

# မင်္ဂလာပါ



ဒေါ်သန္တာစိုင့်  
ဒုတိယပါမောက္ခ  
ဆေးဝါးဗေဒဌာန  
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်



တိုင်းရင်းဆေးဌာနသုံးဆေးနည်းများ

# ဆေးအမှတ် (၆၃)

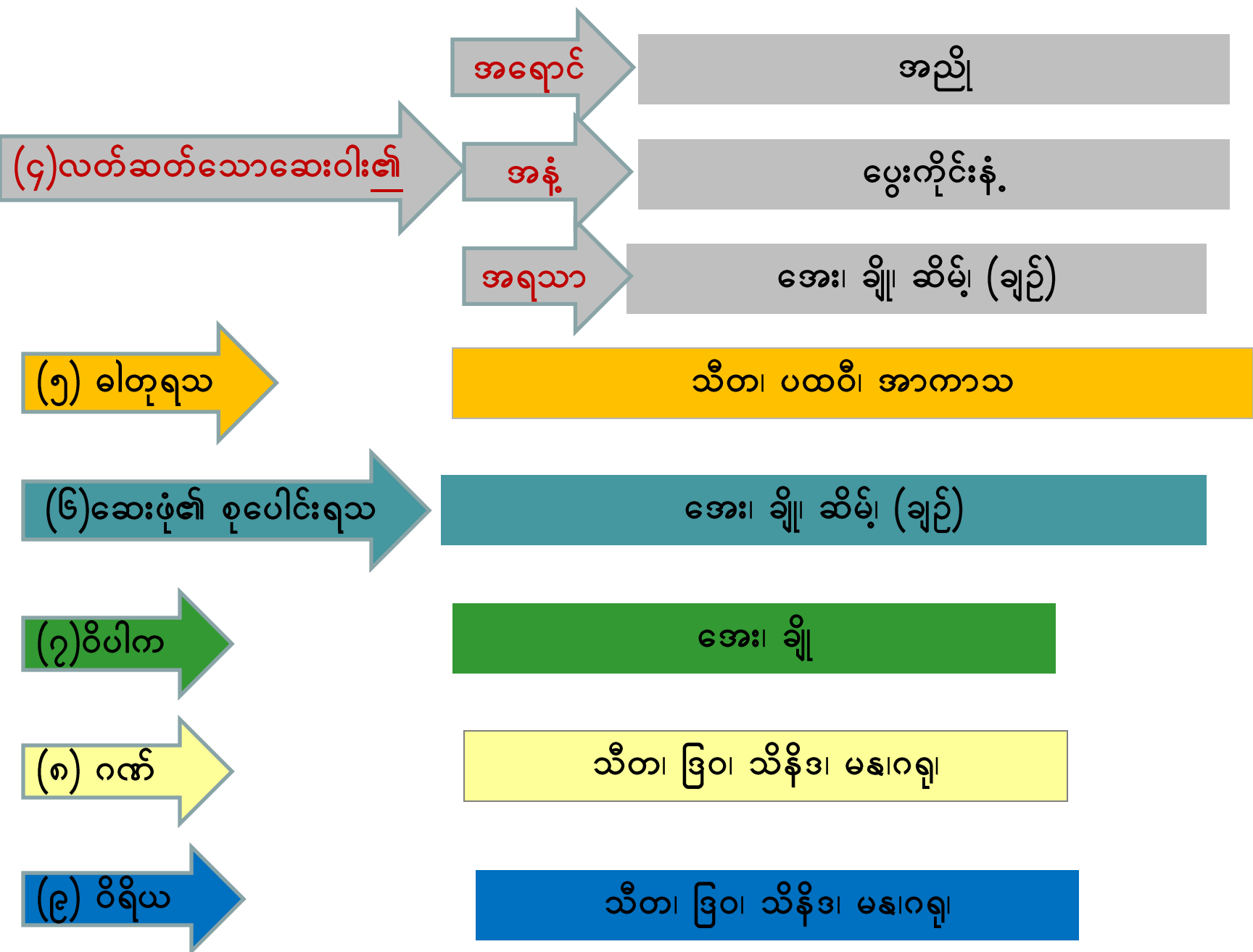
- (၁) ဆေးအမည် - မိယုလောဟတတေဆေး
- (၂) မှီငြမ်းသောကျမ်း(သို့) သမားစဉ် - သင်ရိုးညွှန်းတမ်းလက်တွေ့ကုထုံး  
အဖွင့်ကျမ်းကြီး

