

ရွက် * ခေါက် * မြစ် * သီး

ဆေးနည်း ၁၀၀၀

BURMESE CLASSIC

(တိုင်းရင်းမြန်မာ အိမ်သုံးဆေးများ)

- || ဆေးပညာ ဗဟုသုတပေါင်း ၅၀၀
- || ဆပင် ၀၅-ပင်၏ စုထိသတ္တိ အကျိုးသွားများ
- || ဆေးနည်းပေါင်း ၁၀၀၅ နည်း
- || အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေးများ
- || မုတ်သားဖွယ်ရာများ
- || ဆေးဝန်းသုံး အိမ်သုံး ဆေးနည်းများ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၂၇၈/၉၃ (၇)

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၂၇၂/၉၃ (၈)

၁၉၉၃ ခု၊ စက်တင်ဘာလ

ဆဋ္ဌမအကြိမ်

အုပ်စု - ၁၅၀၀

ထုတ်ဝေသူ

ဦးမြသန်း (မြဝ၁၀၅၀)

အသိုင်းအဝန်းစာပေ

၃၅၊ သမာဓိလမ်း၊ ဇွဲဆုံရပ်၊

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ထွေးစိန် (၀၁၇၀၈)

မြတ်ရတနာပုံနှိပ်တိုက်

၄၂၊ ၄၂ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်စန်း (၀၃၄၁၄)

ဌေးပဒေသာပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၄၉၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ETA

ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ပံ့ပိုးမှု ဦးပျိုင်း၊ သမီး- မညွန့်

ပိဋကတ်စာအုပ်နှင့် သက်န်းပရိက္ခရာဆိုင်

အမှတ် ၄၂၅၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊
တောင်ဘက်စာတတ်လေ့ကားအနီး၊ နေပြည်တော်၊ ရန်ကင်းမြို့။

BURMESE
CLASSIC

စာအုပ်မူပိုင်ရှင်အတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရောဂါဖိစီးနေသည့်ကြားမှ မိမိ
ကြိုပမ်း ရေးသားခဲ့သော စာမူများကို (ပံ့ပိုးမှုဦးပျိုင်း-
သမီးမညွန့်စာပေတိုက်) အား မူပိုင်အဖြစ် ရောင်း
ချ၍ ရရှိသော ငွေကို မသေမီ လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့သဖြင့်
(ပံ့ပိုးမှုဦးပျိုင်း-သမီးမညွန့်စာပေတိုက်) အား အထူး
ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။

၂၄-၁၁-၉၀။ ဦးလှစင်(ဆန်းညွန့်ဦး)

ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀ သည် . . .

- * မီးဖိုချောင်သုံး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ခြံတွင်းရွာတွင်း၊ လမ်းဘေးတို့တွင် အလွယ် ရနိုင်သော ပစ္စည်းများသာဖြစ်၏။
- * ယင်းတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိ အကျိုးသွားအာနိသင်တို့ကား ကြီးမားလှပါ၏။
- * မသိသူကျော်သွား၊ သိသူဖော်စားဟူသောစကား သစ်ပင်တို့ကလူသားတို့ကို ပြောပြနေသောစကားများသာဖြစ်၏။
- * ကျွန်ုပ်တို့၏ မိဘ၊ ဘိုးဘွားများသည် အပင်အရွက်တို့၏ အာနိသင်ဖြင့် ရောဂါများကို ကင်းစင်စေခဲ့၏။
- * ကျွန်ုပ်တို့သည် အပင်၊ အရွက်တို့၏အာနိသင်တို့ကို လျစ်လျူရှု၍ ဘာကြောင့် ငွေကြေးအကုန်အကျခံနေကြသနည်း။

ဤစာအုပ်သည်

- * အပင်၊ အရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက်၊ အမြစ်၊ အသီးတို့မှ ဆေးနည်းများပင် ဖြစ်ပါသည်။
- * အရေးပေါ်လျှင် နီးရာ၊ ရရာမြစ်၊ ခေါက်၊ ရွက်၊ သီးတို့ဖြင့် ကုသနိုင်ကြသည် မဟုတ်ပါလော။
- * ဤစာအုပ်ကို လက်စွဲပြု၍ ဇီဝိတဒါနကုသိုလ်လည်း ပွားနိုင်သည်။
- * တစ်အိမ်လုံး၊ တစ်ရွာလုံး၏ကျန်းမာရေးကိုလည်း ငွေကြေးမကုန်ကျဘဲ စောင့်ရှောက်နိုင်မည်။

ဤစာအုပ်သည် သင့်အတွက် 'ရတနာရွှေအိုး' ပါတည်း။

ဆေးနည်းတွေများ၍ စိတ်ထွေးမသွားပါနှင့်

၁။ ရောဂါတစ်ခုတွင်ဆေးနည်း အမျိုးမျိုးပြထား၍ စိတ်ထွေးမသွားပါနှင့် မိမိ၏ အတ္တနောမတိဖြင့် ချိန်ဆ၍ ရောဂါ၏ အခြေအနေလူနာ၏အခြေနေ တို့ကိုချင့်ချိန်ပြီးလက်လှမ်းမီနိုင်သော ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ ပွင့်၊ သီး တို့ကို ရွေးချယ်၍ အသုံးပြုပါလေ။

၂။ အကုသိုလ်ပြင်ပြထားသော ရောဂါအမည်များ မှာ (မူလဆေးကျမ်း၊ ဆေးနည်းတို့၏ အခေါ်အဝေါ်အတိုင်း) ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခေါ်အဝေါ် အမျိုးမျိုးတွေ့နေရ၍ စိတ်ထွေးမသွားပါနှင့် " ရောဂါတူလျက် အခေါ်လွဲနေသည်များကို စေ့ငှစွာ ရှာဖွေကြည့်ရှုကြပါ။ ဥပမာ-နှာခေါင်းသွေးယို၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံ။

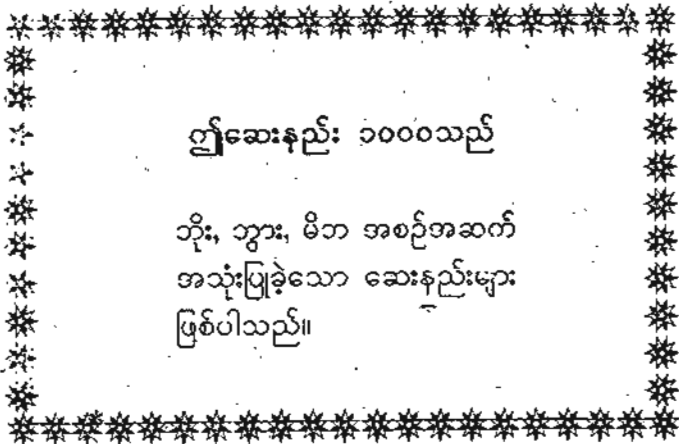
၃။ တစ်ခါတစ်ရံ " ရောဂါအခေါ်ကွဲပြီး ဆေးနည်းတူများ ထပ်တွေ့လျှင်" ဆေးကျမ်းချင်း မတူ၍သာ မှတ်ယူလေ။

၄။ သုံးလိုသည့်ဆေးကနည်းနည်း၊ ဆေးနည်းတွင် ပိဿာချို၍ တွေ့နေရလျှင် ဆေးစုအားလုံး တစ်ဝက်၊ လေးပုံတစ်ပုံစီလျှော့ချ၍ ဖော်နိုင်ပါသည်။



ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀သည် ဘိုးဘေးဘီဘင် သမားစဉ် ဆက်ထားရစ်ခဲ့ကြသော ဆေးနည်းပေါင်းများစွာနှင့်-

* ဆေးကျမ်းကြီးငယ်အသွယ်သွယ်တို့မှ ဆေးနည်းများ၊ မြန်မာနိုင်ငံ အရပ်ရပ် သမားတော်များ ကိုယ်တွေ့ တင်ပြခဲ့သော ဆေးနည်းများဖြစ်ပါသည်။



ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀သည်

ဘိုး၊ ဘွား၊ မိဘ အစဉ်အဆက် အသုံးပြုခဲ့သော ဆေးနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။



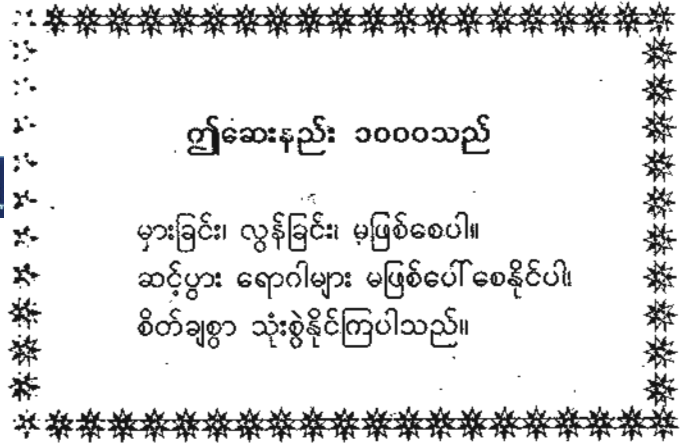
ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀သည် မိမိကိုယ်တိုင် သိဖူး၊ မြင်ဖူး၊ ကြားဖူး၊ သုံးဖူးကြသော ဆေးနည်းပေါင်းများစွာကိုလည်း တွေ့ရှိ ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

* အရေးကြုံလျှင် မေ့နေတတ်ကြ၍၊ အကွရာစဉ်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀ သည် တိုင်းရင်းမြန်မာ သမား ..ဘကြီးများထံ မပြသနိုင်သေးမီ

ဆေးဝါး အသင့်မရှိသော နေရာတို့၌

- * နီးရာ၊ လက်လှမ်းမီရာ. . .
- * အသီး အမြစ်၊ အခေါက်၊ အရွက်တို့ဖြင့် ကုသနိုင်
- * ရန်ဖြစ်ပါသည်။



ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀သည်

မှားခြင်း၊ လွန်ခြင်း၊ မဖြစ်စေပါ။ ဆင့်ပွား ရောဂါများ မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ။ စိတ်ချစွာ သုံးစွဲနိုင်ကြပါသည်။

ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀ တွင်ရောဂါအမည်ကို အကွရာ စဉ်ဖြင့် ရှာကြည့်ပြီး. . .

* အနှစ်သက်ဆုံး ဆေးနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ကြပါသည်။

ဇွဲငြိမ်းပြုကျမ်းများ၊ စာအုပ်စာအိမ်းများ

- ၁။ သာရကောမုဒိဆေးကျမ်း။
- ၂။ ဥတုဘောဇနကျမ်း။
- ၃။ ဆေးအဘိဓာန် အဖွင့်ကျမ်း။
- ၄။ ဓာတုစိန္တာ။
- ၅။ လောကဟိတရာသီကျမ်း၊ ဆရာဦးဘိုးမြစ်၊ ဆရာလှိုင်။
- ၆။ စရိယဆေးကျမ်း။
- ၇။ ရှုတော်မူ။
- ၈။ သြသဓနယ ပကိဏ္ဍကကျမ်း၊ ဆရာကြီး ဦးဘေ။
- ၉။ နရမာလာ။
- ၁၀။ ဒဗ္ဗဂုဏ ပကာသနီ။
- ၁၁။ သမားလက်သုံးခေါ် ဆေးအဘိဓာန် အဖွင့်ကျမ်း။
- ၁၂။ အရှင်နာဂသိန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (၈)။
- ၁၃။ အရှင်နာဂသိန် အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်။
- ၁၄။ ရုပ်ပြ ပရဆေးအဘိဓာန် (ပ-ဒွ) ဆရာဦးမြဝင်း။
- ၁၅။ တေသဇ္ဇစွယ်စုံ အဘိဓာန်ကျမ်း၊ ဆရာမင်းထွဋ်။
- ၁၆။ ဆရာဇီဝက ပွဲတွေ့ ဆေးမီးတိုကျမ်း (ပ-ဒွ-တ)။
- ၁၇။ မြိုင်နံသာ ဦးကုဏ္ဍလ ဆေးမီးတိုကျမ်း (ပ-ဒွ-တ)။
- ၁၈။ ဆေးမီးတိုလားကျမ်း ၄ စောင်တွဲ (ဟံသာဝတီ)။
- ၁၉။ ဓာတ်စာလမ်းညွှန် ဆရာဦးသိန်းလွင်။
- ၂၀။ ဆေးဝါးမပါ ဓာတ်စာနှင့် ကုနည်း (ပ-ဒွ)။
ဆရာဦးသိန်းလွင်။
- ၂၁။ စားပင်၊ သုံးပင် ဆေးဖက်ဝင် စာအုပ်များ။
ဆရာဦးလှဒင်။

- ၂၂။ မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်းများ (၃၂) တွဲ။
- ၂၃။ မြန်မာအဘိဓာန်ကျမ်း (၅တွဲ)
- ၂၄။ နာနာယန အာဟာရအဘိဓာန် ဆရာကြီးဦးစံလှ။
- ၂၅။ ဦးတင်ဦး၏ စိုက်ပျိုးပုံ ပဒေသာ။

ဇွဲငြိမ်းပြု ကျမ်းများ

- ၂၆။ သမားတော်စာစောင်များမှ ဆေးဆောင်းပါးရှင်များ။
ဒေါ်မေအောင် (ရမည်းသင်း)။
တောင်စွန်းသမားတော် ဦးကုလား။
ဆင်ပေါင်ဝဲဆရာ ဦးဘငြိမ်း။
ဧရာဝတီတိုင်း ကျောင်းကုန်းမြို့ ယုန်စန္ဒာဆေးတိုက်။
ဆရာ ဦးသန်းယုံ။
တောင်သာဆရာ ဦးရေချမ်း၊ တာမွေ။
ထီးချိုင့်နတ်စိုး။
ပဲခူးဘုရားကြီးတိုက်နယ် ဦးတင်ဇောင်။
သဘာဝဓမ္မ ဆရာဦးဖေသိန်း၊ မန္တလေး။
ကျောက်တန်း ဆရာဦးစိုးတင် (ပန်းနာဆေး)။
ဆရာဦးအောင်မြင့်၊ ဒ၊ ဗ၊ ဘ ဂုဏ်ထူးဆောင်၊ ပဲခူးမြို့။
ရေနံချောင်း၊ ဒ၊ ဘ (ဘ၊ဗ) ဆရာ ဦးသန်းညွှန်၊
ဆရာစံ (စံကြူ) သာစည်ရပ်၊ ဗန်းမော်မြို့။
ဦးထွန်းလှိုင်။

ဒေးဒရဲ ဆရာကြား။
 ဗန်းမော်သမားတော် ဆရာကြီး ဦးလူကြီး ဝါနပြုသည်။
 ဦးအောင်သာဖြူ၊ ပန်းမြောင်မြို့။
 ဆရာကြီး ဦးလူဖြူအောင်၊ စစ်တွေမြို့။
 ပုလော ဦးကြီးလှိုင်။
 ကိုအုန်းမြ၊ သဘာဝဓမ္မသင်တန်းသား။
 ၂၇။ လမ်းစဉ်သတင်း မောင်ယဉ်နွယ်။
 ၂၈။ ရှေ့သို့စာစောင်များ။
 ၂၉။ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ် သတိုးသောင်း၊ မောင်ဆုရှင်။
 ၃၀။ ကြေးမုံသတင်းစာ၊ သတိုးသောင်း။

မာတိကာ

(က)

အညွှန်း	၁
နိဒါန်း	၄
အခန်း ၁။ တိုင်းရင်းဆေးဝါး ဝေါဟာရများ	၉
(က)	၉
(ခ-ဂ-င-စ)	၁၁
(ဆ)	၁၁
(ည) (တ)	၁၄
(ထ)	၁၅
(ဒ-ဇ-န)	၁၆
(ပ)	၁၇
(ဖ)	၁၈
(ဗ) (ဘ) (မ)	၂၀
(ယ) (ရ)	၂၄
(လ)	၂၆
(ဝ)	၂၈
(သ)	၃၀

အခန်း ၂။ အပင်တို့၏ ဂုဏ်သတ္တိအကျိုးသွားများ	၃၅
၁။ ကညို (၈၅)	၃၇
၂။ ကညွတ် (ရှဉ့်မတက်)	၃၇
၃။ ကနဖော	၃၈
၄။ ကသစ်၊ ကုလားမျက်စိ	၃၉
၅။ ကုက္ကို(မြန်မာ)	၄၀
၆။ ကောက်ရိုးနွယ်	၄၁
၇။ ကင်ပွန်းချဉ်	၄၁
၈။ ကင်းပုံပင်	၄၂

ခ) ဆေးနည်းအမှတ်	မာတိကာ	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
၉။ ကန်စွန်း	၄၃	၁၀။ ကန်ကလာ	၄၄
၁၁။ ကန်ပလူ	၄၄	၁၂။ ကန်အိတ်	၄၅
၁၃။ ကျီးအာပင်	၄၆	၁၄။ ကျောက်ဖရုံ	၄၇
၁၅။ ကျည်းပင်	၄၇	၁၆။ ကျပ်ခိုး	၄၈
၁၇။ ကြိဟင်းရွက်	၄၈	၁၈။ ကြက်သဟင်းရွက်	၄၉
၁၉။ ကြက်သွန်နီ	၄၉	၂၀။ ကြက်သွန်ဖြူ	၅၀
၂၁။ ကြက်ဟင်းခါး	၅၁	၂၂။ ကြောင်ပန်းရွက်	၅၁
၂၃။ ကြောင်လျှာ	၅၃	၂၄။ ကြိတ်မှန်	၅၄
၂၅။ ကျွန်းပင်	၅၅	၂၆။ ကြွက်နပေါင်း	၅၅
၂၇။ ခရာပင်	၅၆	၂၈။ ခရေပင်	၅၆
၂၉။ ခံဇာက်ပင်	၅၇	၃၀။ ခံသီးပင်	၅၈
၃၁။ ချဉ်ပေါင်ခါး၊ ချဉ်ပေါင်နီ၊ ချင်း			၅၈
၃၄။ ခွေးတောက်			၅၉
၃၅။ ခွေးလှေးယား	၅၉	၃၆။ ခွေးသေးပန်း	၆၀
၃၇။ ခုံညင်း	၆၀	၃၈။ ဂုံမင်း	၆၁
၃၉။ ငဖြူကြီး (မရိုးပင်)၊ ငါ	၆၁	၄၀။ ငရုတ်ကောင်း	၆၂
၄၁။ ငရုတ်သီး	၆၂	၄၂။ ငှပင်	၆၄
၄၃။ စပါးလင်	၆၅	၄၄။ စမြိတ်	၆၅
၄၅။ စားတော်ပဲ၊ စားတော်ပဲပြုတ်			၆၆
		၄၆။ စက်ကတုံး	၆၇
၄၇။ စောင်းလျားသီး	၆၇	၄၈။ စင်ပြွမ်းသီး	၆၈
၄၉။ စိန့်ဘော်၊ ဆား	၆၈	၅၁။ ဆီ၊ ဆား	၆၉
၅၂။ ဆီးပင်	၇၀	၅၃။ ဆီးဖြူသီး	၇၁

မာတိကာ	ဆေးနည်းများ	ဆေးနည်းအမှတ်	စာမျက်နှာ
၅၄။ ဆူးဖြူပင်	၇၁	၅၅။ ဆူးပန်း	၇၂
၅၆။ ဆူးပုပ်ကြီးရွက်	၇၃	၅၇။ ဆင်ငိုမြက်	၇၃
၅၈။ ဆင်တုံးမနွယ်	၇၄	၅၉။ ဆိတ်ဖူး	၇၅
၆၀။ ဆန်	၇၅	၆၁။ ဇရစ်	၇၆
၆၂။ ညံပင်	၇၆	၆၃။ ညောင် (ဇောခီ)	၇၆
၆၄။ ညောင်ခြေထောက်	၇၇	၆၅။ တညင်းပင်	၇၇
၆၆။ တမာ	၇၇	၆၇။ တရုတ်စံကား	၇၈
၆၈။ တောကြက်မောက် (စစ်သိမ်း၊ ကျွဲနာခေါင်းချိတ်)			၇၈
၆၉။ တောင်မရိုးပင်	၇၉	၇၀။ ထိကရုံး	၈၀
၇၁။ ထန်း	၈၁	၇၂။ ဒန္တသုဓ	၈၂
၇၃။ ဒန့်သလွန်	၈၂	၇၄။ နန္ဒင်	၈၃
၇၅။ ပန်ခါးသီး	၈၃	၇၆။ ဘူး	၈၄
၇၇။ မန်ကျည်းသီးစိမ်း	၈၄	၇၈။ မန်ကျည်းမှည့်	၈၅
၇၉။ မန်ကျည်းရွက်	၈၅	၈၀။ ရှားစောင်းလက်ပပ်	၈၅
၈၁။ ရွှေဖရုံသီး	၈၆	၈၂။ ရှောက်သီး	၈၆
၈၃။ သံပရာသီး	၈၆	၈၄။ ဟင်းနုနယ်	၈၇
၈၅။ ဇကာရာဇ်	၈၇		

အခန်း ၃။ ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီး ဆေးနည်း ၁၀၀၀
 ၁ မှ ၄၇ ကလေးများအတွက်
 ကလေးသက်စောင့်ဆေး၊ ကျောပူ
 ခေါင်းပူ၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊
 ကြက်ညှာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ချွေထ၊
 ဆီးချုပ်၊ ညှော်ဝင်(တက်လျှင်)

(ဃ)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
	နို့မျက်၊ နှာပိတ်၊ ဗိုက်နာ၊ မက္ခရနာ၊	၉၄
	ရင်ပြည့် ရင်ကယ် (လေဆန်နာ)	
	လေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းဖော	၉၅
	ဝမ်းရောင်၊ သလိပ်ဖြတ်ဆေး၊ သန်ထလျှင်	၉၆
	အပူကျဆေး၊ အအေးမိ	၉၇

လူကြီးဆေးများ

(က)

၄၈ မှ ၄၉။	ကာမအားဆေး	၉၈
၅၀။	ကာလဝမ်း	၉၈
၅၁ မှ ၅၄။	ကာလသားရောဂါ	၉၉
၅၅ မှ ၅၈။	ကိုယ်ဖောကိုယ်ရောင်	၉၉
၅၉ မှ ၆၆။	ကိုယ်ရေဝါ (အသားဝါ)	၁၀၀
၆၇။	ကိုယ်ဝန်ရှိစ ဖျိုအန်	၁၀၀
၆၈။	ကိုယ်ဝန်ပျက်တတ်လျှင်	၁၀၀
၆၉ မှ ၇၃။	ကင်းဆိပ်	၁၀၀
၇၄။	ကိန္နရာနာ	၁၀၁
၇၅။	ကျောက်ဖြူပေါက်	၁၀၁
၇၆ မှ ၈၁။	ကျပ်တီးနာ	၁၀၁
၈၂။	ကျပ်ပတီးနာ	၁၀၁
၈၃။	ကျပ်ဖု	၁၀၂
၈၄။	ကျွဲသမာနာ	၁၀၂
၈၅ မှ ၈၈။	ကြံ့ထိုးလျှင်	၁၀၂
၈၉။	ကြက်ညှာချောင်းဆိုး	၁၀၂
၉၀။	ကြက်မျက်သင့်	၁၀၂

(င)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
	(ခ)	

၉၁ မှ ၉၅။	ခရုသင်း	၁၀၂
၉၆ မှ ၉၈။	ခါးနာ၊ ခါးကိုက်	၁၀၃
၉၉ မှ ၁၀၂။	ခူနာ	၁၀၃
၁၀၃။	ခံတွင်းခြောက်ကွဲ	၁၀၄
၁၀၄။	ခံတွင်းပျက်လျှင်	၁၀၄
၁၀၅ မှ ၁၁၆။	ခေါင်းကိုက်	၁၀၄
၁၁၈ မှ ၁၂၁။	ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်	၁၀၅
၁၂၁။	ခေါင်းသန်းတွယ်	၁၀၅
၁၂၁ မှ ၁၂၄။	ခေါင်းမူး	၁၀၆
၁၂၅ မှ ၁၃၇။	ချောင်းဆိုး	၁၀၆
၁၃၈ မှ ၁၄၃။	ချောင်းခြောက်ဆိုး	၁၀၇
၁၄၄။	ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်	၁၀၈
၁၄၅။	ချောင်းဆိုးပန်းနာ	၁၀၈
၁၄၆။	ချောင်းဆိုးသလိပ်ကပ်	၁၀၈
၁၇၄ မှ ၁၄၈။	ချောင်းဆိုးသွေးပါ	၁၀၈
၁၄၉ မှ ၁၅၀။	ခွေးရူးအဆိပ်ပြေ	၁၀၈
၁၅၁။	ချည်နဲ့ အားနည်း	၁၀၉
၁၅၂။	ချိုင်းအောက်အနာပေါက်	၁၀၉
၁၅၃ မှ ၁၅၆။	ရွေးထုတ်ဆေး	၁၀၉
၁၅၇။	ရွေးလွန်ရောဂါ	၁၀၉
၁၅၈။	ခြေကျိုး၊ လက်ကျိုး	၁၀၉
၁၅၉။	ခြေတုန်လက်တုန်	၁၀၉
၁၆၀။	ခြေလက်အကြောပြတ်	၁၀၉

(ခ)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
၁၆၁။	ခြေလက်ထုံကျဉ်ကိုက်	၁၁၀
၁၆၂။	ခြေ, လက်သေ	၁၁၀
၁၆၃ မှ ၁၆၄။	ခြေသပွတ်နာ	၁၁၀
၁၆၅။	ခြေအေးနာ	၁၁၀
၁၆၆။	ခြင်ဆီတိုးရောဂါ	၁၁၀
(င)		
၁၆၇။	ငန်းငါးပါးဆေး	၁၁၀
၁၆၈။	ငန်းနက်ကြီးဆေး	၁၁၁
၁၆၉။	ငန်းမန်းအနာ	၁၁၁
၁၇၀ မှ ၁၇၃။	ငှက်ဖျား	၁၁၁
(စ)		
၁၇၄။	စကားထစ်လျှင်	၁၁၂
၁၇၅။	စမြင်းဒေါသ	၁၁၂
၁၇၆။	စအိုယားနာ	၁၁၂
၁၇၇။	စအိုလျော့နာ	၁၁၂
၁၇၈။	စားမြိန်ပိန်ဝသူ	၁၁၂
၁၇၉။	စက်တန်လျှောက်နာ	၁၁၂
၁၈၀ မှ ၁၈၂။	စိန်စားမိလျှင်	၁၁၃
(ဆ)		
၁၈၂။	ဆီး (နည်း၊ ကျန်၊ အောင့်)	၁၁၃
၁၈၃။	ဆီး (ပူနည်း၊ သွေးပါ)	၁၁၃
၁၈၄။	ဆီးအောင့်ချုပ်	၁၁၃
၁၈၅ မှ ၁၉၂။	ဆီးချုပ်လျှင်	၁၁၃
၁၉၃။	ဆီးတစ်စက်စက်ကျ	၁၁၄

	မာတိကာ	(ဆ)
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
၁၉၄။	ဆီး (ကျောက်ကွဲဆေး)	၁၁၄
၁၉၅ မှ ၂၀၈။	ဆီးအောင့် ကျောက်တည်	၁၁၄
၂၀၉။	ဆီးကျန်ရောဂါ	၁၁၆
၂၁၀ မှ ၂၁၂။	ဆီးချုပ်	၁၁၇
၂၃၃။	ဆီးချုပ် ကျင်ချုပ်	၁၁၇
၂၁၄။	ဆီးချုပ် ဆီးအောင့်	၁၁၇
၂၁၅ မှ ၂၁၉။	ဆီးဝမ်းချုပ်	၁၁၇
၂၂၁ မှ ၂၂၈။	ဆီးချို	၁၁၈
၂၂၉။	ဆီးဆေးဝိဇ္ဇာကြီး	၁၁၉
၂၃၀။	ဆီးထိန်းမရခြင်း	၁၁၉
၂၃၁ မှ ၂၃၂။	ဆီး (ဒူးလာသရောနာ)	၁၁၉
၂၃၃။	ဆီးနည်း	၁၂၀
၂၃၄။	ဆီးနှစ်ကျသော်	၁၁၉
၂၃၅ မှ ၂၃၇။	ဆီးပူ	၁၂၀
၂၃၈ မှ ၂၄၀။	ဆီးပူဆီးအောင့်	၁၂၀
၂၄၁။	ဆီးပူညောင်းကျ	၁၂၁
၂၄၂။	ဆီးပုပ်ရောဂါ	၁၂၀
၂၄၃ မှ ၂၄၄။	ဆီးမထွက်လျှင်	၁၂၁
၂၄၅။	ဆီးလွန်ရောဂါ	၁၂၁
၂၄၆ မှ ၂၅၇။	ဆီးအောင့်သော်	၁၂၁
၂၅၈။	ဆံပင်တွင် အမာရူတ်	၁၂၂
၂၅၉။	ဆံပင်ကျွတ် ထိပ်ပြောင်	၁၂၂
၂၆၀။	ဆံပင်တွင် အနာပေါက်	၁၂၂

(၈)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
	ဆေးနည်းအမှတ်	
	ဆေးနည်းများ	
	၂၆၁။ ဆံပင်တွင် ဇောက်သန်း	၁၂၂
	၂၆၂။ ဆံပင်သန်ဆေး	၁၂၂
	၂၆၃။ ဆံကေသာလိမ်းဆေး	၁၂၂
	၂၆၄။ ဆံပင်ကောင်းဆေး	၁၂၃
၂၆၅ မှ	၂၆၇ ဆံပင်ဖြူ	၁၂၃
	၂၆၈။ ဆံပင်ပေါက်ဆေး	၁၂၃
	၂၆၉။ ဆံပင်သန်ရန်	၁၂၃
	၂၇၀။ ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ	၁၂၄
၂၇၁ မှ	၂၇၂။ ဆင်ခြေထောက်	၁၂၄
၂၇၃ မှ	၂၇၄။ ဆုံဆို့နာ	၁၂၄
	(ည)	
၂၇၅ မှ	၂၇၈။ ညောင်းညာရောဂါ	၁၂၄
	၂၇၉။ ညောင်းညာကိုက်ခဲ	၁၂၅
၂၈၀ မှ	၂၈၂။ ညှင်းပေါက်လျှင်	၁၂၅
	၂၈၃။ ဉာဏ်ကောင်းရန်	၁၂၅
	(တ) (ထ)	
၂၈၄ မှ	၂၈၆။ တင်းတိပ်	၁၂၅
	၂၈၇။ တိမ်သလ္လာဆေး	၁၂၆
၂၈၈ မှ	၂၉၀။ ထိခိုက်၍နာ	၁၂၆
၂၉၀ မှ	၂၉၂။ ထိပ်ကပ်နာ	၁၂၆
၂၉၃ မှ	၂၉၅။ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ	၁၂၇
	၂၉၆။ ထုံနာ ကျဉ်နာ	၁၂၇
	၂၉၇။ ထုံနစို	၁၂၇

(၉)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
	ဆေးနည်းအမှတ်	
	ဆေးနည်းများ	
	(ဒ)	
၂၉၈ မှ	၃၀၄။ ဒူလာမီးယပ်ဆေးများ	၁၂၇
	၃၀၅။ ဒူလာမြင်းသရိုက်	၁၂၈
၃၀၆ မှ	၃၀၈။ ဒူလာသရောနာ	၁၂၉
	၃၀၉။ ဒူလာသွေးဝမ်းကျ	၁၃၀
	၃၁၀။ ဒူလာညောင်းကိုက်	၁၃၀
	၃၁၁။ ဒူးခေါင်းကြီး	၁၃၀
	၃၁၂။ ဒူးဆစ်ကိုက်	၁၃၀
၃၁၃ မှ	၃၁၅။ ဒဏ်ကြေ	၁၃၀
	၃၁၆။ ဓမ္မတာထိမ်ကျန်	၁၃၀
	၃၁၇။ ဓာတ်ချုပ်	၁၃၁
	(ဇ)	
၃၁၈ မှ	၃၃၂။ ဇားရောဂါများ ဇားကိုက်	၁၃၁
၃၃၃ မှ	၃၃၄။ ဇားလေထွက်	၁၃၃
၃၃၅ မှ	၃၃၆။ ဇားအူလေထွက်	၁၃၃
	၃၃၇။ ဇားကျပ်ဆီ	၁၃၃
၃၃၈ မှ	၃၄၅။ ဇားပြည်ယို	၁၃၄
၃၄၆ မှ	၃၄၈။ ဇားပင်း၊ ဇားလေး	၁၃၅
	၃၄၉။ ဇား၌ ပိုးကောင်ဝင်	၁၃၅
၃၅၀ မှ	၃၅၁။ ဇားတွင်းအနာ	၁၃၅
၃၅၂ မှ	၃၅၃။ နူနာရောဂါ	၁၃၅
၃၅၄ မှ	၃၅၉။ နို့ကြောင်းပိတ်	၁၃၆
၃၆၀ မှ	၃၆၇။ နို့ထွက်ဆေး	၁၃၆
၃၆၈ မှ	၃၆၉။ နို့နာ	၁၃၇

(ည)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
၃၇၀။	နို့ရည်များရန်	၁၃၇
၃၇၁။	နို့လည်သော်	၁၃၈
၃၇၂ မှ ၃၇၃။	နှလုံးရောဂါများ	၁၃၈
၃၇၄။	နှာခေါင်းနာ	၁၃၈
၃၇၅ မှ ၃၈၃။	နှာခေါင်းသွေးယို၊ သွေးလျှံ	၁၃၈
၃၈၄ မှ ၃၈၈။	နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး	၁၃၉
၃၈၉ မှ ၃၉၀။	နှာပိက်	၁၃၉
၃၉၁။	နှာခေါင်းအနံ့မရ	၁၃၉
၃၉၂။	နှင်းစူ	၁၄၀
(ပ)		
၃၉၅။	ပါးစပ်ကွဲလောင်	၁၄၀
၃၉၆။	ပါးစပ်အနာပေါက်	၁၄၀
၃၉၇ မှ ၃၉၈။	ပင်လယ်အူနာ	၁၄၀
၃၉၉။	ပေါင်၊ ခြေသလုံးတောင့်တင်း	၁၄၀
၄၀၀။	ပေါင်ကိုက်	၁၄၀
၄၀၁ မှ ၄၂၂။	ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ချွဲကျပ်	၁၄၁
၄၂၃။	ပန်းသော် ဟိုက်သော်	၁၄၃
၄၂၄ မှ ၄၂၇။	ပန်းသေ၊ ပန်းညှိုး	၁၄၃
၄၂၈။	ပိန်ဆေး	၁၄၄
၄၂၉။	ပြည်တည်နာ	၁၄၄
၄၃၀ မှ ၄၃၅။	ဖွေး	၁၄၄
(စ)		
၄၃၆ မှ ၄၄၀။	ဖောရောင်	၁၄၅
၄၄၁။	ဖိုမ အင်္ဂါစပ်ရောင်	၁၄၅

	မာတိကာ	(၄)
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
၄၄၂။	ဖန်ရည်ဆေးရန်	၁၄၅
၄၄၃။	ဖျဉ်းရောဂါ	၁၄၅
၄၄၄။	ဖွတ်စအိုနာ	၁၄၆
(ဇ)		
၄၄၅ မှ ၄၄၇။	ဗရင်ဂျီနာ	၁၄၆
၄၄၈။	ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာ	၁၄၆
၄၄၉။	ဗောက်	၁၄၆
(ဇာ)		
၄၅၀ မှ ၄၅၁။	ဘိန်းဖြတ်ဆေး	၁၄၇
၄၅၂။	ဘိန်းပြိုကိုယ်ရောင်	၁၄၇
(ဇာ)		
၄၅၃။	မနောမယဆေးတော်ကြီး (၁)	၁၄၇
၄၅၄။	မနောမယဆေးတော်ကြီး (၂)	၁၄၈
၄၅၅။	မနောမယဆေးတော်ကြီး (၃)	၁၄၉
၄၅၆။	မီးဖွားစတွင်	၁၄၉
၄၅၇ မှ ၄၆၂။	မီးယပ်ဆေးနည်းအမျိုးမျိုး	၁၄၉
၄၆၃ မှ ၄၆၄။	မီးယပ်ကွက်	၁၅၀
၄၆၅ မှ ၄၆၇။	မီးယပ်ခေါင်းကိုက်	၁၅၁
၄၆၈။	မီးယပ်ချည့်	၁၅၁
၄၆၉။	မီးယပ်ငုပ်	၁၅၁
၄၇၀။	မီးယပ်တစ်လ နှစ်ခါလာ	၁၅၁
၄၇၁ မှ ၄၇၈။	မီးယပ်ထိမ်	၁၅၁
၄၇၉။	မီးယပ်ကိုက်ခဲလျှင်	၁၅၃

(၄)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
၄၈၀။	မီးယပ် ထုံနာ, ကျဉ်နာ	၁၅၃
၄၈၁။	မီးယပ်ဒူလာတေဆေး	၁၅၄
၄၈၂ မှ ၄၉၇။	မီးယပ်နီဆင်း, ပူ, ပြန်, ပိန် လွန်, ဝမ်းပျက်, ဖြူဆင်း	၁၅၄
၄၉၈ မှ ၅၀၇။	မီးယပ်မှန်ဆေး, သွေးဝမ်း	၁၅၅
၅၀၈။	မီးတွင်းဖောသွပ်	၁၅၇
၅၀၉။	မီးတွင်းဖျား	၁၅၇
၅၁၀။	မီးနေသည်လန့်လျှင်	၁၅၇
၅၁၁။	မီးတွင်းသွေးတက်	၁၅၇
၅၁၂။	မီးဖွားပြီးလျှင်	၁၅၇
၅၁၃ မှ ၅၂၀။	မီးလောင်နာများ	၁၅၇
၅၂၁။	မေထုန်လွန်ရောဂါ	၁၅၈
၅၂၂။	မကွရဆေး	၁၅၈
၅၂၃။	မိန်းမကိုယ်ရွှံ့ပိုးထိုး	၁၅၈
၅၂၄။	မိတ်ပေါက်လျှင်	၁၅၉
၅၂၅။	မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ	၁၅၉
၅၂၆ မှ ၅၂၇။	မျက်ခွံရောင်	၁၅၉
၅၂၈။	မျက်စိစွန်	၁၅၉
၅၂၉ မှ ၅၄၇။	မျက်စိရောဂါ မျက်မိနာ	၁၅၉
၅၄၈။	မျက်စိတိမ်စွဲ	၁၆၁
၅၅၀ မှ ၅၅၂။	မျက်စိမူန်	၁၆၂
၅၅၃ မှ ၅၅၄	မျက်စိယားယံ	၁၆၂
၅၅၅။	မျက်စိရောင်	၁၆၂

	မာတိကာ	(၃)
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
၅၅၆။	မျက်စိအောင်	၁၆၂
၅၅၇ မှ ၅၅၉။	မျက်စဉ်းကျော်ဆေး	၁၆၂
၅၆၀ မှ ၅၆၁။	မျက်ရိုးကိုက်	၁၆၃
၅၆၂။	မျက်စိအလင်းကွင်းဆေး	၁၆၃
၅၆၃။	မျက်ရည်ယို	၁၆၃
၅၆၄ မှ ၅၆၉။	မြင်းသရိုက်နာရောဂါများ	၁၆၃
၅၇၀ မှ ၅၇၃။	မြွေဆိပ်နိုင်ဆေးများ	၁၆၄
၅၇၄။	မြွေပတုပ်ကိုက်	၁၆၅
၅၇၅။	မြွေဟောက်ကိုက်	၁၆၅
၅၇၆။	မျှော့တွယ်	၁၆၅
၅၇၇။	မြွေလျှင်	၁၆၅
၅၇၈။	မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရန်	၁၆၅
(ဃ)		
၅၇၉ မှ ၅၈၉။	ယားနာဆေးများ	၁၆၅
၅၉၀။	ယောင်ပြီးလန့်အော်လျှင်	၁၆၆
၅၉၁။	ယုန်သမာနာ	၁၆၆
(ဂ)		
၅၉၂။	ရာသီဆိတ်သော်	၁၆၆
၅၉၃။	ရာသီထိမ်သော်	၁၆၇
၅၉၄။	ရာသီသွေးလွန်သော်	၁၆၇
၅၉၅။	ရိဒူလာဆေး	၁၆၇
၅၉၆။	ရီဖြူ ရီနီ	၁၆၇
၅၉၇ မှ ၅၉၈။	ရေငတ်ဝမ်းကျ	၁၆၇

(ပ)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
၅၉၉ မှ	၆၀၄။ ရေစီးကမ်းပြို	၁၆၈
၆၀၅ မှ	၆၀၉။ ရေယုန်နာ	၁၆၈
၆၁၀ မှ	၆၁၂။ ရေယုန်ကြီးနာ	၁၆၈
	၆၁၃။ ရေဖျဉ်းရောဂါ	၁၆၉
	၆၁၄။ ရင်တုန်မောပန်း	၁၆၉
၆၁၅ မှ	၆၁၇။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်	၁၆၉
	၆၁၈။ ရင်ပြည့်ဝမ်းကျ	၁၆၉
၆၁၉ မှ	၆၂၆။ ရင်ဘတ်နာ	၁၆၉
	၆၂၇။ ရောင်တင်းခြင်း	၁၇၀
၆၂၈ မှ	၆၃၁။ ရောင်ရမ်းခြင်း	၁၇၀
	၆၃၂။ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု	၁၇၁

(လ)

၆၃၃ မှ	၆၃၆။ လေငန်းရောဂါ	၁၇၁
၆၂၇ မှ	၆၃၈။ လေဖြတ်	၁၇၂
	၆၃၉။ လေသင်စုန်း	၁၇၂
၆၄၀ မှ	၆၅၆။ လေဆေး လေရောဂါများ	၁၇၂
	၆၅၇။ လေချုပ် လေပွ	၁၇၄
	၆၅၈။ လေချုပ် ဝမ်းချုပ်	၁၇၅
	၆၅၉။ လေတက်နာ	၁၇၅
	၆၆၀။ လေထိုး လေကျစ်	၁၇၅
၆၆၁ မှ	၆၆၄။ လေထိုး လေအောင့်	၁၇၅
	၆၆၅။ လေပုပ်ထုတ်ဆေး	၁၇၅
	၆၆၆။ လေရွှင်ဓာတ်သက်ဆေး	၁၇၆

	မာတိကာ	(ဆ)	
	ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
	၆၆၇။	လေလုံး	၁၇၆
	၆၆၈။	လေသည်းခြေ	၁၇၆
	၆၆၉။	လေအန်လျှင်	၁၇၆
	၆၇၀။	လေအောင့် လေနာ	၁၇၆
(ခ)			
၆၇၁ မှ	၆၇၈။	ဝမ်းကိုက်ရောဂါ	၁၇၆
၆၇၉ မှ	၆၈၁။	ဝမ်းချုပ်ရောဂါ	၁၇၇
	၆၈၂။	ဝမ်းခိုင်	၁၇၈
	၆၈၃။	ဝမ်းတွင်းသက်တန်	၁၇၈
၆၈၄ မှ	၆၈၅။	ဝမ်းနုတ်ဆေး	၁၇၈
၆၈၆ မှ	၆၉၁။	ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်	၁၇၈
၆၉၂ မှ	၆၉၇။	ဝမ်းရောဂါ	၁၇၉
	၆၉၈။	ဝမ်းရပ်လေလည်	၁၇၉
၆၉၉ မှ	၇၀၁။	ဝမ်းသွားသော်	၁၈၀
	၇၀၂။	ဝမ်း (သည်းခြေဝမ်း)	၁၈၀
	၇၀၃။	ဝမ်းသက် ဓာတ်မှန်ဆေး	၁၈၀
	၇၀၄။	ဝမ်းချုပ်လွန်၊ ဝမ်းသက်လွန်	၁၈၀
	၇၀၅။	ဝမ်းသွေးလွန်	၁၈၁
၇၀၆ မှ	၇၁၀။	ဝက်ခြံဆေး	၁၈၁
	၇၁၁။	ဝမ်းတွင်းပိုးရောဂါ	၁၈၁
	၇၁၂။	ဝဲနာဆေး	၁၈၁
၇၁၃ မှ	၇၁၈။	ဝက်ရူးရောဂါ	၁၈၁
၇၁၉ မှ	၇၂၀။	ငှားဥရောင်ရောဂါ	၁၈၂

(တ)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
	(သ)	
၇၂၁။	သကျိုးကိုက်	၁၈၂
၇၂၆။	သလိပ်ကျန်၊ ကျပ်၊ ကြေး၊ ခြောက် သလိပ်ထ၊ ပုပ်၊ သလိပ်လွန်	၁၈၃
၇၃၆။	သရက်ရွက်ရောင်	၁၈၄
၇၃၇။	သရက်ရွက်ကြီး	၁၈၄
၇၃၈။	သားမြတ်မာဆေး	၃၈၄
၇၃၉။	သားလျှော့တတ်သူ	၁၈၄
၇၄၀။	သားအိမ်ကိုက်ခဲ	၁၈၄
၇၄၁ မှ ၇၄၂။	သန်ကောင်တုတ်ကောင်	၁၈၄
၇၄၃ မှ ၇၄၅။	သန်ကျဆေးများ	၁၈၅
၇၄၆။	သံစူးသော်	၁၈၅
၇၄၇။	သိန္နီပါတ်ဖျား	၁၈၅
၇၄၈။	သန်သေဆေး	၁၈၆
၇၄၉။	သုက်ခန်း	၁၈၆
၇၅၀။	သုက်ထွက်မြန်	၁၈၆
၇၅၁။	သုက်ပျက်	၁၈၆
၇၅၂။	သုက်ပွားအားဆေး	၁၈၆
၇၅၃။	သုက်ရည်ယို	၁၈၆
၇၅၄ မှ ၇၅၇။	သုက်လွှတ်ရောဂါ	၁၈၆
၇၅၈ မှ ၇၅၉။	သုက်အားနည်း	၁၈၇
၇၆၀ မှ ၇၇၀။	သည်းခြေရောဂါအမျိုးမျိုး	၁၈၇
၇၇၁ မှ ၇၉၃။	သွားရောဂါများ	၁၈၈

	မာတိကာ	(ထ)
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
	သွားကိုက်၊ သွားခိုင်၊ သွားနာ	၁၈၉
	သွားဖုံးရောင်၊ သွားပိုးစား	
	သွားရင်းပြည်ယို	၁၉၁
၇၉၄။	သွေးဂူလုံးပျောက်ဆေး	၁၉၂
၇၉၅။	သွေးစုနာ	၁၉၂
၇၉၆။	သွေးဆုံးရောဂါ	၁၉၂
၇၉၇။	သွေးငုပ်	၁၉၂
၇၉၈ မှ ၇၉၉။	သွေးတိုးရောဂါ	၁၉၂
၈၀၀။	သွေးတက်ခြင်း	၁၉၂
၈၀၁ မှ ၈၀၂။	သွေးဒုလ္လာ	၁၉၂
၈၀၃ မှ ၈၀၄။	သွေးပါသောဝမ်း	၁၉၃
၈၀၅ မှ ၈၀၆။	သွေးပုပ်၊ လေပုပ်ချဆေး	၁၉၃
၈၀၇။	သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါ	၁၉၃
၈၀၈။	သွေးလွန်သော်	၁၉၃
၈၀၉ မှ ၈၁၀။	သွေး၊ ဝမ်း၊ ကိုက်လွန်	၁၉၃
၈၁၁။	သွေးသားမညီညွတ်	၁၉၄
၈၁၂။	သွေးသားစင်ကြယ်ရန်	၁၉၄
၈၂၀။	သွေးသန့်ဆေး	၁၉၅
၈၂၁။	သွေးဟောင်း၊ သွေးပုပ်ကျ	၁၉၅
၈၂၂ မှ ၈၂၃။	သွေးအားနည်းရောဂါ	၁၉၅
၈၂၄ မှ ၈၂၆။	သွေးအန်ရောဂါ	၁၉၅

(၁)		မာတိကာ	
ဆေးနည်းအမှတ်		ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
(အ)			
၈၂၇ မှ ၈၂၈။	အကိုက်အခဲဆေးများ		၁၉၆
၈၂၉ မှ ၈၃၆။	အကြောကိုက်၊ အကြောတက် အကြောရောဂါများ		၁၉၆
၈၃၇။	အကျိတ်ပြည်တည်နာ		၁၉၇
၈၃၈ မှ ၈၃၉။	အချင်းမကျသော်		၁၉၇
၈၄၀။	အစာကြေဆေး		၁၉၇
၈၄၁ မှ ၈၅၁။	အစာမကြေရောဂါ		၁၉၇
၈၅၂ မှ ၈၅၆။	အစာအိမ်ရောဂါ		၁၉၉
၈၆၀။	အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်		၁၉၉
၈၆၁။	အစားမှားသော်		၂၀၀
၈၆၂။	အစားမှား၊ ရေချိုးမှား		၂၀၀
၈၆၃ မှ ၈၆၄။	အဆီတိုးရောဂါ		၂၀၀
၈၆၅ မှ ၈၇၉။	အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်လွဲ၊ ကိုက်		၂၀၁
၈၈၀။	အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်း		၂၀၃
၈၈၁။	အဆစ်အမျက်ကိုက်ဖျား		၂၀၃
၈၈၂ မှ ၈၉၁။	အဆိပ်ကျ၊ အဆိပ်တက်လျှင် အဆိပ်ဖြေဆေး၊ အဆိပ်သင့်		၂၀၃
၈၉၂။	အဆိပ်အတောက်စားမိသော်		၂၀၄
၈၉၃။	အဆိပ်မျိုးစုံဖြေဆေး		၂၀၄
၈၉၄ မှ ၈၉၅။	အဆုတ်ရောင်		၂၀၄
၈၉၆။	အဆုတ်ရောဂါ		၂၀၄
၈၉၇။	အဆုတ်နာ		၂၀၅

(၂)		မာတိကာ	
ဆေးနည်းအမှတ်		ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
၈၉၈။	အညော်ခဲဆေး		၂၀၅
၈၉၉။	အညော်မိနာ		၂၀၅
၉၀၀။	အညော်ခဲငန်းဆေး		၂၀၅
၉၀၁။	အညော်ဝင်		၂၀၅
၉၀၂။	အတွင်းကြေ		၂၀၅
၉၀၃ မှ ၉၀၄။	အနာ		၂၀၅
၉၀၅ မှ ၉၀၆။	အနာကျက်ဆေး		၂၀၆
၉၀၇။	အနာငန်းမန်း		၂၀၆
၉၀၈။	အနာစက်		၂၀၆
၉၀၉ မှ ၉၁၀။	အနာစိမ်း (သွေးစုနာ)		၂၀၆
၉၁၁ မှ ၉၂၀။	အနာပေါက်		၂၀၆
၉၂၁ မှ ၉၂၂။	အနာပိုးကျ		၂၀၈
၉၂၃။	အနာပြည်ယို		၂၀၈
၉၂၄ မှ ၉၂၅။	အနာမီးလျှံ		၂၀၈
၉၂၆။	အနာမန်းအပြင်မထွက်ခြင်း		၂၀၈
၉၂၇။	အနာအမြစ်တွယ်ခြင်း		၂၀၈
၉၂၈။	အနာအမြစ်ကျွတ်ခြင်း		၂၀၈
၉၂၉။	အနာမြို		၂၀၈
၉၃၀။	အနာလုံး (သွေးစုနာ)		၂၀၈
၉၃၁ မှ ၉၃၇။	အနာဝင်သော်		၂၀၉
၉၃၈ မှ ၉၃၉။	အနာဟောင်း		၂၁၀
၉၄၀ မှ ၉၄၁။	အနာအသားနုတက်ဆေး		၂၁၀
၉၄၂ မှ ၉၄၃။	အနာပဆုတ်		၂၁၀

(န)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
၉၄၄။	အပူကျဆေး	၂၁၀
၉၄၅ မှ ၉၄၆။	အပူငြိမ်း	၂၁၁
၉၄၇ မှ ၉၄၉။	အပူလောင်	၂၁၁
၉၅၀။	အပူလွန်	၂၁၁
၉၅၁။	အပူအားကြီး	၂၁၁
၉၅၂။	အပုပ်ချဆေး	၂၁၁
၉၅၃ မှ ၉၅၄။	အပုပ်ဝမ်း	၂၁၂
၉၅၅။	အဖောအရောင်	၂၁၂
၉၅၆ မှ ၉၆၉။	အဖျား	၂၁၂
၉၇၀ မှ ၉၇၁။	အဖျားအို	၂၁၄
၉၇၂။	အဖြူအနီဆင်း	၂၁၄
၉၇၃ မှ ၉၇၄။	အမာရွတ်	၂၁၄
၉၇၅။	အမူးရောဂါ (သွေးတိုး)	၂၁၄
၉၇၆ မှ ၉၈၄။	အရေပြားရောဂါ	၂၁၄
၉၈၅ မှ ၉၈၆။	အရူးရောဂါ	၂၁၅
၉၈၇။	အရက်ချိုးချ	၂၁၆
၉၈၈ မှ ၉၈၉။	အရက်မူးလွန်	၂၁၆
၉၉၀။	အရိုးကျိုးဆက်	၂၁၆
၉၉၁။	အရိုးအဆစ်နာ	၂၁၆
၉၉၂။	အရိုးပျော့	၂၁၆
၉၉၃။	အရိုးမာစေရန်	၂၁၆
၉၉၄။	အရိုးအဆစ်မှ အကျိတ်	၂၁၇
၉၉၅။	အသားဖြူရော်	၂၁၇

(၆)	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	
၉၉၆။	အသားမာနာ	၂၁၇
၉၉၇ မှ ၁၀၀၂။	အသံပျက် အသံဝင်	၂၁၇
၁၀၀၃ မှ ၁၀၀၄။	အသက်ရှူကျပ်	၂၁၈
၁၀၀၅ မှ ၁၀၁၇။	အသက်ရှည်ဆေး	၂၁၈
၁၀၁၈ မှ ၁၀၂၂။	အသည်းရောင်ရောဂါ	၂၂၀
၁၀၂၃။	အအေးဒဏ်ကာကွယ်	၂၂၁
၁၀၂၄။	အအေးပတ် (နာ)	၂၂၂
၁၀၂၅။	အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်	။
၁၀၂၆။	အအေးမိ	။
၁၀၂၇။	အအိပ်လွန်	။
၁၀၂၈။	အာလေးလျှာလေး	။
၁၀၂၉။	အားကုန်ခန်းလျှင်	။
၁၀၃၀ မှ ၁၀၃၁။	အားဆေး	၂၂၂
၁၀၃၂ မှ ၁၀၃၆။	အားတိုးဆေး	၂၂၃
၁၀၃၇။	အူကျရောဂါ	။
၁၀၃၈။	အော့အန်	။
၁၀၃၉ မှ ၁၀၄၁။	အိပ်မပျော်လျှင်	။
၁၀၄၂။	အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေး	၂၂၄
၁၀၄၃။	ဦးနှောက်ကိုက်ခဲ	၂၂၄
၁၀၄၄။	ဦးနှောက်ခြောက်	၂၂၄
အခန်း ၄။	အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေးများ။	၂၂၇
(က)	လေငန်းရောဂါကုထုံးနှင့် ကုတ္တီဆီချက်နည်း	၂၂၇

ဆေးနည်းအမှတ်	ဆေးနည်းများ	စာမျက်နှာ
(ခ)	ကုက္ကိုဆီချက်နည်း (တစ်နည်း)	၂၂၈
(ဂ)	ဆံပင်ဖြူများနက်လာမည်	၂၂၉
(ဃ)	သွေးတိုးရောဂါ	၂၂၉
(င)	လေငန်းရောဂါ (ဆီချက်)	၂၂၉
(စ)	အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေး	၂၃၀
(ဆ)	ဆီးနှင့်ဆိုင်ရာ ဆေးဝိဇ္ဇာကြီး	၂၃၃
(ဇ)	ပန်းနာရင်ကျပ် ဒိဋ္ဌပျောက်ဆေး	၂၃၄
(ဈ)	မြင်းခွာရွက်အသက်ရှည်ဆေး	၂၃၅
(ည)	ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး	၂၃၆
(ဋ)	ကြိတ်မှန်ရွက်တောဆေး	၂၃၆
(ဌ)	ကြိတ်မှန်ရွက်ဆေးတောင့်	၂၃၇
(ဍ)	ကြိတ်မှန်ရွက်မှိုင်းဆေး	၂၃၇
(ဎ)	အစာလည်းဆေး	၂၃၈
(ဏ)	အသည်းရောင်ဆေး	၂၃၉
အခန်း ၅။	မှတ်သားဖွယ်ရာများ	၂၄၂
အခန်း ၆။	တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးခန်းသုံးအိမ်သုံးဆေးများ	၂၂၉
တစ်ခန်းရပ်နိဂုံး		၂၅၃

ရွတ်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း ၁၀၀၀

စာညွှန်း

သစ်ပင်တို့၏ စွမ်းရည်ဂုဏ်သတ္တိမှာ ဆေးနည်း ၁၀၀၀ မျှသာ မဟုတ်ပါ။ တစ်သောင်း၊ တစ်သိန်း၊ တစ်သန်းမက အနန္တပါ။ ဆရာစိဝကသည် “စေးဖက် မဝင်သော အပင်မျိုးမှာ မတွေ့ပါစရာ” ဟုသော အဖြေနှင့်ပင် ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ဂုဏ်ထူးနှင့် အောင်ခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ ဆေးနည်း ၁၀၀၀ သည် အပင်ပေါင်း (၈၅) ပင်တို့မှ ဆေးနည်းအချို့သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဗဟုသုတ လိုလားသူများအတွက် “ဆေးနည်း ၁၀၀၀” ကို လေ့လာရာတွင် ရှင်းလင်းလွယ်ကူစေရန် အောက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ပြုစုထားပါသည်။

အခန်း ၁

တိုင်းရင်းဆေးနှင့် အပင်တို့၏ ဝေါဟာရများ

ဤအခန်းမှာ မြန်မာစာအဖွဲ့၏ “မြန်မာ အဘိဓာန်အကျဉ်းမှ” တိုင်းရင်းဆေးဝေါဟာရများကို ဗဟုသုတအလိုငှာ ကောက်နုတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးနည်းများကို ဖတ်ရှုရာတွင် မရှင်းလင်းသော အကြောင်းအရာများရှိပါက ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၂

အပင်တို့၏ ဂုဏ်သတ္တိအကျိုးသွားများ

အပင်ပေါင်း ၈၅ ပင်တို့ကို အက္ခရာအစဉ်အလိုက် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဆေးနည်းများကို လေ့လာရာတွင် ဂုဏ်သတ္တိအကျိုးသွားကို သိထားခြင်းဖြင့် များစွာအကျိုးရှိစေပါသည်။ သို့သော် ကျယ်အံ့ဖိုး၍ ကျမ်းရင်းများမှ အကျဉ်းချုပ်ကိုသာ ဖော်ပြနိုင်ခဲ့ပါသည်။

အခန်း ၃

ဆေးနည်း၊ ၁၀၀၀

ဤ “ဆေးနည်း ၁၀၀၀” နှင့် စားပင်၊ သောက်ပင် ဆေးဖက်ဝင် အပင်ပေါင်း ၈၅ ပင်တို့မှာ စာရေးသူ ပြုစုခဲ့သည့် “မိမိချောင်းမှ ဆေးရွှမ်းကောင်း” ပထမတွဲနှင့် ဒုတိယတွဲတို့တွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဆေးနည်းများမှာ ဉာဏ် အမည်များကို အက္ခရာစဉ်ဖြင့် စီစဉ် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ရောဂါကိုသိလျှင် ဆေးနည်းကို ချက်ချင်း ရှာတွေ့နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

