

ရသံညှင်းချိတ်(ရ သ ည ခ)

ဝိဇ္ဇာဓရဇာတ်လတ်ဆေး

0pXefid

v uaxmufw&ifaq;rS

au smuf rW

နိဒါန်း

- မြန်မာစာဗျည်းအက္ခရာများအနက်အသံ(၄)သံထွက်သည့်ထူးခြားပြီး
- အဖိုးတန်သော(၁၁)လုံးမြောက်သော ဗျည်း (၄) ဖြစ်သည်။
- ‘မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ’ ၏ဆေးဝါးများ ဟူရာ၌ --
သစ်ပင်တို့၏အသီး၊အပွင့်၊အရွက်၊အခေါက်၊အမြစ်ပင်စည် စသော
ပဉ္စငါးပါးဖြင့်ဖော်စပ်သည့် (ဓာတ်နုဆေးမျိုး) ၊ စိန်၊ဆေး၊ ကန့်၊
၊ဝက်၊ဒုတ်၊ဟင်း၊လက်၊ယမ်း၊ဆား၊ဇဝက်သာ စသော

- ဓာတ်တို့ ဖြင့်ဖော်စပ်သည့် (ဓာတ်လတ်ဆေးမျိုး) ၊
နာ၊ ရွတ်၊ သံ၊ ဘင်၊ ပြဒါးစင်၊ သွပ်လျှင်၊ ဒန်၊ ဘော်၊ ရွှေ
ဟူသောဓာတ်မ(ဉ္စ)ပါးကိုစားသုံးလို့ရအောင် (သို့မဟုတ်)
ပြာနုဖြစ်အောင်ပြုလုပ်၍ဖော်စပ်သည့် (ဓာတ်မဆေးမျိုး) အားဖြင့်
ဆေးသုံးမျိုးစလုံးပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ထိုဆေးသုံးမျိုးတို့တွင်
ရောဂါကိုပယ်ရာ၌ ဓာတ်နုဆေးမျိုးထက် ဓာတ်လတ်
ဆေးမျိုးကသာ၍ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။

● ဓာတ်လတ်ဆေးမျိုးထက်ဓာတ်မဆေးမျိုးကပို၍ စွမ်းဆောင်
နိုင်သည်။

● ဤနေရာတွင် ဓာတ်လတ်ဆေးမျိုးတွင်ပါဝင်သောခေါင်းစဉ်ပါ (၄)
အမည်ရဓာတ်လတ်ဆေးမျိုးကိုမိမိလေ့လာထား ရှိမှုအပေါ်
ဤစာတမ်းဖြင့်တင်ပြအပ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ အစွမ်းထက်သည့်တိုင်းရင်းဆေးဝါးများကို ပြည်သူများ သိရှိနားလည်၍လွယ်ကူစွာသုံးစွဲနိုင်စေရန် ၊
- ၂။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်၌ နယကြီး(၄)ပါးမှ ဝိဇ္ဇာဓရနယဆေးပညာအချို့ အားပိုမိုထင်ရှားသိရှိနိုင်ပြီး ထက်မြက်စွာအသုံးပြုလာနိုင်စေရန်၊
- ၃။ ဤဆေးဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ကျန်းမာရေးကိုတစ်တောင့်တစ်နေရာ မှ စောင့်ရှောက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာတန်းဖြင့် ရေးသားတင်သွင်းအပ်ပါသည်။

#o ñ Scv (#o nc) au^muf, yk

○ u^k m; r o m; o l d , m u f Ga & T m; n d e m i f
we t h q m i f a u s m a c i f o d v k & b k q b k s
w p f v k o m # d m u s r f E S h & ... [l i
u s r f & i f u s r f a [m i f w h t q a s a /

