ဒါကစိပင်ဆေးအောက်ဝင်

မျိုးပင်

ဆွေဆိန်း

စုဆောင်းရေးသားသူ

ဆရာကြီးဦးတင်ဦး

ဘာမြူတောစာပေ

ဇာမြူဇတာစာစဉ် (၁)

နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဘက်ဝင်

မရိုးပင်

စုပေါင်းရေးသားသူ - ဆရာကြီးဦးတာဒြိုဦး

(ဗုဒ္ဓါယုဗ္ဗေဒ)

တက္ကသိုလ်
၁၉ - ၈၅၂
မန္တလေးမြို့

စာအုပ် စာတမ်း ကြိုတင်ပုံနှိပ်ခွင့်ပြု အမှတ် ၉၄၉

စာအုပ်စာတမ်း မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်ခွင့်ပြု အမှတ် ၄၅

၁၉၇၁-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

စာအုပ်ရေ (၃၅၀၀) ပထမအကြိမ်

အဖုံးပုံနှိပ် .... **အောင်ရဝိန်။**

တအုပ် ၁ဝိ/

ထုတ်ဝေသူ။ ။ဦးတင်ဦး(၀၂၉၀၇)
အမြဲတေစာပေတိုက်၊အမှတ် ၉၃၆/၁-လမ်း၊
ငမိုးရိပ်ရပ်ကွက်၊ သဃ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်း။

ပုံနှိပ်သူ။ ။ဦးအောင်ကွန့်(၀၁၃၂၉)
အောင်ရဝိန်ပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၇၂ (က) ရေတာရှည် လမ်းဟောင်း၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်း။

မာတိကာ

စဉ်		စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	
၂။	မရိုးပင်၏အကျဉ်းချုပ်စွမ်းအင်သတ္တိများ	၆
၃။	အင်္ဂါစုအလိုက်အသုံးပြုပုံ	၇
၄။	ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ	၁၀
	နှာစေးရောဂါ	၁၁
	ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ရောဂါ	၁၂
	ကိုယ်တခြမ်းသေနှင့်စောင်းရှဲ့သောရောဂါ	၁၅
	ဝက်ရူးရောဂါ	၁၉
	မျက်စိရောဂါ	၂၁
	သွားရောဂါ	၂၂
	နားရောဂါ	၂၄
	လည်ပင်းရောဂါ	၂၆

၅။ **ရင်အုပ်အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများ** ၂၆

ချောင်းဆိုးပန်းနာဆေး ၃၂

နံဘေးခဲအောင့်ရောဂါ ၃၅

၆။ **ဝမ်းခေါင်းဆိုင်ရာရောဂါများ** ၃၆

အစာအိမ်ရောဂါ ၃၆

ကာလဝမ်းရောဂါ ၃၈

အသည်းနှင့်အဖျဉ်းရောဂါ ၃၈

အသားဝါရောဂါ ၄၀

မြင်းသရိုက်ရောဂါ ၄၀

၇။ **အရေပြားနှင့်အဆစ်များ၌ဖြစ်သော ရောဂါများ** ၄၂

အဆစ်ရောင်ကိုက်စားဆေး ၄၃

ယားနာ ၄၇

အဖျားရောဂါ ၅၀

၈။ **မရိုးကို ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၌ကုသပုံ** ၅၅

ကာလသားရောဂါဆေး ၅၆

အကြောရောဂါ ၅၇

သူငယ်နာဆေး ၅၈

၉။ **ဝါဂီကရဏဆေးများ** ၆၀

ကြေးနီပြာ ၆၁

သံမဏိပြာ ၆၅

	သံချေးပြာ	၆၆
	ဟင်းရိုင်း	၆၈
၁၀။	**ရသာယန(အသက်ရှည်ဆေးများ)**	၇၆
	ဆေးဒိန်းပြာ၏အကျိုးကျေးဇူးများ	၇၈
	စိန်	၈၆
	ရတနာငယ်များ	၈၉
	ကြောင်ကျောက်	၉၀
	ကျောက်စိမ်း	၉၂
	လချေး	၉၄
	သမုဒ္ဒရာထွက်ဆေးပစ္စည်းများ	၉၈
	ခရုသင်းပြာ (၁)	၁၀၀
	သန္တာ	၁၀၁
	ယောက်သွား	၁၀၄
၁၁။	**ပြာအမျိုးမျိုး**	၁၀၅
	ဒုတ္ထာပြာဖြူ	၁၀၆
	ဣန္ဒနီကျောက်	၁၀၇
	ဗဟာန်းရွှေ	၁၀၉
	သမင်ကျို(ချို)	၁၁၀
	ကြက်ဥခွံပြာ	၁၁၁

အမှားပြင်ချက်

မျက်နှာ	ကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်
၁၂	၁၇	မရိုးဆေးတွင်	မရိုးစေးတွင်
၄၁	၇	မရိုးစေ့နှင့်	မရိုးစေးနှင့်
၄၈	၄	မရိုးဆေးသည်	မရိုးစေးသည်
၄၈	၁၃	ထိုမရိုးဆေး	ထိုမရိုးစေး
၅၆	၂	မရိုးဆေးကို	မရိုးမြစ်ကို
၅၉	၆	ရေပူပူတို့	ရေပူတို့
၆၂	၁၃	ခေါင်းရှဲ့သော	စောင်းရှဲ့သော
၆၃	၇	ကြေးနီပြာ	ကြေနီပြား
၈၄	၃၁(ခေါင်း)	ဆေးဒန်းဆတူ	ဆေးဒန်းဆတွ
၈၄	၁၇	ဆတူ	ဆတွ
၉၆	၁၉	မီးတိုသတိ	မီးကိုသတိ
၁၀၈	၇	မရိုးစေ့	မရိုးစေး
၁၀၈	၉	ပြုပြီးပါ	ပြုပြီးထားပါ
၁၀၉	၂၀	တစေ့ခန့်မူ	တစေခန့်မှ
၁၁၀	၁၇(ခေါင်း)	သမင်ချို	သမင်ဂျို(ချို)

နိဒါန်း

ရည်ရွယ်ချက်

၁။ မြန်မာပြည်တွင် သစ်ပင်မှကင်းသော အရပ်ဒေသဟူ၍မရှိပေ။အနည်းနှင့်အများရှိမည်သာ။ သို့ရာတွင် မြန်မာပြည်ရှိ လုပ်သားပြည်သူများနှင့် တောင်သူလယ်သမားများသည် ထိုသစ်ပင်များ၏ ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုပုံများကို မသိရှိကြသောကြောင့် တန်ဖိုးမထားကြပဲ အလဟဿ ဖြုန်းတီးပစ်ကြခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်။

၂။ ဆေးခန်းများနှင့်ဝေးကွာ၍ ဆေးဆရာများ ရှားပါးသော ဒေသများ၌ ရောဂါအားလျော်စွာ နီးစပ်ရာသစ်ပင်များကို အလွယ်တကူ ခူးယူသုံးစွဲနိုင်ကြစေရန်။

၃။ တန်ဖိုးများသော နိုင်ငံခြားမှ မှာယူသုံးစွဲရသော ဆေးပစ္စည်းများ၏နေရာ၌ အစားထိုး သုံးစွဲ တတ်သောအသိပညာကို ရရှိလာစေရန်။

၄။ သစ်ပင်များ၏တန်ဖိုးကို သိရှိလာရသောကြောင့် ထိုသစ်ပင်များကို မိမိတို့၏လယ်ယာကွက်များ၊ ဥယျာဉ်များ၊ ခြံမြေဝင်းများ၌တနိုင်တနိုင် စိုက်ပျိုးမှုဝါသနာပါလာကြစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

မရိုးပင်ကို ပွဲထုတ်ရခြင်း

မြန်မာပြည်တွင် ရေးသားစရာသစ်ပင်များစွာရှိနေပါလျက်ဤမရိုးပင်ကို ရွေးဦးစွာ ရေးသားထုတ်ဝေရခြင်းမှာ မြန်မာ

ပြည်တွင် မရိုးပင်အလွန်ပေါများခြင်း၊ အရပ်ဒေသတိုင်းတွင်လည်း ရှိခြင်း၊ အလွယ်တကူရရှိနိုင်ခြင်း၊ တန်ဖိုးမရှိဟု ထင်မြင်၍ ဖျုန်းတီးနေခြင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း–

မရိုးပင်၏အမြစ်၊ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်စသည်တို့သည် ရောဂါများစွာကို ကုသရာ၌ အံ့သြဖွယ် စွမ်းအင် သတ္တိများရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း-

ရှေးအခါက အိန္ဒိယပြည်ရှိ ရသေ့ကြီးများသည် ဓာတ်ဆေး အချို့တို့ကို ဤမရိုးပင်နှင့် ပြာချကြလျက် ကုသရန်မျှော်လင့်ချက်မရှိသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသည်ကိုသိရှိစေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဤမရိုးပင်ကို ရှေးဦးစွာ ပွဲထုတ်ရပေသည်။

ရေးသားပုံ

အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းကြီးများတွင် ရေးသားထားသောမရိုးပင်၏ လက်တွေ့အသုံးပြုပုံများကိုလည်းကောင်း၊ မြန်မာပြည်ရှိ ရှေးသမားတော်ကြီးများ အသုံးပြုလာသောနည်းနာများကိုလည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ခဲ့သော လက်တွေ့နည်းများကို စုဆောင်းရှာဖွေလျက် ဝါမရင့်ရသေးသောဆေးဆရာများသာမက သာမန် အရပ်သူ အရပ်သားများပင်ဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်ကြရန် အလွယ်ကူဆုံးသောနည်းဖြင့် ရေးသား တင်ပြအပ်ပါသတည်း။

တင်ဦး
(အာယုဗ္ဗေဒ)

၂၉-၄-၇၀။

မရိုးပင်

မြန်မာ　　　　မရိုးပင်(အချို့နေရာ၌ ဖြူကြီးခေါ်သည်)
ရုက္ခဗေဒအမည်　　CALATROPIS PROCERA
အင်္ဂလိပ်အမည်　　GIGANTIC SWALLOW, WAST

သက္ကတအမည်များ

(က) အက္က = နေကဲ့သို့ ထက်မြက်သောသတ္တိရှိသောအပင်၊
(ခ) ခီရပဏ္ဏ = အရွက်မှ အစေးထွက်သောအပင်၊
(ဂ) ဘူလဖလ = ဝါဂွမ်းထွက်သော အသီးရှိသောအပင်၊
(ဃ) အက္က ပ ဏ္ဏ ဝိ ကိ ရ ဏ − လေကြောင့်ဝါဂွမ်းများကို ဟိုဟိုဒီဒီလွင့်စေသောအပင်
(င) အာဖေ့ာဋ = အသီး ကွဲကျတတ်သောအပင်၊

ပင်ရင်းအမျိုးအနွယ်။ မရိုးအမျိုးအနွယ် (**Asclepiadaceae**)

ဂိုဏ်း = ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စသော မလများကို ဖြိုခွဲ တတ်သော သတ္တိရှိသော ဘေဒနိယဂိုဏ်းဝင် ဆေးပစ္စည်းမျိုး၊ အန်စေတတ်သော သတ္တိရှိ သော ဝမနေဂပဂိုဏ်းဝင် ဆေးပစ္စည်းမျိုး။ ချွေး ကို ထွက် စေ တတ် သော သတ္တိရှိသော သေဒေါပဂဂိုဏ်းဝင် ဆေးပစ္စည်းမျိုး၊ အောက်သို့သက်စေတတ်သော သတ္တိရှိသော အဓောဘာဂဟာရဂိုဏ်းဝင် ဆေးပစ္စည်းမျိုး။ အစေးထွက်တတ်သောသတ္တိရှိသော ခီရာသယ ဂိုဏ်းဝင်ဆေးပစ္စည်းမျိုး။

အပင်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်။ ။ခြုံသဘောရှိသော အပင်ငယ်မျိုး၊ အများအားဖြင့် ၄ ပေခန့်မြင့်၏။ ပင်စည် မာသည်၊ ပင်စည် ခေါက် မီးခိုးရောင်ရှိပြီး အချင်များရှိသည်။ အရွက် ၄ လက်မ မှ ၆ လက်မအထိ ရှည်သည် ဝ လက်မမှ ၃ လက်မအထိ ကျယ်၍ထူသည်၊ နှလုံးပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်၊ အပေါ်ဘက်သည် ချောမွတ်လျက် အောက်ဖက်တွင် အမွေးများရှိသည်၊ အရွက် ပေါ်တွင် အစိမ်းရောင် မရိုးလိပ်ပြာခေါ်ပိုးတမျိုးကို အမြဲလိုလို တွေ့ရတတ်သည်၊ ၎င်းကိုလည်း ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုရ သည်။

အပွင့်အပြင်ဖက်တွင် ဖြူသည်၊ အတွင်းဖက်တွင် နီရောင် သန်းလျက် ခရမ်းရောင်ကဲ့သို့ရှိသည်၊ အပွင့်၏ အလယ်တွင်

လေးညှင်းပွင့်ကဲ့သို့ အပွင့်ကလေးများရှိသည်။ ၎င်းကို မရိုးလေးညှင်းဟု ခေါ်သည်၊ ထိုမရိုးလေးညှင်းသည် ဆေးအလွန်အသုံးဝင်သည်၊ ၎င်းသည် မရိုးပင်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးထက် အဆိပ်ဓာတ်နည်းပါးသည်။

အပွင့်များကြွေကျသောအခါ အသီးသည် လှပစွာထွက်လာသည်၊ ထိုအသီး၏အလေးချိန်မှာ အလွန်ပေါ့သည်၊အနည်းငယ်ဖိလိုက်ရုံမျှနှင့် ကွဲသွားသည်၊ အိန္ဒိယပြည်ရှိ ကလေးငယ်များသည် မရိုးသီးကို မြေတွင်ချ လျက်–ခြေထောက်နှင့် နင်းသောအခါ အသံမြည်လာသည်ကိုနှစ်သက်သောကြောင့် မရိုးသီးချိန်တွင် အလွန်ပျော်ရွှင်စွာ ကစားကြသည်၊ အမြစ်ကြီး၍ မြစ်မွှာများ ရှိသည်၊ ဝသန္တဥတုတွင်ပွင့်၍ ဂိမန္တဥတုတွင် သီးသည်၊ အချို့အချို့သောအပင်များ၌ အရည်တမျိုးယိုစီးကျ၏။ ၎င်းကို အက္ကသက္ကရာ(မရိုးသကြား)ဟု ခေါ်ကြ၏။

အမျိုးအစားများ။ . ။အပွင့်ကို အစွဲပြု၍ (၁) အဖြူမျိုး (၂) အနီမျိုးဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။ အနီမျိုးကို အက္က၊ လက်တင်ဘာသာအားဖြင့်(Calotropis gigantica)ဟုခေါ်၏၊ အဖြူမျိုးကို အလက္က၊ လက်တင်ဘာသာအားဖြင့် (Calotropis Procera)ဟု ခေါ်၏။

ထို့မှတပါး ခြုံကဲ့သို့မဟုတ်ပဲ မြင့်မားသောမရိုးပင်မျိုးလည်းရှိသေးသည်။ ၎င်းကို ရာဇက္က (မရိုးဘုရင်)ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းသည် အမြဲပွင့်နေသည်၊ ၎င်းအပွင့်သည် အနံ့မရှိ၊ အဖြူသို့မဟုတ် ခရမ်းနုရောင်ရှိသည်။

ရာဇနီယသက္ကာကျမ်း၌မူ,...

(၁) အက္က–အပွင့်နီ
(၂) ရာဇက္က(အလက္က)–မရိုးဘုရင်
(၃) သေတမဒါရ–အပွင့်ဖြူ

ဟူ၍ ၃ မျိုးရှိ၏ဟု ဆို၏။

ထိုမှတပါး အစေ့သည် တညင်းလုံးသဏ္ဍာန်ရှိလျက် အပွင့်ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသော မရိုးပင်တမျိုး ရှိသေး၏။ ထိုအပင်မျိုးကို တွေ့ရှိရခဲ၏၊ အင်္ဂရတ်သမားများ အသုံးပြုကြသည်။

ရနိုင်သောဒေသများ။

မြန်မာပြည်အနှံ့အပြား ဒေသအမျိုးမျိုး၌ ရရှိနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ခြောက်သွေ့သောဒေသများ၌ ပိုမိုရရှိနိုင်၏။

ကိန်းဝပ်ဓာတ်များ။ ။အစေးတွင် ထရိပ်ဆင်(အသားဓာတ်ကို ကြေကျက်စေတတ်သောဓာတ်) အမည်ရှိ ဓာတ်တမျိုးနှင့် နို့ကိုခဲစေရန်နှင့်နှလုံး၌အလုပ်ကိုလုပ်ပေးစေတတ်သော ဉဆကရင်(Uscherin)ကိုက်လိုထရိုပင် (Calotropin)ကိုက်လိုတိုဇင်း (Calotoxin)ဓာတ်များရှိ၏။ ရာဇက္က၌လည်း များသောအားဖြင့် ဤဓာတ်များရှိကုန်၏။

ဓာတုဗေဒ စမ်းသပ်ချက်များ။ ။မရိုးပင်၏ မြစ်ခေါက်တွင် မဒါရအေလ်ဗန် (Mudar Alban)နှင့် မဒါရဖလူဗီယယ် (Muda. Fluevil)ဟူသော ထူးကဲသောဓာတ် ၂ မျိုးရှိ၏။ ထို ၂ မျိုးအနက် မဒါရအေလ်ဗန်သည် အလွန်ထက်မြက်သည်၊

ဤသာနှင့် အဲလ်ကိုဟော်လ်တွင် ပျော်ဝင်၏၊ ရေအေးနှင့် မုန်ညှင်းဆီတွင် မပျော်ပေ၊ နွေရာသီတွင်ခဲသွား၏။ ဆောင်းရာသီတွင် လဟာပြင်၌ထားပါက ပျော်သွား၏။ ဤမျှသာမကသေး၊ ဤမဒါရအေလ်ဗန်၌ ခါး၍ ပူစပ်သောအရသာရှိလျက် အဝါရောင်ပွဲညက်ကဲ့သို့သော ဓာတ်တမျိုးပါဝင်၏။ ၎င်းသည်လည်း အလွန်ထက်မြက်သောသတ္တိရှိ၏ဟု ကာနယ်စောပရာက ဆို၏။

အရသာ ခါးစပ်(အဖြူမျိုး)၊ ချိုခါး(အနီမျိုး)
ဂုဏ် လဟု၊ ရုက္ခ၊ တိက္ခ
ဝိပါက စပ်
ဝီရိယ ပူ

မှတ်ချက်၊ ။အနီမျိုးသည် ချိုခါးအရသာ ရှိသောကြောင့် သလိပ်နှင့် သည်းခြေကိုနိုင်သည်၊ပူသော ဝီရိယရှိသောကြောင့် သလိပ်နှင့်လေကိုနိုင်၏။

အသုံးပြုသောအင်္ဂါ။ အမြစ်ခေါက်၊ အစေး၊ အပွင့်၊ အရွက်

အတိုင်းအတာ။ မြစ်ခေါက်၃ ဂရမ်မှ ၁-ဂရမ်၊ အစေး ၃ မှ ၃ ဂရမ်၊ အပွင့် ၁ မှ ၃-ဂရမ်

တားမြစ်ခြင်း၊ အမြစ်ခေါက်ကို အတိုင်းအတာ ပိုလွန်၍ သောက်ခဲ့သော် အစာအိမ်ပူခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ အန်ခြင်း

ဖြစ်တတ်သည်၊ ဤဆေးသောက်စဉ် နွားနို့၊ ထောပတ် စသော သိန္ဓိဒ္ဒဂုဏ်ရှိသော အစာများကိုမစားရ။

(က) မရိုး၏ အကျဉ်းချုပ် စွမ်းအင်သတ္တိများ

မရိုးပင်။ ။အာယုဗ္ဗေဒ ကျမ်းများ၏ အလိုအားဖြင့် မရိုး ၂ မျိုးစလုံးသည် ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ လေသလိပ်နိုင်၏၊ နူနာ ရောဂါ၊ ယားယံခြင်း၊ အဆိပ်၊ အနာပေါက်၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ ဂူလုံးရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ အသည်း၊ ပိုးရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

မရိုးစေး။ ။မရိုးစေးသည် ခါးသောအရသာရှိ၏၊ အဆီအစေး ရှိ၏၊ ပူ၏၊ အနူရောဂါ၊ ဂူလုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏၊ စားသုံးခဲ့သော် အလွန်ဝမ်းသွား၏။ အန်၏၊လိပ်ခေါင်းကိုက်ခဲ ခြင်း၊ သွားပိုးကြောင့် ကိုက်ခဲခြင်းတို့၌ အသုံးပြုရ၏၊အရေပြား ပေါ်၌ လိမ်းကြံခဲ့သော် လောင်ကျွမ်းတတ်၏။

မရိုးပွင့်။ ။မရိုးပွင့်သည် ချိုသောအရသာ၊ ခါးသောအရသာ ရှိ၏၊ ချုပ်၏၊ နူနာရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ ကွက်ဆိတ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

မရိုးမြစ်ခေါက်။ ။မရိုးမြစ်ခေါက်သည် ခါး၏၊ ပူ၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏၊ အစာကိုကြေကျက်စေတတ်၏။ သည်းခြေကို ယိုစီးစေတတ်၏၊ ရသာရည်ကြိတ်များနှင့် အရေပြားတို့ကို

ထက်မြက်စေတတ်၏။ ခါတ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေတတ်၏၊ ခွန်အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အနည်းငယ်မျှကိုသောက်ရုံနှင့် အစာသစ်အိမ်ကိုပူစေပြီး အန်စေတတ်၏၊ ချွေးကို ထွက်စေတတ်၏၊ ဝဖြိုးစေတတ်၏၊ ပြဒါးကဲ့သို့ ရသာယနဆေးဖြစ်၏။

မရှိုးဆား(၁)။ သိန္ဓောဆားကို အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းတွင် မရှိုးရွက်ကို အတူရောစ၍ မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပါ၊ အန္တာပိတ်ပါ၊ မီးဖုတ်ပါ၊အလိုချမ်းသောအခါ မဲသောဆားကို ရပါလိမ့်မည်။ အမှုန့်ပြု၍ ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

ဤဆားသည် အသည်းနှင့် အဖျဉ်းရောဂါတို့၌ကောင်း၏၊ နေ့စဉ်ရက်ဆက် အနည်းငယ်မျှစားခဲ့သော် ကျင်ကြီးသွက်လာ၏။ ဝမ်းချုပ်တတ်သောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

ဤမရှိုးဆားကို ရေနှင့် နေ့စဉ်မှီဝဲခြင်း မိမိနှင့်သင့်သောအစာအဟာရများကို စားသုံးခြင်းပြုပါက လေနှင့် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောအသည်းရောဂါ၊ နာတာရှည်ဘဝသို့မရောက်သေးသော အဖျဉ်းရောဂါ(အဖျားနှင့်ယှဉ်သည်ဖြစ်စေ၊ မယှဉ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းချုပ်သည်ဖြစ်စေ)အသည်းတွင်အောင့်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကြောင့် အော်နေရခြင်း၊ အသည်းမာနေခြင်း ဖြစ်ပါစေ)ဝမ်းသက်ခြင်း. စသော လက္ခဏာမရှိပါက ပျောက်ကင်း၏၊

မရှိုးဆား (၂)၊ မရှိုး ပဥ္စငါးပါးကို အခြောက်လှန်းပါ၊ ခြောက်လျှင် ပြာချပါ၊ ထိုပြာကို မြေအိုးတလုံးတွင် ရေ(၈)ဆ

ထည့်ပြီး စိမ်ပါ၊ တနေ့ (၃)ကြိမ် တုဘ်နှင့်မွှေပါ၊ (၄) ရက်မြောက်သောအခါ အပေါ်မှ ရေကိုငှဲ့ယူပါ၊ (ပိုက်နှင့်စုတ်ယူလျှင် ပိုကောင်းသည်)။ ထိုရေကို မီးနှင့်ချက်လျှင် ဆားရပါလိမ့်မည်၊ ယင်းဆားကို အမှုန့်ပြုပြီး ပိတ်ပါးနှင့်ချပါ။ ဤဆားသည် ထက်မြက်၏၊ စားသုံးပါက ဂူလုံးရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါစသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏၊ အစာကိုကြေစေတတ်၏၊ ရသာရည်ဓာတ်ကို ဖြစ်ပွားစေတတ်၏၊ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတဘ်၏၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဤဆားတွင် သိန္ဓောဆား၊ ဇဝက်သာတို့ကို ဆတူရော၍ ရေနွေး သို့မဟုတ် စမုန်စပါးပေါင်းတိုက်ရေနှင့် သောက်ပါက အစာမကြေရောဂါ ပျောက်ကင်း၏၊ ဝမ်းမီးတောက်၏။

ဤဆား၌ ပြုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း ချင်းခြောက်ကို သင့်တော်ရုံမျှထည့်၍ လျက်ခဲ့သော် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ပန်းနာချောင်းဆိုးရောဂါတို့ပင် သက်သာရာရ၏၊ မရိုးဆား၊ သိန္ဓောဆား၊ ဂျုံဆား၊ ဤ ၃ မျိုး ဆတူရောပြီး သင့်တော်ရုံမျှ အတိုင်းအတာဖြင့် ရှားဇောင်းလက်ပတ်ရေ အနုပါန နှင့် သောက်ခဲ့သော် အသည်းရောဂါ ပျောက်ကင်း၏၊

အင်္ဂါစုအလိုက် အသုံးပြုကြပုံ

အစာခြေအင်္ဂါစု။ ဝမ်းမီးညှိခြင်း၊ အစာမကြေ၊ အသဲဇေယာက်ပြန်၊ ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါတို့၌ သုံးရသည်၊

သွေးဆောင်ကြောအင်္ဂါစု။ နှလုံးအားနည်း၊ ဆင်ခြေထောက်၊ ကာလသားရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျရောဂါနှင့် သွေးဖောက်ပြန်သော အခြားရောဂါများ၌ အသုံးပြုရသည်။

အသက်ရှူအင်္ဂါစု။ ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အသက်ရှူကြပ်၊ အသက်ရှူမဝရောဂါများ၌ အသုံးပြုရသည်။

အညစ်အကြေးစွန့်အင်္ဂါစု။ အရေပြားရောဂါ၊ နူနာ စသည်တို့၌ အသုံးပြုရသည်။

ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများသည် မြောက်မြားစွာရှိသော်လည်း မရိုးပင်နှင့်ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများကိုသာ ရေးသားမည်ဖြစ်သည်။ ဤဆိုလတံ့သော နှာရှူဆေးများသည် ခေါင်း၌ဖြစ်သော ရောဂါများကို အံ့ဩဖွယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

နှာစေးရောဂါ

နှာခေါင်းပိတ်ခြင်းသည် အခံရအလွန်ခက်သည်၊ နှာခေါင်းပိတ်ရာမှ ခေါင်းကိုက်လာခြင်း၊ အင်္ဂါကြီးငယ်များကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်လာတတ်သည်။

နှာရှူဆေး (၁)

ပေါ်ဆန်းမွှေးဆန်ကို အလိုရှိသရွေ့ ခွက်တခုတွင်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ မရိုးစေးကို မြုပ်အောင်ထည့်ပေးပါ။ မြူမှုန် စသည်

တို့ကို အတွင်းသို့မဝင်ရအောင် အပေါ်မှ ကောင်းစွာဖုံး၍ လုံခြုံသောနေရာတွင်ထားပါ၊ မရိုးစေးများခြောက်သွားသော အခါ မရိုးစေးကိုထပ်ထည့်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၃ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ၊ ခြောက်သွားသောအခါ ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ ဖလ်ပုလင်းတခုတွင်ထည့်ထားပါ၊ ၎င်းကို နှာရှူဆေးအဖြစ်ဖြင့် သုံးပါ။ နှာပိတ်ရောဂါ၌ ကောင်းလှ၏။

နှာရှူဆေး (၂)

နွားချေးခြောက်ကို ပြာချပါ၊ ၎င်းပြာကို အလိုရှိသရွေ့ ယူပါ၊ ထိုနွားချေးခြောက်များတွင် မရိုးစေးကို ယခင်နည်းအတိုင်း ၃ ကြိမ်ထည့်၍ အခြောက်ခံပါ၊ ထိုနောက် အမှုန့်ပြုထားပါ။

အညွှန်း။ ၎င်းဆေးကို နှာမှုတ်တံဖြင့် နှာခေါင်းတွင်းသို့ မှုတ်ထည့်ပါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ နှာပိတ်ရောဂါ၊ နားထင်ကိုက်ရောဂါ၊ သတိလွတ်သော ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါစသည်တို့ချက်ခြင်းသက်သာသွား၏၊