- ဤဆေးနည်းများသည် ဆေးကျမ်းကြီးငယ် အသွယ်သွယ်နှင့် စာနယ်ဇင်းများ၏ ဆောင်းပါးများမှ စုဆောင်းဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ရာ (ရောဂါတူပြီး အခေါ်အဝေါ် ကွဲလွဲခြင်းများရှိသည်) ကို သတိပြု၍ စုံစေ့အောင်ရှာဖွေပြီးမှ အနှစ်သက်ဆုံး သဘောအကျဆုံးနည်းကို ရွေးချယ်စေလိုပါသည်။

အခန်း ၄

အရေးကြီးသောဆေးနည်းများ

ဆေးနည်း ၁၀၀၀ တွင် အကျယ် မဖော်ပြနိုင်သော ဆေးနည်း များနှင့် အိမ်သုံးဆေးအဖြစ် အလွယ်တကူဖော်၍ ဆောင်ထားသင့်သည် တို့ကို “အရေးကြီးသော ဆေးနည်းများ” အဖြစ်သီးသန့် ဖော်ပြထားပါသည်။

အခန်း ၅

မှတ်သားပွယ်ရာများ

ဗဟုသုတဖြစ်စေမည့် ကြွင်းကျန်သေးသော အကြောင်းအရာ များကို ထပ်ဆင့်ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း ၆

တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးခန်းသုံး အိမ်သုံးဆေးများ

အိမ်တိုင်းတွင် အသင့်ရှိသင့်သော ဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။ အလွယ်တကူဖော်စပ်နိုင်ပါသည်။

ပရဆေးဆိုင်များတွင် အသင့်ဖော်စပ်ပြီးများ ရှိပါသည်။

(အစိုးရဆေးနည်း အမှတ်စဉ်ကို ဖော်ပြ၍ ဝယ်ယူဆောင်သား နိုင်ကြပါသည်။)

+ + +

နိဒါန်း

“ကုထုံး ဆေးချက်-တို့မဂ္ဂ” ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် မြန်မာ့ ဆေးဆရာများ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို ၁၉၅၈ ခုနှစ်တွင် ကျင်းပခဲ့ကြသည်။ မြန်မာ့ဆေးဆရာတို့သည် စေတနာထက်သန်စွာ ဖြင့် မိမိတို့ အောင်မြင်ခဲ့ကြသော ကုထုံးလက်တွေ့များကို စာတမ်းများ တင်ပြဖတ်ကြားသည်။ သတင်းစာ ဆရာများက အားပေးဖော်ပြကြ သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ တစ်ခုတည်းသော သမား တော်စာစောင်က စာတမ်းများကို မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြထားသည်။

စာရေးသူသည် ငယ်စဉ်က အလွန်ချူချာခဲ့သည်။ တော်ရုံ ရောဂါမျှသည် အဘွား၏ အိမ်သုံးငန်းဆေး ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်ဆေးနှင့် အဖုအကျိတ်ဆိုလျှင် ထုံးနန္ဒင်း၊ အနာဆိုလျှင် ဆေးရွက်ကြီး၊ ကြက်ဆူးရိုးနီရွက်တို့နှင့် ပျောက်ခဲ့ရသည်။ အဘွားသည် ရပ်ရွာထဲတွင် ဘယ်သူဘာဖြစ်သည် ဆိုလျှင် ရောက်သွားတတ်သည်။ အကြောင်းရှိလျှင် အဘွားကို ရပ်ရွာက အားကိုးကြသည်။ အဘွားသည် အပင်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်၊ အခေါက်တို့ အကြောင်းကို တော်တော် နားလည်ဟန်တူသည်။ အဘွား၏ အဖေသည် သမားတော်ကြီးဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။ အဘွား၏ သနပ်ခါးတောင်းတွင် ရင်းပြား၊ ဇာတိဖွဲ့လ်၊ နလင်ကျော်၊ ဥသျှစ်ခွံ၊ မင်းကွတ်ခွံမှအစ စုံလင်သည်။

စာရေးသူသည် ပါရမီ မရှိ၍ ဆေးဆရာဖြစ်မလာသော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးများကို မြတ်နိုးသည်၊ အားကိုးသည်၊ စုဆောင်းသည်။ ဖတ်သည်၊ ကူးသည်၊ မှတ်သည်၊ မြန်မာ့ဆေးဆရာများ နှီးနှော ဖလှယ်ပွဲကား ဝါသနာထုံလှသော စာရေးသူအတွက် ရွှေထုပ်ကြီးပင် ဖြစ်တော့သည်။

မှတ်စုတွေလည်း အတော်များပါသည်။ ဆေးကျမ်းတွေလည်း အတော်စုံစုံ စုမိပါသည်။ တစ်စုတစ်စု တစ်စတစ်စ သည်အတိုင်း ဆက်ထား၍ ခြစားလိုက်လျှင် ကုန်တော့မည်။ တစ်ခုခုလုပ်မှဖြစ် တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် စတင်ကြိုးပမ်းခဲ့ရာမှ “မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်းများ” “ပထမတွဲ-ဒုတိယတွဲ” နှစ်အုပ်ထွက်ပေါ်လာ နိုင်ခဲ့သည်။ အမှန်ကို ဝန်ခံရလျှင် ဆေးကျမ်းကြီးငယ်များနှင့် စာစောင် မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်စာတမ်းပေါင်း ၁၀၀ ကျော်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြရခြင်း မှာ တစ်ဦးတည်းအားနှင့် မဖြစ်နိုင်ပါ။ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်ရပ်၊ ဒေးဒရဲသုံးထပ်ကျောင်း ဆရာတော် ဦးနန္ဒိယာဘိဝံသနှင့် ဦးအုံးခင်နှစ် (ယုတီသတင်းစာ တာဝန်ခံ အယ်ဒီတာဟောင်း) တို့ ဝိုင်းဝန်း ကူညီကြ၍သာ ပြီးမြောက်နိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပထမတွဲ-ဒုတိယတွဲ နှစ်အုပ်နှင့်ပင် အတန်ငယ် ပင်ပန်းကြ သောကြောင့် (အနားယူကြပြီးမှ တတိယတွဲပြုစုရန်) ဆုံးဖြတ်လိုက် ကြသည်။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင် ဆရာတော် ဦးနန္ဒိယာဘိဝံသယုံလွန် တော်မူခဲ့သည်။ စာရေးသူမှာ ဘာသာရေးဘက် အာရုံစူးစိုက်သွားပြန် သည်။ ဤသို့ဖြင့် တတိယတွဲမှာ ထွက်ရှိမလာနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသည်။

မိမိတွင် “တတိယတွဲ” အတွက် တာဝန်တစ်ရပ် ကျန်ရှိနေ သည်ကို အမြဲအမှတ်ရနေပါသည်။ ပြုစုရန် စီစဉ်သောအခါ သိမ်းဆည်း ထားလိုက်သော စာအုပ်စာတမ်းများ မှာယူရခက်နေပြန်သည်။ ဆေးဘက်သို့ အာရုံရောက်လာပြန်သောအခါ တတိယတွဲအတွက် စာအုပ်စာတမ်းများ မရသေးမီ အခြားလုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်တစ်ခု ထို့ သတိရပြန်သည်။

“အပင်၊ အမြစ်၊ အရွက်၊ အသီးတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများကို သိရှိရသဖြင့် ဝမ်းသာရပါသည်။ သို့သော် ရောဂါတစ်ခုအတွက် အကယ်ဖြစ်လာ၍ ရှာဖွေရာတွင် မလွယ်ကူပါ” ဟု နယ်များမှ

၆ ဇူလိုင်လ (ဆန်းညွန့်ဦး)

စာအတန်တန် ရေးသားသည်ကို ဖြည့်စွမ်းရန် တာဝန်တစ်ခုကို ချက်ချင်း ဆောင်ရွက်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဤ “ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီးဆေးနည်း ၁၀၀၀” စာအုပ် ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သိလိုသော ရောဂါအတွက် အလွယ်တကူ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် ရောဂါအမည်ကို အကွရာစဉ်ဖြင့် ဖော်ပြထားပြီး မည်သည့် ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီးတို့ဖြင့် ဖော်စပ် သုံးသင့်သည်ကို မိမိတို့ စိတ်ကူးဖြင့် ကြံဆရန် ဖြစ်ပါသည်။

စင်စစ် ဤ “ဆေးနည်း ၁၀၀၀” မှာ ပီးဗိုချောင်းမှ ဆေးစွမ်းကောင်းများ၊ ပထမတွဲနှင့် ဒုတိယတွဲတို့မှ ဆေးနည်းများသာ ဖြစ်ပြီး အလိုရှိလျှင် အလွယ်ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဇူလိုင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

၁၃၄၅ ခု၊ (နှစ်ဆန်းတစ်ရက်)

တန်ခူးလဆန်း ၅-ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့)

(၁၅-၄-၈၃)

အခန်း [၁]

ထိုင်းရင်းဆေးဝေါဟာရများ

အခန်း ၅

တိုင်းရင်းဆေး ဝေါဟာရများ

(မြန်မာအဘိဓာန် အကျဉ်းမှ ဆေးဝေါဟာရများကို ဗဟုသုတအဖြစ် ဖော်ပြပါသည်။)

အထူးမှာ ။ ။ ဤစာအုပ်၏ ဆေးနည်းများတွင် “သတ္တုရည်” “ရုက္ခမူဆား” “ပဉ္စင်ပါး” “ကလိုင် သုတ်သည်” “ဆန်းရည်” “ရက်တက်ရည်” စသည် တို့နှင့် အခြားမရှင်းလင်းသော အချက်များ ရှိလျှင် ဤ “ဝေါဟာရများ” အခန်းတွင် ဦးစွာ ရှာဖွေကြည့်ရှု ပါရန်။



တလိုင်သုတ်သည် ။ (မလိုင်သုတ်သည်)။ ကြေးအိုး၊ ကြေးခွက် များကို သုတ်လိမ်းသော သံဖြူ၊ မလိုင် (ဟိန္ဒူ)။

ထိန္ဒရာနာ ။ ။ ချိုင်းကြားတွင် ပေါက်၍ ပြည်တည်သော အနာတစ်မျိုး (ချိုင်းတွင်းနာ)။

ဇရာတုံး ။ ။ သုလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေသုံးပါးကြောင့် တက်သော သုငယ်နာ ငန်းရောဂါ။ (အဖြူ၊ အနီ၊ အဝါ အနက် စသည်များသည်)

၁၀ **ဦးပျင် (အန်ဂျင်)**

ကျက်ထုပ်ထိုး ။ ။ ကျက်ထုပ်ထိုး။ ကျက်ထုပ်ဖြင့် အနာကျက်အောင်
ဒဏ်ကျေအောင် ဖိနှိပ်ပေးသည်။

ကျောက်မျှင်ငါးပါး ။ ။ ကျောက်ချဉ်၊ ကျောက်စက်၊ ကျောက်ခက်၊
ကျောက်ပွင့်၊ ကျောက်မြှုပ်။

ကျပ် ။ ။ လည်ပင်း၌ အဖု၊ အကျိတ်ထွက်သော အနာတစ်မျိုး။

ကျပ်ခိုး ။ ။ ကျပ်ခိုးစင်တွင် ကပ်နေသော မီးခိုးမှဖြစ်သည့် အမှုန့်။

ကျပ်ထုပ် ။ ။ ကျက်ထုပ်နှင့် အတူတူ။

ကြစု ။ ။ အသီးကို ပရဆေးဖော်ရသော သစ်ပင်ကြီး (ရှေးအခါက
အသီးကို ရွှံ့ပုပ်နှင့်ရော၍ မင်ရည်လုပ်သည်။ ဆီးဖြူ။
ဖန်ခါး။ ကြစုဟူသည့် တြိဖလတွင် ပါဝင်သည်။

ကြက်ညာ ။ ။ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော သူငယ်နာချောင်းဆိုးတစ်မျိုး။

ကြက်တက်ရည် ။ ။ အရည်အပတ် ရောနေရာမှ အနည်ထိုင်စေ၍
ယူထားသော အရည် (ရုတ်ထက်ရည်)

ကြက်မျက်သင့် ။ ။ (ကြက်သတ္တဝါကဲ့သို့) ညဉ့်အခါ မျက်စိ
မမြင်ဘဲရှိသည်။

ကြက်သီးနွေး ။ ။ ရေမပူမနွေး၊ နွေးရုံမျှ အခြေအနေ။

ကွတ်ကရာ ။ ။ ဂန္ဓာမာမျိုးအဝင် ပရဆေးပင်တစ်မျိုး (ဟိန္ဒူ)။

ကြွက်နပေါင်း ။ ။ ထုပ်နိုးသော အရွက်ရှိသည့် မြေလျှောက်နွယ်ပင်
တစ်မျိုး။ (ကျွန်းပေါင်းထုစည်း၊ သေါကြသည့်)

ကျွဲနာခေါင်းချိတ် ။ ။ ပွင့်တန်ပေါ်တွင် ဆူးသီးငယ်များတန်းစွာ
သီးသော အပင်။ (ဖောကြက်မောက်စစ်သိမ်း)

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) □ ၁၁

ကြွေပုပ် ။ ။ ဓွဲပြာရောင်တွင် အဖြူပြောက်များပါသော ကြွေခရုကြီး
(ဆေးဖက်ဝင်သည့်)

ကြွက်ပြီးတန်း ။ ။ ကော်ခပ်လိုက်သောအခါ အရည်ပျစ်ပျစ်တန်း၍
လာပါသည်။



ဇူနာ ။ ။ လက်ချောင်းထိပ်တွင် ပေါက်တတ်သော အနာတစ်မျိုး။
ခေါင်းအုံ ။ ။ ခေါင်းထဲတွင် လေးထိုင်းမှိုင်းနောက်ကျိသည်။

ဂမုန်း ။ ။ (၁) ပတတ်စာ ပတဲကော ကွမ်းစားဂမုန်းတို့ကဲ့သို့ အနံ့
ရှိသော ဥရှိသည့် အပင်ငယ်မျိုးကို ခြံ၍ခေါ်သော အမည်။
(၂) သစ်ပင်ကြီးများတွင် တွယ်ကပ်၍ ပေါက်သည့် သဇင်
စသော ဥပါသော အပင်ငယ်မျိုးကို ခြံ၍ခေါ်သော အမည်။

ငန်းဆေး ။ ။ ငန်းနှင့်ယှဉ်သော အဖျားရောဂါများကို ကုရသောဆေး။

စိမ်ဆေး ။ ။ ရေတွင်စိမ်၍ သြဇာကို ထုတ်ယူပြုလုပ်ထားသော
ဆေးရည်။



ဆား (ရက္ခမူဆား) ။ ။ အပင်တစ်မျိုးမျိုးကို ပြာချချက်ယူသော
ငန်သော အရသာ။

ဆားခါး ။ ။ ဘင်္ဂလီဆား၊ အင်္ဂလိပ် ဆားခါး၊ သို့မဟုတ်
ဆားခါးဖြူဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြသည်။

ဆားပုပ် ။ ။ အရောင်မည်းညစ်၍ အနံ့မကောင်းသော ဆားမျိုး။

ဆားမီးပုတ် ။ ။ ကွမ်းရွက်ကတော့တွင် ထည့်၍ မီးဖုတ်ထားသော
ဆား။

ဆားလှော် ။ ။ ကျက်အောင် လှော်ထားသော ဆား။

၁၂ နှစ် ဦးလှိုင် (ဆန်းညွန့်)

ဆီချက် ။ ။ မီးဖြင့် ချက်ထားသော ဆီ။
 ဆီးကျန်ရောဂါ ။ ။ ဆီးသွားပြီးနောက် ဆီးရည်ကျန်နေတတ်သော
 ရောဂါ။ ဆီးချိုရောဂါ၏ အခြေပါဒ် အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော
 ဆီးကျန်ရောဂါ။
 ဆီးချို ။ ။ ဆီးတွင် သကြားဓာတ်လွန်ကဲသော ရောဂါ။
 ဆီးပူညောင်းကျ ။ ။ မိန်းမကိုယ်မှဖြစ်စေ၊ ယောက်ျား ကျင်ချောင်း
 မှဖြစ်စေ၊ အကျိအရွဲကျဆင်းသောရောဂါ။
 ဆီးရွှင် ။ ။ ကျင်ငယ်များသည်။
 ဆီးလွန်ရောဂါ ။ ။ ဆီးသွားသင့်သည်ထက် ပိုလွန်သွားသော
 ရောဂါ (ကျင်ပျော့နာ)
 ဆီးအောင့် ။ ။ ကျင်ငယ် တစ်စက်တစ်စက်သွားသည်။
 ဆေးတို့ဖတ် ။ ။ အနာတွင် အမှုန့်အတိုင်း ဝှမ်းစသည်တို့နှင့်တို့၍
 ထည့်ရသော ဆေးမှုန့်။
 ဆေးတင် ။ ။ အနာကို ပျစ်ခဲသော ဆေးဖြင့် အုံသည်။ ဆေးရည်
 လိမ်းသည်။
 ဆေးတောင့် ။ ။ အတောင့်လုပ်ထားသော ဆေး။
 ဆေးဖက်ဝင် ။ ။ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သော အစွမ်းရှိသည်။
 ဆေးမြီးတို ။ ။ အနာရောဂါများကို လွယ်လွယ်နှင့် ပျောက်ကင်း
 နိုင်သော ဆေး။ (ဆေးမီးတို)
 ဆေးမြစ် ။ ။ ဆေးဖက်ဝင်သော အမြစ်။
 ဆေးမှုန့် ။ ။ အမှုန့်ပြုထားသော ဆေးဖက်ပစ္စည်း၊ အမှုန့်ပြုထားသော
 ဆေး။

ရှက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၁၃

ဆေးရိုး ။ ။ ဆေးရွက်ကြီးအပင်၏ အရိုး၊ အခက် (တွင်းနက်
 သစ်ကြဲပိုး၊ ဆေးရိုး၊ ဖာလာနဖိတ်)။
 ဆေးရိုးကြီး ။ ။ မြွေဆေး၊ ပြီးဆေး၊ အာဏာစွဲဆေးတို့ အဖြစ်ဖြင့်
 သုံးစွဲရိုးဖြစ်သော စုတ်နှင့် ထိုးရသည့် ဆေးမျိုး။
 ဆေးရင်း ။ ။ အခြေခံအဖြစ် ဖော်စပ်ထားသော ဆေး။
 ဆေးလိုက် ။ ။ ဆေး၏ အစွမ်းသတ္တိ ထက်မြက်ထိရောက်သည်။
 ဆေးလုံး ။ ။ မျို၍ရအောင် လုံးထားသော ဆေး။
 ဆေးဝါးကြီး ။ ။ ဆေးဒန်း ရွှေဝါဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးတစ်မျိုး၊
 ဆေးဖက်ဝင်သော အပင်တစ်မျိုးအမည်။
 ဆေးသကြား ။ ။ (၁) စပျစ်သီးမှည့်မှရသော သကြား၊
 (၂) ကျောက်မီးသွေး ကတ္တရာစေးမှ ထုတ်ယူသော
 သကြား။
 ဆေးသား ။ ။ ဆေးရင်း “ဆေးသား အားလုံးနှင့် အမျှစု၍
 ပျားရည်နှင့်တကွ ကြိတ်လော့”
 ဆေးသုဉ်း ။ ။ ဆေးဝါးဖြင့် ကုစား၍ မရဖြစ်သည်။
 ဆေးအုံ ။ ။ အနာပေါ်တွင် ဆေးကို မံသည်။
 ဆတ်လေး ။ ။ (ဧက်လေး) ကုပ်ဆက်တွင် တောင့်တင်းလေးလံ
 သည်။ “ဧက်လေးသော် အခံမခက်လော၊ တမာခေါက်ကို
 သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိ၍ ဆားနှင့်သောက်သော် မပျောက်
 လော။
 ဆင်ခုလည်ပြတ် ။ ။ လည်ကုပ်ဆံရင်းတွင် ပေါက်သော အနာ။
 ဆင်ပြာသည်း ။ ။ (ပရုဒါ) လယ်ယာမြေများတွင် ပေါက်သော
 ပန်းရောင် အပွင့်ရှိသည့် မြေဝပ်ချုံပင်။ (ဆင်မြေသံ၊ ပရုဒါ
 ဟုလည်း တွင်သည်။)

၁၄ **ဦးကျင် (ဆန်းညွန့်ဦး)**

ဆောင်းမေးခါး ။ ။ အမြစ်ကို ဆေးဖော်ရသော ကတ်မျိုးငါးပါး
အဝင်နွယ်ပင်တစ်မျိုး။ “ဒေါသအညစ်တို့ကို ခွဲဖျက်၍ အောက်
သို့ သက်စေတတ်သော ဆောင်းမေးခါး။”

ဆောင်းမေးခါးမှာ ။ ။ နှာစေးသော အနား၊ နှာပိတ်သောအနား၊
နှာယိုသော အနား။

ဆိတ်ချေးမြင်းစရိုက် ။ ။ “စမြင်းခဲခြင်း၊ ဝမ်းစလုံးစခုရှိသည်ကား
ဆိတ်ချေး မြင်းစရိုက်မည်၏။ (စတုဂ)

ဆပ်ပြာ ။ ။ သဘာဝအတိုင်း မြေပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော ဆေး
ကြော ဖွပ်လျှော်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် အမှုန့် (ပေါက်ဆိပ်ပြာ၊
သဲဆိပ်ပြာ)

ဆပ်ပြာကျင်း ။ ။ သဲဆပ်ပြာ ပေါက်သောနေရာ။

ဆပ်ပြာကြမ်း ။ ။ သဲဆပ်ပြာ။

ဆပ်ပြာချပ် ။ ။ အချပ် ပြုလုပ်ထားသော ဆပ်ပြာကြမ်း အကောင်းစား။

ဆုံဆို့နှာ ။ ။ လည်ချောင်းအတွင်း၌ဖြစ်သော အနာတစ်မျိုး။



ညောင်စေးကျ-ညောင်စီးကျ ။ ။ ထန်းလျက်၊ သကြား စသည်တို့
အရည်ကျိုသောအခါ ညောင်ပင်၏ အစေးကဲ့သို့ ပျစ်ချသော
အရည်ဖြစ်သည်။

ညောင်းကျရောဂါ ။ ။ ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့၏ အင်္ဂါဇာတ်အတွင်းမှ
ကျိချွန်များ ကျဆင်းသော ကူးစက်တတ်သည့် ကာလသား
ရောဂါ။ ရာသီမပေါ်မီ အဖြူဆင်းခြင်းမှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။
“ညောင်း” ဟု မခေါ်နိုင်။



တေးဆေး ။ ။ ဆေးမှုန့်ကို ပျားရည်၊ မန်ကျည်းမှည့်စသည်ဖြင့်
ကြိတ်နယ်ထားသော ဆေး။

တောက်တဲ့လက်ဝါး ။ ။ သစ်ပင်ကြီးများတွင် တွယ်ကပ်ပေါက်နေတတ်
သော ဥပင်ကြီးတစ်မျိုး။ (အိဏ္ဍထိဝါ၊ နှောထိထိဝါ၊ ဣဏ္ဍိ
ထိထိ။)

တင်ဆေး ။ ။ အနာပေါ်တွင် တင်၍ ကုသရသော ဖယောင်းချက်
စသော ဆေး။

တြိကဋတတ် ။ ။ ငရတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းတို့ဖြစ်သည်။

တြိခေါသ ။ ။ သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်။

- တြိဖလ ။ ။** (၁) ဖန်ခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊
(၂) ဇာတိပွိုလ်သီး၊ ကွမ်းသီး၊ လေးညှင်း၊
(၃) စပျစ်သီး၊ တလည်းသီး၊ စွန်ပလွန်သီး၊
(၄) ဆီးဖြူသီး၊ ကြစုသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး၊
ဤသုံးမျိုးတွဲများကို တြိဖလဟုခေါ်ကြသည်။



ဆင်းရည်အကျိုးရှစ်ပါး ။ ။ အစာများကို များစွာစားနိုင်ခြင်း၊
၂။ ဆီးရွှင်ခြင်း၊ ၃။ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ၄။ သွေးသားပွားစေခြင်း၊
၅။ အဖျား၊ ၆။ သလိပ်၊ ၇။ သည်းခြေ၊ ၈။ လေတို့ကို
နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

၁၆ **ဦးကျွန်း (သန်းထွန်းဦး)**

ထောပေး။ ။ နို့မိန်းကို ဒလက်တံနှင့် လှည့်၍ အထက်သို့ တက်လာ
သော အဆီအခဲ၊ ဆီဦး၊ မလိုင်။

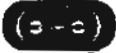
ထောပတ်။ ။ ထောပတ်ကို ချက်၍ ရေနနှင့် ဒိန်ခဲတို့ အောက်၌
ထိုင်သောအခါ အထက်တွင် ရစ်သောအဆီ။

ထောလပတ်။ ။ အရွက်ကို ခေါင်းလျှော်ရည်တွင် ထည့်လေ့ရှိသော
ချိုပင်တစ်မျိုး။

ထိပ်ကပ်နာ။ ။ နှာခေါင်းပိတ်ဆို့နေသော ရောဂါ (ဖောင်းဖေးဒါးနာ)

ထုံနာ။ ။ ခြေ၊ လက်လေးလံ ထုံကျဉ်သော ရောဂါ၊ ထုံနာ
ကျဉ်နာ။

ထုံနာစို။ ။ အာဟာရဓာတ်ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖော်ရောင်သော ထုံနာ၊
ကျဉ်နာတစ်မျိုး။



ဒူလာ။ ။ အဆစ်အမြစ်တို့ ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲသော ယောကျိန်းရောဂါ။

ဒူလာပါဒရက်။ ။ ဒူလာရောဂါ။

ဓာတ်ငုပ်။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတွင် တစ်ပါးပါး မပွင့်မပေါ်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်စာ။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ညှိပေးရန် စားရသော အစာ။

ဓာတ်ဆရာ။ ။ ဆေးမပေးဘဲ ဓာတ်စာကျွေး၍ ရောဂါကုသော
ဆရာ။



နားကိုက်။ ။ နားခေါင်းတွင်းတွင် နာကျဉ်သည်။ မရိုးရွက်နုကို
ထောပတ်နှင့်သုတ်၊ မီးမှာ နွေးနွေးကင်၍ နားကိုသုတ်၊
နားပုပ်၊ နားကိုက် လွတ်၏။ (ဆာ)

နားအူ။ ။ နားတွင်း၌ ဆူဆူညံညံအသံများ ဖြစ်ပေါ်သည်။

နွားမြေရင်း။ ။ စိမ့်မြေပေါက်မြက်တစ်မျိုး (နှစ်နီညင်း၊ နွားမုန့်ညင်း၊
နွားမြက်ထိုင်းတူလည်း ခေါ်ကြသည်။)



ပထဝီကြော။ ။ လူ၏ ခြေဖဝါးအလယ်သို့ သွယ်ဆင်းသော
အကြော။

ပထဝီဓာတ်။ ။ နူးညံ့ခက်မာခြင်း သဘော။

ပရဆေး။ ။ ရောဂါပျောက်ကင်းစေနိုင်သော အသီးအပွင့်၊ အရွက်၊
အခေါက်၊ အမြစ်စသည့် ပင်ထွက်ပစ္စည်းနှင့် မြေအောက်
သတ္တုဓာတ်ဆားစသည်။

ပလိပ်။ ။ အကျိတ်ရောင်ရမ်း၍ အပြင်းဖျားစေသော ကူးစက်
ရောဂါတစ်မျိုး။

ပိဒရက်။ ။ ခြေထောက်ပိုင်းတွင် သွေးနှင့်လေအလိုက် မညီခြင်း
ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး။ (၁) တစ်ရက်မှာဟူ၍
လည်းခေါ်သည်။ သွက်ချာပါဒရောဂါဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။

ပိလဒုတ္တာ။ ။ အစိမ်းရောင်ရှိသော သဲဒုတ္တာ။

ပေါက်ဆပ်ပြာ။ ။ ဓာတ်ဆားအဖြူပွင့်များ ပွင့်ပေါ်နေတတ်ကာ
စေးထန်းသော အရည်ရရှိစေသည့် သဲနုတစ်မျိုး။ (သဲဆီဖြာ)

ပင်လယ်အူလျှောက်နာ။ ။ ဝမ်းခေါင်း၌ မခံမရပ်နိုင်အောင်
ထိုးကျင့်ရစ်နာ၍ ဝမ်းသက်သောဝေဒနာ။ (ဖင်ဖယ်အူထိနာ
တူလည်းခေါ်သည်။) အထက်လှန်အောက်လျှောဟူ၍လည်း
ခေါ်သည်။

၁၀ ဦးလှိုင် (အိမ်ထောင်ရေး)

ပေါင်းရွေး ။ ။ ပေါင်းခံခြင်းဖြင့် အငွေမှတစ်ဖန် ပြန်လည် ထုတ်ယူရရှိသော အရည်။ (ပေါင်းပြန်ရည်)

ပစ္စည်းပါး ။ ။ () အပင်တစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက် အမြစ်၊ အသီးဟူသော အစိတ်အပိုင်းငါးပိုင်း။

ပုဏ္ဏားစားရိုင်းခို ။ ။ ပျော့ပျော့စီးနူးညံ့သည့် ရိုင်းခိုတစ်မျိုး။
ပိတ်ဝမ်း ။ ။ ဝမ်းချုပ်ပြီး အရွှံ့၊ အကျို၊ အမြုပ် စသည် မကြာခဏ အနည်းငယ်စီသွားသည် ရောဂါ။

ပန်းနာ ။ ။ သလိပ်ဆိုင်ပိတ်၍ အသက်ရှူကျပ်သော ရောဂါ။

ပိန်းပြိုကိုယ်ရောင် ။ ။ အသားအရေတစ်ကိုယ်လုံးဖောပွရောင်ရမ်းသော ရောဂါ။

ပုံးရည် ။ ။ ဆန်ဆေးရည်၊ ထမင်းရည် စသည်ကို ဆားနှင့် အချဉ် ဖောက်ထားသည့် အရည်။

ပြည် ။ ။ အနာ၌ဖြစ်ပေါ်သော အဝါနု၊ သို့မဟုတ် အစိမ်းနုရောင် အရည်ပျစ်။

ပြည်ဖု ။ ။ ပြည်ကိန်းအောင်းနေသော အဖု။

ပြည်ဝတ် ။ ။ (၁) အတွင်းရှိ မာခဲနေသော ပြည်အစု
(၂) ပြည်ဖုငယ်။

ပြုတ်ဆေး ။ ။ ရေနှင့် ကျိုထားသောဆေး။

ပွေး ။ ။ ယားယံစေလျက် အပြတ် အဖုများ ပတ်လည်၍ တဖြည်းဖြည်းကား ပြန့်သွားသော အရေပြားနာတစ်မျိုး။

ပွေးစုန် ။ ။ အရေပြားစုကျိန်ကြန်စေသော ပွေးနာတစ်မျိုး။



ဗာလာမျိုးငါးပါး ။ ။ ဗာလာကြီး (ထူလနဗာ)၊ ဗာလာငယ် (ရှုဋ္ဌာနဗာ) ဗာလာနဖိတ်။ ဗာလာဝတ်။ ချဉ်ပေါင်ဗာလာဟု သော ဗာလာမျိုးငါးပါး။

ဗားပြုပ်ရေစာ ။ ။ အာဟာရချို့တဲ့သဖြင့် ကိုယ်ပေါ်တွင် ဖားပြုပ်ကျော အရေပြားကိုသို့ အဖုအပြုပ်ကလေးများဖြစ်ပေါ်သောအနာ။

ဗောရောင် ။ ။ ဝေဒနာ တစ်ခုခုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာအသားအရေ ဖောင်းကြွစုမို့သည်။

ဗောသွပ် ။ ။ ရှိရင်းစွဲ ကိုယ်ခန္ဓာအသားအရေထက် ရောင်အနံ့ ဖောင်းပွသည်။

ဗော်နည်းကား ။ ။ နိုင်မာစွာ လက်တွေ့စူးစမ်း သိမြင်ရခြင်း မရှိဘဲ စာအုပ်စာတမ်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ညွှန်ပြချက်အရ မှတ်သားရသည့် နည်းလမ်း၊ ဆေးနည်း။

ဗော်နွက်နာ ။ ။ အရေပြားပေါ်တွင် ပေါက်သည့် ချိုင့်ခွက်နေသော ပြည်တည်နာတစ်မျိုး။

ဗော်ရည် ။ ။ အနာများကို ကာကွယ်ဆေးကြောသည့် အရည်၊ (မာလကာခေါက်၊ တမာရွက် စသည့် အရသာဖန်သော အခေါက် အရွက်များကို ကျို၍ဖြစ်စေ၊ ပိုတက်စီယမ် ပါမင်ဂန်နိတ်စသော ရောဂါပိုးမွှား သုတ်သင်နိုင်သည့် ဆေးများ ရောစပ်၍ဖြစ်စေ ဆေးကြောသည်။)

ဗျော်တော့နာ ။ ။ သွေးအားနည်းပါးသော ရောဂါ။

ဗွတ်ခေါ့နာ ။ ။ နှာခေါင်းတွင်း၌ နှာပုပ်တည်၍ နှာခေါင်းအုံ့ပွန် နေစေတတ်သော ရောဂါတစ်မျိုး (ဖွတ်သို့နာဟုလည်း ခေါ်သေးသည်။)

၂၂ နှစ်ပတ် (အနိစ္စနိဗ္ဗာန်)

မီးယပ်ချည် ။ ။ မီးယပ်ရောဂါကြောင့် ခြေလက်စသည်ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ အကြောသေလျက် လှုပ်ရှားမရ စွဲကပ်နေ သည့် ဝေဒနာ။

မီးယပ်ချမ်း ။ ။ မီးယပ်ရောဂါကြောင့် ရာသီမရွေး ရုတ်တရက် ခိုက်ခိုက်တုန်ချမ်းခြင်း။

မီးယပ်ပေါင် ။ ။ မိန်းမကို၏ မေတ္တာရာသီသွေး အချိန်မှန်မဆင်းဘဲ စုဆောင်းနေသည်။

မီးယပ်ပိန် မီးယပ်ခြောက် ။ ။ မီးယပ်ရောဂါကြောင့်အသားအရေ ခြောက်သွေ့ပိန်ကပ်သူ။

မီးယပ်ဝမ်း ။ ။ သားဖွားပြီးနောက် ဝမ်းနူးစာ အစားအသောက် မှားယွင်းသဖြင့် အစာအိမ်ထိခိုက်၍ ဆည်မရအောင် ဝမ်း အကြိမ်ကြိမ်သွားရသော ဝမ်းပျက်ရောဂါ။

မီးယပ်သွေးပျက် ။ ။ မီးယပ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြန်သည်။

မေးခိုင်ရောဂါ ။ ။ ကွဲနာ ရှုနာတို့မှတစ်ဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သောရောဂါပိုးကြောင့် မေးခိုင်၍ တက်တတ်သော ရောဂါတစ်မျိုး။

မက်လင်ချည် ။ ။ ချည်သော အသီးသီး၍ အရွက်ချော့ရှည်ပြီး အကိုင်းအခက်များသော ပဉ္စငါးပါး ဆေးဖက်ဝင်သည့် အပင် သွယ်တစ်မျိုး။

မောက္ခိတော ။ ။ ယုဇနနှင့် အတူတူ။

မင်းလေးပါးနာ ။ ။ စိန်နီ၊ ကန့်၊ ဆေးဒါန်း၊ ဟင်းရိုင်းအနီတို့ကို ဆတူကြိတ်၍ ဖော်စပ်ထားသည့်နာ။

ဆောင်ရင်ငို ။ ။ ကပ်ငြိလွယ်သော အသီးအချွန်ကလေးများသီးလေ့ရှိ သော မြက်ပင်တစ်မျိုး (ပျောက်ခြီးမြက်၊ ပျောက်မြားမြက်။)

မန်းရည် ။ ။ နီကြင်ရောင်ရမ်းနေသော အနာမှ စီးယိုကျသည့် သားနံရည်။

မန်းလိုက် ။ ။ အနာစသည် သွေးဆိတ်တတ်၍ ရောင်ကြွ ပြည့်တင်း လာသည်။

မန်းဝင် ။ ။ မန်းလိုက်သော အနာပြန်၍ မြူသည်။

မန်းအန်း ။ ။ အနာစုကြွ ရောင်ရမ်းခြင်း။

မျက်ခမ်းစပ် ။ ။ မျက်ခမ်းတွင် မျက်တောင်အတွင်းသို့ စိုက်ဝင်ခြင်း၊ သွေးခြည်မျှင်သန်း၍ ရောင်ခြင်း၊ မျက်ရည်မပြတ်ကျခြင်း စသည့် ဝေဒနာပေါင်းစုံ ဖြစ်ပေါ်သည်။

မြဲမန်းသုပ် ။ ။ သင်္ဘောသီးခမ်းကို အမျှင်အမျှင်ခြစ်ကာ ပုစွန်ခြောက် မှုန့်၊ ပဲမှုန့်၊ ကြက်သွန်စိမ်း၊ ကြက်သွန်ကြော် ဆီချက်စသည် နှင့် သုပ်ထားသော စားဖွယ်။

မြဲစာ ။ ။ အဆစ်တိုင်းမှ သေးငယ်သော ရွက်ချွန်ရှည်များ မြေဥ္စွားပေါက်လေ့ရှိသော ဆေးဖက်ဝင်မြက်။

မြဲစု ။ ။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်တွင် မူလအသားအရောင်အတိုင်း ကာလကြာရှည် ထင်ရှားစွာ စုမိုဖူးထွက်နေသော အကျိတ် အလုံး။

မြဲသရိုက် ။ ။ စအိုဝတွင် သွေးကြောစုကြွ၍ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သွေးယိုခြင်း စသည်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါ။

မြဲခြင်းပြီး ။ ။ (အခြားဆေးမည် ရောဖက်ရန် မလိုဘဲ) တစ်မျိုး တည်းဖြင့် ရောဂါအနာတစ်စုံတရာ ကုသနိုင်သော။

၂၆ **ဦးကျသစ် (ဆန်ကျွန်း)**

မြစ်ခြောက်နာ ။ ။ ချောင်းဆိုး သွေးပါ အဆုတ်ရောဂါ။ (ယေယုတ်
နားသော အနာစသည်ဖြင့်လည်းခေါ်သည်။)

မြစ်ဖြတ်ဆေး ။ ။ ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုခုကို အရင်းအမြစ်မကျန်ရ
လုံးဝပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသနိုင်သော ဆေး။

မွေးကျွတ်နာ ။ ။ အရေပြားပေါ်ရှိ အမွှေးတွင်း၌ ဖြစ်တတ်သော
ပြည်တည်နာငယ်။

မှော်ချဉ် ။ ။ ဆေးဖတ်ဝင်သော မြေကပ် ပင်ငယ် တစ်မျိုး။

မက္ခရ ။ ။ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်း အတွင်းဘက်တို့တွင် အဖြူစက်
အပြောက်ငယ်များပေါ်၌ နာကျင်စေသော သူငယ်နာ။

(၁)

ယာဂ ။ ။ ဆန်တစ်ဆင့်၌ ရေခြောက်ဆထည့်ကာ ဆန်လုံးကွဲကျိုထား
သော သောက်ဖွယ်။ (ဝိဇ္ဇ)

ယက်မန်းရည် ။ ။ ဆန်ကို နူးသွားအောင် ရေဖြင့်ကျဲကျဲကျိုထားသော
သောက်ဖွယ်။

ယဉ်းနာ ။ ။ သွေးဆိပ်သင့်၍ စူကြွရောင်ရမ်းလျက် နီညိုသော
အနာ၊ ပျောက်ခံနိုင်သော အရေပြားနာ။

(၂)

ရာသီနာ ။ ။ အခါ ရာသီအလျောက်ဖြစ်ပွားတတ်သော အနာရောဂါ။
ရိနာ ။ ။ ကျင်ငယ်သွားရာလမ်းကြောင်း၌ ရောင်ရမ်း ကျိခွဲရည်များ
ယိုဆင်းတတ်သော ကာလသားရောဂါတစ်မျိုး ဂနိရီးယား။

ရေကျောက် ။ ။ ပူသော ရာသီ၌ ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ပွားတတ်
သော ပြင်းထန်ခြင်း မရှိသည့် ကျောက်ရောဂါတစ်မျိုး၊
ကျောက်ဖြူ၊ ပဲသီတာ။

ရေတတ်ဝမ်းကျ ။ ။ ရေမွတ်သိပ်သော ဝမ်းကျရောဂါ။

ရေခီးကမ်းပြို ။ ။ (ရေခီးရာတွင် ကမ်းပြိုကျသကဲ့သို့) သွား၏
အမြစ်ခြေ၌ ပြည်ခိုအောင်း၍ သွားဖုံးရိသောအနာ။

ရေခီးကမ်းပြိုလိုက် ။ ။ သွားမြစ်အခြေ၌ ရိနာဖြစ်သည်။

ရေတင်းတိမ် ။ ။ လူနာအား လိုအပ်သည့်အခါ ရေငွေ့ ရေဓာတ်ရစေရန်
ရေဆွတ်၍ ပတ်လည်ကာရံ ပေးထားလေ့ရှိသည့် အကာအရံ
တင်းတိမ်စသည်၊ လူနာအိပ်ရာပတ်လည်တွင် ယင်းသို့
တည်ထားသည့် ရေအိုးစု၊ ယင်းသို့ ကုသသည့်နည်း။ (ရေ
ခြင်ထောင်ဟုလည်း အသုံးရှိ၏။)

ရေတိမ် ။ ။ မျက်စိအမြင်ကွယ်စေသော တိမ်တစ်မျိုး။

ရေတဲနာ ။ ။ မသန်သောရေတို့ မပြတ်ထိခိုရာမှ ခြေချောင်း
လက်ချောင်းတို့၏ အရေပြား၌ ယားယံ နာကျင်စေသော
ရိနာတစ်မျိုး။

ရေသင်း ။ ။ နံ့သာအမွှေးအထုံဖြင့် အနီးသံတံထားသော အိုးတွင်
ထည့်သောရေ။

ရုတ်တက်ရည် ။ ။ ထောပေး (ထောပတ်စိမ်း) ထုတ်ယူပြီးသော
နို့ရည်ကြည်။

ရုက္ခသွေး ။ ။ သစ်ပင်အမြစ် အခေါက်စသည်တို့ကို မီးဖုတ်၍
ရရှိသည့် ပြာကို ချက်ရာမှရသောဆား။

ရုတ်တယ် ။ ။ အစာမကြေသဖြင့် ရင်ခေါင်းထဲ၌ တင်းပြည့်၍
မအိမ်သာ ခံစားရသည်။

ရုတ်တုပ် ။ ။ အသက်ရှူချောမွေ့ လွတ်လပ်ခြင်း မရှိသော ဝေဒနာ
ခံစားရသည်၊ အဘက်ရှုပင်ပန်းသည်။

၂၆ **ဦးလှိုင် (အန်ဂျန်ဦး)**

ရတ္တပိတ်နာ ။ ။ သွေးအန်သွေးလွန်နာတစ်မျိုး။

ရှဉ့်မတက် ။ ။ သွယ်သောအတံငယ်များဖြင့်ပြီးသော အရွက်ရှိသည့် ဆူးရှိသော ဆေးဖက်ဝင် ချုံနွယ်ပင်တစ်မျိုး။ ရှဉ့်မတက်ကြီး၊ ရှဉ့်မတက်ကလေးဟူ၍ ရှိသည်။



လမု ။ ။ ရေနံရောက်ရာ မြစ်ကမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပေါက်ရောက် လေ့ရှိသော ထိပ်ပိုင်းရွက်လျားရှိ၍ အလယ်တွင် စုမောက်ပြီး ပြားသောအသီး သီးသည့်ပင်ငယ်တစ်မျိုး။

လေကင်း ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဥပဒ်တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်စေနိုင်သော အတွင်းလေ “လေကင်းလွန်လျှင် မျက်စိပါ၍ ဦးခေါင်း မူးဝေကိုက်ခဲသည်။

လေဝန်း ။ ။ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု မလှုပ်မရှားနိုင်ရှိခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း စသည်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါ။

လေဆေး ။ ။ လေနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးတစ်မျိုး။

လေတံကူ ။ ။ ဝမ်းခေါင်း၊ ရင်ခေါင်းတို့၌ ထိုးကျင့်နာကျင်စေသော လေရောဂါတစ်မျိုး (လေတံကျင်)

လေတံစို့ ။ ။ ခါး၊ နံကြားနှင့် ကျောပြင်၌ ထိုးကျင့် နာကျင်စေ သော လေရောဂါတစ်မျိုး။

လေတက် ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ လေအထက်သို့ပင်တက်သည်။

လေပူနာ ။ ။ လေကြောင့်ဖြစ်သော ဒုလ္လာရောဂါ။

လေနာ ။ ။ ဝမ်းခေါင်း၊ ရင်ခေါင်းအတွင်း၌ လေထိုးကျင့်ထကြွမှု ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ။

လေပူ ။ ။ ဝမ်းခေါင်း၊ ရင်ခေါင်းအတွင်း၌ ပူလောင်သောလေ။

လေပူထ ။ ။ ဝမ်းခေါင်း၊ ရင်ခေါင်းအတွင်း၌ ပူလောင်သော လေထကြွမှုကို ခံစားရသည်။

လေဗျဉ်း ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဝမ်းခေါင်းအတွင်း၌ လိုသည်ထက်ပို၍ လေစုန်နေခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်သည့် ရောဂါ တစ်မျိုး။

လေဖြတ် ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာသွေးကြောများအတွင်း၌ လိုအပ်သော လေတွန်းပို့အား ပြတ်တောက်ချို့တဲ့သည်။ အကြောသေသည်။ သွက်ချာပါဒ်ဖြစ်သည်။

လေဖြန်း ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများသို့ လေအားကြီးစွာ တွန်းကန်သက်ရောက်သဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်သည်။

လေရောဂါ ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း လေဖောက်ပြန်သဖြင့် ဖြစ်ပွား သောရောဂါ။

လေသိုက် ။ ။ သစ်ပင်ကြီးများပေါ်၌ ကပ်၍ ပေါက်တတ်သော အနွယ်နှင့် အမြစ်မျှင်များ စုထွေးနေသည့် ကျီးပေါင်းပင် တစ်မျိုး။ (အရသာမီး၍ ပြုတ်သောက်လျှင် လေရောဂါနိုင် သည်ဟု ဆိုသည်။)

လေသင်ခုန်း ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်း တစ်စုံတစ်ရာကို အကြောသေခြင်း၊ ရွဲစောင်းခြင်းဖြစ်စေသော အတွင်းလေ။

လေသင်ခုန်းဖြတ် ။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်စုံတစ်ရာ၌ အကြောသေခြင်း၊ ရွဲစောင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

လေဆက်နာ ။ ။ (၁) ကျွဲနား၊ ခြေ၊ လက် နာကျင်သော ရောဂါတစ်မျိုး။ (၂) လူတွင် ဖြစ်ပွားသော ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ် နာကျင်သောရောဂါ။

၂၀ နှစ်ကျော် (အနိစ္စနိဗ္ဗာန်)

လောကုန်း ။ ။ မည်သည့်ရောဂါဖြစ်သော် မခက်လော။ မည်သည့် အစီရင်ပြုသော် မပျောက်လော စသည်ဖြင့် အမေးပြဿနာ ပြု၍ ရေးသားထားသော ဆေးကျမ်း။

လောင်းဆေး ။ ။ (ရောဂါအခြေအနေ သို့မဟုတ် ရောဂါ အမျိုး အမည်အလိုက်) ဖော်စပ်ပြီး ဆေးရင်းတွင် ဖြည့်စွက် ရောစပ်၍ စားသုံးရမည့် ဆေးအမည်။

လည်ပင်ကြီးရောဂါ ။ ။ လည်ပင်း၌ အစေ့အကျိတ်ကြီးစွာဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသော ရောဂါတစ်မျိုး။

လိပ်ခေါင်း ။ ။ စအိုမှ အူဝစူထွက်သော ရောဂါ။

လျက် ။ ။ အမှုန့်၊ အရည်ပျစ် စသည်တို့ကို လျှာပေါ်တင်၍ ပွတ်လူးစားသုံးသည်။

လျက်ဆား ။ ။ အစာကြေစေခြင်း၊ လေသက်စေခြင်း အကျိုးငှာ စားသုံးရသော သိန္ဓော၊ ဇဝက်သာ၊ ပရုတ်၊ ဆားပုပ်၊ နွယ်ချိုစသော ဆေးဖက်များပါဝင်သည့် ဆေးမှုန့်၊ ဆေးခဲ။

လျှာပွတ်ဆေး ။ ။ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း စသည် ဖြစ်ပေါ် သောအခါ ကြိတ်၍ လျှာကို ပွတ်ပေးရသော ဆေးလုံးတစ်မျိုး။



ဝက်ခြံ ။ ။ မျက်နှာ အရေပြားပေါ်၌ ပေါက်သည့် လုံးဝန်းသေးငယ်သော အနာဖု၊ ဝက်ခြံ။

ဝက်ခြံပုန်း ။ ။ အသားထဲတွင် မြို့လျက် အသား အုံရောင်ကြွစေသော ဝက်ခြံနာ။

ဝမ်းဆွဲ ။ ။ မီးဖွားသော အမျိုးသမီးအား ကူညီပြုစု၍ မီးဖွားပေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေးသူ။

ရွက်-ငေါက်-ပြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၂၉

အေးတောင့် ။ ။ အစားအစာ တစ်စုံတစ်ရာ စားသောက်၍ ဝမ်းပြည့် တင်းသည်၊ အစာဝသည်၊ ရုတ်တရက် အစာမကြေ သေးမီ ဝမ်းပြည့်ကယ်သည်။

အေးဆွင်းကန်း ။ ။ မွေးလာကတည်းက မျက်စိလုံးဝမမြင်သူ။

အေးရာ ။ ။ (၁) ဝမ်းထဲရစ်၍ ထိုးကျင့်သော ဝေဒနာ ခံစားရသည်။
(၂) ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတို့ မွေးခါနီးတွင် ဝမ်းတွင်း၌ ကမ္မဇလေ လှုပ်ရှား၍ နာကျင်သည်။

အေးနား ။ ။ အစာဟောင်းအိမ်၌ အစာဟောင်းတို့ ပျော့ပျောင်းသည်။ ဓာတ်သွားလွယ်သည်။

အေးနူးစာ ။ ။ အစာဟောင်း ပျော့ပျောင်းစေတတ်သည့် သစ်သီးမှည့် ပဲအချဉ် စသည့် အစားအစာ။

အေးထုတ် ။ ။ အစာဟောင်း စင်ကြယ်အောင် ဝမ်းသက်ဆေးသောက် သည်။

အေးထုတ်ဆေး ။ ။ ဝမ်းသက်စေတတ်သော သင်္ဘောမဲဇလီ၊ ပွေးကိုင်း၊ ကနန်စသည် တစ်မျိုးမျိုးပါရှိသော ဆေး။

အေးငေါက် ။ ။ (၁) တားဆီးမရအောင် ဓာတ်ဒလဟောသွားသည်။
(၂) ရက်အတန်ကြာ ချုပ်ပြီးနောက် ပြန်၍ ဝမ်းသက် သည်။

အေးစာဝမ်းရောင် ။ ။ အစာမကြေ၍ ဝမ်းခေါင်းပြည့်တင်းသည့် ရောဂါ။

အေးရောဂါ ။ ။ ရောဂါပိုးကြောင့် ဝမ်းဒလဟောသွား၍ အားခင်ကုန် ခန်းကာ သေကြေ မျက်စိတတ်သောရောဂါ၊ ကာလဝမ်း ရောဂါ။

ဝမ်းရောင် ။ ။ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ရမ်းသည်။

ဝမ်းရစ် ။ ။ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ တစ်နေရာတွင် လှည့်၍ နာကျင် ထိုးကျင့်သည်။

ဝမ်းရုတ် ။ ။ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ လေထကြွ၍ မြည်သည်။

ဝမ်းလိုက် ။ ။ (၁) မပြတ်မလတ် ဝမ်းသွားသည်။

(၂) ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားလျှင် ဝမ်းသွားခြင်းပါ တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်သည်။ မီးယပ်ဝမ်းလိုက် ကျောက်ဝမ်းလိုက် စသည်ဖြင့် သုံးသည်။

ဝမ်းလျှော ။ ။ သာမန် ဓာတ်လျှောသည်ထက် ပမာဏ သို့မဟုတ် အကြိမ်ပို၍ သွားသည်။

ဝှေးတက် ။ ။ ဝှေးစေ့ကို အပြင်းအထန် ထိခိုက်မှ အနေအထား ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ အကြောကို ထိခိုက်ခြင်း စသည်ကြောင့် လွန်ကဲစွာ နာကျင်သတိလစ်သည်။



သကာ ။ ။ ကြံရည်၊ ထန်းရည်စသည်တို့ကို ကျိုချက်၍ ခဲစေရာ၌ ခဲလှဆဲဆဲဖြစ်သော စေးပျစ်အရည်။ “စွားနို့ယာနာ သကာပျော်မွှေး ထောပေး ထောပတ်” ထို့ ၁၃၈။

သကြားခဲ ။ ။ ဆေးဖက်ဝင်အောင် သကြား၊ ပျားရည်၊ ပန်းစသည်တို့ကို ကျိုချက်ထားသော အစိုင်အခဲ (ပျား၊ သကာခဲ၊ ပန်းသကြားဟုလည်း ရှိသည်။)

သပွတ်လိုက် ။ ။ ခြေပခံနှင့်တွင် အရေပြားမျှင်များ မြှောထွက်သော အနာ။

သဘာဝပေါက်ပင် ။ ။ မစိုက်မပျိုးဘဲ ရာသီဥတုကိုလိုက် အလိုအလျောက် ဖြစ်ထွန်းပေါက်ပွားသောအပင်။

သမင်ကွက် ။ ။ သမင်ရက်ရောဂါကြောင့် အသားအရေပေါ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကွက်။

သမင်မွှေး ။ ။ သန္ဓေရှိချိန်၊ တန်မာသာဓမ္မတာလာလေ့ရှိသော မိန်းမ။

သမင်ရက် ။ ။ အသားအရေထုံကျဉ်လျက် အရေပြားပေါ်တွင် သမင်လျှာသဏ္ဍာန် အကွက်ဖြစ်လာသည့် နူနာတစ်မျိုး သမင်ဖြူ၊ သမင်နီ စသည်အမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။

သားနံ့ပြည် ။ ။ ကျွဲရေ နွားရေတို့ကို မီးတွင်းဖုတ်ပြီး တစ်ဖန် ပြုတ်၍ထားသော အစားအစာတစ်မျိုး။

သားစုံရည် ။ ။ အနား၊ မီးလောင်ဖု စသည်မှ စိမ့်ထွက်သော အရည်ကြည်။

သီတ ။ ။ အအေးဓာတ်၊ အေးမှု (ပါ)

သီတတေဇော ။ ။ ကြေပျက်လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သော အအေးဓာတ် စွမ်းအင်။ (သီတတေဇောသည် အေးသော သဘာဝအားဖြင့် လောင်စေ၏။) ထိစက် ၀၊ ၉၁

သီတရာဇာ ။ ။ အခက်အလက်တွင် ဆူးရှိပြီး အခေါက်၌ အစပ်အရသာပေါ်သော ငရုတ်စေ့နှင့် တူသော အသီးသီးသည့် ပင်လတ်တစ်မျိုး (သနပ်ခါးဖိုဟုလည်းခေါ်သည်။)

သီးစားပင် ။ ။ ငှက်ပျော၊ ကွမ်းသီး၊ သရက်၊ အုန်း စသည် စားရသော အသီးသီးသော အပင်မျိုး။

သီးစားပင်ခေ ။ ။ ခရမ်း၊ ပဲ၊ သခွား စသော တစ်သီးစားပြီးလျှင် အပင်သေသွားတတ်သော အပင်မျိုး။

သုငယ်နာ ။ ။ ချွတ်တက်ခြင်း၊ အကွက်ငယ်ထွက်ခြင်း၊ အကြော တက်ခြင်း၊ ချည်နံ့ခြင်း စသော သုငယ်တို့၌သာ ဖြစ်လေ့ရှိသော အနာရောဂါ။

၃၂ နေ့စဉ် (သန့်သန့်စို)

သံဝဲ ။ ။ ရေတို့ သံတို့ မပြတ်ထိသဖြင့် ခြေချောင်းကြားနှင့် ဖဝါးကို ရိပ္ပန်းစေသော အနာ။

သင်္ဘောဆားပုပ် ။ ။ ဆေးဝါးအလိုငှာ မီးဖုတ်ထားသည့် နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းသော ဆားပုပ်တစ်မျိုး။

သင်္ဘောမန်ကျည်း ။ ။ ကွေကောက်သော ဖင်စည်၊ ဆူးပါသော အကိုင်းအခက်၊ အဆုပ်လိုက်ပွင့်သော အဖြူပွင့်၊ ကွေးကောက်၍ အဆုပ်လိုက်သီးသော အသီးရှိသည့် ဆေးဖက်ဝင် အပင်ကြီးတစ်မျိုး၊ (ကုလားမန်ကျည်း၊ တရုတ်မန်ကျည်းဟု လည်း ခေါ်သည်။)

သည်းခြေပိုင်း ။ ။ ၃၆ နှစ်မှ ၅၄ နှစ်အတွင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သည်းခြေ ပြုပြင်မှု လွှမ်းမိုးသော အရွယ်၊ သည်းခြေကို အကြောင်းပြု၍ ရောဂါဥပဒ်ဖြစ်တတ်သော အရွယ်။

သတ္တုရည် ။ ။ ဆေးဖက်ဝင်သော အပင်တစ်မျိုးမျိုး၏ အရွက် သို့မဟုတ် ပဉ္စငါးပါးကို ကြိတ်ခြေ ထောင်းညှစ်၍ရသော ရေမရောသည့် ပကတိအရည်။

(အချို့သတ္တုရည်ကို မီးဖုတ်ထားသော သံပြားပူပေါ်တွင် လောင်းချ၍ သံသတ်ရည် ပြုလုပ်သုံးစွဲသည်။)

သိန္ဓောဆား ။ ။ သယံဇာတ ဆားကျောက်လွှာ ဆားကျောက်တောထဲ တို့ကို တူးခြေ၍ ရရှိသော ဆေးဖက်ဝင် အညိုရောင်ဆား၊ (အိန္ဒိယနိုင်ငံ သိန္ဓုရယ်မှ ထွက်ရှိသည်ကို စွဲ၍ခေါ်သည်။)

သွေးရည်ကြည် ။ ။ သွေးရည်မှ အဖတ်အရည်ကွဲပြား၍ ထွက်လာသော အဝါရောင်အရည်ကြည်၊ သားနံရည်။

သွေးစုနာ ။ ။ တင်ပါး ခြေသလုံး စသည် ဆူဖြိုး နူးညံ့ရာ အသားပြင်၌ သွေးပုပ်စု၍ ပြည်တည်သော အကျိတ်နာ (အနာပေါက်ရာ နေရာအလိုက် ကိနုရာနား၊ မွေးကျွတ်နာ၊ ဆင်ဝက်ခြံနာ၊ အနာစိမ်းစသည် အမျိုးမျိုးခေါ်သည်။)