ကုလားမ ပုံစံရှိ (င) သည် (သညာ) သားသုံးယောက်
ဖွားမြင်သည် ဟုအဓိပ္ပါယ်ရသည်။

အမည်	ဇူ	သ	ည	ခ
ဓာတ်လတ်ဆေး	မဖောက်ထုံး	ဝေက်သာ	ဆား	လကျား
ဓာတ်မဓာတ်	ဒါနိ	သွပ်	သံ	ရွတ်
နေ့နံ	စနေ	သောကြာ	အင်္ဂါ	တနင်္လာ
ဓာတ်သဘော	တေဇော	အာပေါ	ဝါယော	ပထဝီ
ဓာတ်ဥပမာ	မီးဓာတ်	ရေဓာတ်	လေဓာတ်	မြေဓာတ်

ဂြိုဟ်ဏန်း	၇	၆	၃	၂
ဂြိုဟ်သက်	၁၀	၂၁	၈	၁၅
ဂြိုဟ်ရုပ်	နဂါး	ပူး	ခြင်္သေ့	ကျား
လူမျိုး	ကုလား	သိကြား	တလိုင်း	ရှမ်း
ကျောက်	ပကတိသေလာ	အဂ္ဂိသေလာ	ပထဝီသေလာ	ဗန္ဓုသေလာ
Chemistry	Ca	NH ₄ CL	NaCl	Borax
အရသာ	အေးငန့်ချို	အေးငန့်	ပူအေး(ငန့်)	ပူအေး(ငန့်ဖန့်)

● မှတ်ချက်။ ။ ဌသံညှင်းချိတ်ကို အချို့
အဂ္ဂိရတ်လုပ်ရပ်များ၌ (ဌသညက) ဟုကောက်ယူကြပြီး
(ဌ)နေရာ၌ယန်းကိုယူကြပြီး၊ (က)နေရာ၌ ကန့် ကိုယူကြသည်။

ဋုသညာခ ဆေး တစ်မျိုးစီ၏ အစွမ်းများ

⊙ မဖောက်ထုံး (Calcium)

⊙ အကျိုးသွား – အစာကြေ၊ လေနိုင်၊ အခိုးပွင့်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊
သွေးနှင့်ဆီးကိုစင်ကြယ်စေခြင်း၊ အကျိတ်ကြေခြင်း စသည်

ကုသနိုင်သောရောဂါ

ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ထိုးအောင့်
သော ရောဂါ၊ သည်းခြေချဉ်ပြန်သောရောဂါ၊ ချမ်းတုန်ဖျားရောဂါ
စသည့်ကိုထုံးရည်ကြည်ဖြင့်ကုသသည်။

(ထုံး(၂)ရတီ +ရေ(၃ကျပ်၁၂ပဲ)=ထုံးရေကြည်။)

အမုန်သု(Ammonium Chloride)

- အကု်းသွား – အပူကိုငြိမ်းစေခြင်း၊ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေခြင်း၊ လေကိုနှိုင်းခြင်း၊ သလိပ်ကိုနှိုင်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ခြင်းစသည့်

ကုသနိုင်သောရောဂါ

- အစာမကြေရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သည်းခြေပွား စည်းသောရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ အသည်းကြီးသော ရောဂါ၊
- ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်သောရောဂါ၊ အဆုတ်သွေးယိုစီးသောရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ဆီးကျင်၍ ပူသောရောဂါ၊ စသည့်

ဆား (မြေငန်/ရေငန်) (Sodium Chloride)

- အကျိုးသွား – အစာကြေခြင်း၊ လေကိုနှိုင်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်းကိုသက်စေခြင်း၊ သွေ့ကိုတုခိုးပွားစေခြင်း၊ စသည်

ကုသနိုင်သောရောဂါ

- နှုတ်မပြိန်သောရောဂါ၊ အစာမကြေရောဂါ၊ နှလုံးပူသောရောဂါ၊ လေပူထသောရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်သောရောဂါ စသည်

လကျား (Borax)