သတိပြုရန်။ ဤဆေးသည် အလွန်ထက်မြက်သည်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများနှင့် ကလေးငယ်များကို မရှူစေရ၊ အကယ်၍ ခြေဆတ်ခြင်းမရပ်ခဲ့သော် နွားထောပတ်ကို နွေးအောင်ပြုလုပ်လျက် ရှူပေးလျှင် ရပ်သွား၏။

နှာရှူဆေး (၃)

ကောင်းစွာကျက်သော အုတ်နီခဲဟောင်းကို အလိုရှိသလောက် အမှုန့်ပြုပါ၊ ထိုအမှုန့်တွင် ယခင်နည်းအတိုင်း မရိုးစေးဖြင့် ၃ ကြိမ်စိမ်လျက် အခြောက်ခံပါ၊ ထိုအုတ်မှုန့် ၁၂ ပဲသားလေးညှင်းပွင့် ၇ ပွင့်ကို ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ ဖလ်ပူးတခုတွင် လုံခြုံစွာ သိမ်းထားပါ။

အညွှန်း၊ ၎င်းဆေးမှုန့်အနည်းငယ်ကို ရှူပေးခဲ့သော် နှာပိတ်ခြင်း၊နားထင်ကိုက်ခြင်း၊ မေးရိုးကိုက်ခြင်းစသည်တို့ ပျောက်ကင်း၏။

ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ရောဂါ

ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ရောဂါသည် အလွန် အခံရခက်သော ရောဂါဖြစ်သည်၊လျင်မြန်စွာမကုသနိုင်ခဲ့သော် မျက်စိအားနည်းခြင်း၊ မျက်စိများရောင်ခြင်း၊ မျက်စိပေါက်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဆံပင်သည် ဖြူလာနိုင်သည်၊ ၎င်း ရောဂါအတွက် အောက်ပါဆေးများသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ပျောက်နှာဆေး(၁)။ ကုလားအုပ်ချေးကို မရိုးဆေးတွင်စိမ်၍ အခြောက်လှန်းပါ၊ ထိုနောက် မီးနှင့်ပြာချပါ၊ အမှုန့်ပြုပြီး ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ၊ ၎င်းကိုရှူပေးပါ။

အညွှန်း။ ။ခေါင်းတခြမ်းသာကိုက်ခြင်း၊ တခေါင်းလုံးကိုက်ခြင်း၊ နားထင်ကိုက်ခြင်း၊ မေးရိုးကိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ပျောက်နှာဆေး (၂)

(၁)	ကောက်ကြီးဆန်	၁၀-ဂဲ
(၂)	ဒုတ္တာ	၁၀-ဂဲ
(၃)	ပရုပ်	၁၀-ဂဲ
(၄)	ချင်းခြောက်	၁၂-ပဲ

ဤဆေးများကို အမှုန့်ပြုပါ၊ မရိုးစေးနှင့်စိမ်ပါ၊ အခြောက်ခံပါ၊ ထိုဆေးတို့ကို မီးညှင်းညှင်းတွင်လှော်ပြီး ထပ်မံ အမှုန့်ပြုပါ၊ ဤဆေးကို ဗာဒံဆီ သို့မဟုတ် ဆိတ်နို့နှင့်ရောပြီး နှာခေါင်းတွင် ထည့်ပါ။

အညွှန်း။ ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းတခုလုံးလုံးကိုက်ခြင်း၊ နာဗာရှည်နှာစေးခြင်း စသော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ခေါင်းတခြမ်းကိုက် ပျောက်ဆေး (၃)။ သလဲခေါက် ၂-ကျပ်သားကို အမှုန့်ပြု၍ မရိုးစေးတွင်နယ်၍ အလုံးလုပ်ပါ၊ မီးညှင်းဖြင့်ဖုတ်ပါ။အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ထိုနောက် ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် ၃-ပဲ၊ ပိတ်တကျည်းသီး ၁-ပဲ အားလုံးရော၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထိုအမှုန့်ကို ရှူပေးပါ။

အညွှန်း။ နှာစေးရောဂါ၊ ခြေဆတ်ရောဂါ၊ သတိမေ့ခြင်း၊ ခေါင်းတခြမ်း ကိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်း၏။

ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး(၄)။ မရိုးမြစ်ခေါက်ကိုခွါ၍ နေပူတွင် အခြောက်လှန်းပါ၊ ထို့နောက် ဖာလာစေ့ ၇–စေ့၊ ငြုတ်ကောင်း ၁–ပဲသားရော၍ အမှုန့်ပြုပါ၊ ဇကာနှင့်ချပါ၊ အလိုရှိသောအခါ အနည်းငယ်ရှူပေးပါ။

အညွှန်း။ ဦးခေါင်းအတွင်းရှိ မကောင်းသောအညစ်အကြေး များထွက်လျက် ခေါင်းကြည်လာမည်၊ ထို့ပြင် ခေါင်းတခြမ်း ကိုက်ခြင်း၊ မေးကိုက်ခြင်း ပျောက် ကင်း၏။

မရိုးမြစ်ခေါက်ခွါယူနည်း။ ။မရိုးပင်သည် အသက်ကြီးလေ လေ ကောင်းလေလေဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ အစေးတွင် အခါးဓာတ်ပိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အစေးဓာတ်သည်လည်း ဧပြီလနှင့် မေလတို့တွင် ပိုမိုရရှိ ည်။ သဲမြေတွင်ပေါက်သော မရိုးပင်သည် ပိုကောင်းသည်။ ပထမ မရိုးမြစ်ကိုတူးပြီး သဲတို့ကို လက်နှင့်ဖယ်ပစ်ပါ၊ ထို့နောက် ရေနှင့်ဆေးကြောပစ်လျက် အရိပ်တွင်လှန်းပါ၊ ၂၄–နာရီ ကြာသောအခါ အပေါ်က ကပ်နေသောမြေနှင့် အပေါ်ခေါက်ကိုခွါပြီး အတွင်းခေါက်ကို အရိပ်တွင်လှန်းပါ၊ အားလုံး ညီညီညာညာခြောက်သွေ့လျှင် အမှုန့်ပြု၍၊ အဖုံးရှိသောပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ၊ မြစ်ခေါက် မှုန့်သည် ဆန်မှုန့်ရောင်ရှိလျှင် အကောင်းစားမရိုးမြစ်ခေါက်မှုန့် ဟု မှတ်ယူပါ။

ခေါင်းတခြမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး (၅)။ ။မရိုးရွက်ရင့်ရင့် (အရောင်ဝါရမည်)ကို နွားထောပတ်နှင့်သုတ်ပြီး မီးကင်ပါ၊

ခြောက်၍ပူလာသောအခါ လက်နှင့်နယ်၍ အရေညှစ်ယူပါ၊ ထိုရေကို ပုလင်းတွင်ထည့်လျက် ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။လူနာကို ကောင်းစွာအိပ်စေပြီး နှာခေါင်းတွင်းသို့ အစက်ချပေးပါ၊ ခြေဆတ်လာလိမ့်မည်၊ နှာရေများ ကျလာမည်၊ ချက်ချင်း ခေါင်းတခြမ်းကိုက် ပျောက် ကင်းသွားလိမ့်မည်။ ဤဆေးသည် ခေါင်းတခြမ်း ကိုက်ရုံသာမက နားထင်ကိုက်ခြင်း၊ မေးရိုးကိုက် ခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း စသည်တို့ကိုပါ ပျောက် ကင်းစေသည်

ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါနှင့် စောင်းရွဲ့သောရောဂါ

ကိုယ်တခြမ်းသေနှင့် စောင်းရွဲ့ ရောဂါတို့သည် အလွန် ကြောက်စရာကောင်းလှသည်။ အချို့ ညာဘက်တခြမ်း အချို့ ဘယ်ဘက်တခြမ်း သေသွားတတ်သည်၊ အချို့ မျက်နှာရွဲ့သွား တတ်သည်။ ဤရောဂါ ၂-မျိုးစလုံးသည် ခေါင်းပိုင်းနှင့်ပတ် သက်နေသည်။ အကြောင်းမူ အကြောအားလုံးသည် ခေါင်းနှင့် ဆက်သွယ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မရိုးပင်သည် အကြော တူသရွေ့ကိုအံ့ဩဖွယ် အကျိုးပြုသည်။

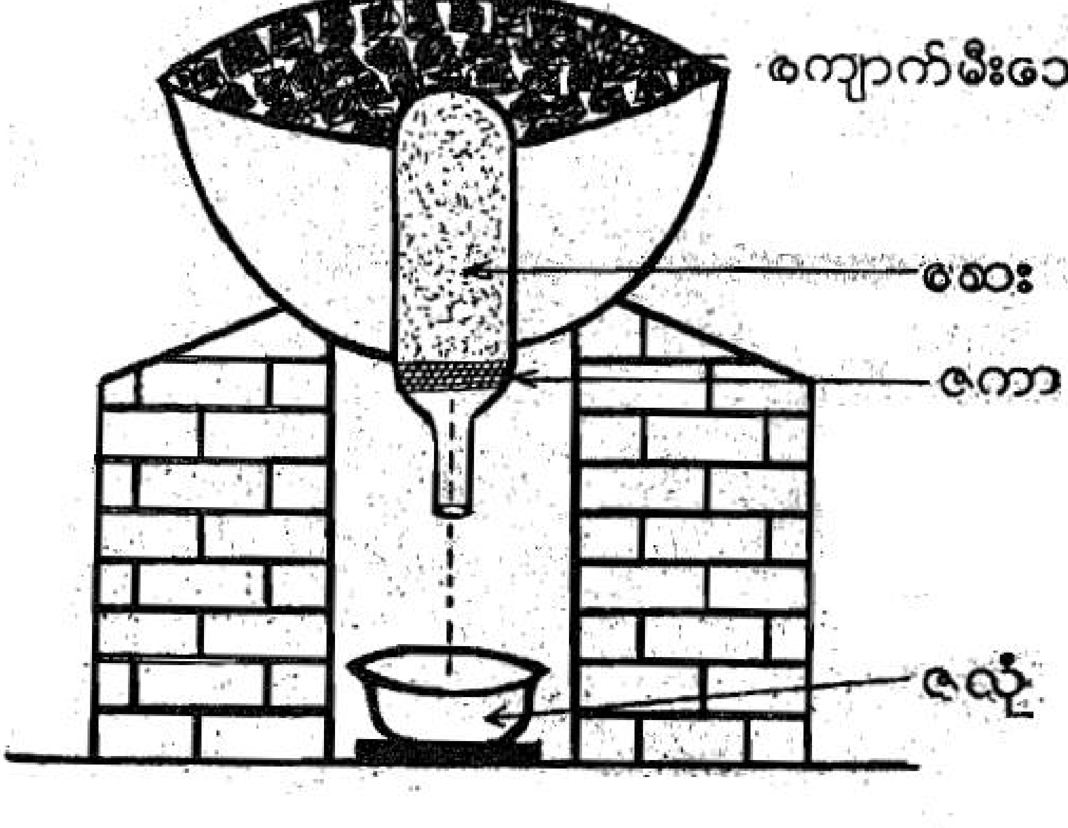
မရိုးဆီ(၁)။ ။နှမ်းဆီကို သံဒယ်အိုးတခုတွင်ထည့်၍ မီးပေါ် တင်ပါ။ ထိုနောက် မရိုးရွက်ကို ဆီနှင့်ကြော်ပါ။ အရွက်များ မီးကျွမ်းသွားသောအခါ ဆီကိုစစ်ယူပါ။ ၎င်းဆီကိုလိမ်းပါ။

အညွှန်း။ ။တခြမ်းသေ ရောဂါ၊ စောင်းရွဲ့သော ရောဂါ စသည်တို့၌ အလွန်ကောင်းသည်။

မရိုးဆီ(၂)။ ။အဝတ်စ တကိုက်မျှကို မရိုးစေးတွင် စိမ်၍ အခြောက်ခံပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၂၁-ကြိမ်ပြုလုပ်လျက် ကပ်ကျေးနှင့် သေးသေးညှပ်ပါ၊ ထိုနောက် ပါတာလယန္တရားဖြင့် ဆီကိုထုတ်ယူပါ၊ ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဤဆီဖြင့် နာနာပွတ်ပေးပါ။ ဤဆေးသည်လည်း ခေါင်းရှဲ့သောရောဂါနှင့် ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါတို့၌ အလွန်ကောင်းသည်။

ပါတာလယန္တရားဖြင့်အဆီထုတ်ယူပုံ



ပုံပြပါအတိုင်း ၂ တောင်ခန့် နက်သော တွင်းတခုကို တူးပါ၊ တွင်းအောက်ခြေတွင် ဇလုံတခုခံပါ၊ အပေါ်တွင် သံဒယ်တခုကိုတင်ပါ၊ ထိုဒယ်တွင် အပေါက် ဖောက်ပါ၊ နောက်ထပ် အဝတွင်သံဇကာတပ်ထား၍ ဇော်သံရွတ်မံထားသော ပုလင်းတခုကိုယူပါ၊ (ဇော်သရွတ်ကို ခိုင်အောင်အထပ်ထပ် မံပါ) ထိုပုလင်းတွင် ဆေးပစ္စည်းများကို ထည့်ပါ၊ ယင်းပုလင်းကိုမှောက်၍ သံဒယ်တွင်တပ်ပါ၊ ပုလင်းနှင့် သံဒယ်အကြားကိုဖာထေးပါ၊ ထိုနောက် သံဒယ်တွင် မီးသွေးများထည့်ပြီး မီးထည့်ပါ၊ ဆီများသည် ဇလုံတွင် စုနေလိမ့်မည်၊ ၎င်းကိုယူပါ၊

မရှိုးဆီ(၃)။ ။မရှိုးစေးကို ဖလ်ပူးတခုတွင်ထည့်ပါ၊ ထိုနောက် မရှိုးဆေးနှင့်ဆတူ ကြက်သွေးကိုထည့်ပါ၊ ထိုဆေးကို လိမ်းပေးပါ။

အညွှန်း။ ။ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါနှင့် စောင်း ရွဲ့ သောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါကို ရှေးဆရာကြီးများကုသပုံ

ရှေးဆရာကြီးများသည် ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါနှင့် အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါကို အောက်ပါအတိုင်း ကုသကြ၏၊

လေလုံသောနေရာ၌ လူတယောက်ထိုင်၍ မှန်း နေ နိုင်လောက်အောင် တွင်းတခုကိုတူးစေသည်၊ ထိုတွင်းတွင် နွားချေးခြောက်ဘိုကို ထည့်၍ တွင်းနံရံများအား မီးဖြင့် နှိမြန်း

လာအောင် မီးရှို့ခိုင်းကြသည်။ နွားချေးခြောက်များသည် ပြာကျသွားသောအခါ မီးနှင့်တကွ ပြာစသည်တို့ကို ထုတ်ပစ်ခိုင်းကြသည်၊ ထိုနောက် လတ်ဆတ်သော မရိုးရွက်များကို တွင်းအတွင်းသို့ အထည့်ခိုင်းကြ၏၊ ထိုအခါ တွင်းအတွင်းမှ အခိုးများထွက်လာ၏၊ အပူကိုခံနိုင်လောက်သောအခါ လူနာကို သိုးမွေးစောင်ခြုံလျက် အထိုင်ခိုင်းကြ၏၊ အခိုးများသည် လူနာ၏မျက်နှာကိုမထိခိုက်အောင် ဖွင့်ထားစေကြသည်၊

လူနာ၏တကိုယ်လုံးတွင် ချွေးများစို့ရွှဲနေသောအခါ လူနာကို အဝတ်တခုနှင့် ခြုံလျက် အပြင်သို့ ထုတ်စေကြသည်၊ နောက်ဘနေ့တွင် ကြက်ဆူစေ့ကို ဗာဒံသီးဆီနှင့် ကြော်ပြီး ပျားရည်နှင့်ရောကာ အလျက်ခိုင်းကြ၏၊ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်ကြမည်၊ နောက်ဘနေ့တွင် နောက်ကဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ပြုလုပ်စေပြန်သည်၊ သို့ရာတွင် ကြက်ဆူစေ့ကို ဗာဒံသီးဆီနှင့် ကြော်၍ မကျွေးကြ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၃ ကြိမ် ပြုကြသည်၊ အလွန်ခက်ခဲသော ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါပင် ပျောက်ကင်းကြသည်၊

သတိပြုရန်၊ ။ရောဂါကုသရာ၌ ကိုယ်မှ အဖုကလေးများ ဖြစ်လာတတ်သည်၊ ဖျားလည်းဖျားတတ်သည်၊ ကြောက်စရာမလိုပါ၊ လိုလိုပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်၊ အဆစ် ရောင်ကိုက် ရောဂါ၌လည်းဤကုထုံးအတိုင်းကုသပါ၊ ဤနည်းသည် ကျပ်ပုတီးနာစသော အကြောဝင်အနာများ၌လည်း **ကောင်း၏။**

ကိုယ်တခြမ်းသေရောဂါပျောက်ဆေး

(က) မရိုးရွက်အစိမ်း
(ခ) ပိတ်ုင်းရွက်အစိမ်း
(ဂ) ကြက်ဆူရွက်အစိမ်း
(ဃ) တဇောင်းကြီးရွက်အစိမ်း
(င) ကေရာဇ်ရွက်အစိမ်း
(စ) ဒန့်ဒလွန်ရွက်အစိမ်း
(ဆ) ကြိတ်မှန်ရွက်အစိမ်း
(ဇ) ဆေးခြောက်ရွက်အစိမ်း

ဤဆေးအားလုံး ဆတူအရည်ညှစ်ပါ။ ဤသတ္တုရည်နှင့် ဆတူ နှမ်းနက်ဆီရောလျက် မီးနှင့်ချက်ပါ။ ဆီချည်းသက်သက် ကျန်သောအခါ အအေးခံ၍စစ်ပါ၊ ဤဆီကို လူနာအား လိမ်းသောအခါ ပိတ်ချင်းသီးနှင့် ပြုတ်ကောင်းမှုန့် အနည်းငယ် ရောပြီး လိမ်းပါ၊

အညွှန်း၊ ၊ဤဆေးသည် တခြမ်းသေရောဂါ၊ စောင်းရွဲ့ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက် ရောဂါတို့၌ အလွန်ကောင်းသည်၊

ဝက်ရူးရောဂါ

ဝက်ရူးရောဂါသည် အလွန် ကြောက်စရာကောင်းသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကြာမြင့်လာသောအခါ ဝက်ရူးတက်နေစဉ်

အတွင်း ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ သုက်တို့သည် ပါလာတတ်သည်။ ကြာရှည်စွာလည်း မေ့မျောနေတတ်သည်။ ဤမေ့မျော နေခြင်းကို သတိရလာစေရန် အောက်ပါဆေးကိုအသုံးပြုပါ၊

ဝက်ရူးတက်ပျောက်ဆေး၊ ၊မရိုးမြစ်ခေါက်ကို ကြာမြင့်စွာ ရေစိမ်ထားပါ၊ ဝက်ရူးတက်နေစဉ် လူနာ၏နှာခေါင်းအတွင်း သို့ ၂စက် ၃စက်မျှ ချပေးပါ၊ ချက်ချင်း သတိရလာပါလိမ့် မည်။

ဝက်ရူးရောဂါကုထုံး၊ ။နာတာရှည် ဝက်ရူးရောဂါ ရှိသူ၏ လက်ဖဝါးကို မရိုးစေးကိုသုတ်ပေးပါ။ အပေါ်မှ ပြုတ်ကောင်း မှုန့်ကို ဖြူးပေးပါ၊ မရိုးရွက်များကို ခြေဖဝါးအောက်တွင် ခံ၍ ခြေအိတ်ဝတ်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း နေ့စဉ် အရက် ၄၀ အထိ ပြုလုပ်ပါ၊ သို့ရာတွင် ခြေထောက်ကို မဆေးကြောရ ဝက်ရူးရောဂါပျောက်ကင်းသည်၊

ဝက်ရူးပျောက်နှာဆေး၊ ၊မရိုးပင်ကရသော ပိုး(လိပ်ပြာ)ကို ဖမ်း၍ ဖလ်ဗူးတခုတွင်ထည့်ပါ၊ အလိုလိုခြောက်သွားလိမ့်မည်၊ ထိုအခါ ပိုးကောင်နှင့်ဆတူရော၍ ပြုတ်သီးကို အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းအမှုန့်ကို အနည်းငယ်စီအရှူခိုင်းပါ၊ တဖြည်းဖြည်းဝက်ရူး ရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

တနည်း။ ။မရိုးပွင့်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်နှင့် ပြုတ်ကောင်းကို ဆတူရော၍ အမှုန့်ပြုပါ။ လဲစေ့ခန့်လုံးပါ၊ တနေ့ ၂ ကြိမ် ၃ကြိမ်တိုက်ပါ။ ဝက်ရူးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ သွေးဖောက် ပြန်သောရောဂါ၊ အကြောရောဂါတို့၌ ကောင်း၏၊

မျက်စိရောဂါ

မရိုးပင်တွင် ထက်မြက်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသောကြောင့် မျက်စိရောဂါ၌ မရိုးကို အသုံး နည်းပါးကြသည်၊ သို့ရာတွင် အသုံးပြုတတ်ပါက မရိုးသည်မျက်စိရောဂါအချို့တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

မျက်ရည်ယိုပျောက်ဆေး။ ။ညအိပ်သောအခါ မရိုးစေးများကို မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ခြေသဲလက်သဲတို့၌ လိမ်းပြီးအိပ်ပါ၊မနက် အိပ်ရာကထသောအခါမျက်ရည်ယိုရောဂါပျောက်ကင်းပါလိမ့် မည်(မျက်စိနှင့်ပါးစပ်အတွင်းသို့မဝင်စေရန်အထူးသတိပြုပါ)၊

တိမ်သလာဆေး၊ ။နောက်ကပြဆိုခဲ့သည့် မရိုးပဋ္ဌင်းပါးမှ ချက်၍ ရသောဆားကို ညအိပ်ရာဝင်သောအခါ ရေစိမ်ပြီး ခတ်ပါ၊ တိမ်သလာဖုံးခြင်းပျောက်ကင်း၏။

မျက်စိယား၊ မျက်စိနီဆေး။ ။မရိုးမြစ်ခေါက်ကို သွေး၍ မျက်စိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို လိမ်းပေးခဲ့သော် မျက်စိယားခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ မျက်ခွံရောင်ခြင်း စသည်တို့ ပျောက်ကင်း၏၊

မျက်စိနာပျောက်ဆေး၊ ။ဝါဂွမ်းကိုမီးဇာပြုလုပ်ပါ၊ထိုမီးဇာ ကို မရိုးစေးတွင်စိမ်၍ အခြောက်လှန်းပါ၊ ယင်း မီး ဇာ ကို မီးခွက်တွင်ထည့်ပြီး နှမ်းဆီနှင့်မီးထွန်းပါ၊ မီးလောင်၍ ပြာကို ရလိမ့်မည်၊ ယင်းပြာကိုအမှုန့်ပြုပြီး ပုလင်းတခုတွင် ထည့်ပြီး သိမ်းပါ၊

အညွှန်း၊ ၊ညအိပ်ယာဝင်သောအခါ မျက်စဉ်းတံဖြင့်ခတ်ပါ။ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်ခွံ ရောင်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏၊

တိမ်ရောဂါပျောက်ဆေး။ ။ဝါဂွမ်းဟောင်းကို မရိုးဓေးတွင် ၃ကြိမ်စိမ်၍ ၃ကြိမ်နေလှန်းပါ၊ ထိုနောက် နွားထောပတ်နှင့် စိမ်ပြီး ဖလ်ပူးတခုတွင်မီးရှို့ပါ၊ ပြာရပါလိမ့်မည်။ (ဖြူဆွတ်သွားအောင် ပြာမချရ)။

အညွှန်း။ ။ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ထိုပြာကို မျက်စဉ်းတံဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ၊ ၃ရက်ဆက်၍ခတ်ပါ၊ တိမ်သလာ ပျောက်ကင်း၏၊ (ထက်မြက်သည်သတိပြုပါ)၊

မျက်စိအလင်းရောင်ကောင်းဆေး။ ။မရိုးဖြူ မြစ် ခေါက်ကို ထောပတ်ခဲနှင့်ကြိတ်၍ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ၊ မျက်စိသည် ပိုမိုမြင်လာမည်။

တိမ်ရောဂါပျောက်ဆေး

အုတ်ဟောင်းမှုန့် ၁၂ပဲကို မရိုးဓေးတွင်စိမ်၍ အခြောက်လှန်းပါ၊ ထိုနောက် ဓလးညှင်းပွင့် ဗြပွင့်နှင့် ရောပြီး အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊

အညွှန်း။ ။၎င်းအမှုန့်အနည်းငယ်မျှကို ရှူပေးခဲ့သော် တိမ်ရောဂါ၌ ကောင်းသည်။

သွားရောဂါများ

သွားနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများသည် မြောက်မြားစွာ ရှိသည်၊ သို့ရာတွင် မရိုးနှင့်ကုသ၍ ပျောက် ကင်း နိုင် သော ရောဂါများကိုသာ ရေးသွားမည်ဖြစ်သည်၊

သွားကိုက်ရောဂါ။ ။သွားကိုက်ရောဂါသည် အလွန် အခံရခက်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ရေအေး သို့မဟုတ် အေးသော အစာအာဟာရများကို စားပါက အလွန် ကိုက်ခဲ လာတတ်သည်။ ရေခဲမုန့်၊ ဖာလူဒါ စသော အာဟာရကောင်းများကို စားချင်လျက်နှင့် မစားရ ရှိနေရတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော သွားကိုက်ရောဂါမျိုးကို အောက်ပါဆေးများဖြင့် ကုသ နိုင်သည်။

သွားကိုက်ပျောက်ဆေး။ ။တမာဆားကို လုံတခုတွင်ထည့်ပါ၊ ထို့နောက် မရိုးစေးကို ဆားမြုပ်အောင်ထည့်ပါ၊ ဇော်မံပါ၊ မီးသွေးမီးတွင်စိုက်ပါ၊ အားလုံးကျွမ်းသောအခါ အမှုန့် ပြုထားပါ။

အညွှန်း။ ။သွားကိုက်သောအခါ သွားကိုနယ်ခြင်း၊ သိပ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ ချက်ချင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

နားရောဂါ

နားသည် ဦးနှောက်နှင့်နီးကပ်လျက်ရှိသောကြောင့် နားတွင် ရောဂါတစုံတရာဖြစ်လာပါက လျင်မြန်စွာ ကုသပစ်ရမည်။ နား၌ဖြစ်သောရောဂါတို့သည် အမျိုးမျိုးရှိရာတွင် မရိုးပင်နှင့် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါမျိုးတို့ကိုသာ ပြဆိုသွားမည်ဖြစ်သည်။

နားကိုက်နှင့်နားပိုးရောဂါ၊ ။ပိုးကြောင့်မခံမရပ်နိုင်အောင် နားကိုက်နေသူများကို ဤဆေးဖြင့်ကုသပါ။ အပေါက်အပြဲ မပါသော ဝါနေသောမရိုးရွက်များကိုခူး၍ မြူမှုန်စသည်တို့မှ ကင်းစင်အောင်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ထောပတ်၊ ရှိန်းခို သုတ်လိမ်းလျက် မီးကင်ပါ၊ ပူလာသောအခါ အရည်ညှစ်၍ နားတွင်းသို့ထည့်ပါ။ ချက်ချင်းနားကိုက်ပျောက်ပြီးလျှင် နား တွင်းရှိ ပိုးများသေသွားပါလိမ့်မည်။

နားထိုင်းပျောက်ဆေး။ ။အပေါက်အပြဲမပါ၍ ဝါနေသော မရိုးရွက်များကိုခူးပြီး မြူမှုန်စသည်တို့မှ ကင်းစင်အောင် ပြု လုပ်ပါ၊ မီးကင်လျက် အရည်ကို နားတွင်းသို့ ညှစ်ထည့်ပါ၊ နားထိုင်းရောဂါ၌ အကျိုးပြုသည်။

လည်ပင်းရောဂါ

ကျပ်ပုတီးနာ။ ။ကျပ်ပုတီးနာသည် ကုသရန် ခက်ခဲသော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအများစုက ဤရောဂါ ကို ကုသ၍မရသောရောဂါမျိုးဟု ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါမျိုးကို ကုသမည်ဆိုလျှင် ဂရုတစိုက်အရေးထားလျက် ကုသမှ သင့်မည်ဖြစ်သည်။ ဤရောဂါအတွက် မရိုး ပင် ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော အောက်ပါဆေးသည် အလွန်ကောင်း သည်။