သွေးဆေး ။ ။ သွေးအားကောင်းစေရန်၊ သွေးသားစင်ကြယ်စေရန်နှင့် အမူးအမော်ပြေစေရန် သောက်သုံးလေ့ရှိသော နံ့သာနိကံ သည့်ဆေးမှုန့်။ (သွေးဆေးရည်။)

သွေးဆုံး ။ ။ အမျိုးသမီးများတွင် သက်ကြီးပိုင်း၌ ဓမ္မတာ သွေးပေါ်ခြင်း လုံးဝရပ်စဲသည်။ (အများအားဖြင့် အသက် ၄၀ မှ ၅၀ အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။)

သွေးဆုံးကိုင် ။ ။ ဓမ္မတာသွေးရပ်စဲမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသော ရောဂါ ဝေဒနာ တစ်စုံတစ်ရာ ဖိစီးခြင်း ခံရသည်။

သွေးတိုးရောဂါ ။ ။ ပကတိ သွေးနှုန်းထက် ပို၍ လွန်ကဲစွာ လှုပ်ရှားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် သော ဝေဒနာ။

သွေးထိမ် ။ ။ ဓမ္မတာသွေးပေါ်မြဲအတိုင်း လစဉ်ပေါ်ဘဲ ကာလ အခိုက်အားဖြင့် တန့်ဆိုင်းနေသည်။

သွေးပေါ် ။ ။ မိန်းကလေးတွင် အရွယ်ရောက်သဖြင့် ဓမ္မတာ သွေး စတင်ဆင်းသည်။

သွေးဖျဉ်း ။ ။ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း သွေးခိုအောင်း၍ ဝမ်းပူဖောင်းသော ရောဂါ။

သွေးလွန်တုပ်ကွေး ။ ။ ပူအိုက်စွတ်စိုသော ဒေသများတွင် ခြင်္သေ့က ခဲရာမှ ဖြစ်ပေါ်သော အပြင်းသထန် ကိုက်ခဲနာတို့သည် ကူးစက်တတ်သော အဖျားဝေဒနာတစ်မျိုး။

၃၆ နေ ဦးလှိုင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

'သွေးဝမ်း ။ ။ အစာဟောင်းအိမ်မှ သွေးသွန်သော ရောဂါတစ်မျိုး။

သွေးသွန် ။ ။ (၁) အချိန်မဟုတ်ဘဲ မေ့တာသွေး လွန်ကဲစွာ ဆင်းသည်။

(၂) မီးဖွားနောက် သွေးလွန်ကဲစွာ ဆင်းသည်။

သွက်ချာပါဒလိုက် ။ ။ သွေးကြော၊ လေကြော ဆို့ပိတ်ပြတ်တောက်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အချို့ကောင်းစွာ မထိန်းသိမ်းနိုင်ဖြစ်သည်။



အခန်း ၂၂

အဝင်တို့၏ ဂုဏ်သတ္တိအကျိုးသွားစွား

၁။ ကညို (စရ)

အေး၏၊ သလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏၊ သွေး၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏။ (ဆေးအဘိဓာန်၊ ရွှေတော်မူ၊ ဥတုဘောဓနကျမ်းတို့ အဆိုအမိန့် တူကြ၏။)

(အကြောင်း) ဥလှငြိမ်းရန်၊ သိတတေဇာ ဓာတ်စာ၊ (အကျိုးသွား) ဆီးများ လေသက် (သဘာဝဓမ္မ)

၂။ ကညွတ် (ရှဉ့်မတက်)

ကညွတ်နှင့် ရှဉ့်မတက်သည် သဘာဝချင်းတူညီသည်။ အာနိသင်ချင်းလည်း တူညီသည်။ ခိုက်ပျိုးဖင် (ကညွတ်) နှင့် အလှေကျပေါက်သော (ရှဉ့်မတက်) သို့မဟုတ် အယဉ်နှင့် အရိုင်း ဟူ၍သာ ခြားနားသည်။

ဥကိုသာ အသုံးပြုကြ၍ အကျိုးသွားချင်းမှာလည်း တူညီကြ သည်။ မျိုးရင်းချင်းလည်း တူညီကြသည်။ အင်္ဂလိပ်အခေါ်အဝေါ်တွင်- ကညွတ် Common Asparagus ရှဉ့်မတက်ကို Wild Asparagus ဟူ၍ခေါ်သည်။

“ကညွတ်” သည် အစို (အညောက်) ကို စားရန်အတွက် စိုက်ပျိုးကြသည်။ စွတ်စိုထိုင်းခြင်းသော အရပ်များတွင် ပေါက်သည်။ ရောမဘုရင်ကြီးများ ကြီးစိုးသည့် ခေတ်မှစ၍ ကညွတ်ကို အစား ကောင်း တစ်မျိုးအဖြစ် စိုက်ပျိုးကြသည်။ အနောက်နိုင်ငံတို့၌လည်း ကညွတ်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သူများ၍ အစားထူး အစားဆန်းတစ်မျိုး အဖြစ် ဈေးကြီးပေး၍ဝယ်ယူစားကြ၏။ (မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်း ၁/၈)

စည်သွတ်ဘူးများအဖြစ် ထည့်သွင်းရောင်းချကြသည်။

“ရှဉ့်မတက်” သည် မြန်မာပြည်အနှံ့ သဘာဝပေါက်ပင်ဖြစ် ၏။ မြောက်မြားစွာသော ဥများ မြေကြီးထဲ၌ ပေါက်ရောက်နေကြ သဖြင့် “ဥတစ်ရာပင်” ဟု နိဂဏ္ဍကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြကြ၏။

ဆေးကျမ်းအသီးသီးသီးမှ ဆိုထားကြသည်မှာ ရှဉ့်မတက် (ကညွတ်) အမြစ်၊ ဥနှင့် အညွန့်တို့သည် ချိုဆိမ်၏။ ခါး၏။ အေး၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို ဖောက်စေ၏။ ဝမ်းပိုးစေ၏။ ပြေပြစ်၏။ နို့ရည်ကို ပွားစေ၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းသက်သွေးအန် သွေးကျ၊ အဆုတ်နာတို့ကို ပျောက်စေ၏။ ဖောရောင်ခြင်း မျက်စိရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ရောဂါတို့ကို ပွားစေ၏။ ကျင်ငယ်ကိုပွားစေတတ်၏။ ကာမအားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ (ဣတုဏ္ဍေကျမ်း၊ နိက္ခယကျမ်းများ၊ စတုရသံ ဝိဇ္ဇာကျမ်း၊ တုထုံးကျမ်းများအဘို့။)

၃။ ကနပေဉ္စ

ကနပေဉ္စသည် အနည်းငယ်ခါး၏။ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းကိုအနည်းငယ်သက်စေ၏။ သည်းခြေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ဖောရောင် ခြင်းနုနာအရေပြားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(ကထုဋထာ၊ ဥတုဏ္ဍေကျမ်း)

ကနပေဉ္စသည်၊ မှတ်လောရုံးစည်း၊ ကန်စွန်းနည်းဟု သိပ်သည်း သာသပ်၊ နှစ်ရပ်ခြင်းရာ တူတိစွာ၏။ သေမှပိတ္တ၊ ကင်းဝေးပသည်၊ ရောဂါမမြဲပတွယ်တည်း။ (ကထုဋထာ)

၄။ ကသစ်

(အရွက်) အာပေါဓာတ်ကို ကြေစေတတ်၏။ (ကထုဋထာ) နှစ်၊ ငန်ရသာရှိ၏။ လေသလိပ်နာ၊ ကိုယ်လုံးနာတို့ကိုနိုင်၏။ ချွေးကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းစေတတ်၏။ (ဣတုဋထာ)

(အမြစ်) ဥတုကို မှန်စေတတ်၏။ လေသလိပ်နာ၊ ရောင်ရမ်း သော အနာ၊ ဒုလ္လာသရောနာ၊ ပိုးနာများကိုနိုင်၏။ (ဒဗ္ဗုဋထာ) လေကို ကြေစေတတ်၏။ (ကထုဋထာ)

(အပွင့်) အပွင့်ခြောက်နှင့် အခေါက်တို့ကို ပြုတ်၍ ဆိုးဆေးအန် အဖြစ် ပြုလုပ်ကြ၏။

(အကျိုးသွား) အမျိုးသမီးများ နို့တိုက်ချိန်တွင် အရွက်ညှစ်ရည် ထို နွားနို့နှင့် ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်သော်နို့ကိုရွှင်စေ၏။ အရွက် သတ္တုရည်ကို သကြားအနည်းငယ်နှင့် ဖျော်ရည်လုပ်၍ နှစ်လ၊ သုံးလခန့်ဆက်သောက်သော် ဝသောသူများ အဆီကို လျော့ကျစေ၏။

(အစား) ကသစ်ရွက်ကို ဟင်းချိုခတ်၊ ကြော်ချက်ဟင်းအဖြစ် စားသုံး၏။

၅။ ကုသောမုက်စိ

(ပဉ္စငါးပါးလုံးသုံးရ၏။) ခါး၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ ညောင်း သော ရောဂါနှင့်သင့်၏။ (သထိစောဋီ အသိစာနိဂ္ဂဟေတုဋထာ)

အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ် အလွန်ထင်ရှား၏။ လေးအောင်၊ အစာမကြေ၊ မျက်စိရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သားအိမ်ရောဂါ၊ ဖောရောင် ညောင်းတက် မြင်းသရိုက်တို့အတွက် ဆေးဖက်ဝင်၏။

အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် သနပ်ခါးကိုသွေး၍ လိမ်းသော် ပွေး၊
ညှင်း၊ တင်းတိတ်၊ ဝက်ခြံ၊ မီးယပ် ဖြူနီကွက်တို့ ပျောက်ကင်း၍
အသားအရေ ချောမွတ်စေသည်။ နားကိုက်တွင် သတ္တုရည်ကို
ညှစ်ထည့်လျှင် ပျောက်၏။

၆။ ကုတ္တီ (မြန်မာ)

မြန်မာကုတ္တီ၊ အညာကုတ္တီတို့သာ ဆေးဖက်ဝင်၏။ အောက်
ပြည်တွင် တွေ့ရသော ကုတ္တီမှာ ကုလားကုတ္တီ၊ သင်္ဘောကုတ္တီပုခေါ
ကြသည်။ ယင်းသည် တောင်အမေရိကတိုက်မှ မျိုးရင်းဖြစ်၏။

မြန်မာကုတ္တီမှာ ပူစပ်ခါးရသာရှိ၏။ လေနာ သလိပ်နာ
ကိုနိုင်၏။ (ရှုတော်မူ) ကျောရိုး၊ ခါးဆစ်အောင့်သောအနာ၊ အူနာ
တို့ကို ပယ်နိုင်၏။ (ဓာတုရသ) အကြောင်း သိတငြိမ်းရန်၊ ဥဏှာ
တေဇောဓာတ်စာ၊ ဥဏှာဝါယောဓာတ်စာ၊ အရသာ ဖန်စပ်အကျိုးသွား
ဆီးနည်းဓာတ်ချုပ် (သဘာဝဓမ္မ) -

(အသီး) ကြေလွယ်၏။ ချွေးထွက်စေ၏။ ရေယုန်၊ အနာ
ပေါက်၊ ယားနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

(အရွက်) မျက်စိရောဂါကို သတ္တုရည်ခတ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်း
စေ၏။ ရေနွေးဖြော၍ လက်သုပ် သုပ်စားကြ၏။ ကြော်ချက်၊
ဟင်းချိုနှင့် အတို့အမြှုပ်လုပ်၍ စားကြ၏။

(အပွင့်) ပန်းနာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(အမြစ်) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ပျောက်စေ၏။

(အခေါက်) သွေးစုနာ၊ မြင်းသရိုက်၊ ဖောရောင်၊ ချောင်းဆိုး
တို့ကိုနိုင်၏။ သန်ကိုကျစေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အရေပြား ရောဂါတို့ကို
လျောက်စေ၏။ ပိုက်ကွန်များ ဆိုးရန် ဆိုးဆေးအဖြစ် သုံး၏။

(အပင်သုံး) အနှစ်သားမှာ အသားညက်ကာ လှပခိုင်ခံ့သဖြင့်
အိမ်ဆောက်ရန်၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂနှင့်တကွ လှေ၊ လှည်း၊
ထယ်၊ ထွန်၊ ဆီဆုံများလုပ်ရန်အပြင် အိုးစည်းထွင်းရန် အသုံးကျသည်။
ထိုအသားသည် မြန်မာဘုရင်များ လက်ထက်က မည်မျှအဖိုးတန်
သနည်းဟူမူ ကျွန်းနှင့် အခြားသစ်ပင်တို့ထက် အခွန်တော်ပို၍
ဆောင်ရွေးကြောင်း၊ နန်းတော်ပလ္လင်ပြုလုပ်သည့် သစ်သားများတွင်
ပါဝင်ကြောင်း သိရသည်။ သင်္ဘောကုတ္တီသားမှာ ပွသဖြင့် ထင်းစိုက်ရန်
နှင့် မီးသွေးဖုတ်ရန်မှ တစ်ပါး အသုံးမဝင်လှချေ။

(မြန်မာ့စွယ်စုံကျမ်းတွဲ ၁၊ ၅၁ ၃၄၉)

၇။ ကောဇာဏ်ဇိုးနွယ်

(ပွငါးပါး) ပူ၏။ ခါးသက်သက်ရှိ၏။ ချိုး၏ ဓာတ်အနည်းငယ်
သက်၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။ ကာမအားကို တိုးစေ၏။ ပိုးကိုနိုင်၏။
သလိပ်ကို ထုပ်ဆောင်တတ်၏။ နှစ်ရှည်စွဲကပ်နေသော ညှောင်းကျ
ရောဂါ၊ လိင်ချောင်းရောင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။
အရိုးအဆစ်နာလျှင် ပွငါးပါးကို ကြိတ်၍ အုံရ၏။

(ပြုတ်ရန်) ပါးစပ်တွင် အဖုအပိမ့် ပေါက်သော်၌လေး
အနာဟောင်းကို ဖန်ရည်ဆေး။

(အရွက်) အဖုအကျိတ်အနာများကို ကြိတ်၍ ပတ်တီးစည်းပေး၊
အရွက်ကို ဟင်းချိုချက်၊ တို့စရာနှင့် ဟင်းရွက်ကြော်အဖြစ် စားလျှင်
လူကို ဝမ်းစေ၏။

(အမြစ်) ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြု၏။

၈။ ကင်ပွန်းချဉ်

(အရွက်) အပူကြောင့်ဖြစ်သော အနီးအကင်းကို ငြိမ်းစေ၏။
ဝမ်းကိုရပ်စေ၏။ သည်းခြေကိုလည်း ငြိမ်းစေတတ်၏။ (ဓာတုရသ

သက်စောင့်ဆေး အဘိဓာန်) ပူ၏၊ ချဉ်၏၊ သလိပ်ကို နိုင်၏။
သည်းခြေကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ (ဣတေဗ္ဗ)

(အသီး) ခါး၏၊ အေး၏၊ အစာကို ကြေညက်စေ၍ ဝမ်းကို
သက်စေသည်။ စိန်နှင့် သံပရာ စားမိသော် အသီးကို ကျို၍
လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးခန့် တိုက်၊ ပြန်အန်ထွက်စေ၏။

(အပွင့်) ချို၏၊ အေး၏၊ ကြေလွယ်၏၊ ဒေါသသုံးပါးကိုနိုင်
၏။ (ဥတုဘောဇန) လေသလိပ် သည်းခြေတို့ကို နိုင်၏။ (ရွတ်ော်မှ)

(အရွက်) ကြိတ်၍ အသည်းရောင်ရောဂါ၌ အံ့ပေးပျောက်၏။
(အသားဝါရောဂါ) အရွက်နုများကို ငရုတ်ကောင်းရည်တွင် စိမ်၍
ဆား၊ ငရုတ်သီး၊ မန်ကျည်းမှည့်တို့ဖြင့် ရောထောင်း၍ ထမင်းဖြင့်
မြှုပ်စားက အသားဝါရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါတို့ကို သက်သာစေ၏။

၉။ ဝင်းပုံဝင်

ကင်းပုံသည် အချို၊ အခါးနှစ်မျိုးရှိသည်။ ကင်းပုံခါးကို
ဆေးအတွက် အသုံးပြုကြ၏။

(အခါး) အေးသည်၊ ဝမ်းလျှောစေတတ်သည်။ အဆိပ်မျိုးကို
တားမြစ်စေတတ်သည်။ အော့အန်စေတတ်သည်။ သလိပ်သည်းခြေကို
နိုင်သည်။ ချောင်းဆိုး သွေးအန် သွေးကျတို့၌ ကောင်းလှသည်။
ပဉ္စငါးပါးစလုံး အသုံးဝင်သည်။

(အချို) ပဉ္စငါးပါးစလုံး သုံးရ၏။ ချို၏၊ အေး၏၊ (အရွက်)
အရွက်စိမ်းကို ဟင်းချိုချက်ကြော်စားကြ၏။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အလွန်
သင့်သည်။ ချို၏၊ စဉ်းငယ်နေ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ လေကိုလည်း
ကြေစေ၏။ သန်ကျဆေးဖော်စပ်ရာ၌သုံး၏။ ရေယုန်နာကို သတ္တုရည်
ဖြင့် တို့ပေးရ၏။ (အသီး) ကြေကျက်ခဲ၊ အရသာရှိ၏၊ ချုပ်၏။

နို့ထွက်စေ၏။ ဝမ်းဗိုက်ကို ရောင်တင်းစေတတ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ
တတ်၏။ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါ၊ ပန်းနာချောင်းဆိုးရောဂါ
တို့၌ အကျိုးပြု၏။

၁၀။ ကန်စွန်း

မြန်မာ့ဟင်းမျိုးတွင် အဓိက ဟင်းရွက်ဖြစ်၏။
လယ်ကန်စွန်း ။ ။ မိုးဦးကျတွင် လယ်ကွင်း၌ မြေတွင်ကပ်၍
ခေါက်သော အရိုးသေး အရွက်သေးပင်ဖြစ်၏။ ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ်
ဥသျှစ်ရွက်၊ သနပ်ရွက်တို့နှင့် ရောစပ်ချက်စားကြ၏။

ရေကန်စွန်း ။ ။ (အရိုးနီ) ဆေးဖက်ဝင် ဆေးကျမ်းများ၌
ရေကန်စွန်းကိုသာညွှန်း၏။ ချဉ်ရည်ချက်၊ ကြော်စား၊ ပြုတ်တို့၊
ဆူဖတ်ထည့်၊ မှိုဟင်းတွင် အဆိပ်အတောက် ပြေစေရန် ထည့်ချက်၏။

ရေကန်စွန်း ။ ။ (အရိုးဖြူ) တရုတ် ကန်စွန်းဟုလည်းခေါ်
၏။

ကန်စွန်းကြီး ။ ။ ဥအတွက် စိုက်ပျိုးကြ၏။ အရွက်ကိုအချဉ်
ညှပ်ချက်သော် နူးညံ့၏။ ကန်စွန်းကြီးရွက်သည် သွေးကင်း၊ လေကင်း၊
အပုပ်ကင်း၊ အဖျားကင်းတို့ကို နိုင်၏။ မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ချက်ပေး
အပ်၏။

ရေကန်စွန်း ။ ။ (အရွက်နှင့် အရိုးပါ)

ချို၏၊ နို့ရည်၊ သက်တို့ကို ပွားများစေတတ်၏။ (ဥတုဘောဇန)
ဝမ်းဗိုက်ကို ဖြောင့်ညီစေ၏။ သက်ကို ပွားစေတတ်၏။ ရူးသောအနာ၊
သည်းခြေနှင့် ယှဉ်သော အနာကို ချမ်းသာစေတတ်၏။ (ဆေးအဘိဓာန်၊
ရွတ်ော်မှ)။ အာပေါအအေး၊ အသက် (ဓာတုဩသနရာသီ)
ကန်စွန်းရွက် သတ္တုရည်၊ မီးလောင်နာကို ဆွတ်ပါ။ ကန်စွန်းရွက်၊
ဘူးရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ ဆန်ညက်နှင့် ပျော်ပြီး သီးခုံပေါ် အံ့ပေး

၄၄ နေ့ နေ့လယ် (ဆန်းကျွန်း)

သော် "ဆီးမထွက်ရောဂါနှင့် ဓမ္မတာလွန်ကို ရပ်တန့်စေ၏။ ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်ကို ကြေအောင်ပြုတ်၍ ငန်းမန်းရှိသော အနာကို ခပ်ပူပူစိမ်ပေး လောင်းပေးသော် ငန်းမန်းကျ၏။ လိပ်ခေါင်းကို ကန်စွန်းရွက်ပြုတ်အရည် ခံနိုင်သလောက် ပူစေ၍ အငွေ့ခဲခြင်း၊ ထိုင်၍ စိမ်ခြင်းကို တစ်နေ့အကြိမ်များများ လုပ်ပေးသော် လိပ်ခေါင်း ပျော်ကျ၏။

(ကန်စွန်းဥ) အားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်အားပေး၏။ ရေငတ်ပျောက်စေ၏။ အသံစင်ကြယ်စေ၏။ ကိုယ်ဝန်တည်စေ၏။

၁၁။ ကန်ကလာ

ကန်ကလာချို၊ ခါးနှစ်မျိုးရှိသည်။ ခါးသည် ဆေးဖက်ဝင်၏။ (ကန်ကလာချိုသည် လူကို ဘေးမဖြစ်စေတတ်။) ရှုတော်မူ။

(အရွက်) ခါး၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ လေနာနှင့် ချောင်းဆိုးနာတို့ကို အထူးနိုင်၏။ (ရှုတော်မူ) လေရောဂါ ။ ။ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း အိပ်ပျော်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ (ဓာတုရသ)၊ လေနာနှင့် ချောင်းဆိုး၊ ပြုတ်၍သောက်။

အခါးကိုပြုတ်တို့၊ အချိုကို ချဉ်ဖတ်ထည့်တို့ကြ၏။

၁၂။ ကန်မလေ

အေး၏။ ပူ၏။ ခါး၏ ချို၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ နူးညံ့၏။ ကြေကျက်သွားသောအခါစပ်၏။ ဖန်၏။ အဆိပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကို တားမြစ်၏။ မျက်စိရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ ဝက်ရူးနာ၊ ဒေါသသုံးပါး ဖောက်ပြန်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ တွန့်ရှည်စေ၏။ နူးညံ့စွာ ဓာတ်သက်၏။ ဥတုသွေးကို မှန်စေ၏။ စိတ်နှလုံးကို ငြိမ်းအေးစေ၏။ ရက်မှန်ဖျားကို ပျောက်စေ၏။

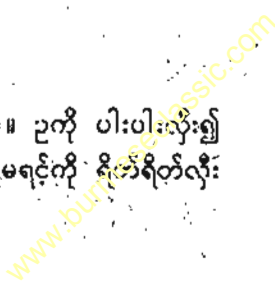
ခင်းကြောတင်းခြင်း ပျောက်ကင်း၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ မျက်စိဝတ်ဆံ ခေါက်ပျောက်၏။ အေး၍ ကိုက်ခဲနာ၊ အသည်းရောင်ရောဂါ၊ ဝဗ္ဗမာရောဂါ၊ သရက်ရွက်ကြီးရောဂါ၊ နာတာရှည်၊ ညောင်းကျရောဂါ ဗူးကို ပျောက်စေ၏။

- တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အသွေးအသားများကို ပွင့်လင်းစေတတ်၏။
- တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောအခြင်များကို အေးရှိစေတတ်၏။
- အာရုံကြောများကို ရှင်သန်လန်းဆန်းစေ၏။
- အပြင်မှလိမ်းပေးလျှင် ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်စေ၏။
- အနာအသားနုတက်စေ၏။
- လွန်စွာစားလျှင် ခေါင်းပူးကြိုထိုး အော့အန်တတ်၏။
- သင့်ရှုစားက သွေးကြောများ အလွန်အားရှိ သန်မာလာ၏။
- နှလုံးသွားလာ လှုပ်ရှားမှုကို မှန်ကန်စေတတ်၏။
- သွေးလှုပ်ရှားမှုဘက်တွင် အလွန်အားရှိစေ၏။

တစ်ကိုယ်လုံး အခိုးအငွေ့ပျံ့နှံ့စေ၍ ချွေးများ ထွက်စေ၏။ ခြင်ဆီသို့ ပို့ဆောင်သော အကြောများကို အားရှိစေ၏။ နာတာရှည်ဖျားကြောင့် အားလျော့ပါးနေလျှင် လိမ်းလိုလိမ်း၊ သောက်လိုသောက်နိုင်၏။ ကျင်ချုပ်နာ၊ အကြောအားနည်းဖောက်ပြန်ရာ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အဆိပ်အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဦးနှောက်ရောဂါ၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်လှုပ်ခြင်း ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။

၁၃။ ကန်စိတ်ဝင်

အပူကို ငါးပိရည်နှင့် တို့မြုပ်စား၏။ ဥကို ပါးပါးလှီး၍ ထင်းခါးချက်သောက်ကြသည်။ အရွက် မနုမရင့်ကို ခိုတ်ရိတ်လှီး ငါးပေါင်းကြော် ကြော်၍ စားကြသည်။



ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ အပူ
အခိုးတို့ကို ထုတ်ပယ်တတ်၏။

၁၄။ ကျီးစာပင်

အလှေကျပေါက်သောအပင်ဖြစ်သည်။ (အသီးမှာ) လုံးဝိုင်း
တစ်လက်မခွဲ ၊ လက်မခန့် အချင်းရှိသည်။ အသီးခွံထူ၍ အခွံ
သည်။ အစေ့များသည်။ မှည့်သောအခါ အနီရောင်ဖြစ်သည်။ လိမ္မော်
ရောင်အစင်း ၁၀ စင်းခန့်ရှိသည်။ ဝါခေါင်၊ တော်သလင်းလတွင်
သီးသည်။ (အမြစ်) မြေတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ သွား၍ မြစ်ဥပေါင်းများ
စွာရှိ၏။

(အရွက်) သည် နှလုံးပျို့ အော့အန်နာ၊ နူနာ၊ သလိပ်သည်း
ပေါက်သော အနာတို့ကို နိုင်၏။ (အဗ္ဗဂုဏ) ဥတု ဘောဇေ
စဉ်းငယ်ခါး၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေပျို့အန်၊ ပေါက်သော အနာ
ကုဋ္ဌနူနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အားကိုလည်း ပြည့်စေတတ်၏
ပိုးကို နိုင်၏။ သွေးကို တက်ကြွစေ၏။ (ဂ္ဂတော်မှု) အပူ၊ တေဇော
အတက် (ဓာတုဩသဓရာသီ) အကြောင်း ဥဏှာငြိမ်းရန် သီတ
တေဇောဓာတ်စာ၊ အေးခါး သီသဝါယောဓာတ်စာ၊ အကျိုးသွ
ဆီးများ ဓာတ်လေသက် (သဘာဝဓမ္မ)

(အသီး) အေး၏။ ချို၏။ သွေးသည်းခြေကို နိုင်၏။ နှုတ်
မြိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းကို ရောင်စေတတ်၏။ (ဥတုဘောဇေ၊ အဗ္ဗဂု
ပကာသနီ) ခါးငန့်ရသာရှိ၏။ လေသလိပ်နိုင်၏။ (ဂ္ဂတော်
နှလုံးနှင့် မသင့်ချေ။

နားနာ၊ နားကိုက်၊ နာခေါင်း၊ လည်ချောင်းတွင်ဖြစ်သော
အနာများ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ အစာမကြေ၊ အစာအိမ်ရောဂါများအတွက်
အသုံးပြုသည်။

(အမြစ်) သွေး၍ လျှာတွင် ပွတ်သော် ခဏချင်း သလိပ်ကို
ကြေစေ၏။

(၂) ပြုတ်၍ ပျားရည်နှင့်သောက်၊ ဆီးအောင်နာ ပျောက်၏။

(အရွက်နှင့်အမြစ်) တို့ကို ဆီးရောဂါ၊ အစာအိမ်နာ၊ အဆစ်
အမျက်ကိုက်၊ အကြောနှင့်မတ်သက်သော ရောဂါများ၊ လိပ်ခေါင်း၊
လည်ဖြန့်ချောင်းရောင် ပန်းနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။

၁၅။ ကျောက်ပင်

(အသီး) အေး၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။
ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ လေသလိပ်ကို ပျက်စေတတ်၏။ စိတ်နှလုံးကို
နှစ်သက်စေတတ်၏။ အားကိုပွားစေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေ၏။
(အဗ္ဗဂုဏဥတုဘောဇေ၊ ဆေးအဘိဓာန်၊ ဓာတုရသ) အကြောင်း
ဥဏှာငြိမ်းရန် သီတတေဇောဓာတ်၊ အေးစိမ့် သီတ ပထဝီဓာတ်စာ၊
(အကျိုးသွား) ဆီးများလေသက် (သဘာဝဓမ္မအလင်းပြ) ကျောက်ဖရုံ
သီးသည် အနံ့အသက်များကို စုပ်ယူတတ်သော သတ္တိရှိသဖြင့် အနံ့
အသက်ဆိုးသည့်နေရာများအနီးတွင် ထားသိုခြင်း မပြုအပ်။

(အစေ့) သန်ချဆေးတွင် အသုံးပြု၏။

(အမြစ်) အမှုန်ပြု၍ သောက်လျှင် ချောင်းဆိုး ပန်းနာ
ရင်ကျပ် ပျောက်၏။

၁၆။ ကျည်းပင်

(အရွက်) သည် နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ အားကိုဖြစ်စေတတ်
၏။ ပိုး၊ သည်းခြေ သလိပ်ကို နိုင်၏။ (ဥတုဘောဇေ)။
အပူကို ပယ်နိုင်၏။ ဝမ်းရပ်ခြင်းကိုလည်း ပြုတတ်၏။
(ဓာတုရသ)

ခါးငန့်ရသာရှိ၏။ လေသလိပ်ကို လွန်စွာနိုင်၏။ (ရွတ်တော်မူ)
(ကျည်းသီး) သည် သွေးနှင့် သင့်၏။ အဆိပ်ကိုလည်း ပယ်နိုင်
၏။ (ဓာတုရသ)

အတွင်းပူသော အနာ၊ ရင်ကျပ်နာ၊ ချွဲသလိပ်ပြည့်သောအနာ
လေဖျားသည်းခြေဖျား အစားမှားနှင့် အဆိပ်အတောက်တို့ကို ငြိမ်းစေ
တတ်၏။ (ရွတ်တော်မူ)

၁၇။ ကျပ်ခိုး

ကျပ်ခိုးသည် အလွန်ပူသော အနာ၊ သွေးကျိတ်၊ လေကျိတ်၊
သည်းခြေသလိပ် မညီမျှသော အနာ၊ ထိုးကျင့်ကိုက်ခဲသော အနာ
ခပ်သိမ်းသောအနာ၊ မီးယပ်သွေးမျိုးအနာ၊ ပူချမ်းနှစ်ပါးရောသော
အနာ၊ ရေငတ်သောအနာ၊ မချမ်းသောအနာ အဘိညာဉ်သန့်ပါတ်
တို့ကို နိုင်၏။ (ဆေးအဘိဓာန်)

၁၈။ ကြိဟင်းရွက် (နွယ်ကန်စွန်း)

အရိုးသုံးမြောင့်ရှိသောနွယ်ပိင်၊ အရိုးအရွက် ဟင်းချက်စား၏။
အပွင့်အဖြူ၊ အနီ၊ အညို သုံးမျိုးရှိ၏။ အညိုမှာရခဲ၏။ နှစ်ရှည်ပေါက်
တတ်သော အပင်မျိုးဖြစ်၍ ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးဝင်၏။ သို့သော်
ဆေးဖော်စပ်ရာ၌ နွယ်၏ အရင်းပိုင်းကို ရွေးချယ်သုံးသင့်၏။

(ကြာဟင်းနီ) ပူ၏။ အရေအကြောကို နူးညံ့စေ၏။ လေကို
ပွားစေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်သည်။ ဝမ်းအနည်းငယ် လားစေသည်။
(ကြိဟင်းဖြူ) သလိပ်ကို ပယ်သည်။ လေကို ပွားစေသည်။
အရေအကြော နူးညံ့စေ၏။

(ကြိဟင်းညို) လေနာ၊ သည်းခြေနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ
နှလုံးနာ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ အဖျားစသော အနာတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။
(သတ်စောင့်ဆေးအဘိဓာန်)

အပင်ကို ဆီးအောင် ဆီးချုပ်ရောဂါနှင့် ဆီးနှင့် ပတ်သက်သော
ရောဂါတို့၌ အသုံးပြု၏။ ဆီးအေးအောင်ပြုသော ဆေးဖက်တို့တွင်
အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ (ကြိဟင်းညွန့်ကို ကြက်ရိုးနှင့် ချက်သောက်ပါ။)

ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း သက်သာစေ၍ လေကို ရွှင်စေ၏။
(အစားအစာ) ဟင်းချိုဟင်းခါး၊ ချဉ်ရည်သနပ်လုပ်၍ စားပါ။
(၁၆) ကြိဟင်းရွက်နှင့် ကက်တစ် ရောချက်၍ မစားကောင်း။

၁၉။ ကြက်သပင်းရွက် (ပြည့်ဝင်ရွက်)

ကြက်သပင်းရွက်ကို ဟင်းချိုချက် အတိုအမြုပ်အဖြစ် အသုံးပြု
တတ်၏။

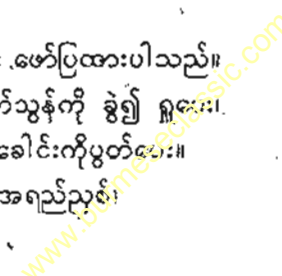
(အရွက်) ပူ၏။ ချိုသော အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို ဖြောင့်စေ
တတ်၏။ ပိုးနာ၊ အဆိပ်နာတို့ကိုနိုင်၏။ ကိုယ်ပူနာနှင့် သင့်၏။

(အမြစ်) ကို လက်တစ်ဆစ်ဖြတ်၊ ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီး
“ကြက်သမာနာ” ကိုလူး ပျောက်စေတတ်၏။ (ရွတ်တော်မူ) (ပဉ္စငါးပါး)
အစာကြေဆေး၊ အဖျားကျဆေး၊ အသားဝါဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြ
သည်။

၂၀။ ကြက်သွန်နီ

(ဥကြီး) လေသလိပ်၊ သည်းခြေ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ အဖျား၊
ချောင်းဆိုးတို့ကို နိုင်၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။
(ရွတ်တော်မူ) ခွန်အားကို တိုးစေ၏။

ဆေးအသုံးကို ဆေးနည်း ၁၀၀၀ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
နှုတ်သားရန် ။ ။ နှာခေါင်းသွေးလျှံ ကြက်သွန်ကို ခွဲ၍ ရှုလေး။
ဆံပင်ဖြူလျှင် နေ့စဉ် ခေါင်းကိုပွတ်ပေး။
နားကိုက်လျှင် မီးအုံး၊ အရည်ညှစ်။



ကင်းများ ကိုက်လျှင် ကိုက်သော နေရာပွတ်ပေး။
ဆန်အိုးထဲ ပိုးမတွယ်ရန် ဥကြီး လေးလုံးအောက်
က ထည့်ထား။
ကလေး ဆီးမသွားလျှင် မီးအုံး၍ ဆီးခုံပေါ်
ကပ်ပေး။

၂၁။ ကြက်သွန်ဖြူ

ကြက်သွန်ဖြူသည် စပ်ငန်ချို့ အရသာရှိ၏။ အစာကို ကြေစေ
၏။ ဝမ်းမီးကိုဖြောင့်စေ၏။ ဆံပင်ကိုနက်စေ၏။ သုက်ကို ပွားစေတတ်
၏။ လေကိုနိုင်၏။ (ဂူထော်စူ) ကြက်သွန်ဖြူကား ဆံဖြူမီးနက်၊
တစ်ချက်ရင်နာ၊ သုတ်မှာပွားထွေ၊ သလိပ်ကြေ၍ လေကိုဖြောင့်ညီး
ကုတ်တီးဖြစ်ပွား။ အကျိုးများဟု မှတ်သားသေချာ ဤသို့မှာသည်။
ရသာဓာတုအသုံးတည်း။ (ဓာတုဗေဒ)

ကြက်သွန်ဖြူသည် သွေးနှင့် သင့်၏။ လေထုတ်ခြင်းကို
လည်းကောင်း၊ ဝမ်းဖြောင့်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပိုးသေခြင်းကို
လည်းကောင်း ပြုတတ်၏။ အသံနက်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ချွေး
ထွက်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ သုက်ပွားခြင်းကို လည်းကောင်း
ပြုတတ်၏။ (ဓာတုဗေဒ)

ရှေးအခါက ရသေ့ကာပသအပေါင်းတို့သည် ကြက်သွန်ဖြူကို
အမြတ်ဆုံးသော ရသာရနဆေးအဖြစ် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြ
သည်။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းများနှင့် ဆေးဆရာကြီးများသည်
ကြက်သွန်ဖြူ၏ ဂုဏ်သတ္တိကို အမျိုးမျိုးရေးသားခဲ့ကြသည်။

(ဂျွန်အေးအယ်စန်)

ကာမကို အားပေး၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ လေသလိပ်ကို
ကြေစေ၍ သွေးသည်ခြေကို ကို တိုးပွားစေသည်။

ကြက်သွန်ဖြူဆီကို တစ်ကြိမ်လျှင် ၂ စက်မျှ တစ်နေ့
သုံးကြိမ်သောက်၊ လည်ပင်းတွင် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့်
လည်ပင်းကြီးရောဂါ ပျောက်၏။ အကြောအခြင် ကိုက်ခဲ
ခြင်းအတွက် အရည်ကို ပွတ်လိမ်းပေးပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ
တစ်လုံးကို မီးဖုတ်လျှင် ပေါက်၍ လူကို စဉ်တတ်သည်။

၂၂။ ကြက်ဟင်းခါး

အရွက် ။ ။ ပူခါးအရသာရှိ၏။ သလိပ်သည်ခြေနှင့် ယှဉ်၍
ပိုသော အဖျား၊ ဝမ်းပြည့်ရင်ကပ်၊ အော့အန် ချောင်းဆိုး လေနာ၊
ဆိပ်အတောက်သင့်သော အနာမျိုးတို့ကို နိုင်၏။ အညှော်အသင်းတို့
ကို ထုတ်စေတတ်၏။

(ဂူထော်စူ၊ ဒစ္စဂူဏ၊ ဥတုဘောဓန၊ အေးအယ်စန်)။

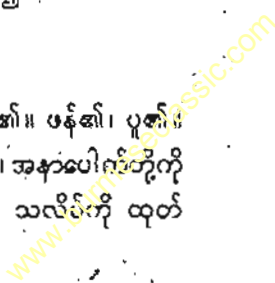
အရွက်သည် အစာကြေခြင်း၊ ဝမ်းရပ်ခြင်း၊ လေကြောင့်ဖြစ်
သော လေဖြတ်၍ ခြေလက်လိမ်ကွေးခြင်းတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်၏။
မျက်စိရောဂါ ယောနိဉ်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ သွေးအားနည်း
ခြင်း ရောဂါများကို ပျောက်စေ၏။ အညှော်မိလျှင် အရွက်ကိုခြေ၍
ဆေးရ၏။

(အသီး) အသီးနုရည်ကို မီးပေါ်၌ နွေး၍ လိမ်းပေးက
ဆစ်ရောင်ရောဂါ ပျောက်၏။

(သတိ) ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် မှိုကိုရော၍ မစားကောင်း။

၂၃။ ကြောင်ပန်းရွက်

ပဉ္စပါးပေါ် အသုံးပြုရ၏။ အရသာမှာခါး၏။ ဖန်၏။ ပူ၏။
ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နူနာ၊ အနာပေါက်တို့ကို
ပျောက်စေ၏။ အနာကို အသားနု တက်စေ၏။ သလိပ်ကို ထုတ်



ဆောင်တတ်၏။ အဖျားနှင့် ပိုးကိုနိုင်၍ ချောင်းဆိုးပျောက်၏။ မီးယပ်ကို မှန်စေ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ ခြင်ဆီဓာတ်ကိုအားပေး၏။ မြေဆိပ်ကင်းဆိပ်တို့ကို ပြေပျောက်၏။

အစာကြေ၏။ သန်ကိုကျစေ၏။ ဆံပင်ကို သန်စေ၏။ မျက်စိရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အနာမီးလျှံနာ၊ ခရုသင်းရောဂါ၊ အဆုတ်ကြီးခြင်း၊ အဆုတ်ပြွန်ချောင်းနာ၊ ပန်းနာ၊ သည်းခြေပျက်နာ၊ သွားကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။

ကြောင်ပန်းရွက်သည် အဆိပ်သင့်နာ၊ နူနာ၊ ပန်းနာ၊ လေနာ၊ သလိပ်နာများကိုနိုင်၏။ ကြေလွယ်ကျက်လွယ်သော သတ္တိရှိ၏။

(ဒုစူဂုဏ်)

ကြောင်ပန်းရွက်သည် အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ ပေါက်သော အမာ၊ နူနာ၊ အားသွန်ကုန်ခန်းသော အနာကိုနိုင်၏။ ကြေလွယ်၏။ ပိုးနာ၊ သလိပ်နာတို့ကို နိုင်၏။

(ဥတုဘေးန)

ကြောင်ပန်းရွက်သည် လေနှင့် ကိုယ်ဖောကိုယ်ရောင်ကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

(ဓာတုဂုဏ်)

အရေပြားရောဂါ၊ အကြောနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါများကို နိုင်၏။ အရွက်ကိုပြာချ၊ အုန်းဆီးနှင့် ဖျော်လိမ်း၊ ဝဲစို၊ ဝဲခြောက်နှင့် အရေပြားပေါ်၌ ပေါက်သော ရောဂါများ ပျောက်၏။

ကလေးလေနာသော် ကြောင်ပန်းရွက်ကိုကြိတ်၍ ဝိုက်ကိုစည်းပေးပါ။ ဝမ်းသွားသော် ပြုတ်တိုက်လျှင် ဝမ်းရပ်စေ၏။ ကလေးများ၌ ဖြစ်တတ်သော ရောဂါအများအပြားပျောက်၏။

ကြောင်ပန်းရွက် သတ္တုရည်တွင် နှမ်းဆီနှင့် ပျားရည် အနည်းငယ်ထည့်၍ နားကျပ်ပေးသော် နားပြည်ယို၊ နားကိုက်ခြင်း ပျောက်၏။

ဝမ်းကိုက်သော် ကြောင်ပန်းရွက်ကို ကြက်သွန်ဖြူနိုင်နိုင်နှင့် သုပ်စား၊ နို့ရွှင်စေရန် ကြောင်ပန်းရွက်ဟင်းခါးချက်သောက်။

၂၄။ ကြောင်လျှာ

အသီး၊ အမြစ်၊ အခေါက်တို့ကို သုံးရ၏။ (အရွက်) သည် ခါး၏၊ လေကိုပွားစေတတ်၏။ သွေးကို တက်ကြွစေတတ်၏။ (ရွှေတော်မူ) အရွက်နုကို သုပ်စား၊ ပြုတ်စားလျှင် နားလေးခြင်းမှ ပျောက်ကင်းစေ၏။

(အသီး) အနုသည် ခါး၏၊ ဖန်ချိုအရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို ဆောက်စေတတ်၏။ မြင်းသရိုက်နာ၊ ပိုးနာတို့ကိုနိုင်၏။ (ရွှေတော်မူ) ချိပန်ခါးအရသာရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေသည်။ ကျက်လွယ်ကြေလွယ်၏။ လေပျက်စေသည်။ ပိုးနာ၊ နားအူနာတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

(သစ်စောင့် ဘတ်စာနိ)

နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ အဖျား၊ အစာမကြေ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၍ ခွန်အားကို တိုးစေ၏။ ရေငတ်၊ ဝမ်းသက်တို့ကို ကြောင်လျှာခေါက် သွေး၍တိုက်။

ကြက်သားနှင့် ချက်စားပါက ပန်းနာရောဂါ ပျောက်၏။ ဝှစ်နှင့်ဖြင့် ချက်စားပါက နှလုံးတုန်ရောဂါ ပျောက်၏။ ငါးသလောက်ဖြင့် ချက်စားပါက အဖောရောဂါကို ကျစေ၏။ လူကို ဝါဖြိုးစေ၏။ နှလုံးအားနည်းခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

(အမြစ်) အနာဝင်ငန်းလိုက်သော် အမြစ်ကို သွေး၍လိမ်း။

(အခေါက်) အခေါက်အမှုန်ကို ချင်းရည် ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်သောက်သော် ပန်းနာရောဂါပျောက်၏။

၂၅။ ကြိတ်မှန်

ကြိတ်မှန်ရွက်သည် ပူ၏။ ချွေးကို ထုတ်စေတတ်၏။ သွေးကို ချိပင့်တတ်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ လေသည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ ဆံပင်ကို ရှည်စေတတ်၏။

(ဒဗ္ဗဝဏ ၃၇၇အောဒေ၊ ဆေးအဘိဓာန်)

ကြိတ်မှန်ရွက်သည် ပူ၏။ လေနာသလိပ်နာတို့ကို နိုင်၏။ သွေးကို တက်ကြွစေ၏။ ဆံပင်ကိုနက်၍ သန်စွမ်းစေတတ်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ လေသလိပ် သည်းခြေနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော အနာမျိုးတို့ကိုနိုင်၏။ ခါးကိုက်နာ၊ မီးယပ်ထုံကျဉ်နာတို့ကို နိုင်၏။ အထူးအားဖြင့် သွေးငုပ်သော မိန်းမတို့သည် အရွက်ကို ထန်းလျက် နှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျွီသောက်သော် သွေးပေါ်စေ၏။

(ဆေးအဘိဓာန်)

အမြစ်နှင့် အရွက်ကို အိန္ဒိယ ဆေးကျမ်းများက အသည်းအား ဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်ကြသည်။ အရွက် သတ္တုရည်သည် အသည်းကြီး ရောဂါ သရက်ရွက်နှင့် အမျိုးမျိုးသော အရေပြားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ပြုတ်ရည်သည် လေဖြန်ချောင်းရောင်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်။

သွားကိုနိုင်စေ၏။ အသက်ကိုရှည်စေ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ဆံပင်ကိုကောင်းစေ၏။ မျက်စိကို ကြည်လင်စေ၏။ မျက်စိမမြင် ကာလသားရောဂါ အဆိပ်ရောဂါတို့မှာ ဆေးဖက် အဖြစ်အသုံးဝင်၏။

ကိုယ်ဝန်ပျက်စီးခြင်းနှင့် သားဖွားပြီးစ သားအိမ်နာကိုက်ခြင်း ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပဉ္စငါးပါးအရည်ကို အားတိုးဆေးအဖြစ် အသည်းရောင် ရောဂါ အရေပြားရောဂါတို့၌ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြု၏။ ပျောက်ကင်း စေ၏။

(မီးလောင်နာ) ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက်ရည်ရော၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်ခန့် မီးလောင်နာပေါ်တွင် လိမ်းပေးသော် ပူလောင် ခြင်းပျောက်၍ အမာရွတ်များလည်း ပျောက်ကင်းပါသည်။ ဆံပင်နက် ဆိုးဆေးအဖြစ်လည်း သုံး၏။

၂၆။ ကျွန်းပင်

ပန်၏။ အေးသော သတ္တိရှိ၏။ ကြေကျက်ပြီးသောအခါ တွင် စပ်၏။ သလိပ်၊ လေ ဒေါသတို့ကိုနိုင်၏။ ဒူလာသရောနာ၊ နူနာ၊ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ဖောရောင် ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

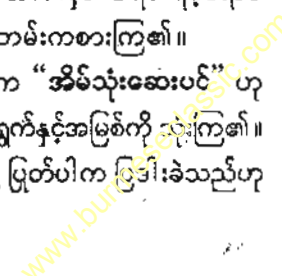
(ဆန္ဒဗိုကျမ်းမှ)

မီးယပ်ဖြူဆင်း၊ ဝမ်းသွား၊ ရောင်ရမ်းနာ၊ ရေယုန်နာ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ နို့ချောင်းပိတ်၊ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါတို့ကို ပျောက်၏။

၂၇။ ကြွက်နပေါင်း (မုန့်ကျွဲသည်းပင်)

အရွက်ကို ခြေ၍ ရေနှင့် နယ်ခဲ့သော် မုန့်ကျွဲသည်းကဲ့သို့ ခဲ၍နေသဖြင့် ကလေးများ မုန့်ကျွဲသည်းလုပ်တမ်း ကစားကြသည်။ (ကျွဲနပေါင်း) ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ အရိုးကို ကြော်ချက်ဟင်းချက် ၍ စားတတ်သည်။ အလွန်နူးညံ့သည်။ အသီးမှာ ခရမ်းရင့်ရောင် အရည်ရွမ်းသဖြင့် ကလေးများ မင်လုပ်တမ်းကစားကြ၏။

ရှေးဟောင်း ဗိန္နောဆရာကြီးများက “အိမ်သုံးဆေးပင်” ဟု အမည်ပေးကြကုန်သည်။ ဆေးသုံးရာ၌ အရွက်နှင့်အမြစ်ကို သုံးကြ၏။ အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ပြဒါးကို ၁၀ ရက်ခန့် ပြုတ်ပါက ပြဒါးခဲသည်ဟု ဆိုကြသည်။



၅၆ ၎ ဦးလှခင် (အန်းညွန့်ဦး)

အရွက်သည် ချို၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။
အပူနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် အဆိပ်၏
အန္တရာယ်ကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

အမြစ်၌သည် ထက်သောသတ္တိရှိ၏။ ရွေးထွက်စေ၏။
ကျင်ငယ်ရည်ကို ပွားစေ၏။ အားကို များစေ၏။ အဖျားကို နိုင်၏။
လေဖောက်ပြန်မှုကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။ အရွက်များသည် ပူလောင်
နေသည်ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ ဖောရောင်ခြင်းကို နိုင်၏။ နို့ကိုများစေ၏။

၂၈။ ခရောပင်

ရေခရာပင် အပင်ပေါက်နှင့် အရွက်နုများကို ပြုတ်၍ ထိုကြ
သည်။ ဟင်းချို၊ ဟင်းခါးချက်၍ သောက်ကြသည်။

ရေခရာသည် နို့ရည်ကိုပွားစေ၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။
အစာမကြေခြင်းနှင့် ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။
သွေးတိုးရောဂါအတွက် ကောင်းလှ၏။

၂၉။ ခရေပင်

(အပွင့်) သည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ နှလုံးတုန်၍
မအိပ်တက်သောအနာ၊ အပူအအေး မညီမျှသောအနာ၊ အမာပေါက်နာ၊
ယားယံသော အနာတို့ကိုရှုခြင်း၊ လိမ်းကျံခြင်းတို့ဖြင့် ချမ်းသာစေ၏။
(ရွှေတော်စု) မိတ်ပေါက်လျှင် အပွင့်ခြောက်နှင့် သနပ်ခါးသွေး၍ လူးရ၏။

(အသီး) အမှည့်သည်ချို၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ အေး၏။
အသီးဩဇာရှိ၏။ ဝမ်းကိုခိုင်စေတတ်၏။ လေချုပ်၏။ သွားတို့ကို
မြဲမြံခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ (ဒဂုလက)

(အခေါက်) ချို၏။ အေး၏။ ကြောညက်သောအခါ ခါး၏။
နှလုံးကိုအားရှိစေ၏။ ဝမ်းမီးကို ပွားစေတတ်၏။ ပိုးတို့ကို ပျက်စီး

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး သေးနည်း (၁၀၀၀) ၅၇

စေတတ်၏။ တွန့်ရှုံ့ စေတတ်၏။ သွားပုံးရောဂါများ၌ အကျိုးပြု၏။
သည်းခြေဖောက်ပြန်မှုကို ပျောက်စေ၏။

အခေါက်ကို ပြုတ်၍ငုံ၊ သွားနာ၊ ပါးစပ်တွင်းအနာပျောက်၏။
အနာဖန်ရည်အဖြစ်သုံး၏။

၃၀။ ခံတက်ပင်

(အရွက်) ခါးသက်သက်ရှိ၏။ သတ္တိပူ၏။ ဝိဘာဂ၌ စပ်၏။
ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အနည်းငယ် ဝမ်းသက်၏။ သည်းခြေ
ကိုပြုတတ်၏။ လေသလိပ်ကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးရောဂါ၊ ကျောက်
ရောဂါ၊ ဂူလုံးပါဒရက်ပိုးရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်နာ စသည်တို့
ပျောက်ကင်း၏။

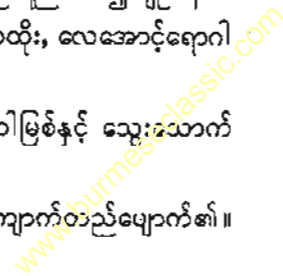
ခံတက်ရွက်သည် ပူခါးရသာရှိ၏။ သွေးလေသလိပ်၊ သည်း
ခြေရိပ်တို့ကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုလည်း ပြောင့်စေ၏။ အတွင်းပူသော
အနာနှင့် ရင်လေးသော အနာတို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။ (ရွှေတော်စု)။
ခံတက်ရွက်သည် အတွင်း၌ ပူသောအနာ၊ ရင်၌ဆိုပျို့သောအနာ၊
သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်မညီမျှသောအနာ၊ ဝမ်းမီးမညီမျှသော
အနာတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။ (ဆေးဘိတ်စာနိ)

အပူတေဇောအသက် (စာတုဩသေဇာသီ)

ခံတက်ရွက်ကို အချဉ်ထည့်၍ တို့ကြ၏။ ခံတက်ချဉ်ကို
ပါးပါးလှီး၍ အသုပ်လုပ်စားကြ၏။ (မန်ကျည်းရည်ဆမ်း၍ ချဉ်ငန်စပ်
စပ်သုပ်ကြ၏) ဤသို့သုပ်စားခြင်းသည် လေထိုး၊ လေအောင့်ရောဂါ
ပျောက်စေ၏။

(အခေါက်) ခံတက်ခေါက်ကို ပရနုဝါမြစ်နှင့် သွေးသောက်
အနာပျောက်၏။

(အမြစ်) ပြုတ်သောက်၊ ဆီးချို၊ ကျောက်တည်ပျောက်၏။



၃၁။ ခံသီးပင်

(အစိမ်းသည်) ချဉ်၏။ ကြေခဲ၏။ စဉ်းငယ်ပူ၏။ သလိပ်က
ပျက်စေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။
ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်တတ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။

(ပုထုဘောဇနာ၊ ဒုဂ္ဂတ ဂူထော်)

(အမှည့်သည်) ချို၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ လေသည်းခြေ
ကိုနိုင်၏။ ကြွေလွယ်၏။ (ဥတု) သည်းခြေကိုနိုင်၏။ သလိပ်က
ပျက်စေတတ်၏။

(ဂူထော်)

(အစားအစာ) အစိမ်းကို ငါးပိငရုတ်စပ်နှင့် ထောင်းစား
အချဉ်ထည့်တို့။

(သတိ) ခံသီးနှင့် ကြက်ဥ ရောမစားနှင့်။

၃၂။ ချဉ်ပေါင်ခါး

ပဉ္စငါးပါးလုံးချဉ်၏။ အေး၏။ အစေ့သည်ဖန်၏။ ချဉ်၏။
ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ကြေညက်လွယ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်
၏။ ဝပြုံးစေ၏။ ကာမအားကို တိုးစေ၏။ သလိပ်နှင့် လေကိုနိုင်၏။
နားနား၊ နားကိုက်ကိုလည်း နိုင်၏။ အရွက်သည် ဝမ်းသက်စေ၏။
သွေးဝမ်းခြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ သွေးဆိုးခြင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နားနာ
လည်ချောင်းနာတို့၌ အသုံးဝင်၏။

၃၃။ ချဉ်ပေါင်နီ

အရွက်သည် ဆီးရွှင်၏။ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ သည်းခြေနာ
မူးဝေသော အနာအထူးထူးသော အသားအရေညိုခြင်းကို နိုင်၏။
ချဉ်၏။ ပူ၏။ သလိပ်များကို နိုင်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ခံတွင်းနာ၊
နှုတ်မမြိန်နာနှင့် သင့်၏။

၃၄။ ချင်း (လျင်း)

ချို၊ ခါးအရသာ၊ အေးသောသတ္တိရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ
၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ ဒေါသကိုနိုင်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။
ကြေကျက်လွယ်၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အဆိပ်
ကိုနိုင်၏။ ပြင်းထန်သော အနာပေါက်၊ သန့်ပေါက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး
ပန်းနာ၊ အဖျား၊ ထိခိုက်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သော ရောင်တင်းသော
ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အသံနာ၊ ရင်နာ၊ လေနာတို့ကိုနိုင်၏။

၃၅။ ခွေးတောက်

ခွေးတောက်သည် နွယ်ပင်တစ်မျိုးဖြစ်၏။ ခါးသက်သက်
အရသာရှိ၏။ ဟင်းချိုချက်သောက်ကြသည်။ ပူ၏။ ခါး၏။ ဝမ်းမီး
ကို တောက်စေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဓာတ်လေများကို ခိုင်မာ
တောင့်တင်းစေ၏။ သွေးကိုပွားစေတတ်၏။ ရတ္တပိတ်နာတို့ကို
ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ကာမကို အားပေး၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။
သလိပ်ကို နိုင်၏။

လည်ချောင်းနာ၊ လေရောဂါ၊ ဝူလုံး၊ ပြည်ဒူလာသရောရောဂါ၊
ပိုးနား၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ဒူလာသရောရောဂါ
နှင့် ကြက်အဆိပ်သင့်နာများကို နိုင်၏။ လေသက်၏။ သွေးတက်၏။
အဆိပ်နိုင်၏။ ချွေးထွက်စေ၏။ ရေငတ်ပြေစေ၏။

၃၆။ ခွေးငေးယား

(ခွေးငယ်ရိုင်း၊ ခွေးလှေး၊ ခွေးလေးယား၊ ခွေးလယား)
အရသာချို၏။ ခါး၏။ သတ္တိအေး၏။ အကျိုးမှာ
လေသည်းခြေနာ နိုင်၏။

(အစေ့) သည် သုက်ကို ပွားစေ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။
နို့ရည်ကိုဖြစ်စေ၏။ ရတ္တပိတ်နာ၊ ပါဒရက်၊ သုက်၊ အပြစ်အနာ

၆၀ နှစ် ဦးလှိုင် (ဆန်းထွန်းဦး)

အဆာတို့ကိုနိုင်၏။ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင်များကို နိုင်၏။ အာရုံကြောများကို အားရှိစေ၏။ သုက်သွေးများကို ပွားများစေ တတ်၏။

(အမြစ်) သည် အကြောအားကို တိုးတက်စေတတ်၏။ ဆီးရွှင်စေတတ်၏။ အစေ့အိမ်၌ ကပ်နေသော အမွှေးများသည် သန်ကောင် တုတ်ကောင်များကိုသေစေသည်။ သွေးလေတို့ကို ကြွစေ သဖြင့် ထုံကျဉ်သော နေရာတို့မှာ သုတ်လိမ်းပေးပါ။