- အကျိုးသွား – အပူကိုငြိမ်းစေခြင်း၊ သလိပ်ကိုနှိုင်းခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း စသည့်

ကုသနိုင်သောရောဂါ

- အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ၊ လေနာရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အစာမကြေသောရောဂါ၊ အကြောရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ ကလေးမကွရုနာ၊ သွားဖုံးရောင်တင်းနာ၊ ခံတွင်းကွဲသောရောဂါ၊ ဆီးပူရောဂါ၊ မီးယပ်ဖြူရောဂါ၊ မီးလောင်သောအနာ၊ နားပြည့်ယိုရောဂါ၊ ထိပ်ကပ်နာ၊ မျက်ရည်ယိုရောဂါ၊ မျက်ခွံရောင်ရောဂါ စသည့်

ဋ္ဌသညာ (ထုံး၊ဇဝက်သာ၊ဆား၊လက္ခား)ဆေးဖော်စပ်ပုံ

- ပထမဦးစွာမဖောက်ထုံးကိုရေဖျော်ပြီးအရေကိုအကြည်ခံထားပါ။
ယင်းထုံးရေကြည်သုံးပိဿာနှင့်(ဇဝက်သာ၊ဆား၊လက္ခား)
တစ်ဆယ်ကျပ်သား စီ (ပေါင်းသုံးဆယ်ကျပ်သား) ရော၍
အရည်ကြည်ထပ်မံ၍ပြန်ခံပါ။ ရရှိလာသော(ဋ္ဌသညာ) ဆေးရည်
ကြည်ကို အသင့်ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်းအိုး အတွင်းသို့ ထည့်၍
မီးဖြေးညှင်းစွာပေးပြီးပေါင်းချွေးဆေးရည်ကို ရယူပါ။ဆေးရည်ကုန်
လျှင်အိုးတွင်းရှိဆေးကိုခြစ်၍ယူပြီး
- နှစ်မျိုးစလုံးဖန်ပုလင်းဖြင့်လုံခြုံစွာသိမ်းပါ။

- ပေါင်းအိုးပြုလုပ်ရာတွင် မြေအိုးထက် ကြွေအိုးကကောင်းသည်။
ကြွေအိုးထက် ဖန်အိုးက ပို၍ကောင်းမွန်သည်။
သတ္တုအိုး၊ သံအိုး၊ ကြေးအိုးတို့ ဖြင့်လည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။

ayift ʎvɤkɪ

မိမိပြုလုပ်မည့်အိုးတစ်လုံးကိုရယူပါ။ ထိုအိုး၏အဝအောက်နားမှ
(၄)ပေခန့် ရှိသော ကြေး(နီ/ဝါ)ပိုက်ကိုဆက်နိုင်ရန် အပေါက်ဖောက်ပါ။
(၄)လက်မခန့် အရွယ်ရှိ ကြေး(နီ/ဝါ) သို့မဟုတ် စတီးသံခွက်၏
အလယ်နေရာတွင်အပေါက် ဖောက်၍(၅)လက်မခန့် ကြေးပိုက်ကို
(၁၅)ဒီဂရီခန့် စောင်း၍ ဂဟေဆက်ပါ။ ပိုက်၏ ထိပ်ပိုင်းတွင်
အရစ်ပါသည့်(ဆိုင်ကယ်ကျွတ်ဘားတန်) ပိုက်ဖြင့်ဆက်ပါ။

● ထို့နောက်အပေါက်ဖောက်ထားသော အိုးအတွင်းမှ နေ၍ အရစ်ပိုက်ကို သားရေဝါရှာခံ၍အိုးပေါက်တွင် နက်ဖြင့် ကြပ်ပါ။

