

မင်္ဂလာပါ



ဒေါ်သန္တာစိုင့်
ဒုတိယပါမောက္ခ
ဆေးဝါးဗေဒဌာန
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်



တိုင်းရင်းဆေးဌာနသုံးဆေးနည်းများ

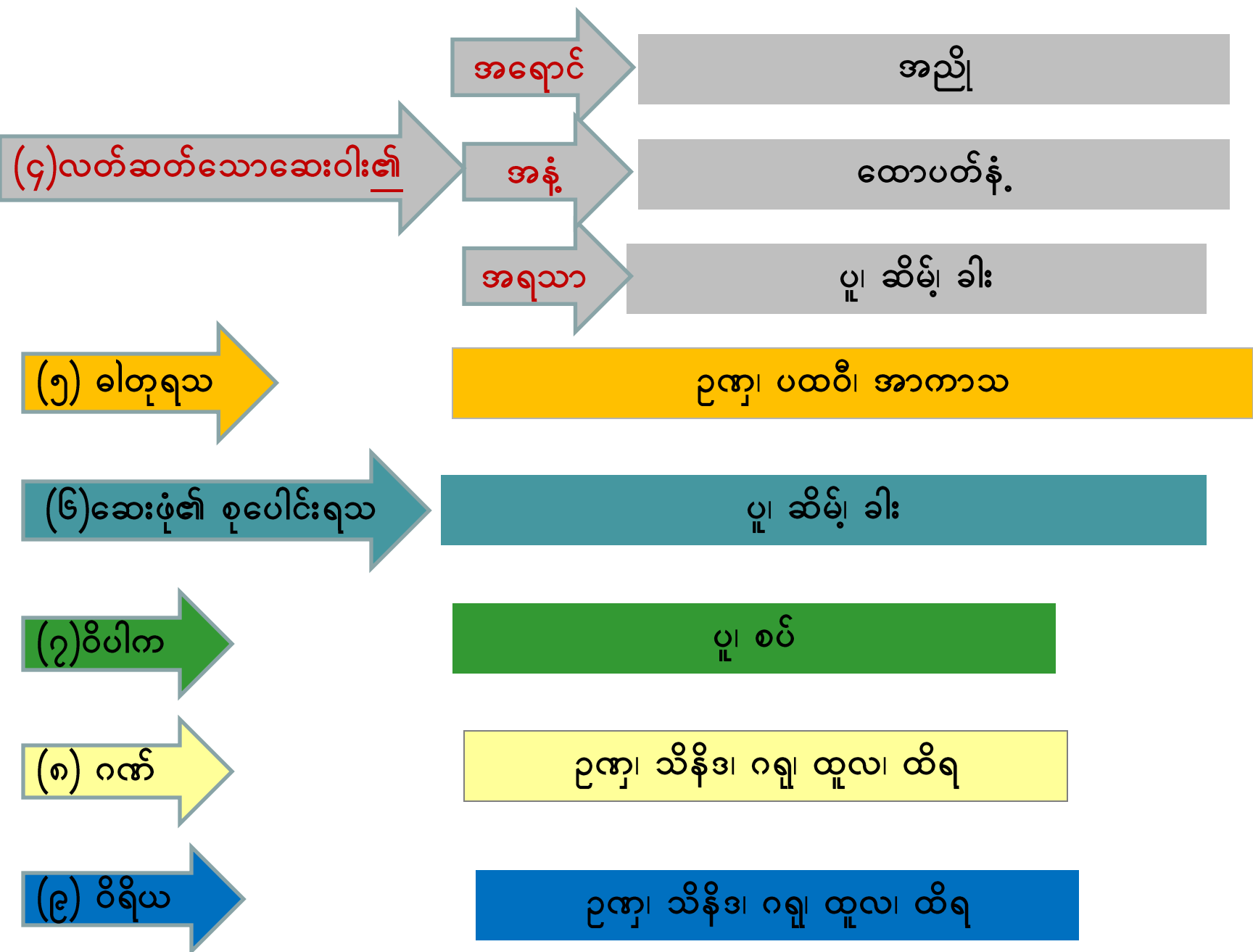
ဆေးအမှတ် (၆၁)

- (၁) ဆေးအမည် - ကုမ္ပဏီချက်ဆေး
- (၂) မှီငြမ်းသောကျမ်း(သို့) သမားစဉ် - သင်ရိုးညွှန်းတမ်းလက်တွေ့ကုထုံးအဖွင့်ကျမ်းကြီး

