

စိတ်ကူးချိချိအနုပညာ

အိမ်တွင်းကုသနည်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ကျော်တင့်ဆွေ



အိမ်တွင်းကုသနည်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ကျော်တင့်ဆွေ



အိမ်တွင်းကုသနည်းတိုင်းရင်းဆေးဝါးများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၁၃၄၂၁၂၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၀၄၅၀၁၁၁ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m.s.o ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို
စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ -
ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ
အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၁၊ မတ်လတွင် တန်ဖိုး
၁၅၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချစ် - ကိုခြင်

၆၁၅-၈

ကျော်တင့်ဆွေ

အိမ်တွင်းကုသနည်းတိုင်းရင်းဆေးဝါးများ/ ကျော်တင့်ဆွေ ။ - ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ၂၀၁၁။

စာမျက်နှာ ၁၃၅ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ× ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) အိမ်တွင်းကုသနည်းတိုင်းရင်းဆေးဝါးများ

မာတိကာ

◆ စာရေးသူအမှာစာ	၁
၁။ ပင်လယ်အူလျှောက်ရောဂါ	၃
၂။ ရေယုန်ရောဂါ	၆
၃။ အဆိကျ အသားကျစ်အလှတိုး	၉
ဆေးလက်ဖက်ရည်	
ပျားရည်တစ်ခွက် အဆိကျဖို့အတွက်	
အဆီချပေးနိုင်သော အစွမ်းထက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	
၄။ ဆီးရောဂါများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး	၁၂
ဆင်နွှာမောင်း	
မက်လင်ချဉ်	
ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်	
ချဉ်ပေါင်နီ	
ကပ်စေးနဲ့	
ကနဖော့	
၅။ ဆီးချိုရောဂါ	၁၅
၆။ သွေးအန်ရောဂါ	၁၇
၇။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၁၉
၈။ ခူနာရောဂါ	၂၁
၉။ ခေါင်းကိုက် ဇက်ထိုးရောဂါ	၂၃
ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ	

၁၀။ ဝမ်းပျက်ရောဂါ	၂၅
လေပွဝမ်းဖောရောဂါ	
အစာမကြေရောဂါ	
လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ	
၁၁။ ချောင်းခြောက်ရောဂါ	၂၇
ချောင်းနက်ဆိုးရောဂါ	
၁၂။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၂၉
၁၃။ ခေါင်းအုံ့မူးဝေရောဂါ	၃၁
အပူခေါင်းကိုက်ရောဂါ	
ခေါင်းချွေးထွက်၊ ခေါင်းမူးဝေဒနာ	
၁၄။ မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ	၃၃
အပူမျက်စိနာရောဂါ	
၁၅။ မီးယပ်သွေးသွန်ရောဂါ	၃၅
၁၆။ သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၃၆
ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	
၁၇။ မီးယပ်သွေးတက်ရောဂါ	၃၇
၁၈။ မျက်စိကျိန်းရောဂါ	၃၈
၁၉။ အမျိုးသမီးများနှင့် ရောဂါဘယများ	၃၉
မီးယပ်သွေးနှင့် ကျန်းမာရေး	
မိမိကျန်းမာရေးအသိ ဗဟုသုတပြည့်ဝစေရန်	
အမျိုးသမီးအရွယ်သုံးပါးနှင့် မီးယပ်ရောဂါ	
မီးယပ်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး	
မီးယပ်သွေးမမှန်ရောဂါ	
အသက်အရွယ်ရောက်ပြီး အမျိုးသမီးများ	
မီးယပ်ရောဂါနှင့် အမျိုးသမီးဘဝ	
၂၀။ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ဝဖြိုး မီးယပ်မမှန်ရောဂါ	၄၄
တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး အမှတ်စဉ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး	
အသုံးအညွှန်း	
မီးယပ်ရောဂါအတွက် အစားအစာများ	
ကြိတ်မှန်ပင်နှင့် မီးယပ်ရောဂါ	

၂၁။ အမျိုးသမီးရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေး (မီးယပ်ပိန် မီးယပ်ခြောက်ရောဂါ ကုသနည်း) ၄၈

မီးယပ်ရောဂါနှင့် လက္ခဏာ
နေထိုင်စားသောက်ပုံ ပြုပြင်စရာ
ကိုယ်တွင်းသွေးအားပြည့်ဝစေရန်
အရပ်ထဲမှ ဆေးနည်းတို့န္တရာယ်
သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် မီးယပ်ပြဿနာ
တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲရန်အညွှန်း
မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက် ရောဂါရှင်တိုင်းအတွက်
အစားအစာများ

၂၂။ မီးယပ်သွေးဆင်းလွန်ရောဂါ ၅၅

မီးယပ်သွေးဆင်းလွန်ရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေး
အစားအစာနှင့် ကုသနည်း
ဆီးဖြူသီးနှင့် မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါကုသနည်း
မုရားကြီးပင်နှင့် မီးယပ်သွေးလွန်ရောဂါကုသနည်း

၂၃။ အရေပြားရောဂါများနှင့် အစားအစာ ၅၉

သံပရာ
သံပရို၊ ရှောက်ချဉ်သီး
သီးသီး၊ ပူဒီနာ၊ သခွားမွှေး (သခွားယဉ်) အစွမ်း
အင်ပျဉ်ရောဂါ
ညှင်းရောဂါ
ပွေးရောဂါ
အနာပေါက်ခြင်း

၂၄။ သွေးအားနည်းရောဂါနှင့် အစားအစာ ၆၄

စပျစ် Grape
ကြက်သွန်နီ Onion
စတော်ဘယ်ရီသီး Strawberries
သီးမွှေးငှက်ပျော Banana
ဗာဒ် Almond
ဘာလီရည် Barley

- မုန်လာဥနီ Beet
- ဂေါ်ဖီထုပ် Cabbage
- မုန်လာဥဝါ Carrot
- ဆလတ် Lettuce
- ပျားရည် Honey
- ၂၅။ ရေငတ်ခြင်းနှင့် အစားအစာ ၆၉
 - သံပရာ
 - ဆီးပင်
 - စပျစ်
 - ရေငတ်ဝမ်းကျရောဂါ
- ၂၆။ ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်း ၇၂
 - ခေါင်းကိုက်ခြင်း
 - အကျိတ်ကြီးထွားခြင်း
 - အပိန်အဝ ကျန်းမာရေးပြဿနာ
 - အဆီချ အသားကျစ်တိုင်းရင်းဆေး
 - ကွမ်းရွက်အစွမ်းနှင့် ခြေကွဲနာ
 - ကွမ်းရွက်နှင့် သိပ္ပံ
 - အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ခြင်း
 - သွားကိုက်ရောဂါ
- ၂၇။ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါနှင့် အစားအစာ ၇၅
 - ကြက်သွန်နီ
 - စပျစ်
 - မုန်လာဥဖြူ
 - သံပရာသီး
 - ဘဝကာသကျမ်းအဖွင့်
 - ဟဒံ
- ၂၈။ ဆီးဖြူသီးစားသုံးမှုဖြင့် သွေးတိုး၊ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင် ၇၈
 (ဗီတာမင်စီ မြန်မာ့ဟင်းလျာအသုံးဝင်)
 - အာယုဗေဒကျမ်းများအဆို
 - ဗီတာမင်စီ ကြွယ်ဝသည့်ဆီးဖြူသီး

အစားအစာများမှ ရရှိစေနိုင်သည့် သဘာဝဗိတာမင်စိစာတ်များ
အင်တာနက်ကျန်းမာရေးအဆို
သွေးဖိအားကို လျော့ကျစေနိုင်သည့် ဗိတာမင်စီ
ကမ္ဘာ့ရောဂါစာရင်းဝင် သွေးတိုးရောဂါအတွက်
ဦးနှောက်နာဗ်ကြောများ ရှင်သန်ပြီး အသက်ရှည်နိုင်

၂၉။ သဘာဝရေနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကျန်းမာရေး ၈၂

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းနှင့် ရေ
ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေဓာတ်ရစေခြင်း
ဗြိတိသျှသိပ္ပံပညာရှင်များ သတိပေးချက်
သွေးစီးဆင်းရန်လိုအပ်တဲ့ရေ
ရေဓာတ်လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနိုင်ပြီး
အပူဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါများဖြစ်သွားနိုင်

၃၀။ သင်္ဘောသီးမှည့်နှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၈၅

သင်္ဘောသီးမှည့်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအသုံး
ကျန်းမာအသက်ရှည် နုပျိုစေရန် အထူးဂရုပြုသင့်သည့်
အစာအိမ် ရောဂါ ကုသနည်း
ယနေ့ ဆေးသိပ္ပံမြင်ကွင်း
လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များ
သင်္ဘောသီးမှည့်ကို မှန်မှန်စားပေးပါ
နှလုံးသွေးကျဉ်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်

၃၁။ ရုက္ခမူဆားများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး ၈၈

သက်ရင်းကြီးရုက္ခမူဆားချက်နည်း
သက်ရင်းကြီးရုက္ခမူဆား အသုံးအညွှန်းများ
(သွားကိုက်ရောဂါအညွှန်း)
အစားမတော်တစ်လုပ် သက်ရင်းကြီးရုက္ခမူဆားနှင့်ဖယ်ထုတ်
ချောင်းဆိုးခြင်း
ရုက္ခမူဆားပွင့်တို့၏အစွမ်း အံ့မခန်း
လေထိုးခြင်း လေအောင့်ခြင်း

၃၂။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆလတ်ရွက် ၉၁

မြန်မာအာဟာရ သုတေသနအဆို

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးကြောကျန်းမာရေး ပြဿနာနှင့်ဆလတ်ရွက်
ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆလတ်ရွက်
မျက်စိအမြင်ဓာတ် ကြည်လင်စေရန်
ဒေါက်တာ S.J SINGH ၏အမြင်

၃၃။ တင်းတိပ်ရောဂါနှင့် တိုင်းရင်းဆေး

၉၄

သိန္ဓောဆား
ပါဝင်သည့်ဒြပ်စင်များ
သိန္ဓောဆား တင်းတိပ်ရောဂါကုလိမ်းဆေး
ပင်လယ်ရေမြှုပ်ကုထုံး
ကျောက်ချဉ်
နနွင်း
ကွမ်းပင်
ကွမ်းရွက်တွင်ပါဝင်သော အပင်ထွက်ဓာတုဒြပ်စင်များ
တင်းတိပ်လိမ်းဆေး
တင်းတိပ်လိမ်းဆေးအဆီ
တင်းတိပ်လိမ်းဆေး
နံနံစေ့
ဒန္တသုခပင်

၃၄။ မနောမယ တိုင်းရင်းဆေး

၁၀၀

စိမ်းစားဥ
သိပ္ပံဆေးပညာအမြင်
ဟင်းလျာ
စပျစ်ချိုချို
စပျစ်သီး
စပျစ်ခြောက်
စပျစ်ဝိုင်
စပျစ်သီးဖျော်ရည်
စပျစ်ကုထုံး
မတ်ပဲ
ပဲတီဝါ

ပဲစင်းငုံ

ပဲနီလေး(ပဲရာဇာ)

