



လက်တွေ့အသုံးချ

(ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီး)

မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ

သုတေသီ ဆရာငြိမ်း



စာစုခွင့်ပြုချက်အမှတ် \* ၄၀၀၈၉၃၀၈၀၈

စာစုခွင့်ပြုချက်အမှတ် \* ၄၀၀၉၁၀၀၉၀၈

ပထမအကြိမ် \* ၂၀၀၈-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်ချုပ် \* ၁၀၀၀

အဖုံးပန်းချီ \* ဝင်းနိုင်(A-7)

ကွန်ပျူတာစာစီ \* နန်းဦးလတ် ကွန်ပျူတာ  
သိန်းသိန်းအေး၊ သီသီထွန်း၊  
တိုက်-၁၇၊ အခန်း-၀၀၅  
တညင်းကုန်းဝန်ထမ်းအိမ်ရာ  
ရွှေပြည်သာစက်မှုဇုန်၊ ရန်ကုန်။

**ထုတ်ဝေသူ**

ဦးခင်မောင်ဦး(မြ-၀၄၀၇၃)  
၄၇၃(က)၊ နီလာ(၆)လမ်း၊ (ဂ)ရပ်ကွက်၊  
မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

**အဖုံးနှင့်အတွင်းစာပုံနှိပ်သူ**

ဦးအောင်မြင့်သိန်း(မြ-၀၆၃၆၄)  
အင်ကြင်းမြိုင်ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်-၁၄၇၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး - 1550 - - - -

# လက်တွေ့အသုံးချ

(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)

မြန်မာ့ဆေးပိုးတိုများ

သုတေသီဆရာငြိမ်း

( လေ့ လ ှာ မြ ၊ စု သ ည် )

---

မြန်မာ့ရေး - မြတ်ပန်းရတနာပေ

အမှတ်(၁၉၄)၊ ၂၉-လမ်း(အထက်)၊

ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း-၀၉၅၁၃၉၄၅၀၊ ၀၉၅၁၅၅၇၄၃

# မာပီကာ

## နိဒါန်း

### က

၁။ ကလေးငယ်၏ ကျန်းမာရေး	၁၃
၂။ ကလေးငယ်တက်နေလျှင်	၁၄
၃။ ကလေးရွဲ ကျပ်နေခဲ့လျှင်	၁၆
၄။ ကိုယ်ဝန်တည်စ ပျို့အန်လျှင်	၁၇
၅။ ကွမ်းစားထုံးက ဒုက္ခပေးလျှင်	၁၈
၆။ ကြို့တွေ ထိုးနေပြန်ပြီလား	၂၀
၇။ ကလေးငယ် စကားပြောလာဖို့	၂၂
၈။ အိမ်ထောင်ရေးသုခ ပြည့်ဝလိုလျှင်	၂၄
၉။ ကျားတို့ရဲ့အားဆေး	၂၆
၁၀။ ကြွက်နို့ကို လက်တို့ပြီးကုလိုက်ချင်ရဲ့	၂၈
၁၁။ ကြွပ်တွေပေါက်၍ ယားယံလျှင်	၃၀

### ခ

၁၂။ ခါးနာခါးကိုက်ဖြစ်နေသလား	၃၁
၁၃။ ခေါင်းအုံဇက်လေး ပျောက်မည့်ဆေး	၃၃

၁၄။	ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်နေလျှင်	၃၅
၁၅။	ခေါင်းမှာ ယားနာပေါက်ခဲ့လျှင်	၃၇
၁၆။	ခံတွင်းဝေဒနာ မသက်သာလျှင်	၃၉
၁၇။	ခွေးကိုက်ခံရလျှင်	၄၀
၁၈။	ချို့တဲ့အားအင် ပြည့်စေချင်သော်	၄၂
၁၉။	ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ဖို့ရာ	၄၃

**င**

၂၀။	ငါးဆူးတောင်တို့ ဆူးခဲ့သော်	၄၄
၂၁။	ငှက်ဖျားရောဂါအတွက်	၄၆

**စ**

၂၂။	စပါးကြီးသည်းခြေတွေကို ဘယ်လိုဖြစ်ရင်သုံးမလဲ	၄၈
-----	--	----

**ဆ**

၂၃။	ဆီးဝမ်းမှန်ပြီး အပူတွေငြိမ်းစေဖို့	၅၀
၂၄။	ဆီးမှာ အနည်တွေပါခဲ့လျှင်	၅၁
၂၅။	ဆီးပူညောင်းကျဖြစ်လျှင်	၅၂
၂၆။	ဆီးအိမ်မှာ ကျောက်တည်နေခဲ့လျှင်	၅၃
၂၇။	ဆီးလမ်းကြောင်းကျဉ်းပြီး ဆီးမသွားနိုင်ခဲ့လျှင်	၅၄
၂၈။	ဆန္ဒအားတွေ ခန်းနေသလား	၅၆

ည

၂၉။ ညှင်းထူလို့ စိတ်ပူနေသလား ၅၇

တ

၃၀။ တိဘီအဆုတ်နာအတွက် ပျောက်ကင်းအောင် ၅၉

ထ

၃၁။ ထမင်းရည်ပူလောင်ခဲ့လျှင် ၆၁

၃၂။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့လျှင် ၆၂

ဒ

၃၃။ ဒူးကိုက် ခါးကိုက်ဖြစ်နေလျှင် ၆၄

၃၄။ ဒူးတွေ ခါးတွေ နာခဲ့လျှင် ၆၆

ခ

၃၅။ ခမ္မတာ မှန်မှန်လာစေဖို့ ၆၇

၃၆။ ဓား၊ လှံ၊ သံချောင်း စူးခဲ့လျှင် ၆၈

န

၃၇။ နို့နာပျောက်ကင်းရလေအောင် ၇၀

၃၈။ နေ့စဉ်ကလေးငိုနေလျှင် ၇၂

၃၉။ နို့အထွက်နည်း၍ နို့ခန်းစပြုနေလျှင် ၇၃

၄၀။	နားယားခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်းများဖြစ်ခဲ့လျှင်	၇၅
၄၁။	နာမွန်ပြီး အအေးပတ်လျှင်	၇၆
၄၂။	နာမွန်နာစေး ရောဂါဝေးဖို့	၇၇
၄၃။	နားအူ နားကိုက် ဖြစ်နေလျှင်	၇၈
၄၄။	နှင်းခူဝေဒနာနှိမ်နင်းရာဝယ်	၈၀

၀

၄၅။	ပိန်ချုံးကြုံလိုနေသလား	၈၂
၄၆။	ပန်းသေ ပန်းညှိုးဖြစ်လျှင်	၈၃
၄၇။	ပေါင်ရင်းအကျိတ်တွေ ထွက်နေလျှင်	၈၄
၄၈။	ပါးချိတ်ရောင်လို့ အကျိတ်တွယ်လျှင်	၈၅
၄၉။	ပိတ်တဲ့နို့ကြောင်း နို့ထွက်ကောင်းအောင်	၈၆
၅၀။	ပဲသီတာ၊ ဝက်သက်၊ ကျောက်တို့ပေါက်ခဲ့လျှင်	၈၈
၅၁။	ပန်းနာရောဂါထနေလျှင်	၉၀
၅၂။	ပြည်တည်နာများရှိနေလျှင်	၉၂

၀

၅၃။	ဖွတ်စအိုနာဖြစ်နေသလား	၉၄
-----	----------------------	----

၀

၅၄။	ဗိုက်မှာ ရေဖျဉ်းစွဲခဲ့လျှင်	၉၆
၅၅။	ဗိုက်နာလေနာ ကုစားရာဝယ်	၉၈

ဘ

- ၅၆။ ဘောကျ (အူကျ) သက်သာရအောင် ၁၀၀
- ၅၇။ ဘောက်တွေ ခေါင်းမှာထနေလျှင် ၁၀၂

မ

- ၅၈။ မီးယပ်ဖြူတွေ ဆင်းခဲ့လျှင် ၁၀၄
- ၅၉။ မှိုတောက်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတဲ့လဲ ၁၀၆
- ၆၀။ မီးယပ်ဖြူဆင်း ဆီးလွန်ခြင်းတို့အတွက် ၁၀၇
- ၆၁။ မီးနေရက်မှာ ဆောင်ရွက်ပါ ၁၀၈
- ၆၂။ မီးဖွားပြီးလျှင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ ၁၁၀
- ၆၃။ မွေးကျွတ်နာပေါက်ခဲ့လျှင် ၁၁၂
- ၆၄။ မှုက္ခရပေါက်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ၁၁၄

ရ

- ၆၅။ ရေခွေးပူ ဆီပူ လောင်ခဲ့လျှင် ၁၁၅
- ၆၆။ ရင်တုန်ပြီး မောပန်းနေလျှင် ၁၁၇

လ

- ၆၇။ လေပူထ၍ လေချဉ်တက် ပျို့နေလျှင် ၁၁၉
- ၆၈။ လေထိုးလေအောင့်၊ လေငန်းဝေဒနာဖြစ်နေလျှင် ၁၂၀
- ၆၉။ လိပ်ခေါင်းဝေဒနာ ခံစားနေရလျှင် ၁၂၁



၇၀။ လည်ချောင်းငါးရိုးဆူးနေလျှင်	၁၂၃
၇၁။ လေဖြတ်ဘေးမှ ကင်းဝေးအောင်	၁၂၅
၇၂။ လိပ်ခေါင်းအတွက် စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနဲ့	၁၂၇
၇၃။ လျှာခံတွင်းနာ ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၂၉

၀

၇၄။ ဝဲခြောက်ဝဲစိုပေါက်ခဲ့လျှင်	၁၃၀
၇၅။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်နေလျှင်	၁၃၁
၇၆။ ဝမ်းနာဝမ်းကိုက်ဖြစ်နေသလား	၁၃၂

သ

၇၇။ သွေးဝမ်းတွေသွားနေသလား	၁၃၃
၇၈။ သွားကိုက်နေလျှင်	၁၃၄
၇၉။ သွားဖုံးရောင်လျှင် ဘာလုပ်မလဲ	၁၃၅
၈၀။ သန်ထနေသူများအတွက်	၁၃၆
၈၁။ သွေးတိုးရောဂါပြင်းထန်လျှင်	၁၃၈
၈၂။ သွေးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်ဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၃၉
၈၃။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာဖြစ်လျှင်	၁၄၀
၈၄။ သွေးချို၊ ဆီးချို သက်သာလိုလျှင်	၁၄၂
၈၅။ သွေးအန်၊ သွေးလျှံနေသလား	၁၄၃

၈၆။ အိပ်ပျော်စားဝင်စေဖို့ရာ	၁၄၄
၈၇။ အသံဝင်၊ အသံပျက်၊ အသံလုံးဝမထွက်လျှင်	၁၄၅
၈၈။ အားနည်းယောက်ျား သည်ဆေးစား	၁၄၆
၈၉။ အစာမကြေ၊ အစာအိမ်မကောင်းခဲ့လျှင်	၁၄၈
၉၀။ အဆစ်ရောင်တာရှည်ခဲ့လျှင်	၁၄၉
၉၁။ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲ အကြောတွေတက်နေလျှင်	၁၅၁
၉၂။ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ အကိုက်ခဲရလျှင်	၁၅၃
၉၃။ အသုံးဝင်သည့်ဆား	၁၅၅
၉၄။ အဝလွန်လျှင် သည်လိုလုပ်	၁၅၆
၉၅။ အားမာန်တွေပြည့်ဝဖို့	၁၅၈
၉၆။ အာသီးရောင်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၁၅၉
၉၇။ အင်အားအတွက် မခက်ပါ	၁၆၁
၉၈။ အင်ပျဉ်တွေထနေလျှင်	၁၆၃
၉၉။ အနာဟောင်းတွေမကျက်ခဲ့လျှင်	၁၆၄
၁၀၀။ အစာမကြေ၊ လေချုပ်-ဝမ်းချုပ်ဖြစ်လျှင်	၁၆၅
၁၀၁။ အသားအရည် ချောမွတ်ရလေအောင်	၁၆၆
၁၀၂။ အဆစ်တွေရောင်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ	၁၆၇
၁၀၃။ အနာတွေရောင်ရမ်းကိုက်ခဲလျှင်	၁၆၈
၁၀၄။ အပူရှုပ်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ	၁၆၉

၁၀၅။ အားနည်းတာများ လွယ်လွယ်လေး	၁၇၁
၁၀၆။ အိပ်မပျော်-ဖျားနာ၊ ဆီး-နီ/ဝါသော်	၁၇၃
၁၀၇။ အကြောထုံး၊ အကြောလွဲ၊ အကြောတင်၊ အကြောတက်ခဲ့လျှင်	၁၇၅
၁၀၈။ အင်ပျဉ်ပေါက်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှလဲ	၁၇၇
၁၀၉။ အဖျားတက်ပြီး အပူရှိန်ကြီးနေလျှင်	၁၇၉
၁၁၀။ အသည်းရောင်၊ အသားဝါဖြစ်ခဲ့လျှင်	၁၈၀
၁၁၁။ အမာရွတ်အကွက်တွေ ဖြူနေလျှင်	၁၈၁
၁၁၂။ အသားများကွက်၍ ယားယံလျှင်	၁၈၃
⇒ အကိုးအကားစာအုပ်များ	၁၈၄

### နိဒါန်း

‘အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ’ ဟူသည့် စကားရပ်ကို ကြားရဖူးပါသည်။

ထို့အတူ ‘နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်’ ဆိုသည့် စကားရပ်ကိုလည်း မှတ်သားရဖူးပါသည်။

မိမိတို့၏နိုင်ငံသည် ရေခဲမြေခဲကောင်းသည်နှင့်အမျှ သစ်ပင်တောအုပ်များလည်း ထူထပ်များပြားလှပါသည်။ ထိုထိုသော သဘာဝသစ်ပင်ကြီးငယ်မဟူ သူ့ဓာတ်သဘာဝနှင့်သူ စွမ်းအင်အာနိသင်များ ရှိကြပါသည်။ လေ့လာထုတ်ယူ အသုံးပြုတတ်ဖို့ပဲ လိုအပ်ပါသည်။

အချို့အချို့သော ဝေဒနာများသည် သဘာဝအပင်များ၏ အစွမ်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစမြဲ ဖြစ်သည်။ ငွေကုန်ကြေးကျများစွာပေးနိုင်မှ မဟုတ်။ ‘မသိသူကျော်လွှား၊ သိသူဖော်စား’ နိုင်ကြစေရန် အဖိုးတန်လှစွာသော လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သည့် ‘မြန်မာ့ဆေးမြီးတို’ များကို လေ့လာမှတ်သား၍ အသုံးပြုနိုင်ကြစိမ့်သောငှာ ပြုစုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရွှင်လန်းကြပါစေ

သုတေသီဆရာငြိမ်း

### ကလေးငယ်ကျန်းမာရေး

သားသမီး ရင်သွေးကလေးငယ်ဟူသည် မိဘတို့၏ ရင်နှစ်သည်းချာ ရတနာများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရင်သွေးကလေးငယ်တို့ ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေလျှင် လူကြီးမိဘများအဖို့ စိတ်ချမ်းသာရပါသည်။ သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင် ဆေးဝါးများ ဆောင်ထားကြသည်။

ဤ၌ စာရှုသူတို့၏ ရင်သွေးကလေးငယ်တို့ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေဖို့ရာအတွက် ထိရောက်သောနည်းလမ်းကလေးများကို ပေးလိုပါသည်။

၁။ ရင်သွေးငယ်အား နို့တိုက်နေရသည့် မိခင်အဖို့ အစာစားလေတိုင်း ကြက်သွန်ဖြူ လေးငါးမြောင်းခန့် စားစားပေးပါ။

၂။ ကလေးငယ်အား သနပ်ခါးအမြစ်တုံးကို သွေးပြီး လိမ်းကျံပေးပါ။

၃။ သနပ်ခါးအနှစ်အား လက်နှင့်ကော်-ကော်၍ ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ခွံကျွေးပါ။

(ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ မိဘတို့ စိတ်ချမ်းသာစေမည့် ကလေးကျန်းမာရေးနည်းလမ်းအချို့ ဖြစ်ပါကြောင်း)



### ကလေးငယ်တက်နေလျှင်

ကလေးငယ်ဆိုသည်မှာ ပွင့်သစ်စပန်းကလေးများနှင့်မခြား  
ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့် ညှိုးလွယ်၊ နွမ်းလွယ်လှပါသည်။  
ကျန်းမာနေပါက လန်းလန်းရွှင်ရွှင်နှင့် မြူးထူးပျော်ပါး အော်  
ဟစ် ဆော့ကစားနေတတ်သကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ချူချာလာပါက  
တအိအိတကျိကျိ လုပ်တတ်လေရာ လူကြီးသူမများအဖို့ ကလေး  
ငယ်၏ ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြု စောင့်ကြပ်နေဖို့ လိုအပ်  
လှပါသည်။

တစ်ရံတစ်ခါ၌ ကျန်းမာရေးအခြေအနေအရ တက်တတ်  
ချက်တတ်ပေရာ လူကြီးများအဖို့ အတက်ကျစေရန် ခြေမကိုင်မိ  
လက်မကိုင်မိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပေရာ ကလေးများ  
ထောင့်တန်းဖြစ်စေ၊ ရိုးရိုးဖြစ်စေ တက်ချက်နေပါက မည်သို့  
ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဣဿရမူလီရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလျှင် အရွက်ကို ပွတ်ခြေပြီး ကလေးငယ်၏နှာဝ၌ တေ့ပေးပါ။ ရှူအောင် ကြိုးစားပေးပါ။ ထို့နောက် ဣဿရမူလီရွက်အား သတ္တုရည်ရအောင် ညှစ်ပြီး အဆိုပါသတ္တုရည်အား တက်နေသော ကလေးငယ်၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို လူးပေးပါ။

မည်သို့ပင် အတက်ကြမ်းကြမ်း၊ အတက်ကျသွားပါလိမ့်မည်။



### ကလေးချွဲကျပ်နေခဲ့လျှင်

ရင်သွေးကလေးငယ်များ ချွဲကျပ်ဝေဒနာ ခံစားရပါက ဝေဒနာခံစားနေရရှာသော ကလေးငယ်လည်း မသက်သာသကဲ့သို့ မိဘဆွေမျိုးသားချင်းအပေါင်းမှာလည်း စိတ်သောက ရောက်ရစမြဲပင်။ နိုင်ငံခြားဆေးဝါးများ ရှိပါသော်လည်း ဈေးကမသေး။ အခြားရောဂါနှင့် တည့် မတည့်ကိုလည်း ချိန်ဆရပြန်သေးသည်။

သည့်အတွက် ကလေးငယ်များ ချွဲကျပ်နေခဲ့ပါက ငွေကုန်ကြေးကျနည်းပါးလျက် ပျောက်ကင်းသွားစေရန် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ။

ကွမ်းရွက်စိမ်းကို အရည်ရအောင်ညှစ်ပါ။ ထိုကွမ်းရွက်စိမ်းရည်ထဲသို့ သနပ်ခါးအမြစ်တုံးကို သွေးထားသည့် အရည်အား ထည့်ကာ ဖျော်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် တခွီးခွီးဖြင့် ချွဲကျပ်ဝေဒနာ ခံစားနေရသော ရင်သွေးကလေးငယ်ကို ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာ တိုက်ကျွေးလိုက်ပါ။ သိသိသာသာ ဝေဒနာကျဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။





### ကိုယ်ဝန်တည်စပျို့အန်လျှင်

မိခင်လောင်းဖြစ်သော အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်စတည်ပြီ  
ဆိုလျှင် ပျို့အန်တတ်ပါသည်။ သဘာဝနိယာမဟု ဆိုသော်ငြား  
ပျို့အန်သူ ကာယကံရှင်အနေဖြင့် မသက်မသာခံစားရစမြဲဖြစ်၏။  
ထိုသို့ခံစားရပါက ပျို့အန်ခြင်းမှ သက်သာပျောက်ကင်း  
အောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဥသျှစ်သီးမှည့်ကို ဆန်ဆေးရည်ထဲ ခြစ်ထည့်ပါ။

ပြီးနောက် သကြားသင့်ရုံရောထည့်ပြီး ဖျော်ရည်ဖြစ်အောင်  
မွှေပေးပါ။ ဖျော်ရည်ရလာလျှင် သောက်ပေးပါ။

ထိုဖျော်ရည်ကို ကိုယ်ဝန်တည်ကာစ ပျို့အန်တတ်သော  
ဝေဒနာများ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ ။



### ကွမ်းစားထုံးက ဒုက္ခပေးလျှင်...

ကွမ်းယာစားတော့မည်ဆိုလျှင် ထုံးသည် မပါမဖြစ်သော ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်ချေ၏။ ထုံးကို အလွန်အကျွံစားမိချေက ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည်ကာ ကျောက်ကပ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်သည်။ ဆီးအတွက် သောကပွားနိုင်သည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ တက်ရောက် ခွဲစိတ်ကုသရလျှင် ကုန်ကျစရိတ်မှာ မနည်းမနော။

အချို့ ထုံးကို အလွန်အကျွံစားမိ၍ ထုံးပေါက်ဝေဒနာ ခံစားရသည်။ ထုံးပေါက်၍ အစပ်မစားနိုင် ဖြစ်ရသည်။ ကလေးငယ်များ ထုံးစားမိ၍ လူကြီးတွေ စိတ်သောကရောက်ကြရသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထုံးပေါက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ထုံးစားမိလျှင်ဖြစ်စေ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



လက်တွေ့အသုံးချ (ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး) မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ ❖ ၁၉

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ထုံးပေါက်ပါက လျှာကို အုန်းဆီသုတ်လိမ်းပေးပါ။

ကလေးများ ထုံးစားမိပါက ကလေးငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ  
ဒွါရ (၉) ပေါက်စလုံးအား ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပေး  
လိုက်ပါ။

ထုံးပေါက်၍ ခံစားရမည့်ဝေဒနာ၊ ထုံးစားမိ၍ ခံစားရသော  
ဝေဒနာတို့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ကြို့တွေထိုးနေပြန်ပြီလား...

