"စမုံနက်သည် သေခြင်းမှလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းကို
ပျောက်ကင်းစေသည်" (ဟဒီးဆ်)

သေခြင်းမှအပ ရောဂါတိုင်းအတွက်
အစွမ်းထက်သည့်
စမုံနက်

ပြုစုသူ
ဟကီးမ်မုဟမ္မဒ်တွာရစ်က်မဟ်မူးဒ်ကျပ်ဂ်ဘာဒီ
(ဂိုလ်ဒ်မီဒ်လ်လစ်သ်)

ပြန်ဆိုသူ
မော်လာနာမုဟမ္မဒ်အိဗ်ရာဟီးမ်-ရေနီ (မဟ်မူဒီ)

စီစဉ်သူ
မော်လဝီဟာဖိဇ်မုဟမ္မဒ်ဇိုဗိုင်းရ်-ပျဉ်းမနား (မဟ်မူဒီ)

စမုံနက်သည် သေခြင်းမှလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ (ဟဒီးဆ်)

သေခြင်းမှအပ ရောဂါတိုင်းအတွက် အစွမ်းထက်သည့်

စမုံနက်

ပြုစုသူ

ဟကီးမ်မုဟမ္မဒ်တွာရစ်က်မဟ်မူဒ် ကျပ်ဂ်တာအီ

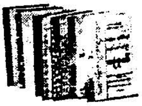
ပြန်ဆိုသူ

မော်လာနာ မုဟမ္မဒ်အိမ်ရာဟီးမ်-ရေနီ (မဟ်မူဒီ)

စီစဉ်သူ

မော်လဝီဟာဖိဇ် မုဟမ္မဒ်ဇိုမိုင်းရ်-ပျဉ်းမနား (မဟ်မူဒီ)

ငွေမိုးဆောင်း



ကွန်ပျူတာ

အရဗ္ဗ၊ အရဗီ၊ အင်္ဂလိပ်၊ မြန်မာ စာစီစာရိုက်လုပ်ငန်း

နှင့်

အစ္စလာမ်ဘာသာရေးစာအုပ်များ

လက်လီလက္ကားထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေး

ယော်လစီယာဖိဇ် မုဟာမ္မဒ် ဇိုဗိုင်းရ်-ဖျဦးမနား (မဟ်မူဒီ)

အမှတ် ၄၅၊ ရှမ်းကုန်းလမ်း၊ ၇-လွှာ(ဝဲ)၊ မြေနီကုန်း/မြောက်၊
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

A

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍မျက်မြင်တွေ့ရှိချက်တချို့	၃
၂	စမုံနက်၏ အံ့ဖွယ်အကျိုးကျေးဇူး	၁၀
၃	စမုံနက်နှင့် တက်သည့်ရောဂါ(ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ)	၁၁
၄	စမုံနက် ငုံဆေး	၁၁
၅	စမုံနက်နှင့် အသက်ရှူကြပ်သည့်ရောဂါ	၁၂
၆	အစာအိမ် ပိုးနှင့်စမုံနက်	၁၃
၇	ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်စို့ခြင်း	၁၃
၈	စမုံနက်နှင့် အစာအိမ်ရောဂါများ	၁၄
၉	ခွေးကိုက်လျှင် သေချာပေါက်ပျောက်ဆေး	၁၅
၁၀	ဆီးချိုနှင့် စမုံနက်	၁၆
၁၁	စမုံနက်နှင့် ယူရိစ်အက်စစ်	၁၆
၁၂	အမျိုးသမီးတို့အတွက် သတင်းကောင်း	၁၇
၁၃	စမုံနက်နှင့် ဆံပင်ကျွခြင်း	၁၇
၁၄	အောင်မြင်သောဆေးနည်းတစ်လက် (သို့မဟုတ်) ရင်တွင်းမှ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု	၁၈
၁၅	စမုံနက်၏ အံ့ဘွယ်နည်း	၂၀
၁၆	စမုံနက်ဆီ	၂၁
၁၇	မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့များ	၂၁
၁၈	လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ဖေါ်ထုတ်ခြင်း	၂၃
၁၉	သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ စမုံနက်အတွေ့အကြုံ	၂၆
၂၀	နှလုံးရောဂါနှင့်စမုံနက်	၂၇
၂၁	ရှုပ်ဟီဒွေဒေပါကစွတန်၏လုပ်ရပ်	၂၇

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၂	သရက်ရွက်တွင် စမုံနက်အသုံးပြုမှု	၃၀
၂၃	စမုံနက်သည် မျက်နှာတွင်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလား	၃၀
၂၄	နာတာရှည်နှာစေးလျှင်	၃၁
၂၅	အသံပွင့်သွားပြီ	၃၂
၂၆	ဝသောရောဂါနှင့် စမုံနက်	၃၃
၂၇	ဖျားနေကျအဖျား (သို့) တိုက်ဖိုက်ရောဂါဖြစ်လျှင်	၃၃
၂၈	အဆစ်အမြစ်နာ လေးဘက်နာ	၃၃
၂၉	လိပ်ခေါင်းရောဂါ	၃၃
၃၀	တက်တတ်လျှင်	၃၄
၃၁	ကလေးရောဂါများ	၃၄
၃၂	ဆီးချိုရောဂါနှင့် စမုံနက်	၃၄
၃၃	မီးရထားဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏လုပ်ရပ်	၃၅
၃၄	စက်ရုံပိုင်ရှင်တစ်ဦး၏လုပ်ရပ်	၃၅
၃၅	ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက်ကောင်းသတင်း	၃၅
၃၆	ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ တွေ့ရှိချက်	၃၆
၃၇	ဆံပင်အတွက်စမုံနက်၏အစွမ်းထက်ပုံ	၃၆
၃၈	ဆံပင်ပြောင်ခြင်းကိုကာကွယ်ဆေး	၃၇
၃၉	ဆံပင်ကျွခြင်းနှင့်စမုံနက်	၃၇
၄၀	မှိုတက်ခြင်းနှင့် စမုံနက်	၃၈
၄၁	စမုံနက်နှင့် ခရုသင်းရောဂါ	၃၈
၄၂	ဟင်ဒူဆရာတစ်ဦး၏ဝန်ခံချက်	၃၈
၄၃	စမုံနက်နှင့် ခရုသင်းရောဂါ	၃၉

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၄	ဆံပင်တွန့်ခြင်း၊ ခြောက်ခြင်းနှင့် စမုံနက်	၃၉
၄၅	ကျောက်ကပ်၊ ကျောက်တည်ရောဂါနှင့်စမုံနက်	၃၉
၄၆	သေးမစွန့်နိုင်ခြင်း	၄၀
၄၇	စမုံနက်၊ ဒန်းပင်နှင့် အသားဝါ	၄၁
၄၈	ရေငတ်ခြင်းနှင့် စမုံနက်	၄၁
၄၉	အသည်းအားနည်းလျှင်	၄၁
၅၀	ဝမ်းကိုက်ရောဂါနှင့် စမုံနက်	၄၂
၅၁	အစာကြေဆေးထူးတစ်မျိုး	၄၃
၅၂	ခြေလက်ထုံကျင်ခြင်း	၄၃
၅၃	ဗိုက်ရွဲခြင်း	၄၃
၅၄	အစာနဲခြင်း	၄၄
၅၅	ကောင်းစွာစားလာမည်	၄၄
၅၆	ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် စမုံနက်	၄၅
၅၇	စမုံနက်၊ လေးညှင်း၊ ပန်းသီးနှင့်ရောဂါ(၁၆)မျိုး	၄၅
၅၈	အသက်ရှူကြပ်ခြင်း	၄၆
၅၉	နမိုးနီးယားဖြစ်ပြီးလျှင်ဖြစ်တတ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ	၄၇
၆၀	ကလေးများတွင် နမိုးနီးယားဒဏ်ခံရပုံများ	၄၇
၆၁	ကု၍မရသောရောဂါတစ်ခု	၄၇
၆၂	စမုံနက်ဖျော်ရည်	၄၇
၆၃	မွန်မြတ်သော အမျိုးသမီးသည်	၄၉
၆၄	ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မတည့်သောရောဂါနှင့် စမုံနက်	၄၉
၆၅	စမုံနက်ဖျော်ရည်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မတည့်သောရောဂါ	၅၀

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၆	ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ကြောက်ဖွယ်အနာများ	၅၂
၆၇	ယားနာဖုများကိုပျောက်စေသောဆေး	၅၃
၆၈	နားရောဂါနှင့် စမုံနက်	၅၄
၆၉	နားပင်းသူ၏အကြောင်းအရာ	၅၄
၇၀	နားယားခြင်း	၅၄
၇၁	နားမခံသာရောဂါ	၅၅
၇၂	နားနာကျင်မှုနှင့် စမုံနက်	၅၅
၇၃	ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါနှင့် စမုံနက်	၅၆
၇၄	မေ့ရခြင်း၏အကြောင်းအရင်း	၅၆
၇၅	သွက်ချာပါဒနှင့် စမုံနက်	၅၇
၇၆	စမုံနက်လ္ဘက်ရည်	၅၇
၇၇	လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သွက်ချာပါဒဆေး	၆၀
၇၈	ဈေးပေါ်၍အံ့ဘွယ်အကျိုးထူးသောဆေးတစ်လက်	၆၁
၇၉	ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ဝန်ခံချက်	၆၂
၈၀	ရှင်းလင်းချက်တစ်ခု	၆၃
၈၁	စမုံနက်ဆီ အသက်ရှင်ဆေး	၆၃

بسم الله الرحمن الرحيم

ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏အမှာစာ

စာရှုသူများခင်ဗျား . . . .

ဟကီးမ်မုဟမ္မဒ်တွာရစ်က် ကျင်သာအိဒ်ရေးသားပြုစုသော ကလွန်ဂျီကေကရစ်ရှိမားသ်၊ စမုံနက်၏အစွမ်းထက်မှုများ အမည်ရှိ စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်ရာ အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းပြီး အများပြည်သူလူထု အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်သော ဆေးနည်းများဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ တမန်တော်မြတ် ﷺ ၏ ဟဒီးဆ်တော်၊ "စမုံနက်သည် သေခြင်းမှလွဲ၍ ကျန်ရောဂါများကို ပျောက်စေသည်" ဆိုသည့်အတိုင်း ယုံကြည်စွာဖြင့်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

အလ္လာဟ်အရှင် ရောဂါသည်တို့အား မိမိ၏ကွဒ်ရသ်တံခိုးတော်ဖြင့် ပျောက်ကင်းစေ၍ ကျန်းမာရေးအပြည့်အဝခံစားခွင့် ချီးမြှင့်တော်မူပါစေ . . . အာမီးန်

ယခု မျက်နှာဖုံးအသစ်ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ရခြင်းမှာ ယခင်စာအုပ်၌ မြန်မာလိုအခေါ်အဝေါ်ဆေးအမည်များကို ဘာသာပြန်ရန်ကျန်ရှိနေသည်များကို ပုသိမ်မြို့မှသမားတော်တစ်ဦးက ၎င်းစာလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာလိုရေးသားဖော်ပြပေးလာပါသဖြင့် ယခုအကြိမ် ပုံနှိပ်ရာတွင် ၎င်းစာလုံးများကို မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်သည့်အတွက် မျက်နှာဖုံးအသစ်ဖြင့် ပုံနှိပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုသူ

မော်လာနာ မုဟမ္မဒ်အိဗ်ရာဟီးမ်-ရေနီ (မဟ်မူဒီ)

بسم الله الرحمن الرحيم

နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်ဤသို့ပြောလိုသည် . . .

လောကကြီး၏ကျယ်ပြောမှုကို လောက၏မြူမှုံက ဖုံးကွယ်ထားပေသည်။ တစ်ခေတ်တုံးက လူသည် မိမိ၏မျက်စေ့ဖြင့် လ၏အလင်းရောင်၊ နေ၏ရောင်ခြည်များ၊ ရေခဲ၏အေးမြမှုများ၊ မခန်း၏နူးညံ့မှုများ၊ ပျားရည်၏ချိုမြမှု၊ စသည့်စူးစမ်းတတ်သောမျက်စေ့မျိုး ကျွန်ုပ်အဘယ်မှယူလာရမည်နည်း၊ လောက၏ကျယ်ပြောလှသော အရာဝတ္ထုတို့က ကိုင်တွယ်စူးစမ်း၍ မြေပထဝီ၌ပြန့်ကျဲနေသောအရာများကို စူးစမ်းလာကြပေသည်။ ထိုအရာများသည် ဆေးဘက်ဝင်သစ်ဥ၊ သစ်ဖုပင်များဖြစ်ပေသည်။

တစ်နေ့ ကျွန်ုပ်သည် ညနေစောင်းချိန်အခါ ရှာဖွေစူးစမ်းသောအရှုဖြင့် တစ်လှမ်းခြင်းလှမ်း၍လာနေစဉ် စူးစမ်းလိုသောစိတ်မိန်းမောနေပြီး တံခိုးတော်ရှင်၏ သဘာဝအံ့ဘွယ်မြင်ကွင်းကို ကြည့်ရှုငေးမောနေ၍ ဦးတည်ချက်မရှိဘဲသွားနေစဉ် ရုတ်တရက် ကျွန်ုပ်၏ခြေထောက်အောက်၌ အော်သံတစ်ခုထွက်ပေါ်လာရာ ကျွန်ုပ်သည် ငေးမောနေသောလောကမှ မျက်မြင်လောကသို့ ပြန်လှဲ့လာရပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ရုတ်တရက် ကျွန်ုပ်၏အောက်၌ကြည့်မိရာ (စမုံနက်)ကိုင်းတစ်ကိုင်းကိုတွေ့မိပြီး အံ့ဩမဆုံးတော့ပေ၊ ၎င်းကိုကောက်ယူပြီး မျက်နှာနှင့်ပွတ်သပ်၊ ရင်နှင့်အပ်ရင်း တစ်ကိုယ်တည်း အတွေးနယ်ထဲသို့ မျောသွားလေသည်။ တိုးတိုးစွာဖြင့် ထိုအရာကဘာလဲ?ဟု မေးမိလေသည်။

ထိုသစ်ကိုင်းက မျှော်လင့်စွာဖြင့်ပြောသည်မှာ ဘာလဲ ကျွန်ုပ်

သည် ခြေဖြင့်အနင်းခံထိုက်သောအရာလား? ကျွန်ုပ်သည် ကမ်းကုန်အောင် တန်ဖိုးမထားအပ်သောအရာလား? ဘာလဲကျွန်ုပ်သည်စူးစမ်းသည့်အရှုဖြင့် အကြည့်ခံရုံသာပြုထိုက်သောအရာပါလား?

ကျွန်ုပ်က ၎င်းကိုလက်နှင့်ကောက်ယူရန်ပြုသော် ထိုရောဂါများကို ပျောက်စေသောအကိုင်းက ကျွန်ုပ်၏လက်ကို ပုတ်ထုတ်လိုက်ပြီးပြောသည်မှာ ငါ့ကိုမထိနှင့်မကိုင်နှင့်၊ ဤနုသောလက်သည် ငါ့ကိုကိုင်ရန်မသင့်ပေ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုရသော် ကျွန်ုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ တမန်တော်မြတ် ﷺ ၏အမိန့်တော် စမုံနက်သည် သေခြင်းမှအပ ရောဂါတိုင်းကိုပျောက်စေသည်ဆိုသော ဟဒီးဆ်တော်မကြားမိပါသလော၊ စူးစမ်းတတ်သောအသိဉာဏ်များ ရှာဖွေတတ်သောမျက်စေ့များ၊ ဘယ်ရောက်ကုန်ပြီလဲ။ လူသားမျိုးဆက်တည်တန့်စေဖို့ ကျွန်ုပ်အပေါ်စူးစမ်းမည့်တံခါးများ ဘယ်ရောက်ကုန်ပြီလဲ။

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် များစွာတောင်းပန်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် စမုံနက်ကိုင်းက ဂတိတစ်ခုအပေါ် ကျွန်ုပ်တောင်းပန်မှုကို လက်ခံလေသည်။ ကျွန်ုပ်ကို ကောင်းစွာသုတေသနပြု စူးစမ်းပြီးနောက် ထိုစူးစမ်းတွေ့ရှိချက်များကို အစအဆုံးမချွင်းမချန်ဘဲ ကမ္ဘာလောကသားတို့ရှေ့မှောက်တင်ပြပြီး လူတို့က ကျွန်ုပ်နှင့်အကျိုးခံစားရယူကြသည်ဆိုပါမှ အသင်၏တောင်းပန်မှုကို ခွင့်လွှတ်နိုင်မည်ဟုဆိုလေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်လည်း ၎င်းအား ဂတိပြုလိုက်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်သည် နှစ်ကာလအတန်ကြာ စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ စူးစမ်းလေ့လာ သုတေသနပြုနေခဲ့သည်။ တွေ့ရှိချက်များကိုလည်း စာအုပ်အသွင်ဖြင့် တင်ဆက်နေခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိစာရှုသူများရှေ့မှောက်ရောက်ရှိနေသော **"စမုံနက်"** အမည်စာအုပ်သည်လည်း ထိုစူးစမ်းမှု၏ ကွင်းဆက်တစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် ဤစာအုပ်

တွင် စာဖတ်သူများထံအရောက်၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီးအချက်များ၊ အကြောင်းအရာများ၊ မြင်တွေ့ချက်များ စူးစမ်းချက်များကိုသာ တင်ဆက်ထားပါသည်။ မှန်ကန်သောအချက်များကိုအခြေခံ၍ တင်ပြထားပါသည်၊ တဆင့်ကြားသိချက်များကို တင်ပြမထားပါ။

စာရှုသူများခင်ဗျာ... စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ နည်းလမ်းစုံကို သုံးကြည့်ပါ၊ အခက်အခဲတစ်စုံတရာတွေ့ပါက ကျွန်ုပ်ထံဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

မြဓသု

ဟာကီးမ်မုဟာမ္မဒ်တ္တာဂန်ဂ် ကျပ်ဂ်သာဂီ

بسم الله الرحمن الرحيم

စမုံနက် - ဟဒီးဆ်တော်၌ အဗူဟုရိုင်ရဟ် ﷺ အမိန့်ရှိသည်။

انه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول فى الحبة السوداء شفاء من كل داء الا السام والسام الموت والحبة السوداء الشونيز ﴿بخارى : مسلم : مسنداحمد﴾

ကျွန်ုပ်သည် တမန်တော်မြတ် ﷺ မိန့်ကြားသည်ကို ကြားသိခဲ့ရပါသည်။ အမိန့်ရှိသည်မှာ စမုံနက်သည်သေခြင်းကလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းအတွက်ဆေးဝါးဖြစ်သည်။ စမုံနက်ဆိုတာအရဗီလို ရှုနိုးဇ်ကိုခေါ်သည်။

عن سالم بن عبد الله يحدث عن ابيه ان الرسول ﷺ قال عليكم بهذه الحبة السوداء فان فيه شفاء من كل داء الا السام ﴿ابن ماجه﴾

စာလင်မ်ဘင်န်အဗ်ဒွလ္လာဟ်သည် မိမိဖခင်အဗ်ဒွလ္လာဟ်ဗင်န်အုမရ်ထံမှဆင့်ပြန်သည်မှာ တမန်တော်မြတ် ﷺ အမိန့်ရှိလေသည်။ အသင်တို့သည် မိမိတို့အပေါ် စမုံနက်ကိုစွဲမြဲစွာအသုံးပြုရန်မှတ်ယူကြ၊ ၎င်းစမုံနက်တွင် သေခြင်းမှလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းကိုပျောက်စေသောအစွမ်းရှိသည်။

ဤဆင့်ပြန်ချက်အတိုင်းပင် မတ်စ်နဒ်အဟ်မဒ်ကျမ်း၌လည်း အာအေရှာဟ် ﷺ အိဗ်နေဂျောင်ဇီနှင့် သစ်ရ်မေဇီကျမ်းတွင် အဗူဟုရိုင်ရဟ် ﷺ က ဖော်ပြခဲ့လေသည်။ အဗူဟုရိုင်ရဟ် ﷺ

ဆင့်ပြန်သည်မှာ နဗီတမန်တော်မြတ် ﷺ အမိန့်ရှိလေသည်။ الشونيز دواء من داء الا السام هو الموت စမုံနက်သည် သေခြင်းမှလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းအတွက် ပျောက်ဆေးဖြစ်သည်။

ဤသို့ပင် ရှည်လျားသောဟဒီးဆ်တော်တစ်ရပ် အဗ်ဒွလ္လာဟ် ဗင်န်ဘုရိုင်ဒဟ်က မိမိဖခင်ထံမှ စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြလေသည်၊ ၎င်းကို မတ်စ်နဒ်အဟ်မဒ်ကျမ်း၌ ဖော်ပြထားလေသည်။ အဗူဟုရိုင်ရဟ် ؓ ဆင့်ပြန်လေသည်။ တမန်တော်မြတ် ﷺ အမိန့်ရှိသည်မှာ . . .

مامن داء الا وفى الحبة السوداء منه شفاء الا السام ﴿مسلم﴾

ရောဂါတို့တွင် သေခြင်းကလွဲ၍ စမုံနက်တွင်ပျောက်စေသောအစွမ်း မရှိသည်ဟူ၍မရှိပေ။

စီရဉ်ကျမ်းများတွင်ဖော်ပြထားသည်မှာ တမန်တော်မြတ် ﷺ သည်လည်း ဆေးဝါးအတွက်လိုအပ်သောအခါ တခါတရံစမုံနက်ကို စားသုံးလေ့ရှိပေသည်။ သို့သော် ၎င်းကို ပျားရည်၊ ဖျော်ရည်စမုံနက်နှင့် သောက်သုံးတော်မူလေသည်။

عن خالد بن سعد قال خرجنا ومعنا غالب بن الجبر

فمرض فى الطريق فقدمنا المدينة وهو مريض فعاده

ابن ابى عتيق وقال لنا عليكم بهذه الحبة السوداء

فخلوا منها خمسا او سبعا فاسحقوها ثم اقطروها

فى انفه بقطرات زيت فى هذا الجانب فان عائشة

حدثتهم انها سمعت رسول الله ﷺ يقول ان هذه

الحبة السوداء شفاء من داء الا ان يكون السام وقلت
وما السام قال الموت - ﴿بخاری - ابن ماجة﴾

ခါလစ်ဒ်ဘင်န်စအဒ်အမိန့်ရှိသည်၊ ကျွန်ုပ်သည် ဂါလစ်ဗ်ဗင်န် ဂျဗရ်နှင့်အတူ ခရီး၌ရှိနေစဉ်လမ်းခရီး၌ ၎င်းသည် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်သွား၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုတွေ့ဆုံကြည့်ရှုရန် အိဗ်နေအဘီအသီးက် (အာအေရှာဟ်သခင်မ၏တူ) ကြွလာလေသည်။ ရောဂါသည်၏အခြေအနေကိုမြင်၍ အမိန့်ရှိသည်မှာ စမုံနက်(၄-၅-၇)စေ့ကိုယူ၍ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ဇိုင်သွန်ဆီနှင့်ရော၍ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်လုံးတွင်ထည့်ပေးပါ၊ ၎င်းကိုအာအေရှာဟ်သခင်မကပြောပြခဲ့သည်။ တမန်တော်မြတ် ﷺ အမိန့်ရှိသည်မှာ ဒီအနက်စေ့(စမုံနက်)တွင် ရောဂါတိုင်းကိုပျောက်စေသောဆေးရှိသည်။။ (စါမ်)သေခြင်းရောဂါမှလွဲ၍ စာမ်ဆိုတာဘာလဲဟု မေးရာ သေခြင်းဖြစ်တယ်ဟု အမိန့်ရှိလေသည်။

စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ ရှုထောင့်အမြင်များ

အသင်တို့အနေဖြင့် အကျာရ်(သို့)ကျာတ်နီထဲတွင် ကျနေသောသေးငယ်သည့်အစေ့လေးများကို အများအားဖြင့် မြင်တွေ့ဘူးကြပေမည်။ ဤအစေ့လေးများသည် ဟင်းများကိုအရသာရှိစေ၍ မွှေးကြိုင်စေရန် အသုံးပြုပါသည်။

စမုံနက်အမည်ဖြင့် ကျော်ကြားသော ဤသေးငယ်သည့်အစေ့လေးတွင် အကျိုးအမြတ်များစုစည်းလျက်ရှိနေသည်။ တမန်တော်မြတ် ﷺ က စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတွင် သေခြင်းမှလွဲ၍ရောဂါတိုင်းကိုပျောက်စေသည်ဟု အမိန့်ရှိထားလေသည်။

ရှေးကနဦးခေတ်ကာလကပင် ရောမနိုင်ငံသားတို့သည် ဤအကျိုးများသောစမုံနက်ကို သိထားကြသည်။ ရောမနိုင်ငံတွင်

စမုံနက်အပင်များ တွေ့ရှိရပေသည်။ ယူနာနီဆေးပညာရှင်တို့နှင့် အာရပ်ဆေးပညာရှင်တို့က စမုံနက်ကို ရောမနိုင်ငံမှရယူခဲ့ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်၊ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဤအစွမ်းထက်သောအပင်သည် တခြားနိုင်ငံများတွင်လည်း စိုက်ပျိုးလာကြလေသည်။

