

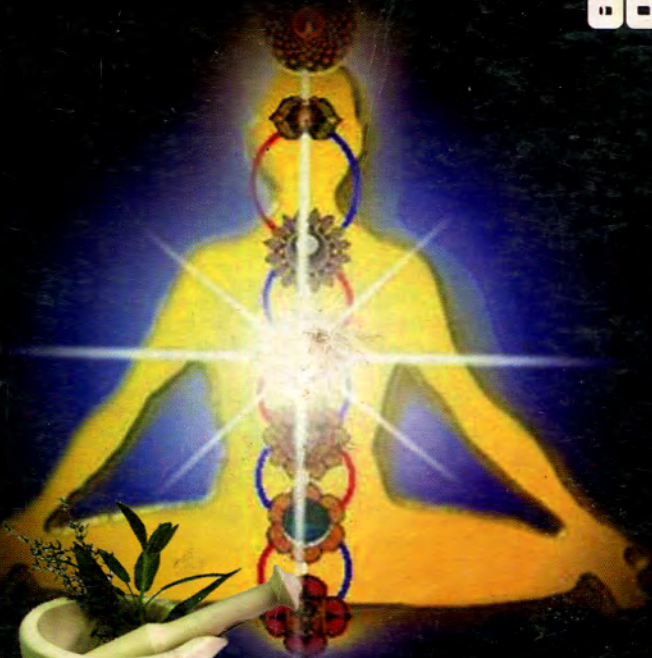


ဆေးဂုဏ်

တက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်

ကံ

စိတ်



ဥတု

အာဟာရ

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပ နိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်

- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်း သာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး
- နိုင်ငံမာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြား စီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက် စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်းတီးနိုင်မှု စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့် စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



- | | |
|------------------------|--|
| စာမူခွင့်ပြုချက် | ◆ ၂၇၀/၉၉ (၄) |
| မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် | ◆ ၅၈၇/၉၉ (၁၀) |
| မျက်နှာပုံပန်းချီ | ◆ ကျော်မင်းမောင် |
| အုပ်ရေ | ◆ ၁၀၀၀ |
| ကာလ | ◆ ဒီဇင်ဘာ (၁၉၉၉) |
| ထုတ်ဝေသူ | ◆ ဒေါ်ရွှေအိမ် (တိုင်းလင်းစာပေ)
အမှတ် ၈ - ၆၅/အုပ်စု (၃)
အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊ ဖော်ဘွားကြီးကုန်း၊
အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။ |
| ပုံနှိပ်သူ | ◆ ဦးထွန်းထွန်း
(အောင်မြင့်ထွန်း ပုံနှိပ်တိုက်)
၂၄၄၊ လမ်း (၄၀)၊ ရန်ကုန်မြို့။ |
| တန်ဖိုး | ◆ ၁၂၀၀ ကျပ် |

တက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်

B.Sc., (Applied Maths)

တိုင်းရင်းဆေးပညာ(ဒ.ဘ.ဗ.ဝ)[မွမ်းမံ-၁/၉၉]

ဆေးရတနာ



မာတိကာ

၁။ ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာချုပ်၏အမှာစာ	၁
၂။ ကောသလမင်းကြီးကို အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော ဆုံးမချက်	၅
၃။ အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်း ကျင့်စဉ် (၅)ရပ်	၁၃
၄။ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ကျန်းမာချမ်းသာရေး လမ်းညွှန်	၂၁
၅။ ရာသီမသိ ပန်းနှင့်ညှို့	၂၇
၆။ မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာနှင့် လင်္ကာတိုများ	၃၃
၇။ လမ်းလျှောက်ခြင်း အာနိသင်	၃၉
၈။ မြန်မာ့သနပ်ခါးနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်	၄၃
၉။ ဆား၏ အစွမ်းထက်သော အာနိသင်	၅၁
၁၀။ အစားအိမ်ရောဂါ ပျောက်စေသော နည်းလမ်းများ	၆၁
၁၁။ ပျားရည်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၆၅
၁၂။ အမျိုးသမီးနှင့် ဇော်ဂျီတောင်စေ့	၇၇
၁၃။ ကျန်းမာရေးအတွက် ယတြာ	၈၃
၁၄။ ကွမ်းရွက်အကြောင်း	၉၃
၁၅။ ကန်စွန်းရွက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၉၉

ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာချုပ်၏အမှာစာ
ဦးထွန်းလွင် (ဓမ္မစရိယ၊ ဘီအေ)

ကျွန်တော် အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံလိုက်ပါရစေ။ ဤ ဆေးရတနာ
စာအုပ်သည် ကျွန်တော်တို့အား 'ဘဝချမ်းသာရေး'ကို အမှန်အကန်
ပေးစွမ်းနိုင်သော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။

အခုလို ဤ စာအုပ်ထွက်လာခြင်းကိုက ကျွန်တော်တို့အတွက်
'မဟာလာဘ်ကြီးတစ်ပါး' ရလိုက်ခြင်းပဲဟု နှလုံးပိုက်မိသည့်အပြင်...

ကျွန်တော်တို့မှာ 'ကျန်းမာမှု ချမ်းသာမည်'ဟူသော အသုံးလေး
ရှိသည်။ ဤအသုံးသည် ဘယ်ခေတ်အခါမှာမဆို အဖိုးမှန်သော အသုံး
လည်းဖြစ်သည်။ ဥစ္စာဓနတွေ ဘယ်မျှ ကြွယ်ဝချမ်းသာနေသည်ဖြစ်စေ
'ကျန်းမာရေးမရှိသူအတွက် ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်းသာနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်'။
စိတ်မချမ်းသာဖြစ်သောသူသည် ဘယ်လို စည်းစိမ်ကိုခံစားနိုင်ရှာလိမ့်
မည်နည်း။

တစ်ခါ ကျွန်တော် ထပ်ပြောချင်ပါသေးသည်။ ကျွန်တော့်မဂ္ဂဇင်း
မှာ 'ဆေးဆောင်းပါးလေး' ထည့်ချင်နေသည်မှာ ကြာပြီ။ ကျွန်တော်
ထည့်ချင်သော ဆေးဆောင်းပါးကို စိတ်တဆာဆာနှင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ
အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှာ ရှာကြည့်သည်။ တော်တော်နှင့်မတွေ့။ တစ်နေ့

မှာ ဤစာအုပ်ပြုစုသူ စာရေးဆရာနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေးဘာသာ အောင်ပြီးဖြစ်သော ဆရာတက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်နှင့် တွေ့သည်။ တွေ့တော့... ကျွန်တော်က ကျွန်တော်လိုချင်သော ဆေးဆောင်းပါးပုံစံကို ပြောပြ သည်။

ထိုအခါ သူက...

ကျွန်တော် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားကြည့်မယ်လေဟု ဝန်ခံသွား သည်။

ကျွန်တော်လိုချင်သောပုံစံက 'ဆေးလည်းအစာ အစာလည်းဆေး' ပုံစံမျိုးလည်း မဖြစ်ရ။ ကျွန်တော်တို့ ဝန်းကျင်တစ်ခု၌ အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်သော အသီးအရွက် စသည်ဖြစ်ရမည်။ ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်တွေ ထဲက နည်းညွှန်းမျိုးလို ခက်ခက်ခဲခဲလည်း မပါစေရ။ ဖတ်ကြည့်ရုံနှင့် ဘယ်လို ချက်ပြုတ်စားသောက်ရင်ဖြင့် ဘယ်လို ကျန်းမာလာမှာပဲဟု ဖတ်သူအသိဉာဏ်ထဲ 'ရွတ်ခနဲ' ဝင်သွားရမည်။ စသည်ဖြင့် သူ့ကိုပြော လိုက်သည်။

သူသည် မကြာခင် နှစ်လသုံးလစာ ဆေးဆောင်းပါးတွေနှင့် ပေါက်ချလာပြီး ဆရာသဘောကျရင်ထည့်တော့ဟု ဆိုကာ ကျွန်တော့်ကို ပေးသွားသည်။ ဖတ်ကြည့်တော့ ကျွန်တော် စိတ်ဆာနေသည်နှင့် အံဝင် ခွင်ကျဖြစ်သွားသည်။ သို့နှင့် ပွဲဦးထွက် ကန်စွန်းရွက်အကြောင်းလား တော့ မသိတော့၊ ထည့်ပေးလိုက်သည်။

နောက်.. မကြာမီ အခမ်းအနားတစ်ခု၌ ကျွန်တော်နှင့် 'နိုင်ငံ ဂုဏ်ရည် ပထမဆင့်'၊ သံအမတ်ကြီး သခင်ချန်ထွန်းတို့ ဆုံကြသည်။ ထိုအခါ ဆရာကြီး သခင်ချန်ထွန်းက...

'အဲ.. ကိုရင့်စာအုပ်ထဲက ဆောင်းပါးလေးက ကောင်းလိုက်တာ။

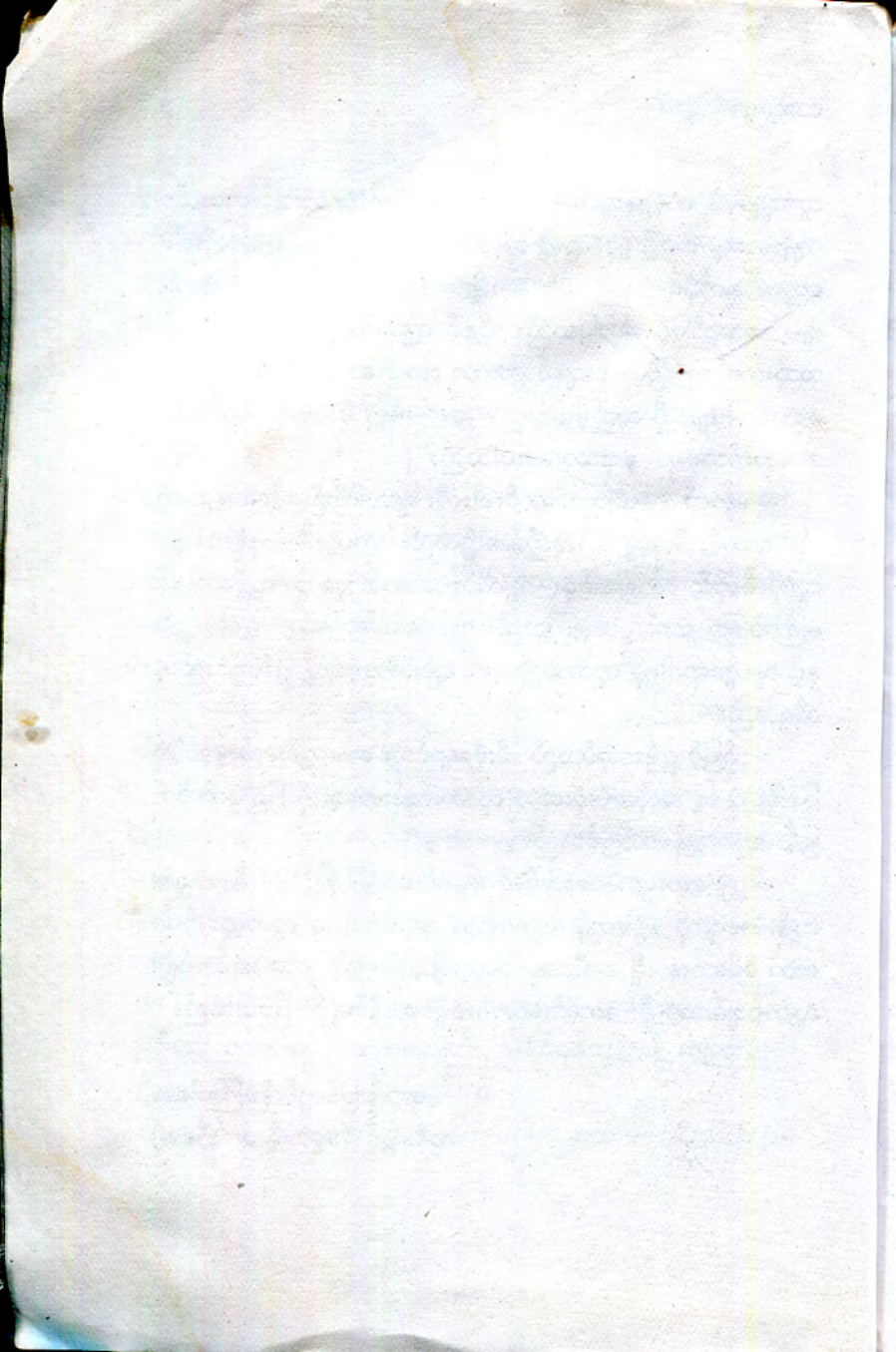
သူရေးပြမှပဲ ကန်စွန်းရွက်တို့၊ မန်ကျည်းရွက်တို့ကို စားချင်လာတယ်။ ကျန်းမာရေး အကျိုးရှိပုံတွေကို သိလာရတယ်။ အံ့မယ်.. သူ့ဆောင်းပါးတွေက ချက်ပုံချက်နည်းရော၊ အကျိုးအာနိသင်ရောနဲ့.. အို.. စုံနေတာ ဗျ..’ စသည်ဖြင့် ပြောပြသည်။ သို့နှင့် ကျွန်တော့်မှာ ‘ငါ့ စိတ်ဆာမှု’ အသုံးတည့်သွားပြီဟု ကျေနပ်သွားကာ လစဉ် ဆက်တိုက်ကြီးကို ဆေးဆောင်းပါးများကို ထည့်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာ တက္ကသိုလ်စိုးမိုးနိုင်ကလည်း အားတက်သရော ရေးသားပေးပါသည်။

နောက်... ယတြာဆောင်းပါးတို့၊ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီဆေးနည်းတို့လို ဆောင်းပါးတွေ ပါသည့်အခါ၌လည်း တယ်လီဖုန်းနှင့်တစ်မျိုး၊ လူကိုယ်တိုင် လာ၍တစ်ဖုံ၊ သူ့လိပ်စာတောင်းသူတွေ ကျွန်တော်နှင့် မကြာမကြာ ဆက်သွယ်ခဲ့ကြသည်။ သူ့ကိုမေးကြည့်တော့ သူ့ဆေးညွှန်းနှင့် သူတို့ရောဂါကို ကုသသည့်အခါ ချမ်းသာခွင့်ရလို့ ဖြစ်ကြသည်ဟု သိရသည်။

သို့ဖြင့် ဤစာအုပ်သည် ‘မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးကျမ်းတစ်စောင်’ လို ဖြစ်ပြီး ယနေ့ အလိုအပ်ဆုံးသော လူသားကျန်းမာရေးကို ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်းပဲဟု ကျွန်တော်မြင်သည်။

ဤ ဆေးရတနာစာအုပ်ကို ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် မိမိ မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကို ငွေမကုန်၊ လူမပန်းဘဲ အသက်မွေးမှု လွယ်ကူပေါ့ပါးသော မိမိဘေးနားရှိ အသီးအရွက်လေးများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပြီး လူ့ဘဝချမ်းသာကို ကောင်းကောင်းရရှိခံစားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ကြပါစေ။
ထွန်းလွင် (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ)



**ဗုဒ္ဓ၏ ကောသလမင်းကြီးကို ဒာဟာရနှင့်
ပတ်သက်သော ဆုံးမချက်**

ကောသလမင်းကား ထင်ရှားလှသည်။ အခြားထင်ရှားချက်များ ထက် ကောသလမင်း၏အိပ်မက်က ပို၍ ထင်ရှားသည်။ ကောသလမင်း အိပ်မက် ၁၆ချက်ကို လူသိများလှသည်။ ငယ်စဉ်က ဤမျှသာ သိခဲ့ရသည်။ အနည်းငယ် စာဖတ်သက်ရလာသောအခါ ကောသလမင်းသည် သာဝတ္ထိပြည့်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓကို ကြည်ညိုကြောင်း၊ လွန်စွာ အစားကြီးကြောင်းတို့ကိုပါ သိလာခဲ့ရသည်။ ဒါကြောင့် ထင်ပါရဲ့ အစားကြီးသူနှင့်တွေ့သောအခါ 'မင်းစားတာကလည်း ကောသလမင်းကြီးစားသလို ဆန်တစ်ပြည်နဲ့ ဆိတ်တစ်ကောင်ပါလား ကွာ'လို့ ပြောဆိုသည်ကို အမှတ်ရမိပါသည်။

အာဟာရဆိုသည်မှာ လူသားအပါအဝင်ဖြစ်သော သက်ရှိ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်ရေးအတွက်သာမက ခွန်အားနှင့်သွေးသား တို့ ဖြစ်ထွန်း၍ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားကာ အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်း အတွက် အကျိုးပြုသည့်အရာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် တန်ဆေး လွန်ဘေးဟူသော စကားတစ်ရပ်လည်း ရှိပေသေးသည် မဟုတ်လော။

အာဟာရသည်သာလျှင် လူသား၏ မှီခိုအားထားရာ ဖြစ်ပေ သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆေးကျမ်းများတွင် 'ကမ္မဇမူလ' 'အာဟာရဇဘူတ' ဟူ၍ အထင်အရှား ပြဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လူသား တို့တွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကုစားရာ၌လည်း အာဟာရ သည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရာ အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်နေပေသည်။

လူသားတို့ အစားအစာစားသုံးခြင်း၌ ရည်ရွယ်ချက် (၅)ရပ်ရှိ၏။ တစ်နည်းဆိုသော် အကျိုး (၅)ရပ်ကို ပြီးမြောက်စေရန်ဖြစ်၏။ ထိုအကျိုး (၅)ရပ်မှာ-

- ၁။ အာယု (ခေါ်) အသက်ရှည်ရေး။
- ၂။ ဝဏ္ဏ (ခေါ်) အဆင်းလှပရေး။
- ၃။ သုခ (ခေါ်) ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာရေး။
- ၄။ ဗလ (ခေါ်) ကိုယ်ခန္ဓာ အင်အားတောင့်တင်းရေး။
- ၅။ ဉာဏ (ခေါ်) အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ် မှန်ကန်ပြည့်ဝရေး တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

သိပ္ပံဆေးပညာ၏ အယူအဆတွင်မူ လူသားတို့ အစာအာဟာရ စားသုံးခြင်း၌ ရည်ရွယ်ချက် (၃)ခုရှိသည်ဟု ဆို၏။

ထို (၃)ချက်မှာ-

(၁) ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားမှုအတွက် တည်ဆောက်ရန်
(ကလပ်စည်းသစ်များ ထုတ်လုပ်ရန်)

(၂) ပျက်စီးသွားသောရုပ်များ ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်
(ကလပ်စည်းအဟောင်းများကို အစားထိုးရန်)

(၃) အသက်ရှင်နေသည့်ကာလတွင် ကာယအားနှင့် ဉာဏအား
ကို ရရှိရန်တို့ ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် မြန်မာစကားတွင် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်၍ 'အစာ
လည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'အစားမတော်
တစ်လုပ်' ဟူ၍လည်းကောင်း၊ 'တန်လျှင်ဆေး၊ လွန်လျှင်ဘေး' ဟူ၍
လည်းကောင်း ဆိုရိုးစကားများ ရှိပါသည်။ ရှေ့အစဉ်အလာအားဖြင့်
မှန်ကန်သောကြောင့် ယနေ့တိုင် တည်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးတို့မည်သည် မည်မျှအစွမ်းထက်ပါစေ၊ သမားတော်
တို့ကလည်း မည်မျှ တတ်စွမ်းကြီးပမ်းကြပါစေ၊ အာဟာရကို မပြုမပြင်
မဆင်ခြင်ပါက ထို ကုထုံးဆေးချက်သည်လည်းကောင်း၊ ဆေးဝါးတို့
သည်လည်းကောင်း၊ သမားတော်တို့၏ ကြိုးပမ်းမှုများသည် လည်း
ကောင်း ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်နိုင်စွမ်း မရှိနိုင်ပါ။

နည်းနည်းစား၊ များများအသက်ရှည်

ဤအဆိုကို ဗြိတိသျှပါမောက္ခ ဂျေအက်စ်ဖိလစ်က စင်္ကာပူသို့
အလည်အပတ်ရောက်စဉ် ပြောကြားခဲ့သော စကားစုပင်ဖြစ်သည်။

ဤတွင် မစ္စတာဖိလစ်က သူ၏ သုတေသနပြုမှုကိုပါ ဖြည့်စွက် ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၏ သုတေသနပြုမှုများတွင် လူအစား လူနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသည့် အခြားအခြားသော သက်ရှိသတ္တဝါများကို အစားထိုး၍ သုတေသနပြုလေ့ရှိပါသည်။ ဤတွင် မစ္စတာဖိလစ်ကလည်း လူနှင့် အသက်ရှင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုလုပ်ငန်းများမှာ အခြားမဟုတ်၊ အစာကို ကန့်သတ်လျော့ချ၍ ကျွေးသောကြွက်များနှင့် ပုံမှန်စားသောကြွက်များကို ခွဲခြားလေ့လာမှုပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသုတေသနမှ ပုံမှန်အတိုင်းစားသော ကြွက်များထက် အကန့်အသတ်နှင့်စားသော ကြွက်များက ၅၀ရာခိုင်နှုန်း အသက်ပိုရှည်ပြီး ကြံ့ခိုင်ကာ ပို၍နုပျိုသည်ဟု ဆိုသည်။

ထိုသုတေသနတွင် အစာကို နည်းနည်းစားခြင်းသည် အသက်ပိုရှည်ရုံမက အသက်ကြီးလာချိန်တွင် ကြုံရတတ်သော အဆစ်အမြစ်ရောဂါ၊ ကင်ဆာကျိတ်ထွက်ခြင်း၊ အရေပြားနာကျင်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ဖိလစ်က ပြောကြားသွားပါသည်။



အနောက်တိုင်းမှ ဆရာဝန်ကြီး၏ကိုယ်တွေ့

ဒေါက်တာဝီလျံဟိုးဝဒ်ဟေး ရေးသားသော အာဟာရဖြင့် ကျန်းမာအောင် ကုသနည်းစာအုပ်၌ ဒေါက်တာကမားနားကိုယ်တိုင် ရေးသားသော နိဒါန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် အစာမကြေရောဂါ စွဲကပ်နေခြင်းကြောင့် နောက်ကြာသောအခါ နှလုံးရောဂါပင် ဖြစ်လာခဲ့၏။ ညအိပ်သည့်အခါ မကြာခဏ တဖြတ်ဖြတ်နိုး၍ အင့်တင့်တင့်နှင့် အသက်ရှူကျပ်နေတတ်၏။ နှလုံးရောဂါဖြစ်မည်ကို အထူးစိုးရိမ်မိတော့သဖြင့် အစာကို လျှော့စားတော့မည်ဟု စိတ်ပိုင်းဖြတ်ကာ ဒေါက်တာဒူဝီရေးသားသည့် နံနက်စာမစားဘဲနေပုံစနစ် စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးလျှင် နံနက်စာလုံးဝမစားဘဲ ဖြတ်လိုက်၏။ အလွန် တာဝန်ငြိမ်းနေတော့သည်။

ကျွန်ုပ် နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်သော အချိန်စာရင်းကား နံနက်အိပ်ရာထ၊ မျက်နှာသစ်၊ ရေသောက်ပြီးလျှင် အလုပ်တိုက်သို့သွား၏။ အလုပ်စားပွဲတွင် နံနက် ၈နာရီက ညနေ ၅နာရီထိုးအထိ အလုပ်လုပ်၏။ မွန်းတည့် ၁၂နာရီလောက်တွင် လိမ္မော်ရည်နှင့် နွားနို့စိမ်း ဆတူရောပြီး တစ်ကွပ် (၆၂ကျပ်ခွဲသား) သောက်လိုက်၏။ ညရောက်မှ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စွပ်ပြုတ်အရည် အနည်းငယ်သောက်၏။

ဤနည်းအတိုင်း နေထိုင်သွားက တစ်နေ့လျှင် ၁၂နာရီမှ ၁၄နာရီထိ အလုပ်လုပ်နိုင်၏။ နေ့တိုင်း ၅မိုင်ကျော်ကျော် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နံနက်တိုင်း အကြိမ် ၂၀၀ ကြိုးခုန်ခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ခန်းယူသည်မှ အစပြု၍ ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးမှာ လူငယ်များနှင့်မခြား

ကျန်းမာတောင့်တင်းလာသည်မှာ အစားအသောက်ကို မျှတသင့်လျော်ရုံ
စားသောက်မှုကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။



ကောသလမင်းကြီးကို ဗုဒ္ဓဆုံးမပုံ

တစ်နေ့တွင် အလွန်အစားကြီးသော သာဝတ္ထိပြည်ရှင်ကောသလ
မင်းကြီးသည် ပွဲတော်တည်ပြီး ဗုဒ္ဓရှင်တော်ထံ တရားနာရန်ရောက်လာ
ခဲ့သည်။ လွန်ကဲစွာ အစားကြူးခဲ့သောဒဏ်ကြောင့် ကိုယ်လက်
မအီမသာ နေမထိထိုင်မသာနှင့် တရားနာယူမှတ်သားခြင်းငှာပင်
မစွမ်းနိုင်တော့ချေ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကြောင်းကျိုးကို
ဆင်ခြင်လိုက်သောအခါ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးဆက်၏
ရလဒ်ကိုမြင်၍ ကောသလမင်းကြီးအား ဆေးဂါထာတစ်ပုဒ်ကို
သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့သည်။

ထိုဂါထာတော်ကိုပင် မင်းကြီးသည် သင်ကြားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်
သည်အထိ မအီမသာဖြစ်နေလေရာ မင်းကြီးနှင့်အတူပါလာသော တူ
တော်မောင် သုဒဿနမင်းသားကို ထို ဆေးဂါထာကိုသင်ပေး၍
မင်းကြီး ပွဲတော်တည်ပြီးခါနီးတွင် ဤဂါထာကိုရွတ်ရန် ဗုဒ္ဓရှင်က
မိန့်ကြားပါသည်။



ကောသလမင်းကြီးအား ပုဒ္ဒပေးသနားသော သေးဂါထာ

မနုဇော သဒါ သတိမတော
မတ္တံ ဇာနတော လဒ္ဓဘောဇနေ
တနုကဿ ဘဝန္တံ အာယုပါလယံ။

ဤဆေးဂါထာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ...