(၃) ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်းနှင့်အလေးချိန်

| စဉ် | အမည် | အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း | သိပ္ပံအမည် | အလေးချိန် | | |
|-----|--------------|------------------------------|------------------------------|-----------|------|----|
| | | | | ပိဿာ | ကျပ် | ပဲ |
| ၁ | ပိတ်ချင်းသီး | အသီး | <i>Piper Longum</i> | | | ၆ |
| ၂ | ချင်းခြောက် | မြေအောက်ပင်စည် | <i>Zingiber officinale</i> | | | ၆ |
| ၃ | ဇီယာ | အသီး | <i>Cuminum cyminum</i> | | ၁ | ၄ |
| ၄ | သစ်ကြံပိုး | အခေါက် | <i>Cinnamomum zeylanicum</i> | | ၁ | ၄ |
| ၅ | ဖာလာစိမ်း | အသီး | <i>Amomum subulatum</i> | | ၁ | ၄ |
| ၆ | ကရဝေးရက် | အရွက် | <i>Cinnamomum tamala</i> | | ၁ | ၄ |
| ၇ | ငရုတ်ကောင်း | အသီး | <i>Piper nigrum</i> | | ၁ | ၄ |

| စဉ် | အမည် | အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း | သိပ္ပံအမည် | အလေးချိန် | | |
|---------------------|---------------|------------------------------|---------------------------|-----------|------|----|
| | | | | ပိဿာ | ကျပ် | ပဲ |
| ၈ | နံနံစေ့ | အသီး | <i>Coriandrum sativum</i> | | ၁ | ၄ |
| ၉ | ပျားရည် | တိရစ္ဆာန်ထွက် | Honey | | ၂၅ | |
| ၁၀ | ထောပတ် | တိရစ္ဆာန်ထွက် | Butter | | ၂၅ | |
| ၁၁ | သကြား | အပင်ထွက် | Cane sugar | | ၂၅ | |
| ၁၂ | ကျောက်ဖရုံသီး | အပင်ထွက် | <i>Benincasa cerifera</i> | ၃ | ၂၅ | |
| စုစုပေါင်းအလေးချိန် | | | | ၄ | ၈ | ၄ |



(၁၀) ကိစ္စ

- သီတငြိမ်းစေသည်။ အတွင်းပထဝီ အာပေါနှင့်တကွ ခွန်အားဖြစ် စေသည်။

(၁၁) ပဘာဝ

(၁၂) အဓိကသက်သာပျောက်ကင်းစေသောသောရောဂါ

- နာတာရှည်ချောင်းဆိုးနှင့် အဆုတ်ရောဂါများ သီတအကြောင်းခံ ပထဝီပျက် အားနည်းရောဂါများ

(၁၃) ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုရန်ရေလဲပစ္စည်းများ

- ၁။ အဆုတ်ရောဂါကြောင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- ၂။ သွေးအားနည်း၍ ဖြူဖတ်ဖြူယော်ဖြစ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးအားနည်း၍ ထိန်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းတို့ကို ဆေးခါးကြီးပြုတ်ရေဖြင့် တိုက်ပါ။
- ၃။ အရွယ်လွန် အားကုန်ခမ်းသူများ၊ အပူ၊ အချမ်းဒဏ်မခံနိုင်သူများနှင့် အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါရှင်များ ဆင်တုန်းမနွယ်ပြုတ်ရေဖြင့် တိုက်ပါ။
- ၄။ အခိုးအကင်းငုပ်သူများ၊ သွေးအန်၊ သွေးလျှံ၊ သွေးကျစသော ရုတ္တပိတ်ရောဂါများနှင့် သလိပ်ပုပ်ဆန်သူများ ရေအေးနှင့် ည/နံနက်သောက်ပါ။

ဆေးဖော်စပ်ပုံ

- ဆေးပစ္စည်း ၁ မှ ၈ အထိ အမှုန့်ပြုထားပါ။
- ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံခွါပါ။ လှီးပြီး အစေ့ထုတ်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြီးလျှင် အနှစ်ကိုဇကာတိုက်၊ သကြားထည့်ပြုတ်ပါ။
- အရည်ခမ်းလာလျှင် ပျားရည်၊ ထောပတ်ထည့်မွှေပေးပါ။
- ထို့နောက် အမှုန့်ပြုထားသော ဆေးအမယ်များကိုထည့်၍ တွဲခဲသည်အထိ ကျိုပေးပါ။

(၁၄) ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ

လူကြီး - ၄ ပဲ (ဟင်းစားငွန်း ၁-ငွန်း)

