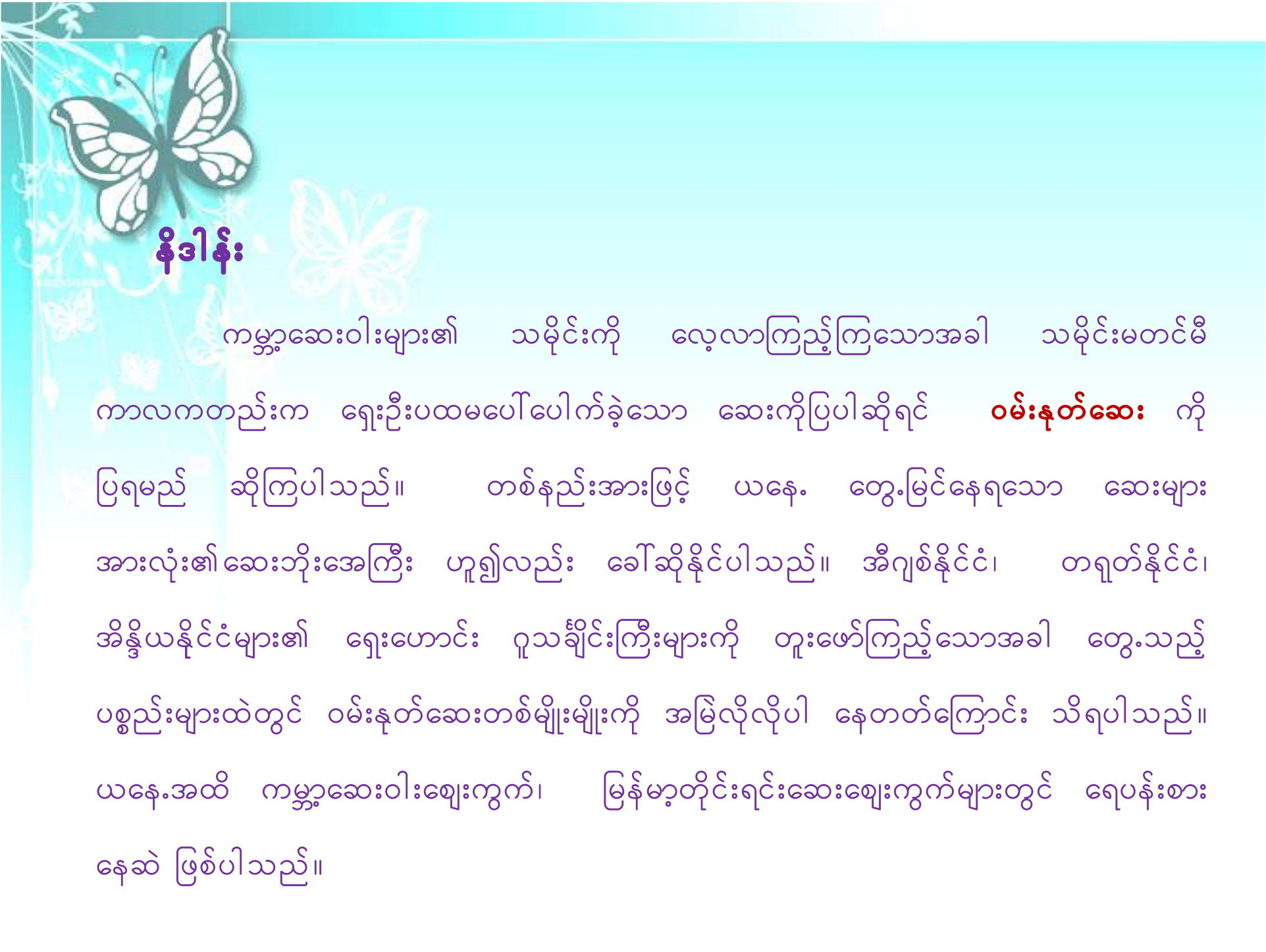




ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနုတ်ခြင်းများအပေါ်  
တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ  
ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်လေ့လာသုံးသပ်သောစာတမ်း

