

ကျမ်းမြတ်ကုန်ဆန်နှင့်ဟင်းဆီကျမ်းလာ

ပျားရည်

၈

ထူးခြားသည့်အာနိသင်များ

ပြုစုသူ

ဒေါက်တာအစ်ကဲဘားလ် ကာရ်ဒါရ် (ဒေဟ်လီ)

ဖြန့်ဆိုသူ

မော်လဝီ အိဗရာဟင်မ်-ရေနီ (မဟ်မူဒီ)

စီစဉ်သူ

မော်လဝီ ဟာမိစ် မုဟမ္မဒ်ဇိုဘိုင်းရ်
ပျဉ်းမနား (မဟ်မူဒီ)

ကန့်သတ်



ကျမ်းမြတ်ကုရ်အာန်နှင့်ဟဒီးဆ်ကျမ်းလာ

ဈေးရည်



အာနိသင်ထူးများ

ပြုစုသူ

ဒေါက်တာအစ်ကံဘားလ် ကာကီဒါရ် (ဒေါဟ်လီ)

ပြန်ဆိုသူ

မော်လဝီ အိဗရာဟင်မိ-ရှေန်နီ (မဟ်မူဒီ)

စီစဉ်သူ

မော်လဝီ ဟာဖိရ် မုဟမ္မဒ်ဂိုဏ်းရှ် ပျဉ်းမနား (မဟ်မူဒီ)

ကန့်သတ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ပြုစုသူ၏အမှာစာ	၁
၂	ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏အမှာစာ	၃
၃	ပျားကောင်ဆိုတာဘာလဲ	၅
၄	ပျားကောင်တို့၏ထူးခြားသောအရည်အချင်း	၇
၅	ပျားကောင်နှင့်ပတ်သက်၍ကျမ်းတော်မြတ် ကုရ်အာန်၏အာယသ်တော်များ	၈
၆	ပျားကောင်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း	၉
၇	ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်၍အစ္စလာမ်အမြင်	၁၀
၈	ပျားကောင်များပျားရည်မည်သို့ ပြုလုပ်ကြသနည်း	၁၇
၉	ပျားကောင်တို့၏ အံ့ဘွယ်အခြေအနေ	၁၇
၁၀	ပျားရည်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်နည်း	၁၉
၁၁	ပျားရည်အကောင်းစားထွက်သောနိုင်ငံများ	၂၁
၁၂	ပျားရည်ထုတ်ယူနည်းအမှန်	၂၁
၁၃	ပျားရည်နှင့်ခေတ်သစ်သိပ္ပံအမြင်	၂၃
၁၄	ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်၍ဆေးဆရာဝန်၏ အတွေ့အကြုံ	၂၆
၁၅	ပျားရည်၏အကျိုးကျေးဇူးများ	၂၇
၁၆	ပျားရည်သည်အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်	၂၈
၁၇	ပျားရည်သည်အဆိပ်ရှိပိုးများကိုလည်းသေစေသည်	၂၉
၁၈	ပျားရည်သည်အသက်ရှင်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်	၃၀
၁၉	ပျားရည်သည်အစာကြေစေ၏	၃၀

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၀	ပျားရည်အတုလုပ်နည်း	၃၄
၂၁	ပျားရည်သည်ဆေးဖြစ်သည်	၃၆
၂၂	ကိုယ်၌အပူဝိတ်ဘာကြောင့်ရောလာရသနည်း	၃၆
၂၃	ကာမအားဆေးတစ်မျိုး	၃၇
၂၄	နှာဆေးလျှင် နှာချေလျှင်	၃၇
၂၅	ပျားရည်ကိုဆေးအဖြစ်သုံးခြင်း	၃၈
၂၆	မျက်စေ့နာလျှင်	၃၈
၂၇	နားရောဂါများ	၄၀
၂၈	အနာပျောက်စေရန်ဤဆေးကိုသုံးပါ	၄၀
၂၉	ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါ	၄၁
၃၀	မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါ	၄၁
၃၁	မေ့သောရောဂါ	၄၂
၃၂	လည်ချောင်းရောဂါ	၄၃
၃၃	ဝသူများအတွက် ပိန်ရန်ဆေးနည်း	၄၃
၃၄	ရာသီဖျား	၄၃
၃၅	အမျိုးသားတို့၏သီးသန့်ရောဂါများ	၄၄
၃၆	လူပျိုပြန်ဖြစ်စေသောဆေး	၄၇
၃၇	ကာမအားဆေးဖော်နည်း	၄၈
၃၈	အံ့ဘွယ်လိင်တန်သန်စွမ်းစေသောလိမ်းဆေး	၄၉
၃၉	မိုလစ်ဇေးသ်	၅၀
၄၀	လိင်တန်တက်ကြွဆေး	၅၂
၄၁	ကွရ်သာဟ်ရှန်ဂရစ် (ကန်နှင့်ဖြဒါးရောထားသောသတ္တုတစ်မျိုး)	၅၃
၄၂	ဝသူကိုပိန်စေရန်	၅၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၃	ကျောက်ကပ်နာ	၅၆
၄၄	ဆီးရွှင်စေရန်	၅၇
၄၅	ဆီးချိုဖြစ်လျှင်	၅၈
၄၆	အသည်း(နှလုံး)နှင့်သရက်ရွက်တို့၏ရောဂါများ	၅၈
၄၇	ရေငတ်မပြေရောဂါ	၅၉
၄၈	အသည်းအားနဲ့လျှင်	၅၉
၄၉	ပျားရည်ဝမ်းနူတ်ဆေး	၅၉
၅၀	ရေငတ်လျှင်	၆၀
၅၁	အစာအိမ်နာကျင်လျှင်	၆၀
၅၂	အစာမကြေလျှင်	၆၀
၅၃	နားနာကျင်လျှင်	၆၁
၅၄	သွားရောဂါ	၆၂
၅၅	အဆစ်အမြစ်နာ	၆၃
၅၆	ပျားရည်၏ဆိုးကျိုးများ	၆၃
၅၇	ပျားရည်အဟောင်း	၆၃
၅၈	ပျားရည်အစိမ်း၏အာနိသင်	၆၄
၅၉	ကလေးများကြီးထွားစေရန်	၆၄
၆၀	အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသူတို့အတွက် နည်းလမ်းကောင်း	၆၅
၆၁	ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်တွေ့	၆၆
၆၂	ကလေးနှင့်ပျားရည်	၆၈
၆၃	ကလေးရောဂါများ	၆၈
၆၄	သွေးအားလျော့နည်းလျှင်	၆၉
၆၅	လိပ်ခေါင်းရောဂါသည်	၇၀

ပြုစုသူ၏အမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် (မိမိကိုယ်တိုင်ဆေးကုပါ) စာအုပ်၏ ဒုတိယ အဆက်ဖြစ်ပေသည်။ ပထမစာအုပ်မှာ (သစ်သီးဝလံနှင့်ဆေးကုခြင်း) အမည်ရှိစာအုပ်ကို လူထုမှအထူးလက်ခံကြသည့်အတွက် လူထုစာ ဖတ်ပရိသတ်အတွင်း သဘာဝပစ္စည်းများဖြင့် ဆေးကုသနည်း (တိုင်း ရင်းနည်းဖြင့်ဆေးကုခြင်း)ဘက်သို့ အာရုံရှိစိတ်ဝင်စားကြသည်ကို သိရှိ ရသည်။ ထိုစာအုပ်ကို နိုင်ငံတွင်းရှိ ဒေသအသီးသီးမှ ယခုထိပေးပို့လာ သော မြောက်များစွာသောစာများအရ အကျိုးရှိနေကြောင်းသိရသည်။ ဤသည်အရှင်မြတ်၏ကျေးဇူးတော်သာဖြစ်သည်။ စာအုပ်ကိုလူတို့က မျှော်လင့်သည်ထက် လက်ခံကြပေသည်။

ပျားရည်ဖြင့်ဆေးကုသခြင်းစာအုပ်သည်လည်း ၎င်းတို့၏ အဆက်ဖြစ်ပေသည်။ ဤစာအုပ်တွင်လည်းအတတ်နိုင်ဆုံး ပျားကောင် တို့၏အစာနှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအချင်းလက္ခဏာများကို အကျယ် တဝင့်ရှင်းပြထားပါသည်။ ထို့အတွက် ကျွန်ုပ်သည် အုရ်ဒူ၊ ဟင်ဒီစာ အုပ်များသာမက အင်္ဂလိပ်စာစောင်များထဲမှလည်း လေ့လာရယူဖော်ပြ ထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဒေါက်တာမဟာနန်းဒီ၏စာအုပ်ဖြစ်သော (ပျားရည်၏အစွမ်းသတ္တိများ) စာအုပ်မှ ရယူထားပါသည်။ ထို့အတွက် ၎င်းအား များစွာကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဟင်ဒူတို့၏ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းနှင့် ဘာသာရေးစာအုပ်များ မှစ၍ ကျမ်းမြတ်ကုရ်အာန်အထိ ပျားရည်၏အကျိုးပြုပုံတို့ကို လက်ခံ လာခဲ့ကြပါသည်။ အကြီးဆုံးသောဖန်ဆင်းရှင်က ပျားရည်ကို အားရှိ စေသောအစာတစ်ခုအဖြစ် သက်ရှင်စေဘို့ဆေးဝါးတစ်ခုအဆင့်သို့ ချီးမြှင့်ထားသည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ၎င်းဘက်သို့ ထိုက်သင့် သည့်အဆင့်သို့ အာရုံမပြုခြင်းသည် အလွန်ပင်နဖူးစားဆိုးခြင်း တစ်

ရပ်ပင်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လွှတ်ရည်၊ ကာဖီ၊ ကိုကိုး၊ C.I အပ်နှင့် တခြားသော အရေးမကြီးသည့် ဖျော်ရည်များအပေါ် အတင့်လွန်ကဲစွာ သုံးစွဲကြပေသည်။ သို့ရာတွင် အင်အားနှင့်ကျမ္ဘာရေး၏ ဘဏ္ဍာတိုက် ဖြစ်သော ပျားရည်ကို ကျွန်ုပ်တို့စိတ်မဝင်စားခဲ့ကြချေ။ နာချေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါ များ၊ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ၊ အမျိုးသားအမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ သီးသန့်ရောဂါများအတွက် ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များထံအပြေး အလွှားသွားကြပေသည်။ ဒါပေမဲ့ မျော်လင့်ခြင်းကင်းမဲ့စွာဖြင့် ပြန်လာ ကြပေသည်။ ထောင်ပေါင်းများစွာသောငွေများဆုံးရှုံးရပေသည်။ သို့ ရာတွင် အလွန်တန်ဖိုးနဲ့ပြီး အထိရောက်ဆုံးနှင့် အကျိုးအပြုဆုံးဆေး ဖြစ်သော ပျားရည်နှင့်အကျိုးမရယူကြချေ။ ပျားရည်သည် ဖော်ပြပါ ရောဂါအားလုံးအတွက် စိတ်ချရသော လုံလောက်သော ဆေးဝါးဖြစ် ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ထပ်တိုးခြင်း၊ အသစ်ဒီဇိုင်းပုံ နှိပ်မှုဖြင့် စာအုပ်သည် အသစ်တို့လက်ဝယ်ရောက်ရှိနေပါသည်။ ဖတ်ပါ စေတနာဖြူစင်သန့်ရှင်းစွာဖြင့် အကျိုးခံစားပါ။ အကယ်၍ အသင် သည် စာအုပ်တွင်ရေးသားထားသောအချက်များအပေါ် ကျင့်သုံးခဲ့ပါက မုချကေနိအသင်သည် များစွာသောရောဂါများမှ ကိုယ်တိုင်အောင်မြင်မှု ရရှိပေမည်။ အရှင်မြတ်၏ ဤဗျာဒိတ်တော် ... “ပျားရည်တွင် လူတို့အတွက် ရောဂါပျောက်ခြင်းရှိပေသည်” ဆိုသည်ကို အမြဲ သတိရှိနေပါ။

ဒေါက်တာအာနက်ဘားလ် ကာဂ်ဒါဂ်



ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏အမှာစာ

စာရှုသူများခင်ဗျား အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏အလိုတော်ဖြင့် ပထမစမုံနက်၊ ဒုတိယကြက်သွန်ဖြူအမည်ဖြင့် ဆေးခြီးတိုစာအုပ်များကို ဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ အုရ်ဒူဘာသာမှ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်၍ တချို့စာလုံးများကို ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အရိုကို အရိုအတိုင်း သိရှိသူများအကျိုးခံစားရနိုင်စေရန် သိသူဖော်စား မသိသူကျော်သွားဆိုသည့်စကားပုံအရ မူရင်းအတိုင်းထည့်ရေး၍ ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှ သိရှိသည့်စာလုံးများကို ဘာသာပြန်ဆိုပေးပို့လာသဖြင့် ထပ်မံရိုက်နှိပ်သောအခါ ပြင်ဆင်ချက်အဖြစ်ထည့်၍ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါဆေးနည်းတို့မှာ လွယ်ကူစွာရရှိနိုင်သော ဆေးနည်းများဖြစ်၍ နီးစပ်ရာဘယဆေးဆိုင်တွင် မေးမြန်းဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။ ဘယဆေးအခေါ်အဝေါ်တို့သည် တစ်နေရာနှင့်တစ်နေရာ အခေါ်အဝေါ်ခြင်းမတူညီကြသဖြင့် သတိထားမေးမြန်း စုံစမ်းသင့်ပါသည်။

နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဘက်ဝင်စာအုပ် မကြာမီဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ဝေမည်ဟု ကြေငြာခဲ့သော်လည်း အချိန်မရ မအားလပ်သေးသည်ကတစ်ကြောင်း အမျိုးအမည်နှင့်အသုံးပြုနည်း ဆေးနည်းတို့မှာ စုံစုံလင်လင်ဖော်ပြပြီးဖြစ်သဖြင့် အချိန်ရရှိသောအခါမှ အေးဆေးစွာ ဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ဝေပါမည်။ ယခုလောလောဆယ် ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်၍ ကုန်အာနိကျမ်းမြတ်နှင့်ဟဒီးဆ်ကျမ်းတော်များတွင် ဖော်ပြပါရှိပြီးဖြစ်သဖြင့် လူကိုလည်းမည်သို့မျှ ဥပါဒ်မပေးဘဲ အကျိုးများစေသဖြင့်

ဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ အဓိပ္ပါယ်မသိရှိသောစာလုံးများလည်း လေးငါးလုံးကလွဲ၍ မပါရှိသဖြင့် လွယ်ကူစွာရှာဖွေအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို ဦးစားပေးပြန်ဆိုထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အကျိုးခံစားပါ။ တခြားသူများကိုလည်း တဆင့်ဖောက်သည်ချပေးခြင်းဖြင့် စဝါးစံကုသိုလ်ရယူပါ။ “ရှုဟဲဒီစေ့အေလားကျီ” နှင့် “ခဝါစေ့ရှုဟဲဒီ” စာအုပ်တို့မှ ကောင်းနိုးရာရာကို ဤစာ အုပ်အဖြစ် ပြန်ဆိုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မော်ဂျာနာ မုဟမ္မဒ်အိဗ်ဂျဟိဗ်

(ဂျေန် - မဟီမူဒီ)



ပျားကောင်ဆိုတာဘာလဲ?

ဖန်ဆင်းရှင်က လူတို့အတွက်အစာနှင့်ဆေးအဖြစ် ချီးမြှင့်ထားသည်တို့တွင် နို့နှင့်ပျားရည်သည် ထူးခြားသည့်အဆင့်တွင်ရှိသည်။ မွေးကင်းစကလေးများကို (ဝမ်းသွားစေရန်) ပျားရည်ကိုရက်ခိုင်းကြသည်။ အသက်ငင်နေသောရောဂါသည်များအတွက် ဆီရာဝန်သည် နောက်ဆုံးအချိန်၌ပျားရည်ကိုသာတိုက် ကျွေးရန်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ တနည်းပြောရလျှင် ပျားရည်သည်သာ လူသား၏ပထမဦးဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးအစာနှင့်ဆေးဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ဤလောကတွင် ကျင့်သုံးနေကြပေသည်။ တချို့ကျမ်းစာအများတွင် ပျားရည်ကို များစွာချီးကျူးထားကြသည်။ အင်န်ဂျိလ်ကျမ်းတွင် (၂၁) ကြိမ် ဖော်ပြထားပြီး ကုရ်အာန်ကျမ်းတော်မြတ်တွင် လူတို့အတွက် ရောဂါပျောက်ဆေးအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။

ပျားရည်သည် ပျားကောင်တို့၏ပျားဖယောင်း၏အကျိုးရလဒ်ဖြစ်သည်။ ဤသည် မူလစင်စစ်မှာ ပန်းပွင့်များ၏စိတ်ရွှင်လန်းဖွယ် အမွှေးအကြိုင်များနှင့် သွေးအားကိုတိုးစေသောရှားပါးလှသည့် တန်ဖိုးကြီးသောဖျော်ရည်ပင်ဖြစ်သည်။ တွက်ကြည့်သောအခါ တစ်ကီလိုပျားရည်ကိုရရှိစေရန်အတွက် ပျားကောင်တို့သည် ခြောက်သောင်းနှစ်ထောင် (၆၂၀၀၀) သောပန်းပွင့်များ၏ အရည်ကိုစုပ်ယူရပေသည်။ ၎င်းပျားကောင်တို့သည် တစ်ကီလိုဝက်ပျားရည်ရရှိစေရန်အတွက် ပျားကောင်တို့သည် အကြိမ်ပေါင်းသုံးသောင်းခုနစ်ထောင် (၃၇၀၀၀) အကြိမ် အပြန်အလှန်သွားရပေသည်။ ပျားအုံတိုင်းတွင် ပျားကောင်ရေပေါင်း (ခုနစ်သောင်းငါးထောင်) သောပျားကောင်များ

အလုပ်လုပ်ကြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤပျားရည်သည် ခုနစ်သောင်း
ငါးထောင်သော ပျားကောင်တို့၏ လပေါင်းများစွာအပင်ပန်းခံ အလုပ်
လုပ်ခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပေသည်။

စမ်းစစ်ခြင်းအားဖြင့်သိရသည်မှာ လွှက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာ
ပျားရည်ရရှိစေရန်အတွက် ခန့်မှန်းချေအားဖြင့် ပန်းပွင့်ပေါင်း နှစ်
သောင်းခန့်မှ အရည်ကိုစုပ်ယူကြရပေသည်။ ပျားအုံတွင်ပြည့်နေသော
ပျားရည်ကိုလိုဝက်အတွက် ပျားကောင်တို့သည် အကြိမ်ပေါင်း သုံး
သောင်းခန့်နှစ်ထောင်ထိ ခရီးနှင်ကြရသည်။ တစ်ရာသီတွင် ပျားရည်
ပေါင်တစ်ရာစုနိုင်ရန် ပျားကောင်တို့သည် အနည်းဆုံးငါးသောင်းသော
မိုင်ပေါင်းအကွာအဝေး ခရီးထွက်ကြရပေသည်။ တနည်းပြောရလျှင်
ပျားကောင်တို့သည် မြေကမ္ဘာကို နှစ်ကြိမ်ခန့်ပတ်ရပေသည်။ လေ့လာ
သိရှိရသည်မှာ အလယ်အလတ်ရှိပန်းပွင့်တစ်ပွင့်မှ ပျားတစ်ကောင်
သည် တစ်ကြိမ်တွင် တစ်ရာသီဝက်၏ (၈) ပုံသာစုပ်ယူနိုင်ကြသည်။

“ပျားကောင်လိုအလုပ်လုပ်” ဆိုသည့်စကားပုံသည် ဤ
အချက်ကိုဖော်ပြနေသည်။ ပျားကောင်သည် ညမရောက်မှီအလျင်
တနေ့လုံးအချိန်တွင် မိမိ၏ပျားအုံတွင် မိမိထက်အဆငါးရာ(၅၀၀)ရှိ
သောအရည်များကိုစုပ်ယူ၍ စုဆောင်းထားရှိပေသည်။ စားဖွန်း
တစ်ဖွန်းစာနှင့်အညီရှိသော ပျားရည်ကိုရရှိစေရန် ပျားတစ်ကောင်သည်
ပန်းပွင့်ပေါင်း နှစ်သောင်းထံသွားရလေသည်။ တစ်ပေါင်ရှိသောပျား
ရည်ရရှိစေရန်အတွက် ပျားအုံနှင့်ပန်းပွင့်များအကြား နှစ်သောင်းခုနစ်
ထောင်သောအကြိမ် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် သွားလာရပေသည်။ ဤ
နေရာတွင် အပင်များ၏အမည်ကို ရေးသားပြပါမည်။ ၎င်းအပင်တို့၏
ပန်းများမှ ပျားကောင်များသည် အများအားဖြင့် ဝတ်ရည်ကို စုပ်ယူစု

ဆောင်းကြပါသည်။

စမုံဖြူ၊ သလဲပွင့်၊ မါကလာပွင့်၊ ပဲစင်းငုံ၊ မရိုးပင်၊ မန်းကျည်း၊ ဘာဒန်ပွင့်၊ ဇီးပွင့်၊ ခရမ်းသီးပွင့်၊ ရုံးပဒေသီးပွင့်၊ ပူစိန်ပွင့်၊ ဘိန်းပွင့်၊ ကြက်သွန်နီပွင့်၊ ဖရဲပွင့်၊ နှမ်းပွင့်၊ ပင်စိမ်းပွင့်၊ ခဝဲပွင့်၊ နံပြောင်း၊ သပြေ၊ တောရိုင်းပူစိန်၊ စွပ်လွှံပွင့်၊ သခွားမပွင့်၊ သခွားပွင့်၊ ဝါးပွင့်၊ ကြည်ဟင်းခါးပွင့်၊ သံပုရာပွင့်၊ ဖိယာအနက်၊ ငှက်ပျောပွင့်၊ နှင်းဆီ၊ ဘောလုံးပန်း၊ ကဗနီ၊ ပြောင်းပွင့်၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲနုသာပွင့်၊ မုံလာပွင့်၊ လိမ္မော်ပွင့်၊ သစ်တော်သီးပွင့်၊ တမာပွင့်၊ နံနံပင်ပွင့်၊ နေကြာပန်းပွင့်၊ ပိုးစားပန်း၊ ဆူဖြူပွင့်၊ မုံညင်းပွင့်၊ ပန်းသီးပွင့် စသည်တို့ဖြစ်သည်။

ပျားကောင်တို့၏ထူးခြားသောအရည်အချင်း

ခန့်မှန်းကြည့်ရာတွင် တစ်ကီလိုဝက်ပျားရည်ရရှိစေရန် ပန်းပွင့်အလေးချိန် နှစ်ကီလို၏ပန်းဝတ်ရည် လိုအပ်ပေသည်။ အကယ်၍ ပျားအုံမှပန်းပွင့်များရှိရာသို့ ပျားတစ်ကောင်၏ပျံသန်းမှု (သို့) အသွားအပြန်ကို သုံးမိုင်ခန့်ထားကြပါစို့။ သို့ရှိရာ ကီလိုဝက်ပျားရည်ရရှိစေရန် ပျားတစ်ကောင်သည် ကမ္ဘာကြီးကို ၄-၅ ပါတ်ခန့်အကွာအဝေးကို ပတ်ရပေလိမ့်မည်။