လူတော်တော်များများ ကြို့ထိုးဖူးကြပါလိမ့်မည်။ ဘာမျှ မဟုတ်သော်လည်း အတော်လေးကို နေရထိုင်ရခက်ကာ လူသူ ကြားထဲရောက်လျှင် လွန်စွာမှ ရပ်ပျက်ရပါတော့သည်။

သည့်အတွက် ကြို့ထိုးပျောက်ကင်းအောင် နည်းလမ်း အသွယ်သွယ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြည့်ကြ၏။ အချို့က အသက် အောင့်၍ ရေကို ခုနစ်ကြိမ် တဝှပ်ဝှပ်နှင့်သောက်ကြ၏။ ပျောက် သူတို့ ပျောက်ကြ၏။ အချို့က ကြို့ထိုးသူ၏လျှာကို ဆွဲ၏။ အချို့က ကြို့ထိုးနေသူ ထိတ်လန့်သွားအောင် ပြုလုပ်ကြ၏။ ပျောက်သူတို့လည်း ပျောက်ကြပါ၏။ အကယ်တန္တူ ဘာပဲလုပ် လုပ် ကြို့ထိုးမပျောက်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)ပြန်ဟုသေးပြီးတိုများ ❖ ၂၁

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ငရုတ်ကောင်းစေ့များကို မီးကင်ပါ။ (ဝါ) အိုးကင်းပူ၊  
ဒန်အိုးဖုံးပေါ်တွင်တင်၍ လှော်ပေးပါ။ ထိုအခါ ငရုတ်ကောင်းငွေ့  
များ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအငွေ့အား ကြို့အဆက်မပြတ်  
ထိုးနေသူအဖို့ ရှုရှိုက်ပေးဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုင်း...ကြို့ထိုးခြင်း  
ဝေဒနာကြောင့် ဖြေသာမရသူများ လက်တွေ့စမ်းသပ် ကုသ  
ကြပါကုန်လော့။



### ကလေးငယ် စကားပြောလာဖို့

အချို့အချို့သော ကလေးငယ်များသည် စကားပြောချိန်တန် သည့်တိုင် နှုတ်ဆွဲကာ စကားမပြောခြင်းမျိုးကို ကြုံတွေ့ဖူးကြ ပါလိမ့်မည်။ စကားပြောလာသည့်တိုင် အထစ်ထစ် အငေါ့ငေါ့နှင့် လေးလုံးမကွဲချင်ကြ။ ထိုအခါမျိုးဝယ် မိဘဖြစ်သူများအဖို့ စိတ် လက် မကြည်မလင် ဖြစ်ကြရသည်။

သည့်အတွက် စကားပြောချိန်တန်လျှင် စကားကို သွက် သွက်လက်လက် ပြောလာကြစေရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါ မည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

- ၁။ ထိုကလေးငယ်အား ကြက်ဖင်ဆီဘူးကို ကြော်ကျွေးပါ။
- ၂။ ထိုကလေးငယ်၏ နားမည်အား သုံးကြိမ်သုံးခါတိတိ ခေါ်၍ ပေါက်ပေါက်ကျွေးပါ။

လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ ❖ ၂၃

၃။ ဘူးသီးခြောက် (အထဲမှ အစာများထုတ်ပြီးသား) ထဲသို့  
ထမင်းများထည့်လျက် ထိုထမင်းကိုကျွေးပေးပါ။

အဆိုပါနည်းများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ စကားပြော  
ချိန်တန်ပြီဖြစ်သော ကလေးငယ်သည် အထစ်အငေါ့မရှိ သွက်  
လက် ချက်ချာစွာဖြင့် စကားတွေပြောဆိုလာမည် ဖြစ်ပါကြောင်း။



## အိမ်ထောင်ရေးသုခပြည့်ဝလိုလျှင်

အရွယ်ရှိသေးသော ကာယ-စိတ္တနှစ်ဖြာ ကျန်းမာကြကုန်သော အိမ်ထောင်ရှင် မောင်မယ်တို့အဖို့ ဃရာဝါသ၊ သမ္မာဒကိစ္စတို့နှင့် မကင်းလွတ်ကြသည်မှာ ပြစ်တင်ရှုတ်ချဖွယ်ရာ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်လင်သား၊ ကိုယ့်ဇနီးမယားနှင့် ချစ်ရည်တူမျှကြသည်မှာလည်း ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ရာမကောင်းပါ။ လူ့လောကီဘုံခလေ့ဟူသည် အိမ်ထောင်သားမွေးကိစ္စနှင့် ရှောင်လွှဲကင်းလွတ်ကြသည် မဟုတ်။

သို့ဖြစ်လေရကား မောင်မယ်တို့အဖို့ လောက၏စည်းစိမ်ကို ခံစားစံစားလိုကြသည်မှာ သဘာဝကျပါသည်။ ဤ၌ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဆန္ဒပြည့်ဝစေဖို့ရာအတွက် ကျန်းမာရေးကိုကူထောက်သော ဆေးနည်းများကို လောကဟိတရာသိကျမ်းအပေါ် အခြေပြုလျက် တင်ပြပါမည်။



- (၁) အမဲသားကို ဆီနှင့်ကြော်စားပါ။
- (၂) ပျားရည်နှင့် ဆန်လှော်ကို ရောစားပါ။
- (၃) ထောပတ်နှင့် ကလောဆံကို ရောစားပါ။
- (၄) ဆိတ်နို့နှင့် ပျားရည်ကို ရောစပ်သောက်ပေးပါ။

အဆိုပါ အင်အားဖြစ်စေမည့် ဆေးကောင်းဝါးကောင်းများ  
ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ၍ လိုရာဆန္ဒ  
ကိစ္စအဝဝတို့ ပြီးပြည့်စုံလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။



### ကျားတို့ရဲ့အားဆေး

ယောက်ျားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်ပါလျက် ကျားစိတ်မသန် ဆန္ဒ  
မပြည့်ဘဲ အားနည်းပါက လူစဉ်မမီဟုပင် ဆိုရပါလိမ့်မည်။  
အိမ်ထောင်ရှင်ဖြစ်ပါက အိမ်ထောင်ရေးကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ  
ထိခိုက်ဖွယ်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ကျားမသန်၊ အားမတန် မာန်လျှော့  
ရလျှင်ဖြင့် လူဖြစ်ရှုံးရမည်ဖြစ်လေရာ ကျားစိတ် ကျားမာန်  
ထက်သန်စေဖို့ရာ ကူထောက်ပေးမည့် မြန်မာ့ဆေးမြီးတို့ မရှိပါ  
သလော။



တကယ်တမ်းကျတော့ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်သည့် မြန်မာ့  
ဆေးမြီးတို့တွေ ရှိပါသည်။ ဤ၌ နည်းတစ်နည်းကို အားနည်း  
နေကြကုန်သော ယောက်ျားသားများအတွက် ဖော်ပြလိုက်ပါ၏။

- |                              |              |
|------------------------------|--------------|
| ၁။ ပျားရည်စစ်စစ်             | (၂၀) ကျပ်သား |
| ၂။ နှမ်းဆီစစ်စစ်             | (၂၀) ကျပ်သား |
| ၃။ သကာရည်ပေါင်း              | (၂၀) ကျပ်သား |
| ၄။ ထောပတ်စစ်စစ်              | (၂၀) ကျပ်သား |
| ၅။ သီးမွှေးငှက်ပျောရင့်မှည့် | (၂) လုံး     |
| ၆။ ဆိတ်ရော့စေ့               | (၂) လုံး     |
| ၇။ ဝက်ဦးနှောက်               | (၁) လုံး     |
| ၈။ ကြက်ဥ (လေဥမဖြစ်စေရ)       | (၈) လုံး     |
| ၉။ နှင်းဥ                    | (၈) လုံး     |

အဆိုပါပစ္စည်း(၉)မျိုးစုံပါက မတူးမခြစ်ရလေအောင် ပေါင်းစု၍ချက်ပါ။ နေ့ဘက် ထမင်းစားပြီး တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာ ဝင်ခါနီး တစ်ကြိမ် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ဟင်းသောက်ဖွန်း တစ် ဖွန်းစီ စားပေးပါ။ ဆေးမကုန်မီမှာ အစွမ်းသတ္တိပြုကာ ဆန္ဒလိုရာ မှန်သမျှ ဆင်ပြောင်ငါးစီး အားမာန်ကြီးဘိသည့်အလား အစွမ်း ပြုလာပါလိမ့်မည်။



### ကြွက်နို့ကို လက်တို့ပြီး ကုလိုက်ချင်ရဲ့...

ကြွက်နို့ဆိုသည်မှာ ကြွက်၏ နို့ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်တူ၍ 'ကြွက်နို့' ဟု ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည် ထင်ပါသည်။

ကြွက်နို့၏ သဘောသဘာဝမှာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အပေါ် ဂရုစိုက်မှုနည်းပါး၍ လက်၊ ခြေထောက်၊ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားတို့အပေါ်တွင် ပေါက်လေ့ရှိပြီး ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ ငွေကြေးတတ်နိုင်သူတို့က ကြွက်နို့ ကို မီးရှို့သောနည်းဖြင့် ကုကြသည်။ အဆင်ပြေလှသည်မရှိပါ။ အချို့မှာမူ ဓားဖြင့်လှီးဖြတ်၍ သွေးသံရဲရဲဖြစ်ကာ တခြားဝေဒနာ တွေ ဝင်ရောက်ခြင်းကိုပင် ခံစားရသည်။ အချို့ကလည်း လမ်းညွှန်သူများ၏စကားကို နားယောင်လျက် လမ်းဘေး ပလက်ဖောင်းပေါ်၌ ကြွက်နို့ကို ကုဖြတ်ကာ ဆေးထည့်ပေးသည့်ထံ သွားရောက်ပြီး ကုသမှုခံယူကြပြန်သည်။ ပေါ့စေလို၍ ကြောင်ရုပ်ထိုးကာမှ ဆေးအတွက်နှင့် လေးကြရသောအဖြစ်များကား မရေမတွက်နိုင်။

သို့ဆိုလျှင် ကြွက်နို့တည်းဟူသော အရေပြားရောဂါဝေဒနာ အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းသွားစေဖို့ မည်သို့သော မြန်မာ ဆေးမြီးတိုနှင့် ကုသရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြောင်လျှာပင်ရှိလျှင် အဆင်ပြေပြီဟူသာ မှတ်ယူလိုက်ပါ တော့။ ကြောင်လျှာပင်မှ အခေါက်ကို ဖဲ့ခွာလျှင် ကျောက်ပျဉ် ၌ ရေဖြင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေး သွေးလိုက်ပါ။ ထိုသွေးရည်ကို 'ပထမဦးဆုံးပေါက်သော ကြွက်နို့'ပေါ်တွင် အမြဲမပြတ် လိမ်း- လိမ်းပေးပါ။ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက် ကြွက်နို့မှာ ပြားချပ် ပျော့ပျောင်းလာပြီး မကြာခင်ကာလအတွင်းမှာပင် ပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည်။



## ကြွပ်တွေပေါက်၍ ယားယံလျှင်...

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ကင်းမဲ့သည့် အမျိုးသားအချို့၌ မမြင်ကွယ်ရာ နေရာများဝယ် 'ကြွပ်' ဆိုသော အရေပြားရောဂါ စွဲကပ်တတ်ပါသည်။ ကြွပ်များကြောင့် လူကြားသူကြားထဲ ကုတ်ရ ဖဲ့ရသည်မှာ ရှက်ဖွယ်လိလိပင်။ သည်သို့များ မိတ်ဆွေ၌ ကြွပ် တွေ ပေါက်နေပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မန်ကျည်းသီးမှည့် တစ်ကျပ်သားခန့် သကြား ဇွန်းကြီး နှစ်ဇွန်း၊ ဆား မန်ကျည်းစေ့ တစ်စေ့ခန့်တို့အား ရေအေးဖြင့် ရောစိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ပျော်ဝင်အောင် မွေ့၍ပေးပါ။ ဆေး သုံးမျိုးစလုံး ပျော်ဝင်သွားပါက မန်ကျည်းသီးဖတ်များကို ဖယ် ထုတ်လျက် မွန်းလွဲ(၁)နာရီခန့်အကြာတွင် သောက်ပေးပါ။

အဆိုပါအစွမ်းထက်သော ဆေးအာနိသင်ကြောင့် မမြင် ကွယ်ရာ၌ တွယ်ကပ်နေသည့် ဂျှတ်များမှာ ပျော့ပျောင်းလာပြီး အလိပ်လိုက် အဖတ်လိုက် ကွာကျသွားပါလိမ့်မည်။

ကိုင်း...မမြင်ကွယ်ရာ၌ ကြွပ်များပေါက်ကြကုန်သော ကြွပ် ဝေဒနာရှင်များ လက်တွေ့ကုသကြပါကုန်လော့။



### ခါးနာ ခါးကိုက် ဖြစ်နေသလား...

အလေးအပင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး၊ ပစ္စည်းပစ္စယများကို သယ်ပိုးရသဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါး၍ဖြစ်စေ တစ်နေ့ကုန် ကုလားထိုင်၌ အညောင်းထိုင်ရ၍ဖြစ်စေ...ခါးနာခါးကိုက်ခြင်း ဝေဒနာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ (ခါးကိုက် ခါးနာသည့်အတွက်ကြောင့် အချို့က ည-အိပ်ရာဝင်သောအခါဝယ် အိစက်ညက်ညောသည့် မွေ့ရာကိုခင်းလျက် မွေ့ရာပေါ်၌ အိပ်စက်တတ်ကြပါသည်။ ထိုသို့ မအိပ်ရပါ။ ခါးနာခါးကိုက် မသက်သာသည့်အပြင် ဝေဒနာတိုးပွားဖို့သာ အကြောင်းရှိပါသည်။)

သို့ဆိုပါက ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးရလေအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ...။

အညာအရပ်ဒေသ၌ သားကောင်လိုက်သော (အထူးသဖြင့်) ဖွတ်ဖမ်းသောသူတို့နှင့် အဆက်အသွယ်ရလျှင် လုံးဝဆိုလုံးဝ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူ ဖွတ်ဖမ်းရာ၌ ဖမ်းမိလာသော ဖွတ်အား ချည်နှောင်သည့်ကြိုးက အရေးပါသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါ ဖွတ်ဖမ်းကြိုးကိုရလျှင်ဖြင့် ထိုကြိုးအား ခါးကိုက်၊ ခါးနာဖြစ်သည့်နေရာပေါ် ခါးပတ်၍ ချည်ထားပေးလိုက်ပါ။ သိသိသာသာပင် ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(တချို့ ဖွတ်ဖမ်းကြိုးမရ၍ ရေကူးခြင်း၊ ဘားတန်းခိုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြကြောင်းလည်း မှတ်သားရပါသည်။ စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ကြပါ၏။)





### ခေါင်းအုံဇက်လေး ပျောက်မည့်ဆေး

ရာသီဥတု၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ တစ်နေ့ကုန် အညောင်းထိုင်ရ၍ဖြစ်စေ...ခေါင်းအုံခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ နောက်ကြောတက်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း စသော ဝေဒနာများ ခံစားရပါက နေရထိုင်ရာသည်မှာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးမရှိဘဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းကာ အလုပ်အပေါ်၌လည်း အာရုံဝင်စားနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ဝေဒနာကြာရှည်သွားပါကလည်း အလားအလာမကောင်းပါ။

သို့ဆိုပါက ခေါင်းအုံ၊ ဇက်လေးခြင်းမှသည် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရမည့် ဝေဒနာများကို မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရပါမည်နည်း။



ဘာမျှမခက်ပါ။

ရေသန့်စင်စွာဖြင့် ဆေးကြောထားသည့် ကွမ်းရွက် အနေ  
တော် (၄၅)ရွက်၊ သကြား (၄၅)ကျပ်သားတို့အား ပုလင်းကြီး  
ကြီး တစ်လုံးအတွင်းသို့ ထည့်ထားရပါမည်။ တစ်ဖန် မိမိ  
သောက်နိုင်မည့် ဖန်ခွက်တစ်လုံးနှင့် ရေ(၄၅)ခွက်ကို အဆိုပါ  
ပုလင်းထဲသို့ ထည့်ရပါမည်။ ထို့နောက် အဖုံးကို လုံအောင်ပိတ်  
ထားရပါမည်။ (၃)ရက်ပြည့်မြောက်သောအခါ ပုလင်းအဖုံးကို  
ဖွင့်လျက် တစ်ရက်လျှင် တစ်ခွက်နှုန်းကျ သောက်ပေးရပါမည်။

(၄၅)ရက်တိတိပြည့်လေပြီးနောက်ပိုင်းဝယ် ခေါင်းအုံ ဇက်  
လေးခြင်းမှသည် နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့သော ရောဂါ  
ဝေဒနာများ အနားပင်မကပ်နိုင်လောက်အောင် ဝေးရာရှားသွား  
ပါလိမ့်မည်။



### ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်နေလျှင်

ရံဖန်ရံခါ၌ ခေါင်းကိုက်ခေါင်းနာဝေဒနာကို ခံစားဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ရာသီဥတု အကူးအပြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွန်း၍ဖြစ်စေ၊ အိပ်ရေးဝဝ မအိပ်ရ၍ဖြစ်စေ၊ နှာစေးအအေးမိ၍ဖြစ်စေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို အခြေခံလျက် ခေါင်းကိုက် ခေါင်းနာဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဦးခေါင်းခဲခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခြင်း၌ ခေါင်းဘစ်ခုလုံး မဟုတ်ဘဲ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ အခံရခက်လှစွာဖြင့် ဦးခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခဲနေပါက မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအချို့ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ငရုတ်ကောင်းစေ့ (၃)စေ့ကို ထောပတ်နှင့်ရော၍ အမှုန့်  
ဖြစ်အောင် စေးထန်းပြီး စရနယ်အောင် ကြိတ်ပေးပါ။ ထိုသို့  
ကြိတ်ပြီးပါက အကြမ်းပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ်  
ထည့်ဖျော်ပါ။ ပြီးသော် ဝှမ်းစကလေးကို သန့်ပြန့်သော ဝါးတံ  
ချောင်းတွင် လိပ်ပြီး အရည်ကိုတို့လျက် ခေါင်းကိုက်ရာအခြမ်းရှိ  
နားအား ကျပ်ကျပ်ပေးပါက သိပ်မကြာခင်မှာပင် ခေါင်းကိုက်ရှိန်  
ကျဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။ မကြာခဏ ကျပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခေါင်း  
တစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းမှ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။



### ခေါင်းမှာ ယားနာပေါက်ခဲ့လျှင်

ယားနာဟူသည် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းစေသည့် အစားအစာများကို မသုံးဆောင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သော အရေပြားရောဂါဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားရပါသည်။

ဤ၌ ကလေးငယ်တို့၏ ဦးခေါင်း၌ ပေါက်သော ယားနာကို မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ဆံပင်မွေးများကြား၌ ယားနာပေါက်ခြင်းသည် ဆေးထည့်ရာတွင် လွန်စွာမှ လက်ပေါက်ကပ်ပါသည်။ အနာဖတ်များ ခြောက်၍ ဆွဲခွာသောအခါများ၌ ဝေဒနာရှင်ကလေးငယ်အဖို့ အော်ဟစ်ခံစားနေရသည်မှာ သနားစရာကောင်းလှပါသည်။ သည့်အတွက် ဦးခေါင်းထက်၌ ပေါက်သော ယားနာတို့ အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့သော မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုနှင့် ကုသရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

တတ်နိုင်ပါက ဦးခေါင်းတွင်ပေါက်နေသော ဆံပင်ကို မနှမြောပါနှင့်။ ခေါင်းတုံးရိတ်ချလိုက်ပါ။ သည့်နောက် တမာ ရွက်ပြုတ်ရည် ခပ်နွေးနွေးဖြင့် အနာများသန့်သွားအောင် ဖန်ရည် ဆေးပေးပါ။

‘ရွက်ကျပင်ပေါက်’အရွက်ကို ခူးပါ။ ထိုအရွက်ကို နေပူ လှန်း၍ အခြောက်ခံပါ။ မိုးတွင်းကာလလိုမျိုး နေအပူမရပါက မီးဖြင့်လည်း အပူပေး အခြောက်ခံ၍ရပါသည်။ အဆိုပါ ရွက်ကျ ပင်ပေါက် အရွက်ခြောက်အား ပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့် သင့်တင့် အောင် ရောပြီး ယားနာပေါ်တွင် ဖန်ရည်ဆေးပြီးတိုင်း လူး၊လူး ပေးပါ။ မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် ပုံမှန်လူးပေးနိုင်လျှင် တော်လောက်ပါပြီ။ ထိုသို့ ပုံမှန်လူးသွားပေးမည်ဆိုပါက သုံး လေးရက်အတွင်း အနာဖေးများ အလွှားလိုက် ခြောက်သွေ့ ကွာကျပြီး ယားနာမှာလည်း ယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသွားပါ လိမ့်မည်။



### ခံတွင်းဝေဒနာ မသက်သာလျှင် .

သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြိုလိုက်ခြင်း၊ အာခေါင်နာခြင်း၊ ရေပင်မျို၍မရလောက်အောင် လည်ချောင်းများနာကျင်ခြင်း...အစရှိသဖြင့် ခံတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတို့ ခံစားနေရပါက ကာလကြာလျှင် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ကာ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုတတ်ပါသည်။

၊ သို့ဖြစ်၍ ခံတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတို့ သက်သာခြင်း မရှိလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

သဖန်းပင်မှ သဖန်းရွက်၊ သဖန်းမြစ်၊ သဖန်းကိုင်း၊ သဖန်းခေါက်တို့အား ရအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် အိုးတစ်လုံးထဲထည့်ကာ ရေနှင့်ပြုတ်ပေးရပါမည်။ ပွက်ပွက်ဆူပြီးသော မီးဖိုပေါ်မှ ချပါ။ ထို့နောက် ခပ်နွေးနွေးအနေအထားရောက်လျှင် ထိုပြုတ်ရည်အား ငုံ-ငုံပေးပြီး ထွေးထုတ်ပါ။ သောက်ပေး၍လည်း ရပါသည်။ ခံတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတို့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ (သဖန်း မရပါက ဒေါနခက်အခြောက်ကိုလည်း ပြုတ်၍ ငုံပေးနိုင်ပါသည်။



### ခွေးကိုက်ခံရလျှင်

ရံဖန်ရံခါ၌ ခွေးဆိုးများ၏ အန္တရာယ်နှင့် တွေ့ကြုံဖူးကြ ပါလိမ့်မည်။ ခွေးကိုလည်း ခံရမည်။ ထပ်မံ၍ အကိုက်အဆဲ့ မခံရအောင် ထွက်ပြေးရင်းမှ ချော်လဲပြီး ဒူးကွဲကာ သွေးတွေ ထွက်၊ ဒဏ်ရာအနာတရရှိခဲ့လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ပိစပ်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်နှင့် သင်္ဘောရွက်တစ်ရွက်ကို ခူး ယူပါ။ ပြီးနောက် ရေဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ပါ။ သင်္ဘောရွက်အား ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ဖတ်များရလာပါက ခွေးကိုက်ခံရသော ဒဏ်ရာပေါ်တွင် အုံပြီးအုပ်ပြီး ပတ်တီးစည်း ပေးပါ။



ထို့နောက် ပိစပ်ရွက်ကိုလည်း ကြိတ်ခြေပါ။ ပြီးလျှင် ဒူးကွဲ  
နာကို စင်ကြယ်စွာ ရေဖြင့်ဆေး၊ ခြောက်သွေ့စေပြီး ၎င်းအပေါ်  
သို့ ပိစပ်ရွက်ကြိတ်ဖတ်များကို အုံလျက် ပတ်ဟီးစည်းနှောင်ပေး  
ပါ။ သဘောရွက်သည် ခွေးဆိပ်နှင့် အခြားအဆိပ်များကို နိုင်နင်း  
ပါသည်။ ထို့အတူ ပိစပ်ရွက်သည်လည်း သွေးစိမ်းရှင်ရှင်ထွက်  
သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါသည်။  
အနာမရင်းဘဲ ရက်တိုတိုနှင့်ပျောက်သော ဆေးရွက်များဖြစ်ပါ  
သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးရူးကာကွယ်ဆေး ထိုး  
လျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။



### ချို့တဲ့အားအင် ပြည့်စေချင်သော်...

ကျားမမရွေး၊ ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ ပိန်ချုံးချည့်နဲ့ ကာ အားအင်ချို့တဲ့သည်မျိုးကို ကြံတွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မည်။ အားအင်ချို့တဲ့ပါက မလိုလားအပ်သော ပြင်ပမှရောဂါများသည် 'နူရာဝဲစွဲ-လဲရာသူခိုးထောင်း' ဆိုသည့်အလား ဟိုမှသည်မှ ဝင်လာ တတ်ပါသည်။

အကယ်တန္တူ အားအင်ချို့တဲ့သော အဆိုပါအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ခရမ်းချဉ်သီးကို မီးဖုတ်ပါ။

ကြက်သွန်နီဥကြီးများကို အကွင်းလိုက်လှီး၍ ဆီ၊ ဆား၊ ငါးမီးဖုတ်တို့နှင့် ရောနယ်သုပ်၍ စားပေးစေချင်ပါသည်။ ငွေ ကုန်ကြေးကျ သက်သာပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေပါ၏။ (ကြက် သွန် ဥကြီး မီးဖုတ်ပြီးကျွေးလျှင်လည်းကောင်း၊ ကြက်သွန်နီဥ မီးဖုတ်နှင့် ငါးမီးဖုတ်တို့ကို ဆုံထဲထည့်ထောင်းပြီး စားပေးလျှင် လည်းကောင်း အကျိုးထိရောက်လှပါသည်။)



### ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်ဖို့ရာ...

ချောင်းဆိုးရောဂါဝေဒနာသည် ရင်ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ ဝေဒနာဖြစ်သကဲ့သို့ အဆုတ်နှင့်လည်း ပတ်သက်ပါသည်။ လည်ချောင်း ယားယံ၍ ချောင်းဆိုးသည်မှာ ပြဿနာမဟုတ်သော်လည်း သွေးပါအောင် ချောင်းဆိုးလာလျှင်တော့ ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်နေသည်မှာ သေချာပါသည်။ သင့်၌ ချောင်းဆိုးရောဂါ ဝင်ရောက်လာပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အရသာအားဖြင့် အေး၊ ချို၊ ငန်ဓာတ်ရှိသော အပင်ငယ် မျိုးတွင် ပါဝင်သည့် လမ်းနံ့ဘေးရှိ ဟင်းနုနွယ်ဆူးပေါက်များကို ခုတ်ယူကာ အခြောက်လှန်းပါ။ ထို့နောက် မီးရှို့ပြာချပြီး အဆိုပါ ပြာကို ရေနှင့်မွှေနှောက်ကာ ဆားပြန်ချက်ပါ။ ရုက္ခမူဆားကို သီးသန့်သုံးစွဲပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်၍ မကြာခဏ လျက်စားခြင်း အစား ပျားရည်ဖြင့် ရောစပ်၍ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။ (အဆိုပါ ဟင်းနုနွယ် ရုက္ခမူဆားကို ဆီးရောဂါဝေဒနာရှင်များလည်း လျက်ပေးနိုင်ပါသည်။)



### ငါးဆူးတောင်တို့ ဆူးခဲသော်

အင်း၊ အိုင်တွေထဲ ငါးဖမ်းရာ၊ ငါးစမ်းရာ၌ဖြစ်စေ၊ ငါးဟင်း  
 ချက်ရန်အတွက် ငါးအရှင်လတ်လတ်အား ကိုင်တွယ်ရာ၌ဖြစ်စေ  
 အခန့်မသင့်ပါက ငါး၏ဆူးတောင်တို့ ခတ်မိ၊ စူးမိပါက နာကျင်  
 တတ်ပါသည်။ အချို့ငါးဆူးတောင်တို့မှာ အဆိပ်ပြင်းထန်သည့်  
 အတွက် (ပမာအားဖြင့် ပင်လယ်ငါးခုကဲ့သို့ ငါးမျိုး) အစူးခံရသူ  
 မှာ သေကောင်ပေါင်းလဲ ဝေဒနာခံစားရတတ်ပါသည်။ ငါး  
 ကျည်း၊ ငါးခူ(ရေချို)၊ ငါးစင်ရိုင်းတို့၏ ဆူးတောင်များကလည်း  
 ဒုက္ခမသေးပါချေ။

ထိုသို့ ငါးဆူးတောင်တို့၏ဒဏ်ကို ထိခိုက်ခံစားရပါက  
 သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

\* အဆူးခံရသောနေရာအား ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေး  
ကြောလိုက်ပါ။ မသန့်သောသွေးများ ကျန်ရှိမနေရလေ  
အောင် ညှစ်ထုတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ကြံသကာဖြစ်စေ၊  
ထန်းလျက်ခဲဖြစ်စေ ပါးစပ်ထဲသို့ထားပြီး ပျဉ်းတွဲတွဲ  
ဖြစ်လာသည့်အခါ၌ ဒဏ်ရာပေါ် ခပ်နာနာကလေး ဖိ  
အုံပေးလိုက်ပါက ငါးဆူးတောင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ  
မည့် အဆိပ်အတောက်ဒဏ်မှ ကင်းဝေးသွားပါလိမ့်  
မည်။