မြေပဲ

ကုလားပဲ

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ရအောင်

ပျားရည် Honey

ကြက်သွန်နီ

ဆလတ်ရွက်

ဉာဏ်ရည်ထက်မြက် ဒန့်သလွန်ရွက်

ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ဘယ်လိုစားမလဲ

ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်တယ်

ဘယ်လို ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တာလဲ

ဒန့်သလွန်မှာပါတဲ့ အာဟာရတွေ

ပူပြင်းတဲ့နွေရာသီမှာ

ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် မာဂျရင်း

ကြေးနီဓာတ်ပါတဲ့ရေ သောက်ခဲ့ရင်

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကြောင့်

သည်းခြောက်တည်ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်

ကြက်မောက်သီး

အဝလွန်သူများအတွက် အစားအသောက်သတိပေးချက်

၃၅။ အာဟာရတန်ဖိုးပြည့်ဝစေသည်များ

၁၁၆

ဗုံလုံသီး

ဗုံလုံသီး ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

သခွားသီး

သခွားသီး ၁၀၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

မုန်လာဥနီ

မုန်လာဥနီ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ဟင်းနုနယ်ရွက်

ဟင်းနုနယ်ရွက် ၁၀၀ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

ပန်းငရုတ်ပွ

- ပန်းငရုတ်ပွ ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သော အာဟာရများ
- ငရုတ်သီးစိမ်းရှည်
- ငရုတ်သီးစိမ်းရှည် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ဘူးညွန့်
- ဘူးညွန့် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ချဉ်ပေါင်
- ချဉ်ပေါင်ရွက် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ချဉ်ပေါင်ကြီးရွက် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- နန္ဒင်း
- နန္ဒင်းဥအတက် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ချင်း
- ချင်းစိမ်း ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ပဲစင်းငုံ
- ပဲစင်းငုံ ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ဂေါ်ရခါးသီး
- ဂေါ်ရခါးသီး ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ကျောက်ဖရုံသီး
- ကျောက်ဖရုံသီး ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- မရမ်းသီး
- မရမ်းသီးစိမ်း ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- မရမ်းသီးမှည့် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ဆီးသီး
- ဆီးသီးမှည့် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ဆီးသီးခြောက် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ပတဲကော
- ပတဲကော ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- ပင်စိမ်းရွက်
- ပင်စိမ်းရွက် ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ
- မန်ကျည်းရွက်နု
- မန်ကျည်းရွက်နု ၁၀၀ ဂရမ်တွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

တမာရွက်နု

တမာရွက်နု ၁၀၀ ဂရမ်တွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်များ

[သူရဇမဂ္ဂလင်း၊ ဂမ္ဘီရဆန်းကြယ်မဂ္ဂလင်းနှင့် မနောမယဂျာနယ်တို့တွင်
ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်းပါးများအား စုစည်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ရည်မှန်းချက် (၂) ရပ်

- ၁။ လူတိုင်း သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေနိုင်ရေး
- ၂။ လူတိုင်း ရောဂါဘယ ကင်းရှင်းရေး

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်

- ၁။ ကျေးလက်ဒေသအောက်ခြေအထိ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း
- ၂။ ရောဂါကာကွယ်တားဆီးခြင်း
- ၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ထိရောက်စွာကုသမှုပေးခြင်း

တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

စာရေးသူ၏အမှာစာ

အိမ်တွင်းကုသနည်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးစာအုပ်သည် မြန်မာနိုင်ငံ အတိတ်ကာလ ရှေးလူကြီးသူမများ ဘေး၊ ဘင်မှ စတင်၍ သမားစဉ်အဆက် ဆက် လက်ခံကျင့်သုံးခဲ့သည့် ကုသနည်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ရောဂါ ဝေဒနာများကို ကုသရာတွင်လည်း ဆေးဖက်ဝင်အပင်များမှရရှိသော တိုင်း ရင်းဆေးဝါးအာနိသင်များကို အသုံးပြုကုသခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဘယ များကို ကုသရာတွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒေသမရွေး ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လွယ် လင့်တကူနှင့် ပရဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိစေနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စ ငါးပါးပင်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ခံစားနေရသောရောဂါဝေဒနာများကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်နိုင်သော ကုသနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကုသရာတွင်လည်း သဘာဝဆေးပင်များမှ အသီးများ၊ အရွက် များ၊ အခေါက်များ အစရှိသည့် အပင်တစ်ပင်၏ ပစ္စငါးပါးနှင့် ကုသနိုင်ပါ သည်။

သူရဇမဂ္ဂဇင်း၊ မဟိဒ္ဓိမဂ္ဂဇင်း၊ သိဒ္ဓိမိုးမဂ္ဂဇင်း၊ ဂမ္ဘီရဆန်းကြယ်မဂ္ဂဇင်း၊ ဇီဝကမဂ္ဂဇင်း၊ Health Digest Journal ၊ မနောမယဂမ္ဘီရဂျာနယ် အစရှိသည့် စာနယ်ဇင်းများတွင် ၂၀၀၉/၂၀၁၀ ခုနှစ်တွင် “တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ရောဂါ” “အိမ်တွင်းကုသနည်း” အစရှိသည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအခြေခံဆောင်းပါးများ ပါဝင်ပါသည်။ အချို့ဆောင်းပါးများတွင် အစားအစာနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင် များတွင် ယနေ့ခေတ်သစ်ဆေးပညာရှင်များ၏ သုတေသနပြုချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။ အဆိုပါကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများကို စာအုပ်တစ်အုပ်

အဖြစ် ပြန်လည်စုစည်း၍ မိမိတို့ခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာများ၊ အစားအစာများ၊ တိုင်းရင်းဆေးဝါးကုသနည်းများ ရောဂါဝေဒနာများ၊ ရောဂါနှင့် မတည့်သော အစားအစာများနှင့် စားသုံးသင့်သော အစားအစာများအကြောင်းကိုလည်း တွဲဖက်ဖော်ပြထားပါသည်။ မျိုးဆက်သစ်စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကြောင်း သိကောင်းစရာဗဟုသုတအမြင် ကျယ်ပြန့်လာစေရန်ကို တင်ပြထားပါကြောင်းကို အသိပေးတင်ပြထားပါသည်။

အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ
ကျော်တင့်ဆွေ



ပင်လယ်အူလျှောက်ရောဂါ

အစာအိမ်လမ်းကြောင်းနှင့် အူသိမ်အူနုတို့တွင် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသော ရောဂါဝေဒနာများစွာ ရှိကြလေသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါများဖြစ်သည်။ အဆိုပါရောဂါများအပြင် ဝမ်းနှင့် ပတ် သက်သော ပင်လယ်အူလျှောက်နာ ဝမ်းသက်ရောဂါများလည်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးပညာအရ ထိုရောဂါကို ပျက်သောဘုတ်အဖြစ် အစိမ်းပျက်(သီတဝါယော) ဖြစ်သည်။ ကုသရန်လိုအပ်သော ဓာတ်သဘာဝ မှာ ဥဏှပထဝီဓာတ်ပါဝင်သော ဆေးဝါးများ၊ အစားအစာများနှင့် တွဲစပ်၍ ကုသပေးရပါသည်။

ရောဂါမြစ်ဖျားခံရာသည် နေ့စဉ်စားသုံးသည့် အစာများသည် မိမိကြိုက် နှစ်သက်ရာ အစားအစာများကို မကြာခဏ စားပေးလေ့ရှိခြင်း၊ စားသုံးသော အစားအစာများမှာ ကြေချက်ခဲသော အစားအစာများဖြစ်နေခြင်း၊ အအေး အရသာရှိသော အစားအစာများ စားပေးခြင်း၊ အစားအစားနှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာအား နည်းပါးခြင်းကြောင့် စားသောက်ပေးသော အစာ အစားများကြောင့် ဝမ်းမီး၏လုပ်ဆောင်ချက်များမှာ လွန်စွာအားနည်းစေကာ အစာမချေချက်နိုင်သည့် ရောဂါ မြစ်ဖျားခံရာအစပင် ဖြစ်ပေသည်။

အဆိုပါရောဂါအတွက် အလွယ်ဆုံးနှင့် အစွမ်းထက်မြက်ဆုံး ဆေးဝါး တစ်လက်ကို ဖော်ပြပါမည်။ အဆိုပါဆေးဝါးပေါင်းစပ်မှုမှာ

- ချင်းခြောက်အမှုန့်တစ်ဆ
- ငရုတ်ကောင်းစစ်စစ် အမှုန့်တစ်ဆ

ပိတ်ချင်းသီးအတောင့် အမှုန့်တစ်ဆ

ဤဆေးဖက်တို့ကို သမစေရန် ရောစပ်၍ ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ထည့်ထားပါ။ လူကြီးတစ်ဦးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏမှာ တစ်ပဲသားသောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ကြိမ်၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါအိမ်သုံးဆေးကို ပိုမိုအစွမ်းထက်မြက်စေရန် ကြက်သွန်ဖြူများ ပါဝင်သော ဟင်းခါးများ၊ ငရုတ်ကောင်းများ ခပ်ထားသော ဒန့်သလွန်ဟင်းခါး ဆိုလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။

အထက်ပါရောဂါတွင် အိမ်တွင်းကုသနိုင်သော တိုင်းရင်းဆေးဝါးအချို့ကို ဆက်လက်တင်ပြထားပါသည်။ ရောဂါအတွက် ရွေးချယ်သင့်သော ပရဆေးမှာ ဇာတိပျိုလ်သီးပင်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဇာတိပျိုလ်သီးကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ရေသန့်နှင့်သွေးပါ။ ရရှိသောအရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို သဘာဝပျားရည်စစ်စစ် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တွင်တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို နှမ်းနက်ဆီအနည်းငယ်နှင့် ပရုတ်ဆီကို ရောစပ်ပြီး လိမ်းပေးပါ။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီးများ လက်စွဲအသုံးပြုလေ့ရှိသော နန္ဒင်းခါးနှင့် ပင်လယ်အူလျှောက်ရောဂါ အိမ်တွင်းကုသနည်းကို တင်ပြပါမည်။

နန္ဒင်းခါးသည် အစာလမ်းကြောင်းရောဂါတို့တွင် ဆေးဖက်ဝင်စေပါသည်။ နန္ဒင်းအမှုန့်တစ်ဆကို သဘာဝပျားရည်အနည်းငယ်မျှနှင့် တေဆေးကဲ့သို့ တေပြီး ပုလင်းတစ်လုံးနှင့်ထည့်ထားပါ။ လူကြီးဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို တိုက်ကျွေးပေးပါ။ ဆေးကို နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပေးပါ။

အဆိုပါ ရောဂါအတွက် မြန်မာ့ဆေးပညာ ဆရာစဉ်ဆက် လက်ခံအသုံး ပြုခဲ့ကြသည့် ဆေးနည်းတိုကလေးတစ်လက်ကိုလည်း အထင်မသေးသင့်ပါ။ ငရုတ်သီးအူတိုင်နှင့် ငွေဒဂါးပြားတစ်ပြားကို ရောစပ်၍ ပြုတ်ပေးပါ။ ပြုတ်ရည် ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းကို သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

အထက်ပါ အိမ်တွင်းကုသမှုဖြင့် ရောဂါကျဆင်းနှုန်း ကြန့်ကြာနေလျှင် အဆိုပါရောဂါရှင်တွင် ဆင့်ပွားရောဂါများနှင့် ဆက်နွယ်နေတတ်ပါသည်။ မိမိနေထိုင်ရာ ဒေသတွင်း တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာနမှ ဖွင့်လှစ်ထားသော

တိုင်းရင်းဆေးခန်းများတွင် ဆက်လက် ကုသပေးသင့်ကြောင်းကို အကြံပေး တင်ပြပါရစေ။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရာတွင် အစား အစာများကို တွဲဖက်၍ ကုသပေးကြသကဲ့သို့ ရောဂါမြင့်တက်မှု ကျဆင်းစေရန် စားသုံးသော ဆေးဝါးရောဂါကုသရာတွင် ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရရှိစေ ရန် ရှောင်စရာပြဋ္ဌာန်းထားချက်များကို ဂရုစိုက်ရှောင်ကြဉ်ပေးသင့်ပါသည်။ သားငါးများတွင် ငါးရှဉ့်သား၊ ကဏန်း၊ ပုဇွန်၊ ငါးများ၊ လိပ်သား၊ ဖားသားများ ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် မှိုအမျိုးမျိုး၊ ချဉ်ပေါင်ပင်များ၊ တညင်းသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ မျှစ်များဖြစ်ကြပြီး ငရုတ်သီးကြွယ်ဝစွာပါဝင်သော အစားအစာများ၊ ငါးပိရည်နှင့် ရေနွေးဖျော၍ တို့စားရသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အခြား ရှောင် စရာများမှာ သနပ်စုံ၊ ရှာလကာရည်၊ လက်လုပ်ချဉ်၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ အစိမ်း ကြော်၊ နွားနို့၊ ချဉ်ဖတ်၊ ပဲ၊ ပုန်းရည်ကြီး အစရှိသည့် အစားအစာများသည် ရှောင်တတ်ရန်အတွက် အဓိကလိုအပ်သော ရှောင်ကြဉ်စရာများအဖြစ် အသိ ပေးပါရစေ။ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအစာများကို ရွေးချယ်တတ်သည့် ကျန်းမာရေး ဗဟုသုတများ ကြွယ်ဝကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုရင်းဖြင့်သာ။



