



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဝက်တင်ဘာလ။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
ဤလက်ခွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း 1 2

w h f & i f

a q ; y n m & y f

q h & m

p h k c s u f v u f s m



Scan QR Code  
for electronic version

## ၁၂.၁။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

၁။	သတ္တရည်	သစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့် ၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ် တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်းထုကြိတ်ညှစ်ရသော အရည်
၂။	ပြုတ်ရည်	အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်စသည့် အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ ကျပ်သား၊ ၅ကျပ်သား)ကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၃)လုံး (၂၄)ကျပ်သား။ ၃၀၀ CC ထည့်၍ ရေလက် ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၁)လုံး၊ (၈ကျပ်သားခန့်)။ ၁၀၀ CC ကျန်သည်အထိ ကျိုထားသောအရည် (သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ရသော ဆေးရည်)
၃။	ပဉ္စငါးပါး	သစ်ပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း (၅) မျိုး
၄။	အမှုန့်	သစ်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါး တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သော ဆေးမှုန့်များရရှိသည်အထိ ထောင်းထုကြိတ် ယူရရှိသော အမှုန့်
၅။	အခေါက်	သစ်ပင်၏ ပင်စည်မှ ရသော အခေါက်
၆။	အမြစ်ခေါက်	သစ်ပင်၏ အမြစ်မှ ရရှိသော အခေါက်
၇။	ဖွန်း	လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၅ ဝီလီလီတာ)
၈။	ပန်းကန်လုံး	ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး
၉။	အကြမ်းပန်းကန်လုံး	ရေနွေးကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး (၈ ကျပ်သားခန့်)။ ၁၀၀ CC
၁၀။	ရေနွေး	ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့် အပူပေးထားသောရေ
၁၁။	တစ်ကြိမ်	တစ်ခါသောက် ပမာဏ
၁၂။	လက်တစ်ဆုပ်စာ	များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသောအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ ပမာဏ၊ အလေးချိန်အားဖြင့် (၃) ကျပ် သားမှ ၅ ကျပ်သားထိ
၁၃။	နို့စို့ကလေး	မွေးစမှ တစ်နှစ်အထိ
၁၄။	ကလေး	အသက် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အထိ (တစ်နှစ်မှ ဆယ့်နှစ်နှစ်ထိ)
၁၅။	လူကြီး	အသက် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ် အထက်
၁၆။	အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ	အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအား နေပူတွင်လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင်လည်းကောင်း၊ ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ထားသောအမှုန့်
၁၇။	သွေးရည်	ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံအခေါက်၊ အမြစ်စသည် တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ရသော အရည်
၁၈။	ဆေးပမာဏ	(၁) ပဲသား = (၁) ဂရမ်

တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ

## ၁၂.၂။ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် ပြည်သူများ သတိပြုကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည့် အချက်(၁၀)ချက်

တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၏ တံဆိပ်ပတ်၊ ဘူးပတ်၊ ဘူးချိုးများတွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသော အချက် (၁၀) ချက်မှာ -

- (၁) ဆေး၏ အမှတ်တံဆိပ်
- (၂) ဆေး၏ အမည်
- (၃) ဆေးတစ်ဖုံတွင် ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်းများ (ဆေးဖော်စပ်ရာတွင်ပါဝင်သော ပရဆေးပစ္စည်းများကို သိရှိနိုင်)
- (၄) သုံးစွဲနိုင်သော ရောဂါများ (ဖော်ပြထားသော သုံးစွဲနိုင်သော ရောဂါများနှင့် မိမိခံစားနေရသော ရောဂါ လက္ခဏာများ ကိုက်ညီမှု ရှိ/မရှိကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်ပြီးမှသာ သုံးစွဲရန်)
- (၅) သုံးစွဲရန် ဆေးပမာဏ (လူကြီးသောက်သုံးရန် ဆေးပမာဏ၊ ကလေး (အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက်) သောက်သုံးရန်ဆေးပမာဏ)
- (၆) တိုင်းရင်းဆေးဝါး မှတ်ပုံတင်အမှတ် - TMR 000000 (MMYY) (ဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ သိနိုင်၊ ဂဏန်းခြောက်လုံးသည် မှတ်ပုံတင်အမှတ်စဉ်ဖြစ်ပြီး MMYY သည် မှတ်ပုံတင်သက်တမ်း ကုန်ဆုံးမည့် လနှင့် နှစ်ကို ဖော်ပြပါသည်)
- (၇) ထုတ်လုပ်ရက် - MFD/Mfd - MM/YY (ဆေးဝါး၏ လတ်ဆတ်မှုကို သိရှိနိုင်)
- (၈) ကုန်ဆုံးရက် - EXP/Exp - MMYY (သက်တမ်းလွန်ဆေးဝါးဖြစ်/မဖြစ် သိရှိနိုင်)
- (၉) ထုတ်လုပ်မှုအပတ်စဉ် - LOT/ Lot.....
- (၁၀) ပင်ရင်း - (ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရာ နေရာလိပ်စာကို သိရှိနိုင်)

အထက်ပါအချက် (၁၀)ချက်အပြင် တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖော်စပ်သည့် ပရဆေးကုန်ကြမ်းအပေါ်မူတည်၍ အချို့ ဆေးဝါးများတွင်

- သုံးစွဲရန်မသင့်သောသူများ (ဥပမာ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ ကလေးငယ် စသည့်) နှင့်
- သုံးစွဲရန်မသင့်သော ရောဂါများ (ဥပမာ - သွေးတိုး၊ ဆီးချိုသွေးချို စသည့်)

## ၁၂.၃။ ဥတုဘောနေ့ သင်္ဂဟကျမ်းလာ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

အိပ်ရာထမှုသတိပြု

- နေမထွက်မီ (၂) နာရီခန့်အလို၊ အိပ်ရာထရာ၏။
- ရှေးဦးစွာ ရတနာသုံးပါးကို အောက်မေ့၍ ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဆိုရာ၏။
- လေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို မအောင့်မချုပ် သွားရာ၏။

ခံတွင်းသန့်စင် စိတ်ကြည်လင်

- တြိကဋျတ်သုံးပါး (ချင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်)ကို ပျားရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သိန္ဓောဆားကို ဆီနှင့်ဖျော်၍ ဖြစ်စေ သွားကိုပွတ်တိုက်ပြီးလျှင် လျှာကိုခြစ်၍ မျက်နှာသစ်ရ၏။

### မျက်နှာသစ်ပေး ကျန်းမာရေး

- ရေအေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းကျခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ မှဲ့၊ တင်းတိပ်၊ ညှင်းဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်၏။
- ရေနွေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် လေ၊ သလိပ်ကို ပယ်၏။ မျက်နှာနု၏။ ခံတွင်း ခြောက်ခြင်းကို ပယ်၏။

### စောစီးမနက် ရေတစ်ခွက်

- မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် ညဉ့်ဦးယံက ခပ်ထားသော ရေကို တစ်ဖန်ခွက်သောက် ရာ၏။
- မြင်းသရိုက်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းချုပ်နာ၊ နူနာ၊ အဆီခဲနာ၊ ဆီးဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ သွေးနာ၊ သည်းခြေနာ၊ မျက်စိနာ၊ လေ၊ သလိပ်သည်းခြေတို့ကြောင့် အနာတို့ကိုနိုင်၏။ အနှစ်တစ်ရာ အသက် ချမ်းသာစွာ အသက်ရှည်၏။

### ဆီ နံ့သာမွှေး လိမ်းကျံပေး

- ဦးခေါင်းဆံပင်တို့ကို ဆီမွှေးလိမ်းခြင်းသည် ကုန္တေအလုံးစုံတို့ကို ပြည်ဖြိုးစေတတ်၏။ မျက်စိကြည်လင် သန့်ရှင်းစေ၏။ ဦးခေါင်း၌ ရောဂါမဖြစ်နိုင်။ ဆံပင်များခြင်း၊ ရှည်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ နက်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။
- ပန်းတို့ဖြင့် ထုံအပ်သော ဆီမွှေး၊ နံ့သာဆီဖြူ၊ ကရမက် အစရှိသော ဆီမွှေးတို့ဖြင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ကို လိမ်းနယ်ခြင်းသည် လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ နှလုံးနာ၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ အားကြီး၏။ အထူးအားဖြင့် ဦးခေါင်း၊ နား၊ ခြေထောက်တို့၌ အမြဲလိမ်းနယ်အပ်၏။
- ဖျားစ ခုနှစ်ရက်အတွင်း အဖျားသစ်မည်၏။ အဖျားသစ်ရှိသူ၊ အစာမကြေသူ၊ ဝမ်းကျသောသူ၊ အန်သောသူ၊ ဝမ်းချုပ်ပြီးစ ဖြစ်သောသူတို့ ကိုယ်ကို ဆီမလိမ်းအပ်။