(အဆိုပါနည်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါ၏။ လောကျမ်းအရ  
'ငါးရိုးဆူးသော် မခက်လော၊ ဆီးဖြူသီးစားသော် မပျောက်  
လော' ဟု ဆိုထားရာ ၎င်းနည်းကိုလည်း သုံးကြည့်လိုက သုံးနိုင်  
ပါသည်။)



### ငှက်ဖျားရောဂါအတွက်...

အဖျားရောဂါဝေဒနာများစွာရှိကြသည့်အနက် 'ငှက်ဖျားရောဂါ'ဝေဒနာသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းလှသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ငှက်ဖျားထလာလျှင် အနွေးဓာတ် မည်သို့ပေးပေးနွေးလာသည်မရှိဘဲ ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် တဟီးဟီး ချမ်းဖျားတက်၍ နောက် အတန်ငယ်ကြာမှ အဖျားပြန်ကျသွားတတ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် လူ့တစ်ကိုယ်လုံးသည် ချုံးကျသွားပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါဝေဒနာမူ မူလဇာစ်မြစ်မှာ ငှက်ဖျားရောဂါပိုးကို သယ်ဆောင်သောခြင် အကိုက်ခံရ၍ဖြစ်သည်။ စမ်းချောင်းရေကို သောက်မိ၍၊ ငှက်ပျောသီးကိုစားမိ၍ဆိုသည်မှာ လုံးဝမဟုတ်ပါ။ ငှက်ဖျားရောဂါပိုးကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းအောင် မကုသဘဲနေလျှင် ငှက်ဖျားပိုးသည် ဦးနှောက်ထဲဝင်ပြီး ရူးသွပ်သွားစေပါသည်။ အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ပါသည်။ သည့်အတွက် ငှက်ဖျားရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် မည်သည့် မြန်မာ့ဆေးမြီးတို့နှင့် ကုသရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဈေးထဲရှိ ငါးစိမ်းတန်းသို့သွားကာ ငါးပတ်အကောင်ကြီးကို ရှာပါ။ ရလျှင် ဗိုက်ခွဲလျက် ငါးပတ်၏သည်းခြေကို ရအောင် ထုတ်ယူပါ။

ငါးပတ်၏သည်းခြေ ပေါက်သွားလျှင် လွန်စွာမှ ခါးလှပါသည်။ သည့်အတွက် သည်းခြေပေါက်မသွားအောင် ဂရုစိုက်ပြီး ထိုသည်းခြေအား အစားအသောက်တစ်ခုခုထဲ အုံပြီး မျိုချလိုက်ပါ။ ငှက်ပျောသီးအမှည့်ထဲ အုံပြီး မျိုချလျှင်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ငါးပတ်သည်းခြေသည် ငှက်ဖျားရောဂါကို ကောင်းစွာနှိမ်နင်းနိုင်သည့် မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုတစ်လက်ပင် ဖြစ်ချေသည်တကား။



### စပါးကြီးသည်းခြေကို ဘယ်လိုတွေ့ဖြစ်ရင် သုံးမလဲ

‘စပါးကြီးသည်းခြေ’ဆိုသည်မှာ စပါးကြီးမြွေ အမျိုးအစားမှ ရရှိသော ဆေးဖက်ဝင် ရှားပါးပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

စပါးကြီးသည်းခြေအစစ်ရဖို့ဆိုသည်မှာ လွယ်ကူလှသည် တော့ မဟုတ်။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူတို့နှင့် လေ့လာစုံစမ်းပြီး ဝယ်၍ရလျှင်ဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူရပါပြီ။ သို့ရာတွင် သူ့နေရာနှင့်သူ အသုံးချတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ သို့ ဆိုပါက စပါးကြီးသည်းခြေအစစ်အား မည်သည့်နေရာများ၌ မည်သို့ဖြစ်ပါက မည်သို့သုံးစွဲရပါမည်နည်း။



စပါးကြီးသည်းခြေအား...

- ၁။ ကိုယ်ပူလျှင် (ကျောပူခေါင်းပူထလျှင်) ရေစိမ်၍ သောက်ပေးပါ။
- ၂။ မေးခိုင်နေပါက လျှာ၌ ပွတ်ပေးပါ။
- ၃။ ဗိုက်နာ၊ ဗိုက်အောင့်ပါက ဝမ်းဗိုက်တစ်ဝိုက် လိမ်းကျံ ပြီး ချက်အောက်ကို ဆွဲချပေးပါ။



၄။ မေးရွဲနေပါက မေးတစ်ဝိုက်ကို လိမ်းကျပြီး လက်နှင့် တည့်မတ်ပေးပါ။

၅။ လေးဘက်နာဖြစ်ပါက ဆေးဒါန်းနှင့်ရောစပ်၍ လိမ်း ကျပေးပါ။

၆။ လေငန်းရောဂါဖြစ်ပါက တောရှောက်မြစ်နှင့် သွေး၍ လိမ်းကျပေးပါ။

၇။ သူငယ်နာဖြစ်နေပါက လျှာနှင့်လျက်ပေးပါ။

၈။ ဆီး၌ ကျောက်တည်ပါက ရေစိမ်၍ သောက်ပေးပါ။

၉။ မျက်စိနာက ကွင်း၍ လိမ်းပေးပါ။

၁၀။ ကိုယ်ဖော၊ ကိုယ်ရောင်ဝေဒနာ ခံစားနေရပါက ကသစ်ခေါက်နှင့်သွေးပြီး လိမ်းကျပေးပါ။

၁၁။ ဈေးရောင်းကောင်းလိုပါက မြွေအစုံ (အဖို-အမ) ချိန်ခွင်သေးသေးမှာ ချိတ်ဆွဲထားပါ။

၁၂။ သားဖွားရာ၌ အခက်အခဲများဖြစ်နေပါက စပါးကြီး သည်းခြေညှိကြိုးကို ချက်ပေါ်၌ ကန့်လန့်ဖြတ်၍ တင်ထားပေးပါ။ မွေးဖွားရ လွယ်ကူပါလိမ့်မည်။

၁၃။ ခေါင်းအုံ၍ ဇက်ကြောများထိုးနေပါက ကွမ်းရွက်ရည် နှင့် ရောကာ လိမ်းကျပေးပါ။

(ဤကား စပါးကြီးသည်းခြေ၏ အသုံးဝင်ပုံ တစ်စိတ် တစ်ဒေသဖြစ်ပါသည်။)



### ဆီးဝမ်းမှန်ပြီး အပူတွေငြိမ်းစေဖို့

လူဆိုသည်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်၏။ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုသည့် ဓာတ်လေးပါးပင်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်တစ်ပါးပါး ချွတ်ယွင်းခဲ့ပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မည်မှာ အသေအချာပင်။

သည့်အတွက် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မှန်ကန်ညီညွတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဆီးဝမ်းသွေးလေ မှန်ကန်မှုမရှိဘဲ အပူတွေကြီးမားနေပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

သင်္ဘောသီးအစိမ်းရလျှင် အဆင်ပြေပါပြီ။ လုပ်ကိုင်ရမည်မှာ သင်္ဘောသီးအစိမ်းအား ထက်ခြမ်းခွဲပါ။ အစေ့တွေ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် အသားမျှင်များရအောင် ခြစ်ယူပါ။ ရလာလျှင် သကြားနှင့် ယိုထိုးပါ။ အဆိုပါ သင်္ဘောသီးစိမ်းယိုအား နေ့စဉ်စား၍ ရေဝအောင် သောက်ပေးပါက ဆီးဝမ်းသွေးလေ ညီညွတ်ပြီး အပူတွေငြိမ်းသွားပါလိမ့်မည်။ လေပူထခြင်းမှ ကင်းဝေးသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုမျှသာမက နှလုံးသွေးပူထခြင်းခံစားရလျှင်ပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ဆီးမှာ အနည်တွေပါခဲ့လျှင်

‘ယောက်ျားမှာ...ဆီး၊ မိန်းမမှာ...မီး’ဆိုသည့်စကား ရှိပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ယောက်ျားအဖို့ ဒုက္ခအပေးဆုံးမှာ ဆီးရောဂါဖြစ်၍ မိန်းမအဖို့ ဒုက္ခအပေးဆုံးမှာ မီးယပ်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယောက်ျားသားများအဖို့ ဆီးရောဂါမခံစားရစေရန် ဆီးကိုဒုက္ခပေးမည့် အစားအသောက်များကို ဆင်ခြင်ဖို့ လိုပါသည်။ အနေအထိုင် ဂရုစိုက်ဖို့လိုပါသည်။

ဆီးသွားလိုက်တိုင်း ကြည်ကြည်လင်လင်ဆီးရည်များမဟုတ်ဘဲ အနည်အနှစ်များပါလာလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ခရေပင်မှ အခေါက်ကို ရအောင်ရှာပါ။

ခရေပင်ခေါက်ကိုရလာလျှင် ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ရအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးနောက် အအေးခံပါ။

နေ့စဉ် မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် သောက်သွားပေးပါက ဆီးတွင် အနည်အနှစ်များမပါတော့ဘဲ ကြည်လင်သောဆီးရည်များအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။



### ဆီးပူညောင်းကျဖြစ်လျှင်

အညောင်းထိုင်လွန်း၍ဖြစ်စေ၊ အပူတွေ့ငုပ်၍ဖြစ်စေ၊ အပူ  
တွေ ကြီးမားလွန်း၍ဖြစ်စေ ဆီးတွေပူကာ ညောင်းညာကိုက်ခဲပြီး  
ဆီးပူညောင်းကျရောဂါဖြစ်ကာ ဆီးပူညောင်းကျ ဝေဒနာအား  
ခံစားနေရပါလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကုသ  
ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကန်စွန်းရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ လတ်ဆတ်သော ကန်စွန်း  
ရွက် ရရှိလာပါက ထိုကန်စွန်းရွက်အား ထုထောင်းပါ။ ပိတ်စိမ်း  
ပါးထဲသို့ ထုထောင်းထားသော ကန်စွန်းရွက်အား ထည့်၍  
အရည်ရအောင် ညှစ်ပါ။ အရည်ရလာလျှင် ထိုကန်စွန်းရည်ထဲ  
သို့ သကြားကို အလောတော်ထည့်ပါ။ ပြီးနောက် သမအောင်  
ရောမွှေပြီး တစ်နေ့လျှင် (၃)ကြိမ်ခန့် လက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်း  
ကျ သောက်ပေးပါ။ ဆီးပူညောင်းကျဝေဒနာ သက်သာပျောက်  
ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ဤဆေးသည် ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ  
သာမက ရေငတ်ခြင်းဝေဒနာပါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါ  
လိမ့်မည်။



### ဆီးအိမ်မှာ ကျောက်တည်နေခဲ့လျှင်

ကလေး လူကြီး ဆီးအောင့်ပြီး ဆီးမသွားနိုင်က လွန်စွာမှ ခံရခက်လှပါသည်။ ထို့အတူ ကွမ်းအစားများ၍ ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည်ပါကလည်း လူကို အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်အောင် အန္တရာယ်ပေးတတ်ပါသည်။

သည့်အတွက် ဆီးချုပ်ဆီးအောင့်ဖြစ်လျှင် ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည်ခဲ့ပါလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကလေး လူကြီး ဆီးမသွားနိုင်ဘဲ ဆီးအောင့်နေပါက ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ထက်ခြမ်းခွဲပြီး ထုထောင်း၍ ဆီးစပ်၊ ဆီးခုံ၌ အုံကာ အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့် စည်းထားပေးလိုက်ပါ။

ဆီးအိမ်၌ ကျောက်တည်ပါကလည်း ကြက်သွန်နီဥကိုပင် ထောင်း၍ အိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်၌ ဆီးခုံပေါ်အုံကာ စည်းနှောင်ပေးထားပါ။ ပြီးလျှင် သံပရာရည်နှင့် စိမ်ထားသော ကြက်သွန်နီအတုံး၊ အစိတ်ကလေးများကို ဝါးစားပြီး အိပ်ရာဝင်ပါ။

နှစ်ရက် သုံးရက်ခန့် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး လုပ်ကိုင်ပါက ဆီးအိမ်၌ တည်သောကျောက်သည် ပြုတ်ကျသွားပါလိမ့်မည်။



### ဆီးလမ်းကြောင်းကျဉ်းပြီး ဆီးမသွားနိုင်ခဲ့လျှင်...

ဆီးသွားခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးမှန်မှန်သွားမှသာ အနေရအထိုင်ရ ပေါ့ပါးသွက်လက်လာပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်တွင်းအပူကို မျှတစေပါလိမ့်မည်။ ဆီးချုပ်လျှင် ကိုယ်တွင်းကလီစာများ၊ အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ အချို့ ဆီးလမ်းကြောင်းကျဉ်း၍ ဆီးမသွားနိုင်သော ဝေဒနာကို ခံစားရသူတွေ ရှိပါသည်။

ထိုသို့ ဆီးလမ်းကြောင်းကျဉ်း၍ ဆီးသွားရမလွယ် ဖြစ်နေပါလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။  
နန္ဒင်းခါးကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလျှင် အမှုန်ပြုပါ။ နန္ဒင်းခါးမှုန့်ကို ပျားရည်စစ်စစ်ဖြင့် ရောစပ်ပြီး တောပါ။ ထို့နောက် ဆီးကင်းအရွယ်ခန့် အလုံးကလေး များ လုံးပြီး ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် လေလုံသော ဖန်ပုလင်းထဲထည့်ပါ။ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ခန့် သောက်ပေးပါက ဆီးလမ်းကြောင်း ကျဉ်းပြီး ဆီးမသွားနိုင်သော ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(နန္ဒင်းခါး၏ ဂုဏ်သတ္တိသည် အသက်ကို ရှည်စေ၏။ သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးပွားရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒ် ရောဂါတို့သာမက အစာအိမ်ရောဂါအတွက်ပါ အထူးသင့်လျော် ၏။)



### ဆန္ဒအားတွေ ခန်းနေသလား

ပုံထုဇဉ်လူသားတွေမှန်လျှင်ဖြင့် ကာမဘုံသားများ အဖြစ်  
ကာမဆန္ဒတွေ ရှိကြစမြဲပင်။

သို့ပါသော်ငြား အသက်အရွယ် မအိုမင်းပါသေးဘဲနှင့်  
ကာမဆန္ဒတွေ (စိတ်အာရုံမှ အပြည့်အဝရှိနေသည့်တိုင်အောင်)  
ခန်းခြောက်နေပါလျှင် ကာမဆန္ဒအားနည်းခြင်းမှ ပျောက်ကင်းရ  
လေအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အရသာအားဖြင့် ပူ၊ ခါး ဓာတ်ရှိသော ပရန္တဝါအား ပဉ္စ  
ငါးပါးစလုံး ပါဝင်စေပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကာ ထန်းလျက်  
နှင့် ပြုတ်ပါ။ ထိုအပြုတ်ရည်အား တစ်နေ့လျှင် အကြမ်းပန်းကန်  
တစ်လုံးခန့် မနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ည-အိပ်ရာ  
ဝင်ခါနီးတစ်ကြိမ် ပုံမှန် သုံးကြိမ်သောက်ပေးပါ။

ကာမဆန္ဒအားနည်းသည့်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွား  
ပါလိမ့်မည်။ တစ်ဖန် အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါရှိသူတို့  
လည်း အဆိုပါ ပရန္တဝါပြုတ်ရည်က ပျောက်ကင်းစေပါလိမ့်မည်။





### ညှင်းထူလို့စိတ်ပူနေသလား...

ညှင်းဆိုသည်မှာ အရေပြားရောဂါဝေဒနာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

‘ညှင်းစ၊တော့ လူလှ၊ ညှင်းထူတော့ လူန’ဆိုသော စကားလည်း ရှိပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေကာမူ ညှင်းပေါက်ခြင်းမှာ ကောင်းသောလက္ခဏာ မဟုတ်ပါ။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု မရှိပါက အရေပြားရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

သည့်အတွက် ညှင်းဝေဒနာခံစားရပါက ပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နံ့သာဖြူရည် - လေးပဲသား၊

လက်ချား - တစ်ကျပ်သား၊

သံပရာရည် - တစ်ကျပ်သား၊

၅၈ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

အစရှိသည်တို့ကို ရအောင်ဖန်တီးပါ။ ရလာပါက အဆိုပါ  
သုံးမျိုးကို ရောစပ်၍ သမအောင်ရောမွှေပါ။ ပြီးပါက ခန္ဓာကိုယ်  
ပေါ်၌ တွယ်ကပ်လျက်ရှိသော ညှင်းကွက်များပေါ်သို့ အိပ်ရာဝင်  
ခါနီးတိုင်း လိမ်းကျံပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် ညှင်း  
ကွက်များ ပါးကျသွားပြီး မူလပကတိ အသားအရည်အတိုင်း  
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။



### တီဘီအဆုတ်နာအတွက် ပျောက်ကင်းအောင်

တီဘီ (ခေါ်) အဆုတ်နာရောဂါသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ တီဘီရောဂါပိုးရှိသူ နှာချေ လိုက်လျှင် လေထဲသို့ ရောဂါပိုးများ မြောက်မြားစွာ လွင့်ပျံ့ သွားပြီး ရှူရှိုက်မိသူအား ကူးစက်စေပါသည်။ ဆေးပညာမထွန်း ကားမိကာလတုန်းကဆိုလျှင် တီဘီရောဂါသည် လူသား တော် တော်များများကို ဝါးမျိုသွားခဲ့ဖူးပါသည်။ တီဘီရောဂါသည် အိမ်မှာရှိလျှင် အစားအသောက်များကို သီးခြားခွဲပေးရသည်။ တံတွေး၊ သလိပ်များကို နေရာတကာ ပေးမထွေးရချေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းလှစွာသော တီဘီ (ခေါ်) အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကုသရပါမည်နည်း။



၆၀ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အပင်ငယ်မျိုးတွင်ပါဝင်သော လောက်သေရွက်အား ရေခွေး  
တွင် လက်ဖက်ခြောက်အစား ခတ်၍ သောက်သုံးခြင်း၊ လောက်  
သေရွက်အား ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး သကြားနှင့်  
စပ်၍ သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် တီဘီ (ခေါ်) အဆုတ်နာရောဂါ  
မှ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။



### ထမင်းရည်ပူလောင်ခဲ့လျှင်

မိသားစု စားသောက်ရေးအတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မီးဖိုချောင် သို့ ဝင်ကြရကုန်သော အိမ်ရှင်မများအဖို့ ထမင်းချက်သည့်အခါ (ရေခန်းချက်ခြင်းမဟုတ်ပါက) ထမင်းရည်ငှဲသောအလုပ်ကို လုပ်ကြရပါသည်။

ဤတွင် အခန့်မသင့်ပါက လက်၊ ခြေတို့တွင် ထမင်းရည်ပူလောင်ခြင်းမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ (ထို့အတူ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်းမျိုးလည်း ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။) ထိုသို့ အပူလောင်ခံရပါက ရက်ပိုင်းအတွင်း အပူပူများ မထွက်စေဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြက်သွန်နီဥကြီးများရလျှင် အဆင်ပြေပါပြီ။

လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ကြက်သွန်နီဥများကို ထုထောင်းပြီး ပိတ်စိမ်းပါးထဲထည့်ကာ အရည်ညှစ်ပါ။ ရရှိလာသော သတ္တုရည်များအား အပူလောင်ဒဏ်ရာပေါ် သာသာလေး လိမ်းပေး၊ လူးပေးပါ။ ပူလောင်ပြင်းပြသောဒေသများ ပျောက်ကင်းရုံမက နှစ်ရက် သုံးရက်အတွင်း အပူလောင်ဒဏ်ရာများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့လျှင်

အလုပ်လုပ်ကိုင်ရင်းမှ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပြီး အဆိုပါဒဏ်ရာသည် မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲ ပါက အလုပ်ပျက်အကိုင်ပျက်နှင့် စိတ်သောကရောက်ရပါလိမ့် မည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာသည် လက်တွင်မဟုတ်ဘဲ ခြေအောက်ပိုင်း တွင် ဖြစ်ပါက မသွားနိုင်မလာနိုင်နှင့် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါ နိုင်တော့ပါ။

ထိုသို့ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

(၁) သက်ရင်းကြီးအရွက်

(၂) ချင်း

(၃) မိဿလင်ဥ

(၄) နန္ဒင်းတက်

လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ ❖ ၆၃

စသည့် ပစ္စည်းလေးမျိုးကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလာပါက အမျှစီစု၍ ကျေညက်အောင် ထုထောင်းပေးပါ။

ထို့နောက် အဆိုပါဆေးအား ကိုက်ခဲနေသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာပေါ်သို့ အံ့ပေးပါ။ ပြီးနောက် အဝတ်ပါးဖြင့် စည်းနှောင်ပေးပါ။ မကြာခင်အချိန်ပိုင်းအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ဒူးကိုက်၊ ခါးကိုက် ဖြစ်နေလျှင်...

ဒူးကိုက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းတို့ဟူသည် ယခင်က ရရှိခဲ့ဖူးသော ဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အပူများ စုခံနေသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အထိုင်အထ အသွားအလာ အလွန်ကရိကထများပြီး စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ကမပါနိုင်သောကြောင့် အဆိုပါဝေဒနာကို မည်သူမျှ မခံစားလိုကြပါ။

သို့ဖြစ်၍ ဒူးကိုက်ခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်းဝေဒနာ ခံစားနေရပါက မည်ကဲ့သို့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကိုက်ခဲနေသော ဒူးနှင့်ခါးအား ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင် ဒူးခေါင်းအထက်က ရေဆေးပေးရပါမည်။ ခါးကိုလည်း ရေအေးနှင့် ပွတ်တိုက်ပေးရပါမည်။



လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ငေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့သေးငယ်ပြီးတိုများ ❖ ၆၅

ပြီးလျှင် ခြေထောက်ကို ရေသုတ်ပြီး အဝတ်နှင့် နွေးနွေး  
ထွေးထွေးထားပါ။ ထိုသို့ ညစဉ်လုပ်ဆောင်ပေးပါက ခုနစ်ရက်  
ခန့်အကြာတွင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ (နံ့သာဖြူ  
သွေးရည်နှင့် သံပရာရည်ရောစပ်ပြီးတော့လည်း လိမ်းပေးနိုင်ပါ  
သည်။ ရှောက်ရည်နှင့် နန္ဒင်းတက်ကိုသွေးပြီး ယမ်းစိမ်း အနည်း  
ငယ်စွက်လျက် ကိုက်ခဲနေသော ဒူးနှင့်ခါးအား လိမ်းပေးနိုင်ပါ  
သည်။)

### ဒူးတွေ ခါးတွေ နာခဲ့လျှင်...

ထိမိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ အထိုင်အထ အသွားအလာ ကြာသွား၍ဖြစ်စေ ဒူးများ ခါးများ နာကျင်လာတတ်ပါသည်။ ထိုမှ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ထိခိုက်မိပါက အတွင်းကြေခြင်းမျိုး၊ ခြေလက်တွေ သွေးမလျှောက်ဘဲ ယားယံလာပြီး ရောင်ကိုင်းလာတတ်ပါသည်။

ထိုသို့သောအခြေအနေ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဆိုက်ရောက်၍ လာခဲ့ပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

သက်ရင်းကြီးရွက် မနုမရင့်အား ခူးယူ၍ နွမ်းသွားအောင် မီးကင်လိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ဒဏ်ရာရနေသော ဒူး (သို့မဟုတ်) ခါးနေရာပေါ်သို့ အဆိုပါမီးကင်ပြီးသော သက်ရင်းကြီးရွက်ကို အုပ်ပြီး ပတ်တီးသဘောမျိုး စည်းပေးထားပါက သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ရောဂါနုပါက နှစ်ရက်သုံးရက် အတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းမည်ဖြစ်ပြီး ရောဂါရင့်ပါမူ တစ်ပတ်ခန့်အကြာတွင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ဓမ္မတာမှန်မှန်လာစေဖို့

အမျိုးသမီးများအဖို့ လစဉ် ဓမ္မတာမှန်ဖို့၊ သွေးမဆုံးမိကာလ ရာသီမှန်မှန်လာဖို့၊ ဥတုပန်းမှန်မှန်ပွင့်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဓမ္မတာမမှန်၊ ရာသီမမှန်လျှင် မီးယပ်ပိန်၊ မီးယပ်ခြောက်၊ မီးယပ် ကျိုးလျက် တပိန်ပိန် တလိမ်လိမ် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အရေပြား ပေါ်၌ အကွက်များပေါ်ခြင်း၊ ဦးရေဖျားတင်းကာ ဆံပင်ကျွတ် ခြင်း၊ ရှုနာရှိုက်ကုန်းခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါ၏။

သည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ လစဉ် ဓမ္မတာမှန်ရေး အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မီးယပ်ဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် လွန်စွာမှ ဆေးဘက်ဝင် လှသော ရှားစောင်းလက်ပတ် (တစောင်းလက်ပတ်)ကို ရအောင် ရှာပါ။ ရလာပါက အခွံကို မသင်ဘဲ အခွံအပါအဝင် ပါးပါးလှီး က်ပါ။ ပြီးနောက် ဟင်းခါးချက်၍ မကြာခဏသောက်ပေးပါ။

အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမှန်လာပါလိမ့်မည်။ သွေးသားများ သန့်စင်ကြည်လင်ပြီး လှတစ်မျက်နှာ ယဉ်တစ်ကိုယ်လုံး ဖြစ်လာ ပါလိမ့်မည်။



### ဓား၊ လုံ၊ သံချောင်း၊ စူးခွဲလျှင်...

ဓား၊ လုံ၊ သံချောင်း...အစရှိသည့် လက်နက်များအား ကိုင်တွယ်ရာ၌ မမျှော်လင့်ပါဘဲ မတော်တဆဆိုသလို ထိုးမိ၊ ရှမိ၊ စူးမိတတ်ကြပါသည်။ ထိုလက်နက်များတွင် သံဓာတ်ရှိ၍ သံဓာတ်တက်တတ်ပါသည်။ အကယ်၍များ ဓား၊ လုံ၊ သံချောင်း တို့ ထိုးမိ၊ ရှမိ၊ စူးမိပါက မည်ကဲ့သို့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဓား၊ လုံ၊ သံချောင်းတို့ကြောင့် ရလာသည့်ဒဏ်ရာအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သွားစေရန် ရေအေး (သို့မဟုတ်) ရေခဲနွေးဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရပါမည်။ ထို့နောက် ကြက်သွန်နီဥ ကြီးတစ်လုံးကို ထုထောင်းပါ။ ပြီးလျှင် ဒဏ်ရာပေါ်တွင် အံ့ပေးပါ။ နောက်တစ်ရက်ရောက်လျှင် ဒဏ်ရာပေါ်အုပ်ထားသည်ကို ခွာပစ်ပြီး ရေခဲနွေးနှင့် သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပါ။ ခြောက်သွေ့

လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့သေးငယ်ပြီးတိုများ ❖ ၆၉

လျှင် ကြက်သွန်နီဥထောင်းဖတ်များကို အံ့ပေးပါ။ ထောင်းရာ  
တွင်လည်း ဆုံနှင့်ကျည်ပွေ့ကို သန့်ရှင်းစေရပါမည်။ (ခွေး  
ကိုက်ခံရလျှင်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။)

မှတ်ချက် ။ ။ ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် လိုအပ်သည်ကိုလည်း  
မမေ့သင့်ပါ။



း  
င့်  
ဥ  
း  
ကို  
့

### နို့နာပျောက်ကင်းရလေအောင်

ရင်သွေးငယ်အတွက် မိခင်၏နို့သည် အကောင်းဆုံးသော အာဟာရဖြစ်၏။ ရောဂါဝေဒနာအပေါင်း မကျရောက်လာစေရန် ကိုလည်း အကာအကွယ်ပေး၏။ သို့ရာတွင် မိခင်နို့ထွက်ရာ နေရာဖြစ်သော နို့သီးခေါင်းနှင့်တကွ အနီးဝန်းကျင်သည် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ဖို့ လိုပါသည်။

ရံဖန်ရံခါ၌ ရင်သွေးငယ်သည် နို့စို့နေရင်းမှ အားမလီ အားမရဖြစ်ကာ ပေါက်စပြုနေသည့် သွားကလေးဖြင့် ကိုက်စမိ ရင်းမှ မိခင်နို့သီးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရပြီး၊ ထိုမှ အနာဖြစ်လာ သည်။ နို့နာဖြစ်လာသည်။ နို့နာရှိသောမိခင်၏ နို့ရည်သည် လည်းကောင်း၊ နို့စို့သော ရင်သွေးငယ်သည်လည်းကောင်း အကျိုး မဲ့သော ရလဒ်ကိုသာ ခံစားရပါလိမ့်မည်။



သည့်အတွက် နို့နာဝေဒနာခံစားနေရသော မိခင်များ နို့နာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်ကို တင်ပြလိုက်ပါသည်။

- လင်းနေ ပဉ္စငါးပါး
- စပါးပင်၏ အမြစ်

အဆိုပါပစ္စည်းနှစ်မျိုးအား ဆတူရောပြီး ကြေညက်အောင် ကြိတ်ချေပေးပါ။ ကြိတ်ဖတ်ရလာပါက နို့သီးခေါင်းတစ်ဝိုက်အား အဆိုပါကြိတ်ဖတ်ကို အုံပေးလိုက်ပါ။ အနာဖြစ်နေသော နို့သီးခေါင်း၊ နို့သီးခေါင်းဝန်းကျင်တို့မှာ မကြာခင်ကာလအတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုနည်းကို ကျေးလက်တောရွာအချို့တွင် အသုံးပြု၍ ကောင်းကျိုးရရှိနေသဖြင့် လေ့လာမှတ်သား တင်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



### နေ့စဉ်...ကလေးငိုနေလျှင်

အချို့အချို့သော ကလေးငယ်များသည် ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ လူကြီးသူမများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် နေ့စဉ်လိုလိုပင် ငိုတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ငိုရခြင်းမှာ စင်ပစ်အား ဖြင့် သန္ဓေမကောင်းသောကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကလေးငယ်ထံ၌ ရောဂါဝေဒနာရှိနေ၍ပဲ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ နေ့စဉ် ငိုငိုနေတတ်သော ကလေးငယ်အား အငို တိတ်သွားစေရန် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ထိုနေ့စဉ်ပုံမှန် ငိုနေလေ့ရှိသော ကလေးငယ်အား ကြောင် ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးပေးရပါမည်။ ကလေးငယ်အိပ်သည့် အိပ်ရာအောက်၌ ကြောင်ပန်းရွက်များကိုခင်း၍ သိပ်ပေးရပါမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးပါက နေ့စဉ် ငိုလေ့ရှိသော ကလေးငယ်မှာ အငိုတိတ်သွားပါလိမ့်မည်။ လူကြီးမိဘများနှင့်တကွ နားမချမ်းသာ ဖြစ်နေကြရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်လည်း စိတ်ချမ်းသာသွား ပါလိမ့်မည်။





### နို့အထွက်နည်း၍ နို့ခန်းစပြုနေလျှင်

သားသည်မိခင်အဖို့ ရင်သွေးရတနာရရှိပြီဆိုပါက ရင်သွေး  
ငယ်၏ အာဟာရအတွက် နို့ချိုရည်ကို လုံလောက်အောင် တိုက်  
ကျွေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ရင်သွေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံး  
သော အာဟာရမှာ မိခင်၏နို့ချိုရည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်၏  
နို့ချိုရည်သည် အာဟာရသက်သက်သာ မဟုတ်။ ရောဂါဘယ  
ဟူသမျှကိုလည်း အကာအကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

သည့်အတွက် ရင်သွေးငယ်အတွက် နို့ချိုရည် အလုံ  
အလောက် ထွက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်တန္တူ သားသည်  
မိခင်အဖို့ နို့အထွက်လည်း နည်းနေမည်။ နို့ရည်ထွက်ရှိမှုလည်း  
ခန်းစပြုနေပြီဆိုလျှင်ဖြင့် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



၇၄ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

သဘောသီးအစိမ်းတစ်လုံးကိုရှာပါ။ အခွံနွာပါ။ ပြီးလျှင်  
ခြစ်ထိုးပါ။ ခြစ်ထိုးစရာ စိန်ခလုတ်မရှိပါက ခပ်ပါးပါးလေးလှီး  
ပါ။

သည့်နောက် ဟင်းခါးချက်ပါ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ထောင်း  
ထု၍ အခတ်ပြုလုပ်ပြီး အားပါးတရ သောက်ပေးပါ။ နို့များ  
ဖြိုင်ဖြိုင်ထွက်ကျလာပြီး ကလေးငယ် အာဟာရအတွက် လုံခြုံ  
စိတ်ချသွားရပါလိမ့်မည်။



## နားယားခြင်း နားကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့လျှင်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ အမြင်အာရုံဖြစ်သော မျက်စိသည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ အကြားအာရုံဖြစ်သော နားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းမှာလည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ အကြားအာရုံဖြစ်သော နား၌ အနာဖြစ်လျှင်၊ ယားယံလျှင်၊ ကိုက်ခဲလျှင် လူမှုဝန်းကျင်၌ အခက်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်ရပါလိမ့်မည်။

သည့်အတွက် နားယားလျှင်၊ နားကိုက်လျှင်၊ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မီးတွင်းကာလ၌ လှိုင်လှိုင်ပေါ်၍ မီးဖိုချောင်သုံး အစားအစာ တစ်မျိုးဖြစ်သည့် ဖလံတောင်ငှေ့ကို ရအောင်ရှာပါ။ နွေဘက်၌လည်း ရနိုင်ပါသည်။ မနဘဲ ရင်နေပါလိမ့်မည်။ ကိစ္စမရှိပါ။

ရလာသော ဖလံတောင်ငှေ့အား မီးတွင် ခပ်နွေးနွေးကလေး ဖြစ်အောင်ကင်၍ ထုထောင်းပြီး အရည်ရအောင်ညှစ်ယူပါ။ ရလာသော အရည်ကို ဝေဒနာခံစားနေရသော နားအတွင်းသို့ ခတ်၊ ခတ်ပေးပါ။ နားယားခြင်း၊ နားကိုက်ခြင်းဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### နာမ္မန်ပြီး အအေးပတ်လျှင်

စိုစွတ်အေးစိမ့်သော ရာသီဥတုဖြစ်သည့် ဆောင်းကာလ ဖြစ်စေ၊ မိုးကာလဖြစ်စေ နာမ္မန် အအေးပတ်ခြင်းဝေဒနာသည် မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရလာတတ်ပါသည်။ ဒါတင်မက ရေချိုးမှားလျှင် လည်း နာမ္မန်ပြီး အအေးပတ်တတ်ပြန်ပါသည်။

အဆုတ်အအေးပတ်ပြီး အဖျားဝင်ပါက ဂရုထားဖို့လိုပါ သည်။ အအေးပတ်ခြင်းတာရှည်လျှင် အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယား ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သည့်အတွက် နာမ္မန်ပြီး အအေးပတ်ခြင်း ဝေဒနာ ခံစားရပါက ချက်ချင်းသက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ထန်းလျက်ခဲအနည်းငယ်၊ ကျပ်ခိုးအနည်းငယ်၊ ခပ်ပါးပါး လှီးထားသော ချင်းအနည်းငယ်၊ ကွမ်းရွက်အနည်းငယ်တို့အား ရောပြွမ်းလျက် မီးဖိုပေါ်တွင် ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျိုပါ။ ကျိုပြီး ပါက သောက်၍ရနိုင်သည့် အနေအထားရောက်အောင် စောင့်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုဆေးရည် ခပ်ပူပူလေးကို မှုတ်၍သောက်ပေးပါ။ ချွေးများ ဖြိုင်ဖြိုင်ကျလာပြီး နာမ္မန်ခြင်း ရပ်တန့်သွားပါမည်။ အအေးပတ်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### နာမွန်၊ နာစေးရောဂါဝေးဖို့...

အအေးဒဏ်ခံရ၍ နာမွန်ခြင်း၊ နာစေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက အအေးမိရောဂါ ဝင်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် နမိုးနီးယား လို အဆုတ်ထဲ ရောဂါခြင်း၊ အအေးပတ်ခြင်းရောဂါမျိုးလည်း ဖြစ်ပွားမလာဟု မပြောနိုင်ပါ။ ယုတ်စွအဆုံး နာမွန်ခြင်း (နာမွန် သဖြင့် အနံ့ခံမကောင်းတော့ပါ) နှာရည်၊ နှပ်ရည်တရွဲရွဲဖြင့် လူကြားထဲ ရုပ်ပျက်လောက်အောင် နာစေးခြင်းဖြစ်ပေါ်လာပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဒန့်သလွန်ရွက်ကိုပြုတ်၍ တို့စားပေးပါ။

သို့တည်းမဟုတ် ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူကို  
စားပြားရိုက်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ခပ်များများထောင်းကာ ထည့်  
ပြီး ဒန့်သလွန်ရွက်ဟင်းခါး ချက်သောက်ပေးပါက နာမွန်ခြင်း၊  
နာစေးခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးသွားပါလိမ့်မည်။



### နားအူ၊ နားကိုက်ဖြစ်နေလျှင်

လူ၌ အမြင်အာရုံ အရေးကြီးသကဲ့သို့ အကြာ အာရုံသည်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ အကြားအာရုံအတွက် နားကို အဓိကထားရ၏။ နားကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အထူးသတိပြု စောင့်ရှောက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ နားယားယံပါက ဝှမ်းလိပ်ကလေးဖြင့် အသာအယာကျပ်ပေးနိုင်လင့်ကစား ကြမ်းတမ်းသော နားဖာကလော်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ကြက်တောင်မွေးကို သုံးခြင်းတို့ကြောင့် နားတွင် ရောဂါရတတ်ပါသည်။ ရေချိုးရာတွင်လည်း ရေကို ခေါင်းလောင်းချိုး၍ဖြစ်စေ၊ ရေငုပ်လျှင်ဖြစ်စေ နားတွင်းရေမဝင်အောင်၊ ရေဝင်သည့်တိုင် အမြန်ပြန်ထွက်သွားပြီး ရေမခိုစေရန် ဂရုပြုရပါမည်။ ထိုသို့ ဂရုစိုက်ခြင်းမရှိပါက နားရောဂါ၏ ရှေ့တော်ပြေး နားအူ နားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ချင်းစိမ်းကို သတ္တုရည်ရအောင် ညှစ်ယူပါ။ အဖပ်များ  
မရှိစေရန် ပိတ်စိမ်းပါးနှင့်စစ်ပါ။ ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်ရလျှင် မီးခဲ  
ပေါ်တင်ကာ ခပ်နွေးနွေးအနေအထားရရန် အပူပေးပါ။ အပူ  
အနေအထားသင့်လျော်ပါက ချင်းစိမ်းသတ္တုရည်အား ဝါဂွမ်း  
သန့်သန့်နှင့်တို့ပြီး နားတွင် ခတ်ပေးခြင်းအားဖြင့် နားအူခြင်း၊  
နားကိုက်ခြင်း ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### နှင်းခူဝေဒနာ နိမ်နှင်းရာဝယ်...

နှင်းခူဆိုသည် အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်လေ့ရှိသော ‘အနာကြီးစာရင်းဝင်’ ရောဂါဝေဒနာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ထိုဝေဒနာကပ်ရောက်တွယ်ငြိလျှင် တော်တော်နှင့် ဆေးမတိုးတတ်သလို တော်တော်နှင့်လည်း မပျောက်တတ်ချေ။ အများအားဖြင့် ခြေခုံ၊ လက်ခုံများ၌ ပေါက်တတ်လေ့ရှိပါသည်။ နှင်းခူပေါက်သောနေရာသည် လူမြင်ကွင်း၌ဖြစ်လျှင် လူတောမတိုးဝံ့လောက်အောင် အရှက်ရစေတတ်ပါသည်။ သည်တော့လည်း ‘ဆေးစာဖတ်ရာ၊ နားထောင်ပါ၊ ရောဂါပျောက်နိုးနိုး’ ဆိုသကဲ့သို့ ဟိုဆေးကောင်းနိုး၊ သည်ဆေးကောင်းနိုးဖြင့် ခြေရာကောက်ရင်း ရောဂါမပျောက်ဘဲ ဝေဒနာခံစားနေရသူတွေမှာလည်း အများသား။

သို့ဆိုပါက နှင်းခူရောဂါဝေဒနာ ခံစားရလျှင်ဖြင့် အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့သော မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုနှင့် ကုသရပါမည်နည်း။





လက်တွေ့အသုံးချ (ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး) မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ ❖ ၈၁

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

လက်ခုပ်သီး (လက်ခုပ်ပွင့်၏ ရနံ့မှာ မစင်ရနံ့ရှိ၏) အခွံကို အခြောက်လှန်း၍ ခြောက်ပြီးဆိုပါက မီးဖုတ်ပြီး ပြာချပါ။ ရရှိလာသော ပြာကို အုန်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေးဖျော်ပါ။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတစ်ကြိမ် နှင်းခုယားနာကို ဖန်ရည်ဖြင့် သန့်စင်စွာဆေးပြီး အနာထဲဆေးဝင်အောင် လိမ်းပေးပါ။

နေ့ချင်း ညချင်းဆိုသလို သိသိသာသာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်ဟု (လက်တွေ့ပျောက်ကင်းကြသူတို့၏ ထောက်ခံချက်ဖြင့်) တင်ပြလိုက်ရပါ၏။



### ပိန်ချုံးကြုံလိုနေသလား

အားအင်နည်းပါး၍ မလှုပ်ချင် မရှားချင်ဖြစ်ခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားသော်လည်း မောပန်းခြင်း၊ အစားအသောက်မမှန်ဘဲ ပိန်ချုံး၍ ကြုံလိုလာခြင်းကိုဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဘဝတစ်ခုလုံးပါးလှုပ်ခြင်းကို မည်သူမျှ မကြုံလို၊ မဆံ့လိုကြပါ။

အင်အားချို့တဲ့ပြီး မလှုပ်ချင်မရှားချင်ခြင်း ဖြစ်နေပါက သွားလာလှုပ်ရှားရင်း မောပန်းနေပါက ပိန်ချုံးကြုံလိုလာပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မြင်းခွာရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်အား သကြားအစိပ်သားခန့်ဖြင့်ရောပါ။ ရေထည့်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက် တင် ကျိုပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ခန့် ပုံမှန်ဆက်တိုက်သောက်သုံး သွားပါက အားအင်များပြည့်ဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။ အမောအပန်း ပြေပျောက်ပါလိမ့်မည်။ အစားအသောက်များမှန်ကာ ဝဖြိုး လန် ရွှင်လာပါလိမ့်မည်။



### ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဖြစ်ခဲ့လျှင်

အရွယ်ရောက်ပြီဖြစ်သော ယောက်ျားသားတစ်ဦးအဖို့ ယောက်ျားပီပီ စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါဖို့ အရေးကြီးလှပါသည်။ ပန်းသေခြင်း၊ ပန်းညှိုးခြင်းဖြစ်ပါက လူစဉ်မီနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အိမ်ထောင်ရှင်ယောက်ျားသားအဖို့ရာတွင်လည်း ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါက အိမ်ထောင်ရေးသာယာမှု မရှိနိုင်တော့ပါ။

သို့ဖြစ်လေရာ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက မည်ကဲ့သို့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ရှဉ့်မတက်ပင်မှဥကို ရအောင်တူးယူပါ။ ထိုဥအား ခပ်ပါးပါး ကလေး လှီး၍ နေတွင် ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းပါ။

ခြောက်သွေ့ပြီဆိုပါက သကြားနှင့် ယိုထိုးပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ခန့် စားပေးပါ။ ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုးဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းပြီး လူစဉ်မီလာပါလိမ့်မည်။ အိမ်ထောင်ရေးသုခအပြည့်အဝ ခံစားရပါလိမ့်မည်။



### ပေါင်ရင်းအကျိတ်တွေ ထွက်နေလျှင်...

ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မမှန်ဘဲ အပူတွေကန်ထွက်လာကာ ပေါင်ရင်း၌ဖြစ်စေ၊ လည်ပင်း၌ဖြစ်စေ အကျိတ်အလုံးများ ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ အကျိတ်များ ကြေပျက်မသွားပါက တာရှည်သွားလျှင် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ရောဂါဝေဒနာများ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

ထိုသို့ အပူကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ပေါင်ရင်းအကျိတ် မေးစေ့အကျိတ်များ ကြေပျက်ပျောက်ကင်းသွားရလေအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဆေးစွမ်းထက်လှစွာသော ကန်စွန်းရွက် လိုအပ်ပါသည်။ ကန်စွန်းဟုဆိုရာ၌ ကန်စွန်းအနီမျိုး ဖြစ်ဖို့လိုပါသည်။ ကန်စွန်းအနီများ ရလာလျှင် ထန်းလျက်နှင့် ရေရောကာ သုံးခွက်တစ်ခွက် တင် ကျိုရပါမည်။ ပွက်ပွက်ဆူအောင် ကျိုပြီးနောက် အအေးပါ။ ထို့နောက် အိမ်သုံးဆား သင့်ရုံခတ်ကာ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် မပျက်မကွက် သောက်ပေးပါ။ အပူတွေငြိမ်း၍ ပေါင်ရင်း အကျိတ်၊ လည်ပင်းအကျိတ်များ ကြေပျက် ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



## ပါးချိတ်ရောင်လို့ အကျိတ်တွယ်လျှင်...

အပူများကန်၍ သွားဖုံးတွေရောင်နေမည်၊ သွေးစို့နေမည်၊  
ပါးချိတ်တွင်လည်း အကျိတ်တွေတွယ်နေလျှင် မစားနိုင်မသောက်  
နိုင်နှင့် လွန်စွာမှ ဒုက္ခရောက်ပါသည်။ အညှော်မိလျှင် ပို၍ဆိုးပါ  
တိတော့။

သည်လိုဝေဒနာမျိုး ခံစားနေရပါက သက်သာပျောက်ကင်း  
အောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နံနင်းမှုန့်စစ်စစ်ကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလာပါက ဦးစွာ ရေခဲအိုးအိုးတည်ပါ။ (ရေခဲခွက်လောက်  
စည်၍ ကျိုပါ) ရေခဲပွက်ပွက်ဆူလာပါက ထိုရေခဲအိုးထဲ  
သို့ နံနင်းမှုန့် ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းခန့်ထည့်ပါ။ ဆားစိမ်း နှစ်ဇွန်း  
ကိုလည်း ထည့်ပါ။ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ အအေးခံပြီး  
ပေးပါ။ ဆားစိမ်းနှင့် နံနင်း ဆတူစပ်ထားသည်အား သွားဖုံးခြေ  
တွင် သိပ်ပေးပြီး သက်သာစွာလဲလျောင်းနေပါ။ ပါးချိတ်ရောင်  
များ တွယ်နေသောအကျိတ်များ လျော့ပါးပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်  
နည်း။



### ပိတ်တဲ့နို့ကြောင်း နို့ထွက်ကောင်းအောင်

သားသည်မိခင်များအဖို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နို့  
မထွက်နိုင်ကဲ နို့ကြောင်းပိတ်နေပါက သားသည်မိခင်လည်း  
ဝေဒနာ မချိမဆံ့ ခံစားရသကဲ့သို့ ရင်သွေးငယ်အဖို့ရာမှာလည်း  
နို့ငတ်ဝေဒနာ ခံစားရပါသည်။ ထိုသို့ နို့ကြောင်းပိတ်ဝေဒနာ  
ဖြစ်ပေါ်လျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ငရုတ်ပင်မှ ငရုတ်ရွက် (မည်သည့်ငရုတ်ရွက်ဖြစ်ဖြစ် ရပါ  
၏)ကို လက်တစ်ဆုပ်စာခန့် ခူးပါ။ အဆိုပါ ငရုတ်ရွက်များကို  
အိုးငယ်တွင်ထည့်၍ ပြုတ်ပေးပါ။ ရေပွက်ပွက်ဆူလာပါက ထို  
ငရုတ်ရွက်ပြုတ်အိုး အဖုံးကို အနည်းငယ်လှုပ်ပေးပါ။ အငွေ့များ  
အဆက်မပြတ် ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအငွေ့ထွက်ရာ တည်

လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)ပြန်ဟုသေးပြီးတိုများ ❖ ၈၇

တည့်ပေါ်သို့ နို့ကြောင်းပိတ်နေသောနို့ကို ခံထားပေးပါ။ မကြာမီ  
တင်းတောင့်နေသော နို့သည် ပြေလျော့ကျကာ ပိတ်နေသော  
နို့ကြောင်း ပွင့်ပြီး ရင်သွေးငယ်အတွက် နို့ရည်များ ဖြိုင်ဖြိုင်ထွက်  
ကျလာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ငရုတ်ရွက် မရပါက ငရုတ်ကောင်းစေ့ကိုသော်  
လည်းကောင်း၊ လေးညှင်းပွင့်များကို လည်း  
ကောင်း ပြုတ်၍ ရေခွေးငွေ့ခံပေးခြင်းဖြင့် နို့ကြောင်းပိတ် ဝေဒနာ  
ကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။



### ပဲသီတာ၊ ဝက်သက်၊ ကျောက်တို့ ပေါက်ခဲ့လျှင်

ပဲသီတာ၊ ဝက်သက်၊ ကျောက်တို့သည် ကမ္ဘာဦးကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ကမ္ဘာနာရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပါ၏။ မည်သည့် ရောဂါဝေဒနာမဆို အနာသိလျှင် ဆေးရှိရစမြဲဖြစ်သည်။ သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသဖို့သာ လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါကို မကုသဘဲထားပါက (အသက်အန္တရာယ်) မထိပါးသည့်တိုင် အောင် မျက်နှာအရေပြားပေါ်၌ အနာများပေါက်ကာ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ပဲသီတာ၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်တို့ ပေါက်ပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ခွေးတောက်ရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလာပါက ဟင်းချိုချက်ပါ။ ပြီးနောက် (ခါးသည်ဟုဆိုသည့်တိုင်) မှိတ်ကြိတ်၍ သောက်ပေးပါ။ ခွေးတောက်ရွက်ဖတ်များကိုလည်း ဝါးစားပါ။



လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ ❖ ၈၉

ခွေးတောက်ရွက်၏ အာနိသင်စွမ်းအင်ကြောင့် ရောဂါများ  
အကုန်အစင် ကင်းပသွားပြီး ပဲသီတာ၊ ဝက်သက်၊ ကျောက်များ  
ညှိုးခြောက်သွားကာ အနာဖတ်များကွာလျက် အသားအရည်တို့  
မှာ ပကတိ ချောမွေ့သွားပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ယခုခေတ်တွင် ဝက်သက်၊ ကျောက်ရောဂါ  
ပပျောက်ကြောင်း ကြေညာပြီး။



ချို  
၅  
ဂါ။

### ပန်းနာရောဂါထနေလျှင်...

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် လွန်စွာမှ စိတ်ညစ်ရသော ရောဂါဝေဒနာတစ်ခုဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ရောဂါထနေပါက အိပ်ချင်စိတ် ရှိပါသော်လည်း အိပ်၍မရပါ။ ဝမ်းလျားမှောက်၍ အသက်ကို ကြိုးစားရှူနေခြင်းကပင်လျှင် ကာယကံရှင်ကို မဆိုထားဘိ၊ ခံစားနေရသူအတွက်လည်း မသက်မသာ ဖြစ်ဖွယ်ရာပါ။

သည့်အတွက် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ခံစားနေရပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ။

ဤ၌ ပဒိုင်းသီး၏ အခန့်ကဏ္ဍသည် အဓိကကျပါသည်။ ပဒိုင်းသီးမှာ အဆိပ်ရှိသော ပင်ငယ်ပင်ပျော့မျိုးဖြစ်၍ ပူ-ခါးအရသာရှိပါသည်။

လက်တွေ့အသုံးချ (ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး) မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ ❖ ၉၁

လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ပဒိုင်းသီးကိုခွဲ၍ အထဲမှအစေ့ကို ဖယ် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အစေ့ထုတ်ဖယ်ပြီးသောနေရာအတွင်းသို့ ဆားစိမ်းကို သိပ်ထည့်ပေးပါ။ အိုးတစ်လုံးခန့် ဆားစိမ်းသိပ် ပဒိုင်းသီးများ ရရှိလာပြီဆိုပါလျှင် မြေစေးဖြင့်မံပြီး မီးဖုတ်ရပါမည်။ ၎င်းမှရသော ပဒိုင်းပြာအား သီးသန့်မသုံးဘဲ အခြားဆေးဝါးများနှင့် တွဲဖက်သုံးစွဲခြင်း၊ နွယ်ချို အမှတ် ၂/၇ တို့နှင့် ရောစပ်၍ နေ့စဉ်ပုံမှန် လျက်ပေးခြင်းဖြင့် ခွဲသလိပ်များ ဟပ်ထုတ်လာနိုင်ပြီး ပန်းနာရောဂါဝေဒနာ တစ်စ တစ်စ လျော့ပါးလာကာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ပြည်တည်နာများ ရှိနေလျှင်...

