

စာပေလောက စာအုပ်အမှတ် ၂၈၀

မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ နေဝင်း(လန်ဒန်)



စာပေလောက စာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
[ဖုန်း-၂၅၅၁၆၆]

မာတိကာ

-။	ရှာဖွေပြုစုသူ၏ အမှာစာ	
၁။	ကင်းကိုက်ပျောက်ဆေးရည်	၁
၂။	ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂
၃။	ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၃
၄။	ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၄
၅။	ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၅
၆။	ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းကု ဆေးနည်း	၆
၇။	ခေါင်းမူးပျောက် ဆေးနည်း	၇
၈။	ချိုင်းနံ့ပျောက်ဆေးရည်	၈
၉။	ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉
၁၀။	ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁
၁၁။	ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၂
၁၂။	ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၄
၁၃။	ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၁၅

၁၄။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၅
၁၅။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၆
၁၆။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၈
၁၇။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၉
၁၈။	ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၂၀
၁၉။	ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း	၂၁
၂၀။	ဆေးလိပ်ဖြတ် ဆေးနည်း	၂၅
၂၁။	ဘိန်းဖြတ် ဆေးနည်း	၂၆
၂၂။	ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂၇
၂၃။	ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၂၇
၂၄။	ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂၈
၂၅။	ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၂	၂၉
၂၆။	ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၃	၂၉
၂၇။	တိုက်ဖွိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၃၀
၂၈။	တုပ်ကွေးပျောက် ဆေးနည်း	၃၁
၂၉။	ထိခိုက်ရှုနာပျောက် ဆေးနည်း	၃၂
၃၀။	ရေနွေးပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၃၂
၃၁။	အက်ဆစ်ပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၃၃
၃၂။	အမာရွတ်ပျောက် ဆေးနည်း	၃၄
၃၃။	ထုံနာ ကျင်နာပျောက် ဆေးနည်း	၃၅
၃၄။	ထိပ်ခတ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၃၆
၃၅။	ထိပ်ခတ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၃၈
၃၆။	ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၃၈
၃၇။	နှာစေး ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း	၃၉
၃၈။	နှာခေါင်း သွေးယိုပျောက် ဆေးနည်း	၄၀
၃၉။	နှာခေါင်းပိတ်	၄၁

၄၀။	နာခေါင်းပိတ်ပျောက် ဆေးနည်း	၄၂
၄၁။	နားအူ၊ နားလေထွက်ပျောက် ဆေးနည်း	၄၃
၄၂။	နားပိုးကောင်ဝင်	၄၃
၄၃။	နားပိုးကောင်ဝင်ကု ဆေးနည်း	၄၄
၄၄။	နားပြည်ယိုနာပျောက် ဆေးနည်း	၄၄
၄၅။	ဆီဖြင့် နားရောဂါကုနည်း	၄၅
၄၆။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၄၅
၄၇။	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၄၈
၄၈။	နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက် ဆေးနည်း	၄၉
၄၉။	ဇက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၅၁
၅၀။	နောက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၅၁
၅၁။	ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၅၃
၅၂။	ကိုက်ခဲညောင်းညာပျောက် ဆေးနည်း	၅၄
၅၃။	ပန်းနာ ရင်ကြပ်နှင့် ဖောခြင်း ရောင်ခြင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၅၅
၅၄။	ချောင်းဆိုးပန်းနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၅၅
၅၅။	ပန်းနာ ရင်ကြပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၅၇
၅၆။	ပွေး ယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၅၉
၅၇။	ပွေး ယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၀
၅၈။	ဖနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၆၁
၅၉။	ဖနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၂
၆၀။	မျက်စိ	၆၃
၆၁။	မျက်စိယားနာပျောက် ဆေးနည်း	၆၄
၆၂။	မျက်စိစွန်ပျောက် ဆေးနည်း	၆၅
၆၃။	မြွေဆိပ်	၆၆

၆၄။	မြေဆိပ်ဖြေဆေး	၆၆
၆၅။	မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း	၆၈
၆၆။	မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၆၉
၆၇။	မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၉
၆၈။	မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၃	၇၀
၆၉။	မီးယပ်သွေးဆုံးကိုင်ပျောက် ဆေးနည်း	၇၀
၇၀။	ဒူလာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၇၃
၇၁။	ဒူလာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၇၅
၇၂။	လောက်သေရွက် ဆေးနည်း ၁	၇၇
၇၃။	လောက်သေရွက် ဆေးနည်း ၂	၇၇
၇၄။	ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၇၈
၇၅။	ဆေးနည်း ထောက်ခံချက် ၁	၇၉
၇၆။	ဆေးနည်း ထောက်ခံချက် ၁	၈၀
၇၇။	ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၈၀
၇၈။	ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၈၁
၇၉။	ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၈၂
၈၀။	လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၁	၈၄
၈၁။	လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၂	၈၅
၈၂။	လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၃	၈၆
၈၃။	လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၄	၈၇
၈၄။	Bed Sore ပျောက် ဆေးနည်း	၈၉
၈၅။	လေနာပျောက် ဆေးနည်း	၈၉
၈၆။	ဗိုက်နာပျောက် ဆေးနည်း (လေနာမဟုတ်)	၉၁
၈၇။	ဝဲနှင်းခူအခြောက် ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း ၁	၉၃
၈၈။	ဝဲနှင်းခူအခြောက် ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း ၂	၉၄

၈၉။	ဝဲနှင်းရူအစိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၆
၉၀။	ဝဲနှင်းရူအစိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၇
၉၁။	နှင်းရူကြီးပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၈
၉၂။	ဝဲခြောက်ယားနာပျောက် ဆေးနည်း	၉၉
၉၃။	နို့ထွက်ဆေးနည်း	၁၀၀
၉၄။	ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၀၂
၉၅။	ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၃
၉၆။	ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၀၃
၉၇။	ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၀၄
၉၈။	တင်းတိပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၀၄
၉၉။	တင်းတိပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၅
၁၀၀။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၀၆
၁၀၁။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၇
၁၀၂။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၀၈
၁၀၃။	ဝမ်းကိုက်နှင့် သွေးဝမ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၁၀၈
၁၀၄။	ဝမ်းမှန်၊ ဝမ်းနှုတ် ဆေးနည်း ၁	၁၀၉
၁၀၅။	ဝမ်းမှန်၊ ဝမ်းနှုတ် ဆေးနည်း ၂	၁၁၀
၁၀၆။	ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၁၂
၁၀၇။	ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁၃
၁၀၈။	ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၁၅
၁၀၉။	သရက်ရွက်ရောင်၊ သရက်ရွက်ကြီးပျောက် ဆေးနည်း	၁၁၆
၁၁၀။	သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၁၇
၁၁၁။	ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁၈
၁၁၂။	ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၁၉
၁၁၃။	ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၂၀

၁၁၄။	အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၂၁
၁၁၅။	အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၂၂
၁၁၆။	အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၂၃
၁၁၇။	အသားကွဲ အသားပတ်ပျောက်ဆေးနည်း	၁၂၃
၁၁၈။	ခြေဖဝါး အသားမာ၊ ကွဲအက်နာကျင်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၂၄
၁၁၉။	သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၁	၁၂၅
၁၂၀။	သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၂	၁၂၈
၁၂၁။	သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၂၈
၁၂၂။	သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃၀
၁၂၃။	သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၃၂
၁၂၄။	သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်	၁၃၃
၁၂၅။	သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၃၄
၁၂၆။	သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃၅
၁၂၇။	သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၃၆
၁၂၈။	သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၃၇
၁၂၉။	သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၁၃၈
၁၃၀။	သွေးအန်၊ သွေးသက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၃၉
၁၃၁။	သွေးအန်၊ သွေးကျပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၄၀
၁၃၂။	သွေးကင်ဆာပျောက် ဆေးနည်း	၁၄၀
၁၃၃။	သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်ဓာတ်စာ	၁၄၁
၁၃၄။	နွယ်ချို လျက်ဆားဖော်နည်း	၁၄၁
၁၃၅။	သံချဆေး	၁၄၂
၁၃၆။	အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၄၃
၁၃၇။	အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၄၄
၁၃၈။	သက်တံပျောက် ဆေးနည်း	၁၄၅

၁၃၉။	အနာမီး၊ အနာစက်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၄၇
၁၄၀။	ထိခိုက် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာပျောက် ဆေးနည်း	၁၄၈
၁၄၁။	တင်ပါး၌ ဆေးထိုးရာမှဖြစ်သည့် အနာပျောက်ဆေးနည်း	၁၄၉
၁၄၂။	အဆိပ်အတောက် ဖြေဆေး	၁၅၀
၁၄၃။	အာသီးရောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၅၂
၁၄၄။	အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၅၄
၁၄၅။	အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၅၆
၁၄၆။	အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၅၇
၁၄၇။	အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၅၈
၁၄၈။	အရိုးကျိုးဆက်နည်း	၁၆၁
၁၄၉။	လိပ်ခေါင်းပျောက် ဆေးနည်း	၁၆၁
	-။ စာရေးသူ၏ စာပေနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း	၁၆၅
	-။ အက္ခရာစဉ်အညွှန်း	၁၆၇

ရှာဖွေပြုစုသူ၏အမှာစာ

‘အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ’ ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး လာဘ်ကြီး ဖြစ်၏။ လူ့ဘဝတွင်အရေးကြီးဆုံးသော လိုအပ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးပင်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာမှ စီးပွားဥစ္စာ ရတနာ ရွှေငွေ ရှာဖွေနိုင်မည်။ ကျန်းမာမှ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ပွားနိုင်မည်။ ကျန်းမာမှရှာဖွေရရှိသော စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာ ရွှေငွေကို ကောင်းစွာ ခံစားသုံးစွဲနိုင်ပေမည်။

ကျွန်တော်၏ ဘိုးကြီး၊ ဘေးကြီးများသည် မြန်မာ သမားတော်လောကတွင် ဆရာတစ်ဆူအဖြစ် ကျော်ကြားခဲ့သူ များပါတည်း။ အဘိဓမ္မာတောင်သာ မြန်မာဆေးဆရာများကို မွေးထုတ်ပေးခဲ့သူ တောင်သာသမားကြီး ဆရာမှုန့်၊ ၎င်း၏သား အဘိဓမ္မာတောင်သာ ဓာတ်ကျမ်းများကို ပြုစုခဲ့သူ ဆရာမှည့်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဆရာမှုန့်နှင့်အတူ မန္တလေး ရွှေနန်းတော်သို့ လိုက်ပါကုသရသော အဘိဓမ္မာဆရာကြီး ဆရာ ဦးရွှေချိန်သည် လည်းကောင်း ဤစာအုပ် ရှာဖွေပြုစုသူ၏

(ခ)

ဘိုးကြီး ဘေးကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤစာအုပ်ပြုစုသူမှာ ခေတ်ပညာများ သင်ယူခဲ့ပြီး တက္ကသိုလ်ကျောင်းဆရာ၊ မြန်မာ့အသံ ထုတ်လွှင့်ရေးမှူး၊ အစိုးရလွှတ်တော် ရှေ့နေကြီးနှင့် ဘိဘီစီ အထက်တန်းထုတ်လွှင့်ရေးမှူး စသော ဘဝများ၌သာ ကျင်လည်ခဲ့ရပြီး မြန်မာဆေးပညာကို လူကြီးမိဘ ဆရာ သမားများ ပြောဆိုဆွေးနွေးသည်ကို နားထောင်ရခြင်း၊ ဟိုတစ်စ သည်တစ်စ ဆေးကျမ်းများကို အလျဉ်းသင့်သလို ဖတ်ရှုလေ့လာ ခြင်းမှ လွဲ၍ မြန်မာဆေးပညာကို စနစ်တကျသင်ယူခဲ့ရခြင်း မရှိခဲ့ပါပေ။ အဘိဓမ္မာတောင်သာ ဆေးဂိုဏ်း၊ သဘာဝဓမ္မ ဆေးဂိုဏ်း၊ ဩဠာရိက သုခုမဆေးဂိုဏ်း စသည် စသည် ဆေးဆရာကြီးများ၏ ကုထုံး ကုနည်းနှင့် ယှဉ်လျက် သမိုင်း အဆက်ဆက် ခေတ်အဆက်ဆက် ဘိုးစဉ် ဘောင်ဆက် မှတ်သားခဲ့ကြသော မြန်မာဆေးမြီးတိုနည်းများသည်လည်း တစ်ခန်း တစ်ကဏ္ဍမှ အဓိက ပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ် ပြုစုသူသည် ထိုဆေးမြီးတိုနည်းများကို သုတေသနပြုရန် အခွင့်ကောင်းတစ်ရပ် ရရှိခဲ့ရာ ရောဂါ လက်တွေ့ပျောက် ကောင်းမွန်သော နည်းများကို သေချာစွာ မှတ်သားထားခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးမြီးတိုနည်းများ ပျောက်ကွယ် မသွားစေခြင်းငှာ ယခုစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေရခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေရာတွင် အမြတ်အစွန်းကို အဓိက မထားဘဲ ဖတ်ရှုလေ့လာသူများ အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများကို မိမိတို့နေအိမ် မီးဖိုချောင်မှပစ္စည်းများ၊ မိမိတို့ နေအိမ်ဝင်းခြံတွင် ပေါက်သော အပင်များမှ အသီးအပွင့် အမြစ်စသည်များဖြင့် လွယ်လင့်တကူ ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ ရောဂါကုသပျောက်ကင်း နိုင်ကြစေရန် စေတနာထားပါသည်။

(၈)

ယခုစာအုပ်တွင် သုတေသနပြုပြီးသမျှကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ရပြီး ဤစာအုပ်သည် လူထုကို အကျိုးဖြစ်စေသည်ဟု တွေ့မြင် ယုံကြည်ရပါက ဆက်လက် သုတေသနပြုပြီး ဒုတိယစာအုပ် ထုတ်ဝေရန် ရည်သန်ချက်လည်း ရှိပါသည်။ ဖတ်ရှုသူအပေါင်း ရောဂါဘယကင်းစင်ပ၍ ကျန်းမာပကတိ ချမ်းသာစွာ ရှိစေ ကြောင်းပါ ခင်ဗျာ။

နေဝင်း (လန်ဒန်)

စာကြွင်း။

။ ဆေးပြီးတိုစာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အစမှ အဆုံးတိုင် တာဝန်ယူ စီစဉ် ကူညီဆောင်ရွက် အားပေးခဲ့သော ကဗျာဆရာ မောင်သွေးသစ်နှင့် စာပေလောက စာအုပ် တိုက်တို့အား ကျေးဇူးပြုကာ အထူးတင်တိုးအပ်ပါကြောင်း မှတ်တမ်းပြုပါသည်။

ကင်းကိုက်ပျောက် ဆေးရည်

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မောင်အုန်းသွင်
ပန်းတင်အင်းရွာ
လောင်းလုံးမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

။ ခြေအများကြီးပါပြီး နီ နက် အရောင်ရှိသော
ကင်းကို ကင်းခြေများ (သို့) ကင်းနီဟုခေါ်ပါ
သည်။ ၎င်းကင်း အကိုက်ခံရလျှင် ကြက်
တစ်ကောင်ကောင်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ လက်
ချောင်းတစ်ချောင်း ထိုးသွင်းပြီး ပြန်ဆွဲထုတ်
လိုက်သောအခါ လက်ချောင်းတွင် ကြက်ပါးစပ်
မှ အာစီးအရည်များ ကပ်ပါလာပါသည်။
၎င်းအရည်ဖြင့် ကင်းကိုက်ခံရသော နေရာကို
တို့ထားပါ။

စွမ်းအင်။

။ ကင်းကိုက်ခံရသဖြင့် ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း
ပြုလုပ်ရာ မကြာမီ ခြေသလုံးထဲမှ အခံရခက်လှ
သော အဆိပ်များ တဖြည်းဖြည်း သက်သာ
ပျောက်ကင်း သွားပါသည်။

တံတွေး

ကြက်အာခေါင်မှ အရည်ဆိုသည်မှာ တံတွေးပင် ဖြစ်သည်။ တံတွေးထဲတွင် **Antiseptic** ခေါ် ပိုးသေစေသော သတ္တိပါသည်။ မည်သည့်ခိုက်မိရုနာဖြစ်စေ အခြား ရှာမရလျှင် တံတွေးနှင့် ဆွတ်လိုက်ခြင်းမှာ ကောင်းပေသည်။

ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးလှသိန်း

ဆေးနည်း။

။ သဲဆပ်ပြာမန်ကျည်းစေ့ခန့်ကို ကွမ်းစားထုံး မန်ကျည်းစေ့ခန့်နှင့် ဆတူရောစပ်၍ ခပ်စေးစေး အနေအထားဖြစ်ရုံမျှ ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူတွင် ပြုတ်၍ ပိုးသတ်ထားသော ဓားထက်ထက်တစ်ချောင်းနှင့် ကြွက်နို့ကို လှီးဖြတ်ပါ။ သွေးအနည်းငယ် ထွက်ပါမည်။ အမြစ်များကို လှီးဖြတ်သလို အဖြူစက်လေးများလည်း တွေ့ရပါမည်။ အရက်ပြန်ဆွတ်ထားသည့် ဝှမ်းဖြင့် သွေးများကို သုတ်ပစ်ပါ။ နယ်ထားသောဆေးဖြင့် လုံးဝ ဖုံးအပ်သွားအောင် အုံပေးပါ။ အစိုဓာတ်နည်းသွားလျှင် ကွာမကျအောင် ပတ်တီးပါးပါး စည်းပေးပါ။ ဆေးခြောက်တိုင်း အသစ်ပြန်ထည့်၍ အနာဝ ပိတ်သွားလျှင် ထပ်မံလှီးဖြတ်ပြီးမှ ဆေးထပ်အုံပါ။ စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ခံစားရပါမည်။

အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာရွတ်မကျန်ဘဲ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ လက်ယာလက်မအဆစ်ပေါ်တွင် ကြွက်နို့တစ်လုံး ပေါက်၍ လှီးဖြတ် ထိုးဆွပြီး ဆေးအမျိုးမျိုး ထည့်သော်လည်း မပျောက်သည့်အပြင် ခြေ မျက်စေ့ပေါ်တွင် နောက်တစ်လုံး ထွက်လာပါ သည်။ ခြောက်လခန့်အကြာတွင် ဆေးနည်း အတိုင်း ကုသခဲ့ရာ အမာရွတ် မထင်ကျန်ဘဲ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းခဲ့ပြီး ယခုတိုင် ပြန်မပေါ် တော့ပါ။

ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးသောသန
ပညာသိဒ္ဓိကျောင်း
အင်းစိန်။

ဆေးနည်း။

။ ကွမ်းစားဆေးရွက်ကြီး၏ အညှာရိုးများကို သံပြားပေါ်တင်၍ မီးရှို့ ပြာချပါ။ ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။
ကြွက်နို့ကို ရေနွေးဖြင့်ဆေးပါ။
မီးကင်ထားသောအပ်ဖြင့် ကြွက်နို့အရင်းအမြစ် များ ပေါ်သည့်တိုင်အောင် ခပ်စိတ်စိတ် ဆွပေးပါ။
ထွက်လာသောသွေးများကို ရေနွေးဖြင့်ဆေးပါ။
ဆွထားသော ကြွက်နို့အမြစ်များအတွင်းသို့ ပြာချ ထားသော ဆေးရိုးပြာကို အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင် အောင် ခပ်ထူထူလိမ်းပေးပါ။ ပြာများ ကွာမကျ စေရန် ဝှမ်းသန့်သန့်ဖြင့်အုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေး ပါ။ အနာကို သုံးရက်ခန့် ရေမထိပါစေနှင့်။

စွမ်းအင်။

။ ဦးစွာ ပထမပေါက်သော ကြွက်နို့ကို သတ်ပါ။
နောက်မှ ပေါက်သော ကြွက်နို့များမှာ သတ်ရန်
မလိုဘဲ သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်
မည်။ လက်ဖမိုးနှင့် ခြေဖမိုး နှစ်မျိုးလုံးတွင်
ပေါက်ပါက နှစ်မျိုးလုံးရှိ ပထမ စ၍ပေါက်သော
ကြွက်နို့များကိုသာ သတ်ရန် ဖြစ်သည်။ အမြစ်
ပြတ် ပျောက်ကင်းပြီး တစ်သက်တာတွင်
ဘယ်သောအခါမှ ပြန်ပေါက်မည် မဟုတ်ပါ။

ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးမြင့်သန်း
အငြိမ်းစား သစ်တောဦးစီးမှူး
ကြံခင်းမြို့။

ဆေးနည်း။

။ ချဉ်ဖတ် ထည့်စားလေ့ရှိသော ခံတက်ပင်မှ
ခံတက်ခေါက်ကိုခွာပါ။ ၎င်းခွာရသော ခံတက်
ခေါက်မှ အတွင်းသားနုကို ဓားပါးပါးဖြင့် ခပ်
ပါးပါး သင့်တော်ရုံအရွယ်ခွာပါ။
၎င်းခွာရသော ခံတက်လွှာကို ကြွက်နို့ပေါ်တင်ပြီး
ကွာမကျစေရန် ပလတ်စတာဖြင့် ခုနစ်ရက်ခန့်
အုပ်ထားပါ။ ကြွက်နို့များ အရာမကျန်ရစ်ဘဲ
လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

စွမ်းအင်။

။ ခြေဖမိုးတွင် ကြွက်နို့သေးသေးပေါက်၍ အပ်နှင့်
ဆွ၊ အက်ဆစ်ဖြင့်တို့ပြီး ဇာဂနာနှင့် နုတ်ကာ
ဆေးလိမ်းသော်လည်း မပျောက်သည့်အပြင်

ဘေးတွင် တစ်လုံးတိုး၍ ပေါက်လာကာ ရွေးကြီး
စေ့ခန့် ကြီးလာပါသည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း
ပြုလုပ်ရာ ပျောက်ကင်းပြီး ယနေ့တိုင် ကြွက်နို့
များ ပြန်မပေါ်တော့ပါ။

ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ **။** ဦးစိန်မောင်
ရွာတော်ရွာ
ငန်းစွန်မြို့နယ်။

ဆေးနည်း။ **။** ဇော်ဂျီဦးထုပ်ပင် အမြစ်ကို စင်အောင်ဆေး၍
ရေနှင့် မပျစ်မကျဲ သွေးပါ။ နံနက်၊ နေ့လယ်
ည တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ရောင်သည့်နေရာကို
သုံးရက်လိမ်းပါ။

စွမ်းအင်။ **။** တစ်ရက်လိမ်းလျှင် ဖောရောင်ခြင်း လျော့၍
နှစ်ရက်လိမ်းလျှင် ပျောက်သလောက်နီးနီးဖြစ်ပြီး
သုံးရက်လိမ်းလျှင် အကောင်းပကတိ ဖြစ်ပါ
မည်။

ဇော်ဂျီဦးထုပ်

ဇော်ဂျီဦးထုပ်ပင်သည် အမြင့်အားဖြင့် တစ်ပေကျော်မှ နှစ်ပေအထိ
မြင့်ပါသည်။ ပင်စည်လုံးမှာ လက်သန်း (သို့) လက်ညှိုးခန့်ဖြစ်သည်။
အရွက်ပမာဏမှာ အလျား တစ်လက်မ၊ အနံ $\frac{၄}{၇}$ လက်မဖြစ်ပြီး အစိမ်း
ရောင် ဖြစ်သည်။ အုန်းနှံရွက် ပုံစံနှင့် ဆင်ပါသည်။ ဇော်ဂျီဦးထုပ်ပင်ကို
အပူပိုင်းဒေသ တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းကု ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ သခင်အံ့ကို (မော်ကွန်းဝင် ပထမဆင့်) လယ်ကိုင်းမြို့။
- ဆေးနည်း။ ။ ရွက်ကျပင်ပေါက် အရွက်ကိုခုနစ် မီးကင်ပါ။ ရောင်နေသော ခြေဖမိုးကို နှမ်းဆီပါးပါးသုတ်၍ အရွက် ခပ်နွေးနွေး အနေအထားမှ ကပ်ပေးပါ။ ရွက်သေး၊ ရွက်ဝိုင်း၊ ရွက်ကြီးဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည့် အနက် ရွက်ကြီးမှာ ပိုစွမ်းပါသည်။
- စွမ်းအင်။ ။ ပထမတစ်ရက်နှင့်ပင် ပျောက်သလောက်ရှိ၍ ငါးရက်ခန့်ကပ်သောအခါ အားလုံး ပျောက်ကင်း ပါသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ၎င်းဆေးပင်သည် အနာများကို စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်တတ်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ သွေးများကို ချုပ်စေ၏။ သွေးကြောငယ်များတွင် များစွာ အကျိုးပြု၏။ သွေးကြော ငယ်များကို တွန့်ခြင်း၊ ရှုံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသဖြင့် အရေပြားမှလည်း ကောင်း၊ ဝမ်းသွားရာမှ လည်းကောင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါမှလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ ခံတွင်းမှ လည်းကောင်း ယိုကျသောသွေးများကို မြန်စွာ ချုပ်တည်းစေနိုင်၏ဟု မြန်မာဆေးဘက်ဝင် အပင်များစာအုပ်၌ ဖော်ပြသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်ဖြင့် ကုသနိုင်သော ရောဂါများအနက် ယိုစီး ကျဆင်းသော သွေးများကို ရပ်တန့်ချုပ်တည်းသော နေရာတွင် နတ်ဆေး သဖွယ်ဖြစ်၏။ ထိခိုက်ရှနာနှင့် သွေးစိမ်းဝထွက်သော အနာများကို ရွက်ကျ

ပင်ပေါက် မီးကင်၍ ကပ်ပေးက သွေးများရပ်စဲ၍ အနာကျက်လွယ်၏။ ရွက်ကျပင်ပေါက်ကို မီးကင်၍ ထိခိုက်ရောင်ရမ်းနေသော ဒဏ်ရာများကို ကပ်ပေးပါက ရောင်ရမ်းခြင်း ကျဆင်း၍ ဒဏ်ရာများ သက်သာ ပျောက်ကင်း၏။ အရွက်ရည်ကို လိမ်းပေးက အဆစ်လွဲ အကြောထုံးခြင်းနှင့် မီးလောင်သောအနာများ ပျောက်ကင်း၏။ အရွက်ကိုမီးကင်၍ ဖောရောင်နေသော နေရာများကို ကပ်ပေးပါက အဖောကျ၏။

မှတ်ချက်။ ။ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် ရောင်ခြင်းမှာ အခြေခံရောဂါကို ကုမှ ပျောက်နိုင်၍ ဖော်ညွှန်းချက်များ အရ သွေးကျ၍ ခြေဖမိုး ရောင်ရမ်းသူများ ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်ကို မီးကင်ပြီး ရောင်သောနေရာကို ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အရောင်ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ခေါင်းမူးပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဒေါ်ခင်ခင်သိန်း
ကံရိပ်သာလမ်း။
- ဆေးနည်း (၁)။** ။ ပျားရည်စစ်စစ် ကြွေစွန်း တစ်စွန်း
ရေနွေးပူပူ တစ်စွန်း
သံပရာရည်ညှစ်ပြီးသား ကြွေစွန်း တစ်စွန်း
၎င်းသုံးမျိုးကို မွှေပြီး တိုက်ပါ။
ခေါင်းအလွန်မူး၍ မသက်သာသူများ တစ်နေ့
နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်တိုက်ပါက ချက်ချင်း သက်သာ
ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။
- ဆေးနည်း (၂)။** ။ နှမ်းဆီစစ်စစ် လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်းကို
သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်းနှင့်

ရောပြီး ငယ်ထိပ်တည့်တည့် ထည့်ပေးပါက
လည်း ချက်ချင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းပါ
သည်။

စွမ်းအင်။

။ သွေးတိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လေကြောင့်ဖြစ်စေ၊
မူးလျှင် ဆေးနည်းအတိုင်း သောက်ပါ။ အုန်းနို့
ခေါက်ဆွဲစားပြီး ခေါင်းရိပ်တိတ်တိတ် ဖြစ်နေ၍
ဆေးနည်းအတိုင်းသောက်ရာ သက်သာ သွားပါ
သည်။ ၎င်းဆေးနည်းကို ခေါင်းမူးတိုင်းသောက်၍
ပျောက်ကင်းပြီး နောင်လည်း မမူးတော့ပါ။

သံပရာစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သံပရာရည်ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက အထိုင်အထများ၍
သွားလာရာ၌ မူးဝေတတ်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။ လက်ဖက်ရည်
ကျကျကျပြီး သံပရာရည်ညှစ်သောက်က ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်၏။
(မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ပျားရည်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်သည် နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ လွန်စွာကြည်လင်ခြင်း
ကို ပြုစေတတ်၏။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း)

ချိုင်းနံ့ပျောက်ဆေးရည်

ချိုင်းနံ့သည် ချိုင်းတွင်ရှိသော **Apocrine gland** အကြိတ်ငယ်
ကလေးများမှ နံ့သောအဆီ ထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဆီ
ကုန်သွားရန် ရေမှန်မှန်ချိုးပေးပြီး လျှော်ဖွတ်ပြီးသား အဝတ်ကို နေ့စဉ်

လဲပေးပါ။ ရေမှန်မှန်မချိုးလျှင် အနံ့ ပိုဆိုးပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ နံနက်စောစော အိပ်ရာထ ရေချိုးသည့်အခါ ချိုင်းကို ဆပ်ပြာနှင့်တိုက်ပြီး သေသေချာချာ ဆေးကြော သုတ်သင်ပါ။ ၎င်းနောက် မျက်နှာသုတ်ပဝါနှင့် စင်အောင် သုတ်ပြီးလျှင် ထုံးရည်ကြည်ကို ချိုင်းမှာ သုတ်လိမ်းပါ။ ခြောက်အောင်ထားပါ။ ခြောက်သွားသည့်အခါ ချိုင်းကို **Zinc Oxide** ပါသော ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါ လိမ်းပေးပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင်လည်း ၎င်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထုံးရည်ကြည်မှာ ထုံးကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင် ထည့်ပြီး ရေနွေးလောင်းထည့်ထား၍ ရသည့် အပေါ်ယံရေကြည် ဖြစ်သည်။

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ အညတရ အရှင်ဣန္ဒဝံသ
မဟာဝိဇယရာမပါဠိတက္ကသိုလ် အရှေ့တိုက်သစ်
ပခုက္ကူမြို့။

ဆေးနည်း။ ။ ဆေးခါးကြီးတစ်ပင်လုံးကို နုတ်၍ စင်ကြယ်
အောင် ဆေးပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။
ဆားဆီးဖြူသီးခန့်ထည့်၍ သောက်ပြီး လေစိမ်း
မတိုက်နိုင်ရန် ပိတ်ခြင်ထောင်ဖြင့် ၁၀ မိနစ်၊
၁၅ မိနစ်ခန့် ပျော်အောင်အိပ်ပါ။ အိပ်ရာမှ
နိုးလျှင် သိသာစွာ သက်သာလာမည်။

စွမ်းအင်။ ။ အင်္ဂလိပ် ဆေးနည်းဖြင့် ငှက်ဖျားကို ဆေး
ပေါင်းစုံအောင် စားသော်လည်း အမြစ်မပြတ်
သော လူနာများ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းပါ
သည်။ ဆေး၏ အာနိသင်ဖြစ်သော အခါးမှာ
မည်သည့်အခါနှင့်မျှ မတူအောင် အခါးလောက

တွင် ရာဇာဖြစ်ပါသည်။ ဆေးခါးလွန်း၍ တစ်ခါ တည်းသာသောက်သော် အမြစ်မပြတ်ပါ။ သုံး ရက် ဆက်တိုက်သောက်ပါက အမြစ်ပြတ် ပျောက်ပါသည်။

ဆေးခါးကြီးစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြရသော် ဆေးခါးကြီး (ငရုတ်ခါး)၏ အရွက်သည် လှံသွားပုံရှိ၏။ ရွက်ထိပ်ရွက်ရင်း ချွန် သို့မဟုတ် ရွက်ရင်းသွယ်၏။ ရွက်နားညီ၍ ရွက်ပြားချောပြီး ပြောင် လက်သည်။ အပွင့်မှာ ခေါင်းလောင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး သေးငယ်၍ အဖြူရောင် ပေါ်တွင် ခရမ်းရောင်၊ ပန်းရောင် အပြောက်ကလေးများ ရှိသည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးတွင်ပွင့်၏။ ပဉ္စင်းပါးကို အရည်ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ခေါက်ကိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်၌ ဆေးခါးကြီးနှင့် ပတ်သက်၍ ကွဲပြားစွာ မှတ်ရန်မှာ (၁) ရှမ်းဆေးခါး၊ (၂) ဆေးခါးကြီး (ငရုတ်ခါး)၊ (၃) သင်္ဘောဆေးခါးကြီး (ဆေးခါးငယ်)၊ (၄) လယ်ဟင်းခါး ဟူ၍ လေးမျိုးရှိသည်။ မတူကြ။ အရသာအားဖြင့် အခါးအနေနှင့် တူကြသောကြောင့် အတူတူဟု ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်၏။ ပဉ္စင်းပါးလုံး ခါး၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ ကြေကျက်ပြီးသောအခါ (ဝိပါက)၌ စပ်၏။ ရှမ်း ဆေးခါးနှင့် သင်္ဘောဆေးခါး နှစ်မျိုးမှာမူ ပင်ကိုကပင် အခါးအရသာတွင် စပ်သော အရသာ မထင်မရှား ပါဝင်နေ၏။ လယ်ဟင်းခါးမှ တစ်ပါး ကျန်ဆေးခါး သုံးမျိုးစလုံး ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေ၏။ အစာသစ် အိမ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။ ဝဖြီး၏။ သလိပ်နှင့် အပူ သည်းခြေကို နိုင်၏။

အဖျားရောဂါကို အထူးကာကွယ်၏။ ဆေးခါးကြီးအမျိုးအစားတွင် ရှမ်း ဆေးခါးကြီးသည် သတ္တိအထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်၏။

လက်တွေ့အောင်မြင်မှုရထားသော အသုံးများမှာ မပြတ်နိုင်သော ငှက်ဖျား၊ ချမ်းစိမ့်၍ အမြဲတမ်းဖျားနေသော အမျိုးသမီးများ၏ မီးယပ်ဖျား၊ အအေးပတ်ပြီး ဖျားသောအဖျား အားလုံး ဆေးခါးကြီး ပဉ္စငါးပါး အစိုအခြောက်ရော (အစိုက သတ္တိပိုထက်၏) သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ ရောဂါအလိုက်၊ အရွယ်အလိုက်၊ ခံနိုင်မှု အင်အားအလိုက် ၎င်းပြုတ်ရည်ကို တိုက်ပေးရ၏။ အခါကြောက်သူများ ထန်းလျက် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး တိုက်နိုင်၏ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဗန်းမော်ညိုနွဲ့
အနောက်သာစည်ရပ်
ဗန်းမော်။

ဆေးနည်း။

- ။ (၁) ကစော့ခါးသီး ခုနစ်လုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ အရက်နှင့် ထည့်စိမ်ပါ။
- (၂) ပဲစင်းငုံမြစ် တစ်ထွာခန့်ကို ချင်းထုသလို ထု၍ အခြားခွက်တွင် အရက်နည်းနည်း နှင့် ထည့်စိမ်ပါ။
- (၃) နှစ်ခွက်လုံး နာရီဝက် စိမ်သားရသည့် အခါ ကစော့ခါးကို ဝါးစားပါ။ ဝါးဖတ် ဝမ်းထဲရောက်ရန် ပဲစင်းငုံမြစ် စိမ်ထား သော အရက်နှင့်ကျိုချပါ။
- (၄) တစ်ပတ်ခန့် ရက်ဆက် သောက်လျှင် အဖျားပြတ်ပါသည်။ တစ်ပတ်နှင့် မပြတ်

သေးလျှင် တစ်ပတ်နား၍ နောက်
တစ်ပတ် ဆက်သောက်ပါက ငှက်ဖျား
ပြတ်ပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ ငှက်စွဲနေသော နမ့်ခမ်း ကားဒရိုင်ဘာများ၊
ယာခင်း ကိုင်းခင်းထဲမှ ကျေးလက်မိတ်ဆွေများ၊
ထိုင်းနယ်စပ် ဘုရားသုံးဆူပြန် ပင်စင်စားရဲဘော်
များ၊ အညာသို့တာဝန်အရလာရသော အဝေးမှ
ကျောင်းဆရာများ ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်း
ချမ်းသာကြပါသည်။

ကစော့ခါးစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကစော့ခါးသည် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက်
ပေါက်ရောက်သည်။ ၎င်း၏ အာနိသင်မှာ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ
စပ်ရှားရှားရှိ၏။ ခါး၏။ ပူ၏။ လေသလိပ်ကို ကြေစေ၏။ နှုတ်ကို
မြိန်စေ၏။ နှလုံးကို အားပေး၏။ နူနာ၊ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ လေနာ၊
ယားနာတို့ကို နိုင်၏ဟု မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ စာအုပ်၌ ဖော်ပြ
သည်။

ပဲစင်းငုံ စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပဲစင်းငုံသည် အေး ချို ဆိမ့် အရသာရှိ၏။ အဖန်အရသာလည်း
အနည်းငယ်ပါ၏။ ချို၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ခြောက်ကပ်
စေ၏။ လေကိုပွားတတ်၏။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကို နိုင်၏။ သွေးချုပ်၊
လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ခံတွင်းနာ၊ ပါးစပ်အတွင်း၌ အပူဖုများပေါက်ခြင်း၊
အလွန်စပ်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း

တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏ဟု အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်မှ ဖော်ပြထားသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပဲစင်းငုံမြစ်ကို အရက်နှင့်စိမ်သောက်ဟု ဆိုရာတွင် အရက်၏ သဘောမှာ ချမ်းအေးတုံ့ခိုက်ခြင်းကိုသက်သာ စေ၍ ပဲစင်းငုံမြစ်တွင်ပါသော ဓာတ်သတ္တိကိုသွေးထဲသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိစေသော သဘော ဖြစ်ပါမည်။ အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး မပြည့်တပြည့်ထက် မများသင့်ပေ။ အရက်နှင့်မတည့်သူ လုံးဝ မသောက်သူများ နောက်တစ်နည်း ရှိပါသည်။

ငှက်ပျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဗန်းမော်ညိုနွဲ့
အနောက်သာစည်ရပ်
ဗန်းမော်။

- ဆေးနည်း။**
- ။ (၁) ဂုံခါးကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။
 - (၂) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအိုး၌ လက်ဖက် ခြောက် ခတ်သကဲ့သို့ ဂုံခါးကို ရေနွေးမှာ ခတ်ပါ။
 - (၃) လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သကဲ့သို့ မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသန်းတင်
အောင်ဇေယျလမ်း
သုဝဏ္ဏမြို့။

ဆေးနည်း။ ။ (၁) ကွမ်းရွက်
(၂) ဒန့်သလွန်ရွက်
(၃) ကွမ်းစားဆေးရွက်
(၄) ဆား
၎င်းတို့ကို အားလုံးရောကြိတ်ပြီး အရည်ထွက်လာ
သောအခါ မျက်စဉ်းအဖြစ် ခတ်ပါ။

စွမ်းအင်။ ။ ငပလီတောရွာတစ်ရွာမှ စွဲကပ်ခဲ့သော ငှက်ဖျား
ဆေးများ စားသော်လည်း မပျောက်၍ ရန်ကုန်
ပြန်ရောက်မှ ဆေးနည်းအတိုင်း ငှက်ဖျားတက်
နေစဉ် မျက်စဉ်းခတ်ရာ ၁၀ မိနစ်ခန့်ရှိသော
အခါ အဖျားကျသွားပါသည်။ နောက်ထပ်
မဖျားတော့ပါ။

ကွမ်းရွက်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်းကို ရိုးရိုးဖျားသည့် အခါများမှာပင် အသုံးများ
ကြ၏။ ကွမ်းရွက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အိမ်သုံးဆားနှင့် ပွတ်ချေလျှင်
ခဏအကြာ အရည်ထွက်၍ မျက်စိကိုခတ်လျှင် အလွန်စပ်သော်လည်း
တော်ရုံအဖျားမှာ ပျောက်ကင်းလေ့ရှိသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဦးကံကောင်း
 နန္ဒဝံလမ်း
 မိုးမိတ်မြို့။
- ဆေးနည်း။** ။ (၁) ငရုတ်ကောင်း ၇ စေ့
 (၂) ဆန် ၇ စေ့
 (၃) ထန်းလျက်လက်မခန့် ၁ ခဲ
 (၄) နံ့သာနီ (သို့) နံ့သာဖြူသွေးရည်
 အားလုံး ကို ရောပြီး ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်
 သုံးလုံးဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ သုံးနှစ်ခန့် စွဲသော ငှက်ဖျားပင် ကောင်းစွာ
 ပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဦးရာခိုင်
 စာတိုက်လမ်း
 ညောင်လေးပင်။
- ဆေးနည်း။** ။ မြေကြီးတွင် ရှုပ်ပေါက်လေ့ရှိသော သံမဏိ
 ကျောက်မဏိ၊ ကျောက်ကွဲရွက်ကို အမြစ်ပါ
 ပါအောင် နုတ်ပါ။ မြေအိုးတွင်ထည့်၍ သုံးခွက်
 တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်ကို ခဏခဏ
 သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ရက်အတွင်း ရောဂါ
 ကင်းစင်ပါမည်။