အကြင်သူသည် နေရာတကာ၌ သတိရှိ၏။ ရရှိသော စားဖွယ်
သောက်ဖွယ် အတိုင်းအရှည်ကို သိ၏။ ချင့်ချင်ချိန်ချိန်စားသောက်လေ့
ရှိ၏။ ထိုသူအား အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာများ
အဖြစ်နည်းကုန်၏။ စားသောက်သော အစားအစာများသည် တဖြည်း
ဖြည်း အန္တရာယ်ကင်း၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အသက်ကို စောင့်
ရှောက်၏။ အသက်ရှည်၏။

ထိုအခါ မင်းကြီးသည် စားတော့မည့် နောက်ဆုံးထမင်းလုပ်ကို
မစားတော့။ အနီးရှိခွက်ထဲသို့ စွန့်လိုက်သည်။ သုဒဿနလည်း
ခွက်ထဲမှ ထမင်းလုပ်ရှိသော ထမင်းလုံးတို့ကို တစ်လုံးစီ ရေတွက်
သည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ပွဲတော်တည်ရန်အတွက် ချက်သောအခါ
ထိုထမင်းလုံးအရေ အတွက်အတိုင်း လျှော့ချက်စေ၏။ ဟင်းလျာကို
လည်း ထိုနည်းအတိုင်း လျှော့ချက်စေ၏။

ထိုနည်းအတိုင်း ပွဲတော်ကို လျှော့တည်စေခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင်
ကောသလမင်းကြီးသည် ဆန်တစ်စလယ် နို့ဆီဗူး ၂ဗူးချက် ထမင်းမျှ
ဖြင့် ပွဲတော်ကို တည်နိုင်သည့်အခြေသို့ ရောက်လာတော့သည်။

သည်တော့မှ ကောသလမင်းကြီး၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ၀၀ကြီးသည်
လည်း သေးငယ်ပေါ့ပါး သွက်လက်လာတော့သည်။ ကျန်းမာရေး

အခြေအနေလည်း ကောင်းလာသည်။

ရောဂါဝေဒနာတို့လည်း ရှေးကကဲ့သို့ မတူတော့ချေ။

ကောသလမင်းကြီး၏ အဖြစ်သည် ပုံပြင်မဟုတ်၊ တကယ့်
လက်တွေ့ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓ၏ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော ဆုံးမဩဝါဒသည် ယနေ့
မျက်မှောက် ဆေးပညာနှင့် တစ်ထပ်တည်းဖြစ်နေပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ကိုဆိုရသော်...

-မျှတအောင်စား

-တည့်သောအစာကိုစား

-ဆာမှစား

ဆိုသောအချက်များသည် ယနေ့ မျက်မှောက်ဆေးပညာက
လက်ခံကျင့်သုံးထားမှုကိုပင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ကျော်
ကာလက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အာဟာရနှင့်ပတ်သက်၍ ကောသလ
မင်းကြီးအား ဆုံးမတော်မူခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျင့်ကြံ လိုက်နာသူတိုင်း
အတွက် အကျိုး ထူးကို ခံစားရမည်မှာ ဧကံပင်ဖြစ်ပေတော့သည်။



အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း ကျင့်စဉ် (၅)ရပ်

သီဟိုဠ်ကျွန်း (သီရိလင်္ကာ)တွင် ဖြစ်သည်။

ဝသတ မည်သော အိမ်ရှေ့စံမင်းသားသည် ရာဇဘိသိက် ခံယူ၍ မင်းဖြစ်ခဲ့ပြီ။ တစ်မနက်လုံး ဘိသိက်ခံမင်္ဂလာပွဲနှင့် အလုပ်ရှုပ် နေခဲ့သည်။ ယခုမှ နားခွင့်ရတော့သည်။ သလွန်ထက်တွင် 'ဝသတ' သည် လှဲလျောင်းရင်း မိမိဘဝ၏အနာဂတ်ကို မှန်းဆတွေးတော နေမိသည်။

ဘဝတွင် ရှင်သန်မှုသည် အရေးကြီးဆုံး

အသက်သည် အရေးကြီးဆုံး

ရှင်သန်မှုတည်းဟူသော အသက်ရှင်နိုင်ပါမှ

ကျန်အရာများကို လုပ်နိုင်ခွင့်ရမည်။

ဤသို့ 'ဝသတ' တွေးမိသည်။

ထို့ကြောင့် 'ဝသတ'သည် မိမိထံပါးတွင် ခစားနေသော ဟူးရား ဗေဒင်၊ နက္ခတ်ပညာရှင်နှင့် အာယုဒါနတွက်စစ်ရာတွင် အတော်ဆုံးသော ဆရာဟူးရားကို မိမိထံ နှစ်ကိုယ်ကြားခစားရန် မင်းချင်းတစ်ဦးကို အခေါ်လွှတ်လိုက်သည်။

မကြာလှသော ကာလတွင်...

ဖွဖွနင်းသောခြေသံကို ကြားလာရသည်။ ထို့နောက် မင်းကြီး ဝသတ၏ သလွန်တော်အောက်တွင် ရိုသေစွာ ပီပီပြားပြားလေး ဆရာ ဟူးရား ခစားရောက်လာသည်။

'အရှင်မင်းကြီးစံ အခစားရောက်ကြောင်းပါ ဘုရား'

'ဆရာဟူးရား၊ ကျုပ်ရဲ့အသက် အာယုကို သေသေချာချာတွက် စစ် ပိုင်းဖြတ်လော့..'

ဆရာဟူးရားသည် မင်းကြီး၏အသက်ကို အာယုဒါနပိုင်းဖြတ်ရန် သမာဓိတို့ကို စုစည်းသည်။ မျက်လုံးအစုံကို မှိတ်သည်။ ဝင်လေထွက် လေကို မှန်မှန်ရှု၍ အာရုံတို့ကို ခေတ္တစုစည်းနေသည်။ ထို့နောက် မင်းကြီး အာယုဒါနကို တွက်စစ်သည်။

တွက်စစ်မှု၏အဆုံးတွင် ဆရာဟူးရားသည် တစ်စုံတစ်ရာ အတွက် စနိုးစနောင့်ဖြစ်နေပုံရသည်။ ဆရာဟူးရား၏ မျက်နှာပြင်တွင် ချွေးများပင် စို့နေသည်။ မိမိတွက်စစ်မှုကို လေ့လာကြည့်ရှုနေသော မင်းကြီးဝသတသည်ပင် သိလိုစေကြောင့် ရင်ခုန်နေမိသည်။ ထို့ကြောင့် ဝသတမင်းကြီး က...

'ဆရာဟူးရား၊ မောင်မင်းတွက်စစ်ချက်ကြောင့် ထွက်လာတဲ့

အဖြေအတိုင်းသာ လျှောက်လော့၊ ဘာမျှ စိုးရိမ်ပူပန်မှု မဖြစ်ပါနှင့်*
ဆရာဟူးရားက...

အားလျှော့စွာ *မှန်လှပါ အရှင်မြတ်* ဟုဆို၍ ခေတ္တဆိုင်းငံ့သွား
ပြန်သည်။ အတန်ကြာသောအခါမှ...

*ကျွန်တော်မျိုး အထပ်ထပ် မင်းကြီး၏အာယုဒါနကို တွက်စစ်ရာ
ရှေ့အဖို့ ၁၂နှစ်သာ ရှင်သန်ခွင့်ရှိပါသည် ဘုရား* ဟု လျှောက်ထားလေ
သည်။

မင်းကြီးသည် နှုတ်ဆိတ်၍သာ နေသည်။ လှဲလျောင်းနေသော
သလွန်မှထ၍ လေသာပြတင်းမှ အဝေးသို့ကြည့်ရင်း တစ်စုံတစ်ရာကို
စဉ်းစားတွေးခေါ်နေသည်။ ထို့နောက် မင်းကြီးဝသတသည် သလွန်
ထက်တွင် ပြန်၍သီတင်းသုံးရင်း...

*ကဲ... ဆရာဟူးရား၊ မောင်မင်းတွက်စစ်ချက်ကို မေ့ပစ်လိုက်
တော့။ ဒီနေ့ မောင်မင်းတွက်စစ်လို့ ထွက်လာတဲ့အဖြေကို ဘယ်သူ့ကိုမှ
မပြောရဘူး။ တကယ်လို့ ပြောခဲ့ရင်တော့ မောင်မင်းကွပ်မျက်ခံရမယ်။
အသပြာ ဒင်္ဂါးတစ်ထောင်ကို ဆုတော်အဖြစ် မောင်မင်းယူသွားလော့*
ဟု မိန့်တော်မူသည်။

ဆရာဟူးရား အခန်းထဲမှထွက်သွားခဲ့သည်ကို ဝသတ ကြည့်နေ
မိသည်။

မိမိငယ်စဉ်က သင်ကြားသော ဆရာသမားတို့၏ ဆုံးမသံကို
ပြန်လည်ကြားယောင်လာသည်။

ဘုရားဖက်တော့ အသက်ရှည်သတဲ့၊

တရားဖက်တော့ အမျက်ပြေသတဲ့၊

သံဃာဖက်တော့ အခက်ဝေသတဲ့၊

အရေးကြီးရင်..

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး မမေ့နဲ့။

ပညာရှိတဲ့သူနဲ့ တိုင်ပင်ရမယ်။



သီဟိုဠ်(သီရိလင်္ကာ)ကား ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာတို့ ထွန်းကား
ရာဒေသ။ ဗုဒ္ဓသာသနာ အညွန့်အဖူးတို့နှင့် ဝေဆာရာဒေသ။ ဗုဒ္ဓ
ယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားရာ မြတ်ဒေသဖြစ်သည်နှင့်အညီ ရဟန်းတို့သည်
အကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံ၍ ဗုဒ္ဓ၏ဒေသနာနှင့်အညီ နေထိုင်ရာဒေသ
ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတို့ကို ဟောကြားခြင်းအားဖြင့် သာသနာတော်
တည်တံ့ပြန့်ပွားရေးအမှုကို ရဟန်းတို့ ကြိုးပမ်းကြကုန်၏။

‘ဝသတ’သည် ငယ်စဉ်မှစ၍ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုသူ
ဖြစ်သည်။

ဟူးရားဆရာ အာယုဒါယ ပိုင်းဖြတ်မှုကြောင့် ထွက်ပေါ်လာ
သော အဖြေကြောင့် ရွှေရင်မအေး၊ အပူမီးတောက်ရသည်။ ထို့ကြောင့်
သံဃာတော်များကို နန်းရင်ပြင်တွင် ဆွမ်းကပ်လှူ၍ မေးလျှောက်
သည်မှာ...

‘အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်းအကျင့်’ပင် ဖြစ်သည်။

မနုဇာဓိပ	လူတို့အစိုးရသော ဝသတမင်းကြီး
ပရိဿဝနဒါနဉ္စ	ရေစစ်အလှူကို လည်းကောင်း

အာဝါသဒါန မေဝစ	ကျောင်း၊ ဧရပ်စသော အရိပ်သင်္ကန်း
	အလှူကို လည်းကောင်း
ဂိလာနဝတ္ထုဒါနဉ္စ	လူနာတို့ ခိုဝဲရာဖြစ်သော ဆေးအလှူကို
	လည်းကောင်း
ဒါတဗ္ဗံ	လှူအပ်၏။
ဇိတ္တကာဝါသံ	ဟောင်းခွမ်းပျက်စီးလေသော ကျောင်း
	ဧရပ်စသော အရိပ်သင်္ကန်းကို
ပဋိသင်္ခရဏံ	ပြင်ဆင်ဆောက်လုပ်ခြင်းကို
ကာတဗ္ဗံ	ပြုအပ်၏။
တထာ	ထိုမှတစ်ပါး
ပဉ္စသီလသမာဒါနံ	ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်းကို
တထာ	ပြု၍
တံ	ထို ငါးပါးသီလကို
သာဓုရက္ခိတံ	ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်အပ်၏။
ဥပေါသထေ	ဥပုသ်နေ့၌
ဥပေါသထော	ဥပုသ်ဆောက်တည်ခြင်း
ပဝါသောစ	ကိုလည်း
ကာတဗ္ဗော	ပြုအပ်၏။



ဤသည်ကို ကောက်ချက်ဆွဲသော်...

၁။ ရေစစ်လျှူခြင်း။

၂။ သာသနာတော်အတွက် ကျောင်း၊ သင်္ဃန်း၊ သိမ်၊ ဧရပ် ဆောက်လုပ်လျှူဒါန်းခြင်း။

၃။ လူနာတို့အတွက် ဆေးလျှူခြင်း။

၄။ ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော ကျောင်း၊ ကန်၊ ဧရပ်၊ သိမ်တို့ကို ပြုပြင်ခြင်း။

၅။ ငါးပါးသီလကို ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ဥပုသ်နှင့် ဥပုသ် စောင့်ခြင်း။

တို့ကို ရဟန်းတော်တို့က အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း အကျင့်အဖြစ် ဝသတမင်းကြီးအား ညွှန်ပြမှုပြုရာ မင်းကြီးသည် ရဟန်းတော်တို့ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ဆောင်ရာ အနှစ် ၄၀တိုင် တိုင် ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ခံစားရသည်ဟု မဟာဝင်ကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ပဉ္စဂုံတ္တရ ပါဠိတော်လာ အသက်ရှည်ရာ အနာကင်းကြောင်း ကျင့်စဉ်

ဘိက္ခဝေ ရဟန်းတို့...

အသက်ရှည်စေတတ်ကုန်သော အကြောင်းတရားတို့သည် ငါးပါး ရှိကုန်၏။ ထိုအကြောင်းငါးပါးတို့မှာ-

၁။ မိမိတို့နှင့် သင့်တင်လျှောက်ပတ်သော ဆေးဝါး၊ အစားအသောက်၊ အမှုအရာတို့ကိုသာ စားသောက်ခြင်း။

၂။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအသောက်၊ ဆေးဝါးတို့၌ လည်း အတိုင်းအရှည်ကို သိအပ်၏။

၃။ ကြေလွယ်သော အစားအသောက်ကိုသာ စားသောက်အပ်၏။

၄။ ဥတုခြောက်ပါး၊ ကာလအားလျော်စွာ ပြုကျင့်နေထိုင်အပ်၏။

၅။ သီလမြဲ၍ ဥပုသ်စောင့်ထိန်းခြင်း။ (လင်နှင့်မယားတို့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လွန်ကျူး၍ မဖောက်ပြန်ခြင်း)

တို့သည် အသက်ရှည်ရာ အကျင့်မြတ်ဖြစ်၏။

ဘိက္ခဝေ ရဟန်းတို့..

အသက်ရှည်စေကုန်သော တရားသည်ရှိ၏။ ငါးပါးအစုတည်း။

ထိုငါးပါးကား-

၁။ မိမိနှင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် တို့ကို ပြုအပ်၏။

၂။ မိမိဝမ်းနှင့်တော်ရုံ အတိုင်းအရှည်ကို သိအပ်၏။

၃။ ကြေလွယ်သောအစာကို စားအပ်၏။

၄။ ကောင်းသော မိတ်ဆွေခင်ပွန်းကို နှိပ်အပ်၏။ အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် ပြည့်စုံသော အဆွေခင်ပွန်းကောင်းတို့ကိုပေါင်းဖော်လျှင် ထိုအဆွေခင်ပွန်းတို့က အသက်ရှည်ရာရှည်ကြောင်း နည်းဥပဒေများကို မပြတ်ပြောဆို ကြားနာရသောကြောင့် ထိုနည်းဥပဒေအတိုင်း ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အသက်ကို ရှည်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အဆွေခင်ပွန်းကောင်း သည်လည်း အသက်ရှည်ကြောင်း ဖြစ်သည်။

၅။ သီလကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည်လည်း အသက်ရှည်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။



ဝသတမင်းကဲ့သို့ သင်သည်လည်း အသက်ရှည်ရာအနာကင်း ကြောင်း ကျင့်စဉ်ငါးရပ်ကို နေ့စဉ် နှလုံးသွင်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် သင်၏ ဘဝသက်တမ်းတွင် အသက်ရှည်၍ အနာကင်းသော လောကီ လောကုတ် နှစ်ဖြာသောအကျိုးကို ဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။



ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ၏ ကျန်းမာချမ်းသာရေး လမ်းညွှန်

ကျွန်တော်တို့၏ဘဝတွင် မမေ့ပျောက်နိုင်သောအရာများ ရှိပါသည်။ မမေ့ပျောက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ပြောပါဆိုလျှင် ကျွန်တော်မမေ့ပျောက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် 'ရသေ့ကြီးခန္တီ'ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းမှာ ကျွန်တော်ဘဝ၏ မှောင်မိုက်လွန်းသော နေ့ရက်များကို ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ နည်းလမ်းများဖြင့် ဘဝအလင်းရောင် ရစေခဲ့သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုစဉ်ကာလက ကျွန်တော်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှာလည်း ပိန်ချုံး၊ စီးပွားရေးမှာလည်း ချွတ်ချုံ့ကျ၊ လုပ်ရေးကိုင်ရေးမှာလည်း အဆင်မပြေဆိုပြန်တော့ ဘဝ၏မီးပင်လယ်ကို ဖြတ်ကူးရသော အချိန်ပင်ဖြစ်ရကာ ဒုက္ခကို ကျော်လွန်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေမိပါတော့သည်။

တစ်နေ့သ၌...

