

မည်သူ့မဆို အလွယ်တကူ ဖော်စပ်သုံးစွဲနိုင်သော  
ဆေးခမ်းမျိုးများလက်စွဲ

# တိုင်းဂုဏ်မြန်မာ ဆေးနည်းကျော်များ

အနာဂတ်အကျိုးကုသမှုများ သိရှိမည်



တတိယအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း

မြန်မာ သမားတော်ကြီးများ

ဆေးပညာ လိုက်စားသူများအတွက်

ဆရာ ဦးသိန်းလွင်ပြုစုသည့်

အစိုးရ ဆေးမန်မူ့ကြီးများ လက်စွဲ



နောက်ဆက်တွဲ “ကုထုံးများ” ပါရှိသည်

တတိယနှိပ်ခြင်း ၄၀၀၀။

၁၉၆၈-ခု၊ ဇူလိုင်လ။

ဆတိုး ၂-ကျပ်

# ဗာတိကာ

ဆေးနည်းစာပွတ်

ဆေးအမည်

စာမျက်နှာ

၁	မက်လင်ချဉ်လျက်ဆား	၁၇
၂	လေမျိုး(၈၀)လျက်ဆား	၁၈
၃	ဆားတဆယ် တပါးဆေး	၁၉
၄	(က) ဆားငါးပါးဆေး	၂၀
၅	မန်းနာခွဲယိုင်ဆေး	၂၁
၆	လေမျိုး(၈၀)ဝမ်းနုတ်ဆေးရည်	၂၂
၇	ဟလိဒ္ဒစက္ကငန်းဆေး	၂၃
၈	နွယ်ချိုလျက်ဆား	၂၄
၉	သွေးဝုလာဆေး	၂၅
၁၀	ဆီးဝုလာဆေး	၂၆
၁၁	ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး	၂၇
၁၂	ပုတ်ကဲဆေး	၂၈
၁၃	ကျွဲပါလဝမ်းပုပ်ချဆေး	၂၉
၁၄	ဆယ် တပါးဆေး	၃၀
၁၅	ဒေဝဩသသွေးဆေးကြီး	၃၁
၁၆	သည်းခြေဆေး	၃၂
၁၇	အပူသတ်သွေးဆေး	၃၃
၁၈	သွေးဆေးနီကြီး	၃၄
၁၉	ဂဏှ ခုမ္မရဆေး	၃၅
၂၀	သီရိစန္ဒနာဆေး	၃၆

မာတိကာ

ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးအမည်	စာမျက်နှာ
၂၀	မဟာကလျာဏီဆေး	၃၉
၂၁	ဆီးဖြူဆေး	၄၁
၂၂	အေးပိတ်ဆေး	၄၂
၂၃	ဝေသာရဇ္ဇ(ဆေးပုလဲကလပ်)ဆေး	၄၃
၂၄	နဂရာ(လေးညှင်းကလာပ်)ဆေး	၅၇
၂၅	မတဲမြင့်မှိုရ်ကူးဆေး	၅၈
၂၆	အပုပ်ချ(ပူသက်)ဆေး	၆၂
၂၇	ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးကြီး	၆၄
၂၈	သက်ရင်းကုလာပ်ဆေးကြီး	၆၅
၂၉	သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး	၆၆
၃၀	မဟာကက္ကောလိဆေး	၆၇
၃၁	ကန့်ချုပ်ပဒေသာဆေး	၆၈
၃၂	နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီး	၆၉
၃၃	အစာကြေလေပုပ်ထုတ်ဆေး	၇၀
၃၄	သူငယ်နာမုတ်လေးစင်းဆေးကြီး	၇၁
၃၅	ဇာတိလဝဂံဆေးကြီး	၇၃
၃၅	(က) ၂၃-ပါး ဇာတိဝဂံဆေး	၇၄
၃၆	သောမိသာရ ရောဟိတဆေး	၇၈
၃၇	ကပ္ပရာဒိသုဒဿနဆေး	၇၉
၃၈	ကပ္ပရာဒိ မြင်းသေမြက်ကဲဆေး	၈၀

မာဝိကာ

အစားစဉ်းစာပိုဒ်

အစားစာမဉ်

အစားစာပိုဒ်

၃၉	မဟာသံဝတ္တတယာဆေး	၈၁
၄၀	ကျပ်တိုးဆေး(မီးယပ်ဆေးပုကြီး)	၈၂
၄၁	ဝမ်းမီးတောက်ဆေး	၈၃
၄၂	ဥက္ကပထဝီဆေး	၈၄
၄၃	အကင်းဆယ်ပါးဆေး	၈၅
၄၄	ကတိုးလိမ်းဆေး	၈၆
၄၅	အကြောလိမ်းဆေး	၈၇
၄၆	မီးယပ်လိမ်းဆေး	၈၈
၄၇	ခွန်ပပါးဆေးဝါကလေး	၈၉
၄၈	ရင်အုပ်ဆေး	၉၀
၄၉	ဖယောင်းချက်ပိုးပိုး	၉၁
၅၀	အနာတင်ဖယောင်းချက်	၉၂
၅၁	နှာပိုးပိုး	၉၃
၅၂	မင်းလေးပါးနှာ	၉၄
၅၃	မျက်ကွင်းဆေး	၉၅
၅၄	မျက်စဉ်း	၉၆
၅၅	အနာကျက်ဆေးပုန့်	၉၇
၅၆	အနာကျက်ဆီ	၉၈
၅၇	အနာကျက်ဆေးဝါရည်	၉၉
	ကုထူးမျှာ	၁၀၁

မြန်မာ့အသံ

၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လတွင် တိုင်းရင်းမြန်မာ အခမဲ့ဆေးကု  
ဌာနများကို စတင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ ဤကား မြန်မာ ဖာဇဝင်  
တလျှောက်တွင် အစိုးရတို့က မြန်မာဆေးပညာကို ပထမဆုံး  
အားပေး ချီးမြှောက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပေးခန်း များကို ရန်ကုန်တွင် ၉ ခန်း၊  
မန္တလေးတွင် ၉ ခန်း၊ ပထမစတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ ဆေးပေးခန်းအစဉ်  
လျှင် ဆေးခန်းပူးခြင်းလည်း လက်တွေ့အားဖြင့် ဆေးပေးခန်း၊ ဆေးရုံ၊  
ဆေးလှည့်တိုက်၊ ဇီဝိတိ လစာပေးရုံ၊ နို့သောက်ခန်း၊ ဆေးရုံ၊ များကို  
ကျန်းမာရေးဌာန လက်အောက်၌ တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းဖြင့်ပင်  
ချောင့်မဲ့ စီမံအုပ်ချုပ်၍ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲ အောင်မြင်စေပြီး  
လစာများကိုလည်း ယိုဝှမ်းပုပ်ဆုတ်၍ ပေးစေသည်။

ဆေးဝါးပေါက်စပ်ရာ၌ အထက်မြန်မာပြည်၊ အောက်မြန်မာ  
ပြည်တို့မှ ဆေးခန်းပူးကြီး ပူးကလေးများတို့ကို ရှေးခင်း တိုင်ပင်  
စေကာ သင့်တော်သော ဆေးနည်းများကို ရွေးချယ်၍ “အစိုးရ  
သုံး ဆေးနည်းများ” ဟူ၍ သတ်မှတ်ပြီး အစဉ်မပြတ်ပေါက်စပ်ကာ  
ဆေးခန်းများသို့ လိုသလောက်ကုတ်ပေးပေသည်။

ထိုဆေးနည်းများကား (၅၇)မျိုးရှိ၏။ ထိုဆေးနည်းများ  
တွင် တောင်သာ၊ သဘာဝ၊ ပရမတ္ထ၊ အာယုဗေဒဌာနဆေးကုရိုင်း၊  
ဂဏ အသီးသီးမှ ဆေးနည်းပေါင် ၃၀ ပါဝင်၏။ ဆေးခန်းပူး  
များသည် များသောအားဖြင့် ဝိပိအသုံးပြုနေကျဖြစ်သောဆေး  
များကိုသာ ကျမ်းကျင်စွာ ကိုင် တွယ် အသုံးပြုထိတ်ကြပေရာ

မိမိတို့အား ပြီးသောဆေးခန်းမှူးများတွင်လည်း ဂိုဏ်းဂဏပေါင်းစုံ  
မှ ဆရာများ ပါဝင်သည် ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးနည်းများကို  
လည်း ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ သဘောကျ ရေးမှတ် ဖော်စပ်ကြရခြင်း  
ဖြစ်လေသည်။ ဆေးခန်းမှူးမဟုတ်ဘဲလည်း တိုင်းရင်းမြန်မာ  
ဆေးပေးဌာနများ၌ စိတ်ဝင်စားကြကုန်သော နယ်မှဆေးဆရာ  
အချို့ ထိုသည်ထိုဆေးခန်းသို့ ဆေးနည်းများကို မကြာမကြာ  
ဆေးပြင်းကြ၏၊ တောင်းဆိုကြ၏။

ထိုဆရာများ၏အလိုအနွှဲကိုပြည့်ထမ်းရန်အတွက် ဆေးနည်း  
များကိုကူးရေးပြီး ပေးပို့ရန်မှာ လွယ်ကူသောကိစ္စမဟုတ်ပေ။  
အချို့သော ဆရာများကမူ ဆေးနည်းမျှသာမဟုတ်၊ အညွှန်း  
ရေးလဲကိုပါ တောင်းဆိုကြလေသောကြောင့် အညွှန်းရေးအစုံ  
နှင့် ဆေးနည်းများကိုရေးသားပြီး ပံ့ပိုးပေးရန်ချီရလျှင်... ထိုဆရာ  
များ၏ အလိုအနွှဲလည်း ပြည့်ကြမည်။ စာဖတ် ဝါသနာ  
ပါသော ပြည်သူလူထုတို့အားလည်း မြန်မာဆေးပညာကိုစိတ်  
ဝင်စားစေမည် ဟူသော အကျိုးတရားကိုမြင်မိသဖြင့် ၁၉၅၅  
ခုနှစ်က ပထမအကြိမ် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြီး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ  
ခဲ့ရပေသည်။

ထိုစာအုပ်မှာ ၁၀ နှစ်ခန့်ကြာပြီးနောက်ကုန်သွားပြီ ဖြစ်လေ  
ရာ၊ ယခု ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ရန် ပြန်လည် ပြင်ဆင်နေသော  
အချိန်၌မူကားအခြေအနေမှာ တဖျိ ပြောင်းလဲလျက် ရှိပေပြီး  
ယခင် ဒုတိယအုပ်ကိုပုံနှိပ်စဉ်အခါကအစိုးရကြီးမှူးပွင့်လှစ်ထား  
သောတိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပေးခန်းများမှာရန်ကုန်တွင် ၉ ခန်း၊  
မန္တလေးတွင် ၉-ခန်း၊ ပေါင်း ၁၈ ခန်းမျှသာရှိလေရာ၊ ယခု  
ဒုတိယ အကြိမ် စာအုပ်ကို ပြန်လည် ပြင်ဆင်နေချိန်၌မူကား

တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပေးဌာနများကို ခရိုင် မြို့ကြီးများတွင်ပါ တိုးချဲ့ ဖွင့်လှစ်ထားပေးပြီးဖြစ်သဖြင့် စုစုပေါင်း ၂၆ ခန်းမျှ ရှိနေပေပြီ။

တော်လှန်ရေးအစိုးရ၏စေတနာ့ကား ထိုမျှနှင့် ရပ်တန့်သွား ဦးမည် မဟုတ်သေးချေ။ လုပ်သားပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေး အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းများကို တိုးချဲ့ ဖွင့်လှစ်ပေးရန် စီမံကိန်းများ ချမှတ်လျက် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ဆဲပင်ဖြစ်ပေ၏။

မြန်မာ့စုဝင်တိုင်တော်အခါကမျှမကြားဘူးခဲ့သော တိုင်း ရင်းဆေးဆရာများ အရည် အချင်းစစ် စာမေးပွဲ များကိုလည်း လေးနှစ်တိုင်တိုင် ကျင်းပကာ ဆရာစစ်၊ ဆရာမှန်၊ ဆရာကောင်း များကို ရွေးထုတ်ပေးခဲ့၏။

ထိုမျှသာ မကသေး။ ရန်ကင်းနှင့်မန္တလေး မြို့ကြီးများတွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာသင်ကျောင်းကြီးများနှင့်ဆေးရုံကြီးများကို ဖွင့်လှစ်ပေးရန် စီမံလျက်ရှိရာ၊ အတော်ပင်ခရီးရောက်လျက်ရှိနေ ပြီဟုကြားသိရ၏။ ဤအတိုင်းဆိုပါက မကြာမီ တခေတ်တွင် တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပေးဌာနများမှာ ပြည်ထောင်စု တဝှန်းလုံး ရှိနေရာအနှံ့အပြားတွင် ပေါ်ပေါက်လာတော့မည်ဖြစ်ရာ လုပ် သားပြည်သူများအတွက် အားရဘွယ်ဖြစ်ထွန်းလောက် တိုင်းရင်း ဆေးပညာဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကြသော မြန်မာဆေး ပညာသည်များအတွက်လည်း ဆုတောင်းပြည့်ကာ ဝမ်းမြောက် ဘွယ်ရာ ဖြစ်လာပေတော့မည်။

ပေါ်ပေါက်လာစွာ သော တိုင်းရင်း ဆေးပေးဌာနများတွင် အမှုထမ်းရန်အတွက် စာမေးပွဲ အောင်မြင်ပြီးသော လက်မှတ်ရ ဆရာများကိုသာ ခန့်ထားလိမ့်မည်ဖြစ်ပေရာ၊ ဆေးပေးဌာနများ



တွင် သုံးစွဲရမည့် ဆေးဝါးများမှာလည်း ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်  
 သောဆေးနည်းအတိုင်းသာဖြစ်သဖြင့် ယခုအချိန်ကစ၍ နောင်  
 ကာလကြာမြင့်သည့်တိုင်အောင် လက်မှတ်ရတိုင်းရင်းဆေးဆရာ  
 များအတွက် ဤစာအုပ်မှာ အမြဲ လက်စွဲထားရမည့် စာအုပ်  
 ကောင်းတစ်စောင်ဖြစ်မည်မှာ မလွဲပါချေ။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို တတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ရာ၌ ပထမ  
 ပုံနှိပ်ခြင်းတွင် ပါရှိပြီးသောလေးညွှန်းမျှလောက်နှင့် မတင်းတိမ်  
 သော ဤစာအုပ်ပါ ဆေးများဖြင့်ဆေးပေးသူများတွင် လက်  
 ဆွဲကုသပုံများကို (ရုပ်နှစ်တိုင်တိုင် အစိုးရဆေးခန်းများ ထုတ်  
 ဖြင့် ကိုယ်တိုင် ကုသပေးစွဲရသော အထွေအကြံများကို အခြေခံ  
 ပြုလုက်) ဖြည့်စွက်ရေးသားလေ့ ရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ (ကုထုံး)  
 များကိုပါ ထည့်သွင်းလိုက်ခြင်းကြောင့်တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ  
 အတွက် ဆေးခန်းများတွင် ဝေဒနာရှင် အများအပြား အား  
 ဆေးပေးရာ၌ လွန်စွာလွယ်ကူပေမည်အပြင် ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူ  
 ဖတ်ရှုသူများအပို့လည်း စာအုပ်ပါ ဆေးနည်းများဖြင့် ရောဂါ  
 မျိုးစုံကို မိမိသာသာ သုံးစွဲတတ်ကြမည်ဆိုလျှင် စာရေး သူ၏  
 စေတနာမှာ အောင်မြင်သည်ဟုမှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဦးသိန်းလွင်  
 တာဝန်ခံဆရာ  
 မေမေပွင့် ဆေးကုဋ္ဌာန

# ရှုမ်းလင်းချစ်

၁၉၅၅-ခုနှစ်တွင် ဤစာအုပ်ကို ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်သော အခါက ဇာရေးသား၏ စေတနာနှင့် ထုတ်ဝေသူ၏ စေတနာကို မသိကြသော တိုင်းရင်းဆေးဆရာ အချို့တို့၏ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုကြောင့်၊ နည်းစာမျိုးမျိုးဖြင့် ရှေးကတည်း ဖြစ်ကုန်သော မိမိတို့အဖို့ ယခု ရတီအကြိမ် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ရာ၌ ဤရှမ်းလင်း နှင့် ကင်ပြုလိုက်ခြင်း ပြစ်ပေသည်။ ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေပြီး ကြားပိမ္မာပင် အချို့သော ဆေးဆရာများက...

(က) “အစိုးရ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ခွင့်မတောင်းဘဲ ပုံနှိပ်ရောင်းချသည့်အတွက် အရေးယူပါရန်” ဟူ၍၎င်း။

(ခ) “မိမိတို့ အမြတ်တနိုးလျှို့ဝှက် သိမ်းဆည်းထားသော ခဲရာခဲဆစ်ဆေးနည်းများကိုတိုင်းပြည်အားလျှစ နှိမ်းရာ၌ လူတိုင်း တယောက်က ကိုယ်ကျိုးစီးပွားအတွက် ပုံနှိပ်ရောင်းချ နေသဖြင့် အရေးယူဆင့်သည်” ဟူ၍၎င်းအရေးဆိုခဲ့ကြပေသည်။ ဇာရေးသားနှင့် ထုတ်ဝေသူ ဝန်ထုပ်အောင်လည်း နည်းစာမျိုးမျိုးဖြင့် ကြံဆောင်ခဲ့ ကြသည်ဟု ကြားသိရပေသည်။ ဤကိစ္စအတွက် အနည်းငယ် ရှမ်းလင်းရမည်ဆိုသော်...။

(က) ပထမ ခွပ်စွဲချက်အရ “အစိုးရ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များ” ဆိုရာ၌ ဤစာအုပ်ပါ ဆေးနည်းများ၊ (ခ) အစိုးရဆေးခန်း သုံးဆေးနည်းများသည် အစိုးရသာလျှင် အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော ဆေးနည်းမဟုတ်ပါချေ။ ရှေးဟောင်း မြန်မာ

ဆေးကျမ်းအသီးသီးတို့၌ အလင်အရှား ပါဝင်လျက် လူသုံး  
များသော ဆေးနည်းများသာလျှင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ထုတ်ဝေခြင်းမပြုမီ ထုတ်ဝေရန် သင့့်မသင့့်ကိုတိုင်းရှင်းဆေး  
အရာရှိနှင့် မှတ်ပုံတင်အရာရှိထံ အကြံဉာဏ်တောင်းခံရာ၌....

“မြန်မာပြည်တရားလုံးရှိ ဘယဆေးဆိုင်တိုင်းဆေးဆရာတိုင်း  
ဖေ၊ ဖေ၊ သုံးစွဲ၍ နေကြသော ဆေးနည်းများ ဖြစ်သဖြင့် ပုံနှိပ်  
ထုတ်ဝေခြင်း မပြုရဟု ပိတ်ပင်ရန် မဖြစ်နိုင်၊ အစိုးရ၏ လုပ်ငန်း  
တရပ်ကိုမူ့စင်း၊ သတင်းစာများတွင်ဖေ၊ ပြုသကဲ့သို့ သာရှိသည်။  
တိုင်းပြည်အတွက်လည်း အပြစ်မရှိ၊ အကျိုးသာရှိသောကြောင့်  
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် သင့့်လျှောက်ပါသည်။”

ဟူသော မှတ်ချက်ကို ရရှိပြီးမှသာလျှင် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်  
ကြောင်း တင်ပြအပ်ပေသည်။

(ခ) မိမိတို့လျှို့ဝှက်ထားသော(ဝါ)အမြတ်တနိုး ထားသော  
ဆေးနည်းများကို လူတိုင်းတယောက်က စီးပွားရွာ အမြတ်ထုတ်  
သည်ဟူသော ဒုတိယ စွပ်စွဲချက်၌ အထက်တွင် ဖေ၊ ပြုခဲ့သည့်  
အတိုင်း ဆေးကျမ်းပေါင်းများစွာ၌ ပါဝင်ပြီး ဆေးဆရာထု၊  
ဆရာမဟုတ်သူထု သုံးစွဲနေကြသည့် အများသုံး ဆေးနည်းများ  
ကို မိမိတို့က အမြတ်တနိုး သိမ်းဆည်းထားသည့် လျှို့ဝှက်  
ဆေးနည်းများဟုဆိုရာဝယ် အကျယ်တဝင့် ရှင်းလင်းဘယ်လိုမည်  
မထင်ပါ။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် စီးပွားရွာအမြတ်ထုတ်  
သည်ဟူသော စကားရပ်မှာကား စေတနာကို ထိခိုက်လာသဖြင့်  
စာရေးသူနှင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူတို့၏ စေတနာကို တပိုင်းစိမ့်ပြီး  
ရှင်းလင်းတင်ပြလိုပါသည်။

ထုတ်လုပ်ရေးမရမီကာလက တိုင်းရင်းမြန်မာ့ ဆေးဆရာများ  
မှာ ကိုးကွယ်ရာ၊ အားထားရာမရှိကြ။ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာ  
တတ် ဆရာဝန်များအား ဆရာဝန်လက်မှတ် ထုတ်ပေးခြင်း၊ လခ  
ကြီးစွာပေး၍ ဆေးရုံများ၌ ခန့်ထားခြင်းစသည်ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြ  
သော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးဆရာများမှာ ဆေးကုခွင့်လက်မှတ်ပင်  
မရှိ၊ အစိုးရအမှုထမ်းဘဝဆိုသည်ကား မုန်းပျော်၍ မရအောင် ဝေး  
လှ၏။ မည်သည့်အစိုးရကမှလည်း အရေးတယူမပြုခဲ့ကြ။ မိမိတို့  
ဘာသာ ပညာ ဆည်းပူးပြီး (အစိုးရအသိအမှတ်မပြုသော (၀၇)  
တရားမဝင်သောနည်းဖြင့်) တဝမ်းတခါးကို ချွာပွေစားသောက်  
နေကြရ၏။

ထိုသို့ဖြစ်နေစဉ် ကာလတွင် “တိုင်းရင်း ဆေးပေးဌာနများ  
ဖွင့်လှစ်သည့် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများအား အစိုးရက လခပေး၍  
ခန့်ထားသည်” ဟူသောသတင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါ၌ တိုင်း  
ရင်းဆေးဆရာလောကတွင် အတော်ပင်လှုပ်လှုပ်ရှူရှူဖြစ်သွားခဲ့၏။  
“ဘယ်လို ဆရာတွေကို ခန့်သလဲ၊ ဘယ်မြို့တွေမှာ ဆေးခန်းဖွင့်  
သလဲ” စသည်ဖြင့် မေးကြမြန်းကြသိလိုကြကုန်၏။ အချို့ ကလည်း  
မယုံကြည်နိုင်အောင် ဖြစ်နေကြ၏။

စာရေးသူမှာ ထိုအခါက အစိုးရခန့်လခစားဆရာစာရင်းတွင်  
ပါဝင် လုပ်ကိုင်နေသူဖြစ်လေရာ အထက်ပါ မေးခွန်းများကို  
မကြာခဏ ဖြေဆို၍ နေရသောကြောင့် ဘဝတူတိုင်းရင်း ဆေး  
ဆရာများအား ဆေးခန်းနှင့် စပ်ဆိုင်သမျှတို့ကို တိတိကျကျ အသိ  
ပေးလိုသောစေတနာသည် ဤစာအုပ်ကိုရေးသားရခြင်း၏ ပထမ  
အရင်းခံစေတနာသာလျှင် ဖြစ်ပေတော့၏။

ပြီးသောအခါ ဤစာအုပ်ကို ဝေငှားပေးရန်နှင့် ဤစာအုပ်ကို ဝေငှားပေးရန်  
 လောကတို့သည် အားလုံးပူးပေါင်းနေသောကြောင့် တိုင်းရင်းစား  
 ပညာ များပိုနေရသည်။ ခေတ်ပညာတတ် စာပေဝါသနာရှင်  
 များထံသို့ ဤစာအုပ်ကို ဝေငှားပေးပြီး စိတ်ပါဝင်စားမှု ပိုလာ  
 ပါက တိုင်းရင်းစားပညာ တိုးတက်မှုကို အားပေး ချီးမြှောက်  
 လာကြမည်ဟုသော မျှော်ကြည်ချက်ကလည်း နောက်ဆက်တွဲ  
 အဖြစ် ပါဝင်ခဲ့ပါသေး၏။

ကိုယ်ကျိုးများသည်ဟု ပြောကြသည်မှာလည်း ဤစာအုပ်ကို  
 ရေးသည့်အခါက အားပေးသည့် အဘယ်မျှ အကျိုးရှိသည်ကို  
 မထင်ရှားဘဲ ပြောကြခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်ကို ရေးသည့်  
 အတွက် ထိုအခါက စာရေးသည့် ခံစားရသော အကျိုးမှာ ဥာဏ်  
 ပူဇော်ခ တထု ကိုးဆယ်မျှသာဖြစ်၏။ အခြားသော စာပေများ  
 ကိုသာ ဤမျှလောက် ရေးသားမည်ဆိုပါက ယခုထက်ဆယ်ဆမျှ  
 မက ဥာဏ်ပူဇော်ခရရှိနိုင်၏။ ရရှိခဲ့၏။ သို့ရာတွင် စေတနာသာ  
 လျှင် အဓိက ဖြစ်သောကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာ၌  
 ဥာဏ်ပူဇော်ခကို အဘယ်မျှဟူ၍ တောင်တခြင်းမပြုခဲ့ပေ။ ထုတ်  
 ခေသုစေတနာရှိသရွေ့ ကိုသာလျှင် ထက်ခံခဲ့၏။ ဤကား စာရေး  
 သူ အတွက် ရွင်းလင်းချက်ဖြစ်ပေသည်။

### ထုတ်ဝေသူ၏ စေတနာ

စာရေးဆရာတိုင်းအား ဥာဏ်ပူဇော်ခပေး၍ လုံးချင်းဝတ္ထု  
 တစ်ပုဒ်ကို ထုတ်ဝေမည်ဆိုပါက စာအုပ်သုံးထောင် ပုံနှိပ်ခဲ့လျှင်  
 ထိုစာအုပ်များမှာ တလအတွင်း ကုန်သွားနိုင်ပေသည်။ အကယ်  
 ၌ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာဖြစ်ပါကမူ စာအုပ်ထုတ်လျှင်

ထုတ်ချင်း ကုန်သွားပေးလိမ့်မည်။ ဤဆေးနှုတ်ရေးကို စာအုပ်ကို  
၁၉၅၅-ခုနှစ်က ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခဲ့ရာ၊ ယခု ၁၉၆၅-ခုနှစ်ထောက်  
ကာမှ စာအုပ် ထိုးထောင်ကုန်၍ ဂုဏ်ယာကြိမ် ထပ်မံပုံနှိပ်ရ  
ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်သော် စာအုပ် ၃၀၀၀ ကုန်စေရန် ၁၀-နှစ်  
မျှ ကြာညောင်းခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရခြင်းကား အခြားမဟုတ် ဆေးကျမ်းကိုခတ်သူ  
နည်းသောကြောင့်ဖြစ်၏။ မည်သည့်ပုံနှိပ်ဆက်ဝေသူမျှ ဤကဲ့သို့  
လူဖတ်နည်းသောစာအုပ်မျိုးကို ထုတ်ဝေခြင်းပင်မည်မဟုတ်ပေ။  
လက်ရှိ ရောင်းချနေကြသောဆေးကျမ်းများမှာလည်း တိုယ်တိုင်  
ရေး၍ ကိုယ်တိုင်ထုတ်ဝေကြသော ဆေးကျမ်းများသာ ဖြစ်ပေ  
သည်။ လူကြိုက်နည်းသော ဆေးကျမ်းတစ်ခုကို ဉာဏ်ပူဇော်စ  
ပေး၍ ရေးခိုင်းပြီး ထုတ်ဝေသူ ဟူ၍ကား မကြားဘူးအောင်  
ရှားပါးလှချေသည်။

ထုတ်ဝေသူများအနေဖြင့် ဤအကြောင်းကိုမသိ၍မဟုတ်ပေ။  
ဤစာအုပ်မျိုးကို ထုတ်ဝေလျှင် မည်မျှ အရှုံးပေးလိမ့်မည်ကို  
မဆက်ပင် ကြိုတင်တွက်ချက်ထားပြီးဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် စာပေပြင်  
တိုင်းပြည်ကို အကျိုးပြုလိုသော ဝါသနာ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ  
ရပ်များကို ထိုးတက်ထွန်းကားစေလိုသောစေတနာ၊ ဤသို့သော  
“ဝါသနာနှင့် စေတနာ” နှစ်ရပ်တို့ကြောင့် ပိပိတို၏ အကျိုး  
စီးပွားကိုလုံးဝမကြည့်ဘဲ အရှုံးခံကာ (ခေတ်စကားအရဆိုရပါမူ  
အမှိုက်ခံကာ ထုတ်ဝေကြခြင်း) ဖြစ်ကြောင်းကို စာအုပ်ဖတ်၍  
သူများ သိထားသင့်သည်ဟု ထင်မြင်မိ၏။

ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ကျိုးမခံသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆိုကြသောဖြစ်သည်  
စာအုပ် ရွေးကောက်ထုတ် ပြန်မာဆေးကျမ်းကလေးများ တဖန်  
တလေ တွေ့ရခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့၏ ကျေးဇူးကိုလည်း  
မေ့ထား၍မဖြစ်ပေ။

ထို့ကြောင့်အချို့သော ဆေးဆရာများ ထင်မြင်ယူဆကြ  
ထလို ရေးသူမှာလည်း အကျိုးရှိ၍မဟုတ်၊ ထုတ်ဝေသူမှာလည်း  
အကျိုးရှိ၍မဟုတ်၊ မည်သူမျှ အမြတ်အစွန်းနှင့် အကျိုးခံစား  
မှုကို အလေးမပြုကြ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပျံ့နှံ့စေလိုသော  
စေတနာသန်သန့်ပြင်သာ ထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း  
တင်ပြလိုက်ရပေသတည်း။

ဆရာ ဦးသိန်းလွင်

မေမေပွင့် ဆေးကဌာန

ရန်ကုန်မြို့၊

၁၉-၁၀-၆၆

နပေးအသံ အရစေတော အရစေတော အဗျာသမ္ပုဒ္ဓသံ

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ တော်လှန်ရေးအစိုးရ  
တိုင်းရင်းမြန်မာ အခမဲ့ ဆေးပေးဌာန  
ဆေးခန်းများတွင် အသုံးပြုလျက်ရှိသော

တိုင်းရင်း မြန်မာ

ဆေး နည်း ကျော် များ

(ပုတ်ချက်)

ဆေးခန်းများတွင် ဆေးအသုံးပြုမှုကို အင်အားပြတ်  
နည်းတို့ဖြင့်သာ အသုံးပြုလျက်ရှိရာ ထိုနည်းများမှာ  
ယခု အင်အားပြည့်စုံသော ဆေးအသုံးပြုနည်းတို့ဖြင့်  
ပြင်ဆင်ပါ။



# တတိယအကြိမ်ပိုက်-နိဒါန်း

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားကြမ်း ရေးတိုင်းပေးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချကာ ရေးသားခဲ့ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးပေးခန်းနှင့်လုပ်လိုသူများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အစုအဖွဲ့လိုက်သော်၎င်း၊ တဦးချင်းသော်၎င်း။ ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးပေးခန်း ဝင်လိုသူများထံမှ အကြံဉာဏ်တောင်းခံသည့် စာများကို များစွာရရှိခဲ့၏။ အချို့လည်းကိုယ်တိုင်လာ၍ ဆေးခန်းကြ၏။ ဤအချက်ကို ထောက်သောအားဖြင့် စာရေးသူနှင့် ဖတ်ဝေသူတို့၏ စေတနာသည် အောင်မြင်သောအောင် ဆောင်မြင်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် ဆေးခန်းဆိုင်ရာက ဆေးပေးခြင်းသည်ဟူ၍ မဆိုနိုင်သေးပေ။ ဖြစ်သင့်သည်များကား ရပ်ကိုင်၊ ရွာတိုင်းများပင် ကုသိုလ်ဖြစ် တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းကလေးများ တခုစီ ရှိသင့်လှ၏။

တော်လှန်ရေးအစိုးရကလည်း တိုင်းရင်းဆေးပေးခန်းများကို နှစ်စဉ် စိုးမိုးပွင့်လှစ်လျက်ရှိရာ၊ လုပ်သားပြည်သူများ အနေဖြင့်လည်း အစိုးရကိုချစ် အားကိုးမနေဘဲ မိမိတို့ ရပ်ရွာတွင် မိမိတို့ စွမ်းဆောင်နိုင်သလောက် အစိုးရလက်မှတ်ရ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများနှင့် တိုင်ပင်ကာ ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးပေးခန်းများကို ပွင့်လှစ်ကြသို့ ဟိုက်တွန်းနှိုးဆော် လိုပေသည်။

ဤကဲ့သို့သာ စွမ်းဆောင်နိုင်ကြပါက လုပ်သားပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် ရရှိကာ မြန်မာ့ဆိုရှယ်လစ် ပန်းတိုင်သို့ လျင်မြန်စွာရောက်ရှိ နိုင်လိမ့်မည်.....ရောက်ရှိပါစေဟု ပတ္တနာပြုရင်း စာရေးသူတို့နှင့် ဖတ်ဝေသူတို့က စေတနာကို ပေါ်ပြု အစီရင်ခံအပ်ပါကြောင်း။

ဆရာဦးသိန်းလွင် (၂၁.၅.၆၈)  
 စာရေးသူနှင့် ဆေးဆရာ

ဆေးနည်းအမှတ် ၁။

သေမှပုတိကခေင် မက်လင်ချဉ်လျက်ဆား

၁	စမုံမျိုးငါးပါး ၁-ပဲစီ ၅-ပဲ	၆	ဖါလာကြီး	၄-ကျပ်
၂	ငြုတ်ကောင်း ၄-ပဲ	၇	ကျောက်ချဉ်	၈-ကျပ်
၃	ပိတ်ချင်း ၈-ပဲ	၈	ဇဝက်သာ	၉-ကျပ်
၄	လျင်းခြောက် ၁-ကျပ်	၉	မက်လင်ချဉ်	၁၀-ကျပ်
၅	ဖါလာငယ် ၂-ကျပ်	၁၀	သိန္ဓော	၁၆-ကျပ်

“ဆေးချိန် ၅၁-ကျပ် ၁-ပဲသားရှိသည်”

၎င်းဆေးကို ညက်စွာ အမှုန်ပြုပြီး လေလုံသော ပုလင်းနှင့် ထားပါ။ ဆေး၏ သဘောမှာ “အေး-ကြေ-ပွင့်” ဖြစ်သည်။

ချောင်းဆိုးသူ၊ ရင်ကြပ်သူ၊ သလိပ်ပုပ် ထသူများနှင့် အလွန် သင့်လျော်ပါသည်။ ကိုယ်ထက်ကိုက်မဲသူ၊ ကိုယ်ပူ၍ ဖျားသွားကိုလည်း တိုက်နိုင်၏။

ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ရှောက်ရည်၊ သံပုရာ ရည် စသည်တို့နှင့် သင့်လျော်သလို ချင့်ချိန်ပြီး တိုက်နိုင်ကြပါ သည်။

အစာကြေ ရင်ချောင်၍ သလိပ်ရွှင်ရန်အတွက် ဆေးချည်း သက်သက်လည်း “လျက်ဆားကဲ့သို့” မကြာ မကြာ လျက်နိုင် ပါသည်။ မက်လင်လျက်ဆားဆိုသည့်အတိုင်း ၎င်းမှာလျက်ဆား တချိုးပင် ဖြစ်သဖြင့် မှားခြင်း လွန်ခြင်း မရှိနိုင်ပေ။

ဆေးနည်းအမှတ် ၂။

လေမျိုး (၈၀) လျက်ဆေး

၁	၁	ဖါလာ	၈-ပဲ
၂	၂	လေးညှင်း	၁၂-ပဲ
၃	၃	ကွက္ကရာ	၁၂-ပဲ
၄	၄	ပရပ်	၃-ကျပ် ၄-ပဲ
၅	၅	နှယ်ချို	၅-ကျပ် ၈-ပဲ
၆	၆	ဆားယုပ်	၆-ကျပ် ၄-ပဲ
၇	၇	ဝေက်သာ	၁၂-ကျပ် ၈-ပဲ
၈	၈	သိန္ဓော	၂၅-ကျပ်

“ဆေးချိန် ၅၄-ကျပ် ၈-ပဲသားရှိသည်”

ရင်းလျက်ဆားကို ကျနစွာ အပူနိုပူ၍ ပုလင်းနှင့် ထားပြီး အချိန်မရွေး၊ အရွယ်မရွေး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

လေထိုး၊ လေနာ၊ လေအောင်ခြင်းတို့နှင့် ရင်ပြည့် ရင်ကယ်ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ရည်နှင့် တိုက်က ချက်ချင်း ဆိုသလို ပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး သမ္ပားယုာ ကုမ်းရွက် စိမ်းရည်နှင့် ပြစ်စေ၊ လျက်ဆားအထိုင်း ပြစ်စေ သောက်နိုင် လျက်နိုင်ကြပါသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၃။

ဤဆေးနည်း အမှတ် ၃-မှာ ဆရာများ သဘောကျရာကို သုံးစွဲနိုင်ရန်အတွက်....