စွမ်းအင်။

။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကာ ဆေးရုံတက်နေရပြီး ဆီးမှာလည်း ရဲရဲ နီနေရာမှ ဆေးနည်းအတိုင်း ခဏခဏ တိုက်ပေး ရာ နောက်တစ်နေ့ နံနက်တွင် ဆီးမှာအဖြူရောင် ဘက် လုလာ၍ နောက်တစ်နေ့တွင် ရောဂါ ကင်းစင်ကာ ဆေးရုံမှဆင်းခဲ့ရပါသည်။
 (ဆီးသွားသောအခါ ဆီးအိုးနှင့်သွားလျှင် ဆီး ကျောက်များ တတောက်တောက်ကျသံကို တွေ့ရ မြင်ရပါမည်။)

သံမဏိန် ကျောက်မဏိန် စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ စာအုပ်တွင် သံမဏိန် ကျောက်မဏိန် သည် ချုပ်သော သတ္တိရှိ၏။ ဖောရောင်ခြင်းကို ကျစေ၏။ ထိုင်းမိုင်းစေ ၏။ ဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးချုပ် ကျောက်တည်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၍ အနာများကို ပြည်ပေါက်စေ၏။ ပဉ္စငါးပါးကို အရည် ညှစ်ပြီး ကျိုချက်၍လည်းကောင်း၊ အခြောက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍ သောက်လျှင် ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူ၊ ကျောက်တည်ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏ဟု ဆိုထားသည်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဒေါ်ခင်လှလွင်
 (အထက်တန်းသူနာပြု အငြိမ်းစား)
 သီရိမင်္ဂလာ ၁၀ လမ်း၊
 ရွာမအရှေ့ရပ်ကွက်
 အင်းစိန်။

ဆေးနည်း။

။ ဆီးဖြူသီး ၂၀ သားကို နူးအောင်ပြုတ်၍ အစေ့ ထုတ်ပါ။
နနွင်းမှုန့်အစစ် ၁ဝိ သား
ပျားရည် ၁ဝိ သား
သုံးမျိုး သမအောင်ရောမွှေပြီးလျှင် တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်ကျ စားသုံးပါ။ (နနွင်း ကြောက်သူများ ပျားရည်ကို ထို့ထက်ပို၍ထည့်ပြီး စားသုံးနိုင်ပါသည်။)

စွမ်းအင်။

။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ နှိပ်စက်မှုကို အလူး အလဲ ခံစားရသဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသရာ ကျောက်ကပ် အတွင်းမှ လက်မခန့်ရှိ သုံးမြောင့်ပုံ ကျောက် တစ်ခုကို ထုတ်ယူရရှိခဲ့ပါသည်။ တစ်နှစ်ကြာ လျှင် ပြန်လည်ခွဲစိတ်ရမည်ဟု ပြောကြားခဲ့ပြီး ထိုရောဂါကြောင့်ပင် အသက် ၃၈ နှစ်သာ ရှိသေးသော်လည်း မကျန်းမမာ အငြိမ်းစားယူခဲ့ ရပါသည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း ဖော်စပ်စားသုံးခဲ့ရာ ယနေ့အထိ ထပ်မံခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ အပြင်း အထန် ခံစားခြင်း မရှိဘဲ သက်သာပျောက်ကင်း ခဲ့ပါသည်။

ဆီးဖြူသီး စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဆီးဖြူသီးမှာ အငန်မှတစ်ပါး ရသာငါးပါးလုံး တည်ရှိနေခြင်း ကြောင့် စုပေါင်းစွမ်းရည်အလိုက် အထွေထွေသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။ အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်၌ ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသားကို ဖာလာမှုန့်ရောစပ်၍သောက်မှု ဆီးအောင့်သောရောဂါ

ပျောက်၏။ ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်၊ ငှက်ပျော့မှည့်၊ ပျားရည်၊ သကြားတို့ကို ရောစပ်၍ လျက်ခဲသော် ဆီးလွန်နာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်ဟု ဖော်ပြ ထားသည်။ ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည်နှင့် နယ်စားက ဆီးပုပ်ရောဂါ ပျောက်၏ဟု မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်မှ ဆိုသည်။ ဦးလှဒင်၏ ဆီးဖြူဆိုသော် စာအုပ်၌မူကျင်ချောင်းပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်သောရောဂါ စသည်တို့၌ ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်ကို သကြားနှင့် ရော၍ သောက်က ပျောက်၏။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၌ ဆီးဖြူသီးနှင့်အတူ ဖာလာငယ်ကို ရော၍ စားရ၏။ လတ်ဆတ်သော ဆီးဖြူသီးပြုတ်ရည်၌ သကြားရော၍ သောက်သော် ဆီးများလာ၏။ ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ညအခါတွင် ရေစိမ်၍ မနက်အခါတွင် ပျားရည်နှင့် ရောသောက်ခဲသော် ဂနီရောဂါ၊ လေအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးပူခြင်းကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးကိုလည်း များစေ၏။ နန္ဒင်းမှုန့်ကို ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်၊ ပျားရည်တို့နှင့် ရော၍ မှီဝဲသော် အလုံးစုံသော ဆီးရောဂါ ပျောက်၏ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဘုန်းသက်နိုင်ဦး
မင်းဘူးမြို့
မကွေးတိုင်း။
- ဆေးနည်း။ ။ ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကို ရေနှင့်ပြုတ်ပြီး ရေနွေး
သောက်သကဲ့သို့ သောက်သုံးမှီဝဲပါ။

ထိကရုံး စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ထိကရုံး အရွက် အမြစ် ပဉ္စငါးပါးလုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ထိကရုံးသည် ခါးဖန်သောအရသာရှိ၏။

အေးသောသတ္တိရှိ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကို ငြိမ်းစေ၏။ အရွက်ကို ကြိတ်၍ ဆီးခုံ၌ အုံပေးလျှင် ဆီးလွန်ရောဂါ ပျောက်၏။ မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် အရွက်ကို အမှုန့်ပြု၍ နို့နှင့်သောက်လျှင် ပျောက်၏။ အမြစ်ကို သွေး၍လိမ်းသော် အနာမှအမြစ်များထွက်လာ စေသည်။ အမြစ်ကိုပြုတ်သောက်သော် ဆီးအိမ်၌တည်သော ကျောက်ကို ပျော်၍ ကွဲကျစေပြီး ဆီးကောင်းစေသည်။ ပဉ္စငါးပါးကိုကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်လူးပါက ဖောရောင်ခြင်းကို ကျစေသည်။ ရောင်အမ်းနေသော အနာဖြစ်က ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကြိတ်၍ရသောအရည်ကို ရောင်အမ်းသော နေရာတွင် ကြက်တောင်နှင့် သုတ်လိမ်းသော် ပျောက်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းရောဂါပျောက်ဆေး၊ ပန်းနာကာကွယ်ဆေး၊ အားတိုးဆေး၊ အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ကုန်းထိကရုံး၊ ရေထိကရုံးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကုန်းထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကို ကျို၍ သကြားနှင့်သောက်ပါက သွေးအန်ရောဂါ၊ သွေးကျ ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ထိကရုံးအမြစ်ကို ပြုတ်သောက်ခဲ့သော်လည်း သည်းခြေဒေါသလွန်၍ဖြစ်သော ကျောက်တည် ရောဂါကို ပျော်၍ ကွဲကျစေ၏။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါဖြစ်လျှင် ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးလုံး အခြောက်ပြု၍ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီး သောက်ရ၏။ (ရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဦးစံရီ
 မောင်ခိုင်လမ်း
 ရန်ကုန်။
- ဆေးနည်း။** ။ အုန်းစိမ်းတစ်လုံးကို ဖောက်၍ ရရှိသော အုန်းရည်
 ကို မန်ကျည်းစေ့ တစ်စေ့ခန့်လောက်ရှိသော

ကျောက်ချဉ်မှုန့်နှင့် နာရီဝက်ခန့်စိမ်ထားပြီး
သောက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ဆီးကျောက်တည် ရောဂါကြောင့် မစားနိုင်၊
မသောက်နိုင်၊ အိပ်ရာထဲတွင် လှဲနေရ၍ အလူး
အလဲ ခံစားနေရပါသည်။ ၎င်းအုန်းရည် သောက်
ပြီး အတန်အကြာတွင် ဆီးသွားလိုသဖြင့်အိမ်သာ
သို့သွားပြီး ညှစ်လိုက်ရာ ဘုံဘိုင်မှ ရေပန်းထွက်
သကဲ့သို့ ဆီးများကျလာပြီး ဆီး ကုန်ခါနီးတွင်
စပါး စေ့လောက်ရှိသောကျောက် ကျလာပါ
သည်။ သွေးလည်း အနည်းငယ်ပါပါသည်။
ထို့နောက်တွင် အုန်းရည် အမြဲသောက်ပေးပြီး
ရောဂါလည်း လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးအာစရ
ရွေးစုကျောင်း
မတ္တရာမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

။ နွားပျိုပေါင်သား လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အစိတ်
သားကို တစ်လက်မခန့် အတုံးကလေးများ
တုံးပါ။ အိန်ပဲနေအောင် အရည်သောက်ချက်ပါ။
စားခါနီးတွင် မဲဇလီရွက် မနုမကြမ်း အစိတ်သား
အရိုးကြမ်းများသင်ပြီး ထည့်ပါ။ မဲဇလီရွက်
နွမ်းအိသွားလျှင် ထမင်းလွတ်အစား၊ ရေကို

အဝသောက်ပါ။ မကုန်သေးလျှင် နောက်တစ်ဖန် ကုန်အောင်စားပါ။

စွမ်းအင်။

။ စားသောက်ပြီး နာရီဝက်ကြာသောအခါ ဆီးပေါက်ပါလိမ့်မည်။ ဆီးများ စိမ်းလာပြီး အနယ်တွေ ပါလာလိမ့်မည်။ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ကျောက်တည်နေပါလျှင် ကျောက်တွေကွဲပြီးအတုံး၊ အခြမ်း၊ အစိတ်အစလေးတွေ ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကျင်ချောင်းထဲ တစ်ခဲနေပါလျှင် ရေကို အဝသောက်စေပြီး ညှစ်၍ အားထုတ်ပြီး ပေါက်လိုက်ပါက တစ်ခါတည်းပါလာလိမ့်မည်။ ရောဂါမပျောက်သေးဟု ထင်ပါလျှင် နောက်တစ်ခါ ဆေးနည်းအတိုင်း ချက်စားပါက အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါမည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

ဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည် ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာချရပါမည်။ ကရာတေး၊ ဂျူဒို လေ့ကျင့်သည့်အခါ ကီသွင်းသည် ဆိုခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ကီသွင်းပြီး မည်သည့်ဆေးမှ မသုံးဘဲ လုံးဝ တိကနဲဖြတ်သည့်နည်း **Cold Turkey** ဖြင့် အောင်မြင်စွာ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်သူပေါင်း ၉၀ % ရှိသည်ဟု သုတေသီများက ပြောကြသည်။

ခေတ်ပေါ်နည်းများမှာ **Nicotene Gum** ၊ **Nicotene Patch** တို့ ဖြစ်သည်။ **Nicotene Gum** မှာ ဆေးလိပ်တွင် အဓိကပါဝင်သော **Nicote** ကို **Chering Gum** တွင် ထည့်ထားပြီး ဝါးခြင်းအားဖြင့် သွေးထဲသို့ **Nicotene** ရောက်သွားပြီး ဆေးလိပ်သောက်ရန် မလိုတော့ရာမှ ဆေးလိပ်

ပြတ်သွားသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ **Nicotene Patch** မှာလည်း **Nicotene** ပါသော ပလာစတစ်ကို အသားမှာ ကပ်ထားခြင်းအားဖြင့် အရေပြားမှ **Nicotene** ကို စုပ်ယူပြီး သွေးထဲသို့ ပို့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ဆေးလိပ်သောက်လိုစိတ် မဖြစ်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဆေးလိပ်ပြတ် သွားအောင် လုပ်သည့်သဘော ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သူသည် မိမိဆေးလိပ်သောက်တတ်သည့် အချိန်၊ နေရာတို့ကို သတိထားပြီး ရှောင်သင့်သည်။ ထမင်းစားပြီး ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့ ထိုင်ကြည့်ရင်း ဆေးလိပ်သောက်လေ့ရှိသူဖြစ်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အခါ ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် လုပ်နေကျအလုပ်ကို မလုပ်တော့ဘဲ အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုးကို ပြောင်းလွဲ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အခါ အချို့ အမျိုးသမီးများ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာတတ်သည်။ ၎င်းကို အကြောင်းပြု၍ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်တတ် ကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်နေစဉ် ခံတွင်း သိပ်မကောင်းဘဲ ဆေးလိပ် ဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ပို၍ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လာသည့်အတွက် စားကောင်း၊ သောက်ကောင်းကာ အလေးချိန် တိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အလေးချိန်လျော့စေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် ပြုလုပ် ပေးရပါမည်။

အတွေ့အကြုံ ၁

လွန်ခဲ့သော အချိန် ငယ်ငယ်ကတည်းက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကြောင်း ယခုအခါလောက် လူများ မသိကြသေးသောကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သည်ကို မည်သူမှ ကြပ်ကြပ် မတ်မတ် တားမြစ်ခြင်း မပြုပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အထင်ကြီးစွာဖြင့် ဟန်လုပ်သောက်ခဲ့ရာမှ ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ချောင်းဆိုး ရင်ကြပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ စသည်ဖြင့် ရောဂါစုံ ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အသက်မတိုစေရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါသည်။

စီးကရက် ဆယ်လိပ်သောက်ရာမှ သုံးလိပ်အထိ လျှော့ချလိုက်ပါသည်။ စဉ်းစားလေ့လာကြည့်သောအခါ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်မှာ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာစားပြီးချိန်များတွင်သာ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်၍ ကျန်အချိန်များတွင် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးလိပ်ဖွာ ရှုရှိုက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်နေ့သုံးလိပ် လျှော့ချပြီးသည့်နောက် ထပ်၍ တစ်လိပ်အထိ လျှော့ချလိုက်ပြန်ပါသည်။ နံနက်စာစားပြီး သုံးဖွာခန့်၊ နေ့လယ်စာစားပြီး သုံးဖွာခန့်၊ ညစာစားပြီး သုံးဖွာခန့်လောက်သာ သောက်၍ နေကြည့်ပါသည်။ ရပါသည်။ ထို့နောက် သုံးဖွာနှင့် မထူးသဖြင့် လုံးဝဖြတ်ဖို့ စိတ်ထဲမှ အခိုင်အမာ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ မည်သည့်ဒုက္ခ၊ မည်သည့် စိတ်ညစ်စရာကြုံကြုံ ဆယ်နှစ်တိတိ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည် ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ ပထမ ခုနစ်ရက်လောက်တွင် ဒုက္ခအတော်ခံ၍ ကြိုးစား တင်းထားရပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်း နေသားကျလာသော် လည်း ပထမ ခြောက်လ တစ်နှစ်လောက်တွင် တစ်ခါတစ်ရံဆေးလိပ် သောက်ချင်သည်မှာ ရူးမတတ် ဖြစ်ရသည်။ မိမိအဓိဋ္ဌာန်ကို နိုင်အောင် လုပ်ရင်း လပေါင်း နှစ်ပေါင်း ကြာလာလေ သောက်ချင်စိတ်ပျောက်လေ ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး ဆေးလိပ်ကို မေ့သွားပါတော့သည်။ သို့တိုင် တစ်စုံ တစ်ဦးမှ ဆေးလိပ် အားရပါးရ သောက်နေတာမြင်လျှင် သောက်ချင်စိတ် နည်းနည်းပေါ်လာတတ်သေးသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်စတွင် မမျှော်လင့်သော ဒုက္ခ အတော်များများကိုကြိတ်မှိတ်၍ စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင် စေခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ်အဖော်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆယ်နှစ်ပြည့်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပြည့်ပြီး သောအခါ တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ကြည့်သောအခါ ခေါင်းမူး၍ လုံးဝ မသောက်နိုင်တော့ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ ပြန်မသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အတွေ့အကြုံ ၂

သူငယ်ချင်းများနှင့် အပျော်အဖြစ် ဆေးလိပ်လက်ကြားညှပ်ရာမှ ဆေးလိပ်ဖွာတတ်သွားပါသည်။ စီးကရက်စွဲပြီး မဖွာရမနေနိုင် ဖြစ်လာသော အခါ စီးကရက်ဖိုး မတတ်နိုင်သဖြင့် ပြောင်းဖူးဖက်လိပ်ကို သောက်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် သနပ်ဖက်လိပ် လက်ကြားညှပ်ခဲ့ပြန်ရာ ကြာသောအခါ ဆေးလိပ်ဖွာလျှင် မျက်စိများလေး၍ မူးမူးဝေဝေ အိပ်ချင်လာသည်သာ များသောကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ စိမ့်ကိန်းချလိုက်ပါသည်။ တစ်လ သနပ်ဖက်လိပ် ငါးဆယ်စည်း သုံးစည်း ကုန်နေရာမှ နှစ်စည်း၊ တစ်စည်း စသဖြင့် တစ်လစီ လျှော့ချသွားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သို့သော် တစ်လ တစ်လ ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းနေ၍ ဆေးလိပ်ကို ယတိပြတ်ပင် ဖြတ်လိုက်ပါသည်။ နှစ်ပတ် သုံးပတ်အတွင်း ဒုက္ခအတော်ခံရသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မသိနိုင်ဘဲ စိတ်များ မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေကာ ခွေးကတက်ပေါ် သူ့နေရာနှင့်သူအိပ်နေသော ခွေးမကို အိမ်တက်တိုင်းဆင်းတိုင်း ကန်လိုကန်၊ အမေ့ကိုလည်း ပြန်အော်လို အော်၊ ကိုယ့်ဆရာသမား အရင်းများကိုပင် ပြန်ပြောလိုပြောနှင့် သတိမထားနိုင်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သေချာ ပြန်တွေးကြည့် တော့မှပင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်နေသော ဆေးယင်း ထနေခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း သတိထားမိကာ ဘုရားမှာ ဆီမီးပူဇော်၍ ‘တပည့်တော် ဆေးလိပ်မသောက်တော့ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးပါပြီ ဘုရား၊ အကယ်၍ သတိ မေ့လျော့ သောက်မိငြားပါက အနာဂါမ်မဟုတ်၊ ငယ်ရွယ်သူ အမိုက်အမဲမို့ သည်းခံခွင့်လွှတ်တော်မူပါ ဘုရား’ဟု ဘုရားရှင်ကို တိုင်တည် ပြီးသည်မှစ၍ ဆေးလိပ် အမှန်တကယ် ဖြတ်ခဲ့ရပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင်

- ၁။ တဖြည်းဖြည့် လျှော့သောက်ပါ။
- ၂။ ဆေးလိပ်၏ အပြစ်များကို လေးလေးနက်နက် တွေးပါ။

- ၃။ မိမိကျန်းမာရေးကို စဉ်းစားပါ။
- ၄။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခိုင်နှင့် လုံးဝ ဖြတ်လိုက်ပါ။
- ၅။ ဆေးလိပ်မသောက်ရလို့ မသေ၊ ဆေးလိပ်သောက်ရင်သာ မြန်မြန် သေမှာ ဆိုသည်ကို ဂါထာလို ရွတ်ရွတ်နေပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးပညာနန္ဒ
 သီရိမင်္ဂလာကျောင်း
 ကွန်ဟိန်းမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

။ မြင်းခွာရွက် ၁၀ ကျပ်သား
 ငရုတ်ကောင်း ၃ ကျပ် ၈ ပဲသား
 ပိတ်ချင်း ၃ ကျပ်သား
 ပျားရည် ၁၅ ကျပ်သား
 မြင်းခွာရွက် ပဉ္စငါးပါးကို အရိပ်တွင် ခြောက်
 အောင် လှန်းထားပါ။ (မြင်းခွာရွက် အနီ
 ပိုကောင်း၏။)
 ဆေးဖော်ခါနီးလျှင် နေပူတွင်ပြန်လှန်း၍ အမှုန့်
 ပြုပါ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းတို့ကို လှော်၍
 အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအမှုန့်နှင့် မြင်းခွာရွက်
 မှုန့် ပျားရည်တို့ကို ရောစပ်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ထမင်းစားပြီးတိုင်း မန်ကျည်းသီးစေ့ခန့် နေ့တိုင်း
 စားပေးလျှင် ဆေးလိပ်မသောက်ချင်တော့ပါ။

၎င်းဆေးစားပြီးလျှင် ထမင်းစား၍ကောင်းကာ
မျက်စိ အလင်းရောင်လည်းရ။ နား၊ ဝမ်း၊
သွေးလည်း ကောင်းလာပါမည်။ လူသုံးယောက်
မှာ ဤဆေးဖြင့် အမှန်ပင် ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါ
သည်။

ဘိန်းဖြတ် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မြန်မာသမားတော်ကြီး ဦးသိန်းထွန်း
မန္တလေးလမ်း
လားရှိုးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ (၁) မုတ်ခါး ၁

ကျပ်သား

(၂) စမုံနက် ၁

ကျပ်သား

(၃) လက်ဖက်ခြောက် ၁ ကျပ်သား

(၄) ကြက်သွန်ဖြူ ၁

ကျပ်သား

(၅) ကြပ်ခိုး ၁

ကျပ်သား

(၆) ဘိန်း ၄ ပဲသား

ဘိန်းမှ လွဲ၍ ကျန်ငါးမျိုးကို ညက်စွာကြိတ်
ပါ။ ပြီးလျှင် ဖယ်ထားသော ဘိန်း လေးပဲသားကို
ဆေးစုထဲတွင် နှံ့စပ်အောင်ရော၍ တစ်ခါ
ပြန်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ရွေးစေ့ခန့် လုံးထားပါ။

ပထမနေ့ ၅ လုံး စားပါ။

ဒုတိယနေ့ ၄ လုံး စားပါ။

တတိယနေ့ ၃ လုံး စားပါ။

စတုတ္ထနေ့ ၂ လုံး စားပါ။
 ပဉ္စမနေ့ ၁ လုံး စားပါ။
 ဆဋ္ဌမနေ့ ၁ ခြမ်း စားပါ။
 ဘိန်းပြတ်သွားပါလိမ့်မည်။

ဆံပင်ဖြူ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ကိုဌေး
 မြကန်သာ ၂ လမ်း
 လှိုင်မြို့နယ်။
- ဆေးနည်း။ ။ ငှက်ပျောခိုင် (သို့) ငှက်ပျောလက်ကို ခုတ်လိုက်
 သောအခါ ကျလာသောအရည်များကို ခွက်သန့်
 သန့်ဖြင့်ခံပါ။ ၎င်းအရည်ဖြင့် ဦးရေပြားထိအောင်
 ခေါင်းအနှံ့ လိမ်းပေးပါ။ သုံးရက်ပြည့်မှ ခေါင်း
 လျှော်ပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ မကြာခဏ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊
 ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းများ သက်သာ
 ပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မအေးမ
 ကျောက်ပန်းတောင်း။
- ဆေးနည်း။ ။ ပျားရည်စစ်စစ်ကို ပြာချပြီး အုန်းဆီစစ်နှင့်ရော၍
 ဆံပင်ကျွတ်သည့် နေရာတွင် စိမ့်ဝင်အောင်
 လိမ်းပေးပါ။

စွမ်းအင်။

ပျားရည်ပြာချချိန်တွင် ဝေကျတတ်ပါသည်။
။ ဆံပင်များ အကွက်လိုက် အကွက်လိုက် ကျွတ်
သဖြင့် ဆေးနည်းအတိုင်းလိမ်းပေးရာ သုံးလ
အတွင်း ဆံပင်များ ကောင်းစွာ ပြန်ပေါက်လာကြ
ပါသည်။

ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးကျော်ငြိမ်း
ကုန်းစပယ်ရုံကျေးရွာ
ကျောင်းကုန်းနယ်။

ဆေးနည်း။

။ ကင်းပုံရွက် သတ္တုရည် ညှစ်ယူပါ။
ကြွေခွန်းကြီးနှစ်ခွန်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ အင်ဆူလင်ထိုးသည့်တိုင်အောင် ဆီးချိုနှုန်းလျော့
ကျမှု နည်းပါးသူများ ဆေးနည်းအတိုင်း တိုက်ပြီး
စစ်ဆေးကြည့်ပါက ချက်ချင်း ဆီးချိုနှုန်း ကျသွား
သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ကင်းပုံရွက်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကင်းပုံရွက်သည် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် သင့်၏။ အညစ်အကြေး၊
ဆီး ဝမ်းများ လွန်စွာသက်ဆင်းသည်ကို ထိန်းချုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးချို
ရောဂါအတွက် အထောက်အကူပြုသည်ဟု ဆို၏။ (အရှင် နာဂသိန် လက်စွဲ
ဆေးအဘိဓာန်)

ကင်းပုံရွက်အစိမ်းကို ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ကြော်ချက် စားသုံးရ၏။
(မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မောင်မောင်ရှင်း
 သုမနရာမတိုက်
 စစ်ကိုင်းတောင်။
- ဆေးနည်း။ ။ ခဲသီးအစေ့ ဝတ်ဆံကို ခွာပြီး စားပေးပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သဖြင့် ခဲသီးအစေ့ ဝတ်ဆံကို
 သုံးလကြာ သတိရတိုင်း စားပေးရာ ပျောက်
 ကင်း ချမ်းသာသွားပါသည်။

ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၃

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဆရာ ဦးချစ်ဆောင်း
 မြို့ဟောင်းရပ်
 ကျည်တောင်ကန်။
- ဆေးနည်း။ ။ ဆီးချိုရောဂါကို အင်္ဂုဇ္ဇာကျမ်းအရ ကောက်ယူ
 လျှင် ဆီးမှာ အင်္ဂါနံ ၃ ဂဏန်း၊ ချိုမှာ
 တနင်္လာနံ ၂ ဂဏန်းဖြစ်၍ ၃-၂ ရပါသည်။
 ၎င်းကို ကက်ကင်း သေရှင်သူ၊ ရှေ့နောက်ပြန်
 လှန်ကူ ဓာတ်တူနံတူ ဆေးဘက်ကိုယူ၊ နံတူ
 သတ်က အသေရ၊ သူ့ကိုနိုင်လို ဆကို ခို၊
 လိုရာဆေးဖော်ကာသုံးဟူသော လင်္ကာနည်းအရ
 ဆီးချိုရောဂါပျောက်ဆေးပင်သည် ချိုဆီး (ဝါ)
 ဂျုတ်ဆီး (ဝါ) ချိတ်ဆက်၊ ကျက်ဆတ် စသဖြင့်
 ဒေသအခေါ် အမျိုးမျိုးရှိသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။
 ၎င်းကို အမြစ်အခေါက် ရရာကို သုံးခွက်တစ်ခွက်

တင် ကျိုသောက်ပါ။ ရက်ရှည် သုံးစွဲနိုင်ရန် အမှုန်ပြု၍ သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပင်ကို မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်း တောတောင်များတွင် ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

တိုက်ဖျက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ကိုကိုဆွေ
သိမ်ကြီးရပ်
အမရပူရ။

ဆေးနည်း။ ။ ပဲရာဇာကို အခွံချွတ်ပါ။ နို့ဆီဘူး လေးပုံ သုံးပုံခန့်ကို ရေနို့ဆီဘူး တစ်လုံးခွဲခန့်နှင့် ပြုတ်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် မီးဖိုချောင်သုံး နံနင်းမှုန့် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းအပြည့်ထည့်ပါ။ ပဲဆံများ ပွ၍ နူးလာလျှင် အဖတ်၊ အရည် အားလုံးစားပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သုံးရက်စားလျှင် ပျောက်ကင်းပါသည်။

ပဲရာဇာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပဲရာဇာသည် Protein ဓာတ် အများအပြား Vitamin B ဓာတ် အမြောက်အမြား ပါရှိသည်။ ပဲရာဇာဟူသော နာမည်မှာလည်း ပဲ အမျိုးမျိုးထဲ၌ ရာဇာ၊ ပဲမင်းဖြစ်သည်။

ပဲနီလေးခေါ် ပဲရာဇာ၏ အရသာမှာ ချိုဖန်ဖြစ်၏။ ဂုဏ်သတ္တိမှာ အေး၏။ အကျိုးအာနိသင်မှာ အပူဖျားရောဂါ၊ အရေပြားပူ၊ ခြေပူ၊ လက်ပူ၊ ခေါင်းပူရောဂါ၊ မျက်စိဝေသီရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ (ဦးမျိုးညွန့်ဦး၏ အာဟာရအဘိဓာန်)

တုပ်ကွေးပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မအမာ

မြင်သာ အပိုင်း (၃)

တောင်ဥက္ကလာပ။

ဆေးနည်း။

။ လတ်ဆတ်သော ကွမ်းရွက်ကြီး ၂ ရွက်

ဟင်းခတ်ချင်းအစို ငါးမူးစေ့ခန့်အရွယ်အစား

အထူအပါးရှိသော အပြားပိုင်း ၁ ခု

လေးညှင်းပွင့် ၁ ပွင့်

ထန်းလျက်ခဲ ၂ ခဲ

ကြွေရည်သုတ် မတ်ခွက်တွင် ၎င်းလေးမျိုးနှင့်
ရေနှိုဆီဘူး တစ်ဘူးခန့်ထည့်၍ ရေတစ်ဝက်ခန့်
ခမ်းသွားသည်အထိ ပြုတ်ပါ။

၎င်းနောက် အပူကို မှုတ်သောက်ပါက ချွေးစို
လာပြီး ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မည်။

စွမ်းအင်။

။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်ပြီး မျက်ရိုးနှင့် အဆစ်
အမြစ်များ ကိုက်ခဲညောင်းညာ၍ မျက်စေ့ပူပြီး
အနည်းငယ်ဖျားလျှင် တုပ်ကွေးဖြစ်ဖို့ သေချာ
သလောက် ရှိသောကြောင့် ဆေးနည်းအတိုင်း
တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့် နှစ်ရက် သုံးရက် မှီဝဲပါက
လုံးဝ ပျောက်ကင်းပါသည်။

ချွေးရွဲလာလျှင် ချွေးစိုအဝတ်ကို အဝတ်ခြောက်
ဖြင့် လဲပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထိခိုက်ရှုနာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မောင်နှင်းရည် (ခ) ဦးသန်းညွန့်
ဧရာ ၃ လမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ။

ဆေးနည်း။

။ ကွမ်းစားထုံးကို လက်ဖြင့်ကော်ယူ၍ ထိခိုက်
ကွဲရှုသွားသည့် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် လုံလုံခြုံခြုံ
အုံပေးပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ။ ထုံးအုံသည့်
ကြားမှ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးများ စိမ့်ထွက်နေသေး
လျှင် ထပ်မံစိမ့်ထွက်မလာတော့သည်အထိ ထုံးကို
အကြိမ်ကြိမ် ထပ်အုံပေးပါ။
ဒဏ်ရာရသည့်နေရာကို ရေမထိအောင် သတိ
ထားပါ။

စွမ်းအင်။

။ ထုံးအုံသည်နှင့် ချက်ချင်းသက်သာပြီး ရက်
အနည်းငယ်အတွင်း အသားနုတက်ပြီး ဒဏ်ရာ
ပျောက်ပါသည်။
တောအရပ်များတွင် ကောက်ရိတ်သည့်အခါ
တံဇဉ်ထိပြီး ရှခြင်း၊ ထင်းခွဲ၍ဓားထိပြီး ရှခြင်း။
သားလှီးဓားဖြစ်စေ၊ အခြား အသွားချွန်သည့်
အရာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်မိ၍ ရှခြင်း၊ သံပြား၊
မှန်ကွဲ၊ ပုလင်းကွဲ ရှခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ
ပါသည်။

ရေနွေးပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မအေးအေးဆွေ
မြဝတီ အလှပြုပြင်ရေး
မြင်းခြံမြို့။

ဆေးနည်း။

။ ရေနွေးပူလောင်သည့်အခါ ခွက်တစ်လုံးထဲ ရေအေးအေး ထည့်ပြီး ရေနွေးပူလောင်သည့်လက်ကို စိမ်ထားပါ။ ၁၅ မိနစ် တစ်ခါခန့် ရေအေးအသစ်လဲပေးပါ။ နှစ်နာရီခန့် စိမ်ပြီးလျှင် ရေခြောက်အောင်သုတ်၍ သွားတိုက်ဆေး လူးပေးထားပါ။

နနွင်းမထိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

စွမ်းအင် (၁)။

။ ညာဘက်လက်ကို ရေနွေးပူလောင်သဖြင့် ဒဏ်ရာအတော်ပြင်းပါသည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပူလောင်သောလက်မှာ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ အဖုပေါက်ခြင်း မရှိဘဲ အရေကွာသွားပါသည်။ ထိုအခါ အနာရွတ်မကျန်စေရန် သနပ်ခါးမှန်မှန်လိမ်းပေးပါသည်။ မတော်တဆ အဖုဖြစ်လာလျှင် လုံးဝဖောက်စရာမလို သူ့အလိုလို ပိန်သွားပါလိမ့်မည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ လက်ကို ရေနွေးပူလောင်သဖြင့် နှစ်နာရီကြာခန့် ရေအေး လဲ၍ လဲ၍ စိမ်ပေးရာ ရေအေးစိမ်နေခိုက် ပူသည့်အနာ သက်သာသွားပါသည်။ နောက်နေ့တွင်လည်း ဖုများ မထင်တော့ပါ။

အက်ဆစ်ပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မောင်မောင်ဦး
ပုလဲငွေရောင်အရိပ်
မန္တလေးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ အက်ဆစ်ရေ ထိမိ လောင်မိသော နေရာပေါ်သို့ ကွမ်းရွက်နှင့် သကြား ရောချေ၍ ထွက်လာသော အရည်များဖြင့် ဆွတ်၍ အဖတ်များကိုအံ့ပေးခြင်း ဖြင့် အမာရွတ်မထင်ဘဲ အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်း ပါသည်။ ထိမိ လောင်မိသော အက်ဆစ်ကို ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဆေးပစ်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ပူလောင်သော အက်ဆစ်ရေများ ထိမိ ကိုင်မိလျှင် အရေပြား လောင်ကျွမ်းစုတ်ပြတ်၍ အရပ်ဆိုး သည့် အမာရွတ်ကြီးများ ဖြစ်တတ်သည်ကို ဆေးနည်းအတိုင်း လက်တွေ့စမ်းသပ် ပျောက် ကင်းဖူးပါသည်။

သကြား စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သကြားဖြူသည် ချို၏။ အေး၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေးအနာ၊ ပူလောင်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

အမာရွတ်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ချစ်ကိုကို
မှော်ဘီ။

ဆေးနည်း။

။ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် အမာရွတ်မထင် နဂို အသားအရေအတိုင်းဖြစ်အောင် ကြိတ်မှန် ရွက် သတ္တုရည်ဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ လိမ်းပေးပါက အမာရွတ် မထင်တော့ဘဲ နဂိုအသားအရေ အတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက်ရည်ရော၍ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ခန့် မီးလောင်နာပေါ်တွင် လိမ်းပေးသော် ပူလောင်ခြင်းပျောက်၍ အမာရွတ် များလည်း ပျောက်ကင်းသည်။ (Burmese Medical Plant)

ကြိတ်မှန်ရွက်သည် ဆံပင်ကို ကောင်းစေတတ်၏။ မျက်စိနှင့် သင့်၏။ (ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

ထုံနာ ကျင်နာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးစာကံဝင်း
နမ့်ဆန်။

ဆေးနည်း။ ။ ကောက်ညှင်းအရက် သို့မဟုတ် ရရာအရက် တစ်ပုလင်း
မိဿလင်ဥ ၂၅/သား (သို့)
အိမ်သုံးချင်း ၂၅/သားကို ထောင်းပြီး အရည် ညှစ်ပါ။ ရသည့်အရည်ကို အရက်ပုလင်းထဲသို့ ထောင်းပြီး အဖတ်များနှင့် ရောထည့်ပြီး စိမ် ထားပါ။ ခုနစ်ရက်ခန့် စိမ်ထားပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်လိမ်းပါ။

မိဿလင် စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

အမျိုးသမီးများ သားအိမ်အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အင်္ဂါဇာတ် ရောင်တင်းခြင်း၊ သွေးထိန်ခြင်း၊ မီးယပ်ကြောင့် ထုံကျင်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်း များအတွက် မိဿလင်ဥကို ထန်းလျက်နှင့် ကျိုသောက်ကြ၏။ (အရှင် နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

မီးယပ်ကိုယ်အေး၊ မယိုချွေးကြောင့်၊ ဆိုမေးမရ၊ ကြောင့်ကြဖွယ်ပင်၊ မီးတွင်းတွင်သော်၊ မိဿလင် ဒန့်သလွန်၊ ကောင်းမွန်နန္ဒင်း၊ ကျပ်စီသွင်း၍

ဤယင်းသုံးကျပ်၊ ဆီသုံးကျပ်နှင့်၊ ဖက်စပ်မွေဖျော်၊ သုံးသော်ဝေမှု၊
တစ်စုကိုတိုက်၊ ကိုယ်၌နှစ်ဖုံ၊ သုတ်လိမ်းကုန်မှ၊ ခြုံတော့လုံစေ၊ ပုံသေချမ်းသာ။
(နယရာသီဆရာကြီး)

မိဿလင်ကို အရည်ညှစ်၍ ငရုတ်ကောင်းမှုနဲ့ ထည့်၍လိမ်းသော်
ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ လေမလျှောက်၍ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေ၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ချင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီနှင့်ကျို၍ရသော ဆီကို အဆစ်အမြစ်
ရောင်ရမ်းသောနေရာ၌ လိမ်းပေးသော် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်
ရမ်းခြင်း ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

အရက်

အရက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေ၍
အပူငွေ့ပေးသည်။ အခိုး အကင်း ပွင့်စေသည်။

ထိပ်ခတ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ || ဗန်းမော်ညိုနွဲ့
 အနောက်သာစည်ရပ်
 ဗန်းမော်
 ကချင်ပြည်နယ်။

ဆေးနည်း။ || မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး၌ ချောင်းကမ်းဘေး၊ ရထား
လမ်းတစ်လျှောက် လယ်ကန်သင်းရိုးစပ်တို့၌
အလေ့ကျပေါက်သော ‘မရိုး’ ဟူသော အပင်ရှိ
သည်။ ပင်စည်၊ အကိုင်းအခက် အရွက် အပွင့်

အားလုံး ငွေရောင်လိုဖြူသဖြင့် ‘ငဖြူကြီး’ ဟုလည်း ခေါ်လေ့ရှိသည်။ ထိုမရိုးပင်မှ အရွက်ကို

- (၁) ပါးပါးလှီး၍ အခြောက်လှန်းပါ။
- (၂) ခပ်သွေ့သွေ့ဖြစ်လျှင် ဆေးလိပ် လိပ်၍ သောက်ပါ။

- (၃) ရှုလိုက် ရှိုက်လိုက်သောအခါ ဆေးငွေ့ကို နှာခေါင်းမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထုတ်ပါ။ ရောဂါခံစားနေရစဉ် မျှစ်ချဉ်၊ အမဲသား၊ ငါး သေတ္တာ စသည့်တက်စာများကို ရှောင်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ အအေးမိ နှာစေးလွန်ရောဂါ (ထိပ်ခတ်နာ) ဖြစ်၍ **Privine** ဆေးရည်ထည့်သော်လည်း မသက်သာပါ။ လအတော်ကြာ ဝေဒနာခံစားခဲ့ ရပြီး ‘မရိုး’ ဆေးနည်းရသဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရာ တစ်ညနေခင်းဖြင့် နှာရည်ပေါက်ပေါက် ယိုခြင်း ပျောက်၍ အသက်ရှူချောင်လာပါသည်။

မရိုး စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

အညာဒေသများ၌ မရိုးကို နွားနို့ခဲရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။ အမှုန့်ကို ပျားရည်ရောသောက်က အရေပြားရောဂါ အနာကြီးပျောက်၏။ မရိုးမြစ်နှင့် မရိုးစေးကို မျက်စိကွင်းဆေး၊ မျက်စိနာပျောက်ဆေး ဖော်စပ် ရာတွင် သုံး၏။ အပွင့်ကို နွားနို့နှင့်ကြိတ်၍ နေ့စဉ်သောက်က ကျောက်တည် ရောဂါပျောက်၏။ မရိုးစေးကို နနွင်းနှင့် သွေးလိမ်းက တင်းတိပ်များ ပျောက်၏။ မရိုးကိုင်းကို အတွင်းလိပ်ခေါင်းပျောက်ဆေးအဖြစ် သုံး၏။ မရိုးကိုင်းခြောက်ကို မီးရှို့၍ အခိုးကို နှာခေါင်းဖြင့် ရှုပေးပါက ခေါင်းကိုက်၊ အကြောတက် ပျောက်၏။ အရွက်ရင့်ကို ထောပတ်နှင့် သုတ်၍ မီးကင်

