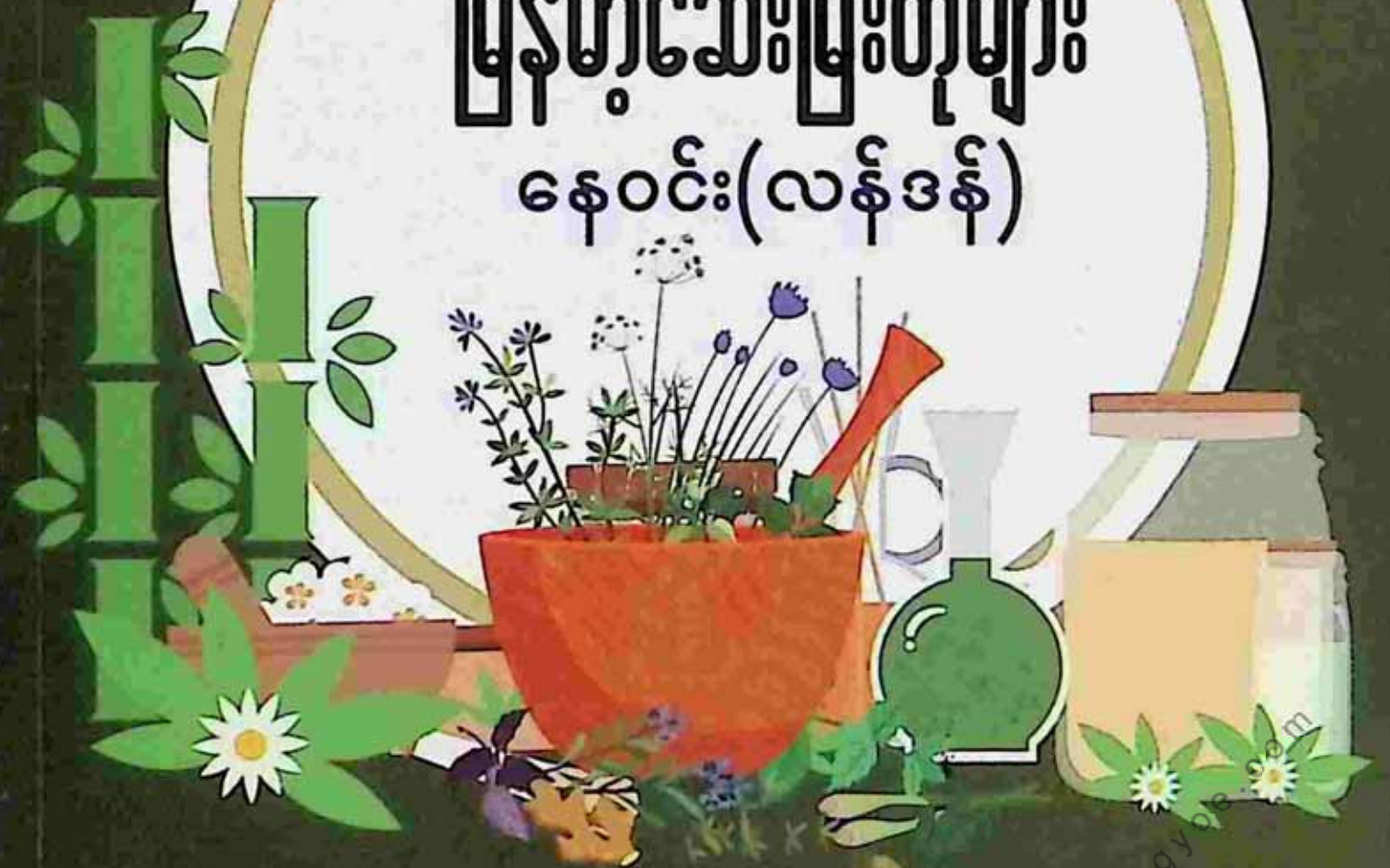


# ပြန်ဟုသေးပြီးတိုများ နေဝင်း(လန်ဒန်)





# မြန်မာ့ဆေးမြီးတို့များ

## နေဝင်း(လန်ဒန်)

ဤစာအုပ်ပြုစုသူသည် ဆေးမြီးတိုနည်းများကို သုတေသနပြုရန် အခွင့်ကောင်းတစ်ရပ်ရရှိခဲ့ရာ ရောဂါလက်တွေ့ပျောက်ကောင်းမွန်သောနည်းများကို သေချာစွာမှတ်သားထားခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးမြီးတိုနည်းများ ပျောက်ကွယ်မသွားစေခြင်းငှာ ယခုစာအုပ်ကို ပြုစုထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖတ်ရှုလေ့လာသူများအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများကို မိမိတို့နေအိမ် မီးဖိုချောင်မှ ပစ္စည်းများ၊ မိမိတို့နေအိမ်ဝင်းခြံတွင် ပေါက်သော အပင်များမှ အသီးအပွင့်၊ အမြစ် စသည်များဖြင့် လွယ်လင့်တကူ ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိဘဲ ရောဂါကုသ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြစေရန် စေတနာထားပါသည်။

ISBN 9789997119797

NF93

9 789997 119797

2,500.00KS

မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ နေဝင်း(လန်ဒန်)

စာမျက်နှာ ၂၁၀ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ ဝင်တီ x ၁၈.၅ ဝင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၂၀၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

၁၉၉၉ စာပေလောကစာအုပ်တိုက်၏ ပထမအကြိမ်ပုံ

ရောင်းဈေး ၂၅၀၀ ကျပ်

*email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705*

*www.facebook.com/SKCCmyanmarbook*

*www.skccmyanmarbook.com*

### မာတိကာ

- ရှာဖွေပြုစုသူ၏ အမှာစာ	(က)
၁။ ကင်းကိုက်ပျောက်ဆေးရည်	၁
၂။ ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၂
၃။ ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၃
၄။ ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၅
၅။ ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၆
၆။ ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းကု ဆေးနည်း	၇
၇။ ခေါင်းမူးပျောက်ဆေးနည်း	၈
၈။ ချိုင်းနံ့ပျောက်ဆေးရည်	၁၀
၉။ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၁
၁၀။ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃
၁၁။ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၅
၁၂။ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၆
၁၃။ ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၁၇

၁၄။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၈
၁၅။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၉
၁၆။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၂၁
၁၇။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၂၃
၁၈။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၂၄
၁၉။ ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း	၂၅
၂၀။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဆေးနည်း	၂၉
၂၁။ ဘိန်းဖြတ်ဆေးနည်း	၃၀
၂၂။ ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၃၁
၂၃။ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၃၂
၂၄။ ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၃၂
၂၅။ ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၂	၃၃
၂၆။ ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၃	၃၄
၂၇။ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၃၅
၂၈။ တုပ်ကွေးပျောက် ဆေးနည်း	၃၆
၂၉။ ထိခိုက်ရှုနာပျောက် ဆေးနည်း	၃၇
၃၀။ ရေနွေးပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၃၈
၃၁။ အက်စစ်ပူလောင်ပျောက်ဆေးနည်း	၃၉
၃၂။ အမာရွတ်ပျောက် ဆေးနည်း	၄၀
၃၃။ ထုံနာ ကျဉ်နာပျောက် ဆေးနည်း	၄၁
၃၄။ ထိပ်ကပ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၄၃
၃၅။ ထိပ်ကပ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၄၅
၃၆။ ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမျက်ကိုက် ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	

၃၇။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း	၄၇
၃၈။ နှာခေါင်း သွေးယိုပျောက် ဆေးနည်း	၄၈
၃၉။ နှာခေါင်းပိတ်	၅၀
၄၀။ နှာခေါင်းပိတ်ပျောက်ဆေးနည်း	၅၀
၄၁။ နားအူ၊ နားလေထွက်ပျောက်ဆေးနည်း	၅၁
၄၂။ နားပိုးကောင်ဝင်	၅၂
၄၃။ နားပိုးကောင်ဝင်ကု ဆေးနည်း	၅၃
၄၄။ နားပြည်ယိုနာပျောက် ဆေးနည်း	၅၄
၄၅။ ဆီဖြင့် နားရောဂါကုနည်း	၅၄
၄၆။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၅၅
၄၇။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၅၈
၄၈။ နာကျင်ကိုက်ခဲပျောက် ဆေးနည်း	၅၉
၄၉။ ဇက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၆၁
၅၀။ နောက်ကြောတက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၂
၅၁။ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ မျက်ရိုးကိုက်ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၆၄
၅၂။ ကိုက်ခဲညောင်းညာပျောက် ဆေးနည်း	၆၅
၅၃။ ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဖောခြင်း ရောင်ခြင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၆၆
၅၄။ ချောင်းဆိုးပန်းနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၆၇
၅၅။ ပန်းနာ ရင်ကျပ်ပျောက်ဆေးနည်း ၃	၆၉
၅၆။ ပွေး၊ ယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၇၂
၅၇။ ပွေး၊ ယားနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၇၃
၅၈။ ဖနောင့်ရိုးအတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၇၄

၅၉။ ဖနောင့်ရိုး အတက်ထွက်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၇၆
၆၀။ မျက်စိ	၇၇
၆၁။ မျက်စိယားနာပျောက် ဆေးနည်း	၇၈
၆၂။ မျက်စိစွန်ပျောက် ဆေးနည်း	၇၉
၆၃။ မြွေဆိပ်	၈၀
၆၄။ မြွေဆိပ်ဖြေဆေး	၈၁
၆၅။ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း	၈၃
၆၆။ မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၈၃
၆၇။ မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၂	၈၄
၆၈။ မီးယပ်ဖြူဆင်းပျောက် ဆေးနည်း ၃	၈၅
၆၉။ မီးယပ်သွေးဆုံးကိုင်ပျောက် ဆေးနည်း	၈၅
၇၀။ ဒူလာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၈၈
၇၁။ ဒူလာ၊ မီးယပ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၉၁
၇၂။ လောက်သေရွက် ဆေးနည်း ၁	၉၄
၇၃။ လောက်သေရွက် ဆေးနည်း ၂	၉၄
၇၄။ ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၉၅
၇၅။ ဆေးနည်း ထောက်ခံချက် ၁	၉၆
၇၆။ ဆေးနည်း ထောက်ခံချက် ၂	၉၇
၇၇။ ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၉၈
၇၈။ ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၉၉
၇၉။ ရေယုန်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၀
၈၀။ လေငန်း လေဖြတ် အခိုးပွင့်လိမ့်ဆေး ၁	၁၀၂
၈၁။ လေငန်း လေဖြတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၀၄
၈၂။ လေငန်း လေဖြတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၀၅

၈၃။ လေငန်း လေဖြတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၀၇
၈၄။ Bed Sore ပျောက် ဆေးနည်း	၁၁၀
၈၅။ လေနာပျောက် ဆေးနည်း	၁၁၁
၈၆။ ဗိုက်နာပျောက် ဆေးနည်း (လေနာမဟုတ်)	၁၁၂
၈၇။ ဝဲနှင်းခူအခြောက်ပျောက်ဆေးနည်း ၁	၁၁၄
၈၈။ ဝဲနှင်းခူအခြောက်ပျောက်ဆေးနည်း ၂	၁၁၆
၈၉။ ဝဲနှင်းခူအစိုပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၁၈
၉၀။ ဝဲနှင်းခူအစိုပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၁၉
၉၁။ နှင်းခူကြီးပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၂၀
၉၂။ ဝဲခြောက်ယားနာပျောက် ဆေးနည်း	၁၂၁
၉၃။ နို့ထွက်ဆေးနည်း	၁၂၃
၉၄။ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးနည်း ၁	၁၂၅
၉၅။ ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၂၆
၉၆။ ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၂၆
၉၇။ ဝက်ခြံပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၂၇
၉၈။ တင်းတိမ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၂၈
၉၉။ တင်းတိမ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၂၉
၁၀၀။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း ၁	၁၃၀
၁၀၁။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃၁
၁၀၂။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၃၂
၁၀၃။ ဝမ်းကိုက်နှင့် သွေးဝမ်းရောဂါပျောက် ဆေးနည်း	၁၃၃
၁၀၄။ ဝမ်းမှန်၊ ဝမ်းနုတ် ဆေးနည်း ၁	၁၃၄
၁၀၅။ ဝမ်းမှန်၊ ဝမ်းနုတ် ဆေးနည်း ၂	၁၃၅
၁၀၆။ ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၃၇

၁၀၇။ ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၃၈
၁၀၈။ ဝမ်းလျှောရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၄၀
၁၀၉။ သရက်ရွက်ရောင်၊ သရက်ရွက်ကြီးပျောက်ဆေးနည်း	၁၄၂
၁၁၀။ သလိပ်ကပ် ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၄၃
၁၁၁။ ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၄၄
၁၁၂။ ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၄၅
၁၁၃။ ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၄၇
၁၁၄။ အသားဝါရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၄၇
၁၁၅။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ပျောက်ဆေးနည်း ၂	၁၄၉
၁၁၆။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ ပျောက်ဆေးနည်း ၃	၁၅၀
၁၁၇။ အသားကွဲ အသားပပ်ပျောက်ဆေးနည်း	၁၅၁
၁၁၈။ ခြေဖဝါး၊ အသားမာ၊ ကွဲအက်နာကျင်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၅၂
၁၁၉။ သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၁	၁၅၃
၁၂၀။ သက်ရှည်ကျန်းမာ ဆေးနည်း ၂	၁၅၆
၁၂၁။ သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၅၇
၁၂၂။ သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၅၉
၁၂၃။ သွေးတိုးရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၆၂
၁၂၄။ သွားဖုံးရောင်၊ သွားကိုက်	၁၆၂
၁၂၅။ သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၆၄
၁၂၆။ သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၆၅