အမှတ် ၃- “ဆားတဆယ် တပါးဆေး”

အမှတ် ၃/က “ဆားငါးပါးဆေး”

ဟူ၍ ၂-မျိုး ခွဲခြားထားပါသဖြင့် ၂-မျိုးစလုံးကိုပင် ဖော်ပြလိုက်ပါကြောင်း။

(၃) ဆားတဆယ် တပါးဆေး

၁	ဇာသိပ္ပံလ်	၁-ကျပ်	၈-ပဲ
၂	ဂျင်းခြောက်	၁-ကျပ်	၈-ပဲ
၃	မပေါက်ထုံး	၁-ကျပ်	၈-ပဲ
၄	ဇဝက်သား	၄-ကျပ်	
၅	ဆော်ခါ	၅-ကျပ်	
၆	သီဇွာ	၅-ကျပ်	
၇	ဆားပုံပ်	၅-ကျပ်	
၈	ဘက်လီဆား	၅-ကျပ်	
၉	ကျောက်ချဉ်	၅-ကျပ်	
၁၀	စပ်ဆပ်ပြာ	၇-ကျပ်	
၁၁	ယမ်းစိမ်း	၇-ကျပ်	

“ဆေးချိန် ၄၇-ကျပ် ၈-ပဲသားရှိသည်။

(၃/က) ဆားပိုးပါးဆေး

- ၁ သိန္နော ၁၀
  - ၂ ဆားပုပ် ၁၀
  - ၃ ဇဝက်သား ၁၀
  - ၄ ပဲခူးဆား ၁၀
  - ၅ မြန်မာဆားခါး ၁၀
- “ဆေးချိန် ၅မိ-သား”

မှတ်ချက်။ ပဲခူးဆားဆိုသည်မှာ ယခု သုံးစွဲနေကြသော ဖင်းပင်သည် ဆားချိုးချိုးကိုပင် ဆိုလိုသည်။

ရင်းခင်း ၂-မျိုးလုံးပင် “ဆေး-သက်” ဆေးများ၊ ဖြစ်ကြ သဖြင့် လေထောင် ခြံသူများ၊ ဆီးထောင် ရှိသူများနှင့် ဥကုတေ ဇေးလွန်ကဲနေသူများ အတွက် အထူး သင့်လျော်ပေသည်။

ဓူးကံရည်၊ သံပုရာရည်၊ ဆိုးခါရည် သင့်ရာနှင့် ရောပင်၍ တိုက်နိုင်ကြပါသည်။

ရင်ပြည့်နေသူ လေထိုး၍ မခံနိုင်အောင် အော်ဟစ် နေရသူ တို့အား ရှောက်ရည်၊ သံပုရာရည်၊ ရုရာနှင့်တိုက်၍ ဆီးထိုးသူ ဆီးပူဆရာ ဂါ အခြေခံ ကြီးသူတို့အား မြင်းခူးရွက် သတ္တုရည် တို့ဖြင့် တိုက်နိုင်ပါသည်။

ဤသို့ရေလဲတေ့ဖော်ပြသဖြင့် ဆေးချည့်သက်သက်သောက်၍ မရဟု မထင်မှတ်စေလို၊ အရေးကြီးသည့်အခါ၌ ဆေးသက်သက် ကိုပင် အလွယ်တကူ တိုက်ကျွေးနိုင်ကြပါသည်။ အလွန် ခိုလွယ် ခိုလွယ်သော ဆေးဖြစ်၍ လေလုံအောင် ဖန်ပုလင်းနှင့် ထားပါ။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄။

ပန်းနာ ခွဲယိုင်ဆေး

စိန်နီ ၁-ကျပ်သားကို အမှုန့်ပြု၍ ကွမ်းရွက် ၅-ကျပ်သား၏ သတ္တုရည်နှင့် ဖျော်ပြီး မီးခန္ဓေးခန်းနှင့် ချက်၍ အမိုးသတ်ပါ။ လက်ကော်ရလျှင် ပဲခူးဆား တပိဿာကို အမှုန့်ပြုလျက် သမအောင် ပွေပါ။ ထို့နောက် သံပုရာသီး အလုံး (၁၀၀) တရာ၏ အရည်ကို လောင်းထည့်၍ သမအောင်ပွေပြီး ခန်းအောင်ချက်ပါ။ ဆေးချက်သည့်အခါတွင် သံ၊ ခကြား၊ သတ္တု စသည့်တို့ကို အသုံးမပြုဘဲ၊ ကြော့ဖလုံနှင့်ချက်မှ ကောင်းပါသည်။ ပြီးလျှင် ဖန်ပုလင်းနှင့် လေလုံစွာ ထားပါလေ။

တိုက်ရန်ဆေးချိန်မှာ ရှေးကြီး တလုံးခန့်မှ မန်ကျည်းစေ့ တစေ့ ခန့်အထိ အရွယ်ကိုလိုက်၍ တနေ့လျှင် ၂-ကြိမ်မျှ တိုက်နိုင်ပါသည်။

နှစ်ရှည်လများ စွဲကပ်နေသော ရင်ကြပ်၊ ပန်းနာ ဖျော့ပါများနှင့် ကလေးများ၏ ကြက်ညာရင်ကြပ်များ၊ ချောင်းဆိုး၍ သလိပ်မရသူများအတွက် ချက်ချင်း ထက်သာစေသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ကွမ်းရွက်စိမ်း သတ္တုရည်-သံပုရာရည် စသည်တို့နှင့် ဉာဏ်ရှိသလို တုံ့ဘက်သုံးနိုင်ကြပါသည်။ ဤဆေးကို တိုက်ပြီး ညဘက်တွင် ဝမ်းနုတ်ပေးပါလေ။

ဆေးနည်းအမှတ် ၅။

လေမျိုး ၈၀-ဝမ်းနုတ်ဆေးရည်

- ၁။ တင်္ဂါလိဆားခါး ၁-ပိဿာ
- ၂။ ကျောက်ချဉ် ၂-ကျပ် ၈-ပဲ
- ၃။ ယမ်းစိမ်း ၂-ကျပ် ၈-ပဲ

၎င်းဆေး ၃-မျိုးကို ရေတပိဿာငါးဆယ်သားနှင့် တပိဿာ ကျန်သည်အထိ ပြုတ်ပါလေ။ တပိဿာကျန်သောအခါ၌ ချဉ်၊ ဆေးခါး၊ ဆေးထောအခါမှ ဖမ်းနှင့်စစ်ယူပါ။ ပြီးလျှင် ပုလင်း နှင့် ထည့်၍ထားပါလေ။

သောက် ရန် မှာ။ ကြေးငွန်းကြီး တငွန်းမှ လတက်ရည်ပန်းကန် တဝက်အထိ အငွယ်ကို ချင့်ချိန်၍ ဝမ်းကို ချင့်ချိန်၍ သောက်နိုင်ပါသည်။ ဤဆေးမှာ ဝမ်းနုတ်ဆေးရည်ဟု ဆိုရကော့မှ၊ ဆီးနှင့် လေကို အတော့နိုင်သောဆေးဖြစ်၏။ ရုတ် တရက် လေလှီးလျှင် ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းချုပ်ပြီး ဆီးနီ-ဆီးချုပ်၍ကိုက်လျှင်ဖြစ်စေ၊ ဤဆေး ရည်ကိုသောက်က ချက်ချင်း သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

မိုးရိုး ဝမ်းနုတ်လိုသည့် အခါ၌လည်း နံနက်စောစော ဤဆေးရည်ကိုသောက်ပြီး ရေခွေးဖြစ်စေ၊ ရေအေး ဖြစ်စေ၊ ဝ၊ ထောင် သောက်လိုက်ပါက တနာရီအတွင်း ဝမ်းလျော့ပါ သည်။ ဝမ်းရစ်ခြင်း၊ နာခြင်းမရှိ၊ အလုပ်အကိုင်မပျက်၊ လူမပင် ပန်းဘဲ ဝမ်းကို စင်ကြယ်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၆။

	ဟလိဒ္ဒုဇ္ဈ	ငန်းဆေး	
၁ ယမ်းစိမ်း	၁-ကျပ်	၇ ခုခင်းပြာ	၁-ကျပ်
၂ ဆားလှော်	၁-ကျပ်	၈ ကြီးပြာ	၁-ကျပ်
၃ စစ်ဆပ်ပြာ	၁-ကျပ်	၉ ထန်းနို့ပြာ	၁-ကျပ်
၄ မဖောက်ထုံး	၁-ကျပ်	၁၀ ယေဘွယ်သွားရုံးပြာ	၁-ကျပ်
၅ စမုန်နက်	၁-ကျပ်	၁၁ ကျပ်ခိုး	၆-ကျပ်
၆ ဆော်ဒါ	၁-ကျပ်		

“ဆေးချိန် ၁၆-ကျပ်သား”

ဤဆေးမှာ “အေး-ပွင့်” ဆေးပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒီစပ်ရာ၌ အတော် ကျနာလို၏။ ကျပ်ခိုးမှာ ပဲလှော်ဖို့မှရသော ဆား ကျပ်ခိုးကို ထည့်လျှင် သာ၍ကောင်း၏။

ဗဟိဒ္ဒုပထဝီ (အာပေါ) ကို ပျက်စေ၍ အကြောင်း ၃၈ ကို ငြိမ်းစေနိုင်သောကြောင့် အပူများ အမျိုးမျိုးနှင့် သင့်၏။ ဖျားနာခါစ၌ ရေနှေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ဖြစ်စေ တိုက်ပြီး ချေးထုတ်နိုင်သည်။ တနေ့လျှင် ၂-ခွက်မှ ၃-ခွက်အထိ တိုက်နိုင်သည်။ ‘ဆရာသစ်-ဟလိဒ္ဒု’ ဟူသော ဆောင်ပုဒ် အတိုင်း ဆေးကုတတ်ခါစ ဆရာများကိုင်သည့် ဆေး ဖြစ်သော ကြောင့် မှားခြင်း-လွန်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။ အဖျား ရေ ဂါများ ဗဟိဒ္ဒု အပတ် အပွဲလွန်သောထောဂါများနှင့် အထူးသင့်ပါသည်။ အိမ်တိုင်း၌ ဝေဒီ၍ထားသင့်သော ဆေးကောင်းတလက် ဖြစ်ပါပေသည်။



ဆေးနည်း အမှတ် ၇။

နွယ်ချို လျက်ဆား

၁	စမုန်မျိုးငါးပါး (ဂ-ပဲစိ)	၄	လက်ချား	၁-ကျပ်
	၂-ကျပ် ဂ-ပဲ	၅	နွယ်ချို	၁၀-ကျပ်
၂	နံ့သာဖြူ ဂ-ပဲ	၆	ဇေက်သာ	၁၀-ကျပ်
၃	ကွမ်းစားဂမုန့် ဂ-ပဲ	၇	သိန္ဒရာ	၁၀-ကျပ်
	“ဆေးချိန် ၃၄-ကျပ် ဂ-ပဲသား”			

ဤလျက်ဆားမှာ ကလေးကြိုက်-မိန်းမကြိုက် ဆေးတော်ပင် စား၍ အဆစ်ပြေသော လျက်ဆားဖြစ်၏။ ဆေးစပ်ပုံလည်း ကောင်း၏။ ဘာသိဥဘု အကူးအစပ်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ချောင်းဆိုး ရောဂါများနှင့်လည်း သင့်လျော်လှပေသည်။ နို့စို့ ကားလေးငယ်များ ဝမ်းချုပ်ပါက ဤဆေးကို တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

လျက်ဆား ဝါသနာပါသူများအဖို့ နေ့စဉ် ဝယ်စားမည့် အစား၊ မိမိတို့အိမ်တွင် ဖေါထားက များစွာ ဧရိတ်သက်သာပေမည်။ ချောင်းဆိုးတွင်မက လေထိုး-လေစောင့်သူများအဖို့ ရွှောက်ချည်-သံပုရာချည်နှင့်လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။

ဆရာများအထွက်မှာကား ရောဂါဝေဒနာအလိုက် အခြားသော ဆေးများနှင့်စပ်၍ ဥာဏ်ရှိသလို သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။ ဆလိပ်ရွှင်၊ လေကြေ ဆေးသက်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၈။

သွေးဒုလ္လာဆေး

၁ ဇာတ်ပျိုလ်သီး	၂ ပုံ	၁၃ ဖါလာ	၂ ပုံ
၂ လေးညှင်း	၂ ။	၁၄ ဖါလာနမိတ်	၂ ။
၃ ပန်းနု	၂ ။	၁၅ လက်ချား	၂ ။
၄ ပန်းမ	၂ ။	၁၆ လင်းနေ	၂ ။
၅ ကွက္ကရာ	၂ ။	၁၇ ပဒဲကော	၂ ။
၆ ဇိယာ	၂ ။	၁၈ တြံကရွက်ပုပီး	၂ ပုံစီ ၆
၇ ဆောင်းမေးခါး	၂ ။	၁၉ စမ့်မျိုးငါးပါး	၂ ပုံစီ ၁၀
၈ နွယ်ချို	၂ ။	၂၀ ကြဇု	၃-ကျပ်
၉ ဂန့်ဂေင်ဝစ္စ	၂ ။	၂၁ ဇံဝက်သာ	၈-ကျပ်
၁၀ သင်ဂျိုပိုး	၂ ။	၂၂ စမ့်နက်	၈-ကျပ်
၁၁ ကရေဝေးရွက်	၂ ။	၂၃ သိန္ဓော	၆-ကျပ် ၄ ပုံ
၁၂ ကရဝေးသီး	၂ ။	၂၄ ဆေးပိုးတီဝ	၂-ကျပ် ၄ ပုံ

“ဆေးချိန် ၄၀-ကျပ်သား ၁၄-ပဲသား”

ဤဆေးမှာ ဒုလ္လာမြင်းသရိုက်ကြောင့် သွေးကျဆင်း နေသူများ ဒုလ္လာသွေးဝမ်းများနှင့်တကွမည်သည့် အကြောင်းကြောင့် မသိုမလိုရာ၌ သွေးကျဆင်း နေခြင်းဟူသမျှကို ပျောက်ကင်းစေသည်ပြင် အထက်သို့သွေးလျှင်ြင်း၊ သွေးဆန့်ခြင်း သေည်တို့ကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ကို စာရေးသူကိုယ်တိုင် ၂ နှစ် အတွင်း လက်တွေ့ကုသ၍ ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။

ဤဆေးကို အချို့ ဆရာများ မယားကြီးရွက် ပြတ်ရည်နှင့် တိုက်ကြ၏။ အချို့ ဇီးပြုသီးရည်နှင့် တိုက်ကြ၏။ အဖျားကြီးပါက ဆေးအတိုင်း ရေနှေးနှင့်လည်း တိုက်နိုင်ပါသည်။ နာတာရှည် ဝေဒနာရှင်များ ညှစ်၍ တခွက်ကျ သောက်ပါလော့။

ဆေးနည်းအမှတ် ၉။

ဆီဒူလာဆေး

- ၁ ပင်ထယ်ရေမြုပ် ၈ ပဲ
- ၂ ကြေပုပ် ၈ ပဲ
- ၃ လိပ်ကျောက်ဆူး ၈ ပဲ
- ၄ အလိုကျူ ၁ ကျပ်
- ၅ နွယ်ချို ၁ ကျပ်
- ၆ ကြဇု ၁ ကျပ်
- ၇ ဆားပုပ် ၂ ကျပ်
- ၈ သိန္ဓော ၂ ကျပ်
- ၉ ဇဝက်သာ ၂ ကျပ်
- ၁၀ မင်းကိုကာ ၃ ကျပ်
- ၁၁ ပွေးကိုင်း ၈ ကျပ်

“ဆေးချိန် ၂၁ ကျပ် ၈ ပဲသား”

ဝမ်းသုးပုံအလွန်ကောင်းသော ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးတမျိုး ပင် ဖြစ်သည်။ အညောင်းလွန်သူများ၊ ဆီးပူညောင်းကျထောဂါ ရှိသူများနှင့် အထူးသင့်၏။ တပိန်ပိန်တညော်ညော်နှင့် စားမဝစွဲ အိပ်မပျော်ခြံနေသူများ ဤဆေးကို တပတ်တခါလောက် စား သုံးပါက ဝမ်းတွင်းက အပူအပုပ် ကင်းဝင်ပြီး ကျန်းမာ ဝမ်း လာပါလိမ့်မည်။ ကွမ်းသီးတခြမ်းနှင့် မိမိစမ်းနှင့် ချင့်ချိန်၍ စား လေ။ ဝမ်းလွယ်လွယ် သွားလိုက ဆားသည့်၍ သောက်ပါ။

ဆေးနည်း၊ အမှတ် ၁၀။

ဆီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

၁ ဇာတိပွိုလ်သီး	၈ ပဲ	၁၂ ကြေပုပ်	၁ ကျပ်
၂ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	၈ ။	၁၃ ဆင်နှာမောင်း	၁ ကျပ်
၃ ပိတ်ချင်း	၈ ။	၁၄ အလိုကျူ	၁ ကျပ် ၄ ပဲ
၄ ဂျင်းခြောက်	၈ ။	၁၅ နွယ်ချို	၁ ကျပ် ၈ ပဲ
၅ အိပ်မွေ့သီး	၈ ။	၁၆ ကြေ	၁၂ ကျပ် ၈ ပဲ
၆ သဘောစိန်တဘော်	၈ ။	၁၇ မင်းကိုကာ	၁၂ ကျပ် ၈ ပဲ
၇ ကလိန်ဆံ	၈ ။	၁၈ ဇဝက်သာ	၁၂ ကျပ် ၈ ပဲ
၈ ချီးသီး	၈ ။	၁၉ သိန္ဓော	၁၅ ကျပ်
၉ ကလောဆံ	၈ ။	၂၀ ဆားပုပ်	၅ ကျပ်
၁၀ ကျောက်ချဉ်	၈ ။	၂၁ ပွေးကိုင်း	၃၆ ကျပ်
၁၁ လိပ်ကျောက်ဆူး	၁ ကျပ်		

“ဆေးချိန် တပိုဏ္ဍာနှင့် ၅ ကျပ် ၄ ပဲသား”

ဤဆေးလည်း အညောင်းအညာစုလား၊ အရက်များအတွက် အလွန်သင့်လျော်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မီးယပ် ထောင် များ၊ ဆီး ထောင် များ၊ ကလေး ထောင် များ၊ လိပ်ခေါင်းထောင် များနှင့် သင့်လျော်ပေသည်။

မပျောက်ကင်းနိုင်စော နာတာရှည် စုလား၊ မီးယပ်၊ မျက်စိ စသည့် ဝေဒနာရှင်များ၊ ကာလသား ထောင် များ ဤဆေးကို စွဲ၍ စားပါက ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပေသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၁၁။

မှတ်ကဆေး

၁	ဓမ္မမုနိပေါင်း(ဂပဲစိ)	၂	ကျပ်ဂပဲ	၆	ဇာတိပျိုလ်သီး	ဂပဲ
၂	ကျောက်မုနိပေါင်း(ဂပဲစိ)	၅	ဂပဲ	၇	လေးညှင်း	ဂ။
၃	လိပ်ကျောက်ဆူး	ဂပဲ	ဂ	ဓမ္မနက်	ဂ။	
၄	ကြေပုပ်	ဂပဲ	၉	မုတ်	ဂ	ကျပ်
၅	ဝေက်သာ	ဂပဲ				

“ဆေးချိန် ၁၆ ကျပ်သား”

ဤဆေးကား အညောင်းအကိုက်ကို ပျောက်စေ၍ ဝမ်းပျော့ပျော့သွားသည်။ လေအောင့်တတ်သူများ၊ သလိပ်အားကြီး၍ လေအားနည်းသူများ၊ ဆီးဝမ်းသွား၍ အားမရသူများ၊ ဆီးကျန်တတ်သူများ၊ ကိုယ်လက်လေးလံ ထုံကျင် ကိုက်ခဲ တတ်သူများနှင့် အထူးသင့်၏။

မိမ်းမများတွင် မီးတွင်းသွေးပုပ် ကျန်ခဲ့သော်၎င်း၊ ဓမ္မတာရာသီမမှန် ထိန်ကျန်ခဲ့သော်၎င်း၊ ဓမ္မတာမမှန်သဖြင့် ကိုယ်လက်ယားယံထုံကျင် အစုအပိပ်စသည် ဖြစ်နေခဲ့သော်၎င်း ဤဆေးကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။

စာသင်သား ရဟန်းတော်များ ဤဆေးကို စွဲ၍ စားပါက လေနာထောဂါ မဖြစ်နိုင်၊ ထောဂါ ကပ်ထောက် နေပါကလည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ မန်ကျည်းစေ့ ခန့်မှ ကွမ်းသီးစိမ်းခန့် အထိ ဝမ်းကို ချင့်ချိန်၍ သုံးဆောင်ပါလေ။

အလုံး ကလေးများ ပြုလုပ်ထားပြီး နေခြောက် လှင်း၍ တကြိမ်လျှင် ၃ လုံး ၅ လုံးသောက်ပါက ဆေးသောက်ရာ၌ ပို၍ လွယ်ကူပါသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၁၂။

ကျွေးပါလ ဝမ်းပုပ်ချဆေး

၁	ဆူးပုဆွေ	၁-ကျပ်	၁၀	ကရဝေးရွက်	၂-၀
၂	ကန်ချုပ်နီ	၁-ကျပ်	၁၁	ဖာလာ	၂။
၃	ပိတ်ချင်းသီး	၁-ကျပ်	၁၂	လက်ချားပီးဖောက်	၂။
၄	ဆေးပုလဲ	၁-ကျပ်	၁၃	ဇာတိပျိုလ်သီး	၂။
၅	စပုန်နက်	၁-ကျပ်	၁၄	လေးညှင်း	၂။
၆	မုန်ညှိသ	၁-ကျပ်	၁၅	ကလေးသီး	၂။
၇	ချိုးသီး	၄-ပဲ	၁၆	စပုန်ပျိုး၅ပါး	၄ပဲစီ၄။
၈	ပန်းနု	၄။	၁၇	ပေးကိုင်	၁၅-ကျပ်
၉	ပျိုနီနီ	၄။	၁၈	ဆားလှော်	၁၅-ကျပ်
			၁၉	ဆားခေါက်နက်	၂၀-ကျပ်

“ဆေးချိန် ၅၉-ကျပ် ၂ပဲသား”

ဤဆေးသည် မျက်စိပျက်ခြင်း၊ ဝေခြင်း၊ သိခြင်းတို့နှင့် တကွ မျက်စိထိပ်စွဲခြင်း၊ သလာပုံးခြင်း စသော မျက်စိ၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် ရောဂါဝေဒနာ အမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ၎င်းပြင် မပျောက်ကင်းနိုင်သော ကာလလားရောဂါများ၊ ကဋ္ဌနာများ၊ ဆေးထက် လေထက် ပီးယပ်ကျိုးချိန် စသည့် ခြစ်ခြင်း အမြဲတန်း ခြေဖျား၊ လက်ဖျား၊ အေးလျက် အကြောတက်တတ်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံ့ ဇက်လေးခြင်း၊ ခေါင်းကြီး ကိုက်တတ်ခြင်း၊ ညောငါညာကုန်ခြင်းတို့ကို အမြဲစိပ် စိပ်အောင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ဤဆေးကိုခွဲ၍ ဓားသုံးပါးက ကိုယ်တွင်း၌ ရောဂါဝေဒနာဟူသမျှ ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာစွာဖြိုးကြပေလိမ့်မည်။ မိန်းမများအတွက်မှာ မည်သည့် ပီးယပ်ဝေဒနာမျိုးမှ ကပ်ရောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

### ဆေးနည်း အမှတ် ၁၃၊

#### ဆယ်တပါးဆေး

၁ ကျောက်မျိုးငါးပါး	၁ ပဲစိ
၂ ယမ်းစိမ်း	၁ ကျပ်
၃ လက်ချား	၁ ကျပ်
၄ ကန့်ကူဆံ	၂ ကျပ်
၅ ကျောက်ချဉ်	၄ ကျပ်
၆ မက်လင်ချဉ်	၇ ကျပ်
၇ မြေဖြူ	၁၀ ကျပ်

“ဆေးချိန် ၂၅ ကျပ် ၅-ပဲသား”

ဤဆေးကို “ဆယ်တပါးငန်းဆေး” ဟု၍၎င်း၊ “ဝိတ္ထုပ္ပိတဆေး” ဟု၍၎င်း ခေါ်ကြလေသည်။ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော် ဝမ်းပျက်၊ ကိုယ်ပူ ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်လေး၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲ၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနည်းသူများ ဤဆေးကို ရေခဲခွေး ပူပူနှင့် သောက်ပါ။ အစားမှား၊ အညှော်မိ၊ အအေးမိ၍ ဖျားနာသူများနှင့်လည်း သင့်လျော်ပါသည်။ ချွေးထွက်၍ ဆီးရွှင်စေသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၁၄။

ဒေဝဩသေ သွေးဆေးကြီး

- ၁ နံသာနီ ၄-ပဲ
- ၂ နံသာဖြူ ၄ ။
- ၃ ကွမ်းစားဂမုန်း ၄ ။
- ၄ ပန်းနဲ့ ၄ ။
- ၅ ပဲနံသာ ၄ ။
- ၆ သစ်ကျပိုး ၄ ။
- ၇ လက်ချား ၄ ။
- ၈ ဥပသကာ ၄ ။
- ၉ ဂန့်ဂေ၀ဝစ္ဆံ ၃ ။
- ၁၀ ကံကုမံ ၄ ။
- ၁၁ ဖာလာ ၄ ။
- ၁၂ ဣန္ဒနိကျောက် ၄ ။
- ၁၃ ဣန္ဒနံကျောက် ၄ ။
- ၁၄ မြင်းသီလာကျောက် ၄ ။
- ၁၅ နွယ်ချို ၄ ။
- ၁၆ မြတ်လေးပွင့် ၄ ။
- ၁၇ ထိန်ပွင့် ၄ ။
- ၁၈ ကြံ့သွေး ၄ ။
- ၁၉ ကျောက်သွေး ၄ ။



- ၂၀ ငှက်သိုက် ၄ ပဲ
  - ၂၁ ငါးကြီးအန်ဘတ် ၄ ။
  - ၂၂ သီဇော ၄ ။
  - ၂၃ တရုပ်ဖယောင်း ၄ ။
  - ၂၄ မြေနှိ ၄ ။
  - ၂၅ ရွှေပြား ၃-ချပ် (ရွှေဆိုင်း)
  - ၂၆ ဒန့်ကူးနီ ၃ ကျပ်
  - ၂၇ ကတိုး ၁-ရွေး
- (အမုန့်ပြုလေ)

“ဆေးချိန် ၉ ကျပ်သား”

ရင်းဆေးမှာ ဖော်စပ်ရာ၌ ဆေးဘက်ဆေးဖြစ်များမှုန့်ကန်လတ်ဆတ်တိကျ၍ အထူးလှသည်။ အလွန်ကောင်းသော “သည်းခြေဆေး” ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်နှလုံးနောက်ကျီသူ၊ အိပ်၍မပျော်သူ၊ နှလုံးတုံ့ ရင်ခုန်သူ၊ မီးယပ်သွေးဆင်းလွန်းသူ၊ ဝမ်းပျက်လွန်သူ၊ အပူကြီး၍ လူးလဲနေသူများနှင့် သင့်လျော်ပေသည်။

မြန်မာဆေးဆရာတိုင်း လက်ကိုင်ထားသင့်သော ဆေးဖြစ်၏။ ဆရာများအတွက်မှာမူ ရေလဲအမျိုးမျိုးနှင့် ဉာဏ်ရှိသလို သုံးစွဲနိုင်ကြ၏။ အရပ်ထားများ အတွက်မှာကား အိပ်မပျော် မူးမော်ရင်ခုန်-နှလုံးတုန်များအတွက်သာ သုံးတတ်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤဆေးကို အိမ်တိုင်း၌ ဖော်ထားသင့်၏။ ဉာဏ်ရှိသလိုစမ်း၍ သုံးကြည့်ပါ။ မှားခြင်း၊ လွန်ခြင်း မရှိသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဆေး၏သတ္တိမှာ နှလုံးကိုငြိမ်စေ၍ သွေးကိုထိုင်းစေသည်။ အပူကို ငြိမ်းစေသည်။ သွေးသားကို သန့်ရှင်းစေသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၁၅။

သည်းခြေဆေး

၁	မြတ်လေးပြုပွင့်	၄-၆
၂	ရင်ကပ်ပွင့်	၄-၈
၃	သရဖီပွင့်	၄-၈
၄	ဂန့်ဂေါဝတ္ထ	၄-၈
၅	ခယားပွင့်	၄-၈
၆	စပယ်ပွင့်	၄-၈
၇	တရုပ်စကားပွင့်	၄-၈
၈	သဇင်ပန်းပွင့်	၄-၈
၉	ပန်းနု	၄-၈
၁၀	ပန်းမ	၄-၈
၁၁	ကွမ်းစား ဂမုံည	၄-၈
၁၂	ကန့်ဗလူည	၄-၈
၁၃	ကြာမျိုး ၅-ပါး ဝတ္ထ	၄-၈ စီ
၁၄	ပန့် သာစေ့	၄-၈
၁၅	သီလာစန္ဒန	၄-၈
၁၆	ပန်းရင်း	၄-၈
၁၇	ပဲဆိပ်နီ	၄-၈
၁၈	သစ်ကြပိုး	၄-၈
၁၉	လေးညှင်း	၄-၈
၂၀	ကြံ့သွေး	၄-၈
၂၁	အကျော်	၄-၈

၂၂	စမ္မာ	၄-ပဲ
၂၃	ကရမက်	၄-။
၂၄	နံ့သာနီ	၆-ကျပ် ၄-။
၂၅	နွယ်ချို	၀၂-ကျပ် ၈-။
၂၆	ရွှေဆိုင်း	၃-ချပ်

“ဆေးချိန် ၂၅ ကျပ် ၈ ပဲသား”

ဤဆေးသည်လည်း ရှေးသမားတော်ကြီးများ လက်စွဲအသုံး ပြုသော သည်းခြေဆေးပင်ဖြစ်သည်။ သည်းခြေဆေးဟူက အဖွဲ့ အစည်းနှင့် အစောတ်များရိုး ဖြစ်သော်လည်း ဤဆေး၌ အဖွဲ့ ဓာတ် များစွာ မပါသည်မှာ ထူးခြားချက်တရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဆေးဆုံး မီးယပ်များ၊ နှလုံးတုန် ရင်ခွန်နှင့် အဖူးထောဂါ အမောထောဂါများ၊ ဆိပ်၍မပျော်-စားမဝင် ဖြစ်နေသူများနှင့် အထူးသင့်၏။ အပူကင်းစင်၍ အသားအရေကို ကြည်လင်စေ၏။ ၁၉၅၄ ခုနှစ် အတွင်း၌ အိပ်မပျော် စားမဝင် ဖြစ်နေသူ အမြောက်အမြားနှင့် ဝေါ့ထောင်သော ထောဂါသည် ၅ ဦးကို ဤဆေး ထမ်းထည်းနှင့် ပျောက်ကင်းစေကြောင်း ဝိဇ္ဇာ တွေ့ခဲ့ရ တွား၏။

မောပန်း၊ မူးဝေ၊ နှလုံးတုန်သူများ၊ ကြံရည်၊ သကြားရည်နှင့် ရေ ထင့်ထုတ်ရသင့်သောက်နိုင်၏။ ဖျားပြီး အပူကြီး၍ ချွေးမရ ဘဲ လှလဲနေပါက နံ့သာ ၂ ပါးရည်၊ ကွမ်း ရှက်ပြုတ်ရည်တို့ဖြင့် သောက်နိုင်၏။ ဝှုတ်တရက် အသုံးလိုသည့်အခါ ရေခွေးဖြင့်လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။ ဝေလေးငယ်များအား ငွေ့ဝေ့ခန့် မပြတ် ခွန့်ပေးပါက ကျောက် ဝက် သက် စသော ကပ်ထောဂါများ မကျအောင် ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

# ဆေးနှုန်းအမှတ် ၁၆။

အပူသတ်သွေးဆေး

၁၁	ဇာတိပျိုလ်သီး	၈-ပဲ	၁၁	ဝေးမခန်း	၈-ပဲ
၂	ပန်းနု	၈။	၁၂	လေးညှင်း	၈။
၃	ပန်းမ	၈။	၁၃	ကြံ့သွေး	၈။
၄	ကတြသချေ	၈။	၁၄	ဒန္တကူးနီ	၄-ကျပ်
၅	ဇီယာ	၈။	၁၅	နံ့သာဖြူ	၄-ကျပ်
၆	ဆေးပုဇွန်တုပ်	၈။	၁၆	နံ့သာနီ	၅-ကျပ်
၇	ဖါလာ	၈။	၁၇	နွယ်ချို	၅-ကျပ်
၈	ရိုးတုံ	၈။	၁၈	ဂန့်ဂေါဝစ္ဆ	၅-ကျပ်
၉	ချောင်းခြား	၈။	၁၉	သကြားခဲ	၅-ကျပ်
၁၀	ဒန္တကူးဖြူ	၈။			

“ဆေးချိန် ၃၅-ကျပ် ၈-ပဲထား”

ဤသွေးဆေးကား “ဆေး” သည်၊ အပူကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ အပူကြီး၍ လူးလဲသော အဖျားများအား ဖိဝက်သာအနည်းငယ်နှင့် တိုက်ပါက မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အပူကို ယုတ်လျော့စေ၍ ကိုယ်ကို ဆေးစေနိုင်၏။ နှလုံးတုန် ရင်ခွန်နေသူ မောပန်းသူတို့အား ဤရည် သကြားရည် သေသည်ဖြင့် တိုက်နိုင်၏။ ဥတုဖျား အစားမှား အညှိမီ သေသည်တို့အား ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ရေနွေးထန်းလျက် ရည် သေသည်ဖြင့် တိုက်ကျေးနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် အပူဝမ်းသွားနေသူအား ဤဆေးကို ရေနွေးဖြင့် တိုက်ပါက ချက်ချင်း သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။ ရေနွေးဖြင့် ဝမ်းမရပ်ပါက ဇာတိပျိုလ်သီးရည်ဖြင့် တိုက်ပါလေ၊ မိန်းမများ အပူအားကြီး၍ ပီးယပ်သွေးလွန်နေပါက ဤဆေးကို တိုက်နိုင်ပါသည်။ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးနှင့် ပေါ်ဆဲများတွင် ဤဆေးကိုသောက်ရန် မသင့်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၁၇။

သွေးဆေးနိကြီး

၁	ဇာတိပွိုလ်သီး	၁-ကျပ်	၁၁	နွယ်ချို	၁-ကျပ်
၂	လေးညှင်း	။	၁၂	ဆောင်းမေးခါး	။
၃	ကြဇု	။	၁၃	ကြံ့သွေး	။
၄	ပန်းနံ	။	၁၄	ဆေးပုဇွန်တုပ်	။
၅	ပန်းမ	။	၁၅	ပရုပ်	။
၆	ကကြသချေ	။	၁၆	ပုံမထိန်	။
၇	နံ့သာဖြူ	။	၁၇	သိန္ဒြာ	။
၈	နံ့သာနီ	။	၁၈	ပရုမ္မာကြာဝစ္ဆ	။
၉	ဖါလာ	။	၁၉	ဂနံဂေါဝစ္ဆ	။
၁၀	ကပွိုလ်	။	၂၀	ကြာသီးဆန်	။

“ဆေးချိန် ၂၀-ကျပ်သား”

ဤသွေးဆေးကား မိန်းမများနှင့် အလွန်သင့်၏။ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း၊ ထိမ်ကျန်ခြင်း၊ ငုတ်ခြင်းတို့ကို ချင်းပြုတ်ရည်စသော ပူသော အရည်တခုနှင့် တွဲ၍သောက်နိုင်သည်။ ဆေးသက်သက် လည်း ဆားပြုတ်ရည်နှင့် သောက်နိုင်၏။ ပူးလျှင်ရွက်ပျောက်၏။ နေထိုင်မကောင်းသော် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် သောက်၍ ဈေး အောင်း၊ ဝမ်းဇော်၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်ခဲမှု ရေနှေးပူပူနှင့် သောက်။ အပူကြီး၍ လူးလဲသော် နံ့သာ ၂-ပါးရည်နှင့်သောက် ပိန်းမများအတွက် ဓမ္မတာရက် အတွင်းမှာဖြစ်စေ၊ အေးသော ဓာသိဉာဏ်မှာဖြစ်စေ၊ မကြာမကြာ စားသုံးသင့်သောဆေးဖြစ်၏။ မီးယပ်ကက်စသော အကွက်အနာများကိုလည်း ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။

ဆေးနည်း အမှတ်-၁၈။

ဂဏ္ဍာဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓဆေး

- |     |                       |        |
|-----|-----------------------|--------|
| ၁။  | သဖန်းခေါက်            | ၁-ကျပ် |
| ၂။  | ရှားနှစ်              | ။      |
| ၃။  | နှယ်ချို              | ။      |
| ၄။  | စမုံနံနက်             | ။      |
| ၅။  | ငှက်ပျောသူငယ်စာခေါင်း | ။      |
| ၆။  | စမြိတ်စေ့             | ။      |
| ၇။  | ဒန္တကူးနီ             | ။      |
| ၈။  | ပိတောက်နှစ်           | ။      |
| ၉။  | နံ့သာနီ               | ။      |
| ၁၀။ | ဥပသကာ                 | ။      |

“ဆေးချိန် ၁၀-ကျပ်သား”

ဤဆေးကား အဆေးအပွဲများသော သွေးဆေးဆေး တမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ အပူအားကြီးသော ဂါဟပျားများ ဥက္ကထေဇော အာကာသ လွန်နေသူများနှင့် သင့်သည်။ အပူဝမ်း ထွားသောရာဂါများ၊ အပူအကြောင်းခံလျက် မီးယပ်သွေး ဆင်း လွန်သူများ၊ မီးယပ်ဝမ်းပျက်များ၊ ဒုလ္လာသွေးဝမ်းများကို ပျောက်ကင်းနိုင်စေ၏။

### ဆေးနည်း အမှတ်-၁၉။

သိရီစန္ဒနာဆေး

၁။ ကုက္ကုခေါက်	၁-ကျပ်	၉။ နံသာနီ	၁-ကျပ်
၂။ ထိန်ခေါက်	။	၁၀။ ဥပသကာ	။
၃။ ထန်းမြစ်	။	၁၀။ ငှက်ပျော့ချုပ်	။
၄။ သပြေခေါက်	။	၁၂။ စမုန်နက်	။
၅။ ငညောင်ခေါက်	။	၁၃။ ပိတောက်နှစ်	။
၆။ သနပ်ခေါက်	။	၁၄။ ထင်းရှူး	။
၇။ နွယ်ချို	။	၁၅။ စန္ဒကူးနီ	။
၈။ မြိတ်	။		

“ဆေးချိန် ၁၅-ကျပ်သား”

ဤဆေးလည်း အပူထိ ၁၈ ဆေးနှင့် ပေါင်းဆင်တူသည်။  
 အပူအားကြီးသူများ၊ အပူဝမ်းသွားသူများ၊ ဖိတ်နုလုံး နောက်  
 ကျိသူများ၊ သွေးဆူ၍ မူးဝေထတ်သူများ၊ နှလုံးတုန် ရင်ခုန်  
 လွန်းသူများ၊ ဖိယပ်သွေးလွန်သူများ၊ သွေးဝမ်းသွားသူများ  
 သွေးအန်သူများနှင့် ဆင့်လျော်၏။

ဘေးလုံ ထေည့် တိန်ကိ ဂူနာမိသော အက်ရု များအား  
 ဤဆေးကို သိပ်ပါက အနားမယဉ်းဘဲ ရက်တိုတိုနှင့် ပျောက်  
 ကင်းစေနိုင်သည်။

အပူသောကကြောင့် အိပ်၍ မပျော်သူများ ဤဆေးကို  
 သကြားရည်ဖြင့် သောက်ပါက အိပ်ပျော်စေနိုင်၏။