စမုံနက်အပင်သည် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် (၄၀)စင်တီမီတာ မြင့်လေသည်။ အစေ့ကျလည်းပေါက်လေသည်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လည်း စိုက်ပျိုးကြသည်။ ပန်ဂျပ်ပြည်၊ အာသံပြည်၊ အီမာကျယ်နှင့် ပရ်ဒေးရှ်တွင် ယခုအခါ၌ များစွာစိုက်ပျိုးကြလေသည်။ စမုံနက်စေ့ သည် ကြက်သွန်စေ့နှင့် အတော်ပင်စင်တူလေသည်၊ တချို့ကစမုံနက် စေ့ကို ကြက်သွန်စေ့ဟုပင် ထင်မှတ်ကြသည်။ ကြက်သွန်ပင်နှင့် စမုံနက်ပင်သည် တခြားစီဖြစ်လေသည်။ မူရင်းစမုံနက်စေ့အစစ်ကို သိနိုင်ရန်မှာ ၎င်းကို စက္ကူအဖြူ၌လိပ်၍ထားလျှင် စက္ကူပေါ်တွင် ချွဲကျိကျိအစေးများ အရာထင်လာလေသည်။

အင်္ဂလိပ်လို ၎င်းကို (နဂီလာဆဲဒ်) အာယုဗေဒတွင် ကါလီဂျီရီ စာလုံးများဖြင့်ခေါ်တွင်လေသည်။ ဒါပေမဲ့ ထိုအမိပ္ပါယ်တို့မှာ ဇီရာ အနက်(အမဲ)ဟုရသည်၊ ဇီရာအနက်သည် စမုံနက်နှင့် တခြားစီဖြစ်ပေ သည်၊ သို့ဖြစ်၍ စမုံနက်ကိုသုံးလိုပါက အစစ်လား၊ အတုလားသိရှိစေ ရန် အရေးကြီးသည်။ ယူပီဒေသအချို့တွင် ၎င်းကို မင်္ဂရဲလ်ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ စမုံနက်ပွင့်သည် နက်ပြာနုရောင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အငုံအပွင့် ရှစ်ခုရှိသည်။ ၎င်းပေါ်၌ ပျားကောင်များဝဲလေ့ရှိသည်။

ယူနာနီဆေးဆရာတို့သည် စမုံနက်ကိုကောင်းစွာ သုံးတတ် ကြသည်၊ ၎င်းတို့သည် ဤသေးငယ်သောအစေ့များကို ဝမ်းဗိုက်ရော ဂါများဖြစ်သော ဗိုက်ရောင်ခြင်း၊ ရာသီသွေးများခြင်း၊ အူရောင်ငန်းဖျား ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းဆိုင်ရာရောဂါများတွင် ပျောက်ကင်းစေ

ရန်အသုံးများကြသည်။ ၎င်းအပြင် ဦးနှောက်ဆိုင်ရာရောဂါများ၊ ဥပမာ–လေဖြတ်ခြင်း၊ မေ့တတ်ခြင်း၊ ခြေလက်တုန်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အားနည်းခြင်းရောဂါတို့တွင် စမုံနက်တစ်မျိုးတည်းကို သို့မဟုတ်တခြားဆေးများနှင့်အတူ ရော၍သုံးကြလေသည်။ အမျိုးသမီးရောဂါဖြစ်သော သွေးဆင်းစေရာတွင်လည်းကောင်း၊ နို့များစေရာတွင်လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုလေသည်။

စမုံနက်၏အကြီးဆုံးထူးခြားချက်မှာ ၎င်းသည် အပူအအေးရောဂါနှစ်မျိုးလုံးကိုပျောက်စေပါသည်။ ၎င်း၏ပင်ကိုယ်မှာ အပူမျိုးဖြစ်လေသည်။ အေမာမ်ဇုဟာဘီက စမုံနက်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏အခက်အခဲအတားအဆီးဟူသမျှကို ကင်းဝေးစေသည်ဟု အမိန့်ရှိထားလေသည်။ သဘောမှာ ပိတ်စို့နေသောအခိုးအငွေ့များကို ပွင့်စေပါသည်။ ဤမိန့်ကြားချက်ကိုရှေ့မှောက်ပြု၍ အကြင်သူ၏နှလုံးသွေးကြောများသည်အဆီခဲတ်ကြောင့်ပိတ်စို့နေပါက စမုံနက်ကိုသုံးခြင်းကြောင့် အကျိုးရှိ/မရှိ စူးစမ်းသုတေသနပြုရန်လိုပေသည်။ ထိုသို့ပိတ်စို့မှုကြောင့်အဆင့်မြင့်ကုသခွဲစိတ်မှုပြု၍ နှလုံးကိုလဲလှယ်ရသည်။ ဤသည်အလွန်အကုန်အကျများသော ခွဲစိတ်ကုသမှုဖြစ်ပေသည်။ စမုံနက်သည် ဆီးကိုများစေသည်။ အစာအိမ်သည် စမုံနက်အသုံးပြုမှုကြောင့်ကြံ့ခိုင်လာပါသည်။ စမုံနက်ကို ရှလကာရည်၌ရော၍စားလျှင် ဝမ်းဗိုက်ပိုးများသေကျေပျက်စီးစေပါသည်။ နှာတာရှည်နှာစေးခြင်းအတွက် စမုံနက်သည် အလွန်အကျိုးထူး၏။ ၎င်းကိုအပူပေး၍ ရှူစေခြင်းသည် နှာစေးခြင်းကို ပျောက်စေပါသည်။

စမုံနက်ဆီကို ကိုယ်၏အပြင်၌လိမ်းကျံနိုင်သည်၊ များစွာသော အရေးပြားရောဂါကို ပျောက်စေသည်။ အထူးသဖြင့် စမုံနက်ဆီသည် ဆံပင်ကျခြင်းကိုပျောက်စေ၍ ဆံပင်ပေါက်စေရန်အသုံးပြုကြသည်။

ၡင်းဆီ ကိုအသုံးပြုလျှင် ဆံပင်လျှင်မြန်စွာမဖြူချေ။ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အံသွား (အင်္ဂဇီမား) ခရုသင်းရောဂါပျောက်စေရန် အသုံးများသည်။

သုတေသနပြုသူတို့က စမုံနက်ကိုခွဲစိတ်၍ကြည့်ရှုပြီးနောက် ၡင်းတွင် အရေးပါသောအဆီများပါဝင်ကြောင်းပြောကြသည်။ ၡင်း အပြင် နဂဲလ်ဗင်န်၊ အဲလ်ဗ်ပိုမင်၊ တေနင်းသားရေကျစေသောအရာ များ၊ ဂလူးကိုးစ်၊ စာပိုနင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပွားစေသော အက်စစ်များ လဲတွေ့ရှိရကြောင်းပြောဆိုကြသည်။ ထိုအရာတို့သည် မရေတွက်နိုင် သောရောဂါများကို အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။

တမန်တော်မြတ် ﷺ နှင့်ပတ်သက်၍ စီရည်ကျမ်းများတွင်လာ ရှိသည်မှာ ကိုယ်တော်သည်လိုအပ်သည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံပျားရည်ကို ရှရ်ဗသ်ဖျော်၍ စမုံနက်ကိုသောက်သုံးကြောင်း။ စာလင်မ်ဗင်န် အဗ္ဗဒွလ္လာဟ်က မိမိ၏ဖခင်အဗ်ဒွလ္လာဟ် ဗင်န်အုမရ်ထံမှဆင့်ပြန်သည် မှာ တမန်တော်မြတ် ﷺ အမိန့်ရှိသည် အသင်တို့၌အနက်စေ့ (စမုံနက်)အသုံးပြုခြင်းကို စွဲမြဲစွာကျင့်သုံးကြ၊ ၡင်းတွင်သေခြင်းမှလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းကိုပျောက်စေသည်။ ဤသို့ရေဝါယသ်အမျိုးအမျိုးလာရှိပေ သည်။

ဆေးဆရာများက စမုံနက်ကိုအသုံးပြုရန် အလေးအနက်တိုက် တွန်းထားကြသည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့်အသုံး ပြုစေသည်။ စမုံနက်ဖြင့်ပေါင်းစပ်ထားသောဆေးများ ရှိန်ခိုသီးအစေ့၊ စမုံနက်ပြုတ်ရည်၊ စသည်များအသင့်ပြုထားပေသည်။ စမုံနက်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အရေဖုများ ထူးခြားသောအရည် အစိုဓါတ်ထွက်ခြင်း တိုးလာပေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဖိုက်ဗီတားဇ်(ဆီးချို)ရောဂါကို ထိန်းချုပ် နိုင်ရန် အကူအညီရပေသည်။ ဆီချိုရောဂါသည်တို့အား အကြံပေး လိုသည်မှာ . . .

ဆေးနည်း - ၁။

စမုံနက်(၇)စေ့ကို နေ့စဉ်နံနက်ပိုင်းတွင်မျိုချ၍စားပါ၊ ထို့နောက် စမုံနက်၊ သဘော်တမာသီးအစေ့၊ ချိန်ခိုစစ်စစ်၊ ကုလက်နက်သွေးတို့ကို သုံးဂရမ်စီယူပြီး ရေတစ်ခွက်ခွဲတွင်ပြုတ်၍ (အပူပေး၍)စစ်လိုက်ပါ။ နံနက်ခင်းမျက်နှာသစ်ချိန်နှင့် ညကိုမအိပ်မီအလျင်သောက်ပါ။

တမန်တော်မြတ် ﷺ က နေရာအတော်များများတွင် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သော ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်လူသိများသော ပါကစ္စတန်နိုင်ငံမှ ဒေါက်တာခါလစ်ဒ်ဂဇ်နဝီက သုတေသနပြုနေပေသည်။

ဆေးနည်း - ၂။

ငှင်းက كاسني စေ့တစ်ပုံ၊ စမုံနက်စေ့က $\frac{၁}{၄}$ ပုံရော၍ဆီးချို ရောဂါသည်များကို နေ့စဉ်နာရှုံသာစားပြီးနောက် ငှင်းဆေးတစ်ဇွန်းစာ စားရန် ညွှန်ကြားလေသည်။

တစ်ပတ်ကြာဆက်တိုက်စားပြီးသည့်နောက် ရောဂါသည်တို့၏ သွေးတွင် ဂလူကိုးစ်(အချိုရည်ဓါတ်) နည်းသွားသည်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။ ဆီး၌သကြားဓါတ်ပါခြင်းလည်း ရပ်သွားလေသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုကို လူနာ(နှစ်ရာ)အပေါ် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ငှင်းကို ဆီးချိုအတွက် သေခြာသောပြည့်စုံသည့်ကုသမှုဟူ၍ မသတ်မှတ်နိုင်သေးချေ။ ထပ်မံ၍ သုတေသနပြုလုပ်ရန်လိုသေးသည်။

ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါများ၊ အထူးသဖြင့် ပန်းနာစသောရောဂါများအတွက် စမုံနက်သည်အလွန်အကျိုးများပေသည်။

ဆေးနည်း - ၃။

စမုံနက်စေ့အမှုန့်ကို ဂရမ်ဝက်မှတစ်ဂရမ်ထိ နံနက်ခင်းမျက်နှာ

သစ်ချိန်နှင့် ညအိပ်ချိန်တွင် ရေ(သို့)ပျားရည်နှင့်အတူ အသုံးပြုခြင်းသည် အကျိုးရှိပေသည်။ တချို့အချိန်တွင် စမုံနက်နှင့်ပန်းနုအချို့ အညီအမျှရောနှော၍ ၎င်းကိုအမှုန့်လုပ်ပါ။ လက်ရည်တစ်ဇွန်းစာ အမှုန့်ကို နံနက်အချိန်၊ ညအချိန် ရေ(သို့)ပျားရည်ဖြင့်အသုံးပြုပါ။

ဤဆေးနည်းသည် ဝမ်းရောဂါ၊ နှာတာရှည်ရောဂါ၊ ပေါင်းသင်းလိုစိတ်အားနည်းမှုတွင် အကျိုးထူးပေသည်။

ဆေးနည်း – ၄။

စမုံနက်သုံးဂရမ်၊ စမုံနက်အမှုန့်တစ်ဇွန်း မခမ်းနှင့်ရော၍ကျွေးလျှင် ကျွတ်ထိုးခြင်းရပ်တန့်သွားပေသည်။

တချို့မိခင်များသည် မိခင်တို့၏နို့ထွက်နည်း၍ ၎င်းတို့၏ကလေးများသည် အစာမဝဖြစ်နေလေသည်။ သို့သော် မိခင်များသည် စမုံနက်စေ့ (၆)စေ့(၇)စေ့ နံနက်ခင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ညတွင် မအိပ်မီအလျင် နွားနို့နှင့်အတူသောက်သုံးပါ။ ရာသီသွေးအလာနည်းပါက (သို့) သွေးဆင်းလျင်ဒုက္ခရောက်ပါက ဆီးတွင်ကျင်းကြတ်မှု(သို့) အတားအဆီးဖြစ်ပါက နှစ်(သို့)သုံးဂရမ် စမုံနက်မှုန့်ပြုလုပ်၍ ကျွေးသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးများ ဤကိစ္စတွင်သတိထားသင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းကြောင့်ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျမှာစိုးရိမ်ရပါသည်၊ ဆီးကျောက်ရောဂါကုသရန်အတွက် စမုံနက်ကို ရေနှင့်ပြုတ်၍စစ်ယူပြီး ပျားရည်ဖြင့်ရော၍ တိုက်ကြပေသည်။

ဦးနှောက်နှင့်အကြောအားနည်းရောဂါ၊ လေဖျန်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ သွက်ချာပါဒဖြစ်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်းတို့တွင် စမုံနက်အစေ့အချို့ကို နေ့စဉ်နံနက်စောစောတွင်စားပါ၊ ပျားရည်နှင့်လည်းစားနိုင်သည်။ လအတန်ကြာစွဲမြဲစွာစားခြင်းဖြင့် ကောင်းသောရလဒ်ရနိုင်သည်။ ဖိုက်သွန်ဆီ(သံလွင်ဆီ)နှင့်အသုံးပြုလျှင် မျက်နှာသည် လန်း

ဆန်းပျော်ရွှင်တတ်ပေသည်။

စမုံနက်ကို အမျိုးမျိုးသောနည်းဖြင့် အဆိပ်ကိုကုသရာတွင်လည်း အသုံးပြုကြပေသည်။ အထူးသဖြင့် ခွေးရူးကိုက်လျှင်၊ ပဒုံးကိုက်လျှင် စမုံနက်ကိုအသုံးပြုခြင်းသည် အကျိုးရှိပေသည်။ အရောင်ရော့စေရန်၊ အဖုများကိုပျော့စေပြီး အရေပျော်စေရန် စမုံနက်ကစွမ်းပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကင်ဆာရောဂါသည်များကိုကုရန် စမုံနက်ကိုသုတေသနပြုသင့်ပေသည်။

စမုံနက်ကို အသုံးပြုရာတွင် သတိထားရမည့်အချက်မှာ ကာလရှည်စွာ စမုံနက်ကိုစွဲ၍မကျွေးသင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စမုံနက်တွင် ကျမ္မာရေးကိုထိပါးစေသော သက်ရောက်မှုရှိနေ၍ဖြစ်ပါသည်။ တာရှည်စွဲစားလိုလျှင် ကြားကာလ၌ (၃-၄)ရက် ရပ်နားသင့်ပေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာပြင်ပ၌လိမ်းကျံခြင်းဖြင့် စမုံနက်သည် အံ့ဘွယ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပေသည်။ အထူးသဖြင့် ယားနာအဖုများ၊ ခရသင်း၊ လက်သည်းရောဂါများအတွက် စမုံနက်သည်အလွန်အကျိုးထူးပေသည်။ စမုံနက်ကို ရှလကာရည်တွင်ပြုတ်၍ ၎င်း၏အငွေ့ကိုရှူရှိုက်ခြင်း၊ စစ်၍ ၎င်း၏အစက်အနည်းငယ်ကို နှာခေါင်းတွင်ထည့်ပေးခြင်း၊ နှာတာရှည်နှာဆေးရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ နှာနုရောင်ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် အကျိုးပြုပေသည်။ နှာတာရှည်နှာဆေးရောဂါကိုပျောက်စေရန် စမုံနက်ကိုအပူပေး၍ရှူခြင်းသည် အကျိုးရှိပေသည်။ စမုံနက်၊ စမုံနီနှင့်ပန်းနုကို အညီအမျှယူ၍အမှုန့်ကြိတ်ပါ၊ တဖန်ရှလကာရည်တွင်ရောမွှေ၍ စစ်ယူပါ၊ စစ်ပြီးသောအရည်ကို ပုလင်းတစ်ခုတွင်ထည့်ထားပါ၊ ဤဆေးသည် အရေးပြားဆိုင်ရာရောဂါကိုပျောက်စေသည်။

ခရုသင်းရောဂါသည်တို့သည် စမုံနက်နှင့်စမုံနီကို အညီအမျှ ယူ၍ ဒယ်ပြားပေါ်မှာကြော်ပါ။ ရှလကာရည်အနည်းငယ်တွင်ရော၍ ကြိတ်ပါ။ လိမ်းဆေးကဲ့သို့ဖြစ်သွားပါစေ၊ ထိုလိမ်းဆေးကို (၃)လမှ (၄)လထိ ခရုသင်းအနာကွက်ပေါ်မှာ လိမ်းပေးနေပါ၊ အကျိုးရှိစေမည်။ ၎င်းနှင့်တဆက်တည်း စမုံနက်မှုန့်နှင့် စမုံနီအမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်အတူ နေ့စဉ်နံနက်ခင်းတွင်စားပါက လျင်မြန်စွာသက်သာလာပါသည်။

စမုံနက်ကို သွားနာရောဂါနှင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါပျောက်စေရန် အတွက်လည်း နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်သုံးပါသည်။ စမုံနက်မီးခိုးမှိုင်းတိုက် ခြင်းဖြင့် အိမ်၌တွေ့ရှိရသောပိုးမွှားများ သေကျေပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ စမုံနက်၏ ထိုသို့သောထူးခြားချက်ကြောင့် တန်ဘိုးရှိသောအဝတ် အထည်ကြားတွင် စမုံနက်ကိုထည့်ထားကြပေသည်။

စမုံနက်၏ ဖုံ့ဖွယ်အကျိုးကျေးဇူး

လူအများတွင်ကျော်ကြားသည်မှာ အရောင်အနက်မျိုးစေ့ဖြစ် သည်။ ဟဒီးဆ်တော်များတွင် တမန်တော်မြတ် ﷺ ကိုယ်တိုင်က စမုံနက်ကိုချီးကျူးထားပေသည်။ သေခြင်းမှအပ ရောဂါတိုင်းအတွက် ပျောက်စေသောဆေးဖြစ်သည်ဟု အမိန့်ရှိထားပေသည်။ တမန်တော် မြတ် ﷺ ကိုယ်တိုင်က ထိုသို့အမိန့်ရှိထားသဖြင့် ၎င်းအပေါ်သံသယ ဖြစ်ခြင်းသည် မွတ်စ်လင်မ်တို့၏ ယုံကြည်မှုခံယူချက်မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် စမုံနက်ကိုသုံးသည့်အခါတိုင်း ယုံကြည်မှုအပြည့် ဖြင့် စွဲမြဲစွာသုံးစွဲပါ၊ ရက်အနည်းငယ်သုံးပြီးနောက် မယုံကြည်တော့ဘဲ မစွန့်လွှတ်သင့်ပေ။ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ စွဲမြဲစွာသုံးနေရမည်၊ အောက်တွင် စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းက မဟုတ်ထောင်ချီသောသူများက လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ရာအကောင်း

ဆုံးတွေ့ရှိရပေသည်။

စမုံနက်နှင့် တက်ထည့်ရောဂါ (ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ)

စမုံနက်ဖွန်းတစ်ဝက်ကို နံနက်၊ နေ့လည်၊ ညနေ၊ အစာမစားမီ အလျင်ရေဖြင့်အတူ လအတန်ကြာစားသောကြောင့် မရေတွက်နိုင်သော တက်သူများကောင်းသွားကြပေသည်။ လာဟိုရ်မြို့မှ အမျိုးသမီးတစ်ဦး နည်းမျိုးစုံဆေးဝါးကုသပြီး လက်ပန်းကျစိတ်ဓါတ်ကျနေသည်။ အကြံဉာဏ်ယူရန်ရောက်လာရာ စမုံနက်ကို စွဲမြဲစွာစားသုံးရန် ညွှန်ကြားရာ သူမသည် အံ့ဘွယ်ကောင်းမွန်သွားသည်။

ဤနည်းအတိုင်းပင် ကလေးတစ်ယောက်သည် အကြိမ်ကြိမ်တက်နေလေရာ ထိုကလေး၏ဖခင်မှာ အလွန်ကျွမ်းကျင်သော စက်မှုသမားတစ်ဦးဖြစ်လေသည်။ စမုံနက်(၃–၄)စေ့ကို နေ့အခါတွင် အသုံးချကြည့်ရန် မရှုဝရဟ်ပေးလိုက်ရာ ၎င်းကအာရုံစိုက်၍ ဤနည်းကို အသုံးချရာ ကလေးသည် အမြဲတမ်းအတွက် တက်သည့်ရောဂါမှ လွတ်မြောက်သွားပေသည်။

မှတ်ချက်။ အသက်ကိုထောက်၍ စမုံနက်ကို လိုတိုးပိုလျှော့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

စမုံနက် ငုံဆေး

စမုံနက်ကို မှုန့်အောင်ကြိတ်၍ အမှုန့်ဖြစ်အောင်လုပ်ခါ သိမ်းထားပါ၊ နစ်ဝါးရ် ငုံဆေးဖြစ်သည်။

- ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ၊ တက်သောရောဂါဖြစ်လျှင် ထိုနစ်ဝါးရ်ကို ရှူပေးပါ၊ ရောဂါသည် အလွန်လျင်မြန်စွာ သတိလည်လာပါသည်။
- အမြဲစွဲနေသော နှာစေးရောဂါ၊ နှာရေကျ၊ နှာပိတ်ရောဂါတို့

အတွက် စမုံနက်နစ်ဝါးရဲကို နေ့ပိုင်းတွင်(၃-၄)ကြိမ် အသုံး ပြုလျှင် အလွန်အကျိုးထူးသည်။

○ ခရီးသွားနေစဉ် ကျနော်(စာရေးသူ)သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား နစ်ဝါးရဲတစ်ခုကို နှာခေါင်း၌အသုံးချနေသည်ကိုတွေ့ရ၍ ဤနစ်ဝါးရဲသည် တခြားနစ်ဝါးရဲတို့နှင့်မတူဟုထင်မိသဖြင့် မေးကြည့်ရာ ၎င်းကဤသည် အမှုန့်ကြိတ်ထားသောစမုံနက် အမှုန့်ဖြစ်ကြောင်း၊ ကျနော်သည် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်နေ၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဤဆေးမီးတိုကိုပေးခဲ့ပါသည်။ ရက် အတန်ကြာကပင် အသုံးပြုနေခဲ့ပါသည်၊ များစွာသက်သာ သည်။ ဆရာဝန်များက ၎င်းကိုခွဲစိတ်ရန်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ သို့သော် ၎င်းက ဤစမုံနက်နစ်ဝါးရဲကိုအသုံးပြုရာ ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွား၏။ မခွဲရတော့ပေ။ ဤနစ်ဝါးရဲကို နှာခေါင်း အတွင်းရောဂါ နှာခေါင်းအတွင်းမှ အပုပ်နံ့ထွက်သောရောဂါ တွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤစမုံနက်မှုန့်ဆေးဘူးသည် ရဟ်မသ်ခဇာနာတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ သည့်အပြင် များစွာ နှာချေခြင်း၊ နှာရေအမြဲကျခြင်းအတွက်လည်း ဤနစ်ဝါးရဲ သည် ကောင်းမွန်ပေသည်။ အနာဟောင်းများပေါ်တွင် ဤနစ်ဝါးရဲကိုသုပ်ပေးပါက လျင်မြန်စွာပျောက်ကင်း၍ အသားတက်လာပေသည်။

စမုံနက်နှင့် အသက်ရှူကျပ်ထည့်ရောဂါ

စမုံနက်ကို ပန်းနာရောဂါအတွက် အကျိုးရှိမှန်းသိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုကြည့်ပြီးဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ၎င်းကို အသုံးပြုပုံနှင့် အကျိုးအမြတ်အပေါ် အံ့ဩဘွယ်အကြောင်းအရာတစ်ခု ပြောပြလေသည်။ ၎င်းကပြောသည်မှာ ကျနော်၏ယခင်အိမ်သည်

အိန္ဒိယနိုင်ငံ ကာတီယာဝရ်မြို့၌ရှိလေသည်။ ဟင်ဒူဆေးဆရာတို့ ဓလေ့မှာ အဝါရောင်အဝတ်အိပ်များတွင် စမုံနက်ကိုအချိန်အဆအမျိုးမျိုး ထည့်၍ထားလေသည်။ ၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျော်ကြားသည်မှာ ၎င်းအပေါ်တွင် ရောင်ရှန်ဒေဝီ၏ ထူးခြားသောသက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု ယူဆထားကြလေသည်။ ရောင်ရှန်းဒေဝီက သူ့ကိုစမုံနက်ပေးခဲ့သည်။ ရောဂါသည်တိုင်းသည် ကာလအတန်ကြာပြီးနောက် ကျန်းမာလာကြသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ကာထီယာဝရ်မြို့သားမိတ်ဆွေက ရောင်ရှန်းဒေဝီဆိုတာကတော့ လုပ်ကြံမှုတစ်ခုသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစကားကို ဟင်ဒီဆေးသမားကိုယ်တိုင်က ကျနော့်ကိုပြောပြခဲ့ပါတယ်။ စင်စစ် ဤကိစ္စတွေက စမုံနက်၏အစွမ်းသတ္တိများဖြစ်ပေသည်။ ပန်းနာရောဂါသည်ကို နေ့ပိုင်းတွင်လ္ဘက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက်(၃-၄)ကြိမ် လတ်ဆတ်သောရေနှင့်အသုံးပြုပါက ပန်းနာရောဂါအလွန်သက်သာလာပါသည်။