ကလေး - ၂ ပဲ (လွက်ငွန်း ၁-ငွန်းခန့်)

(၁၅) သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ

- သုတေသန စမ်းသပ်ထားခြင်းမရှိပါ

၁။ပိတ်ချင်းသီး

English Name = Long pepper

Botanical Name = *Piper longum*



ပိတ်ချင်းသီး

ရသ = ပူ၊ စပ်

ဝိပါက = အေးချို

ဂဏ် = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက

ဝိရိယ = သီတ၊ သိနိဒ၊ လဟု၊ တိက

ကိစ္စ = ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေ၊ သလိပ်နှိုင်း

နူးညံ့စွာဝမ်းသက်စေသည်။ လေကို ကြေစေသည်။

ပဘာဝ = အစပ်မျိုးဖြစ်သော်လဲ အသားအရေကို မခမ်းခြောက်စေပဲ
သုက်ကိုပွားစေသည်။

ပိတ်ချင်းသိမ်း၏ အင်္ဂါစုအလိုက်အကျိုးပြုပုံများ

၁။ အစောဆုံးအင်္ဂါစုတွင် နှုတ်မမြီနခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းမီးနံ့ခြင်း
တို့ကိုပျောက်စေ၏။ ရောင်ရဲတင်းတိမ်စေသည်။ လေသက်စေသည်။
ထိုးအောင်ခြင်းကိုပျောက်စေသည်။ ဂူလုံး၊ မြင်းသရိုက်နှင့် ပိုးရောဂါတို့ကို
ပျောက်စေသည်။ အာရုံကြောတွင် ပညာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေသည်။
ဦးကျောက်အားနည်းသောရောဂါ၊ လေအားယုတ်သောရောဂါ တို့ကို
ပျောက်စေသည်။

ပိတ်ချင်းသိမ်း၏ အင်္ဂါစုအလိုက်အကျိုးပြုပုံများ

၂။ သွေးလှည့်အင်္ဂါစုတွင် သွေးပွားစေ၏။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေ၏။ နှလုံးအား နည်းသောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ပါဒရက်၊ သွေးဖောက်ပြန်သည့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

၃။ အသက်ရှူအင်္ဂါစုတွင် သလိပ်ကိုပျက်တတ်၏။ လေကိုငြိမ်ဝပ်စေ၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ကြို့ထိုးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပိတ်ချင်းသိ၏ အင်္ဂါစုအလိုက်အကျိုးပြုပုံများ

- ၄။ ဆီးပြုအင်္ဂါစုတွင် ဆီးကိုများစေ၏။ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ
အမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
- ၅။ မျိုးပွားအင်္ဂါစုတွင် သားအိမ်ကို တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ သုတ်ကိုဖြစ်စေ၏။
သွေးချုပ်သောရောဂါ၊ သုတ်အားနည်းသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
သားဖွားခက်ခဲခြင်းကို လွယ်ကူစေ၏။
- ၆။ အရေပြားတွင် အရေပြား နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို လိမ်း
ပေးနိုင်သည်။

၂။ ချင်းခြောက်

English Name = Ginger

Botanical Name = *Zingiber officinale*



ချင်းခြောက်

ရသ = ပူ၊ စပ်

ဝိပါက = ပူချို

ဂုဏ် = ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ

ဝိရိယ = ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ

ကိစ္စ = ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၊ သလိပ်ကိုနိုင်၊

ပဘာဝ = အစပ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း အသားအရေကိုမခမ်းခြောက်စေတတ်။

ချင်းခြောက်ကောင်း လက္ခဏာ

၁။ လက်လေးလက်ဆရီခြင်း

၂။ ချိုးလိုက်လျှင် တိကနဲပြက်သွားခြင်း။

၃။ အမျှင်မရီခြင်း၊ အခွံမရီခြင်း။

၄။ ချိုးကြည့်သော် အတွင်း၌ အဝါရောင်ရီခြင်း။

ꠘꠞ ꠘꠞꠞ

English Name = Cumin

Botanical Name = *Cuminum cyminum*



ဇယား

ရသ = ပူ၊ ဆိမ့်၊ စပ်

ဝိပါက = ပူစပ်

ဂုဏ် = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက္ခ

ဝိရိယ = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက္ခ

ကိစ္စ = ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေ၊ ဝမ်းချုပ်၊ အခိုးအာကာသရစေခြင်း၊
လေသလိပ် ကိုငြိမ်းစေခြင်း၊

၄။ ဆန်ဂါပို:

English Name = Ceylon Cinnamon

Botanical Name = *Cinnamomum zeylanicum*



သစ်ကြံပိုး

ရသ = ပူချိုခါး

ဝိပါက = ပူချို

ဂုဏ် = ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ဝီရိယ = ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ကိစ္စ = ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေ၊ လေကိုနှိုင်း၊ သွေးဝမ်းကိုပျောက်စေသည်

ပဘာဝ = သွေးဝမ်းကို ရပ်စေသည်။

၅။ ဖာလာ

English Name = Greater cardamon

Botanical Name = *Amomum subulatum*



ဖာလာ

ရသ = ပူ၊ ဆိမ့်၊ စပ်

ဝပါက = ပူစပ်

ဂုဏ် = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက္ခ

ဝရိယ = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက္ခ

ကိစ္စ = အစာကြေ၊ အခိုးအာကာသရစေ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်စေသည်။
အဆိပ်ကိုနှိုင်းသည်။

၆။ ကရဝေးရက်

English Name = Indian bay leaf

Botanical Name = *Cinnamomum tamala*



ကရဝေးရွက်

ရသ = ပူ၊ ချို၊ ခါး၊ စပ်

ဝိပါက = ပူစပ်

ဂဏ် = ဥဏှ၊ လူခ၊ ဂရု၊ တိက

ဝိရိယ = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက

ကိစ္စ = ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေ၊ လေသလိပ်နှိုင်း

၇။ ငရုတ်ကောင်း

English Name = Black pepper

Botanical Name = *Piper nigrum* Linn.



ငရုတ်ကောင်း

ရသ = ပူ၊ ဆိမ့်၊ စပ်

ဝိပါက = ပူစပ်

ဂဏ် = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက

ဝိရိယ = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက

ကိစ္စ = ဝမ်းမီးတောက်၊ အစာကြေစေ၊ လေသလိပ်ကိုနှိုင်းစေ၊
သည်းခြေကိုဖြစ်စေ၊ အခိုးအာကာသကိုရစေသည်။

ငရုတ်ကောင်း၏ အင်္ဂါစုအလိုက်အကျိုးပြုပုံများ

- ၁။ အစောဓျေအဂါစုတွင် ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လေသက်စေ၏။ အစာဓျေလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် ပိုးတို့ကို ဖျက်ဆီးစေ၏။
- ၂။ သွေးလှည့်အဂါစုတွင် နှလုံးအားနည်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသည်းကို ထက်မြက်စေ၏။
- ၃။ အသက်ရှူအဂါစုတွင် သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ သလိပ်ကိုထုတ်နိုင်၏။ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို ပျောက်နိုင်၏။ ပန်းနာရင်ကြပ်ကို ကင်းစေ၏။

ငရုတ်ကောင်း၏ အင်္ဂါစုအလိုက်အကျိုးပြုပုံများ

- ၄။ ဆီးပြုအင်္ဂါစုတွင် ဆီးအိမ်ကို ထက်မြက်စေ၏။ ဆီးကျဉ်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
- ၅။ မျိုးပွားအင်္ဂါစုတွင် သွေးကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ဥတုသွေးချုပ်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါကို ပျောက်စေ၏။
- ၆။ အရေပြားတွင် ချွေးထွက်စေတတ်၏။ နှုနာကိုဖျက်ဆီးစေတတ်၏။ အရေပြားတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါကိုပျောက်စေတတ်၏။

ନଈ ଖିରି

English Name = Coriander

Botanical Name = *Coriandrum sativum* Linn.



နံနံစေ့

ရသ = ပူ၊ ခါး၊ စပ်၊ (ဖန်)

ဝိပါက = ပူ၊ စပ်

ဂုဏ် = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက္ခ

ဝီရိယ = ဥဏှ၊ လူခ၊ လဟု၊ တိက္ခ

ကိစ္စ = မြင်းသရိုက်၊ ခေါင်းကိုက်၊ ချောင်းဆိုးပျောက်၊ အကိုက်အခဲပျောက်စေ

ပဘာဝ = ကိုယ်ဝန်တည်စ ပျို့အံခြင်းကိုပျောက်စေ။

၉။ ပျားရည်

English Name = Honey



ပျားရည်

ရသ = ပူ၊ ချို

ဝိပါက = ပူ၊ ချို

ဂုဏ် = ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ

ဝီရိယ = ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ

ကိစ္စ = အစာကြေ၊ လေကြေ၊ အသက်ရှည်စေ၊ ခွဲနိုင်၊
အနာကျက်စေသည်။

၁၀။ ယောပတ်

English Name = Butter



၁၁။ သကြား

English Name = Cane sugar

Chemical Name = *Saccharum officinarum*



သကြား

ရသ = အေးချို

ဝိပါက = အေးချို

ဂဏ် = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ဝီရိယ = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ကိစ္စ = အပူကိုငြိမ်းစေ၊ ဆီးကိုရွှင်စေ၊ သလိပ်ကိုပွားစေသည်၊
သွေးကိုပွားစေသည်။

အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် ပြဆိုထားသော သကြားအမျိုးမျိုး

၁။ တင်လဲ (သကာ)မှ ဖြစ်သောသကြား

ရသ = အေးချို၏။ လူကိုဝစေ၏။ ခယရုပ်နာ၊ မောပန်းနာနိုင်၏။

၂။ ပုဏ္ဏရိက (ကြံဖြူ) မှဖြစ်သော သကြား။

ရသ = အေးချို၏။ နှုနာ၊ အသည်းနာ၊ အပူချောင်းဆိုးနာနိုင်၏။ လူကိုဝဖြိုးစေ၏။

သကြား

၃။ ပျားရည်မှဖြစ်သော သကြား

ရသ = စဉ်းငယ်ငန်၍ ချို၏။ သိနိဒဂဏ်၊ လဟုဂဏ်ရှိ၏။ အဆီဩဇာနည်း၏။
အော့အန်နာကိုနိုင်၏။ အဖျားကျစေ၏။

၄။ ချိုသောကြက်မျိုးမှဖြစ်သော သကြား

ရသ = အေးဖန်ချို စဉ်းငယ်ခါး၏။ ဝမ်းလားသောအနာကို ပျောက်စေ၏။

၅။ နို့မျိုးမှဖြစ်သော သကြား

ရသ = အေးချိုဖန်ရသာရှိ၏။ ခွန်အားဖြစ်စေ၏။ အသံသာစေ၏။

၆။ သစ်မယ်ဇယ်ပွင့်မှ ဖြစ်သော သကြား (မဉ္ဇူသကနတ်ပန်းနှင့် သစ်မယ်ဇယ်တူ)

ရသ = အေးချိုဖန်သည်။ သည်းခြေကိုငြိမ်ဝပ်စေ၏။ နှလုံးအားကောင်း၏။

အော့အန်နာကိုနှိုင်း၏။

(မဉ္ဇူသက = အသက်ရှည်စေ၏။ ရုပ်လှ၏။ အသံသာစေ၏။)

၇။ ဝက်မြေဥ၊ မုန်လာဥတို့မှဖြစ်သော သကြား

ရသ = စဉ်းငယ်ခါး၍ ဖန်ချို၏။ သလိပ်နှိုင်း၏။ အသံကောင်းစေ၏။

၁၂။ ကျောက်ဖရုံသီး

English Name = White pumpkin

Botanical Name = *Benincasa cerifera*



ကျောက်ဖရုံသီး

ရသ = အေး၊ ချို

ဝိပါက = အေး၊ ချို

ဂုဏ် = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ဝီရိယ = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ကိစ္စ = သုက်ကိုပွားစေ၊ အစာကြေစေ၊ သွေးလေကိုနှိုင်းစေ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ခြင်း

နှင့် လေနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ပြဒါးအဆိပ်ကိုနှိုင်း၏။

အစေ့အဆံများသည် သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များကို ကျစေ၏။

ကျောက်ဖရုံသီး အသုံးပြုပုံ

၁။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါကို ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည်တိုက်ကျွေးနိုင်၏။

၂။ ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ခြင်း ဖြစ်လျှင် ရန်းခိုနှင့်ရော၍သောက်ပါ။

၃။ ဝက်ရူးရောဂါကို ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည်နှင့် နွယ်ချိုမှုန့်ရောစပ်၍ ထောပတ်နှင့်
ချက်ကျွေးပါ။

ကျောက်ဖရုံသီး အသုံးပြုပုံ

- ၄။ အရူးရောဂါကို ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကုန်ကုမံ၊ သကြားရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။
အရူးရောဂါတွင် စိတ်အလွန်ထကြွပါက ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည်ကို တိုက်ကျွေး
လျှင် အိပ်ပျော်စေ၏။
- ၅။ ရတုပျက်ရောဂါ (မီးယပ်ပျက်) ကို ကျောက်ဖရုံသီး ၊ ရားစောင်းလက်ပတ်၊
ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့နှင့် ကျိုချက်၍ကျွေးလျှင် ပျောက်၏။

**THANK
YOU!**