ဆေးနည်း အမှတ်-၂၀။

မဟာကလျာဏီဆေး

၁	စပုန်မျိုးငါးပါး(၅စိ) ၂၅	၁၇	ပန်းနု	၅-ကျွတ်	
၂	ဩကရသုံးပါး(၅စိ) ၁၅	၁၈	ပန်းဥ	။	
၃	ပဝုတ်	၅-ကျွတ်	၁၉	ဒေါက်ရပ်ခေါက်	။
၄	ဖုံးမသိန်	။	၂၀	ရေသကျည်းရွက်	။
၅	စပယ်ပွင့်	။	၂၁	မယားကြိုးရွက်	။
၆	မြတ်လေးပွင့်	။	၂၂	တောင်ကစွန်းရွက်	။
၇	ခယားပွင့်	။	၂၃	သကြားရေစင်ရွက်	။
၈	ဂန့်ဂေါပုပွင့်	။	၂၄	နံ့သာနီ	။
၉	နွယ်ချို	။	၂၅	နံ့သာဖြူ	။
၁၀	ကုက္ကရာ	။	၂၆	ကန့်ဗလူဥ	။
၁၁	ဖါလာ	။	၂၇	စမြိတ်	။
၁၂	ကရဝေးရွက်	။	၂၈	သိန္ဓော	။
၁၃	သစ်ကျပိုး	။	၂၉	ဇာဒိပျိုလ်သီး	။
၁၄	သစ္စပန်းဥ	။	၃၀	လေးညှင်း	။
၁၅	ပဒုမ္မာဝစ္ဆ	။	၃၁	ကတိုး	။
၁၆	စူလာနဖါ	။	၃၂	ဒန္တကူးနီ ၁၂-၈၅	။

“ဆေးချိန် ၃-ပိဿာ ၇၀-ကျပ်သား”

ဤဆေးသည်လည်း အပူဘက် အနည်းငယ်များသော ဒန္တကူးနီကဲ သွေးဆေးတမျိုးပင် ဖြစ်သည်။



ရွေးကောက်ပြီး သွေးဆေးကြိုးဖြစ်သဖြင့် အိမ်တိုင်း ဖေပြင်၌ ဆောင်ထားသင့်၏။ ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး အတွက် ဤဆေးကြိုးကို ရေလဲအမျိုးမျိုးနှင့် ထုံးစွဲနိုင်ပေသည်။ ဆရာများ အတွက် မခဲယဉ်းသော်လည်း ဆေးပညာကို မလေ့လာဘူးသူများ အတွက် “ရေလဲ” အမျိုးမျိုးကို အကျယ်တဝင့် ရေ ပြုလုပ်သော်လည်း၊ စာမျက်နှာကို ဝှဲရသည့်အတွက် အကျဉ်းမျှသာ အနည်းငယ် ဖေပြင်ပ ပါမည်။ မီးယပ်ဝတ်သူနည်းသူများ၊ မွေတာပေပြီ ချိန်တန်လျက် မပေပြီ သူများ၊ ဤဆေးကို ဆားနိုင်းချင်းထည့်၍ ယင်းပြားမြစ်ဆေးရည်နှင့် သောက်ပါလေ။

အစားများ၊ အညော်မိ၊ ဥတုဖျား ဖြစ်ပါမူ ဖြစ်ခါစတွင် ကွင်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဤဆေးကို တိုက်ပါလေ။

အဖျားကြီး၍ အပူကြမ်းလာခဲ့လျှင်၊ ကုယောင်ကတမ်း ငန်ဖမ် သက်သို့ ဖြစ်လာခဲ့လျှင် နံ့သာနီသွေး ရည်တဖွန်းတွင် ဇဝက်သားထပ်သား ခန့်နှင့် ဤဆေးတဖွက်စာထည့်ပြီး တိုက်ပါ။ မကြာမီ ချွေးရ၍ သက်သးပါလိမ့်မည်။ မူးဝေ တတ်သူများ မပြတ် ရှူပေးပါ။ နှလုံးတစ်ခုနှင့် မောပန်းတတ်ပါက ကြံရည်၊ သကြားရည် ထို့ဖြင့် သောက်ပါ။

ဝမ်းဖေါ၊ ဝမ်းဆိုင်၊ ဝမ်းပျက်၊ ကာလဝမ်း စသည်တို့ကို ရေခူးကျက်ကျက်နှင့် ဤဆေးကို ခွက်ဆင့်တိုက်ပါ။ မရက ဇာမိပျိုလ်သီးရည်နှင့် တိုက်ပါလေ။ ရေလဲကား ရေး၍ ကုန်နိုင်ဖွယ် မရှိ၊ ဥာဏ်ရှိသလို သုံးကြပါကုန်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၂၁။

ဆီးဖြူဆေး

၁ ပင်လယ်ရေမြှုပ်	၈-ပဲ	၉ ယမ်းစိမ်း	၈ ပဲ
၂ ရေညှိ	၈ ။	၁၀ လက်ချား	၈ ။
၃ ကြေပုပ်	၈ ။	၁၁ ဇဝက်သာ	၈ ။
၄ လိပ်ကျောက်ဆူး	၈ ။	၁၂ ဖြူဆူးပြာ	၈ ။
၅ နံ့သာဖြူ	၈ ။	၁၃ ကျောက်ချဉ်	၈ ။
၆ နံ့သာနီ	၈ ။	၁၄ ကျောက်စက်	၈ ။
၇ အလိုကျူ	၈ ။	၁၅ ပန်းဥ ၃-ကျပ်	၈ ။
၈ ကန့်ကူဆံ	၈ ။	၁၆ မြေဖြူ ၇-ကျပ်	

“ဆေးချိန် ၁၇-ကျပ် ၈-ပဲသား”

ဤဆေးကား ဆရာတိုင်းလိုလို လက်စွဲပြုကြသော နာမည်ကျော်ဆီးဆေးကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးဖောင့်၊ ဆီးနည်း၊ ခိုဖြူ၊ ခိုနီ၊ ညောင်းကျ စသော ဆီးနှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါ ၂၃၀ ဝန်းကျင်မျှ ပျောက်နေကျ ဆေးပင်ဖြစ်သည်။

ပိန်းပေ ယောက်ျား မည်သူမဆို စားသုံးနိုင်သည်။ မြင်းခွါရွက် အစိမ်းကိုကြိတ်၍ သတ္တုရည်ညှစ်ပြီး ထိုအရည်နှင့် ဆေးကိုနေ့စဉ် သောက်၍ (၇) ရက်လျှင် တကြိမ်လောက် ပေါ်ပြုခဲ့ ပြီးသော အမှတ် (၉-၁၀) ဆီး ဝမ်းနုတ်ဆေးများကို စားပေ က ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ မဖြစ်နိုင်ဘဲ၊ မပျောက်ကင်းနိုင်ဟု ထင်ရသော ကာလသား ရောဂါ များပင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

### ဆေးနည်း အမှတ် ၂၂။

အေးပိတ်ဆေး

၁	မင်းဂုတ်သီးခွံ	၈ ပဲ	၅	ကြဇု	၈ ပဲ
၂	သလဲသီးခွံ	၈ ။	၆	ဘိန်း	၈ ။
၃	မန်ကျည်းစေ့ခွံ	၈ ။	၇	ဆေးခြောက်	၈ ။
၄	ဆီးဖြူသီးခြောက်	၈ ။	၈	ဆားမီးဖုတ်	၄ ။

“ဆေးချိန် ၃-ကျပ် ၁၂-ပဲသား”

ဤဆေးကား ဥက္ကကြောင့် အဇ္ဈတ္တိက ဗဟိဒ္ဓ ပထဝီ ၂-ပါး ပျက်သော “ပရိသဝ” ခေါ် “အပူဝမ်း” များ၊ ကာလဝမ်း၊ မိုးပေါ်ကျဝမ်းဟု ဆိုကြသော ဝမ်းတရား ဆည်မရအောင် သွားသော ဝမ်းထေဂ် များအတွက် တိုက်ရန်ဆေးဖြစ်ပေသည်။ အဖွဲ့များသော ဆေးဖြစ်သဖြင့် ဆေးချက်မလွန်စေရန် အလူးထက်ပြုရပေမည်။

ဝမ်းသွားလွန်းသူများအား ဤဆေးကို တိုက်ကျေး၍ ဝမ်းရပ်ပြီးနောက် လေမလှည့်ပါက လျက်ဆားတမျိုးမျိုးကို ထင်ရုံမျှ တိုက်ကျေးပြီး လေရအောင် အားထုတ်ပါလေ။

ထိုမှတပါး သွားနဲ့ ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ ရေမီးကမ်းပြီ ဒန္တစိစသည်တို့ဖြစ်ပါကလည်း လက်ဖက်စိမ်းရည်နှင့် ဆေးကိုပြစ်ပြစ် ဖျော်၍ သွားဖုံးကို သိပ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။ မျက်ရည်ယို၊ မျက်ဝမ်းစပ်များ ကိုလည်း ဆေးကို နဲ့ သားဖြူနှင့် သွေး၍ ကွင်းနိုင်သည်။

ရှိစိစာ-ဝါသနာ အေးကျမ်း ၃-၂၈-၂၅၅ - စာပေအဖွဲ့  
 ဆေးနည်းကျော်များ

ဆေးနည်း အမှတ်-၂၃

ဝေသာရဇ္ဇ (ဆေးပုလဲကလပ်) ဆေး

၁	သင်္ဘောချင်းခြောက်	၁၂	သိန္ဓော
၂	ငရုတ်ကောင်း	၁၄	ပန်းဥ
၃	ပိတ်ချင်းသီး	၁၄	ဇီယာ
၄	စမုန်မျိုးငါးပါး	၁၅	ကရဝေးရွက်
၅	ကြက်သွန်ဖြူ	၁၆	ဇာဒိပျိုလ်သီး
၆	အိပ်မွေ့သီး	၁၇	လေးညှင်း
၇	ဖါလာ	၁၈	စုလာနုဖါ
၈	စမြိတ်	၁၉	စတုခါးမြစ်
၉	ဆင်သမနွယ်	၂၀	ရှိန်းခို
၁၀	ပိတ်ချင်းမြစ်	၂၁	ဆေးပုလဲ
၁၁	ကန်ချုပ်နီ		၂၄-ကျပ်

“ဆေးချိန် ၄၈-ကျပ်သား”

ဤဆေးစား ပူ၍ ပွင့်သော ဆေး ဖြစ်သည်။ အစားများ  
 အညောင်မီ၊ အအေးမိသောသူများ ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် သောက်  
 ဒိုင်၍ ဝေခြိုးခြိုးနှင့် ဓမ္မတာမဟုန် ထိန်ကျန် ငုတ်လျှိုးနေသော  
 မိန်းမများနှင့် ဆီးလွန်-ဆီးချိုထောင် ရှိသူများ၊ ဝမ်းဖေ-ဝမ်း  
 ထောင်၊ ဝမ်းပျက်သူများ၊ အစာမဝကြသူများမှာ ဤဆေးကို ရေ  
 နွေးဖြင့်သောက်က ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးမှာ မြန်မာဆေးဆရာများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်  
 သောဆေးဖြစ်၏။ ပီးယပ်ဒုလာကြောင့် ဖြစ်သော နာတာရှည်  
 ထောင်များ၊ သွေးတကူ၊ လေတကူ၊ ဗိန်းပြုကိုယ်ထောင် စသော  
 ထောင်များစသည်တို့ကို ဉာဏ်မှီသလိုသုံးစွဲကုသနိုင်ကြပေသည်။

ဆေးပုလဲကလပ် (ရေလဲ) သုံးနည်းကုထုံးများ

- ၁။ ခြေကလက်၍ တဆဲ့ထဲ့၍သော်၊ ထိန်သေးရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၂။ လည်ပင်းဆို၍ ခဏခဏ သမ်းသော်၊ ညောင်း၍ ချွေးစေးထွက်သော်၊ ကုက္ကိုခေါက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၃။ ဆီးအောင်၍ ခြေဖျား-လက်ဖျား အေးသော်၊ သပြေခေါက် ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၄။ ကိုယ်ထက်တန်၍ လှည်းမသိသော်၊ စောင်းရွဲ့သော်၊ ထန်းပင်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၅။ အပူကြီးသော်၊ သကြားနှင့်နယ်၊ နံ့သာနှစ်ပါးရည်နှင့် တိုက်။
- ၆။ တုန်၍ဖျားသော်၊ လေးညှင်းကဲ၍ ဂျင်း ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၇။ သလိပ်ချွဲထသော်၊ ဂျင်းကဲ သံပုရာရည်နှင့် တိုက်။
- ၈။ အဖျားတင် အတုန်အချမ်းကြီးသော်၊ ကံ့ကော်ဝစ္စံကဲ၍ ဂျင်းပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၉။ ဝမ်းသက်သော်၊ မုန်ညှင်းထံကဲ၍ အရက်နှင့် တိုက်။
- ၁၀။ လိပ်ခေါင်းထွက်သော်၊ ကန်ချုပ်နီကဲ၍ ပဉ္စကာနီသီး၊ ပင်လယ်ထန်း နှစ်ပါးရေနှင့် တိုက်။
- ၁၁။ ချောင်းဆိုးသော်၊ ဆောင်းမေးခါးကဲ၍ ဖျားရည်နှင့် နယ်၊ ရွှောက်ရေနှင့် တိုက်။
- ၁၂။ မေးခိုင်၊ သွားစေ့သော်၊ ဂျင်းပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၁၃။ လှူးလဲ၍ မနေသာသော်၊ ပန်းနုကဲ၍ နံ့သာနှစ်ပါးရည်နှင့် တိုက်။

- ၁၇။ မပြိုင်မသက် စကားချွတ်ယွင်းသော်၊ ဇီးသီးပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၁၈။ ဆီးအောင့်၍ ခါးကိုက်သော်၊ ဂျင်းပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၁၉။ ဝမ်းခေါက်ထူ၊ ဂူနာတို့ကို ပျားရည်နှင့် နယ်၍ အရက် နှင့်တိုက်။
- ၂၀။ ပဋိသန္ဓေပျားသော်၊ သကြားနှင့်နယ်၍ ရေချက်အေး နှင့်တိုက်။
- ၂၁။ ငိုတုံ-ရယ်တုံ ရှိသော်၊ ဒန့်ကျေးကဲ၍ အုန်းရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၂။ ဝမ်းကိုက်သော်၊ မဟာဂါရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၃။ အဖျားတွင်းအော့အန်သော်၊ မိသလင်ကဲအရက်နှင့်တိုက်။
- ၂၄။ အိပ်မပျော်သော်၊ ဖယ်လီမြစ်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။
- ၂၅။ တုန်ဖျားလိုက်သော်၊ ဂျင်းကဲ၍ အရက်နှင့်တိုက်။
- ၂၆။ အဖျား ချောင်းဆိုးသော်၊ ပိတ်ချင်းကဲ၍ ပျားရည်နှင့် နယ်၊ ရှောက်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၇။ နားအူ-နားထိုင်းသော်၊ မု့ညင်းဆီကဲ၍ ဘားဆီနှင့်နယ်၊ နှမ်းဆီနှင့်ချက်၍ နားကျပ်။
- ၂၈။ ဝမ်းပျက်လိုက်သော်၊ သရက်ကျီးပေါင်း၊ သပြေခေါက် နှစ်ပု ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၉။ အစာမကြေသော်၊ သိန္ဓော ကဲ ၍ ပျား ရည် နှင့် နယ်၊ ရှောက်ရည် နှင့်တိုက်။
- ၃၀။ ဓာတ်ချိုသော်၊ မဟာဂါကဲ၍ သက်ရင်းကြီးပြုတ်ရည် နှင့်တိုက်။
- ၃၁။ ရင်ပတ် နာ သော်၊ မဟာ ဂါကဲ၍ ပျားရည်နှင့်နယ်၊ နှပ်ချိုမြစ် ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၂၉။ ချောင်းဆိုး ပျိုအန်သော်- လင်းလေစုန်း ကဲ၍ ပျား  
ရည်နှင့်နယ် အရက်နှင့်တိုက်။

၃၀။ ဝမ်းတဟောဟော ကျသော်- ပဉ္စာနီကဲ၍ ခြေတံပြုတ်  
ရည်နှင့်တိုက်။

၃၁။ ဝမ်းကျ ငှေ့တ်သော် မင်လယ်ရေဖြူကဲ၍ ကျောက်  
စက်ရည်နှင့်တိုက်။

၃၂။ လူးလဲသော်- နံ့သာဖြူကဲ၍ ငှေ့ကျက်အေးနှင့်တိုက်။

၃၃။ သုဇယ်ဂုတ်ကျိုး၊ သွားကြိတ်သော်နံ့သာနှစ်ပါးရည်နှင့်  
တိုက်။

၃၄။ တဖျပ်ဖျပ်လန်၍ ခြေလှုပ်သော် နံ့သာ နှစ်ပါးရည်နှင့်  
တိုက်။

၃၅။ တကိုယ်လုံး ထေး၍ ချွေးစေးထွက်သော် ကရဝေးရွက်  
ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၃၆။ နို့ရည်သီး၍ နို့မထွက်သော် ကရဝေးသီး ပြုတ်ရည်  
နှင့်တိုက်။

၃၇။ ခူး၊ တင်ပါးအေးသော် ကရဝေးခေါက် ပြုတ်ရည်နှင့်  
တိုက်။

၃၈။ အသက်ရှူပြင်းသော် ကံဂေဝီဝစ္စ ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်။

၃၉။ အပူ၊ အအေးမပျသော်၊ ပန်းနုရည်နှင့်တိုက်။

၄၀။ ဖိုတ်လိက်ဖိုတ်လိက် အသက်ရှူသော် လေး ညှင်း ပြုတ်  
ရည်နှင့်တိုက်။

၄၁။ ခေါင်းလှုပ်၊ လျှာလှုပ် မျက်ရည်ယိုသော် နံ့သာ နှစ်  
ပါးကဲ၍ ငွေရည်၊ ငွေရည်နှင့်တိုက်။

- ၄၂။ တာရှည်မျှာသော် နီးမြို့ခေါက်ကဲ၍ ပုန်းရည်နှင့်တိုက် (ထနည်း) နုံ့ သာနှစ်ပါး၊ ဒန့်ဒကား၊ ကရဝေး၊ ပန်သား၊ ကန်တလျှ၊ ပန်းရင်း၊ ပန်းဥ၊ ပန်းလေး၊ ပြည်ပန်း ရွှေမြစ် ဆေးပုလဲကလာပ်၊ ကြောင်မီးကျပြတ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၄၃။ အဆိပ်အတောက် စား၍ တပိုင်ပိုင် တခွေခွေ နေသော် ပန်းနက်၍ ဥပသကာရည်နှင့်တိုက်။
- ၄၄။ မျက်တောင်စင်းသော် သစ်ကျွမ်းရည်နှင့်တိုက်။
- ၄၅။ သွေးလျှံသော် ကရဝေးသီးပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၄၆။ သွေးအန်သော် ဇီးဖြူသီးခြောက်ကဲ၍ မယားကြီးပြုတ် ရည်နှင့်တိုက်။
- ၄၇။ အပူဟူသမျှကို ကြောင်မီးပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။ ကာလနာ ကိုလည်း၍ အတိုင်းတိုက် ရန်ညွှန်းသည်။
- ၄၈။ ကျဘဟူးတမ်းသော် မုန်နက်ကဲ၍ ဇဝက်သာရည်နှင့် တိုက်။
- ၄၉။ ဝမ်းပေါသော် ပိတ်ချင်းကဲ၍ ပုန်းရည်နှင့်တိုက်။
- ၅၀။ ရှမ်းရွံ့သော်၊ ခြေလက်သေသော် ခောင်း မေးခါး ကဲ၍ ဇဝက်သာရည်နှင့်တိုက်။
- ၅၁။ မိန်းမယောက်ျား သကြီးနာသော် ပတဲကော ကဲ၍ ပုန်းရည်ကြီးနှင့်တိုက်။
- ၅၂။ ပန်းနာခွဲသော် လက်ထုတ်၊ ပညာ လက်ာ ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်၊ ကန်ကဲ၍လည်းတိုက်ရန်ညွှန်းသည်။
- ၅၃။ ဝေယုန်နာခွဲသော် ဖန်းခါးသီး ကဲ၍ ဆီနှင့်လူး။
- ၅၄။ ဖွတ်စတိုနာခွဲသော် ကြံကရွတ် သုံးပါးကဲ၍တော့ငှက် ပျောပြာရည်နှင့် နှာ၍။



၅၅။ ဆိုသောငါ့မည်သပ်ပျိုသော် မနိုးနား၍ နှံ့သာ နှစ်ပါး  
ရည်နှင့်တိုက်။

၅၆။ အပူကြီး၍ ချွေးမရသော် သိန္နောကဲ၍ လေးညှင်း ပြုတ်  
ရည်နှင့်တိုက်။

၅၇။ ရင်မှာသလိပ်ကပ်သော် သိန္နောကဲ၍ ဇီးဖြူသီးနှင့် သံပုရာ  
နှစ်ပါးရည်နှင့်တိုက်။

၅၈။ ဝမ်းပောသော် ဘုပ္ပရာဇာ ကဲ၍ ပုန်းရည်နှင့်တိုက်။

၅၉။ ကြိ တိုးသော် တံထွေးများသော် မာလကာခေါက်  
ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၆၀။ သီးချုပ်သော် အလိုကြူ။ ကလေးပုတ် ပြုတ်ရည်နှင့်  
တိုက်။

၆၁။ ကာလဝမ်းလိုက်သော် မန်းကျည်းစေ့ ခွံ ကဲ၍ ပြည်မန်းညို  
မြှမ်းရည်နှင့်တိုက်။

၆၂။ ပုတုံ ချမ်းတုံစိုသော် ရေသကျည်းရွက်၊ ဗုတီးဖြူမြစ်  
ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၆၃။ ချွေးလုံးကြီးသော် ဇီးဖြူသီးခြောက်ကဲ၍ သပြေခေါက်  
ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၆၄။ လေတက်သော် သက်ရင်း၊ လေးညှင်းပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်

၆၅။ ခံတွင်းအပုတ်နံ့နံ့သော် စပုန်ဖြူကဲ၍ သက်ရင်း ကထိုး  
နှင့်တိုက်။

၆၆။ ညှော်မိ၍ မေးခိုင်၊ သွားစေ့ သော်၊ ပန်းနုရည်နှင့် တိုက်။

၆၇။ ပျို အန်သော် ဗဟဿကိုင်း ဆောဇကိုင်း ပြုတ်ရည်  
နှင့်တိုက်။

၆၈။ ကော၊ များသော် ပညာလက်ခံရည်နှင့်တိုက်။

၆၉။ ဆီးစပ်၊ နံကြား၊ အကြီးအသို့ သာ ဆေးဥ သလုံး  
နန္ဒင်းစိမ်း၊ မိုးနံမြစ်ပြုတ် ညှပ်နှင့်တိုက်။

၇၀။ အပူကြီးသော် - ထူးကြက်ဇက်ရည်နှင့်တိုက်။

၇၁။ အပူမစဲသော်၊ ပုဇွန်ကျစ်စာမီးဖုတ် ရေနှင့်တိုက်။

၇၂။ မူးဝေသော်၊ နန္ဒင်းစိမ်း မီးဖုတ်ကဲ၍ ဆီနှင့်တိုက်၊ လူး  
လည်းလူး။

၇၃။ ခေါင်းကြီးကိုက်သော်၊ အထက်နည်းအတိုင်း ခွလည်းခွ။

၇၄။ ဝမ်းကိုက်သော်၊ မဟာကာကဲ၍ သက်ရင်းကြီး ပြုတ်  
ရည်နှင့်တိုက်။

၇၅။ အပျားအိတ်သော်၊ မဟာကာကဲ၍ သက်ရင်းကြီး၊ ဆေး  
ပုလဲ နှစ်ပဲ၊ ရည်နှင့် (အရက်အပျ) တိုက်။

၇၆။ ဝမ်းကျ၍ ချွေးထွက်သော်၊ ဆီနှင့်နယ်၊ သိန္ဒောနှင့်တိုက်။

၇၇။ မီးယပ်သွေးဇက်သော်၊ (ဥသျှစ်မြစ်၊ ယင်းပြား၊ သမက)  
သုံးပါးပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၇၈။ အနာဝင်သော်၊ သပျက်မြစ်ရေနှင့်တိုက်။ လူးလည်းလူး။

၇၉။ အဆိပ်အတောက်မျိုးစားမိသော်၊ မရိုးစေ့၊ ဆေးအပျ  
ဆီနှင့်နယ်၊ ငြုပ်ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၈၀။ အနာမိ၊ အနာလုံ၊ ဝက်ခြံဝယ်ခြံနာတို့ကို (နလျှာကြီး  
မရိုး၊ ပညာလင်္ကာ) သုံးပါးရည်နှင့်တိုက်။

၈၁။ မေး၊ ပါးရောင်သော် (စစ်တုံ၊ သက်ရင်းကတိုး၊ တပ  
ဆေး) သုံးပါးရည်နှင့်တိုက်။ လူးလည်းလူး။

၈၂။ ကိုယ်မှာ အလုံးအဖုပေါက်သော်—ဟိမ်းခို(ပျိုနိုးခို) ကဲ၍  
ဆီနှင့်လူး။

- ၈၃။ ဆေးမြင်းဆစ်ကို လိုက်သော် = ဆက် ရင်းက ထိုး ကံ၍ ကြိတ်မှန်ရွက် ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၈၄။ အပ်ပြင်ထသော်၊ ယားယံသော်—(နန္ဒင်း၊ ဆေးဥတလုံး၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဝိဇီယဝိဇ္ဇာ) ဆေးအမျှ ဆီနှင့်နှေးနှေးလူး။
- ၈၅။ ခြေလက်ထသော် (ဥသျှစ်မြစ် မရိုးမြစ်) နှစ်ပါးနှင့် တိုက်။
- ၈၆။ နား၊ ခြေလက်ကိုက်သော်၊ (မအူခေါက်၊ နန်းလုံးကြိုင်၊ စက်ကတီ၊ နန္ဒင်းစိမ်း၊ ဆေးဥတလုံး၊ ထုံးဖြူ၊ ဆေးအမျှ) ပုန်းရည်နှင့် ကြိတ်၍ ဆီနှင့်လူး။
- ၈၇။ အထံဝင်သော် (ဗြူးနိုးပေးပြုတ်ရည်၊ သံပုရာရည်၊ သိန္ဓောရည်) သုံးပါးနှင့်တိုက်။
- ၈၈။ ချက်တိုင်မှာ နာသော်—ဗြိကရူတ်သုံးပါး၊ ငရိုးဆေးပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၈၉။ မျက်သားတက်သော် = ကြေးနီရည်၊ သံပုရာရည်၊ ဆေးနှင့် ကွင်း။
- ၉၀။ ဖုတ်အိုခွဲသော်—ဆိန်သေခေါက်၊ မြတ်လေးပွင့်၊ ကေားညောင်၊ ဆေးအမျှအုံ။
- ၉၁။ သေးငုပ်သော်—လင်းလေရန်း၊ ဗြုပ်၊ မိဿလင်၊ ဆယ်ဆတ်ချည် ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက် (အရက်လည်း ဘက်တိုက်ရန် ညွှန်းသည်။)
- ၉၂။ အသကြီး ရင်ကားလိုက်သော်— ဆေးပုလဲ၊ ကျဖက်ကြီးလက်ထုတ်ခေါက်၊ ပြည်ပန်းရွှေ၊ နန္ဒင်းစိမ်း အမျှနှင့်တိုက်။ လူးလည်းလူး။

၉၃။ ငှက်ဖျားဆင့်သော်--ဆေးပုလဲ၊ ရေသကျည်းရွက်၊ ကြေးသီးဆံ၊ ဆေးမန်ကျည်း၊ လင်းလေစုန်းအမျှ သိန္ဓေခွနှင့်ခတ်။

၉၄။ ဝမ်းကိုက်သော် - ဆေးသုံးကျပ်၊ ပဉ္စကာနီ ငါးကျပ်၊ ဆဖန်းခေါက် ငါးကျပ်၊ သနပ်ခေါက် ငါးကျပ်၊ ကပ်မိုငါးကျပ်၊ ဆားလှော်ငါးဖတ်၊ အားလုံးအလေး မန်ကျည်းပုည့် ထည့်၍ တေးနံနက်-ညဇီကင်းခန့်စားလေ။

၉၅။ မီးယပ်ပေါသော် - ကြံကရွက်သုံးပါး၊ ရှားစောင်းကြီး၊ ဆေးအမျှ အားလုံးအလေး၊ မေုန်နက်၊ အားလုံးအလေး၊ ကနုနို့၊ အားလုံးအလေး မန်ကျည်းပုည့်၊ နံနက်ကို ပျားရည်နှင့်စား။

၉၆။ ခရုသင်းစွဲသော် - ဆေးတကျပ်၊ စစ်စေးခေါက် ငါးကျပ်၊ ပျဉ်းမခေါက် ငါးကျပ်၊ ထုံးဖြူ ငါးဖတ် ပြုတ်၍ မှိုင်းခံလေ။

၉၇။ ရေစီးကမ်းပြိုလိုက်သော်--ဆေး၊ သက်ငယ်ပုင့်၊ မာလကာခေါက်၊ ဇီးခေါက်၊ ငါးဖယောင်းမို့ကနုနို့ခေါက်၊ တွမ်းသီး၊ ရှားစေးအမျှ သံပုရာရည်နှင့်သိပ်။

၉၈။ မြင်းသရိုက်လိုက်သော် - ဆေး၊ ဂုံညင်းဆံမီးဖိုတ်၊ မိသလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စမုန်နက်အမျှ သံပုရာရည်နှင့်တိုက်။

၉၉။ အနာဝင်သော်--ဆေး၊ နုလျှာကြီး၊ ခင်ပုတ်၊ လက်ထုတ်အမျှ အားလုံးအလေး သက်ရင်းကတိုး၊ သက်ရင်းကြီးရည်နှင့်တိုက်။ လူးလှည်းလူး။

၁၀၀။ မီးယပ်ဝိန်းလိုက်သော်—ဆေးဝါးမတ်၊ ပစ္စုဒလ္လနှင့် ငါးမတ်  
မိဿလင်တဆယ်၊ ဆီငါးကျပ်၊ ဆားလှော် ငါးကျပ်၊  
ပုန်းရည် ဆယ် ငါးကျပ်၊ သံပုရာရည် ဆယ် ငါးကျပ်၊  
ကျို၍ ညှန်နက်သောက်။

၁၀၁။ ချက်တိုင်ရစ်၍နာသော်—ကြာဇု၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကန်ချုပ်  
နီ၊ ကြိတ်ဂျုတ်သံ၊ ပါးအမ္ပ၊ အားလုံးအလေး ငါးဆေး၊  
ဂျင်းရည်နှင့်ကြိတ်၍ သံပုရာရည်နှင့်တိုက်။

၁၀၂။ တုန်ဖျားသော်—ဆေး၊ ပိတ်ချင်း၊ ထူး၊ ခြံ၊ တမာရွက်၊  
ဟမ်းစိမ်း၊ ဆေးခန်း၊ အန်အမ္ပ၊ အားလုံးအလေး၊ ရေ  
ထကျည်းရွက်၊ ဂျင်းရည်နှင့်ကြိတ်၍ အရက်နှင့်တိုက်။

၁၀၃။ မြေကိုင်သော်—လူထရမူလိရွက်၊ ပတိုင်းရွက်၊ ဘောမဲရွက်  
ကွမ်းရွက်၊ ဟင်းဂလာရွက်၊ ကန်ချုပ်နီရွက်၊ ကနဒိုရွက်၊  
ဘောဇကိုင်ရွက်တို့ကို အရည်ညှစ်၍ရသော အရည်ရ  
ငါးကျပ်စီ ဆေးပုလဲကလပ်ငါးကျပ်၊ ဆီနှင့်ချက်၍လူး။

၁၀၄။ မျက်စိ၌ ကြက်ဆူးတွက်သော် - ဆေးထမတ်၊ ကြက်  
သွန်နီ တမတ်၊ နုနှင့်စိမ်းတမတ်၊ ပဘဲကောတပဲ၊ ဂျင်း  
တမူး၊ ပိတ်ချင်းသုံးပဲ၊ ငြုပ်ထုံးသုံး၊ လေးညှင်းခြောက်  
ပွင့်၊ ဇာတိ ပွိုလ်တပဲ၊ စမုန် မျိုး ငါးပါး တမတ်စီ၊  
ကျောက်ချဉ်တမတ်၊ ဒုတ္တလေးရွေး၊ မန်ကျည်းမှည့်  
ရည်နှင့်ခတ်။

၁၀၅။ နားအူနားထိုင်းသော်—ဆေး၊ စမုန်နက်၊ လက်ချား၊ ဖါ  
လာ၊ ဇဝက်သာ၊ ဇင်းရွေးပြု၊ စပါးကြီး သည်းခြေ၊  
ကျောက်ချဉ်၊ ကင်းပုံလက်ချား၊ အမ္ပစီ ဆီနှင့်ချက်၍  
ကျပ်။

- ၁၀၆။ နှာခေါင်း၊ ပါးပေါ်သွေးထွက်သော်၊ ဇီးဖြူခြောက်၊ နှာသာနှစ်ပါး၊ ရည်နှင့်တိုက်။ ပုန်းရည်နှင့်နှယ်၍ လိပ်ကယု
- ၁၀၇။ ဆီးစပ်တွင်ပူသော်၊ ဆေး၊ ဇီးဖြူသီး၊ ဇဝက်သာအ၊ မယားကြီးရွက် ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၁၀၈။ ဆီးအောင့်သော်၊ ဆေးတကျပ်၊ ဟိန်းခို(ရိုင်းခို)တကျပ် ပုန်းရည်နှင့်ပြုတ်၊ ပျားရည်၊ ရွှေကံရည်နှင့် လိပ်တိုက်။
- ၁၀၉။ ဝေးဝေး ဆောင်သော်၊ စသာဆန်၊ မုတ်၊ ဆေးအမ၊ ဆီနှင့် ချက်၍လူး ( အတွင်းဆေးကား ) ဆေး၊ စပါးလင်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ငှက်မြစ်၊ ထင်းရွှေ၊ ပရိနဝါမြစ်၊ ဆူးလေမြစ်၊ ပိတ်ချင် အသီး၊ အမြစ်၊ ကန်ချုပ်နီ၊ ဂျင်းအမျှ ပြုတ်၍ သိန္ဓော့နှင့်တိုက်။
- ၁၁၀။ အနာပဆုတ်ပေါက်သော်-ဆေး၊ ပဆုတ်ပုနီအုံ၊ မြိုး မေးရွှေတတိုင်၊ ဝက်ချေး၊ ကန်ကလာ၊ ပုန်းရည်နှင့်ကြိတ်အုံ။
- ၁၁၁။ ပန်းနှာဖွဲ့သော်...ဆေး၊ မရိုးရွက်၊ မယားကြီးရွက်၊ လက်ထုတ်ရွက်၊ ဆေးဒန်၊ ဆပ်ပြာငါးကျပ်စီ၊ ရိုင်းခိုငါးမတ် အားလုံးအလေး သိန္ဓော့၊ သံပုရာရည်နှင့်တိုက်။
- ၁၁၂။ ခွေးရွှေပြန်သော်၊ ဆေးတကျပ်၊ တော့ဥသုံးကျပ်၊ ထိုးအာဥသုံးကျပ်၊ သံပုရာရည်နှင့်ကြိတ်၍ သံပုရာရည်နှင့်တိုက်။
- ၁၁၃။ လက်မှာခွကိုက်သော်...ဆေး၊ အားပြုတ်၊ သခွါးစေ့၊ ချင်ပြန်ရွက်၊ သခွါးပြုတ်စေ့အမျှ၊ သံပုရာရည်နှင့် ကြိတ်၍လူး။
- ၁၁၄။ ထင်းတိပ်ဖွဲ့သော်-ဆေး၊ မုန်ညှင်းဆန်၊ ဝေါက်ရပ်ခေါက်လင်းလေရန်၊ သိန္ဓော့အမျှ၊ ပဗ္ဗုပ္ပာကြ ရွက်ရည်နှင့် ကြိတ်၍လူး။

၁၁၅။ ဈေးဝင်းခြောက်စွဲသော် ဆေးနှစ်ကျပ်နှစ်မတ်၊ ဆင်တု၊ မနွယ် နှစ်ဆယ်ငါးကျပ်၊ မိဿလင် နှစ်ဆယ်ငါးကျပ်၊ ဓမ္မံ နှစ်ကျပ်နှစ်မတ်၊ သိန္ဓောနှစ်ကျပ်နှစ်မတ်၊ သံပုရာ ရည်နှင့်ကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့်နယ်၊ သံပုရာရည်နှင့်တိုက်။

၁၁၆။ မြင်းသရိုက်သွေးကျသော် - ဆိပ်ပူး၊ ပထကော၊ မိဿ လင်၊ ရှားစောင်းမြင်းနား၊ စမုံမျိုး ငါးပါးအပျ၊ ကြိတ် မွန်ရွက်ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၁၁၇။ ဝမ်းပေါက်သော်... မာလကာရွက် ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်။

၁၁၈။ ဝမ်းဝါသွားသော် - ဆန်းရည်နှင့်တိုက်။

၁၁၉။ ဝမ်းညှိသွားသော် ပန်းရည်နှင့်တိုက်။

၁၂၀။ ဝမ်းဖြူသွားသော် အုန်းရည်နှင့်တိုက်။

၁၂၁။ မြေကိုင်း၍ ခြေလက် သေသော် ... ဆေး၊ ဒဟဿကိုင်း၊ သက်ရင်းကြီး၊ မဟာဂါ၊ ဆိတ်နုကြီး၊ ခပ်တု၊ သုံးပန်ထု အပျ၊ အားလုံးအလေး ဆီးမီးတောက်၊ လပိုင်ဆီ၊ မြင်း ဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ နွားဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ ငါးစန်ဆီ၊ သပြက်ဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ၊ တားဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ဆားနှင့်ထည့်နှေးနှေးနယ်။

၁၂၂။ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆင်၊ တိမ်စွဲသော် ဆေးကို ရက်ခေါက် က်၍ ဝက်ဆီနှင့် မျက်စဉ်းခတ်။

၁၂၃။ ရင်ပတ်နာသော်... ဆေး၊ ပိလခါးစေ့၊ ငါးကျပ်၊ ဆင် တူးမနွယ် ငါးကျပ်၊ ကြောင်ပန်းရွက် ငါးကျပ်၊ မြိ ကျောင်းနွယ် ငါးကျပ်၊ ဇန်ကြီးစေ ငါးကျပ်၊ ရှင်ဗာကျ၊ ရှင်ကစည်း ထကျပ်စီ၊ ပျားရည်နှင့် ချက်၍ ည နံနက် ဇီးကင်းခန့်စားလေ။

ဆေးနည်းကျော်များ

၁၂၄။ ကျေးဇူးတည်သော်- ဆေး။ ကန်းမိပ်၊ မိဆာပင်၊ ပြု  
သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပုနက်၊ ဗိဇ္ဇင်ရွက်၊ ပင်စိမ်းရွက်၊  
နန္ဒင်းစိမ်း၊ မြက်မုညင်းအမျှ၊ သံပုရာရည်နှင့် ကြိတ်၍  
သံပုရာရည်နှင့်တိုက်။

၁၂၅။ ပိတ်သုံးပါးလိုက်သော်- ဆေး၊ ကြိတ်ကရုတ်သုံးပါး၊ စပု  
နက်အမျှ၊ အားလုံးအလေး ငှေခေါက်၊ သံပုရာ-သိန္ဓော  
နှင့်တိုက်။

၁၂၆။ လျှာကြီးအောက် လျှာငယ်ပေါက်သော်- ဆေး၊ မြေ  
ရှစ်ရှားအမျှ၊ သံပုရာရည်နှင့်သုတ်။

၁၂၇။ ပန်းနာစွဲသော်- ဆေး၊ တမတ်၊ ကောက်ညှင်းဆန် နှစ်  
ဆယ်၊ ကြက်သွန်ဖြူနှစ်ဆယ်၊ နံ့သာဖြူတကျပ်၊ ထန်း  
လျက်ခြောက်ဆယ်ငါးကျပ် ကျို၍ ညှပ်နံနက်စား။

၁၂၈။ နံ့သေးရင်ဝနာသော်- ဆေး၊ စနံ့သလွန်၊ ကျင်း၊ ငြုတ်  
ထကျပ်စီ အရက်နှင့်တိုက်။

၁၂၉။ အသားပွတ်လိုက်သော်- ဆေး၊ မအူရွက်၊ ထူးဖြူအမျှ  
ပုန်းရည်နှင့် ကြိတ်၍အုံ။

၁၃၀။ ပင့်ကူကိုက်သော်- ဆေးကို ကြခတ်ဆစ်နှင့် သွေး၍  
သုတ်။

၁၃၁။ ဘားပြုတ်ကိုက်သော်- ဆေးတမူ၊ ဆန်မြစ်အ မျှ သံပုရာ  
ရည်နှင့်သုတ်။

၁၃၂။ မြွေစိမ်းကိုက်သော်- ဆေး။ ထင်းရူး၊ ပုန်းရည်နှင့်သွေး  
၍သုတ်။



၁၃၃။ ကျားသစ်ကိုက်သော်- ဆေး၊ ချဉ်းသီး၊ ဆေးဒုန်း၊ ကန်  
ကြပ်ခိုး၊ နန္ဒင်းစိမ်းအမျှ၊ ဆီနှင့်လူး။

ဆေးပုလဲကလောင် ဆေးရင်းကြီးနှင့် ရေလဲကုထုံး  
၁၃၃-ပါးပြု၏။

ဤ (ဝေသာရဒ) ခေင် ဆေးပုလဲကလောင်၏ ရေလဲ များ

အတိုင်း....

