

ဆောင်းဥတုအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

ယခုလို ဆောင်းဥတုကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ရာသီဥတု သဘောသဘာဝနှင့်ရာသီဥတုအလိုက်ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်တတ်တဲ့ ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်ရန်အချက်များ၊ လိုက်နာနိုင်ရန်အချက်များနဲ့ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်အချက်များကို ကျန်းမာရေး အတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီး မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှ တစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံတင်ပြလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်နှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းဆွေးနွေးတင်ပြသွားပါမယ် ခင်ဗျာ/ရှင်။

မေး - ဆရာမမင်္ဂလာပါခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဆရာမအနေနဲ့ဆောင်းဥတုနဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကို ဆွေးနွေးတင်ပြ သွားပါအုံးမလဲခင်ဗျာ/ရှင် ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒီကနေ့ ဆရာမအနေနဲ့ အခုလို ဆောင်းဥတုကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ရာသီဥတု သဘောသဘာဝနှင့်ရာသီဥတုအလိုက်ဖြစ်ပေါ် ကျရောက် တတ်တဲ့ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ရန်အချက်များ၊လိုက်နာနိုင်ရန်အချက်များနဲ့ ရှောင်ကြဉ် နိုင်ရန်အချက်များကို“ဆောင်းဥတုအတွက်တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း”

ဆိုတဲ့ခေါင်းစဉ်နဲ့ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီး ဆွေးနွေးတင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ဒါဆိုရင် ဆောင်းဥတုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကို လည်းပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆောင်းဥတုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကို တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ကနေ တပေါင်းလပြည့်နေ့အထိ(၄)လကို ဆောင်းဥတုလို့ ဆေးကျမ်းများမှာ ခေါ်ဆိုပိုင်းခြားထားပါတယ်။

မေး - ဒါဆိုရင် ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကိုလည်း ဆေးကျမ်းများမှာပါရှိတဲ့ အတိုင်း သိပါရစေခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ- ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းမှာ ပါရှိတဲ့အတိုင်း တင်ပြရရင် ဆောင်းဥတုရဲ့အစတန်ဆောင်မုန်းလရဲ့ ဒုတိယလတစ်ဝက်က သာယာကြည်နူးဖွယ်ကောင်းတဲ့ ရာသီဖြစ်ပါတယ်။ နှင်းကျလိုက်။ မိုးရွာလိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးတောင်သူဦးကြီးများက " တန်ဆောင်မုန်းတွင်၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတစ်လိုက် "လို့ ဆောင်ပုဒ်ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ခြောက်သွေ့မှုမရှိဘဲ အေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ စိုစွတ်၍အေးမြသောအချိန်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အနောက်တောင် မုတ်သုန်ရာသီလေဟာ အပြီးအပိုင် ဆုတ်ခွာသွားခဲ့ပါပြီ။ အေးမြတဲ့ မြောက်ပြန်လေညင်းကလဲ တသုန်သုန် တိုက်ခတ်စ ပြုလာပါပြီ။ ဆောင်းရာသီဥတုပိုင်းကို ကူးပြောင်းလာခဲ့ပါပြီ။ ပြာသိုနဲ့တပို့တွဲလတွေမှာ လောကကြီးဟာ အအေးဓာတ်ပိုပြီး လွှမ်းမိုးလာပါတယ်။ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော်လမှာ မြောက်လေလာပြီး ဆီးနှင်းများကျပါတယ်။ ပြာသို၊ တပို့တွဲကျတော့ ဆီးနှင်းတွေနည်းပါးသွားတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ဒါတွေကတော့ ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ တွေဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင်၊ နောက်တစ်ခုကဆောင်းဥတုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားထဲမှာတော့မပါပါဘူးသို့သော် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၁)ရက်နေ့ကစပြီး ဆောင်းဥတုထဲဝင်ပြီဆိုတော့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ မဲဇလီဖူးသုပ်စားတဲ့ခလေ့ကိုသိရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအလေ့အထလေးကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဟေမန္တဆောင်းဥတုကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့က စတင်တယ်လို့ ဆေးကျမ်းများမှာ ပြဆိုထားကြောင်း စောစောက တင်ပြခဲ့တဲ့ ထဲမှာပါဝင်သွားပါပြီ။ သို့သော် ကပ်လျက်လပြည့်နေ့မှာ မဲဇလီဖူးသုပ်စားတဲ့ခလေ့ကိုတော့ ဆောင်းဥတုစတင်ချိန်နဲ့ကပ်ပြီး တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ဆောင်ရွက်ကြတယ်လို့ ဆေးကျမ်း များမှာပါရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြတ္တိကာနက္ခတ်နဲ့ စန်းလို့ခေါ်တဲ့ လမင်းတို့ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းပကြတဲ့ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ဆေးပင်အပေါင်းစောင့်တဲ့ နတ်တွေ ဟာ မဲဇလီပင်စောင့်နတ်မင်းကို တညီတညွတ်တည်းလာရောက် ခစားကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီအယူအဆကို အစွဲပြုပြီး မဲဇလီပင်ဟာ ဆေးပေါင်းခတဲ့ အပင်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆယုံကြည် ကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမျိုးမှာ မဲဇလီဖူးစားသုံးခဲ့ရင် အန္တရာယ်များ ကင်းဝေးပြီး ဘုန်းကြီးလို့ သက်ရှည်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအဆိုအမိန့်များကို သာရကောမုဒိ၊ ဓာန္တန္တရီ၊ သြသဓရတနာကရ၊ ဓာတုဒီပနီ၊ ကဝေသာရစတဲ့ ဆေးကျမ်းများမှာ ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။