ပြီး အရည်ညှစ်ကာ နားတွင်ထည့်သော် နားနာ ပျောက်၏။ မရိုးရွက်ကြိတ်
ညှစ်ရေကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍သောက်သော် သလိပ်နာ၊ ပန်းနာ၊
ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ဝမ်းရောင်နာ ပျောက်၏။

ထိပ်ခတ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးအုန်း
အောင်သစ္စာ ၄ လမ်း
ဖျာပုံ။
- ဆေးနည်း။ ။ ငဖြူကြီးရွက် (ခ) မရိုးရွက်ကိုခူးပြီး အမွှေးများ
ပါ လက်ဖြင့်ပွတ်ချေပြီး ရှုပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ နှာခေါင်းထဲမှ ပုပ်စော်နံ့ရောဂါ စွဲကပ်ခဲ့သဖြင့်
ဆရာဝန်ပြရာ နှာခေါင်းကို ဖောက်ပြီး ဖန်ရည်
ဆေးပေးပါသည်။ ဆေးဝယ်စားသော်လည်း
ပျောက်ကင်းမှုမရှိ၍ မြန်မာသမားတော်တစ်ဦး
ပေးသော ၎င်းဆေးနည်းအတိုင်း ရသည့်အခါ
ချေလာ၍ နှာခေါင်းထဲမှ အဝါခဲကြီး လေးခဲ
ထွက်ကျလာပြီးသည့်နောက် နှာခေါင်းအပုပ်နံ့မှာ
လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပြီး ယနေ့ထက်တိုင်
ရောဂါ ပြန်ပေါ်လာခြင်း မရှိပါ။

ငဖြူကြီး စွမ်းအင်သတ္တိ ဖော်ပြပြီး။

ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးပညာဝံသ
ကျွန်းချောင်း ဓာတ်မြေဩဇာစက်ရုံနယ်မြေ။

ဆေးနည်း။

။ တမာစေ့အခြောက် (အခွံမပါရပါ) များကို ကြေညက်အောင် ထုထောင်းပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲ ရောင်ရမ်းနေသော ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ် နေရာများကို ခပ်ထူထူအုံပေးပါ။ ဆေးများ ကွာကျ မသွားအောင် ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ညအိပ် ရာဝင်တွင် ပြုလုပ်ပါက ပိုကောင်းသည်။ ရက် မကြာမီ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါမည်။

တမာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

တမာအတွင်းခေါက်ကို ရေနှင့် ကျောက်ပြင်ပေါ်တွင် သွေးပါ။ နာကျင်ကိုက်ခဲသော နေရာ၌ ခပ်ပျစ်ပျစ် လိမ်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ခဲ့သော် အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်၏။ တမာမြစ်ကို ရေနှင့် သွေး၍ ပူအောင်ပြုလုပ်ပြီး လိမ်းပေးပါက ပေါင်တောင့် ခြင်း ပျောက်၏။ (ဦးလှဒင်၏ တမာ)

တမာအတွင်းခေါက်ကို သွေးလိမ်းသော် အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

နာစေး ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ကိုညွန့်မောင်
၁၅ လမ်း
ကွေ့ကြီးရပ်
မြင်းခြံမြို့။

ဆေးနည်း။

။ လှီးထားသော ချင်းကို ရေဆေး၍ ကုလားပဲမှုန့်နှင့် ရောနယ်ပါ။ ချောင်းမှန်မှန်ဆိုးလျှင် ရေနွေးကြမ်း ပန်းကန် သုံးပုံ နှစ်ပုံခန့် စားပေးပါ။ ချောင်းဆိုး များလျှင် ပိုစားပါ။ (ဆီနှင့် ငရုတ်သီး မထည့် ရပါ။)

စွမ်းအင်။ ။ မည်မျှပင်ချောင်းဆိုးဆိုး သိသာလျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါသည်။

ချင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ချင်း၏ သတ္တိမှာ စားစဉ် စပ်၍ အစာအိမ်ထဲရောက်လျှင် ပူပြီး အစာအိမ်မှ ထွက်သောအခါ အေးသည်။ ရှင်နာဂသိန်၏ ဆေးအဘိဓာန်၌ ချင်းသည် အစာမကြေရောဂါနှင့် အဖျားရောဂါတို့အတွက် လွန်စွာသင့်၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ ကုသရာတွင် ချင်းစိမ်းကို ပါးပါးလှီး၍ ဆားနှင့် စားသုံးနိုင်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ချင်းစိမ်း သတ္တုရည်ကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်သောက်ပေးနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ဦးမျိုးညွန့်ဦး၏ စာအုပ်မှ ‘ချင်းသည် အစာမကြေရောဂါ၊ လေအားချုပ်ရောဂါ၊ သုတ်အားနည်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ရင်လေး ရင်အောင့်ရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်’ ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ စာအုပ်မှလည်း ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပျားရည် ရောစပ်၍ လျက်ပေးပါက နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ပျောက်၏ဟု ဖော်ပြသည်။

နှာခေါင်း သွေးယိုပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဦးကောဝိဒ
ဓမ္မမဏ္ဍိုင်ကျောင်း
ရှမ်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း
ရန်ကုန်။
- ဆေးနည်း။** ။ သင်္ဘောသီးမှည့်နှင့် သကြား ရောစပ်ပြီး ခုနစ်ရက် ခန့် တစ်ဝစားပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးရာသီလုံး နှာခေါင်းသွေးယို ရောဂါ မုချပျောက်ပါသည်။

သင်္ဘော စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သင်္ဘောသီးသည် အသားကြွ ရောင်ရမ်းခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
Virus ပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော သတ္တိလည်း ရှိသည်။ မြန်မာ့

ဆေးဖက်ဝင် အပင်များစာအုပ်တွင် သင်္ဘောသီး၌ လူကို ကျန်းမာစေကာ အသက်ရှည်၍ ရောဂါကင်းဝေးစေနိုင်သော သတ္တိထူးရှိ၏။ သင်္ဘောသီးစိမ်း အရည်တွင် သကြားရော၍ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်မျှသောက်က သရက်ရွက် ကြီးခြင်း ပျောက်၏။ သင်္ဘောသီးမှည့်စားသော် သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ အသည်းကြီးခြင်းနှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါပျောက်၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ယောမြို့စား ဦးဖိုးလှိုင်၏ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟ ကျမ်း၌လည်း သင်္ဘောသီး မှည့်သည် လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ချို၏။ ဝမ်းကို ရွှင်စေတတ်၏ဟု ဖော်ပြသည်။

မှတ်ချက်။ **။** နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်းမှာ ဥဏှ အပူနာဖြစ်၍ သင်္ဘော သီးမှာ သီတ၊ အအေးစာ သကြားမှာလည်း အအေးစာ ဖြစ်သောကြောင့် အပူနာကို အအေးဓာတ်စားပေးခြင်းဖြင့် အနာနှင့်ဆေး တည့်အောင်ပေး ပျောက်ရေး မခက်ပါ ဆိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေမည်။

နှာခေါင်းပိတ်

နှာခေါင်းပိတ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း

နှာခေါင်းပိတ်ရခြင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးအနက် မွေးရာပါ နှာခေါင်း အတွင်း အကန့် ရွံ့စောင်းနေသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အအေးမိ နှာစေးစေသော Virus ပိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်မတည့်သည်ကို ရှူမိ၊ စားမိ၊ ထိမိသည်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်လည်တွင်ရှိသော အရိုးအခေါင်းတွေထဲ၌ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ Nasal Poly ခေါ် နှာခေါင်းထဲ အသီးဖြစ်သောရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းထဲ ဆေးအလွန်ထည့်ခြင်း၊ နှာရှူဆေးများများထည့်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း နှာခေါင်းပိတ်တတ်ပါသည်။ အဆိုးဆုံးဖြစ်သော နှာခေါင်း ကင်ဆာရောဂါမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ကလေးများ နှာခေါင်းထဲသို့ ပဲစေ့၊ ပုတီးစေ့ စသည်တို့ထည့်ထားပြီး မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေတတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ **Foreign body** ကြောင့် နှာခေါင်းရောင်ပြီး ပိတ်ဆို့ခြင်းမျိုး၌ ပုပ်စော်နံ့တတ်ပါသည်။

နှာခေါင်းပိတ်ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** **။** မြန်မာဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ရန်ကုန်မြို့။
- ဆေးနည်း။** **။** ကြက်သွန်ဖြူ၂၂ မကြီး မသေး သုံးဥကို နံနက် အိပ်ရာထတိုင်း ဝါး၍ မျိုချပါ။
- စွမ်းအင်။** **။** နှာခေါင်းပိတ်ရောဂါကို ၂၅ နှစ်ကျော် ခံစားခဲ့ ရပါသည်။ အောက်တိုဘာမှ ဖေဖော်ဝါရီ လအထိ အဆိုးဆုံး ခံစားရသည်မှာ ညပိုင်းတွင် နှစ်ကြိမ် ထက်မက နှာခေါင်းဆေးထည့်မှ အိပ်ရပါသည်။ ယခုအခါ **95% 99%**သက်သာ ၍ နှာခေါင်းဆေး မသုံးရသည်မှာ ငါးနှစ်ကျော် ပါပြီ။

ကြက်သွန်ဖြူ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ကြက်သွန်ဖြူသည် အချဉ်မှတစ်ပါး အရသာငါးမျိုးရှိ၏။ သွေးနှင့်သင့်၏။ ဖျားနာ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ချွေးထွက်ခြင်း၊ သုတ်ပွားခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ကာမကိုအားပေး၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ သွေးထဲမှ **Cholesterol** အဆီဓာတ်ကို ကျစေ၏။ **Allergy** အတွက် ကောင်း၏။

နားအူ၊ နားလေထွက်ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးရာခိုင်
- ဆေးနည်း။ ။ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက်ကို မီးဖုတ်ပြီး ငါးပိရည်နှင့် တို့စားပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားလေထွက်၊ နားအုံနာ၊ နားပြည်ယိုတို့ကို လေးခါခန့်စားလျှင် ပျောက်ပါသည်။

ကြောင်လျှာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြောင်လျှာသည် ဖန်ခါးသောအရသာရှိ၏။ ပူ၏။ စပ်၏။ ကြေလွယ်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ နှလုံး၊ လည်ပင်းကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ လေသလိပ်ကို နိုင်သည်။ မြင်းသရိုက်၊ ဝမ်းသက်၊ အဖျား၊ အစာမကြေ၊ နူနာ၊ ပျို့အန်၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၍ ခွန်အားကို တိုးပွားစေသည်။

နားပိုးကောင်ဝင်

နားထဲသို့ ပိုးကောင်ဝင်လျှင် အရေးကြီးဆုံးမှာ ၎င်းပိုးကောင်ကို အမြန်ဆုံး သတ်ပစ်နိုင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ ပိုးကောင်မသေလျှင် ၎င်းပိုးကောင်မှာ အလွန် နုနယ်ပါးလွှာသော နားအုံအမှေးပါးကို ကိုက်ဖောက်ပစ်တတ်ပေသည်။ ထိုသို့ ပိုးကောင်ဝင်လျှင် ရေမွှေးထည့်ပေးပါက ပိုးကောင်ကို သေစေ၍ နားထဲတွင်လည်း ကြာရှည် ခိုမနေသည့်အတွက် နားမှိုတက်သည့် ရောဂါလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ၎င်းအရည် တစ်မျိုးမျိုးထည့်လျှင် နားထဲမှာ ပိုးကောင်သေးပါက အပေါ်သို့တက်လာနိုင်သော်လည်း အများအားဖြင့် နားထဲတွင် သေသွားပြီး ကျန်နေတတ်သည်။ ထိုပိုးကောင်ကို မိမိကိုယ်တိုင်

မထုတ်ဘဲ ဆရာဝန်ကို ထုတ်ခိုင်းခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆေးရုံ အရေးပေါ်တွင် အချိန်မရွေး သွားရောက် ထုတ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

နားပိုးကောင်ဝင်ကု ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** **။** ဦးဆန်းဌေး
 ကုန်းစောင်းမြို့
 ပွင့်ဖြူမြို့နယ်။
- ဆေးနည်း။** **။** မီးဖိုချောင်သုံး ဆားစိမ်းကို မကျည်းစေ့ခန့် ပန်းကန်လုံး သန့်သန့်တွင် ရေသန့်သန့်ဖြင့် ဖျော်ပါ။ ဆားကြည်သည်ထိ လက်ချောင်း သန့်သန့်ဖြင့် မွှေပြီးနောက် ခေတ္တစိမ်ပြီး ရရှိသည့် ဆားရေကြည်ကို ပိုးကောင်ဝင်သော နားအတွင်း ပြည့်အောင်လောင်းထည့်ပါ။
- စွမ်းအင်။** **။** နားအတွင်း ပုရွက်ဆိတ် စသည့် အခြားသော ပိုးကောင်များဝင်လျှင် ဆားရေကြည်ခပ်ပါက ပိုးကောင် ဆားရေပေါ်သို့ တက်လာပြီး စက္ကန့် ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ကင်းပါသည်။

နားပြည်ယိုနာပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** **။** သမားတော်ဦးစိုးနိုင်
- ဆေးနည်း။** **။** ဟင်းဂလာရွက် သတ္တုရည်ပြုပါ။ ၎င်းကို ဝါဂွမ်း တွင် ဆွတ်၍ နားတွင်သိပ်ပေးပါ။ စပ်ပါသည်။
- စွမ်းအင်။** **။** နှစ်ရက်၊ သုံးရက်အတွင်း အနာဖေးကွာကျပြီး ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါသည်။

ဆီဖြင့် နားရောဂါကုနည်း

- ဆေးနည်း (၁) ။ ။ နားထဲတွင် နားဖာချေးများ ခြောက်ကပ် ပိတ်ဆို့နေလျှင် နှမ်းဆီစစ်စစ်ကို မီးနှင့် နွေးလာအောင် ပြုပါ။ နွေးနေသော နှမ်းဆီအစက် သုံးစက်ခန့် နားထဲထည့်ပေးလျှင် နားယားခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- ဆေးနည်း (၂)။ ။ နားထဲတွင် အနာဖြစ်လျှင် နတ်တော်၊ ပြာသိုလများ၌ ပုံသကူဖားသား တွေ့လျှင် ဖားကို ဗိုက်ခွဲကြည့်ပါက တစ်ဝမ်းလုံး အဆီအပြည့် တွေ့နိုင်ပါသည်။ ၎င်းဖားဆီကို မီးပျော့ပျော့ဖြင့် ကျက်အောင်ချက်ပြီး နားတွင်နှစ်စက် သုံးစက် ခပ်ပေးလျှင် နားနာ ပျောက်ပါသည်။ (သဘာဝ ဓမ္မ ဆရာသန်း)

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဆရာတော် ဦးသုမန ထန်းကုန်းကျောင်းတိုက် သဲကုန်းမြို့နယ်။
- ဆေးနည်း။ ။ လတ်ဆတ်သော သံပရာသီးကို ဓားသန့်သန့်ဖြင့် ကန့်လန့်ဖြတ်ပိုင်းပါ။ မတ်ခွက်တစ်ခုတွင် တစ်ခြမ်းစီလှန်၍ ထည့်ပါ။ ရေနွေးကျက် ကျက်ဆူ လောင်းထည့်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းအဖုံးနှင့် လုံအောင်အုပ်ထားပါ။ အေးသောအခါ သောက် သုံးရပါမည်။ ပျောက်ကင်းပြီးသည်အထိ အတန် ကြာ ဆက်လက် သောက်သုံးပေးပါ။

စွမ်းအင် (၁)။

။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကြောင့် ရင်ဘတ် ခဏ ခဏ အောင့်ပြီး အမော မခံနိုင်သဖြင့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးတစ်နှစ် ကျော် သောက်ခဲ့သော်လည်း မသက်သာပါ။ ဆေးနည်းအတိုင်း သောက်ခဲ့ရာမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းပြီး E.C.G သုံးကြိမ်ရိုက်ပြီးမှ ဆေးဖြတ်ခဲ့ရာ ယခုအခါ အစား ရှောင်စရာ မလိုတော့ဘဲ ကောင်းမွန်နေပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်၍ နှလုံးရောင်ကာ အသည်း မှာလည်း ရောင်နေပြီး မျက်စိ၌လည်း ရေတိမ် ဝင်နေသော လူနာကို မျက်စိခွဲစိတ်ရန် စီစဉ် နေစဉ် သုံးရက်အတွင်း ဆေးနည်းကို သောက်သုံး ရာ မျက်စိမှာ ကွယ်နေသောအရိပ် ပျောက်သွားပါ သည်။ ရက်ပေါင်း ၆၀ ကျော်ခန့် ဆက်လက် သောက်သုံးရာ သွေးတိုးကျသွား၍ နှလုံးနှင့် အသည်းမှာ ပုံမှန်အခြေအနေရောက်ပြီး မျက်စိ ပြန်စမ်းရာ၌ ရေတိမ် မတွေ့ရတော့ပါ။ ဆေး အရသာမှာ ချဉ်ပြီး အန်နေအောင် ခါးပါသည်။

စွမ်းအင် (၃)။

။ မွေးရာပါ လည်ပင်းကျဉ်းရောဂါ ခံစားရသော ခြောက်လသားမှာ အလိုလိုနေရင်း ကြောင်ခွဲကြပ် သကဲ့သို့ ခူးခူးနှင့် မြည်နေတတ်ပါသည်။ ရောဂါကြောင့် ကလေးမှာ ကြိုလို၍ ဆရာဝန်မှ ကလေးအရွယ် ကုသ၍ မလွယ်ကူကြောင်း ပြောခဲ့ပါသည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း ကလေးကို တိုက်ကျွေးရာ ငါးရက်အတွင်းမှာပင် ရောဂါ

ရှင်းရှင်းပျောက်ပြီး ကလေးမှာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား
လာပါသည်။

သံပရာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သံပရာသီးသည် အစာမကြေ၊ လေပြည့်၊ လေထိုး၊ လေအောင့်
ရောဂါများ ကင်းဝေးစေ၏။ ဆေးကျမ်းများအဆိုအရ သံပရာသီးဖြင့်
ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါ လွန်စွာများ၏။ ဉာဏ်ရှိလျှင် သုံး၍ပင်
မကုန်နိုင်လောက်အောင် များ၏ဟု ရှင်နာဂသိန်၏ လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်မှ
ဆို၏။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်၌ သံပရာရည်ကို သောက်ခြင်း
ဖြင့် မောပန်းခြင်းကို ပြေစေပြီးလူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကျရောက်တတ်သည့်
ရောဂါများ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်တွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါများကို
ကာကွယ်၏။ အထိုင်အထ သွားလာရာ၌ မူးဝေတတ်သော ရောဂါများ
ပျောက်ကင်း၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ယခုခေတ် ဗိဇ္ဇောဆရာတို့၏
အလိုအားဖြင့် သံပရာရည်သည် အစာကို ကြေစေ၏။ နှလုံးကို အားပေး
တတ်၏ဟုလည်း ဦးလှဒင်၏ သံပရာနဲ့ ရှောက် စာအုပ်မှ ဖော်ပြသည်။

တစ်ဖန် သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးကို ရေဆတူ
ရော၍ နေ့စဉ်သောက်ခြင်း၊ ရက်ဆက် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့သော်
အဆီတိုးသောရောဂါ အလျင်အမြန်ပျောက်ကင်းသည်ကို မိမိကိုယ်တွေ့
ဖြစ်သည်ဟု ရှုရီချန္ဒြာရာဂျ် ဆိုသူက ဝနောသဓိစန္ဒောဒယ ကျမ်း၌
ရေးသားထားပါသည်။

သုတေသီများ၏ တွေ့ရှိချက်အရလည်း **Vitamin E, Vitamin C**
နှင့် **Vitamin A** တို့ဟာ မျက်စေ့ထဲမှ အတွင်းတိမ်ကို ကာကွယ်
နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ **Anti Oxident Vitamin** လို့ ခေါ်တဲ့ ၎င်း
Vitamin သုံးမျိုးသည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှ ဖြစ်ပျက်နေသော **Metabolism**
ကြောင့်ထွက်လာသည့် **Free Redical**တွေကို လူ့အတွက် ဥပါဒ်မဖြစ်အောင်

အဆိပ်ဖြေပေးပါသည်။ သံပရာသီးမှာ Vitamic C သာမက Cholestrol ကျစေသည့်ဓာတ်လည်း ပါသောကြောင့် နှလုံး၊ သွေးကြော၊ အဆိပ်တိရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဆရာတော်
တူပါရာမကျောင်းတိုက်
ကော့ကျိုက်ကျေးရွာ
ကရင်ပြည်နယ်။

ဆေးနည်း။

။ တောတွင် အလေ့ကျပေါက်တတ်သော ပဲ့ပြားပင်မှာ ဆူးလိုလို ကားထွက်နေပြီး အနီနှင့်အဖြူ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ အရွက်နုကို တို့စား၍ ရသည်။ အနီမျိုးက ပို၍ အစွမ်းထက်ပါသည်။ ဒေသသုံးအခေါ် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပင်၏ အမြစ်ကို ရှောက်ရည်နှင့် သွေးပြီး တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ကိုယ်လက် မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ခံစားနေရပြီး တံမြက်စည်းပင်မလှည်းနိုင်ဘဲ အားနည်းပင်ပန်းနေရာမှ ဆေးနည်းအတိုင်း သောက်သုံးရာ ရက် ၂၀ အတွင်း ထူးခြားစွာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဆရာရွှေအေး
မြိတ်မြို့။

အပူကိုက်ပျောက် ဆေးနည်း

ရှောင်ရန်။ ။ အပူကိုက်ဖြစ်လျှင် ပူသောဆေးများလိမ်းခြင်း၊
ထိုးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ အပူအစပ် သွေးကြွစာ
များကို လုံးလုံးရှောင်ရမည်။ အလွန်အေးသော
ပတ်ဖွဲ့စေတတ်သော ထန်းလျက်၊ သကြား၊
ကြံ၊ ငှက်ပျော၊ ဖရဲ၊ သခွားတို့ကို ရှောင်ရမည်။

ဓာတ်စာ။ ။ ဝက်သား၊ ကျွဲသား၊ ငါးရုံခြောက်၊ ငါးခု၊
ငါးဖယ်။

ဆေးနည်း။ ။ အပူကိုက်ကို ဖွင့်၍ အပူငြိမ်းစေရန် ဟင်းရိုင်းဆေး
ကို အရက်နှင့် လိမ်းပေးရမည်။ အုန်းဆီနှင့်
လိမ်းပေးရမည်။ မပြတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ရက်
ပေါင်း ၂၅ ရက် (သို့) တစ်လခန့် ကြာလျှင်
ပျောက်ကင်းလိမ့်မည်။

ဟင်းရိုင်းဆေးနည်း။ ။ ဟင်းရိုင်း၊ ကန့်၊ ယမ်းစိမ်း သုံးပါးကို အမျှစီ
အမှုန့်ပြု၍ ထက်ဝက်ကို အုန်းဆီနှင့်စပ်ပြီး
ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ ကျန်ထက်ဝက်ကို အရက်နှင့်
စပ်၍ ပုလင်းထဲထည့်ထားပါ။ ကိုက်ခဲနာကျင်
သည့် နေရာကို တစ်လှည့်စီ လိမ်းပေးပါ။

အအေးကိုက်ပျောက် ဆေးနည်း

ရှောင်ရန်။ ။ ပတ်ဖွဲ့စေတတ်သော ဆိမ့်၊ ချို၊ ဖန်၊ အေးအစာများ။

ကာကွယ်နည်း။ ။ နေဝန်းပေါ်ပြီး ကိုးနာရီ၊ ဆယ်နာရီနှင့် ညနေသုံးနာရီအထက် နောက်မကျဘဲ ရေချိုးခြင်း၊ ပူအိုက်သောနေ့ပင်ဖြစ်စေ နွေးထွေးသော အဝတ်များ ဝတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်တိုင်း ဖိနပ်စီးခြင်း၊ မိုးအေးလျှင် ခြေအိတ်စွပ်ထားခြင်း၊ အင်္ကျီထည်ထိုင်ခြင်း အိပ်ခြင်းများကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

ဓာတ်စာ။ ။ ချဉ်ပေါင်၊ မျှစ်ချဉ်၊ သရက်ချဉ်၊ သံပရာချဉ်၊ ရှောက်ချဉ်၊ မရမ်းချဉ်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ။

ဆေးနည်း။ ။ ရှောက်၊ သံပရာများသောက်၍ ပရုတ်ရေနံချက်ဆေးကို လိမ်းသပ်ပေးပါ။ ရောဂါအနုအရင့်ကို ကြည့်၍ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လိမ်းပေးပါ။ လေမိခြင်းရောဂါကို ၎င်းဆေးဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ပရုတ်ရေနံချက်ဆေးနည်း။ ပရုတ် ၁/သား
ရှိန်းခို ၁/သား
စစ်ပြီးဖယောင်း ၅ မူးသား
ရေနံ ၅/သား
မီးငွေ့ငွေ့တောက်နေသော မီးဖိုတွင် ရေနံ၊ ရှိန်းခို၊ ဖယောင်းကို ရောချက်ပါ။ လေးချိုးတစ်ချိုး ခန်းမှချပြီး ဆေးပရုတ်ကိုထည့်မွှေပါ။ မွှေပြီး ပြီးချင်း ဖန်ဘူးထူဖြင့်ထည့်၍ အေးသွားမှ အဖုံးဖုံးပါ။

ဇက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးဘို
မဟာအောင်မြေမြို့နယ်
မန္တလေး

ဆေးနည်း။

။ ရှောက်သီးတစ်လုံးကို အလယ်တည့်တည့်ခွဲ၍ အရည်များ ညှစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် အစေ့၊ အခွံ၊ အရည် သုံးမျိုးလုံးကို ကြွေကရား (သို့) ကြွေရည်သုတ် ဇလုံထဲထည့်ပါ။ ဆားသင့်ရုံနှင့် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးဖြူ ကြွေကရား တစ်လုံးခန့် ထည့်ပါ။ အေးသောအခါ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ် သင့်ရုံသောက် ပါ။

စွမ်းအင်။

။ တစ်ပတ်အတွင်း သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းပါ သည်။
အဝလွန်သောသူများ အမြဲသောက်ပါက
၁။ နောက်ကြော၊ ဇက်ကြော မတက်ခြင်း၊
၂။ အမောခံနိုင်ခြင်း၊
၃။ ထိခိုက်ရှုနာများအကျက်မြန်ပျောက်ကင်းခြင်း၊
၄။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေ ပါသည်။

နောက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးအုန်းမောင်
ဒေါ်နခြံရပ်
မုံရွာမြို့။

ဆေးနည်း။

။ (၁) ရှိန်းခို
 (၂) ထန်းလျက်
 ရှိန်းခို မန်ကျည်းစေ့ခန့်ကို ရေနှင့်ကျိုက်ချပါ။
 ၎င်းနောက် ထန်းလျက် တစ်လုံးစားပြီး ရေ
 သောက်ပါ။
 နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်စားပါ။ မိမိ
 ရောဂါ အခြေအနေကို သုံးသပ်၍ နေ့လယ်
 တစ်ကြိမ် ထပ်စားနိုင်ပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ နောက်ကြောတက်လျှင် တသန်းသန်း၊ တဝေဝေ
 မအီမသာဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး တောင့်တင်းပြီး
 အနေရ အထိုင်ရ အလွန်ဆိုးပါသည်။ နာရီဝက်
 ခန့် ပက်လက်လှန်အိပ်၍ မှိန်းနေမှ သက်သာ
 သွားပါသည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး
 ဖြစ်၍ လက်ဖက်ရည်အချို့ နှစ်ခွက်ထက် ပို
 သောက်မိလျှင် ပိုတက်ပါသည်။ ဆေးထိုး၊
 ဆေးစား၊ အနင်းအနှိပ်ခံသော်လည်း ခေတ္တသာ
 သက်သာပြီးနောက် ပြန်ဖြစ်ပါသည်။ ၁၀
 နှစ်ခန့် ကြာမှ ဆေးနည်းအတိုင်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်
 ၁၅ ရက် စားပြီးသောအခါ သိသိသာသာ
 သက်သာလာ၍ တစ်လစားပြီးသောအခါ လုံးဝ
 ပျောက်ကင်းသွားပြီး ယခုအထိ ရောဂါပြန်
 မပေါ်တော့ပါ။

ထန်းလျက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ထန်းလျက်သည် ပတ်ဖွဲ့ ပိတ်ဆို့ခြင်းကို ပြေပျောက်ပွင့်လင်းစေ
 သည်။ ကောက်ညှင်း (သို့) ကောက်ညှင်းဖြင့်လုပ်သော ထမနဲ့ကဲ့သို့

အာဟာရမျိုးကို အဝစားမိလျှင် အစာကြေခဲလှသည်။ ထိုအခါ ထန်းလျက် တစ်လုံးစား ရေအဝသောက်လျှင် ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

ရှိန်းခို စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ရှိန်းခိုသည် ကလေးသူငယ်နာဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ အအေး လွန်၊ ဓာတ်ချုပ်၊ ချွေးငုပ်၊ ပထဝီအာပေါလွန် ရောဂါတို့အတွက် ဖော်စပ် သော ဆေးများတွင်လည်းကောင်း၊ ဆေးမည်တစ်မျိုးအဖြစ် ပါဝင်သည်။ အညော်နံ့မခံသာအောင် ညော်သည့်အခါ ရှိန်းခို ရှုပေးလျှင် အညော်နံ့မဝင်ဘဲ ပျောက်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက် ဆေးနည်း ၃

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ မောင်နှင်းရည် (ခ) ဦးသန်းညွန့်၊
မြောက်ဥက္ကလာပ။
- ဆေးနည်း။** ။ ခေါင်းကိုက်လျှင် နားထင်နှစ်ဘက်ကို ကွမ်း
ရွက်နှင့် ကပ်ပါ။
ဇက်ကြော တက်လျှင် ဇက်ကြော နေရာကို
လုံအောင်ကပ်ပါ။
မျက်ရိုးကိုက်လျှင် မျက်ရိုးနှင့် နီးကပ်သော
မျက်ခုံးတစ်ဝိုက်နှင့် မျက်လုံး အနီးတစ်ဝိုက်ကို
ကပ်ပါ။
ကွမ်းရွက်ကို ကပ်လိုသည့်နေရာ အနေအထား
ပုံစံ ညှပ်ပြီး သွားချွန်နှင့် အသာအယာ

ဖိကိုက်လိုက်ပါက အရည်ကလေးများ စို့လာ
လိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ လိုအပ်သည့်နေရာတွင်
ကပ်ပါ။ သို့မှသာကွာမကျဘဲ မြဲမြံစွာ ကပ်နေ
ပါမည်။ မတော်တဆ ကွာကျလျှင် အထက်ပါ
ပုံစံအတိုင်း ပြန်ကပ်ပါ။

ကိုက်ခဲ ညောင်းညာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးဝိဇ္ဇာနန္ဒ

ဆေးနည်း။

။ ကလောသီး

ပတ်ကောဉ

ချီးသီး

ဆီမီးတောက်ဉ

တြိကဋုတ် သုံးပါး

ကန့်ချုပ်နီမြစ်

၈ မျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည် ၅ နှင့် တေပါ။

ညဉ့်၊ နံနက် ဇီးကင်းခန့်စားပါ။

စွမ်းအင်။

။ မျက်စိမှုန့်ခြင်း၊ ခဏခဏဖျားခြင်း၊ ညောင်းညာ
ကိုက်ခဲခြင်းများ ခံစားရသဖြင့် ဆေးအမျိုးမျိုးနှင့်
ကုသသော်လည်း ရောဂါ အမြစ်မပြတ်ပါ။
ဆေးနည်းအတိုင်းစားသုံးမှ အမြစ်ပြတ် ပျောက်
ကင်းပါသည်။ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရေနွေး မရလျှင်
ရိုးရိုးရေနွေးဖြင့် သောက်ပါ။ နွေရာသီတွင်
လျော့စား၍ မိုးရာသီတွင် မှန်မှန်စားပါ။
ဖော်ပြပါရောဂါများ ပျောက်သည့်အပြင် ရေချိုး

ရမှာ မကြောက်ခြင်း၊ (သို့) ရေချိုး၍ ကောင်း
ခြင်း၊ အသားအရည်စိုပြေ ဝင်းဝါခြင်းများလည်း
ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

**ပန်းနာ ရင်ကြပ်နှင့် ဖောခြင်း ရောင်ခြင်းပျောက်
ဆေးနည်း ၁**

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ သိန်းသိန်းနု
ပြည်။

ဆေးနည်း။

။ ပဲစဉ်းငုံစေ့ (ခွဲခြမ်းမဟုတ်) နို့ဆီဘူး တစ်လုံး
(သို့) တစ်ဝက်ကို ရေဖြင့်နူးအောင်ပြုတ်ပါ။
ပဲနူးလျှင် ပြုတ်ရည်ကို ပန်းကန်တစ်လုံးဖြင့်
ငဲ့ယူထား၍ ပြုတ်ပြီးသား ပဲစဉ်းငုံကို ကြက်သွန်
အဖြူ အနီ ဆီသတ်၍ ကြော်ပါ။ ၎င်းပဲစဉ်းငုံ
ဆီသတ်ထဲသို့ ပဲပြုတ်ရည်နှင့် ရေနွေး အသင့်
အတင့်ကို လောင်းထည့်ပါ။ ခဏကြာလျှင်
မီးဖိုမှချ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ ထိုကဲ့သို့ နေ့စဉ်ပြုလုပ်၍ တစ်လခန့်စားလျှင်
ဖောခြင်း၊ ရောင်ခြင်း အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်း၍
သုံးလခန့်စားလျှင် ပန်းနာရင်ကြပ်ပျောက်ပါသည်။

ချောင်းဆိုး ပန်းနာပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးအဂ္ဂဓမ္မ
ခင်မွန်ရွာ
ချောင်းဦးမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

- ၁။ မဲဇလီပွေးရွက်၊ အရည်စွက်၊ အရက် ဆတူစပ်။
- ၂။ ရေနွေးပေါ်တွင်၊ ဆေးပန်းကန်တင်၊ ပူလျှင် ချစေအပ်။
- ၃။ ဇွန်းလတ်ဖြင့်သာ၊ တစ်ဇွန်းစာ၊ သောက် ပါ နှစ်ကြိမ်မှတ်။
- ၄။ ချောင်းဆိုး ပန်းနာ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ လျင်စွာ ပျောက်သည်မှတ်။

စွမ်းအင်။

- ။(၁) ပွေးသတ်သည့် မဲဇလီရွက်ကြီးများကို ဆားဖြင့်အနည်းငယ်ပွတ်၍ အရည်ညှစ် ယူပါ။ ၎င်းအရည်နှင့်ဆတူသော အရက် ရောပါ။
- (၂) ဆတူရောစပ်ထားသော ဆေးရည်ကို ကြောပန်းကန်တွင်ထည့်၍ ပွက်နေသော ရေနွေးပေါ်တွင် ပေါလောမျော၍ ရေနွေး အိုး အဖုံးပိတ်ထားပါ။ ဆေးရည် ပူနွေး လာလျှင် ပန်းကန်ကို ထုတ်ပါ။
- (၃) ယင်းဆေးရည်ကို ဇွန်းလတ် (ဟင်းခတ် ဇွန်း) ဖြင့် အစာမစားမီ နံနက်တစ်ဇွန်း၊ ည အိပ်ရာဝင် တစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သုံးဆောင်ပါ။
- (၄) စွဲကပ်နေသော နာတာရှည် ချောင်းဆိုး ပန်းနာ အဆုတ်ရောဂါအတွက် ၁၅ ရက်ခန့် သုံးဆောင်ကာမျှဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါသည်။

သင်္ဘော မဲဇေလီ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

အဖူးနှင့်အရွက်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပါက အသက်ရှူပြွန်ချောင်း ရောင်သောရောဂါနှင့် ပန်းနာရောဂါကို သက်သာစေ၍ ဝမ်းကို သက်စေပြီး ဆီးကို များစေသည်။ သလိပ်ကိုလည်း ကျစေသည်။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

ပန်းနာ ရင်ကြပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ **။** ဦးသူရိယ
 မစိုးရိမ်တိုက်သစ်
 မန္တလေး။

ဆေးနည်း။ **။** (၁) ရှောက်ရည်
 (၂) အရက်ဦးရည်
 (၃) ပျားလေးရည်တို့ကို ဆတူရောစပ်ပါ။
 ဇွန်းလေး တစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်
 သောက်ပါ။

ရှောက်သီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ရှောက်ချဉ်သီးသည် နှလုံးကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ ပေါ့သော ဂုဏ်ရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ ခယရုပ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ နှုတ်မမြိန်သောအနာ၊ မွတ်သိပ်နာများကို ပျောက်စေ၏။ လည်ချောင်းကို သုတ်သင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ အဖုအလုံးပေါက်ခြင်း စသည်ကို နိုင်၏။ (စားပင်သုံးပင် ဆေးဖက်ဝင်)

ပျားရည်၊ ရှောက်ရည်၊ ဇဝက်သာ သုံးမျိုးရောစပ်၍ သောက်က ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကြပ်၊ သလိပ်ကပ်၊ ပန်းနာပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

ရှောက်သီးသည် သလိပ်နှင့်ပတ်သက်သော သလိပ်ကျပ်၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ ဖောရောင်၊ သည်းခြေနှင့်ပတ်သက်၍ လည်ချောင်းအတွင်း၌ဖြစ်သော ပုပ်ခိုး၊ ၎င်းခိုးကြောင့်ဖြစ်သော အနာများကို ကာကွယ်နိုင်၏။ လူကြီးများ မောနာ၊ ပန်းနာ၊ ကလေးများ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်ခဲ့သော် ရှောက်ရည်၊ ပျားရည်၊ ရေခွေးပူပူသုံးမျိုးရောစပ်၍ သောက်ပေးလျှင် ၎င်းရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

ရှောက်ချဉ်သီးသည် ပိုးအပေါင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ရင်ဘတ်နာ၊ ဘေးထိုးရင်ကြပ်နာကို နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

ပျားရည်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်သည် ချောင်းဆိုးနာ၊ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေသလိပ်နာ၊ မောပန်းသောအနာ၊ ပန်းနာ၊ ရှူဟိုက်သောအနာ စသည်တို့ကို နိုင်၏။

အရက်

အရက်ကို သေရည် သေရက်ဟု ခေါ်သော်ငြား အသုံးဝင်ပုံများလည်း ရှိ၏။ တန်ဆေး၊ လွန်ဘေး ဆိုသကဲ့သို့ ဆေးရည်အတော်များများတွင် ကြာရှည်ခံစေရန် အရက်အနည်းငယ် ထည့်လေ့ရှိ၏။

အရက်ကို တစ်နေ့ အနည်းငယ်မျှ သောက်ပေးလျှင် လူကိုယ်ခန္ဓာတွင် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုကောင်းသည်ဟု ဆေးပညာရှင်များက ယူဆကြသည်။ သို့ရာတွင် သတ်မှတ်ပမာဏထက် ပို၍ မရပါ။ လူတစ်ယောက်သည် သီတင်းတစ်ပတ်တွင် **Unit 20** ထက် ပိုမသောက်ရပေ။ တစ်ယူနစ်မှာ ပိုင်ဖန်ခွက် အငယ် တစ်ခွက်စာဖြစ်၍ ဘီယာဆိုလျှင် $\frac{2}{3}$ pint ခန့် ရှိသည်။ တစ်ပတ်စာသောက်ရမည့် ပမာဏကို တစ်ချိတည်းဖြင့် သောက်ချလျှင်မူ အသက် အန္တရာယ်ရှိသည်။

စပျစ်သီးမှချက်သော ဝိုင်တွင် **White Wine** ဝိုင်ဖြူနှင့် **Red Wine** ဝိုင်နီဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိသည့်အနက် ဝိုင်နီသည် တစ်နေ့ နည်းနည်းသောက်လျှင် ဆေးဘက်ဝင်သည်။

ပျားရည် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်သည် နေရာဒေသကို လိုက်၍လည်းကောင်း ပျားများ စုပ်ယူသည့် ပန်းဝတ်ရည်ကို လိုက်၍လည်းကောင်း ကွဲပြားခြားနားသည်။ နယူးဇီလန်နိုင်ငံမှ (**MANUKAR HONEY**) ပျားရည်သည် စမ်းသပ်ကြည့်သောအခါ ပဋိဇီဝဆေးများကဲ့သို့ ပိုးကိုသေစေသော အာနိသင် ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ပျားလေးရည်ဆိုသည်မှာ မဟာမြိုင်ပျားရည် မဟုတ်ပါ။

