

www.burmeseclassic.com

မောင်မောင်လှိုင် (အမ်စိုက်ရာ)

ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့

ကြက်ဆွန်ဖြူ ချင်း၊ ဖျားဖြူ

BURMESE CLASSIC

www.burmeseclassic.com

# Perfect စာအုပ်တိုက်မှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလျက်ရှိသည့်

## ဆရာဦးမောင်မောင်လှိုင်၏စာအုပ်များ

- ❖ ကျွန်းကျွန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)  
၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဇေတဝါဒီလ။
- ❖ ကျွန်းကျွန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)(၂)  
၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ။
- ❖ အစားအစာနှင့် ကင်ဆာ  
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ မေလ။
- ❖ ကလေးတို့ကျန်းမာဉာဏ်ရွှင်ပညာသင်နိုင်ဖို့  
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
- ❖ တရုတ်ဘာသာအသံထွက် အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်စေချင်  
၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။
- ❖ အစားအစာဖြင့် သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ခါးချို ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်  
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇေတဝါဒီလ။
- ❖ တရုတ်ကျေးလက်ဓာတ်စာကုထုံး  
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
- ❖ အံ့ဩဖွယ်ဆေးစွမ်းထက်တဲ့ ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တုရည်  
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ။
- ❖ ကလေးတို့အတွက် လိုက်နာမှတ်သားတရုတ်ပညာရှိစကား  
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
- ❖ ကျွန်းကျွန်းမာမာ အသက်(၁၀၀)(၃)  
၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ။
- ❖ လက်စက်ရည်ကြမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေး  
၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇေတဝါဒီလ။



မောင်မောင်လှိုင်  
(အပ်စိုက်ကု)

ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့  
ကြက်သွန်ဖြူ ၊ ချင်း ၊ ပျားရည်



Perfect Printing & Publishing Services

www.burmeseclassic.com

ဒို့တာဝန် အရေးသုံးပါး

- ◆ ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး . . . ဒို့တာဝန်
- ◆ တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး . . . ဒို့တာဝန်
- ◆ အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး . . . ဒို့တာဝန်

ပြည်သူ့ သဘောထား

- ◆ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်နိဗ္ဗိ အဆိုးမြင် ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ်သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- \* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- \* အမျိုးသား ပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- \* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- \* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- \* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- \* ရှေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပိပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပမှအတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- \* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- \* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး။
- \* အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသား ရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- \* မိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- \* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

..... သို့

..... မှ

သက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက်  
လက်ဆောင်ပွန်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၅၇၉၀၅၀၇  
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်  
၄၀၀၃၉၉၀၄၀၈

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း  
စိုးသက်နိုင်

ပုံနှိပ်ခြင်း  
ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ။

အုပ်ချုပ်  
(၁၀၀၀)

စာအုပ်တန်ဖိုး  
၈၀၀ ကျပ်

ကိုကျော်ကျော်(၀၄၃၃၈)၊ Perfect စာပေ  
အမှတ်-၂၂၄၊ ၃၈-လမ်း(အထက်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်မှ  
ထုတ်ဝေ၍ ဦးကျော်ယဉ်(ဇေယျမော်ပုံနှိပ်တိုက်)  
အမှတ်(၁၈၂)၊ ၂၉လမ်း(ထက်)၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်တွင်  
ပုံနှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး



Perfect

အမှတ်-၂၂၄၊ ၃၈လမ်း(အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊  
ရန်ကင်းမြို့။ ဖုန်း-၂၅၂၇၈၉၊ ၀၉၉၉ ၇၀၁၅၄

www.burmeseclassic.com

**မာတိကာ**

<u>စဉ်</u>	<u>အကြောင်းအရာ</u>	<u>စာမျက်နှာ</u>
၁။	ကမ္ဘာ့ဆေးဘက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ	၁
၂။	ကမ္ဘာ့ဆေးဘက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ ချင်း	၆၀
၃။	သိပ္ပံနည်းကျသဘာဝပျားရည်သုံးစွဲနည်း	၁၁၅

**ဘာသာပြန်သူ၏အမှာစာ**

ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း နဲ့ ပျားရည်တို့ဟာ မြန်မာနိုင်ငံ ရဲ့အိမ်ထောင်စုတိုင်းမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်စွမ်းရည်ကလည်း ကြီးမားလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စနစ်တကျမသုံးတတ်တော့ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးသလိုဖြစ်နေတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ထားရင် အဲဒီပစ္စည်းတွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့အသက်ရှည်ရေးအတွက် ကောင်းကောင်းအသုံးပြုနိုင်တာပေါ့။

ဒီစာအုပ်ထဲက ဆေးဖက်ဝင်နည်းတွေဟာ ရှေးတရုတ်နည်းတွေချည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မူရင်းဆေးကျမ်းအလိုအရ 'တရုတ်ခေတ်ဟောင်းနဲ့ခေတ်သစ်၊ ပြည်တွင်းနဲ့နိုင်ငံတကာက ကောင်းနိုးရာရာတွေကို အနှစ်ထုတ်ယူဖော်ပြထားတာ' လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'ကမ္ဘာဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ပျားရည်' လို့ အမည်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများ ဒီစာအုပ်ကို အိမ်မှာဆောင်ထားခြင်းအားဖြင့် မုချအကျိုးများမယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါတယ်။

**ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့အသက်(၁၀၀) ဖြတ်သန်းနိုင်ပါစေ။  
မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)**



# ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ

## နိဒါန်း

ကမ္ဘာ့အနောက်ခြမ်းမှာ မကြာခင်ကမှ ခေတ်စားလာနေတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မြန်မာပြည်မှာတော့ လက်သုပ်စားရာမှာတောင် ခွာစား၊ လက်ဖက်သုပ်ထဲမှာ အကြော်ရောအစိမ်းပါ ထည့်သုပ်စားကြတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဟင်းချက်ရာမှာလည်း မပါမဖြစ်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ ဆေးဖက်ဝင်ပုံတွေကို ဒီဆောင်းပါးမှာ အခန်းဆက် ရေးသားသွားပါမယ်။ ဒီဆောင်းပါးကို အပိုင်း(၂)ပိုင်းခွဲခြား ရေးသားသွားပါမယ်။ ပထမပိုင်းကတော့ သိကောင်းစရာ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အဓိကအချက်တွေဖြစ်ပြီး အမေးအဖြေ ပုံစံနဲ့ ရေးပါမယ်။ ဒုတိယပိုင်းကျတော့ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ရေလဲအမျိုးမျိုးနဲ့ ကာကွယ်ကုသနိုင်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ ဖော်နည်းကား(Formulas)များကို ရေးသားပါမယ်။

မေး။ ။ ဘာကြောင့်တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ 'ကြက်သွန်ဖြူအုံကြွမှုကြီး' (Garlic Fever) ဖြစ်လာရသလဲ။

ဖြေ။ ။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လမှာ ကမ္ဘာ့ကင်ဆာရောဂါ သုတေသနရန်ပုံငွေအဖွဲ့က ကြက်သွန်ဖြူမှာ အရေပြားကင်ဆာ၊ စအိုကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာတွေကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့ ဓာတ်တွေပါရှိတယ်လို့ ထုတ်ပြန်ကြေညာလိုက်ပြီးတဲ့နောက် တစ်ကမ္ဘာလုံး ဂယက်လှိုင်းထဲပြီး 'ကြက်သွန်ဖြူအုံကြွမှုကြီး' ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ ဂျာမန်ကုမ္ပဏီရီဂျီး(ထ်)က နှလုံးသွေးကြောရောဂါကာကွယ်ရေးနဲ့ ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရေးတို့အတွက် ကြက်သွန်ဖြူဆေးပြား၊ ဆေးတောင့်တွေ ထုတ်လုပ်ရောင်းချတာ တစ်နှစ်စတာလင်ပေါင် သန်း (၄၀)ဖိုးအထိ ရောင်းခဲ့ရတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်းမှာရှိတဲ့ စင်စင်နာတီမြို့ရဲ့ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ကျင်းပတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူပွဲတော်မှာ ခင်းကျင်းပြသရောင်းချတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူပေါင်မုန့်၊ ကြက်သွန်ဖြူဝက်အူချောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူဘီယာ၊ ကြက်သွန်ဖြူအိုက်စကရင်၊ ကြက်သွန်ဖြူဟင်းခါး၊ ကြက်သွန်ဖြူလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အကင်တို့ဟာ သိပ်ကို ရောင်းကောင်းခဲ့တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူ(၉)နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူအူတိုင်နု (ကြက်သွန်ဖြူအမြိတ်)တို့ကို ဟင်းလျာနဲ့ ဟင်းခတ်အဖြစ် အသုံးပြုကြပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို လူတွေက အာဟာရအစာ၊ ကင်ဆာကာကွယ်ရေးအစာ၊ အာဗာဒီယာ အသက်ရှည်စေတဲ့အစာအဖြစ် စာရင်းသွင်းထားပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ အာဟာရပါဝင်မှုတွေ ပြည့်စုံလှပါ



တယ်။ ဥပမာ-ပရိုတင်းဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီ၊ စီ၊ ဖိုင်ဘာမျှင်အကြမ်း၊ ထုံးဓာတ်၊ မီးစုန်းဓာတ်၊ သံဓာတ်စတာတွေ ပါဝင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူအာဟာရနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ဆေးဖက်ဝင်တန်ဖိုးကို အလေးအနက်ထားကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူ စားနည်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အစိမ်းစား၊ ချက်စား၊ ရှာလကာရည်စိမ်စား၊ ထောင်းစားစတဲ့ စားနည်းမျိုးတွေပါပဲ။ ဒီအထဲမှာ ထောင်းစားတဲ့နည်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာပါတဲ့ 'ကြက်သွန်ဖြူ အမ်မီနိုအက်ဆစ်' နဲ့ 'ကြက်သွန်ဖြူအင်ဖိုင်း' ဓာတ်တွေဟာ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းလိုက်တော့ အချင်းချင်း ထိတွေ့ဓာတ်ပြုပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်(၂)မျိုး ထိတွေ့ပေါင်းစပ်မှုရဲ့အကျိုးဆက်အဖြစ် 'အငွေ့ပျံလွယ် ကြက်သွန်ဖြူအစပ်ဓာတ်' ဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်သွားပြီး ပိုးမွှားတွေကိုရှင်သန်ကြီးထွားစေတဲ့ စစ်စတီန်း (cysteine) တွေကို အနယ်ထိုင်ပြီးခဲသွားစေတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် ပိုးမွှားတွေဟာ ရှင်သန်ကြီးထွားခွင့်မရတော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် 'ကြက်သွန်ဖြူထောင်း' ဟာ ပိုးမွှားသတ်တဲ့ အာနိသင် ပိုကောင်းတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်တာတွေကို ကာကွယ်ကုသရာမှာ အမှန်တကယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေတယ်။ 'ကြက်သွန်ဖြူထောင်း' ဟာ ပိုးမွှားသတ်တဲ့အာနိသင် ပိုကောင်းတယ်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်တာတွေကို ကာကွယ်ကုသရာမှာ အမှန်တကယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေ



တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူက သွေးထဲက 'ကိုလက်စထရော့' (အဆီ)နဲ့ ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက်အဆီ (Triglyceride)တွေ ကိုကျစေတဲ့အပြင် သွေးတိုးနှုန်းကိုလည်း ကျစေတယ်။ ဒါကြောင့် တရုတ်ပြည်မှာ ကြက်သွန်ဖြူကြိုက်တဲ့ မြောက်ပိုင်းသားတွေက ကြက်သွန်ဖြူသိပ်မစားတဲ့ တောင်ပိုင်းသားတွေလောက် သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်တာပဲပေါ့။

မေး။ ။ လူသားတွေအနေနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူအကြောင်း သိရှိခဲ့တဲ့ သမိုင်းကြောင်းကို သိပါရစေ။

ဖြေ။ ။ ရှေးရှေးတုန်းက 'ကြက်သွန်ဖြူရိုင်း'လို့ သုံးနှုန်းခဲ့တယ်။ အလေ့ကျပေါက်ပင်ဖြစ်လို့ကိုး။ ဘီ-စီ(၃၀၀၀)လောက်ကျတော့မှ အီဂျစ်လူမျိုးတွေက ပထမဦးဆုံး စိုက်ပျိုးခဲ့ကြတယ်။ တရုတ်ပြည်ဟန်မင်းဆက် (Han Dynasty ဘီစီ-၂၀၆၊ အေဒီ ၂၂၀)မှာ 'ကျန်းချဲန်း' (Zhang Qian)ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အနောက်ဘက်ကနေ တရုတ်ပြည်ကိုယူဆောင်လာခဲ့တယ်။ ရှေးအီဂျစ်လူမျိုးတွေက ကြက်သွန်ဖြူဟာရောဂါကာကွယ်နိုင်တယ်။ ကုသနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်မာတောင့်တင်းစေတယ်။ ကုသနိုင်တယ်။ စစ်သားတွေရဲ့တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ အင်အားကိုမြှင့်တင်ပေးတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။ တရုတ်ပြည်ရဲ့ မဟာတံတိုင်းကိုတည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ 'ရှီဟွမ်တီ'ကလည်း သူ့ရဲ့လုပ်သားတွေကို ကြက်သွန်ဖြူစားစေပြီး အားမွှေးခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ပင်နီဆီလင်မပေါ်ခင်က နိုင်ငံအများအပြားတို့ဟာ ကြက်သွန်ဖြူကို ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ဆေးအဖြစ်သုံးစွဲခဲ့ဖူးတယ်။ နောက်ဆုံး တကယ်



တွေ့ရှိလာတဲ့အခါကျတော့လည်း ကူးစက်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တာ။ ရောဂါပိုးမဝင်အောင် ကာကွယ်နိုင်တာ၊ ပိုးမွှားတွေကိုသတ်နိုင်တာတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ 'ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။'

မေး။ ။ ရှေးတရုတ်ပြည်မှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ကုသခဲ့တဲ့ သမိုင်းရှိခဲ့ပါသလား။

ဖြေ။ ။ ရှေးတရုတ်ပြည်မှာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်ကုသခဲ့ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်ရဲ့ ခေတ်ပြိုင်သုံးပြည်ထောင်ခေတ် (အေဒီ-၂၂၀-၂၈၀)မှာ ထွန်းပေါ်ခဲ့တဲ့ သမိုင်းတင်ခံရတဲ့ 'ဆေးဆရာကြီးဟွာထို'က သန်ကောင်စွဲရောဂါသည် အများအပြားကို ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကုသပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ 'မင်မင်းဆက်' (အေဒီ-၁၃၆၈-၁၆၄၄)မှာ ထွန်းပေါ်ခဲ့တဲ့သမားတော်ကြီး 'လီရှီကျန်း' (သမိုင်းဝင် 'ဘယဆေးပင် အသုံးဝင်ပုံကျမ်း' ပြုစုခဲ့တဲ့ ဆရာကြီး။ ဘာသာပြန်သူ)က ကြက်သွန်ဖြူရဲ့စွမ်းရည်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါတယ်။ 'အတွင်းအင်္ဂါတွေကို လန်းဆန်းပြီး ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်။ အအေးအထိုင်းတွေကို ပယ်တယ်။ မကောင်းတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ပယ်တယ်။ ရောင်တာနာတာကိုငြိမ်းစေတယ်။ အစာကြေစေတယ်' လို့ မှတ်တမ်းပြုခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး နှာခေါင်းသွေးယိုတာ မရပ်နိုင်တဲ့လူနာကို ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီး ခြေဖဝါးအလယ်မှာအုံပြီး စည်းပေးရုံနဲ့ ကုသပျောက်ကင်းခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရှေးလူတွေက ကြက်သွန်ဖြူနဲ့



အပူလျှပ်(ရှပ်)တာကို ကုသတဲ့အခါမှာလည်း သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။ ပြောရရင်တော့ ရှေးတရုတ်ပြည်မှာ ကြက်သွန်ဖြူဟာ နေအိမ်တွင်းမှာရော ခရီးသွားတဲ့အခါမှာပါ ကိုယ်နဲ့ မကွာအမြဲဆောင်ထားတဲ့ နေ့စဉ်သုံးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

မေး။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဘယ်နှမျိုးရှိပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ အခွံဖြူမျိုးနဲ့ အခွံခရမ်းရောင်မျိုးဆိုပြီး (၂)မျိုးရှိပါတယ်။ ခရမ်းရောင်အခွံရှိတဲ့ အမျိုးရဲ့ အရည်က ပိုပြီးပျစ်တယ်။ အနံ့ပိုပြင်းတယ်။ ပိုစပ်တယ်။ ကြွပ်ဆတ်တယ်။ အရည်အသွေး ပိုကောင်းတယ်။ အစိမ်းစား၊ ချက်စား၊ ဆားရည်စိမ်၊ သကြားရည်စိမ် လုပ်စားရင်ပိုကောင်းတယ်။ အခွံဖြူကြက်သွန်ဖြူကတော့ ခရမ်းရောင်ကြက်သွန်ဖြူလောက် အနံ့အရသာ မပြင်းဘူး။  
မေး။ ။ ကြက်သွန်ဖြူမှာ ဘယ်လိုအာဟာရတွေ ဘယ်လောက်ပါဝင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ (ဂရမ် ၁၀၀=၆၂ ကျပ်သား)တိုင်းမှာ ရေဓာတ် (၇၀)ဂရမ်၊ ပရိုတင်း (၄.၄)ဂရမ်၊ အဆီဓာတ် (၀.၂)ဂရမ်၊ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်(ကစီဓာတ်)(၂.၃)ဂရမ်၊ ဖိုင်ဘာမျှင်(၀.၇)ဂရမ်၊ သံဓာတ်(၀.၄)မီလီဂရမ်၊ ထုံးဓာတ် (၅)မီလီဂရမ်၊ အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ် (ဗီတာမင်စီ) (၃)မီလီဂရမ်၊ ရိုင်ဘိုဖလေဗင်း(riboflavin) (၀.၀၃)မီလီဂရမ်၊ ဒိုင်ယာစင်(၀.၉)မီလီဂရမ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြက်သွန်ဖြူအသစ်မှာ ကြက်သွန်ဖြူရသာမရှိဘူး။ ကြက်သွန်ဖြူ အိမ်မိနီအက်ဆစ်တစ်မျိုးတော့ရှိတယ်။ အဲဒီဓာတ်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူထဲက



အင်ဒိုင်းတို့ 'ရေဓာတ်ပြုခြင်း' (Hydrolysis)ကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူအသစ်မှာ အစပ်ဓာတ်နည်းပါးပြီး လေသလပ်လို့ သွေ့တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူက ပိုစပ်ခြင်းဖြစ်တာပါ။

မေး။ ။ ကြက်သွန်ဖြူမှာ ဘယ်လိုအစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ (၁) ရောဂါပိုးမွှားရန်က ကာကွယ်တယ်။ လူကို ပြင်းထန်တဲ့ရောဂါဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပရိုတိုဇွာ ကပ်ပါးပိုးမျိုး (Protozoa) ရဲ့ရန်က ကာကွယ်တယ်။ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်တဲ့ အပင်ပုံစံမျိုးရှိတဲ့ မှို(fungus) ရဲ့ ရန်က ကာကွယ်တယ်။

(၂) နှလုံးကို အားကောင်းစေတယ်။ ဆီးကို ရွှင်စေတယ်။

(၃) သွေးတိုးနှုန်းကိုကျစေတယ်။ သွေးတွင်း အဆီကိုကျစေတယ်။

(၄) အဖုအကျိတ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်တယ်။ ရောဂါပြီးစနစ်ကို အားပေးတယ်။

(၅) ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါကို ကုသနိုင်တယ်။

(၆) သုက်ကို ပွားစေတယ်။ လိင်စိတ်ကို အား ပေးတယ်။

(၇) ပရိုတင်းစုပ်ယူမှုကို အားပေးတယ်။ ပင် ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေတယ်။

(၈) အညှို့နဲ့ပျောက်စေပြီး ငါးတွေမှာ ပါတတ် တဲ့အဆိပ်ကို ပြေစေတယ်။

မေး။ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို သိပ္ပံတန်ဖိုးအရ တွေ့ရှိချက် အသစ်ဘာတွေ ရှိပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ (၁) နို့တိုက်မိခင်က ကလေးကို နို့မတိုက်မီ (၁)နာရီကြိုပြီး ကြက်သွန်ဖြူစားထားရင် မိခင်နို့ထဲမှာ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အနံ့ပြင်းပြင်းက ကလေးကိုဆွဲဆောင် စေတယ်။ မိခင်ရဲ့နို့ကို ပိုပြီးစို့စေတယ်။

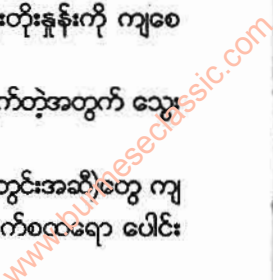
(၂) ကြက်သွန်ဖြူထဲက ထုတ်ယူတဲ့ ဒြပ်ဟာ နှာစေး၊ နှာမွှန်၊ နှာရည်ယိုကူးစက်တတ်တဲ့ တုပ်ကွေး ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေကို (၁၀၀%)သတ်ပစ်နိုင်တယ်။ အအေး မမိစေနိုင်ဘူး။

(၃) ကြက်သွန်ဖြူထဲက ထုတ်ယူတဲ့ဒြပ်ဟာ ဖမ်းစားဆဲလ်ကြီး(macrophage)ကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး စွမ်းဆောင်ရည်တိုးစေတယ်။ အဲဒီအတွက် ဆဲလ်တွေရဲ့ အရေအတွက် ပိုမိုတိုးပွားစေပြီးအန္တရာယ်ပေးတဲ့ အဏုဇီဝ ပိုးမွှားတွေနဲ့ အကျိတ်ဆဲလ်တွေကို သုတ်သင်သတ်ဖြတ် ပစ်တယ်။

(၄) ကြက်သွန်ဖြူက သွေးကြောတွင်း ကြက် သားချော(smooth muscle) တွေကို ပြန့်ကားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူစားရင် သွေးတိုးနှုန်းကို ကျစေ ပါတယ်။

(၅) သွေးခဲဓာတ်ကို တိုက်ဖျက်တဲ့အတွက် သွေး ကြောတွင်း သွေးမခဲစေနိုင်ဘူး။

(၆) ကိုလက်စထရော(သွေးတွင်းအဆီ)တွေ ကျ ဆင်းစေတယ်။ အသည်းထဲမှာ ကိုလက်စထရော ပေါင်း





စပ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို တားဆီးပေးတယ်။

(၇) ဓာတ်တိုးပစ္စည်း ပယ်ဖျက်ဓာတ် (antioxidants) (၁၅)မျိုး အထက်ပါဝင်တယ်။ သွေးလွှတ်ကြောရဲ့ ထိခိုက်ခံရစေမှုကို မူလအတိုင်းပြန်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးတယ်။ သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်မှုကို တဖြည်းဖြည်း ပျက်ပြယ်သွားစေပါတယ်။

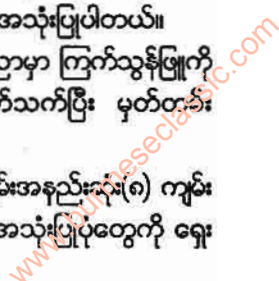
(၈) AIDS ရောဂါသည်များရဲ့ ကိုယ်တွင်းကူးစက်မှုကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ သဘာဝပဋိဇီဝဆေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အရ ကြက်သွန်ဖြူက ဘယ်လိုအကျိုးအာနိသင်ရှိပါသလဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူက အနံ့စားရတယ်၊ သတ္တိက ပူနွေးတယ်။ အစာအိမ်၊ ဘေ(spleen)အဆုတ်တို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ သွေးလေပွင့်စေတယ်၊ အစာအိမ်နဲ့ ဘေတို့ကို နွေးစေတယ်၊ အစာကြေစေတယ်၊ အဆိပ်ပြေစေတယ်၊ ပိုးသတ်တယ်၊ ဗိုက်ပြည့်ဗိုက်ကယ်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်အအေးမိပြီးနာတာ၊ ရေဖောဗိုက်ဖောင်းတာ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းကိုက်၊ ငှက်ဖျားတက်၊ ကြက်ညှာချောင်း၊ အနာပဆုတ်ရောင်တာ၊ ပိုးကောင်ကိုက်တဲ့ဒဏ်ရာတွေမှာ အသုံးပြုပါတယ်။

မေး ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ ကြက်သွန်ဖြူကို သုံးသပ်ဝေဖန်မှုပြုခဲ့တာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး မှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေ ရှိပါသလား။

ဖြေ ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းအနည်းဆုံး(၈) ကျမ်းလောက်က ကြက်သွန်ဖြူတွေရဲ့ အသုံးပြုပုံတွေကို ရှေး



ကတည်းက ခေတ်အဆက်ဆက် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့တယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆေးအဖြစ် သုံးစွဲတဲ့အခါ ဘာ  
တွေ သတိပြုသင့်သလဲ။

ဖြေ ။ (၁) အပူကြွပြီးဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ လျှာ၊ အာ  
အနာတွေအတွက် ကြက်သွန်ဖြူကို မသုံးရဘူး။

(၂) အရေပြားပေါ် အုံဆေးအဖြစ် သုံးတဲ့အခါ  
နီရဲလာနိုင်တယ်။ အပူလောင်သလို ဖြစ်နိုင်တယ်။  
မီးလောင်ဖုလို ထနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြာကြာအုံထားဖို့  
မသင့်ဘူး။

(၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေ ကြက်သွန်  
ဖြူပါတဲ့ရေနဲ့ ဝမ်းမချူရဘူး။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ‘အစိမ်းရောင်ပင်နီဆီလင်’ လို့  
ဘာကြောင့် ဂုဏ်ပြုခေါ်ဝေါ်ရပါသလဲ။

ဖြေ ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မီးကြီး တောက်လောင်နေစဉ်မှာ  
အင်္ဂလိပ်အစိုးရကဆေးဝါးချို့တဲ့မှုကို ကူညီပံ့ပိုးတဲ့အနေနဲ့  
ကြက်သွန်ဖြူကိုတန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ ဓာတုဆေးဝါးတွေအစား  
အသုံးပြုတဲ့အခါမှာ ပင်နီဆီလင်ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိနဲ့ တန်းတူ  
ရည်တူ အကျိုးညီတူတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့်  
အစိမ်းရောင်ပင်နီဆီလင်လို့ ဂုဏ်ပြုခေါ်ဆိုခဲ့တာပါ။

ဂျပန်သိပ္ပံပညာရှင်တွေက (၁၉၃၀)နှစ်များတုန်း  
က ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည်ဟာ ပိုးမွှားသတ်နိုင်တဲ့  
ဂုဏ်သတ္တိရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ အဲဒီပိုးသတ်နိုင်  
စွမ်းဟာ ဖီနော(ဖ်)(phenol = ကာဘော်လစ်အက်ဆစ်)  
ထက် (၁၅)ဆပိုပြီး အဆုတ်ရောင်နာဖြစ်စေတဲ့ ပိုးလုံးစုံတဲ့



(diplococcus) ဝမ်းကိုက်ရောဂါတုတ်တံပိုး(bacillus) စတဲ့ပိုးမွှားတွေကို သတ်နိုင်ကြောင်း ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရှိခဲ့တယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ် (Allicin) ရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိက ဘယ်လိုပါလဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ဟာ သက်ရှိတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် တကယ်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေတဲ့ တွန်းအား ပါပဲ။ ဥပမာပြောရရင် ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်နဲ့ ဘီတာမင် ဘီတို့ပေါင်းစပ်မိရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ အချိန်ကြာကြာ တည်ရှိ နေနိုင်တယ်။ ဒီတော့အစာအိမ်နဲ့အူတွေကို လှုံ့ဆော်မှု ပေးနိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ နွေးထွေးမှုကို ပိုထိန်းထား နိုင်တယ်။ ပိုးမွှားတွေကို ပိုပြီးသတ်နိုင်တယ်။ သန်ကျ စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ဟာ လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်အတွက် သိပ်ကိုအကျိုးပြုပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ဘယ်လိုရောဂါပိုးမွှားတွေကို ထိန်းချုပ်သတ်ဖြတ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ စပျစ်သီးခိုင်ပုံ ဘက်တီးရီးယားပိုးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ စတက်ဖီလိုကော့ ကပ်ပိုးလုံး(staphylococcus)၊ ဦးနှောက် မြှေးရောင်ရောဂါပိုးလုံး (meningococcus)၊ အဆုတ် ရောင်ရောဂါပိုးလုံး၊ တုတ်တံပိုး(bacil)၊ ပုတီးလုံးပိုး (streptococcus) အမီးဘား(ဝမ်းကိုက်ရောဂါ)ပိုးတို့နဲ့ မိုးပိုး (fungus)တို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ရှိသလို သူ့ပင်သင် ပစ်နိုင်စွမ်းလည်းရှိပါတယ်။

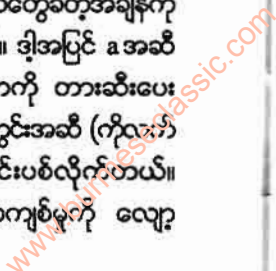
မေး ။ နှလုံးသွေးကြောများအပေါ် ကြက်သွန်ဖြူရဲ့

ဩဇာသက်ရောက်မှုများကို ရှင်းပြပါဦး။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူက နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျော့နည်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။ နှလုံးညှစ်အားကို တိုးများစေနိုင်ပါတယ်။ အစွန်အဖျားကသွေးကြောများကို ချဲ့ထွင်ပေးပါတယ်။ ဆီးလည်းရွှင်စေပါတယ်။ ယုန်နဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရာမှာ သွေးလွှတ်ကြောတွင်း ကိုလက်စထရောတွေ ဆန်ပြုတ်နှစ်လိုဖြစ်တာကို လျော့နည်းစေပြီး သွေးတိုးနှုန်းလျော့ကျစေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အခြားတိရစ္ဆာန်တွေကျတော့ သွေးတိုးနှုန်းကျတာ မတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။ ကြက်သွန်ဖြူထဲကအဆီဟာ သွေးထဲအဆီများတာကိုလက်စထရော စုစုပေါင်းထိုင်ဂလစ်စရိုက်ဒ်အဆီတွေကို လျော့ကျစေပါတယ်။

မေး ။ နှလုံးပတ်သွေးကြော နှလုံးရောဂါသည် (coronary heart diseases)တွေ ဘာကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ပိုပြီးစားသင့်တာလဲ။

ဖြေ ။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်တုန်းက သုတေသီတွေ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ကြက်သွန်ဖြူဟာ သွေးတွင်းအဆီများတဲ့ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူစားရင် သွေးအတွင်းအဆီတွေခဲတဲ့အချိန်ကို သိသိသာသာ နှောင့်နှေးသွားစေတယ်။ ဒါ့အပြင် a အဆီအယ်လ်ဗျူမင်တွေ လျော့ကျသွားတာကို တားဆီးပေးတယ်။ a အဆီအယ်လ်ဗျူမင်က သွေးတွင်းအဆီ (ကိုလက်စထရော)တွေကို အချိန်မီ ရှင်းလင်းပစ်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူက သွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်မှုကို လျော့

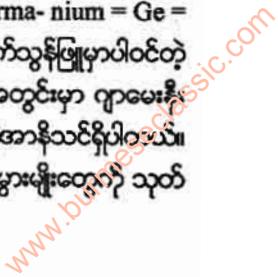


နည်းစေပြီး နှလုံးပတ်သွေးလွှတ်ကြော နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားလာနိုင်တဲ့ အလားအလာကို လျော့ချပစ်လိုက် တယ်။ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း စားတာဟာ အကျက်စားတာထက် နှလုံးရောဂါကာကွယ် ရာမှာ ပိုပြီးထိရောက်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း တွေ့ရှိ ခဲ့ပါသေးတယ်။ ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းကတော့ ကြက် သွန်ဖြူရဲ့ စွမ်းရည်တွေထိခိုက်သွားတဲ့သဘောပါပဲ။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ကင်ဆာရောဂါကို ကုသနိုင် ပါသလား။

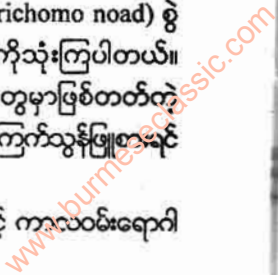
ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူက ကင်ဆာရောဂါကို ကုသနိုင်ပါ တယ်။ အမေရိကန်သုတေသီတွေက ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားတဲ့အချိန်ကာလချင်းမတူညီတဲ့ ကင်ဆာရောဂါ သည်တွေကို ကြက်သွန်ဖြူထဲက ထုတ်ယူတဲ့အရည်တွေ ကို သုံးစွဲစေတဲ့အခါ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ တိုးပွားကြီးထွား မှုကိုထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အပြင် ရောဂါသည်တွေရဲ့သက်တမ်းကို ပိုရှည်စေခဲ့တဲ့ အထောက်အထားတွေ ရရှိပြီးပါပြီ။ ကြက် သွန်ဖြူထဲမှာပါဝင်တဲ့ ဒြပ်စင်က ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ကြီး ထွားတိုးပွားမှုကို တားဆီးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန် ဖြူထဲမှာ ဂျာမေးနီးယမ်းဒြပ်စင်(Germa- nium = Ge = 32) အများအပြား ပါဝင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူမှာပါဝင်တဲ့ အများဆုံးဒြပ်စင်ပါပဲ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ ဂျာမေးနီး ယမ်းက ကင်ဆာကာကွယ်တားဆီးတဲ့အာနိသင်ရှိပါဝင် သေး။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ဘယ်လိုပိုးမွှားမျိုးတွေကို သုတ် သင်ပါသလဲ။



ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်/အယ်လီစင်(Allicin)မှာ ပြင်းထန်တဲ့ပိုးမွှားသတ်နိုင်စွမ်းတွေပါရှိတယ်။ စမ်းသပ်တွေ့ရှိမှုအရ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာပါဝင်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ကိုအဆ (၁၀၀၀၀ ကနေ ၂၀၀၀၀)အထိ အရည်ကျဲသွားစေတဲ့တိုင်အောင် တိုက်ဖျက်ရောဂါ(အူရောင်ဖျား) ကိုဖြစ်စေတဲ့(salmonella typhosa)ရောဂါပိုး၊ ကာလဝမ်းရောဂါကိုဖြစ်တဲ့ (vibrio cholerae) ရောဂါပိုးတို့ကို ကာကွယ်နိုင်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ပင်ကိုယ်က အောက်ဆီဂျင်နဲ့ဒြပ်ပေါင်းတဲ့ အာနိသင်ရှိတာကြောင့် ပိုးမွှားတွေရဲ့ ပရိုတင်းတွေကို ဝင်ရောက်လှိုက်စားပစ်လိုက်တဲ့အတွက် ရောဂါပိုးမွှားတွေ ပေါက်ဖွားတိုးများလာမှာကို ဟန့်တားပစ်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူက စပျစ်ခိုင်ပိုးလုံးများ(staphylococcus)၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ တုတ်တံပိုးများ၊ ကာလဝမ်းရောဂါပိုးများ၊ အူမကြီးတုတ်တံပိုးများ၊ တိုက်ဖျက်ရောဂါပိုးများနဲ့ လူမှာ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ မှိုများကို သုတ်သင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေရှိပါတယ်။ တရုတ်ကျေးလက်တွေမှာတော့ ပွေး၊ ဝဲ၊ ဒက် စတဲ့အရေပြားရောဂါတွေနဲ့ ဝမ်းကိုက်နာ၊ အူရောင်ဖျား၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး၊ မိန်းမကိုယ်ကပ်ပါး (Trichomonas) စွဲရောဂါတွေအတွက် ကြက်သွန်ဖြူကိုသုံးကြပါတယ်။ နွေရာသီနဲ့ဆောင်းဦးပေါက်ကာလတွေမှာဖြစ်တတ်တဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရောဂါတွေကိုလည်း ကြက်သွန်ဖြူစားရင် ကာကွယ်ပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ဘာကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါ



ကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်တာပါလဲ။

ဖြေ ။ ကာလဝမ်းရောဂါဟာ ကာလဝမ်းရောဂါပိုး ကောက်ကွေး(vibrio cholerae)ကနေဖြစ်တဲ့ အူအတွင်း ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ရောဂါပြန့်ပွားချိန်မြန်တဲ့အပြင် အဖြစ်လည်းမြန်တယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ အော့အန်ဝမ်းလျှောတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်တယ်။ ရေဓာတ်၊ ဆားဓာတ်တွေ ကုန်ခန်းတယ်၊ အပြင်းဖျားတယ်၊ ကူးစက်လွယ်တယ်၊ အသေအပျောက်ရှိတယ်။

ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ အဓိကပါဝင်တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်ဟာ ကြက်သွန်ဖြူမှာသာပါဝင်တယ်။ အဲဒီ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်က ပိုးအမျိုးမျိုးကို သုတ်သင်နိုင်တယ် ဆိုတာကို အထက်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ အဲဒီထဲမှာ ကာလဝမ်းရောဂါလို့ခေါ်တဲ့ အထက်လှန်အောက်လျှောရောဂါလည်းပါဝင်တယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အသည်းရောဂါတွေ ကာကွယ်ရာမှာရော အသုံးပြုနိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူ များများစားထားရင် (carbon tetrachloride) လို ပြင်းထန်တဲ့ အဆိပ်ဒြပ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ချဉ်းနှင်းဝင်ရောက်ရင်တောင်မှ အသည်းက အဲဒီအဆိပ်ရဲ့ဒဏ်ကို အလွယ်တကူမခံရပါဘူး။(carbon tetrachloride)က နှလုံး၊ အသည်းနဲ့ကျောက်ကပ်တို့ကို ဖျက်ဆီးပြီး အသည်းမာကျစ်ရောဂါနဲ့ ကျောက်ကပ်ရောင်ယဉ်းနာတွေဖြစ်စေရုံမက မျက်စိအာရုံကြောနဲ့ တခြားလာရုံတွေကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။(ဘာသာပြန်သူ) အဲဒီချဉ်းနှင်း

ဝင်ရောက်တာကို အသည်းကခံရတယ်ပဲထားဦး မဖြစ် စလောက်သာ ဒဏ်ခံရတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူ ကို အသည်းရောဂါတွေ ကြိုတင်ကာကွယ်ရာမှာ အသုံးပြု လို့ရပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက အသည်းရဲ့လုပ်ဆောင်မှု (function)တွေကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ့မလား။

ဖြေ ။ အသည်းလုပ်ဆောင်မှု ပျက်ပြားကျဆင်းနေတဲ့ လူနာကို ကြက်သွန်ဖြူများများစားစေရင် (တစ်)အသည်း နှိပ်စိုက်အတိုင်းပြန်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ (နှစ်) အသည်းလုပ် ဆောင်မှုတွေ ပုံမှန်လည်ပတ်လုပ်ဆောင်စေနိုင်တယ်။ စမ်းသပ်မှုအရ SGPT ယခုအခေါ် ALT သွေးရည်ကြည် ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးတဲ့အခါ AST နဲ့ ALT ရှိသင့်တာ ထက်မြင့်မားနေရင် အသည်းရောဂါရှိတာထင်ရှားတယ်။ AST နဲ့ ALT မြင့်မားနေတဲ့ လူနာတွေကို ကန့်သတ် ပမာဏနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတွေ ကျွေးကြည့်တယ်။ (၁)လ ကြာပြီးတဲ့နောက် AST ရော ALT ပါ ကျဆင်းသွားပါ တယ်။ အကယ်၍ စာဖတ်သူများ ဧည့်ခံပွဲသွားရမယ်၊ မလွဲမရှောင်သာ အရက်လည်းသောက်ရမယ်ဆိုရင် လှီးထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်တွေကို ကြိုတင်စားထားရင် အရက်လည်း မမူးဘူး၊ ရောဂါလည်း ကူးစက်မခံရနိုင်ပါဘူး။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူစားရင် ကာယစွမ်းအားကို မြှင့်ပေး စေနိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ဂျပန်သုတေသီတွေရဲ့ လေ့လာသုတေသနပြုမှု





အရ ကာယစွမ်းအားကို မြှင့်မားစေနိုင်တဲ့ အစားအစာ တွေဟာ ပျစ်ခွဲခွဲကပ်စေးစေးတွေ ဖြစ်နေတတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိတာချည်းပဲလို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ- ငါးလင်ပန်း၊ ကဒက်ဥ၊ မြောက်ဥတို့ဟာ အာဟာရဓာတ်မြင့်မားတာ ချည်းပဲ။ ကြက်သွန်ဖြူလည်းဒီအတိုင်းပဲ။ အဲဒီကပ်စေး ရည်ထဲမှာ သစ်သီးကော်စေး (pectin) (ရှောက်၊ သံပုရာ၊ လိမ္မော်ခွံတို့မှာတွေ့ရတဲ့အင်ဇိုင်းမျိုး) နဲ့ စေးပျစ်အက်ဆစ် တစ်မျိုးတို့က ပရိုတင်းနဲ့တွေ့လိုက်တဲ့အခါ စုပ်ယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်က အလွယ်စုပ်ယူနိုင်တဲ့ ပရိုတင်းမျိုးဖြစ်အောင် ပေါင်းစပ်စွမ်းအားကို မြှင့်တင်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ အသားတွေစားတဲ့အခါ ကြက်သွန်ဖြူတွဲဖက် စားရင် ပိုပြီးအကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ ။ ဆိုရိုးစကားတစ်ခွန်းရှိပါတယ်။ 'အသားစားပြီး ကြက်သွန်ဖြူမစားက အာဟာရဓာတ်တစ်ဝက်သာရ' တဲ့။ အသားတွေစားတဲ့အခါ ကြက်သွန်ဖြူ (၃-၄) ဖွာ စားပြီး ရိုက်ပြီးစားရင် ခံတွင်းပိုတွေ့ရုံမကဘူး၊ အာဟာရ တိုးပွား ပါသေးတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲက ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်နဲ့ အသားထဲက ဗီတာမင်ဘီတို့ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဗီတာမင်ဘီက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပိုပြီးကြာအောင်နေနိုင် သွားတဲ့အတွက် ပိုပြီးစုပ်ယူထားနိုင်တယ်။ ပိုပြီး အသုံးပြု နိုင်သွားတယ်။ ဒီတော့ နွမ်းနယ်ပင်ပန်းတာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ကာယအား ပြန်ပြီးဖြည့်စွမ်းပေးတယ်။