ပျား၏ကြိုးပန်းပုံကိုခန့်မှန်းရလျှင် ပျားတစ်ကောင်သည် မိမိ၏ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာခန့်သာ ပျားရည်စုဆောင်းနိုင်ပေသည်။

တချို့သိပ္ပံပညာရှင်များက ယူဆကြသည်မှာ ပျားတို့သည် အများအားဖြင့် မိမိ၏ပျားအုံမှ နှစ်မိုင်အတွင်း၌သာ ပျားရည်စုဆောင်းရန် သွားလေ့ရှိပေသည်။ ပျားအုံတစ်ခုဖြစ်လာရန် ပျားရည်စုဆောင်းရ

သောအလုပ်သည် လွယ်ကူလှသောအလုပ်မဟုတ်ပေ။ ထိုအတွက် ပျားကောင်တို့သည် မရေတွက်နိုင်သော ပန်းပွင့်များရှိရာသို့ သွားရ လေသည်။

ပျားကောင်တို့သည် တချို့ပန်းပွင့်များကို အထူးကြိုက်နှစ် သက်ကြသည်။ ဖန်းပွင့်တစ်ပွင့်ကိုစုပ်ယူရန် ရွေးချယ်ပြီးပါက ထိုပန်း ပွင့်ရှိရာသို့သွား၍ ပန်းဝတ်ရည်စုဆောင်းရန်ကို ဝိရိယစွဲလွှဲလန့်စွာ သစ္စာ သမာဓိအပြည့်ဖြင့် ထိုပန်းပွင့်မှနောက်ဆုံးပန်း ဝတ်ရည်တစ်စက်ကျန် သည်အထိ စုပ်ယူလေ့ရှိပေသည်။ အဆိပ်ရှိပန်းပွင့်များဖြစ်ပါက ပန်း ဝတ်ရည်ကို စုပ်ယူလေ့မရှိပါ။

ပျားကောင်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျမ်းတော်မြတ်ကုရ်အာန်၏ အာယသ်တော်များ

وَاَوْحَىٰ رَبُّكَ اِلَى النَّحْلِ اَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ
بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ۝ ثُمَّ كُلِي مِنْ
كُلِّ الثَّمَرِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۚ يَخْرُجُ مِنْ
بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ

အသင်တမန်တော်၏အရှင်သခင်က ပျားကောင်များထံသို့ ဤအချက်ကို ဝဟီအားဖြင့်အသိပေးခဲ့သည်။ တောင်များ၊ သစ်ပင်များ နှင့် နွယ်ပင်တို့အပေါ်တွင် မိမိတို့၏ပျားဒလက်(ပျားအုံ)များကို ဆောက် လုပ်ကြ၊ ပျားအိမ်များကိုပြုလုပ်ကြ၊ ထို့နောက် အမျိုးမျိုးသောအသီး

များကို စားသုံးကြ၊ ထို့နောက် မိမိအရှင်သခင်၏ ရှင်းလင်းဖြောင့်ဖြူးသောလမ်းကြောင်းများပေါ် လျှောက်လှမ်းပါ။ ထိုပျားကောင်၏အတွင်းမှ အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုးရှိသော ဖျော်ရည်တစ်မျိုးထွက်လေသည်။ ထိုပျားရည်တွင် လူတို့၏ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေမှုပါဝင်နေသည်။ မုချကေန် ထိုထဲတွင် စဉ်းစားမြော်မြင်တတ်သူတို့အတွက် အမှတ်လက္ခဏာတစ်ခုရှိပေသည်။

(ပါဂျာ ၁၄၊ ချူကုနဟာဂ်-အာမည် ၁၂)

ပျားကောင်နှင့်မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

အမည်အမျိုးမျိုး

အုရ်ဒူနှင့်	-	ရှဟဲဒ်
ဘန်ဂလာ	-	မိုဒူး
စင်နီဒီ	-	မာဆီး
ပရိုသိုး	-	ဂဗီးန့်
ပန်ဂျာဗီ	-	ရှဟဲသ်
အင်္ဂလိပ်	-	ဟန်နီး
အရ်ဗီ	-	အစလ်
ဖါရစီ	-	ရှဟဲဒ်အန်ဂဗီးန့်
ဟင်ဒီ	-	မဒဟ်
ဂွဂျ်ရာသီ	-	မဒဟ်

ဂုဏ်ထူးဝိသေသန အမည်များ - အသက်ရှင်စေသော ရေမာအွယ်ဟယားသ်၊ ဘဝရှင်ရေး အထောက်အကူပြုသော အရာများဖြစ်သည်။

ဆေးအေးမည်များ

အင်္ဂလိပ်လို (MEL) ဟုခေါ်သည်။ မွေးဖွားရာဒေသ ပျား
ကောင်သည် ပူ၍အိကွေတာကျသောနေရာများတွင် များစွာတွေ့ရှိနိုင်
သည်။ အမေရိကနှင့်ကနေဒါနိုင်ငံတို့တွင် ပျားကောင်များမွေးမြူသော
စက်ရုံများ တည်ထောင်ထားကြသည်။ ထိုစက်ရုံတွင် ပျားများ၏နေ
အိမ်များပြုလုပ်ထားကြသည်။ ထိုအိမ်တွင် လျှပ်စစ်အားဖြင့် ပျားဒ
လက်များမှပျားရည်ကို ထုတ်ယူကြပေသည်။

ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်၍ အစွဲလားမှုအမြင်

ကုန်အာနိတွင် ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်၍ အမိန့်ရှိသည်။ ထိုပျား
ရည်တွင်လူတို့အတွက် ရောဂါပျောက်ကင်းမှုပါရှိပေသည်။

فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

ဟဒီးဆ်ကျမ်းများတွင်လည်း ပျားရည်သည် ရောဂါများကို
ပျောက်ကင်းစေကြောင်း များစွာသောဆင့်ပြန်ချက်လာရှိထားသည်။
တချို့ကိုဖော်ပြမည်။

عن ابن مسعود رضي الله عنه مرفوعا العسل شفاء

من كل داء والقران شفاء لما في الصدور

فعلَيْكُمْ بِشَفَائِيْنِ الْقُرْآنِ وَالْعَسَلِ

«ابن ماجه والحاكم»

(၁) ပျားရည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ရောဂါတိုင်းအတွက် ပျောက်ဆေးဖြစ်သည်။ ကုန်အာန်ကျမ်းမြတ်သည် ဝိညာဉ်၏ရောဂါတိုင်းအတွက် ဆေးဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အသင်တို့သည် ကုန်အာန်နှင့်ပျားရည်ဖြင့် မိမိတို့၏ကျမ္ဘာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားကြ။

(အစ်ဗ်နေမာဂျာ၊ ၁၈၈၇)

عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً من لعق العسل ثلاثة غدوات كل شهر لم يصبه عظيم من البلاء

﴿رواه ابن ماجه﴾

(၂) အဗူဟုရိုင်ရဟ်သခင်မှ ဆင့်ပြန်သည်။ အကြင်သူ လစဉ် (၃)ရက် နံနက်ချိန်တွင် ပျားရည်ကိုလျက်ပါက ၎င်းအား မည်သည့် ကြီးမားသောဗလာမှ ကျရောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

(အစ်ဗ်နေမာဂျာ၊ ၁၈၈၇)

عن عائشة قالت كان رسول الله ﷺ

يحب الحلواء والعسل

(၃) အာအေရှာဟ် رضي الله عنها အမိန့်ရှိသည်။ တမန်တော်မြတ် صلى الله عليه وسلم သည် ဟလဝါနှင့်ပျားရည်ကိုနှစ်သက်တော်မူလေ့ရှိသည်။

(၄) အဗ်ဒုလ္လာဟ်ဗင်နီအုမရ် رضي الله عنه သည် ကုန်အာန်ဟဒီးဆ်တော်များကို အထောက်အထားပြု၍ ပျားရည်ဖြင့် ရောဂါတိုင်းကို ဆေးဝါးကုသလေသည်။ ထိုအပေါ် တချို့သော မွလ်ဟစ်များက

စောဒကတက်ကြံသည်။ ဤသူတို့စောဒကတက်ခြင်းမှာ အိမာန်မရှိသူများဖြစ်ခြင်း၊ အသိညာဏ်မရှိသူများဖြစ်၍ စောဒကတက်နေခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အလေးထားစရာ မဟုတ်ပါ။

قال رسول الله ﷺ الشفاء في ثلاثة في شرطة حجام
او شربة عسل او كية روا انا نهى امتي عن الكي
﴿رواه مسلم﴾

(၅) တမန်တော်မြတ် (ﷺ) အမိန့်ရှိတော်မူသည်၊ ရောဂါပျောက်ကင်းမှုသည် သုံးမျိုးသောအရာ၌ ရှိပေသည်။ (၁)ဂုတ်မှ သွေးဆိုးများထုတ်ပစ်ခြင်း။ (၂)ပျားရည်တစ်ခွက်တွင် (သို့) မီးဖြင့်အပူကပ်ခြင်းတွင်၊ သို့သော် ငါတမန်တော်သည် မိမိအွမ္မသ်သားများကို မီးဖြင့်တံဆိပ်ခပ်ခြင်းမှ တားမြစ်တော်မူခဲ့သည်။

(ဗြဟ္မစာရ ၁၆၆)

قال رسول الله ﷺ عليكم بالسنة والسنوت
فان فيهما شفاء من كل داء الا السام

﴿رواه الترمذى وابن ماجه﴾

(၆) အသင်တို့သည် စနာနှင့်စနူးသ်ကို လက်မလွှတ်ကြနှင့် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာနှစ်ခုတွင် သေခြင်းမှအပ ရောဂါတိုင်းအတွက် ပျောက်ဆေးရှိသည်။ စနာသည် ကျော်ကြားသောဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ စနူးသ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဆိုအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အကျော်ကြားဆုံးအဆိုမှာ စနူးသ်ဆိုသည်မှာ ပျားရည်ကိုခေါ်သည်။

عن ابي سعيد الخدري رضي الله عنه قال جاء رجل الى
 النبي ﷺ قال اخي استطلق فقال رسول الله ﷺ
 اسقه عسلا فسقاه ثم جاء فقال انى سقيته فلم
 يزلده الا استطلاقا فقال رسول الله ﷺ ثلاث مرارة
 ثم جاء الرابع فقال اسقه عسلا قال فقد سقيته
 فلم يزلده الا استطلاقا فقال رسول الله ﷺ صدق
 الله وكذب اخيك اسقه عسلا فسقاه فبرءا

(၇) အပူစအီးဒ်ခွဒ်ရီ (رضى الله عنه) ဆင့်ပြန်သည်။ လူတစ်ဦး
 တမန်တော်မြတ်ထံလာ၍ လျှောက်ထားသည်မှာ ကျွန်တော်၏အစ်ကို
 သည် ဝမ်းသွားနေပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်တော်က ပျားရည်တိုက်ရန်
 အမိန့်ပေးလိုက်သည်။ ထိုသူပြန်၍ အစ်ကိုအား ပျားရည်တိုက်လိုက်
 သည်။ တမန်ပြန်လာ၍လျှောက်ထားသည်မှာ ကျွန်တော့်အစ်ကိုအား
 ပျားရည်တိုက်ကျွေးရာ ဝမ်းပို၍သွားလာပါသည်။ တမန်တော်က
 သုံးကြိမ်တိုင် ပျားရည်တိုက်ရန်အမိန့်ရှိခဲ့သည်။ စတုတ္ထအကြိမ် ၎င်းက
 ပြန်လာပြောသောအခါ ကိုယ်တော်က သူ့ကိုပျားရည်ထပ်တိုက်ရန်
 အမိန့်ပေးတော်မူသည်။ ထိုအခါ ၎င်းက အိုကိုယ်တော် ကျနော်သည်
 ၎င်းအား ပျားရည်တိုက်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ဝမ်းပို၍သာသွားခဲ့ပါသည်။
 ထိုအခါ တမန်တော်က အသင့်အစ်ကို၏ဝမ်းဗိုက်သည် မမှန်ပါ။
 အလ္လာဟ်အရှင်၏အမိန့်တော်သည် အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သူ့အားထပ်
 မံ၍ ပျားရည်တိုက်ပါ။ ၎င်းအားတမန်ထပ်၍ ပျားရည်တိုက်ရာ သူ၏

အစ်ကိုသည် ကျမ္ဘာသွားလေသည်။

အထက်ပါ ဟဒီးဆ်တော်သည် ကုရ်အာန်၏အမိန့်တော်ကို ထောက်ခံနေပါသည်။ ကုရ်အာန်နှင့်ဟဒီးဆ်နှစ်ခုလုံးသည် ပျားရည်တွင် ရောဂါပျောက်စေသော အစွမ်းသတ္တိရှိကြောင်း တညီတည်း ရှိပေသည်။ နောက်ဆုံးဟဒီးဆ်တွင် ပျားရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းပို၍သွားကြောင်းသိရပေသည်။ သို့သော် တမန်တော်မြတ် (ﷺ) က အကြိမ်ကြိမ်ပျားရည်တိုက်ကျွေးရန် အမိန့်ပေးခဲ့သည်။ ဝမ်းပို၍သွားခြင်းကို ရောဂါသည်၏ဝမ်းဗိုက် ချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ရကြောင်း မိန့်တော်မူခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ပျားရည်တိုက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းရပေသည်။ ဝမ်းဗိုက်ချို့ယွင်းမှုဟု မိန့်ခြင်းမှာ ၎င်း၏ဝမ်းဗိုက်တွင် ဝမ်းပျက်စေသော အရာများရှိနေသည်။ ပျားရည်တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ထိုအရာများ ထွက်သွားလေသည်။ ဝမ်းဗိုက်လုံးဝရှင်းသွားသောအခါ ဝမ်းပျက်စေသောအရာများ ထွက်သွားသောအခါ ရောဂါပျောက်ကင်းသွားရပေသည်။

တချို့သူများ၏အယူအဆတွင် ပျားရည်သည်ရောဂါကို ပျောက်စေသည်ဆိုသည့်အချက်တွင် ကုရ်အာန်နှင့်ဟဒီးဆ်အဆိုအမိန့်ဖြစ်ရာ မည်သို့မှသံသယမရှိချေ။ သို့ရာတွင် ပျားရည်သည် အပူဓါတ်လွန်ကဲသူတို့အတွက် မသင့်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ လူပျို တစ်ကိုယ်တည်းနေသူများ ပျားရည်ကိုအသုံးပြုပါက အေးသောဆေးဝါးများ ထည့်၍ ပျားရည်၏အပူဓါတ်ကို မျှတအောင်လုပ်၍ သုံးသင့်ပေသည်။

ဤသည်လည်းအပိုအလုပ်ဖြစ်ပေသည်။ အကြင်သူသည် ကုရ်အာန်ဟဒီးဆ်ပေါ်၌ ယုံကြည်ချက်ထားပါက မည်သို့မှအပူဓါတ်ကို မျှတအောင်လုပ်စရာမလိုပါ။ အဓိဒွလ္လာဟ်ဗင်နီအုမရ်ကဲ့သို့ ရောဂါ

တိုင်းအတွက် အသုံးပြုရာတွင် သံသယဝင်စရာမလိုပါ။ ပျားရည်သည် ရောဂါတိုင်းကိုပျောက်စေမှုတွင် ဘာမျှသံသယမရှိပါ။ သို့ရာတွင် ခန့်မှန်းသတ်မှတ်မှုတွင် အတိုးအလျှော့လုပ်နိုင်သည်။ လိုအပ်သည်ခန့် ရေကိုရောနိုင်သည်။ ဟဒီးဆ်တော်တွင်လည်း ပျားရည်တွင်ရေရော လိုက်လျှင် သင့်မြတ်သည့်အနေအထားဖြစ်သွားသည်ဟု လာရီသည်။

ဟဒီးဆ်တော်တစ်ရပ်တွင် ဤသည်နှင့်ပတ်သက်၍ ပျားရည်၌ ရေရောကြောင်းလာရီသည်။ يَكْسِرُ هَذَا بِرَدِّهِ ၁။ ဤအရာ၏အပူကို ဤအရာ၏အအေးခါတ်က ပြုပြင်၍ သမစေပါသည်။

တချို့ဆရာဝန်များက ပျားရည်သည် ရောဂါကိုပျောက်စေ သည်ဆိုသည့်အချက်တွင် ဝန်ခံထားသည်။ သို့ရာတွင် ပျားကောင်တို့ သည် အဆိပ်ရှိပန်းများမှ ပန်းဝတ်ရည်ကိုစုပ်ယူခဲ့ပါက ထိုပျားရည်တို့ သည် စားသုံးရန်မသင့်ဟု ယူဆကြသည်။ ဤသည် ၎င်းတို့၏ အထင်သာဖြစ်ပါသည်။ ကုရ်အာန်ကျမ်းလာအာယသ်တော်များအရ كَلَى مِنَ الشَّجَرَاتِ အမျိုးမျိုးသောပန်းပွင့် အသီးတို့ကိုစားသုံးပါဆိုထား ၍ ၎င်းတွင် အပူ၊ အအေး၊ အဆိပ်နှင့် အဆိပ်ဖြေဆေး၊ အဆိပ်မပါ သောအရာ စသည့်သီးနှံအပွင့်များပါရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ပျားကောင် မှထွက်လာသောပျားရည်ကို شَفَاءٌ لِلنَّاسِ ဟု ဆိုထားသဖြင့် ပျားရည် တွင်အဆိပ်မပါဘဲ ရောဂါပျောက်ဆေးဖြစ်သွားပေသည်။

အကယ်၍ ဖီလော်ဆော်ဖီအမြင်အကြည့်မည်ဆိုလျှင် ပျား ကောင်သည် အဆိပ်ရှိအဖူးအပွင့်တို့မှ ပန်းဝတ်ရည်ကိုစုပ်ယူသလို အဆိပ်ပြေစေသောပန်းများမှ ဝတ်ရည်ကိုလည်း စုပ်ယူနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြင့်အဆိပ်သည် ပြေသွား၍ သမသွားပေသည်။ ကုရ်အာန်ကျမ်းမြတ် အလိုသဘောအရ ပျားကောင်သည် အဆိပ်ရှိအရာများ ဝမ်းတွင်

ရောက်ရှိသွားပြီး အဆိပ်သည် အဆိပ်အဖြစ်ရှိမနေတော့ဘဲ ရောဂါ ပျောက်ဆေးအဖြစ် ပြောင်းသွားနိုင်ပေသည်။ ပျားရည်၏အရောင် အဆင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်များက ကြည်လင်ပြီး အနီရောင်ဘက် သန်းလျှင် အားလုံးထက်ပို၍ ကောင်းသည်။ သို့ရာတွင် ကျမ်းမြတ်ကုရ် အာန်၏အဆိုအမိန့်အရ အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော ပျားရည်တိုင်းကို ရောဂါပျောက်စေသည်ဟု မိန့်ဆိုထားပါသည်။

ကုရ်အာန်ကျမ်းမြတ် တွင်

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ

أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

ပျားကောင်၏ဝမ်းဗိုက်မှ အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုးရှိသော အရည်များထွက်ရှိလေသည်။ ထိုအထဲတွင် လူတို့အတွက် ရောဂါ ပျောက်ဆေးပါဝင်သည်။

ဤယုံကြည်ထိုက်သောအမိန့်တော်၏နောက်တွင် မည်သည့် အရောင်တစ်မျိုးမျိုးကို အသာပေး ဦးစားပေးခြင်းသည် မသင့်လျော်ပေ။ အစွလာမ်သာသနာ၏အမြင်အရ အရောင်အမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်း စေသည်။ အဆိပ်ရှိအပင်မှစုပ်ယူသော ပျားရည်ဖြစ်စေ အဆိပ်မရှိ သောအပင်မှ ဝတ်ရည်ကိုစုပ်ယူသည်ဖြစ်စေ အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့မွတ်စ်လင်မ်တို့သည် ပျားရည်က ရောဂါတိုင်းကို ပျောက်ကင်း စေသည်ဟုဆိုရာတွင် မည်သည့်သံသယမှမရှိကြချေ။

ပျားကောင်များ ပျားရည်မည်သို့ပြုလုပ်ကြသနည်း?

