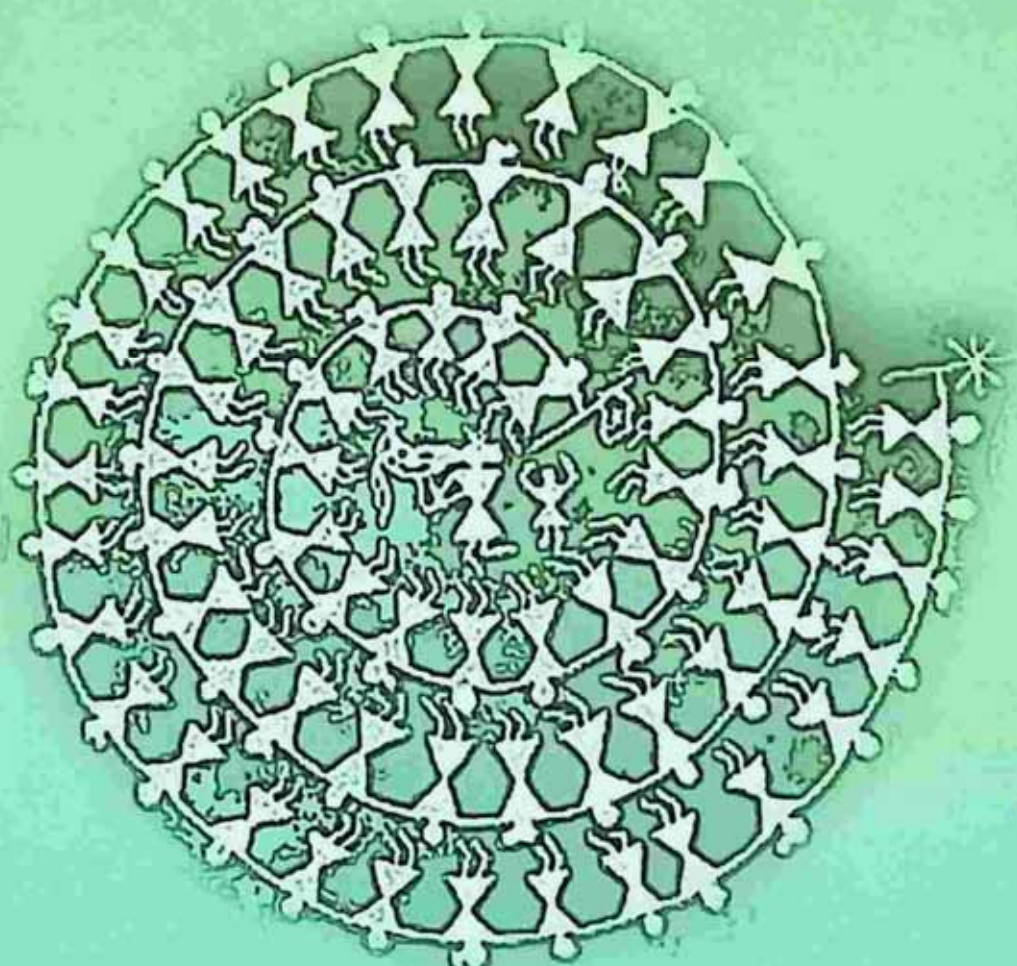


ကျား၊ မစ္စယ်ခုံ တိုင်းရင်းအားတိုးဆေးများ ကျော်တင့်ဆွေ



ရှေးခေတ် မြန်မာဘုရင်များလက်ထက်ကပင်
 အစဉ်အဆက် ဖော်စပ်သုံးစွဲ လက်ကိုင်ထားခဲ့ကြပြီး
 ကျန်းဂန်အထောက်အထားလည်း ခိုင်ခိုင်မာမာရှိသော
 တိုင်းရင်းဆေးဝါး အားတိုးဆေးများ အကြောင်းကို
 အိမ်တိုင်းလက်စွဲပြုဖွယ် ဆေးပညာစာတစ်အုပ်အဖြစ်
 ကွယ်လွန်ရှာပြီဖြစ်သူ ဆရာကျော်တင့်ဆွေက
 ရေးသားပြုစုမှတ်တမ်းတင်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ကျား၊ မ ခွယ်ခုံ
 တိုင်းရင်းအေးတိုးဆေးများ
 ကျော်တင့်ဆွေ



mgyc.com

kts0011
 1,500.00 KS

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ကျော်ဝေ၊ ရွက်စိမ်းစာပေ၊ (၀၀၀၄၇)၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဦးစန်ဦး SKCC PRESS (၀၀၄၁၃)၊ မိုးရိပ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၇၊ ဇွန်လ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်စု ၅၀၀၊
၂၀၁၃၊ ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်နှုန်း

ရောင်းစျေး ၁၅၀၀ ကျပ်

ကျား၊ မ ခွယ်ခုံ
တိုင်းရင်းအားတိုးဆေးများ
ကျော်တင့်ဆွေ



မာတိကာ

- စာရေးသူ၏ အမှာစာ	(က)
၁။ အစားအစာနှင့် အား	၁
၂။ အစားအစာ အမျိုးအမည်များ	၁
၃။ တိုင်းရင်းဆေးအမြင် အာဟာရဓာတ်အသွင်	၂
၄။ အစားအစာနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ	၃
၅။ အာဟာရဓာတ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဂုဏ်စွမ်းအင်များ	၃
၆။ ဂုဏ်နှင့် စွမ်းအင်အစားအစာ	၄
၇။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံ	၄
၈။ ခန္ဓာကိုယ်စက်ရုံကြီး	၅
၉။ ဆေးပညာ၏ ဂုဏ်ဆိုသည်မှာ	၅
၁၀။ ခွန်အားနှင့် သုက်ကိုပွားစေသောသီးနှံများ	၆
၁၁။ နို့ရည်များ၏ အာနိသင်	၆
၁၂။ နို့ထွက်အစားအစာများ	၆
၁၃။ ကြံထွက်ပစ္စည်းများ	၇
၁၄။ ယာဂုအုပ်စုဝင်နှင့် အားတိုးစေခြင်း	၇

၁၅။ ယာဂုစားပေးခြင်းနှင့် အားတိုးစေခြင်း	၈
၁၆။ ကာမအားတိုး ဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများ	၈
၁၇။ မျောက်မင်းသွေးခဲပင်	၁၁
၁၈။ ဆန္ဒရွှင်လန်း ကာမအား	၁၁
၁၉။ ကာမအားဆေး	၁၂
၂၀။ ကာမအားတိုးဆေး လက်ဖက်ခြောက်	၁၂
၂၁။ ကောက်ရိုးနွယ်	၁၂
၂၂။ ကောက်ရိုးနွယ်ပင်နှင့် ဆိတ်သား ကာမအားတိုးဆေး	၁၃
၂၃။ ကျောက်ဖရုံကျိုဆေး၊ အားအင်တိုးပေး	၁၃
၂၄။ ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းလျာ	၁၄
၂၅။ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ကာမအား	၁၅
၂၆။ ကန်စွန်းရွက်အားတိုးဆေးဟင်းလျာ	၁၅
၂၇။ ကာမအားတိုးဆေးအစားအစာ	၁၆
၂၈။ ကာမသတ္တိတိုးပွားစေရန်	၁၆
၂၉။ ဒိုင်ယာရီတွင်းမှ ကာမအားတိုးအစားအစာ	၁၆
၃၀။ သျှတ္တရစာဆိုတော်ကြီး ကာလီဒါသ၏ဆေးနည်း	၁၇
၃၁။ ဆူးလေပဉ္စငါးပါးအားတိုးဆေး	၁၈
၃၂။ အာယုဗေဒကျမ်းများမှ ကာမအားတိုးစေသော အစားအစာများ	၁၈
၃၃။ ချင်း ကာမအားတိုးဆေး	၁၉
၃၄။ ကြက်ဥ ကာမအားတိုးဆေး	၁၉
၃၅။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါနှင့် အစားအစာ	၁၉
၃၆။ ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ကာမအား	၂၀
၃၇။ ကာမအဘိဓာန်ကျမ်းအဆို	၂၀
၃၈။ နှာခေါင်းပူသီး	၂၁
၃၉။ ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်	၂၁
၄၀။ အာဒါလွတ်ဥနှင့် ကျန်းမာရေး	၂၁
၄၁။ ကာမအားတိုးဆေး	၂၁

၄၂။ ကာမစွမ်းအားပြဆေး	၂၂
၄၃။ ဒန့်သလွန်သီး ကာမအားတိုးအစားအစာ	၂၂
၄၄။ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်း၏ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၂၃
၄၅။ ပြည်ပန်းညိုရွက် ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကာမအားဆုတ်ယုတ်ခြင်း	၂၄
၄၆။ ကိုင်းဥ	၂၄
၄၇။ ကသစ်ခေါက်၏ ဂုဏ်သတ္တိ	၂၄
၄၈။ ပျားရည်၊ ကြက်သွန်နီ	၂၄
၄၉။ သုက်ရည်အရည်အသွေးမြင့်မားခြင်း	၂၅
၅၀။ အောင်မဲဖြူရွက် ဆေးနည်း	၂၅
၅၁။ နံ့သာပုငှက်ပျောသီးမှည့်အစွမ်း	၂၅
၅၂။ ကာမအားတိုးဆေးဝါး	၂၆
၅၃။ ကာမအားဖြည့် ငါးရံဟင်းလျာ	၂၇
၅၄။ ဆီးဖြူသီးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး	၂၇
၅၅။ ကာမအားကုန်ခန်းခြင်းအတွက် ရေထိကရုံး	၂၈
၅၆။ ဟင်းလျာတစ်ခွက် ဒန့်ကျွဲရွက်	၂၉
၅၇။ အာရုံကြောများနှင့် ဒန့်ကျွဲ	၂၉
၅၈။ သုက်ဓာတ်ခြောက်ခန်းခြင်းနှင့် ပုံလုံသီး	၂၉
၅၉။ သုက်ဓာတ်ခန်းရောဂါအတွက် ဆေးဟင်းလျာ	၃၀
၆၀။ ပုံလုံသီးအချို့ဟင်းလျာ	၃၀
၆၁။ ဗုဒ္ဓံသရဏံပင်နှင့် ဆေးစွမ်းအင်	၃၀
၆၂။ မျှစ်၏သဘာဝစွမ်းအား	၃၁
၆၃။ ဆေးဖက်ဝင်မဇ္ဈပန်းဥနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး	၃၁
၆၄။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်း	၃၂
၆၅။ ဧကရာဇ်မြစ်ပေါင်းစပ်ဆေး	၃၂
၆၆။ ရေငန်းသီးနှင့် ဟင်းလျာ	၃၃
၆၇။ ငွေပန်းဥနှင့် ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်း	၃၃
၆၈။ အမျိုးသမီးရမ္မက်ပြေဆေး	၃၃

၆၉။ အမျိုးသားနှင့် နွယ်ချိုအားတိုးဆေး	၃၄
၇၀။ သုက်ပွား၍ ကာမအားတိုးစေသော ရှဉ့်မတက်ဥ	၃၄
၇၁။ လိင်ကြောသန်စေသော အစားအစာ	၃၄
၇၂။ ဂျုံအားတိုးအစားအစာ	၃၅
၇၃။ ဆယ်ကျော်သက်ကဲ့သို့ အားတိုးစေသောဆေး	၃၅
၇၄။ ကစော့ပင်	၃၅
၇၅။ ဆူးလုံးပင်	၃၆
၇၆။ ကွက္ကရာပင်	၃၆
၇၇။ ပေါက်ဥ ကာမအားတိုးဆေး	၃၆
၇၈။ ငယ်မူပြန် ကာမအားတိုးဆေး	၃၇
၇၉။ မရိုးနွယ်ဥ ကာမအားတိုးဆေး	၃၈
၈၀။ ဖာလာဖြူ ကာမအားတိုးဆေး	၃၉
၈၁။ အကျိုးပြုအစားအစာများ	၃၉
၈၂။ ကာမအားတိုးဆေး	၃၉
၈၃။ နွားမြေရင်း ကာမအားတိုးဆေး	၄၁
၈၄။ ကျောက်သွေး ကာမအားတိုးဆေး	၄၂
၈၅။ ရုံးပတီပင်အမြစ် အမျိုးသားအားဆေး	၄၃
၈၆။ ဝါဒီကရဏ ခွန်အားတိုးဆေး	၄၄
၈၇။ ဂမုန်းကတိုး ကာမအားတိုးဆေး	၄၅
၈၈။ ကုံကုမံ	၄၇
၈၉။ သစ်ကြားသီးဆန် ကာမအားတိုးဆေး	၄၉
၉၀။ ကျောက်သွေး	၄၉
၉၁။ သစ်ကြားသီး	၅၀
၉၂။ ဇာတိပွိုလ် ကာမအားတိုးဆေး	၅၁
၉၃။ ကြွက်နားပေါင်းပင်	၅၂
၉၄။ ကြွက်နားပေါင်းပင် ကာမအားတိုးဆေး	၅၂
၉၅။ ပွေးကိုင်းရွက် ကာမအားတိုးဆေး	၅၃
၉၆။ ဂေါရာစဉ်း ကာမအားတိုးဆေး	၅၄

၉၇။	ပရာမဘာရသာယနဆေး	၅၅
၉၈။	မဟာရသာယနဆေး	၅၅
၉၉။	ကာမကြောအားနည်းခြင်း ၁	၅၆
၁၀၀။	ကာမကြောအားနည်းခြင်း ၂	၅၆
၁၀၁။	နာမည်ကြီး ခွေးလှေးယားပင်စေ့	၅၇
၁၀၂။	ကစော့ပုပ် ကာမသတ္တိအားနည်းသောရောဂါကုဆေး	၅၇
၁၀၃။	ကြောင်ပန်းရွက် ကာမအားတိုးဆေး	၅၈
၁၀၄။	လူဝ ကာမအားတိုးဆေး	၅၉
၁၀၅။	ငှက်သိုက် လူဝအားတိုးဆေး	၆၀
၁၀၆။	ကြစုသီး ကာမအားတိုးဆေး	၆၀
၁၀၇။	ပျားရည် ကာမအားတိုးဆေး	၆၁
၁၀၈။	ရှားစောင်းလက်ပပ်ကာမအားတိုးဆေး	၆၁
၁၀၉။	ကျား၊ မ အားတိုးဆေး	၆၃
၁၁၀။	ရောဂါဝေးအားတိုးဆေး	၆၄
၁၁၁။	ကာမအား ထကြွအားတိုးဆေး	၆၄
၁၁၂။	ရမ္မက်စွမ်းအားတိုးဆေး	၆၅
၁၁၃။	ဒဟဿဂိုရ်	၆၅
၁၁၄။	ဒဟဿဂိုရ်ဆေးစွမ်းအာယုဗေဒအမြစ်	၆၆
၁၁၅။	ဒဟဿဂိုရ်အားတိုးဆေး	၆၇
၁၁၆။	ကာမရတနအားဆေး	၆၈
၁၁၇။	နန်းစဉ်လက်ဆင့်ကမ်း ကာမအားတိုးဆေး	၆၉
၁၁၈။	ကြံရည်နှင့် သုက်လွှတ်မြန်ရောဂါ	၇၀
၁၁၉။	အားတိုးစေသည့် ကြက်မောက်သီး	၇၁
၁၂၀။	အားတိုးစေသည့် ပဲတီဝါ	၇၁
၁၂၁။	ကုလားပဲ၏ စွမ်းအားသတ္တိ	၇၂
၁၂၂။	သုက်အားနည်းခြင်းအတွက် နံနံစေ့ဟင်းလျာတစ်ခွက်	၇၂
၁၂၃။	ပန်းညှိုးခြင်း	၇၃
၁၂၄။	အိမ်ထောင်ရှင်အပြုံးအားတိုးဆေး	၇၃

ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါအတွက်
စွမ်းအားကိုပြန်လည်ပြည့်စွမ်းနိုင်သော အစားအစာများ

၁၂၅။ ကြက်သွန်ဖြူ	၇၄
၁၂၆။ ဂျူးမြစ်ဆေးဝါးအာနိသင်	၇၅
၁၂၇။ ကြိတ်မှန်ရွက်	၇၆
၁၂၈။ ပဲလင်းမြေသီး	၇၆
၁၂၉။ စိမ်းစားဥဆေးဖက်ဝင်	၇၇
၁၃၀။ မဇ္ဈပန်းပင် အိမ်သုံးအားတိုးဆေးများ	၇၇
၁၃၁။ ဘူးသီး ဘူးရွက်ဟင်းလျာ	၇၉
၁၃၂။ ပင်စိမ်းစွမ်းအား ကျား၊ မ အားတိုးဆေးဟင်းလျာများ	၈၀
၁၃၃။ ပင်စိမ်းစေ့ နွားနို့ဖျော်ရည်	၈၁
၁၃၄။ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်အစားအစာ	၈၁
၁၃၅။ ကြက်သွန်နီ	၈၂
၁၃၆။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးယိုဆေး	၈၂
၁၃၇။ ကြောဥအားတိုးဟင်းလျာ	၈၄
၁၃၈။ ခံတက်ရွက် ဂုဏ်သတ္တိ	၈၅
၁၃၉။ ခရမ်းသီးဟင်းလျာ	၈၅
၁၄၀။ ဆင်ခရမ်းသီး အာဟာရစွမ်းအား	၈၅
၁၄၁။ မြို့ပျက်ခရမ်း	၈၅
၁၄၂။ ငှက်ပျောသူငယ်စာ	၈၆
၁၄၃။ ဆေးဖက်ဝင် ဆူးပန်းတောင်း	၈၆
၁၄၄။ ဆူးပန်းစွမ်းအား	၈၇
၁၄၅။ နံနံစေ့နှင့်ဟင်းလျာအစွမ်း	၈၇
၁၄၆။ တရုတ်နံနံရွက်စွမ်းရည်	၈၇
၁၄၇။ ပြည်ပန်းညို	၈၈
၁၄၈။ ပရနူဝါပင်	၈၈
၁၄၉။ ပိတ်စွယ်ပင်	၈၉

၁၅၀။ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ပေါက်ပန်းနီ	၈၉
၁၅၁။ ပင်စိမ်းပင်နှင့် မျောက်သား	၉၀
၁၅၂။ ဖားပေါင်ပင်	၉၀
၁၅၃။ ဗုဒ္ဓသဏပင်	၉၀
၁၅၄။ ရုံးပတီပင်	၉၀

**အမျိုးသားနှင့် ပန်းညှိုးရောဂါ/ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါ
(တိုင်းရင်းစားဆေးများ)**

၁၅၅။ ပန်းသေရောဂါကုဆေး	၉၁
၁၅၆။ လိင်္ဂဝဇဏအားတိုးဆေး	၉၁
၁၅၇။ ငါးကြီးအန်ဖတ်၏ ဆေးဝါးအာနိသင်များ	၉၂
၁၅၈။ ပဉ္စမရုဆေး	၉၃
၁၅၉။ လက်ပံပင်နှင့် ဆေးဝါးအသုံး	၉၄
၁၆၀။ သစ်ဆိမ့်သီး	၉၅
၁၆၁။ ကျားတစ်ကောင်သွေးဆေး	၉၅
၁၆၂။ ပန်းသေရောဂါကုဆေး	၉၆
၁၆၃။ ကုက္ကိုစေ့အားတိုးဆေး	၉၇
၁၆၄။ ပန်းညှိုးရောဂါအားတိုးဆေး	၉၇
၁၆၅။ မြေစာမြက်ပင်ဂုဏ်နှင့် စွမ်းအင်	၉၈
၁၆၆။ မြက်ယားကြီးပင် ဆေးဖက်ဝင်	၉၈
၁၆၇။ လက်ပံမြစ်အစို	၉၈

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (တိုင်းရင်းလိမ်းဆေးများ)

၁၆၈။ အရသာထူးလိမ်းဆေး	၁၀၀
၁၆၉။ နွားချိုနှင့် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးလိမ်းဆေး	၁၀၀
၁၇၀။ ထက်မြက်သော သဘာဝပျားရည် ကာမအားလိမ်းဆေး	၁၀၀
၁၇၁။ ကျည်းသီးလိင်ကြီးထွားဆေး	၁၀၂
၁၇၂။ ထိကရုံးမြစ် သန်မာထွားကျိုင်းဆေး	၁၀၂

၁၇၃။ ခရမ်းကစော့ ပဉ္စငါးပါးလိမ်းဆေး	၁၀၂
၁၇၄။ ရှိန်းခို	၁၀၂
၁၇၅။ ကြက်ဥအနှစ် လိမ်းဆေး	၁၀၂
၁၇၆။ တောဝက်ဆီလိမ်းဆေး	၁၀၃
၁၇၇။ လင်းလေမြစ်လိမ်းဆေးဆီ	၁၀၃
၁၇၈။ သပြေလိမ်းဆေးဆီ	၁၀၃
၁၇၉။ မှိုနားတိုလိမ်းဆေး	၁၀၃
၁၈၀။ ကြာစေ့လိမ်းဆေးအဆီ	၁၀၃
၁၈၁။ ပန်းနုလိမ်းဆေး	၁၀၄
၁၈၂။ ကညွတ် သို့မဟုတ် ရှဉ့်မတက်လိမ်းဆေး	၁၀၄
၁၈၃။ လိင်အားလျော့ခြင်းအတွက်လိမ်းဆေး	၁၀၄
၁၈၄။ ကတိုးဆီနှင့် လိမ်းဆေး	၁၀၄
၁၈၅။ ကြီးထွားသန်မာလိမ်းဆေး	၁၀၄
၁၈၆။ သန်မာဆေး	၁၀၅

သုက်အားနည်းရောဂါကုအစားအစာများ

၁၈၇။ ကင်းပိမ့်ရွက်	၁၀၆
၁၈၈။ ရေကန်စွန်း	၁၀၆
၁၈၉။ ကန်စွန်းဥအဖြူ	၁၀၆
၁၉၀။ ကျောက်ဖရုံရွက်	၁၀၆
၁၉၁။ ကြာရိုးကြာစွယ်	၁၀၇
၁၉၂။ ကြက်မအုပ်	၁၀၇
၁၉၃။ ကြက်သွန်နီ	၁၀၇
၁၉၄။ ကြက်သွန်ဖြူ	၁၀၇
၁၉၅။ ခရမ်းကစော့သီး	၁၀၇
၁၉၆။ ခရမ်းကြွပ်သီး	၁၀၈
၁၉၇။ ခဲပင်	၁၀၈
၁၉၈။ ချင်း	၁၀၈

၁၉၉။	ဂေါ်ရခါးသီး	၁၀၈
၂၀၀။	ငှားသီး	၁၀၈
၂၀၁။	ဆီးဖြူသီး	၁၀၉
၂၀၂။	ပရနွေဝါရွက်	၁၀၉
၂၀၃။	ပိလောပိနံ	၁၀၉
၂၀၄။	ပုစွန်စာရွက်	၁၀၉
၂၀၅။	ပဲတီပင်ပေါက်	၁၀၉
၂၀၆။	ပဲပုစွန်သီး	၁၁၀
၂၀၇။	ပဲပြား	၁၁၀
၂၀၈။	ပုံလုံသီး	၁၁၀
၂၀၉။	ပိန်းထောပတ်ဥ	၁၁၀
၂၁၀။	ဗိုလ်စားပဲ	၁၁၀
၂၁၁။	ဘူးရွက်၊ ဘူးသီး	၁၁၁
၂၁၂။	မုန်ညင်းနီ၊ မုန်ညင်းဖြူ	၁၁၁
၂၁၃။	မုန်လာဥနီ	၁၁၁
၂၁၄။	မုန်လာဥဝါ	၁၁၁
၂၁၅။	မျောက်ဥ	၁၁၁
၂၁၆။	မြင်းခွာရွက်	၁၁၂
၂၁၇။	ဝက်မြေစာဥ	၁၁၂
၂၁၈။	မရကန်ပင်	၁၁၂
၂၁၉။	မျောက်ဥ	၁၁၂

သုက်အားနည်းရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ

၂၂၀။	သုက်အားနည်းရောဂါကုဆေး	၁၁၃
၂၂၁။	သုက်အားနည်းရောဂါကု ခေါင်ရန်းပန်း (ဆည်းလည်း)	၁၁၄
၂၂၂။	သုက်အားနည်းရောဂါကုထုံး	၁၁၄
၂၂၃။	ကမ္မလာသီး	၁၁၄
၂၂၄။	သုက်အားကောင်းဆေး	၁၁၄

၂၂၅။ သုက်ဓာတ်ကိုပွားများစေ၍	
ကာမအားကို အကျိုးပြုသော အစားအစာများ	၁၁၅
၂၂၆။ စားသုံးပင် ဆေးဖက်ဝင်အစားအစာများ	၁၁၅
၂၂၇။ အစပ်အရသာ၏အပြစ်များ	၁၁၆
၂၂၈။ ခြင်ဆီဓာတ် ကုန်ခန်းခြင်း	၁၁၆
၂၂၉။ သုက်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း	၁၁၆

သုက်ဓာတ်ကို ပွားများစေနိုင်သောအစားအစာများ

၂၂၀။ သုက်ကိုပွားစေသောဝက်သားကြော်	၁၁၇
၂၂၁။ မြေပဲ	၁၁၈
၂၂၂။ မတ်ပဲ	၁၁၈
၂၂၃။ ကုလားပဲစေ့	၁၁၈
၂၂၄။ ပဲတီ	၁၁၈
၂၂၅။ ပဲလင်းမြွေသီး	၁၁၈

သုက်ပွားအားတိုးဆေးများ

၂၂၆။ ရှဉ့်မတက်ထောပတ်အားတိုးဆေး	၁၁၉
၂၂၇။ ရှဉ့်မတက်အရသာနှင့်အကျိုးသွား၊ ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်	၁၁၉
၂၂၈။ ချင်း (လူဝ၊ သုက်ပွားအားတိုးဆေး)	၁၂၀
၂၂၉။ ချင်းပင်	၁၂၀
၂၄၀။ သုက်ပွားအားတိုးဆေး	၁၂၁
၂၄၁။ သုက်ရည်ကျဲရောဂါ	၁၂၂
၂၄၂။ သုက်ခဲရောဂါ ကုသနည်း	၁၂၂
၂၄၃။ အိပ်မက်သုက်လွတ်ရောဂါ	၁၂၂
၂၄၄။ သုက်ပွား၊ သုက်လွန်ရောဂါ	၁၂၃
၂၄၅။ သုက်ခန်းရောဂါ	၁၂၃
၂၄၆။ သုက်ခန်းရောဂါကုစားနည်းအစားအစာ	၁၂၃
၂၄၇။ သုက်ခန်းရောဂါအတွက် ဆေးဖက်ဝင်အသီး	၁၂၃

၂၄၈။ အမျိုးသားရောဂါနှင့် ကနခို (တော)	၁၂၄
၂၄၉။ သုက်ပျက်ရောဂါနှင့် အာယုဗေဒဆေးပညာ	၁၂၄
၂၅၀။ သုက်ပျက်ရောဂါ	၁၂၄
၂၅၁။ သစ်ဆည်းလည်းသီးနှင့် သုက်ပျက်ရောဂါ	၁၂၄
၂၅၂။ သုက်ဓာတ်ပျက်ရောဂါကုထုံးဆေးဝါး	၁၂၄
၂၅၃။ မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (ဆီးပူညောင်းကျရောဂါကုအစားအစာများ)	၁၂၅



၁၀
၁၁
၁၂
၁၃
၁၄
၁၅
၁၆

၁၇
၁၈
၁၉
၂၀
၂၁
၂၂
၂၃
၂၄
၂၅
၂၆
၂၇
၂၈
၂၉
၃၀
၃၁
၃၂
၃၃
၃၄
၃၅
၃၆
၃၇
၃၈
၃၉
၄၀
၄၁
၄၂
၄၃
၄၄
၄၅
၄၆
၄၇
၄၈
၄၉
၅၀
၅၁
၅၂
၅၃
၅၄
၅၅
၅၆
၅၇
၅၈
၅၉
၆၀
၆၁
၆၂
၆၃
၆၄
၆၅
၆၆
၆၇
၆၈
၆၉
၇၀
၇၁
၇၂
၇၃
၇၄
၇၅
၇၆
၇၇
၇၈
၇၉
၈၀
၈၁
၈၂
၈၃
၈၄
၈၅
၈၆
၈၇
၈၈
၈၉
၉၀
၉၁
၉၂
၉၃
၉၄
၉၅
၉၆
၉၇
၉၈
၉၉
၁၀၀

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ရှေးမြန်မာမင်းများ လက်ထက်တော်ကာလများစွာကပင် မြန်မာ့ အားတိုးဆေးစွမ်း တည်ရှိခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ကာမအားတိုးဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အထင်အရှားသော်လည်းကောင်း လျှို့ဝှက်စွာ ဖော်စပ်စားသုံးခဲ့ကြောင်းကို ရှေးခေတ်ပုရပိုက်များ၊ လက်ရေးမူဟောင်းများ၊ စာပေမှတ်တမ်းများ လေ့လာစေခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပေသည်။ ယနေ့ထက်တိုင်ပင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို စာပေများမှတစ်ဆင့် မျိုးဆက်သစ်များ လက်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းလျက်ရှိနေကြသည်သာဖြစ်ပေသည်။

ကာမနှင့်ပတ်သက်လျှင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာများကို ကုသဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်မှာ ယနေ့တိုင်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါဝေဒနာအလိုက် အသုံးပြုညွှန်ကြား ကုသခဲ့ကြပေသည်။