အစာအိမ် ပိုးနှင့်စမုံနက်

တချို့အခါမျိုးတွင် သေးငယ်သောချည်မျှင်ပမာ ပိုးကောင်းများ (သို့) တချို့ရောဂါသည်များ၏ စအိုလမ်းကြောင်းများမှ ရှည်လျားသော ပိုးကောင်များ ထွက်လာခဲ့ပေသည်။ ဤသို့သောရောဂါသည်များအား စမုံနက်ကို ကာလတစ်ခုအထိအသုံးပြုပါက သေခြာသောအတိုင်းအတာတစ်ခုထိ အကျိုးထူးလှပေသည်။ ဗိုက်မှပိုးကောင်များသေဆုံး၍ ထွက်သွားပေသည်။

ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ခြင်း

အကယ်၍ ဆီးလမ်းကြောင်းပိတ်နေပါက စမုံနက်ကို တဖြည်းဖြည်း ဇွန်းတစ်ဝက်(လ္ဘက်ရည်ဇွန်း)အသုံးပြုပါ။ ဤနည်းအတိုင်းပင်

အမျိုးသမီးများသည် မွေတာနှင့်ဆိုင်သောဆိုးကျိုးများအတွက် ၎င်းဆိုးကျိုးများတွင်ခြေဖဝါးများနာကျင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ အကြောများရှုံ့တွခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့အံ့ခြင်း၊ ခြေသလုံးဆွဲခြင်း၊နာကျင်ခြင်းစသည်များအတွက် စမုံနက်သည် အကျိုးအရှိဆုံးဖြစ်သည်။

စမုံနက်နှင့် အစာအိမ်ရောဂါများ

ရှည်လျားသောလေချဉ်တက်ခြင်း၊ အစာမကြေစားသောက်ပြီးပျို့လာခြင်း၊ လေတက်ခြင်း၊ အမြဲဝမ်းချုပ်ခြင်းစသည်များအတွက် စမုံနက်သည် အကျိုးထူးသည်။ ၎င်းကိုရှင်းပြရန် ထောင်ပေါင်းများစွာသော အကြောင်းအရာများရှိပေသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကပြောပြသည်မှာ ကျွန်ုပ်၏အိမ်တွင်းရှိသူတို့သည် ထမင်းစားပြီးလျှင် အစာကြေစေရန် ဆေးတစ်မျိုးမျိုး (SYRUB) (သို့) ဆော်ဒါပုလင်းတစ်ခုခုမသောက်ဘဲနေပါက အစာမကြေချေ။ ဒါပေမဲ့ စမုံနက်ကိုအသုံးပြုသောအခါမှစ၍ အံ့ဩဘွယ်ကျန်ဆေးများအားလုံးမှ လွတ်သွားပေတော့သည်။ အစာအိမ်လေချဉ်တက်ခြင်း၊ လေရောဂါအားလုံးမှ လွတ်မြောက်တော့သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးကပြောပြသည်မှာ ကျမသည် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာဝခြင်းနှင့် ဗိုက်ပူခြင်းကိုလျော့ချရန် တန်ဘိုးကြီးသောဆေးများစားခဲ့သော်လည်း အကျိုးမထူးသည့်အပြင် ဆိုးကျိုးများပင်ပိုလာ၍ မသက်သာခဲ့ချေ။ တစ်ဦးသောသူက စမုံနက်နှင့်ပတ်သက်၍ပြောပြရာ ထိုစမုံနက်ကိုအသုံးပြုသည့်နေ့မှစ၍ ကျမနှင့်တွေ့နေကျအမျိုးသမီးတို့ပင် မမှတ်မိတော့ချေ။

လူတစ်ဦး လွှက်ရည်သောက်ခြင်း၊ စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ တစ်နေ့လုံး ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်နေသည့်အတွက် ရောဂါပေါင်းစုံရရှိနေသည်။ စမုံနက်စတင်အသုံးပြုသည့်နေ့မှစ၍ တဖြည်းဖြည်းနှင့်

ရောဂါအားလုံး ထွက်သွားတော့သည်။

ခွေးထိုက်လျှင် ဆေးရှာပေါ်ထိပ်ဖျော်ဆေး

ရွာတစ်ရွာသို့ ရောဂါသည်တစ်ဦးကိုကြည့်ရန်သွားရာ ထိုရွာတွင် ရာပေါင်းများစွာသောရောဂါသည်များကို တွေ့ရှိရလေသည်။ လူတစ်ဦး ကပြောပြသည်မှာ ဤရွာတွင် လူတစ်ဦးရှိသည်၊ ၎င်းထံတွင် အစွမ်း ထက်သော မန်းမှုတ်မှုတစ်ခုရှိသည်။ စာမတတ်ပေမတတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ် သည်။ ၎င်းသည် စမုံနက်အပေါ်တွင်မန်းမှုတ်၍ ခွေးကိုက်ခံရသော လူမမာများကိုပေးလေသည်။ ၎င်းတို့ထဲတွင် ခွေးကိုက်၍(ဝက်ဆင်) ခွေးရူးကိုက်ဆေးထိုးပေးထားသော ခွေးရူးထနေသူများပင်ပါဝင်လေ သည်။ သို့သော်ထိုသူသည် မန်းမှုတ်ထားသောစမုံနက်ကို ရက်(၄၀) တိတိအသုံးပြုသောအခါ ကျမ်းမာသွားလေသည်။ ထိုဆေးဆရာသည် ညနေချိန်တွင် မိမိကျမ်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်နှင့်မရှိဝရဟ်လုပ်ရန် လာလေရာ ကျွန်ုပ်ကအနားရှိလူများကိုဘေးဖယ်၍ မန်းမှုတ်နည်းကို သူ့အားမေးရာ ၎င်းကရယ်၍ ဤသည်မှာ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပါ သည်။ ယခုထိမည်သူ့ကိုမှုမပြောပြခဲ့ပါ။ သို့သော် ဆရာ့နာမည်ကို တော့ ခဏခဏကြားဘူးခဲ့ပါသည်။ ဆရာရေးသောစာအုပ်လည်း အထူးကျော်ကြားလှပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာ့ကိုတော့ပြောပြပါမည်။ ဤဆေးမြီတိုသည် စင်စစ်ကျွန်ုပ်အား ဖကီးရ်တစ်ဦးကပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ ခွေးကောင်း၊ ခွေးရူးကိုက်ခံရသူတို့ကို နေ့ပိုင်းတွင်အကြိမ်များစွာ စမုံနက်ကိုရေဖြင့်အသုံးပြုပါက ရောဂါသည်သည် တသက်လုံး ခွေးရူး ရောဂါထခြင်းမှ ဘေးကင်းသွားမည်။ တဆက်တည်းပြောပြသည်မှာ လူတို့ယုံကြည်မှုရှိစေရန်အတွက် စမုံနက်အပေါ်မန်းမှုတ်ပေးခြင်းဖြစ်ပေ သည်။ စင်စစ် ဤထူးခြားအစွမ်းထက်မှုအားလုံးသည် စမုံနက်ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ဆီးချိုနှင့် စမုံနတ်

လူတစ်ယောက်သည် နှစ်အတန်ကြာကပင် ဆီးချိုရှိနေသည်။ ဆေးပေါင်းများစွာအသုံးပြုပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးသုံးနေစဉ်တော့ သက်သာပြီး ဆေးမသောက်တော့ပါက ရောဂါပြန်ထလာသည်။ ခရီးသွားနေစဉ် ကူဝိတ်နိုင်ငံသို့ရောက်ရှိရာ အာရပ်မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် တွေ့ခဲ့ပါသည်။ စကားပြောဆိုရင်းပြောပြသည်မှာ စမုံနက်ကိုအသုံးပြုပါ၊ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အကြောရောဂါများဖြစ်နေပါသည်။ ကာလအတန်ကြာခံစားခဲ့ရသည်။ နံနက်၊ ညနေစမုံနက်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းစားသုံးချိန်မှစ၍ ရောဂါအားလုံးတဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းသွားပါသည်။ ယနေ့ကျွန်ုပ်သည် ကျန်းမာစွာရှိနေပါသည်။

ဗြိတိရှသုတေသနအဖွဲ့၏စာတမ်းအရ ၎င်းတို့သည် အစတွင် ဆီးချိုရောဂါသည်(၂၀၀)ကို စမုံနက်ကျွေး၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရာ အံ့ဘွယ် အောင်မြင်မှုကိုတွေ့ရှိရသည်၊ စမုံနက်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်းရောဂါကိုထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အဆင့်ထိ ရရှိခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မိမိ၏ဆေးခန်းတွင် ယနေ့ထိ မရေမတွက်နိုင်သောဆီးချိုသည်များအား စမုံနက်ကိုအသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။ အာရုံစိုက်၍ စွဲမြဲစွာကျင့်သုံးသူတို့သည် ရောဂါသက်သာ၍ တခြားသူများကိုပါ စမုံနက်အသုံးပြုရန် ကြိုးစားလျက်ရှိကြသည်။

စမုံနတ်နှင့် ယူရစ်အက်စစ်

လောဘာတရိုက်ကျက်အပ်လုပ်ပြီးနောက် ယူရစ်အက်စစ်ဖြစ်သော အရေအတွက်သည် ပို၍တိုးလာလေသည်။ ၎င်းအတွက် သီးသန့်ကုသမှုအစီအစဉ်ပြုရတော့သည်။ ယူရစ်အက်စစ်ကြောင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အထူးသဖြင့် ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်

တို့၏နာကျင်မှုဒါဏ်အဟောင်းများ၊ စိတ်နှလုံးရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်စိုးရိမ်မှုရှိနေတတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့အား စွဲစွဲမြဲမြဲစမုံနက်ကိုအသုံးပြုရန်ပြောပြရာ အရှင်မြတ်အလိုတော်ဖြင့် ရောဂါပျောက်သွားပါသည်။

အမျိုးသမီးတို့အတွက် ထတင်းထောင်း

အများအားဖြင့် အမျိုးသမီးတို့သည် နို့ထွက်နည်းမှုကိုပြစ်တင်ပြောဆိုလေ့ရှိကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကလေးများကို နို့မှုန့်ဘူး(အဆိပ်ဖြူ)ကိုတိုက်ကျွေးကြရသည်။ နို့ထွက်နည်းသောအမျိုးသမီးတို့သည် စမုံနက်ကိုစားပါက နို့ပြဿနာပြေလည်သွားပြီး နို့ကောင်းစွာထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

မိသားစုတစ်ခုတွင် နို့ထွက်နည်းမှုကြောင့် လင်မယားကွာရှင်းရမည့်အခြေဆိုက်ရောက်လာသည်။ ပြဿနာဖြစ်ရခြင်း၏ဇစ်မြစ်မှာ ယောက္ခမက ချွေးမအား မြေးဦးကိုမိခင်နို့ကိုတိုက်စေလိုသည်၊ ချွေးမက နို့ထွက်နည်းပြီး ကလေးဗိုက်မဝ၍ မတိုက်ကျွေးစေလိုပေ။ ဤပြဿနာကျွန်ုပ်ထံရောက်ရှိလာရာ သူမအားစမုံနက်ကိုစားရန်ညွှန်ကြားလိုက်ရာ ထိုမိသားစုပြဿနာသည် ပြေလည်သွားလေတော့သည်။

စမုံနက်နှင့် ဆံပင်ကျွခြင်း

စမုံနက်နှင့်ဒါန်းကိုကြိတ်၍ ရှလကာရည်နှင့်ရောကာ တစ်ရက်ခြား ဦးခေါင်းတွင် တစ်နာရီကြာခန့်လိမ်းပေးခြင်းသည် ဆံပင်ကျွဲသူများအတွက် အကျိုးရှိပေသည်။ ကာလအတန်ကြာသည်အထိ ၎င်းဆေးကိုလိမ်းပေးပါက စိတ်ချမ်းသာစေသောမြင်ကွင်းကို မြင်တွေ့ရမည်။ ရောဂါသည်ပေါင်းများစွာသည် ကောင်းမွန်သွားပြီးဖြစ်သည်။

စင်စစ်မှာ စမုံနက်၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်

အရေပြားနှင့် သားရေပြားအတွင်းရှိ အစက်အပေါက်ကလေးများနှင့် ဆံပင်၏ အရင်းအမြစ်ထိ လွယ်ကူစွာရောက်ရှိသွားလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤဆေးနည်းသည် ဆံပင်ကျဲသောသူတို့အတွက် ဝမ်းသာဘွယ် သတင်းကောင်းဖြစ်လေသည်။

၃၂–နှစ်အရွယ်ရှိ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာ နှုတ်ခမ်းမွှေးမပေါက် အတော်များများနေရာမှာဆေးကုသပြီး ကျွန်ုပ်ထံရောက်လာရာ အထက်ပါဆေးနည်းကိုပေးလိုက်ရာ (၃)လဆက်တိုက်အသုံးပြုရန်ပါ မှာကြားလိုက်ပါသည်။ ၎င်းက (၃)လဆက်တိုက်အသုံးပြုရာ အကျိုး ထူးများကို လက်တွေ့ခံစားရပေသည်။

အောင်မြင်ထောဆေးနည်းတလက် (ထို့စေတုတ်) ရပ်တွင်းမှ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု

ရောဂါသည်တစ်ဦးက ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ဆုံစဉ် မိမိအကြောင်း ကို ဤသို့ပြောပြလေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံသို့ခရီးသွားစဉ် ကျော်ကြားသော ဟင်ဒူသမားတော်တစ်ဦးထံသွားခဲ့ရာ ၎င်းသည် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲရောဂါနှင့် တခြားရောဂါများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကုသနိုင်သော သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်လေသည်။ ကျနော်က မိတ် ဆက်၍ စကားထိုင်ပြောနေပြီး ဆွေမျိုးများအိမ်သို့ပြန်လာခဲ့လေသည်။ နောက်ရက်များတွင် နေ့စဉ်သူ့ဆေးခန်းသို့ သွားလာနေခဲ့ပါသည်။ ထိုမြို့တွင် ကျွန်ုပ်သည် လအတန်ကြာနေထိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုသမား တော်နှင့် ရင်းနှီးမှုရရှိခဲ့ပါသည်။

တနေ့၎င်းကပြောသည်မှာ ကျွန်ုပ်သည် ဘုရားသခင်၏အလို တော်နှင့် ဤကုသမှုတွင် အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ပါသည်။ ယနေ့ ကျွန်ုပ် ကြိမ်တွယ်ပြောလိုပါသည်။ ဤကုသနည်းအားမည်သူ့ကိုမှမပြောခဲ့၊ ပြောရန်လည်းမရည်ရွယ်ခဲ့ပါ၊ ပေးရန်လည်းဆန္ဒမရှိပါ။ ခင်ဗျားကိုတော့

ကျနော်ပေးပါမည်၊ ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းထားပါ။ ကျနော်က ကျေးဇူးတင်ဝမ်းသာစွာဖြင့် ထိုကုသနည်းကို လက်ခံယူခဲ့ပါသည်။

ဎင်းနည်းမှာ ပဲနံ့သာစေ့၊ စမုံနက်၊ စမုံဖြူအားလုံးကို အလေးချိန်အတူတူထောင်း အမှုန့်လုပ်၍ထားပါ။ နေ့စဉ်နေ့ပိုင်းတွင် လှက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် (၃)ကြိမ်(သို့)(၄)ကြိမ်ရေနှင့်အတူ ရက်အတန်ကြာစားသုံးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများအတွက် အကျိုးထူးပါသည်။ ထိုဆေးနည်းကိုရေးပြီး အိပ်ကပ်ထဲထည့်ခါ ပြန်လာခဲ့ပါသည်။ သိပ်ပြီးအလေးမထားခဲ့ပါ။ အရေးပါလိမ့်မည်ဟုလည်း မထင်မှတ်ခဲ့ပါ။ ထိုဆေးနည်းအရေးပါမှုကို ကျွန်ုပ်ဇနီးသည် ထိုရောဂါရရှိသွားတော့မှ သိရှိရပါသည်။ ဇနီးသည်၏အဆစ်အမြစ်အားလုံးကိုက်ခဲပြီး ခြေလက်မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပါ။ အမျိုးမျိုးကုသမှုခံယူပြီးနောက် ထိုဟင်ဒူသမားတော်၏ဆေးနည်းကို သတိရမိပါသည်။ စိတ်မပါတပါနှင့်မတတ်သာ၍ ထိုဆေးနည်းကိုပြုလုပ်ပြီးသုံးကြည့်ရာ အကျိုးထူးလာပေသည်။ ဘယ်ကုသနည်းမှ အကျိုးမထူးလာတော့ ဒီကုသနည်းကို အတန်ကြာကုသကြည့်ရာ အစအစတွင် သိတ်အကျိုးမထူးခဲ့ပါ၊ နောက်ပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်း ရောဂါပျောက်ကင်းမှုလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျနော်၏ဇနီးသည်သည် လုံးဝရောဂါပျောက်ကင်းသွားပေသည်။ နောက်ပိုင်းတွင်ကျွန်ုပ်သည် ထိုဆေးနည်းကို အခမဲ့ဝေငှခဲ့ပါသည်။ လူထောင်ပေါင်းများစွာ ရောဂါပျောက်ကင်းခဲ့ပါသည်။

အထက်ပါဆေးနည်းသည် အကြောနာကျင်မှု၊ အားနည်းမှု၊ အဆစ်အမြစ်နာကျင်မှု စသည့်ရောဂါတို့အတွက် အစွမ်းထက်လှပါသည်။

စမုံနက်၏ ဖုံ့တွယ်နည်း

စမုံနက်အစိတ်သား၊ သံပုရာရည် ၃၂ ကျပ်သား၊ စမုံဖြူ အစိတ်သား၊ ဂျင်းရည် ၃၂ ကျပ်သား၊ ကြီးအားသီးရည် ၃၂ ကျပ်သား၊ အရည်များနှင့်ဆေးများကိုရော၍ ထိန်းသိမ်းထားပါ။ နွေရာသီတွင် အိမ်တွင်းမှာထားပါ။ အေးသောရာသီတွင် နေပူမှာထားပါ။ ခြောက်သွေ့ခန်းခြောက်သွားသောအခါ အမှုန့်ကြိတ်၍သိမ်းထားပါ။ လှော်ကရည်ဖွန်း ၄-ပုံ ၁-ပုံ နေ့ပိုင်းတွင်(၄)ကြိမ် ရေနှင့်သောက်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး။ အစာအိမ်လေထခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ပြို့ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းဖြစ်လျှင် နေ့ပိုင်းတွင်(၄)ကြိမ်အသုံးပြုပါ။ ထမင်းတစ်လုပ်ကိုပင် အစာမချေနိုင်သောရောဂါသည်၊ စားချင်စိတ်မရှိ၊ အစာမစားသူများအတွက် ဤဆေးသည် အလွန်အစွမ်းထက်၏။ ဤဆေးသည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၏။ အကယ်၍ ဤဆေးကိုဆေးလုံးပြုလုပ်၍ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်အသုံးပြုပါက စားလာမည်။ လိပ်ခေါင်း(အမျိုး)ဖြစ်နေလျှင် ဤဆေးသည် အထူးအကျိုးထူး၏။ များစွာသောအတွေ့အကြုံအရ ဆီးချိုရောဂါသည်တို့အတွက် ဤဆေးကိုသုံးကြည့်ရာ အံ့ဘွယ်နည်းဖြင့် ဆီချိုကျဆင်း၍ ရောဂါကျဆင်းလာသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။

လက်ရှိခေတ်၏ အလုပ်မလုပ်ကြသောခေတ်မျိုးတွင် အဆီရစ်သောအစားအစာများကိုစား၊ ကုလားထိုင်အပေါ်ဖိမ်ခံထိုင် ကိုယ်လက်မလှုပ်ရှားခြင်းတို့သည် အစာအိမ်မှအစာကို မှန်ကန်စွာမချေဖျက်နိုင်တော့ချေ၊ အစာအိမ်တွင်အစာအချဉ်ပေါက်ပြီးအပုပ်နံ့ထွက်ခါ လေချဉ်တက်ရောဂါရမှု၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်လာတော့သည်။ သို့ရှိရာ ကျမ္မာနေသူတစ်ယောက်သည် အမျိုးမျိုးသောရောဂါများ စွဲကပ်လာလေတော့သည်။ ဗိုက်ဖောင်းလာခြင်း၊ အမြဲဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပါးစပ်တွင်ရေစို့လာ

ခြင်း၊ အာရည်ကျခြင်း၊ မဆာခြင်း၊ ဤရောဂါတွေရရှိပြီးနောက် ဤလေချဉ်တက်ခြင်းနှင့် အခြားရောဂါတို့သည် နှလုံးဘက်သို့ ပြောင်းလာတတ်သည်။ ထိုအခါ ကျမ္မာရေးအထူးကောင်းမွန်နေသူတစ်ဦးသည် ကျွမ်းကျင်သောနှလုံးကုဆရာဝန်ကို ရှာဖွေရလေသည်။ ဆီးချိုစွဲကပ်လာသည်၊ စိတ်ရောဂါဖိစီးလာသည်၊ အသက်ရှင်နေရခြင်းသည် သူ့အတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ ဤသို့သောအခြေအနေတွင် ဖော်ပြပါဆေးနည်းကိုသုံးခြင်းသည် ရောဂါပျောက်ရုံတင်မဟုတ် ရောဂါသည်အတွက် အသက်ရှင်စေသောရေ အာဘောဟယားသ်ဖြစ်ပေသည်။

စမုံနက်ဆီ

အကယ်၍ စမုံနက်ကိုအစေ့အပါအဝင် အသုံးပြုပါက လိုအပ်သောအကျိုးများခံစားရပေသည်။ ၎င်း၏ဆီကိုထုတ်၍အသုံးပြုလျှင် များစွာအကျိုးရှိလေသည်။ ကိုယ်တိုင်ဆီထုတ်နိုင်လျှင်ကောင်းလေစွ သို့မဟုတ်ပါက စိတ်ချရသောနေရာမှထုတ်ယူပါ။

မှတ်ချက်။ ။ စမုံနက်ကိုဆီမကျိတ်မီ ကောင်းစွာသန့်ရှင်းပြောင်လက်သွားအောင်လုပ်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တခြားအစေ့များရောနှောနေတတ်လျှင် ဆီမစစ်တော့၍ အကျိုးပေးမှုနဲတတ်သည်။ စမုံနက်သည်ဆီအထွက်နည်းသည်၊ စမုံနက်ဆီအစစ်သည် ပြစ်၍မဲနက်တတ်သည်။ စမုံနက်သုံးပိဿာအစိတ်သားကိုကြိတ်လျှင် စမုံနက်ဆီ ၃၂ ½ ကျပ်သားခန့်ရတတ်သည်။

ချထ်ဖြစ်ထိုထ်တွေ့များ

စမုံနက်လိမ်းဆေး၊ ဆေးအကြောင်းနားလည်သူတစ်ယောက်မိမိအတွေ့အကြုံကိုပြောပြသည်မှာ ကျနော့မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် လူတို့

အား လိမ်းဆေးတစ်မျိုးဝေငှနေကြောင်း၊ ၎င်းဆေးနည်းကို မည်သူ့ကိုမှ မပြောပြကြောင်း၊ နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် မလွှဲသာသည့်ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် ကျနော့်ထံရောက်ရှိလာရာ ကျနော်ကအခွင့်ကောင်းစောင့်နေသူဖြစ်တော့ ပထမဆုံးဒီဆေးနည်းကို သူ့အားမေးပါတော့သည်။ ၎င်းကချက်ခြင်းပင် စက္ကူပေါ်၌ရေး၍ပေးလေသည်။ ၎င်းဆေးနည်းမှာ

၁။ စမုံနက်(၅၀)ဂရမ်၊ သံလွင်ဆီ(၅၀)ဂရမ်၊ ပျားရည်(၂၀၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်ကိုအမှုန့်ကြိတ်၍ ပျားရည်၊ သံလွင်ဆီတို့နှင့်ရော၍ လိမ်းဆေးလုပ်ပါ။ အနာပုကလေးများ၊ အပူပုများ၊ ဒါဏ်ရာ၊ ထိခိုက်နာ၊ အကြောဆွဲရောဂါတို့ကို တစ်နေ့(၂)ကြိမ် နံနက်ညနေလိမ်းပါ။

မှတ်ချက်။ ဤဆေးကို အဆစ်အမြစ်နာတို့ကို စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်သည်။ အဆစ်အမြစ်နာဝေဒနာရှင်တို့သည် ဤဆေးကိုလိမ်း၍ တစ်နေ့ကိုသုံးကြိမ် ဇွန်းတစ်ဇွန်းစာနေ့စဉ်စားပါ။ ရေ(သို့)မပူတပူနို့နှင့်သောက်ပါ။ လေဖြတ်၊ လေသင်တုန်း၊ နာတာရှည်ခါးနာ၊ အဆစ်အမြစ်နာတို့အတွက် အဖြေမရှိဆေးဖြစ်သည်။ ဤသို့အဆစ်အမြစ်နာရောဂါသည်တို့သည် ဆေးလိမ်းပြီးလျှင် အဝတ်သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်အိတ်စွပ်ထားပါ။ ဆေးနည်းကိုတန်ဖိုးထားပါ။ အစာအိမ်လေချဉ်တက်၊ လေနာတို့အတွက်လည်းအကျိုးရှိသည်။