● အိုး၏အပြင်မှ(၄)ပေခန့် ရှိသောကြေးပိုက်ကိုဆက်ပါ။

● ထိုကြေးပိုက်ကို ပေါင်းချွေးစီးဆင်းရန်အဆင်ပြေသလို ကွေးကောက်နိုင်သည်။

● ပိုက်အဆုံးပိုင်း၌ရေအေးရှိသောလောင်းတစ်ခုခု၌ နှစ်၍ထားရမည်။ ပြီးလျှင်ပိုက်ဝမှချွေးဆေးရည်ကို စင်ကြယ်သောပုလင်းဖြင့် ခံယူနိုင်သည်။

● အိုး၏အဝ၌ရေအေးထည့်ထားသော (သပိတ်၊ခွက်၊ဇလုံ) စသည်

● တစ်ခုခုတင်၍အငွေ့လုံအောင်(သားရေကျွတ်စ၊အဝတ်) ဖြင့်ရစ်ပါတ်ထားရမည်။ (ရေပူလျှင်ရေအေးလဲပေးပါ)။

ပေါင်းချွေးခံ့ခွက်



ပေါင်းချွေးခံ့ခွက်



ရေအေးထည့်ထားသောသပိတ်





ဆေးထည့်ထားသောပေါင်းအိုး

ဆေးထည့်ထားသောပေါင်းအိုး

STN(TaSa









ဆေးရည်ရရှိပုံ

ဆေးရည်ထုတ်ပြီးကျန်ရှိသောဆေးမှုန့်ပြပုံ



ဆေးရည်ထုတ်ပြီးကျန်ရှိသောဆေးမှုန့်အားအနီးကပ်ပြပုံ

(ဌာနချုပ်) ဖော်စပ်ပြီးဆုံးရည်

- အရောင်အဆင်း – ဖြူကြည်
- အနံ့ – အမိုးနီးယားအနံ့၊ အနည်းငယ်ရှိ
- အရသာ – ပေါ့ပျက်ပျက်အရသာ
- အဓိကပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါ
 - ၁။ အစာမကြေရောဂါ
 - ၂။ အဆိတိုးရောဂါ

အကျိုးသွား - ဤဆေးရည်ကို ပျားရည် နှင့် ဆတူရောစပ်၍ အစာစားပြီး ဟင်းစားငွန်းတစ်ငွန်း တစ်ရက်(၂)ကြိမ် မှီဝဲ ခွဲသော်လျှင်မြန်စွာအစာကြေစေပြီးမကြာခဏအစာ စားချင်စိတ် ကိုဖြစ်ပေါ်ကာအစာမကြေရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေသည်။

- အစာချေလမ်းကြောင်းတလျှောက်လုံး ချေချက်အားကောင်းမွန်ပြီး မလိုအပ်သော မလ အညစ်အကြေးတို့ကို လျှင်မြန်စွာ သုတ်သင်နိုင်သည်။

- အဝလွန်ခြင်း၊ အဆီတိုင်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရွဲခြင်း ရောဂါများကို ဋီသညာဆေးရည်(၂၀)ကျပ်သား၊ ရှောက်ပေါင်းရည်(၁၀)ကျပ်သား၊ ပျာရည်(၁၀)ကျပ်သား ရောစပ်၍ ဟင်းစား ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်ရက် (၂)ကြိမ် မှီဝဲခဲ့သော် တစ်လခန့်အတွင်း ဝမ်းဗိုက်ရွဲသူများ (၃)လကွ ခန့်လျော့၍) သိသာပျောက်ကင်းစေသည်။ ချွေးနံ့ နံခြင်းကိုလည်း ကင်းဝေးစေသည်။

● မှတ်ချက်။ ။ဤဆေးကိုလိုသည်ထက်ပို၍လွန်စွာမှီဝဲခဲ့သည်ရှိသော်
မူးဝေ တတ်သည်။

● ဖော်စပ်ပြီးဆေးရည်အား ပုလင်းဖြင့် နေပူတွင်ထားသည်ရှိသော်
ဆူပွက်၍ ပေါက်ကွဲတတ်သည်။

(ဒုသညာ) ဖော်စပ်ပြီးဆေးမှန်

- အရောင်အဆင်း – ဖြူဖွေးသောအရောင်
- အနံ့ – အမိုးနီးယားအနံ့အနည်းငယ်ရှိ
- အရသာ – အေး ငန့်
- အဓိကပျောက်ကင်းသောရောဂါ – ဆီးပူ ဆီးအောင့် ရောဂါ