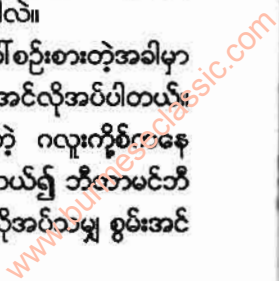
မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပယ်ရှင်း ပေးနိုင်ပါသလား။



ဖြေ ။ စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကို ဖော်ပြပါရစေ။ အသက် (၂၀နဲ့၄၀)ကြားမှာရှိတဲ့ ဖော်လံတီယာတွေကို တောင်တက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စေတဲ့ စမ်းသပ်မှုပါ။ ပါဝင်သူအားလုံး ကျန်းမာကြတဲ့သူတွေချည်းပဲ။ လူတချို့ကို တောင်မတက်မီ ကြက်သွန်ဖြူကို စားထားစေတယ်။ တချို့ကိုတော့ မကျွေး ထားဘူး။ (၁)နာရီကြာ တောင်တက်ပြီးတဲ့နောက် ကြက်သွန်ဖြူ စားထားတဲ့လူတွေရဲ့ သွေးခုန်နှုန်းတွေဟာ ကြက်သွန်ဖြူ မစားထားတာနဲ့စာရင် ပိုပြီးလျင်လျင် မြန်မြန်နဲ့ ပုံမှန်အနေအထားကို ပြန်ရောက်သွားတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းတဲ့ အခါမျိုးမှာဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ အန္တရာယ်ဒြပ်ပစ္စည်းတွေကို အသည်းကနေပြီး ရှင်းလင်း ပစ်လိုက်တယ်။ ကြွက်တွေကို ကြက်သွန်ဖြူတွေ ကျွေးပြီး စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း ကြွက်အသည်းတွေရဲ့ ‘ရိုင်ဘိုဆုမ်း’(Ribosome) တွေရဲ့ အရေအတွက် တိုးများ လာတာတွေ့ခဲ့ရတယ်။ (ရိုင်ဘိုဆုမ်းဆိုတာ RNA နဲ့ ပရိုတင်းတို့ပါဝင်တဲ့ အမှုန်ဖြစ်ပါတယ်။ ရိုင်ဘိုဆုမ်းအထဲ မှာ ပရိုတင်းဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။)

မေး ။ ဘာဖြစ်လို့ ကြက်သွန်ဖြူက ဦးနှောက်ကိုကြည့် လင်စေပြီး လူကိုအပန်းပြေစေတာပါလဲ။

ဖြေ ။ ပြဿနာတွေကို တွေးခေါ်စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေလှုပ်ရှားဖို့ စွမ်းအင်လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းအင်ကို ဗီတာမင်ဘီပါဝင်တဲ့ ဂလူးကို့စ်(၁)နေ ပြောင်းလဲယူရတာဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ဘီတာမင်ဘီ ချို့တဲ့ခဲ့ရင် ဂလူးကို့စ်က ဦးနှောက်လိုအပ်သမျှ စွမ်းအင်



တွေကို ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ပေးနိုင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဒီဖြစ်ပျက်အစဉ်ကပေါ်ထွက်တဲ့ 'အက်ဆစ်မူလစု' (acid radical) တွေဟာ ဦးနှောက်တွင်းစုပုံနေပါရော။ အဲဒီမှာ တင် ဦးနှောက်ရဲ့ မူမန်လှုပ်ရှားမှုကို ထိခိုက်တော့တာပဲ။ စေ့ခိုင်းသလို မလုပ်ဆောင်တော့ဘူး။ အလွယ်တကူ နုံးလာတယ်။ စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့လာတယ်။ စိတ်အာရုံစူးစိုက် လို့ မရတော့ဘူး။ စမ်းသပ်မှုပြုတဲ့အခါ တွေ့ရှိရတာက တော့ ဗီတာမင်ဘီ စဉ်းငယ်မျှရှိပြီး ကြက်သွန်ဖြူရည် သာရှိနေရင် 'ကြက်သွန်ဖြူအေမင်း' amine ကို ပေါက်ဖွား စေတယ်။ အဲဒီကနေ ဘီတာမင်ဘီကိုအားအင်တောင့်တင်း လာစေတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။ အဲဒီမှာတင် ဂလူးကိုစ်က လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ ဦးနှောက် ကလိုအပ်တဲ့စွမ်းအင်ကို ထုတ်လုပ်ပေးတော့တာပဲ။ ဒီတော့ စဉ်းစားတွေ့တော့ဉာဏ်ကို ရွှင်လန်းလာစေတော့တာပေါ့။ အလွယ်တကူ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု မရှိစေတော့ဘူး။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ကလေးတွေရဲ့ကြီးထွားမှုကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူထဲက အကျိုးသက်ရောက်တဲ့ စွမ်း ရည်တွေထဲမှာ အစာအိမ်နဲ့ အူတွေရဲ့ ရွေ့လျားမှုကို အထောက်အကူပြုတာ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေကို သုတ်သင်ပစ်တာ၊ ဇီဝတွင်းအဟောင်းပျက်အသစ်ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို အားပေးတာတွေ ပါရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူဟာ ကလေးကြီးထွားမှုကို အားပေးတိုးမြှင့် ပေးပါတယ်။



မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူစားရင် သွေးတိုးနှုန်း မြင့်တက် နိုင်ပါသလား။

ဖြေ ။ တချို့လူတွေက ကြက်သွန်ဖြူစားရင် သွေးတိုး လေမလားလို့ စိုးရိမ်ကြတယ်။ လုံးဝမပူပါနဲ့၊ စမ်းသပ်မှု အထောက်အထားအရ သွေးတိုးနှုန်းပုံမှန်ရှိတဲ့လူတွေ ကြက်သွန်ဖြူစားပြီးတဲ့နောက် သွေးတိုးနှုန်းပြောင်းလဲမှု မရှိပါဘူး။ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့လူတွေလည်း ကြက်သွန်ဖြူ စားပြီးတဲ့နောက် သွေးတိုးနှုန်းက ခဏလေးတက်သွား ပြီး ချက်ချင်းပုံမှန်ပြန်ဖြစ်သွားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူစားရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်သေ ဆုံးမှုကိုကာကွယ်နိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ အငွေ့ပျံလွယ်ဆီက သွေးရည် အစိုင်အခဲဖြစ်မလာအောင်ကာကွယ်တယ်။ ကြာရှည် စားသုံးရင် သွေးခဲတောင် ပျောက်ပျက်သွားစေတယ်။ နောက်ပြီးသွေးထဲက 'ကိုလက်စထရော' (Cholesterol) တွေနဲ့ အဆီဓာတ်ပမာဏကို လျော့ချပစ်နိုင်တယ်။ လက်တွေ့ကုသမှု အထောက်အထားအရ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောမြင့်တဲ့ လူတွေကို ကြက်သွန်ဖြူ (၂)လ အဆက်မပြတ်စားသုံးစေတဲ့အခါမှာ ကိုလက်စထရော သိသိသာသာကျဆင်းသွားတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်းကြက်သွန်ဖြူစားရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ် သေဆုံးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

မေး ။ ဘာကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူက ကင်ဆာရောဂါ ကို ကာကွယ်နိုင်သလဲ။

www.burmeseclassic.com

ဖြေ ။ အမေရိကန်သုတေသီတွေယူဆတာက ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ ကင်ဆာကာကွယ်တဲ့စွမ်းအားဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေရဲ့ အသက်ရှူကြိမ်နှုန်းတွေကို ထိန်းချုပ်ပစ်လိုက်တဲ့အတွက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်က အာဟာရမစုပ်ယူနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးကို ကာကွယ်လိုက်တယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲက အင်ဇိုင်း (Enzyme) ဟာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ မျိုးပွားတာကို တားဆီးပေးနိုင်တဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ရှိတယ်။ အရင်ဆိုဗီယက်ယူနီယံက သုတေသီတွေ စမ်းသပ်တွေ့ရှိတဲ့အထောက်အထားအရ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ကြွက်ကိုယ်ထဲက ကင်ဆာဆဲလ်တွေမျိုးပွားကြီးထွားမှုကို ထိန်းချုပ်ပစ်တဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဂျပန်သုတေသီတွေရဲ့ စမ်းသပ်မှုအထောက်အထားအရ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ကင်ဆာဆဲလ်ကွဲထွက်မှုကို တားဆီးပြီး ကင်ဆာဆဲလ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကိုပါ ထိန်းချုပ်ပစ်တာကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

မေး ။ ရေရှည်ကြက်သွန်ဖြူကိုစားရင် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေလျော့နည်းသွားတာ ဘာကြောင့်လဲ။

ဖြေ ။ ရေရှည်ကြက်သွန်ဖြူစားတဲ့လူရဲ့ အစာအိမ်အစာချေရည်ထဲမှာပါဝင်တဲ့ နိုက်ထရိုက်(Nitrite) ပမာဏက ကြက်သွန်ဖြူမစားသူတွေထက် အများကြီးလျော့နည်းတယ်။ နိုက်ထရိုက်ဟာ ကင်ဆာကို တိုက်ရိုက်မဖြစ်စေပေမယ့် အစာအိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ပိုးမွှားတွေနဲ့ စိုင်ယာနစ်ဆာလဖိတ်(Cyanic Sulphate)တို့နဲ့ ထိတွေ့ပေါင်းစပ်လိုက်ရင် ကာဆင်ဖြစ်စေတဲ့အခြေခံပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူထဲက ကြက်သွန်ဖြူ



အစပ်တတ်ဟာ ပိုးမွှားတွေကို နှိမ်နင်းနိုင်စွမ်း အားကောင်း လှတဲ့အတွက် ရေရှည်ကြက်သွန်ဖြူစားသုံးရင် အစာအိမ် အစာ ချေရည်ထဲမှာရှိတဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်တွေ အခွင့်မသာ တော့ဘူး။ ဒီတော့ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ ကျဆင်း လျော့နည်းသွားတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ကပ်ပါးပိုးတွေကိုရော သတ်နိုင် ပါသလား။

ဖြေ ။ သုတေသနအထောက်အထားအရ ကြက်သွန် ဖြူက ကပ်ပါးပိုးတွေကို သတ်နိုင်ကြောင်းအခိုင်အမာ သိရှိခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဂျပန် သုတေသီတစ်ဦးစိုက်ပျိုးတဲ့ဟင်းရွက်တွေကို သူ့မိသားစု ဝင်တွေစားပြီး ကပ်ပါးပိုးရောဂါတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ သူတစ်ဦးတည်းကသာ အမြဲတမ်းကြက်သွန်ဖြူစားတဲ့ အတွက် ကပ်ပါးပိုးရောဂါမစွဲကပ်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ ကြုံခဲ့လို့ အခိုင်အမာသက်သေထူနိုင်တာပါ။

မေး ။ တီဘီရောဂါသည်တွေ ဘာကြောင့် ကြက်သွန် ဖြူ ပိုစားသင့်တာလဲ။

ဖြေ ။ တီဘီရောဂါပိုးဟာ အဆီပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်ထည်မှာ ဆီတချို့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် တော်ရုံ တန်ရုံဆေးက သူတို့ကို မသတ်ဖြတ်နိုင်ဘူး။ ကြက်သွန် ဖြူမှာပါတဲ့ အယ်လီစင်(Allicin)လို့ခေါ်တဲ့ ဒြပ်က အဲဒီ ဆီတွေကို ပယ်ရှင်းပစ်တယ်။ ဒါကြောင့် တီဘီပိုးတွေကို အလွယ်တကူ သုတ်သင်ပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် တီဘီ ရောဂါသည်များ ကြက်သွန်ဖြူပိုစားသင့်တယ်လို့ အားပေး



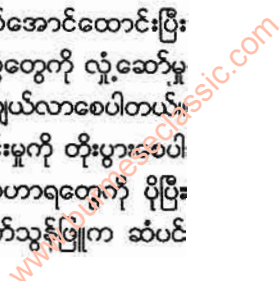
တိုက်တွန်းတာဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက နှာခံကြောနာ(Neuralgia) အတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါ့မလား။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ အယ်လီစင်နဲ့ ဗီတာမင်ဘီ တို့ပေါင်းစပ်ပြီး 'ကြက်သွန်ဖြူဆာဖိုနမိုက်' (Sulphonamides) အဖြစ်နဲ့လည်း ပါဝင်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူက အာရုံကြောနာနဲ့ ကြွက်သားနာကျင်မှု တွေအတွက် အလွန်ကောင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကြောတွေဟာ အာရုံကြောဆဲလ်များနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိရုံနဲ့ အာရုံကြောဆဲလ်တွေရဲ့ အမြှေးတွေကို လွယ်တကူ ထိုးဖောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူ စားရင်ဖြစ်ဖြစ် အပြင်ဘက်ကနေ ပွတ်ပေးအုံပေးရင် ဖြစ်ဖြစ် နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက ဆံပင်ကျွတ်တာကို ကုနိုင်ပါ့ မလား။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူထဲမှာ အီသာ(ether)ပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဦးရေကိုပွတ်ပေးရင် ဦးခေါင်းအရေခွံတွေကို လှုံ့ဆော်မှု ပေးသလိုဖြစ်ပြီး သွေးကြောတွေ ကျယ်လာစေပါတယ်။ ဆံပင်တွေရဲ့ အမြစ်ခြေ သွေးစီးဆင်းမှုကို တိုးပွားစေပါ တယ်။ ဆံပင်တွေက လိုအပ်တဲ့အာဟာရတွေကို ပိုပြီး စုပ်ယူနိုင်စေမယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူက ဆံပင်



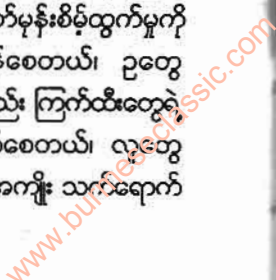
တွေ့ရဲ့ ရှင်သန်မှုတောက်ပမှုနဲ့ ပြန်ပေါက်လာနိုင်မှုတို့ကို အားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူက လိင်စိတ်ကို အားပေးတာဟုတ် ပါသလား။

ဖြေ ။ တရုတ်ရိုးရာသုက်အားတိုးပွားဆေးတွေထဲက တစ်မျိုးကို ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ဖော်စပ်ထားပါတယ်။ သစ်ကြား သီး(၁)လုံးကို အမှုန့်ထောင်း အရက်ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ထဲ ထည့်၊ ကြက်သွန်ဖြူခရမ်းရောင်ဥတစ်လုံး (၂)ဥကိုထောင်း အရက်ထဲထည့်၊ ပျားရည်ကြွေစွန်း (၁)စွန်းထည့်၊ နံ့ အောင်မွှေပြီးသောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်တွေပျော်ဝင်ပြီး အူထဲမှာ လှုံ့ဆော်မှုပေးတဲ့အတွက် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းမှာ သွေးတွေအားပြည့်လာတယ်။ အဲဒီကနေအကြောတွေကို သန်မာတောင့်တင်းလာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စမ်းသပ် မှုအထောက်အထားများအရ ကြက်သွန်ဖြူက သုက်ပိုး များကို ပွားများလာစေတယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူစားရင် ပိုပြီးသန္ဓေတည်လွယ်စေ တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ ။ စမ်းသပ်မှုအထောက်အထားတွေအရ ကြက် သွန်ဖြူက ကြက်မတွေ့ရဲ့ လိင်ဟော်မုန်းစိမ့်ထွက်မှုကို တိုးပွားစေပြီး သားဥတွေအဖြစ်မြန်စေတယ်။ ဥတွေ အထုတ်မြန်စေတယ်။ တစ်ဘက်မှာလည်း ကြက်ထီးတွေရဲ့ သုက်ပိုး တွေကို သန်စွမ်းဖျတ်လတ်စေတယ်။ လူတွေ ကြက်သွန်ဖြူစားရင်လည်း အလားတူအကျိုး သက်ရောက် မှုမျိုးရှိမှာ အမှန်ပါပဲ။





မေး ။ အရေပြားမှာလိမ်းရင်အုံရင် ဘာကြောင့် ကြက် သွန်ဖြူကို သေသေချာချာ ဆေးကြောရပါသလဲ။

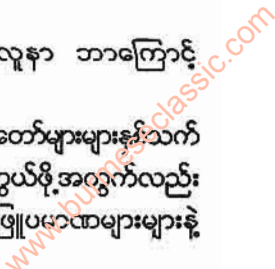
ဖြေ ။ မြေကြီးထဲမှာ ပိုးတွေအမျိုးမျိုးရှိတယ်လေ၊ ဥပမာ- မေးခိုင်ရောဂါပိုးလိုမျိုးပေါ့။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန် ဖြူကို လိမ်းဖို့အုံဖို့ အသုံးပြုတဲ့အခါမှာ သေသေချာချာ သန့်ရှင်းအောင် မဆေးကြောရင် အရေပြားမှာ အနာဝ ရှိတဲ့အခါ အဲဒီကနေပိုးဝင်ပြီး မေးခိုင်ရောဂါ ဒါမှမဟုတ် တခြားရောဂါတစ်ခုခုရဲ့ အန္တရာယ်နဲ့ ကြုံရနိုင်တယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းတယ်ဆိုပေမယ့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု သတိဆိုတာ ပိုတယ်လို့မရှိပါဘူး။

မေး ။ အရေပြားပေါ်မှာ ကြက်သွန်ဖြူကို အုံတဲ့လိမ်း တဲ့အခါ တည့်မတည့်(Allergy) ကို ဘယ်လိုသိရမလဲ။

ဖြေ ။ တချို့လူတွေရဲ့ အရေပြားဟာ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ မတည့်ဘူး။ တောက်စေ(allergic)နိုင်ပါတယ်။ လိမ်းလိုက် အုံလိုက်တဲ့အခါမှာ နီမြန်းရောင်ရမ်းတဲ့လက္ခဏာ ပေါ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူမလိမ်းမအုံခင် လက်ဖုံရဲ့အတွင်းပိုင်းမှာ အကွက်သေးသေး ပွတ်လိမ်း စမ်းကြည့်နိုင်တယ်။ ဆိုးဝါးတဲ့တုံ့ပြန်မှုမျိုး မတွေ့ရဘူး ဆိုရင် လိမ်းအုံလို့ရပါပြီ။

မေး ။ မျက်စိရောဂါဖြစ်နေတဲ့လူနာ ဘာကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူ ရှောင်သင့်တာလဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို လူတော်တော်များများနှုတ်သက် ကြတယ်။ ရောဂါတချို့ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက်လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူပမောဏများများနဲ့



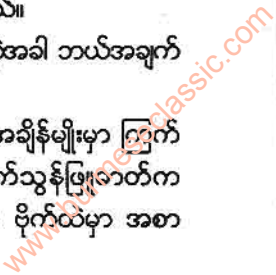
အချိန်ကြာကြာစားသုံးတဲ့အခါ မျက်စိရောဂါဖြစ်နေတဲ့ လူတွေအတွက် ဆိုးကျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူက အနံ့စူးရှနိုးဆွမှုပေးတဲ့စားစရာမျိုးဖြစ်လေတော့ ကြာကြာစွဲ စားလာတဲ့အခါ ခွန်အားနဲ့ သွေးကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ မျက်စိနဲ့ဦးနှောက်ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ ရှေးတရုတ် ဆေးကျမ်းတစ်ဆူဖြစ်တဲ့ 'ဘယဆေးများအသုံးဝင်ပုံကျမ်း' က ကြက်သွန်ဖြူများများ ကြာကြာစားရင် အသည်းနဲ့ မျက်စိကို ထိခိုက်စေတယ်လို့ သတိပေးထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်စိရောဂါရှိသူတွေ ကြက်သွန်ဖြူကို တတ်နိုင် သလောက် လျော့စားပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အားနည်းသူတွေ သွေးအားနည်းသူတွေ အထူးသတိပြု ပြီး လျော့စားသင့်တယ်။ ရှောင်သင့်ရင်ရှောင်ပါ။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဘယ်ရွေ့ဘယ်မျှ စားသုံးတာ အသင့်လျော်ဆုံးပါလဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူစားတာကတော့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အလေ့အထကိုလိုက်ပြီး တဖြည်းဖြည်းတိုးတိုးပြီး စားနိုင် တယ်။ ဂျပန်သုတေသီတွေရဲ့ ယူဆချက်ကတော့ တစ်မတ် သားလောက်ကနေစစပြီး သုံးမတ်သားထိ တိုးတက်ပြီး နေ့စဉ်စားသင့်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုအစိမ်းစားတဲ့အခါ ဘယ်အချက် တွေကို သတိထားရမလဲ။

ဖြေ ။ (၁)ဗိုက်ထဲမှာ အစာမရှိတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကြက် သွန်ဖြူအစိမ်းကို မစားပါနဲ့။ ကြက်သွန်ဖြူခတ်က အူအမြွေးကို လှုံ့ဆော်မှုပေးပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ အစာ



မရှိဘဲစားတော့ အလွယ်တကူ အစာအိမ်နာတတ်တယ်။ ရင်ဝပူတတ်တယ်။

(၂) ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းစားပြီးရင် ဟင်းချိုပူပူ ဒါမှမဟုတ် ရေနွေးကြမ်းပူပူမသောက်ပါနဲ့။ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။

(၃) ကြက်သွန်ဖြူ အတုံးသေးသေးစားပါ။

(၄) အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးအိမ်ရောဂါရှိသူတွေ ကြက်သွန်ဖြူအများကြီး မစားပါနဲ့။ နည်းနည်းသာစားပါ။

(၅) အပြေးယားယံလွယ်သူနဲ့ နှင်းခုရောဂါရှင်တွေ ကြက်သွန်ဖြူကို အစိမ်းမစားပါနဲ့။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ဘာကြောင့်များများမစားသင့်တာလဲ။

ဖြေ ။ (၁) ကြက်သွန်ဖြူက စူးရှပြီးပူတယ်။ များများစားရင် အရည်ဓာတ်နဲ့သွေးတွေကို အသုံးများစေတယ်။ နောက်ပြီး မျက်စိအကြည်ဓာတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။

(၂) ကြက်သွန်ဖြူက အစာအိမ်၊ အသည်းနဲ့ အဆုတ်တို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးတဲ့အတွက် များများစားရင် ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။

(၃) ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ ပိုးသတ်နိုင်စွမ်းအားက အူသိမ်တွင်းက အကျိုးပြုပိုးတွေကိုပါ သေစေနိုင်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်တွင်းဗီတာမင်ထုတ်လုပ်ပေးမှုကို ကျွမ်းသင်းသွားစေနိုင်တယ်။ အဲဒီကနေ ဗီတာမင် B2 ချို့တဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာစေနိုင်တယ်။ ကျီးကန်းပါးစပ်နာ၊ လျှာအနာနဲ့

နှုတ်ခမ်းရောင်နာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်းစားတာက ချက်ပြီးစားတာ ထက် ပိုအကျိုးပြုတယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

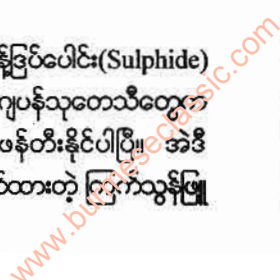
ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူထဲက ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်က ရောဂါပိုးမွှားအမျိုးမျိုးကို သတ်နိုင်တယ်။ အစာချေမှု ကိုအားပေးတယ်။ ခံတွင်းရှင်းစေတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူကို ကျက်အောက်ချက်လိုက်တော့ ကြက်သွန်ဖြူဓာတ်တွေ အငွေ့ပျံပြီး ပျက်ပြယ်လျော့နည်းသွားတယ်။ ပိုးမွှား သတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေလည်းကျဆင်းကုန်တယ်။

မေး ။ ဘယ်လိုရောဂါမျိုးတွေရှိရင် ကြက်သွန်ဖြူ မစား သင့်ဘူးလဲ။

ဖြေ ။ တချို့ရောဂါသည်တွေ ကြက်သွန်ဖြူမစားသင့် ဘူး။ ရောဂါပိုဆိုးနိုင်တယ်။ ဥပမာ- အစာအိမ်နာတဲ့လူ၊ အသည်းအပူကြီးတဲ့လူ၊ မျက်စိရောဂါရှိတဲ့လူ၊ ပန်းနာ ရောဂါရှိတဲ့လူတွေ ကြက်သွန်ဖြူကို သတိကြီးစွာထားပြီး စားသင့်တယ်။ နည်းနိုင်သလောက် နည်းနည်းပဲစားပါ။ တုံ့ပြန်မှုမကောင်းရင် ရှောင်တာကောင်းပါတယ်။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သုတေသန များ ရှိပါသလား။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူမှာပါတဲ့ ကန့်ဒြပ်ပေါင်း(Sulphide) ကြောင့် အနံ့ရှားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်သုတေသီတွေက အနံ့မရှိတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူမျိုးကို ဖန်တီးနိုင်ပါပြီ။ အဲဒီ အမျိုးက ကန့်ဒြပ်ပေါင်းတွေကို ထုတ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ မျိုးဖြစ်ပါတယ်။



မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူရဲ့ စူးရှတဲ့အနံ့ပျောက်အောင်လုပ်နိုင်တဲ့နည်းများ ရှိပါသလား။

ဖြေ ။ (၁) ကြက်သွန်ဖြူကိုဖောက်ထားတဲ့ကြက်ဥ ဒါမှ မဟုတ် နွားနို့ထဲမှာ ထည့်စားပါ။

(၂) ကြက်သွန်ဖြူစားပြီးရင် နွားနို့သောက်လိုက်ပါ။

(၃) ကြက်သွန်ဖြူစားပြီးရင် ကော်ဖီ သောက်လိုက်ပါ။

(၄) ကြက်သွန်ဖြူစားပြီးရင် တရုတ်နံနံကို ဝါးစားလိုက်ပါ။

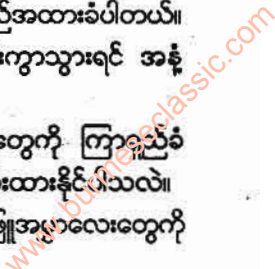
(၅) ကြက်သွန်ဖြူစားပြီးတဲ့နောက် ပန်းသီးကို ထောင်းပြီးပျားရည်နဲ့ ရောနယ်စားလိုက်ပါ။

မေး ။ ကြက်သွန်ဖြူကြာရှည်ခံအောင် ဘယ်လိုထားသင့်သလဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူကိုအတိုင်းထားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ခြောက်သွားတတ်တယ်။ ခြောက်သွားရင် အာဟာရတွေလည်း လျော့သွားတယ်။ ဒါကြောင့်ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံနွားပြီး အမွှာအတိုင်း ပလတ်စတစ်အိတ်နဲ့ထုပ်ပြီး ရေခဲသေတ္တာမှာထည့်သိမ်းရင် ရေရှည်အထားခံပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာပေါ်က အမြှေးပါးကွာသွားရင် အနံ့တွေ ထွက်သွားပါတယ်။

မေး ။ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးခြောက်တွေကို ကြာရှည်ခံအောင် ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ဘယ်လိုသိမ်းထားနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ အခွံနွားထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာလေးတွေကို



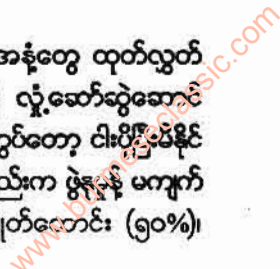
အိုးထဲမှာ အခံအဖြစ်နဲ့ထားပါ။ ငါးခြောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပုစွန်ခြောက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပင်လယ်ရေမှော် ကျောက်ပွင့်စတာ တွေပဲဖြစ်ဖြစ် သေသေချာချာ ခြောက်အောင်လှမ်းပြီးမှ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာကလေးတွေ ထည့်ထားတဲ့အိုးထဲထည့်၊ အိုးကိုလုံအောင်ပိတ်ပြီးထားရင် အရည်အသွေးမပျက် ကြာရှည်ထားလို့ရပါတယ်။

မေး ။ ဆီဆေးပန်းချီကားတွေ စိုထိုင်းနေတာကို ကြက်သွန်ဖြူသုံးပြီး ပြန်သစ်လွင်လာအောင် ဘယ်လို လုပ်ရပါသလဲ။

ဖြေ ။ ပထမဦးဆုံးနူးညံ့တဲ့ ပိတ်စနဲ့ ဆီဆေးပန်းချီ ကားရဲ့မျက်နှာပြင်ကို ဖွဖွလေးသုတ်ပေးပါ။ အဲဒီနောက် ပန်းချီကားရဲ့ မျက်နှာပြင်ရော နောက်ကျောက်ပါ ဖုံးခါပါ။ ဒီအတိုင်းတစ်ရက် လေသလပ်ခံထားပါ။ ပြီးမှ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၊ ဓားနဲ့ခွဲပြီး ကြက်သွန်ဖြူအတွင်းသားနဲ့ ပန်းချီကားကို ပွတ်ပေးပါ။

မေး ။ ငါးများတဲ့အခါ ငါးစာကို ကြက်သွန်ဖြူထောင်း ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူအမှုန့် သုတ်ထားရင် ငါးတွေ ပိုပြီးတွပ်ကြတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်ပါ လဲ။

ဖြေ ။ ကြက်သွန်ဖြူက စူးရှတဲ့အနံ့တွေ ထုတ်လွှတ် တယ်။ ငါးတွေရဲ့ အာရုံခံစားမှုကို လှုံ့ဆော်ဆွဲဆောင် နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်ငါးများများတွပ်တော့ ငါးပိုပြီးခံနိုင် တာပေါ့။ 'ကြက်သွန်ဖြူငါးစာ' လုပ်နည်းက ဖွဲနုနု မကျက် တကျက်လော် (၁၀%)၊ အာလူးပြုတ်ထောင်း (၅၀%)။



ဂုံမှုန့် (၂၀%)၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း(ကောက်ညှင်းထမင်း)၊ ထောင်း(၂၀%)၊ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း(၀.၅%) ကနေ(၃%) တို့ကိုအတူရောနယ်ပြီး ငါးမျှားချိတ်မှာမြဲအောင် ချိတ်ရုံ ပါပဲ။



## ကြက်သွန်ဖြူဆေးဖက်ဝင်သုံးနည်းအမျိုးမျိုး

### ၁။ အအေးမိခြင်း

(က) မိမိကိုယ်ကို အအေးမိပြီလို့သိတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာသေးသေးတစ်မွှာကို ပါးစပ်ထဲဝှဲထားပါ။ သွားရည်များကို မျိုချပါ။ ကြက်သွန်ဖြူအနံ့အရသာ ကုန်သွားတာနဲ့ ထွေးထုတ်ပစ်ပြီးနောက်တစ်မွှာထပ်ဝှဲပါ။ (၃)မွှာကုန်ရင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ပုဒီနာ(ပူစီနံရွက်)တို့ကို ဆတူရောပြီး ထောင်းပါ။ သမအောင်ညက်အောင်ထားပြီး ပုလင်းထဲမှာ သိမ်းထားပါ။ အအေးမိတဲ့အခါ အနည်းငယ် ယူပြီး ချက်ပေါ်မှာအုံပါ။ အဝတ်နဲ့လုံအောင်အုပ်ပြီး စည်းနှောင်ထားပါ။ ချက်ပေါ်မှာကြက်သွန်ဖြူထောင်းအုံထားဆဲမှာ ဆန်ပြုတ်ပူပူသောက်ပေးပြီး ချွေးထုတ်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ (၃)ရက်အုံပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လဲပြီး အုံပါ။

(ဂ) ကြက်သွန်ဖြူကိုလှီး (၁၅)မိနစ်ကနေ (၃၀)မိနစ်ထိ ကြာအောင် လေသလပ်ခံ၊ နေ့စဉ်စားပေးရင် ကူးစက် တတ်တဲ့ တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ထမင်း စားတဲ့အခါ တို့စရာလုပ်စားနိုင်ပါတယ်။

၂။ ချောင်းဆိုးခြင်း

(က) ကြက်သွန်ဖြူ (အခွံခရမ်းရောင် ဥတစ်လုံး ဥကြီး) ၁၀လုံးကို စားပြားရိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်ကောင်းကောင်း ဖန်ခွက်တစ်ဝက် (20 CC) ကြဲသကာ ဒါမှမဟုတ် ထန်း လျက် (၄)ကျပ်သား၊ အဝကျယ် ဖန်ဘူးထဲစားပြားရိုက် ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြဲသကာတို့ကိုထည့်ပြီး ရှာလ ကာရည်လောင်းထည့်ပါ။ အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ပြီး (၇)ရက် ထားပါ။ (၇)ရက်ပြည့်ရင် အဖတ်တွေကို ခပ်ထုတ်ပစ်ပါ။ စတီးဇွန်းနဲ့တစ်ဝက်အရည်ခပ်ယူပြီး ရေခွေးပူပူနဲ့ ရော သောက်ပါ။ နေ့စဉ် (၃)ကြိမ်စပ်သောက်ပါ။ ချောင်းဆိုး သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ(အခွံခရမ်းရောင် ဥတစ်လုံး)(၄-၅) ကျပ်သားကို ရေတစ်ပန်းကန်နဲ့ဆူအောင်ပြုတ်ပြီး သောက် ရင်သလိပ်ပါတဲ့ ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် အလွန်ကောင်း ပါတယ်။

(ဂ) ကလေးငယ်များ အဆုတ်လေပြန်ရောင်ရမ်းပြီး ချောင်းဆိုးတာကို ကြက်သွန်ဖြူ (၂)မွှာကိုကျက်အောင် ချက်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် တိုက်ကျွေးရင် ပျောက်ပါတယ်။ (၃-၄)ရက် ဆက်ကျွေးပါ။





၃။ အဆုတ်ရောင်နာ(Pneumonia နယူမိုးနီးယား)

ကြက်သွန်ဖြူ (၆ ကျပ်ခွဲသား)ကို အခွံခွာပြီး ရေခဲနွေးပူပူ ဖန်ခွက်တစ်ဝက်နဲ့ (၄)နာရီကြာ စိမ်ထားပါ။ (၄)နာရီခြားတစ်ကြိမ် အရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၁)ဖွန်းသောက်ပါ။ (၂ ရက်-၃ ရက်)ဆက်သောက်ပါ။

၄။ အဆုတ်ပြည်တည် ရောင်ရမ်းနာ

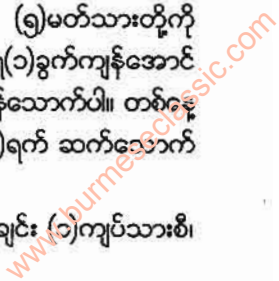
(Pulmonary abscess)

ခရမ်းရောင်ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၄-၅) ကျပ်သားကို အခွံခွာပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ မြေအိုးထဲ ထည့်ပြီး ရှာလကာရှည်ဖန်ခွက်တစ်ဝက် (= 200CC) နဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ ထမင်းစားပြီးတဲ့နောက် အဲဒီပြုတ်ရည်ကို အကုန်သောက်ပါ။ တစ်ရက်တစ်ကြိမ် (၇)ရက်ဆက်သောက်ပါ။ နောက်ပိုင်းနေ့စဉ် ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥစားပြား ရိုက်ပြီးစားပါ။

၅။ ရင်ဘတ် နံဘေး နာကျင်ခြင်း

(က) ခရမ်းရောင်ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ(၁)လုံးပါးပါး လှီးပြီး လိမ္မော်သီးအခွံအခြောက် (၅)မတ်သားတို့ကို ရေဖန်ခွက်(၁ လုံးနဲ့တစ်ဝက်)နဲ့ ရေ(၁)ခွက်ကျန်အောင် ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်နွေးနွေးကို အကုန်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၄-၅)ရက် ဆက်သောက်ပေးပါ။

(ခ) ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း)၊ ချင်း (၁)ကျပ်သားစီ၊



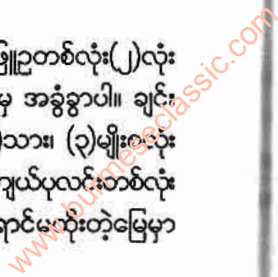
ကြက်သွန်ဖြူ(၂)လုံး၊ ကဒတ်ဥ (၆)ကျပ်ခွဲသား၊ ပိန်းဥဒါမှ မဟုတ်ကန်စွန်းဥ (၆)ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပါ။ (၅)မျိုးရောထောင်းထားတဲ့ဆေးမယ်ကို အရက် ဖြူကောင်းကောင်း ဟင်းချိုသောက် ကြော့ဖွန်းကြီး (၂)ဖွန်း လောင်းထည့်ပြီး နှံ့အောင်နယ်ပါ။ ရင်ဘတ်နဲ့ နောက်ကျော ကနာတဲ့ နေရာတွေပေါ်မှာ ထူထူလိမ်းပေးပါ။ နေ့စဉ် (၃-၄)ခါလိမ်းပါ။ ရင်ဘတ် နောက်ကျောနာကျင်တာ သက် သာသွားပါမယ်။ အအေးမိပြီးနာကျင်တာအတွက် အလွန် သင့်တော်ပါတယ်။

**၆။ သွေးအန်ခြင်း**

ကြက်သွန်ဖြူ (၂)လုံးကို အခွံခွာပြီး ညက်အောင် ထောင်းပါ။ ခြေဖဝါးလယ် (ယုန်ချွမ် အပ်စိုက်ချက်နေရာ) မှာ အုံပြီးပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ (မှတ်ချက် ။ ခြေ ချောင်းများကို ထည့်မတွက်ဘဲ ခြေဖဝါးပြင်ကို အညီအမျှ (၃)ပုံ ပုံလိုက်ပါ။ ခြေဖဝါးပြင်ရှေ့ ၁/၃ နေရာတည့်တည့်မှာ ရှိပါတယ်။)

**၇။ အော့အန်ခြင်း**

(က) အခွံခရမ်းရောင်ပါ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး(၂)လုံး ကို မီးသွေးမီးနဲ့ကျက်အောင် ဖုတ်ပြီးမှ အခွံခွာပါ။ ချင်း (၂၀)သား အခွံခွာပါ။ ကြံသကာ (၂၀)သား၊ (၃)မျိုးဝလုံး ရောပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ အဝကျယ်ပုလင်းဘစ်လုံး ထဲထည့်ပြီး လုံအောင်ပိတ်ပါ။ နေရောင်မရတဲ့အခါမှာ



(၃ပေခွဲ)နက်တဲ့ တွင်းတူးပြီး ပုလင်းကို မြှုပ်ထားပါ။

(၇)ရက် ပြည့်ရင် ပုလင်းကို ပြန်ဖော်ပါ။ မနက်၊ နေ့လည်၊

ည တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို (၂)ကျပ်သားစားပါ။

(၄)ရက်ကနေ (၆)ရက်ဆက်စားပါ။ ဆေးစားလို့ ချွေးပြန်

ရင် လေအေးမခံရ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ (၂)လုံးကို ကျက်အောင်မီးဖုတ်ပါ။

ချေပြီးခွက်ထဲထည့်ပါ။ ပျားရည်စတီးဇွန်း (၁)ဇွန်းစာနဲ့

အတူ ရေခွေးပူပူနည်းနည်းလောင်းထည့်ပြီး ပူပူလေးမှာ

သောက်လိုက်ပါ။

**၈။ အစာအိမ်နာခြင်း**

၁။ ကြက်သွန်ဖြူအဟောင်း (တစ်နှစ်ကြာ ကြက်သွန်

ဖြူ) (၄-၅)လုံးအခွံခွာထောင်းပြီး သတ္တုရည်ရဲ့တစ်ဝက်စာ

နှမ်းဆီရောပြီး သမအောင်မွှေပါ။ သောက်ပြီးရင် ရေခွေး

နည်းနည်းသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၇)

ရက်ဆက်သောက်ပါ။

**၉။ ဗိုက်ကယ်ခြင်း**

(က) ကြက်သွန်ဖြူ (၅)လုံး၊ အဝါရောင် ငါးရှဉ့် (၁၅)ကျပ်

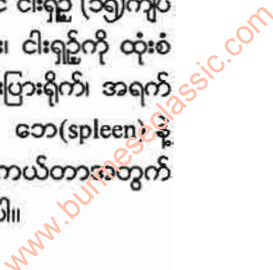
သား၊ အရက်အကြမ်းပန်းကန် (၁)လုံး၊ ငါးရှဉ့်ကို ထုံးစံ

အတိုင်းကိုင်၊ ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာ စားပြားရိုက်၊ အရက်

ထည့် ကျက်အောင် ချက်ပြီးစားပါ။ ဘေ(spleen) နဲ့

အစာအိမ်အားနည်းပြီး လေချုပ်ဝမ်းကယ်တာတွေက

ကောင်းလှပါတယ်။ ရက်ခြားချက်စားပါ။



(ခ) အစာစားပြီးတဲ့နောက် ဗိုက်ကယ်ပြီး တော်တော်နဲ့ မပြေရင် ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာ၊ တဆေး (၃)မတ်သားဆီကို ရေဖန်ခွက်တစ်ဝက်နဲ့ကျက်အောင်ချက်ပါ။ ကျက်ရင် အရက်အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်နဲ့ ရောပြီးသောက်ပါ။

၁၀။ ဝမ်းလျော့ခြင်း

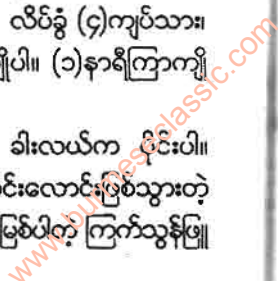
(က) ကြက်သွန်ဖြူ (၆)ကျပ်ခွဲသား အခွံခွာပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ဆား (၆)ကျပ်ခွဲသားနဲ့ သမအောင်မွှေပြီး ရေစတီးဇွန်း (၃)ဇွန်း (၄)ဇွန်းထည့်မွှေပါ။ တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်းသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ်သောက်ပါ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ (၇)ကျပ်ခွဲသား အခွံခွာ ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ်လှီးပါ။ ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး ကြက်ဥ (၂)လုံးဖောက်ထည့်ပါ။ သမအောင်မွှေပါ။ ထမင်းနပ်တဲ့အခါထမင်းအိုးထဲ ထည့်ပေါင်းလိုက်ပါ။ ဆားလုံးဝမထည့်ပါနဲ့။ ထမင်းကျက်ရင်ရပါပြီ။ ဇွန်းနဲ့ခပ်စားပါ။

၁၁။ ဝမ်းဗိုက်ကယ်ခြင်း(ဖျဉ်းစွဲခြင်း)

