

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

သင်သိလိုသမျှတိုင်းရင်းဆေးကဏ္ဍ
အမှတ် (၁၈)

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

**မြန်မာကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့(၃၂)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
အရွှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေး**



(၃၂)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
အရွှေ့တောင်အာရှဒေသဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေးနှင့်
(၆၇)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
အရွှေ့တောင်အာရှ ဒေသဆိုင်ရာ
ကော်မတီ အစည်းအဝေးများကို ဘင်္ဂလား

ဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၊ ဒါကာမြို့၌ စက်တင်ဘာ(၉)ရက်မှ (၁၂)ရက်နေ့အထိ ကျင်းပခဲ့ရာ ကျန်းမာရေး
ဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာဒေါ်သိန်းသိန်းဌေး ခေါင်းဆောင်သော မြန်မာ
ကိုယ်စားလှယ် အဖွဲ့သည် (၃၂)ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အရွှေ့တောင်အာရှ ဒေသ
ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေးသို့တက်ရောက်ခဲ့ပြီး ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံ၊
ဝန်ကြီးချုပ် H.E Mrs.Sheikh Hasina ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်
Dr.Margret Chan နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အရွှေ့တောင်အာရှ ဒေသဆိုင်ရာ
ညွှန်ကြားရေးမှူး Dr.Poonam Khetrapal Singn တို့က မိန့်ခွန်းပြောကြားခဲ့ကြသည်။
ဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်သိန်းသိန်းဌေးက တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးရေး
ဆွေးနွေးပွဲတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၏ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ် ဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ဆွေးနွေး
ခဲ့သည်။

ဗြဟ္မစ အစည်းအဝေး



လာအိုနိုင်ငံ၊ ဗီယံရှင်းမြို့တွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ (၁၀)ရက်နေ့မှ (၁၅)ရက်နေ့ အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော The 22nd ASEAN Consultative Committee for Standard and Quality (ACCSQ) on Traditional Medicines and Health Supplements Product Working Group (TMHS PWG) Meeting and its Related Meetings အစည်းအဝေးသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာထွန်းနိုင်ဦး ခေါင်းဆောင်၍ အဖွဲ့ဝင်(၁၁)ဦး ပါဝင်သော အဖွဲ့တက်ရောက် ဆွေးနွေး ခဲ့ပါသည်။



ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၊ ဆီရမ်ရီမြို့တွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဇွန်လ(၂၂)ရက်နေ့မှ (၂၉)ရက်နေ့ အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော ၂၁ ကြိမ်မြောက် အာဆီယံဒေသနိုင်ငံများအတွင်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ အရည်အသွေး စစ်ဆေး ထိန်းချုပ် ရေးဆိုင်ရာ (The 21st ASEAN Consultative Committee For Standards And Quality (ACCSQ) on Traditional Medicines And Health Supplements Products Working Group (THMS-PWG) Meeting And Its Related Events: 23th ATSC, 16th GMP T/F, 16th T/F on Reg.Framework, 21th TMHS-PWG) ဆွေးနွေးပွဲသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ခေါင်းဆောင်၍ အဖွဲ့ဝင်(၈)ဦး တက်ရောက် ဆွေးနွေး ခဲ့ပါသည်။





ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့တွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လ(၂၄)ရက်နေ့မှ (၃၀)ရက်နေ့ အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော ၂၄ ကြိမ်မြောက် အာဆီယံဒေသ နိုင်ငံများအတွင်း တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ အရည် အသွေး စစ်ဆေးထိန်းချုပ်ရေး ဆိုင်ရာ (The 24th Meeting of ASEAN TMHS Scientific

Committee (ATSC) And its related Meetings of the ACCSQ TMHSPWG) ဆွေးနွေးပွဲသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ခေါင်းဆောင်၍ အဖွဲ့ဝင်(၁၀)ဦး တက်ရောက် ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။



မလေးရှားနိုင်ငံ၊ Selangor မြို့တွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ် မတ်လ(၂)ရက်နေ့မှ (၈)ရက်နေ့ အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော အာဆီယံတိုင်းရင်းဆေးဝါးနှင့် ကျန်းမာရေးဖြည့်စွက်စာ (TMHS) ထုတ်လုပ်မှု အရည်အသွေးဆန်းစစ်ရေးဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲ MEETINGS OF THE ASEAN TRADITIONAL MEDICINE & HEALTH SUPPLEMENT PRODUCT WORKING GROUP : 22nd ATSC, 15th T/F On Reg. Framework, 15th T/F On GMP ဆွေးနွေးပွဲသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ခေါင်းဆောင်၍ အဖွဲ့ဝင်(၈)ဦး တက်ရောက် ဆွေးနွေးခဲ့ပါသည်။



တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ မကာအို SAR တွင် ၂၀၁၄ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ(၅)ရက်နေ့ မှ (၇)ရက်နေ့အထိ ကျင်းပပြုလုပ်သော The 5th WHO interregional training Workshop on consumer information and education in TM/CAM ဆွေးနွေးပွဲသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝေဝင်း တက်ရောက် ဆွေးနွေး ခဲ့ပါသည်။



Rural people get health care of traditional medicine free of charge



Myanaung, 17 Oct –

A medical team led by Head of Township Traditional Medicine Department Daw Than Than Swe gave health care services to the local people free of charge at the clinic in Tadakwingyi Village of Inbin Village- tract in Myanaung Township on Friday.

Village-tract adminins trator and village elders provided necessary assistance for the medical team.

The traditional medicine practitioners gave health care to 45 people. The medical team of the township provides health care to the rural people at the clinic once in every month. win Bo (Myanaung IPRD)/



နေပြည်တော် ပရမော့ဗျာဉ်အတွင်း ဖို , Mr.AKIHICO

HIRAOKA နှင့် Mrs. DIAN WOWG (၁၁-၁၁-၂၀၁၄) ရက်နေ့တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ သုတေသနပြုတိုက်ရှင်းလင်းဆောင် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးပြတိုက် ရှင်းလင်းဆောင်သို့ လာရောက်လေ့လာခဲ့ပါသည်။

**တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီးမှ မြိတ်ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၊ မြိတ်တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊
မြိတ်မြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ ၂၀၁၄ ခုနှစ်အတွင်း ဩဂုတ်လ နှင့်
စက်တင်ဘာလ အတွင်း တွင်းဆင်းဆေးဝါးကုသမှုနှင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး
လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်မှု**



(၇-၈-၂၀၁၄) ရက်နေ့ မြိတ်မြို့နယ်၊ ကလောင်ကျေးရွာတွင် တွင်းဆင်းဆေးကုသမှုနှင့်

မြိတ်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ မြိတ်မြို့နယ်၊ ကလောင်ကျေးရွာသို့ (၇-၈-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးဌေးဇော်ဇော်မှ သွေးတိုးရောဂါနှင့်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ

အကြောင်း ကို လည်းကောင်း၊ မြိတ်တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးမှူး၊ ဒေါ်နွယ်နီဝင်း မှ လေဖြတ်လေငန်းအကြောင်း ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဟောပြောခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း အင်အား(၅၂)ဦး အား ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပို့ချခဲ့ပါသည်။