### ယှဉ်တွဲလိုက်နာ ရေနှင့်အစာ

- အစာအလယ်၌ ရေသောက်လျှင် ဝမ်းမီးတောက်၏။
- အစာအဆုံး၌ ရေသောက်လျှင် ဝ၏။ သလိပ်ပွား၏။
- ဝသောသူသည် အစာ၏ အလယ်၌ ရေသောက်အပ်၏။
- အစာမစားခင် ရေသောက်လျှင် လူပိန်၏။ ဝမ်းမီးပျက်၏။

### သင့်တော်ချိန်ခါ အိပ်စက်ရာ

- နေ၌ အိပ်ခြင်းသည် လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သလိပ်ပျက်၏။
- သည်းခြေ လေပျက်တတ်သော၊ နေတာရှည် (ကဆုန်၊ နယုန်၊ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်) ကာလ၌ နေ့တွင် အိပ်ရာ၏။ အခြားဥတု၌ မအိပ်ရာ။
- အပင်ပန်းခံပြီးသူ၊ မေထုန်မှီဝဲပြီးသူ၊ ခရီးပင်ပန်း၊ ကိုယ်လက်ခွမ်းနယ်သူ၊ ဝမ်းသက်သူ၊ ဘေးထိုးရင်၌ ရင်ဘတ်နာသူ၊ ပန်းနာရှိသူ၊ ရေငတ်နာရှိသူ၊ ဓာတ်အားခွန်အား ကုန်ခမ်းသောသူ၊ သလိပ်ကုန်ခမ်းသော သူငယ် / သူအို၊ သေရည်အရက်ယစ်သောသူ၊ ညအိပ်မပျော်သူတို့၊ နေ့အချိန်အခါ၌ အိပ်ရာ၏။ ဤမှတစ်ပါးသော သူတို့ နေ့တွင် မအိပ်ကောင်း။ နေ့တွင်အိပ်ခြင်း၊ ည၌တွင် မအိပ်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတည်း။
- ရှောက်၊ သခွားရွက်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်နယ်၍ အိပ်ခါနီးအခါ လျက်ခြင်းသည် ချမ်းသာစွာ အိပ်ပျော်၏။

## ထမင်းစားပြီး ချိန်ခါမှတ်သားရာ

### ထမင်းစားပြီး၍

- ရပ်သောသူတို့သည် အားကြီးကုန်၏။
- စကြံနံ့သွားသောသူသည် အသက်ရှည်၏။
- အိပ်သောသူသည် ဝ၏။
- ပြေးသောသူသည် အသက်တို၏။

## အဟုန်သန္ဓေ မဟန့်တားရ

- အရောင်ရှိသော ဝတ္ထုကို မျက်စိဖြင့် မကြည့်အပ်။
- ညဉ့်အခါ၌ နွားနို့ချဉ်ကို မစားအပ်၊ ဆားမပါသော အစာကို မစားအပ်၊ ပဲနောက် ဟင်း၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်မပါသော သကြားတို့ကိုလည်း မစားအပ်။
- ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်သွားလိုခြင်း၊ လေလည်လိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလိုခြင်း၊ ချေဆတ်လိုခြင်း၊ အန်လိုခြင်း၊ ကြိုထိုးလိုခြင်း အစရှိသော အဟုန်တို့ကို မတားမြစ်အပ်၊ မအောင့်အပ်။

## ၁၂.၄။ ဥတုနှင့် ဓာတ်စာ

### ဥတုငယ် (၆) ပါး

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများတွင် အပူ၊ အအေးတူသော နှစ်လလျှင် ဥတုတစ်ခု၊ တစ်နှစ်လျှင် ဥတုငယ် (၆) ခု ပိုင်းခြားထားသည်။ ဥတုငယ် (၆)ပါး၌ လိုက်နာရန်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းသုခကို ရရှိစေနိုင်သည်။

### ၁။ ဝဿနုဥတု (ဝါဆိုလ၊ ဝါခေါင်လ)

#### လိုက်နာရန်

- အချို၊ အဆိမ့်၊ အငန်၊ အချဉ် အရသာများ စားသုံးခြင်း၊ အစာကြေလွယ်သည့် အစပ်၊ အခါး၊ အရသာများ စားသုံးခြင်း
- ကျည်း၊ ကုန်း၊ သတ္တဝါအသားကို စားခြင်း

#### ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အဆီအစေးမရှိသော အစာစားခြင်း
- တက်သော အေးသော ဆေးအစာစားသုံးခြင်း

### ၂။ သရဒုဥတု (တော်သလင်းလ၊ သီတင်းကျွတ်လ)

#### လိုက်နာရန်

- အချို၊ အဆိမ့်၊ အခါး၊ အဖန်၊ အငန်အရသာရှိသော အစာ
- နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ပဲနောက်၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ကုန်းသတ္တဝါ အသား၊ ငှက် စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်း
- ဝမ်းနုတ်ခြင်း

**ရှောင်ကြဉ်ရန်**

- ရေသတ္တဝါ အသားစားခြင်း
- နွားနို့ချဉ် သောက်ခြင်း
- သေအရက်၊ ပုန်းရည်၊ မတ်ပဲ၊ နှမ်း၊ အပူအစပ် အဆီအစေးမရှိသော အစာများ စားသောက်ခြင်း
- ဇန့်အခါ အိပ်ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း။

**၃။ ဟေမန္တတု (တန်ဆောင်မုန်းလ၊ နတ်တော်လ)**

**လိုက်နာရန်**

- အဆီအစေးများသော အစာ၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာများ စားသောက်ခြင်း
- နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ သကြား၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ပျားရည်၊ ချင်းခြောက်နှင့် ကြက်စုသီး စားခြင်း

**ရှောင်ကြဉ်ရန်**

- အဆီအစေးမရှိသော အစာ၊ ကြေလွယ်သော အစာ၊ ခါးသော အစာ၊ အဖန်၊ အစပ် အရသာရှိသော အစာစားခြင်း
- စားနိုင်သည်ထက်လျော့၍ စားသောက်ခြင်း

**၄။ သိသိရတု (ပြာသို၊ တပို့တွဲ)**

**လိုက်နာရန်**

- အဆီအစေးများသော အစာ၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာများ စားသောက်ခြင်း
- နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ သကြား၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ပျားရည်၊ ချင်းခြောက်နှင့် ကြက်စုသီး စားခြင်း

**ရှောင်ကြဉ်ရန်**

- အဆီအစေးမရှိသော အစာ၊ ကြေလွယ်သော အစာ၊ ခါးသော အစာ၊ အဖန်၊ အစပ် အရသာရှိသော အစာစားခြင်း
- စားနိုင်သည်ထက်လျော့၍ စားသောက်ခြင်း

**၅။ ဝသန္တတု (တပေါင်းလ၊ တန်ခူးလ)**

**လိုက်နာရန်**

- ကြေလွယ်သော အစာ၊ အစပ်၊ အပူ၊ အငန်၊ အခါးအရသာရှိသော အစာများ စားခြင်း၊
- ထောပတ်သုပ်၍ ကင်သော အသားကို စားခြင်း

**ရှောင်ကြဉ်ရန်**

- အေး၍ ကြေခဲသော အစာ၊ အဆိမ့်၊ အဖန် အရသာရှိသော အစာစားခြင်း။

၆။ ဂိမ္မုတု (ကဆုန်လ၊ နယုန်လ)

လိုက်နာရန်

- အဆီအစားများသော အစား၊ ချိုဆိမ့်သော အရသာ၊ အေးသော ဖျော်ရည်၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ ကရေကရာ၊ ထောပတ်၊ နွားနို့၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ကုန်း သတ္တဝါသား စသည်တို့ကို စားခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အဆီအစားမရှိသော အစား၊ ပူသောအစား၊ အစပ်၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာရှိသော အစားစားခြင်း