(က) ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ကျပ်သား၊ လိပ်ခွံ (၄)ကျပ်သား၊ ရေ (၂၅)ကျပ်သားတို့ကို အတူကျိုပါ။ (၁)နာရီကြာကျိုပါ။ အရည်ကိုသာ သောက်ပါ။

(ခ) ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံးကို ခါးလယ်က ဖိုင်းပါ။ အူတိုင်များထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဟောင်းလောင်းဖြစ်သွားတဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးအူကြောင်းထဲကို အမြစ်ပါတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ



ဥများ အပြည့်သိပ်ပါ။ ကျောက်ဖရုံသီး (၂)ပိုင်းကို ပြန် အပ်လိုက်ပါ။ မီးဖုတ်ပြီး ပြာချပါ။ ပြာကိုယူပြီး ပုလင်း သန့်သန့်နဲ့ထည့်ပါ။ တစ်ခါသောက် (၅)မှူးသား)ကို ရေခွေး အဖြူထည့်နဲ့သောက်ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် သောက်ပါ။

(ဂ) မြေပဲဆီသန့်သန့်နဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကိုကြော်ပြီး ‘ဟင်း’ အဖြစ်နဲ့စားပါ။ ( ၂ )လ ဆက်စားပါ။ အသည်းရွက် (အသည်းမာကျစ်)ရောဂါကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ဗိုက်ကယ်တာ ကို သက်သာစေတယ်။

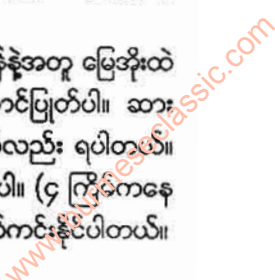
၁၂။ ရုတ်တရက်လေဖြတ်စကားမပြောနိုင်

ကြက်သွန်ဖြူ(၂)မှူးကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး သွား အခြေသွားဖုံးတွင်းပြင် အာခေါင်တို့ကို ပွတ်ပေးပါ။

၁၃။ ထုံနစို

ဗိတာမင်ဘီချို့တဲ့ (ထုံနစို = Beri beri = ဘယ်ရီ ဘယ်ရီရောဂါ) ကြက်သွန်ဖြူ (၆)ကျပ်ခွဲသား၊ မြေပဲဆန် (၁၀)သား၊ (ခရမ်းရောင်ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူကို သုံးရင်ပိုကောင်းပါတယ်)

ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာပြီးမြေပဲဆန်နဲ့အတူ မြေအိုးထဲ မှာ ရေ (၇၅)ကျပ်သားနဲ့ ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။ ဆား နည်းနည်းပဲခပ်ပါ။ ဆား လုံးဝ မခတ်လည်း ရပါတယ်။ တစ်ရက်ခြားတစ်ကြိမ် ပြုတ်သောက်ပါ။ (၄ ကြိမ်ကနေ ၇ ကြိမ်)သောက်ရင် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။



၁၄။ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူ (၃)ရွာကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။  
ဝမ်းဗိုက်အလယ်မှာရှိတဲ့ 'ကျုံးဝမ်း' အပ်စိုက်ချက်နေရာကို  
အံ့ထားပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ကျုံးဝမ်း၊ ဝမ်းဗိုက် အလယ်တည့်တည့်။  
ချက်တည့်တည့်နဲ့ ရင်ညွှန်ရိုးတို့ကို ဆက်တဲ့မျဉ်းဖြောင့်ရဲ့  
ဗဟိုချက်နေရာ (တစ်နည်း) ချက်ရဲ့ အထက် (၄)လက်မ  
(မိမိလက်ရဲ့ လက်မ) အကွာမှာ ရှိပါတယ်။ အံ့နည်း-  
'ကျုံးဝမ်း' ပေါ်မှာ ကြက်သွန်ဖြူထောင်းကိုတင်ပါ။ ကြက်  
သွန်ဖြူထောင်းပေါ်ကို ပလတ်စတစ်နဲ့လုံအောင်အုပ်ပါ။  
ပလတ်စတစ်ပေါ်မှာ ပိတ်စလုံအောင်အုပ်ပြီး ပလာစတာ  
နဲ့ကပ်ပါ။ လိုအပ်သလို (၂ ရက်၊ ၃ ရက်၊ ၄ ရက် လဲပြီး  
ကပ်နိုင်ပါတယ်။)

၁၅။ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာ (Rheumatoid rthritis)

(က) ကသစ်ဆူး ၂ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်  
သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အမြစ် ၂ ကျပ်သားတို့ကို ရေနည်း  
နည်းနဲ့ ပြုတ်ပြီးနာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ အဆစ်နေရာတို့ကို  
ပွတ်လိမ်းပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ်

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူအပင်၊ ချင်းရင့်ရင့်၊ ကြက်သွန်နီအစေ့  
လင်းနေ ၂ ကျပ်သားစီတို့ကို ရေနည်းနည်းနဲ့ပြုတ်ပြီး  
နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ အဆစ်နေရာတို့ကို ပွတ်လိမ်းပေးပါ။  
ခဏခဏလိမ်းပါ။



၁၆။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

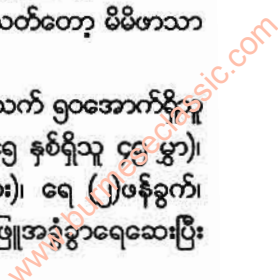
ကြက်သွန်ဖြူတစ်ဥကို အခွံခွာထောင်းပြီး သတ္တုရည် ညှစ်ယူပါ။ လူနာကို ပက်လက်လှန်အိပ်စေပြီး ခေါင်းကို ငိုက်ချထားပါ။ (မေးစေ့နဲ့ ရင်ဘတ် ထိနေပါစေ။) ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည်ကို နှာဝ (၂)ဘက်မှ (၂)စက် (၃)စက် ချပေးပါ။ မျက်ရည်များထွက်လာပါမယ်။ ခေါင်းတစ်ခုလုံးကိုက်တာ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၁၇။ သွေးတိုးရောဂါ

(က) ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ကျပ်သား၊ ဆန် (၆)ကျပ်ခွဲသား) ရေက ဆန်ရဲ့(၇)ဆ။

ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာပါ။ ရေနွေးဆူဆူထဲ ကြက်သွန်ဖြူကိုနှစ်ပြီးချက်ချင်းပြန်ဆယ်ပါ။ ဆေးပြီးသားဆန်ကို ရေနွေးဆူဆူထဲထည့်ပြီး မီးကို အနိမ့်ဆုံးထိလျှော့ချလိုက်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ရပြီဆိုရင် ဆယ်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူတွေ ပြန်ထည့်ပြီး ဆားနည်းနည်းခတ်ပါ။ ဆားလုံးဝမများပါစေနဲ့။ နွေးနွေးမှာ ဆန်ပြုတ်ကို (၂)ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ နေ့စဉ် သောက်ပါ။ ရက်အကန့်အသတ်တော့ မိမိဖာသာ ချိန်ဆပါ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူအမွှာ(၅၀) (အသက် ၅၀အောက်နို့သူ တစ်နှစ်ကို တစ်မွှာနှုန်း ဥပမာ- ၄၅ နှစ်ရှိသူ ၄၅ မွှာ)၊ ပဲတီစိမ်း(ပဲနောက်) (၆ ကျပ်ခွဲသား)၊ ရေ (၂)ဖန်ခွက်၊ သကြားခဲနည်းနည်း၊ ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာရေဆေးပြီး



ပန်းကန်ကြီးတစ်လုံးထဲ ထည့်ပါ။ သကြားခဲနည်းနည်းနဲ့  
 ရေ (၂)ဖန်ခွက်ပါထည့်ပြီး ပန်းကန်လုံးကို လုံအောင်  
 ဖုံးအုပ်လိုက်ပါ။ အိုးထဲမှာ ရေထည့်ခွက် တစ်လုံးခံပြီး  
 ပန်းကန်ကို ခံခွက်ပေါ်တင်ပါ။ အိုးဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်  
 လိုက်ပါ။ (၁)နာရီ အနည်းဆုံးပေါင်းပါ။ အရည်သောက်ပြီး  
 ပဲများကို စားပါ။ တစ်ကြိမ်နဲ့ မကုန်နိုင်ရင် အကြိမ်ကြိမ်ခွဲပြီး  
 ကုန်အောင် စားသောက်ပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ကုန်အောင်  
 စားသောက်ရပါမယ်။ ရက်အကန့်အသတ်မရှိပါ။

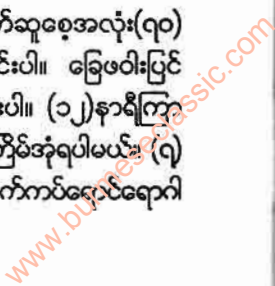
**၁၈။ ရင်ဆို့နာ(angina pectoirs)**

(က) ကြက်သွန်ဖြူ(၁)ဥ၊ ကင်းခြေများ(၁)ကောင်၊ ပဆုပ်  
 ပနီ(ပျားတူ) အိမ် (၃)ခုတို့ကို ရေ(၁ဖန်ခွက်ခွဲ)နဲ့ ပြုတ်  
 သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၁-၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ တစ်ပတ်  
 (၁၀)ရက်ဆက်သောက်ပါ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူကြိုက်သလောက်ကိုထောင်းပြီး သတ္တု  
 ရည်ကိုသောက်ပါ။ ရင်ဆို့နာနေတာ သက်သာသွားပါမယ်။

**၁၉။ ကျောက်ကပ်ရောင်**

(က) ကြက်သွန်ဖြူ(၂ဥ+၃ဥ) ကြက်ဆူစေ့အလုံး(၇၀)  
 တို့ကို အတူရောညက်အောင်ထောင်းပါ။ ခြေဖဝါးပြင်  
 အလယ်ရှေ့ ၁/၃ နေရာမှာ အုံထားပါ။ (၁၂)နာရီကြာ  
 တစ်ကြိမ်ဆေးလဲအုံပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်အုံရပါမယ်။ (၇)  
 ရက်ဆက်တိုက်အုံထားပါ။ ဖြစ်စကျောက်ကပ်ရောင်ရောဂါ  
 ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်။



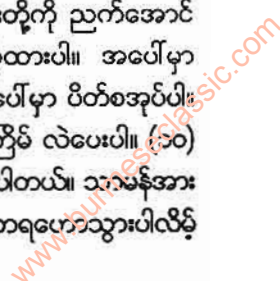


(ခ) ဖရဲသီး(အသား) (၁၅ကျပ်သား-၂၀သား) ဥတစ်လုံးကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာ၊ ဖရဲသီးအသားထဲနှစ်ထည့်လိုက်ပါ။ ဖရဲသီးကို အိုးထဲထည့်ရေနှင့် မထိစေဘဲ ပေါင်းပြီး (၂)ကြိမ်ခွဲစားပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်စားပါ။

၂၀။ ရေဖျဉ်း

(က) ဖရဲသီး(၁)လုံးကို အပေါ်ပိုင်း ၁/၄ နေရာလောက်မှာ ပိုင်းလိုက်ပါ။ အလယ်ခေါင်က အူတိုင်နဲ့ အစေ့များကို ကော်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဖရဲသီးအလယ်ခေါင်ကို ကြက်သွန်ဖြူ အစေ့(seed)များပြည့်အောင်ဖြည့်ထည့်ပါ။ ဖရဲသီးကို သူ့အပိုင်းအတိုင်းပြန်ဖုံးပြီး မြဲအောင်သံချွန်ထိုးထားပါ။ ဖရဲသီးကို ဖွဲမီးနှင့်ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။ အမည်းရောင်သန်းလာတာနဲ့ မီးထဲက ထုတ်ယူပါ။ အမှုန့်ထောင်းပြီး လုံတုံးပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် (၁)မူးသားကို ရေနွေးနွေး(ရေနွေးကြမ်းမဟုတ်)သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောင် ရေဖျဉ်းအတွက်ကောင်းလှပါတယ်။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥ၊ ကြက်သွန်မြိတ်(အစိမ်း၊ အဖြူမဟုတ်) ၃ ပင်၊ ချင်း (၁)ပြားတို့ကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ပြီးရင်ချက်ပေါ်မှာ အုံထားပါ။ အပေါ်မှာ ပလတ်စတစ်အုပ်ပါ။ ပလတ်စတစ်ပေါ်မှာ ပိတ်စအုပ်ပါ။ ပလာစတစ်ကပ်ပါ။ နေ့စဉ် (၃-၄)ကြိမ် လဲပေးပါ။ (၁၀)ရက်ကို ဆေးပတ်တစ်ပတ်သတ်မှတ်ပါတယ်။ သားမန်အားဖြင့် (၂)ရက်အုံပေးပြီးရင် ဆီးတွေ တရဟောသွားပါလိမ့်



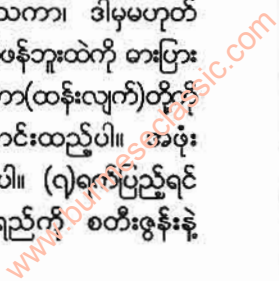
မယ်။ ဆီးများများသွားတာနဲ့အမျှ ရေဖျဉ်းလည်း သေးသေးလာပါမယ်။ နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောင် ရေဖျဉ်းနဲ့ လတ်တလောဖြစ်တဲ့ ရေဖျဉ်းတွေအတွက် အစွမ်းထက်လှပါတယ်။

(ဂ) ငါးရှဉ့်အဝါ (၁၀)ကျပ်သာ။ ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥ၊ အရက်အကြမ်းပန်းကန် (၁)လုံးတို့ကို ချက်စားပါ။ ရိုးရိုးဝမ်းဗိုက်ရေဖျဉ်းစွဲတာကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

(ဃ) ငါးရုံ(၁)ကောင်ကို အကြေးခွံနဲ့အတွင်းကလီစာများထုတ်၊ ရေသေသေချာချာဆေးကြောပြီး ငါးရုံဗိုက်ထဲ ကြက်သွန်ဖြူအမွှာများ အပြည့်သိပ်ပါ။ စက္ကူနဲ့ထုပ်လိုက်ပါ။ မြေနီနဲ့ထပ်ပြီးမံလိုက်ပါ။ မီးနဲ့ကျက်အောင်ဖုတ်ပြီး တော့ ကုန်အောင်စားပါ။ တစ်ကြိမ်နဲ့မကုန်ရင် (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ်ခွဲစားပါ။ ရေဖျဉ်းဖြစ်ပြီး အားနည်းနေတာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၂။ ချောင်းဆိုးခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူ(အခွံခရမ်းရောင် ဥတစ်လုံး-၃ကြီး) ၁၀ လုံးကို ဓားပြားရိုက်ပါ။ ရှာလကာရည်ကောင်းကောင်း ဖန်ခွက်တစ်ဝက်(၂၀၀ စီစီ)၊ ကြံသကာ၊ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက် ၄ ကျပ်သာ။ အဝကျယ်ဖန်ဘူးထဲကို ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူနဲ့ ကြံသကာ(ထန်းလျက်)တို့ကို ထည့်ပြီး ရှာလကာရည်ကို လောင်းထည့်ပါ။ အဖုံးလုံအောင်ပိတ်ပြီး (၇)ရက်စိမ်ထားပါ။ (၇)ရက်ပြည့်ရင် အဖတ်တွေကို ထုတ်ပစ်ပါ။ အရည်ကို စတီးဇွန်းနဲ့



တစ်ဝက်ခပ်ယူပြီး ရေနွေးပူပူနဲ့ ရောသောက်ပါ။ နေ့စဉ် (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ ချောင်းဆိုးတာ သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မယ်။

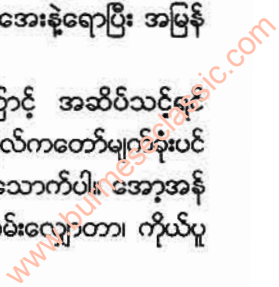
၂၂။ နေပူရှုပ်ခြင်း (Sunstroke)

ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥ၊ ချင်းစိမ်း(၁)ပြားရောပြီး ထောင်း၊ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ လူနာရဲ့ နှာခေါင်းပေါက်ထဲ အစက်ချပါ။ နှာချေတဲ့အထိချပေးပါ။ နှာခေါင်းအကြား မှာ မြောင်းတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒီမြောင်းရဲ့ အလယ်ခေါင် တည့်တည့်ရဲ့အထက် ၁/၃ နေရာကို လက်ညှိုးနဲ့ဖိလိုက် ကြွလိုက် (၁၀)ကြိမ်၊ (၁၅)ကြိမ်နှိပ်ပေးပါ။ မျက်လုံးပွင့်လာ မယ်။ ဆက်ပြီးနှိပ်ပေးရင် 'ဟင်း' လို့ သက်မချရင်ရပါပြီ။ တက်သွားတာ သတိလစ်မေ့မောသွားတာတွေအားလုံး ဒီနေရာကို နှိပ်လိုက်ကြွလိုက်နှိပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

၂၃။ အဆိပ်သင့်ခြင်းများ

(က) ခဲဆိပ်သင့် မျက်နှာဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်ပြီး ခြေလက် များ လုံးဝမသယ်နိုင်ဖြစ်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ(ဥတစ်လုံး) (၁)ဥကို အခွံခွာထောင်း ရေကျက်အေးနဲ့ရောပြီး အမြန် တိုက်ပါ။

(ခ) မလတ်ဆတ်တဲ့အသားကြောင့် အဆိပ်သင့်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ ဥကြီးကြီး (၁)လုံး၊ ဗိုလ်ကတော်မျက်ခုံးပင် (၁၅)ကျပ်သားတို့ကို ရောပြီးအတူသောက်ပါ။ အော့အန် တာ၊ ရင်ကယ်တာ၊ ဗိုက်နာတာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ကိုယ်ပူ



တာ၊ အကြောဆွဲတာ၊ သတိလစ်တာစတဲ့ အသားပုပ် အဆိပ်သင့်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ဂ) ကဏန်းအဆိပ်သင့်ရင် ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာ (၄-၅)လုံးကိုပြုတ်ထားတဲ့ပြုတ်ရည်ကို တိုက်ပါ။ ကဏန်း စားပြီး အဆိပ်သင့်တာအတွက် သင့်လျော်လှပါတယ်။

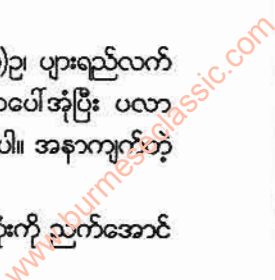
(ဃ) မိုးတွင်းကာလမှာ ကြက်သွန်ဖြူ(၄-၅-၆)မှာ ဓားပြားရိုက်ပြီး ရေအိုးတွေထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ ပိုးမွှားတွေ အကောင်တွေဝင်လို့ လူတွေရေကို သောက်သုံးမိတဲ့အခါ ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့် ဝမ်းလျှောတာတွေ မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ နောက်ပြီး ထမင်းစားတိုင်း ကြက်သွန်ဖြူ (၃-၄)မှာတို့ ကို တို့စရာအဖြစ်စားပေးပါ။ အခွံခွာစားနဲ့လှီး၊ ရေဆေး (၁၅)မိနစ်လေသလပ်ခံဖို့တော့ မမေ့နဲ့။

(င) ငါးလင်ပန်း၊ ငါးရှဉ့်အဆိပ်သင့်ရင် ကြက်သွန်ဖြူ အခွံခွာ ၃ကြီး ၁လုံး၊ မြင်းသီလာ (သတ္တ)ပါလေဟန် (နည်းနည်း-စဉ်းငယ်)တို့ကို ရောထောင်းပြီး ရေခွေးနဲ့ သောက်ပါ။ ငါးလင်ပန်းအဆိပ်၊ ငါးရှဉ့်အဆိပ်သင့်တာကို နိုင်ပါတယ်။

**၂၄။ အနာစိမ်း**

(က) ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကြီးကြီး(၁)ဥ၊ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်(၁)ဖွန်းရောထောင်းပါ။ အနာပေါ်အုံပြီး ပလာစတာကပ်ပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ်ဆေးလဲပါ။ အနာကျက်တဲ့ အထိအုံပါ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၃-၄)လုံးကို ညက်အောင်



ထောင်းပါ။ ထောင်းထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူကို နှမ်းဆီထည့် ပြီး နွံအောင်နယ်ပါ။ အနာပေါ်ကိုအုံပါ။ ပတ်တီးစည်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် ပလာစတာကပ်ပါ။ ခြောက်သွားရင် ဆေးသစ် လဲပြီးအုံပါ။ (၄-၅)ရက် ဆက်အုံပေးပါ။

(ဂ) အနာပြည်ပေါက်သွားပြီဆိုရင် ကြက်သွန်ဖြူ သတ္တုရည် (၁)ဆ ရေနွေးဆူဆူ ၃ဆရောပြီး အနာကို ဆေးကြောပေးပါ။ ပြည်ကုန်သွားပြီဆိုရင်တော့ ကြက်သွန်ဖြူ သတ္တုရည် (၁)ဆ၊ ရေနွေး (၁၀)ဆရောပြီး အနာကို ရေများများဆေးပါ။ အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။

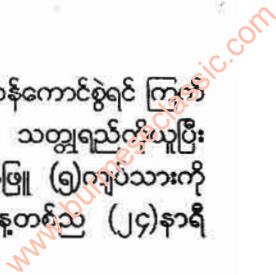
၂၅။ ပင့်ကူရှပ်(ကိုက်)

(က) ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁)ဥကိုထောင်း၊ ဆန်ပုန်းရည်နဲ့ ရောနယ်ပြီး အနာပေါ်မှာ အုံပေးပါ။ ပင့်ကူရှပ် (ပင့်ကူကိုက်)နာပျောက်စေပါတယ်။

(ခ) ကင်းခြေများ၊ ကင်းမြီးကောက်ကိုက်နာ၊ ပျားတုပ် ဒဏ်ရာတို့ကို ကြက်သွန်ဖြူ(၁)ဥ ဓားပြားရိုက်ပြီး အနာနေရာမှာပွတ်ပေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည် ကိုလိမ်းပေးပါ။

၂၆။ တုတ်ကောင်၊ သန်ကောင်

ကလေးများတုတ်ကောင်၊ သန်ကောင်စွဲရင် ကြက်သွန်ဖြူ (၅)ကျပ်သားကိုထောင်း၊ သတ္တုရည်ကိုယူပြီး တိုက်ပါ။ နောက်ထပ် ကြက်သွန်ဖြူ (၅)ကျပ်သားကို ထောင်း၊ ရေကျက်အေးနဲ့တစ်နေ့တစ်ည (၂၄)နာရီ



စိမ်ထားပြီး ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အဲဒီအရည်ကြွေဖွန်းကြီး  
(၁)ဖွန်းစာကို စအိုထဲသွင်းပြီး ဝမ်းချူပေးပါ။ တုတ်ကောင်  
ဆိုရင် (၇)ည ဆက်ချူပေးပါ။

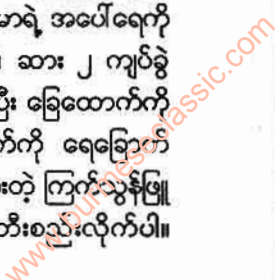
၂၇။ သွေးစုနာ

(က) ကြက်သွန်ဖြူ(၂)ဥ၊ ပဲတီစိမ်း(၁)ကျပ်သားတို့ကို ရော  
ပြီး ထောင်းပါ။ အနာပေါ်မှာ အုံထားပါ။ အဝတ်အုပ်ပါ။  
ပလာစတာကပ်ပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ်ဆေးလဲပေးပါ။ ပြည်  
ထွက်သွားရင် ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည်နဲ့ ရေနွေးရောပြီး  
ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။

(ခ) ဥတစ်လုံးကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥ၊ ပျားရည်စတီးဖွန်း  
(၁)ဖွန်းတို့ကို ထောင်းနယ်ပြီး အနာပေါ်အုံပေးပါ။ အဝတ်  
စအုပ်ပြီး ပလာစတာကပ်ပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ဆေးလဲ  
ပေးပါ။

၂၈။ ငါးမျက်စိ

ခရမ်းရောင်အခွံဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ(၁)ဥ၊  
ကြက်သွန်နီ(၁)ဥတို့ကိုထောင်းပြီး ရှာကလာရည်နည်းနည်း  
ထည့်ပြီး နယ်ထားပါ။ ငါးမျက်စိအသားမာရဲ့ အပေါ်ရေကို  
စားနဲ့ခြစ်ပစ်ပါ။ (သွေးစို့ထွက်ရုံခြစ်ပါ)။ ဆား ၂ ကျပ်ခွဲ  
သားကို ရေနွေး (၃)ဖလားစာထဲထည့်ပြီး ခြေထောက်ကို  
မိနစ်(၂၀)ကြာ ရေစိမ်ပါ။ ခြေထောက်ကို ရေခြောက်  
အောင်သုတ်ပြီး အဆင်သင့်ထောင်ထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ  
တွေကို အနာနေရာမှာအုံပြီး ပတ်တီးစည်းလိုက်ပါ။



တစ်ရက်၊ ဒါမှမဟုတ် (၂)ရက်ကြာရင် ဆေးတစ်ခါ လဲပေးပါ။ (၅)ကြိမ်ကနေ အများဆုံး(၇)ကြိမ်အံ့ရင် ပျောက်ပါလိမ့်မယ်။

၂၉။ ဒက်(ဦးခေါင်း)

ဒက်ပေါက်ရင် ခေါင်းတုံးတုံးလိုက်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ကိုထောင်း နှမ်းဆီစစ်စစ်နဲ့ တေဆေးလိုဖြစ်အောင်နယ် ပြီး ခေါင်းပေါ်ဒဏ်ရာရှိရာမှာ အံ့ပေးပါ။ (၄-၅)ကြိမ်လဲ ပြီးအံ့ပေးလိုက်ရင်ပျောက်ပါတယ်။

၃၀။ ပွေး၊ ဝဲ

(က) ကိုယ်မှာပေါက်တဲ့ ပွေး၊ ဝဲအတွက် ဥတစ်လုံးကြက် သွန်ဖြူ(၂)လုံးကိုထောင်း၊ ရှာကလကာရည် (၃)ကျပ်သား ထည့် ရောမွှေလိုက်ပါ။ ပွေးဝဲပေါက်တဲ့လက်ကို ရှာကလကာ ရည်ထဲထည့်စိမ်ပါ။ (၁၅)မိနစ်ကြာစိမ်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် စိမ်ပါ။ (၄-၅)ရက်ဆိုရင် ပျောက်ပါပြီ။

(ခ) ခြေထောက်မှာပေါက်တဲ့ ပွေး၊ ဝဲအတွက် ခြေ ထောက်ကို ရေစင်စင်ဆေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် ရေချိုးပြီးစမှာ ဓားပြားရိုက်ထားတဲ့ ဥတစ်လုံးကြက်သွန်ဖြူနဲ့ (၁၅)မိနစ် ကြာအောင်ပွတ်ပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ဓားပြားရိုက်ရာမှာ ဖြည်းဖြည်းသာရိုက်ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ပွတ်ပေးပါ။ (၁၄)ရက်ကြာရင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

(ဂ) ညှင်း- ညှင်းပေါက်တဲ့နေရာကို ခရမ်းရောင်အခွံ ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူထောင်းပြီး နာနာပွတ်ပေးပါ။

အရေပြားနီလာပြီး စပ်ဖျင်းဖျင်းဖြစ်လာတဲ့အထိ ပွတ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်ရေချိုးပြီး ဒီအတိုင်းပွတ်ပေးပါ။ (၁၄-၅)ရက်ကြာရင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

**၃၁။ အာရုံကြောကြောင့်(သောက) အရေပြားရောင်နာ (Neurodermatitis)**

စိတ်မခိုင်တဲ့လူများ (အမျိုးသမီးများ)မှာ အများဆုံးတွေ့ရတတ်တဲ့ လည်ပင်း၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး၊ ဒူးကောက်ကွေးများမှာထွက်တဲ့ ယားယံအဖုအပိန့်အရေပြားရောဂါမျိုး။

(က) ပိန်းညှဲနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ကျပ်သားစီကို ညက်ညက်ထောင်းပြီး ယားယံတဲ့အဖုအပိန့်ပေါ်မှာ အုံထားပြီးပတ်တီးစည်းထားပါ။

(ခ) ခရမ်းရောင်အခွံဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူကိုထောင်းပြီး ယားတဲ့နေရာမှာ ခပ်ထူထူ (လက်မတစ်စိတ် = ၁/၄ လက်မ) အုံပေးထားပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ။ နေ့စဉ် (၁)ကြိမ်လဲပြီးစည်းပါ။ (ဂ)ရက် ဆက်ပြီးစည်းပါ။

**၃၂။ နှင်းခူ**

ကြက်သွန်ဖြူနည်းနည်းကို အခွံပါထောင်းပါ။ ထောင်းပြီးမှ အခွံတွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပါ။ ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူကိုပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူပြုတ်ရည်နဲ့ နှင်းခူဖြစ်တဲ့နေရာကို ဖန်ရည်ဆေးပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ်ဆေးပါ။



၃၃။ ခါးပတ်ရေယုန်

ကြက်သွန်ဖြူနည်းနည်း၊ ဆေးရွက်ကြီးနည်းနည်း တို့ကို ရောထောင်းပါ။ ရေကျက်အေးနဲ့စိမ်ပါ။ အဲဒီစိမ်ထား တဲ့ရေနဲ့ ရေယုန်ပေါက်တဲ့နေရာကို လိမ်းပေးပါ။ ခြောက် သွားလိုက်၊ လိမ်းလိုက်လုပ်ပေးပါ။

၃၄။ (စပါးခင်းဆင်း)ရေဝဲ

ကြက်သွန်ဖြူကိုထောင်းပြီး ရေထဲဆင်းတဲ့ ခြေထောက်နေရာတွေကို အုံပေးပါ။ နောက်ပြီး စပါးခင်း မဆင်းခင်မှာ ကြက်သွန်ဖြူထောင်း ရေစိမ်ထားပြီးတဲ့ ရေကိုလိမ်းပြီးမှ ဆင်းပါ။

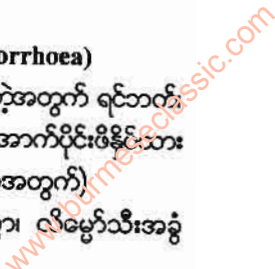
၃၅။ အင်ပျဉ်ထခြင်း(urticaria)

ကြက်သွန်ဖြူထောင်း (၁)ကျပ်သား၊ ဆားထောင်း (၁)ကျပ်သား၊ ကျောက်ချဉ်မှုန့် သုံးမတ်သားတို့ကို ရေနည်း နည်းထည့်ပြီး ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ခံနိုင်လောက်တဲ့ နွေး နွေးလေးအနေမှာ အင်ပျဉ်ထတဲ့နေရာ လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွားလိုက် လိမ်းလိုက်လုပ်ပေးပါ။

၃၆။ မေ့တာသွေးထိမ်ခြင်း (amenorrhoea)

(မေ့တာသွေးတွေခဲပြီး ထိမ်နေတဲ့အတွက် ရင်ဘက်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ နံဘေးနံစောင်းတွေ၊ ဗိုက်အောက်ပိုင်းဖိနပ်သား ရလောက်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲတာအတွက်)

ကြက်သွန်ဖြူ (၄-၅)ဥ အခွံခွာ၊ လိမ္မော်သီးအခွံ



(လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အလုံး (၁)လုံးရဲ့ တစ်ဝက်) ကြံသ  
ကာ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက်နည်းနည်းကို ရေလက်ဖက်  
ရည်ပန်းကန်နဲ့ (၁)ပန်းကန်ကျိုပြီး ခပ်နွေးနွေးမှာသောက်  
ပါ။ နေ့စဉ် (၁)ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ လစဉ် ဓမ္မတာမပေါ်မီ  
ကြိုတင်ပြီး (၄)ရက်သောက်ပေးပါ။

**၃၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဝမ်းလျှောခြင်း**

ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁)ဥကို မီးဖုတ်ပြီး အခွံ  
ခွာဝါးစားပါ။

**၃၈။ ကလေးအစာမကြေခြင်း**

ကြက်သွန်ဖြူ (၃-၄)ဥ ရေနဲ့ကျက်ရုံပြုတ်ပြီး ကျွေး  
လိုက်ပါ။ အစာအစားများပြီး အစာမကြေတာ အထူးသ  
ဖြင့် ကြက်ဥအစားများပြီး အစာမကြေတာတွေအတွက်  
အလွန်ကောင်းပါတယ်။

**၃၉။ ဝမ်းလျှောဝမ်းဖောဝမ်းရောင်**

(က) အခွံပါကြက်သွန်ဖြူ (၂)ဥကို မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ဖုတ်ပါ။  
အစပ်ဓာတ်ကုန်လောက်အောင်ဖုတ်ပါ။ နွေးနွေးလေးရှိတဲ့  
အချိန်မှာ အခွံခွာပြီးစားပါ။ ခဏခြားပြီး (၂)ကြိမ်ဖုတ်  
စားပါ။

(ခ) အခွံခွာပြီးကြက်သွန်ဖြူ (၂)မှာကို ဓားပြားရိုက်ပြီး  
အရည်ညှစ်ယူပါ။ စားတော်ပဲစေ့အရွယ် ကျောက်ချဉ်  
(၂)တုံးကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ကျောက်ချဉ်မှုန့်ကို ကြက်



သွန်ဖြူအရည်နဲ့ မျိုချနိုင်တဲ့အရွယ်လုံးပြီး ကုန်အောင် မျိုချပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ်သာသောက်ပါ။

(ဂ) ကြက်သွန်ဖြူနည်းနည်းထောင်းပြီး ခြေဖဝါးပြင် အလည်တည့်တည့်ရှေ့ပိုင်းသုံးပုံတစ်ပုံနေရာမှာ အုံပါ။ ပိတ်စကလေးအုပ်ပြီး ပလာစတာကပ်ထားပါ။ ဝမ်းလျှော ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်အတွက် ကောင်းပါတယ်။

၄၀။ သွားပိုးစား၊ သွားနာခြင်း

(က) ကြက်သွန်ဖြူထောင်းနည်းနည်းကို သွားပိုးစားထား တဲ့ ခေါင်းပေါက်ထဲကို သိပ်ထည့်ပါ။ သွားကိုက်တာ သက်သာသွားပါတယ်။

(ခ) လက်မကို ကော့လိုက်တဲ့အနေအထားမှာ လက်ဖမိုး ဖက် လက်ကောက်ဝတ်အရစ်နားမှာ လက်မထိန်းအရွတ် (၂)ချောင်း ထောင်လာတာတွေ့ရမယ်။ အဲဒီအရွတ်ကြော ၂ချောင်းကြားမှာ ချိုင့်ခွက် (၁)ခုပေါ်လာမယ်။ ကြက် သွန်ဖြူထောင်းပြီး အဲဒီချိုင့်ခွက်ထဲ ထည့်ဖို့လိုက်ပါ။ ပိတ် စလေးအုပ်ပြီး ပလာစတာကပ်ပါ။ ညာဘက်ကသွားကိုက် ရင် ညာဘက်လက်၊ ဘယ်ဘက်က သွားကိုက်ရင် ဘယ် ဘက်လက်မှာအုံပါ။ သွားကိုက်သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။ အပူကန်ပြီး သွားကိုက်တာတွေအတွက် အထူးသင့်လျော် ပါတယ်။

၄၁။ သွားဖုံးများ ရေစီးကမ်းပြိုလိုက်ခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး (၁)ဥ၊ နုနွင်းမှုန့်ကြက်သွန်

ဖြူ(၁)လုံးစာတို့ကိုရောပြီးထောင်းပါ။ ခြေဖဝါးပြင်အလယ် တည့်တည့်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းသုံးပုံတစ်ပုံနေရာမှာ ဝါဂွမ်းစပါးပါး (၁)လက်မပတ်လည်လောက် အုပ်ထားပါ။ ဝွမ်းစပေါ်မှာ ထောင်းထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူ နှင်းကိုကပ်ပါ။ အဲဒါကို ပိတ်စိမ်းပါး(ဖဲကြိုးပြားနဲ့) သေချာချည်နှောင်ထားပါ။ ခြေ (၂)ဖက်လုံးကို လုပ်ပေးရမှာပါ။ ညအိပ်ခါနီး စည်းပါ။ တစ်ညလုံးစည်းပြီး မနက်ကျမှဖြုတ်ပါ။ ပျောက်ကင်းတဲ့ အထိ တစ်ည (၁)ကြိမ်စည်းပါ။ ရေစီးကမ်းပြိုဖြစ်တာ ပျောက်သွားမှာပါ။

၄၂။ မျက်နှာကြက်သားအကြောဆွဲခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူ ၅ကျပ်သားကိုထောင်းပြီး သတ္တုရည် ညှစ်ယူထားပါ။ အရက်အကြမ်းပန်းကန် ၁လုံးနဲ့ တစ်ဝက် သာထည့်ပြီး ပန်းကန်လုံးကို ရေခဲနွေးပူပူနဲ့စိမ်ထားပါ။ အရက်နွေးနွေးလေးဖြစ်လာရင် ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည် ကိုထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေပါ။ နွေးအောင်ခဏ ဆက်ထားပြီး သောက်လိုက်ပါ။ ပန်းကန်ထဲကျန်တဲ့အရည် ကို လှုပ်နေအကြောဆွဲနေတဲ့ ကြက်သားပေါ်ကို ပွတ်ပေး လိုက်ပါ။ မနက် (၁)ကြိမ်၊ ည (၁)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၇)ရက် လောက်လုပ်ပေးပါ။

၄၃။ အလယ်နားရောင်ရမ်းနာ (otitis media)

(က) ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး(၁)ဥကို အခွံခွာရေစင်စင် ဆေးပြီးထောင်းပါ။ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ မရကျက်အေး



ဆတူရောပြီး ဖြစ်နေတဲ့နားထဲ အစက်ချပေးပါ။ (၂ စက်- ၃စက်ဆိုရပါပြီ)။ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်ခပ်ပေးပါ။ အလယ်နား ရောင်တာ၊ ပြည်ယိုတာပျောက်သွားပါမယ်။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ဥ၊ ခဝဲသီး (၁)တောင့်(မကြီး မသေး)တို့ကိုအတူထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ အဲဒီ သတ္တုရည် (၃-၄)စက်ကို နားထဲ အစက်ချပေးပါ။ တစ်နေ့ (၃-၄)ကြိမ်ခပ်ပါ။

(ဂ) ပိုးနသန်ကောင်နားထဲဝင်ရင် ကြက်သွန်ဖြူထောင်း ပြီး ညှစ်ယူတဲ့သတ္တုရည်ကို နားထဲအစက်ချပေးပါ။ ပိုး ကောင်ပြန်ထွက်လာပါမယ်။ မထွက်သေးရင် ထပ်ပြီး အစက်ချပေးပါ။

၄၄။ နှာခေါင်းလိုထင်ရောင်ရမ်းနှာ(nasotiits media)

(က) ကြက်သွန်ဖြူအခွံခွာပြီး ဓားနဲ့ (၂)ခြမ်းလှီးပါ။ ခြေဖ ဝါးရဲ့ အလယ်ခေါင်တည့်တည့်ရှေ့ သုံးပုံတစ်ပုံနေရာမှာ ကပ်ထားပြီး ပလာစတစ်နဲ့ အုပ်ကပ်လိုက်ပါ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူခရမ်းရောင်ဥကြီး (၂)ဥ၊ ကြာပန်း (၂) ကျပ်သားအရွယ် (၁)ပွင့်၊ ဝါးရွက်(၁)ကျပ်သားလျော့လျော့၊ နွယ်ချိုလက်(၁)သစ်တို့ကို ရေ (၃)ဖန်ခွက်ထည့်ပြီး (၁)ခွက်စာ ကျန်အောင်ကျိုပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက် ပေးပါ။ (၂ နည်းစလုံးပေါင်းပြီးလုပ်နိုင်တယ်။ တစ်နည်းထဲ လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။)

(ဂ) ခရမ်းရောင်ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၃-၄)ဥကို ထောင်း၊ ပိတ်စိမ်းပါးသန့်သန့်နဲ့ သတ္တုရည်ညှစ်ပါ။ ပန်း

ကန်လုံးသန့်သန့်ထဲ ထည့်ထားပါ။ အလှဆီ (glycerine) ကို ကြက်သွန်ဖြူသတ္တုရည်ရဲ့ (၂)ဆထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေပါ။ နှာခေါင်းက အနာဖေးတွေကိုသန့်စင်သွားအောင် ဆေးကြောလိုက်ပါ။ ဝှမ်းစသန့်သန့်လေးနဲ့ ဆေးရည်ကို တို့ပြီး နှာခေါင်းထဲကို ခဏခဏတို့ လိမ်းပေးပါ။ (၁၀)ရက် ဆက်လုပ်ပါ။

၄၅။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း

ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ကျပ်သား အခွံခွာပြီး ထောင်းပါ။ ခြေထောက် (၂)ဘက်စလုံးရဲ့ အလယ်တည့်တည့် ရှေ့ပိုင်း ၁/၃ နေရာမှာ အုံပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ။ အများအားဖြင့် (၁)နာရီလောက် စည်းထားတာနဲ့ သွေးတိတ်သွားပါတယ်။ နောက်နောင်မဖြစ်အောင် တစ်ရက်ခြား (၁)ကြိမ် အုံပြီးစည်းပါ။ နှာလိုဏ်ခေါင်း ရောင်ရမ်းနာ (sinuits) အတွက်လည်း ဒီအတိုင်းလုပ်ပေးရင် ပျောက်ပါတယ်။

၄၆။ အာစောက်လည်ချောင်းရောင်နာ

ကြက်သွန်ဖြူကြီးရင် (၁)ဥ၊ (၂)ဥကို ထောင်းပါ။ အဝတ်စတူထူ (၂)လက်မပတ်လည်အရွယ်လောက်ဆိုရင် ရပါပြီ။ ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ပိတ်စပေါ်တင်ပါ။ လက်မရဲ့အရင်း၊ လက်ဖဝါးရဲ့ အဖောင်းဆုံးနေရာ၊ အစွန်းမှာ လက်မ ပထမအရိုးဆစ်ရဲ့ဗဟိုချက်ကို ကြက်သွန်ဖြူ အုပ်မိပါစေ။ အဝတ်စပေါ်မှာ ပလာစတာကပ်လိုက်ပါ။ (၃-၄)နာရီကြာအောင် ကပ်ထားပါ။ ရေကြည်ဖုတက်လာ