အကျိုးသွား – ဆီးဝါ ဆီးနီ ဆီးပူ ဆီးအောင့် ခြင်းတို့ကို ဆေးမှန် နှစ်ပဲသားတွင် သံပုရာသီး အရည်ညှစ်၍ တစ်ရက်နှစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ ထို့အတူ ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း၊ အသဲရောင်ခြင်းနှင့် ဆီးကျောက်တည်ခြင်းတို့ တွင်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

● မှတ်ချက် ။ ။အထက်ပါဆေးရည်နှင့်ဆေးမှန်တို့၏အသုံးပြုမှုတွင်
အကျွန်ုပ်လေ့လာသိရှိထားသလောက်တင်ပြခဲ့ပြီး သောရောဂါများကို သာ
ကိုယ်တွေ့ ကုသခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဇု = ဇုသံညှင်းချိတ် (ဇုသညာ)အမည်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ဆေးအစွမ်းတစ်နည်း

- ၁။ ဓာတ်လေးပါးအက္ခရာ ၊ ၂။ ၁-၂-၃-၄၊ စာမထွေးနှင့် ၊
၃။ အဋ္ဌာရသဆေး ၊ ၄။ စတုပညာသဆေး ၊ ၅။ နဝင်းဆေးကြီး၊
၆။ ကာမလောကဆေး၊ ၇။ ဂဠုန်ဆေး ၊ ၈။ ပြဒါးချုပ်ဆေး ၊
၉။ ကျောက်နဂါးဆေး၊ ၁၀။ သာ ကြူ စုံ တော ဆေး ၊
၁၁။ ဇေယျာနုဒွေး ၊ ၁၂။ အတ္ထောအန္တော ၊ ၁၃။ သေလာလေးပါး ၊
၁၄။ ကြောင်ကိုးစီး ၊ ၁၅။ ယုန်နှင့်ဒေါင်း ၊ ၁၆။ ကြက်ဥ ၊
၁၇။ ကကြီးကိုတိုင်ပင်အုန်း လ မှာသီတင်းသုံး ၊
၁၈။ တပသီဆေးဆယ့်နှစ်ဖြာ ၊ ဤမှတစ်ပါးအများရှိသေးသည်။

ဇု = ဇုသံညှင်းချိတ် (ဇုသညာ)အမည်ဂုဏ်များနှင့်ဆေးအစွမ်းတစ်နည်း

အထက်ပါဆေးအမည်များမှ ဇုသညာ သည် ဂဠုန်ဆေး
ဟု ပိုမိုထင်ရှားသည်။ ထို ဂဠုန်ဆေးဖော်စပ်ရာ၌
မဖောက်ထုံးရေကြည် (တစ်ပိဿာ)တွင် ဇဝက်သာ (၁၀ကျပ်သား)
ဆား(၁၀ကျပ်သား)၊ လက္ခား (၁၀ကျပ်သား)၊တို့ကို
အမှန် .ပြုရော၍ မြေအိုးတွင်ထည့်ပါ။
မီးနွေးနွေးဖြင့်ချက်၊ယောင်းမနှင့်မွှေပါ။ အခဲဖြစ်၍ဆေးခြောက်လျှင်ချ၊
၎င်းဆေးများကိုအမှန် .ပြု၍ပုလင်းဖြင့်လုံခြုံစွာ ထည့်သိမ်းထားပါ။