ဒီအဆိုအမိန့်အတိုင်းဘုန်းကံကြီးမားရန်၊ အသက်ရှည်ရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းရန်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ် ချက်များနဲ့ မြန်မာလူမျိုးများက မဲဇလီဖူးကို ကြက်သွန်၊ နှမ်း စသည်တို့နဲ့သုပ်ပြီး ကိုယ်တိုင်စားခြင်း၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေလဲ အန္တရာယ်ကင်း ဆေးအဖြစ် ပေးကမ်းလေ့ ရှိကြောင်း သိရှိရပါတယ်။

ဆေးပစ္စည်းအာနိသင် ရှုထောင့်ကကြည့်ရင်လဲ မဲဇလီဖူးကိုယ်တိုင်က တစ်မယ်ခြင်း အနေနဲ့ အာနိသင်ထက်မြက်တဲ့ ဆေးဖြစ်ပါတယ်။ ဝမ်းချုပ်နာ၊ ပိုးနာ၊ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာနဲ့ အစာမကြေ ရောဂါများကို ပယ်ပျောက်နိုင်ကြောင်း ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း စတဲ့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင့် အခုလိုဆောင်းဥတုမှာ လူတွေကို ကျန်းမာနေကြောင်းနဲ့မကျန်းမာကြောင်း သိသာနိုင်တဲ့ယေဘုယျလက္ခဏာတွေရှိပါသလားခင်ဗျာ/ရှင်။ ရှိရင်ကျေးဇူးပြုပြီး ရှင်းပြပေးပါခင်ဗျာ/ ရှင်။

ဖြေ - ရှိပါတယ်။ အခုလိုဆောင်းဥတု အအေးနယ်မှာ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အအေးအုပ်စိုးမှ ကျန်းမာပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်ဌာနလုံးအပူချိန်လျော့ပါးရပါမယ်၊ ရာသီဥတုသဘော အတိုင်းဆိုရင် လူများမှာ ရေမငတ်ခြင်း၊ ချွေးမထွက်ခြင်း၊ ဆီးအရောင်ဖြူပြီး များခြင်း၊ အသားပပ်

ကြမ်းပြီးခြောက်နေခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူနွေးနေခြင်း၊ ပါစကဝမ်းမီးကောင်းတဲ့ ဥတုဖြစ်တဲ့ အတွက် စားလို့သောက်လို့ကောင်းခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ကျန်းမာသူတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ၊ ဆောင်းတွင်းကြီးမှာ ဆီးပူမယ်၊ ဝါမယ်၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးမယ်၊ ချွေးထွက်များမယ်၊ ရေလည်းငတ်မယ်၊ အစားအသောက် ပျက်မယ်ဆိုရင်တော့မကျန်းမာသူတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင့်၊ ဥတုတစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကူးအပြောင်းမှာ အဖျားနာများတတ်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ သလားခင်ဗျာ/ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ အခုလို ရာသီအကူးအပြောင်းကာလမှာ အဖျားအနာများတတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုအလျောက် နေထိုင်စားသောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ " မြစ်ဆန့်ကျင်တော့မှား၊ ရာသီဆန့်ကျင်တော့ဖျား"ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ရောက်ဆဲဥတုက ဆန့်ကျင်ပြီး စားသောက် နေထိုင်မိရင်တော့ ဖျားနာမှာအမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်'ဥတုသန္နိရောဂါဖိ သတိရှိကြစေ'လို့ ဆေးကျမ်း များမှာ သတိပေးထားပါတယ်။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာ/ရှင့်။ အခုလိုဆောင်းဥတုမှာဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါများကိုလဲသိပါရ စေခင်ဗျာ/ ရှင်။