ကျပ်ပုတီးနာဆေး။ ။စိန်နီ ၁၂ ပဲသားကို ၂၁ ရက် အ ထိ မရိုးစေးနှင့်ထုံပါ (ဝါ) ကြိတ်ပါ။ အလုံးကလေးများလုပ်လျက်

အခြောက်လှန်းပါ။ ထိုအလုံးကလေးများကို ကျောက်ချဉ်မှုန့် ၁၂ပဲ၏အလယ်တွင်ထားပါ။ လုံကို ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး မီးနှင့် ဖုတ်ပါ။ (မီးသွေး ၄ ပိဿာ ကုန်သည်အထိ) အကုန် ကျွမ်းသောအခါ အားလုံးကိုအမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ကောင်း စွာ သိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဆန်တစေ့မှ နှစ်စေ့ခန့်အထိ ကုက္ကို စေ့ဆံ အနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ခဲနှင့် ရော၍ မှီဝဲပါ။ ကျပ်ပုတီးနာပျောက်ကင်း၏။

ရင်အုတ် အဆုတ်နှင့်ဆိုင်ရာရောဂါများ

အများအားဖြင့် အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်တတ်သော ချောင်းဆိုးနှင့်ပန်းနာရောဂါတို့၌ မရိုးပင်သည် အကောင်းဆုံးဟု တိုင်းရင်းဆေးဆရာများနှင့် ခေတ်သစ်ဆေးဆရာများက ဆိုကြ၏။ ဤ၌ ရင်ဘတ်နှင့်အဆုတ်တို့၌ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများကို မရိုးပင်နှင့်ကုသသော ဆေးနည်းများအနက် အကောင်းဆုံးလည်းဖြစ်၍ လက်ရွေးစဉ်ဆေးများကိုသာ ပြဆိုမည် ဖြစ်သည်။

အလွယ်ဆုံးချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး။ ၊မရိုးရွက်များကို မြေအိုး တလုံးလုံးတွင်ဖြန့်ခင်းပါ။ အပေါ်မှ ရိုးရိုးဆားကို ဖြန့်ခင်းပါ။ ဤကဲ့သို့ မရိုးရွက်တထပ် ဆားတထပ်ဖြင့် အိုးပြည့်သည် အထိခင်းပါ။ အိုးအဝကိုပိတ်ပါ။ ထို့နောက် တွင်းတတွင်း

တွင် ထည့်လျက် ဖွဲ့မီးနှင့် ၃ရက်ဖုတ်ပါ။ အေးသောအခါ ဆားများကိုကြိတ်၍ လုံခြုံစွာထားပါ။

အညွှန်း။ ။ချောင်းဆိုးလျှင် တနေ့သုံးကြိမ်မျှလျက်ပါ၊အလွန် ကောင်းသော ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေး ဖြစ်၏။ (သလိပ်ချောင်းကောင်းသည်)။

ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးနက်မှုန့်၊ ။မရိုးမြစ်ခေါက်ကိုအလိုရှိသရွေ့ယူ၍ အိုးတခုတွင်ထည့်ပြီးနောက် ဇော်မံ၍ ဖွဲ့မီးနှင့် ကြိတ်ကြေဖုတ်ပါ။ အေးသောအခါ အမှုန့်ပြု၍ ဖလ်ဗူးတခုခုတွင် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဆေးတပဲသားကို ပျားရည်သင့်ရုံမျှရော၍ တနေ့နှစ်ကြိမ်လျက်ပါ။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၌ ကောင်းလှသည်။

ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးလုံး

(က) မရိုးပွင့်ဝစ္ဆ
(ခ) ပိတ်ချင်းသီး(အငယ်မျိုး)
(ဂ) ဆားပုတ်

ဤဆေးများဆတူရော၍ ငြုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးကလေးများလုံးပါ၊ နေရိပ်တွင်လှန်းပါ။

အညွှန်း။ ။၂လုံးမှ၄-လုံးအထိ နွားနို့နှင့်သောက်ပါ။ကလေးများအတွက်မူ တလုံးမှတခြမ်းတိုက်ပါ။

အုံဘွယ်ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး။ အလွန်ရင့်သော မရိုးမြစ်ကို ရေနှင့်ဆေးကြောပြီး မီးနှင့်ဖုတ်လျက် မီးသွေးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းကိုအမှုန့်ပြု၍ပုလင်းတခုတွင်ထည့်ပါ။မြေပုံတခုတွင် မြှုပ်ထားပါ။ ထိုမြေပုံကို မနက်ည ရေနှင့်ဆွတ်ပေးပါ။ (ရေလောင်းပေးပါ) ဤနည်းအတိုင်း ၆ လအထိပြုလုပ်ပါ။ ၆လ ခေ့လျှင် ထုတ်ယူ၍ ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

အညွှန်း၊ ။ဆေးတပဲသားခန့်ကို ကွမ်းရွက်နှင့်ထုပ်ပြီးစားပါ။ မည်သည့် ချောင်းဆိုး ရောဂါမျိုးမဆို ပျောက်ကင်း၏။ ချောင်း ခြောက် ဆိုး လျှင် မ လိုင် နှင့် သောက်ပါ။

တနည်း ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး။ ။မြေပုံခရမ်းပွင့် (ခရမ်းရောင်)ကိုခူး၍ နေရိပ်တွင်လှန်းပါ။ ၃-ကြိမ်မရိုးစေးတွင်စိမ်၍ အခြောက်လှန်းပါ။ အမှုန့်ပြုလုပ်လျက် ဖလ်ဗူးတွင် ထည့်ထားပါ။

ဆေးညွှန်း။ ။ဆန်စေ့ ၂-စေခန့်ကို ကွမ်းရွက်နှင့် ထုတ်ပြီးဝါးစားပါ။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၌အလွန်ကောင်းသည်။

တနည်း ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး။ ။စမုန်ဖြူ ၃-ကျပ် ၁၂-ပဲသားကို မြေအိုးတခုတွင်ထည့်ပြီး မရိုးစေးတပေါ်လောင်းထည့်ပါ။ ဇော်သရွက်မံလျက် နေလှန်းပါ။ ထို့နောက် မီးသွေး ၁၀ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ အကုန်ကျွမ်းသောအခါ အမှုန့်ပြုပါ။

ဆေးညွှန်း။ ။၂-ပြားအထိ ပျားရည်နှင့်ရော၍ လျက်ပါ၊ သလိပ်ချောင်းဆိုး ပျောက်ကင်း၏။

ပန်းနာရောဂါသည် အလွန်ဒုက္ခပေးသော ရောဂါမျိုးဖြစ်၏။ ပန်းနာရောဂါထသောအခါ အသက်ထွက်မတတ်ခံစားရတတ်သည်။ လူနာသည် တရံတခါ ရပ်နေရတတ်၏၊တရံတခါ အသက် မထွက်ရအောင် ရှေ့သို့ကိုင်းလျက် နေရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိန္ဒိယပြည်တွင် ပန်းနာသည်ပန်း၍ သေရတတ်သည်'ဟု ဆိုရိုးစကားများပြု၏။ ဤကဲ့သို့သော လက္ခဏာများအထိ ဖြစ်တတ်သောပန်းနာမျိုးကိုပင် မရိုးပင်သည် ကယ်တင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ပန်းနာရောဂါနှင့်ပတ်သက်သော ဆေးနည်းကောင်းများကို မိမိတို့၏ ပရိယေသနအတွက်' လျှို့ဝှက်စွာစုဆောင်းထားသူများ၊ ဖော်စပ်ရောင်းချနေသူများထံသို့ ချဉ်းကပ်ပြီး အများပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် တင်ပြပေအံ့။

ပန်းနာရောဂါကုသနည်း။ ။ပန်းနာရောဂါရှိသူလူနာကိုတွေ့ရှိလျှင် ပထမဆုံး အစိုပန်းနာမျိုးလား သို့မဟုတ် အခြောက်ပန်းနာမျိုး သို့မဟုတ် စိုလိုက်ခြောက်လိုက်ဖြစ်နေသော ပန်းနာမျိုးလားဟူ၍ ကြည့်ရှုရမည်။ အကယ်၍ ချောင်းဆိုးပြီး အလွန်အကဲ သလိပ်ထွက်ကျသော် အဆုပ်ကို ဦးစွာအန်ဆေးကျွေး၍ စင်ကြယ်စွာပြုလုပ်ပေးရမည်။ သို့မှသာ လူနာသည် ၅-လ သို့မဟုတ် ၆-လခန့် ငြိမ်သက်သွားမည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍ လူနာသည် ခွန်အားဗလနည်းနေလျှင် အန်ခြင်းကို သည်းမခံနိုင်ခဲ့သော် သလိပ်ကိုကျစေသော ဝမ်းနှုတ်ဆေးမျိုးကိုပေး၍ ကုသရ

မည်။ ထိုနောက် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ပန်းနာ ဆေးမျိုးကို ပေးရမည်။ အခြောက်ပန်းနာမျိုးကိုမူ စိုအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ စိုလိုက်ခြောက်လိုက်ဖြစ်သော ပန်းနာမျိုးကို ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဤပန်းနာ ၃–မျိုးအနက်မှ မရိုးပင်နှင့် ကုသ၍ရသော ပန်းနာမျိုးကိုသာ ရေးသားမည်။

အန်ဆေးနည်း။ ။အန်စေရန် သင့်လျော်သော အချိန်မှာ တော်သလင်း၊ သီတင်းကျွတ်လနှင့် တန်ခူးလများဖြစ်၏။ ဤလ များမှတပါး အန်ဆေးကျွေးရန်မသင့်၊ အန်သောအခါ တစုံ တရာ ဒုက္ခမဖြစ်စေရ၊ အန်ဆေးမကျွေးမီ ၂–ရက်၊ ၃–ရက် ကြိုတင်၍ အစာကို လျော့စားစေရမည်။ မရိုးမြစ်ခေါက်ကို နေရိပ်တွင်လှန်းပါ။ ခြောက်သောအခါ အမှုန့်ပြုလျက် ဖလ်ဗူး တွင် သိမ်းဆည်းထားပါ။အလိုရှိသောအခါ အရွယ်နှင့် ရောဂါ အလိုက် ၁–ပဲသားမှ ၂–ပဲသားအထိ ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။ အန်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အအန် နည်းပါးနေသေးလျှင် ရေနွေးထပ်သောက်ပါ။

သလိပ်ပန်းနာဆေးလုံး (၁)။ ။ဝါသော မရိုး ၇–ရွက်ကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီးကြိတ်ပါ။ ၎င်းတွင် မှန်ကူသီး ၂–ပဲသားကို ထည့်လျက် ၂–ပြားသားခန့် အလုံးကလေးများလုံးပါ။ အရိပ် တွင် လှန်းပါ။

ဆေးညွှန်း။ ။မနက်–ည တလုံးစီ နွားနို့နှင့် သောက်ပါ။ အကယ်၍ ပူသောအချိန် ဖြစ်ပါက ညအချိန် အညာမြင်းခွါရွက် ၃–ပဲသားကို ရေနှင့်စိမ်ပြီး

အရေညှစ်ပါ။ ထိုရေနှင့် တလုံး သောက်ပါ။ နောက်နေ့တွင် ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။ သလိပ်သည် အမြစ်ပါမကျန်ကျပါလိမ့်မည်။

ပန်းနာပျောက်ဆေး(၂)။ ။အလိုအလျောက် ကြွေကျလျက်ရင့်ရှိဝါသော အရွက်များကိုကောက်ယူပါ။ ထုံးနှင့် ဆား ၆ ကျပ်သားကိုကြိတ်ခါ အရွက်များပေါ်တွင်တင်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း အထပ်ထပ်လုပ်ပါ။ အိုးတခုတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံလျက် ပြာဖြစ်သည်အထိဖုတ်ပါ။ (၁-ရက်မှ ၂-ရက်ထိ ဖုတ်လျှင် ပြာကျ၏။) ပြာကိုအမှုန့်ပြုပြီး ဖလ်ဘူးတခုတွင် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ။ညအိပ်သောအခါ ၂-ပြားသားမှ ၃-ပြားသားအထိ ကွမ်းရွက်နှင့်ထုပ်ပြီး ဝါးစားပါ။ (ဤဆေးစားစဉ်အတွင်း ဆီနှင့်အချဉ်ကိုရှောင်ရမည်)။

မှတ်ချက်။ ။ဤနည်းကို အလွန်ကျော်ကြားသော ဒေါက်တာလည်းဖြစ်၊ တိုင်းရင်း ဆေးဆရာတဦး ဖြစ်သော ဂူလာမ်ဂျိနီအမည်ရှိသူ ရေးသားထားသော အိမ်ဆရာဝန် အမည်ရှိစာအုပ်မှရသည်။

ပန်းနာပျောက်ဆေး(၃)။ ။လတ်ဆတ်သောအုန်းသီးတလုံးကို အပေါ်မှ အခွံကိုတဖြေးဖြေးခွါပါ။ အောက်အခွံကိုလည်းထုတ်ယူပါ။ အပေါက်တခုကိုဖောက်ပါ။ အုန်းရေများကိုထုတ်

ယူပါ။ အုန်းသီးအတွင်းသို့ မရိုးစေးများထည့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း တပတ်ထားပါ။ ခမ်းသွားသော မရိုးစေးကို ထပ်ဖြည့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၃-ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး ခြောက်သွားသည်အထိထားပါ။ ထို့နောက် ဇော်သရွတ်မံ၍ မီးသွေး ၁၅ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ အကုန်ကျွမ်းသောအခါ ညက်စွာကြိတ်လျက် ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။အစိုပန်းနာရှိသောလူနာအား ၂-ပြားသားခန့်ကို ကွမ်းရွက်စိမ်းရေနှင့်၊ အခြောက်ပန်းနာရှိသောလူနာအား ထောပတ်ခဲနှင့်တိုက်ပါ။

ချောင်းဆိုးပန်းနာဆေး

စမုန် ၅ပါး ၄-ကျပ်သားစီကို မြေအိုးတခုတွင်ထည့်ပြီး မရိုးစေးကို စမုန်ငါးပါးကိုစိုစွတ်အောင်ထည့်ပါ။ အရိပ်တွင်လှန်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၃ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံလျက် မီးသွေး ၆ပိဿာဖြင့်ဖုတ်ပါ။ ပြာသည်ဖြူနေမှကောင်း၏။ မဖြူလျှင်ထပ်မံဖုတ်ပါ။ အမှုန့်ပြုကာ ကောင်းစွာသိမ်းဆည်းထားပါ၊

အညွှန်း။ ။၁ပြားသားမှ ၂ပြားသားအထိ သကြားနှင့်ရော၍ မနက်ညသောက်ပါ။ ပန်းနာချောင်းဆိုး ရောဂါ ကောင်း။

ပန်းနာပျောက်ဆေးလုံး (၄)

(က) မရိုးလေးညှင်း (လေးညှင်းပွင့်ကဲ့သို့မရိုးပွင့်မှ ရသောပစ္စည်း)
(ခ) ပိတ်ချင်းငယ်
(ဂ) သိန္ဓောဆား

ဤဆေးများအသီးသီး ၃ကျပ်သားစီ၊ အမှုန့်ညက်စွာကြိတ်ပါ။ တောဆီးသီးခန့် (ယိုးဒယားဆီးသီးခန့်မဟုတ်)လုံးပါ။

အညွှန်း။ ။နံနက်တွင် ရေနွေးနှင့်တလုံးသောက်ပါ။ ပန်းနာရောဂါ ပျောက်ကင်း။

ပန်းနာပျောက်ဆေး(၅)။ ။မရိုးရွက်အပွေး (မရိုးရွက်စိမ်းများပေါ်တွင် ဝါဂွမ်းကဲ့သို့ အဖြူပွေးကလေးများ) ကို ဓားဖြင့် ခြစ်ယူလျက် ဂျုံစေ့ခန့်အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။

အညွှန်း။ ။မနက်/ည တလုံးစီစား၍ ကွမ်းစားပါ။ ပန်းနာရောဂါသည် ၂ရက် ၃ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။ (နာတာရှည်ချောင်းဆိုးရောဂါလည်း ကောင်း၏။)

နာတာရှည်ပန်းနာချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး။ ။မရိုးလေးညှင်းကို တနေ့ ၁ပွင့် တပတ်စားပါ။ ဒုတိယပတ်က စ၍ ၂ ပွင့်စားပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၁၀ ပွင့်အထိစားပါ။ ဥတုကျော်ပန်းနာချောင်းဆိုးရောဂါများ ကောင်း၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤနည်းသည် အိန္ဒိယပြည်ရှိ ရသေ့ကြီးများ၏ လက်သုံးဆေးဖြစ်၏။

နာတာရှည်ပန်းနာချောင်းဆိုးဆေး

မရိုးလေးညှင်း(ဝစ္ဆံ)ကို အလိုရှိသရွေ့ယူပါ။ ထိုမရိုးဝစ္ဆံ တခုတွင်းသို့ ပြုတ်ကောင်းစေ့တခုစီသွင်းပါ။ ထိုနောက် မြေအိုးတခုတွင် အပေါ်အောက်သင့်လျော်ရုံဆားထည့်ပါ။ ဇော်သရွက်မံ၍ ပေါင်မုန့်ဖုတ်သောဖိုအတွင်းသို့ ပေါင်မုန့်နှင့်အတူ ထည့်ဖုတ်ပါ။ မနက်ကျလျှင် ထုတ်ယူ၍အမှုန့်ပြုပါ။

အညွှန်း။ ။၁ပဲသားခန့်ကို ကွမ်းရွက်စိမ်းရေနှင့်တိုက်ပါ။ ဤဆေးသည် ဖြစ်စဖြစ်သော ပန်းနာ ချောင်းဆိုး ရောဂါမျိုးများသာမက၊ ဥတုကျော်၊ နှစ်ကျော် ပန်းနာချောင်းဆိုး ရောဂါများပါမကျန် ပျောက်ကင်း၏။

ပန်းနာချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး

မရိုးပင် ပဥ္စငါးပါးကို နေရိပ်တွင်လှန်းပါ။ ထို့နောက် ပြာချပါ။ ထိုပြာကို ရေရှစ်ဆနှင့်ဖျော်ထားပါ။ ၃ရက်၊ ၄ရက် ကြာသောအခါ အပေါ်ရေကြည်ကို ဆားချက်ပါ၊

အညွှန်း။ ။၂ပြားသားမှ ၁ပဲသားအထိ နံနက်/ည ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ပန်းနာချောင်းဆိုးပျောက်၏။

နံ့ဘေးအောင့်ရောဂါ

နံ့ဘေးအောင့်တတ်သော ရောဂါသည် အလွန် အခံရ ခက်သည်။ တရံတခါ အော်ဟစ် နေရတတ်၏။ တောလက် ကျေးရွာများတွင် ထိုရောဂါများဖြစ်လျှင် အခက်နှင့် ကြုံနေ ရတတ်၏။ ထိုသူတို့အတွက် အောက်ပါဆေးများကို အသုံး ပြုပါ။

နံ့ဘေးအောင့်လိမ်းဆေး (၁)

မရိုးရွက်ကိုအရည်ညှစ်ပါ။ ၎င်းအရည်တွင် ဂျုံမှုန့်ကိုထည့်၍ ကော်ကဲ့သို့ဖြစ်အောင်ကြိတ်ပါ။ နံ့ဘေးအောင့်သူကို အောင့် သောဘက်မှ လိမ်းပါ။ ဝါဂွမ်းကိုပုအောင်ပြုလျက် အပေါ်မှ ကပ်ပေးပါ။ လျှင်မြန်စွာ အအောင့်ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

နံ့ဘေးအောင့်လိမ်းဆေး (၂)

နှမ်းနက်စေ့ အလိုရှိသရွေ့ယူလျက်အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် မရိုးစေးကိုထည့်ပါ။ လိမ်း၍ရအောင်ကြိတ်ပါ။ အောင့်လျှင် လိမ်းပါ။ ချက်ချင်း သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။ (အောင့်၍ အော်နေရသူများပင် ပျောက်ကင်း၏။)

နံ့ဘေးအောင့်ပျောက်ဆေး (၃)

မရိုးရွက်များကို မုန်ညင်းဆီသုတ်လျက် လက်ဝါးနှင့် ပူ အောင် ပွတ်ပေးပါ။ အောင့်သောနေရာကို စည်း ပေး ပါ။ ချက်ချင်းသက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

ဝမ်းခေါင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

အစာအိမ်ရောဂါ

အစာအိမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏အင်္ဂါများအနက် ပဓာနအင်္ဂါ မဟုတ်သော်လည်း ပဓာနအင်္ဂါရပ်များသည် အစာအိမ်ကိုအမှီပြု၍ နေရသည်။ ဥပမာ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြသောသူများနှင့် ဘုရင်များသည် မီးဖိုချောင်နှင့်မကင်းနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိအင်္ဂါကြီးငယ်ဟူသရွေ့သည် အစာအိမ်နှင့်မကင်းနိုင်ကြချေ၊ အကယ်၍ အစာအိမ်သည် ကောင်းမွန်နေခဲ့သော် အလုံးစုံသော အင်္ဂါကြီးငယ်များသည် မိမိ လုပ် ရပ်များကို ကောင်းစွာလုပ်နိုင်ကြမည်ဖြစ်၏။ အကယ်၍အစာအိမ်၌ ဒေါသတစုံတရာဖြစ်လာခဲ့သော် အင်္ဂါရပ်များ၏ အလုပ်သည် မမှန်ကန်သောကြောင့် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အံခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ အစာမစားချင်ခြင်း စသော ရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေသည်။ ဤမျှသာမကသေး၊ အဆီဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါမြောက်မြားစွာ ဖြစ်လာတတ်ကုန်၏။

၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသောရောဂါသည် အစာအိမ်ကြောင့်သာ လျှင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အစာအိမ် စင်ကြယ်ရန်သည် အလွန် အရေးကြီး၏။ အစာအိမ်ကိုစင်ကြယ်စွာထားရမည်။ အစာအိမ် ဟူသည် စာတိုက်ဗူးကဲ့သို့ အမြဲဖြည့်လျက်နေကြရ၏။ ထိုအစာ အိမ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါများသည် မြောက်မြားစွာ ရှိသည့်အနက် ဤတွင် မရှိးပင်နှင့် ကုသရသော အစာအိမ် ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကိုသာပြမည်။

အစာအိမ်ရောဂါပျောက်ဆေးလုံး

၁။ မရှိးလေးညှင်း
၂။ ဆားပုတ်
၃၊ ငြုတ်ကောင်း

ဤ ၃မျိုး ဆတူညက်စွာအမှုန့်ပြု၊ ကုလားပဲလုံးခန့်လုံးပါ။

ဆေးညွှန်း။ ။အရွယ်အလိုက် ၁လုံးမှ ၅လုံးအထိ သောက် ပါ။ အစာမကြေရောဂါ၊ မစားချင်မသောက် ချင် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤဆေးလုံးကို နောက်ကပြခဲ့သော စမုန်စပါး နှင့် ဖော်စပ်သောဆေးနှင့်စပ်တိုက်ပါကအလွန် ကောင်း၏။

ဝမ်းဗိုက်အောင့်ပျောက်ဆေး

မရှိးပဥ္စငါးပါးဆားသည် အစာအိမ်တွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၏ အမြိုက်သဘွယ်ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့်

ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်သောရောဂါနှင့် အစာမကြေရောဂါတို့၌ အလွန်ကောင်း၏။ ဝမ်းဗိုက်အောင့်သောအခါ ၂ပြားသားမှ ၁ပဲသားကို လျှာပေါ်တွင်တင်လျက် ရေနွေးနှင့်ငုံပြီးမှမျိုချပါ။ ချက်ချင်း ဗိုက်အောင့်ခြင်း ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ကာလဝမ်းရောဂါ

၁။ မရိုးမြစ်ခေါက် ၂ ဆ

၂။ ငြုတ်ကောင်း ½ ဆ

၃။ ဆားပုတ် ½ ဆ

ဤအလုံးစုံတို့ကို ညက်စွာအမှုန့်ပြုလျက် ဂျင်းစိမ်းရေနှင့် ၂နာရီမှ ၃နာရီခန့်ကြိတ်ပါ။ ကုလားပဲလုံးခန့်လုံးပါ။ လူနာသည် မျှော်လင့်ချက်မရှိသောအခါ တနာရီလျှင် တကြိမ်ကျ မရိုးစေးအနည်းငယ်စီတိုက်ပါ။

အသည်းနှင့်အဖျဉ်းရောဂါ

အသဲရောင်ရောဂါသည် အလွန်ခက်ခဲသောရောဂါဖြစ်၏။ အဖျားသည် အချိန်တိုင်းလိုလို အနည်းငယ်ရှိတတ်၏။ လဲလျောင်းနေလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း လုံးဝမရှိချေ။ အသက်ရှူ၍လည်းမကောင်းချေ။ အသဲနေရာကိုဖိကြည့်လျှင်နာကျင်တတ်၏၊ အထူးခြားဆုံးမှာ လူနာ

သည် ညာဘက်ကိုစောင်း၍မအိပ်နိုင်ရှိတတ်ခြင်း၊ မျက်နှာသည် ညစ်နွမ်းလျက် သွေးမရှိသကဲ့သို့ တွေ့ရှိရတတ်၏။

အသည်းရောင်ပျောက်ဆေး

ဝါသောမရိုးရွက်နှင့်နနွင်း ဤ ၂ မျိုးကိုဆတူရောပြီးအမှုန့် ပြုလုပ်ပါ။ ၂ပြားသားခန့် အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပါ။

အညွှန်း၊ ။ဤဆေးလုံးကလေးများကို အောက်ပါပြုတ်ရည်နှင့် ပထမနေ့တွင် ၈လုံး၊ ဒုတိယနေ့တွင် ၆လုံး၊ နေ့စဉ်တလုံးစီတိုး၍ ၁၂ လုံးအထိ သောက်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း တနေ့တလုံးစီ လျှော့၍ ၅ လုံး ကျန်သည်အထိသောက်ပါ။အသည်းရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ပြုတ်ဆေး

(၁) စမုန့်စပါး
(၂) ကုလားမျက်စိ
(၃) တဗောင်းလက်ပတ်

ဤဆေးများ ၁၂ပဲသားစီကို ရေတပေါင်နှင့် သုံးပုံတပုံ ကြွင်းပြုတ်ပါ။

မှတ်ထားချက်။ ။နောက်ကဆိုသည့်ဆေးသည် အသဲရောင်ရောဂါကိုသာမဟုတ်၊ ရေဖျဉ်းရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အသားဝါရောဂါ

အသားဝါရောဂါလက္ခဏာ။ ။အသားဝါ ရောဂါ သည် အလွန်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်၏။ မြန်မာပြည်အနှံ့ အပြားတွင် မကြာခဏဖြစ်တတ်၏။ အသားဝါ ရောဂါမှာ မျက်စိလည်းဝါတတ်၏။ အဝတ်အစားများကို ထိလျှင် စွဲနေ လောက်အောင် ဆီးများဝါတတ်၏။ ဆာလောင် ခြင်းမရှိ တတ်။ မျက်နှာနှင့် ခြေသည်းလက်သည်းများလည်း ဝါနေ တတ်၏။ ရောဂါရင့်လာသောအခါ လူနာသည် မြင် မြင် နေ သရွေ့ ဝါနေသည်ဟု ထင်ရတတ်၏။

အသားဝါပျောက်ဆေး။ ။မရိုးမြစ်ခေါက် ၂ပဲသား၊ ငြုတ် ကောင်း ၁၁စေ့ကို ရေသင့်ရုံနှင့် နူးအောင်စိမ်လျက် စစ်ယူ ပါ၊ နေ့အခါ၌ ၂ကြိမ်သောက်ပါ၊ ပူသော အစားအစာ များကို ရှောင်ပါ။

မြင်းသရိုက်ရောဂါ

မြင်းသရိုက်ရောဂါသည် လူတရာတွင် ၅၀ခန့်၌ တွေ့ရှိရ တတ်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါကိုအကြောင်း ပြုလျက် နောက်ထပ် ဆင့်ပွားရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်လာတတ်၏၊ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာပြည် တွင် မြင်းသရိုက်ရောဂါတမျိုးတည်းကိုသာ ကုသနေသူတို့သည် မြောက်မြားစွာရှိလေသည်။ ထိုမြင်းသရိုက်ရောဂါ ကုထုံးတို့ သည် အမျိုးမျိုးရှိရာ ဤတွင် မရိုးပင်နှင့်ကုသရသော ကုထုံး ကိုသာ ပြဆိုမည်ဖြစ်သည်။

