

ဆောင်းဥတုကျန်းမာရေးနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာ

နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနခွဲ

ယခုလို ဆောင်းဥတုကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အမြင်အရ ရာသီဥတု သဘောသဘာဝနှင့် ရာသီဥတုအလိုက် ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်တတ်တဲ့ ရောဂါများကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အချက်များ၊ လိုက်နာနိုင်ရန်အချက်များနဲ့ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန် အချက်များကို မြန်မာ့အသံနှင့်ရုပ်မြင်သံကြားမှ တစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံ တင်ပြလို ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက် ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်နှင့် တွေ့ဆုံ မေးမြန်း ဆွေးနွေး တင်ပြသွားပါမယ် ခင်ဗျာ/ရှင့်။

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ/ရှင့်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဆောင်းဥတုရဲ့ကာလအပိုင်းအခြား ကိုတိုင်းရင်းဆေး ပညာအရ ကျေးဇူးပြုပြီး ရှင်းပြ ပေးပါခင်ဗျာ/ရှင့်။

ဖြေ - တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆောင်းဥတုရဲ့ ကာလအပိုင်းအခြားကို တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် (၁) ရက်နေ့ကနေ တပေါင်းလပြည့်နေ့အထိ(၄)လကို ဆောင်းဥတုလို့ ဆေးကျမ်းများမှာခေါ်ဆိုပိုင်းခြားထား ပါတယ်။ နတ်တော်၊ ပြာသို၊ တပို့တွဲလတွေကတော့ အအေးဓာတ် လွန်ကဲတဲ့ လတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆောင်းဥတုရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတွေကို ဆေးကျမ်းများမှာပါရှိတဲ့အတိုင်း သိပါရစေ ခင်ဗျာ/ရှင့်။

ဖြေ- ဆောင်းဥတုရဲ့အစ တန်ဆောင်မုန်းလရဲ့ ဒုတိယလဝက်က သာယာ ကြည်နူးဖွယ် ကောင်းလှပါတယ်။ နှင်းကျလိုက်။ မိုးရွာလိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးတောင်သူဦးကြီးများက " တန်ဆောင်မုန်းတွင်၊ ဆီးနှင်းတစ်ပြိုက်၊ မိုးတလိုက် "လို့ ဆောင်ပုဒ် ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ ခြောက်ခြောက်သွေ့သွေ့မရှိဘဲ အေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အနောက်တောင် မုတ်သုန်ရာသီလေဟာ အပြီးအပိုင် ဆုတ်ခွာသွားခဲ့ပါပြီ။ အေးမြတဲ့ မြောက်ပြန်လေညင်းကလဲ တသုန်သုန် တိုက်ခတ်စ ပြုလာပါပြီ။ ဆောင်းရာသီ ဥတုပိုင်းကို ကူးပြောင်း လာခဲ့ပါပြီ။ ပြီးတော့ နတ်တော်ပြာသိုနဲ့ တပို့တွဲလတွေမှာ လောက ကြီးဟာ အအေးဓာတ်ပိုပြီး လွှမ်းမိုးလာပါတယ်။

နေရာတိုင်းလိုလို နုပျိုလန်းဆန်းနေပြီး လမင်းကြီးဟာ ကြတ္တိကာနက္ခတ်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းပနေပါတယ်။ ရွှေဝါရောင်စပါးနှံများကလဲ သီးကင်းအဖြစ်ကိုလွန်ပြီး ဝတ်ဆံ ကလေးများ တင်းမာဖုလုံးလာချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် "ဖိုးတုံးလုံးတုံး၊ တန်ဆောင်မုန်း" ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းများ သုံးနှုန်းပြော ဆိုကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ တန်ဆောင်မုန်း၊ နတ်တော် (၂) လမှာ ကျီး၊ ကျွဲ၊ သိုး၊ ဆင် ဆိုတဲ့ သတ္တဝါ တွေလဲ ပျော်ရွှင်မြူးထူးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သစ်၊ မယ်ဇယ်၊ ဆီးဖြူ၊ ခဝဲ၊ ခတ္တာ၊ ဂမုန်း၊ သဇင် စတဲ့ပန်းများလဲ ပွင့်ကြတယ်လို့ ဆိုရိုးစကားများရှိပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင်၊ တန်ဆောင်မုန်းလမှာ မဲဇလီဖူးသုပ်စားတဲ့ခလေ့ကို သိရှိရပါတယ်။ ကျေးဇူး ပြုပြီး ရှင်းပြပေးပါခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - မဲဇလီဖူးသုပ်စားတဲ့ခလေ့ကိုတော့ ဆောင်းဥတုစတင်ချိန်နဲ့ ကပ်ပြီး တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့မှာ ဆောင်ရွက်ကြတယ်လို့ ဆေးကျမ်းများမှာ ပါရှိပါတယ်။ ကြတ္တိကာနက္ခတ်နဲ့ စန်းလို့ခေါ်တဲ့ လမင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းပကြတဲ့ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့မှာ ဆေးပင်အပေါင်းစောင့်တဲ့ နတ်တွေဟာ မဲဇလီပင်စောင့်နတ်မင်းကို တညီတညွတ်တည်း လာရောက် ခစားကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအယူအဆကို အစွဲပြုပြီး မဲဇလီပင်ဟာ ဆေးပေါင်းခတဲ့ အပင်ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန် အခါမျိုးမှာ မဲဇလီဖူးစားသုံးခဲ့ရင် အန္တရာယ်များ ကင်းဝေးပြီး ဘုန်းကြီးလို့ သက်ရှည် နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီအဆိုအမိန့်များကို သာရကောမုဒိ၊ ဓာန္တန္တရီ၊ ဩသဓ ရတနာ ကရ၊ ဓာတုဒီပနီ၊ ကဝေသာရစတဲ့ ဆေးကျမ်းများမှာ ဖော်ပြပါရှိပါတယ်။

