသောက်များ၏ အစပ်အဟပ်များပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤ သာဓကကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ရှေးတုန်းက **အစား အသောက်** အနေအထိုင်များသည် မည်မျှ ပညာသားပါကြောင်း သိနိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဥတု၊ အာဟာရ၊ စိတ်ဓာတ် များကို ကာကွယ်ထားခြင်း အားဖြင့် လူတို့ ကံများ ကောင်းလာ သည်။ ကံကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ အသက်များ ရာကျော်ရှည်ကြောင်း ကို ဤသို့အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်၍ သိနိုင်လေသည်။

ယခုနယ်ချဲ့သမားဝင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်မူ ကျန်းမာရေးနယ် ပယ်တွင် သမားတော်ကြီးများကိုလည်း ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သည်။ အစားအသောက်များလည်း ရမ်းကားလာ၏။ စားချင်တိုင်းစား၊ အားဖြစ်သည်ဟူသော အယူဝါဒများ ဝင်လာကာ စားချင်တိုင်း

စားကြလေသည်။ သွေးစုတ် ချယ်လှယ်သော စိတ်ဓာတ်များ ဝင်လာရာမှ လူတန်းစားများ ကွာဟ လာသည်။ တဦးကိုတဦး ဖြုတ်စိုရိတရားများခေါင်းပါးစွာကျင့်သုံးကြသည်။ အနေအထိုင် ဆန်းပြားလာကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ အစားအသောက် အနေအထိုင် နှင့် စိတ်ဓာတ်များဆန်းပြားလာသလောက်လူတို့တွင်ဖြစ်ပွားလာ သောရောဂါများလည်း ဆန်းပြားလာရပေသည်။ ရှေးအခါက မကြားဘူးခဲ့သောသွေးတိုးရောဂါများ ယခုအချိန်တွင်ကြားလာ ရပေသည်။ ရှေးအခါက မကြားဘူးခဲ့ရသော ကင်ဆာရောဂါ သည်လည်း ထိုနည်းအတူပင် ကြားလာခဲ့ရပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများမှာ ရှေးကလူကြီးများ ကို ရှေးကျသည်၊ ဟောင်းနွမ်းသည်ဟု ယူဆကာ ရှေးနည်း၊ ရှေး စံနစ်များ ပစ်ပယ်ခြင်းများ တစတစ တိုးတက် လာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ခေတ်သစ်ဖြစ်သော ဆိုရှယ်လစ် စံနစ်ကို တက်လှမ်းရာတွင် အချို့က အဟောင်းများပစ်ပယ်ပစ်ရမည်ဟု သဘောပေါက်ကြ သည်။ အမှန်မှာ ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဟု စာရေးသူ သဘောပေါက်မိ သည်။ ဆိုရှယ်လစ် စီးပွားရေးစံနစ် တည်ဆောက်ရာတွင် ပုလင်း တလုံးအတွင်း ထန်းလျက်နှင့်သကြား လဲပေးခြင်းဟုသာ ယုံကြည် သည်။ နောက်ကျနေသော ထန်းလျက်အစား သကြားကို ထိုးပေး ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ပုလင်းများ ခွဲပစ်ရန်မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်မူပဲ ပုလင်းပါ ရိုက်ခွဲသလို မြန်မာ့လူနေမှု အဆောက်အဦ၏ အခြေခံမူများကို ရိုက်ချိုးမည်ဆိုက လိုချင် သော ခရီးသို့ ရောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ပြောင်းလဲ၍ မရသော အခြေခံ မှုများ ရှိလေသည်။ ထိုအခြေခံမှုများကို တိုးတက်သစ်လွင်အောင် လုပ်ခြင်းသာလျှင် သဘာဝလည်းကျ ဆန်းသစ်မှုလည်းရနိုင်ပေသည်။

ရှေးခေတ်က ဆေးဝါးများ မပေါ်ခင် ရောဂါဖြစ်လာလျှင် ထုံးနှင့်နနွင်းကို ဖျော်၍တိုက်ကြသည်။ ထုံးသည် ဥဏှပထဝီဖြစ်၍ အားဖြစ်သည်။ သီတကြောင့် အေးဖွဲ့ဖြစ်သော အနာများကို နိုင်သည်။ နနွင်းကလည်း အခိုးကောင်း၍ သွေးသား ညီညွတ်သည်။ အစာမကြေဝမ်းပျက်၊ အားအင်ချိနဲ့၊ အဖျားအနာ အမျိုးမျိုး၊ မီးယပ်နာ အမျိုးမျိုးနှင့် ခလေးမီးဖွားရာများတွင်လည်း ထိုထုံးနှင့် နနွင်းကို ဖျော်တိုက်၍ ပျောက်ကင်းကြသည်။ ထို့နောက် သံကို မီးဖုတ်၍ ထိုထုံးနနွင်း ဖျော်ထားသော ဓာရေတွင် ထည့်သည်။ သံဓာတ်ပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ယခုအချိန်တွင်မူ ထုံးကိုအမျိုးမျိုးအသွင်ပြောင်း၍ ဆေးဖော်စပ်ကြသည်။ Calcium Gluconate သည် ထုံးကို အသွင်တမျိုးပြောင်းထားခြင်းဖြစ်လေသည်။