ကျွန်တော်သည် ဘကြီးဘုန်းကြီး သီတင်းသုံးရာ တောကျောင်းလေးသို့ ရောက်ခဲ့ပါသည်။ ဘကြီးဘုန်းကြီးကား စာသမား၊ ပေသမား ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဘကြီးဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ရှေးဟောင်းစာအုပ်စာတမ်း၊ ပေပုရပိုက်တို့နှင့် တစ်ကျောင်းလုံး ပြည့်နှက်နေသည်။ ကျွန်ုပ်လည်း ဘကြီးဘုန်းကြီး၏ စာအုပ်များကို ဟိုလှန်သည်လှောလှန်နေမိသည်။

အမှတ်မထင် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲတွင် ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ ကျင့်စဉ်ကို ဖတ်ရှုမိပေသည်။ ရသေ့ကြီးခန္တီကား နှယ်နှယ်ရရမဟုတ်။ လာဘ်လာဘအရာတွင် လွန်စွာအောင်မြင်ရကား ရွှေဖြစ်ငွေဖြစ် ဖြစ်သည်ဟုပင် သတင်းကြီးခဲ့လေရာ ထိုစဉ်က အင်္ဂလိပ်အုပ်ချုပ်သော အချိန်ဖြစ်၍ အင်္ဂလိပ် အထက်အရာရှိများက ရသေ့ကြီးကို အလွတ်စုံထောက်များထား၍ပင် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်ဟု မှတ်တမ်းများအရ သိရလေရာ ကျွန်တော် လွန်စွာမှ စိတ်ဝင်စားခဲ့မိပါသည်။

အမှန်တကယ်အားဖြင့် ရသေ့ကြီးခန္တီမှာ 'ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း' ကျင့်စဉ်ကို ပုတီးနှင့်တွဲ၍ အားထုတ်သော အကျိုးအာနိသင်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ခြင်းသည်ပင် 'သဒ္ဓါစရိုက်' ကို ဦးစီးထားရကာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အဆောက်အအုံများကို လွန်စွာ ခန့်ထည်စေလိုသော စေတနာကြောင့် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ မန္တလေးတောင်၊ ပုပ္ပားတောင်၊ ဖိုးဝန်းတောင်၊ မန်းစက်တော်တောင်စသော ဌာနများစွာကို တန်ဖိုးလွန်စွာ ထိုက်တန်သော သိန်းပေါင်းရာချီသော တန်ဖိုးဖြင့် အဆောက်အအုံကြီးများကို သစ်သား

မပါ အုတ်၊ ကျောက်၊ သံတို့ဖြင့် သာသနာငါးထောင် တည်နိုင်လောက်
အောင် စီမံဆောင်ရွက်ခဲ့ပေသည်။

ရသေ့ကြီးခန္တီ သာသနာပြုရာတွင် လိုအပ်သောငွေကြေးဥစ္စာကို
ကျင့်စဉ်ကျင့်ရပ်များကြောင့် ရရှိခဲ့သည်ဟုယူဆသော ကျွန်တော်လည်း
ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ နည်းစနစ်အတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ပုတီးနှင့်တွဲ၍
ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုကျင့်စဉ် အကျိုးတရားကား အလုပ်
အကိုင် ရရှိအဆင်ပြေရုံမက လာဘ်လာဘများ ဝင်လာခြင်း၊ အလုပ်
အကိုင်ပေးသူများ ပေါများလာခြင်း၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းရခြင်း၊
ကြီးကဲသူတို့ မစခြင်းစသော ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာအဖြာဖြာ
တိုးပွားခဲ့ပေရာ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ကျွန်တော်၏ စီးပွားရေး
အခြေအနေသည် အရင်ကနှင့် ဘာမျှမဆိုင်တော့ဘဲ သိသိသာသာ
တိုးတက်လာခဲ့ပါသည်။

သူငယ်ချင်းတစ်ဦးသည် ကုလသမဂ္ဂ ဖွံ့ဖြိုးမှုအစီအစဉ်အရ
နိုင်ငံခြား တိုင်းပြည်တစ်ခုသို့ သွားရောက်၍ အလုပ်အကိုင်လုပ်လို
ကြောင်း ကျွန်တော့်ကို ရင်ဖွင့်လာသောအခါ သူ့ကိုလည်း ရသေ့ကြီး
ခန္တီ၏ ‘ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်’ကို ပုတီးနှင့်တွဲ၍စိပ်ရန်
လမ်းညွှန်ခဲ့သည်။ သူက ကျွန်တော်ပြောဆိုသည့်အတိုင်း ရသေ့ကြီး
ခန္တီ၏ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကို တိတိကျကျလိုက်နာ ကျင့်
သုံးခဲ့ရာ သူ၏ဆန္ဒအတိုင်း နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွင် အလုပ်ရ၍ စီးပွား
ရေးလည်း များစွာဖြစ်ထွန်းခဲ့ခြင်းသည် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ရသေ့ကြီး
ခန္တီ၏ ကျေးဇူးပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ လောကအကျိုး၊ ဓမ္မအကျိုးကို ထူးစေရုံမျှမက

စီးပွားဥစ္စာ လာဘ်လာဘဖြစ်သော ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ ကျင့်စဉ်မှာ
၁၀၈လုံးပုတီးနှင့် ပုတီးစိပ်ရပါသည်။

- ၁။ ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂။ ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၃။ သံဃံသရဏံဂစ္ဆာမိ ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၄။ ဟေတုပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၅။ အာရမ္မဏပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၆။ အဓိပတိပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၇။ အနန္တရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၈။ သမနန္တရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၉။ သဟဇာတရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၀။ အညမညပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၁။ နိဿယပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၂။ ဥပနိဿယပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၃။ ပုရေဇာတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၄။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၅။ အာသေဝနပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၆။ ကမ္မပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၇။ ဝိပါကပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၈။ အာဟာရပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၁၉။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၀။ ဈာနပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။

- ၂၁။ မဂ္ဂပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၂။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၃။ ဝိပုယုတ္တပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၄။ အတ္ထိပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၅။ နတ္ထိပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၆။ ဝိဂတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။
- ၂၇။ အဝိဂတပစ္စယော ဆိုပြီး တစ်လုံးချ။

၂၇ x ၄ = ၁၀၈

အထက်ပါအတိုင်း ၄ခေါက်စိပ်မိလေသောအခါ ၁၀၈လုံးပုတီး တစ်ပတ်ပြည့်ပါသည်။

ထို ရသေ့ကြီးခန္တီသည် ပထမ ၄၅ရက်အတွင်းမှာ တစ်နေ့လျှင် ၁၀၈ပတ်ပြည့်အောင် အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် အောင်မြင်အောင် ပွားများပြီး ကျန် ကျန် ရက်၊ လ၊ နှစ်များတွင် တစ်နေ့လျှင် နံနက်တစ်ပတ်၊ ညတစ်ပတ် အာစိဏ္ဍကံမြောက်အောင် ဘဝဆုံးသည်အထိ ပွားများအားထုတ်သွား သည်။

ကျွန်တော်သည် ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ ၂၄ပစ္စည်းနှင့် သရဏဂုံကို တွဲ၍ ပုတီးစိပ်ရုံမျှမက..

ဘကြီးဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် တွေ့ရှိသော-

‘ဘေသဇ္ဇသဂြိုဟ်ဆေးကျမ်း’မှ ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ ဆေးနည်း အတိုင်း ဖော်စပ်စားသုံးခဲ့ရာ အသားအရေစိုပြည်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်တိုးပွား ခြင်း စသော အကျိုးအာနိသင်တို့ကို ခံစားရပေရာ ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်း တို့ အားလည်း ကျွန်တော့်နည်းတူ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလာစေချင်

သော စေတနာကြောင့် ရသေ့ကြီးခန္တီ၏ဆေးနည်းကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ဆေးနည်း

မန်ကျည်းသီးစိမ်း	တစ်ပိသာ
ဆီးဖြူသီး	တစ်ပိသာ
ငှက်သီး	တစ်ပိသာ
ဆားလှော်	ငါးဆယ်သား

ထိုဆေးလေးပါးကို သမအောင်နယ်၍ ဆီးသီးလုံးခန့်လုံး၍ ပုလင်း တွင်ထား၊ တစ်ခြမ်းဖြစ်စေ တစ်လုံးဖြစ်စေ စားလေ။

ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ပုတီးကိုစိပ်၍ ဆေးကိုစားရာ ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ဖြာ ပြည့်စုံရုံမျှမက ဒုက္ခမီးပင်လယ်ကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ခြင်း ကြောင့်ပင် ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ ကျေးဇူးတရားကို မမေ့မပျောက် ကျွန်တော့်နှလုံးသား၌ အစဉ်တည်နေပါတော့သည်။



ရာသီမသိ ပန်းနှင့်ညှိ

မြန်မာတို့သည် တစ်ရာသီကို အဓိကထားသော လူမျိုးများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တစ်ရာသီအလိုက် ပွင့်ဖူးဝေဆာနေသော ပန်းကလေးများကိုကြည့်ပြီး ရာသီကိုသိနိုင်သည်ကိုပင် 'ရာသီမသိ ပန်းနှင့်ညှိ' ဟု ဆိုရိုးပြုကြသည်။ လရာသီအလိုက်လည်း ပွဲလမ်းသဘင်အသီးသီးကို ကျင်းပကြသည်မှာ အားလုံးအသိပင်ဖြစ်သည်။ တန်ခူးလတွင် အတာသကြိန်ပွဲ၊ ကဆုန်လတွင် ညောင်ရေသွန်းပွဲ စသည် စသည်တို့ဖြင့် ၁၂ ရာသီအဖြစ် ပွဲလမ်းသဘင်တို့ ဆင်ယင်ကာ ပျော်မှုရှင်မှုအပြင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပါ ရောစွက်နေသည်ကို မြန်မာတိုင်း သိပြီးပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဥတုအားဖြင့် ဥတုသုံးလီ၊ ရတုခြောက်ပါး၊ ရာသီ ၁၂ပါးအားဖြင့် နှစ်တစ်နှစ်ကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်မှုသည် နက္ခတ္တဗေဒဆိုင်ရာ ဆေးပညာတွင် အကျုံးဝင်နေပေသည်။

အရှေ့တိုင်း အယူအဆနှင့်အညီ မြန်မာတို့သည်လည်း ကမ္ဘာမြေ

ပြင်တွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအရာသည် 'နေနှင့်လ' တို့ဖြစ်ကြောင်းကို အသိအမှတ်ပြုသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် နေလနှစ်ပါးတို့ အခြေခံ၍ သောမ၊ ပါပကို အသုံးပြုသော ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာသည် ကုန်းဘောင် ခေတ်တွင် လွန်စွာထင်ရှားခဲ့သည်နှင့်အညီ ယနေ့တိုင် ထိုဆေးပညာ အတတ်သည် ရှိနေပေသေးသည်။ အဓိကအားဖြင့် ဆိုချင်သည်မှာ နေလနှစ်ပါး၏ အရေးပါမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်ကတည်းက သိထားသည့် အသိတစ်ခု ရှိပါသည်။ နေသည် ကိုယ်ပိုင်အလင်းရောင်ကို ပိုင်ဆိုင်၍ လသည် နေ၏အရောင်ကို တစ်ဆင့်ရယူထားခြင်းဖြစ်သည်ဟူသော အသိပင်ဖြစ် သည်။

ထို့အပြင် ရှေးက လူသားများသည် ဗြဟ္မာများမှ ဆင်းသက်လာ ကြောင်း၊ ထိုဗြဟ္မာများသည် ပင်ကိုယ်မူလကပင် ကိုယ်ပိုင်အလင်း ရောင်နှင့် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ တင့်တယ်စွာရှိကြောင်း။

ထို့နောက်တွင် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၏ အရှိန်ကြောင့် ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါများ တစ်စတစ်စ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ် သွားရကြောင်းတို့ကို ဘိုးဘွားဘီဘင်၊ ဦးကြီး ဒေါ်လေးများမှတစ်ဆင့် သိခဲ့ရသည်။ ဤသို့ နှင့် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ မှေးမှိန်လာသော လူသားများသည် နောက်ဆုံး တွင် လုံးဝ အလင်းရောင်ကွယ်ပျောက်ကာ တစ်ကမ္ဘာလုံး အမှောင် လွမ်းဖုံးသွားတော့သည်။ ထိုသို့ အမှောင်လွမ်းဖုံးမှုကြောင့် လူသား အသီးသီး၏ စိတ်ထဲတွင် လွန်စွာမှ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေခဲ့ ပါသည်။ ဤသို့နှင့် ကာလအတော်အတန် ကြာခဲ့သည်။

အဆုံးတစ်နေ့ တပေါင်းလပြည့်နေ့တွင် အရှေ့အရပ်မှ ရောင်ဝါ

နိမြန်းသော နေမင်းကြီးထွက်ပေါ်လာရာမှ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး ပြန်လည်လင်းလက် တောက်ပလာသည်။ နေမင်းထွက်ပေါ်လာ၍ အကြောက်ဓာတ်ခံရှိသော လူသား၏ စိတ်ဓာတ်များလည်း ရဲရင့်လာရတော့သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် နေမင်းကြီးကို ‘သူရိယ’ဟု ခေါ်တွင်ကြသည်ပင်ဖြစ် တော့သည်။

ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများ၌ ‘ဖြစ်မှုပျက်မှု၊ တောဇောပြု’ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘ပူမှုအေးမှု၊ တောဇောပြု’ဟူ၍လည်းကောင်း ပြဆိုထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဤနေရာ၌ တောဇောဟူသည်မှာ နေမင်း၏အရှိန်ကို ဆိုလိုပေသည်။ အကြောင်းမှာမူ နေမင်းမှ ‘တောဇော’ဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်အပ်သည့် အပူဓာတ်၊ အပူရှိန်တို့ ထွက်ပေါ်လာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်လေရာ ဤကမ္ဘာမြေပြင်၌ နေမင်း၏သွားရာလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲမှုကို အကြောင်းပြု၍ ‘ဥတု’များ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ဥတုသုံးလီ ရှိ၏။ ထိုဥတုများမှာ-

- ၁။ ဂိမန္တဥတု (နေ့ဥတု)
 - ၂။ ဝသန္တဥတု (မိုးဥတု)
 - ၃။ ဟေမန္တဥတု (ဆောင်းဥတု)တို့ပင် ဖြစ်သည်။
- ထို့ပြင်...

ဥတုတစ်ခုကို ရတုငယ်နှစ်ပါး ထပ်မံခွဲခြားထားခြင်းအားဖြင့် ရတုခြောက်ပါး ဖြစ်လာရပါသည်။ နှစ်တစ်နှစ်ကို လရာသီအားဖြင့် ၁၂လရာသီ ပိုင်းခြားထားသည်။ လူတိုင်းသိပြီးဖြစ်သော-

‘တန်ခူး၊ ကဆုန်၊ နယုန်၊ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်း၊

သီတင်းကျွတ်၊ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်၊ ပြာသို၊ တပို့တွဲ၊ တပေါင်း
တို့ပင် ဖြစ်သည်။ နေမင်း၊ လမင်းကို အကြောင်းပြု၍ပေါ်လာသော
ဥတုတွင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးက ကြီးစိုးလေရာ...

ထိုဥတုသုံးပါး၊ ရတုခြောက်ပါးမှ ဆင်းသက်လာသော ၁၂လ
ရာသီတို့တွင်လည်း ပူမှု၊ အေးမှု၊ အစရှိသော ပထဝီ၊ တေဇော၊
အာပေါ၊ ဝါယောဟူသော ဓာတ်ဩဇာတို့ တည်ရှိနေပေသည်။

မြန်မာတို့က ၁၂လရာသီ ပွင့်ဖူးဝေဆာနေသော ပန်းတို့ကိုကြည့်
ခြင်းအားဖြင့်...

ဤကာလ မည်သည့်လရာသီဖြစ်သည်ကို သိနိုင်ပုံကို
ရာသီမသိ၊ ပန်းနှင့်ညှိဟု ဆိုရိုးပြုသည်။

ရှေးစာဆိုတို့ ရေးဖွဲ့ထားသည်မှာ...

‘ပန်းကုံကော်၊ ရွှေစကား

ငွေသားနု စံပယ်မှန်

မြတ်လေးရယ် ပုန်းညက်ခတ္တာနှင့်

ရွှေယင်းမာ၊ ကြာခဲဝဲ

ဖွဲစနှင့်လျှံ၊ သဇင်ကျန်

ခွာတံပေါက်လဲ

ပွင့်ဝတ်ကယ်

ရွှေဖီမင်း၊ သင်းထုံနဲ့ကဲ’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ လင်္ကာအရ လရာသီနှင့် ပန်းတို့ တွဲဖက်ပုံမှာ

ဤသို့ ဖြစ်သည်။



စဉ်	လအမည်	ရာသီ	ပွင့်ပူးသောပန်း
၁။	တန်ခူး	မိဿ	ကံ့ကော်၊ ပိတောက်၊ ငှ
၂။	ကဆုန်	ပြိဿ	စံကား
၃။	နယုန်	မေထုန်	စံပယ်၊ မြတ်လေး
၄။	ဝါဆို	ကရကဋ်	ပုန်းညက်၊ နှင်းဆီ
၅။	ဝါခေါင်	သိဟ်	ခတ္တာ
၆။	တော်သလင်း	ကန်	ယင်းမာ
၇။	သီတင်းကျွတ်	တူ	ကြာ၊ ရေမှာပွင့်သောပန်း
၈။	တန်ဆောင်မုန်း	ဗြိစ္ဆာ	ခဝဲ
၉။	နတ်တော်	ဓနု	သဇင်၊ ဂမုန်း
၁၀။	ပြာသို	မကာရ	ခွာညို
၁၁။	တပို့တွဲ	ကို	ပေါက်လဲ
၁၂။	တပေါင်း	မိန်	သရဖီ

ဤသို့ 'ရာသီမသိ၊ ပန်းနှင့်ညှိ' ဟူသော ၁၂လရာသီတွင် ပန်းများ ပွင့်သီ ဝေဆာမှုကို သိသူက များလှသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုရန် သိသူ နည်းလှပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် 'သိသူဖော်စား၊ မသိသူကျော် သွား' ဟူသော စကားပင် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။

၁၂လရာသီတွင် ပွင့်ဖူးသောပန်းများကို သိထားရုံသာမဟုတ်။
 ထို၁၂လရာသီတွင် ရာသီအလိုက်၊ လအလိုက် ပွင့်ကြသောပန်း
 များကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် အနည်းငယ်စီ
 လအလိုက် မှန်မှန်မှီဝဲခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေကြောင်း
 ညွှန်ကြားခဲ့သည်မှာ 'ရာသီမသိ၊ ပန်းနှင့်ညှိ' ရန်သာမက သွေးသားညီ
 ညွတ် မှန်ကန်ရေးအတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်ပင် ဖြစ်ပါတော့
 သည်။



မြန်မာ့ရိုးရာ ဆေးပညာနှင့် လက်ကတိများ

မြန်မာ့ဆေးပညာအကြောင်း ပြောရလျှင် ဆရာဇီဝကအကြောင်း မပါက မပြီး။

ဆရာဇီဝကသည် မြန်မာ့ဆေးလောက၏ မင်းသားတစ်ပါး ဆိုကလည်း မမှားပေ။ ဆရာဇီဝက ဆေးပညာများကို သင်ကြားပြီး သောအခါ ဆရာဖြစ်သူက ဆရာဇီဝကအား လောက၌ ဆေးဖက်မဝင် သော သစ်ပင်ကို အရှာခိုင်း၏။ ဆရာဖြစ်သူက ဇီဝကအား...

‘ဤကမ္ဘာမြေပေါ်မှာ

ဆေးဖက်မဝင်သော

အပင်တို့ကို ရှာဖွေ၍

ငါ့ထံသို့ ယူခဲ့လော့...’ဟု ဆိုသည်။

ဆရာသခင်၏ မိန့်မှာချက်ကို ဦးထိပ်တွင်ပန်ဆင်၍ ဇီဝကသတို့ သားသည် တောအနံ့ မြေအနံ့ ရှာဖွေပြီးနောက်...

‘ဤလောက၌
 ဆေးဖက်မဝင်သော
 အပင်ဟူ၍ မရှိပါ
 ဆရာသခင်’ ဟူ၍...

သံသယကင်းစွာ လျှောက်ထားလိုက်သည်။ နွယ်မြက်သစ်
 ပင် မှန်သမျှသည် ဆေးဖက်ဝင်သည်သာချည်း။ ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့
 က သစ္စာတရားနှင့် ဒွန်တွဲ၍ ‘ကတိသစ္စာ မှန်သောအခါဝယ်၊ ဩစာ
 လေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍၊ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏’ဟူ၍
 ဖွင့်ဆိုပါသည်။ မြန်မာတို့၏ ချစ်စရာကောင်းသော ဆေးဝါးတို့၏
 အသုံးပြုပုံကို စာတိုစာစ လင်္ကာလေးများဖြင့် သီကုံးဖွဲ့သီထားသည်မှာ
 မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာ၏ ထူးခြားမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ မြန်မာတို့သည်
 တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ဤသို့အားဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်
 လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။

မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသော ဆေးလင်္ကာအချို့ကို ဖော်ပြပါမည်။
 သွားကိုက် သွားနာသူအတွက် စပ်ဆိုထားသော စာချိုးမှာ-
 ငါ ပိ၊ နီ၊ လက်၊ လေး၊ သစ်နှင့်သိပ် ဟူ၏။

သွားကိုက်သူတစ်ဦးသည် သွားကိုက်ဝေဒနာကို ခံစားရသော
 အခါတွင် ငါးပိသိပ်၍ သွားကိုက်ဝေဒနာကို ကုသရန် မဆိုလိုပေ။
 ဆိုလိုသည်မှာ-

‘ငါ ပိ၊ နီ၊ လက်၊ လေး၊ သစ်’ဟူသည် နွယ်မြက်
 ဆေးဝါးတို့၏ ရှေ့အမည် အလုံးအတိုတို့ကို လင်္ကာပြု၍ ဖွဲ့သီထားခြင်း
 ပင် ဖြစ်သည်။ အမှန် သွားကိုက်ပျောက်ဆေးမှာ...

c = cရတ်ကောင်း

ဝိ = ဝိတ်ချင်း

နိ = ကန်ချုပ်နိ

လက် = လက်ချား

လေး = လေးညှင်း

သစ် = သစ်ကြဲပိုးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသောဆေးကို ဆိုလိုသည်။ ဤနည်းတူ...

‘အသံကောင်းလင်္ကာ’လည်း ရှိပါသေးသည်။

‘သိန္ဓော၊ နွယ်ချို၊ စရို၊ ပတဲကော၊ အသံရွှေဥသြ’ဟူသော လင်္ကာတိုလေးသည် အသံကောင်းလိုသူများ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ အသံကို အကြောင်းပြု၍ လုပ်ကိုင်စားသောက်ရသော ကျောင်းဆရာ၊ အဆိုတော်၊ ဓမ္မကထိကတို့နှင့် သင့်သည်။

ထိုလင်္ကာကို ဖွင့်ဆိုရာတွင် ရှင်းလင်းလှပါသည်။

၁။ သိန္ဓောနွယ်ချို

၂။ စရို

၃။ ပတဲကော တို့ကို...

အမှုန်ပြု၍ မှန်မှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် ဥဩငှက်ပမာ အသံကောင်း စေနိုင်သည်ဟု ဆေးလင်္ကာက ညွှန်းဆိုပါသည်။

မျက်စိနာသူအတွက်လည်း လင်္ကာတိုလေး ရှိပြန်သည်။ ထိုလင်္ကာ မှာ-

‘မျက်စိနာ ချောင်ပို့

ဖုန်းကျည်းလီနဲ့တို့’ ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဖုန်း = ဖုန်းမသိမ်
 ကျည်း = ရေသကျည်း
 လီ = မဲဇလီ တို့နှင့်...

ဖော်စပ်ထားသော ဆေးကိုလူးပြီး အမှောင်ထဲတွင်နေရမည်
 ဟူ၏။

အသက် ၄၀အချိန်ကို ကမ္ဘာတွင် အမျိုးမျိုးဖွင့်ဆိုကြသည်။
 အနောက်တိုင်းသားတို့က အသက် ၄၀တွင် ဘဝစသည် ဟူ၏။
 အရှေ့တိုင်း ဗုဒ္ဓဓမ္မအရ တရားဘာဝနာကို အသက် ၄၀အရွယ်တွင်
 လိုက်စားရန် အချိန်တန်ပြီဟု သတိပေးသော သံဝေဂဂါထာများ၊
 လင်္ကာများ ရှိပါသည်။

ဘာပဲပြောပြော အသက် ၄၀ကျော်လာလျှင် ငယ်စဉ်ကနှင့်
 မတူတော့သည်မှာ အမှန်။ အင်အားများ တစ်စတစ်စ ဆုတ်ယုတ်လာ
 သည်မှာ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ရှေးရှေး ဘိုးဘေးဘီဘင်များက အသက် ၄၀ကျော်
 သူတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လင်္ကာတိုလေးတစ်ပုဒ်ကို စပ်ဆိုဖွဲ့စည်း
 ထားပြန်ပါသည်။

ထိုစာချိုးမှာ -

အသက် ၄၀ကျော်လျှင်...

ဆင်စီးပြီး

ဘုံတီး၍

ယန်းတစ်ရာ ယန်ပါလော့ ဟူ၏။

ထိုလင်္ကာ၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ...

- ၁။ ဆင် = ဆင်တုံးမနွယ်
- ၂။ ဘုံ = ဘုမ္မရာဇာ
- ၃။ ဖန်းတစ်ရာ = ပျားရည် တို့ပင် ဖြစ်၏။

ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဘုမ္မရာဇာတို့ကို မူလဓာတ်မပျက်အောင် အခြောက်လှန်း၍ အညီအမျှ အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်ဖြင့်ရော၍ နေ့စဉ် သင့်တော်ရုံစားသွားပါက...