ဆေးမြီးတို။ စမုံနက်နှင့် ငှက်ပျောရွက်အခြောက်ကို အလေးချိန်တူ မီးပေါ်မှာလှော်၍ပြာချပါ။ ပျားရည်နှင့်ရော၍စားပါ၊ ရက်ပါ။ တစ်နေ့ကို (၃-၄-၅) ကြိမ်အသုံးပြုပါ။

- ရက်အတန်ကြာ ဤသို့ရက်လျှင် ချောင်းဆိုးပျောက်သည်။
- သလိပ်နာဟောင်းကိုလည်း ပျောက်စေသည်။
- လူတစ်ယောက် ဆေးကုသခံရန်ရောက်လာသည်။ ပုံစံကချောင်းတောက်လျှောက်ဆိုးနေသည်။ သလိပ်နှင့်ခွဲအထွက်

ခက်သည်၊ ထွက်လျှင်လည်း တောက်လျှောက်ထွက်နေသည်၊ မဆုံးနိုင်ပေ။ ဆေးစားပြန်လျှင်လည်း ခဏတာသက်သာသည်၊ တစ်ညလုံးချောင်းဆိုးနေ၍ အိပ်မပျော် ထိုင်နေရသည်၊ နေ့ညစိတ်မချမ်းသာ။ ၎င်းအား အထက်ပါဆေးနည်းကိုပေးရာ ၎င်းဆေးနှင့်အတူ ရှမ်းဖက်သီးကို ရေနွေးပူတွင်ဖျော်၍ လှော်ကိရည်အဖြစ်သောက်သုံးရန် ညွှန်ကြားလိုက်ပါသည်။ တစ်နေ့ကို(၃)ကြိမ်၊ သုံးပတ်ကြာတော့ ၎င်းသည်ရောဂါပျောက်ကင်းနေပြီ။ ၎င်းကပြောပြသည်မှာ ဆေးကိုသောက်သည်နှင့် ချောင်းပိုဆိုးလာပြီး အသက်ရှူကြပ်လာသည်။ (၃–၄)ရက်ကြာတော့ ရောဂါလုံးဝကျဆင်းသွားသည်။ သလိပ်နဲလာသည်။ ကျမ္မာရေးပုံမှန်ဖြစ်လာသည်။ ယခုတော့မျက်နှာမှာလန်းလာပြီး ကျမ္မာလာသည်၊ ဆာလာသည်၊ အစာကြေလွယ်လာသည်။ အလ္လာဟ်အရှင်က ဘဝပြန်ရှင်ခွင့်ပေးလိုက်ပါသည်။

စာဖတ်သူများ ဤဆေးနည်းကိုတန်ဖိုးတားပါ။ လူ့ရာပေါင်းများစွာကို စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်သည်။

နမိုနီးယားရောဂါသည်ဟောင်းတစ်ဦးကို ဤဆေးနည်းပေးလိုက်ရာ ကျမ္မာသွား၏။ တစ်နေ့လျှင် နေ့ပိုင်းတွင်(၂)ကြိမ် ညပိုင်းတွင်(၄)ကြိမ်သောက်ပါ။

လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း

ခရီးသွားနေစဉ် မိတ်ဆွေတစ်ဦး စကားစမြည်ပြောရင်းသိရသည်မှာ ၎င်းသည် ရုံးတရုံးမှရုံးအုပ်ဖြစ်သည်။ လိမ္မာရေးချားရှိ၍ရည်မွန်သူဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်တိုင်ကတော့ ဆေးသမားတစ်ဦးမဟုတ်သော်လည်း ဆေးသမားများအပေါ် ထင်မြင်ချက်မှန်ကန်သူ

ဖြစ်သည်။ ကျနော်က မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်တော့ ၎င်းသည် ကျနော် ဆေးစာအုပ်များကိုဖတ်ဖူး၍ သဘောကျသူတစ်ဦးဖြစ်လေသည်။ ယခုတော့ ၎င်းသည် ကျနော့အပေါ်ပို၍ ဂရုဏာပိုလာတော့သည်၊ အအေးပုလင်းမှာ၍တိုက်သည်။

ကျနော်က ကျေးဇူးတုံ့ပြန်ပြီးနောက် သူသွားရမည့်စခန်းသို့ နီးကပ်လာသည်။ ၎င်းကပြောသည့် ဆရာ့အနေဖြင့် ဆေးနည်းကျမ်း များပြုစု၍ဖြန့်ချီခဲ့ပြီး ကမ္ဘာကိုအကျိုးပြုခဲ့သည်။ ကျနော်လည်းခရီး သွားရင်း ကျနော့အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပြောပြသွားပါမည်။

၎င်းကပြောပြသည်မှာ ကျနော့အသက်မှာ ယခု (၅၅)နှစ်ထက် ပိုသွားပါပြီ၊ ကျနော့အသက်(၃၆)နှစ်ရှိစဉ် ကျနော်သည် မိမိဇနီးသည့် ၏ဆန္ဒကို မဖြည့်စီးနိုင်ကြောင်းရိပ်မိလာသည်။ သူမသည် အရှေ့တိုင်း သူဖြစ်၍ အစွလာမ့်တရားတော်ကို သိရှိသူမဖြစ်သဖြင့် သီးခံနေပါ သည်။ ကျနော်သည် ၎င်းစိတ်ဓါတ်ကြောင့် စိတ်ညစ်နေရပါသည်။ အကျင့်ဆိုးလည်း ကျနော့မှာမရှိ၊ အစပထမတွင် မသိကျိုးကျွံနေခဲ့ သည်။ မိမိ၏အထင်ဟုပင်ယူဆမိသည်။ နောက်ဆုံးတစ်နေ့တွင် အထင်မဟုတ်၊ တကယ်ပင် ယောကျ်ားအားနည်းနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပန်းသေနေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဤကြားကာလတွင် ဆရာဝန်ပေါင်းစုံနှင့်တွေ့၍ ဆေးကုသခဲ့ သည်။ စပါယ်ရှယ်လစ် အထူးကုဆရာဝန်နှင့်ကုသည်။ ဆေးပေးသည်၊ စားသည်၊ အကျိုးမထူးခဲ့၊ နောက်တစ်ယောက်ပြောင်းသည်။ ပြည့်ပြည့် စုံစုံစမ်းသပ်သည်။ တန်ဖိုးကြီးသော ဆေးတစ်မျိုးရေးပေးသည်။ စားသည်၊ မသက်သာခဲ့၊ အစာအိမ်လည်းပျက်စီးခဲ့သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ပျို့အန်လာသည်။

ရုံးအုပ်သည် မိမိစကားကိုဆက်ပြောနေသည်၊ ကျနော်ကအာရုံ

စိုက်နားထောင်နေသည်။ ပန်းသေနေရသည့်အထဲ အစာအိမ်ပါပျက်လာတော့ ပို၍အားနဲလာသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျဆင်းလာသည်။ အပူသောကပိုလာသည်၊ ဆရာဝန်သုံးဦးနှင့်ထပ်ပြသည်။ ဆေးအမျိုးမျိုးပေးကြသည်။ ဆရာဝန်နှစ်ဦး၏ဆေးက လုံးဝအကျိုးမပေး၊ တစ်ဦး၏ဆေးကြောင့် အစာအိမ်သက်သာလာသည်။ ပန်းသေရောဂါကတော့ ယခင်အတိုင်းပင်။

တစ်နေ့ ကျနော့်ရုံးမှလက်အောက်ငယ်သားတစ်ဦးက အရဲစွန့်၍ ကျနော့်အား ခဏခဏဘာဆေးစားနေတာလဲမေးတော့ မိမိ၏စိတ်ညစ်နေရသည့်ဘဝအကြောင်းစုံကို ၎င်းအားပြောပြလိုက်သည်။ ၎င်းက အာရုံစိုက်နားထောင်ပြီး ကျနော်လည်း ဒီဘဝမျိုးကြုံခဲ့ရပါတယ်၊ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တော့ဆေးဝါးမကုသနိုင်ခဲ့ပါ၊ ငွေကြေးလည်းမရှိပါ။ ဆရာဝန်(၃-၄)ဦးနှင့်ကုခဲ့သည်၊ မသက်သာပါ။ ကျနော်နဖူးစာကောင်းပါသည်၊ ကျနော်တို့ရွာမှာ ဝါဂွမ်းရောင်းသူကုန်သည်တစ်ဦးရှိပါသည်၊ တစ်နေ့၎င်းက မိမိစမ်းသပ်ပြီးဆေးနည်းကိုပေးပါသည်။ ထိုအချိန်က ကျနော်အလေးမထားခဲ့၊ ယခုမိမိကိုယ်တိုင်ခံစားရတော့မှ ၎င်းဝါဂွမ်းရောင်းသူကိုရှာဖွေ၍မေးပြီး ၎င်းပြသောဆေးနည်းကိုသုံးကြည့်ရာ အံ့ဘွယ်နည်းဖြင့် ရောဂါပျောက်သွားသည်၊ အရှက်တကွဲအကျိုးနဲ မဖြစ်တော့။

ဤသို့ရှည်လျားသောစကားပလ္လင်ခံပြီးတော့ ထိုဆေးနည်းကို ကျွန်ုပ်အားရေးပေးသည်။ ၎င်းဆေးနည်းမှာ . . .

စမုံနက်(၅၀)ဂရမ်၊ ကုက္ကရာ(၅၀)ဂရမ်၊ ရိုင်ဟာန်စေ့(၅၀)ဂရမ်၊ သကြားခဲ(၅၀)ဂရမ်၊ ရိုင်ဟာန်စေ့မှအပ ကျန်ဆေးများကိုထုထောင်း၍ အမှုန့်လုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ရိုင်ဟာန်စေ့ကို မထုထောင်းဘဲ ၎င်းဆေးအား လုံးနှင့်ရောလိုက်ပါ။

ကာမအားနည်းရောဂါ၊ အင်အားချို့နဲ့မှုအတွက် အစွမ်းထက်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လန်းဆန်းမှု၊ သွက်လက်မှု၊ စိတ်သစ်လူပျိုဘဝသစ်၊ မျော်လင့်ချက်အသစ်များဖြစ်ပေါ်လာသည်။

၎င်းဆေးနည်းကို တန်ဖိုးထားပါ၊ ဆေးလုံးကလေးများပြုလုပ်၍ တစ်နေ့(၃)လုံး ညအိပ်ယာဝင်ခါနီး နွားနို့ ၂၅/သားနှင့်သောက်ပါ။

သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ စမုံနက်အတွေ့အကြုံ

ကျနော်သည် စာစောင်တစ်ခုတွင် စမုံနက်သည် သရက်ရွက်ကြီးခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်းဖတ်မိသည်။ မိမိ၏အတွေ့အကြုံနည်းမှု ပညာနည်းမှုကြောင့် စမုံနက်နှင့်သရက်ရွက်ဆက်စပ်မှုကို သဘောမပေါက်ခဲ့၊ ထိုရောဂါသည်တစ်ဦးရောက်လာမှ သတိရသည်။ ၎င်းသည် သရက်ရွက်ကြီးပြီး ဝမ်းဗိုက်ရေပြည့်နေသည်၊ ဗိုက်ဆူလာသည်။ ဘယ်မှာမှ ဆေးကုသမှုမသက်သာ၍ ကျနော့ထံရောက်လာသည်။ ကျနော်လည်း မကုသနိုင်ကြောင်းပြောပြ၍လွှတ်လိုက်ရာ ၎င်းသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စွာထွက်သွားသည်။ ရက်အတန်ကြာတော့ ၎င်းနှင့် ဂျနာဇဟ်တစ်ခုတွင်ဆုံဆည်းရာ ၎င်းသည် ကျမ္မာနေသည်ကို အံ့သြဘွယ်တွေ့ရှိရလေသည်။ ကျနော်ကမေးမည်ပြုစဉ် ၎င်းကပြောပြသည်မှာ ဆရာအပါအဝင် အားလုံးသောဆရာတွေက ကုမရကြောင်းပြောလွှတ်ကြသည်။ သို့သော် အလ္လာဟ်အရှင့်ကျေးဇူးနှင့် ဆေးနည်းတစ်ခုရရှိပြီး ပျောက်ကင်းမှုရခဲ့သည်။ ၎င်းဆေးနည်း အိမ်မှာရေးထားသည်၊ ခင်ဗျားထံပို့ပေးမည်ဟုဆို၍ ကျနော့ထံပို့ပေးခဲ့ပါသည်။

ပူစီနာ(၈)ဂရမ်၊ ကိုယ်ရံကြီး(၃)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၂)ဂရမ်၊ ပဲရိုင်းစေ့(၃)ဂရမ်၊ ပစ္စည်းအားလုံးကို အလွန်ပူသောရေနှင့် ခွက်တွင်စိမ်ထားပါ။ နံနက်ကိုထ၍ရေပြီး ထိုတစ်ခွက်တွင် ဇီးသီးမျောက်ပေါင်မဲ့

(၂)ခွက်ရောၡ တစ်နေ့လုံး ထိုရေကိုတိုက်ပါ။ ဖော်ပြပါဆေးများသည် တစ်ရက်စာဖြစ်သည်။ ရက်(၄၀)ထိ နေ့စဉ်ထိုဆေးကိုတိုက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်တွင်ရှိရေများခြောက်သွားမည်၊ သရက်ရွက်ကြုံ့သွားမည်၊ သွေးဖြစ်လာမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာရောင်ခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ မလိုအပ်သောပျော့ပြောင်းမှုကုန်ဆုံး၍ ကိုယ်ခန္ဓာလုံးဝကျမ္မာပြီး လန်းဆန်းလာမည်။

နှလုံးရောဂါနှင့်စမုံနက်

နှလုံးရောဂါဖြစ်လာတိုင်း အောက်ပါဆေးကိုတိုက်ကျွေးရာ ပျောက်ကင်းကြောင်း အကြိမ်များစွာတွေ့ကြုံပြီးဖြစ်ပါသည်။

ဆေးနည်း။ လတ်ဆတ်သောကွမ်းရွက်၊ စမုံနက်(၂)ဂရမ်၊ ကြက်သွန်ဖြူကိုခတ်သေးသေးလှီး၍ ကျန်ပစ္စည်းများကို နှင်းဆီရည်တစ်ခွက်တွင်ရော၍စိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင်စစ်ပြီး နှင်းဆီရည်တစ်ခွက်ထပ်ရောပါ၊ ၎င်းဆေးရည်ကို တစ်ကြိမ်တည်းသောက်နိုင်လျှင်သောက်ပါ။ မသောက်နိုင်လျှင် အနည်းငယ်စီသောက်ပါ။ နံနက်ပိုင်းမှာသောက်ပါ။ နေ့စဉ် ဆေးအသစ်ထပ်ဖော်၍သောက်ပါ။ ကွမ်းရွက်ကိုလည်း အသေးလေးစိတ်၍ထည့်ပါ။

ရှဟီဒေ့ဝါထစ္စတန်၏လုပ်ရပ်

ရှဟီဒေ့ပါကစ္စတန် ဟကီးမ်မုဟမ္မဒ်စအီးဒ်သည် မိမိ၏ကိုယ်တွေ့ ကြုံခဲ့ရသောအကြောင်းအရာတစ်ခုကိုပြောပြသည်မှာ ကျွန်ုပ်နှလုံးရောဂါခံစားလာရသည်။ လုပ်ငန်းတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ရာတွင် ထိခိုက်လာသည်။ မိတ်ဆွေဆရာဝန်တချို့က ပြည့်ပြည့်စုံစုံဆေးစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပြီး ရှုပ်ထွေး၍ရှည်လျားသောဆေးများကို စားသောက်ရန်ပေးပြီးနောက် ကောင်းစွာအနားယူရန် အကြံပေးကြသည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဤသို့နေထိုင်ရန်မဖြစ်နိုင်ပါ။ နောက်ကို ကျွန်ုပ်သည်

အထက်ပါစမုံနက်ပါသောဆေးနည်းကိုသုံးရာ ကျွန်ုပ်၏ဘဝတစ်သက်လုံး နှလုံးရောဂါ လုံးဝမခံစားရတော့ပါ။

လာဟိုရ်မြို့တွင် ကျွန်ုပ်၏အသိမိတ်ဆွေကုန်သည်တစ်ယောက်ရှိပါသည်။ ၎င်းသည် အချိန်တိုင်းနှလုံးရောဂါဖြစ်နေပြီး ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်များ၏အကြံဉာဏ်ဖြင့် ၎င်းတို့ပေးသောဆေးများကိုသုံးရန်မိမိ၏ဦးစားပေးဖရဇ်တာဝန်ဟု မှတ်ယူထားသည်။ မိမိရှာဖွေထားသည့်ငွေများကို ဆရာဝန်ခနှင့် ဆေးများဝယ်ယူရာတွင်သုံးရလေသည်။ ကျွန်ုပ်နှင့် ဆေးကုသမှုခံယူရာတွင် ရင်းနှီးမှုကိုအခြေခံ၍ ၎င်းအား ဤစမုံနက်ဆေးကိုသုံးခိုင်းကြည့်ရာ (၎င်းသည် အင်္ဂလိပ်ဆေးကိုလွှတ်လိုစိတ်မရှိချေ) အင်္ဂလိပ်ဆေးနှင့်အတူ ဤဆေးကိုလည်း သုံးခိုင်းကြည့်ရာ နောက်ဆုံးအင်္ဂလိပ်ဆေးကိုလွှတ်၍ တိုင်းရင်းဆေးကိုသာသုံးတော့သည်။ နောက်ဆုံးဤဆေးကိုသာ စွဲမြဲစွာသုံးလာတော့သည်။ ကျန်းမာရေးလည်း အားကျစရာကောင်းမွန်လာတော့သည်။

လူငယ်တစ်ဦး လူငယ်ဘဝမှာပင် နှလုံးရောဂါစွဲကပ်နေတော့သည်။ အကြောင်းက မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ချစ်ကြိုက်ရာမှစလေသည်။ ဆေးကုသမှုခံယူသည်။ ပျောက်ရန်မနီးစပ်လာပါ။ နောက်ဆုံးကျွန်ုပ်ထံရောက်လာရာ ဤစမုံနက်ဆေးကိုသောက်သုံးရန် အကြံပေးလိုက်သည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်က အလွန်ကျင်နာခဲ့သည်။ တမန်တော်မြတ် ﷺ ၏မိန့်ကြားချက်နှင့်အညီ ကျန်းမာလာခဲ့လေတော့သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦး ခလေးမီးဖွားပြီးနောက် နှလုံးအားနည်းရောဂါ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ စသည့်ရောဂါများစွဲကပ်လာ၏။ ကျွန်ုပ်ထံခေါ်လာရာ သူမအား အထက်ပါစမုံနက်ဆေးအပြင် ဇွန်း၏လေးပုံတစ်ပုံ သုတ်ထိန်းဆေးကိုအသုံးပြုရန်ပြောပြလိုက်၏။ မကြာမီမှာပင် ကျန်းမာလာတော့၏။

လက်ရှိသိပ္ပံနှင့် စက်မှုထွန်းကားသောခေတ်တွင် လေးဘက်လေးတန်တွင် နှလုံးရောဂါကုဆေးရုံးများ၊ ဆေးခန်းများ၊ ဖွင့်လှစ်ထားကြသည်။ လူတိုင်းမိမိ၏စိတ်နှလုံး ထိန်းထားကြရသည်။ မမျှတသော အစားအစာများ၊ လှုပ်ရှားမှုမရှိသောလုပ်ငန်းများ၊ ထိုသို့မလှုပ်ရှားရဘဲ ငြိမ်သက်စွာလုပ်ရသောအလုပ်များကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော လူတစ်ယောက်ကိုပင် ရောဂါရစေပါတော့သည်။ ဒီပရေးရှင်း၊ ဖရပ်တရေးရှင်း၊ အင်ဇိုက်တီးကဲ့သို့ သောရောဂါတို့သည် စိတ်နှလုံးရောဂါဖြစ်စေဘို့ မီးပေါ်ဓါတ်ဆီလောင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်တော့သည်။

ဤသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် တိုင်းရင်းဆေးနည်းများသည် အလွန်အံ့ဘွယ်ဆေးကောင်းများဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါသည်များ အမြန်ပျောက်ကင်းပြီး အလ္လာဟ်အရှင့်ထံ စဂျ်ဒဟ်ဦးတိုက်၍ ကျေးဇူးတင်ခွင့်ရလေတော့သည်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စိတ်ပေးထားပြီးသူများ ယွှလိုရာရရှိပြီဖြစ်သည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို စိတ်ထိခိုက်အောင်ပြုထားသူများ ယခု စိတ်ပြန်ကောင်းသွားပြီ၊ တချို့စိတ်နှလုံးရောဂါဖြင့် နေ့ ညခံစားနေကြရသည်။ အားဟ်၊ အားဟ်ဖြင့် ငြီးနေကြရသည်။ မျက်ရည်ကျနေကြရသည်။ ကြက်ဖသည် နံနက်အာရုံတက်ချိန် အာရုံဦးချိန်ရောက်ပြီဖြစ်ကြောင်း တွန်သံပေးလေသည်။ အိပ်နေသော စိတ်နှလုံးများကို နိုးစေသလို ပိတ်နေသောမျက်လုံးများကို ပွင့်စေသလို၊ ငြိမ်သက်နေသောကိုယ်ခန္ဓာကို လှုပ်ရှားလာစေသလို၊ သေခြင်း၏တောထဲသို့ရောက်နေသောအသက်ရှုမှုများ ယခုဤဆေးစွမ်းကြောင့် လောကဒွန္နယာဘက်သို့ ပြန်ရောက်လာသည်။ ရောဂါများပျောက်ကင်းလာသည်။

သရက်ရွက်တွင် စမုံနက်အသုံးပြုမှု

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်သရက်ရွက်သည် သာမန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်သည်။ ဤသရက်ရွက်ချို့တဲ့လာသော် နည်းတစ်နည်းတည်းမဟုတ် နည်း(၂၀)လောက် စမ်းသပ်ကြည့်ပါကလည်း အကျိုးမရှိပါ။ ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် ကလေးငယ်များအတွင်းတွင်လည်း သရက်ရွက်ထိခိုက်ချို့ယွင်းလာ၍ ကင်ဆာငယ်လေးသဖွယ် လစဉ်သွေးသွင်းနေရပေသည်။ သွေးမသွင်းပါက ရောဂါရရှိသူ ကလေးသေဆုံးသွားနိုင်ပါသည်။ ဤရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏အကြောင်းများတွင် သရက်ရွက်၏အကြောင်းခံတစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

တစောင်းလက်ပတ်အနှစ် အသားနှင့် စမုံနက်ဆတူချိန်၍ကြိတ်ပါ၊ ဥပမာ–တစ်မျိုးအစိတ်သားစီကို သကြား ၃၂½ကျပ်သားရော၍ ရှရှဲဗသ်ဖျော်ရည်ပမာပြုလုပ်ပါ၊ နေ့စဉ်သောက်ပါက စာရှုသူများခင်ဗျား ကိုယ်တိုင်ဖျော်ရည်ကိုသောက်သုံးခြင်းကြောင့် များစွာသောသူများ ပျောက်ကင်းကြောင်း သိရှိရပါသည်။

စမုံနက်သည် မျက်နှာတွင်ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလား?