ထိုကဲ့သို့ မည်သည့်ဆေးမှမပေါ်ခင် ပေါ်လာသောထုံးနနွင်းသံသတ်ကို ကမ္ဘာ့ဆေးဟုလည်း ခေါ်စမှတ် ပြုကြလေသည်။

ထို့နောက် ရှေးအခါက သမားတော်ကြီးများ ဆေးပင်ဆေးမြစ်အရှာထွက်ကြသည်။ တောင်တတောင် ရောက်သော အခါ ကျန်းမာဝဖြိုးသော ရသေ့ကြီးတပါးတွေ့သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးကို မေးသောအခါ သူစိုက်ထားသောချင်းတက်များကိုထိုးပြ၍ ချင်းအမြဲစားသုံးကြောင်း ပြောပြလေသည်။ နောက်ထပ် တောင် ၂-တောင်တွင် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေသော ရသေ့ကြီး ၂-ပါးအား

မေးသောအခါ ငရုတ်ကောင်းနှင့်ပိတ်ချင်းကိုစားကြောင်းဖြေကြလေသည်။ တမျိုးတည်းစားရုံဖြင့် ဤမျှလောက်ကျန်းမာနေကြသည်။ ထို ၃-မျိုးပေါင်းကပို၍ကောင်းမည်ဟု ယူဆကာထိုအစပ် ၃-မျိုး ပေါင်းခြင်းကို တြိကဋုက်ဟု ခေါ်ကြပေသည်။ ရှေးခေတ်မှစ၍ ယခုခေတ်တိုင် အသုံးပြုသော တြိကဋုက်ကိုမူ ဆေးများတွင် မပါမပြီး၍ဆေးဆိုင်များတွင်များစွာတွေ့နိုင်လေသည်။

ယခုအချိန် စက်မှု လက်မှု ထွန်းကားသော ခေတ်တွင်မူ ထို တြိကဋုက် ၃-ပါးကို အဆီထုတ်၍ အသုံးပြုနေကြသည်ကို တွေ့ရလေသည်။ နနွင်းကိုလည်း ဆေးဝါးအဖြစ် အသွင် ပြောင်း၍ ကမ္ဘာတွင် အသုံးပြုနေသည်။ ဂျပန်ဆေးများတွင် နနွင်းကို များစွာ ချီးမွမ်းခန်းထုတ်ထားသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ရှေးအခါက ပေါ်ထွန်းခဲ့သော ဆေးများသည် ယခုထက်တိုင် အသွင်ပြောင်း၍ တည်ရှိနေသည်ကို တွေ့နိုင်လေသည်။ သစ်ပင်များဆိုင်ရာ၊ ဓာတ်သတ္တုဆိုင်ရာနှင့် အကောင်များဆိုင်ရာတို့ကိုယခုအချိန်တွင်မူ စုံစုံလင်လင်တွေ့နိုင်ပေသည်။ အချို့ ပစ္စည်းများတွင် မူလသဘာဝအတိုင်းတွေ့နိုင်သော်လည်း အချို့ ပစ္စည်းများ အဆီထုတ်ခြင်း၊အရေအပြစ် ပြောင်းလဲခြင်း၊ အပြားအဖြစ် ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိလေသည်။ ထိုကဲ့သို့အသွင် ပြောင်းထားသော ဆေးကို ရုပ်ဖျက်ဆေးဟုခေါ်လေသည်။

ဆေးများကို တီထွင်ရာတွင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ စားသုံးရာတွင် သက်သာမှုရခြင်းနှင့် လွယ်ကူစေခြင်းစသော ရည်ရွယ်ချက်များထား၍ ပုံပြင်ပြောင်းလဲပေးငြား သော်လည်း မူလဓာတ်များ မူလသဘာဝများကို ပြောင်းလဲမှုမရှိချေ။