မြန်မာ့စာပေလောကတွင် ရှေးကျသောခေတ်ကပင် ကာမသျှတ္တရ စာပေ၊ ကာမဆေးကျမ်းများ အထင်အရှားရပ်တည်ခဲ့ကြောင်းကို စာပေပညာရှင်တိုင်း အသိဖြစ်ပါသည်။ ဤစာပေများ၊ ဆေးပညာများသည်

အကယ်စင်စစ် ကမ္ဘာမျိုးဆက်သစ်များ၊ မြန်မာ့မျိုးဆက်သစ်များ ပေါ်ထွန်းလာရေးကို ဦးဆောင်ပေးနေသော အိမ်ထောင်ရှင်များအတွက် အသိပညာပေးနှင့် ဆေးပညာပေးကျမ်းများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသမိုင်းဟောင်းတွင် ထင်ရှားသော ကာမပညာနှင့် ဆေးပညာ အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားသော ကျမ်းများသည် ကာကုဉ္ဇကျမ်း၊ ကာမသုတ္တကျမ်း၊ ကာမရတနကျမ်း၊ ကောကသာရကျမ်း၊ ရတီရပသာကျမ်း အစရှိသည့် ကျမ်းများသည် ကျော်ကြားသော စာပေကျမ်းဂန်များဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုကျမ်းများအနက် ကောကသာရကျမ်းပြုဆရာကြီးကား အာယုဗေဒဆေးပညာကျမ်းများတွင် နာမည်ဝင်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေးရရှိခဲ့ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အားတိုးဆေးများနှင့်ပတ်သက်၍ စာပေကျမ်းဂန်အထောက်အထားများနှင့်တကွ ခိုင်လုံစွာ ပြုစုထားခဲ့သော ကျမ်းတစ်စောင်ကို တင်ပြပါမည်။

၎င်းစာအုပ်သည် အိန္ဒိယအာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းအစောင်စောင်တို့မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားခဲ့သော ဆရာကြီးဦးတင်ဦး (သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ) ပြန်ဆိုရေးသားခဲ့သည့် ဝါဇီကရဏသမုစ္စယ ခေါ် အားတိုးဆေးပေါင်းချုပ်ကျမ်းကြီး ၁၉၆၃ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ထွက်ဖူးခဲ့ပေသည်။ ဆရာကြီး၏ ကျမ်းကို အမြီးဆွဲ၍ အားတိုးဆေးအမည်ဖြင့် စာအုပ်ရှစ်အုပ်ခန့် ဆင့်ပွားထွက်ခဲ့ပေသည်။ ၁၉၈၇ အထိပင်ဖြစ်ပါသည်။

နှစ်ဆယ်ရာစုခေတ်တွင် အဆိုပါစာအုပ်များသည် တစ်စတစ်စနှင့် ကွယ်ပျောက်တိမ်မြုပ်ခဲ့ရှာပေပြီ။ ရှားပါးသောအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေချိန်တွင် ရှေးဟောင်းစာပေလောကတွင် ဝါရင့်ပုဂ္ဂိုလ်ဆရာများနှင့် တွေ့ဆုံကြရင်း စကားစပ်မိစပ်ရာမှ ယခုစာအုပ်စာမူများကို ပြုစုထားနိုင်ခဲ့ပေသည်။

မြန်မာလူမျိုးများ၊ မြန်မာနိုင်ငံဖွား တိုင်းရင်းသားများ၊ မြန်မာ့စာပေလောကတွင် လိုအပ်လျက်ရှိသော တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ်အဖြစ် မြန်မာ့ဆေးဆရာများ၊ မြန်မာ့ဆေးဝါးများဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုသူများ၊ မိမိ၏ရောဂါကို မြန်မာ့ဆေးဝါးများနှင့် ကုသလိုသူများအတွက် အသင့်တော်ဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံး၊ လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်မည့် တိုင်းရင်း

ဆေးပညာဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများ၊ အစားအစာများကို လက်ရွေးစင်
ရွေးချယ်ကာ ပြုစုတင်ပြ ထားပါသည်။ မိသားစုများစာအုပ်စင်တွင် ရှိသင့်
ရှိထိုက်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ကြောင်းကို တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ
ကျော်တင့်ဆွေ



mgyc.com

mgyc.com

အစားအစာနှင့် အား

အားတိုးစေခြင်း၊ အားယုတ်စေခြင်း အစရှိသည့်အချက်အလက်များကို အခြေခံကာ ရေးသားပြုစု တင်ပြရာတွင် အာယုဗေဒဆေးပညာနှင့် သိပ္ပံဆေးပညာကို အခြေခံ၍ ခန္ဓာဗေဒ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို စာဖတ်သူ ပရိသတ်များ သဘောမျှ နားလည်သိရှိထားသင့်သည်ဟု စာရေးသူ ယူဆထားချက်ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အစားအစာ အမျိုးအမည်များ

ကျွန်တော်တို့နှင့် အစားအစာများမှာ မကင်းနိုင်ကြပေ။ ဆေးပညာအရ ဆေးသုတေသနပြုကြည့်လျှင် ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့ နေ့စဉ်စားသုံးနေကြသည့် အစားအစာများမှ အာဟာရဓာတ်ကို ရရှိနေခြင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိုအာဟာရများသည် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ရောဂါဘယကင်းဝေးခြင်း၊ အင်အားတိုးပွားခြင်း၊ ကြံ့ခိုင်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးထွားကျိုင်းစေခြင်း အစရှိသည့် အကျိုးအာနိသင်ပြဆိုချက်များသည် အစားအစာ များမှရရှိစေသော 'အားတိုးဆေးအစားအစာများ' အဖြစ် နှုတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအစားအစာများကို ကိန်းဂဏန်းများဖြင့် ရေတွက်ရလျှင် အဘိဓာန်ကြီးတစ်အုပ်မျှရှိသောစာပေများကို ဖတ်ရှုရခြင်းဖြင့်သာ သိရှိစေနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ဆေးပညာအခြေခံအရ ခံယူ

ထားချက်တွင် -

၁။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ သဘာဝလုပ်ဆောင်မှုဖြင့်ရရှိသော အစားအစာများ

၂။ သဘာဝသီးနှံများမှရရှိသော အစားအစာများ၏ အာဟာရဓာတ်များ

၃။ မိမိအတွက် လိုအပ်နေသော အာဟာရဓာတ်များကို အစားအစာတွင်

ပါရှိလာသော အာဟာရဓာတ်များကို ရွေးချယ်ရှာဖွေစားသောက်ခြင်း

အထက်ပါအစားအစာများအနက် သဘာဝသီးနှံများအပြင် ရေဓာတ်၊

လေဓာတ်၊ အပူဓာတ်များလည်း ပါဝင်ကြပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးအမြင် အာဟာရဓာတ်အသွင်

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အခြေခံအားဖြင့် ဆေးပညာဘာသာခွဲ အရပ်ရပ်တွင် ပြဋ္ဌာန်းအတည်ပြုချက်များအရ အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြား တင်ပြထားပါသည်။ စာဖတ်ပရိသတ်များ သိထိုက်မှတ်သားထိုက်ပါသည်။ ချိုသောအစားအစာများမှ ရရှိနိုင်သော အာဟာရဓာတ်၊ ငန်သော အစား အစာများမှ ရရှိနိုင်သော အာဟာရဓာတ်၊ ခါးသောအစားအစာများမှ ရရှိစေနိုင်သော အာဟာရဓာတ်၊ ဖန်သောအစားအစာများမှ ရရှိစေနိုင်သော အာဟာရဓာတ်၊ စပ်သောအစားအစာများမှ ရရှိစေနိုင်သော အာဟာရ ဓာတ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာနှင့် အရသာတိုင်းရင်းဆေးဘုတ်ဆိုသည်မှာ -

ဘုတ်ငါးမျိုးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် ခွဲခြားထားပါသည်။

ထိုအချက်တို့သည် အာကာသလွန်ကဲသောအစားအစာများမှရရှိသော အာဟာရဓာတ်၊ ပထဝီလွန်ကဲသော အစားအစာများမှရရှိသော အာဟာရ ဓာတ်များ၊ ဝါယောလွန်ကဲသော အစားအစာများမှရရှိသော အာဟာရ ဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်လွန်ကဲသော အစားအစာများမှရရှိသော အာဟာရ ဓာတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်၊ အင်အားတိုးပွားစေရန် အထက်ပါဘုတ်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းရာတွင် အစားအစာများကို မျှမျှတတ ခန္ဓာကိုယ်မှရရှိစေရန် စားသုံးရပေသည်။ အထက်ပါအစားအစာများကို လူတိုင်းလွယ်ကူစွာ သိရှိစေရန်၊ မှတ်မိလွယ်စေရန် ပူသောအစားအစာ များမှရရှိသော အာဟာရဓာတ်နှင့် အေးသောအစားအစာများမှရရှိသော

အာဟာရဓာတ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

အစားအစာနှင့် ဂုဏ်သတ္တိများ

အားတိုးဆေးဟူသော ဝေါဟာရသည် နက်ရှိုင်းကျယ်ပြန့်ကြီးမားသောဂုဏ်ကို ဆောင်နေပါသည်။ အားတိုးစေသောအစားအစာ၊ အားတိုးစေသော တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ဆက်စပ်နေခြင်းကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ဝေါဟာရအနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုတင်ပြရန် အထူးလိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။ နေရောင်ခြည်ဓာတ်သည် တေဇောဓာတ်၊ ရေသည် အာပေါဓာတ်၊ လေသည် ဝါယောဓာတ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို ဓာတ်ကြီးသုံးပါးသည် အစားအစာများ၏ ဆေးဝါးအာနိသင်မြင့်မားခြင်း၊ လျော့နည်းခြင်းအပေါ် မူတည်နေကြပေသည်။ အဆိုပါဓာတ်များအပြင် အရပ်ဒေသ၊ အချိန်ကာလ၊ ရာသီဥတုအလိုက် စိုက်ပျိုးဖြစ်ထွန်းနေသောအပင်များ၊ သဘာဝအလျောက် ပေါက်လေ့ရှိသော စားသုံးသီးနှံများအပြင် သားငါးများ၊ ဥများ၊ နို့ရည်များ အပါအဝင် မဟာဘုတ်ငါးပါးတို့၏ ပါဝင်ကိန်းသည် မတူညီကြပေ။ ထို မဟာဘုတ်ဆိုသည်မှာ သာမန်လူတိုင်းသိရှိနေကြသည့် အာကာသဓာတ်၊ ပထဝီဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အာဟာရဓာတ်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဂုဏ်စွမ်းအင်များ

တိုင်းရင်းဆေးနှင့် အရသာများတွဲစပ်ပုံများကို ထပ်မံခွဲခြားတင်ပြရလျှင် သီးနှံတို့တွင်ပါဝင်သော အချိုအရသာတွင် ရေဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲစေသည်။ အဖန်အရသာတို့တွင် လေဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲစေသည်။ အချဉ်အရသာတွင် အပူဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ်တို့ လွန်ကဲစေသည်။ အစပ်အရသာတွင် တေဇောဓာတ်နှင့် လေဓာတ်တို့ လွန်ကဲစေတတ်၏။ အငန်အရသာတွင် တေဇောဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်တို့ လွန်ကဲစေတတ်သည်။ အခါးအရသာတွင် (အပွင့်) အာကာသဓာတ်နှင့် လေဓာတ်တို့ လွန်ကဲစေတတ်သည်။ အာယုဗေဒ မြန်မာပြန်ဆေးကျမ်းတို့တွင် အစားအစာတို့၏ အရသာကိုလိုက်၍ ယေဘုယျအားဖြင့် မဟာဘုတ် တရားငါးပါး

တို့သည် အထက်ပါအတိုင်း တည်ရှိကြပေသည်။

ဂုဏ်နှင့် စွမ်းအင်အစားအစာ

စားသောက်လိုက်သော သီးနှံများနှင့် စားစရာတို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နှင့် လေ့လာလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ အစားအစာတိုင်းတွင် အရသာတည်ရှိကြပေသည်။ ဆေးပညာဝေါဟာရများ တစ်မျိုးချင်းကို ဆက်လက်ရှင်းလင်းတင်ပြပါမည်။ ဂုဏ်၏ အဖွင့်သည် အကျိုးပေးနိုင်သောဂုဏ်သတ္တိကို ဆိုလိုပါသည်။ သတ္တိဆိုသည်မှာ အစွမ်းသတ္တိဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်စေပါသည်။ ဝီရိယဟု သုံးနှုန်းထားချက်သည် အပူ၊ အအေးကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ ဝိပါကဟု ဆိုထားချက်သည် အစားအစာကြေညက်မှုဟု ပြန်ဆိုထားပါသည်။ သဘာဝသည် တန်ခိုးနှင့်ပြည့်စုံကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံ

အစားအသောက်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို တည်ဆောက်ပေးရာတွင် အဓိကအကျဆုံးဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အစားအသောက်များကိုမှီဝဲ၍ အသက်ရှည်နေရခြင်းအကြောင်းတရားတို့ကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြရန် အထူးလိုအပ်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ရရှိသော အာဟာရဓာတ်များဖြင့် အထောက်အပံ့ အကူအညီများကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးစည်ပင်နေရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အာယုဗေဒ မြန်မာဘာသာပြန်ဆရာများ၏ အဆိုအရ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

- ၁။ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ ဟူသော ဒေါသသုံးပါး။
- ၂။ ရသာရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ သုက်ဟူသော ဓာတ် (၇) ပါး
- ၃။ ကျင်ကြီး၊ ချွေး၊ ကျင်ငယ် အစရှိသော မာလဓာတ်ခေါ် အညစ်အကြေးများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်ဟု ဆေးကျမ်းများတွင် ဖွင့်ဆိုထားကြပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်စက်ရုံကြီး

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် စက်ရုံကြီးတစ်ခုပမာ တည်ဆောက်ထား၏။ စက်ရုံဟူသည် အစိတ်အပိုင်းများစွာနှင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး အစိတ်အပိုင်းတချို့ လည်ပတ်နေရာမှ ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းဖြင့် ထိုစက်ရုံကြီးမှ ထုတ်ကုန်များ ဆိုင်းငံ့သွားနိုင်ပေသည်။ အလားတူပင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတွင် ကုန်ကြမ်းများဖြစ်သော အစားအစာများကို ချက်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ပထမဆုံးချက်၍ရရှိသည်မှာ အရည်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုအရည်ဓာတ်ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ 'ရသာရည်' ဟုခေါ်တွင်စေပါသည်။ ထိုအရည်ကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွင်းမှ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲပေးလိုက်ရာတွင် ပထမဆုံး (၁)ရသာရည် (၂) သွေး၊ (၃) သား (၄) အဆီ (၅) အရိုး (၆) ရိုးတွင်းခြင်ဆီ (၇) သုက် ဟူ၍ ခုနစ်မျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ အစားအစာများမှ ရရှိသော အာဟာရဓာတ်ကို ချက်လုပ်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှပိုလျှံသော မလဓာတ်များ (ဝါ) အညစ်အကြေးများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ပစ်ရသော တာဝန်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များသည် သဘာဝတရားပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထွက်ရှိလာသော အညစ်အကြေးများသည် ကျင်ငယ်၊ ကျင်ကြီး၊ ချွေး၊ နှပ် အစ ရှိသည်တို့သည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ ရသာရည် စသည်တို့တွင်လည်း ဝါယောဓာတ် (လေဓာတ်)၊ သလိပ် (အာပေါ)၊ သည်းခြေ (တေဇော)ဓာတ် စသည် ဓာတ်သဘောများလည်း ပါရှိလေ့ရှိပါသည်။