လိမ့်မယ်။ လည်ချောင်းနာလည်း သက်သာသွားမယ်။ ရေကြည်ဖုကို ဘာမှမလုပ်ပါနဲ့။ သူ့ဘာသာ ပျောက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

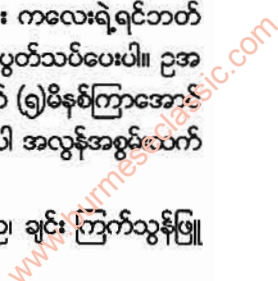
၄၇။ ငါးရိုးလည်ချောင်းစူးနေရင်

ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥကို အခွံခွာ ခါးလယ်ကနေ (၂)ပိုင်းပိုင်းပါ။ နှာဝ (၂)ဘက်ကို ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ပိုင်း နဲ့ဆိုပါ။ လေမဝင်မထွက်ပါစေနဲ့။ သကြား(၁)ဇွန်း (လက် ဖက်ရည်ဇွန်း)ကို အခြောက်အတိုင်း မျှီချပါ။ မပျောက် သေးရင် သကြား(၁)ဇွန်း ထပ်ခွန့်ပါ။ သက်သာသွားပါ လိမ့်မယ်။

၄၈။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး

(က) ကလေးငယ်များဖြစ်တတ်တဲ့ ရက်(၁၀၀)ချောင်းလို့ လည်း ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကြက်ဥ(၁)လုံးကိုခွဲပြီး ပန်း ကန်ထဲထည့်ပါ။ အနှစ်ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ကြက်ဥခွဲတဲ့ အခါ အနှစ်မကွဲပါစေနဲ့။ ကြက်သွန်ဖြူ လတ်လတ်ဆတ် ဆတ် (၁)ဥကို အခွံခွာ၊ ဓားနဲ့လှီးပါ။ လှီးထားတဲ့ ကြက် သွန်ဖြူကို ကြက်ဥအကာနဲ့တို့တို့ပြီး ကလေးရဲ့ရင်ဘတ် အရိုးပေါ်မှာ အပေါ်ကနေအောက် ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ဥအ ကာနဲ့တို့လိုက်၊ ရင်ရိုးကို ပွတ်ချလိုက် (၅)မိနစ်ကြာအောင် ပွတ်ပေးပါ။ (၁)နေ့ (၂)ကြိမ်လုပ်ပေးပါ အလွန်အစွမ်းသက် ပါတယ်။

(ခ) ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥ၊ ချင်း ကြက်သွန်ဖြူ



ရဲ့ ၁/၅၊ ကြံသကာ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက်ချင်းရဲ့ (၂)ဆ တို့ကို သန့်စင်အခွံခွာပြီး ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနဲ့ (၃)လုံးထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပြီး အအေးခံပါ။ တစ်နေ့ကုန် ဒီပြုတ်ရည်ကိုပဲတိုက်ပါ။

၄၉။ အဆုတ်တီဘီ

(က) ခရမ်းရောင်အခွံဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ကျပ် တစ်မတ်သား၊ ဆန်နို့ဆီပူးရဲ့ ၁/၄၊ ရေ ဆန်ရဲ့(၈)ဆ၊ ရေဆူအောင် တည်ထားတုန်းမှာ ဆန်ကို ဆေးထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာပြီး လှီးထားပါ။ ရေဆူလာတာနဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ရေထဲထည့်နှစ်ပြီး ချက်ချင်းပြန်ဆယ်ယူထားပါ။ ဆန်တွေကို ဆူနေတဲ့ ရေထဲ ထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ရပြီဆိုတာနဲ့ ဆယ်ယူ ထားခဲ့တဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ဆန်ပြုတ်ထဲ ပြန်ထည့်ပြီး အိုးကို မီးဖိုပေါ်က ချလိုက်ပါ။ မနက်(၁)ကြိမ်၊ ည (၁) ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။

(ခ) ခရမ်းရောင်အခွံဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၅)ကျပ် သားကို အခွံခွာပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ အဝကျယ် ဖန်ဘူးထဲကို ထောင်းထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူတွေထည့်ပြီး အလုံပိတ်ပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ် ဖန်ဘူးဝမှာ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်စေ့ပြီး အသက်ရှူသွင်းပါ။ အသက်ရှူထုတ်တော့ ပုလင်းဝကို ခွာပြီးမှ ရှူထုတ်ပါ။ (၁)နာရီ၊ (၂)နာရီ ဆက်တိုက်ရှူရပါမယ်။ နှစ်နည်းစလုံးကို ပူးတွဲသုံးရင်ပိုပြီး အကျိုးထူးပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com



၅၀။ ငှက်ဖျားရောဂါ

(က) ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၇)ဥ၊ ဆန်အရက် (ဆန်နဲ့ ချက်တဲ့အရက်မှရမယ်။ တခြားအရက် မသုံးပါနဲ့)။ ကြက်သွန်ဖြူတွေကို ထောင်းပြီး ဆန်အရက်နည်းနည်း (နည်းနည်း)နဲ့ မျိုချပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၄-၅)ရက်ဆက်သောက်ပါ။

(ခ) ခရမ်းရောင်အခွံ ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံး (၂)ဥကို အခွံခွာပြီး ငရုတ်ပင်ကအရွက် (၃)ကျပ်သားခွဲတို့နဲ့အတူ ရေလက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (၄)လုံးစာနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူတာနဲ့ အိုးကိုချပြီး ခပ်ပူပူအနေမှာသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ ငှက်ဖျားကြောင့် ချမ်းတုန် နေတာ ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

၅၁။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း

(က) ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ဥကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် အစိမ်း စားပါ။

(ခ) ကြက်သွန်ဖြူ နည်းနည်းကိုထောင်းပြီး ခြေဖဝါး (၂)ဘက်ရဲ့ အလယ်ဖဟိုကို အုံပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ချက်ပေါ်မှာလည်းအုံပေးပါ။

(ဂ) ကြက်သွန်ဖြူဥကြီး (၁)ဥ အခွံခွာထောင်းပါ။ ရွက်နု လက်ဖက်ခြောက်(အကြမ်းခြောက်အကောင်းစား) (၃ကျပ် ခွဲသား)နဲ့အတူ ကရားအိုးထဲထည့်ပြီး ရေခွေးကြမ်း သောက်သလိုသောက်ပါ။ (၄-၅) ဆက်သောက်ရင် နာတာရှည်ဝမ်းကိုက်ရောဂါပျောက်ကင်းပါတယ်။

**၅၂။ ခေါင်းပွေး**

ကြက်သွန်ဖြူနည်းနည်းကို ထောင်းပြီးနှမ်းဆီ ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဆူဆီတစ်မျိုးနဲ့ ရောနယ်ပါ။ ခေါင်းတုံး တုံးပြီး ဦးခွံပေါ်မှာ လိမ်းပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်လိမ်းပါ။ ခေါင်းပွေးအတွက် ဒီအတိုင်းလိမ်းပါ။

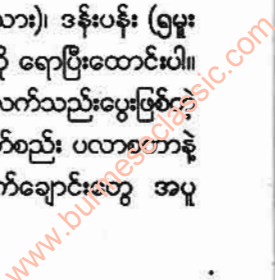
**၅၃။ ညှင်း**

ခရမ်းရောင်အခွံဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ (၂)ဥကို ထောင်းပြီး ညှင်းပေါက်တဲ့နေရာမှာ ပွတ်ပေးပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ပွတ်ပါ။ ရက်သတ္တ (၂)ပတ်ပွတ်ပါ။

**၅၄။ လက်သည်းပွေး**

(က) ကြက်သွန်ဖြူ (၁၀)မွှာကို အခွံခွာပြီးထောင်းပါ။ အကြမ်းပန်းကန်လုံး (၁)လုံးထဲမှာ ရှာလကာရည် စတီး ဇွန်း (၃)ဇွန်းထည့်ပြီး ထောင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို (၂)နာရီစိမ်ပါ။ လက်သည်းပွေးဖြစ်တဲ့ လက်ချောင်းကို ကြက်သွန်ဖြူစိမ်ထားတဲ့ ရှာလကာရည်ထဲမှာ (၁၅)မိနစ် ကြာအောင်စိမ်ပါ။ နေ့စဉ် (၄)ကြိမ်စိမ်ပါ။

(ခ) အခွံခွာ ကြက်သွန်ဖြူ (၅မူးသား)၊ ဒန်းပန်း (၅မူး သား) ကျောက်ချဉ် (၅မူးသား)တို့ကို ရောပြီးထောင်းပါ။ ညက်နေအောင် ထောင်းရပါမယ်။ လက်သည်းပွေးဖြစ်တဲ့ လက်ချောင်းထိပ်မှာအုံပေးပြီး အဝတ်စည်း ပလာစတစ်နဲ့ သေချာအုပ်ပြီးကပ်ပါ။ တခြားလက်ချောင်းတွေ အပူ မလောင်ရအောင်ဖြစ်ပါတယ်။



၅၅။ (ချွေး) မိတ်

(က) ဖရဲသီးအခွံ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ သကြားနည်းနည်း။  
 ဖရဲသီးအခွံကို ဟင်းချိုပြုတ်သလိုပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ  
 သင့်သလိုထည့်ပြုတ်ပါ။ ကျက်ရင် သကြားနည်းနည်း  
 ထည့်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ကုန်ရေငတ်တိုင်း သောက်ပါ။

(ခ) ကျောက်ဖရုံသီး (၃၅)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ  
 (၇)ကျပ်ခွဲသား၊ ရေငှက်ပျောဖူး (၁)ပုလင်းခွဲနဲ့ပြုတ်ပါ။  
 မနက်၊ နေ့လည်၊ ည (၃)ကြိမ်ခွဲပြီးသောက်ပါ။ (၄-၅-၆)  
 ရက် ဆက်သောက်ပါ။ နွေရာသီမှာ အပူကျပါတယ်။

၅၆။ အရေပြားပတ်ကြားအက်ကွဲ

ကြက်သွန်ဖြူ(၂)မှာကို ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ထုပါ။  
 မထောင်းပါနဲ့။ ဓားနဲ့လည်း ဓားပြားမရိုက်ပါနဲ့။ ကွဲရုံပဲထု  
 ပါ။ ထန်းလျက်ရည် (၁)ဇွန်း၊ ပျားရည် (၁)ဇွန်းတို့ကို  
 ပန်းကန်လုံးထဲ ထည့်မွှေပါ။ ထုထားတဲ့ကြက်သွန်ဖြူကို  
 ထည့်စိမ်ထားပါ။ ခဏကြာရင် အက်ကွဲတဲ့ အရေပြား  
 ပေါ်မှာ လိမ်းပါ။ နေ့စဉ် (၃-၄)ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

၅၇။ ထိပ်ကွက်

ကြက်သွန်ဖြူ (၂)မှာကို ထောင်းပါ။ ပျားရည်  
 (၂)ကျပ်သားနဲ့ ရောမွှေပါ။ ထိပ်ကွက်တဲ့နေရာမှာ နေ့စဉ်  
 (၂)ကြိမ်ပွတ်လိမ်းပေးပါ။



## ကမ္ဘာ့ဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ ချင်း

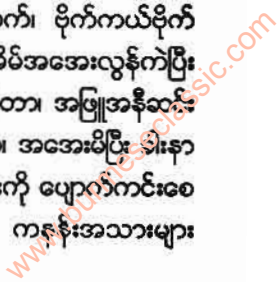
မေး ။ ချင်း(ဂျင်း)ထဲမှာ ဘာဓာတ်တွေပါဝင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းကို ဟင်းချက်ရာမှာ သုံးနိုင်သလို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အာရှတိုက်နိုင်ငံသားအများအပြားက ဆေးဖက်ဝင်အဖိုးတန်ပစ္စည်းအဖြစ် သုံးစွဲလာခဲ့တာ ရာစုနှစ်ပေါင်းအတော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာနဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေဖော်ထုတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာတော့ ချင်း(၁၀၀)ဂရမ် (၆၂ ကျပ်သား) တိုင်းမှာ ပရိုတင်း (၁.၅) ဂရမ်၊ အဆီဓာတ် (၁.၅)ဂရမ်၊ ကာဘို ဟိုက်ဒရိတ်(ကစီဓာတ်) ၁၁.၅ ဂရမ်၊ ဗီတာမင် B2(၀.၀၄)မီလီဂရမ်၊ B6(၀.၁၃)မီလီဂရမ်၊ C(၅)မီလီဂရမ်၊ E(၀.၂)မီလီဂရမ်၊ ကယ်စီယမ်(၀.၁၈)မီလီဂရမ်၊ ဖောလစ်အက်ဆစ်(၈)မိုက်ခရိုဂရမ်၊ ထုံးဓာတ်(ကယ်လဆီယမ်) (၄၆)မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ်(၂.၁)မီလီဂရမ်၊ မီးရနီးဓာတ် (၄၂)မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ်(၃၈၇)မီလီဂရမ်၊ ဆိုဒီယမ်

(၂၈.၂)မိလီဂရမ်၊ ကြေးနီဓာတ်(၀.၁)မိလီဂရမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် (၄၄)မိလီဂရမ်၊ သွပ်(ဇင့်)ဓာတ် (၀.၃၄)မိလီဂရမ်၊ ဆလန်နီယမ်(Selenium)၊ (၀.၅၆)မိုက်ခရိုဂရမ်တို့ပါဝင်တဲ့အပြင် ဆက်တရစ်အက်ဆစ်(Critic Acid) ဘန်ဇင်းအငွေ့ပျံ လွယ်ဆီ(benzine) ချင်းအစပ်ဓာတ်၊ ဆေးဖက်ဝင်ကညွတ်ဓာတ်(asparagus) အမ်မီနိုအက်ဆစ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဂလူတာမင်အက်ဆစ်၊ အသည်းအင်ဇိုင်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဂလိုက်ဇင်း(glycine) နဲ့ သကြားကို ကြေညက်စေတဲ့ အင်ဇိုင်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အမ်မိုင်လေ့(စ်)(amylase) စတဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်နေပါသေးတယ်။

မေး ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးက ချင်းကို ဘယ်လိုသိမြင်ထားပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းက အရသာစူးရှတယ်။ ပူတယ်၊ ဘေ(spleen)၊ အစာအိမ်နဲ့အဆုတ်တို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ အစာအိမ်ကို အားပေးတယ်။ အအေးကို ပြယ်လွင့်စေတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းနဲ့ နာကျင်မှုကို ရပ်တံ့စေတယ်။ ဘေကို အထောက်အကူပြုပြီး စုခဲနေတာကို ပြယ်စေတယ်။ သလိပ်ပျော်စေပြီး လေသက်စေတယ်။ အအေးမိဖျားတာ ခေါင်းကိုက်ချောင်းဆိုး၊ လေချဉ်တက်၊ ဗိုက်ကယ်ဗိုက်အောင့်၊ အမျိုးသမီးများရဲ့ သားအိမ်အအေးလွန်ကဲပြီး သန္ဓေမတည်နိုင်အောင် မေ့တာမမှန်တာ၊ အဖြူအနီဆင်းတာ၊ ဝမ်းကိုက်တာ၊ ဆီးဝမ်းချုပ်တာ၊ အအေးမိပြီး မီးနာတာတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်ဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ငါး၊ ကနန်းအသားများ



အဆိပ်သင့်တာတွေကိုလည်း ပြယ်စေပါတယ်။

မေး ။ ချင်းစိမ်းကို အများဆုံး ဘယ်လိုရောဂါမျိုးတွေ မှာ ကုသရပါသလဲ။

ဖြေ ။ အရိုးအဆစ်ရောင်နာ၊(၁၂တစ်)အူသိမ်ဦးယဉ်းနာ၊ ကပ္ပယ်ဥရောင်နာ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ၊ သန်ကောင်အူအတွင်း ပိတ်ဆို့နေခြင်း၊ ခရုသင်း၊ လက်ဖဝါးပွေး၊ လက်သည်းပွေးနဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တွေမှာ သုံးလေ့ရှိတယ်။

မေး ။ ခေတ်သစ်ဆေးသိပ္ပံကရော ချင်းစိမ်းမှာ ဘယ်လို အကျိုးရောက်မှုရှိတယ်လို့ ယူဆပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းစိမ်းက အစာချေရည်စိမ့်ထွက်မှုကို လှုံ့ဆော် အားပေးတယ်။ အူလမ်းကြောင်းအားကြွစေတယ်။ အစာကြေစေတယ်။ သွေးကြောတွေကို အားကြွစေပြီး လှုပ်ရှားမှုထိန်း ဗဟိုနာဗ်ကြောနဲ့ အသက်ရှူဗဟိုနာဗ်ကြောတို့ကို အားပေးတယ်။ သွေးတိုးကို မြှင့်တင်တယ်။ ချွေးထွက်စေတယ်။ နှလုံးကို တိုက်ရိုက်အားကြွစေတယ်။ စပျစ်ပုံရောဂါပိုးလုံး(staphylococcus)တို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်။ တချို့ ဖန်းဂပ်စ်မှို(Fungus)မျိုးနဲ့ မိန်းမကိုယ် ကပ်ပါးပိုး (Tricho monad) တို့ကို သုတ်သင်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မေး ။ ချင်းစိမ်းက အစာချေအင်္ဂါစုအတွက် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းစိမ်းက အစာချေရည်စိမ့်ထွက်စေမှုနဲ့ အစာချေချဉ်ရည်တို့ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်အကျိုးပြုစေ



တယ်။ အစပိုင်းခဏမှာတော့ ထိန်းချုပ်ထားပြီး ရေရှည် ဆက်လက်ပြီး အစာချေရည်စိမ့်ထွက်မှု တိုးပွားစေတယ်။ ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်(Hydrochlorice) စိမ့်ထွက်မှုကို အားပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပက်ပဆင်(pepsin) (ပရိုတင်းလို အစားအစာများကို ကြေညက်စေတဲ့ အူလမ်းကြောင်းက စိမ့်ထွက်တဲ့ အင်ဇိုင်း)က ပရိုတင်းကြေညက်မှုကိုလျှော့ချပြီး လိုက်ပေစ် (Lipase)(အဆီကို ကြေညက်စေတဲ့ ပန်ကရိယထုတ်လုပ်တဲ့ အင်ဇိုင်း)ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုတော့ မြှင့်တင်ပေးတယ်။ အော့အန်တာကို ရပ်တန့်စေတယ်။ ချင်းစိမ်းက အူကိုတင်းအားဆန့်အားတိုးစေတယ်။ စည်းချက်မှန်မှန်နဲ့ တလှုပ်လှုပ်ရွေ့လျားစေတယ်။ စားချင်စိတ်ကို တိုးစေတယ်။ အစာကြေချက်မှုကို ထောက်ပံ့ပေးတယ်။

မေး ။ ချင်းစိမ်းအခွံကရော ဘယ်လိုအကျိုးပြုနိုင်သလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းစိမ်းအခွံက အရသာစူးပေမယ့် အေးတဲ့ သတ္တိရှိတယ်။ ဘေ(spleen) နဲ့ အဆုတ်ကို အကျိုးပြုတယ်။ ရောင်ရမ်းတာကိုကျစေတယ်။ လက်တွေ့အသုံးချတဲ့အခါမှာတော့ ရေဖောဖောသွပ်တာ၊ ဖောပိတ်နေတာတွေမှာ ကုသပါတယ်။

မေး ။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကရော ဘယ်လိုအကျိုးပြုသလဲ။

ဖြေ။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်က အနံ့စူးရှတယ်။ သတ္တိကပူတယ်။ အသည်း၊ ဘေ၊ အဆုတ်တွေကို အကျိုးပြု



တယ်။ အအေးကို ဖြေဖျောက်ပြီး နွေးစေတယ်။ သလိပ်  
 ကြေးပြီးလေသက်စေတယ်။ ပူတဲ့သတ္တိရှိတဲ့အတွက် လက်  
 တွေ့အသုံးပြုရာမှာ ပြင်းထန်လျင်မြန်တဲ့ ရှောင်တခင်  
 ရောဂါတွေမှာ သုံးလေ့ရှိတယ်။ ဥပမာ- လေသင်တုန်း  
 ဖြတ်တာ၊ အပူရှုပ်သွားတာ၊ အဆိပ်သင့်သွားတာ၊  
 အော့အန်တာတွေကို ကုနိုင်ပါတယ်။ နှင်းကိုက်နာ၊  
 အရေပြားဖို့စွဲရောဂါ၊ အရိုးအဆစ်ရောင်နာ၊ မျက်စိနီရဲတာ  
 တွေကိုလည်း ကုနိုင်ပါတယ်။

မေး ။ ချင်းကို ချင်းခြောက်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရ  
 ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ဆောင်းတွင်းအခါမှာ ချင်းအရွက်နဲ့ ပင်စည်တွေ  
 ညှိုးလျော်လာတဲ့အခါ အမြစ်တွေကိုတူးပါ။ ပင်စည်နဲ့  
 အမြစ်မှာတွေကို လှီးဖြတ်ပစ်ပါ။ မြေခဲတွေကို ဖယ်ထုတ်  
 ပစ်ပြီးရေဆေးပါ။ (၃)နာရီက (၆)နာရီကြာအောင် ရေစိမ်  
 ပါ။ အချိန်ပြည့်ရင် ဆယ်ထုတ်ပြီး ရေစစ်ထားပါ။ ရေကုန်  
 သွားရင် ပါးပါးလှီး ဒါမှမဟုတ် အတုံးသေးသေးလှီးပြီး  
 နေခြောက်လှမ်းပါ။ ဒါမှမဟုတ် မီးမျှင်းမျှင်းမှာ ခြောက်  
 အောင်ကင်ပါ။

မေး ။ ချင်းခြောက်ထဲမှာ ဘာတွေပါဝင်ပါသလဲ။ ဘာ  
 တွေအကျိုးပြုပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းခြောက်ထဲမှာ အဋ္ဌေပျံလွယ်တဲ့ ဘန်ဇင်း  
 အဆီ(benzine) ပါဝင်တယ်။ တစ်ခါ အဲဒီအဋ္ဌေပျံလွယ်  
 တဲ့အဆီထဲမှာ ချင်းရဲ့(alkene)၊ ချင်းရဲ့ketone) ချင်းရဲ့  
 အစပ်ဓာတ်စတာတွေပါဝင်တယ်။ ချင်းရဲ့ အဋ္ဌေပျံလွယ်





ဆီက သွေးကြောစီးဆင်းမှုကနေတစ်ဆင့် အာရုံကြောနဲ့ ကြင်နာနာ့ကြော (sympthetic nerve) တို့ကို တက်ကြွစေပါတယ်။ သွေးတိုးနှုန်းကိုလည်း မြင့်တက်စေပါတယ်။  
မေး ။ တရုတ်ဆေးပညာက ချင်းခြောက်ကို ဘယ်လို သိမြင်ထားပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းခြောက်ရဲ့အရသာက စူးရှပြီးပူတဲ့သတ္တိရှိတယ်။ ဘော၊ အစာအိမ်၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အဆုတ်တို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ အစာအိမ်၊ အူနဲ့ ဘောတို့ကို ပူနွေးစေပြီး အအေးကိုပယ်တယ်။ သွေးကြောကိုပွင့်စေတယ်။ သွေးယိုတာ တိတ်စေတယ်။ သလိပ်ကြေစေပြီး လေသက်စေတယ်။ ပျို့ချင်အန်ချင်တာကို ပြေစေတယ်။ အအေးကြောင့် ရင်ဝမ်းနာတာကို သက်သာစေတယ်။ အစာအိမ်နာတာ၊ အအေးမိလို့ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်တာ၊ အထက်လှန်အောက်လျှောဖြစ်တာ၊ ဓမ္မတာမမှန်တာ၊ ဓမ္မတာလာတုန်းနာတာ၊ ထိန်တာ၊ ပန်းသေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အပူဓာတ်လျော့နေတာတွေအတွက်ကောင်းတယ်လို့ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးက ယူဆပါတယ်။

မေး ။ ချင်းလှော်က ဘယ်လိုအသုံးဝင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ချင်းလှော်က ချင်းခြောက်အပေါ်ယံမဲသွားအောင် လှော်ပြီးအတွင်းသားက အုန်းခွံအရောင်ရှိပါတယ်။ အရသာခါးတယ်။ ဖန်တယ်။ ပူတဲ့သတ္တိရှိတယ်။ ဘောအသည်းတို့ကိုအကျိုးပြုတယ်။ စွမ်းရည်က ချင်းခြောက်နဲ့ နီးစပ်ပြီး သွေးယိုတာမှာ ပိုပြီးသွေးတိတ်မြန်စေတယ်။ အအေးလွန်ပြီး အားနည်းတာကြောင့် သွေးထွက်တာ၊



(ဥပမာ- သွေးအန်၊ သွေးဝမ်း၊ သွေးဆင်းတာမျိုး)  
 သွေးရောင်ကလည်း ညစ်မှိန်တယ်၊ ခြေလက်တွေအေး  
 တယ်၊ လျှာရဲ့အရောင်ကလည်း ဖျော့တော့တော့၊ လက်  
 ကောက်ဝတ် သွေးကြောစမ်းကြည့်ရင် မျှင်မျှင်လေးကို  
 သာ စမ်းမိမယ်။ ဒီလို လူနာမျိုးတွေအတွက် အလွန်  
 သင့်တော်ပါတယ်။ အားနည်းပြီး အအေးမခံနိုင်သူတွေ၊  
 ဗိုက်နာဝမ်းလျှောတာတွေမှာလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။  
 မေး။ ။ ချင်းကို ကြာရှည်ခံအောင် ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းနိုင်  
 ပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ ပန်းအိုးရဲ့ အောက်ခြေမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဇလုံရဲ့ အောက်  
 ခြေမှာဖြစ်ဖြစ် မစိုမခြောက်သဲတစ်ထပ်ခင်းပါ။ သဲပေါ်  
 မှာ ချင်းကို တင်ပါ။ (လက်ရွေးစင် ချင်းကောင်းဖြစ်ရပါ  
 မယ်။) ချင်းပေါ်မှာ သဲတစ်ထပ်ထပ်ပြီး အုပ်ပါ။ မကြာ  
 မကြာ ရေတောက်တောက်ပေးပါ။ သိပ်မခြောက်ပါစေနဲ့။  
 ခြောက်လွန်းရင် ချင်းက ခြောက်သွားမယ်။ သိပ်လည်း  
 မစိုပါစေနဲ့။ စိုလွန်းသွားရင် ချင်းတွေ ပုပ်ကုန်မယ်။ အဲဒီ  
 နည်းနဲ့ တစ်နှစ်ခွဲအထိ ထားနိုင်ပါတယ်။

မေး။ ။ ပုပ်နေတဲ့ချင်းစိမ်းကို ဘာကြောင့်မစားသင့်တာလဲ။  
 ဖြေ။ ။ ချင်းစိမ်းပုပ်သွားတဲ့အခါမှာ သိပ်ပြင်းတဲ့အဆိပ်  
 တစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်တယ်။ အဲဒီအဆိပ် ဘယ်လောက်ပဲ  
 နည်းနည်း ကိုယ်ထဲကိုရောက်သွားရင် အသည်းကိုအမြန်  
 ဆုံး ရောက်သွားတတ်တယ်။ အသည်းမှာ အဆိပ်သင့်  
 စေတယ်။ အသည်းရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ယိခိုက်စေ  
 တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ



အဆိပ်က တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့အသည်းတွေမှာ ကင်ဆာဆဲလ် တွေပေါက်ပွားစေတာ တွေ့ရှိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ပုပ်တဲ့ ချင်းကို မစားပါနဲ့။

မေး။ ။ ချက်ပြုတ်တဲ့အခါမှာ ဘာကြောင့် ကြက်သွန်ဖြူတ် လှီးစတွေနဲ့ ချင်းထောင်းတွေကို ထည့်ရပါသလဲ။

ဖြေ။ ။ အတိုချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် အညှီနဲ့တွေပျောက် အောင်၊ မွှေးကြိုင်တဲ့ဟင်းနဲ့တွေရအောင် ကြက်သွန်ဖြူတ်နဲ့ ချင်းတွေထဲမှာပါဝင်တဲ့ အငွေ့ပျံလွယ်ဆီရဲ့အစွမ်းကြောင့် ဟင်းလျာရဲ့ သင်းပျံ့တဲ့မွှေးရနံ့ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်တယ်။ ပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့အချက်က အစားအစာနဲ့ ကျန်းမာ ရေးကိုစောင့်ရှောက်ဖို့အတွက် အဆိပ်ခါတ်ကို ပယ်ဖျက် တယ်။ အစားအစာထဲက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုး မရှိတဲ့ခါတ်ငွေ့တွေကို ပယ်ဖျက်ပစ်တဲ့အကျိုးသက်ရောက် စေပါတယ်။

မေး။ ။ အသည်းရောင်ရောဂါ(Hepatitis) ရောဂါရှိတဲ့ လူတွေ ဘာကြောင့် ချင်းကို မစားသင့်တာပါလဲ။

ဖြေ။ ။ အသည်းရောင်ရောဂါသည်တွေ ချင်းကိုစားရင် ရောဂါ အပျောက်နှေးသွားတယ်။ ချင်းထဲမှာ အဓိကပါဝင်တဲ့ 'ချင်းအစပ်ဓာတ်' နဲ့ ချင်းထဲက ဓာတ်ပြောင်းပြီး ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ 'လင်းနေခါတ်' တွေဟာ အသည်းရောင်ရောဂါ ရှိတဲ့လူတွေရဲ့ အသည်းဆဲလ်တွေကိုအသွင်ပြောင်းပြီး သေစေနိုင်တယ်။ ကြားခံခြိပ်ပစ္စည်းများ တိုးပွားလာစေ နိုင်တယ်။ တစ်ရှူးထဲမှာ သွေးဖြူဥတွေစုနေစေပြီး အသည်းရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ မူမမှန်ဖြစ်သွားစေ

တယ်။ အဲဒါကြောင့် အသည်းရောင်ရောဂါရှိသူတွေကို ချင်းမစားဖို့ တားမြစ်ရတာဖြစ်ပါတယ်။

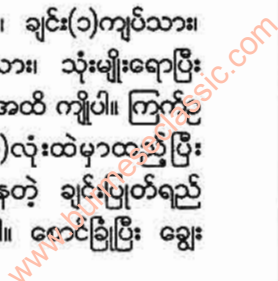
မေး။ ။ ချင်းကို အစိမ်းစားရင် ကင်ဆာကာကွယ်နိုင်သလား။

ဖြေ။ ။ ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ထိုင်းနိုင်ငံတို့ပူးပေါင်းသုတေသနပြုတဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ ကင်ဆာကိုဖြစ်စေတဲ့ ဒြပ်ပစ္စည်းရဲ့ ဗီဇ(gene) ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုကို ချင်းစိမ်းက ဟန့်တားပစ်လိုက်တယ်။ အစားအစာထဲကနေ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဒြပ်ပစ္စည်းကို ချင်းစိမ်းထဲက ထုတ်ယူတဲ့ဒြပ်က ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

**၁။ အအေးမိဖျား**

(က) ချင်း(၁)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း) (၃)ပင်၊ ရေ(၁)ဖန်ခွက်ခွဲတို့နဲ့ (၁)ခွက်ကျန် ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် ကြံသကာ ဒါမှမဟုတ် ထန်းလျက်နည်းနည်း ထည့်ပြီး ပူပူလေးမှာ သောက်ပါ။ စောင်ခြုံပြီး ချွေးထုတ်ပါ။ လေအေးမိပြီး ကိုယ်ပူဖျား-ချွေးငုပ်နေတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ခ) သစ်တော်သီး(၇)ကျပ်ခွဲသား၊ ချင်း(၁)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း(၁)ကျပ်သား၊ သုံးမျိုးရောပြီး ရေ(၂)ဖန်ခွက်နဲ့ (၁)ဖန်ခွက်ကျန်တဲ့အထိ ကျိုပါ။ ကြက်ဥ (၂)လုံးကိုခွဲပြီး ပန်းကန်ကြီး(၁)လုံးထဲမှာထည့်ပြီး ခလောက်ထားပါ။ ပွက်ပွက်ဆူနေတဲ့ ချင်းပြုတ်ရည် လောင်းထည့်ပြီး ပူပူမှာသောက်ပါ။ စောင်ခြုံပြီး ချွေး



ထုတ်လိုက်ပါ။

(ဂ) ချင်း(၁)ကျပ်ခွဲသားကို အခွံခွာပြီး ထောင်းပါ။ ကြံသကာနည်းနည်းထည့်ပြီး ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး နွံအောင်မွှေပါ။ ပူပူလေးမှာသောက်ပြီး ချွေးထုတ်ပါ။

၂။ ချောင်းဆိုးခြင်း

(က) ချင်းစိမ်း(၁)ကျပ်သားကို ထောင်းပါ။ သကြား(၅)မူးသားနဲ့အတူ မုန်လာဥ(၃)ဥနဲ့ ဟင်းချိုပြုတ်သောက်ပါ။

(ခ) ချင်းအခြောက်(၂)ကျပ်သား၊ ဝက်ကျောက်ကပ်(၂)ခု (ဝက်ကျောက်ကပ်ကို ဝယ်တဲ့အခါ ဝက်သားဆိုင်မှာပဲ အလယ်သားတွေသန့်အောင် ကိုင်ခိုင်းပါ။) အတူရောပြီး ပြုတ်သောက်ပါ။

(ဂ) မုန်လာဥ(၁)လုံးကို ရေစင်စင်ဆေး ထိပ်ဖြတ်၊ အလယ်သား(အူတိုင်)နည်းနည်းကို ဝါးနဲ့နှိုက်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဟာသွားတဲ့ အူတိုင်ထဲကို ချင်းနည်းနည်း၊ သကြားခဲနည်းနည်းထည့်လိုက်ပါ။ ထမင်းနှပ်တဲ့အခါ မုန်လာဥကိုပါထည့်ပြီး နှပ်ပါ။ ထမင်းကျက်တဲ့အခါ မုန်လာဥကို ထုတ်ယူစားပါ။ အဆုတ်တီဘီချောင်းဆိုးတာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ဃ) ကြက်ဥ(၁)လုံးကိုခွဲပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ခလောက်ထားပါ။ ချင်းပါးပါး(၂)ပြားလှီးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ ကြက်ဥထဲထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ကြက်ဥနဲ့ချင်းကြော်ပြီး စားပါ။ နေ့စဉ်(၂)ကြိမ်ကြော်စားရင် လေအေးမိပြီး ချောင်းဆိုးတာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်။

(င) မုန်လာဥ(၃)လုံး၊ သစ်တော်သီး(၁)လုံး၊ ချင်း (၃)ကျပ် သားတို့ကို ရေစင်စင်ဆေး ပါးပါးလှီးလှီးပြီး အတူရော ပြုတ်ပါ။ (၄-၅)ပွက်လောက်ဆူရင် အိုးကိုချပါ။ အရည် ကို တစ်နေ့ကုန်ရေငတ်တိုင်း ရေအဖြစ်နဲ့ပဲ သောက်ပါ။

(စ) ချင်းစိမ်း(၁)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း) (၄)ကျပ်သားတို့ကို ရေ(၂)ဖန်ခွက်နဲ့အတူ (၁)ခွက်ကျန် ပြုတ်ပါ။ ကြံသကာနည်းနည်းထည့်ပြီး ပူပူလေးမှာ သောက်ချပါ။ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ချောင်းဆိုးတာ အတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(ဆ) ချင်းခြောက်အမှုန့်(၂)ဆ၊ ကောက်ညှင်းဆန်အမှုန့် (၁)ဆ၊ ဆန်ကြမ်းအမှုန့်(၁)ဆတို့ကိုအတူရောပြီး ဖန်ဘူး (၁)လုံးမှာ ထည့်ထားပါ။ ညစဉ် (၅)မူးသားလောက်ကို ရေခဲနွေး(အဖြူ)နဲ့ တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

၃။ ပျို့တက်၊ လေချဉ်တက်

(က) ချင်းမီးဖုတ်(ချင်းကို မီးရှင်းရှင်းနဲ့ဖုတ်ပါ) (၂)ကျပ် သား၊ ငြုပ်ကောင်း(၅)မတ်သားတို့ကို ရေ (၁)ပန်းကန်နဲ့ တစ်နေ့(၂)ကြိမ်၊ မနက်(၁)ကြိမ်၊ ည(၁)ကြိမ် ပြုတ် သောက်ပါ။

(ခ) ကြံရည်(၁)ဖန်ခွက်ထဲကို ချင်းသတ္တုရည်နည်းနည်း ထည့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းသောက်ပါ။ နေ့တိုင်းသောက်ပါ။

(ဂ) ချင်းကြိုက်သလောက်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ပါးပါး လှီးပြီး နှမ်းဆီနဲ့ အဝါရောင်သန်းတဲ့အထိ ကြော်ပါ။ ဆီစစ်ထားပြီး မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ထောင်းပါ။ နေ့စဉ်



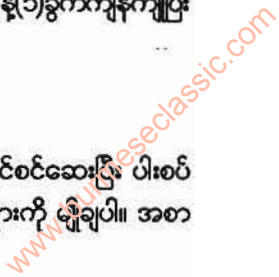
(၃)ကြိမ်၊ (၁)ကြိမ်ကို (၃)ပဲသား၊ ရေခွေးခွေးနဲ့ မျိုချပါ။  
 (ဃ) ချင်း(၆)ကျပ်ခွဲသား အခွံခွာ၊ ရေဆေး၊ ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ကောက်ညှင်း ဆန်နို့ဆီပူးတစ်ဝက်၊ ရေ(၁၀)ဆရောပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ရပြီဆိုရင် ချင်းသတ္တုရည်ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။

၄။ အော့အန်ခြင်း

(က) ချင်းစိမ်းနည်းနည်းကိုထောင်းပြီး သတ္တုရည်ကို ယူပါ။ လျှာဖျားထိပ်ကို ချင်းစိမ်းနဲ့ပွတ်ပေးပါ။ (၄-၅-၆) ချက်ပွတ်ပြီးရင် ချင်းစိမ်းရည်တွေကို သောက်လိုက်ပါ။  
 (ခ) ကြက်ဟင်းခါးပင်အမြစ် (၃)ကျပ်သား၊ ချင်းစိမ်း (၁)ကျပ်သားကနေ (၅)မတ်သား၊ သကြားနည်းနည်းတို့ကို ရေ(၁)ဖန်ခွက်ခွဲနဲ့ (၁)ခွက်ကျန် ကျိုပြီးသောက်ပါ။ အော့အန်တာ ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။  
 (ဂ) ထမင်းရည်(၁)ပန်းကန်ထဲကို ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် (၄-၅-၆)စက်ထည့်မွှေပြီး သောက်ပါ။ ချွဲသလိပ်အန်တာ အတွက် ကောင်းပါတယ်။  
 (ဃ) ချင်းခြောက် (၃)ကျပ်သား၊ မီးသင်းထားတဲ့ နွယ်ချို (၁)ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ရေ(၁)ဖန်ခွက်ခွဲ နဲ့(၁)ခွက်ကျန်ကျိုပြီး သောက်ပါ။

၅။ ကြို့ထိုး

(က) ချင်းစိမ်း(၂)ပြားအခွံခွာ၊ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပါးစပ် ထဲမှာ ထည့်ဝါးပါ။ ဝါးရင်းချင်းရည်များကို မျှိုချပါ။ အစာ



အိမ် အအေးလွန်လို့ ကြို့ထိုးတာ ပျောက်သွားပါမယ်။

(ခ) ချင်းစိမ်း (၄)ကျပ်သား၊ လိမ္မော်ခွံ(အစုံ) (၂)ကျပ် သားတို့ကို ရေ(၁)ဖန်ခွက်ခွဲနဲ့ (၁)ခွက်ကျန်ကျပြီး သောက် ပါ။ ကြို့ထိုးပြီး ပျို့အန်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

**၆။ အစာမကြေ**

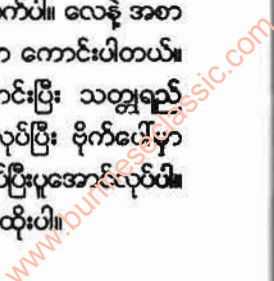
(က) ချင်းခြောက် (၃)ကျပ်ခွဲသား၊ ဂျုံပင်ပေါက် (၂)ကျပ် သားတို့ကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ စက္ကူသန့်သန့်နဲ့ အထုပ်(၂၀)အညီအမျှထုပ်ပါ။ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်၊ (၁)ကြိမ်ကို (၁)ထုပ်၊ ရေနွေးပူပူနဲ့သောက်ပါ။

(ခ) ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းနဲ့(၁)ဖွန်းကို ရေနွေးဖန်ခွက်(၁)ခွက်ထဲထည့်ပြီး မွှေသောက်ပါ။ အစာ မကြေဗိုက်ကယ်နေတာ သက်သာသွားပါမယ်။

**၇။ ဗိုက်ဗွဗိုက်ကယ်**

(က) ချင်းခြောက်(၇)ကျပ်ခွဲသားကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ကပ် စေးနဲ့စားတော်ပဲစေ့အရွယ် ဆေးလုံးလုံးပါ။ အခြောက် ခံပြီး ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၁)ကြိမ်ကို ဆေးလုံး(၃၀)၊ ထမင်းရည်နဲ့အတူသောက်ပါ။ လေနဲ့ အစာ အိမ်အားနည်းပြီး ဗိုက်ဗွဗိုက်ကယ်တာ ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ချင်း (၁၅)ကျပ်သားကို ထောင်းပြီး သတ္တုရည် ညှစ်ယူပါ။ သတ္တုရည်ကို ပူအောင်လုပ်ပြီး ဗိုက်ပေါ်မှာ ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။ အေးသွားရင် ထပ်ပြီးပူအောင်လုပ်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ် ကျပ်ထုပ်ထိုးပါ။