စာရှုသူများခင်ဗျား စမုံနက်သည်အမှန်တကယ်ပင် မျက်နှာတွင်ဖြစ်ပေါ်သောအနာများ၊ အမာရွတ်များ၊ အကွက်များ၊ တင်းတိတ်ဝက်ခြံများ၊ အဖုများအတွက် စမုံနက်သည်အကျိုးရှိပေသည်။ အပျိုလူပျိုဘဝတွင် မျက်နှာပေါ်၌ဖြစ်တတ်သောရောဂါများကို ပျောက်စေပါသည်။ ဤဆေးကိုသုံးနေစဉ် မဆလာ၊ အပူအစပ်နှင့် ကြော်၍ထားသောအစာများကိုရှောင်ပါ။

ဆေးနည်း။ စမုံနက်မှုန့်(၆၀)ဂရမ်၊ အလှဆီ(၁၀၀)ဂရမ်၊ နှင်းဆီရည်(၁၀၀)ဂရမ်၊ သံပုရာရည်(၁၀၀)ဂရမ်၊ ပစ္စည်းအားလုံးကိုရော၍

ထားပါ။ လက်ဖြင့်ဖြည်းညှင်းစွာ နံနက်ညနေမျက်နှာပေါ်သုပ်လိမ်းပေးပါ၊ (သို့) ညပိုင်းမှာသုပ်လိမ်းပါ။ (၃-၄)နာရီ မျက်နှာပေါ်မှာ ထိုဆေးရှိနေပါစေ။

အောက်ပါစားဆေးကိုလည်းစားပါ။ ဖါလာစေ့အကြီး (၁၀၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၁၀၀)ဂရမ်၊ ပူစီနာအခြောက်(၁၀၀)ဂရမ်၊ အားလုံးကိုရော၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ နေ့စဉ် လှက်ရည်ဇွန်းတစ်ဝက် အစာမစားမီရေနှင့်သောက်ပါ။ တစ်နေ့ကို(၃-၄)ကြိမ်သောက်ပါ၊ ﷲ၊ ﺍﻟﺸﺎﻓﻲ၊ ရောဂါပျောက်မည်။

နာတာရှည်နှာစေးရောဂါ

စမုံနက်ကိုအမှုန့်ကြိတ်ထားပါ၊ ဇီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ငွေးတောက်သီးတို့နှင့် ဖော်စပ်ထားသောတေဆေး လှက်ရည်တစ်ဇွန်း၊ ရေနွေးတစ်ခွက်တွင်ရော၍ စမုံနက်ဇွန်း ၄-ပုံ၁-ပုံ ခွက်တွင် ထည့်၍သောက်ပါ။ နံနက်-ညနေ နေ့လည် အစာမစားမီစားသုံးပါ။ ဤဆေးသည် အောက်ပါရောဂါများကို ပျောက်စေပါသည်။

- ဆံပင်စော၍ ဖြူခြင်းဖြစ်လာလျှင် ဤဆေးသောက်ပါ။
- နာတာရှည်နှာဆေးခြင်းကြောင့် ဆံပင်ဖြူလျှင် သောက်ပါ၊ ဆံပင်နက်ပေါက်လာမည်။
- နာတာရှည်နားပင်းနေလျှင် ဤဆေးကိုသောက်ပါ၊ အံ့ဘွယ်ပျောက်လာမည်။ (၄)လခန့်သောက်ပါ။
- လူငယ်တစ်ယောက် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင်နားပင်းနေရာ ဤဆေးကိုတိုက်ကျွေးရာ (၅၀)ရာခိုင်နှုန်း ပျောက်ကင်းကောင်းမွန်လာပေသည်။

- အမျိုးသမီးတစ်ဦး သွားကိုက်ရောဂါဖြစ်နေရာ အကြောင်းက နာတာရှည်နှာဆေးခြင်း၊ သလိပ်ခံနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးကိုသောက်ခိုင်းရာ အံ့ဘွယ်ပျောက်ကင်းသွား၏။
- အသံဝင်လျှင်ဤဆေးကို စွဲမြဲစွာသောက်ပါ။
- အဆိုတော်တစ်ဦးအသံဝင်သွားရာ ဤဆေးကိုသောက်ခိုင်းရာ အံ့ဘွယ်ပျောက်ကင်းသွား၏။
- နာတာရှည်နှာဆေးခြင်းကြောင့် မေ့သောရောဂါဖြစ်သူများ ဤဆေး ကိုသောက်ပါ။

အထံဖွင့်ထွားပြီ

ကျွန်ုပ်ထံအသံဝင်နေသောရောဂါသည် များစွာရောက်လာသည်။ ဆေးဝါးကုသရန်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို အထက်ပါ စမုံနက်ဆေးပေးလိုက်ရာ အံ့ဖွယ်ကောင်းသွားကြသည်။

လာဟိုရ်တွင် ဆေးခန်းဖွင့်ထားချိန်တွင် အဆိုတော်တစ်ဦး အသံဝင်နေ၍ ကုသရန်ရောက်လာသည်၊ အသံတုံနေသည်။ တစ်ခါ တစ်ရံ လုံးဝအသံပျောက်သွားသည်။ ဂရာရဟ်လုပ်ခြင်း (လည်ချောင်းတွင်ရေရောက်စေပြီး ထွေးထုတ်ခြင်း) စုတ်ရသောဆေးများအသုံးပြုသည်။ ယာယီသက်သာသည်၊ ရောဂါမပျောက်။ ဖော်ပြပါစမုံနက်ပျောက်ဆေးပေးလိုက်ရာ အံ့ဖွယ်ကောင်းမွန်သွားပါသည်။

တချို့အမြဲနှာရေယိုသူများ မေ့သောရောဂါဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုရောဂါသည်များလည်း ဤဆေးသုံးလျှင် အံ့ဖွယ်အကျိုးထူးခံစားရမည်။

ဝသောရောဂါနှင့် စမုံနက်

ဆေးနည်း။ ချိတ်အကောင်းစား(၅၀)ဂရမ်၊ ဇီရာအကောင်းစား (၅၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၅၀)ဂရမ်၊ ဆေးအားလုံးကိုအမှုန့်ကြိတ်၍ ဆေးလုံး လေးများအဖြစ်လုံးထားပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နံနက်ညနေသောက်ပါ၊ ဝလွန်း၍ လမ်းမလျှောက်နိုင်သောအမျိုးသမီးတစ်ဦး ဤဆေးကို သောက်ရာ ပျောက်ကင်းသွား၏။ ဗိုက်အဝလွန်သူတစ်ဦးကို တိုက် ကျွေးရာ ပျောက်ကင်းသွား၏။ အဝလွန်သူသည် သုံးခုသောအရာ ဆန်၊ သကြား၊ အဆီစသည်များကို ရှောင်ရမည်။

ဖျားနေကျအဖျား (သို့စေတုတ်) တိုက်ဖိုက်ရောဂါဖြစ်လျှင်

ဆေးနည်း။ စမုံဖြူ(၁၅)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၃)ဂရမ်၊ ရေနွေးပူပူ တစ်ခွက်တွင်စိမ်ထားပါ။ နံနက်စောစော ရောဂါသည်ကိုတိုက်ပါ။ ရာသီဥတုအေးလျှင် ဤရည်ကိုနွေးနွေးလေးလုပ်၍တိုက်ပါ။ ပူသော ရာသီဖြစ်လျှင် ညစိမ်ထားသည့်အတိုင်းတိုက်ပါ။ ان شاء الله ဤရောဂါ ပြန်၍မဖြစ်တော့ပါ။

အဆစ်အမြစ်နာ လေးထတ်နာ

ဆေးနည်း။ မရိုးပင်အမြစ်၏အခွံခြောက် အစိတ်သား၊ စမုံနက် အစိတ်သား၊ စမုံဖြူအစိတ်သား၊ အားလုံးကိုအမှုန့်ကြိတ်ပါ။ တစ်ဇွန်း (သို့) ဇွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့(၃-၄)ကြိမ် လှော်ရည်၊ နွားနို့ (သို့) လတ်ဆတ်သောရေဖြင့် အစာမစားမီသောက်ပါ။ လေးဘက်နာ အဆစ်အမြစ်နာဖြစ်လျှင် အထက်ပါဆေးကိုသောက်ပါ။

လိပ်ခေါင်းရောဂါ

စမုံနက်(၇၀)ဂရမ်၊ မုံညင်းစေ့(၁၀၀)ဂရမ်၊ တမာစေ့အဆန် (၁၀၀)ဂရမ်၊ အားလုံးကိုအမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ဆေးလုံးလေးများလုပ်၍

တစ်နေ့(၃–၄)ကြိမ် အစာမစားမီရေနှင့်သောက်ပါ။ သွေးလိပ်ခေါင်းအပူ အအေးလိပ်ခေါင်းတို့အတွက် အကျိုးရှိ၏။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းပိုးများ၊ ဒုက္ခပေးလျှင်(တုတ်သံကောင်စသည်များ)အထက်ပါဆေးကိုသောက်ပါ။

တဏှာတတ်ချောင်

၄–၅ နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးတစ်ဦးတက်သောရောဂါဖြစ်နေ၍ အထက်ပါဆေးကိုပေးရာ ပျောက်၏။

ထလေးရောဂါများ

ကလေးတစ်ယောက်ဝမ်းဖေါဝမ်းရောင်ဖြစ်နေ၏။ ခြေသလုံး သေးသေး အပေါ်ပိုင်းတုတ်ခိုင်၏၊ ခေါင်းပွ၏၊ မျက်နှာရောင်နေ၏၊ အဝါရောင်သန်းနေ၏၊ အစာကိုမစားခြင်း၊ စိတ်တို၏၊ အပျင်းထူ၏၊ စမ်းသပ်ကြည့်ပြီးနောက် ဝမ်းတွင်းပိုးရောဂါတွေ့ရ၏။ အထက်ပါဆေး ကို ထိုကလေးအား လျော့၍ဆက်တိုက်တိုက်ကျွေးရာ တဖြည်းဖြည်း ကျန်းမာသွား၏။

မှတ်ထားကြပါ၊ ကလေးများ၏အများစုရောဂါသည် ဝမ်းဗိုက်ပိုး ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမျိုးမျိုးမိဘများကကုသပြီးနောက် ကလေးရောဂါ သည် ပို၍သာတိုးလာသည်။ (၉၀)ရာခိုင်နှုန်း ကလေးရောဂါသည် ဝမ်းဗိုက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါနှင့် စမုံနတ်

စာရှုသူများခင်ဗျား... တမန်တော်မြတ်၏ဟာဒီးဆ်တော်သည် လုံးဝမှန်ကန်၏။ စမုံနက်သည် သေခြင်းကလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းအတွက် ပျောက်ဆေးဖြစ်သည်။

စမုံနက်၊ ကုက္ကိုစေ့၊ ဆူဖြူအစေးအခြောက် ဆတူအချိန်အမှုန့်

ပြု၍ အလုံးလေးတွေလုံးထားပါ။ နံနက်ညနေသောက်ပါ၊ စားပါ။ နေ့ခင်းပိုင်းတွင် (၃-၄)ကြိမ်စားပါ။ အချိန်လွန်ထိန်းမရသော ဆီးချို များကိုပင် စွဲ၍စားလျှင် ပျောက်ကင်း၏။

မီးရထားဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏ လုပ်ရပ်

ကျွန်ုပ်သည် အထက်ပါဆေးနည်းကို လူတိုင်းရောဂါသည်တိုင်း အားပေးခဲ့ရာ မီးရထားဝန်ထမ်းတစ်ဦးလက်ဝယ် ရောက်ရှိသွားလေ သည်။ လာဟိုရ်မြို့တွင် ထိုသူက ထိုဆေးကိုဖေါ်၍ရောင်းလေသည်။ ဝမ်းနည်းစရာက ဆေးတစ်တောင့်ကို ၁၀/နှင့်ရောင်းခြင်းပင်။ တဖြည်း ဖြည်းဖြင့်ကျော်ကြားလာပြီး ကျွန်ုပ်သိရှိရာ နားချသဖြင့် ဆေးတစ် တောင့်ကို ၁/နှင့် ရောင်းလေ၏။ ၎င်းထက်လျှော့၍ရောင်းခိုင်းရာ လက်မခံပါ။ ၎င်းကပြောပြသည် ကျနော့်ဆေးစား၍ ဆီးချိုရောဂါသည် တိုင်း ရာနှုန်းပြည့်သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း သိရှိရလေသည်။

စက်ရုံပိုင်ရှင်တစ်ဦး၏ လုပ်ရပ်

ရှိင်ခ်ပူရာလမ်းလာဟိုရ်မြို့တွင် စက်ရုံပိုင်ရှင်တစ်ဦးရှိသည် ၎င်းသည် အထက်ပါဆီးချိုဆေးကို ဆေးတောင့်ပြုလုပ်၍ ဘူးတွင် ထည့်ပြီး အခမဲ့ဖြန့်ဖြူးလေသည်။ အလ္လာဟ်အရှင်ကျေနပ်စေရန်ရည် ရွယ်၍ အဖိုးအခမယူဘဲ အခမဲ့လှူဒါန်းလေသည်။ များစွာသောသူများ သက်သာသွားကြသည်။

ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက်ထောက်းထတင်း

များစွာသော ဆီးချိုရောဂါသည်များ ဆီးချိုကြောင့် ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာအိမ်၊ အကြောများ၊ မှတ်ဉာဏ်၊ မျက်စေ့အမြင် အား၊ ကာမအားနည်းမှုဖြစ်နေကြ၏၊ ၎င်းရောဂါများအတွက် အထက်

ပါဆေးသည် အတော်ပင်ထူးခြားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ရောဂါအမြန်ပျောက်သည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ တွေ့ရှိချက်

လာနေကြစာများထဲမှ – အက်ဖ်အာရ်စီ အက်စ် စပါယ်ရှယ်လစ်ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ စာရောက်လာသည်။ ၎င်းကရေးသည်မှာ ဆရာ၏ဆေးနည်းကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မိမိအတွက်စမ်းသပ်ကာသကြည့်ပြီး နေ့စဉ်ဆီးချိုကိုစစ်ဆေးရာ နောက်ဆုံးမှာ ဆေးကိုအကြိမ်လျှော့သောက်လာရပြီး ဆီးချိုကိုထိန်းနိုင်လာပါသည်။ တခြားဆီးချိုရှိသောရောဂါသည်များကိုလည်းပေးစမ်းရာ အံ့ဘွယ်ပျောက်ကင်းကြကြောင်းသိရှိရပေသည်။

စာရှုသူများခင်ဗျား ဆီချိုရောဂါသည်များသည် ဤဆေးကိုသောက်သုံးစဉ် အီလိုပီတီး(အင်္ဂလိပ်ဆေးများ) သောက်သုံးခြင်းကို မရပ်ပါနှင့် ကာလတစ်ခုထိဆက်သောက်နေပြီး တဖြည်းဖြည်း ၎င်းအင်္ဂလိပ်ဆေးကို ရပ်လိုက်ပါ။

ဆံဝင်အတွက်စမုံနယ်၏အစွမ်းထက်ပုံ

ဆံပင်သည်အမျိုးသမီးတို့အတွက် အခြေခံကျသော မရှိမဖြစ်အလှတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ဆံပင်သန်ဆေးတစ်မျိုး ရေးပြထားပါသည်။ အလွန်အကျိုးရှိပါသည်။

ပထမနည်း။ ဖါကြောပင်စေ့ (အကြောတစ်ထောင်စေ့ဟုလည်းခေါ်သည်)၊ ငါးကျပ်သားကို တစ်ကီလိုရေတွင်ညဉ့်စိမ်ထားပါ၊ နံနက်တွင် ကောင်းစွာပွတ်တိုက်၍ ၎င်း၏အရည်ကို အဝတ်ထူတစ်ခုတွင်စစ်လိုက်ပါ။ ၎င်းတွင်စမုံနက် ၂½ ကျပ်သားကိုအမှုန့်ပြု၍ရောပြီး ဆံပင်အရင်းမှာ ကောင်းစွာသုတ်လိမ်းပါ။ (၃–၄)နာရီခေါင်းပေါ်မှာရှိနေပါစေ။

ထို့နောက် လတ်ဆတ်သောရေဖြင့် ခေါင်းကိုဆေးပါ၊ ကာလအတန်ကြာ နေ့စဉ်ပြုလုပ်လျှင် ဆံပင်သန်လာပါလိမ့်မည်၊ မကျွတ်တော့ပါ။

ဒုတိယနည်း။ အမှုန့်ပြုထားသောစမုံနက်အမှုန့် ၂၅ကျပ်သား၊ ဇီးရွက်ကြိတ်ပြီးသားအစိတ်သား၊ နှစ်ခုကိုရောစပ်၍ထောင်းပါ။ ပြစ်နေပါက ရေအနည်းငယ်ရောပါ။ ဆံပင်အရင်းမှာ ၎င်းကိုလိမ်းပေးပါ။ ပိတ်တစ်ခုနှင့်စည်းထားပါ။ (၄)နာရီခန့်ကြာပါစေ။ ထို့နောက် ရေလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖြင့်ဆေးပါ။

တတိယနည်း။ ဇီးရွက်(၂၅)ကျပ်သား၊ စမုံနက် ၂၅ကျပ်သား၊ (၄)ကီလိုရေထဲတွင်ပြုတ်ပါ။ မပူတပူပြုလုပ်၍ နေ့စဉ်နံနက်ပိုင်းတွင် ခေါင်းကို ၎င်းဖြင့်ဆေးပါ။ ခေါင်းပေါ်မှာ ထိုဆေးရည်တင်ရှိနေပါစေ တခြားရေနှင့် ထပ်မဆေးနှင့်။

ဆံပင်ကြောင်ခြင်းထိုထာထွတ်ဆေး

အထက်ပါဆေးနည်းကို ဆံပင်ကျဲသူများအသုံးပြုလျှင်လည်း ရောဂါပျောက်၍ ဆံပင်ထူလာမည်။

နောက်တစ်နည်းထပ်ပေးရလျှင်– ကြက်ဥအနှစ်ဆီ ဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်း အမှုန့်ပြုလုပ်ထားသောစမုံနက်၊ ဇွန်းတစ်ဝက်နှစ်ခုကိုရော၍ ခေါင်းပေါ်မှကောင်းစွာပွတ်တိုက်ပါ၊ ဆံပင်ကျဲခြင်းပျောက်၏။

ဆံပင်ကျဲခြင်းနှင့်စမုံနက်

အထက်ပါဆေးကို ဆံပင်ကျဲသူများ၊ ကွက်သူများအသုံးပြုလျှင် အထူးသဖြင့် မျက်ခုံးကျွတ်၊ ဆံပင်ကျွတ်၊ မုတ်ဆိတ်ကျွတ်သူများအသုံးပြုက အကျိုးများ၏။

ဘောက်၊ ဒက်စသည်များ ခေါင်းတွင်ဖြစ်နေလျှင် အထက်ပါဆေးနည်းအတိုင်း ခေါင်းမှာလိမ်းပါက ပျောက်၏။

စမုံနက်နှင့် ခရုသင်းရောဂါ

ခရုသင်းသည် လူ၏အလှကိုပျက်စေသည်၊ အစအစတွင် ကိုယ်ပေါ်၌ အဖြူကွက်များပေါ်လာသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးပြန့်နှံ့သွားသည် လူသည်ကြည့်၍မလှဖြစ်သွားသည်။ အောက်ပါဆေးနည်းသည် ခရုသင်းရောဂါသည်များအတွက် အလွန်အကျိုးထူး၏။

ဆေးနည်း။ လတ်ဆက်သောနနွင်းတစ်ကီလို၊ စမုံနက်တစ်ကီလို တမာစေ့အဆန်အမှုန့်ပြုထားသော (၅)ကီလို၊ ပဲစိမ်းနီ(ပဲစိမ်းတီလို့လဲခေါ်သည်) တစ်ကီလို၊ ဒါန်းပန်းတစ်ကီလို၊ အားလုံးကိုရေတစ်ပုံး တွင်စိမ်ထားပါ၊ (၁၀)ရက်ပြည့်လျှင် ၎င်းအရည်အားလုံးကိုစနစ်တကျညှစ်ယူပါ။ ခရုသင်းရောဂါသည်ကို(၅)တိုလာ၊ နံနက်ညနေ(၃)လအထိ ထိုအရည်ကိုတိုက်ပါ။ ကိုယ်အပြင်တွင်လိမ်းရန်ကြက်ဥအနှစ်ဆီ အမှုန့်ပြုလုပ်ထားသော စမုံနက်လိမ်းထားသော စမုံနက်လိမ်ပေးပါ။ ဤဆေးကို တချို့နူနာများအသုံးပြုကြရာ ရောဂါပျောက်ကင်ကြောင်းသိရှိရ၏။

တင်ဒူဆရာတစ်ဦး၏ဝန်ခံချက်

အထက်ပါဆေးနည်းကို စမုံနက်မပါဘဲသုံးကြည့်ရာကျွန်ုပ်၏ရောဂါသည်မှာ ရောဂါမပျောက်ပါ။ စမုံနက်ထည့်၍သုံးကြည့်ရာ အံ့ဘွယ်ရောဂါပျောက်ကြောင်းတွေ့ရှိရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ခရုသင်းရောဂါသည်တို့ကို စားဆေးလည်းပေးပါသည်။

ဆေးနည်း။ နေလှည့်ပန်းအစေ့(နေကြာပန်းမဟုတ်ပါ)နှင့် စမုံနက် ဆတူကြိတ်၍ နံနက်ညနေသုံးဂရမ်၊ အထက်ပါဆေးနည်းအရည်နှင့် ရောစ၍သုံးပါ၊ အလျင်အမြန်ရောဂါပျောက်၏။

စမုံနက်နှင့် ခရုသင်းရောဂါ

ဆေးနည်း။ စမုံနက်၊ နေလှည့်ပန်းအစေ့၊ ဒါန်းပန်း၊ ပူဆီနာ အခြောက်၊ ပဲရိုင်းစေ့၊ အားလုံးကိုဆတူကောင်းစွာကြိတ်၍ အမှုန့်ပြု လုပ်ပါ။ နေ့စဉ်နေ့ပိုင်း၌ ဇွန်းကြီးတစ်ဝက် ရေနှင့်သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ ဤအမှုန့်ကိုပင် ဒန်းပန်းကိုအမှုန့်ပြု၍ထပ်ထည့်ပြီး ကိုယ်ကိုလိမ်းပါ။ ရောဂါအမြန်ပျောက်၏။

ဆံဝင်တွန့်ခြင်း၊ ခြောက်ခြင်းနှင့် စမုံနက်

အထက်ပါဆေးနည်းကို သံလွင်ဆီနှင့်ရော၍ခေါင်းတွင်လိမ်း ပေးပါ၊ သံလွင်ဆီတွင်ရော၍သောက်ပါ၊ ပို၍အကျိုးထူး၏။

ချောင်းဆိုး၊ ချောင်းတည်ရောဂါနှင့် စမုံနက်

ဤစကားကို မိတ်ဆွေတို့ကြားပြီးဖြစ်သည့် ပိုစုန်းကြူးသည် ကျောက်တည်ရောဂါအတွက် အစွမ်းထက်သည်။ သို့သော် နေရာ တကာတိုင်း ပိုးစုန်းကြူးအဘယ်မှာရမည်နည်း။ ဤသို့သောရောဂါ သည်များ နေရာတိုင်းမှာ သောကများနေကြသည်။ ခွဲစိတ်ကုသပြီး နောက်တွင်လည်း ကျောက်ပြန်တည်နေသည်။ (၃-၄) ကြိမ်ခွဲသော် လည်းမသက်သာချေ၊ ကျောက်ပြန်တည်နေတတ်သည်။ နောက်ဆုံး ကျောက်ကပ်ထုတ်ပြစ်ရတာကို တွေ့ဖူးပါသည်။ ဤနေရာတွင် အကြောင်းအရာတစ်ခု ပြောပြလိုပါသည်။ ချမ်းသာသောသူဌေးတစ် ယောက်၊ တန်ဖိုးရှိသောကားစီး၍ ဆေးခန်းသို့ရောက်လာသည်။ အဲလ်တရာစောင်နိဒ်ရိုက်ထားသောပုံများလည်းယူလာသည်။ ကျောက်

ကပ်တွင် ကျောက်ရှိနေသောနေရာများကို ပြထားသည်။ ခွဲစိတ်ကုသပြီး ကျောက်တည်ရောဂါကုရန်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအား ဤဆေးကို ပေးရာ ပျောက်သွား၏။ ဆေးစားနေစဉ်–ဆန်၊ ဆလပ်ရွက်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ခရမ်းချဉ်သီးတို့ကို လုံးဝမစားရန်တားလိုက်သည်။

ဆေးနည်း။ ခိုတစ်ကောင်ကိုဖဟ်လုပ်၍ ဗိုက်တွင်းမှကလီစာများထုတ်လိုက်ပါ။ ၎င်းဝမ်းထဲမှာ ဇီးကျောက်(၅၀)ဂရမ်၊ ငပုတ်သင်ကျောက်(၅၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၅၀)ဂရမ်၊ ငွေးသီး(၁၀၀)ဂရမ်ထည့်၍ အပ်နှင့်ချုပ်လိုက်ပါ။ မြေအိုးတစ်အိုးယူ၍ စမုံနက်ကီလိုဝက်ကို အောက်မှာခံ၍ အပေါ်မှထိုခိုကိုထည့်လိုက်ပါ။ စမုံနက်ကီလိုဝက်ကို အပေါ်မှထပ်ထည့်ပါ၊ ထိုအိုးကို ဂွမ်းနှင့်မြေရွှံ့ရော၍ (သို့)ဖွဲနှင့်မြေရွှံ့ရော၍ ကောင်းစွာသုတ်လိမ်းပါ။ ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။ နောက်ချေးခြောက်ဖြင့် မီးမြိုက်ပါ။ ကျွမ်းလောက်လျှင် အေးအောင်လုပ်ပါ။ အေးလျှင်ဖွင့်ပါ၊ အထဲမှရရှိသောပြာနှင့် ဆေးကိုမှုန့်အောင်လုပ်ပါ။ ဖွန်းသေး၏ လေးပုံတစ်ပုံနေ့အခါတွင်(၃)ကြိမ်၊ ဒိန်ချဉ်နှင့်သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။ ၎င်းကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်၍အသုံးပြုရာ ကျောက်သည် အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာဖြစ်၍ ထွက်လာသည်။ ကျွန်တော်ကတစ်လ၊ နှစ်လထပ်စားရန်ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းဆေး၏အကျိုးထူးပုံ ထပ်၍ရှုပါ။

ထေးစွန့်နိုင်ခြင်း

အသားကင် သကြားသွတ်ထားတာတစ်တိုလာစီရှိရမည်။ ဖေါ်ပြပါ ကျောက်ကျေဆေးတစ်တိုလာ အားလုံးကိုရော၍အမှုန့်ပြုခါ (၃)နာရီခြား၍ ဖွန်းတစ်ဝက်နေ့စဉ်သုံးပါ။ အန္တိုင်းမရှိဆေးဖြစ်သည်။ ဆီးရှင်ရန်အစွမ်းထက်၏။ ဓမ္မတာထိန်နေသောအမျိုးသမီးတို့အား ထိုဆေးတိုက်ရာ အကျိုးရှိကြောင်းတွေ့ရ၏။

စမုံနက်၊ ဒန်းဝင်နှင့် အသားဝါ

အသားဝါရောဂါသည် ဆေးထိုးရဖန်များ၍ အနားကွက်လေးများဖြစ်နေ၏။ ၎င်းကိုအောက်ပါဆေးပေး၏။ ဒန်းရွက်နှစ်တိုလာ၊ ပူကျက်နေသောရေအစိတ်သားတွင် ညဉ့်စိမ်ထားပါ။ နံနက်တွင်စစ်၍ ဖေါ်ပြပါဆေးမှုန့်ကို ပါးစပ်တွင်ဖွန်းတစ်ဖွန်းစာထည့်၍ အပေါ်မှ ရေသောက်ပါ။ ညနေစိမ်ထားသောရေကို နံနက်တွင်သောက်ပါ။ နံနက်စိမ်သောရေကို ညမှာသောက်ပါ။

ရေဝတ်ခြင်းနှင့် စမုံနက်

ရေဝတ်၍ရေသောက်ရင်း ဗိုက်ပူထွက်လာ၍ မစားတော့ စိတ်မချမ်မြေ့ စိတ်မပျော်ပိုက်၊ သွားလာလျှင်အသက်ရှုပြင်း၍ မောဟိုက်လာ၏။ တစ်ခါတစ်ရံဝါတ်ချုပ်၍ တစ်ခါတစ်ရံဝမ်းသွား၏။ ဤသို့သော အခါတွင် အောက်ပါဆေးကိုသောက်ပါ။ အထက်ပါအသားဝါပျောက် ဆေးကို ဇီးသီးမျောက်ပေါင်မဲ့နှင့်သုံးပါ၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်သောက်ပါ။ အမြန်ရောဂါပျောက်မည်။ ဆက်တိုက်သောက်နေလျှင် ရေများ ဆီး လမ်းကြောင်းမှထွက်သွားလိမ့်မည်။ ဖေါင်းနေသောဗိုက် ပျော့သွားမည်။

အသည်းအားနည်းရှောင်

လူမမာတစ်ယောက်က ငှက်ဖျားဖြစ်ပြီး ဆေးကုသသော်လည်း မပျောက်ကင်းကြောင်း နေ့စဉ်ကိုယ်အားနည်းလာကြောင်း၊ ကိုယ်မှာ ဝါကျန်နေပြီး နှလုံးခုန်၏၊ တံ၍အတွေးများစွာဖြစ်ပေါ်လာနေခြင်း၊ ဆီးဝါ၍မစားခြင်၊ စားပြန်လည်း အစာမကျေဟုပြောသဖြင့် ရောဂါစမ်း သပ်ကြည့်ရာ အသည်းအားနည်းနေကြောင်း တွေ့ရှိရ၏။ အောက်ပါ ဆေးကိုတိုက်ကျွေးရာ အထူးအကျိုးရှိသွား၏။

ဆေးနည်း။ စမုံနက်နှင့် تخم کاسنی နှစ်မျိုးလုံးကို ဆတူယူ၍

အမှုန့်ကြိတ်ပါ၊ နေ့စဉ်သုံးဂရမ် ၃–၄ကြိမ် နွားနို့(သို့)ရှိရှိဗသ်တစ်မျိုးမျိုး (သို့) ရေနှင့်အသုံးပြုပါ၊ စားပါ။ ဤဆေးသည် . . .