- (၁) *Vle&q; \ t prfow& မီးအတွင်းရှိ ပြဒါး
 သည်အရည်ပျောက်၍အခဲ သို့ရောက်စေနိုင်ခြင်း၊ပြဒါးသည်
 မီးတို၊ ဖျာအိမ်ဖြင့်ထွက်ပြေးလွတ်ရုန်းခြင်းကိုမပြုနိုင်၊ပြဒါး၏ဒေါသ
 အညစ်အကြေးများကိုစင်ကြယ်စေနိုင်ခြင်း၊ဓာတ်လေးပါးဝင်၍
 ဖြူစင်ပြီး ကျောက်သံများကဲ့သို့ ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ စသော
 အစွမ်းများ ရှိပေသည်။
- အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးနှင့် လုပ်ရပ်သည် နတ်လမ်းညွှန်
 အဖြေဋီကာကျမ်းအလိုတည်း။
- အကျယ်ကို ၎င်းကျမ်း၌ ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။

- ဌသံညှင်းချိတ် ဂဠုန်ဆေးတစ်နည်း ။ (အချို့ဆရာများက (ဌသညက)– ဟုကောက်ယူသည်)
- ဋ – ကိုတေဇာဓိတ်ဖြစ်သောကြောင့် (ယမ်း)ကိုကောက်ယူသည်။
- သ – ကိုအာပေါဓိတ်ဖြစ်သောကြောင့်(ဇဝက်သာ)ကိုကောက်ယူသည်
- ည – ကိုဝါယောဓိတ်ဖြစ်သောကြောင့်(ဆား)ကိုကောက်ယူသည်။
- က – ကို ပထဝီဓိတ်ဖြစ်သောကြောင့် (ကန့်)ကိုကောက်ယူသည်။
- ထို့ကြောင့်(ယမ်းစိမ်း၊ ဇဝက်သာ၊ အိမ်သုံးဆား၊ ကန့်၊ ကျည်တောက်) ဂဠုန်ဆေးလေးပါး ဖြစ်သည်။

- ◉ ဆေးကောက်ယူပုံမှာ – ရောထွေးပေါင်းစု၊ စတုပညာသ၊ ဂဏန်းရလိမ့် ဟုဆိုထားသောကြောင့် ဂြိုဟ်သက်ကိုယူ၍
- ◉ ဋ-စနေ(ယမ်းစိမ်း ၁၀ ကျပ်သား)၊ သ-သောကြာ (ဇဝက်သာ- ၂၁ ကျပ်သား)၊ ည-အင်္ဂါ (အိမ်သုံးဆား- ၈ ကျပ်သား)၊
- ◉ ခ-တနင်္လာ(ကန့် ကျည်တောက် ၁၅ ကျပ်သာ)၊ စုစုပေါင်း ၅၄ ကျပ်သား (စတုပညာသ) ယင်းဆေးကို ဆေးအရောင်နီရဲသည် အထိ သံဒယ်အိုးသန့်သန့်ဖြင့်ချက် ရမည် ဖြစ်သည်။
(၎င်းဆေးသည်ဓာတ်အမျိုးမျိုးကိုဖမ်းသတ်နိုင်သည်ဟုဆို၏)

ဌသညခ အက္ခရာလေးလုံးကိုအချို့ သောဆရာများက(အင်း၊စမ)
အဖြစ်စီမံကြပြီး အကျိုးစီးပွားနှင့် အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အတွက်
ဆောင်ရွက်ကြသည်။

ဥပမာ (၉)ကွက်အင်း- မြင်းသွား

(၄) အံကိုက် စမ

ဋ	ခ	ည
သ	နံသွင်း	သ
ည	ခ	ဋ

၄

၎င်း စမကို တန်ပြန်အဖြစ်စီမံကြသည်။

● အောက်ဖော်ပြပါ(ဠ)စမကို သစ်ရွက်တစ်ရွက်တွင် အသက်အောင့်
ရေးချစီမံပြီးတစ်ပွဲထိုးကာယသိဒ္ဓိအဖြစ်ဝါးစားစေ၍ဆောင်ရွက်ကြ
သည်။