ရောဂါလည်း ကင်းသည်။

အင်အားလည်း တိုးပွားသည်။

အသက်လည်း ရှည်မည်ဖြစ်၍ အသက် ၄၀ကျော်သူအနေနှင့် ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ တရားဓမ္မတို့ လိုက်စားနိုင်ရန် ရှေးလူကြီးများက လက်ဆင့်ကမ်း အသိပေးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလင်္ကာတိုလေးသည် ယနေ့တိုင် တည်နေသည်မှာ ချစ်စရာကောင်းသော မြန်မာ့ရိုးရာ ဆေးပညာ၏ သင်ကြားပြသမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။



လမ်းလျှောက်ခြင်း ဘာနိသင်

အသက်ရှည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ် နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝကို လေ့လာကြည့်သောအခါတွင် မျှတစွာစား၍ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားပြုမှု နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေကာ မလှုပ်မရှားပြုကြသူများ မဟုတ်ကြပါ။ ထထကြွကြွ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကို ရွှင်လန်းနုပျိုမှု ဖြစ်စေသည်။ စိတ်ဓာတ်ရွှင်လန်းနုပျိုမှုသည်လည်း အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းအထောက် အပံ့တစ်ခုပင် ဖြစ်၏။ ဣရိယာဘုတ် မျှတရေးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားခြင်းသည်လည်း ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးတွင် အထူးလိုအပ်သော အချက်ကြီးတစ်ခုဖြစ်၏။

ကမ္ဘာကျော် ကားသူဌေးကြီး ဟင်နရီဖို့ဒ်သည် အသက် ၈၀ ကျော်သည့်တိုင်အောင် နုပျိုလန်းဆန်းနေသည်မှာလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအနေဖြင့် သူသည် လမ်းလျှောက်ခြင်းအမှုကို

မှန်မှန်ပြုသော ကျေးဇူးကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံး ၃မိုင်မျှ နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်သင့်သည်။ ထိုသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်းအားဖြင့် သွေးသားလည်ပတ်မှုကို များစွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။

ရှင်တော် ဗုဒ္ဓသည်လည်း လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပဉ္စ နိပါတ် အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်၌...

- ဘိက္ခုဝေ = ချစ်သားရဟန်းတို့
- စင်္ဂါမေ = စကြိုသွားခြင်း (ဝါ) လမ်းလျှောက်ခြင်း၌
- အာနိသံသာ = အကျိုးတရားတို့သည်
- ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။
- ကတမေပဉ္စ = အဘယ်ငါးပါးတို့တည်း ဟူမူကား
- အဒ္ဓါနက္ခမော = ခရီးရှည်သွားနိုင်သည်။ ဟောတိဖြစ်၏။
- ပဓာနက္ခမော = အလုပ်အကိုင်စသည့် အမှုမျိုးတို့ကို ကိုယ်ပင်ယန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်၏။ ဟောတိ-ဖြစ်၏။
- အပ္ပဗာဓော = အနာရောဂါနည်း၏။ ဟောတိ ဖြစ်၏။
- အသိတံ = စားအပ်သော
- ဝီတံ = သောက်အပ်သော
- ဒါယိတံ = ခဲအပ်သော
- သာတိယံ = ချက်အပ်သော အစားအသောက်တို့သည်
- သမ္မာ = ကောင်းစွာ
- ပရိကာမံ = ကြေကျက်ခြင်းသို့

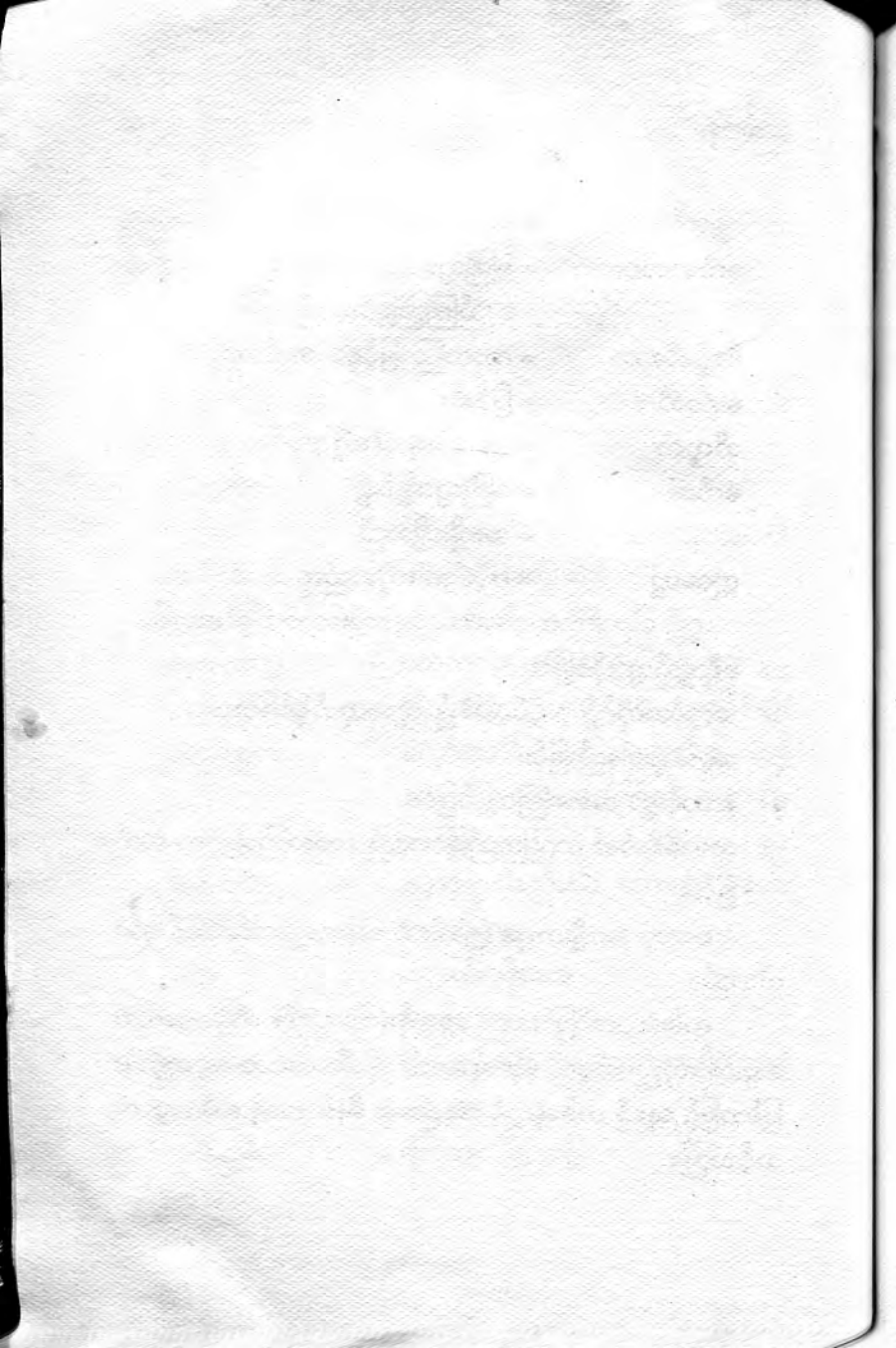
- ဂစ္ဆာတိ = ရောက်၏။
- စင်္ဂဟတိဂတော = စင်္ကြံသွားရာ၌ရအပ်သော သမာဓိစိတ်၏ တည်ကြည်ခြင်းသည်
- စိရဋ္ဌိတိကော = ကာလကြာမြင့်စွာ တည်သည်
- ဟောတိ = ဖြစ်၏။
- ဘိက္ခဝေ = ချစ်သားရဟန်းတို့
- စင်္ဂမေ = စင်္ကြံသွားခြင်း၌
- အာနိသံသာ = အကျိုးတို့သည်
- ဣမေပဉ္စ = ဤငါးပါးတို့တည်း။

ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းအားဖြင့်..

- ၁။ ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊
- ၂။ အလုပ်အကိုင်၌ အပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်ခြင်း၊
- ၃။ အနာရောဂါနည်းခြင်း၊
- ၄။ ကောင်းစွာ အစာကြေကျက်ခြင်း၊
- ၅။ သမာဓိစိတ်၏ တည်ကြည်ခြင်းသည် ကာလကြာမြင့်စွာ တည်ခြင်း။

စသော အကျိုးတရား (၅)ပါးကို လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျမရှိ။ ကိရိယာမလိုဘဲ သွေးသားလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်အောင် ဖန်တီးပေးသော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သဖြင့် နေ့စဉ် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် ၂၀ခန့် လမ်းလျှောက်သင့်သည်။



မြန်မာ့သနပ်ခါးနှင့် ဆေးပက်ဝင်ဒါကနီသင်

သနပ်ခါးလိမ်းသောခလေ့သည် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ပင် ကျော် ခဲ့ပြီ။ ဗိဿနိုးပြည်နှင့် ပန်ထွာဘုရင်မသည် နာမည်ကြီး၏။ ထိုခေတ် ထိုကာလကပင် တောင်တွင်းကြီးသနပ်ခါးကို ပန်ထွာဘုရင်မနှင့်တကွ နန်းတွင်းပျိုဖြူများ လိမ်းခဲ့ကြောင်း စာပေများအရ သိခဲ့ရပါသည်။ ပုဂံခေတ်မှ အင်းဝ၊ စစ်ကိုင်း၊ ပင်းယ၊ ကုန်းဘောင်မှသည် ယနေ့ထိ မြန်မာအမျိုးသမီးသည် နိုင်ငံခြားဖြစ်မိတ်ကပ်များ မည်သို့ပင် ပေါ်စေကာမူ သနပ်ခါးလိမ်းမှုခလေ့ကိုတော့ မစွန့်ပစ်ကြပါ။ မြန်မာတို့ ၏အိမ်တွင် ကျောက်ပျဉ်၊ သနပ်ခါးတို့ ရှိစမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ် တွေ့နေကျ၊ မြင်နေကျဖြစ်သော်လည်း သနပ်ခါး၏ အရေးပါ အသုံးဝင်ပုံနှင့် သနပ်ခါးအကြောင်းကို ဂဗာနဏသိသူကား နည်းလှပါသည်။ သနပ်ခါးသည် အလှအပ လိမ်းကျံရုံသာမဟုတ် ဆေးဖက်ဝင်သော စွမ်းအင်သတ္တိထူးလည်း ရှိပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ရနံ့ကုထုံး (Aromatherapy) ဆိုပြီး ခေတ်စားနေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာများအဖို့တွင် အဆန်းတကြယ်မဟုတ်။ ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် ကျော်ကြားခဲ့သော ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာတွင်ပင် 'အာရုံလေးတန်၊ ဆေးစီမံ' ဟုပင် ဖွင့်ဆိုထားသည်။ ရူပရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံတို့ကို အပြင်ဗဟိဒ္ဓိဆေးချက်ဟု ခေါ်သည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မြန်မာ့ဆေးပညာကို အဘယ်သို့လျှင် အထင်သေးနိုင်ပါအံ့နည်း။ သနပ်ခါးလိမ်းမှုသည်ပင် ဆေးဘက်ဝင်ကြောင်း မြန်မာတိုင်း လက်ခံယုံကြည်ပါသည်။ သနပ်ခါးလိမ်းကျံမှုသည် ဂန္ဓာရုံဆေးချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

နေ၊ လ ဆေးပညာအရ ဂန္ဓာရုံဆေးချက်

နေ့ ၇နေ့သည် နေနှင့်လတွင် အမှီပြုသည်။ ထို့ကြောင့် နေသည် အပူသဘာဝကိုဆောင်၍ လသည် အအေးသဘာဝကို ဆောင်သည်ဟု ယူဆသည်။ အပူဆောင်သော 'နေ'ကို 'ပါပ'ဟုခေါ်၍ အအေးဆောင်သော 'လ'ကို 'သောမ'ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။ 'ပါပ လေးချက် နေကထွက်၊ သောမ လေးချက် လကထွက်'ဟု စာဆိုရှိရာ..

အဓိပ္ပာယ်မှာ 'တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု'တို့သည် နေနှင့်တူသည့် ပူပြင်းသောကြောင့် 'ပါပ'သဘောဆောင်၏။

'တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ'တို့မှာ 'လ'ကို အခြေပြု၍ အအေးသဘောဆောင်ခြင်းကြောင့် 'သောမ'ဟု ဖွင့်ဆို၏။

ဤသို့ သောမ၊ ပါပနေ့သားများကို ခွဲခြားမှုပြုပြီးမှ လိမ်းကျံရ

မည့် အမွှေးနံ့သာကို သတ်မှတ်သည်။

နေထိုင်မကောင်း၊ စိတ်လက်မကြည်သာ၊ မရွှင်လန်းသောအခါ
လိမ်းကျံရန်ကို ပြဆိုပါသည်။

သောမသားအတွက် ဂန္ဓရုံဆေးချက်

(တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာ)

ကတိုးနံ၊ နှင်းဆီနံ၊ နှင်း၊ ခွေးတောက်မြစ်၊ မဇ္ဈတို့ကို လိမ်းကျံ
ခြင်း။

ပါပသားအတွက် ဂန္ဓရုံဆေးချက်

(တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု)

နံသာဖြူ၊ ကရမက်၊ သနပ်ခါး၊ စံပယ်၊ ကံ့ကော် စသည်တို့ကို
လိမ်းကျံခြင်း။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံတွင် နာမည်ကြီးနေသော သနပ်ခါးများမှာ-

- ၁။ ရှင်မတောင်သနပ်ခါး
- ၂။ တောင်နီသနပ်ခါး
- ၃။ ရွှေဘိုသနပ်ခါး
- ၄။ ရွှေနတ်တောင်သနပ်ခါး
- ၅။ တောင်တွင်းကြီးသနပ်ခါး တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သနပ်ခါးသည် သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သော်လည်း
နေရာတိုင်းတွင်မူ မပေါက်။ အပူပိုင်းဒေသတွင်သာ ပေါက်ရောက်မှုများ
သည်။

အထူးသဖြင့် ပခုက္ကူ၊ မြင်းခြံ၊ ပြည်၊ ရွှေဘို၊ စစ်ကိုင်း၊ မြိုင်၊
နွားထိုးကြီး၊ တောင်သာမြို့နယ်များတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အချို့
အထက်ရွက်ပြတ်တောခြောက်များ၌လည်း တွေ့ရသည်။

သနပ်ခါးပင်တစ်ပင်တွင် ရှိသည့် အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်
အားလုံးကို အသုံးပြု၍ရသည်။

သနပ်ခါးသွေးနည်း

သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းထက် သနပ်ခါးသွေးခြင်းက ပို၍ခက်သည်။
သနပ်ခါးသွေးတတ်မှသာ သနပ်ခါး၏အနှစ်သာရကို ပို၍ ပေါ်လွင်စေ
နိုင်သည်။ သနပ်ခါးသွေးသောအခါ ကျောက်ပျဉ်ကိုရေဆွတ်၍ သွေးရုံ
ဖြင့် သနပ်ခါးကောင်းကြောင်း မသိနိုင်ချေ။

အရည်အသွေးမှန်သော သနပ်ခါးကောင်းကိုရရန်မှာ သွေးရမည့်
ကျောက်ပျဉ်ကို သနပ်ခါးအကျန်မရှိအောင် ပထမဦးစွာ စင်ကြယ်စွာ
ဆေးကြောရမည်။ ထို့နောက် သွေးမည့်သနပ်ခါးကို ရေ၌ နှစ်မိနစ်၊
သုံးမိနစ်ခန့် ရေစိမ့်၍ နူးအောင်ထားရမည်။

ထို့နောက်မှ ရေနူးနေသော သနပ်ခါးတုံးကိုယူ၍ မဖိဘဲ ဖွဖွနှင့်
ဖြည်းဖြည်းသွေးရမည်။ ဖွဖွနှင့် ဖြည်းဖြည်းသွေးမှသာ သနပ်ခါးအပွေး
များ အဖတ်လိုက်မပါဘဲ ညက်ညောနူးညံ့နေသည့် သနပ်ခါးနှစ်ကို
ရနိုင်ပေမည်။ (သနပ်ခါးစစ်လျှင် အရသာမှာ အနည်းငယ် ခါးသက်
သက် ဖြစ်နေ၏။)



သနပ်ခါး၏ ဆေးဘက်ဝင်အာနိသင်

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ...

- ◆ သနပ်ခါးသည် ပူ၏။
- ◆ သွေးကို ကြွစေတတ်၏။
- ◆ ငန်း၊ မန်းကို နိုင်စေ၏။
- ◆ အပူနာ၊ အအေးနာ နှစ်မျိုးလုံးသုံးနိုင်၏။

အရွက်၏ အာနိသင်

- ၁။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကုဆေးတွင် သုံး၏။
- ၂။ အနာကြီးရောဂါသည်များအတွက် အရွက်ကိုပြုတ်၍ရေချိုးပြီး ချွေးအောင်းရ၏။
- ၃။ အရွက်ပြုတ်ရည်ကို ဆားများများခတ်၍ သောက်ပါက ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်၏။
- ၄။ အနာဝင်လျှင် အရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆန်ဆေးရေနှင့်သောက်ရ၏။
 အရွက်ကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုပြီး ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရေနှင့် သောက်ပါက အဖော၊ အယောင်၊ အနာအဆာနှင့် ကိုယ်တွင်းရောဂါ ဟူသမျှ ကင်းရှင်းပပျောက်စေ၏။



အသီး၏ အာနိသင်

၁။ အဆိပ်ပြေဆေး

၂။ ခွန်အားတိုးဆေး

၃။ ကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေး

၄။ ပြင်းထန်သော အဖျားရောဂါများအတွက် ဖော်စပ်သော ဆေးများ
တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။

အမြစ်၏ အာနိသင်

၁။ ဝမ်းနုတ်ဆေး

၂။ ချွေးထုတ်ဆေးတို့တွင် သုံး၏။

၃။ မီးယပ်သွေးမှန်လိုသော်..

အမြစ်ကို နုနင်းနှင့် သွေး၍လိမ်းပါ။

၄။ အညောင်းအညာသမားများအတွက်..

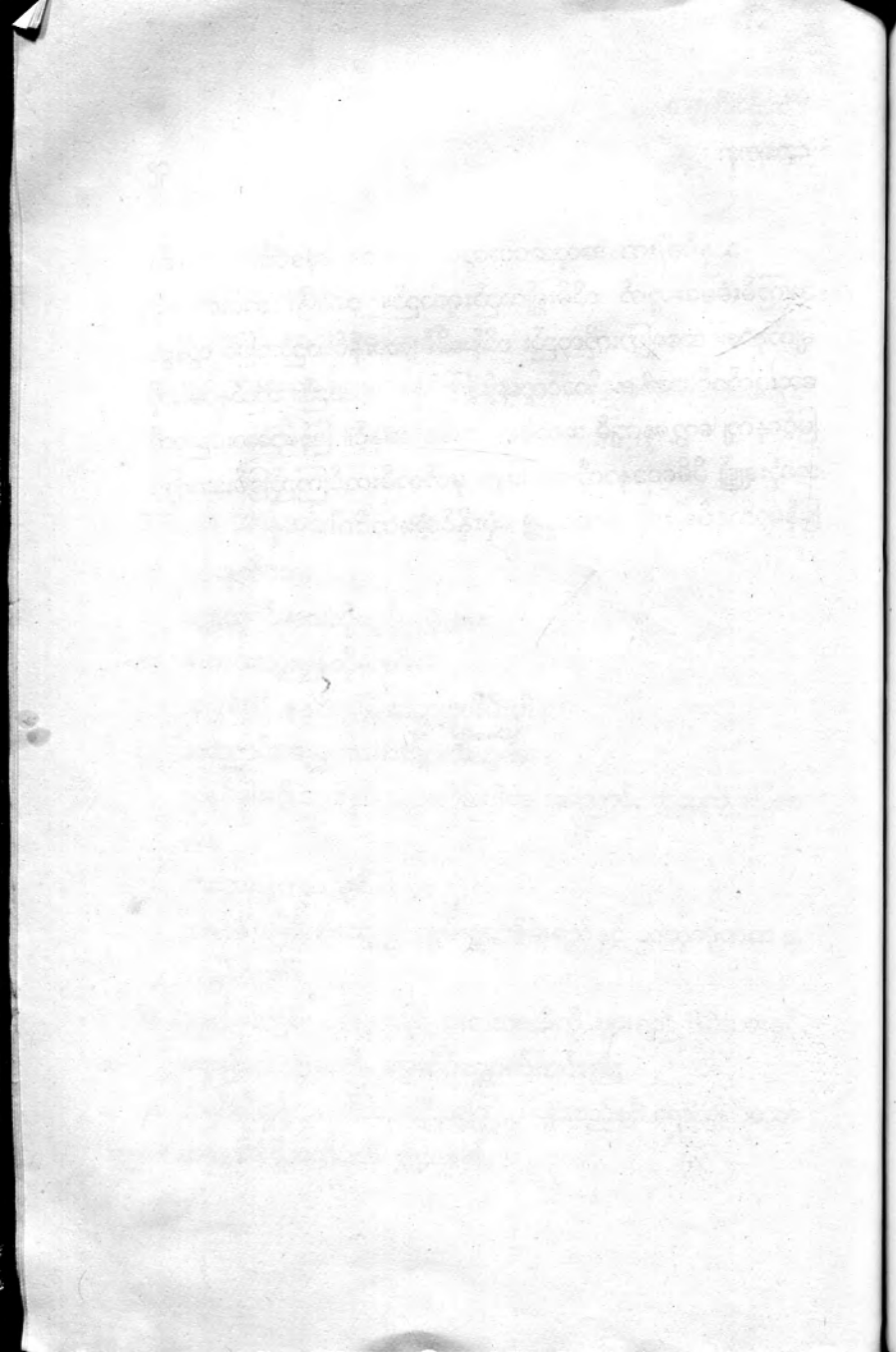
သနပ်ခါးကို ဆားနှင့် သွေးလိမ်းပါက အညောင်းအညာကို ပြေစေ
၏။

၅။ ကလေးချွဲကျပ်လျှင်..