- သွေးအားနည်းသူများအတွက် အကျိုးရှိသည်။
- ဆီးကျင်သူများအတွက် အကျိုးရှိသည်။
- ဆီးဝါသူများ၊ တန့်ဤလာသူများအတွက် အကျိုးရှိသည်။
- အသည်းအားနည်း၍ အစာမစားသူများအကျိုးရှိသည်။
- သွေးမဲနေလျှင်ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဆီးနီ၍ သွေးသန့်ထုတ်ပေးသည်။
- အသည်းအားနည်း၍ ဖျားခြင်းတုန်လှုပ်သူတို့အတွက် အကျိုးရှိ၏။
- အသည်းအားနည်း၍ ခြေလက်ကျင်သူတို့အတွက် အကျိုးရှိသည်။

ဝမ်းထိုင်ရောဂါနှင့် စမုံနတ်

ဝမ်းကိုက်ခြင်းနှစ်မျိုးရှိသည် တစ်ခုမှာအစစ်ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဒုတိယမှာ အတုဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါသည်ကိုတွေ့ရှိလျှင် အောက်ပါဆေးကိုတိုက်ပါ။

ဆေးနည်း။ စမုံနက်အမှုန့်ကြိတ်ပါ ၎င်းထဲတွင် ဖါကြောပင်စေ့နှင့် ကက်စထရိုင်လ်ရော၍မွှေပါ။ တစ်ကြိမ်သည် ရောဂါသည်ကိုတိုက်ပါ၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တစ်ခါတစ်ရံဝမ်းကိုက်ရခြင်းမှာ အူများစွာခြောက်နေ၍ဖြစ်တတ်သည်။ ဤသို့သောအခါမျိုးတွင် ဤဆေးကို တိုက်လျှင် စိုပြေလာလိမ့်မည်၊ အူခြောက်ကပ်နေလျှင်လည်း ဤဆေးကြောင့် ပျောက်ကင်းသွားမည်။

အစာကြေဆေးထူးတစ်မျိုး

စမုံနက်၊ စမုံဖြူ၊ လက်ချားမီးပေါက်၊ ဇီရာအဖြူ၊ ငြုပ်ကောင်း၊ ဆားဖုတ်ခဲတို့ကို ဆတူအလေးချိန်ကိုကြိတ်၍ အမှုန့်ပြုပါ။ နေ့ပိုင်းတွင် ဇွန်းတစ်ဝက် (၂-၃)ကြိမ် အစာမစားမီ(သို့) စားပြီးရေနှင့်စားပါ။

အကြောင်းအရာတစ်ခု ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဘာပဲစားစားလေချဉ် တက်၍ အစာမကျေပါ။ အမျိုးမျိုးဆေးကုသော်လည်း မသက်သာပါ။ နောက်ဆုံးအစာစားပြီးတိုင်း ဆော်ဒါရည်အပိုသောက်ရ၍ မသက်သာ၊ ဝမ်းတွင်းမှာ အပူဓါတ်တိုးလာ၍ ယူရစ်အက်စစ်ဓါတ်များလာ၍ ၎င်းကို အထက်ပါဆေးသောက်ရန်ညွှန်လိုက်ရာ လုံးဝကျန်းမာသွား၏။

ခြေလက်ထုံကျင်ခြင်း

မိတ်ဆွေတစ်ဦးကပြောပြသည်မှာ သွားလာလှုပ်ရှာနေစဉ်အဖြစ် နည်း၍ အိပ်လိုက်သည်နှင့် ကျွန်ုပ်၏လက်ခြေများထုံကျင်သွားကြောင်း၊ ခြေလက်ကို ကောင်းစွာပွတ်တိုက်နှိပ်သော်လည်း မသက်သာ၊ အား ဆေးထိုးသော်လည်းမသက်သာ၊ အထက်ပါဆေးကိုကျွေးရာ တဖြည်း ဖြည်းနှင့် လုံးဝပျောက်ကင်းသွား၏။

ဗိုက်ရွဲခြင်း

ဗိုက်ရွဲလာသည့်အခါတိုင်း အစာအိမ်တွင် အချဉ်ဓါတ်များလာ၍ စုပါက အထက်ပါဆေးကိုသောက်ပါ၊ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများ မီးဖွားပြီးဗိုက်မရွဲလိုပါက ဤဆေးကိုသောက်ပါ။

မှတ်ချက်။ အချို့လူများဆားနှင့်မတည့်ပါက ဆေးဖော်စပ်ရာ တွင် ဆားမထည့်ပါနှင့်။

အစာနဲ့ခြင်း

အထက်ပါဆေးကို လတ်ဆတ်၍စိုနေသော ဂျင်းရည်တဖွန်းစာဖြင့်ရောသောက်လျှင် ကောင်းစွာဆာလာပါလိမ့်မည်။ အစာကြေမည်၊ သွေးသန့်ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ကောင်းစွာစားလာစေသည်

အလယ်အလတ်တန်းစားမိတ်ဆွေတစ်ယောက် မဆာသည့်ရောဂါကြောင့် ရောက်လာပါသည်။ ပြောပြသည်မှာ အလွှာဟ်အရှင်မြတ် စားနိုင်သောက်နိုင်သောအခြေအနေပေးထားသည်။ ဒါပေမဲ့ စားစရာရှေ့ရောက်လာပါက မစားခြင်တော့၊ အရင်ကကောင်းစွာစားနိုင်သည်၊ တချို့က ချက်တိုင်ရွှေ့နေ၍ဟုဆိုသည်။ ဆေးကုသည် ဒါပေမဲ့စားခြင်စိတ်ဖြစ်မလာပါ။ ကျွန်ုပ်က ၎င်းအားအထက်ပါဆေးကို စားခိုင်းသည်၊ စွဲမြဲစွာစားရန် မှာလိုက်သည်။ ဤဆေးကိုဝမ်းဗိုက်တွင် အစာမရှိချိန်စားရန် တိုက်တွန်းလိုက်သည်။ စာရှုသူများခင်ဗျား ဤဆေးစားသည်နှင့် ရောဂါသည်သည် အလွန်အံ့သြဘွယ်ဆာလာသည်။ နေ့စဉ်တဖြည်းဖြည်း ရောဂါပျောက်သွားသည်။

တစ်နေ့ဆရာဝန်အချို့စု၍ ပြဿနာတစ်ခုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးနေကြသည်။ ဆွေးနွေးမှုခေါင်းစဉ်က နှလုံးရဲ့ဒုက္ခအကြောင်းဘက်ကိုရောက်သွားသည်။ ကျွန်တော်က အထောက်အထားဖြင့် ၎င်းတို့ရှေ့မှောက်တင်ပြသည်မှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်သူ ၉၀% ရာခိုင်နှုန်းသည် အဓိကအားဖြင့် အစာအိမ်ဒုက္ခကြောင့်ဖြစ်ကြသည်။ အစာအိမ်ကြောင့်ပင် သွေးတက်နှုန်းမြင့်မားရပေသည်။ နှလုံးခုံနှုန်းမြင့်မား၍ မျက်စိရှေ့မှောင်မဲနေတတ်ပြီး နားပူခြင်း၊ မျက်နှာမှအခိုးအငွေ့များထွက်ခြင်းသည် ထိုအကြောင်းခံကြောင့်ဖြစ်ရပေသည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် စမုံနတ်

ယာယီဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်စေ အမြဲဝမ်းချုပ်ခြင်ဖြစ်စေ အဟောင်း အသစ်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိသူ(သို့)မရှိသူဖြစ်စေ အခြေအနေတိုင်းတွင် အောက်ပါဆေးနည်းသည် အစွမ်းထက်၏။ အသုံးပြုသူတိုင်းသက်သာ၏။ အကျိုးခံစားရ၏။ ကိုယ်ဝန်သည်များကတော့ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် အသုံးပြုပါ။

ဆေးနည်း။ ပွေးကိုင်း(၆၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၁၀၀)ဂရမ်၊ ဒိန်ခဲ(၁၀၀) ဂရမ်၊ ဆေးအားလုံးကိုအမှုန့်ကြိတ်၍ ဂျင်းရည်အစိတ်သားတွင် အားလုံးကိုစိမ်လိုက်ပါ။ ရေခန်းခြောက်သွားသောအခါ ကြိတ်၍သိမ်းထားပါ။ နံနက်ညနေ ဇွန်းတစ်ဇွန်းစီရေနှင့်သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် အမြဲဝမ်းချုပ်သူအတွက် အစွမ်းထက်သောဆေးဖြစ်သည်။ ဝဋမထိန်းနိုင်သူ လေချဉ်တက်သူတို့အတွက် အလွန်အကျိုးရှိသည်။

စမုံနတ်၊ လေးညှင်း၊ ဝန်းသီးနှင့် ရောဂါ(၀၆)မျိုး

စာရှုသူများခင်ဗျား ယနေ့ဘယ်မှာမှ အလွယ်တကူမရနိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုကို ဖေါ်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဤလျှို့ဝှက်ချက်ကို ကျွန်ုပ်အား ကျွမ်းကျင်သောဆရာတစ်ပါးက များစွာကျေးဇူးပြုပြီးနောက် ပေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

- ဤဆေးသည် နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အကျိုးထူး၏။
- ဘာကြောင့်ဘဲအံအံ ဘယ်လောက်ဘဲအံအံ ဘယ်လိုအံအံ အကြိမ် ကြိမ်စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်၍ အကျိုးရှိသည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိ၍ အံသူအတွက် အကျိုးအလွန်ထူး၏။
- နှလုံးတုန်၊ ရန်ခုန်သူအတွက် အစွမ်းထက်၏၊ ဖြေဆေးဖြစ်၏။

- ထိုင်ရာမှထသောအခါမိုက်ခနဲမူးတတ်လျှင် မျက်လုံးရှေ့မှာ အမှောင်ရိပ်သန်းသွားလျှင် အချင်ပေါက်လျှင် ဤဆေးသည် ပြိုင်စံရှားသည်။
- ကျွတ်ထိုးလျှင် ဤဆေးသည် အနိုင်းမရှိသောဆေးဖြစ်သည်။
- အစာစားသည်နှင့်၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အစာပြန်၍လည်မျိုသို့ရောက်လာခြင်း စသည်တို့အတွက် အကျိုးရှိသည်။

ဆေးနည်း။ ပန်းသီးဂျူးစ်တစ်ကီလို၊ လေးညှင်း(၅၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၅၀)ဂရမ်၊ အားလုံးကို ဖန်ပန်းကန်(သို့)ကြွေပန်းကန် (သို့)စတီးပန်းကန်တွင်ထည့်ထားပါ။ ရေခမ်းခြောက်သွားလျှင် အမှုန့်ပြု၍ထားပါ။ (လက်တစ်တို့စာ) ထိုဆေးကို ရေနှင့်ဖျော်၍ စမုံစပါးရည်(သို့)နှင်းဆီရည်မှာဖျော်၍ နေ့ပိုင်းတွင် (၃-၄)ကြိမ်တိုက်ပါ။

အထထ်ရှုံ့ကြွတ်ခြင်း

အသက်ရှုကြပ်ရခြင်းမှာ အဆုတ်နှင့် အဆုတ်၏အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း (သို့) သလိပ်များခံခြင်း၊ ဖျားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော်အောက်ပါဆေးကိုသောက်ပါ၊ အကျိုးများ၏။

ဆေးနည်း။ စမုံနက် (၂)ဂရမ်၊ မယားကြီးရွက် (၃)ဂရမ်၊ လှော်ခြောက်ကဲ့သို့မြုတ်၍ နေ့အခါ (၄)ကြိမ်ဖျော်၍တိုက်ပါ။ အချိုအတွက်ပျားရည်ကိုသုံးပါ။

နမိုးနီးယားဖြစ်ပြီးလျှင်ဖြစ်တတ်သော အကျိုးဆက်ရောဂါများ

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ကာလအတန်ကြာကပင် ဘေးနံရိုးနာကျင်မှုခံစားနေရသည်။ အမျိုးမျိုးဆေးကုသရာ နောက်ဆုံးတွင်ဆေးတစ်ခုသာအကျိုးရှိသည်။ နိုင်ငံခြားဖြစ်ပလာစတာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကပ်ထားစဉ်တော့သက်သာသည်။ ခွါလိုက်လျှင် ပြန်၍နာလာသည်။ ၎င်းအား အထက်ပါဆေးနည်းကိုသုံးခိုင်းရာ လျင်မြန်စွာပင်ပျောက်ကင်းသွားပေသည်။

ကလေးများတွင် နမိုးနီးယားဖော်စံရပုံများ

အများအားဖြင့် ကလေးများတွင် နမိုးနီးယားဒုက္ခ၊ နံရိုးမြည်သံအသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သလိပ်ကြောင့်ရင်ကြပ်နေခြင်းစသည်များ အများအားဖြင့်ဖြစ်တတ်လေသည်။ ၎င်းကလေးများကို ဤဆေးတိုက်ကျွေးပါက လျင်မြန်စွာကောင်းသွားပေသည်။

ထူးခြားရသောရောဂါတစ်ခု

ကလေးတစ်ယောက်သည် မွေးရာပါနံရိုးရောင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်တွင် သလိပ်ခဲနေခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းခံစားနေရသည်။ ကလေးဆေးရုံမှာ ကာလအတန်ကြာကုသခံယူခဲ့သည်။ ယာယီအားဖြင့်သလိပ်ကိုထုတ်နိုင်သည်။ ရက်အတန်ကြာလျှင် ပြန်၍သလိပ်များစုလာသည်။ တဖန်ပြန်၍ အသက်ရှူကြပ်လာသည်။ ကျွန်ုပ်က ဤဆေးကိုတိုက်ကျွေးရာ (၃-၄)ပတ်အတွင်း ကျန်းမာလာလေသည်။

စမုံနတ်ဇော်ရည်

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်ထားသော ဆေးနည်းတစ်မျိုးကို ပြောပြပါမည်။ ဤဆေးကြောင့် ရောဂါသည်များစွာ ရောဂါပျောက်သွားပေ

သည်။ ရောဂါသည့်တိုင်း၏ခံစားရမှု ကာရ်ဂိုဇာရှိသည့် တမျိုးစီဖြစ် သလို အံ့ဘွယ်လည်းဖြစ်ပေသည်။ ယခုတော့ အတိုချုပ်တင်ပြလိုပါ သည်။ အာရုံစိုက်၍ မှတ်သားထားမည်ဟုယုံကြည်ပါသည်။

ဆေးနည်း။ စမုံနက်တစ်ကီလို၊ မယားကြီးရွက်(၃)ကီလို၊ နှစ်မျိုး လုံးကို အနည်းငယ်ထုထောင်း၍ ရေကီလို(၂၀)တွင်ချက်ပါ၊ (၁၅)ကီလို ခန့် ရေကျန်လျှင်ချထားပါ။ အေးသွားသောအခါကောင်းစွာမွှေပါ။ တဖန်ပြန်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပါ။ မီးအေးအေးဖြင့်ထပ်မံ၍ (၅)ကီလိုလျော့ သွားအောင်ချက်ပါ။ ချ၍အအေးခံပါ၊ တဖန်မွှေပါ၊ မီးအေးအေးပေါ်ပြန် တင်ပါ။ အနည်းဆုံး (၃–၄)ကီလို ရေလျော့သွားအောင်ထပ်ကျိုပါ၊ နောက်အခြောက်ခံပါ။ နောက်မီးဖိုပေါ်မှချပြီး အအေးခံ၍စစ်ပြီး ကျတ်ရေကိုထားပါ။ ၎င်းထဲသို့ သကြား(၅)ကီလိုရော၍ ဖျော်ရည်လို ဖြစ်ခဲအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ပုလင်းထဲမှာထည့်ထားပါ။

အကျိုးကျေးဇူး။ ရောဂါသည်တစ်ဦး ကာလအတန်ကြာမှ သလိပ်၊ ချွဲ၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ၎င်းကို ဇွန်း(၃)ဇွန်းစာ စမုံနက် ဖျော်ရည်ကို ရေနွေးခွက်တွင်ဖျော်၍ နေ့စဉ် (၃–၄)ကြိမ်သောက်ရန် မရှိဝရဟ်ပေးခဲ့သည်။ ၎င်းသည် သောက်စပြုသောအခါ အတွင်းမှ တားဆီးနေသောသလိပ်များ ထွက်သွားလေတော့သည်။ တဖြည်း ဖြည်းနှင့် ရင်ဘတ်ရှင်းသွားသည်။ ရက်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ ရောဂါသည် လွယ်ကူစွာသွားလာနိုင်သည်။ အလုပ်လုပ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းအား ဤဆေးနည်းကိုပင် ဆက်၍သုံးရန် မရှိဝရဟ်ပေးခဲ့သည်။

ဗွန်ဖြတ်သော အမျိုးသမီးသည်

ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်လေးစားအပ်သော သပ်ကဲ့ဝါရှင် အမျိုးသမီးသည် ဆေးကုသရန်ရောက်လာပါ၏။ သူမ၏ရောဂါမှာ အေးသောအစားအစာ ချဉ်သောအစာစားလျှင်ပင် အလွန်ဒုက္ခခံစားရသည်။ ချက်ခြင်းချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာရေကျခြင်းဖြစ်လေတော့သည်။ သူမအား အထက်ပါဆေးကိုပေးလိုက်ရာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတော့သည်။

ထိုယ်ခန္ဓာနှင့်မတည့်သောရောဂါနှင့် စမုံနတ်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါ၌ ရောဂါသည်သည် များစွာစိတ်ဆင်းရဲရသည်။ ဆေးကုတိုင်းမပျောက် မသက်သာ၍ ဆေးတစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးကို မှီဝဲနေရသည်။ ယခုခေတ်၏စက်မှုခေတ် ခေတ်သစ်စက်မှုလက်မှုအတတ်ပညာဘဝ၌ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါသည် ကြောက်စရာရောဂါအသွင်ဆောင်ပေတော့သည်။ သိပ္ပံဆရာနှင့်ဆရာဝန်တို့သည် ဤရောဂါကုနိုင်ရန် ဆက်တိုက်သစ်ဥသစ်ဖုများကိုငင်းဆေးသုတေသနပြုလျက်ရှိနေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါ၏အခြေခံမှာ သဘာဝမဟုတ်သော လူတို့ဖန်တီးထားသောဘဝနေထိုင်မှုဖြစ်သည်။ လက်ရှိစက်မှု၊ သိပ္ပံခေတ်က ကျွန်ုပ်တို့အားသွားလာလှုပ်ရှားခြင်း ကင်းအောင်လုပ်လိုက်တော့သည်။ ကြပ်တည်းသောအိမ်ခန်းများ၊ ရုံးများမှာ လေကောင်းလေသန့်ရရှိစေမှုမှ ကင်းမဲ့စေတော့သည်။ မြို့၌သွားလာနေသော ကားများ၊ အစီးနင်းများ၊ လေ၌ဝဲပျံနေသော အစီးအနင်းများ၊ ရေ၊ လေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို နောက်ကျိစေတော့သည်။

မူရင်းကုသမှုအစစ်ကတော့ သဘာဝ ဘဝနေထိုင်မှုမျိုးကိုပြန်၍ပျိုးထောင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအလျောက်နေထိုင်မှုကို ရွှံရှာ

မုန်းတီးရမည့်အစား နှစ်သက်မြတ်နိုးရပေမည်။ သို့မှသာ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှု သုခရရှိမည်။

ဤစက်မှုခေတ်၏ စိတ်ညစ်ဖွယ်ရောဂါများထဲမှ ရောဂါတစ်ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါဖြစ်ပေသည်။ ထိုရောဂါကြောင့် ဥရောပနှင့်အမေရိကန်ရှိဆေးကုမ္ပဏီများ ကုဋေကုဋာတန်ဖိုးရှိသောဆေးဝါးများ ရောင်းချနေရပေသည်။ စာရှုသူများခင်ဗျား အောက်၌ဆေးနည်းတစ်မျိုး ရေးပြထားပါသည်။ ၎င်းဆေးသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါအတွက် အလွန်အကျိုးရှိပေသည်။ စွဲမြဲစွာ ကာလအတန်ကြာသုံးစွဲကြည့်ပါ။ မုချအကျိုးများမည်။

ဆေးနည်း။ ပူဆီနာအခြောက်(၁၀၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်(၂၀)ဂရမ်၊ ပဲရိုင်းစေ့(၅၀)ဂရမ်၊ ဂန့်ဂေါ်ဝတ်ဆံ(၁၀၀)ဂရမ်၊ အားလုံးကိုအမှုန့်ပြုလုပ်၍ထားပါ။ ဖွန်းတစ်ဝက်စာ နေ့အခါတွင် (၃-၄)ကြိမ်ရေနှင့်အစာမစားမီစားပါ။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သော ရောဂါသည်ဟောင်း ယားနာအခြောက်၊ အအေး၊ အပူနာတို့အတွက်၊ နှိုင်းမရသောဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည်။ သာပို၍အကျိုးရှိစေလိုလျှင် ရဲနေသောဇီးသီးဖျော်ရည်ကို ခွက်တစ်ခုတွင် ရေနွေးပူဖြင့်ဖျော်၍ ဖွန်းတစ်ဝက်၎င်းဆေးကို ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီး အပေါ်မှ ၎င်းဖျော်ရည်ခွက်ကို မော့ချပါ။ ဤသို့ တစ်နေ့(၃-၄)ကြိမ်သောက်ပါ၊ انشاء الله များစွာအကျိုးရှိမည်။

စမုံနက်ဖျော်ရည်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မတည့်သောရောဂါ

ရေနွေးပူတစ်ခွက်တွင် ရဲနေသောဇီးသီးဖျော်ရည်ဖွန်းနှစ်ဖွန်းစမုံနက်ဖျော်ရည် ဖွန်းနှစ်ဖွန်း တစ်နေ့ (၃-၄)ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ကဲ့သို့အသုံးပြုပါ။ အတွေ့အကြုံအရ ဤဖျော်ရည်သည် အစာအိမ်နှင့်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါမျိုးစုံအတွက် အတော်ပင်အကျိုး ရှိသည်။ အနည်းငယ်ဖုံမှုန့် မြူမှုံများကြောင့် နှာချေတတ်သောသူများ အတွက် ဤဖျော်ရည်သည် အကျိုးရှိ၏။ ထူးခြားသောအရောင်အဆင်း နှင့် ရာသီဥတုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် နှင့်မတည့်သောရောဂါဖြစ်တတ်သူ များနှင့် တချို့သောအတွေ့အကြုံအရ၊ အရေပြားဆိုင်ရာ ရောဂါသည် များအတွက် ဤရဲနေသော်ဇီးသီးဖျော်ရည် နှင့် စမုံနက်ဖျော်ရည်သည် အလွန်အကျိုးထူးကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