ဒီအဆိုအမိန့်အတိုင်း ဘုန်းကံကြီးမားရန်၊ အသက်ရှည်ရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းရန်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်များနဲ့ 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 ပံ့ပိုးဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း စတဲ့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

မေး - ဆရာမရှင် အခုလိုဆောင်းဥတုမှာ လူတွေကို ကျန်းမာနေကြောင်း သိသာနိုင်တဲ့ ယေဘုယျ လက္ခဏာတွေ ရှိပါသလားခင်ဗျာ/ရှင်၊ ရှိရင်ကျေးဇူးပြုပြီး ရှင်းပြပေးပါခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ရှိပါတယ်။ အခုလိုဆောင်းဥတု အအေးနယ်မှာ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အအေးအုပ်စိုးမှု ကျန်းမာပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ နှစ်ဌာနလုံး အပူချိန်လျော့ပါးရပါမယ်၊ ရာသီဥတုသဘော အတိုင်းဆိုရင် လူများမှာ ရေမငတ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ဆီးအရောင်ဖြူပြီးများခြင်း၊ အသားပပ်ကြမ်းပြီး ခြောက်နေခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူနွေးနေခြင်း၊ ပါစကဝမ်းမီး ကောင်းတဲ့ ဥတုဖြစ်တဲ့အတွက် စားလို့သောက်လို့ကောင်းခြင်း စတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ ကျန်းမာသူတို့ရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ၊ ဆောင်းတွင်းကြီးမှာ ဆီးပူမယ်၊ ဝါမယ်၊ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေ အေးမယ်၊ ချွေးထွက်များမယ်၊ ရေလည်းငတ်မယ်၊ အစားအသောက် ပျက်မယ်ဆိုရင် မကြာခင်ဖျားနာတော့မှာ အမှန်ပဲ။ အနည်းဆုံး၊ အာဂန္ဓု အဖျားကလေး လောက်တော့ ဖျားမယ် ဆိုတာ သေချာသလောက်ပါပဲ။

မေး - ဆောင်းဥတုမှာ ဘယ်လိုအာဟာရတွေကို စားသုံးသင့်တယ် ဆိုတာကို ရှင်းပြ ပေးပါအုံး ခင်ဗျာ/ ရှင်။