ထို့ကြောင့် ဆေးဖော်ရာတွင်၎င်း၊ ရောဂါဝေဒနာကို ရှာဖွေဆန်းစစ်ရာတွင်၎င်း ရှေးမူများကို ပစ်ပယ်၍ မလုပ်နိုင်ပေ။ ထိုကဲ့သို့ ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရကို မူတည်၍ အကြောင်းရှာခြင်း၊ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ အာကာသတည်းဟူသော ဘုရားဟောဓာတ်ကြီးများကို အခြေခံခြင်းစသည်တို့ကို ဒေသနာနည်း၊ တနည်းအားဖြင့်ဘုရားဟောဒေသနာကိုအခြေခံသော နည်းသည် သာလျှင် ရှေးဟောင်း ဆေးပညာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းသည် မည်သို့ပင် လမ်းများကွဲသွားသော်လည်း ယခုထက်တိုင် အခိုင်အမာ တည်ရှိလျက် နေပေသည်။ ထိုနည်းကို တနည်း အားဖြင့် ဥသျှောင်နည်းဟုလည်း ခေါ်လေသည်။ လူ တယောက် တွင် ခေါင်းဆံပင်မှဆွဲလျှင် လူတကောင်လုံး အကုန်ပါသကဲ့သို့ ဆေးပညာတွင် ထိုနည်းကို စ-လယ်-ဆုံး တတ်ကျွမ်းခြင်း အားဖြင့် ဆေးပညာအားလုံးငုံမိလေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုဘုရားဟောသော ဒေသနာနည်းသည်သာလျှင် သစ်လွင်သော ရှေးဟောင်းဆေးပညာ ဖြစ်လေသည်။

သွေးတိုး ဦးသန်းမောင်
အမှတ် ၁၄၈၊ မောင်ခိုင်လမ်း
ရန်ကုန်မြို့

တောင်သာအစ သခ်တ

ပန္နက္ကူ-ဆရာ ဦးကျော်ညွန့်

လောက၌ သတ္တဝါတို့သည် ဥတုတေဇောနှင့် အာဟာရတေဇောတို့ ယထာရဟာဖြစ်ကာ ဆက်ဆံနေပါမူ အဘယ်ရောဂါမျှ မဖြစ်နိုင်။ ဥတု ဝါ-တေဇော ညီညွတ်မျှတမှုသည် အလွန်အရေးကြီး၏။ သံယုတ်ပါဠိတော်၌ ရောဂါရောက်ကြောင်း ၈-မျိုးကို ဟောထားသော်လည်း ပဓာနအားဖြင့် တေဇောသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ မဟာနိဒ္ဒေသ အဋ္ဌကထာ၌ လာသော ၉၆-၉၈-ပါးသော ရောဂါတို့မှာလည်း တေဇောအရင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်ရသည် ချည်းပင်။ ထို့ကြောင့် တေဇောသည် အလွန်အရေးကြီး၏။

အပူလွန်၍ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အအေးလွန်၍ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပူအေး ၂-ပါး အားပြိုင်၍ ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ ကြောင့်သာလျှင် အကျိုးဖြစ်သော ပ-ဝါ-အာ-ကာတို့သည်၎င်း၊ လေ သည်း-လိပ်တို့သည်၎င်း၊ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲရသည်ကို အကျိုးအနေအားဖြင့် ပထဝီလွန်သည် ယုတ်သည်၊ သလိပ်လွန်သည်ယုတ်သည် စသည်ဖြင့် ပညတ် ကြလေတော့သည်။ အကြောင်းရင်းကား တေဇောသာတည်း။

မှန်ပေ၏။ သတ္တဝါတို့၏ အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်၌ ရှိသော ပူ-အေးတေဇောနှင့်ဗဟိဒ္ဓဥတုအာဟာရတို့မှလာသော ပူ-အေး တေဇောတို့ ဉပါဒ်ဌီဘင် အစဉ်အားဖြင့် အခုအခံမရှိ။ ယထာရဟာဖြစ်နေပါမူ ရောဂါမရ။ သီတုဏှောတု သမညတာ စသည် ထောက်။

ထို့ကြောင့် အကျိုးဖြစ်သော ပ-ဝါ-အာ-ကာနှင့်လေ-သည်း-လိပ်တို့ကို အထူး ကြံဆဖွယ်မလို။ တေဇော၏အမိန့်ကို နာခံရသည်ချည်း ဖြစ်သည်။