ပျားရည်စုဆောင်းသော ပျားကောင်များကို လုပ်သားပျားဟု ခေါ်သည်။ အမျိုးမျိုးသောအသီးအပွင့်များမှ ပန်းဝတ်ရည်များကို အလွှာဟ်အရှင်မြတ်မှ ချီးမြှင့်ထားသော အိတ်များတွင်ဖြည့်၍ ပြည်သွားပါက အစာအိမ်မှအရည်တစ်မျိုးရော၍ ပျားရည်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်သည်။ အသစ်သုတေသီတို့က ပျားရည်တစ်ပေါင်ကိုပြုလုပ်နိုင်ရန် ပျားကောင်သည် မိုင်ပေါင်းလေးသောင်းခရီးကို နှင်ရပေသည်ဟု ဆိုထားသည်။

ပျားကောင်တို့၏ အံ့ဘွယ်အခြေအနေ

မြေပြင်ရှိ ပိုးမွှားအကောင်တို့တွင် ပျားကောင်တို့သည် အားလုံးထက်ပို၍ အသိညာဏ်ရှိသူ ကြိုးစားသူ ပို၍သွက်လက်လျင်မြန်သောအလုပ်လုပ်သည့် မန်လူးကံဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် စုပေါင်း၍ အလုပ်လုပ်ကြသည်။ တစ်ကောင်မှတစ်ကောင်ကို ကူညီကြ၍ ပျားအုံတိုင်းတွင် ပျားကောင်သုံးမျိုးနေထိုင်ကြသည်။

(တစ်) အကြီးဆုံးပျားကောင် - သဘောမှာ ပျားဘုရင်မသည် တစ်ကောင်တည်းသာရှိသည်။ မျိုးဆက်သစ်တိုးပွားစေရန် ဥဥပေးရသည်။ ဤသည်ပင် သူမ၏အလုပ်တာဝန်ဖြစ်ပေသည်။ ပျားဘုရင်မသည် ပျားကောင်အားလုံးတို့၏ မိခင်ဖြစ်သည်။ တနည်းပြောရလျှင် ပျားအုံတစ်ခုလုံး၏ဌာနချုပ် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးဖြစ်သည်။ သူမသည် ပျားအုံအတွင်း၌သာ အမြဲနေထိုင်သည်။ တခြားသောအသက်ပေးမည့် သစ္စာရှိသော ပျားကောင်များအပြင် ပျားထီးငါးကောင်ခြောက်ကောင်

က အချိန်မရွေး သူမနှင့်အတူနေ၍ ခေဒ်မသ်လုပ်နေလေ့ရှိသည်။

ပျားဘုရင်မ၏ဝမ်းဗိုက်သည် ကြီးလေသည်။ သူမ၏ခြေချောင်းများသည် တခြားပျားကောင်များထက် ထူးခြားသည့်အသွင်ရှိသည်။ ရှည်လျားသည်။

(နှစ်) ပျားထီးများ - ပျားအုံတစ်ခုတွင် ဤပျားများသည် အရေအတွက် နှစ်ထောင်ခန့်ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏အလုပ်တာဝန်မှာ ပျားဘုရင်မနှင့်ပေါင်းဖက်၍ ကိုယ်ဝန်ရှိစေ ဖီးရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့သည် ဤအလုပ်မှလွဲ၍ တခြားအလုပ်ကိုမလုပ်ကြချေ။ သောကကင်းစွာ နေမြင့်သည့်တိုင် အိပ်နေကြသည်။ ထို့နောက် ဟိုဟိုဒီဒီခဏလျှပ်ပတ်၍ စားသောက်ပြီး တဖန်ပြန်အိပ်ကြသည်။ အေးဆေးစွာနေထိုင်ကြပြီး အရပ်အမောင်းကိုယ်လုံးသည် ပျားဘုရင်မထက် ငယ်လေသည်။ အလွန်လှပ၍ အဆိပ်ရှိသောအစွယ်လဲမရှိချေ။

(သုံး) လုပ်သားပျား - ၎င်းတို့၏အရေအတွက်သည် နှစ်သောင်းခန့်ရှိသည်။ ၎င်းပျားများသည် အထိလဲမဟုတ်၊ အမလည်းမဟုတ်ချေ။ ၎င်းတို့၏အလုပ်မှာ အချိန်မရွေးအလုပ်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ပင် ပျားအုံပျားဒလက်ကို တည်ဆောက်ကြသည်။ ၎င်းတို့ကပင် ပျားဘုရင်မ၏ဥများကို ထိန်းသိမ်းစီမံရသည်။ ပျားဘုရင်မမွေးဖွားသော ပျားကောင်လေးများနှင့် ဥများကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသည်။

ပျားဘုရင်မသည် တစ်ကောင်တည်းသာရှိသည်။ တစ်ကောင်ထက်ပိုလျှင် နှင်ထုတ်လိုက်ကြသည်။ ပျားဘုရင်မဥဥပါက ဥပေါင်းလေးသောင်းခန့် ဥလေသည်။ ဥဥပြီးနောက် လုပ်သားပျားတို့သည် ပျားထီးများပါလျှင် သတ်ပြစ်ကြသည်။ ဥတစ်ဥစီတိုင်းကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသော အခန်းလေးများတွင်ထည့်ထားပြီး ရက်အနည်း

ငယ်အကြာတွင် ဥများထဲမှ ပျားကောင်လေးများ ပေါက်ထွက်လာသည်။ ဤပျားကောင်လေးများသည် ပိုးကောင်များသဖွယ်ရှိ၍ လုပ်သားပျားများက ၎င်းတို့၏အစာအတွက် တာဝန်ယူပို့ပေးရလေသည်။

တစ်ပတ်ကြာပြီးနောက် ထိုပျားကောင်လေးများအပေါ် အကာတစ်မျိုးဖုံးအုပ်သွားပြီး လုပ်သားပျားများက ၎င်းတို့၏အပေါက်များကို ဖယောင်းဖြင့် ပိတ်ဆို့လိုက်ကြသည်။ ၁၅-ရက် အတွင်း ဤပျားကောင်လေးများသည် ပီပြင်သောပျားကြီးများဖြစ်လာကြသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖယောင်းများကိုဖယ်ရှား၍ အပြင်သို့ထွက်လာကြပြီး ပျားအုံအတွင်းရှိ ပျားကောင်များနှင့်ပူးပေါင်း၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြသည်။ ပျားအုံတွင်ပျားကောင်များ များပြားလာပါက အချင်းချင်းတိုက်ခိုက်ကြသည်။ တချို့ပျားကောင်များက ပျားအုံမှခွဲထွက်၍ တခြားနေရာသို့သွားပြီး အုံဖွဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ ပျားဘုရင်မတစ်ကောင် မုချပါရှိလေသည်။

ပျားရည်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နည်း

ပျားရည်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်နည်းမှာ ပျားကောင်တို့သည် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့သွား၍ မွှေးကြိုင်သောပန်းပွင့်များတွေ့ရှိပါက ဝိုင်းအုံ၍ ပျားရည်များကို စုဆောင်းကြသည်။ ပန်းပွင့်၏အတွင်း ပိုင်းဝတ်မှတွင် ပျားရည်စက်များ အစိတ်အပိုင်းများရှိရာသို့ သွားရောက်နား၍ မိမိ၏အစွယ်ဖြင့် ထိုးစိုက်လေသည်။ ၎င်းတို့၏အစွယ်သည် ကြမ်းတမ်း၍ ရှည်လျားလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းတို့၏လျှာအစွယ်တွင် ပျားရည်၏အစိတ်အပိုင်းများ ကပ်ညီသွားလေသည်။ ၎င်းနောက် (လျှာ) အစွယ်ကို ပါးစပ်အတွင်းသို့သွင်းယူပြီး ၎င်း၏အပေါ်မှပျားရည်စက်တို့ကို သုတ်ယူ၍ အိတ်တစ်အိတ်တွင် စုဆောင်းထားလေသည်။ ၎င်းတို့၏

ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဤသို့ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် တံခိုးတော်ရှင်က ဖန်တီးထားလေသည်။ ယခုပန်းဝတ်ရည်များ အစိတ်အပိုင်းအစက်များသည် ပျားကောင်၏ အမွှေးအမျှင်များရှိသော ဘေးနှစ်ဘက်တွင် စုနေသည်။ ပျားကောင်တို့သည် ပျားရည်များစုဆောင်းမှုပြီးဆုံးသွားသောအခါ မိမိတို့၏ခြေတွင်ရှိသော အမွှေးတန်များဖြင့် ဘေးနှစ်ဘက်ရှိ အမွှေးအမျှင်တို့တွင် ကပ်နေသောပျားရည်၏အစိတ်အပိုင်းများကိုစု၍ သေးငယ်သောအလုံးလေးများလုပ်ခါ နောက်ခြေတွင်ရှိနေသော ခွက်လေးများတွင် (အိတ်များတွင်) ထည့်လိုက်လေသည်။ ဤသို့ပျားရည်၏ အစိတ်အပိုင်း အစက်များကို စုဆောင်းမှုပြီးဆုံးသွားသောအခါ မိမိ၏အိမ် (ပျားအုံ)သို့ ပြန်လာကြသည်။ ပျားအုံရှိရာသို့ရောက်ရှိပြီး ၎င်းတို့သည် ဖယောင်းနှင့်ပြုလုပ်ထားသော အခန်းလေးများတွင်ဝင်၍ ပျားရည်ကိုအိတ်များ ခွက်များမှထုတ်ပြီး ထိုအခန်းတွင်းသို့ ထည့်လိုက်ကြသည်။ ၎င်းနောက် နောက်ခြေများမှာရှိသော ပျားရည်များကို တစ်ခြားအခန်းသို့သွား၍ ခွက်တွင်စုဆောင်းထားသော ပျားရည်စက်များကို ခါချကြပြီးနောက် ပြီးဆုံးသွားသောအခါ အခန်းတစ်ခန်းတွင်းသို့ဝင်၍ အေးဆေးစွာအိပ်ကြလေသည်။ ပျားအုံ၏အခန်းလေးများတွင် ပျားရည်ပြည့်သွားသောအခါ ပျားကောင်တို့သည် ၎င်းကိုပျားဖယောင်းဖြင့် ပိတ်လိုက်ကြသည်။ ဤပျားရည်ကို ဆောင်းရာသီတွင်စားသုံး နိုင်ရန် အတွက် သိုလှောင်ထားကြသည်။ လောလောဆည်အနေဖြင့် ပျားကောင်တို့သည် ပျားဝတ်မှု၏အရည်ကိုသာ စားသုံးကြသည်။ ပျားလေးများကိုလည်း ထိုအရာကိုသာ ကျွေးကြသည်။

ပျားများက ပျားရည်၏အစိတ်အပိုင်း အစက်များကို လာ၍ ထားကြသောအခါ တခြားသောလုပ်သားပျားများက ၎င်းတို့ကို ဂျုံမှုန့်

ကဲ့သို့နယ်၍ စားလို့ဖြစ်သောအစာအဖြစ် ပြုလုပ်ကြသည်။ ထိုအရာ ဖြင့်ပင် ပျားအိမ်ပျားအုံကိုဆောက်လုပ်ကြသည်။ များစွာသောပျားများ သည် တစ်နေ့တာတွင် ၄-၅-၆ ကြိမ် ပျားရည်စုဆောင်းရန် အပြင်သို့ သွားကြသည်။ တချို့က ပျားအုံ (အိမ်) ဆောက်ကြ၍ လိုအပ်သည် တို့ကို ပြုပြင်ကြသည်။ တချို့က တခြားပျားများကို အစာကျွေးရန် တာဝန်ယူကြရသည်။

ပျားရည်အကောင်းစားထွက်သောနိုင်ငံများ

ပျားရည်သည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းတွင်ထွက်လေသည်။ သို့ရာ တွင် မြေထဲပင်လယ်ဒေသသည် ပျားရည်ထွက်ရှိမှုတွင် အလွန်ကျော် ကြားလေသည်။ သောင်ရားသ်ကျမ်းတွင် ပါလက်စတိုင်းကို နို့နှင့်ပျား ရည်ချောင်းများရှိသော မြေပထဝီဟုခေါ်ကြသည်။ ပေါ်တူဂီ၊ ပြင်သစ်၊ ဩစတေးလျ၊ မြောက်အမေရိကနှင့်အိန္ဒိယ အာရပ်ဂျန်ဆွယ်ဒေသ နိုင်ငံများသည်လည်း များစွာထွက်ရှိလေသည်။ ကမ္ဘာတွင် ပျားရည် အထွက်ဆုံးနိုင်ငံမှာ ဟန်ဂေရီနိုင်ငံဖြစ်လေသည်။ ထိုနိုင်ငံတွင် ရာသီ ဥတုကောင်းမွန်လျှင် (၁၉) သောင်းကျော် ဟန်ဒရိတ်ဖယောင်းများ ထွက်ရှိလေသည်။

ပျားရည်ထုတ်ယူနည်းအမှန်

အများအားဖြင့် ပျားရည်ကို ပြည့်ဝကောင်းမွန်စွာ ကျက်သွား သောအချိန်တွင် ထုတ်ယူရသည်။ သဘောမှာ ပျားများက ပျားရည် အကန်များကို အစို့များလုပ်၍ ပိတ်လိုက်ကြသောအချိန်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တချို့အခါတွင် ပျားထွက်ရာသီတွင် ပျားအုံများများရစေရန်

ပျားရည်ကို အစိမ်းအတိုင်းထုတ်ယူကြသည့် ကျက်သည်အထိမစောင့်တော့ချေ။ ပျားရည်ကိုကျက်စေရန်အတွက် ရက်အနည်းငယ်ပူသော နေရာ (သို့) နေပူတွင်ထားပါ။ ပျားရည်တွင် ပိုနေသောအစိုဓာတ်များ လွင့်သွားမည်ဖြစ်ပြီး ပျားရည်ကျက်သွားမည်။

ပျားစွာသောလူတို့သည် စနစ်တကျပျားများမမွေးမြူကြဘဲ ပျားအုံများကိုချ၍ ပျားရည်ကို ထုတ်ယူကြလေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ထိုပျားအုံတို့မှ ကြည်လင်သောပျားရည်ထုတ်ယူနည်းကို ဤနေရာတွင်ရေးပြပါမည်။

ပျားရည်သည် ပျားအုံ၏အပေါ်ပိုင်းတွင်သာ ရှိလေသည်။ အောက်ပိုင်းတွင် ပျားကောင်လေးများနေလေသည်။ ပျားကောင်လေးများရှိသောအပိုင်းကိုခုတ်၍ သီးသန့်ဖယ်ရှားသင့်လေသည်။ ယခု ဓါးပြားပြားဖြင့် (သို့) မောင်ချဓါးဖြင့် ပျားရည်အခန်းလေးများမှ အစို့များကို ဖယ်ရှားပါ။ ပျားရည်ထုတ်စက်ရှိလျှင် ပျားအုံ ကို ထိုစက်တွင် ထည့်၍လှည့်ခါ ပျားရည်ကို ထုတ်ယူရပါသည်။ စက်မရှိပါက ပျားရည် ရှိနေသောပျားအုံအလက်များကို အပိုင်းသေးလေးများပိုင်း၍ အဝကျယ်သောပုဂံပြားပေါ်တွင် သန့်ရှင်းသောပိတ်ပါးတင်၍ ချောင်ချိစွာ ချည်နှောင်ပြီး အပေါ်မှပိုင်းထားသော ပျားအုံ၏အပိုင်းလေးများ ထည့်လိုက်ပါ။ အပေါ်မှပိတ်ပါးတစ်ခု အုပ်လိုက်ပါ။ ယင်ကောင်များ မနားစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုထိုပုဂံပြားကို နေပူမှာထားပါ။ ပျားရည်သည် လျင်မြန်စွာပင် အပိုင်းစေလေးများမှထွက်ကျ၍ ပုဂံတွင်းသို့ စီးကျသွားလိမ့်မည်။ ပျားရည်ကို သန့်ရှင်းသောပုလင်းများတွင် ထည့်ထားသင့်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ထုတ်ယူသောပျားရည်သည် စက်ဖြင့်ထုတ်ယူသောပျားရည်ကဲ့သို့ ကြည်လင်၍ အညစ်အကြေးမရှိသဖြင့် သန့်စင်ပေလိမ့်မည်။

ပျားရည်နှင့်ခေတ်သစ်သိပ္ပံအမြင်

ပျားရည်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာထဲက အစာနှင့်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလာခဲ့ကြသည်။ အာယုဗေဒနှင့်ယူနန်ဆေးပညာရှင်တို့က ပျားရည်၏အကျိုးအာနိသင်တို့ကို ဝန်ခံပြီးသား ဖြစ်ကြသည်။ ယခု အနောက်နိုင်ငံများမှ ဆရာဝန်များကလည်း ပျားရည်၏ ကောင်းမွန်ကြောင်းကို ဝန်ခံလာကြလေသည်။ ခေတ်သစ်သိပ္ပံအမြင်အရ ပျားရည်သည် တစ်ဝက်ချေညက်ပြီးသော အစာတစ်မျိုးဖြစ်လေသည်။ ၎င်းကြောင့်အစာအိမ်ပေါ်တွင် ဝန်မပိချေ။ ကိုယ်ငွေ့အပူဓါတ်နှင့် အားအင်ဖြစ်လာစေရန် (ကီလိုဝက်) တစ်ပေါင်ခန့် ပျားရည်သည် ကြက်ဥ (၂၃) လုံးစာနှင့်ညီမျှလေသည်။

ပျားရည်တွင် ၇၅% ရာနှုန်း သကြားဓါတ်ပါဝင်လေသည်။ ဤသကြားဓါတ်တို့သည် ပျားရည်တွင် အချို့ဓါတ်ဖြစ်စေရုံသာမက ကြံရည်ထဲရှိ သကြားဓါတ်ထက်ပင်ပို၍ အစာကြေစေ၍ အားဖြစ်စေသည်။ ဤသည်ကြောင့်ပင် သက်ကြီးရွယ်အို၊ လူငယ်အားလုံးအတွက် ပျားရည်သည် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်စေသည့် အစာအဖြစ်လက်ခံကြလေသည်။ သကြားဓါတ်အပြင် ပျားရည်တွင်သံဓါတ်လည်းလုံလောက်စွာပါဝင်လေသည်။ ၎င်းဓါတ်ဖြင့် သွေးသစ်နှင့် သန့်သောသွေးဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအချို့အစား ခိုင်ခန့်ပြေပြစ်စေသည်။ သံဓါတ်အပြင် ပျားရည်တွင် ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်နှင့် တခြားတွင်းထွက် အင်ဓါတ်များလည်း ပါဝင်လေသည်။ ပရော်ဖက်ဆာရှုယွတ်က ပျားရည်တွင် သံဓါတ်အပြင်ကြေးနီ၊ မဂ်ဂီနစ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းသိမ်းပေးသော အခြားသောတွင်းထွက်ပစ္စည်းများ နိပါးစွာပါဝင်နေသော်လည်း

ကိုယ်ခန္ဓာအရိုးနှင့် အစိတ်အပိုင်းများခိုင်ခန့်စေရန် အရေးကြီးသော အချက်ပါ ပါဝင်သည်။

ပျားရည်သည် ကလေးများကို နို့နှင့်အတူရောပေးရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသောအရာဖြစ်သည်။ ပျားရည်ကို သစ်သီးများ ပန်းပွင့်များမှ ရယူထားခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အစာလည်းကြေလွယ်သည်။ ဗီတာမင်ဓါတ်လည်း ပါဝင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများအတွက် အရေးကြီးလိုအပ်သော ဓါတ်များရရှိလေသည်။ ဆရာဝန်အများစုထံတွင် ပျားရည်သည် နွားနို့ သကြား (သို့) ဂလူးကိုးစ်ထက်ပင်ပို၍ ကောင်းမွန်ပြီး အကျိုးရှိလေသည်။ အမေရိကနိုင်ငံ၏ ကျော်ကြားသောဆရာဝန်ကျွန်ဆင်၏အကြံညာဏ်အရ အပူပေးထားသောနို့တွင် ထိုမျှခန့်အပူပေးထားသော ရေနွင့်ပျားရည်ကို ခုနစ်ရာခိုင်နှုံးရော၍သောက်လျှင် ကလေးငယ်တို့အတွက် အကောင်းဆုံးအစားအစာဖြစ်သည်။ နွားနို့ပျားရည်နှင့်ရေနွေးကျက်ကို ရောစပ်ထားသော ဤအရည်ကိုသောက်သော ကလေးတို့သည် ရောဂါပေါင်းစုံမှကာကွယ်မှုရရှိသည့် အပြင် ကလေးများအတွင်း ရောဂါကို ခုခံကာကွယ်အားရရှိလေသည်။

ပြင်သစ်ဆရာဝန်တို့က အားနည်းသောကလေးများ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများကို ငါးအဆီအစား ပျားရည်နှင့်ကရီးမ် (သို့) ပျားရည်နှင့်မခမ်းကိုစားသုံးရန် အကြံပေးကြလေသည်။ ဒေါက်တာဂစ်လ်၏အဆိုအရ ပျားရည်သည် လည်ပင်းယားယံခြင်းအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်လေသည်။ သွေးကိုသန့်စေ၍ သလိပ်ကိုထွက်စေသည့်အပြင် အလွန်သက်သာသော လိမ်းဆေးတစ်မျိုးလည်းဖြစ်သည်။ အနာကိုရင့်မှည့်စေသည်၊ ပါးစပ်နှင့်မျက်နှာခြောက်သွေ့မှုကို ကင်းဝေးစေသည်။ ၎င်းအပြင် ထိုထဲတွင် အချင်ဓါတ်ပါဝင်

လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အစာကြေစေပြီး ဆာလောင်မှုဖြစ်စေသည်။ မျက်စေ့နှင့် လည်ချောင်းရောဂါများအတွက် ချက်ခြင်းပျောက်ကင်း သက်သာစေသည်။ ဤသည်တို့အပြင် ပျားရည်သည် အဆုတ်၊ ရင် ဘတ်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါများအတွက် အလွန်အကျိုးထူးသည်။ ကိုယ် ခန္ဓာ၏အဆိပ်သင့်စေသော အစိတ်အပိုင်းများကို ကင်းစင်စေပြီး အန္တရာယ်ပြုသော ပိုးမွှားများကို သေစေပါသည်။ မလိုအပ်ဘဲ ကိုယ် လေးလံခြင်း၊ အဆီဓါတ်လွန်ကဲခြင်းကို ရှောင်ကျစေပါသည်။ ဦးနှောက် နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကို အားဖြစ်စေသည်။ လိုရင်းအချုပ်မှာ ပျားရည်သည် သကြားဓါတ်လဲဟုတ်၍ အစာလည်းဖြစ်ပြီး ဆေးတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပေ သည်။ (အင်စိုင့်ကလိုပေဒီးယားဗစ်ရ်တာနီယား) ကျမ်းအဆိုအရ ယူ နာန်လူမျိုးတို့သည် ပျားရည်ရောထားသောအစာကို အသက်ရှည် ဆေးဟု မှတ်ယူကြသည်။ ဂျာလီနူးစ်ပညာရှင်ကဆိုသည်မှာ ပျားရည် သည် ရောဂါအများစုအတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဘရန်ဒီပညာရှင်ကဆိုသည်မှာ ယူနာနီတို့က ပျားရည်အဟောင်းသည် ဖျားနာခြင်းစသည်တို့အတွက် ဆေးကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည့်အပြင် အမျိုးသားများဆိုင်ရာ အင်အားနှင့် သာမန်အားအင်တို့တိုးပွားရန် အတွက် အကောင်းဆုံးဆေးနည်းဟု ပျားရည်ကိုမှတ်ယူကြသည်။

ဗြိတိသျှပိုင်အရှေ့အာဖရိကတိုက်တွင် အမျိုးသမီး မီးနေပြီး နောက်တွင် ရှည်လျားသောအချိန်ကာလတစ်ခုအထိ အစာနှင့်အတူ ပျားရည်ကို ရေရော၍တိုက်ခြင်းသည် သာမန်ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်ပေ သည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် တခြားဒုက္ခပေးတတ်သောရောဂါတွင် သွေးဖိ အားတိုးလာတတ်သည်။ အချိန်မီ ၎င်းကိုမကုသပါက လူသည် သေ ဆုံးရတတ်သည်။ ကျမ္ဘာရေးဆရာဝန်တို့၏အကြံအရ ပျားရည်ကိုအသုံး

ပြုပါက အများအားဖြင့် သွေးဖိအားနိမ့်သွားတတ်သည်။ ပျားစွာပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေသောအချိန်တွင် ပျားရည်ကို ရေခဲနွေးပူပူတွင်ရော၍သောက် သုံးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အသစ်တစ်ဖန် လန်းဆန်းမှုဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၏တစ်နေရာတွင် ပြင်းထန်စွာနာကျင်ပါက ပျားရည်ကို သုတ်လိမ်းလျှင် အကျိုးရှိပေသည်။ ကလေးများအားနိမ့်စဉ် ပျားရည် ၌ နွားနို့ရော၍တိုက်ကျွေးလျှင် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းသည် တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်လာတတ်ပါသည်။

ပျားရည်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆေးဆရာဝန်တို့၏ အတွေ့အကြုံ

ပြီးဆုံးခဲ့သောစစ်ကြီးများတွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ အာရ်အေအက်ဖ် ၏ လေယာဉ်မှူးများကို အစားအစာနှင့်အတူ ပျားရည်တော်တော်များ များကို တိုက်ကျွေးကြသည်။ လေယာဉ်ပျံသန်းမှုမှပြန်လာလျှင် ပျား ရည်ကို သောက်သုံးစေသည်။ ပဲနစ်သောင်း နှစ်သောင်းငါးထောင် အမြင့်တွင်ပျံသန်း၍ တိုက်ခိုက်ရခြင်းသည် ထိုအမြင့်တွင်အပူရှိန်အလွန် နိမ့်ပါးလေသည်။ အောက်စီဂျင်ဘူး အပိုမယူသွားဘဲ တစ်မိနစ်နှစ်မိနစ် ဘင် အသက်ရှင်၍မနေနိုင်ပေ။ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ဖိအားဖြစ်စေသည်။ ထိုလေယာဉ်မှူးများကို လေယာဉ်ပျံသန်းမှုမှပြန်လာချိန် ပင်ပန်းမှုကို သက်သာစေရန် ပျားရည်နှင့်ရေပေါင်းစပ်ထားတာကိုတိုက်ကျွေးသည်။