၁၂၇။ သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၆၆
၁၂၈။ သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၆၇
၁၂၉။ သွားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅	၁၆၉
၁၃၀။ သွေးအန်၊ သွေးသက်ရောဂါ ပျောက်ဆေးနည်း ၁	၁၇၀
၁၃၁။ သွေးအန်၊ သွေးကျပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၇၀
၁၃၂။ သွေးကင်ဆာပျောက် ဆေးနည်း	၁၇၁
၁၃၃။ သွေးတိုး၊ အသားဝါ၊ အသည်းရောင်ဓာတ်စာ	၁၇၂
၁၃၄။ နွယ်ချို လျက်ဆားဖော်နည်း	၁၇၃
၁၃၅။ သန်ချဆေး	၁၇၄
၁၃၆။ အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၇၅
၁၃၇။ အနာစိမ်းပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၇၆
၁၃၈။ စက်တန့်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၇၇
၁၃၉။ အနာမီး၊ အနာစက်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၇၉
၁၄၀။ ထိခိုက် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာပျောက် ဆေးနည်း	၁၈၀
၁၄၁။ တင်ပါး ဆေးထိုးရာမှဖြစ်သည့် အနာပျောက်ဆေးနည်း	၁၈၂
၁၄၂။ အဆိပ်အတောက် ဖြေဆေး	၁၈၃
၁၄၃။ အာသီးရောင်ပျောက် ဆေးနည်း	၁၈၆
၁၄၄။ အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၁	၁၈၈
၁၄၅။ အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၂	၁၉၁
၁၄၆။ အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၃	၁၉၂
၁၄၇။ အစာအိမ်အနာပျောက် ဆေးနည်း ၄	၁၉၄
၁၄၈။ အရိုးကျိုးဆက်နည်း	၁၉၆

၁၄၉။ လိပ်ခေါင်းပျောက် ဆေးနည်း	၁၉၇
- စာရေးသူ၏စာပေနှင့် ဘဝဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း	၂၀၁
- အကွေ့ရာစဉ်အညွှန်း	၂၀၂



## ရှာဖွေပြုစုသူ၏ အမှာစာ

‘အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ’ ကျန်းမာခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး လာဘ်ကြီး ဖြစ်၏။ လူ့ဘဝတွင် အရေးကြီးဆုံးသောလိုအပ်ချက်မှာ ကျန်းမာရေးပင်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာမှစီးပွားဥစ္စာရတနာ ရွှေငွေ ရှာဖွေနိုင်မည်။ ကျန်းမာမှဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ပွားနိုင်မည်။ ကျန်းမာမှ ရှာဖွေရရှိသော စည်းစိမ်ဥစ္စာရတနာ ရွှေငွေကို ကောင်းစွာ ခံစားသုံးစွဲနိုင်ပေမည်။

ကျွန်တော်၏ ဘိုးကြီး ဆားကြီးများသည် မြန်မာသမားတော်လောကတွင် ဆရာတစ်ဆူအဖြစ် ကျော်ကြားခဲ့သူများပါတည်း။ အဘိဓမ္မာတောင်သာ မြန်မာဆေးဆရာများကို မွေးထုတ်ပေးခဲ့သူ တောင်သာသမားတော်ကြီး ဆရာမူန့်၊ ၎င်း၏သား အဘိဓမ္မာတောင်သာဓာတ်ကျမ်းများကို ပြုစုခဲ့သူ ဆရာမှည့်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဆရာမူန့်နှင့်အတူ မန္တလေး ရွှေနန်းတော်သို့

လိုက်ပါကုသရသော အဘိဓမ္မာဆရာကြီး ဆရာဦးရွှေ  
 ချိန်သည် လည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ် ရှာဖွေပြုစုသူ၏  
 ဘိုးကြီး ဘေးကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤစာအုပ်ပြုစု  
 သူမှာ ခေတ်ပညာများ သင်ယူခဲ့ပြီး တက္ကသိုလ်ကျောင်း  
 ဆရာ၊ မြန်မာ့အသံ ထုတ်လွှင့်ရေးမှူး၊ အစိုးရလွှတ်  
 တော် ရှေ့နေကြီးနှင့် ဘီဘီစီ အထက်တန်းထုတ်လွှင့်  
 ရေးမှူး စသော ဘဝများ၌သာ ကျင်လည်ခဲ့ရပြီး မြန်မာ  
 ဆေးပညာကို လူကြီးမိဘ ဆရာသမားများ ပြောဆို  
 ဆွေးနွေးသည်ကို နားထောင်ရခြင်း၊ ဟိုတစ်စ သည်  
 တစ်စ ဆေးကျမ်းများကို အလျဉ်းသင့်သလို ဖတ်ရှု  
 လေ့လာခြင်းမှလွဲ၍ မြန်မာဆေးပညာကို စနစ်တကျ  
 သင်ယူခဲ့ရခြင်း မရှိခဲ့ပါပေ။ အဘိဓမ္မာတောင်သာ ဆေး  
 ဂိုဏ်း၊ သဘာဝဓမ္မဆေးဂိုဏ်း၊ သြဋ္ဌာရိက သုခုမဆေး  
 ဂိုဏ်း စသည် စသည် ဆေးဆရာကြီးများ၏ ကုထုံး  
 ကုနည်းနှင့်ယှဉ်လျက် သမိုင်းအဆက်ဆက် ခေတ်  
 အဆက်ဆက် ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် မှတ်သားခဲ့ကြသော  
 မြန်မာဆေးမြီးတို့ နည်းများသည်လည်း တစ်ခန်း တစ်  
 ကဏ္ဍမှ အဓိကပါဝင်လျက်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်ပြုစုသူသည် ထိုဆေးမြီးတို့နည်းများ  
 ကို သုတေသနပြုရန် အခွင့်ကောင်းတစ်ရပ် ရရှိခဲ့ရာ  
 ရောဂါ လက်တွေ့ပျောက် ကောင်းမွန်သောနည်းများကို  
 သေချာစွာမှတ်သားထားခဲ့ပါသည်။ ထိုဆေးမြီးတို့နည်း  
 များ ပျောက်ကွယ်မသွားစေခြင်းငှာ ယခုစာအုပ်ကို ပြုစု  
 ထုတ်ဝေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေရာ

(၈)

တွင် အမြတ်အစွန်းကို အဓိကထားဘဲ ဖတ်ရှုလေ့လာ သူများအနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများကို မိမိ တို့နေအိမ် မီးဖိုချောင်မှ ပစ္စည်းများ၊ မိမိတို့နေအိမ်ဝင်းခြံ တွင် ပေါက်သော အပင်များမှ အသီးအပွင့်၊ အမြစ် စသည်များဖြင့် လွယ်လင့်တကူ ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိ ဘဲ ရောဂါကုသ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြစေရန် စေတနာ ထားပါသည်။ ယခုစာအုပ်တွင် သုတေသနပြုပြီးသမျှ ကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ရပြီး ဤစာအုပ်သည် လူထုကို အကျိုးဖြစ်စေသည်ဟု တွေ့မြင် ယုံကြည်ရပါက ဆက် လက်သုတေသနပြုပြီး ဒုတိယစာအုပ် ထုတ်ဝေရန် ရည်သန်ချက်လည်း ရှိပါသည်။ ဖတ်ရှုသူအပေါင်း ရောဂါဘယကင်းစင်ပ၍ ကျန်းမာပကတိ ချမ်းသာစွာ ရှိစေကြောင်းပါ ခင်ဗျာ။

နေဝင်း (လန်ဒန်)

**စာကြွင်း။** ။ဆေးမြီးတိုစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အစမှ အဆုံးတိုင် တာဝန်ယူ စီစဉ်ကူညီဆောင်ရွက် အားပေးခဲ့သော ကဗျာ ဆရာ မောင်သွေးသစ်နှင့် စာပေလောကစာအုပ်တိုက်တို့ အား ကျေးဇူးဥပကာ အထူးတင်ရှိအပ်ပါကြောင်း မှတ် တမ်းပြုပါသည်။

mgyc.com

mgyc.com

### ကင်းကိုက်ပျောက်ဆေးရည်

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မောင်အုန်းသွင်  
 ပန်းတင်အင်းရွာ  
 လောင်းလုံးမြို့နယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ ခြေအများကြီးပါပြီး နီနက်အရောင်ရှိသော  
 ကင်းကို ကင်းခြေများ (သို့) ကင်းနီဟု ခေါ်  
 ပါသည်။ ၎င်း ကင်းအကိုက်ခံရလျှင် ကြက်  
 တစ်ကောင်ကောင်၏ ပါးစပ်ထဲသို့ လက်  
 ချောင်းတစ်ချောင်း ထိုးသွင်းပြီး ပြန်ဆွဲ  
 ထုတ်လိုက်သောအခါ လက်ချောင်းတွင်  
 ကြက်ပါးစပ်မှ အစေးအရည်များ ကပ်ပါ  
 လာပါသည်။ ၎င်းအရည်ဖြင့် ကင်းကိုက်  
 ခံရသောနေရာကို တို့ထားပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ ကင်းကိုက်ခံရသဖြင့် ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း  
 ပြုလုပ်ရာ မကြာမီ ခြေသလုံးထဲမှ အခံရ  
 ခက်လှသောအဆိပ်များ တဖြည်းဖြည်း  
 သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

**တံတွေး**

ကြက်အာခေါင်မှ အရည်ဆိုသည်မှာ တံတွေးပင် ဖြစ်သည်။  
တံတွေးထဲတွင် Antiseptic ခေါ် ပိုးသေစေသောသတ္တိ ပါသည်။  
မည်သည့် ခိုက်မိရှုနာဖြစ်စေ အခြားရှာမရလျှင် တံတွေးနှင့် ဆွတ်လိုက်  
ခြင်းမှာ ကောင်းပေသည်။

**ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၁**

ဆေးနည်းပေးပို့သူ	။	။	ဦးလှသိန်း
ဆေးနည်း	။	။	သဲဆပ်ပြာ မန်ကျည်းစေ့ခန့်ကို ကွမ်းစား ထုံး မန်ကျည်းစေ့ခန့်နှင့် ဆတူရောစပ်၍ ခပ်စေးစေး အနေအထားဖြစ်ရုံမျှ ရေ အနည်းငယ်ထည့်၍ သမအောင်နယ်ပါ။ ရေနွေးဆူဆူတွင်ပြုတ်၍ ပိုးသတ်ထားသော ဓားထက်ထက်တစ်ချောင်းနှင့် ကြွက်နို့ကို လှီးဖြတ်ပါ။ သွေးအနည်းငယ် ထွက်ပါ မည်။ အမြစ်များကို လှီးဖြတ်သလို အဖြူ စက်လေးများလည်း တွေ့ရပါမည်။ အရက်ပြန်ဆွတ်ထားသည့်ဝှမ်းဖြင့် သွေး များကို သုတ်ပစ်ပါ။ နယ်ထားသောဆေး ဖြင့် လုံးဝဖုံးအုပ်သွားအောင် အုံပေးပါ။ အစိုဓာတ်နည်းသွားလျှင် ကွာမကျအောင်

ပတ်တီးပါးပါး စည်းပေးပါ။ ဆေးခြောက်  
 တိုင်း အသစ်ပြန်ထည့်၍ အနာဝပိတ်သွား  
 လျှင် ထပ်မံလှီးဖြတ်ပြီးမှ ဆေးထပ်အံ့ပါ။  
 စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ခံစားရပါမည်။  
 အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် အနာရွတ်  
 မကျန်ဘဲ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါ  
 သည်။

စွမ်းအင် ။ ။ လက်ယာလက်မ အဆစ်ပေါ်တွင် ကြွက်နို့  
 တစ်လုံးပေါက်၍ လှီးဖြတ်ထိုးဆွပြီး ဆေး  
 အမျိုးမျိုး ထည့်သော်လည်း မပျောက်သည့်  
 အပြင် ခြေမျက်စေ့ပေါ်တွင် နောက်တစ်လုံး  
 ထွက်လာပါသည်။ ခြောက်လခန့်အကြာ  
 တွင် ဆေးနည်းအတိုင်းကုသခဲ့ရာ အမာရွတ်  
 မထင်ကျန်ဘဲ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်း  
 ခဲ့ပြီး ယခုတိုင် ပြန်မပေါ်တော့ပါ။

### ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးသာသန  
 ပညာသိဒ္ဓိကျောင်း  
 အင်းစိန်။

ဆေးနည်း ။ ။ ကွမ်းစားဆေးရွက်ကြီး၏ အညှာရိုးများကို  
 သံပြားပေါ်တင်၍ မီးရှို့ပြာချပါ။ ကွမ်းသီး

လုံးခန့်ရအောင် ပြုလုပ်ပါ။  
 ကြွက်နို့ကို ရေနွေးဖြင့် ဆေးပါ။  
 မီးကင်ထားသောအပ်ဖြင့် ကြွက်နို့အရင်း  
 အမြစ်များ ပေါ်သည့်တိုင်အောင် ခပ်စိပ်  
 စိပ်ဆွပေးပါ။ ထွက်လာသောသွေးများကို  
 ရေနွေးဖြင့်ဆေးပါ။ ဆွထားသောကြွက်နို့  
 အမြစ်များအတွင်းသို့ ပြာချထားသော ဆေး  
 ရိုးပြာကို အတွင်းသို့စိမ့်ဝင်အောင် ခပ်ထူထူ  
 လိမ်းပေးပါ။ ပြာများ ကွာမကျစေရန် ဝှမ်း  
 သန့်သန့်ဖြင့်အုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။  
 အနာကို သုံးရက်ခန့် ရေထိပါစေနှင့်။