(၈-၈-၂၀၁၄) ရက်နေ့ မြိတ်မြို့နယ်၊ ကလောင်ကျေးရွာတွင် တွင်းဆင်းဆေးကုသမှုနှင့်

မြိတ်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ မြိတ်မြို့နယ်၊ အုန်းတောကျောင်း သို့ (၈-၈-၂၀၁၄) ရက်နေ့တွင် ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ဝါဝါမှ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ အကြောင်း

ကို လည်းကောင်း၊ မြိတ်တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဒုဆေးရုံအုပ်၊ ဦးကျော်စိုးဝင်း မှ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အကြောင်း ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဟောပြော ခဲ့ပြီး ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူ စုစုပေါင်း အင်အား (၃၅၀)ဦး အား ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ဟောပြောပို့ချခဲ့ပြီး ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ (၂၅)ဦးအား အခမဲ့ဆေးကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။



(၈-၈-၂၀၁၄) ရက်နေ့ မြိတ်မြို့နယ်၊ ကလောင်ကျေးရွာတွင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အကြောင်းကို ကျောင်းကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောမှုနှင့်

တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်း၍ မြိတ်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာအတွင်း သို့ (၁၂-၈-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် ခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ဝါဝါမှ **တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအကြောင်း** ကို ဟောပြောခဲ့ပြီး စုစုပေါင်း ကျောင်းသား/ကျောင်းသူ(၆၀)ဦး တက်ရောက်ခဲ့ကြပြီး လူနာ(၁၀)ဦး အား အခမဲ့ဆေးကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ကြီးကြပ်ရေး အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌမှ မြိတ်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးရုံသို့ အလှူငွေကျပ်(၃၀၀၀၀)ကို ပေးအပ် လှူဒါန်း ခဲ့ပါသည်။



မြိတ်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ မြိတ်မြို့နယ်၊ မြိတ်တောင်ကျေးရွာ၊ အင်းလေးမြိုင်ရပ်ကွက်သို့ (၄-၉-၂၀၁၄) ရက်နေ့တွင် ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ဝါဝါမှ **ဆေးဖက်ဝင် အပင်များအကြောင်း** ကို လည်းကောင်း၊ မြိတ် တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး ဦးဝေယံဟိန်း မှ **ခါးနာရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ** ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဟောပြောခဲ့ပြီး ကျေးရွာသူ/သား စုစုပေါင်း အင်အား (၉၅)ဦး အား ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဟောပြောပို့ချခဲ့ပြီး လူနာ(၇၆)ဦး အား အခမဲ့ဆေးကုသမှု ပေးခဲ့ပါသည်။



မြိတ်မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးရုံနှင့် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ပူးပေါင်း၍ မြိတ်မြို့နယ်၊ အောင်မင်္ဂလာ အလက(တွဲ)ကျောင်းသို့ (၉-၉-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် မြိတ်တိုင်းရင်းဆေးရုံ၊ ဒု-တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ထူးထူးအုန်းဟန်မှ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး အကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ မြိတ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ၊ လ/ထတိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ခင်နှင်းပွင့် မှ အအေးမိနာစေးချောင်းဆိုး ရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်း သိကောင်းစရာ ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဟောပြောခဲ့ပြီး ကျောင်းသား/သူ(၇၀)ဦး ကျန်းမာရေး အသိ ပညာပေး ဟောပြောပို့ချခဲ့ပြီး ကျောင်းသား/သူ (၁၀၃)ဦး အား အခမဲ့ ဆေးကုသမှု ပေးခဲ့သည်။



ကြက်သွန်နီ အစိမ်းဟာ ဓမ္မတာသွေးကို ပွားများ စေတတ်ပါတယ်။ နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေသော မိခင်များအတွက်လည်း နို့ရည်ကိုပွားများစေပါတယ်။ ဥတုသွေးလာနေချိန်နဲ့ မလာခင်မှာ ကြက်သွန်နီ အစိမ်းကို စားပေးမယ်ဆိုရင် ဥတုသွေးကိုမကျန်စေဘဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် စေပါတယ်။

ဝမ်းချုပ်နေရင် ကြက်သွန်နီ (၃)ဥကို မန်ကျည်းရွက်နု လက်တစ်ဆုပ်ခန့်နဲ့ ဓာတ်စာအဖြစ် ချက်စားမယ်ဆိုရင် ဝမ်းသက်စေပါတယ်။

မီးဖွားပြီးစ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်ရင် ကြောင်လျှာခေါက်ကို သွေးပြီး လိမ်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

အစာမကြေဝမ်းပျက်ခြင်း ဖြစ်ပါက ကြောင်လျှာသီးကို ငါးရဲ့နို့ချက်စားရပါမယ်။

ဘားအံပရဆေးဥယျာဉ်တွင် Training Center အဆောက်အအုံ ပန္နက်ချ



ကရင်ပြည်နယ်အစိုးရအဖွဲ့ နှင့် The Nippon Foundation တို့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် ပရဆေးဥယျာဉ် စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သည့် Training Center အဆောက်အအုံ ပန္နက်ချ မင်္ဂလာ

အခမ်းအနားကို အဆိုပါ ဘားအံ ပရဆေးဥယျာဉ်၌ ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ အခမ်းအနားတွင် ကရင်ပြည်နယ် ဝန်ကြီးချုပ် ဦးဇော်မင်းက အမှာ စကား ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ Nippon Foundation အဖွဲ့ မှ Executive Director Mr. Shuichi Ohno က Training Center ဆောက်လုပ်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် နှင့် ပရဆေးဥယျာဉ်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောကြားခဲ့ပြီး ပရဆေးဥယျာဉ်စီမံကိန်းတွင် အသုံးပြုမည့် ကား (၄)စီး ကိုပေးအပ်ရာ ပြည်နယ် ဝန်ကြီးချုပ် က လက်ခံရယူခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ပြည်နယ်ဝန်ကြီးချုပ်၊ အဖွဲ့ ဒါရိုက်တာနှင့် ပြည်နယ် ဝန်ကြီးများ က အဆောက်အအုံ မြေနေရာတွင် ပန္နက်တိုင် စိုက်ထူပေးပြီးနောက် ပရဆေး ဥယျာဉ် ပရဆေးပင်များ စိုက်ပျိုးထားရှိမှု အခြေအနေတို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာ ခဲ့ကြောင်း သိရပါသည်။

ထိကရုံးပင်ဟာ ဝက်၊ ယုန် စတဲ့တိရစ္ဆာန်တွေစားရင် အဆိပ် ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဖျာပုံခရိုင်၊ ကုံကော်တစ်ထောင်တွင် ဆေးဝါးအခမဲ့ကုသပေး

ဖျာပုံခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာသမားအသင်းခွဲ(ဖျာပုံ)တို့ ပူးပေါင်း၍ ကုံကော် တစ်ထောင် ဆရာတော်၏ စိန်ရတုအကြို (၇၄)နှစ်ပြည့် ဝိဇာတ မင်္ဂလာအလှူအဖြစ် လူနာများအား အခမဲ့ဆေးဝါးကုသခြင်း အစီအစဉ်ကို အောက်တိုဘာလ ၈ ရက် နံနက် (၈:၀၀)နာရီမှ မွန်းလွဲ(၁:၀၀)နာရီအထိ ဖျာပုံခရိုင် ဘိုကလေးမြို့နယ် ပေချောင်းကြီးကျေးရွာ၊ ကုံကော်တစ်ထောင် သာသနာ့အောင်မြေစခန်းတွင် လူနာများအား အခမဲ့ဆေးဝါးကုသပေးကြောင်း သိရသည်။



ဖျာပုံခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဆရာမဒေါ်ရီရီလှ နှင့် ဝန်ထမ်းများ၊ မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းခွဲ(ဖျာပုံ)မှ ဆရာဦးကျော်ဇင်နှင့် ဆရာဦးဌေးဝင်းတို့က လူနာပေါင်း ၂၀၀ ကျော်ကို အခမဲ့ စမ်းသပ်ကုသပေးခဲ့ပြီး၊ ဆေးဝါးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို ကုံကော် တစ်ထောင် ဆရာတော်၏ ဝိဇာတမင်္ဂလာအလှူအဖြစ် ကွယ်လွန်သူ စာပေဗိဇာန်စာမူဆုများရှင် သတင်းထောက် ဦးသောင်းညွန့်(ဖျာပုံ)ကိုရည်စူး၍ ဖျာပုံမြို့နေ ညီဖြစ်သူ ဦးခင်မောင်ညွန့်၊ ဒေါ်စန်းစန်းနွယ် မိသားစုက လှူဒါန်းပေးခဲ့ပါသည်။

ထိကရုံးပင်ကို အလွန်အကျွံ ကြာရှည်သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ဆံပင်နဲ့ အမွှေးများ ကျွတ်စေပါတယ်။
အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ကြီးထွားမှုနှေးခြင်း၊ သိုင်းရွိုက်
အကျိတ်ကြီးခြင်း တို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မြတ်မြို့ နယ်တွင် အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးသင်တန်းဆင်းဖြဲ့ ကျင်းပ



မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေရန်၊ တိုင်းရင်း ဆေးပညာကို ပိုမိုယုံကြည် အားထားလာစေရန်နှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်တတ်စေရန် ရည်ရွယ်၍ မြိတ်ခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ မိခင်နှင့်

ကလေး စောင့်ရှောက်ရေးအသင်းနှင့် အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ တို့ ပူးပေါင်း၍ မြိတ်မြို့ သားဖွား သင်တန်းကျောင်းတွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့သော အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာ သင်တန်း ဆင်းပွဲကို စက်တင်ဘာလ ၂၈ ရက်နေ့ တွင် အဆိုပါ ကျောင်းတွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။

ရှေးဦးစွာ မြိတ်ခရိုင် အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဦးအောင်ကျော်ထွန်းက သင်တန်းဆင်း အမှာစကား ပြောကြားပြီးနောက် မြိတ်ခရိုင်မိခင်နှင့်ကလေး စောင့်ရှောက်မှု ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူး ဒေါ်ရီရီက အမှာစကား ပြောကြားပါသည်။

အဆိုပါ သင်တန်းကို စက်တင်ဘာလ ၂၂ ရက်နေ့ မှ ၂၈ ရက် အထိ ဖွင့်လှစ် သင်ကြားခဲ့ပြီး သင်တန်းနည်းပြလေးဦးက သင်တန်းသူ ၅၄ ဦးအား မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံ သဘောတရား၊ ရောဂါအလိုက် သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီး ဌာနသုံး ဆေးပုံများ၊ မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေး ပညာဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရေသန် ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး၊ အထွေထွေကုထုံး နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေး လုပ်ငန်းများကို သင်ကြားခဲ့ပါသည်။

**နေပြည်တော် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့ နှင့်
ဒက္ခိဏခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ ပူးပေါင်း
အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာပေးသင်တန်းဖွင့်လှစ်**

နေပြည်တော် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှုကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့မှ ကြီးမှူး၍ ဒက္ခိဏခရိုင် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်မှု ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် ဒက္ခိဏခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ (၂၀-၁၁-၂၀၁၄)ရက်နေ့မှ (၂၆-၁၀-၂၀၁၄)ရက်နေ့ အထိ တွင် အခြေခံတိုင်းရင်းဆေးပညာ သင်တန်းကိုဖွင့်လှစ်ပို့ချခဲ့ပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်မှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးအောင်ထပ်မှ တိုင်းရင်းဆေးပညာသမိုင်း၊ လ/ထညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝေဝင်းမှ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံသဘောတရားများ၊ ဦးစီးအရာရှိ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်မှ မီးဖိုချောင်သုံးဆေးဖက်ဝင် အပင်များ၊ ဦးစီးမှူး ဒေါ်အိအိဝင်းမှ ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ၊ ကုသရေးဌာနစိတ်မှ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးခင်ဇော်မှ တိုင်းရင်းဆေးဝါးနှင့် ဆေးဖုံများအကြောင်း၊ ဒက္ခိဏခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ခရိုင်ဦးစီးဌာနမှူး ဦးလှမော်မှ ရာသီအလိုက် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများ နှင့် လယ်ဝေးမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ မြို့နယ်ဆေးခန်းမှူး ဒေါ်အေးအေးမှ တိုင်းရင်းဆေးကု ဌာနသုံး ဆေးဖုံများအကြောင်း တို့ကို ပို့ချခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ သင်တန်းသို့ သင်တန်းသားဦးရေ(၂၀)ဦးတက်ရောက်ခဲ့ပါသည်။



**စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ မြို့နယ်များသို့ အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့
အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာ ထပ်ဆင့်ပေးအပ်ခြင်း**

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး အတွင်းရှိ မြို့နယ်များသို့ အရေးပေါ်သုံး မြန်မာ့
တိုင်းရင်းဆေးသေတ္တာများအား (၃၀-၅-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် မြောင်မြို့နယ်၊ (၃-၆-
၂၀၁၄) ရက်နေ့တွင် ဆားလင်းကြီးမြို့နယ်
နှင့် (၁၅-၆-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် ဝန်းသိုမြို့နယ်
များသို့ ပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။



တပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန်

ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ချင်း(ဂျင်း)ပြုတ်ရည် ဆတူ၊
ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ တစ်ခါသောက် ထမင်းစားဖွန်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ်
(၇)ခုနှစ်ရက် သောက်ပါ။

**စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီးအတွင်းရှိ ကသာမြို့ နယ်သို့
ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှုခြင်း**



စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကသာခရိုင်၊ ကသာမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ (၁၆-၈-၂၀၁၄) ရက်နေ့၊ အ.မ.က (၇၆) နန့်လှိုင်ကျေးရွာတွင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များအား တိုင်းရင်းဆေးပညာပေး ဟောပြောခြင်းနှင့် ကွင်းဆင်း ဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