နဂရာခေင် လေးညှင်းကလောင်ဆေး။

သက်ရင်းကလောင်ဆေး။

မဟာကက္ခောလိဆေး။

ကန်ချုပ်ပဒေသာဆေး။

ရေသင်္ဃာတိဆေး။

ကပ္ပရာဒိသဒဿနဆေး။

ကပ္ပရာဒိမြင်းသေမြက်ကဲဆေး။

မဟာသံဝတ္တဘယာဆေး။

များတို့ကို ဉာဏ်ရှိသလို ပြုပြင်၍ သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၂၄။

နဂရာ (လေးညှင်းကလာပ်) ဆေး

၁	သင်္ဘောချင်းခြောက်	၁	ကျပ်	၈	ကြဇု	၁၁	ကျပ်
၂	ငရုတ်ကောင်း	၁	။	၉	ဇာတိပျိုလ်ပွင့်	၂၂	။
၃	ပိတ်ချင်းသီး	၁	။	၁၀	ဇာတိပျိုလ်ဆီး	၄၄	။
၄	စမုမျိုးငါးပါး	၃-စီ	၅-ကျပ်	၁၁	လေးညှင်း	၈၈	။
၅	ဆေးပုလဲ	၁	။	၁၂	ကနုကမ့်	၆၀	။
၆	ပညာလင်္ကာ	၁	။	၁၃	ပန်းနု	၆၀	။
၇	ကန့်ချုပ်နီ	၁	။	၁၄	သိန္ဓော	၆၀	။

“ဆေးချိန် ၃-ပိဿာ ၅၆-ကျပ်သား”

အစားများ၊ အညှော်ခံ၊ အဆေးပိ၊ ရေချိုးများ၊ တုတ်ကွေးများ၊ ထက်များ၊ ကျများ၊ ပလိပ်များ၊ သောအများ၊ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် ဤဆေးကို ရေနှေးပူနှင့်ပြင်စေ၊ ကမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ ထန်းလျက်ရည် စသည်တို့ဖြင့် ပြင်စေ တိုက်ပြီးချောထုတ်ပေးပါက အမြန်သက်သာ၍ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

၎င်းပြင် ရင်ကြပ်၊ ပန်းနာ၊ ကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုး စသည်များ ပယိဇ္ဇာအဖွဲ့လွန်၍ အမြဲထန်းခေါင်းအုံ ဇက်လေးထူများနှင့်လည်း သင့်လျော်၏။

မီးယပ်မမှန်၊ သွေးပုပ်ကျွန်သဖြင့် ယားယံခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ဖြင့်ပါကလည်း ဤဆေးသောက်က ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၂၅။

မတဲမြင့်မိုရ်ကုံးဆေး

၁ ဇာတိပျိုလ်သီ	၁	၇ ပန်းမ	၁
၂ သေးညှင်း	၂	၈ ဆောင်းမေးခါး	၂
၃ စပုန်	၃	၉ စူလာနဖါ	၃
၄ ကကြာသေ့	၄	၁၀ တြိကဋုတ်သုံးပါး (၁-၈) ဝိ	၄
၅ ပန်းနု	၅	၁၁ သိန္ဓော	၁၆-ကျပ်
၆ ကုက္ကဋ	၆		

“ဆေးချိန် ၂၈-ကျပ်သား”

ဤဆေးကား မြန်မာပြည် တပြည်လုံး အများအပြား သုံးစွဲနေကြသဖြင့် လူသိများသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ အဟုဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူလျှင် ဖော်စပ်ပြီးကို အသင့်ရရှိတတ်၍ အချို့လည်း အိမ်တွင်ဖော်စပ်ခါ ဆောင်ထားတတ်ကြသည်။ များနာလျှင် ဤဆေးကိုဘောက်ရ၏။ အစားမုား၊ အညှော်မိ စသည်ကိုလည်း ဤဆေးသည် ပြိုခွင်းနိုင်၏။ ဝမ်းဖေါခြင်း၊ ဝမ်းထောင်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းနာခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ဤဆေးတခွက်မျှကို ရေနှေးနှင့် သောက်ရုံမျှနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် ရက်ရှည်လများ ဝမ်းကိုက် နေသော လူနာတဦးအား ဤဆေးကို မနဲကျည်းမည် အရည်ဖြင့် တိုက်ကျွေးကုသရာ ဆေး ၂-ခွက်နှင့် ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို(တောင်သာ သမားတော်ကြီးတဦး ကုသစဉ်) စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌတော့ခဲ့ရ၏။ သမားတော်ကြီးများ၏ လက်စွဲဆေး ဖြစ်သဖြင့် အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် ထားရှိကာ ဉာဏ်ရှိသလို သုံးစွဲနိုင်ကြပေသည်။

မတဲမြင့်မိုရ်ကုံးဆေးညွှန်း

- ၁။ ဆီးအောင့်သော်၊ ဆီးကျောက်တည်သော်၊ ရိဖြူ-ရိနီဆင်းသော် ယမ်းစိမ်းမှုန့်နှင့် ဆေးကိုဆတူရော၍ တမတ်သားခန့် တိုက်ပါ။
- ၂။ ဝမ်းချုပ်လျှင် မန်ကျည်းမှည့် အရည်နှင့် ဆေးကိုဖျော်၍ တိုက်ပါ။
- ၃။ ဝမ်းသွား လွန်သော် ဆေးကို ရေနှေး ပူပူနှင့် ဖျော်၍ တိုက်ပါ။
- ၄။ မောဟိုက်သော် ရင်၌ လေးကျပ်၍ ပင်ပန်းသော် ဆေးကို ရှောက်ရည်နှင့် ဖျော်၍တိုက်ပါ။
- ၅။ လေနာသော် ရပ်ပတ်နာသော် ဆေး ဂို ဂျင်းပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။
- ၆။ ကိုယ်ပူ ဖျားသော် အပူကြီး၍ လူးလဲသော် က ယောင် ကတမ်းပြောသော် ငန်းဖမ်းသော် ဆေးကို ရေကျက်အေးနှင့် ဖျော်၍တိုက်ပါ။
- ၇။ ချွေးငုပ်လျှင် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။
- ၈။ ချောင်းဆိုးလျှင် အော့အန်လျှင် ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည်နှင့်တိုက်ပါ။
- ၉။ ပိတ်ဝမ်းကိုက်လျှင်လင်းနေသွေးရည်နှင့် ဆေးကိုဖျော်၍ တိုက်ပါ။
- ၁၀။ ဆီးချုပ်လျှင် ဇဝက်သာရည်နှင့်တိုက်ပါ။
- ၁၁။ အပူကြီး၍လူပုန်းမသိပြစ်နေသော်- ဆေးကိုပန်းနုရည်နှင့် တိုက်ပါ။

- ၁၂။ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ကပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သော်-  
ရှောက်ရည်၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည် ၂-မျိုး စပ်တွင်  
ဆေးထည့်၍တိုက်ပါ။
- ၁၃။ ငှက်ဖျားဟူသမျှကိုရှောက်ရည်နှင့် ဆေးဖျော်၍တိုက်ပါ။
- ၁၄။ မီးယပ်ထိန်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊ မီးယပ်လာချိန်တွင်  
ကိုက်ခဲခြင်း၊ မီးယပ် ပေါ်ခါနီးတွင် ဗိုက်နာခြင်းတို့၌  
ရေနှေးပူဖြင့် ဆေးကိုဖျော်၍တိုက်ပါ။
- ၁၅။ အစာမကြေခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း ဟူသမျှတို့၌ ရေနှေးနှင့်  
တိုက်ပါ။

ဆေးညှန်း အကျယ်ကို အလိုရှိသူများ အတွက် ရှေးကျမ်း  
ဟောင်းများမှ “မတဲမြင့်မိုရ်ကုံးဆေးညှန်း” လင်္ကာကိုအောက်  
တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

### မတဲမြင့်မိုရ်ကုံးဆေးညှန်းလင်္ကာ

မတဲမြင့်မိုရ်ကုံး၊ ဆရာသုံးသည်၊ နည်းထူးဆေးသစ်၊ နောင်  
သုံးရစ်ဘိ၊ ဩကဏ္ဍတ်သုံးဖြာ၊ ကုက္ကရာဆောင်မေး၊ လေးညှင်း  
ဇာတိပျိုလ်၊ ထိုပြင်ပမူ၊ ပချူသေည်၊ ကတ္တရသချေ၊ ထည့်ပေ  
စမုနက်၊ မြက်စုလာနဖါ၊ ဆေးဒွါဒသီ၊ တမတ်စီကို၊ မျှညီ  
ထားလတ်၊ လေးကျပ်သိန္ဒော၊ ရောနှောစိပ်၊ သုံးဆောင်ရန်ကာမ  
လေးထန်ဇာတ်ချက်၊ ယင်းတွက်မညီ၊ ဝိဂြိုနိကြောင့်၊ ဆီး  
ဆောင်ကျောက်ဖြစ်၊ ဝှိုတုံလစ်မူ၊ ညီတူမဖျက်၊ ယမ်းစိမ်းစက်၍၊  
ထည့်စွက်သက်ရာ၊ တိုက်ပါမမျှာ၊ ဝမ်းမသွားသော်၊ တော်  
ဆောင်မန်ကျည်။ ရည်းဆောင် ဝေပဒလော၊ တရား ထို့ပြင်၊

ပမာသောအလှူအဖွဲ့၊ ခေမုဒ္ဒာပူဇော်၊ ဆောဇာသောတိုက်၊ ပုဂံ၊  
 ထိုက်သော်၊ ဓမ္မာကရည်တော်၏၊ ဆိုးသော်တရပ်၊ ရင်ပတ်လေ  
 နာ၊ ချင်းရည်သာတည်း၊ ဖျားရာ လူးလည်း၊ ကြောက်ဖွယ်  
 ထည်းလျက်၊ ရေချက်အေးမျှ၊ ချွေးက ငုပ်ပြန်၊ ဆော့အန်  
 ချောင်းဆိုး၊ ဆိုးရိုးတချက်၊ ကွမ်းရွက်ရည်တိုက်၊ ပိတ်ဝမ်းကိုက်  
 သော်၊ တော်အောင်လင်းနေ၊ ပေးပေအဟုတ်၊ ဆီးချုပ် ဇဝတ်  
 သာ၊ ဖျားရာထသီး၊ အပူကြီး၍ ကစီး-ကရမ်း၊ လှူနန်းမသီး  
 ဣသိုဝိပေ၊ ပဇ္ဇာရည်နှင့်၊ တိုက်လေတိုလက်၊ သလိပ်ဘပ်မျိုး၊  
 ချောင်းခြောက် ဆိုးထွေ၊ ရွောက်ရည် ကွမ်းရွက်၊ နှစ်ပါးတက်  
 လော့၊ တိုက်ချက်မများ၊ ငှက်ဖျား ရက်ချွန်၊ ပြစ်တံ၊ ပြန်ချွန်၊  
 သန္တပွန်၊ ဟူသမျှကို၊ ရှောက်ကအရည်၊ ဆေးမွေ နှောနှောက်၊  
 ခွက်ချင်းပျောက်သည်၊ နောင်လာလူတို့ သုံးစေဘို့။

ဆေးနည်း အမှတ် ၂၆။

အပုပ်ချ (ပူသက်) ဆေး

- ၁။ ဝိန်းမဟော်ရာ ၁-ကျပ်
  - ၂။ လေးညှင်း ၂-ကျပ် ဂ-ပဲ
  - ၃။ ဇာတိပွိုလ် ၂-ကျပ် ဂ-ပဲ
  - ၄။ ကတြသခေါ့ ၃-ကျပ် ဂ-ပဲ
  - ၅။ သိန္ဓော ၄-ကျပ် ဂ-ပဲ
  - ၆။ ဖါလာ ၄-ကျပ်
  - ၇။ ချိန်းခို ၃-ကျပ်
  - ၈။ ပရုပ်မွှေး ဂ-ပဲ
  - ၉။ ကုန်ခို (အခိုးသတ်) ၄-ကျပ်
- “ဆေးချိန် ၂၅-ကျပ် ဂ-ပဲသား”

ကုန်ခိုကို အခိုးသတ်ရာ၌ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သတ်ကြသည်။ အချို့ ပဲကြီးစေ့ တစ်စေ့ နူးသည်အထိ ရေနှင့်ပြုတ်သည်။ အချို့ ကင်ပွန်းရွက်၊ အချို့ ရှားစောင်းလက်ပတ် စသည်ဖြင့် ပြုတ်၍ အခိုးသတ်ကြသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်ရာကိုသာ သုံးလေ၊ သဘောမှာ အပူမပြင်းဝမ်းသွားမလွန်ရန်အတွက် ကုန်ခို၏ သတ္တိလျော့ပါးစေရန်ပြုလုပ်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ဤဆေးကို ရေနှင့် ကြိတ်၍ ငြုတ်ကောင်းစေ သာသာခန့် အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်၍ ပုလင်းနှင့် ထည့်ထားပါ။

အေးဖွဲ့ ချုပ် တက်နေသော "သင်္ကေတနာများနှင့်" ဆင့်  
လျော်၏။ မိုးဦးကျအခါများ၌ ကလေးငယ်များ ဝမ်းပုပ်ချလို  
ပါက ဤဆေးကို တနှစ်သားလျှင် တလုံးကျခန့်မှန်း၍ ကျွေးနိုင်  
ပေသည်။

ဤဆေးမှာ အလွန်ပူ၍ သာဆေးဖြစ်သောကြောင့် မပြတ်စား  
ရန် အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် အမြဲသုံးစွဲသို့ မသင့်လျော်ချေ။ တနှစ်  
လျှင် တကြိမ်နှစ်ကြိမ်မျှ "အေးသောရာသီဘွင်သာ" ဝမ်းပုပ်ချရန်  
ထုံးစံသင့်လေသည်။ ဆေးစား၍ ဝမ်းသွား စင်ပြီးသည့်နောက်၊  
ရင်ပူ၍ မတူမသယ်ဖြစ်နေလျှင် ကြံရည်ကိုတိုက်ပါက ချက်ချင်း  
ဆက်သာစေနိုင်သည်။ သတိပြု ရန်မှာ ဤဆေးကိုကျွေးပြီးနောက်  
ဝမ်းတွင်း၌ အပူမကိန်းစေရန် ကြံရည်၊ သကြားရည်၊ ဖျော်ရည်  
စသော အေးသောအရည် တခုခုကို တိုက်ကျွေးပါလေ။

နှစ်ရှည် လများ စွဲကပ်နေသော ဂူလာပါဒရက် ထုနာ  
ကျင်နာရှိသူများနှင့်လည်း အထူးသင့်လျော်၏။ ဤဆေးစား၍  
ဝမ်းသွားလွန်မည်ထင်ပါက ထန်းလျက်ရည်၊ ကာပီ၊ လက်ဖက်  
ရည် တခုခုကို တိုက်ကျွေးလျှင် ချက်ချင်းဆက်သာ၍ ပျောက်  
ကင်းပါသည်။



ဆေးနည်း အမှတ်-၂၇။

၁ သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ	၁	၉ ကပ်မ	၁
၂ ကြောင်လျှာခေါက်	။	၁၀ ခပေါင်းကြီးမြစ်	။
၃ လက်ထုတ်ကြီးမြစ်	။	၁၁ တပဆေး	။
၄ ပေါင်းရေကြည်မြစ်	။	၁၂ ဆေးပုလဲ	။
၅ ကန်ချုပ်နီ	။	၁၃ သက်ရင်းကြီး	။
၆ ဆူးဘက်ကြီး	။	၁၄ စေးမခန်း	။
၇ မဏိသြဃ	။	၁၅ ငပြေရင်း	။
၈ ခွေးထောက်မြစ်	။	၁၆ ဆင်တုံးမနွယ်	၇ <sup>၀</sup> ၈-ပဲ

“ဆေးချိန် ၂၂-ကျပ် ၈-ပဲသား”

ဤဆေးကား လေအားယုတ်သူ၊ သွက်ချာပါဒခေါ် လေ  
ငန်းဖြတ်သူ ကိုယ်စခြမ်းသေသူ၊ ခြေလက်သေသူ၊ လေအား  
ယုတ်၍ အားအင်လျော့ပါးပြီး ခြေလက်ကိုပင် မသယ်ချင်သူ၊  
ကြက်ရွေး၊ ဝက်ရွေး၊ ဇက်ဇက်သူ၊ ထုံနာ—ကျင်နာ စွဲသူများနှင့်  
သင့်လျော်၏။

ဆေး၏သတ္တိမှာ လေကိုကြွ၍ သလိပ်ကို ရွှင်စေ၏။ ထကြော  
အခြင်သို့ လေပို့ ဆောင်တတ်၏။ ဆီးဝမ်းကို ညှစ်၍ ညှစ်၍သွား  
နေသူများ၊ ဆီးကျန်တတ်သူများ၊ လိပ်ခေါင်း ထောင့် ခြံသူများ  
ဤဆေးကိုစားက သိသိသာသာ ချမ်းသာခွင့် ရနိုင်ပေမည်။

ဆေးနည်း အမှတ်-၂၀။

သက်ရင်းကလပ်ဆေးကြီး

၁	တြိကဋ္ဌတ်သုံးပါး	၃-စိ	၃	၅	ဆူးခေါက်နက်	၃
၂	ဆေးပုလဲ		၄	၆	ဆားလှော်	။
၃	စောင်းချမ်းမြစ်	။		၇	အော်လဲ	။
၄	ခတက်ခေါက်	။		၈	သက်ရင်းကြီးမြစ်	၉ <sup>၀</sup>

“ဆေး ချိန် ၁၀-ကျပ်သား”

ဤဆေးသည်လည်း “ပူခါးသက်” ဆေးဖြစ်သည်။ တေး၍ တက်သော သက်ယိတ်နာများ၊ သွေးလမ်း-လေလမ်း မပျက်သွားများ ကိုယ်လက်လေးလံ၍ မလှုပ်ရှားချင်သွားများ၊ ဓမ္မတာထိန်ကျန်တတ်သော မိန်းမများ၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲတတ်သူများ၊ သွေးမုတ်၊ လေမုတ်သော မုတ်ဆရာဂါများတို့နှင့် သင့်လျော်၏။

ဤဆေးကို ပျားရည်နှင့်တော့၍ ဇီးကင်းခန့် နေ့စဉ်စားသုံးပါက အညောင်းအညာ ကင်းစင်ပြီး စားဝင် အိပ်ပျော်လျက် ချွေးတစ်ပိန့်ကျန်းမာစေနိုင်၏။ ဥတုအာဟာရတို့ကြောင့်ရောဂါဝေဒနာ မကပ်မဆောက်နိုင်သော အာယုဇန ဆေးတော်ကြီး ဖြစ်၏။

၎င်းပြင် သီတလွန်သော ဒုလ္လာ-ပါဒရက် မျက်စိမှုန် စသည် တို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၂၉။

သဗ္ဗဇေယျဆေးစပ်ကြီး

၁	တြိကဋ္ဌုတ် ၃ ပါး (၄ ပုံစံ)	၁၂	၉	ဇာတိပျိုလ်သီး	၄ ပုံ
၂	စမ့်မျိုး ၅ ပါး (၄ ပုံစံ)	၃-၄	၁၀	ဇာတိပျိုလ်ပုဇွန်	။
၃	ဖါလာ	၄-၅	၁၁	ကရဝေးရွက်	။
၄	လေးညှင်း	။	၁၂	ကရဝေးသီး	။
၅	လက်ချား	။	၁၃	ပရုပ်	၄ ကျပ် ၄ ပုံ
၆	ပိတ်ချင်းမြစ်	။	၁၄	ပိတ်ချင်းသီး	၁၇ ကျပ်
၇	ကြဇု	။	၁၅	ငရုတ်ကောင်း	၁၃ ကျပ်
၈	သစ်ကျပိုး	။	၁၆	သဘောချင်းခြောက်	၆၇

“ဆေးချိန် ၁ ပီဿာ ၆ ကျပ် ၁၂ ပဲဿာ”

ဤဆေးကား အလွန်ပူ၍ ခပ်သော ဆေးဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းလွန်သော သင်္ဂဟတဂုတိယ ဗြူဟန နာများအတွက်သင့်လျော်၏။ သိတလွန်သော ငှက်ဖျားကြီးများကို ပျောက်စေနိုင်၏။ မိန်းမများ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်း စသည် တို့ကိုလည်းတိုက်နိုင်၏။

အထူးသဖြင့် ဆေးပြင်မီးဖွားလိုသောမိန်းမများမှာဤဆေးကို မီးကင်းဆေး (ပီးမကင်ဆေး) အဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။ သို့သော် ဆေးစားမလွန်စေရန်ကိုလည်း အထူးသတိပြုပါလေ။

ဆေးနည်း အမှတ် ၃၀။

မဟာကက္ကောလိဆေး

၁ ကရဝေးသီး	၁-ကျပ်	၁၁ ဥပသကာ	၁ ကျပ်
၂ ကရဝေးရွက်	။	၁၂ ဆင်သမန္တ	။
၃ ဓမ္မနနက်	။	၁၃ သစ်ကျဉ်း	။
၄ ဖာလာ	။	၁၄ ဇာတိပျိုလ်သီး	။
၅ ဓမ္မနပျိုး၅ပါး ၁-စိ၅ကျပ်		၁၅ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်	။
၆ ကနပျိုး၅ပါး ၁-စိ၅ကျပ်		၁၆ လေးညှင်း	။
၇ ကြဲကလုတ်၃ပါး ၁-စိ ၃		၁၇ ကက္ကုကမည်း	။
၈ မိတ်ချင်းမြစ်	၁ ကျပ်	၁၈ ကက္ကုတမည်းသီး	။
၉ ပညးလကာ	။	၁၉ ကတိုး	။
၁၀ ငပိုးဆေး	။	၂၀ ပရုပ်	။

“ဆေးချိန် ၃၀-ကျပ်သာ”

ဤဆေးကား ဆေးပူဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အမှတ် ၂၉ ဆေးလောက် အပူပပြင်းလွန်း၊ ငန်းဆေးကဲ့သို့ ဖျားနာလျှင်ကွမ်းရွက် ပြုတ်ရည်ဖြင့်သောက်၊ ရေနှေးနှင့်သောက်၊ ဝမ်းချုပ်က ဆားထည့်၍သောက်၊ မူးဝေလျှင် ရှိ၍လည်းရသည်။ ဗဟိဒ္ဓအဖွဲ့လွန်၍ အာကာသကို အလိုရှိကလည်း ဤဆေးကို ရေနှေးပူပူနှင့်သောက်၍ စောင်မြို့စား။ ဤဆေးကား ရှေးဆရာကြီးများ သုံးစွဲသည့် ဆေးကောင်းတလက် ဖြစ်သဖြင့် ဉာဏ်ရှိသလို ချွဲထွင်၍ သုံးစွဲနိုင်ကြပေသည်။

### ဆေးနည်း အမှတ်-၃၁။

#### ကန်ချုပ်ပဒေသာဆေး

၁ ကန်ချုပ်နီ	၁-ကျပ်	၉ ငပြေရင်	၁ ကျပ်
၂ စပေါင်းကြီး	။	၁၀ ငစိုင့်ရင်	။
၃ ထွားဘက်	။	၁၁ လင်းနေ	။
၄ ပေါင်နက်	။	၁၂ စမုန်နက်	။
၅ လုံးဆေး	။	၁၃ သိန္ဓော	။
၆ ဆော်လဲ	။	၁၄ ဇာတိပျိုလ်သီး	။
၇ ပညာလင်္ကာ	။	၁၅ လေးညှင်း	။
၈ ဆေးပုလဲ	။	၁၆ စမုန်မျိုးငါးပါး(၃စီ)ရှိ	

“ဆေးချိန် ၂၀-ကျပ်သား”

ဤဆေးလည်းပူသောဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းဖောဝမ်းဆောင်  
 ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းယွက်၊ ဝမ်းကိုက် စသော ဝမ်းနှင့် ပတ်သက်သည့်  
 ထောင် ၂၀မျိုးမျိုးနှင့် အဖျားရိုးရိုး၊ တုတ်ကွေးဖျား၊ ငှက်ဖျား  
 စသည်တို့ကို ရေခဲပူပူနှင့်သောက်က အလွယ်တကူပျောက်ကင်း  
 နိုင်ပေသည်။

ဓမ္မတာမပုန်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်း၊ ထိန်ခြင်း၊ ဓမ္မတာငုပ်၍ လေထိုး  
 ခြင်း၊ ရက်ကျော်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဆားပြုတ်ရည်၊ ကျင်းပြုတ်ရည်  
 စသည်ဖြင့် အနုအရင့်ကိုကြည့်ပြီး သောက်နိုင်ပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ်-၃၂။

နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေးကြီး

၁	နှင်းပန်းဥ	၁-ကျပ်	၁၃	ကိုယ်ရံကြီးဥ	၁-ကျပ်
၂	ကြေးဥ	။	၁၄	ကင်ပလင်မြစ်	။
၃	မြက်မုညင်းဥ	။	၁၅	ပခိုင်းနက်မြစ်	။
၄	နံ့ခွင်းဥ	။	၁၆	ရုပ်နက်မြစ်	။
၅	ကန့်မလူဥ	။	၁၇	နှမ်းလုံးကြိုင်မြစ်	။
၆	ပန်းဥ	။	၁၈	ဆီးဖြူမြစ်	။
၇	ကြက်သွန်ခီဥ	။	၁၉	ပန်းညိုရွက်	။
၈	ကြက်သွန်ဖြူဥ	။	၂၀	သနပ်ပစ္စည်းရွက်	။
၉	ပိန်းမဟော်ရာ	။	၂၁	ရောင်ဖြူဆေးရွက်	။
၁၀	တောထွောဥ	။	၂၂	မဖေဂါက်ထူး	။
၁၁	ဆီမီးတောက်ဥ	။	၂၃	များဆိပ်	။
၁၂	ဝ,ဥ	။	၂၄	ကတိုး	။

“ဆေးချိန် ၂၄-ကျပ်သား”

ဤနန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး၏ ဆေးအညွှန်းကို အထူးရေးနေ ဗွယ်လိုမည်မထင်၊ လူတိုင်းလိုပင် ကြားသွားကြ သုံးသွားကြပေလိမ့် မည်။ ကလေး၊ လူကြီးအစားမကြ၊ လေးထိုး၊ လေးဆောင်၊ ဝမ်းဖေ၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက် များနှင့်တကွ၊ အဖျား အမျိုးမျိုး တို့ကို ဉာဏ်ရှိသလို သုံးစွဲ၍ ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပေသည် “ပု၍တက်” သော ဆေးဖြစ်၏။ အလုံးအတောင့်မထားလေ။

ဆေးနည်း အမှတ်-၃၃။

အစာကြေ လေပုပ်ထုတ်ဆေး

၁ ဇာတိပျိုလ်သီး	၅-ကျပ်	၅ ပိတ်ချင်းသီး	၅-ကျပ်
၂ စပျိ	။	၆ သိန္ဓော	။
၃ စပျိနက်	။	၇ နွယ်ချို	၃ဝိ
၄ ကြေ	။	၈ ကြက်သွန်ခြေ	၆ဝိ

“ဆေးချိန် ၁-ပိဿာ ၂၀ သား”

ဤဆေးကား အစာမကြေ၍ လေကိုလှည့်စေသော ဆေးဖြစ်သည်။ အပူလွန်သဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် အထူးဆင်၏။ ၎င်းဆေးကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရွေးကြီးစေ ခန့် အလုံးကလေးများ ထုံး၍ နေခြောက်အောင်လှမ်းပြီး ပုလင်းနှင့် ဆောင်ထားပါ။

ကလေးငယ်များအား တိုက်ကျေးရန်မှာ....

၁၀ ရက်သားမှ	၁ လသားအထိ	၁ လုံး
၂ လမှ	၃ လအထိ	၄ လုံး
၃ လမှ	၅ လအထိ	၆ လုံး
၅ လမှ	၇ လအထိ	၇ လုံး
၈ လမှ	၁ နှစ်အထိ	၁၀ လုံး
၁ နှစ်မှ	၃ နှစ်အထိ	၁၃ လုံး
၃ နှစ်မှ	အထက်ကို	သင့်လျော်သလို တိုက်ပါလေ။

ဤဖျားနာသော် ကွမ်းရွက်ပြုတ် ချဉ်ဖြင့် တိုက်နိုင် ပါသည်။ ကလေးလူကြီးအစာမကြေ၊ ရင်ပြည့်၊ ရန်ကယ်၊ ဝမ်းမပွန်၊ ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ နို့အန်ခြင်းစသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးမှာ လွန်သော်လည်း ဥပါဒ်မဖြစ်သည့် အတွက် အိမ်တိုင်း၌ ဖော်ထားသင့်သော ဆေးဖြစ်၏။

ဆေးနည်းအမှတ် ၃၄။

သူငယ်နာ မှတ်လေးစင်းဆေးကြီး

၁	ရွှန်းခို	၁-ကျပ်	၁၅	ကြက်သွန်နီ	၁-ကျပ်
၂	လက်ချား	။	၁၆	ကြက်သွန်ဖြူ	။
၃	စမြိတ်	။	၁၇	လှထာရမူလီ	။
၄	အိပ်မေ့သီး	။	၁၈	ပဉ္စကာနီသီး	။
၅	ကန်ချုပ်နီ	။	၁၉	စုလာနဖါ	။
၆	လင်းနေ	။	၂၀	သစ်ကျပိုး	။
၇	ဆေးဒန်း	။	၂၁	ပန်းနု	။
၈	ကန့်	။	၂၂	ပန်းမ	။
၉	ဇာတိပျိုလှဲသီး	။	၂၃	ကျားနို့ သို့မဟုတ်ကျား	ချိုး
၁၀	လေးညှင်း	။	၂၄	ကတိုးကြောင်သို	။
၁၁	ကကြသချေ	။	၂၅	ငရုပ်ကောင်း	။
၁၂	ဂန့်ဂေင်ဝစ္ဆီ	။	၂၆	ပိတ်ချင်း	။
၁၃	နံ့သာနီ	။	၂၇	ဂျင်းခြောက်	။
၁၄	နံ့သာဖြူ	။	၂၈	စမုန်မျိုး ၅ ပါး ၃-စီ	၅

- (က) ဆေးရင်း ၃၂-ကျပ်သား
  - (ခ) လင်းနေ ၈-ကျပ်သား
  - (ဂ) ရွှန်းခို ။
  - (ဃ) စမုန်နက် ။
  - (င) ကြောင်ပန်းရွက် ။
- ဆေးချိန် ၆၄-ကျပ်သား



ရင်းဆေးကို (ကျွန်းနားဆပ်ပြင်း) ကျင်ငယ်ခရ (၄) မျိုးနှင့် (၇-ရက်) လေးလံ စိမ်ပြီးအတောင့်ပြုလုပ်ထားပါ။

ဤဆေးကား သူငယ်နာဆေးအကျော်ပင်ဖြစ်သည်။ သူငယ်နာအံ့တက်၊ သူငယ်နာကိုယ်တို့၊ သူငယ်နာတောင့်တန်းဆွ၊ သူငယ်နာ ကျဗဟုံ၊ မက်ခရ၊ မက်ခဝါစသော ကလေးသူငယ်နာ အမျိုးမျိုးများနှင့် ကျောပူခေါင်းပူ၊ ရင်ပြည့် ရင်ကယ်၊ အော့အန် စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ရက်သားလသားကလေးငယ်များအား ဆန်စေ တဝက်ခန့် မျှသာ တိုက်ကျွမ်းပါလေ၊ နေ့ခင်းကျွမ်းပါက သူငယ်နာ မကပ်နိုင်ဘဲ ကလေးများ ကျန်းမာဝပြုံးပါသည်။

ရင်းပြင် လိမ်းဆေး အဖြစ်ဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သေး၏။ ကလေးငယ်များ တစ်တစ်ကျွမ်းမမာဖြစ်က ဤဆေးကိုရေနှင့် ဈေးပြုံး ချိုင့်ကိုပေါက်တို့တွင် လိမ်းပေး ပွတ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အသုံးကား ဤမျှမက များပြားလှပါသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၃၅။

ဇာတိလဝဂ် ဆေးကြီး

“ဇာတိဝဂ်” ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ ဤဆေးမှာ...