စွမ်းအင် ။ ။ ဦးစွာပထမပေါက်သော ကြွက်နို့ကို သတ်  
 ပါ။ နောက်မှပေါက်သော ကြွက်နို့များမှာ  
 သတ်ရန်မလိုဘဲ သူ့အလိုလို ပျောက်ကင်း  
 သွားပါလိမ့်မည်။ လက်ဖမိုးနှင့် ခြေဖမိုး  
 နှစ်မျိုးစလုံးတွင်ပေါက်ပါက နှစ်မျိုးစလုံးရှိ  
 ပထမစ၍ ပေါက်သော ကြွက်နို့များကိုသာ  
 သတ်ရန်ဖြစ်သည်။ အမြစ်ပြတ်ပျောက်  
 ကင်းပြီး တစ်သက်တာတွင် ဘယ်သော  
 အခါမှ ပြန်ပေါက်မည် မဟုတ်ပါ။

### ကြွက်နို့ပျောက် ဆေးနည်း ၃

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးမြင့်သန်း  
 အငြိမ်းစား သစ်တောဦးစီးမှူး  
 ကြံခင်းမြို့။
- ဆေးနည်း ။ ။ ချဉ်ဖတ် ထည့်စားလေ့ရှိသော ခံတက်ပင်မှ  
 ခံတက်ခေါက်ကို ခွာပါ။ ၎င်းခွာရသော  
 ခံတက်ခေါက်မှ အတွင်းသားနုကို ဓားပါး  
 ပါးဖြင့် ခပ်ပါးပါး သင့်တော်ရုံ အရွယ်  
 ခွာပါ။  
 ၎င်းခွာရသော ခံတက်လွှာကို ကြွက်နို့ပေါ်  
 တင်ပြီး ကွာမကျစေရန် ပလတ်စတာဖြင့်  
 ခုနစ်ရက်ခန့် အုပ်ထားပါ။ ကြွက်နို့များ  
 အရာမကျန်ရစ်ဘဲ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွား  
 ပါမည်။
- စွမ်းအင် ။ ။ ခြေဖမိုးတွင် ကြွက်နို့သေးသေးပေါက်၍  
 အပ်နှင့်ဆွ၊ အက်စစ်ဖြင့်တို့ပြီး ဇာဂနာဖြင့်  
 နုတ်ကာ ဆေးလိမ်းသော်လည်း မပျောက်  
 သည့်အပြင်ဆေးတွင် တစ်လုံးတိုး၍ ပေါက်  
 လာကာ ရွေးကြီးစေ့ခန့် ကြီးလာပါသည်။  
 ဆေးနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရာ ပျောက်ကင်း  
 ပြီး ယနေ့တိုင် ကြွက်နို့များ ပြန်မပေါ်တော့  
 ပါ။

### ကိုယ်ဖော ကိုယ်ရောင်ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးစိန်မောင်  
ရွာတော်ရွာ  
ငါန်းဇွန်မြို့နယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ ဇော်ဂျီဦးထုပ်ပင်အမြစ်ကို စင်အောင်ဆေး၍  
ရေနှင့် မပျစ်မကျဲသွေးပါ။ နံနက်၊ နေ့လယ်၊  
ည တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ရောင်သည့်  
နေရာကို သုံးရက်လိမ်းပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ တစ်ရက်လိမ်းလျှင် ဖောရောင်ခြင်း လျော့၍  
နှစ်ရက်လိမ်းလျှင် ပျောက်သလောက်နီးနီး  
ဖြစ်ပြီး သုံးရက်လိမ်းလျှင် အကောင်းပကတိ  
ဖြစ်ပါမည်။

### ဇော်ဂျီဦးထုပ်

ဇော်ဂျီဦးထုပ်ပင်သည် အမြင့်အားဖြင့် တစ်ပေကျော်မှ နှစ်ပေ  
အထိ မြင့်ပါသည်။ ပင်စည်လုံးမှာ လက်သန်း (သို့) လက်ညှိုးခန့်  
ဖြစ်သည်။ အရွက်ပမာဏမှာ အလျား တစ်လက်မ၊ အနံ နှိ လက်မ  
ဖြစ်ပြီး အစိမ်းရောင်ဖြစ်သည်။ ဥနှံရွက်ပုံစံနှင့် ဆင်ပါသည်။ ဇော်ဂျီ  
ဦးထုပ်ပင်ကို အပူပိုင်းဒေသ တောင်ကုန်းများပေါ်တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်  
ပါသည်။

### ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းကု ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ သခင်အံ့ကို (မော်ကွန်းဝင် ပထမဆင့်) လယ်ကိုင်းမြို့။
- ဆေးနည်း ။ ။ ရွက်ကျပင်ပေါက် အရွက်ကိုခုခူး မီးကင်ပါ။ ရောင်နေသော ခြေဖမိုးကို နှမ်းဆီပါးပါး သုတ်၍ အရွက် ခပ်နွေးနွေးအနေအထားမှာ ကပ်ပေးပါ။ ရွက်သေး၊ ရွက်ဝိုင်း၊ ရွက်ကြီး ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည့်အနက် ရွက်ကြီးမှာ ပိုစွမ်းပါသည်။
- စွမ်းအင် ။ ။ ပထမတစ်ရက်နှင့်ပင် ပျောက်သလောက် ရှိ၍ ငါးရက်ခန့်ကပ်သောအခါ အားလုံး ပျောက်ကင်းပါသည်။

### ရွက်ကျပင်ပေါက်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ၎င်းဆေးပင်သည် အနာများကို စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်တတ်၏။ အသားနုတက်စေ၏။ သွေးများကို ချုပ်စေ၏။ သွေးကြောငယ်များတွင် များစွာအကျိုးပြု၏။ သွေးကြောငယ်များကို တွန့်ခြင်း၊ ရှုံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေသဖြင့် အရေပြားမှလည်း ကောင်း၊ ဝမ်းသွားရာမှလည်းကောင်း၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါမှလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ ခံတွင်းမှလည်းကောင်း ယိုကျသောသွေး

များကို မြန်စွာချုပ်တည်းစေနိုင်၏ဟု မြန်မာဆေးဖက်ဝင် အပင်များ စာအုပ်၌ ဖော်ပြသည်။

ရွက်ကျပင်ပေါက်ဖြင့် ကုသနိုင်သော ရောဂါများအနက် ယိုစီး ကျဆင်းသော သွေးများကို ရပ်တန့်ချုပ်တည်းသည့်နေရာတွင် နတ်ဆေးသဖွယ် ဖြစ်၏။ ထိခိုက်ရှုနာနှင့် သွေးစိမ်းထွက်သော အနာများကို ရွက်ကျပင်ပေါက် မီးကင်၍ကပ်ပေးက သွေးများရပ်စဲ၍ အနာကျက်လွယ်၏။ ရွက်ကျပင်ပေါက်ကို မီးကင်၍ ထိခိုက်ရောင်ရမ်းနေသော ဒဏ်ရာများကို ကပ်ပေးပါက ရောင်ရမ်းခြင်းကျဆင်း၍ ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်း၏။ အရွက်ရည်ကို လိမ်းပေးက အဆစ်လွဲ အကြောထုံးခြင်းနှင့် မီးလောင်သောအနာများ ပျောက်ကင်း၏။ အရွက်ကို မီးကင်၍ ဖောရောင်နေသော နေရာများကိုကပ်ပေးပါက အဖောကျ၏။

မှတ်ချက် ။ ။ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် ရောင်ခြင်းမှာ အခြေခံရောဂါကို ကုမှ ပျောက်နိုင်၍ ဖော်ညွှန်းချက်များအရ သွေးကျ၍ ခြေဖမိုးရောင်ရမ်းသူများ ရွက်ကျပင်ပေါက်အရွက်ကို မီးကင်ပြီး ရောင်နေသော နေရာကို ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အရောင်ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

### ခေါင်းမူးပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဒေါ်ခင်ခင်သိန်း  
ကံရိပ်သာလမ်း။
- ဆေးနည်း (၁) ။ ။ ပျားရည်စစ်စစ် ကြွေဇွန်းတစ်ဇွန်း၊ ရေခွေး

ပူပူ တစ်ခွန်း၊ သံပရာရည် ညှစ်ပြီးသား  
ကြေးခွန်းတစ်ခွန်း၊ ၎င်းသုံးမျိုးကို မွှေပြီး  
တိုက်ပါ။ ခေါင်းအလွန်မူး၍ မသက်သာ  
သူများ၊ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် တိုက်ပါ  
က ချက်ချင်းသက်သာ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်  
မည်။

ဆေးနည်း (၂) ။ ။ နှမ်းဆီစစ်စစ် လက်ဖက်ရည်ခွန်း တစ်ခွန်း  
ကို သံပရာရည် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း  
နှင့်ရောပြီး ငယ်ထိပ်တည့်တည့် ထည့်ပေး  
ပါကလည်း ချက်ချင်း သက်သာ ပျောက်  
ကင်းပါသည်။

စွမ်းအင် ။ ။ သွေးတိုးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ လေကြောင့်ဖြစ်စေ  
မူးလျှင် ဆေးနည်းအတိုင်း သောက်ပါ။  
အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ စားပြီး ခေါင်းရိပ်တိပ်တိပ်  
ဖြစ်နေ၍ ဆေးနည်းအတိုင်း သောက်ရာ  
သက်သာသွားပါသည်။ ၎င်းဆေးနည်းကို  
ခေါင်းမူးတိုင်းသောက်၍ ပျောက်ကင်းပြီး  
နောင်လည်း မမူးတော့ပါ။

**သံပရာစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

သံပရာရည်ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါက အထိုင်အထများ၍  
သွားလာရာ၌ မူးဝေတတ်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။ လက်ဖက်

ရည်ကျကျကျပြီး သံပရာရည်ညှစ်သောက်က ခေါင်းကိုက်ရောဂါ  
ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

ပျားရည်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပျားရည်သည် နှလုံးကို နှစ်သက်စေတတ်၏။ လွန်စွာ ကြည်  
လင်ခြင်းကို ပြုစေတတ်၏။ (ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း)

### ချိုင်းနဲ့ပျောက်ဆေးရည်

ချိုင်းနဲ့သည် ချိုင်းတွင်ရှိသော Apocrine gland အကျိတ်ငယ်  
ကလေးများမှ နံ့သောအဆီ ထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဆီ  
ကုန်သွားရန် ရေမှန်မှန်ချိုးပေးပြီး လျှော်ဖွပ်ပြီးအဝတ်ကို နေ့စဉ်လဲပေး  
ပါ။ ရေမှန်မှန်မချိုးလျှင် အနံ့ပိုဆိုးပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ နံနက်  
စောစော အိပ်ရာထ ရေချိုးသည့်အခါ ချိုင်းကို ဆပ်ပြာနှင့်တိုက်ပြီး  
သေသေချာချာဆေးကြော သုတ်သင်ပါ။ ၎င်းနောက် မျက်နှာသုတ်ပဝါ  
နှင့် စင်အောင်သုတ်ပြီးလျှင် ထုံးရည်ကြည်ကို ချိုင်းမှာ သုတ်လိမ်းပါ။  
ခြောက်အောင်ထားပါ။ ခြောက်သွားသည့်အခါ ချိုင်းကို Zinc Oxide  
ပါသော ကိုယ်လိမ်းပေါင်ဒါ လိမ်းပေးပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင်လည်း  
၎င်းအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ထုံးရည်ကြည်မှာ ထုံးကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင်  
ထည့်ပြီး ရေနွေးလောင်းထည့်ထား၍ ရသည့် အပေါ်ယံရေကြည်ဖြစ်  
သည်။

### ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ အညတရ အရှင်ဣန္ဒဝံသ  
မဟာဝိဇယာရာမ ပါဠိတက္ကသိုလ် အရှေ့  
တိုက်သစ် ပခုက္ကူမြို့။
- ဆေးနည်း ။ ။ ဆေးခါးကြီး တစ်ပင်လုံးကိုနုတ်၍ စင်  
ကြယ်အောင် ဆေးပါ။ သုံးခွက် တစ်ခွက်  
တင်ကျိုပါ။ ဆားဆီးဖြူသီးခန့်ထည့်၍  
သောက်ပြီး လေစိမ်းမတိုက်နိုင်ရန် ပိတ်  
ခြင်ထောင်ဖြင့် ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်ခန့် ပျော်  
အောင်အိပ်ပါ။ အိပ်ရာမှနိုးလျှင် သိသာစွာ  
သက်သာလာမည်။
- စွမ်းအင် ။ ။ အင်္ဂလိပ်ဆေးနည်းဖြင့် ငှက်ဖျားကု ဆေး  
ပေါင်းစုံအောင် စားသော်လည်း အမြစ်  
မပြတ်သော လူနာများ အမြစ်ပြတ် ပျောက်  
ကင်းပါသည်။ ဆေး၏အာနိသင်ဖြစ်သော  
အခါမှာ မည်သည့်အခါနှင့်မျှ မတူအောင်  
အခါလောကတွင် ရာဇာဖြစ်ပါသည်။  
ဆေးခါးလွန်း၍ တစ်ခါတည်းသာ သောက်  
သော် အမြစ်မပြတ်ပါ။ သုံးရက်ဆက်တိုက်  
သောက်ပါက အမြစ်ပြတ်ပျောက်ပါသည်။

**ဆေးခါးကြီးစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

မြန်မာဆေးဖက်ဝင် အပင်များစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြရသော် ဆေးခါးကြီး (ငရုတ်ခါး) ၏ အရွက်သည် လှံသွားပုံရှိ၏။ ရွက်ထိပ်ရွက်ရင်းချွန် သို့မဟုတ် ရွက်ရင်းသွယ်၏ ရွက်နားညီ၍ ရွက်ပြားချောပြီး ပြောင်လက်သည်။ အပွင့်မှာ ခေါင်းလောင်းပုံသဏ္ဍာန်ရှိပြီး သေးငယ်၍ အဖြူရောင်ပေါ်တွင် ခရမ်းရောင်၊ ပန်းရောင်အပြောက်ကလေးများ ရှိသည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးတွင် ပွင့်၏။ ပဉ္စင်းပါးကို အရည်ကျိုသောက်ခြင်းဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ လေထိုးခြင်းနှင့် အဖျားရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်၌ ဆေးခါးကြီးနှင့် ပတ်သက်၍ ကွဲပြားစွာမှတ်ရန်မှာ (၁) ရှမ်းဆေးခါး၊ (၂) ဆေးခါးကြီး (ငရုတ်ခါး)၊ (၃) သင်္ဘောဆေးခါးကြီး (ဆေးခါးငယ်)၊ (၄) လယ်ဟင်းခါး ဟူ၍ လေးမျိုးရှိသည်။ မတူကြ။ အရသာအားဖြင့် အခါးအနေနှင့် တူကြသောကြောင့် အတူတူဟု ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်၏။ ပဉ္စင်းပါးစလုံး ခါး၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ ကြေကျက်ပြီးသောအခါ (ဝိပါက) ၌ စပ်၏။ ရှမ်းဆေးခါးနှင့် သင်္ဘောဆေးခါး နှစ်မျိုးမှာမူ ပင်ကိုကပင် အခါးအရသာတွင် စပ်သောအရသာ မထင်မရှားပါဝင်နေ၏။ လယ်ဟင်းခါးမှတစ်ပါး ကျန်ဆေးခါးသုံးမျိုးစလုံး ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေ၏။ အစာသစ်အိမ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။ ဝဖြိုး၏။ သလိပ်နှင့် အပူသည်းခြေကို နိုင်၏။ အဖျားရောဂါကို အထူးကာကွယ်၏။ ဆေးခါးကြီး အမျိုးအစားတွင် ရှမ်းဆေးခါးကြီးသည် သတ္တိအထက်မြက်ဆုံးဖြစ်၏။

လက်တွေ့ အောင်မြင်မှုရထားသော အသုံးများမှာ မပြတ်နိုင်သော ငှက်ဖျား၊ ချမ်းစိမ့်၍ အမြဲတမ်းဖျားနေသော အမျိုးသမီးများ၏ မီးယပ်ဖျား၊ အအေးပတ်ပြီးဖျားသောအဖျား အားလုံး ဆေးခါးကြီး ပဉ္စငါးပါး အစိုအခြောက်ရော (အစိုက သတ္တိပိုထက်၏) သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ပြုတ်၍ ရောဂါအလိုက်၊ အရွယ်အလိုက်၊ ခံနိုင်မှုအင်အားအလိုက် ၎င်းပြုတ်ရည်ကို တိုက်ပေးရ၏။ အခါကြောက်သူများ ထန်းလျက် အနည်းငယ်ထည့်ပြီး တိုက်နိုင်၏ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

### ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဗန်းမော်ညိုနွဲ့  
 အနောက်သာစည်ရပ်  
 ဗန်းမော်။

- ဆေးနည်း ။ ။ (၁) ကစော့ခါးသီး ခုနစ်လုံးကို ထက်ခြမ်းခွဲ၍ အရက်နှင့် ထည့်စိမ်ပါ။  
 (၂) ပဲစင်းငုံမြစ် တစ်ထွာခန့်ကို ချင်းထုသလိုထု၍ အခြားခွက်တွင် အရက် နည်းနည်းနှင့် ထည့်စိမ်ပါ။  
 (၃) နှစ်ခွက်စလုံး နာရီဝက် စိမ်ထားရသည့်အခါ ကစော့ခါးကို ဝါးစားပါ။ ဝါးဖတ်ဝမ်းထဲရောက်ရန် ပဲစင်းငုံမြစ် စိမ်ထားသော အရက်နှင့် ကျိုက်ချပါ။  
 (၄) တစ်ပတ်ခန့် ရက်ဆက်သောက်လျှင်

အဖျားပြတ်ပါသည်။ တစ်ပတ်နှင့် မပြတ်  
သေးလျှင် တစ်ပတ်နား၍ နောက်တစ်ပတ်  
ဆက်သောက်ပါက ငှက်ဖျားပြတ်ပါသည်။

**စွမ်းအင်** ။ ။ ငှက်စွဲနေသော နမ့်ခမ်း ကားဒရိုင်ဘာများ၊  
ယာခင်းကိုင်းခင်းထဲမှ ကျေးလက်မိတ်ဆွေ  
များ၊ ထိုင်းနယ်စပ် ဘုရားသုံးဆူပြန် ပင်စင်  
စားရဲဘော်များ၊ အညာသို့ တာဝန်အရ  
လာရသော အဝေးမှ ကျောင်းဆရာများ  
ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာကြပါ  
သည်။

**ကစော့ခါးစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

ကစော့ခါးသည် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် သဘာဝအလျောက်  
ပေါက်ရောက်သည်။ ၎င်း၏အာနိသင်မှာ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလို  
အရ စပ်ရှားရှားရှိ၏။ ခါး၏။ ပူ၏။ လေသလိပ်ကို ကြေစေ၏။  
နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ နှလုံးကို အားပေး၏။ နူနာ၊ အဖျား၊ ပန်းနာ၊  
လေနာ၊ ယားနာတို့ကို နိုင်၏ဟု မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်၌  
ဖော်ပြသည်။

ပဲစင်းငုံစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နှုတ်ချက်များ

ပဲစင်းငုံသည် အေး ချို ဆိမ့် အရသာရှိ၏။ အဖန်အရသာလည်း အနည်းငယ်ပါ၏။ ချို၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ လေကိုပွားတတ်၏။ သလိပ်နှင့် သည်းခြေကိုနိုင်၏။ သွေးချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်၊ ခံတွင်းနာ၊ ပါးစပ်အတွင်း၌ အပူဖုများပေါက်ခြင်း၊ အလွန်စပ်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏ဟု အရှင်နာဂသိန်လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်မှ ဖော်ပြထားသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ပဲစင်းငုံမြစ်ကို အရက်နှင့်စိမ်သောက်ဟု ဆိုရာတွင် အရက်၏သဘောမှာ ချမ်းအေးတုံ့ခိုက်ခြင်းကို သက်သာစေ၍ ပဲစင်းငုံမြစ်တွင်ပါသော ဓာတ်သတ္တိကို သွေးထဲသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိစေသောသဘော ဖြစ်ပါမည်။ အရက်ကို ဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး မပြည့်တပြည့်ထက် မများသင့်ပေ။ အရက်နှင့်မတည့်သူ၊ လုံးဝမသောက်သူများ နောက်တစ်နည်း ရှိပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဗန်းမော်ညိုနွဲ့  
အနောက်သာစည်ရပ်  
ဗန်းမော်။

ဆေးနည်း ။ ။ (၁) ဂုံခါးကို တောက်တောက်စဉ်းပါ။

(၂) လက်ဖက်ရည်ကြမ်းအိုး၌ လက်ဖက်  
ခြောက်ခတ်သကဲ့သို့ ဂုံခါးကို ရေနွေးမှာ  
ခတ်ပါ။

(၃) လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သကဲ့သို့  
မကြာခဏ သောက်ပေးပါ။

### ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးသန်းတင်  
အောင်ဇေယျလမ်း  
သုဝဏ္ဏမြို့။

ဆေးနည်း ။ ။ (၁) ကွမ်းရွက်  
(၂) ဒန်သလွန်ရွက်  
(၃) ကွမ်းစားဆေးရွက်  
(၄) ဆား

၎င်းတို့ကို အားလုံးရောကြိတ်ပြီး အရည်  
ထွက်လာသောအခါ မျက်စဉ်းအဖြစ်ခတ်ပါ။

စွမ်းအင် ။ ။ ငပလီတောရွာတစ်ရွာမှ စွဲကပ်ခဲ့သော ငှက်  
ဖျားဆေးများ စားသော်လည်း မပျောက်၍  
ရန်ကုန်ပြန်ရောက်မှ ဆေးနည်းအတိုင်း  
ငှက်ဖျားတက်နေစဉ် မျက်စဉ်းခတ်ရာ ၁၀  
မိနစ်ခန့်ရှိသောအခါ အဖျားကျသွားပါ  
သည်။ နောက်ထပ် မဖျားတော့ပါ။

ကွမ်းရွက်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်းကို ရိုးရိုးဖျားသည်အခါများမှာပင် အသုံးများကြ၏။ ကွမ်းရွက်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အိမ်သုံးဆားနှင့် ပွတ်ချေလျှင် ခဏအကြာ အရည်ထွက်၍ မျက်စိကိုခတ်လျှင် အလွန်စပ်သော်လည်း တော်ရုံအဖျားမှာ ပျောက်ကင်းလေ့ရှိသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးကံကောင်း  
နန္ဒဝန်လမ်း  
မိုးမိတ်မြို့။

ဆေးနည်း ။ ။ (၁) ငရုတ်ကောင်း ၇ စေ့  
(၂) ဆန် ၇ စေ့  
(၃) ထန်းလျက်လက်မခန့် ၁ ခဲ  
(၄) နံ့သာနီ(သို့)နံ့သာဖြူသွေးရည်အားလုံး  
ကိုရောပြီး ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်  
သုံးလုံးဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို  
သောက်ပါ။

စွမ်းအင် ။ ။ သုံးနှစ်ခန့် စွဲသောငှက်ဖျားပင် ကောင်းစွာ  
ပျောက်ကင်းပါသည်။

### ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးရာခိုင်  
စာတိုက်လမ်း  
ညောင်လေးပင်။
- ဆေးနည်း ။ ။ မြေကြီးတွင် ရှုပ်ပေါက်လေ့ရှိသော သံမဏိ  
ကျောက်မဏိ၊ ကျောက်ကွဲရွက်ကို အမြစ်ပါ  
ပါအောင်နုတ်ပါ။ မြေအိုးတွင် ထည့်၍  
သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ၎င်းပြုတ်  
ရည်ကို ခဏခဏသောက်ပေးခြင်းဖြင့်  
နှစ်ရက်အတွင်း ရောဂါကင်းစင်ပါမည်။
- စွမ်းအင် ။ ။ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းကြောင့် မခံမရပ်နိုင်  
အောင်နာကာ ဆေးရုံတက်နေရပြီး ဆီးမှာ  
လည်း ရဲရဲနီနေရာမှ ဆေးနည်းအတိုင်း  
ခဏခဏတိုက်ပေးရာ နောက်တစ်နေ့ နံနက်  
တွင် ဆီးမှာ အဖြူရောင်ဘက် လူလာ၍  
နောက်တစ်နေ့တွင် ရောဂါကင်းစင်ကာ  
ဆေးရုံမှဆင်းခဲ့ရပါသည်။ (ဆီးသွားသော  
အခါ ဆီးအိုးနှင့်သွားလျှင် ဆီးကျောက်များ  
တတောက်တောက်ကျသံကို တွေ့ရမြင်ရ  
ပါမည်)။

**သံမဏိင် ကျောက်မဏိင် စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော  
ကောက်နုတ်ချက်များ**

မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ်တွင် သံမဏိင် ကျောက်မဏိင် သည် ချုပ်သောသတ္တိရှိ၏။ ဖောရောင်ခြင်းကို ကျစေ၏။ ထိုင်းမှိုင်းစေ၏။ ဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးချုပ် ကျောက်တည်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၍ အနာများကို ပြည်ပေါက်စေ၏။ ပဉ္စငါးပါးကို အရည်ညှစ်ပြီး ကျိုချက်၍လည်းကောင်း၊ အခြောက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍သောက်လျှင် ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူ၊ ကျောက်တည်ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏ဟု ဆိုထားသည်။

**ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၂**

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

**ဆေးနည်း** ။ ။ ဆီးဖြူသီး ၂၀ သားကို နူးအောင်ပြုတ်၍ အစေ့ထုတ်ပါ။ နနွင်းမှုန့်အစစ် ၁ဝိ သား၊ ပျားရည် ၁ဝိ သား သုံးမျိုး သမအောင် ရောမွှေပြီးလျှင် တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည် တစ်ခွန်းကျ စားသုံးပါ။ (နနွင်း ကြောက်သူများ ပျားရည်ကို ထို့ထက်ပို၍ထည့်ပြီး

စားသုံးနိုင်ပါသည်။)

စွမ်းအင် ။ ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ နှိပ်စက်မှုကို အလူးအလဲ ခံစားရသဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသရာ ကျောက်ကပ်အတွင်းမှ လက်မခန့်ရှိ သုံး မြောင့်ပုံ ကျောက်တစ်ခုကို ထုတ်ယူရရှိခဲ့ ပါသည်။ တစ်နှစ်ကြာလျှင် ပြန်လည်ခွဲစိတ် ရမည်ဟု ပြောကြားခဲ့ပြီး ထိုရောဂါကြောင့် ပင် အသက် ၃၈ နှစ်သာ ရှိသေးသော် လည်း မကျန်းမမာ အငြိမ်းစားယူခဲ့ရပါ သည်။ ဆေးနည်းအတိုင်း ဖော်စပ်စားသုံးခဲ့ ရာ ယနေ့အထိ ထပ်မံခွဲစိတ်ကုသရခြင်း၊ အပြင်းအထန်ခံစားရခြင်းမရှိဘဲ သက်သာ ပျောက်ကင်းခဲ့ပါသည်။

**ဆီးဖြူသီးစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

ဆီးဖြူသီးမှာ အငန်မှတစ်ပါး ရသာငါးပါးစလုံး တည်ရှိနေခြင်း ကြောင့် စုပေါင်းစွမ်းရည်အလိုက် အထွေထွေသောရောဂါတို့ကို ပျောက် ကင်းစေနိုင်သည်။ အရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်၌ ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသားကို ဖာလာမှုန့်ရောစပ်၍ သောက်မှု ဆီးအောင့်သောရောဂါပျောက်၏။ ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်၊ ငှက်ပျောမှည့်၊ ပျားရည်၊ သကြားတို့ကိုရောစပ်၍ လျက်ခဲ့သော် ဆီးလွန်နာ ပျောက် ကင်းစေပါသည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်ကို

ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည်နှင့် နယ်စားက ဆီးပုပ်ရောဂါ ပျောက်  
 ၏ဟု မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များစာအုပ်မှ ဆိုသည်။ ဦးလှဒင်၏  
 ဆီးဖြူဆိုသော် စာအုပ်၌မူ ကျင်ချောင်းပူခြင်း၊ ဆီးအောင့်သောရောဂါ  
 စသည်တို့၌ ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်ကို သကြားနှင့်ရော၍ သောက်က  
 ပျောက်၏။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးအောင့်ရောဂါ၌ ဆီးဖြူသီး  
 နှင့်အတူ ဖာလာငယ်ကို ရော၍စားရ၏။ လတ်ဆတ်သော ဆီးဖြူသီး  
 ပြုတ်ရည်၌ သကြားရော၍သောက်သော် ဆီးများလာ၏။ ဆီးဖြူသီး  
 ခြောက်ကို ညအခါတွင်ရေစိမ်၍ နံနက်အခါတွင် ပျားရည်နှင့် ရော  
 သောက်ခဲ့သော် ဂနိုရောဂါ၊ လေအောင့်ရောဂါ၊ ဆီးပူခြင်းကို လျင်မြန်စွာ  
 ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးကိုလည်း များစေ၏။ နနွင်းမှုန့်ကို ဆီးဖြူသီး  
 သတ္တုရည်၊ ပျားရည်တို့နှင့်ရော၍ မှီဝဲသော် အလုံးစုံသော ဆီးရောဂါ  
 ပျောက်၏ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။

### ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၃

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

ထိကရုံးစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ထိကရုံး အရွက်၊ အမြစ် ပဉ္စငါးပါးစလုံးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများအလိုအရ ထိကရုံးသည် ခါးဖန်သောအရသာ ရှိ၏။ အေးသောသတ္တိ ရှိ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကို ငြိမ်းစေ၏။ အရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆီးခုံအံ့ပေးလျှင် ဆီးလွန်ရောဂါ ပျောက်၏။ မြင်း သရိုက် လိပ်ခေါင်းရောဂါအတွက် အရွက်ကို အမှုန့်ပြု၍ နို့နှင့်သောက် လျှင် ပျောက်၏။ အမြစ်ကို သွေး၍လိမ်းသော် အနာမှ အမြစ်များ ထွက်လာစေသည်။ အမြစ်ကိုပြုတ်သောက်သော် ဆီးအိမ်၌တည်သော ကျောက်ကိုပျော်၍ ကွဲကျစေပြီး ဆီးကောင်းစေသည်။ ပဉ္စငါးပါးကို ကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်လူးပါက ဖောရောင်ခြင်းကို ကျစေသည်။ ရောင် အမ်းနေသောအနာဖြစ်က ထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကြိတ်၍ရသော အရည်ကို ရောင်အမ်းသောနေရာတွင် ကြက်တောင်နှင့် သုတ်လိမ်းသော် ပျောက် ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဝမ်းရောဂါပျောက်ဆေး၊ ပန်းနာကာကွယ် ဆေး၊ အားတိုးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

ကုန်းထိကရုံး၊ ရေထိကရုံးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကုန်းထိကရုံး ပဉ္စငါးပါးကိုကျို၍ သကြားနှင့်သောက်ပါက သွေးအန်ရောဂါ၊ သွေး ကျရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ထိကရုံးအမြစ် ကို ပြုတ်သောက်ခဲ့သော်လည်း သည်းခြေဒေါသလွန်၍ဖြစ်သော ကျောက်တည်ရောဂါကို ပျော်၍ကွဲကျစေ၏။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ ဖြစ်လျှင် ထိကရုံးပဉ္စငါးပါးစလုံး အခြောက်ပြု၍ လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီး သောက်ရ၏။ (ရှင်နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

### ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၄

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးစံရီ  
မောင်ခိုင်လမ်း  
ရန်ကုန်။
- ဆေးနည်း ။ ။ အုန်းစိမ်းတစ်လုံးကို ဖောက်၍ရရှိသော  
အုန်းရည်ကို မန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ခန့်  
လောက်ရှိသော ကျောက်ချဉ်မှုန့်နှင့် နာရီ  
ဝက်ခန့်စိမ်ထားပြီး သောက်ပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါကြောင့် မစားနိုင်၊  
မသောက်နိုင်၊ အိပ်ရာထဲတွင် လှဲနေရ၍  
အလူးအလဲခံစား နေရပါသည်။ ၎င်းအုန်း  
ရည်သောက်ပြီး အတန်အကြာတွင် ဆီးသွား  
လိုသဖြင့် အိမ်သာသို့သွားပြီး ညှစ်လိုက်ရာ  
ဘုံပိုင်မှ ရေပန်းထွက်သကဲ့သို့ ဆီးများ ကျ  
လာပြီး ဆီးကုန်ခါနီးတွင် စပါးစေ့လောက်  
ရှိသောကျောက် ကျလာပါသည်။ သွေး  
လည်း အနည်းငယ်ပါပါသည်။ ထို့နောက်  
တွင် အုန်းရည် အမြဲသောက်ပေးပြီး ရောဂါ  
လည်း လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

### ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း ၅

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးအာစရ  
ရွေးစုကျောင်း  
မတ္တရာမြို့နယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ နွားပျိုပေါင်သားလက်လတ်ဆတ်ဆတ်  
အစိတ်သားကို တစ်လက်မခန့် အတုံးကလေး  
များ တုံးပါ။ အိန်ပီနေအောင် အရည်  
သောက်ချက်ပါ။ စားခါနီးတွင် မဲဇလီရွက်  
မနုမကြမ်း အစိတ်သား အရိုးကြမ်းများ  
သင်ပြီး ထည့်ပါ။ မဲဇလီရွက် နွမ်း အိသွား  
လျှင် ထမင်းလွတ်အစား၊ ရေကို အဝ  
သောက်ပါ။ မကုန်သေးလျှင် နောက်  
တစ်ဖန် ကုန်အောင်စားပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ စားသောက်ပြီး နာရီဝက်ကြာသောအခါ  
ဆီးပေါက်ပါလိမ့်မည်။ ဆီးများ စိမ်းလာပြီး  
အနယ်တွေပါလာလိမ့်မည်။ မစိုးရိမ်ပါ  
နှင့်။ ကျောက်တည်နေပါလျှင် ကျောက်  
တွေကွဲပြီး အတုံးအခြမ်း အစိတ်အစလေး  
တွေ ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကျင်ချောင်း  
ထဲ တစ်ခဲနေပါလျှင် ရေကို အဝသောက်  
စေပြီး ညှစ်၍အားထုတ်ပြီး ပေါက်လိုက်ပါ  
က တစ်ခါတည်းပါလာလိမ့်မည်။ ရောဂါ  
မပျောက်သေးဟု ထင်ပါလျှင် နောက်တစ်ခါ

ဆေးနည်းအတိုင်း ချက်စားပါက အမြစ်  
ပြတ် ပျောက်ကင်းပါမည်။

### ဆေးလိပ်ဖြတ်နည်း

ဆေးလိပ်ဖြတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာချရပါမည်။ ကရာတေး၊ ဂျူဒို လေ့ကျင့်သည့်အခါ ကီသွင်း သည် ဆိုခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ကီသွင်းပြီး မည်သည့်ဆေးမှ မသုံးဘဲ လုံးဝ တိခနဲဖြတ်သည့်နည်း Cold Turkey ဖြင့် အောင်မြင် စွာ ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်သူပေါင်း ၉၀% ရှိသည်ဟု သုတေသီများက ပြောကြသည်။

ခေတ်ပေါ်နည်းများမှာ Nicotene Gum Nicotene Patch တို့ ဖြစ်သည်။ Nicotene Gum မှာ ဆေးလိပ်တွင် အဓိကပါဝင်သော Nicote ကို Choring Gum တွင် ထည့်ထားပြီး ဝါးခြင်းအားဖြင့် သွေးထဲသို့ Nicotene ရောက်သွားပြီး ဆေးလိပ်သောက်ရန် မလိုတော့ ရာမှ ဆေးလိပ်ပြတ်သွားသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ Nicotene Patch မှာ လည်း Nicotene ပါသော ပလတ်စတာကို အသားမှာ ကပ်ထားခြင်း အားဖြင့် အရေပြားမှ Nicotene ကို စုပ်ယူပြီး သွေးထဲသို့ ပို့ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ဆေးလိပ်သောက်လိုစိတ် မဖြစ်တော့ဘဲ တဖြည်း ဖြည်းနှင့် ဆေးလိပ်ပြတ်သွားအောင် လုပ်သည့်သဘောဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သူသည် မိမိဆေးလိပ်သောက်တတ်သည့် အချိန်၊ နေရာတို့ကို သတိထားပြီး ရှောင်သင့်သည်။ ထမင်းစားပြီး ရုပ်မြင်သံ ကြားရှေ့ ထိုင်ကြည့်ရင်း ဆေးလိပ်သောက်လေ့ရှိသူဖြစ်လျှင် ဆေးလိပ်

ဖြတ်သည့်အခါ ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် လုပ်နေကျအလုပ်ကို မလုပ်  
တော့ဘဲ အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းမျိုးကို ပြောင်းလဲ ပြုလုပ်သင့်  
ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်အခါ အချို့အမျိုးသမီးများ ကိုယ်အလေးချိန်  
တိုးလာတတ်သည်။ ၎င်းကိုအကြောင်းပြု၍ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်တတ်  
ကြသည်။ ဆေးလိပ်သောက်နေစဉ် ခံတွင်းသိပ်မကောင်းဘဲ ဆေးလိပ်  
ဖြတ်လိုက်သည့်အခါ ပို၍ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်လာသည့်အတွက်  
စားကောင်း၊ သောက်ကောင်းကာ အလေးချိန်တိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။  
အလေးချိန်လျော့စေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်  
ပြုလုပ်ပေးရပါမည်။

### အတွေ့အကြုံ ၁

လွန်ခဲ့သောအချိန် ငယ်ငယ်ကတည်းက ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း  
သည် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေကြောင်း ယခုအခါလောက် လူများ  
မသိကြသေးသောကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်သည်ကို မည်သူမှ ကြပ်  
ကြပ်မတ်မတ် တားမြစ်ခြင်းမပြုပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို အထင်  
ကြီးစွာဖြင့် ဟန်လုပ်သောက်ခဲ့ရာမှ ဆေးလိပ်ကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ၊  
ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ စသည်ဖြင့်  
ရောဂါစုံဖြစ်နိုင်သဖြင့် အသက်မတိုစေရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့  
ပါသည်။

စီးကရက် ဆယ်လိပ်သောက်ရာမှ သုံးလိပ်အထိ လျော့ချလိုက်  
ပါသည်။ စဉ်းစားလေ့လာကြည့်သောအခါ ဆေးလိပ်သောက်ချင်

စိတ်မှာ နံနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညစာစားပြီးချိန်များတွင်သာ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပေါ်၍ ကျန်အချိန်များတွင် မလိုအပ်ဘဲ ဆေးလိပ်ဖွာ ရှူရှိုက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ တစ်နေ့သုံးလိပ် လျှော့ချပြီးသည့်နောက် ထပ်၍ တစ်လိပ်အထိ လျှော့ချလိုက်ပြန်ပါသည်။ နံနက်စာစားပြီး သုံးဖွာခန့်၊ နေ့လယ်စာစားပြီး သုံးဖွာခန့်၊ ညစာစားပြီး သုံးဖွာခန့်လောက်သာ သောက်၍ နေကြည့်ပါသည်။ ရပါသည်။ ထို့နောက် သုံးဖွာနှင့်မထူး သဖြင့် လုံးဝဖြတ်ဖို့ စိတ်ထဲမှာ အခိုင်အမာဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ မည် သည့် ဒုက္ခ၊ မည်သည့်စိတ်ညစ်စရာကြုံကြုံ ဆယ်နှစ်တိတိ ဆေးလိပ် ဖြတ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ ပထမ ခုနစ်ရက်လောက်တွင် ဒုက္ခအတော်ခံ ၍ ကြိုးစားတင်းထားရပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်းနေသား ကျလာသော်လည်း ပထမ ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်လောက်တွင် တစ်ခါ တစ်ရံ ဆေးလိပ်သောက်ချင်သည်မှာ ရူးမတတ်ဖြစ်ရသည်။ မိမိ အဓိဋ္ဌာန်ကို နိုင်အောင်လုပ်ရင်း လပေါင်း၊ နှစ်ပေါင်း ကြာလေလေ သောက်ချင်စိတ်ပျောက်လေဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး ဆေးလိပ်ကို မေ့သွားပါ တော့သည်။ သို့တိုင် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဆေးလိပ် အားရပါးရသောက်နေ တာ မြင်လျှင် သောက်ချင်စိတ် နည်းနည်းပေါ်လာတတ်သေးသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်စတွင် မမျှော်လင့်သောဒုက္ခ အတော်များများကို ကြိတ် မှိတ်၍ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ်အဖော်ကို ရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့ ပါသည်။ ဆယ်နှစ်ပြည့်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပြည့်ပြီးသောအခါ တစ်ခါတစ်ရံ ဆေးလိပ်ပြန်သောက်ကြည့်သောအခါ ခေါင်းမူး၍ လုံးဝမသောက်နိုင် တော့ပါ။ အကောင်းဆုံးမှာ ပြန်မသောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ် သည်။