ရေယုန်ရောဂါ

မြန်မာလူမျိုးများသည် 'ရေယုန်' ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှ ကင်းဝေးခြင်း မရှိသေးကြောင်းကို တိုင်းရင်းဆေး စာဖတ်ပရိသတ်များ သိရှိခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါဝေဒနာအတွက် အရပ်သုံးဆေးနည်းတို့များ၊ ဆေးခန်းကုထုံးများလည်း မြန်မာ့ဆေးပညာလောကတွင် ကြွယ်ဝစွာတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ကုသဖူးသူများလည်း ဒုန့်ဒေး ရှိကြပါသည်။ အချို့မှာ ပျောက်ကင်းကြသူများ ရှိကြသကဲ့သို့ ဆေးမတွေ့သေးသော ဝေဒနာရှင်များလည်း ရှိတတ်ကြပါသည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကိုသာ ယုံကြည်စွာသုံးစွဲကြသူများအနေနှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိကြမည်ဆိုလျှင် ရောဂါတိုင်ကို ကုသရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေနိုင်သည်ဟု စာရေးသူ ဆိုလိုချင်ပါသည်။

ပထမဦးစွာ ရေယုန်ရောဂါတွင် သိရှိနိုင်သောလက္ခဏာသည် အဓိကကျသည်။ ရောဂါ၏လက္ခဏာအဖြစ် ပူ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် နှုတ်ခမ်း၊ ပါးစပ်၊ မေး၊ လည်ပင်း၊ တင်ပါး အစရှိသည့် အစိတ်အပိုင်းများတွင် ရေယုန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အနာများစုပြုံ၍ မန်းရည်များတိုးပွားပြီး ပြန့်ပွားလာစေပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဝေါဟာရအရ တင်ပြရလျှင် ဥဏှတေဇာခေါ် အပူနာများဟု သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံအရ စာဖတ်ပရိသတ်များကို ရှင်းပြရလျှင် ရေယုန်ရောဂါသည် အပူနာဖြစ်၍ သိတဆေးချက်တွင် ပါဝင်သော အအေးဆိုင်ရာရေကို လွန်စွာမှ ကြောက်သည့်သဘောကို ဆောင်စေပါသည်။ အဓိကအချက်မှာ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းတို့ကို ရေနှင့် သွေးလိမ်းပေးခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ရေယုန်

နာသည် ရေနှင့် မထိစေရန် ဂရုစိုက်ရပါသည်။ နေ့စဉ် ရေချိုးရန်ကိုပင် ခက်ခဲစေသည်။ ရေယူန်နာသည် ရေနှင့်ထိတွေ့လျှင် ပိုမိုဆိုးဝါးစေသည်ဟု ဆိုရင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဖယောင်းချက်ကပ်၍ မန်းရည်ထွက်ခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေရန် မကုသနိုင်ပါ။ အနာစက်ကလေးများ စုပုံ၍ ပေါက်နေခြင်းကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများနှင့် ကုသရာတွင် လွန်စွာခက်ခဲစေပါသည်။ အချို့မှာ ရေယူန်နာကို ဖန်ရည်ဆေးတတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရေယူန်ရောဂါကို ပွားစေပါသည်။ ဤအချက်များကို လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ရေယူန်ရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည့်အဆင့်ကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ရေယူန်ကို အိမ်တွင်းကုသနိုင်သော အစွမ်းထက်တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်အပင်မှာ မအူပင်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဒေသပေါက်ပင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ အပင်ကို လူတိုင်းပင် မြင်ဖူးတွေ့ဖူးကြပါသည်။ အိမ်တွင်းကုသရန် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနည်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ရှေးဆရာစဉ်ဆက်လက်တွေ့ကုသခဲ့ပုံမှာ ၎င်းမအူခေါက်ကို လေးလက်မမျှခွာ၍ ထမင်းရည်ပျစ်ပျစ်နှင့် သွေးလိမ်းရသည့်ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူတင်ပြလိုသည့် အိမ်တွင်းကုသနည်းမှာ

မအူခေါက်ကို နေလှန်းပြီး အခြောက်ခံကာ ခြောက်သွေ့လျှင် အမှုန့်ထောင်း၍ ပုလင်းတစ်လုံးနှင့် ထည့်ထားပါ။ အထက်ပါအခေါက်မှုန့် ဟင်းစားစတီးဇွန်း တစ်ဇွန်းစာကို လက်ဖက်ရည်အချို့ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။ ထမင်းရည်ပူပူကို ထိုပန်းကန်လုံးတစ်လုံး မပြည့်တပြည့်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ထမင်းရည် လုံးဝအေးသွားလျှင် ကြက်တောင်တစ်ချောင်းနှင့်တို့၍ လှူးပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တစ်ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ခုနစ်ရက်ဆက်တိုက် လိမ်းပေးပါ။

ဆေးလိမ်းနေစဉ် သောက်ဆေးအဖြစ်

ကြက်ဟင်းခါးရွက် တစ်ဆ၊ ရေသန့်သုံးဆကို ရောစပ်ပြုတ်ပါ။ ရရှိသော ဆေးရည်တစ်ဆကျန်လျှင် လူကြီး ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် ဟင်းစားစတီးဇွန်း တစ်ဇွန်း တိုက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တိုက်ပေးပါ။ ထိုကြက်ဟင်းခါးရွက်ပြုတ်ဆေးကို တိုက်ကျွေးပေးခြင်းမှာ အညော်မိခြင်းကြောင့် မန်းတက်ခြင်းကို ဖယ်ရှားပေးရန် တိုက်ကျွေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်ပရိသတ်များအတွက် ရေယူန်ရောဂါနှင့်သက်ဆိုင်သော သိမှတ်စရာများကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။ အပူလွန်ကဲသော အနာရောဂါ ဟူ

အထက်တွင်ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လုံချည်ဝတ်ဆင်ထားသောကြောင့်လည်း အမြဲတမ်း ပူအိုက်စေတတ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းတွင် ရေယုန်အဖြစ်များခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးနည်းတိုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးနှင့် သင့်တော်သော်လည်း လူတိုင်းနှင့် သင့်မြတ်သည်ဟူ၍ကား မဆိုသာပေ။ ရေယုန်အနာသည် အလွန်ခံရခက်သော အနာမျိုးဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အရည်ကြည်အဖုငယ်များ ပွားများလာကာ အနည်းငယ်ယားယံပြီး စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းခံစားရတတ်ပါသည်။

အိမ်တွင်းကုသနည်း ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်အဖြစ် မန်ကျည်းပနီခေါက်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် အုန်းဆီနှင့်သွေးပြီး ရရှိသောအဆီကို လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

အခြားဆေးနည်းတစ်နည်းမှာ ရွက်ကျပင်ပေါက်၏အရွက်ကို မီးအနည်းငယ်ပြုပြီး ရေယုန်အနာကို ကပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။



အဆီကျ အသားကျစ် အလှတိုး

အဝလွန်သူများ၊ ပိန်ဆေးနှင့် အဆီကျဆေး စားသုံးလိုကြသူများအတွက် ယခုဆောင်းပါးမှာ များစွာအထောက်အကူပြုစေပါသည်။ အဝလွန်ခြင်းသည် အနေအထိုင်မဆင်ခြင်ခြင်း၊ အစားအသောက် မဆင်ခြင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်ငယ်စဉ်ကပင် အစားအသောက်နှင့် အနေအထိုင်ကို ဆင်ခြင် သင့်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆူဖြိုးဝလာစေမည့် အစားအစာများ၊ ဝမ်းဗိုက်သား အဆီတက်စေမည့် အစားအစာများအား အဓိက လျော့ချစားသောက်ပေးသင့် ပါသည်။ ဥပမာ - သားငါးများ၏ အတွင်းကလိစာများ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ အုန်းနို့၊ အဆီအဆိမ့်၊ စားသုံးမှုနှုန်းထားများကို ဂရုပြုသင့်ပါသည်။ အစား အစာများကို ဆင်ခြင်စားသုံးရင်း မိမိနှင့် သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုကိုလည်း နေ့စဉ် ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

အဆီချပေးနိုင်သည့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပင်များ များစွာ တည်ရှိပါ သည်။ “အဆီကျအသားကျစ် အလှတိုး” အိမ်တွင်းကုသနည်းများ ဆောင်းပါး တွင် အသုံးဝင် အစွမ်းထက်မြက်သော ဆေးနည်းအချို့ကို ဆက်လက်တင်ပြ ပါမည်။ ဆေးနည်းဆိုသည်မှာ ဆေးညွှန်းနှင့်တကွ စနစ်တကျ သောက်ပေးမှ သာလျှင် ရောဂါဝေဒနာများကို ကာကွယ်ပေးစေခြင်း၊ ကုသပေးရာမှာ အောင် မြင်မှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလက်ဖက်ရည်

ပရဆေးဆိုင်များတွင် ရောင်းချလေ့ရှိသော အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိ

စေနိုင်သည့် စူလာနုဖာနှင့် အဆီချဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနည်းကို တင်ပြပါမည်။ စူလာနုဖာပင် အစိမ်းရောင်အပင်ကိုဖြစ်စေ၊ အပင်အဝါရောင်ကိုဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စူလာနုဖာပင်များကို သန့်စင်စေရန် ရေဆေးကြော၍ အခြောက်လှန်းထားပါ။ အဆိုပါ စူလာနုဖာအခြောက်ကို လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ သောက်ပေးရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လက်ဖက်ရည်ကို ဆီးချိုရောဂါမရှိသူများ သကြားအနည်းငယ် ရောစပ်သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးလက်ဖက်ရည်ကို နံနက် တစ်ခွက်၊ နေ့လယ် တစ်ခွက်၊ ညနေ တစ်ခွက်၊ ည အိပ်ရာဝင် တစ်ခွက် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပျားရည်တစ်ခွက် အဆီကျဖို့အတွက်

သဘာဝပျားရည်သည် ရောဂါဘယများတွင် အထူးအသုံးဝင်စေပါသည်။ အဆီကျစေရန် အဆီချဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနည်းမှာ ရေတစ်ဖန်ခွက်ကို ဆူအောင်ကျိုချက်၍ အအေးခံထားပါ။ သဘာဝပျားရည်ဟောင်း ဟင်းစားစတီးဇွန်းထက်ဝက်ကို ရောစပ်ပါသည်။ ရှောက်ရည် ဟင်းစားစတီးဇွန်းထက်ဝက်ကို ရောစပ်ပြီး သမလျှင် နံနက်စောစော အစာမစားမီ တစ်ခွက်သောက်ပေးပါ။ အထက်ပါအတိုင်း ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တစ်ခွက်သောက်ပေးပါ။ ကမ္ဘာသုံး သဘာဝအဆီချဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ပေးပါ။ ထူးခြားမှုရရှိစေပါသည်။

မီးဖိုဆောင်စားသုံးပင်ဖြစ်သည့် ကင်ပွန်းချဉ်ပင်သည်လည်း အဆီတက် အဝလွန်နေသူများအတွက် ကျန်းမာရေးဆေးတစ်ခွက်အဖြစ် အသုံးဝင်ပါသည်။ အိမ်တွင်းကုသရာတွင် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနည်းမှာ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက် ရင့်ရင့် ၅ ကျပ်သားကို ရေကောင်းရေသန့် ၃၀ ကျပ်သားနှင့်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည် ၁၀ ကျပ်သားကျန်လျှင် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။ အဆိုပါ ပြုတ်ရည် ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ သဘာဝပျားရည်စစ်စစ် ဟင်းစားစတီးဇွန်းထက်ဝက်ကို ရောစပ်ပါ။ အဆိုပါဆေးရည်သည် လူကြီးဆေးတစ်ခွက်စာ ဖြစ်သည်။ ဆေးကို နံနက်စောစော အစာမစားမီ တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တစ်ကြိမ်၊ နေ့စဉ် မှန်မှန်သောက်ပေးပါ။

လူတိုင်း မကြာခဏ တို့စရာအဖြစ် တို့စားပေးလေ့ရှိသည့် မီးဖိုဆောင်စားသုံးပင်ဖြစ်သည့် မြင်းခွာရွက်ကို အဆီချဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။ အသုံးပြုနည်းမှာ . . .