အသွယ်ဆုံးမြင်းသရိုက်ဆေး။ ။မရိုးပင်အနီးတွင် ကျင်ကြီးစွန့်ပါ၊ အနီးရှိမရိုးရွက် ၃ ခုမျှကို ခူးလျက် စင်ကြယ်မှုကိုပြုပါ။ သို့မဟုတ် ကျင်ကြီးစွန့်သောအခါ မရိုးရွက် ၃ ခုကို ယူသွား၍ စင်ကြယ်မှုကိုပြုလျှင် ရပါသည်၊ ရက်ကြာသောအခါ မြင်းသရိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားသည်။

မြင်းသရိုက်ရောဂါဆေးလုံး။ ။နနွင်းကို အလိုရှိသရွေ့ ယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ မရိုးစေ့နှင့်စိမ်ပါ။ အရိပ်တွင် လှန်း၍ ခြောက်သောအခါ ထပ်ဖြီးစိမ်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၇ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ၊ ထို့နောက် မရိုးစေးနှင့်ပင်တေလျက် အတောင့်ကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။

အညွှန်း။ ။နံနက်/ည ၂ ကြိမ် သန့်စင်သောရေနှင့် သွေး၍ လိမ်းပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း အမြဲမပြတ် လိမ်းပေးပါက မြင်းသရိုက်သည် ခြောက်သွားပါလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး ကြွေကျ သွားပါလိမ့်မည်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းမရှိပါ။ (ဤနည်းသည် အိန္ဒိယပြည် ရသေ့ကြီးများကုသသော နည်းဖြစ်သည်။)

အရေပြားနှင့်အဆစ်များ၌ဖြစ်သော ရောဂါများ

အဆစ်များမှာဖြစ်သော ရောဂါများသည် (၁)အဆစ်ကြီးများ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ (၂) အဆစ်ငယ်များ၌ နာကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါဟူ၍ ၂မျိုးရှိသည်။ ဤ ရောဂါများသည် နာတာရှည် ဖြစ်လာသောအခါ ဆေးကုသရန် ခက်ခဲ၏။

ရောဂါဖြစ်စတွင် အဆစ်အဆက်များ၌ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ခြင်းဖြစ်တတ်၏။ သို့ရာတွင် ရောဂါရင့်လာသောအခါ ထုံလာခြင်း၊ သွားလာမှု၊ ထိုင်ထမှု၊ တဘက်မှတဘက်သို့ လှည့်လည်မှုပင် ခက်ခဲလာ၏။ ဤရောဂါမျိုးအတွက် မရှိးပင်သည်အလွန်ကောင်းသည်။

အဆစ်ရောင်ကိုက်ကြပ်ထုပ်ဆေး။ ။မရိုးရွက်များကို ထောင်း၍ အလုံးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ၊ ထိုအထုပ်ကို ထောပတ်သုတ်လျက် ပူအောင်ပြုလုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပါ၊ ထို့နောက် မရိုးရွက်ကို ထောပတ်သုတ်လျက် ပူအောင်ပြုလုပ်ကာ အပေါ်မှစည်းထားပါ၊ သာမန် အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

အဆစ်ရောင်ကိုက်ဆီဆေး။ ။မရိုးရွက်များ မြေအိုး တခုတွင် ထည့်ပြီး ပေါင်မုန့်ဖုတ်သော ပူသောဖိုတွင်ထည့်ထားပါ၊ မရိုးရွက်များသည် ပျော့ပျောင်းလာလျှင် ထုတ်ယူပြီး အရည်ညှစ်ယူပါ။ ထိုအရည်၏ထက်ဝက်မုန်ညင်းဆီကိုထည့်ပါ၊ကလိုင်လှုပ်စားသော မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပါ၊ မီးညှင်းညှင်းနှင့် ချက်ပါ၊ ရေများခမ်း၍ ဆီသက်သက် ကျန်သောအခါချပါ။

အညွှန်း။ ။ညအခါ လေမတိုက်သောနေရာတွင် ၁နာရီကြာမျှ ပွတ်လိမ်းပါ၊ ဆေးလိမ်းပြီးနောက် ၃နာရီအထိ ရေမသောက်ရ၊ ထုံခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ပျောက်ကင်း၏။

အဆစ်ရောင်ကိုက်စားဆေး။ ။အိုးတလုံးအောက်တွင်မရိုးရွက်တရာမျှကို ထပ်၍ခင်းပါ၊ ထိုအပေါ်တွင် ဂျင်းပင်၏အလက် ၄ကျပ်သားကို ဖြတ်နုတောက်၍ ထည့်ပါ၊ ဂျင်း လက် များ ၏ အပေါ်တွင် မရိုးရွက်တရာမျှကို ညီညာစွာဖြန့်ထည့်ပါ၊ အပေါ်မှ ရေ ၆၂ ကျပ်သားထည့်ပါ၊ အိုးအဝကို ကျောက် သို့မဟုတ် လေးလံသော အရာဝတ္ထုတခုခုနှင့် အခိုးများထွက်လျှင် လုံ

အောင် ဖုံးပိတ်ထားပါ၊ အိုးကိုမီးပေါ်တင်ပါ၊ ရေခမ်းလျှင် အသံရပ်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မီးကိုရပ်ထားပါ၊ တညလုံး ထိုနေရာတွင်ပင်ထားပါ၊ မနက်စောစောဖွင့်ပါ၊ မျက်နှာတွင် ထိုအိုးအတွင်းမှ အခိုးများမထိမိစေရန် သတိပြုပါ၊ ထိုနောက် ဂျင်းလက်များကိုထုတ်ယူပြီး နွားထောပတ် ၃၁ ကျပ်သားနှင့် ကြော်ပါ၊ ထို့နောက် ပျားရည်တွင် ဂျင်းလက်များကိုထားပါ (ပျားရည်ကို ဂျင်းလက်များ မြုပ်လောက်အောင် ထည့်ပါ) ထောပတ်ကို ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဂျင်းလက်ကို ၁ပဲသားမှ ၃ပဲသားအထိကျွေးပါ၊ ထို့ပြင် ထောပတ်ကိုလည်း ပေါင်မုန့်ကို သုတ်၍ ကျွေးပါ၊ ထောပတ်ကို အဆစ်များ၌ ပွတ် လိမ်း လျက် နေပူတွင် တနာရီ၊ နှစ်နာရီမျှ အထိုင်ခိုင်းပါ၊ ဆေးကိုအသုံးပြုစဉ်အတွင်း ရေအေး လေအေးကို အရှောင်ခိုင်းပါ။ ၃ရက်၊ ၄ရက်အတွင်း သက်သာ သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် လူနာကို ပျားရည်နှင့် စိမ်ထားသော ဂျင်းခြောက်ကိုကျွေး၍ ယခင် အတိုင်း ထောပတ်နှင့်တကိုယ်လုံးလိမ်း၍ နေပူတွင် ထိုင်နေခဲ့သော် ချွေးများထွက်လျက် အဆစ်အဆက် များသည် ပွင့်လန်းလာပါလိမ့်မည်၊ ထိုသို့ချွေးများ ထွက်လျှင် အဝတ်တခုနှင့် သုတ်ပေးပါ၊ သို့မှသာ အညစ်အကြေးများသည် ချွေးနှင့်အတူပါသွားပါ လိမ့်မည်။

အလွယ်ဆုံးအဆစ်ရောင်ကိုက်ဆေး

(က) မရိုးပွင့် ၃ ပိဿာ
(ခ) စမုန်ဖြူ ၃ ပိဿာ
(ဂ) ဒန့်ဒလွန့်မြစ် ၁ ပိဿာ ၅ဝိ

ဤဆေးများကို အိုးကြီးကြီးတခုတွင် ထည့်ပါ၊ ဆေးများ အပေါ်တွင် ရေတမိုက်ခန့်တက်အောင် ရေကိုထည့်ပါ၊ ဤသို့ အတိုင်း ၉ ရက်ထားပါ၊ ထို့နောက် နာလိယန္တရား ဖြင့် ပေါင်းတိုက်၍ အဆီကိုထုတ်ယူပါ။

နာလိယန္တရားဖြင့် ပေါင်းတိုက်ပုံ

အိုးတလုံးတွင် ဆေးပစ္စည်းများကို ထည့်ပါ၊ ထို အိုး ၏ အပေါ်တွင် အိုးတလုံးတင်ပါ၊ ထိုအိုး ၂ လုံးတို့၏ ကြားကို ဇော်ထေးပါ၊ အပေါ်အိုး၏ဖင်ဘက်မှ ပြွန်တခုကို တပ်ပါ၊ ထိုပြွန်တံကို ရေထည့်ထားသော ဇလုံစသည်တို့တွင် မြှုပ်ပါ၊ ထိုပြွန်တံ၏ထိပ်တွင် ပုလင်းတခု တပ်ထားပါ၊ ထိုပြွန်တံမှ ပေါင်းရေများကျလာပါလိမ့်မည်၊ ထိုပေါင်းရေ၏အပေါ်တွင် ဆီများပေါ်နေလိမ့်မည်၊ ထိုဆီကို ခပ်ယူပါ။

အညွှန်း။ ။ဆီ ၂ပြားသားခန့်ကို ကွမ်းရွက်တွင်သုတ်၍ကျွေးပါ၊ ဤဆေးသည် အဆစ် ရောင်ကိုက် ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ရေဖျဉ်းရောဂါတို့၌ ကောင်းလှသည်၊

အနာရောင်ကင်းခြင်း။ ။အနာများမှည့်၍ ပြည်များ များ မတည်မီအတွင်းတွင် လတ်ဆတ်သောမရိုးစေး၊ နွားထောပတ်တို့ကို ဆတူယူလျက် ကောင်းစွာရောနှောပါ၊ နေ့ အခါ၌ အနာပေါ်တွင် ၂ကြိမ်၊ ၃ကြိမ်သုတ်လိမ်းပါ၊ အနာသည် ပိန့်သွားပါလိမ့်မည်။

ဖယောင်းချက်ညို။ ။မြေအိုးတခုခုတွင် ဟင်းရိုင်းနို ၃ကျပ် ၁၂ ပဲသားကို ထည့်ပြီး အပေါ်မှ ဟင်းရိုင်းကို ကောင်းစွာ စိုစွတ်အောင် မရိုးစေးကိုထည့်ပါ၊ ခြောက်သောအခါ သံဒယ်အိုး တလုံးတွင် နှမ်းဆီ ၃၂ကျပ်သားကိုထည့်လျက် မီးနှင့်ချက်ပါ၊ ဆီကျက်ခဲ့သော် အောက်သို့ချလျက် အေး၍ ပြစ်ခဲလာသည်အထိ ဒုတ်တခုခုနှင့်မွှေနေပါ၊ ဖလ်ဗူး တခုခုနှင့် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ။အဝတ်တခုခုနှင့်ထုတ်၍ အနာကိုလိမ်းပါ၊ အနာသည် လျင်မြန်စွာ ပေါက်သွားမည်။ နာတာရှည် အနာဆွေး၊ အနာဟောင်းများ အထိ ပျောက်ကင်း၏။

မှာထားချက်။ ။ဤဖယောင်းချက်၏ အထူးခြားဆုံးသတ္တိမှာ သုတ်လိမ်းထားသော အဝတ်တွင် ရေ သည် မ စို စွတ် နိုင်၊ ဖယောင်းချက်လိမ်း၍ တကြိမ်ကပ်ထားလျှင် အ နာ ပျောက်သည်အထိခံ၏။

ခြေထောက်နာပျောက်ဆေး။ ။မရိုးရွက် ၆ ရွက်၊ ၇ ရွက်ကို ခြေထောက်ပေါ်တွင်တင်၍စည်းပါ၊ အုတ်ကိုဖုတ်ပြီး အပေါ်မှ ခြေထောက်ကိုတင်ပါ။ အုတ်ကိုရေလောင်းပေးပါ။

(ဤနည်းသည် ခြေထောက်တွင် ထွက်လာတတ်သော အဖုကလေးများ ပျောက်ကင်း၏။)

ပွေးဆေး(၁)

(၁) မရိုးစေး၊ (၂) ပျားရည် ၂မျိုးကိုဆတူရော၍ ပွေးကို လိမ်းပါ၊ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်း၏။

ပွေးဆေး(၂)

ပဲကတိုး (ပဲနံ့သာလဲရ၏) ၇ရက်အထိ မရိုးစေးနှင့် ကြိတ်ပါ။ ပွေးကိုခြစ်ပြီးလျှင်လိမ်းပါ၊ ၂ရက် ၃ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်း၏။

ပွေးဆေး(၃)

မရိုးပွင့်၊ ဆီးဖြူကန့် ၂မျိုးဆတူ ဒိန်ချဉ်နှင့် ညက်စွာကြိတ်ပြီး မနက်တကြိမ်၊ ညနေတကြိမ်လိမ်းပါ၊ ရက် အနည်း ငယ် အတွင်း ပျောက်ကင်း၏။

ယားနာ

ယားနာသည် (၁)အစို၊ (၂) အခြောက်ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်၊ ကုတ်ခဲ့သော် အဝါရောင်အရည်များထွက်သည်ကို အစိုဟု ခေါ်သည်၊ အရည်မထွက်သည်ကို အခြောက်ဟုခေါ်သည်။

ယားနာပျောက်ဆီ

မုန်ညှင်းဆီ ဇကျပ် ၁၂ပဲသားကို မီးနှင့်ချက်ပါ။ အရောင်အလွန်နီလာသောအခါ မရိုးစေး ၁၂ပဲသားကို တဖြည်းဖြည်းထည့်ပါ။ မရိုးဆေးသည် လောင်ကျွမ်းပြီး မဲသွားသောအခါ ချပါ။

အညွှန်း။ ။နေ့အခါ နှစ်ကြိမ်လိမ်းပါ။ ၃ရက်မြောက်သောအခါ ယားနာ ပျောက်ကင်း၏။ ဆေး လိမ်း ပြီး ၃နာရီနောက်တွင် ရေချိုးနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ဆေးမလိမ်းမီ ရေမချိုးရ။

ယားနာပျောက်ဖယောင်းချက်

မြေအိုးတခုတွင် မရိုးစေးကိုထုတ်၍ အရိပ်တွင် အခြောက်ခံပါ။ ခြောက်သောအခါ အိုးကိုခွဲလျက် စုခဲနေသောအစေးများကို ထုတ်ယူပါ။ ထိုမရိုးဆေးအခဲ ၁၂ပဲ၊ ထောပတ် ခဲ ဇကျပ် ၁၂ပဲရောစပ်၍ ဖယောင်းချက်ပြုလုပ်ပါ။ ဖလ်ဖူးတခုတွင်းမဖုံးပဲထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ။၎င်းကို ပွတ်လိမ်းပါ၊ ဆေးလိမ်းသောအခါ ကိုယ်ကို ရေမထိစေရ။ လေတိုက်မခံရ။ ဤနည်းသည် အဆိုးဆုံးသော ယားနာများပင် ပျောက်ကင်း၏။

ယားနာပျောက်ဆေး (၁) မုန်ညှင်းဆီတပေါင်ကို ခွက်တခုတွင် ထည့်ပြီး မီးပေါ်တင်ပါ။ ဖျစ်ဖျစ် မြည်လာသောအခါ မရိုးရွက်ကိုဆီတွင်ထည့်ပါ။ တ ရွက် မီး ကျွမ်း သော အ ခါ

နောက်တရွက်ထည့်ပါ။ ဒုတိယအရွက် မီးကျွမ်းသော အခါ တတိယအရွက်ကိုထည့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၂၀ ရွက်ကုန်သည် အထိထည့်ပါ။ အောက်သို့ချပါ။ ထိုတွင် ပဲနံ့သာမှုန့်အနည်း ငယ်စီထည့်၍ လိမ်းပါ။ ယားနာပျောက်၏။

ယားနာပျောက်ဆေး (၂)

ဝါဂွမ်း အပိုင်း အစကို မရှိုး စေး တွင် စိမ် ပါ။ နေ လှန်း အခြောက်ခံပါ။ မီးရှို့ပါ။ မီးတောက်လောင်လျှင်လောင်ချင်း ပုလင်းတခုနှင့်အုပ်ပါ။ သို့မှသာ ပြာကိုမရပဲ မီးသွေးကိုသာ ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် မုန့်ညင်းဆီနှင့် ရောလျက် လိမ်းပါ။ ၃ ရက်အတွင်း သက်သာသွားမည်ဖြစ်၏။

ယားနာပျောက်ဆေး (၃)

ဆီးဖြူကန့် ဇီကျပ် ၁၂ ပဲသားကို မရှိုးစေးနှင့် ၂၄ နာရီ အထိကြိတ်လျက် နေရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းပါ။ ထို့နောက် ရေ ၂ ပိဿာတွင်ဖျော်ပြီး မီးနှင့်ချက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ချက်ခဲ့သော် ဆီသည် ရေတွင်ကူးနေလိမ့်မည်။ ထိုဆီကိုသဲ့ယူပါ။ လိမ်းပါ။

အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများကိုက်ခြင်း

တောလက်ကျေးရွာရှိ တောင်သူ လယ် သမား များ သည် ပျား၊ ခြင်၊ ယင်နှင့် မှက် စသည်တို့၏ ကိုက်ခဲမှုနှင့် မလွဲ မသွေ မရှောင်သာ ရင်ဆိုင်နေရကြ၏။ ထို ပျား၊ ခြင်၊ ယင် စသည်တို့ အကိုက်ခံရခြင်းကို ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် အရေးမကြီးဟု ထင်

နေကြသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့အကိုက်ခံရမှုမှ ထုပ်ဆင့်လျက် ကြီးကျယ်သောရောဂါများသည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အဆိပ်ပြေရန်အတွက် မရိုးပင်သည် အခြားသော မြို့မှာနေထိုင်သူထက် တောင်သူလယ်သမားအဖို့ အရေးကြီးပေသည်။

အဆိပ်ပြေဆေး(၁)

ပျား၊ခြင်၊မှက် စသည်တို့ အကိုက်ခံရသော် အနီးရှိ မရိုးစေးကို ချက်ခြင်းယူလျက် ကိုက်သောနေရာကို လိမ်းပါ။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းပျောက်ကင်းလျက် ယောင်ရမ်းခြင်းလည်း ပျောက်ကင်းသွား၏။

အဆိပ်ပြေဆေး(၂)

ရှိန်းခိုကိုမရိုးစေးနှင့်စိမ်လျက် ၇-ကြိမ် နေလှန်းပါ၊ အလုံးကလေးများ လုံးထားပါ။ ကင်းမီးကောက် စသည့် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ ကိုက်ခဲ့သော် ရေနှင့်သွေးလျက် လိမ်းပေးပါ။အထူးအားဖြင့်ကင်းမီးကောက်ဆိပ်၌ကောင်း၏။

အဆိပ်ပြေဆေး(၃)

မုန်ညင်းဆီကို မြေအိုးတခုတွင်ထည့်ပါ၊ မီးပေါ် တင်ပါ။ ဆူပူလာခဲ့သော် မရိုးရွက် သတ္တုရေကို ဆီတွင်ထည့်ပါ။ အခိုးများထွက်လာလိမ့်မည်။ ထိုအခိုးဖြင့် ကိုက်ခဲသော နေရာကို မှိုင်းခံပါ။ အဆိပ်ပြေသွားပါလိမ့်မည်။

မြွေဆိပ်ဖြေဆေး (၁)

မြွေကိုက်သောအခါ မြန်နိုင်သရွေ့ မြန်စွာ မရိုးစေးကို မြွေကိုက်သော နေရာသို့ ထည့်ပါ။ မရိုးစေးကို အတွင်းက စုတ်ယူလိမ့်မည်။ စုတ်ယူခြင်း ရပ်သွားခဲ့သော် ရပ်ထားပါ။ (အဆိပ်ရှိက စုတ်ယူတတ်၏။ အဆိပ်မရှိလျှင်ရပ်သွားလိမ့်မည်။

မြွေဆိပ်ဖြေဆေး(၂)

မြွေကိုက်ခံရသူကို မရိုးရွက်များကိုကျွေးပါ။ အဆိပ်မပြေမချင်း မရိုးရွက်၏ အခါး အရသာကို လူနာသည်မသိချေ။ မရိုးရွက်၏ အခါးအရသာကိုသိလျှင် ရပ်ထားပါ။

မှာထားချက်။ ။မြွေကိုက် ခံရသူကို မရိုးရွက်ကို ကျွေးနေသည်ကို အသိမပေးရ။ အကယ်၍ အန်ခဲ့သော် စိုးရိမ်စရာမရှိ။အဆိပ်သည် အန်ဖတ်နှင့်အတူ ပါသွားလိမ့်မည်။

ခွေးရူးဆိပ်ဖြေဆေး

ခွေးရူးကိုက်ခဲ့သော် ကိုက်သောနေရာတွင် မရိုးစေးကို နေ့စဉ်သုတ်လိမ်းပေးပါ။ သို့ရာတွင် ပတ်တီးမစည်းရ။ဤနည်းအတိုင်း အရက်၄၀အထိပြုလုပ်ရမည်။

အဖျားရောဂါ

အဖျားရောဂါသည် အမျိုးမျိုး ရှိသည့် အနက် မရိုးသည် ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားများ တို့၌ အလွန်ကောင်းသည်။

ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားပျောက်ဆေး(၁)

မရိုးမြစ်ခေါက်ကို အရိပ်တွင်လှန်းပါ၊ ခြောက်သောအခါ ၎င်း၏ထက်ဝက် ပြုပ်ကောင်းနှင့် ရောလျက် အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ နွားနို့နှင့် ရောလျက် ကုလားပဲ လုံးခန့် အလုံး ကလေး များ ပြုလုပ်ပါ။

အညွှန်း။ ။အဖျားမတက်မီ နာရီဝက် (သို့မဟုတ်)၁ နာရီက ကြိုတင်လျက် ၁လုံးမှ ၂လုံးအထိတိုက်ပါ။ အများဆုံး ၃ ရက် သောက်၊ သောက် လျှင် အဖျား ပျောက်၏။

ချမ်းဖျား၊တုန်ဖျားတားဆေး(၁)

မပွင့်သေးသော မရိုးဖူးကို ထန်းလျက်နှင့် လုံး၍ တနာရီ ကြိုတင်၍တိုက်ပါ။ ၃ရက်မျှတိုက်ခဲ့သော် အဖျားတက်တော့ မည်မဟုတ်ပါ။

ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား တားဆေး(၂)

မရိုးမြစ်ပြာတွင် သကြား ၆ ဆရောလျက်ထားပါ။လူနာကို အဖျားမတက်မီ ၂နာရီစော၍ ရေနွေးနှင့် တိုက်ပါ။ အဖျား တက်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားကျဆေး။

မရိုးမြစ်ခေါက်ကိုအရိပ်တွင်လှန်း၍ ညက်စွာ အမှုန့်ပြုပါ။ အရောင်လိုလျှင် မြေနီမှုန့်နှင့် ရောထားပါ။ ၁ ပဲသား ခန့်ကို

တခုခုနှင့်ရောလျက် ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။ ချွေးများထွက်၍ အဖျားကျသွားပါလိမ့်မည်။ (မရိုးမြစ်ခေါက်သည် ချွေးအလွန် ထွက်သည်။)

တရက်ခြား အဖျား

ရက်ခြား၍ နောက်တရက်မှ တက်တတ်သော အဖျားကို တရက်ခြားအဖျားဟုခေါ်သည်။ ၎င်းအဖျားမျိုးကို ဤဆိုလတံ့ သောဆေးများဖြင့်ကာကွယ်ပါ၊

တရက်ခြားအဖျားဆေး (၁)

မရိုးပွင့်ကို အလိုရှိသရွေ့ ယူပါ၊ထို့နောက် မရိုးပွင့်နှင့်ဆတူ လေးညှင်းပွင့်ထည့်ပါ။ ထန်းလျက်နှင့် ရော၍ ပြုတ်ကောင်း စေ့ခန့်လုံးပါ။ အဖျားရှိသူကို အဖျား မတက်မီ ၂ နာရီနှင့် အဖျားတက်ပြီးနောက် ၂ခုစီ တိုက်ပါ။ (ပထမ တကြိမ်နှင့်ပင် အဖျား ရပ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဒုတိယ တကြိမ် သောက်လျှင် အဖျားပြတ်သွားပါလိမ့်မည်။)

တရက်ခြား အဖျားဆေး (၂)

မရိုးရွက် နု ၂ခုကို ထန်းလျက်နှင့်ရော၍ အလုံး ပြုလုပ်ပြီး တရက်ခြား အဖျားရှိသူကိုတိုက်ပါ။ ပထမတနေ့၌ပင် အဖျား တန့်သွားပါလိမ့်မည်။

ကွဲနိုင်အချို

ကမ္ဘာတွင် ငှက်ဖျားဖြတ်ရာ၌ ကွမ်နိုင်ကို အကောင်းဆုံးဟု ယူဆနေကြသည်။ အိန္ဒိယပြည်ကမူ ငှက်ဖျားဖြတ်ရာတွင် မရိုးစေးကို ကွမ်နိုင်ထက်ပင်ကောင်းသည်ဟု ဆိုကြ၏။ မရိုးစေးနှင့် ဖော်စပ်သော ငှက်ဖျားဖြတ်ဆေးကို မိထိကွမ်နိုင်(ကွမ်နိုင်အချို) ဟု အမည်ပေးထားကြ၏။

အဖျားဖြတ်ကွဲနိုင်အချို

၁။ မရိုးစေး ၁ ပဲ
၂။ သကြား ၁၀ ပဲ

၂ မျိုးကိုရော၍ ခြောက်သည်အထိကြိတ်ပါ၊ ဖလ်ပူးတခုတွင် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ။၂ပြားသားခန့်မှ ၃ ပြားသားအထိတိုက်ပါ။

မရိုးကို ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၌ကုသပုံ

ညွှန် ၁

မရိုးပွင့်ကိုခူး၍ အရိပ်တွင်အခြောက်ခံပါ။ (တပင်တည်းမှ ယူပါ) အမှုန့်ပြုပါ။

အညွှန်း။ ။ပထမနေ့တွင် ၃ ပဲသား၊ ဒုတိယနေ့တွင် ၆ ပဲသား တတိယနေ့တွင် ၉ ပဲသား၊ စတုတ္ထနေ့တွင် ၁၂ ပဲသား၊ သန့်စင်သော ရေတွင်းရေနှင့် ၃၇ ရက်အထိ ဆက်တိုက်တိုး၍သောက်ပါ။ တဖန် ၃ ပဲ ၃ ပဲစီလျှော့၍ ၃ ပဲ ကျန်သည်အထိ သောက်ပါ၊ ဆေးသောက်နေစဉ်အတွင်း ဂျုံနှင့် ကုလားပဲကိုသာ ထောပတ်နှင့်စားပါ။ အခြားမည်သည့် အဟာရကိုမှမစားရ။ ရေကိုလည်း တခုတည်းသော ရေတွင်းမှသောက်ပါ။ (ဤဆေးကို သောက်စဉ် သွေးဝမ်းသွားတတ်သည်။ မကြောက်ပါနှင့်။)

ကာလသားရောဂါဆေး

မရိုးဆေးကိုမီးဖုတ်၍ မီးသွေးလုပ်ပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းနှင့် အတူ သကြား(သို့မဟုတ်)နွားထောပတ်ကိုရောပါ။

အညွှန်း။ ။နေ့စဉ် ၆ပဲသားသောက်ပါ၊ ၁၀.ရက် အတွင်း သက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

ကာလသားရောဂါပျောက်ဆေးလုံး

မရိုးမြစ်ခေါက် ၁ ပဲ၊ မြုတ်ကောင်း ၆ ပဲ၊ ဤ ၂မျိုးကို အမှုန့်ပြုလျက် ထန်းလျက် ၇ကျပ် ၈ပဲသားနှင့်ရောပါ။ ကုလားပဲလုံးခန့် အလုံးကလေးများပြုလုပ်ပါ၊

အညွှန်း။ ။ပထမဆုံးဝမ်းနုတ်ပြီးမှ ၁လုံးမှ ၂လုံးအထိ နေ့စဉ် သောက်ပါ။

သွားတိုက်ဆေး

မရိုးရွက်များကို အရိပ်တွင်လှန်းပါ၊ အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းနှင့် ဆတူ မြုတ်ကောင်းကိုရောပါ)၊ ၎င်းကိုတိုက်ပေးပါက သွားများခိုင်၏။ သွားများလည်း ပုလဲသဖွယ်ဖြူစင်၏။