### အတွေ့အကြုံ ၂

သူငယ်ချင်းများနှင့် အပျော်အဖြစ် ဆေးလိပ်လက်ကြားညှပ်ရာမှ ဆေးလိပ်ဖွာတတ်သွားပါသည်။ စီးကရက်စွဲပြီး မဖွာရမနေနိုင် ဖြစ်လာသောအခါ စီးကရက်ဖိုးမတတ်နိုင်သဖြင့် ပြောင်းဖူးဖက်လိပ်ကို သောက်ခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် သနပ်ဖက်လိပ် လက်ကြားညှပ်ခဲ့ပြန်ရာ ကြာသောအခါ ဆေးလိပ်ဖွာလျှင် မျက်စိများလေး၍ မူးမူးဝေဝေ အိပ်ချင်လာသည်သာ များသောကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ စိမ့်ကိန်းချလိုက်ပါသည်။ တစ်လ သနပ်ဖက်လိပ် ငါးဆယ်စည်းသုံးစည်း ကုန်နေရာမှ နှစ်စည်း၊ တစ်စည်း စသည်ဖြင့် တစ်လစီ လျှော့ချသွားရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ သို့သော် တစ်လ တစ်လ ကုန်ကျစရိတ်များလွန်းနေ၍ ဆေးလိပ်ကို ယတိပြတ်ပင် ဖြတ်လိုက်ပါသည်။ နှစ်ပတ် သုံးပတ်အတွင်း ဒုက္ခအတော်ခံရသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မသိနိုင်ဘဲ စိတ်များမတည်မငြိမ် ဖြစ်နေကာ ခွေးကတက်ပေါ် သူ့နေရာနှင့်သူအိပ်နေသော ခွေးမကို အိမ်တက်တိုင်း ဆင်းတိုင်း ကန်လို ကန်၊ အမေ့ကိုလည်း ပြန်အော်လိုအော်၊ ကိုယ့်ဆရာသမား အရင်းများကိုပင် ပြန်ပြောလိုပြောနှင့် သတိမထားနိုင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သေချာပြန်တွေးကြည့်တော့မှပင် ဆေးလိပ်သောက်ချင်နေသော ဆေးယင်းထနေခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိထားမိကာ ဘုရားမှာ ဆီမီးပူဇော်၍ 'တပည့်တော် ဆေးလိပ်မသောက်တော့ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးပါပြီ ဘုရား။ အကယ်၍ သတိမေ့လျော့ သောက်မိငြားပါက အနာဂါမ်မဟုတ်၊ ငယ်ရွယ်သူအမိုက်အမဲမို့ သည်းခံခွင့်လွှတ်တော်မူပါဘုရား' ဟု ဘုရားရှင်ကို တိုင်တည်ပြီးသည်မှစ၍ ဆေးလိပ် အမှန်တကယ် ပြတ်ခဲ့ရပါသည်။

### ဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင်

- ၁။ တဖြည်းဖြည်း လျှော့သောက်ပါ။
- ၂။ ဆေးလိပ်၏အပြစ်များကို လေးလေးနက်နက် တွေးပါ။
- ၃။ မိမိကျန်းမာရေးကို စဉ်းစားပါ။
- ၄။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခိုင်နှင့် လုံးဝဖြတ်လိုက်ပါ။
- ၅။ ဆေးလိပ်မသောက်ရလို့ မသေ၊ ဆေးလိပ်သောက်ရင်သာ မြန်မြန်သေမှာဆိုသည်ကို ဂါထာလို ရွတ်ရွတ်နေပါ။

### ဆေးလိပ်ဖြတ်ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးပညာနန္ဒ  
 သီရိမင်္ဂလာကျောင်း  
 ကွန်ဟိန်းမြို့နယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ မြင်းခွာရွက် ၁၀ ကျပ်သား  
 ငရုတ်ကောင်း ၃ ကျပ် ၈ ပဲသား  
 ပိတ်ချင်း ၃ ကျပ်သား  
 ပျားရည် ၁၅ ကျပ်သား  
 မြင်းခွာရွက် ပဉ္စငါးပါးကို အရိပ်တွင်  
 ခြောက်အောင် လှန်းထားပါ။ (မြင်းခွာရွက်  
 အနီ ပိုကောင်း၏)။  
 ဆေးဖော်ခါနီးလျှင် နေပူတွင်ပြန်လှန်း၍  
 အမှုန့်ပြုပါ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းတို့ကို

လှော်၍ အမှုန်ပြုပါ။ ထို့နောက် ၎င်းအမှုန်  
 နှင့်မြင်းခွာရွက်မှုန် ပျားရည်တို့ကို ရောစပ်ပါ။  
 စွမ်းအင် ။ ။ ထမင်းစားပြီးတိုင်း မန်ကျည်းသီးစေ့ခန့်  
 နေ့တိုင်းစားပေးလျှင် ဆေးလိပ်မသောက်  
 ချင်တော့ပါ။ ၎င်းဆေးစားပြီးလျှင် ထမင်း  
 စား၍ကောင်းကာ မျက်စိအလင်းရောင်  
 လည်းရ၊ နား၊ ဝမ်း၊ သွေးလည်း ကောင်း  
 လာပါမည်။ လူသုံးယောက်မှာ ဤဆေးဖြင့်  
 အမှန်ပင် ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

### ဘိန်းဖြတ်ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မြန်မာသမားတော်ကြီး ဦးသိန်းထွန်း  
 မန္တလေးလမ်း  
 လားရှိုးမြို့။

ဆေးနည်း ။ ။ (၁) မုတ်ခါး ၁ ကျပ်သား  
 (၂) စမုန်နက် ၁ ကျပ်သား  
 (၃) လက်ဖက်ခြောက် ၁ ကျပ်သား  
 (၄) ကြက်သွန်ဖြူ ၁ ကျပ်သား  
 (၅) ကျပ်ခိုး ၁ ကျပ်သား  
 (၆) ဘိန်း ၄ ပဲသား  
 ဘိန်းမှလွဲ၍ ကျန်ငါးမျိုးကို ညက်စွာ ကြိတ်  
 ပါ။ ပြီးလျှင် ဖယ်ထားသောဘိန်း လေးပဲ

သားကို ဆေးစုထဲတွင် နှံ့စပ်အောင်ရော၍  
တစ်ခါပြန်ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် ရွေးစေ့ခန့်  
လုံးထားပါ။

ပထမနေ့ ၅ လုံး စားပါ  
ဒုတိယနေ့ ၄ လုံး စားပါ  
တတိယနေ့ ၃ လုံး စားပါ  
စတုတ္ထနေ့ ၂ လုံး စားပါ  
ပဉ္စမနေ့ ၁ လုံး စားပါ  
ဆဋ္ဌမနေ့ ၁ ခြမ်း စားပါ  
ဘိန်းပြတ်သွားပါလိမ့်မည်။

### ဆံပင်ဖြူ၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ကိုဌေး  
မြကန်သာ ၂ လမ်း  
လှိုင်မြို့နယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ ငှက်ပျောခိုင် (သို့) ငှက်ပျောလက်ကို ခုတ်  
လိုက်သောအခါ ကျလာသော အရည်များ  
ကို ခွက်သန့်သန့်ဖြင့် ခံပါ။ ၎င်းအရည်ဖြင့်  
ဦးရေပြားထိအောင် ခေါင်းအနံ့လိမ်းပေးပါ။  
သုံးရက်ပြည့်မှ ခေါင်းလျော်ပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ မကြာခဏ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆံပင်ဖြူခြင်း၊  
ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းများ သက်သာ

ပျောက်ကင်းပါသည်။

### ဆံပင်ကျွတ်ပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မအေးမ  
ကျောက်ပန်းတောင်း။
- ဆေးနည်း ။ ။ ပျားရည်စစ်စစ်ကို ပြာချပြီး အုန်းဆီစစ်နှင့်  
ရော၍ ဆံပင်ကျွတ်သည့်နေရာတွင် စိမ့်ဝင်  
အောင် လိမ်းပေးပါ။ ပျားရည်ပြာချချိန်တွင်  
ဝေကျတတ်ပါသည်။
- စွမ်းအင် ။ ။ ဆံပင်များ အကွက်လိုက် အကွက်လိုက်  
ကျွတ်သဖြင့် ဆေးနည်းအတိုင်းလိမ်းပေးရာ  
သုံးလအတွင်း ဆံပင်များ ကောင်းစွာ ပြန်  
ပေါက်လာကြပါသည်။

### ဆီးချိုပျောက် ဆေးနည်း ၁

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးကျော်ငြိမ်း  
ကုန်းစပယ်ရုံကျေးရွာ  
ကျောင်းကုန်းနယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ ကင်းပုံရွက် သတ္တုရည် ညှစ်ယူပါ။ ကြေး  
ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ်တိုက်ပါ။

စွမ်းအင် ။ ။ အင်ဆူလင်ထိုးသည့်တိုင်အောင် ဆီးချိုနှုန်း  
 လျော့ကျမှုနည်းပါးသူများ ဆေးနည်း  
 အတိုင်းတိုက်ပြီး စစ်ဆေးကြည့်ပါက  
 ချက်ချင်း ဆီးချိုနှုန်းကျသွားသည်ကို တွေ့  
 ရပါလိမ့်မည်။

ကင်းပုံရွက်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကင်းပုံရွက်သည် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် သင့်၏။ အညစ်  
 အကြေး၊ ဆီး ဝမ်းများ လွန်စွာသက်ဆင်းသည်ကို ထိန်းချုပ်ပေးခြင်းဖြင့်  
 ဆီးချိုရောဂါအတွက် အထောက်အကူပြုသည်ဟုဆို၏။ (အရှင် နာဂသိန်  
 လက်စွဲ ဆေးအဘိဓာန်)

ကင်းပုံရွက်အစိမ်းကို ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ကြော်ချက်စားသုံး  
 ရ၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)။

ဆီးချိုပျောက်ဆေးနည်း ၂

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မောင်မောင်ရှင်း  
 သုမနာရာမတိုက်  
 စစ်ကိုင်းတောင်။

ဆေးနည်း ။ ။ ခဲသီးအစေ့ဝတ်ဆံကို ခွာပြီး စားပေးပါ။

စွမ်းအင် ။ ။ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သဖြင့် ခဲသီးအစေ့

ဝတ်ဆံကို သုံးလကြာ သတိရတိုင်း စားပေး  
ရာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားပါသည်။

### ဆီးချိုပျောက်ဆေးနည်း ၃

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဆရာ ဦးချစ်ဆောင်း  
မြို့ဟောင်းရပ်  
ကျည်တောင်ကန်။

ဆေးနည်း ။ ။ ဆီးချိုရောဂါကို အင်္ဂါဝိဇ္ဇာကျမ်းအရ  
ကောက်ယူလျှင် ဆီးမှာ အင်္ဂါနံ ၃ ဂဏန်း၊  
ချိုမှာ တနင်္လာနံ ၂ ဂဏန်း ဖြစ်၍ ၃-၂  
ရပါသည်။ ၎င်းကို ကက်ကင်းသေရှင်သူ၊  
ရှေ့နောက်ပြန်လှန်ကူ ဓာတ်တူနံတူ၊ ဆေး  
ဘက်ကိုယူ၊ နံတူ သတ်က အသေရ၊ သူ့ကို  
နိုင်လို ဆကို ခို၊ လိုရာဆေးဖော်ကာသုံး  
ဟူသော လင်္ကာနည်းအရ ဆီးချိုရောဂါ  
ပျောက် ဆေးပင်သည် ချိုဆီး (ဝါ) ဂျပ်ဆီး  
(ဝါ) ချိတ်ဆက်၊ ကျက် ဆတ် စသဖြင့်  
ဒေသအခေါ်အမျိုးမျိုးရှိသော ဆေးပင်ဖြစ်  
သည်။ ၎င်းကို အမြစ်အခေါက်ရရာကို  
သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါ။  
ရက်ရှည်သုံးစွဲနိုင်ရန် အမှုန်ပြု၍ သုံးစွဲနိုင်  
ပါသည်။ ၎င်းအပင်ကို မြန်မာပြည်

အထက်ပိုင်း တောတောင်များတွင် ရှာဖွေ  
တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

### တိုက်ဖွိုက်ရောဂါပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ကိုကိုဆွ  
သိမ်ကြီးရပ်  
အမရပူရ။

ဆေးနည်း ။ ။ ပဲရာဇာကို အခွံချွတ်ပါ။ နို့ဆီဘူးလေးပုံ  
သုံးပုံခန့်ကို ရေနို့ဆီဘူး တစ်လုံးခွဲခန့်နှင့်  
ပြုတ်ပါ။ ဆူပွက်လာလျှင် မီးဖိုချောင်သုံး  
နနင်းမှုန့် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း အပြည့်  
ထည့်ပါ။ ပဲဆန်များပွ၍ နူးလာလျှင်  
အဖတ်၊ အရည်အားလုံး စားပါ။ တစ်နေ့  
တစ်ကြိမ် သုံးရက်စားလျှင် ပျောက်ကင်းပါ  
သည်။

### ပဲရာဇာစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ပဲရာဇာသည် Protein ဓာတ် အများအပြား၊ Vitamin B ဓာတ်  
အမြောက်အမြား ပါရှိသည်။ ပဲရာဇာဟူသော နာမည်မှာလည်း ပဲအမျိုး  
မျိုးထဲ၌ ရာဇာ၊ ပဲမင်း ဖြစ်သည်။