အရေပြားပေါ်၌ အနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက စိတ်ညစ်ညူးဖွယ် လွန်စွာမှ ကောင်းလှပါသည်။ အချို့အနာများသည် ဆေးကောင်းဝါးကောင်းများကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခံအားကောင်းမွန်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ ရက်တိုတိုနှင့် ပျောက်ကင်းသွားတတ်ကြသော်လည်း အချို့သော အနာများမှာမူ နှစ်ရှည်လများဆိုသလို အရေပြားပေါ်၌ သံယောဇဉ်တွယ်နေတတ်ကြပါ၏။ အချို့အနာများမှာ ညော်ဝင်၍လည်းကောင်း၊ ငန်းဖမ်း၍လည်းကောင်း ပြည်တွေ တည်ပြီး ရင်းနေတတ်ကြပါသည်။

သည့်အတွက် ပြည်တည်နာများ ရှိနေလျက် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

လယ်ကွင်းများ၊ မြေကွက်မြေရိုင်းများတွင် အလေ့ကျပေါက်နေတတ်သော မိကျောင်းကွမ်းဖတ်များကို ရအောင်ရှာပါ။ ၎င်း

သည် ပင်ငယ်ပင်ပျော့ အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်ပြီး အရသာမှာ  
ပူ-ခါးစပ်ပါသည်။ ထိုမိကျောင်းကွမ်းဖတ် အစေ့များကို ရေစိမ်ပြီး  
စုစုစည်းစည်းနယ်လျက် ပြည်တည်နာများပေါ်၌ အံ့ပေးခြင်းအား  
ဖြင့် ပြည်များကို စုပ်ယူသွားပြီး အနာမြန်မြန်ကျက်သွားပါလိမ့်  
မည်။



က်  
င်း

### ဖွတ်စအိုနာ ဖြစ်နေသလား...

ဖွတ်စအိုနာဟူသည် နှာခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ရှူသွင်းလိုက်သောလေကို နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် အသံမြည်အောင် ပြန်လည်ထုတ်ရသည့်အတွက် လွန်စွာမှ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် နိုင်လှပါသည်။ လူကြားသူကြားထဲ၌ အရှက်ရစရာဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပြင်းထန်ပါက နှာခေါင်းပြတ်ကျသည်အထိ ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ နှာရည်တွေ တရွဲရွဲကျတတ်ပြီး ထိုသို့ကျပါက အနံ့အသက်မှာ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဖွတ်စအိုနာရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကုသရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဆယ့်နှစ်ရာသီ အပွင့်ဝါဝါကလေးများပွင့်တတ်သော၊ အသံကလေးများလည်း ဝေနေအောင်သီးတတ်သော ဆယ့်နှစ်ရာသီ

လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ ❖ ၉၅

အပင်မှ အသီးကို ရအောင်ယူပါ။ ရလာလျှင် အဆိုပါအသီးအား  
ညက်စွာထောင်းပါ။ ထောင်း၍ရသော အဖတ်များအား ပိတ်စိမ်း  
ပါးတွင် ထုပ်၍ ရှူပေးပါက ဖွတ်စအိုနာရောဂါအပြင် အခြား  
နာခေါင်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများပါ သက်သာပျောက်ကင်း  
ပါလိမ့်မည်။



### ဗိုက်မှာရေဖျဉ်းစွဲခဲ့လျှင်

ရေဖျဉ်းစွဲသည်ဆိုခြင်းမှာ အဆမတန် ဗိုက်ပူလာခြင်းဟူ၍ အကြမ်းဖျဉ်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ရေများခိုအောင်းနေသည့်သဘော ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ ထိတ်လန့်စရာကောင်းလောက်အောင် ပုံပျက်ပန်းပျက်ဖြင့် စရည်းအိုးကြီး ဗိုက်မှာကပ်ထားသည့်အလား အမြင်ဆိုးလှပါ၏။ သည့်အတွက် ဆေးရုံဆေးခန်းတက်ကာ ဗိုက်ဖောက်ပြီး မလိုအပ်သော အရည်တို့ကို ထုတ်ပစ်ရပါသည်။

သည်လိုမျိုး ရေဖျဉ်းစွဲသည့်လက္ခဏာ ပေါ်ပေါက်လာပါက ဖောင်းကားနေသော ဝမ်းဗိုက်ကြီး ပိန်သွား၊ ချပ်သွားရလေအောင်၊ မလိုအပ်သော အကျိုးဆက်များ ဖြစ်ပေါ်မလာရလေအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။





ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ပေရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ပေရွက်မှာ ထန်းပင်နှင့်မှ အရွက်  
နှင့် ဆင်တူသယောင်ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ထန်းရွက်မှာ ဝိုင်း၍၊  
ပေရွက်မှာ ခပ်သွယ်သွယ်ဖြစ်ပါသည်။ ပေရွက်ရလာလျှင် ရေစင်  
အောင်ဆေး၍ ထုထောင်းကြိတ်ခြေပြီး အရည်ရအောင်ညှစ်ပါ။  
တစ်နေ့ကို (၃)ကြိမ် စတီးဇွန်းနှင့် တစ်ဇွန်းစီ သောက်ပေးပါ။  
အစိမ်းရည်ကို မသောက်လိုပါက ပေရွက်ကိုပြုတ်၍ မနက်တစ်  
ဖန်ခွက်၊ ည တစ်ဖန်ခွက် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရက်မကြာခင်  
မှာပင် ရေဖျဉ်းစွဲလက္ခဏာ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။



### ဗိုက်နာ၊ လေနာ ကုစားရာဝယ်...

‘ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းပါက ခေါင်းမခဲ’ ဆိုသည့် စကား တစ်ရပ် ရှိပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဝမ်းဗိုက်သည် အရေးကြီးသောနေရာ၌ ပါဝင်ချေ၏။ ဝမ်းဗိုက်တွင် အစာအာဟာရများကို လက်ခံသို့လှောင်ရာ၊ ကျေညက်အောင် ခြေဖျက်သော အစိတ်အပိုင်းများ၊ မလိုအပ်သည်တို့ကို စွန့်ထုတ်သောအင်္ဂါများ စသည်တို့ ရှိကြသည်။

ဤ၌ အစာကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ရာသီဥတုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တွင်းရောဂါဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်စေ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း၊ လေနာထခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ သို့ဆိုပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

စမုန်နက်၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်းရွက် စသည်တို့အား ဆတူရောစပ်၍ အမှုန့်ပြုပေးပါ။ အမှုန့်ကလေးများ ဖြစ်လာလျှင် ပဲဝက်အရွယ်ခန့် အလုံးကလေးများပြုပါ။ နေလှန်း၍ထားပြီး ခြောက်သွေ့ပါက ပေလုံသောဖန်ပုလင်းထဲ ထည့်ပါ။ ညစဉ် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း (၂)လုံးမှ (၃)လုံးထိ ပုံမှန် ရေအေးဖြင့်သောက်သုံးသွားပါက ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။



### ဘောကျ(အူကျ)သက်သာရအောင်...

ဘောကျခြင်း (ဝါ) အူကျခြင်းဝေဒနာသည် အမျိုးသားများ ဌိသာ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ဝေဒနာဖြစ်ပါသည်။ ဘောအထက်ပိုင်း မှ အူများ ကပ်ပယ်အိတ်သို့ အပူအအေးမမျှစွာ အလေးအပင် မ,ရာမှ အူကျလာပြီး အခံရခက်သောဝေဒနာ ဖြစ်ပွားလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘောကျသူ၊ အူကျသူအဖို့ အသွားအလာ အနေအထိုင် ကိစ္စရပ်များ၌ အလွန်ပင် ဒုက္ခများလှပါသည်။ လူတောသူတော ထဲသို့လည်း ကိုးဖို့ရာ မဝံ့ရဲတော့ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ဘောကျ(အူကျ) ဖြစ်လာလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကုသရပါ မည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

- (၁) တောထိကရုံး (ခေါ်) ကုန်းထိကရုံး ပဉ္စငါးပါး
- (၂) ကြက်အသည်းအမြစ်၊ အစာဟောင်းအိမ်
- (၃) ရေခဲ...စသည်တို့ ရအောင်ရှာပါ။

ရလာပါက ထိကရုံးကို ပဉ္စင်ပါးလုံး အပါအဝင် ပြာချ  
ပါ။ ထို့နောက် ကြက်အမြစ်၏အတွင်း၌ အကာ (အမြှေး)အား  
ပြာချလိုက်ပါ။ အဆိုပါပြာနှစ်မျိုးကို ဆတူရောပြီး ရေသင့်စွာ  
ထည့်လျက် မွေ့ပါ။ ကုသရန်ကား ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်  
ထား၊ ပေါင်ကားစေပြီး ခြေထောက် အနည်းငယ်မြှင့်ထားပါ။  
ရောင်ရမ်းမို့မောက်နေသော ဘောပတ်လည်ကို အထက်ပါ ဆေး  
ရည်ဖြင့် လိမ်းကျံပေးပါ။ အဝတ်ဖြင့် ပတ်တီးစည်းပေးပါ။  
အခက်အခဲဖြစ်ပါက ပတ်တီးပေါ် ဆေးရည်သုတ်ပြီး ဝေဒနာ  
ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ပတ်တီးစည်းထားပါ။ မကြာခင်ကာလအတွင်း  
ဘောကျ (အူကျ)ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ဘောက်တွေခေါင်းမှာထနေလျှင်...

ခေါင်းကို ပုံမှန် မလျှော်၍ဖြစ်စေ၊ ဦးရေမသန့်ရှင်းမှုကြောင့် ဖြစ်စေ ဦးခေါင်းရှိ ဆံပင်ရင်း၌ ဘောက်များထနေတတ်ပါသည်။ ချွေးပေါက်များ ပိတ်နေတတ်ပြီး ယားယံတတ်ပြန်ပါသည်။ ယားယံသောကြောင့် ကုတ်ခြစ်လျှင်လည်း အဖြူဖတ်များ ဖွေးတက်လာကာ အမြင်မတင့်တယ်တော့ပါ။ အကြည့်ရလည်း ဆိုးပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါက ခေါင်းမှဘောက်များ ပျောက်ကင်း ရှင်းလင်းသွားစေရန် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ထက်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် တစ်ခေါင်းလုံးကို ခပ်နာနာလေး ဖိတိုက်ပွတ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင်

လက်တွေ့အသုံးချ (ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး) မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ ❖ ၁၀၃

ခေါင်းလျှော်ပစ်လိုက်ပါ။ ဘောက်များ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်  
မည်။ (ကင်းအပါအဝင်၊ ပိုးမွှားများ အကိုက်ခံရလျှင်လည်း  
ကြက်သွန်နီဥကြီးကို ထက်ဝက်ပိုင်းလျက်၊ ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ခပ်  
နာနာလေး ဖိတိုက်ပွတ်ပေးပါ။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပွတ်တိုက်ပေး  
ခြင်းဖြင့် အဆိပ်များပြေကျပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်  
မည်။)



### မီးယပ်ဖြူတွေ ဆင်းခဲ့လျှင်

‘ယောက်ျားမှာ ဆီး၊ မိန်းမမှာ မီး’ဆိုသည့် စကားအရ အမျိုးသမီး မိန်းကလေးများအဖို့ မီးယပ်ရောဂါ မကျရောက်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ လိုပါသည်။ လစဉ်လာနေကျ ဓမ္မတာပုံမှန်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ရှိစေရန်လည်း ဂရုပြုရပါမည်။ ဓမ္မတာကလည်း မမှန်၊ သန့်ရှင်းမှုကလည်း မရှိ၊ မီးယပ်အဖြူတွေလည်း ဆင်းနေပါက အရေပြားကိုလည်း ဒုက္ခပေးပါမည်။ လန်းဆန်းဖျတ်လတ်မှုလည်း မရှိဘဲ ပိန်ချုံးချည့်နဲ့ကာ အကြည့်ရဆိုးတတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါက မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းမှ မည်သို့ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရပါမည်နည်း။





ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြက်သွန်နီ ဥကြီးများကို ပါးပါးကလေးလှီးပါ။ လှီးပြီး ပါက နေပူထဲတွင် ဖြန့်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့ပြီး အစိုဓာတ် ကင်းပပြီဆိုလျှင် သကြားနှင့် ယိုထိုးပါ။ အဆိုပါ ကြက်သွန်နီယို အား နေ့စဉ် တစ်ခွန်းခန့်စားသွားပါက မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါလိမ့်မည်။ (ထို့အတူ ဆီးမကောင်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းခြင်းကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။)



## မို့တောက်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတဲ့လဲ

မို့ဟူသည် မိုးဦးကျကာလ၊ မိုးရာသီကာလ သမယက ပေါ်ထွက်လာသော အပင်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ မို့အမျိုးအစား များစွာရှိပါ၏။ စားကောင်းသောမို့လည်းရှိ၏။ မစားကောင်းသောမို့လည်း ရှိ၏။ မို့မှန်သမျှ အဆိပ်အတောက်နှင့် မကင်းတတ်လေရာ ကြော်ချက်စားသောက်သည့်အခါဝယ် အဆိပ်အတောက်တို့ကို ပြေပျောက်စေမည့် ကန်စွန်းရွက်ကိုလည်း ထည့်ပေးရပါသည်။ ယခုအခါ မို့ကို မိုးတွင်းကာလသာမဟုတ်၊ စိုက်ပျိုး၍လည်း ရသဖြင့် အခါမလပ် ဝယ်ယူရနိုင်ပါသည်။

အကယ်တန္တူ မို့ကို ကြော်၊ ချက်စားသောက်ရာ၌ အခန့်မသင့်ဘဲ မို့တောက်ဝေဒနာ ခံစားရပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဧကရာဇ်မြစ်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလာလျှင် ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်ကာ သောက်ပေးရပါမည်။ ဆေးရည် ဝမ်းထဲရောက်သွားပါက အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင် မို့တောက်ခြင်းဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### မီးယပ်ဖြူဆင်း ဆီးလွန်ခြင်းတို့အတွက်

အမျိုးသမီးတို့အား ဒုက္ခပေးသည့်အထဲဝယ် မီးယပ်ဖြူ ဆင်းခြင်းဆိုသည့် ဝေဒနာတစ်ရပ်လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဆီးလွန်ခြင်းမှာမူ ကျား-မ မရွေး ဖြစ်တတ်သောဝေဒနာ ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါဝေဒနာကို ခံစားရပါက အားအင်များ ဆုတ်ယုတ်တတ်ပါသည်။ ကာလတာရှည်လျှင် တပိန်ပိန် တလိမ်လိမ်ဖြစ်ကာ အသက်အန္တရာယ်ကိုပင် ထိပါးလာနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မီးယပ်ဖြူဆင်း၊ ဆီးလွန်ခြင်းတို့အတွက် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မန်ကျည်းစေ့များကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလာလျှင် အခွံကိုဖယ်ထုတ်ပြီး အတွင်းမှ အသားများကို အမှုန်ဖြစ်အောင် ထုထောင်းပါ။ ထို့နောက် နွားနို့စစ်စစ်ကို ကျိုပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာလျှင် မန်ကျည်းစေ့မှုန်များကိုထည့်၍ မွေပေးပါ။ ထို့နောက် အအေးခံပါ။

အဆိုပါဆေးအား မှီဝဲပေးပါက မီးယပ်ဖြူဆင်း၊ ဆီးလွန်ခြင်းဝေဒနာတို့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ။



### မီးနေရက်မှာ ဆောင်ရွက်ပါ

မိခင်များ ကလေးမီးဖွားပြီး၍ မီးနေရက်အတွင်း အောက်ပါအမှုကိစ္စရပ်များကို (ရှေးရိုးစဉ်လာ နည်းနာများနှင့် အညီ) လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုပါသည်။

၁။ မန်ကျည်းသားထင်းမီးဖိုနှင့် မီးလှုံပါ။

၂။ ဇာတိပွိုလ်သီး တစ်လုံးကို အမှုန့်ပြု၍ ကုန်အောင် သောက်ပါ။

၃။ ခါးပန်းကြိုး စည်းပါ။

၄။ ခေါင်းပေါင်း ပေါင်းပါ။

၅။ စမုန်နက်၊ နှမ်းထုပ်ကို ရှုပါ။

၆။ ထုံး၊ နနွင်း၊ ဆားပုပ်ခဲကို စားပေးပါ။

(မီးထွက်ပါက နနွင်းသံကွေးမီးဖုတ်ကို ထုံးပါရုံထည့်ပါ။

နနွင်းကို ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး လိမ်းပေးပါ။

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့်

ထိတ်လန့်မှု၊ သွေးတက်ခြင်းတို့မဖြစ်ရလေအောင် ဇာတိဖွဲ့လ်  
သီးက ထိန်းပေးပါ၏။ သားအိမ်လျှော့မကျအောင် ခါးပန်းကြိုး  
က ကူထောက်ပေးပါ၏။ ခေါင်းပေါင်းထားခြင်းကြောင့် မူးမော်  
ခြင်းတို့ မဖြစ်ပါ။ စမုန်နက်ကို ရှုသဖြင့် မူးမော်လေးလံခြင်းများ  
မဖြစ်ပါ။ ထုံးနှင့် နန္ဒင်းကလည်း သွေးကိုထိန်းပေးပါသည်။  
ဆားပုပ်ကြောင့် သွေးကြွင်းသွေးကျန် သွေးပုပ်များ ကျဆင်း  
စေပါသည်။

(ဤသို့ မြန်မာ့ရိုးရာနည်းလမ်းကျနစွာဖြင့် မီးနေရက်အတွင်း  
ပြုမူနေထိုင်ပါက တစ်သားမွေးတိုင်း တစ်သွေးလှ၍ ကျန်းမာရေး  
ကို အထောက်အကူပြုလိမ့်မည် ဖြစ်ပါကြောင်း)



### မီးဖွားပြီးလျှင် ဘာလုပ်ရမှာလဲ...

အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးပါက သွေးပုပ်များ ကျန်နေခဲ့ပါသလား။ အသားအရည်များ အေးနေပါသလား။ အသားညိုခြင်း၊ တုန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နေပါသလား။ အသားအရည်များ တင်းရောင်ကာ ဖောသွပ်သွပ် ဖြစ်လာပါသလား။ ထိတ်လန့်စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါသလား။

ထိုထိုသော ရောဂါလက္ခဏာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကား မကောင်းလှပါ။ သည့်အတွက် မီးဖွားပြီးစ အမျိုးသမီးအဖို့ အဆိုပါအခြေအနေဆိုးများမှ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နန္ဒင်းမှုန့်စစ်စစ်ကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ခန့် သောက်ပေးပါ။ ထို့ပြင် နန္ဒင်းမှုန့်ကို ရေဖြင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေးဖျော်ပြီး

လက်တွေ့အသုံးချ(ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး)မြန်မာ့ဆေးပြီးတိုများ ❖ ၁၁၁

နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ်...တစ်နေ့  
(၃)ကြိမ် တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေး လူးပေးပါ။ အဖျားသွေးမရှိပါ  
က နန္ဒင်းပြုတ်ရည်နှင့် ရေချိုးပေးပါ။

သွေးပုပ်များကင်းစင်၍ အသားအရေများနွေးလာပြီး ဖော  
သွပ်ခြင်းများ လျော့ကျသွားပြီး တစ်သားမွှေးတစ်သွေးလှအသွင်  
သို့ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မည်။



### မွေးကျွတ်နာပေါက်ခဲလျှင်

မွေးကျွတ်နာပေါက်လျှင် လွန်စွာမှ အခံရခက်လှပါဘိ။  
 တင်ပါးတွင်ပေါက်လျှင် ထိုင်ဖို့ရာ အဆင်မပြေ၊ ရုပ်ပျက်  
 ဆင်းပျက် နိုင်လှသည်။ ခြေသလုံးကြွက်သားတွင် ပေါက်လျှင်  
 လည်း အကြောတစ်ခွင်လုံးကို ဆွဲညှစ်ထားသလို ခံစားရကာ  
 လျှောက်၍မရ၊ လှမ်း၍မရနှင့် တကယ့်ကို အလုပ်ပျက်၊ အကိုင်  
 ပျက်။ မွေးကျွတ်နာကလည်း အသားကောင်းကိုမှ အားမနာဘဲ  
 နေရာယူပေါက်လေတော့ ခံစားရသူအဖို့ ဝေဒနာမသက်သာ။  
 သည်ကြားထဲ အညော်နဲ့တွေ တိုးဝင်လာပြီး အညော်တွေမိပါက  
 အနာသည် ရင်းလာတော့သည်။ တစစ်စစ်နှင့်လည်း ကိုက်ခဲလာ  
 တော့သည်။ တကယ့်ကို ခံစားရမသက်သာသည့် မွေးကျွတ်နာ  
 ပါပေ။ အနာမရင့်မှည့်ပါဘဲနှင့် သွားရောက်ဆိတ်ဆွ ညှစ်ထုတ်  
 ၍ကမူ ရောဂါအတွက် လေးစရာသာ အကြောင်းရှိတော့သည်။



သို့ဆိုလျှင် မွေးကျွတ်နာရောဂါ အမြန်ဆုံးသက်သာသွား  
စေဖို့၊ ပျောက်ကင်းသွားစေဖို့ မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုနှင့် ဘယ်သို့  
ကုသရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကျောက်ပျဉ်ပေါ်၌ ကျောက်ချဉ်ကို ခပ်ပျစ်ပျစ်ကလေး သွေး  
စေပြီး ထိုကျောက်ချဉ်ရည်အား မွေးကျွတ်နာ အနာဝတွင် လိမ်း  
ကျံပေးပါ။ ထို့နောက် သြဇာရွက်နှင့် ထမင်းကို လုံးခြေကြိတ်  
နယ်ပြီး ထိုအဖတ်အား မွေးကျွတ်နာအပေါ် အုပ်ကပ်ထားပေးပါ။

တစ်ညလောက်နှင့် ကိုက်ခဲနာကျင် ရောင်ရမ်းမှု သိသာစွာ  
လျော့ပါးသွားပြီး နောက်ရက်များ၌ အနာပြည်ပေါက်ကာ ကိုက်ခဲ  
နာကျင်ခြင်းများ မရှိတော့ဘဲ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်  
မည်။ ။



### မှက္ခရပေါက်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ...

မှက္ခရဆိုသည်မှာ ကလေးငယ်များ၏ လျှာတွင် ပေါက်  
စာတ်သော အရေပြားဆိုင်ရာ မှိုရောဂါတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။  
ထိုရောဂါ ခံစားရသော ကလေးငယ်အဖို့တွင်လည်း နေထိုင်  
စားသောက်ရ ခက်ခဲသကဲ့သို့ ကလေးငယ်၏မိဘများမှာလည်း  
စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ရပြန်ပါသည်။

သည့်အတွက် ရင်သွေးငယ်တို့၌ မှက္ခရဝေဒနာ စွဲကပ်  
နေပါက မည်ကဲ့သို့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ရပါ  
မည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