ဆေးပညာ၏ ဂုဏ်ဆိုသည်မှာ

အပဓာနဂုဏ်များသည် အမျိုးပေါင်း ၂၇ မျိုးသောဂုဏ်များ တည်ရှိနေကြောင်း မြန်မာပြည် အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အဆိုပါဂုဏ်များကို အကျယ်ဖော်ပြခြင်းမပြုတော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အစားအစာနှင့် အာဟာရကျမ်းကို ရေးသားဖော်ပြနေခြင်း မဟုတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပြီး ယခုစာအုပ်သည် အားတိုးဆေးကျမ်းဖြစ်ပါသည်။ အားကိုတိုးစေသောဂုဏ်ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်များကို ဆက်လက်၍ အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

အားကိုတိုးစေသောဂုဏ်တွင် ဤအာဟာရ ၇ မျိုးကို မှီဝဲသူသည် မြင်းကဲ့သို့ မေထုန်မှုကိုပြုနိုင်သောသတ္တိရှိ၏။ ထိုအာဟာရ ၇ မျိုးသည် (၁) သုက်ကို များစေတတ်သောဂုဏ်မျိုး၊ (၂) ကာမကို ထက်မြက်စေသော အာဟာရ မျိုး၊ (၃) လိင်ကိုတောင့်တင်းစေသော အာဟာရမျိုး အထက်ပါသုံးမျိုးတို့ ရှိ၏။ ထိုသုံးမျိုးအနက် (၁) အမျိုးအစားသည် သုက်အတိုင်းအတာကို တိုးပွား စေတတ်သည်။ (၂) အမျိုးအစားသည် မေထုန်မှုကို ပြုနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။ (၃) အမျိုးအစားသည် မေထုန်မှီဝဲရာတွင် သုက်ကို မြန်မြန်မကျဆင်းစေ တတ်သော သတ္တိရှိ၏ဟု အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်း အဆက်ဆက်တွင် နောက် ဆက်တွဲအဖြစ် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်ကို စာရေးသူ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ခွန်အားနှင့် သုက်ကို ပွားစေသောသီးနှံများ

သရက်သီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ ပိန္နဲသီးမှည့်၊ အုန်းသီးဆန်၊ အုန်းသီးစိမ်း၊ စပျစ်သီး၊ ဗာဒံသီး၊ ထန်းသီး၊ စွန်ပလွံသီး၊ ရှောက်သီး၊ သံပရာသီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ကျွဲကောသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ လီကျီ၊ သစ်ကြားသီး၊ ဩဇာသီး၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသီး၊ ဇီရာ၊ သစ်ကြံပိုး။

နို့ရည်များ၏အာနိသင်

နို့ရည်များအဖြစ် နွားနို့၊ ကျွဲနို့၊ ဆိတ်နို့၊ သိုးနို့၊ မြင်းနို့၊ မြည်းနို့၊ လူနို့ တို့သည် များသောအားဖြင့် အားကိုတိုးစေခြင်းနှင့် သုက်ကို ပွားများစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ခွန်အားကိုဖြစ်စေသည်။ စိတ်အားကိုဖြစ်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ပယ်စေတတ်၏။ မေထုန်အလွန်မှီဝဲခြင်းကြောင့် အားနည်းပါးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ထို့အပြင် အမျိုးသားများ သုက်တွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါတို့တွင် အသုံးဝင်ထက်မြက်စေသည်။

နို့ထွက်အစားအစာများ

နို့ထွက်ပစ္စည်းများသည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို များစွာ အထောက်အပံ့ ပြုလျက်ရှိနေပါသည်။ ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်၊ မလိုင် စသည်များသည် နေ့စဉ်

စားသောက်နိုင်သော အစားအစာများဖြစ်ပါသည်။

ကြံထွက်ပစ္စည်းများ

ကြံများသည် အမျိုးအစားအကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ၁၂ မျိုးရှိကြပါသည်။ အကျယ်အားဖြင့် မြောက်မြားစွာရှိကြောင်းကို အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများတွင် ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ ကြံရည်၊ တင်လဲခဲ၊ သကြားနီခဲ၊ သကြားစသည်တို့သည် သုက်ဓာတ်နှင့်ခွန်အားကို ပေးဆောင်စေနိုင်ကြောင်းကို လေ့လာဖတ်ရှုလျှင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ယာဂုအုပ်စုဝင်နှင့် အားတိုးစေခြင်း

အစားအစာများကို မီးပူ၊ နေပူ စသည်တို့ဖြင့် ချက်ပြုတ်၍ စားသောက်လေ့ရှိကြပါသည်။ ထိုနည်းစနစ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်စားသောက်စေခြင်းသည် အရသာရှိစေရန် ပြုပြင်စားသောက်ပေးခြင်းမျှသာဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့စားသောက်ခြင်းသည် ကွဲပြားခြားနားမှုတစ်ရပ်ရှိနေကြောင်း အာယုဗ္ဗေဒ သမားတော်ကြီးများမှ ထောက်ပြလျက်ရှိပါသည်။ မူလရည်ရွယ်ချက်က စားလိုက်သောအစားအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိစေရန် အရေးကြီးလှပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း သို့ရောက်သောအခါ အလျင်အမြန် ကြေကျက်သွားစေရန် အဓိကလိုအပ်ချက်ကို ရှေးရှုသင့်ပါသည်။ မကြေကျက်သော အာဟာရဓာတ်သည် မည်မျှပင် ရသာဓာတ်ပေါင်းစုံတို့ဖြင့် ပြည့်ဖြိုးနေစေကာမူ အသက် ၁၀၀၊ ၁၀၀၀ ကို ရှည်စေကာမူ ဝမ်းတွင်းသို့ရောက်ရှိပြီး ကြေကျက်ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဓာတ်များနှင့် ရောနှောပေါင်းစပ်မှုအဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်မှသာလျှင် လိုအပ်သောအကျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်ပရိသတ်တို့သည် အစားအစာများကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်စားပေးခြင်းဖြင့် အာဟာရဓာတ်ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြပါသည်။

ယာဂုစားပေးခြင်းနှင့် အားတိုးစေခြင်း

ယာဂုဆိုသောဝေါဟာရကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း၊ လူကြီးတိုင်း သိရှိကြပေမယ့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ နားလည်ကြလိမ့်မည်ဟု မထင်ပေ။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများတွင် ယာဂုကို အမျိုးအစားအားဖြင့် သုံးမျိုး သုံးစားကို ဖော်ပြထားပါသည်။ (၁) ဝိလေပိယာဂု၊ (၂) မဏ္ဍယာဂု၊ (၃) ပေယယာဂု ဟူ၍ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားပေသည်။

ချက်ပြုတ်စားသောက်နည်းများအနက် ယာဂုကျိုသောနည်းပညာ တစ်ရပ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးနေသော အစားအစာတစ်ခုအဖြစ် ထင်ရှားပါသည်။ အဆိုပါယာဂုသည် မကျန်းမမာလူမမာများ၊ ဝမ်းမီးအားနည်းသူများ၊ လူမမာအစာဟု နာမည်ကျော်သော အစားအစာများဟု အရပ်သားများ သိရှိကြပေသည်။ ၂၁ ရာစုတွင် ကျန်းမာသော လူများပင် ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် တစ်ကမ္ဘာလုံးစားသုံးမှုမှာ ရေပန်းစားလျက် ရှိပေသည်။ ယာဂုဆိုရာတွင် စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ နို့ခမ်း၊ နို့ဆန်ပြုတ်၊ သာကူ အစရှိသည်တို့ ပါဝင်ကြပေသည်။ ကမ္ဘာဒေသ၊ အချိန်ကာလ၊ ရာသီဥတု၊ လူမျိုး၊ ရိုးရာ ဓလေ့များအရ ကွဲပြားခြားနားချက်သာလျှင်ရှိပေမဲ့ ဆေးဝါးအကျိုးအာနိသင်များသည် တူညီမှုကို ဦးဆောင်နေပါသည်။

ခွန်အားနှင့် သုက်အားကို တိုးပွားစေသော ယာဂုများသည် နို့ထမင်း၊ ပဲထမင်း၊ (မတ်ပဲ၊ ပဲစင်းငုံ)၊ ပဲယာဂု (ပဲနောက်၊ ပဲရာဇာ၊ ကုလားပဲ) စသည့် ပဲအုပ်စုများနှင့် ချက်သောယာဂုများ ဖြစ်ကြသည်။

ကာမအားတိုး သေးဖက်ဝင်အစားအစာများ

အစားအစာ စားသုံးနည်းများသည် ဆေးဝါးကုသရာတွင် အကျိုးဝင်စေပါသည်။ ထိုနည်းများကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် လက်ခံသဘောပေါက်ထားသူများသည် အစားအစာတွင်ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များမှ ရရှိသော အာဟာရဓာတ်ကို ပြည့်ဝစွာခံယူသောကြောင့်ပင် လိုအပ်သော အကျိုးတရားတို့ကို ရရှိစေသည်။ ခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၍ အိမ်ထောင်မှုသုခ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တို့ကို ပြန်လည်ပိုင်ဆိုင်လာစေနိုင်ပေသည်။ ကာမအားနှင့် သုက်အားကို အထောက်အပံ့ကို

ရရှိစေနိုင်သော အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အောက် ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာများ၊ လက္ခဏာများကို ကုသရာတွင် သက်သာ စေကာ ပျောက်ကင်းမှုအဆင့်အထိ အစွမ်းကို ရရှိစေတတ်ပါသည်။

- ၁။ ကာမအားကို ဖြစ်ထွန်းစေခြင်း၊
- ၂။ ကာမစိတ်ကို လှုပ်ရှားတက်ကြွစေခြင်း၊
- ၃။ ကုန်ခန်းဆုံးရှုံးသွားသော အင်အားစွမ်းအင်များကို ပြည့်ဝစေခြင်း၊
- ၄။ ကာမအားကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊
- ၅။ အင်အားပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊
- ၆။ ဆန္ဒကုန်ခန်းခြင်းကို တားဆီးစေခြင်း၊
- ၇။ ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတို့ကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ကုသနိုင်ခြင်း၊ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်း၊
- ၈။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်၍ စိုပြည်ဖြိုးလာစေခြင်း၊
- ၉။ အနာရောဂါဝေဒနာများကို ကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာအသက်ရှည် စေခြင်း၊
- ၁၀။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆက်ဆံမှုများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့အရသာခံစားမှုများကို ပြည့်ဝစွာ ပြန်လည် ခံစားလာ နိုင်ခြင်း၊
- ၁၁။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုအခြေခံ၍ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာပြဿနာများ ချို့ယွင်းခြင်း၊ နိမ့်ကျလာခြင်း၊ မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်းများ၊
- ၁၂။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်းများကို သက်သာ စေခြင်း၊ လျော့ပါးစေခြင်း၊ အင်အားချည့်နဲ့ခြင်းများကို ကာကွယ်စေ နိုင်ခြင်း၊
- ၁၃။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောများကို တောင့်တင်းစေနိုင်ခြင်း၊ ထကြွ လှုပ်ရှားခြင်း၊ သန်မာလာစေခြင်း၊
- ၁၄။ လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းထိုးအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပူခြင်းတို့ကို သက်သာစေခြင်း၊
- ၁၅။ အဖျဉ်းရောဂါ၊ လေချဉ်တက်သည့်ရောဂါ၊ မြင်းသံရိုက် ရောဂါ၊

အစာမကြေရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါဝေဒနာတို့ကိုလည်း သက်သာစေခြင်း၊

၁၆။ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ သလိပ်ပွားစီးမှုလွန်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းဒဏ်ရာ၊ ကုပ်ကြောတက်ရောဂါ၊ တစ်ကိုယ်လုံးအကြောအခြင်တက်ခြင်း၊ သုက်လွတ်မြန်ရောဂါ၊ ဆီးခန်းရောဂါတို့ သက်သာစေခြင်း၊

၁၇။ ဆီးနည်းရောဂါ၊ သလိပ်ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ သုက်ခန်းနာ၊ ဆီးပူရောဂါ၊ ဆီးကျဉ်ရောဂါ၊ ဆီးအိမ်မသန့်ခြင်း၊ သွေးလေ ဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ၊ စိတ်မတည်ငြိမ် သောရောဂါ၊ လိင်တံပျော့ခွေခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ အဖြူဆင်းခြင်း၊ အနီဆင်းခြင်း အစရှိသည့်လက္ခဏာများကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ထို့ပြင် ခံတွင်းအရသာပျက်၍ မစားချင်မသောက်ချင် ဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

၁၈။ ဆီးအားနည်းရာတွင် ဆီးကိုရွှင်စေပါသည်။ အသည်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သားအိမ်ရောဂါ၊ မိခင်များ နို့မရွှင်ခြင်း၊ ခံတွင်းအရသာကို တွေ့စေခြင်း၊ သွေးလေမညီညွတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကြံ့လှိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံခြင်း၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊

၁၉။ သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ သုက်အားကုန်ခန်းသော ရောဂါ၊ မျက်စိနာ၊ ရေငတ်နာ၊ အော့အန်နာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အင်အားဆုတ်ခြင်း၊ သုက်ရည်အားနည်းပါးခြင်း၊ သည်းခြေအားနည်းသောရောဂါ၊ သွေးအားနည်းပါးသောရောဂါ၊ အသံပျက်နာတို့ကို သက်သာစေ ပါသည်။

၂၀။ အနာအဆာရင်း၍ ပျောက်ခဲခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ကိုက်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်၍ ကိုယ်လက်စောင်းရွဲ့သောရောဂါ၊ လိင်ဝင်ရောဂါ၊ စကားထစ်ခြင်း၊ မျက်လုံးချာချာလည်အောင် လေဖျဉ်းရိုက်သောရောဂါ၊ လေပုပ်ထသောရောဂါ၊ အသားအရေခန်းခြောက်ခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေသည်။

၂၁။ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ မီးယပ်ရှိုက်ကုန်းရောဂါ၊ စမြင်းခံရောဂါ၊ တုတ်သန်ကောင်ထခြင်း၊ သွေးဝမ်းသက်ခြင်း၊ အညောင်းလွန်