(အရိုင်းမျိုး) အစေ့ကြားမှ အမွှေးများထိက ယား၏။

(အယဉ်မျိုး) အစေ့ကြီး အစေ့နက်၊ အချို၊ အစေ့အဖြူရောင် သက်သက် အမွှေးရှိ၊ အချို၊ မရှိ အမျိုးမျိုးဖြစ်၏။

၃၇။ ခွေးသေးပန်းရွက်

လူတိုင်းသိနေကြသော ခွေးသေးပန်းရွက်သည် ကလေးလူကြီး များ ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် အရွက်ကိုညှစ်၍ရသောအရည် (သတ္တုရည်) ကို ဆားနှင့် ခတ်၍ သောက်ပေးပါ။ ချက်ချင်းပျောက်၏။

(လက်တွေ့နည်း)

ကြက်သားဟင်းနှင့် ကုလားပဲဟင်းတွင် ခွေးသေးပန်းရွက် သုံးလေးရွက်ကိုထည့်၍ ဆီသတ်လျှင် အုန်းနို့နဲ့သင်း၍ လာပါလိမ့် မည်။

၃၈။ နံညင်း

(အစေ့ဆန်) ခါးနာ၊ ဘင်နာ၊ ကျပ်နာ အဆစ်အမျက်ရောင် နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အဖျားဖြတ်ဆေးတို့၌လည်း သုံးရ၏။

(အခွံ) အစေ့၏ အခွံကို အရေပြားရောဂါ၌ သုံး၏။

နံညင်းဆန်သည် မုတ္တကိတ်နာနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော ဆီးချုပ်ခြင်း၊ လေအားကြီးခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်းအပြင် အပုပ်အားကြီးတို့ကို ချမ်းသာစေတတ်၏။ (ဆေးအဘိဓာန်)

၃၉။ ဝုံမင်း

ဝုံမင်းကို အစိမ်းသော် လည်းကောင်း၊ ပြုတ်၍လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး လုပ်၍စားနိုင်သည်။ ဟင်းချို ဟင်းခါး၊ ကြော်ချက်၊ လက်သုပ်၊ အတို့အမြှုပ် ပြုလုပ်စားကြပါသည်။

၄၀။ ငဖြူကြီး (မရိုးပင်)

မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ အလေ့ကျပေါက်ပင်ဖြစ်၏။ ငဖြူကြီး (မရိုးပင်) ဟုခေါ်ကြ၏။

ဤစာအုပ်တွင် “ငဖြူကြီး” ဟူ၍ ဆေးနည်းများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ငဖြူကြီး၏ အစေးနှင့် အမြစ်ကို ဆေးအဖြစ် သုံးကြသည်။ ပိုးနိုင်သော အနာနှင့် သန်ကျဆေးများတွင် အစေးကို သုံးကြ၍ အမြစ်ကို စမြင်းခံသော အနာများတွင် သုံးကြသည်။ အရိုးဆက်ဆေး များတွင် ငဖြူကြီးအစေးကို သုံးကြသည်။

ငဖြူကြီးအပွင့်သည် သုက်ကိုပွားစေ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်ခြင်း၊ ပါးစပ်မှ သွားရည်ယိုစီး ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ပြည်ဒုလ္လာ သရောနာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ များကို နိုင်နင်း၏။

(အမြစ်) ပိုးနာကိုနိုင်၊ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။

(အစေး) ပိုးနာ၊ စမြင်းခံသောအနာ၊ ဝမ်းပြည့်သောအနာ သလိပ်များကို နိုင်၏။ ဝမ်းကို နူးစေတတ်၏။ ပူ၏။ ဘက်၏။ ဝမ်းကို လားစေတတ်၏။ (ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း)

၆၂ ဦးလှိုင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

မရိုးစေးနှင့် ခဲသောနို့မူကား နို့စိမ်းထက် ကြေလွယ်ခြင်း၊
ချုပ်ခြင်းမျှသာ ထူး၏။ (ပုထုဏောဓန)

(အမြစ်) ပိုးနာကို ပျောက်စေတတ်၏။ အသံတို့ကိုကောင်း
စေတတ်၏။ မြင်းသရိုက်နာ၊ သလိပ်နာများကိုလည်း ပျောက်ပယ်
စေနိုင်၏။

(အစေး) မရိုးစေးသည် ပိုးနာ၊ စမြင်းခဲသောအနာ၊ နူနာ
ဝမ်းပြည့်သောအနာ၊ မြင်းသရိုက်နာတို့နှင့် သင့်၏။ (ဒုစူဂုံကောသနီ)

၄၁။ ငရုတ်ကောင်း

တက်မြက်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ သည်းခြေကို
ဖြစ်စေ၏။ လေနှင့် သလိပ်ကို ပယ်ဖျက်တတ်၏။ ပု၊ နာ၊
ထိုးအောင်ခြင်းရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

သွေးဆုတ်၊ သွေးပုပ်၊ အတွင်းပူသောအနာ၊ ဝမ်းလာသော
အနာ၊ ဝမ်းချုပ်သောအနာ၊ မီးယပ်အတွင်း-ရွေးမထွက်သောအနာ
ဝမ်းကိုက်၊ လေသလိပ်၊ သွေးသည်းခြေတို့နှင့် ယှဉ်သော အနာ
အားလုံးတို့ကို နိုင်၏။

၄၂။ ငရုတ်သီး

နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ သလိပ်ဒေါသ လွန်ကဲသော ရောဂါတို့၌
များစွာ ကျေးဇူးပြု၏။ အစာမကြေကာလဝမ်း၊ အသံပျက် အသံဝင်၊
အကိုက်အခဲ၊ အရောင်အဖောတို့ကို ပျောက်စေ၏။ ဆီးလွန်နာကို
နိုင်၏။ သွေးသည်းခြေပျက်စေ၏။ မျက်စိမှုန်စေ၏။ သုက်သွေးခန်းစေ
၏။ သွေးပုပ်၊ ဝမ်းကိုက်၊ သွေးဆုတ်ရောဂါတို့နှင့် သင့်၏။

၄၃။ ငှက်

(အသီး) သည် ချိုသက်သက်ဖြစ်၏။ ဝိဘာဂ၌ စပ်၏။
လေး၏။ ဝမ်းမီးကို စင်ကြယ်စေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ နူနာကို

ပယ်တတ်၏။ သည်းခြေကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ သလိပ်တို့ကို
နိုင်၏။ အဖျားရောဂါအတွက် ကောင်း၏။

(အရွက်) သည် နူးညံ့စွာ ဝမ်းသက်၏။ သလိပ်နှင့် အဆီကို
ခြောက်စေ၏။ အဖျားနှင့် အခါခပ်သိမ်း တင့်သင့်၏။ လေကို ပွား
စေ၏။ အနာပေါက်မှာ အသားနုတက်စေ၏။

(အပွင့်) သည် အေး၏။ ခါး၏။ ဖန်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။
သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။

(အနှစ်) သည် ဝိဘာဂ၌ ချို၏။ ဝမ်းမီးကို ပွားစေတတ်၏။
နူးညံ့၏။ လေသည်းခြေကို နိုင်၏။

(အမြစ်) သည် အရေပြားရောဂါ၊ နူနာ၊ အဆုတ်နာနှင့်
လိင်နိမိတ်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ငှက်သည် လူသားတို့ကို လွန်စွာ အကျိုးပြုသည်။ အပွင့်အသီး
ဝင်စည်၊ အမြစ်အားလုံးသည် လူသားတို့အတွက် လွန်စွာ အကျိုးပြု
သည်။ မြန်မာ့ဆေးဝေါဟာရတွင် အသက်ရှည်သော အပင် ၄ မျိုးရှိသည်
ဟု အသိအမှတ် ပြုထားကြသည့် (၁) ငှက်အနှစ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ
ကြာသော်လည်း ပုပ်သိုးခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်းမဖြစ်၊ (၂) ဆင်တုံး
မနွယ်အပင်သည် ခုတ်ထစ်ပိုင်းဖြတ်၍ နှစ်ပေါင်းများစွာ ထားသည်တိုင်
အောင် အညွန့်အညောက်များ ထွက်လာနိုင်သည်။ (၃) ရှားစောင်း
လက်ပပ်ခေါ် တစောင်းလက်ပပ်ပင်သည် မြေမှနုတ်၍ နှစ်ပေါင်းများစွာ
ကြာသည်တိုင်အောင် စိုပြည်လျက်ပင်နေနိုင်သည်။ (၄) ပျားရည်သည်
နှစ်ပေါင်းများစွာပင် မပုပ်မသိုး မပျက်မစီး တည်နေနိုင်သည်။

အချို့က ရှားစောင်းလက်ပပ်အစား (၂၃) ပင် မြစ်၊ ရွက်
တို့ကိုလည်း သုံးကြသည်။

ငှက်အဖွဲ့များကို ကမ္ဘာဆေးလောကတွင် အများဆုံး အသုံးပြုလျက်ရှိသည်။ ယနေ့ မြန်မာပြည်၌ တွင်ကျယ်လျက်ရှိသော ဘိုင်ကိုလိပ်ခေါ် ဝမ်းနတ်ဆေးမှာ ယင်းငှက်၏ အနှစ်များဖြင့် စီမံ ဖော်စပ်ထားသည်ဟု ဆိုကြသည်။

(လမ်းထော်စာစောင်မှ ဆောင်းပါးများ အပွင့်

အသိပညာ ဆေးအဘိဓာန်တို့ကို ခြုံငုံပြီးပြီ။)

စရာဦးမြင်း၏ရှုပ်ပြဲ ပရဆေးအဘိဓာန်မှ ကောက်နုတ်ချက်

ငှက်

ရသာ။ ပူ-ချို

ဂုဏ်။ လျင်-ပူ-ထက်

ကိစ္စ။ ဆီး၊ လေ၊ ဝမ်းမှန်-အဖျားနိုင်

ငှက် (၁) ငှက် (ဖွားဖက်) ဟုလည်း ခေါ်သည်။ (၂) ငှက် (သို့မဟုတ်) ငှက် (၃) ငှက်ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိကြသည်။ ငှက် (ဖွားဖက်) ကို အမဟုခေါ်ကြ၍ ငှက် ငှက်တို့ထက် အပင်ကြီးသည်။ အမြင့်ပေ (၅၀) အထိ မြင့်သည်။ ငှက်မျိုးလုံးသည် အပင်လတ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ငှက် (ဖွားဖက်) ရွက်သည် ဓာတ်မှန် လေကောင်းသည် အတွက် ရေနေ့တွင် လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်၍ သောက်ကြသည်။

ငှက်အဖွဲ့၏ အနှစ်နှင့် အမြစ်ကို ဝမ်းနတ်ဆေး၊ ပိုးနိုင်သော ဆေးများ၊ မီးယပ်ဆေးနှင့် လေဆေးတို့တွင် အသုံးပြုကြသည်။

ငှက် (ဖွားဖက်) မှသာ ဆေးဖက်တွင် အသုံးဝင်သည်။ ငှက် (ငှက်) ပင်သည် ငှက်လောက် အပင်မကြီးလှ၊ အပွင့်မှာလည်း အဝါရောင်ဖြစ်သည်။

ငှက်ပင်မှာ အရွက်ချွန်ကလေးများ၊ အကိုင်းအသီးနှင့် ရှိသည်။ အပွင့်မှာ ပန်းရောင်နှင့် အဖြူရောင် အစင်းကြောင်းများ ပါရှိသည်။

လင်စည်အကိုင်းများတွင် အဆုပ်လိုက်ပွင့်ကြသည်။ ငှက်နှင့် ငှက်ပင်၏ အသီးမှာလည်း ငှက်ကြီး၏ အသီးများကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ သို့သော် ငှက်ကြီးလောက် မရှည်ကြပေ စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

၄၄။ စပီးလင်

ပန်၏၊ ခါ၏။ ဝိဘာဂ၌စပ်၏။ နှလုံး လည်ချောင်းနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါ သွေးအန်၊ သွေးထိုးအောင့်၊ ကာလဝမ်း၊ ချောင်း ဆိုး၊ သလိပ်ဖျားတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ လေသလိပ်ကျစေ၏။ သွေး ကြွစေ၏။ အစာကြေ၏။ သည်းခြေပျက်၏။ လေသက်ဆီးနည်းစေ၏။

၄၅။ စမြိတ်

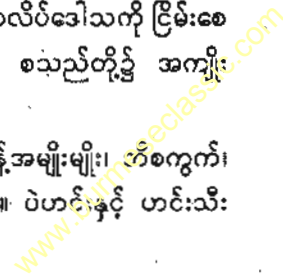
စမြိတ်ကို ချဉ်ရည်ဟင်း ဟင်းချက်၍ လည်းကောင်း၊ အတို့ အမြှုပ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နူးအောင်ပြုတ် လက်သုပ် လုပ်စားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း စားသုံးကြသည်။ အန်မှာ စူးရှ၍ မွေးကြိုင်သည်။ စမြိတ်အစေ့များသည် စမန်စပါး အန်အရသာနှင့် တူသည်။

(အရွက်) လေနာ၊ အော့အန်နာတို့ကို ပယ်နိုင်၏။ လေနှင့် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သွေးကြွစေ၏။ မူးမော်စေ၏။

(အစေ့) ဓာတ် ၄ ပါး ပျက်သောအနာ၊ သလိပ်သည်းခြေ သွေးလေနှင့် ယှဉ်သော အနာ၊ လေပူရောက်သောအနာတို့နှင့် အော့အန်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။

စပ်၏၊ ပူ၏၊ ဝိဘာဂ၌စပ်၏။ လေသလိပ်ဒေါသကို ငြိမ်းစေ ၏။ အဖျား၊ အနာပေါက်၊ မျက်စိရောဂါ စသည်တို့၌ အကျိုး ပြု၏။

(အစားအသောက်) စမြိတ်စေ့ကို မုန်အမျိုးမျိုး၊ ငှက်စကွက်၊ ကိတ်မုန်၊ ဟာလဝါတို့တွင် ထည့်ကြသည်။ ပဲဟင်းနှင့် ဟင်းသီး



ဟင်းရွက်ကြော်များတွင်လည်း ထည့်ကြသေးသည်။ ယင်းအစေ့တွင် အသား၏ သတ္တိများ၊ ငါး၏သတ္တိများ၊ ဥ၏သတ္တိများပါရှိသည်။ စမြိတ်စေ့အဆန်၌ အဆီဓာတ်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထောပတ်ဓာတ် များလည်းပါသည်။ ဆီအတိုင်းအတာသည် အလွန်များသောကြောင့် အမျိုးမျိုး အထွေထွေ အသုံးပြုကြသည်။ ဆီထုတ်ပြီး အခွံများကို မြေဩဇာအဖြစ်အသုံးပြုခဲ့သော် အလွန်ကောင်းသော မြေဩဇာ ဖြစ်လာသည်။

စမြိတ်စေ့ကို အရောင်ဆိုးခြင်း၊ အရောင်တင်ခြင်း၊ မိုးရေခံနှင့် အမိုးရွက်ထည်များ၊ ပုံနှိပ်မင်၊ ရေစိမ်ခံစက္ကူများအတွက်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ယင်းအရွက်နှင့် အရိုးတို့ကို နွားတို့အား ကျွေးပါက အလွန်ဝဖိုး သည်။ နွားမကို ကျွေးခဲ့သော် နို့အလွန်ထွက်သည်။

ထိုစမြိတ်စေ့သည် လူသုံးကုန်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအပြင် ဆေးအနေ နှင့်လည်း အများအပြား အသုံးပြုလျက်ရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် စမြိတ်စေ့သည် အလုံးစုံသော အပင်တို့အနက် အသုံးဝင်ဆုံးဖြစ်သည်။

(ဦးတင်ဦး၏ စိုက်ပျိုးပုံစံအကျဉ်းချုပ်)

၄၆။ စားတော်ပဲ

စားတော်ပဲသည် ဓာတ်မှန်စေ၏။ လေပွစေ၏။ သလိပ်တို အားပေး၏။ အရသာရှိ၏။ ဝိဘာဂ၌လည်း ချို၏။ အေး၏။ အနည်းငယ် ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ သွေးကို သုတ်သင်တတ်၏။ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ လေကိုပွစေ၏။

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သည်းခြေ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်းကို ငြိမ်းစေ၏။ အစိမ်းသက်သက်စားလျှင် အတိသာရဝမ်းရောဂါဖြစ် တတ်၏။

စားတော်ပဲပြုတ်

ပဲပြုတ်တွင် သီတတေဇော၊ ပထဝီ အာပေါဓာတ်များ အများဆုံး ဖြစ်သည်။ အာဟာရဗျာ အေးစိန်၍ အနည်းငယ်ဖန်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် သန်မာထွားကျိုင်းခြင်း၊ အင်အားပြည့်ဖြိုးခြင်း၊ အသားအရေစိုပြည်ခြင်း၊ အရိုးအသားမာကြောခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

ပဲပြုတ်တွင် ဗီတာမင်-ဘီ-၂ ဓာတ်လည်း အတော်များများပါ သည်။

ထို့ကြောင့် စာပါးစပ်နာ၊ နှုတ်ခမ်းနာနှင့် လျှာများတွင် အနာရရှိခြင်း၊ မျက်စိများယားယံ၍ ပူစပ်ခြင်း၊ မျက်စိအား နည်းပါးခြင်း စသည့်ရောဂါများကို တားဆီးပေးသည်။

(ဆရာဦးခြင်္သေ့၏ သတ်စောင့်ဓာတ်စာများမှ)

၄၇။ စက်ကလေးသီး

အလှေကျအပင်ကြီးများဖြစ်သည်။ လူတို့ကို အကျိုးပြုသော ဆေးပင်ဖြစ်၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဖန်၏။ ခါး၏။ သတ္တိအေး၏။ ဝိဘာဂ၌စပ်၏။ ကြေကျက် လွယ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကိုနိုင်၏။ ခွန်အားနှင့် သည်းခြေကိုဖြစ်စေ ၏။ သွေးကို ပွားစေ၏။ အဖုအကျိတ်ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အနာမီးလျှံကို နိုင်၏။

၄၈။ စောင်းလျှာသီး

တက်၏။ သည်းခြေပျက်တတ်၏။ လေကို နိုင်၏။ နှုတ်ကို ခြိန်စေ၏။ အလွန်စားလျှင် ဖျားစေတတ်၏။ ချဉ်ဖန်အရသာရှိ၍ ဆီးများပြီး လေချုပ်စေတတ်၏။

၆၀ နေ ဦးကျင် (အိမ်ထောင်ရေး)

(အသီးမှည့်) ချို၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ နှလုံးကို ကြည်လင်စေ၏။ ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ပျက်စေတတ်သော သတ္တိဂုဏ်ရှိ၏။

(အသီးစိမ်း) တက်၏။ ပူ၏။ ချဉ်သော အရသာ၊ ခါးသော အရသာ၊ ဖန်သော အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီးနောက် ချဉ်စပ် အရသာရှိ၏။

သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ (အေးအိမ်စာ) စောင်းလျားသီးအစိမ်းသည် ချဉ်၏။ ပူ၏။ တက်၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီး သည့်နောက်လည်း ချဉ်၏။ စပ်၏။ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ လေကိုနိုင်၏။

၄၉။ စင်ပြုမ်းသီး

မြန်မာဟင်းလျာများတွင် စင်ပြုမ်းသီးကို ခုံမင်နှစ်သက်ကြသည်။ ချဉ်ရည်ဟင်းအဖြစ် ချက်၍စားကြသည်။ စင်ပြုမ်းသီးမှာ အကြီးအငယ်နှစ်မျိုးရှိ၏။ အလုံးကြီးသော အမျိုးနှင့် အလုံးငယ် အလုံးသေးသော အမျိုးပင်ဖြစ်၏။

ချဉ်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ချွဲပျစ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ လေပူသလိပ်ပူတို့ကို နိုင်၏။ သွေးသည်းခြေတို့ကို ပျက်စေတတ်၏။

၅၀။ စိန္တသော်

စိန္တသော်ညွန့်နှင့် အဖူးများကို ပြုတ်၍ တိုစားကြသည်။ ကြော်ချက် ချက်၍လည်း စားလေ့ရှိကြသည်။ နုနာရောဂါကြောင့် ဖြစ်သော အဖုအပိမ့်များ၊ အဆစ်အမျက်များ၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ညှောင်းကိုက်ခြင်း၊ ချည်နဲ့ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ရှင်းခြင်း စသော ရောဂါအမျိုးမျိုး၌ အသုံးပြုရလေသည်။

ရွက်-ဒေါက်-မြစ်-သီး-အေးနည်း (၁၀၀၀) ၆၉

၅၁။ ဘေး

ငန်သော အရသာရှိသည်။ အပူ အခဲ အကျိတ်များကို ကြေစေတတ်သည်။ အပုပ်၊ ပြည်၊ သွေးကို ကြည်လင်စေတတ်၏။

အစာမကြေ၊ ရင်လေး၊ သွေးပူ၊ သလိပ်ခြောက်၊ ချောင်းဆိုး၊ လေနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပထဝီကို အားနည်းစေ၏။ သွေးကို ကြည်လင်စေ၏။ ဝါယောဓာတ်ကို ပယ်၏။ သလိပ်ကို ကြေစေတတ်၏။

ဆားမှာ ငန်သော အရသာ ပျော်၏။ (ဝါယောကိုနိုင်၊ မြဲနိုင် ခွန်အား ဖြစ်ပွားစေလျက်၊ ရောက်ငြားဓာတ်မီး၊ ဓာတ်ကင်းမျိုးကို နှိမ်နင်းရှင်း ရသာပေါင်းတွင် လွန်ကြောင်း အုပ်ချုပ် ပုပ်သလိပ်ကာ၊ စသည့် သွေးပြည်၊ ကြည်လင်စေလျက် သည်းခြေဖြောင့်မတ် သုံးစွဲလတ်မှု လေဓာတ်ပျက်ပြား ငန်သည့်ဆားသည်၊ ထင်ရှားထူးထူး ခြတ်မြတ်တည်း။)

(ပဲခူးဆားဟု ဖော်ပြလျှင် အိမ်သုံးဆားဟု ဖတ်ယူပါ။)

၅၂။ ဆီ

နှမ်းဆီသည် နူးညံ့၏။ သည်းခြေကို ပြုတတ်၏။ သလိပ်အား၊ ညှောအား၊ သုက်အား၊ ခွန်အားတို့ကို ပွားစေ၏။ အနည်းငယ် ချွတ်မြိန်စေ၏။ ဆံပင်ကို ကောင်းစေ၏။ လေနာကို နိုင်၏။ ကိုယ် ဆားယံသော အနာ၊ နုနာ၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ အရိုးကျိုးအက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်း၊ ခွေး၊ ဖား၊ မြွေ၊ ဆိတ်တို့၌ အကျိုးပြု၏။

နှမ်းဆီသည် မည်သည့်ဆေးနှင့်မဆိုတွဲဖက်၍ အသုံးပြုပါက အကျိုးထူး၏ဟု ရသဓာတုကျမ်းက ဆို၏။

၅၃။ ဆီးပင်

(အသီး) သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော အထူးထူးသော အနာ ရောဂါ ဝမ်းခက်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို နိုင်၏။

(အစေ့) သည်းခြေနာ လေနာ၊ လေ၊ သည်းခြေ နှစ်ပါးပေါင်၍ ဖြစ်သော ရွေးဝမ်းဖျားကို နိုင်၏။

(ဆီးမှုန့်ခြောက်) လေကို ပွားများစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ကျေကျက်လွယ်၏။ မွတ်သိပ်သောအနာ၊ သည်းခြေနာများနှင့် သင့်၏။ (ဆေးဘိတ်စာနိ)

(ဆီးသီးကြီး) ဆီးသီးကြီးမျိုးသည် ဆီးချိုသီးဟုခေါ်၏။ ချို၏။ အေး၏။ ကျင်ကြီးအနံ့ကို ဖျက်၍ အောက်သို့ ထုတ်တတ်၏။ ကြေခဲ၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ ဝစေတတ်၏။ သွေးသည်ခြေကို နိုင်၏။ ကိုယ်ပူနာ၊ ဓာတ်၊ အားခွန်ကုန်ခန်းသော အနာ၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်နိုင်၏။ မျက်စိနှင့်ဆိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။

(ဆီးသီးချို) မှည့်လျှင်ချိုသော အလုံးငယ်သော ဆီးသီးမျိုးသည် နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။ ပူ၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ကြေခဲ၏။ အဆီဩဇာရှိ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ပျက်စီးစေတတ်၏။

(ဆီးသီးချဉ်) အသီးလုံးငယ်သော ချဉ်သော ဆီးသီးမျိုးသည် စဉ်းငယ်ချို၏။ အချဉ်များ၏။ စဉ်းငယ်လည်း ခါး၏။ အဆီဩဇာရှိ၏။ ဖန်၏။ ကြေခဲ၏။ လေသည်ခြေကို နိုင်၏။

(ဆီးသီးခြောက်) လေ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေနှင့်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်မဖြစ်။ ဆီးသီးခြောက်အနှစ်မှုန့်သည် ဝမ်းကိုပျော့စေတတ်၏။ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ ကြေလွယ်၏။ ဟု ဒဗ္ဗဂုဏ ပကာသနီ စသော ကျမ်းအသီးသီးဆိုလေ၏။ ထို့ကြောင့် အချိုအချဉ် ဆီးသီးဟုသမ္မတို့၏ အခြောက်အပြစ်မရှိ။

(ဆီးသီးစိမ်း) ဆီးသီးစိမ်းသည် လေသလိပ်ကို နိုင်၏။

(ဆီးသီးဆန်) ဆီးသီးဆန်သည် ရေငတ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းနှင့် သည်းခြေနာကို နိုင်၏။ (ပုထုဘောဒေဒုကျမ်း)

(ဆီးသီး) သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဝစေ၏။ သွေးသည်ခြေကို နိုင်၏။ ကိုယ်ပူနာ၊ ရေငတ်နာသင့်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၍ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ (အသိစာနိ)

၅၄။ ဆီးဖြူသီး

ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို ကြေညက်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ဒေါသသုံးပါးနိုင်၏။ ဆီးအောင့် ဝမ်းသက် ကျင်ကြီးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ လေနာတို့ ပျောက်ကင်း သက်သာစေသည်။

ရှေးဆရာတို့သည် (အသက်ရှည်ရသာရစွ) အသီးဟု ထူးခြားစွာ ဖော်ပြကြကုန်၏။

ဆီးဖြူသီးသည် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေ၏။ အရွယ်ကို ပျိုးစေ၏။ အဖျားကို နိုင်၏။

၅၅။ ဆူးဖြူပင်

မစားကြသော်လည်း အလေ့ကျပေါက်သော အပင်ဖြစ်၏။ ဆေးဖက်တွင် အလွန်အသုံးဝင်သော အပင်အဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဖန်၊ ချိုရသာရှိ၏။ သတ္တိအေး၏။ ဝိဘာဂဉ္စစပ်သည်။ အပင်သည် ချို၊ ဖန်၊ ခါး၏။ ဒေါသသုံးပါးကို နိုင်၏။ အရွက်သည် စပ်၏။ အေး၏။ အစေးသည် ချုပ်၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ စင်ကြယ်စေ၏။ (လေ) တို့ကို ချုပ်စေ၏။ ကြေခဲ၏။ ခေါင်းပါး

၂၂ ဦးလှိုင် (ဆန်းထွန်းဦး)

စေတတ်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သွေး မြင်း သရိုက်၊ ပိတ်ချင်း၊ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ပိတ်ဝမ်း၊ ဒုလ္လာသရောဂါ၊ အပူနာ၊ သွေးဝမ်းအပူနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(အရွက်) ဖြင့် မျက်စိရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါ၊ အရိုးကျိုး မြင်းသရိုက်ရောဂါ။

(အစေး) သည်းခြေရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ သွေးဝမ်း၊ ဒုလ္လာသရော၊ မီးယပ်သွေးယိုခြင်း၊ အရိုးကျိုးဆက်၊ ရတ္တပိတ်နာ။

(အခေါက်) ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းသက်၊ သွေးဝမ်း၊ သည်းခြေ၊ ဖောက်ဖြန်၊ ကိုယ်ပျာ၊ မြင်းသရိုက်၊ အနာပေါက်၊ ရေဖျဉ်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင် ဓာတ်များယိုစီးခြင်း။

၅၆။ ဆူးပန်း

ဆူးပန်းရွက်သည် မြန်မာ့ဟင်းလျာတို့တွင် အရသာရှိသော ချည်ရည်ဟင်းအဖြစ် လူကြိုက်များ၏။ ဆူးပန်းအပွင့်အဖြစ်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အရွက်၊ အရိုး ပစ္စည်းပါးစလုံး အသုံးဝင်၏။

အရသာမှာ ချို၏။ သတ္တိပူ၏။ ကြေကျက်သောအခါ ချို၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ ဖြိုခွဲတတ်၏။ ဆံပင်တို့ကို အရောင်တောက်စေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ပယ်တတ်၏။ ဆီးအောင် နုနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(အစေ့) ချို၏။ အေး၏။ ပြေပြစ်၏။ ကာမကို အားပေး၏။ သလိပ် လေရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

(အရွက်) ချို၏။ ခါး၏။ ပူ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ မြိန်စေ၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စေ၏။ ဆီးကို ထုတ်ဆောင်တတ်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။

ရွက်-ခေါက်-ဖြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၇၃

(အစေ့) သည် ချဉ်၏။ ပူ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဆံပင်ကို တောက်ဆီးတတ်၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ပြုတတ်၏။ ဓွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ ချဉ်၏။ သွေးအန် သွေးကျရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ ပိုးနှင့် လေတို့ကို တတ်၏။

ဆူးပန်းသည်-

(အရသာ) အေး၊ ချို၊ ဆိမ့်။

(ဂုဏ်) အေး၊ နူးညံ့၊ ပျံ့နှံ့။

(ကိစ္စ) အပူငြိမ်း လေနိုင်အားဖြစ်။

အပွင့်ကို ဆေးဖက်အဖြစ် အသုံးပြုသည်။ သွေးအားတိုးဆေး ချားတွင်လည်းကောင်း၊ သည်းခြေဆေးများတွင် လည်းကောင်း အပူငြိမ်းဆေးများတွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုသည်။

ရွတ်ပူဆေးအဘိဓာန်တွင် ။ ။ ဆူးပန်းပွင့်သည် ဟေတေဇော အခိုးကြောင့် သွေး၊ သည်းခြေနှစ်ပါးတို့သည် အလွန်ပူ၍ ပူပန် လှိုက်လှဲခြင်း၊ မူးဝေ ငိုက်မြည်းခြင်း၊ အနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ် သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

(ရွတ်ပူဆေးအဘိဓာန် ၁-၉၉)

၅၇။ ဆူးပုခိကြီး

ဝမ်းမီးကို တောက်ခြင်း၊ အသားမာပေါက်ခြင်း၊ တေဇောကြောင့် ဖြစ်သော အပူနာ၊ အောက်သို့ သက်သော လေနာ၊ မီးယပ်၌ အဆိပ်နှင့်တူသော သွေးကို ကြေစေ၏။

၅၈။ ဆင်ခိုမြက်

ကလေးများတက်၊ ချွေးထုတ်ဆေး၊ ဘိန်းဖြူဆေးတို့တွင် အသုံးဝင်၏။ (ရှင်နာဂါန် ပုံပြ ဆေးအဘိဓာန်)

၅၅။ ဆင်တုံးမနွယ် (ဆင်သမနွယ်)

ပူသော အရသာရှိ၏။ လေကို ကြေစေ၏။ သွေးကို ငြိမ်းစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ကြံဒေါသနာ၊ ဓာတ်ကျိုး၊ ဓာတ်ပျက်နာ။ ဝမ်းပျက်နာ၊ ပျို့အန်သော အနာ၊ ခြေဆတ်သောအနာ၊ သုက်ခန်းနာ၊ အဖျားနာတို့ကို နိုင်၏။ ဓာတ်မီးတောက်စေ၏။

(ဆေးအဘိဓာန်)

ဆင်တုံးမနွယ်သည် ပူ၊ သက်၊ ပွင့် (ရသာ) ပူစပ်ခါး၊ (ဂုဏ်) ပူကြေလျင်မြန်၊ အဆီရှိတတ် (ကိစ္စ) အစာကြော၊ လေရာ အဖျားနိုင်၊ အသက်ရှည်။

အသက်ပြင်းသော အပင်မျိုးဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် (မသေစေးပင်) ဟုခေါ်ကြသည်။

ဆင်သမနွယ်အမြစ်သည် အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဒေါသသုံးပါးကို ပယ်နိုင်၏။ ပူသော အရသာရှိ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏။ အဖျားကိုပယ်၏။ ခြေဆတ်သောအနာ အော့အန်သောအနာ၊ သုက်နာ၊ လေနာနှင့် သွေးနာများကို နိုင်ခြင်း သတ္တိရှိ၏။

ဆင်သမနွယ်သည် ပူ၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန် အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်သဖြင့် အစာ၏ ကြေခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေတတ်၏။ အဖျားအမျိုးမျိုးကိုနိုင်၏။

အနွယ်သည် လေကို ကျစေတတ်၏။ သွေးကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

(အထူးမြေဝင်း၏၊ ဝုပိပြ ဝေဇေးအဘိဓာန် ၂-၅)

ဆင်တုံးမနွယ်သည် အဖြူ၊ အဝါ၊ အနက်ဟူ၍ သုံးမျိုးရှိ၏။ တစ်ခုထက်တစ်ခုပို၍ ဆူးများ၏။ ပို၍လည်း ထက်မြက်၏။ တမာ

ပင်တွင် နွယ်၍ တက်သော ဆင်သမနွယ်ကို ပို၍ ဈေးပေးလျက် ဆေးဖော်စပ်ကြ၏။

(အရှင်နာသိန် ပြုဆေးအဘိဓာန်)

၆၀။ ဆိတ်ဖူး

စဉ်းငယ်ပူ၏။ ခါး၏။ လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ စပ်သော ခါးသော အရသာရှိ၏။ နနွင်းရွက်ငယ်နှင့် သဏ္ဍာန်တူ၏။ ဥကို အတို့အမြှုပ်ပြုလုပ်ပြီး စားကြ၏။ အရွက်ကိုပါးပါးလှီး၍ ပုစွန်ဆိတ်နှင့် ငါးပေါင်းကြော် ကြော်၍ စားကြရသည်။

ယားယံအပိမ့်ထသော် ။ ။ ဆိတ်ဖူး လင်းနေ ဆေးဒန်းကန့်တိုက် ဂုံညင်းဆန်နနွင်းစိမ်း တန့်ကျွစေ့ အင်္ဂတေအမျှစီစုပြီး ပုံးရည်နှင့် ကြိတ်၍ အရက်နှင့်သောက်ပါ။ ယားယံအပိမ့်ထသော် ပွေးရှိသော် ပျောက်ကင်း၏။

(လောကထိတ ထူးကျမ်း)

၆၁။ ဆန်

(ဆန်လှော်) ဆန်လှော်သည် နှလုံးပူပန် အစာအိမ်အချဉ်ပြန် အပူပြန် ရေငတ် အပူဝမ်းသက်ရောဂါတို့၌ ကျေးဇူးပြု၏။

(ဆန်ဆေးရည်) သွေး သည်းခြေ ငြိမ်းစေ၍ ဝမ်းရပ်စေသည်။ အနာကင်း အနာပေါက်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အပူဝမ်းသက်ခြင်းကို ရပ်စေ၏။

(ထမင်းရည်) (ဂုဏ်ရှစ်ပါး) အစာကို များစွာ စားနိုင်ခြင်း၊ ဆီးရွှင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ သွေးသားပွားစေခြင်း၊ အဖျား၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေတို့ကို နိုင်ခြင်း ဂုဏ်ရှစ်ပါးတို့ရှိ၏။

၆၂။ ဂရစ်

ရေစိပင်သည် မြန်မာ့ထမင်းစိုင်းများတွင် မန်ကျည်းသီးမှည့်ဖြင့် ပြုတ်၍ အတို့အမြုပ်လုပ်စားကြသည်။ သနပ်လုပ်၍ စားကြသည်။ ချဉ်ရည်ချက်စားကြသည်။

အမြစ်ကို လည်ပင်းရောဂါ၌ အသုံးပြုရသည်။ မြင်းသရိုက် ရောဂါအတွက် အမြစ်သည် အကောင်းဆုံး ဆေးဖြစ်သည်။

၆၃။ ညံ့ပင်

ညံ့ရွက်ကို အတို့အမြုပ်အဖြစ် မန်ကျည်းသီးမှည့်နှင့် ပြုတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အစိမ်းသက်သက် ပြုတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အတို့အမြုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း စားကြသည်။

၆၄။ ညောင် (မောစီ) (ညောင်ဗုဒ္ဓဟေ)

အသီး၊ အရွက်၊ အခေါက်၊ အစေး အသားတို့ကို သုံးရ၏။ ဖန်းခါး၏၊ အေးသော သတ္တိရှိ၏။ ဝိဘာဂ၌ချို၏။

(အသီးမှည့်) သည် အေး၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ သွေးရောဂါ အပူအပုပ်၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အန်ခြင်း မြစ်ခြောက် နှုတ်မမြိန်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

(အရွက်) သည် အောက်သို့ သက်စေတတ်၏။ တွန့်ရှုံ့စေ တတ်၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေတတ်၏။

(အခေါက်) သည် ချုပ်၏။ ဝါပြီးစေတတ်၏။

(အစေး) သည် သွေးနှင့် သွားဖုံးတို့၏ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

၆၅။ ညောင်ခြေထောက်

ပြည်ညောင်

ညောင်ခြေထောက်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ပြည်ညောင်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ကြသည်။ ညောင်ပိနဲ့မှာလည်း ခြေထောက်ကျ ဘတ်၏။ ၎င်းမျိုးကို မယူရ။ မှားတတ်၍ သတိပြုရ၏။

ဖန်၏၊ ချို၏၊ ဝိဘာဂ၌စပ်၏။

(အရွက်) အနာပေါက်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

(ရွက်နု) သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။

(ရွက်ခြောက်) ချွေးကို ထွက်စေ၏။

(အခေါက်) တောင့်တင်း၏။

(အစေး) နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို ပျောက်၏။ အသားနုတက် စေ၏။

၆၆။ တညင်းပင်

တညင်းသီးသည် ကြေခဲ၏၊ လေး၏၊ လေ၏လှုပ်ရှား သွားလာမှုကို တားမြစ်ပိတ်ပင်၏။ အထက်သို့တက်စေ၏။ ခေါင်းကိုက် အက်လေးခြင်း ထိုင်းမွှိုင်းလေးလံခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။

တညင်းသီးသည် သလိပ်နာ၊ လေနာ အပုပ်နာတို့ကို နိုင်၏။ ဆီးကို နည်းစေ၏။ အကြောတက်၏။

၆၇။ ဝေဓာ

တမာသည် ခါးသော အရသာရှိ၏။ ကြေကျက်သောအခါ စပ်ပျဉ်းပျဉ်းရှိ၏။ အေး၏၊ ကြေကျက်လွယ်၏၊ ချုပ်၏၊ လေသည်းခြေ သလိပ်တို့ကို ပယ်တတ်၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၏။ မောပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အပျားရောဂါ၊

အဖောရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ ယားနား၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ အန်ခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ နှလုံးပူပန်ခြင်းနှင့် ဆီးရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

(အရွက်ရင့်) ခါးသော အရသာရှိ၏။ လေကို ပြုတတ်၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြုတတ်၏။

(အရွက်နု) ခါး၏၊ ချုပ်၏၊ လေကို ပွားစေတတ်၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

၆၈။ တရုတ်စကား

တရုတ်စကားသည် အစာကြေ လေရ ဝမ်းမှန်သောသတ္တိထူးရှိ၏။ အေး၊ ခါး၊ ဖန်၏။

ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေ၏။ သလိပ် လေဒေါသကိုနိုင်၏။ နူနာယားယံခြင်း၊ အနာပေါက်ထိုးအောင်ရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ တရုတ်စကားပွင့်သည် သလိပ်သသားခြေနာတို့ကိုပယ်တတ်၏။

(ဒုစူဝုဏ ဝိဏာသနီ)

တရုတ်စကားပွင့်သည် အစာတောင်း ပထဝီလွန်မှု၊ ယုတ်မှုတို့ကို ညီမျှစေ၏။ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးတတ်၏။ နှလုံးသည်ခြေ တုန်လှုပ်ခြင်းဖြင့် ဖျားနာခြင်းတို့ကို ချမ်းသာစေ၏။

(ဇာဏုဌာ)

၆၉။ တောကြောင်မောက် (ကျွဲနွားခေါင်းချိတ်ပင်)

ဆူးကြက်မောက်၊ ကြက်မောက် ဆူးပြန်၊ ကြက်မောက် ပြောင်းပြန်၊ ကြက်မောက်ပြန်၊ (ကျွဲနွားခေါင်းချိတ်ပင်) ဟူ၍ ခေါ်ကြ၏။

ဆူးကြက်မောက်သည် ခါး၏၊ စပ်၏။ ဝိဘာဂ၌စပ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ သလိပ်တို့ကို ငြိမ်းစေ၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ထက်မြက်စေ၏။ အော့အန်နာ၊ ဆီးရောဂါ၊ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်သောအနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ ယားနာ ထိုးအောင်နာ၊ ခြင်းဖု၊ အနာစိုတို့၌ အသုံးပြု၏။

ဤအပင်ကို ဗိန္ဒောဆရာတို့သည် ဆားချက်လုပ်၍ သုံးကြကုန်၏။ ဆားချက်လုပ်ပုံမှာ ပဉ္စငါးပါးယူ၍ အရိပ်တွင် သွေစေပြီးနောက် ခြင်းဖုပြာချ၍ အသုံးပြုကြ၏။

အပင်ကိုယူရန် ကာလမှာ ဩဇာဓာတ်အပြည့်ဝဆုံးဖြစ်သော ဇန်နဝါရီလလင်း၊ သီတင်းကျွတ်နှစ်လ (သရဒကာလ) ဖြစ်သည်။

၇၀။ တောင်မရိုးပင်

(အပင်) သည် ခါး၏၊ ပူ၏၊ နူးညံ့၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးများကိုနိုင်၏။ နို့ရည်ကို ပွားများစေ၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ ခရုသင်းနာ၊ အနာပေါက် အမျိုးမျိုးတို့ နိုင်၏။

(အခေါက်) သည် တွန့်ရှုံ့စေ၏။ ဝဖိုး၏၊ ပိုးတို့ကိုနိုင်၏။ အဖတ်ကို ပြုပြင်တတ်၏။ အဖျားတိုနိုင်၏။ ဝမ်းပိတ်ရောဂါများကို နိုင်၏။

(အစေး) သည် အနာများကို ကျက်စေ၏။ နားနာပျောက်ကင်းစေ၏။

(အရွက်) သည် အနားဟောင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။ တောင်မရိုးသည် အပင်ကြီးမျိုးဖြစ်၏။ အရွက်များသည် အဖျားထိခိုင်း၍ ခြောက်ရွက်၊ ခုံနစ်ရွက် စုပြုံထွက်တတ်၏။ အပွင့်

သည် ပန်းပွင့်ငယ်များဖြင့် အဆုပ်လိုက် စုပြုံ၍ ပွင့်၏။ အပွင့်မှာ ဖြူ၍ အနံ့မကောင်းချေ။

တောင်မရိုး၏ အစေးသည် ထွက်စတွင်ဖြူ၍ ခြောက်လျှင် မည်းနက်၍ သွားသည်။ အရသာခါးသည်။ အချို့က မြားဆိပ်ရိုင်း ဟု ပုံမှားရိုက်ပြီး ရောင်းတတ်ကြသည်။

တောင်မရိုးအခေါက်မှာ ခါး၏။ အချို့က လက်ပံခါးဟူ၍ ပုံမှားရိုက်တတ်ကြသည်။ လက်ပံခါးသည် လက်ပံပင်မှတစ်ဆင့် ထွန်း၍ ခါးလာရသော အခေါက်သာလျှင် လက်ပံခါးအစစ်ဖြစ်သည်။

ဆရာဦးမြဝင်း၏ တောင်ရိုးပင်

သမားတော်အတွဲ (၇)၊ အမှတ် (၁) မှ ကောက်နုတ်ချက်။

တောင်မရိုးပင်သည် ပူခါးရသာရှိ၏။ အကြော လေသွား လေလာကောင်းစေသည့်အပြင် အဆုတ်ကို မှန်ကန်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ လေဓာတ်ကို ရရှိစေသဖြင့် အဆုတ်အတွင်း၌ ရှိသော အနာကို ကျက်စေပါသည်။

ယင်းတောင်မရိုးခေါက်ကို လေငန်းနှင့် အကြောရောဂါများ အတွက် ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲနေပါသည်။

၇၁။ ထိကရုံး (ခေ-ကုန်း)

(ခေ) ဆူးမရှိဘဲ ဖော့ကဲ့သို့ အရိုးတံတွင်အုပ်၍ ရေပေါ်၌ တွား၍သွားတတ်သော အပင်ကို ရေထိကရုံးဟု ခေါ်သည်။ ရေထိကရုံးသည် နူးညံ့ပျော့ပြောင်း၍ ကြော်ချက်ဟင်း၊ အတို့အမြုပ်အဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။ *

(ကုန်းထိကရုံး) သည် စား၍မရပေ။ အိမ်သုံးဆေးအဖြစ်ကား ကုန်းထိကရုံးကို အားကိုးတစ်ခုပြုကာ အသုံးပြုကြသည်။ အစွမ်းလည်း ထက်လှပေသည်။

(ခေ) ထိကရုံးသည် တွန့်ရှုံ့စေတတ်၏။ အဖျားနှင့် ရေငတ် ဆရာဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ပိတ်ဝမ်း ဆရာဂါတို့ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်းစေသဖြင့် ဆီးကိုလည်း အလွန်ကောင်းစေ၏။

(ကုန်း) အရသာခါး၏။ အေးသော သတ္တိရှိ၏။ ဝိဘာဂ၌ စိတ်၏။ သလိပ် သည်းခြေတို့ကို ငြိမ်းစေ၏။

သွေးအန်သွေးကျရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဆီးရောဂါနှင့် အိပ်မပျော်သော် အသုံးပြုရ၏။ ဆီးရွှင်စေ၏။ ညောင်းနာရောင်နာနှင့် သင့်၏။

၇၂။ ထန်း

ပဉ္စငါးပါး အရသာသည် ချို၏။ သတ္တိအေး၏။ ဝိဘာဂ၌ ခြောက်စေ၏။

(အပင်) သည် မူးယစ်စေ၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အဆီကို ပြည့်စေတတ်၏။ အားကိုဖြစ်စေ

၏။ (ထန်းသီးစိမ်းစေ) သည် ဆီးသလိပ်ကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးဝမ်းကို

ဖြစ်စေ၏။ (ထန်းရည်) သည် မူးယစ်စေတတ်၏။ သည်းခြေကို ဖြစ်စေတတ်၏။ လေကိုနိုင်၏။

(ထန်းမြစ်) သည် သွေးသည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ ထန်းလျက်သည် ချို၏။ သွေး၊ လေ၊ သည်းခြေတို့ကို

နိုင်၏။ ဝမ်းကိုလားစေ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ သုက်ကို ပွားစေ

၏။ အသားကို ပွားစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။

၈၂ နေ ဦးလှိုင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

ပထဝီအားကို ပြည့်စေ၏။ တေဇောဓာတ်ကို ငြိမ်းစေ၏။
အတွင်းဓာတ်မီးလွန်၍ လူးလဲနေသည်ကို ငြိမ်းစေ၏။ အာပေါ
မညီသည်ကို မျှတအောင် ဆောင်နိုင်၏။ မီးယပ်ဓာတ်မီးအပူကို
ငြိမ်းစေ၏။

သုဇယံနာ ကျောပူခေါင်းပူကို ငြိမ်းစေ၏။ တေဇောဓာတ်
ဝါယောဓာတ်နှစ်ပါးကြိုက်၏။ ဆွေးသောအနာ၊ လေသည်းခြေအနာ၊
အစာကြေညက်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမီးတောက်ခြင်းကို ပြုနိုင်၏။

(စရိယဆေးကျမ်း)

၇၃။ ဝန္တသုပေင်

မန်းလေးပင်၊ သကြားပင်၊ ရွက်သေးပင် ။ ။ ယင်းအပင်မှာ
အလေ့ကျပေါက်ပင်တို့ဖြစ်သည်။ အရွက်မှာသေး၍ ထိပ်ချွန်ပြီး
ဆွေးသွားစိပ်များ ပါရှိသည်။ အမြင့် (၁ ပေမှ ၃ ပေ) အထိ ရှိသည်။
တစ်နှစ်ခံအပင်ဖြစ်သည်။

တုန်ဖျား၊ အော့အန်၊ ရာသီသွေးလွန်၊ သွားနာ၊ သွားကိုက်
ညောင်းကျ၊ အနာဟောင်း၊ အနာဆွေး၊ ငန်းမန်းကျ၊ ရေစီးကမ်းပြို
တင်းဟိပ်၊ ခုနာ၊ လိင်ရောင်ယား၊ ဆံပင်ဖြူ ဘောက်များတို့အတွက်
ကျေးဇူးပြုပါသည်။ ပဉ္စငါးပါးလုံး အသုံးပြုရ၏။

၇၄။ ဝေန်သလွန်သီ

ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သလိပ်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ထိုးအောင်
နှုနာ၊ ပန်းနာ၊ လေတကူရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

စဉ်းငယ်ချိုသည်။ ဖန်သောအရသာရှိ၏။ ရင်ဘတ်နာ
ဓာတ်ခန်းသော အနာကို နိုင်၏။

(အရွက်) တေဇောကြောင့်ဖြစ်သော အပူနာကိုနိုင်၏။
အစာကြေ၏။ ဆွေးလေတို့ကို ကြေစေ၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။
အဖျားအနာ သလိပ်ကိုနိုင်၏။

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၈၃

(အပွင့်) စဉ်းငယ်စပ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ပိုးနာ၊ နှုနာ၊
အမောနာ၊ အကြောအခြင် ရောင်ရမ်းသောအနာကို နိုင်စေ၏။

၇၅။ နန္ဒင်း

သွေးငုပ် သည်းခြေငုပ်ကောင်း၏။ ကိုယ်ရေနွေးစေ၏။
အနာကျက်စေ၏။ သွေးပုပ်၊ သည်းခြေပုပ်၊ အပုပ်နိုင်၏။ သွေးညှိပေး
၏။ လေသက် ဓာတ်ချုပ်စေ၏။ အလှတိုးစေ၏။ သွေးဒေါ နှုနာ၊
ယားယံ အရေပြား၊ အနာပေါက်၊ ရောင်တင်းပိုး၊ အဆိပ်ရောဂါ၊
နှုစေး၊ နှုတ်မြိန်၊ အစာမကြေရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။ နန္ဒင်းသည်ပူသော
စုတ်သတ္တိရှိ၏။ စားသောအစာအေးသော အခိုးဂုဏ်ရောက်၏။
အာဟာရ အခိုးအကင်းတို့ကို ကြေစေနိုင်၏။

(အအေးနာ) အအေးစာ အစားလွန်သောကြောင့် ချမ်းခြင်း၊
လေတိုက်ခံလွန်းသောကြောင့် ချမ်းခြင်း၊ ရာသီဥတုအေးလွန်း
သောကြောင့် ချမ်းခြင်းတို့ကို ပူစေတတ်၏။

(အပူနာ) အပူအစားအစာလွန်၍ ကျရောက်သောအပူကို
ငြိမ်းစေ၏။

၇၆။ ပန်ခါးသီး

ကြေကျက်လွယ်၏။ ပူ၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ ဖန်၏။
ကြေကျက်သောအခါ ချို၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို
ကြေကျက်စေတတ်၏။ ပျို့အန်ခြင်းကို ပိတ်ပင်၏။ ရေငတ်ကို
ပြေစေ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။

ဝမ်းဗိုက်ရောဂါများကို အကျိုးပြု၏။ ရှေးကိုသက်စေတတ်၏။
ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ထိုးအောင်ခြင်း၊ ကြံ့ထိုးခြင်းတို့ကို ဝပျောက်
ကင်းစေတတ်၏။

၈၄ ဇာ ဦးကျင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

အောက်ကိုသက်စေတတ်၏။ အပေါက် အခေါင်းပိတ်ဆိုနေခြင်းကို တားမြစ်တတ်၏။ ကျင်ကြီး (လေ) များကို မှန်ကန်စေတတ်၏။ ချုပ်ခြင်းကို ပယ်တတ်၏။

ဝမ်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများကို အထူးသဖြင့် အကျိုးပြု၏။ လေလုံး ဘောလုံး သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ အသည်းရောဂါကိုယ်ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။

(အစေ့ဆန်၏ဂုဏ်) ဖန်ခါးစေ့၏ အတွင်းတွင် နူးညံ့သော အဆန်ရှိသည်။ ထိုအဆန်သည် လေနှင့် သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ ကြေကျက်ခဲ၏။ မျက်စိကို အကျိုးပြု၏။

၇၇။ ဘူး

(အသီး-အရွက်)

(ဘူးသီး) ကြေကျက်ခဲ၏။ နှုတ်မြိန်၏။ လေပွားစေ၏။ နှလုံးကို ကျေးဇူးပြု၍ ကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက် မွေးမြူတတ်၏။ သွေးသလိပ်ချုပ်၏။ ဓာတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေ၏။ ပိန်ကြိုသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ အဆိပ်ပြင်းထန်သော ပင့်ကူ၏ အဆိပ်ကို လျင်မြန်စွာ ပယ်တတ်၏။

၇၈။ မန်ကျည်းသီးစိမ်း

(အနု) သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာကိုနိုင်၏။ အဆိပ်သင့်သော အနာကို ပျောက်စေ၏။ သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။

(အစိမ်း) လေကိုချုပ်စေ၏။ အားကို ပွားစေတတ်၏။ စဉ်းငယ်ပူသည်ဖြစ်၍ ဝမ်းကိုချုပ်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေတတ်၏။ ကြေခဲ၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေတတ်၏။

၇၉။ မန်ကျည်းမှည့်

လေနာ၊ သွေးနာ၊ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းသက်စေတတ်၏။ ချောင်းဆိုးနာကိုနိုင်၏။ လေအထက်ဆန်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အစာမကြေ၊ သုက်ရောဂါ၊ သွေးဝမ်းရောဂါတို့၌ အကျိုးဖြစ်၏။

၈၀။ မန်ကျည်းခွက်

ဓာတ်လေးပါးတို့၏ အနိုးအကင်းကိုလည်းကောင်း၊ အစာကြေခြင်းကို လည်းကောင်း၊ သွေးလေကိုလည်းကောင်း ကြေစေ၏။ ပိုးနာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို နိုင်၏။

၈၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်

ရသာမှာ အေး၍ ခါးသည်။ လေကိုနိုင်စေပြီး အားကိုဖြစ်စေ၍ သွေးကိုမှန်စေသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ် (မြစ်သည်) အားကိုဖြစ်စေ၏။ လေကိုနိုင်စေ၏။ အရိုးကျိုးသည်၌ သင့်မြတ်၏။ (အေးအားစာ)

ရှားစောင်းလက်ပပ်သည် အသက်ရှည်ဆေး လေးမျိုးတွင် (အရွက်တွင် ရှားစောင်းလက်ပပ်) ဟု ဖော်ပြထားသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်တွင် အပြင်မှ အခွံသဘောမျိုးဖြင့် အစိမ်းရောင်ပတ်ထားပြီး အတွင်း၌ ဖြူ၍သော အသားများပြည့်လျက်ရှိသည်။ ရေဓာတ် စုပ်ဆွဲထားသဖြင့် စိမ်းစိုပြီး တာရှည်ခံသည်။ ထို့ကြောင့် မသေဆေး။ အသက်ရှည်ဆေးလေးမျိုးတွင် ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို အထူးဖော်ပြထားသည်။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ကို ဆေးဖော်ရာ၌ အတွင်းတွင်ရှိသော အသားကို ခြစ်ယူ၍ သုံးကြသည်။

ခါးသော အနှစ်သားကို မှတ်ခါးအဖြစ် ပြုပြင်အသုံးပြုကြ၏။

၈၂။ ရွှေပရံသီး

ရွှေပရံသီးသည် ချုပ်စေ၏။ ကြေခဲ၏။ အစိမ်းသည် ဝမ်းမီးကို ပွားစေ၏။ လေသလိပ်ဒေါသကိုနိုင်၏။ သွေးအန်သွေးကျ။ လေရောဂါတို့ကို ပျောက်စေ၏။

(စမြင်းဒေါသ) စမြင်းဒေါသအားကြီးသူများ ရွှေပရံသီးစိမ်းကို ပြုတ်၍ နေ့စဉ် ငါးပိနှင့် တို့ပေးပါ။

၈၃။ ရှောက်သီး

(ရှောက်ချည်သီး) နှလုံးကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ ပေါ့ပါးသော ဂုဏ်ရှိ၏။ ဝမ်းကိုတောက်စေ၏။ ခယရုပ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ နှုတ်မမြိန်နာ၊ မွတ်သိပ်နာကိုနိုင်၏။ လည်ချောင်းကို သုတ်သင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ အဖုအလုံးပေါက်ခြင်း၊ နှလုံးနာခြင်း၊ ဝမ်းကြောတင်းခြင်းများကိုနိုင်၏။ မြင်းသရိုက်နာ ဖမ်းချုပ်နာ၊ ကြိုထိုးနာ၊ ထုံကျင်သောအနာ၊ အော့အန်နာတို့၌ လွန်စွာ ချီးမွမ်းအပ်၏။ သည်းခြေကို ဖြောင့်စေ၏။ အမိုးအကင်းငုပ်ပြီး မေးပါခိုင်၍ ငန်းမန်းခိုက်သွားစေသည်များကို အကင်းပြယ်၍ သလိပ်ကို ကြေစေတတ်၏။ ဆီးကို များစေတတ်၏။

၈၄။ သံပရာသီး

ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း ကြေကျက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ခက်မခဲဖြားသို့ လျှောက်သောလေကို ကြေစေ၏။ စဉ်းငယ်ချို၏။ ကြေခဲ ကျက်ခဲ၏။ ထိုးကျင့်သောလေနာ၊ လေသလိပ် ဝမ်းမီးနုန်သော အနာ၊ အော့အန်နာ၊ အစာမကြေ၊ ရင်ဘတ်နာ အူသိမ် အူမတွင် စွဲသောအခါ သလိပ် သည်းခြေအားကြီးသော အနာတို့ကို ပျောက်ကင်း၏။ ချောင်းဆိုး လည်ချောင်းဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

၈၅။ ဟင်းနုနယ်

သလိပ်ကိုပြုတတ်၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ ဆီးဝမ်း ရွှင်စေ၏။ အိပ်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ သည်းခြေကို ပယ်တတ်၏။ ဦးနှောက်ကို ကြည်လည်စေ၏။ နှာစေးခြင်း အသည်းပူခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သွေးကို စင်ကြယ်စေ၏။ မြင်းသရိုက်ကျပ်ပတီးနာတို့ကို အတွင်းဆေးအဖြစ်ဖြင့် ကျေးဇူးပြု၏။