လက်ခြားမီးပေါက်ကို ပရဆေးဆိုင်မှ ဝယ်ယူပါ။ ပျားရည်  
စစ်စစ်ကိုလည်း ရအောင်ရှာပါ။ ထိုလက်ခြားမီးပေါက်နှင့် ပျား  
ရည်စစ်စစ်တို့အား ဆတူရောစပ်၍ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ခန့်  
ရင်သွေးငယ်၏ မှက္ခရနေရာပေါ်သို့ လိမ်းကျံပေးပါ။ ရက်ပိုင်း  
အတွင်း မှက္ခရများ ကွာကျလျက် သက်သာပျောက်ကင်းသွား  
ပါလိမ့်မည်။

### ရေဇွေးပူ ဆီပူလောင်ခဲ့လျှင်

မီးဖိုချောင်ကိစ္စနှင့် မကင်းနိုင်သော အိမ်ရှင်မများအဖို့ ရေ ဇွေးကျိုရာ၌လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်ရာ၌လည်းကောင်း အခန့် မသင့်ပါက ရေဇွေးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်း စသော ဝေဒနာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ အပူလောင်မှုကြောင့် အပူဖု များထကာ မချိမဆုံခံစားရပါလိမ့်ဦးမည်။

အကယ်တန္တူ ရေဇွေးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်းဝေဒနာ တို့ ခံစားရပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကုစား ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကန်စွန်းရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ရပါက အရွက်များကို ခြွေပြီး အရိုးကိုထုထောင်းပါ။ ပိတ်စိမ်းပါးနှင့် အရည်ရအောင်

ညှစ်ပါ။ အရည်များရလာပါက သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍  
ဖျော်ပါ။ ထိုဖျော်ရည်အား ဝှမ်းစကလေးဖြင့်တို့ကာ ရေနွေးပူ  
လောင်နာ၊ ဆီပူလောင်နာပေါ်သို့ ဆွတ်...ဆွတ်ပေးပါ။ ခြောက်  
သွားလျှင်လည်း ထပ်ဆွတ်ပေးပါ။ ပူလောင်ခြင်းဝေဒနာ သက်  
သာသွားပြီး အဖုအပိမ့်များ ထွက်မလာတော့ပါ။ အနာချပ်သွားပြီး  
အနာဖေးကွာကျသွားသည့်တိုင် ဆွတ်ပေးပါက အမာရွတ်ပင်  
မကျန်အောင် ထူးခြားမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။



### ရင်တုန်ပြီး မောပန်းနေလျှင်

နှလုံးအားနည်းသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခံအားလျော့နည်းကျဆင်းနေသောကြောင့်ဖြစ်စေ အနည်းငယ် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ပြုလိုက်သည်နှင့် ရင်တွေ တလှုပ်လှုပ်တုန်ပြီး မောပန်းနေတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အံ့ဩထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ သတင်းမျိုး ကြားလိုက်ရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်မက်ဖွယ် မမျှော်လင့်သော ဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ရလျှင်လည်းဖြစ်စေ ရင်တုန်ပြီး မောပန်းကာ နောက်ဆုံး၌ နှလုံးရောဂါဝေဒနာ စွဲငြိတတ်ပါသည်။ နှလုံးရောဂါဝေဒနာ ဟူသည် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိပ်ဆုံးကပေးသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ နှလုံးရောဂါ၏ ရှေ့တော်ပြေး၊ ရင်တုန်ပြီး မောပန်းနေပါက သက်သာပျောက်ကင်းရလေအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



၁၁၈ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

မခက်ပါ။

ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့်ပေါ်၌ နံ့သာဖြူနှင့် ဆန်ဆေးရည်ကို  
သွေးပါ။ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန် (အကြမ်းပန်းကန်လုံး) တစ်ဝက်  
ခန့်ရလျှင် သကြားအနည်းငယ်ထည့်မွှေပြီး နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ  
က ရင်တုန် မောပန်းမှုဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါ  
လိမ့်မည်။



## လေပူထ၍လေချဉ်တွေတက်ပျို့နေလျှင်

ကောက်ညှင်းကဲ့သို့သော ကြေလွယ်ခဲသည့် အစားအစာများ စားသောက်မိပြီး လေပူတွေထ၊ လေချဉ်တွေတက်ကာ ပျို့နေသည်ရှိသော် မည်သို့ သက်သာအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း...။

ငုဝါပင်၏ အမြစ်ကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလာလျှင် ငုဝါအမြစ် လက်တစ်ညှိုးခန့်ကို ရေစင်အောင် ဆေးလျက် ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီးပါ။ ငုမြစ်အဖတ်ကလေးများ ရလာလျှင် နွားနို့ထဲထည့်၍ ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကျိုပါ။ ပြီးနောက် ထိုအရည်အား သောက်သုံးပေးပါ။

လေပူထ၍ လေချဉ်တွေတက်ပြီး ပျို့တက်နေခြင်းမှ သက်သာသွားလျက် လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်း၊ လေနာထခြင်းများ ကင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။



### လေထိုး၊ လေအောင့်၊ လေငန်းဝေဒနာဖြစ်လျှင်...

လေသည် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်သည်။ ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲလျှင်လည်း မကောင်း၊ လျော့ပါးလျှင်လည်း မကောင်းချေ။ လေထိုးခြင်း၊ လေအောင့်ခြင်းသည် အခံရခက်သော ဝေဒနာထဲတွင် ပါဝင်၏။ လေငန်းရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါက ဘဝတစ်ခုလုံး ဆုံးရှုံးသွားစေနိုင်သည်အထိ ဒုက္ခလှလှပေးတတ်ပေရာ အကယ်၍ စာရှုသူအဖို့ လေထိုး၊ လေအောင့်၊ လေငန်းဝေဒနာခံစားရပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အရသာအေး-ခါးထဲ၌ ပါဝင်ပတ်သက်သော သပွတ်ခါးသီးကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလာလျှင် ထိုသပွတ်ခါးသီးကို အလုံးလိုက် ပြုတ်ပါ။ ရေခန်းခါနီး အဆီတွေထွက်လာသည်အထိ ပြုတ်ပါ။

သပွတ်ခါးသီးအဆီ ရလာပြီဆိုပါက ၎င်းအဆီနှင့် ပျားရည်ကို ရောစပ်ကာ မနက်-ည လက်ဖက်ရည်စတီးဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့်စီ ပုံမှန်မှီဝဲသွားပါက လေထိုး၊ လေအောင့်ဝေဒနာ၊ လေငန်းရောဂါတို့အတွက် စိတ်ပူစရာမလိုတော့ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါချေ၏။





### လိပ်ခေါင်းဝေဒနာခံစားနေရလျှင်

လိပ်ခေါင်းဝေဒနာကို အညောင်းထိုင်သူများ၊ အပူအစပ်စားသူများ၊ ဝမ်းချုပ်ခံသူများအနေဖြင့် ခံစားရတတ်ပါသည်။ လိပ်ခေါင်းဝေဒနာကြောင့် စအိုတွင်းမှ သွေးများဆင်းပြီး အရှက်ရသူ၊ အလုပ်ပျက်သူတွေဆိုသည်မှာ တစ်ပုံတစ်ပင်။ သည့်အတွက် နည်းအမျိုးမျိုးသုံး၍ လိပ်ခေါင်းကို အမြစ်ပြတ်အောင် နှိမ်နင်းကြသည်။ တချို့က လိမ်းဆေး၊ စားဆေး။ တချို့က သားရေကွင်းပစ်၍ ကုကြသည်။ တချို့ကလည်း ဆေးရည်စိမ်ကာ လှီးဖြတ်ကုသသည်။ မည်သို့ဆိုစေ... အန္တရာယ်တော့ ကြီးပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အိုးမကွာအိမ်မကွာဘဲ၊ ငွေကုန်ကြေးကျမများဘဲ လိပ်ခေါင်းဝေဒနာကို နှိမ်နင်းပေးနိုင်မည့်နည်းကလေးတစ်ခုကို မလိုချင်ကြဘူးလား၊ မသိချင်ကြဘူးလား။



၁၂၂ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

မခက်ပါ။

သက်ရင်းကြီးမြစ်ရလျှင် အဆင်ပြေပါပြီ။ အဆိုပါသက်ရင်း  
ကြီးမြစ်အား သံပရာရည်နှင့် လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်စာခန့်  
ရအောင် ပုံမှန်သွေး၍ နေ့စဉ်မှန်မှန် သောက်သွားပေးပါက  
အညောင်းရောဂါ၊ အကြောတက်ဝေဒနာများ ကင်းပျောက်သွား  
ရုံမက အန္တရာယ်ပေးလှသော လိပ်ခေါင်းရောဂါဝေဒနာလည်း  
သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### လည်ချောင်း ငါးရိုးဆူးနေလျှင်

ရံဖန်ရံခါ၌ အရိုးများသောငါးကို ချက်စားမိသည့်အခါ မျှော်လင့်မထားပါဘဲနှင့် လည်ချောင်းအတွင်း အရိုးတို့ ဝင်ရောက်သွားကာ တစ်ခြင်း၊ ဆူးခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ လက်နှင့် နှိုက်ထုတ်၊ ကော်ထုတ်၍လည်းမရ၊ အန်ချ၍လည်း မထွက်၊ ထမင်း ကြမ်းခဲကို မျိုချ၊ ငှက်ပျောသီးကို မျိုချတော့လည်း ပြုတ်ကျမသွားနှင့် အတော့်ကို အခံရခက်လှပါဘိသည်။ ထိုသို့ အဆွေစာရှုသူ ခံစားရပါက မည်သို့ဖြေရှင်းပါမည်နည်း။



တကယ်တော့ နည်းသိလျှင် ဘာမျှမခက်ပါ။

သိပ္ပံနည်းကျသည်ဖြစ်စေ၊ မကျသည်ဖြစ်စေ မြန်မာ့ဆေးပြီးတို ပညာရပ်ကတော့ အကုန်အကျသက်သာလှစွာဖြင့် အထောက်အကူပြုနေမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ အရိုးစူးခံနေရသော လည်ချောင်းနေရာ  
အား တံတောင်ဆစ်ဖြင့်ထောက်ထားလျက်...

‘ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ  
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ  
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ’

ဟူသော သရဏဂုံသုံးပါးအား (၉)ခေါက်တိတိ ရွတ်ဆိုပြီး  
အောက်သို့ ဆွဲချပေးပါ။ (ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်သဒ္ဓါ  
ပြည့်ဝစွာဖြင့် ရွတ်ဆိုဖို့ အရေးကြီးပါသည်။) ငါးအရိုးသည်  
တဖြည်းဖြည်းနှင့် နေရာရွေ့ရွေ့လာပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိ အစာအိမ်  
သို့ ရောက်ရှိသွားပါလိမ့်မည်။



### လေဖြတ်ဘေးမှ ကင်းဝေးအောင်

လေဖြတ်ဝေဒနာခံစားနေရသူတို့ကို တွေ့ဖူးပါလိမ့်မည်။ လေဖြတ်ဝေဒနာရှင် ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် ဘဝအတွက် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါနိုင်တော့သည့် အဖြစ်မို့ ဘယ်သူမှ လေဖြတ်ခြင်းကို မခံစားလိုကြပါ။ လေဖြတ်ဝေဒနာကြောင့် ဘဝဆုံးသူတွေလည်း တစ်ပုတစ်ပင်။

လေဖြတ်ဝေဒနာရှင်နှင့် ပတ်သက်၍ တချို့က နေရင်းထိုင်ရင်း ငိုနေတတ်ကြသည်။ တချို့က အကြောင်းဘာမျှမရှိပါဘဲနှင့် ရယ်နေတတ်သည်။ အချို့လည်း ဝူးဝူးဝါးဝါးနှင့် အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်။ သို့ဖြစ်၍ လေဖြတ်ခြင်းဘေးမှ ကင်းဝေးအောင် မည်သို့ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသနည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

တရုတ်စံကားပွင့်၊ အကျော်ပွင့်များကို နေပူထဲတွင် အခြောက်  
လှန်းပါ။ ခြောက်သွားပါက လေလုံသောဖန်ဘူး၊ ဖန်ပုလင်းထဲ၌  
ထည့်ထားပါ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်လျှင် လက်ဖက်ခြောက်  
မခတ်ဘဲ လက်ဖက်ခြောက်အစား အဆိုပါ အပွင့်ခြောက်များကို  
ခတ်၍သောက်ပေးပါက ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ ညီညွတ်  
မှန်ကန်စေသည့်အပြင် လေဖြတ်ခြင်းဘေးမှလည်း ကင်းဝေးပါ  
လိမ့်မည်။



### လိပ်ခေါင်းအတွက် စိတ်မကောင်းမဖြစ်ပါနဲ့

အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ အညောင်းထိုင်ပါများ  
လျှင်၊ အပူအစပ်လွန်ကဲသော အစားအသောက်များကို စား  
သောက်လျှင်၊ ဝမ်းအချုပ်လွန်လျှင် အခင်းကြီးသွားသောအခါ  
လွန်မင်းစွာညှစ်ရသည့်အတွက် အူကျခြင်း (ဝါ) လိပ်ခေါင်းထွက်  
ခြင်းဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ထိုအခြေအနေမျိုး၌ အိမ်သာတက်ပါက လိပ်ခေါင်းဝေဒနာ  
၏ ဒုက္ခပေးမှုကြောင့် အောင့်သက်သက်ကြီးနှင့် အနေရအထိုင်ရ  
ခက်လှပါတော့သည်။ သည့်အတွက် လိပ်ခေါင်းဝေဒနာရှင်များ  
အနေဖြင့် ဝေဒနာသက်သာပျောက်ကင်းရလေအောင် မည်သို့  
ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



၁၂၈ ❖ သုတေသီသရာဇ်

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကန်စွန်းရွက် (အဖြူ)များကို ခူးဆွတ်ပါ။ အရိုးများကို  
ညက်စွာထောင်းပါ။ သည့်နောက် ထောင်းပြီးသား ကန်စွန်းဖြူ  
ဖတ်များကို ပိတ်စိမ်းပါးထဲထည့်ပြီး ဇလားတစ်ခုထဲ ညှစ်ထည့်  
ပါ။ အရည်တော်တော်ရလာပြီဆိုပါက ထိုကန်စွန်းရည်ထဲ၌  
တင်ပါးထည့်ပြီး စိမ်ပေးပါ။ တစ်ကြိမ်မက အခါခါစိမ်ပေးပါ။  
အောင့်သက်သက်ဝေဒနာကို ပေးစွမ်းသည့် လိပ်ခေါင်းဝေဒနာ  
သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။





## လျှာခံတွင်းနာဖြစ်ခဲ့လျှင်

လျှာဆိုသည်မှာ အရသာကို ခွဲခြားကန့်သတ်ပေးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အရသာကြောင့်လည်း မိမိတို့ အာဟာရကို မက်မောစွာ စားသောက်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ခံတွင်း၌ အနာဖြစ်ခြင်း၊ လျှာတွင် အနာဖြစ်ခြင်းတို့ ကြုံရလေသော် ဘာပဲ စားစား၊ ဘာပဲသောက်သောက် အရသာမရှိတော့ပါ။ ခံတွင်း ပျက်ရပါလေသည်။

ထိုသို့ လျှာခံတွင်းနာ ဖြစ်ခဲ့ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည် နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

သဖန်းပင်မှ သဖန်းရွက်ရင့်ရင့်ကို ခူးပါ။ ထိုအရွက်အား ပြာချပါ။ ရလာသော ပြာအား လျက်ပေးပါ။ လျှာနာရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ ထို့အတူ ခံတွင်းနာခြင်း၊ ခံတွင်း မှ မကောင်းသောအနံ့အသက်များထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နေပါလျှင် ထိုပြာအား ရေနှင့်ဖျော်၍ ငုံ့ပေးပါ။ ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ဝဲခြောက်၊ ဝဲစိုပေါက်ခဲလျှင်...

ဝဲခြောက်၊ ဝဲစိုဟူသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်တတ်သော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဝဲစိုထက် ဝဲခြောက်က ပို၍ အကုရခက်ပါသည်။ ဝဲပေါက်နေသူကို မြင်ရသူတိုင်း ရွံရှာကြပါသည်။ ကူးစက်ရောဂါဖြစ်၍လည်း အများက ဝဲပေါက်နေသူနှင့် ရောယှက်မနေချင်ကြပါ။

ထိုသို့ ဝဲခြောက်ဝဲစိုများ မည်သည့်နေရာတွင် ပေါက်ပေါက်၊ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

တောင်မရိုးအပင် (အဖိုပင်မဟုတ်ပါ။ အမပင် ဖြစ်ရပါမည်။ အဆိုပါအပင်အား လက်ပံခါးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြပါသည်။) ထိုအပင်မှ အခေါက်သည် လွန်စွာမှ ဆေးဘက်ဝင်ပါသည်။ အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် တေစားလျှင် အစာကြေ ဆီးရွှင်စေပါသည်။

ယခု ဝဲခြောက်၊ ဝဲစိုကိစ္စအတွက်မူ တောင်မရိုးပင်၏ အခေါက်ကို အမှုန့်ဖြစ်အောင်ပြုပြီး ထိုအမှုန့်နှင့် အုန်းဆီကို ရောစပ်ကာ လိမ်းပေးပါက လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



## ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင် ဖြစ်နေလျှင်...

ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်ဝေဒနာဟူသည် မသင့်သောအစားအစာကို စားသောက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ ခြေဖဝါးများ အအေးခံမိ၍ဖြစ်စေ ခံစားရသောဝေဒနာဖြစ်ပြီး ကလေးလူကြီးမရွေး ဖြစ်ပွားခံစားရတတ်ပါသည်။

အကယ်၍ အသင်စာရှုသူသည်လည်းကောင်း၊ အသင်နှင့်ပတ်သက်သောသူအချို့သည်လည်းကောင်း ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဝေဒနာ စွဲကပ်ခံစားနေရပါက မည်ကဲ့သို့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဆားမီးဖုတ်နှင့် လင်းနေအား သွေးပြီး အရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းဖြင့် တိုက်ကျွေးပါ။ ကလေးလူကြီးမရွေး လင်းနေနှင့် ဆားမီးဖုတ်တို့ သွေးထားသောအရည်ကို သောက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်ဝေဒနာမှ အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းကိုက် ဖြစ်နေသလား

ဝမ်းနာခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဆိုသည့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါဝေဒနာဟူသည် အရွယ်မရွေး ခံစားဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သော်လည်းကောင်း၊ သင်နှင့်ပတ်သက်သော ကလေး လူကြီးတို့ ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းကိုက် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

(၁) မြင်းခွာရွက် ခုနစ်ရွက်

(၂) သကြား တစ်ရွေးသား

(၃) စမုန်နက် တစ်ရွေးသား

အဆိုပါပစ္စည်းသုံးမျိုးကို အမျှစီစုလျက် ရောကြိတ်ပေးပါ။ ဝမ်းနာဝမ်းကိုက် ဖြစ်နေသော ကလေးငယ်အား အနည်းငယ် ခွံ့ပေးပါ။ ချက်တိုင်တွင် အံ့ပေးပါ။

မကြာခင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည့် ဆေးနည်းကောင်း လေးတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



### သွေးဝမ်းတွေ သွားနေသလား

အစားအသောက် မှားယွင်း၍ဖြစ်စေ၊ မသန့်ရှင်းသောရေများ သောက်မိ၍ဖြစ်စေ ဝမ်းသွားတတ်ပါသည်။ ဝမ်းခဏခဏ သွားလွန်းမက သွားရုံမက များစွာညှစ်ရပါလျှင် အခန့်မသင့်သော် သွေးဝမ်းတွေ သွားတတ်ပါသည်။ သွေးဝမ်းသွားလွန်းမက သွားပြီး ဝမ်းရပ်တန့်ခြင်း မရှိပါက အားအင်ကုန်ခန်းဆုတ်ယုတ်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့ခံစားနေရပါက မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဆီးဖြူသီးအစိမ်းကို ထောင်းပါ။

ထောင်းပြီးသားများ ပိတ်စိမ်းပါးထဲထည့်ပြီး အရည်ရအောင် ညှစ်ယူပါ။ ထိုအရည်ထဲသို့ သံပရာရည်စပ်ပါ။ ဆီးဖြူသီးအရည်နှင့် သံပရာရည်ကို ရောစပ်ပြီး သောက်ပေးပါ။ မရပ်မနား သွားနေသော သွေးဝမ်းများ ရပ်သွားပြီး ကိုက်ခဲခြင်းပါ ရပ်တန့် သွားပါလိမ့်မည်။

သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း ဝေဒနာများအတွက် လွန်စွာမှ အာနိသင်ထက်မြက်လှပါကြောင်း။



### သွားကိုက်နေလျှင်

လူမှာ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုဟူသည် အရေးကြီးလှပါ၏။  
 ထို့အတူ အစာများကို ကြေညက်အောင် ဝါးခြေပေးရသော  
 သွားတို့သည်လည်း သန့်ရှင်းနေဖို့ရာ အရေးကြီးလှပါသည်။  
 အစာစားပြီးလေတိုင်း ပလုတ်ကျင်းပေးခြင်းမျိုး၊ အစာဟောင်း  
 များ ညပ်နေ၊ ကပ်နေခြင်း မရှိစေရန် သွားကြားထိုးပေးခြင်းမျိုး၊  
 သွားတိုက်ပေးခြင်းမျိုးတို့ ပြုလုပ်ရပါသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်း  
 သန့်ရှင်းမှသာ ကျန်းမာရွှင်လန်းပါလိမ့်မည်။

ရံပန်ရံခါ အစားအသောက်များ စားသောက်ပြီး သွားနှင့်  
 ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုမရှိသောကြောင့် သွားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရ  
 တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် ချင်းကို ရေစင်အောင်  
 ဆေးပြီး ပါးပါးလှီးပါ။ ရလာသော ချင်းဖတ်ကလေးများအား  
 တစ်စစ်စစ်ကိုက်နေသော သွားပေါ် အုံထားပေးလိုက်ပါ။ ယူပစ်  
 သလို သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### သွားဖုံးရောင်လျှင် ဘာလုပ်မလဲ...