ထိုအချက်ကိုထောက်၍ အဇ္ဈတ္တတေဇောနှင့် ဗဟိဒ္ဓတေဇောတို့ ယထာရဟာမဖြစ်ပဲ ဌီချင်းပြိုင်ဆိုင်မှုအရ အကျိုး ပ-ဝါ-အာ-ကာ နှင့် လေ-သည်း-လိပ်တို့ဖြစ်ပြန်၍ အနာရောဂါ ရမှုကိုသာ ယထာရဟာ ညီညွတ်မျှတအောင် သင့်တစမ္မပြုပြင်ပေးရမည်။

ဌီ ၂-မျိုး

ဌီ-ဟူသည် လူနာ၏သန္တာန်၌ အတွင်းအပြင် တေဇော ၂-ခုတို့ ဥပါဒ်ဌီဘင် အစဉ်ဖြစ်နေရာမှ ဥပါဒ်သည် ဘင်သို့ မကူးနိုင်အောင် တန့်ရပ်တည်နေမှု သဘောပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းဌီသည်-၁-ခဏဌီ။ ၂-ပဗန္ဓဌီ ဟု ၂-မျိုးရှိ၏။ အခိုက်အတန့် အားဖြင့် တည်နေမှုသည် ခဏဌီမည်၏။ ရုပ်အစဉ်၊စိတ်အစဉ် မပြောင်းလဲသကဲ့သို့ အထိုက်အလျောက် ကြာရှည်စွာတည်နေမှုသည် ပဗန္ဓဌီမည်၏။ ဆေးကုရာ၌ကား ပညတ်အားဖြင့် တည်ရှိသော ပဗန္ဓဌီခေါ် သမုတိဌီကိုသာ ယူရမည်။ဥပစယ သန္တတိ ဇရတာ အနိစ္စတာဟူသော ခဏိက ပရမတ် ဥပါဒ်ဌီဘင်ကို မယူရ။ ထို့ကြောင့် အကြောင်း ဥဏှပဗန္ဓ ဌီနှင့် သီတပဗန္ဓဌီကို ယူရမည်။ အကြောင်း ပဗန္ဓဌီကိုမြင်လျှင် အကျိုး ပ-ဝါ-အာ ကာ-လေ-သည်း-လိပ်တို့ကိုလည်း သိနိုင်တော့သည်။

ဝါဆို၊ ပြာသို သက်ခုဘုံ၌ သီတတေဇောဌီ၊ ပြာသို၊ ဝါဆိုတက်ဥဘုံ၌ ဥဏှတေဇောဌီဟုမှတ်။ တနေ့တာ အတွက် ဆေးတိုက်ဆေးကုလွယ်ကူစေရန် ဆရာကြီးများသတ်မှတ်သည်မှာ-

၁။ နေထွက်ချိန်အာပေါဘင်၊ပထဝီဌီ၊တေဇောဥပါဒ် တစုံ။

၂။ မွန်းတည့်ချိန် ပထဝီဘင်၊ တေဇောဌီ၊ ဝါယောဥပါဒ်၊ တစုံ။

၃။ နေဝင်ချိန် တေဇောဘင်၊ ဝါယောဌီ၊ အာပေါဥပါဒ် တစုံ။

၄။ သန်ကောင်ချိန် ဝါယောဘင်၊ အာပေါဌီ၊ ပထဝီဥပါဒ် တစုံ။

သင်္ချိုက် ရင့်သန်အောင်ကြံဆပါ။ ဆေးကုသရာ၌ သီတပဗန္ဓဌီဖြစ်ခိုက် အအေးနာ၊ သီတပကတိ သီတအဓိကအနာ၊ ဥဏှပဗန္ဓဌီဖြစ်ခိုက် အပူနာ၊ဥဏှပကတိဥဏှအဓိကအနာ၊ ဥဏှပဗန္ဓဌီတဖက်၊သီတပဗန္ဓဌီတဖက်ဖြစ်ခိုက် ဥဏှပကတိ သီတအဓိကအနာ၊ သီတပကတိ ဥဏှအဓိကအနာဟု အပြိုင်နာများဖြစ်ပေါ်လာကုန်၏။ဆေးချက်မှာ ဥဏှပဗန္ဓဌီဖြင့် အနာရသူအား သီတပဗန္ဓဌီ ဖြစ်သော အေးသောဆေး အစာတို့ဖြင့်၎င်း၊ သီတပဗန္ဓဌီဖြင့် အနာရသူအား ဥဏှပဗန္ဓဌီဖြစ်သော ဆေး အစာတို့ဖြင့်၎င်း၊ ပူ-အေး ဌီ ၂-ပါး အပြိုင်နာသူအား လက်ရှိကျရောက်ဆဲ ဥတုဖက်မှ နေ၍ ပေးကျွေးကုမ ရမည်။