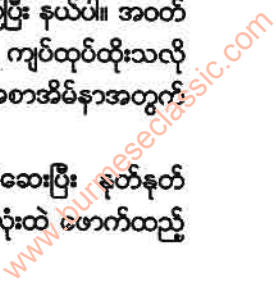
၈။ အစာအိမ်နာ

(က) ချင်းခြောက် (၁)မတ်သား၊ ငြုပ်ကောင်းစေ့ (၁၀)စေ့ တို့ကို အမှုန်ထောင်းပြီး ဆတူ(၂)ထုပ်ထုပ်ထားပါ။ (၁)ကြိမ် (၁)ထုပ် သောက်ပါ။ ရေခွေးခွေးနဲ့သောက်ပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ ကြိမ်နှုန်းကို မိမိသင့်သလို သတ်မှတ် နိုင်တယ်။ ဥပမာ(၃ ကြိမ်-၄ကြိမ်)လည်း သောက်နိုင်ပါတယ်။ အအေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ (တစ်နည်း)အအေးစာစား လို့ဖြစ်တဲ့အစာအိမ်နာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ချင်းစိမ်း(၁၅)ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ် နုတ်စင်းပါ။ ဝက်အစာအိမ်(၁)လုံးကို သေသေချာချာ ရေဆေးပါ။ ခြစ်ဆေးပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ချင်းတွေကို ဝက်အစာအိမ်ထဲ အကုန်ထည့်ပါ။ အိုးထဲကို ရေထည့် (ရေကိုဝက်အစာအိမ်မြှုပ်တဲ့အပြင် ရေလက်တစ်ဆစ်မြင့်ပါ စေ)နူးအောင်ချက်ပြီး အဖတ်တွေ လှီးစားပါ။ (၄-၅)လုံး ကုန်ထိ စားပေးပါ။ အစာအိမ်အနာပေါက်တာတောင် ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။

(ဂ) ချင်းစိမ်း(၇)ကျပ်ခွဲသားကို ရေဆေးပြီးထောင်းပါ။ ဂျုံမှုန့်(၂)ကျပ်သားထဲကို ကြက်ဥ(၂)လုံးဖောက်ထည့်ပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ချင်းတွေပါရောထည့်ပြီး နယ်ပါ။ အဝတ် သန့်သန့်နဲ့ထုပ်ပြီး နာတဲ့နေရာမှာ ကျပ်ထုပ်ထိုးသလို ဖိပေးပါ။ အအေးကြောင့် ဗိုက်နာအစာအိမ်နာအတွက် သက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။

(ဃ) ချင်း(၂)ကျပ်သား ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ် စင်းပါ။ ကြက်ဥ(၁)လုံးကို ပန်းကန်လုံးထဲ ဖောက်ထည့်



ပါ။ ကြက်ဥထဲကို နုတ်နုတ်စင်းထားတဲ့ ချင်းတွေထည့် ခလောက်ပြီး နှမ်းဆီစစ်စစ်နဲ့ ကြော်စားပါ။ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် (၅)ရက် ဆက်စားပါ။

(င) ငအုပ်ဖား(၁)ကောင် (၁၅-၂၀)ကျပ်သားကို ကိုင်ပြီး ရေစင်စင်ဆေးထားပါ။ ချင်း(၂)ကျပ်သား ပါးပါးလှီး လိမ္မော်သီးအခွံ(အစို) (၃)မတ်သား လက်သည်းခွံအရွယ် ဖဲ့ပါ။ ငြုပ်ကောင်းစေ(၁)စေ့ (၃)မျိုးကို ပိတ်စိမ်းပါးနဲ့ထုပ်ပြီး ငါးဗိုက်ထဲထည့်ပြီး ရေနဲ့ကျက်အောင်ပြုတ်ပါ။ ကျက်ရင် ငါးဗိုက်ထဲက ချင်း၊ လိမ္မော်ခွံ၊ ငြုပ်ကောင်းစေ့တွေကို ပိတ်စိမ်းပါးထုပ်ထဲကယူ ငါးအသားများနဲ့ ဆားပြားခပ်ပြီး ထမင်းနဲ့အတူစားနိုင်ပါတယ်။ အစာမစားချင်၊ ခန္ဓာကိုယ် အားနည်း၊ အစာအိမ်အားနည်းနေတာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

**ဇ။ ဝမ်းလျှော**

(က) လက်ဖက်ခြောက် (၃)ပဲသားကနေ (၁)မတ်သား (တစ်ခါခပ်ကျကျ)၊ ချင်းအခွံခွာပါးပါး(၁)ပြားကို နုတ်နုတ် စင်း၊ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့အတူ မတ်ခွက်မှာထည့်၊ ရေနွေး ဆူဆူလောင်းထည့် (၁၀)မိနစ်ကြာအုပ်ထားပြီး ရေနွေး ကြမ်းသောက်သလိုသောက်ပါ။ ဝမ်းလျှောသက်သာ သွားပါမယ်။

(ခ) ချင်းနဲ့ပတ်ကော(တစ်မတ်သားစီ)ကို ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူထားပါ။ ဆန် (၆)ကျပ်ခွံသား၊ ရေက



ဆန်ရဲ့ (၇)ဆနဲ့အတူ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ပထမမီးပြင်းနဲ့ ပြုတ်ပါ။ ဆူလာတာနဲ့ မီးကိုအနိမ့်ဆုံးချလိုက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်ဆက်သောက်ပါ။ နာတာရှည် ဝမ်းလျှောတာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

(၈) ချင်းခြောက်၊ ဆီမီးတောက်အမြစ်ခြောက် (၁)မူး သားစီး၊ ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း) (၂)ချောင်း၊ ကြံသကာ နည်းနည်း၊ ဆန်နို့ဆီပူးဒုံ၊ ရေဆန်ရဲ့(၈)ဆ။

ချင်းခြောက်နဲ့ ဆီမီးတောက် အမြစ်ခြောက်တို့ကို မှုန့်မှုန့်ညက်ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။ ဆန်ဆေးပြီး ရေ(၈)ဆနဲ့အတူထောင်းထားတဲ့ ချင်းနို့ဆီမီးတောက်မြစ် အမှုန့်တွေထည့်ပြုတ်ပါ။ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ပြုတ်ပါ။ ဆူလာ တာနဲ့ မီးကို အနိမ့်ဆုံးထိလျှော့ချပါ။ နုတ်နုတ်လှီးထား တဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူတွေနဲ့ ကြံသကာတွေထည့်ပါ။ မနက် (၁)ကြိမ် ည(၁)ကြိမ်သောက်ပါ။ ကာလကြာရှည် ဝမ်းလျှောတာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(၉) ချင်းစိမ်း(၁၀)သားကို အခွံခွာရေဆေးပြီး ဒယ်အိုးနဲ့ ခြောက်သွားအောင်လှော်ပါ။ အမှုန့်ထောင်းပါ။ ထောင်းလို့ ရတဲ့ အမှုန့်ရဲ့(၂)ဆ လက်ဖက်ခြောက်ရောနှောပြီး ပုလင်းသန့်သန့်နဲ့ ထည့်ထားပါ။ ရုတ်တရက် ဝမ်းလျှောတဲ့ အခါမျိုးမှာ အဲဒီအမှုန့်(၁)မူးသားကို ရေခွေးပူပူလေးနဲ့ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ရင် ဝမ်းလျှောတာ ပျောက်ကင်း သွားပါမယ်။

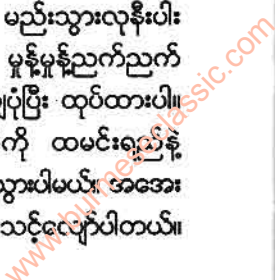
၁၀။ သွေးအန်

ချင်းစိမ်းရင့်ရင့် (ငါးမတ်သား- ၁ ကျပ်သားသာ သာ)၊ သစ်ကြားသီးအဆန်ရဲ့ အခွံပါးကိုခွာပြီး(၁)ကျပ်ခွဲ သားတို့ကို (၂)မျိုးရောပြီး ညက်နေအောင် ထောင်းပါ။ ထောင်းပြီးရင် ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အုပ်ထားပါ။ ညမှာလူနာကို မအိပ်ပါစေနဲ့။ သိပ်ကိုအိပ်ငိုက်နေတော့ မှ စောင်ခြုံအိပ်ပါစေ။ လူနာအိပ်မောကျမှ ထောင်းထား တဲ့ချင်းစိမ်းနဲ့ သစ်ကြားသီးအဆန်ထဲကို ရေနွေးလောင်း ထည့်ပြီး သမသွားအောင်မွှေပါ။ တစ်ခါထဲ မော့သောက် နိုင်တဲ့အထိလောက်သာ နွေးပါစေ။ အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီဆိုမှ လူနာကို နို့ပြီး တစ်ခါတည်း အကုန်သောက်ပါစေ။ ပြန်အိပ်ပါစေ။ (၃)ညဆက်ပြီး တိုက်ရင်ပျောက်ပါပြီ။

၁၁။ သွေးဝမ်းသွား

(က) ချင်းစိမ်း(၃)မတ်သား၊ ဆီမီးတောက်မြစ်(၆)ပဲသား တို့ကို ရေ(၁)ပန်းကန်နဲ့ တစ်ဝက်ကျန်ကျိပြီးသောက်ပါ။ အအေးကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ သွေးဝမ်းသွားတာ ပျောက်ကင်း သွားပါမယ်။

(ခ) ချင်းခြောက် (၂)ကျပ်သားကို မည်းသွားလုနီးပါး ဖြစ်အောင် လှော်ပါ။ လှော်ပြီးရင် မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ထောင်းပါ။ အမှုန့်တွေကို (၅ ပုံ)အမျှပုံပြီး ထုပ်ထားပါ။ တစ်နေ့(၂)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်(၁)ထုပ်ကို ထမင်းရေညှိနဲ့ သောက်ပါ။ သွေးဝမ်းသွားတာကောင်းသွားပါမယ်။ အအေး ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးဝမ်းအတွက်သာ သင့်လျော်ပါတယ်။

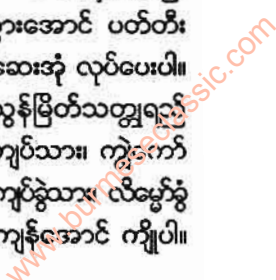


၁၂။ ရင်ဘတ်တင်းမာနာကျင်

ချင်း(၅)ကျပ်သားကို အခွံခွာထောင်းပြီး အရည် ညှစ်ယူထားပါ။ ချင်းဖတ်များကို ဒယ်အိုးထဲထည့်ပြီးလှော် ပါ။ ပူလာရင် အဝတ်စသန့်သန့်နဲ့ထုပ်ပြီး ရင်ဘတ်တင်း မာ နာကျင်တဲ့နေရာတွေမှာ ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။ ကျပ်ထုပ် အေးသွားရင် ချင်းဖတ်များကို ဒယ်အိုးထဲပြန်ထည့် ညှစ် ယူထားတဲ့ ချင်းရည်နည်းနည်းထပ်ထည့်ပြီး ပူအောင် လှော်၊ ကျပ်ထုပ်ပြန်ထိုးပါ။ ဒီအတိုင်း ချင်းရည်ကုန်တဲ့ အထိ ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးရင် မာနေတောင့်နေပြီး အထိမခံ နိုင်အောင်တင်းတာတွေ သက်သာသွားပါမယ်။ (၃-၄)ရက် ဆက်လုပ်ပေးပါ။

၁၃။ အရိုးအဆစ်ရောင်နာ

(က) ချင်းကို အကွင်းလိုက် လှီးပါ။ အခွံတွေ လှီးပစ်ပါ။ ချင်းပြားနဲ့ နှမ်းဆီစစ်စစ်ကိုတို့ပြီး နာတဲ့အဆစ်တစ်ခု လုံးကို လိမ်းပေးပါ။ အထပ်ထပ်လိမ်းပါ။ ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီချင်းပြားကို မီးသွေးမီးနဲ့ကင်ပါ။ ကျက်အောင်ကင်ပြီး ညက်အောင်ထောင်းပါ။ အဝတ်စသေးသေးပေါ်မှာတင်ပြီး အနာရှိတဲ့နေရာတွေကို အုံပါ။ မြဲသွားအောင် ပတ်တီး စည်းပေးထားပါ။ နေ့စဉ် ဆေးလိမ်းဆေးအုံ လုပ်ပေးပါ။  
(ခ) ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်သတ္တုရည် (၂)ကျပ်ခွဲသားစီ၊ ဆန်ပုန်းရည် (၁)ကျပ်သား၊ ကွဲကော် (၅)ကျပ်သား၊ လိမ္မော်ခွံအခြောက် (၁)ကျပ်ခွဲသား၊ လိမ္မော်ခွံ ကို ရေ (၁)ပန်းကန်နဲ့ ပန်းကန်ဝက်ကျန်အောင် ကျိုပါ။



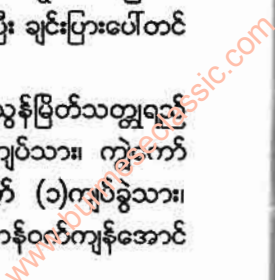
လိမ္မော်ခွံအဖတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကျန်ဆေးရည်အမယ်များနှင့်အတူ ကော်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ ဆေးဖယောင်းချက်လို ဖြစ်လာမယ်။ အဝတ်စထူထူပေါ်တင်ပြီး နာတဲ့နေရာမှာ အုပ်စည်းထားပါ။ နေ့စဉ် ဆေးလဲအံ့ပေးပါ။

(ဂ) ချင်းခြောက် (၃)မတ်သား၊ ကျိတ်စေ့ (၃)ကျပ်သား၊ သကြားနည်းနည်း၊ ကျိတ်စေ့ကိုရေထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်သလို ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် ချင်းခြောက်နဲ့ သကြားထည့်ပြီး မီးလျှော့ပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ်၊ တစ်လတိတိ ဆက်သောက်ပါ။ အဆစ်တစ်နေရာထဲရောင်နာထုံတာ ပျောက်ကင်းပါတယ်။

၁၄။ မူးမေ့သွားခြင်း

(က) ချင်း (၁)ပြားလှီးပါ။ ချင်းပြားကို ချက်ပေါ်တင်ပါ။ ချင်းပြားပေါ်မှာ ငန်းဆေးရွက်အခြောက်မှုန့် မန်ကျည်းစေ့ အရွယ်လုံးပြီးတင်ထားပါ။ ငန်းဆေးရွက်မှုန့်ကို စေတီပုံထိပ်ချွန်ကနေ မီးရှို့ပါ။ မီးမလောင်ပါစေနဲ့။ ချက်ကို အပူပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ ငန်းဆေးရွက်အခြောက် အဆင်သင့်မရှိရင် ဆေးပြင်းလိပ်ဖွာပြီး ချင်းပြားပေါ်တင်ပြီး ကင်ပေးပါ။

(ခ) ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်၊ ကြက်သွန်မြိတ်သတ္တုရည် (၂)ကျပ်ခွဲသားစီ၊ ဆန်ပုန်းရည်(၁)ကျပ်သား၊ ကွဲကော် (၅)ကျပ်သား၊ လိမ္မော်ခွံ အခြောက် (၁)ကျပ်ခွဲသား၊ လိမ္မော်ခွံကို ရေ(၁)ပန်းကန်နဲ့ ပန်းကန်ဝင်ကျန်အောင်



ကျိုပါ။ လိမ္မော်ခွံအဖတ်များကို ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကျန်ဆေးရည်အမယ်များနဲ့အတူ ကော်စေးကျအောင် ကျိုပါ။ ဆေးဖယောင်းချက်လိုဖြစ်လာမယ်။ အဝတ်စ ထူထူပေါ်တင်ပြီး နာတဲ့နေရာမှာ အုပ်စည်းထားပါ။ နေ့စဉ် ဆေးလဲအံ့ပေးပါ။

(၈) ချင်းခြောက် (၃)မတ်သား၊ ကျိတ်စေ့(၃)ကျပ်သား၊ သကြားနည်းနည်း၊ ကျိတ်စေ့ကိုရေထည့်ပြီး ဆန်ပြုတ် ပြုတ်သလို ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင်ချင်းခြောက်နဲ့ သကြား ထည့်ပြီး မီးလျှော့ပါ။ တစ်နေ့(၁)ကြိမ်၊ တစ်လတိတိ ဆက်သောက်ပါ။ အဆစ်တစ်နေရာထဲရောင်နာထုံတာ ပျောက်ကင်းပါတယ်။

**၁၅။ အော့အန်ဝမ်းလျှော**

ဆန်နို့ဆီဗူး(၃)ကို ရေ(၁)ဆနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် မီးကို အနိမ့်ဆုံးထိလျှော့ပါ။ ချင်းခြောက်နဲ့ ဆီမီးတောက်မြစ်အခြောက် (၃)ပဲသားစီ အမှုန့်ထောင်း ပြီး ဆန်ပြုတ်ထဲ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်လီးပြီး ကြံသကာနည်းနည်းလည်းထည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်ထဲ ကုန် အောင်သောက်ပါ။ အော့အန်ဝမ်းလျှောခြေလက်များ အေးစက်သွားပြီး ချွေးစေးများထွက်တာအတွက် အလွန် ကောင်းပါတယ်။

**၁၆။ ခေါင်းကိုက်**

(က) ချင်း(၂)ပြား(မထူမပါး)။ ဥတစ်လုံး ကြက်သွန်ဖြူ



(၁)ဥကို အခွံခွာ၊ ချင်းနဲ့ အတူထောင်းပြီး နားထင်(၂) ဘက်ကပ်ပါ။ ပြုတ်ကျမသွားစေဖို့အတွက် ပလာစတစ်နဲ့ ကပ်ထားပါ။ သိပ်ကိုက်နေတဲ့ခေါင်း သက်သာပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မယ်။

(ခ) ချင်းစိမ်း(၂)ကျပ်သာ၊ ဆီမီးတောက်မြစ်(၅)မူးသား တို့ကို ရေပန်းကန်လုံး(၁-လုံးခွဲ)နဲ့အတူပြုတ်ပါ။ ရေ(၁)ပန်း ကန်ကျန်အောင်ပြုတ်ပါ။ (၂)ကြိမ်ခွဲ သောက်ပါ။ အအေး မိပြီး ခေါင်းကိုက်တာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(ဂ) ချင်းလက်(၁)ဆစ်စာ ဖြတ်ပါ။ ချင်းကို မီးထဲထည့် ပြီး ဖုတ်ပါ။ ပူလာရင် မီးထဲကထုတ်ပြီး အပြား(၄)ပြား ဖြစ်အောင်လှီးပါ။ (၂)ပြားကို နဖူးပေါ် (မျက်လုံး ၂ဘက် အပေါ်ဆံစပ်)မှာ ကပ်ပါ။ နားထင်(၂)ဘက်မှာ (၁)ပြားစီ ကပ်ပါ။ လေအေးမိပြီး ခေါင်းကိုက်တာ သက်သာပျောက် ကင်းသွားပါမယ်။

**၁၇။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်**

ချင်းနည်းနည်းကို ရေစင်စင်ဆေးပြီးထောင်း၊ သတ္တု ရည်ညှစ်ယူထားပါ။ သကြားခဲနည်းနည်းကို အမှုန့်ထောင်း ပါ။ ထောင်းထားတဲ့ သကြားခဲမှုန့်တွေကို ချင်းသတ္တုရည် နဲ့ ခပ်ကျဲကျဲဖျော်စပ်ပါ။ ခေါင်းညာဘက်ခြမ်းကိုက်ရင် ဘယ်ဘက် နှာခေါင်းပေါက်ဝမှာ ချင်းစပ်ရည်အစက်ချပါ။ ဘက်ဘက်ခြမ်းခေါင်းကိုက်ရင် ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ဝ မှာ အစက်ချပါ။





၁၈။ မူးဝေခြင်း

ချင်း(၂)ပြား၊ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထောင်းပါ။ သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ထားပါ။ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ခွက်တစ်ဝက်ထည့် ဆားပါလေဟန်ထည့်မွှေ၊ ရေခဲနွေးပူနဲ့ရောပြီးသောက်လိုက်ပါ။

၁၉။ အိပ်မပျော်ခြင်း

ချင်းခြောက်(၂)ကျပ်သားကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ချင်းမှုန့်ကို (၁)ပုံစီအမျှပုံပြီး စက္ကူသန့်သန့်နဲ့ထုပ်ထားပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ ချင်းမှုန့်(၁)ထုပ်ကို ထမင်းရည်နဲ့ သောက်ပါ။ စောင်ခြုံပြီး ချွေးထုတ်ပါ။ နာတာရှည်ရောဂါကြောင့် အားအင်ချည့်ခဲ့ပြီး အိပ်မပျော်သူများအတွက် အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။ ညစဉ်(၁)ထုပ်သောက်ပါ။

၂၀။ ခါးနာ

(က) ချင်းစိမ်း၊ ချဉ်ပေါင်ခါးအမြစ် (၁)ကျပ်သားစီတို့ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ စင်းထားပြီးတဲ့ ချင်းစိမ်းနဲ့ ချဉ်ပေါင်ခါးမြစ်တို့ကို ဒယ်အိုးထဲထည့်လှော်ပါ။ အဝါရောင်သန်းလာတဲ့အထိ လှော်ပါ။ ဝါလာတာနဲ့ ရေ(၂)ပန်းကန်ထည့်ပြီး (၁)ပန်းကန်ကျန်တဲ့အထိ ကျိုပါ။ နွေးနွေးလေးမှာ ဝမ်းဟာချိန်မှာ (၁)ကြိမ်တည်းသောက်ချပါ။ နေ့စဉ် (၁)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၄-၅)ရက်သော့ခံရင် သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းတဲ့ ခါးနာတာ သေချာပျောက်

ပါတယ်။

(ခ) ချင်းစိမ်းကို ခပ်ထူထူ(၂)ပြားလှီးပါ။ နှမ်းဆီ စစ်စစ် ထဲမှာနှစ်ပြီး ခါးနာတဲ့နေရာမှာ ပွတ်လိမ်းပေးပါ။ အကြိမ် ကြိမ် ဖိပွတ်လိမ်းပေးပါ။ ပြီးရင် စီးနေအောင် ထောင်းပြီး နာတဲ့ခါးနေရာမှာအုံပေးပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ (၃-၄) ရက်ဆက်လုပ်ပေးပါ။

၂၁။ ဆီးလွန်ရေငတ်

ချင်းခြောက် (၃)ကျပ်ခွဲသားကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ငါးအုပ်ဖားသည်းခြေရည် သို့မဟုတ် ငါးကွန်းရှပ်သည်း ခြေရည်တစ်ခုခုနဲ့ ဆေးလုံးလုံးပါ။ ရွှေးကြီးစေ့အရွယ်လုံး ပါ။ (၁)ကြိမ်ကို (၇)လုံး၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ထမင်းရည်နဲ့ အတူသောက်ပါ။ စွဲသောက်သွားပါ။

၂၂။ ဆီးသွေးပါ

သက်ငယ်မြစ် အခြောက်၊ ချင်းခြောက်ဆတူ ရောပြီး အမှုန့်ထောင်း၊ ပုလင်းသန့်သန့်နဲ့ ထည့်ထားပါ။ ဆီးသွေးပါရင် ပျားရည်စတီးဇွန်းနဲ့(၁)ဇွန်း၊ အမှုန့်လက် ဖက်ရည်ဇွန်းနဲ့ ၃ ရောသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပါ။

၂၃။ ကျောက်ကပ်ရောင်

(က) ချင်းစိမ်းအခွံ(၃)မတ်သား၊ ကျောက်ဖရုံသီးအဖွံ့ (၁)ကျပ်သား၊ အကြောပေါင်းတစ်ထောင်အရွက်(၁၀)ချို့က ဖားကြောရွက်ခေါ်ပါတယ်။) (၁)ကျပ်သားကို ရေ(၁)

ပန်းကန်ကျန်အောင်ပြုတ်သောက်ပါ။ (၁)နေ့ (၂)ကြိမ်  
(၃)ကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ လတ်တလောဖြစ်တဲ့  
ကျောက်ကပ်ရောင်နာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

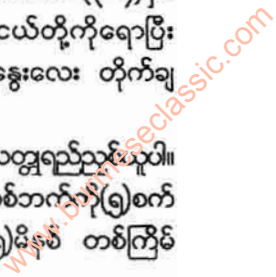
(ခ) ချင်းစိမ်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ် (၃)မတ်သားကို  
နုတ်နုတ်စင်းပါ။ တရုတ်ဆီးသီးခြောက် (သို့မဟုတ်)  
မြန်မာဆီးချိုသီးခြောက်) ၆လုံး၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်(၃-၄  
ပဲသား)၊ ဆန် (၄-၅)ကျပ်သား၊ ရေဆန်ရဲ့ (၇)ဆ။ ပထမ  
ဆန်ဆေးရေထည့်၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်ပါထည့်ပြီး မီးပြင်းနဲ့  
ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာတာနဲ့ မီးကို အနည်းဆုံးထိ  
လျှော့ပါ။ စင်းထားတဲ့ ချင်းနဲ့ ဆီးသီးခြောက် (ခွဲပစ်ပါ)  
တွေကို ထည့်ပြုတ်ပါ။ (၂)ကြိမ်ခွဲပြီးသောက်ပါ။ (၇)ရက်  
ဆက်သောက်ပါ။

၂၄။ အပူလျှပ်(နေလျှပ်ခြင်း)မေ့မော့

(က) ချင်းနည်းနည်းလှီး၊ အခွံခွာ၊ ရေဆေး၊ ထောင်း၊  
အရည်ညှစ်လူနာ နှာခေါင်းထဲ ချင်းစက်ချ နှာချေတဲ့အထိ  
တစ်စက်ချင်းချပါ။ ပါးစပ်ထဲပါ နည်းနည်းညှစ်ထည့်ပါ။

(ခ) ချင်းသတ္တုရည်နည်းနည်း။ ကလေးငယ် (၃-၄)နှစ်  
သားအရွယ်၏ကျင်ငယ်ရည်အနည်းငယ်တို့ကိုရောပြီး  
ခွက်ကို ရေခဲနွေးနဲ့ ခဏစိမ်ပါ။ နွေးနွေးလေး တိုက်ချ  
လိုက်ပါ။

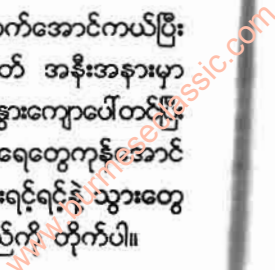
(ဂ) ချင်းကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး သတ္တုရည်ညှစ်လူပါ။  
ချင်းသတ္တုရည်ကို နှာခေါင်းပေါက် တစ်ဘက်(၁)စက်  
ကနေ (၇)စက်စီ အစက်ချပါ။ (၁၅)မိနစ် တစ်ကြိမ်



အစက်ချပါ။ သတိရတဲ့အထိ ချပါ။  
 (မှတ်ချက်)။ (၃)နည်းမှာ ကြိုက်တဲ့နည်းသုံးပါ။ အရေး  
 အပေါ်ဖိနှိပ်ပေးတဲ့နည်းကိုလည်း ပူးတွဲသုံးပါ။ နှိပ်ရမယ့်  
 နေရာက နှာခေါင်းအောက်၊ အပေါ်နှုတ်ခမ်းအထက်  
 ကြားမှာရှိတဲ့မြောင်း၊ အဲဒီမြောင်းကို(၃)ပုံ ပုံလိုက်ရင်  
 အပေါ်နေရာပဲ။ လက်ညှိုးထိပ် ဒါမှမဟုတ် လက်မထိပ်  
 (လက်သည်း မရှည်ရ)နဲ့ ဖိလိုက်ဖွလိုက်နှိပ်ပေးပါ။  
 သိပ်တအားကြီး မဖိပါနဲ့၊ သွားကျိုးသွားမယ်။ (၁၄-၅)ချက်  
 ဖိလိုက် ဖွလိုက်နှိပ်လိုက်လို့ မျက်လုံးပွင့်လာရင် မရသေး  
 ဘူး။ (၄-၅-၆) ချက်နှိပ်ပါ။ သက်မ 'ဟင်း'ချပြီဆိုရင်  
 ရပါပြီ။ ဘာကြောင့်ပဲ သတိလစ် မေ့မောတာဖြစ်ဖြစ်  
 ဒီနေရာကို နှိပ်ပေးရင် ရပါတယ်။ ဝက်ရှူးပြန်တတ်တာ၊  
 လင်သေသားဆုံးစတဲ့ အသုဘပို့တဲ့အခါကြုံရင် ဒီနေရာကို  
 နှိပ်ပေးပါ။ သတိပြုရမယ့်အချက် တစ်ချက်ကတော့ လူနာ  
 ရဲ့ခေါင်းရင်းမှာ လူတွေအုံမနေပါစေနဲ့။ လေရအောင်  
 လူနာလေရှူနိုင်အောင် ယပ်ခတ်ပေးပါ။

၂၅။ ရေနစ်သူ ကယ်နည်း

ရေနစ်သူကို ကုန်းပေါ်ရောက်အောင်ကယ်ပြီး  
 ရင် ပခုံးပေါ်ထမ်းပြီးပြေး၊ ဒါမှမဟုတ် အနီးအနားမှာ  
 ကွဲနွားရှိရင် ကွဲကျောပေါ် ဒါမှမဟုတ် နွားကျောပေါ်တင်ပြီး  
 နွားကို ဆွဲပြီး လျှောက်ရင်လည်း ရေတွေကုန်အောင်  
 အန်မှာပါပဲ။ ရေတွေ အန်ပြီးရင် ချင်းရင့်ရင့်နဲ့ သွားတွေ  
 ကို ပွတ်ပေးပါ။ ပြီးရင် ချင်းပြုတ်ရည်ကို တိုက်ပါ။



၂၆။ အားအင်ချည်နဲ့

(က) ဆိတ်သား (၇)ကျပ်ခွဲသား၊ ချင်း ကြက်သွန်မြိတ်၊ ဆားနည်းနည်းနည်းစီထည့်ပြီး ဟင်းချိုချက်ပါ။ နောက်ထပ် ချင်း(၂)ကျပ်သားကိုထောင်း သတ္တုရည်ညှစ်ယူရတဲ့ ချင်း ရည်နဲ့ ကျွန်းနည်းနည်းရောနယ်၊ ကြက်ဥ(၁)လုံးရဲ့ အကာပါ ထည့်ပြီးနယ်ပါ။ မုန့်လုံးရေပေါ်လို သေးသေးလုံးပြီး ဟင်းချိုထဲတစ်ပါတည်း ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဝမ်းဟာချိန်ကျမှ မုန့်လုံးရော ဆိတ်သားပါ ဟင်းချိုနဲ့အတူစားသောက်ပါ။ အစာအိမ်အားနည်း အစာမကြေပိန်ချုံးပြီး ရောဂါဒဏ်ခံခဲ့ ရသူများအတွက် အားဖြစ်စေပါတယ်။

(ခ) ဆိတ်ရိုး (၆၀)ကျပ်သားကို ခုတ်ထစ်ပြီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ ဆိတ်ရိုးကို ရေနဲ့ နာနာပြုတ်ပါ။ ဆန်နို့ဆီပူး ၁/၄ ကိုဆေးပြီး ဆိတ်ပြုတ်ရည်နဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ် ဆူလာရင် ချင်း (၂)ပြား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း(၂)ပင်၊ နုတ်နုတ်စင်း ဆားသင့်ရုံထည့်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်း ဆန်ပြုတ် ဖြစ်တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ (၁)ကြိမ်နဲ့ မကုန်နိုင်ရင် (၂)ကြိမ် ခွဲသောက်ပါ။ နေ့စဉ်သောက်ပါ။ (၁၀)ရက်ကနေ (၁၅)ရက် ဆက်သောက်ပါ။ ကိုယ်ပူ အဖျားရှိရင် မသောက်ပါနဲ့ အားပြည့်လာပါလိမ့်မယ်။ ကြိုကြားကြိုကြား ပြုတ် သောက်ပါ။

၂၇။ ဆံပင်ကျွတ်ရင်

ချင်းရင့်ရင့်အစိမ်းကို ဓားနဲ့လှီးပြီး ဦးရေကို ပွတ် လိမ်းပါ။

၂၈။ ချော်လဲဒဏ်ရာ

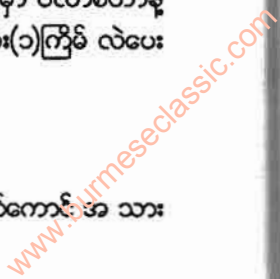
(က) ချင်းစိမ်း(၂)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း)  
(၂)ကျပ်သား၊ ဂျုံမှုန့်(၁)ကျပ်သား၊ ချင်းစိမ်းကြက်သွန်မြိတ်  
(အဖြူပိုင်း)တို့ကို အတူရောထောင်းပြီး ဂျုံမှုန့်နဲ့အတူ  
ရောနယ်ပါ။ နယ်ထားတဲ့ ဂျုံ+ချင်း+ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို  
ဒယ်အိုးထဲမှာ ပူလာအောင်လှော်ပါ။ ပူလာတာနဲ့ ဒဏ်ရာ  
နေရာမှာ အုံလိုက်ပါ။ အဝတ်စည်းပြီး ပလာစတာကပ်  
လိုက်ပါ။ နေ့စဉ် ဆေး(၁)ကြိမ်လဲပေးပါ။ (၄-၅)ရက်  
အုံပေးရင် ပျောက်ပါပြီ။

(ခ) ဒဏ်ရာနေရာအကြီးအသေးကိုကြည့်ပြီး ချင်းရင့်  
ရင့်(၁)တုံးလှီးပါ။ သေသေချာချာ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ဝါးပါ။  
ဝါးပြီးတဲ့ချင်းကို ဒဏ်ရာနေရာမှာ အုံ၊ အဝတ်စအုပ်၊  
ပလာစတာနဲ့ မြဲအောင်ကပ်ပေးလိုက်ပါ။ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း  
အရေးပေါ်လုပ်တဲ့နည်းပါပဲ။ ပြီးရင် ပထမနည်းကို ဆက်သုံး  
ပါ။

(ဂ) ဒဏ်ရာနေရာကြည့်ပြီး ချင်းကိုလှီးပြီးထောင်း၊  
သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ချင်းသတ္တုရည်နဲ့ ဆတူအရက်ဖြူနဲ့  
ဂျုံမှုန့်တို့ကို ရောနယ်ပါ။ ပြီးရင် ဒဏ်ရာနေရာမှာ အုံလိုက်  
ပါ။ အပေါ်မှာ ပိတ်စအုပ်ပါ။ ပိတ်စပေါ်မှာ ပလာစတာနဲ့  
မြဲနေအောင် ကပ်လိုက်ပါ။ နေ့စဉ် ဆေး(၁)ကြိမ် လဲပေး  
ပါ။ ဒဏ်ပျောက်သွားပါမယ်။

၂၉။ လိပ်ခေါင်း

ခုံးကောင်အသား ဒါမှမဟုတ် မုတ်ကောင်အ သား

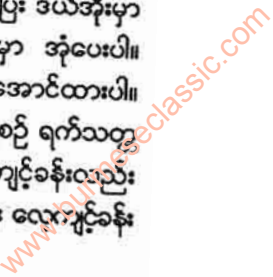


ကျွန်းဆေးဖက်ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ချင်း၊ ပျားရည် ၈၇

(၁၅)ကျပ်သား၊ ချင်း(၁)ကျပ်သား၊ နုတ်နုတ်စင်း၊ ရေ  
(၃)ပန်းကန်။ ခုံးသား၊ ဒါမှမဟုတ် မုတ်ကောင်အသား  
တွေကို ပဲဆီစစ်စစ်နဲ့ ကြော်ပါ။ (၄-၅-၁၀)လှိမ့်လှိမ့်ပြီးရင်  
စင်းထားတဲ့ ချင်းတွေ ထည့်ကြော်ပါ။ (၃-၄)ချက် ကြော်ပြီး  
ရင် ရေ(၃)ပန်းကန်ထည့်ပြီး ချက်ပါ။ ဆားနည်းနည်း  
ထည့်ပါ။ (၁)ပန်းကန်ကျန်အောင် နူးသွားတဲ့အထိချက်ပါ။  
ဝမ်းဟာချိန်မှာ (၁)ကြိမ်တည်းနဲ့ကုန်အောင် စားပြီး အရည်  
တွေပါသောက်ပါ။ ရက်ခြား (၁)ကြိမ်လုပ်ပြီး စားပါ။ အရည်  
သောက်ပါ။ (၇)ကြိမ်ကို ဆေးတစ်ပတ်အဖြစ် သတ်မှတ်  
ပါတယ်။ ဆေးပတ်(၁)ပတ်နဲ့မရရင် နောက်ဆေးပတ်တွေ  
ဆက်သောက်ပါ။

၃၀။ ပခုံးနာ၊ လက်မြှောက်မရ

ချင်းစိမ်းရင့်ရင့် (၆၀)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန် ဥသေး  
သေး (၃၀)ကျပ်သား၊ ဆန်အရက် (၁၅)ကျပ်သား၊  
ချင်းစိမ်းကို သေးသေးလှီး၊ ကြက်သွန်ဥအခွံခွာပြီး အတူ  
ရောထောင်းပါ။ ပြီးရင် အရက်နဲ့ရောနယ်ပြီး ဒယ်အိုးမှာ  
ပူအောင်အပူခံပါ။ ပူလာရင် နာတဲ့ပခုံးမှာ အုံပေးပါ။  
အေးသွားရင် ဒယ်အိုးထဲပြန်ထည့်ပြီး ပူအောင်ထားပါ။  
ပူလာရင်ပြန်အုံပါ။ ဒီလိုပဲ(၄-၅-၆)ခါ နေ့စဉ် ရက်သတ္တ  
(၁)ပတ် အုံပေးပါ။ လက်မြှောက် လေ့ကျင့်ခန်းလည်း  
နေ့တိုင်း လုပ်ပေးပါ။ (၇)ရက်ဆက်အုံပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်း  
လုပ်ရင် ပျောက်ပါပြီ။



၃၁။ ပြည်တည်နာ

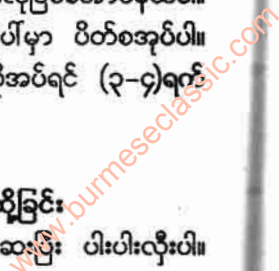
(က) ချဉ်ပေါင်ခါးအမြစ်ကို ထောင်းပါ။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်နဲ့ တေဆေးလို ဖြစ်အောင်နယ်ပါ။ ပြီးရင် အနာပေါ်မှာ အုံပါ။ ဆေးပေါ်မှာ ပိတ်စသန့်သန့် အုပ်ပါ။ ပိတ်စကို ပလာစတာနဲ့ကပ်ထားပါ။ နေ့စဉ် ဆေး (၁)ကြိမ်လဲပြီးအုံပါ။

(ခ) ချင်းစိမ်း (၇)ကျပ်ခွဲသား၊ နွယ်ချို (၄)ကျပ်သားတို့ကိုရောပြီး ထောင်းပါ။ အရက် (၁၀)ကျပ်သားနဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ပြုတ်ပါ။ ပြည်တည်နာက ခါးရဲ့အထက်ပိုင်းမှာ ပေါက်ရင် ထမင်းစားပြီးတဲ့နောက်၊ ခါးအောက်ပိုင်းမှာ ပေါက်တာဆိုရင် ထမင်းမစားခင်မှာ ဆေးကိုသောက်ပါ။ သိပ်ဆိုးတဲ့ပြည်တည်နာကိုတောင် ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ လိုအပ်ရင် (၃-၄)ရက် ဆက်သောက်ပါ။

(ဂ) ထုံးနည်းနည်းကိုယူပြီး အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ကြက်ဥ (၁)လုံးရဲ့အကာနဲ့ ထုံးမှုန့်ကို အခဲဖြစ်အောင် နယ်ပါ။ နယ်ထားတဲ့ ထုံးခဲကို မီးဖုတ်ပါ။ အအေးခံပြီး အမှုန့်ပြန်ကြိတ်ပါ။ ချင်း(၁)တုံးကို အခွံခွာ ရေသန့်သန့်ဆေးပြီး ထောင်းပါ။ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ချင်းသတ္တုရည်နဲ့ ကြိတ်ထားတဲ့ ထုံးမှုန့်ကို တေဆေးလိုဖြစ်အောင်နယ်ပါ။ အနာပေါ်မှာ အုံထားပါ။ ဆေးပေါ်မှာ ပိတ်စအုပ်ပါ။ ပိတ်စကို ပလာစတာကပ်ပါ။ လိုအပ်ရင် (၃-၄)ရက် ဆက်ပြီး အုံပေးပါ။

၃၂။ သည်းချေပြွန် သန်ကောင်ဆိုခြင်း

ချင်းစိမ်းကို ရေသန့်သန့်ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။





များများလှီးထားပါ။ ချင်းတွေကို ထောင်းပြီး သံတွှဲရည် ညှစ်ပါ။ ပန်းကန်သန့်သန့်နဲ့ထည့်အုပ်ထားပါ။ (၁)ကြိမ် ကို စတီးဇွန်းနဲ့ တစ်ဝက်သာသာ ချင်းရည်ကိုတိုက်ပါ။ ချင်းစိမ်းရည်သောက်ပြီးတာနဲ့ ရေခွေးခွေး(လက်ဖက်ရည် ကြမ်းမဟုတ်) လေးတိုက်ပါ။ နာရီဝက်ခြားပြီး (၁)ကြိမ် ထပ်တိုက်ပါ။ (၂)နာရီခြားပြီး (၁)ကြိမ်ထပ်တိုက်ပါ။ (၄) ကြိမ်ပြည့်သွားရင် နောက်နေ့တွေမှာ နေ့စဉ် (၃)ကြိမ်စီ (၇)ရက်ဆက်တိုက်ပါ။ သန်ကောင်ထွက်သွားပြီဆိုရင်တော့ (၇)ရက်တိုက်ဖို့ မလိုဘူးပေါ့။

**၃၃။ ခွေးကိုက်ခံရရင်(ခွေးချူးချူး မချူးချူး)**

(က) ပထမဆုံး လူ့ကျင်ငယ်ရည်နဲ့ အကိုက်ခံရတဲ့ အနာဝကို ဆေးကြောပါ။ ရေသန့်သန့်ဆေးထားတဲ့ ချင်းစိမ်းကိုဝါးပြီး အနာကို ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

(ခ) ချင်းခြောက်ကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ချင်းမှုန့် (၁)မူး သားကို ရေခွေးခွေး(လက်ဖက်ရည်ကြမ်းမဟုတ်) နဲ့ သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပါ။ အနာဝကို သေချာသန့်အောင် ဆေးကြောပါ။ ချင်းမှုန့်ကို အဝတ် သန့်သန့်နဲ့ ထုပ်ပါ။ ရေခွေးအိုးကို တည်ပါ။ အဝကျယ် ဒန်အိုးနဲ့ တည်ပါ။ အိုးအဝကို အဝတ်အုပ်ပါ။ ရေဆူရင် ချင်းမှုန့်ကို တင်ပါ။ ချင်းမှုန့်ထုပ်နဲ့ အကိုက်ခံရတဲ့အနာဝကို ကျပ်ထုပ်ထိုးပါ။ (၄-၅-၆)ရက်ဆက်ပြီး ကျပ်ထုပ်ထိုး၊ ချင်းမှုန့်ကိုလည်း ရေခွေးနဲ့ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။