(၂-၈-၂၀၁၄)ရက်နေ့တွင် မိဿလင်ကျေးရွာသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာပေး ဟောပြော ခြင်းနှင့် ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

(၂၃-၈-၂၀၁၄)ရက်နေ့၊ အောင်ချမ်းသာကျေးရွာတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာပေး ဟောပြော ခြင်းနှင့် ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

(၉-၈-၂၀၁၄)ရက်နေ့၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။



ကလေးသူငယ်များ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း မဖြစ်ပွားစေရန်

ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်၊ ပျားရည် ဆတူရော၍
လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်း၊
တစ်နေ့ သုံးကြိမ် ခုနှစ်ရက်သောက်ပါ။

မြင်းမူမြို့နယ် တိုင်းရင်းဆေးကုဌာနမှ ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း



ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှု ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ စစ်ကိုင်းခရိုင်၊
 မြင်းမူတိုင်းရင်းဆေးကုဌာန၏ မြင်းမူမြို့နယ်၊
 ရွှေယင်းမာကျေးရွာ၊ ရွှေရင်နာဘုရားကြီးတွင်
 (၇-၉-၂၀၁၄)ရက်နေ့ နှင့် (၈-၉-၂၀၁၄)ရက်နေ့
 တို့တွင်



သွေးတိုးရောဂါသည် အသံတိတ်လူသတ်သမား (silent killer) ဟု ဆိုရလောက်အောင် ကျန်းမာရေးအတွက် အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ သွေးတိုးကြောင့် လေဖြတ်လေငန်းနှင့်နှလုံးရောဂါ အပါအဝင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကြက်သွန်ဖြူပင်

သွေးတိုးကျစေရန်၊ ကြက်သွန်ဖြူကို ပါးပါးလှီး၍ သံပရာရည်ဆမ်းကာ ထမင်းစားတိုင်း စားသုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။

သံပရာပင်

သွေးတိုးကျစေရန်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် သံပရာသီးတစ်ခြမ်းကို ရေနွေးပူပူတွင်ထည့်ကာ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ သံပရာရည် ချဉ်ချဉ် သောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကြီး ခြောက်မျိုးတုသရန် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ သုတေသနပြုလျက်ရှိ

ရန်ကုန်တိုင်းရင်းဆေးရုံသည် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးဝါးများဖြင့် စနစ်တကျ



ကုသစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ

ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကို

တိုင်းရင်းဆေး ပညာရပ်များ

စနစ်တကျ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်

သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကျေးလက်

ဒေသများသို့ ကွင်းဆင်းကုသပေးခြင်း၊ ရောဂါကြီးခြောက်မျိုး ပျောက်ကင်းစေသည့် ဆေးဝါးများကို အောက်မြန်မာပြည် ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ သုတေသနပြုခြင်းများ ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ပြည်သူများ၏ ယုံကြည်မှုကြောင့် ၂၀၁၃ ခုနှစ်အတွင်း အတွင်းလူနာ ၁၅၀၄ ဦး၊ ပြင်ပလူနာ ၂၁၆၂၁ ဦးနှင့် ကွင်းဆင်းကုသမှုလူနာ ၅၃၃ ဦးတို့ အား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကုသပေးနိုင်ခဲ့ပြီး တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ အလုပ်သင်ဆရာ၊ ဆရာမများကို လက်တွေ့ သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ ရန်ကုန်တိုင်းရင်း ဆေးရုံသည် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာဘွဲ့၊ မဟာဘွဲ့ နှင့် ပါရဂူဘွဲ့ ကဲ့သို့ ဘွဲ့ လွန်အဆင့်မြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာများ တိုးချဲ့ သင်ကြားရေး၊ ကုသရေးနှင့် သုတေသန ကဏ္ဍများကို နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကာ စစ်မှန် အစွမ်းထက်သည့် တိုင်းရင်း ဆေးဝါးများ ပိုမိုရရှိသုံးစွဲနိုင်ရေး၊ ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ၏ ထိန်းသိမ်း ကာကွယ်ရေး နှင့် မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၏ ရုက္ခဗေဒ အမျိုးအမည်များ စံပြု သတ်မှတ် နိုင်ရေးကို ဆက်လက်အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း

သိရပါသည်။ ရန်ကုန်တိုင်းရင်းဆေးရုံကို ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် ဇူလိုင် ၂ ရက် က ၁၆ ခုတင် ဆံ့ ရှေ့ ပြေးသုတေသနဆေးရုံအဖြစ် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် ဇန်နဝါရီလ ၈ ရက် က ခုတင် ၅၀ ဆံ့ ရန်ကုန်သင်ကြားရေး တိုင်းရင်းဆေးရုံအဖြစ် နိုင်ငံတော်မှ အဆင့်မြင့် တင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ထို့ အပြင် တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံမှ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများအတွက် ကုသရေး အတွေ့ အကြုံများကို လက်တွေ့ သင်ကြားပေးနေကြောင်းနှင့် ရန်ကုန် တိုင်းရင်းဆေးရုံတွင် ကုသရေးဌာန (၇)ခုရှိကြောင်း သိရသည်။



မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံ မှ အခမဲ့ကွင်းဆင်းကုသခြင်း



(၁၅-၁၂-၂၀၁၉)ရက်နေ့တွင် အရပ်အဝန်းမြို့နယ်၊ မလဲသာကျေးရွာအုပ်စုသို့ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံမှ အခမဲ့ကွင်းဆင်းကုသရာ အဆေးရုံစုစည်းမှု လှူဒါန်းများအား အေးဇော်စံစုနှင့်

စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ အရာတော်မြို့နယ်၊ မလဲသာ ကျေးရွာတွင် ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၁၅ ရက် နေ့ တွင် မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံမှ ဒုတိယတိုင်းရင်းဆေးရုံအုပ် ဦးနေအောင် ဦးဆောင်သော တိုင်းရင်းဆေးမှူး(၁၀)ဦး တို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော ရှောင်ရန်၊

ဆောင်ရန် အချက်များကို လူနာဦးရေစုစုပေါင်း (၂၄၈)ဦး အား ဆေးကုသမှုပေးခဲ့ပါသည်။



(၁၅-၁၂-၂၀၁၉)ရက်နေ့တွင် အရပ်အဝန်းမြို့နယ်၊ မလဲသာကျေးရွာအုပ်စုသို့ မုံရွာတိုင်းရင်းဆေးရုံမှ အခမဲ့ကွင်းဆင်းကုသရာ တိုင်းရင်းဆေးမှူးများမှ လှူဒါန်းများအား အေးဇော်စံစုနှင့်



ကချင်ပြည်နယ် မြစ်ကြီးနားခရိုင်မှ အသိပညာပေးဟောပြောခြင်းနှင့် ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း



ကချင်ပြည်နယ်၊ မြစ်ကြီးနားခရိုင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ခရိုင်တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်တင်တင်ဝေ ဦးဆောင်၍ မြစ်ကြီးနားမြို့ နယ် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်ဖြိုးသူဇာအောင်၊ ဝိုင်းမော်မြို့ နယ် တိုင်းရင်းဆေးမှူး ဒေါ်သူဇာခိုင်တို့ သည် ၂၀၁၄ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ (၁၂) ရက်နေ့ မှ (၁၅)ရက်နေ့ အထိ တနိုင်းမြို့ ရှိ (၆) ရပ်ကွက်တွင် တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ လူနာပေါင်း(၅၀၃)ဦး အား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးခဲ့ပါသည်။ အသိပညာပေး

ဟောပြောပွဲတွင် အစွမ်းထက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတုအာဟာရ မျှတမှု လူတိုင်းကျန်းမာကြ၊ အရသာ(၆)ပါး အကျိုးသွား ခေါင်းစဉ်များဖြင့် ဟောပြောပို့ချခဲ့ပြီး လူဦးရေ(၁၅၀)ဦး အား ဟောပြောပို့ချခဲ့ပါသည်။

.....