၁၂.၅။ ရောဂါအလိုက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော့ရောဂါ

နန္ဒင်း	အမှုန်ကို တစ်ကြိမ်ဖွန်းတစ်ဝက် သကြားရည်။ ပျားရည်။ ရေခဲနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (၅)ရက် သောက်ပါ။
ကွမ်း	ကွမ်းရွက် (၃) ရွက်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ထန်းလျက်(၂)လုံးရော၍ ပြုတ်ခါပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်ခန့်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅)ရက် သောက်ပါ။
ဖန်ခါး	အသီးမှုန့်တစ်ကြိမ်ဖွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ရေခဲနွေးဖြင့် (၅) ရက်သောက်ပါ။
ဆီးဖြူသီး	အသီးမှုန့်တစ်ကြိမ် (၁)ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ (၅)ရက်သောက်ပါ။
မင်းကွတ်သီး	အခွံမှုန့် တစ်ကြိမ်ဖွန်းတစ်ဝက် (သို့မဟုတ်) အခွံသွေးရည် (၁)ဖွန်း၊ ရေခဲနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (၅)ရက် သောက်ပါ။
အုန်းစိမ်းရည်	လိုအပ်သော အချို့ဓာတ်နှင့် ဓာတ်ဆားများ ပါဝင်သဖြင့် အသုံးပြု နိုင်သည်။

၂။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ရာတန်စေ့	ရာတန်စေ့ အဆန် (၅) ဆန်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ (သို့မဟုတ်) အစေ့ခြောက်မှုန့် တစ်ကြိမ် ဖွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (၃)ရက် သောက်ပါ။ (အချို့လူနာများတွင် မူးမော်တတ်ပါသည်)
ရှားစောင်းသင်္ဂနီတ်	အရွက်သတ္တရည်တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း (သို့မဟုတ်) အရွက်နု (၅) ရွက် ရေခဲနွေးဖျော၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပါ။ စားပါ။
ဘောစကိုင်း (အဝေရာ)	အရွက်နု (သို့မဟုတ်) အသီးနုပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် (၅) ဖွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
မီးကွင်းဂမုန်း	အရွက်သတ္တရည် တစ်ကြိမ် (၂) ဖွန်း၊ သကြားနှင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
ငှက်ခေါက်	ငှက်ခေါက်မှုန့် တစ်ကြိမ် (၁)ဖွန်း၊ ပျားရည် (၂) ဖွန်းနှင့် ရော၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ



၃။ သန်ကောင်ရေဂေါ (သန်လုံးကောင်)

နာနတ်သီး	(လူကြီး) အသီးအလတ်စား (၃၀ ကျပ်သားခန့်အရွယ်) တစ်နေ့ (၁) လုံး (၃) ရက်စားပါ။ (ကလေး) အသီး၏ တစ်ဝက် (၁၅ ကျပ်သားခန့်) တစ်နေ့ (၁) ကြိမ် (၃) ရက်စားပါ။ နာနတ်သီး ညှစ်၍ရသော အရည်လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။
ပေါက်ပွင့်	အပွင့်ကိုသုပ်၍ တစ်ကြိမ်စားလျှင် (၆) ပွင့် ၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၃) ရက်စားပါ။
ဘောစကိုင်း (အဝေရာ)	အရွက် လက်တစ်ဆုပ် (၅) ကျပ်သားခန့်ကို တို့စရာအဖြစ် (သို့မဟုတ်) သုပ်၍ တစ်နေ့ (၁) ကြိမ် (၃) ရက်စားပါ။
ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်	အရွက်သတ္တုရည် (၂) ဖွန်း၊ ပျားရည် (၁) ဖွန်းနှင့် ရော၍ တစ်ကြိမ် (၃) ဖွန်း၊ တနေ့ (၂) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပါ။
သင်္ဘောစေ့	အမစေ့မှာ အာနိသင်ပိုမိုထက်မြက်ပါသည်။ တစ်ကြိမ် (၂)စေ့မှ (၇)စေ့ သောက်ပါ။ အစေ့ကို ထောင်း၍ ထန်းလျက်ဖြင့်လည်း ကျွေးနိုင်သည်။

၄။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ

ကွမ်း	အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၂) ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
ဇီယာရွက်ထူ	အရွက်သတ္တုရည်တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက် သောက်ပါ။
ပင်စိမ်း	အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ ထန်းလျက် / သကြား / ပျားရည်ဖြင့် (၅) ရက်သောက်ပါ။
မုရားကြီး	အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သကြား / ပျားရည်ဖြင့် ရော၍ (၅) ရက်သောက်ပါ။

၅။ ရာသီဗျား (တုပ်ကွေးရောဂါ)

ချင်း	ချင်းပြုတ်ရည်တစ်ကြိမ် (၆) ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပါ။
ကွမ်း	အရွက်သတ္တုရည်တစ်ကြိမ် တစ်ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (၅) ရက် သောက်ပါ။
ဒန္တသုခ	ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ်၊ (၆) ဖွန်း ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက် သောက်ပါ။

၆။ လေထိုးလေအောင့်

နွယ်ချို	အမှုန့်တစ်ကြိမ် ဖွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် (၅)ရက်သောက်ပါ။ (သွေးတိုးရောဂါ၊ အဖောရောဂါရှိသူများ သောက်သုံးရန် မသင့်။)
အကြောပေါင်း တစ်ထောင်	ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် (၃) ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။ ပဉ္စငါးပါးအမှုန့် တစ်ကြိမ် ဖွန်း၏ သုံးပုံ တစ်ပုံ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
ကြက်သွန်ဖြူ	ကြက်သွန်ဖြူ (ဗမာ) (၃)ဥ မှ (၅)ဥ မီးဖုတ်၍ စားပါ။

တိုင်းရင်းသေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ

### ၇။ သွေးတိုးရောဂါ

ဒန့်သလွန်	အရွက်စိမ်းသတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၂)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခန့် သောက်ပါ။
ဧကရာဇ်	အမြစ်ခေါက်မှုန့် တစ်ကြိမ် (၁)ဇွန်း တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပါ။
ကြက်သွန်ဖြူ	တစ်နေ့ သာမန် ဥတစ်လုံး အရွယ်(၃)ဥခန့် ထမင်းနှင့် တို့မြုပ်၍ စားပေးပါ။
အကြောပေါင်း တစ်ထောင်	ပဉ္စငါးပါးအမှုန့် တစ်ကြိမ် (၁)ဇွန်း တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပါ။
သံပုရာ	သံပုရာသီးတစ်လုံးအား ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ရေခဲနွေးကျိုက်ကျိုက်ဆူ ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် (၂)နာရီမှ (၃) နာရီထိ စိမ်၍ ၎င်းအရည်ကို သောက်ပေးပါ။

### ၈။ ဆီးချိုရောဂါ

ကြက်ဟင်းခါးသီး	အသီးမနမရင့် သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် အစာမစားမီ နေ့စဉ်သောက်ပါ။
ဗေဒါ	အပွင့်ပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ အစာမစားမီ နေ့စဉ်သောက်ပါ။
သိကြားမကိုဋ်	အရွက်မြောက်မှုန့် ပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ်ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ အစာမစားမီ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

### ၉။ ပွေးရောဂါ

ပွေးမယ်ဇလီ	အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ပွေးပေါက်သောနေရာ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် လိမ်းပါ။
တမာ	တမာခေါက်၊ အကိုင်း၊ အရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် အနာအား ဆေးပါ။ အရွက်မြောက်ပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့် လိမ်းပါ။

### ၁၀။ ဝဲရောဂါ

ဆိတ်ဖလူး	အရွက်ပြုတ်ရည်။ သတ္တုရည်ဖြင့် အရေပြားယားယံနာများကို လိမ်းပါ။
ရွက်ကျပင်ပေါက်	အရွက်သတ္တုရည်။ အရွက်ကို ပြာချ၍ သံပုရာရည်။ အုန်းဆီဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။

