

## တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ချွေးထုတ်ခြင်း

သန္တာဝင်း

ဦးစီးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

- မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါရှင်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။
- မေး - အခုတစ်ပတ်ရဲ့ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ဆွေးနွေးပြောပြပေးမှာပါလဲရှင်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - အခုတစ်ပတ်မှာတော့ မြန်မာလူမျိုးများအတွက် ရင်းနှီးတဲ့ အသုံးအနှုန်း တစ်ခု ဖြစ်တဲ့ “ချွေးထုတ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုပုံ”တွေကို တိုင်းရင်းဆေးပညာ အမြင်အရ ဆွေးနွေးပြောပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ - အရင်ဆုံး ချွေးထုတ်ခြင်းရဲ့ ဆေးပညာအခေါ်အဝေါ်တွေကို မိတ်ဆက်ပေး ပါဦးရှင်။
- ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ချွေးထုတ်ခြင်းကို တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ပါဠိလို “သေဒေါ” လို့ခေါ်ပြီး အာယုဗေဒဆေးပညာမှာတော့ “*Swedana Karma*” လို့ခေါ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာအရ “Fomentation Therapy” လို့ခေါ်ပါတယ်။
- မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ - တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ချွေးထုတ်ခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ရှင်းပြ ပေးပါဦးရှင်။
- ဖြေ - ချွေးထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အာပေါအာဗန္ဓနဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်းနှင့် အအေးမိခြင်း တို့ဖြစ် တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချွေးထွက်စေခြင်းဖြင့် သက်သာစေတဲ့ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ချွေးထွက်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပူချိန်ကို သဘာဝအလျောက် ထိန်းညှိပေးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရ အလိုလျောက်ချွေးထွက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပူနွေးအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းတို့ဖြင့် ချွေးထွက်လာအောင် ပြုလုပ်တာကို ချွေးထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ချွေးထုတ်ခြင်းကို ကျန်းမာတဲ့သူရော၊ မကျန်းမာတဲ့သူရော ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရပြောရရင် ချွေးထုတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်က “မေဒ”လို့ ခေါ်တဲ့ အဆီတွေလောင်ကျွမ်းပြီး ချွေးအဖြစ် စွန့်ထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေ၊ အဆိပ်အတောက်တွေကို မွေးညှင်းပေါက်တွေ ကတစ်ဆင့် ချွေးအဖြစ်စွန့်ထုတ်ပြီး အာကာသရအောင်၊ သွေး လေ သွားလမ်းမှန်ကန် အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းတွေမှာ ချွေးထုတ်ခြင်းကို “တာပ၊ ဥပနဟ၊ ဥသ္မာ၊ ဒဝ” ဆိုပြီး အမျိုးအစား (၄)မျိုး ခွဲခြား ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ ရောဂါအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအလိုက် ဆောင် ရွက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးအာကာသရအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုပြီး ဆောင်ရွက်ပေးရတဲ့ နေရာတွေမတူသလို ဆောင်ရွက်ပုံ နည်းစနစ်တွေလည်း ကွဲပြားကြပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ကျမတို့သိထားတာ ဖျားတဲ့အခါမှာ တစ်ကိုယ်လုံးကို စောင် လုံအောင်ခြုံပြီး ချွေးထုတ်တာနဲ့ မီးဖွားပြီးတဲ့အခါ မီးနေသည် ချွေးအောင်းတာလောက်ပဲ သိထားတာ၊ အခုလို ချွေးထုတ်ခြင်းအမျိုးအစားတွေရှိတယ်ဆိုတော့ ချွေးထုတ်ခြင်း အမျိုးအစားတွေနဲ့ အမျိုးအစားအလိုက် အကျိုးရှိပုံတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ချွေးထုတ်နည်း (၄)မျိုးရှိတဲ့အထဲကမှ “တာပ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်း ဆိုတာက အဝတ်၊ လက်ဖဝါး ကဲ့သို့ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို အပူပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုအပ်တဲ့နေရာကို ကပ်ပေးရတာဖြစ်ပါတယ်။ “တာပသွေဒ”လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းက အထူးသဖြင့် နှာခေါင်းအချွေမြှေး ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