၃၄။ အဆိပ်ရှိပိုးကောင် အကိုက်ခံရရင်

(က) ချင်းစိမ်း(၂)ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထောင်းပါ။ ပင့်ကူအကိုက်ခံရတဲ့ဒဏ်ရာ ဒါမှမဟုတ် ကင်းမြီးကောက်အထိုးခံရတဲ့ ဒဏ်ရာ အနာဝမှာ ထောင်းထားတဲ့ ချင်းကို အုံပေးပါ။

(ခ) အဆိပ်ရှိတဲ့ ပင့်ကူအကိုက်ခံရရင်ဖြစ်စေ၊ ကင်းမြီးကောက်အထိုးခံရရင်ဖြစ်စေ ချင်းသတ္တုရည်နဲ့ ပရုပ်ဆီရောပြီး အနာဝကိုလိမ်းပါ။ ဆိတ်နို့ကိုလည်း သောက်ပါ။

(ဂ) ပင့်ကူအကိုက်ခံရရင် ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်နဲ့ အာဒါလွတ်ဥအမှုန့်တို့ကို ရောနယ်ပြီး အနာဝမှာ လိမ်းပေးပါ။

(ဃ) ချင်းပြားကို လှော်ပါ။ နွေးနွေးလေး အနာဝမှာ ကပ်ပါ။ အေးသွားရင် ပြန်လှော်ပြန်ကပ်ပါ။ (၄-၅)ကြိမ် လှော်လိုက် ကပ်လိုက်လုပ်ပေးပြီးရင် အုံထားလိုက်ပါ။ ပင့်ကူအကိုက်ခံရတာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

(င) ပျားတုပ်ခံရရင် ချင်းစိမ်းကို သတ္တုရည်ညှစ်ယူ၊ အဲဒီသတ္တုရည်နဲ့ ပျားတုပ်ခံရတဲ့နေရာမှာ လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွားလိုက် လိမ်းပေးလိုက်၊ ခြောက်သွားလိုက် လိမ်းပေးလိုက်လုပ်ပေးပါ။

၃၅။ ရာသီလာနာခြင်း

(က) ဘဲဥ(အခွံစိမ်း) (၃)လုံးကိုခွဲပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ထားပါ။ ချင်းစိမ်း (၁)ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးနုတ်နုတ်စင်းပြီး ဘဲဥနဲ့ခလောက်ပါ။ ဆန်အရက် တရုတ်ထမင်းစား ပန်းကန် ၂ နဲ့ ဘဲဥ ချင်းတို့ကို ဆူအောင်



ကျက်အောင် ချက်ပါ။ ချက်တဲ့အခါ သကြားနည်းနည်း ထည့်ပါ။ ကျက်ရင် ကုန်အောင်စားမိ။ ရာသီလာချိန်မှာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကိုက်ပြီး အစာအိမ်ပါနာ အစာမစား ချင်တာအတွက် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

(ခ) ချင်းစိမ်း (၇)ကျပ်ခွဲသား၊ ဆား(၁၅)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ် အဖြူပိုင်း (၁၅)ကျပ်သား၊ ချင်းစိမ်းနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်းတို့ကို သေးသေးလှီး၊ ဒယ်အိုးထဲ ဆားနဲ့အတူရောထည့်ပြီး ပူလာအောင်လှော်ပါ။ အဝတ် သန့်သန့်နဲ့ထုပ်။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကို ကျပ်ထုပ်ထိုးပေး ပါ။ အေးသွားရင် ပြန်လှော်၊ ကျပ်ထုပ်ပြန်ထိုးပါ။ မိနစ် (၃၀)ကြာအောင် ပူပူလေး ကျပ်ထုပ်ထိုးပါ။ တစ်နေ့ (၃-၄)ကြိမ် ထိုးပေးပါ။ သွေးလေအားနည်းပြီး နာကျင် ကိုက်ခဲတာအတွက် ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

(ဂ) ချင်းစိမ်း (၁ ကျပ်ခွဲသား-၂ ကျပ်သား)၊ ကြံသကာ (၁ ကျပ်ခွဲသား-၂ကျပ်သား)တို့ကို ရေနဲ့ရောကျိုပြီး သောက်ပါ။ စွတ်စိုအအေးမိလို့ ဓမ္မတာနာကျင်ကိုက်ခဲ တာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

**၃၆။ အဖြူဆင်းခြင်း**

ချင်းခြောက်ကို အမှုန့်ထောင်းပြီး ပုလင်းသန့်သန့်နဲ့ ထည့်သိမ်းထားပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် (၁)မတ်သားကို ရေခွေးပူပူနဲ့ သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပါ။ အဖြူဆင်းတာ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

၃၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အော့အန်

(က) ချင်းစိမ်း(၁)ကျပ်သား၊ လိမ္မော်ခွံ(၁)ကျပ်သား၊ သကြား(၁)ကျပ်ခွဲသားကို မတ်ခွက်ကြီးထဲထည့်၊ ရေခွေးပူပူလောင်းထည့်ပြီး ရေငတ်တိုင်းသောက်ပါ။

(ခ) ချင်းစိမ်း (၃)မတ်သား၊ ကြံ (၂)ဆစ်ရဲ့အရည်၊ ကြံရည်နဲ့ချင်းရည်တို့ကို သမအောင်ရောပြီး ခဏခဏ (၁)ငုံစီသာသောက်ပါ။

(ဂ) ချင်းစိမ်းရည်ကို ဒယ်အိုးထဲထည့်၊ ရေစင်စင်ဆေးထားပြီး အခြောက်ခံထားတဲ့ ကောက်ညှင်းဆန်တွေကို ချင်းစိမ်းရည်နဲ့အတူလှော်။ ကောက်ညှင်းပေါက်ပေါက် ဖြစ်လာရင် ဆယ်ထုတ်ပါ။ အအေးခံပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ပုလင်းသန်သန်နဲ့ ထည့်ထားပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် (၁)ကျပ်သားကနေ (၂)ကျပ်သား၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် ရေခွေးပူပူနဲ့ သောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပျို့တက်အော့အန်ပြီး မစားချင်မသောက်ချင်တာတွေ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

(ဃ) နွားနို့ (၁၂)ကျပ်ခွဲသား၊ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် စတီးဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ သကြားနည်းနည်းတို့ကို ကျိုပါ။ ဆူလာရင် ရပါပြီ။ ခပ်ခွေးခွေးမှာ သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပါ။ လေနဲ့အစာအိမ်အားနည်းတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှာ ပျို့ အန်တာအတွက်ကောင်းပါတယ်။

(င) ချင်းစိမ်း (၁)ပြားကို သကြား(၅)ကျပ်သားနဲ့ ရေ (၂)ဖန်ခွက်ထည့်ကျိုပါ။ ရေငတ်တိုင်းသောက်ပါ။ ဂုန်သွားရင်ထပ်ကျိုပါ။

၃၈။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဗိုက်အောင် ဗိုက်နာ

(က) ချင်းခြောက် (၁)ပြား၊ ပတ်ကော(၁)ပြားတို့ကို ရေနို့ဆီပူး (၂)လုံးစာနဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ နာနာဆူပြီးရင် အဖတ်တွေကို ဆယ်ထုတ်ပစ်ပါ။ ဆန်နို့ဆီပူး (လေးပုံတစ်ပုံ)ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ချင်းပြုတ်ရည်နဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် မီးကို အနည်းဆုံးထိလျှော့ချပါ။ ခပ်နွေးနွေးပြုတ်ကိုသောက်ပါ။ တစ်နေ့(၁)ကြိမ် သောက်ပါ။

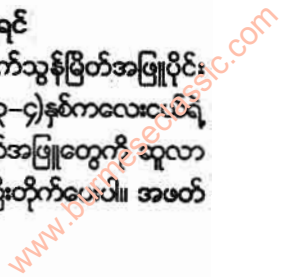
(ခ) ချင်းစိမ်း (၄)ကျပ်သားပါးပါးလှီးပြီး ဆိတ်သား (၁၀)ကျပ်သားနဲ့အတူ ဟင်းချက်စားပါ။ သွေးအားနည်းပြီး ဗိုက်တစ်ခွံခွံနာ၊ လက်နဲ့အမြဲဖိနှိပ်ထားချင် မျက်နှာဖြူဖပ်ဖြူရော်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

၃၉။ မျက်နှာမြင်ပြီး ခေါင်းမူး

ချင်းစိမ်း (၄)ကျပ်သားကို ရေ(၂)ဖန်ခွက်နဲ့ ပြုတ်ပါ။ နွေးနွေးလေးမှာ (၁)ခွက်သောက်ပါ။ နာရီဝက်ခြားပြီး နောက် (၁)ခွက်သောက်ပါ။

၄၀။ မျက်နှာမြင်ပြီး အချင်းမကျရင်

ချင်းစိမ်း (၃)မတ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း (၃)မတ်သားတို့ကို နတ်နတ်လှီးပါ။ (၃-၄)နှစ်ကလေးငယ်ရဲ့ ကျင်ငယ်ရည်နဲ့ ချင်းကြက်သွန်မြိတ်အဖြူတွေကို ဆူလာအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာတာနဲ့ မှုတ်ပြီးတိုက်ပေးပါ။ အဖတ်တွေ လည်းစားပေးပါ။



၄၁။ သန္ဓေသားသေဆုံးပေမဲ့ ထွက်မကျရင်

(က) ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ကို ဆူအောင်တည်ပြီး ကြက်ဥအနှစ် (၁)လုံးပါထည့်ပြီး သောက်လိုက်ပါ။

(ခ) ဆန်အရက် (၅)ကျပ်ခွဲသား၊ ရှာလကာရည် (၄)ကျပ်သား၊ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် (၄)ကျပ်သား၊ ကြက်ဥနှစ်(၁)လုံး၊ ပထမဆန်အရက်နဲ့ ရှာလကာရည်တို့ကို အတူကျိုပါ။ ဆူလာတာနဲ့ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ထည့်ပြီး ဆူအောင်ထပ် ကျိုပါ။ ဆူလာတာနဲ့ ကြက်ဥနှစ်ထည့်ပြီး မီးဖိုပေါ်ကချပါ။ နည်းနည်းလေးအအေးခံပြီး နွေးနွေးလေးမှာ တိုက်လိုက်ပါ။

၄၂။ မွေးဖွားပြီး အကြောတက်၊ ကြွက်တက်

ကပ်စေးနဲ့ပင် ပင်စည်ရဲ့ အတွင်းသားကို အရိပ်မှာ အခြောက်ခံလှန်းပြီးအမှုန့်ထောင်း၊ ပုလင်းသန့်သန့်ထဲ ထည့်ထားပါ။ မွေးဖွားပြီး အကြောတက်ရင် ကြွက်တက်ရင် (၃)ပဲသားကို ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်နဲ့ အတူသောက်ပါ။ တစ်နေ့(၂)ကြိမ်သောက်ပါ။

၄၃။ မွေးဖွားပြီးတစ်ကိုယ်လုံးကိုက်ခဲ

ချင်းစိမ်း(၂)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း (၁)ကျပ်သား၊ သကြားနည်းနည်း၊ ချင်းစိမ်းကို ရေဆေး၊ အပြားလှီး အခွံခွာ၊ ကြက်သွန်မြိတ်လှီးစတွေနဲ့ သကြားနည်းနည်းတို့ကို ရေ(၂)ခွက်နဲ့ အတူပြုတ်ပါ။ ခွံနာ ဆူပြီးရင်ရပါပြီ။ နွေးနွေးလေးမှာ သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။

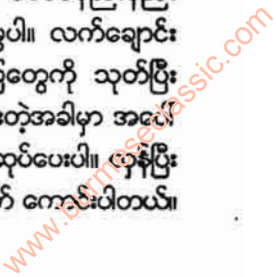


၄၄။ ကလေးငယ်အအေးမိဖျား

(က) ချင်းစိမ်း(၁)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း (၁)ကျပ်သား ဆား(၃)ပဲသားတို့ကိုရောပြီး ညက်နေအောင်ထောင်းပါ။ အဝတ်စသန့်သန့်နဲ့ ထုပ်ပါ။ ကလေးရင်ဘတ်၊ ကျော၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး၊ ဒင်္ဂောန်ခွက်၊ တတောင်ဆစ်အတွင်းတို့မှာ ပွတ်ပေးပါ။ ပွတ်ပေးပြီး ကလေးကို အိပ်ပါစေ၊ ခဏကြာရင် ချွေးထုတ်ပြီး အပူကျသွားပါမယ်။ ကလေးအအေးမိဖျားစမှာ လုပ်ပေးပါ။

(ခ) မုန်လာဥ (၁)လုံး၊ ချင်းပြား (၄-၅-၆)ပြား၊ ကြက်သွန်မြိတ် (၄-၅-၆)ပင်တို့ကို ရောထောင်းပါ။ ထောင်းပြီးဒယ်အိုးထဲမှာ ထည့်လှော်ပါ။ ပူလာရင် အရက်နည်းနည်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပိတ်စသန့်သန့်နဲ့ တစ်ဝက်ကို ထုပ်ပါ။ အထုပ်အေးသွားရင်အိုးထဲက အပူနဲ့ လဲလှယ်ပြီး ရင်ဘတ်နဲ့ နောက်ကျောကိုထပ်ပြီး ပွတ်သုတ်ပေးပါ။ တုပ်ကွေးဖျားနဲ့ရင်ကျပ်ပြီး ချောင်းဆိုးတာ သက်သာသွားပါမယ်။

(ဂ) ချင်းလက်(၁)ဆစ်လောက်ဖြတ်ပြီး မီးမျှင်းမျှင်း နဲ့ ကင်ပါ။ အတော်ကလေးပူလာရင် ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ချင်းရည်ထဲကို နှမ်းဆီ စစ်စစ်နည်းနည်း ထည့်ပြီး လက်ချောင်းထိပ်နဲ့ ရောမွှေပါ။ လက်ချောင်းထိပ်နဲ့တို့တို့ပြီးကလေးရဲ့လက်တွေခြေတွေကို သုတ်ပြီး ပွတ်နယ်လိမ်းဆုပ်ပေးပါ။ ပွတ်နယ်ပေးတဲ့အခါမှာ အပေါ်ကနေ အောက်ကိုသာ ပွတ်နယ်လိမ်းဆုပ်ပေးပါ။ ငှက်နို့ပြီး မပွတ်ပါနဲ့၊ ကလေးတုပ်ကွေးဖျားအတွက် ကောင်းပါတယ်။



(ဃ) ချင်း (၅)ပြားပါးပါးလှီးပါ။ အခွံခွာပါ။ ကြံသကာ နည်းနည်းထည့်ပြီး ရေ(၃)ခွက်နဲ့ အတူပြုတ်ပါ။ ခွက်ထဲ ထည့်အုပ်ထားပြီး ရေငတ်တိုင်းတိုက်ပါ။ လေအေးမိပြီး ဖျားတာ၊ မျက်နှာ၊ မျက်ခွံတွေပါ အမ်းနေတာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(င) အခွံခွာပြီး ချင်း (၁)ကျပ်သား။ ကြက်သွန်မြိတ် အဖြူပိုင်း(၁)ပင်၊ တရုတ်ပဲငုပ်အချို (၁)ကျပ်ခွဲသားတို့ကို ရေ(၁)ဖန်ခွက်ခွဲထည့်ပြီး (၁)ဖန်ခွက်ကျန်ကျိပါ။ ခပ်ပူပူ မှာမှုတ်ပြီး တိုက်ပါ။ ကလေးလေအေးမိပြီး ဖျားတာ ကောင်းသွားမှာပါ။

၄၅။ ကလေးပသီရောင်နာ

ချင်း (၃-၄) ပြားလှီး၊ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထောင်း၊ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ မုန်လာဥ မကြီးမသေး တစ်ပိုင်းကို ရေစင်စင်ဆေးလှီးဖြတ်ပြီးထောင်း၊ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ သတ္တုရည်(၂)မျိုးကိုရောပြီး သကြားနည်းနည်းခပ်ပါ။ ရေခွေးဆူဆူ (၃)ဖန်ခွက်စာ လောင်းထည့်ပါ။ တစ်နေ့ လုံး ခဏခဏ သောက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ကုန် သောက်ပါ။ ကလေး ပသီရောင်နာကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

၄၆။ ကလေးချောင်းဆိုး

(က) ဂေါ်ရခါးသီး (၆)မူးသား၊ ချင်းစိမ်း (၅)မူးသား တို့ကို ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ သကြားဖြူဖြူ သန့်သန့် လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဝက်ထည့်ပြီး ရေခွေး



ဆူဆူ ဖန်ခွက်တစ်ဝက် လောင်းထည့်ပါ။ သမအောင် မွှေပြီးတိုက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။ သလိပ် ပါတဲ့ကလေးချောင်းဆိုးတာ သက်သာပျောက်ကင်းပါတယ်။

(ခ) မုန့်လာဥကို အခွံတွေခြစ်ပစ်ပါ။ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ခပ်ရွယ်ရွယ်တုံးပြီး ထောင်းပါ။ လက်ဖက်ရည်(၁) ပန်းကန်လုံးစာရအောင် ထောင်းပါ။ ချင်းနည်းနည်းကိုလည်း ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထောင်းပါ။ မုန့်လာဥ သတ္တုရည်ထဲကို ချင်းသတ္တုရည် (၃)စက်ညှစ်ထည့်ပါ။ သတ္တုရည်ပန်းကန်ကို ထမင်းနှပ်တဲ့ အိုးထဲက ထမင်းထဲ နှစ်ပြီး ဖုံးအုပ်ပြီးပေါင်းပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်တိုက်ပါ။ (၄-၅)ရက် ဆက်တိုက်ပါ။ ကလေးနာတာရှည်အဆုတ်ဖြွန် ရောင်ပြီး ချောင်းဆိုးကြာရှည်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

၄၇။ ကြက်ညှာချောင်း(ရက်တစ်ရာချောင်း)

(က) ချင်း(၁)လက်မအရွယ် (၁)တုံးလှီးပါ။ ကြက်ဥ (၁)လုံးကိုခွဲပြီး အကာကိုယူပါ။ ချင်းရဲ့လှီးထားတဲ့ဘက်နဲ့ ကြက်ဥအကာကို တို့တို့ပြီး ကလေးရဲ့ ရင်ညွန့်ရိုးပေါ်ကို အပေါ်ကနေအောက်အတိုင်း ပွတ်လိမ်းပေးပါ။ (၅)မိနစ် ကြာအောင် ပွတ်လိမ်းပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ်ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

(ခ) ချင်း (၁မတ်)သားကို ပါးပါးလှီးပါ။ တယ်သီးခြောက် (၂)ပြားထဲကို ချင်းပြားတွေ မျှပြီးသွင်းထည့်ပါ။ တယ်သီးကို မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ကျက်သွားအောင် ကင်ပါ။ ပြီးရင် ကလေးကို မနက်(၁)ခု ည(၁)ခုကျွေးပါ။ နေ့စဉ် (၃)ခုကျွေးပြီးကျွေးပါ။

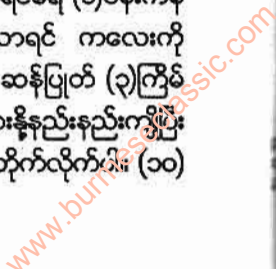


၄၈။ ကလေးအစာမကြေ

ကြက်သွန်မြိတ်ကြီးကြီး (၁)ပင်၊ ချင်း (၁)ကျပ်  
သား။ စမုန်စပါးအမှုန့် (၅)ပဲသား။ ကြက်သွန်မြိတ်ကို  
ရေဆေး။ ချင်းလည်းရေဆေး။ သေးသေးလှီးပါ။ အတူ  
ရောပြီးညက်အောင်ထောင်းပါ။ ချင်းနဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်  
ညက်သွားရင် စမုန်စပါးမှုန့်ထည့်ပြီး တောဆေးလိုတေပါ။  
ချက်ပေါ်မှာ အုံပေးပြီး အဝတ်စသန့်သန့်အုပ်ပြီး ပလာ  
စတာကပ်ထားပါ။ နေ့စဉ်ဆေး (၁)ကြိမ်လဲပြီး အုံပေးပါ။  
အစာကြေသွားပါမယ်။ ကောင်းပြီလို့ယူဆရင် ရပ်လိုက်ပါ။

၄၉။ ကလေးကပ်ပါးပိုးစွဲ ရေဖျဉ်း

(က) နွားနို့ (၂၀)ကျပ်သားကို ကျိုပါ။ ချင်း (၅)မတ်သားနဲ့  
လေညှင်းပွင့်(၂)ပွင့် တစ်ပါတည်းထည့်ကျိုပါ။ ဆူပြီး ခဏ  
ကြာရင် လေးညှင်းပွင့်ကိုထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သကြားနည်း  
နည်းထည့်ပြီး ကလေးကို တိုက်နိုင်ပါပြီ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ်  
တိုက်ပါ။ (၁၀)ရက်တိုက်ပါ။ ကလေးကပ်ပါးပိုးစွဲပြီး  
ရေဖျဉ်း(ဗိုက်ပူနံ့ကား)ဖြစ်နေတာ ကောင်းသွားပါမယ်။  
(ခ) ဆန်(၁)ကျပ်သားကို အဝါရောင်သန်းလာတဲ့အ  
ထိလှော်ပါ။ ဆန်အဝါရောင်သန်းလာရင်ရေ (၁)ပန်းကန်  
ထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ပျစ်လာရင် ကလေးကို  
တိုက်လိုက်ပါ။ နေ့စဉ် ဆန်လှော်ပြီး ဆန်ပြုတ် (၃)ကြိမ်  
ပြုတ်တိုက်ပါ။ (၃)ကြိမ်တိုက်ပြီးရင် နွားနို့နည်းနည်းကျိုပြီး  
ချင်းသတ္တုရည်(၃)စက်ညှစ်ထည့်ပြီး တိုက်လိုက်ပါ။ (၁၀)  
ရက်ဆက်တိုက်ပါ။



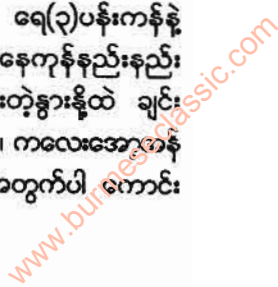
၅၀။ ကလေးဗိုက်အပေါ်ပိုင်း(အစာအိမ်နာ)

(က) ချင်းခြောက် (၄)ပဲသား၊ ပတဲကော (၆)ပဲသားတို့ကို ရေ(၁)ပန်းကန်နဲ့ပြုတ်ပါ။ မိနစ် (၂၀)ဆူပြီးရင် အဖတ်တွေ ဖယ်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ဆန်လက်(၁)ဆုပ်ကို ရေစင်စင် ဆေးပြီး ချင်း၊ ပတဲကောပြုတ်ရည်ထဲထည့်။ ရေ (၂)ပန်းကန်ထပ်ထည့်၊ မီးပြင်းပြင်းနဲ့ပြုတ်ပါ။ ဆူလာတာနဲ့ မီးကိုအနိမ့်ဆုံးထိ လျှော့ချပါ။ ဆန်ပြုတ်နူးတဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ ကလေးစားနိုင်တဲ့အထိ အအေးခံပြီး နွေးနွေးလေး မှာ တိုက်ပါ။ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ချင်းခြောက် (၆)ပဲသား၊ ဆန်(၃-၅)ကျပ်သား၊ ဆန် ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ချင်းခြောက်ကိုလည်း ရေဆေး၊ ရေကဆန်ရဲ့ (၈)ဆနဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ပထမမီးပြင်းနဲ့ ပြုတ်ပါ။ ဆူလာတာနဲ့ မီးကိုအနိမ့်ဆုံးလျှော့ချပြီး ဆန်နူး တဲ့အထိ ပြုတ်ပါ။ အအေးကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ကယ်နေပြီး ကလေးဗိုက်အပေါ်ပိုင်းနာတာတွေအတွက် ကောင်းလှ ပါတယ်။

၅၁။ ကလေးအော့အန်

(က) ချင်းစိမ်း(၅)ပြားပါးပါးလှီးပါ။ ရေ(၃)ပန်းကန်နဲ့ ဆူအောင်ကျိုပါ။ အအေးခံပြီးတစ်နေ့ကုန်နည်းနည်း ချင်းတိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကျိုထားတဲ့နွားနို့ထဲ ချင်း သတ္တုရည် (၅)စက်ထည့်မွှေပြီးတိုက်ပါ။ ကလေးအော့အန် ပြီး အစာမစားချင်၊ နို့အန်တာတွေအတွက်ပါ ကောင်း ပါတယ်။



(ခ) ချင်းလက်(၁)ဆစ်စာအရွယ်တုံးပြီး ရေစင်စင် ဆေးပါ။ ချင်းတုံးအလယ်မှာ အပေါက်သေးသေး (၁)ပေါက်ကို ဓားဦးချွန်နဲ့နှိုက်ဖောက်။ အပေါက်ထဲကို လေးညှင်းပွင့်ထိုးထည့်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ရေ(၂)ပန်းကန် ထည့်ပြုတ်ပါ။ မိနစ်(၂၀)ကြာအောင် ဆူပါစေ။ အအေးခံပြီး နည်းနည်းချင်း ခဏခဏတိုက်ပေးပါ။ ကလေးအအန် မရပ်နိုင်တာအထိဖြစ်တာတောင် နိုင်ပါတယ်။

(ဂ) နွားနို့(၁)ဖန်ခွက်၊ ချင်းပါးပါး(၂)ပြား။ ကြက်သွန် မြိတ်အဖြူပိုင်း(၁)ပင်။ နွားနို့ကျိုတဲ့အထဲမှာ ချင်းနဲ့ ကြက် သွန်မြိတ်တစ်ပါတည်းထည့်ကျိုပါ။ (၁၀)မိနစ်ဆူပါစေ။ အအေးခံပြီး ချင်းဖတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ဖတ်တွေကို ဖယ် ပစ်ပြီး နွားနို့ကိုတိုက်ပါ။ ကလေးအအေးမိပြီး အော့အန် တာမျိုး ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

(ဃ) ချင်းစိမ်းရင့်ရင့်(၂)ကျပ်သား၊ ဆန်လက်(၂)ဆုပ် (ဆန်ဟောင်းဖြစ်ရပါမယ်၊ ဆန်သစ်နဲ့မပြုတ်ပါနဲ့။) ချင်းစိမ်းကို မီးဖုတ်ပါ။ ပြီးရင်အခွံတွေ ခွာပစ်ပါ။ ညက်နေ အောင်ထောင်းပြီး ဆန်နဲ့အတူရောပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ရေကဆန်ရဲ့ (၈)ဆထည့်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ကို မအေးတအေး မှာ နည်းနည်းနဲ့ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုက်ပါ။ ကလေးအော့အန် တာ မုချကောင်းသွားပါမယ်။

**၅၂။ ကလေးဗိုက်နာ(ချက်တိုက်နဲ့ချက်အောက်)**

(က) ချင်းခြောက် (၆)ပဲသား၊ ပတဲကော(၆)ပဲသား ရေနည်းနည်းထည့်ပြီး မိနစ်(၂၀)ကြာဆူအောင်ပြုတ်ပါ။

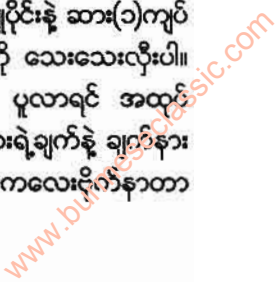


ပြီးရင် အဖတ်ဆယ်ထုတ်ပစ်ပြီး ရေစင်စင်ဆေးထားတဲ့ ဆန်လက်(၂)ဆုပ်ကို ဆန်ရဲ့ခုနစ်ဆ ရေထပ်ရောပြီး ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ မီးပြင်းခဲ့ပြုတ်ပြီး ဆူလာရင်မီးကိုလျှော့ ချလိုက်ပါ။ ဆန်ပြုတ်နွေးနွေးမှာ ကလေးကိုတိုက်ပါ။ ဗိုက်နာလို့ နှိပ်တာကြိုက်တဲ့၊ ပူတာကိုကြိုက်တဲ့ ဗိုက်နာ တာမျိုးအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ချင်း(၂)ပြား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း(၂)ပိုင်း၊ ရေ(၂)ဖန်ခွက်တို့နဲ့ အတူမိနစ်(၂၀)ကြာဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ အဖတ်မယူဘဲ အရည်ငဲ့ယူပြီး နွေးနွေးလေးမှာ တိုက်ပေး ပါ။ ရေငတ်တိုင်း တိုက်ပါ။ ကလေးအအေးမိပြီး ဗိုက်နာ တာအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(ဂ) ကလေးရှိတဲ့ မိသားစုမှာ ချင်းကိုအခြောက်လှန်း ပြီး အမှုန့်ထောင်း၊ ပုလင်းသန့်သန့်မှာထည့်ပြီး လုံအောင် ပိတ်ထားပါ။ အအေးမိလို့ဖြစ်ဖြစ် အအေးကြောင့်ဖြစ်ဖြစ် ကလေးဗိုက်နာတဲ့အခါ ချင်းမှုန့်(၃)ပဲသားကို ရေနွေးနွေးနဲ့ ဖွန်းထဲထည့်ဖျော်တိုက်ရင် ကလေးဗိုက်နာပျောက်ပါလိမ့် မယ်။

(ဃ) ချင်းစိမ်း၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်းနဲ့ ဆား(၁)ကျပ် ခွဲသားစီ၊ ချင်း ကြက်သွန်မြိတ်တို့ကို သေးသေးလှီးပါ။ ဆားဆတူဒယ်အိုးထဲထည့်လှော်ပါ။ ပူလာရင် အထုပ် (၂)ထုပ်ခွဲထုပ်ပါ။ (၁)ထုပ်ကို ကလေးရဲ့ချက်နဲ့ ချက်နား တစ်ဗိုက်ကို ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။ ကလေးဗိုက်နာတာ ပျောက်သွားပါမယ်။



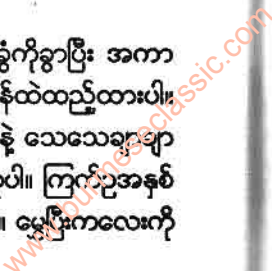
၅၃။ ကလေးဝမ်းလျှော

(က) ချင်းလှော် (၅)ပဲသား၊ ဆန်လက်(၂)ဆုပ်၊ ဆန်ကို ရေဆေး သေးသေးလှီးပြီး ရေ (၂)ပန်းကန်ခွဲပွဲပြုတ်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဆားသင့်ရုံ ခတ်ပြီး နွေးနွေးလေးမှာ တိုက်ပါ။ ဆားမခတ်ဘဲ သကြား နည်းနည်းခတ်ရင်လည်း ရပါတယ်။ (၁)ကြိမ်နဲ့မကုန်ရင် (၂)ကြိမ်တိုက်ပါ။ ဝမ်းလျှောတာ သက်သာသွားပါမယ်။ (၂)ရက် (၃)ရက် ဆက်တိုက်ပါ။

(ခ) ချင်းစိမ်း(၁)ကျပ်သားကို သေးသေးလှီးပါ။ ကြက် သွန်မြိတ်(၁)ပင်ကိုလည်း နုတ်နုတ်လှီးပါ။ စမုန်စပါးအမှုန့် (၃)မတ်သားနဲ့အတူလှီးထားတဲ့ ချင်းနဲ့ကြက်သွန်မြိတ်စ များကို ဒယ်အိုးထဲထည့်လှော်ပါ။ နို့အောင်မွှေလှော်ပါ။ အဝတ်သန့်သန့်နဲ့ ထုပ်ပါ။ ကလေးခံနိုင်လောက်တဲ့ အပူရှိန်မှာ ချက်ပေါ်တင်ပြီး အဝတ်စည်းထားပါ။ တစ်နွေ (၂)ကြိမ်လုပ်ပေးပါ။ ဝမ်းရပ်တဲ့အထိ တစ်နွေ (၂)ကြိမ် လုပ်ပါ။ နည်း(၁)နဲ့နည်း(၂) နှစ်မျိုးပေါင်းပြီးလည်း လုပ်နိုင် ပါတယ်။

၅၄။ ကလေးဝမ်းကိုက်

ကြက်ဥတစ်လုံးကိုပြုတ်ပါ။ အခွံကိုခွာပြီး အကာ ကိုမယူဘဲ အနှစ်ကိုသာယူပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်ထားပါ။ ချင်း ထူထူ(၁)ပြားလှီးအခွံခွာ၊ ရေနွေးနဲ့ သေသေချာချာ ဆေးပြီး ဓားသန့်သန့်ရဲ့ ဓားနှောင့်နဲ့ထုပ်ပါ။ ကြက်ဥအနှစ် ကို ချေပြီးချင်းရည်(၁)စက်ညှစ်ထည့်ပါ။ မွှေပြီးကလေးကို



ကြက်ဥ အနှစ်တွေကျွေးပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ် ကျွေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးဝမ်းကိုက်ပြီး အားအင်ချည့်နဲ့ မျက်နှာဝါကျင်ကျင်ဖြစ်နေတာ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

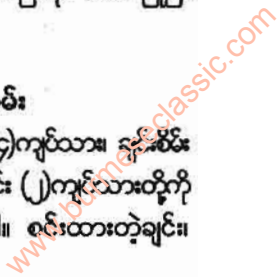
**၅၅။ ကလေးချောင်းဆိုးမျက်နှာအမ်း**

(က) ချင်းပါးပါး (၅)ပြားလှီးပါ။ ရေစင်အောင်ဆေး ကြောပြီး ကြံသကာသင့်ရုံ၊ ရေ(၂)ဖန်ခွက်ခွဲအတူ ရေ (၂)ခွက်ကျန်အောင်ပြုတ်ပါ။ (၂)ကြိမ်ခွဲပြီး ကလေးကို တိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေ့ကုန် ရေအဖြစ်နဲ့ပဲ သောက် ပါစေ။ ကလေးအအေးမိချောင်းဆိုးပြီး မျက်နှာအမ်းနေ တာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။ (၂)ရက် (၃)ရက် ဆက်တိုက်သောက်ပါ။

(ခ) ချင်း (၅)ပြား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း (၃)ပင်၊ ဆန်လက်(၂)ဆုပ်၊ ရေထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ် ပြုတ်ပါ။ ဆူရင်မီးကို အနိမ့်ဆုံးအထိလျှော့ပါ။ ဆန်ပြုတ် ဖြစ်ပြီဆိုရင် နုတ်နုတ်စင်းထားတဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူ တွေကိုထည့်ပါ။ တစ်ပွက်နှစ်ပွက်ဆူပြီးရင် ရပါပြီ။ ဆန်ပြုတ်နွေးနွေး ကလေးကိုတိုက်ပါ။ ပြီးရင် စောင်ခြုံပြီး ချွေးထုတ်လိုက်ပါ။

**၅၆။ ကလေးချောင်းဆိုးမျက်နှာအမ်း**

နံနံပင်လက်လက်ဆတ်ဆတ် (၄)ကျပ်သာ၊ နှင်းစိမ်း (၂)ကျပ်သာ၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း (၂)ကျပ်သာတို့ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ စင်းထားတဲ့ချင်း။



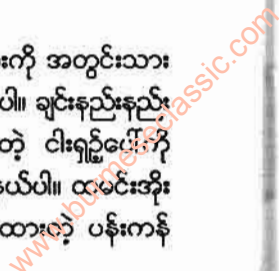
ကြက်သွန်မြိတ်နဲ့ နံနံပင်တွေကို သမအောင်ရောပြီး အဝတ် သန့်သန့်နဲ့ ထုပ်လိုက်ပါ။ အရက်နည်းနည်းကို အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးထဲထည့်ပြီး အကြမ်းပန်ကန်ကို ရေခွေး ထဲထည့်စိမ်ထားပါ။ အရက်ခွေးလာရင်အဝတ်ထုပ်နဲ့တို့ပြီး ကလေးတစ်ကိုယ်လုံးကို အပေါ်ကနေအောက်ပွတ်သုတ် ပေးပါ။ တို့လိုက်ပွတ်လိုက်လုပ်ပေးရပါမယ်။ အဓိကအနေနဲ့ ဝက်သက်မထွက်သေးတဲ့ နေရာတွေနဲ့ အထွက်နည်းသေး တဲ့နေရာတွေကို ပွတ်သုတ်ပေးရပါမယ်။ အထူးသတိ ထားရမှာကတော့ ကလေးကို ပွတ်သုတ်ပေးတဲ့အချိန်မှာ လုံးဝလေမတိုက်တဲ့နေရာမှာ လုပ်ပေးပါ။ လေအတိုက် မခံပါနဲ့။ ပြီးရင် ကလေးကိုစောင်ခြုံပေးပြီး အိပ်ပါစေ။ ဝက်သက်ပေါက်ခါစမှာ လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ ဝက်သက်မြန်မြန်ပျံ့ပါမယ်။

**၅၇။ ငယ်ထိပ် မစေ့သေးရင်**

ချင်းနည်းနည်းကို ညက်အောင်ထောင်းပြီး ငယ် ထိပ်ပေါ်မှာ အုံပေးပါ။

**၅၈။ ချိတ်သန်ကောင်စွဲရောဂါ**

အဝါရောင်ငါးရှဉ့် (၁၀)ကျပ်သားကို အတွင်းသား ထုတ်ရေဆေးပြီး (၂)လက်မအရွယ်ဖြတ်ပါ။ ချင်းနည်းနည်း ထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ပါ။ တုံးထားတဲ့ ငါးရှဉ့်ပေါ်ကို ချင်းရည်၊ ပဲဆီနည်းနည်းနဲ့ နှံ့အောင်နယ်ပါ။ ထမင်းအိုး ဆူပြီး ထမင်းနှပ်တဲ့အခါ ငါးရှဉ့်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်





ပြားကို ထမင်းပေါ်တင်ပြီး အိုးဖုံးအုပ်ထားပါ။ ထမင်းကျက်ပြီးတဲ့ တိုင်အောင် ပန်းကန်ကို မထုတ်ယူပါနဲ့ဦး။ အိုးဖုံးလည်း မဖွင့်ပါနဲ့ဦး။ ငါးရှဉ့်တွေကျက်လောက်မှ ထုတ်ယူပြီး ကလေးကို ကျွေးပါ။ ကလေးချိတ်သန်ကောင်စွဲပြီး သွေးအားနည်းတာအတွက်ကောင်းပါတယ်။ တစ်ရက်ခြား (၁)ကြိမ် ကျွေးပါ။

**၅၉။ လည်ချောင်းရောင်နာ**

(က) ချင်းစိမ်းရည် စတီးဇွန်းနဲ့ (၅)ဇွန်း၊ မုန်လာဥ သတ္တုရည်ဖန်ခွက် (၁)ခွက်၊ ပျားရည်(၃)ကျပ်သားတို့ကို အတူတူထည့်ပြီး ဆူအောင် ကျိုပြီးသောက်ပါ။ လည်ချောင်းရောင်နာတာတွေပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။ စိတ်ချရအောင်တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၃)ရက်ဆက်သောက်ပါ။

(ခ) ချင်းခြောက်အမှုန့် (၂)ပဲသားကို ဆန်အရက်ကြော့ဇွန်း (၂)ဇွန်းနဲ့ရောမွှေပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ နာတာရှည်လည်ချောင်းနာ ပျောက်သွားပါမယ်။

**၆၀။ အသံဝင်ခြင်း**

(က) ချင်းစိမ်းရည်ခဏခဏ နည်းနည်းစီသောက်ရင် ရုတ်တရက်အသံဝင်တာ သက်သာပျောက်ကင်းပါတယ်။

(ခ) မုန်လာဥ သတ္တုရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး (၁)လုံးထဲကို ချင်းရည်နည်းနည်းညှစ်ထည့်ပြီး နည်းနည်း



ချင်းခဏခဏငုံပြီးသောက်ပေးရင် ရုတ်တရတ်အသံဝင် တာ၊ လျှာတွေနီပြီးသလိပ်အဝါရောင်ရှိတာတွေ ပျောက် ကင်းပါတယ်။

**၆၁။ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း**

(က) ချင်းစိမ်းရည်(၁)ဆ ပန်းခြောက်ရည်(၂)ဆ (ဟင်းခါး ချက်တဲ့အခါမှာသုံးတဲ့ မှိုခြောက်ပန်းခြောက်ထဲက ပန်း ခြောက်ဖြစ်ပါတယ်)တို့ကိုရောလိုက်ပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် လက်ဖက်ရည်စွန်း (၂)စွန်းသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပါ။ ရေခွေးပူပူထပ်သောက်ပါ။ နှာခေါင်း သွေးလျှံတာ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မယ်။

(ခ) ချင်းလှော် (၂)ကျပ်သား၊ ဆံပင်ပြာ (၂)ကျပ်သား၊ (ဆံပင်ကို မီးရှို့လို့ရတဲ့ပြာ)၊ သစ်ကြဲပိုး(၆)ကျပ်သားတို့ကို အားလုံးအမှုန့်ပြုပါ။ ပုလင်းသန့်သန့်နဲ့ လုံအောင် ထည့် သိမ်းထားပါ။ နှာခေါင်းသွေးလျှံတဲ့အခါ (၃)ပဲသားကိုယူပြီး လျှာပေါ်တင်ပြီးထမင်းရည်နဲ့ မျှောချပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်ပါ။ နှာခေါင်းသွေးလျှံပြီး သွေးမတိတ်နိုင်တာမျိုး၊ သွေးကနီရဲရဲကျဲကျဲနှင့် မျက်နှာမှိန်မှိန်ညှိုးညှိုး စိတ်ဓာတ် ညှိုးငယ်သူများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။ (၄-၅)ရက် ဆက်သောက်ပါ။

**၆၂။ သွားကိုက်**

ဝါးရွက် (၂၀)ကျပ်သားကို နုတ်နုတ်စင်းပြီး ရေ (၂)ပန်းကန်နဲ့ ထည့်ပြုတ်ပါ။ (၁)ပန်းကန်ကျန်တဲ့အခါ