* ပျားရည်စွမ်းအင်ကို သက်ရှည်ကျန်းမာဆေးနည်းတွင် ဖော်ပြပြီး။

ပွေး ယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ကိုဝင်းနိုင်
မြန်မာ့အသေးစား ချေးငွေလုပ်ငန်း
မိုးညှင်းမြို့။

ဆေးနည်း။ ။ ပိန္နဲကိုင်းတစ်ခုကို ခုတ်ယူပါ။ ၎င်းကိုင်းမှ ပိန္နဲရွက်ကို ခြွေသည့်အခါ အညှာမှ အစေးများ ထွက်လာမည်။ ပွေး ယားနာကို သန့်စင်ပါ။ ပိန္နဲရွက်ကို သန့်စင်ပြီး ချောမွေ့သည့် မျက်နှာဘက်တွင် ပိန္နဲအညှာမှထွက်သော အစေးများကို တို့ယူပါ။ ၎င်းပိန္နဲရွက်ဖြင့် ပွေး ယားနာအား ကပ်လိုက် ခွာလိုက်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ပိန္နဲစေး ကုန်ခမ်း၍ ကပ်နိုင်စွမ်းလျော့လာလျှင်

နောက်အသစ်တစ်ရွက်ယူ၍ ကပ်ပါ။ ပိန္နဲရွက် ပေါ်တွင် ယားနာမှ အနာဖတ်ကလေးများ ကပ်ပါလာလိမ့်မည်။ အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ယားနာမှ သွေးစို့လာလျှင် ရပ်တန့်ပါ။ ၎င်း နောက် ရေဖြင့် ထပ်မံဆေးကြော၍ သနပ်ခါး အုံထားခြင်းဖြင့် နှစ်ရက် သုံးရက်ခန့်ပြုလုပ်လျှင် ယားနာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

စွမ်းအင်။

။ ပွေးပေါက်၍ ယားနာရောဂါ ငါးနှစ်ခန့် စွဲကပ် နေပြီး တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ကာ အစားအသောက် ဆင်ခြင်ပါသော်လည်း မပျောက်ခဲ့ပါ။ ဆေးနည်းအတိုင်း ပွေးပေါက် သော နေရာကို ကပ်ခွာပြုလုပ်ရာ သီတင်း တစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ သနပ်ခါးလိမ်းပေး ထားခြင်းဖြင့် ပွေးရောဂါလုံးဝ ပျောက်ကင်းသွား ပါသည်။

ပွေး ယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးလှထွန်း
ဒဂုံမြို့သစ်။

ဆေးနည်း။

။ သင်္ဘောမယ်ဇလီပင်ကြီး၏ အရွက်ကို အနု အရင့် မရွေး ခူးယူပါ။ ၎င်းအရွက်များကို လက်ဖဝါး တစ်ဖက်ပေါ်တွင် လုံးချေပြီး အရည် ထွက်လာလျှင် မယ်ဇလီရွက်ဖြင့် ပွေးပေါက် သည့် နေရာကို နာနာပွတ်ပေးပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ခါ သုံးခါ ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သုံးရက်ခန့် ပြုလုပ်လျှင် ပျောက်ကင်းပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ နာရီပတ်သော လက်ကောက်ဝတ်နားတွင်
ယားနာ အဖုကလေးတစ်ခု ပေါ်လာပါသည်။
ပွတ်ရင်း ကုတ်ရင်းဖြင့် အရည်ကြည်များ
ထွက်လာ၍ နှစ်ရက်ခန့်ကြာသောအခါ စက်ဝိုင်း
ဖြတ်လေးပေါ်မှ ပွေးယားနာမှန်း သိရသဖြင့်
ဆေးနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရာ သုံးရက်နှင့်
ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

သင်္ဘော မဲဇလီကြီးနှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

လက်ချားမှုန့်နှင့် ဖန်ခါးသီးမှုန့်ကို မဲဇလီမြစ်သွေးရည်နှင့်
ဖျော်လိမ်း က ပွေးရောဂါ ပျောက်၏။ အရွက်ဖြင့် ပွေးရောဂါကို တစ်နေ့
နှစ်ကြိမ် မှန်မှန်ပွတ်ပေးက ရက်အတန်ကြာသော် ပွေးရောဂါ ပျောက်၏။
(မြန်မာ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဖနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးတင့်ဆွေ

ဖ ဆ ပ လ

ဆေးနည်း။

။ ညမအိပ်ခင် ရေချိုးခန်း သံမံတလင်းပေါ်တွင်
ဆားပုံပြီး နာသည့် ဖနောင့်ကို နင်းပေး၊ ပွတ်
ပေးပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့် နင်းပြီးလျှင် ခူးခေါင်း
အပေါ်မှ ရေ လေးငါး ဆယ်ခွက် လောင်းပေး
ပါ။ ပြီးလျှင် ခြေထောက်ကို အဝတ်ဖြင့်သုတ်ပါ။
ပြီးပါက နာသောနေရာကို ကွမ်းရွက်ကို
စင်အောင် ဆေးပြီး ကပ်ပါ။ အိပ်ပျော်သောအခါ
ကွမ်းရွက် ကွာသွားနိုင်သဖြင့် ပတ်တီးစည်း

ထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ နံနက်နိုးလျှင် ဦးဆုံးအနေဖြင့် ဒူးခေါင်းအပေါ်မှ ရေ လေး ငါး ဆယ်ခွက် လောင်းချပါ။

စွမ်းအင်။

။ ညစဉ် မအိပ်ခင် အထက်ပါအတိုင်း ပြုလုပ်က ကောင်းသွားပါမည်။ နေ့လည်ပိုင်းတွင်လည်း ကွမ်းရွက်ကပ်ထားနိုင်ပါက မြန်မြန်သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ၎င်းနည်းဖြင့် သက်သာ လာသော်လည်း မပျောက်နိုင်၍ ဖုန်းနောင့်ကို စမ်းကြည့်ရာ အတက်ထွက်သည်မှာ သုံးနေရာ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရ၍ နေရာနဲ့အောင် ပြုလုပ် ပေးသဖြင့် ယခု လုံးဝကောင်းသွားပါပြီ။

ကွမ်းရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

အငုပ်၊ အပုပ်၊ အဆီပိတ်ဆိုမှုကြောင့် အဆစ်ရောင် ရောဂါတွင် လည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်ပြီး ပျားရည်သုတ်၍ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် တစ်ခဏချင်း သက်သာစေ၏။ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်က ကွမ်းရွက်ကို ဆီသုတ်၍ မီးကင်ပြီး ရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲရာ၌ အုံစည်းပေးရ၏။ (အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်)

ဖုန်းနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသိမ်းမောင်
ပျဉ်းမနားမြို့။

ဆေးနည်း။ ။ သံပြားကို ပူအောင် မီးဖုတ်ပါ။
အတော်ပူသည့်အခါ သံပြားပေါ် ဆားပုံပါ။
၎င်းဆားပုံ အလယ်တည့်တည့်ပေါ်သို့ ဖုန်းနောင့်
နှင့် ပထမ သာသာနင်းပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း
ဖိနင်းပါ။

အတက်ထွက်သော ဖနောင့်ကို တင်ပါ။ အပူချိန် ရွရွကလေး တင်ပြီး အပူကျသော် ဆားပုံပေါ် ဖိ၍ တင်လိုက် ခွာထားလိုက်ဖြင့် နံနက်၊ ည နှစ်ကြိမ် ၁၅ မိနစ်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ အိပ်ရာထတိုင်း ဖနောင့်မှာ လုံးပြီး ရောင်နေ သဖြင့် မထနိုင်၊ မသွားနိုင် ၁၀ ရက်ခြား၊ ၁၅ ရက်ခြား ဖြစ်လိုက် ပျောက်လိုက် ခံစားနေရ သဖြင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရာ ဖနောင့်တွင် အတက် အတော်ပင် ထွက်နေကြောင်း သိရပြီး ဆေးထိုး သော်လည်း တစ်နှစ်ခွဲခန့် ပျောက်ပြီးနောက် ပြန်ပေါ်လာသဖြင့် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ငါးရက်ခန့်ပြုလုပ်ရာ ယခု လေးနှစ်ခန့်ကြာပြီ ဖြစ်သော်လည်း လုံးဝ ဒုက္ခမပေးတော့ဘဲ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

မျက်စိ

မျက်စိကောင်းစေရန် အာဟာရဓာတ်သည်လည်းအရေးကြီးသည်။ ဗီတာမင် **A** ဓာတ် ချို့တဲ့သော ကလေးများတွင် ကြက်မျက်စိရောဂါဟု ခေါ်သော ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းများ၌ မျက်စိ မမြင်တော့ဘဲ နေ့မှာသာ မြင်ရသော ရောဂါဖြစ်တတ်ပါသည်။ **Vitamin A** ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ရောဂါ နောက်တစ်မျိုးမှာ **Herophthalmia** ခေါ် မျက်လုံး သွေ့ခြောက်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် မျက်စိ ကွယ်သည်အထိ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဗီတာမင် **A** ဓာတ်ကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပေါများသော မုန်လာဥဝါမှ အမြောက်အမြားရရှိနိုင်သည်။ သဘောသီးမှည့်၊ သရက်သီးမှည့် စသော အဝါရောင်သန်းသည့် အသီးများ၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့တို့တွင်လည်း

ဗီတာမင် A ဓာတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိကောင်းရန်အာဟာရဓာတ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး စားပေးသင့်သည်။

ယခုခေတ်တွင် ကွန်ပျူတာကို အသုံးပြုကြသောကြောင့် ကွန်ပျူတာ ဖြင့် ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်သူများတွင် မျက်စိကို ထိခိုက်စေတတ်သည်။ အနည်းဆုံး နာရီဝက် တစ်ခါခန့် နားပြီးမှ အလုပ် ဆက်လုပ်သင့်သည်။ ကွန်ပျူတာဖြင့် အချိန်ကြာရှည် မနားဘဲ လုပ်မည် ဆိုလျှင် မျက်စိသာမက လက်များတွင်လည်း **R.S.I Repetitive Strain Injury** ရောဂါတစ်မျိုး ရတတ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ မျက်စိ အာရုံစိုက်ရမည့် အလုပ်များကို သဘာဝ အလင်းရောင်ဖြင့်သာ ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မျက်စိယားနာပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးစံရီ
လသာလမ်း
ရန်ကုန်။
- ဆေးနည်း။ ။ ရေကို ကရားသန့်သန့်တွင်ထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ပါ။ ကရားအဖုံးကို ရေစင်အောင် ဆေးပါ။ အိမ်သုံးဆား သန့်သန့် နှစ်ရွေးသားခန့်ကို အဝတ်သန့်သန့်နှင့် ထုပ်ပြီး ရေခဲအိုး အဖုံးပေါ် တွင် ပူအောင်ကပ်ပါ။
ထို့နောက် နှာခေါင်းအနီး မျက်စိဒေါင့်ကို ကပ်ပေးပါ။ ဆယ်မိနစ် ဆယ့်ငါးမိနစ်ကြာ အောင် ကပ်၍ မျက်စိယားခြင်း ပျောက်လျှင် ရပ်ပါ။ ပြန်ယားလာလျှင် အထက်ပါနည်း အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ တစ်နှစ်တွင် တစ်ခါ နှစ်ခါ မျက်စိယားတတ် သဖြင့် ဆားကျပ်ထုပ်နည်းကို သုံးစွဲခဲ့ရာ နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်ခန့်ရှိပါပြီ။ ဆေးခန်း မသွားရ တော့ပါ။

မျက်စိစွန့်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးအောင်စိုး
၂၅ ရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်း။

ဆေးနည်း။

- ။ ၁။ ရေချိုးခါနီး ခြေဖဝါးကို ရေဆွတ်ပါ။
- ၂။ ဆားနှင့် နှစ်ဘက်စလုံးပွတ်ပါ။
- ၃။ နှစ်မိနစ်ခန့်ထားပါ။
- ၄။ အောက်ခြေ ခြေထောက်မှစ၍ ရေလောင်း ရင်း ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို တဖြည်းဖြည်း ရေ လေး ငါးခွက်လောင်းပြီး ရေချိုးပါ။

စွမ်းအင်။

။ မကြာခဏ မျက်စိစွန့်တက်၍ ကုသခံသည့် အခါတိုင်း **Ointment** ဆေးထည့်ပေးပြီး ဝါဂွမ်း အပိုင်းကလေးကို မျက်စိပေါ်တွင် **Plaster** ဖြင့် နဖူးနှင့် ပါးတွင်ကပ်ထားသဖြင့် နေရ အလွန် ခက်ပါသည်။ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ထွက်နေပြန် ရာမှ ဆေးနည်းအတိုင်းပြုလုပ်ရာ ညဘက်တွင် ခြေဖဝါးမှ အခိုးထွက်လာသည်မှာ မီးခဲနှင့် ထိုးထားသကဲ့သို့ ပူ၍ ယပ်ခတ်ပေးခဲ့ရဖူး ပါသည်။ ၎င်း တစ်ခါတည်းဖြင့်ပင် ယနေ့ထိ နှစ် သုံးဆယ်ကျော်အောင် မျက်စိ မစွန့်တော့ပါ။

မြွေဆိပ်

မြွေအမျိုးအစားကိုလိုက်၍ အဆိပ်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားသည်။ မြွေပွေး၏အဆိပ်မှာ လူ့ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော သွေးခဲစေသည့်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေသည့်အတွက် သွေးများသည် အနာမှသာမက နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်များမှပါ ထွက်ပြီး သေဆုံးရသည်။ မြွေဟောက်၏ အဆိပ်မှာ လူနာ၏ အာရုံကြောများကို ထိခိုက်စေသည်။ **Rattle Snake** ခေါ် မြွေမျိုးမှာ အဆိပ်အလွန်ပြင်းသောကြောင့် ဆေးမမီဘဲ ချက်ချင်း သေဆုံးရသည်။ အဆိပ်မပြင်းသည့်အတွက် လူကို ဥပါဒ်မပေးသော မြွေမျိုးများလည်း ရှိပါသည်။

မြွေကိုက်ခံရသည့်အခါ အရေးကြီးဆုံးမှာ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း ဖြစ်သည်။ မြွေကိုက်ခံရသည့်အနာ၏ အထက်နားမှ ကြိုးဖြင့် ကြပ်ကြပ် စည်းပေးခြင်းအားဖြင့် မြွေဆိပ်များ သွေးပြန်ကြောထဲသို့ မရောက်အောင် ကာကွယ်ရသည်။ ၎င်းနောက် အနာကို ဓားသန့်သန့်ဖြင့် အနာပေါက် ချဲ့ပေးရပါသည်။ ထို့နောက် အနာကိုပါးစပ်ဖြင့်စုပ်၍ အနာမှထွက်လာသော သွေးကို ထွေးထုတ်ပစ်ရပါမည်။ မြွေဆိပ် စုပ်ထုတ်ပေးသူ၏ ပါးစပ်တွင် အနာအဆာ မရှိရပါ။ ရှိခဲ့လျှင် ၎င်းအနာမှ စုပ်ပေးသူသို့ မြွေဆိပ်ဝင်သွား နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ စုပ်ထုတ်ပေးပြီးသောအခါ လူနာကို နီးရာဆေးရုံ (သို့) ဆေးခန်းသို့ ပို့၍ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး ထိုးပေးခြင်းဖြင့် အသက်ချမ်းသာရာ ရပါသည်။

အထက်ပါ ရှေးဦးသူနာပြု အချက်အလက်များ ပြုလုပ်ပြီးမှသာ အခြား ဆေးနည်းများကို စမ်းကြည့်သင့်ပါသည်။

မြွေဆိပ်ဖြေဆေး

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးထွန်းတင်
ညောင်ပင်လှရွာ။

ဆေးနည်း။

။ ဆေးခါးကြီးပင် (၀၁) ရှမ်းဆေးခါးကြီးပင် အခြောက်မှုန့် ထမင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ရေနွေးဆူဆူ မတ်ခွက်ကြီးတစ်လုံးနှင့် ဖျော်ပါ။ မြွေကိုက်ခံရသူကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန် နှင့် နှစ်လုံး သုံးလုံး တိုက်ပေးပါ။

ဆေးခါးကြီးပင် အစိမ်းဖြစ်လျှင် ဆေးပင် လက် တစ်ဆုပ်ကို ရေသုံးပုလင်းထည့်၍ တစ်ဝက် ခမ်းအောင်ကျိုပြီး တိုက်ပါ။

မြွေကိုက်ခံရသူသည် ရေအလွန်ဆာသောကြောင့် ရေကျက်အေး အသင့်ထား၍ ဆေးရည်တစ်ဇွန်း ခန့် သောက်ပြီး ၎င်းရေကျက်အေးကို တိုက်ပါ။ ထမင်းစားလိုလျှင် ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဆေး တန်ခိုးကြောင့် အဆိပ်ပြယ်ပြီး စားသောက်ထား သော အစာများအားလုံးကို အန်ထုတ်ပစ်ပါ သည်။

အနာနေရာကို ဆေးမှုန့်အနည်းငယ် နှမ်းဆီဖြင့် ထွေးလုံးရရုံပြုလုပ်၍ အုံပြီး စည်းထားပါ။

စွမ်းအင်။

။ သတိလစ် သွေးအန်နေသူ လူနာပင် ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာပါသည်။ တစ်ရက် နှစ်ရက် ကျော်လျှင် လူကောင်းပြန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း နည်းဖြင့် လူနှင့်နွားများ လက်တွေ့ အသက် ချမ်းသာရာ ရရှိပါသည်။

ဆေးခါးကြီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

၁။ ရှမ်းဆေးခါးကြီး၊ ၂။ ဆေးခါးကြီး (ငရုတ်ခါး)၊ ၃။ သင်္ဘော ဆေးခါးကြီး၊ ၄။ လယ်ဟင်းခါး လေးမျိုးတွင် ရှမ်းဆေးခါးကြီးသည် သတ္တိအထက်မြက်ဆုံး ဖြစ်သည်။ (ရှင်နာဂသိန်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

ဆေးခါးကြီးပင်၏ အရွက်ကိုလည်းကောင်း၊ ပဉ္စငါးပါးကိုလည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ အေးခါးအရသာရှိသည်။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကို နိုင်၏။ အဆီမရှိ၊ လေကိုဖျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အဖျားကို ပယ်ဖျောက်စေတတ်၏။ ကလေးများအတွက် အထူးကောင်း၏။ အရွက်ကို အဖျားဖြတ်ဆေး၊ အဆိပ်ဖြေဆေး၊ သည်းခြေဆေး၊ လျှာပွတ်ဆေးတို့တွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုသည်။ ပဉ္စငါးပါးကို အဖျားကျဆေး၊ အားတိုးဆေး၊ လေကြေဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုသည်။ အရည်ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆေးခါးကြီးရည်တွင် ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့် သုံးမျိုး အမှုန့်ပြု ထည့်သောက်ပါက သွေးဖျဉ်း၊ လေဖျဉ်း၊ နူနာ၊ ခေါင်းကိုက်နှင့် ဇက်ထိုး၊ မူးဝေသောရောဂါများ ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း

မီးယပ်ဖြူဆင်းသည့် အကြောင်း အမျိုးမျိုးအနက် အစာအာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခံအားနည်းလျှင် မိန်းမကိုယ်တွင် ပိုးဝင်ပြီး အဖြူဆင်းနိုင်ပါသည်။

အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ချဉ်ချဉ်စပ်စပ် အစားအစာများကို လွန်မင်းစွာ စားသုံးလေ့ရှိကြ၍ သွေးအားနည်းကာ ခန္ဓာကိုယ် ကြုံလိုပြီး ဓမ္မတာပေါ်ချိန်၌ အနီမဆင်းဘဲ အဖြူရည်၊ အဝါရည်၊ အကျိအခွဲများ ဆင်းလေ့ရှိကြပါသည်။ ယင်းသို့ မီးယပ်ဖြူများ အဆင်းများလျှင် နုံးချည်၍ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်၊ ညောင်းညာခြင်းများ ရှိတတ်သည်။ အဖြူဆင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဝမ်းသွား ဆီးသွားပြီးသည့်အခါ မိန်းမကိုယ်ကို သေချာဆေးကြောရန်မှာလည်း အရေးကြီးသည့် အချက်ဖြစ်သည်။

မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မိုးနံဆရာကြီး
မန္တလေး။

ဆေးနည်း။ ။ တပို့တွဲလတွင် ဖူးပွင့်လေ့ရှိသော လက်ပံပွင့်ကို ပွင့်ဖတ်များခွာပါ။ ကျန်သော ပွင့်တံများကို ထောပတ်နှင့် ကြော်စားပါ။

(သို့)

ယင်းလက်ပံပွင့် အခြောက်များကို အမှုန့်ပြုထားပါ။ လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်ကို သကြားထောပတ် သင့်ရုံစပ်ပြီး နံနက် ည စားပါ။ ထောပတ် မရလျှင် သကြားနှင့် ဆတူရောစပ်စားပြီး နွားနို့ချိုချို တစ်ပန်းကန်သောက်ပါ။

စွမ်းအင်။ ။ ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်ခန့် စားသုံးမှီဝဲပါက မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါကို ကောင်းစွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသိန်းဆင့်
ကြည်စုရပ်
ဒေါပုံ။

ဆေးနည်း။ ။ ဖလံတောင်ဌေးပင် ပဉ္စငါးပါးကို ပါးပါးလှီးပြီး နေလှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် အမှုန့်ထောင်းပါ။ ဖလံတောင်ဌေးအမှုန့် ၃၀ သားကို သကြား ၆၀ သားနှင့် ယိုထိုးပါ။

စွမ်းအင်။ ။ နံနက်၊ နေ့၊ ည ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်း မှန်မှန်စား
 ပါက မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါ ဒိဋ္ဌပျောက်ကင်း
 ပါသည်။

မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသိန်းဆင့်
 ဒေါပုံ။

ဆေးနည်း။ ။ ကြောင်နှုတ်ခမ်းမွေး (ခ) ကြက်လည်ဆန်
 (ခ) တရုတ်ဆေးခါးကြီး ပဉ္စငါးပါး ငါးကျပ်
 သားကို ရေ တစ်ဆယ်ကျပ်သားနှင့် ကျိုပါ။
 ရေတစ်ဝက်ခန့် ခန်းသွားလျှင် ၎င်းအရည်ကို
 သုံးရက်တိုက်ပါ။ ပြုတ်ဖတ်ကလေးများကို
 လုံးထားပြီး ကျွေးပါ။

မီးယပ်သွေးဆုံးကိုင်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသိန်း
 ရေစကြို မြို့မတောင်ကုန်းရပ်။

ဆေးနည်း။ ။ ရှားစောင်းလက်ပတ် ၅၀ သား
 ထန်းလျက် ၅၀ ကျပ်သား
 မန်ကျည်းသီးမှည့် ၂၅ ကျပ်သား
 ၎င်းသုံးမျိုးကို အဓိကထား၍ ချက်ပါ။
 အုန်းသီးတစ်လုံး ထည့်ကျိုလျှင် အုန်းတစ်လုံး
 ချက်ဆေး ဖြစ်သည်။
 ဆီ ငါးမတ်သား၊ စမုံမျိုးငါးပါး၊ ရှဉ့်မတက်ဥ
 ငါးကျပ်သား၊ နှမ်းလှော် နို့ဆီဘူးတစ်ဘူး၊

ဖီးကြမ်းငှက်ပျော ငါးလုံးတို့ကိုလည်း ထည့်ပြီး ကျိုနိုင်သည်။

ဓာတ်ချုပ်သည်ထင်လျှင် သင်္ဘောမဲလီရွက် (သို့) အပွင့်ကို အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကျိုနိုင်သည်။

စွမ်းအင်။

။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားခွန်း တစ်ခွန်း၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်စားပါက အသက် ၄၀ ကျော် အမျိုး သမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ရှားစောင်းလက်ပတ်သည် အေးခါးသော အရသာရှိပြီး လေကို နိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေသော အစွမ်းသတ္တိ ရှိသည်။ ရှားစောင်းလက်ပတ်သည် မီးယပ်ဆေးအဖြစ်အလွန်ထင်ရှား၏။ ရှားစောင်းလက်ပတ် အတွင်းသားကို ပေါက်ပင် ပဉ္စငါးပါး မီးရှို့၍ရသော ပြာကိုချက်သည့် ဆားအနည်းငယ် ဖြူးစားသော် မီးယပ်သေး စင်ကြယ်စွာ ဆင်း၏။

မန်ကျည်းသီး၊ ထန်းလျက်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ထန်းလျက်၊ ဆားတို့နှင့် ဖျော်ရည်စိမ်၍ သောက်သော် ကိုယ်တွင်းအေး၏။ အားကိုဖြစ်စေသည်။

ရှဉ့်မတက်ဥ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ရှဉ့်မတက်ဥကို ချက်ပြုတ်စားခြင်း၊ နွားနို့နှင့် ထမင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်စားခြင်းဖြင့် အားတိုးစေသည်။ ရှဉ့်မတက်ဥ ကြိတ်၍ရသော အရည်တွင် ပျားရည်ရောသောက်သော် မီးယပ်ရောဂါပျောက်၏။

နှမ်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

နှမ်းသုံးမျိုးရှိရာ နှမ်းနက်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ နှမ်းသည် သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအရေနှင့် သင့်၏။ နို့ရည်ကို ပွားများစေ၏။

ငှက်ပျောသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ငှက်ပျောသီးမှည့်သည် သုတ်၊ အသားတို့ကို ပွားစေတတ်၏။ လူကို ဝစေတတ်၏။ ဆာမွတ်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

အုန်းသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

အုန်းသီးရင့်သည် ကြေခဲ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ဝစေတတ်၏။ အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ လေနာ၊ ဂုတ္တပိတ်နာ၊ ကိုယ်ပူနာတို့ကို နိုင်၏။ နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။

အုန်းသီးနုသည် သည်းခြေဖျား၊ ဆီး၌ဖြစ်သော အပြစ်ဒေါသ၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ သွေးသည်းခြေတို့ကြောင့် ဖြစ်သော အနာ၊ ဂုတ္တပိတ်နာတို့ကို နိုင်၏။

စမုန်မျိုးငါးပါး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ စမုန်စပါးသည် ပူ၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ လေသလိပ်၊ သွေးကိုဖြောင့်၍ ညီမျှစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းမီးနွံခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေအားကြီးသောအနာ၊ အတွင်းအပူနာ၊ ရေငတ်နာတို့ကို နိုင်၏။

ဒုလ္လာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးစေတနာ

ဘုရားသုံးဆူနယ်မြေ။

ဆေးနည်း။

။ ကျောက်ဖရုံသီးရင့်ရင့်ကို အညှာပတ်လည်မှ အခွံသား၊ အတွင်းသားမပျက်စေရန် ဓားပါးပါး ချွန်ချွန်ဖြင့် နှစ်လက်မခန့်အချင်းပြု အပေါက်ဖောက်ပါ။

အစေ့အိမ် အူများကို ဝါးချောင်းသန့်သန့်ဖြင့် ထိုး၍ ကော်ထုတ်လျှင် အတွင်းသားနှင့် အခေါင်းသာ ကျန်လိမ့်မည်။

ထန်းဖို ထန်းလျက် အမှုန့်ပြု၍ဖြစ်စေ၊ အခဲလိုက် ဖြစ်စေအတွင်းတွင် အပြည့်သိပ်ထည့်ပြီး အညှာအဖုံး ပြန်ပိတ်ပါ။

ရွှံ့နှင့် တစ်ထပ်စီ အဝတ်ကပ်ခြင်း နှစ်ထပ်ခန့် ဇော်မံပြီး လုံအောင်ပိတ်ပါ။

၎င်းနောက် ကျောက်ဖရုံသီးကို ဒေါင်လိုက်၊ စပါးတောင်းထဲဖြစ်စေ၊ ကောက်ရိုးပုံထဲဖြစ်စေ ခုနစ်ရက်ခန့်ထားပါ။

ကျောက်ဖရုံသီးကို စမ်းကြည့်လျှင် အခွံသားပျော့သွားပြီး ထန်းလျက်နှင့် ကျောက်ဖရုံသီးအသားဓာတ်ပြု၍ ကဇော်ဖောက် ဆေးဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ကျောက်ဖရုံသီးကို ဇလုံကြီးတစ်ခုဖြင့် သေသေသပ်သပ်ခွဲပြီး ဇွန်းနှင့်အသားခြစ်လိုက်ပါ။ မွေလေ အမြှုပ်တစ်စီနှင့် အရည်ရွမ်းရွမ်း ဆေးရည်ကို ရပါမည်။

ဆေးရည်ကို တစ်နေ့ နှစ်နေ့ခန့်လှန်းပြီး မွေ
နှောက်၍ လေလုံသောပုလင်းတွင် ထည့်ထား
ပါ။

စွမ်းအင်။

။ နံနက်တစ်ခွန်း၊ ညတစ်ခွန်း စားပါက သွေးဆုံး
ခါနီး အမျိုးသမီးများ ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံး
ဖြင့် မီးယပ်သွေးဆုံးနာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကျောက်ဖရုံသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သောကောက်နုတ်ချက်များ

စားသုံးမှုနှင့် ဆေးသုံးမှုနှစ်မျိုးစလုံး၌ ကျောက်ဖရုံသည် လွန်စွာ
အကျိုးပြုသော နွယ်ပင်ဖြစ်၏။ အရသာနှင့် အကျိုးသွားမှာ ချို၏။
အေး၏ ဆီးကို များစေ၏။ သုတ်ကို ပွားစေ၏။ ဝဖြိုး၏။ ဆီးအိမ်
စင်ကြယ်စေ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဆီးချုပ်၊
ဆီးအောင့် ကျောက်တည်ခြင်းကိုနိုင်၏။ လေနှင့် သည်းခြေ ဖောက်ပြန်
ခြင်းကို နိုင်၏။ အသီးစိမ်းသည် အေး၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ဖြစ်စေ၏။
အသီးမှည့်သည် အနည်းငယ်မျှ အေး၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။
ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ သံပိုး၊ တုတ်ပိုးစသော ရောဂါများ
ပျောက်ကင်းပါသည်။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

ထန်းလျက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ချိုထန်းလျက်ကား၊ ဓာတ်ဖျက်ပထဝီ၊ ကြိုလှိုပိန်ကပ်၊ အားပြတ်
အာဂန္တု၊ ဖြစ်မှုတထွေ၊ လက်ခြေထုံကျင်၊ ပူဝင်မီးယပ်၊ ဖျတ်လတ်အာဟာရ၊
ကျောခေါင်းစသည်၊ ပူလှမီးဓာတ်၊ မရပ်မတည်၊ လွန်သည်တေဇော၊
အာပေါလည်းည့်၊ ဆီးတန့်ကာသုတ်၊ သလိပ်ပုပ်လည်း၊ လှုပ်သည်တဝ၊
တေဇောကြွေ၍၊ ဓာတ်လွန်သူက၊ မြွေဆိပ်စသည်၊ များလှရောဂါ၊ ဝေဒနာကို
ရသာထန်းလျက်၊ ဖြိုနိုင်ပျက်၏။ (ဓာတုရသဆရာ)

ဒုလ္လာ၊ မီးယပ်ပျောက်ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ နက္ခတ္တဗေဒင်ပညာရှိ ဆရာကြီး ဦးပွား
မြို့သစ်ရပ်
မုံရွာမြို့။
- ဆေးနည်း။** ။ ၁။ ထန်းဖိုထန်းလျက် ၁ ကျပ်သား
၂။ ကြက်သွန်နီ ၁ ကျပ်သား
၃။ မန်ကျည်းသီးမှည့် ၁ ကျပ်သား
၄။ ဆား ၅ မူးသား
၅။ နှမ်းဆီတစ်မတ်သားတို့ကိုရောပြီး တေပါ။
ဇီးသီးမရှိ တရှိခန့် နေ့စဉ်စားပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ အညောင်းအညာ ကိုယ်လက်နုံးချိ၊ မျက်စိမှုန်
အပေါင်း၊ ဒုလ္လာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင်
ပျောက်ပါသည်။ အသက် ၁၈ နှစ်မှစ၍ မျက်စိ
ဝေဒနာ ခံလာရသဖြင့် သုံးစွဲလာခဲ့ရာ အသက်
၇၉ နှစ်ထိ မျက်မှန် မဆောင်ရဘဲ စာရေးစာဖတ်
နိုင်ပါသည်။ အပ်ကိုပင် အပ်ချည်ထိုးနိုင်ပါ
သည်။

ထန်းလျက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ချိုသောအရသာရှိ၏။ အေးသောအခိုးရောက်၍ ပထဝီဓာတ်ကို
အားရှိအောင် စွမ်းနိုင်၏။ တေဇောဓာတ် မီးလွန်သည်ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။
အာပေါဓာတ် ညံ့သည်ကိုလည်း မျှအောင်ဆောင်နိုင်သည်။ သလိပ်၊ အပုပ်၊
ပြည်များကိုလည်း ကြေစေသည်။ လေပူကိုလည်း နိုင်စေတတ်၏။ အား
ကို ဖြစ်စေ၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။ အတွင်းမှ ပြင်းထန်သော အခိုး
အကင်းကိုလည်း အပြင်သို့ထွက်စေသည်။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ
ဆေးအဘိဓာန်)

ထုံကျင်ကိုက်ခဲသော မီးယပ်၊ ဒူလာကို ထန်းလျက် နေ့စဉ်မှန်မှန် စားသောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်း၏။ ထုံနာ၊ ကျင်နာဖြစ်ပါက မန်ကျည်း ဖျော်ရည် သုံးရက် သောက်ပါ။ ထို့နောက် ထန်းဖို ထန်းလျက်ကို နေ့စဉ် စားပေးပါ။ တဖြည်းဖြည်းပျောက်၏။ (နယရာသီကျမ်း)

ကြက်သွန်နီ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြက်သွန်နီတွင် ကင်ဆာရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်သော Quercetin ဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်သည်ဟု တွေ့ရှိလာကြသည်။ နောက်အာနိသင်တစ်ခု ဖြစ်သော Organic Sulphur Compound ဓာတ်မှာလည်း ပိုးကိုသေစေ သည့်ဓာတ် ဖြစ်သောကြောင့် တော်တန်ရုံပိုး ကိုယ်ခန္ဓာထဲဝင်လျှင် သတ်နိုင်သော သဘောရှိသည်။

အရသာနှင့်အကျိုးသွားမှာ ချို၏။ စပ်၏။ သတ္တိအနည်းငယ် ပူ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ သုတ်ဓာတ်၊ သွေးဓာတ်ကို ပွားစေ၏။ လေ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ဆီးကျန် ဆီးအောင့် ဆီးပူရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ မျက်စိ နားရောဂါများ၊ မီးယပ် သွေးငုပ်ရောဂါများ၊ လေနာ ရင်နာ ရောဂါများကို နိုင်၏။ ဆီးပူရောဂါဖြစ်ပါက ကြက်သွန်နီဥ သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်ရော၍ ဖျော်ရည်လုပ်သောက်သော် ဆီးပူနာ ပျောက်ကင်း၏။ ဓမ္မတာလာနေစဉ် တစ်ရက်နှစ်ရက်အတွင်း ရပ်ဆိုင်းသွား ခဲ့သော် ကြက်သွန်နီဥအစိမ်းကို စားပေးခြင်းဖြင့် တစ်ဖန် ပြန်ပေါ်လာစေ သည်။

မန်ကျည်းသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မန်ကျည်းသီးမှည့်သည် လေ၊ သလိပ်တို့ကို နိုင်၏။ သည်းခြေကို စဉ်းငယ်ပျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းသက်စေတတ်၏။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်း)

မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို အပူအပုပ်ချဆေး၊ မီးယပ်မှန် အလှအဆေး ဆေး ကျားမ စွယ်စုံရအားဆေး စသည့် ဆေးအတော်များများတွင် ဆေးမည် တစ်ခုအဖြစ်သုံးကြောင်း စာအုပ်များ၌ တွေ့ရသည်။

နှမ်းဆီ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

နှမ်းဆီသည် ဆိမ့်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ခါး၏။ ကြေးခဲ၏။ အဆင်းကို လှစေ၏။ အသံကို ကောင်းစေ၏။ ပိန်သောသူကို ဝစေ၏။ ဝသောသူကို ပိန်စေ၏။ ကိုယ်လုံးအနှံ့ ပျံ့စေတတ်၏။ အကြောကို လျော့စေတတ်၏။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း)

**လောက်သေရွက်
ဆေးနည်း ၁**

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ကိုခင်မောင်လွင်
၁၀ ဈေးကြီး၊ တောင်ပေါ်တန်းလမ်း၊
မော်လမြိုင်မြို့။
- ဆေးနည်း။** ။ လောက်သေရွက်ကို နေပူမလှန်းဘဲ အိမ်တွင်း
(သို့) အရိပ်တွင် ခြောက်အောင် လှန်းပါ။
လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ရေနွေး ဆူဆူတွင်
သောက်ပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၊
ခေါင်းထိုး၊ ခေါင်းကိုက်စသည့် ရောဂါဝေဒနာ
အစုံ ပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဦးဝင်းမောင်
မုံရွာ။
- ဆေးနည်း။** ။ လောက်သေရွက်ကို ငှက်ဖျားထတိုင်း ချင့်ချိန်
ချိန်ဆ၍ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

အနည်းငယ်မှူးဝေသော် ဆေးရွက်သတ္တိပြခြင်း
ဖြစ်သဖြင့် ထန်းဖိုထန်းလျက် စားသုံးပေးပါက
သက်သာရာရပါမည်။

စွမ်းအင်။

။ သုံးလခန့်စားသော် ငှက်ဖျားရောဂါ အမြစ်ပြတ်
ပါသည်။

ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ စိုင်းကျော်လှ (အငြိမ်စားဆေးမှူး)
ကျပ်ပြင်အနောက်ပိုင်း
မိုးကုတ်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ မြေရူခေါ် လေးနာရီပန်းသည် အနီ၊ အဝါ၊
အဖြူ သုံးရောင်ရှိ၏။ အရွက်ပိုင်း၍ ပန်းပွင့်မှာ
လော်စပီကာနှင့် တစ်ထေရာတည်း တူသည်။
အပင်၏ အမြစ်တွင် ကန်စွန်းဥလို ဥမျိုးရှိ၏။
၎င်းဥကိုယူ၍ အခွံခွာ ရေစင်အောင်ဆေးပြီး
ပြာဖြင့် တစ်ညသိပ်ပါ။ နောက်တစ်ရက်တွင်
ပြာစင်အောင်ဆေး၍ ဥကို ခုတ်ထစ်ပြီး ရေ
သုံးပိဿာဖြင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျန်
အောင် ကျိုပါ။ ရရှိသော ပြုတ်ရည်ကို အအေးခံ
ပြီး မြေအိုးထဲထည့်ပါ။ ရေဆာသည့်အခါတိုင်း
နေ့စဉ်မပြတ် ဆယ့်ခုနစ်ရက် ဆက်သောက်ပါ။
အငန်နှင့် အဆီကို တစ်လရှောင်ပြီး သံပုရာ၊
ရှောက်၊ လိမ္မော်ရည်များကိုလည်း သောက်ပေး
ပါ။ ရေဖျဉ်းနှင့် ဖောရောင်ခြင်းများ ပျောက်ပါ
သည်။

စွမ်းအင်။

။ လူနာ ၄၂ ဦး ကုသပျောက်ကင်းပြီး။

ဆေးနည်းထောက်ခံချက် ၁

ထောက်ခံသူ။

။ ကိုဝင်းမြင့်နိုင်
မင်းဇံရွာ
ပွင့်ဖြူမြို့နယ်၊
မကွေးတိုင်း။

ထောက်ခံချက်။

။ ကျွန်တော့်အဖေ ဦးငြိမ်းမောင်သည် မတ်လ
ကုန်ခါနီး၌ နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့ရာ သင်္ကြန်
ပြီးချိန်တွင် မိုက်ရောင်ကာ စူထွက်လာသည်
အထိ အခြေအနေ ဆိုးခဲ့ပါသည်။ ဆရာဝန်က
အရက်ကြောင့် အသည်းကြုံပြီး ရေဖျဉ်းကျကာ
မိုက်ဖောကြောင်းနှင့် အငန် လုံးဝမစားရန်
ပြောပြီး အသည်းဆေးများ ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။
ရောဂါသက်သာခဲ့သော်လည်း ဇူလိုင် ပထမပတ်
၌ အစားမှား၍ အစားစားမရအောင် ဖြစ်စထက်
ဆိုးခဲ့ပါသည်။ ဇူလိုင်လ ၁၅ ရက် နေ့တွင်
ဆေးနည်းရ၍ ဇူလိုင်လ ၁၆ ရက် နေ့မှစ၍
သောက်ခဲ့ရာ ဇူလိုင် ၂၇ ရက်နေ့၌ စူနေသော
မိုက်တစ်ဝက်လောက် လျော့သွားခဲ့ပါသည်။
သောက်စ၌ အစားလျှင် မိုက်အောင့်သဖြင့်
ဇူလိုင် ၂၀ ရက်ထိ တစ်နေ့ ဆေးလက်ဖက်ရည်
ပန်းကန် နှစ်လုံး၊ သုံးလုံးသာ ကုန်သော်လည်း
နောက်ရက်တွင် ဂလူးကို့စ် ပုလင်း နှစ်လုံးထိ
ကုန်ပါသည်။ သြဂုတ်လ ၆ ရက်နေ့၌ မိုက်စူ
ထွက်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ နဂိုနေအတိုင်း ပြန်ဖြစ်၍
ယခုအခါ ပုံမှန် စားနိုင် သောက်နိုင်၍ ကျန်းမာ
နေပါပြီ။