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

### တုပ်ကွေးပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မအမာ  
 မြင်သာ အပိုင်း (၃)  
 တောင်ဥက္ကလာပ။
- ဆေးနည်း ။ ။ လတ်ဆတ်သော ကွမ်းရွက်ကြီး ၂ ရွက်၊  
 ဟင်းခတ်ချင်းအစို ငါးမူးစေ့ခန့် အရွယ်  
 အစား အထူအပါးရှိသော အပြားဝိုင်း ၁ ခု၊  
 လေးညှင်းပွင့် ၁ ပွင့်၊ ထန်းလျက်ခဲ ၂ ခဲ  
 ကြွေရည်သုတ် မတ်ခွက်တွင် ၎င်းလေးမျိုး  
 နှင့် ရေနို့ဆီဘူး တစ်ဘူးခန့်ထည့်၍ ရေ  
 တစ်ဝက်ခန့် ခန်းသွားသည်အထိ ပြုတ်ပါ။  
 ၎င်းနောက် အပူကို မှုတ်သောက်ပါက  
 ချွေးစို့လာပြီး ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မည်။
- စွမ်းအင် ။ ။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်ပြီး မျက်ရိုးနှင့်  
 အဆစ်အမျက်များ ကိုက်ခဲညောင်းညာ၍  
 မျက်စိပူပြီး အနည်းငယ်ဖျားလျှင် တုပ်ကွေး  
 ဖြစ်ဖို့ သေချာသလောက်ရှိသောကြောင့်

ဆေးနည်းအတိုင်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ခန့်  
နှစ်ရက် သုံးရက် မှီဝဲပါက လုံးဝပျောက်ကင်း  
ပါသည်။

ချွေးရွဲလာလျှင် ချွေးစိုအဝတ်ကို အဝတ်  
ခြောက်ဖြင့် လဲပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

### ထိခိုက်ရှုနာပျောက် ဆေးနည်း

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

ဆေးနည်း ။ ။ ကွမ်းစားထုံးကို လက်ဖြင့်ကော်ယူ၍ ထိခိုက်  
ကွဲရှုသွားသည့် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် လုံလုံခြုံခြုံ  
အုံပေးပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ။ ထုံးအုံ  
သည့်ကြားမှ တစ်ခါတစ်ရံ သွေးများ စိမ့်  
ထွက်နေသေးလျှင် ထပ်မံစိမ့်ထွက်မလာ  
တော့သည်အထိ ထုံးကို အကြိမ်ကြိမ်  
ထပ်အုံပေးပါ။  
ဒဏ်ရာရသည့်နေရာကို ရေမထိအောင်  
သတိထားပါ။

စွမ်းအင် ။ ။ ထုံးအုံသည်နှင့် ချက်ချင်းသက်သာပြီး ရက်  
အနည်းငယ်အတွင်း အသားနုတက်ပြီး  
ဒဏ်ရာပျောက်ပါသည်။

တောအရပ်များတွင် ကောက်ရိတ်သည့်  
 အခါ တံစဉ်ထိပြီး ရှုခြင်း၊ ထင်းခွဲ၍ ဓားထိ  
 ပြီးရှုခြင်း၊ သားလှီးဓားဖြစ်စေ၊ အခြား  
 အသွားချွန်သည့် အရာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်  
 မိ၍ ရှုခြင်း၊ သံပြား၊ မှန်ကွဲ၊ ပုလင်းကွဲရှု  
 ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

### ရေနွေးပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မအေးအေးဆွေ  
 မြဝတီ အလှပြုပြင်ရေး  
 မြင်းခြံမြို့။
- ဆေးနည်း ။ ။ ရေနွေးပူလောင်သည့်အခါ ခွက်တစ်လုံးထဲ  
 ရေအေးအေးထည့်ပြီး ရေနွေးပူလောင်သည့်  
 လက်ကို စိမ်ထားပါ။ ၁၅ မိနစ် တစ်ခါခန့်  
 ရေအေးအသစ်လဲ ပေးပါ။ နှစ်နာရီခန့်  
 စိမ်ပြီးလျှင် ရေခြောက်အောင်သုတ်၍ သွား  
 တိုက်ဆေး လူးပေးထားပါ။  
 နနွင်းမထိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။
- စွမ်းအင် (၁) ။ ။ ညာဘက်လက်ကို ရေနွေးပူလောင်သဖြင့်  
 ဒဏ်ရာ အတော်ပြင်းပါသည်။ ဆေးနည်း  
 အတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပူလောင်သော  
 လက်မှာ ပူခြင်း၊ နာခြင်း၊ အဖုပေါက်ခြင်း

မရှိဘဲ အရေကွာသွားပါသည်။ ထိုအခါ အနာရွတ် မကျန်စေရန် သနပ်ခါးမှန်မှန် လိမ်းပေးပါသည်။ မတော်တဆ အဖုဖြစ် လာလျှင် လုံးဝဖောက်စရာမလို သူ့အလိုလို ပိန်သွားပါလိမ့်မည်။

စွမ်းအင် (၂) ။ ။ လက်ကို ရေနွေးပူလောင်သဖြင့် နှစ်နာရီ ကြာခန့် ရေအေး လဲ၍ လဲ၍ စိမ်ပေးရာ ရေအေးစိမ်နေခိုက် ပူသည့်အနာ သက်သာ သွားပါသည်။ နောက်နေ့တွင်လည်း ဖုများ မထင်တော့ပါ။

### အက်စစ်ပူလောင်ပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မောင်မောင်ဦး  
ပုလဲငွေရောင်ရပ်  
မန္တလေးမြို့။

ဆေးနည်း ။ ။ အက်စစ်ရေ ထိမိလောင်မိသော နေရာပေါ် သို့ ကွမ်းရွက်နှင့် သကြားရောချေ၍ ထွက် လာသောအရည်များဖြင့် ဆွတ်၍ အဖတ် များကို အုံပေးခြင်းဖြင့် အမာရွတ်မထင်ဘဲ အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းပါသည်။ ထိမိ လောင်မိသော အက်စစ်ကို ရေသန့်သန့် ဖြင့် ဆေးပစ်ပါ။

စွမ်းအင် ။ ။ ပူလောင်သောအက်စစ်ရည်များ ထိမိ ကိုင်မိ  
 လျှင် အရေပြားလောင်ကျွမ်း စုတ်ပြတ်၍  
 အရုပ်ဆိုးသည့် အမာရွတ်ကြီးများ ဖြစ်  
 တတ်သည်ကို ဆေးနည်းအတိုင်း လက်တွေ့  
 စမ်းသပ် ပျောက်ကင်းဖူးပါသည်။

သကြားစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

သကြားဖြူသည် ချို၏။ အေး၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ လေ၊ သည်း  
 ခြေ၊ သွေးအနာ၊ ပူလောင်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇန  
 သင်္ဂီဟကျမ်း)

အမာရွတ်ပျောက်ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ချစ်ကိုကို  
 မှော်ဘီ။

ဆေးနည်း ။ ။ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် အမာရွတ်  
 မထင်။ နဂိုအသားအရေအတိုင်းဖြစ်အောင်  
 ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ လိမ်း  
 ပေးပါက အမာရွတ်မထင်တော့ဘဲ နဂို  
 အသားအရေအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါသည်။

### ကြိတ်မှန်ရွက်စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက်ရည်ရော၍ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့် မီးလောင်နာပေါ်တွင် လိမ်းပေးသော် ပူလောင်ခြင်းပျောက်၍ အမာရွတ်များလည်း ပျောက်ကင်းသည်။ (Burmese Medical Plant)

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

### ထုံနာ ကျဉ်နာပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးစောက်ဝင်း  
နမ့်ဆန်။

ဆေးနည်း ။ ။ ကောက်ညှင်းအရက် သို့မဟုတ် ရရာအရက် တစ်ပုလင်း၊ မိဿလင်ဥ ၂၅/သား (သို့) အိမ်သုံးချင်း ၂၅/သားကို ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ပါ။ ရသည့်အရည်ကို အရက် ပုလင်းထဲသို့ ထောင်းပြီးအဖတ်များနှင့် ရောထည့်ပြီး စိမ်ထားပါ။ ခုနစ်ရက်ခန့် စိမ်ထားပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ် လိမ်းပါ။

**မိဿလင်စွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

အမျိုးသမီးများ သားအိမ်အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အင်္ဂါဇာတ် ရောင်  
တင်းခြင်း၊ သွေးထိန်ခြင်း၊ မီးယပ်ကြောင့် ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်း  
များအတွက် မိဿလင်ဥကို ထန်းလျက်နှင့် ကျိုသောက်ကြ၏။ (အရှင်  
နာဂသိန် လက်စွဲဆေးအဘိဓာန်)

မီးယပ်ကိုယ်အေး၊ မယိုချွေးကြောင့်၊ ဆိုမေးမရ၊ ကြောင့်ကြဖွယ်  
ပင်၊ မီးတွင်းတွင်သော်၊ မိဿလင် ဒန့်သလွန်၊ ကောင်းမွန်နန္ဒင်း၊ ကျပ်စီ  
သွင်း၍၊ ဤယင်းသုံးကျပ်၊ ဆီသုံးကျပ်နှင့်၊ ဖက်စပ်မွေဖျော်၊ သုံးသော်  
ဝေမှု၊ တစ်ခုကိုတိုက်၊ ကိုယ်၌နှစ်ဖုံ၊ သုတ်လိမ်းကုန်မှ၊ ခြုံတော့လုံစေ၊  
ပုံသေချမ်းသာ။ (နယရာသီ ဆရာကြီး)

မိဿလင်ကို အရည်ညှစ်၍ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်၍ လိမ်း  
သော် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ လေမလျှောက်၍ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း  
တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

**ချင်းစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီနှင့်ကျို၍ရသော ဆီကို အဆစ်  
အမျက် ရောင်ရမ်းသောနေရာ၌ လိမ်းပေးသော် အဆစ်အမျက်ကိုက်  
ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

အရက်

အရက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာသွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းစေ၍ အပူ  
ငွေ့ပေးသည်။ အခိုးအကင်း ပွင့်စေသည်။

ထိပ်ကပ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၁

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဗန်းမော်ညိုနွဲ့  
အနောက်သာစည်ရပ်  
ဗန်းမော်  
ကချင်ပြည်နယ်။

ဆေးနည်း ။ ။ မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး၌ ချောင်းကမ်းဘေး၊  
ရထားလမ်းတစ်လျှောက် လယ်ကန်သင်းရိုး  
စပ်တို့၌ အလေ့ကျပေါက်သော 'မရိုး'  
ဟူသော အပင်ရှိသည်။ ပင်စည်၊ အကိုင်း  
အခက် အရွက် အပွင့်အားလုံး ငွေ့ရောင်လို  
ဖြူသဖြင့် 'ငဖြူကြီး' ဟုလည်း ခေါ်လေ့  
ရှိသည်။ ထိုမရိုးပင်မှအရွက်ကို  
(၁) ပါးပါး လှီး၍ အခြောက်လှန်းပါ။  
(၂) ခပ်သွေ့သွေ့ဖြစ်လျှင် ဆေးလိပ်လိပ်၍  
သောက်ပါ။  
(၃) ရှူလိုက် ရှိုက်လိုက်သောအခါ ဆေး  
ငွေ့ကို နှာခေါင်းမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထုတ်ပါ။

ရောဂါခံစားနေရစဉ် မျှစ်ချဉ်၊ အမဲသား၊ ငါး  
 သေတ္တာ စသည့်တက်စာများကို ရှောင်ပါ။  
**စွမ်းအင်** ။ ။ အအေးမိ နှာစေးလွန်ရောဂါ (ထိပ်ကပ်နာ)  
 ဖြစ်၍ Privine ဆေးရည်ထည့်သော်လည်း  
 မသက်သာပါ။ လအတော်ကြာ ဝေဒနာ  
 ခံစားခဲ့ရပြီး 'မရိုး' ဆေးနည်းရသဖြင့် စမ်း  
 သပ်ကြည့်ရာ တစ်ညနေခင်းဖြင့် နှာရည်  
 ပေါက်ပေါက် ယိုခြင်းပျောက်၍ အသက်ရှူ  
 ချောင်လာပါသည်။

**မရိုး စွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

အညာဒေသများ၌ မရိုးကို နွားနို့ခဲရာတွင် အသုံးပြုကြသည်။  
 အမှုန့်ကို ပျားရည်ရောသောက်က အရေပြားရောဂါ အနာကြီးပျောက်  
 ၏။ မရိုးမြစ်နှင့် မရိုးစေးကို မျက်စိကွင်းဆေး၊ မျက်စိနာပျောက်ဆေး  
 ဖော်စပ်ရာတွင် သုံး၏။ အပွင့်ကိုကြိတ်၍ နွားနို့နှင့်နေ့စဉ်သောက်က  
 ကျောက်တည်ရောဂါ ပျောက်၏။ မရိုးစေးကို နနွင်းနှင့် သွေးလိမ်းက  
 တင်းတိပ်များပျောက်၏။ မရိုးကိုင်းကို အတွင်းလိပ်ခေါင်းပျောက်ဆေး  
 အဖြစ် သုံး၏။ မရိုးကိုင်းခြောက်ကို မီးရှို့၍ အခိုးကို နှာခေါင်းဖြင့်  
 ရှူပေးပါက ခေါင်းကိုက်၊ အကြောတက်ပျောက်၏။ အရွက်ရင့်ကို  
 ထောပတ်နှင့်သုတ်၍ မီးကင်ပြီး အရည်ညှစ်ကာ နားတွင်ထည့်သော်  
 နားနာပျောက်၏။ မရိုးရွက်ကြိတ်ညှစ်ရေကို ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍  
 သောက်သော် သလိပ်နာ၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းဗိုက်နာ၊ ဝမ်းရောင်နာပျောက်၏။