ယူနန်ကျမ္ဘာရေးစောင့်ရှောက်ရေးဌာနမှ အော်ဖစ်ဆာ ဆရာဝန် ဂျေ-အိပ်ချ်ကီလိုချ်ကရေးထားသည်မှာ နာတာရှည်ရောဂါ ဥပမာ အဆုတ်၊ တီဗီရောဂါ နမိုးနီးယားရောဂါ စသည်တို့အတွက် အကြောင့် ရောဂါသည်သည် အစာချေဖျက်မှုအားနည်းသွားသည်။ ဤသို့သောအချိန်မျိုးတွင် ရောဂါသည်၏နှလုံးအားနည်းနေလျှင် ပျား

ရည်သည် အနှိုင်းမရှိ ဆေးဖြစ်ပေသည်။

အသိင်သည် ဦးနှောက်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် မောပန်း၍ လက်ပန်းကျနေပါက ရေမပူတပူ ခွက်တစ်ဝက်တွင် ဖွန်းကြီးတစ်ဖွန်းစာ ပျားရည်ကိုဖျော်၍ သောက်သုံးလျှင် ပင်ပန်းမှုပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။ တဖန်ပြန်၍ အားသစ်လန်းဆန်းလာပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်လာမည်။

ပျားရည်၏အကျိုးကျေးဇူးများ

ဖွန်းနှစ်ဖွန်းစာ ပျားရည်ကို အစာစားပြီးတိုင်းစားသုံးလျှင် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာစေပါသည်။ ပျားရည် တစ်ဖွန်းကို ရှိရှိကာရည်နှင့်ရော၍ နဲနဲစိစပ်ယူပါက လည်ပင်းယားသောရောဂါပျောက်စေသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးသော် အစားအစာတွင် ဗီတာမင်ဓါတ်နဲနေပါက ပျားရည်ကို နေ့စဉ်စားသုံးခြင်းဖြင့် ဗီတာမင်လျော့နည်းမှုကင်းဝေးစေသည်။ ပျားရည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ အားနည်းမှုကို ချက်ခြင်းပြည့်ဝစေပါသည်။ ပျားရည်သည် ကျောက်ကပ်ကိုလည်း အားဖြစ်စေသည်။ ပျားရည်သည် အပြင်းအထန် ချောင်းဆိုးနေခြင်းကို သက်သာစေသည်။ အိပ်ပျော်စေသည်။ အိပ်မပျော်သောရောဂါဖြစ်လျှင် နေ့စဉ်ညနေစာနှင့်အတူ ပျားရည်နှစ်ဖွန်းစားသုံးလျှင် အိပ်ပျော်စေသည်။

တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် အရေပြားအပေါ် ယားနာများ ချစ်ရာများ ဖြစ်လျှင် ထိုနေရာပေါ်သို့ ပျားရည်ကို သုတ်လိမ်းလျှင် အရေပြားယားနာ ချစ်ရာပျောက်စေပါသည်။ အဖုများလည်းမထချေ။ မီးလောင်ထားသောနေရာကို ပျားရည်သုတ်လိမ်းလျှင် ချက်ချင်းသက်သာစေပါသည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ရောဂါကို ပျားရည်စားသုံးလျှင်

ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်စေရန် သံပုရာရည်ကို ရေတစ်ခွက်တွင်ညှစ်၍ ထိုထဲတွင် အလှဆီကို ဖွန်းကြီးနှစ်ဖွန်းရောလိုက်ပါ။ အလှဆီနှင့်ပျားရည်ကို ကောင်းစွာလှုပ်ခါ၍ ထိုခွက်ထဲတွင် ပျားရည်ကိုဖြည့်လိုက်ပါ။ ယခု၎င်းသည် ဖျော်ရည်တစ်မျိုးဖြစ်သွားသည်။ ထိုဖျော်ရည်ကို ချောင်းဆိုးချိန် သင့်လျော်သောအတိုင်းအဆဖြင့် အသုံးပြုပါ။ လူအိုလူရွယ် အဖွားအိုလူပျိုများ တစ်ပုံစံတည်းအသုံးပြုနိုင်သည်။ တခြားဆေးဖြင့် ချောင်းဆိုးမပျောက်လျှင် ဤဆေးသည် သေခြာပေါက် ပျောက်စေသည်။ အဘယ်မျှပြင်းထန်သော ချောင်းဆိုးမှုဖြစ်နေပါစေ ပျောက်ကင်းသွားမည်။

အမေရိကန်ဆရာဝန်ကလင်တစ်ဂျာဂူးစ်ကဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း သတ္တုတစ်ခုခုရောနေလျှင် ပန်းသီးရှုလကာရည်နှစ်ဖွန်းတွင် ပျားရည်နှစ်ဖွန်းရော၍ သောက်သုံးလျှင် ဤဆေးသည် အဆစ်အမြစ်နာမှ အမောရောဂါအဆုတ်နာထိ လူအိုနာမှ အသားအရည်အရေပြားရောဂါထိ ရောဂါတိုင်းကို ပျောက်စေပါသည်။

ရပ်ရှားနိုင်ငံသားတို့သည် မီးလောင်လျှင် ပျားရည်နှင့် လုပ်ထားသောဖယောင်းချက်ဖြင့် ကုသကြသည်။ ၎င်းကိုလုပ်နည်းမှာ ပျားရည်နှင့်ငါးကြီးဆီကို ဆတူရော၍ ကောင်းစွာရောသွားအောင်လုပ်ပါ။ မီးလောင်သောနေရာမှာ လူးပါ။ ဤဆေးကို တိရစ္ဆာန်များအပေါ် စမ်းကြည့်ရာ အံ့သြဘွယ်ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရသည်။

ပျားရည်သည် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သည်

ရှေးယူနန်သမားတော်တို့က ပျားရည်သည် လူ၏အသက်ကိုရှည်စေကြောင်း လက်ခံထားကြသည်။ ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်စားသုံးသည့်

အစာများတွင် ပျားရည်ကို မပါမဖြစ်အစာအဖြစ် ထည့်သွင်းထားကြသည်။ ထိုသမားတော်တို့ထဲမှ တစ်ဦးမှာ (၁၁၅) နှစ်ထိ အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ရသည်။ ၎င်းကလည်း ပျားရည်ကြောင့် ဤမျှအသက်ရှည်ရကြောင်း ပြောပြသည်။ နောက်သမားတော်တစ်ယောက်က (၁၀၉)နှစ်နေရသည်။ ရောမသမိုင်းရေးဆရာ ပလိုတားကက ရှေးဗြိတိန်သားတို့နှင့်ပတ်သက်၍ရေးသည်မှာ ၎င်းတို့သည် အသက် (၁၂၀) ကျော်တိုင်နေထိုင်ကြရကြောင်း ရေးထားသည်။ အကြောင်းက ပျားရည်ကြောင့်ဟုဆိုထားသည်။ ထိုအချိန်က ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ပန်းမျိုးပေါင်းစုံရှိလေသည်။ လူတိုင်းလိုလို ပျားမွေးကြသည်။ ဤသည်ကြောင့်ပင် ထိုခေတ်က စာပေများတွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံကို ပျားရည်ထွက်တဲ့ကျွန်းဟု အမည်တတ်ကြသည်။

ပျားရည်သည်အဆိပ်ရှိပိုးများကိုလည်းသေစေသည်

ပျားရည်သည် အဆိပ်ပိုးများကိုသေစေသည်။ အပြင်မှအဆိပ်ပိုးများ ၎င်းတွင်မနေနိုင်ချေ။ အတွင်းထဲရှိပိုးများလည်း သေကြေပျက်စီးကြရသည်။ သိပ္ပံစူးစမ်းမှုအရသိရသည်မှာ ၎င်းပျားရည်တွင် အသက်ပြင်းသော တိုက်ဖိုက်ပိုးများ (၄၈) နာရီ၊ သာမန်တိုက်ဖိုက်ပိုးများဆိုလျှင် (၂၄) နာရီအတွင်း သေဆုံးကြသည်။ ၎င်းတွင်ဝမ်းသွားစေသောပိုးများ (၁၀) နာရီထက်ပို၍ မခံနိုင်ချေ။ အနာများ၊ အပူပူများ၊ မှည့်စေပေါက်စေရန် ကောင်းသွားစေရန် နှစ်ထောင်ချီအလျင်ကပင် ပျားရည်ကိုသုံးကြသည်။ ယနေ့တိုင် ဂျာမဏီနိုင်ငံတွင် အနာပေါ်ပတ်တီးစီးသောအခါ ပျားရည်ကိုသုတ်လိမ်းကြသည်။ ဥရောပတိုက်တွင်လည်း အလားတူကျင့်သုံးကြသည်။

ပျားရည်တွင် သံ၊ ကြေးနီစသည့်တွင်းထွက်ဓါတ်များ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင် သွေးနီဥပေါက်ဖွားစေရန် အကူအညီရပေသည်။ ရောဂါသည်နှင့် ကလေးများအပေါ် စမ်းသပ်ကြည့်ရာ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်အင်အားနှင့် သွက်လက်မှု တိုးလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

ပျားရည်သည်အသက်ရှင်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်

ပျားရည်ကို ဆေးကု၍မရသော ပြင်းထန်သောရောဂါများ အတွက် အဓိကကျသောအရာဖြစ်သည်။ နှလုံးနှင့်အဆုတ်ရောဂါတို့ အတွက် အထူးအကျိုးပြုသည်။ ပျားရည်သည် ဆေးလည်းဖြစ် အစာလည်းဖြစ်သည်။ ကျမ္ဘာရေးတိုးစေရန် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ ပျားရည်ရှိသောပုလင်းများ အိမ်တိုင်းတွင် ထားသင့်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပျားရည်ပုလင်းသည် အသင်နှင့်အသင့်အိမ်နီးနားချင်းတို့၏ အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ပေသည်။ ပျားရည်တွင်ပါဝင်သော အားပြည့်အစားအစာနှင့် ဓါတ်တို့သည် အသင်စားသုံးနေကျအစာတွင် ရှေးနည်းနေပါက ပျားရည်က ထိုလျော့နည်းမှုကို ဖြည့်ပေးသည်။

ပျားရည်သည်အစာကြေစေ၏

ပျားရည်ကို ကြေညက်စေရန် ငါးမိနစ်ပင်မကြာချေ။ ချက်ခြင်းအစာကြေညက်သွားသည်။ ဤသို့အစာကြေမြန်သောအရာ လောကတွင် တစ်ခုတစ်လေသာရှိသည်။ ဤမျှလျင်မြန်စွာ လူသားကို အကျိုးပြုသောအရာမှာ ပျားရည်ဖြစ်သည်။ ပျားရည်တစ်ပုလင်းသည် ဘဝရှင်သန် အားဖြစ်စေရေးအတွက် သိုက်သဖွယ်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းစရာ

ကောင်းတာက လူတို့သည် ပျားရည်ကို လူတို့အတွက် အရေးပါသော အစားအစာအဖြစ် မယူဆဘဲ ဆေးဝါးတစ်ခုသဘောထား၍ သုံးနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအတွေးသည် အလွန်မှားပေသည်။

အစားအစာ၏အကျိုးပေးမှုများကို အသစ်တွေ့ရှိချက်များအရ သကြားသုံးမည့်အစား ပျားရည်ကိုသုံးခိုင်းကြသည်။ တစ်အချက်က ပျားရည်သည် သကြားထက်အစာကြေလွယ်သည်။ သကြားတို့ကို အသုံးပြုရာတွင် သာမန်ထက်ပိုသွားလျှင် အစာချေဖျက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ နောက်ဆုံးရလဒ်အနေဖြင့် ကိုယ်လေးလံခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။ အမြဲထိုင်၍လုပ်ရသောသူတို့အတွက် ဤသည် အထူးအကျိုးယုတ်စေသည်။ ပျားရည်သည် အန္တရာယ်ပေးခြင်း လုံးဝကင်း၏။ ၎င်းသည် သွေးထဲစိမ့်ဝင်ပြီး အမြန်သွေးဖြစ်သွားပေသည်။ ကလေးများနှင့် အစာကြေမှုအားနည်းသူတို့အတွက် အနှိုင်းမရှိသောအရာဖြစ်သည်။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လည်ပင်းယားခြင်း၊ နှာဆေးခြင်းတို့အတွက်လည်းကောင်း၊ ရင်ပတ်ရောဂါများအတွက် အထူးအသုံးဝင်သည်။ ဝမ်းချုပ်သူများ ရေကိုအနည်းငယ်ပူစေ၍ ၎င်းတွင် ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာ ဂျုံအသန့်ကို (ဂျုံဖွဲ) ထည့်ပါ။ ရေအေးသွားသောအခါ ပျားရည်ကိုရော၍ သောက်ပါ။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပျောက်၏။

ပျားရည်သည် (တော်နစ်) အားဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွင်း၌ အားဖြစ်စေရန်နှင့် ကာမအားဖြစ်စေရန် နွားနို့၌ ပျားရည်ရော၍ သောက်ခိုင်းသည်။ ချောင်းဆိုးလျှင် ပန်းနာဖြစ်လျှင် ပျားရည်သက်သက် (သို့) ပန်းနာဆေးတစ်ခုခုနှင့် ပေါင်းစပ်၍ တိုက်ကျွေးကြသည်။ နားမှပြည်ယိုလျှင် ပျားရည်တွင် မီးခွက်ကိုနှစ်၍ ၎င်းအပေါ်မှာ အဖုအလိပ်နား သမားတော်က ကိုတောက်၍ နားထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ အဗူအလီစီနား သမားတော်က

ရေးသည်မှာ ၂၁ (၂၁) ဆေးခါတစ်မျိုးတွင် ပျားရည်ရော၍ နံနက် ညနေရက်စေ့လျင် ကိုယ်တစ်ချမ်းသေ မျက်နှာတစ်ချမ်းသေရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ ကလေးကိုနို့မတိုက်မီအလျင် ပျားရည်အနည်းငယ်ကို အရင်ရက်စေ့ပါ။ အကြောင်းရင်းက အစာအိမ်တွင်အပိုအစိုဓါတ်များကို ခြောက်စေ၍ အစာအိမ်သည် နို့ကိုကြေညက်စေရန် အသင့်ဖြစ်သွားစေ သည်။ နို့လွှတ်ပြီးနောက်တွင် မုန့်ကို ပျားရည်တွင်စိမ်၍ ကလေးကို ကျွေးပါ။ ကလေးများကျွတ်ထိုးလျင် ပျားရည်ရက်စေ့ခြင်းဖြင့် အစာ ကြေ၍ ကျွတ်ထိုးမှုရပ်သွားသည်။ မဖောက်ရသေးသောထုံးတစ်ပုံ ပျား ရည်က ၎င်းထက်လေးဆ သံလွင်ဆီလေးဆရော၍ အိမ်မှာသိမ်းထား ပါ။ ပဒုံးနှင့်အဆိပ်ရှိသတ္တဝါများကိုက်လျင် ထိုနေရာပေါ်လိမ်းပေးပါ။ ချက်ခြင်း သက်သာသွားမည်။

ဦးနှောက်နှင့်ဆိုင်သောအလုပ်လုပ်ရ၍ ပင်ပန်းနေသူများ ကာယအလုပ်ကြောင့် ပန်းနေသူများ ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းစာ ပျားရည်ကို ရေတစ်ခွက်တွင်ထည့်၍ သောက်ပါက ချက်ခြင်းအင်းအားသစ်ရရှိ၍ လန်းဆန်းလာမည်။ ဆောင်းရာသီဆိုလျင် ရေကိုအနည်းငယ်နွှေးပါ။ နွေရာသီဆိုလျင် ရေကိုအေးဆေးပါ။ ပျားရည်ကို နွားနို့၊ လွှက်ရည်၊ ဒိန်ချဉ်တို့တွင် သကြားအစားသုံးနိုင်သည်။ အလွန်အကျိုးရှိသောအစာ ဖြစ်သည်။

ပျားရည်နှင့်ဒိန်ရော၍စားပါ။ အရသာရှိသောအစာတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ နှစ်ထပ်ရိတီ (မုန့်) သို့စ၊ ဘီစကစ်တို့အပေါ် မခမ်းသုတ်၍ ပျားရည်ပါလောင်း၍စားပါက အလွန်အရသာရှိသောအစာဖြစ်၍ အား လည်းဖြစ်စေသည်။

သံပုရာတစ်ချမ်းအရည် ပျားရည်နှစ်ဇွန်း ရေတစ်ခွက်တွင်

ရောပါ။ နွေရာသီဆိုလျှင် ရေခဲတစ်တုံးထည့်လိုက်ပါ။ ဆောင်းရာသီဆိုလျှင် ရေကိုပူစေပါ။ ကျမ္ဘာရေးကိုအကျိုးပြုသော အရသာရှိသည့်အစာ ဖြစ်သည်။ မောပန်းခြင်းကို ပြေစေသည်။

ပျားရည်သည် သာမန်အပူရှိန်ရှိ အားဖြစ်စေသောအစာဖြစ်သည်။ အေးသောရာသီ၌ အများအားဖြင့် ၎င်းတို့အလုံးလေးများသဖွယ် ရှိနေတတ်သည်။ ပျားအုံမှထုတ်၍ ပျားရည်အစစ်ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းကြောင်းလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ၎င်းအလုံးလေးများ အရည်ပျော်စေရန် နည်းမှာ ၎င်းပျားရည်ရှိနေသောပုလင်း (သို့) ပုဂံကိုရေနွေးတွင် ထည့်ထားပါ။ အရည်ပျော်သွားမည်။ ဆရာဝန်များကဆိုကြသည်။ နို့တစ်ကီလိုနှင့်တစ်ဝက်၊ ဒိန်ခဲ(၂၀၀)ဂရမ်၊ အသား(၄၀၀)ဂရမ်၊ ငါး(၅၀၀)ဂရမ်၊ ကြက်ဥ(၁၂)လုံးတွင်ပါရှိသောအားသည် ပျားရည်(၇)အောင်စ တစ်ခုတည်းတွင်ရှိသည်။

ကလေးများနေ့စဉ်ကစားကြ ခုန်ပေါက်ကြ၍ အားအင်ကုန်ခမ်းသွားခြင်းကို ပြန်၍ဖြည့်ပေးရန် အစားထိုးရန်လိုသည်။ (သို့) အားနည်းသွားသည်။ ၎င်းအတွက် ပျားရည်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ တော်နစ်က အားဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပျားရည်၏ကရာမသ်ကိုကြည့်လိုပါက ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးကို နေ့စဉ် ပျားရည်ခဲနံစီကျွေးပါ။ ကလေးမျက်နှာမြင်သည်အထိ ကျွေးပါ။ ကလေးမွေးပြီးလျှင် ကလေးကိုဆက်၍ ပျားရည်သင့်သည်ခန့် တိုက်ကျွေးနေပါ။ ကြည့်ပါ (၁)နှစ် (၂)နှစ်အတွင်း ထွားကြိုင်းသောကလေးဖြစ်လာမည်။ ပျားရည်နှင့်ဖျော်ထားသောလွှက်ရည်သည် ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် ပန်းနာရောဂါအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသည်။

ကလေးမွေးပြီး ပထမ(၉)လတွင် ပျားရည်ရက်စေလျှင် ရင်

ပတ်ရောဂါ ဘာမျှမဖြစ်ပေ။ အံ့၍ဝမ်းသွားနေသောကလေးများကို ပျားရည်တိုက်ကျွေးလျှင် သေအံ့ဆဲဆဲကလေးများပင် အခြေအနေ ကောင်းလာလေသည်။ ပျားရည်ကိုပူသောရာသီတွင် မသုံးသင့်ဟု ပြောကြသည်။ ဤသည် လုံးဝမှား၏။ အချိန်မရွေး သုံးဆွဲနိုင်ရန် တံခိုးတော်ရှင်က ချီးမြှင့်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

ပျားရည်ကို ရေနင့်ဖျော်၍သောက်လျှင် မျက်စေ့အားကောင်း စေသည်။ အသစ်သူတေသနပြုချက်အရ ရင်ပတ်နှင့်ဆိုင်သောရောဂါ သည်များကို ရေခွက်ပုဂံခွက်တစ်ခုတွင် ပျားရည်ကိုအပြည့်ဖြည့်၍ ရောဂါသည်၏နှာခေါင်းနားတွင် ဤသို့ထားပါ။ ၎င်းရောဂါသည်၏ နှာခေါင်းလွင်းသို့သွားသော လေသည် ထိုပျားရည်ခွက်ပေါ်မှ ဖြတ်သွား ပါစေ၊ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် ရင်ကြတ်အသက်ရှူကြတ်သည့်ရောဂါသည် များ ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။ သက်သာမှုသည် တစ်နာရီခန့် ထိနေပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ပြုလုပ်လျှင် ရောဂါသည်ချက်ခြင်း သက်သာသည်။

ပျားရည်သည် ကိုယ်၏အပူငွေ့ဓါတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပျားရည်တွင် လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ ထည့်ထားပါက ကာလ အတန်ကြာသည်အထိ ဘာမျှမဖြစ်ချေ။ တစ်နိုင်ငံမှတစ်နိုင်ငံသို့ သစ် သီးများကို ပျားရည်အုပ်၍ပို့လျှင် လတ်ဆတ်သောအဖြစ်၌ ရောက်ရှိ လေသည်။

ပျားရည်အတုလုပ်နည်း

ပျားရည်အတုကို အစစ်ဟုပြော၍ရောင်းခြင်း ဟရာမ်ဖြစ် သည်။ အတုလုပ်နည်းကိုရေးပြခြင်းမှာ အစစ်ကိုမရလျှင် အသုံးလိုက်

အသုံးချရန်ဖြစ်သည်။ အစစ်ဟုပြော၍ ရောင်းရန်မဟုတ်ပါ။ ရောင်းလျှင်လည်း အတုဟုပြော၍ရောင်းပါ။

(၁) သကြား ဂြိုသားကိုရေဖြင့်ကျိုပါ။ ၎င်းတွင်ကျောက်ချဉ်အဖြူ သံပုရာအကောင်းစားတို့ကို သုံးမာရှာခန့်စီ ပါးပါးလှီး၍ ရောလိုက်ပါ။ ကျိုပါ။ ကျိုပြီးပါက အောက်ချ၍ **بیس منمن** တစ်မာရှာခန့်ကိုတိုး၍ ပုလင်း(သို့)ပုဂံတွင်ထားပါ။ ပျားရည်အစစ်ကဲ့သို့ရှိမည်။ ခဲလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

(၂) ပူစီနံအကောင်းစား မာရှာဝက်ခန့်၊ သကြားအခဲဂြိုသား၊ သံပုရာအကောင်းစား တစ်မာရှာခွဲ၊ ကျောက်ချဉ်တစ်မာရှာခွဲ၊ ဆေးအမယ်များကို ဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ ယောင်းမ(သစ်သား)နှင့်မွှေပါ။ နောက်ရေထည့်၍ ကျိုပါ။ အရောင်တင်လိုပါက အဝါဖျော့ရောင်ထည့်ပါ။ ကျိုပြီးပါက အဝတ်နှင့်စစ်လိုက်ပါ။ ပျားရည်အစစ်နှင့် ဆင်တူသွားမည်။ ကာလအတန်ကြာထားပါကလည်း အနည်မထိုင်ပါ။