ထောပတ်သီး *** ဆောင်းရာသီမှာ အသားအရမ်းပတ်တတ်တဲ့ ခြောက်သွေ့အသားအရေရှိသူတွေအတွက် ထောပတ်သီးနဲ့ မျက်နှာပေါင်းတင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လုပ်ရတာလည်း လွယ်တယ်နော်။ ထောပတ်သီးအသားကို ခက်ရင်းနဲ့ချေပြီး သံလွင်ဆီနည်းနည်း ရောမွှေလိုက်ပါ။ အနှစ်ပျစ်ပျစ်လေးရလာတဲ့အထိ ချေနော်။ ပြီးတော့မျက်နှာအနံ့လိမ်း..နာရီဝက်နေရင် ရေဆေးချလိုက်ရုံပါပဲ။ မျက်နှာလေးက နူးညံ့ချောမွေ့ သွားလိမ့်မယ်နော်။



မဟာအောင်မြေ မြို့နယ်တွင်
ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောခြင်းနှင့် ပညာပေးဟောပြောပွဲ
ဆောင်ရွက်



r[matmi hjrjrl e, ? wll&ifaq;uKmers
jrll e, f wll&ifaq;r& Obaqmif
Oebxrfst; Esh twl 2014 cE&?
puwibmv Esh Mb*lvv tw&f
r[matmi hjrjrl e, f tw&f& t.r.u
(21)? t.v.u(8)? azmi hwmf (29)?
t.r.u (13)? t.r.u (31)? t.r.u
(25) Esh t.r.u(30) aumifrst;w&f
aumifusefrma& apmi h&stuf& vlyifefrst;
Esh twl wplu& h& oef &f&fa&;
talumi? r&modv&f jzplvw&om
a&m*grst; ywDefusi& a&stuyi?

'ef.ov&? Oo&fyi? rmvumyi? MbZmyifst;talumif wlluh today;
a[majmyll c&lygon/ aumifom, Oba& pplaygi(4015)0D wu&amuf cMu
ygonf



အိပ်ရေး ဝဝ အိပ်ပါ။ အိပ်ရေး မဝရင် မျက်နှာ
အသားအရည်က ညဇွန်းနေတတ်တယ်။
အချိန်မှန် အိပ် အချိန်မှန် ဝဝ ပါ။



**မလှိုင်မြို့နယ် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊
အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့နှင့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေးကုဌာန
မလှိုင် တို့ပူးပေါင်း၍ ကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောခြင်းနှင့်
ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း**



မလှိုင်မြို့နယ် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊
အမျိုးသမီးရေးရာ အဖွဲ့ နှင့် မြို့နယ်တိုင်းရင်းဆေး
ကုဌာန မလှိုင်တို့
ပူးပေါင်း၍ ၂၀၁၃
ခုနှစ်အတွင်းတွင်



လယ်ကြီးကျေးရွာ၊ ကျောက်တန်း ကျေးရွာ၊ ဖက်ကုန်း
ကျေးရွာ၊ သခွတ်ကုန်းကျေးရွာနှင့် သိမ်ကုန်း ကျေးရွာ
တို့ တွင် ကျန်းမာရေးပညာပေး ဟောပြောခြင်းနှင့်
ကွင်းဆင်းဆေးကုသခြင်း တို့ ကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။



အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

- ၁။ စောစောအိပ်ပြီး၊ စောစော ထရမည်။
- ၂။ အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရမည်။
- ၃။ တစ်နေ့တွင် အနည်းဆုံး (၆)နာရီ မှ (၈)နာရီ အထိ အိပ်ရမည်။
- ၄။ အိပ်နေစဉ်အကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာမစဉ်းစားဘဲ အိပ်ရမည်။
- ၅။ အိပ်လျှင် မှောက်လျက် မအိပ်သင့်ပါ။
- ၆။ အိပ်လျှင် အေးသောရာသီဖြစ်ပါက စောင်ခြံပြီး အိပ်ရမည်။
- ၇။ အိပ်လျှင် အဝတ်မပါ ကိုယ်လုံးတီးဖြင့် မအိပ်ရပါ။ ပန်ကာလေ တိုက်ခံပြီး မအိပ်ရပါ။

အစာ စားစဉ် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန်

- ၁။ အစာကို အချိန်မှန်မှန် စားရမည်။
- ၂။ အစာကို ဆာမှသာ စားရမည်။
- ၃။ အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော အစာကို စားသုံးရမည်။
- ၄။ မိမိဝမ်းနှင့် ကိုက်ညီသင့်တင့်သည့် အစာကို ရွေးချယ် စားသုံးရမည်။
- ၅။ အစာစားသောက်ရာ၌ အချို၊ အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ်၊ အခါး၊ အဖန် အရသာ(၆)ပါးကို ညီညွတ်မှုတစွာ စားသုံးရမည်။
- ၆။ နွေရာသီတွင် အချို အရသာ၊ မိုးရာသီတွင် အခါးအရသာ၊ ဆောင်းရာသီတွင် အချဉ် အရသာများကို ကဲ၍ စားသုံးရမည်။



တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်၊ သတိပြုရန် နည်းလမ်းများ

အာရုံ နေရာ ဆေး အစာ

- | | |
|-------|---|
| အာရုံ | အာရုံဆိုသည်မှာ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် အာရုံ(၆)ပါး (စိတ်) အနေနှင့် ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်၍ ဖြစ်ပွားပါက ကုသမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ |
| နေရာ | နေရာဆိုသည်မှာ မိမိနှင့်ဆန့်ကျင်ဖိလာမဖြစ်သော သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဒေသကိုဆိုလိုသည်။ |
| ဆေး | ဆေးဆိုသည်မှာ ရောဂါများအတွက် လက်နက်သဖွယ်ဖြစ်သည့် အသက်ရှည်ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများဖြစ်ကြသည်။ |
| အစာ | အစာဆိုသည်မှာ နွေစဉ်မှီဝဲစားသောက်အပ်သော အာဟာရဟူသမျှ အစာဖြစ်သည်။ |