### ထိပ်ကပ်နာပျောက် ဆေးနည်း ၂

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးအုန်း  
အောင်သစ္စာ ၄ လမ်း  
ဖျာပုံ။
- ဆေးနည်း ။ ။ ငဖြူကြီးရွက် (ခ) မရိုးရွက်ကိုခုပြီး အမွှေး  
များပါ လက်ဖြင့်ပွတ်ချေပြီး ရှူပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ နှာခေါင်းထဲမှ ပုပ်စော်နံ့ရောဂါ စွဲကပ်ခဲ့  
သဖြင့် ဆရာဝန်ပြရာ နှာခေါင်းကို ဖောက်  
ပြီး ဖန်ရည်ဆေးပေးပါသည်။ ဆေးဝယ်စား  
သော်လည်း ပျောက်ကင်းမှုမရှိ၍ မြန်မာ  
သမားတော်တစ်ဦးပေးသော ၎င်းဆေးနည်း  
အတိုင်းရသည့်အခါ ချေလာ၍ နှာခေါင်း  
ထဲမှ အဝါခဲကြီးလေးခဲ ထွက်ကျလာပြီး  
သည့်နောက် နှာခေါင်းအပုပ်နံ့မှာ လုံးဝ  
ပျောက်ကင်းသွားပြီး ယနေ့ထက်တိုင်  
ရောဂါပြန်ပေါ်လာခြင်း မရှိပါ။ ငဖြူကြီး  
စွမ်းအင်သတ္တိ ဖော်ပြပြီး။

### ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်အမျက်ကိုက်ရောဂါပျောက်ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးပညာဝံသ  
 ကျွန်းချောင်း ဓာတ်မြေဩဇာစက်ရုံ  
 နယ်မြေ။

ဆေးနည်း ။ ။ တမာစေ့အခြောက် (အခွံမပါရပါ) များကို  
 ကြေညက်အောင် ထုထောင်းပြီး နာကျင်  
 ကိုက်ခဲရောင်ရမ်းနေသော ဒူးခေါင်းနှင့်  
 အဆစ်အမျက်နေရာများကို ခပ်ထူထူ အံ့ပေး  
 ပါ။ ဆေးများကွာကျမသွားအောင် ပတ်တီး  
 စည်းပေးပါ။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။  
 အထူးသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်တွင် ပြုလုပ်ပါ  
 က ပိုကောင်းသည်။ ရက်မကြာမီ ပျောက်  
 ကင်း ချမ်းသာပါမည်။

### တမာစွမ်းအင်နှင့်ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

တမာအတွင်းခေါက်ကို ရေနှင့် ကျောက်ပျဉ်ပေါ်တွင် သွေးပါ။  
 နာကျင်ကိုက်ခဲသော နေရာ၌ ခပ်ပျစ်ပျစ်လိမ်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း  
 တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်မျှပြုလုပ်ခဲ့သော် အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်  
 ၏။ တမာမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ ပူအောင်ပြုလုပ်ပြီး လိမ်းပေးပါက  
 ပေါင်တောင့်ခြင်း ပျောက်၏။ (ဦးလှဒင်၏ တမာ)

တမာအတွင်းခေါက်ကို သွေးလိမ်းသော် အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲ

ခြင်း ပျောက်၏။ (မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ)

### နှာစေး ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးနည်း

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ကိုညွန့်မောင်  
၁၅ လမ်း  
ကွေ့ကြီးရပ်  
မြင်းခြံမြို့။

ဆေးနည်း ။ ။ လှီးထားသောချင်းကို ရေဆေး၍ ကုလားပဲ  
မှုန့်နှင့် ရောနယ်ပါ။ ချောင်းမှန်မှန်ဆိုး  
လျှင် ရေနွေးကြမ်းပန်းကန် သုံးပုံ နှစ်ပုံခန့်  
စားပေးပါ။ ချောင်းဆိုးများလျှင် ပိုစားပါ။  
(ဆီနှင့်ငရုတ်သီး မထည့်ရပါ)။

စွမ်းအင် ။ ။ မည်မျှပင်ချောင်းဆိုးဆိုး သိသာလျှင်မြန်စွာ  
ပျောက်ကင်းပါသည်။

### ချင်းစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ

ချင်း၏သတ္တိမှာ စားစဉ်စပ်၍ အစာအိမ်ထဲရောက်လျှင် ပူပြီး  
အစာအိမ်မှထွက်သောအခါ အေးသည်။ ရှင်နာဂသိန်၏ဆေးအဘိဓာန်၌  
ချင်းသည် အစာမကြေရောဂါနှင့် အဖျားရောဂါတို့အတွက် လွန်စွာ  
သင့်၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ ကုသရာတွင် ချင်းစိမ်းကိုပါးပါးလှီး၍

ဆားနှင့် စားသုံးနိုင်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်သောက်ပေးနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ဦးမျိုးညွန့်ဦး၏ စာအုပ်မှ ‘ချင်းသည် အစာမကြေရောဂါ၊ လေအားချုပ်ရောဂါ၊ သုက်အားနည်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ရင်လေးရင်အောင့်ရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်’ ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာ့ဆေးဝါးပင်များ စာအုပ်မှလည်း ချင်းစိမ်းရည်နှင့်ပျားရည် ရောစပ်၍ လျက်ပေးပါက နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ပျောက်၏ဟု ဖော်ပြသည်။

### နှာခေါင်းသွေးယိုပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ။ ။ ဦးကောဝိဒ  
 ဓမ္မမဏ္ဍိုင်ကျောင်း  
 ရှမ်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း  
 ရန်ကုန်။
- ဆေးနည်း ။ ။ သင်္ဘောသီးမှည့်နှင့် သကြားရောစပ်ပြီး  
 ခုနစ်ရက်ခန့် တစ်ဝစားပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း သုံးရာသီစလုံး နှာခေါင်း  
 သွေးယိုရောဂါ မုချပျောက်ပါသည်။

**သင်္ဘောစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

သင်္ဘောသီးသည် အသားကြွရောင်ရမ်းခြင်းကို မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ Virus ပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော သတ္တိလည်းရှိသည်။ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ စာအုပ်တွင် သင်္ဘောသီး၌ လူကို ကျန်းမာစေကာ အသက်ရှည်၍ ရောဂါကင်းဝေးစေနိုင်သော သတ္တိထူးရှိ၏။ သင်္ဘောသီးစိမ်းအရည်တွင် သကြားရော၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ်မျှ သောက်က သရက်ရွက်ကြီးခြင်း ပျောက်၏။ သင်္ဘောသီးမှည့်စားသော် သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ အသည်းကြီးခြင်းနှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါ ပျောက်၏ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ယောမြို့စား ဦးဖိုးလှိုင်၏ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း၌လည်း သင်္ဘောသီးမှည့်သည် လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ချို၏။ ဝမ်းကို ရွှင်စေတတ်၏ဟု ဖော်ပြသည်။

မှတ်ချက်။ ။ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်းမှာ ဥဏှအပူနာဖြစ်၍ သင်္ဘောသီးမှာ သီတ-အအေးစာ၊ သကြားမှာလည်း အအေးစာ ဖြစ်သောကြောင့် အပူနာကို အအေးဓာတ်စာပေးခြင်းဖြင့် အနာနှင့်ဆေး တည့်အောင်ပေး ပျောက်ရေး မခက်ပါဆိုသည့် အတိုင်း ဖြစ်ပေမည်။

### နှာခေါင်းပိတ်

#### နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း အကြောင်းရင်း

နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း အကြောင်းအမျိုးအမျိုးအနက် မွေးရာပါ နှာခေါင်းအတွင်း အကန့်ရွဲ့စောင်းနေသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အအေးမိ နှာစေးသော Virus ပိုးကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်မတည့် သည်ကို ရှူမိ၊ စားမိ၊ ထိမိသည်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းပိတ် လည်တွင်ရှိသော အရိုးအခေါင်းတွေထဲ၌ ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့်လည်း ကောင်း၊ Nasal Polyps ခေါ် နှာခေါင်းထဲ အသီးဖြစ်သောရောဂါ ကြောင့် လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းထဲ ဆေးအလွန်ထည့်ခြင်း၊ နှာရှူဆေး များများ ထည့်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း နှာခေါင်းပိတ်တတ်ပါသည်။ အဆိုး ဆုံးဖြစ်သော နှာခေါင်းကင်ဆာရောဂါမှာ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ကလေးများ နှာခေါင်းထဲသို့ ပဲစေ့၊ ပုတီးစေ့ စသည်တို့ ထည့် ထားပြီး မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေတတ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ Foreign body ကြောင့် နှာခေါင်းရောင်ပြီး ပိတ်ဆို့ခြင်းမျိုး၌ ပုပ်စော်နံ့တတ်ပါ သည်။

#### နှာခေါင်းပိတ်ပျောက် ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ မြန်မာဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ရန်ကုန်မြို့။
- ဆေးနည်း ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ၂ မကြီးမသေး သုံးဥကို နံနက်

အိပ်ရာထတိုင်း ဝါး၍ မျိုချပါ။  
**စွမ်းအင်** ။ ။ နှာခေါင်းပိတ်ရောဂါကို ၂၅ နှစ်ကျော် ခံစား  
 ခဲ့ရပါသည်။ အောက်တိုဘာမှ ဖေဖော်ဝါရီလ  
 အထိ အဆိုးဆုံး ခံစားရသည်မှာ ညပိုင်းတွင်  
 နှစ်ကြိမ်ထက်မက နှာခေါင်းဆေးထည့်မှ  
 အိပ်ရပါသည်။ ယခုအခါ 95% ၊ 99 %  
 သက်သာ၍ နှာခေါင်းဆေး မသုံးရသည်မှာ  
 ငါးနှစ်ကျော်ပါပြီ။

**ကြက်သွန်ဖြူစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

မြန်မာဆေးကျမ်းများ အလိုအရ ကြက်သွန်ဖြူသည် အချဉ်မှ  
 တစ်ပါး အရသာငါးမျိုးရှိ၏။ သွေးနှင့်သင့်၏။ ဖျားနာ၊ အရေပြား  
 ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ချွေးထွက်ခြင်း၊ သုက်ပွားခြင်းကို  
 ဖြစ်စေ၏။ ကာမကို အားပေး၏။ အသက်ကိုရှည်စေ၏။ သွေးထဲမှ  
 Cholesterol အဆီဓာတ်ကို ကျစေ၏။ Allergy အတွက် ကောင်း၏။

**နားအူ၊ နားလေထွက်ပျောက် ဆေးနည်း**

ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးရာခိုင်  
 ဆေးနည်း ။ ။ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက်ကို မီးဖုတ်  
 ပြီး ငါးပိရည်နှင့် တို့စားပါ။

ဆေးနည်း ။ ။ နားအူ၊ နားကိုက်၊ နားလေထွက်၊ နားအုံနာ၊  
နားပြည်ယိုတို့ကို၊ လေးခါခန့်စားလျှင် ပျောက်  
ပါသည်။

**ကြောင်လျှာစွမ်းအင်နှင့် ပတ်သက်သော ကောက်နုတ်ချက်များ**

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

**နားပိုးကောင်ဝင်**

နားထဲသို့ ပိုးကောင်ဝင်လျှင် အရေးကြီးဆုံးမှာ ၎င်းပိုးကောင်ကို  
အမြန်ဆုံး သတ်ပစ်နိုင်ဖို့ပင် ဖြစ်သည်။ ပိုးကောင်မသေလျှင် ၎င်းပိုး  
ကောင်မှာ အလွန်နုနယ်ပါးလွှာသော နားအုံအမြေပါးကို ကိုက်ဖောက်  
ပစ်တတ်လေသည်။ ထိုသို့ ပိုးကောင်ဝင်လျှင် ရေမွှေးထည့်ပေးပါက  
ပိုးကောင်ကို သေစေ၍ နားထဲတွင်လည်း ကြာရှည်ခိုမနေသည့်အတွက်  
နားမှိုတက်သည့် ရောဂါလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ၎င်းအရည်တစ်မျိုးမျိုး  
ထည့်လျှင် နားထဲမှာ ပိုးကောင်မသေပါက အပေါ်သို့တက်လာနိုင်သော်  
လည်း အများအားဖြင့် နားထဲတွင် သေသွားပြီး ကျန်နေတတ်သည်။

ထိုပိုးကောင်ကို မိမိကိုယ်တိုင်မထုတ်ဘဲ ဆရာဝန်ကို ထုတ်ခိုင်းခြင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆေးရုံ အရေးပေါ်တွင် အချိန်မရွေး သွားရောက်ထုတ်ခိုင်းနိုင်ပါသည်။

### နားပိုးကောင်ဝင်ကု ဆေးနည်း

- ဆေးနည်းပေးပို့သူ ။ ။ ဦးဆန်းဌေး  
ကုန်းစောင်းမြို့  
ပွင့်ဖြူမြို့နယ်။
- ဆေးနည်း ။ ။ မီးဖိုချောင်သုံး ဆားစိမ်းကို မန်ကျည်းစေ့ခန့်  
ပန်းကန်လုံးသန့်သန့်တွင် ရေသန့်သန့်ဖြင့်  
ဖျော်ပါ။ ဆားကြေညက်သည်ထိ လက်  
ချောင်းသန့်သန့်ဖြင့် မွှေပြီးနောက် ခေတ္တ  
စိမ်ပြီး ရရှိသည့်ဆားရေကြည်ကို ပိုးကောင်  
ဝင်သော နားအတွင်း ပြည့်အောင် လောင်း  
ထည့်ပါ။
- စွမ်းအင် ။ ။ နားအတွင်း ပုရွက်ဆိတ် စသည့် အခြား  
သော ပိုးကောင်များဝင်လျှင် ဆားရေကြည်  
ခတ်ပါက ပိုးကောင် ဆားရေပေါ်သို့ တက်  
လာပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ပျောက်ကင်းပါ  
သည်။