ဖြေ - အေးမြတဲ့ ဆောင်းဥတုမှာ ပူစပ် အစားအစာတွေကို စားသုံးပေးမှ ဥတုဒဏ် ခံနိုင်မယ် ထင်တတ် ကြပါတယ်။ အမှန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆောင်းဥတုအကြိုက် စားသုံးတတ်တဲ့ ဓာတ်စာတွေကို တင်ပြရရင် သံပရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ ဘူးရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာ၊ မုန်ညင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ခဝဲ၊ ပုံလုံ၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဆလတ်ရွက်၊ ကျီးအာရွက်၊ ကုလားမျက်စိ၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ကန့်ကလာ၊ သဘောသီးမှည့်၊ ကျွဲကော၊ လိမ္မော်၊ ကမ္မလာ၊ ရှောက်ချို၊ သပွန်သီး စတာတွေပါပဲ။ စားသင့်တဲ့ အသားငါးတွေကတော့ ဘဲသား၊ ဝက်သား၊ ငါးခူ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊ ငါးသိုင်း စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသားငါးတွေကို အချိုသဘော၊ အချဉ်သဘော၊ အရည်သောက်သဘော ချက်စားသင့်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာ/ရှင်၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အစာအာဟာရတွေကိုလဲ ဆက်လက်ပြီး ပြောပေး ပါဦးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့၊ အပူအစပ်၊ အကြော်အလှော်၊ အခြောက်အကပ်၊ ဖန်၊ ဖွဲ့၊ ချုပ် စေတတ်တဲ့ ကောက်ညှင်း၊ ငှက်ပျောသီး၊ ရုံးပတီသီး စတဲ့အစားအစာတွေ၊ သွေးတက်စေတဲ့ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား တွေကို သိပ်မစားဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါတွေကလည်း ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ရာသီဥတုအလိုက် ဓာတ်အကြိုက်၊ အစာအာဟာရတွေကို ယေဘုယျသဘောပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတစ်မျိုးတည်းနဲ့တော့ ပြည့်စုံမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ မူလရုပ်ဓာတ်ခံကိုလည်း ကြည့်ပြီး စားသုံးသင့်ပါတယ်။ အအေးလွန်ကဲတဲ့ ရာသီမှာ အအေးလွန်နေတဲ့ ရုပ်အတွက်တော့ အအေးလွန်တဲ့ ရောဂါ ဖြစ်တတ်တာကို သတိပြုပြီး မျှတအောင် စားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးကျ ပြန်တော့ လည်း ဝက်သားတို့၊ ရေခဲမုန့်တို့၊ ငှက်ပျောသီးတို့ မတည့်ပါဘူး။ ကြက်၊ ဆိတ် စတဲ့အသားကို မဆလာ၊ ငရုတ်သီးစပ်စပ်နဲ့ အကြော်ပြုလုပ်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ သားငါးတွေကို ချင်း၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်နဲ့ ကြပ်ကြပ်ကြော်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ လှေကမ်းထစ် မမှတ်ဘဲ၊ ချိန်ဆ စားသုံးသင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး - လိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေကို ကျေးဇူးပြုပြီး ဆက်လက်ရှင်းပြပါခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အိပ်ပျက်မခံဖို့လိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆောင်းကာလမှာ အအိပ်များရင် ရောဂါထူတတ်တဲ့ အတွက် လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး မအိပ်စက်သင့်ပါဘူး။ ဝမ်းချုပ်မခံဖို့၊ လေတိုက်မခံဖို့၊ ရေချိုးမမှားဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။ အအေးမမိအောင် နွေးနွေးထွေးထွေးနေဖို့လိုပါတယ်။ ဣရိယာပုတ်မျှတအောင် နေထိုင်သင့် ပါတယ်။ ချမ်းအေးတဲ့ ဆောင်းဥတုမှာ အညောင်းအထိုင်မများဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အပင်ပန်းခံခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်းတို့ကို ပြုသင့်တယ်လို့ ဆေးကျမ်း များကညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဆောင်းဥတုမှာ တတ်နိုင်သမျှ လေလုံတဲ့နေရာများမှာ နေသင့်ပါတယ်။ ရှေးစာများကတော့ မြေအိမ်တို့ တိုက်အိမ်တို့မှာ နေထိုင်သင့် တယ်လို့ဆိုကြပါတယ်။