မီးယပ်၌ အဆိပ်နှင့်တူသော သွေးတို့ကြေစေ၏။ အဆိပ်သင့်သော အနာနှင့်သင့်၏။

(ဟင်းနုနယ်အနီ) သလိပ်ထုတ်ဆောင်ခြင်း၊ အနာ အသားနုတက်စေခြင်း၊ ဥတုသွေးမှန်ကန်စေခြင်း၊ အန်ခြင်း ပြည်ကို တားမြစ်ခြင်း၊ အဖျားသည်းခြေဖောက်ပြန်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူငြိမ်းခြင်း၊ အသည်းဖောက်ပြန်ခြင်းတို့၌ အကျိုးပြု၏။

(ဟင်းနုနယ်စားပေါက်) ကြေကျက်လွယ်၏။ နို့ရည်ပွားစေ၏။ သားအိမ်ကို အစွမ်းသတ္တိပေး၏။ အဆိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ဆီးကို ရွှင်စေ၏။ သားအိမ်၌ဖြစ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။ အသားမာကို ပျောက်စေ၏။

၈၆။ ခေတရာဇိ

သွေးကို တက်ကြွစေ၏။ လေကို ငြိမ်စေတတ်၏။ ခေတရာဇိအဖြစ်ကို အရက်အိုးမှာထည့်လျှင် အရက်မှရေဖြစ်သည်။

(နှလုံးတုန်ရင်ခုန်သော်) အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်သကြား၊ ဆားနှင့်ရောသောက်။

(မျက်စိဝေ) အမြစ်ကို ကရမက်နှင့်သွေး မျက်စိကိုကွင်းပေး။

(အရွက်နှင့် အပွင့်ခြောက်) ရေရွေးဖြေရာ၊ သုပ်စား။ သွေးတိုးရောဂါပျောက်၏။



www.burmeseclassic.com

အနန်း [၃]

ဂ္ဂုတ် - ဒေါက် - ခြစ် - သီး

ဆေးနှုတ် ၁၀၀၀

ရွက်ခေါက်မြစ်သီး

ဆေးနည်း ၁၀၀၀



ကလေးများအတွက် ဆေးများ

- ၁။ ကလေးသက်စောင့်ဆေး ။ ။ ကလေးများအတွက် ကြက်ဟင်းခါးရွက် အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေးကို ဤစာအုပ်စာမျက်နှာ ၂၂၇ တွင် သီးသန့်ဖော်ပြထားပါသည်။ ကလေးငယ်ရှိတတ်သော အိမ်တိုင်းတွင် ဤဆေးကို ဖော်စပ်ထားသင့်ပါသည်။ ငွေကြေးမကုန်၊ ရှာရမခက်ခဲပါ။ ကလေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ဝေဒနာအားလုံးကို ဤသက်စောင့်ဆေးတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ဉာဏ်ရှိသလို သုံးသွားနိုင်ပါသည်။
- ၂။ ကျောပူခေါင်းပူ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်တွင် ရှိန်းခိုအနည်းငယ် ထည့်ကြိတ်ပြီး အရည်ကို ငယ်ထိပ်မှ နေ၍ ပါးပါးလိမ်းပေးပါ။
- ၃။ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေကျောက်၊ ပဲသီတာ ။ ။ အထက်ပါ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ရှိန်းခို အနည်းငယ် ထည့်ပြီးကြိတ်၊ အရည်အနှစ်ကို မိခင်နို့ရည်နှင့်ဖျော်ပြီး တိုက်ပေးပါ။ (သို့မဟုတ်) မိခင် နို့အုံကို သုတ်လိမ်း၍ နို့တိုက်ပါ။ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေးကိုလည်း သုံးနိုင်ပါသည်။)

- ၄။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ။ ။ ဟင်းနုနွယ်နှင့် ထန်းနို့ပြာကို ထန်းလျက်နှင့် အညက်ကြိတ်ပြီး ဆီးသီးခန့် ကျွေးပါ။
- ၅။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်းထု၍ နှမ်းဆီးနှင့် ကြေအောင်နယ်ပြီး ရင်ဘတ်နှင့် ကျောက် လိမ်းကျံပေးပါ။ ခြေဖဝါးကို အဖတ်များနှင့် ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။ နံနက်မှ ခွာပါ။
- ၆။ ကြက်သွန်ဖြူကို အရည်ညှစ်ပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့် သကြားရောပြီး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် တိုက်ပေးပါ။
- ၇။ ကြက်သွန်ဖြူ စမုန်နက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်း၊ ဆား၊ ဤခြောက်မျိုးပါင်း အလေးချိန် ကြောင်ပန်းရွက် ထည့်၍ ကြိတ်ပြီး ချင့်ချိန်တိုက်ပါ။
- ၈။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ခရေပွင့်ကို တစ်ညလုံးစိမ်၊ နံနက်တွင် ထိုရေကိုစစ်၍တိုက်၊ ပျောက်၏။
- ၉။ ချောင်းဆိုး (လိမ်းဆေး) ။ ။ မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို မီးနှင့်နွေး၍ နှမ်းဆီနှင့် ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ လိမ်းကျံပေးပါ။
- ၁၀။ ကြက်သွန်ဖြူကို အပ်ထိုး၍ ပြာကျအောင် မီးပုတ်၊ ပြာကို အမှုန်ပြုတိုက်ပါ။ (ဥတစ်လုံးကို မီးပုတ်လျှင် ပေါက်တတ်သည်။)
- ၁၁။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ခရေပွင့် အစို တစ်ကျပ် ၈ ပဲသားကို ရေသုံးမတ်သားနှင့် တစ်ညလုံးစိမ်၊ နံနက်မိုးလင်းလျှင် ထိုစိမ်ရည်ကိုအဝတ်နှင့် စစ်၍ ကလေးအားတိုက်ပါ။ ၇ ရက် ခန့်ဆက်၍တိုက်ပါ ပျောက်ကင်း၏။
- ၁၂။ ချောင်းနက်ဆိုး ။ ။ ချောင်းနက်ကြီး ဆိုးရာ၊ ချောင်းဆိုးရလွန်း၍ ကျင်ကြီးများ အလိုလို ထွက်ကျလာသည်အထိ

- ဖြစ်တတ်၏။ (ဆေးနည်း) ကြက်သွန်ဖြူကို အခွံခွာပြီး နွားနို့နှင့် ချက်၍တိုက်ပါ။ လေးခွက်နှင့် ကောင်းစွာအိပ်ရ၏။ ၇ ရက်မျှ ဆက်၍ တိုက်ရာ လုံးဝပျောက်သွား၏။ ၄ နှစ်သား အတွက် အောင်စဝက် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း) မှ တစ်အောင်စ (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၂ ဇွန်းအထိ) တိုက်နိုင်ပါသည်။
- ၁၃။ ခွဲထလျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ခွေးသေးပန်းရွက်တွင် ရှိန်းခိုအနည်းငယ် ထည့်ပြီးကြိတ်၊ ယင်းအရည်ကို ငယ်ထိပ်မှနေ၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၁၄။ ခွဲထလိပ်ကျ ။ ။ မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်ကို လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်းတိုက်ပါ။ သလိပ်ကျသည်။ သလိပ်နှင့် ပတ်သက်သမျှ ကောင်း၏။
- ၁၅။ ဆီးချုပ်သော် ။ ။ မီးပုတ်ထားသော ကြက်သွန်နီကိုခွဲ၍ ဆီးအိမ်ပေါ်၌ ပူပူနွေးနွေး ကပ်ပေးခဲ့သော် ကလေးဆီးချုပ်ခြင်း ပျောက်၏။
- ၁၆။ ကလေးဆီးချုပ်သော် ။ ။ တောကြက်မောက်မြစ်ကို ဆီးခုံပေါ်မှာ လိမ်းပေးလျှင် ၅ မိနစ်အတွင်း ဆီးသွားမည်။
- ၁၇။ ညှော်နံ့ဝင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ခွေးသေးပန်းရွက်နှင့် ရှိန်းခိုအနည်းငယ် ထည့်ကြိတ်၍ရသော အဖတ်ကိုအရည်ညှစ် မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖျော်ပြီးတိုက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် နို့အုံကို သုတ်လိမ်းပြီး နို့တိုက်ပါ။ (ကြက်ဟင်းမီးသက်စောင့်ဆေးကို သုံးပါ။)
- ၁၈။ တက်လျှင် ။ ။ ဆင်ငိုမြက် ပြုတ်ရည်ကိုတိုက်ပါ။ ခဏကျက်ချင်းကျသွားမည်။

၁၉။ တက်လျှင် ။ ။ ဗုဒ္ဓသရဏံပင် ရိုးနီ ရွက်နီ (ပင်ရိုင်း) အပွင့်နီ
၏ ဥကို ကျောက်ပျဉ်မှာသွေး၊ လှူကြီးလက်ဖဝါး
နှစ်ဖက်မှာ ပွတ်၍ ကလေးဦးခေါင်းမှစပြီး အနံ့ရအောင်
အုပ်၍ ပေးပါ။ လိမ်းရန်မလို၊ အတက်ချက်ချင်းကျမည်။
(လက်တွေ့)

၂၀။ နို့ချက်သော် ။ ။ သူငယ်စာ ငှက်ပျော၊ သို့မဟုတ် ဖိးခြမ်း
ငှက်ပျောကို အခွဲပါ မီးဖုတ်၍ အသားကို ကျွေးပါ။ အားရှိ
စေမည်။

၂၁။ နှာပိတ်သော် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ခွေးသေးပန်းရွက် နှစ်ပါး
ကြိတ်၊ ရှိန်ခိုနံ့ထည်၊ ငယ်ထိပ်မှ နှာခေါင်းအထိ ဆေး
အရည်နှင့် ဆွဲပေးပါ။

၂၂။ ဇိုက်နာ ။ ။ ကလေးများ ဝမ်းဗိုက်နာ၍ အိပ်မပျော်ဖြစ်ခဲ့မှု
“ကြက်သွန်နီအရည်အနည်းငယ်” ကိုတိုက်လျှင်ပျောက်၏။

၂၃။ မတွဲရနာ ။ ။ ခရေခေါက်၊ ဆီးဖြူခေါက်၊ ရှားခေါက်တို့ကို
ပြုတ်၍ နေ့အခါတွင် လေးငါးခါမျှ ငုံ့၍ထွေးပစ်စေခြင်း
ဖြင့် ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၂၄။ ရေဝတ်ဝမ်းကျ ။ ။ ဆီးသီး အစေ့အတွင်းမှ အဆန်ကို
အမှုန်ပြု၍ နွယ်ချိုနှင့် ရောပြီး ခွံ့ပေးပါ။

၂၅။ ရင်ပြည့်ရင်ကျပ် ။ ။ (သူငယ်နာရင်အုပ်ချွယ်ိုင်ဆေး)
ဆိပ်ဖူး၊ လင်းနေ၊ ပိတ်ချင်း၊ မိဿလင်း၊ ဆေးဒန်း၊ ဆေး
ပုလဲ၊ နန္ဒင်း တက်၊ မုန်ညှင်းဆန်၊ ယင်းဆေး ၉ ပါး
ကို အမျှစီစု။ အားလုံး အလေးချိန် စမုန်နက်ထည့်၊
အမှုန်ညက်စွာပြုထား၊ ကလေးများ ရင်အောင် ရင်ကျပ်
လျှင် ဆီနှင့်ဆေးကို ဖျော်၍ ကွမ်းရွက်တွင် သုတ်လိမ်းပြီး

လျှင် မီးနွေးနွေးကင်၍ရင်ဘတ်ပေါ်မှအောက်သို့ (အသား
မထိအောင်) ဆွဲသပ်ချပါ။ (ဤသူငယ်နာ ရင်အုပ်ချွယ်ိုင်
ဆေးမှာအလွန်ကောင်းလှသောဆေးကျော်ကြီးဖြစ်ပါသည်။)

၂၆။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ။ ။ ကြက်ဟင်းခါး သက်စောင့်ဆေးကို
နှမ်းဆီ (ပရုပ်ဆီဖြူ) ဖျော်၍ရင်မှ အသားအယာသပ်ချပါ။

၂၇။ လေဆန်နာ ချွဲသလိပ်ထ ။ ။ မိခင်က ခရာရွက် အနုကို
ဟင်းခါးချက်သောက်ပေးပါ။ ပျောက်၏။

၂၈။ လေဆန်နာ ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူညတစ်လုံး ဖိးဖုတ်ကျွေးပါ။

၂၉။ လေဆန်နာ ။ ။ မိခင်က ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ငါးကြင်းသားနှင့်
ဟင်းချက်စားပါ။

၃၀။ ကလေးလေထိုးလေနာ ။ ။ ကလေးများဝမ်းပျက်ခြင်း
လေထိုးလေနာဖြစ်ခြင်း၊ (ကြက်ဟင်းခါးရွက်သက်စောင့်
ဆေး) ကို ရေနံချေး၊ ရေနံဆီ၊ ဘိပ်အိုင် ပရုပ်ဆီဖြူရရာ
သင့်ရုံဖျော်၍ ရင်ဝမှ ဆီးစပ်တိုင်အောင် အသားအယာ
ဖိ၍ သပ်၍ လိမ်းပေးပါ။

၃၁။ လေးထိုးလေနာ ။ ။ ငှက်ရွက်ကို သွေး၍ ကလေးချက်ပတ်
လည်တွင် လိမ်းပေးပါ။ ပျောက်၏။

၃၂။ လေပုပ်ထုတ်ဆေး ။ ။ ရှိန်းခို၊ စမုန်နက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စင်
ရွေးဖြူလေးပဲစိဆားသင့်လျော်ရုံထည့်၍နေ့စဉ်ကျွေးလေ။

၃၃။ ဝမ်းကယ် ။ ။ ကန့်အိတ် (ဂန့်အစ်) ကို ပါးပါးလှီး၍
ဟင်းခါးချက်ပြီး မိခင်ကသောက်ပေးပါ။

၃၄။ ဝမ်းကိုက်ဝမ်းနာ ။ ။ မြင်းခွာရွက် သုံးလေးရွက်ကိုစမုန်နက်
သကြားတို့နှင့်ရောကြိတ်ပြီး အနည်းငယ် ခွံ့ပေးပါ။
(ချက်တစ်ဝိုက်၌ ကြိတ်ထားသော မြင်းခွာရွက်ပတ်များအပို
ထားပြီး ပတ်တီးစည်းပေးထားပါ။) ပျောက်ကင်း၏။

၂။ ဦးကျင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

- ၃၅။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ ငှုန့်ကို သွေး၍ ကလေးချက် ပတ်လည်တွင် လိမ်းပေးပါ။
 - ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းကြောတင်း ။ ။ ငဖြူကြီးရွက်ကို နှမ်းဆီသုပ်၍ မီးနွေးနွေးကင်ပြီးလျှင် ဝမ်းဗိုက်၌ ကပ်ပေးပါ။ အေးသွာ လျှင် နွေးအောင်ကင်၍ ကပ်ပေးပါ။ နေ့ဘက် သုံးလေ ကြိမ်၊ ညဘက် သုံးလေးကြိမ် လုပ်ပေးပါ။ သက်သာ၏။
 - ၃၆။ သူငယ်နာကင်းရန် ။ ။ သူငယ်စာငှက်ပျော၊ သို့မဟုတ် ဖီးခြမ်းငှက်ပျောကို အခွံပါမီးဖုတ်၍ အသားကို ကျွေးပေ ပါ။ (တစ်နည်း မိခင်က ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ငါးကြင်းသာ နှင့် ဟင်းချက်စားပါ။)
 - ၃၇။ သူငယ်နာကင်းရန် ။ ။ ဇရစ်ပဉ္စငါးပါးနှင့် ငန်းဆေးရွက်ရေ ၍ ပြုတ်ပြီး ကလေးကို ရေချိုးပေးပါ။
 - ၃၈။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ။ ။ (ဓာတ်ဆားရည် ဖျော်နည်း ရေကျက်အေး အကြမ်းပန်းကန် ၁၀ လုံး (ငှက်ပျောပူ တစ်ပုလင်းခွဲခန့်) တွင် ဆားလက်ဖက်ရည် ဇွန်းတစ်ဝက် သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ရှစ်ဇွန်းထည့်၍ ဖျော်ပါ ဝမ်းလျှော ဝမ်းပျက်လျှင် မကြာခဏ တိုက်ပေးပါ။
- (အနောက်တိုင်း ဆေးနည်း)
- ၃၉။ သူငယ်နာဝမ်းပျက် ။ ။ ကုလားမျက်စိ အရွက်ပြုတ်တိုက် ပေးပါ။
 - ၄၀။ ဝမ်းဖော ။ ။ ဆိတ်ဖူး၊ လင်းနေ၊ စမုန်နက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ယင်းဆေး ၄ ပါးအမျှစီ ဆားနှင့် ကနခိုအနည်းငယ် ထည့်၍မီးမှာ အကျွမ်းလှော်၊ အညက်ပြုပြီးလျက်ပါလေ

- ကလေးများ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ကာပိန်ချည့်နေသည် ကို ပျောက်ကင်းပါသည်။
- ၄၁။ ကလေးသလိပ်ဖြတ်ဆေး ။ ။ ဂုံညင်းဆန်မီးသင်း ၃ ကျပ်၊ စမုန်နက် ၄ ကျပ်၊ ကနခို တစ်ကျပ်အမှုန်ပြု၍ ရွှေးကလေး တစ်လုံးခန့်လုံးပြီး ညအိပ်လျှင် တစ်လုံးကျွေးပါ။
- ၄၂။ သန်ထလျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ခွေးသေးပန်းရွက်၊ ရှိန်းခို အနည်းငယ်ကြိတ်၍ အရည်ကို မိခင်နို့ရည်နှင့် ဖျော်ပြီး တိုက်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် မိခင်နို့အုံကို သုတ်လိမ်းပြီး ကလေးကို နို့တိုက်ပါ။
- ၄၃။ ကလေးသန်ထလျှင် ။ ။ ကျည်းသီး အဆန်ကို တင်လဲ သို့မဟုတ် သကြားခဲနှင့် ကျွေးသော် ဝမ်းဗိုက်တွင်းရှိ ပိုးများ ကျဆင်းပါ။
- ၄၄။ သန်ဝမ်းသွားလျှင် ။ ။ (အထက်ပါသန်ထလျှင် ဆေးနည်း အတိုင်း)
- ၄၅။ အပူကျဆေး ။ ။ ကြက်ဟင်းခါး သက်စောင့် ဆေးကလေး အပူအားကြီး၍ တက်နေသည့်တိုင်အောင် ဤဆေးကို လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံးတွင် နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်၍ ငယ်ထိပ်တွင် လိမ်းပေးပါ။ (ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးလှုပ်၍ တစ်ကိုယ် လုံး လူးပေးပါ။ လူကြီး လက်ဝါးနှစ်ဖက်တွင် ဆေးပွတ်၍ ကလေးနာခေါင်းဝတွင် အနံ့ပေးပါ။ လေစိမ်းမတိုက်အောင် အဝတ်နှင့် ထွေးထားပါ။ မကြာမီ ချွေးများထွက်၍ အပူကျသွားပါမည်။
- ၄၆။ အဖျားဝင်ရင်ကျပ် ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို သွေးပြီးလျက်ခိုင်း ပါ။

၄၇။ အအေးမိသော်။ ။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို လက်ဖက်ရည် ဇွန်းငယ်တစ်ဇွန်းတိုက်ပါ။ (အအေးမိ၊ လေပြန်ချောင်း ပျံခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော် ပျောက်၏။) ကလေးဆေးနည်းများ ဤတွင်ပြီး၏။

(က)

လူကြီးဆေးများ

၄၈။ ကာမအားဆေး ။ ။ ပင်လယ် ကသစ်အပွင့်အမြစ်တို့ကို ထောင်းပြီး နွားနို့အေးတွင် စိမ်သောက်ပါ။ ကာမအားကို တိုးပွားစေ၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းတောင့်ခိုင်စေပါသည်။

၄၉။ ကာမအားဆေး ။ ။ အညာ ကုက္ကိုစေ့ဆန် တစ်မတ် သကြားတစ်ကျပ်ခွဲသားကို ပေါင်ခါသားကျ အောင်ရော ကြိတ်၊ အမှုန့်ကို ပိတ်ပေါ်ဖြူးပြီး ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ် ပေါ်မှာတင်၊ ယင်းပန်းကန်ပြားကို နွားမဇိုက်အောင်သွင်း၊ နွားနို့ညှစ်ချ။ နွားနို့အစိတ်သားကျော်ကျော်လောက် ရရှိသောအခါ ယင်းနို့ကို နံနက်စောစောသောက်ပါ။ ရက်အနည်းငယ်မျှ သောက်မိပါက သုက်ပွားမည်၊ ကာမသတ္တိအားရှိမည်။

၅၀။ ကာလဝမ်းရောဂါ ။ ။ ငဖြူကြီးပွင့်၏ အတွင်းမှ အညှောက်ကို ဖယ်၍ အပွင့်သက်သက် ၁၂ ပဲ၊ ငရုတ် ကောင်း ၁ ပဲ၊ ချင်းခြောက်တစ်ကျပ် ၂ ပဲ ရော၍ ဆင်ခေါင်းပဲစေ့ခန့်လုံးထားပါ။ ကာလဝမ်း ပင်လယ် အူလျှောက်(ဝမ်းကျအော့အန်) ဖြစ်သူကိုတစ်လုံးမျှ တိုက်ပါက လျင်မြန်စွာပျောက်ပါသည်။

၅၁။ ကာလသားရောဂါ ။ ။ အနာများပေါက်လျှင် ခဲမြစ်ကို သွေး၍သောက်။

၅၂။ ကြွက်နပေါင်းအမြစ်ကို ဆိတ်နို့နှင့် ပြုတ်၊ ပိတ်ချင်း ချင်း ခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကိုထည့်၍ သောက်၊ နှစ်ရည် လများ ရောဂါများပင် ပျောက်၏။

၅၃။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးကို စားပါ။

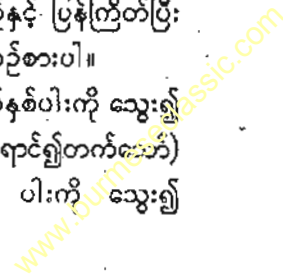
၅၄။ ကိုယ်စောက်ကိုယ်ရောင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယို ဆေးကိုစားပါ။

၅၅။ (လိမ်းဆေး) ။ ။ ကြောင်လျှာခေါက်၊ ခဲတက်ခေါက်၊ ပဲနောက်စေ့၊ နန္ဒင်းတက် ဤဆေးလေးပါး အမှုန့်ပြု သို့မဟုတ် သွေး၍ နေ့စဉ်လိမ်းပါ။ ပဲနောက်စေ့ ဟင်း ကို နေ့တိုင်းချက် စားပါ။

၅၆။ တစ်နည်း။ ။ ကနဖောရွက်ကို တိုမြှုပ်စားပါ၊ ပြုတ်ရည်ဖြင့် ချွေးအောင်းပါ။

၅၇။ ထိကရုံးတစ်ပင်လုံး (ပဉ္စငါးပါး) ကို ကြိတ်၍ ရေအနည်းငယ် နှင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်၊ အရည်ကို ကြက်တောင်နှင့်လူးလေ၊ အဖောအရောင်ကျ၏။

၅၈။ ကြောင်ပန်းရွက် ၄ ကျပ်သား၊ နန္ဒင်းစိမ်း ၂ ကျပ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၂ ကျပ်၊ စမုန်မျိုး ငါးပါး ၄ ပဲစိ အားလုံးညက်အောင်ကြိတ်၊ ငဖြူကြီးရွက်နှင့် ထုပ်၍ မီးကင်ပါ။ ထိုနောက် ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပြန်ကြိတ်ပြီး နံနက်ည ဆီးဖြူသီးခန့်လုံး၍ နေ့စဉ်စားပါ။ (လူးဆေးမှာ) ရှားမြစ်၊ ခဲတက်မြစ်နှစ်ပါးကို သွေး၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် လိမ်းပေးပါလေ။ (ရောင်၍တက်သော်) တစ်စွက်မြစ်၊ သပွတ်ကြီးမြစ် ၂ ပါးကို သွေး၍ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် လူးပေးပါ။



- ၅၉။ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ် အရွက်ကိုကြိတ်၍ ဒိန်ရည်နှင့်သောက်ပါ။ လျင်မြန်စွာပျောက်၏။
- ၆၀။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်အရည်နှင့် ဖန်ခါးသီးကို သွေးသောက်လျှင် ပျောက်၏။
- ၆၁။ ကျည်းသီးဆန်ကို ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် သွေးသောက်ပျောက်၏။
- ၆၂။ ကြိတ်မှန်ရွက်ညှစ်ရည်ကို ငရုတ်ကောင်းရော၍ နံနက်စောစောတွင် ဒိန်ရည်နှင့်သောက်ပါ။ ၇ ရက်တစ်ဆက်တည်း သောက်က ပျောက်၏။
- ၆၃။ ဆူးပန်းပွင့်လေးပဲသားကိုစ၍ အနည်းငယ် အနည်းငယ် အနည်းငယ်စီတိုး၍ စားသော်ပျောက်၏။
- ၆၄။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၆၅။ မန်ကျည်းသီးမှည့် အနစ်ကို ပျားရည် ဘင်္ဂလီဆားတို့နှင့် တေ၍ ဆီးကင်းခန့် နံနက်တစ်လုံး ရက်ဆက်စားပေးပါ။
- ၆၆။ စပါးလင်ကိုလက်တွင်း တစ်ဆုင်ဆုင်၍ အမြီးခေါင်းဖြတ်ပြီး ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်ဟင်ကျီ၍ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ထက်မနည်း တိုက်ပေးပါ။ သုံးရက်နေ့လျှင် သိသိသာသာ ထူးခြား၍ ပျောက်ကင်းပါမည်။ အသားဝါရောဂါ ဖြစ်နေစဉ် ဆီပါသော ဟင်းလျာများကို အထူးသတိပြု၍ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၆၇။ ကိုယ်ဝန်ရှိစ ပျိုအန်လျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၆၈။ ကိုယ်ဝန်ပျက်တတ်လျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယို ဆေးစားပါ။
- ၆၉။ ကင်းဆိပ် ။ ။ ကင်းကိုက်ဒဏ်ရာ ငဖြူကြီးဖြစ် သွေးလိမ်းပါ။
- ၇၀။ ငဖြူကြီးအစေး လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်၏။
- ၇၁။ ကင်းဆိပ် ။ ။ ဆီးရွက်နုနှင့် သဖန်ရွက်ကို ကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါ။

- ၇၂။ ကျည်းသီးကို ရေနွေးနှင့် သွေးလူးပါ။
- ၇၃။ မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် တစ်ဆယ်သားတွင် နှမ်းဆီ ငါးကျပ်သားရော၍ မီးညှင်းညှင်းနှင့်ချက်။ ဆီသား ကျန်မှချ။ အေးလျှင်စစ်ထား။ ထိုဆီကို အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါကိုက်ရာတွင် လိမ်းပေးပါ။
- ၇၄။ ကိန္နရာဇာ ။ ။ ဆီး (ဇီး)၊ ကသစ်၊ မဲလေ၊ ယင်းအမြစ်သုံးပါး အမျှစီကြိတ်၊ အိုင်ရေနှင့် ဖျော်လိမ်းပေးပါ။
- ၇၅။ ကျောက်ဖြူပေါက် ။ ။ ကနဖော့ ပဉ္စငါးပါးကို ကြိတ်ခြေ၍ ရသော သတ္တုရည် ၆ မူးတစ်ပဲသားမျှတိုက်ပေးပါ။
- ၇၆။ ကျပ်တီးနာ ။ ။ (လည်ပင်းတစ်လျှောက် အနဲ့ပေါက်သော အနာစုကလေးများကို ကျပ်တီးနာဟုခေါ်သည်။) ကျည်း သီးဆန်ကို နွားထောပတ်စစ်စစ်နှင့် ရောဖျော်လိမ်းပါ။
- ၇၇။ ငပင်အမြစ်ကို သွေး၍ ရှုလည်းရှု လိမ်းလည်းလိမ်းပေးပါ။
- ၇၈။ ငဖြူကြီးအစေး။ သံစားဒုတ္တာ၊ ပတဲကောအငယ် ထိုသုံးပါးကို ညက်စွာကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါက နုလျှင် ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပေါက် ပျောက်၏။
- ၇၉။ ကျပ်တီးနာ ။ ။ (လည်ပင်းပတ်လည်၌ အစေ့ကလေးများ ပေါက်နေသော အနာကို) မြန်မာကုက္ကိုစေ့ကြိတ်၍လိမ်း အမြန်ပျောက်၏။
- ၈၀။ ဂေါ်ဖီထုပ်မြစ်ပြာကို လိမ်းကျပေးပါ။
- ၈၁။ ကြဲရည်နှင့် ဖန်ခါးရည်စိမ်၍ ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။
- ၈၂။ ကျပ်ပတီးနာ ။ ။ (လည်ပင်းတွင် အဖုကလေးများ ဖွဲ့လျား ကျနေသော အနာကို ကျပ်ပတီးနာ ခေါ်သည်။) မြန်မာကုက္ကိုစေ့ကို အမှုန့်ပြု။ ဆန်ခါဖြင့်ချ။ ပျားရည်

အနည်းငယ် ရော၊ မြေအိုးမှာ ထည့်အဖုံးပိတ်၊ ဂျုံမှုန့်ဖြင့်
စော်မံပြီးနောက် နေပူမှာ ၇ ရက်လွန်းပြီးလျှင် နေ့စဉ်
ငါးမူးသားမှ သုံးမတ်သားအထိ စားပေးပါ။

၈၃။ ကျပ်ဖုနှင့်အဖုအပိမ့်များ ။ ။ ငဖြူကြီး အစေးနှင့် သနပ်
ထော် အစေးကို ခပ်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ကျပ်ဖုနှင့် အခြားအဖု
အပိမ့်များကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။

၈၄။ ကွဲသမာနာ ။ ။ ထမင်းနှင့်ဆားကိုကြိတ်၍ မီးဖုတ်ပြီး
အုံလေ။

၈၅။ ကြို့ထိုးလျှင် ။ ။ ကြက်သွန်နီကို ထန်းလျက်နှင့် နိုင်းချင်း
ကြိတ်၍စား။

၈၆။ သစ်ကြဲပိုးကို ဆားနှင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၊ လျှာကိုပွတ်။

၈၇။ သူငယ်စာ ငှက်ပျောသီးအစိမ်းကိုစား။

၈၈။ ချင်းစိမ်း ၁၂ ပဲသား၊ ကြက်သွန်နီတစ်ဥမှ ညှစ်၍ရသော
အရည်နှင့် သင့်လျော်အောင် ရော၍သောက်ပါ။

၈၉။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုး ။ ။ ဒုတ္တာရှစ်ရွေး၊ ထန်းလျက်နှင့်
ကြိတ်၍ ကလေးဖြစ်လျှင် ရွေးလေးတစ်ခြမ်းခန့်၊ လူကြီး
ရွေးကြီးခန့်စားပါ။ ဆေးစားပြီးလျှင် အန်လိမ့်မည်။
မကြောက်နှင့် ရဲရဲသာကျေး၊ အန်ပြီးလျှင်ပျောက်၍
သွားပါလိမ့်မည်။

၉၀။ ကြက်မျက်သင့်နာ ။ ။ ကျည်းသီးကို ဆိတ်ကျင်ငယ်ရည်နှင့်
သွေး၍ မျက်စိကွင်းပါ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။

၉၁။ ခရုသင်း ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်တွဲစပ်၍
ရက်ပေါင်းများစွာ စားပါ။

(၁)

၉၂။ ခရုသင်း ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်ကို လိမ်းပေးပါ။

၉၃။ ခရုသင်း ။ ။ ကြိတ်မှန်မြစ်၊ ဖန်ခါးမြစ်အညီအမျှအိုးနှင့်
ဖုတ်၍ရသော ပြာကို ပုန်းရည်ကြီးနှင့် ဖျော်၍လိမ်းပါ။

၉၄။ ခရုသင်း ။ ။ ငှက်ပျော တစ်ပင်လုံး၏ပြာကို နနွင်းနှင့်
ရောလိမ်းလျှင် ခရုသင်းနာပျောက်၏။

၉၅။ ခရုသင်း ။ ။

၉၆။ မီးနားမီးကိုက် ။ ။ ငါးရှဉ့်ပန်မီးကင်ခြောက်ကို ဆီးဖြူသီး
ခြောက်ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်၊ ယင်းကို ကြက်သွန်နီ
နှမ်းနှင့် မကြာမကြာ ကြော်ချက်စားပါ။ (အမြဲတမ်း
ရွေးတစ်စုံနှင့် နေ၏။ စားကောင်းသောက်ကောင်း၏။)

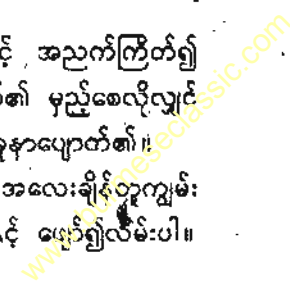
၉၇။ မီးနားမီးကိုက် ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို မရိုး (ငဖြူကြီး)
မြစ်နှင့် ဆဲတူစပ်၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် လိမ်းကျပေးပါ။

၉၈။ မီးနားမီးကိုက် ။ ။ ညောင်ခြေထောက်ပင်၏ နို့စေးရည်ကို
လိမ်းပေးပါ။

၉၉။ ခူနာ ။ ။ ဒန္တသုခ အရွက်စိမ်းကို အရည်ညှစ်၊ ထန်းလျက်ခဲ
တစ်ကျပ်သားခန့် နှမ်းဆီနှင့် ရောစပ်၍ လိမ်းပြီး
ပတ်တီးစည်းထားပါ။ အကိုက်မပျောက်မချင်း မခွာရ၊
မကြာမီ အကိုက်ပျောက်သွားမည်။ ထိုအတိုင်းဆက်၍
လိမ်းပေးပါ။

၁၀၀။ ခူနာ ။ ။ ညောင်ခေါက်ကို ရေနှင့် အညက်ကြိတ်၍
အနာကို အုံပေးပါ။ ပိန်၍ပျောက်၏ မှည့်စေလိုလျှင်
ငါးပီထည့်အုံပါ။ မှည့်လွယ်ပြီး ခူနာပျောက်၏။

၁၀၁။ ခူနာ ။ ။ ရုံမင်းသီး နှမ်းလုံးကြိုင်သီး အလေးချိန်သူကျွမ်း
အောင် မီးဖုတ်၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော်၍လိမ်းပါ။



- ၁၀၂။ ခူနာ ။ ။ ဘူးရွက်ကို ထုံးဖြူနှင့် ကြိတ်၍ အံ့ပါ။
- ၁၀၃။ ခံတွင်းခြောက်ကွဲသော် ။ ။ ကြောင်လျှာရွက်၊ သို့မဟုတ် အခေါက်ကို ရေနင့်စိမ်၍ ပလုတ်ကျင်းပါ။
- ၁၀၄။ ခံတွင်းပျက်လျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ယိုဆေးစားပါ။
- ၁၀၅။ ခေါင်းကိုက် (နာတာရှည်) ။ ။ ငဖြူကြီး အကိုင်းကို အခြောက်ပြု၍ တစ်ဖက်အဖျားမှ မီးရှို့၍ တစ်ဖက် အဖျားမှ အားရပါးရရှုပါ။ တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ထက်မနည်း ရှုပေးပါ။ မုချပျောက်၏။
- ၁၀၆။ ခေါင်းကိုက် (လိမ်းဆေး) ။ ။ အညာကုက္ကိုအပွင့်အလိုရှိသူတို့ ကို ကျောက်ပြားပေါ်တင်၍ ရေနင့်ရောပြီး ကြိတ်ပါ ကိုက်ခဲနေသော ဦးခေါင်းနှင့် နားထင်ကို လိမ်းပေးပါ။
- ၁၀၇။ ခေါင်းကိုက် (ရှူဆေး) ။ ။ ကုက္ကိုပွင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ထိပ်ပေါက်အောင် ရှုပေးပါ။
- ၁၀၈။ ခေါင်းကိုက် (နှာစေး) ။ ။ ကုက္ကိုသီးနှစ်ဖြစ်စေ အစေ့ဖြစ်စေ ရရာ ညက်အောင်ထောင်းပြီး ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။ ခေါင်း ကိုက်လူနာကို နှာအဖြစ်ရှုဖါစေ။ ချေဆတ်၍မိနစ် အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါမည်။
- ၁၀၉။ ခေါင်းကိုက် (ရှူဆေး) ။ ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပန်းနု၊ လင်း နေ၊ ကုက္ကိုခေါက်၊ ဒန့်သလွန်ဖြစ် ဆတူရောကြိတ်၍ ရှုလေ။
- ၁၁၀။ ခေါင်းကိုက် (သောက်၊ လိမ်း၊ ရှု) ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထုထောင်း၊ ဆားနှင့်ရော၍သောက်၊ အဆီကို နားတွင် လိမ်းပေး၊ အနံ့ကို လက်ဝါးတွင် ပွတ်၍ ရှုပါ။
- ၁၁၁။ ခေါင်းကိုက် (ရှု) ။ ။ နနွင်းနှင့် နံ့သာဖြူတို့ကိုအမှုန်ပြု၍ မီးတွင်ထည့်ရှုပါ။

- ၁၁၂။ ခေါင်းကိုက် (ကပ်) ။ ။ သံပရာသီးထက်ခြမ်းခွဲ၊ မီးပေါ်တင်၍ ကပ်ပြီး ဦးခေါင်းမှာ ကပ်ပေးပါ။ နေပူမခံရ။
- ၁၁၃။ ခေါင်းကိုက် (လိမ်း) ။ ။ သံပရာစေ့ကြိတ်ပြီး နားသယ်တွင် လိမ်းပေးပါ။
- ၁၁၄။ ခေါင်းကိုက် (ရှု) ။ ။ ကြိတ်မှန်မိုင်းဆေးကို ရှုပါ။
- ၁၁၅။ ခေါင်းကိုက် (သောက်) ။ ။ ကြက်နပေါင်းအမြစ်ကို နွားနို့ နှင့်သောက်။
- ၁၁၆။ ခေါင်းကိုက် (လိမ်း) ။ ။ ကညွတ်ဥ (ရှဉ့်မတက်) လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို ထုချေ၍ ရသောအရည်နှင့် အလေးတူ နှမ်းဆီရော၍ချက်ပါ။ ထိုအဆီကို ခေါင်းတွင် လိမ်းကျံပေးပါ။
- ၁၁၇။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ။ ။ ကြောင်းလျှာခေါက်ရည်နှင့်စပ်၍ နွားနို့၊ ပဲစဉ်းငုံရွက်သတ္တုရည် ရောပြီးရှုပေးပါ။
- ၁၁၈။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ။ ။ ကုက္ကိုပွင့်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခူးပြီး ခေါင်းမကိုက်မီ တစ်နာရီခန့် ကြိုတင်၍ အားပါး တရဝင်ကြီးရှုနမ်းပေးပါ။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်မလာ နိုင်တော့ပါ။
- ၁၁၉။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ။ ။ ကုက္ကိုသီးမှည့်နှစ်မှုန်နှင့် အစေ့မှုန် ကိုလည်း ရှုပေးနိုင်ပါသည်။
- ၁၂၀။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက် ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ဆိတ်ကျင်ငယ် ရေနင့် သွေးလိမ်းပေးပါ။
- ၁၂၁။ ခေါင်းသန်းတွယ် ။ ။ သံပရာသီးကို အခွံနှင့်တကွလှီးပြီး အရည်ကို ညှစ်ယူပါ။ ပြဒါး ၆ ပဲသားကို ဆားရော၍ ဆုံဝိုင်းတွင်ထည့်ပါ။ သံပရာရည်နှင့် ပြဒါးရော၍

သွားသည်အထိ မွေပေးပါ။ အလိုရှိသည့်အချိန်တွင် ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းထားပါ။ မည်မျှသန်းများပြားပါစေ နိုင်နင်းပါသည်။

၁၂၂။ ခေါင်းမှူး ။ ။ အရိပ်တွင် အခြောက်လှန်းထားသော သံပရာခွံ ၆ ပဲသားကို ရေ ၃၈ ကျပ်သားတွင် တစ်ညစိမ်၊ သကြားအနည်းငယ်ရော၍ သောက်ပါ။

၁၂၃။ ခေါင်းမှူး ။ ။ သံပရာ ရှာလပတ်ရည်ကို နေ့စဉ်သောက် ပေးပါ။

၁၂၄။ ခေါင်းမှူး ။ ။ ထန်းလျက်နှင့် ရှောက်သီးကိုစားပါ။

၁၂၅။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်၊ စမုန်နက်၊ သိန္ဓောသုံးပါး အမျှကြိတ်၍စားပါ။

၁၂၆။ ချောင်းဆိုး ။ ။ စင်ပြမ်းသီး အသီးရည်ကို သကြားနှင့်ရော၍ အဖျော်လုပ်ပြီး သောက်ပါ။

၁၂၇။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ငဖြူကြီးရွတ် သတ္တုရည်ကို ဆားအနည်းငယ် ရော၍ သောက်ပါ။ ကလေးငယ်များကို ငဖြူကြီး သတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်းတွင် ကားသင့် တင့်အောင်ထည့်၍ တိုက်ပါက သလိပ်နာ၊ ပန်းနာ၊ ဝမ်းဗိုက် ရောင်တင်းခြင်းများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၂၈။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ဝုံမင်းကို သံပရာရည်နှင့် သွေး၍ ဆားပုပ် အမှုန်ပြုကာ ထည့်၍ သောက်ပေးလျက်ပေးပါ။

၁၂၉။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ကလေးလူကြီး ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ခွေးသားပန်းရွက် သတ္တုရည်ကို ဆားခတ်၍ သောက်ပေး ပါ။

၁၃၀။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ကုက္ကိုစေ ၂ ကျပ်တစ်မတ်သားကို ရေ ၂၇ ကျပ်ခွဲသားမှာ ထည့်၍ပြုတ် ထက်ဝက်ကျန်သော

အခါ ပျားရည် ၂ ကျပ် တစ်မတ်သားထည့်ပြီး ရေကုန် အောင် ချက်ပါ။ တစ်ခါချက် တစ်မူးသား တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်လျက်ပါ။

၁၃၁။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ကုက္ကိုခေါက်အစိုကို မြေအိုးတွင် ထည့်၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် ညအခါစိမ်ထားပါ။ နံနက်ရောက်သော အခါ စပ်ထားပြီး သကြားနှင့်သောက်ပါ။ ရက်အနည်း ငယ်အတွင်း ချောင်းဆိုးရောဂါအမြစ်ပါပြုတ်၏။

၁၃၂။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ကြက်နုပေါင်းအမြစ်ကို နားနို့နှင့်သောက်ပါ။

၁၃၃။ ချောင်းဆိုး ။ ။ မတ်ပဲနှင့် နနွင်းကိုရော၍ ဆေးလိပ်၌ထည့် ပြီးသောက်ပါ။

၁၃၄။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ငှက်ပျောဖုံးကို သံပရာရည်နှင့်သုပ်စားပါ။

၁၃၅။ ချောင်းဆိုး ။ ။ ဆီးဖြူသီးကို စားပေးပါ။

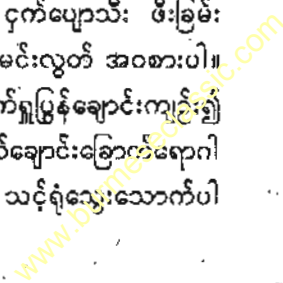
၁၃၆။ ချောင်းဆိုး ။ ။ (လေပူချောင်းဆိုး) ဧကရာဇ် ပဉ္စငါးပါးကို ချက်၍ရသော ရက္ခမုဆားတစ်ကြိမ်ကို တစ်ရွေးသား စားပေးပါ။

၁၃၇။ ချောင်းဆိုး ။ ။ (နာတာရှည်ချောင်း) ကြက်သွန်ဖြူကို အရည်ပြု၍ တိုက်ကျွေးပါ။ အိန္ဒိယဆေးကျမ်းများတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အိမ်သုံးဆေးဖြစ်သည်။

၁၃၈။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသော် ။ ။ ကြံအနုရည်ကို သောက်ပါ။

၁၃၉။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသော် ။ ။ ငှက်ပျောသီး ဖိခြမ်း ပျော်ပျော်ကို သကြားမွှေပြီး ထမင်းလွတ် အဝစားပါ။

၁၄၀။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသော် ။ ။ အသက်ရှူပြန်ချောင်းကျဉ်း၍ အသက်ရှူမဝ၊ မောပိုက်နွမ်းနယ်ချောင်းခြောက်ရောဂါ ဖြစ်ပါက (ကန့်ပလူဉ်) ကို သင့်ရုံသွေးသောက်ပါ ပျောက်၏။



- ၁၄၁။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသော် ။ ။ ကညွတ်၉ (ရှဉ့်မတက်ကို မယားကြီးရွက် သကြားခဲ ရော၍သောက်ပါ။
- ၁၄၂။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသော် ။ ။ သံပရာမြစ်၊ နွယ်ချို၊ ဆား၊ အမျှသွေး၍ လျက်လေ။
- ၁၄၃။ ချောင်းခြောက်ဆိုးသော် ။ ။ နွယ်ချို၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ သိန္ဓောအမျှစီကြိတ်၍စား။
- ၁၄၄။ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ် ။ ။ ကျောက်ဖရုံမြစ် အမှုန့်ကို ရေခွေး နှင့် သောက်ပါ။
- ၁၄၅။ ချောင်းပန်းနာ ။ ။ ချင်းစိမ်း၊ ထန်းလျက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ လေးညှင်းတို့ကို သင့်ရုံစု၍ ကျိုပြီးသောက်ပါ။ ကြိတ်မှန် ရွက်ယိုဆေးစားပေးပါ။
- ၁၄၆။ ချောင်းဆိုးသလိပ်ကပ် ။ ။ ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက်၊ ဆား တစ်ရွေးသားကို ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်ဖြင့် တိုက်ပါ။
- ၁၄၇။ ချောင်းဆိုးသွေးပါ ။ ။ စကဲရာမ်၊ ရုက္ခမူ ဆားကို ပျားရည် နှင့် စားပေးပါ။
- ၁၄၈။ ချောင်းဆိုးသွေးပါ ။ ။ ဒန္တသုခအပင် လက်ဟွင်းတစ်ဆုပ် ကို ရေ ၅၀ သားနှင့် ပြုတ်၊ သကြားချိုရုံထည့်ပါ။ တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး မှန်မှန် သောက်ပါ။
- ၁၄၉။ ခွေးရွေးအဆိပ်ပြေဆေး ။ ။ ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ထန်းလျက်၊ နှမ်းဆီတို့နှင့် ငဖြူကြီးအစေးကိုရော၍ မကြာခဏလိမ်း ပေးပါ ခွေးဆိပ်ပြေ၏။
- ၁၅၀။ ခွေးရွေးအဆိပ်ပြေ ။ ။ ဆူးဖြူရွက်သတ္တုရည်တွင် နွားနို့၊ ထောပတ်နှင့် ကတိုးအနည်းငယ်ရော၍ သောက်ပေးပါ။

- ၁၅၁။ ချည်နဲ့အားနည်းနေလျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေးစား ပေးပါ။
- ၁၅၂။ မိုင်းအောက်အနာပေါက်သော် ။ ။ မြင်းခွာရွက်၊ ချင်းစိမ်း နှမ်းဆီထည့်၍ကြိတ်၊ အနာမှာ အံ့ပျောက်၏။
- ၁၅၃။ ခွေးထုတ်ဆေး ။ ။ ကန်ကလာ၊ ရုက္ခမူဆား၊ ငရုတ်ကောင်း၊ နှစ်စေ့ခန့်ကို ရေခွေးနှင့်သောက်ပါ။
- ၁၅၄။ ခွေးထုတ်ဆေး ။ ။ ဆင်ငိုမြက် အမြစ်များကို စုပေါင်း၍ ပြုတ်ပြီးတိုက်ပါ။ ကွမ်းရွက်၊ ချင်းစိမ်း၊ ထန်းလျက်များနှင့် ရော၍ ပြုတ်နိုင်ပါသည်။ ခွေးထွက်၍ အဖျားရောဂါ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မည်။
- ၁၅၅။ ခွေးထုတ်ဆေး ။ ။ ကသစ်ပွင့်နှင့် တရုတ်စကားပွင့်ကို လက်သုပ်လုပ်၍ စားပါ။
- ၁၅၆။ ခွေးထုတ်ဆေး ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် မိုင်းဆေးသုံးပါ။
- ၁၅၇။ ခွေးလွန်ရောဂါ ။ ။ ကျည်းသီးကို ထောပတ်နှင့် ဟွဲ၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၁၅၈။ ခြေကျိုးလက်ကျိုး ။ ။ နှမ်းဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ပြဒါးရုစ်ပဲသား ထည့်ပြီး ပူရုံချက်၊ ကျိုးသောနေရာ၌ လိမ်း၍ ကျပ်စည်း ထားပါ။ အလွန်ကောင်းလှ၏။ (အရိုးကျိုးမှာ ကြည့် ပါဦး။)
- ၁၅၉။ ခြေတုန်လက်တုန် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပေးပါ။
- ၁၆၀။ ခြေလက်အကြောပြတ် ။ ။ ခြေလက်အကြောပြတ်လျှင် မြင်းခွာရွက်ကို ရေခန်းအောင်ပြုတ်၊ ပြာကျအောင်ဆော် ပြုတ်ပါ။ ယင်းပြာကို နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်ပြီး ခြေလက်အကြော ပြတ်သော နေရာကို ကျပ်စည်း၍ပေးပါ။

၁၁၀ ဦးကျင် (အနုညွန့်ဦး)

၁၆၁။ ခြေလက်ထုံကျည်ကိုက် ။ ။ ပရတ် ၂ ကျပ်ခွဲ၊ လေးညှင်း တစ်ကျပ်ကို အညက်ထောင်း၊ နှမ်းဆီ ၅ ကျပ်သား လောင်း၊ အဆိုပိတ်၊ လည်ပင်းဖော်ပြီး ပြုတ်ပါ။ ပရတ် ကြောလျှင်ချုံ၊ ဝါယောဓာတ် အားကောင်း၍ ခြေလက် ထုံကျည်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ဝါယောဓာတ်ငုပ် ပထဝီ လွန်မှာ အလွန်ကောင်းလှသော ဆေးကျော်။

၁၆၂။ ခြေလက်သေသော် ။ ။ ရင်းပြား၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ပရတ်လေးပဲသားစီ အမှုန့်ပြု၊ နှမ်းဆီ၊ အရက်တို့နှင့် ရောစပ်ပြီးလိမ်း။

၁၆၃။ ခြေသပွတ်နာ ။ ။ မိသလင်နှင့် ဆားနိုင်းချင်းကြိတ်၍ အုံ၊ ကျပ်စည်း၍ ဝါးလုံးပူပူနှင့် နှိပ်လေ။

၁၆၄။ ခြေသပွတ်နာ ။ ။ ခြေဖနောင့် အသားကြေသော် ဓားမကို ရဲအောင်မီးဖုတ်၊ ဓားမအပေါ် ဆားများများပုံ ထွက်လာ သော ဆားငွေကို ဖနောင့်ဖြင့် (ဆားမိုင်း) ခဲ ယင်းဖနောင့် ကို ဆားပူပူပေါ်နင်းနိုင်သမျှ ဖိ၍ဖိ၍ နင်းပေးပါ။ တစ်နေ့တည်း အချိန်ခြား၍ သုံးကြိမ်လေးကြိမ်လုပ်ပါ။ နေ့ချင်း ပျောက်သည်။ ညာ၍မနင်းပါနှင့် ဖိနိုင်သမျှဖိ၍ နင်းနင်းပေးပါ။ (လက်တွေ့)

၁၆၅။ ခြေအေးနာ ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရှိန်းခို အမျှစီ နှမ်းဆီနှင့် တေ၍ ဆီးကင်းခန့် ညှိပ်နံနက်စား။

၁၆၆။ ခြင်ဆီတိုးရောဂါ ။ ။ ကနဖော့ ပဉ္စငါးပါး အရည် ၆ မူး တစ်ပဲသားမျှကို တိုက်ပေးပါ။

(c)

၁၆၇။ ငန်းငါးပါးဆေး ။ ။ နန္ဒင်း ၂ ကျပ်၊ လေးညှင်း ၄ ပဲ၊ ဇာတိပျိုလ် ၄ ပဲ၊ ငရုတ်ကောင်း ၂ ပဲ၊ စုကြိတ်ပြီး

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) □ ၁၁၁

ဆီးသီးလုံးခန့် ညှိပ်၊ နံနက် စားပါ။ အစားမှား၊ ရေချိုး မှား၊ အညော်မိနှင့် ငန်းဟူသမျှ ပျောက်၏။

၁၆၈။ ငန်းနက်ကြီးဆေး ။ ။ နန္ဒင်း၊ မုန်ညှင်း၂ ကွမ်းရွက်၊ စမုန်နက်၊ ဆားလှော် ဤငါးပါးနှစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသားစီ အမှုန့် ပြု၊ သန့်စင်ပြီး ကျပ်ခိုး ၅ ကျပ်သားနှင့်ရော။ အဖျားဟူသမျှ အစားမှား၊ ရေချိုးမှား၊ အပူတွင်းဈေးငယ်၊ ဝမ်းပြည့်၊ ဝမ်းကျ စသည်များကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် ပူပူကလေးနှင့် တိုက်ပေးပါ။ မခဲယဉ်း၍ အိမ်တိုင်းမှာ အသင့် ဖော်စပ်ထားသင့်၏။

၁၆၉။ ငန်းမန်းအနာ ။ ။ သွေးပြည်တစိုစိုနှင့် ငန်းမန်းအားကြီးသော အနာများ ဒန္တသုခပင် တစ်ပင်လုံးကိုကြိတ် ဆားအနည်း ငယ်ထည့်၍ အနာပေါ်မှာ အုံပေးပါ။ သားနံရည်များ ကျ၍ အသားနုတက်ပြီး ရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်။

၁၇၀။ ငှက်ဖျား ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်ခြောက်အမှုန့်၊ ကြောင်ပန်းရွက် သတ္တုရည်၊ ကြောင်ပန်းရွက် အစိမ်းပြုတ်ရည်ရရာ တစ်ခုခုကို နံနက်ညှိသောက်ပေးပါ။ ကြောင်ပန်းရွက် ပြုတ်ရည်ကို ရေနှင့်ရောစပ်၍ ချိုးပါ။ ကိုယ်၌ပူလောင် ခြင်း၊ ကိုယ်အနံ့မကောင်းခြင်းများ ပျောက်၍ ဆီးများစွာ သွားပြီး ငှက်ဖျားရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

၁၇၁။ ငှက်ဖျား ။ ။ မြင်းခွာရွက်ရည်ကို ငရုတ်ကောင်းနှင့် အမျှစီ ကြိတ်၍သောက်ပါ။

၁၇၂။ ငှက်ဖျား ။ ။ (နာတာရှည်) မြင်းခွာရွက်၊ မင်စိမ်းရွက်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်၊ ဤသုံးပါး ဆတူရောကြိတ်ပြီး သုံးရွေးသားခန့်လုံးထားပါ။ နံနက်တစ်လုံး၊ ညှိတ်တစ်လုံးစီ

၁၂ ဦးလှိုင် (အနုပညာရှင်)

စားပါ။ ငှက်ဖျား နာတာရှည်မျှမက မည်သည့်ရောဂါမျှ မကပ်လာဘဲ ကျန်းမာအသက်ရှည်ပါမည်။

၁၇၃။ ငှက်ဖျား (မျက်စဉ်း) ။ ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ လေးညှင်း၊ ကြက်သွန်နီ ဤလေးပါး ဆတူကြိတ် အတောင့်ဖြူ ငှက်ဖျား တုန်ဖျားဖြစ်သော် အနည်းငယ် ရေခွေးနှင့် သွေး၍ မျက်စိမှာခတ်ပေးပါ။

(၈)

၁၇၄။ စကားထစ်လျှင် ။ ။ နံနက်တိုင်း မြင်းခွာရွက်တစ်ရွက် နှစ်ရွက် နေ့စဉ်စားပေးပါ။

၁၇၅။ စမြင်းဒေါသ ။ ။ ဝမ်းချုပ်လွန်ခြင်း စမြင်းဒေါသအားကြီးသူ များ ရွှေဖရုံသီးအစိမ်းကိုပြုတ်၍ ငါးပိနှင့်နေ့စဉ်တို့မြှုပ်ပါ။

၁၇၆။ စအိုယားနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် အရည်ညှစ်၍ စအိုဝတွင် သုံးလေးကြိမ်သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ဝမ်းတွင်းရှိ ပိုးမွှားများ ကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။

၁၇၇။ စအိုလျှော့နာ ။ ။ ကြိတ်မှန်မြစ်နှင့်နွင်း အမျှထောင်း၍ စအိုဝကို လိမ်းပေးပါ။

၁၇၈။ စားမြိန် ပိန်သူ ဝဆေး ။ ။ ကောက်ညှင်းဆန်နှင့် ပဲနောက် ၁၀ ကျပ်သားစီ ချိန်၍ရောစပ်ပြီး ပေါင်းပါ။ ကျိုပြီးသား နွားနို့၊ ကလောဆန် သူငယ်စာ ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းနို့ တို့နှင့် ရောစပ်ပြီး ကြိတ်တေပြီး ထမင်းမစားမီ နံနက်ညှို့ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ၃ ပဲသားခန့်စားပါ။ ဆေးတစ်ဖုံ မကုန်မီ စားမြိန်ပါလိမ့်မည်။

၁၇၉။ စက်တန်လျှောက်နာ ။ ။ ခံတက်ခေါက်ကို ပရနွတ်မြစ်နှင့် သွေးသောက်။ (အခြားအနာပေါက်လည်းသုံး)။

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး သေးနည်း (၁၀၀၀) ၁၃

၁၈၀။ စိန်စားမိလျှင် ။ ။ ကန်စွန်းရွက်ညှစ်တိုက်။

၁၈၁။ စိန်စားမိလျှင် ။ ။ ကန်စွန်းရွက်နှင့် ရှားချွက်ကိုဟင်းချက်စား။

(၉)

ဆီးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ

အမှတ် ၁၈၂မှ ၂၅၇ အထိ ၇၅ နည်းရှိပါသည်။

၁၈၂။ ဆီး (နည်း၊ ကျန်၊ အောင့်) ။ ။ မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် သကြားနှင့်သောက်ပါ။

၁၈၃။ ဆီး (ပူခြင်း၊ နည်းခြင်း၊ သွေးပါခြင်း) ။ ။ ဒန္တသုခ တစ်ပင်လုံး အခြောက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်၍ သောက်ပါ။ သုံးရက်အတွင်း ရှင်းရှင်းပျောက် ပါသည်။

၁၈၄။ ဆီး (အောင့်၊ ချုပ်) ။ ။ ငှက်ပိတ် အနှစ်ကို သွေး၍ ချက် အောက် မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။

၁၈၅။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ ကုလားမျက်စိအရွက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပေးပါက ပျောက်ကင်း၏။ (ရှင်နာထိန်)

၁၈၆။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ ခွေးလှေးယားမှုန့် ၅ ရွေးသား ရေနှင့် သောက်။