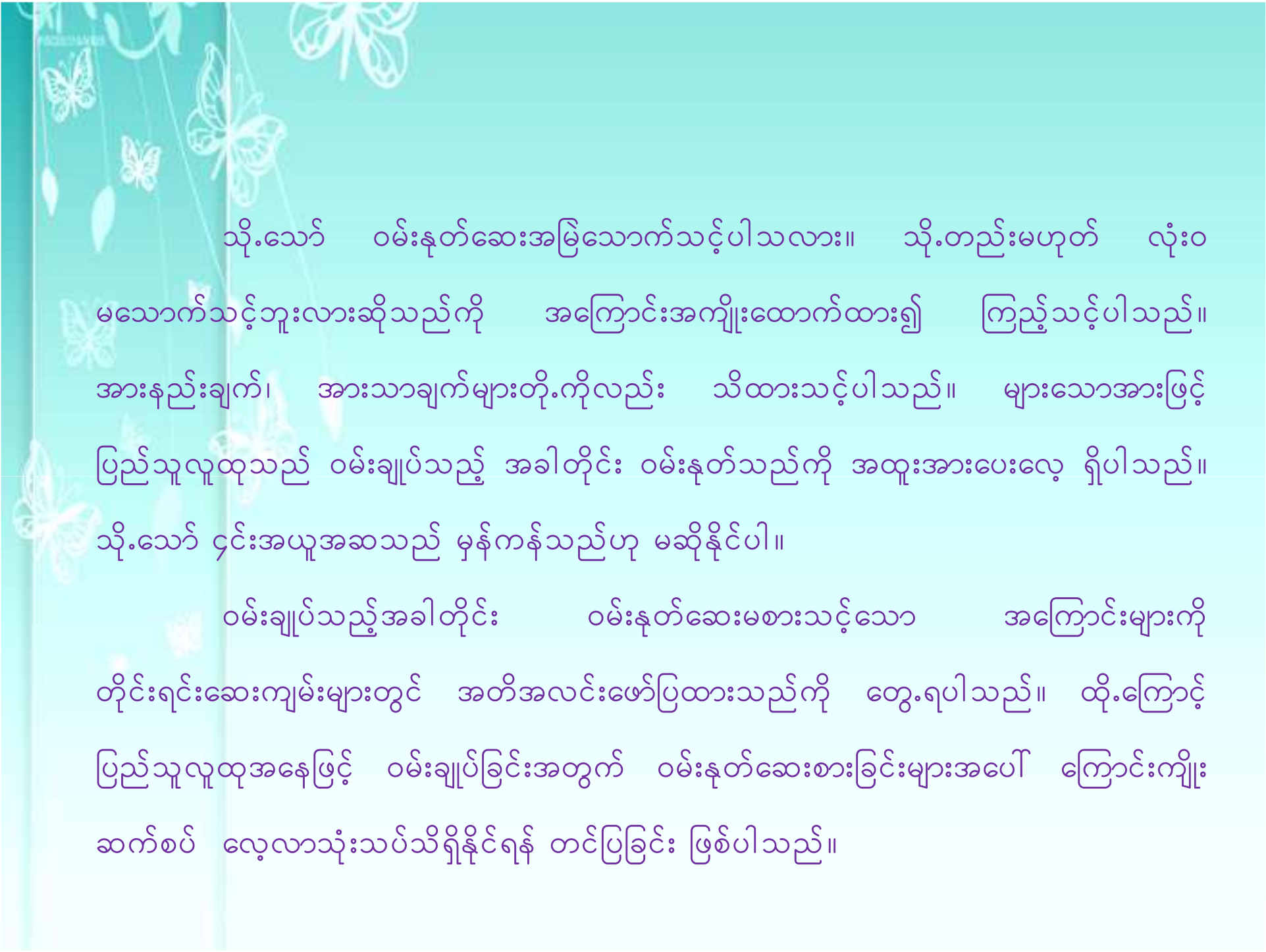
နေနေနိုင်ရည်၊ လှိုင်မိုးမြတ်  
(သုတေသန/ဖွံ့ဖြိုးရေးတိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန)