(၃) ဤနည်းသည် စိတ်ချရသောနည်းဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ်တစ်ဦးသည် ဤနည်းဖြင့်ပြုလုပ်၍ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်သည်။ သကြားအစေ့ကြီး (၁၀)ပေါင်တွင် ရေသုံးပေါင်ခန့်ထည့်ပါ။ မီးနှင့်ကျိုပါ။ အမြှုတ်များကိုဖယ်ပါ။ ဆယ်ပါ။ ထို့နောက် (ကရင်းမိအောဖ်တာတာရ်) (၄၀)ဂရမ်ကို သီးခြားရေပူတွင်ဖျော်၍ ရောလိုက်ပါ။ ကောင်းစွာလှုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပျားရည်အစစ် (၃)ပေါင်ကို ပွက်လာသည်အထိကျို၍ ထိုထဲမှာရောလိုက်ပါ။ ရောသွားသောအခါ ပူစီနံအဆီ (၁၀)စက်ခန့်ရော၍ အအေးခံပါ။

(၄) သကြားအခဲကို ကျိုပါ။ သံပုရာအကောင်းစား ထည့်ပါ။ ၎င်းကြောင့်အရေမခဲပါ။ ကျိုပြီး သင့်ရာအရောင်ထွေပါ။ ပျားရည်ဖြစ်သွားပြီ။ ခွေးမစားပါ။

ပျားရည်သည်ဆေးဖြစ်သည်

ကလေးများတွင်အစာမကြေ (သို့) ကိုယ်ငွေ့အားနဲ့လျှင် ၎င်းတို့ကို ပျားရည်တိုက်မည့်အစား ပျားရည်နှင့်ဖျော်ထားသော လွှက်ရည်တိုက်သင့်သည်။ အစာကိုလည်း ရိုးရိုးကျွေး၍ လျော့ပေးပါ။ နေ့တွင် ၃-၄ကြိမ် ပျားရည်လွှက်ရည်တိုက်ပါ။ လူပျိုများကိုလည်း အကျိုးရှိစေသည်။ အစာမကြေခြင်း ပျောက်ကင်းသည်။ ကိုယ်ငွေ့အပူဓါတ် တိုးလာသည်။

ကိုယ်ငွေ့အပူဓါတ် ဘာကြောင့်ရော့လာရသနည်း

ဝမ်းဗိုက်အစာကိုချက်ရန် ကြေစေရန်အရည်များထွက်ရှိသည်။ အကယ်၍ ၎င်းအရည်များထွက်အားနဲ့ပါက အစာကြေမှု အားနဲ့လာသည်။ ၎င်းကို အစာမကြေသောရောဂါဟုခေါ်သည်။ လူသည် ဆက်တိုက် ကာယနှင့်ညှာဏအလုပ်လုပ်နေရပါက အစာကြေချက်မှု အားနဲ့လာတတ်သည်။ များစွာပူဆွေးသောကဖြစ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာအစာကိုဝါး၍မစားလျှင်၊ အကြိမ်ကြိမ်အစာစားနေလျှင်၊ မဆလာများများစားလျှင်၊ အပူငွေ့လျော့လာတတ်သည်။ ထိုအခါ အစာမကြေဖြစ်လာသည်။ ထို့နောက် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အံခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားခြင်းများဖြစ်လာသည်။ သွေးပျက်စီးတတ်သည်။ တခြားရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ နေ့ည တိတ်ဆိတ်စွာနေထိုင်နေသူများ အိပ်နေလှဲလျောင်းနေသူများ ကာယလေ့ကျင့်မှုမလုပ်ကြသူများလည်း အများအားဖြင့် ဤရောဂါများရတတ်သည်။ ထိုသို့နေထိုင်မှုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်၏အပူဓါတ် အားနဲ့သွားသည်။ ထိုရောဂါမှသက်သာမှုရလိုသူများ

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါရစေသည့်အကြောင်းခံများကို ရှောင်ရှားပါ။ ထမင်းမစားမီ တစ်နာရီအလျင် ကြိုတင်၍ ပျားရည်နှင့်ဖျော်ထားသော လွှက်ရည်ကို သောက်ပါ။ ထိုလွှက်ရည်ဖြင့် များစွာအကျိုးခံစားရမည်။ ကိုယ်ငွေ့အပူဝါတ်တိုးလာမည်။ အစာကြေမည်။ လေကောင်းလေသန့် မှာနေပါ။ ကျမ္မာရေးလေ့ကျင့်ပါ။ ကောင်းစွာဝါး၍ အစာကိုစားပါ။ လွှက်ရည် ကော်ဖီ ကိုကိုးတို့ကိုရှောင်ပါ။ သောကမမွေးနှင့် ဒေါသ မထွက်နှင့် တစ်နေ့ကို သကြားလွှက်ရည် ၃-၄ ကြိမ်သောက်ပါ။ နံနက်ညနေ (သို့) နံနက်နာရီသာအချိန် ၈ရပ်(၁၀၀)မှ အနည်းငယ် လျှော့၍ မလှိုင်ကိုယူပြီး ၎င်းတွင် ပျားရည်ဖွန်းကြီးတစ်ဖွန်းရော၍စားပါ။ ဦးနှောက်နှလုံးနှင့် အကြောများကိုအားရှိစေသည်။

ကာမအားဆေးတစ်မျိုး

နံနက်ချိန်တွင် ပျားရည်ဖွန်းကြီးတစ်ဖွန်းယူ၍ ၎င်းတွင် ကြက်ဥ အနှစ်တစ်ခု၊ သစ်ဂျုံပိုး(၅)ဂရမ်ကို ကောင်းစွာရောပါ။ လျှာနှင့်ရက်ပါ။ ပြီးလျှင် နို့တစ်ခွက်ထပ်သောက်ပါ။ လအတန်ကြာသောက်လျှင် ဤ ကာမအားအတွက် တခြားဆေးမလိုတော့ပါ။

နာဆေးလျှင် နာချေလျှင်

ပျားရည်အစစ်ဖွန်းနှစ်ဖွန်း၊ သံပုရာတစ်ခြမ်းအရေနှင့်ရော၍ နေပိုင်းတွင် ၃-၄ ကြိမ်သောက်ပါ။ သံပုရာရာသီမဟုတ်လျှင် ရေနွေးပူ တစ်ခွက်တွင် ပျားရည်တစ်ဖွန်း၊ ဂျင်းရေဖွန်းဝက် လတ်လတ်ဆတ် ဆတ်ဖျော်၍တိုက်ပါ။ ရင်ထဲမှာ သလိပ်ကျပ်ခဲနေလျှင် သက်သာသွား မည်။

ပျားရည်ကိုဆေးအဖြစ်သုံးခြင်း

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ ဤရောဂါသည် နေထွက်ချိန်တွင် စ၍ နေစောင်းချိန်တွင် ရောသွားတတ်သည်။ ဤနာကျင်မှုသည် အဘယ်မျှဆိုးသနည်းဆိုရမူ လူနာသည် လူးလိမ့်နေရသည်။ အကြောများပြင်းထန်စွာ ထောင်လာသည်။ ဦးခေါင်းကို တူနှင့်ထုနေသည့်ပမာ ခံစားရသည်။ နာကျင်မှုသည် နားနှင့်သွားများသို့တိုင် ရောက်ရှိသွားသည်။ ဒုက္ခတွေ့ဝိုင်းနေသည်။ နာကျင်ချိန်တွင် ဆန့်ကျင်ဘက် နားထင်တွင် ပျားရည်တစ်စက်လောင်းချပါ။ လောင်းချလိုက်သည်နှင့် နာကျင်မှုသက်သာလာမည်။ ဤသည် အံ့ဖွယ်မို့အံ့ဂျေဇာတစ်မျိုးပမာ ပင်ဖြစ်သည်။

မျက်စေ့နာလျင်

ပျားရည်သည် မျက်စေ့နာရောဂါအတွက် အလွန်အကျိုးထူးသော အလွန်လွယ်ကူသော ဆေးဖြစ်သည်။ ၎င်းကို မျက်စေ့တွင် လူးပေးပါက မျက်စေ့အမြင်ကို အားဖြစ်စေသည်။ ဆားနှင့်အတူ မျက်စေ့ယားခြင်း၊ မျက်ရေယိုခြင်း၊ ယောင်ခြင်းတို့အတွက် အကျိုးရှိသည်။ သမားတော်များကလည်း ပျားရည်သည် မျက်စေ့အမြင်ကို အားကောင်းစေသည်ဆိုသည့်အချက်တွင် တညီတညွတ်တည်းရှိကြသည်။ ပျားရည်ကိုလိမ်းလျင် မျက်စေ့နာကျင်မှုကို သက်သာစေသည်။ မျက်စေ့နာကျင်ခြင်းအတွက် ပျားရည်သည် အကျိုးရှိသောအရာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ရွှေရွက် (အခက်) (၅)ဂရမ်၊ ပျားရည်အစစ်(၃၀)ဂရမ်၊ ပျားရည်

တွင် ရွှေခက်ရော၍ မွှေနေပါ။ ရွှေခက်များကို ရောမွှေ၍ နေပူ၌ထားပါ။ ဤအတိုင်း တစ်ပတ်တိတိထား၍ နံနက်စောစောတိုင်း (၃)နာရီခန့် မွှေနေပါ။ ကျန်သော(၉)နာရီကို နေပူမှထားနေပါ။ တစ်ပတ်ပြည့်လျှင် ဆေးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးမှာ မျက်စေ့အမြင်အားနည်းခြင်း အတွက် အကျိုးရှိသည်။ လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီးသော ဆေးနည်းဖြစ် သည်။

အသုံးပြုနည်း

ဤဆေးကို နံနက်(၁၀)ဂရမ်၊ ညနေ(၁၀)ဂရမ်၊ အစာမစားမှီ စားပါ။ အစာတွင် မုန့်နှင့်ထောပတ်ကိုသုံးပါ။ ဤဆေးသည် ဦးနှောက် ကိုအားဖြစ်စေသည်။ ဦးနှောက်အကျောများကို သန်မာစေသည်။ အမြင်အားကောင်းစေသည်။ ချိန်းခိုအစစ် ခြံသားကိုကြိတ်၍ ပျားရည် ခြံသား၌ ရောပါ။ စူရိမာအတန်ဖြင့် နံနက်ညနေ မျက်စေ့တွင်ထည့်ပါ။ ၎င်းကိုအသုံးပြုခြင်းဖြင့် တိမ်ဖြစ်ခါစ ကင်းစင်သွားမည်။ ည၌မမြင် သောရောဂါပျောက်သွားမည်။

ကြက်သွန်နီအရည် ပျားရည်တို့ကို (၅)ဂရမ်စီ ပရပ်(ကာဖူးရ်) (၄)ရတီရော၍ ပုလင်းတစ်ခုတွင်ထည့်ထားပါ။ စူရိမာအတန်ဖြင့် မျက်စေ့ တွင်ထည့်ပါ။ ဤသည် တိမ်ဖြစ်ခြင်းအစတွင် အကျိုးရှိစေသည်သာ မဟုတ် မျက်ရည်ယိုခြင်းကိုပင် ပျောက်ကင်း၍ သွားပါသည်။ ပျားရည် စစ်စစ် လတ်ဆတ်သောကြက်သွန်နီအရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်တို့ ကိုဆတူရော၍ သိမ်းထားပါ။ နေပိုင်းတွင် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် တစ်စက်မှ နှစ်စက်သုံးစက်ထိ မျက်စေ့တွင်ထည့်ပါ။ နာကျင်မှုပျောက်သွားမည်။ အိပ်ချိန်တွင် ပျားရည်စစ်စစ်ကိုသုံးကြိမ်စီ အတန်ဖြင့်ဆွဲပါ။ ရက် အနည်းငယ်ကြာလျှင် ညတွင်မမြင်ရသောရောဂါ ပျောက်သွားမည်။

ပျားရည်စစ်စစ် နှစ်စက်စီမျက်စေ့နှစ်ဖက်တွင် ချပေးပါ။ (သို့)
အတန်ဖြင့်ဆွဲပါ။ မျက်စေ့နာကျင်ခြင်းပျောက်သည်။

နားရောဂါများ

ပျားရည်သည် နားရောဂါအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသည်။
နားမှပြည်ယိုနေလျှင် ပျားရည်ထည့်ခြင်းဖြင့် ပြီရပ်သွားမည်။ နာကျင်
မှုသက်သာမည်။ နား၌အနာဖြစ်၍ ပြည်ယိုရသည်၊ ပြည်ယိုမှုရပ်လျှင်
နားနာကျင်လာသည်။ ရောဂါသည်သည် နာကျင်မှုကြောင့် မခံမရပ်
နိုင်ပါ။ ထိုအခါမျိုးတွင် ပျားရည်ထည့်လျှင် ပြည်သန့်ရှင်းသွားသည်။
အနာကျက်၍သွားပါသည်။

အနာပျောက်စေရန်ကြံဆေးကိုသုံးပါ

ပျားရည်စစ်စစ်၊ အလှဆီ၊ ဘာဒမ်ဆီတို့ကို (၁၀) ဂရမ်စီ
(عرق شفا) (၁၀)ဂရမ်ရော၍ တသားတည်းဖြစ်အောင်မွှေပါ။ လိုအပ်ချိန်
မပူတပူလုပ်၍ နားတွင်ထည့်ပါ။ အနာကျက်သွားမည်။ တဖြည်းဖြည်း
ပြည်ယိုမှု ရပ်သွားမည်။ ရက်အနည်းငယ် အသုံးပြုလျှင် အနာကောင်း
သွားမည်။

عرق شفا လုပ်နည်း၊ ပရပ်၊ ပူစီနာအကောင်းစား၊ စမုံဖြူ
အကောင်းစား၊ ကာဘော်လစ်အက်စစ် အားလုံးကို (၁၀)ဂရမ် အားလုံး
ကိုရော၍ ပုလင်း၌ထည့်ထားပါ။ ကြာလျင်ဆီဖြစ်သွားမည်။ ၎င်းကို
عرق شفا ဟုခေါ်သည်။

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါ

သလိပ်နှင့်ဆိုင်သော ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါအတွက်ဖြစ်သည်။ ပျားရည်စစ်စစ် ဂျင်းရည်၊ ကြက်သွန်နီရည်တို့ကို ဆတူရော၍ ပုလင်းထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ ပုလင်း၏လေးပုံတစ်ပုံကို ခါလီထားပါ။ သုံးရက်နေပြီးနောက် အသုံးပြုပါ။

စားနည်း

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနှင့် မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေအတွက် ဤဆေးကို (၆)မာရှာမှစ၍စားပါ။ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်ခန့် နေ့စဉ် တိုး၍သွားပါ။

မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါ

ဤရောဂါကြောင့် ရောဂါသည်သည် မျက်နှာတစ်ဘက်သို့ ဆွဲသွားသည်။ ထိုဘက်မှမျက်လုံးပိတ်မရချေ။ မျက်နှာ ပါးစပ်ရွဲ့သွားသည်။ အာရည်ကျနေတတ်သည်။ စကားကောင်းကောင်း မပြောနိုင်ပါ။ ဤသည် ကြောက်စရာကောင်းသောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ လေဖျမ်းရောဂါအတွက်ဆေးများသည် အများအားဖြင့် ပျားရည်နှင့်ဖော်စပ်ရသည်။

ဆေးနည်း

ကုက္ကရာ၊ ဂျင်းခြောက်၊ စမုံနက်၊ ဘိန်းစေ့ (၂၅)(၂၆) တို့ကို တစ်တိုလာစီ၊ သစ်ကြားသီး၊ ငြုပ်ပွ၊ ငြုပ်ရှည်တစ်ခုစီတို့ကို (၉)မာရှာ၊ လေးညှင်းပွင့်နှင့် (အက်ကွဲသီး) ပစ်သားအပင်မှထွက်သောအဆီ (၆)မာရှာစီ ဆေးအမယ်အားလုံးကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ၎င်းတို့၏အလေးချိန်နှင့်အညီ ပျားရည်ထည့်၍ထားလိုက်ပါ။

အသုံးပြုနည်း

လက်ရောင်းဖြင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ ညင်သာစွာလိမ်းပါ။
အာရည်များကျပါစေ၊ မျက်နှာပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာမည်။

ဆေးနည်း

ရောဂါသည်ကို အမှောင်ခန်းတွင်ထိုင်စေပြီး ၎င်း၏ပါးစပ်
တွင် ဇာဒိပ်ဖိုသီးငုံခိုင်းပါ။ အမြဲပါးစပ်တွင်ထားပါ။ ၎င်းအပြင် နေ့ပိုင်း
တွင် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ပျားရည်(၅)တိုလာကို ရေအဝက်သားတွင်
အပူပေး၍တိုက်ပါ။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါအတွက် အလွန်အစွမ်း
ထက်၏။ ထိုရောဂါသည်မျိုးကို ရက်အတန်ကြာ အစာကျွေးရာတွင်
ပျားရည်နှင့်ရေမှလွဲ၍ ဘာမှမကျွေးပါနှင့်၊ သက်သာလာသောအခါ
ခိုဟင်းရည်နှင့် ကျပါတီ မှုန့်ကျွေးပါ။

မေ့သောရောဂါ

ဤရောဂါဖြစ်လျှင် မှတ်ညာဏ်အားနည်းသွားသည်။ ဘာမှ
မမှတ်မိတော့ချေ။ အကယ်၍ ရောဂါပြင်းထန်လာလျှင် အသိညာဏ်
တွင်လည်း ပြောင်းသွားတတ်သည်။ မေ့ရခြင်းမှာ အများအားဖြင့်
အအေးလွန်ကဲ၍ဖြစ်ရသည်။ ၎င်းအတွက် အောက်ပါဆေးကိုသုံးပါ။

ဆေးနည်း

مالکینی အခွံနွှာပြီးသား(၁၂)တိုလာ၊ ငြိပ်ရည်(၁၀)တိုလာ၊
ဂျင်းခြောက်(၁၀)တိုလာ၊ ကုက္ကရာ(၄)တိုလာတို့ကို ကြိတ်၍ နွားထော
ပတ်ဖြင့်ကြော်ပါ။ ပျားရည်ကိုနှစ်ဆရော၍ထားပါ။ မှတ်ညာဏ်ကောင်း
စေသည်။ စားရမှာက လေးမာရှာမှကိုးမာရှာအထိ နေ့စဉ်စားပါ။

လည်ချောင်းရောဂါ

ပျားရည်သည် လည်ချောင်းရောဂါအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသည်။ ပျားရည်ကို ရေတွင်ရော၍ ဂရိဂရာလုပ်လျှင် လည်ပင်းရောင်ရောဂါ ပျောက်စေသည်။ ငြုပ်မဲ့၊ ချိန်းခို၊ ဘိန်းစေ့ ဇာဖရန်တို့ကိုအမှုန့်ကြိတ်၍ ဆတူပျားရည်ရောကာ ပါးစပ်ထဲမှာ ထားပါ။ အာရည်ကို စုတ်ယူနေပါ။ အသံဝင်နေလျှင် အသံပွင့်သွားမည်။

ဆေးနည်း

ပျားရည်(၂၀)ဂရမ်ကို ရေအဆိတ်သားတွင်ရော၍ ဂရိဂရာလုပ်လျှင် လည်ပင်းယားနာ ယောင်သောအနာ အသံဝင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေသည်။

နို့ပူပူတွင် ပျားရည်အနည်းငယ်နှင့် အလှဆီအနည်းငယ်ရော၍ လွှက်ရည်ကဲ့သို့ပူပူသောက်လျှင် လည်ပင်းနာပျောက်၏။

ဝသူများအတွက် ပိန်ရန်ဆေးနည်း

မဖောက်ရသေးသောထိုး(၁၀)ဂရမ်၊ ပျားရည်အစစ်(၂၅၀)ဂရမ်၊ နှစ်ခုလုံးကိုရော၍ကြိတ်ခါ အဝတ်နှင့်စစ်ယူပါ။ ပုလင်းထဲထည့်ထားပါ။

အသုံးချနည်း

နေ့စဉ် နံနက်ညနေ ၀ရမ်(၃၀)ခန့် ရက်ပေးနေပါ။

ရာသီဖျား

ဆေးပညာအရ ရာသီဖျားကို ထိရောက်သောကုနည်းမှာ ကွီနိုင်ဆေးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အဆိပ်ပိုးကို သေစေသော အဆင့်

မြင့်ဆေးဖြစ်သည်။ ၎င်းနှင့်အဆင့်တူ ပျားရည်ကိုဖော်ပြနိုင်သည်။
ပျားရည်သည် သွေးကိုကြည်စေ၍ ပိုးကိုလည်းသတ်သည်။
သေးနည်း၊

ပျားရည် (၂၀)ဂရမ်ကို ရေတွင်ဖျော်၍ နံနက်ညနေ သောက်
နေပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ ဆီကိုလည်းလူးပေးနေပါ။ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်း
နှုတ်ပါ။ သွေးသန့်သွားမည်။ သွေး၏အဆိပ်ရှိသောအပိုင်းများ ကျင်ငယ်
နှင့်ချွေးများ လမ်းကြောင်းမှ ထွက်သွားလိမ့်မည်။ အဖျားကျသွားမည်။
နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်လုပ်လျှင် အဖျားပျောက်သွားမည်။

အမျိုးသားတို့၏သီးသန့်ရောဂါများ

❶ ကျွန်ုပ်တို့ပူတွင် ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းစာပျားရည်ကို ကောင်းစွာ
ခလောက်၍ သောက်ပါ။ သာမန်ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အင်အားများ
ခွန်အားများတိုးပွားစေသည်။

❷ ကြက်သွန်နီအရေ နှစ်ကီလို၊ ပျားရည်တစ်ကီလို၊ နှစ်ခု
လုံးကိုရော၍ ချက်လိုက်ပါ။ ရေခမ်းသွားပါစေ။ ပျားရည်သာ ကျန်နေ
ပါစေ။ ထို့နောက် လေးညှင်း(၂၀)ဂရမ်၊ ဇာဖရန်(ဂုန်ဂမ်) (၂၀)ဂရမ်၊
ဂတိုး(၁၀)ဂရမ်ရောပါ။ နောက်စားပါ။ ပန်းသေရောဂါပျောက်၏။

❸ ကျွန်ုပ်တို့၏ဒေသတွင် အကြောင်းအရာတစ်ခု ကျော်
ကြားလေသည်။ သူတော်စဉ်တစ်ပါးရှိသည်။ လူတော်တော်များများ
ယုံကြည်လေးစားကြသည်။ အေမာမ်လဲဖြစ်သည်။ နမားဇ်ထဲတွင် စိတ်
ထားမွန်မြတ်သူတစ်ဦး နှုတ်တားဖ်ဟုခေါ်သည်။ ရိုးသားသည် မိန်းမက
အပျိုငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် သူ့မှာ ယောက်ျားအားနဲ့နေသည်။ သူတော်စဉ်