၁၈၇။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ တောကြက်မောက်ပင်လုံး၏ သတ္တုရည် တစ်ခွန်းနှင့် သံပရောလပတ်ရည်တစ်ခွက် စပ်ပျော်၍ နေ့တစ်ခါ ညတစ်ခါ သောက်ပါ။

၁၈၈။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ တောကြက်မောက် ဆားရွေးငယ်ခန့်ကို သံပရောသကြားရည်တစ်ဖန်ခွက်တွင်ထည့်၍သောက်ပါ။

၁၈၉။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ တမာသီးကို နေ့စဉ် စားပေးပါ။ ပျောက် ကင်း၏။



၁၉၀။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ ကျင်ငယ်မမြောင့် ဆီးမှာအောင်သော်၊
ကူမစိမ့်ရာ သံပရာနှင့် ဆပ်ပြာရည်တိုက် ဝမ်းသို့လိုက်၏။
(သံဆပ်ပြာရေကြည်)

၁၉၂။ ဆီးချုပ်လျှင် ။ ။ ဆီးများရန် ကြက်သွန်နီ အစိမ်းများများ
စားပါ။

၁၉၃။ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျ ။ ။ ကြက်သွန်နီကို ပြုတ်၍
အရည်ကို သောက်ပါ။

၁၉၄။ (ဆီးကျောက်ကွဲဆေး) ။ ။ ရေကန်စွန်းရွက်အရည် ၂၅
ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၁၂ ကျပ်ခွဲသား၊ မန်ကျည်းမှည့်
၃ ကျပ်သား၊ ဆားတစ်ကျပ်သား၊ ရေတစ်ပိဿာနှင့်
အိုးသစ်တွင်ထည့်၍ တစ်ဆယ်သား ကျန်အောင်ကျို၊
တစ်ခါတည်း အကုန်သောက် (အပူနာ၊ ဆီးရောဂါဟူ
သမျှနှင့် ဆီးကျောက်ရောဂါဟူသမျှ ပျောက်ကင်း
ချမ်းသာ၏။)

၁၉၅။ ဆီးအောင့်ကျောက်တည် ။ ။ ခရာပင် ပဉ္စငါးပါး စမုန်မျိုး
ငါးပါးတစ်မတ်သားစီထည့်၍ သုံးခွက်နှစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး
အရည်ကို ဒိုဗာလာသကြားကြိုက်သလောက် အချိုထည့်
၍ နံနက်တစ်ခါ အိပ်ရာဝင်တစ်ခါ အကြမ်းပန်းကန်
တစ်လုံးစီသောက်ပါ။

၁၉၆။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ဟင်းနုနွယ် ဆူးပေါက်
ရုက္ခမူဆားကို ချင့်ချိန်တိုက်ကျွေးပါ။

၁၉၇။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ဆူးပန်းပွင့်သုံးမတ်သားကို
ရေနှင့်ကြိတ်၊ သကြားနှင့်ရောပြီး ခုနစ်ရက်သောက်ပါ
ပျောက်၏။

၉၈။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ တောကြက်မောက်ဆားနှင့်
မုယောဆား (ဂျုံပြာဆား) ဆတူစပ်၍ ရေအေးနှင့်
ဖျော်သောက်။

၉၉။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ရှဉ့်မတက်ဥထုထောင်း
ရသော အရည်နှင့် အလေးချိန်တူ နွားနို့ရောသောက်ပါ။

၁၀၀။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ အရိပ်တွင် ခြောက်သော
ငဖြူကြီးပွင့် ယမ်းစိမ်း၊ ဂျုံပြာဆား (မုယောဆား)
ဆူးပန်းစေတို့ကို အညီအမျှစု၍ ငဖြူကြီးအစေးနှင့်
ညက်စွာကြိတ်၊ အခြောက်ပြု၊ ဆေးသုံးပဲသားကို ဆိတ်နို့
နှင့် ဖျော်သောက်ပါ။

၁၀၁။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ထိကရုံးအမြစ်ကို
ပြုတ်သောက်သော် ကျောက်ဖျော်၍ ကွဲစေ၏။

၁၀၂။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ဖန်ခါးစေ့ကို နွားနို့နှင့်
ချက်၍သောက်ပါ။

၁၀၃။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ငဖြူကြီးပွင့်အစိုကို
နွားနို့နှင့် ကြိတ်၍ တစ်လတိုင်အောင် နေ့စဉ်စားသုံးပါ။

၁၀၄။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ကြာဟင်းရွက်ကို နွားနို့
နှင့် ရော၍ပေးပါ။

၁၀၅။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ကျောက်ဖရုံသီးအရည်
သုံးကျပ်သားတွင် ရှိန်းခိုနှင့် ဂျုံပြာဆား အနည်းငယ်
ရော၍ သောက်။

၁၀၆။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ မန်ကျည်းမှည့် နှစ်ကျပ်သား၊
ကျောက်ချဉ် ၈ ပဲသား၊ သံဆပ်ပြာ ရေကြည် နှစ်ကျပ်
သား၊ ဆန်ပုန်းရည်တစ်မြူ နာနာခွေ၍ သောက်ပါ။



၂၀၇။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်အရည် နှစ်ကျပ် ၄ ပဲသားတွင် ဒိန်ရည်တစ်ကျပ်ခွဲသားရော သောက်ပါ။ ဆက်၍ ဆန်ပုံးရည်သုံးကျပ်သားသောက် ပါ။ ဆက်၍ ၃ ရက်သောက်ပြီး ၃ ရက်နားပါ။ နောက်ထပ် ၄ ရက်သောက်ပြီး ၄ ရက် နားပါ။ နောက်ထပ် ၅ ရက်သောက်ပြီး ၅ ရက် နားပါ။ နောက်ထပ် ၆ ရက်သောက်ပြီး ၆ ရက်နားပါ။ နောက်ထပ် ၇ ရက်ဆက်သောက်ပါ။ အမြစ်ပြတ်၏။

၂၀၈။ ဆီးအောင့် (ကျောက်တည်) ။ ။ သင်္ဘောဖိုမြစ်၊ ဒန့်သလွန် မြစ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဇာတိပျိုလ်သီး၊ ပိုးချင်းမ၊ သိန္ဓော၊ ငရုတ်၊ ကျောက်မျိုးငါးပါး၊ (ဤဆေး ၁၂ ပါးကို အမှုန့်ညက်စွာကြိတ်၊ ဆီးကင်းခန့်လုံး၍ထား၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်သော် တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး၊ သုံးလုံးတန်သည် ဉာဏ်နှင့် ချင့်ချိန်၍ ရောဂါ အနုအရင့် ဆင်ခြင်ပြီး စားလေ)၊ ကျောက်မျိုးငါးပါးဟူသည်ကား ကျောက်ချဉ်၊ ကျောက်ပွင့်၊ ကျောက်မြှုပ်၊ ကျောက်စက်၊ ကျောက်ခက် ဤငါးပါးတည်း။

၂၀၉။ ဆီးကျန် ။ ။ ငရုတ်ကောင်းတစ်ကျပ်၊ မြင်းခွာရွက် ခြောက်နှစ်ကျပ်၊ အမှုန့်ပြု၊ ပျားရည်နှင့်တော၊ နံနက်ညဉ့် ဆီးကင်းခန့်စားပါ။ (မြင်းခွာရွက်ဆေးလုံးများ ရောင်းနေကြပြီ)

၂၁၀။ ဆီးချုပ် ။ ။ ကညွတ်ဥကို ရေနှင့် ငါးခွက်တစ်ခွက်ဟင် ကျန်အောင်ကျို၊ ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြားနှင့် ရောသောက်ပါ။

၂၁၁။ ဆီးချုပ် ။ ။ သံပရာသီးကို နှစ်ခြမ်းခွဲ အစေ့ထုတ်၊ ယမ်းစိမ်းထည့်ပြန်စပ်၊ မီးသွေးပေါ်တွင်တင် ပူလာသော အခါ ချက်တိုင်အနီးနားတွင် ပွတ်ပေးပါ။

၂၁၂။ ဆီးချုပ် ။ ။ ငဖြူကြီးအစေးနှင့် ဆူးဖြူခေါက်အမှုန့်ကို ရောကြိတ်ပြီး ချက်သေးပတ်လည်တွင်လည်းကောင်း၊ ဆီးခုံတွင်လည်းကောင်း လူးပေးပါက ဆီးရွင်လာပါ လိမ့်မည်။

၂၁၃။ ဆီးချုပ် ကျင်ချုပ် ။ ။ ကျွန်းပင်အသီးကို စေးလာအောင် ကြိတ်ပြီး ချက်မှာအုံပေးပါ။

၂၁၄။ ဆီးချုပ် ဆီးအောင့် ။ ။ တရုတ် စကားပွင့် အနီကို အခြောက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ခြောက် အဖြစ်ခတ်၍ သောက်ပါ။

၂၁၅။ ဆီးချုပ် ဝမ်းချုပ် ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးနှင့် ကန့်ကလာရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ ထန်းလျက်ချိုရံခတ်ပြီး ဆား ၄ ရွေး၊ ဆေးရည် တစ်ကျပ်နှင့်စပ်၍ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ (ကျိဉ်)

၂၁၆။ ဆီးချုပ် ဝမ်းချုပ် ။ ။ ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို ထန်းလျက်နှင့် စားပါ။

၂၁၇။ ဆီးချုပ် ဝမ်းချုပ် ။ ။ မြင်းခွာရွက်မှုန့်ကို မှီဝဲပါ။ ပျောက်၏။

၂၁၈။ ဆီး၊ ဝမ်းချုပ် ။ ။ ကန့်ကလာတစ်ပင်လုံး ပြုတ်၍ သကြားနှင့် ဆားခတ်သောက်၊ ပျောက်၏။

၂၁၉။ ဆီး၊ ဝမ်းချုပ် ။ ။ (ဆားနှင့် နနွင်း) ချားရင်းသီး၊ တညင်းသီး အလွန်အမင်းစားမိ၍ ဝမ်းဝမ်းလေချုပ် အထက်မလှန် အောက်မလှော့ဖြစ်နေလျှင် (ဆားနှင့်



www.burmeseclassic.com

နန္ဒင်းစိမ်း) နှစ်ကျပ်သားစီရောစပ်မွေ့၍ သုံးကြိမ်ဆက် တိုက်ပါ။ ဓာတ်တစ်ခါသက်ပြီး ပျို့အန်မူ မရှိတော့ဘဲ သက်သာလာပါလိမ့်မည်။ နောက်နေ့တွင် ဆားနှင့် နန္ဒင်းစိမ်း အကျက်လှော် တစ်ဖူးသားခန့် နံနက်ခင်းမှာ စားပါ။ ဆီးဝမ်းလေ မှန်လာပါလိမ့်မည်။ (ထောင်စွန်း သမားထော် ဦးတုထားလက်တွေ)

၂၂၀။ ဆီးချို ။ ။ တညင်းသီးဆားစိမ် အရည်ကို သောက်ပါ။ (ဆီးချိုရောဂါ ဟူသည်မှာ အမျိုးအစားများလှသည်။ ဆီးလွန်၍ အနံ့မရှိသော ရေငတ်သည့် ဆီးချိုများအတွက် သာ ကောင်းသည်။ အခြားဆီးချိုများအတွက် အကျိုး မပြုပါ။

၂၂၁။ ဆီးချို ။ ။ ငှက်ပျောပွင့်ကို ချက်ပြုတ်၍ စားပေးပါ။ (ဆဆကြီး ဦးတုအောင်၊ စစ်တွေ၊ သမားထော် ဘုရား ၆/၁၁)

၂၂၂။ ဆီးချို ။ ။ ဆူးဖြူရွက် အညွန့်နုကို ခုနစ်ရက်တိုင်အောင် နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် တစ်တိုလာစီ (တစ်ကျပ် သား) သကြားခဲရော၍စားပါ။

၂၂၃။ ဆီးချို ။ ။ တောကြက်မောက်ဆားနှင့် ပျားရည်သင့်ရုံ သောက်။

၂၂၄။ ဆီးချို ။ ။ ဆူးဖြူသီးအစေ့ကို စားပါ။

၂၂၅။ ဆီးချို ။ ။ ညောင်ခြေထောက် အခေါက်ကို ထက်ဝက်ခန့် ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါ။ ခွန်အားဗလများ တိုးလာပါ လိမ့်မည်။

၂၂၆။ ဆီးချို ။ ။ တမာခေါက်ကိုပြုတ်၍ နံနက်စောစောရက်များစွာ ဆက်၍ သောက်ပါ။

၂၂၇။ ဆီးချို ။ ။ ဆီးလွန်ဆီးများ ဆီးချိုခြင်းများကြောင့် ဦးနှောက်ကြောများ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့ သော် (ကန့်ပလူဥ) ကို ဘိန်းနည်းနည်းထည့်၍ ပေး သင့်၏။

၂၂၈။ ဆီးချို ။ ။ ခံတက်ခေါက်ကို လေးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သောက်ပါ။

၂၂၉။ ဆီးဆေးဝိဇ္ဇာကြီး ။ ။ ကျွန်းပင်အခေါက်၊ တရုတ်စကား ခေါက်၊ တောကြက်မောက် ပဉ္စငါးပါးကျိုသုံးပါး ၁၀ကျပ် သားစီစု၊ သနပ်ခါးရွက် ၅ ကျပ်သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်ဖတ်သားစီ ကြော်နှစ်လုံးသွေး၍ ရသမျှအရည် အထက်ပါဆေးစုအတိုင်း ရေတစ်မိသာထည့်၍ သုံးပုံ တစ်ပုံကျအောင်ကျို၊ ညနံနက် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့်သောက် (အကျိုး) ဆီးနည်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက်၊ ဆီးကျန်၊ ရိဖြူ၊ ရိနီဆင်း၊ ကျောက်တည်ပျောက်နေကျ ဆေးဝိဇ္ဇာတည်း။ (သမားထော်စာစောင်၊ ထီးချိုင့်ဒုတိန်း)။

၂၃၀။ ဆီးထိန်းချုပ်မရခြင်း ။ ။ ကုက္ကိုစေ့မှန်ကို သကြားနှင့် နိုင်းချင်းထည့်၍ တစ်ခါစား ၉ ပဲသား နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် မှိဝဲပါ။

၂၃၁။ ဆီး (ဒူလာသရောနာ) ။ ။ “ကျင်ချောင်းကိုက်ပြီး ဆီးနှင့်ရော၍ အဖြူဖတ်များ ထွက်ကျသော ဝေဒနာကို ဒူလာသရောနာခေါ်သည်”။ ကျောက်ဖရုံသီးအနွံသင်၊ အုနှင့်အသားကို အရည်ညှစ်ယူ၊ ဆားခဲကို မီးရိုနှစ်ပြီး လျှင် ထိုအရည်ထဲမှာချ၍ သောက်လေ။ ချွတ်ဆင်းသော ရောဂါလျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။



www.burmeseclassic.com

- ၂၃၂။ ဆီး (ဒုလ္လာသရောရာ) ။ ။ ဆီးသွားလျှင် ဆန်ကွဲကဲ့သို့ ပါသောရောဂါပျောက်ကင်းရန် ကုလားမျက်စိအမြစ်တို့ဖြင့် အုပ်၍စည်းရမည်။ (သမားတော်စာစောင် ၈/၆)
- ၂၃၃။ ဆီးနည်း ။ ။ ကြိပုပ်အရည်ကို သောက်ပါ။ အလွန်ဆီးရွှင်ပါသည်။
- ၂၃၄။ ဆီးနှစ်ကျသော် ။ ။ သင်္ဘောရွက် သုံးရွက်၊ ထန်းလျက် ၃ ခဲ၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၊ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၊ တစ်နေ့လုံးသောက်။
- ၂၃၅။ ဆီးပူ ။ ။ ငှက်ပျောသီးအမှည့် စားပါ။ လျင်စွာ အေးငြိမ်း၍ ပျောက်ကင်း၏။
- ၂၃၆။ ဆီးပူ ။ ။ ဆီးသွားသောအခါ ပူလိုက်တာ၊ စားပါဘူးသီးပြုတ်။
- ၂၃၇။ ဆီးပူ ။ ။ ကြက်သွန်နီ အရည်ညှစ်၍ သကြားနှင့် ရှာလပတ်ရည် လုပ်ဆွဲကပ်ပါ။
- ၂၃၈။ ဆီးပူ ဆီးအောင့် ။ ။ ကျောက်ဖရုံသီးကို ထိပ်က အပေါက်ဖောက်၍ သကြားဝင်သလောက်သွင်း၊ သကြားအရည်ဖြစ်သော် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှင့် တစ်နေ့တစ်လုံးကျသောက်။
- ၂၃၉။ ဆီးပူ ဆီးအောင့် ။ ။ ခရောပင် ပဉ္စငါးပါးကို စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီထည့်၍ သုံးခွက် နှစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဒိုဗာလာသကြားထည့်၍ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးနံနက်တစ်ခါ၊ အိပ်ရာဝင်တစ်ခါသောက်ပါ။
- ၂၄၀။ ဆီးပူ ဆီးအောင့် ။ ။ ကညွတ်ဥ (ရှဉ့်မတက်) ကို သကြားခဲ သို့မဟုတ် ပျားရည်ရောစပ်၍ စားပါ။

- ၂၄၁။ ဆီးပူညောင်းကျ ။ ။ ရေကညိုကို ဟင်းချက်စားပါ တို့စားပါ။ အရည်ညှစ်၍ သကြားနှင့်သောက်ပါ။
- ၂၄၂။ ဆီးပုပ်ရောဂါ ။ ။ ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်ကို ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည်၊ ရောနှင့် နယ်စပ်ပြီးစားပါ။
- ၂၄၃။ ဆီးမထွက်လျှင် ။ ။ ဆီးအိမ်အတွင်း ဆီးရှိပါလျက် ဆီးမထွက်သော် ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊ မန်ကျည်းရွက် သုံးမျိုးကို ညက်စွာကြိတ်၊ ဆန်မှုန့်ညက်နှင့် ဖျော်ပြီး ဆီးနံပေါ်တင်၍ထား။ ၁၅ မိနစ်အတွင်း ဆီးကျဆင်း၏။
- ၂၄၄။ ဆီးမထွက်လျှင် ။ ။ လက်ဖက်ခေါင်းပုပ် ရေစိမ့်ပြီး တိုက်ပေးပါ။
- ၂၄၅။ ဆီးလွန်ရောဂါ ။ ။ ငှက်ပျောသီးအမှည့်၊ ဥမွန်ဥ၊ ရှဉ့်မတက်ဥ၊ ယင်းသုံးပါးကို အမှုန့်ပြု၍သောက်။
- ၂၄၆။ ဆီးလွန်ရောဂါ ။ ။ ငှက်ပျောသီးအမှည့်၊ ဆီးဖြူသီးမှည့် ညှစ်၍ရသောအရည်၊ ပျားရည်၊ သကြားတို့ကိုရော၍စား။
- ၂၄၇။ ဆီးလွန်ရောဂါ ။ ။ ထန်းလျက်တွင် ရှိန်းခိုနှင့် ကြက်သွန်နီ ၈ ပဲစီထည့်၍စား။
- ၂၄၈။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ကုန်းထိကရုံးအရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ ဆီးခုံကိုအုံပေးပါ။
- ၂၄၉။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ လူဥ္စသော်လည်းကောင်း၊ ကျွဲနွားဥ္စသော်လည်းကောင်း ဆီးအောင့်ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့သော် ကုလားမျက်စိအနွယ်ဖြင့် ခါးကိုပတ်၍ထားတတ်ကြသည်။ (သမားတော် စာစောင် ၈/၆)
- ၂၅၀။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ကြွေမီးဖုတ်နှင့် သံပရာဖျော်၍သောက်။
- ၂၅၁။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ကြွေတစ်လုံးနှင့် ခဲတက်ခေါက်နိုင်ချင်းကြိတ်၊ သံပရာရည်နှင့်သောက်။

၂၅၂။ ဆီးအောင့်သော်။ ။ ကုက္ကိုဖြင့် ၃ မူးသားကို သကြားအနည်းငယ် ထည့်၍ ရေစိမ့်ထားပြီး အဝတ်နှင့်စစ်၍ သောက်ပါ။

၂၅၃။ ဆီးအောင့်သော်။ ။ ကုက္ကိုစေ့ကို ဒိန်ချဉ်နှင့်ရောသောက်ပါ။

၂၅၄။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ကုက္ကိုရွက်စိမ်း သတ္တုရည်ကို သကြားခတ်သောက်ပါ။

၂၅၅။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ဂုံညင်းဆန်၊ မုန်ညင်းဆန်၊ ပရနုဝါ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ကန့်ချုပ်ဖြူ၊ တစ်ကျပ်သားစိ အညက်ကြိတ်၊ ဟင်းခါးချက်၍သောက်၊ ကျား၊ မ ပျောက်နေကျဆေး။

၂၅၆။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ကျီးအာမြစ်၊ နန္ဒင်းတက်၊ ကြစုသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး အမျှစုလျက် မညက်တညက်ထောင်း၍ ကျီးအာဥနှင့် ရောပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကို ပျားရည်နှင့် ရောသောက်ပါ။

၂၅၇။ ဆီးအောင့်သော် ။ ။ ကန့်ကလာပြုတ်ရည်တွင် သကြားရောမွှေပြီး ရောဂါအင်အား လူအင်အားကို ချိန်ဆပြီး သောက်ကြည့်ပါ။

၂၅၈။ ဆံပင်တွင် အမာရွတ်ပျောက် ။ ။ ဆံကေသာလိမ်းဆေး ၂၆၄ ကြည့်ပါ။

၂၅၉။ ဆံပင်ကျွတ်၊ ထိပ်ပြောင် ။ ။ ဆံကေသာလိမ်းဆေး ၂၆၄ ကြည့်ပါ။

၂၆၀။ ဆံပင်တွင် အနာပေါက် ။ ။ ဆံကေသာ လိမ်းဆေး ၂၆၄။

၂၆၁။ ဆံပင်တွင် ဇောက်သန်းရှိလျှင် ။ ။ ဆံကေသာလိမ်းဆေး ၂၆၄။

၂၆၂။ ဆံပင်သန်ဆေး ။ ။ ဆံကေသာလိမ်းဆေး ၂၆၄။

၂၆၃။ ဆံကေသာလိမ်းဆေး ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ပဉ္စကန်သီး၊ ကုမ်းရွက် ကျသုံးပါးဆတုသမအောင်ကြိတ်၊ အရည်

ညှစ်ယူထား၊ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် အုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီဖြင့် နာနာပွတ်ပြီး ဤဆေးရည်ကို အရေပြားထဲသို့ စိမ့်ဝင်ရန် လိမ်းပေးပါ။ ဦးခေါင်းအမာရွတ်ပျောက်၏။ (လက်တွေ့) ထိပ်ပြောင်ဆံပင်ပေါက် ဆံပင်သန်၊ ဇောက်သန်းပျောက်၊ ဆံပင်ကျွတ်ပျောက်၏။ ဤနည်းဖြင့် ဖော်စပ်ကြော်ငြာ ရောင်းချနေကြသည်။ အမှန်တကယ်လည်း ကောင်းလှပါသည်။

၂၆၄။ ဆံပင်ကောင်းဆေး ။ ။ ဆူးပန်းစေ့နှင့် ဆူးဖြူခေါက်တို့ကို အညီအမျှစိယူ၍ မီးရှို့ပြာချ၊ ထိုပြာကို စံပယ်ဆီ (အုန်းဆီ) နှင့် ရော၍လိမ်း၊ ဆံပင်များ နူးညံ့ ပျော့ပျောင်း၍ ဆံပင်အလွန်သန် အလွန်ကောင်း၏။

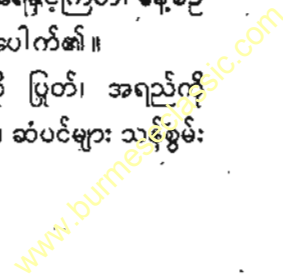
၂၆၅။ ဆံပင်ဖြူစားဆေး ။ ။ ဆံပင်ဖြူလျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်၊ နှမ်းနက် ဆတုအမှုန့်ဖြူ၊ တစ်လပြည့်အောင်စားပြီး နွားနို့ကို မှဲ့ဝဲလျှင် ဆံကေသာနက်မှောင်၍ အားအင်ပြည့် ပြီးလာမည်။

၂၆၆။ ဆံပင်ဖြူသော် ။ ။ ဒန္တသုခတစ်ပင်လုံးပြုတ်ရည်နှင့် မကြာမကြာ ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။

၂၆၇။ ဆံပင်ဖြူနက် ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကိုသွေး၍ ဦးခေါင်း တစ်ခုလုံး လိမ်းပေးပါ။ ၁၄ ရက်အတွင်း နက်ပါသည်။

၂၆၈။ ဆံပင်ပေါက်ဆေး ။ ။ သံပရာစေ့ကို ရေနှင့်ကြိတ်၊ နေ့စဉ် ဆံပင်ကိုလိမ်းပေးပါ။ ဆံပင်ပြန်ပေါက်၏။

၂၆၉။ ဆံပင်သန်ရန် ။ ။ တညင်းရွက်ကို ပြုတ်၊ အရည်ကို ခေါင်းလျှော်ရည်ဖြင့်ရောလျှော်ပါ။ ဆံပင်များ သန်စွမ်းစေ၏။



၂၇၀။ ဆင်စုလည်ပြတ်နာ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ကိုသွေး၍ ၎င်းအနာမှာ မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။ (၁၉၃၆ ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ထုတ် မြဝတီမဂ္ဂဇင်း၊ ဆရာစုနိုးညွန့်ဆွေ၏ ဆောင်းပါးမှ ဆရာကြီး ဦးဂုဏ်သင်္ဂဟီ၏ကျမ်း)

၂၇၁။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ်ကို ဆန်ပုံးရည်ဖြင့် သွေး၍ ပါးပါးလိမ်းပေးပါ။

၂၇၂။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ (သောက်ဆေး) ။ ။ ငဖြူကြီးရွက် နှင့် သိန္ဓော့ကိုဆတူပြု၍ မြေအိုးအဝကျယ်တွင် ထည့်၍ အိုးဝကိုပိတ်ပြီးမီးဖြင့် ကျွမ်းအောင်ဖုတ်ပါ။ ထိုပြာနှင့် ဒိန်ချဉ်ရည်ကိုရော၍ သောက်ပါက ဆင်ခြေထောက် ရောဂါပျောက်၏။

၂၇၃။ ဆုံဆို့နာ ။ ။ တမာခေါက်၊ ကွမ်းသီး၊ ထုံး၊ ရှားစေး တစ်ကျပ်သားစီ ကြိတ်၍ ကွမ်းရွက်တွင် သင့်ရုံထည့်ပြီး ငုံပေးပါ။

၂၇၄။ ဆုံဆို့နာ ။ ။ သင်္ဘောသီးအစိမ်းကို လက်သုပ်လုပ်စားပါ။ အခွံကိုလှီးမပစ်ရပါ။ (ထို့ပြင်) သင်္ဘောသီးစိမ်း သင့်လျော်ရုံမျှ အခွံပါလှီးပြီး ဆားထည့်မီးဖုတ် ပြာကျ လျှင် ညက်စွာထောင်း၍ မကြာခဏလျက်ပေးပါ။

(၃)

၂၇၅။ ညောင်းကျရောဂါ ။ ။ ညောင်းကျရောဂါသည် မကြာခဏ ဆီးချုပ်၏။ ထိုအခါ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ်ရည်ကို နွေးနွေး ကျိုပြီး မကြာခဏသောက်ပေးပါ။ ဆီးများစွာ လိုက်လာ ပြီး မကြာမီ ပျောက်ကင်း၏။

၂၇၆။ ညောင်းကျရောဂါ ။ ။ ကြံရည်နှင့် ဆီးဖြူသီးရည်ရော၍ သောက်၊ ပျောက်ကင်း၏။

၂၇၇။ ညောင်းကျရောဂါ ။ ။ ဆိတ်နို့ဖြင့် လုပ်သော ဒိန်ချဉ်ရည်မှာ ကုက္ကိုစေ့ဆီ ၃ စက်မှ ၇ စက်အထိ ချ၍ နေ့အချိန် ၃ ကြိမ်လောက်သောက်၊ တစ်ခွက်နှစ်ခွက် သောက်ရုံမျှ ဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။

၂၇၈။ ညောင်းကျရောဂါ ။ ။ (သွေးညောင်းကျသော်)ဒန်းရွက်ကို အညက်ကြိတ်၍ ညှစ်ယူပြီး သကြားနှင့် တိုက်ကျွေး နိုင်ပါသည်။

၂၇၉။ ညောင်းညှာကိုက်ခဲ ။ ။ မြင်းခွာရွက်ကို ဆီးဖြူခေါက်နှင့် ရော၍ ဘေးအတန်ထည့်၊ မြေအိုးသစ်နှင့် သုံးခွက်တစ် ခွက်တင်ကျို၍ နံနက်တိုင်းသောက်ပါ။

၂၈၀။ ညှင်းပေါက်လျှင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်ကို လိမ်းပေးပါ။

၂၈၁။ ညှင်းပေါက်လျှင် ။ ။ ဂုံမင်းသီး၊ နှမ်းလုံးကြိုင်သီး၊ အလေးချိန်တူ ကျွမ်းအောင်မီးဖုတ်၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော်လိမ်းလေ။

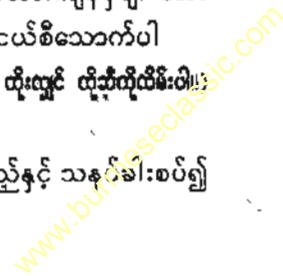
၂၈၂။ ညှင်းပေါက်လျှင် ။ ။ သံပြားကိုရဲနေအောင် မီးဖုတ်၍ တန့်ကျွဲစေ့ အမှုန့်ကြိတ်ပြီး သံပြားပေါ် တင်လှော်၊ သံပရာရည်နှင့် ဖျော်လိမ်းလေ။

၂၈၃။ ညှက်ကောင်းရန် ။ ။ (သတိပညာ အားတိုးဆေး)မြင်းခွာ ရွက် သတ္တုရည် တစ်ဆယ်သားတွင် နှမ်းဆီ ငါးကျပ်သား ရော၍ ဖီးညှင်းညှင်းနှင့်ချက်၊ ဆီသားကျန်မှချ၊ အေး လျှင်စစ်ထား ထိုဆီကို အနည်းငယ်စီသောက်ပါ

(ကမ်းခြားထောင့် ထိုးထွင် ထိုဆီထိုထိမ်းပါ။)

(၁)

၂၈၄။ တင်းတိပ် ။ ။ ဒန္တသုခ အရွက်စိမ်းရည်နှင့် သနပ်ခါးစပ်၍ အိပ်ရာဝင်တိုင်း လူး၍အိပ်ပါ။



- ၂၈၅။ တင်းတိပ် ။ ။ ဂုံမင်းသီး၊ နှမ်းလုံးကြိုင်သီး အလေးချိန်တူ ကျွမ်းအောင်မီးဖုတ်၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် ဖျော်၍ လိမ်းပါ။
- ၂၈၆။ တင်းတိပ် ။ ။ နန္ဒင်းနှင့် ငဖြူကြီးအစေးကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၂၈၇။ တိမ်းသလ္လာဆေး ။ ။ ယမ်းစိမ်းနှင့် ကုက္ကိုစေ့ဆန်သုံးမတ်စီ ကို ကျောက်ဆုံမှာထောင်း၍ အဝတ်ဖြင့်ချ၍ယူပါ။ အမှုန့်ကို ကုက္ကိုရွက် သတ္တုရည်နှင့် ဖျော်၍ ၂ ရက် ၃ ရက်မှာ ဆက်၍ဆက်၍ ကြိတ်ပါ။ ယင်းကို မျက်စဉ်းတံ (ကွမ်းရိုး) ဖြင့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးရပါသည်။ တိမ်ရောဂါပြတ်ကျ၍ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

(ဆ)

- ၂၈၈။ ထိခိုက်ရှုနာ ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ပျားရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါ။
- ၂၈၉။ ထိခိုက်ရှုနာ ။ ။ ကုက္ကိုမြစ်ခေါက်ကို အရိပ်ထဲမှာ သွေစေ၍ အမှုန့်ပြု၊ ထိခိုက်ရှုနာမှာ လိမ်းကျပေးပါ။ အမြန်ပျောက်၏။
- ၂၉၀။ ထိပ်ကပ်နာ ။ ။ ကျွဲတညင်းသီး တစ်ကျပ်၊ ချီးသီးတစ်ကျပ်၊ ရှိန်းခိုတစ်ကျပ်အမှုန့်ပြု၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရှုပေးပါ။
- ၂၉၁။ ထိပ်ကပ်နာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်ကို ခဏခဏ ရှုပေးပါ။
- ၂၉၂။ ထိပ်ကပ်နာ ။ ။ ငဖြူကြီး အသား၊ လဲလှသား၊ မိချောင်းနွယ်၊ ယင်းသုံးပါးကိုစဉ်း၍ ဆေးရွက်နှင့် စပ်၊ သနပ်ဖက်နှင့် လိပ်ပြီးသောက်ပါ။ နှာခေါင်းမှ အခိုးထွက်ရမည်။

- ၂၉၃။ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ ။ ။ ချင်းရည် ၂ ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၁၂ ပဲသား၊ ဆားတစ်ကျပ်သား အမှုန့်ပြုပြီး နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်းပါ။
- ၂၉၄။ ထုံကျဉ်နာပျောက် ။ ။ (မျက်ဖြင့် ရင်လိမ်းဆေး) “သက်ရင်း၊ အော်လဲ၊ ဆေးပုလဲ” စာဆိုအရ-သက်ရင်း မြစ်ခေါက်၊ အော်လဲခေါက်၊ ဆေးပုလဲတစ်ကျပ်သားစီ စုပါ။ နောက်ထပ် ခံတက် ၆ ကျပ်၊ မင်းကိုကာ ၆ ကျပ်တို့ကိုပါ မှုန့်အောင်ထောင်း၊ ပျားရည် (မရလျှင်) သကာရည် ၁၅ ကျပ်သားနှင့် တေ၍စားပါ။
- ၂၉၅။ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ ။ ။ ငရွက်၊ ဥနွဲရွက်၊ သင်္ဘောမဲဇလီအမျှစီ ကြခတ်ဝါးစိမ်းတွင် အတော်ထည့်၍ ဖုတ်၊ လက်ဖက်ရည် လုပ်၍သောက်လေ။
- ၂၉၆။ ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ ။ ။ ဆီးဖြူသီးခြောက်၊ ဖန်ခါးသီးခြောက်၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ ကန်ချုပ်နီ၊ နွားမြေရင်း၊ ဖာလာ၊ အိပ်မွေသီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံဆတူစု၊ ဆေးသားတစ်ကျပ်လျှင် သကြားအဝက်သားထည့်၍ သုံးဆောင်ပါ။ မိုးအခါ ပျားရည်နှင့် နံနက်တစ်ခါ ညတစ်ခါ သုံးဆောင်ပါ။
- ၂၉၇။ ထုံနဖို ။ ။ မန်ကျည်းမှည့်၊ ထန်းလျက်၊ တရုတ်စကား နိမြစ် (၁၅ ကျပ်သားစီ) စမုန်မျိုးငါးပါးလေးပဲသားစီ၊ ဇာတိပျိုလိသီးတစ်လုံး၊ ကြောပုပ်၊ အလိုကျူ လေးပဲသား စီကျိ၍ နံနက်ညည လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးကျ သောက်ပါလေ။
- ၂၉၈။ ဒူလာတေဆေး ။ ။ ကြက်သွန်နီ၊ ထန်းပိုထန်းလျက် မန်ကျည်းမှည့် ၂၅ ကျပ်သားစီ၊ ဆား ၈ ပဲ၊ စမုန်မျိုး

ငါးပါး ၂ ပဲသားစီရောကြိတ်၊ ထောပတ်နှင့်နယ်၊
ဖန်ပုလင်းနှင့်ထား၊ ကွမ်းသီးလုံးခန့်စား။
ဓာတ်ချုပ်၊ လေဆန် လေပု၊ လေအောင်၊ ခါးအောင်
အကြောတင်စသော ရောဂါများပျောက်၏။

၂၂၃။ ဒုလ္လာပါဒရက် (စိမ်းဆေး) ။ ။ ငါးရုံပတူ တစ်ပင်မှ
အမြစ်ကို နှပ်နှပ်စဉ်း၊ ပုလင်းထဲထည့်၊ ထန်းလျက်
ငါးလုံးထုထည့်၊ ရေအပြည့်ထည့်ပြီး ဘူးဆို့ဆို့ (ပုလင်းကို
နေသုံးရက်လှန်းပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်နှင့်
တစ်ဝက်မှတစ်လုံးအထိ သောက်ပါ။ သောက်ပြီးတိုင်း
ထန်းလျက်တစ်လုံးထည့်၍ ရေပြည့်အောင် ထပ်ထည့်ပြီး
ပိတ်၍ အထက်ကအတိုင်းသောက်ပါ။ ဆီးဝမ်း
လေကောင်း၍ အညောင်းအညာ အကိုက်အခဲမရှိ၊
ကျန်းမာရွှင်လန်းနုပျိုစေ၏။

၃၀၀။ ဒုလ္လာပါဒရက် (မီးယပ်၊ ပိန်ခြောက်သောက်ရန်) ။ ။
ကြက်သွန်နီ၊ ထန်းဖိုထန်းလျက်၊ နွားနို့၊ မန်ကျည်းမှည့်
၂၅ ကျပ်သားစီစု၍ ဆား ၂၀ ကျပ်သားရောပြီး
အိုးသစ်တွင်ထည့်၊ စပါးထဲမှာ ၇ ရက်မြှုပ်ပြီး တစ်နေ့
စားပွဲနွန်းကြီးနှင့် တစ်နွန်းသောက်ပါ။

၃၀၁။ ဒုလ္လာ (ပိတ်ဝမ်း) ။ ။ (ဝမ်းချုပ်ပြီး အခွဲများ မကြာခဏ
အနည်းငယ်စီသွားသောအခါ) သံပရာ၊ ဆီဆားသုံးမျိုး
ရောပြီး သောက်ပါ။

၃၀၂။ ဒုလ္လာမီးယပ်ဆေး ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံးကို မားနှင့်
အဖျားဘက်ကလိုး၊ အခေါင်းလုပ်၊ ဘိန်း ၆ ရွေးသား
ထည့်၊ မီးကင်၊ မြေသင်းခဲကို အရည်ဖျော် အရည်ကြည်
အောင် ခေတ္တထား၊ ထိုရေကြည်ဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူမီးကင်

ကိုကြိတ်၊ ပဲနောက်စေ့ခန့်လုံး၍ထား၊ ရောဂါရှင်အား
ချင့်ချိန်၍ မြေသင်းခဲရေကြည်နှင့်တိုက်ပါ။ (မြေကြီးကို
မီးရဲအောင် ဖုတ်ထားသောမြေကို မြေသင်းခဲဟုခေါ်
သည်။)

၃၀၃။ ဒုလ္လာမီးယပ်ဆေး ။ ။ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ ဥသျှစ်မြစ်၊
ခင်ပုပ်မြစ်၊ သနပ်ခါးမြစ်တို့ကို ဆတူစပ်၍ ငါးခွက်
တစ်ခွက်တင်ကျို၊ ထန်းလျက်ဖြင့်စိမ်သောက်ပါ။

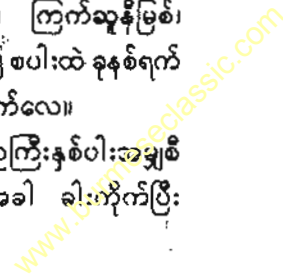
၃၀၄။ ဒုလ္လာမီးယပ် (မန်ကျည်းမှည့်ချက်ဆေး) ။ ။ မန်ကျည်း
မှည့်၊ ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သားစီ၊ စမုန်မျိုးငါးပါး
လေးပဲစီး၊ ပွေးကိုင်း ၅ ကျပ်သား၊ ယင်းနှစ်ပါးကို
အမှုန့်ထောင်းပြီးတော့၊ မတူးမချစ်အောင်ချက်၊ (ဆေး
အကျိုး) နံနက်ည ကြော့နွန်းကြီးတစ်နွန်းစီစားပါလေ၊
အညောင်းအညာ အကိုက်အခဲ ဒုလ္လာမီးယပ် လေဝမ်း
အားလုံးကောင်း၏။

၃၀၅။ ဒုလ္လာမြင်းသရိုက် ။ ။ ဆီးဖြူသီး စားပေးပါ။

၃၀၆။ ဒုလ္လာသရောနာ ။ ။ ကနဖောရွက်ကို ထောင်းထု
အရည်ညှစ်၍ နွားနို့နှင့်သောက် (အမျိုးသမီးများ
အဖြူအခွဲ ကျဆင်းသော ရောဂါလည်း ဒုလ္လာသရောနာ
မျိုးဖြစ်သည်။)

၃၀၇။ ဒုလ္လာသရောနာ ။ ။ ကင်ပွန်းမြစ်၊ ကြက်ဆူနီမြစ်၊
ထန်းမြစ်သုံးပါးကို ထန်းရည်နှင့်ရော၍ စပါးထဲ ခုနစ်ရက်
မြှုပ်၊ ညဉ့်နံနက် တစ်ကြိမ်စီသောက်လေ။

၃၀၈။ ဒုလ္လာသရောနာ ။ ။ ဆီးဖြူသီး၊ နနွင်းဥကြီးနှစ်ပါးအမျှစီ
ကြိတ်၍ စားပါ။ (ဆီးသွားသောအခါ ခါးကိုက်ပြီး
အဖြူဖတ်များပါသောရောဂါ)။



၃၀၉။ ခုလာသွေးဝမ်းကျ ။ ။ ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ငါးရှဉ့်သားနှင့် ချက်စားပါ။ ဒိဋ္ဌပျောက်၏။

၃၁၀။ ခုလာ (အညောင်းအကိုက်) ။ ။ ငါးရှဉ့်ပနီ မီးကင်ခြောက်တို့ ဆီးဖြူသီးခြောက်ထည့်၍ နူးအောင်ပြုတ်ပြီး ကြက်သွန်ဖြူနီ၊ နှမ်းဆီနှင့် မကြာမကြာကြော်ချက်စားပါ။

၃၁၁။ ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါ ။ ။ ခရာရွက်ကို ဆီသုတ်၍ မီးကင်ပြီး ခပ်နွေးနွေးကပ်၍ စည်းပေးပါ။

၃၁၂။ ဒူးဆစ်ကိုက် ။ ။ ဒူးခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ အဆစ်ကျေး၍ ဆန့်မရခြင်းဖြစ်ပါက “ငဖြူကြီးအစေး” သုံးရက်ဆက်၍ လိမ်းနယ်ပေးပါ။

၃၁၃။ ဒဏ် ။ ။ ထိခိုက် တွင်းကြောဒဏ်တို့ကို “ထုံးစုနွင်း” ရောစပ် လိမ်းပေးပါ။

၃၁၄။ ဒဏ်ကြော ။ ။ ဒဏ်ကြောအတွင်းကြောတို့ကို “ဆားကြပ်ထုပ်” ထိုးပေးလေ။

၃၁၅။ ဒဏ်ကြော (အတွင်းကြော) ။ ။ ငါးပိကောင် အသား ၁၀ သား၊ ခရမ်းစပ်မြစ် ၁၀ သား၊ ရွှံ့ပုပ် ၁၀ သား၊ မြင်းချေး ၁၀ သား၊ ယင်းလေးပါးကို သံပရာရည်၊ ပုံးရည်ထည့်၊ အဝတ်စည်း၊ ကြပ်ထုပ်တင်ပြီး မီးနွေးနွေး ထိုး၍ပေးပါ။ (ရင်ဘတ်နား၊ ဆေးထိုးရင်ကျပ်၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ပါ ပျောက်ကင်းပါသည်။)

(ဘေးသန္ဓေထိစုံ အဘိဓာန်)



၃၁၆။ ဓမ္မတာထိန်ကျန်သူ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ဟင်းခါးချက်၍ လှိုင်လှိုင်ကြီး တာဝသောက်ပေးပါ။ ငါးပိနှင့် တို့စားပါ။

၃၁၇။ ဓာတ်ချုပ် ။ ။ ထန်းလျက် မန်ကျည်းကို ဆားမြက်မြက်ထည့်၍ တေပြီးစားလျှင် ဝမ်းသက်၏။



နားရောဂါအမျိုးမျိုး

၃၁၈။ နားရောဂါများ ။ ။ ဟင်းဂလာနားကျပ်ဆီကိုသုံးပါ။

၃၁၉။ နားရောဂါများ ။ ။ နားကိုက်၊ နားပြည်ယို၊ နားအူ၊ လေထွက်၊ နားလေး (ဟင်းဂလာအဖြူ လေးငါးရွက်ကို သန့်စင်အောင်လုပ်၍ လက်ဖဝါးပေါ်မှာ ပွတ်ခြေပြီး နားထဲသို့ အရည်ညှစ်ချပါ။ (အဖတ်မပါစေရ) ညှစ်ချပြီး တစ်မိနစ်လောက် ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ ထို့နောက် နားထဲမှ အရည်များ သွန်ချလိုက်ပါ ပျောက်၏။

၃၂၀။ နားရောဂါများ ။ ။ နားလေး၊ နားမကြားသူ၊ ကြိတ်မှန်ရွက် အရိပ်ခြောက်ကို အမှုန့်ထောင်း၍ နွားနို့နှင့် တစ်လ သောက်ပါ။ “အကျိုးထူးမည်” လုံးဝပျောက်ကင်းရန် တစ်နှစ်ပြည့်အောင်သောက်ပါ။ ဆွဲအ၊ သူ၊ သွားနဲ့သူ၊ မျက်စိမှုန်သူများအတွက်ပါ ကောင်း၏။

၃၂၁။ နားရောဂါများ ။ ။ (နားကိုက်၊ နားပင်း၊ နားပြည်ယို၊ နားလေထွက်) ဆိတ်ဖူးခုနစ်လွှာ ခုန်ညင်းစေ ခုနစ်စေ၊ ပဒိုင်းခုနစ်စေ၊ လင်းနေခုနစ်လွှာ ဤဆေးလေးပါးကို အမှုန့်ပြု (ပဒိုင်းသီးကို အညှာကဖြတ်၍ အစေ့ကိုထုတ်ပြီး ယခင်ဆေးမှုန့်များထည့်၊ နှမ်းဆီအနည်းငယ်ထပ်ထည့်) မီးဖိုပေါ်မှာ နွေးနွေးတင် တစ်နေ့ ၇ ကြိမ်နားကောင်းသို့ အစက်ချပေးပါ။

၂၂ နှစ် (အနုပညာ)

- ၂၂၂။ နားရောဂါများ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို ထုခြေ၍ ကြက်သီးနွေးဖျံဖြုတ်ပြီး ထိုဖြုတ်ရည်ကို နား၌ ဆေးကြောပေးခဲ့သော နားတွင်းရှိ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်၍ နားကိုက်နားနာများ ပျောက်၏။
- ၂၂၃။ နားကိုက် ။ ။ ကြက်သွန်နီကို မီးဖုတ်၊ အရည်နွေးနွေးနားထဲထည့် နားကိုက်ခြင်း ပျောက်၏။
- ၂၂၄။ နားကိုက် ။ ။ ပင်လယ်ကသစ်ပွင့် သတ္တုရည်ကို နားထဲသို့ ခတ်ပါ။
- ၂၂၅။ နားကိုက် ။ ။ ငဖြူကြီးပွင့်၊ ငဖြူကြီးရွက်နုနု ယင်းနှစ်မျိုး ဆတူစု ဆန်ပုံးရည်နှင့်ကြိတ် နှမ်းဆီနှင့် သိန္ဓော့အနည်းငယ်မျှထည့်၊ ယင်းဆေးဖုကို ရှားစောင်းကြီးအရိုးတွင် အပေါက်ဖောက်၍ သိပ်ထည့်ပြီး ထိုရှားစောင်းကို ငဖြူကြီးရွက်များနှင့် လှဲအောင်ပတ်ပြီး အပေါ်မှ မြေစေးနှင့် အဝတ်ဇော်မံပြီး မီးဖုတ်ပါ။ အပေါ်မှ နီလာလျှင် အတွင်းမှ ဆေးကိုထုတ်၍ နွေးနွေးကလေးဖြုတ်ပြီး နားတွင်ခတ်ပါ။ (နားနာလေထွက် ပြည်ယိုရောဂါများ ပျောက်၏။)
- ၂၂၆။ နားကိုက် ။ ။ မြန်မာ ကုက္ကိုရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ မီးဖြင့် နွေးစေပြီး နားတွင် ထည့်ပါ။
- ၂၂၇။ နားကိုက် ။ ။ ကုက္ကိုရွက်နှင့် သရက်ရွက်ကို မီးကင်၍ ပူနွေးနွေးခဲရုံမျှသာ နားမှာ ညှစ်ထည့်ပါ။
- ၂၂၈။ နားကိုက် ။ ။ တောင်မရိုးအစေးကို နှမ်းဆီနှင့်ရော၍ နားကျပ်ပေးပါ။
- ၂၂၉။ နားကိုက် ။ ။ မြန်မာကုက္ကိုစေ့ကို ထုထောင်း၍ မုန်ညင်းဆီ သို့မဟုတ် နှမ်းဆီဖြင့်ချက်ပါ။ နားကိုက်သောအခါ

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၂၂၃

- ဆီကြက်သီးနွေးဖြစ်အောင် ဇွန်းတွင်ထည့်၍ မီးပူပြုပြီး ခပ်နွေးနွေး တစ်စက် နှစ်စက် နားမှာထည့်ပါ။ ချက်ချင်း ပျောက်၏။
- ၂၂၀။ နားကိုက် ။ ။ ပန်းလိန်မြစ် သစ်ကြဲပိုးအပါး ကန့်ချုပ်နီ ထန်းလျှက် ထန်းစေ့ ပန်းနု သံစားဒုတ္တာ၊ ယင်းဆေးအစုကို ငဖြူကြီးအစေ့နှင့် ကြိတ်၊ နားနာလူးပေးပါ ပျောက်၏။
- ၂၂၁။ နားကိုက် ။ ။ ငဖြူကြီးရွက် ရင့်ရင့်ကို ထောပတ်သုတ်၍ မီးကင်ပြီးလျှင် အရည်ကိုညှစ်ယူပါ။ ယင်းအရည်ကို နားတွင်းသို့ အစက်ချပေးပါက နားကိုက် နားနာပျောက်၏။
- ၂၂၂။ နားကိုက် ။ ။ မန်းကျည်းပင်တွင် တွယ်၍ ပေါက်သော ဂှိုကို အညက်ကြိတ် နှမ်းဆီနှင့်ဖျော် ကြက်တောင်နှင့် ကျပ်ပေးပါ။
- ၂၂၃။ နားလေထွက် ။ ။ တရုတ်စကားပွင့်ကို နားတွင်ပိတ်ဆိုထားပါ။ အပွင့်ကို လျက်သုပ်လုပ်စားပါ။
- ၂၂၄။ နားလေထွက် ။ ။ နှမ်းဆီတစ်ဇွန်း နွားကျင်ငယ်ရည် ငါးဇွန်းတို့ကို မီးနှင့်ချက် တစ်ပွက်နှစ်ပွက်ဆူလျှင်ချ။ နားကျပ်တောင်နှင့် ကျပ်ပေးပါ။
- ၂၂၅။ နားအူလေထွက် ။ ။ သင်္ဘောရွက် မီးအုံး၍ အတိုအမြှုပ် လုပ်စားပါ။
- ၂၂၆။ ။ ။
- ၂၂၇။ နားကျပ်ဆီ ။ ။ ကြောင်လျှာမြစ်ကို ညက်အောင် အမှုန်ပြု နှမ်းဆီနှင့်ရောပြီး မီးတွင်းချက်၊ နားထဲသို့ ခပ်နွေးနွေး

ကျပ်ပေးပါ။ (နားလေး၊ နားအူ၊ နားပြည်ယို၊ နားလေထွက်၊ နားနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများ ကောင်းလှ၏။)

၃၃၈။ နားပြည်ယို ။ ။ ကျီးအာသီး ကြိတ်ဖတ်ကို အုန်းဆီနှင့် ရော၍ ကြက်တောင်နှင့်ကျပ်ပေးပါ။

၃၃၉။ နားပြည်ယို ။ ။ နှမ်းဆီ ၅ ကျပ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူ အနည်းငယ်၊ လေးညှင်းနှစ်ပွင့်ခန့် ထည့်ပြုတ်၍ နားတွင် ပူပူနွေးနွေးထည့်ပေးပါ။ နားပြည်ယို၊ နားထိုင်း၊ နားကိုက် ပျောက်၏။

၃၄၀။ နားပြည်ယို (လိမ်းဆေး) ။ ။ ပြည်ညောင်အခေါက်သီးသီး စိမ်းအရည် ၈ ပဲစီ ထိုဆေးနှစ်ပါး ပျားရည်နှင့် ဖျော်၍ နားပြည်ယိုသူကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

၃၄၁။ နားပြည်ယို ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်ကို နှမ်းဆီဖြင့် စပ် ပျားရည်အနည်းငယ်ထည့် နားတွင် ကျပ်ပေး။ နားပြည်ယို၊ နားကိုက်ပျောက်။

၃၄၂။ နားပြည်ယို ။ ။ ကုက္ကိုစေ့ အဆီ၌ ဆီးဖြူပွင့်ကို ထည့် ကြော်ပါ။ သင့်သောအချိန်မှာချ၍ အအေးခံထားပြီး စင်ကြယ်စွာစစ်၍ ပုလင်းထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ည၊ မနက် နှစ်စက် သုံးစက် နားမှာထည့်ပေးပါ။ အလျင် အမြန်ပျောက်၏။

၃၄၃။ နားပြည်ယို ။ ။ ကြက်သွန်နီအရည်ညှစ်၍ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ထည့်။

၃၄၄။ နားပြည်ယို ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက် အမှုန့်ကို အုန်းဆီစစ်စစ် မှာဖျော်၍ နားကျပ်ပါ။

၃၄၅။ နားပြည်ယို ။ ။ ငရွက်ကြောင်ပန်းရွက် နှစ်ပါးကို အရည် ညှစ်၍ နားကျပ်ပေးပါ။

၃၄၆။ နားပင်းနားလေး ။ ။ ကျည်းသီး ဆန်မှုန့်ကို ဝက်ချေးပနဲ သတ္တုရည်နှင့်ဖျော်၍ နားကျပ်ပါ။

၃၄၇။ နားပင်း ။ ။ တောကြက်မောက်ဆား ၃ ကျပ်သား နှမ်းဆီ ၆ ကျပ်သား၊ ရေ ၂၅ ကျပ်သားကို ဆီချက်သလိုချက် ပြီး နားကျပ်ပါ။ ရက်အနည်းငယ်နှင့် ပျောက်၏။

၃၄၈။ နားပင်း ။ ။ (သွေးငုပ်ကင်း၍ နားပင်းသောရောဂါ) ကြောင်လျှာသီးကို သံပရာရည်နှင့်သုပ်စား၊ ပုစွန်တုပ် မီးဖုတ် ရှောက်သီးနှင့်သုပ်စား၊ နောက်ထပ်ဆီထမင်းကို စား၊ နှမ်းဆီနှင့် နားကိုကျပ်ပေးပါ။ နားပင်းရောဂါ ပျောက်၏။ (ကန့်ကလာရွက်ကို သံပရာရည်နှင့် စိတ် ကြိုက်သုပ်စားပါ) နားလေထွက် ကောင်းလှ၏။

၃၄၉။ နား၌ပိုးကောင်ဝင် ။ ။ ခရမ်းကစော့သီးကို မီးရှို့ပြီး အခိုးခံ၊ မုန်ညှင်းဆီနှင့် နားကိုကျပ်။

၃၅၀။ နားတွင်းအနာ ။ ။ ကြောင်လျှာမြစ်အမှုန့် “ညက်” ကို နှမ်းဆီနှင့် မီးတွင်ချက်၊ ခပ်နွေးနွေးကျပ်ပေးပါ။ နားရောဂါမှန်သမျှ ကောင်း၏။

၃၅၁။ နားတွင်းအနာ ။ ။ နားတွင်းကော်မိ၍ အနာဒဏ်ရာရလျှင် ဟင်းဂလာ အဖြူရည် ညှစ်ထည့်ပေးပါ။ အတော်အတန် စပ်ပါသည်။ မခံနိုင်အောင်စပ်လျှင် လူနို့ရည်အနည်းငယ် နားထဲသို့ ခပ်ထည့်ပါ။ ချက်ချင်းပျောက်ပါသည်။ သို့မဟုတ် စွန်လက်သည်းပင်အရွက်ကို အရည်ညှစ်၍ ခတ်ပါ။ အစပ်ပြယ်သွားပါသည်။

၃၅၂။ နှုနာရောဂါ ။ ။ ကုက္ကိုခေါက်မှုန့် သုံးမတ်သား ငရုတ်ကောင်း မှန် တစ်မူးသားတို့ကို သမအောင် သွေး၍ ရေနှင့်သောက်

ပါ (ရက် ၄၀ ထိတဆက်တည်းသောက်လျှင် မည်မျှ
ပင် ဖောက်ပြန်သော သွေးဖြစ်စေ စင်ကြယ်ရပါမည်။)
နုနာ၊ ယားနာ၊ အဖအပိမ့်အတွက် အလွန်တရာ
အစွမ်းထက်ပါသည်။

၃၅၃။ နို့ဓွေးနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် တစ်ပင်လုံးကို ဖယောင်းသား
ကျအောင်ကြိတ်၍ နမ်းဆီနှင့်ချက်ပြီး နို့ဓွေးနာများကို
လိမ်းပေးပါ။ မကြာမီ ပျောက်ကင်း၏။

၃၅၄။ နို့ကြောင်းပိတ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ငါးကြင်းသားကင်နှင့်
ချက်စားပါ။

၃၅၅။ နို့ကြောင်းပိတ် ။ ။ ဧရစ်အရိုးအရွက်များ ဟင်းခါးချက်
သောက်ပါ။

၃၅၆။ နို့ကြောင်းပိတ် ။ ။ တမာရွက်ကိုကြိတ်၍ နို့အုံကိုလိမ်းကျ
ပေးပါ။

၃၅၇။ နို့ကြောင်းပိတ် ။ ။ ခရာရွက်ကို ငါးကျည်းခြောက်
ငါးကျည်းကင်နှင့် ဟင်းခါးချက်သောက်ပါ။

၃၅၈။ နို့ကြောင်းပိတ် ။ ။ ကျွန်းသားမီးသွေးကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်
နို့အုံပေါ်တွင် လူးပေးပါ။

၃၅၉။ နို့ကြောင်းပိတ် ။ ။ ကျွန်းပင်မှ အသီးကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်
သွေးလိမ်းပါ။

၃၆၀။ နို့ထွက်အေး ။ ။ ဒန်သလွန်ရွက် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခုနစ်မြောင်း၊
ငရုတ်ကောင်း၊ ခုနစ်စေ့၊ နွားထူး၊ ဤလေးပါးချက်
သောက်။ ချောင်းရေပမာနို့ဆင်းလာ တိုက်ပါ ရွှေအိစက်။
(ဦးညွန့်)