ဆေးနည်းထောက်ခံချက် ၂

ထောက်ခံသူ။

။ သစ်သစ်ဆွေ
ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း
ဗဟန်း။

ထောက်ခံချက်။

။ ကျွန်မ မိခင်သည် ဝမ်းဗိုက်တစ်ခုလုံးနှင့် လက်
များ ခြေထောက်များ ဖောရောင်၍ အသည်း
ကြီးသောဝေဒနာ ခံစားခဲ့ရပါသည်။ ဆရာဝန်
က ဤရောဂါမှာ ခေတ္တခဏသာ ပျောက်၍
တစ်သက်လုံး ပျောက်နိုင်သော ဝေဒနာမဟုတ်
ဟု ပြောခဲ့ပါသည်။ ဆေးနည်းကိုရ၍ နှစ်ပတ်
ကြာ ဆက်တိုက်သောက်ခဲ့ရာ ရောဂါ ကင်းကင်း
ရှင်းရှင်း ပျောက်သွားပါသည်။

ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးစံသိန်း
ဗောဓိလမ်း
ပင်လုံမြို့။

ဆေးနည်း။

။ (၁) ဖွားဘက်ရွက်(ခ) ငှက်ရွက် ၂၅/သား
(၂) သင်္ဘောမဲဇလီ(ခ) ပွေးကိုင်းရွက် ၂၅/သား
(၃) သက်ရင်းကြီးရွက် ၂၅/သား
(၄) မန်ကျည်းသီးမှည့် ၂၅/သား
(၅) ထန်းလျက်စစ်စစ် ၂၅/သား
ဖွားဘက်ရွက်၊ သင်္ဘောမဲဇလီရွက်၊ သက်ရင်း
ကြီး ရွက်တို့ကို ဆေးအချိန်မှန်အောင် ၂၅

ကျပ်သားစီ ခူးသောအခါ မနက်ခူးလျှင် တစ်
 မနက်တည်း၊ ညနေခူးလျှင် တစ်ညနေတည်း
 အပြီးခူးရမည်။ ထို့နောက် ရေစင်အောင်ဆေး၊
 မြေအိုးထဲထည့်ပြီး ရေသုံးပိဿာနှင့် ကျိုပါ။
 သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျန်လျှင် ချ၍ အရည်
 စစ်ပြီး အအေးခံပါ။ စကျိုသည့်အချိန်တွင်
 ထန်းလျက်နှင့် မန်ကျည်းမှည့်ကို ရေနစ်ရုံ
 ထည့်စိမ်ထားပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျန်
 လျှင် ချ၍ အရည်စစ်ပြီး အအေးခံပါ။ အေးလျှင်
 ထန်းလျက်နှင့် မန်ကျည်းစိမ်သည့်ရေကို မစစ်ဘဲ
 ထည့်မွှေပါ။ သုံးရက်အတွင်း တတ်နိုင်
 သလောက် သောက်ပါ။ မယ်ဇလီရွက်သည်
 အဆိပ်ဖြစ်တတ်သဖြင့် သုံးရက်ကျော်လျှင်
 သွန်၍ အသစ် ကျိုချက်သောက်ပါ။ ဆေး
 သောက်နေစဉ်အတွင်း BPI ဆီးနှင့် ဆေးကို
 နှစ်ရက်တစ်ကြိမ် ထိုးပါ။ သုံးလေးကြိမ် သောက်
 လျှင် ရောဂါပျောက်ပါသည်။

ရေယုန်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးအေး
 မြို့မရပ်
 မိုးကုတ်မြို့။
- ဆေးနည်း။ ။ ဝါဂွမ်းကို ချက်အရက်ပြင်းပြင်းထဲသို့ နှစ်ပြီး
 ရေယုန် အနာပေါ် မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။

စွမ်းအင်။

။ နံနက်ပိုင်း စ လိမ်းလျှင် ညနေပိုင်း၌ သိသိ
သာသာ အနာခြောက်ပြီး သက်သာသွားပါမည်။
နှစ်ရက်ခန့်ဆက်လိမ်းလျှင် ရေယုန်အနာများ
ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးပါ (ခ) ဦးရာဟင်(မ်)
မုတ္တမ
မွန်ပြည်နယ်။

ဆေးနည်း။

။ ကင်းပုံရွက်ကို ညက်အောင်ထောင်း၍ ရေယုန်
ပေါက်သောနေရာတွင် လိမ်းပါ။ ကျောတစ်ပြင်
လုံး ပေါက်ပါက ကင်းမုံရွက် အရွက် ၃၀
လောက်ကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဦးရေညှစ်ယူ
ထားပါ။ ထို့နောက် အဖတ်တွင် ကျန်သော
အရည်ကို ယူ၍ နှစ်မျိုးစလုံးရောပြီး ကျောပေါ်
တွင် လိမ်းပါ။ အဝတ်ပါးပါးအုပ်ထားပါ။
ဦးရေကို မကြာခဏ ထည့်ပါ။ ငါးရက်တိတိ
ပြုစုပါက ရေယုန် လုံးဝ ပျောက်သွားပါမည်။
(နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လတ်ဆတ်သော ကင်းပုံရွက်
ဖြစ်ရမည်။)

ကင်းပုံ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကင်းပုံပင်သည် အမြဲစိမ်း သစ်ပျော့နွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ပင်စည်
သေးသွယ်၍ နှာမောင်း နှစ်ခုမှ လေးခုအထိ ထွက်သည်။ အရွက်မှာ
ပင်စည် သို့မဟုတ် ရိုးတံ၏ တစ်ဖက်တည်းမှထွက်၏။ အဝိုက်သုံးဝိုက်ပါ၍

ထိပ်အဝိုက်တွင် ထောင့်သုံးထောင့်ပါပြီး ဘေးအဝိုက်နှစ်ခုသည် လိပ်ပြာ တောင်ပုံ ဖြစ်နေသည်။ ရွက်ရင်းဟိုက်သည်။ ရွက်ပြားပါး၍ ချောမွတ်သည်။ ရွက်နား လှိုင်းတွန့်အနည်းငယ်ရှိသည်။ ရွက်ညှာ အလွန် ရှည်သည်။ အပွင့်မှာ ရွက်ညှာကြားမှ ထွက်သည်။ အဖြူရောင်ပွင့်ဖတ် ငါးခုပါသည်။ ပွင့်ချပ်အစိမ်းရောင်ရှိပြီး ထိပ်တွင် နီညိုရောင်သမ်းသည်။ ပွင့်ညှာတံ ရှည်သည်။ အသီးမှာလုံး၍ ရှည်မျောမျော ရှိသည်။ နှစ်လက်မခန့် ရှည်သည်။ အခွံပြောင်ချောပြီး အစိမ်းပေါ်တွင် အဖြူစင်းများ ရှိ၏။ မှည့်သောအခါ လိမ္မော်နီရောင်ရှိသည်။ အစေ့သည် လွန်းပုံရှိသည်။ နွေရောမိုးပါ သီးသော်လည်း မိုးရာသီတွင် ပိုသီးသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်သည်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ကင်းပုံသီးသည် ခါး၏။ အေး၏။ သလိပ် သည်းခြေကို နိုင်၏။ ဝမ်းကို သက်စေသည်။ အရွက်သည် ဖန်၏။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားသန်မာမှုနှင့် အရိုးသွားများ တည်ဆောက်မှုကို အားပေး၍ အာရုံကြောများကိုလည်း လန်းဆန်းစေသည်။ ကင်းပုံရွက်ကို ကျော်ချက်စားခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါ အတွက် ကောင်း၏။ သန်ချဆေးဖော်စပ်ရာ၌လည်း အရွက်ကို အသုံးပြု၏။ ကင်းပုံရွက်အရည်ကို ရေယုံနာပေါ်သို့ မကြာခဏ တို့ပေးလျှင် ရေယုံနာ ပျောက်ကင်းသည်။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်မှ ကင်းပုံသည် ချို၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ ကြေကျက်သောအခါ ချို၏။ အရွက်သည် ဖန်၏။ အသီးသည် ကြေကျက်ခဲ၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ လေဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် သင့်၏။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် အသီးကိုဖြစ်စေ၊ အရွက်ကိုဖြစ်စေ ကြော်ချက် စားခြင်းဖြင့် ရောဂါမှ သက်သာစေ၏ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဘုန်းသက်နိုင်ဦး
မင်းဘူးမြို့။
- ဆေးနည်း။ ။ ရှောက်ရွက် တစ်ပြည်
သနပ်ခါးရွက်တစ်ပြည်
အုန်းနှံရွက် တစ်ပြည်
၎င်းသုံးမျိုးကို အရည်စိမ်၍ အရက်ချက်သကဲ့သို့
ပေါင်းချွေးယူပါ။ ဆေးအကောင်းစား ၁၅
ပက်ခန့် ရရှိပါမည်။
- စွမ်းအင်။ ။ လေငန်း (ဝါ) လေဖြတ်သူများ တောရှောက်မြစ်၊
တောအရက်တို့ဖြင့် ရောစပ်၍ တစ်ကိုယ်လုံး
လိမ်းပေးပါက အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်သည်။

ရှောက်သီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ရှောက်သီး၏ အရသာ အကျိုးသွားမှာ ချဉ်၊ ခါး၊ ပူ၊ ပွင့်ဖြစ်၍
လေကိုနိုင်ခြင်း၊ အခိုးအာကာသများ ပွင့်စေခြင်း၊ သလိပ် အပိတ် အဆို
ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊ အစာကြေလွယ်ခြင်း၊ လျှာကြည်လင် သန့်ရှင်း
ခြင်းများဖြစ်၍ အဖျားရှိသူမှတစ်ပါး သင့်၏။ လွန်စွာစားလျှင် သွေးသား
ကုန်ခမ်းစေခြင်း ဖြစ်၏။ ရှောက်ရွက်ကို ဟင်းချိုအဖြစ်၊ တို့စရာအဖြစ်
လက်သုပ်အဖြစ် စားနိုင်၏။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

တောရှောက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

တောရှောက်သည် အကြောအားနည်းသူများ၊ လေငန်းရောဂါများ၊
အဖုအကျိတ်များ၊ အဆိပ်များ၊ အမျိုးသမီးများ သွေးချုပ်ခြင်း၊ သွေးဆင်း
နည်းခြင်းများ၌ များစွာအကျိုးပြု၏။ အသားအရည် မကောင်းသူများ

အတွက်လည်း အကျိုးပြု၏။ အကြောအားနည်းသူများအတွက် ၎င်းအသီး အရွက်များ ထုထောင်းပြီး ပြုတ်ပါ။ နှမ်းဆီထည့်ပြီး အဆီထုတ်နည်းအတိုင်း အဆီပြု၍ ၎င်းဆီဖြင့် အကြောများကို လိမ်းဆွဲပေးက အကြောများ သန်မာလာပါသည်။ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေသော သွက်ချာပါဒ၊ ရွဲစောင်းသော လေငန်းများကိုလည်း ၎င်းဆီဖြင့်ပင် လိမ်းပေးပါ။ (အရှင်နာဂသိန်၏ လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

သနပ်ခါး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ သနပ်ခါးသည် ပူ၏။ သွေးကို ကြွစေ၏။ ပူခါးချုပ်ပွင့် ဖြစ်၏။ ငန်းမန်းကို နိုင်စေ၏။ အပူနာ၊ အအေး နာ နှစ်မျိုးလုံး၌ သုံးနိုင်၏။ အရွက်ကို အခြောက်လှမ်း အမှုန့်ပြုပြီး ကွမ်းသီးလုံးခန့် ရေနှင့်ပေါက်ပါက အဖောအရောင် အနာအဆာနှင့် ကိုယ်တွင်းရောဂါ ဟူသမျှ ကင်းရှင်းပပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

လေငန်း လေဖြတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** **။** နုနုရီ
- ဆေးနည်း။** **။** မီးဖြတ်အရက်နှင့် တောရှောက်မြစ် စိမ်ထားသော အရည်ကို လိမ်းပေးပါ။
သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း အလယ်ထဲသို့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မီးအုံးပြီး ရသည့် အရည်ကိုလည်း လိမ်းပေးပါ။ မုန့်ညင်းဆီလည်း လိမ်းပေး၍ အကြောနားလည်သူဖြင့် နှိပ်ပေးပါ။
- စွမ်းအင်။** **။** သွေးတိုးရောဂါရှိသော အဘွား၏ ဘယ်ဘက် တစ်ခြမ်း ရုတ်တရက် လေဖြတ် သွားပါသည်။

ဆေးနည်းအတိုင်း နေ့စဉ်မှန်မှန် လိမ်းပေး၍
လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးသဖြင့် သုံးလအတွင်း
လမ်းပြန်လျှောက်လာနိုင်ပါသည်။

လေငန်း လေဖြတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ သမားတော်ကြီး ဆရာဦးသိန်းထွန်း
လားရှိုးမြို့။

ဆေးနည်း။

- ။ ၁။ ပရုပ်
 - ၂။ ဇဝက်သာ
 - ၃။ လက်ချား
 - ၄။ ကန့်
 - ၅။ ကျောက်ချဉ်
- ၎င်းဆေးငါးပါးကို ရှစ်ပဲသားစီစုပြီး ပေါင်ဒါ
သားကျအောင် အမှုန့်ပြုပါ။ ရှောက်ခွံအခိုး၊
လိမ္မော်ခွံအခိုးတို့ကို များများညှစ်ထည့်ပြီး ပုလင်း
တွင် လုံအောင်ထားပါ။ ၎င်းကို အရက်၊
ရှောက်ရည် ရရာဖြင့် လေငန်းဖြစ်သော လက်
ခြေတို့ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။

စွမ်းအင်။

။ ကျားမ မရွေး လေငန်းရောဂါအတွက် လူဖြစ်
မရှုံးစေဘဲ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ပျောက်ကင်းစေသော ဆေး
နည်း လမ်းမှန်ဖြစ်၍ စိတ်ချစွာ အသုံးပြုပါ။

ပရုပ်နှင့် ဇဝက်သာ

ပရုပ်နှင့် ဇဝက်သာမှာ အပူငွေ့ကိုပေးသည့်အတွက် သေနေသော
ကြွက်သားများ ပြန်လည်သန်မာလာစေရန် အထောက်အကူအများကြီး
ရပါသည်။

ကန့်

ကန့်သည် Sulpha ဖြစ်၍ အရေပြားတွင် လေဖြတ်ထားသော ကြောင့် ထိမှုသိမှု မရှိတော့သည့်အတွက် မကြာခဏ ပွန်းပဲ့ခြင်းမျိုးအတွက် ကောင်းပါသည်။

ကျောက်ချဉ်

ကျောက်ချဉ်သည် ကြွက်သား ကျုံ့အားကို ကောင်းစေသည်ဟု ရှေးမြန်မာ အယူအဆအရ လေငန်းကြောင့်သေနေသော ကြွက်သားအတွက် ကျုံ့အား ကောင်းစေပါသည်။

ရှောက်ခွံ၊ လိမ္မော်ခွံ

ရှောက်ခွံ၊ လိမ္မော်ခွံကို အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ နာကျင်မှုများအတွက် မြန်မာလူမျိုးများ ယုံယုံကြည်ကြည် သုံးစွဲခဲ့ကြပါသည်။

လေငန်း လေဖြတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၄

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးဇာဂရ
ကမ္ဘာအေး၊ ဓမ္မရိပ်သာကျောင်းဆရာတော်။
- ဆေးနည်း။ ။ ဆေးပုလဲမြစ်ကို ရေနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ် သွေးပါ။
ဟင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်းကို သံပရာရည်များများ
ထည့်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။
(သို့)
ဆေးပုလဲမြစ် အမှုန့်ဖြစ်လျှင် ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်း
အရွယ်ခန့်ကို သံပရာရည်များများနှင့် တိုက်ပါ။
လိမ်းဆေးမှာ ရှောက်ရည်၊ ဓာတ်ဆီ၊ မိဿလင်
နှင့် အရက်တို့ကို ဆတူရော၍ ပရုပ်အနည်းငယ်
ထည့်ပြီး လိမ်းပေးပါ။

စွမ်းအင်။ ။ လေဖြတ်ရောဂါသည် ခြောက်ယောက်ကို ကုသ
ပျောက်ကင်းပြီး ဖြစ်သည်။

သံပရာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သံပရာသီးသည် ချဉ်၏။ ပူ၏။ လေ သလိပ်တို့ကို နိုင်၏။
ဝမ်းချုပ်သည်ကို ပျောက်စေတတ်၏။ ဘေးထိုးရင်ကြပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊
ချောင်းဆိုးနာ၊ သလိပ်နာတို့ကိုနိုင်၏။ အစာမကြေသောကြောင့် အောက်သို့
မထွက်၊ အထက်သို့မအန်၊ အစာပွကယ်ပြီး ပင်ပန်းသောအနာကို ပျောက်စေ
၏။ ခံတွင်း၌ အရသာပျက်ခြင်းကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးနံ့ခြင်း၊ ပိုးတို့ကို
နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

ဆေးပုလဲ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သောကောက်နုတ်ချက်များ

ပုံသဏ္ဍာန်။ ။ အမြစ်လောင်းသည် ထူ၏။ ပင်စည်တွင် အမွှေး
ပါ၏။ အရွက်သည် ငှက်တောင်ပုံ ရှိ၏။
အပွင့်ပြာပြီး အဖြူစက်ကလေးများ ပါ၏။

ဆေးနည်း။ ။ ခါး၏၊ ချုပ်၏၊ အစာကိုကြေစေ၏။ သံကို
ကျစေ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ သည်းခြေ
ပျက်ခြင်းကို နိုင်၏။ ဆေးပုလဲသည် ခါးသော
ဆေးများအနက် အားကို အဖြစ်စေဆုံးဟု
ယူနာနီဆရာတို့က ဆို၏။ (အရှင်နာဂသိန်
ပုံပြဆေးအဘိဓာန်)
သွေးကိုကြေစေတတ်၏။ လေကို ကြွစေတတ်
၏။ ထုတ်လည်း ထုတ်စေတတ်၏။ ဒဏ်ရာ၊
လေကိုက်ခဲသောအနာ၊ မောဟနာ၊ ချောင်းဆိုး
နာ၊ သလိပ်နာတို့ကို ပယ်နိုင်၏။ (ရှုတော်မူဆေး
အဘိဓာန်)

ရောဂါအလိုက် အသုံးပြုနည်း။ ၁။ ဆေးပုလဲမြစ်ကို ထုထောင်း၍ ဆား ထည့်ပြီးနောက် ရေသင့်တော်စွာဖြင့် ပြုတ်၍ တစ်ခါ သောက်လျှင် ကြွေစွန်းနှစ်စွန်းခန့် သောက်သော် မီးယပ်သွေးကြွင်း၊ သွေးပုပ်များ ကျဆင်း၍ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေများ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာမည်။ (အရှင်နာဂသိန် ပုံပြ ဆေး အဘိဓာန်)

မီးယပ်နာ၊ မီးယပ်သွေးပျက်နာ၊ မိန်းမောတွေဝေ သော အနာအပေါင်းတို့ကို ၎င်းဆေးပုလဲကို သွေး၍ ရသောအရည်နှင့် သင့်အပ်သောဆေး တွင် ပေါင်းစပ်၍ ချင့်ချိန်၍ တိုက်ရာ၏။ (ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်)

၂။ ဆေးပုလဲမြစ် တစ်ကျပ်သား၊ နွယ်ချို တစ် ကျပ်သား၊ ဆားမီးဖုတ် နှစ်ကျပ်သားတို့ကို ရောစပ် အမှုန့်ပြုပြီး မန်ကျည်းနှစ်တစ်ကျပ်သား နှင့် တေ၍ မကြာမကြာ လျက်ပေးလျှင် ကလေးများ၌ ဖြစ်တတ်သော ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်)

Bed Sore ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ လေငန်းအထူးကုဆရာ မဟိန္ဒ ဦးကြည်ညွန့် ရေနံချောင်း။
- ဆေးနည်း။** ။ သမားအခေါ် မန်းစွယ်ပင်၊ အရပ်အခေါ် ရှစ် မြောင့်ပင် နဂါးမောက်ပင်ဟု ခေါ်သော ပင်

ယောင်၊ နွယ်ရောင်ပင် တစ်မျိုးသည် အပူပိုင်း အညာ ကျေးလက်ဒေသများတွင် အများဆုံး ပေါက်တတ်၏။ အပင်ပုံသဏ္ဍာန်မှာ ငရုတ်ပင် နှင့် သဏ္ဍာန်တူ၍ ပင်စည်တွင် အမြောင့်လေး များ ပါသည့်အတွက် ရှစ်မြောင့်ပင်ဟု အလွယ် တကူ ခေါ်ကြသည်။

၎င်းမန်းစွယ်ပင် ပဉ္စငါးပါးကို အခြောက်လှန်း၊ အမှုန့်ထောင်း၍ အုန်းဆီ (သို့) အရက်ကောင်း ကောင်းဖြင့် ရော၍ အနာပေါ် လိမ်းပေးပါ။ အခြား နို့ကင်ဆာ၊ ပါးပေါက်ပါ၊ နောက်ကျော တွင် ပေါက်သော အနာဆိုးများကို ၎င်းအပင် ပဉ္စငါးပါးကြိတ်ပြီး အုံပေး၊ စွတ်ပေး၊ ကပ်ပေး ရုံဖြင့် ထူးခြားစွာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ လေဖြတ်ပြီး အိပ်ရာထဲတွင် **Bed Sore** အနာ များအတွက် တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်ဖြင့်ပင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းပါသည်။

လေနာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဒေါ်ခင်လေးရီ
တောင်ကြီးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ ဆားကိုမြေအိုးသေးသေးတွင်ထည့်ပြီး စလောင်း ဖုံးကို ပက်လက်ဖုံး၍ နန်းကြိုးဖြင့်တုပ်ပါ။ ၎င်းမြေအိုးကို မီးဖိုထဲတွင်မှောက်၍ ဖုတ်ပါ။ (ဆားထဲသို့ ပြာမဝင်စေရန် ဖြစ်သည်။)

နေ့စဉ် ချက်နေကျမီးဖိုထဲတွင်ထည့်ဖုတ်ထားပြီး တစ်ပတ်ခန့်ကြာမှ ဖော်၍ ရသော ဆားကို ပြန်ထောင်းပါ။

၎င်းဆားကို ပုလင်းထဲထည့်ထားပြီး ဆန်လွတ် နနွင်းစစ်စစ်ဖြင့် ရောသောက်ပါ။

ဆား မန်ကျည်းစေ့ခန့်နှင့် နနွင်း၊ မန်ကျည်းစေ့ ခန့်ကို နံနက်အိပ်ရာထထချင်း ရေအဝနှင့် သောက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ လေနာသည်ဖြစ်စေ၊ မနာသည်ဖြစ်စေ တစ်လ တိတိသောက်ပါက လေနာရောဂါ အမြစ်ပြတ် ပါသည်။

နနွင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ နနွင်းသည် ပူ၏။ စပ်ရှားရှား အရသာရှိ၏။ ခါးသက်၍ ဆိမ့်သောအရသာ အနည်းငယ်ရှိ၏။ ကိုယ်ရေ နွေးစေ၏။ ပူသော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၍ အစာမကြေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပယ်နိုင်၍ အသက်ရှည်သောဆေးအဖြစ် ထင်ရှား၏။ နနွင်းကို ဆား အနည်းငယ်ခပ်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်သော် လေထိုး လေအောင့် ရောဂါပျောက်၏။

ဗိုက်နာပျောက် ဆေးနည်း (လေနာမဟုတ်)

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ တိုးတိုးချစ်
ဆီမီးရွာ
ဆောမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

။ ‘စလင်းခိုကြောင်ဖြူ’

- စ - စမုန်နက်
 - လင်း - လင်းနေ
 - ခို - ခိုရိန်းခို
 - ကြောင် - ကြောင်ပန်း
 - ဖြူ - ကြက်သွန်ဖြူ
- ငါးမျိုး ဆတူရောကြိတ်ပြီး စားပါ။

စမုန်စပါး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ စမုန်စပါးသည် ပူ၏။ အစာကို ကြေညက်စေ၏။ လေ သလိပ် သွေးကို ဖြောင့်စေ၏။ ညီမျှစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းမီးနဲ့ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ လေအားကြီးသော အနာ၊ အပူနာ၊ ရေငတ်နာတို့ကို နိုင်၏။

လင်းနေ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ လင်းနေသည် စူးရှသောအနံ့ရှိ၍ ခါးပြီး စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း အရသာရှိ၏။ နူးညံ့စွာဝမ်းသက်စေ၍ အညစ်အကြေးနှင့် ဆီးကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုတတ်၏။ လင်းနေကို ကျွမ်းအောင်ဖုတ်၍ ဆီဖြင့် ရောလိမ်းက ကလေးများ၏ ဝမ်းနာ ဝမ်းရောင်ပျောက်၏။

ကြောင်ပန်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြောင်ပန်းရွက်သည် အဆိပ်ကို နိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။ ပိုးနာ၊ လေသလိပ်နာတို့ကို နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း)

ကြက်သွန်ဖြူ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြက်သွန်ဖြူကို ဆီတွင်စိမ်၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထမင်း မစားမီ စားပါက လေရောဂါ ပျောက်၏။ ကြက်သွန်ဖြူကို အရည်ပြု၍

သောက်ခြင်း စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်နှင့် ဝမ်းဗိုက်၌ဖြစ်သော အနာများ ပျောက်ကင်း၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဝဲနှင်းခုအခြောက် ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသန်းအောင်
ဆရာစံရပ်ကွက်
ဗဟန်း။

ဆေးနည်း။ ။ တမာပင်မှ အခေါက်နှင့် အရွက်ကို အိုးနှင့်ပြုတ်
ပါ။ နှင်းခုနေရာကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်
နေ့စဉ်မပျက်ဆက်တိုက် ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

စွမ်းအင် (၁)။ ။ ဝဲနှင်းခု အခြောက်ရောဂါဖြစ်၍ နှင်းခုဆေး
သုံးလေးမျိုး လိမ်းခဲ့သော်လည်း ယားယံမှု
အနည်းငယ်သာ သက်သာ၍ တဖြည်းဖြည်း
ကြီးထွားလာခဲ့ပါသည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း အပူ
ခံနိုင်သလောက် ကြပ်ထုပ်စတင်ထိုးသည့်နေ့မှ
စ၍ ယားယံမှု လုံးဝ မဖြစ်တော့ဘဲ တစ်လကျော်
ကျော် ရှိသောအခါ ရောဂါ လုံးဝ ပျောက်ကင်း
သွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။ ။ အမှတ်မထင် ယားနာဖြစ်ပေါ်ရာမှ အရှည်
သုံးလက်မ အနံ တစ်လက်မခွဲအထိ ကြီးပွားခဲ့
သော နှင်းခုမှာ ဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ကုသသော်
လည်း ခုနစ်နှစ်ကြာသည်ထိ ပျောက်ကင်းမှု
မရှိခဲ့ပါ။ ဆေးနည်းအတိုင်း တမာခေါက်နှင့်
တမာရွက်ကို မြေအိုးတွင် ရေဖြင့်ထည့်ပြီး
ငှက်ပျောရွက် ဖုံးအုပ်၍ ဆားကြပ်ထုပ်နှင့်

ရိုးရိုးကြပ်ထုပ်နှစ်ခုဖြင့် တစ်လှည့်စီထိုးပေးပါ။
 အပူရှိန်လျော့သွားသည့်အခါ အိုးဖုံးထားသော
 ငှက်ပျောရွက်ကို ဖောက်၍ နှင်းခုနားကို မှိုင်းခံ
 ပြီးနောက် ၎င်းပြုတ်ရည်ကို အနာပေါ်သို့
 လောင်းချ ဆေးကြောပါသည်။ ၁၅ ရက်တိတိ
 ပြုလုပ်ပြီး နှစ်ပတ်ခန့်နား၍ တစ်ဖန်ပြန်၍
 ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခဲ့
 သဖြင့် ယခုအခါ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါပြီ။

တမာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

တမာရွက်သည် ထက်မြက်သောသတ္တိရှိ၏။ အနာပေါက်ရောဂါ
 အမျိုးမျိုးတို့၌ ပတ်တီးစည်းပေးခြင်း ပြုနိုင်၏။ တမာပင်သည် ပွေးနာ၊
 ဝဲနာ၊ ယားယံခြင်း ပိုးတွယ်သောအနာတို့၌ အသုံးပြုရ၏။ တမာသီးသည်
 သွေးမကောင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။
 တမာဆီသည် အရေပြားရောဂါအတွက် အလွန်ကောင်း၏။ ဦးလှဒင်
 ရေးသားသော တမာ အမည်ရှိစာအုပ်တွင် တမာရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံလျှင်
 ဝဲခြောက်နှင့် ပြည်တည်သော အဖုအပိန့်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု
 ဖော်ပြထားသည်။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်၌လည်း တမာသီး
 ဆီကို ယားယံသောအနာများ ပျောက်ကင်းရန် ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏။
 ဝဲခြောက်နှင့် ပြည်တည်နာကို တမာရွက်ကြိတ်၍ အုံပေးရ၏။ တမာရွက်
 ပြုတ်၍ ရေချိုးက ယားယံခြင်း၊ အဖုအပိန့်ပျောက်၏ဟု ဖော်ပြပါသည်။

ဝဲနင်းခုအခြောက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ကိုကြည်ရွှင်
 ထားဝယ်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ လတ်ဆတ်သောကွမ်းရွက်စိမ်း လက်နှင့် အနာ ဖြစ်ရာနေရာကို သန့်စင်အောင်ဆေးကြောပါ။ ကွမ်းရွက်စိမ်းကို အရည်ထွက်အောင်ချေမွ၍ ယင်းကွမ်းရွက်ဖြင့်အနာကို ဖိ၍ ပွတ်တိုက်ပေး ပါ။ (သွေးထွက်အောင် ပွတ်တိုက်ခြင်းပြုရန် မလိုပါ။)ထိုသို့ တစ်နေ့သုံးကြိမ်မျှ ပွတ်တိုက်ပြီး သွေ့ခြောက်သည်အထိ သုတ်သင်ခြင်း မပြုဘဲ ထားပါ။

[မြင်းခွာရွက်ဖြင့်လည်း ပွတ်တိုက်နိုင်ပါသည်။]

စွမ်းအင်။

။ ဆေးနည်းအတိုင်းပွတ်တိုက်ပြီးစတွင် အနည်း ငယ် ရောင်လာတတ်သော်လည်း ခဏအကြာ မူလအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါသည်။ ရက်အတန်ကြာ သောအခါ တဖြည်းဖြည်း ခြောက်သွေ့ပျောက် ကင်း သွားပါသည်။

ကွမ်းရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ကွမ်းရွက်သည် ဖန်ခါးပူစပ်သော အရသာရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ထက်မြက်၏။ အားကို တိုးစေ၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏ဟု မြန်မာ့ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များစာအုပ်၌ ဖော်ပြသည်။ ရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်တွင် ကွမ်းရွက်မှာ ပူခါးစပ် အရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ အနည်းငယ်ချို၏။ သတ္တိပူ၏။ ချွေးကိုထွက်စေ၏။ အဆိပ်ကိုပယ်တတ်၏။ အနာပေါက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အငုပ်၊ အပုပ်၊ အဆိပ်တို့ဆိုမှုကြောင့် အဆစ်ရောင် ရောဂါတွင်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ကွမ်းရွက်ကို

မီးကင်ပြီး ပျားရည်သုတ်၍ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် တစ်ခဏချင်း သက်သာစေ၏။
အနာများအပေါ်၌ ကွမ်းရွက်ကို ကပ်ပေးသော် အနာသည် အသားနုတက်၍
လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။ ရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲရာ၌ ကွမ်းရွက်ကို
အုံစည်းပေးရ၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မြင်းခွာရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ မြင်းခွာရွက်သည် အရသာ
ခါးသက်သက်ရှိသည်။ စပ်ရှားရှား ရှိ၏။ အရေပြားရောဂါ၊ ယားနာ
အဖုအပိန့်များ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ နူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
အရေပြားရောဂါများအတွက် ၎င်း၏ အရွက်ညှစ်ရည်ဖြင့် လိမ်းကျံခြင်း၊
စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏ဟု မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ
စာအုပ်မှ ဖော်ပြထားသည်။

ဝဲနင်းခူအစိုပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဒေါ်သောင်းတင်
မြောက်ဥက္ကလာ။
- ဆေးနည်း။ ။ ဆီးဖြူသီးအခြောက်ကို ပြာချ၍ ထောင်းပါ။
ပြီးနောက် အမှုန့်စစ်ပါ။ အိမ်သုတ်သော ရေနံ
ချေးနှင့် ဖျော်ပြီး လိမ်းပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ လိမ်းသောနေရာ အကုန် အဖတ်ကွာကျ၍
ပျောက်ကင်းပါမည်။

ဆီးဖြူသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဆီးဖြူသီးတွင် အငန်မှတစ်ပါး အရသာငါးပါးလုံး တည်ရှိနေခြင်း
ကြောင့် အထွေထွေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အသက်ရှည်မှု

ကိုလည်း အကျိုးထင်စေနိုင်သော ကယ်တင်ရှင် သစ်ပင်ထူးတစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း သတ်မှတ်ထားကြ၏ဟု ရှင်နာဂသိန်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်မှ ဖော်ပြသည်။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များစာအုပ်မှလည်း ဆီးဖြူသီး အခြောက် သို့မဟုတ် အစိုကို သွေး၍ သံပရာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်တတ်သော ယားယံနာ၊ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်များကို လိမ်းပေးပါက ပျောက်၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။

ဝဲနင်းခုအစိုပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးလှမြင့်
အောင်မင်္ဂလာရပ်ကွက်
ပျဉ်းမနားမြို့။

ဆေးနည်း။ ။ ဒုတ္တာကို ပွလာရုံမီးဖုတ်ပါ။ (ပြာချရန် မဟုတ်ပါ။) ပွလာပါက အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ရေနံချေးဖြင့် သင့်တင့်အောင် ရောမွှေပါ။ အနာကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။

စွမ်းအင်။ ။ ဆေးလိမ်းပါက စပ်ပြီး အခံရခက်ပါသည်။ သည်းခံလိမ်းပြီး မကြာမီ အနာများမှ စီးပျစ်ပျစ် အရည်များ ထွက်၍ စီးကျလာလျှင် သန့်ရှင်းသော အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပါက ရောဂါမုချ ပျောက်ကင်းတော့မည် ဖြစ်ပြီး ဆယ်ရက်ထက် ပိုမလိမ်းရဘဲ ပျောက်ကင်း ပါသည်။

နှင်းခုကြီးပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးဝင်းမောင်
ကျောက်မြောင်း
တာမွေ။

ဆေးနည်း။ ။ နှင်းခုကိုရေခွေးနှင့် နူးအောင် ပထမလုပ်ပါ။
ပြီးလျှင် ဝါးခြမ်းပြားသန့်သန့်နှင့် အနီရောင်
ပေါ်လာအောင် ခြစ်ပြီး ခြောက်အောင် အဝတ်
သန့်သန့်နှင့်သုတ်ပါ။
ငါးပူတင်းသည်းခြေကို စုတ်တံ သေးသေး
သန့်သန့်နှင့် ခပ်ပါးပါးလိမ်းပါ။ ရေမဆေးဘဲ
သုံးရက်ထားပါ။ နှင်းခုပွလာလျှင် ဇာဂနာနှင့်
ဖြည်းဖြည်းဆွဲပါက အမြစ်များပါလာပြီး အချိုင့်
လေးများ ဖြစ်နေပါမည်။ နောက်တစ်ကြိမ်
ငါးပူတင်းသည်းခြေကို အနည်းငယ်သာ ထပ်
လိမ်းပါ။

စွမ်းအင်။ ။ လက်လေးသစ်ခန့်ရှိသော ကျွဲပခုံးလိုမာ၍ ညို
မည်းနေသော ခြေကျင်းဝတ် ရှေ့ဘက်ရှိ နှင်းခု
ကြီးကို ဆေးသောက် ဆေးလိမ်းသော်လည်း
သုံးနှစ်ခန့် မပျောက်ပါ။ ဆေးနည်း အတိုင်း
ဆောင်ရွက်သဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်း
သွားပါသည်။

ဝဲခြောက်ယားနာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ သွဲ့ သွဲ့ စစ်
ပြည်တော်သာ
မကွေး။

ဆေးနည်း။ ။ သပွတ်ခါးသီးကို ပျောရုံပြုတ်ပြီး ရေမချိုးမီ
တစ်ကိုယ်လုံးတိုက်ပါ။ အနာရှိသော နေရာများ
ကို မကြာခဏတိုက်ပေးပါ။ ရေချိုးသည်ဖြစ်စေ၊
မချိုးသည်ဖြစ်စေ လက် ခြေတို့တွင်ဆိုပါက
တိုက်၍ရပါသည်။

(သို့)

သပွတ်ခါးသီး မရပါက ကြက်ဟင်းခါးရွက်
သတ္တုရည်ဖြင့် အနာရှိသော နေရာများကို
တိုက်ပါ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ပြုတ်၍
ရေချိုးပါ။ သပွတ်ခါးသီးက ပို၍ကောင်းပါ
သည်။

လိုက်နာရန်။ ။ အထူး သတိပြုရန်မှ အလုပ် သွားရသူများ
ဖြစ်ပါက ထို ပြုတ်ရည်များကို ချိုးပြီးလျှင်
ချက်ချင်း ကြပ်တည်းသောအဝတ်များ၊ ဓာတု
ပစ္စည်းနှင့်ပြုလုပ်သော အဝတ်များ မဝတ်ရပါ။
ပြုတ်ရည်များသည် ကိုယ်ထဲရှိ အပူကို ဆွဲထုတ်
သည်။ ပိုးကိုသေစေပါသည်။ ဖော်ပြပါ အဝတ်
များကို ဝတ်ပါက အပူများကို ပြန်ရိုက်သွင်း
သကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကျတတ်ပါ

သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ရုံးပိတ်ရက် (သို့) ရုံးပြန်ချိန်တွင် ချိုးပါ။ ထို့နောက် ချည်ထည် အဝတ်အစား ပွပွကိုသာ ဝတ်ပါ။

ရှောင်ရန်။

- ။(၁) ငါးသလောက်၊ ငါးဖယ်၊ အမဲသား၊ ပုစွန်၊ မျှစ်၊ ငရုတ်သီး၊ အုန်းသီး၊ အရက်။
- (၂) သံဓာတ်ပါသော အားဆေးများ။
- (၃) တွင်းတောင်မှထုတ်သော ရေညှိအားဆေး။
- (၄) အလွန်မွှေးသော ဆပ်ပြာများ။

ကြက်ဟင်းခါး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြက်ဟင်းခါးသည် စပ်ရှားရှား ရှိ၏။ အေး၏။ ဝိပါကဋ္ဌ စပ်၏။ ပဉ္စငါးပါးကို အသုံးပြုရ၏။ ပိုးရောဂါနှင့် ယားနာ၊ ကိုယ်ရေဝါ ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်း၏။ ကြက် ဟင်းခါးပင် ပဉ္စငါးပါး၊ သစ်ကြံပိုးအခေါက်၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ တဒံအစေ့ ၎င်းတို့ကို ဆတူရော၍ ယားနာစသော ပိုးရောဂါကို ကုသပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။ (အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

နို့ထွက်ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးတင်လှိုင်
လဟာကလူရွာ
ပုသိမ်အရှေ့မြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

- ။ (၁) ဇာတိပျိုလ်သီး
- (၂) လေးညှင်းပွင့်
- (၃) ကြက်သဟင်းမြစ်
- (၄) အောင်မဲဖြူမြစ်

အမြစ်နှစ်ခုမှာ အစို အစိမ်းဖြစ်ရပါမည်။
၎င်းလေးမျိုးကို ဆတူချိန်၊ ညက်ညက်ထောင်းပြီး
အပြားကလေးများလုပ်၍ တစ်နေ့သတ်လှန်းပါ။
နေစောင်းမှယူပြီး ဟင်းချို ကျိုထားသော
ငါးကင်ပြုတ်ရည်ထဲ သောက်ကောင်းရုံခပ်ပါ။
ဆေးခဲလေးများကို ကျေအောင် မွေပေးပါ။
အနံ့ရော အရသာပါ ကောင်းပါသည်။ ညစာ
စားရင်း ဟင်းချိုကို သောက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ အသက် ၃၆ နှစ်မှ အိမ်ထောင်ကျ၍ ၃၈ နှစ်
တွင် သမီးဦး ဖွားမြင်ပြီး ကျန်းကျန်းမာမာရှိသော်
လည်း နို့မထွက်သဖြင့် ဆေးနည်းအတိုင်း
ဟင်းချိုတွင် ခပ်သောက်သောခါ ညနေ ထမင်း
စားချိန်သောက်၍ ညသန်းခေါင်မကျော်မီပင်
နို့များ ထကြွလာသည်မှာ ရေနွေးဖြင့် နှိပ်နယ်
ပေးရသည်အထိ ဖြစ်ပါသည်။