(၃၅) ၃၇-ပါး ဇာတိလဝဂ်ဆေးကြီး

(၃၅/က) ၂၃-ပါး ဇာတိလဝဂ်ဆေးကြီး

ဟူ၍ ၂-မျိုးခွဲ၍ အသုံးပြုကြလေသည်။

(၃၅) ၃၇-ပါး ဇာတိလဝဂ်ဆေးကြီး

၁	ဇာတိပွိုလ်သီး	၁-ကျပ်	၁၇	ဂန့်ဂေါဝဋ္ဌ	၁-ကျပ်
၂	လေးညောင်	။	၁၈	သီလာစန္ဒန	။
၃	ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	။	၁၉	အိပ်ပေ့သီး	။
၄	ငပုံးဆေး	။	၂၀	သစ်ကျွန်း	။
၅	ကရဝေးရွက်	။	၂၁	ဇီယာ	။
၆	ဆောင်မေးခါး	။	၂၂	နံ့သာနီ	။
၇	ဆေးပုလဲ	။	၂၃	နံ့သာဖြူ	။
၈	ကြေး	။	၂၄	ကပ်ဖို	။
၉	ပန်းနု	။	၂၅	ဒန်ဒကူးဖြူ	။
၁၀	ပန်းပ	။	၂၆	ဒန်ဒကူးနီ	။
၁၁	တူကူရာ	။	၂၇	ဥပသကာ	။
၁၂	ကကြသင်္ချေ	။	၂၈	ပညာလင်္ကာ	။
၁၃	သင်ဆိပ်သီးခွံ	။	၂၉	စုလာနပေါ	။
၁၄	ကန့်ချုပ်နီ	။	၃၀	ကြံကရွတ်၃ပါး (ပိစိ) ဝိ	
၁၅	ပရုပ်	။	၃၁	ဇမုန်မျိုး ၅ပါး (ပိစိ) ဝိ	
၁၆	ဖါလာ	။			

“ဆေးချိန် ၃၇-ကျပ်သား”

(၃၅/က) ၂၃-ပါး ဇာတိဝင်ဆေး

၁	ဇာတိပျိုလ်သီး	၁	ဂ	သစ်ကျပိုး	၁-ကျပ်
၂	စမုန်မျိုး ၅ ပါး (ဒီစီ)၅	၂	ဇ	ဖါလာ	။
၃	ကပ်မျိုး ၅ ပါး (ဒီစီ)၅	၃	၁၀	ကန်ချုပ်နီ	။
၄	ဇီယာ	၁-ကျပ်	၁၁	ဥပသကာ	။
၅	ကရုဇေးရွက်	။	၁၂	ကြဇု	။
၆	ဂန့်ဂေါဝစ္ဆ		၁၃	လေးညှင်း	။
၇	ကြိကဋုတ်၃ပါး(ဒီစီ)၅				

“ဆေးချိန် ၂၃-ကျပ်သား”

ဤဆေး ၂-မျိုးလုံးပင် နန်းဆေးများဖြစ်ကြသဖြင့် လူတိုင်း  
 လိုလို သုံးစွဲနေကြသည့် အလျောက် အညွှန်းကို အကျယ်ရေးနေ  
 ဇွယ်မလိုဟုထင်သည်။ အများအမျိုးမျိုးအစားများ၊ အညှော်ဝင်  
 အနာဝင် လေထုဂါတို့ အမျိုးမျိုး၊ ကလေးသူငယ်နာ အမျိုး  
 မျိုးတို့ကို ရေနှေး ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ သဘောရွက် ပြုတ်ရည်  
 စသည်တို့ဖြင့် ထိုက်ကျေးနိုင်ပါသည်။ သွေးအန်၊ သွေးကျလျှင်  
 မယားကြီးရွက်ပြုတ် သတ္တုရည်နှင့်တိုက်၊ အော့အန် ဝမ်းကျလျှင်  
 ယောက်သွားမီးပုံတ်၊ လက်ထုပ်ခေါက်ရည် စသည်ဖြင့် ထိုက်နိုင်  
 ပေသည်။

ဇာတိလဝဂ်ဆေးညွှန်း (၃၉)ပါး။

၁။ သိန္နိပတ်နာ အပူကြီးသော်၊ ချွေးမရသော်၊ လူးလဲသေ  
နွားနက် ကျင်ငယ်ရေနှင့်တိုက်၊ နွေကိုပန္နုရေနှင့်တိုက်။

၂။ သိန္နိပတ်လိုက်သော်၊ ချွေးစီးထွက်သော်၊ သွေးမညီသော်  
ချွေးအေး၍ မသိမ်းနိုင်ရှိသော်၊ လူမုန်းမသိသော်၊ အသား  
အရေကျပ်သော်၊ ငှက်ဖျား၊ သွေးဖျားတို့ကို နံ့သာ  
၂-ပါးရေနှင့်တိုက်။

၃။ ဆေး (၁-ကျပ်) ကနုအမာ (၂-မ) ကြေရ (၂-ပ) ဇာတိပျိုလ်  
(၂-ပ) ညက်စွာကြိတ်၊ လေချုပ်သော် လေကျပ်သော်  
ထလိပ်ထန်သော်၊ သိန္နိပတ်တို့ကို ရေကျက်အေးနှင့်တိုက်။

၄။ သုငယ်နာ တက်သော်၊ လေးညှင်းကဲ၊ သိန္ဒောငန်ငန်  
ပေါ်၍တိုက်။

၅။ ချွေးမထွက်သော်၊ တွမ်းရွက်ကဲ၍ ဇာတိပျိုလ်ရေနှင့်တိုက်။

၆။ လူးလဲပုဆာရီသော်၊ ဇာတိပျိုလ်၊ ပန္နု၊ ဂန့်ဂေ၀ီဝစ္စ  
ထည့်၍တိုက်။

၇။ ပု၍ဖျားလျှင်၊ ရေကျက်အေးနှင့်တိုက်။

၈။ ချမ်း၍ဖျားသော်၊ ရေနှေးနှင့်တိုက်။

၉။ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကျပ်တို့မှာ၊ ဇာတိပျိုလ်သီးရေနှင့် တိုက်။

၁၀။ ဝမ်းချုပ်လျှင်၊ ထက်ရင်းရေနှင့်တိုက်။

၁၁။ ဝမ်းကျလျှင် ဆေးရင်းကို အဝါးတိုင်းနီမြစ်ရေနှင့်တိုက်။

၁၂။ ဝမ်းကျ၍ အေးလျှင်၊ လေးညှင်းကဲတိုက်။

၁၃။ သွေးဆူလျှင် မန်းကျည်းရွက်စိမ်း၊ သတ္တုရေနှင့်တိုက်။

၁၄။ သွေးလှဲလျှင် ဖယားကြီးမြစ်ရေ၊ ဖျားရည် ၂-ပါးစပ်  
၍တိုက်။

- ၁၅။ ဝမ်းကိုက်လျှင် ကန်ချုပ်နီပြုထရေနှင့်တိုက်။
- ၁၆။ ဝမ်းပေါ-ဝမ်းရောင်သော် စမှ နက်ရေနှင့်တိုက်။
- ၁၇။ ချောင်းဆိုးလျှင် ၇ မြစ်နှင့်သွေးတိုက်။
- ၁၈။ မီးယပ်ပူပြန်သော်၊ ရင်းပြားသွေး၍ ဇာတိပွိုလ်ရည်နှင့် ကိုက်။
- ၁၉။ ချွေးမထွက်သော်၊ နှုင်းကဲ၍တိုက်။
- ၂၀။ မီးတူးမော ထိတ်လန့်သော် ဇာတိပွိုလ်ကဲ၍တိုက်။
- ၂၁။ ကျောက်ပေါက်လျှင်(၃)ရက်မှ ဆေးရင်းအစိုင်းတိုက်။  
(၆)ရက်ရှိလျှင် ဇာတိပွိုလ်အိရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၂။ ကျောက်အလုံး မလှရှိလျှင် စမုန်နက် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် ကဲ၍တိုက်။
- ၂၃။ ကျောက်မလှလျှင် ဆေးကိုဝါး၍ထွေး။
- ၂၄။ အပူမအေးလျှင် ကျီးပြုမြစ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၅။ ကျောက်မညီလျှင် ခွေးဘောက်မြစ်ရည်နှင့်တိုက်။
- ၂၆။ ညှော်မိလျှင် သက်ရင်းကတိုးရည်နှင့်၍။
- ၂၇။ ကျောက်ပေးမကွာလျှင် စမုန်နက် ငရုပ်ကောင်းနှင့်တိုက်။
- ၂၈။ ကင်းကိုက်လျှင် ညှန်ခေါင်းသွေး၍ဆေးနှင့်တိုက်။
- ၂၉။ မြွေကိုက်လျှင် ဘောက်ခွေးမြစ် သံပုရာမြစ်သွေး၍ဆေးနှင့် တိုက်။ ငယ်ထိပ်ကိုခွဲ၍ ဆေးသိပ် မျက်စဉ်းခပ်။
- ၃၀။ အနာဟာဘဗျကို အလိုလျှင် ဘောက်လောက်ညှိရွက်ကို ဆေးနှင့်ကြိတ်၍။
- ၃၁။ ဘင်ပူနာမှာ နှုင်းစိမ်း၊ လဘက်ခြောက်နှင့် ဆေးကို ကြိတ်၍။
- ၃၂။ ဘင်နာမှာ နွယ်ပြုမြစ်နှင့် ဆေးကိုကြိတ်၍။

- ၃၃။ မြင်းသေရိုက်သောကျ၊ ပိတ်ကိုက်မှု၊ အောင်ချမ်းထောက် ဆူးခေ၊ ကြံနက်၊ သက်ရင်း၊ အောင်လဲ၊ ဆေးပုလဲတခုကို ဆေးနှင့်စပ်၍တိုက်။
- ၃၄။ ခွဲပုနာမှာဆေး(၄-ပဲ)ဝေက်သာ (၄-ပဲ)သိန္ဒော/ဂ-ပဲ) ကြံ(၄-ပဲ)မှာ ထေ့၍တိုက်။
- ၃၅။ သန္တ<sup>၀</sup>ပတ်လိုက်၍ အိပ်ပရသော်၊ နံ့သာနှစ်ပါး ရည်နှင့် ဆေးကိုဖျော်၍တိုက်။
- ၃၆။ ရင်ကြော၊ ဝမ်းကြောတင်းသော်၊ ရင်ပြည့်သော်၊ အပုပ် အားကြီးသော်၊ အာခံတွင်းပုပ်သော် ပတ်ကောရည်နှင့် တိုက်။
- ၃၇။ အစားမှားသော်၊ ဆေးနှင့် ဆားကိုရော၍ လျှာကိုပူတ်။
- ၃၈။ တံတွေးဖြစ်သော်၊ သလိပ်ခစေးသော်၊ ဂျင်းပြုတ် ရည်နှင့် တိုက်။
- ၃၉။ ရောတ်ဝမ်းကျပ်သော်၊ ဆားလှော်နှင့် တိုက်ပါလေ။ အလွန်ကောင်းသော ဆေးဖြစ်သည်။

ဇာတိလဝဂ်ဆေးညွှန်းပြီး၏။

### ဆေးနည်းအမှတ် ၃၆။

#### သောမိသာရ-ရောဟိတဆေး

၁	ကြာမျိုး ၅ ပါး (၃-စီ) ရှိ	၁၅	ကတိုး	၃
၂	ကပ်မျိုးငါးပါး ။ ။	၁၆	ဇာတိပွိုလ်သီး	၂၀
၃	စမ့်မျိုးငါးပါး ။ ။	၁၇	ပရုပ်	၂၀
၄	တြိကဋုတ် ၃-ပါး။	၁၈	မိုးမသိန်	၂၀
၅	တြိဖလသုံးပါး ။ ။	၁၉	ပမ္မာကြာသီးဆံ	၂၀
၆	နံသာမျိုးငါးပါး။	၂၀	ပျဉ်းပွင့်အနီ	၂၀
၇	ကံ့ကမံ (ဂိုဂမံ)	၂၁	ပျဉ်းပွင့်အဖြူ	၂၀
၈	ကက္ကုကမည်း	၂၂	ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	၂၀
၉	ရစ်ကပ်ပွင့်	၂၃	ဂမုန်းကတိုး	၂၀
၁၀	ဂန့်ဂေင်္ဂီဝစ္ဆံ	၂၄	ကန့်ချုပ်နီ	၂၀
၁၁	ခရေပွင့်	၂၅	တမာရူက	၂၀
၁၂	အောင်မဲဖြူ	၂၆	နွားမြေးရင်း	၂၀
၁၃	ကန့်ဗလူဥ	၂၇	ဂုံခါး	၂၀
၁၄	လေးညှင်း			

“ဆေးချိန် ၄၇ ကျပ်သား”

ဤဆေးသည်လည်း ရှေးဆရာကြီးများ လက်သုံးပြုကြသော ဆေးကောင်းတလက်ပင်ဖြစ်သဖြင့် ဖေပြုခဲ့ပြီးသော ‘ငန်းဆေး’ တို့ကဲ့သို့ ဥာဏ်ရှိသလို တွဲဖက်သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၃၇။

ကပ္ပရာဒိသုဒဿနဆေး

၁	ပရုပ်	၁	၉	လင်းနေ	၁
၂	ဖါလာ	။	၁၀	ဖါလာကြီး	။
၃	တြိကဋ္ဌုတ်သုံးပါး (၁၀စိ) ဝိ	၃	၁၁	ကပ္ပိ	။
၄	စမုမုန်း ၅-ပါး (၁၀စိ) ဝိ	၄	၁၂	ကကြသချေ	။
၅	ကြက်မအုပ်သီး	၅	၁၃	ဇူလာနဖါ	။
၆	စမုနက်	။	၁၄	လေးညှင်း	။
၇	ကြဇု	။	၁၅	ဘေတိပျိုလ်သီး	။
၈	ခိဝတ်	။			

“ဆေးချိန် ၂၂-ကျပ်သား”

ဤဆေးကား ပူ၍ပွင့်သောဆေးဖြစ်သဖြင့် ဖေပြခဲပြီးသော ငန်းဆေးများနှင့် အကျိုးမှာ မထူးခြားလှပေ။ သို့သော် မြန်မာ ဆေးပညာရပ်များ၌ ဒေသနာနယ၊ ဘေသဇ္ဇနယ ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိရာ ယခုဆုံးဖြတ်ချက်မှာ ဒေသနာနယအားဖြင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်း မျှသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘေသဇ္ဇနယအားဖြင့်ဆိုလျှင် အကျိုးတော့ အများအပြား ရှိပေသေးသည်။

ဤကဲ့သို့ ဆင်တူရိုးများ ဆေးများကို ထည့်၎င်း ထားခြင်း မှာလည်း နည်း ၂-မျိုးလုံးနှင့် ဆင်လျော်ညီမျှ၍ လိုရာသုံးစွဲနိုင် ရေရန် ထည့်သွင်းထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။



ဆေးနည်း အမှတ် ၃၀။

ကပ္ပရာဒိ မြင်းသေမြက်ကဲဆေး

၁ ပရုပ်	၃	၁၃ ကန့်ချုပ်နီ	၁
၂ ပန်းနု	။	၁၄ စမြိတ်	။
၃ ပန်းမ	။	၁၅ ကရဝေးရွက်	။
၄ နုလာနုခါ	။	၁၆ ဆီပီးဘောက်	၂
၅ ကုလားဆောင်မေးခါး	။	၁၇ ဆီနှော	။
၆ ကြည့်ဆင်ချေ	။	၁၈ လက်ချား	။
၇ ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၉ ဇာတိပျိုလ်သီး	။
၈ ဖါလာ	။	၂၀ ထင်းရှူး	။
၉ မေ့မျိုး ၅-ပါး (၆စိ)စို	။	၂၁ ချီးသီး	။
၁၀ တြိကရွတ်ပုပါး (၆စိ)စို	။	၂၂ ငရုတ်ကောင်း	။
၁၁ ပိတ်ချင်းမြစ်	၃	၂၃ မြင်းသေမြက်	။
၁၂ ဆင်ဆမနွယ်	။		

“ဆေးချိန် ၂၉-ကျပ်သား”

ဤဆေးသည်လည်း ဘေးသဗ္ဗနယခေါ် အာယုဗေဒ ဆရာများကိုင်သော ဆေးနည်းပင်ဖြစ်သည်။ ဒေသနာနယ အားဖြင့် မူကား ငန်းဆေး သဘောပင် ဖြစ်သည်။ သုံးနည်း ရေလဲတို့ကို ရေးလျှင် အလွန်များပြားပေလိမ့်မည်။ ဆရာများ အပိုရာတွင် ဤဆေးကို သုံးစွဲရန် ခံယဉ်းမည်မဟုတ်ချေ။

ဆေးနည်း အမှတ် ၃၉။

မဟာသံဝေဂ္ဂဘာယာဆေး

၁	ကရဝေးသီး	၁ကျပ်	၁၁	ပန်းမ	၁-ကျပ်
၂	ဖါလာ	။	၁၂	ကကြသင်္ချေ	။
၃	လက်ချားမီးပေါက်	။	၁၃	ဇာတိပွိုလ်သီး	။
၄	ဆောင်မေးခါး	။	၁၄	လေးညှင်း	။
၅	ကွမ်းပင်အစိုး	။	၁၅	ဇာတိပွိုလ်ပွင့်	။
၆	စရို	။	၁၆	ပညာလင်္ကာ	။
၇	ပပ်ကော	။	၁၇	ကြဇု	။
၈	ဇီယာ	။	၁၈	စပုနုမျိုးဝါးပါး(ခဲ-ခဲ)၅	
၉	ပန်းဥ	။	၁၉	စုလာနုခါ	၁-ကျပ်
၁၀	ပန်းနု	။	၂၀	ကရဝေးရွက်	။

“ဆေးချိန် ၂၄-ကျပ်သား”

ဤဆေးလည်း အာယုဗေဒ ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ အဘိဓမ္မာ နည်းအားဖြင့် “ပူပွင့်” ဆေးပင်ဖြစ်၏။ အဖျားအမျိုးမျိုး၊ အစား များ၊ အညောင်ဝင်၊ အအေးပိ၊ ရေချိုးများ၊ အနာဝင် စသည်နှင့် အစာမကြေ၊ လေထိုးလေအောင့်၊ ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းဖေါ စသည် တို့ကို တိုက်ကျေးနိုင်ပါသည်။

ဤဆေးမှာ အပူမပြင်းလွန်းဘဲ စပ်ပုံ အတော်ကောင်းသဖြင့် အိမ်တိုင်း ဖော်ထား၍ အရေးရှိတိုင်း အသုံးပြု ထင့်သော ဆေးဖြစ်၏။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄၀။

ကျပ်တိုးဆေး (မီးယပ်ဆေးပူကြီး)

၁ ဆီမီးတောက်ဥ	၁-ကျပ်	၈ သင်္ဘောချင်းခြေခံ	၈-ကျပ်
၂ နုနွင်းတက်	၂-ကျပ်	၉ ဆေးပုလဲ	၉-ကျပ်
၃ သိန္ဓော	၃-ကျပ်	၁၀ ပိတ်ချင်း	၁၀-ကျပ်
၄ ပရုပ်	၄-ကျပ်	၁၁ ငရုတ်ကောင်း	၁၁-ကျပ်
၅ ပခဲကော	၅-ကျပ်	၁၂ လေးညှင်း	၁၂-ကျပ်
၆ ရင်းပျား	၆-ကျပ်	၁၃ ဇာတိပွိုလ်သီး	၁၃-ကျပ်
၇ ကန့်ချုပ်နီ	၇-ကျပ်		

“ဆေးချိန် ၉၁-ကျပ်သား”

ဤဆေးကား ဆေးပူသက်သက်ဖြစ်သည်။ ပဂ္ဂရုနုနာများ၊ ဝမ်းစေ့၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းပျက်နှင့် အစာမကြေခြင်းများကို ရေခွေးနှင့်သောက်က ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ဓမ္မတာ ငုပ်ခြင်း၊ နည်းပါးခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်ပြင်၊ ဆီးဖြူ၊ ဆီးများ၊ ဆီးလွန်၊ ဆီးချို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ (ယောက်ျားမှာ ထကျား၊ မိန်းမမှာ လက်ဝဲ) ကိုယ်လက် တခြမ်းတည်း ကိုက်ခဲခြင်း၊ သောင့်တင်းခြင်း၊ တရံတရာ အကျိုးထပ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စသည်တို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါ၏။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄၁။

ဝမ်းမီးတောက်ဆေး

၁ ဇီယာ	၁-ကျပ်	၆ ပဉ္စကာနီသီး	၁-ကျပ်
၂ နွယ်ချို	။	၇ သလဲခွံ	။
၃ ဇာတိပွိုလ်သီး	၊	၈ ဆေးပုဇွန်ထုပ်	။
၄ လေးညှင်း	။	၉ သစ်ကျပိုး	။
၅ ဥသျှစ်ကင်း	။		

“ဆေးချိန် ၉-ကျပ်သား”

အစာမကြေခြင်း၊ လေပွခြင်း၊ လေအန်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ရေနှေးပူပူနှင့် သောက်ပါ။

ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါကလည်း ရေနှေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဇာတိပွိုလ်သီးရေနှင့်ဖြစ်စေ သောက်ပါ။

လေထိုး လေအောင့် လေနာ စသည်တို့ ဖြစ်ပါက ဝမ်းချုပ်လျှင် ဆားထည့်၍သောက်၊ ဝမ်းမချုပ်ပါက ဆားမီးဖုတ်နှင့် သောက်ပါလေ။

အစားမှားခြင်း၊ ညှော်မိခြင်း၊ စသည်တို့ ဖြစ်ပါကလည်း ဤဆေးကို ကုမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် သောက်နိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များ ဝမ်းပြုလျက် ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းနာခြင်း၊ ဝမ်းကယ်လျက် တစ်ထီနေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါကလည်း ဤဆေးကို အနည်းငယ် ခွန့်ပေးပါက ခဏခြင်း သက်သာနိုင်ပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၄၂။

ဥက္ကပထဝိဆေး

၁	ငရုတ်ကောင်း	၁-ကျပ်	၆	ဆပ်ချိုနု	၁-ကျပ်
၂	ပိတ်ချင်း	။	၇	ဘုမ္မရာဇာ	၄-ဖ
၃	လေးညှင်း	။	၈	ဖိုးမသိန်	။
၄	ငှက်သိုက်	။	၉	ပရုပ်	၈-ဖ
၅	ကုံကမံ(ဂုံဂမံ)	။			

“ဆေးချိန် ၇-ကျပ်သား”

ဆေးဆရာသာ “ပ-ဆိပ်-စပ်” ဖြစ်သည်။ ထကြောင်း သိတ  
 အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီပျက်၊ ဗဟိဇ္ဇ ပထဝီလွန်၊ (၁-၃) လက္ခဏာ  
 ဖြစ်သော မီးထပ်သွေးလွန်နာများ၊ ဆီးလွန်၊ ဆီးချို ထောင့်များ  
 သူက ၂၂၁ ပါ၇ ခေါ် လေငန်းဖြတ်သူများ၊ ယောကျ်ားတွင် လကျော  
 (ညာဘက်) မိန်းမတွင် လက်ဝဲ (ဘယ်ဘက်)၌ ခြေတခြမ်း-ထက်  
 တခြမ်းသေခြင်း၊ ကပ်ခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ထုန်ကျင်၍ နာမှန်း  
 မသိခြင်း စသည်တို့နှင့် အထူး သင့်လျော်၏။

သိတလွန် အဇ္ဈတ္တပထဝီ ၂-ပါးပျက် “ပဋ္ဌရန” ခေါ် (၁-၄)  
 ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလွန်၊ ကာလဝမ်းထောင့်၊ စသည်တို့ကို ရေငန်းပူ  
 နှင့် တိုက်ကျေးက ချက်ချင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၄၃။

အကင်းဆယ်ပါးဆေး

၁	ဆေးထောက်ပြစ်	၆	၉	ပဲနို့သား	၆
၂	နွင်းနွယ်	၇	၁၀	ဥပသကာ	၇
၃	မြက်ပွေး	၈	၁၁	သစ်ကျပိုး	၈
၄	ပန်းရင်း	၉	၁၂	ဂန့်ဂေါဝစ္ဆ	၉
၅	ပန်းလဲ	၁၀	၁၃	နို့သားဖြူ	၁၀
၆	ပန်းနု	၁၁	၁၄	နို့သားနီ	၁၁
၇	ပန်းဥ	၁၂	၁၅	ဒန္တကူးနီ	၁၂
၈	ကန့်မလူဥ	၁၃			၁၃

“ဆေးချိန် ၁၅-ကျပ်သား”

ဤဆေးကား ဓာတ်ကင်း ဓာတ်ခိုးတို့ကို ပြယ်စေသောဆေးဖြစ်သည်။ အအေးပတ်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အအေးမိ၍ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်းတို့ကို ရေနွေးနှင့်သောက်က ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ထိုမှတစ်ပါး-မိန်းမတို့ ဓမ္မတာမမှန် ထိန်ကျန်ုပ်လျှိုးခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် “လိမ်းဆေး၊ ဂူဆေး၊ မှိုင်းဆေး” အဖြစ်ဖြင့်လည်း ဤဆေးကို အသုံးပြုနိုင်သေး၏။ ဥာဏ်ရှိသလို ချွဲထွင်၍ သုံးစွဲနိုင်သော ဆေးကောင်း တလက် ဖြစ်၏။ အကျိုးကို အကျယ်ရေးလျှင် ကျမ်းလေးမည်စိုး၍ချွန်ခဲ့ပေသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄၄။

ကတိုး လိမ်းဆေး

၁ နံ့သာနီ	၅-ကျပ်	၈ ပန်းနု	၃-ကျပ်
၂ နံ့သာဖြူ	။	၉ ပန်းမ	။
၃ ပဲနံ့သာ	။	၁၀ ဂန့်ဂေၤဝဏ္ဏ	၄-ကျပ်
၄ ရီတုံ	၄-ကျပ်	၁၁ ဣန္ဒာနံကျောက်	။
၅ ချောင်းချား	။	၁၂ ပရုပ်	၈-ကျပ်
၆ ဥပသကာ	။	၁၃ ဖိုးမသိန်	။
၇ ပဲဆိမ့်နီမြစ်	၃-ကျပ်	၁၄ ကတိုး သင့်ရုံမျှထည့်။	

၁၅-ပန်းညိုရွက်ကဲ၍ ဖေၤဝပ်ပါလေ။

(၎င်းဆေးနှင့် ဆတူ ပန်းညိုရွက်ကိုထည့်ပါ)

“ဆေးချိန် ၉၀-ကျပ်သာ”

ဤဆေးကား သဘာဝဓမ္မဆရာများ အမြဲလက်စွဲပြုကြသော လိမ်းဆေးဖြစ်၏။

ငုပ်သောဒဝဒနာ၊ မပွင့်သော ဒဝဒနာများအား ဤလိမ်းဆေးကို နှိမ်းဆီနှင့်ဖြစ်စေ၊ နံ့သာဖြူရည် စသည်ဖြင့်ဖြစ်စေ လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပွင့်စေနိုင်၏။

သနပ်ခါး၊ နံ့သာ စသည်ဖြင့် နေ့စဉ်လိမ်းပါက ခန္ဓာကိုယ်မှ အပုပ်ခိုးတို့ ကင်းစင်၍ အညောင်းအကိုက်ကို ပျောက်စေသည်။ ပီးယပ်ရောဂါ၊ အထွေထွေ မကပ်ရောက်နိုင်၊ အသား အရေကြည်လင်၍ မွဲ-စက်ခြံ စသည်တို့ကိုမူ ကင်းစင်နိုင်သည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄၅။

အကြောလိမ်းဆေး

၁	ငရုတ်ကောင်း	၂	စင်တုံမြစ်	၅	ဂ-ပဲ
၂	သစ်ကျွဲပိုး	၃	ဂ အရက်	၆	ဂ-ပဲ
၃	မံဃာလင်ဥ	၄	ဇ အုန်းသီး	၇	ဂ-ပဲ
၄	ပရုပ်	၅	၁၀ နှမ်းဆီ	၈	
၅	ဖုံးမသိန်	၆	၁၁ သံပုရာရည်	၉	
၆	လောပန်	၇		၁၀	

“ဆေးချိန် ၈၀-ကျပ်သား”

(ရေနှေးသင့်ရုံထည့်ပြီး နွေးနွေးမှာ သမအောင်မွှေ)

ဤဆေးကား သွေးသားကြောင့် ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပေါက်ပြပွန်းရှခြင်း စသည်တို့ကို လိမ်းနိုင်ပါသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ခြေကိုက် လက်ကိုက်စသော အကိုက် အခဲများ ပြစ်ပါက ဤဆေးရည်ဖြင့် နာနာလိမ်း၍ အဝတ်ဖြင့် ဧည့်ထားလျှင် သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ရုတ်တရက် ထိခိုက် ဒဏ်ရာ တခုခုရပါက ဤဆေးရည်ဖြင့် နာနာနယ်ပြီး ဧည့်ထားလျှင် အနာမယဉ်းဘဲ ကျက်စေနိုင်၏။ အကြောတစ်၊ အကြောထုံး၊ အကြောလွဲ စသည် တို့ကိုလည်း အထက်ကအတိုင်း လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပေသည်။



### ဆေးနည်း အမှတ် ၄၆။

မီးယပ်လိမ်းဆေး

၁ စမုဖြူ	၁-ကျပ်	၅ စရို	၁-ကျပ်
၂ စမုညို	။	၆ နန္ဒင်းနွယ်	။
၃ ပိတ်ချင်းသီး	။	၇ နန္ဒင်းတက်	။
၄ ပိတ်ချင်းမြစ်	။		

“ဆေးချိန် ၇-ကျပ်သား”

ဤဆေးကို အမှုန်ပြု၍ ပွားဝင်းနှင့်ထားပါ။ မီးယပ်ဓမ္မသာ  
 ကြောင့် ကိုယ်သက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေး  
 ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ခြေသက်စသည် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း  
 စသည်တို့ဖြစ်ပါက ဤဆေးကို နဲ့ သာဖြူ၊ တောင် သန်ကြီး၊  
 ကရမက်၊ သနပ်ဝါးရည် သင့်ရာတို့ဖြင့် လိမ်းကြံ့နိုင်ပါသည်။  
 မကြာမီ အနိုးပွင့်၍ အကိုက်သက်သာပါလိမ့်မည်။

ထို့အတူ အအေးမိ၍ ခေါင်းမူး၊ အံ့ ကိုက်ခဲခြင်း၊ မီးယပ်ခိုး  
 ကြောင့် ခေါင်းမူး၊ အံ့ ကိုက်ခဲခြင်း၊ မီးယပ်ဘွက်၊ အခု အလိပ်  
 စသည်တို့နှင့် သွေးထုံးမီးယပ်ကြောင့် အသား အရေ မခက်ခင်း  
 ခြင်းတို့ကိုလည်း အသက်ကဆာတို့ တနေ့တကြိမ်မှ ၃-ကြိမ်အထိ  
 လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။

မိန်းမများမှာ အရွယ်ရောက်သည်မှ ထိုမင်းသည်အထိနေ့စဉ်  
 အနည်းငယ်ခန့်သနပ်ဝါးနှင့် ရော၍လိမ်းရန် သင့်လျော်ပေသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄၇။

ခုနစ်ပါး ဆေးဝါကလေး

၁ ဆိပ်ပူး	၁-ကျပ်	၅ ရှိန်းခို	၁-ကျပ်
၂ လင်းနေ	။	၆ ဆေးဒန်း	။
၃ နွားမြေရင်း	။	၇ ကန့်	။
၄ ဣဿရမူလီ	။		

“ဆေးချိန် ၇ ကျပ်သား”

ဤဆေးကို ရေနှေးနှင့် ကြိတ်ပြီး ရွှေးကြီးစေ့ခန့် အလုံးပြု၍ ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားလျှင်ကောင်းသည်။ “ဤဆေးမှာ ကလေးများအတွက် သက်သက်ဆေးဖြစ်ပေသည်။” တိုက်ရန်ဆေးချိန်မှာ တနှစ်သားအတွက် တလုံးကျ ခန့်မှန်း၍ တိုက်ပါလေ။ တနှစ်အရွယ် မတိုင်မီ ကလေးငယ်များ ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းရောင်၊ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်နှင့် တဆီဆီ ဖြစ်နေပါက ဤဆေးကို လင်းနေ နေနှင့် တိုက်ပါ။ ကလေးဝမ်းပျက်နေပါက ဇာတိပျိုလ်သီးရည်နှင့် တိုက်ပါ။ ကလေးကိုယ်ပူနေပါက တွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။ ကျောပူ-ခေါင်းပူထခြင်း၊ အသားအရေဆေးစက်ခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်ပါက ဆီနှင့်ဖြစ်စေ၊ “ဆီ-ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်၊ သနပ်ခါးရည်” သုံးမျိုးစပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဆေးကိုသင့်ရုံထည့်၍ လိမ်းပေးပြီး အဝတ်နှင့် ထွေးပတ်ထားလျှင် ချက်ချင်းသက်သာနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးကား “သုဇယ်နာအုပ်ဆေး” ဖင် ဖြစ်သဖြင့် အုပ်ဆေးကို သုံးဘူးထုတိုင်း သုံးစာတ်ပါ လိမ့်မည်။ ဤဆေးကြောင့် များခြင်း လွန်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဆေးနည်းအမှတ် ၄၈။

ရင်အုပ်ဆေး

- ၁ မုန်ညှင်းဆီ ၁၀-ကျပ် | ၃ ရှိန်းခို ၁-ကျပ်
- ၂ ပျားဖယောင်း ၁-ကျပ် | ၄ ပရုပ် ၄-ပဲ

“သမရုံချက်ပါ။ ဆေးခါနီ ၁၂ ကျပ် ၄-ပဲသား”

ဤဆေးကား သူငယ်နာ ရင်လိမ်းဆေးပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ် ကလေးများမှာ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ကယ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း၊ ရင်မောက်ခြင်း၊ ဝမ်းဓာတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ စသော ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါဝေဒနာ ဟူသမျှတို့၌ ဤဆေးကို လိမ်းစားသုံးစွဲခြင်း နှိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးမှာ ပရုပ်ဆီကိုသို့ ချွဲပြစ်ပြစ်နေရာ ရင်ကိုနှိပ်ရင်း ဆေးနှင့် သပ်ချပေးပါက လေအောက်သို့ လှည့်ပြီး မကြာမီ သက်သာခွင့်ရပါသည်။ လို့ နောက်အဝတ် မထူမပါနှင့် အသာအုပ်၍ ကလေးကို ထေးပိုက်ထားပါက ရင်မှ အဆိုးပွင့်၍ ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ အလွန်နူးသော ကလေးငယ်များအတွက် တိုက်ဆေးထက် လိမ်းဆေးကို ပိုမို၍ အားထားအသုံးပြုသင့်လေသည်။

### ဆေးနည်းအမှတ် ၄၉။

#### ဖယောင်းချက်ရိုးရိုး

- ၁ ထောပတ် ၁၀-ကျပ်
- ၂ ပျားဖယောင်း ၁-ကျပ်

ပိုးရွေးနှေးနှင့် ထောပတ်ကို အရင်တည်ထားပြီး ပျားဖယောင်းကိုထည့်၍ အရည်ဖြစ်လျှင် ထမအောင်ပေး၍ ချပြီး အစားအပံ့အစား ပျော့ပျော့အလို့ငှါ ဖယောင်းကို လျော့၍ ထည့်၍ မာမာကို အလို့ငှါ ဖယောင်းကို တိုး၍ ထည့်ပါလေ။

ဤဖယောင်းချက်ကား အနာကျက်စေရန် ထည့်ရသော ဖယောင်းချက်ရိုးရိုးမျှသာ ဖြစ်သည်။ အနာပြည်စုတ်ဖယောင်းချက်မျိုး မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဤဖယောင်းချက်ကို အသုံးပြုလိုပါက အနာဖြစ်လျှင် ပြည်၊ အပြစ်၊ အစိအစွဲ စသည်တို့ ကင်းစင်ပြီးသော အနာတို့ကိုသာ မြန်မြန်ကျက်စေရန် ကပ်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းကို ပြုရမည်။

အကယ်၍ ခါးခတ်၊ လှံထိုးသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ စသည်တို့ဖြစ်ပါက ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ဤဆေးကို ထည့်ပါလျှင် အမြန် အနာကျက်နိုင်ပါသည်။ တနေ့တခါ ဖန်ရည်ဆေးပြီး ဆေးကို မှန်မှန် ထည့်ပေးပါက မထောင်မခမ်းဘဲ အနာကျက်ပါလိမ့်မည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၅၀။

အနာတင် ဖယောင်းချက်

၁	အင်တဲ	၁၀-ကျပ်		၄	လော်ပန်	၃	ကျပ်
၂	ဆေးဒန်းပွန်	၂-ကျပ်		၅	ဓာတ်ချိုး	၁	ကျပ်
၃	ထင်းရွေးဆီအခဲ	၃-ကျပ်					

“ဓာတ်ချိုး” ဆိုသည် မှာ ဓာတ် ၃ ပါ၊ ဓာတ် ၇ ပါ စသည်ဖြင့် မြန်မာနည်းအရ “တေဇာဒက” ခေါ် ဓာတ်ရည်ကို ချက်ကြရာ၌ အောက်ဖိုးတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့သည့် “ဆေးပြားကဲ့သို့သော” ချိုးကို “ဓာတ်ချိုး” ဟု ခေါ်သည်။

အထက်ပါ ဆေး ၅ မျိုးကို နှမ်းဆီစပ်စပ်နှင့် သမအောင်ချက်ပါ။

“ဆေးသားအချိန် ၁၉ ကျပ်သား”

ဤဖယောင်းချက်၏ သတ္တိကား အနာအတွင်း၌ ရှိသော သွေးပုပ်-ပြည်ပုပ်နှင့် အမြစ်တို့ကို စားသည်။ သွေးပုပ်-ပြည်ပုပ်ကမ်းစပ်ပြီးသော နေရာတို့၌လည်း အသားနုကို တက်စေသည်။

အနာ ပြည်ပေါက်ပြီးသည့်နောက် အမြစ်စသည်တို့ ကျန်နေပါက ဤဖယောင်းချက်ကို ဖယောင်းစက္ကူ၊ ထို့ပဟုတ် မိုင်းကိုင်းစက္ကူ (ပုံစက္ကူ) တွင် သုတ်ပြီး အနာပေါ်က ကပ်ထားပါ။ ကြွင်းကျန်သေးသော သွေးပုပ်-ပြည်ပုပ်များကို စုတ်၍ အမြစ်ကိုလည်း စားလျက် အရည် ဖြစ်စေပါသည်။

ဆေးနည်း အမှတ် ၅၁။

နှာရိုးရိုး

၁	ကျည်းသီးဆံ	၈-ပဲ	၆	ပရုပ်ပွေး	၄-ပဲ
၂	လက်ထုပ်ခေါက်	၄-ပဲ	၇	နံ့သာဖြူ	၁-ကျပ်
၃	မြန်မာကုက္ကိုခေါက်	၄-ပဲ	၈	ပဲနံ့သာစေ့	၁-ကျပ်
၄	ကန့်ဗလူဥ	၈-ပဲ	၉	သစ်ကြပိုး	၂-ကျပ်
၅	ဂမုန်းဥ	၈-ပဲ	၁၀	မာလာနွယ်	၆-ကျပ် ၄-ပဲ

“ဆေးချိန် ၁၂-ကျပ် ၈-ပဲသာ။”

ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းဆုံခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း စသော အာကာသမရ၍ပြင်သော ဝေဒနာဟူသမျှ ဣန္ဒြေနှာဆေးကို ၅၅၄သည်။ နှာဂူ၍ ချေဆတ်လိုက်ပါက အနည်းငယ် သက်သာခွင့်ရသည်။ ထေဂါနုလွန်းလျှင် နှာဂူ၍ ရုံနှင့်ပင် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

နှာဂူကြရာ၌ သတိပြုဘွယ်များကား အာကာသကို ရစေနိုင်သည့် နေပွင့်ချိန် (နံနက် ၈-နာရီမှ ညနေ ၄-နာရီအတွင်း) ၌သာ ဂူကြလျှင် ကောင်းသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ သီတလွန်ကဲ၍ မပွင့်နိုင်သော ညအချိန် စသည်အခါများတွင် ဂူမိပါက နှာမချေဘဲ ပူစပ်ပူလော့ခွင့် အလွန် နေရခက် တတ်သည်ကို သတိပြုပါလော။

ဆေးနည်း အမှတ် ၅၂။

ပင်း လေးပါး နှာ

ဆ စိန်

၁-ကျပ် | ၃ ကနွီ

၁-ကျပ်

၂ ဆေးဖိနပ်

။ | ၄ ဟင်းရိုင်း

။

“အမှုန့်ပြုလေ၊ ဆေးချိန် ၄-ကျပ်သား”

“စိန်၊ ဆေး၊ ကနွီ၊ ပြေလေးစင်း” ဟူ၍လည်း အချို့ ဝေကြံသည်။ အလွန်ပြင်းသော နှာပြစ်၏ ထိပ်ကပ်နှာ၊ ပုတ်ဆီနှင့် များအတွက် ချူရန်ဖြစ်ပေသည်။ နှာခေါင်း အမြဲပိတ်နေသူများ ဤနှာကိုရှုက နှာရည်များ၊ အပုပ်အစပ် အမိအစွဲ အထောင့် အခဲများ ကျွတ် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ နှာခွေလွန်းက သွေးပါ ကျဆင်းတတ်သည်။

အအေးဓာတ်လွန်၍ အာကာသ လုံးဝ မရသူများ၊ မူးမေ့၍ သတိလစ်နေသူများ၊ အကြောတက်နေသူများ၊ ဝက်ရွေး-ကြက်ရွေး တက်နေသူများ၊ လိပ်တက်နေသူများ၊ မြေဆိပ်တက်နေသူများ၊ မီးယပ်သွေးတက်နေသူများ၊ စုန်း-တစ္ဆေ စသော ပယောဂပျားဝင် နေသူများတို့အား ဤနှာကို ပုတ်ပေးရသည်။ နှာကို နှာခေါင်းဝ တွင် ထား၍ သေးငယ်သော ပြောင်းတံကသေး တခုခုဖြင့် ပုတ် ပေးပါက ချက်ချင်း သတိပြန်လည်၍ ရတတ်ပါသည်။

ဆေးနည်းအမှတ် ၅၃။

မျက်ကွင်းဆေး

၁	ပေါးကြီးသည်းခြေငှပ်သား	၅	နန္ဒင်းစိမ်း	၂-ကျပ်
၂	မိချောင်းသည်းခြေ	၆	မုတ်	။
၃	ကြာ ၁-ကျပ် ၈-ပါ	၇	ဘိန်း	။
၄	ခန်းထောက်မြစ် ၁-ကျပ်			

လက်ဖက်စိမ်းရေနှင့် ကြိတ်၍ အတောင့်ပြုထားပါ။

“ဆေးချိန် ၉-ကျပ်သား”

ဤဆေးကား မျက်စိကို ကွင်းရင်းဆေး ဖြစ်သည်။ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း စသည်တို့ဖြစ်က မိုးမိုးနာသည်ဖြစ်စေ၊ မီးယပ်ကြောင့် နာသည် ဖြစ်စေ၊ ဤဆေးကို ရေ၊ သို့မဟုတ် လက်ဖက်စိမ်းရည် တခုခုဖြင့် သွေး၍ အပြင်က ကွင်းပေးပါက သိသိသာသာကြီး သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းပါသည်။

ထိုမှတစ်ပါး သွားနာခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း၊ သွားရည်ယိုခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြို၊ ဒန္တရီနာ ဖြစ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဤဆေးကို ရေနှင့် ပြစ်ပြစ်သွေး၍ သိပ်ပေးပါက အပြန် ပျောက်ကင်းပါသည်။

၎င်းကို အရည်တ ဂွမ်း ဂွမ်းနှင့် မပျောက် ကင်း နိုင် ဘောအနာများ၊ ထိခိုက် စက်ဆုများကိုလည်း သိပ်ပေးပါက လွယ်ကူစွာနှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။



ဆေးနည်းအမှတ် ၅၄။

မျက်စဉ်.

