

မိုးဥတုတွင် သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးအလိုအရ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သော ကျန်းမာစေကြောင်းနည်းလမ်းကောင်းများ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

မေး - ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး - ဆရာမခင်ဗျာ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာအဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်ကနေပြီး ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကိုဆွေးနွေးတင်ပြပေးသွားမလဲဆိုတာကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ အခုဆိုရင် မိုးဥတုကိုရောက်ရှိလာတော့မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာမက “မိုးဥတုတွင် သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးအလိုအရ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သော ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ” ကို သုတအဖြာအဖြာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ် ကနေပြီး မြန်မာ့ အသံရေဒီယိုမှ တစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုထံ တင်ပြလိုပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် မိုးဥတုရဲ့ကာလအပိုင်းအခြားနှင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှတန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့အထိ (၄)လမှာ မိုးဥတုဖြစ်ပါတယ်။ မိုးဥတုတွင် မိုးများပုံမှန်ရွာသွန်းခြင်း၊ အအေးဓာတ်များ တဖြည်းဖြည်း လွှမ်းမိုးလာခြင်း၊ မြစ်၊ချောင်း၊ အင်း၊ အိုင်တို့မှာ ရေပြည့်ရေလျှံခြင်း၊ သစ်ပင်၊ တော တောင်တို့ စိမ်းလမ်းစိုပြေခြင်း၊ သတ္တဝါတို့ အေးမြကြည်လင်၍ သာယာရွှင်လန်းခြင်းစတဲ့ လက္ခဏာများ ကိုပုံမှန်အားဖြင့်တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မိုးအလွန်ရွာလိုက်၊ နေပူလိုက်တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတတ်၍လည်း အပူ၊ အအေး အားပြိုင်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင်မနေကြဘဲ ဥတုနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး နေထိုင်စားသောက်ကြမယ်ဆိုရင်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဓာတ်များ ဖောက်ပြန်ပြီး လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ သန်တုတ်ထခြင်းများဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် ခေါင်းစဉ်မှာပါတဲ့သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး ဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါအုံး ဆရာမ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး ဆိုတာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ(၄)ပါးကိုဆိုပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သောတရားတော်များက ကံဆိုသည်မှာ "ကံ (ကမ္မ) မှာ အလုပ်ပင်ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ မည့်သို့နေထိုင် ကျင့်ကြံနေကြသလဲဟူသည့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ချက်ပေါ်တွင်သာ တည်မှီ နေပါတယ်။ မိုးဥတုတွင် မိမိ၏ရုပ်သဘော ဓာတ်ခံကိုကြည့်ပြီး ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အလိုအရ ပြုမူ နေထိုင် စားသောက်ရပါမယ်။ မိုးဥတုမှာဆို ကမ္မ သမုဋ္ဌာန်အရ မိုးမမိ စေရန်အတွက်ခြောက်သွေ့သော နေရာများတွင်နေထိုင်ခြင်း၊ မိုးရွာထဲသွားလာခြင်းများ ရှိပါက ထီးဦးထုပ်၊ မိုးကာများဆောင်းခြင်း၊ မိုးမပါကခြောက်သွေ့အောင်ဂရုစိုက်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက် ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် မိမိခံနိုင်စွမ်းရည်ထက် ပိုမိုလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မူးယစ် ထုံထိုင်းစေသည့် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ကို ချုပ်တည်းခြင်းတို့သည်လည်း ကျန်းမာရေး ကိုထိခိုက်စေသော ကံအကြောင်းတရားများပင် ဖြစ်တာကြောင့် ရှောင်ကြဉ် ရပါမယ်။

စိတ်ဆိုတာကတော့အာရုံကိုသိတတ်သော သဘောကို စိတ်(စိတ္တ) ဟုခေါ်ပါတယ်။ လူသားတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာကြီးသည် စိတ်၏ဦးဆောင်မှု အလိုအတိုင်း ဖြစ်ပျက် တည်ရှိနေပါတယ်။ အမျက်ဒေါသကြီးခြင်း၊ စိတ်သောကများခြင်းနှင့် စိတ်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားပြီး မေတ္တာပွားကာ သင့်တင့်စွာနှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေ နိုင်သော စိတ်၏အကြောင်းတရားပင်ဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားကဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဥတု အလိုအရကတော့ လူတို့သည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က အလိုအလျောက် ပေးအပ်ထားသော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ စွတ်စိုခြင်းစသည့် အခြေအနေများနှင့် လူတို့ ဖန်တီးစွမ်းဆောင်ထားသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများကို "ဥတု"လို့ ဟုခေါ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီအောင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်ခြင်းတို့သည် ကျန်းမာခြင်း တည်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူးကိုရရှိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိုးဥတုတွင် အခုလိုနွေဥတု