## နိဒါန်း

ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးများ၏ သမိုင်းကို လေ့လာကြည့်ကြသောအခါ သမိုင်းမတင်မီ ကာလကတည်းက ရှေးဦးပထမပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ဆေးကိုပြပါဆိုရင် **ဝမ်းနုတ်ဆေး** ကို ပြရမည် ဆိုကြပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ယနေ့ တွေ့မြင်နေရသော ဆေးများ အားလုံး၏ဆေးဘိုးအကြီး ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ အီဂျစ်နိုင်ငံ၊ တရုတ်နိုင်ငံ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံများ၏ ရှေးဟောင်း ဂူသင်္ချိုင်းကြီးများကို တူးဖော်ကြည့်သောအခါ တွေ့သည့် ပစ္စည်းများထဲတွင် ဝမ်းနုတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို အမြဲလိုလိုပါ နေတတ်ကြောင်း သိရပါသည်။ ယနေ့အထိ ကမ္ဘာ့ဆေးဝါးဈေးကွက်၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဈေးကွက်များတွင် ရေပန်းစား နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။



သို့သော် ဝမ်းနုတ်ဆေးအမြဲသောက်သင့်ပါသလား။ သို့တည်းမဟုတ် လုံးဝ  
မသောက်သင့်ဘူးလားဆိုသည်ကို အကြောင်းအကျိုးထောက်ထား၍ ကြည့်သင့်ပါသည်။  
အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များတို့ကိုလည်း သိထားသင့်ပါသည်။ များသောအားဖြင့်  
ပြည်သူလူထုသည် ဝမ်းချုပ်သည့် အခါတိုင်း ဝမ်းနုတ်သည်ကို အထူးအားပေးလေ့ ရှိပါသည်။  
သို့သော် ၎င်းအယူအဆသည် မှန်ကန်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

ဝမ်းချုပ်သည့်အခါတိုင်း ဝမ်းနုတ်ဆေးမစားသင့်သော အကြောင်းများကို  
တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများတွင် အတိအလင်းဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနုတ်ဆေးစားခြင်းများအပေါ် ကြောင်းကျိုး  
ဆက်စပ် လေ့လာသုံးသပ်သိရှိနိုင်ရန် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်

ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနုတ်ဆေးများ စားခြင်းအပေါ် လေ့လာသုံးသပ်သိရှိစေရန်

## အဓိကရည်ရွယ်ချက်

- ❑ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းကို လေ့လာသိရှိစေရန်
- ❑ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအမျိုးအစားများအလိုက် ဝမ်းနုတ်ဆေးသောက်ခြင်းအား သိရှိစေရန်
- ❑ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအား ဝမ်းနုတ်ဆေးသောက်ခြင်းထက် အပြုအမူအနေအထိုင်၊ အစားအသောက်များဖြင့် ပြုပြင်နေထိုင်ခြင်းအား သိရှိစေရန်
- ❑ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနုတ်ခြင်းအား ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်လေ့လာသိရှိပြီး သုံးသပ်စေရန်

## ဆွေးနွေးသုံးသပ်တင်ပြချက်

လောကဓမ္မတာအရ အသစ်များဟောင်းသွားသည့်အခါ အဟောင်းများကို လဲလှယ်စွန့်ပယ်ပြီး အသစ်တွေနဲ့တစ်ဖန်အစားထိုး၍ ရပါသည်။ လူအပါအဝင် အသက်ရှိသတ္တဝါများအဖို့ ဝမ်းသွားခြင်းသည် အဟောင်းကို စွန့်ပစ်ခြင်းကိစ္စ ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ အသစ်ဖြစ်သော အစာအဟာရများကို အစားထိုးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအတွက် အသုံးပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကြောင့်လည်း အစာဟောင်းအိမ်ထဲက ချေဖျက်ပြီး အစာဟောင်းဖြစ်သင့်သော အညစ်အကြေးများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စွန့်ထုတ်နေရပြီး အစားအစာများကိုလည်း နေ့စဉ်မှန်မှန်စားပြီး အသစ်များ ဖြည့်တင်းပေးနေရပါသည်။ သို့မှသာ လူတစ်ယောက်၏ ကျန်းမာရေးသည် ပြည့်စုံနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