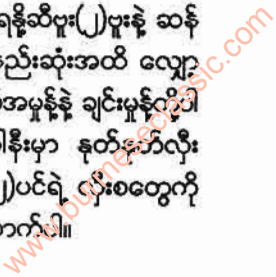
ချင်း (၁၀)ကျပ်သားထောင်းထားပြီး ညှစ်ယူတဲ့ သတ္တုရည် ပါ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင်အဖတ်တွေအားလုံး ဆယ်ထုတ် ပစ်လိုက်ပါ။ ဆားသန့်သန့် (၁၀)ကျပ်သားထည့်ပြီး ထပ်ကျို ပါ။ ခန်းတဲ့အထိ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ကျိုပါ။ ခြောက်သွားရင် အမှုန့်တွေထုတ်ယူပြီး ပုလင်းသန့်သန့်နဲ့ ထည့်သိမ်းထား ပါ။ အပူကန်ပြီးသွားကိုက်တဲ့အခါနာတဲ့နေရာမှာ အမှုန့် နည်းနည်းယူပြီး ပွတ်သိပ်ပေးပါ။ သွားကိုက်တာ ပျောက် သွားပါလိမ့်မယ်။

**၆၃။ မျက်မြှေးရောင်နာ**

ချင်းခြောက် (၂)ကျပ်သားကို မှုန့်အောင်ထောင်းပါ။ ခြေဖဝါးပြင်ရဲ့ အလယ်ဗဟိုနဲ့ ခြေချောင်းဘက်နီးတဲ့ နေရာမှာ အုံပေးပါ။ နှစ်ဘက်စလုံးအုံပြီး ပတ်တီးစည်းပေး ပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ် ဆေးလဲအုံပေးပါ။

**၆၄။ ပန်းသေပန်းညှိုး**

ဆီမီးတောက်အမြစ်ခြောက် (၅)ပဲသား၊ ချင်း ခြောက် (၃)ပဲသားတို့ကို မှုန့်နေအောင်ထောင်းပါ။ ဆန် နို့ဆီပူးလေးပုံတစ်ပုံကို ရေဆေး၊ ရေနို့ဆီပူး(၂)ပူးနဲ့ ဆန် ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင်မီးကို အနည်းဆုံးအထိ လျှော့ ချပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ဆီမီးတောက်အမှုန့်နဲ့ ချင်းမှုန့်ကိုပါ ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်အိုးချခါနီးမှာ နုတ်နုတ်လှီး ထားတဲ့ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း(၂)ပင်ရဲ့ လှီးစတွေကို ဆန်ပြုတ်ထဲထည့်ပါ။ (၂)ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။



**၆၅။ တုပ်ကွေး**

(က) ချင်းစိမ်း (၅)မတ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ (၆)မွှာ၊ ကြံသကာနည်းနည်းတို့ကိုအတူရောပြီး ရေ (၁)ပန်းကန်ခွဲနဲ့ (၁)ပန်းကန်ကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး ပူပူလေးမှုတ်သောက်ပါ။ တုပ်ကွေးဖြစ်ခါစ ကိုယ်ပူ၊ ခေါင်းကိုက်၊ အအေးကြောက်၊ ချွေးမထွက်တာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။

(ခ) ချင်းစိမ်းအပြား (၂)ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူအပြား (၁)ကျပ်သား၊ ရေ(၂)ဖန်ခွက်နဲ့အတူ (၁)ဖန်ခွက်ခွဲ ကျန်အောင်ကျိုပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ တစ်ခါတည်း ကုန်အောင်သောက်ပါ။ (၄-၅-၆)ခါ ဆက်သောက်ပါ။ ကူးစက်တဲ့တုပ်ကွေးရောဂါကြောင့် ခေါင်းကိုက်၊ ကိုယ်ပူ၊ ချွေးမရ၊ အော်ဂလီဆန်တာတွေအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ဂ) ချင်းစိမ်းအခွံခွာ၊ ရေစင်အောင်ဆေး၊ ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ သတ္တုရည်စတီးဇွန်း (၅)ဇွန်းနဲ့ သကြားကြမ်း(အဝါရောင်)နည်းနည်းနဲ့ ရေနွေးပူပူ ဖန်ခွက်တစ်ဝက်လောင်းထည့်ပြီးသောက်ပါ။ သောက်ပြီးတာနဲ့ စောင်ခြုံပြီးချွေးထုတ်ပစ်ပါ။ ကူးစက်တုပ်ကွေးတွေမှန်သမျှ ပျောက်ပါတယ်။ တစ်နေ့ (၃-၄)ကြိမ်သောက်နိုင်ပါတယ်။

**၆၆။ အဆုတ်နာရောဂါ**

ချင်းသတ္တုရည်၊ ပျားရည်၊ အာဒါလွတ်မှုန့်၊ လက်ဖက်ရည်ဇွန်းနဲ့ (၁)ဇွန်းစိတို့ကို ရေနွေးပူပူ(ရေနွေး



ကြမ်းမဟုတ်) ဖန်ခွက်တစ်ဝက်နဲ့ရောသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ ရက် (၂၀)ကနေ(၃၀)အထိ အဆက်မပြတ် သောက်ရပါမယ်။ အဆုတ်နာရောဂါအတွက် အထူးသင့် လျော်ပါတယ်။

**၆၇။ ကြက်ညှာချောင်း**

ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ကျပ်သား၊ သကြားခဲ (၅)မူးသား၊ ချင်း (၁)ပြားတို့ကိုပြုတ်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် (၄-၅)ခါ ပြုတ်သောက်ပါ။ (၁၀)ရက်ကနေ ရက်သတ္တ(၂)ပတ်အထိ သောက်ပါ။

**၆၈။ သွေးဝမ်းသွား**

(က) ချင်းစိမ်း (၅)ကျပ်ခွဲသားကို ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ကြက်ဥ(၁)လုံးကိုခွဲပြီး ပန်းကန်လုံးထဲထည့် ထောင်းထား တဲ့ချင်းတွေနဲ့အတူ ခလောက်ပါ။ ထမင်းဆူပြီး နှပ်တဲ့ ဦးပေါင်းထဲမှာ ကြက်ဥပန်းကန်ထည့်ပါ။ ထမင်းကြီး ကျက် ရင် ကြက်ဥလည်းကျက်ပါပြီ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် ချင်းနဲ့ ကြက်ဥပေါင်းစားရင် ဖြစ်ခါစဝမ်းကိုက်ရောဂါနဲ့အတူ အဖျားတက်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ချင်းခြောက်ကို စားတော်ပဲ ပဲစေ့အရွယ်လှီးပါ။ (၁)ကြိမ်မှာ (၆)စေ့ (၇)စေ့ယူပြီး ထမင်းရည်နဲ့သောက်ရပါ။ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၄-၅)ရက် ဆက်သောက် ပါ။

(ဂ) ချင်းခြောက် (၄)ကျပ်သားကို အခွံခွာ၊ လက်ဖက်ခြောက် (၄)ကျပ်သားနဲ့အတူပြုတ်သောက်ပါ။ အအေးကြောင့် ဝမ်းကိုက်တာအတွက်ကောင်းပါတယ်။

(ဃ) ချင်းစိမ်း (၄)ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ်စင်းပါ။ ဇာဒီပွိုလ်သီး (၄)ကျပ်သားကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ဆန်လက် (၁)ဆုပ်စာနဲ့ ဆန်ပြုတ်ပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် ဇာဒီပွိုလ်သီးအမှုန့်နဲ့ ချင်းစင်းထားတာတွေကို ပါထည့်ပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် သောက်လို့ရပါပြီ။ (၁)နေ့ (၂)ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။ အေးတဲ့ ဝမ်းကိုက်တာမျိုးအတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(င) ချင်းစိမ်း (၃)မတ်သား၊ ပဲတီစိမ်း (၃)မတ်သား ပဲတီစိမ်းကို ရေဆေးပြီး ရေခဲဏစိမ်ပါ။ ပြီးရင်ပဲတီစိမ်းရော ချင်းစိမ်းပါ ထည့်ပြုတ်ပါ။ ပဲဆန်ပြုတ်လိုဖြစ်လာပါမယ်။ ပဲဆန်ပြုတ်ကိုသောက် ချင်းဖတ်ကိုဝါးစားပါ။ ပြည်ပါတဲ့ သွေးဝမ်းရောဂါအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်လှပါတယ်။ (၁)နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်နိုင်ပါတယ်။

**၆၉။ အထက်လှန်အောက်လျှော**

(က) ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်စတီးဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ ကြာစွယ်သတ္တုရည် စတီးဇွန်း(၁)ဇွန်းကို သမအောင်မွှေပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ်သောက်ပါ။ အထက်လှန်အောက်လျှောဖြစ်ပြီး ရေငတ်လွန်တာအတွက် ကောင်းပါတယ်။

(ခ) ချင်းခြောက် (၁)မတ်သား၊ ဆီမီးတောက်မြစ် (၁)မတ်သားတို့ကို ရေနဲ့အတူပြုတ်ပြီးသောက်ပါ။ ရေ ဖန်ခွက်(၂)ဖန်ခွက်ကျန်အောင်ကျိုပြီး (၂)ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။

(ဂ) ချင်းခြောက် (၂)ကျပ်သား၊ ဆီမီးတောက်မြစ် (၃)မတ်သား၊ ဆန်လက်(၁)ဆုပ်၊ ဆန်ကိုရေဆေး၊ ရေ ဆန်ရဲ့ (၈)ဆနဲ့အတူ ချင်းခြောက်၊ ဆီမီးတောက်မြစ်တို့ ကိုပါထည့်ပြီးပြုတ်ပါ။ ဆူလာရင် မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ် ဖြစ်တဲ့ထိပြုတ်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ကို နွေးနွေးလေးမှာသောက် ပါ။ အအေးကြောင့် အထက်လှန်အောက်လျှောဖြစ်တာ အတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

(ဃ) ဇာဒိပွိုလ်သီး (၁)မတ်သား၊ ချင်းခြောက် (၂)ကျပ် သား၊ ဇာဒိပွိုလ်သီးကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ချင်းကို ရေ (၁)ဖန်ခွက်ခွဲနဲ့ (၁)ဖန်ခွက်ကျန်အောင်ပြုတ်ပါ။ ဇာဒိ ပွိုလ်သီးအမှုန့်ကို ချင်းပြုတ်ရည်ထဲ ထည့်ပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။

(င) ချင်းစိမ်း (၃)ကျပ်ခွဲသားကို ရေ (၁)ဖန်ခွက်ခွဲ၊ အရက်ဖြူ (၁)ဖန်ခွက်ရောပြီး (၂)ဖက်ခွက်ကျန်အောင် ပြုတ်ပါ။ အဖတ်တွေဖယ်ပြီး အရည်ကိုသောက်ပါ။ အဖတ် တွေကို ဝမ်းလျှောလို့ ကြွက်တက်တဲ့နေရာမှာ အုံပေးပါ။ အုံတဲ့အခါ အဝတ်အုပ်ပေးပြီး ပလာစတာကပ်ထားပေး ပါ။ အထက်လှန်အောက်လျှောဖြစ်ပြီး ကြွက်တက်တာ အတွက်ကောင်းလှပါတယ်။

၇၀။ ငှက်ဖျား

(က) ချင်းစိမ်း (၃)မူးသား၊ ချဉ်ပေါင်ခါးအမြစ် (၁)မူးသား တို့ကို ရွှံ့စေးကျအောင်ထောင်းပါ။ ငှက်ဖျားမထခင် (၂)နာရီ ကြိုပြီး ချက်ပေါ်မှာအုံပါ။ အဝတ်စအုပ်ပါ။ အဝတ်စကို ပလာစတာကပ်ပါ။ (၁၀)ကြိမ်ကနေ (၁၅)ကြိမ် ငှက်ဖျား မထခင်အုံပါ။

(ခ) လေးညှင်းပွင့် (၆)ပွင့်ကို မှုန်မှုန်ညက်ညက်ထောင်း ပါ။ ချင်းစိမ်းနည်းနည်းထောင်းပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ လေးညှင်းအမှုန့်နဲ့ ချင်းစိမ်းရည်တို့ကို ရောနယ်ပြီး ချက်ပေါ်မှာအုံပါ။ အဝတ်စနဲ့အုပ်ပြီး ပလာစတာ ကပ်ထား ပါ။ (၂၄)နာရီကြာမှ ခွာပြီး အသစ်ထပ်အုံပေးပါ။

(ဂ) ပိတ်ချင်းသီး (၆)မူးသားကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ထောင်းထားတဲ့ ပိတ်ချင်းသီးအမှုန့်နဲ့ ချင်း(၂)ကျပ်သား တို့ကို ရွှံ့စေးလိုဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ ငှက်ဖျားမတက်ခင် (၂)နာရီကြိုပြီး ချက်ပေါ်မှာ အုံပါ။ ပိတ်စနဲ့အုပ်ပြီး ပလာ စတာကပ်ထားပါ။ (၁၂)နာရီကြာအောင် အုပ်ထားပြီး ဖယ်ပစ်ပါ။ (၅)ရက်ဆက်တိုက် အုပ်ပေးပါ။

(ဃ) ချင်းခြောက်ကို မည်းနေအောင် လှော်ပြီး၊ အမှုန့် ထောင်းပါ။ ပုလင်းသန့်သန့်နဲ့ ထည့်ထားပါ။ ငှက်ဖျား မတက်ခင် (၃)နာရီကြိုပြီး သောက်ရပါမယ်။ သောက်တဲ့ အခါ ချင်းမှုန့် (၁)မတ်သားကို အရက်နွေးနွေးနဲ့ သောက် ရပါမယ်။ အရက်ကို အကြမ်းပန်းကန်ထဲ တပ်ပက်သာ



ကန်မှုန့်(Sulphur) ဆတူနဲ့ရောပြီး ပုလင်းသန့်သန့်မှာ ထည့်ထားပါ။ ချင်းစိမ်းရည်နဲ့ (၂)မျိုးရော အမှုန့်ကို ကဲ့ကဲ့ ဖျော်ပြီး ဖြူကွက်တဲ့နေရာကို လိမ်းပေးပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ် လိမ်းပါ။

(ခ) ချင်း(၁)တုံးကို ယူပါ။ ချင်း(၁)ပြား လှီးယူပါ။ လှီးထားတဲ့ ချင်းမျက်နှာပြင်နဲ့ ဖြူကွက်တဲ့နေရာကို ပွတ် ပေးပါ။ ပွတ်ရင်းချင်းရည်တွေ ခြောက်သွားရင် နောက် (၁)ပြားလှီးပြီး ဆက်ပွတ်ပါ။ ဆက်တိုက် (၃)ပြားကနေ (၅)ပြား ပွတ်ပေးပါ။ နေ့စဉ် အနည်းဆုံး (၃)ကြိမ် ပွတ်ပါ။

၇၄။ တင်းတိမ်

ချင်းစိမ်း (၅)ကျပ်သားကို အခွံခွာ၊ ရေစင်စင် ဆေးအရိပ်ထဲမှာ အခြောက်လှန်းထားပါ။ ခြောက်သွားရင် အရက်ဖြူပုလင်း တစ်ဝက်ထဲမှာ ထည့်စိမ်ထားပါ။ အဖုံး အလုံပိတ်ပြီး (၁၅)ရက်တိတ် စိမ်ပါ။ (၁၅)ရက် ပြည့်ရင် သုံးလို့ရပါပြီ။ ပထမမျက်နှာကို ရေခွေးခွေးလေးနဲ့ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပစ်ပါ။ ခြောက်အောင် သုတ် ပစ်ပါ။ ပိုးသတ်ထားတဲ့ ဝှမ်းစနဲ့ ချင်းစိမ်းစိမ်ထားတဲ့ အရက်တို့ပြီး မျက်နှာပေါ်ကို လိမ်းပါ။ မနက် (၁)ကြိမ်၊ ည (၁)ကြိမ် မျက်နှာဆေးကြောပြီး လိမ်းပေးပါ။ ဆေးပွတ် လိမ်းနေတဲ့ ကာလတစ်လျှောက်လုံး ငြုတ်သီးမစားပါနဲ့။ စိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။



## သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝပျားရည်သုံးစွဲနည်း

မေး ။ ပျားရည်ထဲမှာ ဘယ်အာဟာရဓာတ်များ ပါဝင်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ ပျားရည် (၁၀၀ ဂရမ်=၆၂ကျပ်သား)တိုင်းမှာ ဗီတာမင် A (၃၄)မီလီဂရမ်၊ B<sub>1</sub> (၀.၀၁)မီလီဂရမ်၊ B<sub>2</sub> (၀.၀၄)မီလီဂရမ်၊ C (၄)မီလီဂရမ်၊ နိုင်ယာစင်(၀.၂) မီလီဂရမ်၊ သတ္တဓာတ်တွေဖြစ်တဲ့ ထုံးဓာတ် (၂၉)မီလီဂရမ်၊ သံဓာတ် (၀.၅)မီလီဂရမ်၊ မီးစုန်းဓာတ် (၁၆)မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်ဆီယမ် (၂၈)မီလီဂရမ်၊ ဆိုဒီယမ် (၄.၇)မီလီဂရမ်၊ ကြေးနီဓာတ် (၀.၀၃)မီလီဂရမ်၊ မဂ္ဂနီဆီယမ် (၂)မီလီဂရမ်၊ သွပ်ဓာတ်(၀.၀၃)မီလီဂရမ်၊ ဆလန်နီယမ် (Selenium) (၀.၁၅)မိုက်ခရိုဂရမ်တို့ ပါဝင်ကြပါတယ်။

မေး ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးက ပျားရည်ရဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုကို ဘယ်လိုယူဆပါသလဲ။

ဖြေ ။ ပျားရည်ရဲ့ဆေးသတ္တိက မျှတလှယ်။ အရသာ

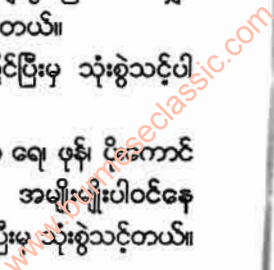
ချိုမြတယ်။ အဆုတ်၊ ဘော(spleen)အူမကြီးတို့ကို အကျိုးပြုတယ်။ အဆုတ်ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ချောမွေ့စေပြီး ချောင်းဆိုးတာကိုနိုင်တယ်။ အူရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်တွေကို ချောမွေ့စေပြီး ဝမ်းချုပ်တာကိုနိုင်တယ်။ အစာအိမ်နဲ့ဘော(spleen)တို့ အားနည်းတာကြောင့် နွမ်းနယ်ပြီးအစားနည်းတာ၊ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်တာ၊ အဆုတ်အားနည်းပြီး နာတာရှည်ချောင်းချောက်ဆိုးတာ၊ အာခြောက်တာ၊ အူတွေခန်းခြောက်ပြီး ဝမ်းချုပ်တာတွေကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြည်တည်တဲ့ သွေးစုနာ၊ အပူလောင်နာ၊ အိပ်ရာနာ(Bedsore)စတဲ့ ကိုယ်ပြင်ပအနာတွေအတွက် လိမ်းဆေးအဖြစ်လည်းသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးလုံးလုံးဖို့အတွက် ပျားရည်သုံးလို့ရပါသေးတယ်။ အဝင်ကောင်းပြီးအစာအိမ်အတွက်ကိုပါ အပိုအကျိုးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

မေး ။ ပျားရည်နဲ့ မတည့်တဲ့လူများရှိပါသလား။

ဖြေ ။ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရဲ့ အယူအဆက ပျားရည်ဟာ စိန္တန်စေတယ်။ ဝမ်းကိုပြည့်စေတယ်။ အူကို ချောမွေ့စေတယ်။ အပူကဲပြီး ချွဲသလိပ်ကျပ်သူတွေ၊ ရင်မချောင်ရင်ကျပ်တဲ့သူတွေ၊ ဝမ်းကျဲကျဲသွားပြီး ဝမ်းလျှောတဲ့သူတွေ ပျားရည်မမှီဝဲဖို့ တားမြစ်တယ်။

မေး ။ ပျားရည်ကို ဘယ်လိုပြုပြင်ပြီးမှ သုံးစွဲသင့်ပါသလဲ။

ဖြေ ။ မူလသဘာဝပျားရည်ထဲမှာ ရေ၊ ဖုန်၊ ငို၊ ကောင်ငယ်တွေနဲ့ ဖယောင်းအစအနတွေ အမျိုးမျိုးပါဝင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် စနစ်တကျပြုပြင်ပြီးမှ သုံးစွဲသင့်တယ်။



ပျားရည်ကို ရေရောပါ။ ဆူအောင်တည်လိုက်ပါ။ အရည် စစ်ယူပါ။ ထပ်ပြီးမီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ပြစ်လာတဲ့အထိ (နဂို အနေရတဲ့အထိ) ပြန်တည်ပါ။

မေး ။ ပျားရည်အကောင်းနဲ့ အညှို့ကို ဘယ်လိုခွဲခြားရမလဲ။

ဖြေ ။ လွယ်ကူတဲ့နည်းတွေကတော့ တုတ်တံသန့်သန့် (တူတံ)နဲ့ ပျားရည်ထဲနှစ်ထည့်ပြီး ဆွဲတင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကြွက်မြီးတန်းရှည်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ နောက်တစ်နည်း ပျားရည်တစ်စက်နှစ်စက်ကိုယူပြီး ရေစုပ်တဲ့စက္ကူ(သတင်းစာစက္ကူလိုပေါ်မှာ ချလိုက်ရင် စိမ့်ဝင်ရေစိုတဲ့အကွက် ကျယ်လေကြီးလေ ညံ့လေပဲ။ အကွက်ကျဉ်းလေ ကောင်းလေပါပဲ။ နောက်တစ်နည်းကတော့ ဖန်ခွက်ထဲ ရေတစ်ဝက်လောက်ထည့်ပါ။ ပျားရည်တစ်စက်ကို ရေထဲချလိုက်ပါ။ ပျားရည်အစက်က အောက်မှာထိုင်နေရင် ပျားရည်ကောင်းတယ်၊ ပျံ့သွားရင် ညံ့တယ်။

မေး ။ နို့စို့ကလေးတွေကို ဘာကြောင့် ပျားရည်မတိုက်သင့်တာလဲ။

ဖြေ ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပျားရည်ထဲမှာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် (သကြားဓာတ်)နဲ့ ဗီတာမင်များအပြင် မလိင်ဟော်မုန်း (oestrogen) ဓာတ်တွေလည်း ပါဝင်သေးတယ်။ ရေရှည်သောက်ရင် ဒါမှမဟုတ် များများစားစားစွဲသောက်ရင် မလိင်ဟော်မုန်းက လိင်အင်္ဂါကို မူမမှန်တဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှု ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ပျားရည်များများ မှီဝဲရင်လည်း မွေးလာတဲ့ကလေးက အချိန်စောပြီး

ကြီးကောင်ဝင်တတ်တယ်။ နောက်တစ်ချက်က (၁)နှစ် အောက်ကလေးကို ပျားရည်မတိုက်ဖို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သတိပေးထားတယ်။ ပျားရည်ဆိပ်တက်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံး နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပျားရည်ကို နာလန်ထစ လူနာတွေနဲ့ အားနည်းတဲ့လူတွေ ယာယီအားဖြင့်သာ ဖြည့်စွက်အဟာရအဖြစ် မှီဝဲသင့်တယ်။

မေး ။ ပျားရည်ကို အစိမ်းအတိုင်း ဘာကြောင့် မမှီဝဲ သင့်သလဲ။

ဖြေ ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ပျားကောင်တွေက ပျား ရည်ကို ဖန်တီးပြုလုပ်တဲ့ကာလမျိုးမှာ အထူးသဖြင့် ပန်း အပွင့်နည်းတဲ့ရာသီမျိုးမှာ အဆိပ်ရှိတဲ့ပန်းဝတ်မှုန်တွေကို စုပ်ယူတတ်တယ်။ အဲဒီအဆိပ်ရှိတဲ့ ဝတ်မှုန်တွေ ပျားရည် ထဲရောက်သွားတော့ လူတွေက ပျားရည်တွေကို မှီဝဲတဲ့ အခါကျရင် အဆိပ်မိသွားတတ်တယ်။ ဒါ့အပြင် ပျားရည် တွေကို ဖွပ်တဲ့ကာလ၊ သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းတဲ့ကာလ၊ ပုလင်းသွတ်တဲ့ကာလတွေမှာ ပိုးမွှားတွေဝင်နိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် တုတ်တံပိုး(Bacillus)တွေဖြစ်ပါတယ်။ အဆိပ်ပြင်းရင်ပြင်းသလို လူ့အသက်ကို အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပျားရည်ကို အစိမ်းအတိုင်း မမှီဝဲသင့်ဘူး။ ကျိုချက်ပြီး ပိုးသတ်ပြီးမှ မှီဝဲသင့်ပါ တယ်။

မေး ။ အမြှုပ်ထနေတဲ့ ပျားရည်ကို ဘာကြောင့် ကြာ ရှည်မထားသင့်ပါသလဲ။

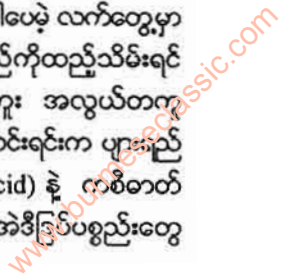
ဖြေ ။ လတ်ဆတ်တဲ့ပျားအရည်အသစ်က ဒေရောင်မှန်



တယ်။ အနံ့မွှေးတယ်။ အကယ်၍ ပျားရည်အပေါ်ပိုင်းမှာ ရေပူဖောင်းထနေရင် အဆိပ်ရှိနေတာမဟုတ်ပေမဲ့ ကြာ ရှည်မထားနိုင်တော့ပါဘူး။ ပျားရည်အထဲမှာ ဂလူးကို့(စ်) တွေ အများအပြားပါဝင်နေတယ်။ ဂလူးကို့(စ်)မှာက ရေ ကို စုပ်ယူနိုင်အားကောင်းတယ်။ အထားမမှန်ရင် ပျားရည် ထဲမှာ အရည်ဓာတ်တွေ တိုးပွားလာတတ်တယ်။ အရည် ဓာတ်က (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းထက် ကျော်လွန်ပါဝင်ရင် တဆေး(Yeast)တွေ ပွားလာရော၊ ဒီတော့ ပျားရည်ထဲက အာဟာရဓာတ်တွေ ပျက်ပြယ်ယုတ်လျော့လာတော့တယ်။ ပျား ရည်ရဲ့ ဓာတ်သဘာဝ ပြောင်းလဲပျက်စီးစ ပြုလာ တော့တယ်။ ဒါကြောင့် ပျားရည်အမြှုပ်ထရင် ကြာကြာ ဆက်ထားလို့ မရဘူး။ စားသုံးမယ်ဆိုရင် အဆိပ်တွေ ပျောက်အောင်လုပ်ရမယ်။ ပိုးတွေသတ်ရပါမယ်။

မေး ။ ဘာဖြစ်လို့ ပျားရည်ကို သတ္တုထည့်စရာပစ္စည်း ထဲ ထည့်မထားရတာလဲ။

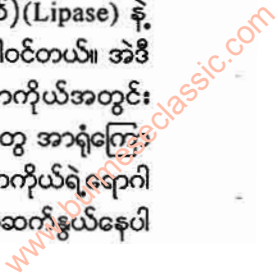
ဖြေ ။ တချို့လူတွေက သံထည့်ဘူးတွေနဲ့ ပျားရည်ကို ထည့်သိမ်းထားတတ်ကြတယ်။ သူတို့အထင်က ပိုပြီး လုံရင်ကောင်းမယ်၊ ဓာတ်မပြောင်းနိုင်ဘူး။ ပိုပြီးကြာကြာ သိမ်းထားနိုင်မယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့မှာ ပြောင်းပြန်ပါပဲ။ သတ္တုဘူးနဲ့ပျားရည်ကိုထည့်သိမ်းရင် အလွယ်တကူ ဓာတ်ပြောင်းရုံကမဘူး အလွယ်တကူ အဆိပ်သင့်စေနိုင်သေးတယ်။ အကြောင်းရင်းက ပျားရည် ထဲမှာ ‘ဇီဝအက်ဆစ်’ (organic acid) နဲ့ ကစီဓာတ် (carbohydrate) တွေ ပါဝင်တယ်။ အဲဒီဒြပ်ပစ္စည်းတွေ



ဟာ အင်ဇိုင်း(enzyme) ရဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် အီသန်နိုယစ်အက်ဆစ်(Ethanoic acid) အဖြစ် တချို့ ပြောင်းလဲသွားရတယ်။ ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အီသန်နိုယစ် အက်ဆစ်က 'သွပ်ရည်စိမ်သံ' ကို လှိုက်စားဖျက်ဆီး တယ်။ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် ပျားရည်ထဲမှာ ခဲ၊ သွပ်၊ သံ စတဲ့သတ္တုဓာတ်တွေက ပျားရည်ကိုဓာတ်ပြောင်းသွားစေ ပြန်တယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ ပျားရည်တွင်းက အာဟာရတွေ ဖျက်ဆီးခံရတယ်။ အဲဒါကို မှီဝဲမိတဲ့လူဟာ အော်ကလီ ဆန်ပြီး အော့အန်တဲ့ အဆိပ်သင့်မှုမျိုး ကြုံရတတ်ပါ တယ်။

မေး ။ ပျားရည်ကို ရေခွေးနဲ့ရောမသောက်ဖို့ ဘာဖြစ်လို့ တားမြစ်ရတာလဲ။

ဖြေ ။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာ သုတေသနပြုဖော်ပြချက် အရ ပျားရည်ထဲမှာ အာဟာရဓာတ်တွေ အများအပြား ပါဝင်တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ဂလူးကို့(စ်) (၃၀)ရာခိုင်နှုန်းက နေ (၅၀)ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပါဝင်တယ်။ သစ်သီးသကြား ဓာတ် (Fructose)က (၄၀)ရာခိုင်နှုန်းဝန်းကျင်ပါဝင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ဗီတာမင် B<sub>1</sub>B<sub>6</sub>CK တို့နဲ့အတူ ကယ်ရိုတင်း၊ အမ်မီလေ့(စ်)(Amylase) လစ်ပေ့(စ်)(Lipase) နဲ့ အောက်စီဒေ့(စ်) (Oxidase)တို့လည်း ပါဝင်တယ်။ အဲဒီ ဗီတာမင်နဲ့ အင်ဇိုင်းတွေဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း 'အဟောင်းပျက်' အသစ်ပေါ်တဲ့ဖြစ်စဉ်'တွေ အာရုံကြော် စနစ်ရဲ့တက်ကြွမှုသဘောတွေနဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဧရာဂါ ပြီးစနစ်စွမ်းဆောင်ရည်တွေနဲ့ ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေပါ



တယ်။ ရေခဲခဲနဲ့ ပျားရည်ကိုရောလိုက်ရင် အင်ဒိုင်းတွေ ပျက်စီးသွားစေပါတယ်။ ဒီအခါ ပျားရည်ထဲက အာဟာရ အများအပြား ပျက်စီးသွားရတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေခဲနဲ့ပူနဲ့ ရောလိုက်တဲ့အတွက် ပျားရည်ရဲ့အရသာပါ ပျက်စီးသွား ပြီး ချဉ်တဲ့အရသာ ပေါ်လာပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့အပတ်က ပျားရည်ရဲ့သိကောင်းစရာ အဓိကအချက်တွေကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီတစ်ပတ်တော့ ပျားရည်ကို ဘာနဲ့ဘယ်လိုရောသုံးရင် ဘာတွေအတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတာ ကောင်းနိုးရာရာတွေရွေးပြီး ဘာသာ ပြန်ပါမယ်။

**၁။ မျက်နှာပေါ်က တင်းတိပ်ပျောက်စေချင်ရင်**

ကြွက်နားရွက်မှိုနက်(၂)ကျပ်သား။ တရုတ်ဆီး သီးအနီအလုံး(၂၀) (တရုတ်ဘယဆေးဆိုင်မှာ ဝယ်ယူ နိုင်ပါတယ်)နဲ့ ပျားရည်တို့ကို အဆင်သင့်ရှိပါစေ။ ကြွက် နားရွက်မှိုနက်ဆိုတာ ‘ဟင်းခါး’ တို့ ‘ကြာဆံချက်’တို့ ချက်တဲ့အခါမှာ သုံးတဲ့မြန်မာအခေါ် မှိုခြောက်ပန်းခြောက် ထဲက ‘မှိုခြောက်’ ပါပဲ။

ပြုလုပ်နည်း ။ ကြွက်နားရွက်မှိုနက် (၂)ကျပ် သားကို ရေစိမ်ပါ။ သဲများစင်သွားအောင် အထပ်ထပ် ရေစိမ်ပြီး စင်ကြယ်အောင်ဆေးပါ။ ပြီးရင် အမျှင်သေး သေးလှီးပါ။ တရုတ်ဆီးသီးနီခြောက်ကို အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ။ အမျှင်လှီးထားတဲ့ ကြွက်နားရွက်မှိုနက်ရယ်၊ အစေ့ထုတ်



ထားတဲ့ တရုတ်ဆီးသီးခြောက်ရယ်ကို အိုးထဲထည့်ပြီး  
ရေမြုပ်အောင်ရေထည့်ပါ။ တစ်နာရီကြာအောင်ပြုတ်ပါ။  
အေးအောင်ထားပြီး ပျားရည်ကြိုက်သလောက်ထည့်ပြီး  
မနက်(၁)ကြိမ်၊ ည(၁)ကြိမ် ကြော့စွန်း (၂)စွန်းစီသောက်ပါ။  
မျက်နှာပေါ်က တင်းတိပ်တွေ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မယ်။  
ကုန်သွားရင် ထပ်ချက်ပြီးသောက်ပါ။

**မှတ်ချက်။** ■ ဒီနည်းက ဘေခေါ်တဲ့ (Spleen) ကိုလည်း  
အားပေးပြီး သွေးခဲကိုပြေစေတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုမှန်  
ကန်သွက်လက်စေတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ  
လုံးဝမသုံးဆောင်ရပါဘူး။

**၂။ ဝက်ခြံပျောက်စေဖို့ဆိုရင်**

ပန်းခြောက်(အထက်မှာဆိုခဲ့တဲ့ မှိုခြောက်ပန်း  
ခြောက်ထဲက ပန်းခြောက်) (၁၅)ကျပ်သားကို သေသေချာ  
ချာ ခြောက်သွေ့သွားအောင်နေလှန်းပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။  
ကြော့ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးမှာထည့်ပါ။ ပျားရည်(၅)ကျပ်သား  
ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ မနက်မျက်နှာသစ်ပြီးရင်  
မျက်နှာမှာလိမ်းပါ။ အေးမြပြီး အသားချောမွှေပါလိမ့်မယ်။  
ဝက်ခြံကိုပျောက်ကင်းစေမှာဖြစ်ပါတယ်။

**၃။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဆံပင်ဖြူရင်**

နှမ်း (၃)ကျပ်ခွဲသား၊ ဆန် (၆)ကျပ်ခွဲသား၊  
ရေဆန်ရဲ့ ( ၇ )ဆ။



ဆန်ကိုရေဆေး၊ နှမ်းကိုလည်းရေဆေးပြီး အိုးထဲ အတူထည့် ရေထည့်ပြီး မီးပြင်းပြင်းနဲ့ပြုတ်ပါ။ ဆူလာ တာနဲ့မီးကို အနိမ့်ဆုံးထိလျှော့ပြီး မီးပျင်းပျင်းနဲ့ ဆန်ပြုတ် ဖြစ်တဲ့အထိ တည်ပါ။ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ပျားရည် (၃ကျပ်ခွဲသား)ထည့်ရောမွှေပြီး သောက်နိုင်ပါပြီ။ တစ်ကြိမ် နဲ့မကုန်ရင် (၂)ကြိမ်ခွဲသောက်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်မသောက် နိုင်ရင် ရက်ခြားသောက်ပါ။ (၂)လ (၃)လသောက်ပါ။ ဆံပင်ပြန်နက်လာပါလိမ့်မယ်။

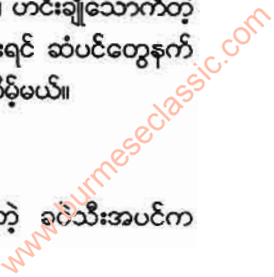
**၄။ အမျိုးသမီးများဆံပင်အက်၊ ဆံပင်ပြုတ်ရင်**

နှမ်းအနက် (၃၅)ကျပ်သား၊ ပင်လယ်ရေမှော် (ပင်လယ်ကျောက်ကဝတ်လို့လည်းခေါ်ပါတယ်) (၁၇)ကျပ် ခွဲသား ပျားရည်။

နှမ်းအနက်ကို လျော်ပြီးအမှုန့်ထောင်းပါ။ ပင်လယ်ရေမှော်ကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်းပြီးအမှုန့်ထောင်းပါ။ အမှုန့် (၂)မျိုးကို သမအောင် မွှေပြီး ပျားရည်နဲ့အမှုန့်တွေမြှုပ်အောင်ထည့်ပါ။ တေဆေး ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ လေလုံတဲ့ပုလင်းထဲထည့်ပြီး နေ့စဉ် မနက် (၁)စွန်း ည(၁)စွန်းသောက်ပါ။ ဟင်းချိုသောက်တဲ့ ကြော့စွန်းကိုသုံးပါ။ ကြာကြာစားပေးရင် ဆံပင်တွေနက် လည်းနက်၊ သန်လည်းသန်လာပါလိမ့်မယ်။

**၅။ တင်းတိပ်တွေပျောက်စေဖို့**

ခဲရွက် (ဈေးမှာရောင်းတဲ့ ခဲသီးအပင်က



အရွက်) (၂)ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ခြောက်အောင် လှန်းပြီး အမှုန့်ထောင်းပါ။ ပန်းကန်တစ်လုံးထဲမှာထည့်ပြီး ပျားရည်နဲ့ခပ်ကျဲကျဲဖျော်ပြီး တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။ ပြီးရင် ပန်းကန်လုံးကို လုံအောင်အုပ်ထားပါ။

**၆။ နာတာရှည်အဆုတ်လေပြွန်ရောင်နာ (ရွဲသလိပ် အများအပြားထွက်တဲ့ ချောင်းဆိုးရောဂါ)**

မုန်လာဥအဖြူဥကြီး(၁)လုံးကို ခါးလယ်ကနေ ထက်ပိုင်းပိုင်းပါ။ ပိုင်းထားတဲ့မျက်နှာပြင်အလယ်ခေါင် ကိုထွင်းပြီး မုန်လာဥအူခေါင်းထဲကို ပျားရည်လောင်းထည့် ပါ။ ၂ပိုင်းဖြစ်တဲ့အတွက် (၂)ခု တစ်ပြိုင်တည်းလုပ်နိုင်ပါ တယ်။ ပျားရည်တွေထည့်ထားတဲ့မုန်လာဥ (၂)ပိုင်းကို ထောင်းထားပြီး ဖုန်များ၊ ယင်ကောင်များ မဝင်နိုင်အောင် အုပ်ထားပါ။ (၃)နာရီကြာပြီးတဲ့နောက် ပျားရည်ကြော့စွန်း ဘဝန်းစာကို ရေနွေးပူပူနဲ့ ဖျော်ပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။ ၄-၅ ရက်ဆက်ပြီးသောက်ပါ။

နောက်တစ်နည်း ။ ပျားရည် ( ၂ )ကျပ်သား၊ ဗီနီဂါ (ရှာလကာရည်) ပျားရည်ရဲ့ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ နွယ်ချိုမှုန့် (၅)မူး သားတို့ကို ရေနွေးဆူဆူဖျော်ပြီး ရေသောက်သလိုသောက် ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်လုပ်ပြီးသောက်ပါ။

**၇။ ချောင်းတဟွတ်ဟွတ်ဆိုး**

ချင်း ကြိုက်သလောက်ကို ရေစင်စင်ဆေး။

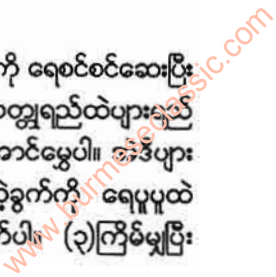


သေးသေးလှီးပြီးထောင်း။ သတ္တုရည်နဲ့ညီတူညီမျှ ပျားရည် ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပန်းကန် (၁)လုံးထဲထည့်ပြီး အဖုံး လုံအောင်အုပ်ပါ။ အိုးကြီးတစ်လုံးမှာ ရေထည့်ပါ။ ရေထဲမှာ ပန်းကန်တစ်လုံးထည့်ပါ။ ပန်းကန်လုံးပေါ်မှာ ချင်း + ပျားရည်ပန်းကန်ကို တင်ပြီးအိုးကိုအုပ်လိုက်ပါ။ မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ (၁)နာရီတည်ပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် လက်ဖက်ရည် ဇွန်း (၁)ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ တစ်ပတ်လောက် ဆက်သောက်ပါ။

နောက်တစ်နည်း။ ချင်းကိုစင်စင်ဆေးပါ။ ပါးပါးလှီးပြီး နေခြောက်အောင်လှန်းပါ။ လုံးဝခြောက်ပြီဆိုမှ အမှုန့် ထောင်းပါ။ ပုလင်းလုံလုံမှာ ထည့်သိမ်းပါ။ ချောင်းဆိုးတဲ့ အခါကျရင် ချင်းမှုန့်ကိုပျားရည်နဲ့ သမအောင်နယ်ပြီး အထက်ကဖော်ပြတဲ့နည်းနဲ့ပေါင်းပါ။ တေဆေးသဘောမျိုး ဖြစ်လာမယ်။ တစ်ခါကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၄)ကြိမ်သောက်ပါ။ အကြိမ်များသွားလည်း အရေးမကြီးပါဘူး။ ချောင်းဆိုးသက်သာသွားတဲ့အထိ နေ့စဉ်ပေါင်းသောက်ပါ။

၈။ သွေးတိုးရောဂါ

တရုတ်နံနံ (၃၅)ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ထောင်း။ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ သတ္တုရည်ထဲပျားရည် (၃)ကျပ်ခွဲသားရောထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ အဲဒီပျားရည်နဲ့ တရုတ်နံနံရောထည့်ထားတဲ့ခွက်ကို ရေပူပူထဲ ထည့်စိမ်ပြီးနွေးနွေးလေးမှာသောက်ပါ။ (၃)ကြိမ်မျှပြီး



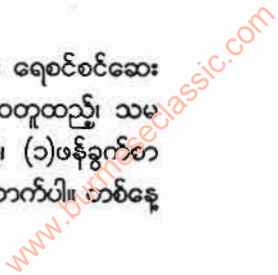
သောက်ပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်အသစ်လုပ်ပြီး (၃)ကြိမ်စီ ခွဲသောက်ပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** ပန်းသီးအခွံ ၄-၅ ကျပ်သားကို ရေ ၄၅၀ စီစီ=(၂)ဖန်ခွက်နဲ့ပြုတ်ပါ။ ရေဆူရင် (၅)မိနစ် ကြာအောင် ဆက်ပြုတ်ပါ။ ပျားရည်စတီးဇွန်း (၃)ဇွန်း၊ ရေခွေးကြမ်း (၁)ဖန်ခွက်ထပ်ရောပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ခပ်ခွေးခွေးအထိ အအေးခံပြီး (၁)ဖန်ခွက်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်ခွဲပြီး ကုန်အောင်သောက်ပါ။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်ပြုတ်ပြီး (၃)ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။