မြင်းခွာရွက် ပဉ္စငါးပါးကို ရေသန့်နှင့် ဆေးကြောပါ။ ထုထောင်း၍ ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ကျိုချက်ထားသော ရေနွေးတစ်ဖန်ခွက်စာအား အအေးခံ၍ ရောစပ်ပါ။ အဆိုပါဖန်ခွက်တွင်းသို့ သဘာဝပျားရည် ဟင်းစား စတီးဇွန်းထက်ဝက်နှင့် ရောစပ်ပြီး နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

အဆီချပေးနိုင်သော အစွမ်းထက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အဝလွန်သူများအနေနှင့် အထူးသဖြင့် အစားအစာများကို ပုံစံနှင့် စား သုံးပေးသင့်ပါသည်။ ရှောင်ကြဉ်စရာများကိုလည်း သိရှိကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။ စားသုံးသင့်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကြာရိုး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဒန့်သ လွန်သီးများကို ဦးစားပေး စားသုံးပေးသင့်ပါသည်။ ချဉ်ရည်ဟင်းများကိုလည်း မကြာခဏ တွဲဖက်စားသုံးပေးသင့်သည်။ အဓိကမှာ အစာလည်းဆေး၊ ဆေး လည်း အစာဆိုသကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာရေးအတွက် အလေးထား စဉ်းစားဆင် ခြင် စားသုံးသင့်သမျှကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။ အထက်ပါဖော်ပြထား ချက် ဆေးနည်းများကို စားသုံးပေးခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ပင်ကိုအလှအပများကို ပြန် လည်ပိုင်ဆိုင်နိုင်နိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။



ဆီးရောဂါများနှင့် တိုင်းရင်းဆေး

ဆင်နွှာမောင်း

မြန်မာနိုင်ငံ ဒေသမရွေးပေါက်သော အပင်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဆင်နွှာမောင်းပင် ပဉ္စငါးပါးကို ဖြတ်တောက်ပြီး ငါးကျပ်သား၊ ရေတစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားနှင့်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည် ရှစ်ကျပ်သားကျန်လျှင် သောက်ဆေးရည်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏမှာ ဟင်းစားစတီးတစ်ဇွန်း တစ်ကြိမ် သောက်ပေးရသည်။ တစ်နေ့ လေးကြိမ်သောက်ပေးပါ။ ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများအတွက် ဆေးတစ်လက်ဖြစ်သည်။

မက်လင်ချဉ်

မက်လင်ချဉ်အပင်မှာ အပင်ကြီးမျိုးတွင်ပါဝင်ပြီး တနင်္သာရီတိုင်း၊ မွန်ပြည်နယ်တို့တွင် အများဆုံးတွေ့ရှိနိုင်သည်။ အသီးမှာ ချဉ်သောအရသာကို ဆောင်ပါသည်။ ရင့်မှည့်သောအသီးကို မီးဖုတ်၍ ဆားနှင့်တို့စားပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ မက်လင်ချဉ်သီးမှာ ဆီးဝါသော ရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

မက်လင်ချဉ်အသီးအခြောက် ငါးကျပ်သားကို အမှုန့်ပြု၍ ရေ ၁၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက်မန်ကျည်းတောင့် သုံးခဲနှင့် ရောပြီးပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ဆေးရည် ၈ ကျပ်သားကျန်လျှင် အိမ်သုံးတိုင်းရင်းဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့လေးကြိမ် သောက်ပေးပါ။

သာမန် ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများအပြင် ဆီးဝါ၍ မျက်လုံးများ၊ အရေပြားနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးဝါနေသော အသားဝါရောဂါနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါများအတွက်လည်း အထက်ပါဆေးညွှန်းအတိုင်း သောက်ပေးပါ။

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်

မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား အထူးသဖြင့် ရေနီးရာ၌ ပိုမိုဖြစ်စေပါသည်။ သဘာဝပေါက်ပင် အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ အရသာအားဖြင့် ချို၏။ သလိပ်သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ အရွက်၊ အမြစ်များကိုသာ အိမ်သုံးတိုင်းရင်းဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးဝင်ပါသည်။ သတ္တုရည်ကို ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် သုံးကျပ်သားမှ ခြောက်ကျပ်သားအထိ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်အထိ သောက်ပေးနိုင်ပေသည်။ ဆေးပင်အခြောက်မှုန့် သုံးပဲသားမှ ခြောက်ပဲသားအထိ ဆေးတစ်ခွက်စာအဖြစ် စားပေးနိုင်ပါသည်။

ဆီးကို ရွှင်စေတတ်သည်။ ဆီးကို များစေတတ်ပါသည်။ ဆီးတွင် ပြည်၊ သွေးစပါသောရောဂါ၊ ဆီးကျပ်ခြင်းနှင့် ဆီးအောင့်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း သက်သာစေနိုင်သည့်အပြင် သားအိမ်ကို အားရှိစေခြင်းကြောင့် သားအိမ်နာကျင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

ချဉ်ပေါင်နီ

ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါတို့ကို ကုသရာတွင် ချဉ်ပေါင်နီသည် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးဝါး အာနိသင်ကို ရရှိစေရန် စားသောက်နည်းမှာ ချဉ်ပေါင်နီအသီးကိုဖြစ်စေ၊ ချဉ်ပေါင်နီအရွက်ကို ဖြစ်စေ နေရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းပြီး ရေနွေးဆူဆူတွင် သုံးကျပ်သားမျှ ခတ်ပါ။ သကြားကို ချိုရုံထည့်၍ ဆေးလက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများအတွက် အာနိသင်ရှိသော ချဉ်ပေါင်နီဖြစ်ပါသည်။

ကပ်စေးနဲ့

ကပ်စေးနဲ့ပင်ကို မြစ်ဝကျွန်းပေါ် ဒေသများတွင် သဘာဝအလျောက် အများဆုံး ပေါက်လေ့ရှိပါသည်။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ အသုံးဝင်သော ဆေးပင်တစ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကပ်စေးနဲ့ပင် ပဉ္စငါးပါးကို အမှုန့်ပြုပြီး ငါးကျပ်သားကို

ရေ (၁၅) ကျပ်သားနှင့် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ဆေးရည် (၈) ကျပ်သားကျန်လျှင် အိမ် သုံးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ ဟင်းစားစတီး ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်၊ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေ သောက်ပေးနိုင်သည်။ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်သည်။

ကနုဖော့ပင်

၎င်းအပင်ကို ပြုတ်ကျိုသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းများအပြင် ဆီးရောဂါကြောင့် ဖောသောရောဂါများပါ ပျောက် ကင်းစေနိုင်ပါသည်။



ဆီးချိုရောဂါ

ဆီးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ စာဖတ်ပရိသတ်များ သိရှိထားချက်များ ရှိကြပေလိမ့်မည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာမူအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတည်း ဟူသော အချက်ပေါ်တွင်မူတည်ကာ ကုသမှုကို ဆောင်ရွက်ဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် စားသုံးနေကြသည့် အစားအစာများတွင် အရသာခြောက်ပါး သို့မဟုတ် ခုနစ်ပါးနှင့် မကင်းကြပေ။ အချို့အစားအသောက်များ တွင် ပူ၊ စပ်၊ ချဉ်၊ ခါး၊ အငန်လွန်ကဲစွာ ပါဝင်ကြသကဲ့သို့ အချို့အစားအစာများတွင် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်များလည်း လွန်လွန်ကဲကဲ ပါဝင်လျက်ရှိပေသည်။ စာဖတ်ပရိသတ်များ အနေနှင့် နေ့စဉ် ရသာခြောက်ပါးတို့ကို ညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးပေးလျှင် ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောဓာတ်ကြီးများ ညီညွတ်မျှတစွာ ရရှိစေခြင်းဖြင့် အခြားရောဂါဝေဒနာများလည်း ကင်းဝေးကာ ဆီးချိုရောဂါရှင်အဆင့်အထိ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။

အရသာများထဲတွင် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာလွန်ကဲသော အစား အစာများသည် အချို့ဓာတ်တည်းဟူသောဓာတ်ကို လွန်ကဲစေသဖြင့် ဆီးချို ရော ဂါဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သော လက္ခဏာအချို့တို့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင် တွေ့မြင်စေ နိုင်ပါသည်။ ငါးပိရေ၊ တို့စရာ၊ ချဉ်ရည်ဟင်းများဖြင့် စားသုံးလေ့ရှိသော ကျေး လက်ပြည်သူများတွင် အဆိုပါ ကြောက်စရာ ရောဂါဆိုးကြီး ကပ်ရောက်မှု ကင်း ဝေးလျက် ရှိပါသည်။ အစားအစာများသည် အသက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် စနစ်တကျ ပညာသားပါပါ စားတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါကို အိမ်တွင်းကုသရန်လွယ်ကူသော အိမ်သုံးဆေးဝါးတစ်

လက်ကို တင်ပြထားပါသည်။ ထိုဆေးနည်းတွင်ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များသည် ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဆေးဝါးအာနိသင်များ တည်ရှိပါသည်။ ပါဝင်ဖော်စပ်ရမည့် ဆေးဖက်ဝင်များမှာ ဆင်တုံးမနွယ်ပင်စည်ခေါက်မှုန့်၊ ငါးကျပ်သား၊ နန္ဒင်းခါးအတက်ဥ အမှုန့်ရှစ်ပဲသား၊ ဝါဠုကယန္တယာရွှေရောင်ဆေးမှုန့်၊ နှစ်သားကို သမအောင် ရောစပ်ထားပါ။ ပုလင်းတစ်လုံးတွင် ထည့်ထားပါ။ ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ လက်ဖက်ရည်ငွန်းတစ်ငွန်းကို သောက်ပေးပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့ကို နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

ဆီးချိုရောဂါကို စားသောက်နေစဉ် စားသုံးသင့်သည် အစားအစာများကိုလည်း သိရှိထားစဉ်ဖြင့် ရောဂါကုသစဉ် ရွေးချယ်ထားပါ။ ပဲဆုတ်၊ ကျွဲကောသီး၊ ပဲကြားလှော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ကြာဟင်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်နှင့် အသီး၊ အညာကုက္ကိုရွက်၊ ပိုးစားရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ရဲယိုရွက်၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပဲနောက်၊ သဘောရွက်၊ ဆိတ်သား၊ ငါးရံ့ခြောက် အထူးသဖြင့် ရှောက်သီးသုပ်ကို ရွေးချယ်စားသုံးသင့်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာကို အစားအစာဖြင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ကျန်းမာသူခကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။