(ဠ) ဂွင်းပိတ် စမ

လက်ဝဲရစ်



● အထက်ပါ(အင်း၊စမ)တို့ ကို ကလေးများအတွက် လက်ဖွဲ့ ပြု၍အန္တရာယ်ကင်းအဆောင်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ကြသည်။

● အကျယ်အဖြစ် ဉာဏ်ရှိသလို အသုံးချစီမံကြသည်။

အကျွန်ုပ် တင်ပြခဲ့သော ဤစာတန်းပါ ဌာသညာခ ဆေးရည်နှင့်ဆေးမှုန့် တို့ သည်အမှန် လက်တွေ့သက်သာ ပျောက်ကင်း စေခဲ့ပြီး ပြည်သူလူထုကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ အကျိုးပြုနိုင်မည်ဟုယုံကြည်လျက် ဤစာတန်းအားရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုး

- ၁။ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသုံးဆေးနည်းများ
- ၂။ ရသတရင်္ဂနီ ဓာတ်သမုဒ္ဒရာကျမ်းကြီး
- ၃။ နတ်လမ်းညွှန် အဖြေဦးကာကျမ်း
- ၄။ လောကီထွက်ရပ်လမ်း လက်တွေ့ ကျမ်း
- ၅။ မြန်မာ့အဂ္ဂိရတ် သိပ္ပံဓာတ်ဆေးကျမ်း

ဌာန (ထုံး၊ ဇေယျာ၊ ဆား၊ လက္ခဏာ) ဆေးဖော်စပ်ခြင်း

ဝိဇ္ဇာဓရ ဆေးပညာတွင် ဓါတ်မဆေး၊ ဓါတ်လတ်ဆေး နှစ်မျိုးရှိရာ
(ဌာန)အမည်ရ (ထုံး၊ ဇေယျာ၊ ဆား၊ လက္ခဏာ) ဓါတ်လတ်ဆေးကို
ဖော်စပ်သုံးစွဲရန်သာဓာတ်တွင် အဓိကထားဖော်ပြထားပါသည်။
အင်္ဂါရပ်လုပ်ရပ်ဆရာများက (ဌာန)ဆေးကို
(နာ၊ ဂျာ၊ သံ၊ ဘင်၊ ဒါနီ၊ ပြဒါးဘော်၊ သွပ်၊ ရွှေ) စသည့် ဓါတ်မဓာတ်
ပစ္စည်း(၉)မျိုးအား အညစ်အကြေးများစင်ကြယ်စေရန် ၎င်း၊

မီးနှင်တွေ့ကအလွယ်တကူအခိုးဖြစ်၍ပျောက်ပျက်နိုင်သော ဓါတ်
တို့ကိုချုပ်နိုင်၊ ဖမ်းနိုင်၊ သေနိုင်စေရန်အတွက်၎င်း၊ အမျိုးစုံယူဆ၍
ဖော်စပ်အသုံးပြုကြသည်ကိုတွေ့ ရှိရသည်။ (ဋ္ဌသညာ)
ဆေးသည်အမည်ကွဲမျိုးစုံရှိပြီးအကောက်အယူလည်းအနည်းငယ်
ကွဲပြားမှုရှိပေသည်။ ဓါတ်(၄)ပါးဖြစ်ခြင်း၊ နေ့နံ ဂဏန်းပေါင်း
နေ့နံ၏ ဂြိုဟ်သက်ပေါင်း နဝင်းဖြစ်ခြင်း၊ စသည်တို့သည်အတူတူပင်
အယူရှိကြပါသည်။ အဂ္ဂိရပ်လုပ်ရပ်၌ ဋ္ဌသညာ ဆေးကို သံဒယ်အိုး
စသည်တို့နှင့်ချက်ယူပြီးဆေးအခဲ၊ ဆေးအမှန် အဖြစ်သာ စီမံ၍
အသုံးပြုကြသည်။