၃၆၁။ နို့ထွက်အေး ။ ။ နွားအမြီးကို မီးဖုတ်၊ ချက်ချင်း တောက်
တောက်စဉ်းလျက်၊ မြောင်းပန်းရွက်နှင့် ဟင်းခါးချက်၍၊
သောက်လိုက်ရလျှင် နို့ထူးရွှင်သည်။ သူ့လင်နှိုတော့
မကုန်တည်း။ (ဦးညွန့်)

၃၆၂။ နို့ထွက်အေး ။ ။ ချဉ်ပေါင်နီရွက်၊ နွားသားဖက်၊ ကျိုချက်
စားသောက်ကြ။ စမ်းရေပမာနို့ထွက်လာ လင်ပါကူ
သောက်ရ။

၃၆၃။ နို့ထွက်အေး ။ ။ ထန်းမြစ် ဟင်းခါး ချက်သောက်ပါ။
ငရုတ်ကောင်း ၇ စေ့၊ ကြက်သွန်ဖြူ ၇ တောင်၊ ငါးပိ
င်ပြာရည် စုံလင်စွာခတ်ပါ။

၃၆၄။ နို့ထွက်အေး ။ ။ စမြိတ်စေ့ကို လှော်၍ စားလျှင် နို့ထွက်
ကောင်း၏။

၃၆၅။ နို့ထွက်အေး ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်၊ သလဲခေါက် အမျှကြိတ်၍
ရေကျက်အေးနှင့်သောက်ပါ။

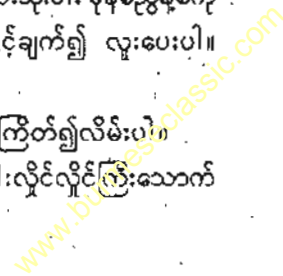
၃၆၆။ နို့ထွက်အေး ။ ။ ကညွတ်ဥမှုန်ကို နွားနို့နှင့်အမျှသောက်ပါ။

၃၆၇။ နို့ထွက်အေး ။ ။ ကလေးမျက်နှာမြင်ပြီး ပထမနေ့တွင်
တောင်မရိုးအခေါက် အမှုန်ပြု၍ ချင်းနှင့်ရောစပ်ပြီး
သင့်လျော်အောင် တိုက်ကျွေးပါ။

၃၆၈။ နို့ဓာ ။ ။ ဆီးညွန့်၊ ကင်ပွန်းညွန့်၊ ရေချင်းယားညွန့်၊
(အုတ်တွင်ကပ်သည့်ရေညို) ထိုဆေးသုံးပါး ခုနစ်ညွန့်စီကို
ဆန်ပုံးရည်နှင့် ကြိတ်ပြီး၊ ဆီနှင့်ချက်၍ လူးပေးပါ။
နို့ဓာမှာ ကောင်းလှ၏။

၃၆၉။ နို့ဓာ ။ ။ နနွင်းနှင့် ခရုသင်းကို ကြိတ်၍လိမ်းပါ။

၃၇၀။ နို့ရည်များ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ဟင်းခါးလှိုင်လှိုင်ကြီးသောက်
ပါ။ တိုစားပါ။



၃၇၁။ နို့လည်သော် ။ ။ မီးတွင်း၌ စိတ်ထိခိုက်၍ နို့လည်ပြီး နို့မာ၍ ကိုက်ခဲ့သော် စံပယ်ပန်းပွင့်များကို နို့ပေါ်တွင် တင်ထားပါ (တင်ရုံသာ တင်ထားခြင်းဖြင့် နို့အုံမှာ အရည်ကြည်များ စိမ်းထွက်လာပြီး ပျော့ပျောင်းသွားပါ လိမ့်မည်။)

၃၇၂။ နှလုံးတုန်သော် ။ ။ မြင်းခွာရွက်နှင့် ဆင်တုံးမနွယ်ကို ရော၍ ပြုတ်ပြီး သောက်ခဲ့သော် နှလုံးတုန်ခြင်း စိတ်ချောက်ချားခြင်းပျောက်၏။

၃၇၃။ နှလုံးထုန် ။ ။ စောင်းလျားရှာလပတ်ရည်ကို တိုက်ပေးပါ။ အစာကြေစေ၏။ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ သလိပ်လေ ဒေါသကို နိုင်၏။

၃၇၄။ နှလုံးအားစေး ။ ။ မိန်းမများသားဖွားပြီးနောက် မမြိတ်စေ့ကို ရေနွေးပြော၍ သောက်ခဲ့သော် နှလုံးကို လွန်စွာ အားပေး၏။

၃၇၅။ နှလုံးရောဂါ ။ ။ ခရေပင်၏ အခေါက်ပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါ။ အပွင့်ကိုရွှံ့ အသီးကို စားပေးပါ ပျောက်၏။

၃၇၆။ နှလုံးရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ယိုဆေးကို စားပါ။

၃၇၇။ နှလုံးတုန်ရင်ခွန် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးကိုစားပါ။

၃၇၈။ နှာခေါင်းတွင်းနာ ။ ။ ခဝဲသီးအခါး၏ အစေ့ကို ရွှပါ။ (ကြတ်သွန်ဥအစိမ်းကို နှာခေါင်းနှင့် ဝင်သာရုံလှီး၍ နှာဝဆိုပြီး အခါများစွာ ရွှပေးပါ။)

၃၇၉။ နှာခေါင်းသွေးယို ။ ။ သံပရာသီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အရည်ကို နှာခေါင်းတွင်းသို့ ညှစ်ထည့်ပါ။ အစွမ်းဆုံး ဆေးဖြစ်၏။

၃၈၀။ နှာခေါင်းသွေးယို ။ ။ သံပရာရည်ကို ဂျုံမှုန့်နှင့်ရော၍ နှာတံပေါ် လိမ်းပေးပါ။ နှစ်ခါသုံးခါမျှဖြင့် ပျောက်ကင်း၏။

၃၈၁။ နှာခေါင်းသွေးလျှံ ။ ။ ဆီးဖြူသီးကို အညက်ကြိတ်၍ ထိပ်ကအုံပါ။

၃၈၂။ နှာခေါင်းသွေးလျှံ ။ ။ ခရမ်းကစော့မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးတိုက်ပါ။

၃၈၃။ နှာခေါင်းသွေးလျှံ ။ ။ ငှက်ပျောပင်မှ ထွက်သောအစေးကို ရွှပေးပါ။

၃၈၄။ နှာစေး ။ ။ သံရာသီးကို အဝတ်နှင့်ထုပ် ရွှံ့စေးလိမ်းပြီး ပြာပူမှာအုံပါ။ နူးလျှင် ပူပူနွေးနွေး အရည်ညှစ်ယူ၊ ပူပူနွေးနွေးပင်သောက်ပါ ချက်ချင်းပျောက်၏။

၃၈၅။ နှာစေး ။ ။ နန္ဒင်းကို မီးခဲပေါ်တင်၍ မှိုင်းတိုက်ရွှပေးပါ။

၃၈၆။ နှာစေးချောင်းဆိုး ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကိုသွေး၍ နည်းနည်း သောက်ပါ။

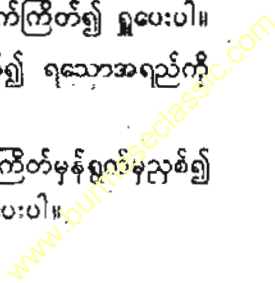
၃၈၇။ နှာစေးချောင်းဆိုး ။ ။ ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပျားရည်တို့ကို ရောပြီး မကြာခဏလျက်ပေးပါ။

၃၈၈။ နှာစေးချောင်းဆိုး ။ ။ ချဉ်ပေါင်ခါးရွက်ကို ရှာလပတ်ရည်လုပ်၍ သောက်၊ ကောင်းလှ၏။

၃၈၉။ နှာပိတ် ။ ။ ကုက္ကိုစေ့ကို ညက်ညက်ကြိတ်၍ ရွှပေးပါ။

၃၉၀။ နှာပိတ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်မှ ညှစ်၍ ရသောအရည်ကို ခဏခဏရွှပေးပါ။

၃၉၁။ နှာခေါင်းအနံ့မရသောရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်မှညှစ်၍ ရသော အရည်ကို ခဏခဏရွှပေးပါ။



၃၉၂။ နင်းစု ။ ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊
ကာလိသီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဆော့ဒန်း၊ ကန့်လေး၊ ဝဲသားစိ
အမှုန်ပြု၊ အုန်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်း။

၃၉၃။ နင်းစု ။ ။ ဂုံမင်းသီး၊ နှမ်းလုံးကြိုင်သီး၊ အလေးချိန်တူ
ကျွမ်းအောင်မီးဖုတ်၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော်လိမ်းပါ။

၃၉၄။ နင်းစု ။ ။ ထိကရုံး၊ ပဉ္စငါးပါးကို အကျွမ်းလှော်၊ အမှုန်
ထောင်းပြီး အုန်းဆီနှင့်ဖျော်၍ မီးနွေးနွေးပြုပြီးလိမ်းပါ။
ပျောက်၏။

(၁)

၃၉၅။ ပါးစပ်ကွဲလောင်ခြင်း ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ရည်နှင့်
မြေဖြူမှုန့်ရော၍ ပွတ်ပေးပါ။

၃၉၆။ ပါးစပ်အနာပေါက် ။ ။ (အဖုအပိန် ပေါက်သော်)
ကောက်ရိုးနွယ်ပြုတ်ရည်ကို ငုံ့၍ပေးပါ။

၃၉၇။ ပင်လယ်အူနာ ။ ။ ငရုတ်သီး၊ အူတိုင်ကို ထုတ်၍ ငွေဒင်္ဂါး
နှင့် ရောပြီးပြုတ်သောက် ပျောက်၏။

၃၉၈။ ပင်လယ်အူနာ ။ ။ ထန်းလျက်နှင့် မန်ကျည်းသီးမှည့်ဆတူ
ဆားသင့်ရုံထည့်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် ပျစ်ပျစ်
ဖျော်၍ သောက်ပါ။

၃၉၉။ ပေါင်နှင့် ခြေသလုံးတောင့်တင်းခြင်း ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ်ကို
ကြိတ်၍ မီးနွေးနွေးပြုပြီး ပေါင်နှင့် ခြေသလုံးသားများကို
လိမ်းနယ်ပေးပါက ပျောက်၏။

၄၀၀။ ပေါင်ကိုက် ။ ။ ခပ်ချိုဥကို ကြိတ်၍ အုံပေးရ၏။

ပန်းနာရင်ကျစ်၊ ချွဲကျစ်

၄၀၁။ ပန်းနာဆေး ။ ။ ထန်းလျက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ တောပင်စိမ်းရွက်
သုံးပါးကို ညက်အောင်ကြိတ်ပြီး ဆီးဖြူသီးခန့်စားပါ။

၄၀၂။ ပန်းနာ ။ ။ ငဖြူကြီးရွက် ၅ ကျပ်၊ သိန္ဓော ၅ ကျပ်၊
ငရုတ်ကောင်း ၅ ကျပ် သုံးမျိုးကို အိုးတွင်ထည့်၊ အဲလုံ
ပိတ်ပြီး ပြာကျအောင်ဖုတ်၊ ယင်းပြာကို ပျားရည်နှင့်နယ်
၍ ဆီးကင်းခန့် စားပေးပါက ပျောက်၏။

၄၀၃။ ပန်းနာ ။ ။ အသက်ရှုမဝ၊ မောဟိုက် နှမ်းနယ်၊ မကြာ
ခဏ ချောင်းခဏခဏ ဆိုးနေပါက၊ ကန့်ပလ္လုကို
သင့်ရုံ သွေးသောက်ပါ။

၄၀၄။ ပန်းနာ ။ ။ ချင်းစိမ်းရည်နှင့် ပျားရည်တို့ကို ရောပြီး
မကြာခဏ လျက်ပေးပါ။

၄၀၅။ ပန်းနာ ။ ။ ကျောက်ဖရုံခါးသီးခြစ်ယူ၊ အသားချိန်
ငါးဆယ်သားကို ထန်းလျက် ငါးဆယ်သားဖြင့်
အိုးသစ်နှင့် မတူးမချစ်အောင်ကျို၊ ပျစ်ပျစ်ရလျှင် ပျားရည်
ငါးဆယ်သားနှင့် နယ်စပ်၍ စားပါ။

၄၀၆။ ပန်းနာ ။ ။ ဆန်ပုံးရည် ၅၅ ကျပ်သား၊ ဆားတစ်ဆယ်သား၊
ရှောက်သီးကြီးကြီးတစ်လုံး၊ ယင်းသုံးပါးရောပြီး အိုးသစ်
တွင်ထည့် မီးမှာကျို ရေပျစ်ပျစ်ရုံလျှင်ချ၊ နံနက် ညဦး
စားလေ။

၄၀၇။ ပန်းနာ ။ ။ ပျားရည်နှင့် ရှောက်ရည်တစ်ကျပ်သားစီ
ဝေက်သာရူစိပ် ရောစပ်ပြီး သောက်ပါ။ (သလိပ်တပ်
ပန်းနာတို့ပင် ပျောက်၏။)

၄၀၈။ ပန်းနာ ။ ။ ဒန့်သလွန်မြစ်၊ သင်္ဘောဖိုမြစ်၊ လင်းနေမြစ်
သုံးမျိုး၊ ရှောက်သီးတစ်လုံး၏ အလေးချိန်နှင့်အညီ
သိန္ဓော့ကို ယင်းအလေးချိန်၏ တစ်ဝက်ထည့်၊ ရှောက်သီး
ပါ ထည့်၍ အိုးသစ်တွင် ဇော်မဲပြီး ကျွမ်းအောင်ဖုတ်၊
အမှုန့်ပြု၍ လျက်ပါ။

၄၀၉။ ပန်းနာ ။ ။ ကြောင်လျှာခေါက်ကို ချင်း သတ္တုရည်နှင့်
လည်းကောင်း၊ ပျားရည်နှင့် လည်းကောင်း ရောစပ်၍
လျက်ခဲ့သော် ပျောက်၏။

၄၁၀။ ပန်းနာ ။ ။ ဆီးဖြူသီးကို စားပေးပါ။

၄၁၁။ ပန်းနာ ။ ။ တောကြက်မောက် ရုက္ခမူဆားကို ချင်းပြုတ်
ရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ဇာတိဖျိုလ်သီးသွေးရည်နှင့်ဖြစ်စေ
သောက်ပါ။

၄၁၂။ ပန်းနာ ။ ။ တောကြက်မောက် ဆားကို ပျားရည်နှင့်
ရောစပ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်လောက် စားသောက်မှီဝဲပါ။
ပျောက်ကင်း၏။

၄၁၃။ ပန်းနာ ။ ။ တောကြက်မောက် ဆား ၈ ပဲသား၊ ပျားရည်
၅ ကျပ်၊ သံပရာရည် ၂ ကျပ် ရှစ်ပဲနှင့် တွဲ၍သောက်။

၄၁၄။ ပန်းနာ ။ ။ ငဖြူကြီးပွင့်၏ အတွင်းသားအညောက် ၂ ပဲ။
သိန္ဓော့ဆား ၂ ပဲ၊ ဘိန်းသုံးရွေး စမှန်ဖြူ ၆ ပဲ
ယင်းဆေးစုကို ညက်ညက်ကြိတ်၊ ဆင်ခေါင်းပဲလုံးမျှ
လုံးထား သုံးနာရီခြား တစ်လုံးကျစား ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊
ချောင်းဆိုးပျောက်၏။

၄၁၅။ ပန်းနာ ။ ။ ခွေးလှေးယားအစေ့ကို ပျားရည်၊ ထောပတ်ပွင့်
ဖျော်ပြီးလျက်ပါ။

၄၁၆။ ပန်းနာ ။ ။ ငဖြူကြီးအပွင့်နှင့် ငရတ်ကောင်း ဆတူချိန်
ညက်စွာကြိတ်၊ ရွေးတစ်လုံးခန့်လုံး အရိပ်တွင် လှန်း၊
တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်လုံးကျ သောက်ပါ။

၄၁၇။ ပန်းနာ ။ ။ တရုတ်စကားအနီ၏ ပင်စည်ကို ဖြတ်၍
အခေါင်းတွင် ဆားအပြည့်သိပ်၊ အိုးသစ်တွင်ထည့်၊
ပြာကျအောင် မီးဖုတ်ပြီး လျက်ပေးပါ။

၄၁၈။ ပန်းနာ ။ ။ ညောင်ဇောမိအသီးခြောက်ကို ကြိတ်၍ ရေနင့်
ရောပြီး ၁၄ ရက်ခန့် အနည်းငယ် အနည်းငယ်
သောက်ပါ၊ ပျောက်၏။

၄၁၉။ ပန်းနာ ရင်ကျပ် ဒိဋ္ဌပျောက်ဆေး ။ ။ (အခန်း ၄
အရှေးကြီးသော ဆေးနည်းများ အခန်း ပန်းနာရင်ကျပ်
လက်တွေ့ပျောက်ဆေး၊ သင်္ဘောသီးသုပ်တွင် ကြည့်ပါ။)

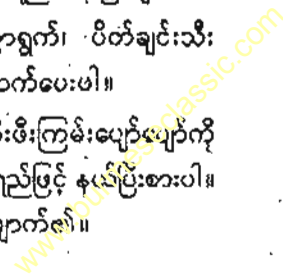
၄၂၀။ ပန်းနာ ။ ။ ချွဲသလိပ်ထ၍ ရင်ကျပ်လျှင် ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်
နှင့် ခွေးသားပန်းရွက်ရောပြီး သတ္တုရည်ညှစ် လက်ဖက်
ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်လောက် ဆားစိမ်းနှင့်
သောက်ပါ။

၄၂၁။ ပန်းနာ ။ ။ ကျီးအာသီး အခြောက်ကို ခြေ၍ ဆေးလိပ်
ဆေးတံမှာ ထည့်၍သောက် ပျောက်၏။

၄၂၂။ ပန်းနာ ။ ။ ကျည်းသီးဆန်မှုန့်ကို ပျားရည် ရော၍လျက်ပါ။

၄၂၃။ ပန်းသော်ဟိုက်သော် ။ ။ မြင်းခွာရွက်၊ ပိတ်ချင်းသီး
အမျှစီထောင်း ရေနွေးနှင့် သောက်ပေးပါ။

၄၂၄။ ပန်းသေပန်းညှိုး ။ ။ ငှက်ပျောသီးဖိကြမ်းပျော်ပျော်ကို
နှမ်းဆီနှင့် နီအောင်ကြော်၍ ပျားရည်ဖြင့် နယ်ပြီးစားပါ။
ရောဂါနုသေးလျှင် ချက်ချင်းပျောက်၏။



- ၄၂၅။ ပန်းသေပန်းညှိုး ။ ။ ကုက္ကိုခေါက်မှုန့် ပဲသား ထောပတ် တစ်မတ်သား ရောနယ်ပြီး နေ့စဉ်သုံးဆောင်ပါ။ ပန်းသေပန်းညှိုးပျောက်၏။ သွေးသားစင်ကြယ်မည်။ လိင်မာမည်။
- ၄၂၆။ ပန်းသေရောဂါ ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ပေါက်ပန်းဖြူ သတ္တုရည်နှင့် တွဲစပ်စားပါ။
- ၄၂၇။ ပန်းသေရောဂါ ။ ။ ထောပတ် တစ်စွန်းနှင့် ကြက်ဥတစ်လုံးကို မကျက်တကျက် ကြော်ပြီး ပန်းကန်ထဲထည့်၍ အရက်တစ်စွန်းနှင့် ရောမွှေပြီး နေ့စဉ်သောက်ပါ။
- ၄၂၈။ ပိန်ဆေး ။ ။ သံပရာဖျော်ရည် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပေးပါ။
- ၄၂၉။ ပြည်တည်နာ ။ ။ ခဲတက်ခေါက်ပြုတ်ရည်နှင့် ပျားရည်ရောစပ်၍ တိုက်။ အနာရှိရာမှာလည်း လိမ်းပေးပါ။
- ၄၃၀။ ပွေး ။ ။ (ဝဲ၊ ယားနာ) ကြက်သွန်ဖြူ ဥတစ်လုံးကို ဖင်မှ လှီး၍ ထွက်လာသော အစေးအရည်နှင့် အနာကို မကြာခဏ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ မုချပျောက်ကင်း၏။
- ၄၃၁။ ပွေး ။ ။ ဂုံမင်းသီး၊ နှမ်းလုံးကြိုင်သီး၊ အလေးချိန်တူ ကျွမ်းအောင်ဖိဖုတ်နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ပျော်လိမ်းပါ။
- ၄၃၂။ ပွေး ။ ။ ကျည်းသီးဆန်နှင့် ကြစုအမွှေ ပေါင်းစပ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၄၃၃။ ပွေး ။ ။ (ညှင်း၊ တင်းတိပ်) တမာရွက်ခြောက်၊ ကျည်းသီးဆန်၊ ကလော၊ ဂုံညှင်းဆန်၊ သဘော၊ ယင်းဆေး ၅ ပါးတစ်ကျပ်လေးပဲစီ အစိုးသတ်ပြီး တနနီဆန် ၆ ပဲ၊ ပေါင်း၍ အမှုန့်ပြုပြီး ပျားရည်နှင့်ချက်၊ ၁၀ ရက်တစ်ကြိမ် တစ်လသုံးကြိမ်စားပါလော။

- ၄၃၄။ ပွေး ။ ။ ကြိမ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပါ။
 - ၄၃၅။ ပွေး ။ ။ ငှပင်၏ (မြစ်၊ ခေါက်၊ သီး၊ ပွင့်၊ ရွက်) ပခွဲ ငါးပါးကို ရေနှင့်သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။
- (၁)
- ၄၃၆။ ဖောရောင်ရောဂါ ။ ။ စိန္တဘော်အရွက် ပြုတ်ရည်ဖြင့် ရေချိုးရာတွင် ထည့်၍ ချိုးပါ။ စိန္တဘော်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ချွေးထုတ်ပေးပါ။
 - ၄၃၇။ ဖောရောင် ။ ။ ကုက္ကိုခေါက် ၉ ပဲသားကို ရေ ၄၀ သားနှင့် ပြုတ်၊ တစ်ဝက်ကျန်လျှင်ချ၊ သကြားခဲတ်သောက်၊ အကြိမ်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်၏။
 - ၄၃၈။ ဖောရောင် ။ ။ ခရာရွက်နုကို ရေနွေးဖျော၍ သုပ်စားပါ။ ချမ်းသာစေပါသည်။
 - ၄၃၉။ ဖောရောင် ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်သတ္တုရည်နှင့် သက်ရင်းကြီး မြစ် သွေး၍သောက် ပျောက်ကင်း၏။
 - ၄၄၀။ ဖောရောင် ။ ။ တရုတ်စကားအရွက်ကို မီးကင်ပြီး ဖောရောင် သော နေရာတို့၌ ပတ်၍ စည်းပေးထားပါ။
 - ၄၄၁။ ဝိမအင်္ဂါစပ်ရောင်ရောဂါ ။ ။ ကြိမ်မှန်ရွက်ယိုဆေးကို စားပါ။
 - ၄၄၂။ ဖန်ရည်ဆေးရန် ။ ။ အနာဟောင်းများကို ကော်ကံရိုးနွယ် ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးနိုင်သည်။
 - ၄၄၃။ ဖျဉ်းရောဂါ ။ ။ တောကြက်မောက်၊ ရုက္ခမူဆား၊ ငရုတ် ကောင်၊ ချင်းခြောက်၊ ပိတ်ချင်း၊ သိန္နောဆားတို့ကို အမှုန့်ပြု ဆတူရောစပ်၍ သင့်လျော်သော အဖျော်မှာ သင့်ရုံခတ်၍ သောက်ပါ။

၁၄၆ နဂါး (အနိက္ခိယ)

၄၄၄။ ဖွတ်စအိုနာ ။ ။ ကျွန်းသားကို မီးရှို့၍ ကျွန်းသားမီးခိုး
မကြာခဏ ရှုပေးပါ။

(၈)

၄၄၅။ ဗရင်ဂျီနာ ။ ။ ထမင်းကိုကြိတ်၍ လုံလုပ်၊ ထိုလုံထဲတွင်
ဆံပင်အပြည့်ထည့်၍ဖုတ်၊ (ဆံပင်ပြာကျလျှင်) ထမင်း
ပါရော၍ ကြိတ်ပြီး အနာတွင် ဖြူးပေး၊ ပျောက်
ကျဆေး။

၄၄၆။ ဗရင်ဂျီနာ ။ ။ ဟင်းနနယ် ဆူးပေါက် ပဉ္စငါးပါး
ကျက်ကျက်ပြုတ်၊ မဖောက်ထုံးသင့်ရုံထည့်၊ ကုလားထိုး
ဖင်အောက်ပြုတ်ရည်အိုးကို စွပ်ထားပြီး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်
ထိုင်ပေးပါ။ သုံးရက်နှင့် ပျောက်၏။ (ကုလားထိုး
ခြေထောက်များ အဝတ်ပတ်ထားပါ)၊ မုချပျောက်သော
ကုထုံး၊ သုံးရက်ထိုင်ပြီး ခရမ်းသီး၊ ကြက်သား
အမဲသား စားကြည့်ပါ။ အနာ မန်းကျန်လျှင် ယားယံမည်
ပျောက်လျှင် လုံးဝ မယားတော့ပါ။ သာသနာ့အဖွဲ့
ဦးထိန်း ဓမ္မဗျူဟာ ပြုစုပါ။

၄၄၇။ ဗရင်ဂျီနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပေးပါ။

၄၄၈။ ဇိုက်အောင်ဇိုက်နာ ။ ။ တောကြက်မောက်၊ ဆားတစ်မတ်
သား၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တစ်ပဲ၊ ချင်းခြောက်မှုန့်တစ်ပဲ၊
ပိတ်ခင်းမှုန့် တစ်ပဲ၊ စမုန်ဖြူတစ်ပဲထည့်၍ ချင့်ချိန်ပြီး
သောက်ပါ။

၄၄၉။ ဇောက် ။ ။ ဦးခေါင်းတွင် စွဲသော ဇောက်နာ ဒန္တသုခပင်လုံး
ပြုတ်ရည်နှင့် မကြာမကြာ ခေါင်းလျှော်ပေးပါ။

ရှက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၁၄၇

(၁)

၄၅၀။ ဘိန်းဖြတ်ဆေး ။ ။ ကြွက်နပေါင်း (မုန့်ကျသည်းပင်)
အမြစ်မှုန့်ကို အစဉ် ၁၂ ပဲသားခန့် ကျွေး၍ တဖြည်း
ဖြည်း လျော့ပါ။ နောက်ဆုံး ဘိန်းကိုလုံးဝ ပြတ်သွား
စေသည်။ များများစားလျှင် မူးလည်းမူးတတ်၏။
အန်လည်းအန်တတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်သော် နို့တွင် သကြား
ရော၍ စာတိပျိုလ်သီးအမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်၍ တိုက်ပါ။
ကြာရှည်စွဲနေသော ဘိန်းသမားများ ဘိန်းပြတ်သွားနိုင်
ပါသည်။ (ဤသို့ ဖော်ပြရာ ယခုခေတ် ဘိန်းထက်
နံပါတ် ၄ ခေတ်ရောက်နေပြီဖြစ်ရာ နံပါတ် ၄ ဖြတ်
လိုသူများ သုတေသနပြုနိုင်ရန် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

၄၅၁။ ဘိန်းဖြတ်ဆေး ။ ။ ဆင်ငိုမြက် ပဉ္စငါးပါး၊ ကုန်းထိကရုံး
ပဉ္စငါးပါး ဘိန်းဆေးချေးတစ်ကျပ် ယင်းဆေးသုံးမျိုးကို
သုံးပုံတစ်ပုံ တင်အောင် ကျို၍သောက်၊ သုံးကြိမ်
သောက်ပြီးလျှင် ဘိန်းပြတ်၍သွားပါလိမ့်မည်။

၄၅၂။ မိန်းပြိုကိုယ်ရောင် ။ ။ ကင်းပုံရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊
ပုံးရည် ဤသုံးပါးကို ငရုတ်ကောင်း၊ မိဿလင်၊
ကြက်သွန်ဖြူထည့်၍ ဟင်းခါးချက်သောက်ပါ။

(၂)

၄၅၃။ မနောမယလိုတိုင်းရ ဆေးတော်ကြီး (၁) ။ ။ နန္ဒင်းလေး
ကျပ်သားနှင့် ဆေးဒန်းတစ်ကျပ်သားကို ကျောက်ပျဉ်မှာ
ညက်အောင်ကြိတ်၊ ကြွေရည်သုတ် ပန်းကန်တွင်ထည့်။
ယင်းအထဲသို့ နွားနို့တစ်ဆယ်သား လောင်းထည့်ပြီး
သမအောင်ပြု၍ နေပူပူမှာလှန်း (နေချင်းသွေက ပို၍
ကောင်း၏) ချင်ရွေးခန့်လုံးပြီး နေ့စဉ် (တစ်လုံး)

၁၄၈ နေ့ နေ့ကုသင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

တစ်လစားပါ။ ဒုတိယလတွင် တစ်နေ့ ၂ လုံး တစ်လစား၊ တတိယလတွင် တစ်နေ့ ၃ လုံး စတုတ္ထလတွင် တစ်နေ့ ၄ လုံးစသည် တစ်လတစ်လုံးတိုး၍ (တစ်နှစ်ပြည့်အောင် စားပါ။) ဆေးစားနေစဉ် ကိုယ်ရေတောင့်တင်းလာပါက ဆေးလျော့၍ စားပါ။ ဝမ်းကို ပြုပြင်သွားပါ။ နောက်ဆက်၍ တိုးစားသွားပါ။ တစ်နှစ်စားပြီး လူငယ်များနှင့် ခရီးဝေး ခြေလျင်သွားကြည့်ပါ။ (အကျိုးထူးသိရမည်) စားဝင်အိပ်ပျော်အင်အားပြည့်ဖြီးလာမည်။ (ရှေးဆရာတော်ကြီး လက်သုံးဆေးမြတ်ကို ဆင်ပေါင်ဝံ ဆရာဦးဘဲငြိမ်းက မြန်မာဆေးဆရာများ နိုးနှောဖလှယ်ပွဲတွင် မြင့်မြတ်သော စေတနာနှင့် ပေးအပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးအကျိုးကာ၊ ခွန်အားရှိခြင်း၊ လျင်မြန်ခြင်း၊ မမောမပန်း ခရီးသွားနိုင်ခြင်း၊ အရွယ်နုပျိုစေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၄၅၄။ မနောမယလိုတိုင်းရ (၂) ။ ။ နန္ဒင်းခါးဥ အစိမ်း ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆေးဒန်းနှစ်ကျပ်သားနှင့် ကြိတ်၊ နွားနို့ စစ်စစ် တစ်နေ့ကို တစ်ဆယ်သားရောမွှေပြီးနေလှန်း၊ ဤသို့ ရက်ပေါင်း ၃၀ နွားနို့ တစ်ဆယ်သားစီရောမွှေပြီးလျှင် လေလုံ ပုလင်းမှာထည့်။ (ဝမ်းကိုက် သွေးဝမ်း ဒုလာအတွက်) အသက် ၃ နှစ် ၁၀ နှစ်ထိ တစ်ခွက်စာ တစ်ပဲခွက်၊ လူကြီးတစ်ခွက်စာ ၂ ပဲသား တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်တိုက်ပါ။ ကိုကိုးမှုန့်ထည့်လျှင် ပို၍ အရသာ ရှိပါသည်။ (ဆေးမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်ရောပြီး နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း မှန်မှန်သုံးစွဲလျှင် အသား

ရွက်-သိုက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၁၄၉

အရေ ခိုပြည်နုပျို၍ ခွန်အားဗလပြည့်ပြီး ရောဂါ ကင်းဝေးစေပါသည်။) ရောထိထိုင်း၊ ကျောင်းကျန်းမြို့ရွယ်၊ ယုန်ရွာဆေးတိုက် ဆရာဦးသန်းထွန်း တိုင်းရင်းသားထေးနှိုးရွာ ဇွယ်ပွဲတွင် တင်ပြခဲ့သော ဆေးနည်း ဖြစ်ပါသည်။

၄၅၅။ မနောမယ (၃) ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ နည်း ။ ။ “သ၊ မ၊ ထော၊ ပျား၊ ပွေးရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ ဆေး” (သ) သကြားတစ်ဆယ် သား (မ) မန်ကျည်းသီး၊ (ထော) ထောပတ် (ပျား) ပျားရည် (ပွေး) ပွေးကိုင်းမှုန့် ၅ ကျပ်သားစီ ဆားသင့်ရုံ ထည့်တေ၍စားပါ။ (ပွေးကိုင်းရွက်ကို အနည်းငယ် ကြွပ်အောင်လှော်၍အရွက်မှ အမျှင်များ မပါအောင် ထောင်းပါက ဝမ်းအရစ်သက်သာ၏။)

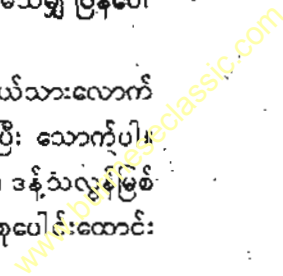
၄၅၆။ မီးဖွားစ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ငါးကြင်းသားကင်နှင့် ချက်စားပါ။

မီးသပ်ဆေးနည်းအမျိုးမျိုး

၄၅၇။ မီးယပ် (အပျိုမီးယပ်ပေါ်ဆေး) ။ ။ “ကလျာနုနယ် မိန်းမ ငယ်အရွယ်ချိန်သင့် ပန်းမပွင့်သော်” သင်္ဘောသီးစိမ်းကို ရေစင်စင်ဆေး၊ အခွံပါ ခြစ်ပါ။ လက်သုပ်လုပ်၍ သံပရာရည်ဆမ်းပြီး ၃ ရက်စား၊ နောက်သုံးရက် စောင်ချမ်းသီးမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်နယ်စား။ နောက်သုံးရက် မန်ကျည်းရွက် ဟင်းချက်စားပါ။ အလွန်ဆုံး ၁၂ ရက်ရှိက ပွင့်လာရ၏။ (ကိုယ်ပူလျှင် နှမ်းဆီလိမ်း၊ ကိုယ်အေးက ရေကိုချိုး) ဆေးမှာ ။ ။ ပန်းနု၊ ကြစုသီး၊ ဖုန်းမသိမ်း၊ လက်ချား၊ ပရုတ်၊ နံနံစေ့ တစ်ကျပ် သားစီ အမှုန့်ပြု၊ ဆားသင့်ရုံ ဆီးစေ့နှစ်စေ့ခန့် စားပါ။

- ၄၅၈။ မီးယပ်ရောဂါ ။ ။ ဂုံညင်းတစ်လုံးကို မီးခဲအောက်တွင် အုံထားပါ။ ပွလာလျှင် အဆန်ကိုထုတ်၊ ညင်သာစွာ ထောင်း၍ ပျားရည်နှင့် တေပြီး ဆီးကင်းခန့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်စားပါ။ ပူလျှင် တစ်နေ့ရေ ၃,၄ ကြိမ်ချိုးပါ။
- ၄၅၉။ မီးယပ်ရောဂါ ။ ။ ဂုံညင်းအစေ့ဆန်ကို ထန်းလျက်နှင့် ယိုထိုးစားပါ။
- ၄၆၀။ မီးယပ် ။ ။ နန္ဒင်းကို ရေနှင့်ပျော်၍ သမအောင်နယ်ပြီး ကိုယ်ကို လိမ်းခဲ့သော အကျိုးများလှ၏။
- ၄၆၁။ မီးယပ် (သားဖွား) ။ ။ သားဖွားပြီး လေးငါးခြောက်ရက် တိုင် ကြီးစွာကိုက်ခဲနာကျင်လျှင် ကြောင်လျှာခေါက် ၆ ရွေးသား၊ ချင်းခြောက် ၆ ရွေးသား ထန်းလျက် ၁၂ ရွေးသားတို့ကို ရော၍ သုံးလုံးလုံး နံနက်ည (ဒဿမူ ပြုတ်ရည်) နှင့် တိုက်ကျွေးခဲ့သော အံ့ဖွယ်ကောင်းအောင် ဆေးစွမ်းကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ (ဒဿမူဆယ်ပါးပြုတ် ရည်ဆေးမှာ) သမန်းကျားမြစ်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်မြစ်၊ နှပ်ချိုငယ်မြစ်၊ နှပ်ချိုကြီးမြစ်၊ မြင်းခေါင်း နှာရောင်၊ မဟာကာခေါက်၊ သမဿကိုင်မြစ်၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ လဂမုန်းတို့ဖြစ်၏။
- ၄၆၂။ မီးယပ် ။ ။ (ရှဉ့်မတက်) ဥအရည်တွင် ပျားရည်ရော၍ သောက်၊ သည်းခြေ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ယောနိပူ ခြင်း၊ ကြေးနီရောင်အဆင်းရှိသော မီးယပ်သွေးပျက်များ ပျောက်၏။
- ၄၆၃။ မီးယပ် (ကွက်) ။ ။ တောကြက်မောက်မြစ်ကို သံပရာရည်နှင့် သွေး၍ စုတ်နှင့် ထိုးရာ၏။

- ၄၄။ မီးယပ် (ကွက်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပါ။
- ၄၅။ မီးယပ် (ခေါင်းကိုက်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၄၆။ မီးယပ် (ခေါက်ကိုက်) ။ ။ ငဖြူကြီးအရိုး၊ အကိုင်းအခြောက် တို့ကို ဆေးရိုးသဖွယ် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ဆေးပေါ့လိပ် အငယ်စားတွင် ဆေးစပ်အဖြစ်ထည့်၍၊ နှစ်ရှည်လများ စွဲကပ်နေသော မီးယပ်ခေါင်းကိုက်ပျောက်၏။
- ၄၇။ မီးယပ် (ခေါင်းကိုက်) ။ ။ ငဖြူကြီး အကိုင်းကို အခြောက်ပြု၍ တစ်ဖက်အဖျားမှ မီးရှို့၍ တစ်ဖက်အဖျား မှ အားရပါးရပေးပါ။ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ထက် မနည်း၍၊ မုချပျောက်၏။
- ၄၈။ မီးယပ် (ချည်) ။ ။ စိနုဘော်အမြစ်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ချွေးထုတ် ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းပါသည်။
- ၄၉။ မီးယပ် (ငှပ်) ။ ။ တောကြက်မောက်ဆားကို ပျားရည်နှင့် လျက်ပါ။
- ၅၀။ မီးယပ် (တစ်လနှစ်ခါလာသော်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်တစ်ကျပ်၊ ကန့်ချုပ်နီ တစ်ကျပ်၊ ငရုတ်ကောင်းတစ်ကျပ်ရောကြိတ်၊ သုံးလုံးလုံး၊ တစ်နေ့ တစ်လုံးနေ့စဉ်စားပါ။
- ၅၁။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ တမာခေါက် ၄ ပဲ၊ ထန်းလျက်ဟောင်း တစ်ကျပ် ၈ ပဲသားတွင် ရေ ၁၅ ကျပ်သားထည့်၍ ထက်ဝက်ကြွင်း ကျို၍သောက်ပါ။ ထိမ်သမျှ ပြန်ပေါ် လာရမည်။
- ၅၂။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် တစ်ဆယ်သားလောက် ကို ထန်းလျက် ၂ ကျပ်သားနှင့် ကျိုပြီး သောက်ပါ။
- ၅၃။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ၅ ကျပ်၊ ဒန့်သလွန်မြစ် တစ်ကျပ်၊ ချင်းစိမ်းတစ်ကျပ်၊ စုပေါင်းထောင်း



ထန်းလျက် တစ်ကျပ်သားထည့်၊ ရေတစ်ပုလင်းခွဲနှင့်ကျို၊ သုံးပုံတစ်ပုံကျန်လျှင်ချ၊ ဆားမြက်မြက်တောပြီး လက်ဖက် ရည်သောက် ပန်းကန်တစ်ဝက်၊ နေ့တစ်ကြိမ် ည တစ်ကြိမ် သောက်ပေးပါ။ မေ့တာသွေးပေါ်ပြီး မှန်ကန် စေပါသည်။ (ပိန်သူအတွက် ချင်းစိမ်းကို လျှော့၍ ထည့်ပါ။)

၄၇၄။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် ကန်ချုပ်နီ အညီအမျှ ငရုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ထည့်၍ ရောကြိတ် ရွေးကြီးစေ့ခန့်လုံးထား၊ နံနက် ၉ နာရီတစ်လုံး၊ နေ့လယ် ၃ နာရီတစ်လုံး ညဉ့်အိပ်ရာဝင်တစ်လုံး၊ စားပေးပါ။ ထုံးစံအတိုင်းကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။

၄၇၅။ မီးယပ်ထိမ် (ပိန်ခြောက်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ပြုတ်ရည် ၁၅ ကျပ်၊ ရှားစောင်းလက်ပတ် ၂ ကျပ် ၈ ပဲ၊ ထန်းလျက် ကောင်းကောင်း ၃၅ ကျပ်၊ ဆားလှော် ၂ ကျပ် ၈ ပဲ၊ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ၂၅ ကျပ်သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါး ၈ ပဲသားစီ ဤဆေးခြောက်ပါးရောမွှေ၊ စားပွဲစွန်းနှင့် နေ့တစ်ခါ၊ ညဉ့်တစ်ခါ မှန်မှန်စားပါ။ မီးယပ်ပိန် ခြောက် ပျောက်၏။

၄၇၆။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ ခံတက်ခေါက်မှုန့် ၂၅ ကျပ်သားကို ရေ တစ်ပိဿာခွဲဖြင့် သုံးဖိုတစ်ဖို (၅၀) သားကျန်အောင် ကျိုပြီး ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သားထပ်ထည့်၊ ညောင်စေး မကျရုံလောက် ကျိုထားပါ။ ထို့နောက် ဆားတစ်ဆယ် သား မီးရဲအောင်ဖုတ် ပေါင်ဒါသားကျအောင်ကြိတ်၊ ယင်းမှ ၅ ကျပ်သားချိန်၍ထည့်၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့် တစ်မတ်သားကြိတ်၍ထည့်ရောမွှေ၊ နံနက်အိပ်ရာထ

တစ်ခါ၊ ညအိပ်ရာဝင်တစ်ခါ၊ မှန်မှန်သောက်၊ သွေးချင် ရောဂါ အမှန်တကယ်ပျောက်သည်။

၄၇၇။ မီးယပ်ထိမ် (ပိန်ခြောက်) ။ ။ အထက်ပါ ဆေးရည်နှစ်စွန်း ကို ရှောက်ရည်တစ်စွန်းနှင့်စပ်၊ နံနက်တိုင်း တစ်စွန်းကျ သောက်ပေးပါ။

၄၇၈။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ မိဿလင်မှုန့် ၂၀ ကျပ်သား၊ နှမ်း ၅ ကျပ်သား၊ သံပရာရည်နှင့်သွက်သွက်ဖျော်ပြီး စပါးထဲ တွင် ခုနစ်ရက်မြှုပ်၊ နံနက် ညတစ်စွန်းသောက်ပါ။

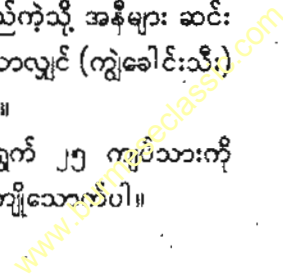
၄၇၉။ မီးယပ်သွေးပေါ်ခါနီးကိုက်ခဲလျှင် ။ ။ ဆီးစပ်၊ ဆီးအုံ သားအိမ်စသည်တို့ ကိုက်ခဲပါလျှင် သီတာ၊ ဥဏှ၊ အဝ၊ အပိန်၊ အရွယ်ရောဂါ ပဏာဓချင့်ချိန်၍ ပိုနတ်လိုဖြည့် ကြည့်၍ မှီဝဲပါ။

၄၈၀။ (မီးယပ်) ထုံနာကျဉ်နာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယို ဆေးစားပါ။

၄၈၁။ မီးယပ် (ဒုလ္လာတေဆေးကြီး) ။ ။ ဖိးကြမ်းငှက်ပျောတစ်ဖိး၊ အုန်းတစ်လုံး၊ (ရှားစောင်းလက်ပတ် မန်ကျည်းမှည့် ထန်းလျက် ၂၀ ကျပ်သားစီ) စမုန်မျိုး ၅ ပါး တစ်ကျပ်သားစီ၊ ယင်းဆေးများ မတူး မချစ်အောင် ကျို၊ ညနံနက် တစ်စွန်းစီသောက်ပါ၊ ဒုလ္လာမီးယပ် အညောင်း အကိုက်ကောင်း၏။

၄၈၂။ မီးယပ် (နီဆင်း) ။ ။ သားဆေးရည်ကဲ့သို့ အနီများ ဆင်း သော ဥတုပျက်ရောဂါ စွဲကပ်လာလျှင် (ကျွဲခေါင်းသီး) ကို အမှုန့်ပြု၍ မုန့်လုပ်စားပါ။

၄၈၃။ မီးယပ် (ပူပြန်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ၂၅ ကျပ်သားကို ပျားရည် ၁၅ ကျပ်သားနှင့် ကျိုသောက်ပါ။



၁၅၄  ဦးကျင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

၄၈၄။ မီးယပ် (ပိန်) ။ ။ ငှက်ပျောခေါင်းကို အမှုန်ထောင်းကြိတ်
၍ ပျားရည်နှင့်စားပါ။

၄၈၅။ မီးယပ် (ပိန်) လျက်စား ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်တစ်ပိဿာ
အမြွေးကိုခွာ၊ ဆားသုံးဆယ်သားထပ်လောင်းတို့
ပေါင်းစပ်ကာ ရောမွှေ၍ထား၊ နေအေးလှန်းခြောက်ခန်းမှ
အမှုန်ပြုပါ။ မီးယပ်ပိန်ဟူသမျှ ပေးလျက်ဖို့ရာ၊ ဝေဒနာ
ဘယာ ကင်းလို့ ပိန်ခြောက်သူစို့လာမည်၊ ဆေးများ
သနင်း။

၄၈၆။ မီးယပ် (လွန်) ။ ။ ဆူးဖြူစေ၊ သရက်ပွင့်၊ လက်ပံပေါက်၊
သနပ်စေတို့ကို အမှုန်ပြု၍ နွားနို့နှင့်ရောသောက်ပါ၊
မီးယပ်လွန်ရောဂါပျောက်၏။

၄၈၇။ ။ ။

၄၈၈။ မီးယပ် (လွန်) ။ ။ ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊ မန်ကျည်း
ရွက်တို့ကို ထုခြေပြီး ဆန်မုန့်ညက်နှင့်နယ်ပါ။ ဆီးအုံ
ပေါ်တင်ထား (ဓမ္မတာရပ်ဆိုင်းသွားလိမ့်မည်။)

၄၈၉။ မီးယပ် (လွန်) ။ ။ ငှက်ပျောဖူးမှ ညှစ်၍ရသော အရည်ကို
ဒိန်ခဲနှင့် ရောစားပါ။

၄၉၀။ မီးယပ် (ပိန်ဝမ်းပျက်) ။ ။ ကောက်ညှင်းဆန်၊ ထန်းလျက်
ဆီရော၍ ကျိုချက်စားလေ။

၄၉၁။ မီးယပ် (ပိန်ဝမ်းပျက်) ။ ။ စောင်းချမ်းသီးတစ်ကျပ်
ပျားရည်တစ်ကျပ် ရောစပ်၍ နွီးသားပေါ်တင်ရုံမျှ ဆေးကို
စားလေ၊ မန်ကျည်းရွက်ကို ချက်ပြုတ်စားပြီး ရေချိုးဆင်
ခြင်လေ။

၄၉၂။ မီးယပ် (ထိမ်) ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ထန်းလျက်နှင့်
ရောကြိတ်ပြီး သုံးရက်ဆက်စားပါ။

၄၉၃။ မီးယပ် (ဖြူဆင်း) ။ ။ ခရေပွင့်အစို သုံးမတ်သား၊
ဗာဒံစေ့သုံးစေ့ သကြားသုံးပဲသားရော၍ နံနက်ည
တစ်ကြိမ်ကျစီ သောက်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီး ရေအနည်း
ငယ်ခန့်ကို သောက်ချပါ။ ထိုရောဂါမှ သွက်ကင်း၏။

၄၉၄။ မီးယပ်ဖြူ ။ ။ ကျွန်းခေါက်ကို ရေတစ်ညလှော်စိမ်
နံနက်ကျမှ သောက် မီးယပ်ဖြူပျောက်ကင်းသည်။

၄၉၅။ မီးယပ် (ဖြူ) ။ ။ ဆီးဖြူသီး အစေ့ကို ရေနွေးနှင့် သွေး၍
ထိုရေကိုစစ်ပြီး ပျားရည် သို့မဟုတ် သကြားခဲနှင့်
ရောစပ်သောက် ပျောက်၏။

၄၉၆။ မီးယပ် (ဖြူ) ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ်
ဆင်တုံးမနွယ် တစ်ညသိပ်စိမ်ရည်ကို သောက်ပါ။

၄၉၇။ မီးယပ် (ဖြူ) ။ ။ ခရမ်းကစော့ ပဉ္စငါးပါး နပ်နပ်စဉ်း
လေးဆယ်သားကို ရေတစ်ပိဿာ ငါးဆယ်ထည့်
ထက်ဝက်ခန်းအောင် ကျို ပိတ်သန့်သန့်နှင့်စစ်၊ အေးလျှင်
ပျားရည်တစ်ဆယ်သားထည့်မွှေ၊ လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်
နှင့် ထက်ဝက်ခန့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်တိုက်ပါ။ ဒိဋ္ဌ
ပျောက်၏။

၄၉၈။ မီးယပ် (မမှန်သော်) ။ ။ မြင်းခွာရွက် ပိတ်ချင်းသီးအမျှ
စီထောင်း ရေနွေးနှင့်သောက်။

၄၉၉။ မီးယပ်မှန်ဆေး ။ ။ သင်္ဘောရိုမြစ် ၂ ကျပ်၊ ဂုံညင်း ၂ လုံး၊
ဒန့်သလွန်မြစ် ၂ ကျပ်၊ ငရတ်ကောင်းစေ့ ၂ ကျပ်၊
ဥသျှစ်မြစ် ၅ များ၊ ဆားစိမ်း ၂ ကျပ်၊ ဇာတိပျိုလိသီး
တစ်မတ်၊ ကရဝေးရွက် ၅ များ၊ လေးညှင်းတစ်မတ်၊
စမုန်မျိုး ငါးပါး တစ်ပဲသားစီ ပန်းနုတစ်မတ်သားတို့ကို
ညက်စွာကြိတ်ပြီး (ကြိတ်မှန်ရွက် ၂၅ ကျပ်သား။

၁၅၆ နှစ် ဦးစွာ (ဆန်းစစ်ခြင်း)

မြေပဲထွေး ၂၅ ကျပ်သားနှင့်အတူ အိုးသစ်ထဲမှာ အားလုံးထည့်၍ မတူးချစ်အောင်ချက်၊ ညဉ့်နံနက်စား လော၊ မေ့တာမှန် သွေးဂူလေဂူ သွေးကျိတ်လေကျိတ် ပျောက်သည်။

၅၀၀။ မီးယပ် (ပျက်စီး) ။ ။ မီးယပ်မျက်စိ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပါ။

၅၀၁။ မီးယပ် (ဝမ်း) ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ စမုန်နက်၊ မိဿလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူကို အမျှစီညက်စွာ ကြိတ်နှမ်းဆီနှင့်နယ် ညဉ့်နံနက်စားပေးပါ။

၅၀၂။ မီးယပ် (ဝမ်းပျက်) ။ ။ မီးဖွားပြီး မိခင်များ ဝမ်းပျက်သော် ကန့်အိပ် (ဂန့်အိပ်) ကို ပါးပါးလှီး ဟင်းခါးချက် သောက်ပါ။

၅၀၃။ မီးယပ် (သွေးဆင်း) ။ ။ စိန္တဘော်အမြစ်ကို သွေး၍ နီရည် နှင့် ဖြစ်စေ၊ ရေနနှင့်ဖြစ်စေရော၍ သောက်ပါ။

၅၀၄။ မီးယပ် (သွေးဆင်းစဉ် မူးဝေသော်) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် နှင့် ထန်းလျက်ခေါက်၍ စားပါ။

၅၀၅။ မီးယပ် (သွေးပုပ်လေပုပ်ချဆေး) ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက်၊ စမုန်နက်မီးသင်း၊ ကြောင်ပန်းရွက်ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မီးသင်း၊ ဥသျှစ်ရွက်ခြောက် မိဿလင်ဥ၊ ဖျောက်ဆိပ် ရွက်ခြောက်၊ ဟားလော်၊ မန်းကျည်းမှည့်အမျှစ၊ အမှုန်ပြု တန်သည်ကို အမှုန်ပြု၊ တေစား၊ ဆေးအရသာ ချို၊ ချဉ်၊ ငန့်၊ ခါး။

၅၀၆။ မီးယပ် (သွေးလွန်) ။ ။ ညောင်ခြေထောက်၏ နို့စေးကို ငါးစက်မှ ခုနစ်စက်အထိ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ လျင်စွာပျောက်၏။

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) □ ၁၅၇

၅၀၇။ မီးယပ် (သွေးဝမ်း) ။ ။ ခရာပင်ပဉ္စငါးပါး၊ စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီထည့်၍ သုံးခွက်နှစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဒိုဗာလာသကြား ကြိုက်သလောက် အချိုထည့်ဖျော်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နံနက်တစ်ခါ အိပ်ရာဝင်တစ်ခါ သောက်ပါ။

၅၀၈။ မီးတွင်း (ဖောသွပ်) ။ ။ မီးတွင်းကထွက်သောအခါ သွေးမကျက်ခြင်း၊ ဖောသွပ်၊ ပိန်းပြိုကိုယ်ရောင်စွဲနေပါက ကနဖော၊ ဆူးပဒေါင်းရွက် နှစ်မျိုးကိုကျို၊ ရေနွေးနှင့် ချိုးပေးပါ။

၅၀၉။ မီးတွင်းဖျား ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်အမှုန်၊ ကြောင်ပန်းပင် ပဉ္စငါးပါး၊ သတ္တုရည် သို့မဟုတ် ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ် ရည်ကို နံနက်ညသောက်ပေးပါ။ ကြောင်ပန်းရွက်ပြုတ် ရည်ကို ရေနနှင့်စပ်၍ ချိုးပေးပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်၌ပူလောင်ခြင်း၊ ကိုယ်အနံ့မကောင်းခြင်းများ ပျောက်ကင်း၍ ဆီးများစွာသွားပြီး မီးတွင်းဖျားနာ ပျောက်ကင်း၏။

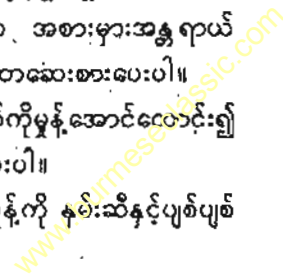
၅၁၀။ မီးနေသည်လန့်လျှင် ။ ။ ဆီးယိုကိုစားပါ။ ဆီးမြစ်ကို သွေး၍သောက်ပါ။

၅၁၁။ မီးတွင်းသွေးတက် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်မိုင်းဆေး

၅၁၂။ မီးဖွားပြီးလျှင် ။ ။ သားဦးမှာ အစားမှားအန္တရာယ် ကာကွယ်ရန် ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေးစားပေးပါ။

၅၁၃။ မီးလောင်နာ ။ ။ ညောင်ခေါက်ကိုမှုန့်အောင်လောင်း၍ ထောပတ်နှင့်ရောပြီး လိမ်းပေးပါ။

၅၁၄။ မီးလောင်နာ ။ ။ ငရုတ်ကော့နှင့်မှုန့်ကို နှမ်းဆီနှင့်ပျစ်ပျစ် ဖျော်၍ (အမြန်ဆုံး) လူးပါ။



၅၅၀ နေ့ကျခင် (အနီးညွန့်ညွ)

၅၁၅။ မီးလောင်နာ ။ ။ ဖန်ခါးသီး အခြောက်ကို အလွန်မှုန့်ဖွတ်
ပြု၍ အုန်းဆီးနှင့်စပ်ပြီး ကြက်တောင်နှင့် လိမ်းပေးပါ။
မီးလောင်ဖုပေါ်တွင် ကြက်တောင်နှင့် အသာအယာ
လိမ်းပေးပါ။

၅၁၆။ မီးလောင်နာ (အမာရွတ်ဖြူနေသော်) ။ ။ ဖြူသောအသား
ပေါ်တွင် ကြိတ်မှန်ရွက်ရည် မကြာခဏဆွတ်ပေးပါ။

၅၁၇။ မီးလောင်လျှင် ။ ။ တစ်ကိုယ်လုံးလောင်၍ အပူဒဏ်မှ
သက်သာစေရန် ငှက်ပျောဖက်ကို ခင်း၍ အုပ်၍
သိပ်ပါ။

၅၁၈။ မီးလောင်နာ ။ ။ ငှက်ပျောအုကို အရည်ညှစ်၍ လောင်းပေး
ခြင်းဖြင့် အပူလောင်မှ သက်သာစေ၏။

၅၁၉။ မီးလောင်နာ ။ ။ ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့် အုံပေးလျှင်
မကြာမီအေး၍ အဖုမပေါက်ဘဲ ပျောက်၏။

၅၂၀။ မီးလောင်နာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်နှင့် ပင်စိမ်းရွက်ရည်
တို့ကိုရော၍ တစ်နေ့နှစ်ခါလိမ်းပေးပါ။ အပူပျောက်၍
အမာရွတ်များလည်း ပျောက်ကင်းပါသည်။

၅၂၁။ မေထုံလွန်ရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။

၅၂၂။ မက္ခရုဆေး ။ ။ သျှိုသျှားသီး မီးဖုတ်၍ ယင်းပြာကို ဆီနှင့်
ဖျော်၍ ပွတ်ပေးပါ။ ကြယ်လွဲမိုး မရွာမီ သီးလျှင်
ဆီးဖြူသီးဟု ခေါ်ပြီး ရွာပြီးမှသီးသော အသီးကို
“သျှိုသျှားသီး” ဟုခေါ်ပါသည်။ အသီးမှာ ငယ်ပါသည်။

၅၂၃။ မိန်းမကိုယ်ပေါ်မှာ ရွှံ့ပိုးထိုးတက်သောရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်
ရွက်တေဆေးစားပါ။

၅၂၄။ ဖိတ်ပေါက်လျှင် ။ ။ ခရေပွင့်ခြောက်နှင့် သနပ်ခါးကို
ညက်ညက်သွေးလိမ်းပါ။ ပျောက်၏။

၅၂၅။ မျက်ခမ်းစပ်ရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။

၅၂၆။ မျက်ခွဲရောင် ။ ။ ကျွန်းသား မီးသွေးကို ဘိန်းသီးအခွံနှင့်
သွေးလိမ်းပါ။

၅၂၇။ မျက်ခွဲရောင် ။ ။ ကြွက်နပေါင်းအမြစ်ကို နွားနို့နှင့်သောက်
ပါ။

၅၂၈။ မျက်စိစွန် ။ ။ ခဲဝဲချို အရွက်စိမ်း အရည်ကို ညှစ်၍ခတ်ပါ။
လိမ်းပေးပါ။

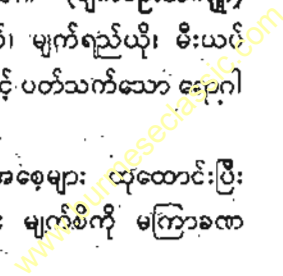
၅၂၉။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ တမာရွက်ရည်ကို ညှစ်၍ မျက်စိ၌ခတ်ပေး
သော် မျက်စိယားယံခြင်း၊ ပူခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်းတို့
ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၅၃၀။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ ကြာဟင်းရွက် ရသာရည် (သတ္တုရည်)
တစ်ပဲသားတွင် ထုံးကြက်တက်ရည် တစ်ပဲသား၊ ဘိန်း
နှစ်ပြားသား၊ ခန်းတောက်မြစ် ၄ ပဲသားကိုရော၍
နာကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၌ မျက်ကွင်းဆေး(လိမ်းဆေး)
အဖြစ် သုံးရ၏။