ဖနောင့်နာခြင်း

မရိုးပွင့်ကိုဖြူး၍ ဖနောင့်၌ စည်းပေးခဲ့သော် ဖနောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းပျောက်ကင်း၏။

အကြောရောဂ

မရှိုးရွက် ၇ရွက်၊ ထန်းလျက် ၃ကျပ် ၁၂ပဲ၊ ဤ ၂မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုလျက် တောဆီးသီးခန့် အလုံးများပြုလုပ်ပါ။ အညွန်း။ ။နံနက်၊ ည ၁လုံးစီရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

လေတဂူ

၁။ မရိုးဝစ္ဆံ ၃ ကျပ်သား
၂။ စမုန်ဖြူ ၃ ကျပ်သား

ဤ ၂ မျိုးကို ညက်စွာအမှုန့်ပြုပါ၊ သကြား ၁ကျပ် ၄ပဲသားနှင့်ရောပါ၊ နံ့စဉ် ၁ပဲသားခန့်ရေနှင့်သောက်ပါ၊ လေတဂူ ကင်း၏။

မီးလောင်နာ

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အင်္ဂါကြီးငယ်တခုခု၌ မီးလောင်ခဲ့သော် မရိုးရွက်ကို မီးကင်၍အရည်ညှစ်ယူပါ၊ မီးလောင်သောနေရာကို လိမ်းပါ၊ ချက်ခြင်းသက်သာသွားပါလိမ့်မည်။

အကွက်ထခြင်း

ခြေလျင်များများ သွားခြင်းကြောင့် ခြေ ထောက် တွင် အကွက်များထလာတတ်ကုန်၏။ ဤရောဂါမျိုးတို့၌ မရိုးစေးကို လိမ်းပါ၊ ပျောက်ကင်း၏။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

မရိုးမြစ်ကိုရေနှင့်သွေး၍ ဗိုက်၌ ခပ်ထူထူ လိမ်းပေးခဲ့သော် ဝမ်းသွား၏။

မီးယပ်သွေးပေါ်ဆေး

၁။ မရိုးမြစ်

၂။ ငြုတ်ကောင်း

ဤ ၂မျိုးအမှုန့်ပြုပါ၊ အလုံးပြုလုပ်ပါ၊ ၂လုံးကိုရေနွေးနှင့် သောက်ပါ၊ မီးယပ်သွေးပေါ်၏။

သူငယ်နာဆေး

မရိုးရှာလဘတ်ရည်

မရိုးရွက်စိမ်းတို့ကို သတ္တုရည်ထုတ်ယူပါ၊ ကောင်းစွာစစ်ယူပါ၊ ထိုမရိုးရွက်သတ္တုရည်၌ သကြား ၂ဆ ရောလျက် နည်းလမ်းအတိုင်းရှာလဘတ်ရည်ပြုလုပ်ပါ၊အေးသောအခါ ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပါ၊ (မပုတ်အောင်ထားရမည်)။

အညွှန်း။ ။ပိန်၍အားနည်းသော ကလေးငယ်ကို ဤအရည်ကို တိုက်ခဲ့သော် ဝ၍သန်မာလာ၏။ လွယ်ကူစွာ သွားပေါက်၏။ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ အဖုနာကလေးများထွက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းစသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

သောက်ရန်အတိုင်းအတာ

၆လသား	၂ စက်
တနှစ်	၄ စက်
၂ နှစ်	၆ စက်
၈ နှစ်	၈ စက်

နေ့အခါ ၂ ကြိမ် ဥတုအားလျော်စွာ ရေအေးရေပူပူတို့နှင့် တိုက်ပါ။ အခြောက်ကလေးများ မွေးတတ်သောမိခင်တို့အား ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်တွင် ၁၀စက်စီ ည-မနက်တိုက်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ဤရှာလဘတ်ရည်ကိုမိခင်နို့ရည်ကိုမစို့ရသော သူငယ်များအား အိန္ဒိယပြည်တွင်တိုက်ကြသည်။

ဝါဇီကာရဏဆေးများ

မရိုးပင်ဖြင့် ဓာတ်ကြီး ဓာတ်ငယ် အသွယ်သွယ်နှင့် ရတနာ အမျိုးမျိုးတို့ကို လူတို့၏ ရသာယနဆေးအတွက် ပြာဆေးများ ကို စီမံပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ဓာတ်ဆရာတိုင်းလိုလို သိရှိကြ၏။ ဤဓာတ်ပြာများဖြင့် မပျောက်နိုင်၍ လက်လျှော့နေရသော ရောဂါများ၊မျှော်လင့်ချက်မရှိသော ရောဂါများကိုပင်ပျောက် ကင်းနိုင်သည်ကို တိုင်းရင်း ဆရာတိုင်း လိုလို ပင် သိရှိကြ၏။ သို့ရာတွင် မသိရှိသေးသော ဓာတ်ဆရာများ၊ တိုင်းရင်းဆရာ များနှင့် ပွင့်သစ်စ ဆရာများအတွက် မရိုးပင်နှင့် ဓာတ်စသည် တို့ကို ပြာချပုံနှင့် ထိုပြာများကို အသုံးချပုံများကို အကျဉ်း ချုပ်ရေးသားပေအံ့။

ငွေပြာ (၁)

ဇင်ရွေးဖြူ ၇ကျပ် ရှစ်ပဲသားကိုမရိုးစေးတွင်၃ကြိမ်စိမ်ပါ။ အခြောက်လှန်းပါ၊ ထို့နောက် အမှုန့်ပြု၊ စီးအောင် နယ်ပါ။ မှုန့်လုံးရေပေါ်ကဲ့သို့လုံးပါ၊ အတွင်းတွင် အလွန်ပါးလွှာသော

ငွေပြား ၁ ကျပ်သားကို ထည့်ပါ။ မီးသွေး ၁၀ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း ဒုတိယအကြိမ် ဇင်ရွေးဖြူ ၇ကျပ် ရှစ်ပဲသားကိုမရိုးစေးတွင်စိမ်ပါ။အခြောက်လှန်းပါ။ထို့နောက် အမှုန့်ပြု၊ စီးအောင် နယ်ပါ၊ မုန့်လုံးရေပေါ်ကဲ့သို့ လုံးပါ။ အတွင်းတွင်အဆိုပါငွေပြားကိုထည့်ပါ၊ မီးသွေး ၁၀ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၃ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့သော် ငွေပြားသည် ပွရွလာလိမ့်မည်။အမှုန့်ပြုလျက် ဖလ်ဗူးတခုခုတွင်ထည့်ထားပါ၊

အညွှန်း။ ။ဤငွေပြား၂ပြားသား(တစ်ရတီခန့်) ကိုထောပတ် ခဲနှင့်စားပါ၊ဝါဠီကာရဏာခေါ် သုက်ပွားဆေးဖြစ်၏။

ငွေပြာ(၂)

ငွေမှုန့် ၁၂ ပဲသားကို မရိုးစေး ၃ကျပ်သားနှင့် ရောပြီး ကြိတ်ပါ၊ မရိုးစေးအားလုံး ခြောက်သွားခဲ့သော် အလုံးကဲ့သို့ ပြုလုပ်လျက် လုံ သို့မဟုတ် အိုးတခုတွင်ထည့်ပြီး ဇော်မံပါ။ မီးသွေး ၇ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ထို့နောက် ဒုတိယ အကြိမ်တွင် ၎င်းငွေမှုန့်ကို မရိုးစေး ၃ကျပ်သားနှင့် ရောပြီး အမှုန့်ပြုပါ။ အလုံးကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါ။ လုံ သို့မဟုတ် အိုးတခုတွင်ထည့်ပြီးဇော် မံပါ။ မီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၃ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ မဲသော ငွေပြားကို ရပါလိမ့်မည်။အမှုန့်ပြုလျက်ဖလ်ဗူးတခုတွင်ထည့်ပြီး သိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။ပြာ ၂ ပြားသားခန့် (၁-ရတီ)ကို ပျားရည်နှင့် ရောပြီးလျက်ပါ။ ချောင်းဆိုး ပန်းနာဉ် ကောင်း၏။ လေရောဂါလည်း အလွန်ကောင်း၏။

ကြေးနီပြာ (၁)

ကြေးနီမှုန့် ၃ ကျပ်သား(တဇဉ်းနှင့်တိုက်ပြီးအမှုန့်ပြုလုပ်ပါ) ကို မကြေမွတတ်သော ဆုံအတွင်းထည့်ပြီး မရိုးစေးနှင့် ရောကြိတ်ပါ။ မရိုးစေးခြောက်သွားလျှင်ထပ်ပြီးထည့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း မရိုးစေးတပေါင်ကုန်သည်အထိပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက်အလုံးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ အိုးတလုံး သို့မဟုတ် လုံ့တလုံးတွင် ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ၊ မီးသွေး ၁၂ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါ (အေးသောအခါ) ထုတ်ယူပါ။

ဤနည်းအတိုင်း ၇ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။နူးညံ့၍ ဖြူသောပြာကို ရသောအခါ ဖလ်ဗူးတခုတွင် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဆန့်စေ့ ၂စေ့ ခန့်မှ ၄ စေ့ ခန့်အထိ ထောပတ်ခဲ၊ သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်နှင့် စားပါ။ သုက်ကို အလွန်ပွားစေသည်။ခေါင်းရှုံ့သော ရောဂါ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်တို့၌ လေမိ သော ရောဂါ တို့၌ အလွန်ကောင်း၏။

မှတ်ချက်။ ။ကြေးနီပြာ ကောင်း မကောင်းကို သိရှိရန်အတွက်ပြာအနည်းငယ်ကို ဒိန်ချဉ်တွင် ထည့်ပြီးကြည့်ပါ။ ပြာမကောင်းခဲ့သော် အညိုရောင် ဖြစ်လာသည်။ အခြားအရောင် ဖြစ်သော် လည်းကောင်း၊ ပကတိအတိုင်း ရှိခဲ့သော်လည်းကောင်း ကောင်းသည်ဟု သိပါ၊

ကြေးနီပြာ (၂)

ဆေးဒန်း ၁၂ ပဲသား (အဝါရောင်)တွင် မရိုးစေးအနည်း ငယ်စီထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ မရိုးစေး ၃ ကျပ်သား ကုန်ခဲ့သော် (ခြောက်သွားရမည်) ကြေးနီကို အပြားကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုအပြားတွင် အထက်ပါဆေးဒန်းကိုသုတ်လိမ်းပါ။ ထို့နောက် မရိုးရွက် ၁၅ ကျပ်သားကို ကြိတ်ချေ၊အလုံးပြုလုပ်ပြီးအတွင်း တွင် ကြေးနီပြာကိုထည့်ပါ။ အပေါ်မှ အဝတ်ပတ်ပါ။ မြေကြီး တွင် တွင်းတူးလျက်(ဂဇပုဋ)နည်းဖြင့်ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း မီးဖုတ်ပါ။ အညိုရောင်ပြာကို ရမည်(ပြာသည် ရွှမ်မွနေသည်) ၎င်းကို ဖလ်ဗူးတွင် သိမ်းထားပါ၊

အညွှန်း။ ။ညအခါတွင် မျက် စဉ်း ခတ် ပါ။ တိမ်ရောဂါ၊ ကျောက် ရော ဂါ ကြောင့် ရသော တိမ်သလာ ရောဂါပင် ၁၀ ရက်အတွင်း ပျောက်ကင်း၏။

ဂဇပုဋနည်း

တကိုက်၊ သို့မဟုတ်၊ တထောင့်ထွာခန့် အနက်၊ အကျယ် ရှိသော တွင်းတခုကိုတူးပါ၊ ထိုတွင်း၏ထက်ဝက်တွင် မီးသွေး များဖြည့်ပါ။ ၎င်းအပေါ်တွင် လုံ သို့မဟုတ် အိုးတလုံးတွင် ဆေးပစ္စည်းထည့်ပြီးတင်ထားပါ၊ ၎င်းအပေါ်တွင် မီးသွေး ထည့်၍ မီးဖုတ်သည်ကို ဂဇပုဋ နည်းဟုခေါ်၏။

ကြေးနီပြား(၃)

ဤနည်းဖြင့် ကြေးနီကိုပြားချလိုလျှင် လူ ၆ ယောက် လို သည်၊ မရိုးပင်များရှိရာ တောသို့ သွားရမည်။

ပထမ မီးဖိုတခုကိုလုပ်ပါ၊ အပေါ်မှသံအိုးတလုံးကို တင်ပါ။ ထိုအိုးအပေါ်မှာ သံအိုးတလုံးကိုထပ်တင်ပါ၊ ထိုအပေါ် အိုး တွင် အပေါက်သေးသေး ဖောက်ပါ။ (မရိုးစေးကျရန် ဖြစ် သည်)။ အောက်သံဒယ်အိုးတွင် ကြေးနီပိုက်ဆံပြားများကို စီထည့်ပါ၊ အပေါ်အိုးတွင် မရိုးစေးကိုထည့်ပါ၊ မရိုးစေးသည် အပေါ်အိုးမှ အောက်သံအိုးတွင်းသို့ တစက်စက် ကျနေ လိမ့် မည်၊ မရိုးစေးကုန်တိုင်း ထပ်ထည့်ပါ၊ သံဒယ်အိုး အနီးတွင် စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် နေ့ နှစ်ယောက်၊ ည နှစ်ယောက် ထားပါ၊ နောက်နှစ်ယောက်က မရိုးစေးကို ရှာဆောင်းရမည်။ ဤနည်းအတိုင်း နှစ်ပတ်ပြုလုပ်ပါ၊ ဖြူသော ကြေးနီပြားကိုရပါ လိမ့်မည်။ ပုလင်းတွင် လုံခြုံစွာအမှုန့်ပြုထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့ဝက်မှ ဆန်တစေ့အထိ ထောပတ်ခဲနှင့် သောက်ပါ၊ အကောင်းဆုံး အားတိုးဆေးဖြစ်၏။ မျှော်လင်းခြင်းကင်းနေသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤဆေးသည် အိန္ဒိယပြည် တောတောင်များတွင် တရားနှင့် ပျော်မွေ့နေထိုင်ကြသော ရသေ့များ ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ဇသော နည်းဖြစ်သည်။ ရသေ့ကြီး

များ၏ ခါးကြားတွင် ထိုပြာကလေးများ ပါလာတတ်၏။ ကုသ၍မရသောလူနာများကို ပေးတတ်ကြ၏။ အကယ်၍ ကြေးနီပြာချရာတွင် ပျက်စီးသွားပါက ပြာကို တရက်ပတ်လုံး မရိုးစေးနှင့် ထပ်ကြိတ်ပါ၊ အိုးသို့မဟုတ် လုံတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ၊ မီးသွေး ၂ပိဿာခန့်နှင့်ဖုတ်ပါ၊ အေးသောအခါ ထပ်မံပြီးပြုလုပ် ဖုတ်ပါ၊ ဒိန်ချဉ်တွင်ထည့်ကာ အရောင်မပြောင်းခဲ့သော် အောင်မြင်ပြီဟု မှတ်ပါ။

သံမဏိပြာ(၁)

သံမဏိမှုန့် ၁၂ပဲသားကို စဉ့်အိုးတလုံးတွင် ထည့်ပြီးအပေါ်မှ မရိုးစေး ၃ကျပ်သားကိုထည့်ပါ၊ အိုးကိုဖုံးထားပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၃ကြိမ်ပြုလုပ်၍ မရိုးစေးကို အခြောက်ခံပါ၊ အားလုံး မရိုးစေး ၉ကျပ်သားကုန်ရမည်။ ထို့နောက် မရိုးရွက် ၁၂ရွက်နှင့်ရစ်ပတ်ပြီး လုံတခုတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် မီးသွေး ၄ပိဿာနှင့် တွင်းတခုတွင်ထည့်ပြီး ဖုတ်ပါ၊ သံမဏိပြာကို ရပါလိမ့်မည်။

အညွှန်း၊ ။၂ပြား (တစ်ရတီခန့်)သားကို ထောပတ်ခဲနှင့်သောက်ပါ၊ သွေးအား ရှိ၏။ ခွန်အား တိုး၏။ အလွန် စွမ်းအားကောင်း၏။

သံချေးပြာ (၁)

မရိုးမြစ်တပေါင်ကို မြေကြီး စသည်တို့မှ ကင်းစင်အောင် လုပ်ပါ။ အမှုန့်ပြုပါ။ မရိုးစေးတွင်စိမ်၍ အခြောက် လှန်းပါ။ ထို့နောက်အိုးတလုံးတွင် အောက်က ဖြန့်ထားပါ။ အပေါ်က သံချေး၇ကျပ် ၈ ပဲသားထည့်ပါ။ ၎င်း၏အပေါ်မှမရိုးခေါက်ကို တတ်နိုင်သရွေ့ ထည့်ပါ။ အိုးကို ဇော်သရွတ် မံပါ။ မီးသွေး ၁၆ပိဿာနှင့် မီးဖုတ်ပါ။ ၁၀ နာရီ သို့မဟုတ် ၁၅ နာရီ တွင် ပြာကျ၏။

အညွှန်း။ ။ရွေး ၂စေ့ခန့်မှ ရွေး၄စေ့ ၁ ပဲသားခန့် အထိ ဒိန်ချဉ်နှင့်သောက်ပါ။ အသည်းရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက် ရောဂါ၊ နာတာရှည်ဝမ်းပျက်ရောဂါ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ စသည်တို့၌ပျောက်ကင်း၏။

မှတ်ချက်။ ။ဤဆေးသည် အသည်းရှိသွေးကို အလွန်တိုးပွားစေ၏။ သံချေးသည် ဟောင်းလေ ကောင်းလေ ဖြစ်၏။ သံပုံးများတွင် ရရှိနိုင်၏။

သံချေးပြာ (၂)

သံချေးများကို အမှုန့်ပြုပါ။ အရောင် တောက်လာအောင် ရေဆေးပါ။ ၎င်းကို ၃ကြိမ်မရိုးစေးနှင့်စိမ်ပါ၊ အခြောက်ခံပါ၊ ထို့နောက်အိုးတလုံး သို့မဟုတ် လုံတခုတွင်ထည့်ပြီးဇော်သရွတ် မံပါ။ ထို့နောက် မီးသွေး ၈ ပိဿာနှင့်မီးဖုတ်ပါ။ အေးသော

အခါ ထုတ်ယူလျက် မရိုးစေးနှင့် တနေ့လုံးကြော်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ထပ်ခါ ထပ်ခါပြုလုပ်လျှင် နူးညံ့သောသံချေးပြာကို ရ၏။

အညွှန်း။ ။၁ ရွေးသားခန့် တိုက်ပါ။ အသည်း ရောဂါများ အတွက် အလွန်ကောင်း၏။

ခဲပြာ

ခဲကို အရည်ဖျော်၍ ထောပတ်တွင် ၇ကြိမ်ငြိမ်းသတ်ပါ။ ထို့နောက် သန့်စင်အောင်ပြုလုပ်ပြီး သံဒယ်အိုးတွင် ထည့်ပါ။ မီးပေါ်တင်ပါ။ ခဲသည် ပျော်သွားခဲ့သော် လတ်ဆတ်သော မရိုးမြစ်နှင့်မွှေပါ။ ၄နာရီ ကြာသောအခါ ဝါသောအရောင်ရှိသော ပြာကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကိုစစ်၍ ၎င်းနှင့်ဆတူ ဖာလာငယ်မှုန့်နှင့်ရောပါ။

အညွှန်း။ ။ရွေး စေ့ ခန့် တိုက်ပါ။ ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုး၌ ကောင်း၏။ အထူးသဖြင့် ဂနိုးရီးယား၌ကောင်း၏။

မှတ်ချက်။ ။ခဲ၊ ဘင်၊ ပြဒါး၊ ဟင်းရိုင်းများသည် ဓာတ်ပြာသေမှ စားသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက လူကိုအန္တရာယ် ပြုတတ်ပါသည်။ လိမ်းဆေးအဖြစ်နှင့်သာ သုံးကြပါ သည်။ သေ မသေသိလိုပါက ပြာကို လုံ့နှင့်ပြန်၍ ထိုးကြည့်ပါ။ မူလ ပြန်လာလျှင် မသေဟု သိပါ။ ပြန်လည် ပြာချပါ။

ဘင်နှင့်နာမြား

ဘင်နှင့်နာ၂မျိုးကို ဆတူယူပါ၊မြေအိုးတွင်ထည့်ပြီး မီးပေါ်တွင်တင်ပါ။ ပျော်သောအခါ လတ်ဆတ်သော မရိုးမြစ်နှင့်မွှေပါ။ မီးပြင်းထည့်ပါ၊ အားလုံး ပြာ ကျသော အခါ ချ၍ လုံတလုံးတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မ ပါ။ မီးသွေး ၃ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ အဝါရောင် ပြာရ၏။

အညွှန်း။ ။တရွေးမှ၂ရွေးအထိ ထောပတ်ခဲနှင့် သောက်ပါ။ ဆီးများ၏၊ တစက် တစက်သွားသော ဆီးရောဂါမျိုး၌ကောင်း၏။

ဟင်းရိုင်း

ဟင်းရိုင်းကို ဆေး ဆရာတိုင်း သိကြ၏။ နည်းလမ်းကျစွာ ပြုလုပ်စီမံထားသောဟင်းရိုင်းပြာသည် အင်္ဂါကြီးငယ်ချို့ယွင်းသွားအောင် ဖြတ်ထားသော အဒွက်မည်သော လေရောဂါ၊ ခေါင်းရှဲ့သွားသော အဒ္ဒိတမည်သောလေရောဂါ၊ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ တုန်လှုပ်သော ကမ္ပမည်သော လေရောဂါ၊အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဆီးအိမ်၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊ ကာလသားရောဂါစသည်တို့၌ အလွန်ကောင်းသည်။ အထူးအားဖြင့် ဦးနှောက်နှင့်အကြောများကို အလွန် အားကောင်းစေတတ်သည်၊ထို့ပြင် ပန်းသေရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ မျက်နှာအရောင်အဆင်းကို တောက်ပစေသည်။

ဤ၌ မရိုးပင်ဖြင့် ဟင်းရိုင်းကို ပြာချနည်းကို ပြသွားမည်ဖြစ်သည်၊ထိုသို့ဟင်းရိုင်းပြာချရာ၌ သတိရှိစွာ ဂရုစိုက်၍ပြုလုပ်

ရမည်။အကြောင်းမူ ဟင်းရိုင်းတွင် ကန့်နှင့်ပြဒါးများ ရောနှော နေသောကြောင့် သတိမထားပဲပြုလုပ်ခဲ့သော် အဆိပ ါ ခဲဘ် များသည် ချက်ခြင်းထွက်သွားတတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ပြာကိုလည်းမရဖြစ်တတ်သည်၊ ရပြန်သော်လည်း အနည်းငယ် သာရမည်ဖြစ်သည်။

ရသာယန(အသက်ရှည်) ဆေးကိုဖော်စပ်ကြသော ဂါတ် ဆေးဆရာတို့သည် ဟင်းရိုင်းပြာမှတပါး အစိမ်းသက်သက်ဖြင့် ဖော်စပ်ကြသေး၏။ ၎င်းကို "ဟရိတာ လမောမိယာ" ဟု ခေါ်ကြ၏။ထိုမှတပါး"ဟရိတာလတေလ"ခေါ် ဟင်းရိုင်းဆီ များကိုထုတ်ယူကြသေး၏၊

ဟင်းရိုင်းပြာ (၁)

ဟင်းရိုင်း ၁၂ပဲသားကိုမရိုးစေးနှင့်ကြိတ်ပါ။ မရိုးစေးကုန် သွားခဲ့သော် နောက်ထပ် ထည့်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း မရိုးစေး အနည်းဆုံး တပေါင် ကုန်သည်အထိ ပြုလုပ်ပါ။ မရိုးစေးနှင့် ၃ကြိမ်တိတိ စိမ်ထားသော တမိုက်လောက်ရှိသော အဝတ်စ တခုနှင့်အပေါ်မှ ရစ်ပတ်ထားပါ၊ ထို့နောက်ချည်ဇကျပ်သား နှင့် ထပ်ရစ်ချည်ပါ။မြေအိုးတခုတွင်ထည့်ပါ၊ လေမတိုက်သော နေရာတခုတွင် အဆိုပါအိုးကိုမီးဖုတ်ပါ၊ သင့်တော်ပြီထင်သော အခါ အအေးခံလျက် အပေါ်မှချည်ပြာကို ဖြေးဖြေးခွါယူပါ။ အတွင်းတွင် ပြာကို ရပါလိမ့်မည်၊

အညွှန်း။ ။ ၁ ရွေးခန့် ထောပတ်ခဲ သို့မဟုတ် မလိုင်နှင့် ကျွေးပါ၊ (ဝါဇီကရဏ) သုက်ကို ပွားစေ၏။

ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်ကင်း၏။မျက်နှာအရောင်အဆင်းတောက်ပ၏။

ဟင်းရိုးပြာ (၂)

ဟင်းရိုး ၁၂ ကျပ်သားကို ၃၆နာရီ အထိ မရိုးစေးနှင့် ကြိတ်ပါ၊ အပြားကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး အရိပ်တွင် လှန်းပါ။ မြေအိုးတခုတွင် ဆူးဖြူခေါက်မှုန့် ၇ကျပ် ဂ ပဲသားထည့်ပြီး အပေါ်မှ အဆိုပါ ဟင်းရိုးပြားကလေးများ ထည့်ပါ။ မြေအိုးကို ဇော်သရွတ်မံပါ။ အခြောက်ခံပါ။ ထို့နောက် မီးသွေး ၂ပိဿာနှင့် မီးဖုတ်ပါ၊ အလွန် ကောင်း သော ပြာကို ရပါလိမ့်မည်၊

အညွှန်း။ ။ဇရွှေးစေ့ တဝက်မှ တရွေးအထိနွား နို့နှင့်သောက်ပါ။ ဝါဇီကရဏဆေးဖြစ်၏။ တုန်လှုပ်သော လေရောဂါ၊အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများအတွက် ကောင်း၏၊

ဟင်းရိုးပြာ (၃)

ခဖေါင်းကြီးမှုန့် ၇ကျပ် ဂ ပဲသားကိုမရိုးစေးနှင့် စေးကပ်သည်အထိ ကြိတ်ပါ၊ ထုံး၏အလယ်တွင် ဟင်းရိုး ၁၂ ပဲသားကိုထည့်ပါ၊ မြေအိုးတလုံးတွင် ထည့်ပိတ်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ။အခြောက်လှန်းပါ။မီးသွေး ငါးပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ပြာကို ရပါလိမ့်မည်။

အညွှန်း။ ။အလွန်ကောင်းသော ဝါဇီကရဏ ဆေး ဖြစ်၏။ အကြောများကို အလွန်အားရှိစေ၏။ အစာအိမ်ကို အားရှိစေ၏။ ထောပတ်နှင့်နို့ ကိုကျေညက်စေလျက် ဝဖြိုးစေတတ်၏၊ မျက်နှာ အရောင်အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။

အတိုင်းအတာ။ ။ရွေးစေ့ ဝက် ခန့်ကို ထောပတ်ခဲနှင့် သောက်ပါ၊

ဟင်းရိုင်းပြာ (၄)

ဟင်းရိုင်း ၁၂ ပဲသားကို မရှိုးရွက်ဝါများနှင့် ရစ်ပတ်လျက် လုံ၊ သို့မဟုတ် အိုးတခုတွင်ထည့်ပါ၊ အရွက်များမီးလောင်လု နီးပါးအထိ မီးရှို့ပါ။ သို့ရာတွင် ဟင်းရိုင်းကိုမီးမလောင်စေရ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၂ကြိမ် ပြုလုပ်လျှင် ဟင်းရိုင်းပြာရ၏၊

အညွှန်း။ ။ရွေးစေ့ဝက်မှ ၁ ရွေးအထိနွားနို့ နှင့်သောက်ပါ။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်၊ ပန်းသေ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ဟင်းရိုင်းပြာ (၅)

မရှိုးရွက်များကို ကတော့ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုကတော့တွင် ဟင်းရိုင်း ၁၂ပဲသားကိုထည့်ပါ၊မရှိုးစေးကိုပါထည့်ပါ။ဤနည်း အတိုင်း ၃ရက်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် အခြောက် လှန်းပါ။ ခြောက်သွားခဲ့သော်ကတော့နှင့်တကွသောဟင်းရိုင်းကိုမရှိုးရွက် ရင့်ရင့်၇ပိဿာ ငါးဆယ်ကိုအထက်အောက်ညှပ်လျက် မြေအိုး၊