သွေးဝမ်းရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးထသောရောဂါ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၂၂။ ကိုယ်လက်ယားယံသောရောဂါ၊ မီးယပ်ပိန်ရောဂါ၊ အစားမှားဆေးမှားရောဂါ၊ မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ် အစရှိသည့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲသော အဆိပ်အတောက်များ၊ တစ်ကိုယ်လုံးပူသောရောဂါ၊ ချမ်းတုန် ပူတုန်ဖြစ်သောရောဂါ၊ အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးပုပ်၊ ဓာတ်ပုပ်ရောဂါ၊ သလိပ်ပုပ်ထသော ရောဂါ၊ ရေချိုးမှားသောရောဂါ အစရှိသည့်ရောဂါတို့ကို သက်သာစေနိုင်ပေသည်။

မျောက်မင်းသွေးခဲပင်

မျောက်မင်းသွေးခဲပင်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒေသပေါက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အပင်၏အရွက်များကို ငါးမြွေထိုးနှင့်ပြုတ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်၍သော်လည်းကောင်း ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုဟင်းလျာကို မကြာခဏ ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် မကျန်းမမာဖြစ်နေသော အောက်ပါရောဂါများအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်းဒဏ်ရာရရှိစေခြင်း၊ ကုပ်ကြောတက်ရောဂါတို့အပြင် အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသော ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်သောဟင်းလျာဖြစ်ပါသည်။

ဆန္ဒရွှင်လန်း ကာမအား

အထက်ပါ မျောက်မင်းသွေးခဲပင်ပဉ္စငါးပါးကို ဝက်သားနှင့် ကြော်ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ကာမအားကို အထူးအားပေးစေနိုင်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆန္ဒအားကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေပါသည်။

စာရေးသူသည် မျောက်မင်းသွေးခဲပင်ကို အသေးစိတ်ဖြာ၍လေ့လာကြည့်ရာတွင် ၎င်းအပင်တွင် ဆေးသိပ္ပံဝေါဟာရအရ ပော်မုန်းဓာတ်ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ချွေးတစိုစိုနှင့် အင်အားကို ဖြစ်ထွန်းစေကြောင်းကို ဖတ်ရှုမှတ်သားချက်ကို စာဖတ်သူများ သိရှိကြစေရန် ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ကာမအားဆေး

မျောက်မင်းသွေးခဲပင်၏အရွက်များကို ဆိတ်သားနှင့် ကြော်ချက်စားခြင်းဖြင့် ကာမအားကို အထူးအားပေးစေပါသည်။ ထို့အပြင် အကြောတက်ခြင်းကိုလည်း ပြေလည်စေပါသည်။

အထက်ပါဟင်းလျာကို မကြာခဏစားပေးခြင်းဖြင့် ညဘက်အိပ်ပျော်နေစဉ် သက်လွတ်တတ်ပါသည်။ အိပ်မက်သက်လွတ်ရောဂါဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ အိမ်ထောင်မရှိသောအမျိုးသားများအနေနှင့် သတိမူသင့်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှိသောအမျိုးသားများသည် သက်လွတ်မြန်ရောဂါတာရှည်နေပါလျှင် သက်သာစေလွယ်ပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး လက်ဖက်ခြောက်

အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ ရာသက်ပန် ကျန်းမာစွာနှင့် အိမ်ထောင်မှုသုခကို စနစ်တကျ ခံစားတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ကာမအားသည် ဒွန်တွဲလျက် တည်ရှိနေကြောင်းကို သတိနှင့် ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။ အချိန်အခါမရွေး ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို သုံးစွဲနည်းမှာ 'ဆေးလက်ဖက်ခြောက်' ကဲ့သို့ သုံးစွဲခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ မျောက်မင်းသွေးခဲပင်အရွက်များကို အခြောက်လှန်း၍ ဆေးလက်ဖက်ရည်ကြမ်းကဲ့သို့ သောက်ပေးခြင်းသည် ကာမအားကိုဖြစ်ထွန်းစေပြီး ချွေးတစိုစိုနှင့် ဆီးကိုကောင်းမွန်စေ၍ လူကို ကျန်းမာစေပါသည်။

ကောက်ရိုးနွယ်

ကောက်ရိုးနွယ်အရွက်ကလေးများကို ငါးရဲ့၊ ငါးခု၊ ပုစွန်တုပ်၊ သင်္ဘောပေါက်ခေါ် ငါးချဉ်ဖြူ အစရှိသည့် ငါးအကင်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ကြော်စားပေးပါ။ လေထိုးလေပွရောဂါ၊ သလိပ်ကပ်ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ညောင်းကိုက်ရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးရောဂါ၊ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါ၊ သွေးဝမ်းသက်ရောဂါ၊ အင်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ မစားချင် မသောက်ချင်သောရောဂါ၊ အစားအစာများစားသုံးရာတွင် လည်ချောင်းပူသောရောဂါ၊ ဆီးဖောက်ပြန်မှုရောဂါ၊ အသားအရေပိန်ခြောက်

သောရောဂါ၊ ထုံကျဉ်နာ၊ ကျင်ကြီးအိမ်၊ ကျင်ငယ်အိမ်တို့တွင် ထိုးအောင့်
သောရောဂါ၊ အကြောအခြင် လေးလံသောရောဂါ၊ သုက်ခန်းသောရောဂါ၊
အိပ်မက်တွင် သုက်လွတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်သောရောဂါ၊ စိတ်နှလုံး
ထိုင်းမှိုင်းသောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့တွင် ဆေးဖက်ဝင်စေပါသည်။

ကောက်ရိုးနွယ်ပင်နှင့် ဆိတ်သား ကာမအားတိုးဆေး

ကောက်ရိုးနွယ်ပင်ကို ဟင်းလျာအဖြစ် တွဲဖက်ချက်ပြုတ်စားပေးခြင်း
ဖြင့် ဆေးဝါးအာနိသင်ထူးကို ပိုမိုအစွမ်းထက်မြက်စေပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်
စေရန် ချက်ပြုတ်စားသုံးနည်းသည် ကောက်ရိုးနွယ်အရွက်ကလေးများကို
ဆိတ်သား (သို့) ဝက်သားနှင့်ပြုတ်၍ စားသုံးပေးပါ။ မကြာခဏ စားသုံး
ပေးခြင်းဖြင့် လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးခန်းသောရောဂါ၊ ဆီးနည်း
သောရောဂါ၊ သလိပ်အားကြီး၍ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာစေးရောဂါ၊ ကာမအား
ကုန်ခန်းသောရောဂါတို့ကို သက်သာစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆေးဝါး
များ သုံးစွဲနေခြင်းထက် ကျန်းမာရေးအတွက် စားသုံးကြသည့်အစားအစာ
များသည် သဘာဝအားတိုးဆေးများအဖြစ် လူတိုင်း သိရှိသဘောပေါက်
သင့်ကြပါသည်။

ကျောက်ဖရုံကျိုဆေး၊ အားအင်တိုးပေး

ကျောက်ဖရုံသီးသည် ကျန်းမာရေးတွင်သုံးတတ်လျှင် ဆေးဝါးအဖြစ်
အသုံးဝင်စေပါသည်။ ကျောက်ဖရုံသီးကို ဒိုပါလာသကြား (ငင်းကို ပရဆေး
ဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။ အကယ်၍ ဝယ်ယူရန်
အခက်အခဲရှိကြသူများအနေနှင့် အိမ်သုံးရိုးရိုးသကြားဖြူကို အစားထိုး
အသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။) ကျောက်ဖရုံသီးအစိတ်ကလေးများ (၁၀)
ကျပ်သား၊ သကြား (၁၀) ကျပ်သား၊ ရေသန့် (၃၀) ကျပ်သားတို့ကို
ရောစပ်၍ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ဆေးရည် (၁၀) ကျပ်သားကျန်လျှင် ဆေးဝါး
အဖြစ်သောက်နိုင်သောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပါသည်။ လူကြီး ဆေးတစ်ခွက်စာ
ပမာဏသည် (၅) ကျပ်သား ဖြစ်ပါသည်။ အဖတ်နှင့်အရည်ကို တွဲဖက်
စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးရည်ကို နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်

တစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် စားသုံးပေးပါ။ ဤပြုတ်ဆေးရည် သည် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်မသန့်ခြင်း အစရှိ သည့် ဆီးလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ သွေး၊လေ ဖောက်ပြန်သော ရောဂါနှင့် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်တို့ကို သက်သာနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ ထို့အပြင် စိတ်မတည်ငြိမ်သောရောဂါနှင့် မျိုးပွားလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီး ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ လိင်တံ တောင့်တင်းရန် အကြောအား၊ သွေးအားနည်းပါး၍ လိင်တံညှိုးငယ် ပျော့ခွေ နေခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ သားဖွားလမ်းကြောင်းနှင့် မျိုးပွားလမ်းကြောင်း တို့တွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အဖြူဆင်းရောဂါ၊ အနီရောင်၊ အညိုရောင် အရည်များ အင်္ဂါဇာတ်မှ သက်ဆင်းသောရောဂါ၊ မစားချင် မသောက်ချင် ဖြစ်နေသောရောဂါ၊ ချွေးငုပ်သည့်လက္ခဏာတို့ကို သက်သာစေခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်အထိ စွမ်းဆောင်စေနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ ကျောက်ဖရုံသီး ပြုတ်ဆေးရည်တွင် ပရဆေးဆိုင်တွင် စမုန်မျိုးငါးပါးကို တစ်မျိုးလျှင် တစ်ပဲစီ စုစုပေါင်း (၅) ကျပ်သားကို ရောစပ်၍ ပြုတ်သောက်ပေးပါ။ ဤဆေးနည်းသည်လည်း ကာမအားကို တိုးစေပါသည်။ ကာမဆန္ဒအရှိန်ကို မသေစေဘဲ တည်တံ့ခိုင်မြဲစေသော သောက်ဆေးရည်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ကျောက်ဖရုံသီး ပဉ္စငါးပါးနှင့် ဆေးဝါးဖော်စပ်ကုသနည်းများ၊ အားတိုးဆေးဖော်စပ်နည်းများကို အာယုဗေဒဆေးကျမ်းရင်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ မီးဖိုဆောင်ဆေးခန်းဖြင့် ကုသလိုသူများအတွက် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဟင်းလျာအဖြစ် ကျောက်ဖရုံသီး ခြောက်နှင့် ဆိတ်သားကိုဖြစ်စေ၊ ကျောက်ဖရုံသီးခြောက်နှင့် ငါးဖယ်ကို ဆီပြန်ဟင်း ချက်စားပေးပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအစိတ်အပိုင်းများကို လန်းဆန်း စေပါသည်။

ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းလျာ

ကျောက်ဖရုံသီးကို ဝက်သား၊ ငါးခူ၊ ငါးရုံ၊ ဆိတ်သား၊ ငါးသလောက် စသည့် သားငါးရောတစ်မျိုးမျိုးနှင့် မကြာခဏချက်စားပေးပါက ပန်းညှိုး ရောဂါ၊ ဆီးနည်းရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ကိုယ်လက်အန်းသောရောဂါ၊

လေဆန်တက်သောရောဂါ၊ သလိပ်ကပ်ရောဂါ၊ သုက်အားနည်းသော
ရောဂါ၊ ချွေးမထွက်သောရောဂါ၊ အင်အားကုန်ခန်းသောရောဂါများနှင့်
သင့်လျော်သော ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာတစ်ခွက်ဖြစ်ပါသည်။

ကန်စွန်းရွက်နှင့် ကာမအား

အထင်မကြီးသော၊ အမှတ်မထင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည်
ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးရုံတင်မက လူသားမျိုးဆက်များကို
ဖြစ်ထွန်းစေသော အိမ်ထောင်ရေးဘဝတွင် လိင်မှုကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုများကို
ပေးဆောင်လျက်ရှိနေကြပါသည်။ အစားအစာများမှ အာဟာရဓာတ်သည်
ကာမအားအတွက် နေ့စဉ်ရရှိနေကြောင်းကို လူတိုင်း ဂရုမပြုမိကြခြင်းသည်
မိမိအတွက် အမှားတစ်ရပ်ကို နေ့စဉ်ကျူးလွန်နေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကန်စွန်းပင်ပဉ္စငါးပါးကို ဒိုပါလာသကြား (ပရဆေးဆိုင်များတွင်
ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။)နှင့် ကျို၍သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အထက်ပါ
ဖွဲ့စည်းမှု၏ ဆေးဝါးအာနိသင်သည် အဆုတ်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ
အပြင် ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ မကြာခဏတွေ့ရှိရတတ်သည့် ဆီးရောဂါတွင်
ဆီးရွှင်စေရန်လည်း သောက်ပေးနိုင်ပေသည်။ အသည်းရောဂါ၊ အမျိုးသမီး
များတွင် မျိုးပွားလမ်းကြောင်း၊ သားဖွားလမ်းကြောင်းတွင် ခံစားရတတ်
သည့် မီးယပ်အဖြူဆင်းရောဂါ၊ မီးယပ်အနီဆင်းရောဂါတို့တွင် ဆေးစွမ်းကို
ပြသနိုင်ပေသည်။ သားအိမ်ရောဂါနှင့် မိခင်လောင်းများ၏ နို့ထွက်အားကို
ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါသည်။ အစားအစာများကိုစားရာတွင် အရသာကို
ခံစားနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ကုန်ခန်းသွားသော
ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်းကို မြင့်တက်စေပါသည်။

ကန်စွန်းရွက်အားတိုးဆေးဟင်းလျာ

ဆိတ်သို၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး၊ ထောပတ်စစ်စစ်
နှင့် မကြာခဏ ကြော်စားပေးပါ။ ၎င်းဟင်းလျာသည် ၄၀ ကျော်၊ ၅၀ ကျော်
အမျိုးသားများအတွက် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးလျှင် စားပေးသင့်သော ဟင်းလျာ
ဖြစ်ပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေးအစားအစာ

ဆရာကြီး ဒဂုန်နတ်သျှင် ရေးသားပြုစုခဲ့သည့် အိမ်ထောင်ဦးရှုဖွယ် ကျမ်းနှင့် ဖို၊ မ ပြဿနာစာအုပ်မှ စာရေးသူမှတ်တမ်းတင်ထားသော ကာမ အားတိုးဆေးအစားအစာမှာ -

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ -

- ဝက်သား ၁၀ ကျပ်သား
- ထောပတ် ၁၀ ကျပ်သား
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၁ ကျပ်သား
- ဇာတိပွိုလ်သီး ၁ ကျပ်သား
- ကရဝေးရွက် ၁ ကျပ်သား

သိန္ဓောဆားသင့်ရုံထည့်၍ ဆီပြန်ဟင်းချက်ပါ။ ထမင်းနှင့်အတူ စားပေးခြင်းဖြင့် ကာမအားကို တိုးပွားစေပါသည်။