### ၁၁။ သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါ

လေးညှင်းပွင့်	တစ်ပွင့်၏ လေးပုံတစ်ပုံ (အပွင့်မှုန့်) ကို သွားနာတွင် သိပ်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) လေးညှင်းဆီတစ်စက်မှ နှစ်စက်ကို သွားနာတွင် ထည့်ပေးပါ။
ဒန္တသုခပင်	ပဉ္စငါးပါးလက်တစ်ဆုပ်ကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံး ထည့်၍ တစ်ဝက်ကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၂)မိနစ် ငုံထွေးပါ။
တမာ	အရွက်အနည်းငယ်ကို ပြုတ်၍ ပြုတ်ရည်ကို (၂) မိနစ်ခန့် ငုံထားပြီးနောက် ထွေးထုတ်ပါ။ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်ပြုလုပ်။

### ၁၂။ မျက်စိနာရောဂါ

မန်ကျည်းပင်	အခေါက်ကို ရေစင်စွာဆေး၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေဖြင့် မပျစ်မကျဲသွေးပြီး နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မျက်စိပတ်လည်ကို လိမ်းပေးပါ။
ခန်းတောက်မြစ်	ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ မျက်စေ့ပတ်လည် လိမ်းပါ။ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
ကွမ်းရွက်	ကွမ်းရွက်စိမ်းကို မျက်စိပတ်လည် ကပ်ပေးနိုင်သည်။
ရှားစောင်းလက်ပပ်	ရှားစောင်းလက်ပပ်အနစ် အနည်းငယ်ကို မျက်စိပတ်လည်တွင် အုံခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

### ၁၂.၆။ မီးဖိုချောင်သုံး သေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ

#### ၁။ ကြက်သွန်နီ

ရုက္ခဗေဒအမည် - Allium cepa L.

မျိုးရင်း - Alliaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Onion

#### အသုံးပြုပုံ

- ကြက်သွန်နီသည် ဆီးကို ကောင်းစွာသက်စေသည်။ သွေးကို သန့်ရှင်း ကြည်လင်စေသည်။ အပူကို ငြိမ်းစေနိုင်သည်။
- ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကျပ်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်းတို့အတွက် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးကာ ရှောက်ရည်ဖြင့် ဆမ်းစားရသည်။
- ကြက်သွန်နီသည် မီးယပ်သွေးကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသဖြင့် အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်တွင် ကြက်သွန်နီ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားသောက်သင့်သည်။
- ကြက်သွန်နီကို ရှာလပတ်ရည်သဖွယ် ပြုလုပ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှာစေး နှာပိတ်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်းများကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။
- ကြက်သွန်နီကို ရှားစောင်းလက်ပပ်နှင့် ယိုအဖြစ် ထိုးစားပါက သွေးအားကို တိုးပွားစေပြီး ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါသည်။

#### ၂။ ကြက်သွန်ဖြူ

ရုက္ခဗေဒအမည် - Allium sativum L.

မျိုးရင်း - Alliaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Garlic

#### အသုံးပြုပုံ

- ကြက်သွန်ဖြူသည် အဆီကိုကျစေနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပါက သွေးတိုးရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေသည်။
- ကလေးများ လေဆန်နာဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို မီးဖုတ်ကျွေးရသည်။ အအေးမိ၊ အဆုတ်ပွရောဂါ၊ တုပ်ကွေးဖျားကို သက်သာစေသည်။

- ကြက်သွန်ဖြူသည် ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သဖြင့် အဆုတ်တီဘီရောဂါများတွင် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- လိမ်းဆေးအဆီအဖြစ် နှမ်းဆီနှင့် လေးညှင်းတို့နှင့် ရောစပ်၍ ကျိုချက်လိမ်းပြီးလျှင် ကိုယ်လက် အကိုက်အခဲနှင့် နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ကြာရှည်စားသုံးလျှင် ဆံပင်ကို နက်စေ၍ သုတ်ကိုပွားစေသည်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု နည်းပါးစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ် စားသုံးနိုင်သည်။
- ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို အပ်နှင့်ဖောက်၍ ပျားရည်တွင်စိမ်ထားပြီး နေ့စဉ်စားသုံးပါက အိပ်ပျော်စားဝင် အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်သည်။
- စမုန်နက်၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်းရွက် ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုကြိတ်ကာ ပဲဝက်ခန့် အလုံးပြုလုပ်၍ ထားပါ။ ၎င်းဆေး (၂)လုံးမှ (၃)လုံးထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

**၃။ ခရမ်းချဉ်**

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Lycopersicon esculentum* Mill.

မျိုးရင်း - Solanaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Tomato

**အသုံးပြုပုံ**

- မျက်စိအမြင်အားနည်းခြင်း၊ ကြက်မျက်သွန်ခြင်းဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး အရည်ကို သကြားနှင့် ရောစပ် သောက်ပေးရသည်။
- ထိုအပြင် ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည် သောက်ပေးပါက စမြင်းဒေါသကြေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်၍ လေသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- အမျိုးသားများ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- ခရမ်းချဉ်သီးသည် ကိုယ်တွင်းရှိ အပူကိုငြိမ်းစေနိုင်သကဲ့သို့ အပူလောင်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ အပူလောင်ခြင်း၊ မီးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်းဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည်ကို သကြားနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ လိမ်းပေးရသည်။

**၄။ ချင်း**

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Zingiber officinale* Roscoe

မျိုးရင်း - Zingiberaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Ginger

**အသုံးပြုပုံ**

- အသံဝင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းအတွက် ချင်းပါးပါး (၇) လွှာအား ထန်းလျက် (၃) လုံးထည့်၍ ရေသုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။
- Virus များကြောင့်ဖြစ်သည့် တုပ်ကွေးဖျား၊ ချမ်းဖျား တုန်ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့အတွက် ချင်းကို စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါများအတွက်လည်း ချင်းကို စားသုံးခြင်းဖြင့် Cholesterol များ လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။

- ချင်း၊ ဖန်ခါးသီးနှင့် ထောပတ်ရောချက်၍ အသက်ရှည်တေဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ ဇက်ကြောတက်သူများအတွက် ဇက်ကြောတက်သည့် နေရာ၌ ချင်းပါးပါးလှီးပြီး မီးကင်လျက်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

**၅။ ငရုတ်ကောင်း**

ရုက္ခဗေဒအမည် - Piper nigrum L.  
 မျိုးရင်း - Piperaceae  
 အင်္ဂလိပ်အမည် - Black Pepper

**အသုံးပြုပုံ**

- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (၂)ပဲသားကို ဒိန်ချဉ်၊ ကြံသကာတို့နှင့် ရောစားပါက နှာခေါင်းသွေးလှုံ့ခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်း၊ နှာစေးခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် (၂)ပဲသားကို ပျားရည်နှင့်တွဲ၍ စားသုံးပါက အခိုးအကာသကိုရစေသဖြင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်ရောဂါများကို သက်သာစေသည်။
- နို့တိုက်မိခင်များအတွက် နို့ကို ကောင်းစွာထွက်စေသည်။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ (၂)စေ့၊ (၃)စေ့နှင့် စားခြင်းဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ လေကြေခြင်း၊ ဆီးကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နွယ်ချိုမှုန့်နှင့် ရောစပ်၍ လျက်ပေးပါက လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဟင်းခါးပူပူတွင် ထည့်သောက်ပါက ချွေးကို ကောင်းစွာထွက်စေပြီး အအေးမိ၍ ဖြစ်တတ်သော အဖျားရောဂါ သက်သာစေသည်။

**၆။ ဒန့်သလွန်**

ရုက္ခဗေဒအမည် - Moringa oleifera Lam.  
 မျိုးရင်း - Moringaceae  
 အင်္ဂလိပ်အမည် - Drum-stick

**အသုံးပြုပုံ**

- ဒန့်သလွန်ရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ကျို၍ သောက်ပါက သွေးတိုးကျစေသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ကာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် သောက်ပေးပါက အသံဝင်၊ လည်ချောင်းနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ဆီးချိုရောဂါအတွက် အမြစ်ကိုကြိတ်၍ (သို့မဟုတ်) အစေ့ကို အက်ကွဲရုံ ကြိတ်၍ ရေတွင်စိမ်ကာ ရရှိသောအရည်ကြည်ကို သောက်ပေးပါက သက်သာစေသည်။
- ဒန့်သလွန်သီးကို ဟင်းချက်ကျွေးပါက ကလေးများ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင် ကင်းရှင်းစေသည်။ ဒန့်သလွန်စေ့ကို ထုထောင်း၍ ရေတွင် တစ်နာရီကြာ စိမ်ထားပါက ရေကို ကြည်လင်စေသည်။