သနပ်ခါးမြစ်ကိုသွေး၍ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့် ဆတူတိုက်က ချွဲ
အမြန်ကျ၏။၆။ သနပ်ခါးမြစ်၊ ပန်းနုအမှုန့် ငါးပဲသားစီကို ပျားရည် ၆ပဲသားနှင့်
ရော၍စားသုံးသော် မြွေဆိပ်ပျောက်ကင်း၏။၇။ သနပ်ခါးမှုန့် ၃ကျပ်သားကို သကြား၊ ပျားရည်နှင့် ရောလျက်သော်
အစာအိမ်ရှိအဆိပ်ကို ပြေစေ၏။

သနပ်ခါးက အလှအပအတွက်သာမက နေဒဏ်၊ လေဒဏ်၊ အကြမ်းခံမှုအတွက် လိမ်း၍လည်းရသည်။ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်နှင့် မျက်နှာ၏ အရေပြားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့်အပြင် လွန်စွာ ဆေးဖက်ဝင်သော အနိသင်ထူးနှင့် ပြည့်စုံနေပေသည်။ ထိုသနပ်ခါးကို မြင်နေကျ တွေ့နေကျမို့ အထင်မသေးမိပါစေနှင့်။ မြန်မာ့ဆေးပညာကို အသုံးချ၍ မိမိဝေဒနာကို အဖြေရှာ မှတ်တမ်းတင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မြန်မာ့သနပ်ခါးကို ဂုဏ်ယူ၍ ဆုံးနိုင်အံ့မထင်ပါ။





ဆား၏ ဒာဗ္ဗပိယထက်သော အာနိသင်

မည်မျှကောင်းသည့် စားသောက်ဖွယ်ရာဖြစ်စေကာမူ သူ့ချည်း သက်သက်ဆိုပါက စား၍မကောင်း၊ ပေါ့ရွတ်ရွတ်ဖြစ်နေမည်သာ။

ဆားကလေးတစ်ပွင့်နှစ်ပွင့် ထည့်လိုက်ရုံဖြင့် လေးလေးပင်ပင်နှင့် ကောင်းမွန်သောအရသာနှင့် ပြည့်စုံသွားစေသည်မှာ ဆားအာနိသင်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

စားဖိုမှူးများနှင့် လူတော်တော်များများသည် မိမိစားသော အာဟာရ၏ အပေါ့အလေးကို ဆားနှင့်ပြုပြင်ရကြောင်းသိသော်လည်း ဆား၏ နက်ရှိုင်းလှသော အာနိသင်ကိုကား သိသူ နည်းလှပါသည်။

စားသောက်ဖွယ်ရာတွင် အဓိကမင်းသားမဟုတ်သော အဖြည့်ခံဆားကို အထင်ကြီးလေးစားသူ မရှိသလောက်ပင်ဖြစ်သည်။

စားသောက်စရာတို့တွင် အဖြည့်ခံမျှသာဖြစ်သော ဆားသည်

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်တစ်ခုတွင် မရှိမဖြစ်သောနေရာ မှ ပါဝင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူသူမနီးသော တောကြီးတောင်ယံတွင် သစ်သီး ဝလံကိုသာ စားသုံးပြီး၊ တရားအားထုတ်နေကြသော ရသေ့၊ ပရိုဇိဇ် များသည် ဆားကို စားဖို့ရန်အတွက် တစ်နှစ်မှာတစ်ကြိမ်လောက် လူများနေထိုင်ရာသို့ ကြွရောက်တတ်ကြပါသည်။ သို့မှသာ မိမိတို့ အတွက် တစ်နှစ်တာသုံးဖို့ရန် ဆားရနိုင်မည် မဟုတ်ပါလော။

ဘာကြောင့် ထို ရသေ့ဆားဒူးကြီးများသည် ဆားကို အဓိကထား ရပါသနည်း။

ဆားကို ကြာရှည်စွာ မစားရပါက..

ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါများ ဖြစ်တတ်သည် မဟုတ်ပါလော။

တောနက်ထဲတွင်နေသော သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့သည်ပင် ဆား ဓာတ်ကို မှီဝဲကြောင်း ဖတ်မှတ်ခဲ့ရဖူးပါသည်။

မြိုင်ယံတောကြီးထဲတွင် တည်မှီနေသော သားရဲတို့သည်ပင် ဆားဆိုသော အငန်ဓာတ်နှင့် မကင်းနိုင်ကြပါ။

တောနက်ကြီးများထဲတွင် မြေကြီးထဲမှ အလိုလို ဆားပွင့်တတ်ပြီး နေသော ရေအိုင်တစ်မျိုး ရှိတတ်ပါသည်။

ထိုရေအိုင်မျိုးကို လူးအင်း(ဆားကျင်း)ဟု ခေါ်ပါသည်။

တောကြီးသားရဲတိရစ္ဆာန်များဖြစ်ကြသည့် သမင်၊ ဒရယ်၊ ချေ ငယ်၊ စိုင်၊ ဆတ်ကအစ ခြင်္သေ့၊ ဝက်ဝံ၊ ကျားသစ်များပါမကျန် တောတိရစ္ဆာန်ဟူသမျှတို့သည် အဆိုပါဆားကျင်းရှိရာသို့ လာရောက်ပြီး

ဆား၏ အငန်အရသာဓာတ်ကို လျှာနှင့် လျက်လေ့ရှိကြောင်းကို ကျမ်းစာများထဲတွင် ဖတ်မှတ်ခဲ့ဖူးပါသည်။

အမြင်သေးနပ်သော်လည်း...

အရေးအရာမဟုတ်ဟု ထင်ရသော်လည်း...

ဆားသည် သက်ရှိသတ္တဝါ တိုင်းအတွက် မှီခိုရာပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဆား၏ဂုဏ်ရည်ကို ဆေးကျမ်းအဆောင်ဆောင်တွင် ဖွင့်ဆိုထားပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတုပဒသေးကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုသော ဆား၏ဂုဏ်ရည်မှာ

- ◆ ငန်သောအရသာ ရှိသည်။
- ◆ ဝါယောဓာတ်ကို နိုင်သည်။
- ◆ ပထဝီကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်၏။
- ◆ သွေးကိုလည်း ကြည်လင်စေတတ်၏။
- ◆ ဓာတ်မီးအခိုးရောက်သည်ဖြစ်၍ ပထဝီဓာတ် ထုခဲသည်ကိုလည်း ကြေစေတတ်၏။
- ◆ သလိပ်စေးကိုလည်း ကြေစေတတ်၏။
- ◆ သလိပ်ပြည်သွေးကိုလည်း ကြေစေတတ်၏။
- ◆ ဓာတ်တို့၏ အခိုးအကင်းရောက်သမျှပင် နိုင်၏။
- ◆ လူတို့သည် မသုံးဆောင်ရလျှင် ဝါယောဓာတ်ပျက်၏။ အရသာမျိုး၏ အရသာတို့ထက် သာလွန်၏။
- ◆ ဓာတ်အပေါင်းတို့ကို ချုပ်၏။

ဒဗ္ဗဂုဏဆေးကျမ်းတွင် ဆား၏ဂုဏ်ရည်ကို ဖော်ပြထားပုံမှာ

- ◆ သမုဒ္ဒရာမှဖြစ်သော ဆားသည် အစားကြေခြင်းကို ပြုတတ်၏။
- ◆ သွေးသလိပ်တို့ကို ကြေစေတတ်၏။
- ◆ အသံသာခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။

ဆေးအဘိဓာန်တွင် ဆား၏ဂုဏ်ရည်ကို ဖော်ပြထားပုံမှာ

- ◆ လေကြောင့် ဝမ်းလားသော်လည်းကောင်း
 - ◆ လေကြောင့် ဝမ်းချုပ်သော်လည်းကောင်း
 - ◆ ဝမ်းပြည့်သော်လည်းကောင်း
 - ◆ သလိပ်တွေ ခြောက်သော်လည်းကောင်း
 - ◆ သွေးခဲသော်လည်းကောင်း
 - ◆ မအိပ်သော်လည်းကောင်း
 - ◆ ခံတွင်း မချမ်းသာသော်လည်းကောင်း
 - ◆ ချွေးမထွက်သော်လည်းကောင်း
- ဤသို့အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသော အနာတို့၌လျော်၏။

မပုပ်မသိုး တာရှည်ခံမှု၏ အစွမ်းသတ္တိ

အလွယ်ဆုံးပြောရမည်ဆိုလျှင် ငါးများကို ဆားနှင့်နယ်ပါက အလွယ်တကူ မပုပ်မသိုးထားနိုင်သည်ကို လူတိုင်းအသိပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါးခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးပိပြုလုပ်ရာတွင် ဆားသည် အဓိကပင်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ သရက်သီး၊ မရမ်းသီးတို့ကို ဆားရည်စိမ်ထား
ပါကလည်း ပုံသဏ္ဍာန်မပျက် တာရှည်ခံသည်ကို လူတိုင်း မျက်မြင်
ကိုယ်တွေ့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည် သဘာဝသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့ ရုပ်ခန္ဓာကို အထောက်
အပံ့ များစွာပေးနိုင်ကြောင်း မှတ်ယူရမည်။ အခြားယုတ္တိတစ်ခုဖြင့်
ဆား၏သဘာဝကို ထပ်မံလေ့လာမည်ဆိုပါက..

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ဆားအနည်းငယ်ကို ချထားလိုက်ပါ။
မကြာမီတွင် ပြင်ပလေအေးနှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် ဆားများ အစိုပြန်
လာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆားသည် ခြောက်သွေ့နေမှုကို စိုထိုင်းလာအောင်
စွမ်းဆောင်နိုင်သော အာနိသင်သတ္တိကြောင့် ထင်ရှား၏။

ထိုသတ္တိကြောင့်ပင်..

အပူဓာတ်အားကြီးသည့်အတွက် အစာအိမ်ဟောင်းဟုခေါ်သည့်
အူမကြီးထဲမှ အစာဟောင်းအညစ်အကြေးများသည် ခြောက်ကပ်ပြီးခဲနေ
သည်ဆိုပါက..

အစိုပြန်ပြီး ပျော့ပြောင်းသွားပါသည်။

ထိုအခါတွင် ဝမ်းနုတ်ဆေး၏ အာနိသင်ကြောင့် အစာအိမ်
ဟောင်းမှ မကောင်းသော စမြင်းစသည်တို့သည် အပြင်သို့ ထွက်သွား
နိုင်ပါတော့သည်။

ဆီးနှင့်လေမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာပင် ဖြစ်၏။ ဆားသည်
အပူဓာတ်ကိုနှိမ်ပြီး အရည်ကို တိုးပွားစေ၏။ အပူဓာတ်ကြောင့်
ခြောက်သွေ့နေသော အကြောအချင်များကို စိုပြည်ပြီး လှုပ်ရှားစေ

နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခန်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ဆားသည် ဆီးအတွက် လည်းကောင်း၊ လေအတွက်လည်းကောင်း ကောင်းသည်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆား၏သဘာဝကို သိထားသူသည် ဝမ်းနုတ်ဆေးသောက် သည့် အခါတွင်လည်းကောင်း...

ဝမ်းသွားစေလို၍ မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက်သည့်အခါတွင် လည်းကောင်း ဆားကို လေးလေးထည့်သောက်ပါသည်။ ဗိန္ဒူဆေး ပညာအဆိုကတော့ ဆားသည် အေးပြီးသက်သော အစာဖြစ်သည်။

အပူခိုးကိုနှိမ်ပြီး အောက်သို့သက်သော သတ္တိအာနိသင်ရှိပါ သည်။

မြန်မာတို့ လျက်ဆားစားသောဓလေ့နှင့် တိုင်းရင်သေးအမြင်

ပင်လယ်ရေကို ချက်၍ရသော ရိုးရိုးဟင်းချက်ဆားသည် သွေး၊ လေ၊ သလိပ် ဤ ၃ပါးကို မစုမခဲစေခြင်း၊ အကြောကို လျော့စေခြင်း၊ အသံသာစေခြင်းကို ပြုတတ်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် နေ့စဉ် အစားစားပြီးသောအခါ လျက်ဆား လျက်တတ်သော ဓလေ့ရှိပါသည်။ သလိပ်ကြေအောင်၊ ရင်ချောင်အောင်၊ ချောင်းဆိုးပျောက်အောင်၊ အစာကြေအောင်၊ ခံတွင်းရှင်းအောင်ဆိုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မကြာမကြာစားသုံးလေ့ရှိကြသော လျက်ဆားဆိုသည်မှာ တကယ်စင်စစ်အမှန်မှာ ဆားဓာတ်ကြီးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆားကို ဆေးအဖြစ်မှီဝဲလျက် ကိုယ်ကာယ၏အတွင်း၌ စုခဲ

လျက်ရှိသော သွေး၊ လေ၊ သလိပ် ဤ ၃ပါးကိုကြေစေ၏။ ပျံ့နှံ့သန့်ရှင်းစေခြင်းနှင့် အသံပြာခြင်းကို သာယာစေပြီး ခိုင်မာတောင့်တင်းသော အကြောအချင်တို့ကို ပြေလျော့စေသည်သာမက ပေါ့ပါးလျင်မြန်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊ ဆီး ဝမ်းကို မှန်ကန်စေခြင်း စသော သတ္တိထူးများကို ပြည့်စေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာတို့ အစားစားပြီးတိုင်း လျက်ဆားလျက်သော ဓလေ့သည် မြန်မာ့ဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် လွန်စွာ လိုလားနှစ်သက်အပ်သော၊ ကျန်းမာရေးကောင်းစေသော ဓလေ့တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့သည် နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားရာတွင် ဆားဓာတ်သည် ဈေးအဖြစ် ပြင်ပသို့ထွက်သည်။ ခွန်အားစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်သူသည် လည်းကောင်း၊ အားကစားသမား တစ်ယောက်သည်လည်းကောင်း ဆားဓာတ် ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။

ဘောလုံးသမားတို့ အပြင်းအထန် ဘောလုံးကစားပြီးသောအခါ သံပုရာသီးကို ဆားနှင့် စုပ်၍စားခြင်းအားဖြင့် သက်လုံးကို ပြန်လည်ရရှိစေသည်ကို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌပင် မဟုတ်ပါလား။



ဆားကိုအသုံးပြု၍ ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်သော ရောဂါများ

၁။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ ချုပ်သော်

ခူးရင်းသီး၊ ဒညင်းသီး အလွန်အမင်းစားခြင်းတို့ကြောင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ ချုပ်လျှင် အထက်မလှန်၊ အောက်မလျှော ဖြစ်နေခဲ့သော်...

ဆားစိမ်း ၂ကျပ်သား

နန္ဒင်းစိမ်း ၂ကျပ်သား

တို့ကို ရှေ့စပ်၍ ၅မူးသားခန့် တစ်နာရီခြား၍ ၃ကြိမ်ဆက် တိုက်ပါ။

ဓာတ်တစ်ခါသက်ပြီး ပျို့အန်မှုမရှိဘဲ သက်သာခွင့်ရလာ ပါမည်။

ထို့နောက် ဆားနှင့် နန္ဒင်းစိမ်းတို့ကို အကျက်လှော်၍ တစ်မူးသား ခန့် နံနက်ခင်းအချိန်မှာ စားပါ။

ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ မှန်လာပါမည်။

(တောင်စွန်းသမားတော် ဦးကုလား၏ ကိုယ်တွေ့ကုထုံးမှ-)

၂။ နာတာရှည် လေနာ ပျောက်လိုသော်

နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း ဆားကို မန်ကျည်းစေ့ခန့် သောက်ပေးပါ။ လေရောဂါ နာတာရှည်ပျောက်၏။

၃။ ဒဏ်ကြောနာ ပျောက်လိုသော်

ဒဏ်ကြော၊ အတွင်းကြောကို ဆားကျပ်ထုပ် ထိုးပေးပါလေ။

၄။ မီးယပ်ဓမ္မတာ မှန်စေလိုလျှင်

အမျိုးသမီးတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ မီးယပ်ဓမ္မတာ နည်းပါးခြင်းကြောင့် သွေးသားများခန်းခြောက်ပြီး ပိန်ချုံးချိနဲ့နေလျှင် ထိုအမျိုးသမီးသည် အသားအရေခြောက်သွေ့ပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ စားမကောင်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်လာသောအခါတွင် နံနက်စောစော မျက်နှာသစ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် 'ဆားစိမ်း' လက်မလောက်ကိုမျိုပြီး ရေတစ်ဖန်ခွက်လောက် အဝသောက်ပေးလိုက်ရပါသည်။

သောက်ခါစတွင် ပျို့ချင်သလိုလို အန်ချင်သလိုလို ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့သော် ၂ရက်၊ ၃ရက်မျှ ဆက်သောက်လျှင် ဘာမှမဖြစ်တော့ပါ။

ထိုသို့ နေ့စဉ်သောက်မိခဲ့လျှင် တစ်လအတွင်းတွင်..

ထိုအမျိုးသမီး၏ ရုပ်ရည်သည် ပြောင်းလဲစိုပြည်လာပြီး ရောဂါများလည်း တစ်စတစ်စ ပျောက်ကင်းလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

၅။ သွားရောဂါ သမားများ

ဆားကို ညက်ညက်ကြိတ်ပြီး ဗားဒံသီးအခွံကိုပြာချ၍ ၎င်းနှစ်ပါးရောနှော၍ သွားတိုက်ခဲ့သော် သွားကိုက်သွားနာကင်းဝေး၏။



ဆားနှင့်ပတည့်သူများ

ဆားကို 'လိုတိုးပိုလျှော့' ဆိုသကဲ့သို့ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်အနေ အထားအလိုက် အသုံးချတတ်လျှင် ဆားသည် ဆေးတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်...

ဆားလျှော့စားသင့်သူများလည်း ရှိပါသည်။

ထိုသူများမှာ...

မပြတ် ဝမ်းသွားနေသူများ၊

သွေးတိုးရောဂါသမားများ အနေနှင့် ဆားကို လျှော့စားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆားကို 'လိုတိုးပိုလျှော့' စားပေးတတ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ပိုမို ကောင်းလာပါစေလိမ့်မည်။



ဘဇာအိမ်ရောဂါ ပျောက်စေသော နည်းလမ်းများ

ဘဝကို ရည်မှန်းချက်နှင့် လျှောက်လှမ်းကြသည်။ မျှော်လင့်ချက်တွေ အများကြီးပြည့်ဝဖို့ ကြိုးစားရင်း...

ဘဝခရီးသွားလူသားသည် စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မမှန်တော့ပေ။ စားချိန်၊ အိပ်ချိန် မမှန်မှု၏နောက်တွင် ဝေဒနာရောဂါတို့သည် မပင့်မဖိတ်ခေါ်ဘဲ အတင့်ရဲစွာ ဝင်ရောက်လာတော့သည်။ ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ် လူသားများတွင် အစာမကြေ၊ အစာအိမ်ရောဂါကို ခံစားရသူ များစွာရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားမှာရှိသော နွယ်မြက်သစ်ပင်ကို အသုံးချ၍ ထို အစာအိမ်ရောဂါကို အောက်ပါ နည်းလမ်းများနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ မိတ်ဆွေ အားမငယ်ပါနှင့်တော့...။

ဤနည်းလမ်းကို စမ်းသပ်အသုံးပြုကြည့်ပါ။

ဆေးနည်း(၁) ထမင်းစားရာတွင် ခရာပင်ပေါက်နုလေးများကို အတို အမြှုပ်အဖြစ် စားသုံးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးနည်း(၂) တစ်တောင်ခန့်ရှိသော ငှက်ပျောပင် အလယ်ပိုင်းကို ဖြတ်ယူပြီးလျှင် ကြိရည်ညှစ်သကဲ့သို့ညှစ်၍ တစ် ခွက်လျှင် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်သာသာကို ၂နာရီခြားတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ၃ရက်မြောက်လျှင် သိသိသာသာတိုးတက်လာနိုင်သည်။ နှစ်လအတွင်း လုံးဝ ရောဂါပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်သည်။

ဆေးနည်း(၃) ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကို အခွံခွာ၍ နေပူတွင် ခြောက် သွေ့အောင်လှန်းပြီး မှုန့်အောင်ကြိတ်၊ ယင်းအမှုန့်ကို မုန့်လုပ်၍ နေ့စဉ်စားပေး။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်ရောဂါနှင့် အစာအိမ် နှင့်ပတ်သက်သမျှ ရောဂါအားလုံးပျောက်၏။

ဆေးနည်း(၄) နနွင်းဥကို ပါးပါးလှီး၊ နေရိပ်မှာ ခပ်ထပ်ထပ်လှန်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၃ပြား၊ တစ်နေ့ ၃ကြိမ် ပျားရည်နှင့် သောက်၊ မုချပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးနည်းဖြစ်သည်။

ဆေးနည်း(၅) ဆန်လွတ်နနွင်းကို ပျားရည်နှင့်တော့ ဆီးစေ့ခန့်လုံး၊ တစ်နေ့ ၃လုံး ၃ကြိမ်သောက် အစာအိမ်အနာပျောက် ၏။

ဆေးနည်း(၆) တောကြက်မောက်ဆားကို ရွေးကြီးခန့် တစ်နေ့ကြိမ်
သောက်ပါ

(က) ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း

- ၁။ ကြေကျက်ခဲသော အစာစားသုံးခြင်း။
- ၂။ အဆီအဆိမ့်များသော အစာများကိုစားခြင်း။
- ၃။ ပထမအစာမကြေမီ နောက်ထပ် အစာကိုစားသုံးခြင်း။
- ၄။ အချိန်မဲ့အခါမဲ့ အစာစားတတ်ခြင်း။
- ၅။ ရံခါ အနည်းငယ်စား၍ ရံခါ များစွာစားသုံးခြင်း။
- ၆။ ဝမ်းမီးအားနည်းခြင်း။

(က) ရောဂါလက္ခဏာ

- ၁။ အစာ မကြေကျက်ခြင်း။
- ၂။ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ စားချဉ်ပြန်ခြင်း။
- ၃။ ပျို့အန်ခြင်း။
- ၄။ အစာဝမ်းသက်ခြင်း။
- ၅။ ရင်ခေါင်း၊ နံဘေး၊ ဆီးစပ်တို့မှ ထိုးအောင့်ခြင်း။
- ၆။ အစာကို အလိုမရှိခြင်း။
- ၇။ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးခြင်း။
- ၈။ လျှာများထူ၍ ဖြူနေခြင်း။
- ၉။ မောပန်းခြင်း။
- စသော လက္ခဏာများကို တွေ့ရမည်။

(ဂ) ပြုစုကုသနည်း

အထက်ပါလက္ခဏာများတွေ့လျှင်...

၁။ အစာကိုဖြတ်ပါ။

၂။ အစာအိမ်အတွင်း၌ အစာများခိုအောင်းနေပါက အန်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၃။ ပူ၊ စပ်၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ခါးသော ဆေးအစာတို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။

၄။ သံပုရာရည် ၂ဇွန်းနှင့် ဆားတစ်မတ်သား ရောစပ်၍တိုက်ပါ။

၅။ သံပုရာရည် ၁ဇွန်း၊ ထန်းလျက်တစ်ကျပ်သား၊ ရေနွေးပူပူ ၅ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်၍လည်းကောင်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တွင် သံပုရာအနည်းငယ် စပ်၍လည်းကောင်း တိုက်ပါ။

၆။ ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။

၇။ တိုင်းရင်းဆေး ၂၉ (သဗ္ဗဇေယျ)ဆေးကြီး တစ်ကျပ်သားလျှင် သကြား ၈ကျပ်သားရောစပ်ပြီး အစာမစားမီ အစာစားပြီး ဇွန်းငယ်တစ်ဇွန်း ရေနွေးနှင့်တိုက်ပါ။



ပျားရည်ဒါကြောင်း သိကောင်းစရာ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျားရည်ကို မြတ်နိုးကြသည်။ ပျားရည်သည် လွန်စွာမှ ဆေးဘက်ဝင်သည်ကို လူတိုင်းသိကြသည်။ ပျားရည်ဝယ်ယူရာတွင် ပျားရည်စစ်စစ်ကိုသာ ဝယ်ယူလိုကြသည်။ တစ်ခါက ပျားရည်ဝယ်ယူမှုနှင့်ပတ်သက်သော စကားတစ်ခု ကြားဖူးသည်။ ပျားရည်ရောင်းသော အဘိုးကြီးအား ပျားရည်ဝယ်သောပုဂ္ဂိုလ်က 'အဘပျားရည်စစ် ရဲ့လား' ဟု မေး၏။

ပျားရည်ရောင်းသော အဘိုးကြီးက...