သို့မဟုတ် လုံကြီးကြီးတခုတွင် ထည့်ပိတ်ပါ။ မီးဖုတ်ပါ(မီးပြင်း ၁၂နာရီအထိ ဖုတ်ပါ)။ အလို ချမ်းသော အခါ ဟင်းရိုင်းကို ထုတ်ယူပါ။ ထို့နောက် အသားမှုန့် (ကြက်သား၊ အမဲသား စသည်)၃ကျပ် ၁၂ ပဲသားနှင့် လုံး၍ နွားထောပတ် ၃ကျပ် ၁၂ပဲသားနှင့်ကြော်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၂၁ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ ပြာဖြစ်၏။

အညွှန်း။ ။ဤပြာကို ရွေးစေ့ ဝက်မှ ၁ ရွေးအထိ ၂၁ရက်မျှ စားခဲ့သော် အနှစ် ၄၀ အထိ ပိုမို အားကိုရှိစေ၏။ ပန်းနာရောဂါ၌ အလွန် ကောင်း၏။

ဟင်းရိုင်းပြာ (၆)

ဟင်းရိုင်း၁၂ပဲသားကို မရိုးစေး၇ကျပ် ၈ ပဲသားနှင့်ကြိတ်၍ အလုံးကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းကို မြေအိုးသေးသေး နှစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီး ဇော်မံပါ။အရိပ်တွင်လှန်းပါ။ ထို့နောက် အဖုံးမပါ သော စည်ပိုင်းပြတ်တခုတွင် သဲ ငါးပိဿာထည့်ပါ၊ ထိုသဲတွင် မြေအိုးများကို ထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးပိတ်ပါ။ မီးဖိုပေါ် တင်ပါ။ ညောင်သားနှင့်မီးဖုတ်ပါ။ ထင်း ၃၁ ပိဿာကုန်သည် အထိ ပြုလုပ်ပါ။ အေးသောအခါ ပြာကို သတိနှင့်ထုတ်ယူပါ။ (ပြာဖြူကိုရမည်)။

အညွှန်း။ ။ရွေးစေ့ဝက်မှတရွေးအထိထောပတ်ခဲ၊သို့မဟုတ် မလိုင်နှင့် သောက်ပါ။ ဖျင်းသေ ရောဂါ၌ အလွန် ကောင်း၏၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အင်္ဂါကြီးငယ်များကို ဖြတ်တတ်သော အဒွင်မည်

သောလေရောဂါ၊ ခေါင်းရွဲ့တတ်သော အဓွံတမည်သော လေရောဂါနှင့် သလိပ် အဖွဲ့အစည်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သော လေရောဂါများ၌ အလွန်ကောင်း၏၊

ဟင်းနှိုင်းမြွာ (၄)

မရိုးပင် အမြစ်ဟောင်း တခုတွင် အပေါက် ဖောက်ပါ။ ယင်းတွင်ဟင်းရိုင်း၃ကျပ်သားကိုထည့်ပါ။ အပေါက် ဖောက်စဉ်က ရရှိသော မရိုးမြစ် စ များကို ပြန် သိပ် ပြီး အပေါ်မှ ချည်ကြမ်းစဖြင့် ၂ခါပတ်ပါ။ အပေါ်မှ မြေပြန်ဖုံးပါ။ တနှစ်ကြာသောအခါ မရိုးပင်ကိုနုတ်ယူပါ။ ယင်းတွင် ဝါဂွမ်းနှင့် မြေကြီးဖြင့်လိမ်းပါ။ထိုအပေါက်၏ ရှေ့နှင့် နောက် အနည်းငယ် ချန်ထားလျက်ဖြတ်ပါ။ ထို့နောက် အိုးတွင် ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ခြောက်သောအခါ နောက်ထပ် အိုးတလုံးတွင်ထည့်၍ ထပ် ဇော်သရွတ်မံပါ။ (အိုး ၂ထပ်) တွင်း တခုကိုတူးပြီး လေမတိုက်သော နေရာတွင် မီးသွေး ၁၀ ပိဿာ၊ သို့မဟုတ် ၁၁ ပိဿာနှင့် မီးဖုတ်ပါ။ ရေခဲကဲ့သို့ဖြူသောပြာကိုရရှိပါမည်။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့ တစေ့မှ နှစ်စေ့ အထိ ထောပတ်ခဲနှင့် စားပါ။ ပန်းသေရောဂါကောင်း၏။ အကြောများ အားရှိစေ၏။မပျောက်ကင်းတော့ပြီဟု လက်လျှော့ထားသောပန်းသေရောဂါများပင်ပျောက်ကင်း၏။ အဖိုးအိုချားစားလျှင်ငယ်မူပြန်၏။

ဟင်းရိုင်းပြွာ (၈)

ဟင်းရိုင်း ၃ ကျပ်သားကို ၃ ပိဿာမှစ၍ ၃၁ ပိဿာအထိရှိသော မရိုးစေးတွင် အစေးအလယ်တွင် မှန်ထုတ်ဆွဲလျက် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ။ ထို့နောက် ထုတ်ယူလျက် ၈ ရက်အထိ မရိုးစေးအနည်းငယ်စီ ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ထို့နောက် အလုံး လုံးပါ။ထို့နောက် ဖြူသောအရောင်ရှိသော ကြက်ဥခွံပြာ ၆၀ ကျပ်သားနှင့် မရိုးစေးကိုကြိတ်ပါ။ ၎င်း၏ အလယ်တွင် အဆိုပါ ဟင်းရိုင်းကို ထားပါ၊ အပေါ်မှ အဝတ်ဖြင့် ရစ်ပတ်ဇော်မံပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ မီးသွေး ၂၅ ပိဿာနှင့် မီးဖုတ်ပါ။ အေးသောအခါ ကြက်ဥခွံပြာတို့ကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ဖြူသော ဟင်းရိုင်းပြွာကို ရမည်။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့ တစေ့ ခန့်မှ နှစ်စေ့ ခန့်အထိ ထောပတ်ခဲ၊ သို့မဟုတ် မလိုင်နှင့်သောက်ပါ။ သုက်ကို အလွန်ပွားစေ၏။ ပန်းသေရောဂါတို့၌အလွန်ကောင်း၏။ ဝါဇီကရဏ ဆေး များ အနက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ စွဲစားပါက ခန္ဓာကိုယ် တွင် လျှပ်စစ်ကဲ့သို့ စွမ်းအားရှိလာမည်ဟု အိန္ဒိယပြည်ရှိ ရသေ့ကြီးများက ဆိုကြ၏။

ဟရိတာလမောမီယာဆေး

ဟရိတာလမောမီယာခေါ် ဟင်းရိုင်းအစိမ်းသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်သောဆေးများကို မာတတ်ဆေးဆရာတို့က ဟင်းရိုင်းပြွာ

ထက်ပင်ကောင်းသည်ဟုယူဆကြ၏။အကြောင်းမူ ဟင်းရိုင်း၏ သဘောတရားသည် သက်ရှိ သတ္တဝါတို့သာမက သက်မဲ့ ပစ္စည်းများကိုပါ အစွမ်းသတ္တိရှိစေတတ်သည်ဟု ယူဆသော ကြောင့်ဖြစ်၏။

ဟာရိတာလမောမိယာ (၁)

ဒုတ္တာပြာ ၁၂ပဲသားကို မရိုးစေးတပေါင်နှင့် တပတ်အထိ စိမ်ထားပါ၊ မရိုးစေးသည်ကွဲသွားလိမ့်မည်။ထို့နောက် စစ်ပါ။ နောက် ဟင်းရိုင်းနီသက်သက်ကို မြေအိုးတလုံးတွင် ထည့်ပါ။ မီးညှင်းညှင်းပေးပါ။အပေါ်မှ ဒုတ္တာရောနေသော မရိုးစေးကို အနည်းငယ်စီထည့်ပေးပါ။ ဟင်းရိုင်းအားလုံး အညီအညွတ် ဖြစ်သောအခါ ချပါ။ (ပြာမဖြစ်ပဲ ချသည်)။

အညွှန်း၊ ။ဆနီစေ တစေ့ခန့်မှ ၂စေ့ခန့်အထိ ထောပတ်ခဲ သို့မဟုတ် မလိုင်နှင့်စားပါ၊ ဝါဇီကရဏ ဆေး ဖြစ်၏။ ပန်းနာချောင်းဆိုး စ သည် တို့ ၌ လည်း ကောင်း၏။

ရသာယနေ(အသက်ရှည်)ဆေးများ

ဟရီတာလမောမိယာ

ဟင်းရိုင်း ၃ကျပ်သားကို သံဒယ်အိုးတလုံးတွင် ထည့်ပါ၊ မရိုးစေးတပေါင်ကိုထည့်ပြီး မီးညှင်းညှင်းဖြင့် မရိုးစေး ကုန်သည်အထိချက်ပါ၊ ထို့နောက် ဟင်းရိုင်းကိုထုတ်ယူပြီး ဖလ်ခွက် သို့မဟုတ် ပန်းကန်တခုတွင်ထည့်ပြီး ညအခါတွင် ဆီးနှင်းတွင် ထားပါ၊ မနက်တွင် ဖယောင်းသဖွယ် တွေ့ရှိရမည်။ ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ၊

အညွှန်း။ ။အရေပြား၌ အကွက်များရှိသော်လည်းကောင်း၊ ထုံနေသော်လည်းကောင်း ပွတ်လိမ်းပါ၊ တိုက်လည်း တိုက်ပါ၊ နေ့စဉ်စွဲစားခဲ့သော် ညှင်းများ၊ တင်းတိတ်များ ပျောက်ကင်း၏။ ထို့ပြင် ဆန်စေ့ဝက်မှ ဆန်စေ့တစေ့အထိ သောက်ခဲ့သော် ပန်းသေရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ အားနည်းသူပင် မိန်းမ ၄ယောက် ယူနိုင်စွမ်းရှိ၏။

ဟင်းရိုင်းဆီထုတ်ယူပုံ

ဟင်းရိုင်း ၁၂ပဲသားကို မရိုးစေးနှင့် ၅ရက်ကြိတ်ပါ၊ ထို့နောက် စင်ကြယ်သောဖယောင်း ၃ကျပ်သားကို အရည်ဖျော်ပါ၊ ယင်းတွင် ဟင်းရိုင်းကိုရောပါ၊ ၂မျိုးရောနှောသွားသည့်အထိ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ထို့နောက် ဖလ်ဗူးတခုတွင်ထည့်ပါ။ ဝါဂွမ်းနှင့် ရောထားသောမြေနှင့် လိမ်းကျံပါ။ ထို့နောက်, အပေါ်မှဖလ်ဗူးတခုကို မှောက်ဖုံးပါ၊ စည်ပိုင်းပြတ်တခုတွင် သဲကိုခင်းပါ၊ မီးသွေးကို တလက်မထုအောင်ထည့်ပါ၊ မီးသွေးများကို မီးရှို့ပါ၊ သဲသည် အလွန်ပူလာလိမ့်မည်။ အတွင်း၌ ဖယောင်းရော၍ထည့်ထားသော ဖလ်ဗူးကို သံဒယ်အိုးရှိ သဲပေါ်၌ ထားပါ။ နောက် ဖလ်ဗူးတခုကို အပြင်၌ထားပါ၊ ဟင်းရိုင်းဆီသည် မရိုးစေးကဲ့သို့စီး၍ အခြားဖလ်ဗူးတွင် ကျလာလိမ့်မည်၊ ဟင်းရိုင်းအားလုံးဆီအဖြစ်ဖြင့်ကျလာသောအခါ မီးငြိမ်းလိုက်ပါ၊ အေးသောအခါ ဖလ်ဗူးတွင် ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ၊

အညွှန်း။ ။ဂ စက်မျှကို နံနက်အခါ၌ ထောပတ်ခဲနှင့်ရောပြီးစားပါ၊ သို့မဟုတ် ၅စက်မျှ နွားနို့ပူပူတပေါင်နှင့်ရော၍သောက်ပါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ သုတ်လွှတ်မြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ပန်းသေခြင်းတို့၌ အလွန်ကောင်း၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၌ ကောင်း၏၊

နံဘေးအောင့်သော ရောဂါ၌ ၅ စက်မျှကို ထောပတ်ခဲနှင့် ရော၍ ပွတ်လိမ်းပါ၊ အပေါ်မှ ကြက်ဆူရွက် သို့မဟုတ် ကွမ်းရွက် သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်းကို ကပ်ပေးပါ၊ ချက်ခြင်းသက်သာသွားမည်၊ အလွန်ကြာမြင့်စွာဖြစ်သော ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါတို့ကို တစက်မျှကို ကွမ်းရွက်နှင့် ရောတိုက်ပါ၊ အလွန်အံ့ဩဖွယ် ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဆေးဒန်းပြာ၏အကျိုးကျေးဇူးများ

ဆေးဒန်းပြာ၏ အကျဉ်းချုပ်အကျိုးကျေးဇူးမှာ အအေးမိခြင်း၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ဝက်ရူးရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒ၊ စောင်းရွဲ့သောလေရောဂါ၊ တုန်လှုပ်သော လေရောဂါ၊ နှာစေးရောဂါ၊ နာတာရှည်အဖျားရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်ကုန်၏။

ဆေးဒန်းပြာ(၁)

ဆေးဒန်း ၁၂ ပိဿာကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီး အနည်းငယ်စီ၊ အနည်းငယ်စီ မရိုးစေးတပေါင်ကုန်သည်အထိ ထည့်ကြိတ်ပါ၊ ထို့နောက် အဝတ်စတခုနှင့်ပတ်ပါ၊ ၃ ကြိမ် မရိုးစေးတွင်

ဆိမ့်လျက် အခြောက်ခံပါ၊ ထို့နောက် ချည် ၉ကျပ်သားနှင့် ရစ်ပတ်ပါ၊ လုံသောနေရာ၌ မီးဖုတ်ပါ၊ အေးသော အခါ ထုတ်ယူပါ။

အညွှန်း။ ၊ဆန့် ၄စေ့မှု မလိုင်နှင့်သောက်၊ သလိပ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဆေးဒန်းပြာ(၂)

ဆေးဒန်းပြာ ၁၂ပဲသားကို ၄ရက်အထိဆက်၍ မရိုးစေးနှင့် ကြိတ်ပါ၊ အပြားကလေးများ ပြုလုပ်ပါ၊ အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းပါ၊ အုတ်သစ် ၂ခုကို အလယ်တွင်အနည်းငယ် ထွင်း၍ အဆိုပါ ဆေးဒန်းလုံးကလေးများကိုထည့်ပါ၊ အုတ် ၂ခုကိုထွင်းထားသော ဘက်ချင်းအပ်ပါ၊ ဇော်မံပါ၊ အခြောက် လှန်းပါ။ ထို့နောက် လေမတိုက်သောနေရာတခုတွင် မီးသွေး ၃ ပိဿာနှင့် မီးဖုတ်ပါ၊ ပြာကျသွားပါလိမ့်မည်။ (ပြာအညို ရသည်)။

အညွှန်း။ ။ရွှေးစေ ခန့်ကို ကွမ်းရွက်ဖြင့်သောက်ပါ၊ ပန်းနာ ချောင်းဆိုးနှင့် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ များအတွက် ကောင်း၏။

ဆေးဒန်းပြာ(၃)

ဆေးဒန်း ၁ကျပ် ၄ပဲသားကို မရိုးစေး ၇ကျပ် ၈ပဲသားနှင့် နေ့စဉ်ကြိတ်ပါ၊ ၅ရက် ကြာသောအခါ အပြားကလေးပြု

လုပ်၍ နေပူတွင် အဝတ်တခုပေါ်တင်ပြီး လှန်းပါ၊ (တဖက်မှ တဖက်သို့ ပြောင်းပါ)။ ထို့နောက် ညောင် ရွက် ပြာ တဆယ်ကျပ်သား၏အလယ်တွင်ထားပါ၊မီးသွေး ၂ ပိဿာနှင့် လေမတိုက်သောနေရာတွင် ဖုတ်ပါ၊ အနီရောင်သန်းလာသော ဖြူသောပြာကိုရမည်၊ အမှုန့်ပြုလျက် ပုလင်းတခုတွင် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း၊ ။ရွေးစေ့ တဝက်မှ တ ရွေး အ ထိ ကွမ်းရွက်၊ သို့မဟုတ် သကြားနှင့် စားပါ။ အဓအားမိခြင်းနှင့် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၌ကောင်း၏။
အထူးသဖြင့် တုန်လှုပ်တတ်သောလေ၊သွက်ချာပါတလေ၊ စောင်းရွဲ့တတ်သော လေရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ နာတာရှည် အ ဖျား ရော ဂါ တို့၌ ကောင်းလှ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေတတ်၏။

ဆေးဒန်းပြာ (၄)

ကင်ပွန်းခေါက်နှင့် ကင်ပွန်းသီး အဆံတပေါင်ကို အမှုန့်ပြုပါ၊ မရိုးစေးတပေါင်နှင့် ကြိတ် ပါ၊ ၎င်း အ တွင်း တွင် ဆေးဒန်း၁၂ပဲသားထည့်ပါ၊ အပေါ်မှ အဝတ်ထူထူပတ်ပါ၊ (အဝတ်ကို ၆၀ ကျပ်သားအထိပတ်ပါ)၊ လေ မတိုက်သော နေရာတွင်ထားပါ၊ မီးကျီးခဲများကို အပေါ်မှ အုပ်ပါ၊တဖြေးဖြေး မီးလောင်လျက် အေးသွားလိမ့်မည်။ အေးသောအခါ ပြာကိုထုတ်ယူပါ(ပြာဖြူရသည်)။

မှတ်ချက်။ ။ပြာအနည်းငယ်ကို မီးခဲကွင် ထည့်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အခိုးမထခဲ့သော် ပြာကောင်းသည်ဟု မှတ်ပါ။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့၂စေ့ခန့်မှ ၄စေ့ခန့်အထိ ယောပတ်ခဲနှင့်သောက်ပါ။ ယားယံခြင်း၊ အဖု အနာများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပန်းသေ ရောဂါ၌ အလွန်ကောင်း၏။သုက်ကိုများစေ၏။

ဟာရိတာလမောမိယာ(ဆေးဒန်းဖယောင်းဆေး)

၁၂ ပဲသားစီးသော ဆေးဒန်း ၄ တုံးကို ယူပါ။ ၎င်း၏ အောက်အထက်တွင် မရိုးရွက် ၄ ရွက်စီထားပါ။ သံကြိုးနှင့် ချည်ပါ။ တပေခန့်နက်၍ တပေ ခန့် ကျယ် သော တွင်းကို လှည်းတီးပုံသဏ္ဍာန်တူးပါ၊ ထိုတွင်းကို ဆိတ်ဆီဖြင့် ဖြည့်ပါ။ ထို့နောက် တဘက် တဘက်မှ မီးရှို့ပါ။ အချို့ဌာနတို့တွင် မီးခဲကျန်လျက် အခိုး အငွေ့များ ရပ်သွားခဲ့သော် ယခင် ဆေးဒန်းထုတ်ကိုထည့်ပေးပါ၊ အရွက်များ ခြောက်ရုံ ခြောက်သွားရမည်။ မီးမလောင်စေရ။ ထိုအခါမှာ ထုတ်ယူလျက် ဆေးဒန်းတုံးများကို ဆားရေတွင် ငြိမ်းသတ်ရမည်။ (ပထမကပင် ဆားရေ ဖျော်ထားရမည်)။ ဤနည်း အတိုင်း အကြိမ် ၁၀၀ ပြုလုပ်ပါ။

(ပထမ ဆေးဒန်းအရောင်သည် ဝါရမည်။ ဒုတိယ နီလာရမည်။ တတိယ ပြန်ဝါလာရမည်။ ရှေးဦးစွာဖယောင်းကဲ့သို့ ပျော့လာသည်)။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့ တစေ့ခန့်မှ နှစ်စေ့အထိ ကွမ်းရွက်နှင့် စားခဲ့သော် အလွန် သုက်ပွားပါသည်။ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ ပန်းနာ ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင် ကိုက်ရောဂါတို့ကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးဒန်းဆီ (၁)

မြေအိုးတလုံးတွင် ဆေးဒန်း ၁၂ ပဲသားကို ထည့်ပါ၊ ထိုနောက် မရိုးစေး ၇ ကျပ် ၈ ပဲသားကို ထည့်ပါ။ အဝကို ကောင်းစွာ ပိတ်ထားပါ၊ ဇော်သရွတ်မံပါ၊ မြေတွင်မြှုပ်ပါ၊ ၁၀ ရက် ကြာသောအခါ ထုတ်ယူပါ။ ကြိတ်နယ်ပါ၊ လုံး၍ ရလာသောအခါ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပါ၊ အရိပ်တွင် လှန်းပါ၊ စဉ့်အိုးတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ် ပံလျက် ပါတာလ ယန္တရားဖြင့်ဆီထုတ်ယူပါ။

မှတ်သားချက်။ ။ပါတာလ ယန္တရားဖြင့် ဆီ ထုတ်ယူပုံကို နောက်က ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

အညွှန်း။ ။မလိုင် သို့မဟုတ် ဓောပတ်ခဲတွင် သို့မဟုတ် ဟာလဝါမှုန့်များ၌ အနည်းငယ်မျှ ထည့်လျက် စားပါ။ ပန်းနာ၊ မချောင်းဆိုး အားနည်း ခြင်း ကောင်း၏။

ဆေးဒန်းဆီ (၂)

ဆေးဒန်း ၁၂ ပဲ၊ ကြက်ဆူစေ့ဆန် ၁၂ စေ့၊ ဤ ၂မျိုးကို ရောစပ်၍ ဆုံတွင်ထည့်ပြီး မရှိုးစေးနှင့် ရောကြိတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၁၂ နာရီ အထိ ဆက်လက် ကြိတ်ပါ။ ထိုနောက် ပါတာလဲယန္တရားဖြင့်ဆီထုတ်ယူပါ။

အညွှန်း။ ။ဟတ္ထမေထုန (လက်မေထုန်) ပြုသူများ၊ မျင်းရိုသူများအတွက် အံ့ဩဖွယ် ကောင်းသော ဆေးဖြစ်၏။ ယောက်ျားလိင် ထိပ်ဖျားကို ချန်၍ လိင်ချောင်းကို ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ အပေါ်မှ ကြက်ဆူရွက်ကို စည်းပေးပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း တပတ်မျှ ပြုလုပ်ခဲ့သော် လိင်ကြောများ အားရှိလာပါလိမ့်မည်၊ ဆေး ရွေးစေ့ခန့်ကိုလည်း နို့ရည်နှင့်ရော၍ သောက်ပါက အလွန် အားရှိ လာ ပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် နံဘေးထိုးအောင့်ခြင်း၊ နှလုံးအောင့်ခြင်း စသော ရောဂါများ အတွက် နှမ်းဆီနှင့် ရော၍ ပွတ်လိမ်းပေးပါ၊ အပေါ်မှ ဝါဂွမ်း ကပ်ပေးပါ။

ဆေးဒန်းဆီ (၃)

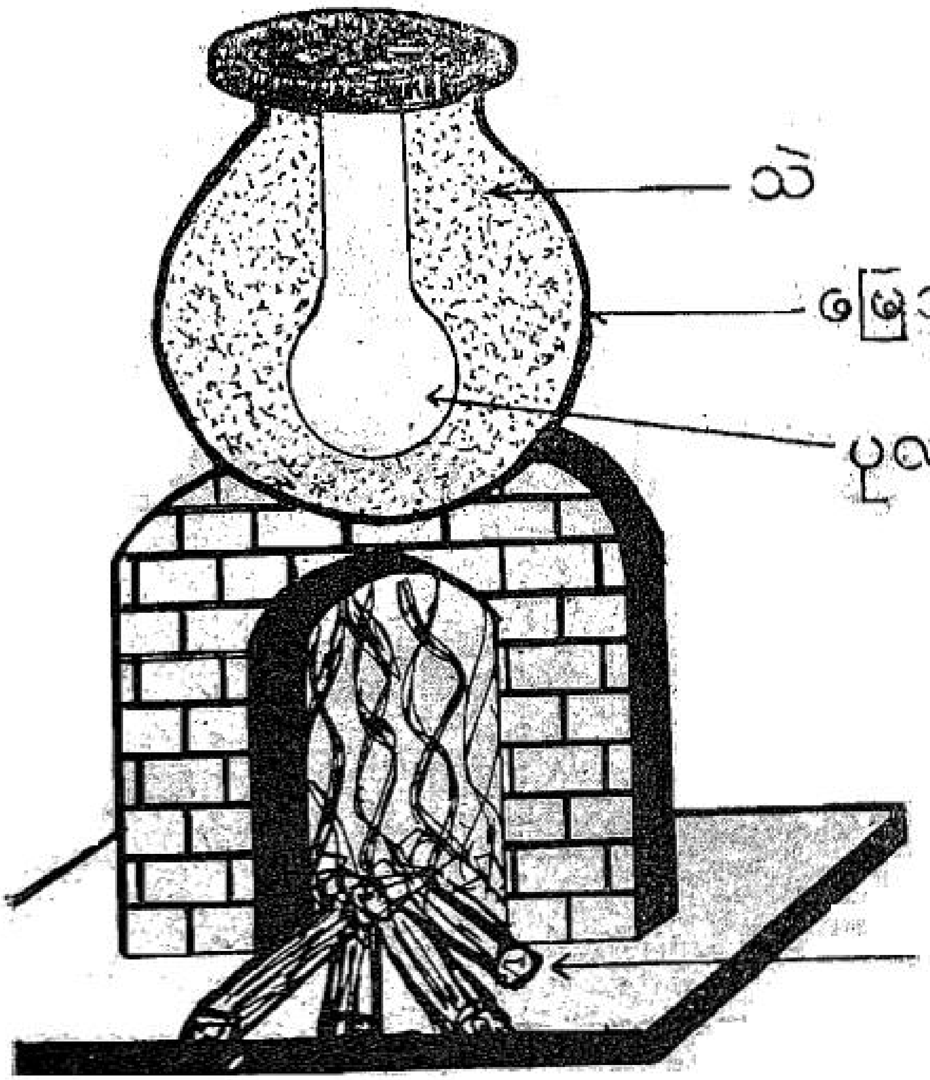
မရှိုးစေးကို အဝတ်နှင့် စစ်ပါ၊ ဆေးဒန်း ၁၂ ပဲသားကို ဤမရှိုးစေးနှင့်အတူတကွ တနေ့လုံးကြိတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၈ ရက်ကြိတ်ပါ။ ထိုနောက် မရှိုးစေး ၃ကျပ် ၁၂ပဲသား၊ နှမ်းဆီ

၇ ကျပ် ဂ ပဲသားနှင့်ရော၍ ခြောက်သည်အထိ ကြိတ်နယ်ပါ။ ထို့နောက် အခွံခွါပြီးသော ဗာဒံစေ့ဆန်မှုန့် ၁၁ ကျပ်သားနှင့်ရောပါ။ ထို့နောက် မရိုးစေး ၁၁ ကျပ်သားထည့်၍ အဆီထွက်လာသည်အထိ ကြိတ်ပါ၊ ဤဆေးများကို ပါတာလယန္တရားဖြင့် ဆီထုတ်ယူပါ။

အညွှန်း။ ။ဤဆီလေးစက်မျှကို သကြားနှင့်ရော၍ ကျွေးပါ။ အပေါ်မှ နွားနို့ကိုသောက်ချပါ။ ကာမသတ္တိသည် အလွန်တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်၊ ထို့ပြင် ကာလသားရောဂါ၊ ယားယံသော ရောဂါ၊ အရေဖျားရောဂါစသည်တို့၌ ကောင်း၏။

ဆေးဒန်းဆတ္တူ

ဆေးဒန်း ၁၅ ကျပ်သားကို အဝတ်နှင့် ထုပ်ပြီး နွားနို့ ၆ ပိဿာတွင် မှုန်ထုတ်ဆွဲ၍ ပြုတ်ပါ။ နို့ရေသည် ရော်ဘာကဲ့သို့ ဖြစ်လာသောအခါ ထုတ်ယူပါ။ ထို့နောက် မြေရေသခေါင်းခွဲထည့်ပြီး အဝကိုပိတ်လျက် မီးပေါ်တင်ပါ။ ၄ နာရီအထိမီးထည့်ပါ၊ အေးသောအခါ ရေ သ ခေါင်း အဝတွင် ဆေးဒန်းဆတ္တူကိုထုတ်ယူပါ၊ ထို့နောက် အမြဲမပြတ် ၁၄ ရက်အထိ မရိုးစေးနှင့်ကြိတ်ပါ။ အပြားတခုတည်းလုပ်ပါ၊ တဖန်ခြောက်သောအခါ ကြေးပြား ၂၃ အလည်တွင် ထား၍ သဲအပြည့်ထည့်ထားသော မြေအိုးတခုခု၏ အလည်၌ မြှုပ်၍ ၁၂ နာရီတိုင်တိုင် ဝါလုကာယန္တရားနည်းအတိုင်း ဖုတ်ပါ။