ဖြေ - အခုလိုအချိန်မှာ မိုးဥတုကနေ ဆောင်းဥတုကို ကူးပြောင်းတဲ့ကာလဖြစ်လို့ မိုးဥတုကလာတဲ့ အပူဟာ အကျဉ်းမိပြီး၊ ရောဂါဝေဒနာအချို့ ကျရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါတွေကတော့ တုပ်ကွေး၊ အအေးမိ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောင်၊ သလိပ်ဖျား၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ ရောဂါတွေပါပဲ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ချမ်းဖျားတုန်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝက်သက်ဖျားစတဲ့ ရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမပြောတဲ့ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါသလားခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အဲဒီရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက်ကတော့ အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဓာတ်အရသာရှိတဲ့ ဆေးနဲ့ အစာတို့ကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ မက်လက်ချဉ်ပါတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၁)၊ နွယ်ချိုပါတဲ့ ဆေးအမှတ် (၇) တို့ကို သောက်ဆေးအဖြစ်

သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၁၂)၊ (၁၇)၊ (၂၃)၊ (၂၄)၊ (၂၅)တို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သောက်သင့်ပါတယ်။

ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ ငရုတ်သီးမထည့်ဘဲ ရှောက်သီးသုပ်၊ သံပရာရည်၊ ကန်စွန်းရွက် ကြော်စတာတွေကို ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်ပါတယ်။ ဥတုအကူးအပြောင်းမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ဥတုဖျားအတွက်ဆိုကွမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ချင်းပြုတ်ရည်ဆားအနည်းထည့်ပြီးအကြမ်းတစ်ပန်ကန်လုံး စာတစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်သင့်ပါတယ်။ ချွေးသင့်ရုံထွက်ဖို့ပဲ လိုအပ်တဲ့အတွက် တိုင်းရင်းဆေးခန်း သုံးဆေးအမှတ်(၆)ဟလိဒူစုဏ္ဏငန်းဆေးငါးပြားကိုတစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ ကွမ်းရွက်၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် နဲ့သောက်သင့်ပါတယ်။

မေး - သင့်မြတ်တဲ့ဆေးဝါးတွေကို စားသုံးနိုင်ဖို့အတွက် ရှင်းပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဆေးအဖြစ်နဲ့တော့ ကြစုသီးနဲ့ ချင်းခြောက်ကို စားသုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နရသုခိ ဆရာကြီးက "ဆောင်းတွင်းရောက်သော်၊ ဖျောက်ဆိတ်သက်ရင်း၊ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ၊ နံ့သာဖြူ၊ တပဆေး၊ နည်းပေးသင့်စွာ၊ ထောက်ရှာ၊ ပညာလင်္ကာ၊ ခြောက်ဖြာပေါင်းဖွဲ့၊ သီဆိုခဲ့သည့်၊ ၁၂ ရာသီ၊ ဆေးကိုမှီလော့ " လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဆေး ခြောက်မျိုးဟာ နိုင်ငံခြားဆေး မဟုတ်ဘဲ ပြည်တွင်းမှာ ရနိုင်တဲ့အတွက် ရှာဖွေဖော်စပ်ပြီး ဆောင်ထားသင့်တဲ့ ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆောင်းဥတုမှာဘယ်လိုအာဟာရတွေကို စားသုံးသင့်တယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြ ပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အေးမြတဲ့ ဆောင်းဥတုမှာ ပူစပ် အစားအစာတွေကို စားသုံးပေးမှ ဥတုဒဏ် ခံနိုင်မယ် ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆောင်းဥတုအကြိုက် စားသုံးတတ်တဲ့ ဓာတ်စာ တွေကို တင်ပြရရင် သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ဘူးရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာ၊ မုန်ညင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ခဝဲ၊ ပုံလုံ၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကျီးအာရွက်၊ ကုလားမျက်စိ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန့်ကလာ၊ သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ကမ္မလာ၊ ရှောက်ချို၊ သပွန်သီး စတာတွေပါပဲ။ စားသင့်တဲ့ အသားငါးတွေကတော့ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ငါးသိုင်း ဆိတ်သား၊ ကြက်သား စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား တို့ကို အနည်းငယ်စားပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဟင်းသီး