ကာမသတ္တိတိုးပွားစေရန်

မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပေါများစွာပေါက်ရောက်လေ့ရှိသော အုံတုံအပင်သည် အားတိုးဆေးများနှင့် အခြားရောဂါကုသဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် တိုင်းရင်း ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။ ကာမသတ္တိတိုးပွားစေရန် အုံတုံ အမြစ်ခေါက် ဆေးတစ်ခွက်စာ ခြောက်ပဲသားကို သကြားခဲ၊ နွားနို့စစ်စစ် နှင့် ရောစပ်၍ နေ့စဉ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးရပါမည်။ ဤဆေးကို နေ့စဉ်မပျက် ရက်ပေါင်း ၄၀ ခန့် သောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါ သည်။ ဤဆေး၏ အာနိသင်ထူးမှာ ကာမသတ္တိများကို တိုးပွားလာစေပါ လိမ့်မည်။

ဒိုင်ယာရီတွင်းမှ ကာမအားတိုးအစားအစာ

ဆရာနန်းငွေ ရေးသားတင်ပြထားသော ကာမကိစ္စအကုန်ပြု ပညာပေး စာအုပ်တွင်လည်း ကာမအားတိုးဆေးအစားအစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သော အစားအစာအကြောင်း ဖော်ပြထားချက်ကို စာရေးသူ၏မှတ်တမ်း ဒိုင်ယာရီ ထဲမှ ပြန်လည်ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ကာမအားတိုး အစား

အစာမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်သည့်ပစ္စည်းများ -

- တောကြက်ဥ၊ အိမ်ကြက်ဥ အကာသက်သက် ၂ လုံး
- သဘာဝပျားရည်စစ်စစ် ၄ ပဲသား
- အိမ်သုံးသကြား ရွှေးကြီးတစ်ရွေး
- အရက်အကောင်းစား စားပွဲဇွန် ၂ ဇွန်

ကောင်းစွာသမအောင်ခေါက်၍ သောက်ပေးပါ။ ကျန်ရစ်သော ကြက်ဥ အနှစ်အား နွားနို့စစ်စစ်နှင့်ဖျော်၍ အထက်ပါဆေးနှင့် ၄ နာရီ ခြားပြီးမှ သောက်ပေးပါ။

သျှတ္တရစာဆိုတော်ကြီး ကာလီဒါသ၏ဆေးနည်း

အားတိုးဆေးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြမည့်ဆေးနည်းသည် အိန္ဒိယပြည် တွင် နာမည်ကျော်ကြား လူတိုင်းယုံကြည်အားကိုးအားထားပြုရသော သျှတ္တရစာဆိုတော် ကာလီဒါသ ရေးသားဖော်ပြထားရှိခဲ့သည့် ဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးနည်းတွင် ငှက်ပျောဖိကြမ်းရင့်ရင့်အမှည့် (၉) လုံးကို အခွံခွာ၍ ပျားရည်စစ်စစ် ၃ တိုလာ၊ သကာ ၅ တိုလာ၊ ဇာတိပျိုလ်သီး အမှုန့် ၄/၁၆ တိုလာတို့ကို ရောစပ်၍ နေအရှိန်ဖြင့်ကျက်စေပြီး ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ၁ တိုလာကို စားပေးပါ။ နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်စားပေးပါ။ သာမန် ကာမအား လျော့ပါးသူများအတွက် စားသုံးနည်းဖြစ်ပါသည်။ လုံးဝ ကာမအား လှုံ့ဆော်မှုနည်းပါးသူများသည် အထက်ပါ ဆေးစားသုံးနည်းအတိုင်း နေ့စဉ်မပျက် ရက်ပေါင်း ၄၀ ဆက်တိုက် စားသုံးပေးရမည်။ ဆေးစားသုံး ပြီးတိုင်း နွားနို့စစ်စစ်တစ်ခွက်ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နဂိုမူလထက် ကာမအားကို တိုးတက်လာစေနိုင်သည်ဟု သျှတ္တရစာဆိုတော်ကြီးမှ မျိုးပွား ရေးဆိုရာတွင် မျိုးဆက်သစ်များ ထွန်းကားရေးအတွက် ဒေသရိုးရာ ဆေးနည်းတစ်ရပ်အဖြစ် မှတ်တမ်းပြုကာ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေ သည်။

ဆူးလေပွင့်ပါးအားတိုးဆေး

အိန္ဒိယအာယုဗေဒဆေးပညာရပ်များတွင် ရောဂါဘယများကို ကုသရာ၌ ဆူးလေပင်ကို ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် အသုံးပြုလေ့ရှိကြပါသည်။ ဆူးလေပွင့်ပါးကို ထောင်းပါ။ ရေရောစပ်၍ ကျိုပါ။ အရည်ကို စစ်ယူထားပါ။ ထိုအရည်ကို ဆိတ်နို့နှင့်ထပ်မံ၍ကျိုပါ။ ရရှိသောအရည်တွင် ပျားရည်စစ်စစ်ကို ရောစပ်၍သောက်ပေးပါ။ ဆေးအညွှန်းအတိုင်း သောက်ပေးပါ။ ပြည့်တန်ဆာကြောင့်ရရှိသော ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးရောဂါအတွက်လည်း အသုံးဝင်ကြောင်းကို မာဝေ နိဒါန်းကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

အာယုဗေဒကျမ်းများမှ ကာမအားတိုးစေသော အစားအစာများ

အောက်ဖော်ပြပါ ကာမအားတိုးဆေးအစားအစာများကို သြသစာနယ-ပကိက္ကကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားချက်များကို ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။

- ၁။ ပျားရည်ကို ဆိတ်နို့နှင့်စပ်၍ သောက်ပေးပါ။
- ၂။ ဇာတိပွိုလ်သီးမှုန့်၊ ကလောသီးမှုန့် ဆတူစပ်၍ နွားနို့၊ ထောပတ်နှင့် စားပေးပါ။
- ၃။ အိမ်သုံးသကြား၊ သကာ၊ ရိန်းခို ဆတူစပ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ဤဆေးမှုန့်ကို မကြာခဏလျက်ပေးပါ။
- ၄။ နွားသားကို ငါးကြီးသားနှင့် ကြော်စားပါ။
- ၅။ ဆန်လှော်ကို ပျားရည်နှင့်ကြိတ်၍ မုန်ညင်းဆီနှင့်စားပါ။
- ၆။ နွားနို့တွင် ပျားရည်အစက်ချသောက်ပေးပါ။
- ၇။ အုန်းသီးအဆန်၊ ရှစ်ညှာသီး၊ ကြက်ဆူရိုးနီနှင့် စပ်၍စားပါ။

ချင်း ကာမအားတိုးဆေး

- ပါဝင်သည့် ဆေးရင်းများ -
- ပျားရည် ၃ ကျပ်သား
- ချင်း ၂ ကျပ်သား
- ပဲပုပ် ၅ ကျပ်သား

ချင်း၊ ပဲပုပ်ကို အရိပ်တွင်ခြောက်သွေ့စေ၍ အမှုန့်ထောင်းထားပါ။
ပျားရည်ရောစပ်၍ သမအောင်မွှေပြီး ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။ နံနက်တိုင်း
ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဟင်းစားစတီးတစ်ခွက်ထက်ဝက်ခန့်ကို စားပေး
ပါဟု စာရေးသူမှ မှတ်တမ်းတင်ပြုစုထားသော 'သိဒ္ဓိမြောက် မြစ်ချင်းပြီး
ဆေးပင်များ' စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချင်းတက်ကို ပါးပါးလှီးဖြတ်ကာ ငါးမန်းခြောက်နှင့် ကြော်စားပါ။
ပန်းညှိုးရောဂါကို သက်သာစေ၍ သုက်အားကိုပွားစေသည်။

ဝက်သားကို ချင်းတက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထောပတ်နှင့် မကြာခဏ
ကြော်စားပေးပါ။ ပန်းညှိုးခြင်းအတွက် ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်စေပါသည်။

ကြက်ဥ ကာမအားတိုးဆေး

မဟာဝိဇ္ဇာကျမ်းတွင်ပါဝင်သော ကြက်ဥ ကာမအားတိုးဆေး
အကြောင်းကို စာရေးသူ မှတ်တမ်းစာအုပ်မှ အောက်ပါအတိုင်း စာဖတ်
ပရိသတ်များထံသို့ တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

အဆိုပါကျမ်းတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများမှာ -

- ကြက်ဥအနှစ် တစ်ဆ
- နွားနို့ထောပတ် တစ်ဆ
- သဘာဝပျားရည် တစ်ဆ
- ကြက်သွန်နီ တစ်ဆ

စာရေးသူမှ ရှင်းလင်းချက်ဖြစ်ပါသည်။ ကြက်သွန်နီကို အခွံနွား၊
ပါးပါးလှီးဖြတ်ပြီး ထောပတ်နှင့်ကြော်ပါ။ မကျက်တကျက်တွင် အောက်သို့
ချထားပါ။ လုံးဝအေးလျှင် ကြက်ဥအနှစ်၊ ပျားရည်ကိုရောစပ်၍ ပုလင်းတွင်
ထည့်ပြီး နေလှန်းချက်ပါ။ ဆေးချိန်အတိုင်း စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါနှင့် အစားအစာ

ငါးကြီးသား (ငါးကြင်း) အရိုးမပါအောင်ထောင်း၊ နွားနို့ ထောပတ်
နှင့် အိမ်သုံးဆားတို့ကို နယ်ထားပြီး ကောက်ရိုးမီးနှင့် ဖုတ်စားပေးပါ။
ဤကုထုံးသည် အိမ်တွင်းကုထုံးအဖြစ် အိမ်ထောင်စုဝင်တိုင်း စားသုံးပေး

နိုင်ပေသည်။ ဤသို့ စနစ်တကျစားသုံးခြင်းဖြင့် ပန်းညှိုးသူများအတွက် စွမ်း၏။ ထိုအစားအစာသည် အာရုံကြောကို အားပေးသောအစားအစာဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်ကြောင်းကို အိမ်ထောင်ဦးရှုဖွယ်ကျမ်းတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၇၀ ကျော်က ဖော်ပြထားချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် ကာမအား

စာရေးသူ လေ့လာစုဆောင်းထားသော ကာမအားတိုးဆေးနှင့် ပတ်သက်သော သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို စာဖတ်ပရိသတ်များထံသို့ စာအုပ် တစ်အုပ်တည်းတွင် ပြုစုဖော်ပြထားခြင်းသည် လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပေးခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံး ပေးခြင်းဖြင့် လူသားများ၏ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်မြှင့်မားစေပြီး အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးတို့၏ မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးကို အထူးလိုအပ်လှသော ကာမအားကိုလည်း ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်သည်ဟု လောကအလင်းမဂ္ဂဇင်း (၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ သိပ္ပံပညာ ပဒေသာမဂ္ဂဇင်း) တွင် ဖော်ပြထားချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကာမအင်္ဂါစန့်ကျမ်းအဆို

ကာမ ဆိုသောဝေါဟာရကိုကြားရလျှင် ရှက်သွေးဖြန်းတတ်ကြပါ သည်။ ကာမဆိုလျှင် ညစ်ညမ်းသောစာပေဟု အမှတ်တမဲ့ သတ်မှတ်ပေး လေ့ရှိကြပါသည်။ ဖိုသတ္တဝါနှင့် မသတ္တဝါတို့၏ဆက်ဆံရေးသည် ကာမ ဟု အတိုချုပ်အားဖြင့် သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ ကာမဘိဇာန်ကျမ်းအဆို အရ ခရမ်းချဉ်သီးအရှည်တစ်လုံးကိုပြုတ်၍ အပေါ်ယံအခွံပါးလေးကို ခွာပစ်၍ ဝမ်းဘဲဥ (သို့မဟုတ်) ကြက်ဥတစ်လုံးနှင့် ကြော်စားပေးပါ။ တစ်ညတာအတွက် ကာမအားနှင့် ကာမဆန္ဒတက်ကြွဖို့ရာတွင် ဖူလုံစေ သည်ဟု ဖွင့်ဆိုထားပါ၏။

နှာခေါင်းပူသီး

ငါးတန်သားများနှင့် နှာခေါင်းပူသီးကို ဟင်းချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ကာမအားကို ဖြစ်စေပါသည်။

ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်

နေ့စဉ်စားသုံးသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် အားကိုးရသော အားတိုးဆေးအဖြစ် အသွင်ကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပေသည်။ စားသုံးနည်းသည် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်ကို မကြာခဏ ကြော်စားပေးပါ။ ခွန်အားဖြစ်စေသည်။ ကာမအားကိုလည်း ပြည့်ဝစေပါသည်။ ကုန်ခန်းသောအားကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို ဆေးဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးနည်းသည် ဂေါ်ဖီပန်းပွင့်ကို ပုစွန်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်နှင့် ကြော်စားပေးပါ။ ကာမအားကို ကောင်းမွန်စေသည်။ နှာစေးခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေကာ အင်အားပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာစေပါသည်။

အာဒါလွတ်ဥနှင့် ကျန်းမာရေး

ကမ္ဘာ့အစားအစာအုပ်စုတွင် အာဒါလွတ်ဥလည်း ပါဝင်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရာတွင် လူနာများအတွက် အာဒါလွတ်ကို ညွှန်ပြလျက်ရှိပေသည်။ အာဒါလွတ်ဥကို နွားနို့စစ်စစ်နှင့်ဖျော်စပ်၍ သကြားနှင့်သောက်ပေးပါ။ ကာမအားကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းအဖတ်များကို ၁၄ ရက်ခန့် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ပန်းသေရောဂါကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ လူကိုလည်း ဝဖြိုးစေပါသည်။ အင်အားကို ပြည့်ဝလာစေပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေး

အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်းသည် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို အထူးသဖြင့် ကောင်းမွန်စေသော ရွေးချယ်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ အာဒါလွတ်ဥကို နူးနေအောင်ပြုတ်ပါ။ နွားနို့စစ်စစ်၊ အိမ်သုံးသကြား၊

ဘူးနို့ဆီ၊ သကာတို့ဖြင့် ပြန်ကျိုချက်ကာ ပိတ်ချင်းသီးအတောင့်အမှုန့် တစ်ကျပ်သား ထည့်မွှေပေးပါ။ မီးဖိုပေါ်မှချကာ အအေးခံပါ။ နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းမှ သုံးဇွန်းအထိ စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ အသက်ကိုရှည်စေခြင်း၊ ဝဖြိုးစေခြင်း၊ ကာမအားကို တိုးတက်စေခြင်းကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အာဒါလွတ်ဥ၊ အိမ်သုံးသကြား၊ နွားနို့၊ နို့ဆီ၊ သကာရည် စသည် တို့ကို မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အချိုးအစားကိုရွေးချယ်၍ ကျိုချက်တတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ -

- အာဒါလွတ်ဥ ၂၀ ကျပ်သား
- နွားနို့စိမ်း ၁၀ ကျပ်သား
- သကြား ၁၀ ကျပ်သား
- နို့ဆီ ၁၀ ကျပ်သား
- သကာရည် ၁၀ ကျပ်သား