အသက်ရှည် ကျန်းမာဖို့နေ့စဉ်လမ်းလျှောက်စဉ်

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ် စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင် ကျန်းမာစေသည်။
- ၂။ သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်သည်။
- ၃။ အဆီလျှော့ချ၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးနိုင်သည်။
- ၄။ ဉာဏ်ရည် ထက်မြက်စေသည်။
- ၅။ အကြောအချဉ် အရွတ်များကို ပျော့ပျောင်းစေ၍ လူကို ဖျတ်လတ် ပေါ့ပါးစေသည်။
- ၆။ သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်း၍ အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။
- ၇။ နေ့စဉ် ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေသည်။

မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးဖုံ(၅၇)မျိုးမှ အသုံးများသည့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဖုံများ

ဆေးဖုံအမှတ်	ဆေးဖုံအမည်	ပျောက်ကင်းသောရောဂါ
၁။ ဆေးနံပါတ် (၆)	- ဟလိဒ္ဒုစုဏ္ဏငန်းဆေး	- အပူငန်းဖျား
၂။ ဆေးနံပါတ် (၇)	- နွယ်ချိုကဲချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး	- ချောင်းဆိုးရောဂါ
၃။ ဆေးနံပါတ် (၁၂)	- စက္ကပါလဆေး	- မျက်စိရောဂါ
၄။ ဆေးနံပါတ် (၁၆)	- အပူငြိမ်းသွေးဆေး	- အပူနာရောဂါ
၅။ ဆေးနံပါတ် (၁၇)	- သွေးဆေးနီကြီး	- သွေးသည်းခြေနာ
၆။ ဆေးနံပါတ် (၂၁)	- ဆီးဆေးဖြူ	- ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး
၇။ ဆေးနံပါတ် (၂၅)	- မတ်မြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး	- အစာမကြေရောဂါ
၈။ ဆေးနံပါတ် (၄၃)	- အကင်း(၁၀)ပါးဆေး	- ခေါင်းအုံးဇက်လေး၊ ညှော်မိ၊ ယားယံနာ
၉။ ဆေးနံပါတ် (၂၉)	- သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး	- ထိခိုက်ဒဏ်နာရောဂါ



အသုံးများသည့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးသုံး ဆေးဖုံများ၏ ဆေးဖုံပေါ်တွင်

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ (Actions investigated)

ဆေးဖုံအမှတ်(၆) ဟလိဒ္ဒရိုဇွန်ဆေး (Actions investigated)

- Antipyretic activity clinically –active to as much as 78 to 88 % of acetyl salicylate in low fever and high fever groups respectively.

- ဆေးဖုံအမှတ်(၇) နွယ်ချိုကဲချောင်းဆိုးပောက်ဆေး (Actions investigated)

- Bronchodlating activity, experimentally found effective as of aminophylline, on the water soluble basic.

- ဆေးဖုံအမှတ်(၁၆) အပူငြိမ်းသွေးဆေး (Actions investigated)

- (a) Anti-pyretic activity, experimenrally $\frac{3}{4}$ efficacious as acetyl salicylate.
- (b) Anti-diarrhoeral activity, experimentally found protent, with an anti-diarrheal index of 78 percent.

- ဆေးဖုံအမှတ်(၁၇) သွေးဆေးနီကြီး (Actions investigated)

- Anti- diarrhoeal activity, experimentally found potent- with an anti-diarrhoeal index of 59%

- ဆေးဖုံအမှတ်(၂၁) ဆီးဆေးဖြူ (Actions investigated)

- (a) Diuretic and anti-oliguric action, experimentally found protent.
- (b) Diuretic activity, clinically- found effective and potent as much as 19 % of furosemide possessing potassium sparing effect.

- ဆေးဖုံအမှတ်(၄၃) အကင်း(၁၀)ပါးဆေး (Actions investigated)

- Invivo, antihistamic –activity experimentally – not- detected.



အင်တာနက်ကျန်းမာရေး ပြီးခွင်ခြင်း (အပြုံး)သည် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့နည်းစေ



ပြီးခွင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်သော အကျိုးကျေးဇူးများရှိကြောင်း အထူးသဖြင့် စိတ်သောကဗျာပါဒများသော သူများအဖို့ ပြီးခွင်ခြင်းသည် ကုထုံးနည်း တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာမှုအသစ်တစ်ခုတွင် ဖော်ပြသည်။ ပြီးခွင်ခြင်းသည် စိတ်သောက ရောက်နေသူများအား ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် အကူအညီပေးနိုင်သည်ဆို၍ ပြီးခွင်ခြင်းမှ ရရှိလာမည့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများကို ကန်းဆတ်တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များဖြစ်သည့် တာရာခရက်(စ်) ဆာရာပရက်စ်မန်တို့က လေ့လာခဲ့ကြသည်။

သုတေသီများသည် သာမန်အပြုံး(သို့မဟုတ်)ပုံမှန်အပြုံးနှင့် စစ်မှန်သော အပြုံးနှစ်မျိုးတို့ကို လေ့လာခန့်မှန်းခဲ့ကြသည်။ သာမန်အပြုံး(ဟန်ဆောင်အပြုံး)သည် နှုတ်ခမ်းကြွက်သားများကို သာလျှင် လှုပ်ရှားစေစေအပြစ်ဖြစ်ပြီး စစ်မှန်သောအပြုံးသည် နှုတ်ခမ်းနှင့်မျက်လုံးနှစ်ခုစလုံးမှ ကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားစေသော အပြုံးဖြစ်သည်။ လေ့လာမှုပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ပြီးခွင်သူများကို အုပ်စုသုံးစုခွဲ၍ လေ့လာခဲ့ကြသည်။ အုပ်စုတစ်ခုစီတွင်ပါဝင်၍ ပြီးမည့် သူများ၏ မျက်နှာများအား အမျိုးမျိုးကွဲပြားခြားနားစေရန် လေ့ကျင့်ပေးခဲ့သည်။ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ပြီးမည့်သူများအား စားသောက်ရာတွင် တူကို နှုတ်ခမ်းတွင် ကိုက်ထားစေ၍ အပြုံးပုံစံအမျိုးမျိုးကို ဖန်တီးကာ ပြီးစေခြင်းဖြစ်သည်။

ယင်းနောက် ပြီးမည့်သူများအား စိတ်သောကများ ပြေပျောက်စေရန် လှုပ်ရှားမှု ပုံစံအမျိုးမျိုး သတ်မှတ်၍ ဖော်ထုတ်ပြီးစေသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်နေစဉ် အတောအတွင်း သုတေသီများက ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ်၏ တုံ့ပြန်မှုများကို လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့၏ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်တို့ကို တိုင်းတာခဲ့ကြသည်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် စကားမပြောဘဲ ညွှန်ပြရာတွင် ပြီးခွင်ခြင်း (အပြုံး)သည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ ဗျာများရသော ဘဝအဖြစ် အပျက်များအတွက် ဆန္ဒပြင်းပြစွာ ပိုမိုပြီးခြင်းသည် ကုထုံးနည်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်ဟု ခရက်(စ်)က ပြောပြသည်။