'မင်း အဘနဲ့တွေ့ရတာ သိကြားနဲ့တွေ့ရတယ်မှတ်' လို့ ပြန်ဆိုသတဲ့။ သူ့ပျားရည် စစ်စစ်ပဲပေါ့။ ပျားရည်တွင် သကြား၊ သကာ စသည်ဖြင့် ရောနှောရောင်းတတ်ကြသည် မဟုတ်ပါလား။

ပျားရည်သည် သကြားဓာတ်ကဲသော အရည်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပျားရည်သည် သကြား၊ ကြံသကာ၊ ထန်းလျက်တို့နှင့် မတူသောအချက်များ ရှိ၏။

ပျားရည်သည် ချိုသော်လည်း အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်အူမတို့ကို ဘေးမဖြစ်။ ပျားရည်သည်အလွယ်တကူ သွေးထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင် သည်။ ပျားရည်သည် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သောအင်အားကို အမြန် ဖြည့်သွင်း ပေးနိုင်သည်။

ပျားရည်သည် ဝမ်းကိုမှန်စေသည်။

စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေသည်။

ပျားရည်သည် ကျောက်ကပ်ကို သကြားကဲ့သို့ အန္တရာယ်မပြု ဟု ဆေးပညာရှင်များက ဆိုသည်။

ကလေးများကို မိခင်နို့မတိုက်နိုင်ပါက လက်ဖက်ရည်နှင့် နို့ဆီ ရိုးရိုးတိုက်ခြင်း၊ သကြားရည်တိုက်ခြင်းထက် ပျားရည်ကိုတိုက်ခြင်းက ပို၍ အာဟာရဖြစ်စေနိုင်သည်ကို သုတေသနပြုချက်များအရ သိရပေ သည်။

ရှင်သီဝလီနှင့် ပျားရည်

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာများသည် ရှင်သီဝလီဆိုသည်နှင့် လာဘ် လာဘာအရာတွင် အတုမရှိ ဧတဒဂ်ရသော ရဟန္တာကြီးပါလားဆိုတာ လူတိုင်းအသိပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကိုလည်း ဆရာသမားများက ရှင်သီဝလီဂါထာ သင်ပေးသည်။ ထိုဂါထာကို ရွတ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် သီသီသာသာ လာဘ်လာဘာများ ရခဲ့ဖူးပါသည်။ ထို ရှင်သီဝလီဂါထာမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်သီဝလိ လာဘ်ရွှင်ဂါထာတော်

သီဝလိစ မဟာထေရော၊
 ဒေဝမနုဿ ပူဇိတော၊
 လာဘက္ကာရ ရှာနေသု၊
 အဂ္ဂပတ္တော မဟာလာဘော၊
 သောစ ဓံ အနုပါလေတု၊
 လဘံ မေ ဒေတု သဗ္ဗဒါ။

ဒေဝမနုဿပူဇိတော လူနတ်အများတို့ ညွတ်တွား လေးမြတ်ပူဇော် အပ်သော၊ သီဝလိ အရှင်သီဝလိအမည်ရှိသော၊ မဟာထေရောစ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီးသည်ကား၊ လာဘသက္ကာရရှာနေသု လာဘ် ပူဇော်သကာ လွန်စွာများမြတ်သော အရာတို့၌၊ အဂ္ဂပတ္တော သူသာလျှင် အမြတ်ဆုံးဟု ရွှင်ပြုံးကြည်သာ မဟာသာဝကစာရင်းဝင် မိန့်ခွန်းတော်ဆင်ခဲ့သည့် အရှင်မြတ်တစ်ပါးဖြစ်တော်မူ၏။ မဟာ လာဘော လာဘ်ပေါင်းများစွာ မင်္ဂလာကို ကောင်းစွာရရှိတော် မူပါ ပေ၏။ သောစ ထိုရှင်သီဝလိမထေရ်မြတ်ကြီးသည်၊ ဓံ အကျွန်ုပ်ကို၊ အနုပါလေတု အစဉ်မကွာ စောင့်ရှောက်တော်မူပါစေသတည်း။ သဗ္ဗဒါ အခါခပ်သိမ်း၊ မေ အကျွန်ုပ်အား၊ လာဘ် လာဘ်ကောင်းမင်္ဂလာ အဖြာဖြာကို၊ ဒေတု ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ရှင်သီဝလိ ရဟန္တာကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဤကဲ့သို့ လာဘ် လာဘအရာတွင် ဧတဒဂ်ရသည်မှာ ရှေးလွန်လေပြီးသော ဝိပဿီ

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်မှ ဒါနအကျိုးဆက်ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။
 ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်၌ ဗန္ဓုမတီနေပြည်တော်သို့
 ဝိပဿီဘုရား အမှူးပြုကုန်သော သံဃာတော် တစ်သိန်းရှစ်သောင်း
 ခြောက်ထောင်တို့ ကြွရောက်လာခဲ့ကြသည်။ ထိုအခါ မင်းနှင့်ပြည်သူ
 တို့သည် တစ်ရက်စီ သဒ္ဓါခြင်းပြိုင်လို့ ဒါနခြင်းယှဉ်ပြိုင်ကာ ဘုရား
 အစရှိသော သံဃာတော်များကို အပြိုင်အဆိုင် ဆွမ်းလုပ်ကျွေးမှုကို
 ပြုကြလေသည်။

ထိုအခါတွင် ရှင်သီဝလိအလောင်းတော်သည် ကျေးတောသား
 တစ်ဦးဖြစ်ပြီး မြို့သို့ လက်ဆောင်ပေးရန် ပျားအုံကြီးကိုထမ်း၍ လာခဲ့
 သည်။ ထိုပျားအုံကို ဒါနပြုလိုကြသောသူများက တစ်ကျပ်စတင်ပေးပြီး
 ဝယ်ရာ ကျပ်တစ်ထောင်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။ အရောင်းအဝယ်ကမဖြစ်။
 နောက်ဆုံး ရှင်သီဝလိအလောင်းအလျာက အကြောင်းကိုစုံစမ်းသော
 အခါ ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားအမှူးထားသော သံဃာတော်များကို
 ပျားရည်ဆွမ်း ကပ်လှူရန်ဖြစ်ကြောင်း သိရသဖြင့် တစ်ပြားတစ်ကျပ်မျှ
 မယူဘဲ ပျားအုံကြီးကို ပေးလှူခဲ့လေသည်။

ရှင်သီဝလိလောင်းလျာသည် ဘုရားအမှူးရှိသော သံဃာတော်
 များအား လှူဒါန်းဆက်ကပ်သည်။ ဘုရားနှင့် သံဃာတော်များ
 ကိုလည်း လှူလို့မကုန်၊ လူအများပါစားသော်လည်း မကုန်နိုင်ပါ။

ပျားရည်လှူတဲ့အလှူကို ဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်များ
 ဘုန်းပေးလို့မကုန်နိုင်သော အခြင်းအရာကိုမြင်ရသောအလှူရှင်သည်
 လွန်စွာရွှင်ပျသော သောမနဿ စေတနာမဟာကုသိုလ်၏ အကျိုးရရှိ
 လေတော့သည်။

လာဘ်လာဘ အလွန်ပေါ၏။ ကျော်စောလှတော်မူသော ရှင်သီ
ဝလီရဟန္တာသည် နောက်ဆုံး ပျားရည်လှူခဲ့တဲ့ အကျိုးဆက်ကြောင့်
တန်ခိုးထွက်ပေါ်လာသည်။

ပျားရည်သည် ရိုးရိုးအာဟာရအဖြစ်မျှမက ဆေးဖက်ပါ
ဝင်သဖြင့် ဆေးလှူခြင်းအကျိုး၊ ဇီဝိတဒါနအကျိုးပါ ပါဝင်သဖြင့်
လွန်စွာထူးမြတ်၍ လွန်စွာအစွမ်းထက်ကြောင်း တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါ
သည်။

ပျားရည်အမျိုးမျိုး အာနိသင်အထွေထွေ

ပျားရည်သည် ပန်းကို အမှီပြု၍ဖြစ်သည်။ လောက၌ ပန်းအမျိုး
မျိုး ပွင့်ကြကုန်သည်။ ပျားတို့သည်လည်း အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးရှိကြ
ကုန်သည်။ ပန်းအမျိုးမျိုးတို့မှ ဝတ်ရည်ကို ပျားအမျိုးမျိုးတို့က စုပ်ယူကြ
သဖြင့်လည်း အမျိုးမျိုးအစားစားသော ပျားရည်တို့ ဖြစ်လာကြသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ပျားရည်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိ အကျိုးအာနိသင်
တို့သည် သီးသီးသန့်သန့် ဖြစ်လာကြပါသည်။

မြန်မာသေးကျမ်းပျား အလိုအားဖြင့်

ပျားရည်သည် ချို၏။ စဉ်းငယ် ဖန်၏။ အဆီမရှိ။ ကျေလွယ်
၏။ အေး၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ အနည်းငယ်စားလျှင်
ဝမ်းချုပ်၏။ ဝအောင်စားလျှင် ဝမ်းပျော့ပျော့သွား၏။ လူကို
ပိန်စေတတ်၏။ အသံကို ကောင်းစေတတ်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။
ပေါက်သောအမာကို သုတ်သင်စေတတ်၏။ အရွယ်ကို ပျိုစေတတ်၏။

သွေး၊ လေ၊ အရသာတို့ သွားရာလမ်းကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း စေ
 တတ်၏။ နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ လွန်စွာကြည်လင်ခြင်းကို
 ပြုစေတတ်၏။ အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။ ဉာဏ်ပညာကို
 ပွားစေတတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ ခံတွင်းကို ရှင်းစေတတ်၏။
 နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သွေး
 သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ မောဟနာ၊ မောပန်းနာ၊ ပိုးနာ၊ အဆီအခဲနာ၊
 ရေငတ်သောနာ၊ အော့နာ၊ ပန်းနာ၊ ရှုဟိုက်သောအနာ၊ ဝမ်းသွန်
 ဝမ်းပျက်အနာ၊ ဝမ်းချုပ်သောအနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ထိခိုက်ရှုသော အနာ၊
 ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသောအနာတို့ကို နိုင်၏။ စဉ်းငယ်လေးကို ပျက်
 စေတတ်၏။ အရိုးကျိုးကို ဆက်တတ်၏။ အဆိပ်ကို နိုင်၏ဟု
 ဖွင့်ဆိုပါသည်။

ပျားရည်တို့ကို သရုပ်ခွဲကြည့်ရာတွင်..

- ၁။ ပျားကြီးရည်
- ၂။ ယင်ပျားငယ်
- ၃။ ယင်ပျားလတ်
- ၄။ သစ်ခေါင်းပျား
- ၅။ ပန်းရက်ရည်
- ၆။ ပန်းသင်းပျား
- ၇။ မြေပျား
- ၈။ ထီးအုံပျား
- ၉။ အရွှေ့ပျား တို့ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ထိုပျားတို့သည် အရောင်၊ အရသာ ကွဲပြားသွားသည်နှင့်အမျှ အာနိသင်မှာလည်း ကွဲပြားပါသည်။

၁။ ပျားကြီးရည်

ကြောင်ကျားသော အဆင်းရှိသည့် ပျားကောင်ကြီးမျိုးသည် 'မက္ခိတ' မည်၏။ ပျားကြီးရည်သည် နှမ်းဆီနှင့်တူ၏။ ပျားရည်မျိုးတို့ ထဲတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ ကြေလွယ်၏။ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ထိခိုက်ရှုနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကုတ်ဟီးနာတို့ကို နိုင်၏။

၂။ ယင်ပျားငယ်

ပျားတို့တွင် အသေးဆုံးပျားမျိုးဖြစ်၍ 'ခုဒ္ဒ' မည်၏။ ညှိပြာသော အဆင်းရှိသည်။ ပျားကြီးရည်ထက် ပျစ်သည်။ အေးလွယ်သည်။ လူကို ပိန်စေသည်။

၃။ ယင်ပျားလတ်

ရာဇဝလ္လဘကျမ်းအလိုအရ ယင်ပျားလတ်သည် 'မက္ခိတ' မည်၏။ ယင်ပျားငယ်ရည်ထက် ကြေလွယ်သည်။ ဆီအဆင်းနှင့်တူသည်။ ထူးမြတ်သည်။

၄။ သစ်ခေါင်းပျား

ဘာဝပ္ပကာသကျမ်းအဆိုအရ သစ်ခေါင်းပျားများသည်

‘ပုတ္တက’ မည်၏။ ‘အချို၊ အချဉ်၊ အခါး’ဟူ၍ ၃မျိုးရှိသည်။ အဆီမရှိ။ ပူသည်။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေတို့ကို ပျက်စေတတ်သည်။ ကိုယ်ပူနာကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ အိုင်းအနာကို ခြောက်သွေ့ပျောက်ကင်းစေတတ်သည်။

၅။ ပန်းရက်ရည်

ဘာဝပွကာသကျမ်းအဆိုအရ ပန်းပွင့်တို့မှ ချိုသော ပန်းရက်အရည်တို့သည် ယိုစီးကျသဖြင့် သစ်ရွက်များပေါ်၌ တင်ရှိနေကြကုန်သည်။ ၎င်းသည် ပျားတို့ပြုလုပ်၍ဖြစ်သော အချိုရည်မဟုတ်။ ပန်းပွင့်မှ အလိုလိုယိုစီး၍ကျသော ပန်းရက်ရည်ဖြစ်သည်။ ထိုပန်းရက်ရည်ကို ‘ဒါလ’ဟု ခေါ်တွင်သည်။

ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်အရသာ ရှိသည်။ ကြေလွယ်သည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ သလိပ်ကိုနိုင်သည်။ အဆီမရှိ၊ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်သည်။ အော့အန်သောအနာကို နိုင်သည်။

၆။ ပန်းသင်းပျား

ပိတုန်းနှင့်တူ၍ ပိတုန်းအောက်ငယ်သော ပျားမျိုးဖြစ်ပြီး ‘ဘမရ’ မည်သည်။ ထိုပျားကောင်တို့ကြောင့်ဖြစ်သော ပျားရည်သည် အညစ်အကြေးကင်းသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည်။ ဖန်သားကဲ့သို့ ဖြူသည်။ ထောပတ်ကဲ့သို့ ပျစ်သည်။

တရုတ်ပြည်တွင် များစွာဖြစ်ထွန်း၍ တရုတ်ပျားဟုလည်း ခေါ်သည်။ မြန်မာပြည် တောင်ငူနယ်တွင် ရှိသည်။ ကြာခဲသည်။ အလွန်

အေးသည်။ ပျစ်ချွဲသည်။ အကြောတို့ကို လေးလံစေတတ်သည်။ ဆီးကို ချုပ်စေတတ်သည်။

၇။ မြေပျား

ညိုဝါသောအဆင်းရှိ၍ အလွန်သေးငယ်သော ပျားကောင်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် တောင်ပိုခေါင်းများ၌ အံ့ပြုလုပ်နေတတ်ကြသည်။ 'ဥဒ္ဒါလက' ပျားမျိုးမည်သည်။ ပျားရည်အရသာမှာ စဉ်းငယ်ဖန်သည်။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်သည်။ နှုနာကို နိုင်သည်။ အဆိပ်ကို နိုင်သည်။ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်သည်။

၈။ ထီးအုံပျား

ဝါကြောင်သောအဆင်းရှိ၍ များသောအားဖြင့် ဟိမဝန္တာတော၌သာ ရှိတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါသာ အခြားသောတောကြီးများ၌ ကျရောက်တတ်သည်။ ထီးနှင့်တူသော ပျားအုံရှိသည်။ 'အတ္တ' မည်သော ပျားမျိုး ဖြစ်သည်။ ပျားရည်သည် ဝါကြောင်အဆင်းရှိသည်။ ပျစ်ချွဲသည်။ ကြေခဲသည်။ ပိုးနာ၊ ဆီးလွန်နာ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ မူးဝေနာ၊ အဆိပ်သင့်နာတို့ကို နိုင်သည်။ အခြားသော ပျားရည်များထက် လူကို ဝစေတတ်သည်။

၉။ အရွှေပျား

ဝါသောအဆင်း၊ ထက်သောနှုတ်သီးရှိ၊ ပိတုန်းနှင့်တူသော ပျားကောင်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုပျားသည် 'အရွှေ' မည်သည်။ ပျားရည်

သည် မျက်စိနာနှင့် သင့်သည်။ စဉ်ငယ်ဖန်သည်။ သလိပ်၊ သည်းခြေ
ကို နိုင်သည်။ အားကိုဖြစ်စေတတ်သည်။

ပျားရည်သည် ဆေးဖက်ဝင်ပါ၏။

သို့သော် အခြေအနေအလျောက် မသုံးသင့်သော ပျားရည်တို့
လည်း ရှိသည်ကို သတိပြုရန် လိုပေသည်။

အသက် ၄၀ကျော်သူတို့အတွက် ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်သော
ဆိုရိုးတစ်ခုသည် လွန်စွာထင်ရှားသည်။

ထိုဆိုရိုးကား အခြားမဟုတ်...

‘ဆင်စီးပြီး ဘုံတီး၍ ပန်းတစ်ရာပန်ပါလော့’ ဟူသော စကားပင်
ဖြစ်သည်။

အဓိပ္ပာယ်မှာ-

ဆင် - ဆင်တုံးမနွယ်

ဘုံ - ဘုမ္မရာဇာ

ပန်းတစ်ရာ - ပျားရည်

ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဘုမ္မရာဇာတို့ကို မူလဓာတ် မပျက်အောင်
အခြောက်လှန်း၍ အညီအမျှ အမှုန်ပြုပြီး ပျားရည်ဖြင့်ရောကာ နေ့စဉ်
သင့်တော်ရုံ စားသွားပါက...

ရောဂါလည်းကင်းသည်။

အင်အားကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။



ပိန်ခြင်း၊ ဝခြင်းကို ပြုပြင်နိုင်သော ပျားရည်

လူသည် ဆူလျှင် ကျုံ့အောင်လုပ်ဖို့လိုသည်။

ပိန်လျှင်လည်း ပကတိပိန်မဟုတ်။ ရောဂါပိန်ပိန်နေလျှင်
ဝအောင်လုပ်ဖို့ လိုပါသည်။

၁။ ဝသောသူ ပိန်စေရန်

နံနက်စောစော ပျားရည်နှင့် ရေသောက်ပါ။ ဝသောသူကို
ပိန်စေပါသည်။

အခိုးလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့စေလိုလျှင် အခိုးပိတ်သွားရာမှ လူ
ဝ,ဝ,လာတတ်သည်။ ပျားရည်နှင့်ရေ ရောသောက်မှုက အခိုးလမ်း
ကြောင်း ဖြောင့်၍ ဝရာမှပိန်လာမည် ဖြစ်သည်။

၂။ ပိန်သောသူ ဝစေလိုမူ

အကြံမထုတ်နှင့်

ပျော်ပျော်နေ

တင်းတိမ်အောင်စား

အိပ်အိပ်ပေး ဟူ၍ဖြစ်သည်။ အခိုးအလေအလွင့်မရှိအောင်
စုထား နိုင်လျှင် ပိန်ရာမှတစ်ဖန် ဝလာပြန်သည်။



ဘမျိုးသမီးနှင့် ကော်ဂျီတောင်ငှား

အမျိုးသမီးများသည် အိမ်၏ အလှကျက်သရေကို ဖော်ကျူး မွမ်းမံသူများ ဖြစ်သည်။ အိမ်၏ အလှတရားသည် အိမ်တစ်အိမ်ရှိ ဘုရားခန်းတွင် အဓိကကျသည်ဟုဆိုက မှားမည်မထင်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာအမျိုးသမီးတို့သည် နံနက်တွင် ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆွမ်းကပ်လှူခြင်း အမှုကို ပြုခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ကြသည်။ ပန်းတို့သည် စိတ်၏ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုကို ပေးသည်မှာ သေချာသည်။ ဘုရားစင် တွင် ထိုးထားမှုသည်ပင် အိမ်၏ ကျက်သရေဆောင် အလှတရားကြီး ဟုဆိုက ဆိုနိုင်သည်။

ပန်းစင်တွင် ပန်းကို အမျိုးမျိုးထိုးကြသည်။ မေမြို့ပန်း၊ သစ္စာ ပန်း၊ ပန်းထိမ်မနိုင်၊ ရွှေပန်း၊ ငွေပန်း၊ ရွက်လှ၊ စီးပွားတိုး မယ်တော်ကြီး ဂမုန်း စသည်ဖြင့် ခုံလှသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကော်ဂျီတောင်ငှားကိုလည်း ထိုးတတ်ကြပြန်သည်။

ဇော်ဂျီတောင်ဝေးကို ဘုရားလှူစရာတစ်ခုသာ သိမှုအပြင် ဆေး
ဖက်ဝင် သစ်ပင်အဖြစ် သိခြင်းအားဖြင့် ပန်းလှူလေ့ရှိသော အမျိုးသမီး
သည် ဇော်ဂျီတောင်ဝေးက မိန်းမအလှ ဆေးတစ်ပါးအဖြစ် မြင်လာ
မည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဇော်ဂျီတောင်ဝေးဆိုတာ

- အပင်။ ပင်ပျော၊ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်သည်။ အမြင့်ပေ ၁၀ခန့် အထိ
မြင့်သည်။ အကိုင်းအခက်ဖြာခြင်းမရှိ၊ ပင်လုံးထီးတည်းဖြစ်
၏။ ပင်စည်လုံးပေါ်တွင် အရွက်ရာ အမာရွတ်ကလေးများ
ရှိသည်။ (ပင်စည်လုံးသည် တောင်ဝေးနှင့်သဏ္ဍာန်တူ၏)
- အရွက်။ ပင်စည်အားလုံးပတ်၍ ထွက်၏။ ရှည်မျောမျော လှံစွပ်ပုံ
သဏ္ဍာန်ရှိ၍ ရွက်ထိပ်ချွန်ပြီး ရွက်ရင်းသို့ သွယ်သွား၏။
အလျား တစ်တောင်ခန့်ရှိ၏။ ရွက်ညှာ လေးလက်မခန့်
ရှည်ပြီး မြောင်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ရွက်ညှာရင်းသည်
ပင်စည်ကို ကုပ်ပတ်ထားသည်။ ရွက်ညှာနှင့်တကွ အရွက်
အထက်အောက် မျက်နှာပြင်နှစ်ဘက်လုံး နုစဉ်အနီရင့်ရောင်
ရှိ၍ ရင့်လျှင် နီညိုရောင်နှင့် စိမ်းမှိုင်းမှိုင်းအရောင် ရောစပ်
နေ၏။ ရွက်နား အနီရောင်ရှိ၏။ ရွက်ပြား ချောမွေ့၍
အနည်းငယ်မာ၏။ ရွက်နားချော၍ လှိုင်းအနည်းငယ်ရှိ၏။
ရွက်လည်ကြော ထင်ရှား၏။ သန်မာသည်။
- အပွင့်။ အပင်ထိပ်မှ ပွင့်အံထွက်၍ပွင့်၏။ အပွင့်သေးငယ်၍ နီညို
ရောင် ရှိ၏။