အားလုံးတို့ကိုရောစပ်၍ ကျိုချက်ပါ။ ပိတ်ချင်းသီးအတောင့်အမှုန့် တစ်ကျပ်သားကို ထည့်ချက်ပါ။

ကာမစွမ်းအားပြုဆေး

ကုလားပဲ၊ အာဒါလွတ်ဥ၊ သကြား၊ နွားနို့နှင့်ပြုတ်ပြီးကြော်စားပါ။ နောက်ထပ်နွားနို့တစ်ခွက်ကို ဆက်တိုက်သောက်ပေးပါ။ ကာမအားကိုတိုး စေ၍ ယှဉ်ပါးမှုဆက်တိုက် ၃၊ ၄ ကြိမ်အထိ ဖြည့်စွမ်းနိုင်ပါသည်။

ဒန့်သလွန်သီး ကာမအားတိုးအစားအစာ

ဒန့်သလွန်သီးအနီရောင် မနုမရင့်ကို ရွေးဝယ်ပါ။ ဝက်သားနှင့် ချက်စားပေးပါ။ လူပိန်များကို ဝလာစေနိုင်သည့်အပြင် လျော့ကျနေသော ကာမဆန္ဒ၊ ကာမအားများကိုလည်း ပြန်လည်ပြည့်ဝစေပါသည်။

ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်း၏ ဆေးဝါးအာနိသင်များ

တိုင်းရင်းပညာကုထုံးဘာသာရပ်များကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄၅ နှစ်ခန့်မှစ၍ အလှကုန်ထုတ်လုပ်ရေးပညာဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုနေစဉ် သဘာဝဓမ္မဆေးပညာ၊ အာယုဗေဒဆေးပညာ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဘာသာရပ်များကို စာမေးပွဲဖြေဆို၍ အရည်အချင်းနှင့် အောင်မြင်ခဲ့သည့် အားလျော်စွာ ပုံမနှိပ်ရသေးသည့် လက်ရေးစာမူများကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထွေးရင်း ယနေ့တိုင်းရင်းဆေးပညာစာမျက်နှာများကို တိုင်းရင်းဆေးကို လေးစား အားထားအသုံးပြုသူများထံမှ တိုင်းရင်းဆေးပညာစာအုပ် တစ်အုပ်ပြီး တစ်အုပ်ကို စာအုပ်ပရိသတ်များ စာအုပ်စင်သို့ တင်ထားနိုင်သည့်အဆင့်ကို ရရှိထားနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ထိုပြုစုထားသောစာအုပ်များတွင် ယခုထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိလိုက်သောစာအုပ်လည်း ပါဝင်ကြောင်းကို အစီရင်ခံတင်ပြလိုက်ပါ သည်။

အထက်ပါခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင် များကို ဆက်လက်ရေးသားတင်ပြပါမည်။ ပိတ်ချင်းအတောင့်အမှုန့်ကို ဖြစ်စေ၊ ချင်းခြောက်အမှုန့်(သို့) ချင်းတက်အမှုန့်ကို သဘာဝပျားရည် စစ်စစ်နှင့်တေကာ ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနှင့် တစ်ဝက်ကို စားပေးပါ။ ဆေးဝါးအာနိသင် ပိုမို ထက်မြက်စေရန် နွားနို့စစ်စစ်တစ်ခွက်ကို သောက်ပေးပါ။

အထက်ပါဆေးကို အညွှန်းအတိုင်းစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အောက် ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားနိုင်ပေ သည်။ သုက်ကို ပွားများစေခြင်း၊ ကာမကြောများကို တောင့်တင်းထကြွ စေသည်။ ကာမစိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ပြည့်ဖြိုးလာစေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိအကြောများကို လှုပ်ရှားလာစေနိုင်သည်။ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ထိုးအောင့်ခြင်း၊ အင်္ဂါဓာတ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ပူ သောရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ လေချဉ်တက်သည့်ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါတို့ကိုလည်း သက်သာစေနိုင် ပေသည်။

ပြည်ပန်းညိုရွက်

ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကာမအားဆုတ်ယုတ်ခြင်း

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို အမဲသားခြောက်နှင့် ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။ အစားအစာမှ အာဟာရဓာတ်ဖြင့် ကာမအင်အားကို ဖြစ်စေခြင်း၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ညောင်းကိုက်ရောဂါ၊ အင်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ သလိပ်အားကြီးသောရောဂါများအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာတစ်ခွက်အဖြစ် စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို တည်ဆောက်ပါ။

ကိုင်းဥ

သရေစာအဖြစ် ရောင်းချလျက်ရှိသော ကိုင်းဥပင်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့က ကိုင်းဥကို ကာမအားနည်းရောဂါအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် စားသုံးလေ့ ရှိကြပေသည်။ ကိုင်းဥကို ကြော်စားပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်လည်း ချက်စားလေ့ရှိကြပါသည်။ အများအားဖြင့် ကိုင်းဥသည် ကျေးလက်အစားအစာမျိုးဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုင်းဥကို ကြော်စားပေးခြင်း၊ ချက်စားပေးခြင်း၊ မီးဖုတ်စားပေးခြင်းဖြင့် ပန်းညှိုးရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါများတွင် အကျိုးအာနိသင်စွမ်းအားကို ပြသနိုင်ပါသည်။

ကသစ်ခေါက်၏ ဂုဏ်သတ္တိ

ကာမအားတိုးဆေးဖက်ဝင်အပင်များတွင် ကသစ်ခေါက်၊ ကသစ်ပွင့်များကို ဆေးဖက်ဝင်အဖြစ် စားသုံးပေးနိုင်ကြပေသည်။ အပွင့်ကိုဖြစ်စေ၊ အခေါက်ကိုဖြစ်စေ၊ နွားနို့စစ်စစ်နှင့် ၄ နာရီကြာမျှ စိမ်၍သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာမစွမ်းအားကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ကာမစွမ်းအင်ကိုလည်း တောင့်တင်းခိုင်မာစေပါသည်။

ပျားရည်၊ ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီကို ထုထောင်း၍ရရှိစေသောအရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ပျားရည်ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်ကာ လျက်ဆား

ကဲ့သို့ လျက်ပေးခြင်းဖြင့် ကာမစွမ်းရည်ကို တိုးပွားစေပါသည်။

သုက်ရည် အရည်အသွေးမြင့်မားခြင်း

အိမ်ထောင်ရေးတွင် အိမ်ထောင်ရေးအတွင်းရေးဆိုသည့် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများဆိုသည်မှာ ရှိတတ်ကြစမြဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့မိသားစုဝင် များတွင် သားသမီးမရရှိခြင်းများနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ သားသမီး ရရှိစေရန် အမျိုးသားများတွင် သုက်ရည်အရည်အသွေးနှင့် မပြည့်စုံလျှင် သားသမီးထွန်းကားရန် ကြန့်ကြာတတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်နေရ သော အမျိုးသားများအတွက် ကြစုသီး၊ သိန္ဓောဆား၊ သကြား ဤဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်းများကို အမှုန်ပြု၍ ဆတူရောစပ်ပါ။ လေလုံစေရန် ပုလင်းတစ်လုံး နှင့် ထည့်ထားပါ။

ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ခွက်ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အမျိုးသားတို့၏ သုက်အရည်အသွေးကို မြင့်တက်စေပါသည်။ သုက်ရည်မြင့်မားစေခြင်းဖြင့် ကာမစွမ်းအင်ကို ပိုလာစေပါသည်။

အောင်မဲဖြူရွက် ဆေးနည်း

အောင်မဲဖြူရွက်စိမ်း နှစ်ကျပ်သားကို နွားနို့တစ်ဆယ်ကျပ်သားနှင့် ထက်ဝက်ခန်းအောင်ကျို၍ နံနက်အစာမစားမီ သောက်ပေးပါ။ ဤသို့ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်အားလျော့၍ ကာမဆန္ဒကင်းမဲ့နေသည့် အမျိုးသားများအတွက် အထူးအသုံးဝင်စေပါသည်။ ဤကုသနည်းဖြင့် သုက်ဓာတ်များပြား၍ ကာမသတ္တိကို ပြည့်ဖြိုးလာစေနိုင်ပါသည်။

နံ့သာပုဂံပျောသီးမှည့်အစွမ်း

အစားအစာအဖြစ်သော်လည်းကောင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်းကောင်း ငှက်ပျောသီးများမှာ အရေးပေါ်စားသုံးရသည့် အစားအစာအဖြစ် ထင်ရှားပေသည်။ အမျိုးသမီး၊ အမျိုးသားများ၏ ကုန်ခန်း သွားသောအားများအတွက် အထူးအကျိုးသက်စေသည်။

နံ့သာပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးမှည့်ကို အိုးသစ်တစ်လုံးတွင် အခွံခွာထည့်ပါ။
ထို့နောက် ထောပတ်၊ သကြားတို့ကို အပူပေး၊ အရည်ကျိုကာ သဘာဝပျားရည်
နှင့် ရောစပ်ပေးပါ။ အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးအိုးအတွင်းသို့ လောင်းထည့်ပါ။

အထက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးကို ၇ ရက်ထားပြီးနောက် နံနက်တစ်လုံး၊
ညနေတစ်လုံး နေ့စဉ် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးစိမ်ထား သော
ထောပတ်ရည်များကို တစ်ကြိမ်စား ဟင်းစားစတီးဇွန်းနှင့် တစ်ဇွန်းကျ
သောက်ပေးပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးသဘာဝဆေးနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေ
သည့်ရောဂါများမှာ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါတွင် တွေ့ရှိစေနိုင်သော
လက္ခဏာများ၊ သက်အားနည်းခြင်း၊ သက်ရည်ကျဲခြင်း၊ သက်ထွက်မြန်ခြင်း၊
သက်လွတ်လွယ်ခြင်း၊ ဆီးနှင့်သက်ရည်ပါရှိခြင်း၊ အိပ်မက် သက်လွတ်
ရောဂါ၊ သက်အထိန်းနိုင်ခြင်း အစရှိသည်များကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ကုသ
ပေးနိုင်သည့်အပြင် သွေးလေသည်းခြေတို့ကို မညီမညွတ် မမျှတမှုကြောင့်
ဖြစ်ပေါ် စေတတ်သောရောဂါများ၊ အားကုန်ခန်းနွမ်းလျသောရောဂါများ၊
နှလုံးနှင့် ပတ်သက်သော ပြဿနာငယ်များ၊ ပိန်ကြုံသောရောဂါ၊ ခံတွင်း
ပျက်သောရောဂါ၊ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်ရောဂါ၊ ကိုယ်လက်လေးလံ
သောရောဂါ၊ ညောင်းကိုက်ထုံကျဉ်သောရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျသော
ရောဂါ၊ သက်အားခန်းခြောက်သောရောဂါ၊ မျက်စိနာရောဂါ၊ ရေငတ်
ရောဂါ၊ အော့အန်နာတို့အတွက် အသုံးဝင်စေပါသည်။

ကာမအားတိုးဆေးဝါး

ဤဆေးနည်းသည်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးကို အခြေခံ၍ ဖွဲ့စည်းထား
ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဝါးအဖြစ် စားသုံးနိုင်သောအဆင့်ကိုရရှိစေရန်
အောက်ပါအတိုင်း ဖော်စပ်နည်းကို ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

သဘာဝအတိုင်း အပင်မှာမှည့်သော ဖိကြမ်းပုဂ္ဂိုလ်ပျောသီးမှည့်
ပျော်ပျော်တစ်ဖိလုံးကို အခွံခွာပြီး ဖန်ဘူးတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပေးပါ။
ထိုဖန်ဘူးထဲသို့ နွားနို့မှ တိုက်ရိုက်ထုတ်ယူရရှိသော ထောပတ်အကောင်းစား၊
အတုအပကင်းသော သဘာဝပျားရည်၊ အိမ်သုံးသကြားဖြူ၊ စမုန်မျိုးအမှုန့်
နုနု ငါးကျပ်သားကိုထည့်၍ ကောင်းစွာ သမစေရန် မွှေပေးပါ။ ခုနစ်ရက်ခန့်

စိမ်ထားပေးပါ။ ဆေးဝါးအာနိသင်ပြရန်အတွက် ပျားရည်နှင့်ထောပတ်ကို ဆေးအမျိုးအစားကိုမူတည်ကာ ချိန်ဆ၍ ထည့်ပေးပါ။

ပုလင်းအတွင်းမှ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးကို နံနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး စားပေးပါ။ ပုလင်းတွင်းမှ ပျားရည်ပေါင်းစပ်ရည်ကို တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဝက်ခန့် သောက်ပေးပါ။ ဤသို့စားပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ရောဂါငယ်များဖြစ်ကြသည့် ဝမ်းချုပ် စေခြင်း၊ အင်အားဆုတ်ယုတ်စေခြင်း၊ သုက်အားနည်းပါးခြင်း၊ ကာမစိတ် ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသောရောဂါ၊ အသားအရေခြောက်ကပ်သော ရောဂါ၊ သွေးလေတို့ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်တတ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေ အခြေပြု၍ အားနည်းသောရောဂါ၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း အစရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် အသုံးဝင်စေသော ငှက်ပျောသီးဆေးဝါးဖြစ်ပါသည်။

ကာမအားဖြည့် ငါးရုံဟင်းလျာ

အစားအစာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ရသာရည်အဖြစ် ရောက်ရှိစေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်တို့ကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ အဆိုပါပြဋ္ဌာန်းချက်များအရ မြန်မာတွေ စားသုံးလေ့ရှိသည့် ငါးရုံကြိုးတုပ်ဟင်းလျာတွင် ဆန်လှော်နိုင် နိုင်နှင့် သုပ်စားပေးခြင်းဖြင့် လိုအပ်နေသော ကာမအားကို ပြန်လည် ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်စွမ်းအားရှိသည့်အပြင် ဝမ်းထဲတွင် လေတဝုန်းဝုန်းထသော ရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသမှုပေးရာတွင် ထိရောက်မှု စွမ်းအားကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆီးဖြူသီးနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

ဆီးဖြူသီးနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များ အကြောင်း ကို မြန်မာစာဖတ်ပရိသတ်များ ဗဟုသုတကြွယ်ဝကြပါမည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆီးဖြူသီးကို တိုင်းရင်းဆေးအဖြစ် စားသုံးနည်းကို