ဥပါဒ် ဌီဘင်ကို လအားဖြင့် သတ်မှတ်လိုသော် အောက်ပါအတိုင်း မှတ်ရာ၏။

၁။ ပြာသိုလပြည်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ တန်ခူးလပြည့်နေ့အထိ ၃-လ၌ တေဇောဥပါဒ်၊ ပထဝီဌီ၊အာပေါဘင်။

၂။ တန်ခူးလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့အထိ ၃-လ၌ ဝါယောဥပါဒ်၊ တေဇောဌီ၊ ပထဝီဘင်။

၃။ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ သီတင်းကျွတ်လပြည့် နေ့အထိ ၃-လ၌ အာပေါဉပါဒ်၊ ဝါယောဌီ၊ တေဇော ဘင်။

၄။ သီတင်းကျွတ်လပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ ပြာသိုလပြည့် နေ့အထိ ၃-လ၌ ပထဝီဉပါဒ်၊ အာပေါဌီ၊ ဝါယောဘင်။

ဤသို့မှတ်သား၍ ကျရောက်ဆဲဉတု၏ ဌီပေါ်ရောက်အောင် ကြံဆောင် ကုမကြရာ၏။

ဓာတ် ၄-ပါး၏ပရမတ္ထအင်္ဂါ ၃-ချက်နှင့် ဉပါဒ် ဌီ ဘင်

၁။ တေဇောဓာတ်၏ လက္ခဏာ ဉပါဒ်ခိုက်တွင် ပထဝီ ဓာတ်၏ ရသကိစ္စဌီ၊ အာပေါဓာတ်၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဘင်။

၂။ ဝါယောဓာတ်၏ လက္ခဏာ ဉပါဒ်ခိုက်တွင် တေဇော ဓာတ်၏ ရသကိစ္စဌီ၊ ပထဝီဓာတ်၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဘင်။

၃။ အာပေါဓာတ်၏ လက္ခဏာ ဉပါဒ်ခိုက်တွင် ဝါယော ဓာတ်၏ ရသကိစ္စဌီ၊ တေဇောဓာတ်၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဘင်။

၄။ ပထဝီ ဓာတ်၏ လက္ခဏာ ဉပါဒ် ခိုက်တွင် အာပေါ ဓာတ်၏ ရသကိစ္စဌီ၊ ဝါယောဓာတ်၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဘင်။

ဤသို့လျှင်ဓာတ်၄-ပါးကိုမှီ၍ဝေဒနာရသူတို့၏ဓာတ်၄-ပါး အာကာသတို့ကို သီတဉတုခွဲ၍ ၆-လုံးကောက်အနာ ဂ-ပါးပေါ် ထွက်မှုတို့အပေါ် အမြင်မှန်ရအောင် သခ်ိတ ဓမ္မ လမ်းစဉ်ဖြင့် ကြံဆောင်၍ ကုသရပေမည်။

ကာယသမ္ဘာရ ၄၂-ကောဋ္ဌာသရှိ ဓာတ် ၄-ပါး၏ကိစ္စ အထူး

		အဓိက ပေါ်ဓာတ်	ဟာယန ငုပ်ဓာတ်	မန္ဒ နုန့်ဓာတ်	သမ မျှဓာတ်
ပထဝီ	၂၀	ပထဝီပေါ်	ဝါယောငုပ်	အာပေါနုန့်	တေဇောမျှ
အာပေါ	၁၂	အာပေါပေါ်	ဝါယောငုပ်	ပထဝီနုန့်	တေဇောမျှ
တေဇော	၄	တေဇောပေါ်	အာပေါငုပ်	ပထဝီနုန့်	ဝါယောမျှ
ဝါယော	၆	ဝါယောပေါ်	အာပေါငုပ်	ပထဝီနုန့်	တေဇောမျှ

ကေသာအစ မတ္ထလုင် အဆုံးရှိ ပထဝီ ၂၀-တို့တွင် ပထဝီဓာတ်ပေါ်သော် ဝါယောဓာတ်ငုပ်၊ အာပေါဓာတ်နုန့်၊ တေဇောဓာတ်မျှ၏။ ဤသို့သျှင် ဓာတ် ၄-ပါးလုံး၏ အဓိကပေါ်ဓာတ်၊ ဟာယနငုပ်ဓာတ်၊ မန္ဒနုန့်ဓာတ်၊ သမမျှဓာတ်တို့ကို အဋ္ဌကထာ၌ ဖော်ပြထားပေသည်။