**၇။ နနွင်း**

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Curcuma longa L.*

မျိုးရင်း - *Zingiberaceae*

အင်္ဂလိပ်အမည် - *Turmeric*

**အသုံးပြုပုံ**

- နနွင်းသည် သွေးကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေသည်။ နနွင်းကို ဟင်းထဲတွင် ထည့်ချက်စားခြင်းဖြင့် အပူအပုပ်ကင်းစေသော အကျိုးထူးကိုရရှိစေသည်။
- သားဖွားပြီးစ သွေးပုပ်ကျန်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း၊ ချဉ်နွဲခြင်း၊ အသားအေးခြင်း၊ သားမြတ်ကိုက်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဖောခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့အတွက် နနွင်းမှုန့်သန့်သန့်ကို ရေကျက်အေးနှင့် သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းပြုလုပ်ရသည်။ မှိုင်းရှူခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ လိမ်းခြင်းပြုလုပ်ရသည်။ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ပါက နနွင်းမှိုင်းရှူခြင်း၊ နနွင်းကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။
- နနွင်းမှုန့်ကို ပျားရည်သင့်ရုံထည့်ကာ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုး ရင်ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးလျှံခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
- နနွင်းမှုန့် (၄) ပဲသားကို ရေခဲခဲဖြင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက် ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

**၈။ မြင်းခွာပင်**

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Centella asiatica (L.) urban*

မျိုးရင်း - *Apiaceae*

အင်္ဂလိပ်အမည် - *Indian penny wort*

**အသုံးပြုပုံ**

- မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုလျက် ပျားရည်နှင့် မှီဝဲပေးပါက အသက်ရှည်စေသည်။
- အိပ်မပျော်သူများ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များ အနေဖြင့် မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါးသတ္တုရည်ကို သကြားနှင့် သောက်နိုင်သည်။
- မြင်းခွာကို အရည်ညှစ်၍ ပျားရည်၊ သကြားတို့နှင့်သောက်က ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး၊ အမောအပန်း ခံနိုင်သည်။ အားနည်း၍ မောပန်းနေလျှင် မြင်းခွာမှုန့် (၅) ကျပ်သား၊ သကြား (၂၅) ကျပ်သားကို ရေ (၁)ပိဿာနှင့် ကျို၍ ထက်ဝက်ကျန်က ၎င်းဆေးရည် တစ်နေ့ (၃) ဇွန်း သောက်ပေးရသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာစိမ်း၊ အနာစက်များပေါက်ပါက မြင်းခွာ ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်ရည်နှင့်ဆွတ်၍ ပေးရသည်။ အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများပေါက်ပြီး အမြစ် (ပြည်မြစ်များ) ကျန်နေပါက မြင်းခွာရွက်ကို စပါးလင်နှင့် ဆတူကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ထွက်စေသည်။
- မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက် မကြည်မလင်ဖြစ်ပါက မြင်းခွာမှုန့်ကို နွားနို့၊ သကြားနှင့် သောက်ပေးခြင်း ဖြင့် ဦးနှောက်ကြည်လင်၍ မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းမွန်စေသည်။
- သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းဖြစ်ခဲ့သော မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

**၉။ ရဲယိုပင်**

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Morinda citrifolia* L.Roxb.

မျိုးရင်း - Rubiaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian Mulberry / Noni

**အသုံးပြုပုံ**

- ရဲယိုသီးမမှည့်တမှည့်ကို မီးဖုတ်ကာ ဆားသင့်ရုံထည့်၍ ကြိတ်ပြီး သွားတိုက်ပေးပါက သွားနှင့် သွားဖုံးများ ခိုင်မာစေသည်။
- နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ နို့ခန်းခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းရစ်ခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက် ၃-၅ ရွက်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပေးရသည်။
- လေထိုးလေအောင့်ရောဂါအတွက် အသီးနုနု နှစ်လုံးကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခြင်း ရဲယိုသီး အမှည့်၊ ထန်းလျက်၊ ဆားမီးဖုတ်တို့ကို ဆေးအဖြစ် စားပေးရသည်။
- နှလုံးရောဂါ၊ သွေးသွန်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါများအတွက် ရဲယိုရွက်ကို ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- လေငန်းရောဂါအတွက် ရဲယိုရွက်နှင့် ငါးရုံကို ဖက်ထုပ်ပြုလုပ် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။
- အဖု၊ အကျိတ်ရောဂါများအတွက် ရဲယိုရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးပါက နုလျှင် ပိန်၍၊ ရင့်လျှင် ပေါက်သွားစေ တတ်သည်။
- တီဘီရောဂါအတွက် အရည်ရွမ်းသော ရဲယိုသီးအမှည့်ကို ညှစ်ယူ၍ရသော အရည်အား တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် တစ်ရက်လျှင် (၃) ကြိမ် သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

**၁၀။ သံပုရာ**

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Citrus aurantifolia* (Christm. & Pant.) Swingle

မျိုးရင်း - Rutaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Lime

**အသုံးပြုပုံ**

- သံပုရာရည်ကို သကြားခတ်၍သောက်ပါက အဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- သံပုရာသီးအစိမ်း၏ အခွံကိုစားပါက လေနာ၊ ရင်နာ သက်သာစေသည်။ ယားနာ၊ ပွေး၊ အမဲကွက်များ အတွက် သံပုရာသီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- သံပုရာရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို နှာခေါင်းထဲ (၂)စက်၊ (၃)စက် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- သံပုရာစေ့ကို ရေနှင့် ကြိတ်၍ ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းပေးပါက ဆံပင်ပြန်၍ ပေါက်စေသည်။
- သွေးတိုးရောဂါနှင့် အဆီကျစေရန်အတွက် သံပုရာသီးကို အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ပန်းကန်တစ်လုံးတွင်ထည့်၍ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူ လောင်းထည့်ပါ။ သောက်နိုင်ရုံ ခပ်နွေးနွေးကို တစ်နေ့တစ်ခါ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

### ၁၁။ ကင်ပွန်းချဉ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Acacia concinna* DC.

မျိုးရင်း - Mimosaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Soap Acacia

#### အသုံးပြုပုံ

- ကင်ပွန်းချဉ်အရွက်သည် အပူငြိမ်းစေပြီး အဆိုးပွင့်စေတတ်သောကြောင့် ဆီးချုပ်ဝမ်းချုပ်၍ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းညာကိုက်ခဲ၍ ဖျားနာခြင်းတို့ဖြစ်လျှင် ကင်ပွန်းချဉ်အရွက်ကို ထန်းလျက်ဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုချက်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် တစ်နေ့(၂)ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူပို၍ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ သွားနှင့် သွားဖုံးယောင်ရမ်းနာကျင်ခြင်းများဖြစ်ပါက ကင်ပွန်းချဉ်အရွက်ကို ဓာတ်စာအဖြစ် စားပေးနိုင်ပါသည်။
- ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းနှင့် ဗောက်ထခြင်းတို့ကို သက်သာစေရန်နှင့် ဆံပင်ကို သန့်စွမ်းစေရန်အတွက် ကင်ပွန်းအသီးပြုတ်ရည်ဖြင့် မကြာခဏ ခေါင်းလျှော်ပေးနိုင်ပါသည်။
- အရေပြားတွင်ပေါက်သော ယားနာအမျိုးမျိုးနှင့် အနာစက်များဖြစ်လျှင် ကင်ပွန်းအသီးအခြောက်ကို ပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့်လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

### ၁၂။ ရွှေဖရုံပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Cucurbita maxima* Duch.

မျိုးရင်း - Cucurbitaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Pumpkin

#### အသုံးပြုပုံ

- ရွှေဖရုံအသီးသည် အမြင်အာရုံကို အားကောင်းစေသည့်အတွက် ကြက်မျက် သင့်ရောဂါ ဟုခေါ်သော ညဖက် အလင်းရောင်အားနည်းချိန်တွင် မမြင်ရတဲ့ ဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် ရွှေဖရုံအသီးကို မကြာခဏ စားပေးသင့်ပါသည်။
- အဖုအကျိတ်ကြောစေရန်နှင့် အဆိပ်ပြေစေရန်အတွက် ရွှေဖရုံအသီးအညှာကိုသွေးပြီး လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- ရွှေဖရုံအပွင့်အစုံ (၁)ကျပ်သားကို ရေဖြင့်ကြိတ်ချေပြီး ရလာသည့် သတ္တုရည်ကို သကြားလက်ဖက်စားဖွန်း (၁) ဖွန်းဖြင့်ရော၍ သောက်ပေးပါက နှလုံးကို အားကောင်းစေပါသည်။
- ရွှေဖရုံအသီးကို အသား / ငါးများနှင့်ရောပြီး ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်ချက်၍ စားပေးပါက ချဉ်ဆီကို အားကောင်းစေပါသည်။

### ၁၃။ ငွေးတောက်နွယ်ပင်

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Dregea volubilis* Benth.