သွေးအန်ရောဂါ

ဥဏှဝါယော လွန်ကဲ၍ အပူကြီးမားမှုကြောင့် ဤရောဂါမျိုးဖြစ်ရသည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာအရ တေဇောဓာတ်လွန်လျှင် မိတ်ဖက်ဖြစ်သော ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် လေနှင့် အပူ သို့မဟုတ် တေဇောနှင့် ဝါယော သဘာဝထက်လွန်၍ အဆုတ်နှင့် အစာအိမ်ရှိ သွေးကြောငယ်ကလေးများကို နှောင့်ယှက်ပျက်စေမှုကြောင့် သွေးအန်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ အဆုတ်မှထွက်သော သွေးသည် နီရဲ၍ အမြုပ်ထလေ့ရှိသည်။ အစာအိမ်မှထွက်သော သွေးသည် အမြုပ်ထခြင်းမရှိ။ သွေး၏အရောင်သည် နီညိုလက္ခဏာရှိကြောင်းကို အာယုဗေဒနှင့် မြန်မာဆေးကျမ်းများ၌ ပြဆိုထားသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာအရ ဤရောဂါကုသနည်းသည် သီတပထဝီဓာတ်စာဖြင့် ကုသမှုကိုပြုပေးရမည်။ သီတပထဝီဆိုရာ၌ အရသာသည် အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်ဖြစ်ရမည်။ အဖန်ဓာတ်အနည်းငယ် ပါဝင်စေရန် လိုအပ်ပါသည်။ အိမ်တွင်းကုသနည်းသည် ဇွန်းခြစ်အရွယ် အုန်းသီးနုနှင့် အုန်းရည်ကို အိမ်သုံးသကြားချိုချို ရေခဲအနည်းငယ်နှင့် ရောစပ်ကာ စားသုံးပေးရသည်။ ထိုသို့ ကုသပေးရမည်။ ဤကုသမှုသည် ရောဂါကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ကုသမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ရေခဲ၏သဘာဝဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိ ဆံချည်မျှင်သွေးကြောများကို ကျုံ့သွားစေခြင်းဖြင့် သွေးအန်ခြင်းကို တားဆီးစေရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေလေသည်။ ဤကုသမှုသည် အပူကြီး၍ လေနှင့်ပြိုင်ကာ သွေးအန်လေ့ရှိသောရောဂါကိုသာလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပြီး အဆုတ်နာရောဂါကို မပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်းကို ဆေးအဖြစ် ကုသ

မူ ဆောင်ရွက်မည့် စာဖတ်သူများသို့ သတိပြုမှတ်သားသင့်ပါသည်။ နောက်ထပ် အိမ်တွင်း ကုသနိုင်သည့် ကုပုံကို တင်ပြပါမည်။ တလည်သီးပြုတ်ရည်ကို သကြားချိုချို အနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဆီးဖြူသီး ပြုတ်ကို အထက်ပါအတိုင်း သောက်ပေးနိုင်ကြောင်းကို ရေးသားတင်ပြ လိုက်ရပါသည်။



ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ဝမ်းကိုက်ရောဂါသည် မိသားစုဝင်များအတွင်း မကြာခဏ အလည်လာ တတ်သောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါသည် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျောက်လိုက်၊ ပြန်ဖြစ်လိုက်နှင့် ကုသရာတွင် လုံးဝကင်းရှင်းစေရန် ကုသမှုများ ကို မဆောင်နိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါကို ပြန်လည်ခံစားနိုင်ခြင်း မရှိ စေရန် အိမ်တွင်းကုသနည်းများကို စာဖတ်သူများသိရှိထားပြီး ကိုယ်တိုင်ကုသ မှု ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်တင်ပြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများသည် မိုးရာသီတွင် အဖြစ်များလေ့ရှိကြပါသည်။ မိုးရာသီ စားသုံးသီးနှံများ လှိုင်လှိုင် ပေါ်လာသောအချိန်မျိုးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဝမ်းပျက်ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောရော ဂါမှတစ်ဆင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို တွဲဖက်ခံစားရတတ်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်း လျှောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစအချိန်၌ ဖြစ်စေ၊ ရောဂါခံစားနေရစဉ်မှာဖြစ် စေ လူနာသည် ဝမ်းမီးညှပ်ဖျင်းမှုကြောင့် ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ အဆိုပြုခဲ့ကြသည်မှာ ထိုအချိန်တွင် မတည့် သောအစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမီးကို ပျက်စေနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါ ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်အရ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သန့်ပါတ်ဟူ၍ အပိုင်းအခြားအဖြစ် မြန်မာဆေးဆရာများမှ လူနာ အား ရောဂါအဆင့်ကို ရှာဖွေစိစစ်ချက်များအရ ကုသလေ့ရှိကြပါသည်။ အဆို ပါ အကြောင်းအရာများကို ယခုဆောင်းပါးတွင် အကျယ်တဝင့် တင်ပြခြင်း မပြုဘဲ သက်ဆိုင်ရာရောဂါအတွက် အိမ်တွင်းကုသနည်းအချို့ကိုသာ

တင်ပြထားပါသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သော သန္နိပါတ် ဝမ်းကိုက်ရောဂါအတွက် အိမ်တွင်းကုသနိုင်ရန် ဆေးဝါးဖော်စပ်နည်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်များမှာ

တလည်သီးအစေ့ ၄ ပဲသား၊ ဇီရာ ၄ ပဲသား၊ စမြိတ် ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား၊ ချင်းခြောက် ၄ ပဲသား၊ ငရုတ်ကောင်း ၄ ပဲသား၊ သကြားခဲအဖြူ ၈ ပဲသားတို့ကို အမှုန့်ပြု ဆန်ခါချပြီး ပုလင်းနှင့် လေလုံစေရန်ထားပါ။ ရောဂါဖြစ်လျှင် လူကြီးဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ လည်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ဒိန်ချဉ်ရည်နှင့် သောက်ပေးပါ။ ဆေးကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ကျ နေ့စဉ် ၇ ရက် ဆက်တိုက် မပျက်မကွက် သောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



ခူနာရောဂါ

ခူနာရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားစတွင် လက်စွယ်ငုပ်ရောဂါနှင့် ကွဲပြားပါသည်။ အဆိုပါ ခူနာရောဂါ စတင်ဖြစ်စတွင် ခူကောင်တစ်ကောင်ကို ပက်လက်လှန်ကြည့်လျှင် ခြေထောက်ကလေးများကို တွေ့ရသကဲ့သို့ လက်၏ဘေးနှစ်ဖက်စလုံး ခူနာဖြစ်မည့်နေရာတစ်ဝိုက်တွင် အပ်ပေါက်ကလေးများကဲ့သို့ အဖုလေးများ ငါးလုံး၊ ခြောက်လုံးခန့် တန်းစီ၍ ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ခူနာမှာ ပြည်တည်စဖြစ်၍ အနာရင့်ကျက်လာလျှင် မန်းဝင်ကာ အနာတစ်လုံးတည်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခူနာရောဂါကြောင့် အနာတစ်ဝိုက်တွင် ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ ခူနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသသင့်သည်။ ဆေးဝါးကောင်းများနှင့် မတွေ့ရှိလျှင် အနာအို၊ အနာဟောင်း၊ နာတာရှည်အနာအဖြစ် တွေ့ရှိရတတ်ပါသည်။

အချို့ တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင် အပင်များသည် ကျေးလက်တောရွာများတွင် ကြွယ်ဝစွာ ရရှိစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ရာသီအလိုက် ရနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို စုဆောင်း၍ အိမ်တွင် သိမ်းဆည်းထားခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို ကုသရာတွင် အိမ်တွင်းမှာပင် အချိန်မီ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မြန်မာ့သမားစဉ် အဆက်ဆက်၏ ခူနာရောဂါကု ဆေးတစ်လက်ကို ရေးသားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

အဆိုပါဆေးနည်းမှာ

ကျောက်မီးသွေးအမှုန့် တစ်ဆ၊ နပဲရွက်ခြောက် အမှုန့်တစ်ဆ၊ စမိုလယ်ပြာ တစ်ဆ၊ ဇာတိပျိုလ်သီးအမှုန့် တစ်ဆ၊ လေးညင်းပွင့်အမှုန့် တစ်ဆ

တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါဆေးမှုန့်အနည်းငယ်ကို ဖြူးပေးနိုင်ပါသည်။ လိမ်းဆေးရည်အဖြစ် ဆေးမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်စပ်ပြီး လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

ဘူးရွက်သည်လည်း ခူနာလိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးဝင်စေပါသည်။ ထုံးနှင့် ဘူးရွက်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ အံ့ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုးရောဂါ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း စသည့်လက္ခဏာများသည် အာယုဗေဒ ဆေးပညာအရ အပူနာရောဂါ၏ လက္ခဏာပင်ဖြစ်သည်။ အပူနာရောဂါရှင် များသည် ရုပ်ပိန်ခြင်း၊ ရုပ်ခြောက်ခြင်းလက္ခဏာများကို ဆောင်နေတတ်သည်။ အချို့ ခန္ဓာကိုယ်စိုပြည်သူများ၊ ဝဖြိုးသူများ၊ အအေးပိုင်းဒေသများတွင် နေထိုင် ကြသူများတွင်လည်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်းလက္ခဏာများကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်းသည် နေ့စဉ် စားသုံးကြသည့် အစားအစာများနှင့်လည်း ပတ်သက်နေသည်။ ထိုအစားအစာများတွင် အပူ စာများကို စားသောက်မှုများခြင်း၊ ရာသီဥတုသည် ပူပြင်းနေခြင်း၊ စိတ်တိုတတ် ခြင်း၊ သောကမီးပွား တောက်လောင်နေခြင်း အစရှိသည့် ဖြစ်ရပ်များကြောင့် ပင် အပူများသည် အကြောအခြင်များသို့ ဝင်ရောက်လောင်မြိုက်ရာ အထူး သဖြင့် ဦးခေါင်းပိုင်း၌ ပိုမိုများသဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း စသည့် ဝေဒနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ရောဂါဗေဒအရ အာယုဗေဒဆေးပညာအရ ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်လျှင် ဥက္ကဝါယော ပထဝီပျက်နေခြင်းဖြစ်၏။ ကုသမှု ဆေးချက်အနေဖြင့် သိတာ အာပေါ အာကာသဓာတ်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းကုသမှုကို ပြုလုပ်စေခြင်းဖြင့် ကုသ မှု၏ ဦးဆောင်မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

အိမ်တွင်းကုသနည်းသည် မီးဖိုဆောင်စားသုံးသီးနှံနှင့် လက်တွေ့အသုံး ချနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးကုသမှုကို ရွေးချယ်ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင် အစား အစာကုထုံးအဖြစ် သံပရာသီးကို သုံးစွဲကုသနိုင်သည်။ ရောဂါဝေဒနာရှင်ကို

သံပရာရည်ချဉ်ချဉ်ကို တိုက်ကျွေးပေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ သံပရာရည်ချဉ်ချဉ် တိုက်ကျွေးပေးလျှင် ရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားကာ တိုးပွားလာနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သံပရာရည်ချိုချိုအေးအေးကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ ဤဖျော်ရည်သည် ရောဂါမြင့်တက်မှုကို လျော့ချနိုင်သည်။ ဤဖျော်ရည်မျိုးသည် ထကြွနေသော လေပူကို ငြိမ်းအေးစေကာ အကြောအခြင်များအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်တောက်လောင်နေသော တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်ကို ငြိမ်းစေရာတွင် များစွာ ထိရောက်မှုကို ရရှိစေပါသည်။

ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း အစရှိသည့် ဝေဒနာများသည် အတက်ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ဤရောဂါများအတွက် အစားအစာအဖြစ် ပေးကျွေးကုသင့်သည့်အသီးမှာ သင်္ဘောသီးမှည့်ဖြစ်သည်။ သင်္ဘောသီးမှည့်ကို နေ့စဉ် စားပေးခြင်းဖြင့် တက်နေသော အခိုးအာကာသများ အောက်သို့သက်ဆင်း၍ ရောဂါအတွက် အထောက်အပံ့ကို ပြုစေပါသည်။