ဝါလုကယန္တရားနည်း

ပုံပြပါအတိုင်း မြေအိုးတခုတွင် သဲအပြည့်ထားပါ။(မြာ၊ သို့မဟုတ် ဆားတို့ကိုလည်း စည်ပိုင်းတွင် အပြည့် ထည့်နိုင်၏)။ ၎င်းတို့အလယ်တွင် ဆေးအိုး (ဆေးထည့်ထားသော ပုလင်း)ကို မြှုပ်၍မီးထည့်၍ ဖုတ်သောနည်းကိုခေါ်၏။

အညွှန်း။ ။ပန်းနာရောဂါ၊ နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ၌ အလွန်ကောင်း၏။ ဆေး ရွေးစေ့ ခန့်ကို ကွမ်း၊သို့မဟုတ် လေးညှင်းမှုန့်ရော၍စားပါက အလွန် ဆာလောင်လာမည်။ အလွန် အစာကြေသည်။ (ဤဆေးကို စားသူသည် တချိန်တည်းတွင် ဆန်တပြည်ချက်ကို စားသော်လည်း အစာကြေ၏)။ အ လွန် လည်း သုက်ကိုပွားစေ၏။

စိန်

စိန်သည် အဆိပ်ဖြစ်သည်ကို လူတိုင်းသိကြ၏။ ထိုစိန်သည်လည်း စိန်ဖြူ၊စိန်နီ မြင်းသွား၊စိန်နီကြက်တုရွှေး၊ စိန်ဖြူ ဒိုးသံ၊ စိန်ဝါ၊ စိန်နက်၊ စိန်စိမ်း စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိ၏။

စိန်၏သဘာဝ

စိန်ကို အနည်းငယ်မျှသာ အသုံးပြု ရသည်၊ အကယ်၍ အတိုင်းအတာနှင့် လျော်စွာ အသုံးပြုတတ် ပါက သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ အစာသစ်အိမ်ကို အားရှိစေတတ်၏၊ တခြမ်းသေ လေရောဂါ၊ ခေါင်းရွဲ့သော လေရောဂါ စသော လေရောဂါများ၊ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက် ရောဂါ၊ သွေး အား နည်း ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အဖုအနာများ၊ နာတာရှည် အဖျား၊ ငှက်ဖျား စသောရောဂါများကို ကောင်းစေ၏။သို့ရာတွင် အတိုင်းအတာ

ထက် လွန်လျှင် အလွန်အကျိုးယုတ်သည်ဖြစ်၍ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ပြုတတ်၏။

စိန်ပြာ (၁)

စိန်ဖြူ (စိန်နီကိုလည်း သုံးနိုင်သည်) ၁၂ ဂဲသားကို လုံ ကောင်းကောင်းတခုတွင် ထည့်ပါ၊ မရိုးစေး အ နည်း ငယ်စီ အနည်းငယ်စီထည့်၍ တပေါင် ဝင်သွားသည်အထိ ကြိတ်ပါ။ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းတွင် ချည် ၆ ကျပ် ဂပဲသားအထိ ကုန် အောင် ရစ်ပတ်ပါ၊ ၎င်းကို လုံခြုံသော အိုးတခုတွင်ထည့်ပြီး အပေါ်မှမီးကျိုးခဲများထည့်ပါ၊ အေးသောအခါ ဖြေးညှင်းစွာ ထုတ်ယူပါ၊ အလွန်ဖြူသော စိန်ပြာကိုရ၏။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့တဝက်ခန့်ကို ထောပတ်ခဲသို့မဟုတ်မလိုင်နှင့် စားပါ၊ ပန်းနာချောင်းဆိုး၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ ပန်းသေရောဂါများအတွက် ကောင်း၏။

စိန်ပြာ(၂)

စိန် ၁ကျပ် ဂပဲသားကို ၄ရက်အထိ မရိုးစေးနှင့်ကြိတ်ပါ။ အပြားလုပ်၍ နေရိပ်တွင်လှန်းပါ၊ ထို့နောက် ညောင်ပြာ ၂ပိဿာ၏အလယ်တွင်ထား၍ အိုးတလုံးတွင်ထည့်ပါ၊ အိုးကို မီးပေါ်သို့တင်လျက် ၄နာရီအထိမီးရှို့ပါ၊ အေးသောအခါ ထုတ်ယူပါ။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့တဝက်မှ တစေ့အထိ ထောပတ်ခဲ သို့ မဟုတ် မလိုင်နှင့်သောက်ပါ၊ ပန်းသေရောဂါနှင့်

အခြား သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ အတွက် ကောင်း၏၊

စိန်ပြာ(၃)

မရိုးစေး ၃ ၁ ကျပ်သားကို စဉ့်ခွက် တခုတွင် ထည့်ပါ၊ သဘော်ရမ္မဲလျက်(ဂုဂ္ဂုလု)ပုပ္ပူကိုပါထည့်ပါ။ ထို့နောက် ဒုတ္တာ ပြာ ၃ ပဲသားထည့်ပါ၊ အနည်းငယ်ကြာလျှင် မရိုးစေးသည် ကွဲသွားလိမ့်မည်။ ၎င်းကို အစဉ်တော်နှင့်စစ်ပါ၊ ၎င်းတွင် စိန် ၁ ပဲသားထည့်ပြီး ခြောက်သည်အထိကြိတ်ပါ၊ အပြားလုပ်ပါ၊ ထို့နောက် အိုးတခုခု၏အောက်ဖင်တွင် မရိုးပင်ပြာ ၃ ၁ ကျပ် သားထည့်၍ အပေါ်မှစိန်ပြားကိုထည့်ပါ၊ တဖန် အပေါ်မှ မရိုးပြာ ၃ ၁ ကျပ်သားထပ်ထည့်ပါ၊ အိုးကို ဇော်သရွတ်မံပါ၊ အေး၍လုံခြုံသောနေရာတွင် မီးသွေး ၁ ၀ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ၊ အေးသောအခါ ထုတ်ယူပါ။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့တဝက်မှ ဆန်စေ့တစေ့အထိ ထောပတ်ခဲ သို့မဟုတ် မလိုင်နှင့်သောက်ပါ၊ ဝါဇီကရဏ ဆေးလည်းဖြစ်၏။ ထောပတ်နှင့် နို့တို့ကိုလည်း အလွန်ကြေကျက်စေတတ်၏။

စိန်ဖယောင်းဆား

(၁)မရိုး၊ (၂)ကြက်မောက်ဆူးပြန်၊ (၃) ခရမ်းကစော့ ၃ မျိုးတို့၏ ၆၂ ကျပ်သားစီကို ဆားချက်၍ ဆားကို ၂ဘို့ ခွဲပါ။ တဘို့ကိုယံအိုးတခုတွင်ထည့်ပါ၊ အပေါ်မှ စိန် ၃ ကျပ်

သားကိုထည့်ပါ၊ အပေါ်မှ ကျန်သောဆားကိုထည့်ပါ။ မီးသွေးနှင့် ၃နာရီအထိချက်ပါ။ ၎င်းကို စိန်ဖယောင်းဆားဟုခေါ်၏။

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့တဝက်မှ ဆန်စေ့တစေ့အထိ ထောပတ်ခဲနှင့် ရော၍ သောက်ပါ။ နာတာရှည် ပန်းနာရောဂါ၊ နာတာရှည် ချောင်းဆိုး ရောဂါတို့ကို ၃ရက်တွင် သက်သာစေ၏။ ထိုမှတပါး သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၌ကောင်း၏၊ ကြက်သားဟင်း စားပါ။

ဥပရတန (ရတနာငယ်များ)

ရတနာငယ်များဟူသည် တွင်း မှ ထွက် သော ကျောက်အမျိုးအစားများဖြစ်သည်။ ထိုကျောက်များသည် ဓာတ်ငယ်များကဲ့သို့ မီးတွင်းသို့ထည့်ခဲ့သော် အခိုးလည်း မထွက်တတ်၊ ဓာတ်များကဲ့သို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိခဲ့သော် မွှမ်း မလာတတ်၊ မီးပူနှင့်တွေ့ခဲ့သော် ပျော်၍ ရေကဲ့သို့ ဖြစ်မသွားတတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သော် ကွဲပဲ့သွားတတ်သောအရာဝတ္ထုမျိုးဖြစ်၏။

ရတနာငယ်များ၏အကျိုးသတ္တိ

ဤရတနာငယ်များကို ပြာချ၍စားသောက်ခဲ့သော် အကျိုးသတ္တိရှိရုံသာမက လည်ပင်းမှာ ဆွဲချိတ်ခြင်း၊ လက်စွပ် ကွင်း၍

ဝတ်ခါမျှနှင့် အံ့သြဖွယ် အကျိုးသတ္တိ ရှိနိုင်၏ဟု ကမ္ဘာ့ရှိ တိုင်းရင်းဆေးဆရာ အများစုနှင့် အနောက်တိုင်း ဆရာများ ကပင် ယုံကြည်ကြ၏။ ဤ၌ မရိုးပင်နှင့် ပြာ ချ ၍ ရ သော ကျောက်ငယ်မျိုးတို့ကိုသာ ရေးသားသွားမည်ဖြစ်သည်။

ကြောင့်ကျောက်

ကြောင်ကျောက်သည် အလွန်ထင်ရှားသော ကျောက်တမျိုးဖြစ်၏။ ၎င်းသည် အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ အဖြူရောင်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိကြ၏။ သို့ရာတွင် အနီရောင်သန်းသော သို့မဟုတ် အဝါရောင်သန်းသော အကွက်ရှိသော ကြောင်ကျောက်မျိုးသည် ကောင်း၏ဟု မူဆလင်တိုင်းရင်းဆရာများက ဆိုကြ၏။

ကျောက်၏သတ္တိများ

နှလုံးကိုအားရှိစေတတ်၏။ စိတ်ဖြန့်လွင့်မှုကို ကင်းဝေးစေတတ်၏။ ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် လေပူကိုနိုင်၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ပဓာနအင်္ဂါရပ်များကို အကျိုးပြုတတ်၏။

ကြောင်ကျောက်သည် အလွန် မာကြောသော ကျောက်တမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ပြာချသောအခါ သတိပြုရမည်။ သို့မှသာ နူးညံ့လှသောပြာကိုရနိုင်မည်။ ပြာကြမ်းဖြစ်လျှင် အကျိုးမသက်ရောက်နိုင်သည့်အပြင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်။

ကြောင်ကျောက်ပြာ

ကြောင်ကျောက်ကို အလိုရှိသလောက်ယူ၍ မီးတွင် ထည့်ပါ။ နီမြန်းလာခဲ့သော် မရိုးစေးတွင်ငြိမ်းသတ်ပါ။ ထို့နောက် မီးတွင် နီမြန်းအောင်လုပ်ပြီး မရိုးစေးတွင် ထပ်မံငြိမ်းသတ်ပါ။ ၎င်းနည်းအတိုင်း ဆတ်သွားအောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့နောက် မရိုးပွင့် ၆ကျပ် ၁၂ပဲသားကို ပျော့ဖတ်ဖြစ်အောင် ကြိတ်ပြီး ယင်း၏အတွင်းတွင်ထည့်ပါ၊ အပေါ်မှ အဝတ်နှင့် ဖော်မံပါ။ မီးသွေး ၁၅ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ အကယ်၍ နူးညံ့သောကြောင်ကျောက်ပြာကို အလိုရှိခဲ့သော် မရိုးစေးတွင် တနေ့ပတ်လုံး ကြိတ်နယ်လျက် အပြားပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် အိုးတခုတွင် ထည့်ပါ၊ မီးသွေး ၁၅ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။

အတိုင်းအတာ။ ။ရွှေးစေ့ဝက်ခန့်ကို နို့ရည်နှင့် တိုက်ပါ။ နှလုံးအားရှိ၏၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ပျောက်ကင်း၏။

ကံ့ကူဆန်

ကံ့ကူဆန်သည် ကျောက်တမျိုးဖြစ်၏။သို့ရာတွင် ကျောက်ကဲ့သို့ မာကြောခြင်းမရှိချေ။ ၎င်းသည် (၁) ဖြူညိုရောင်။ (၂)တောက်ပသောအဖြူရောင်ဟူ၍ ၂မျိုးရှိသည်။

ကံ့ကူဆန်ပြာ

ကံ့ကူဆန်ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ မရိုးရွက် သတ္တုရည်နှင့် ၃နာရီကြာ ကြိတ်နယ်ပါ၊ အပြားကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။

အရိပ်တွင်ခြောက်စေပါ၊ အိုးတွင်ပိတ်လျက် မီးသွေး၁၅ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ အလိုချမ်းသော အခါ ထုတ်ယူပါ၊ အမှုန့်ပြုပါ။

အညွှန်း။ ။၁ရွေးမှ ၂ရွေးအထိ ထောပတ်ခဲနှင့် တိုက်ပါ။ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ဂနိုရောဂါ စသော ရောဂါများ၌ ကောင်း၏။ အထူးအားဖြင့် ဤဆေးသည် သွေးကို တိတ်စေတတ်သည်။

ကျောက်စိမ်း

ဤကျောက်သည် လှပ၍ လူသိများသော ကျောက်တမျိုးဖြစ်၏။ နှလုံးအားတိုးဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ ယင်းကျောက်သည် အရောင်ကိုအစွဲပြု၍ အဖြူ၊ အနီနှင့် ရောသော အရောင်၊ အဝါရောင်၊ အစိမ်းရင့်ရောင်၊ ချိတ်ရောင်အားဖြင့် အရောင်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ချိတ်ရောင်က အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အင်္ဂါကြီးငယ်များ အားနည်းခြင်း။ အရူးရောဂါ၊ အစာသစ်အိမ်၌ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ မြွေဆိပ်သင့်သော ရောဂါများ၌ အသုံးပြုရ၏။

ကျောက်စိမ်းပြာ

ကျောက်စိမ်း ၁၂ပဲသားကို မရိုးစေးနှင့် ၃ ရက် အထိ ဆက်၍ ကြိတ်နယ်ပါ။ ထို့နောက် အလုံးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ အိုးတွင်ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး ၇ ပိဿာ ၅၀နှင့် ဖုတ်ပါ။ ထို့နောက် တဗောင်းလက်ပတ်ရည်နှင့် ၃ရက်ကြိတ်

ပါ၊ မီးသွေး ၁၅ပိဿာ ၅၀နှင့်ဖုတ်ပါ။ အမှုန့်ပြု၍ ပုလင်း တွင် ထည့်ထားပါ၊

အညွှန်း။ ။ရွေးစေ့ ခန့်ကို ဆီးဖျော်ရည်နှင့်တိုက်ပါ။အသည်း အားနည်းခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုံခြင်း၊ အရှုးရောဂါ စသည်တို့ ပျောက်ကင်း၏။ နှလုံး အလွန် အား ကောင်း၏။

နွားသွားကျောက်

နွားသွားကျောက်သည် ကျောက်တမျိုးဖြစ်၏။ မျက်စင်းညိုကျောက်နှင့်တူ၏။ သို့ရာတွင် မျက်စင်းညိုကျောက်လောက် မမာကြောချေ၊ အနည်းငယ်ထိခိုက်မိရုံမျှနှင့် ကွဲ သွား တတ် သည်။ ၎င်းသည် အမျိုးမျိုးရှိသည်၊

နွားသွားကျောက်ပြာ(၁)

နွားသွားကျောက် ၃ကျပ် ၁၂ပဲသားကို အ မှုန့် ပြု ပါ။ ထို့နောက် အိုးတခုတွင်ထည့်ပြီး မရိုးစေး ၇ကျပ် ဂပဲသား လောင်းထည့်ပါ၊ အိုးကိုဇော်သရွတ်မံပါ၊ မီးသွေး ၇ပိဿာ ၅ဝိ နှင့် ဖုတ်ပါ၊ ပြာရ၏။

အညွှန်း၊ ။ရွေးစေ့ ၂စေ့ခန့်ကို ကြိုက်ရာရှာလဘတ်ရည်နှင့် သောက်ပါ။ အဖျားအမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်း၏။ အထူးအားဖြင့် အ ဆုတ် ရော ဂါ၌ ကောင်း၏။ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၌ အထူးကောင်း၏။

နွားသွားကျောက်ပြာ(၂)

နွားသွားကျောက် ၃ ကျပ်သားကို အိုးတခုတွင် ထည့်ပါ၊ နွားသွားကျောက် မြုပ်သွားသည်အထိ မရိုးစေးကို ထည့်ပါ၊ ထို့နောက် အိုးကိုဇော်သရွတ်ဖုံပါ၊ အခြောက်လှန်းပါ၊ မီးသွေး ၁၅ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ ပြာဖြူရ၏။

အညွှန်း။ ။အဆစ်ရောင်ကိုက် ရောဂါရှိသူကို ရွေးစေ့၂စေ့ ခန့်ကို မလိုင်နှင့်တိုက်ပါ။

နွားသွားကျောက်ပြာ ရွေးစေ့၂စေ့၊ စမုန်ဖြူမှုန့်ဖြဲသား၊ ဆားတပဲသားနှင့် ရော၍တိုက်ပါက မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို ဖြစ်သော ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏။

နွားနို့တပေါင်ကို ရေနွေးတပေါင်နှင့်စပ်ပါ၊ ယင်းတွင် နွားသွား ကျောက်ပြာတရွေးထည့်ပါ၊ ၎င်းကိုတိုက်ပါ၊ ချေးမထွက်သောမည်သည့်အဖျားအမျိုးမျိုးမဆို ချွေးထွက်၍ အဖျား ကျသွားပါလိမ့်မည်။

နွားသွားကျောက်ပြာ ရွေးစေ့ခန့်ကို ည အိပ်သောအချိန်တွင် ကွမ်းရွက်နှင့်ထုပ်ပြီးစားပါ၊ခက်ခဲလှသော ချောင်းဆိုးရောဂါပင် ပျောက်ကင်း၏။

လချေး

လချေးသည် (၁)အဖြူ၊ (၂)အနက်ဟူ၍ ၂မျိုးရှိသည်။ အဝါမျိုးရှိသေး၏ဟုဆိုကြသေး၏။လချေးကို ပြာမချမီကြိုတင်၍ အမှုန့်ပြုရသည်။၎င်းကို သုဒ္ဓ ပြုလုပ်နည်းဟု ခေါ်သည်။

သုဒ္ဓပြုလုပ်ပုံ

လချေးကို ဆုံစသည်တို့နှင့်ထောင်း၍ အမှုန့်ပြုပါ၊ (စက်နှင့်လည်း ကြိတ်လို့ရသည်) ပိတ်အိတ်ထူထူတခုတွင် ထည့်ပါ၊ ထို့နောက် ထိုပိတ်အိတ်တွင် ကျောက်ခဲအတုံးအစကလေးများကို ထည့်ပါ၊ ထို့နောက် အိတ်ဝကိုပိတ်ပါ၊ ထိုနောက် ခွက်ကြီးကြီးတခုတွင် ရေနွေးထည့်ပြီး အထက်ပါပိတ်အိတ်ကို ထိုရေနွေးခွက်တွင်ထည့်ပါ၊ လက်နှင့်နာနာပွတ်နယ်ပါ၊ လချေးမှုန့်များသည် အိတ်မှ ရေနွေးတွင်းသို့ ကျပါလိမ့်မည်၊ အနည်းငယ် ကြာသောအခါ ရေကိုငှဲ့၍ သွန်ပစ်ပါ၊ လချေးသည် အောက်တွင် ထိုင်နေလိမ့်မည်။ ၎င်းလချေးမှုန့်ကိုသာ ပြာချရမည်။

လချေးပြာ၏အကျဉ်းချုပ်အကျိုးသွား

လချေးပြာကို ရောဂါအမျိုးမျိုး၌ သုံးရသည်။ အထူးအားဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ပိတ်ဝမ်း၊ ဝမ်းကိုက်၊ ပန်းသေ၊ အကြောကြီးများအားနည်း၊ ဂုတ်အားနည်း၊ သုက်အားနည်း၊ လေပူရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ စသည်တို့၌ ကောင်း၏။ ထို့ပြင် အချားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အပူကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၌ကောင်း၏။

လချေးပြာ (၁)

လချေးနုက် ၃ ကျပ် ၁၂ ပဲကို ၃ ရက်တိုင် မရိုးစေးနှင့်ကြိတ်နယ်ပါ။ အလုံးပြုပါ။ မြေအိုးတခုတွင် ဇော်သရွတ်မံ၍ မီးဖွေး ၄ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားနှင့်ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း

မရိုးစေးနှင့် တရက် ကြိတ်နယ်၍ အလုံးပြုလုပ်ပြီး ရေ့နည်း အတိုင်း ထုတ်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း အကြိမ် ၂၀ ပြုလုပ်ပါ။ အနီရောင် လဒျေးပြာကိုရလိမ့်မည်။ ဤပြာသည် အပူကြောင့် ဖြစ်သော အဖျားကိုသာမဟုတ်၊ သလိပ် ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၌လည်း ကောင်း၏။ (သလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၌ ဂျင်းစိမ်းရေနှင့်တိုက်ပါ)။

အညွှန်း။ ။အစာမကြေရောဂါ၌ စမုန်စပါးပေါင်းတိုက်ရေ နှင့်တိုက်ပါ။ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၌ ခရမ်းကစော့ နှင့်တိုက်ပါ။ သတ္တုရေနှင့်တိုက်ပါ။ အဖျားရောဂါ၌ နွားနို့နှင့် တိုက်ပါ၊ နာတာရှည်အဖျားရောဂါ၌ ကွမ်းရွက် ပြုတ်ရေနှင့် တိုက်ပါ၊ သက်အားနည်း ရောဂါ၌ ကြက်ဥဟာတ်ဘွဲ့ ပြင် (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ခဲနှင့် တိုက်ပါ၊

လဒျေးပြာ (၂)

သုဒ္ဓ ပြုထားသော လဒျေး အဖြူမှုန့် ၁၂ ပဲသားကို အလယ်တွင်ထားပြီး မရိုးစေး ၃ ကျပ်၊ ယမ်းစိမ်း ၆ ပဲတို့နှင့် အထက်အောက်ထားလျက် မြေအိုးတွင်ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ် မံပါ။ မီးသွေး ၇ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ ပြာကို ရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မီးတိုသတိမထားမိ၍ အရောင်အဆင်း မတောက် သေးလျှင် မရိုးစေးနှင့် တရက်ကြိတ်နယ်ပါ၊ အလုံး လုံးပါ။ လုံတခုတွင်ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ် မံပါ၊ မီးသွေး ၅ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ အကောင်းဆုံးပြာကို ရပါလိမ့်မည်။

အညွှန်း၊ ။ရွေးစေ့ ခန့်ကိုသကြား(သို့မဟုတ်)ရှာလပတ်ရည် တခုခုနှင့်ရောပြီးတိုက်ပါ။ နာတာရှည် အဖျားရောဂါ၊ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။အဆုတ်နာကိုရွေးစေ့ ခန့်စား၍ဒိန်ချဉ်တဖလ်ခွက်သောက်ပါ။

လချေးပြာ (၃)

လချေးနက်ကို နောက်ကပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း သုဒ္ဓပြုပါ။ မရိုးစေးနှင့် ၁၂ နာရီအထိ ကြိတ်နယ်ပါ။ အပြားကဇလေးများပြုလုပ်ပါ။ မြေအိုးတခုတွင် မရိုးရွက်များကို ခင်း၍ ထိုအပြားကဇလေးများကို ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ် မံပါ။ အခြောက်ခံပါ။ မီးသွေး ၂ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၆ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ညောင်မုတ်ဆိတ် မြစ်နူ များ၏ သတ္တုရေနှင့် ကြိတ်နယ်၍၇ကြိမ်ဖုတ်ပါ၊ ဖုတ်သောအကြိမ်တိုင်း မီးသွေးကိုနောက်ဆုံး ၃ပေါင်အထိ ကျန်အောင် လျှော့၍ လျှော့၍ ထည့်ပါ။ အားလုံး ၁၄ ကြိမ်ရလျှင် ပြာကျ၏။ ထို့နောက် ငှင်းဆေးနှင့် ဆတူ နွားထောပတ် ထည့်ပြီး သံဒယ်အိုးနှင့် ထောပတ်ခြောက်သည်အထိချက်ပါ၊အမှုန့်ပြုပြီး သိမ်းထားပါ၊

အညွှန်း။ ။ဆန်စေ့ တစေ့ ခန့်ကိုမလိုင်(သို့မဟုတ်)ထောပတ်ခဲနှင့်တိုက်ပါ၊ သုက်ကိုအလွန်ပွားစေ၏။ နို့ရည်ကိုပွားစေ၏။ ရသာယန ဆရာတို့ကမူ ဤပြာသည် ပြဒါးပြာနှင့် တူသော သတ္တိရှိ၏ဟု ဆိုကြ၏။

သမုဒ္ဒရာထွက် ဆေးပစ္စည်းများကို ပြာချပုံ

သမုဒ္ဒရာနှင့် မြစ်ချောင်းတို့မှလည်း ဆေးပစ္စည်းများသည်

အများအပြားထွက်ကုန်၏။ ထိုဆေးပစ္စည်းတို့သည်လည်း ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကုန်၏။ ၎င်းတို့မှာ ခရုသင်း၊ ကျောက်ပုတ်၊ သန္တာ၊ ပုလဲ စသည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

သမုဒ္ဒရာထွက်ဆေးပစ္စည်းများ၏ ထူးခြားသောစွမ်းအင်များ

သမုဒ္ဒရာထွက်ဆေးပစ္စည်းများသည် ပုလဲစသော ပြာမချပဲ အသုံးပြုရသော ဆေးမျိုး၊ ပြာချပြီးမှသော်၎င်း၊ ပြာမချပဲသော် ၎င်းအသုံးပြုရသောခရုသင်း၊ ကျောက်၊ ကျောက်ပုတ်စသောဆေးပစ္စည်း မျိုးဟူ၍ ၂ မျိုးရှိကုန်၏၊ အချို့သောသမုဒ္ဒရာထွက်ဆေးပစ္စည်း များ၏ ပြာများသည် ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးနီ၊ သံ၊ ဘင်၊ ခဲစသော ဓာတ် ပစ္စည်းများ၏ ပြာများ၊ ပြဒါး၊ ဟင်းရိုင်း၊ ဆေးဒန်း စသော ပြာများနှင့်စာလျှင် လူတိုင်း လွယ်ကူစွာ ပြာချနိုင်ခြင်း၊ အန္တ ရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ပိုမိုကောင်းသည်။

ကျောက်

ကျောက်သည် ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အရောင်အဆင်း စသည်တို့ကို အစွဲပြု၍ အမျိုးအစားမြောက်မြားစွာရှိသည်။

ကျောက်ပြာ

ကျောက်များကို အလိုရှိသရွေ့ယူ၍ အိုးတလုံးတွင် ထည့်ပါ။ မရိုးစေးကို မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ အိုးကို ဇော်သ ရွှတ်မံပါ။ မီးသွေး ၁၀ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ မွကြွနေသော ပြာဖြူကို ရပါလိမ့်မည်။ အမှုန့်ပြု၍ ကောင်းစွာ သိမ်းထားပါ။

အညွန်း။ ။တရွေးမှ နှစ်ရွေးအထိ မလိုင် (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ခဲနှင့်တိုက်ပါ။ ဂနိုရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူရောဂါ စသည်တို့၌ကောင်း၏၊ နားကိုက်လျှင် နားတွင်းသို့ ထည့်၍ အပေါ်မှ သံပုရာရေညှစ်ထည့်ပါ။ (နားကိုက်ခြင်း ချက်ခြင်း ပျောက်ကင်း၏)။

ခရုသင်း

ခရုသင်းသည် အကြီးအသေး စသော ပုံသဏ္ဌာန်ကို စွဲ၍ အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အငယ်ဆုံးသည် ရွေးစေ့ခန့်၊ အကြီးဆုံး ၂ ပိဿာ ၅၀ ခန့်ရှိတတ်၏။ ခရုသင်းကြီးမျိုးတို့ကို ပုဏ္ဏားတို့သည် တိသိက်ပွဲစသည်တို့၌ အသုံးချတတ်ကြ၏။