ကိုပြောပြ၍ အကူအညီတောင်းရန် မပြောရဲပါ။ တစ်နေ့ လူအားလုံးပြန် သွားသောအခါ မိမိစိတ်ကိုထိန်း၍ ထိုင်နေခဲ့သည်။ မပြောရဲ သူတော် စဉ်က ၎င်းထိုင်နေတာကိုမြင်၍ ကိုယ်တိုင်မေးလိုက်သည်။ ပြောစရာ ရှိက ပြောပါ။ ၎င်းကရှက်ရွံ့စွာဖြင့်ပြောသည်မှာ သူတော်စဉ်ကြီးခဗျား ဇနီးက ငယ်ရွယ်သေးသည်။ ကျနော့်မှာအားကမရှိပါ။ သူတော်စဉ်က ပျားရည်သုံးရန် အမိန့်ရှိသည်။ ဤစကားကြား၍ ပြန်သွားသည်။ စိတ်ထဲမှပျားရည်စားရမှာလား၊ လိင်တန်ပေါ်လူးရမှာလား၊ မသဲကွဲပါ။ သူတော်စဉ်က ကြည်ဆယ်လိုက်တာလား၊ ရက်အတန်ကြာ ဤသို့ပင် နေခဲ့သည်။ တစ်နေ့နမားဖ်အပြီးထိုင်နေရာ သူတော်စဉ်ကပင် ဘာမေး စရာရှိသလဲဟုမေးရာ ၎င်းက ကျနော်ယခင်တခါကလည်း ပြောပြပြီး ပါပြီဟုတင်ပြရာ မင်းပျားရည်ကိုအသုံးပြုရဲလားဟု ထပ်မေးရာ ၎င်းက မည်သို့အသုံးပြုရပါမည်နည်း၊ ထိုအခါ သူတော်စဉ်က စားလဲစား၊ လိမ်းလဲလိမ်းပါဟု အမိန့်ရှိလိုက်သည်။ အလ္လာဟ်အရှင်အလိုတော်ပါဘဲ ထိုအတိုင်းကျင့်သုံးရာ သူတော်စဉ်၏ မိန့်ဆိုချက်၏ဗရ်ကသ်ကြောင့် လား၊ ပျားရည်၏အစွမ်းလား၊ မသိရပါ။ နှစ်ခုလုံးကြောင့်ဖြစ်မည်။ ထိုသူ၏ဆန္ဒသည် ပြည့်ဝသွားလေတော့သည်။ ယောက်ျားပီသသွား တော့သည်။ စာရှုသူများခဗျား ကျမ်းတော်မြတ်ကုရ်အာန်တွင် فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ဟု မိန့်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကုရ်အာန်ထက် အမှန်ပြော သောစကား အဘယ်မှာရှိမည်နည်း။ အလ္လာဟ်အရှင်ကလာမ်တော် တွင် ဘာမျှသံသယမရှိနိုင်ပါ။

ဆေးနည်း

တစ်ဦးတစ်ယောက် သုတ်ရည်နဲ့၍ ခါးသည် အားနဲ့နေသော် ပေါင်းသင်းမှုအရသာ မခံစားရသော် ထိုသူသည် နွားနို့ပူပူတွင် ပျား

ရည်သင့်ရုံရော၍ သောက်ပါ။ အားအင်ပြည့်ပြီးလာမည်။ အဘယ်မျှ လွယ်သော် ဆေးနည်းဖြစ်သနည်း။ တခြားဆေးများကိုစွန့်၍ ဤနည်းကိုသုံးကြည့်ပါ။ ဤဆေးနည်းကို ဆောင်းရာသီမှာ သုံးကြည့်ပါ။ လက်တွေ့အကျိုးခံစားရမည်။

ပိုချည်လုံးအစိမ်း (မကျက်သေးသောအရာ) နေ့စဉ်သုံးမာရှာ ခန့်ကို ကပ်ကျေးဖြင့်ပါးပါးကိုက်၍ ထိုထဲတွင် ပျားရည်သုံးဆူ့ မာရှာ ခန့်ရော၍စားပါ။ ကိုယ်ကာယအားပြည့်လာမည်။ ကာမအားပြည့်ဝစွာ တိုးလာမည်။

ဟင်္ဂလိပ်အစိမ်းနေ့စဉ်ရိုက်သော်မှာ ကြက်သွန်ဖြူအရည် နှင့်ပျားရည်ရော၍ အသုံးပြုလျှင် သောက်သုံးလျှင် ကာမအားတိုးပွား လာသည်။ သုတ်ရည်များလာသည်။

ဤဆေးနည်း အကျိုးရှိသည်ဆိုရာ၌ ဘာမှသံသယမရှိချေ။ သို့ရာတွင် နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဖြူအရည်ထုတ်ရတာ သုံးရတာ လွယ်သော ကိစ္စမဟုတ်ပါ။ သို့အတွက် သမားတော်များက နည်းတစ်နည်းပြထား သည်။ ၎င်းမှာ ကြက်သွန်ဖြူအရည်လိုသလောက် ညှစ်ထားပါ။ ထိုထဲ တွင် ထိုကြက်သွန်ဖြူအရည်ခန့်ဖြစ်စေ (သို့) နှစ်ဆသုံးဆဖြစ်စေ ပျားရည်ကိုရော၍ မီးပေါ်မှာ မီးအေးအေးဖြင့်ချက်ပါ။ ရေခမ်း၍ ပျား ရည်သာကျန်ထော့လျှင် ပုဂံတစ်ခုထဲတွင်ထည့်ထားပါ။ နံနက်နှင့်ည အိပ်ချိန် စိတ်နိုင်သည်ခန့်စားပါ။ ထို့နောက် ကာမအားမည်မျှတိုးလာ သည်ကို ကြည့်ပါ။ ဘာအစွမ်းတွေပြသလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။ မတော်ရာ မှာ မသုံးပါနှင့်။ ဤသည်ဆေးပညာ၏ လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်သည်။ လူတို့ ဤဘက်သို့အာရုံမရောက်ကြချေ။

ဆေးနည်း

ဤဆေးနည်းလည်း သာမန်ဟုထင်ရပေမဲ့ အလွန်အကျိုးထူးသည်။ ဤဆေးစားလျှင် အားနဲ့ရောဂါ ဘာမျှမဖြစ်ပေ၊ နေ့စဉ်ပေါင်းသင်းပြီးပါက နို့ပူပူတွင်ပျားရည်နှစ်တိုလာ၊ သစ်ဂျုံပိုးခေါက် အမှုန့်(၃) မာရှာရော၍ သောက်ပါ။ စားပါ။ **بفضلہ تعالیٰ** ယောက်ျားအားတိုးလာမည်။ (စမ်းကြည့်စမ်းပါ)

ပျားရည်အစစ် အစိတ်သား၊ စပျစ်ချိုရည်အဝက်သား၊ ဂျင်းရည်အစိတ်သား၊ ကြက်သွန်နီအရည်(၅ဝါး) အားလုံးကို ကြေးရည်သုတ်ပုဂံတွင် အားလုံးထည့်၍ မီးပူတစ်ပူမှာချက်ပါ။ တေဆေးလိုဖြစ်သွားပါစေ။ စားရမှာက သင့်ရုံစိတ်နိုင်ရုံခန့် အမြဲစားပေးပါက အစာလဲဖြစ်၍ ဆေးအကျိုးလည်းခံစားရမည်။ စမ်းကြည့်ပါ။ မမှန်သောနေရာမှာ မသုံးရပါ။

လူပျိုပြန်ဖြစ်စေသောဆေး

လက်ဖြင့်သုတ်လွှတ်သောသူများ၊ ပန်းသေနေသူများ၊ လူပျိုအရွယ် လူအိုဖြစ်နေသော လူငယ်တို့အတွက် အထူးအကျိုးရှိသည်။
ဆေးနည်း

ကြက်သွန်နီအရည်အစိတ်သား၊ ပျားရည်အစစ်အဝက်သားတို့ကို ကောင်းစွာရောပါ။ ပျားရည်နှင့်ကြက်သွန်နီအရည်ကို ကြွေပုဂံတစ်ခုတွင်ထည့်၍ မီးပေါ်မှာချက်ပါ။ မီးပူမအေး နောက်ဆုံး ကြက်သွန်နီအရည်ခမ်းသွားပါစေ။ ပျားရည်ဘဲကျန်နေပါစေ။ ထိုအခါ မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ထိုထဲတွင် **موصلى سفيد** အမှုန့်ထည့်၍ ကောင်းစွာနယ်ပါ။ ဆေးအဆင်သင့်ဖြစ်ပြီ။ ဆေးအသင့်ဖြစ်ပြီ ပုလင်းထဲမှာထည့်ထားပါ။

အသုံးချနည်း

(၆)မာရှာမှ တစ်တိုလာထိ နံနက်ညနေချိန်စားပါ။ ရက်(၄၀) ခန့်စားမှ အကျိုးထူးမှန်သိရမည်။

ကာမအားဆေးဖော်နည်း

ပျားရည်အစစ်ကို လိင်တန်အပေါ်လိမ်းပေးပါက လိင်တန်ကို ကြီးထွားစေပါသည်။ အတိုးအလျှော့ကိုညီမျှစေ၍ လိန်ပိန်ချောင်ချိမှုကို ကင်းစေသည်။

အသုံးချနည်း

ဤဆေးသည် လိင်တန်၊ ကျော၊ ခါးနှင့်ခြေဖဝါးတို့တွင် သုတ် လိမ်းပေးပါ။ ဒါမှဆေးကိုကောင်းစွာ စုတ်ယူလိမ့်မည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ဤဆေးဖြင့် လိင်တန်တွင်အားရှိလာမည်။ ကာမအားကို နိုးကြစေသည်။

ဆေးနည်း

ပြဒါးအစစ်(၁)တိုလာကို ပျားရည်အစစ်(၅)တိုလာနှင့်အတူ ရော၍ ပြဒါးများပျောက်သွားသည်အထိနယ်ပါ။

သုံးနည်း

လိင်တန်အပေါ်သုတ်လိမ်းပါ။ အပေါ်မှကွင်းရွက်စီးထားပါ။ အလွန်ကာမအားကိုတိုးစေသည်။

အံ့ဘွယ်လိင်တန်သန်စွမ်းစေသောလိမ်းဆေး

ဆေးနည်း

ပျားရည်အစစ်နှစ်တိုလာ၊ ချိန်းခိုအစစ်တစ်တိုလာ။

ဆေးစပ်နည်း

နှစ်မျိုးစလုံးကို ဆုံတစ်ခုတွင်ထည့်၍ ကောင်းစွာမှုန့်အောင် ကြိတ်ပါ။ ပထမချိန်းခိုကိုကြိတ်ပါ။ နောက်ပျားရည်ထည့်ပါ။ နာရီပေါင်း များစွာ အားကောင်းသောလက်ဖြင့် နယ်နေပါ။ ဆေးဖြစ်ပြီ လိင်တန် ထိပ်လုံး(ကွမ်းသီးလုံး)နှင့် အောက်ပိုင်းအကြောကိုလွှတ်၍ လိင်တန် အပေါ်ပိုင်းနှင့် ဘေးနှစ်ဘက်ကိုလူးပါ။ သုံးမာရာခန့်လူးပါ။ ကွမ်းရွက် ကြမ်းအုပ်၍ စီးထားပါ။ လေးနာရီကြာလျင်ဖြည့်၍ ထပ်ပြီးဆေးလိမ်းပါ။ ဆေးလိမ်းနေစဉ်ကာလ လိင်တန်ကို ရေအေးမထိစေရပါ။ အကယ်၍ မိတ်ဆွေသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းတွင် အားကောင်းနေပါက ဤ လိမ်းဆေးကို တစ်ပတ်ထက်ပို၍ လိမ်းစရာမလိုပါ။ အတွင်းပိုင်းအားနဲ့ နေလျှင် ဆေးအကျိုးမခံစားရနိုင်ပါ။ ခံစားရလျှင်လည်း ယာယီသာ ဖြစ်မည်။

ဆေးနည်း

ပျားရည်စစ်စစ် တစ်တိုလာ၊ မရိုးပင်မှနို့အရည်စစ်စစ် တစ် တိုလာ၊ ထောပတ်တစ်တိုလာ။

ဆေးစပ်နည်း

ဆေးအမယ် သုံးခုစလုံးကို လေးနာရီခန့်ထိ ဆက်တိုက်အား ကောင်းသောလက်ဖြင့် နယ်ပါ။ ဆေးရပြီ။

အသုံးချနည်း

ညအိပ်ခါနီး လိင်တန်၏အပေါ်ကြောကို ပိတ်ကြမ်းတစ်ခုဖြင့် ကောင်းစွာပွတ်ပါ။ လိင်တန်နီသွားပါစေ။ ထို့နောက် ဤဆေးကို တစ်မာရှာခန့်သုတ်ပေးပါ။ ဆေးကိုလိင်တန်၏အပေါ် ကြောပေါ်မှာ လိမ်းပါ။ အောက်ပိုင်းလိင်တန်အကြောကို မလိမ်းမိစေနှင့်။ လိင်တန် နံဘေးနှစ်ဘက်ကိုလည်း ပါးပါးလိမ်းပေးပါ။ သတိထားရမှာက လိင် တန်အောက်ပိုင်း ထိပ်လုံးနှင့် ကပ္ပယ်အိပ်ကိုမလိမ်းမိစေနှင့်။ လိမ်းမိ လျှင် အဖုများထလာမည်။ အကယ်၍ လိင်တန်အပေါ်ပိုင်းကို လိမ်းရာ တွင် အဖုများထလာပါက ဆေးကိုခဏရပ်၍ ထောပတ်ကိုပူအောင် လုပ်၍ လိမ်းပေးပါ။ တစ်ရက်နှစ်ရက်တွင် အဖုများပိန်သွားပါက တဖန်ဆေးကို ပြန်လိမ်းပါ။ တစ်ပတ်ခန့်လိမ်းလျှင် လုံလောက်ပေ သည်။ လိင်တန်ကို ဆေးလိမ်းနေသောကာလတွင် ရေအေးမထိရ၊ ဆေးကိုညအိပ်ယာဝင်မှ လိမ်းပါ။ အပေါ်မှကွမ်းရွက်အုပ်၍ စီးထားပါ။

မိုလင်ဇေးသ်

ဤစာလုံးကပင် ကြားရသည်နှင့် အရသာတစ်မျိုးဖြစ်စေ သည်။ အရသာခံစားရစေရန် အမျိုးသားတို့သည် မိမိတို့ အသက်ကို စတေးကြသည်။ မိမိ၏ကြင်ဖော်လည်း ဤသို့အရသာ ခံစားစေလိုကြ ပြီး တစ်သက်လုံး မခွဲခွာစေလိုကြပေ။ ဤရည်ရွယ်ချက်ရရှိရန် လိမ်း ဆေးအမျိုးမျိုးကို လိမ်းကြသည်။ ဆေးတစ်မျိုးကို တစ်ယောက်က ကောင်းတယ်ပြော၍ နောက်တစ်ယောက်က မကောင်းဘူးပြောကြ၊ အမျိုးသမီးတို့၏အနေအထား အသိစိတ်ဓါတ်ကလည်း အမျိုးမျိုးရှိကြ သည်။ တချို့က ထက်သည်၊ တချို့ကထန်သည်၊ တချို့ကတက်ကြ

ဆေးကို နှစ်သက်ကြသည်။ တချို့က အမွှေးအကြိုင်ကို နှစ်သက်ကြသည်။ တချို့က ကုက္ကရာကဲ့သို့သော ခဏတာတက်ကြွဆေးဖြင့် အရသာခံယူကြသည်။ တချို့ကို ပူသောဓါတ်ပါသည့်ဆေးက အကျိုးပေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးနည်းကလည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ အမှန်ပြောရလျှင်တော့ ပျားရည်သည် ထိုအရာအားလုံး၏ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်သည်။ ပျားရည်တွင် ထက်၏၊ အပူ၏၊ ဆပ်၏၊ ၎င်း၏အနံ့သည် အမျိုးသမီးတို့၏ လိင်ကရိယာအတွက် နှစ်လိုဘွယ်အနံ့ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ အရသာခံယူမှု၏ဆေးနည်း အနှစ်ချုပ်သည် ပျားရည်ဖြစ်၏။ ပျားရည်တစ်မျိုးတည်းကိုအသုံးပြုလျှင် တခြားဆေးကို သုံးစရာမလိုပေ။ သို့သော် လူတို့၏စရိုက်က ရှည်လျားသောဆေးနည်းရှည်များကို ပို၍နှစ်သက်သည့်သဘောဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးနည်းအသွယ်သွယ်ကို ပေါင်းစပ်ကြသည်။ ထိုဆေး၏အမွှေးနံ့နှင့် ထူးခြားမှုကို ဖုံးကွယ်လိုက်ကြသည်။ ဆရာဝန်များ၏သုတေသနပြုမှုအရ အမျိုးသမီးတို့၏တန်ဆာသည် အမွှေးအကြိုင်ကိုပို၍ နှစ်သက်ကြသည့်အချက်တွင် မည်သို့မျှသံသယမရှိကြချေ။ သို့ရာတွင် အမျိုးသားတို့၏သုတ်ဓါတ်တွင် အပေါ်ယံအားဖြင့်ကြည့်လျှင် မည်သည့်အမွှေးအကြိုင်မှမရှိသော်လည်း ၎င်း၏ထူးခြားသည့်အနံ့အသက်ကြောင့် အမျိုးသမီးတို့၏တန်ဆာနှင့် သားအိမ်သည် အမျိုးသားသုတ်ရည်ကို နှစ်သက်လက်ခံသည်မှာ ပြောပြစရာပင်မလိုပေ။ ဤနည်းအတိုင်းပင် ပျားရည်၏ ထူးခြားသည့်အနံ့အသက်သည် ၎င်းကို အမွှေးနံ့ဟုခေါ်သည်ဖြစ်စေ (သို့) အနံ့တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အမည်တပ်သည်ဖြစ်စေ အမျိုးသမီးတို့၏တန်ဆာက အလွန်နှစ်သက်လက်ခံလေသည်။ ဤသည်ကြောင့် ပေါင်းစပ်ဆေးများကို နှစ်သက်သူတို့အတွက် ကျွန်ုပ်အနေဖြင့်

ပေါင်းစပ်ထားသော အရသာရှိစေသည့်ဆေးနည်းကို ရေးပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆေးနည်း

ပျားရည်သည် အန္တရာယ်မရှိသော ကိုယ်ဝန်တားဆေးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် အရသာတစ်မျိုးရှိစေသည်။ အမျိုးသား၏တန်ဆာကိုလည်း တောင့်တင်းစေ၍ အားသန်စေသည်။ သို့သော် ၎င်း၏ခွဲကျိုကိုဖြစ်ခြင်းက မနှစ်မျို့ဘွယ်ဖြစ်သည်။ ပျားရည်တွင်စိမ့်ထားသော ဂွမ်းလိပ်(ဖတ်)ကို မပေါင်းသင်းမီ သားအိမ်တန်ဆာအတွင်းထည့်၍ ပေါင်းသင်းပြီး (၂)နာရီ (၄)နာရီနောက်ပိုင်း ထုတ်လိုက်လျှင် ကိုယ်ဝန်မရစေနိုင်ပါ။

လိင်တန်တက်ကြွဆေး

ဆေးနည်း

ဤဆေးနည်းသည် ထူးခြားသည့်လိမ်းဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လိင်တန်အပေါ်တွင်သာ လိမ်းရသောဆေးဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးနည်း၏အကျိုးအာနိသင်မှာ လိင်တန်ဘက်သို့ သွေးလွှတ်အားများလာသည်။ တခါတရံအသုံးပြုသော ပထမညမှာပင် တန်ဆာ၌သန်မာမှု ထကြွမှု ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထိုသို့မဖြစ်လျှင် တတိယညတွင် အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ထကြွမှုသည် မလွဲမသွေ အတိုင်းအဆမရှိဖြစ်စေပါသည်။ ထိုဆေးကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အပူဗျ၊ ရေဗျ၊ အပူနာဗျ၊ အနာဗျများလည်းမဖြစ်စေပါ။ အနည်းငယ်ယားယံမှုသာဖြစ်သည်။ ဤသို့ယားယံခြင်းမှာလည်း လိင်တန်ဘက်သို့ သွေးဆင်းအားဖြစ်စေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဤဆေးနည်းသည် လိင်တန်နှင့်ပတ်သက်သော အားနည်းချက်ဟူသ

၍အတွက် အလွန်စိတ်ချရသောဆေးဖြစ်သည်။ အကျောအချင်းဟူသ၍ကို သံကဲ့သို့မာကျောစေသည်။ ဤဆေးကိုသုံးပြီးနောက် အသင်အသုံးပြုသူကိုယ်တိုင် သက်သေခံပေမည်။ တခြားဘယ်ဆေးမှ ဤဆေးကိုမယှဉ်နိုင်ပေဟု သက်သေခံပေလိမ့်မည်။

ဆေးနည်းမှာ

ချိန်းခိုအစစ် (၄)မာရှာ၊ ပြဒါးနှစ်မာရှာ၊ ပျားရည်အစစ် ၁၃ တိုလာ။

ဆုံတစ်ခုတွင် ချိန်းခိုကိုထည့်၍ ထောင်းပါ။ မှုန့်သွားလျှင် ပြဒါးကိုရောလိုက်ပါ။ ထပ်၍ထောင်းပါ။ ကြိတ်ပါ။ တဖန်အနည်းငယ်စီ ပျားရည်ကိုရော၍ ဆက်ထောင်းပါ။ ကြိတ်ပါ။ ပျားရည်ကုန်သွားသည်အထိ ကြိတ်နေပါ။ ဆက်၍ငင်းတို့ကို တောက်ပမှုမကျန်သည်အထိ ကြိတ်နေပါ။

အသုံးချနည်း

နေ့စဉ်ညအိပ်ချိန် (၂)မာရှာခန့် လိင်တန်ကျောပိုင်း(အပေါ်ပိုင်း) ကိုလူး၍ ကွမ်းရွက်စီးထားပါ။

မှန်ချက်။ သုတ်ဆင်းရောဂါဖြစ်နေချိန် ညသုတ်လွှတ်ရောဂါ (အဲဟ်သေလာမ်) ဖြစ်နေချိန် ဤဆေးကိုမသုံးရပါ။

ကွန်သာဟ်ရှန်ဂရပ်

(ကန်နှင့်ပြဒါးရောထားသော သတ္တုတစ်မျိုး)

ရှန်ဂရပ်ကို အားကောင်းစေရန် အမျိုးမျိုးသောအရာတို့ဖြင့် ဖော်စပ်ရသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏နို့များ၊ မရွေးနို့၊ ကြက်ဥအနှစ် (အိမ်

ကြက်)၊ အသားအမျိုးမျိုး၊ သစ်ပင်များ၊ သစ်ဥများ၊ သစ်သီးများ၊ အပင်နွယ်ပင်တို့၏အရည်များ အားလုံးတို့သည် ရှန်ဂရစ်ကို ၎င်းတို့နှင့် ရော၍လုပ်ရန် သမ္မတပေသည်။ ရှန်ဂရစ်ကို အချိန်အတော်ကြာချက်ရ သည်။ ကျွမ်းကျင်သူတို့က အပင်ပန်းခံ၍လုပ်သမျှ ရှန်ဂရစ်၏အစရ အကျိုးထိရောက်သည်။ သို့သော် ပျားရည်နှင့်ရော၍လုပ်ရသော ရှန်ဂရစ်ဆေးနည်းသည် နဲပါး၏။ အမှန်မှာ ဤဆေးနည်းတို့သည် တန်ဖိုး ရှိ၍ အသုံးဝင်၏။