(၃) ပါဝင်သောဆေးပစ္စည်းနှင့်အလေးချိန်

စဉ်	အမည်	အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း	သိပ္ပံအမည်	အလေးချိန်	
				ကျပ်	ပဲ
၁	ငှက်သိုက်	တိရစ္ဆာန်ထွက်	Bird Net Collocalia ficiphaga	၁	
၂	သိဇော	တွင်းထွက်ပစ္စည်း	Native sodium chloride	၁	
၃	သကြားခဲ	ပင်စည်	Cane sugar	၃	
၄	နှမ်းဆီ	အစေ့	<i>Sesamum indicum</i>	၁၀	
၅	ထောပတ်	တိရစ္ဆာန်ထွက်	Butter	၁၀	
၆	ပျားရည်	တိရစ္ဆာန်ထွက်	Honey	၁၀	

စဉ်	အမည်	အသုံးပြုသည့် အစိတ်အပိုင်း	သိပ္ပံအမည်	အလေးချိန်	
				ကျပ်	ပဲ
၇	ထန်းလျက်	အပင်ထွက်	Jaggery (Palm sugar)	၁၀	
၈	မန်ကျည်းမှည့်နှစ်	အသီး	<i>Tamarindus indica</i>	၁၀	
၉	ပွေးကိုင်း	အရွက်	<i>Cassia angustifolia</i>	၁၀	
စုစုပေါင်းအလေးချိန်				၆၅	





## (၁၀) ကိစ္စ

- အပူငြိမ်းစေသည်။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ အပူခိုး အပူတ်ခိုး များကို ကြေစေ၍ အားကိုဖြစ်စေ၏။ သွေးသားကို သန့်ရှင်းစေ၏။

## (၁၁) ပဘာဝ

- ပထဝီ အာပေါကို ဖြစ်စေ၏။

## (၁၂) အဓိကသက်သာပျောက်ကင်းစေသောသောရောဂါ

- ဥဏှအကြောင်းခံ ပထဝီပျက်နာ၊ မီးယပ်ရောဂါအမျိုးမျိုး

# ဆေးဖော်စပ်ပုံ

၁။ သိန္ဓော၊ ငှက်သိုက်၊ သကြားကိုအမှုန့်ပြု

၂။ ပွေးကိုင်းကို လှော်ပြီးအမှုန့်ပြု

၃။ ထန်းလျှက်ကိုကျို အရည်စစ်

၄။ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ်တိုက်

၅။ ထန်းလျှက်နှင့်မန်ကျည်းမှည့်ကို လက်ကော်ရအောင်ကျို

၆။ ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ နှမ်းဆီကိုထည့်

၇။ အရည်ခမ်းလျှင် အမှုန့်ပြုထားသော ဆေးမှုန့်ထည့် လက်ကော်ရအောင်ကျို





## (၁၃) ရောဂါအလိုက်အသုံးပြုရန်ရေလဲပစ္စည်းများ

- ၁။ မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊ ရက်ကျော်လကျော်ဖြစ်ခြင်း  
မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်းစသည့် မီးယပ်ရောဂါများကို ညအိပ်ယာဝင်ချိန်  
ရေအေးဖြင့်လည်းကောင်း၊
- ၂။ အပူချုပ် ချုပ်၍ အကြောတက်ခြင်း၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊  
ခေါင်းအုံကိုက်ခြင်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါများ၊  
လိပ်ခေါင်း၊ ဂရင်ဂျရောဂါများ၊ ညစဉ်ရေအေးဖြင့်လည်းကောင်း၊
- ၃။ သွေးသားမသန့်ရှင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖုအပိန့်အကွက်ထ ယားယံခြင်း  
ပွေး၊ ညင်း၊ နှင်းခူရောဂါများကို ညစဉ်ရေအေးဖြင့် လည်းကောင်း  
သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။