ပြီးတော့ ဆောင်းဥတုမှာ ခရီးသွားလာတဲ့ အခါများမှာလည်း လေလုံတဲ့ လှည်းရထား များနဲ့ သွားလာသင့်တယ်လို့ ရှေးစာတွေကဆိုကြပါတယ်။ ဒီခေတ်အလိုနဲ့တော့ လေလုံတဲ့ မီးရထားတွေ၊ မော်တော်ကားတွေ၊ သင်္ဘောတွေနဲ့ သွားလာရတယ်လို့ ယူဆရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အေးတဲ့ရာသီမှာ အေးတဲ့လေမတိုးရအောင် အအေးမမိအောင် နွေးထွေးတဲ့ အစီအမံနဲ့ သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါအပြင် ကိုကုမံ၊ ကရမင်္ဂီ၊ အကျော်၊ စတဲ့အမွှေးနံ့သာတို့ကိုလည်း လိမ်းကျံ သင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မေး - သင့်မြတ်တဲ့ဆေးဝါးတွေကို စားသုံးနိုင်ဖို့အတွက် ရှင်းပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဆေးအဖြစ်နဲ့တော့ ကြစုသီးနဲ့ ချင်းခြောက်ကို စားသုံးသင့်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နရသုခိ ဆရာကြီးက "ဆောင်းတွင်းရောက်သော်၊ ဖျောက်ဆိတ်သက်ရင်း၊ သင်းဝင် ပေါက်ဖြူ၊ နံသာဖြူတပဆေး၊ နည်းပေးသင့်စွာ၊ ထောက်ရှာ၊ ပညာလင်္ကာ၊ ခြောက်ဖြာပေါင်းဖွဲ့၊ သီဆိုခဲ့သည့်၊ ၁၂ - ရာသီ၊ ဆေးကိုမှီလော့ . . . " လို့ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဆေး ခြောက်မျိုး ဟာ နိုင်ငံခြားဆေး မဟုတ်ဘဲ ပြည်တွင်းမှာ ရနိုင်တဲ့အတွက် ရှာဖွေဖော်စပ်ပြီး ဆောင်ထား သင့်တဲ့ ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာ/ရှင် . . . အခုလိုဆောင်းဥတု မှာ ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ရောဂါများကိုလဲ သိပါရစေခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အခုလိုအချိန်မှာ မိုးဥတုကနေ ဆောင်းဥတုကို ကူးပြောင်းတဲ့ကာလဖြစ်လို့ မိုးဥတုက လာတဲ့ အပူဟာ အကျဉ်းမိပြီး၊ ရောဂါဝေဒနာအချို့ ကျရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီရောဂါ တွေကတော့ တုပ်ကွေး၊ အအေးမိ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆုတ်ရောင်၊ သလိပ်ဖျား၊ ရင်ကျပ်၊ ပန်းနာ ရောဂါတွေပါပဲ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ချမ်းဖျားတုန်ဖျား၊ အူရောင်ငန်းဖျား၊ ဝက်သက်ဖျား စတဲ့ ရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မေး - ဆရာမပြောတဲ့ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါသလားခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - အဲဒီရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက်ကတော့ အပူ အလျဉ်းမမိအောင် အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဓာတ်အရသာရှိတဲ့ ဆေးနဲ့ အစာတို့ကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ဥပမာ . . . မက်လက်ချဉ်ပါတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် (၁)၊ နွယ်ချို ပါတဲ့ ဆေးနံပါတ် (၇) တို့ကို သောက်ဆေးအဖြစ် သောက်သင့်ပါတယ်။

နောက်ပြီး ငရုတ်သီးမထည့်ဘဲ ရှောက်သီးသုပ်၊ သံပရာရည်၊ ကန်စွန်းရွက်ကြော် စတာတွေကို ချက်ပြုတ်စားသောက်သင့်ပါတယ်။ ဥတုအကူးအပြောင်း ဥတုဖျားအတွက် ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ချင်းပြုတ်ရည်ဆားအနည်းထည်ပြီး အကြမ်းတစ်ပန်ကန်လုံးစာ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်သင့်ပါတယ်။ ချွေးငုပ်လို့ နေမကောင်းတာပဲဆိုပြီး ချွေးများများရအောင် ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါး၊ ငရုတ်သီးနိုင်းချင်းပါတဲ့ဟင်း၊ ငန်းဆေးပူပူတို့ကို စားသောက်မိ ရင်တော့ အဖျား ငယ်ဟာ အဖျားကြီး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ ချွေးသင့်ရုံထွက်ဖို့ပဲ လိုအပ်တဲ့ အတွက် ဟလိဒူစုဏ္ဍငန်းဆေး တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၆) ငါး ပြားကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ ကွမ်းရွက်၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်နဲ့ သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးအမှတ် (၁၂)

၊(၁၇)၊(၂၃)၊(၂၄)၊(၂၅)၊တို့ကို
သောက်သင့်ပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်

ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း

မေး - ဟုတ်ကဲ့ ဆက်လက်ပြီး ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ- ဆောင်းဥတုအချိန်အခါမှာ လူတွေရဲ့ ဝမ်းမီး (အစာချေချက်အား) သိပ်ကောင်း
နေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အခါမှာ အဆီအစေးမပါတဲ့ ခြောက်ကပ်တဲ့ အစာအာဟာရတွေကို
သွားကျွေးလို့ကတော့ ကောက်ရိုးပုံမီးရှို့တဲ့အခါ ဟုန်းခနဲထတောက်တဲ့ ဥပမာလို
အစာကြေပျက် လွန်းပြီး အထက်ဆန်တဲ့ ဝါယော(လေ)၊ ဓာတ်တွေတအားတိုးလာမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေးပညာရှိကြီးတွေက ချင့်ချိန်ပြီး ရာသီနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ဓာတ်စာတွေ
ပေးခဲ့ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆီအစေးမပါတဲ့ ကောက်ညှင်းပေါင်းကိုလည်း
ဆောင်းရာသီမှာ စားကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တပို့တွဲလမှာ ကျင်းပတဲ့ ထမနဲပွဲကလည်း
အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုသလို ဆေးဘက်ဝင် အစာအာဟာရ
တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တပို့တွဲလဟာ အလွန်အေးမြပြီး အဆီခန်းခြောက် ချိန်ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီလမှာ ဆီများတဲ့ အပူစာ ထမနဲကို သုံးဆောင်ရင် အသားအရေ စိုပြေပြီး အပူဓာတ်
ရရှိလာနိုင်ဖို့အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

မေး-ဥတုတစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကူးအပြောင်းမှာ ဖျားနာတတ်တယ်လို့ကြားဖူးပါတယ် ဒါကိုလည်း
ရှင်းပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ - ဟုတ်ပါတယ်။ အခုလို ရာသီအကူးအပြောင်းကာလမှာ အဖျားအနာများတတ်ပါတယ်။
ရာသီဥတုအလျောက် နေထိုင်စားသောက်တတ်ဖို့ အတော်အရေးကြီးပါတယ်။

"မြစ်ဆန့်ကျင်တော့မှား၊ ရာသီဆန့်ကျင်တော့ဖျား " ဆိုတဲ့စကားရှိပါတယ်။ ရောက်ဆဲဥတုကို
ဆန့်ကျင်ပြီး စားသောက်နေထိုင်မိရင်တော့ ဖျားနာမှာ အမှန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်
'ဥတုသန္နိရောဂါဖိ သတိရှိကြစေ'လို့ ဆေးကျမ်းများမှာ သတိပေးထားပါတယ်။

မေး-ဆရာမပြောပြသွားတာလည်း ပြည့်စုံသလောက်ရှိပါပြီ ပရိသတ်ကိုထပ်ပြီး
မှာကြားချင်တာရှိရင် လည်းပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ/ရှင်။

ဖြေ- အထူးမှာကြားချင်တာကတော့ အအေးဓာတ် လွန်ကဲလာပြီဖြစ်လို့ အအေးမမိအောင်
နေပါ။ အကယ်၍များနှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊နှာချေဆတ်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကိုယ်လက်
ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းခြင်းများဖြစ်ပါက အထက်မှာ ပြောသွားတဲ့အတိုင်း ကြိုတင်
ကာကွယ်ပါ။ လူစု၊လူဝေး ရှောင်ရန်၊ ချောင်းဆိုး၊နှာချေပါက လက်ကိုင်ပဝါအုပ်ဆိုးပါ။
လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်ရသော နေရာများတွင် နေပါ။ တစ်ကိုယ် ရေသန့်ရှင်းမှု

ကို ဂရုစိုက် ဆောင်ရွက်ပါ။ အအေးမိခံခြင်း၊ ပန်ကာလေခံခြင်း၊ လေအေးပေး စက်ခံခြင်း၊ ရေအလွန်အကျွံချိုးခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝ အောင်စားပါ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ခုလိုပြောပြသွားတဲ့ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ/ရှင့်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျမကလည်း ခုလိုတင်ပြခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

မေး- ရုပ်မြင်သံကြားပရိသတ်/သောတရှင်များရှင့် အခုလို တိုင်းရင်းဆေးပညာအသိနဲ့ နေထိုင် ပြုမူ စားသောက်သွားရင်တော့ ဟေမန္တလုံခေါ်တဲ့ ဆောင်းဥတုကာလမှာ ရောဂါဘယ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနဲ့ နေထိုင်သွားနိုင်မှာ ဖြစ်လို့ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ပြည့်စုံနိုင်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးရင်း ဒီတစ်ပတ် ကျန်းမာရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေး ပညာ အစီအစဉ်/ သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကို ရပ်နားလိုက်ရ ပါတယ် ရှင့်။

ကိုးကားကျမ်း

- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
- လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့နက္ခတ်ဆေးပညာကျမ်း
- အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာသင်တန်းလက်စွဲ စာအုပ်
- တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနသုံးဆေးနည်းများစာအုပ်
- လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် အတွဲ(၁)
- မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးနှင့် တုပ်ကွေးရောဂါလက်ကမ်းစာစောင်
- မြန်မာစကားပုံများစာအုပ်
- နရသုခိဆေးကျမ်း