ရောဂါသည်တစ်ဦးသည် (၁၈)နှစ်ကြာအရင်ကတည်းက ဤသို့ သောအရေပြားဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်နေသည်။ အရေပြားသည် အစ ပထမတွင်ကြဲ့သွား၍ နောက်ပိုင်းတွင်အရေခွံများကျွတ်ကျလေသည်။ အလွန်ယားတတ်သည်။ ယားလာသည်နှင့် အရေခွန်ကျွတ်ကျလေ သည်။ အရေခွံကျွတ်သည်နှင့် အနာဖြစ်လာသည်။ တဖန်အနာပေါ် တွင် အရေခွံဖြစ်လာပြီး ကွာကျသည်နှင့်အနာဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ ဆက်တိုက် (၁၈)နှစ်တိုင်ဖြစ်နေခဲ့သည်။

ကုသမှုပိုင်းတွင် မပေါ့ဆခဲ့ပါ၊ စားဆေးလိမ်းဆေးအစုံ ဆက် တိုက်လိမ်းခဲ့၏။ စပါယ်ရှယ်လစ်အထူးကုဆရာဝန်များကို အကြိမ်ကြိမ် ပြခဲ့၏။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါ ဆေးစစ်ခဲ့၏။ အရေပြား တစ်ပိုင်းကိုဖြတ်၍ပင် နိုင်ငံခြားသို့ပို့၍စစ်ခိုင်း၏။ ထိုနိုင်ငံမှဆေးများ ပို့ပေး၏။ ဆက်တိုက်ဆေးစားခဲ့၏၊ နောက်ဆုံးအဖြေမှာ သုံးညသာ တည်း။ ကျွန်ုပ်ထံသို့ နောက်ပိုင်းတွင် ကုသမှုခံယူရန်ရောက်ရှိလာ သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ပြည့်စုံစွာစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပြီး အထက်ပါ ဖျော်ရည်နှစ်မျိုး ရဲနေသော်ဇီးသီးဖျော်ရည်နှင့် စမုံနက်ဖျော်ရည် သောက်ရန် ညွှန်ကြားခဲ့ပြီးသောက်စေခဲ့ရာ ပို၍အရည်ခွံများထွက်လာ

ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း ကျန်းမာလာ၏။ နောက်ဆုံးတွင် လအတန် ကြာသောအခါ လုံးဝပျောက်ကင်းသွား၏။

တစ်နေ့ထိုမိတ်ဆွေနှင့်တွေ့ရာ ၎င်းကပြောပြသည်မှာ ကျွန်ုပ် သည် ဆရာပေးသောဖျော်ရည်နှစ်မျိုးကို တခြားသော ဤသို့ရောဂါ ရှင်များကို ပြောပြ၍သောက်စေရာ ရောဂါသည်အားလုံး စိတ်ချမ်းမြေ့ စွာ ပျောက်ကင်းကြကြောင်း ပြောပြကြလေသည်။

ထိုယ်ခန္ဓာပေါ်၌ထြောတ်ထေတ်ဖွယ်အနာများ

အမျိုးသမီးတစ်ဦးမီးဖွားပြီး ဤသို့ရွံရှာဖွယ်အနာများ ကိုယ်ခန္ဓာ ပေါ်၌ပေါက်လာ၏။ မြင်တွေ့သူများပင်စက်ဆုတ်ကြ၏။ ရောဂါဖြစ်ပုံမှာ ပထမအစတွင် သာမန်ယားယံမှုဖြစ်ပြီး အဖုကလေးများဖြစ်လာ၏။ တဖြည်းဖြည်းနှင့်အဖုကြီးများဖြစ်လာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးပျံ့နှံ့လာကာပူစပ် ပူစပ်ဖြစ်လာသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အဖုများပျောက်သွားပြီး အနာ အရင်းတွင်ကျိုင့်များ သေးငယ်သောအပေါက်အခေါင်းလေးများဖြစ်သွား သည်၊ ပြည်တည်လာ၏။ အလွန်ယားယံပြီး ပူစပ်ပူစပ်ဖြစ်လာသည်။

အမျိုးသမီးသည် အလွန်စိတ်မချမ်းမြေ့ပဲ လိမ်းဆေးစားဆေး ထိုးဆေးများ အသုံးပြုသော်လည်း မသက်သာခဲ့ပါ၊ ကျွန်ုပ်ထံနောက် ဆုံးရောက်လာရာ ဖေါ်ပြပါဖျော်ရည်နှစ်မျိုးသောက်ခိုင်းပြီး သုတ်လိမ်း ရန် အောက်ပါလိမ်းဆေးပေးခဲ့ပါသည်။

လိမ်းဆေး။ ကြက်ဥအကာရည်အဖြူ၊ ဂလစ်စရင်း (အလုဆီ)၊ ပျားရည်၊ ပရုပ်တို့ကိုဆတူအမှုန့်ပြုလုပ်၍ လိမ်းဆေးဖြစ်အောင်ပြုလုပ် ပါ။ အဘာယ်မျှမွှေရမည်ဆိုသော လိမ်းလို့ရသည်အထိမွှေရမည်။ နံနက်၊ ညနေ ခပ်ပါးပါးလိမ်းပေးပါ။ ဤလိမ်းဆေးသည် တခြားသော ကိုယ်ပေါ်ရှိအနာများကိုလည်း လိမ်းနိုင်သည်။ ဤအမျိုးသမီး၏ရောဂါ

ကို သုတေသနဌာနတွင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာ ကြောက်စရာအဖြေထွက် ပေါ်လာ၍ ဆွေမျိုးများပင်လန့်ကုန်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်က စိတ်အေးအေး ထားရန်ပြောကြားပြီး အထက်ပါဆေးများကိုသောက်ရန် လိမ်းရန် ပေးလိုက်ရာ လုံးဝသက်သာသွား၏။

ထားနာဖုရှားတို့ပျောက်စေသောဆေး

ရောဂါသည်တစ်ဦးသည် အသက်(၅၀)ကျော်ပြီး ကာလအတန် ကြာကပင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဖုံးအုပ်နေသောအပိုင်းတွင် ယားနာဖုများရှိ နေသည်။ အနာဖုများပုံစံမှာ နဘေးပိုင်းတွင်တုတ်၍ထူ၏၊ အလယ် ပိုင်းတွင်ချိုင့်နေ၊ နက်နေသည်။ လူမမာမှတ်တမ်းအရ လူပျိုဘဝတွင် အနေအထိုင်မှားမှုကြောင့် ရောဂါဖြစ်သွား၏။ ဆေးကု၏၊ ယာယီခဏ တာသက်သာ၏။ ရောဂါပြန်ထလာ၏။ တခြားနေရာပြောင်းကုသ သော်လည်းမထူးခြား၊ ဆေးကုရင်းစိတ်ကုန်လူပန်းဖြစ်လာရာ နောက် ဆုံးကျွန်ုပ်ထံရောက်လာရာ ကျွန်ုပ်ကဆက်တိုက် ဤဆေးကိုပင်အသုံး ပြုစေရာ အလ္လာဟ်အလိုတော်နှင့် ကောင်းသွားတော့၏။

လိုရင်းအချုပ်မှာ သင့်လျော်သော အတိုင်းအဆနှင့်အခြေအနေ ကိုလိုက်၍ ဤဆေးစမုံနက်ဖျော်ရည်ကိုတိုက်ကျွေးပါက အောက်ပါ ရောဂါများလည်း ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

- နာတာရှည်နှာရည်ယိုခြင်းနှင့် နှာဆေးခြင်း။
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မတည့်သောရောဂါနှင့် သလိပ်ကြေစေရန်။
- ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းပိုင်း၌ အနာပေါက်အနီဖုများပေါက်လျှင်။
- လူပျိုနာ၊ အနာဟောင်းများအတွက်။
- ယားနာတို့အတွက်။

နားရောဂါနှင့် စမုံနက်

နား၏ကြားနိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စမုံနက်အဘယ်မျှအကျိုးပြု သနည်းဆိုသည်ကို အောက်ပါအကြောင်းအရာများဖြင့် ခန့်မှန်းနိုင် သည်။ ဆက်တိုက်အတွေ့အကြုံအရ စာရှုသူများကိုတင်ပြပါသည်။

နားဝင်းထူ၏အကြောင်းအရာ

နားပင်းသူတစ်ဦး ဆေးကုသခံရန်ရောက်လာ၏။ ၎င်းအား သာမန်အသံဖြင့်မေးရာ မဖြေပါ။ ၎င်းအား အောက်ပါဆေးနည်းကို ပေးလိုက်၏။

ဆေးနည်း။ ဇီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ငွေးတောက်သီးတို့နှင့်ဖော် စပ်ထားသော တေဆေးတစ်ဇွန်းစာ(လက်ဖက်ရည်ဇွန်း)၊ စမုံနက်ပြုတ်ရည် တွင်ဖျော်၍ မပူတပူတွင်သောက်ပါ။ နေ့ပိုင်းတွင်အစာမစားမီ (၃)ကြိမ် တစ်လ(သို့) သုံးလစားပါ၊ ရောဂါပျောက်၏။

ဤသို့ပင်ရောဂါသည်တစ်ဦးသည် ဆက်တိုက်နားပြည်ယိုနေ၏ ၎င်းကိုလည်း အထက်ပါဆေးကိုအသုံးချ၏။ တဖန်နှမ်းဆီဖြင့် စမုံနက် ကြော်စေပြီး ထိုဆီကိုတစ်စက်တစ်စက် နား၌ထည့်စေခဲ့၏။ နောက် ဆုံးတွင် အကောင်းပကတိဖြစ်သွား၏။

နားထားခြင်း

ကလေးတစ်ဦးသည်(၉)နှစ်တိုင်တိုင် နားပတ်ဝန်းကျင် တွင်လည်းကောင်း၊ အတွင်း၌လည်းကောင်း၊ ယားနာဖြစ်နေသည် (၂)နှစ်ခွဲအလျှင်ကပင် ၎င်းကြောင့် အိမ်သားအားလုံး စိတ်မချမ်းမြေ့ ကြချေ။

ကျွန်ုပ်ကနားတွင် စမုံနက်ဆီထည့်ပေးရန်နည်းပေးခဲ့၏။ အထက်ပါ ဆေးနည်းကိုလည်းပေးခဲ့၏။ ဆက်တိုက်ကြိုးစားပြီးနောက်

ကလေးနားရောဂါ ပျောက်သွားလေသည်။ ဆေးနည်းမှာ ဖွန်းတစ်ဝက် နေ့စဉ်(၃)ကြိမ် အစာမစားမီရေနှင့်သောက်ရမည်။

နားခံထာရောဂါ

လူတစ်ယောက်သည် သေးငယ်သောအသံကိုပင်မခံသာချေ။ အမြဲနားထဲတွင် လဲမို့ဝါဂွမ်းထည့်ထားရလေသည်။ ဆေးမထည့်မိပါက ချက်ခြင်းနားထဲတွင် လက်ချောင်းထိုးထားရလေသည်။ ၎င်း၏အနီးမှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကစကားပြောလျှင် အသံကျယ်လောင်စွာကြား ရပေသည်။

ကျွန်တော်တို့မြို့၏ ဗဟိုဆေးရုံမှဆရာဝန်များက ၎င်းအား နားနှစ်ဘက်တွင် ကိရိယာတစ်ခုတပ်ဆင်ပေးထား၏။ ထို့ကြောင့် အနည်းငယ်သက်သာမှုရလေသည်။ ၎င်းကပြောပြသည်မှာ ကျွန်တော် နမား၏အတွက် ဝိဇ္ဇာရေသန့်စင်လျှင် ၎င်းကိရိယာများကိုဖြုတ်ရပါက စိတ်သည် ဆင်းရဲသွားရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသံများနားကွဲ မတတ်ကျယ်လောင်စွာကြားရ၍ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်က၎င်းအား ဖေါ်ပြပါ ဆေးနည်းကိုအသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းက ထိုဆေးကိုစွဲမြဲ စွာအသုံးပြုရာ အသုံးပြုသွားသည်နှင့် သက်သာမှုလည်းရလာလေ သည်။ နောက်ဆုံးနားထဲကကိရိယာနှစ်ခုလုံး ဖြုတ်ထားရလေသည်။ ယနေ့ ၎င်းသည် သာမန်လူတစ်ဦးပမာ နေထိုင်လျက်ရှိပေသည်။

နားနာထျော်မှုနှင့် စမုံနထ်

တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် နားနာကျင်နေပါက ဖေါ်ပြပါဆေး နည်းသည် အလွန်သင့်လျော်၏။ နားအတွင်းထည့်ရန် စမုံနက်ဆီ (သို့) နှမ်းဆီချက်၍ထည့်လျှင် ပို၍သင့်၏၊ မပူမအေးထည့်ပါ။

ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါနှင့် စမုံနက်

လက်ရှိစက်မှုခေတ်တွင် ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါနှင့် မေ့တတ်သောရောဂါသည် လောကီကိစ္စရပ်များတွင် အတားအဆီးသဖွယ်ဖြစ်နေပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဤရောဂါဖြစ်နေပါက အောက်ပါဆေးနည်းကိုသုံးပါ။

ဆရာတစ်ဦး၏ဝမ်းနည်းဖွယ်အဖြစ်အပျက်

မူလတန်းဆရာတစ်ဦး ဆေးကုသမှုခံယူရန်ကြွလာသည်။ ပြောပြသည်မှာ ကျွန်ုပ်၏မှတ်ဉာဏ်သည် စားပြီးသောက်ပြီးတာကိုပင် မေ့နေတတ်သည်။ စာသင်ကြားရာတွင် အဘယ်မျှအခက်အခဲတွေ့ရသည်ဆိုမူ ကလေးများကပင် ကျွန်တော့အား ပြောင်လှောင်သရော်လာကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုအိမ်မှာထားခဲ့ပြီး ကျောင်းမှာရှာနေတတ်သည်။ အမှတ်မရ၍ တစ်ခါတစ်ရံနှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်စာထမင်းမစားမိ။ ဤသို့သောအခြေအနေ၌ ကလေးများကိုဂရုမစိုက်နိုင်ချေ။ ပြီးခဲ့သောရက် အနည်းငယ်က မိမိအိမ်၏တံခါးကိုမမှတ်မိ၍ စိတ်အတော်ဆင်းရဲခဲ့ရ၏။ အတော်ကြာမှသတိရလာ၏။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲဟု စာရေးလာ၏။ ဤသည် မေ့တတ်သူတစ်ဦး၏ ပေးစာတစ်စောင်ဖြစ်ပါသည်။

မေ့ရခြင်း၏အကြောင်းအရင်း

ဆေးနည်းကိုမပြောပြမီ မေ့ခြင်း၏အကြောင်းရင်းကို စာရှုသူတို့အားပြောပြလိုသည်၊ ဂရုပြုကြမည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

- များစွာဂုနဟ်ကျူးလွန်ခြင်း၊ လောကမှာ မေ့ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းသည်။ ဤသည်ပင်ဖြစ်သည်။
- အစာအိမ်မကောင်းခြင်းနှင့် ရောင်ခြင်း။

○ လေထခြင်း၊ လေများခြင်း။

ထွက်ချာဝါဒနှင့် စမုံနက်

ဤရောဂါ၏ဇစ်မြစ်မှာ စိတ်ရောဂါ သလိပ်ရောမှုများပြဿနာများရင်ဆိုင်ရခြင်း၊ ဒုက္ခများတွေ့ကြုံခံစားရခြင်း၊ ပူဆွေးမှုများပြားခြင်း၊ များစွာပေါင်းသင်းခြင်း၊ ပြဿနာများ(သို့)ထိခိုက်မှုတစ်ခုခုဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ အဆိပ်ရှိသတ္တဝါ၏ အပေါက်ခံရခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်တတ်သည်။ ဤရောဂါများအတွက် အောက်ပါစမုံနက်ဆေးကို အသုံးပြုပါက မရေတွက်နိုင်သောအကျိုးများ ခံစားရရှိပေမည်။

ဆေးနည်း။ တေဆေးတစ်မျိုးတစ်တိုလာ၊ စမုံနက်အမှုန့် တစ်မာရှာ၊ နှစ်မျိုးစလုံးကို လတ်ဆတ်သောရေချဉ် (သို့) ရေမပူမအေးတွင် နံနက်၊ ညနေ နှစ်ကြိမ်၊ နေ့ပိုင်းတွင်သောက်ပါ။ နေ့လည်ပိုင်းတွင် စမုံနက်မှုန့်ကို လက်ပေါ်မှာပွတ်သပ်ပါ။ ခြောက်နေသောစမုံနက်မှုန့်ကို လက်ဖဝါးနှစ်ခုတွင်ယူ၍ ကောင်းစွာပွတ်သတ်ပါ။ တစ်နာရီခန့်ပွတ်သတ်ပါ။ နေ့စဉ်တစ်နာရီမှ သုံးနာရီခန့်ပြုလုပ်ပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူမမာအမြန်ကျမ်းမာလာမည်၊ စမုံနက်လှော်ရည်လည်း လူမမာကို မကြာမကြာတိုက်ပါ။

စမုံနက်လှော်ရည်

ဖွန်း၏လေးပုံတစ်ပုံ စမုံနက်အမှုန့်၊ ရေတစ်ခွက်မှာထည့်၍ မီးဖိုပေါ်မှာတည်ပါ။ လှော်ရည်ကဲ့သို့နေ့ပိုင်းတွင် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် အသုံးပြုပါ၊ ဤစမုံနက်လှော်ရည်သည် အောက်ပါရောဂါသည်များအတွက် အလွန်အကျိုးရှိ၏။

○ ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါ၊ မေ့တတ်သူများအတွက်။

- အကြောအားနည်းသူများ၊ အကြောတင်/တက်သူများ။
- အမြဲနှာဆေးသူ၊ နှာရည်ကျသူများ။
- သလိပ်ခံသူများ။
- အကယ်၍ ဤလ္ဘက်ရည်ဖြင့် ဂရာရဟ်(ပလုပ်ကျင်းခြင်း)ပြုပါက လက်ချောင်းရောင်ခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းအတွက် အကျိုးရှိပါသည်။
- အသံနှင့် အလုပ်လုပ်ရသူများ၊ ကာရီများ၊ ဤလ္ဘက်ရည်ကို သောက်လျှင် ပလုပ်ကျင်းလျှင် အတိုင်းမရှိအကျိုးရှိသည်။
- လည်ချောင်းရောင်သူများ ဤလ္ဘက်ရည်ကိုသောက်လျှင် ပလုပ်ကျင်းလျှင် အကျိုးရှိသည်။
- နားပြည်ယိုခြင်း၊ အကြားအားနည်းခြင်း၊ နားတွင်တစီစီမြည်နေခြင်း၊ ဆူညံသံကြားနေရခြင်းများကို ပျောက်စေသည်။
- ရင်ဘတ်နှင့်အဆုတ်တွင် ချွဲသလိပ်ခံနေလျှင် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ တင်းခြင်းစသည်များဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဤလ္ဘက်ရည်ကိုသောက်ပါ။
- အဆိုးဆုံး ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မတည့်သောရောဂါ ဖုံမှုန့်လေးများ မြေကြီးများ၊ အမွှေးအကြိုင်များ၊ အခန်းပြောင်းခြင်းကြောင့် အမှုန့်များ၊ အရောင်များဝင်ခြင်း၊ အစားအသောက်ကြောင့် ဖြစ်ရသောဒုက္ခများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မတည့်သောရောဂါအားလုံး အတွက် ဤလ္ဘက်ရည်သည် များစွာအကျိုးရှိလေသည်။
- **နံရိုးနာကျင်ခြင်း။ နမိုးနီးယား။ အဆုပ်အမှေးရောင်ခြင်း။ ဆောင်း**

ရာသီမိုးရာသီတွင် စို၍ရင်ကျပ်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ အားလုံးတို့ အတွက်အကျိုးရှိ၏။

- ကလေးများနမိုးနီးယား၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ နံရိုးနာကျင်ခြင်း၊ လည်နှင့်ရင်ကျပ်ခြင်း၊ တခွပ်ခွပ်နှင့်ချောင်းဆိုးခြင်းတို့အတွက် ဤဆေးသည် အကျိုးထူး၏။
- ကျွတ်ထိုးခြင်းအတွက် စမုံနက် ႔ဆ (တမာလူတွင်ထည့်၍) ရှူခြင်း၊ သို့မှိတိုက်၍ရှူခြင်းသည် အကျိုးထူးသလို ၎င်းလွှက်ရည် ကိုသောက်က များစွာအကျိုးရှိသည်။
- တချို့ရောဂါသည်များအစာအိမ်နှင့် ရင်ဘတ်ကြားတွင် အရေ ပြား၌ယောင်ရမ်း၍ တော်တော်ဒုက္ခရောက်၏။ ဤလဘ္ဘက်ရည် ကိုသောက်က များစွာအကျိုးရှိသည်။
- အစာအိမ်နှင့်ဆိုင်သော လေချဉ်တက်ခြင်း၊ လေခါးတက်ခြင်း၊ အနိုးအငွေ့ရိုက်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းတို့အတွက် ဤဆေးနည်း ထက် ပိုကောင်းသောဆေးမရှိပေ။
- တချို့ရောဂါသည်တို့သည် သည်းချေတွင်ကျောက်တည်သ ဖြင့် ဤဆေးကို လအနည်းငယ်အသုံးပြုစေရာ သည်းခြေရောင် ခြင်းပျောက်၍ ကျောက်ထွက်သွား၏။ မခွဲစိတ်ရဘဲကျန်းမာ သွားသည်။
- ဤသို့ပင်သည်းခြေရောင်သူတစ်ဦး သွေးဝါနေခြင်း ၎င်းအား ဤ လွှက်ရည်ကိုတိုက်ကျွေးရာ တဖြည်းဖြည်းနှင့်ကျမ်းမာလာ၏။ အသားဝါလည်းပျောက်သွား၏။
- ကျောက်ကပ်ရောင်သူကို ဤလွှက်ရည်တိုက်ကျွေးရာ ကာလ

အတန်ကြာကပင် ကျောက်ကပ်ရောင်နေသူပင် သက်သာသွား၏။

- လိပ်ခေါင်းရှိသူတစ်ချို့ အထူးသဖြင့် လိပ်ခေါင်းအအေးစားများကိုတိုက်ကျွေးရာ သဖန်းသီးအနည်းငယ်ကို နံနက်ညနေကျွေးရာ မရေတွက်နိုင်သောလိပ်ခေါင်းသည်များ သက်သာသွား၏။
- ခရုသင်း၊ ဝဲ၊ နှင်းခူ၊ ယားနာစသည့်ရောဂါစုံအတွက် ဤလှက်ရည်သည် အကျိုးရှိ၏။
- ဆောင်းရာသီတွင် ခြေလက်ကွဲခြင်း၊ ခြေဖဝါးကွဲခြင်းတွင် ဤဆေးသည် အလွန်ထက်၏။

လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သွက်ချာပါဒဆေး

လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သွက်ချာပါဒကြောင့် ရောဂါသည်သည် စိတ်ဆင်းရဲ အားကိုးရာမဲ့ပြီး ဆရာဝန်များလက်လျှော့ထားရလျှင် ဤသို့သောအခြေအနေ၌ ဤဆေးသည် အထူးအကျိုးရှိ၏။ ၎င်းအပြင် အဆစ်မြစ်နာအဟောင်း၊ ယူရစ်အက်စစ်များခြင်း၊ အမြဲဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်၊ အစာမကျေ၊ အကြောတက်တင်းဆွဲ၊ အကြောအားနည်းရောဂါတို့အတွက် ကောင်း၏။

ဆေးနည်း။ ကြောင်ကတိုးတစ်တိုလာ၊ စမုံနက်(၅)တိုလာ၊ စမုံဖြူ(တိုင်းရင်း)(၅)တိုလာ၊ လက်ချားမီးပေါက်(၅)တိုလာ၊ ပိတ်ချင်း(၅)တိုလာ၊ ငြုပ်ကောင်း(၅)တိုလာ၊ ပွေးကိုင်း(၅)တိုလာ၊ ကြက်စူ(၅)တိုလာ၊ အားလုံးကိုအမှုန့်ကြိတ်ခါ ပျားရည်တစ်ကီလိုရော၍ တေဆေးလုပ်ထားပါ။ နံနက် နေ့လည် ညနေ (၃-၄)ကြိမ်စားပါ။ အံ့ဘွယ်အကျိုးထူးခံစားရမည်။

အလုပ်သမားတစ်ဦး အပေါ်မှပြုတ်ကျ၍ ခါးနာပြီးလမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ပါ၊ ဘယ်မှာမှဆေးကုမရ၍ ကျွန်ုပ်ထံရောက်လာရာ အောက်ပါဆေးကိုစားစေရာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွား၏။

ဈေးဝေါ်၍ အံ့သွယ်အကျိုးထူးသော ဆေးတစ်လက်

မွလ်သာန်မြို့မှ လူငယ်တစ်ယောက် မော်တော်ဆိုင်ကယ်တိုက်ပြီး အောက်ပိုင်းလုံးဝမကောင်းပါ။ ဆေးဝါးကုသသော်လည်း မသက်သာပါ၊ လအတန်ကြာပြီးနောက် အောက်ပါဆေးနည်းကို ၎င်းအားတိုက်ကျွေးရာ အံ့ဘွယ်ကောင်းမွန်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ဆိတ်ကျောင်းသားတစ်ယောက် သစ်ပင်ပေါ်တက်၍ ဆိတ်များကို အကိုင်းများချိုင်၍ ခုတ်ချကျွေးနေရာ သစ်ကိုင်းတစ်ကိုင်းပေါ်ခိုင်သည်အထင်နှင့်နင်းလိုက်ရာ ကျိုးကျပြီးခါးနာသွား၏။ ဆင်းရဲ၍ဈေးကြီးသော ဆေးခန်းများမပြနိုင်၊ နောက်ဆုံး ကျွန်တော့်ထံရောက်လာရာ ၎င်းအားလည်း အောက်ပါဆေးနည်းကိုပေးလိုက်ပါသည်။ ၎င်းဆေးကို စာရှုသူတို့အားတင်ပြပါသည်။