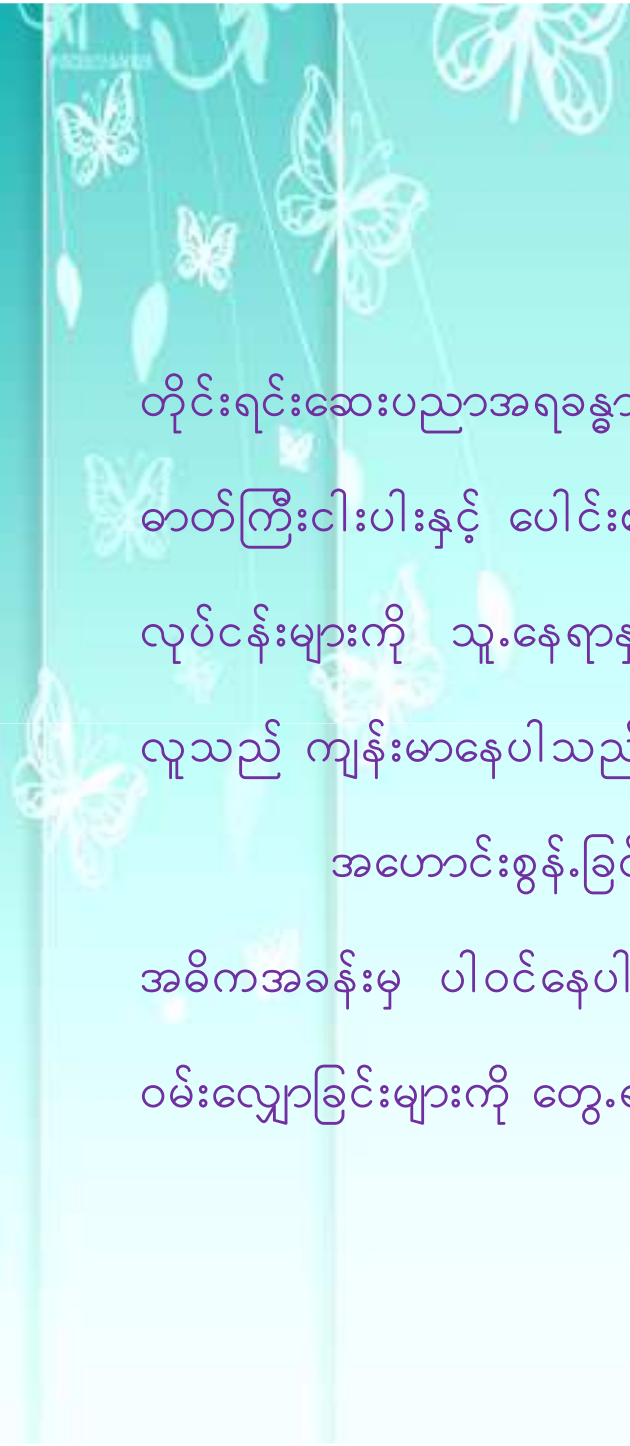


အဟောင်းကို မစွန့်ထုတ်နိုင်ပဲ အစာသစ်များကို တိုးတိုးလာနေလျှင် အစာဟောင်းများ  
ဟောင်းရုံမက အစာလည်းကောင်းကောင်း မကြေချက်နိုင်တော့ဘဲ အစာအိမ်ရောဂါမှစ၍  
သွေးမသန့်သောရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအစာဟောင်းများ စွန့်ပစ်နိုင်မှု  
နည်းပါးခြင်း၊ တစ်ချို့ရက်အတော်ကြာ စွန့်ပစ်နိုင်မှုမရှိခြင်းကို **ဝမ်းချုပ်ခြင်း** ဟု ဝေါဟာရ  
ပြုကြပါသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းအား အဘယ်ကြောင့် ချုပ်ခြင်းကို မစဉ်းစားဘဲ အလွယ်တကူ  
ရနိုင်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးတတ်ကြပါသည်။ ဝမ်းသွားလျှင်ပြီးရော  
သဘောထားကာ ကိုယ်နှင့်မသင့်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးများအား သောက်မိ၍ အကျိုးထက်  
အပြစ်ကများပြီး မမျှော်မှန်းထားသောရောဂါများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ အချို့  
ဝမ်းနုတ်ဆေးအပြင်းများ သောက်မိ၍ အူပေါက်ပြီး အသက်ပါဆုံးခဲ့ရသော သာဓကများ  
ရှိပါသည်။

## လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အကြောင်း(၃)မျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ ၎င်းအကြောင်း(၃)မျိုးအား ဂဃဏန သိမှသာ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများ နှင့် ကုစားပြုပြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းချုပ်သည်ဆိုတိုင်း ဆေးစားစရာ မလိုပါ။ ဆေးစားသင့်သည့်အခါမှ စားဖို့လိုပါသည်။ အချို့ဓာတ်စာနှင့် ပြုပြင်၍ ရပါသည်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူနှင့် ဝမ်းမှန်အောင်ပြုလုပ်၍ ရနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြင်ပမှ ပြုပြင်ပေးရုံဖြင့် ဝမ်းမှန်လေမှန်စေသော နည်းလမ်းများလည်း ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများနှင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ပေးပါက ဝမ်းနုတ်ဆေးများမလိုအပ်ပဲ အဟောင်းနှင့်အသစ် လဲလှယ်မှုကိစ္စသည် သဘာဝအလျောက် မှန်ကန်နေပြီး လူလည်း ကျန်းမာ၍ နေကောင်းနေမည် ဖြစ်သည်။



တိုင်းရင်းဆေးပညာအရခန္ဓာကိုယ်သည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ  
ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းဓာတ်ကြီး(၅)ပါးသည် ၎င်း၏  
လုပ်ငန်းများကို သူ့နေရာနှင့်သူ မှန်မှန်လုပ်ကိုင်၍ အချင်းချင်း သဟဇာတ ဖြစ်နေလျှင်  
လူသည် ကျန်းမာနေပါသည်။

အဟောင်းစွန့်ခြင်းဆိုသော ဝမ်းသွားခြင်းကဏ္ဍမှာလည်း ၎င်းဓာတ်ကြီးငါးပါးသည်  
အဓိကအခန်းမှ ပါဝင်နေပါသည်။ ဓာတ်ကြီးငါးပါး အပေးအယူမမျှသောအခါ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊  
ဝမ်းလျှောခြင်းများကို တွေ့ရပါသည်။



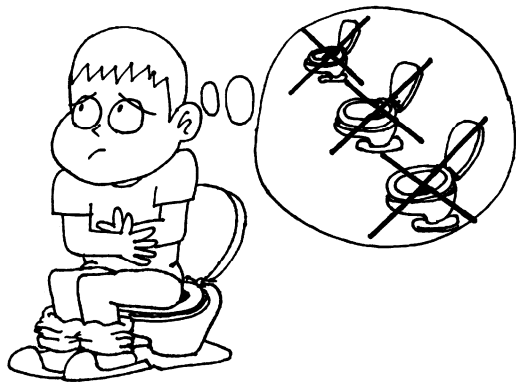


သဘာဝအလျောက် ဓာတ်ကြီးငါးပါးသည် ၎င်း၏  
တာဝန်များကို အလိုအလျောက် ဝမ်းသွားခြင်းကိစ္စများ  
ဆောင်ရွက်နေသည်ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးများ အလွယ်တကူ မကြာ  
ခဏသောက်နေလျှင် သဘာဝကိစ္စများကို နှောင့်ယှက်နေသလို  
ဖြစ်နေပါသည်။ ဆေးသည် ၎င်း၏တာဝန်များ ဆောင်ရွက်  
လိုက်သောကြောင့် ဓာတ်ကြီးငါးပါးသည် ရေသာခိုတတ်သွားပြီး  
ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်တော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးကို  
အကျင့်ပြုလုပ်၍ စားနေသူများမှာ ကြာသောအခါ ဝမ်းနုတ်ဆေး  
စားမှသာ ဝမ်းသွားသည့် အကျင့်အား တွေ့ရှိရပါသည်။

## ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းရင်း(၃)မျိုးမှာ

(၁) ပထဝီချုပ် (၂) အာပေါချုပ် နှင့် (၃) ဝါယောချုပ် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ပထဝီကိုအကြောင်းခံ၍ ချုပ်သော  
ပထဝီချုပ် ဝမ်းလက္ခဏာများမှာ -



- (၁) စမြင်းခံခြင်း
- (၂) ကိုယ်လက်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- (၃) ကိုယ်လက်တောင့်တင်းကိုက်ခဲခြင်း
- (၄) အသားအရည် ညိုညစ်လာခြင်း
- (၅) အအိပ်အစားများခြင်း
- (၆) အချို့ရက်ရှည်ချုပ်တတ်ခြင်း များ  
ဖြစ်ပါသည်။



ပထဝီချုပ်ဖြစ်စေခြင်းမှာ အကြော်၊ အလှော်၊ အခြောက်၊ အကင်နှင့် အဆိမ့်၊  
အဖန်အရသာများ အစားများခြင်း၊ အညောင်းအထိုင်များခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။  
အသားစားသော အနောက်နိုင်ငံများမှာ ဝမ်းချုပ်များသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။  
ဝမ်းပျော့ပျော့သွားအောင် သစ်သီး၊ အာပေါဓာတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဖိစား  
ပေးနေကြရပါသည်။



မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးအလိုအရ  
ပထဝီချုပ်ခြင်းမျိုးကို စမြင်းများကြေစေသော  
ဝမ်းနုတ်ဆေးမျိုးကို ပေးသင့်ပါသည်။

၎င်းလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်နေသော  
အငန်နှင့် အခါးအရသာပါသော



နောက်တစ်နည်း စမြင်းကိုထုတ် ခင်ပုတ် ဆိုသည့်အတိုင်း ရဟန်းတော်များ ဒန်ပူလုပ်ပြီး သုံးသည့်အတွက် အချို့အရပ်မှ ဒန်ပူပင်ဟုခေါ်သော ခင်ပုတ်အနွယ် ကိုဖြစ်စေ အမြစ်ကို ဖြစ်စေ ဆေးအဖြစ်မှီဝဲကြသည်။ ခင်ပုတ်အနွယ် (သို့မဟုတ်) အမြစ် (၁၀)ကျပ်သားကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး နုတ်နုတ်စဉ်းပါ။ ထို့နောက် လက်ဖက်ရည်အကြမ်း ပန်ကန်လုံး သုံးလုံးစာ ရေနင့်ရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်အောင်ကျိုပြီး ၎င်းဆေးပြုတ်ရည်တွင် ဆားငန်ငန်ခတ်ပြီး အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ဟင်းစားဇွန်း (၂)ဇွန်းခန့် သောက်ပေးပါက စမြင်း ကြေစေသော အကောင်းဆုံးဆေးတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။





ဝမ်းချုပ်ခြင်း (၃)မျိုး အနက် ပထဝီချုပ်တစ်မျိုးသာ ဝမ်းနုတ်ဆေးအကူအညီယူ  
သင့်တာဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဝမ်းချုပ်ခြင်း မျိုးတွင် ဆားခါးရည်နှင့်လည်း သင့်ပါသည်။  
ပွေးကိုင်း၊ မင်းကိုကာ ပါသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများလည်း သောက်နိုင်ပါသည်။ ဝမ်းချူ၍လည်း  
ရပါသည်။



## အာပေါချုပ်လက္ခဏာများမှာ

- (၁) ခေါင်းအုံဇက်လေးလံခြင်း၊ ခံတွင်းနံ့မကောင်းခြင်း
- (၂) ချွေးမထွက်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း
- (၃) စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်ခြင်း
- (၄) ကိုယ်တရှိန်ရှိန် ပူနွေးနေတတ်ခြင်း
- (၅) ဓာတ်ပျော့သွားသော်လည်း ဝမ်းကျန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။