ဆေးနည်း

ရှန်ဂရစ်တစ်တိုလာကို ပျားရည်အစစ်အစိတ်သား၊ ထောပတ် အစိတ်သားတွင် ဖယ်ပိုင်း၌ထည့်၍ အောက်မှမီးအေးအေးထိုးပါ။ အစို ဓါတ်အနဲငယ်ကျန်နေချိန် ရှန်ဂရစ်ကိုထုတ်ယူပါ။ ကျန်ဆေးအမယ်တို့ တွင် ထုံးစံအတိုင်းရော၍ပေးပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း (၂၁)ကြိမ်လုပ်ပါ။ အကောင်းစားရှန်ဂရစ်ရရှိမည်။

အကျိုးကျေးဇူး

ဤရှန်ဂရစ်သည် ကာမအားနည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်အားနည်း ခြင်း၊ နှလုံးဦးနှောက်အကြော အာရုံကြောများအတွက် အထူးကောင်း မွန်ပေသည်။ ဤဆေးဖော်နည်းတွင် ရှန်ဂရစ်၏အပူ ခြောက်သွေ့မှုများ ကင်းစင်သွားသည်။ ၎င်းတွင် ထူးခြားသည့်ဓါတ်တစ်မျိုးဝင်လာသည်။ ၎င်းကိုအသုံးပြု၍ မည်သို့မျှဆုံးရှုံးမှုမရှိချေ။ ချက်ခြင်းလက်ငင်း ခွန်အား များဖြစ်ပေါ်စေသည်။

စားရန်အညွှန်း

ဆန်စေ့နှစ်စေ့မှ ရသီဝက်အထိစားသုံးနိုင်သည်။

ဆေးနည်း

ဤဆေးနည်းသည် ကာမအားနှင့်သုတ်ထိန်းနိုင်ရန် အတွက် အနှိုင်းမရှိဖြစ်သည်။ ရှန်ဂရစ်နှစ်တိုလာကို (၂၁၂) ထောင်းထားတာ ရရှိသားနှင့်ရော၍ ဒယ်ပိုင်းတွင်ထည့်၍ ပျားရည်စစ်စစ်အစိတ်သား ထောပတ်အစိတ်သားထည့်၍ ဒယ်ပိုင်းအောက်တွင်မီးမွှေး၍ချက်ပါ။ ဆေးအားလုံးလောင်ကျွမ်း၍ မီးခိုးထွက်ခြင်းရပ်သွားလျှင် လျင်မြန်စွာ ဒယ်ပိုင်းကိုမှောက်၍ ရှန်ဂရစ်ကိုထုတ်လိုက်ပါ။ တခါတရံ မီးပြင်းလျှင် ဆေးများကို မီးလောင်တတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ဘာမှစိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ မီးငြိမ်းသွားသည်နှင့် ရှန်ဂရစ်ကိုထုတ်ယူပါ။ အမှုန့်ကြိတ်၍ ပုလင်းတွင်ထည့်ထားပါ။ ဤဆေးသည် အလွန်ပင်ကာမအားကိုတိုးစေသည်။

စားရန်နည်း

ဆန်စေ့နှစ်စေ့ခန့်မှ လေးစေ့ထိ မခမ်းနှင့်စားပါ။ အချဉ်နှင့် အအေးစာကိုရှောင်ပါ။ ရက်အချို့စားလျှင် အံ့ဖွယ်အကျိုးထူးမည်။

ဝသူကိုပိန်စေရန်

ဆေးနည်း

ပျားရည်စားခြင်းသည် ဝခြင်းကိုသဘာဝအလျောက် ပိန်စေသည်။ အဆီအရည်ပျော်သွားမည်။ အဝလျော့၍ ပိန်သွားသည်။ နည်းလမ်းမှာ ဝသူကိုပျားရည်နှစ်တိုလာ ရေအပူ၌ရော၍တိုက်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရေပူနှင့်ပျားရည်ကိုတိုးသွားပါ။ အခါခါစမ်းသပ်ပြီးသော နည်းဖြစ်သည်။

ဆေးနည်း

မဖောက်ရသေးသောထုံး တစ်တိုလာ၊ ပျားရည်အစစ် (၂၅) တိုလာ နှစ်ခုစလုံးကိုရော၍ကြိတ်ပါ။ ပိတ်နှင့်စစ်ပါ။ ပုလင်းတစ်လုံးတွင်ထည့်ထားပါ။ နေ့စဉ် ခြောက်မာရှာခန့် နံနက်ညနေ ဖျော်သောက်ပါ။ ဝခြင်းရောဂါရော၍ ပိန်သွားမည်။

ဆေးနည်း

ရေက(၇)ပုံ၊ ပျားရည်ကတစ်ပုံ ရော၍သောက်လျှင် တိုးနေသောအဆီရောသွားပြီး ဝသူပိန်သွားမည်။

ကျောက်ကပ်နာ

ကျောက်ကပ်နာရောဂါသည်တို့သည် ဆီးပိတ်ခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်း၊ သဲများဆီးတွင်စုနေခြင်းတို့သည် ဒုက္ခပေးသောရောဂါများဖြစ်သည်။ ယူရစ်အက်စစ်ဟုခေါ်သော သွေးထဲတွင် အဆိပ်သင့်သော ဓါတ်များ ကျင်ငယ်စွန့်ရာတွင်မထွက်ပါက ကျောက်ကပ်တွင်စု၍ ကျောက်အသွင်ဖြစ်သွားပါသည်။ ဤကျောက်များသည် ကျောက်ကပ်အိပ်မှထွက်၍ ကျောက်ကပ်မှ ဆီးအိမ်သို့သွားသော မြောင်းနှစ်ခုတွင် ဖြတ်သွားသောအခါ ထိုကျောက်တို့၏ အချွန်အထက်တို့သည် ဤကျဉ်းမြောင်းသောမြောင်းလေးမှ ဖြတ်သွားသော် နာကျင်မှုဖြစ်တတ်သည်။ ထိုနာကျင်မှုကို ကျောက်ကပ်နာဟုခေါ်သည်။ လူနာသည် နာကျင်လွန်း၍ အော်လေသည်၊ အံတတ်သည်။ ထိုကျောက်သည် ကျောက်ကပ်မှဆီးအိပ်ထဲသို့ မရောက်မချင်း နာကျင်မှုကိုခံစားနေရသည်။ ကာလအတန်ကြာပြီးနောက် ဒုတိယကျောက်အလှည့် ရောက်လာသောအခါ နာကျင်မှုခံစားရပြန်သည်။

ဆီးအိပ်တွင် ကျောက်များစုလာခြင်းဖြင့် တစ်ခု(သို့)များစွာ သောကျောက်များဖြစ်လာပါသည်။ ကျောက်များ၏နာကျင်မှုဒဏ်ကို နောက်ဆုံးခွဲစိတ်ကုသခြင်းမှလွဲ၍ တခြားနည်းမရှိချေ။ ထိုနည်းဖြင့် ကျောက်ထွက်သွားသော်လည်း တချို့အခါတွင် အသက်ပါထွက်သွား တတ်သည်။

အများသူငါတို့သည် ဤရောဂါအတွက် ပျားရည်၏အကျိုးကို မသိကြချေ။ ပျားရည်သည် ယူရစ်အက်စစ်ဓါတ်ကိုပျော်စေပြီး ကျောက် ကပ်ဆီးအိပ်၏ကျောက်ကို ကျေစေသည်။ ဆီးကိုသွားစေသည်။ နောင် တွင် သဲမှုန့်နှင့်ကျောက်ဖြစ်စေခြင်းကို တားစီးသည်။

ဆေးနည်း

ဆီရောင်ရှိသောဒုတ္တာတစ်တိုလာကို အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ နွားနို့ ထောပတ်(၅)တိုလာကို ဒယ်ပိုင်းတွင်ထည့်၍ မီးပေါ်တင်ပါ။ ဒုတ္တာပွလာ လျင် ထုတ်၍ကြိတ်ပါ။ ကြိတ်ပြီးလျှင် ပျားရည်(၁၀)တိုလာ၌ ရော၍ ထားပါ။ ဤအရည်ကို လက်ချောင်းဖြင့်ကော်၍ နေ့စဉ်(၃)မာရှာခန့် ရက်နေပါ။ ထိုဆေးဖြင့် ကျောက်အရည်ပျော်သွားမည်။ ဆီးရွှင်လာ မည်။ ကျောက်ကပ်ဆီးအိမ်ရှင်းသွားမည်။ ကျောက်ကပ် (ဆီးကျောက် တည်)ရောဂါအတွက် အံ့ဘွယ်အစွမ်းထက်ဆေးဖြစ်သည်။

ဆီးရွှင်စေရန်

ပျားရည်စစ်စစ်(၆)တိုလာ၏ ရှရဗသ်ဖျော်ရည်ကို(၄)မာရှာ သကြားနှင့် ဖျော်၍သောက်ပါ။ ဆီးရွှင်လာမည်။

ဆီးချိုဖြစ်လျှင်

ဆေးနည်း

ပျားရည်သည်ဆီးချိုရောဂါအတွက် အနှိုင်းမရှိဆေးဖြစ်သည်။ ပျားရည်တစ်ဇွန်းယူ၍ (سلاجيت) လေးရတီတွင် ကောင်းစွာရော၍ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ သကြားခဲနှင့် သကြားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအချိုများကို ရှောင်ပါ။

အသည်း(နလုံး)နှင့် သရက်ရွက်တို့၏ရောဂါများ

အသည်းသည် အစားအစာတို့၏အရည်ကို သွေးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးသည်။ သရက်ရွက်က ထိုသွေးတွင် ကီမီယာဗီဇိတ်အပြောင်းအလွဲများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အသည်းအားနည်းလျှင် သွေးစစ်စစ်သည် နဲပါးစွာဖြစ်သည်။ အားနည်းမှုနေ့စဉ် တိုးလာသည်။ အသားဝါးအရည်ခြောက်ခန်းခြင်း ရေငတ်ရောဂါများ ဖြစ်လာတတ်သည်။ တခါတရံ သရက်ရွက် ကြီးလာတတ်သည်။ ၎င်းကြောင့် သွေးနီသွေးပြီး အားနည်း၍မူးဝေလာသည်။ ဖော်ပြပါရောဂါများ အဖြစ်များလာသည်။

ပျားရည်ကို မျှတစွာအမြဲစားသုံးလျှင် ထိုကြောက်စရာရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာမှာ မစိုးရိမ်ရတော့ပါ။ အကယ်၍ ပေါ့ဆမှုကြောင့် ထိုရောဂါများဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ပျားရည်ဖြင့် ထိုရောဂါကို အောင်မြင်စွာကုသနိုင်ပါသည်။ ပျားရည်သည်အသားဝါ၊ ရေငတ်မပြေရောဂါ၊ သရက်ရွက်ကြီးရောဂါကို ကင်းဝေးစေသည်။ အသည်းကို အားဖြည့်ပေးသည်။ ၎င်းကြောင့် သွေးနီဥများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အားအင်ပြည့်ဖြိုးလာသည်။ အားနည်းမှုအားလုံး ကင်းဝေးစေသည်။

ရေငတ်မပြေရောဂါ

ဤရောဂါဖြစ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်တွင်ရေဖြစ်ပြီး ဗိုက်ထွက်လာသည်။ ခြေလက်ရောင်လာသည်။ ရောဂါသည်ပိန်၍ခြောက်ကပ်ပြီး သေခြင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လိုရင်းဆိုရလျှင် ပျားရည်ဖြင့် ၎င်းကို ကုသနိုင်သည်။

ဆေးနည်း

ပျားရည် ၁၁ တိုလာကို ရေတွင်ဖျော်၍ ကာလအတန်ကြာ သောက်နေပါ။ ၎င်းရောဂါပျောက်သွားမည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိ အစိုဓါတ် ခန်းခြောက်သွားမည်။ ဗိုက်ချပ်သွားပြီး နဂိုမူလအတိုင်း ဖြစ်လာမည်။

အသည်းအားနဲ့လျှင်

ဆေးနည်း

ပျားရည်စစ်စစ် နှစ်တိုလာခွဲကို နွားနို့တွင်ရော၍သောက်ပါ။ နွားနို့မတတ်နိုင်ပါက ပျားရည်ချည်းသောက်ပါ။ အသည်းအားနည်းမှု ကိုကင်းဝေးစေရန် အလွန်အစွမ်းထက်သည်။ လိုအပ်သူများ စမ်းသပ် ကြည့်ပါ။

ပျားရည်စစ်စစ်သုံးတိုလာ နေ့စဉ်စားပါ။ အသည်းပျက်ရောဂါ အတွက် ကောင်းလှပေသည်။

ပျားရည်ဝမ်းနှုတ်ဆေး

ပျားရည်နှစ်ဖွန်းကို နွားနို့ပူပူတွင်ထည့်တိုက်လျှင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း ပျောက်၏။ နံနက်နာရီသာနှင့်အတူ ပျားရည်စားသုံးလျှင် ဝမ်းချုပ် ခြင်းကင်း၏။

ရေငတ်လျှင်

ပျားရည်တစ်တိုလာခွဲတွင် ရေသင့်ရုံထည့်ကာ ကောင်းစွာမွှေပြီးရော၍ နေ့အခါနှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်တိုက်ကျွေးလျှင် ရေငတ်ပြေစေသည်။

အစာအိမ်နာကျင်လျှင်

ပျားရည်စစ်စစ်နှစ်တိုလာ ငြုပ်ရည်တစ်တိုလာ၊ ငြုပ်ရည်ကို ကောင်းစွာအမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ပျားရည်တွင်ရော၍ (၆)မာရှာခန့်စားပါ။ ဤဆေးဖြင့်သက်သာလျှင် ကောင်းလေစွ၊ (သို့)ပါက တစ်နာရီနေပြီလျှင် နောက်တစ်ခါထပ်ကျွေးပါ။ الله اعلم ၁ နာကျင်မှုသက်သာသွားမည်။

အစာမကြေလျှင်

ဆေးနည်း

အစာမကြေလျှင် လွှက်ရည်ခွက်တွင် လတ်ဆတ်စွာ ဆူပွက်နေသောရေခွေးထည့်ပါ။ ပျားစစ်စစ်တစ်ဖွန်းထည့်ပါ။ ကောင်းစွာမွှေပါ။ အသင်သောက်နိုင်သောအပူခန့်လုပ်၍ လွှက်ရည်သောက်သကဲ့သို့ ဖြည်းဖြည်းခြင်းသောက်ပါ။ နေ့တွင်သုံးကြိမ် အစာမစားမီအလျှင် နာရီဝက်ကြို၍သောက်ပါ။

နောက်တစ်နည်း

အစားစားပြီးနောက် နံနက်ညနေနှစ်ကြိမ်လုံး တစ်တိုလာမှ နှစ်တိုလာထိ ပျားရည်ကိုရက်ပါ။ စားထားတာတွေ ကြေသွားမည်။ အားဖြစ်လာမည်။

နားနာကျင်လျှင်

ပျားရည်အစစ်၊ (انزروت) ဆား၊ သုံးမျိုးလုံးကို ဆတူယူ၍ انزروت နှင့်ဆားကိုအမှုန့်ကြိတ်ပြီး ပျားရည်၌ကောင်းစွာရောပါ။ ဆေးအသင့်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ချိန်၌ နားတွင်ထည့်ပါ။ နား နာကျင်မှုကို ရပ်တန့်စေရန် အကျိုးရှိသောဆေးနည်းတို့ဖြစ်သည်။

ဆေးနည်းနောက်တစ်ခု

ပျားရည်စစ်စစ်၊ တစ်မာရွက်အရည်၊ ဆိတ်နို့၊ သုံးမျိုးလုံးကို ရော၍ နား၌ထည့်ပါ။ နားနာကျင်မှုအတွက် ဆေးမြီးတို့ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်နည်း

ပျားရည်စစ်စစ်တစ်တိုလာ၊ ဆိတ်သည်းချေ၏ သန့်ရှင်းလတ်ဆပ်သောရေ နှစ်မျိုးလုံးကိုရော၍ ပုလင်းထဲမှာထားပါ။ နေ့ပိုင်းတွင် အကြိမ်အနည်းငယ် တစ်စက်မှ(၃)စက်ထိ နာကျင်သောနားတွင် ထည့်ပါ။ အကျိုးရှိမည်။

မှတ်ချက်။ ဤဆေးသည် ရက်ကြာထားလျှင် ပျက်စီးသွားမည်။

ဆေးနည်း

ပျားရည်စစ်စစ်၊ အလှဆီ၊ ဘာဒမ်ဆီတို့ကို တစ်တိုလာစီ (عرق شفا) တစ်မာရှာရော၍ တစ်မျိုးတည်းဖြစ်အောင်ရောလိုက်ပါ။ လိုအပ်ချိန်တွင် မပူတပူလုပ်၍ နားတွင်ထည့်ပါ။

အကျိုးမှာ

နားပြည်တည်လျှင် ကောင်းသွားမည်။ တဖြည်းဖြည်းသွေးပြည်ယိုခြင်း ရပ်တန့်သွားမည်။ ရက်အနည်းငယ်အသုံးပြုလျှင် အနာကောင်းသွားမည်။

အထက်ပါဆေးနည်းတွင် عرق فشا ဟုပါရှိသည်။ ၎င်းကို ဖော်စပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ကာဖူးရီ(ပရပ်)၊ ပူစီနာအကောင်းစား၊ စမုံဖြူအကောင်းစား တို့ကိုတစ်တိုလာစီ ကာဘော်လစ်အက်စစ် စသည်တို့ကိုရော၍ ပျားရည်တွင်ထည့်ထားပါ။ ဆီအဖြစ်ပြောင်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုအရာကိုပင် عرق فشا ဟုခေါ်သည်။

သွားရောဂါ

ပျားရည်ကို ရှလကာရည်၌ရော၍ ပလုပ်ကျင်းပါ။ သွားများခိုင်လာမည်။ အညစ်အကြေးသန့်သွားမည်။ သွားဖုံးများ ခိုင်ခန့်သွားမည်။
ဆေးနည်း

ကျောက်ချဉ်အကောင်းစား(၃)မာရှာ၊ ကျောက်ချဉ်အဝါ (၃) ရတီ၊ ငြုပ်နက်တစ်မာရှာ၊ ဆားသင့်သည်ခန့်၊ ဤလေးမျိုးကိုကောင်းစွာအမှုန့်ကြိတ်ပါ။ (၅)တိုလာ لعلاء တွင်ဖျော်ပါ။ နေပိုင်းတွင်နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် သွားပေါ်လူးပါ။ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သွားများသန့်ရှင်းပြောင်လက်သွားပါမည်။

لعلاء လှစ်နည်း

ပျားရည်တစ်ဆကို ရေလေးဆရော၍အပူပေးပါ။ ရေခမ်း၍ ပျားရည်သာကျန်နေလျှင် မီးပေါ်မှချ၍အသုံးချပါ။ ဤသည်ကို لعلاء ဟုခေါ်သည်။ အကယ်၍ ရေအစားတခြားအရည်တစ်ခုခုနှင့်ကျိုလျှင် အလွန်ကောင်းပေသည်။

ဥပမာ - နှင်းဆီရည်။

အဆစ်အမြစ်နာ

ချောင်းဆိုး၊ နမိုးနီးယား၊ အဆုတ်နာ၊ တီဘီရောဂါ၊ အဆုတ် အားနည်းလျှင် ပျားရည်ဖွန်းသေးတစ်ချောင်းတွင် ဘာဒမ်ဆီရော၍ နံနက်ညနေ နေ့စဉ်စားပါ။ နေ့ပိုင်းတွင် ပျားရည်ရော၍ ရေနွေးသုံးလေး ခွက်သောက်ပါ။ အစာတွင် နွားနို့၊ မုန့်၊ ဥများနှင့်အတူ သကြားမပါ စောဘဲ ပျားရည်ကိုသုံးပါ။ ဤသည်အဆုတ်နာသူတို့အတွက် အကောင်း ဆုံးဆေးဖြစ်သည်။

ပျားရည်၏ဆိုးကျိုးများ

ပျားရည်နှင့်ထောပတ်ကို ဆတူရော၍သုံးလျှင် အဆိပ်ဖြစ် တတ်သည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာအတွက် ဆိုးကျိုးဖြစ်သည်။ အပူဓါတ်လွန် ကဲသူတို့အတွက် ပျားရည်အသုံးပြုခြင်းသည် အကျိုးမရှိဖြစ်တတ် သည်။ အပူဓါတ်ရှိသောလူငယ်တို့သည် ပျားရည်ကို များစွာသုံးစွဲလျှင် အများအားဖြင့် သွေးခြောက်စေသည်။ မျက်နှာပေါ်အဝါရောင်သန်းစေ သည်။

ပျားအုံမှညှစ်ယူထားသော ပျားရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သည် ပြစ်၍လေးလံပြီး အလွန်ချိုသောအရသာရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဝစေသည်၊ ကြံ့ခိုင်စေသည်။

ပျားရည်အဟောင်း

ပျားအုံမှထုတ်ပြီးနောက် တစ်နှစ်ကြာသောပျားရည်သည် အဟောင်းဟုမှတ်ယူကြသည်။ ထိုပျားရည်သည် ဝခြင်းနှင့်သားရည်ကို လျော့ကျစေသည်။ အူသည်းချောတို့တွင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ချို့ယွင်းမှုတို့

ကို ပပျောက်စေသည်။ ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်သည်။

ပျားရည်ဟောင်းလေလေ အလေးချိန်ပေါ့လာပြီး အစာကျေညက်စေသည်။ ပျားရည်အဟောင်း၏အပေါ်ပိုင်းသည် အနည်းငယ်ကျဲသည်။ ချင်တတ်သည်။ ပေါ့ပါး၍ခြောက်သွေ့သွေ့ဖြစ်သည်။ အဝလွန်ခြင်းနှင့် အဆိပ်ကိုပြေစေတတ်သည်။

ပျားရည်အစိမ်း၏အနိဿိတ

ပျားအုံတွင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ပြည့်နေသော ပျားရည်သည် ကောင်းစွာမကျက် မပြစ်သေးချေ။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းကို ပျားရည်အစိမ်းဟုခေါ်သည်။ ထိုပျားရည်သည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အက်စစ်ဓါတ်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သည်းချေဓါတ်ကို တိုးစေသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ခြောက်သွေ့စေ၍ ဘဝဇင်ဒဂီကိုဆုံးခန်းတိုင်စေသည်။ မကျက်သေးသော ပျားရည်သည် အဆိပ်ကဲ့သို့ ကိုယ်ခန္ဓာအား အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။