**၉။ အစာမကြေ**

မုန်လာဥအဖြူကို အခွံခွာရေစင်စင်ဆေးပြီး ထောင်း၊ သတ္တုရည်ညှစ် (၆၀စီစီ = ၁ဖန်ခွက်ခွဲ)ယူ၊ ရေခွေးကြမ်းကျကျ (၁)ဖန်ခွက်၊ ပျားရည် (၁)ကျပ်ခွဲသား ခန့်မှန်းစတီးဇွန်း (၂)ဇွန်းထည့်ပြီး အားလုံးသမအောင် မွှေပြီး အိုးထဲထည့်ပေါင်းပါ။ ပေါင်းနည်းအမှတ်(၇)ကို ကြည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်ထဲ အကုန်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ပေါင်းပြီး သောက်ပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** ချင်း (၂)ကျပ်သား ရေစင်စင်ဆေး ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်၊ ပျားရည်ဆတူထည့်၊ သမ အောင်မွှေ၊ ရေခွေးဆူဆူလောင်းထည့်၊ (၁)ဖန်ခွက်မှာ လောက်ရမယ်။ (၁)ကြိမ်တည်းအပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ထိသောက်နိုင်ပါတယ်။



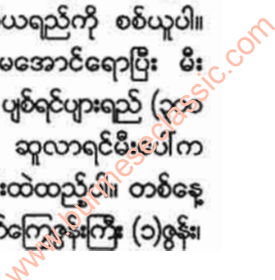
မှတ်ချက်။ ဒီနည်းကို ကြိုသိပ်ထိုးတဲ့အခါမျိုး မှာလည်း ထိထိရောက်ရောက် သုံးနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း ။ ကြက်သွန်ဖြူ (၁)ဥ (၂)ဥကို အခွံအတိုင်း မီးဖုတ်ပြီး အခွံခွာပစ်ပါ။ ပျားရည်ကြေဖွန်း (၁)ဖွန်းကို ဖန်ခွက်ထဲထည့်ပြီး ရေဆူဆူလောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေလိုက်ပါ။ သောက်နိုင်တဲ့အနေမှာ မီးဖုတ်ထားပြီးတဲ့ ကြက်သွန်ဖြူကို ပျားရည်ရေဖွန်းနဲ့သောက်ချပါ။

နောက်တစ်နည်း ။ ပန်းသီးတစ်စိတ်ကို အခွံမခွာဘဲ ပျားရည်နဲ့ တို့စားပါ။ ထမင်းမစားခင်တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် (၃)ကြိမ် စားပါ။ ဒီနည်းတွေဟာ အစာကြေစေပါတယ်။

၁၀။ နာတာရှည်မဟုတ်တဲ့ ရှောင်တခင် အစာအူသိမ် ရောင်နာ။

(Acute Gastritis) သလဲသီးအခွံ (၁)ကီလိုဂရမ် = (၆၂) ကျပ်သားကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး အတုံးသေးသေးများဖြစ်အောင် လှီးပါ။ ရေတစ်ဆခွဲ ထည့်ပြီး မိနစ် (၃၀)ကြာဆူပါစေ။ ဆူပြီး မိနစ်(၃၀)ပြည့်ရင် အရည်များစစ်ယူလိုက်ပြီး ရေထပ်ထည့်ပါ။ မိနစ်(၃၀) ကြာအောင် ထပ်ဆူပါစေ။ ဒုတိယရည်ကို စစ်ယူပါ။ ပထမရည်နဲ့ ဒုတိယရည်ကို သမအောင်ရောပြီး မီးမျှင်းမျှင်းနဲ့ ပျစ်လာတဲ့အထိတည်ပါ။ ပျစ်ရင်ပျားရည် (၃၀)ဂရမ် = ၂၀သား)ကို ထည့်မွှေပါ။ ဆူလာရင်မီးပေါ်က ချပါ။ အအေးခံပြီးအဝကျယ်ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၁)ကြိမ်ကို ဟင်းချိုသောက်ကြေဖွန်းကြီး (၁)ဖွန်း၊



ရေခွေးပူပူထဲမှာ ရောသောက်ပါ။ (၁)ပတ် (၁၀)ရက် ဆက်သောက်ပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** ပျားရည်ကြော့ဖွန်း (၁)ဖွန်းစာကို အကြမ်းပန်းကန်ထဲထည့်၊ အဖုံးအုပ်ပြီး ထမင်းနှပ်တဲ့အိုး ထဲထည့်ပြီးမိနစ် (၂၀)ကြာပေါင်းပါ။ ထမင်းကျွက်သွားပေမဲ့ အိုးမဖွင့်ဘဲ မိနစ်(၂၀)ပြည့်အောင်ထားပြီးမှ ထုတ်ယူပါ။ အဲဒီပျားရည်နဲ့ ပန်းသီးကြီးကြီး (၂)လုံးနဲ့အတူစားပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ (၇)ရက်ကနေ (၁၀)ရက်စားပါ။

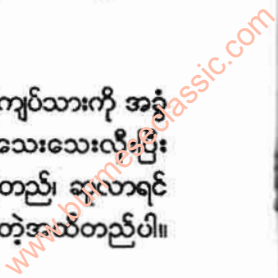
**၁၁။ နာတာရှည်အစာအိမ် အူသိမ်ရောင်နာ**

(Chronic Gastrontertis)

သလဲသီးအခွံ (၁)ကီလိုဂရမ် ဒါမှမဟုတ်သလဲ သီးအခွံအခြောက် (၅၀၀ ဂရမ် = ၃၀ ကျပ်သား) သာသာ ကို အမှတ်စဉ်(၁၀)မှာ ဖော်ပြထားတဲ့နည်းအတိုင်းပြုတ်ပါ။ ပျားရည်အချိုးအစားလည်း အတူတူပါပဲ။ တစ်ခုခြားနား တာက အခုနည်းမှာတော့ 'မြေအိုး'နဲ့ မြှုတ်ရပါမယ်။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ရပါမယ်။ ရေခွေးပူပူနဲ့ ကြော့ဖွန်း (၁)ဖွန်းစာ သောက်ရပါမယ်။ ရေရှည်စွဲသောက်သွားပါ။

**၁၂။ အစာအိမ်နာ(Stomach-ache)**

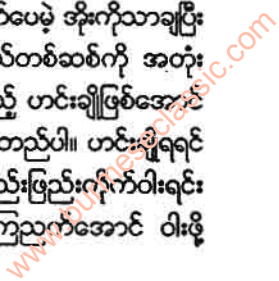
လတ်ဆတ်တဲ့ အာလူး (၂၅)ကျပ်သားကို အခွံ မခွာဘဲ ရေစင်စင်ဆေးပါ။ အတုံးသေးသေးလီးပြီး ထောင်းပါ။ ရေမြုပ်ရုံထည့်ပြီး မီးပြင်းနဲ့တည်၊ ချလာရင် မီးကို အနိမ့်ဆုံးထိလျော့ပြီးပျစ်လာတဲ့အထိတည်ပါ။



ပျစ်လာရင် ပျားရည်(၁၀)သားထည့်၊ သမအောင်မွှေပြီး ဆူလာရင်ရပါပြီ။ အအေးခံပြီး အဝကျယ်တဲ့ပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ။ ပျားရည်လိုပဲ ပျစ်ချဲ့ချဲ့နေလိမ့်မယ်။ တစ်ခါ သောက်ရင် စတီးဇွန်း(၂)ဇွန်းသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ပါ။ အစာအိမ်နာပြီး အာခြောက်တာအတွက် ကောင်းမွန်လှတယ်။

**၁၃။ အစာအိမ်နဲ့ အူသိမ်ဦးပြည်တည်နာ(အနာခွက်)  
(gastric and duodenal ulcer)**

မြေပဲဆန် (၅)ကျပ်သားကို မိနစ်(၃၀)ကြာ ရေသန့်သန့်မှာစိမ်ပါ။ ရေစိမ်ပြီးတဲ့ မြေပဲတွေကိုထောင်းပါ။ နွားနို့ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ကို အိုးသေးသေးထဲထည့်ပြီး ဆူအောင်တည်ပါ။ ဆူရင်အိုးကိုချပြီး အအေးခံ ပျားရည် ကြော့ဇွန်း (၁)ဇွန်းထည့်၊ သမအောင်မွှေပါ။ ညအိပ်ရာ ဝင်ခါနီး သောက်ပြီးအိပ်ပါ။ ညစဉ်သောက်ပါ။ ကာလ အကန့်အသတ်မရှိပါ။ အပြည့်ဖြည့်ထားပြီး ကြာစွယ် အဆစ်နဲ့ ပြန်အုပ်လိုက်ပါ။ သွားကြားထိုးတံနဲ့ အဆစ်မြဲနေ အောင် ထိုးစိုက်ထားပါ။ ထမင်းအိုးနှပ်တဲ့အချိန် ထမင်းအိုး ထဲ ထိုးစိုက်ထားပါ။ ထမင်းအိုးကျက်ပေမဲ့ အိုးကိုသာချပြီး အိုးကိုမဖွင့်ပါနဲ့ဦး။ ကျန်တဲ့ကြာစွယ်တစ်ဆစ်ကို အတုံး သေးသေးလှီးပြီး ရေနည်းနည်းထည့် ဟင်းချိုဖြစ်အောင် ချက်ပါ။ ဟင်းချိုကို ကြာကြာလေးတည်ပါ။ ဟင်းချိုရရင် ထမင်းအိုးထဲက ကြာစွယ်ကို ဖြည်းဖြည်းကိုက်ဝါးရင်း ဟင်းချိုကိုလည်း သောက်ပါ။ ကြေညက်အောင် ဝါးဖို့





တော့လိုပါတယ်။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ (၂)ပတ်  
ကြာအောင်သောက်ပါ။ ဘေးဥပဒ်မရှိပါ။

**၁၄။ သွေးအန်ခြင်း**

လက်ဖက်ခြောက်၊ ပျားရည်၊ နှမ်းဆီ(၃)မျိုးလုံး  
(၇)ကျပ်ခွဲသားစီ၊ ပထမဆုံးလက်ဖက်ခြောက်တွေကို  
ရေနွေးကြမ်းအိုး(၂)ခရားစာရေနဲ့ ထည့်ပျတ်ပါ။ ဆူရင်  
ပျားရည် နှမ်းဆီတို့ထည့်ပြီး ဆူရုံတည်ပါ။ အအေးခံပြီး  
ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ (၇)ရက်နဲ့ အကုန်သောက်ရပါမယ်။  
တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် သောက်ရပါမယ်။ (၁)ကြိမ် (၁)ဖန်ခွက်  
နီးပါး။ (သတိ။ စူးရှတဲ့အစားအစာ (ချဉ်စပ်)ဆေးလိပ်၊  
အရက်နဲ့ဆားတို့ကို ရက်ပေါင်း ၁၀၀ ရှောင်ရပါမယ်)

**၁၅။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း**

ခပ်ရွယ်ရွယ်လတ်ဆတ်တဲ့ အာလူး(၁)လုံး၊  
အခွံပါ၊ ရေစင်စင်ဆေး၊ အတုံးသေးသေးလို့၊ ကြေအောင်  
ထောင်း၊ ပိတ်စိမ်းပါးသန့်သန့် (အထူးသန့်သန့်) လက်  
သန့်သန့်နဲ့ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ စတီးဇွန်း (၂)ဇွန်းစာ  
ရရင်တော်ပါပြီ။ မနက်အိပ်ရာထမှာ ဘာမှမစားခင်  
အာလူးသတ္တုရည်ထဲ ပျားရည်စတီးဇွန်း(၁)ဇွန်းထည့်ပြီး  
သောက်ပါ။ မနက်တိုင်း ရက်သတ္တပတ်(၂)ပတ် (၃)ပတ်  
ကြာ ဆက်ဆောက်ပါ။ အမြဲဝမ်းချုပ်ကျင့်ရှိသူတွေအတွက်  
အလွန်ကောင်းပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း။ အခွံစိမ်းတဲ့ ကြံရဲ့ ကြံရည်ဖန်ခွက်  
တစ်ဝက်နဲ့ ပျားရည်ဖန်ခွက်တစ်ဝက်တို့ကို သမအောင်



မွှေပြီး မနက် (၁)ကြိမ်၊ ည(၁)ကြိမ် ဝမ်းဟာတဲ့အချိန်မှာ သောက်ပါ။ (၂)ပတ် (၃)ပတ်ဆက်သောက်ပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** မုန်လာဥ(၁)လုံး အခွံမခွာဘဲ ရေ စင်စင်ဆေးပြီး ရေခွေးခွေးနဲ့ ထပ်ဆေးပါ။ အတုံးသေးသေး လှီးပြီး ထောင်းပါ။ ပိတ်စိမ်းပါးသန့်သန့်(လုံးဝသန့်သန့်) လက်သန့်သန့်နဲ့ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ပျားရည်စတီးဇွန်း (၁)ဇွန်းနဲ့ရောပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။ ဝမ်းမုန်မှန် သွားတဲ့အထိ မပြတ်သောက်ပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** နှမ်းအနက် (၂)ကျပ်သား ထောင်းပါ။ ထောင်းထားတဲ့ နှမ်းအနက်နဲ့ ပျားရည်(၁၂)ကျပ်ခွဲသား သမအောင် နယ်ပါ။ ပန်းကန်သေး(၁)လုံးထဲထည့် အဖုံး အုပ်ပြီး ထမင်းနှပ်တဲ့အခါ ထည့်ပေါင်းပါ။ ထမင်းချက်လို့ အိုးချလိုက်ပေမယ့် ဆက်အုပ်ထားပါ။ အအေးခံပြီး သရေစာစားသလိုတစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ခွဲစားပါ။ လေဖြတ်ပြီး ကိုယ်တစ်ခြမ်းမလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့သူတွေ စမြင်းခံဝမ်းချုပ် တာမျိုးအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ မကြာမကြာ ကျွေးပေးပါ။ ဘာဘေးဥပဒ်မှ မရှိပါ။

**၁၆။ ရိုးဆက်ရောင်ရမ်းနာ**

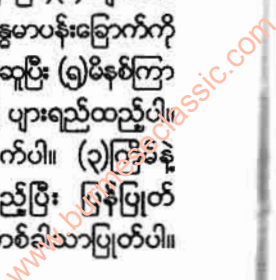
(Rheumatoid arthritis)

ကြွက်နားရွက်မှိုနက်(၃)ကျပ်သား၊ သစ်ကြားသီး အဆီ(၁)ကျပ်သား၊ ပျားရည်(၃)ကျပ်သား၊ ဆန်အရက် (၃)ကျပ်သား၊ ကြွက်နားရွက်မှိုကို ပွလာအောင်ရေစိမ်ပြီး သဲမပါအောင် သေသေချာချာဆေးကြောပါ။ ကြေသွား

အောင် ထောင်းပါ။ ကြွက်နားရွက်မို့ ကြေသွားရင် သစ်ကြားသီးဆန်ကိုလည်း ရောထောင်းပါ။ အားလုံး ကြေပြီဆိုရင် ထောင်းထားတာထဲကို ပျားရည်နဲ့ အရက် တို့ကိုထည့်ပြီး နွံသွားအောင်နယ်ပါ။ ပန်းကန်ထဲထည့် လှဲအောင်အုပ်ထားပါ။ အိုးတစ်လုံးထဲရေထည့်ပါ။ ရေထဲမှာ ဇလုံသေးသေးတစ်လုံး မှောက်ထားပါ။ မှောက်ထားတဲ့ ဇလုံပေါ်မှာ အုပ်ထားတဲ့ ဆေးပါတဲ့ပန်းကန်ကိုတင်လိုက် ပါ။ အိုးဖုံးကို အုပ်လိုက်ပါ။ ရေဆူအောင်တည်ပြီး နောက် ထပ်မိနစ်(၂၀)ကနေ (၃၀)ကြာအောင်ပေါင်းပါ။ (၂)ကြိမ် ခွဲပြီးစားပါ။ တစ်နေ့(၁)ကြိမ်ပေါင်းပြီးစားပါ။ (၃)ရက် ဆက်တိုက် ပေါင်းစားပါ။ နောက်ရက်ခြား၊ နောက်တစ်ပတ် (၂)ကြိမ်၊ နောက်တစ်ပတ်(၁)ကြိမ်၊ နောက်ကြိုကြား ကြိုကြားပေါင်းစားပါ။ ရိုးဆက်ရောင်နာနဲ့ ထုံကျင်တာ အတွက် ကောင်းလှပါတယ်။

၁၃၃။ ခေါင်းကိုက်

လက်ဖက်ခြောက်တစ်ခါခပ် (၅)မှူးသားလောက်၊ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်(အဝါဖြစ်ဖြစ်၊ အဖြူဖြစ်ဖြစ်)(၁)ကျပ်သား (၄-၅ပွင့်)၊ ပျားရည် (၁)ကျပ်ခွဲသား၊ ဂန္ဓမာပန်းခြောက်ကို ရေ (၆၀၀ စီစီ)၊ ဖန်ခွက်သေး (၃)ခွက်နဲ့ဆူပြီး (၅)မိနစ်ကြာ အောင် ပြုတ်ပါ။ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ပျားရည်ထည့်ပါ။ ဆူရင်အအေးခံပြီး နွေးနွေးမှာသောက်ပါ။ (၃)ကြိမ်နဲ့ ကုန်အောင်သောက်ပြီး ရေထပ်ထည့်ပြီး ပြန်ပြုတ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ဆေးတစ်ခါသာပြုတ်ပါ။



(၁၀)ရက် (၂)ပတ်ထိ သောက်ပါ။ ခေါင်းကိုက်သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားပါမယ်။

၁၈။ အိပ်ပျော်နေစဉ်ချွေးစေးထွက်

(အဖျားကြောင့်ဖြစ်နိုင်)

သခွားသီး(၄)ကျပ်သား၊ ပဲပုပ်ပဲ (၂)ကျပ်သား၊ ပျားရည်ကြွေဖွန်းကြီး(၁)ဖွန်း၊ ပဲပုပ်ကို (၁)ညရေစိမ်ထားပါ။ ရေစိမ်ထားပြီးတဲ့ ပဲပုပ်ပဲ၊ သခွားသီး(အခွံပါ)နဲ့ ပျားရည် တို့ကို အိုးထဲထည့်၊ ရေ(၂)ဖန်ခွက်ခွဲထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ပါ။ ပဲနူးပါစေ။ ပဲနူးရင် အိုးချ၊ အအေးခံပြီး အရေ သောက်၊ အဖတ်စားပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်လုပ်စားပါ။

၁၉။ သွေးအားနည်း(Anaemia)ရောဂါ

စပျစ်သီး(အညိုရောင်)၁၅ကျပ်သား၊ ပျားရည် (၁ ပိဿာ ၅၀ သား)။ စပျစ်သီးကို ရေစင်စင်ဆေးပြီး ပိတ်စိမ်းပါးနဲ့ ထုပ်ပါ။ ပန်းကန်လုံးထဲ သတ္တုရည်ညှစ်ထည့် ထားပါ။ ပျားရည်တွေကို အိုးထဲထည့်ပြီး ဆူအောင် တည်ပါ။ (၂-၃ မိနစ်) ပွက်ပွက်ဆူပါစေ။ အိုးကိုချပြီး စပျစ်သီးသတ္တုရည်များကို ပျားရည်ထဲထည့်၊ သမအောင် မွှေပါ။ အအေးခံပြီး အဝကျယ်တဲ့ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ တစ်ခါသောက်ရင် စတီးဖွန်း (၁)ဖွန်းသောက်ပါ။ နေ့စဉ် (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ ရေရှည်စွဲပြီးသောက်ပါ။

၂၀။ အပူလျှပ်(ရှပ်)(Sunstroke)ခြင်း

ကြာဖတ်(ကြာပန်းရဲ့အရွက်) (၆)ကျပ်သား၊

ပျားရည် (၆-၇)ကျပ်သား၊ ကြာဖတ်ကိုရေစင်စင်ဆေး၊  
 ပါးပါးလှီးပြီး ရေ(၄)ဖန်ခွက်ထည့်၊ ပျားရည်ပါရောထည့်  
 ပြီး ပြုတ်ပါ။ ဆူပြီး (၅)မိနစ်လောက် ဆက်တည်ပါ။  
 တစ်နေ့တစ်ကြိမ်၊ ရက်သတ္တ(၁)ပတ်ဆက်သောက်ပါ။  
**နောက်တစ်နည်း။** လက်ဖက်ခြောက် တစ်ခွက်စာတစ်ခါ  
 ခပ်ကို ရေခွေးဆူဆူ(၂)ဖန်ခွက်စာလောင်းထည့်ပြီး ပျားရည်  
 စတီးဇွန်း(၁)ဇွန်းထည့်မွှေပါ။ (၅)မိနစ်ကြာ အလုံအုပ်ထား  
 ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းချင်းသောက်ပါ။ တစ်နေ့(၁)ကြိမ်သောက်ပါ။

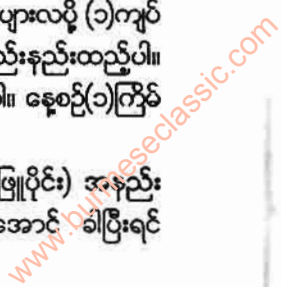
၂၁။ သွေးစုနာ

ဥတစ်လုံးကြက်သွန်ဖြူ(၁)ဥကို အခွံခွာထောင်း  
 ပါ။ ပျားရည်စတီးဇွန်းတစ်ဝက်ကနေ (၁)ဇွန်း သင့်သလို  
 ထည့်မွှေပြီး အနာပေါ်အုံပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** ပျားရည်ကြွေဇွန်းနဲ့(၁)ဇွန်း၊ ရှာလကာ  
 ရည် ကြွေဇွန်းနဲ့တစ်ဇွန်းခွဲတို့ကို သမအောင် ရောမွှေပြီး  
 အနာ ပေါ်နဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို လိမ်းပေးပါ။ တစ်နေ့  
 (၃)ကြိမ် လိမ်းပါ။ သွေးစုနာနဲ့ အနာစိမ်းအတွက် ကောင်းပါ  
 တယ်။

**နောက်တစ်နည်း။** ဝါရေ(၁)ကျပ်သား၊ ပျားလပို့ (၁)ကျပ်  
 သားတို့ကို ရောထောင်းပြီး ပျားရည်နည်းနည်းထည့်ပါ။  
 အနာစိမ်းပေါ်မှာအုံပြီး ပလာစတာကပ်ပါ။ နေ့စဉ်(၁)ကြိမ်  
 လဲပါ။

**နောက်တစ်နည်း။** ကြက်သွန်မြိတ်(အဖြူပိုင်း) အနည်း  
 ငယ်ကို ရေစင်စင်ဆေး၊ ရေခြောက်အောင် ခါပြီးရင်



အနာပေါ်မှာအုံ့ပြီး အုပ်ထားပါ။ ခြောက်သွားတာနဲ့ အသစ်  
လဲပေးပါ။ သွေးစုနာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၂၂။ အိုင်းနာ(သွေးပြည်တည်တဲ့အနာအစု)

ဝက်သည်းခြေအရည်၊ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်၊  
ပျားရည်ဆတူရောပြီး သမအောင်မွှေပါ။ အနာပေါ် ရွဲရွဲ  
လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်လိုက်လိမ်းလိုက် လိမ်းပေးပါ။ အိုင်းနာ  
အတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။

၂၃။ မုတ္တနာ

မုန်လာစေ့(၂)ကျပ်သား၊ ပျားရည်ဟင်းချို  
သောက်ခွန်းကြီး (၁)ခွန်း၊ မုန်လာစေ့ကို ရေဆေး၊ အိုးထဲ  
ထည့်၊ ပျားရည်လည်းထည့်၊ ရေ(၂)ဖန်ခွက်လည်း ထည့်ပြီး  
ပြုတ်ပါ။ အအေးခံပြီးသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်  
ပြုတ်သောက်ပါ။

၂၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အန်ခြင်း

ချင်းစိမ်း(၂)ကျပ်သားကိုရေဆေး၊ ပါးပါးလှီးပြီး  
ရေနဲ့ပြုတ်ပါ။ ရေဆူပြီး (၅)မိနစ်ကြာအောင်ပြုတ်ပါ။ ရေ  
(၂)ဖန်ခွက်နဲ့ပြုတ်ပါ။ (၅)မိနစ်ပြည့်ရင် ပျားရည်(၃)ကျပ်  
သားထည့်ပါ။ ခွက်ထဲထည့် အအေးခံပြီး နွေးနွေးမှာ  
တစ်ကြိမ်တည်း အပြီးသောက်ပါ။

၂၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခြေထောက်ဖောခြင်း

ကိုယ်ဝန်ရှိပြီလို့သိတာနဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးအစေ့  
တွေနဲ့ လိမ္မော်ခွံတွေကို နေလှန်းထားပါ။ ကျောက်ဖရုံစေ့

ကိုရေဆေးပြီး ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းပြီး ဘူး၊ ပုလင်း ထဲထည့်သိမ်းထားပါ။ လိမ္မော်ခွံကို အတွင်းသားတွေ ဓား ပါးပါးနဲ့လွှာပစ်ပြီး နေလှန်းပါ။ သေချာခြောက်သွေ့အောင် လှန်းပါ။ လိမ္မော်ခွံအခြောက်က ကြာလေကောင်းလေဖြစ်ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်၊ ဟောင်ကောင်၊ မကာအိုမှာဆိုရင် (၁၀)နှစ်ကြာ လိမ္မော်ခွံအခြောက်ဟာ အလွန်ကို ဈေးကြီးပါတယ်။ ကြာရင် အနံ့ကိုကမ္မွေးနေပါတယ်။ ချောင်းဆိုး သလိပ်ကြေစေတဲ့အပြင် အမျိုးမျိုးတွဲဖက်သုံးစွဲနိုင်ပါတယ်။

ကျောက်ဖရုံစေ့အခြောက် (၁)ကျပ်ခွဲသားနဲ့ လိမ္မော်ခွံအခြောက် (၅)မူးသားတို့ကို ရေ(၂)ဖန်ခွက်နဲ့ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆူရင် ပျားရည်(၃)ကျပ်သားထည့်ပြီး (၁)မိနစ် ဆက်ဆူပါစေ။ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး နွေးနွေးလေးအချိန်မှာသောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်လုပ်သောက်ပါ။ (၅)ရက်ထက်မနည်းဆက်သောက်ပါ။

**၂၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချုပ်ခြင်း**

ကျောက်ဖရုံသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး ပိတ်စိမ်းပါး သန့်သန့်နဲ့ သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ အကြမ်းပန်းကန်(၁)လုံး စာညှစ်ယူပါ။ ပျားရည်အကြမ်းပန်းကန် (၁)လုံးစာနဲ့ရောပြီး သမအောင်မွှေပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ် (၂)ကြိမ် လိုသလို သောက်နိုင်ပါတယ်။

**၂၇။ မီးနေသည်ဝမ်းချုပ်ခြင်း**

ပျားရည်(၄)ကျပ်သား၊ နှမ်းဆီ (၂)လျှပ်သားတို့



ကိုအတူထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ (၂)ကြိမ်အမျှခွဲပြီး သောက်ပါ။

သောက်ပြီးနာရီဝက်ကြာရင် ပျားရည်နည်းနည်းကို ယောက်မထဲထည့် မီးပေါ်တင်ကျိုပါ။ ကော်ဖီရောင် ဖြစ်ပြီး ပျစ်ခဲလာရင် စအိုထဲ ထိုးထည့်ထားပါ။ ဝမ်းသွား ပါလိမ့်မယ်။ နည်း(၂)နည်းအနက် တစ်နည်းနည်းသာ သုံးရင်လည်းရပါတယ်။ လိုအပ်ရင် (၂)နည်းလုံးသုံးလည်း ရပါတယ်။

၂၈။ မီးနေသည် ခေါင်းမူးရင်

ကြက်သွန်မြိတ်ရဲ့ အမြစ်နည်းနည်းကို မညက် တညက်ထောင်းပါ။ ထောင်းပြီးရင် ပျားရည်နည်းနည်း ထည့်ပြီး နယ်ပါ။ ပြီးရင် ချက်ထဲထည့်ပြီး အုံထားပါ။

၂၉။ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်မှာ ပေါက်တဲ့သွေးစု

ကြက်သွန်ဥကြီးတစ်လုံးအခွံခွာ ရေဆေး၊ အတုံးသေးသေးလို့၊ ရေစစ်ပြီး သမအောင်နယ်ပါ။ ပြီးရင် အနာပေါ်မှာ အုံထားပါ။ အုပ်ပြီး ပလာစတာကပ်ထားပါ။ နောက်တစ်နည်း။ ဟင်းနုနွယ် ဆူးပေါက်နည်းနည်းကို ရေစင်စင်ဆေး ရေတွေ ခါပစ်လိုက်ပါ။ ညက်အောင် ထောင်းပြီး ပျားရည်နည်းနည်းထည့်ပြီး နွဲ့အောင်နယ်ပါ။ အနာပေါ်မှာ အုံထားပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ။ ခြေသလုံး သွေးစုနာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်လဲပြီး အုံပေးပါ။



၃၀။ အနာမီးအနာလျှံ(Erysipelas)

ချင်းကို အခွံခွာရေဆေး ပါးပါးလှီး၊ ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းပြီး အမှုန့်ထောင်းသိမ်းထားပါ။ အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် အမျိုးမျိုးရေလဲသုံးနိုင်ပါတယ်။ လိမ်းဆေး၊ အုံဆေး၊ သောက်ဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်ပါတယ်။

အခုလည်း ချင်းခြောက်အမှုန့်နည်းနည်းကို ပျားရည်ထည့်နယ်ပြီး တေဆေးခပ်စိုစိုလေးဖြစ်အောင်နယ်ပါ။ အနာပေါ်အုပ်မိအောင်အရွယ်ကြီးပါစေ၊ အုံပေးပြီး ပလာစတိတ်ကပ်ပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဆေးလဲလှယ်အုံပေးပါ။

၃၁။ ဂျွတ်ဆေး(Psoriasis)

လက်ဖက်ခြောက်(အကြမ်းခြောက်) (၂)ကျပ်သာ။ ပျားရည် (၂)ကျပ်သာ။ လက်ဖက်ခြောက်ကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ပျားရည်ထည့်ပြီးနယ်ပါ။ ပြီးလျှင် ယားနာပေါ်မှာ သုတ်လိမ်းထားပါ။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် လဲပေးပါ။

၃၂။ ပါးစပ်တွင်းအနာ

ဖရဲသီးအခွံကိုသေးသေးလှီး (အဖြူရောအစိမ်းပါ) ဒယ်အိုးထဲခြောက်တူးနေအောင်လှော်ပါ။ ပြီးရင် မှုန့်နေအောင် ထောင်းပါ။ ခွက်တစ်ခုထဲထည့် ပျားရည်နဲ့ ရောမွှေပြီး ခဏခဏသိမ်းပေးပါ။

နောက်တစ်နည်း။ လက်ဖက်ခြောက်နည်းနည်း(တစ်ခွက်စာ တစ်ခါခပ်) ပဉ္စကာနီသီး (၃)မတ်သာ။ ပျားရည်



(၂)ကျပ်သား၊ ပဉ္စကာနီသီးကို ရေ(၂)ဖန်ခွက်ထည့်ပြီး ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ (၁)မိနစ်ကြာဆူပါစေ။ ပြီးရင်လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ပျားရည်ထည့်ပြီး (၅)မိနစ်ထပ်ဆူပါစေ။ အအေးခံပြီး (၂)ကြိမ်ခွဲသောက်ပါ။ သောက်တဲ့အခါ တစ်ခါတည်းမော့မသောက်ဘဲ ဖြည်းဖြည်းငုံထားပြီးမှ မျိုချပါ။

နောက်တစ်နည်း။ လက်ဖက်ခြောက်နည်းနည်း(တစ်ခွက်စာ တစ်ခါခပ်)ပန်းသီးအခွံ(၂)ကျပ်သား၊ ပျားရည်(၂)ကျပ်သား၊ ပန်းသီးခွံကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီးရေ (၂)ဖန်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်တည်ပါ။ (၅)မိနစ် ပွက်ပွက်ဆူပါစေ။ လက်ဖက်ခြောက်နဲ့ ပျားရည်တွေထည့်ပါ။ (၁)မိနစ်ထပ် ဆူပါစေ။ (၃)ကြိမ် အမျှခွဲသောက်ပါ။ နွေးနွေးလေးသောက်ပါ။ ခံတွင်းနာ၊ လျှာခြောက်တာတွေအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

၃၃။ နှုတ်ခမ်းထောင့်အက်ကွဲနာ(ကျီးကန်းပါးစပ်)

ဖွဲနုမှုန့် (၂)ကျပ်သားကို ပျားရည် ကျဲကျဲထည့်မွှေပြီး နှုတ်ခမ်းထောင့်တွေမှာ လိမ်းပါ။ တစ်နေ့ (၄-၅-၆) ကြိမ်လိမ်းပါ။

နောက်တစ်နည်း။ လက်ဖက်ခြောက်နည်းနည်းကို အမှုန့်ထောင်းပါ။ ပျားရည်နဲ့ ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီးလိမ်းပေးပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်လိမ်းပါ။ နှုတ်ခမ်းထောင့်ရောင်ယဉ်းနာအတွက်လည်း ကောင်းပါတယ်။

၃၄။ နားအူ

တရုတ်ဆီးသီးခြောက် (၆)လုံး၊ (တရုတ်ဘယ ဆေးဆိုင်မှာဝယ်နိုင်)၊ ပျားရည် (၂)ကျပ်သာ။ တရုတ်ဆီး သီးတွေကို အစေ့ထုတ်ပစ်ပါ။ ရေနဲ့ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ မိနစ်(၂၀)ကြာ ဆူပါစေ။ ပျားရည်ထည့်ထားတဲ့ခွက်ထဲ ကိုလောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ နွေးနွေးလေးရှိ တဲ့အခါ သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၁)ကြိမ်သောက်ပါ။ လိုအပ် ရင် (၂)ကြိမ်လုပ်သောက်နိုင်ပါတယ်။

၃၅။ နှာခေါင်းသွေးယို

ကြာစွယ် (၃၀)ကျပ်သားကို အခွံခွာရေဆေးပြီး ပါးပါးလှီး။ ထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ်ယူပါ။ ဖန်ခွက် ၃/၄ ရရင် ပျားရည် (၂)ကျပ်သားထည့်၊ သမအောင် မွှေပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၄-၅)ရက် ဆက်သောက်ပါ။

၃၆။ နှာတွင်းလိုဏ်ရောင်ခြင်း (Nasosinusitis)

အမြစ်နားနီးတဲ့ ခဝဲပင်အနွယ် (၃)ပေခွဲဖြတ်ယူ ပြီး သေးသေးလှီးပါ။ ဒယ်အိုးနဲ့ အဝါရောင်သန်းလာတဲ့ အထိလှော်ပါ။ အမှုန့်ထောင်းပြီး ပျားရည်နဲ့အတူ ဆေးလုံးတစ်လုံးကို (၅)မူးသားနီးပါးအရွယ်လေးတွေ လုံးပါ။ တစ်ခါသောက်(၁)လုံး တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ (၂)ခါလောက်သောက်ပြီးရင် ပျောက်နိုင်ပါပြီ။

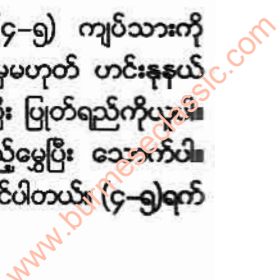


၃၇။ လည်ချောင်းရောင်နာ(Pharyngitis) -

ရွှေဖရုံပွင့် (၁)ကျပ်ခွဲသား၊ ဝါးရွက် (၃-၄)ရွက်၊ ပျားရည် (၂)ကျပ်သားတို့ကို ရေ (၁)ဖန်ခွက်ခွဲထည့်ပြီး ပြုတ်ပါ။ (၁)ဖန်ခွက် ကျန်အောင်ပြုတ်ပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။ (၄-၅-၆)ရက်ဆက် သောက်ပါ။ နာတာရှည်လည်ချောင်းရောင်ရမ်းနာအတွက် လည်း ကောင်းပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း။ ပျားရည် ( ၁ )ကျပ်ခွဲသား၊ နှမ်းဆီ (၄-၅)စက်၊ ကြက်ဥ (၁)လုံး၊ ကြက်ဥကို ပန်းကန် သေးသေးထဲခွဲထည့်ပြီး ခလောက်ပါ။ ရေခွေးပွက်ပွက်ဆူ နည်းနည်းလောင်းထည့်ပြီး ပျားရည်၊ နှမ်းဆီတို့ကို ရော ထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေပါ။ ထမင်းအိုးနှပ်တဲ့ထဲထည့်ပြီး အိုးကို အလုံပိတ်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်စားပါ။ မနက်ဝမ်းဟာချိန်မှာ (၁)ကြိမ်၊ ညဝမ်းဟာချိန်မှာ (၁)ကြိမ်သောက်ပါ။ နာတာရှည် လည်ချောင်းရောင်နာအတွက် အလွန်အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိပါတယ်။ သတိ- ဓာတ်စာစားတဲ့ ၄-၅-၆ ရက် အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ အချဉ်အစပ်အနံ့ပြင်းတဲ့ အစားအသောက်များရှောင်ပါ။

နောက်တစ်နည်း။ ဟင်းနုနွယ် (၄-၅) ကျပ်သားကို သတ္တုရည် ထောင်းညှစ်ယူပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဟင်းနုနွယ် ရွက်ကို ရေနည်းနည်းထည့်ပြုတ်ပြီး ပြုတ်ရည်ကိုယူပါ။ ပျားရည် စတီးဇွန်းနဲ့ ၁ ဇွန်းထည့်မွှေပြီး သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်(၃)ကြိမ် သောက်နိုင်ပါတယ်။ (၄-၅)ရက် သောက်ပါ။



၃၈။ အသံဝင်အသံဖြာ

မြေပဲဆန် (၂)ကျပ်သား၊ ပျားရည် ဟင်းချို  
သောက်ကြွေစွန်းကြီး (၁)စွန်း၊ မြေပဲဆန် (၂)ကျပ်သားကို  
ရေ (၁)ဖန်ခွက်နဲ့ ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ ဆူရင် ပျားရည်ထည့်  
ပြီး ခပ်နွေးနွေးအနေမှာ မြေပဲဆန်ကိုစား။ အရည်ကို  
သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်ပြုတ်သောက်ပါ။ (၂)ရက်  
(၃)ရက်ဆက်သောက်ပါ။

နောက်တစ်နည်း။ ပန်းခြောက် (ဟင်းခါးချက်တဲ့အခါ  
သုံးတဲ့ပန်းခြောက်) (၂)ကျပ်သား၊ ပျားရည် ဟင်းချို  
သောက်ကြွေစွန်း (၁)စွန်း။

ပန်းခြောက်ကို ရေ (၁)ပန်းကန်နဲ့ နူးဖတ်နေ  
အောင်ပြုတ်ပါ။ ပန်းကန်ထဲထည့်ပြီး ပျားရည်ထည့်ဖွေ  
ပါ။ (၃)ကြိမ်အမျှခွဲပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ဝါးစားပါ။  
(၂) ရက် (၃)ရက် ဆက်လုပ်ပြီးစားပါ။

၃၉။ ကလေးငယ်ဝမ်းချုပ်(၄-၅ နှစ်ကလေးအထိ)

နွားနို့ ၁ ပိဿာ (၅၀)သား၊ ပျားရည် (၅)ကျပ်  
သား၊ ကြက်သွန်မြိတ်အဖြူပိုင်း သတ္တုရည်စတီးစွန်း  
(၂)စွန်းတို့ကို ရောပြီး ကျိုပါ။ မနက်အိပ်ရာထ ဝမ်းဟာချိန်  
မှာ (၁)ကြိမ်၊ ညဝမ်းဟာချိန်မှာ (၁)ကြိမ်တိုက်ပါ။ ခဏခဏ  
ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိတာအတွက် အလွန်ကောင်းပါတယ်။ မကြာ  
ခဏတိုက်ပါ။



၄၀။ မက္ခရု

ပန်းခြောက် (၃-၄)ကျပ်သာ။ ပျားရည်ဆတူ၊ ပန်းခြောက်ကို တရုတ်ထမင်းစားပန်းကန် တစ်ပန်းကန် စာ ရေထည့်ပြုတ်ပါ။ ပန်းကန်တစ်ဝက်ကျန်ပြုတ်ပါ။ ပျားရည်နဲ့ သမပြီး (၃) ကြိမ်ခွဲကျွေးပါ။ အရည်လည်းတိုက်ပါ။ (၄)ရက်ကနေ (၆)ရက်ဆက်တိုက်ပါ။

နောက်တစ်နည်း။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည် ဇွန်း(၁)ဇွန်း၊ ပျားရည်ဟင်းချိုသောက် ကြော့ဇွန်းနဲ့(၁)ဇွန်း တို့ကိုရောပြီးသမအောင်မွှေ၊ မက္ခရုပေါ်မှာ နေ့စဉ်(၃-၄) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

၄၁။ ကလေးတက်တတ်ရင်

ကလေးတက်နေတဲ့အချိန် တိုက်ဖို့မဟုတ်ပါ။ တက်တတ်တဲ့ကလေးကိုတိုက်ရင် ကာကွယ်ကုသနိုင်တာကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

သခွားရွက် (၁)ကျပ်သာ။ ပျားရည်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၁)ဇွန်း။ သခွားရွက်ကို ရေဖန်ခွက်တစ်ဝက်သာ သာနဲ့ ပြုတ်။ ခွက်တစ်ဝက်မရှိတရှိ ကျန်အောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးရင် ပျားရည်ထည့်ပါ။ အအေးခံပြီး ကုန်အောင်တိုက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်လုပ်တိုက်ပါ။ မကြာမကြာလည်း ပြုတ်ပြီးတိုက်ရင် တက်တတ်တဲ့ကလေး မတက်တော့ပါဘူး။

ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရာကျော် နေနိုင်

ကြပါစေ။

မောင်မောင်လှိုင်(အပ်စိုက်ကု)