၎င်းလက္ခဏာများဖြစ်ရခြင်းမှာ အဖန်၊ အချုပ်စာများ အစားများခြင်း၊ အအေးခံခြင်း များကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ စမြင်းခံခြင်းမရှိပါ။ အရေထူ အရေပါး ဖြစ်သော ပြင်ပ ဗဟိဒ္ဓမှာ အပတ်အဖွဲ့များခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းမျိုးအတွက် အတွင်းစားဆေး၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးမပေးသင့်ပါ။

အပြင် ဗဟိဒ္ဓမှ အပွင့်အာကာသဓာတ်ရစေရန် အထူးသဖြင့် ချွေးထွက်စေရန်၊  
မျက်ရည်ယို အရည်ထွက်စေရန်၊ အချဉ်၊ အစပ်များ စားပေးရပါသည်။ ရှောက်သီးသုပ်  
စပ်စပ်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ရှောက်သံပရာ၊ ရှာလပတ်ရည်များ သောက်သင့်ပါသည်။

ရှေးလူကြီးများက ရေနွေးမှိုင်းခံပြီးချွေးထုတ်ပေးပါသည်။ ရှောက်ပျားရည်  
များလည်း သောက်သုံးပေးသင့်ပါသည်။ ၎င်းအတိုင်း လုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အာပေါ  
ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်စေပြီး ဝမ်းမှန်စေပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်အချို့က  
၎င်းဝမ်းချုပ်နေလျှင် ချေတတ်သော နှာရှူဆေးရှူခိုင်းပြီး များများချေဆတ်တာနှင့်အမျှ  
ချုပ်နေသော ဝမ်းသည်မှန်လာပြီး အားရအောင်သွားပါလိမ့်မည်။ အပွင့်အာကာသရအောင်  
လုပ်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အပေါ်ပိုင်း ပွင့်သွားသည်နှင့်အမျှ အောက်ပိုင်းပါ ပွင့်သွားခြင်း  
ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအာပေါ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအား ဆေးစားဖို့ မလိုအပ်ပါ။ ရှေးရှေးတုန်းက  
ဆိုလျှင် ချွေးရပြီး လေသွားမှန်အောင် ကျွမ်းထိုးပေးရုံနှင့် ဝမ်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

## ဝါယောဦးစီးသော ဝမ်းချုပ်ခြင်း လက္ခဏာများမှာ

- (၁) လေချုပ်ခြင်း
- (၂) စားမဝင်အိပ်မပျော်ခြင်း
- (၃) ဝမ်းပျော့ပြီးချုပ်ခြင်း
- (၄) ဝမ်းသွားအားမရခြင်း
- (၅) မူးဝေ၊ ပျို့အန်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပါသည်။



၎င်းလက္ခဏာများကို ရုပ်ပိန်၊ ရုပ်ခြောက်သမားများ၊ လေရောဂါရှိသူများ၊ အရက်အလွန်အကျူးသောက်သောသူများတွင် အတွေ့များသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိသော လေများ အောက်ဘက်သို့ မသက်နိုင်ဘဲ အပေါ်သို့တက်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အဓောဂမ ဝါယောအားနည်းပြီး ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော အားကောင်း နေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ အစာဟောင်းများအပေါ် ဖိအားပေးသော ဝါယောဓာတ် အားနည်းသွား၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



၎င်းဝါယောဓာတ်ချုပ်ခြင်းများကိုလည်း ဝမ်းနုတ်ဆေးမပေးသင့်ပါ။ “လေလာ  
ကျောက်ဖိ” ဆိုသည့် စကားအတိုင်း အထက်တွင်ရှိသော လေများ အောက်ဖက်သို့  
လှည့်သွားအောင် အပေါ့ဓာတ်၊ အလေးဓာတ်ပါသော ပထဝီစာများကို ပေးကျွေး  
ရပါသည်။ ဥပမာ- ကောက်ညှင်းဆီထမင်းကို ဝအောင်စားပြီး ရေနွေးပူပူ  
သောက်ပေးရုံနှင့် ကောက်ညှင်းဆီထမင်း၏ အဆီဓာတ်ကြောင့် လေများ အောက်ဖက်  
သို့ လှည့်သွားပြီး ဝမ်းမှန်သွားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကောက်ညှင်း  
စားလျှင် ဝမ်းချုပ်သည်ဆိုခြင်းမှာ အခါတိုင်း မမှန်ပါ။ ဆေးအနေဖြင့် ပေးတတ်  
ကျွေးတတ်လျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပျောက်စေပါသည်။