ဇာတိပွိုလ်သီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဇာတိပွိုလ်သီးသည် ဖန် ခါး စပ်သော အရသာရှိ၏။ ပူသော
သတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အားတိုးစေ၏။

လေးညှင်းပွင့် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

လေးညှင်းပွင့်ကို ဆေးခါးကြီးနှင့်ရောကြိတ်ပြီး ရေနွေးပူပူနှင့်
သောက်သော် အဖျားရောဂါနှင့် အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းများကို ပျောက်ကင်း
စေ၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးခင်လှ
ရွှေတောင်။

ဆေးနည်း။

။ ဝက်ခြံပေါက်လျှင် ထင်းရှူးမြစ်ကို ထုံးနှင့်သွေး
ပြီး ဝက်ခြံတွင် အုံပေးပါက ပျောက်ကင်းပါ
သည်။

ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဝင်းပပလှိုင်
သံတွဲ။

ဆေးနည်း။

။ အပွေးနှင့်အခေါက်ကုန်ပြီးသော သနပ်ခါးတုံးကို
သွေးပြီး ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း လူးပါ။ ဝက်ခြံ
ရှိသော နေရာကို ထူထူလူးပေးပါ။ ဝက်ခြံလည်း
ပိန်၊ အသားလည်းချောပါသည်။

သနပ်ခါး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအတွက် မျက်နှာကို ရေသန့်သန့်နှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာသစ်၍ သနပ်ခါးလိမ်းပေးသင့်ပါသည်။ မျက်နှာ အရေပြားတွင် လိုအပ်သော Moisture ကို သနပ်ခါးမှ ပေးပါသည်။ မျက်နှာ အဆီပြန်ရာမှဖြစ်သော အဆီခဲများကို သနပ်ခါးသည် စုပ်ယူ ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း ရှိသည်။ Moisture ဓာတ်ကိုပေးသဖြင့် အသားအရေ ခြောက်သွေ့ကွဲအက်၊ ယားယံခြင်း မရှိတော့ဘဲ အနာလည်းမပေါက်သည့် အပြင် အသားအရေ စိုပြည်လှပစေပါသည်။

ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၄

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ အငယ်လေး
အုန်းရှစ်ပင်
ပန်းတောင်းမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

။ တရုတ်စံကား အဖြူပွင့် အပင်၏ အမြစ်ကို
သွေးပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ဝက်ခြံပေါ်သို့
ခပ်ထူထူလိမ်းပေးပါ။ အနည်းငယ်စပ်ပါသည်။
တတ်နိုင်လျှင် နံနက်၊ နေ့၊ ည သုံးခါလိမ်းပေး
ပါ။ သနပ်ခါးအရောင်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ ကိုယ်တွေ့ သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

တရုတ်စံကား စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ တရုတ်စံကားသည် စပ်၊ ခါး၊ ဖန်
သော အရသာရှိ၍ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ဆီး၊ ဝမ်းကို ရွှင်စေသည်။ သလိပ်
ကို ကြေစေသည်။ နူနာ၊ အနာပေါက်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေသည်။

တင်းတိပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မိကို (ခ) စမ်းစမ်းကြည်
မြို့မ စားသောက်ဆိုင်နှင့်အလှကုန်
ပျော်ဘွယ်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ သန့်ရှင်းသော အုန်းမှုတ်ခွံကို သန့်ရှင်းသော
ကျောက်ပျဉ်တွင်ရေအစား သံပရာရည်ဖြင့်
သွေးပါ။

မျက်နှာကို စင်ကြယ်စွာသစ်ပြီး သနပ်ခါးလိမ်း သကဲ့သို့ လိမ်းပါ။ စပ်ပါသည်။ အရောင် ဝါလွန်းသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်တွင် လိမ်းပါ။

စွမ်းအင်။

။ စပ်သော်လည်း တစ်လခန့်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ ပျောက်ကင်းကြပါသည်။

သံပရာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ယားနာ၊ ပွေးနာ၊ အရေပြား၌ အမည်းကွက်များပေါက်ခြင်း၊ အမွှေးများကျွတ်ခြင်း စသောရောဂါများအတွက် သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်း ပြု၍ ယင်းအခြမ်းဖြင့် နာနာပွတ်တိုက်ပေးပါက ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

အရေပြားရောဂါကို အပြင်လိမ်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုပါက သံပရာရည်သည် အလွန်ထက်မြက်သော ဆေးဖြစ်၏။ ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ အမည်းကွက်များ၊ မွှေးကျွတ်ရောဂါတို့၌ သံပရာသီးကို စိတ်၍ ပွတ်တိုက်ပေးရ၏။ (ဦးလှဒင်၏ ရှောက်နှင့် သံပရာ)

တင်းတိပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မြန်မာသမားတော်ကြီး ဦးသိန်းထွန်း မန္တလေးလမ်း လားရှိုးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ ‘ဒန္တသုခ’ အရွက်စိမ်းရည် (သတ္တုရည်)နှင့် သနပ်ခါးရည် သွေးပြီးသား တစ်ကျပ်သားစီခန့် ကို စပ်ဖျော်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း လိမ်းပေး ပါ။

စွမ်းအင်။ ။ စိတ်ရှည်စွာ လိမ်းပေးပါက မကြာခင် ပျောက်ကင်းပြီး လှပလာပါလိမ့်မည်။

ဒန္တသုခ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဒန္တသုခပင်သည် ချုပ်၏၊ စေးခွဲ၏။ တုန်တက်သော အဖျားရောဂါအတွက် အသုံးပြု၏။ သွားကိုက်ရောဂါ ကုသရာတွင် အထူးအကျိုးပြု၏။ အမြစ်သည် ရာသီသွေးလွန်ခြင်း၊ ညောင်းကျခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ ဖြေဆေးအဖြစ်လည်း သုံးနိုင်၏။ အရွက်သည် အဖျားရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးနု
အုတ်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း
တောင်ကြီးမြို့။

ဆေးနည်း။ ။ ထားဝယ်မိုင်းပင် အညွန့်များကိုခု၍ ရေဆေးပါ။ ၎င်းနောက် ရေနွေးဖျောပြီး ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်တို့ဖြင့်ဆီမွှေးသတ်၍ သုပ်ပြီး အဝစားပါ။

စွမ်းအင်။ ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ အပြင်းအထန် ခံစားနေရစဉ် ဆေးနည်းအတိုင်း ပန်းကန်ပြားနှင့်အပြည့် ထမင်းလွတ်စားခဲ့ရာ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ရှင်းရှင်း ပျောက်ကင်းပြီး နှစ်ပေါင်း ငါးဆယ်ကျော်သည် အထိ ပြန်မပေါ်တော့ပါ။

ထားဝယ်မှိုင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ထားဝယ်မှိုင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ သဘာဝအလျောက် ပေါက်ရောက်သည်။ ဥယျာဉ် ပန်းခြံများတွင်လည်း အလှ စိုက်ပျိုးကြ၏။ ထားဝယ်မှိုင်းပင်၏ အစေ့နှင့်အရွက်ကို အသုံးပြုနိုင်၏။ အာနိသင်မှာ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ထားဝယ်မှိုင်းသည် ခါးသက်သော အရသာ ရှိသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို နိုင်သည်။ ဝမ်းကိုက်သောအခါ ၎င်းအရွက်ကို ရေနွေးဖျော၍ သုပ်စားပါက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်း၏။

ထားဝယ်မှိုင်းသည် ပူ၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ သွေးဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ကလေးများ သံထိုးရောဂါနှင့် အကြော လေမလျှောက်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးဝမ်းနှင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ပါက ၎င်းထားဝယ်မှိုင်း ရွက်နုများကို ပြုတ်၍ သုပ်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေသည်။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေး အဘိဓာန်)

ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မငြိမ်း
အင်းရွာ
ကသာမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။

။ ငွေသီးတစ်လုံး ထန်းလျက်တစ်ခဲကို ငွေသီး တစ်ကိုက်၊ ထန်းလျက်တစ်ကိုက် စားပါ။ ထန်းဖို ထန်းလျက်ဆိုလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ ဆေးနည်းအတိုင်း စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုက် ရောဂါ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းပါသည်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မသန်းသန်း
ပြည်လမ်း
၈ မိုင်ခွဲ။
- ဆေးနည်း။ ။ မြင်းခွာရွက်ကို ထုထောင်း၍ ရရှိသော သတ္တု
ရည် စားပွဲဇွန်းနှစ်ဇွန်းခန့်ကို သကြားသင့်ရုံ
ရောပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ တစ်ရက်သောက်ရုံဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်
ပါသည်။

မြင်းခွာရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြင်းခွာရွက်ကို ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ပါက သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊
ဆီးချုပ်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီး သွေးပါခြင်းတို့ကို ပျောက်၏။
(မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဝမ်းကိုက်နှင့် သွေးဝမ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မောင်ခင်ဇော်
ညောင်ဦးမြို့
မန္တလေးတိုင်း။
- ဆေးနည်း။ ။ အပူပိုင်းဒေသတွင်ပေါက်တတ်သော ‘ဆင်မ
နို့အစ်’ပင် ခေါ် ‘ဖားပြုပ်ကျောကုန်း’ အပင်ကို
ရေဆေးပြီး အပိုင်းပိုင်းဖြတ်ပါ။ (ဖြတ်ပြီးမှ
ရေမဆေးရပါ။) ထမင်းနှင့် ရော၍ဖြစ်စေ၊
သုပ်၍ဖြစ်စေ စားပါ။

ဝမ်းကိုက်လျှင် လေးငါးကိုင်းခန့် စားပါ။
သွေးဝမ်းဖြစ်လျှင် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်
တစ်လုံးခန့် စားပါ။

စွမ်းအင်။

။ တစ်ခါစားရုံဖြင့် မပျောက်လျှင် နောက်တစ်ခါ
ထပ်စားပါ။ လုံးဝ ပျောက်ကင်းပါမည်။

ဖားပြုပ်ကျောကုန်းနှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

၎င်းအပင်သည် မြေတွင်ကပ်၍လည်းကောင်း၊ ထောင်၍လည်း
ကောင်း ပေါက်တတ်ပြီး အရောင်မှာ အစိမ်း၊ အညို၊ အဝါရောင်သုံးမျိုးကို
ရာသီလိုက်၍ ပြောင်းတတ်ပါသည်။ အရွက်နှင့်အရိုးကြားတွင်အပွင့်ကဲ့သို့
အလုံးလေးများ ပါတတ်ပါသည်။ အပင် ဟုတ်မဟုတ် သိလိုလျှင်
အပင်ကို ချိုးကြည့်ပါက ‘အဖြူစေး’များ ထွက်လာပါသည်။ ထိုအစေးများက
ရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝမ်းမှန်၊ ဝမ်းနှုတ် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မတင်သိန်းနွဲ့
ငါးရပ်ကွက်
မရမ်းကုန်း။

ဆေးနည်း။

။ သင်္ဘောမဲဇလီ၏ အဝါရောင် အဖူးလေးများကို
ရူးပြီး ပွင့်ဖတ်ခြွေ နေလှန်းပါ။ ခြောက်လျှင်
အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ရှောက်ရည်၊ ဆား သင့်ရုံဖြင့်
ရောနယ်ပါ။ ဂေါ်လီလုံး အသေးစားခန့်လုံးပြီး
နေလှန်းပါ။ ညဘက်တွင် ဆေးတစ်လုံး ရေနှင့်
မျှောချစားပါ။

စွမ်းအင်။

။ ညဘက် ဆေးစားထားလျှင် မနက်တွင်ဝမ်းသွား ပါလိမ့်မည်။ များများစားလျှင် များများဝမ်းသွား ပါသည်။

သင်္ဘောမဲဇေလီနှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သင်္ဘောမဲဇေလီကို တစ်နည်းအားဖြင့် မဲဇေလီကြီးဟု ခေါ်၍ မြန်မာ နိုင်ငံ အနှံ့အပြားတွင် ပေါက်ရောက်သည်။ အမြစ်၊ အပွင့်နှင့် အရွက်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ သင်္ဘောမဲဇေလီ အစေ့သည် ဖန်၏။ လေကို ပယ်တတ်၏။ ယားယံခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ပွေးနာ၊ အရေပြားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပဉ္စငါးပါးသည် ဝမ်းသက်စေ၍ သလိပ်ကို ပယ်၏။ အဖူးနှင့်အရွက်ကို ပြုတ်သောက်ပါက အသက်ရှူပြန်ချောင်းရောင်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါကို သက်သာစေ၍ ဝမ်းကို သက်စေပြီး ဆီးကို များစေသည်။

ဝမ်းမှန်၊ ဝမ်းနှုတ် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးကိုကိုကြီး
အမှတ် ၁၀၊ အောင်တော်မူလမ်း
မြေခိုကုန်း။

ဆေးနည်း။

- ။ (၁) ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သား
- (၂) ပျားရည် ၁၀ ကျပ်သား
- (၃) သကြား ၁၀ ကျပ်သား
- (၄) မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ၁၀ ကျပ်သား
- (၅) ထောပတ် ၁၀ ကျပ်သား
- (၆) ပွေးကိုင်းမှုန့် ၃ ကျပ်သား

(၇) စမုန်မျိုးငါးပါး ၄ ပဲသား
 (၈) ဆား ၁ ကျပ်သား တို့ကို
 အမျှပြုလုပ်လျှင် နန်းတွင်းသုံး ဝမ်းမှန်
 တေဆေးကျော်ကို ရရှိပါသည်။

ပျားရည် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်မျိုးဟူသမျှသည် ချို၍ စဉ်းငယ် ဖန်၏။ အနည်းငယ်
 စားလျှင် ဝမ်းချုပ်၏။ ဝအောင်စားလျှင် ဝမ်းပျော့ပျော့သွား၏။ (ဥတု
 ဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

သကြားနှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သကြားသည် အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ လွန်စွာ ဝစေတတ်၏။

မန်ကျည်းသီးနှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မန်ကျည်းသီးအနှစ်အား ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ အားဆေးနှင့်ခံတွင်းကောင်း
 ဆေး ဖော်စပ်ရာတွင် သုံး၏။ (Medical Plant)

မန်ကျည်းသီးမှည့်သည် လေ သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေကို
 စဉ်းငယ် ပျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းသက်စေတတ်၏။

ပွေးကိုင်းနှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပွေးကိုင်းသည် ချုပ်ခြင်းကို ကင်းဝေးစေတတ်၏။ ဆာလောင်
 ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အသက်ရှူရာ၌ အနံ့မကောင်းခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ကိုရန်အောင်
 နီပါတန်းရပ်
 မန္တလေး။
- ဆေးနည်း။ ။ နန္ဒင်းမှုန့် ဆီးသီးလုံးခန့်ကို ရေခွေးကြမ်းဖြင့်
 သုံးရက်ဆက်သောက်ပါ။
- စွမ်းအင်။ ။ သရက်သီးစားပြီး ဝမ်းမကြာခဏ အရည်များ
 သွန်ချသကဲ့သို့ သွားနေရာမှ ဆေးနည်းအတိုင်း
 သောက်သုံးရာ နှစ်ရက်ခန့်သောက်ပြီးနောက်
 အတော်အတန်သက်သာပြီး ဆက်လက်သောက်
 ရာ ပုံမှန်နီးပါး ဖြစ်သွားပါသည်။

နန္ဒင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ နန္ဒင်းသည် ပူ၏။ စပ်ရှားရှား အရသာရှိ၏။ ခါးသက်၍ ဆိမ့်သောအရသာ အနည်းငယ်ရှိ၏။ ကိုယ်ရေ နွေးစေ၏။ ပူသောဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၍ အစာမကြေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ နန္ဒင်းသည် ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်နိုင်၍ အသက်ရှည်စေသောဆေးအဖြစ် ထင်ရှား၏။ နန္ဒင်းကို ငန်းဆေးအမျိုးမျိုး၊ မျက်စိဆေးအမျိုးမျိုး၊ ဒုလ္လာဝမ်းရပ်ဆေး အမျိုးမျိုး၊ လိမ်းဆေးအမျိုးမျိုး၊ မှိုင်းဆေးအမျိုးမျိုး ဖော်စပ်ရာ၌ အသုံးပြု၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းများအလိုအရ နန္ဒင်းသည် သွေး ဒေါသတို့ကို ကင်းရှင်းစေ၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ၏။ နန္ဒင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ဖယောင်း၊ ကြက်ဆူဆီ၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဤဆေးအလုံးစုံတို့ကို ရော၍

ပူအောင်ပြုလုပ်လျက် ၄၇ တီစီ အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပါ။ ဤဆေးသည် ဝမ်းဗိုက်ရောဂါဟူသ၍၌ အလွန် ကောင်း၏။ ပဉ္စရတနာ ရတနာငါးသွယ် ဟူသော အမည်ဖြင့် ထင်ရှား၏။ (ဦးလှဒင်)

ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ အရှေ့ကျောင်းသစ်ဆရာတော်
အင်းစောက်ရွာ
လောင်းလုံးမြို့နယ်
ထားဝယ်မြို့။

ဆေးနည်း။ ။ လူနာ အသက် ၂၀ မှ အထက်ဖြစ်လျှင်
ငရုတ်ကောင်းအလုံး ၂၀ ကို ပြာမီးအုံးပေးပါ။
နှစ်မိနစ်ခန့်အုံးလျှင် ငရုတ်ကောင်းပွလာပါမည်။
၎င်းငရုတ်ကောင်းကို ရွေးထုတ်ပြီး အမှုန့်ကြိတ်
ပါ။ ၎င်းအမှုန့်ကို အရက်ဖြူတစ်ဇွန်း၊ ရေအေး
(သို့) ရေနွေးတစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ပြီး လူနာကို
တိုက်ပါ။ နို့စို့ကလေးအရွယ်များ ရေငတ်ဝမ်းကျ
ဖြစ်လျှင် ငရုတ်ကောင်း နှစ်လုံး သုံးလုံးမျှသာ
တိုက်ပါ။

ဝမ်းသွားလွန်း၍ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ရေဓာတ်
ခန်းခြောက်လျှင် ထန်းလျက်ကို ကြိုပြီး ခပ်နွေး
နွေး တိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် အုန်းစိမ်းရည်
တိုက်ပါ။ ဝမ်းသွားလွန်းလျှင် အာကာသ
အကျဉ်းကျပြီး အန်တတ်ပါသည်။ အာကာသ
ပွင့်စေသော ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်း ပြုတ်ရည်ကို

ဆားနှင့် ရောစပ်ပြုတ်ပြီး ရေအေးစပ်ကာ ရေခဲခဲ
ချိုးပေးပြီးနောက် စောင်ခြုံထားပါ။ အာကာသ
ပွင့်ပြီး ကျန်းမာလာပါမည်။

စွမ်းအင်။

။ သေခါနီးဆဲဆဲဖြစ်နေသော ရဟန်းတော်နှစ်ပါး
နှင့် နို့ပြုတ်ခါစ ကလေးငယ်နှစ်ဦးကို အသက်
ရှင်အောင် လက်တွေ့ကုပေးနိုင်သည်။ ကိုယ်
တော်တစ်ပါးသည် ဝမ်းသွားလွန်း၍ ငါးဆေး
ရည်ကဲ့သို့ အသားအသွေးအရည်ပျော်ကျလာ
ရာမှ ၎င်းဆေးပူကိုတိုက်ရာ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်
မိနစ်အတွင်း ဝမ်းရပ်စဲသွားလေသည်။ ၎င်း
ဆေးသည် ကာလဝမ်းရောဂါကြီးများကိုပါ
ကုသပျောက်ကင်းခဲ့သည်။ ဆေးတစ်ခွက်နှင့်
မပျောက်သေးလျှင် အခြားဆေး ပြောင်းမတိုက်
ဘဲ ၎င်းဆေးကို တစ်နာရီတစ်ခွန်းကျ နည်း
နည်းစီ လျှော့၍ တိုက်ပါ။

မှတ်ချက်။

။ နို့စို့ကလေးများအတွက် အရက်နှင့် ငရုတ်
ကောင်းမှာ ကလေး၏ နုနယ်သော အစာအိမ်ကို
အပူလောင်စေပြီး gastritis ရနိုင်ပါသည်။

ငရုတ်ကောင်း စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ငရုတ်ကောင်းသည် စပ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ငှက်ဖျား
ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နှာစေးခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်
ဆီးကျန်ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။ ငရုတ်ကောင်းနှစ်ရွေးသား၊
ရှိန်းခိုတစ်ရွေးသား၊ ချင်းတစ်ကျပ်သား ၎င်းသုံးမျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ တိုက်က
ဝမ်းပျက်ရောဂါ ပျောက်၏။ (အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

ငရုတ်ကောင်းသည် ဆီး ဝမ်းကို မှန်စေပြီး အစာကြေစေသည့်အပြင်
လေကိုလည်းသက်စေ၏။ (ဦးမျိုးညွန့်ဦး အာဟာရအဘိဓာန်)

မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ငရုတ်ကောင်းသည် စပ်၏။
ပူ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။
လေ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ သွေးကို ကြွစေ၏။ နို့ရည်ကို ထွက်စေ၏။
(မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဆရာကြီး ဦးရွှေလွန်း
တိုင်းရင်းမြန်မာ သမားတော်ကြီး
သလ္လာ (၄) အရှေ့ထိပ်
မုံရွာမြို့။

ဆေးနည်း။

။ မဖောက်ထုံး ၆ ကျပ်သား
ဇဝက်သာ ၄ ကျပ်သား
၎င်းနှစ်မျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ ရေတစ်ပိဿာနှင့်ရော၍
ကြွေလှေ့ဖြင့် တစ်နေကုန်ချက်ပါ။ ညနေစောင်း
အနည် ထိုင်သောအခါ သန့်ရှင်းသော ပိတ်စဖြင့်
နှစ်ပြန် သုံးပြန်ခန့် စစ်ပြီး သန့်ရှင်း၍ အပိတ်
ကောင်းသော ပုလင်းဖြင့် ထည့်ထားပါ။
ရေနွေးပူပူ လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်
တစ်ဝက်သာသာတွင် ဆေးရည် လက်ဖက်ရည်
တစ်ဇွန်း ထည့်သောက်ပါ။
ကလေးဖြစ်ပါက အရွယ်လိုက်ပြီး ချင့်ချိန်
တိုက်ပါ။

ရောဂါပြင်းလျှင် နာရီဝက် (သို့) တစ်နာရီ တစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ကူးစက်၍ဖြစ်စေ၊ အစားအသောက်မှား၍ ဖြစ်စေ၊ အောက်သို့သက်သော ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အထက်သို့လည်း လျှံ၊ အောက်သို့လည်းသက်သော အထက်လှန်အောက်လျှော ဝမ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆေးတိုက်ပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့်ကြာလျှင် လူနာသည် အိပ်ပျော်သွားတတ်သည်။ အိပ်ရာမှနိုးလာသောအခါ လူနာမှာအားအင်ပြည့်ဖြိုးပြီး ရွှင်လန်းချမ်းသာစွာနေနိုင်ပါသည်။

သရက်ရွက်ရောင်၊ သရက်ရွက်ကြီးပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မြန်မာသမားတော်ကြီး ဦးသိန်းထွန်း
မန္တလေးလမ်း
လားရှိုးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ ကြက်ဟင်းခါးသီး သုံးလုံးခန့်ကို မညက်တညက်ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ သတ္တုရည် ဟင်းစားစွန်းတစ်စွန်းခန့်တွင် သိန္ဓောဆား၊ မုန်ညင်းစေ့နှစ်ပဲသားခန့်မျှထည့်ပြီး သောက်ပါ။ ရောဂါရင့်လျှင် နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ တစ်နေ့သုံးခါသောက်ပေးပါ။
ဆေးသောက်ပြီးလျှင် ခဝဲသီး အချို့စေ့ကို သနပ်ခါး ကျောက်ပြင်တွင် သွေးပြီး မီးဖြင့် နွေးအောင်ပြုလုပ်ပြီး လိမ်းပေးပါ။

စွမ်းအင်။ ။ လက်တွေ့ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါသည်။

ကြက်ဟင်းခါး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြက်ဟင်းခါးသည် ခါး၍ စပ်ရှားရှားရှိ၏။ အေး၏။ ဝိပါကဋ္ဌ စပ်၏။ ပဉ္စငါးပါးကို အသုံးပြုရ၏။ ပိုးရောဂါနှင့် ယားနာ၊ ကိုယ်ရေဝါ ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ လည်ချောင်းနာ၊ သရက်ရွက်ကြီးသော ရောဂါများ၊ အနာငန်းမန်းဝင်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၏ သတ္တုရည်တွင် မုန်ညင်းစေ့ သိန္ဓောတို့ကို ထည့် ထောင်း၍ သောက်လျှင် သရက်ရွက်ကြီးသော ရောဂါကို အလွန်အကျိုးပြု သော ဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ (အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို သွေးတက်စာအဖြစ် အစဉ်အလာ သတ်မှတ် ထားသည်။ သွေးတိုး၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါရှိသူများ၊ သွေးချုပ်တက်ခြင်း၊ ခွေးရူးတက်ခြင်းနှင့် အခြားအတက်ရောဂါရှိသူများ အထူးရှောင်ရပါမည်။

သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုး

သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ သက်နိုင်ထွန်း
မင်္ဂလာဒုံ။

ဆေးနည်း။ ။ ပင်စိမ်းရွက်ကို ထမင်းစားတိုင်း အတို့အမြှုပ် အဖြစ်စားပါ။

စွမ်းအင်။ ။ မကြာခဏ သလိပ်ထ၊ သလိပ်ကပ်ဖြစ်တတ် ရာမှ ပင်စိမ်းရွက် တို့စားသောကြောင့် မဖြစ် တော့ပါ။

ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ စွန်းလွန်း ဦးပဏ္ဍဝ (ပုသိမ်)

ဆေးနည်း။

။ မြခနောက် ဆေးမြီးတို

၁။ ပွေးကိုင်း၊ အပွင့် အမှုန့် နို့ဆီတစ်လုံး၊

၂။ ဆားလှော်ကျက်ကျက် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် တစ်လုံး၊

၃။ ရှောက်သီးတစ်လုံး (သို့) နှစ်လုံး။

၎င်းသုံးမျိုးကိုတေ၍ အညှာဆီးသီးလုံးခန့်လုံးပြီး နေကျက်ကျက်လှန်း၍ ဟောလစ်ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆေးကို အောက်တိုဘာနှင့် နိုဝင်ဘာတွင်သာ ဖော်ရပါသည်။

စွမ်းအင် (၁)။

။ သုံးလခန့်လည်ချောင်းတွင်တစ်ဆို့ပြီး ရင်လေး သော ဝေဒနာ ခံစားနေရပြီး အသံပျက်ကာ မောနေတတ်သည်။ မြန်မာဆေး၊ အနောက် တိုင်း ဆေးမျိုးစုံ စားသော်လည်း သက်သာ ယောင် ထင်ရပြီး ရောဂါမပျောက်ပါ။ တစ်နေ့ တွင် မိမိကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်ထားသော မြခနောက် ဆေးတစ်လုံးကို ငုံ့ထားရာ လည်ချောင်းထဲတွင် တစ်ဆို့နေသော အလုံးကြီးကို ဆွဲချသွားသည်ဟု ထင်ရပါသည်။ ငါးရက်ခန့်ဆက်စားရာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ အနှစ် ၂၀ တိုင်တိုင် နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း ချောင်းဆိုးသည်။ မြခနောက်ဆေးကို တစ်လခန့် ဆက်စားရာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၃)။

။ အသက် ၂၅ နှစ်ခန့် မြခနောက်ဆေးကို ဆောင်၍ စားခဲ့ရာ အသက် ၈၀ အထိ ရောဂါ ကြီးကြီးမားမား မဖြစ်ခဲ့ဘဲ အနည်းငယ် မကျန်းမာလျှင် ဤဆေးနှင့်ပင် ပျောက်ကင်းခဲ့ ပါသည်။

စွမ်းအင် (၄)။

။ မြခနောက်ဆေးနှင့် ဇီးဖြူသီးခြောက်အမှုန့်ဆေး သုံးပုံတစ်ပုံခန့် ရောပြီး စားရာ အသက် ၉၆ နှစ်အထိ အသက်ရှည်ခဲ့ပါသည်။

ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မအမာ
မြင်သာ အပိုင်း (၃)
တောင်ဥက္ကလာ။

ဆေးနည်း။

။ **သာဘာဝရှုဆေး**
မီးပြင်းပြင်းတွင် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေခွေး အိုးမှ ချောင်းချောင်းထနေသော ရေခွေးငွေ့ကို ရှုရှိုက်လိုက်၊ နားလိုက်ဖြင့် သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ် ခန့်အထိ ရှုပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ခန့် နှစ်ရက်မှ သုံးရက်အထိ မပျက်မကွက်ရှုပေးပါ။

စွမ်းအင်။

။ မိုးအေး လေအေးမိ၍သော်လည်းကောင်း၊ မိမိ ကိုယ်မှထွက်သောချွေးဖြင့် မိမိပြန်၍ အအေး ပတ်ခြင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခြား အကြောင်းများကြောင့်လည်းကောင်း အအေးမိ ခြင်းကြောင့် ရင်ကြပ် ချွဲကြပ်ဖြစ်၍ ချောင်း ခြောက်ခေါ် သလိပ်မထွက်ဘဲ အတွင်း၌

တစ်ခံနေသဖြင့် နှာခေါင်းသံပါ အသက်ရှူရ
ကြပ်ခြင်းတို့ကို ၎င်းရေခွေးငွေ့ ရှုရှိုက်သည့်
နည်းဖြင့် အခြားဆေးများစားခြင်း၊ ရှုခြင်း
မပြုလုပ်ရဘဲနှင့်ပင် ချောင်းဟန့်တိုင်း လွယ်ကူစွာ
ချွဲ သလိပ်များပျော်ထွက်၍ လုံးဝ ပျောက်ကင်း
သွားပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ရေခွေးရှုခြင်းမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးကသုံးသော ရှေးခေတ်
ဆေးနည်းဖြစ်သည်။

ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၄

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မိုးနံဆရာကြီး
မိုးနံဆေးတိုက်
မန္တလေး။

ဆေးနည်း။ ။ ရှောက်သီးစိမ်း အခွံပါတစ်လုံးကို လေးစိတ်
စိတ်ပါ။ ထန်းလျက်ကို ရှောက်သီးနှင့် အလေး
ချိန် ဆတူထည့်ပါ။ ရေကို ၎င်းနှစ်မျိုးပေါင်း၏
ငါးဆ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ရှောက်သီး၊ ထန်းလျက်တို့
ပျော်သွားလျှင် အရည်စစ်ယူပြီး ဟင်းစားဇွန်း
နှစ်ဇွန်းခန့် သုံးကြိမ်မှ ငါးကြိမ်အထိ သောက်
ပါ။
သုံးရက်ခန့်သောက်လျှင် မည်သည့်ချောင်းဆိုး
ရောဂါမဆို ပျောက်ပါသည်။

စွမ်းအင်။ ။ ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုး ဖြစ်နေသော လူနာကို
ဆေးနည်းအတိုင်းကို ကွမ်းရွက်စိမ်းနှစ်ရွက်နှင့်
ဆားနည်းနည်းထည့်၍ သောက်သုံးစေရာ လုံးဝ
သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးတင်အောင်
နွားထိုးကြီးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ စပါးလင် လက်တစ်ဆုပ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်
တင် ကျိုပြီး နံနက်တစ်ခွက်၊ ညတစ်ခွက်
သောက်ပါ။ အသားဝါဖြစ်နေစဉ် ဆီပါသော
အစာ ရှောင်ရပါမည်။

စွမ်းအင်။

။ အသားဝါရောဂါ ဖြစ်သောကြောင့် မျက်စိ၊
အသား၊ ဆီးတို့ပါ နနွင်းရောင်ကဲ့သို့ဖြစ်နေပါ
သည်။ မီးဖိုဆောင် ဆေးမြီးတိုစာအုပ်တွင်တွေ့ရ
သော ၎င်းဆေးနည်းအတိုင်း သောက်သုံးရာ
ငါးရက်ကြာသောအခါ လုံးဝပျောက်ကင်းသွား
ပါသည်။

စပါးလင် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နှုတ်ချက်များ

စပါးလင်တွင် စပါးလင်မွှေးနှင့် ဟင်းစားစပါးလင်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ
သည်။ ဟင်းစားစပါးလင်ကို ကောက်နှုတ်တင်ပြုရသော် မြန်မာဆေးကျမ်း
များ အလိုအရ စပါးလင်သည် ဖန်၏။ ခါး၏။ နှလုံး လည်ချောင်းနှင့်
ပတ်သက်သောရောဂါ၊ သွေးအန်၊ ကာလဝမ်း၊ ချောင်းဆိုး၊ သလိပ်ဖျားတို့ကို
နိုင်၏။ လေ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ သွေးကြွစေ၏။ အစာကြေစေ၏။
သည်းခြေပျက်စေ၏။

စပါးလင်ဆီကို အဆစ်ရောင်ရမ်းသောနေရာ၌ နာနာပွတ်၍
လိမ်းပေးပါက အဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်းလျော့၍ ပျောက်ကင်းသည်။ စပါးလင်
ကို ထုထောင်း၍ အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ပြုလုပ်၍ ထိုးပေးပါက
ရောင်ရမ်းနာ ပျောက်ကင်း၏။ စပါးလင် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို အမြီး

ခေါင်းဖြတ်၍ ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီး တစ်နေ့သုံးကြိမ်ထက် မနည်း သောက်ပါက သုံးရက်ခန့်အကြာတွင် ဂွန်းဒစ် ခေါ် ဆီးကြောင့် ဖြစ်သော အသားဝါရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ စပါးလင်ခေါင်းအား ငရုတ်ကောင်းစေ့နှင့် ပေါင်းကြိတ်ပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံး၍ နေ့စဉ် သောက်လျှင် ရိုးရိုးအဖျားနှင့် ငှက်ဖျားပျောက်၏။ စပါးလင်အရည်သည် အစာမကြေ ခံတွင်းမကောင်းသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ငှက်ဖျားရောဂါ ထူထပ်သော ဒေသများတွင် ခြင်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် စပါးလင်ဆီကို ဖယောင်းဖြင့်ရောကျို၍ ခြင်ကိုက်နိုင်သည့်နေရာများတွင် သုတ်လိမ်းပေးရ၏။

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဆရာဦးစိုးသိန်း
ရေနံချောင်း။

ဆေးနည်း။

။ ဒန်းကြီးပင်မှ အရွက်လက်တစ်ဆုပ်ကို ထောင်း ထုပါ။ သောက်ရေ သုံးခွက်စာဖြင့် တစ်ည စိမ်ထားပါ။ နောက်နေ့တွင် နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ည တစ်နေ့သုံးကြိမ် သကြားချိုရုံ ခတ်၍ သုံးရက်မှ ခြောက်ရက်အထိ တိုက်ပေးပါ။

စွမ်းအင်။

။ အပြင်ပတ်ဖွဲ့မှုအားကြီးပြီး ကိုယ်တွင်းမှ အပူခိုး အပုပ်ခိုးတို့ မွေးညင်းပေါက်များမှ မထွက်နိုင်ဘဲ ကိုယ်တွင်း၌ ဥဏှတေဇော လောင်မြိုက်အားကြီး လာသောအခါ ထိုအပူခိုး၊ အပုပ်ခိုးတို့သည် ဒွါရကိုးပေါက်မှ ထွက်သဖြင့် ဆီးနီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်းစသော လက္ခဏာများပေါ်လာ၍ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ဖြစ်ခြင်းကို ဒိဋ္ဌ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးသန်းညွန့်
ကန်ကြီးကုန်း
ကချင်ပြည်နယ်။

ဆေးနည်း။

။ ဝက်ချေးပန်ပင်အဖို ပဉ္စငါးပါး
ကြက်မောက်ပြောင်းပြန်
ငှက်ခေါက် အသင့်အတင့်
မက်လင်သီးခြောက် နှစ်ဖတ်
ထန်းလျက်အသေး သုံးခဲ
ထိုငါးမျိုးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကြိုသောက်
ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ဆေးနှစ်အိုး သုံးအိုးနှင့် ရောဂါပျောက်ကင်းပါ
သည်။

အသားကွဲ အသားပတ်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ တူးမာ
ပြင်ဦးလွင်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ အသားကွဲအက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည့် ခြေဖနောင့်၊
လက်ဖဝါးများကို ရှားစောင်းလက်ပတ်မှ ထွက်
သည့် အစေးဖြင့်ပွတ်ပေးပါက သိသိသာသာ
ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ဆောင်းတွင်း၌ ဖြစ်
တတ်သော ပါးတွင် အသားပတ်ခြင်းများကို
လည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် အတွင်းသားကို လိမ်းရပါ
သည်။

ရှားစောင်းလက်ပတ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ရှားစောင်းလက်ပတ်သည် အနာစိမ်း၊ ဖျဉ်းစွဲရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ နူနာစသော ရောဂါများကို အလွန်နိုင်နင်းသော ဆေးဖြစ်သည်။ ခြေလက်တို့တွင်ပေါက်သော အကြိတ်နာ၊ သွေးစုနာများပေါ်တွင် ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို စည်းပေးထားပါက အကြိတ်ကြေ၍ ပြည်ပေါက်ပြီး ငန်းမန်းကျစေသည်။

ခြေဖဝါး အသားမာ၊ ကွဲအက်နာကျင်ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ရှိမ်းမကား ဦးအေးမောင်
- ဆေးနည်း။** ။ ခြေကွဲသောအနာများဖြစ်လျှင် ခြေထောက်များကို နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ အုန်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် နှံ့အောင်လိမ်းပေးပါ။ ကွဲနေသော အကွဲများအတွင်း စိမ့်ဝင်အောင် လိမ်းပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ သုံးရက်မျှ လိမ်းမိလျှင် ကြမ်းတမ်းအက်ကွဲသော ခြေဖဝါးများ တဖြည်းဖြည်း နူးညံ့လာပြီး ရက်ဆက် လိမ်းလျှင် ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။ ခြေဖဝါးကွဲအက်ခြင်းဖြစ်ပွားတတ်သော ရက်၊ လကို မှတ်ထားပြီး ၎င်းရက်မတိုင်ခင် ကြိုတင် လိမ်းထားပါက ထိုနှစ်အတွက် ခြေဖဝါးကွဲတော့မည် မဟုတ်ပါ။ အများအားဖြင့် ဆောင်းအကုန် နွေအကူးတွင် ခြေဖဝါး ကွဲတတ်ပါသည်။

ခြေထောက်ကို ဆီလိမ်းနယ်ခြင်းသည် ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်၏။ မျက်စိကြည်၏။ အိပ်၍ပျော်၏။ ပင်ပန်းခြင်း၊ ခြေတောင့်ခြင်း၊ ခြေနာခြင်း၊ ခြေရောင်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း)

သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ **။** ဦးညွန့်မောင်
မန္တလေး။

ဆေးနည်း။ **။** ဆင်တုံးမနွယ်ကို ဓားနှင့် ပါးပါး လှီးပြီး အရိပ်
တွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။
မြင်းခွာရွက် ပဉ္စငါးပါးနုတ်ပြီး ရေစင်အောင်
ဆေး၊ နေလှန်းပါ။ ၎င်းနှစ်ပါးခြောက်လျှင်
ဆတူချိန်ပြီး အမှုန့်ပြုကာ ပျားရည်စစ်စစ်ဖြင့်
ရောစပ်လုံးပါ။

စွမ်းအင်။ **။** ည၊ နံနက် မျှတအောင် မှန်မှန်သုံးဆောင်ပါက
လေးဆယ်ကျော် ငါးဆယ်ပြည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ
ဆီးမှန်၊ ဝမ်းမှန်၊ စားကောင်း၊ သောက်ကောင်း၊
မျက်စိကြည်၊ လေလည်းမှန်ပါသည်။

မြင်းခွာရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြင်းခွာရွက်ကို တရုတ်လူမျိုး၊ မြန်မာလူမျိုး၊ ထိုင်းလူမျိုးတို့က
ဆီးရောဂါအတွက် စားသုံးကြသည်။ အရည်ညှစ်ပြီး အချိုရည်အဖြစ်
ရေခဲ၊ သကြားတို့နှင့်သောက်သုံးသကဲ့သို့ ဟင်းခါးအဖြစ်လည်းကောင်း၊
ကြော်ချက်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ သုပ်၍လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။