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ခံတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာသည် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသည်။ အချို့ ခံတွင်းပိုင်း မသန့်ရှင်းသဖြင့် သွားနာသွားကိုက် ခံစားရတတ်သလို ရေစီးကမ်းပြိုလိုက်တတ်ခြင်း၊ သွားဖုံးများရောင်ရမ်းခြင်းတို့ ခံစားရတတ်ပါသည်။

အကယ်တန္တူ သွားဖုံးရောင်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပါက မည်ကဲ့သို့ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ရဲယိုသီး မမှည့်တမှည့်ကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလာပါက အဆိုပါရဲယိုသီးအား မီးဖုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် ကြိတ်ခြေပါ။ ထိုကြိတ်ခြေသည့်အထဲသို့ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အားလုံး သမသွားပြီဆိုသောအခါ ရောင်နေသောသွားဖုံးအား အဆိုပါရဲယိုသီး အကြေအား အုံ့၍ပေးပါ။ ခဏတာနှင့်ပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### သန်ထနေသူများအတွက်

သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များသည် ကပ်ပါးပိုးများဖြစ်ကြပြီး လူတို့စားသောက်သော အာဟာရကို ကြားဖြတ်စားသောက်ရုံမက လူ၏ဝမ်းဗိုက်ကို အောင့်စေ၊ နာကျင်စေအောင် ပြဿနာရှာတတ် ကြပါသည်။ သန်ကောင်ထိုးလျှင် ကာယကံရှင်အဖို့ အခံရခက်ပါ သည်။ ဗိုက်ကပူ၊ နံ့ကကားရုံမက မျှော်တွင်းဟောက်ပက်နှင့် စားသလောက် အာဟာရမပြည့်ဝဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းရုပ်ပေါက်နေပါ လိမ့်မည်။

အကယ်၍ သန်ထဝေဒနာခံစားရလျှင် မည်ကဲ့သို့ သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြက်သွန်နီဥကြီးကြီးတစ်လုံးအား ပါးပါးလှီးပါ။ ထို့နောက် ရေထည့်ထားသော ခွက်တစ်ခွက်ထဲထည့်၍ စိမ်ပါ။ မနက်မှစ၍



စိမ်ပြီး ညနေရောက်သော် ရေစိမ်ထားသော ကြက်သွန်ဖတ်များ  
အား ဇွန်းဖြင့်ခပ်ထုတ်ပြီး ကျန်ရှိသောအရည်ကို သောက်ပေးပါ။  
သန်ကောင်များ ငြိမ်ကျသွားပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲ ခန္ဓာစဲကာ ဝမ်းသွား  
သည်အခါ ထွက်ကျလာပါလိမ့်မည်။ (ထိုကြက်သွန်နီစိမ်ရည်  
သည် ဆီးမကောင်းသူ၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းသူတွေအတွက်ပါ  
သင့်လျော်သော ဆေးတစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။)



## သွေးတိုးရောဂါပြင်းထန်လျှင်

လူမှာ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ...ညီညွတ်မျှတဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအထဲ၌ သွေးနှင့်ပတ်သက်၍ အဆမတန် သွေးတိုးနေပါက ဂရုစိုက်ဖို့လိုသည်။ သွေးဆောင့်တိုးလျှင် မမျှော်လင့်ဘဲ လေဖြတ်ဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ဒါတင်မက သွေးဆောင့်တိုးမှုကြောင့် ဦးနှောက်ကြောများပြတ်ကာ ရုတ်တရက် တိမ်းပါးတတ်ပါသည်။ သည့်အတွက် သွေးတိုးမတိုး သိရလေအောင် သွေးပေါင်ကို မကြာခဏဆိုသလို ချိန်ပေးသင့်ပါသည်။

သည့်အတွက် သွေးတိုးရောဂါ စလာပြီဆိုပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဧကရာဇ်ရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။

ဧကရာဇ်ရွက်များအား ခူးယူပြီး ရေဖြင့် သုံးခွက်တစ်ခွက် တင် ကျိုပါ။ ကျိုပြီးပါက ထိုအရည်အား ပိတ်စိမ်းပါးဖြင့်စစ်ပါ။

ထို့နောက် ထိုဧကရာဇ်ပြုတ်ရည်ထဲသို့ ရှောက်ရည်အနည်းငယ်၊ ပျားရည်အနည်းငယ်ထည့်ကာ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ အမူးအမော်ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ သွေးတိုးကျသွားပါလိမ့်မည်။



## သွေးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ် ဖြစ်ခဲ့လျှင်

သွေးချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း စသော ဝေဒနာများသည် ကျားမ-မိ-ရွေး ဒုက္ခပေးတတ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအဖို့ သွေးချုပ်ဝေဒနာ ခံစားရပါက မသက်သာလှပါ။ ရောဂါတိုးလာလျှင် အသက် ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုတတ်ပါသည်။ သည့်အတွက် မပေါ့ဆသင့် ပါ။ သို့ဖြစ်၍ သွေးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဆီးချုပ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည် နည်း။



မခက်ပါ။

အရသာ-အေး၊ ခါးဓာတ်ရှိသော ကန့်ကလာပင် (အဖြူ ဖြစ်စေ၊ အနီဖြစ်စေ) အစို (သို့မဟုတ်) အခြောက် လက်တစ်ဆုပ် စာခန့်ကို ထန်းလျက်ငါးလုံးခန့်နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ရေ ရောစပ်ကာ ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ရလာလျှင် ဆားငန်ငန်ခတ်၍ နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် (၃)ရက် ဆက်တိုက် သောက်ပေးပါ။

သွေးချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း တို့ အမြန်ဆုံးသက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာဖြစ်လျှင်

အမျိုးသမီးများအဖို့ အသက်အရွယ်လေးငါးဆယ်ကျော်ပြီဆိုလျှင် သဘာဝဓမ္မတာအရ သွေးဆုံးရောဂါ စွဲကပ်လာတတ်ပါသည်။ သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလျှင် တပိန်ပိန် တလိမ်လိမ်နှင့် အိပ်၍မပျော်၊ စား၍မဝင် ခံစားရတတ်ပါသည်။ အချို့ ဆံပင်တွေကျွတ်သည်။ ခဏခဏ ချူချာသည်။ နောက်ဆုံး ကာလမတိုင်မီမှာပင် အသက်အန္တရာယ်နှင့် တွေ့ကြုံရတတ်ပေရာ လွန်စွာမှ သတိထားရမည့် အမျိုးသမီးရောဂါတစ်မျိုးဟု ဆိုချင်ပါသည်။

သည့်အတွက် အမျိုးသမီးများ သွေးဆုံးပြီဟုဆိုပါလျှင် သွေးဆုံးကိုင်ဝေဒနာ စတင်လာပြီကို သိရှိပါလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်းများကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလာပါက ထန်းလျက် (သို့မဟုတ်) သကြားနှင့် ရေထည့်ကာ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ပွက်ပွက်ဆူပြီးသော် မီးဖိုပေါ်မှချပါ။ ထို့နောက် မနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် ပုံမှန်သောက်ပေးပါ။

အမျိုးသမီးများ အသက်အရွယ်ရလာသည့်နောက် ခံစားရတတ်သည့် သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### သွေးချို၊ ဆီးချို သက်သာလိုလျှင်...

သွေးချို၊ ဆီးချိုဝေဒနာ ခံစားနေရသူများအဖို့ ဝေဒနာကြောင့် ငွေကုန်ကြေးကျများကာ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ သက်သာလိုပါက မည်သို့ဆောင်ရွက်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နနွင်းခါး (၁၀)ကျပ်သား

ရိုန်းခို (၂)ကျပ်သား

သိန္ဓောဆား (၂)ကျပ်သား

စုစုပေါင်း ဆေးအလေးချိန် (၁၄)ကျပ်သားတို့ကို ရေနှင့် ရောစပ်ပါ။ သမအောင်မွှေပါ။ ဆီးသီးလုံးခန့်လုံး၍ရပြီဆိုလျှင် ရေမလိုတော့ပါ။

လုံးပြီးသားဆေးတို့ကို နေရိပ်ထဲတွင် ခြောက်သွေ့အောင် လှန်းပါ။ ခြောက်သွားပါက လေလုံသည့်ဖန်ပုလင်းထဲထည့်ကာ အဖုံးကို တင်းကျပ်စွာပိတ်ပြီး နေရိပ်၌ထားပါ။ နံနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး ရေအေးဖြင့် မှီဝဲသုံးဆောင်ပါက သွေးချို၊ ဆီးချို ဝေဒနာများ သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ ။



### သွေးအန်၊ သွေးလျှံနေသလား

ရာသီဥတုပူပြင်း၍ဖြစ်စေ၊ ဒဏ်ဖြစ်သောဝေဒနာ ပြန်၍ပေါ်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်စေ သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးလျှံခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်ကို ကြံကြိုက်ဖူးကြပါလိမ့်မည်။ နှလုံးရောဂါအခံရှိပြီး သွေးမြင်လျှင် ထိတ်လန့်တတ်သူတို့အတွက် သွေးအန်၊ သွေးလျှံမှုဟူသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာပင်။

သည့်အတွက် သွေးအန်၊ သွေးလျှံဖြစ်နေပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နန္ဒင်းမှုန့်စစ်စစ်နှင့် လက်ထုတ်ခေါက်မှုန့်တို့ကို ရအောင်ရှာပါ။

ရလာပါက အလေးချိန်ဆတူ (ငါးကျပ်သားစီခန့်)ကို ရေနှင့်ကျိုပါ။ ပွက်ပွက်ဆူအောင်ကျို၍ အအေးခံပြီးနောက် ပျားရည်စစ်စစ် သင့်လျော်ရုံ ရောစပ်လျက် မကြာခဏသောက်ပေးပါက သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးလျှံခြင်းများ ရပ်တန့်သွားပြီး မူလအနေအထားအတိုင်း ကောင်းမွန်သွားပါလိမ့်မည်။



### အိပ်ပျော်စားဝင်စေဖို့ရာ

လူတစ်ယောက်အဖို့ လုံလောက်သောအိပ်စက်မှုရရှိဖို့ လိုအပ်သလို ပြည့်ဝသောအာဟာရ ရရှိဖို့လည်းလိုပါသည်။ အိပ်ခြင်းသည် 'အား'ဖြစ်၍ စားသောက်ခြင်းသည် 'အသား'တိုးပွားကြောင်း ကြားရဖူးပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူတစ်ယောက်အဖို့ ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည်ဖို့ရာ အိပ်ပျော်ဖို့၊ အစားအသောက်ဝင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

အချို့မှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာကြွယ်ဝချမ်းသာပါသော်ငြား အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စားမဝင်ခြင်း စသော ဝေဒနာကို ခံစားနေရပါသည်။ ယင်းသည် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သည့်လက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။ သည့်အတွက် အိပ်ပျော်စားဝင်စေဖို့ရာ မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးများကို ကြေးချိတ်နှင့် အပေါက်ကလေးများဖြစ်အောင် ဖောက်ပါ။ ထို့နောက် ပျားရည်ထည့်ထားသော ပုလင်းထဲသို့ထည့်ကာ စိမ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ပျားရည်စိမ်ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးအား နေ့စဉ်စားသောက်သွားပါက အိပ်၍လည်း ပျော်ပါမည်။ စား၍လည်းဝင်ပါမည်။ ကျန်းမာရေးလည်း ဒေါင်ဒေါင်မြည်သွားပါလိမ့်မည်။





### အသံဝင် အသံပျက် အသံလုံးဝမထွက်လျှင်...

ရံဖန်ရံခါ၌ အစားအသောက်ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အပူအအေးမမျှတသည့် ရာသီဥတုကြောင့်သော်လည်းကောင်း အသံဝင်သွားသည်မျိုး၊ အသံတွေ မူလအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ပျက် သွားသည်မျိုး၊ အသံလုံးဝထွက်မလာသည်မျိုး ဖြစ်တတ် ကြုံ တတ်လေမည်လားမသိ။

အထူးသဖြင့် အသံကိုအခြေပြု၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း နေကြသူတို့အဖို့ အသံဝင်၊ အသံပျက်၊ အသံလုံးဝမထွက်လျှင် စိတ်သောကရောက်ကြရစေမည်။ သည့်အတွက် အဆိုပါ အခြေ အနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့လာပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ရေစင်အောင်ဆေးကြောပြီးသော ချင်းတက်အား ၇ လွှာခန့် ခပ်ပါးပါးလေးလှီးပြီး အိုးတစ်လုံးတွင်း ထည့်ပါ။ သည့်နောက် ထန်းလျက်ခဲ(၃)ခဲကိုပါထည့်ပါ။ ရေအသင့်အတင့်ရောပြီး သုံး ခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ပြီးနောက် အအေးခံပြီး သောက်ပေး ပါ။ ဝင်သွားသောအသံ ပြန်ထွက်လာပါမည်။ ပျက်သွားသော အသံ ပြန်ကောင်းသွားပါမည်။ လုံးဝမထွက်သောအသံ ပြန်ထွက် လာပါလိမ့်မည်။



### အားနည်းယောက်ျား သည်သေးစား.

စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ သို့မဟုတ် ပါက ရတောင့်ရခဲ ရလာခဲ့သော ယောက်ျားဘဝသည် လူဖြစ်ရုံ သွားပါလိမ့်မည်။

သည်သို့ လူဖြစ်မရုံးရလေအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါ မည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

- |                |            |
|----------------|------------|
| ၁။ ထောပတ်      | (၅၀)သား    |
| ၂။ ပျားရည်     | (၅၀)သား    |
| ၃။ နွားနို့    | (၅၀)သား    |
| ၄။ သကြားခဲ     | (၅၀)သား    |
| ၅။ ဖရုံစေ့     | တစ်ပဲသား   |
| ၆။ စမုန်ငါးပါး | တစ်ပဲသားစီ |

စသည်တို့ကို ပေါင်းစု၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့်ချက်ပါ။ အားလုံး သမသွားပြီးနောက် လက်ဖြင့်ကော်၍ ရနိုင်သည့် အနေအထား ရောက်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံပါ။ ထို့နောက် ဖန်ပုလင်း လွတ်ထဲထည့်ကာ လေလုံအောင် အဖုံးနှင့်ပိတ်ထားပါ။

နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ဟင်းစားခွန်းနှင့် တစ်ခွန်းစီ မှန်မှန်စား ပေးပါ။ ရေကို တစ်နေ့ (၃)ခါ ချိုးပေးပါ။

အားနည်းနေသော ယောက်ျားသားများ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါ၍ လိုရာဆန္ဒမှန်သမျှ ပြည့်ဝလာပါလိမ့်မည်။



## အစာမကြေအစာအိမ်မကောင်းခဲ့လျှင်

အစာစားပြီးဆိုလျှင် ကြေလွယ်သောအစာကို စားသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အစာမကြေဖြစ်လျှင် အစာအိမ်ကို ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ အစာအိမ်မကောင်းပါက အသက်ကို အန္တရာယ်ပေးတတ်ပါသည်။

အစာမကြေ၊ အစာအိမ်မကောင်းခဲ့လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ကုသရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ။

သင်္ဘောသီးအစိမ်းတစ်လုံးကိုရှာ၍ ခွဲပါ။ အစေးများ ထွက်လာပါက ထိုအစေးများကို ဓားပါးကလေးဖြင့်ခြစ်ပြီး အကြမ်းပန်းကန်လုံးထဲထည့်ပါ။ အစေးကုန်သွားလျှင် သင်္ဘောသီးကို နောက်တစ်လွှာထပ်လှီးပြီး အစေးများရအောင်ထုတ်ပါ။ အစေးများရလာပါက နေအပူတွင် (၂၄)နာရီတိတိ လှန်းပြီး အစေးခြောက်များ ရအောင်လုပ်ပြီး အမှုန့်ပြုထားပါ။

ထို့နောက် ကျိုချက်ထားသော နွားနို့ထဲသို့ သင်္ဘောစေးခြောက် အမှုန့် နားဖာကလော်ခန့် ခပ်ထည့်ပြီး နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။ အစာကြေလာပါလိမ့်မည်။ အနာဖြစ်နေသော အစာအိမ်ကျက်လာပါလိမ့်မည်။ သင်္ဘောစေးကား လွန်စွာမှ အစွမ်းအာနိသင် ထက်မြက်လှပါသည်။

### အဆစ်ရောင်တာရှည်ခဲလျှင်

ထိခိုက်အနာတရနှင့် ကြံ့၍သော်လည်းကောင်း၊ အထိုင်အထ များ၍သော်လည်းကောင်း အဆစ်အမျက်များရောင်ပြီး ကိုက်နေခဲနေက အပရိကဒုက္ခဝေဒနာများနှင့် ခံစားရတတ်ပါသည်။ ကြာရှည်သွားလျှင် ဂေါက်ဖြစ်သွားတတ်ပြီး ရောဂါရင့်မှ ကုသလျှင် ငွေကုန်ကြေးကျများတတ်ပါသည်။ လေးဘက်နာရောဂါဘက်သို့ နွယ်သွားလျှင်လည်း ရင်မောစရာကောင်းပါလိမ့်မည်။

သည့်အတွက် သင့်၌ အဆစ်ရောင်ရောဂါရရှိလာပြီး ဝေဒနာတာရှည်ခဲပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အဆစ်ရောင်ရောဂါအတွက် အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နိုင်ရန်မှာ သင်္ဘောရွက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ သင်္ဘောရွက်ကိုခုခူးလျက် ညှိုးကျသွားအောင် သင်္ဘောရွက်ကို မီးကင်ပေးပါ။ သင်္ဘောရွက်နွမ်းသွားလျှင် ရောင်ရမ်းနေသော အဆစ်ပေါ်သို့ အုံပေးပါ။ ကပ်ပေးပါ။ ကွာကျမသွားစေရန်လည်း ပိတ်စိမ်းပါးဖြင့် စည်းနှောင်ပေးပါ။

ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးပါက တာရှည်သော အဆစ်ရောင်ရောဂါသည် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲ အကြောတွေလည်းတက်နေလျှင်

တစ်ရံတစ်ခါ၌ အညောင်းထိုင်မိ၍လည်းကောင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးလျှင်လည်းကောင်း၊ မိုးဒဏ် ရေဒဏ်ကြောင့်လည်းကောင်း အဆစ်အမျက်တွေ ကိုက်ခဲ၍ အကြောတွေ တက်တတ်ပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့ အဆစ်အမျက်တွေကိုက်ခဲ၍ အကြောတက်ဝေဒနာခံစားနေရလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ချင်းစိမ်းနှင့် နှမ်းဆီစစ်စစ်ကို ရအောင်ရှာပါ။

ချင်းစိမ်းအစိပ်သားကို သတ္တုရည်ရအောင် ညှစ်ယူပါ။

ထို့နောက် နှမ်းဆီစစ်စစ် အစိပ်သားနှင့်ရောကာ အဆီရအောင် ချက်ယူပါ။ ချက်ပြီးလျှင် အအေးခံပါ။

၁၅၂ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

ထိုအဆီကို ဝါဂွမ်းကလေးနှင့်ဆွတ်ပြီး ကိုက်ခဲနေသော အဆစ်အမြစ်များ၊ အကြောအခြင်များပေါ်သို့ ပွတ်ပေးပါ။ ကိုက်ခဲမှု ပြင်းထန်ပါက ဆေးအဆီဆွတ်ထားသော ဂွမ်းစများကို ကပ်ကာ အဝတ်စဖြင့် ပတ်ထားပေးပါ။

ဆေးအဆီ၏စွမ်းအားကြောင့် အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲမှုများ၊ အကြောအခြင်တက်မှုများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။





### အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ အကိုက်ခံရလျှင်...

အဆိပ်ရှိသတ္တဝါတွေဆိုတာက အများသား။

မြွေမှသာ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါမဟုတ်။

ပင့်ကူ၊ ကင်းမြီးကောက်၊ ကင်းမလက်မည်း၊ ပျား၊ ပိတုန်း  
တွေနှင့်တကွ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေ၊ ငါးသတ္တဝါကြီးများ၏  
အကိုက်အခဲခံရပါလျှင်လည်း တစစစစ်စစ်နှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲကာ  
အဆိပ်တက်တတ်ပါသည်။

ထိုသို့ အဆိပ်တက်သည်ကို သက်သာပျောက်ကင်းလိုစိတ်  
ဖြင့် ရောက်တတ်ရာရာ စိတ်ထင်စိတ်မှန်း စမ်းတဝါးဝါးဖြင့်  
ပေါက်တတ်ကရ ဆေးဝါးများ လိမ်းကျံခြင်းကလည်း 'ပေါ့စေ  
လို၍ ကြောင်ရုပ်ထိုး၊ ဆေးအတွက်နှင့်လေး' ဆိုသောကိန်း ဆိုက်  
တတ်ပါသည်။

သည့်အတွက် (မြွေမှလွဲ၍ အခြားသော) အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ  
များ ကိုက်ခဲခြင်းခံရပါက ဝေဒနာသက်သာပျောက်ကင်းအောင်  
အဆိပ်မတက်အောင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။



၁၅၄ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကျောက်ချဉ်ခဲတစ်ခဲရလျှင် အလုပ်ဖြစ်ပါပြီ။ မရက ဈေးထဲ  
ရှိ ပရဆေးဆိုင်သို့သွားကာ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ချဉ်  
ရလာလျှင် ကျောက်ပျဉ်ပေါ်သို့ ရေနှင့် မပျစ်မကျဲသွေးကာ  
ကိုက်ခဲခံရသည့်နေရာပေါ်သို့ လူးပေးပါ။

ခဏမကြာခင်မှာပင် ကိုက်ခဲမှုဝေဒနာများ လျော့ပါးသက်သာ  
သွားပါလိမ့်မည်။

### အသုံးဝင်သည့်ဆား

‘ဆား’ဟုဆိုလိုက်လျှင် အင်္ဂလိပ်စာတော်ရှိ၍ ဟင်းလျာများ ချက်ပြုတ်ရာ၌ အသုံးဝင်သော မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းအဖြစ်သာ သိထားကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ဆားသည် အစားအသောက်အတွက်သာ မဟုတ်။ ဆေးဝါးအဖြစ်လည်း အသုံးဝင်ပါသည်။

- ၁။ ခံတွင်းမသန့်ရှင်းပါက၊ သွားနာသွားကိုက်ဖြစ်ပါက ဆားနှင့် ရေနွေးကိုဖျော်ပြီး ငုံ့ပေး၊ ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။
  - ၂။ ဒူးကြီးဝေဒနာ ခံစားရသူများ ဆားကို ပုံမှန်စားသုံးပေးပါ။
  - ၃။ ဆားရည်ကြည် သန့်သန့်ကလေးကို မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါက မျက်စိယားယံခြင်း၊ မျက်သားတက်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း စသောဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။
  - ၄။ အစာအဆိပ်အတောက်ဖြစ်ပါက ရေနွေးနွေးနှင့်ရောပြီး အန်ဆေးအဖြစ် သောက်ပေးပါ။
  - ၅။ သားငါးခုတ်ထစ်သော စဉ်းတီတုံး၏ မျက်နှာပြင် သန့်ရှင်းသွားစေရန် ဆန်ဆေးရည်နှင့် ဆားကိုဖျော်ပြီး စဉ်းတီတုံး၏မျက်နှာပြင်ကို ဆေးကြောပေးပါ။
- (ဤကား အိမ်သုံးဆား၏ အသုံးဝင်ပုံအချို့ ဖြစ်ပါသည်။)



### အဝလွန်လျှင် သည်လိုလုပ်

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားသည် လိုအပ်သည်ထက် ပိုလောက  
ကောင်းသောလက္ခဏာမဟုတ်ပါ။ အဆီဓာတ်များ၍ အဝလွန်  
လာပါက အထိုင်အထ အသွားအလာ မကောင်းပါ။ နှလုံးသွေး  
ကြောများကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။ သည့်အတွက် အဆီ  
ဓာတ်များ လျော့ပါးကာ အဝလွန်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အောက်  
ပါအတိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြည့်စေချင်ပါသည်။



- ၁။ နံနက်စောစော၌ ထမင်းရည်ထဲသို့ ထန်းရွက်ပြာနှင့် ရှိန်းခိုကို မိမိသောက်နိုင်ရုံမျှ အနည်းငယ်စီထည့်ပြီး နေ့တိုင်းသောက်ပေးပါ။
- ၂။ ညအိပ်ရာဝင်ပါက ကြိတ်မှန်ရွက်သတ္တုရည်အား ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံး အသားထဲစိမ့်ဝင်သွားအောင် ဖွတ်သပ် လိမ်းကျံပေးပါ။ ညတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ သံပရာရည် ခပ်ချဉ်ချဉ်အား နေ့ခင်းတွင်တစ်ကြိမ်  
ညတွင်တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

၄။ အဆီဓာတ်များသော အစားအသောက်ကို ရှောင်ပါ။  
ရေနွေးကြမ်းထဲ သံပရာခြမ်းကို ညှစ်ထည့်လျက် မကြာ  
ခဏ သောက်ပေးပါ။

(ခန္ဓာကိုယ်အဝလွန်မှုကို တန့်ရပ်သွားစေပြီး မကြာခင်  
ကာလအပိုင်းအခြားမှာပင် ကျစ်လျစ်တောင့်တင်း ကျန်းမာခြင်း  
နှင့် ပြည့်စုံသွားပါလိမ့်မည်။)



### အားမာန်တွေပြည့်ဝဖို့

ယောက်ျားသားတစ်ဦးအဖို့၊ ယောက်ျားပီပီ အားရှိဖို့၊ အား  
မာန် ပြည့်ဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ လူစဉ်မီဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။  
သည့်အတွက် ယောက်ျားအားမာန်တွေ ပြည့်ဝဖို့ရာ ဆေး  
စွမ်းတစ်လက်ကို တင်ပြချင်ပါသည်။



ခွေးလှေးယားစေ့ (၃၂)ကျပ်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပါ။  
ထို့နောက် နွားနို့(၂၅)ကျပ်သားထဲထည့်ပြီး မီးခွေးခွေးမှာ ချက်  
ရပါမည်။ နွားနို့ခန်းလာပါက ခွေးလှေးယားစေ့အခွံများ ကွာလာ  
ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အစေ့မှ အခွံများကိုနှုတ်ပြီး ထောပတ်နှင့်  
လှော်ပေးရပါမည်။ လှော်၍ရလာသည့် အလေးချိန်အတိုင်း  
သကြားနှစ်ဆရောက်ကာ ယိုထိုးပေးပါ။ သည့်နောက် ပျားရည်ထဲ  
တွင် ထည့်၍စိမ်ပေးပါ။ ထိုအထဲသို့ ဆား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း  
တစ်ဇွန်းထည့်ကာ ပျော်အောင်မွှေပေးပါ။ ထိုအခါ အသင့်စားသုံး  
နိုင်သည့် အားမာန်ပြည့်ဝဆေး ရလာပါပြီ။

အဆိုပါယောက်ျားအားမာန်ဆေးအား တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်  
ခန့် စားသုံးပေးပါက ဆေးတန်ခိုးပြ အစွမ်းကြွပြီး ပီသသည့်  
ယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



### အာသီးရောင်လျှင် ဘာလုပ်မလဲ

လူကြီးဖြစ်စေ၊ ကလေးသူငယ်ဖြစ်စေ အခန့်မသင့်ပါက ခံတွင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ယင်းမှာ အာသီးရောင်ခြင်းဝေဒနာ ဖြစ်ပါသည်။ အာသီးရောင်ပြီဆိုလျှင် အစားအသောက်၌ ခံတွင်းပျက်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ရေကိုပင် မျို၍မရလောက်အောင် အခံရခက်လှပါသည်။

အာသီးရောင်သောဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရပါက မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အာသီးရောင်ဝေဒနာအတွက် ကြက်သဟင်းပင်၏ အမြစ်ကို ရှာပါ။ အမြစ်မှာ အစိုဖြစ်ပါစေ။ ထိုကြက်သဟင်းမြစ်အစိုအား တစ်လက်မခန့် ဖြတ်တောက်ပြီး ရေစင်အောင်ဆေးကြောပါ။

၁၆၀ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

ထို့နောက် အာခံတွင်းထဲထည့်၍ ငုံ့ပါ။ ထိုအခါ အရည်များ ထွက်လာပါမည်။ ထိုအရည်အား ထွေးထုတ်မပစ်ပါနှင့်။ ရဲရဲသာ မျိုချပစ်လိုက်ပါ။ ကြက်သဟင်းမြစ်၏ အစွမ်းအာနိသင်ကြောင့် အာသီးရောင်ခြင်းဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။  
(သားသည်မိခင်များ နို့မျက်ပါက ကြက်သဟင်းရွက်နုနုကလေး များကို ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးပါ။)