အမြစ်။ ရေသောက်မြစ်ရှည်လျား၍ ယင်းဘေးမှ မြစ်မွှာ
လေး ဖြာထွက်၏။

ရှားပါးသော သစ်ပင်မျိုးမဟုတ်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံး
အနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်တတ်သည်။ သဘာဝပေါက်ပင်မျိုးတွင်
ပါဝင်သည်။ အချို့က ဘုရားညောင်ရေပန်းအိုး ထိုးရန်အတွက်
လည်းကောင်း၊ အလှအဖြစ်လည်းကောင်း ခြံဝင်းများတွင်လည်း
စိုက်ပျိုးတတ်၏။

ဇော်ဂျီတောင်ဝေးကို မြန်မာအမည်အားဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သကဲ့သို့
အင်္ဂလိပ်အမည်အားဖြင့် Drayons Blood: Boundary Mark
ဟု ခေါ်ဝေါ်သည်။

ရုက္ခဗေဒအမည်အားဖြင့် Corelyline terminalis hunth
ဟု ခေါ်သည်။ မျိုးရင်းအားဖြင့် နှင်းပန်းမျိုးရင်း (Liliaceae) တွင်
ပါဝင်သည်။ ဤမျှဆိုလျှင် ဇော်ဂျီတောင်ဝေးပင်ကို သိပြီ။

အမျိုးသမီးနှင့် ဇော်ဂျီတောင်ဝေးသေး

အမျိုးသမီးများတွင် တစ်လတစ်ကြိမ်ပေါ်သော မီးယပ်သွေး
သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍ၌ပါဝင်
သည်။ ထို တစ်လတစ်ကြိမ်ပေးသော ရာသီသွေးကို အကြောင်းပြု၍
ကျန်းမာခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၊ အသားအရေ စိုပြေလှပခြင်း၊ ပိန်ခြောက်
ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင့်တယ်ခြင်း စသည်တို့သည် ဖြစ်တတ်ချေသည်ကို
အမျိုးသမီးတိုင်း အသိပင်ဖြစ်သည်။

မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်းကို အချို့ဖြစ်တတ်သည်။ မီးယပ်

သွေးအားနည်းသဖြင့် အနည်းငယ်သာပေါ်ခြင်း၊ တစ်ရက်နှစ်ရက် ပျောက်သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းမှာ ဥတုအကြောင်းခံကြောင့် ဖြစ်သည်။

အချို့ကျပြန်တော့ သီတကြောင့် ၎င်းတို့သည်များလည်းရှိ၏။ ပေါ်မည့်ရက်တွင် မပေါ်ခြင်း၊ လလွန်သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အချို့ မီးယပ်သွေးဆုံးရောဂါ ခံစားရသူများရှိ၏။ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း၊ စားမဝင်အိပ်မပျော်နှင့် တရှောင်ရှောင် ဖြစ်နေတတ်မှုပင် ဖြစ်၏။ ဇော်ဂျီတောင်စားပင်သည် အမျိုးသမီးတို့အ တွက် အလှအပဆေးပင်တစ်ပါးဟု ဆိုချင်သည်။ မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စား ဆိုသော စကားအတိုင်းပင် အနီးအနားရှိဆေးပင်ကို သိသူ နည်းလှသည်။ ဇော်ဂျီတောင်စားကား အမျိုးသမီး မီးယပ်နှင့်ပတ်သက် ၍ ကောင်းသည်။

၁။ မီးယပ် မပေါ်သော်

အမျိုးသမီးများ မီးယပ်မပေါ်သော် ဇော်ဂျီတောင်စား ပဉ္စငါးပါး ကို သကြားနှင့်ကျိုသောက်က မီးယပ်ပေါ်စေ၏။

၂။ အမျိုးသမီးကြီးများ သွေးဆုံးရောဂါ

၁။ ချင်း၊ ထန်းလျက်ရည်

၂။ ဇော်ဂျီတောင်စား ကြိတ်ညှစ်ရေတို့ကို ဆတူရော၍ နေ့စဉ် သောက်သော် အမျိုးသမီးများ သွေးသားမှန်ကန်၍ လှစေ၊ ဝစေ၏။ အမောလည်း ခံနိုင်၏။ အမျိုးသမီးကြီးများ သွေးဆုံးရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေ၏။

ဇော်ဂျီတောင်ဝေးနှင့် မြန်မာ့သေးကျပ်အလို

မြန်မာ့သေးကျမ်းများအလိုအရ ဇော်ဂျီတောင်ဝေးသည်..

- ◆ အရသာ ဖန်၏။ အေး၏။
- ◆ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ သွေးလျှံ၊ သွေးသွန်နာကို နိုင်၏။
- ◆ သည်းခြေဒေါသအပူကို လွန်စွာငြိမ်းစေနိုင်၏ဟု ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

သွေးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ

- ◆ အရွက်ကို ရေနှင့်ကျိုသောက်က သွေးအန်သွေးကျ၊ သွေးလွန်ရောဂါပျောက်၏။
- ◆ အမြစ်ကိုသွေး၍ရှုလျှင် ထိပ်ကပ်နာနှင့် နှာခေါင်းသွေးလျှံ၊ သွေးကျခြင်းများ ပျောက်၏။

ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ

- ◆ ရွက်နုများကို ပါးပါးလှီး၍ သုတ်စား၊ တို့စားလျှင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်၏။ ဝမ်းကိုလည်း ကောင်းစေ၏။
- ◆ သကြားနှင့်ကျိုသောက်သော် ဝမ်းကောင်းမှန်စေ၏။

ထန်းလျက်နှင့် ကျိုသောက်သော်

- ◆ အူရောင်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါတို့ ပျောက်၏။
- ◆ အမြစ်ကို ပြုတ်သောက်က ဝမ်းကောင်းစေ၏။

အဆုတ်နာနှင့် ရင်ဘတ်နာ

- ◆ ဇော်ဂျီတောင်ဝေး ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်ကို သကြား၊ ကန်စွန်း
ရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ဖျော်စပ်၍ နေ့စဉ်သောက်သော် အဆုတ်
နာပျောက်၏။
- ◆ ဇော်ဂျီတောင်ဝေးရွက်ကို နွားနို့နှင့်ပြုတ်သောက်ပါက ရင်
ဘတ်နာရောဂါ ပျောက်၏။

ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်နာ

- ◆ အမြစ်ကို သွေးလိမ်းသော် ဝဲစိုဝဲခြောက်နာ၊ ပေါင်ခြံကွဲနာနှင့်
အခြား အနာအဆာများ ပျောက်၏။

ဇော်ဂျီတောင်ဝေးကား ဘုရားပန်းထိုးရန်သာမဟုတ် မိမိ၏
ကျန်းမာမှုများကို ကောင်းစေနိုင်သော မိမိအနီးမှ ဆေးဖက်ဝင်သစ်ပင်
ဖြစ်ကြောင်း သိစေအပ်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးအတွက် ယတြာ

တစ်ခါတစ်ရံ ခေတ်အမီဆုံးဆေးဝါးတွေ နိုင်ငံခြားပြန် သမား
တော်ကြီးတွေနှင့် ကုသပေးမယ့် မထူးခြားတာမျိုးတွေ ကြုံလာတဲ့
အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် 'ယတြာ'
ပြုတတ်ကြပါတယ်။

ယတြာကို ရသေ့စိတ်ဖြေသဘောမျှ သဘောထားလို့မရပါဘူး။
အခါများစွာ ပွဲတွေ့လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့ပြီးသူတိုင်း အံ့ဩဖွယ်
ကောင်းလောက်အောင် အစွမ်းထက်လှတာကို တွေ့ရှိလက်ခံထားကြပါ
တယ်။ ဘာပဲပြောပြော မြန်မာဟာ မြန်မာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ခေတ်မီသူ
ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရှေးရိုးလမ်းဟောင်းအတိုင်း လျှောက်နေသူပဲဖြစ်ဖြစ် မြန်မာ
ပြည်မှာ မြန်မာတွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေ
နဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ယတြာကို မမေ့ကြပါဘူး။ ယတြာပြုကြတာဟာလည်း

ယနေ့ သိပ္ပံကွန်ပျူတာခေတ်ကြီးအထိ တိုင်အောင်ပါပဲ။

ဒါဟာလည်း စိတ်အစွဲအလမ်းကြောင့် သက်သက်တော့မဟုတ်ပါဘူး။ ယတြာဓာတ်ပညာရဲ့ ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို ခံစားဖူးထားတဲ့ အတွေ့အကြုံကြောင့် မြန်မာ့ဆေးပညာမှာ ယတြာဟာ ဒွန်တွဲပါဝင်နေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်စားပစ်ခြင်း

လူတစ်ယောက် နာဖျားတာ ရက်လရှည်ကြာလာတဲ့အခါ လူနာရှင်ဟာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျမှုတွေ ဖြစ်လာကြတာ ဓမ္မတာပါပဲ။

အဲဒီတော့ ဘာလုပ်သလဲ။ ယတြာပြုတာပေါ့။ အဲဒီယတြာကတော့ ဂျုံနဲ့ လူရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်ကို ပြုလုပ်ပြီး အဲဒီအရုပ်ရဲ့ခေါင်းမှာ လူနာရဲ့ ဆံပင်၊ ဂျုံရုပ်ရဲ့လက်မှာ လူနာရဲ့ လက်သည်း၊ ဂျုံရုပ်ရဲ့ခြေမှာ လူနာရဲ့ ခြေသည်း စတာတွေကိုထားပြီး မွေးနေ့ညမှာ လူနာနဲ့ အဲဒီဂျုံရုပ်ကို အတူထားအိပ်စေပါတယ်။ နောက်နေ့ကျတော့ အဲဒီ ကိုယ်စားအရုပ်ကို လူနာရဲ့မွေးနံအရ ဘုမ္မိအရုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တချို့ မြေမှာမြှုပ်လို့၊ တချို့က ရေမှာမျှောလို့၊ တချို့ကျတော့ သင်္ချိုင်းမှာစွန့်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်စားစွန့်ပစ် ကြပါတယ်။

အဲဒီလိုပစ်တဲ့အခါ 'ကိုယ်စားအရုပ်က လူနာ့ကိုယ်စားခံ'လို့ ပြောပြီး ပစ်တတ်ကြပါတယ်။



၇နေ့ သားသမီး၏ ဘူမိအရပ်

- ၁။ တနင်္ဂနွေ - တောင်
- ၂။ တနင်္လာ - အနောက်တောင်
- ၃။ အင်္ဂါ - အနောက်
- ၄။ ဗုဒ္ဓဟူး - အနောက်မြောက်
- ၅။ ကြာသပတေး - အရှေ့မြောက်
- ၆။ သောကြာ - အရှေ့တောင်
- ၇။ စနေ - မြောက်

မိုးရွာ အုံ့ခါ၊ ရွာတုံ၊ သာလှနှင့် ယတြာ

ဆိုရိုးတစ်ခုရှိသည်။ 'သူအို၊ ယာယီ၊ ကောလီ၊ သမသော၊ ဓာတ်ရော၊ စန်းလွန်း၊ ကျွန်းကြေအမှန် ဧကန်ဉာဏ်ကူ တွေ့ရှိမှုကား မြတ်ဘုရားနှင့် တံတားဆွမ်းတော် မီးပူဇော်၏။'

လူနာရဲ့အသက်ပိုင်းကိုကြည့်လို့ 'သူအို၊ ယာယီ၊ ကောလီ၊ သမသော' အစရှိတာတွေကို ဆရာလုပ်သူက စစ်ဆေးရပါတယ်။ လူနာမှာ ယာယီပြောင်းသင့်၊ မပြောင်းသင့်။ ပြောင်းသင့်က ပြောင်းရ ပါမယ်။

ဓာတ်သုဉ်း၊ စန်းပြတ်၊ လွန်းပြတ်တာတွေ တွေ့ရင်တော့ ညောင် ထောက်၊ တံတားဆောက်၊ မြတ်ဘုရားကို မီးပူဇော်၊ ရေချမ်းလှူမှုတွေ ပြုရပါမယ်။

ဒီသာပါမောက္ခဆရာကြီးက မကြာခင်မှာ သေတော့မယ်လို့ တွက်စစ်လို့ သိထားတဲ့တပည့်ကို မိဘရပ်ထံ ပြန်လွှတ်ပါတယ်။

တပည့်လည်း မိဘရပ်ထံအပြန် လမ်းမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်စေတနာနဲ့ ခန်းခြောက်နေတဲ့ ရေအိုင်ထဲက ငါးငယ်လေးကို ရေပြည့်နေတဲ့ အိုင်ထဲမှာ သွားလွှတ်ပေးပါတယ်။

သေမယ့်လူ မသေ

နောက်ပြီးတော့ လူသွားလူလာများတဲ့တံတား ကျိုးနေတာကို လူသွားလူလာတွေ အခက်အခဲမရှိ သွားလာနိုင်အောင် ပြုပြင်ပေးပါတယ်။ တံတားခင်းပေးခဲ့တာပါပဲ။ စေတီကြီးတစ်ဆူနားက ညောင်ပင်ကြီးရဲ့ အကိုင်းညွတ်ကျနေတဲ့အတွက် ဘုရားဖူးတွေအတွက် အခက်အခဲ ဖြစ်စေနိုင်တာကို ကောင်းမြတ်တဲ့စေတနာနဲ့ ညောင်ကိုင်းကို ထောက်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ပြီးတော့ တပည့်လုလင်ပျိုဟာ စေတီတော်မှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိဂုဏ်တော်တွေကို ပွားများကြည်ညိုပါတယ်။ ဆီမီးများကိုလည်း လှူဒါန်း ပါတယ်။

အဲဒီ အကျိုးတရားတွေကြောင့် မိဘရပ်ထံကို ချောမောစွာပြန်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ မိဘထံမှာ တစ်လလောက်နေပြီး ဆရာကြီးထံ ပြန်ရောက်လာပါတယ်။

ဆရာကြီးဟာ သေရမယ့်တပည့် မသေဘဲ ပြန်ရောက်လာတဲ့အတွက် အတော်ပဲ အံ့ဩနေပါတယ်။ တပည့်လည်း အပြန်လမ်းမှာ သူ့ရဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို ဆရာကြီးကို ပြန်ပြောပြပါတယ်။ အဲဒီလုလင်ဟာ အဲဒီအချိန်ကစလို့ 'အာယုဒီဃ' သတို့သားလို့ အမည်တွင်ပါတော့တယ်။

စောထွေ နွဲ့နှောင်း

အဲဒီ 'အာယုဒီဃ' သတို့သားရဲ့နည်းဖြစ်တဲ့ သောင်ထောက်ခြင်း၊ တံတားဆောက်ခြင်း၊ ဇီဝိတဒါနပြုခြင်း၊ ဆီမီးပူဇော်ခြင်း၊ ရေချမ်းကပ် လှူခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများခြင်းတို့ဟာ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်ကြောင်း 'အာယုဒီဃ' သတို့သား အထောက်အထားအရ သိရပါတယ်။

ကဲ... 'သူ့အို ယာယီ၊ စောထွေ နွဲ့နှောင်း' ကိန်းအကြောင်းကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေးကြရအောင်။

တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	
မိုး ၅	ဈ ၃	အံ့ ၁	
သောကြာ လှ ၄		၂ ခါ	ဗုဒ္ဓဟူး
၆ သာ	၀ တုံ	၈ ရွာ	
ရာဟု	ကြာသပတေး		စနေ

'မိုး ဈ အံ့ ခါ ရွာ တုံ သာ လှ' အင်္ဂိဝိဇ္ဇာ အတွင်းစက်၊ အဋ္ဌလင်္ဂလည်း ခေါ်ပါတယ်။ တနင်္ဂနွေထောင့်ကစလို့ လက်ျာရစ် အရပ်ရစ်မျက်နှာကို လှည့်ပတ်လို့ ချရပါတယ်။

တွက်စစ်ပုံက လူနာရဲ့အသက်ကိုတည် ရှစ်နဲ့စားလို့ အကြွင်းကို

မွေးနှံမြင်ရာခွင်ကစလို့ လက်ျာရစ် ရေရပါတယ်။ ကျရာအိမ်ကိုမှတ်ပြီး သမသတ်ဂြိုဟ်နဲ့ တွဲဖက်ကာ...

‘စောထွေ နွဲ့နှောင်း၊ စုတ်ကောင်း နဂိုရ်၊ သူအို ယာယီ ကောလီ စုတ်ကြီး ရှားမီးတွင်းကျ မရဏ’

ဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ လူနာကို တွက်စစ်ရပါတယ်။

၅ ရှား	၃ စော	၁ အို
၄ လီ		ကော ၂
သူ ၆	ထွေ ၀	မီး ၈

ဥပမာဆိုပါစို့... ။ အသက် ၂၆နှစ်ရှိတဲ့ တနင်္လာသား လူနာကို တွက်စစ်ကြည့်တဲ့အခါ

၂၆ + ၈ = ၂ ကြွင်း၏။

တနင်္လာမြင်ရာ တောင်အရပ်က လက်ျာရစ် နှစ်ကွက်ရေသော် စနေထောင့်တွင်ကျ၏။ ထို့ကြောင့် ‘ရှားမီး’ ကိန်းဖြစ်၏။

ပြုရမည့်ယတြာ ရှားမီးကိန်း

တနင်္ဂနွေ၊ စနေသို့ကျမှု သမသတ် မီးရှား-ရှားမီး ဆိုသော ကြောင့် ရှားမီး ဖယောင်းတိုင်မီးကို သက်စေ့ပူဇော်ပေးရမည်။

စောထွေကိန်း

တနင်္လာ၊ ကြာသပတေး (အရှေ့-အနောက်သို့ကျမှု သမသတ် စောထွေ-ထွေစော ဆိုသောကြောင့် ခြေနှစ်ချောင်း စုတ်ဟူရာ၌ အဖိုကို အမ၊ အမကို အဖို၊ ကြက်ကိုပင် ယတြာအနေနှင့် ခမဲပေးနိုင်သည်။

သူအိုကိန်း

အင်္ဂါ၊ ရာဟုသို့ကျမှု သမသတ် သူအို-အိုသူ ဆိုသောကြောင့် ခရီးယာယီရှိသည်။ သို့အတွက် ဂြိုဟ်ကိုကြည့်၍ မခိုက်သောအရပ်ကို ရွေးချယ်ပြီး ယတြာအနေနှင့် ရွှေပြောင်းပေးရမည်။ သို့မဟုတ် အိပ်ရာ နေရာကိုသော်လည်းကောင်း အနည်းငယ် ရွှေပြောင်းပေးရမည်။

ကောလီကိန်း

ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ (တောင်နှင့် မြောက်)သို့ကျမှု သမသတ် ကောလီ-လီကော ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းကိန်း၌ နာဖျားသောသူအား လိုအပ်သောလာဘ်လာဘ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယတြာအနေနှင့် ပေးရမည်။



ယတြာတွက်နည်းတစ်ခု

ရှေးဟောင်းနည်းစနစ်တစ်ခု ရှိပါသေးသည်။ ထိုနည်းအရ တွက် စစ် ရမည့်ပုံစံမှာ...

- ၁။ ကောဇာ မြန်မာသက္ကရာဇ်ကို တည်ပါ။
- ၂။ လူနာရဲ့ နာမ်ဂြိုဟ်သက်ကို ရောပါ။
- ၃။ သုံးခုနဲ့မြှောက်ပါ။
- ၄။ ခုနစ်နှင့်စားလို့ အကြွင်းကိုကြည့်ပြီး ယတြာပြုရပါမည်။

မွေးနံဂြိုဟ်သက်များ

၁။ တနင်္ဂနွေ	၆ နှစ်
၂။ တနင်္လာ	၁၅ နှစ်
၃။ အင်္ဂါ	၈ နှစ်
၄။ ဗုဒ္ဓဟူး	၁၇ နှစ်
၅။ ကြာသပတေး	၁၉ နှစ်
၆။ သောကြာ	၂၁ နှစ်
၇။ စနေ	၁၀ နှစ်



ဥပမာတွက်ပုံ

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၅၇ ခုနှစ်ထဲမှာ အင်္ဂါသားသမီး ဖျားနာ
တယ်ဆိုရင် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၅၇

$$\begin{array}{r} + ၈ \\ \hline ၁၃၆၅ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \times ၃ \\ \hline ၇) ၄၀၉၅ (၅၈၅ \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ၃၅ \\ \hline ၅၉ \\ ၅၆ \\ \hline ၃၅ \\ ၃၅ \\ \hline ၀ \end{array} \text{ ကြွင်း}$$

- (၁) ကြွင်းလျှင် .. ဆီမီးသက်စေ ပူဇော်ရမည်။
- (၂) ကြွင်းလျှင် .. ဘုရားမှာ ရွှေချပါ။
- (၃) ကြွင်းလျှင် .. ရုက္ခစိုးနတ်ကို လှူဒါန်းရမည်။
- (၄) ကြွင်းလျှင် .. ငါးသက်စေ လွှတ်ရမည်။
(မတတ်နိုင်က မွေးနေ့အရ ကောင်ရေနှင့်လွှတ်ပါ။)
- (၅) ကြွင်းလျှင် .. သံဃာ ဆွမ်းကျွေးပါ။
- (၆) ကြွင်းလျှင် .. ယာယီ။
- (၀) ကြွင်းလျှင် .. အိမ်ပြောင်းဆင်းပြီး ကုသရမည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ယတြာနည်းအားလုံးကို လူသုံးများကြသည်။
သင်နှစ်သက်ရာနည်းကို အသုံးပြု၍ သုတေသနပြုနိုင်ပါသည်။ မည်သို့
ဆိုစေ သင်သည် ရှေးဟောင်းယတြာပညာ၏ အကျိုးအာနိသင်ကို
မုချ ခံစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။



ကွမ်းရွက်ဒါကြောင်း

ကွမ်းရွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် လွန်စွာနီးစပ်သော အရွက်ပင်ဖြစ်သည်။ ကွမ်းယာက မြန်မာ့ဓလေ့နှင့် နီးနွယ်သည်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာအရ ဧည့်ကောင်းဆောင်ကောင်းတို့ အိမ်လာလည်လျှင် ကွမ်းအစ်ကလေးထိုး၍ ဧည့်ခံခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်းက မနည်းလှချေ။ ရှေးမြန်မာကြီးတို့၏ ချစ်စရာ ရိုးရာဓလေ့သည် ကွမ်းနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်။