၁	နန္ဒင်းစိမ်း	၈-ပဲ	၄	မုန့်ကျည်းရွက်	လက်တွင်း
၂	လေးညှင်း	၅-ပွင့်		ထရုပ်	သတ္တုရည်
၃	ကွမ်းရွက်	၄-ပဲ	၅	ကျောက်ချဉ်	၃-ကျပ်
			၆	ရုတ္တာ	၂-ပဲ

(ရေတပိဿာနှင့် စိမ်ပါ)

ဤမျက်စဉ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော အဝတ်နှင့် စစ်၍ ပုလင်းနှင့် ထားလေ။ ရက်လ ကြာလျှင် အလိုအလျောက် အနယ် ပြင်လာထတ်သည်။ မကြာမကြာ အဝတ်နှင့် စစ်ပေးရသည်။ ဤမျက်စဉ်၏သတ္တိမှာ မျက်စိပူနီခြင်း၊ မျက်စိသိခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ မျက်စိနားခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်း၊ ထလာဖုံးခြင်း စသော မျက်စိနှင့် ထက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာ ဟူသမျှကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ တနေ့လျှင် ၂-ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် ၃-ကြိမ်ခန့် ခတ်ပေးနိုင်လျှင် သာ၍ ကောင်းပါသည်။

မျက်စိဝေဒနာ ကုသရာ၌ ဆေးခတ်နေစဉ်အတွင်း အပူစာ၊ တက်စာ ဟူသမျှကို ရှောင်ကြဉ်လျက် နေပူစပ်ခဲ၊ သွားလာခြင်း၊ အိပ်ပျက်ခံ၍ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် နေထိုင်ခြင်း၊ အညောင်းအထိုင် များလွန်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို သတိပြု၍ ရှောင်ရွားပါလေ။

ဆေးနည်း အမှတ်-၅၅။

အနာကျက်ဆေးမှုန့်

- ၁။ နာ
  - ၂။ ဟင်းရိုင်း
- ၁ဝိ } ပြာချပါ။  
၉ }

“ပြာချပါ” ဟု အပြောလွယ်သလောက် ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဘူးလျှင် အတော်ခက်ပါသည်။ အင်္ဂုရတ်လိုက်စားဘူးသူနှင့် ပန်းထိမ်လုပ်ဘူးသူတို့အတွက် စာရေးပြရုံမျှဖြင့် လုပ်တတ်ပါလိမ့်မည်။

မီးသွေးဖိုတွင် လုံပက်တစ်ခုနှင့် နာ ကိုကျို (နာဆိုသည်မှာ ခဲကို ခေါ်သည်။) ဟင်းရိုင်းကို အမှုန့်ကြိတ်၍ ထား၊ ခဲရည် ဖြစ်လျှင် ဟင်းရိုင်းမှုန့်ကို ခဲခဲခြင်း ခြူးသည်၍ မေ့ပေ။ ဟင်းရိုင်း ကုန်လျှင် ချ၍ အစအစပြူးလျှင် ကြိတ်ထောင်းပြီး အမှုန့်လှ၍ သိတ်ပါနှင့် စစ်ထားပါလေ။

မှတ်ချက်။ ။ အချို့ကား ဖွဲ့မီးနှင့်ဖုတ်၍ ပြာချကြ၏။

ဤဆေး၏ သတ္တိကား— အနာတွင်း၌ရှိသော မကောင်းသည့် သွေးသား၊ ပြည် ပိုး စသည်တို့ကို စားပစ်သည်။ အပူရှိန် အနာ ကင်းကိုလည်း သေစေ၍ အသားနှင့် အပြန်တက်လွယ်သည်။ အနာပေါ်တွင် ဆေးမှုန့်ကို ခြူးပေးပါ။ သို့မဟုတ် အနာ အနေအထား အလိုက် အတွင်းသို့ သွင်းသန်လျှင် သွင်းပါ။ ဖယောင်းချက်နှင့် ဖော့တန်ကလည်း ဖော့ပါလေ။

ဆေးနည်း အမှတ် ၅၆။

အနာ ကျက်ဆီ

- ၁ နှမ်းသီး ၁-ပိဿာ
- ၂ ဖုံးမသိန်ခဲ ၁ဝိ-သား
- ၃ ဆေးဒန်းမှုန့် ၃-ကျပ်သား

“ဖုံးမသိန်ခဲ” ဆိုသည်မှာ ဖေ၊ မိဆာမှ သံဗူးနှင့် လာသော ပရပ်ပြားကို ဆိုလိုပါသည်။ ဈေးဆိုင်များ တွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ချက်နည်းမှာ နှမ်း ဆီကို ပွက်ရုံ ပဋ္ဌမ ချက် ပြီးလျှင် ပရပ်ပြားကို ထည့်ထည့်ပါ။ အရည်ပျော်သွားလိမ့်မည်။ ပရပ်ပြား ကုန်သောအခါမှ ဆေးဒန်းမှုန့်ကို ထည့်၍ သမအောင် မှေပြီး ချပါလော။

ဤအနာကျက်ဆီကား အနာများ အကျက်မြန်စေရန် ထည့်သော ဆေးဖြစ်၍ သုံးနည်းကို အထူးရေးရန် မလိုပေ။ ကျက်စေလိုသော အနာဟူသမျှကို ဤဆီဖြင့် ထည့်ပေးပါက အသားနုထက်၍ အမြန် ကျက်လွယ်သည်။

၎င်းပြင် အကျိတ်၊ အဖွ၊ အရောင်အရမ်း အကိုက်အခဲတို့ကို လည်း ဤအဆီဖြင့် ပွတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါသည်။ အမြန်သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းလတ္တံ့ ။

ဆေးနည်း အမှတ် ၅၇။

အနာကျက် ဆေး ဝါရည်

စားသော ပဲလီပြစ် အနှစ်တပိဿာကို နှယ်နှယ်စင်းပြီး ပြုတ်၍ အဆီရအောင် ကျိုပါ။ ပြီးလျှင် ၎င်းအထဲသို့ ကန့်ပုန် ၁ဝဝ-သား ထပ်ထည့်၍ အခဲရသည့် တိုင်အောင် ကြော်လှော်နှင့် ချက်ပါ။

၎င်းချက် ပြီး ဆေး ဂ-ပဲ သားကို ရေ ၄၅-ကျပ် သား ဝင် ပုလင်း တပုလင်းနှင့် ဖျော်ပါလေ။

ဤဆေးဝါရည်ကား... ဝား၊ လုံး၊ သေနှတ် အထိအရှုအပေါက် အပြုတို့နှင့်တကွ မကျက်နိုင်သော အနာဟောင်း-အနာဆွေး-အနာအိုတို့ကို အမြန်ဆုံး ကျက်စေနိုင်ပါသည်။ အနာကို ကုသရာ၌ ကုသသူ၏ ကြံရေး-ဖန်ရေးနှင့် ဉာဏ်သွေးမှ အပေ၍ တွင် တည်ပေသည်။ အချို့ အနာဟောင်းကြီးများမှာ အတွင်းသို့ ၁-လက်မမှ ၁၂ (တလက်မခွဲ) အထိ နက်၍ နေရာ၊ ထိုအခါ များ၍ အတွင်း၌ရှိသော သွေးပုပ်၊ ပြည့်ပုပ်များကို စင်ကြယ်အောင် ဖန်ရည်ဖြင့် ဆေးကြောပြီးမှ အထက်ပါ အနာကျက် ဆေးဝါရည်ကို အဝတ် ကြိုး စတုရံတွင် ဆွတ်ဖျန်းပြီး အနာ တွင်းသို့ တဖြည်းဖြည်းခြင်း သွတ်သွင်းပေးရသည်။ အဝတ်ကြိုး တပေ-နှစ်ပေထိ သွင်းရသော အနာလည်းရှိသည်။ တနေ့တကြိမ် ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အနာမှာ အသားနုတက်ထလောက် အဝတ် ကြိုးလည်း ထို၍ ထို၍ လာရတော့သည်။ ဤကား အကျဉ်းမျှ ဝေ၍ပြခြင်း ဖြစ်၏။

အနာကို ကုသရာ၌ ထက်တွေ့ကုသနေသူများမှသာ ကျွမ်းကျင်ကြသည်။ အနာကို ကုသရာ၌ အနည်းငယ် သိရှိထားသင့်သည်မှာကား.....

အနာညစ်ရန် အလုံးအကျိတ် တည်ဆောက်လာသည်၌....

- (က) ပြည်၊ အမြစ် စသည် ဖြစ်မည့် မကောင်းသော သွေးပုပ်များ။
- (ခ) သွေးပုပ်ဖြစ်မည့် သွေးဆိုးများ.....ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိရာ၊ ကုသရာ၌....
- (က) ပြည် ဖြစ်မည့် သွေးပုပ်များကို အမြန်ဆုံးပြည်ဖြစ်စေရန် ဆေးတင်ပေးရမည်။
- (ခ) သွေးဆိုးဖြစ်မည့် သွေးများကိုလည်း သွေးကောင်းဖြစ်စေရန် လိမ်းဆေး-သောက်ဆေးတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။

ဤနည်းဖြင့် မကောင်းသော သွေးလည်း နောက်ထပ် ဖြစ်မလာ၊ ဖြစ်ပြီးသွေးတို့လည်း အမြန်ဆုံး ပေါက်ထွက်သွားပြီး နောက်၊ အနာမှာ အသားဖုတက်၍ ကျက်ရန်သာ လိုတော့သည် ဖြစ်ရကား။ ထိုအခါ၌ ငြူးဆေး၊ အနာတင်ပယောင်းချက်စသည်တို့ဖြင့် မကောင်းသော အညစ်အကြေးတို့ကို စင်ကြယ်စေပြီး နောက်၊ အနာကျက်ဆီဖြင့် အနာကို ကျက်စေရသည်။

ဤမျှ သဘော အခြေခံကို သိထားလျှင် အခြားသော ပြုလုပ်ဖွယ်တို့၌ မိမိတို့ဉာဏ်ရှိသလို၍ ထွင်၍ သုံးစွဲနိုင်ကြလောက်ပေပြီ။

ကုထုး နိဗ္ဗာန်

“ခိုင်တော်အစိုးရသုံး ထိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးနည်းကျော်” စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေပြီးသည့် နောက်ပိုင်းတွင် ထိုစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ဆေးနည်းများဖြင့် “ကုထုး” ရေးသားပါရန် စာအားဖြင့်ရင်း၊ လူကိုယ်တိုင်ရင်း တိုက်တွန်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြောကြားစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ကြလေသည်။

အချို့မှာ ဤစာအုပ်ကို လက်စွဲပြုကာ ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးပေးခန်းများ ပွင့်လှစ်လိုကြ၍ အချို့ကား ကိုယ်တိုင် ဆေးကုသရေးအတွက် ဖြစ်ပေသည်။

“ကုထုး”သည် လက်တွေ့အသုံးချရန်အတွက် ဆရာအများစောင့်တကြ၊ အလို့ငှါကြသော အရာကားမှန်ပေ၏။ သို့ရာတွင် ဆေးပညာအခြေခံမရှိသူအား “ကုထုး” သက်သက်ကို ပေးခြင်းအားဖြင့် အကျိုးပြုရာထောက်မည် မထင်ပေ။ အကြောင်းကား လှေနှောင်းထစ်မှတ်ခါ ကုသမည်ဖြစ်သောကြောင့် ကုသမှု မှားယွင်းသောအခါ၌ ကျမ်းဆရာတဝန်ကင်းလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

တစ်နဲ့ ဆေးပညာတတ်မြောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များဘက်သို့ ကြည့်မြင်ပါကလည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် “ကုထုး” သည် လိုအပ်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဆေးနည်းကို တတ်ရှုကြည့်ကာဖြင့် ပူသည်၊ အေးသည်၊ ပထဝီ သန်သည်၊ ဝါယောသန်သည်၊ မည်သည့်ဝေဒနာနှင့် သင့်လျော်မည် စသည်တို့ကို သိပြီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဖြစ်ရာ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက်လည်း မိကျောင်းမင်းကို ရေကင်းပြုစရာ လိုတော့မည် မဟုတ်ချေ။

သို့ပင်ဖြစ်လင့်ကစား ဤကုထုံးကို ရေးသားလိုက်ခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်(ပစ်ကွင်း)မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

- (က) ဆေးဝါးကုသရေးကို လေ့လာနေဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များ။
- (ခ) သင်တန်းဆင်းကာစ ဆရာပေါက်စ ကလေးများ။
- (ဂ) ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးပေးခန်း ဖွင့်လှစ်လိုသောဆရာများ။

ဤပုဂ္ဂိုလ်သုံးစားတို့တွင်....

(က) ဆေးဝါးကုသရေးကို လေ့လာနေဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များ- ဟူရာ၌အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာဆေးပညာကိုလည်းလွန်စွာဝါသနာပါ၏။ အကြောင်းမည်သို့သဖြင့် သင်ကြားခွင့်လည်းမရကြစွာ ဝေဒနာရှင်များကိုလည်း လွန်စွာကယ်ဆယ်လိုကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စေတနာကား မွန်မြတ်လှပေ၏။ “ဆရာဝင်များ...ကျွန်တော်သည် ဆေးပညာကို ဝါသနာအလျောက် လေ့လာလိုက်စားခဲ့ရာမှ ဆရာ၏စာအုပ်ကိုတွေ့ရှိသဖြင့် ဆရာထံတွင် ဆေးပညာကို သင်ယူလိုလှပါသည်။ အလုပ်တဘက်နှင့်ဖြစ်၍ အချိန်မရပါသောကြောင့် မည်ကဲ့သို့ သင်ယူရမည်ကို ညွှန်ကြားစေလို ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ အနီးအနား၌ ဆေးဝါးလည်းမရှိ၊ ဆရာလည်းမပိုင်ခေါ်နိုင်ကြသော ရုက္ခသည် များစွာရှိရာ ၎င်းတို့ကို ကယ်ဆယ်လိုပါသည်။” ဤစာမျိုးမှာ ကျွန်ုပ်ထံသို့ မကြာမကြာ ရောက်တတ်သော စာမျိုးဖြစ်ရာ မြန်မာပြည် အရပ်ရပ်တွင် ရှိကြသော ထိုကဲ့သို့ ဆေးပညာတပိုင်းတစ်ခုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် သည်းအထောက်အပံ့ရစေလိုသော အာသိသရီပေသည်။

(ခ) သင်တန်းဆင်းကာစ ဆရာပေါက်စ ကလေးများ- ဟူရာ၌ သင်တန်း ဆင်းကာစ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ လက္ခဏာ မွန်

ဆေးချက်မှန်ကို သင်တန်းတွင် ကျကျနန သင်ပို့ရမည်။ ဆေးသား  
 ပေါက်ပြီးဖြစ်သော်လည်း ကုသရမည့် ထက်တွေ မပေးသဖြင့်  
 စမ်းတဝါးဝါးဖြစ်နေတတ်၏။ ဤရောဂါကို ဤဆေးတိုက်ရမည်  
 ဟု သိသော်လည်း ဟုတ်မှ ဟုတ်ပ မလားဟု သံသယ ပို့တတ်၏။  
 တခါတရံ အစေးဆေးပေးရမည်ဟု သိစေကာမူ မည်သည့်ဆေး  
 ဆေးကို ပေးရမည်ဟု မသိဖြစ်နေတတ်၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်  
 များအတွက် ဤကုထုံးကို တွေ့ရသဖြင့် အားကိုးတရုကားရုံပဲ  
 ပေးစမ်းနိုင်ကြပေမည်ဖြစ်၏။

(ဂ) ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးပေးခန်း၊ ဖွင့်လှစ်လိုသော ဆရာများ  
 အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မြန်မာဆေးနည်းကျော် “ ဧကရာဇ်  
 တွက်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် နိုင်ငံသော်အစိုးရ၏ ဝိုင်းရင်းမြန်မာ  
 ဆေးပေးခန်းများအား သို့မိမိတို့၏ အရပ်အဝေးတွင် ကုသိုလ်ဖြစ်  
 ဆေးပေးငွေနည်းဖွဲ့လှူကား၊ လူထု၏ အကျိုးကို ဆည်ပိုးရွက်  
 ဆောင်လိုအောင် မြန်မာဆေးဆရာများ၊ ဖိတ်အား ထက်သန်စွာ  
 ပေါ်ပေါက်လာကြသည်ကို အတော်များများ တွေ့ခဲ့ရ၏။

အချို့ ကိုယ်တိုင်သော်၎င်း၊ အချို့ ကိုယ်စားလှယ်လွှတ်၍၎င်း၊  
 ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးပေးခန်းများ၌ ဝေဒနာကိုစစ်ဆေးပုံ၊ ဆေးပေး  
 ပုံ၊ မှတ်တမ်းရေးပုံ စသည်တို့ကို စုံစမ်းကြ၏။ လေ့လာကြ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စေတနာမှာ လူထု၏ အကျိုးကို ထာဝရ  
 သည်ပိုး ရွက်ဆောင်နိုင်သော စေတနာ ဖြစ်ပေသောကြောင့်  
 ထိုစေတနာကိုပင် အလေးအမြတ်ပြုကာ ဤကုထုံးကို ရေးသား  
 ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

မှန်၏။ ဆေးဆရာများအဖို့ ဝေဒနာကိုကုသရခြင်း တူသော်  
 လည်း မိမိကိုယ်ပိုင် ဆေးကုသခြင်းနှင့်ဆေးပေးခန်းများ၌ ကုသ



မိမိတို့ကဲ့သို့ပင် အကြောင်းသိပ္ပံဆေးများ  
 ဆေးပေးရာ၌ စိတ်ချလက် ချ ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိ၏။ ဆေးပေးခန်း  
 များ၌ ကုသရာတွင်ကား ဤသို့မဟုတ် ဆေးအမျိုးပေါင်း ၅၀  
 ကျော်ရှိသဖြင့် မိမိအကြောင်းသိထားသော သုံးစွဲနေကျ ဆေး  
 လည်းပါဝင်၏။ မိမိဘဝါမျှမသုံးဘူးသော ဆေးလည်း ပါဝင်  
 ၏။ တစ်စုံတစ်ခုခုနှင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ဆေးရှိပါလျက်  
 လည်း မိမိမသိသောကြောင့် နှစ်ရက်-သုံးရက်မျှ ကုသ နေရသည်  
 လည်း ဝိုက်၏။

ဝေဒနာကို ကုသရာ၌လည်း မိမိကိုယ်ပိုင် ကုသရာ၌ လူနာ၏  
 အိမ်သို့ကြားထွက်ပြီး သေသေချချာ ဖမ်းသတ်ကာ လိုရာအချိန်၌  
 သွားထောက်၍ ဆေးတိုက်နိုင်၏။ ရွေးအောင်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း  
 သော ဖုတ်ဆီကဲ့လည်း ကိုယ်တိုင်စောင့်ကြပ်၍ ပြုလုပ်ပေးနိုင်  
 သောကြောင့် ကုသရာ၌ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှိလှပေသည်။

ဆေးပေးခန်းများ၌ကား ဤကဲ့သို့မဟုတ်ပါပေ။ ဝေဒနာရှင်  
 တို့ပိုင်အံ့ကာ စောင့်စား၍နေကြသဖြင့် တဦးတဦးအားအချိန်  
 အနည်းငယ်မျှသာလျှင် စစ်ဆေးပေးမြန်းရ၏။ ဆေးပေးသော  
 အခါ၌လည်း အိမ်သို့ကိုယ်တိုင် လိုက်ကုနိုင်သည် မဟုတ်သဖြင့်  
 တရက်စာဆေး ၃-၄ ခွက်ကို များ၍ ပေလိုက်ရ၏။ အချို့  
 ဝေဒနာရှင်များလည်း ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အတိကျ လိုက်  
 နားကြသဖြင့် ထောင့်ပျောက်ကင်းကြ၏။ အချို့ကား ပေးပေး  
 ဆေးထာလျှင် ဆေးကို သောက်ကြ၏။ အချို့လှ၍ သောက်သူ  
 လည်းရှိ၏။ တခွက်လောက်သာသောက်ပြီး ကျန်သော ဆေးကို  
 မသောက်သူလည်းရှိ၏။ လေးလေးစားစား လိုက်နာသူ အလွန်

ချားယော်လည်း ဆေးပေး ပေးပျောက်ခဲ့ပါက ဆေးပေးရာ အပေါ်  
ပို၍ ချမည်ကား မလွဲပေ။

နောက်တရက် ရောက်ပြန်သော အခါ၌ကား ဝေဒနာရှင်  
ကိုယ်တိုင် မလာတော့ဘဲ၊ လူကြုံတယောက်အား ဆေးလက်မှတ်  
ကို ပေး၍ ဆေးယူခိုင်းတတ်၏။ ဆရာလုပ်သူမှာ ထိုသူအား  
မေးမြန်း၍ ဆေးပေးရ၏။ အချို့ ဝေဒနာရှင်များမှာ ဘာမျှ  
မပြောတတ် မဆိုတတ်သော ကုလေးငယ်များကိုပင် လွှတ်၍  
ဆေးယူခိုင်းတတ်၏။

ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးပေးခန်းများတွင် ဆေးပေး ကုသရာ၌  
အင်္ဂါပြုပါ အခက်အခဲမျိုး များ အကြားမှ ခုခံ၍ ဆေးပေး  
ကုသရမည် ဖြစ်ပေရာ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ဆေးခန်း ဖွင့်လှစ်လိုသော  
ဆရာများအတွက် ဝှင်နှစ်ကျော်ကျော် ကိုယ်တိုင်ကုသ ပျောက်  
ကင်းခဲ့ဘူးသော နည်းများကို မကွယ်မဝှက် လက်ဆင့်ကမ်းလို  
သော စေတနာလည်း ပိုခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤကုသုများမှာ ကုသိုလ်ဖြစ် ဆေးပေးခန်းများ၌  
သာ ပို၍ သုံးစွဲသင့်သော ကုထုံးဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သတိ  
မူကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်၏။ ဆိုင်ရာ ဆေးများကိုလည်း အစိုးရ  
ဆေးခန်းသုံး ဆေးနည်းကျော် စာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် ဆေး  
များမှတစ်ပါး အခြားသောဆေးများကိုညွှန်ကြားခြင်းပြုလိမ့်မည်  
မဟုတ်ပေ။

ဝန် ဝံ ချက်

ဤကုထုံးများသည် မည်သည့် ဂိုဏ်းဂဏ ပါတိစုံမျှ မပါ  
ဝင်ဘဲ စာရေးသူ၏ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ကိုယ်တိုင်ကုသ၍ ပျောက်

ကင်းသွားသောနည်းများ။ သိသ-သမာဓိ-ပညာနှင့်ပြည့်စုံ၍ ကျော်-  
ကြားသော ဆေးခန်းပူးကြီးများ၏ လက်တွေ့ကသ၍ ပျောက်  
ကင်းသွားသောနည်းများကိုမှတ်သား၍ သင့်လျော်သလို ဖေပြု  
ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကထူးပါနည်းများဖြင့် ကုသမှသာလျှင် ပျောက်ကင်း  
မည်။ အခြားသောနည်းများဖြင့် ကုသ၍ မပျောက်ဟု မထင်မှတ်  
စေလိုပါ။ ဆရာ အမျိုးမျိုးတွင် ပညာလည်း အမျိုးမျိုး  
ရှိပါသောကြောင့် အခြားသော နည်းကောင်းများလည်း ရှိပါ  
လိမ့်နိုးမည်။

ဤသို့ရေးသားလိုက်ခြင်းကြောင့် ငါတတ်လှပြီ-ငါတော်လှပြီ  
ဟူသော မာနဖြင့် ရေးသားခြင်းဟု အထင်မလွဲကြစေလိုပါ။  
ဖေပြုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း နယ်ပယ်တစ်ဆူဆရာများ၏အကြိမ်ကြိမ်  
တိုက်တွန်းမှုကို စေတနာ တုံ့ပြန်သောအားဖြင့်သာ ရေးသား  
ရခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံအပ်ပါသတည်း။

ဆရာ-ဦးသိန်းလွင်  
(၂၀-၁၀-၆၆)

# ကုထု်းများ

## ၁။ ချောင်းဆိုးရောဂါ

ဆေးခန်းများသို့ အများဆုံး ရောက်လာတတ်သော ရောဂါများမှာ ချောင်းဆိုးရောဂါများ ဖြစ်ပေသည်။

ထုသိဥတု၏ ဖေါက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း၊ အစားအသောက်၏ ဖေါက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဝိရောခို ဖြစ်ခါ သီတဥတု စသည် အားပြိုင်၍ ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်တတ်ကြရာ၊ ဓာတ်နု၍ အဆင်ခြင်တရား နည်းပါးသော ကလေးငယ်များ၌ အများဆုံး ဖြစ်တတ်၏။

သလိပ်ကို ကြေစေလျက် အကျဉ်းမိသော အပူကို ငြိမ်းအေးစေခြင်း၊ ပွင့်ကန်စေခြင်းသည် ချောင်းဆိုးပျောက်ခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ မည်သည့် ချောင်းဆိုးကိုမဟု အမှတ်(၁)ဆေးနှင့် အမှတ်(၇)ဆေးကို စပ်၍ ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေ၏။

(၁+၇)စပ်ရခြင်း၏ သဘောမှာ သလိပ်ကိုကြေစေ၊ အခိုးကို ပွင့်စေလျက် အကြောင်း ဥတုကို ငြိမ်းစေရန် ဖြစ်၏။

အမှတ်(၁)ကား ဗဟိဒ္ဓကို ပျက်စေလျက်၊ အမှတ်(၇)မှာ ဥတုကို ငြိမ်းစေ၏။ အဗျတ္တိကအတွက်မှာမူ ဆေး ၂-မျိုးလုံး၌ အဖျက်ဓာတ် ပါရှိပြီး ဖြစ်ပေသည်။

### ကလေးငယ်များ အတွက်

အနုစံမပြည့်သေးသော ကလေးငယ် စကားများ အတွက်မှာ အလွန် နနယ်လှသေးသောကြောင့် အဗျတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ၂-ပါးကို မျက်ဝပ်ရန် မသင့်လျော်ချေ။

ထို့ကြောင့် အမှတ်(၂)ကိုသော်၎င်း၊ အမှတ်(၇) ကိုသော်၎င်း၊ ထို ၂-မျိုးကို စပ်၍သော်၎င်း၊ တကြိမ်လျှင် တဈေးခန့်သာ ပေးသင့်ပေသည်။

အထက်ပါဆေးများကို တိုက်ကျေးထ၍ အနည်းဆုံး တနေ့လျှင် ၃-ကြိမ်၊ (နနက်-နေ့ည) တိုက်ကျေးရမည်။ အကယ်၍ ချောင်းအလွန်ဆိုးနေပါက “ထူးရွက်စိမ်း ဆတ္တု ရည်” ဖြင့် တိုက်ကျေးပါလေ။

### ကိုယ် ပူ ချောင်း ဆိုး

ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပူလျက် ချောင်းလည်း ဆိုးပါက ဆေးအမှတ်(၁၆)နှင့် အမှတ်(၇)ကို တိုက်ပါ။

ဝမ်းချုပ်မပါက - လူကြီးများအတွက် အမှတ်(၉) ဆေးကို ညဘက်တွင် တိုက်ပြီး၊ နနက်နှင့် နေ့လည်တွင် (၁+၇)ကို တိုက် ကျေးက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အဝါမလည်သေးသော ကလေးငယ်များ ဝမ်းချုပ်လျက် ချောင်းဆိုးပါမူ ဝမ်းနုတ်ဆေးကို အထူးတိုက်ကျေးရန် မလိုပေ။ အမှတ်(၂)ကိုတိုက်ရုံမျှဖြင့် ဝမ်းလည်းထက်၍ ချောင်းဆိုးလည်း ထက်သာပါလိမ့်မည်။

အန်ဂျ်ဆိုးခြင်း

ဗဟိဒ္ဓာလုံကာ ဥဋ္ဌဂံမဝ ဝိယောသန်၍ အသက်သို့ လောကုပ္ပာယ်  
ကော့အန် ချောင်းဆိုး ဖြစ်ပါမှ ကလေးငယ် ဖြစ်ပါက  
အမှတ်(၂)ကို ထိုက်ကျွေးပါလော့၊ လူကြီး လူသတ် ဖြစ်ပါက  
ဥက္ကအားကြီးခဲလျှင် အမှတ်(၇)တင် အမှတ်(၃)ကို စပ်၍၎င်း၊  
ဥက္ကမသန် အချုပ်များခဲလျှင် (၃) နှင့် (၂) ကို စပ်၍၎င်း  
ထိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

မျက်နှာအန်းအောင် ဆိုးခြင်း

ချောင်းဆိုး၊ လွန်အားကြီးသောကြောင့် မျှင်နာ မျက်ခွက်  
ခရောင်ရမ်းလောက်အောင် ချောင်းဆိုးခဲသော် အမှတ်(၁) နှင့်  
(၃)ကို စပ်၍ပေးပါလော့၊ (၁) မှာ ဗဟိဒ္ဓာကို ပျက်စေ၍ (၃) မှာ  
ဥဋ္ဌဂံမလော့ကို နှိမ်ပေလိမ့်မည်။

ချောင်းဆိုးကြီး

နှစ်ရှည်လများဆိုးနေသောချောင်းဆိုးများကိုဆိုလိုပေသည်။  
ဗုလာ မီးယပ်စသည်ကြောင့်သော်၎င်း၊ နေဂါဝေဒနာ တခုခု  
အခြေခံ၍ သော်၎င်း၊ သလိပ်မရဘဲ မပြတ် ဆိုးနေ တတ်၏။  
၎င်းချောင်းဆိုးမျိုးကို ဝမ်း၊ ဆီး စသည်ကို မှန်အောင် ပြုပြင်  
ပေးပြီး (၁+၇) ပင် ပေးရ၏။ စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် ခွဲ၍ပေးလျှင်  
ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

သလိပ်ပုပ်ချောင်း

သလိပ်ပုပ်၍ချောင်းဆိုးခဲလျှင် အမှတ်(၁) ဆေးတမျိုးထည်း  
ကိုပင်ပေးက ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

### ရင်ကျပ်၍ချောင်းဆိုးခြင်း

အချို့အနည်းငယ်သာကျပ်၍ဆိုးသည်။အချို့အလွန်မခံနိုင်အောင် ကျပ်၍ဆိုးတတ်သည်။ အနည်းငယ်သာ ကျပ်၍ဆိုးခြင်းကို ပေပြုပြီးခဲ့သော (၁+၇)ဆေးကိုပေးရုံမျှဖြင့်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ အလွန်ချုပ်ပြီး သလိပ်မရတ် အလွန် မခံနိုင်အောင် ရင်ကျပ်၍ဆိုးခဲ့ပါမူ အမှတ်(၄)ဆေး ၂-ရွေးခန့်နှင့် အမှတ်(၉)ဆေး ၁-ပဲခန့်ကိုစပ်၍တိုက်၍ လေးချက်ချင်း သက်သာပါသည်။

သို့ရာတွင် ထိုဆေးကို အကြိမ်ကြိမ်ထပ်၍ မကျေးသင့်၊ ၃-၄ ကြိမ်မျှလောက်သာ ကျေးသင့်ပေသည်။ အပူခံရှိသူများ၌ ဥက္ကဋ္ဌဝါယောကြာကာ မျက်နှာအနီးလာတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်လာလျှင် အမှတ်(၁)ဆေးကို နှာနှာတိုက်ကျေး၍ အမှတ်(၉)ဆေးဖြင့် ဝမ်းနုတ်ပေးပါလေ။

### ရေလဲများ

ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် သင့်လျော်သော ဆေးများမှာ အမှတ် ၁-၂ နှင့် ၇-တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းကို ထင့်လျော်သလို တုံ့ဘက်၍ သံပုရာရည်၊ ရှောက်ရည်၊ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်စသည်တို့ဖြင့် ဆရာ့ဥာဏ်အားလျော်စွာ ပေးကု နိုင်ကြပေသည်။ သတိပြုတယ်ရာမှာ၊ ချောင်းဆိုးတစ်ခုထည်းကိုသာ မကြည့်ဘဲ၊ ဆီးဝမ်းလေ မှန်ကန်ညီညွတ်စေရန်နှင့်အဖျားရှိနေပါက အဖျားစင်ကြယ်စေရန်အခြားဆေးများဖြင့် ထိန်းကျောင်း၍ ပေးကုရပါသည်။

### ၂။ ရင်ကျပ်ရောဂါ

ချောင်းဆိုးနှင့်တဆက်တည်းရင်ကျပ်ရောဂါကုထုံးကိုဖော်ပြလိုက်ပေသည်။ “ရင်ကျပ်-ပန်းနာ-ကြက်ညှာ” စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်ကြသော်လည်း။ ဓာတ်လက္ခဏာ အခြေခံအားဖြင့် အတူတူသာဖြစ်၏။

အဋ္ဌတ္တိက ဝါယောဓာတ်အားနည်းခြင်းဖြင့် ဗဟိဒ္ဓအာပေါဇာတ်အဖွဲ့အစည်း၊ လှန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဥဏှ အကျဉ်းမိခြင်းသာလျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းရောဂါမှာကလေးငယ်များလူလတ်များ၊ လူအိုများဟူ၍ အရွယ်သုံးစားခွဲခြားကာ နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန်ဖြင့် ဆေးသွင်း ကုမုရန် များစွာလို၏။ ကလေးငယ်များမှာ သလိပ်အားကြီးပြီးလျှင် လူအိုများမှာ လေအပုပ်ဓာတ်အားကြီးသော အရွယ်များဖြစ်ကြ၏။

ကလေးငယ်များအတွက်မှာမူ အမှတ်(၁)ဆေးနှင့် အမှတ်(၂)ဆေးသာလျှင် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်၏။ မခံနိုင်အောင် ရင်ထယ်၍ကျပ်နေခဲ့ပါမူ အမှတ် (၄၈) ရင်လူးဆေးဖြင့် လူးပေးလျှင် သက်သာပါလိမ့်မည်။

လူလတ်-လူကြီးများအတွက် အမှတ်(၄)ဆေးသည် ရင်ကျပ်ရောဂါဆေးသက်သက်ပင်ဖြစ်သည်။ သံပုရာရည်၊ တွမ်းရွက်စိမ်းရည် စသည်တို့ဖြင့် သင့်လျော်သလိုပေးပါ။ ရှိစည်းမှု မျက်၍ ချက်ချင်းသက်သာနိုင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

အမှတ်(၄)ဆေးနှင့် ရင်ကျပ်ကို ပျောက်ကင်းစေပြီးနောက် အမှတ်(၉)ဆေးနှင့် ဝမ်းနုတ်ပေးရန်ကိုလည်းသတိမမေ့သင့်ပေ။



အမှတ်(၄)ဆေးတိုင်း“ဖိန်” ပါသဖြင့် အခိုးတက်ခါပယ်ခွဲမပွင့်က  
သွားနာခြင်း၊ မျက်နှာအနိုးခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်တတ်၏။ သို့ရာ  
တွင် လူကို ဤမျှထက်ပို၍ ဥပါဒ်မဖြစ်နိုင်ပေ။ ပိုမို၍ အန္တရာယ်  
ကင်းစေလိုပါက အမှတ်(၄)နှင့် အမှတ်(၉)ကို တွဲဘက်၍ ပေး  
ပါလေ။

ဤရင်ကျပ်ကို ကုသရာ၌ အဇ္ဈတ္တိကဝါယော သန်မာစေရန်  
(အင်္ဂမင်နုသာရီဝါယောကိုဆိုလိုသည်)နှင့် ဗဟိဒ္ဓအာပေါ ပထဝီ  
ပျက်စေရန် အခြားသော ဆေးများနှင့် သွေးလေတို့ကို ဆရာ  
ဉာဏ်ရှိသလို ညှိ၍ ကုနိုင်ပါသည်။

အမှတ်(၄)ဆေး၏ သတ္တိမှာ ပြင်းထန်စွာ ဖွဲ့ပတ်ထားသော  
သလိပ်အဖွဲ့အစည်းကို ရုတ်တရက် ပြေစေနိုင်သောကြောင့်သာ  
အမှတ်(၄)ကို အဓိကထား၍ ဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရင်ကျပ်ရောဂါကို ဤဆေးသာ တိုက်ရသည်ဟု အမြဲစွဲမှတ်  
ထား၍ မဖြစ်ချေ။ သီတ-ဥတု အကြောင်း ၂-ပါးရှိသောကြောင့်  
ဆေး၏ သဘောကြည့်ကာ ပေးသွင်းကုမကြပါလေ။ အဇ္ဈတ္တိက  
နှင့် ဗဟိဒ္ဓတို့ကို ပျက်စေရန်အတွက် ဆေးအမှတ် ၁-၂-၃-၄ နှင့်  
၉ တို့သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

သီတလွန်အားကြီးသူများ အတွက် တခါတရံ အမှတ်(၈)  
အမှတ်(၁၁) ဆေးများကိုလည်း သုံးသင့်က သုံးရပေသေး၏။  
လိုမှတပါး ဗဟိဒ္ဓ ဥတု အနေအထားကိုလည်း သတိပြု၍ ပေးရ  
၏။ ထိုဆေး လွန်သော ဥတု ဖြစ်နေ ပါက အမှတ် ၄၃-၄၄  
ဆေးများကို နှမ်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ စသည်တို့ဖြင့် လိမ်းပေးလျှင်  
သက်သာခွင့် ရရှိပါလိမ့်မည်။

ပန်းနာရင်ကြပ်

နှစ်ပျဉ်လများ၊ စွဲကပ်နေသော ပန်းနာရင်ကြပ် ရောဂါကြီးကိုလည်း အထက်ပါကုထုံးဖြင့် ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ဝါယောအားယုတ်၍ ဗဟိဒ္ဓက အပီအညပ် များလာခဲ့လျှင် ခါးသော ဆေး အစာတို့ကို ထခါတရုံ ကျွေး၍၎င်း၊ ဝါယောသန်၍ တွန်းကန်မှု မခံနိုင်အောင် ဖြစ်လာလျှင် ဗဟိဒ္ဓကို အချဉ်အပပ်တို့ဖြင့် ဖျက်၍၎င်း၊ ကုစ္ဆိဋ္ဌ ဝါယောအား ပျို့လျက်နှင့် မကန်ခဲ့သော် ဗထဝိ ခြေကန်ရစေရန် ဆိပ်သောဆေးအစာတို့ကို တိုက်ကျေး၍၎င်း၊ ဆရာ ဉာဏ်ရှိသလို ကုသနိုင်ကြပါသည်။