### အင်အားအတွက် မခက်ပါ

အရွယ်ရောက်ပြီးသား ယောက်ျားတစ်ယောက်အဖို့ ယောက်ျား  
မပီသဘဲ အင်အားများ ဆုတ်ယုတ်နေပါက အလုပ်မဟုတ်တော့  
ပါ။ ဆေးကောင်းဝါးကောင်းများ ကူထောက်ပေးဖို့ လိုအပ်လာပါ  
ပြီ။ အင်အားရှိပါမှ၊ လူစဉ်မီပါမှ၊ ယောက်ျားတို့အားကို ဆောင်  
နိုင်ပါက ကာယသုခကို ပြည့်ဝစွာခံစားရပါလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ အားအင်နည်းနေသော ယောက်ျားသားများ ဘာ  
တွေလုပ်ရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ။ ကျွဲခေါင်းသီးအလုံးတစ်ရာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူ၍  
ပြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေစစ်၍ အအေးခံပြီး အခွံနွာပါ။ ထို  
အခွံကို အခြောက်လှန်းပါ။ ထိုအခွံခြောက်များကို အမှုန့်ထောင်း  
ပြီး လေလုံသောဖန်ပုလင်းထဲ ထည့်ထားပါ။

နေ့စဉ် ကျွဲခေါင်းသီးမှုန့်တစ်ဇွန်း (ထမင်းစားဇွန်း)ကို ကျိုချက်ထားသော နွားနို့ပူပူထဲသို့ထည့်၍ ဖျော်ပါ။ မွေပါ။ သောက်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ် ပုံမှန်သောက်ပေးလျှင် တော်ပါပြီ။ ထိုသို့ သောက်ပေးသွားပါက ကာလမကြာခင်အတွင်း ယောက်ျားတို့အားမာန်ကို ပြည့်ဝစွာပြန်လည်ရရှိပါတော့မည်။ အဆိုပါဆေးနည်းကို အချို့က ကျွဲနွားစီးသည့်ဆေးနည်းဟုလည်း ဆိုကြပါသည်။



### အင်ပျဉ်တွေ ထနေလျှင်

အင်ပျဉ်သည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ မမျှော်လင့်ဘဲ ပေါ်ထွက်လာတတ်သည့် အဖုအပိမ့်ကလေးများ ထွက်ပေါ်လာပြီး ယားယံမှုဝေဒနာဖြစ်စေသော ရောဂါတစ်ခုဟု ဆိုရချေမည်။ အနေအထိုင် သန့်ရှင်းမှုမရှိသောကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အကယ်၍ စာရှုသူ၌ မထင်မှတ်ဘဲ အင်ပျဉ်များထလာပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အင်ရိုးကို ရအောင်ရှာပါ။ ဈေး၌ ပဲတီပင်ပေါက်ထည့်သော ခြင်းများ၌ အင်ဖက်၊ အင်ရိုးတို့ အလွယ်တကူရတတ်ပါသည်။ အင်ရိုးရလျှင် ရေနှင့်သွေးပါ။ (နှမ်းစေ့ လေးစေ့ ထည့်၍သွေးပါ) ပြီးနောက် အင်ပျဉ်ထသောနေရာများသာမက တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့ သနပ်ခါးလိမ်းသကဲ့သို့ လိမ်းပေးပါ။ အင်ရွက်ကိုပြုတ်ပြီး ထိုပြုတ်ရည်နှင့်လည်း ရေချိုးပေးနိုင်ပါသည်။ အင်ရွက် အလွယ်တကူမရပါက နံ့သာဖြူကိုသွေးလိမ်းပေး၍လည်း အဆင်ပြေနိုင်ပါသည်။

မိတ်ဆွေ၌ အင်ပျဉ်တွေ ထလာပါက လုပ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အချိန်တိုအတွင်း သက်သာပျောက်ကင်းမည့် နည်းလမ်းကလေး တစ်ခုရယ်ပါ။



## အနာဟောင်းတွေ မကျက်ခဲ့လျှင်...

ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကင်းမဲ့၍ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ဖြစ်စေ အနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး သေချာကျနစွာ ကုသမှုမပြုပါက နာတာရှည်စွဲသည့်အနာများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုအနာရှိလျှင် ညှော်မိပါက၊ ငန်းဝင်ပါက ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။

အချို့အချို့သောသူများ အနာဟောင်းများရှိနေပြီး တော်ရုံနှင့်မကျက် ဖြစ်နေပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

‘နန်းလုံးကြိုင်’ဆိုသည့်အပင်ကို သိထားလျှင်ဖြင့် အဆင်ပြေပါပြီ။ နန်းလုံးကြိုင်သည် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပင်ရှိပါက အမြစ်ကို ရအောင်ယူပါ။ နန်းလုံးကြိုင်မြစ်အား ကျောက်ပျဉ်ထက်၌ ရေနှင့်ပင်သွေး၍ နေ့ည အချိန်မှန်မှန်လူးပေးပါက တော်ရုံနှင့် ပျောက်နိုင်ခဲ့သော အနာဟောင်းများ ရက်တိုအတွင်း ကျက်သွားပါလိမ့်မည်။ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### အစာမကြေ လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ဖြစ်လျှင်...

မည်သည့်အစားအသောက်ကိုပင်စားစား၊ အစာကြေခြင်း မရှိဘဲ လေချုပ်ခြင်းဝေဒနာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဝေဒနာ ခံစားရပါက ငွေကုန်ကြေးကျ မများပါဘဲနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ။

အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ လေလုံးဝမလည်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း စသည် လေနှင့်ဝမ်းဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာများ အတွက် အပူဓာတ်၊ အသက်ဓာတ်၊ အပွင့်ဓာတ်တို့ရှိသည်။ ရှောက်သီးများရရှိပါက အဆင်ပြေပြီဟု မှတ်ယူပါ။

လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ရှောက်သီးများ (အလုံးအရေအတွက် အနည်းငယ်)ကို အခွံနှင့်တကွ နပ်နပ်စဉ်းရပါမည်။ ထိုစဉ်းထား ပြီးသားထဲသို့ ဆားမီးဖုတ်၊ ထန်းလျက်တို့အား ပေါင်းစပ်လျက် နေ့စဉ်စားပေးသွားပါ။ ရက်မကြာခင်မှာပင် အစာကြေသွားပါ မည်။ လေလည်သွားပါမည်။ ဝမ်းမှန်သွားပါပြီ။ လေရောဂါ အတွက် အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။



## အသားအရည်ချောမွတ်ရလေအောင်

‘လှတစ်မျက်နှာ ယဉ်တစ်ကိုယ်လုံး’ဟု ဆိုကြသည်။

လှတစ်ယောက်၏ လှပခန့်ညားခြင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် မျက်နှာသန့်စင်လှပမှု၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အသားအရည်ချောမွတ် ကြည်လင်မှုအပေါ်တွင် ကနဦးဆုံးဖြတ်ကြပေလိမ့်မည်။ ဤ၌ လူအချို့၏ မျက်နှာပြင်၌ ပွေး၊ ညှင်း၊ တင်းတိပ်၊ ကြက်ဖင် အစရှိသဖြင့် ကြမ်းတမ်းသော အရေပြားဝေဒနာတွေ ရှိနေပါက ပျောက်ကင်းသွားစေရုံမက အသားအရည်ချောမွတ်သွားရလေအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြက်သွန်နီဥကြီးတစ်လုံးကို ထုထောင်းပါ။ ၎င်းကို ပိတ်စိမ်းပါးလေးထဲထည့်ပြီး အကြမ်းပန်းကန်လုံးအတွင်းသို့ အရည်ရအောင်ညှစ်ပါ။ ထို့နောက် သံပရာသီးကိုပါ အရည်ညှစ်ထည့်ပြီး မွှေပေးပါ။ ၎င်းနောက် ညအိပ်ရာမဝင်မီ ပုံမှန်လိမ်းပေးပါက အရေပြားရောဂါဝေဒနာများ ကင်းပျောက်သွားမည့်အပြင် မျက်နှာတစ်ပြင်လုံးသည် ဝင်းကြည်လျက် အသားအရည်တို့မှာလည်း ချောမွတ်အိညက်သွားပါလိမ့်မည်။ ကိုင်း...လှတစ်မျက်နှာ ပိုင်ဆိုင်လိုသူများ လွယ်ကူစွာ လုပ်ဆောင်ကြည့်ကြပါကုန်လော့။



### အဆစ်တွေရောင်လျှင် ဘာလုပ်မလဲ...

ရောဂါဝေဒနာတွေကား ဆန်းကြယ်လှပါတီ။

သည်အထဲမှာမှ ခြေဆစ်လက်ဆစ်များ ရောင်ရမ်း၍ ကိုက်ခဲခြင်းခံရသော ဝေဒနာမှာ ဆိုးရွားလှပါသည်။ ဝေဒနာ တာရှည်ရင်လည်း မကောင်းပါ။ ကာလကြာလျှင် ခြေဆစ်လက်ဆစ်များ သို့ သွေးလေမလျှောက်ဘဲ နောက်ဆုံး၌ မဖြစ်သင့်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ခြေဆစ်လက်ဆစ်များ ရောင်ရမ်းနေပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ရဲယိုရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလာပါက အရည်ရအောင် ညှစ်ပါ။ အရည်ရလာပါက ထိုအရည်အား ရောင်ရမ်းနေသော ခြေဆစ်လက်ဆစ်များပေါ်သို့ လိမ်းကျံပေးပါ။ ခြောက်သွားလျှင်လည်း ပြန်လည်လိမ်းကျံပေးပါ။ အဆစ်ရောင်ဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



## အနာတွေရောင်ရမ်းကိုက်ခဲလျှင်

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ အနာတွေပေါက်ကာ တော်တော်နှင့် မပျောက်ဘဲ အညော်တွေမိ၊ ငန်းတွေဝင်၊ အနာပတ်ဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းပြီး ကိုက်ခြင်းခဲခြင်းဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

လောက၌ နည်းလမ်းသိလျှင် လွယ်ကူလှပါ၏။ ယခုကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်သည့်ဝေဒနာအား သက်သာပျောက်ကင်းသွားစေရန် ကြောင်ပန်းရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ကြောင်ပန်းရွက်ရလာပါက ဆားနှင့်ရောကြိတ်ပြီး အဝတ်တစ်ခုထဲထည့်ပါ။ ပြီးလျှင် ရေနွေးငွေ့ ခံပေးပါ။ ခံနိုင်လောက်ရုံအနွေးဓာတ်ရရှိပြီဆိုပါက ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲနေသော အနာပေါ်သို့ ကြပ်ထုပ်ကိုထိုးပေးပါ။

အေးသွားလျှင် ရေနွေးငွေ့အပူခံပြီး မကြာခဏ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။ အနာများကြေ၍ ကိုက်ခဲခြင်းနှင့်တကွ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။





### အပူရှုပ်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲ...

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဦးထုပ်မဆောင်း၊ ထီးမဆောင်းဘဲ နေပူကျဲ ကျဲအောက် သွားလာမိသောအခါဝယ် မမျှော်လင့်ဘဲ အပူရှုပ်ကာ အဖျားဝင်တတ်ပါသည်။ အပူထဲမှ ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ဘယ် သောအခါမှ ခြေလက်တို့အား ရေမဆေးပါနှင့်။ ရေဝအောင် သောက်ပြီး အချိန်အတော်ကြာမှသာ ခြေဆေးသင့်ပါသည်။ ထို့ အတူ ရေချိုးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ပါ။

အပူရှုပ်ပါက သွေးများတက်ပြီး နားထင်ကြောတွေ တဒိတ် ဒိတ် ခုန်လာတတ်ပါသည်။ အကယ်တန္တူ အပူရှုပ်သည်ကို သိရပြီး ဖျားနာ နေမကောင်းတော့မည်ကို ရိပ်စားမိပါက မည်း ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရပါမည်နည်း။



၁၇၀ ❖ သုတေသီသရာဇ်

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

အရိပ်ထဲ၊ အိမ်ထဲ ပြန်ရောက်လာပါက ကြက်သွန်နီ၉  
အလောတော်တစ်ခုနှင့် ထန်းလျက်တစ်ခဲတို့ကို ဝါးစားပစ်လိုက်  
ပါ။

ဝါးစားပြီးပြီဆိုပါက စိတ်ချရပါပြီ။

အပူရုပ်ခြင်း ကင်းဝေးပြီး ဖျားနာခြင်းမဖြစ်တော့ပါ။ တတ်  
နိုင်လျှင် ရေမချိုးပါနှင့်။ ချွေးထွက်ပါက သူ့ချွေးနှင့်သူ အခြောက်  
ခံလိုက်ပါ။ အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်ပါသည်။



### အားနည်းတာများ လွယ်လွယ်လေး

ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာဖို့ရာ အားအင်တွေပြည့်ဝနေဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ အားအင်တွေနည်းပါးလျှင် ပြင်ပမှရောဂါများ အလွယ်တကူဝင်ရောက်လာပြီး ဒုက္ခပေးတတ်ပါသည်။ သည့်အတွက် အားနည်းနေလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| ၁။ နွားနို့ (သို့) ဆိတ်နို့စစ်စစ် | အစိပ်သား   |
| ၂။ ပျားရည်စစ်စစ်                  | အစိပ်သား   |
| ၃။ ထောပတ်                         | ငါးကျပ်သား |
| ၄။ နှမ်းဆီ                        | ငါးကျပ်သား |
| ၅။ သကြား                          | ငါးကျပ်သား |
| ၆။ ကညွတ်ဥ (သို့) ရှဉ့်မတက်ဥ       | ငါးကျပ်သား |
| ၇။ ကြက်ဥ (တောကြက်ဥ)               | ငါးလုံး    |
| ၈။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်       | တစ်ဖီး     |

၁၇၂ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

နို့ကို မလိုင်ကျအောင်ကျိုပါ။ ပျားရည်၊ ထောပတ်၊ နှမ်းဆီ တို့ကို သကြားပါထည့်လျက် သမအောင်ရောမွှေပေးပါ။ ပြီးလျှင် ငှက်ပျောသီးမှည့်အသားများ၊ ကညွတ်ဥ (သို့) ရှဉ့်မတက်ဥ၊ ကြက်ဥတို့ကို သမအောင် ရောခေါက်မွှေပါ။ အားလုံး ရောသမ နေပြီဆိုပါက မီးဖိုပေါ်မှ အိုးကိုချလျက် အအေးခံပါ။ ထို့နောက် လေလုံသော ဖန်ဘူးထဲထည့်၍ နံနက်တစ်စွန်း၊ ညတစ်စွန်း သုံးဆောင်ပေးပါ။

ကုန်ခန်းနေသောအားအင်များ ပြန်လည်ပြည့်ဝသွားပါလိမ့် မည်။



### အိပ်မပျော် ဖျား၊ နာ ဆီး...နီ/ဝါသော်...

လူသည် ပုံမှန်စားချိန်၌ အစာဝင်ဖို့လိုသလို၊ ပုံမှန်အိပ်ချိန်၌လည်း အိပ်ပျော်ဖို့လိုပါသည်။ အဖျားအနာကင်းဖို့လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မျှတကောင်းမွန်နေဖို့လည်း သတိပြုရပါမည်။ သည့်အတွက် အိပ်မပျော်ဖြစ်နေလျှင် ဖျားနေနာနေလျှင် ဆီးသွားရာ၌လည်း ဆီး၏အရောင်မှာ ဝါနေလျှင်၊ နီနေလျှင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



မခက်ပါ။

အဆိုပါရောဂါဝေဒနာများသာမက ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ နဖူးမှာ ပူ၍ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးနေခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်း စသည်တို့အတွက်လည်း သင့်လျော်အပ်စပ်သည့် ဆေးနည်းကို တင်ပြပေးပါမည်။

လုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ကြမ်းများကို သကြား  
နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုရပါမည်။ နောက် ဆားစိမ်းခတ်  
ပြီး နေ့(၁၂:၀၀)နာရီအချိန်၌ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်လုံး  
ဖြင့် လူကြီးတစ်ခွက်၊ ကလေးတစ်ဝက်သောက်ကာ ချွေးအောင်း  
ပေးပါ။ သုံးနာရီတစ်ကြိမ်ကျ သုံးရက်ချွေးအောင်းပေးခြင်းအား  
ဖြင့် ဆိုခဲ့သောရောဂါဝေဒနာအပေါင်း သက်သာပျောက်ကင်း  
သွားပါလိမ့်မည်။



## အကြောထုံး၊ အကြောလွဲ အကြောတင်၊ အကြောတက်ခဲ့လျှင်

လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အကြောများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဟူ၍ ဆိုကောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤ၌ အကြောများသည် ရံဖန်ရံခါ မမျှော်လင့်သော အခြေအနေကြောင့် အကြောထုံးခြင်း၊ အကြောလွဲခြင်း၊ အကြောတင်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိုသို့သော ဝေဒနာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ခံစားနေရပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နနွင်းတက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ နနွင်းတက် ရလာပါက ကျောက်ပျဉ်တစ်ခုပေါ်သို့ ရှောက်ရည်ညှစ်လျက်သွေးပါ။ ရလာ

၁၇၆ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

သော သွေးရည်အား အကြမ်းပန်းကန်လုံးထဲသို့ သပ်၍ထည့်ပါ။  
ထို့နောက် ၎င်းသွေးရည်ထဲသို့ ယမ်းစိမ်းမှုန့်အနည်းငယ် ရောမွှေ  
လျက် ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ရာသို့ နေ့စဉ်မှန်မှန် လိမ်းသွားပေးပါက  
အကြောထုံးခြင်း၊ အကြောလွဲခြင်း၊ အကြောတင်ခြင်း၊ အကြော  
တက်ခြင်း အစရှိသည့်ဝေဒနာတို့ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါ  
လိမ့်မည်။



### အင်ပျဉ်ပေါက်လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ...

အင်ပျဉ်ဟူသည် အရေပြားပေါ်၌ အဖုအပိမ့်များ ပေါ်ထွက်လာတတ်ပြီး ယားယံမှုကိုပေးစွမ်းသည့် အရေပြားဆိုင်ရာ ဝေဒနာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်မတည့်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုသို့ မိတ်ဆွေ၌ အင်ပျဉ်များ ရုတ်တရက်ထလာပါက သက်သာပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ဈေးထဲသို့သွား၍ သားငါးတို့ထုပ်သော၊ ပဲပင်ပေါက်များကို ခြင်းထဲ၌ ဝိုင်းရံ၍ပတ်သော အင်ဖက်၊ အင်ရွက်များကို ရယူပါ။ (ယခုအခါ လမ်းဘေးဝဲယာတို့၌ ပတ်ဝန်းကျင် စိမ်းလန်းစိုပြည်စေရေးအတွက် အင်ပင်များ စိုက်ပျိုးထားသဖြင့် အင်ဖက်၊ အင်

၁၇၈ ❖ သုတေသီသရာဇ်ဦး

ရွက်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။) ရလာလျှင် ထိုဖက်ရွက်များကို ရေချိုး  
အောင်ပြုတ်၍ ရေအေးနှင့်ရောစပ်ပြီး ရေချိုးပေးပါ။ ပြီးလျှင်  
သနပ်ခါးရေကျဲလိမ်းပါ။ ဘာမိတွန်တစ်လုံးခန့်သောက်ပါ။ (ထန်း  
လျက် မစားရ)

မှတ်ချက် ။ ။ အကယ်တန္တူ အင်ဖက်၊ အင်ရွက်တို့ မရရှိပါ  
က ကျွန်းသစ်သားကိုသွေး၍ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်  
လည်း အင်ပျဉ်ပေါက်သောဝေဒနာမှ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်  
ပါသည်။



### အဖျားတက်ပြီး အပူရှိန်ကြီးနေလျှင်

နေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ အဖျားတွေတက်နေမည်။ အပူရှိန်  
တွေ လွန်စွာကြီးနေလျှင် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာကောင်းပါသည်။

ထိုသို့ အဖျားတက်ပြီး အပူရှိန်ကြီးနေပါက မည်ကဲ့သို့  
သက်သာပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နံ့သာဖြူကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးပါ။ သွေးပြီး တစ်ကိုယ်  
လုံးကို မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ ကိုယ်ပူလျော့ကျသွားပါလိမ့်မည်။

ဦးစွာပထမ နံ့သာဖြူသွေးရည်ကို လိမ်းကျခြင်းမပြုမီ လူနာ  
အား နံ့သာဖြူသွေးရည်နှင့် ဦးစွာတောက်ပေးပါ။ လူနာ ဆတ်ခနဲ  
တွန့်သွားပါက လိမ်းကျမပေးပါနှင့်ဦး။ ခဏအကြာစောင့်ပြီး  
ထပ်မံ၍ နံ့သာဖြူသွေးရည်နှင့် တောက်ကြည့်ပါ။ ဆတ်ခနဲတွန့်  
သွားခြင်း မရှိတော့ပါမှ တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြင်ထောင်ထဲမှာ  
လိမ်းကျပေးပြီး စောင်ပါးပါးကလေး လွှမ်းထားပေးပါ။

အဖျားလည်းကျသွားပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ပူရှိန်လည်း လျော့ကျသွားပါလိမ့်မည်။ (ယားယံပါက  
နံ့သာဖြူကို သံပရာရည်နှင့် သွေးပြီး လိမ်းကျပေးနိုင်ပါသည်။)



## အသည်းရောင် အသားဝါဖြစ်ခဲ့လျှင်

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါသည် ယောက်ျား၊ မိန်းမ အသက်အရွယ်မရွေး အသက်အန္တရာယ်ပေးသည့် ရောဂါဆိုး တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သည်ရောဂါဝင်လာပါက ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ကုသသင့်ပါ သည်။ အချို့က ခေတ်မီဆေးဝါးများသုံးစွဲကာ သန့်ရှင်းလတ် ဆတ်သော ဖျော်ရည်တို့ကို သောက်သုံးကြပါသည်။ အကယ် တန္တူ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ ရရှိခံစားနေပါက သက် သာ ပျောက်ကင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

မက်လင်ချဉ်သီးခြောက်နှင့် ထန်းလျက်အား ရှေ့နှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။

အဆိုပါပြုတ်ရည်အား နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့လယ်တစ်ကြိမ်၊ ညဘက်တစ်ကြိမ် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်သောက်ပေးပါ။ သုံး ရက် ဆက်တိုက်သောက်ပေးပါ။ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။



### အမာရွတ်အကွက်တွေဖြူနေလျှင်...

ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေပြားပေါ်၌ ထိခိုက်ရှနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ယားနာများပေါက်၍သော်လည်းကောင်း အနာဖြစ်ပြီးသကာလ အနာလူးဆေး၊ အနာအတွက် သောက်ဆေးတို့ကြောင့် သက်သာပျောက်ကင်းသွားသည် ဆိုစေကာမူ အမာရွတ်များ ကျန်တတ်စမြဲဖြစ်ပါသည်။ အချို့အချို့သော အမာရွတ်များမှာ အဖြူကွက်များ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။

အသားညိုသူ၊ အသားမည်းသူအဖို့ အဖြူကွက် အမာရွတ်များကြောင့် ရှက်ဖွယ်လိလိ ဖြစ်ပါသည်။ သည့်အတွက် အမာရွတ် အဖြူကွက်များမှာ မူလအသားရောင်ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ ထိုသို့ ပကတိမူလအသားရောင်ဖြစ်စေရန် မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



၁၈၂ ❖ သုတေသီဆရာငြိမ်း

ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ရအောင်ရှာပါ။ ရလာလျှင် သတ္တုရည်  
ရအောင် နယ်ဖတ်ပြီးနောက် အရည်ညှစ်ပါ။ ကြိတ်ပါ။ အရည်  
များ ရလာပါက ထိုကြိတ်မှန်ရွက်ရည်အား အမာရွတ်အဖြူကွက်  
များအား ဆွတ်-ဆွတ်ပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကြိတ်  
မှန်ရွက်ရည် အစွမ်းအာနိသင်ကြောင့် အနီကွက်များ ကွယ်ပျောက်  
ကာ မူလအသားရောင်အတိုင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။



## အသားများကွက်၍ ယားယံလျှင်...

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ အရေပြားသန့်ရှင်းမှုသည် အရေးကြီးလှပါသည်။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ အပြားပေါ်သို့ မထင်မှတ်သော ရောဂါပိုးများ ကျရောက်တတ်ရာ အသားများ ကွက်၍ ယားယံခြင်း၊ အသားအရည်များ ရောင်ရမ်းလာခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

သည့်အတွက် အသားများ ကွက်၍ ယားယံခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။



ဘာခက်မှာတဲ့နည်း။

နလင်ကျော်တုံးကို ရအောင်ရှာပါ။ ကျောက်ပျဉ်သန့်သန့်တွင် ရေဖြင့် မပျစ်မကျသွေးပြီး ရလာသောအရည်တို့အား အကြမ်းပန်းကန်လုံးထဲ သပ်၍ထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍မွှေပြီး ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ရာ အရေပြားပေါ်သို့ ခပ်ပါးပါးလေး လူးပေးပါ။ အလွန်အစွမ်းအာနိသင်ထက်သော လိမ်းဆေးဖြစ်ပြီး အသားများကွက်၍ ယားယံမှုများ၊ ရောင်ရမ်းမှုများ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲနေမှုများ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

အကိုးအကားစာအုပ်များ

- ၁။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ မဂ္ဂဇင်းများ
- ၂။ သူရဇ္ဇမဂ္ဂဇင်း
- ၃။ ဂန္ဓာရီမဂ္ဂဇင်း
- ၄။ ကိုးနဝင်းဘာသာရေးစာစောင်
- ၅။ ရုပ်ပြဆေးအဘိဓာန်
- ၆။ ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း
- ၇။ ပရဆေးဂုဏ်ပေါင်းချုပ်ကျမ်း
- ၈။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ  
(မောင်ယဉ်နွယ်)