## (၁၄) ဆေးတစ်ခွက်စာပမာဏ -

လူကြီး -           ၄ပဲသား  
ကလေး -           ၁ပဲသားမှ ၂ပဲသားထိ

## (၁၅) သုတေသနတွေ့ရှိချက်များ

- သုတေသန စမ်းသပ်ထားခြင်းမရှိပါ

# ၁။ ငှက်သိုက်

English Name = Bird Nest

Scientific Name = *Collocalia fuciphaga*



# ငှက်သိုက်

- ရသ = အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်
- ဝိပါက = အေးချို
- ဂုဏ် = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု
- ဝိရိယ = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု
- ကိစ္စ = အားအင်းရှိစေသည်။ သုက်၊ သလိပ်ပွားစေသည်။
- အသားအရေကိုစိုပြေစေ၊ ကိုယ်ပူခြင်းကိုငြိမ်းစေသည်။
- ပဘာဝ = သုက်၊ သလိပ်ခမ်းခြင်းကိုနိုင်သည်။

၂။ သိန္ဓော

English Name = Rock Salt  
Chemical Name= Native Sodium Chloride  
(NaCl)





# သိနော

ရသ	=	အေးငန့်
ဝိပါက	=	အေးချို
ဂုဏ်	=	သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု
ဝီရိယ	=	သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု
ကိစ္စ	=	အပူငြိမ်းစေ၊ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၊ လေသည်းခြေနိုင်
ပဘာဝ	=	မျက်စေ့နာနှင့်သင့်သည်။

- ၁။ နှလုံးအတွက် အကျိုးပြု၏။
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိဓါတ်တို့ကို တောင့်ခိုင်ဟေ၏။
- ၃။ မျက်စိရောဂါအတွက် အကျိုးပြု၏။
- ၄။ အစာချေရည်ကို ဖြစ်စေ၏။
- ၅။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။
- ၆။ ဒေါသ (၃)ပါး ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ငြိမ်ဝပ်စေ၏။

၇။ အင်္ဂါကြီးငယ် အဆက်အစပ်တို့ကြား ကြမ်းတမ်းခြင်းကို ကင်းစေ၏။

၈။ သလိပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်လေးလံခြင်းကို ကင်း  
ဝေး၏။

၉။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်၏။

၁၀။ အနာပေါက်တို့တွင်ဖြစ်တတ်သော ဖောက်ပြန်ခြင်းများကို ကင်းဝေးစေ၏။

# ရ။ ဆကြားခဲ

English Name = Sugar cane

Chemical Name = Saccharum officinarum



# သကြားခဲ

ရသ = အေးချို

ဝိပါက = အေးချို

ဂဏ် = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ဝီရိယ = သီတ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ မုဒု

ကိစ္စ = အပူကိုငြိမ်းစေ၊ ဆီးကိုရွှင်စေ၊ သလိပ်ကိုပွားစေသည်၊  
သွေးကိုပွား စေသည်။

- ကြံ့မှချက်၊ သကြားကချက် / ထန်းလျှက်မှချက်
- အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် ပြဆိုထားသော သကြားအမျိုးမျိုး