ထိုမှတစ်ပါး အာကာသ ရပေပူအတွက် အမှတ်(၂၉)နာဆေးကိုလည်း သုံးနိုင်သည်။ အမှတ်(၄၃)ဆေးကိုလည်း (နန္ဒင်းမှိုင်း ခံသကဲ့သို့) မီးဖြင့် မှိုင်းတိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၃။ အဖျားရောဂါ

အဖျားရောဂါ အမျိုးမျိုး ရှိရာတွင် ပလိပ်ဖျား၊ ငှက်ဖျား စသည်မှတစ်ပါး ရိုးရိုးအားဖြင့် အစားမှား၍ ဖျားခြင်း၊ အညော်မိ၍ ဖျားခြင်း၊ အအေးမိ၍ဖျားခြင်း၊ ဥတုဖောက်ပြန်၍ ဖျားခြင်း စသည်တို့အတွက်မှာ ဝေဒနာအလိုက် ဥတုအလိုက် ကြည့်၍ ပေးကုရပေသည်။

ဆေးအမှတ် ၂၁၊ ၂၅၊ ၃၁၊ ၃၂၊ ၃၆၊ ၃၉-တို့မှာ အအေးမိသော အဖျားများ၊ အစားမှား ရေချိုးမှားသော အဖျားများ၊ အစာမကြေသော အဖျားများအတွက် ပွင့်ကြစေရန် သင့်ရုံမျှ သုံးစွဲကြသော ဆေးများ ဖြစ်လေသည်။

အရပ်ခေါ်အားဖြင့် “ခန်းဆေး” ဟု ခေါ်ကြ၏။ ပတ်ပုံနေသော သလိပ်ခိုး၊ အပုပ်ခိုးများ ပြေစေနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးပူများ ဖြစ်သောကြောင့် ဆေးခွက်ပေါင်း များစွာပေး၍ သင့်လျော်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အစာကြေစေရုံ၊ အခိုးပွင့်စေရုံမျှ ပေးသင့်၏။

ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း စသော လက္ခဏာများဖြင့် အပူအကြောင်းခံရသော အဖျားများ၊ အတုက်အထက်ပါ ဆေးပူများကို မတိုက် ကျွေးဘဲ၊ ၁၆၊ ၁၅၊ ၁၄ ဆေးများကို တိုက်ကျွေးခြင်းက ပို၍ကောင်း၏။

ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်အားဖြင့် အဖျားဟူသမျှ အပူဖျားသာ လျှင် လွန်စွာ များကြပေရာ၊ ဆေးခန်းများ၌ ဝေဒနာသည် အများကို ရုတ်တရက် ပေးကြရာတွင် အထိပါ ၁၄၊ ၁၅၊ ၁၆ ဆေးအေးများကို ပေးခြင်းဖြင့် မှားယွင်း ချွတ်ချော်ခြင်း မရှိနိုင်ပေ။ ကိုယ်ပူကို အမြန်အေးစေ၍ ချွေးကိုရစေ၏။ ကလေးလူကြီး အရွယ်မရွေး တိုက်ကျွေးကြပေသည်။

အဖျား ဟူသမျှကို ကုသရာ၌ ပဌမ ကိုယ်ပူထက်သာစေရန် သွေးသည်းခြေတို့ကို အေးစေသော သွေးဆေး၊ သည်းခြေဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေး၍ ကိုယ်အေးသောအခါတွင်မှ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းကိုသင့်သလို နှုတ်ပေးရ၏။

ဗဟိဒ္ဓ အဖွဲ့အစည်းလွန်ကာ ချွေးထွက်နည်းပြီး ခေါင်းကိုက်ဇက်လေး ဖြစ်နေပါက အမှတ်(၁)ဆေးကို တိုက်နိုင်ပေသည်။

ကျွေးလျှင် ငမ်းဆေးကိုသာ တိုက်ပူထည့်ဟု အပြုတမ်း မှုတ်  
ထား၍ မပြုစီ ယခုဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ကုထုံးမှာ ထောက်ကြံ့သည်  
ပေါင်း များစွာကို ကုသပျောက်ကင်း စေခဲ့ပြီးသော လက်တွေ့  
ကုထုံးပင်ဖြစ်၏။

အပူပြင်းလွန်းသော အဖျားများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက်  
(၁၆)ဆေးကို (၂) ဆေးနှင့်စပ်၍ တိုက်လျှင် ဓာတ်ကို ပပ်ပျော့  
ပျော့ သွားစေနိုင်ပါသည်။ များစေသမျှအား အချို့ ပေါင်း  
ချေး ဆောင်းပေးတတ်၏။ ပထဝီ အပျောက်လွန်သဖြင့် မသင့်ဟု  
မှတ်ပါလေ။

အဖျားကုရာ၌ သတိပြုရန်တရားရှိသေး၏။ အေးသောထုသီ  
ဥတု၊ သို့မဟုတ် အေးသောစေသ ဆည်သို့၌ အဖျားပျောက်စေ  
ရန် (၁၆) ကဲ့သို့သော ဆေးအေးများကို တိုက်ကြရာဝယ်၊ အပူ  
စင်ပြီးနောက် လိုသည်ထက် များစွာပို၍ တိုက်ပိပါက သိတ  
သက် ယိုင်ပြီး ငှက်ဖျား ဝင်လာတတ်သည်ကို သတိပြုသင့်၏။

ဗဟိဒ္ဓလွန်သော အဖျား၌ပွင့်စေရန် နှာကိုပေးခြင်း၊ လျှာနာ  
နှိုက်ခြင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့်လည်း အခြေ အနေ  
အားလျော်စွာ ပေးသွင်း ကုမတတ်ကြ၏။ သင့်သည်သာတည်း။

မိမိလိုအပ်သော ဓာတ်အစားအပူ သက်ရောက်စေရန် ပြုလုပ်  
ကြရာ၌နည်းအမျိုးမျိုးရှိသော်ငြားလည်း၊ အတ်နိုင်လျှင်အကြမ်း  
မတက်ဘဲ သက်သက်သာသာနှင့် လိုရာသို့ ထောက် ဆောင် ဆွဲ  
ဆောင် ကုသခြင်းသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတော့  
သတည်း။

၄။ မလိုင်များ

ပလိပ်များကား၊ အပူဆား၊ ကြေးသလောက် အပတ်အဖွဲ့လည်း အားကြီးသော အဖျားဖြစ်လေသည်။ ဗဟိဒ္ဓအပတ်အဖွဲ့ကို ပြေစေ၍ အဏ္ဏတ္တိက အပူငြိမ်းလျှင် ပျောက်ရပြန်၏။

ရှေးဆရာကြီး အချို့ မူကား ဗဟိဒ္ဓအဖွဲ့အစည်း ပြေစေရန် (၉-ပွင့်)သော ဆေးပုများကို တိုက်ကျွေး၍ ကုသလေ့ရှိကြ၏။ အကြိမ်အဖုများကိုလည်း ဆေးတင်ကာ အနာဖြစ်သည် အထိ စောင့်ဆိုင်း၍ ကုသကြ၏။

သုတ္တိအေသနှင့် သုတ္တိဥတု အားလျော်စွာ ကုသကြခြင်းကို မည်သို့မှ မစေဘန်လိုသော်လည်း ကိုယ်တိုင် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းဘူးသောနည်းများ၊ အဏ္ဏတ္တိကအကြောင်း ဥတုငြိမ်းစေရန်အတွက် (၁၄-၁၅-၁၆)ဆေးများကိုသာလျှင်တိုက်ကျွေး၍ ဗဟိဒ္ဓပျက်စေရန်အတွက်(၄၄)ဆေးကို နှမ်းဆီ၊ အရက် စသည်ဖြင့် လိမ်းပြီး စောင်အုပ်ထားပေးခြင်းဖြင့်သာ ကုသခဲ့ဘူးပေသည်။

ဗဟိဒ္ဓပျက်ရန်အတွက် ကြားညှပ်၍ တိုက်ပေးသင့်သော ဆေးများမှာ၊ အမှတ်(၁)ဆေးနှင့် အမှတ်(၆)ဆေးတို့သာလျှင် ဖြစ်ကြ၏။

ဤနည်းဖြင့် ကုသလျှင် ရက်မကြာဘဲ ပျောက်ကင်းသည့်ပြင် မှားလွင်းမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ဘွယ်ရာမရှိချေ။ သို့ရာတွင် ဆေးများကို ပေးသွင်းရာ၌ ချွေးရစေရန်ကို အထူးသတိပြု၍ ပေးသွင်းကြပါလေ။

ရောဂါဖြစ်ခါစက ဤသို့ ကုသလျှင် အကြိတ် အရုလည်း ပေါက်၍ မလာတော့ပါ။ အကယ်၍ မေ့ပြီးဖြစ်ပါကလည်း

အမှတ်(၄၅)ဆေးကို အကြိတ်ပေါ်တွင် လိမ်းပေးခြင်း၊ ဂွမ်းတွင် ဆွတ်၍ ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် အလိုလိုပိန်၍ ပျောက်ကင်း သွားပါ လိမ့်မည်။

ပလိပ်ဖျားမှာ အပူအားကြီးလွန်းသဖြင့် ငှုတ်ထရက် လတ် ထလော သေစေတတ်သော်လည်း ဆရာ လိမ္မာပါက မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သော အဖျား ဖြစ်ပေသည်။

အာကာသ ရေခဲရန်နှင့် အကြောင်း ဥပုဒ်ပေးရန်ကိုသာ အဓိကအားပေး ပေါ်ပြုပြီးသည့်အခါ အဖျားကုသပါက မည်သည့် မှားယွင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်တယ်စရာမရှိ၊ ဖိတ်ချရသည်။

၅။ ၎က်ဖျား

ယခုခေတ်လူများ အချို့ အလှူအမှတ် မှားနေသောကြောင့် လူနာများ ရိုစစ်ဆေးရာ၌ အထော်သတိပြုရလေသည်။ အချို့က ငှုတ်ထရက် ချမ်းလာလျှင် ပိမိကိုယ်ကို အဖျားတက်လာသည်ဟု ထင်တတ်ကြသည်။ အချို့ကလည်း ချွေးမရ၍ ကြာမြင့်စွာ ပူနေ သည်ကို အဖျားတက်နေသည်ဟု မှတ်ထားတတ်ကြ၏။

၎က်ဖျား အစစ်အမှန်မှာ အပူတလှည့်-အအေးတလှည့် ဖျား သော အဖျားဖြစ်သည်။ ပဌမ မခံနိုင်အောင် ချမ်းတုန်လာ၍ အထော်ကြာသော အခါမှ အပူတက် သို့ လှည့်တက်သည်။ ထို့နောက် ချွေးထွက်မှ ပျောက်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းကို “တက်ဖျား-ကျဖျား”ဟု ခေါ်ကြ၏။

အချို့ အချိန်မှန် တက်၍ အချို့နဲ့မှန်ကျ၏။ အချို့  
တက်ခြား နိဂြိုဟ်ဖြစ်သတ်၏။ ဆေးကျမ်းများ၌ “ယန္တိဗ္ဗိန္ဒ  
ဖျား” ဟု ခေါ်သည်။

အဘိဓမ္မာအလို တေဇောအကျဉ်းကျ၍ ဗဟိဒ္ဓ အာပေါလွန်  
သည့် အကြောင်းကား သီတ၊ ဥဏှ ၂-မျိုးရှိသည်။ အာယုဗေဒ  
အလိုအားဖြင့် သလိပ်လွန်၍ လေယုတ်သော အဖျားဖြစ်သည်။

အပူတလှည့်၊ အအေးတလှည့်နှင့် လှေန် ၂-ဘက် နင်းသော  
အဖျား ဖြစ်သောကြောင့် ဗိန္ဒောဆရာများကား များသော  
အားဖြင့် ၂၉-၂၅-၃၂-၃၅-ကဲ့သို့သော ဆေးမျိုးကိုတိုက်ကျွေး  
ကာ အပူတဘက်သက်ဖြစ်အောင် ကုသကြ၏။

ဇာတ်ဆရာများကား ပွင့်-ကြေးစေ့ရန် အမတ် ၁-၆-၁၆  
စသော ဆေးမျိုးဖြင့် တိုက်ကျွေးကုသလေ့ ရှိကြ၏။

အာယုဗေဒ ဆရာများကား လေကြွစေရန် အမှတ် ၂၇-၁၁  
ကဲ့သို့သော ဆေးမျိုးကို ပေး၍ ကုသကြ၏။

သူ့နည်းနှင့် သူကား အားလုံး သင့်ကြသည်ချည်းသာ ဖြစ်  
သည်။ သို့ရာတွင် ဥတုရာသီအလိုက်၊ နေရပ်ဒေသအလိုက်၊ အရွယ်  
အင်အားအလိုက်၊ ချိန်ဆနိင်ဘို့ အရေးကြီးပေသည်။

ငင်းအဖျားမျိုးမှာ ရက်လည်းအလွန်ကြာတတ်၏။ ပျောက်  
သွားပြီးမှလည်း မကြာမကြာ ပြန်၍ပေါ်တတ်၏။ “မည်သည့်  
ဆေးကို တိုက်ရမည်” ဟု တထစ်ချ မှတ်ထား၍မဖြစ်ချေ။ အလွန်  
အားအင်ယုတ်သော အဖျားမျိုးဖြစ်သဖြင့် လူမမာ၏ အခြေကို  
ကြည့်ပြီး လိပ်မာစွာ ကုသပေးကမ်းပါလေ။

အေးပေးစေသောနည်းများ အမှတ်(၁)ဆေးကို (၃၆)ရက်ကျော်  
ဆေးလုပ်သင်ကြပ်စေသောဆေးများ၊ အမှတ်(၆)ဆေးကို ညတက်သွား  
တိုက်ပါ။ ဆိပ်မပျော်ဟု ဆိုပါက ညတက်တွင် (၁၆)ဆေးကို  
တိုက်ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ၃-ရက်ခန့် ကုသကု ဆက်သောလာပါလိမ့်  
မည်။ ဝမ်းချုပ်လွန်ပါက ဝမ်းနုတ်ဆေးကို ညတက်တွင် တိုက်  
ပါလေ။

ဤနည်းမှာ အပျောက်နှေးသော်လည်း ဥပါဒ်မဖြစ်နိုင် စိတ်  
ချရသည်။

အချို့မုန်-ရက်မှန် မပျောက်သက်ခန့်ပါက အမှတ်(၂၇)ဆေးကို  
အမှတ်(၁)ဆေး ညတက်တွင် အသိုက်က အချိန်လွဲသွားပါမည်။  
အချို့သွေးညစ်နှင့် အကျားများ ကမမြဲယိုင်ပြီဖြစ်၍ ရက်မကြားမဝ  
ပျောက်သွားကတိပါသည်။ သို့ဝမ်းလေ မှန်စေရန် အတွက်  
ဆိုင်ရာဆေးများကိုလည်း ညှိပ်၍ပေးပါလေ။

၆။ ဝမ်းသွားခြင်း။

အကြောင်းခံ ၂မျိုးရှိပေသည်။ ဥတုလက္ခဏာမှာ ဝမ်း  
အရောင်ညိုညိုရှိတတ်၍ သီတလက္ခဏာမှာ ဝမ်းအရောင်ပြောင်သည်။  
ဥတုကြောင့်သွားသော ဝမ်းကို ၁၄-၁၅-၁၆-ဆေးများ တိုက်  
ပါက တစတစ တန့်၍ သွားလိမ့်မည်။ သီတကြောင့် သွားသော  
ဝမ်းကို ၃၅-၃၂-၁၇-ဆေးပ များကို တိုက်ပါလေ  
လေတက်လှည့်၍ ဝမ်းရပ်တန့်သွားမည်။

ဆေးခန်းများ၌ လူနာအများကို ရှုတ်တရက်ပေးကြရာတွင်  
တခါတခါ သီတဥတုခွဲမရစေအောင်ပို့တတ်၏။ အချို့ဝေဒနာရှင်များ



မလာနိုင်သဲ ဟိုပစ်စားထား၍ ဆေးယူတတ်၏။ ထိုသို့စားအစား  
မျိုး၌ မမှားမယွင်းစေရန် ဆေးစားကိုသာ ပေးပါလော။

ရှင်းဦးကုံး။ ဝမ်းသွားသည်ဟူကတည်းက ပထဝီပျက်ချည်သာ  
ဖြစ်သောကြောင့် အဇ္ဈတ္တိကပထဝီဖြစ်စေရန်ကိုသာ အဓိကထား  
ရပေမည်။

ဥပမာ...အစားလွန်၍ သွားသော ဝမ်းကို ၇၄-၁၅-၁၆  
ဟူသော ဆေးစားများ တိုက်ကျွေးပါက ဝမ်းရပ်တန့်မည်သာ  
ဖြစ်၏။ သို့တောင် သိတနားကို သိတဆေးပေးထားသောကြောင့်  
အကြောင်း မှားဖြစ်စေ၍ ရပ်ပြန်ခြင်း၊ အစိမလယ် ဖြစ်ခြင်း  
ပို့တတ်၏။

ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကား အရေးကြီးသည် မဟုတ်ချေ။ လျက်စား  
လျက်၍ဖြင့် ပျောက်နိုင်၏။ ရှင်းပြင် မြန်မာနိုင်ငံသည် ဥက္ကနိုင်း  
ဖြစ်သောကြောင့် ထိုသို့အ အချိန်မှာ အလိုလိုပျောက်သွားနိုင်၏။

ဥပမာကို ဥက္ကဆေး ထပ်ပေးမိပါက ယခုအခါဖြစ်စေ၊ ဆယ်၍  
မရသော် ဖို့တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းသွားသူအား (၁၄-၁၅  
၁၆) ပေးခြင်းသည် မမှားနိုင်သော ဆေးချက်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ ကု၍မှ မရခဲ့လျှင် ဆမုတ်(၂၂)ဆေးကို တခွက်တန်  
သည်၊ နှစ်ခွက်တန်သည် ညှပ်သွင်း၍ ပေးပါလော။ ထိုဆေးမှာ  
အားပျပ်လွန်သော ဆေးဖြစ်ရကား အကြိမ်ကြိမ်ဆင့်၍ တိုက်ရန်  
မသင့်ဟုမှတ်။

အလွန် နုနယ်သော ကလေးငယ်များနှင့် လူသိုကြီးများ  
အတုတ်မှာမူ ၁၄-၁၅-၁၆ ဆေးကိုသာလျှင် ပေးပါလော။



၇။ ဝမ်းပျက်ခြင်း

ဝမ်းသွားခြင်းကဲ့သို့ ဝမ်းအဆင်း မများသော်လည်း ဝမ်းအနည်းငယ်မျှ မကြာမကြာသွားနေတတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ အချို့ ဤမှတစ်ဆင့် ဝမ်းကိုက်တတ်၏။ အချို့ သွေးဝမ်းဖြစ်တတ်၏။

၎င်းရောဂါ၌ သိတဥက္ကလက္ခဏာကို ဘမ်းနေစရာ မလို။ ၁၄-၁၅-၁၆ ဆေးများကိုသာ ပေးပါလေ။ အဋ္ဌတ္တိကပထဝီဖြစ်ရန် အဓိကထား၍ ကုပါ။ ၎င်းဆေးများနှင့် ဝမ်းမပုပ်က (၂၂) ဆေးကို တိုက်ပါ။

ဝမ်းရပ်ပြီး အထက်သို့ ဆန်ခါလေလှန်လာခဲ့လျှင် ဖြစ်စေ၊ လေမလှည့်ဘဲ ဝမ်းရစ်နာခဲ့လျှင်ဖြစ်စေ အမှတ် (၂) ဆေးကို အနည်းငယ်စပ်၍ တိုက်ပါလေ။

အေးသောရာသီဥတု ရုပ်လက္ခဏာ စသည်ကြောင့် ပြည့်ကယ်နေပါကလည်း (၃၅-၁၇)ဆေးများကို အနည်းငယ် တိုက်နိုင်ပေသည်။

၈။ ဝမ်းရောင်ခြင်း

လေမလှည့်ဘဲ ဝမ်းကယ်၍ ရောင်နေလျှင် သိတကြောင့် ဖြစ်ခြင်း များပေသည်။ သိတလက္ခဏာပေါ်ပါက (၃၅)ကို တိုက်လေ။ အချို့ လေလည်လျက် ဝမ်းရောင်ဖောက်တတ်သည်။ ဝမ်းလည်း အနည်းငယ် ပါတတ်သည်။ ရုပ်လက္ခဏာကို ပြည့်၍ (၃၅)တိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

၎င်းမှာ အစာမကြေ၍ အပြင်များသည်။ အစာကြေ၍ ဆီး  
ဝမ်း၊ လေကွဲလျှင်ပျောက်သည်။ (၃၅)မှာ အစာကြေရန်ပေး  
ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးခွက်မလွန်ရန် သတိပြုပါလော။

၉။ ဝမ်းကိုက်ခြင်း

အချို့ ခွင်၍ကုသည်။ အချို့ ပိတ်၍ ကုသည်။ စိတ်ချရ၍  
အပျံ့ရေး ပျောက်ကင်းနိုင်သော နည်းမှာ ၁၆-၁၇-၁၅တို့တို့  
တိုက်၍၊ မေတ်စာမှာ အခါကိုစားရစေမည်။ ၎င်းမှာ တဖြည်း  
ဖြည်း ပျောက်၏။

အချို့ ဝမ်းသွားစေရန် အမှတ်(၅) ဆေးကို အမှတ်(၁)  
ဆေးနှင့် ဖပ်တိုက်၍လည်း ကုကြသည်။

ဆေးနည်းကျော်များ၌ ဝမ်းကိုက်အတွက် သီးသန့်ဆေးမှာ  
(၂၂)အေးပိတ်ဆေးဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းဆေးကို ထနေ ၃-ခွက်  
အနည်းဆုံးတိုက်လျှင် ပျောက်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ဝမ်းကိုက်  
အတွက်စိတ်ချ၍ ပေးနိုင်သောဆေးများမှာ(၁၄-၁၅-၁၆-၂၂)  
တို့ဟူ၍ မှတ်ပါလော။ ဝေဒနာရှင်၏ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီး  
၎င်းဆေးတို့ကိုသာ ပေး၍ကုပါ။ ကလေးလူကြီး ဤအတိုင်း  
သာ နှုတ်လော။

၁၀။ သွေးဝမ်း

သွေးဝမ်းကို(၁၄-၁၅-၁၆)၃ မျိုးတွင် တမျိုးတည်းဖြစ်စေ  
ပပ်၍ဖြစ်စေ ပေးနိုင်သည်။ လူနာကို အားရှိစေ၍ တဖြည်းဖြည်း  
ပျောက်စေနိုင်ပေသည်။ နာတာရှည်ဖြစ်လော ဒုလ္လာသွေးဝမ်း

မီးယပ် သွေးဝမ်းများအတွက် အထက်ပါ ဆေးများ အပြင် အမှတ်(၈)ဆေးကိုလည်း ညစဉ် တိုက်ကျွေးပါလော။

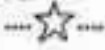
ပေပြေပြေသောဆေးများကို ဆီးဖြူသီးခြောက်၊ ပန်းခါးသီးခြောက် သွေးသော အရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဆီးဖြူသီးအစိမ်း သတ္တုရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မယားကြီးရွက် ပြတ်ရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ စပ်ဘက်ရွှေပေးနိုင်ပါသည်။ ရက်အနည်းငယ်နှင့် ပျောက်၏။

၁၁။ ဝမ်းရောဂါအထွေထွေ

မိုးဦးကျတွင် ဆရက်သီး၊ မရမ်းသီး၊ ပိဋိသီးစသော အစားအစာများ အစားများကြသောကြောင့်၎င်း၊ ချဉ်၊ ပွ၊ သိုးပုပ်သော အစားအစာ အမျိုးမျိုးကို စားကြသောကြောင့်၎င်း၊ ဝမ်း၌ အထွေထွေ ဥပါရ်ပေးတတ်ကြ၏။ ကလေးများသံထ၏။ အစာမကြောတ် ပျို့အန်တတ်၏။ ဝမ်းဖေါ၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းကိုက် စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြ၏။ ၎င်းရောဂါတို့ ဖြစ်ပေမယ့် မလာအောင် (၁၆) ဆေးကို နေ့စဉ်တိုက်ကျွေးထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ထားနိုင်ကြပေသည်။

ရောဂါကပ်ထောက်လာချိန်၌ကား (၃၅) ဆေးကို သင့်ရှိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အစာကိုကြေစေသည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေတို့ကို ကွဲစေသည်။

သို့ရာတွင် (၃၅) ကို မပြတ်တိုက် ကျွေးနေရန်ကား မဆင့်။ အပူကိုနီးကာ ရောဂါ အထွေထွေ ဖြစ်တတ်၏။ မိုးဦးကျတွင် ကလေးများ ရောဂါအထွေထွေ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဤအခင်းကို သီးခြား၍ ညွှန်ကြားအပ်ပါသည်။



### ၁၂။ ဆီးချုပ်ရောဂါ

ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးပူခြင်းစသော လက္ခဏာတို့ပေါ်  
 ခေါ်။ ဆီးချုပ်ခြင်းမှာကား ဥက္ကလာက္ခဏာဖြစ်သောကြောင့်အမှတ်  
 (၁-၂-၃)ဆေးများကို၎င်း၊ (၁၆-၁၅)ဆေးများကို၎င်း ကိုက်  
 ကျွေး ပေးကုနိုင်ပေသည်။

ဆီး ပြုလျက်နည်းခြင်း။ အောင့်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ခဲ့မှ (၂၁)  
 ဆေးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဆီးရောဂါ မှင့်သမ္ပ (၂၁)ကို  
 တိုက်နိုင်သည်။

ဥက္ကလာက္ခဏာခြင်းခံလျှင် ရာဂပတ်၎င်း၊ ကရုဏာသော်ဂါစသည်  
 ထို့ဖြင့် တိုက်ကျေး၍ သိတကြောင့်ဖြစ်ခဲ့လျှင် မြင်းခူးရွက်သတ္တု  
 ရည်ဖြင့် တိုက်ပါလော့၊ စိဋ္ဌပျောက်ပါ၏။

သတိပြုရန်မှာ - ဥက္ကလာက္ခဏာဖြစ်သော ဆီးရောဂါများ၌  
 ဆီးလော်၎င်း၊ ချွေးသော်၎င်း တခုခုရနေမှ ဝေဒနာ သက်သာ  
 တတ်ပေရာ၊ ဆီးချုပ်လွန်၍ ကိုက်ခဲ အော်ဟစ်နေရပါက (၁)  
 ဆေးကို တိုက်ကျေး၍ ချွေးရအောင် ကုထုနိုင်ပေသည်။ ဆီးပူ  
 လွန်နေပါက (၁၆) တွင် (၃) စပ်၍ ခွက်ဆင့်တိုက်ပါ ချက်  
 ချင်း သက်သာခွင့် ရပါမည်။

အများအားဖြင့် ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူရောဂါ ဖြစ်နေသူများမှာ  
 ဝမ်းချုပ်လျက် နေတတ်သည်။ ဝမ်းချုပ်ပါက အမှတ်(၉)ဆေး  
 ကို တိုက်၍ ဝမ်းနုတ်ပါလော့။



၁၃။ ဆီးလွန်ရောဂါ

သိတကြောင့် အပြစ်များသော ရောဂါဖြစ်သည်။ (၂၁) ဆေးသည် ၎င်းရောဂါအတွက် အလွန်သင့်၏။ (၂၁)ဆေးကို မြင်းခူးခြောက် သတ္တုရည်ဖြင့် တနေ့လျှင် ၃-ခုခွက်ထက် မနည်း တိုက်ပါ။ အလွန်သိတသန်နေပါက (၂၅) ဆေးကို တခွက် လောက်တိုက်ပါလေ။

ဆီးလွန်မှတစ်ဆင့် ဆီးချိုရောဂါသို့ ကူးစက်တတ်၏။ လက္ခဏာ များ အာပေါလွန်ပြီး ဝါယောဓာတ် ယုတ်ကျတတ်၏။ ခါး သော အစားများကို စားသုံး၍ ကုပါလေ ဆီးချိုလျှင် အစားအာပေါ။

(၂၁)မှာ အလွန်ခါးသော ဆေးဖြစ်ရာ ဆီးလွန်ရောဂါအတွက် အလွန်သင့်သော ဆေးဖြစ်၏။

၁၄။ ဆီးချိုရောဂါ

သိတကြောင့် ထက်သက်ဖြစ်သော ရောဂါဟု ဆိုနိုင်၏။ ခါးသောအစား၊ ပူသောအစား၊ စပ်သောအစားများကို ကျွေး၍ ဆေးမှာ ၂၅-၃၅-၂၉-၁၇ ကဲ့သို့သော ဆေးပျိုးကို ပေး၍ ကုရပေသည်။

သတိပြုရန်မှာကား၊ ပူသောဆေး၊ အစားများကို ကျွေးရာ၌ မပွင့်လျှင် အထက်ဆောင်၍ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ မူဝေခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။ သိတနာဆိုသဖြင့် ဆေးဝေအမတိုက်ရ ဟုလည်း တထင်ချ မှတ်၍ မထားသင့်။

ဤရောဂါမျိုးမှာ အလွန်အားကုန် မောပန်းတတ်ရာ တခါ  
အရံ၌ အမောပြေတော်သော သီတဆေး (၁၄-၁၅-၁၆)  
သည်တို့ကိုလည်း သင့်မှီ၍ တိုက်ကျွေးရ၏။

ဆီးချိုကို အမြန်ပျောက်စေသော ဆေးချက် အမှန်ကား  
(၂၇)ဆေးနှင့်(၂၁)ဆေးတို့သာဖြစ်၏။ အခြားသော ဆေး  
များမှာ အခြေအနေအရ တခွက်ကောင်း၊ နှစ်ခွက်ကောင်း  
သွပ်၍ တိုက်ရန်ဖြစ်ပေသည်။ ဆီးကိုခွက်နှင့်ထားကြည့်၍ ပုရွက်  
ဆိတ်မအုလျှင် ပျောက်ပြီဟု မှတ်ပါလေ။

### ၁၅။ ညောင်းကျ

ဆီးပူရာမှတစ်ဆင့် ညောင်းကျရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။ အရည်ကြည်  
ချွဲကျိကျိများ ကျဆင်းတတ်သည်။ အချို့ ကိုက်ခဲပြီး ဆင်းတတ်  
သည်။ ၎င်းကျဆင်းသောညောင်းသည် ပြုခဲ့လျှင် “ရိဗူ” ဟူ၍ ၎င်း  
နိမ့်လျှင် “ရိနီ” ဟူ၍ ၎င်း ခေ၀၀၀ ကြ၏။

အခြေခံအကြောင်းမှာ ဥက္ကကြောင့်ဖြစ်ရာ ၁၅-၁၆-ဆေး  
များကို ၂-၃ ဆေးများနှင့် သင့်သလိုစပ်၍ ပေးခြင်းအားဖြင့်  
ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

၎င်းပြင် အမှတ် ၉-၁၀ ဆေးများကိုလည်း ၄-၅ ရက်လျှင်  
တကြိမ်ခန့် တိုက်ကျွေးပါလေ။ (၂၁)ဆေးကိုလည်း တိုက်နိုင်၏။



၁၆။ ဆီးကျောက်တည်

ညောင်းကျရာမှတစ်ဆင့် ကျောက်တည်ရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။  
အများအားဖြင့် ဖြစ်တတ်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

ဆီးတွင်ကျောက်တည်ခဲ့လျှင် ဆီးသွားသောအခါ၌ နှာကျင်  
ထက်သည်။ တကြိမ်လျှင် အနည်းငယ်မျှသာ သွားတတ်သည်။  
အလွန် အားယူ၍လည်း ညှစ်၍ သွားရတတ်သည်။

(၁၆)ဆေးကို (၃)ဆေးနှင့် ဆထု ဝတ်၍ နေ့လည်ဘက်  
တွင်ပေး၊ ညဘက်တွင် (၆)ဆေးကို (၃)ဆေးနှင့် ဝတ်၍ပေးက  
ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့တိုက်လ ကျောက်သည်  
ကွဲကြေ၍ ကျဆင်းပါလိမ့်မည်။

ဗဟိဒ္ဓပျက်၍ ဝါယော သန် စေ ရန် အတွက်လည်း (၂၁)  
ဆေးကို နေ့စဉ် တခွက်ကျ တိုက်ကျွေးသင့်၏။

ရောဂါ ပြင်းထန်ခဲ့လျှင် ချွေးနှင့်ဆီး လေများရရန် အခြား  
ဆေးများနှင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။

၁၇။ ကာလသားရောဂါ

ဝေါဟာရ ပညတ် အားဖြင့် အခေါ်အသုံးများနေ၍သာ  
သီးခြား ထုတ်ရေးလိုက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ ဖြစ်ပုံမှာ  
ကား ဖေါပြခဲ့ပြီးသော ဆီးရောဂါများ အတိုင်းသာ ဖြစ်၏။  
ရုတ်တရက် ပျောက်ခဲ့သော ရောဂါဖြစ်သောကြောင့် နေ့စဉ်  
မှန်မှန် ဆေးကိုခွဲ၍ တိုက်ရပေမည်။



ပင်ရင်းဆေးမှ (၂၀) ဝင် ဖြစ်သည်။ ရှေးဆေးကို တစ်ခု  
၃-ကြိမ် ဖြင့်၊ ခွဲခြက် ထည့်ရည်၊ ရွှာရပတ်ရည်၊ ဆကြားရည်၊  
ဆိုဝါရည်၊ ရရာ တခုနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဆေးအတိုင်း သက်သက်သော်  
လည်း ဖြစ်စေ၊ နေ့တိုင်း တိုက်ပါလော။

သုံးရက်လျှင် တကြိမ်ခန့် (ဝမ်းချုပ်လွန်းပါက တနေ့တကြိမ်)  
အမှတ် (၉-၁၀) ဆေး ၂-မျိုးတွင် ကြိုက်ရာတမျိုးမျိုးကို တိုက်ပါ  
လော။ အပူအားကြီးသူအတွက် အမှတ် (၉) သည် သင့်လျော်၍  
ထောင်ကြာရှည်နေသူအတွက် အမှတ် (၁၀) သည် သင့်၏။

အနာ အရိ-အရွဲ စသည် ဖြစ်ပေါ်၍ ဖန်ရည်ဆေးကို ပေးလို  
ပါက အမှတ် (၅၃) ဆေး ကို ရေ နွေးနှင့် ဖျော်၍ ပေးနိုင်  
ပါသည်။

၁၈။ မီးယပ်ထိန်ခြင်း-မမှန်ခြင်း

မီးယပ်သွေးအားနည်းသဖြင့် အနည်း ငယ် သာ ပေါ်ခြင်း၊  
တရက်-နှစ်ရက်နှင့် ပျောက်သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

၎င်း မှာ ဥကု အကြောင်းဖြစ်သောကြောင့် (၁၆) ဆေးကို  
(၃) ဆေးနှင့် ဆတူ လေ၍ ပေးက ပျောက်ပါ၏။ ပျောက်ပြီးသည့်  
နောက်လည်း ပကတိ ကျန်းမာလာသည့်တိုင်အောင် ဤဆေးကို  
ဆက်၍ တိုက်ပါလော။

အချို့ ဆေးပူများ မှား၍ ပေးမိတတ်၏။ နောင်အရှည် ဒုက္ခ  
ပေးတတ်သဖြင့် ဆင်ခြင်လော။



၁၉။ မီးယပ်ငုပ်ခြင်း

သီတကြောင့် ငုပ်သည်များ၏ ပေါ်မည့်ရက်တွင် မပေါ်ခြင်း၊ လလွန်၍သွားခြင်းကို ဆိုသည်။ သီတအား ၁၀ နေ့ လျှင် အရင်းခံ ရှိသည်ဖြစ်ရာ (၂၅၊ ၃၅၊ ၂၉) စသော ဆေးပူတို့ကို ပေးက ပျောက်ကင်းသည်သာ ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် လက္ခဏာကို သေချာစွာ မတမ်းမီတဲ ဥက္ကလွန်ခါ သွေးသား ခန်းခြောက်နေသူများကို စေးပိတ်က ကပူလွန်ကဲကား ပီယတ်ချီးချို ခြစ်သည်ထေ နိပ်စက်ထား၍ စားမပင်-အိပ်-ချွန်ဖြင့် မီးယပ်ဆေး ဝါ သည် ကြီး ဖြစ်သွားထတ်သဖြင့် အထူး ခင်ခြင်သင့်ပေသည်။

အများအားဖြင့် မီးယပ်ငုပ်လျှင် ဆေးပူကို ပေးလေ့ ပေးထရှိကြ၏။ ပျောက်လည်း ပျောက်ကြပါ၏။ သို့သင့်ကစား အပူဓာတ်သည် သွေးသားပေါ် ရုံမျှတွင် တန့်ရပ်မနေဘဲ၊ အခြားသော ခန္ဓာကိုယ် အပိတ်အပိုင်းများကိုပါ လောင်ကျွမ်းစေတတ်သဖြင့် ထိုအပူကို မလွန်စေရန် ဆေး-သက် ဆေးများဖြင့် ထိန်း၍ ပေးခြင်းက ပို၍ ကောင်း၏။

ဥပမာ—(၂၅)သည် (ပု-သက်) ဖြစ်သောကြောင့် မီးယပ်ငုပ်အတွက် အလွန် ကောင်း ၏။ သို့ရာတွင် အပူမစွဲစေရန် (၃) ဆေးနှင့် တွဲ၍ ပေးသင့်၏။ ထိုသို့ပေး၍ သွေးသား ပေါ်ပြီးနောက်သော်မှလည်း အပူသက်ကြွင်းကျန်ကာ ထေဂါတခုခု ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တွေ့ ဖြစ်ပါက (၁၆) ဆေးကို ကျွေး၍ ပြန်ဖြေပေးပါလေ။



၂၀၈ မီးယပ်လွန်ခြင်း

မီးယပ်လွန်သူအား (ဝမ်းသွားစွဲကဲ့သို့) အေး-ပန်း-သော (၁၆၊ ၁၄) ဆေးများကို တိုက်ပါ။ လေး၊ သို့ရာတွင် အချို့ သိတလက္ခဏာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီးနှင့် မီးယပ်လွန်နေသူကို လည်း ထမီတစ်ခု တွေ့ရတတ်၏။ ထိုအခါ၌ (၃၅)ဆေးကို တိုက်ပါ။

ချိုအေးသောဆေး၊ ချိုအေးသော အစာများကိုသာ တိုက်ကျွေးပြီး ပထဝီ ဖြစ်စေရန်ကိုသာ အဓိကထား၍ ကုပါ။