သောက ဗျာပါဒ များနေသော အချိန်တိုအတွင်း ပြီးခွင်ခြင်း(အပြုံး)သည် ခန္ဓာကိုယ်စိတ်ဖိစီးမှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် လျော့နည်းသွားစေရန် အကူအညီပေးနိုင်ကြောင်း လူတစ်ဦး၏ အမှန်တကယ်ခံစားနေရသည့် ပျော်ရွှင်မှု (သို့မဟုတ်) ဝမ်းနည်းမှုတို့အနက် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုအား ပြီးခွင်ခြင်းဖြင့် အလေးမထားနိုင်တော့ကြောင်း လေ့လာမှုများက သက်သေထူခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြသည်။

ကွမ်းရွက်၏ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများ

ကွမ်းရွက်မှာပါဝင်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေက ကယ်လ်စီယမ်၊ ကာရိုတင်း၊ ရိုင်ဘိုဖလေဗင်၊ နိုင်ယာစင်၊ သိုင်ယာမင်းနဲ့ ဗီတာမင်စီတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကွမ်းရွက်မှာပါတဲ့ ဖီနောဓာတ်ဟာ အစွမ်းထက်ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ကွမ်းရွက်မှာ အောက်ပါ ဆေးဖက်ဝင် အစွမ်းသတ္တိတွေပါဝင်နေပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်စေပါတယ်။ ကွမ်းရွက်မှာ အကိုက်အခဲပျောက်တဲ့အာနိသင်နဲ့ အေးမြစေတဲ့ အာနိသင်တို့ ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်းပြင်းထန် ထန်ခေါင်းကိုက်နေသူတွေမှာ ခေါင်းကိုက်တဲ့ နေရာပေါ် ကွမ်းရွက်အုပ်ပေးပါကခေါင်းကိုက်သက်သာစေပါတယ်။

မွေးကျွတ်နာကိုသက်သာစေပါတယ်။ ကွမ်းရွက်ကိုအနာစိမ်းနဲ့ မွေးကျွတ်နာတွေ ကုသရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သန့်စင်အောင်ဆေးကြောထားတဲ့ကွမ်း ရွက်တစ်ရွက်က နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့အထိပြုတ်ပြီး ကြက်ဆူဆီသုတ်ပေးပါ။ ကြက်ဆူဆီသုတ်လိမ်းထားတဲ့ ကွမ်းရွက်ကိုရောင်ရမ်းနေတဲ့ မွေးကျွတ်နာ ဒါမှမဟုတ် အနာစိမ်းပေါက်ပေးပါ။ ပြီးရင် အဲဒီ ကွမ်းရွက်ကို နာရီအနည်းငယ်ကြာတာနဲ့ ဖယ်ရှားပြီး အသစ်ကပ်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကပ်ရင်း အနာစိမ်း ဒါမှမဟုတ် မွေးကျွတ်နာကပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဆီးသွားစေတဲ့ အစွမ်းရှိပါတယ် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးရင် ဆီးသွား စေတဲ့အာနိသင်ရှိပါတယ်။ အဆုတ်ထိခိုက်မှုဝေဒနာကို သက်သာစေပါတယ်။ ကွမ်းရွက်ကို ကလေးငယ်တွေနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေမှာဖြစ်တဲ့ အဆုတ် ထိခိုက်မှုဝေဒနာတွေ ကုသရာမှာ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ မုန်ညှင်းဆီထဲ စိမ်ထားတဲ့ကွမ်းရွက်ကို ပူနွေးအောင် ကင်ပြီး အေးသွားချိန်မှာ ရင်ဘတ်ပေါက်ပေးရင် ချောင်းဆိုးတာနဲ့ အသက်ရှူမဝတဲ့ ဝေဒနာတို့ကို သက်သာစေပါတယ်။ အဆစ်ရောင်နာတာကို သက်သာစေပါတယ်။ ကွမ်းရွက်ကို အဆစ်ရောင်နာတဲ့ပေါ်မှာ ကပ်ပေးရင်သက်သာစေပါတယ်။ အနာကျက် စေပါတယ်။ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် အနည်းငယ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာပေါ်မှာ သုတ်လိမ်းပေးပြီး ပတ်တီးစည်းထားပေးပါက (၂)ရက်ခန့်အတွင်း အနာကျက်မြန်စေပါတယ်။ သတိပေးချက် ကတော့ ကွမ်းယာကို မကြာခဏ ဝါးစားတာကြောင့် ခံတွင်းမှာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကွမ်းယာထဲမှာ ထည့်သုံးတဲ့ဆေးနဲ့ တခြားပါဝင် ပစ္စည်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ထမင်းရည်



ထမင်းရည်က မိန်းကလေးတွေရဲ့ အလှအပ လျှို့ဝှက်ချက်လား ထမင်းချက်တဲ့ အခါ ထမင်းပေါင်းအိုး တွေနဲ့သာ ချက်ကြတော့တဲ့ အခုခေတ်မှာ ထမင်းရည်လို့ မေးလိုက်ရင် တော်တော်ရှာရမယ် ထင်ပါတယ်။ ထမင်းရည်ဟာဆန်ကို ချက်တဲ့အခါ ရေနည်းနည်း ပိုထည့်လို့ ထမင်းကျက်ပြီးတဲ့နောက် ထမင်းပေါ်မှာ ကျန်နေတဲ့ အရည်ကြည်လေးကို ခေါ်တာပါ။ ဒီလို ထမင်းရည် ရှားနေတဲ့အချိန်မှာ ထမင်းရည်က မိန်းကလေးတွေရဲ့ အလှအပကို အတော်လေး ကူညီနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကျိုး ကျေးဇူးလေးတွေ တွေ့လာတာကြောင့် အသုံးဝင်ပုံကို တင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

၁။ ကြည်လင်သန့်စင်သော မျက်နှာရရှိအောင်

မိန်းကလေးများ မျက်နှာကို သန့်စင်ပြီးတဲ့အခါ အအေးခံထားတဲ့ ထမင်းရည်ကို ဝှမ်းစ အနည်းငယ်နဲ့တို့ပြီး မျက်နှာပြင်အနံ့ပွတ်ပေးရင် ထမင်းရည်က Toner အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးပြီး မျက်နှာကို တင်းရင်းနေစေမှာပါ။ Inositol လို့ခေါ်တဲ့ ဗီတာမင်ဘီ ဓာတ် တစ်မျိုး ကြွယ်ဝတာကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်မှု ဖြစ်စဉ်ကို နှေးစေကာ သွေးလည်ပတ်မှုကိုလည်း ကောင်းစေပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာရှိတဲ့ ချွေးပေါက်တွေကို ကျဉ်းစေပြီး မျက်နှာကို ဝင်းပအောင်ပြုလုပ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ရေဓာတ်ကိုထိန်း သိမ်းပေးနိုင်တဲ့ဓာတ်၊ အင်တီအောက်ဆီဒင့်ဓာတ်၊ ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်ကို စုပ်ယူနိုင်တဲ့ဓာတ်တွေဟာ သဘာဝ အရ ကြေးနီဓာတ်ကို စုပ်ယူပေးပြီး မျက်နှာပြင်မှာ မယ်လနင်တွေ စုပ်နေတာနဲ့ အသက်ကြီးလို့ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အနီကွက်တွေမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၂။ ဆံပင်သားအတွက်

ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ အေးနေတဲ့ ထမင်းရည် အနည်းငယ်ကို ဆံသားမှာ လိမ်းပေးပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ထားပါ။ နည်းနည်းကြာရင် ရေဆေးချလို့ ရပါတယ်။ ထမင်းရည်မှာပါဝင်တဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်က ဆံသားကို ဖြောင့်စင်းစေတဲ့ အပြင် ဆံလုံးကွဲအက် နေတာတွေကိုပါ ပြန်ပြည့်စေပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ ဆံသားဟာ ချောမွတ်ပြောင်လက်နေပြီး အိထွေးနေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်

ထမင်းရည်မှာ ချောမွေ့နေတဲ့ သဘာဝရှိတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဖုအပိမ့် ထွက်တာနဲ့ ကျိန်းစပ်စပ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ၊ နာကျင်မှု ခံစားနေရတဲ့ အရေပြား နေရာတွေမှာ သက်သာစေပါတယ်။ Brussels University လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အရေပြားရောဂါရှိ သူတွေနဲ့ နာတာရှည်အရေပြားရောင်ရမ်းသူတွေမှာ တစ်နေ့ကို ပုံမှန် နှစ်ကြိမ် တစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်ခန့် ထမင်းရည်နဲ့ ဆေးပေးတာဟာ တိုးတက်မှု ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိ ရှိလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

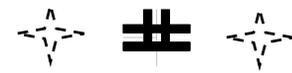
၄။ ကျန်းမာရေးအတွက်

ထမင်းရည်ကို သောက်ပေးတဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ အရင်တုန်းက ရှိပေမယ့် အခုတော့ မလုပ်ကြတော့ပါဘူး။ အမှန်တော့ ထမင်းရည်ဟာ အာဟာရပြည့်ဝပြီး ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးပြုပါတယ်။ သူဟာ မရှိမဖြစ် အမိုနိုအက်စစ် amino acid ရှစ်မျိုးပါဝင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်သျှူးနဲ့ ကြွက်သား ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာမှာ အထောက်အပံ့ ပေးပါတယ်။ နောက်ပြီး ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လည်း အများအပြား ပါတာကြောင့် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ဖြစ်ပေါ်ဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းလျှောတာကိုလည်း သက်သာစေတဲ့အတွက် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းလို့ ကုသတဲ့နေရာမှာ အသုံးဝင်တယ် လို့ဆိုပါတယ်။ အယ်လ်ဖိုင်မားရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်ကျစေတဲ့အပြင် ကင်ဆာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သွေးဖိအား တိုးတာတွေမှလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်လို့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလှအပ အတွက်သာမက ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ အသုံးတည့်လှတဲ့ ထမင်းရည်ကို လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်ဖို့ အကြံပေး လိုက်ရပါတယ်။

ပြုလုပ်နည်း

ထမင်းချက်တဲ့အခါ ရေအနည်းငယ် ပိုထည့်ပြီး ကျက်တဲ့အခါ ပိုနေတဲ့အရည် ကြည်လေးကို အဖုံးပါတဲ့ ကရားလေးထဲမှာထည့်ပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ အအေးခံပြီးရင်တော့ သုံးလို့ ရပါပြီ။

အိဖြူ(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



ကြပ်ထုပ်၏ အဓိပ္ပာယ်

ကြပ်ထုပ်ဆိုသည်မှာ ရောဂါအလိုက် အသုံးပြုလိုသော ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းများကို အဝတ် တစ်ခုဖြင့် ကျပ်နေအောင် စုစည်းထုပ်ထား၍ ကြပ်ထုပ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြပ်ထုပ်သည် အာယုဗေဒဆေးပညာနည်း စနစ်၏ ပဉ္စကမ္မ ခေါ် ကုသနည်း (၅)မျိုး ဖြစ်သည့် ဝမ်းနုတ်ခြင်း၊ အန်ဆေးကျွေးခြင်း၊ ချွေးအောင်းခြင်း၊ ဆီလိမ်း/အကြောပြင်ခြင်း၊ ကြပ်ထုပ် ထိုးခြင်း တို့တွင် ပါဝင်သည်။

ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းသည် ချွေးအောင်းခြင်း၊ ဆီလိမ်းခြင်း၊ ဆီလိမ်း၊ အကြောပြင်ခြင်း တို့ ကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင် ကုသရသော ကုထုံးဖြစ်သည်။ ကြပ်ထုပ်ထိုးစရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ ပတ်ဖွဲ့ပိတ်ဆို့သော သွေးလေ အညစ်ကြေးများ၊ ငုပ်လျှိုးနေသော (ဝါယောဓာတ်)လေ နှင့်အပူ (တေဇောဓာတ်)များ၊ ကိုက်ခဲ ညောင်းညာနေသော အကြော၊ အဆစ်အဆက်များကို ပုံမှန် အနေအထား ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်သောနည်း ဖြစ်သည်။

ကြပ်ထုပ် (၃)မျိုး

၁။ ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ခံထိုးသော ကြပ်ထုပ်

၂။ ရေနွေး (သို့မဟုတ်) ဆေးငွေ့ခံထိုးသော ကြပ်ထုပ်

၃။ မီး နှင့် တိုက်ရိုက် အပူပေးထိုးသော ကြပ်ထုပ်

မီးဖြင့် အပူပေးရသော ကြပ်ထုပ်သည် အုတ်ပူ၊ ကျောက်ပူ၊ သံပူ၊ ဆား၊ လက်ချား မီးပေါက်ကဲ့သို့ ကြပ်ထုပ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ရေနွေးပုလင်း ကပ်ခြင်း၊ ရေနွေးအိတ်ကပ်ခြင်း သည်လည်း ကြပ်ထုပ်အမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။

ကြပ်ထုပ်ထိုးနည်း(၆)မျိုး

၁။ လက်နဲ့ ပွတ်ဆွဲနည်း

၂။ နေရာရွေ့၍ ထိခွာ ထိုးပေးနည်း

၃။ ကြပ်ထုပ်ဖြင့် ဖိဆွဲနည်း

၄။ ဖိဖွ ထိုးနည်း

၅။ ဖိချေ၍ စက်ဝိုင်းပုံထိုးနည်း

၆။ ခရုပတ်ပုံ အထပ်ထပ်ဝိုင်း၍ ဆွဲထိုးနည်း

ကြပ်ထုပ်ထိုးရာတွင် အချိန်ကြာကြာ မလုပ်ရပါ။ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ် ကြာပါက ရောဂါ အခြေအနေ၊ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ ရာသီဥတု၊ မီးအပူအအေးပေါ် မူတည်၍ နှာခေါင်းမှ ချွေးစို့လာလျှင် ရပ်နားရပါမည်။