- “ဥပနဟ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းဆိုတာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ဒေါသတွေနဲ့ ရောဂါရဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဆေးအမှုန့်၊ ဆေးအနှစ်၊ ဆေးအဆီများ ကို အသုံးပြုပြီး ဆေးစည်း/ဆေးကပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ “ဥပနဟ” ကို ဆောင်ရွက်ပေး ခြင်းက ဒေါသ(၃)ပါးကို ညီညွတ်မျှတစေပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနဲ့ ရောင်တင်းခြင်းကို သက်သာစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ချွေးထုတ်တဲ့အခါမှာ ချွေးထုတ်ပုံနည်းစနစ်တွေမတူသလို အကျိုး အာနိသင်ရရှိပုံတွေကလည်း မတူဘူးပေါ့နော် ဆက်ပြီးပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ် - “ဥသ္မာ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းမှာ ရောဂါအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး အသုံးပြုမည့် ဆေးပစ္စည်း၊ ဆေးမှုန့်၊ ထမင်း၊ ဆား၊ သဲ စသည့်တစ်မျိုးမျိုးကို အဝတ်ဖြင့် တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ထုပ်စည်းပြီး ရေနွေးငွေ့၊ နှမ်းဆီနွေးနွေး (သို့) နွားနို့ ကို အသုံးပြုပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းနှင့် အသုံးပြုမည့်ဆေးပစ္စည်းများကို အိုးတစ်ခုထဲထည့်ပြီး ရေနှင့်ပြုတ် ရွှဲ

ထွက်လာတဲ့ ဆေးအငွေခံခြင်း၊ ဆေးအငွေဖျန်းခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

- “ဥသွာ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းက ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများတွင် ချွေးထုတ်မှုကိုပျော်စေပြီး အသက်ရှူရလွယ်ကူစေပါတယ်။ အခိုးအာကာသကိုရစေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကိုကောင်းစေတယ်။ ရသရည်တွေ မကြေကျက်ဘဲ စုပုံလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ နာတာရှည် အရိုးအဆစ်ရောင်ရမ်းနာတွေနဲ့ သွေးလေးဖက်နာကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း(သို့) ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း ကောင်းစွာမလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ သွက်ချာပါဒ်ရောဂါတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးဆင်းကာနီးအချိန်နှင့် မီးယပ်သွေးဆင်းနေသည့်အချိန်တို့တွင် မီးယပ်သွေးကိုချုပ်စေတဲ့ ဖန်တဲ့ ချုပ်တဲ့ အစားအစာတွေ အစားများခြင်း၊ အအေးပတ်ခံခြင်းတို့ကြောင့် မီးယပ်သွေးကုန်စင်အောင်မဆင်းခြင်းကြောင့် သားအိမ်မှာ သွေးလုံးတည်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ ဒါ့အပြင် သားလျောသားပျက်ပြီးချိန်နှင့် သားဖွားပြီးချိန်တို့တွင် နောက်ဆက်တွဲ ဥပုဒ္ဒေါရောဂါများ မဝင်ရောက်စေရန်အတွက် “ဥသွာ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

- “ဒဝ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းဆိုတာကိုတော့ ဆေးအဆီ၊ ဆေးပြုတ်ရည်၊ နွားနို့၊ ထောပတ် စတဲ့တစ်မျိုးမျိုးကို အသုံးပြုပြီး ဆေးရည်သွန်းလောင်းတာ၊ ဆေးရည်စိမ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ “ဒဝ” လို့ခေါ်တဲ့ ချွေးထုတ်ခြင်းက ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြင့်တက်စေတယ်။ ဩဇာဓာတ်ကို တိုးပွားစေတယ်။ အသားအရေကို စိုပြေနူးညံ့စေတယ်။ အာရုံခံစားမှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်။ အရွယ်တင်နုပျိုစေတယ်။ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ထိခိုက်ဒဏ်နာ၊ အဆစ်တွေနာတာ၊ ကိုက်တာ၊ ဇက်ကျီးပေါင်း၊ ခါးဆစ်ရိုးကျီးပေါင်း၊ ခါးဆစ်ရိုးကျွံတာ၊ ဦးခေါင်းတုန်တာနဲ့ သွက်ချာပါဒ်ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ချွေးထုတ်ခြင်း အမျိုးအစားတွေကိုလည်း သိရပြီဆိုတော့ ချွေးထုတ်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးပြုပုံတွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - တိုင်းရင်းဆေးပညာအရဆိုရင် ချွေးထုတ်ခြင်းက သလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်စေပြီး ဝါတဒေါသလို့ခေါ်တဲ့ လေဒေါသကို ညီညွတ်မျှတစေတာကြောင့် လေဒေါသဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသတဲ့အခါမှာ အဓိကထားပြီး ဆောင်ရွက်