မျိုးရင်း - Asclepiadaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Sneeze wort

#### အသုံးပြုပုံ



- ထန်းရည်၊ အရက်တို့ကို ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးသူများအနေဖြင့် ခွေးတောက်အရွက်ကို ကြက်သားဖြင့် မကြာခဏချက်စားပေးပါက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များကို ပြေပျောက်စေပါသည်။
- ခွေးတောက်အရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်ခြင်း၊ ကြော်စားပေးခြင်းဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။
- အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများပေါက်ပါက ခွေးတောက်အရွက်ကို မီးကင်၍ ကပ်ပေးလျှင် အနာနုလျှင် ပိန်သွားပြီး အနာရင့်နေလျှင် ပြည်ပေါက်၍ အနာကျက်မြန်စေပါသည်။
- ရေယုံအနာဖြစ်လျှင် ခွေးတောက်အရွက်ကို ကြိတ်ချေ၍ ရလာသော သတ္တုရည်ဖြင့် အနာပေါ်တွင် ဆွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**၁၄။ ခရမ်းပင်**

ရုက္ခဗေဒအမည် - Solanum melongena L.

မျိုးရင်း - Solanaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Eggplant

**အသုံးပြုပုံ**

- ခရမ်းသီးသည် ချိုစပ်အရသာရှိပြီး ပူသောအာနိသင်ရှိသောကြောင့် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ အစာကိုကြေစေပြီး လူကို ဝဖြိုးစေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြုပြီး သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။ ၎င်းအပြင် အဖျား၊ ဆီးနှင့် သက်ဆိုင်သောရောဂါများနှင့် နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းတို့ကို သက်သာစေပါသည်။
- အိပ်မပျော်ခြင်းဖြစ်လျှင် ခရမ်းသီးကို ကြိတ်ချေ၍ ရရှိသောသတ္တုရည်ကို ပျားရည်ဖြင့် ဆတူစပ်ပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဖွန်း (၁)ဖွန်းခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေပါသည်။
- ပခိုင်းအဆိပ်သင့်ခြင်းဖြစ်ပါက ခရမ်းသီးကို ကြိတ်ချေ၍ ရရှိသောသတ္တုရည်ကို လူကြီးတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်း (၂)ဖွန်း၊ ကလေးတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်း (၁)ဖွန်းခန့် သောက်ပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**၁၅။ ကြက်ဟင်းခါးပင်**

ရုက္ခဗေဒအမည် - Momordica charantia L

မျိုးရင်း - Cucurbitaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Bitter melon

**အသုံးပြုပုံ**

- ကြက်ဟင်းခါးအသီး အစေ့ကိုဖယ်ပြီး အသားကိုကြိတ်ချေ၍ သတ္တုရည် (သို့မဟုတ်) အမှုန့်ကို တစ်ခါသောက်လျှင် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဝက်ခန့် တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များ ကျောပူခေါင်းပူထ၍ ဖျားလျှင် ကြက်ဟင်းခါးအရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီး ရလာသော သတ္တုရည်တွင် နှမ်းဆီအနည်းငယ် ရောစပ်၍ ငယ်ထိပ်၊ မျက်နှာ၊ ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးတို့ကို ချန်လှုပ်ကာ တစ်ကိုယ်လုံးကို လိမ်းပေးပြီး အဝတ်ပါးပါးဖြင့် ထွေးထားပေးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- အဆစ်အမျက်ရောင်ကိုက်ခြင်းဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးအရွက် (သို့မဟုတ်) အသီးကို ကြိတ်ချေပြီး ရလာသောသတ္တုရည်ကို ခပ်နွေးနွေးဖြစ်အောင် အပူပေးပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲသည့်နေရာများတွင် လိမ်းကျံပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

- အနာဂတ်မန်းမန်လိုက်၍ ရောင်တင်းခြင်း၊ သွေးပြည်များယိုစီးခြင်း၊ အဖျားဝင်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း တို့ဖြစ်လျှင် ကြက်ဟင်းခါးအရွက်ကို ကြိတ်ချေပြီး ရလာသောသတ္တုရည်တွင် ဆားအနည်းငယ်ခတ်၍ တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့် တစ်နေ့(၂)ကြိမ် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။

**ကျမ်းကိုး**

- အရှင်နာဂသိန်၊ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ပထမတွဲ)
- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဦးသန်းထွန်း (ကထိက၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်)
- လက်တွေ့အသုံးချ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များပေါင်းချုပ်၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန
- အံ့ဖွယ်ဆေးဖက်ဝင် သဘာဝဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကျော်တင့်ဆွေ

**၁၂.၇။ ဥတုရာသီအလိုက် ယေဘုယျဖြစ်တတ်သော ရောဂါငယ်များနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးများ**

**၁။ နွေရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါငယ်များနှင့် ကုထုံးများ**

**(၁) ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲခြင်း**

နွေရာသီတွင် အပူသက်သာအောင် လေအေးပေးစက်အခန်းတွင်နေခြင်း၊ ရေခဲရေသောက်ခြင်း၊ လေထန်သောနေရာတွင် အအေးခံအိပ်စက်ခြင်း၊ နေ့ခင်းနေ့လယ် နေပူပြင်းချိန်တွင် ရေချိုးခြင်းတို့ကြောင့် ရုတ်တရက် ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲခြင်းတွေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

- (၁) အဝတ်ပါးပါးကို လုံခြုံစွာဝတ်ဆင်ပါ။
- (၂) ချွေးထွက်စေရန် ကွမ်းရွက်နှင့် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါ။
- (၃) ရေနွေးငွေ့ရှူပါ။
- (၄) ဆားရည်ကြည် (သို့မဟုတ်) ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ။
- (၅) ရေကျက်အေး များများသောက်ပါ။
- (၆) တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး၊ တိုင်းရင်းဆေး အမှတ်(၂၄) နာဂရာ (လေးညှင်းကလာပ်) ဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးတို့ကို သောက်သုံး နိုင်ပါသည်။
  - ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား (၂ ဂရမ်)
  - ကလေး (၁) ပဲသား (၁ ဂရမ်)

**(၂) အပူဝင်၊ အပူငုပ်ရောဂါများ**

ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းခဲခြင်း ပြင်းထန်လျှင် အပူဝင်၊ အပူငုပ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူငြိမ်းစေရန် ရေများများသောက်ပေးရပါမည်။ မျက်စိပူပြီး ကျိန်းစပ်နေသည်အထိဆိုးရွားလျှင် ညဘက်၌ မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ထန်းလျက်ဖြင့်ဖျော်၍ သောက်သင့်ပါသည်။

နံနက်နှင့် နေ့တွင် ဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး (၂)ပဲသားကို ထန်းလျက်ပြုတ်ရည် အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးစာဖြင့် သောက်ပါ။ နံနက်နှင့် ည အစာစားပြီးတိုင်း ဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (၂)ပဲသားကို ရေနွေးဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ

**(၃) မျက်စိကျိန်း၊ မျက်စိနာပြုစုကုသနည်း**

- (၁) မန်ကျည်းပင်နီခေါက်နှင့် ဆားကိုသွေး၍ နဖူးကိုလိမ်းပါ။ မျက်စိကို ကွင်းပေးပါ။
  - (၂) ဆင်တုံးမနွယ်နှင့် ဆားသွေး၍ မျက်စိကိုကွင်းပါ။
  - (၃) ဆီးဖြူသီးနှင့် ဆားသွေး၍ မျက်စိကိုကွင်းပါ။
  - (၄) ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းပျော့ပျော့ကို စားပါ။
  - (၅) နံနက်အချိန် နွားနို့ကို ဆားခတ်ပြီး သောက်ပါ။
  - (၆) ညတွင် မန်ကျည်းဖျော်ရည်တွင် ဆားခတ်ပြီးသောက်ပါ။
  - (၇) မျက်နှာသစ်သည့်အခါ ခြေထောက်ကို ရှေးဦးစွာရေလောင်းပြီးမှ သစ်ပါ။
  - (၈) မျက်စိစူးလျှင် နန္ဒင်းကို ရေနွေးနှင့်မိုင်းခံပါ။
  - (၉) တိုင်းရင်းဆေး အမှတ် (၆) ဟလိဒ္ဓုစုဏ္ဏဇနီးဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းဆေးတို့ကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ ဆေးအမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို ရေးအေးဖြင့် ရောစပ်၍ လိမ်းပါ။
- ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)  
- ကလေး (၁) ပဲသား(၁ ဂရမ်)

**(၄) ဆီးပူဆီးအောင့်**

- တာရှည်စွာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် အပူဆေး၊ အပူစာတို့ကိုရှောင်ပါ။
- (၁) နံနက်အိပ်ရာထ ရေကိုဝအောင်သောက်ခြင်း။
  - (၂) ဆန်ဆေးရည်၊ ဆန်ပုန်းရည်တစ်ခုခုကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်း။
  - (၃) ဆူးလေပဉ္စငါးပါးကို ပြုတ်၍သောက်ခြင်း။
  - (၄) ထိကရုန်းဆူးပေါက်၊ မြေဆီးဖြူ၊ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်၊ ကုလားမျက်စိ ပဉ္စငါးပါး ပြုတ်ရည်များကို သောက်နိုင်ပါသည်။
  - (၅) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)  
- ကလေး (၁) ပဲသား(၁ ဂရမ်)

**(၅) နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းပြုစုကုသနည်း**

နှာခေါင်းမှသွေးများကို စင်ကြယ်အောင်သန့်ရှင်း၍ အနံ့ပြင်းသည့်ဆေးပစ္စည်း တစ်ခုခုဖြစ်စေ၊ သွေးဆေးအေး တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ ရှုရမည်။

- (၁) သပြေ၊ ဩဇာ၊ မာလကာရွက်များကို ပွတ်ချေ၍ ရှုပါ။
- (၂) နံ့သာတစ်မျိုးမျိုးကိုရှုပါ။ ရေအေးကို ရှုပါ။
- (၃) သွေးဆေးအေးကိုတိုက်ပါ။ (အပူငြိမ်းသွေးဆေး)
- (၄) သံပရာရည်ကို သကြားချိုချိုဖြင့်ဖျော်၍ တိုက်ပါ။
- (၅) ကျောက်ဖရုံသီးကိုခြစ်၍ အစပ်မပါဘဲသုပ်စားပါ။

အထူးသဖြင့် ဆေးအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေးကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။  
 ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)  
 - ကလေး (၁) ပဲသား(၁ ဂရမ်)

**၂။ မိုးရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါငယ်နှင့် ကုထုံးများ**

**(၁) လေထိုး၊ လေအောင့်ရောဂါ ပြုစုကုသနည်း**

ဤကဲ့သို့ဖြစ်လာသောအခါ ဝမ်းဗိုက်ကို လွန်မင်းစွာမနှိပ်မိစေရန်နှင့် အတွင်းကောဠာသများ ပျက်စီးမှု ရှိ/မရှိ သတိပြုရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ - အစာအိမ်ပေါက်ခြင်း၊ အူပေါက်ခြင်း၊ အူအတက်ပေါက်ခြင်း စသည့် ကောဠာသများ ပျက်စီးပါက နာကျင်သည့်နေရာ မရွေ့ပြောင်းသည့်အပြင် ဝမ်းခေါင်းလည်း တဖြည်းဖြည်း တင်းလာတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံးပို့သင့်သည်။

လေထိုးလေအောင့်သူသည် ခြေဖျားအေးတတ်သဖြင့်၊ ခြေဖျားများပူအောင် ရေနွေးအိတ်ကပ်ခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ဆေးပူလိမ်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

**သာမန်ထိုးအောင့်ရာ၌ ဝမ်းအလျင်အမြန်သက်စေရန်**

- (၁) ဆားခါးကိုရေနွေးဖြင့် ဖျော်၍ဖြစ်စေ၊
- (၂) ကန့်ကလာကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဆား၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ဖြစ်စေ၊
- (၃) သင်္ဘောဖိုမြစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ ဖြစ်စေ၊
- (၄) ဆေးအမှတ် (၅) လေမျိုးရှစ်ဆယ် ဝမ်းနုတ်ဆေးရည်ကိုဖြစ်စေ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- (၅) ရေနွေးအိတ် ကပ်ပေးခြင်း၊
- (၆) အစာကြမ်းများကို မကျွေးဘဲ စွပ်ပြုတ်ရည်ကျဲကျဲတစ်မျိုးကို တိုက်ကျွေးရသည်။
- (၇) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးတို့ကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။  
 ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)  
 - ကလေး (၁) ပဲသား(၁ ဂရမ်)

**(၂) အစာမကြေရောဂါပြုစုကုသနည်း**

- (၁) အစာကိုဖြတ်ပါ။
- (၂) အစာသစ်အိမ်အတွင်း၌ အစာများခိုအောင်းနေပါက အန်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- (၃) ပူ၊ စပ်၊ ခါးသော ဆေး / အစာတို့ကို တိုက်ကျွေးပါ။
- (၄) သံပရာ(၂)ဖွန်းနှင့် ဆားမီးဖုတ် တစ်ရွေးသားရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးပါ။
- (၅) သံပရာရည်(၁)ဖွန်း၊ ထန်းလျက်(၁)ကျပ်၊ ရေနွေးပူပူ(၅)ကျပ်နှင့် ရောစပ်၍လည်းကောင်း၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တွင် သံပရာအနည်း ငယ်ခတ်၍လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးပါ။
- (၆) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၉) သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး တစ်ကျပ်သားလျှင် သကြား(၈) ကျပ်သား ရောစပ်ပြီး အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီး လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့်ကို ရေနွေးဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

(၇) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်း ဆေးတို့ကို လျက်ဆေးအဖြစ် မကြာမကြာ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

(၈) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းဟင်းခါး သောက်ပေးပါ။

**(၃) ဝမ်းပျက်ဝမ်းကိုက်ရောဂါပြုစုကုသနည်း**

(၁) ကြက်သားစွပ်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါ။

(၂) ကြက်သားကြော်ကို ပါးပါးလှီးပြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူများများ၊ ရှောက်၊ သံပုရာဖြင့် သုပ်စားပါ။

(၃) ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ မီးကင်၍ဖြစ်စေစားပါ။

(၄) သရက်ရွက်နု၊ မရမ်းရွက်နုကိုပြုတ်၍ နှမ်းလှော်များများနှင့် သုပ်စားပါ။

(၅) ထမင်းမီးဖုတ်ကို ရေနင့်ဖျော်ပြီး အရည်သောက်ပါ။

**ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်လာပါက -**

(၁) ကြက်သားပြုတ်ကြော်ဖြစ်စေ

(၂) ထားဝယ်မိုင်းရွက်ကိုဖြစ်စေ

(၃) သင်္ဘောဖိုရွက်နုကိုဖြစ်စေ

(၄) မင်းစေး(ခေါ်) ကျွဲကျောင်းမင်းစေးရွက်ကိုဖြစ်စေ၊ ရေနွေးတွင်ဖျော၍ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်တို့ဖြင့် သုပ်ကျွေးပါ။

(၅) ဝမ်းကို ပျော့ပျော့သက်အောင် နတ်ပေးပါ။

(၆) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေးနှင့် ဆေးအမှတ်(၈) သွေးဒုလ္လာဆေးတို့ကို ရောစပ်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)

- ကလေး (၁) ပဲသား(၁ ဂရမ်)