## အကြံပြု သုံးသပ်ချက်



ဝမ်းချုပ်ခြင်း(၃)မျိုးမှ လွတ်ကင်းပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အဟောင်းနှင့် အသစ် မှန်မှန် လဲလှယ်နေနိုင်စေရန် အောက်ပါအချက် (၆)ချက်အား လိုက်နာပြုလုပ် စေလို ပါသည်။

(၁) ဝမ်းသွားသည့် အကျင့်ကို အချိန်သတ်မှတ်၍ မှန်မှန်သွားရပါမည်။  
သွားစေလိုသော အဟုန်ကိုလည်း တားဆီးခြင်း မပြုရပါ။

(၂) နံနက်အိပ်ရာထ ရေ၀၀ သောက်ပေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်  
အရည်သောက်ဟင်းလျာများကို လုံလုံလောက်လောက် စားပေးရပါမည်။

(၃) ကြေညက်လွယ်သော သားငါးများနှင့် အစာအဟာရများကို  
စားပေးသင့်ပါသည်။



(၄) ထမင်းစားပြီးတိုင်း ရေကိုလုံလုံလောက်လောက် သောက်ပေးရမည်။  
ထမင်းစားပြီးတိုင်း အသီးအနှံ တစ်ခုခုကို စားပေးသင့်ပါသည်။

(၅) ရှောက်၊ သံပုရာ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များကို တစ်နေ့(၁)ကြိမ်  
သောက်ပေးသင့်ပါသည်။

(၆) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းပြုလုပ်ပေးရမည်။ အထူးသဖြင့်  
နံနက်စောစော ရေဝသောက်ပြီး လမ်းလျှောက်ပေးလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။  
အသက်ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကံစောင့်ဆိုသလို အရာရာတိုင်း ဆေးကိုကြီး  
အားကိုးမနေဘဲ ဉာဏ်နှင့် ချင့်ချိန်ပြီး မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်  
သင့်ကြောင်း အကြံပြုသုံးသပ် လိုက်ရပါသည်။



## နိဂုံး

ထို့ကြောင့် မိမိတွင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်လာပါက အထက်ကတင်ပြခဲ့သော လက္ခဏာများ နှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်ပြီး ဝမ်းနုတ်ဆေးသောက်သင့် သော ဝမ်းချုပ်ခြင်း မျိုးမှသာ ဆေးသောက်သင့် ပါသည်။ ၎င်းလက္ခဏာများကို လေ့လာသုံးသပ်ပြီး လက္ခဏာများအလိုက် ပြုပြင်စားသောက်နေထိုင် သွားရုံနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးစားရသော အကျင့်ပျောက် သွားပြီး ဝမ်းနုတ်ဆေးကြောင့် ရောဂါတိုးလာမည့် ဘေးကလည်း လွတ်ကင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။





## ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းကို ဖတ်ကြားခွင့် ပြုသော  
တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံးကို အထူးပင်  
ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြောကြားရင်း နိဂုံးချုပ်  
အပ်ပါသည်။



## ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ❖ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း
  - ❖ ကာယနုပဿနာကျမ်း
  - ❖ ဆေးပညာဥပသေကျမ်း(ပ)တွဲ
  - ❖ သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ
  - ❖ လက်တွေ့ကုထုံးကျမ်း (ပ)တွဲ
  - ❖ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာဒေသနာ  
နယ်ကာလာ လွယ်ကူစွာလေ့လာနည်း  
(ပ+ဒု)တွဲ
- ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်
  - ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်
  - အရှင်နာဂသိန်
  - ဒေါက်တာအောင်နိုင်၊  
အသံလွှင့်ဟာပြောချက်များ
  - သဘာဝဓမ္မဆရာသန်း
  - ဆရာကြီးဦးသောင်းလွင်