၁။ တင်လဲ (သကာ)မှ ဖြစ်သောသကြား

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

၂။ ပုဏ္ဏရိက (ကြံဖြူ) မှဖြစ်သော သကြား။

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



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၏။

အော့အန် နာကိုနိုင်၏။

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

၇။ ဝက်မြေဥ၊ မုန်လာဥတို့မှဖြစ်သော သကြား

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

# ၄။ နှံးဆီ

English Name = Sesamum Oil

Botanical Name = *Sesamum indicum*

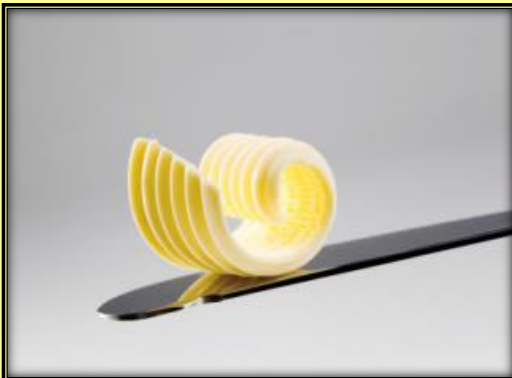


# နှမ်းဆီ

- ရသ - ပူ၊ ဆိမ့်၊ ခါး၊ စပ်
- ဝိပါက - ပူ၊ ချို
- ဂုဏ် - ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ
- ဝီရိယ - ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ
- ကိစ္စ - ဝမ်းမီးတောက်၊ လေနိုင်၊ စမြင်းကြေ၊ အခိုးအာကာသရစေ၊ ဆံပင်ကောင်းစေ၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်ထွက်စေ၊ ယားယံခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တို့ကို လိမ်းပေး၊ အရိုးကျိုးခြင်းကိုဆက်စေ၊ မီးလောင်နာကိုပျောက်စေ၊ အသားအရည်ကို နူးညံ့စေ၊ အကြောအချဉ်တောင့်တင်းခြင်းကို ပျောက်စေ၊ သလိပ်၊ သုတ်၊ ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၊ နှုတ်မြိန်စေ၊ ပညာ ဉာဏ်တိုးပွားစေသည်။

# ၅။ ထောပတ်

English Name = Butter



# ၆။ 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။

၇။ ထန်းလျက်

English Name = Jaggery



# ထန်းလျက်

- ရသ
- ဝိပါက
- ဂုဏ်
- ဝီရိယ
- ကိစ္စ
- ပူ၊ ချို
- ပူ၊ ချို
- ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ
- ဥဏှ၊ သိနိဒ၊ ဂရု၊ တိက္ခ
- အခိုးပွင့်၊ အဖျားကျ၊ အဆိပ်ပြေစေ (ကင်း၊ ခွေးရူး)၊  
အစာကြေခွန်အားရှိ သွေးသက်စေသည်။

# ၈။ မန်ကျည်းမှည့်နှစ်

English Name = Tamarind

Botanical Name = *Tamarindus indica*



# မန်ကျည်းမည်နှစ်

- ရသ - အေး၊ ချဉ်
- ဝိပါက - အေး၊ ချဉ်
- ဂဏ် - သီတ၊ လူခ၊ လဟု၊ မုဒု
- ဝီရိယ - သီတ၊ လူခ၊ လဟု၊ မုဒု
- ကိစ္စ - လေကြေ၊ အစာကြေ၊ အခိုးပွင့်၊ အညောင်းအကိုက်၊ ထုံ၊  
ကျင်နာပျောက် စေ၊ ဆီး၊ ဝမ်းသက်စေ။ အပူငြိမ်းစေ၊  
မျက်စိနာကို နိုင်စေသည်။

# ဇွဲ ပွေးတိုင်း

English Name = Senna

Botanical Name = *Cassia angustifolia*





# ပွေးကိုင်း

- ရသ = အေးဖန်ခါး(ခွဲ)စပ်
- ဝိပါက = အေးစပ်
- ဂုဏ် = သီတ၊ လူခ၊ လဟု၊ မုဒု
- ဝိရိယ = သီတ၊ လူခ၊ လဟု၊ မုဒု
- ကိစ္စ = အပူနိုင်၊ ဆီးရွှင်ဝမ်းသက်၊ ကိုယ်ရေဝါ၊  
အသည်းအဖျဉ်တို့တွင် ဖြစ်သော ရောဂါကိုနိုင်၊  
အစာကြေ၊ လေသလိပ်နိုင်
- ပဘာဝ = ပွေးကိုင်းသည် ဝမ်းကိုသက်စေသောတန်ခိုးထူးရှိသည်။

**THANK  
YOU!**