ဝမ်းပျက်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် မိုးရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါမျိုး ဖြစ်သည်။ ရောဂါဝေဒနာကို ၃ ပိုင်းခြားနား၍ မြန်မာ့ဆေးပညာမှ အသိအမှတ်ပြုထားသည်။ ကလေးသူငယ်များတွင် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လျှင် သူငယ်နာဝမ်းပျက် ရောဂါဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသမီးများ၌ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်လျှင် မီးယပ်ဝမ်းပျက်ရောဂါဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ အမျိုးသားများ၌ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လျှင် ဒုလ္လာဝမ်းပျက်ရောဂါဟူ၍သော်လည်းကောင်း မြန်မာ့ဆေးပညာရှင် များမှ ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အစားအစာဖြင့် ကုသမည်ဆိုလျှင် ငှက်ပျောသီးကို ပြုတ်၍ မီးကင်ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။

အခြားကုသနည်းများကို ဆက်လက်၍ ဖော်ပြရလျှင် သဖန်းသီးမှည့် သို့မဟုတ် သဖန်းသီးယိုကို စားပေးနိုင်ပါသည်။ မာလကာသီးနုကို အခြောက် လှန်း အမှုန့်ပြုပြီး ဆားလှော်တစ်ရွေးခန့်ထည့်ပြီး ပျားရည်နှင့်တိုက်ကျွေးနိုင် ပါသည်။ သရက်ရွက်နုကိုပြုတ်၍ ကြက်သွန်ကြော်၊ နှမ်းနှင့် သုပ်၍ စားပေး နိုင်ပါသည်။

လေပွဝမ်းဖောရောဂါ

ဤရောဂါသည် မြန်မာ့ဆေးပညာအရ ရောဂါစစ်တမ်း ထုတ်ကြည့်လျှင် ဝါယောလွန်၍ အာဇိဏ္ဏဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အပူနှင့် အအေး နှစ်ပါးပြိုင်ရော၍ လေတို့၏သဘာဝအလျောက် ဝမ်းပျက်စေသည်။ အစာမကြေခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ကုထုံးဆေးချက်အနေဖြင့် အစားအစာမှာ သရက်သီးဆားရည် စိမ်ကို အချို့ဓာတ်အလိုရှိလျှင် အနည်းငယ်မျှရောစွက်၍ တိုက်ပေးပါ။ ထို့ပြင် ချဉ်၊ ငနံ၊ ဖန် အရသာရှိသော အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးကို စားသောက်နိုင်

ပေသည်။ အထူးသဖြင့် လေပွသောအစာများနှင့် ကြေချက်ခံသည် အစာဟူ သမျှတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ မရန်းသီးဆားရည်ကို အချိုဓာတ်သွင်း၍ စားပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားကုသနည်းသည် ဆီးဖြူသီးကို အစပ်မပါဘဲ သုပ် စားပေးနိုင်သည်။

အစာမကြေရောဂါ

ဤအစာမကြေရောဂါသည် မိုးရာသီတွင်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါမျိုး ဖြစ် သည်။ ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းအချို့မှာ ကြေခဲသောအစာများကို အစားများခြင်း၊ ဝမ်းအားနည်းခြင်း၊ အစာစားမှု ထပ်နေခြင်း၊ ကြေကျက်မှုအား ထက် ပိုမို၍စားခြင်း စသည့်အကြောင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်ကို တွေ့ရှိ ရ၏။ ရောဂါလက္ခဏာအနေဖြင့် နံဘေး၊ ရင်ဝ၊ ဆီးစပ်တို့၌ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ လွန်စွာမောပန်းခြင်း၊ အစာမကြေသော ဝမ်းသက်ခြင်း၊ တချို့ဝေဒနာရှင်များ၌ အော့အန်တတ်ခြင်းနှင့် ရေသောက်နည်းခြင်းလက္ခဏာတို့ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေ သည်။ ဤရောဂါအတွက် ကုထုံးအနေဖြင့် ပူ၊ ခါး၊ စပ်၊ ငန် ဓာတ်သဘာဝပါ ဝင်သည့် ဆေးဝါးများနှင့် အစာများကို ကျွေးပေးနိုင်သည်။

ကုထုံးဆေးချက်အရ တစ်ကြိမ်လျှင် သံပရာရည် ဟင်းစားစတီးဇွန်းနှင့် နှစ်ဇွန်းတွင် သိန္ဓောဆား ၄ ပဲသား ရောစပ်၍ ဤဆေးကို တစ်နေ့လေးကြိမ် ကျ တိုက်ကျွေးပေးပါ။

လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ

ဤရောဂါမျိုးသည် မိုးရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းအချို့မှာ လေချုပ်စေသော အစား များ အစားလွန်ခြင်း၊ လေအကျဉ်းမိနေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်စေသောအစာများကို အစားများခြင်း စသည်တို့သည် ရောဂါဖြစ်တတ်သည်ဟု မြန်မာ့ဆေးကျမ်းများ ၌ ညွှန်ပြထား၏။ ကုထုံးဆေးချက်အနေနှင့် သင်္ဘောအဖိုမြစ်ကို သုံးခွက်တစ် ခွက်တင်အောင်ကျို၍ ဆန်လှော် ရောစပ်ကာ ပျားရည်ဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပေ၏။ ထိုသင်္ဘောသီးမှည့်ကိုလည်း စားပေး နိုင်ပေသည်။ အခြားဆေးနည်းတစ်နည်းမှာ ရှောက်ချဉ်သီး ညှစ်ရည်နှင့် ပျားရည်၊ နှမ်းဆီတို့ကို ရောစပ်ပြီး တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အသုံးဝင်စေပါသည်။



ချောင်းခြောက်ရောဂါ

လေပူလွန်ကဲခြင်း(ဥဏှဝါယောဓာတ်)ကြောင့် သလိပ်ကို ထုတ်ဆောင် မှုမပြုနိုင်၍ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းလက္ခဏာကိုသာ တွေ့ရှိရပေမည်။ သလိပ် ဓာတ် (အစေးဓာတ်၊ အစိုဓာတ်)တို့ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ရှိ လေပူတို့ကြောင့် ခြောက်သွေ့စေသည်။ ခန်းစေသည်။ ဆေးပညာအရ ရေခန်း လေမပေါ်မှုကြောင့် အစိုဓာတ် ခန်းခြောက်ကာ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း ဖြစ် ပေသည်။

ဤရောဂါတွင် မြန်မာ့ဆေးပညာအခြေခံ ဓာတ်သဘာဝများအရ ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် ပျက်ရသည့်ဓာတ်သဘာဝမှာ ဥဏှဝါယောဖြစ်၏။ ထို့ ကြောင့် ဓာတ်သဘောအရ သီတပထဝီ၊ ဝါယောဓာတ်ဆောင်သော ဆေးဝါး၊ အစာတို့နှင့် ကုသမှုကို ပြုသင့်သည်။ အစိုဓာတ်ခန်းခြောက်မှုကို ပြန်လည်အစား ထိုး ဖြည့်ဆည်းရန် အာပေါဓာတ်(အရည်)ကို ပေး၍ ကုသရမည်။ ထိုရောဂါ လက္ခဏာအရ ထကြွနေသောလေကို ဖြိုချရန် ပထဝီဓာတ်စာကို ပေးကျွေး ကုသနိုင်ပါသည်။ ဥဏှအပူကို ငြိမ်းအေးစေရန် သီတဓာတ်စာကို ပေးကျွေး ရမည်။ သီတပထဝီ အာပေါဓာတ်စာအတွက် အကောင်းဆုံးနှင့် ထိရောက်မှု စွမ်းပကားရှိသော စားသောက်ဖွယ်မှာ ကြံရည်ရိုးရိုးကို တိုက်ကျွေးကုသနိုင်ပေ သည်။ ဤသို့ကုသရာတွင် လေကိုလည်းနှိမ်၊ အပူကိုလည်း ငြိမ်းစေ၍ အစိုဓာတ် အရည်ဓာတ်ကို ရစေခြင်းဖြင့် ချောင်းခြောက်ရောဂါကို သက်သာပျောက်ကင်း စေနိုင်ပေသည်။

အထက်ပါ အကျိုးအာနိသင်များ ရရှိစေနိုင်သော စားသုံးသီးနှံများ

အနက် မာလကာသီးမှည့်မှည့်ကို သကြားနှင့် အဝစားပေးပါ။ ထို့ပြင် ဖီးကြမ်း
ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့်ကို သကြားနှင့် အဝစားပေးနိုင်ပါသည်။

ချောင်းနက်ဆိုးရောဂါ

ချောင်းဆိုးသည့်အခါတွင် ချွဲ၊ သလိပ် မရပါ။ ချောင်းဆိုးသံသည် ရင်
တွင်းမှ နက်ရှိုင်းစွာထွက်ပေါ်လာလေ့ရှိသည်။ အချို့ရောဂါများတွင် လိုဏ်ဂူသံ
ပေါက်လေ့ရှိသည်။ ချောင်းနက်ဆိုးခြင်းသည် ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်းများနှင့်
မတူပေ။ မြန်မာ့ဆေးပညာဝေါဟာရအရ ဥဏှဝါယောလွန်ပျက် ဖြစ်ပါသည်။
သီတအာပေါဓာတ် ဦးဆောင်သော အစားအစာ၊ ဆေးဝါးဖြင့်သာ ကုသပေး
ရသည်။ လေအပူသည် နှစ်မျိုးတွဲ၍ လွန်ပျက်ရာမှ ပျက်မှုအဆင့် လွန်ကဲနေ
ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သီတအာပေါသက်သက်ဖြင့် ကုသမှုများမှာ ထိရောက်
မှုမရှိပေ။ ကုသမှုကို ထိရောက်စေရန် ဇဝက်သာကိုပင် အသုံးပြုရပေသည်။
ဇဝက်သာ၏ဂုဏ်သတ္တိမှာ မူလသီတအာပေါကိုပေါ်၍ သီတဂုဏ်ကို မြင့်တက်
စေသည်။ အာပေါဓာတ်ကိုလည်း ပို၍ အရည်ဖြစ်စေသည်။ မန်ကျည်းဖျော်
ရည်တစ်ခွက်တွင် ဇဝက်သာ တစ်ရွေးခန့်ထည့်ပေး၊ တိုက်ကျွေးပေး ကုသနိုင်
ပါသည်။



ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ရောဂါအခံရှိသော လူနာများထံ စားသုံးသော အစားအစာများကြောင့် ရောဂါကူးစက်တတ်သည့်သဘောလည်း ဤရောဂါအဆင့်တွင် ပါဝင်ပေသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ ရောဂါကို အဆုံးအဖြတ်ပေးရာတွင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါသည် တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်ငုပ်သောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု သမားဆိုရိုးစကား တည်ရှိပါသည်။ အဆိုပါရောဂါသည် ဝမ်းသက်ဆင်းမှု အကြိမ်များခြင်း၊ ဝမ်းသွားစဉ် အိမ်သာတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိုင်နေခြင်း၊ ဝမ်းသွားရာတွင် အားမရခြင်း၊ ဝမ်းမှာ ရစ်၍ နာကျင်စွာသွားခြင်း၊ အရိအရွဲ သွေးပြည်များပါဝင်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ အဆင့်တက်လျှင် တစ်နေ့တွင် အကြိမ်(၂၅)ကြိမ်ခန့်အထိ သွားတတ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် အကြိမ်ကြိမ်သွားတတ်သည်။

ဤရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်းရင်းဆေးသဘောကိုတင်ပြရလျှင် ဝမ်းကိုက်ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းအချို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အပူရှိန်များနေခိုက် နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာများထဲတွင် ဖန်အေးသော အရသာရှိသည့် အစားအစာများကို လွန်လွန်ကဲကဲ စားသောက်မိခြင်း၊ ရေအေးချိုးခြင်းကြောင့် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်နှစ်ပါးကို အာပေါဓာတ်နှစ်ပါးမှ အကျဉ်းကျစေခြင်းဖြင့် ငုပ်ရသည်ဟု ဖော်ပြထားပေသည်။ ထိုသို့ ဝါယောဓာတ်ငုပ်သောကြောင့်လည်း ဝါယောဓာတ်၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ဝမ်းသွားစဉ် သကျည်းနာခြင်း၊ ဝမ်းသွားရအကြိမ်များရခြင်းများမှာလည်း ဝါယောဓာတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်ရပေသည်။ အရိအရွဲ၊ သွေးပါဝင်မှုသည် တေဇောဓာတ်ငုပ်၍ မပြန့်ရသဖြင့်

အစာဟောင်းအိမ်ကို လောင်မြိုက်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ရပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဆေးချက်ချရာတွင် ပွင့်ကြေမှုကို ဦးစားပေး ကုသသင့်ပါသည်။ ဆေးပညာဝေါဟာရအရ သိရှိစေရန်မှာ ဗဟိဒ္ဓပျက်၍ အပူလေကြေစေသော အိမ်တွင်းကုသဆေးကို ဖော်ပြပေးပါမည်။

ဆေးဝါးဖော်စပ်ရန်မှာ . . .