အကျွန်ုပ်သည် ဣသညာခ ဆေးကို ပေါင်းချွေးဆေးရည်
အဖြစ်ဖော်စပ်ပြီး ပြည်သူလူထုနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအလွယ်
တကူဖော်စပ်အသုံးပြုနိုင်စေရန်အတွက်ယုံကြည်လျက် ဤစာတန်းဖြင့်
ရေးသားတင်ပြအပ်ပါသည်။

ထုံးရည်ကြည် (သုံးပိဿာ)နှင့် ဇောက်သာ၊ ဆား၊ လက္ခား၊
တစ်ဆယ်သား စီပေါင်းစပ်၍အရည်ကြည်ပြန်ခံပြီး ရရှိသော
ဆေးရည်ကိုလိုအပ်သလိုပေါင်းချွေးထုတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။
ငှင်ချွေးဆေးထုတ်ယူပြီး ကျန်ရှိဆေးမှန်လည်းရယူထားရမည်။

- ရရှိလာသောဆေးရည်နှင့် ဆေးမှုန့်တို့ကိုလေလုံသော ပုလင်း
- သန့်သန့်ဖြင့်ထားရှိရမည်။
- ဆေးရည်ကိုပျားရည်နှင့်ဆတူစပ်၍အစာမကြရောဂါ၌အစာစားပြီး
ဟင်းစားငွန်းတစ်ငွန်းမှီဝဲသည်ရှိသော် လျှင်မြန်စွာသက်သာ
ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
- ဆေးရည်နှစ်ဆ၊ ပျားရည်တစ်ဆ၊ ရှောက်ပေါင်းရည်တစ်ဆ
ရောနှော၍ဟင်းစားငွန်းတစ်ငွန်းတစ်ရက်(၂)ကြိမ်မှီဝဲခဲ့သော်
ဝမ်းဗိုက်၌အဆီများခြင်း(ဗိုက်ရွဲခြင်း)တို့ကို တစ်လအတွင်း
(၃)လကွဲခန့်လျော့၍သက်သာပျောက်ကင်းစေပြီးခန္ဓာကိုယ်
ချွေးအနံ့ ထွက်ခြင်းများမှကင်းဝေးစေသည်ကိုတွေ့ ရှိရပေသည်။

- ဆေးမှုန့်(၂)ပဲသား ကိုသံပုရာအရည်ညှစ်၍ တစ်ရက်(၂)ကြိမ် သောက်ခဲ့သော် (၃)ရက်အတွင်းဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနီ ခြင်းတို့ကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- အထက်ဖော်ပြပါဆေးရည် ကို ဝမ်းဗိုက်ချပ် အဆီကျလှပ လိုသူ (အမျိုးသမီး)များကသာအဓိကထားသုံးစွဲကြသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤသုတေသနစာတမ်းဖတ်ပွဲ ကျင်းပပေးပါသော
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့်တကွ၊
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနအားလည်းကောင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်
ပါမောက္ခချုပ်နှင့်ဌာနမှူးများနှင့် ဆရာ၊ဆရာမများအားလည်းကောင်း၊
ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသောမောရိယ၊ကေသီပန်၊ရုပ်ပျို့၊ဂရိတ်ဝေါ၊ထွန်းရွှေဝါ
တိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးနှင့် အခြားကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများ
အားလည်းကောင်း အဘက်ဘက်မှ ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသော
ဆရာဦးလှမျိုးဝင်း (တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်)အားလည်းကောင်း
အထူးပင်ကျေးဇူးတင် ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

au;Zlwifonf

ခံထွန်းငြိမ်း(တဆ-၁၉၁၂)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဒီပလိုမာ(အပါတ်စဉ်-၁၇)

လက်ထောက်တိုင်းရင်းဆေးမှူး

မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၊ကျောက်မဲမြို့