ကျွဲနို့ နှင့် သကြားကို ဖျော်ပြီး (၁၆) ဆေး နှင့် တိုက်ကာ အမြန် ပျောက်စေနိုင်၏။

၂၁။ မီးယပ်မှ အထွေထွေ

မီးယပ်သွေးဆင်းရာ၌ ကိုက်ခဲ၍ ဆင်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အနီ-အဖြူဆင်းခြင်း စသော အထွေထွေကိစ္စများ၌ အကြောင်းရင်းကို ရှာလိုက်လျှင် ဥဏှလက္ခဏာကိုသာ အနည်းနှင့်အများ တွေ့ရတတ်ပေရာ၊ ဤရောဂါများအတွက် အမှတ်(၉) ဆေးကို တိုက်ကျွေးပြီး (၁၆) ဆေးကိုသာ နေ့စဉ် တိုက်ကျွေးပါ။ ပျောက်ကင်းရမည်သာ ဖြစ်၏။

ဓမ္မတာချိန် နီးကပ်နေပါက (၁၆)တွင်(၃)ကိုစပ်၍ ပေးပါ။ ဝမ်းသက်များက (၁၆)သက်သက်ကိုပေးပါ။ သွေးသားလည်း သန့်ရှင်း၍ အဆိုပါ အထွေထွေရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသူများလှပေပြီ။



၂၂။ ဆေးဆေးဆေး

ကိုယ်ထက် ကိုက်ခဲ ညှောင်းညှောင် အားလုံး ထိပါးပျက်စီး  
တရောင်တောင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ မူလပထဝီဇာတ်၏ အားယုတ်  
ခြင်း၊ ထဘောတည်း။ သွေးအားကောင်းစေရန်နှင့် ဂေထက်စေ  
ရန်(၁၆)ဆေးနှင့် (၃)ဆေးကို ပေးသင့်၏။ (၁၄-၁၅) ဆေး  
ပျားနှင့်လည်း သင့်၏။ တိုက်ပုံမှာ နေ့လယ်တွင် (၃) ဆေးကို  
သောက်စေ၍ နံနက်နှင့်ညပိုင်းတွင် (၁၄-၁၅-၁၆)ဆေးပျားကို  
တိုက်လေ။ ဝမ်း-ဆီး-လေ စသည် မပျက် ပါကလည်း (၉-၁၀)  
စသည်တို့ကို ကြားညပ်၍ တိုက်ကာ ပြုပြင်၏။ သိလေ။ အထူး  
အထူး စီးပြီ ဝါးပြီ ကျမ်းမာလာလတ် ။

၂၃။ သွားကိုက်

(က) ယောကျ်ားတွင် လက်ဝဲဘက်၊ မိန်းမတွင် လက်ဝဲဘက်  
ထခြမ်းထည်း ကိုက်ခဲခြင်းကား ဥဒါ အကျဉ်းကျ၍ ဗဟိဇ္ဇ  
ပတ်ပွဲနေခြင်းဖြစ်၏။ အမှတ်(၁)ဆေး၊ (၃) ဆေးပျားကို တိုက်  
ကျွေးပါ။ (၂၅-၃၅-၂၉-၄၀)-ဆေးပျားကို သွားတွင် သိပ်ပေး  
ပါ။ ချက်ချင်းသက်သာ၍ ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

(ခ) ယောကျ်ားတွင် လက်ဝဲဘက်၊ မိန်းမတွင် လက်ဝဲ ထခြမ်း  
ထည်း ကိုက်ခဲခြင်းကား သီတအကြောင်းခဲသောကြောင့် (၂၅)  
ဆေးကို တိုက်ကျွေးက သွေးပျော်ကြ၍ အောက်သို့ လှည့်ဝါ  
သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ သွားတွင် သိပ်ရန်ဆေးမှာ အထက်  
က အတိုင်းပင်ဖြစ်၏။



၂၄။ သွားနာခြင်း

ထိခိုက်ခက်ထုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အလိုအလျောက် ဗဟိဒ္ဓ ပျက်လွန်ခါ သွားနာခဲ့လျှင်ဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓ အာပေါကို ဖြစ်စေရန်ဆေးပေးရန်။ ၎င်းလက္ခဏာမှာ သွားဖုံး၊ သွားရင်းမှ ကိုက်ခဲခြင်း မဟုတ်၊ အထိမခံနိုင်၊ ထိလျှင် နာသည်။ ကျိန်းသည်၊ သွားနဲ့ တတ်သည်။

အကြောင်း ဥတု ကိန်းဝပ်နေတတ်သည်။ (၁၄-၁၅-၁၆) ဆေးများကို ဖေးရမည်။ ဝမ်းချုပ်နေပါက ဝမ်းနုတ်ဆေးကို ပေးပါ။ (၂၂)ဆေး(၅၃)ဆေးများကို သွားတွင် ခပ်ပေးပါ သိသိသာသာ သက်သာ ပျောက်ကင်းပါသည်။

၂၅။ ရေစီးကမ်းဖြိုနာ

အထက်က ဆေးချက်အတိုင်းပင် ကုသပါက ပျောက်ကင်းပါသည်။ (၂၂)ဆေး(၅၃)ဆေးများကို ရေငွေ့ဖြင့် ဖျော်၍ ငိုခြင်း၊ ညက်အောင်ပြု၍ သိပ်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဗဟိဒ္ဓကို ဖြစ်စေပြီး (၁၄-၁၅-၁၆)ဆေးများဖြင့် အကြောင်းငြိမ်းအောင်တိုက်လေ။

၂၆။ ခေါင်းပူးထုံ ကိုက်ခဲခြင်း

ဗဟိဒ္ဓ အာကာသ မရ၍ အဖြစ်များသည် အမှတ်(၁)ဆေးကို နာနာတိုက်က ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ သီတ-ဥတု-လက္ခဏာ တဘက်သတ် ထင်ရှားပါက သွားကိုက် ရောဂါ ကုထုံးအတိုင်း ကုပါ။ အမှတ်(၅၁)နာဆေးကိုလည်း ရှုပါစေ။



၂၇။ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ အကြောစာ

ရောဂါစာရင်းထွင် ပါသဖြင့်သာလျှင် သီးခြားထုတ်ဖူးခြင်းဖြစ်၏။ လက္ခဏာမှာ အထက်က အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ အမှတ်(၁)ဆေးကိုရေနွေးပူပူနှင့်တိုက်၍ ချွေးထုတ်ခြင်း၊ အမှတ်(၉-၁၀)ဆေးများကို ဆားနှင့် ထောက်စေ၍ ဝမ်းနုတ်ခြင်း ဆည်းတိုဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အချို့ ဆီးပူရောဂါအခံရှိသူများအတွက်မူ (၂၁)ဆေး(၃)ဆေးများကို တိုက်ကျွေး၍ အထက်ကအတိုင်း ကုသနိုင်ကြသည်။

၂၈။ ထုန်နာကျင်နာ

အညောင်းရောဂါ၊ ဥလာ-မီးယပ်မှ စတင်၍ ဖြစ်တတ်သည်။ အရပ်သားကဲ့သို့ ဆိုလျှင် သွေးလေ မလျှောက်၍ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။ အမှတ်(၉)ဆေး(၃)ဆေးများဖြင့်ဆီး-ဝမ်းပုန်အောင် ပဋ္ဌပပေးပါ။ ထို့နောက် "အင်မင်နုသာရီ" ခေါ်အကြော အခြင် သို့လျှောက်သော ဝါယောဓာတ်၏ အနေအထားကို ကြည့်ပါ။ ထိုရောဂါရှင်များမှာ သိတကြောင်ဖြစ်စေ၊ ဥလာကြောင်ဖြစ်စေ အများအားဖြင့် ဝါယောဓာတ် အားယုတ် နေတတ်၏။ ထိုလက္ခဏာကို တွေ့ပါမူ၊ အမှတ်(၂၇)ဆေးကို အမှတ်(၂) ဆေးနှင့်ပစ်၍သော်လည်း ပေးပါ။ သို့ဟုတ် အမှတ်(၁၁)ဆေး တမျိုးထည်းကို ပေးသွားခြင်းဖြင့်လည်း ဆီး-ဝမ်း-လေ မှန်၍ သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ထုန်ကျင်နေရာမှ ကိုက်ခဲလာခဲ့လျှင် ရောဂါ သက်သာပြီဟု မှတ်ကာ တိုဆေးကိုပင် ဆင့်ကာဆင့်ကာ တိုက်ကျေး ပါလေ။ ကိုက်ခဲလွန်း၍ မခံနိုင်ပါက (၄၃-၄၄)ဆေးများကို နံ့သာဖြူ နုလင်းကျော် စသည် တခုခုဖြင့် သွေးလိမ်းပါက ချက်ချင်း သက်သာပါသည်။

၂၉။ အဖေါရောဂါ

သီတာသတ်တို့အား ဖေါရောဂါသည် ဖြစ်ပါက (၃) ဆေးနှင့် (၂၂) ဆေးထည့်ပစ်၍ သင့်၍ တိုက်ကျေးနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အဖေါပန်သမျှ အဇ္ဈတ္တိက၊ ဥက၊ ဗဟိဋ္ဌ ဖျက်စေရန် အမှတ်(၁)ဆေးကို တိုက်ကျေးရမည်။

ထိုမှတစ်ပါး ဗဟိဋ္ဌ အာပန္နနပျက်စေရန်အတွက် (၄၄-၄၅) ဆေးများကို နုလင်းကျော်မြစ်၊ သက်ရင့်ကြီးမြစ် သွေးရည်တို့ဖြင့် ထုတ်စစ်ခါ လိမ်းပေးသင့်၏။

အဇ္ဈတ္တိကအကြောင်း ဥက၊ ငြိမ်းရန် အတွက်ကား (၁-၂-၃) ဆေးများနှင့် (၁၄-၁၅-၁၆) ဆေးများကို ထိခိုက်အောင် အခြေအနေ အားလျော်စွာ ကြည့်၍ တိုက်ကျေးသင့်ပေသည်။

ပထဝီအားပျက်လျက် ဖေါရောဂါနေသူများအတွက် (၁၅) ဆေးတမျိုးကို တိုက်ခြင်းဖြင့်ပင် အဖေါလျော့ကျ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

၃၀။ လေငန်းရောင်

အထူးအရ အကြောင်းပုဒ်ပါတွင် ဆေးကြောနှင့် အပြစ်များ  
သည်။ ၎င်းရောင် အတွက် အဓိက ပုဒ်ရင်းဆေးမှာ အမှတ်(၂၇)  
ပင်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် (၂၉)နှင့် အလားတူ ဆေးများကိုလည်း  
ရာသီဥတု အခြေအနေအရ သင့်လျော်စွဲ တိုက်ကျွေးနိုင်၏။ ဝမ်း  
ချုပ်လွန်းသောသူ ဖြစ်က အမှတ် (၁၁)ဆေးကိုတိုက်ပါ။ လိမ်း  
ဆေးအတွက်မှာမူ (၄၃-၄၄) ဆေးများကို နုလင်ကျော်ဖြင့်  
နံ့သာဖြူ စသည်တို့နှင့် ညှိမ်းနိုင်၏။ သက်ရင်းကြီးဖြစ်လည်း  
ကောင်းသည်သာမက နှိပ်ချွန်းသော ရောင် ဖြစ်ပါက အမှတ်  
၁၂ (၄၃-၄၄) ဆေးများတွင် (၂၉-၄၀) ဆေးထပ်ချွန်  
စပ်၍ အရက်-ခွမ်းဆီ-စသည်တို့ဖြင့် လိမ်းပေးပါလော့။ ချက်ချင်း  
သက်သာပါမည်။

လေငန်းရောင် အတွက် အမှတ် (၂၇)ဆေးကို အဓိကထား  
၍ ညှိမ်းသော်လည်း လက္ခဏာကို ကြည့်၍ အခြားဆေးများကို  
လည်း ကြားညှပ်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာလက္ခဏာ ကိန်းနေသူကို တွေ့ရှိပါကလည်း (၁၅)ဆေး  
ကိုရင်း၊ (၁၀) ဆေးကိုရင်း တိုက်ကျွေး၍ ဓာတ်ညီမျှအောင်  
တိုက်ကျွေးရပါ သေးသည်။

ဤရောင်မှာ အပြင်အားဖြင့် ခက်ခဲ၍ ခိုင်ခံ့သော်လည်း  
(၂၇)ကို ခဲစွဲဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် အမှန် ပျောက်ကင်းနိုင်  
ပေသည်။





### ၃၃။ လေ့ရှာဂါ

လေ့ထိုး၊ လေ့နာ၊ လေ့အောင့် ဟူသမျှ အမှတ် (၃)ဆေးကို ရှောက်ရည်နှင့်တိုက်ကာ ချက်ချင်းပျောက်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် လေ့အားနည်းပြီးသလိပ်အားကြီးသဖြင့်ဖြစ်သော (လေ့နာ) များမှာ မှာ မှာ၊ ဝေသာယာလျှင် သက်သာပြီး ပြန်၍ဖြစ်တတ်၏။ ထိုရာဂါမျိုးကား သီတ လက္ခဏာဆန်တတ်၏။ ရဟန်းတော်များ အဖြစ်များကြပေသည်။ ထိုရာဂါကိုတော့ခွဲ၍ အမှတ် (၁၁)ဆေးကို နေ့စဉ်စွဲ၍ ပေးပါလေ။ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

ရိုးရိုးလေ့အောင့် အတွက်မှာမူ (၃) ဆေးချပွင့် သက်သက် သော်၎င်း၊ (၃ + ၂) စပ်၍သော်၎င်း၊ အဇ္ဈတ္တိက ဥဏှ ပထဝီပျက်စေရန် ပေးပါလေ။

မီးယပ်နှင့် ဟုဉ်၍ လေ့ထိုးသည် ဖြစ်ပါက (၃ + ၂၅) စပ်၍ပေး ဆီးစွကြောင့် လေ့ထိုးပါက (၁၆ + ၃) စပ်၍ပေး။ ချေးမရဘဲ ဗဟိစ္စလုံခါ လေ့ထိုး လေ့အောင့် ဖြစ်ပါက (၃ + ၁) စပ်၍ပေး။ ဤသို့ ဉာဏ်ရှိသလို ခွဲထွင်၍ သုံးနိုင်ကြပေသည်။

ဓာတ်ချုပ် လွန်ခြင်း၊ ဆီးချုပ် လွန်ခြင်း သေသည် တို့ကြောင့် ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ လေ့ထိုးရာ၌ အထက်ပါ ဆေးများနှင့် မထူးခြားခဲ့သော် အမှတ် (၅) ဆေးတွင် (၃) ဆေးကို ထည့်၍ တခွက်ကောင်း မိမိရရ တိုက်ပါလေ။ ချက်ချင်း သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။



၃၂၀ ဆေးဆိုးရင်ကြိမ်

ဝေလနာမိုးပျားကိုအိမ်ထဲ အမှတ်(၃)ဆေးဖြင့် ကုသရပေ ထည်း။  
အိမ်ထဲတွင် ဤရောဂါ၏ ဗဟိဒ္ဓပျက်စေရန် အလွှာ ၈ ချပ် ပြုရပါ  
သောကြောင့် အမှတ်(၁) ဆေးကို လက်လွှာ၌ မပြုရ။  
(၃+၁)စပ်ခါ သံများများတနေ ၃-ကြိမ်ထက်မနည်းတိုက်ပါ။  
ရောဂါ ပြင်းထန်ခြင်း၊ ဇာတိပျက်လွန်ခြင်း ဖြစ်ပါက အမှတ်  
(၅)ကို တိုက်ပါ။

သီတအစိုန်ကြောင့် (ဆေးပူ)လှူသော ညကိုမြင်ပီက (၂၅)  
တွင် (၃)ကို သည့်၅တိုက်ပါ။ (၄၃-၄၄) ဆေးတို့ကို လိမ်းစေ၍  
ဗဟိ ပျက်စေရန် ပြုလုပ်ပေးပါလော။

၃၃။ မုတ်ရောဂါ

အယ် တခြမ်းသာ ကြီးသော ဥက အကြောင်းခံ၍ဖြစ်သည့်  
ဝေနောများအတွက် အဗ္ဗတ္တိကပျက်အကြောင်းဥကဖြစ်စေရန်  
(၁၆)ဆေး (၃) ဆေးများကို ပေးက ရက်ကြောစပ် ပျောက်  
တတ်၏။ အမှတ်(၁)ဆေးကိုလည်း (၃)နှင့်စပ်ခါ တိုက်ကျေး  
သင့်၏။ လိမ်းရန်မှာ (၄၃-၄၄)ဆေးများကို အရက်၊ နှမ်းဆီ  
များဖြင့် လိမ်းပါလော။

ညာအက်တခြမ်းကြီးသော သီတမုတ်များကား အလွန်  
ကြာမြင့်စွာကုမှ ပျောက်၏။ ဆေးပူ အလွန်တိုက်၍လည်းမဖြစ်၊  
မပွင့်လျှင် ပိဋိ ဆိုးတတ်၏။

ညာဘက်ထခြမ်းထည်းသာ ပြစ်သော ရောဂါများအတွက် အမှတ်(၁၀)ဆေးနှင့် အမှတ်(၂၇) အမှတ်(၃၂)ဆေးတို့သည် သင့်လျော်သော ဆေးများ ပြစ်ကြ၏။ အတ္တတ္တိကကို ပျက်၍ ကုမုသာ ရောဂါပျောက်တတ်၏။ သီတဥတုအကြောင်း နှစ်ပါးလည်း ရောထူး၍ နေတတ်၏။

ဘယ်သို့ပင် ရှိစေကာမူ ဥတု အတ္တတ္တိက ပထဝီကို ပျက်စေသော အမှတ်(၃) ဆေးကိုကား လက်လွတ်၍ မပြစ်ချေ။ သီတအာပန္နန အားကြီးထူများအတွက် လိမ်းဆေးမှာမှားကား ဝေပြေ ခဲ့ပြီးသော အမှတ်(၄၃-၄၄)ဆေးတို့နှင့် မရပါက အမှတ်(၂၉) အမှတ်(၄၀) ဆေးများကို ရာသီဥတုအားလျော်စွာ ရေနှင့်ချေး၊ အရက်ကောင်းကောင်း၊ နှမ်းဆီစပ်စပ်တို့ဖြင့် လိမ်းထုပ်ပေးပါလေ။

၃၄။ လည်ပင်းကြီးစရာဂါ

မှတ်ရောဂါနှင့် သဘောချင်း အတူတူပင်ဖြစ်၏။ အထက်မှတ်အောက်မှတ် တွင်လည်း အချို့ ဝေပြေကြသည်။ အများအားဖြင့် ယောက်ျားများတွင် မှတ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်၍ ပိန်းမများတွင် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ပြစ်တတ်ကြပေသည်။

ကုထုံးမှာ မှတ်ရောဂါကုသနည်း အတိုင်းသာ ကုသပါလေ။ သွေးလေကို ညီမျှစေောင် ညှိနိုင်လျှင် ပျောက်ကင်းမည်ဖြစ်၏။



၃၅။ မျက်စိရောဂါ

မျက်စိနာရောဂါများ။ ။သောက်ရန်အတွက် အမှတ်(၁) ဆေး-ကြေး-ပွင့် ဆေးကို ပေးပါလော့။ အမှတ် (၅၄) မျက်စဉ်း ကိုလည်း ထပ်ပေးပါ။ မခံနိုင်အောင် ကျိန်းစပ်နေပါက အမှတ် (၅၃) မျက်စိကွင်းဆေးကို လက်ဖက်စိမ်းရေနှင့်ဖြစ်စေ၊ နံ့သာဖြူ ရည်နှင့် ပြစ်စေ သွေး၍ ကွင်းနိုင်ပါသည်။

မျက်စိမှုန်ခြင်း၌။ ။ဆီးခိုးကြောင့်မှုန်ခဲ့လျှင် အမှတ်(၂၁) ဆေးနှင့် အမှတ်(၉) ဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေးပြီး (၅၄)မျက်စဉ်း ကို ခတ်ပေးပါလော့။

မျက်စိတိမ်ခွဲသွား။ ။အမှတ် (၅၄) မျက်စဉ်းကို တနေ့ လျှင် ၃-ကြိမ်ထက်မနည်း ခတ်ပေးရုံမျှနှင့် ပျောက်ကင်း နိုင်ပါ သည်။ သို့ရာတွင် ဆီး-ဝမ်း-လေ မှန်စေရန် အတွက်လည်း အခြားဆေးများနှင့် ပြုပြင်ပေးပါလော့။

မျက်စိ ကျိန်းစပ်ခြင်း၊ မျက်စိယားယံခြင်း၊ မျက်စမ်းပေါ်ခြင်း စသည်တို့အတွက် (၅၃-၅၄) ဆေးများသည် အလွန်ကောင်း သော ဆေးများ ဖြစ်ကြပေသည်။

အမှတ် (၅၃) ဆေးကို အသုံးပြုရာ၌ သတိပြုဘွယ်ရာမှာ အတွင်းမှ အကြောင်းမငြိမ်းဘဲ ထိုးစားကို အသုံးမပြုရန်ဖြစ်၏။ အားလုံး သိကြသည့်အတိုင်း ဗဟိဒ္ဓ ပြုပြင်မှုထက် အရွတ် အကြောင်းငြိမ်းသော အဓိက ဖြစ်ပေတော့သည်။



ဥပမာ နားစေ့မာ

အဗ္ဗိတ္တိက ဝါယော သန်လျှမ်းနေလျှင်သော်၎င်း။ ဗဟိစ္စ အပွဲအသွေး များသွန်းနေလျှင်သော်၎င်း။ “နားအုခြင်၊ နား ဝေလ တွက်ခြင်၊ နားယားခြင်၊ နားကိုက်ခြင်” စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

အေး၍ သက်စေရန်အတွက် အမှတ်(၁-၂-၃) ဆေးများနှင့် အမှတ်(၅-၉-၁၀) ဆေးများကို အသုံးပြုရပေသည်။ အာဗန္ဓန ပျက်စေရန်အတွက် (၄၃)ကိုဖြစ်စေ၊ (၄၄)ကိုဖြစ်စေ၊ နှမ်းဆီ စပ်စပ်နှင့် ရွေးရွေးချက်၍ နားထဲတွင် ထည့်ပေးပါလော။

သက်ဝိတ လက္ခဏာနှင့် နားထိုင်းအနုသုညာလည်းရှိတတ်၏။ ထိုလက္ခဏာများအတွက် (၂၅-၂၇) ဆေးများ၊ အမှတ် (၄၀) ဆေးများ၊ (၂၉)ဆေးများကို (၁-၂-၃)ဆေးများနှင့် သင့် သလို တွဲဘက်၁၇ တိုက်ပါ။

အဗ္ဗိတ္တိက ဝါယော ယုတ်လျော့ကာ ဗဟိစ္စ အာဗန္ဓနများပြီး နားထိုင်းသူများမှာ နှစ်ပေါင်း ကြာရှည်စွာ ခံရတတ်၏။ ၎င်းတို့ အတွက် (၂၇)ဆေး (၁၁) ဆေးတို့ကို သိထ၊ ဥက္က လက္ခဏာ အားလျော်စွာ ထိုက်ပေး၍ အပြင်မှ လိမ်းဆေး-ကျပ်ဆေးတို့ဖြင့် ကုသက ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။ ရက်မှန်မှန်နှင့် စိတ်ရှည်ရှည် ကုသရန်သာလို၏။ နားနှင့်ပတ်သက်သော ဆရာဂါ၌ အတွင်း အပြင် လက္ခဏာကို ဖမ်း၍မိလျှင် မကုတတ်စရာ မရှိပါပေ။



၃၇။ အဆုတ်နာ

ချောင်းဆိုးသွေးပါ မှုတဆင့် ဖြစ်တတ်၏။ အားပန္နန သလိပ် အပွဲအစည်းလွန်ပြီး ဝါယောဓာတ်အားယုတ်ကာ ဥက္ကအကျဉ်း ကျသဖြင့် အဆုတ်တွင် အပူစိုက်လျက် အနာဖြစ်တတ်၏။

အေး၍ သက်စေတတ်သော(၃)ကဲ့သို့ဆေးမူး၊ အေး၍ ပွင့်သော(၁)ကဲ့သို့သော ဆေးမူးကို တိုက်ကျွေးရမည်။

သွေးသည်းခြေကို ဆေးစေရန်အတွက်(၁၄-၁၅-၁၆)ဆေး များကိုလည်း တိုက်ကျွေးသင့်၏။ ထိုဆေးမူးကို တိုက်ကျွေး သဖြင့် အကြောင်းပူအကို ငြိမ်းစေနိုင်ရုံမျှမက အနာ = နာဗူ အသားကောင်းကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်၏။

ဝမ်းချုပ်လွန်၍ အထက်သို့ ဆောင်လွန်း နေပါကလည်း သက်သာစွာနှင့် ဝမ်းလျှော စေရန် အမှတ် (၅) ဆေးကို တိုက် ပေးပါ။

အေးသောအစာ အရည်များသော အစာတို့ကိုသာကျွေးပြီး ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အေးတို့ကို သင့်သလိုအိုက်ကျွေးကပျောက်စေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဤမျှလောက်ကြီးသော ရောဂါကြီးကို ဤဆေး မျှနှင့် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါမည်လားဟု သံသယမရှိနှင့်၊ အနာနှင့် ဆေးချက်ကိုက်လျှင် မည်သည့်ထောင်မဆို ပျောက်ကင်း ရမည် သာဖြစ်ပေသည်။ ယခု ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နည်းမှလည်း လက် - တွေ ကုသဘူးသော နည်းသာ ဖြစ်ပေသည်။



### ၃၀။ ကျောက်၊ ဝက်သက်

ကျောက်ကြီး၊ ကျောက်ဖြူ (ခေင်) ရေကျောက်၊ ဝက်သက်၊  
ဂျိုက်သိုး အမျိုးမျိုးသော နာရီနာ ဟူသမျှ တေဇော ကြွကာ  
ဗဟိုဂ္ဂသို့ အပူကန်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သဖြင့် အခြေခံခတ်သဘော  
တူညီကြပြီးလျှင် ရုပ် လက္ခဏာနှင့် အပူခတ် အားကြီးထက်  
လိုက်၍သာလျှင် ကွဲပြားခြားနားပေ၍ကြ၏။

အများအားဖြင့် ကန်စေ့ ကြွစေတတ်သော အစာများကို  
ကျွေးလေ့ရှိကြပြီးလျှင် (၃၅) (၂၅) စသော (ပူပွင့်) ဆေးများကို  
ထိုက်ကျွေးလေ့ရှိကြ၏။

ထိုရောဂါမျိုး၌ အဓိကစိုးရိမ်ဘွယ်ရာမှာ (ဝမ်း) ပင်ဖြစ်ရာ  
ပွင့်စေသော ဆေးပုများကို ထိုက်ကျွေး၍ ပွင့်လျှင်ထော်၏ မပွင့်  
လျှင် အပူလောင်ခါ (ပရိဿဝ) ဝမ်းဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းမဖြစ်၍  
ပထဝီ ခိုင်မြန်လျှင်လည်း ၂-ခုယ်လွန်ဖြစ်ခါ ခုက္ခတော့တတ်၏။  
ထို့ကြောင့် ထိုရောဂါမျိုးကို ဆေးပူမတိုက်ဘဲ (၁၆-၁၄-၁၅)  
ဆေးအေးများကို ထိုက်၍ ကုသခြင်းသည်သာလျှင် အန္တရာယ်  
မရှိ စိတ်ချရသောနည်းဖြစ်လေသည်။

ဆေးအေး ထိုက်ကျွေးခြင်းကိုအချို့က “အပူကိုပိတ်၍ သတ်  
သည်။ မကန်နိုင်သောကြောင့်ခုက္ခဖြစ်လိမ့်မည်” ဟုကျွေးထင်တတ်  
ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ပါပေ။ (ရေအိုးထည်းသို့ကျောက်ခဲထည့်  
လိုက်သောအခါ အိုးထည်းမှ ရေသည် အပြင်သို့ ထွက်ကျတတ်  
သကဲ့သို့) (၁၄-၁၅-၁၆) ဟူသော သွေးနှင့် သည်းခြေအေးမြစေ  
တတ်သည့် ဆေးအေးများကို ထိုက်ကျွေး လိုက်သော အခါ၌  
အတွင်း၌ ရှိသော အပူခတ်များသည် အပြင်သို့ ကန်ထွက်၍

လာကြ၏။ နှလုံးသွေး၌ အုပ်စီးနေသော ဥက္ကဋ္ဌ ဂေါဟာတ်ကို ဆေးအေးက နှိမ်လိုက်သောကြောင့် သွေးသည်းခြေ အေးကာ အပူငြိမ်းမှုကိုလည်းရ၏။ သွေးသား သန့်စင်သဖြင့် ကျောက်ဆိုး များလည်း မလာနိုင်၊ အာကာသကို ရစေသဖြင့် လူများလည်း ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကိုမခံရဘဲ သက်သက်သာသာနှင့်ဆရာဂါ ကို ပျောက်စေ၏။

ဤကား နှစ်ပေါင်း များစွာ လက်တွေ့ ကုသ လာသော လက်တွေ့ကုသမှုများမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ဆိုသဖြင့် ဆေးပုတိုက်၍ ကုသက မပျောက်ဟု မဆိုလိုပါ။ ပျောက်ကင်းကြချင်း တူလျှင် ဆေးအေးနှင့် ကုသသည်က ပို၍ ကောင်းပါသည်ဟု ဆိုလိုပါ သည်။

“ပထဝီယုင်းသွေး၊ အားယုတ်လေက၊ သည်းခြေမခြောင့်၊ ရောဂါ နှောင့်လိမ့်၊ ဟို့ ကြောင့်ပထဝီ၊ အားပြည့်ညီအောင်၊ ခြောင့်ညီ သည်းခြေ၊ ရှိမေမေချွတ်၊ ထိုဓာတ်ဒွယ၊ အဓိကဟု၊ မှတ်ကြရမည်” ဟူသော “နရသုခိ” ဆေးကျမ်းနှင့်လည်း ညီစွာ ပထဝီပျက်မည်ကို မစိုးရိမ်ရသောကြောင့် ပို၍ ကောင်းသည်ဟု ဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။







ဤမျှဖြင့် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ တော်လှန်ရေးအစိုးရ၏ တိုင်းရင်းမြန်မာ အခမဲ့ ဆေးပေးဌာနများတွင် သုံးစွဲလျက်ရှိကြသော ဆေးနည်းများကို ဖော်ပြခြင်းမှာ ပြည့်စုံပေခဲ့ပြီ။

ဤဆေးနည်းများမှာ ၁၉၅၃-ခုနှစ်မှ ၁၉၆၆-ခု နှစ်များအတွက် ပြဋ္ဌာန်း အသုံးပြုနေကြသော ဆေးနည်းများ ဖြစ်၍ နောင်အခါ၌ တိုးချဲ့လိုက်လည်း တိုးချဲ့ကြပေမည်။ ပြင်ဆင်လိုက်လည်း ပြင်ဆင်ကြပေမည်။

စာရေးသူ၏တာဝန်ကား ယခု သုံးစွဲနေကြသော ဆေးနည်းများကိုသာ တိုင်းပြည်လူထု၏ အကျိုးရှိရာ ရှိကြောင်းအတွက် တင်ပြရန်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ပါသော ဆေးနည်းများ၏ အသုံးရေလဲကို သို့ထက် ပိုမိုအလိုရှိပါက နားလည် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာများထံ၌ မေးမြန်း၍ သုံးစွဲတော်မူကြစေလိုပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် မရှင်းလင်းသော အချက်များရှိပါကလည်း စာရေးသူထံသို့ “တံဆိပ်ခေါင်း လုံလောက်စွာထည့်၍” မေးမြန်းပါက အထူးအရေးယူပြန်ကြားမည် ဖြစ်ပါကြောင်း အစီရင်ခံအပ်ပါသတည်း။

ဆရာ—ဦးသိန်းလွင်

ကိုယ်ချင်းစာတရား လက်ကိုင်ထားလျှင် သားချင်းမမာ  
ရင်းနှီးစွာ ကုသပေးလျက်ရှိသော

## မေမေပွင့် ဆေးကုဋ္ဌာန

မည်သူမဆို ကိုယ်တိုင် လာရောက်၍ (အခမဲ့) ဆွေးနွေး  
စမ်းသပ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စမ်းသပ်ခ၊ ဆွေးနွေးခ၊ ဆေးကုခ မယူ၊

ဆေးဘိုးသက်သက်မျှ ယူပါသည်။

ဒု လုပ်အကိုင်မပျက် ဆေးဝါး ကုသနိုင်ပါသည်။

ရောဂါမျိုးစုံကို လက်ခံ ကုသပါသည်။

မကုသနိုင်သော ရောဂါများကို ကုသနိုင်သော

နေရာသို့ ညွှန်ကြားပေးပါသည်။

ရပ်ဝေးသို့ စာပေးစာယူဖြင့် ကုသပေးပါသည်။

ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာတော်မူကြပါစေ။

မေ မေပွင့် ဆေးကုဋ္ဌာန

၉၁၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည် (ကာလပတ်) လမ်းနှင့်

၆၆၊ ၉၃-လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကင်းမြို့၊ (ပုံး) ၁၆၈၈၉

# လုပ်သားပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက်

မေမေပွင့်ဆေးကုဋ္ဌာနတွင် အသင့်ရနိုင်သော ဆေးများ

## ဆေးအပူတ်

၁။	ရိုးရိုးအားဆေး (ပိန်ဆူစသည်)	အပူလင်း	၁၀-ကျပ်
၂။	အထူးအားဆေး (ဝဆူပိန်သည်)	။	၁၅-ကျပ်
၃။	အစာကြေ လေကျဆေး (ဆေးပု)	။	၄-ကျပ်
၄။	အစာကြေ လေကျဆေး (ဆေးဆေး)	။	၄-ကျပ်
၅။	ဆေးအားလုံးဆေး	။	၆-ကျပ်
၆။	ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး	။	၄-ကျပ်
၇။	ဓာတ်ပွင့် စားဆေး	။	၄-ကျပ်
၈။	ဓာတ်ပွင့် လိမ်းဆေး	။	၅-ကျပ်
၉။	လေငန်း စားဆေး	။	၆-ကျပ်
၁၀။	ဆေးပူကြီး	။	၆-ကျပ်
၁၁။	အစာကြေဆေးလုံး	။	၄-ကျပ်
၁၂။	နတ်ရေစဉ် မျက်စဉ်	။	၃-ကျပ်
၁၃။	သီးပူ ညှောင်းကျဆေး	။	၆-ကျပ်
၁၄။	အကြာလိပ်ဆေး	။	၄-ကျပ်
၁၅။	ပန်းနာပျောက်ဆေး	။	၆-ကျပ်
၁၆။	မင်းကိုကာဆေး	။	၄-ကျပ်

- ၁၇။ ရာဇာရဟ နန်းသုံး ဆေးတော်ကြီး တပုလင်း ၆-ကျပ်
- ၁၈။ လေမင်းဆေးလုံး ။ ၄-ကျပ်
- ၁၉။ လေပုပ်ထုတ်ဆေးလုံး ။ ၄-ကျပ်
- ၂၀။ လေပုပ်ချဆေးကြီး ။ ၆-ကျပ်
- ၂၁။ အေးပိတ်ဆေး ။ ၄-ကျပ်
- ၂၂။ ပန်းပေါင်းနွာ ။ ၁-ကျပ်
- ၂၃။ ဒုလ္လာမီးယပ် အမြစ်ဖြတ်ဆေးကြီး ။ ၄-ကျပ်
- ၂၄။ နာမည်ကျော် မေမေပွင့် သွေးဆေးကြီး ။ ၄-ကျပ်

ဆေးများကို ခိုးဖိတ်ဖြင့် ဝိုင်းပါသည်။ ( ဝေ့ ကြိုဆင်ယူရန်  
 ခလိုပါ )။ ကန်သိုးနည်းသော ဆေးများကို (၂) ပုလင်းများထု  
 ရရှိကုန် သက်သာပါသည်။ ထောင်ကို ဖော်ပြ၍ ဝေ့ ၂၀-ကျပ်  
 တက် မနည်း ဝယ်ယူသူ များအား (၅) ကျပ်တန် စား ရန်နှင့်  
 ရှောင်ရန် “ဇာတ်စာညွှန်ကြားလွှာ” ကို အခမဲ့ ပေးပါသည်။  
 ဆေးနှင့် သင့်မသင့်နှင့် ဆေး၏ အစွမ်းကို သိလိုပါက စာပြန်ရန်  
 တံဆိပ်ခေါင်း အပိုတခုထည့်၍ မေးမြန်းပါ။ ပြန်ကြားပါမည်။  
 ပေးပို့ ထည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို ဝယ်ယူသူက ခံရပါသည်။

**မေမေပွင့် ဆေးကုဋ္ဌာန**

၆၆၊ ၉၃ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်။ (ဖုံး ၁၆၈၈၃)

ပုံနှိပ်သူ

ဒေဂျစ်စ် (၀၀၃၀)

ထိုင်းလင်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၅၊ ၁၅၅ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

ထုတ်ဝေသူ

ဒေဂျစ်စ် (၀၀၃၁)

ထိုင်းလင်းစာပေတိုက်

အမှတ် ၅၊ ၁၅၅ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

ငါ့ရင်းရင်းမြန်မာဆေးနည်းကျော်များ။ ၂-ကျပ်။

ကိုယ်ချင်းတေတစား-လက်ကိုင်ထားလျက်  
သားချင်းပမာ ရင်းနှီးစွာ ကုသပေးလျက်ရှိသော

# မေမေပွင့် ဆေးကုဋ္ဌာန

မည်သူမဆို....ကိုယ်တိုင်လာဆောက်၍ (အခမဲ့) ဆွေးနွေး  
စမ်းသပ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

စမ်းသပ်ခ ဆွေးနွေးခ ဆေးကုခ-မယူ။

ဆေးတိုးသက်သက်မျှ ယူပါသည်။

အလုပ်အကိုင်မပျက် ဆေးဝါး ကုသနိုင်သည်။

ရောဂါမျိုးစုံကို လက်ခံ ကုသပါသည်။

မကုသနိုင်သော ရောဂါများကို ကုသနိုင်သော

နေရာသို့ ညွှန်ကြားပေးပါသည်။

ရပ်ဝေးသို့ စာပေးစာယူဖြင့် ကုသပေးပါသည်။

အိမ်နီးမား၍ ချမ်းသာတော်မူကြပါစေ

## မေမေပွင့် ဆေးကုဋ္ဌာန

၉၁။ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း[ကာလပတ်]လမ်းနှင့်

၆၆။ ၉၃-လမ်း ကန်တော်ကလေး ရန်ကုန်မြို့။ ဖုံး-၁၆၈၈၃

ယူတူးပုံနှိပ်တိုက် ၁၃၅ ဒိုက်ချစ်လမ်း၊ ရန်ကုန်