ဆက်လက်ရေးသားတင်ပြထားပါသည်။

မျိုးဆက်တည်မြဲစေရန် အိမ်ထောင်ဖက်ကို ရွေးချယ်ကြသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ထိုစကားစုတွင် မျိုးဆက်တည်မြဲစေရန် မျိုးပွားခြင်း လုပ်ဆောင်ချက် လိုအပ်ပါသည်။ မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ ဖိုဓာတ်နှင့် မဓာတ်တို့ လိင်ဆက်ဆံမှုဖြစ်စဉ်သည် အထူးပင်လိုအပ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုများ နှင့်အတူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပေသည်။ လိင်ဆက်ဆံရာတွင်လည်း ဆက်ဆံလိုစိတ်၊ ဆက်ဆံ ရာတွင် ကျေနပ်မှုမှ အစပြု၍ ဆန္ဒအမြင့်ဆုံးရောက်ရှိစေသည်အထိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည် အဓိကဦးဆောင်နေတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီး အိမ်ထောင်မှုတွင် ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်း၊ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဝေဒနာနှင့် ပြဿနာဖြစ်နေလျှင် အထက်ပါအကြောင်းရာ အချို့တို့ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးရတတ်ပေသည်။

အစားအစာဖြင့် ကုသလိုသူများအတွက် ဆီးဖြူသီးကို ရွေးချယ် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ စားသုံးရာတွင်လည်း ဟင်းလျာပုံစံဖြင့် စားသုံးနည်းကို ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုနည်းမှာ ဆီးဖြူသီး အစေ့ကို ထုတ်ပယ်ပြီး ဆိတ်သားနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဝက်သားနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကျွဲသားနှင့်သော်လည်းကောင်း ကြော်စားပေးပါ။ မကြာခဏ စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် နွားသား (အမဲသား)နှင့် လည်း တွဲဖက် ကြော်စားပေးနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သုက်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းဖြင့် ကာမမှုအရသာကို ပြည့်ဝစွာ ပြန်လည်ခံစား လာနိုင်ပေသည်။

ကာမအားကုန်ခန်းခြင်းအတွက် ရေထိကရုံး

ကုန်စိမ်းဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိစေနိုင်သော ထိကရုံး(ရေ)ကို ဆိတ်သားနှင့် ချက်စားပေးခြင်း၊ ကြော်ချက်အဖြစ် စားသုံးပေးခြင်းသည် အစားအစာနှင့် သဘာဝကုထုံးတစ်ရပ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ညှိုးနွမ်း ချည့်နဲ့သောအခြေအနေ၊ အင်အားကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ အစားအသောက် ပျက်သောရောဂါ၊ ကာမအားကုန်ခန်းသောအခြေအနေများကို ကာကွယ်

ပေးနိုင်ခြင်း၊ ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း တိုင်းရင်းဆေးအခြေခံများအရ ဖော်ပြထားချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဟင်းလျာတစ်ခွက် ဒန့်ကျွဲရွက်

ဒန့်ကျွဲရွက်ပြုတ်ကို ဆိတ်သားနှင့် ကြော်ချက်အဖြစ် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အစာမကြေသောရောဂါ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းထဲ၌ လေထိုး၍ တစ်ချက်တစ်ချက်နာတတ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်းရောဂါ၊ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ သုက်ခန်းခြောက်သောရောဂါ၊ အကြောအခြင်များလေးလံသောရောဂါ၊ ဆီးအိမ်ကိုက်သောရောဂါတို့အတွက် ဟင်းလျာတစ်ခွက်အဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။

အာရုံကြောများနှင့် ဒန့်ကျွဲ

ဒန့်ကျွဲရွက်ကို နောက်ထပ်ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးနိုင်ပုံများကို ဆက်လက်၍ တင်ပြပါဦးမည်။ ဒန့်ကျွဲရွက်ပြုတ်ကို ငါးကြင်းငါးကင်နှင့် ချက်စား၊ သုပ်စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ မကြာခဏ ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် အိမ်သုံးဆေးဝါးကဲ့သို့ အကျိုးအာနိသင်များကို ရရှိခံစားနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ စားပေးခြင်းအားဖြင့် ရုတ်တရက်လေဖြတ်သောရောဂါ၊ လေဖြတ်၍ ကိုယ်လက်စောင်းရွံ့သောရောဂါ၊ လိင်ဝင်ရောဂါ၊ စကားထစ်ရောဂါ၊ အိပ်မပျော်သောရောဂါ၊ မျက်လုံးချာချာလည်အောင် လေဖြန်းရိုက်သောရောဂါ၊ လေပုပ်ထရောဂါ၊ ဆီးပုပ်ထသောရောဂါတို့ကို သာသာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ အာရုံကြောများကို သန်စွမ်းစေကာ ကာမဂုဏ်ဘက်တွင် တက်ကြွစေနိုင်စွမ်းကို ပေးနိုင်ပါသည်။

သုက်ဓာတ်ခြောက်ခန်းခြင်းနှင့် ပုံလုံသီး

ပုံလုံသီးအချို့ဆိုသည်မှာ ဟင်းစားသီးနှံပင်ဖြစ်ပါသည်။ ပုံလုံသီးတွင် လူ့အကျိုးပြုသောအာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိကြပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးကြမည်ဆိုလျှင် ပုံလုံသီးအချို့ကို ဝက်သားနှင့် မကြာခဏ ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါဟင်းလျာနှင့်

ဆေးဖက်ဝင်အာနိသင်များသည် အမျိုးသားများ ယောက်ျားပီသစေသော သက်ဓာတ်ကို များစွာ ပွားများနိုင်ပါသည်။ သက်ဓာတ်ခန်းခြောက်သော ရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အသားအရေခန်းခြောက်သောရောဂါ၊ သွေးအားနည်းပါး၍ အသားအရေဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ခြင်း စသည်များကို ကုသပေးနိုင်စွမ်းရှိကြပါသည်။

သက်ဓာတ်ခန်းရောဂါအတွက် ဆေးဟင်းလျာ

ဟင်းလျာအဖြစ် ပုံလုံသီးအချိုကို ငါးရုံ၊ ငါးခုကင် (သို့) လယ် ပုစွန်လုံး၊ မရနိုင်လျှင် ကဏန်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ပုစွန်တုပ်ကြီး အစရှိသည့် လွယ်ကူရာတစ်မျိုးမျိုးနှင့် ချက်စားပေးနိုင်ပါသည်။ နှပ်စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ စားပေးခြင်းဖြင့် သလိပ်ဖောက်ပြန်ထကြွသောရောဂါ၊ သွေးဖောက် ပြန်သောရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ မီးယပ်ရှိုက်ကုန်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အဖျားရောဂါ၊ စမြင်းခံသောရောဂါ၊ တုတ်ကောင်ထသောရောဂါ၊ သွေးဝမ်း သက်သောရောဂါ၊ အင်အားဆုတ်သောရောဂါ၊ အင်အားကုန်ခန်းခြင်း၊ သက်ဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းရောဂါများအတွက် စားသုံးပေးနိုင်ပါသည်။

ပုံလုံသီးအချိုဟင်းလျာ

ပုံလုံသီးအချိုကို ငါးရှဉ့်ကင် (သို့) ငါးမြွေထိုးကင်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ဆီပြန်ဟင်းအဖြစ် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် ညောင်းညာခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ် သည့် သွေးဝမ်းရောဂါ၊ မီးယပ်သွေးဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကျရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါ၊ ထုံကျဉ်ညောင်းညာကိုက်ခဲ ချွေးငုပ်သောရောဂါ၊ မစားချင် မသောက်ချင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါ၊ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးထသောရောဂါ၊ ကိုယ်လက်ယားယံစေတတ်သောရောဂါ အစရှိသည်တို့အတွက် အစားအစာဖြင့် ရောဂါကုသနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသရဏံပင်နှင့် ဆေးစွမ်းအင်

ဗုဒ္ဓသရဏံပင်ဆိုလျှင် မသိသူမရှိကြပါ။ ပန်းခြံများ၊ ပန်းဥယျာဉ် များတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ပန်းအရောင်အသွေး လေး၊ ငါးမျိုးခန့် ပွင့်

တတ်ကြပါသည်။ စိုစွတ်သောမြေနေရာကြောင့်လည်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး လန်းဆန်းစွာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဝေသာလျက် အလှသရဖူကို ဆောင်းလေ့ရှိပါသည်။ အပင်တိုင်းတွင် ရောဂါဘယများအတွက် အကျိုးပြုဆေးဝါးအာနိသင်များ တည်ရှိကြပေသည်။ ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းလျာအဖြစ် စားသုံးကြမည်ဆိုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်စားသုံးပေးမှသာလျှင် ဆေးဝါးအာနိသင်များ ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓသရဏံပင်ကို ဝက်သားနှင့်ဖြစ်စေ၊ အမဲသားနှင့် ဖြစ်စေ စွပ်ပြုတ်ဟင်းလျာအဖြစ် စားသောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အရည်မှာ အင်အားပြည့်ဖြိုး၍ ရွှင်လန်းဆန်းစေကာ ကာမဆန္ဒကို တက်ကြွ စေနိုင်ပါသည်။

မျှစ်၏သဘာဝစွမ်းအား

မျှစ်သည် အမိမြန်မာနိုင်ငံသားများ၏ ကျေးလက်အစားအစာဖြစ် ပေသည်။ မျှစ်ကို ဝက်သားနှင့်ချက်စားခြင်း၊ ကြော်ချက်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ အင်အား ကုန်ခန်းသောရောဂါများအတွက် ဆေးဖက်ဝင်ဟင်းကောင်းတစ်ခွက်ဟု တင်စားနိုင်ပေသည်။

ဆေးဖက်ဝင်မဇ္ဈပုန်းဥနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

မဇ္ဈပုန်းဥအမြစ်ကို မနူးတနူးပြုတ်ပါ။ ပြုတ်၍ရရှိသောဥအမြစ်များ ကို အခြောက်လှန်းထားပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် အမှုန့်ပြုကာ သဘာဝပျားရည်၊ နွားနို့ထောပတ်စစ်စစ်၊ အိမ်သုံးသကြားဖြူနှင့် ချိန်ဆ၍ ရောနှောပါ။ တေဆေးကဲ့သို့ သမအောင် ရောစပ်ထားပါ။ ဆေးကို ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ထည့်ထားပါ။ ဆေးအညွှန်းအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းကို ဆေး တစ်ခွက်စာပမာဏပြုကာ စားပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးသည် အိမ်တွင် ကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးသုခများကို ဆုံးရှုံးစေ သော ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါများအတွက် စားသုံးနိုင်ကြပေ သည်။

ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်း

ဆီးချိုရောဂါသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ် တွင် ဦးဆောင်နေတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းထားနိုင်ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သည့် ပန်းညှိုးခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း၊ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်းတို့ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ကုသနိုင်စွမ်းရှိသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်အသုံးပြုနည်းမှာ မဇ္ဈပန်းဥကိုဖြစ်စေ၊ ပန်းပွင့်ကိုဖြစ်စေ အခြောက်လှန်းကာ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကဲ့သို့ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အရွက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကိုကျိုပြီး သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကို ထိန်းထားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အသားအရေမွှေ့ခြောက်ခြင်းကိုလည်း စိုပြည်စေပါသည်။ ကာမအားနှင့်ပတ်သက်၍ ယခင်ကထက်တိုး၍ လှုံ့ဆော်အားကို ပြုတတ်ပါသည်။ သွေးအားနည်းသောရောဂါဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတတ်ပါသည်။ အဆိုပါ ကျိုဆေးရည်ကို အမျိုးသမီးများ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် နေ့စဉ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် မီးယပ်ပိန်ရောဂါ ကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

ဧကရာဇ်မြစ်ပေါင်းစပ်ဆေး

ဧကရာဇ်မြစ်သည် ဆေးဖက်ဝင် အသုံးပြုနိုင်သောဆေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဧကရာဇ်မြစ် ၂၀ သား၊ ထန်းလျက် ၁၀ သား၊ ရေသန့် ၅၀ သားနှင့်ကျိုပါ။ ကျိုဆေးရည် ၁၅ ကျပ်သားခန့်ကျန်လျှင် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ဟင်းစားစတီးဇွန်း တစ်ဇွန်းကို တစ်ကြိမ်သောက်ပေးရပါသည်။ ဤဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အစားမှာ၊ ဆေးမှာ၊ ၍ဖြစ်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာများ၊ မြွေ၊ ကင်းအစရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော အဆိပ်အတောက်များ၊ အစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ရောဂါ၊ ချည့်နဲ့သောရောဂါ၊ ဆီးပုပ်၊ ဝမ်းပုပ်ရောဂါ၊ သလိပ်ပုပ်ရောဂါ၊ စားသောက်မကောင်း၍ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊

လေပူထသောရောဂါ၊ ကာမစိတ်ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ ရေချိုးမှားသော ရောဂါတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ရေငန်းသီးနှင့် ဟင်းလျာ

ရေငန်းသီးစပေါ်ချိန်တွင် ပုစွန်တုပ်ကြီးနှင့် ရေငန်းသီးကို ဟင်းလျာ အဖြစ် ထည့်ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် သွေးဝမ်းသက်ခြင်းကို ကုစားနိုင်ပေ သည်။ ထို့အပြင် ကာမအားကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းစေသည်။ ကျင်ချောင်း အတွင်းတွင် ပြည်ဝတ်တည်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများကိုလည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ငွေပန်းဥနှင့် ကာမစိတ်ကုန်ခန်းခြင်း

ငွေပန်းဥကို ငါးလင်ပန်းသားနှင့် ဟင်းခါးချက်၍ သောက်ပေးနိုင် ပါသည်။ ထိုဟင်းချို၏အစွမ်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါ၊ အစာအိမ်တွင် လေထိုးသောရောဂါ၊ လည်ချောင်းကွဲသောရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်သောရောဂါ၊ ချွေးငုပ်သောရောဂါ၊ ကာမစိတ် ကုန်ခန်းသောရောဂါ၊ ခံတွင်းပျက်ရောဂါ၊ နားအူတတ်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ရှေးသမားစဉ်သုံးဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးရမ္မက်ပြေဆေး

အချို့အမျိုးသမီးများသည် ရာဂစိတ်ကြီးတတ်ကြပေသည်။ ရာဂ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်လျှင် သာမန်အမျိုးသားများနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုကြ သော်လည်း ရမ္မက်မပြေတတ်ကြပေ။ ထိုကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများနှင့် အိမ် ထောင်ဖက်အဖြစ် ပေါင်းဖက်နေထိုင်ကြမည့် အမျိုးသားများအတွက် ကာမ သျှတ္တရကျမ်းတွင် ကျော်ကြားသော ဆေးနည်းတစ်လက်ကို ဖော်ပြလိုက် ပါသည်။ ဆေးနည်းမှာ ဆိတ်ဝှေးဥကိုဖြစ်စေ၊ လိင်ဥကိုဖြစ်စေ သိန္နောဆား မှုန့်၊ ပိတ်ချင်းသီးအတောင့်မှုန့်အနည်းငယ်မျှကို ရောစပ်ပြီး နွားနို့၊ ထောပတ် နှင့် ကြော်စားပေးပါ။ မကြာခဏ စားပေးနိုင်ပါသည်။ ကာမသျှတ္တရဆရာ