ခရုသင်းပြာအကျိုးသွားများ

ခရုသင်းပြာသည် အပူကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ၌လည်းကောင်း၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၌လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်၏။ အထူးအားဖြင့် အဖျားအမျိုးမျိုး၊ မြွေဆိပ်၊ ခွေးရူးဆိပ်တို့၌လည်းကောင်း၊ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းခြင်း၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ အကြောတွင်ဖြစ်တတ်သော ပြည်တည်နာ၊ ဘရင်ဂျီနာ၊ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဂနိုရောဂါ၊ ယားယံနာစသည်တို့၌ ကောင်း၏။

အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုး၌မူ ချွေးထွက်ပြီး အဖျားသည် လျင်မြန်စွာကျသွား၏။ သို့ရာတွင် ဤဆေးသောက်ခြင်းကြောင့် နှလုံးအားနည်းသွားခြင်း မရှိမှချေ။

ခရုသင်းပြာ(၁)

မရိုးစေးတွင် ဆားကို အမှုန့်ပြုပြီး အနည်းငယ်ရောလျက် မြေအိုးတခုတွင်ထည့်ပါ။ ၎င်းတွင် ခရုသင်းကို ထုထောင်းလျက် ထည့်ပါ။ မရိုးမစေးသည် ခရုသင်းကို မြုပ်နေစေရမည်။ ထို့နောက် ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး ၁၅ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ အေးသောအခါထုတ်ယူပါ၊ အရောင်လက်နေသော ခရုသင်းပြာကို ရမည်။ ၎င်းကို အမှုန့်ပြု၍ ဖလ်ပုံးတွင်သိမ်းပါ။

အညွှန်း။ ။ ၁ပဲသားခန့်ကို တနေ့၃ကြိမ် ဆူးပဒေါင်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်ပါ။ ဆေးသောက်သော အချိန်တွင် နံပြား၊ ပေါင်မုန့်စသော ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်သော မုန့်နှင့် ကြက်သားပြုတ်ရည်ကိုသာ စားပါ။ ကျောက်သည် ကွဲ၍ကျပါလိမ့်မည်။

ခရုသင်းပြာ(၂)

ခရုသင်းကို ဆုံတွင်ထောင်း၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပြီး မရိုးစေးကိုမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး၁၅ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ အေးသောအခါထုတ်ယူပါ။ ပြောင်လက်နေသော ခရုသင်းပြာဖြူကိုရပါလိမ့်မည်။ အမှုန့်ပြု သိမ်းထားပါ။

အညွှန်း။ ။ ၁ ရွေးမှ ၂ ရွေးအထိ သင့်သောရေလဲနှင့်တိုက်ပါ။

ဥပမာ အဖျားကို စမုန်စပါးပေါင်းတိုက်ရည်(သို့ မဟုတ်)နွားနို့ပူပူနှင့်တိုက်ပါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်တိုက်ပါ။ဆီးရောဂါကို ထောပတ်ခဲနှင့်တိုက်ပါ။ မြွေကိုက်သူကိုထောပတ်နှင့်တိုက်ပါ။

ခရုသင်းပြော(၃)

ခရုသင်း ၃ ကျပ်သားကို ထုထောင်းအမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊နို့ရည် နှင့် တနေ့လုံးကြိတ်နယ်ပါ၊ထို့နောက် အိုးတလုံးတွင်ထည့်ပြီး အပေါ်မှ မရိုးစေးကို မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး ၅ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ။ အေးသောအခါ ထုတ်ယူပြီး မရိုးစေးနှင့် တနေ့လုံးကြိတ်နယ်ပါ။ အလုံးကလေးပြုလုပ်ပါ။ အခြောက်ခံပါ။ ခြောက်သောအခါ မြေပါအသေကောင်၏ ဗိုက်ကို ခွဲ၍ထည့်ပါ။ ထို့နောက် မြေအိုး ကြီးကြီး တခုတွင် ထည့်ပြီး ဇော်သရွတ်ကံပါ။ ထို့နောက် အားလုံး ပြာကျသည် အထိမီးဖုတ်ပါ။ ပြာကျသောအခါမြွေပါနှင့်တကွ အားလုံးကို အမှုန့်ပြု၍သိမ်းပါ။

အညွှန်း။ ။ရွှေးစေ့ခန့်ကို သကြား ၁၂ ပဲသားနှင့် ရော၍ ကျွေးပါ။ ၃ နာရီ တကြိမ်၊ ၃ နာရီ တကြိမ် ကျွေးပါကမြွေဆိပ်ကိုအလွန်နိုင်၏။

သန္တာ

သန္တာကို အချို့သူတို့က ရေ၏ အတွင်းတွင် နေသော ပိုးကောင်တမျိုးဟု ယူဆကြ၏။ အချို့က ရေအတွင်းတွင် သစ်ပင်တမျိုးသည်ရှိ၏။ ထိုအပင်၏ အကိုင်းအခက်ဟု ဆိုကြ၏။

သန္တာ၏အကျိုးသွား

သန္တာပြာကိုလည်း ခရုသင်းပြာကဲ့သို့ ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့၌ အသုံးပြုရ၏။ ဥပမာ မျက်စိရောဂါ၊ ယားယံနာ၊ရှူးသွပ်သောရောဂါ၊ရေငတ်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဆီးရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူ ရောဂါ၊ မီးယပ် သွေးလွန်နာ၊ အဖျားရောဂါ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲသောရောဂါ စသည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

အကိုင်းအခက်သန္တာပြာ

အကိုင်းအခက်သန္တာ ၁၂ ပဲသားကို စဉ့်ပန်းကန်လုံး တခုတွင် ထည့်ပါ၊ အပေါ်မှ မရိုးစေးကို မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ၎င်းကို တနေ့နှင့် တည စိမ်ထားပါ၊ ထို့နောက် မရိုးစေးမှ ဆွတ်ယူပါ၊ မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပါ။ အန္တာပိတ်ပါ။ မီးသွေး ၁၅ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ ပြာဖြူကို ရပါလိမ့်မည်၊ အကယ်၍ ပြာဖြူကို မရပါက ယခင်နည်းအတိုင်း ထပ်လုပ်ပါ။ အမှုန့်ပြုပါ၊ ဖလ်ပုလင်းတခုတွင် ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း။ ၊ရွှေးစေ ခန့်ကို ဖော်ပြခဲ့စသည်တို့နှင့်တိုက်ပါ။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်းစသည်တို့၌ ကောင်း၏။

သန္တာကောင်ပြာ

သန္တာကောင် ၃ ကျပ်၊ မရိုးစေး ၂၅ ကျပ်၊၂မျိုးကိုမြေအိုးတခုတွင် ထည့်ပါ၊ အဝကိုဂျုံနှင့်ပိတ်ပါ၊ မီးသွေး ၃၁ ပိဿာ

နှင့်ဖုတ်ပါ၊ အေးသောအခါ ထုတ်ယူပါ။ သန္တာကောင်ပြာကို သီးသန့်ထားပါ၊ မရိုးစေးပြာကို သီးသန့်ထားပါ။ ၂ မျိုးစလုံး အသုံးဝင်သည်၊

အညွှန်း။ ။မရိုးစေးပြာကို ဆန် ၂စေ့ခန့်မှဆန် ၄ စေ့ခန့်အထိ ကွမ်းရွက်နှင့်တိုက်ပါ။ တက်ဖျားး ကျဖျားး၌ အဖျား မတက်မီ ၁ နာရီအတွင်း၌ ၂ ကြိမ်နွားနို့နှင့်တိုက်ပါ။ ;သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့၌သုံးပါ။

သန္တာကောင် ပြာကို ရွှေးစေ့ဝက်မှ တရွေး အထိ တိုက်ပါ။ ပန်းနာ ရောဂါ၌ ကောင်းသည်။ ဆေးတိုက်စဉ်အတွင်း ပဲစဉ်းငုံကိုသာ ကျွေးပါ။ အခြား မည်သည့်အစာကိုမျှ မကျွေးရ။

ယောက်သွား

ယောက်သွားသည် အရောင်အဆင်းနှင့် အကြီးအသေးကို အစွဲပြု၍ အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ထိုရာတွင် ပုလဲထွက်သော ယောက်သွားသည် ကောင်း၏၊

ယောက်သွား၏အကျိုးသွား

အဖျားအမျိုးမျိုး၌ကောင်း၏။ ထို့ပြင် ချောင်းဆိုးရောဂါ။ ပန်းနာရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ။ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း။ နံဘေး အောင့်သော ရောဂါတို့၌ကောင်း၏၊

ယောက်သွား အသေးမျိုးပြာ(၁)

ပုလဲထွက်သော ယောက်သွားအသေးမျိုးကို အလိုရှိသရွေ့

ယူ၍ မြေအိုးတခုတွင် ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ လက်နှစ်သစ် မြုပ်အောင် မရိုးစေးကိုထည့်ပါ၊ အိုးကို ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး ၁၀ ပိဿာ (သို့မဟုတ်) ၁၅ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ အားလုံး အရောင်လက်၍ ပြာကျသွားမည်။

အညွှန်း။ ။ရွေး၄စေ့ခန့်ကို ကြက်ဥ၏အလယ်တွင် ထားပြီး စားပါ။ အပေါ်မှ စမုန်စပါးပေါင်းတိုက် ရည်ပူပူ ၃ကျပ်သားကို သောက်ပါ။ နံ့ဘေး အောင့်သော ရောဂါ၌အထူးကောင်း၏။ ထိုမှတပါး ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ စသည်တို့၌ ကွမ်းရွက် ပြုတ်ရေနှင့် သောက်ပါ၊ ချောင်း‌ခြောက် ဆိုး ရောဂါ၌ ထောပတ်ခဲနှင့် သောက်ပါ။

ယောက်သွားပြာ (၂)

ယောက်သွား(အကြီးမျိုး)ကိုအလိုရှိသရွေ့ယူပါ၊အပေါ်မှ မရိုးစေးကို မြုပ်အောင် ထည့်ထားပါ။ မရိုးစေးခြောက်သွား သောအခါ မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပါ၊ အပေါ်မှဇော်သရွတ် မံပါ။ မီးသွေး ၁၀ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ အေးသောအခါ ထုတ် ယူပါ။ အမှုန့်ပြုပါ၊ ဖလ်ဘူးတွင်ထည့်ထားပါ။

အညွှန်း၊ ။ ၃ ရွေးခန့်ကို ထောပတ်ခဲ(သို့မဟုတ်)မလိုင်နှင့် စားပါ၊ အစာကိုကြေစေတတ်၏၊ သုက်ကိုပွားစေ တတ်၏၊ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသော ရောဂါတို့၌ အလွန်ကောင်း၏။

ယောက်သွားပြာ(၃)

ပုလဲထွက်သော ယောက်သွားကိုမြေအိုးတခုတွင် ထည့်ပါ၊ မရိုးစေးကို မြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ်မ ပါ။ မီးသွေး ၁၅ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ၊ ဖြူသောပြာကို ရမည်၊

အညွှန်း။ ။၂ရွေးခန့်ကိုထောပတ်ခဲ၊မလိုင်၊ နွားနို့၊ တခုခုနှင့် သောက်။နှလုံးရောဂါ၌ကောင်း၏၊ အစာသစ်အိမ် ကို အားရှိစေ၏၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၌အကျိုးပြု၏။

ယောက်သွားပြာ(၄)

ပုလဲထွက်သော ယောက်သွားကို အလိုရှိသရွေ့ ယူပါ။ ၁ပတ်အထိ မရိုးစေးတွင်စိမ်ပါ။ခါးစသည်ဖြင့် အပေါ်မှအမဲ ရောင်များကို ခြစ်ပစ်ပါ။ အဖြူန်းပြုလုပ်၍ ဆုံတွင် ထည့်ပါ၊ ၁နေ့လုံး မရိုးစေးနှင့် ကြိတ် နယ် ပါ။ အလုံး က လေး များ ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် လုံကြီးကြီး (သို့မဟုတ်) မြေအိုးတွင် ထည့်ပါ။ မီးသွေး ၂ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ဤနည်းအတိုင်း ၃ နာရီ မရိုးစေးနှင့်ကြိတ်နယ်၍ မီးသွေး ၂ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။

အညွှန်း။ ။၂ရွေးခန့်ကို မလိုင် (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ခဲနှင့် စားပါ။သုက်ကိုပွားစေ၏၊ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၌ ကောင်း၏၊

ပြာအမျိုးမျိုး

ဒုတ္တာ

ဒုတ္တာသည် ဥမ္မခါတု(ဓာတ်ငယ်)မျိုးဖြစ်၏။ကြေးနီမှရ၏။ ဓာတ်ဆရာများသည် ဒုတ္တာမှတဆင့်ကြေးနီကို ထုတ်ယူကြ၏။

(၎င်းသည်စင်ကြယ်၍ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏၊)ဒုတ္ထာသည် လေထိလျှင် မကောင်း ဖြစ် သွား တတ် ၏။ ၎င်းသည် အညိုမျိုး၊ အစိမ်းမျိုး ဟူ၍ ၂ မျိုး ရှိ၏။

ဒုတ္ထာ၏အကျိုးသွားများ

များများ စားလျှင် အန်တတ်၏၊ ကြက်ညှာ ချောင်းဆိုးကောင်း၏၊ ကာလသားရောဂါ၌ကောင်း၏။ အကြိတ်အဖုတို့၌ကောင်း၏၊

ဒုတ္ထာပြာဖြူ

ကုလားကင်ပွန်းချဉ်ခေါက် တပေါင်ကိုအမှုန့်ပြု၍ မရိုးစေး ၁၀ ကျပ်သားနှင့် ကြိတ်နယ်ပါ၊အလုံး ၂ လုံး လုံးပါ။ ၎င်း ၂ခု တို့၏ အလယ် တွင် ဒုတ္ထာ ၁၂ ပဲသား ထည့်ပါ၊ ထိုအလုံး ၂ လုံးကို မျက်နှာချင်းဆိုင် ဟပ်ထားပါ။ မြေအိုး တလုံးတွင် ထည့်ပါ။ ဇော်သရွတ်မ ပါ၊ လေမတိုက်သောနေရာ၌ တွင်းတူးလျက် မီးသွေး၃ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ၊ အေးသောအခါ ထုတ်ယူပါ။ ပြာအနည်းငယ်ကို ဖိန်ချဉ်တွင်ထည့်ပြီးကြည့်ပါ။ ဒုတ္ထာရောင်မရှိလျှင် အောင် မြင် ၏။ အကယ်၍ ဒုတ္ထာ ရောင် ပြန်ဖြစ်လျှင် မရိုးစေးနှင့် ၂ နာရီကြိတ်နယ်ပါ။ ယခင်နည်းအတိုင်း ပြန်ဖုတ်ပါ။

အညွှန်း။ ၊ဆန့်စေ့ တစေ့ မှ ၄ စေ့ အထိ မလိုင်နှင့်တိုက်ပါ နာတာရှည် လေလုံးရောဂါ၊ ယားယံသောအနာ ပွေးနာ၊ ကာလသားရောဂါစသည်တို့၌ကောင်း၏၊ ဆေးသောက်သောအခါ ထောပတ်ထမင်းစားပါ။

ဒုတ္တာပြာစိမ်း

ဘွင်းထွက် ဒုတ္တာစိမ်း ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားကို အမှုန့်ပြုပါ၊ တနာရီ အထိ မရိုးစေးနှင့် ကြိတ်နယ်ပါ။ အခြောက်လှန်း။ နောက်ထပ် တနာရီ မရိုးစေးနှင့်ကြိတ်ပါ၊ အခြောက်လှန်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၁၀ ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် နွားထောပတ်နှင့် နယ်၍ ဖယောင်းချက် ပမာ ပြုလုပ်ပါ၊ ထို့နောက် ဝါဂွမ်းကို ၎င်းနှင့်ရောလျက် မီးဇာသဖွယ်ပြုလုပ်ပါ၊ မီးခွက်တွင်တပ်၍မီးထွန်းပါ။ မီးခွက်အပေါ်တွင် မြေပန်းကန်ပြားကို ဆဲ့ထားပါ၊ထိုမြေပန်းကန်ပြားတွင် ကြပ်ခိုးများစုနေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ကြပ်ခိုးများနှင့် မီးလောင်ကျွမ်းထားသောမီးဇာကို ရောထားပါ။

အညွှန်း။ ။ဤဆေးကို ရွှေးစေ့တစက်မှ တရွေးအထိ အပြင်တိမ်ကို မျက်စဉ်းတံဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ။ အပေါ်မှ ကြက်ဆူရွက်ကိုစည်းပါ။ ၃နာရီကြာလျှင် ခွာ၍ နောက်ထပ်ဆေးထည့်ပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း တနေ့ ၅ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။အကယ်၍ကြက်ဆူရွက်ကို မရနိုင်ခဲ့သော်ကွမ်းရွက်နှင့်စည်းပါ။တနေ့တည်းတွင်ပျောက်၏။(ခွဲစိတ်ကုသသကဲ့သို့ပင် ချက်ခြင်းမျက်စိမြင်၏။)

ကုန္ဒနံကျောက်

ဤကျောက်သည် ဥပဓာတု(ဓာတ်ငယ်)မျိုးဖြစ်၏၊ လေးလံ၍ အဝါရောင်သန်း၏။

ကုလ္လနံကျောက်အကျိုးသွား

အအေးနှင့်သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၌ကောင်း၏။ အထူးအားဖြင့် ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာကောင်း၏။ ဝမ်းပိုက်ရှိ ပိုးများကျ၏။

ကုလ္လနံကျောက်ပြာ(၁)

ကုလ္လနံကျောက်ပြာ ၁၂ပဲသားကို အပိုင်းအစကလေးများပြုလုပ်ပါ။ မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်ပြီး မရိုးစေ့ကိုမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ၂၄နာရီကြာလျှင် ဇော်သရွတ်မံပြီး အခြောက်ခံပါ။ မီးသွေး ၁ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။အေးသောအခါအမှုန့်ပြုပြီးပါ။

အညွှန်း။ ။တရွေးခန့်ကို ထောပတ်ခဲအလယ်တွင် ထည့်ပြီးစားပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်ဥအလယ်တွင် ထည့်ပြီးစားပါ။ လေပူထသောရောဂါ၊ ကာလသား ရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်းပိုးရှိသောရောဂါများ၌ ကောင်း၏။ မြွေကိုက်လျှင် မျက်စဥ်းခတ်ပါ၊ အဆိပ်ကျ၏။

ကုလ္လနံကျောက်ပြာ(၂)

ကြက်သွန်ဖြူ ၃ကျပ် ၁၂ပဲသားကို မရိုးစေ့နှင့်ကြိတ်နယ်ပါ။ အတွင်းတွင် ကုလ္လနံကျောက်ထည့်ပြီး ပိတ်ပါ။ မီးသွေး ၁ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ ဤအတိုင်း ၇ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။

အညွှန်း။ ။ရွေးစေ့ ဝက်ခန့် အသုံးပြုပါက မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်းပိုးရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။

ဗဟာန်းရွှေ

ဗဟာန်းရွှေသည် ဥပဓာတ(ဓာတ်ငယ်)မျိုးဖြစ်၏။ အရောင်သည် ရွှေရောင်နှင့်တူ၏။

ဗဟာန်းရွှေ၏အကျိုးသွား

ယူနာနီနှင့် တိဗက်တို့တွင် မျက်စိရောဂါတို့၌အသုံးပြုကြ၏။ ၎င်းပြင် ၎င်းပြာသည် ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အိပ်မက်သုက်လွှတ်ရောဂါ၊ သုက်မြန်ရောဂါ။ ဓာတ်များယိုစီးကျသောရောဂါတို့၌ ကောင်း၏။ သုက်ဓာတ်ကို ဖြစ်ခဲ စေတတ်၏။ ချောင်းဆိုး၊ပန်းနာတို့၌အကျိုးပြု၏။ အင်္ဂါကြီးငယ်များစောင်းရွဲ့သော ရောဂါ၊ တုန်လှုပ်သော လေရောဂါတို့၌ကောင်း၏။

ဗဟာန်းရွှေပြာ(၁)

ဗဟာန်းရွှေ ၁ကျပ် ၄ပဲ၊ ပြဒါး ၁ကျပ် ၄ပဲ ဤ၂မျိုးတို့ကို ၄နာရီအထိ မရိုးစေးနှင့် ကြိတ်နယ်ပါ။ အလုံး ပြုလုပ်ပါ။ ခြောက်သောအခါ အမှုန့် ပြုထားသော သနပ်ထော်စေး ၁ကျပ် ၈ပဲသားကို အထက်အောက်မှီပါ၊ ထိုနောက် မီးသွေး ၂ပိဿာတွင်ထည့်ပါ။ မီးသွေးအပေါ်မှ ဇော်သရွတ် မပါ။ မြေပူတွင် (မီးနှင့်မြှုံကျထားသောမြေ)၄နာရီအထိ ထားပါ။ ထို့နောက် ထုတ်ယူပါ။ ဤဓာတ်ဆေးလုံးသည် အပေါ်မှ ဖြူ၍ အတွင်းတွင် မဲနေလိမ့်မည်။

အညွှန်း။ ။ဆန်တစေ့ခန့်မှ ၂မစေ့ခန့်အထိ ထောပတ်ခဲ့နှင့်စားပါ။ အပေါ်မှ နို့သောက်ပါ။

သမင်ဂျို(ချို)

တိရစ္ဆာန်များ၏ဂျို(ချို)များကို ပြာချ၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၌ အသုံးပြုရသည်။ အထူးအားဖြင့် နံဘေးအောင့်ခြင်းနှင့် သန္ဓေပါတ်ရောဂါများ၌ ရသာယနဆေးများ ဖြစ်ကုန်၏။

သမင်ဂျိုပြာ(၁)

သမင်ဂျို(ချို)ကို အမှုန့်ပြုပါ။ အပေါ်သို့ လက် ၂သစ်အထိ တက်အောင် မရိုးစေးနှင့် စိမ်ထားပါ။ ခြောက်သောအခါ ထပ်ပြီး မရိုးစေးနှင့်စိမ်၍ အခြောက်ခံပါ။ ထို့နောက် မြေအိုး တလုံးတွင် ထည့်ကာ ဇော်သရွတ်မံပါ။ မီးသွေး ၅ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ အလိုချမ်းသောအခါတွင် ယူပါ။ နောက်ထပ် မရိုးစေးနှင့် တနေ့ကြိတ်နယ်ပြီးဖုတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း။ ၄ကြိမ်၊ ၅ကြိမ်ဖုတ်ပါ။

အညွှန်း။ ။အဆုတ်ရောဂါရှိသူကို သပျစ်သီးရှာလပတ်ရည် သို့မဟုတ် သလဲသီး ရှာလပတ်ရည်နှင့် တိုက်ပါ၊ နံဘေးအောင့်သူကို စမုန်စပါးပေါင်းတိုက်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။ အလွန်ကောင်း၏။

သမင်ချိုပြာ (၂)

သမင်ချိုပြာကို အမှုန့်ပြုပါ။ မြေအိုးတအိုးတွင်မရိုးစေးနှင့် ကောင်းစွာ စိမ်ပါ။ ဇော်သရွတ် မံပါ။ တွင်းနက်စွာ တူး၍ လေမတိုက်သောနေရာတွင် မီးသွေး ၃၁ ပိဿာနှင့် ဖုတ်ပါ၊ အေးသောအခါထုတ်ယူပါ။အဖြူရလျှင်ကောင်း၏၊ မဖြူလျှင် ဤနည်းအတိုင်းထပ်ဖုတ်ပါ၊

အညွှန်း။ ။တရွေးမှ ၂ရွေးခန့်အထိ ပျားရေနှင့် လျက်ပါ။ တနေ့ ၂ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် လျက်နိုင်၏၊ ဤသမင်ချို ၁၂ ပဲသားတွင် ရွှေဆိုင်း သင့်လျော်သလောက် ထည့်ပါ။ပျားရေလက်ကော် ရ ထည့်၍စားခဲသော် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်၏၊

ကြက်ဥခွံပြာ

ကြက်ဥခွံတို့ကို ဆားရေတွင် ၄ ရက် စိမ်ပါ။ အတွင်းရှိ အမြှေးများကိုခွါပစ်ပါ၊ ၎င်းကို ၃ ရက်တိုင်မရိုးစေးတွင်စိမ်ပါ။ မြေအိုးတွင်ထည့်ပါ၊ ဇော်သရွတ်မံပါ။ ထို့နောက် မီးသွေး ၆၂ ပိဿာနှင့်ဖုတ်ပါ။ ပြာဖြူကိုရမည်။

အညွှန်း။ ။တရွေးခန့်မှ ၂ ရွေးအထိ ထောပတ်ခဲနှင့်စားပါ။ ခာတ်ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ အိပ်မက် သုက်လွှတ်ရောဂါအတွက် ကောင်း၏။

ကန့်ဆီ (၁)

ဆီးဖြူကန့် ၂ ကျပ် ၄ပဲသား၊ ဆေးဒန်း ၂ကျပ် ၄ ပဲ၊ ၂မျိုးကို ကောင်းစွာ အမှုန့်ပြုပါ၊စဉ့်ခွက်တခုတွင်ထည့်ပါ။ အပေါ်မှ စဉ့်အဖုံးကိုဖုံးပါ။မြေနှစ်ဉ် မရိုးစေး ၂ကျပ် ၄ ပဲထည့်ပါ၊ဤနည်းအတိုင်း အရက် ၂၀ထည့်ပါ။လုံခြုံရာတွင်သိမ်းထားပါ။အရက် ၄၀ကြာသောအခါ ကြည့်ပါ။ အပေါက်ကလေးများ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်၊ ထိုအပေါက်များတွင် လှပသောအရောင်ရှိသောဆီများ ပြည့်နေလိမ့်မည်၊ ၎င်းကိုညှစ်၍ဆီကိုယူပါ။

အညွှန်း။ ။သီတဥတဲ့ဖြူ ကွမ်းရွက် တရွက်တွင်သုတ်၍စားပါ။

ထို့နောက် မလိုင် ၄ ကျပ် ၈ ပဲသားကို စားပါ။ ဤနည်းအတိုင်းကွမ်းရွက်တရွက်တိုး၍ ၄ ရွက်အထိ စားပါ၊ ၄ ရွက်ပြည့်လျှင် တရွက်စီလျှော့၍စားပါ။ အလွန်ဆာလောင်လာ၏။ သုတ်ကိုပွားစေ၏၊

ကန့်ဆီ (၂)

ဆီးဖြူကန့် ၄ ကျပ် ၈ ပဲ၊ ဆား ၄ ကျပ် ၈ ပဲ။ ၂ မျိုးကို ၁၂ နာရီအထိ မရိုးစေးနှင့် ကြိတ်နယ်ပါ။ အလုံးကလေးများ လုပ်၍ နေရိပ်တွင်လှန်းပါ။ မြေအိုးတလုံးတွင်ထည့်၍ အပေါ်မှ အိုးတလုံးမှောက်နှာချင်းဆိုင်တင်ပါ။ ဇော်သရွတ်မပါ။ ခြောက်သောအခါ ဖိုခနောက်ပေါ်တွင် တင်၍ တလက်မ ထုသော ကနစိုသား ၂ ချောင်းနှင့်မီးထည့်ပါ။ အပေါ်က အိုးပေါ်တွင်း အဝတ်၄ထပ်ကိုရေစိမ်၍တင်ပါ။ အဝတ်ခြောက်လျှင် ထပ်ပြီး ရေဆွတ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ၆ နာရီတိုင်တိုင်လုပ်ပါ၊ အေးသောအခါ ဖြေးညှင်းသက်သာစွာခွါပါ။ အပေါ် အိုးတွင်း ရွှေရောင်ဆတွကို ရမည်။ ၎င်းဆတွကို ဆုံတွင် ထည့်ကြိတ်ပါ။ ၎င်းတွင် အလေးချိန် ၁၂ ပဲသားတိုင်းတွင် ဒုတ္တာ ၁ ပဲသား ရောပါ။ ၆ နာရီတိုင်တိုင်မရိုးစေးနှင့်ကြိတ်နယ်ပါ။ ထို့နောက် နှစ်တက်ချွန် အတောင့်ကလေးများ ပြုလုပ်ပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ ပါတာလယန္တရားဖြင့် ဆီချက်ပါ။ (အထူးသတိပြုရန်—ပါတာလ ယန္တရားတွင် ဆီတဆီ ၁ ပိဿာ ၂ ပိဿာထည့်၍ မီးဖျော်ပါ)။ အလွန်နှိမ့်မွှန်းသော ဆီကို ရမည်။

အညွှန်း။ ။ဤဆေးကိုလည်း အထက်ပါ ကန့်ဆီ (၁)ကဲ့သို့ အသုံးပြုခဲ့သော် သုတ်ကိုအလွန်ပွားစေ၏။