ဟင်းရွက်၊ အသားငါးတွေကို အချိုသဘော၊ အချဉ်သဘော၊ အရည်သောက်သဘောချက်စား သင့်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာ/ရှင့်၊ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အစာအာဟာရတွေကိုလဲ ဆက်လက်ပြီးပြောပေးပါဦး ခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အပူအစပ်၊ အကြော်အလှော်၊ အခြောက်အကပ်၊ ဖန်၊ ဖွဲ၊ ချုပ် စေတတ်တဲ့ ကောက်ညှင်း၊ငှက်ပျောသီး၊ရုံးပတီသီးစတဲ့အစားအစာတွေ၊ရေခဲမုန့်၊ငှက်ပျောသီးနဲ့ သွေးတက်စေတဲ့ ဝက်သား၊ဘဲသား၊ အမဲသား၊တွေကိုသိပ်မစားဖို့ လိုပါတယ်။ဒါတွေကလည်း ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ရာသီဥတုအလိုက်ဓာတ်အကြိုက်၊အစာအာဟာရတွေကိုယေဘုယျသဘောပြောတာဖြစ်ပါတယ်။အဲဒီ တစ်မျိုးတည်းနဲ့တော့ပြည့်စုံမယ်မဟုတ်ပါဘူး၊ မိမိရဲ့ မူလရုပ်ဓာတ်ခံကိုလည်း ကြည့်ပြီး စားသုံးသင့် ပါတယ်။ အအေးလွန်ကဲတဲ့ရာသီမှာ အအေးလွန်နေတဲ့ရုပ်အတွက်တော့ အအေးလွန်တဲ့ရောဂါဖြစ် တတ်တာကို သတိပြုပြီးမျှတအောင်စားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အအေးမိခံခြင်း၊ပန်ကာလေခံခြင်း၊ လေအေးပေးစက်ခံခြင်း၊ ရေအလွန်အကျွံချိုးခြင်းများရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

မေး - လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ကျေးဇူးပြုပြီး ဆက်လက်ရှင်းပြပါခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အိပ်ပျက်မခံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆောင်းကာလမှာ အအိပ်များရင် ရောဂါထူတတ်တဲ့ အတွက် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး မအိပ်စက်သင့်ပါဘူး။ ဝမ်းချုပ်မခံဖို့၊ လေတိုက်မခံဖို့၊ ရေချိုးမမှားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အအေးမမိအောင် နွေးနွေးထွေးထွေးနေဖို့လိုပါတယ်။ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် နေထိုင်သင့်ပါတယ်။ ချမ်းအေးတဲ့ ဆောင်းဥတုမှာ အညောင်းအထိုင်မများဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ အပင်ပန်းခံခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းတို့ကို ပြုသင့် တယ်လို့ဆေးကျမ်းများကညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဆောင်းဥတုမှာ တတ်နိုင်သမျှ လေလုံတဲ့နေရာများ မှာနေသင့်ပါတယ်။ ရှေးစာများကတော့မြေအိမ်တို့ တိုက်အိမ်တို့မှာနေထိုင်သင့်တယ်လို့ဆိုကြပါ တယ်။

ပြီးတော့ ဆောင်းဥတုမှာ ခရီးသွားလာတဲ့ အခါများမှာလည်း လေလုံတဲ့ လှည်းရထားများနဲ့ သွားလာသင့်တယ်လို့ ရှေးစာတွေကဆိုကြပါတယ်။ ဒီခေတ်အလိုအရတော့ လေလုံတဲ့ မီးရထားတွေ၊ မော်တော်ကားတွေ၊ သင်္ဘောတွေနဲ့ သွားလာရတယ်လို့ ယူဆရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီမှာ

အေးတဲ့လေမတိုးရအောင် အအေးမမိအောင် နွေးထွေးတဲ့ အစီအမံနဲ့ သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါအပြင် ကံကုမံ၊ ကရမက်၊ အကျော်၊ စတဲ့အမွှေးနံ့သာတို့ကိုလည်း လိမ်းကျံသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အထူးမှာကြားချင်တာကတော့ အအေးဓာတ် လွန်ကဲလာပြီဖြစ်လို့ အအေးမမိအောင်နေပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင်စားပါ။ အကယ်၍များနှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ ဆတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းခြင်းများဖြစ်ပါက လူစု၊ လူဝေး ရှောင်ပါ။ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေပါ ကလက်ကိုင်ပုဝါ အုပ်ဆိုးပါ။ လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်ရသောနေရာများတွင်နေပါ။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။

မေး-ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ပြောပြသွားတာတွေကလည်း တော်တော်ပြည့်စုံပါတယ်။ ခုလိုပြောပြသွား တဲ့ ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ/ရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျမကလည်း ခုလိုတင်ပြခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

မေး - ရုပ်မြင်သံကြားပရိသတ်/သောတရှင်များရှင့် အခုလို တိုင်းရင်းဆေးပညာအသိနဲ့ နေထိုင်ပြုမူ စားသောက်သွားရင်တော့ဟေမန္တလုံခေါ်တဲ့ ဆောင်းဥတုကာလမှာ ရောဂါဘယ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ နေထိုင်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်း ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်/ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်ကို ရပ်နားလိုက်ရပါတယ်ရှင့်။

ကိုးကားကျမ်း

- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း/လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့နက္ခတ်ဆေးပညာကျမ်း
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းလက်စွဲ စာအုပ်
- တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံးဆေးနည်းများစာအုပ်
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်အတွဲ(၁)
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါလက်ကမ်းစာစောင်
- မြန်မာစကားပုံများစာအုပ်
- နရသုခိဆေးကျမ်း