ဤနည်းကို မှီးပြီးလျှင် ၆-လုံးကောက် အနာ ၈-ပါးတို့ကို လည်းကောင်း၊ အခြားဓာတ်များခွဲရာ၌ လည်းကောင်း၊ မြင်မြင်သမျှသောဓာတ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ပေါ်ဓာတ်၊ ငုပ်ဓာတ်၊ နုန့်ဓာတ်၊ မျှဓာတ်တို့ကိုသိက လိုအပ်သော ဓာတ်တို့သည် မည်သည့်အရာဝတ္ထု၌မဆို ရှိပေ၏။ ငုပ်ဓာတ်ကို ပေါ်အောင် ဖော်ထုတ်သုံးစွဲနိုင်က အလိုရှိရာ အောင်မြင်ကြပေမည်ကို သတိပြု လျက် ပညာရှင်များ ကြံစည်ကြရန် သဲလွန်စကိုဖော်ထုတ် ရှာဖွေတင်ပြပါကြောင်း။

ဆရာ ဦးကျော်ညွန့်
သင်္ဘာစမွှ ကျမ်းပြုဆေးဆရာ
ခံတောရပ်၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊ ပခုက္ကူမြို့

ပြောင့်ဈေးမပေါင်း၊ အစောင်းဈေးမချသော
တကောင်းစာပေ၏ စာအုပ်ကောင်းများ

ဆရာဦးဌေးလှိုင်	ဓလေ့ထုံးတမ်းဆေးကျမ်း	၃ိ
ဆရာကြီးဦးတင်ဦး	ကိုယ်တွေ့အာယုဗ္ဗေဒကုထုံးများ(ပ)	၃ိ
မောင်ကြည်ရှင်	သီခြင်းကြီးသရုပ်ဖော်'ညည့်သုံးယံ'	၃ိ
ဆရာဦးဌေးလှိုင်	ဦးပို၏ခေတ်ကျမ်းများ	၅ိ

မန္တလေးမြို့၊ ဈေးချို စိရုံ ဂ-၉၊ ဦးထွန်းရှင်-ဒေါ်ကြည်ရှင်၊ သား ကိုသောင်း။

ရန်ကုန်မြို့၊ ဘုရားဈေး၊ တောင်ဘက်မုခ်၊ ဦးခင်မောင် (ဦးတုတ်-ဒေါ်နုယဉ်)နှင့် အမြို့မြို့ စာအုပ်ဆိုင်များမှာ မေးဝယ်ပါ။

အမြို့မြို့ စာအုပ်ဆိုင်များမှာ မရမှသာလျှင် တကောင်း စာပေသို့ မှာကြားစေလိုပါသည်။

တကြိမ်မှာလျှင် အလိုရှိရာစာအုပ် အနည်းဆုံး ၄ါးအုပ်မှာမှသာလျှင် ၂၅-ရာခိုင်နှုန်း၊ စရိတ်ငြိမ်း၊ ဗီ-ပီ-ပီ ဖြင့် ပို့ပေးပါသည်။

တကောင်းစာပေ

အခန်း ၁၊ အဆောက်အဦ ၁၊ သိရိမင်္ဂလာကုန်းမြေ
ကမ္ဘာအေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်

ဗုဒ္ဓ၏ ဥပမာတထောင်

စကား အရာတွင် သူမတူအောင် ကျွမ်းကျင်တော်မူသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဥပမာစကားကောင်းများကို လွယ်ကူ ရှင်းလင်းစွာ စီစဉ် ရေးသားထားသည်။

တနေကုန်ရှင်းလင်းရမည့်ကိစ္စကို ဥပမာတလုံးမျှဖြင့် ရှင်းလင်းစေခြင်း၊

တနှစ်ကြာအောင် တိုက်ခိုက်ရမည့်စစ်ပွဲကို စကားတခွန်းမျှဖြင့် ပြီးငြိမ်းစေခြင်း၊

တသက်လုံး ရင်ဆိုင်ရမည့် ပြဿနာကို ဥပမာ တချက်မျှဖြင့် ပြေလည် ချောမောစေခြင်း၊

ဆူပူ- ငြင်းခုံ- ရန်လိုသူအား ဥပမာတကွက်မျှဖြင့် ခေါင်းငုံ့ ဇက်ကျိုးသွားစေခြင်း၊

လူတော် လူကောင်း-ခေါင်းဆောင်ကောင်း လုပ်မည့်သူများ အတွက် ဗုဒ္ဓ၏ဥပမာတထောင်စာအုပ်က အံ့ဩ လောက်အောင် ကူညီပါလိမ့်မည်။