ဇဝက်သာလက်ဟောင်း ၁ ကျပ်သား၊ ဘင်္ဂလီဆား ၂ ကျပ်သား၊ သိန္ဓောဆား ၈ ပဲသား၊ ပရုတ်မှုန့် ၄ ပဲသား၊ ကျောက်ချဉ်မှုန့် ၄ ပဲသား၊ ထိုအမှုန့်များကို ရောစပ်၍ ပုလင်းတစ်လုံးနှင့်ထည့်ထားပါ။ လူကြီးဆေးတစ် ခွက်စာပမာဏမှာ ဆေးမှုန့်လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းကို ရှောက်ရည် ဟင်းစားစတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သောက်ပေးပါ။



ခေါင်းအုံ၊ မူးဝေရောဂါ

အအေးဓာတ်၊ အပူဓာတ်နှင့် ပိုင်ဆိုင်ရာတွင် ဝါယောဓာတ်လွန်ပျက် သဖြင့် ခေါင်းအုံမူးဝေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ရာသီဥတုကြောင့်သော် လည်းကောင်း၊ အစားအစာဓာတ်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာစစ်တမ်းအရ ကုထုံးဆေးချက်အရ အိမ်တွင်းကုသနည်း တစ်ရပ်အဖြစ် ရှောက်ချဉ်သီးအရည်နှင့် ပျားရည်ကို ဆတူရောစပ်၍ သောက် ပေးပါ။ သက်သာစေမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အပူခေါင်းကိုက်ရောဂါ

မြန်မာဆေးပညာအခြေခံအရ အပူလွန်သောဥတု၌သော်လည်းကောင်း၊ ပူသောဥတု၌သော်လည်းကောင်း၊ ကမ္မကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရုတ်တရက် သောကပွားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်းရောဂါဝေဒနာကို ရရှိစေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါဝေဒနာသည် လွန်ပျက်သည့် သည်းခြေတေဇောခေါ် ဥဏှတေဇောပင်ဖြစ်သည်။ ကုထုံးဆေးချက်အနေဖြင့် သိတပထဝီဖြင့် ကုသပေးရသည်။ လွယ်ကူ၍ ထိရောက်သော အစာကုသနည်း မှာ ရှောက်ချဉ်သီးကိုနွှာ၍ ထန်းလျက်နှင့် စားပေးရမည်။ ဤသို့ မစားသောက် မီ ဦးခေါင်းကို လျှော်ပေးရပါမည်။

ခေါင်းချွေးထွက်၊ ခေါင်းမူးဝေရောဂါ

ခေါင်းချွေးထွက်ခြင်းမှာ လေဓာတ်နှင့် အပူဓာတ်ပေါင်းစပ်၍ ရေဓာတ်

ကို တွန်းထုတ်လေသောကြောင့် ချွေးထွက်ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးမှာ ချွေးထွက်မှုမညီမျှမှုကြောင့် ဦးခေါင်းတစ်လုံးတည်း ကွက်၍ ချွေးထွက်မှုကြောင့်လည်း မူးဝေရတတ်၏။ နေ့စဉ်စားသုံးသော အစားအစာ များမှာလည်း အပူစာများဖြစ်နေခြင်း၊ ရာသီဥတုကလည်းပူနေခြင်း၊ ပတ်ဝန်း ကျင်၏ ဆူညံသံများကြောင့်လည်း ဤရောဂါနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ ဤရောဂါ ဝေဒနာကို မြန်မာ့ဆေးပညာအခြေခံအရ စစ်တမ်းကောက်မည်ဆိုပါက ဥဏှဝါယောပျက်မှုကြောင့် ဖြစ်ရပေသည်။ ထိုရောဂါကုထုံးအချက်မှာ သီတ အာပေါပင် ဖြစ်ပါသည်။ အေး၍ မွေးသောပစ္စည်းများကို ရှူရှိုက်ပေးပါ သို့မဟုတ် လိမ်းပေးနိုင်သည်။ သို့တည်းမဟုတ် ငွေပန်း၊ စံပယ်ပန်း၊ မာလကာ ရွက်၊ သပြေရွက်တို့ တစ်မျိုးမျိုး ရရာကို ရှူပေးပါ။ ချို၊ ချဉ်၊ ဖန် အရသာ ပေါ်လွင်စေသည့် ဆီးဖျော်ရည်ကို ရေခဲသင့်တင့်ရုံမျှထည့်၍ တိုက်ကျွေးပါက ချွေးထွက်ခေါင်းမူးရောဂါ ကုသရေးအတွက် ထိရောက်မှုရှိသော အိမ်တွင်းကုသ နည်းများဖြစ်ကြောင်းကို ရေးသားတင်ပြလိုက်ရပေသည်။



မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ

ဤရောဂါ၏ လက္ခဏာတို့သည် မျက်လုံးကျိန်းစပ်ခြင်း၊ အလင်းရောင်ကို လုံးဝမကြည့်နိုင်ခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ မျက်သားနီခြင်း၊ မျက်လုံးအိမ်ရောင်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာတို့ကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာအရ ရောဂါစစ်တမ်းသည် တေဇောနှင့် လေပျက်လွန်းခြင်းဟု သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ ကုထုံး ဆေးချက်အဖြစ် သီတအာပေါ အာကာသဟု ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အထက်ပါ ရောဂါကို အိမ်တွင်းကိုယ်ပိုင်ကုသလိုသူများအတွက် မီးဖိုဆောင် စားသုံးသီးနှံဖြစ်သည့် မန်ကျည်းနှင့် သံပရာသည် ရောဂါကုသရာတွင် အသုံးဝင်စေပါသည်။

ဤရောဂါကို ကုသရာတွင် မန်ကျည်းဖျော်ရည်ချိုအေးကို တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သံပရာဖျော်ရည်ချိုအေးမွှေးကို တိုက်ကျွေးပေးစေခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အပူမျက်စိနာရောဂါ

မျက်စိပူခြင်း၊ မျက်စိစူးခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းစပ်ခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်သားနီခြင်း၊ မျက်ဝတ်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်းလက္ခဏာတို့သည် အပူနာမျက်စိနာရောဂါမျိုးဖြစ်၏။ အကြောင်းရင်းများကို စစ်ဆေးလျှင် နေ့စဉ် အပူစာများကို စားသောက်မိခြင်း၊ ရာသီဥတုပူခြင်း၊ အပူဒေသခံဖြစ်နေခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရှိစေနိုင်ပါသည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာအရ စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်လျှင် တေဇောဓာတ် လွန်ခြင်းပင်



ဖြစ်၏။ ကုထုံးဆေးချက်အဖြစ် သိတအာပေါဖြစ်၏။ အစာဖြင့် ကုသနည်း
 သည် မန်ကျည်းဖျော်ရည်အေးအေးချိုချို ရိုးရိုးကို တိုက်ကျွေးပေးနိုင်ပါသည်။
 ထို့ပြင် သင်္ဘောသီးမှည့်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာလာစေနိုင်ပါသည်။ အထူး
 သဖြင့် ဤရောဂါအတွက် ဖရဲသီးသည် အကောင်းဆုံးအစာအဖြစ် မြန်မာ့ရိုးရာ
 ဆေးပညာရှင်များ၏ အယူအဆများကို တင်ပြလိုက်ရပါသည်။



မီးယပ်သွေးသွန်ရောဂါ

မီးယပ်သွေးသွန်ရောဂါကို မြန်မာ့ဆေးပညာဖွဲ့စည်းပုံများအရ ရောဂါ စစ်တမ်းကို လေ့လာလျှင် ဥဏှဝါယော တေဇောဓာတ်လွန် ဖြစ်ပေသည်။ ကုထုံးဆေးချက်အနေနှင့် သီတ ပထဝီ အာပေါဓာတ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မီးနှင့် လေ စုပေါင်း၍ လွန်သည်။ လေပူအားကောင်း၍ မီးယပ်သွေးပေါ်နေစဉ် မီးယပ်သွေးကို သွန်စေသည်။ ပေးရမည့် မြန်မာ့ဆေးပညာ အယူအဆများ အရ မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကို သကြားချိုချိုဖြင့် ဖျော်စပ်၍ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် တားဆီးနိုင်ပေသည်။

အခြားကုသနည်းများကို ဆက်လက်၍ ဖော်ပြပေးပါဦးမည်။ ရေကန် စွန်းရွက်ကို ကြော်၍ ဖြစ်စေ၊ ချက်၍ ဖြစ်စေ စားပေးနိုင်ပါသည်။ မာလကာသီး မှည့်ကို သကြားနှင့် စားပေးနိုင်ပါသည်။ တလည်းသီးရည်ကို သကြားချိုချိုဖြင့် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးဖြူသီးပြုတ်ရည်ကို သကြားချိုချိုနှင့် သောက်ပေးပါ။ ဖန်းခါးသီးကိုပြုတ်၍ သကြားချိုချိုဖြင့် သောက်ပေးပါ။

ဤရောဂါကို ကုသရာ၌ အစားအစာကို ပေးကျွေးရာတွင် သွေးဆင်း မှုကို တားဆီးရန်နှင့် သွေးအားကို တိုးပွားစေရန် (ဝါ) ဖြည့်တင်းရန်ဖြစ်သည်။ နာနတ်သီးမှည့်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်အရသာရှိမှုကြောင့် သွေးအား ကိုဖြစ်စေ၍ သွေးသွန်မှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ အာနိသင်ပြည့်ဝ သော တလည်းသီးကို စားပေးနိုင်သည်။ ဆီးဖျော်ရည်ရိုးရိုးကိုလည်း တိုက်ကျွေး ပေးနိုင်ပါသည်။ ရှောက်ချဉ်သီးဖျော်ရည်ကိုလည်း သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ အလား တူပင် သံပရာသီးဖျော်ရည်ကို သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။



သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ

သွေးဝမ်းကိုက်ရောဂါ သို့တည်းမဟုတ် အပူဝမ်းကိုက်ရောဂါသည် ရာသီဥတု၏ အပူဒဏ်၊ ကမ္ဘာ၏ အပူဒဏ်၊ အစားအစာအပူများ စုဝေးကာ ငုပ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လောင်မြိုက်သဖြင့် သွေးဝမ်းကိုက်တတ်၏။ ဤ ရောဂါဝေဒနာကို မြန်မာ့ဆေးပညာအရ ရောဂါစစ်တမ်းထုတ်ကြည့်လျှင် ဥဏှတေဇောလွန်ငုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ကုထုံးဆေးချက်မှာ သီတအာပေါ အာကာသဓာတ်ဖြစ်၏။ ဤရောဂါ၏ ကုထုံးအတွက် အစားအစာများအနေ နှင့် တလည်းသီးရည်တွင် သကြားချိုချိုထည့်၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အခြားသစ်သီးများဖြစ်သည့် မင်းကွတ်သီးကို ကုသစာအဖြစ် ကုသပေး နိုင်သည်။ မင်းကွတ်သီးအခွံကိုပြုတ်၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးဖြူသီးပြုတ် ရည်တွင် သကြားချိုချိုထည့်၍ သောက်ပေးပါ။ သံပရာရည်ကို သကြားချိုချို နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါ။ တလည်းသီးမှည့်ကို စားပေးနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ဤရောဂါသည် မိုးရာသီတွင် အဖြစ်များသည်။ အပူလွန်သော ဝမ်း မီးကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု မြန်မာ့ဆေးပညာတွင် ညွှန်ပြထားသည်။ အစားအစာ မှာ ပြောင်းဖူးမီးဖုတ်ကို စားပေးနိုင်သည်။



မီးယပ်သွေးတက်ရောဂါ

ပိန်ကြုံသောအမျိုးသမီးများတွင် သွေးအားနည်းပါး၍ မီးယပ်သွေးခန်းကား မီးယပ်သွေးတက်ရောဂါအဖြစ် လက္ခဏာပြသတတ်ပါသည်။ နေ့စဉ် စားသောက်နေသည့် အစားအစာများသည် အပူစာများအဖြစ်များခြင်း၊ ရာသီဥတုပူလွန်းခြင်း၊ မူလရုပ်ခံသဘာဝမှာလည်း အပူရုပ်ကပ်ခြင်း၊ ပူပင်သောကများလွန်းသူများ၌ အဖြစ်များတတ်၏။ အာယုဗေဒဆေးပညာအရ ရောဂါကုထုံးဆေးချက်မှာ ဥဏှဝါယောပျက်၏။ အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ မွှေး သီတအာပေါဓာတ်ဖြင့် ကုသမှုကို ဆောင်ရွက်ရပေသည်။ အဆိုပါအရသာများသည် သွေးအားကို ဖြစ်ထွန်းစေကာ အကြောအခြင်တို့ကို မှု့မှန်သန်မာစေပါသည်။ နှလုံးကို ကြည်လင်စေသည့် အာနိသင်များ တည်ရှိမှုကြောင့် သွေးတက်ခြင်းလက္ခဏာတို့ကို ပြေစေသည်။ လျော့ကျသက်သာစေသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်တွင်းကုသမှုပြုရာ၌ မီးဖိုဆောင်အတွင်း ရရှိစေနိုင်သည့် သံပရာသီးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကုသမှုကို စီစဉ်ရာတွင် အစားအစာကုထုံးအနေနှင့် သံပရာသီးကို အေး၊ ချို ဖြစ်စေရန် ဖျော်စပ်ကာ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

အခြားအိမ်တွင်းကုသနည်းများမှာ မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ဆီးဖျော်ရည်၊ ရှောက်ချဉ်သီးဖျော်ရည် စသည်များသည် အထက်ပါရောဂါတွင် အသုံးဝင်သော ဖျော်ရည်များဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။



မျက်စိကျိန်းရောဂါ

အချို့ရောဂါဝေဒနာတို့သည် ရာသီဥတုအလိုက် ဖြစ်တတ်ကြလေ၏။ ဤရောဂါသည် နွေရာသီတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ အပူဝမ်းသက်ခြင်း၊ အပူမိခြင်း၊ မီးပူခံခြင်း၊ နေပူခံလွန်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာအရ ကုထုံးသည် မန်ကျည်းခေါက်ကိုသွေး၍ နဖူးပြင်တွင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ညဘက်တွင် မန်ကျည်းဖျော်ရည် အိမ်သုံးဆားငန်ငန်ခတ်၍ သောက်ပေးရပါမည်။ အခြားကုသနည်းများမှာ နံနက်စောစောတွင် နွားနို့ကို ဆားငန်ငန်ခတ်၍ သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အစားအစာနှင့် ကုသလိုလျှင် ဖိးကြမ်းငှက်ပျော ပျော်ပျော်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် ရောဂါအတွက် အသုံးဝင်စေပါသည်။



အမျိုးသမီးများနှင့် ရောဂါဘယများ

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဖိုဓာတ်နှင့် မဓာတ်တို့ ဦးဆောင်နေကြပါသည်။ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ အချို့နေရာများတွင် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံခြင်း မတူညီကြသည့် အချက်အလက်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများမှာ ကွဲပြားမှုများ ရှိကြပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဝေါဟာရအားဖြင့် “ယောက်ျားတေဇော၊ မိန်းမအာပေါ” ဟု အဆိုစကားတစ်ရပ် ရှိပါသည်။ အမျိုးသားများတွင် တေဇောဓာတ်လွန်ကဲပြီး အမျိုးသမီးများတွင် အာပေါဓာတ်လွန်ကဲကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများတွင် မီးယပ်သွေးတည်းဟူသော အာပေါဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ်များ လွန်ကဲကြောင်း တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားကြပေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာဝေါဟာရအရ တင်ပြရလျှင် ထိုလွန်နေသော ဓာတ်များကြောင့်ပင် ရုပ်သဏ္ဍာန်ချင်းမတူညီမှုကြောင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသားများသည် တက်ကြွသော စိတ္တဇဝါယောဓာတ်များ တည်ရှိကြပေသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ မီးယပ်သွေးတည်းဟူသော အာပေါဓာတ် ယိုစီးဆင်းမှုကြောင့်လည်း မိန်းမတို့အလှ ရင်နှင့်တင် စသည့် အမျိုးသမီး ရုပ်သဏ္ဍာန်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုး တင့်လှ ပေဟန်ရုပ်ကို ဆောင်ကြပေသည်။

အမျိုးသမီးများတွင် လစဉ် မီးယပ်သွေးပေါ်စေသော သွေးတည်းဟူသော ယိုစီးအာပေါဓာတ်၊ စိမ့်ဝင်ဖောင်းကြွခြင်းတည်းဟူသော “ဗြူဟန အာပေါဓာတ်များ” လွန်ကဲခြင်းကြောင့် သက်တမ်းစေ့ အရွယ်ရောက်လာလျှင် ရှုပ်

အဆင်းကြည်လင်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါဖွံ့ဖြိုးလှပတင့်တယ်ခြင်းများသည် သဘာဝ တရားဖြစ်ကြပေသည်။

မီးယပ်သွေးနှင့် ကျန်းမာရေး

အမျိုးသမီးများ၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးအတွက် မကျန်းမာမှု၊ ကျန်းမာမှု အစရှိသည့် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် မီးယပ်သွေး နှင့် သက်ဆိုင်နေပါသည်။ ထိုမီးယပ်သွေးကပင်လျှင် အဆုံးအဖြတ်ကို ပေးဆောင် ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် မီးယပ်သွေး မှန်ကန်ဖြောင့်မတ် သဘာဝ အတိုင်း လစဉ် မှန်ကန်စွာဆင်းသက်စေရန် အမျိုးသမီးတိုင်း ဦးစားပေး စောင့်ရှောက်သင့်သော ကျန်းမာရေးသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတိုင်း မီးယပ် သွေးဆင်းခြင်းသည် သွေးညစ်သွေးပုပ်များကို ပုံမှန်သဘာဝအတိုင်း မှန်ကန် သော ရက်အစိတ်အပိုင်းအထိ မီးယပ်သွေးသက်ပေးမှသာလျှင် သွေးသားစင် ကြယ်စေ့ကို ရရှိစေကာ မီးယပ်သွေးမှန်ကန်သော သဘာဝအတိုင်း မဆင်း သက်စေနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ အဟန့်အတား၊ တားဆီးပိတ်ပင်မှုများ ခံစားရ လျှင် စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရွှင်လန်းမှုရလဒ်ကို ခံစားရပိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးစေ ခြင်းဖြင့် အလှကျက်သရေ မဆောင်နိုင်စေကာ ပိန်ကပ်သော၊ ခြောက်သွေ့ သော၊ ရောဂါထူပြောသော ဘဝအခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်စေတတ်ပါသည်။

မိမိကျန်းမာရေးအသိ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝစေရန်

လူသားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှု ထောင့်မှ တစေ့တစောင်း လေ့လာကြည့်မည်ဆိုလျှင် အများအားဖြင့် အမျိုး သားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများ ထက် ရောဂါထူပြီ ဆင့်ပွားရောဂါများ မကြာခဏ လက္ခဏာတွေ ပြသတတ် ကြပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ရောဂါပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြရသ လဲဆိုသည့်အဖြေကို လေ့လာကြည့်လျှင် အမျိုးသမီးများသည် လစဉ် မီးယပ် သွေးဆင်းခြင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးအချို့တွင် မိမိတို့ မီးယပ်ဆင်းသော သဘာဝဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာသိရှိထားခြင်း အားနည်းချက်တစ်ချက်လည်း ပါဝင်ပါသည်။ အချို့ အမျိုးသမီးများမှာဆိုလျှင် သိသင့်သည့်အချက်အလက်များကို လုပ်ငန်းခွင်

ကိစ္စရပ်များ၊ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်များကို အလေးထား အရေးပေး လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ချို့တဲ့မှုအကြောင်းအချို့တို့နှင့် ရင်ဆိုင်တတ်ကြ ပါသည်။ ထိုသို့ မိမိပျော့ကွက်များ အနိမ့်အမြင့်ပေါ် မူတည်လျှင် ကျန်းမာရေး အတက် အကျများနှင့် ကြုံတွေ့ရစမြဲဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးအများစုမှာ မီးယပ်ရောဂါဆိုင်ရာကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်ကြပါသည်။

အမျိုးသမီးအရွယ်သုံးပါးနှင့် မီးယပ်ရောဂါ

မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ကျန်းမာရေးကို မိမိအိမ်တွင်းမှာ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်နေထိုင်ခြင်းဖြင့် မီးယပ်ရောဂါပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးဝါး များ၊ ရှောင်စရာအစားအစာများ၊ စားသင့်စားထိုက်သည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသောက်သင့်သည်။

ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ချက်အချို့တို့ကို အမျိုးသမီးတိုင်း ကျန်းမာရေး အသိအမြင်များ ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်တင်ပြထားပါသည်။

အမျိုးသမီးများ အဓိကအားဖြင့် မီးယပ်သွေး မမှန်ကန်ခြင်းမှ စတင် ပြီး မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို စတင်ခံစားရတတ်ပါသည်။

ဒုတိယအချက်မှာ သားဖွားပြီးချိန်တွင် မီးလွန်ခြင်း၊ မီးယုတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သောရောဂါ၊ တတိယအဆင့်မှာတော့ မီးယပ်သွေးဆုံးကာလတွင် ဖြစ် ပွားစေတတ်သော မီးယပ်ရောဂါဟု နိဒါန်းအဖြစ် မှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။

မီးယပ်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ထား

အထက်တွင် အမျိုးသမီးကျန်းမာရေး မီးယပ်ရောဂါဝေဒနာများ အကျဉ်းမျှသာ ဖြစ်ကြပြီး မီးယပ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အပိုင်းလိုက်ကုသနည်း ကဏ္ဍများကို ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီး ဆက်လက်တင်ပြပါမည်။

မီးယပ်သွေးမမှန်ရောဂါ

အမျိုးသမီးများတွင် ဘဝဦးအစတွင် မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးယပ်သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းသည် အန္တရာယ်အစပြုခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုး သမီးများ အရွယ်မရောက်သေးခြင်းနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးကြသူမျိုးဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား အကျဉ်းသိကောင်းစရာများကို လေ့လာထားသင့်ကြပါသည်။

အသက်အရွယ်မရောက်သေးသူများဟု ဆိုရာတွင် မိခင်သန္ဓေသား