မြင်းခွာရွက်သည် ခါးသက်သက် အရသာရှိသောကြောင့် ထမင်းစား
ကောင်းစေပါသည်။ ခံတွင်းပျက်သူများကိုပေးတတ်သော ပန်းပွင့်ပြာပြာ
တစ်မျိုးကို စိမ့်ထားသည့် Tonic ကဲ့သို့မြင်းခွာရွက်သည်လည်း ခံတွင်း
ပျက်သူများအတွက် အလွန်ကောင်းသည်။

မြင်းခွာကြီးနှင့် မြင်းခွာသေးနှစ်မျိုးတွင် မြင်းခွာကြီးသည် အရေပြားကို အထူးအကျိုးပြု၍ မြင်းခွာသေးမှာ အကြောနှင့် ချဉ်ဆီကို အကျိုးပြုပါသည်။ မြင်းခွာကြီးသည် အေးခါး အရသာရှိသည်။ ဆီးရွှင်၏ အရေပြားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နို့ရည်ကိုစင်ကြယ်စေ၏။ သွေးအားနည်းသောရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ထိခိုက်ရှု၍ဒဏ်ဖြစ်ပြီး ရောင်တင်းသောရောဂါ၊ ဦးနှောက်အားနည်းသောရောဂါ၊ ဆီးရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မြင်းခွာသေးသည် ခါးသက်သက် အရသာရှိ၏။ ချို၏။ အေး၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ အသက်နှင့် ဉာဏ်ပညာကို တိုးပွားစေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အားအင်နည်းပါးခြင်း၊ အမောရောဂါ၊ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ မီးယပ်သွေးများ လွန်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ စသည်ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ (ရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

မြင်းခွာကို အရည်ညှစ်၍၊ သကြား၊ ပျားရည်တို့နှင့်ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်သော် ခွန်အား တိုးတက်စေ၏။ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆီး၌သွေးပါခြင်းတို့အတွက် မြင်းခွာရွက် ဖျော်ရည် ပြုလုပ်သောက်က ပျောက်၏။ မြင်းခွာရွက်ကို ငရုတ်ကောင်း၊ ပျားရည်တို့နှင့်စပ်၍ သုံးဆောင်က အသက်ရှည်၍ အနာကင်း၏။ မြင်းခွာရွက်ကို အရိပ်ထဲတွင် အခြောက်ခံပြီး အမှုန့်ကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့် ဆတူရောစပ်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လျက်သော် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေ၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဆင်တုံးမနွယ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဆင်တုံးမနွယ်သည် အလွန် အသက်ပြင်းသော အပင်မျိုးဖြစ်၍ တချို့က မသေဆေးပင်ဟု ခေါ်ကြသည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဆင်တုံးမနွယ်သည် ပူစပ်ခါးဖန်
သော အရသာရှိ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ သွေးကို
ငြိမ်းစေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကြေခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။
အဖျားအနာ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးကိုနိုင်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဆင်သမန္တ ယ်ရွက်သည် ခါး၏။ စပ်၏။ ဖန်၏။ ပူ၏။ ဝမ်းချုပ်
၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ အဖျားမျိုးအလုံးစုံကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီး
ချက်ပြီးနောက် ချို၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။
ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ မေဟနာ၊ ဝါတရတ်နာ၊
သုတ်ကုန်ခန်းသောအနာ၊ ပဏ္ဍုနာ၊ နူနာတို့ကို နိုင်၏။ အဖျားရှိသမျှကို
နိုင်၏။ အိုခြင်း၊ နာခြင်းကိုပျောက်၍ အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။ (ဥတု
ဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း)

ပျားရည် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်ဟူသမျှသည် ချို၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ အဆီမရှိ။ ကြေလွယ်
၏။ အေး၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အနည်းငယ်စားလျှင် ဝမ်းချုပ်၍
ဝအောင် စားလျှင် ဝမ်းပျော့ပျော့သွား၏။ လူကိုပိန်စေတတ်၏။ အသံကို
ကောင်းစေ တတ်၏။ ပေါက်သောအနာကို သုတ်သင်တတ်၏။ အရွယ်ကို
ပျိုစေ တတ်၏။ သွေးလေအရသာတို့ သွားလမ်းကို သုတ်သင်ရှင်းလင်း
တတ်၏။ နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ လွန်စွာကြည်လင်ခြင်းကို ပြုစေ
တတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ နူနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊
သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ မောပန်းသောအနာ၊ ပိုးနာ၊ အဆီခဲနာ၊
ရေငတ်သော အနာ၊ အော့နာ၊ ပန်းနာ၊ ဂူဟိုက်သောအနာ၊ ဝမ်းသွန်၊
ဝမ်းပျက်အနာ၊ ဝမ်းချုပ်သောအနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ထိခိုက်ရှုနာသောအနာ၊
အားခွန်ကုန်ခမ်း သော အနာတို့ကို နိုင်၏။ အရိုးကျိုးကို ဆက်တတ်၏။
မေထုံကို များစွာမှီဝဲစေနိုင်၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ အဆိပ်ကို နိုင်၏။
(ဥတုဘောဇနကျမ်း)

သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးလာဘာ
သီရိဥတ္တရာရာမကျောင်းတိုက်
ဆောမြို့။

ဆေးနည်း။

။ မင်းသုံးပါးခြောက် ခပ်၍သောက်
ကျန်းမာပြီးနောက် ကာယသိဒ္ဓိပေါက်။
မနာမင်း - ဖွားဖက်ရွက်
မအိုမင်း - အုန်းနဲ့ရွက်
မသေမင်း - ဆင်တုံးမနွယ်
သုံးမျိုးကို အမှုန့်ပြု ဆတူရော၍ ရေနွေးတွင်
ခပ်သောက်ပါ။

စွမ်းအင်။

။ ရောဂါဘယ ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာရေး အထူး
ကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မည်။ သုံးနှစ်ဆက်
သောက်သော် အသား ဓားနှင့်လှီး၍ မပြတ်၊
ဓားပြီးသည် ဟုပင် ရှေးလူကြီးတို့ ဆိုခဲ့ကြသည်။

သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဆရာတော် ဦးဇေန
ထီးချိုင့် အရိယာဝါသ သာသနာ့ရိပ်သာ။

ဆေးနည်း။

။ တောဆီးဖြူ ခေါ် ရေဆီးဖြူ အပင်သေးလျှင်
၁၀ ပင်ခန့်၊ အပင်ကြီးလျှင် ငါးပင်ခန့် အိုးထဲ
ထည့်၍ ရေ ၄၀ သားခန့်ဖြင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်
တင် ပြုတ်ပါ။

တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

တောဆီးဖြူအရွက်သည် မကျည်းရွက်နှင့် တူ၍ အရွက်အောက်မှ ဆီးဖြူသီးအသေးလေးများ သီးသည်။ အနီနှင့် အဖြူ အပင်နှစ်မျိုးလုံး သုံး၍ရသည်။

စွမ်းအင် (၁)။

။ အပေါ်သွေး ၂၀၀ ကျော် အောက်သွေး ၁၀၀ ကျော် သွေးတိုးတက်၍ ဆေးနည်းအတိုင်း သောက်သုံးရာ အပေါ်သွေး ၁၄၀၊ အောက်သွေး ၈၀ သို့ ကျသွားပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါသည်။ ဇက်ကြောတက်၊ မူးဝေခေါင်းကိုက်၊ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန် ရောဂါများလည်း ပျောက်ကင်းပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောထိုး၊ သွေးတိုးရောဂါများ ကြောင့် နေ့စဉ် အနာဂျက်ဆင် ဆေးပြားတစ်လုံး မှ နှစ်လုံးထိ သောက်ရလေ့ရှိပါသည်။ တော ဆီးဖြူ သောက်သုံးသည့်နေ့မှစ၍ သွေးတိုး ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက် ဇက်ထိုးရောဂါ မဖြစ်တော့ သည့်အတွက် အနာဂျက်ဆင် ဆေးပြား မသောက်ရသည်မှာ ၁၀ နှစ်ကျော်ဖြစ်ပါသည်။

စွမ်းအင် (၃)။

။ အပေါ်သွေး ၂၀၀ ကျော် အောက်သွေး ၁၀၀ ကျော်အထိ သွေးတိုးသဖြင့် ဆရာဝန်မှ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်နိုင်ကြောင်း သတိပေး ခဲ့ပါသည်။ တောဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါး ကျိုသောက် ရာမှ သွေးတိုးရောဂါ လုံးဝ ပြန်မပေါ်သည်မှာ ဆယ်နှစ်ခန့် ရှိသွားပါပြီ။

တောဆီးဖြူ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

တောဆီးဖြူ (သို့) တောင်ဆီးဖြူ (သို့) မြေဆီးဖြူ ပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်သောက်က ဆီးချိုရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

တောဆီးဖြူ၊ တောင်ဆီးဖြူ၊ မြေဆီးဖြူသည် အပင်ငယ်မျိုးဖြစ်၏။ မိုးဥတု၌ပေါက်၏။ အရွက်သည် ဆီးဖြူရိုးရိုးနှင့် တူသော်လည်း အလွန် ငယ်၏။ ကျောဘက်၌ ဝါသောအသီးငယ်ကလေးများရှိ၏။ ၎င်းမြေဆီးဖြူ သည် မြေဆီးဖြူရိုးရိုး၊ မြေဆီးဖြူနီ၊ မြေဆီးဖြူကြီးဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့အနက် မြေဆီးဖြူကြီးကို အသုံးများကြသည်။ အရသာနှင့် အကျိုးသွားမှာ ချဉ်၊ ဖန်၊ ခါး၊ အရသာရှိ၏။ သတ္တိအေး၏။ ဝိပါက၌ စပ်၏။ လေကိုဖြစ်စေ၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ လတ်ဆတ်သော အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးတို့ကို ဇီယာ၊ သကြားတို့နှင့် ဆတူကြိတ်၍ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွန်းခန့် သောက်လျှင် ပြည်တုလာ သရောနာ ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကလေးများ ယားနာဖြစ်လျှင် အရွက်ကို ထောင်း၍ ရေနနှင့်ရောစပ်ပြီး အနာကိုသုတ်၍ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပြီးလျှင် ပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်ရောဂါရောဂါနှင့် ညောင်းကျရောဂါ ကုသရာတွင် ၎င်းအရွက်ပြုတ်ရည်ကို ညဉ့်၊ နံနက် သောက်ပေးမှု ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (ရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဦးသန်းဇော်
 ရေဒီယိုဆက်သွယ်ရေးအရာရှိ။
- ဆေးနည်း။** ။ (၁) နနွင်းခါး ၃၅ ကျပ်သား
- (၂) ပျားရည် ၆၅ ကျပ်သား

နှစ်မျိုးကိုရောပြီး ဆေးလုံးကလေးများလုပ်၍ အခြောက်ခံထားပါ။ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်က တစ်နေ့လျှင် ငါးလုံး သို့မဟုတ် သုံးလုံး နှစ်ကြိမ်မှီဝဲပါ။

စွမ်းအင်။

။ သွေးပေါင်ချိန် အောက် ၁၁၀၊ အထက် ၂၁၀ အထိ တက်တတ်သဖြင့် သွေးကျဆေးများကို ဈေးကြီးပေး မှီဝဲခဲ့ရပါသည်။ သို့သော် ရှင်းရှင်း မပျောက်ခဲ့ပါ။ သင်္ဘောလိုက်နေစဉ်အတွင်း ဆေးအလုံအလောက်မပါသဖြင့် ဆေးရှာရာ သွေးတိုးရောဂါရှင် တစ်ယောက်မျှ မပါသဖြင့် သွေးကျဆေး ရှာမရခဲ့ပါ။ နန္ဒင်းခါးဆေး နှစ်ပုလင်းသာ ရရှိသောကြောင့် ရရာဆေးအဖြစ် နန္ဒင်းခါးဆေး ခုနစ်လုံးကို ရေအေးနှင့်သောက်ခဲ့ ရာ သွေးပေါင်ချိန်ကျသွားပါသည်။ ထိုအချိန်မှ စ၍ ၎င်းဆေးကို ပုံမှန်မှီဝဲခဲ့ရာ သွေးတိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာခဲ့ပါသည်။

နန္ဒင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

- ဆေးကျမ်းများတွင် နန္ဒင်း (၇) မျိုး ဖော်ပြထား၏။
- ၁။ ဟရိဒ္ဒါ ခေါ် နန္ဒင်းရိုးရိုး (စားနန္ဒင်း ဖြစ်၏။)
- ၂။ ဝါနဟရိဒ္ဒါ ခေါ် နန္ဒင်းရိုင်း
- ၃။ အာမဟရိဒ္ဒါ သရက်ကင်းဥ
- ၄။ ကာလိဟရဒီ ခေါ် နန္ဒင်းပြာ
- ၅။ ဒါရု ဟရိဒ္ဒါ ခေါ် သစ်နန္ဒင်း
- ၆။ ဝလီဟရိဒ္ဒါ ခေါ် နန္ဒင်းနွယ်
- ၇။ တိတ္တဟရဒီ ခေါ် နန္ဒင်းခါးဟူ၍ ဖြစ်၏။

နန္ဒင်္ဂါးသည် ရိုးရိုးနန္ဒင်းနှင့် အလွန်တူ၏။ သို့သော် အလွန်ခါးသော အရသာရှိသဖြင့် နန္ဒင်းခါးဟု ခေါ်၏။ အထက်ဖော်ပြပါ နန္ဒင်း ခုနစ်မျိုးနှင့် ပျောက်ကင်းသောရောဂါ လွန်စွာများ၏။ နန္ဒင်းခါးနှင့် ပျားရည်စားခြင်းဖြင့် အရာရှိကြီးတစ်ဦး၏ သွေးတိုးရောဂါမှာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်း မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းများစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသည်။ နန္ဒင်းကို ဆန္ဒင်းဟု ခေါ်ခြင်းမှာ ဆ-၆၊ နဝ-ကိုး၊ ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါးသော ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသဖြင့် ဆန္ဒင်းခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု အချို့ပညာရှိတို့ ယူဆကြသည်။

ပျားရည် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်မျိုးဟူသမျှသည် ချို၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ အဆီမရှိ။ ကြေလွယ်၏။ အေး၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အနည်းငယ်စားလျှင် ဝမ်းချုပ်၍ ဝအောင်စားလျှင် ဝမ်းပျော့ပျော့သွား၏။ လူကို ပိန်စေတတ်၏။ အသံကို ကောင်းစေတတ်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ အရွယ်ကို နုပျိုစေတတ်၏။ အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။ ဉာဏ်ပညာကို ပွားစေတတ်၏။ သုတ်ကို ပွားစေတတ်၏။ ဒူးလာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ မောပန်းသောအနာ၊ ပိုးနာ၊ အဆီခဲနာ၊ ရေငတ်သော အနာ၊ အော့နာ၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းသွန်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ကိုယ်ပူနာ စသည်ကို နိုင်၏။ မေထုံကို များစွာမှီဝဲစေနိုင်၏။ အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ (ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးစန္ဒိမာ
တောင်သာနယ်။

ဆေးနည်း။

။ စက္ကူပန်း (သို့) ပိတ်ပန်းတစ်ပင်ကို နုတ်၍ နှပ်နှပ်စဉ်းပြီး ရေတစ်ပိဿာဖြင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။

လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး မနက် ည နှစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ သွေးပုံမှန်ရောက်လျှင် ဆက်သောက်ရန် မလိုပါ။

သွေးအလွန်တက်နေ၍ ကျိုချိန်မရလျှင် အရွက် ကို ဝါးပြီး အရည်မျိုချရုံဖြင့် သွေးတိုး ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်

သွားရောဂါဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွား၊ သွားဖုံး၊ ပါးစပ်တို့မှာ အလွန်အရေးကြီး သည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် မစားနိုင်မသောက်နိုင်ဖြစ်ကာ အာဟာရချို့တဲ့သည့်အတွက် အခြားရောဂါများ ကပ်ငြိမှု လွယ်ကူပါသည်။ အာဟာရချို့တဲ့လျှင် သွားဖုံးရောင်၊ ပျောက်ကင်းမှုကိုလည်း ထိခိုက်ပြီး ရောဂါသံသရာလည်နေတတ်ပါသည်။ သွားကိုက်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ သွားပိုးစားပြီး သွားအတွင်းမှ အာရုံကြောများပေါ်လာကာ သွားကိုက် သွားနဲ့ရခြင်း ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ သွားနှင့် သွားဖုံးကြားတွင် ပိုးဝင်ကာ ရောင်ရမ်းလာပြီး သွားကိုက်၊ သွားနဲ့ ဖြစ်ရခြင်းလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ သွားဖုံးရောင်ရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ **Vitamic C** ဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ သောကဗျာပါဒ စိတ်ရှုပ်စရာများ၍ ကိုယ်ခံအား ကျသွား ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစာစားပြီးတိုင်းပါးစပ်ဆေးရန် အချိန်မရရှိ၍ သွားဖုံးကို ပိုးကပ်ငြိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပါသည်။ သွားဖုံး

ရောင်ရာမှ ပိုဆိုးလာလျှင် သွားများကျွတ်ထွက်တတ်သည့်အတွက် ဖြစ်ဆဲ သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါကို ကုသသည့်အပြင် ဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းကို ကာကွယ်တတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ပါးစပ်နှင့်ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။ နံနက် အိပ်ရာ ထသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သွားတိုက်၊ ပါးစပ်ဆေးရမည်။ သွားပိုးစားမှုကို ကာကွယ်သော Fluoride ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးရနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၍ သွားတိုက်ဆေး ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ သွား၏ အတွင်း ဘက်ရော အပြင်ဘက်ပါ သွားပွတ်တံနှင့် တိုက်ပေးရပါမည်။ ရေတွင် သဘာဝအလျောက် Fluorid ဓာတ် ပါသည့်အတွက် သွားတိုက်ဆေး မဝယ်နိုင်ပါက အစာစားပြီးတိုင်းဆားရည်နှင့် ပလုတ်ကျင်းပေးသင့်သည်။ အထူးသဖြင့် ညစာစားပြီး နောက်ထပ်ဘာမျှ ထပ်မစားတော့သည့်အခါ အသေအချာ သွားတိုက်ဆေးကြောရပါမည်။ သကြားလုံးစသည့် အချို့များ စားပြီး ပါးစပ်မဆေးဘဲထားလျှင် သွားရင်းတွင် ပိုးများပွားပြီး သွားဖုံးကို ရောင်စေကာ သွားကျွတ်ထွက်သည်အထိ ဖြစ်စေတတ်သည်။ ကလေးငယ် များ နို့ဘူးစို့ရင်း ပါးစပ်တွင်နို့ဘူးတန်းလန်းနှင့် အိပ်စက်စေခြင်းမျိုးသည် ကလေး၏ သွားဖုံးကို ထိခိုက်စေပါသည်။

သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ရွှေဘို ဦးအုန်းမောင်
- ဆေးနည်း။** ။ မာလကာခေါက်ကို ထောင်းပြီး ပါးစပ်ထဲထည့်ငုံ ထားပါ။ ကစီရည်များကို ထွေးမပစ်ဘဲ ပါးလုတ် ကျင်းသလို လှုပ်ရှားပေးပါ။ မာလကာခေါက်ကို အဟောင်းအသစ်ပြောင်းပြီး ငုံပေးပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်နေပြီး အနာရှိန်ကြောင့် ပါးစောင် ပါးလုတ်ပါ အပူစေ့ထကာ စားမဝင်

အိပ်မပျော်ဖြစ်၍ ဝေဒနာခံစားနေရ၍ ဆေးနည်း
အတိုင်း ကစီရည်ဖြင့် ငုံ့ထားပေးရာ ၁၅ မိနစ်
မျှဖြင့် သက်သာလာပြီးနောက် မရှေးမနှောင်း
လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။

မာလကာ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မာလကာသီး၏ အရသာနှင့် အကျိုးသွားမှာ အသီးသည် ချို၏။
ဖန်၏။ ချွဲ၏။ ချဉ်၏။ အလွန်အေး၏။ ဝိပါကဋ္ဌ ချို၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။
လေသလိပ်ကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ ချာချာလည်အောင်
မူးဝေခြင်း၊ တွေ့ဝေခြင်း၊ သွားနာ သွားကိုက်ခြင်းတို့ပျောက်ကင်းစေ၏ဟု
ရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်၌ ဖော်ပြသည်။

သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးအောင်ကျော်
- ဆေးနည်း။ ။ သွားကိုက်သောနေရာကို နနွင်းသိပ်ပေးပါ။

နနွင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

နနွင်းသည် ပူ၏။ ဆိမ့်ဖန်အရသာရှိ၏။ စပ်ရှားရှားရှိ၏။ သွေးကို
ညှိစေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ သန္ဓေစောင့်ခြင်း၊ ကမ္မဇလေ
စောင့်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အသားအေး၊ မီးဖွားသွေးတက်၊ မီးယပ်
သွေးတက်၊ သွေးကျန်၊ အပုပ်ဖော၊ မီးဖွားသွေးမသန့်၊ မီးယပ်အသားအေး
ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အထဲမှာရှိသော အပူကို ထုတ်ပယ်နိုင်ခြင်း၊
အပြင်တွင်ရှိသော အအေး ချွေးစေးပတ်မှုကို နွေးစေခြင်းဖြင့် ပူလျှင်
အေး၏။ အေးလျှင်ပူ၏ဟု ရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်မှ ဆို၏။

မြန်မာဆေးဝါးပင်များစာအုပ်၌ နန္ဒင်းသည် သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းတို့အတွက် နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေခွေးဖြင့် ဖျော်၍ ငုံ့ပေးခြင်း၊ ဆားနိုင်နိုင်ထည့်သောက်ခြင်း၊ သွားရင်းတွင် သိပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။ နန္ဒင်းသည် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။

သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ထူးကိုကို
မြသီတာလမ်း
တောင်စွန်းမြို့၊ မွန်ပြည်နယ်။

ဆေးနည်း။ ။ ‘ငပိလက်လေးသစ်’
င - ငရုတ်ကောင်း
ပိ - ပိတ်ချင်းသီး
လက် - လက်ချား
လေး - လေးညှင်း
သစ် - သစ်ကြံပိုး
ငါးမျိုးကို ဆတူရောပြီး ပြာမှုန့်ဖြစ်သည်အထိ မီးရှို့ပါ။ ပြာမှုန့်များကို ပုလင်းထဲထည့်ထားပြီး နေ့စဉ် ထိုပြာနှင့် သွားတိုက်ပါ။

လေးညှင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

လေးညှင်းဆီသည် သွားနာခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သွားနာ၊ သွားကိုက် ဖြစ်လျှင် လေးညှင်းပွင့်ကို ငုံ့ပါက ထွက်လာသော အရည်ဖြင့် သွားရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။ လေးညှင်းပွင့်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ရောကြိတ်၍ သွားကိုသိပ်ပေးလျှင် သွားရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးနု

ဆေးနည်း။

။ နန္ဒင်းဥခြောက် ၁၀ ကျပ်သား
 ဆား ၁၀ ကျပ်သား
 ရေနံဆီအဖြူ ၁ ပုလင်း

နန္ဒင်းဥခြောက်ကို ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းပြီး
 ပါးပါးလှီးပါ။ နန္ဒင်းနှင့်ဆားကိုရော၍ ပန်းရံ
 ဒယ်တွင် ရေနံဆီဖြင့် မြှုပ်အောင်လောင်းပြီး
 မီးရှို့ပြာချပါ။ သံယောက်မ သန့်သန့်ဖြင့်
 အဆက်မပြတ် ရောမွှေပြီး ရေနံဆီတစ်ပုလင်း
 ကုန်သည်အထိ ပြာချပါ။ ရသည့်ပြာများကို
 သံဆုံဖြင့် ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဘူးအဝကျယ်
 တွင် လေလုံအောင် ပိတ်ထားပါ။

စွမ်းအင်။

။ ရေစီးကမ်းပြို၊ သွားဖုံးရောင်၊ အက်စစ်လောင်
 ကျွမ်းသဖြင့် ပိုးစားခြင်း၊ သွားပြည်ယိုခြင်း၊
 သွားခြေ သွားမြစ်တို့ အားနည်းနေခြင်း၊
 သွားကျဉ် သွားနဲ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက ၎င်းပြာ
 ကို သွားခြေတွင် သိပ်၍ ငါးမိနစ်ခန့်ငံထား
 လျှင် သားနံရည်များကျလာမည်။ ရေနွေးဖြင့်
 ပြောင်စင်သည်အထိ ဆေးကြောပါ။ တစ်နေ့
 သုံးကြိမ်ခန့် ဆောင်ရွက်လျှင် နှစ်ရက်အတွင်း
 ကောင်းမွန်မည်။ အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ ၎င်း
 ပြာမှုန့်ကို သွားပွတ်တံ အနုစားဖြင့် သွားတိုက်
 ပေးလျှင် သွားဝါခြင်း၊ အက်စစ်ဖြစ်ထွန်း

ခြင်းများ ပျောက်ကွယ်မည်။ (ကြွေများကို လုံးဝမထိခိုက်ပါ။)

ဆေးထိုး၊ ဆေးဝါးလွန်းသဖြင့် သွား ၃၂ ချောင်းလုံး လက်နှင့်ချွတ်လျှင်ပင် ကျွတ်မတတ် ဖြစ်ကာ ဆန်ပြုတ်ပင် သောက်၍မရ ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဆရာဝန်မှ အားလုံး နှုတ်ပစ်ရမည်ဟု ပြော သည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ခဲ့ရာ အချိန် အလွန်တရာ နောက်ကျသွားသဖြင့် သွား ခြောက်ချောင်းထိခိုက်သွားသည်မှအပ ကျန် သွားများမှာ သွားကြားမညပ်၊ အမာများကို စားနိုင်၊ ဝါးနိုင်ပါသည်။

ဆား စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဆားသည် တော်ရုံတန်ရုံ ရောဂါများကို သေစေနိုင်၏။ မပြင်းထန် သော Stroptococcus ပိုးကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ Virus ပိုးကြောင့်သော် လည်းကောင်း လည်ချောင်းနာလျှင် ဆားကို ရေနွေးထဲ ထည့်ဖျော်၍ ဆားရေဖြင့် အာခေါင်ထိအောင် ငုံ့ထွေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်း၏။

နနွင်း စွမ်းအင်သတ္တိ ဆေးနည်း (၂) တွင် ဖော်ပြပြီး။

သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ကိုကိုကြီး

ဆေးနည်း။

။ လူရုပ်၊ ကျောက်ရုပ်၊ ဇာလေးဒုတ်၊ ခန္ဓာသေ၍ သွားမပြုတ်။

လူ - ကန့်ဘလူ

ရုပ် - ပရုပ်
 ကျောက် - ကျောက်ချဉ်
 ရုပ် - ငရုတ်ကောင်း
 ဇာ - ဇာတိပျိုလ်သီးအတွင်းသားအနှစ်
 လေး - လေးညှင်းပွင့်
 ဒုတ် - ဒုတ္တာ
 ၎င်းတို့ကို ဆတူအမှုန်ပြု၍ သွားနာ သွားကိုက်
 လျှင် တို့ပေး၊ သိပ်ပေးပါ။ မကြာခဏ ၎င်းဆေး
 ဖြင့် သွားတိုက်ပေးပါ။ လူသေသွားသည့်တိုင်
 အောင် သွားများ ခိုင်ခိုင်မာမာ ကျန်ခဲ့ပါလိမ့်
 မည်။

သွေးအန်၊ သွေးသက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးပဉ္စင်း
 ဝက်လက်မြို့မြောက်ဖျား
 စစ်ကိုင်းတိုင်း။

ဆေးနည်း။

။ သွေးအန်သော်လည်းကောင်း၊ သွေးသက်သော်
 လည်းကောင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီးအမှည့်ကို ပါးပါး
 လှီး၍ သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး သောက်ပေးပါ။

မှတ်ချက်

။ ခရမ်းချဉ်သီးတွင်ပါသော ဗီတာမင် C ဓာတ်
 သည် သွေးတိတ်စေ၍ သကြား၏ စွမ်းအင်မှာ
 အော့အန်ခြင်းကို နိုင်သဖြင့် သွေးအန်ခြင်းကို
 သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

သွေးအန်၊ သွေးကျပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** **။** မြန်မာသမားတော်ကြီး ဆရာဦးသိန်းထွန်း
လားရှိုးမြို့။
- ဆေးနည်း။** **။** လတ်ဆတ်စိမ်းလန်းသော မယားကြီးရွက်
ငါးကျပ်သားခန့်ကို ထောင်း၍ သတ္တုရည်
ညှစ်ယူပါ။ ၎င်းသတ္တုရည် ကြွေစွန်းတစ်စွန်း၊
သကြား လက်ဖက်ရည်စွန်းတစ်စွန်းနှင့် ပျားရည်
လက်ဖက်ရည်စွန်း တစ်စွန်းတို့ကို သမစွာ
မွှေပြီးသောက်ပါ။
- စွမ်းအင်။** **။** သွေးအန်ရောဂါ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ပျောက်ကင်းချမ်းသာ
ပါမည်။ သွေးဝမ်း၊ သွေးကျရောဂါကိုလည်း
ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

သွေးကင်ဆာပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** **။** ကိုမျိုးချစ်၊ မခင်သန်းမြင့်
မြို့သစ်ရပ်ကွက်
ကွန်းခြံကုန်း။
- ဆေးနည်း။** **။** အပွင့်မှာ အဖြူရောင်ဖြစ်၍ အရွက်တွင် အပေါ်
ဘက်၌ အစိမ်းရောင်၊ အောက်ဘက်၌ ခရမ်း
ရောင် ရှိသော မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်ကို သကြား
နှင့်ရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ သောက်
ပါ။

မီးကွင်းဂမုန်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မီးကွင်းဂမုန်း အရိုး အရွက်တို့ကို ထုထောင်း၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်
တင် ကျိုချက်ပြီး ရရှိသောအရည်ကို ဒိုပါလာသကြား အနည်းငယ်

ခတ်သောက်သော် သွေးအန်ရောဂါ ပျောက်၏။ တစ်ကြိမ်လျှင် ကြွေစွန်း
တစ်စွန်းခန့် တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ရ၏။

သွေးဝမ်းဆင်းလျှင် မီးကွင်းဂမုန်းအရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ ကြွေစွန်း
တစ်စွန်းခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးဝမ်းဆင်းရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။
(မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ)

သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်ဓာတ်စာ

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသန်းအောင်
ဘူတာရုံလမ်း
ကံဘွဲ။

ဆေးနည်း။ ။ သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်မှန်သမျှ
ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီးကို ချက်စား၊ ကြော်စား၊
ထောင်းစား၊ သုပ်စား၊ အစိမ်းစား ကြိုက်ရာ
လုပ်စားပါ။ အမြဲစားပါ။ လက်တွေ့ပျောက်ပါ
သည်။

နွယ်ချိုလျက်ဆားဖော်နည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မေနှင်းဦး
သစ်ပုတ်ပင်ရွာ
လယ်ဝေး။

ဆေးနည်း။ ။ (၁) စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မျိုး ငါးမူးစီဖြင့်
ပေါင်း နှစ်ကျပ်ခွဲသား
(၂) နံ့သာဖြူ ၈ ပဲ

- (၃) ကွမ်းစားဂမုန်း ၈ ပဲ
 - (၄) လက်ချား ၁ ကျပ်သား
 - (၅) နွယ်ချို ၁၀ ကျပ်သား
 - (၆) ဇဝက်သာ ၁၀ ကျပ်သား
 - (၇) သိန္ဓော ၁၀ ကျပ်သား
- ဆေးချိန် ၃၄ ကျပ်ခွဲသား ဖြစ်သည်။

စွမ်းအင်။

။ ကလေးကြိုက်၊ မိန်းမကြိုက်အဆင်ပြေသော လျက်ဆားဖြစ်သည်။ ရာသီဥတု အကူးအစပ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ချောင်းဆိုး ရောဂါနှင့် သင့်၏။ လေထိုး၊ လေအောင့် သူများအဖို့ ရှောက်ရည်၊ သံပရာရည်နှင့်လည်း သောက်နိုင် သည်။ နို့စို့ကလေးများ ဝမ်းချုပ်ပါက တိုက် ကျွေးနိုင်သည်။ သလိပ်ရွှင်၊ လေကြေအေး သက်ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဉာဏ်ရှိသလို ချဲ့ထွင် သုံးနိုင်သော ဆေးလည်း ဖြစ်သည်။

သံချဆေး

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မေမြတ်သူ
ပတ္တမြားမြေ။

ဆေးနည်း။

။ ကလေးများတွင် သံ (သို့) တုတ်ရှိနေပါက ကလေး၏ အသက်နှင့် သဘောစေ့အရေအတွက် တူကို ထောင်းပြီး ကလေးကို ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး တိုက်ကျွေးပါ။ ၎င်းဆေးတိုက်ပြီးနောက် အစာ မကျွေးရပါ။ ဝမ်းနှုတ်ဆေး မလိုပါ။ နောက်

တစ်နေ့ နံနက်ဝမ်းသွားပြီး ရေအဝသောက်ပါ။
တစ်နာရီခန့်ကြာမှ အစာစားပါ။
လူကြီးများ သံ (သို့) တုတ်ချလိုလျှင် သင်္ဘောစေ့
အစေ့ ၂၀ ခန့်ကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း
သောက်ပါ။

သင်္ဘောစေ့ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သင်္ဘောစေ့တွင် ပါသော **Piparazine** ဓာတ်မှာ သံကျစေ့ပါသည်။
သင်္ဘောစေ့အရေအတွက်ကို အရွယ်နှင့် ချင့်၍ စားသော် ဝမ်း
ထဲရှိ သန်များကျ၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

မှတ်ချက်။ **။**ဝမ်းသွားပြီးသည့်အခါ အုန်းစိမ်းရည် တိုက်ပေးပါက
အားအင် ပြန်ပြည့်ပါသည်။

အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ **။** ကိုစိုးသိန်း
ဆိပ်ဖြူနယ်။

ဆေးနည်း။ **။** ခေါင်းလောင်းရိုးနီမြစ်နှင့် ဇာတိပွိုလ်သီးတို့ကို
ဆန်ဆေးရေပျစ်ပျစ်ဖြင့် သွေးပြီး အနာပေါက်
သည့် နေရာ ပတ်လည်တွင် ခပ်ထူထူလိမ်း
ပေးပါ။

စွမ်းအင်။ **။** အနာစိမ်းသို့မဟုတ် အဖုအကြိတ်နာများ ခြေ၊
လက်တို့တွင်ပေါက်သော် ဆေးနည်းအတိုင်း
လိမ်းက အနာရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်လွယ်ပြီး
ဖြစ်ခါစတွင် လိမ်းက အနာပိန်သွားပါသည်။

ခြေထောက်တွင် အနာပေါက်သဖြင့် လိမ်းရာ
နှစ်ရက်နှင့် ပြည်ပေါက်ပြီး ပျောက်ကင်းပါ
သည်။

ဇာတိပွိုလ်သီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဇာတိပွိုလ်သည် ဖန်၊ ခါး၊ စပ်
သော အရသာရှိ၏။ ပူသောသတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ ကြေညက်
လွယ်၏။ မွှေးကြိုင်၏။ အားတိုးစေ၏။ အဖျားရောဂါကို ထိရောက်စွာ
ပျောက်စေ၏။ နားရင်းရောင်သောရောဂါဖြစ်က ရောင်တင်းသောနေရာကို
ရေနှင့် သွေးလိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။ ဇာတိပွိုလ်သီးကို သွေး၍
ဝက်ခြံပေါက်သည့်နေရာ၌ လိမ်းပေးက နုလျှင် ပိန်၍ ရင့်လျှင် အမြန်မှည့်ပြီး
ပျောက်၏။

အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ မအမာ

မြင်သာ အပိုင်း (၃)
တောင်ဥက္ကလာပ။

ဆေးနည်း။

။ ကန့်ပလူခေါင်းမှာ သစ်မြစ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
အပြင်ပုံသဏ္ဍာန် အရောင်အဆင်းမှာ အဖု
အထစ်များဖြင့် ချောချောမွေ့မွေ့ မရှိဘဲ ခပ်မည်း
မည်း မွဲခြောက်ခြောက် ဖြစ်သည်။ အနံ့မှာ
မသွေးမိကပင် စူးစူးရှရှဖြစ်၍ လူတိုင်းလိုပင်
နှာခေါင်းရှုံ့ကြပါသည်။ ကျောက်ပြင်၌ သွေး
လိုက်လျှင် ဖြူရော်ရော် ညစ်ပုတ်ပုတ် အနှစ်များ
ထွက်လာပါမည်။

၎င်းအနှစ်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် နှစ်ရက်မှ သုံးရက်အထိ မပျက်မကွက်လိမ်းပါ။

စွမ်းအင် (၁)။

။ အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများကို အနာ မရင့်ခင် လိမ်းပေးပါက လုံးဝ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ ခြေခေါက်ခြင်း စသော ထိခိုက် ဒဏ်ရာရ၍ အဆစ်ရောင်ရမ်းလာပါက ဖော်ပြပါအတိုင်း လိမ်းပြီး ခြောက်လျှင်ပတ်တီးစည်းထားပါက ပတ်တီးအတွင်း ပူနွေးနေပြီး နာကျင်မှုကို ချက်ချင်း သက်သာစေပါသည်။

စွမ်းအင် (၃)။

။ ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်မိ၍ အပြင်ဘက်မှ ဘာမျှ မဖြစ်ဟန်ရှိ၍ အတွင်းမှ နာကျင်သော အတွင်း ကြေ ဒဏ်ရာများကိုလည်း ဆေးနည်းအတိုင်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

သက်တံပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးယဉ်မင်းအောင်
ရွှေညောင်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ ရခိုင်ငှက်ပျောသီး မှည့်မှည့်ကို အဖုအကြိတ် ပေါ်တွင် အုံပြီး ပတ်တီးပါးပါး စည်းပေးထား ပါ။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆေးနည်းအသုံးပြုစဉ် ရခိုင်ငှက်ပျောသီးကို လုံးဝ မစားရပါ။

စွမ်းအင် (၁)။

။ ကလေးငယ်တွင်ပေါင်မှ သက်တံပေါက်၍ ဆေးထိုး ဆေးတိုက်သော်လည်း ခုနစ်ရက်ခန့် ရှိ၍ မပျောက်ဘဲ သပြေသီးမှည့်ရောင် (ညို)

ဖြစ်လာပါသည်။ ခွဲစိတ်မကုသမီ ညကပင် ဆေးနည်းအတိုင်းပြုလုပ်ရာ နံနက်လင်းသော အခါ အရောင်ပြောင်းပြီး ထက်ဝက်ခန့် လျော့သွားပါသည်။ ဆက်၍ အံ့ပေးရာ သုံးရက်အတွင်း သေးငယ်သွားပြီး လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ နားရွက်တစ်ဖက်တွင် ရှေ့နောက် နှစ်နေရာ၌ အဖုအကြိတ် နှစ်လုံး တစ်ပြိုင်နက်ပေါ်လာသဖြင့် ဆေးထိုး၊ ဆေးစား ပြုလုပ်သော်လည်း ငါးရက်ခန့် မပျောက်နိုင်ပါ။ ထို့နောက် ရခိုင်ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို ဓားပါးပါးဖြင့် လှီး၍ အကျိတ်တစ်ခုစီပေါ် ကပ်၍ ပလတ်စတာဖြင့် ကပ်ထားပေးခြင်းကို လေးရက်ခန့် လုပ်ပြီးသောအခါ တဖြည်းဖြည်း သေး၍ လုံးဝ ပျောက်သွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၃)။

။ ချိုင်းတွင်ပေါက်သော ကိန္နရာနာ၊ ပေါင်မိုးသက်တန့်၊ မေးရိုးအောက်တွင် အကျိတ်ဖုပေါက်သော လူနာများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ငှက်ပျောသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဆာလောင်မွတ်သိပ်သော ရေငတ်ရောဂါကို ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့် စားပေးက ပျောက်ကင်း၏။ ခရုသင်းနာ ကုသရာတွင် ငှက်ပျောပင်၏ ပြာကို နနွင်းနှင့်ရောလိမ်းလျှင် ခရုသင်းနာကို ပျောက်စေပါသည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ကျီးကန်းချေး၊ ငှက်ပျောပြာ၊ ခွေးနက်ရိုးသွေးရည်နှင့် လိမ်းပေးပါ။ ပျောက်၏။ တစ်နှစ်မကျော်သော ခရုသင်းများသာ

ပျောက်သည်ကို တွေ့ရ၏။ မီးလောင်နာ ကုသရာတွင် မီးလောင်နာကို
ငှက်ပျောသီးမှည့် အံ့ပေးလျှင် မကြာမီအေး၍ မီးလောင်နာကို ပျောက်ကင်း
စေပါသည်။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်)

အရိုက်အနှက်ခံရ၍ အတွင်းကြေကြေသော် ငှက်ပျောသီးမှည့်နှင့်
ဆားနှစ်ပါးရော၍ နာနာနယ်ပြီး ဒဏ်ရာပေါ်တွင် အံ့ပေးပါ။ ပျောက်ပါ
သည်။ (မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းများ)