**(၄) သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်ရောဂါ ပြုစုကုသနည်း**

သန်ရောဂါရှိသည့်ကလေးများ၌ အင်အားကုန်ခမ်းချည့်နဲ့ခြင်း၊ အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အတက်ရောဂါရှိခြင်း၊ ဝမ်းသွားစဉ် သွေးပါခြင်းစသည့် ဆင့်ပွားရောဂါများ ရှိနေတတ်သဖြင့် ထိုရောဂါတို့ ရှိ/မရှိ စိစစ်ဆုံးဖြတ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုကုသရပါမည်။

(၁) ဆင့်ပွားရောဂါများမရှိခဲ့သော် သန်ချဆေးကို အသက်အရွယ်အလိုက် တိုက်ကျွေးပါ။

(၂) ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ပူနေပါက လိမ်းဆေးလိမ်းပါ။

(၃) အားနည်းနေပါက သန်ငြိမ်ဆေးလိမ်း၍ အားရှိအောင် ပြုပြင်ပေးပါ။

(၄) ချောင်းဆိုးလျှင် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးသောက်ပါ။

(၅) နှာပိတ်နေလျှင် နှာပွင့်ဆေးများကို လိမ်း၊ တိုက်၊ ရှူပေးပါ။

**သန်ကျဆေးများ -**

(၁) ပုတက်စာဥကို သကြားနှင့်ဆတူရောစပ်ပြီး ရွေးကြီး (၁)ရွေးမှ (၃)ရွေး အထိတိုက်ပါ။

(၂) သင်္ဘောအစေ့ (၂)စေ့မှ (၇)စေ့ခန့်ကို ကြိတ်ချေပြီး ထန်းလျက်ဖြင့် တွဲ၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

- (၃) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါး ဆေးဝါကလေးကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။  
 ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)  
 - ကလေး (၂) ရွှေး (၅၀၀ မီလီဂရမ်)

**ကိုယ်ပူကျစေသည့်လိမ်းဆေး**

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါးဆေးဝါကလေး (၁)ရွှေးခန့်ကို သနပ်ခါးရည်ကျကျဖြင့် ဖျော်လိမ်းပေးပြီး စောင်ပါးပါးခြုံ၍ လေလုံရာ၌ သိပ်ထားပါ။ မကြာမီ ကိုယ်ပူကျသွားလိမ့်မည်။

**သန့်ငြိမ်စေသည့်ဆေး**

မြင်းခွာကိုဆန်ဆေးရည်ဖြင့်သွေး၍ လည်မျို၊ ရင်ဝ၊ ဝမ်းဗိုက်များကို လိမ်းပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) တိုင်းရင်း ဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၄၇) ခုနှစ်ပါး ဆေးဝါကလေးကို အုန်းဆီဖြင့် ဖျော်၍ လိမ်းပေးပါ။

**ချောင်းဆိုးပျောက်စေသည့်ဆေး**

ကွမ်းရွက်၊ ကသော့ရွက် သတ္တုရည် (၂)ပဲသားကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်သုံး နိုင်ပါသည်။

**နှာပွင့်စေသည့်ဆေး**

ရိန်းခိုကို အုန်းဆီဖြင့်ဖျော်၍ နှာဝနှင့် ငယ်ထိပ်တို့ကို အုပ်လိမ်းပေးပါ။

**၃။ ဆောင်းရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါငယ်နှင့်ကုထုံးများ**

**(၁) ဝမ်းချုပ်ခြင်းပြုစုကုသနည်း**

ဝမ်းမချုပ်စေရန် -

- (၁) နံနက်တိုင်းရေကို ဝအောင်သောက်ပါ။
- (၂) အအိပ်၊ အထိုင်နည်းပါစေ။
- (၃) ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတို့၏အဟုန်ကို မတားဆီးပါနှင့်။
- (၄) ဝမ်းချုပ်စာနှင့် အဆီအစေးများသည့် အစားအစာများကို ရှောင် ကြဉ်ပါ။
- (၅) ဝမ်းချုပ်လျှင် မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကို ညအိပ်ရာဝင်တိုင်းသောက်ပါ။
- (၆) ကင်ပွန်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်တို့ကို မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ချဉ်ရည်ကျိုချက်စားပါ။
- (၇) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၉) ဆီးဒူလာဆေး၊ ဆေးအမှတ် (၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၂) စက္ကပါလဆေး တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဝမ်းနုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။  
 ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား(၂ ဂရမ်)  
 - ကလေး (၁) ပဲသား(၁ ဂရမ်)

**(၂) ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားများပြုစုကုသနည်း**

ဤအဖျားသည် အပြင်မှ အအေးပတ်ဖွဲ့သည့်အတွက် အတွင်း၌ အပူငုပ်လျှိုး ကွယ်ပျောက်လျက်ဖြစ်သော အဖျားမျိုးဖြစ်သဖြင့် အပွင့်ဓာတ်ရစေရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

- (၁) **နံနက်ဆေး** - မြက်မုန်ညင်းဥ၊ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုး၊ နန္ဒင်းလေးမျိုးတို့ကို ဆတူရောစပ်ပြီး ဖော်စပ်ထားသည့် ရာသီဆေးကို ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တွင် ချင်းအနည်းငယ်ထည့်ပြီး အကြမ်းပန်းကန်(၁) လုံးခန့် တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး(၂)ပဲသားကို အထက်ပါ ဆေးပြုတ်ရည်ဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။
- (၂) **နေ့ဆေး** - အထက်ပါရာသီဆေးကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်တွင် ချင်းအနည်းငယ်ထည့်၍ တိုက်ပြီး လေးလုံရာ၌ အဝတ်ထူထူဝတ် စောင်လုံစွာခြံ၍ ချွေးဖြိုင်ဖြိုင်ထွက်အောင် ချွေးထုတ်ပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (၂)ပဲသားကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ နေ့ဆေးတိုက်သည့်အခါ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။
- (၃) **ညနေဆေး** - ညနေ(၅)နာရီအချိန်ခန့်တွင် အထက်ပါရာသီဆေးကို ဆားပြုတ်ရည်ဖြင့် တိုက်ကျွေးပါ။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေးကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် တိုက်ပါ။ ဝမ်းချုပ်နေပါက ညရောက်သည့်အခါ ဆားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဆေးအမှတ်(၉) ဆီးဒုလာဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၁၀) ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးဖြင့်ဖြစ်စေ ဝမ်းနုတ်ပေးပါ။  
 ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ - လူကြီး (၂) ပဲသား (၂ ဂရမ်)  
 - ကလေး (၁) ပဲသား (၁ ဂရမ်)

**(၃) နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါပြုစုကုသနည်း**

- (၁) အဖျားမဝင်ရောက်စေရန် ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၌ ဆိုခဲ့ပြီးသောဆေးများကို ဖော်ပြပါအချိန်အတိုင်း တိုက်ကျွေးပါ။
- (၂) နှာစေးနေပါက နန္ဒင်းမှုန့်စစ်စစ်ကို ရေဖြင့်ဆူအောင်ကျိုချက်၍ နန္ဒင်းမိုင်းခံပေးပါ။ နှာတံကို ကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။
- (၃) မန်ကျည်းမှည့်(၈)ပဲသား၊ ဆား(၄)ပဲသား၊ ရေ ဟင်းစားဖွန်း (၂)ဖွန်း ဖြင့်ဖျော်ပြီး မကြာမကြာ ရှူပေးပါ။
- (၄) ချောင်းခြောက်ဆိုးနေပါက ဇဝက်သာ(၁)ကျပ်၊ ကွမ်းရွက်(၁)ကျပ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပြီးသောက်ပါ (သို့မဟုတ်) ကသော့ရွက် သတ္တုရည်ကို ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီးသောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၁) သေမုပုတိက သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေးနှင့် ဆေးအမှတ်(၂) လေမျိုးရှစ်ဆယ်ဆေးတို့ကို ရောစပ်ပြီး မကြာမကြာလျက်ပေးနိုင်ပါသည်။
- (၅) တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ်(၂၅) မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး၊ ဆေးအမှတ်(၂၄) နာဂရ လေးညှင်းကလပ်ဆေးတို့ကို ရေနွေး၊ ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်တို့ဖြင့် သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

**ကျမ်းကိုး**

- ဌာနသုံး တိုင်းရင်းဆေးနည်းများနှင့် သမားစဉ်ဆေးဖုံများ (၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ)
- ကျန်းမာရေးနှင့် မြန်မာ့ဆေး ( ၁၉၉၉ ခုနှစ်)