ရေးသားပြုစုသူမှာ အယ်ဒီတာ ဦးလေးမြိုင်ဖြစ်၏။

မုဒ္ဒ၏ ဥပမာတထောင် သည်
ထွက်လာတော့မည် ဖြစ်ပါ၏

အတွေးအခေါ် ထက်သန်ရေး....၊ အယူအဆမှန်ကန်ရေး....၊ စွမ်းရည်သတ္တိထက်မြက်ရေး....၊ ဘဝရင်ဆိုင်မှုရဲရင့်တောက်ပြောင်ရေး ...၊ အခက်အခဲဟူသမျှကို စံနစ်တကျ ကျော်လွှားနိုင်ရေး....။ ထို့ပြင်-

စာရေးသားမှု....၊ စကားပြောဆိုမှု....၊ စည်းရုံးမှုနှင့် တကွလူမှုရေးရာ အဖြာဖြာတွင် ပွဲလယ် တင့်စေမည်သာ ဖြစ်ပါ၏။ ထို့ပြင်-

လောကီကို ငြိုးငွေ့၍ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို အမှန်တကယ် လိုလားသူများအတွက် လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်း လမ်းခင်း ညွှန်းပြချက်များ။

အနယ်နယ်မှ အကြိမ်ကြိမ် မှာကြား တောင်းဆိုကြသော ပရိသတ်များသို့ တကောင်း စာပေက လေးစားစွာ ပန်ကြားလိုသည်မှာ-

စောင့်မြှော်ရကျိုးနပ်ပါစေမည် ဟူ၍

အောက်တိုဘာ လတွင် ထွက်ပါမည်။ တအုပ် ၃-ကျပ်။ အနည်းဆုံး ၄ါးအုပ် မှာမှသာလျှင် ၂၅-ရာနှုန်းဖြင့် စရိတ်ငြိမ်းပို့ပါသည်။

မီးယပ်နာ ကုထုံးများ

(ကိုယ်တွေ့ အာယုဗ္ဗေဒကုထုံး ၂)

မီးယပ်နှင့် ပတ်သက်သမျှ အပြည့်စုံဆုံး၊ စိတ်အချရဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံးသော လက်တွေ့ ကုထုံးကျမ်းကြီး။

သိပ္ပံနည်း၊မြန်မာ့ရိုးရာနည်း၊အာယုဗ္ဗေဒနည်းတို့ဖြင့် ရှုထောင့်စုံမှ ခြုံ၍ သုံးသပ်တင်ပြထားသည်။

လက်တွေ့ကုသခဲ့လေသမျှ အောင်မြင်မှုများ၏အခက်အခဲများ၊ သတိပြုစရာ အချက်များ၊ ထို့ပြင် ဆေးနည်းများကို မထိန်ဝှက်ပဲ ကုသချက် အစီအစဉ် အလုံးစုံ ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ဆေးနည်းသစ်များ တီထွင်ကြံဆနိုင်အောင် နည်းလမ်းပေးထားသည်။

အာယုဗ္ဗေဒ သမားတော်ကြီး

ဦးတင်ဦး

အထူး ကြိုးပမ်း၍ ရေးသားပြုစုထားသည်။

အမျိုးသမီးများ မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် နားလည်၍ မိမိကိစ္စကို မိမိကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ပါစေမည်။ ရှောင်ကြဉ်စရာ၊ ကျင့်သုံးစရာ၊ ကုသစရာ၊ နည်းလမ်းနှင့် အစီအစဉ်၊ လွယ်လွယ် ရှင်းရှင်း နားလည်အောင်ဖော်ပြထားသည်။

'ကိုယ်တွေ့ အာယုဗ္ဗေဒကုထုံးများ' ပဌမတွဲတွင် ပါရှိသော နည်းလမ်းများအတိုင်း ကုသအောင်မြင်သဖြင့် ချီးကျူး အားပေးကြသော သမားတော်ကြီးများနှင့် မြန်မာ့ဆေးပညာ ဝါသနာရှင်များအား ဆရာကြီးဦးတင်ဦးက ဒုတိယအကြိမ် ကျေးဇူး တုံ့ပြန်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

'မီးယပ်နာကုထုံးများ' ကျမ်းကြီးသည် မီးယပ်ကိစ္စ အလုံး စုံကို ကူညီဖြေရှင်းပေးမည့် မိတ်ဆွေကောင်းကြီး ဖြစ်ပါ၏။