အနာမီး၊ အနာစက်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးထွန်းထွန်း
မရမ်းချိုလမ်း
ပုသိမ်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ ရွက်ကျပ်ပေါက်အရွက်ကို ဒန်အိုးအဖုံးပေါ်
တင်ပြီး မီးဖိုပေါ်တွင်ပြာဖြစ်သည်အထိ လှော်ပါ။
၎င်းပြာများကို အုန်းဆီနှင့် သင့်လျော်သလို
ဖျော်ပြီး အနာကို တစ်နေ့သုံးကြိမ် လိမ်းပေးပါ။
ရောဂါမပျောက်မီ အနာကို ဆပ်ပြာရည်မထိ
ပါနှင့်၊ ဤရောဂါသည် ဆပ်ပြာကို အလွန်
ကြောက်ပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ လက်မောင်းပေါ်တွင် မီးလောင်ဖုကဲ့သို့ အနာ
လေး စဖြစ်ပြီး နောက်နေ့တွင် တစ်ခုမှနှစ်ခု
စသည်ဖြင့် ဆက်ပွားလာသည်မှာ လည်ပင်း
အထိ ရောက်ပါသည်။ ဆေးနည်းအတိုင်းလိမ်း
ပေးရာ နောက်နေ့တွင်သက်သာလာပြီး ဆက်
လိမ်းပေးရာ နှစ်ပတ်ခန့်အကြာတွင် ရှင်းရှင်း
ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းအလိုအရ ၎င်းဆေးပင်သည်အနာများကို စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်တတ်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ သွေးများကို ချုပ်စေ၏။ သွေးကြောငယ်များမှ ယိုကျသော သွေးများကို မြန်စွာချုပ်တည်းစေနိုင်၏။ ၎င်းရွက်ကျပင်ပေါက်သည် ယိုစီးကျဆင်းသော သွေးများကို ရပ်တန့်ချုပ်တည်းရာတွင် နတ်ဆေးသဖွယ်ဖြစ်၏။ ထိခိုက်ရှုနာ သွေးစိမ်းထွက်သော အနာများကို ရွက်ကျပင်ပေါက် မီးကင်၍ ကပ်ပေးက သွေးရပ်ပြီး အနာကျက်လွယ်၏။ အရွက်ကို ကြိတ်ညှစ်၍ ရသောအရည်ကို လိမ်းပေးမှု အနာစက်၊ အနာမီးလျှံ၊ မွေးကျွတ်နာများပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ထိခိုက် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးလွန်းမောင်
စိန်ကြယ်ဆေးလိပ်ခုံပိုင်ရှင်
မော်လမြိုင်မြို့။

ဆေးနည်း။

။ လက်ကို စင်ကြယ်အောင်ဆေး၍ ရခိုင်ငှက်ပျောသီး အမှည့်ကို အခွံနွှာပြီး ကြောပန်းကန်ပြားတွင် ထည့်နယ်ပါ။ ၎င်းနောက် အနာဝပေါ်မှာ အုံထည့်၍ အဝတ်သန့်သန့်နှင့် စည်းထားပါ။ ငှက်ပျောသီးခြောက်လျှင် တစ်ဖန် ထပ်အုံပေးခြင်းဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း သိသိသာသာ ပျောက်ကင်းပြီး အနာရင်းခြင်း၊ အနာပြည်တည်ခြင်း လုံးဝမဖြစ်ပါ။

စွမ်းအင် (၁)။ ။ လက်ခလယ်အဆစ်တွင် ပြည်တည်ပြီး အနာကိုက်ကာ လက်မှာ ကောက်နေသည်အထိ ဖြစ်ပါသည်။ ရခိုင်ငှက်ပျောသီးဖြင့် ကုသရာ ပဲစေ့နီးလောက် အမြစ်ထွက်လာပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။ ။ ဆိုက်ကားမှောက်သဖြင့် ဒူးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာကြီး ရရှိပါသည်။ ဆေးထိုးသော်လည်း ဒဏ်ရာမှာ ပြုလာပြီး အနာတစ်ဝိုက် ညိုမည်းလာပါသည်။ ရခိုင်ငှက်ပျောသီးကို ၁၅ မိနစ်တစ်ကြိမ် တစ်နေ့လုံး အုံပေးသဖြင့် ပထမဆုံး အနာညိုမည်းခြင်း ပျောက်ပြီး တဖြည်းဖြည်း အနာကျက်လာပါသည်။

စွမ်းအင် (၃)။ ။ ခွေးရူးကိုက်ခံရသဖြင့် သုံးပေါက်ပေါက်သွားသော လူနာကို ဆေးနည်းအတိုင်းပြုလုပ်စေရာ တစ်ပတ်အတွင်း ပျောက်သွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၄)။ ။ ဒဏ်ရာရသောနွားများ၊ ဆင်ဦးစီး ချွန်းနှင့် ပေါက်၍ ဒဏ်ရာရသောဆင်များကို ရခိုင်ငှက်ပျောသီး သိပ်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် အနာကျက်စေပါသည်။

တင်ပါး၌ ဆေးထိုးရာမှဖြစ်သည့် အနာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်း။ ။ ကြက်ဥတစ်လုံး၏ အနှစ်သက်သက် (အကာမပါ) ကို ဆား လက်သန်းဖျားခန့်ထည့်၍ ကြေညက်အောင် မွှေခေါက်ပေးပါ။ ၎င်းကြက်ဥနှစ်ရည်ကို အနာတစ်ဝိုက်လိမ်းကျံပေးပြီး စက္ကူ

ပါးပါးဖြင့် ကပ်ထားပါ။ ခြောက်သွားလျှင် ထပ်မံ လိမ်းပေးပါ။ အနာ အနုအရင့်ကိုလိုက်၍ နေ့စဉ် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းပါသည်။

စွမ်းအင်။

။ တင်ပါး၌ ဆေးထိုးခံရာမှ ဖြစ်ပေါ်သောအနာကို ပထမအကြိမ်အနာပြည်မှည့်သည်အထိ စောင့်၍ ခွဲစိပ်လိုက်ပါသည်။ လက်မဝက်ခန့်နက်၍ အကျယ်တစ်လက်မခန့် အပေါက်ဖြစ်ကျန်ခဲ့ပြီး နှစ်လခန့် နေ့စဉ် အနာကျက်ဆေး သောက်ရ ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ် တစ်ဖက်တင်ပါးတွင် အလားတူ အနာဖြစ်၍ ဆေးနည်းအတိုင်းလိမ်းရာ ခွဲစိပ် ရမည့်အနာမှာ တဖြည်းဖြည်း အရောင်လျော့ လာပြီး ပြားချပ်၍ ကောင်းမွန်သွားပါသည်။

တတိယအကြိမ် အလားတူ အနာထပ်ထွက် သည့်အခါ အလားတူပင် ဆေးလိမ်းရာ အနာ ရောင်လာသည်အထိ မဖြစ်တော့ဘဲပျောက်ကင်း သွားပါသည်။

အဆိပ်အတောက် ဖြေဆေး

ငါးအသည်း၊ ဒညင်းသီး၊ ပဲမြစ်၊ မှိုအမျိုးမျိုးတို့ကို အမှတ်မထင် စားသောက်မိသဖြင့် အစာအဆိပ်ဖြစ်ကာ ရောဂါဝေဒနာခံစားကြရခြင်းကို အစာတောက်သည်ဟု ခေါ်ကြသည်။

ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ကျောက်ဖြူမင်းအောင် (ခ) ဦးသာဇံအောင်
ကယ်ဆယ်ရေးလမ်း
ကျောက်ဖြူ။

ဆေးနည်း။ ။ ဘုမ္မရာဇာမြစ်နှင့် ဧကရာဇ်မြစ်ကို သွေးပြီး
တိုက်ပါ။

စွမ်းအင်။ ။ မိသားစု ငါးယောက် နံနက် အိပ်ရာထတွင်
ဆိတ်နို့သောက်ပြီး ညမှကျန်သော ထမင်းနှင့်
ငါးမန်းသည်းကို စားကြရာမှ အဆိပ်အတောက်
ဖြစ်ပြီး ခေါင်းမူး၊ အော့အန်ကာ အိပ်ရာထဲလဲနေ
သဖြင့် ဆေးနည်းအတိုင်း သွေးတိုက်ရာ ၁၀
မိနစ်အတွင်း ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားကြပါ
သည်။

ဘုမ္မရာဇာမြစ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဘုမ္မရာဇာမြစ်သည် သွေးတိုးကျဆေးအဖြစ် အထူးထင်ရှားသည်။
အထူးသဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကျခြင်း၊ နှလုံးတုန်မြန်ခြင်းတို့နှင့် ယှဉ်သော
သွေးတိုးရောဂါရှိသည့် လူရွယ်များအတွက် သင့်တော်၏။ အားတိုးဆေး၊
အိပ်ဆေး၊ အဖျားဖြတ်ဆေး၊ လေဆေးနှင့် အဆိပ်ဖြေဆေးများတွင်လည်း
ထည့်၍ သုံးစွဲသည်။ (Burmese Medical Plant)

ဧကရာဇ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ဧကရာဇ်ရွက်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားလျှင်လည်းကောင်း၊ ကြော်စားလျှင်
လည်းကောင်း၊ မီးယပ်ငုပ်ခြင်းနှင့် သွေးတိုးရောဂါပျောက်၏။ အပွင့်ကို
ဟင်းချိုချက်စားခြင်း၊ အညွန့်ကို တို့စားခြင်းဖြင့် သွေးတိုး၊ နှလုံးတုန်
ပျောက်၏။ အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့်သွေး၍ သကြား၊ ဆားတို့နှင့်

ထည့်၍သောက်က ရင်ခုန် ခေါင်းမူးပျောက်၏။ အမြစ်စိုကို ထန်းလျက်နှင့် ကြိုသောက်က ခရသင်းရောဂါပျောက်၏။ အမြစ် (သို့) အခေါက်ကိုသွေးပြီး လျှာပွတ်ပေးပါက အရက်မူးလွန်ခြင်း ပျောက်၏။

ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ မဟာနွယ်
ကျောက်နဂါးကျေးရွာ
ရမ်းမြို့နယ်။

ဆေးနည်း။ ။ အိမ်ပိန္နဲအမြစ်ကို နှမ်းဆီ (သို့)မြေပဲဆီ ရရာနှင့် သွေးပြီး တိုက်ပေးပါ။

ပိန္နဲ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပိန္နဲသည် တောင်ပိန္နဲ၊ အိမ်ပိန္နဲဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ အိမ်ပျော၊ အိမ်မာလည်း ရှိ၏။ အိမ်ပျောသည် အစာကြေ၍ အိမ်မာသည် အစာ ကြေခဲ၏။ သွေးလေတို့ကို ချုပ်စေ၏။ အစာအိမ် မကောင်းသောသူနှင့် လုံးဝမသင့်။ အာပေါစာဖြစ်၍ သွေးအားနည်းသူ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျဖြစ်သူ၊ သွေးမသန့်သူ၊ ခယရက် ရောဂါရှိသူများ အကျိုးပြု၏။ ပိန္နဲသီးသည် ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ သွက္ခပါဒ၊ ထုံနစို၊ လေငန်း၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် မသင့်ပါ။ သွေးအားနည်းသူများအတွက် အိမ်ပျောကိုစားပေးပါက ဆေး ဖြစ်သည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါအတွက် ပိန္နဲသီးမှည့် အိမ်ပျော အိမ်မာ ရရာစားပေးပါ။ (အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်)

အာသီးရောင်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးသာထွန်း
တေးနုယဉ်လမ်းသွယ်
၇ မိုင်ခွဲ။

ဆေးနည်း။

။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာခန့်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အိုးသန့်သန့်တွင် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ပါ။ ခံတွင်းတွင် ငုံ့နိုင်လောက် အောင် အေးလျှင် ၎င်းပြုတ်ရည်ကို အာသီးသို့ တိုင် ရောက်အောင် အာခေါင်ရင်း **Guggle** အထိ ငုံ့ထွေးပါ။ အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ချက်ချင်းထွေးမပစ်ဘဲ ဆက်တိုက်လုပ်ပေးပါ။

စွမ်းအင်။

။ ငုံ့ထွေးပြီး မကြာမီ သက်သာပျောက်ကင်းပါ မည်။ ၎င်းဆေးဖြင့် ခွဲစိတ်ရမည့်လူနာတစ်ဦး လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။ ပျဉ်းတော် သိမ် အရွက်ကြီး အရွက်သေး နှစ်မျိုးတွင် အရွက်သေးမျိုးက ပို၍ အနံ့စူးရှပြီး အာနိသင် ထူးပါသည်။

ပျဉ်းတော်သိမ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ပျဉ်းတော်သိမ်သည် ခါးသက်သက် ရှိ၏။ ဖန်၏။ ပူ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးကို ရွှင်စေ၍ အစာကို ကြေစေ၏။ နူနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်ရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်နာ တို့ကို နိုင်၏။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် သုံးသည်။ ၎င်းအရွက်ကို များစွာစားခြင်းဖြင့် ဝမ်းကိုသက်စေသည်။ နို့ရည်ထဲတွင် ၎င်းအရွက်ကို ထည့်ကျိုသောက်ပါက အဆိပ်ကို ပြယ်စေ သည်။ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ကို သွေးဆေး၊ လေဆေးများဖော်စပ်ရာတွင် အသုံးပြု၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ပျဉ်းတော်သိမ်သည် ခါးသက်သက်ရှိ၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ အပူကို ငြိမ်းစေ၏။ အနံ့စူးရှ၍ ဝါယော၊ အာပေါ ယှဉ်တွဲနေခြင်းကြောင့် အစာများနှင့် သွေးကြော လေကြောများ တက်တတ်

၏။ ပိုးနာ၊ အဆိပ်သင့်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပျဉ်းတော်သိမ်ခေါက် သို့မဟုတ် အရွက်၏ သတ္တုရည်ကို ရောစပ်သောက်ပါက ပိုးနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ၎င်းအခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းများပြုလုပ်ပါက အဆိပ်သင့်နာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ (အရှင် နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်)

အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ ဒေါက်တာ အေးအေးသန်း
အမှတ် ၆၊ ကြံခင်းလမ်း
စမ်းချောင်းမြို့နယ်
ရန်ကုန်မြို့။
- ဆေးနည်း။** ။ သင်္ဘောသီးအမှည့် အရွယ်လတ်လတ် (အလေး ချိန် ၄၀ ကျပ်သားခန့်)ကို အလုံးလိုက် ရေ စင်စင်ဆေး၍ အညှာနားကပ်ပြီး ဓားနှင့်လှီးပါ။ အစိတ်ကလေးများစိပ်ပါ။ အဖြူရောင်အစေး များ ထွက်လာမည်။ ၎င်းအစေးများကို အလေ အလွင့် လုံးဝမရှိစေဘဲ အသားနှင့် ရောနှောစား ပါ။ တစ်ရက်လျှင်တစ်လုံးကျ တစ်လခန့်စားသုံး ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာမည်။
- စွမ်းအင်။** ။ ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန် များက အစာအိမ်အနာကို ခွဲစိတ်ရန် နောက် တစ်လတွင်ရက်ချိန်းပေးထားသော လူနာသည် ဤဆေးကို တစ်လခန့်စားသုံးပြီး ထပ်မံစစ်ဆေး ကြည့်ရာ ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူရန် မလိုတော့ ကြောင်း တွေ့ခဲ့ရသည်။

သင်္ဘောသီး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သင်္ဘောသီးအစေးတွေထဲမှာ အစာကို ကြေညက်စေသော Peptase ဆိုသည့် Enzyne ဓာတ်ပါသည်။ ဟင်းချက်ရာတွင်နူးခဲသော ဘဲသားကို သင်္ဘောစေးထည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ အသားကို သင်္ဘောရွက်နှင့် တစ်နာရီကြာအောင် ထုပ်ထားပြီးမှလည်းကောင်း ချက်ခြင်းဖြင့် ကြေညက် စေသောဓာတ်ကို ရရှိသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် Peptase Enzyne သက်သက် ထုတ်နုတ်ရောင်းချတတ်သည်။

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ်၌ လူလတ်အရွယ်များ သင်္ဘောစေး အနည်းငယ်မျှကို နွားနို့၊ သကြားခဲ ရရာနှင့်စားသော် အစာမကြေရောဂါ ပျောက်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အရပ်ရပ်ရှိ အရိုး၊ အချဉ်၊ ကြွက်သားစသည့် အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ပြုပြင်ရန်နှင့် အစာအိမ် အူသိမ်တို့၏ အတွင်းဆုံး အသားမျှင်များ ပျက်စီးချွတ်ယွင်းသည့် အနာအဆာကြောင့် ဖြစ်သော ဗိုက်နာ၊ အူနာ၊ စသောရောဂါများပျောက်ကင်းရန် သင်္ဘောစေးကို အကောင်းဆုံးဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

ရှင်နာဂသိန်၏ လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်မှလည်း သင်္ဘောသီးအစိမ်းမှ ထုတ်ယူထားသောအစေး ရွေးဝက်မှ တစ်ရွေးကို နွားနို့ သို့မဟုတ် သကြားခဲနှင့် ရောစားသော် အစာမကြေရောဂါပျောက်၏ဟု ဆိုထားသည်။

သင်္ဘောသီးမှည့်၏ အသားတွင်ပါသော Bioflavonoid ဓာတ်သည် Allergy မဖြစ်စေသော အစွမ်းသတ္တိ Anti- allergenic effect ရှိသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက ယူဆကြသည်။ ထို့ပြင် Anti-inflammatory effect ဟုခေါ်သော ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အနာကြွခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည့် အစွမ်းသတ္တိလည်း ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ တော်တန်ရုံ Virus ပိုးကိုလည်း နိုင်သည်။

သင်္ဘောသီးမှည့်တွင် Vitamin A နှင့် Vitamin C တို့လည်း ပါသည်။ Vitamin A သည် အသားအရေကို ကောင်းမွန် လှပစေ၍

- ဆေးနည်း။** ။ သင်္ဘောရွက် အစိမ်းကို သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး ကြွေခွန်းကြီးနှစ်ခွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပါ။ နွယ်ချိုကို အနည်းငယ်ဖွဲပြီး ပါးစပ်ထဲ ငုံ့ထားပါ။ ဝါးပြီးအရည်ကို မျိုချပေးပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ အစာအိမ်ရောဂါ မခွဲစိတ်ရဘဲ ပျောက်သည်။

နွယ်ချို စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

နွယ်ချိုကို အင်္ဂလိပ်လို Licorice ဟု ခေါ်သည်။ နွယ်ချိုမှ ထုတ်ယူရရှိသော အဆီအနှစ်ကို Licorice Extract ဟု ခေါ်သည်။ နွယ်ချိုဆီသည် အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်အနာအတွက် ကောင်း၏ဟု အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်များက လက်ခံထားကြသည်။ တရုတ်ဆေးများ၌လည်း နွယ်ချိုကို အသုံးများကြသည်။ နွယ်ချိုကို အစာကြေဆေးအဖြစ် မြန်မာလျှက်ဆားတိုင်း၌ ထည့်သွင်းကြသည်။

သင်္ဘောသီး စွမ်းအင်သတ္တိကို ဖော်ပြပြီး။

အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၃

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။** ။ မေနှင်းစိုး
သစ်ပုတ်ပင်ရွာ
လယ်ဝေး။
- ဆေးနည်း။** ။ နနွင်းစိမ်းဥကို ပါးပါးလှီး၍ ခပ်ထပ်ထပ် ဖြစ်အောင် နေလှန်းပါ။ ၎င်းကို ပျားရည်ဖြင့် သောက်ပါ။ ပျားရည် မရနိုင်လျှင် နနွင်းမှုန့်ကို သံသတ်၍ ဆားမီးဖုတ်ဖြင့် သောက်ပါ။
- စွမ်းအင်။** ။ အစာအိမ်ရောဂါ မုချပျောက်ပါသည်။

နန္ဒင်း စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

နန္ဒင်းတက်၊ ဆံလွတ်နန္ဒင်းတို့သည် တော်တန်ရုံပိုးအား သေစေသည်။ မြန်မာမိဘများ ကလေးကိုရိုက်မိ၍ အရှိုးထင်တာ မြင်ပြန်လျှင် သနားပို၍ နန္ဒင်းသိပ်ပေးလေ့ရှိသည်။ Antiseptic အနေနှင့် သုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ Gastric Ulcer ဖြစ်ရခြင်းမှာ Caupylobecta ပိုးကြောင့်ဟူသော အနောက်နိုင်ငံ အယူအဆအရ ပိုးသေစေရန် နန္ဒင်းတက် နန္ဒင်းခါးသုံးခြင်း မှာ သင့်တော်သည်။

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ နန္ဒင်းသည် ပူ၏။ စပ်ရှားရှား အရသာ ရှိ၏။ ခါးသက်၍ ဆိမ့်သောအရသာ အနည်းငယ်ရှိ၏။ ကိုယ်ရေနွေးစေ၏။ ပူသော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာမကြေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ နန္ဒင်းကို ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်သော် လေထိုးလေအောင့် ပျောက်၏။

နန္ဒင်းဥကို ပါးပါးလှီးပြီး နေရိပ်တွင်လှန်း၍ ပျားရည်နှင့် တစ်ကြိမ်လျှင် သုံးပြား တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်သော် အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

ဗိန္ဓောနည်းကျကျ စုပေါင်းတည်ရှိနေသော အစွမ်းသတ္တိကို စုပေါင်း အသိဉာဏ်ဖြင့် ခွဲယူမှသာလျှင် နန္ဒင်း၏ အကျိုးစွမ်းအင်ကို တကယ်သိနိုင်၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်လိမ့်မည်။ နန္ဒင်းကို ရှေးသူကောင်းတို့သည် ဆန္ဒင်းဟု ကြံကြ၏။ ဆသည် ၆ ဖြစ်၍ နဝ သည် ၉ ဖြစ်သဖြင့် ပေါင်းသော ၉၆ ပါး ရောဂါနိုင်သည်ဟူ၍ပင် ကြံစည်တွေးဆ ဖော်ညွှန်းပြခဲ့ကြ၏။ (အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)။

ပျားရည် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်သည် Energy ကို ရစေ၏။ ဝမ်းလျှောသည့်အခါ ရေနွေးကြမ်းထဲ ပျားရည်ထည့်သောက်လျှင် ဝမ်းချုပ်စေ၏။

ဆား စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

အင်္ဂလိပ်ဆေးနည်း၌ ဆားသည် Streptococcus ပိုးကို သေစေသည်ဟု လက်ခံထားသည်။

အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၄

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ သမားတော်ကြီး ဦးသိန်းထွန်း
အမှတ် (၅) မန္တလေးလမ်း
လားရှိုးမြို့။

ဆေးနည်း။

။ နဂါးနှစ်ကောင်၊ သံသတ်နှောင်
အမောင်ဘယ်သူလဲ
နဂါးနှစ်ကောင်ဆိုသည်မှာ ထုံး၊ နနွင်းကို
ဆိုလိုသည်။ သံသတ်နှောင် ဆိုသည်မှာ မီးဖုတ်
သော သံချောင်းဖြစ်သည်။ အမောင်ဘယ်သူလဲ
ဆိုသည်မှာ ဘာရောဂါလဲဟု မေးခြင်းဖြစ်သည်။
၁။ ကွမ်းစားထုံး ၈ ပဲသား
၂။ ဆန်လွတ်နနွင်းမှုန့် ၈ ပဲသား
၎င်းတို့ကို အဝကျယ် ဟောလစ်ပုလင်းထဲ၌
ရေတစ်ဝက်ကျော်ထည့်၍ ရောမွှေပါ။ ၎င်း
နောက် သုံးလက်မခန့်ရှိ မီးဖုတ်ထားသော
သံချောင်းကို ညှပ်ဖြင့်ယူပြီး ထည့်မွှေလိုက်ပါ။
ထုံး၊ နနွင်း သံသတ်ရေဖြစ်မည်။ ၎င်းကို
အေးအောင်ထား၍ ၎င်း ထုံး၊ နနွင်း သံသတ်
ရေကြည်ကို စစ်ယူပြီး လက်ဖက်ရည်ခွန်းငယ်

တစ်ဖွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ ရှေးမြန်မာ သမားတော်ကြီးများ အမွေထားရစ်သော ဆေးနည်းဖြစ်၍ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အားကိုး ပြုပါ။

စွမ်းအင်။

။ အစာအိမ် အနာဖြစ်နေသူများနှင့် အစာအိမ် လေနာထပြီး မစားနိုင် မသောက်နိုင် ဖြစ်နေ သူများ ဒိဋ္ဌ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပြီး ခွန်အား ကိုလည်း တိုးတက်စေပါသည်။

ထုံး စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ထုံးတွင်ပါသော Calcium ဓာတ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ အင်မတန် အရေးကြီးသော Mineral တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အရိုးခိုင်မာစေရန်၊ အာရုံကြော ကြွက်သား ကောင်းမွန်စေရန်၊ နှလုံးကြွက်သား မှန်မှန်ကန်ကန်ခုန်ရန်နှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ရှုနာဖြစ်၍ သွေးထွက်မလွန်စေရန်၊ သွေးခဲစေရန်တို့ အတွက် လွန်စွာ အရေးပါသည်။ ထုံးနှင့် နနွင်းရောလိမ်းပါက အကြိတ်နာ၊ ထိခိုက်ရှုနာနှင့် အတွင်းကြေ ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သံ စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သံဓာတ် (Iron) သည်လည်း လူအတွက် အရေးပါသော Mineral ဖြစ်သည်။ သွေးနီဥထဲမှ Haemoglobin တွင် သံဓာတ်အရေးကြီးသည်။ သံချောင်းမီးဖုတ်ပြီး မွေခြင်းဖြင့် ရေတွင်ပါသော တော်တန်ရုံပိုးကို သေစေပြီး ဆေးရေထဲ၌ သံဓာတ်ပါသွားစေသည်။

နနွင်းစွမ်းအင်သတ္တိ ဖော်ပြပြီး။

အရိုးကျိုးဆက်နည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးကံကောင်း

နန္ဒဝန်လမ်း

မိုးမိတ်မြောက်ပိုင်း။

ဆေးနည်း။

။ ဆင်တုံးမနွယ်ရွက်ကို ကြေညက်အောင်ထောင်း
ပြီး အရိုးကျိုး၊ အရိုးအက်၊ အဆစ်လွဲသော
နေရာကိုကြပ်စည်းပါ။ ၎င်းနောက် ချက်အရက်
ပြင်းပြင်းနှင့် အကိုက်အခဲ မပျောက်မချင်း
လောင်းထည့်ပေးပါ။ အကိုက်အခဲပျောက်သော
အခါ ကြပ်စည်းဖြည့်ပါ။ ဒိဋ္ဌလက်ငင်း ပျောက်
ကင်းပါသည်။

ဆင်တုံးမနွယ် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ဆင်တုံးမနွယ်သည် ပူစပ် ဖန်ခါး
သော အရသာရှိ၏။ ခွန်အားကို ပြုတတ်၏။ အသက်ရှည်စေ၏။
သွေးကိုငြိမ်းစေ၏။ အဖျားအနာ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးကို နိုင်၏။ ဆင်တုံး
မနွယ် လေးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ခြင်းဖြင့် နာတာရှည်
အဆစ်ရောင်ရောဂါ ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)

လိပ်ခေါင်းပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ။

။ ဦးပဏ္ဍိတဝရာဘိဝံသ

မိဂဒါဝန်ချောင်

စစ်ကိုင်း။

ဆေးနည်း။

။ ကွမ်းရွက်ကို ကြိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ထောင်း၍ဖြစ်စေ
ကြေအောင်ပြုလုပ်ပါ။ အရည်နှင့်တကွ ကြေနေ

သော ကွမ်းရွက်ကို လိပ်ခေါင်းပေါ်သို့ တည့်တည့် ကပ်ပါ။ လက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကပ်နိုင်ပါသည်။ ၁၅ ရက်ထက် ပိုမလုပ်ရဘဲ ပျောက်ကင်းပါသည်။

စွမ်းအင် (၁)။

။ အသက် ၈၀ ကျော်ရှိသော လူနာ အနှစ် ၆၀ ခန့် စွဲကပ်ခဲ့သော လိပ်ခေါင်း ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

စွမ်းအင် (၂)။

။ အနှစ် ၃၀ ခန့် လိပ်ခေါင်းရောဂါ စွဲကပ်နေသဖြင့် ဆေးရုံတက်၍ အကြိမ်ကြိမ်ဖြတ်ခဲ့ရပါသည်။ ဆေးအမျိုးမျိုး စားခဲ့သော်လည်း သက်သာရုံမှအပ အရှင်းမပျောက်ပါ။ ဆေးနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်မှ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါသည်။

ကွမ်းရွက် စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကွမ်းရွက်သည် အနာပေါက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ နှလုံးရောဂါ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အနာများပေါ်၌ ကွမ်းရွက် ကပ်ပေးသော် အနာသည် အသားနုတက်၍ လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်း၏။ ကွမ်းရွက်သည် အညှော်အသင်းများအတွက် လွန်စွာကောင်း၏။ ရှူပေးရုံဖြင့် အညှော်များ ထွက်၏။ ကွမ်းရွက်စိမ်း သတ္တုရည်မှာ ကလေးငယ်အတွက် လိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ရှူခြင်းဖြင့် ဆေးဖြစ်၏။ (အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်)

ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်ကို ပျားရည်နှင့်တိုက်က ကလေးများလေပွခြင်း၊ အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများ ပျောက်၏။ ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည်ကို နွားနို့နှင့်သောက်က မီးယပ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရောဂါ ပျောက်၏။ ကွမ်းရွက်ညှစ်ရည်တွင် ချင်းပြုတ်ရည်နှင့်

သိန္ဓောဆားအနည်းငယ်ထည့်သောက်က ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်၊ ရင်အောင့်
 ရင်ကယ်ပျောက်၏။ အရည်ကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကြက်မျက်သင့်နာ၊
 မျက်စိနာ၊ မျက်စိရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း စသည် မျက်စိနှင့် ဆိုင်သော
 ရောဂါများပျောက်ကင်း၏။ ကွမ်းရွက်ကို နနွင်းနှင့်ကျိုပြီး ဆားအနည်းငယ်
 ခတ်သောက်က ဖျားနာရောဂါပျောက်၏။ ကွမ်းရွက်ကို ထန်းလျက်၊
 ချင်း၊ ဆားထည့်ပြီး ပြုတ်သောက်သော် အပူလွန်၍ ဖျားသောရောဂါ
 ပျောက်၏။ ကွမ်းရွက်ကိုမီးကင်၍ ကလေးငယ်များငယ်ထိပ်တွင် အုန်းဆီနှင့်
 ဆွတ်ပြီး ကပ်ပေးထားပါက နှာစေးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (မြန်မာ့
 ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ)။ ။

လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒီပနီတွင် ‘ဆေးနည်းများကိုများစွာသိသော်လည်း အနာ၏ လက္ခဏာကို မသိခဲ့လျှင် အကျိုးမထွန်းကားလှ၊ အနာ၏ လက္ခဏာကို သိမှ သူ့အနာနှင့် သူ့ဆေးနည်း နေရာကျပေး၍ အကျိုးထွန်းကားရာသကဲ့သို့၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဟူသော ဒေသနာ အမြိုက်ဆေးကြီး၏ အချက်အရာ ကိလေသာ ဟူသော အနာ ဝိသေသကို သိအပ်၏’ ဟု ရေးသားထားသည့်အတိုင်း အနာရောဂါ လက္ခဏာများကို ကိုယ်တိုင် သိရှိဆန်းစစ်၍ ဆေးနည်းများကို ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ် အသုံးပြုနိုင်ရန် ဤစာအုပ်တွင် ရောဂါတစ်ခုစီတို့၏

- (၁) ဆေးနည်း
- (၂) ဆေး၏စွမ်းအင် စသည်ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး စုံလင်နိုင်ရန် ကြိုးစားဖော်ပြထားပါသည်။

‘စပေဝ လိုတိုင်းရ သရဏဂုံ ဂါထာ’

၎င်းဂါထာကို မန်းမှုတ်ရွတ်ဖတ် ကုသခြင်းဖြင့် ရောဂါများ သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဂါထာ။ **။ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ အနုလုံ ပဋိလုံ ရွတ်ဆို မန်းမှုတ်ပါ။**

ဦးနေဝင်း၏ စာပေနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း

- ပညာအရည်အချင်း ။ ။ဘီအေ- ဘီအယ်လ် သတင်းစာပညာဒီပလိုမာ၊
ဗဟိုတရားရုံးချုပ်ရှေ့နေကြီး၊
- ၁၉၅၆-၁၉၅၇ ။အထောက်တော်သတင်းစာ လက်ထောက်အယ်ဒီတာ၊
ရန်ကုန်။
- ၁၉၅၇ ။ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် မြန်မာစာဌာန နည်းပြဆရာ၊
ရန်ကုန်။
- ၁၉၅၇-၁၉၆၀ ။မြန်မာ့အသံ မြန်မာပိုင်း အစီအစဉ် ထုတ်လွှင့်ရေး
အရာရှိ၊ ရန်ကုန်။
- ၁၉၆၀-၁၉၆၂ ။ဘီဘီစီ မြန်မာပိုင်းအစီအစဉ်၊ ထုတ်လွှင့်သူ၊ လန်ဒန်။
- ၁၉၆၃-၁၉၆၄ ။ဆူးမားနှင့် ဘွန်း တွဲဘက်ရှေ့နေ၊ ရန်ကုန်။
- ၁၉၆၄-၁၉၇၈ ။ဗဟိုတရားရုံးချုပ် ရှေ့နေကြီး၊ မြင်းခြံ။
- ၁၉၇၈-၁၉၉၅ ။ဘီဘီစီ မြန်မာပိုင်း အစီအစဉ် အထက်တန်း
ထွင်းလွှင့်ရေးမှူး၊
- ၁၉၉၅ ။ဘီဘီစီ မြန်မာပိုင်း အစီအစဉ် အထက်တန်း
ထုတ်လွှင့်ရေးမှူးတာဝန်မှ အငြိမ်းစားယူ။
- ၁၉၉၆ ။မြန်မာ မဂ္ဂဇင်းများတွင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
ဆောင်းပါး များနှင့် အခြားစာပေများ ရေးသားခြင်း။

အက္ခရာစဉ်အညွှန်း

(က)

ကိုက်ခဲညောင်းညာပျောက် ဆေးနည်း	၅၄
ကင်းကိုက်ပျောက်ဆေးနည်း	၁
ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၅
ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂
ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၃
ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၄

(ခ)

ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၅၃
ခေါင်းမူးပျောက် ဆေးနည်း	၇
ချိုင်းနံ့ပျောက် ဆေးနည်း	၈
ချောင်းဆိုးပန်းနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၅၅
ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းကု ဆေးနည်း	၆
ခြေဖဝါး အသားမာ ကွဲအက်နာကျင်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၂၄

(c)

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉
ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁
ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၃
ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၄
ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၁၅

(ဆ)

ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂၇
ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၂၇
ဆီဖြင့် နားရောဂါကု ဆေးနည်း	၄၅
ဆီးကျောက်တည် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၅
ဆီးကျောက်တည် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၆
ဆီးကျောက်တည် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၈
ဆီးကျောက်တည် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၉
ဆီးကျောက်တည် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၂၀
ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂၈
ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၂	၂၉
ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၃	၂၉
ဆေးနည်း ထောက်ခံချက် ၁	၇၉
ဆေးနည်း ထောက်ခံချက် ၂	၈၀
ဆေးလိပ်ဖြတ် ဆေးနည်း	၂၅
ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း	၂၁

(ဇ)

ဇက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၅၁

(ဈ)

တိုက်ဖျက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃၀

တင်ပါး၌ ဆေးထိုးရာမှဖြစ်သည့် အနာပျောက် ဆေးနည်း ၁၄၉

တင်းတိပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၁၀၄

တင်းတိပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂ ၁၀၅

တုပ်ကွေးပျောက်ဆေးနည်း ၃၁

(ဉ)

ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာပျောက် ဆေးနည်း ၁၄၈

ထိခိုက် ရှုနာပျောက် ဆေးနည်း ၃၂

ထိပ်ခတ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၃၆

ထိပ်ခတ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၂ ၃၈

ထုံနာ ကျင်နာပျောက် ဆေးနည်း ၃၅

(ဋ)

ဒူလာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၇၃

ဒူလာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂ ၇၅

ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃၈

(ဌ)

နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက် ဆေးနည်း ၄၉

နားပိုးကောင်ဝင် ၄၃

နားပိုးကောင်ဝင်ကု ဆေးနည်း	၄၄
နားပြည်ယိုနာပျောက် ဆေးနည်း	၄၄
နားအူ၊ နားလေထွက်ပျောက် ဆေးနည်း	၄၃
နို့ထွက် ဆေးနည်း	၁၀၀
နောက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၅၁
နွယ်ချိုလျက်ဆား ဖော်နည်း	၁၄၁
နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း ၁	၄၅
နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၄၈
နှာခေါင်းပိတ်	၄၁
နှာခေါင်းပိတ်ပျောက် ဆေးနည်း	၄၂
နှာခေါင်း သွေးယိုပျောက် ဆေးနည်း	၄၀
နှာစေး ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း	၃၉
နှင်းခူကြီးပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၈

(၁)

ပန်းနာ ရင်ကြပ်နှင့် ဖောခြင်း ရောင်ခြင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၅၅
ပန်းနာ ရင်ကြပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၅၇
ပွေးယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၅၉
ပွေးယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၀

(၅)

ဖနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၆၁
ဖနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၂

(၅)

ဗိုက်နာပျောက်ဆေးနည်း (လေနာမဟုတ်) ၉၁

(၆)

ဘိန်းဖြတ်ဆေးနည်း ၂၆

(မ)

မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း ၆၈

မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၆၉

မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၂ ၆၉

မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၃ ၇၀

မီးယပ်သွေးဆုံးကိုင်ပျောက် ဆေးနည်း ၇၀

မျက်စိ ၆၃

မျက်စိစွန်ပျောက် ဆေးနည်း ၆၅

မျက်စိယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၆၄

မြွေဆိပ် ၆၆

မြွေဆိပ် ဖြေဆေး ၆၆

(၇)

ရေနွေးပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း ၃၂

ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၇၈

ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂ ၈၀

ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁ ၈၁

ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂ ၈၂

(လ)

လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၁	၈၄
လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၂	၈၅
လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၃	၈၆
လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ်းဆေး ၄	၈၇
လေနာပျောက် ဆေးနည်း	၉၀
လောက်သေရွက် ဆေးနည်း ၁	၇၇
လောက်သေရွက် ဆေးနည်း ၂	၇၇
လိပ်ခေါင်းပျောက် ဆေးနည်း	၁၆၁

(ဝ)

ဝဲခြောက် ယားနာပျောက် ဆေးနည်း	၉၉
ဝဲနှင်းခုအခြောက် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၃
ဝဲနှင်းခုအခြောက် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၉၄
ဝဲနှင်းခု အစိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၆
ဝဲနှင်းခု အစိုပျောက် ဆေးနည်း ၂	၉၇
ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၀၂
ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၃
ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၀၃
ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၀၄
ဝမ်းကိုက်နှင့် သွေးဝမ်းရောဂါပျောက်ဆေးနည်း	၁၀၈
ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၀၆
ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၇
ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၀၈

ဝမ်းမှန် ဝမ်းနှုတ် ဆေးနည်း ၁	၁၀၉
ဝမ်းမှန် ဝမ်းနှုတ် ဆေးနည်း ၂	၁၁၀
ဝမ်းလျှော ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၁၂
ဝမ်းလျှော ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁၃
ဝမ်းလျှော ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၁၄

(သ)

သရက်ရွက်ရောင်၊ သရက်ရွက်ကြီးပျောက် ဆေးနည်း	၁၁၆
သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၁၇
သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁၈
သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၁၉
သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၂၀
သံချဆေး	၁၄၂
သက်တံပျောက်ဆေးနည်း	၁၄၅
သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၁	၁၂၅
သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၂	၁၂၈
သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်	၁၃၃
သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၃၄
သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃၅
သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၃၆
သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၃၇
သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၁၃၈
သွေးကင်ဆာပျောက် ဆေးနည်း	၁၄၀

သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၂၈
သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃၀
သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၃၂
သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်ဓာတ်စာ	၁၄၁
သွေးအန်၊ သွေးသက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၃၉
သွေးအန်၊ သွေးသက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၄၀

(အ)

အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၅၄
အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၅၆
အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၅၇
အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၅၉
အဆိပ်အတောက် ဖြေဆေး	၁၅၀
အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၄၃
အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၄၄
အနာမီး၊ အနာစက်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၄၇
အမာရွတ်ပျောက် ဆေးနည်း	၃၄
အရိုးကျိုး ဆက်နည်း	၁၆၁
အသားကွဲ အသားပတ်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၂၄
အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၂၁
အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၂၂
အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၂၃
အာသီးရောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၅၂
အက်ဆစ်ပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၃၃
Bed Sore ပျောက်ဆေးနည်း	၈၉