အဆုံးပိုင်း ကာလများနဲ့မိုးဥတုအစပိုင်းကာလများမှာ အပူအအေးနှစ်ပါး ပြိုင်ဆိုင်တတ်ပါတယ်။ ရာသီဥတုအကူးအပြောင်းပြုချိန် အဆက်အစပ်ပြုနေ ချိန်များမှာ ကျန်းမာရေးကိုယ်ခံအား လျော့နည်းသူများအတွက် ရောဂါဘယ နှိပ်စက်မှုများကို ခံရတတ်ကြပါတယ်။ “ရတုသန္တိ ရောဂါဖိ၊ သတိရှိကြစေ” ဆိုတဲ့စကားအရ ဥတုအကူး အပြောင်းပြုနေချိန်များမှာ ရောဂါဘယ အဖြစ်များတတ်ကြတာမို့ အစားအသောက် အနေအထိုင် အပြုအမူများကို စိတ်အလိုမလိုက်ပဲ လွန်၊ယုတ်၊လွဲမှားစွာမပြုမူပဲ သတိနှင့်ယှဉ်ပြီး နေထိုင် စားသောက်သင့်ဖို့လိုပါတယ်။

မိုးဥတုမှာတော့ မိုးအလွန်ရွာနေရင် အပြင်မထွက်ခြင်း၊ အအေးမမိအောင်နေထိုင်ခြင်း၊ အနွေးထည်ဝတ်ခြင်း၊ အစားအသောက်များကို ပူပူနွေးနွေးစားသောက်ခြင်း၊ စသည်များကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ဒါ့အပြင် ရှေးသမားတော်များ၏ ဥတုအလိုအရ နွေကိုး၊ မိုးတစ်ဆယ်၊ ဆောင်းဆယ့်တစ် ရေချိုးစနစ် ဆိုတဲ့အတိုင်း မိုးဥတုမှာအများအားဖြင့် နံနက်(၁၀)နာရီတွင် ရေချိုးပေးလျှင် သင့်တော်ပါတယ်။

အာဟာရဆိုသည်မှာ အထောက်အပံ့ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၏ အသက်ရှင် ရပ်တည်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်သော သြဇာဓာတ် သို့မဟုတ် ဇီဝဖြစ်စဉ် တည်တံ့ ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်သော သြဇာဓာတ်ကို အာဟာရဟု ခေါ်ပါတယ်။ အာဟာရ သဘောတရားအရ "သဗ္ဗေသတ္တာအာဟာရတိဋ္ဌိကာ" ဆိုသည့်အတိုင်း သတ္တဝါတို့၏အသက် ရှင်ခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် အာဟာရပေါ်တွင် တည်မှီနေကြရပါတယ်။ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန်၊ အရသာခြောက်ပါးအနက် တစ်ခုခုလွန်ကဲသော အစာများ စားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တော်မည့် အစာအာဟာရများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းတည်း ဟူသော အကျိုးကိုခံစားရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးသမားတော်များ၏ နွေချို၊မိုးခါး၊ဆောင်းချဉ် တိုင်းရင်း ဆေးနည်းစဉ် ဆိုသည့်အတိုင်း မိုးဥတုမှာတော့ အခါအရသာကို ကျန်းမာနေသူများအဖို့ စားသုံးပေးရန်သင့်တော်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အထက်တွင်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း မိုးဥတုတွင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ သမုဋ္ဌာန် (၄)ပါး သဘောတရားအတိုင်း ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ကြရန် လိုအပ်ပါ တယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဒါဆိုရင် သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါးနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သောကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကိုတော့ ဆရာမပြောပြလို့သိရှိခဲ့ပါပြီ အခုဆက်ပြီးတော့ ဆရာမ ရှေ့က