မြန်မာ့မြေသို့ ကွမ်းဓလေ့ ရောက်လာသည့်ကာလမှာ ရှည်လျားခဲ့ပြီ။ မြန်မာပြည်တွင် တကောင်းမင်းလက်ထက်က ကွမ်းလောင်းကြီး၊ ကွမ်းလောင်းငယ် အဆောင်အယောင်ရှိသည်ဟု မှတ်သားရသည်။ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၆၀၃ခုနှစ်၊ ပုဂံပြည် မိဖုရားစောစိုက်ထူသော ကူနီဘုရားကျောက်စာတွင် ရဟန်းအတွက် ကွမ်းဖိုး၊ ကွမ်းသီးဖိုးအဖြစ် စပါးလျှူဒါန်းကြောင်း ပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂံခေတ်တွင် ကွမ်းစားကြောင်း သိရှိရပါသည်။

‘ရှင်အဇ္ဈေါတဥမင်ကျောက်စာ’ခေါ် ‘အနန္တပညာကျောက်စာ’တွင် ‘ဤလယ်ကို တက်သောမင်းတို့ကား ဆွမ်းနှစ်အိုး၊ ကွမ်းသီးနှစ်လုံး၊ ကွမ်းအမဲသားကြေး တစ်ပိသာ အစိတ်ကန်သာ ပြုသတည်း’ ဟူ၍ ပါရှိသည်တွင် ကွမ်းသီးနှစ်လုံးပါရှိသည်ကို ထောက်ရှု၍ ကွမ်းဟူသော ဝေါဟာရနှင့် ကွမ်း၏အသုံးကား ပုဂံခေတ်မှပင် ရောက်ရှိနေသည်ကို သမိုင်းကျောက်စာအရ အထင်အရှားတွေ့ရှိချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ကွမ်းစားခြင်းကာလသည်ကား စိတ်အေးချမ်းသာချိန်နှင့် အပြန်အလှန် စကားလက်ဆုံကျချိန်များတွင် ဖြစ်သည်။ ငယ်သူကို ကြီးသူဖြစ်သည့် အဘိုးအဘွား၊ အကြီးအကဲများက မိမိတို့၏ သားမြေး၊ တပည့်ငယ်ကျွမ်းတို့အား ကွမ်းဖတ်ပေးခြင်းလည်းရှိရာ ချစ်စနိုးပြုမှုခြင်း၊ ယုံကြည်ကျွမ်းဝင်ခြင်းဟုလည်း အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ပါသည်။ မေတ္တာစိတ်ကို ကမ်းလင့်သနားခြင်းဟု ယူဆသော် သင့်မြတ်သည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ကွမ်းရွက်ကို ‘တမ္ပူလ’ဟုခေါ်၍ အမည်စုံ စီမံထားသောကွမ်းယာကို ‘မုခဘူသန’ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ‘မုခဘူသန’ ဟူသည်မှာ နှုတ်ခံတွင်း၏တန်ဆာ ‘ကွမ်းယာ’ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသည်။ ကွမ်းအကြောင်းကို သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးက မိဖုရား အသဒ္ဓိမိတ္တာသည် ကရဝိတ်ပုံ ရွှေကွမ်းအစ် ပြုလုပ်အသုံးပြုကြောင်း ရွှေဘုံနိဒါန်းကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုသည်။

ကွမ်းကို ကွမ်းယာအဖြစ် စားသုံးခြင်း၌သာ အသုံးပြု၍ရသည် မဟုတ်။ မြန်မာတို့အဖို့ နှာစေးချောင်းဆိုးကြသောအခါများ၊

ဖျားနာသော အခါများတွင်လည်း ကွမ်းရွက်ကို ဆေးဝါးအဖြစ်သာ အသုံးပြုကြသည်မှာ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ကြာညောင်းလာခဲ့ကြောင်း ဆေးမှတ်တမ်းများအရ သိရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကွမ်းကို ကွမ်းယာအဖြစ် စားသုံးခြင်းသာမက ဆေးဝါးအဖြစ် မြန်မာများ အသုံးပြုကြောင်း သိမှတ်ရပေသည်။

ကွမ်းရွက်၏ ရုက္ခဗေဒအမည်မှာ...

ပိုက်ပါဘီတယ်လ် Piper Betle Linn ဖြစ်ပြီး၊ ပိုက်ပါကရေစီး Piperaceae ငရုတ်ကောင်းမျိုးရင်းတွင် ပါဝင်သော နွယ်တက်ပင်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

ကွမ်းသည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် ပေါက်ရောက်၍ လူသားတို့ကို အကျိုးပြုသော နွယ်တက်ပင်ဖြစ်သည်။

အဓိကအသုံးပြုသောအစိတ်အပိုင်းသည် ကွမ်း၏အရွက်ကို အသုံးပြုခြင်းက ပိုများ၏။

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ...

ကွမ်းရွက်သည် ဖန်၊ စပ်၊ ပူ၊ ခါးသော အရသာရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ထက်မြက်၏။ အားကို တိုးစေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ နှလုံး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဖျားနာသောရောဂါများကို နိုင်၏။



ကွမ်းရွက်နှင့် နှလုံးရောဂါပျောက်စေသော ဂါထာ

ကွမ်းရွက်သည် ကျွန်ုပ်တို့အနီးအနားတွင် အလွယ်တကူရနိုင်သော နွယ်ပင်၏အရွက်ဖြစ်သည်။ ထိုကွမ်းရွက်၏ စွမ်းပကားက လွန်စွာကြီးမားလှပါသည်။

အနာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော စွမ်းအားရှိ၏။ နှလုံးရောဂါကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ တော်ဝင်ဂါထာတော်များ စာအုပ်ထဲတွင် နှလုံးရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဂါထာကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါသည်။

ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဤဂါထာနှင့် ကွမ်းရွက်ကိုအသုံးပြုပုံကား ဤကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

၁။ နှလုံးရောဂါကို ခံစားရသော ဝေဒနာရှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးငြိမ်းစွာ ပက်လက်လှန်၍ အကြောအချင်ကို လျှော့ထားပါ။

၂။ ထို့နောက် ဖြည်းညှင်းစွာအသက်ရှူသွင်း၍၊ ဖြည်းညှင်းစွာအသက်ရှူထုတ်ရမည်။

မှတ်ရန်။ ။ အသက် စရှူသည်နှင့်..

‘ဣတိသောမ ပဋ္ဌာနံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ’ကို စိတ်ထဲတွင်နှလုံးသွင်း ရွတ်ဆိုပြီး ရှုမှုဆုံးစဉ်မှာ ‘သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ’နှင့် ဆုံးပါ။

တစ်ဖန် အသက်ရှူထုတ်စဉ်မှာလည်း ဤဂါထာ ၃ဂါထာကို နှလုံးသွင်း၍ အသက်ရှူထုတ်ပါ။

- ၃။ မိမိတတ်နိုင်သလောက် နေ့စဉ်အားထုတ်ပါ။
- ၄။ ထိုအပြင် ကွမ်းရွက်ကိုလည်း နှလုံးနေရာမှာ အသာအုပ်ထားပါ။ လက်ဖြင့် ခေတ္တဖိထားလျှင် ကွမ်းရွက်သည် အလိုလိုနှမ်းကာကပ်သွားပါလိမ့်မည်။ သိပ်နှမ်းလျှင် အသစ်ထပ်ကပ်ရမည်။ ကွမ်းရွက် ငွေကြောင့် အတွင်းနှလုံးသား ကျိန်းသလိုလိုခံစားရလျှင် မပူပါနှင့်။ ရောဂါပျောက်ကင်းရန် လမ်းစ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဟု ယူဆစေလိုပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့် အဖျားရောဂါ

- ၁။ ကွမ်းရွက်ကို ထန်းလျက်၊ ချင်း၊ ဆားထည့်၍ပြုတ်သောက်သော် အပူလွန်၍ဖျားသော အဖျားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
- ၂။ ကွမ်းရွက်ကို နှင်းနှင့်ကျိုပြီး ဆားအနည်းငယ် ခပ်သောက်ကဖျားနာရောဂါ ပျောက်၏။
- ၃။ ကလေးများအတွက်-
ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်၍ ကလေးများငယ်ထိပ်တွင် အုန်းဆီနှင့်ကပ်ပေးပါက နှာစေးရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်၊ ရင်အောင့်ရင်ကယ်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ရောဂါ
 ကွမ်းရွက်ညစ်ရည်တွင် ချင်းပြုတ်ရည်နှင့် သိန္ဓောဆားအနည်းငယ် ထည့်သောက်ပါက ယန်းနာရင်ကြပ်ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့် မျက်စိရောဂါ

- ၁။ မျက်စိဝေဝါးခြင်း၊ မျက်စိကြည်မကောင်းခြင်း၊ မျက်စိစူးခြင်းစသော ဝေဒနာများဖြစ်ပါက ညဘက်တွင် မျက်စိနေရာတွင် ကွမ်းရွက်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် မျက်စိအား ကြည်လင်လာစေပါသည်။
- ၂။ ကွမ်းရွက်ညစ်ရည်အား မျက်စဉ်းခပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကြက်မျက်သင့်နာ၊ မျက်စိရောင်ခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခြင်းစသည့် မျက်စိနှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ကွမ်းရွက်နှင့် စိတ္တဇဝေဒနာ

ကွမ်းရွက်ညစ်ရည်ကို နွားနို့နှင့်သောက်က မီးယပ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရောဂါပျောက်၏။

ကွမ်းရွက်နှင့် ပျားရည်

ကွမ်းရွက်ညစ်ရည်ကို ပျားရည်နှင့်တိုက်က ကလေးများ လေပွခြင်း၊ အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများပျောက်၏။

ဤသို့ ကွမ်းရွက်၏အာနိသင်ကို သိထားခြင်းဖြင့် မိမိနှင့်ထက္ကပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိတ်သင်္ဂဟများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာ အသေအချာပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။



ကန်စွန်းရွက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်ဆုံစဉ်က...

အပူအပုပ်ကင်းပြီး နုပျိုလန်းဆန်းစေသော ဓာတ်စာအဖြစ် ငါးခုစင်းကော၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ဒန့်သလွန်ဟင်းချိုဟု ဆိုထားသည်ကို တွေ့သဖြင့် ကန်စွန်းရွက်အလွန်ကြိုက်၍ ဓာတ်စာအဖြစ် များများစားချင်ပါသည်။

‘ဘယ်လောက်များများ စားနိုင်ပါသလဲဆရာ’ ဟု မိတ်ဆွေက မေးလာ၏။

များများစားရမည်ဆိုခြင်းမှာ တစ်ခါတည်း၊ တစ်ထိုင်တည်း အများကြီးစားရခြင်းမဟုတ်။ တစ်နေ့နည်းနည်း မပြတ် သို့မဟုတ် မကြာခဏ စားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

စားသည့် အစာအဟာရ သားငါး၊ သီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့

မှာ အနည်းအများသည် ပဓာနမဟုတ်။ စားလိုက်သည့်အစာ၏ ဩဇာ
ဓာတ် ပြည့်စုံမှု၊ အစာကြေမှုသာလျှင် အဓိကဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်စားသုံးလေ့ရှိသော အစားအစာ၊ သားငါး၊
သီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးအနက် ကန်စွန်းရွက်သည် မပါ
မပြီးပါ။ မြန်မာလူမျိုးများ အများစုအကြိုက် ဟင်းလျာတစ်မျိုး
ဆိုလျှင်လည်း မမှား။

ကန်စွန်းရွက်ကို အကြော်၊ ချဉ်ရည်ဟင်း၊ ဟင်းချို၊ အသုပ်၊
သနပ်တို့အပြင် ငါးပိဖြင့် အတို့အမြှုပ်လုပ်၍လည်း အမျိုးမျိုးစားသုံးလေ့
ရှိ၏။

ကန်စွန်းရွက်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ကန်စွန်းဖြူ၊ တရုတ်ကန်စွန်း၊
ကန်စွန်းနီ(လယ်ကန်စွန်း)တို့ ဖြစ်သည်။ အဆိုပါကန်စွန်းပင်ကို မြန်မာ
နိုင်ငံအနှံ့အပြား ချောင်း၊ မြောင်း၊ ရေကန်၊ လယ်ကွက်များတွင်
အလေ့ကျ ရှင်သန်ပေါက်ရောက်သည်ကို စိမ်းစိမ်းစိုစိုတွေ့မြင်နိုင်၏။
စိုက်ပျိုးပင်အဖြစ် စိုက်ပျိုးကြ၏။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း
အစာအဖြစ် ကန်စွန်းရွက်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကန်စွန်းရွက်သည်
အောက်ပါရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာရပ်အရ-

အဆိုပါ မြန်မာတို့အကြိုက် ကန်စွန်းရွက်တွင် ဗီတာမင်
'အေ'ဓာတ် ပါရှိ၏။

ထို့ပြင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း (Vitamin B1) အများဆုံး။ ရေငွေ့
ဓာတ် ဒုတိယအများဆုံး။ ကယ်လစီယမ် (ထုံးဓာတ်)၊ (Vitamin
B2) အနည်းငယ်နှင့် ဗီတာမင်စီ အနည်းငယ်ပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။

ကန်စွန်းရွက် ချဉ်ရည်ဟင်း

ကန်စွန်းရွက်ရိုးနီ	၂ စည်း
စိမ်းစားငါးပိ	အနည်းငယ်
ဆီ	အနည်းငယ်

ငရုတ်သီးဟင်းချက်မှုန့်

ပုစွန်ခြောက်

မန်ကျည်းသီး

ကန်စွန်းရိုးနီကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ချွေပါ။ ပြီးလျှင် စိမ်းစား
 ငါးပိ၊ ထောင်းထားသော ပုစွန်ခြောက်၊ ငရုတ်သီးဟင်းချက်မှုန့်၊ ဆား
 အနည်းငယ်၊ ဆီအနည်းငယ်တို့ဖြင့် သမအောင်နယ်ပါ။ အဲဒီနောက်
 သမအောင်နယ်ထားသော ကန်စွန်းရိုးနီကို နူးအောင်တည်ပါ။ နူးလျှင်
 ရေနွေးဖြင့်စိမ်ထားသော မန်ကျည်းသီးကို အနှစ်ရအောင်လုပ်ပြီး
 ထည့်ပါ။ ဟင်းရည်ဆူလျှင် စားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ကန်စွန်းရွက်ကို အင်္ဂလိပ်အမည် Rabbit Greens ဟု
ခေါ်ဝေါ် လေ့ရှိသည်။ ရုက္ခဗေဒအမည် Convolvacca aquatic
Forsk ဟုခေါ်၏။

အာနိသင်

မြန်မာဆေးကျမ်းများတွင်...

ကန်စွန်းရွက်သည် ချို၏။ နို့ရည်ကို ဖြစ်စေ၏။ သုတ်ကို
ဖြစ်စေ၏။ ရေညှိဖြစ်သော ပိုးတို့ကို ပယ်တတ်၏။ နူနာရောဂါ၌
အကျိုးပြု၏။ လေသလိပ်ကို ဖြစ်စေ၏။ အဆိပ်ကို ပြေစေ၏။

အပူလောင်ခြင်း

ကန်စွန်းရွက်ရည်သည် မီးလောင်နာ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော
ရောဂါ၊ အပူလောင်ခြင်း (ဆီပူ၊ မီးပူ၊ နေပူ)ဒဏ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ
၏ဟု ဆိုထားသည်။

ဆီးမထွက်ခြင်း၊ ဓမ္မတာလွန်ခြင်း

ဆီးအိမ်မှ ဆီးရှိပါလျက် ဆီးမထွက်ခြင်းနှင့် ဓမ္မတာလွန်ခြင်း
ရောဂါအတွက် ကန်စွန်းရွက်ကို ပူးရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်တို့နှင့်ရော၍
ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး ဆန်မှုန့်ညက်နှင့်ဖျော်လျက် ဆီးခုံပေါ်တင်ထားပါ
က ၁၅မိနစ်အတွင်း ဆီးကျဆင်း၏။ ဓမ္မတာလွန်ခြင်းလည်း ရပ်တန့်
စေ၏။

ဆီးကျောက်ကွဲခြင်း

- ကန်စွန်းရွက် ၂၅ကျပ်သား
- ထန်းလျက် ၁၂ကျပ်ခွဲသား
- မန်ကျည်းမှည့် ၃ကျပ်သား
- ဆား ၁ကျပ်သား
- ရေ ၁ပိသာ

ကို အိုးသစ်တွင်ထည့်လျက် ၁၀ကျပ်သားကျန်အောင် ကျကျ ကျိုပါ။ တစ်ခါတည်း အကုန်သောက်ပါ။ အပူနာ၊ ဆီးရောဂါဟူသမျှ နှင့် ဆီးကျောက်ရောဂါဟူသမျှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပေလိမ့်မည်။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါနှင့် ရေငတ်ရောဂါတို့ အတွက်လည်း ကန်စွန်းရွက်သည် အစွမ်းထက်မြက်သည့် ဆေးတစ်လက်ဖြစ်၏။

စိတ္တနော

ကန်စွန်းရွက်သည် သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာကို နိုင်၏။ သွေး၊ လေ၊ အပုပ်ကင်းစေ၏။

ကန်စွန်းရိုးသည်လည်း သည်းခြေကိုကားမပွားစေတတ်၏။ ပူသော အစာအနာကိုကား နိုင်စေသည်။ ကန်စွန်းရိုးချည်းသက်သက် ကျွေးပါက လေသက်၊ လေကျ၍ လေရ၏။



အဆိပ်မိခြင်း

စိန်စားမိလျှင် ကန်စွန်းရွက်နှင့် ရှားရွက်ကို ဟင်းချက်ကျွေးပါ။ သို့မဟုတ် ကန်စွန်းရွက်ကိုညှစ်၍တိုက်ပါ။ ဘိန်းဆိပ်၊ ဆေးခြောက်ဆိပ်၊ မှိုဆိပ်၊ စိန်ဆိပ်တို့ကို ပြေစေ၏။ အဆိပ်သင့်ခဲ့လျှင်လည်း ကန်စွန်းရွက် (သတ္တုရည်)ကို (ကန်စွန်းရွက်နှင့် ထန်းလျက်)ကို ရောထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ကာ မကြာခဏသောက်ပါက အဆိပ်ပြေလိမ့်မည်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ

လိပ်ခေါင်းရောဂါသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ရောဂါ ဖြစ်၏။ လိပ်ခေါင်းရှိသူများအနေဖြင့် စအိုတွင်းက လိပ်ခေါင်းပြုထွက် လာသောအခါ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင်ပင် အလွန်အောင့်သက်သက် ဝေဒနာကို ခံစားကြရပါသည်။ ထိုဝေဒနာမျိုး ခံစားရသောအခါမျိုးတွင် လည်း ကန်စွန်းရွက်ကို ထုထောင်းအရည်ညှစ်ကာ ခွက်ကြီးမှာထည့်ပြီး လိပ်ခေါင်းကိုစိမ်ပေးလျှင် အောင့်သက်သက်ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းနိုင် ၏။ နာကျင်မှုကို ပျောက်ကင်းစေ၏။



ရေငွေပူလောင်၊ ဆီပူလောင်

ကန်စွန်းရွက်နှင့် အရိုးကို ထုထောင်း၊ အရည်ညှစ်၊ နောက်
 သကြားနှင့်ရောစပ်ပြီး အပူလောင်သောနေရာကို ဝှမ်းစနှင့်ဆွတ်ပြီး
 လိမ်းပေး၊ အေးသွားမည်။ ခြောက်လျှင်လိမ်းရင်း သုံးလေးကြိမ်ပြု
 လုပ်ပေးလျှင် မီးလောင်ဖုမပေါက်တော့ဘဲ သက်သာပျောက်ကင်း
 နိုင်၏။



အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာဖြစ်သည့် ကန်စွန်းရွက်သည်
 အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းသက်သာ
 စေနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် မိတ်ဆွေတို့အကြိုက် ဓာတ်စာအဖြစ် အသင့်အတင့်
 မျှတစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ ၂ရက်ခြား၊ ၃ရက်ခြားတစ်ကြိမ် မှီကန်စွန်း
 အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကန်စွန်းရွက်သုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ကန်စွန်း
 ရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ်လည်းကောင်း စားသုံးနိုင်ပါကြောင်း ချက်နည်း
 ပြုတ်နည်း အဆင့်ဆင့်ကို ရေးသားဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။



ပိုနှင့် ကန်စွန်းရွက်ကြော်

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- ကန်စွန်းရွက် ၁ စည်း
- ကောက်ရိုးမို ၅ ကျပ်သား
- ဆီ ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ကြက်သွန်ဖြူ ၁၅ မွာ

ဆား၊ သကြား အနည်းငယ်

ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်

ကန်စွန်းရွက်ကို အရွက်နှင့်အရိုး သပ်သပ်စီချွေပြီး ရေဆေးကာ ဆန်ခါနှင့် ရေစစ်ထားပါ။ မှိုကို ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ရေဆေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနှာပြီး ဓားပြားရိုက်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်ကို ရေဆေး ပြီး ပါးပါးလှီးထားပါ။

ဟင်းကြော်မည့် ဒယ်ပက်ပက်ထဲကို ဆီထည့်ပါ။ ဆီကျက်၍ အငွေ့ထွက်လာလျှင် ဓားပြားရိုက်ထားသော ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး ဆီသတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကြွပ်ရွလာသောအခါ ကန်စွန်းရိုးထည့်ပါ။ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ၂မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် အဖုံးဖွင့်ပြီး မွေပါ။ ကန်စွန်းရိုးနူးလျှင် ကန်စွန်းရွက်နှင့် မှို၊ ငရုတ်သီးစိမ်းထည့်ပါ။ မွေပါ။ အဖုံးအုပ်ထားပါ။ ၂မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် မွေပါ။ ကန်စွန်းရွက် နူးလျှင် ဓားသုံးနိုင်ပါပြီ။



ကန်စွန်းရွက်သုပ်

- | | |
|-----------------|--------------|
| ကန်စွန်းရိုးနီ | ၁ စည်း |
| မြေပဲဆံ(အကျက်) | ၂ ကျပ်ခွဲသား |
| ပုစွန်ခြောက် | ၂ ကျပ်သား |
| ကြက်သွန်ဖြူ | အနည်းငယ် |
| ကြက်သွန်နီ | ၂ ဥ |
| ဆီ | ၂ ကျပ်သား |
| ငံပြာရည်(အကျက်) | အနည်းငယ် |
| ပဲမှုန့် | အနည်းငယ် |
| ဆား | အနည်းငယ် |
| မန်ကျည်းသီး | အနည်းငယ် |

ကန်စွန်းရိုးနီကို မန်ကျည်းသီးနှင့် နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပါးပါးလှီးပါ။

မြေပဲဆံ၊ ပုစွန်ခြောက်တို့ကို ညက်အောင်ထောင်းထားပါ။ ကြက် သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီတို့ကို ဆီချက်ချက်ထားပါ။

လှီးထားသော ကန်စွန်းရွက်၊ မြေပဲဆံ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ပဲမှုန့်၊ ငံပြာရည်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ ပြီးလျှင် အပေါ်မှ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီဆီချက်ကို ဖြူးပါ။ အရသာ ကောင်းမွန်သော ကန်စွန်းရွက်သုပ်ကို စားသုံးနိုင်ပါပြီ။ (ငရုတ်သီး ကြိုက်လျှင် ပါးပါးလှီးပြီး ထည့်ပါ။)