တအုပ် ၅-ကျပ်၊ တကောင်း စာပေသို့ အောက်တိုဘာလ မဆန်းမီ မှာကြားပါ။ စောင်ရေ တန့်သတ် ရိုက်နှိပ်ပါသည်။ အနည်းဆုံး ၅-အုပ်မှာမှ ၂၅-ရာနှုန်းဖြင့် စရိတ်ငြိမ်းပို့ပါသည်။

ရတနာပုံခေတ် ခေတ်ဆရာကြီး

ဦးပို၏ ခေတ်ကျမ်းများ

မြန်မာ့ ဆေးလောကကို ရှေ့သို့ တခေတ်ပြောင်းပေးသော ဆေးကျမ်း။

ဆရာဦးဌေးလှိုင်က ဦးပို၏ သဗ္ဗ ပကိဏ္ဏက ခေတ်ကျမ်း၊ တြိသတ် ခေတ်ကျမ်း များကို စုပေါင်း၍ ဩဠာရိက သုခုမ ဆေးပညာနှင့် ပေါင်းကူးဆက်စပ်ပေးထားသည်။

ခင်ကြီးပျော်နှင့် ဦးပိုတို့၏ ခေတ်ပညာကို ယနေ့ လက်တွေ့ ကုသအောင်မြင်နေသော ဩဠာရိက သုခုမ ကုနည်း၊ ကုဟန်၊ ကုထုံးများ၊ ဆေးနည်းများ၊ ဆေးဘက်ဝင် အာဟာရခေတ်၊ အဘိဓာန်များဖြင့် လူတိုင်း နားလည်အောင် ရှင်းလင်း တင်ပြထားသည်။

လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိနိုင်သော မြန်မာ့ အစားအစာ အသီးအရွက်များဖြင့် အံ့ဩဘွယ်ရာ ကုသနိုင်ရမည်။

ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေး၊ နုပျို လန်းဆန်းရေး အတွက် အခက်ခဲမရှိဘဲ ကျင့်သုံးနိုင်ရမည်။

တအုပ် ၅-ကျပ်

စာအုပ် အနည်းငယ်သာ ကျန်ပါတော့သည်

မဟာဂီတ ပြဇာတ်ဆရာ မောင်ကြည်ရှင်၏

သီခြင်းကြီး သရုပ်ဖော်

ညဥ့်သုံးယံ

(တအုပ် ၃-ကျပ်)

ရွှေဘိုမင်းနှင့် ကနောင်မင်းသားကြီးတို့၏ ရာဇမာန်ဝင့်သော ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ အောက်၌ ဂီတဖြင့် တော်လှန် တိုးလျှိုးရရှာသော အနုပညာသည် သားအမိ—

မမြကလေးနှင့် လှိုင်ထိပ်ခေါင်တင်တို့၏ ကြေကွဲဘွယ် ဘဝဇာတ်လမ်းကို မဟာဂီတဖြင့် ဖွဲ့ဆိုထားသည်။

တကောင်းစာပေမှ

မဟာဂီတ မြတ်နိုးလိုက်စားသူများအတွက်

စီစဉ်တင်ဆက်ပါသည်။

တကောင်းမှ စီစဉ်နေသော စာအုပ်ကောင်းများ

မြန်မာနိုင်ငံ ပရိယတ္တိသာသနာ

ဆရာရွှေအုန်း

တစ်ထူးဖုံး ခန့်ချုပ်ဖြင့် ခမ်းခမ်းနားနား ထွက်လာပါမည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ဝါဒတထောင်

အယ်ဒီတာ-ဦးအုံးမောင်

ဗုဒ္ဓလက်ထက် ဝါဒစစ်ပွဲကြီးများ၊ ဗုဒ္ဓ၏ အောင်ပန်းဆွတ်ဝါဒများ။

မင်းသား မောင်ကျောက်လုံး

မောင်စင်ကြည်ရှင်

သမိုင်းတွင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်မပြခဲ့သော ဝိသေသ ဖြစ်ရပ်များကို ဖော်ကြူးထားသည့် ရာဇဝင်ဝတ္ထုကြီး။

တကောင်း စာပေ၏ ကြီးမှားသော ရည်ရွယ်ချက်သည် ဇာတိမာန်၊ အမျိုးသားရေးနှင့် စာပေယဉ်ကျေးမှု ရှင်သန် ထွန်းကားရေးဖြစ်ကြောင်း အလုပ်က သက်သေ ပြသွားပါလိမ့်မည်။