ပြောခဲ့တဲ့ မိုးဥတုမှာ အများဆုံး ဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါတွေအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်တဲ့ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကိုလည်း ဆက်ပြောပြပေးပါအုံးဆရာမခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းပါ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ဝါဆိုလနှင့် ဝါခေါင်လများမှာ ပြင်ပလေ အားကြီးတဲ့အတွက် သည်းခြေဓာတ်ငုပ်ပါတယ်။ လေဓာတ် ပျက်ပါတယ်၊ ဝမ်းမီးနွံပါတယ်၊ အစာချေချက်အားနည်းမယ်၊ ပြင်ပလောကဓာတ်ကလည်း ပူလိုက်အေးလိုက်ဖြစ်နေပါတယ်။ မှတ်ခြင်၊ ယင်၊ သတ္တဝါတွေပေါက်ပါတယ်။ မိုးဥတုဟာ အလွန်ပူပြင်းတဲ့နေ့ဥတုနဲ့ အလွန် အေးမြတဲ့ဆောင်းဥတုတို့ရဲ့အကြားမှာ တည်ရှိနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အပူနဲ့အအေးရောထွေးပြီး ဖောက်ပြန်တဲ့အတွက် ဝမ်းမီးအညံ့ဆုံး၊ ရောဂါ အဖြစ်အများဆုံး ဥတုဖြစ်တာကိုတွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာမစောစောကပြောပြခဲ့တဲ့ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှာစေးချောင်းဆိုးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ သန်၊ တုတ်ထခြင်းများဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအတွက်လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့် တဲ့ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကတော့ လေထိုးလေအောင့်သူများဟာ ခြေဖျား အေးတတ်သဖြင့် ခြေဖျားများပူအောင်အပူပေးခြင်း၊ ဆေးပူလိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ သာမန်လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်ပါက ဆားခါးကို ရေနွေးဖြင့်ဖျော်၍ သောက်ပေး ခြင်း၊ ရေနွေးအိတ်ကပ်ပေးခြင်း၊ ကန့်ကလာကိုသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဆား၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် သောက်ပေးခြင်း၊ အစာမကြေစာများကို မစားပဲ စွပ်ပြုတ်ရည်ကျဲကျဲ တစ်မျိုးမျိုး သောက် ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အစာမကြေဖြစ်ပါကလည်း ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါးရည်သောက်ပေးခြင်း ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ငန့် အရသာရှိသော အစားအစာများကို စားသောက်ပေးခြင်း၊ သံပရာရည်(၁)ဇွန်း၊ ထန်းလျက်(၁)ကျပ်၊ ရေနွေးပူပူ(၅)ကျပ်သားနှင့်ရောစပ်၍လည်းကောင်း သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ပါက ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ရည်သောက်ပေးခြင်း၊ အုန်းစိမ်းရည် သောက်ပေးခြင်းများပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ (အုန်းစိမ်းရည်တွင်လိုအပ်သောအချို့ဓာတ်နှင့်ဓာတ် ဆားများပါဝင်နေခြင်းကြောင့်သောက်ပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။) ဒါ့အပြင် လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားထုပ်များကိုလည်းသောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သန်ရှင်းလတ်ဆတ်သောထမင်းရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးခြင်း၊ ငှက်ပျောသီး(ဖီးကြမ်း)ကိုပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မီးကင်၍

ဖြစ်စေစားပေးခြင်း၊ ကြက်သားကြော်ကို ပါးပါးလှီးပြီး ကြက်သွန်ဖြူများများ ရှောက် ၊သံပရာဖြင့် သုပ်စားခြင်း၊ ထမင်းမီးဖုတ်ကိုရေနှင့်ဖျော်၍အရည်သောက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေသူများအတွက်ကတော့ ပူနွေး၍လတ်ဆတ်ပြီး သန့်ရှင်းစွာ ပြုလုပ် ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးသင့်ပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်လာပါက ကြက်သားပြုတ်ကြော်၊ ထားဝယ်မှိုင်းရွက်၊ သဘောမိုရွက်နုနု၊ ရှာစောင်းသဂနီတ် (kiss me quick) အရွက်၊ ဘောစကိုင်း (အဝေရာ)အရွက်နုတို့ကို ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော် တို့ဖြင့် သုတ်၍စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် မသန့်ရှင်းသော၊ မလတ်ဆတ်သော၊ အမှည့်လွန် သော၊ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာမဆေးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးများ အစားစားသောက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ ယင်လုံအိမ်သာများသုံးစွဲခြင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြု ပြီးတိုင်းလက်ဆေးခြင်း၊ အစားအစာများမကိုင်တွယ်မီနှင့်စားသောက်ခြင်းမပြုမီ လက်ကိုရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးခြင်း၊ အစားအစာများ ယင်မနားစေရန် အဖုံးအုပ်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမယ်။