ကလေးများကြီးထွားစေရန်

ကလေးများသည် အလွန်လှုပ်ရှားကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် လောင်စာများစွာအသုံးပြုရသည်။ လောင်စာလည်း များစွာတောင်းတသည်။ ထိုတောင်းတမှုကို ဖြည့်ဆည်းရန်အတွက် အများအားဖြင့်ကလေးတို့တွင် အချိုဓါတ်နှင့် အချိုစားခြင်စိတ်ကို သဘာဝအလျောက် နှစ်သက်ခံမင်ကြသည်။ ၎င်းကို အချိုမုန့်များဖြင့် ဖြည့်ဆည်းကြသည်။ ထိုမုန့်များသည် ကလေးတို့၏သွားများ အစာအိမ်များနှင့်မျက်နှာ ကြက်သရေကို ထိခိုက်စေသည်။ သို့သော် ပျား

ရည်သည် သဘာဝအချို့ဖြစ်သည်။ ကလေးများစားခြင်စားနိုင်သည်။ များစွာစား၍ ထိခိုက်မှုမရှိချေ။ ပျားရည်စားသောကလေးတို့သည် အအေးဒဏ်ကို ကောင်းစွာခံနိုင်ကြသည်။ အစားအစာညံ့သောအစာ ကိုစားရသောကလေးတို့ထက် ပျားရည်စားသောကလေးက လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားသည်။ ရောဂါလည်းအဖြစ်နည်းသည်။ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပျားရည်အသုံးပြုခြင်းသည် အခြေအနေတိုင်းတွင် အကျိုးရှိစေပါသည်။

အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုသူတို့အတွက်နည်းလမ်း

အရက်နှင့်ဆေးလိပ် စသည်တို့ကို ဖြတ်လိုသူတို့အတွက် အောက်ပါနည်းကိုအသုံးပြုပါ။

- ၁။ အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်လိုစိတ်ရှိရမည်။
- ၂။ မည်သည့်အခြေအနေဆိုက်သည်ဖြစ်စေ အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ကို ဖြတ်ကိုဖြတ်မည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ရှိရမည်။
- ၃။ အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ကို ပက်ပင်းတိုးလျင်လည်း ရှောင်မည်ဆိုသည့် ပြတ်သားသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိရမည်။
- ၄။ ဆေးလိပ်နှင့်အရက်စွဲနေသူတို့နှင့် လုံးဝရှောင်ကျဉ်လိုက်ရမည်။
- ၅။ ထိုသို့သောအသိုင်းအဝိုင်းသို့ မသွားရ၊ ရှောင်ကျဉ်လိုက်ရမည်။
- ၆။ ဆေးလိပ်နှင့်အရက် သောက်ရန်ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ပျားရည်နှင့်ဖျော်ထားသော လွှက်ရည်ကို သောက်လိုက်ရမည်။ အစရက်တွင် ခက်ခဲမည်ဖြစ်သော်လည်း ကြာလာသောအခါ

၎င်းကို အရက်ကဲ့သို့စွဲသွားမည်။ ဤသို့ဖြင့် အရက်ပြတ်သွားမည်။
ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်နေ့တခြားကျန်းမာလာမည်။ ရောဂါများထွက်ပြေး
သွားမည်။

ကျော်ကြားသော သိပ္ပံပညာရှင် လန်ကာစရိကပြောသည်မှာ
ဆေးရွက်ကြီးတွင် (နီကိုတင်)အမည်ရှိ အဆိပ်တစ်မျိုးရှိသည်။
ဤအဆိပ်သည် အဘယ်မျှပြင်းသနည်းဆိုရသော် တစ်စက်ခန့်မျှ
တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ကြွေးလိုက်ပါက မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သေသွား
မည်။ ဆေးလိပ်နှင့်စီးကရက်သောက်သူတို့ သိထားရမည်မှာ တခါ
ရှုလိုက်သည့်အစွဲ ဤနီကိုတင်အမည်ရှိအဆိပ်သည် အဆုတ်တွင်း
သို့ရောက်ရှိပြီး ၎င်းမှသွေးနှင့်အတူ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့သွားလေသည်။
ဤသို့ပင် အရက်နှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ယူပါ။ ဤအဆိပ်တို့သည် သွေး
ထဲမှမထွက်တော့ပါ။ နေ့စဉ်တိုး၍သ ဖြစ်ပေါ်လာနေသည်။ နောက်ဆုံး
တွင် ရောဂါပေါင်းစုံ ဝင်လာတော့သည်။ ဤအဆိပ်ကို ထုတ်နည်း
ကတော့ မူးယစ်စေသောအရာကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရမည်။ အရက်နှင့်
မူးယစ်စေသည့်အရာအစား ပျားရည်နှင့်ဖျော်ထားသောလွှက်ရည်ကို
သောက်ပါ။ အရက်မသောက်တော့၍ အဆိပ်ကိုယ်ခန္ဓာထဲမသွား
တော့ပါ။ ယခင်ရောက်နှင့်နေသောအဆိပ်လည်း ပျားရည်၏သွေးကို
သန့်စေသောသတ္တိကြောင့် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပျောက်သွားမည်။

ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်တွေ့

လွန်ခဲ့သော (၁၀)နှစ်မှစ၍ မိမိ၏မိတ်ဆွေနှင့် ကလေးများကို
အများအားဖြင့် ရောဂါတိုင်းကို ပျားရည်ဘဲကျွေးနေခဲ့သည်။ အမျိုး
သမီးများဆိုင်ရာ ရောဂါကိုလည်း ပျားရည်ဖြင့်ကုခဲ့ရာ ထင်သည်ထက်

ပို၍ အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့သည်။ ရှေးယုနန်ဆေးနည်းတိုင်းလိုလိုတွင် ပျားရည်ပါစမြဲပင်၊ ဒါကိုကြည့်လျှင် ပျားရည်သည် အဘယ်မျှအသုံးဝင် သလဲဆိုတာကို သိရသည်။ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်လျှင်လည်း ဤပျားရည်ဖြင့် အောင်မြင်မှုရခဲ့သည်။

ဗရမင်ဂမ်မြို့တွင် မိတ်ဆွေတစ်ဦးရှိသည်။ တစ်ကြိမ်တွင် ၎င်းက စာရေးသည်မှာ သူ၏သမီးတစ်ယောက်သည် (၁၀)နှစ်ကြာ ရှိပြီ၊ အဆုတ်နာ၊ ပန်းနာဖြစ်နေခဲ့သည်။ ၎င်းက ခလေးမရောဂါ စဖြစ်ပုံအကြောင်းစုံ ရေးခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်အားကုသပေးပါရန် ပန်ကြား ခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်က ပျားရည်စားနည်းကို ရေးပို့လိုက်သည်။ အစာကို ပြောင်းစားရန် ရေးလိုက်သည်။ ရက်အတန်ကြာပြီးနောက် စာရောက် လာသည်။ ၎င်းကရေးသည်မှာ ဆရာ၏ဆေးကြောင့် ထင်သည်ထက် ပို၍ အကျိုးခံစားရသည်။ သမီးအိုင်လင်နီသည် ဆရာ၏ညွှန်ကြားမှုနှင့် အညီ ဆေးကိုစားနေသည်။ ယခုနှစ်အတွင်း တခါမှပန်းနာမထပါ။ ကျွန်တော့အနေဖြင့် ဤနိုင်ငံ၏သတင်းစာတို့တွင် ဆရာအကြောင်းနှင့် ဆရာဆေးနည်း ပျားရည်ဖြင့်ပန်းနာကုသနည်းကို ထည့်လိုက်ပါသည်။ ဤဒုက္ခပေးသောရောဂါ လူတိုင်းမခံစားရစေဘို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၁၀)နှစ်ကြာရောဂါ ပန်းနာတောင်ပျောက်နိုင်သည်ဆိုပါက ဖြစ်ခါစရောဂါအသစ်များ မကောင်းနိုင်စရာ မပျောက်နိုင်စရာမရှိပါ။ ဒီအချက်ကို အားလုံးလက်ခံထားကြသည်။ နေ့စဉ် ပျားရည်သုံးသူသည် ၎င်းအနားသို့ ရောဂါမကပ်ရောက်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော အား ကောင်းသော ကျန်းမာသောသူအပေါ် ရောဂါမတိုက်ခိုက်နိုင်၍ ဖြစ်ပါ သည်။

ကလေးနှင့် ပျားရည်

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်ကလေးများကို ပျားရည်တိုက်ကျွေး၍ ကုလာသည်မှာ (၁၀)နှစ်ရှိပါပြီ။ နေ့စဉ်ပျားရည်အသုံးပြုလျှင် သွားပေါက်ရာတွင် ဒုက္ခမဖြစ်၊ သွားနှုတ်ရာတွင် မနာကျင်၊ ဒုက္ခမဖြစ်၊ နောင်တွင်လည်း အာမုဒုက္ခမရောက်ပါ။ ကလေးသည် ကြံ့ခိုင်၍ အသိညာဏ်ကောင်းမည်။ မျက်နှာပွင့်လင်း ရွှင်လန်းမည်။

ကလေးရောဂါများ

ပျားရည်(၁၀)ဂရမ်တွင် တမာရွက်(၂၀)ဂရမ်၊ တမာရွက်ကို ပျားရည်နှင့်အတူ အပူပေး၍ နားထဲတစ်စက်ထည့်ပေးပါ။ ကလေးနားပြီယိုမှုအတွက် ကောင်း၏။

တစ်နည်း

ပျားရည်စစ်စစ်နွားနို့(သို့)ကျွဲနို့ မခမ်းအနည်းငယ်ရော၍ နေ့တွင် သုံးကြိမ် ကလေးသွားဖုံးအပေါ် လိမ်းပေးပါ။ အမြန်သွားပေါက်မည်။

တစ်နည်း

ပျားရည်ကို ဆားအနည်းငယ်နှင့်အတူ မီးပေါ်မှာထားပါ။ ပျားရည်ပျက်သွားလျှင် (ကွဲသွားလျှင်) ရေကြည်ကိုယူ၍ အနည်းငယ်တိုက်ပါ။ ကလေးချောင်းဆိုးလျှင် ကောင်း၏။

ပျားရည်အစစ်(၁၀)ဂရမ်၊ နှင်းဆီရည်၊ စမုံစပါးရည်၊ ပူစီနံရည်တို့ကို(၂၀)ဂရမ်စီယူ၍ ပျားရည်ကို အခြားအရည်သုံးမျိုးစလုံးတွင်ရော၍ နေ့တွင်(၄)ကြိမ် တိုက်ပါ။ ဗိုက်နာမှုအတွက် သင့်၏။

တစ်နည်း၊

ကလေးတအားကျွတ်ထိုးနေလျှင် မိမိဗိသာမရပ်သွားပါက ပျားရည်အနည်းငယ် ရက်ခိုင်းပါ။ ကျွတ်ထိုးရပ်သွားမည်။

တစ်နည်း၊

ကလေးအိပ်ယာမှငို၍ထလျှင် အစာမကြေလို့ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ပါ။ ရက်အနည်းငယ် ပျားရည်ရက်ခိုင်းပါ။ အစာမကြေမှုပျောက်၍ ညအိပ်ချိန် လန့်နိုးခြင်း၊ ထငိုခြင်းများပျောက်မည်။

တစ်နည်း၊

(၉)နှစ်ကလေး တအားအံနေသည်၊ သေလုပျော့ပါးခံစားရသည်။ ဆေးအစားရေရော၍ ပျားရည်တိုက်ကျွေးသည်။ အစာအစား ဆိတ်နို့ကျွေးသည်။ ထိုနှစ်ခုဖြင့် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကောင်းသွားသည်။ ကလေးအစာမကြေလျှင်၊ အံလျှင်၊ ဝမ်းချုပ်လျှင်၊ ကိုယ်ခန္ဓာခြောက်သွေ့နေလျှင် အထက်ပါအတိုင်း ရေနင့်ပျားရည်တိုက်ပါ။ အလွန်အကျိုးရှိသည်။

တစ်နည်း၊

ကလေးမျက်နှာမြင်လျှင် ၎င်း၏ပါးစပ်တွင် ပျားရည်သုံးလေးစက်ချပေးပါက လည်ချောင်း၊ အစာအိမ်နှင့်အူများကို ရှင်းလင်းစေသည်။ ဆိုးကျိုးမဖြစ်စေပါ။ အစာအိမ်၏ နုသောအပိုင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။

သွေးအားလျော့နည်းလျှင်

သွေးအားလျော့နည်းချိန် သွေးတွင်သံဓါတ်အလွန်နိပါးသွား

သည်။ ဤသို့သောရောဂါသည်သည် ကောင်းစွာရှင်မနေနိုင်ပါ။ အသက်မရှိသူပမာ မောပန်းနေတတ်သည်။ ရှင်ခြင်း၏အရသာ ဆုံးရှုံးသွားသည်။ ဆရာဝန်များက ထိုသို့သောရောဂါသည်အတွက် အစိမ်း (သို့) အလွန်ကျက်နေသော အသည်းကိုစားရန် တိုက်တွန်းသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော အသည်းတွင် သံဓိတ်ပါသည်။ ဤသို့ပင် ပျားရည်၌လည်း သံဓိတ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သွေးထဲသို့ လျင်မြန်စွာ ရောသွားသည်။ ပျားရည်အမဲတွင် သံဓိတ်ပါဝင်မှုများသည်။ အသား ဝါရောဂါသည်အတွက် ထိုပျားရည်မဲစားသုံးလျှင် တဖြည်းဖြည်းအား အင် ပြန်လည်ရရှိမည်။

လိပ်ခေါင်းရောဂါသည်

လိပ်ခေါင်းတွင် ပူစပ်မှုရှိလျှင် ပျားရည်တွင်ထောပတ်ရောပါ။ အနာမှာလိမ်းပါ။

အဆိပ်ရှိအကောင်ကိုက်လျှင်

ပျားကောင်၊ ပဒုံး၊ ပျံသန်းသောပိုးကောင်များကိုက်လျှင် ပျားရည်နှင့် ကောင်းစွာနယ်ပေးနှိပ်ပေးလျှင် အဖုမဖြစ်ပါ။ ဖြစ်သွားလျှင် တမာရွက်ကို ရေနှင့်ပြုတ်ပါ။ ပျားရည်ရော၍ ၎င်းအငွေ့ကို ၄-၅ ဆယ်မိနစ် အငွေ့ပေးပါ (သို့) ကြတ်ထုတ်ထိုးပါ။ သက်သာသွားမည်။

ဦးခေါင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

ဆံပင်အတွက် ပျားရည်သည်အကျိုးရှိသည်။ ပျားရည်တစ်ပုံ၊

သံပုရာရည်နှစ်ပုံရော၍ ခေါင်းကိုပွတ်တိုက်လျှော်ပါ။ လေးငါးမိနစ်
ဒီအတိုင်းနေပါစေ။ ရေသန့်ဖြင့်တဖန်ဆေးပါ။ တဘက်ခြောက်ဖြင့်
ပွတ်ထိုက်ပါ။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ကျဲခြင်း၊ ခေါင်းနှင့်ဆိုင်သောရောဂါများ
ပျောက်၏။ ဆံပင်ရှည်စေရန် သန်စေရန် အလွန်အသုံးကျ၏။

သံပုရာနှင့်ပျားရည်အသုံးပြုနည်း

ရေအပူတစ်ခွက်တွင် သံပုရာတစ်လုံးညှစ်ပါ။ အချိုရစေရန်
ပျားရည်ဖွန်းအသေး လေးဖွန်းရောပါ။ နှာဆေးသူများ မအိပ်မိခပ်ပူပူ
သောက်ပါ။ နွေရာသီတွင် ရေအေးနှင့်သံပုရာရည် ပျားရည်ရော၍
နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ အေးသောရာသီတွင် ရေကိုလိုအပ်သလို
အပူပေးပါ။ သံပုရာသီးကို နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ။ မီးပူပေါ်ထားပါ။ အရည်
ပျော်ကျလျှင် အရည်ကိုညှစ်ထုတ်ပါ။ ၎င်းကို ပျားရည်နှင့်ရေအေး
(သို့) ရေပူနှင့် နေ့စဉ်သောက်ပါ။ လျက်ပါ။

လွှက်ရည်နှင့်ပျားရည်

ရေနွေးပူပူတွင် လွှက်ရည်အနည်းငယ်ထည့်၍ မီးပူပေါ်ထား
ပါ။ လွှက်ရည်သင့်သလိုအရောင်ရလျှင်စစ်၍ သံပုရာရည်နှင့် ပျားရည်
လေးဖွန်းရောလိုက်ပါ။ ခပ်ပူပူသောက်ပါ။

ဥတစ်လုံးနှင့် ပျားရည်တစ်ခွက်၊ ဂျုံကြမ်းနှစ်ကီလို၊ ဥကို
ကြော်လိုက်ပါ။ ဂျုံကိုနဲနဲခြင်းရောပါ။ ကောင်းစွာစုပ်သွားလျှင် ရောနေ
ပါ။ နယ်နေပါ။ နောက်မီးပူပေါ်တင်ပါ။ မွေနေပါ။ အနီရောင်သန်းလာ
လျှင် ချ၍အေးသွားသောအခါ ပျားရည်ထည့်၍ ကောင်းစွာနယ်ပါ။
ပွက်နေသောရေတစ်ခွက်တွင် လွှက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာထည့်၍ နှစ်မိ

နှစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ စစ်၍သောက်ပါ။ ညတွင် ကော်ဖီ (သို့) လွှက်ရည်များ များသောက်သူများ ထိုအတွက်ကြောင့် အိပ်မပျော်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသူများ လွှက်ရည်နှင့်ကော်ဖီအစား ဤအရာကိုသောက်သုံးပါ။

မီးလောင်လျှင်

ဆရာဝန်တစ်ဦးကပြောပြသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဒယ်ပိုင်းတွင်ထည့်၍ တစ်စုံတစ်ခုကို ကြော်နေသည်။ ခလေးမ(သမီး)လေးက ခုန်ပေါက်ရောက်လာပြီး ဒယ်အိုးထဲ ရုတ်တရက်ကျသွား၍ မျက်နှာနှင့် ရင်ဘတ်တွင် သားရေအားလုံးလောင်သွားသည်။ ခေါင်းနှင့်လက်မောင်းအတွင်းပိုင်းလည်းမကျန်ပါ။ လောင်သွားသည်။ ဒါဏ်ရာအဘယ်မျှပြင်းသနည်းဆိုရမူ တချို့နေရာတွင် သားရေအောက်အသားများကိုပင် မြင်နေရသည်။ ခလေးမ၏ အသက်စိုးရိမ်စရာအခြေအနေပင်။ ကျွန်ုပ်က ဒါဏ်ရာရှိနေသောနေရာတိုင်းကို (လောင်သည့်နေရာတိုင်း) ပျားရည် သုတ်လိမ်းပေးလိုက်သည်။ (၁၀)မိနစ်အတွင်း ခလေးမသတိလည်လာသည်။ မျက်စေ့ဖွင့်ကြည့်သည်။ ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် မေ့ဆေးထိုးပေးလိုက်သည်။ နေ့စဉ် ပျားရည်သုတ်လိမ်းပေးနေသည်။ (၁၅)ရက်အတွင်း ခလေးမ လုံးဝသက်သာသွားသည်။ ဒါဏ်ရာရမီးလောင်ဘူးသည်ဟု မြင်သူတိုင်းမပြောနိုင်ပါ။

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနှင့်မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါ

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေနှင့် မျက်နှာတစ်ခြမ်းသေရောဂါဖြစ်လျှင် ဖြစ်ခါစ(၄)ရက်တွင် ပျားရည်အစစ်(၂၀)ဂရမ်၊ ရေ(၁၂၀)ဂရမ်တွင် အပူပေး၍ နံနက်ညနေတိုက်ကျွေးပါ။ အခြားဘာအစာမှ မကျွေးနှင့်။

ဤဆေးဖြင့်ရောဂါသည် အားရှိနေမည်။

ဆိတ်နို့အလတ်ဆတ်ဆုံး ကီလိုတစ်ပေါင်တွင် ပျားရည်အစစ် (၄၀)ဂရမ်ရော၍ နေ့စဉ်နံနက်ချိန်၌ သောက်ပါ။ နေ့စဉ် ဆိတ်နို့နှင့်ပျားရည်ကို တိုး၍သွားပါ။ တစ်ကီလိုမီထီရောက်သွားပါစေ။ ၎င်းဖြင့်ဝမ်းချုပ်ခြင်းပျောက်မည်။ သွေးသန့်မည်၊ ခွန်အားတိုးမည်။

ပါးစပ်မှအပုပ်နံ့ထွက်လျှင်

ဒုတ္တဘူတရသီ၊ ပျားရည်(၁၀)ဂရမ်တွင်ရော၍ ပါးစပ်တွင်တိုက်လျှင် လူးပေးလျှင် အနာများကောင်းသွားမည်။ ပါးစပ်အပုပ်နံ့ထွက်လျှင် ပျောက်ကင်းမည်။

ပျားရည်စစ်စစ်ကို မျက်လုံးတွင် စူရိမာကဲ့သို့ဆွဲ၍ထည့်ပါက မျက်လုံးကြယ်၍ အလင်းအမြင်အားကောင်းမည်။ အအေးမိလျှင် ပျားရည်တစ်ဇွန်းသောက်ပါက ပျောက်ကင်းမည်။ အပူကြောင့် ပါးစပ်တွင်အပူဘုထကာ ထမင်းစား၍မရလျှင် ဘိုရက်စ်အလှဆီတွင် ပျားရည်ရော၍အသုံးပြုပါက သက်သာမည်။ ပျားရည်နှင့်အတူ ဒုတ္တဘူကို ကြိတ်၍ မိခင်၏နို့ (သို့) နွားနို့တွင်ရော၍ ကလေးများကိုတိုက်လျှင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းပျောက်သည်။ ကလေးသည် နို့သောက်ပြီး အံမည်မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါဖြစ်ခါစတွင် ရေရောထားသော ပျားရည်တိုက်လျှင် ရောဂါဖိစီးမှုရပ်တန့်သွားသည်။

ချောင်းဆိုးလျှင်

ချောင်းဆိုးလျှင် ပျားရည်နှင့်ဖျော်ထားသော လွှက်ရည်

သောက်လျှင် အကျိုးရှိ၏။ ညအိပ်ချိန် ပျားရည်ကို လွှက်ရည်အပူတွင် သံပုရာရည်အနည်းငယ်ညှစ်၍ သောက်လျှင် ပို၍အကျိုးရှိသည်။

အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲလျှင်

ဤရောဂါသည်များ အားရှိအစားစာသိပ်မစားသင့်၊ အစာ ကြေနိုင်ရုံစားပါ။ နံနက်ညနေအိပ်ချိန်မှာ ပျားရည်လွှက်ရည်သောက် သင့်သည်။ နေ့လည် စားချိန်လည်း ဤလွှက်ရည်ဘဲ သောက်ပါ။ အအေးလွန်သောနေရာတွင် မနေနှင့်။ ခြောက်သွေ့၍ ပွင့်လင်းသော နေရာတွင် နေပါ။

ကျောက်၊ ဝက်သက်ဘုများ ကောင်းစွာမထွက်လျှင် ထွက်၍ ငုတ်သွားလျှင် အန္တရာယ်ပေးတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ရွှေခက်ကို ပျားရည်နှင့်ဖျော်၍ ရက်ခိုင်းပါ။ အစေ့များ ကျောက်ပေါက်များ ကောင်းစွာထွက်လာမည်။ ငုတ်သွားလျှင် ပြန်ပေါ်လာမည်။