ရတဲ့ ကုထုံးဖြစ်ပါတယ်။ ချွေးထုတ်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတယ်။ အရေပြားရဲ့ လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပြီး အစာချေချက်မှုကိုလည်း အားကောင်းစေတယ်။ အာကာသရပြီး လေဒေါသရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းတွေကို ဖြောင့်မှန်စေတာကြောင့် အာရုံခံစားမှုကိုအားကောင်းစေတယ်။ သွေး လှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ပေါ့ပါးစေတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ-ချွေးထုတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးအနိသင်တွေကို သိခဲ့ရပြီဆိုတော့ ချွေးထုတ် တဲ့ အခါမှာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ချွေးထုတ်တဲ့အခါမှာ ရောဂါရဲ့အခြေအနေနဲ့ ဆောင်ရွက်မည့် ကုထုံး အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး အသုံးပြုရတဲ့ ဆေးပစ္စည်းနဲ့ အလေးချိန်တွေ ကွာခြားမှုရှိ ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် သက်ရင်းကြီးရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ဝါးရွက်၊ ကြက်ဆူရိုးနီ၊ ဖုမ္မသိမ်၊ မိဿလင်၊ ကြောင်းပန်း၊ နန္ဒင်း၊ လင်းနေ၊ ထိကရုံး၊ နန်းလုံးကြိုင်၊ ထမင်း၊ နွားနို့၊ နှမ်းဆီ၊ မုန်ညှင်းဆီ စတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် ဥဏှဂုဏ်၊ တိက္ခဂုဏ်ရှိပြီး ပူ ပွင့် အနိသင်ရှိတဲ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်တွေကို အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ - ချွေးထုတ်တဲ့အခါမှာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာနဲ့ ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကို လည်း ပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ချွေးထုတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ချွေးထုတ်ခြင်း အမျိုးအစားအလိုက် လိုအပ်တာတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ “ဘပွသေ့ဒ” ကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးပေါင်းချွေး ပေးပြီးတဲ့ အခါမှာဆိုရင် ချွေးများကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီး ချည်ထည်ပွပွများ ဝတ်ဆင်ကာ ၁၅ မိနစ်ခန့် အနားယူခိုင်းရပါမည်။ မောပမ်းနွမ်းနယ်မှုမရှိလျှင် ရေနွေးနဲ့ ရေချိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ရေချိုးတဲ့အခါမှာလည်း ဆပ်ပြာပြင်းပြင်းတွေ မသုံးဘူး။ အစာစားတဲ့အခါမှာလည်း ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ် ကဲ့သို့ အာဟာရဖြစ်ပြီး ကြေကျက်လွယ် တဲ့ အစားအစာများစားပေးတာ၊ ကွေကာ၊ Overtine ၊ Milo ကဲ့သို့ အရည်နွေးနွေး သောက်ပေးခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းစွာ အနားယူခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

- ရှောင်ကြဉ်ရမှာတွေကတော့ - ချွေးမထုတ်ခင် - အရက်သောက်တာနဲ့ ငန်၊ ချဉ် အရသာ ရှိတဲ့အစားအစာတွေ စားတာကိုရှောင်ရပါမည်။ ချွေးထုတ်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ချက်ခြင်း လေအေးခံတာ၊ ပန်ကာလေခံတာ၊ ရေအေးသောက်တာ စတဲ့ အအေးခံတာတွေကို ရှောင်ရမှာဖြစ်သလို နေပူ မီးပူခံတာကိုလည်း ရှောင်ရပါမည်။ ကြေကျက်ခဲတဲ့ အစား

အစာတွေစားတာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ မေထုန်မှီဝဲတာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများတာနဲ့ ဒေါသ ဖြစ်လွယ်တာတွေကိုလည်း ရှောင်ရပါမည်။ “ဥပနဟ”လို့ခေါ်တဲ့ ဆေးစည်း/ ဆေးကပ် ခြင်းတွေ ဆောင်ရွက်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဆေးကပ်ထားတဲ့နေရာကို ရေးနွေးဝတ်နဲ့ ညင်ညင်သာသာ သန့်ရှင်းပေးရမည်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - ချွေးထုတ်တဲ့အခါမှာ သတိပြုရမည့်အချက်တွေရှိရင်လည်း ပြောပြ ပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ချွေးထုတ်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းကျိုးများစွာ ရရှိစေနိုင်တယ် ဆိုပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အလွန်အားနည်းနေသူ၊ အလွန်ပိန်ကြုံနေတဲ့သူ၊ အသားအရေ ခမ်းခြောက်နေသူ၊ ဖျားနေတဲ့သူ၊ မီးယပ်သွေးသက်ဆင်းနေသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ သားဖွားခါနီးသူ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ ရေယုန်နာ၊ နူနာ စတဲ့ အရေပြားရောဂါများ ခံစားနေရသူ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူလွန်ကဲနေသူ၊ အရက်သေစာ သောက် စားထားသူနဲ့ သွေးပေါင်ချိန် အပေါ်သွေး ၁၄၀ နဲ့ အောက်သွေး ၉၀ mmHg ထက် မြင့် တက်နေသူ၊ အပေါ်သွေး ၉၀ နဲ့ အောက်သွေး ၆၀ mmHg အောက် လျော့နည်း နေသူတို့ကို ချွေးမထုတ်ပေးရပါဘူး။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ - အခုဆိုရင် ချွေးထုတ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး တော်တော်များများကို လည်း သိခဲ့ရပါတယ်။ သတိပြု လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမှာတွေကိုလည်း ပြောပြပေး ပါဦးရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ - ချွေးထုတ်တဲ့အခါမှာ လူနာရဲ့ခံနိုင်ရည်နဲ့ ရောဂါရဲ့အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကုထုံးနည်းစနစ်တွေကို ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ချွေးထုတ်ခြင်းက လိုအပ်တာ ထက် ပိုများသွားလျှင် ပူလောင်မှုခံစားရတာ၊ ရေအလွန်ငတ်တာ၊ အရေပြားမှာ အကွက် တွေ၊ အရည်ကြည်တွေဖုထွက်တာ၊ ချမ်းတုန်တာ၊ ခြေလက်တွေမသည်ချင်ဖြစ်တာ၊ မူးဝေတာ၊ ဖျားတာ၊ အန်တာ၊ အာရုံခံနိုင်စွမ်းလျော့နည်းတာတွေအပြင် သွေးဖောက်ပြန် တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲတာကြောင့် ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်ဘဲ အကျိုးရှိတဲ့ ကုထုံးအာနိသင်တွေရရှိစေဖို့အတွက် တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် တွေနဲ့ စနစ်တကျ ကုသပေးလျက်ရှိတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ကုသမှုခံယူဖို့ တိုက်တွန်းပြောကြားလိုပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ အခုလို ချွေးထုတ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး စုံစုံလင်လင် သိခွင့်ရပြီး သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ဆွေးနွေးပြောပြပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့။ ကျမကလည်း သောတရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတိုးပွားအောင် ပြောပြခွင့်ရလို့ မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ကျမ်းကိုး-

- ပဌမ လင်္ကာရာမ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဘောသဇ္ဇမဇ္ဈိသာဆေးကျမ်းကြီး၊ ပထမတွဲ၊ ပဒေသာ ပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ မန္တလေးမြို့၊ မျက် ၄၆၉-၄၇၁
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ၂၀၂၀၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များကို လျှပ်တစ်ပြက်လေ့လာခြင်း၊ ပထမအကြိမ်၊ မျက်- ၁၅
- မင်းထွဋ်(ဦး)၊ ၁၉၈၁၊ ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ သီတဂူစာပေ၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မျက် - ၄၀၀
- Acharya G. S., (2006). Panchakarma Illustrated. 1<sup>st</sup> Edition. Chaukhamba Sanskrit Pratishtan. Delhi. Pp. 192-262
- Department of Physical Medicine. Panchakarma Therapy. University of Traditional Medicine. Vol(1). pp. 57-65.