သန်ကောင်၊တုတ်ကောင်ရှိနေပါက သန်ချဆေးကို အသက်အရွယ်အလိုက် သောက်သုံး သင့်ပါတယ်။ သန်ရှိပြီး ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူနေပါက တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါးလေးရွေးကြီး(၁) ရွေးခန့်ကို သနပ်ခါးရေကျဲကျဲဖြင့် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နာနတ်သီး(၁၅)ကျပ်သားခန့် တစ်နေ့(၁)ကြိမ်၊(၃)ရက် စားပေးခြင်း၊ ပေါက်ပွင့်ကို သုပ်စားခြင်း၊ ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)အရွက်နုကိုသုပ်စားခြင်း၊ တို့စရာအဖြစ်ပြုလုပ်၍ စားသောက်ခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သန်ကောင်၊တုတ်ကောင်ရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် အတွက်အစားအစာများ မကိုင်မတွယ်မီ၊ အစားမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်းလက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုရေစင်အောင်ဆေးပြီးမှ စားပါ။ အသားငါးများကိုကောင်းစွာကျက်အောင်ချက်စားပါ။ ယင်နားသော အဖုံးအုပ်မပါသော အစားများစားသောက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ နှာစေးချောင်းဆိုးပါကလည်း ချောင်းဆိုးသက်သာ စေသည့် ဆေးဖြစ်သော ကွမ်းရွက်၊ ကသော့ရွက်၊ သတ္တုရည်ကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ခွန်း(၁)ခွန်းစာ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ နှာပိတ်ပါက နှာပွင့်စေသည့်ဆေးဖြစ်သော ရှိန်းခိုကို အုန်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ နှာဝနှင့် ငယ်ထိပ်တို့ကို အုပ်လိမ်းပေး

နိုင်ပါတယ်။ ရှူဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုလည်း ရှူပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါအပြင် ပူဆီမ့်ခါးစပ် အရသာရှိသောအစာအဟာရများကို စားသုံးမှီဝဲပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်နိုင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ။ ဆက်ပြီးရှင်းပြပေးပါအုံးခင်ဗျာ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟဆေးကျမ်းအလိုအရ မိုးဥတုမှာ ချွေးအောင်းခြင်း၊ အနှိပ်နင်းခံခြင်း၊ ကရမက်၊ ကတိုး၊ ကိုကုမံ၊ အမွှေးနံ့သာများကို လိမ်းကျံသင့်ပါတယ်။ ကြေလွယ်တဲ့ ပူဆီမ့်ခါးစပ်အစာအဟာရများကိုစားသောက်သင့်ပြီး ကုန်မှာကျက်စားတဲ့သားငါး များသာ စားသင့်ပါတယ်။ အသားငါးများကိုကလေးငယ်များရဲ့ အရွယ်နဲ့လိုက်ပြီးမျှတစွာကျွေးပါ။ အသီးရွက်များများကျွေးပါ။ ဆေးအနေနဲ့ကတော့ ဒီဥတုမှာကြစုသီး၊ သိန္ဓောတို့ကဲ့သို့ဆေးများ စားသင့်ပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကိုဂရုစိုက်ပါ။ ရှောင်ကြဉ် ရန် အနေနဲ့ကတော့ မိုးဥတုတွင် ကလေးငယ်များကို ပြောင်းဖူး၊ ကောက်ညှင်း၊ ပေါက်ပေါက်များ မကျွေးရပါ။ အစာမကြေစာတွေမစားသင့်ပါဘူး၊ သန့်ထစေနိုင်ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ ထပ်ပြီးမှာကြားချင်တာရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါအုံး ခင်ဗျာ။

ဖြေ-ဟုတ်ကဲ့ပါ။ မိုးဥတုအတွက် အထူးမှာချင်တာကတော့ မိုးဥတုမှာ ရာသီပေါ်အသီးအနှံများ လည်းပေါ်ပေါက်တဲ့အတွက် အမှည့်လွန်သော သစ်သီးများ၊ ယင်နားစာများ၊ ဝမ်းနူးစာများ၊ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ၊ မလတ်ဆတ်သောအစားအစားများကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ နွေအကုန်မိုးအကူးမှာဥတုအကူး အပြောင်းဖြစ်တတ်တဲ့ရောဂါများဖြစ်လေ့ရှိတဲ့အတွက် မိုးမိခြင်း၊ အလွန်အမင်းအအေးခံခြင်းများ မပြုလုပ်ကြရန်ထပ်ပြီးမှာကြားချင်ပါတယ် ။

မေး- အခုလိုပြည့်ပြည့်စုံစုံရှင်းပြပေးတဲ့ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

- **ဖြေ-** ဆရာမကလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

-

ကျမ်းကိုး

- ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သင်တန်းလက်စွဲစာအုပ်
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ် အတွဲ(၁)။