နောက်တစ်ယောက်အကြောင်း

လူတစ်ယောက် ခါးကိုက်နေတာကြာပြီ ဆေးကုသခံနေသည်၊ ဘယ်လိုမှမသက်သာ။ နောက်ဆုံးကျွန်တော်က ၎င်းအား အောက်ပါဆေးကိုပေးလိုက်ရာ များစွာအကျိုးရှိသွားသည်။ အနည်းငယ်အချိန်ကာလတွင် ကျမ္မာသွားသည်။

လူတစ်ယောက် ခြေတစ်ဖက်ကျိုးနေ၏၊ ၎င်းအားလည်း အောက်ပါဆေးနည်းကိုပင်ပေးရာ ကောင်းမွန်သွား၏။ တခြားသူများကိုလည်း ကုသပေးခဲ့သည်။

ဆရာဝန်တစ်ဦး၏ဝန်ခံချက်

ကျွန်တော့မိတ်ဆွေ ဆရာဝန်တစ်ဦးကပြောသည်မှာ တိုင်းရင်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးရှိလျှင် ကျွန်တော့အားပြောစမ်းပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခင်ဗျားထံတွင် အစွမ်းထက်သောဆေးမီးတိုများရှိကြောင်းသိရှိရပါသည်။ အချို့နေရာတွင် ခေတ်မီဆေးများအသုံးမကျ ကုမရဖြစ်သောနေရာတွင် တိုင်းရင်းဆေးက အသုံးဝင်ကြောင်းသိရှိရပါသည်။ ထိုအပေါ်ဂုဏ်ယူပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကငင်းအား ဤဆေးကို အကျယ်တဝင့် ရေးပေးလိုက်ပါသည်။ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုလည်း ရှင်းပြလိုက်ပါသည်။ ရက်သတ္တပတ်အချိန်ကြာပြီးနောက် ဆရာဝန်က လူမမာတစ်ဦးအား ကျွန်ုပ်ထံပို့လိုက်ပါသည်။ ထပ်၍မှာလိုက်သည်မှာ ၎င်းလူမမာအား တခြားဆေးမသုံးဘဲ ၎င်းဆေးကိုပင်သုံးရန် မှာလိုက်ပါသည်။ ကျွန်တော်က ၎င်းအား နှစ်ပတ်စာဆေးပေးလိုက်ပါသည်။ ဆရာဝန်ကိုပြန်လည်း မှာလိုက်သည်။ တစ်လခွဲကြာပြီးတော့ ဆရာဝန်၏တယ်လီဖုန်းရောက်လာသည်။ ဆေးထပ်ပို့ရန် မှာသည်။ ကျွန်တော်က ဆရာဝန်အား ဆေးနည်းပေးထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြလိုက်ပါသည်။

ဆရာဝန်က ၎င်းဆေးနည်းကို ကိုယ်တိုင်ဖော်စပ်၍ မိမိ၏ရောဂါသည်များကိုပေးပါသည်။ ၎င်းဆရာဝန်က ၎င်းဆေးနည်းသည် အံ့ဘွယ်အစွမ်းထက်မြတ်ကြောင်း စမ်းသပ်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောပါသည်။

ဆေးနည်း။ စမုံနက်နှင့် ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်၏ပြာ ဆတူရော၍ထားပါ၊ တစ်ဂရမ်မှသုံးဂရမ်ထိ ပျားရည်နှင့်ရော၍ နို့ပူပူ (သို့)လက်ဘက်ရည်နှင့် နေ့ပိုင်းတွင် (၃-၄)ကြိမ်သောက်ပါ။ ပျားရည်ကတော့ တစ်ဇွန်းဆိုလျှင်သင့်ပါသည်။ အချိုမကြိုက်သူများ ပျားရည်မထဲ့လျှင်

လည်းရသည်။ များရည်နှင့်သောက်သည့် အကျိုးကိုတော့မရနိုင်ပါ။

ရှင်းလင်းချက်တစ်ခု

کریل ကို کریر သို့ کریمه ဟုလည်းခေါ်သည်။ အများအားဖြင့် တောတောင်ရွာများတွင် ချုံပုတ်ပမာစူးပြင်းများရှိသော လူတစ်ရပ်ထက်မြင့်သောအပင်တစ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကြီးလာလျှင် သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ဖြစ်သွားသည်။ အပွင့်နီလေးများလည်း ပွင့်တတ်သည်။ ၎င်းကို လူတို့က ဟင်းအဖြစ်စားတတ်ကြသည်။ ဇီးသီးကဲ့သို့ အသီးလည်းသီးသည်။ ၎င်း၏သနပ်သည် အလွန်အရသာရှိသည်။

စမုံနတ်ဆီ အထက်ရှင်ဆေး

စမုံနက်ကို نجيلا سٹيو ဟုခေါ်သည်။ စမုံနက်စေ့တွင် (၁၅)ရာခိုင်နှုန်း လွင့်ပျံတက်သောဆီပါဝင်သည်။ ကျန်ရှိသောဆီတွင် ပရိုတိန်း အခါးဓါတ်များပါဝင်သည့်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် များစွာအသုံးဝင်သည်။

တစ်ချို့ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းရန်အချိန်ယူရသည်။ သို့ဖြစ်၍ စမုံနက်ဆီဖြင့်ဆေးကုသရာတွင် စွဲမြဲစွာလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။ စမုံနက်ဆီကို ပရဆေးဆိုင်မှ (သို့) ယူနာနီဆေးဆိုင်မှ (သို့) တိုင်းရင်းသမားတော်ဆေးဆိုင်မှ ရရှိသောပစ္စည်းများဖြင့်သာ အသုံးချပါ၊ စမုံနက်စေ့ကို အများဆုံးနှစ်မာရှာ(၁၀–ပြားခန့်) (နှစ်ဂရမ်ခန့်)စားသုံးနိုင်သည်။ ဤအတိုင်းအတာအရ စမုံနက်ဆီကို တစ်နေ့လုံးတွင် အများဆုံးဇွန်းကလေးတစ်ဝက် (သို့) (၁၅)စက်၊ မည်သည့်အရာမှမပါဘဲ များရည်ရိုးရိုး၊ လက်ဘက်ရည်၊ ရေ၊ နွားနို့ (သို့) ဖျော်ရည်ဖြင့်ရော၍ နေ့စဉ်စားသည့်အကျင့်လုပ်ပါ။ အောက်ပါအလေးချိန်သည် ဆေးကုသမှုတွင် အရေးကြီးသည်။

(တစ်မာရှာ–တစ်ဂရမ်၊ တစ်တိုလာ၊ ၁၂–ဂရမ်) **ငံါဟ်နှ**= (၆၀)ဂရမ်)

စမုံနက်ဆီကို ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အောက်ပါနည်း အတိုင်းသုံးပါ။

(၁) **ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်လျှင်**... နေ့စဉ် စမုံနက်ဆီတစ်စက် နာကျင်သောခေါင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်အချမ်း၌ နားနတွင် ထည့်ပါ။ စမုံနက်ဆီ (၁၀)စက်ကို နေ့စဉ်သောက်ပါ။

(၂) **ခေါင်းကိုက်ခြင်း** . . . ခေါင်းနာကျင်ချိန်ကိုက်ချိန်တွင် စမုံနက်ဆီကို ခေါင်းနှင့်နဖူးတွင်လိမ်းပါ။ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက် ကို ပျားရည်စစ်စစ်တွင် ရောသောက်ပါ။ ကြက်သွန်နီလတ် လတ်ဆတ်ဆတ်ကိုထုထောင်း၍ ခြေဖဝါးမှာသုတ်လိမ်းပါ။

၃။ **လေဖြတ်သွက်ချာပါဒ**... နေ့စဉ်စမုံနက်ဆီတစ်စက်ကို ရောဂါဖြစ်သောဘက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်တွင် နာနချမ်းတွင် ထည့်ပါ။ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက် ပျားရည်တစ်ဇွန်းနှင့် ရော၍ သောက်ပါ။

၄။ **တက်သောရောဂါ** . . . နေ့စဉ် စမုံနက်ဆီတစ်စက်ကို ရောဂါဖြစ်သောဘက်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်နာနချမ်းတွင်ထည့်ပါ။ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်၊ ပျားရည်တစ်ဇွန်းနှင့် ရော၍သောက်ပါ။

၅။ **ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ**... အိမ်မွေး(တိုင်းရင်း) ကြက်ဥတစ်လုံး နှစ်လုံး မကျက်တကျက်ပြုတ်၍ နံနက်တိုင်းစားပါ။

၆။ **မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရန်** . . . (မေ့ခြင်း)ရောဂါအတွက် စမုံနက်စေ့ (၇)စေ့ကြိတ်၍ ပျားရည်တစ်ဇွန်း၊ စမုံနက်ဆီ(၁၀)

စက်နှင့်ရောရှ်သောက်ပါ။ သစ်ဂျပိုးခေါက် (၃-၄)ခေါက်ခန့် နေ့ပိုင်းတွင်စုတ်ပါ။

၇။ **ဦးနှောက်အားနည်းရောဂါ...** နံနက်ခင်းတွင် မခန်း(၃၀) ဂရမ်၊ (သို့) (၆၀)ဂရမ်၊ မလိုင်နှင့်သကြား ၎င်းစမုံနက်ဆီ(၁၂) စက်ရောရှ်သောက်ပါ။

တိမ်ဖြစ်ခါစ... တိမ်စဖြစ်ခါစဖြစ်လျှင် နေ့စဉ်စမုံနက်ဆီ တစ်စက် မျက်စေ့တွင်ထည့်ပါ။

၈။ နားပင်း၊ နားနာကျင်လျှင်၊ နားပြည်ယိုလျှင် မုံညှင်းစစ်စစ် ဘာဒမ်စေ့၊ စမုံနက်ဆီ သုံးမျိုးဆတူမပူမနွေးပြုလုပ်၍ တစ်စက်နှစ်စက်ခန့် နားတွင်ထည့်ပါ။

၉။ နားအူလျှင် စမုံနက်ဆီ၊ သံလွင်ဆီဆတူကို မပူမအေးပြု လုပ်၍ တစ်စက်နှစ်စက်ခန့် နားတွင်ထည့်ပါ။

၁၀။ သွားနှင့်သွားဖုံးနာလျှင် စမုံနက်ဆီနှင့် လေးညှင်းပွင့်ဆီ တစ်စက်စီရောရှ် လိမ်းပေးပါ။

၁၁။ **သွားချေး...** လာမိုရီဆား မီး၌ဖုတ်၍ ပါးပါးအမှုန့်လုပ်ပါ။ စမုံနက်ဆီနှင့် မုံညင်းဆီအချို့ကိုရောရှ် သွားတိုက်ပါ။

၁၃။ **ချောင်းဆိုး . . .** သလိပ်၊ နှမ်းကျပ်စေ့(ရှမ်းနှမ်းစေ့) တစ်တိုလာကိုကြိတ်၍ ရေအစိပ်သားခန့်တွင်ပြုတ်ပါ။ တစ် ဝက်ခန့် ရေကျန်သောအခါစစ်၍ စမုံနက်ဆီ (၁၄)စက်ခန့် ပျားရည်နှစ်တိုလာရောရှ် သောက်ပါ။

၁၄။ **ပန်းနာ...** ဆား၊ စမုံနက်ဆီ၊ မပူမအေး ထောပတ်စစ်စစ် တွင်ရောရှ် ရင်ဘတ်နှင့်လည်ပင်းတွင်လိမ်းပါ။ စမုံနက်ဆီ (၁၂)စက်၊ ပျားရည်နှစ်တိုလာရောရှ် သောက်ပါ။

၁၅။ **အသက်ရှူခက်ခြင်း** . . . စမုံနက်ဆီ(၁၄)စက်၊ ပျားရည်တစ်ဇွန်းနှင့်သောက်ပါ၊ ဇွန်းလေးတစ်ဇွန်း စမုံနက်ဆီကို ရေနှစ်ခွက် ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေ၌ထည့်၍ အငွေ့ကို အမြဲရှုပ်ခံပါ။

၁၆။ **လေ** . . . စမုံနက်ဖြူ(၆၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်၊ သံပုရာရည်၌ နှစ်၍ရောပါ။ နံနက်ညနေ ဇီးလုံးခန့်စားပါ။

၁၇။ **ကျွတ်ထိုးခြင်း**. . . စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်၊ စမုံနက်စေ့(၇)စေ့၊ မခန်းနှင့်ရော၍စားပါ။

၁၈။ **ဖျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း**. . . သစ်သီးဖျော်ရည်လကာရည် (၁၀၀)ဂရမ်၊ သကြား(၂၀၀)ဂရမ်၊ စမုံနက်ဆီ(၈)စက်ရော၍ရက်လျှင် ရပ်သွားလိမ့်မည်။

၁၉။ **အစာအိမ်နာကျင်ခြင်း။** ဆားတစ်တို့ခန့် စမုံနက်ဆီ(၁၀) စက်၊ ခွက်တစ်ဝက်ခန့် ရေနွေး၌ရော၍တိုက်ပါ။

၂၀။ **အစာအိမ်အားကောင်းရန်။** ပန်းသီးရည်တစ်ခွက်၊ ပြေပ်ကောင်း၊ ဇီရာ၊ ဆား၊ အားလုံးကိုတစ်တို့စာခန့် စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်တွင် ရော၍သောက်ပါ။

၂၁။ **ဝမ်းချုပ်ခြင်း။** သကြားနီ(ထညက်သကြား)နှစ်တိုလာ၊ ပွေးကိုင်း(၄)ဂရမ်၊ နှစ်မျိုးလုံးကို နို့မပူတပူကီလိုဝက်တွင် စမုံနက်ဆီ(၁၂)ဂရမ်ရော၍ ညမအိပ်မီသောက်ပါ။

၂၂။ **ဝမ်းဗိုက်ရောင်၍ ဂက်စ်ထခြင်း။** ဂျင်းရည်တစ်တိုလာ၊ စမုံနက်ဆီ(၆)စက်၊ ဆားအနည်းငယ်ရေနှင့်ရော၍သောက်ပါ။

၂၃။ **ဆားလောင်ခြင်း။** စမုံနက်စေ့(၄)တိုလာ ညတွင်ရှုလကာရည် တစ်မျိုးမျိုးတွင်စိမ်ပါ။ အခြောက်လှန်း၍ အမှုန့်ကြိတ်ပါ။

လက်တစ်တို့စာကို ပျားရည်တစ်ဖွန်း၊ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက် ရောရှံစားပါ။

၂၄။ **အစာကျေဆေး။** စမုံဖြူ(၄)တိုလာ၊ စမုံနက်ဆီ(၆)စက်ရောရှံ သံပုရာရည်၌စိမ်ပါ။ အခြောက်လှန်းပါ။ အစာစားပြီးတိုင်း တစ်တို့စာကို မျှိုချပါ။

၂၅။ **ဝမ်းပိုး။** စမုံနက်စေ့ (၁၄)စေ့ကိုကြိတ်ပါ။ စမုံနက်ဆီနှစ်စက် ရှလကာရည်စစ်စစ်(၁၁)စက်၊ ရေ(၄)ပုံ(၁)ပုံတွင်ရောရှံ သောက်ပါ။

၂၆။ **ဝမ်းကိုက်ခြင်း။** ဖါကြောပင်အစေ့တစ်တိုလာ၊ ဒိန်ချဉ်(၁၂) ကျပ်ခွဲသား၊ စမုံနက်ဆီ(၃)စက်ရောရှံ နေ့အခါတွင်(၃-၄) ကြိမ်ရောရှံ သောက်ပါ။

၂၇။ **အသဲအားနည်းလျှင်။** စမုံဖြူရေတစ်တိုလာတွင်စိမ်၍နေ့ပိုင်း တွင်အရိပ်၌ ညအချိန်နှင်းခံထားပါ။ နောက်နေ့တွင် ရေစစ်၍ စမုံနက်ဆီ (၆)စက်နှင့်ရောရှံသောက်ပါ။

၂၈။ **ဝမ်းဗိုက်တွင်ရေပြည့်နေခြင်း။** ကြက်ဟင်းခါးသီးအစိမ်းကို ထုထောင်း၍ ငါးတိုလာအရည်ရအောင်ညှစ်ယူပါ။ ၎င်းတွင် ပျားရည်နှစ်တိုလာ၊ စမုံနက်ဆီ (၁၀)စက်ရောရှံ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

၂၉။ **အသားဝါ။** ဒန်းရွက်နှစ်တိုလာ ညအချိန်ရေ၌စိမ်ပါ၊ နံနက် တွင်စစ်၍ စမုံနက်စေ့(၁၄)စေ့ကို ၎င်းရေ၌ ပျားရည်တစ်ဖွန်း၊ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်တွင်ရောရှံသောက်ပါ။

၃၀။ **ဆီးပူခြင်း။** နို့စစ်စစ်အဆိတ်သားတွင် စမုံနက်ဆီ(၈)စက်ကို ပျားရည်တစ်ဖွန်းနှင့် ရောရှံသောက်ပါ။

၃၁။ **ဆီးနည်းခြင်း။** ပြောင်းဖူးအမွှေး(အမျှင်)ကို ရေနှစ်တိုလာ တွင်ပြုတ်ပါ။ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်တွင် ရောစွက်တိုက်ပါ။

၃၂။ **ဆီးကျောက်တည်ခြင်း။** ကျောက်ကပ်၌ နေ့အခါတွင် တစ်ကြိမ် စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်၌ အစာစားပြီး ပျားရည်စစ်စစ် ကို သောက်နိုင်သည်ခန့် ရေနွေး၌ရောစွက်သောက်ပါ။

၃၃။ စမုံနက်စေ့(၁၀)ဂရမ်၊ ဒန်းရွက်(၁၅)ဂရမ်၊ ရှလကာရည်(၅၀၀) ဂရမ်၊ (၁၀)မိနစ်ခန့်ပြုတ်၍ စမုံနက်ဆီနှင့် ရောစွက်သောက်ပါ။

၃၄။ **ခရုသင်း။** ပွေးကိုင်း၊ စမုံနက်၊ ပန်းနုအချို(၁၀)ဂရမ်စီ၊ ရှလကာရည်(၅၀၀)ဂရမ်၌ (၅)မိနစ်ခန့်ပြုတ်၍ စစ်ယူပါ၊ နောက် စမုံနက်ဆီ၌ရောစွက် သုတ်လိမ်းပေးပါ။

၃၅။ **သမင်ဖြူ။** စမုံနက်၊ မုံညှင်းဖြူအစေ့(၅၀)ဂရမ်စီ၊ ဒန်းရွက် (၁၀)ဂရမ်စီ၊ ရှလကာရည်(၉၀၀)ဂရမ်၌ (၁၀)မိနစ်ခန့်ပြုတ်၍ စစ်ယူပါ၊ နောက် စမုံနက်ဆီ၌ရောစွက်လိမ်းပါ။

၃၆။ **ဝှက်၊ ဒက်ထခြင်း။** ဒန်းရွက်၊ ပွေးကိုင်း၊ စမုံနက်၊ ပဲနံ့သာ၊ မုံညှင်းဖြူအစေ့၊ ပန်းနုအချိုအားလုံးကို ဆတူအချိုး ကိုကြိတ်၍ ရှလကာရည်(၆)ဂရမ်နှင့်ရောစွက် (၁၀)မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပါ။ နောက် စမုံနက်ဆီနှင့်ရောစွက်လိမ်းပါ။

၃၇။ **ဆံပင်ကျဲ၊ ကျွတ်ခြင်း။** ဂျင်းရည်ထုတ်၍ ၎င်း၌ရှလကာ ရည်ဆတူရောစွက်လိမ်းပါ။ မအိပ်မီ စမုံနက်စေ့များကို စမုံနက် ဆီ၊ ရှလကာရည်နှင့်ကြိတ်၍ ကျွတ်နေသောနေရာ၌လိမ်းပါ။

၃၈။ **ဆံပင်ကွက်၊ ကျဲခြင်း။** ကြက်ဥအဆီ၊ စမုံနက်ဆီရောစွက် လိမ်းပါ။

၃၉။ **ဆံပင်ဖြူလျှင်။** တမာ၊ စမုံနက်၊ ကြီးအာသီး (တဆစ်သခွါး) သုံးမျိုးကိုဆတူ ၎င်းတို့ကို နေ့စဉ်ဆံပင်မှာလိမ်းပေးပါ။

၄၀။ **ဆံပင်ကျွတ်လျှင်။** စမုံနက်ဆီစစ်စစ်ကို ဆံပင်မှာလိမ်းပါ။

၄၁။ **ဆီးချိုလျှင်။** စမုံနက်စေ့တစ်တိုလာ၊ ပဲနံ့သာတိုလာ တစ်ဝက်စီရောစ၍ကြိတ်ပါ။ (၃)မာရှာခန့် နံနက်ညနေ စမုံနက်ဆီ(၄)စက်ခန့်နှင့်စားပါ။

၄၂။ **လိပ်ခေါင်း။** ကြိတ်ထားသောဒန်းရွက်(၅၀)ဂရမ်၊ သံလွင်ဆီစစ်စစ်(၂၅၀)ဂရမ်၊ ကောင်းစွာရော၍ (၅)မိနစ်ခန့်ပြုတ်ပြီး မစစ်ဘဲထားပါ။ ညမအိပ်မီ ပထမလိပ်ခေါင်းပေါ်ဝါဂွမ်းဖြင့် ဤဆီများကို စမုံနက်ဆီ(၃)စက်ရော၍လိမ်းပါ၊ နံနက်ပိုင်းတွင်လည်း အိပ်ယာထ၍ ဤအတိုင်းလုပ်ပါ။ နံနက်အိပ်ယာထချိန် သဖန်းသီး(၄-၅)လုံးကို စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်နှင့်စားပါ။

၄၃။ **ခါးနာ၊ ခါးကိုက်။** ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို မုံညင်းဆီအစိတ်သားတွင် ကောင်းစွာချက်၍ထားပါ။ ညဉ့်စမုံနက်ဆီရော၍လိမ်းပါ။

၄၄။ **ရာသီဖျား။** စမုံဖြူတစ်တိုလာ၊ ရေ(၃၅)ကျပ်သားခွဲတွင် ညအခါ မြေအိုး၌ထည့်ထားပါ။ နံနက်တွင်ရေကိုသွန်၍ စမုံနက်ဆီ(၁၀)စက်ဖြင့် သောက်ပါ။

၄၅။ **အဝလွန်ခြင်း။** နေ့စဉ်(၃)ကြိမ် သံပုရာတစ်လုံးကို စမုံနက်ဆီ(၄)စက်ဖြင့်ရောသောက်ပါ။ ထမင်းလျှော့စားပါ။ ဝမ်းမချုပ်စေနှင့်။

၄၆။ **နှာဆေးနှာယိုခြင်း။** လက်ချောင်းငယ်တွင် စမုံနက်ဆီလူး၍ နှာခေါင်းတွင်သုတ်လိမ်းပါ၊ နံ့ပါတ်(၁၅)နည်းကိုပြန်သုံးပါ။

၄၇။ **မျက်နှာလှစေရန်။** ညမအိပ်မီ မြေနီခဲကိုရေနှင့်ရော၍ စမုံနက်ဆီ တချို့ရောကာ မျက်နှာပေါ်လိမ်းပါ။ နံနက်တွင် ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးပူနှင့်ဆေးပါ။

၄၈။ **သရက်ရွက်ကြီးခြင်း။** ကြက်ဟင်းခါးသီးအစိမ်းကို ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ပါ၊ နှစ်တိုလာခန့်ရပါက စမုံနက်ဆီ(၄) စက်ကို ရေနှစ်တိုလာဖြင့်ရော၍တိုက်ပါ။

၄၉။ **ကာမအားနည်းလျှင်။** ညအခါတွင်စမုံနက်ဆီနှစ်စက်၊ ပျားရည်ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း၊ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီးဆီတစ်စက်ရော၍ နှစ်ပတ်ခန့် နေ့စဉ်စားပါ။

၅၀။ **နှလုံးအားနည်းရောဂါ။** ကြက်သွန်ဖြူအရည်(၄)စက်၊ စမုံနက်ဆီ(၄)စက်၊ သကြားခဲအနည်းငယ်ကို ရေနှင့်ရော၍ သောက်ပါ။ သတိထားရမည်မှာ ကိုယ်ဝန်သည်များ အာသီးရောင်ရောဂါသည်များ ပထမဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။

قال رسول ﷺ

عليكم بهذه الحبة السوداء

فان فيه شفاء من كل داء الا السام

﴿ابن ماجه﴾

တမန်တော်မြတ် ﷺ မိန့်တော်မူခဲ့သည်

"အသင်တို့သည် မိမိတို့အပေါ်

စမုံနက်ကို စွဲမြဲစွာအသုံးပြုရန်

မှတ်ယူကြ၊ ၎င်းစမုံနက်တွင်

သေခြင်းမှလွဲ၍ ရောဂါတိုင်းကို

ပျောက်စေသောအစွမ်းရှိသည်။"

Design : MTK - (PMA)

ကာန်သတ်