၅၃၁။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ ကန့်ပလူရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် မျက်စိများ
လိမ်းပေးပါ။

၅၃၂။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ မိုးရည်၊ သံပရာရည်တစ်ဆယ့်သားစီ
သံဆပ်ပြာ ဆား တစ်ကျပ်သားစီ၊ ဤလေးပါးရောစပ်၍
တစ်ညှို့စိမ်ထားပြီး စစ်ယူပါ။ (မျက်စဉ်းအကျိုး)
မျက်ခမ်းစပ်၊ မျက်သားတက်၊ မျက်ရည်ယို၊ မီးယပ်
ဒုလာမျက်စိစသော မျက်လုံးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ
များ အလွန်ကောင်း၏။

၅၃၃။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ ဆီးဖြူသီးအစေ့များ ထုထောင်းပြီး
ရေနွေးနှင့်မြှတ်၊ အအေးခဲပြီး မျက်စိကို မကြာခဏ



ဆေးကြောပေးပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဒုက္ခပေးနေသော မျက်စိကို များစွာ အကျိုးပြု၏။

၅၃၄။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ ဖန်ခါးသီးကိုထု၍ တစ်ညရေစိမ် နံနက် အခါ မျက်စိကို ထိုရေကြည်ဖြင့် ဆေးပေးပါ။ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းများ ပျောက်၏။

၅၃၅။ မျက်စိဒဏ် (မျက်စိနာ မျက်စိကိုနိုး) ။ ။ တောကြက်မောက် မြစ်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ကွင်းပါ။

၅၃၆။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ကောင်းကောင်းကို နေရိပ်မှာ အခြောက်ခံ အမှုန့်ထောင်း၊ နွားနို့နှင့်တစ်လ သောက်ပါ။ သိသာလာမည်။ အကျိုးထူးသိက တစ်နှစ်စေ အောင်သောက်ပါ။ (နားလေး ဆွံ့အ သွားနဲ့သူခိုင်)

၅၃၇။ မျက်စိရောဂါ ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ဆိတ်ကျင်ငယ်ရည်နှင့် ကြိတ်ကွင်းပါ။

၅၃၈။ မျက်စိရောဂါ (ကြက်မျက်သင့်) ။ ။ ညဉ့်အခါမမြင်ရသော မျက်စိရောဂါကို ကြက်သွန်နီအရည်တွင် ဆားအနည်း ငယ်ထည့် မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ။

၅၃၉။ မျက်စိနာ ။ ။ ငှက်ပျောရွက်ရင့်ရင့် အစိမ်းကို လက်ဝါးခန့် လှိုး၊ မျက်စိပေါ်ပိုးအုပ်ကာကွယ်ပေးထားပါ။ မကြာမီ ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

၅၄၀။ မျက်စိနာ ။ ။ မန်ကျည်းခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ကွင်းလေ (မန်ကျည်း ပန်ခေါက်ရလျှင် ပိုကောင်း၏။)

၅၄၁။ မျက်စိနာ ။ ။ မြန်မာ ကုက္ကိုစေ့ဆန် ၃ မတ်သားကိုယူ၍ ပေါင်ဒါသားကျအောင်ကြိတ်ပါ။ ယင်းအမှုန့်တွင် ကုက္ကို ရွက် သတ္တုရည်ထည့်၍ မုန့်မှုန့်နယ်သလို ပယ်ပယ်နပ်နပ် နာနာနယ်ပေးပါ။ ဤနည်းအတိုင်းသုံးရက် သတ္တုရည်

ထည့်၍ နယ်ပြီးနောက် အတောင်လေးများ ပြုလုပ်ထား ပါ။ ဤမျက်စဉ်းတောင့်ကို မိန်းမနို့ရည်နှင့် သွေး၍ ညအခါ မျက်စဉ်းခတ်ပေးပါ မျက်စိမြင်အား သန်လာပါ လာပါလိမ့်မည်။

၅၄၂။ မျက်စိနာ ။ ။ မျက်ကျည်းပန်ခေါက်ကို ဆားနှင့်သွေး၍ ညဉ့်အိပ်ရာဝင်မျက်ခွံပေါ် အပြည့်လိမ်း၍ သိပ်ပါ။

၅၄၃။ မျက်စိနာ ။ ။ တောပိစပ် ၁၂ ပဲသား အမှုန့်ပြုကြေးခွက်မှာ ထည့်၊ သံပရာခုနစ်လုံး အရည်ညှစ်ထည့်၍ သွပ်ချောင်း ဖြင့် မွေပါ။ ထိုနောက် အဝတ်နှင့်စစ်၍ ဖန်ဘူးတွင် ထည့်ပေးပါ။ ညအခါသုံးစက်မျှခတ်ပါ။ တိမ်သလ္လာများ ပင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

၅၄၄။ မျက်စိနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ကြိတ်ဖတ်နှင့် မန်ကျည်းသီး ကိုနယ်၍ ညအိပ်ရာဝင် မျက်စိကို အုံပေးပါ။

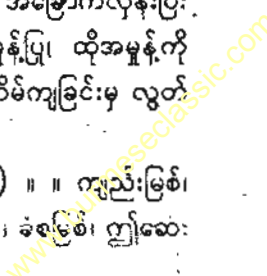
၅၄၅။ မျက်စိနာ ။ ။ မြင်းခွာရွက်ကို ချင်းစိမ်းနှင့်ရောကြိတ်စားပါ။

၅၄၆။ မျက်စိနာ ။ ။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို ချင်းရည်နှင့်ဖျော် ၍ လျက်ပေးပါ။ ပျောက်၏။ (သောက်ပါ)

၅၄၇။ မျက်စိနာ (မူးသော်) ။ ။ ငါးပိဖုတ်ကို ခြေဖဝါးတွင် ပွတ်က ပြေပျောက်၏။

၅၄၈။ မျက်စိ (တိမ်ခွဲ) ။ ။ သကြားခဲမှုန့် ၁၂ ပဲသား ငဖြူကြီး အစေးတွင် စိမ်ထားပါ။ ထိုနောက် အခြောက်လှန်းပြီး လေးညှင်း ၆ ပွင့်နှင့်ရော၍ အမှုန့်ပြု၊ ထိုအမှုန့်ကို မကြာခဏ ရှုပေးပါလျှင် မျက်စိတိမ်ကျခြင်းမှ လွတ် ကင်း၏။

၅၄၉။ မျက်စိ (တိမ်သလ္လာ အတွင်းစားဆေး) ။ ။ ကျည်းမြစ်၊ ခင်ပုပ်မြစ်၊ ကျွန်းပိုမြစ်၊ မဲခေါ်မြစ်၊ ခဲစမြစ်၊ ဤဆေး



ငါးပါးစားနှင့်လွှာပြီး စမုန်မျိုးငါးမျိုးသင့်ရုံထည့်၊ သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိပါ။ စစ်ယူပြီး ထန်းလျက်ထည့်၊ အရည်ပျော်ရုံထပ်၍ ကျိုထားပါ။ ထမင်းစားခွန်းတစ်ခွက် သုံးခွန်းနေ့စဉ်သောက်၍သွားပါ။

- ၅၅၀။ မျက်စိ (မုန်) ။ ။ ကြိတ်မုန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၅၅၁။ မျက်စိ (မုန်) ။ ။ မျက်စိအမြင် အားနည်းခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်း စသော ရောဂါများအတွက် ခရမ်း ချဉ်သီးအရည်ကိုသောက်ပေးပါ။ လျင်စွာပျောက်ပါသည်။
- ၅၅၂။ မျက်စိ (မုန်) ပူ ။ ။ ဆူးဖြူရွက်ကိုကြိတ်၍ အပြားလုပ်ပြီး မျက်စိတွင် ကပ်၍ အုပ်ပါ။ ပျောက်ကင်း၏။
- ၅၅၃။ မျက်စိ (ယားယံ) ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ်အခေါက် ၂၂ ပဲသားကို ထောင်းထု၍ ရေ ၂၇ ကျပ်သားတွင် တစ်နာရီပြည့်အောင် စိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် ရေကိုစစ်ပါ။ ရေ ၂ စက်ကို မျက်စိခတ်ပေးပါ။ မျက်လုံးနီခြင်း၊ မျက်စိယားခြင်း များ ပျောက်ကင်းစေ၏။
- ၅၅၄။ မျက်စိ (ယားယံ) ။ ။ ငခေါက်၊ မယားသိမ်၊ ကျောက်ချဉ် သုံးပါးကို ပုံးရည်နှင့်အမျှစိသွေး၍ ခတ်ပေးပါ။
- ၅၅၅။ မျက်စိ (ရောင်) ။ ။ ခဲသီးအစေ့၏ အဆန်ကို နှမ်းဆီနှင့် သွေး၍ မျက်စိခတ်ပေးပါ။
- ၅၅၆။ မျက်စိ (အောင်) ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို သွေး၍ လိမ်းပါ။
- ၅၅၇။ မျက်စိ (ကျော်) ။ ။ ဆီးစေ့အဆန်၊ ဆီးဖြူစေ့အဆန်၊ ဖန်ခါးစေ့အဆန်၊ မြေဓာမြက်အမြစ်တို့ကို အမျှစိကြိတ်၍ အတောင့်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကြေးနီခွက်တွင် ရေအေးနှင့် ပျော်ပြီး၊ မျက်စိခတ်သော် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်၏။

- ၅၅၈။ မျက်စိ (ခင်းဆေး) ။ ။ မိုးရည်သန့်သန့် လေးအောင်စပုလင်းတွင် စကရော့ရုက္ခမှဆားလက်ဖက်ရည်ခွန်းတစ်ခွန်းစာထည့်၍ သုံးရက်မျှထားပြီး အပေါ်ရည်ကြည်ကို မျက်စိခတ်ပါ။ (မျက်စိနာ၊ မျက်ရည်ပူကျ၊ မျက်စိစူး၊ မျက်သားတက်များ ကြည်လင်ပျောက်ကင်းစေပါသည်။)
- ၅၅၉။ မျက်စိ (ခင်းဆေး) ။ ။ ကြိတ်မုန်ရွက် ငါးကျပ်သားကို လေးညှင်း ပွင့်လေးပဲသား၊ ဆားထစ်ပဲသားစုပြီး ရေဖြင့် သုံးပုံတစ်ပုံ ကျန်အောင်ကျိပါ။ ပုလင်းဝတွင် ငွမ်းစခဲ၍ထည့် (အကြိမ်ကြိမ်စစ်ပါ။)
- ၅၆၀။ မျက်ရိုးကိုက် ။ ။ ကြိတ်မုန်ရွက် ငါးကျပ်သားကို လေးညှင်း ပွင့်လေးပဲသား၊ ဆားထစ်ပဲသားစုပြီး ရေဖြင့် သုံးပုံတစ်ပုံ ကျန်အောင်ကျိပါ။ ပုလင်းဝတွင် ငွမ်းစခဲ၍ထည့် (အကြိမ်ကြိမ်စစ်ပါ။)
- ၅၆၁။ မျက်ရိုးကိုက် ။ ။ ကြိတ်မုန်ရွက်သုတ်ရည်နှင့် ဆိတ်နီအတူရော၍ နေလှန်း၊ ပူပူ နွေးနွေးရှိသောအခါ ထိုအရည်ကို ရှုပေးပါ။
- ၅၆၂။ မျက်စိအလင်းကွင်းဆေး ။ ။ ဝါငွမ်း အဟောင်းကို ငဖြူကြီးအစေးတွင် သုံးကြိမ်စိမ်၍ အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်လျှင် ယောက်သွားတွင်ထည့်၍ မီးရှို့ပြာချပါ။ ယင်းပြာကို မျက်စိပတ်လည်၌ ကွင်းပေးပါ။ မျက်စိရောင် ခြင်း ပျောက်၏။
- ၅၆၃။ မျက်ရည်ယိုရောဂါ ။ ။ ဆူးဖြူရွက်ကို ပျစ်ပျစ်ကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့်ရောပြီး မျက်စိတွင် မျက်စိခတ်ပေးပါ။ ပျောက်၏။
- ၅၆၄။ မြင်းသရိုက် ။ ။ ကျည်းသီးဆန်၊ ပဒိုင်းနက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဤသုံးပါး ဆတူကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၅၆၅။ မြင်းသရိုက် (လိမ်းဆေး) ။ ။ လိပ်ခေါင်းကို ဆေးကြောပြီး

၁၆၄ နေ ဦးကျသင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

လျှင် ကုက္ကိုစေ့ဆီနှင့် နယ်ပေးပါ။ သုံးရက်ကြာသောအခါ
ခြောက်၍ ကြွေကျသွားပါသည်။

၅၆၆။ မြင်းသရိုက် (သွေးပိတ်ဆေး) ။ ။ ကုက္ကိုစေ့ကို ညက်စွာ
အမှုန့်ပြု၍နေ့စဉ် ၂ ရွေးသားခန့် ညဉ့်ခံနက် ရေနှင့်
သောက်ပါ။ သုံးရက်မြောက်နေ့မှာ သွေးပိတ်သွားလိမ့်
မည်။ လိပ်ခေါင်းမှ သွေးနက်ကျခဲ့သော် အလျင်အမြန်
မပိတ်ရ၊ သွေးနီကျလျှင်သာ ပိတ်ရမည် သတိပြုပါ။

၅၆၇။ မြင်းသရိုက် ။ ။ ခဝဲသီးချိုအစေ့ကို သွေး၍ ရေအေးနှင့်
လိပ်ခေါင်းကို လူးပေးပါ။

၅၆၈။ မြင်းသရိုက် ။ ။ ခဝဲသီး (အခါး) အသီးခြောက်မှုန့်ကို
နံနင်းနှင့်လည်းကောင်း၊ အမှုန့်သက်သက်လည်းကောင်း
လိပ်ခေါင်းကို လိမ်းပေးပါ။ ရက်အနည်းငယ်နှင့်
ပျောက်၏။

၅၆၉။ မြင်းသရိုက် ။ ။ ငါးရှဉ့်ပန်ကင်သားကို ဧရစ်ရွက်နှင့်
စပါးလင်စပ်၍ ကြော်စားလျှင် မြင်းသရိုက်ရောဂါ
ပျောက်၏။

၅၇၀။ မြွေဆိပ်နိုင်ဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးရွက်ကို ငဖြူကြီးအစေးနှင့်
ကြိတ်၍လုံးပါ။ ယင်းဆေးလုံးကို တစ်နာရီခြား၍
တစ်လုံးကျတိုက်ပါ။ ပြင်းထန်သော မြွေဆိပ်များကျ၏။
တစ်လုံးကို ရွှေးကြီးစေ့ခန့်သာသာ လုံးပါ။

၅၇၁။ မြွေဆိပ် ။ ။ ခရာပင်မှ အကိုင်နုကိုဖြစ်စေ၊ အရွက်ကိုဖြစ်စေ
ရေနှင့်ညက်စွာသွေး၍ မြွေကိုက်ရာ၌လိမ်းပါ။ မြွေဆိပ်
ကျ၏။

၅၇၂။ မြွေဆိပ် ။ ။ ကြွက်နပေါင်း၂ကိုသွေး၍ ရေနှင့်တိုက်သော်
မြွေဆိပ်များအန်၍ ထွက်ကျစေနိုင်ပါသည်။

၅၇၃။ မြွေဆိပ် ။ ။ ကန့်ပလူဥကို ရေနှင့်သွေး၍ လိမ်းပါ။ တိုက်။

၅၇၄။ မြွေပတုပ်ကိုက် ။ ။ ကျွန်းသား မီးသွေးကို ကြိတ်၍သိပ်
ပျောက်၏။

၅၇၅။ မြွေဟောက်ကိုက် ။ ။ ငဖြူကြီး၊ စဉ်မခံ နှစ်ပါးကို
အရက်၊ ရေနွေး ရရာနှင့် အမျှစီသွေး၍ သောက်ပါ။

၅၇၆။ မျှော့တွယ် ။ ။ သွေးမတိတ်လျှင် နံနင်းမှုန့်နှင့် သိပ်ပေးပါ။

၅၇၇။ မြို့လျှင် ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ဒိန်ချည်နှင့်ရော၍
ရက်အတန်ငယ်ကြာအောင် စားသုံးသွားသော် ကိုယ်ဝန်
မတင်သော အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ရပါသည်။

၅၇၈။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရန် ။ ။ ဆီးဖြူသီးကို စားပေးပါ။

(၁၁)

ယားနာဆေးများ

၅၇၉။ ယားနာ ။ ။ ညောင်ဖောမိအခေါက်ကို ထက်ဝက်ခန့်ကျို
သောက်ပါ။ ပျောက်၏။

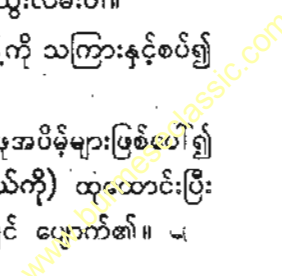
၅၈၀။ ယားနာ ။ ။ ခရေပွင့်အခြောက်ကို သနပ်ခါးဖြင့်ရောလိမ်း။
အပူကြောင့်ဖြစ်သော ယားနာ ပျောက်၏။

၅၈၁။ ယားနာ ။ ။ ခံပင်၏အမြစ်ကို ရေ သို့မဟုတ် နမ်းဆီနှင့်
သွေး၍လိမ်းပါ။

၅၈၂။ ယားနာ ။ ။ ကျွန်းသီးကို ဆီနှင့်သွေးလိမ်းပါ။

၅၈၃။ ယားနာ ။ ။ ကြွက်နပေါင်းအမြစ်မှုန့်ကို သကြားနှင့်စပ်၍
သောက်ပေးပါ။

၅၈၄။ ယားနာ ။ ။ အရေပြားပေါ်တွင် အဖုအပိမ့်များဖြစ်ပေါ်၍
ယားယံလာလျှင် (ကောက်ရိုးနွယ်ကို) ထုထောင်းပြီး
အရည်ညှစ်၍ သုတ်လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်၏။



၁၆၆  ဦးကျင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

- ၅၈၅။ ယားနာ (သွေးပွက်နာ) ။ ။ တစ်ကိုယ်လုံး ယားယံသော် နန္ဒင်းနှင့်ဆားကို ရေနှင့်ဖျော်၍ လိမ်းပြီး မီးကင်ပေးပါ။
- ၅၈၆။ ယားနာ ။ ။ တစ်ကိုယ်လုံး ယားယံနေလျှင် မြင်းခွာရွက် ကိုးဆယ်သားကို ရေတစ်ပုံးနှင့်ပြုတ်၍ ရေချိုးပေးပါ။ အများဆုံးသုံးရက်ဆက်ချိုးလျှင် ပျောက်၏။
- ၅၈၇။ ယားနာ (ဝဲဆေး) ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ထောင်း၍ အုန်းဆီနှင့်လိမ်းပါ။
- ၅၈၈။ ယားနာ (အရေပြား) ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးပင် ပဉ္စငါးပါး၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ ပိတ်ချင်း၊ ဆန်စေ့၊ ဗာဒံစေ့တို့ကို ရောကြိတ်၍လူးပါ။
- ၅၈၉။ ယားနာ ။ ။ ကင်ပွန်းသီး ၄ ပဲ၊ ကွမ်းသီး ကြက်ချေးနှင့် လေးညှင်းတစ်ကျပ်သားစီ၊ ယင်း ၃ ပါးအကျွမ်းလှော်၊ ဆေးဒန်းတစ်ကျပ်သားနှင့် ရောစပ်ထောင်း (ကလေး သူငယ်များ ခြေလက်ဆက်၍ ပေါက်တတ်သော နှင်းခူ ဝဲစို ဝဲခြောက်တို့ကို အုန်းဆီနှင့် ဖျော်လူးပေးပါ။)
- ၅၉၀။ ယောင်ပြီးလန်အော်တတ်သောရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယို ဆေးစားပါ။
- ၅၉၁။ ယုန်သမာနာ ။ ။ (ယုန်သမာနာဆိုသည်မှာ ချက်တွင် ပေါက်သော အနာဖြစ်သည်။) ဆိတ်ဖူး၊ စိုင့်ချို၊ ဆင်စွယ် ယင်းသုံးပါးကို ရော၍သွေးပြီး မပြတ်လိမ်းပေးပါ။ ပျောက်၏။
- (၇)
- ၅၉၂။ ရာသီဆိတ်သော် ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စမုန်နက်၊ ထန်းလျက်၊ မန်ကျည်း၊ ဆားပါပေါင်းစပ် ငါးကျပ်သားစီ

ရွက်-ခေါက်-မြန်-သီး ဆေးနည်း (၁၈၀၀)  ၁၆၇

- မိဿလင်သုံးကျပ်ပေါင်းစပ်ပြီး ကြိတ်ပါ (ရာသီဆိတ်သော် ကြောက်ထိတ် မလန့်၊ ဆီးကင်းခန့်လောက်၊ စားသုံးမြောက်ကာ ပျောက်ရစေရန်၊ မလွဲမှန်၏။)
- ၅၉၃။ ရာသီထိမ်သော် ။ ။ ဒန့်သလွန်စွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပဒဲကောမြစ်၊ မိဿလင်ဟင်းခါးချက်ကာ မြန်စွာစားသောက် ချမ်းသာရောက်သည်။ အံ့လောက်ဖွယ်ရာ ကျော်ကြားတည်း။
- ၅၉၄။ ရာသီလွန်သွေးလွန် ။ ။ ဆီးသီးနှင့် ထန်းလျက်၊ သီးသွိုနှင့် ထန်းလျက် ရောဖျော်စားသော် ကော်ဝင်း၏။
(ဒုတတိယ)
- ၅၉၅။ ရိဒူလာဆေး ။ ။ ထန်းမြစ်၊ ကြက်ဆူနီမြစ်၊ ကင်ပွန်းမြစ် ယင်းသုံးပါးကို ထန်းလျက်နှင့် ရော၍ စပါးထဲတွင် ခုနစ်ရက်မြုပ် ခုနစ်ရက်စေ့လျှင် နံနက်ညသောက်ပါ။
- ၅၉၆။ ရိဖြူရိနီညောင်းကျဆေး ။ ။ ညံပင်၏ အသီးမှ အစေးချင်း ခြောက်၊ ယင်းနှစ်ပါးကို အညက်ကြိတ်ပြီး၊ ပုစွန်ဆိတ်ချဉ်နှင့် နယ်ပြီးလျှင် ထမင်းနှင့် စားပေးပါ။ ညောင်းကျ ရိဖြူရိနီ ပျောက်ကင်း၏။
- ၅၉၇။ ရေငတ်ဝမ်းကျ ။ ။ ဧကရာဇ်မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် မပျစ်မကျသွေးပြီး ကြွေဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းခန့်သောက်ပါ သုံးကြိမ်ထက်ပိုမသောက်ရ ပျောက်၏။
- ၅၉၈။ ရေငတ်ဝမ်းကျ ။ ။ မန်ကျည်းဖျော်ရည် တိုက်ပါ။
- ၅၉၉။ ရေစီးကမ်းပြို ။ ။ ခန္တသုခပင် ပဉ္စငါးပါးကို ပြာချ၊ သွားဖုံးနှင့်သွားကြားတွင် သိပ်ပေး၊ အပင်ဖြုတ်ရည်နှင့် ပလုတ်ကျင်းပေးက ပျောက်၏။

၆၀၈။ ရေစီးကမ်းပြို ။ ။ မန်းလေးတမာ၊ ပြာပြကာ၊ သွားမှာသိပ်
ကာထည့်၊ ရေစီးကမ်းပြို ဒန္တစို ရှင်လူသုံးပါဘိ၊
(မန်းလေးမှာ ဒန္တ သုခပင်ဖြစ်ပါသည်။)

၆၀၉။ ရေစီးကမ်းပြို ။ ။ တမာရွက်ကို အခြောက်လှန်း၍
အမှုန့်ပြုပြီး ဖြူးပေးပါ။

၆၀၉။ ရေစီးကမ်းပြို ။ ။ လက်ဖက်ခြောက်တစ်ကျပ်၊ မဖောက်ထုံး
တစ်ကျပ် ဒုတ္တာတစ်မတ်ကို အညက်ကြိတ်၍ သိပ်ပြီးမှ
သီးခေါက်ကိုကျို၍ ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။

၆၀၉။ ရေစီးကမ်းပြို ။ ။ သံပရာတစ်လုံး မီးကျွမ်းအောင်ဖုတ်၊
လေးညှင်းတစ်ပွင့်ထည့်၍ကြိတ် သွားရင်းမှာ သိပ်၍ပေး
အလွယ်နှင့်ပျောက်၏။

၆၀၉။ ရေစီးကမ်းပြို ။ ။ ကွမ်းသီးမီးဖုတ်၊ ရှားစေး၊ ကွမ်းရွက်တို့ကို
အမျှစီကြိတ်၍ သိပ်ပြီးမှ သီးခေါက်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေး
ပေးပါ။

၆၀၉။ ရေယုန်နာ ။ ။ ခွေးတောက်ရွက်မှ ညှစ်၍ရသော အရည်နှင့်
ဆွတ်လိမ်းပေးပါ။ ကြောင်ပန်းရွက် အရည်ကို သောက်၊
အနာမှာ ဆွတ်လိမ်းပေးပါ။ ပျောက်၏။

၆၀၉။ ရေယုန်နာ ။ ။ ကင်းပုံရွက် အရည်ကို မကြာခဏတို့၍ပေးပါ
မုချပျောက်ကင်းပါသည်။

၆၀၉။ ရေယုန်နာ ။ ။ ကျွန်းသားမီးသွေးကို ထမင်းရည်နှင့် သွေး
လိမ်းပါ။

၆၀၉။ ရေယုန်ရောဂါ ။ ။ ကုက္ကိခေါက်မှုန့်ကို ထောပတ်နှင့်ဖျော်
၍ လိမ်းကျံပေးပါ။

၆၀၉။ ရေယုန် ။ ။ မန်ကျည်းပန်ခြစ်ကို ဆားနှင့်သွေးလိမ်း။

၆၀၉။ ရေယုန်ကြီးနာ ။ ။ ညောင်ဇောခိ အမြစ်ခေါက်ကို ထက်
ဝက်ခန့်ကျို၍ သောက်လျှင် ရေယုန်ကြီးနာ လျင်စွာ
ပျောက်၏။

၆၀၉။ ရေယုန်ကြီးနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် အမြစ်နှင့် နနွင်းတို့ကို
ရေအေးနှင့် နေစဉ် အနာရှိရာ သုတ်ပေးပါ။ အမှန်ပျောက်
ပါသည်။

၆၀၉။ ရေယုန်ကြီးနာ ။ ။ ငှပင်၏ အရွက်မှ ညှစ်၍ရသော
အရည် (သတ္တရည်) ကို လိမ်းကျံပေးပါ။

၆၀၉။ ရေဖျဉ်းရောဂါ ။ ။ ရေဖျဉ်းရောဂါဖြစ်သော် ကုက္ကိခေါက်
ကို ပြုတ်သောက်ပေးပါ။

၆၀၉။ ရင်တုန်မောပန်းခြင်း ။ ။ ရှောက်သီးနှင့် ထန်းလျက်
ကျွေးပါ။

၆၀၉။ ရင်ပြည့် ။ ။ ကြံရည်ကို သောက်ပါ။ (ဣန္ဒာ)

၆၀၉။ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ။ ။ ခရာပင်ပေါက်နုကလေးများကို
ပြုတ်တို့ စားခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။

၆၀၉။ ရင်ပြည့် ရင်ကယ် ။ ။ ထန်းလျက်နှင့် ကန့်ကလာ
ကြက်သဟင်းကို ကျို၍ သောက်ပါ။

၆၀၉။ ရင်ပြည့်ဝမ်းကျ ။ ။ သင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည်၊ ကန့်ကလာရွက်
ပြုတ်ရည် ရရာတစ်ခုခုကို ထန်းလျက်ကျိုပြီးသား အရည်
နှင့် ရောစပ်သောက်ပါ။

၆၀၉။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ သင်္ဘောဖိုပွင့်ကို လက်သုပ်လုပ်ပြီး
သံပရာရည် ဆမ်းစားပါ။ (သင်္ဘောပွင့်ကို ဟင်းအိုးနှင့်
ဖပြုတ်ပါနှင့်၊ ချင်းကို အထူးသတိပြုရှောင်ပါ။ အဆိပ်ဖြစ်
တတ်သည်။)

၆၂၀။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ သင်္ဘောရွက်ပြုတ်ရည်နွေးနွေးတွင် ထန်းလျက်ခတ်၍ သောက်လေ။

၆၂၁။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ သင်္ဘောရွက်ကို အရည်ညှစ် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် တစ်ဝက်သာသာကို ဆားမြက်မြက်ခတ်၍ သောက်လေ။

၆၂၂။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ သင်္ဘောရွက်ကို အရည်ညှစ် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် တစ်ဝက်သာသာကို ဆားမြက်မြက်ခတ်၍ သောက်လေ။

၆၂၃။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ မိုးမျှော်ငရုတ်နှင့် ထန်းလျက် အမျှကြိတ်စား။

၆၂၄။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ သံပရာရည်တွင် ဆားလှော်အမျှခတ်၍ ညှစ်နံနက်တစ်ဇွန်းစီ သောက်လေ။

၆၂၅။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ စမြိတ်စေ့ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ သောက်ခဲ့သော် ရင်ဘတ်နာ ထိုးအောင့် နာကျင်သော ရောဂါ ပျောက်၏။

၆၂၆။ ရင်ဘတ်နာ ။ ။ သံပရာသီး ၁၀ လုံး၊ ဆား ၁၀ သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါးနှစ်ပုံစီ၊ ပျားရည် ၅ ကျပ်သားနှင့် ရော၍တော၊ စပါးတွင် ခုနစ်ရက်မြှုပ်၊ နံနက် ည တစ်ဇွန်းစီစားပါ။ အရသာရှိသော ဆေးဖြစ်၏။

၆၂၇။ ရောင်တင်းခြင်း ။ ။ (ထိခိုက် ရှုနာ ရောင်တင်းနေသော နေရာတို့၌) ကြွက်နပေါင်းအရွက်ကို မီးကင်၍ ခပ်နွေး နွေးစည်းပေးသော် ပျောက်၏။

၆၂၈။ ရောင်ရမ်းခြင်း ။ ။ ငန်းမန်းလိုက်၍ ထိခိုက်မိသော ဒဏ် ရာကြောင့် ရောင်ရမ်းလျှင် ငဖြူကြီးမြစ်၊ ပရနုဝါမြစ်၊ တမာခေါက်တို့ကိုရောကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါ။ သို့မဟုတ် ထိုဆေးသုံးပါးကိုသွေး၍ လူးပါ။ ယင်းဆေးသုံးပါးတို့ကို

ပြုတ်၍ အနာကို အကြိမ်ကြိမ် စိမ်၍ စိမ်၍ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းစေ၏။

၆၂၉။ ရောင်ရမ်းခြင်း ။ ။ ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်သော် သံချော်နှင့် ငဖြူကြီးရွက်ကို ကျွဲကျင်ငယ်ရည်နှင့် ကြိတ်၍ လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်၏။

၆၃၀။ ရောင်ရမ်းနာ ။ ။ စပါးလင်ကို ထုထောင်း၍ အဝတ်ဖြင့် ထုပ်ပြီး ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

၆၃၁။ ရောင်ရမ်းရောဂါ ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာ၌ ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်သော် ကုလားမျက်စိအရွက်ကို ကျပ်ထုပ်ထိုး၍ ပေးရ၏။

၆၃၂။ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ နှမ်းရွက်၊ ဆီးဖြူသီးခြောက် ဆတူစု၊ ယင်းသုံးပါး၏ အလေးချိန် သကြားထည့်၍ ထောင်း၊ နေ့စဉ်မိဝဲပါ။ အနာကင်း၍ နုပျိုလာမည်။

(လ)

၆၃၃။ လေငန်းရောဂါ ။ ။ ရှားစောင်းလက်ပတ်၏ ငါးဆ ဆင်တုံးမနွယ်အမှုန်ကိုထည့်၍ ပျားရည်နှင့် ကြိတ်၍ စားသော် ပျောက်၏။

၆၃၄။ လေငန်း ။ ။ ထန်းနို့၊ ရှိန်းခို၊ ကျပ်ခိုး၊ ကြက်သွန်နီ ခုနစ် တက်တို့ကို အမျှစိကြိတ်၊ ရေနံနှင့် ချက်ပြီးခပ် နွေးနွေး တွင် လိုရာကိုဆွဲ၍ လိမ်းချပေးပါ။

၆၃၅။ လေငန်း (ရွှေစောင်း) ။ ။ ခွေးလှေးယားအစေ့ကို အခွံချွတ်၊ နွားနို့နှင့် ကျိုချက်သောက် ပျောက်၏။

၆၃၆။ လေငန်း (လိမ်းဆေး) ။ ။ ကျပ်ခိုး၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ထန်းနို့ပြာ အညီအမျှစုပြီး အရက်နှင့်ဆွဲလိမ်းပေးပါ။ ပျောက်ကင်းပါသည်။

၁၇၂ ဦးလှင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

၆၃၇။ လေဖြတ်ချည့်နဲ့ (လိမ်းဆေး) ။ ။ မန်ကျည်းရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ကန့်ကလာရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ပန်းညှာရွက် တို့ကို တစ်ခုစီတစ်ခုစီထောင်းထု အရည်ညှစ် (သတ္တုရည်) ထိုနောက် နနွင်းစိမ်း၊ အုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ ဝက်ဆီ (သို့မဟုတ်) ဝမ်းဘဲဆီ ဤဆေး ၉ ပါး အလေးချိန် ဆတူစု၍ အဆီပြန်အောင်ချက် (လေမိသောသူ၊ ချည့်နဲ့ သောသူတို့ကို လိမ်းပြီးလျှင် အဝတ်နှင့်ပတ်၍ထား) ပျောက်ကင်း၏။

၆၃၈။ လေဖြတ်လျှင် ။ ။ ကြက်သွန်နီခုနစ်တက်နှင့် ထန်းနို့ပြာ၊ ကျပ်ခိုး၊ ရှိန်းခိုတို့ကို အညီအမျှကြိတ်၊ ရေနံနှင့်နယ်ပြီး နှိပ်နယ် ဆွဲပေးလေ။

၆၃၉။ လေသင်စုန်း ။ ။ နနွင်းမှုန့်နှင့် မှိုင်းတိုက်ပေးပါ။ လွတ် ကင်း ချမ်းသာ၏။

၆၄၀။ လေဆေး ။ ။ နံကြားတွင်ထိုးသော လေမျိုးအတွက် ကင်မွန်းသီးမီးဖုတ်၊ စမုန်နက်၊ ဆင်သမန္တယ် ဆားဆတူ ရောစပ်၍ တိုက်ပါ။

၆၄၁။ လေဆေး ။ ။ ကန့်အိပ် ပဉ္စငါးပါး၊ ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စ ငါးပါးတို့ကိုထောင်း၍ရသည့် အရည်၊ ပျားရည် (ယင်းသုံးပါးဆတူရော) သုံးပုံတစ်ပုံကျန်အောင် မီးနှင့် ချက်၊ ပုလင်းနှင့်ထည့်၊ စားပွဲစွန်းတစ်စွန်း နံနက်ည တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါ။ ပျောက်၏။

၆၄၂။ လေနာ ။ ။ နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း ဆားကို မန်ကျည်းစေ့ခန့် သောက်ပေးပါ။ နာတာရှည် လေနာပျောက်၏။

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၁၅၃

၆၄၃။ လေနာ (ရင်ဘတ်နာ) ။ ။ သံပရာရည်၊ ဆီကြည်၊ ဆား ကျက် အမျှစီသင့်ရုံး နံနက်ညည့်သောက် ပျောက်၏။

၆၄၄။ လေနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။

၆၄၅။ လေနာ ။ ။ ခွေးလေးယားမြစ် သတ္တုရည်ကို တစ်လတိတိ ဆက်သောက်ပါ။

၆၄၆။ လေနာရောဂါ ။ ။ ကသစ်ရွက်၊ ပိုးစာရွက်၊ ကြာဟင်းညွန့် သုံးမျိုးကို ဟင်းချိုချက်၍ မကြာခဏသောက်ပေးပါ။ လေနာ လေပြင် ကွဲ၍ကျ၏။

၆၄၇။ လေနာဆေး ။ ။ ထန်းလျက် ငါးဆယ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့် လေးဆယ်သား၊ မုတ်၊ ဘုမ္မရာဇာ တစ်ဆယ်သားစီ၊ ရေသုံးပိဿာနှင့်ကျို၊ တစ်ပိဿာကျန်လျှင် ချ၍ စစ်ပြီး ပုလင်းတွင်ထည့်၍ လုံစွာထားပါ။ ညနံနက် ဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းမှန်မှန်သောက်၊ ပျောက်၏။

၆၄၈။ လေနာဆေး ။ ။ ကျောက်ဖရုံခါးသီးတစ်လုံးကို ထက်ခြမ်း ခွဲပြီး ခြစ်ယူသည့် အသားချိန် ငါးဆယ်သားနှင့် ထန်းလျက် ငါးဆယ်သားတို့ကို အိုးသစ်ဖြင့် မီးဖိုပေါ် တွင် မတူးမချစ်အောင် ကျိုပြီး ပျားရည် ငါးဆယ်သားနှင့် နယ်စပ်၍ စားသော် လေနာရောဂါပျောက်သည် (ပန်းနာ ရောဂါလည်း ပျောက်ပါသည်။)

၆၄၉။ လေနာဆေး ။ ။ ဒန့်သလွန်မြစ် တစ်ပိဿာ၊ ရှောက်ရည် တစ်ပိဿာ၊ ဆန်ပုံးရည် တစ်ပိဿာ၊ ဆား ၃၅ ကျပ်သား၊ မြေအိုးသစ်နှင့် ခန်းအောင်ကျို၍ အခြောက် လှန်းကာ အမှုန့်ပြုလျက်လေ။

၆၅၀။ လေရောဂါ (နာတာရှည်) ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူကို နှမ်းဆီနှင့် စိမ်၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ထမင်းမစားမီ စားပါ။ ပျောက်၏။

၆၅၁။ လေရောဂါ ။ ။ မြတ်စွာဘုရားလေရောဂါဖြစ်၍ ရှင်အာနန္ဒာ အား ပအုန်းရည် အလှူခံစေရာ သမားတော်တစ်ဦးက ဆီးသီးကို လေးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ ဆက်ကပ် လှူဒါန်းသည်ကို ဘုန်းပေးရ၍ မြတ်စွာဘုရား လေရာဂါ ပျောက်ကင်းရ၏။

(ဝိစာဒုတ္တ)

၆၅၂။ လေရောဂါ ။ ။ ဆင်းတုံးမနွယ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း၊ ရေနင့်အထပ် ထပ် ညောင်းစေးကျသည်အထိ ကျိုပါ။ ယင်းကို ထောပတ်နှင့်စားသော် လေရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။

၆၅၃။ လေရောဂါ ။ ။ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ဆားတစ်ရွေးခန့်ကို ရှောက်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။

၆၅၄။ လေရောဂါ ။ ။ ငပင်၏ အမြစ်ကို နွားနို့နှင့် ပြုတ်သောက်ပါ။

၆၅၅။ လေရောဂါ ။ ။ ပှောင်းနုနယ်ဆူးပေါက်၊ လယ်ကန်စွန်းမြင်းခွာ၊ ယင်းသုံးမျိုးကို ရုက္ခမုဆားချက်၍ ရှောက်သံပရာရည် တို့နှင့် တိုက်ပါ။

၆၅၆။ လေရောဂါ ။ ။ ရှောက်သီးကြီးကြီးတစ်လုံးကို ဆန်ပုန်းရည် တစ်ပိဿာနှင့် ရေခန်းအောင်ပြုတ်၊ နူးလျှင် ဆန်ခါနှင့် စစ်၍ချ၊ နောက်ထပ် မင်းကိုကာ တစ်ဆယ်သား၊ ဆားအနည်းငယ်မွှေ၍ နေသွေအောင်လှန်း၊ အမှုန့်ပြုပြီး ပုလင်းနှင့်ထား၍ သင့်အောင်စား။

၆၅၇။ လေချုပ်လေပွ ။ ။ သင်္ဘောရွက် အစိမ်းကို ရေစင်အောင် ဆေး၊ ရိတ်ရိတ်လှီးပြီး လက်ဖက်နှင့်ရော၍စားပါ။

၆၅၈။ လေချုပ်ဝမ်းချုပ် ။ ။ တရုတ်စကားရွက်နုကို ရေနွေးဖြော ပြီး မီးမြိုက်၍ တို့မြုပ်စားခြင်း၊ တရုတ်စကားပွင့်ကို သုပ်စားခြင်းဖြင့် လေချုပ်ဝမ်းချုပ်ပျောက်၏။

၆၅၉။ လေတက်နာ ။ ။ ကြွက်နပေါင်း၏ အမြစ်ကို ဆိတ်နို့နှင့်ပြုတ် ပိတ်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ငီရုတ်ကောင်းတို့ထည့်၍ သောက်ပေးပါ။ နှစ်ရည်လများရောဂါပင်ပျောက်၏။

၆၆၀။ လေထိုးလေကျစ် ။ ။ ကျောက်ဖရုံခါး (တစ်ပင်လုံး) မီးရှို့ ပြာချ၊ ထိုပြာကို ရေနင့်ဖျော်၍စစ်ပြီး ဆားဖြစ်အောင် ချက်၊ လေထိုးလေကျစ် အစာမကြေလျှင် မန်ကျည်းဆေး ခန့်သောက်ပါ။

၆၆၁။ လေထိုးလေအောင့် ။ ။ ကန့်ကလာရုက္ခမုဆား ၄ ပဲသားကို အရက်ကောင်းကောင်း အစိတ်သားဖြင့်ရော၍ ရောဂါအခြေအနေကို ချင့်ချိန်သောက်ပါ။

၆၆၂။ လေထိုးလေအောင့် ။ ။ တရုတ်စကားအမြစ်အခေါက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ ထန်းလျက် သို့မဟုတ် သကြားခတ်၍ သောက်ပါ။ (ဆေးနည်းသည် စမန်မျိုးငါး ပါးစွတ်၍ ပုလင်းနှင့်ထည့်၍ နေလှန်း၊ နေညတစ်ပန်း ကန်သောက်၊ လေနာသာမက ဒူလာမီးယပ် ဒူလာသွေး ရောင် ဖောပျောက်၏။)

၆၆၃။ လေအောင့်လေထိုး (လေပူထ) ။ ။ ဂုံမင်းကို သံပရာရည် ဖြင့် သွေး၍ ဆားပုပ်အမှုန့်ပြုကာ ထည့်၍ သောက်ပေး ပါ။ လျက်ပေးပါ။

၆၆၄။ လေထိုးလေအောင့် ။ ။ လေထိုးလေအောင့်ဖြစ်သော် ခွေးတောက်ရွက်ကို ဟင်းခါးချက်သောက်ပါ။ ပျောက် ကင်းစေသည်။

၆၆၅။ လေပုပ်ထုတ်ဆေး ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက် မီးလှော် တစ်လျှပ် စမန်နက်မီးလှော်တစ်ကျပ်၊ ဆားပုပ်တစ်ကျပ်၊ ကြက်သွန် ဖြူမီးလှော်တစ်ကျပ်၊ မန်ကျည်းမှည့် ၄ ကျပ်တို့ကို

၁၇၆ နှစ် ဦးကျဆင် (ဆန်းကျွန်ုပ်)

ပေါင်း၍ ကြိတ် (လေပူလေထိုးလေနာ) ထမင်းမစားနိုင် သူများ ကွမ်းသီးလုံးခန့် စားပါ။

၆၆၆။ လေရွှင် ဓာတ်သက်ဆေး ။ ။ သဘောသီးမှည့်ကို နံနက် နှင့် ညနေ ထမင်းစားချိန်များတွင် စားသင့်၏။ ဇွန် နှင့် ခြစ်စားနိုင်လောက်အောင် မှည့်ရမည်။ မှည့်လွန်း သော အသီး မဖြစ်စေရပါ။

၆၆၇။ လေလုံး ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည် နှင့် သောက်ပါ။

၆၆၈။ လေသည်းခြေ ။ ။ လေသည်းခြေ ဖောက်ပြန်လျှင် ကြိရည်အရင့်ကို သောက်ပေးပါ။

၆၆၉။ လေအန်လျှင် ။ ။ မန်ကျည်းမှည့် ၃၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၃၅ ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၃၂ ကျပ်သား ဆားခါး ၂၇ ကျပ်သားစုပါ။ မန်ကျည်းမှည့်တွင် ရေ ၈ အောင်စ ဝင် ပုလင်း ၆ ပုလင်းထည့် နှစ်နာရီကြာအောင် စိမ်ပြီးစစ်၊ ယင်းအရည်နှင့် (အထက်ပါဆေးသုံးပါး) ရောပြီး မြေအိုးနှင့် မီးနွေးနွေးထိုး၍ နာရီဝက်ခန့်ချက်ပါ။ မကြာမကြာ မွေပေးပါ။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန် တစ်လုံးကျ သောက်ပါ။

၆၇၀။ လေအောင့်လေနာ ။ ။ တောကြက်မောက် ဆားကို ရှောက်ရည်၊ ကရင်ဆိုးဒါ၊ ဂျင်ဂျာဘီယာ တစ်ခုခုနှင့် သောက်ပါ။



၆၇၁။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ သံပရာသီးတစ်လုံးကိုခွဲ၊ တစ်ခြမ်းကို အရည်ညှစ်ပြီး အခွံကိုလှန်၍ ဆီအပြည့်ထည့်ပါ။ ထိုဆီကို သံပရာရည်နှင့်ရော၍ သောက်ပါ။ ထိုသံပရာအခွံခြမ်း

အရည်ညှစ်၍ ပန်းကန်လုံးထဲထည့်၊ သံပရာအခွံတွင် ဆီအပြည့်ခြင်ထည့်၊ ယင်းဆီကို သံပရာရည် ညှစ်ထား သော ပန်းကန်ထဲထည့်၍ရောစပ်ပြီးသောက်ပါ။

၆၇၂။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက် တစ်ဆုပ်၊ ရှားစေးတစ်ပဲ၊ ကွမ်းရွက် ၁၀ ရွက်တို့ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို တိုက်ပါ။

၆၇၃။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူတစ်လုံး (ကြက်သွန်နီလည်း ရပါသည်) အလယ်၌ ဘိန်းအနည်းငယ်ထည့်၍ ကင်ပြီး ကျွေးပါ။

၆၇၄။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးကို စားပါ။

၆၇၅။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ ထန်းလျက်နှင့် အင်တွဲဆတူရောစပ်ပြီး နံနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး တိုက်ပေးပါ။

၆၇၆။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ မြင်းခွာရွက်၊ ဖန်ခါးခြောက်၊ မန်ကျည်းမှည့် နှစ် ဆေးသုံးပါး ကြိတ်၍စားပါ။

၆၇၇။ ဝမ်းကိုက် ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မန်ကျည်းမှည့်၊ ဆီးဖြူသီး ခြောက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ မီးဖုတ်၊ ဆားလှော်၊ စမုန်နက် လှော်၊ ဤ ၆ ပါးအမျှစီစု ၄ ပဲသားခန့် တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် သောက်ပေးပါ။

၆၇၈။ ဝမ်းကိုက် (ရစ်နာ) ။ ။ ထန်းလျက်နှင့် ချင်းစိမ်းရည်ရော၍ သောက်ပါ။

၆၇၉။ ဝမ်းချုပ်ရောဂါ ။ ။ မန်ကျည်း၊ ထန်းလျက်သုံးကျပ်သားနှင့် ဆီဆားတစ်ကျပ်သားစီ ရောမွေ့၍သောက်ပါ။

၆၈၀။ ဝမ်းချုပ် ။ ။ မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ငှက်တို့ကို အမျှစီယူ၍ ညှစ်ပြီးတွင် ရေနှင့်စိမ်ပြီး ညအိပ်ရာဝင်တွင် စစ်၍

သောက်ပါ။ နံနက်မိုးလင်း၌ ဝမ်းကောင်းစွာသွားပါ
လိမ့်မည်။

၆၈၁။ ဝမ်းချုပ် ။ ။ ကုက္ကိုစေ့ကို ပထမနေ့တစ်ပဲ၊ ဒုတိယနေ့ ၂
ပဲ၊ တတိယနေ့ ၃ ပဲ စသည်ဖြင့် ပဲ ၄၀ ကုန်သည်အထိ
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ရေနှင့်သောက်ပါ။

၆၈၂။ ဝမ်းခိုင် ။ ။ ဇာင်ပွန်းသီးကို မီးဖုတ်၊ ဆီနှင့်ကြိတ်တေပြီး
စားပါ။

၆၈၃။ ဝမ်းတွင်းသက်တန် ။ ။ ဒန်သလွန်မြစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်
တင်ကျိုပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် စားပွဲစွန်းနှင့် တစ်စွန်း
မှန်မှန်သောက်ပါ။

၆၈၄။ ဝမ်းနုတ်ဆေး ။ ။ ကောက်ရိုးနွယ် အမြစ်ကို ပြုတ်သောက်ပါ။

၆၈၅။ ဝမ်းနုတ်ဆေး ။ ။ ဆူးဖြူစေ့ကို လေးပုံတစ်ပုံကျန်အောင်ပြုတ်
၍ ယင်းအရည်တွင် ဇာတိပျိုလ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်
ခတ်၍ သောက်ပါ။ ထို့နောက် ကွမ်းတစ်ကြိမ်စား
ဝမ်းတစ်ကြိမ်သွားပါမည်။ ကွမ်းနှစ်ကြိမ်စားက ဝမ်းနှစ်
ကြိမ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းဖြင့် ကွမ်းစားတိုင်း
ဝမ်းသွားပါလိမ့်မည်။

၆၈၆။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ သံပရာရည် ၄ ပဲ၊ ဆား ၂၀၊ ထန်း
လျက် တစ်ကျပ်၊ ရေ ၅ ကျပ်သား ရောစပ်ပြီးသောက်ပါ။

၆၈၇။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ ထန်းလျက် တစ်ကျပ်၊ ရေ ၅ ကျပ်
နှင့် သံပရာရည် ၄ ပဲ၊ ဆား ၂ ပဲ ရောစပ်၍သောက်ပါ။

၆၈၈။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ စက်ကတုန်းမြစ်တစ်ဆကို ရေဆယ်
ဆခန့်ထည့်၍ ပြုတ်သောက်ပါ။

၆၈၉။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ ဂုံမင်းကို သံပရာရည်နှင့် သွေး၍
ဆားပုပ်ကို အမှုန့်ပြုပြီး ထည့်၍သောက်ပါ။ လျက်ပါ။

၆၉၀။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ ခံမြစ်ကို နွားကျင်ငယ်ရည်ဖြင့်
သွေး၍သောက်ပါ။

၆၉၁။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ။ ။ ခရာပင် အရွက်နုကလေးများကို
ပြုတ်၍ တို့စားခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။

၆၉၂။ ဝမ်းရောဂါ (ကာလဝမ်း၊ အပူဝမ်း) ။ ။ ဆန်နို့ဆီဘူး
တစ်ဝက်ကို မီးတွင်လှော်၊ နီရောင်လာလျှင် ဇလုံထဲထည့်
အပေါ်မှသောက်ရေလောင်းထည့်၊ အခိုးငြိမ်းလျှင်
ထိုရေကို တိုက်ပေး၊ ရေတောင်းတိုင်းပေး၊ ဇလုံထဲ
ရေကုန်လျှင် သောက်ရေထပ်ရော မကြာမီ ဝမ်းအသွားကျ
ပြီး လေလိုက်ပျောက်ကင်းအားအင်ပြည့်တင်းလာပါလိမ့်
မည်။ (ထက်ထွေးနည်း)

၆၉၃။ ဝမ်းရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။

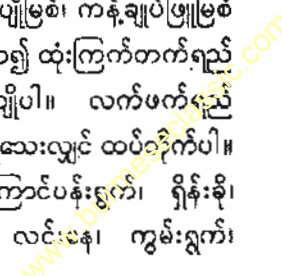
၆၉၄။ ဝမ်းရောဂါ ။ ။ ကျောက်ဖရုံပွင့် သုံးမူးသားကို ကြိတ်၍
ကျွေးပါ။

၆၉၅။ ဝမ်းရောဂါ ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးအသီးကို ထုထောင်းညှစ်
ယူ၍ ရသောအရည်ကို ဆီနှင့်ရော၍ တိုက်ပါ။

၆၉၆။ ဝမ်းရောဂါ ။ ။ ကြက်သွန်နီအရည်ညှစ်ပြီး သကြားနှင့်
ရှလပတ်ရည် လုပ်၍တိုက်ပါ။

၆၉၇။ ဝမ်းရောဂါ (ကာလဝမ်း) ။ ။ ကင်ပွန်းပင်ပျိုမြစ်၊
ကုက္ကိုပင်ပျိုမြစ်၊ ထနောင်းပင်ပျိုမြစ်၊ ကန်ချုပ်ဖြူမြစ်
ယင်းဆေး ၄ ပါးကို ပါးပါးလွှာ၍ ထုံးကြက်တက်ရည်
ဖြင့် ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပါ။ လက်ဖက်ရည်
ပန်းကန်တစ်လုံး ခန့်တိုက်၊ မရသေးလျှင် ထပ်တိုက်ပါ။

၆၉၈။ ဝမ်းရပ် (လေလည်) ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ရှိန်းခို၊
စမုန်နက် တစ်ကျပ်သားစီ၊ လင်းခေ၊ ကွမ်းရွက်၊



ကြက်သွန်ဖြူ ၈ ပဲသားစီ ဘိန်း ၂ ပဲသားတို့ကို အညက်
ကြိတ်ပြီး ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်တစ်နေ့သုံးလုံးကျွေးပါ။
ဝမ်းရပ်၏။

၆၉၉။ ဝမ်းသွားသော် (ကာလဝမ်း) ။ ။ မရိုးမြစ် (ငဖြူကြီး) ၁၂
ပဲသားကို ချင်းစိမ်းညှစ်၍ရသော အရည် ၁၂ ပဲသားနှင့်
ညက်စွာကြိတ်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံး၊ ဝမ်းရောဂါဖြစ်
လျှင် ရေကြက်သီးနွေးဖြင့် တိုက်ပါ။

၇၀၀။ ဝမ်းသွားသော် (ကာလဝမ်း) ။ ။ ချင်းစိမ်းနှင့် ပင်စိမ်းရွက်တို့
မှ ညှစ်၍ရသော အရည်ကို အညီအမျှစပ်၍ ပျားရည်
အနည်းငယ်ထည့်ပြီး တိုက်ပါ။

၇၀၁။ ဝမ်းသွားသော် ။ ။ ကျွန်းသားအခေါက်ကို အမှုန့်ထောင်း၊
ရေနွေးနှင့်စိမ်ထား၊ အတန်ငယ်ကြာသောအခါ ထိုစိမ်ရည်
ကို တိုက်ပေးပါ။

၇၀၂။ ဝမ်း (သည်းခြေဝမ်း) ။ ။ စိမ်းရွှေရွှေသွားသောဝမ်း
ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို ဆီနှင့်ချက်စားပါ။

၇၀၃။ ဝမ်းသက်ဓာတ်မှန်ဆေး ။ ။ မန်ကျည်းသီး၊ ဆီးဖြူဆီး၊
ငှက်သီး ၃ မျိုး တစ်ပိဿာစီ ဆားလှော် ၅၀ သား သမ
အောင်နယ်၍ ဆီးသီးလုံး၏ တစ်ခြမ်းခန့် နေ့စဉ်စားပါ။
ဓာတ်မှန် လေသက်၏။

၇၀၄။ ဝမ်းချုပ်လွန် ဝမ်းသက်လွန်သောရောဂါများ ။ ။ ကြိတ်မှန်
ရွက်ယိုဆေးကိုစားပါ။

၇၀၅။ ဝမ်းသွေးလွန် ။ ။ ထမင်းခြောက်ကိုလှော်၊ ထန်းလျက်နှင့်
အညက်ကြိတ်၍စား၊ ပျောက်၏။

၇၀၆။ ဝက်ခြံပေါက် ။ ။ မြင်းခွာရွက်ကို ကြိတ်၍လိမ်းပါ။
(အရည်ကို လူးပေးပါ)

၇၀၇။ ဝက်ခြံပေါက် ။ ။ ဝက်ခြံပေါက်၊ ကြက်ဖင်ပေါက်၊ ပြုပ်ထ
ခြင်းများဖြစ်သော် ဂုံမင်းသီးနှင့် သနပ်ခါးသွေး၍
ရောလိမ်းပေးပါ။ ပျောက်ကင်းပါသည်။

၇၀၈။ ဝက်ခြံ (တင်းတိပ်) ။ ။ သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်းခွဲပါ။
ဝက်သာ ၁၂ ပဲသား အမှုန့်ပြု၍ သံပရာသီးမျက်နှာပေါ်
မှာ ဖြူးပြီး လက်နှင့်ပွတ်၍ သံပရာသီးကို မျက်နှာပေါ်မှာ
ပွတ်ပေးပါ။ တစ်ပတ်ခန့်ကြာသော် ဝက်ခြံတင်းတိပ်
ပျောက်၏။

၇၀၉။ ဝက်ခြံဆေး ။ ။ မန်ကျည်းမှည့် ကွမ်းသီးလုံးခန့်ကို ညစဉ်
(သို့မဟုတ်) နံနက်တိုင်း ၇ ရက်စားပါ။ နောက်ထပ်
အရက် ၂၀ ကြာလျှင် ၇ ရက်ဆက်၍စားပါ။ ဤနည်း
အတိုင်း ၇ ကြိမ်စားပါက ပျောက်ကင်းပါမည်။ (အပူ
အပုပ်၊ ငရုတ်သီးရှောင်ပါ) အမာရွတ်ပျောက်ရန် အိပ်ရာ
ဝင်တိုင်း သနပ်ခါးလိမ်းပေးပါ။

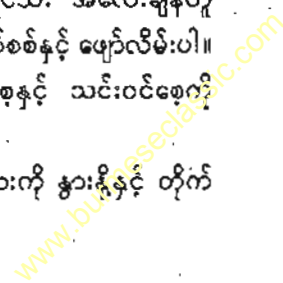
၇၁၀။ ဝက်ခြံ ။ ။ ကသစ်ဆူးဖုကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါက
ပျောက်၏။

၇၁၁။ ဝမ်းတွင်းပိုးရောဂါဆေး ။ ။ ကုက္ကိုပွင့်သုံးမတ်သားကို
အမြဲသောက်လျှင် ဝမ်းတွင်းပိုးကင်းပါသည်။ အပွင့်မရ
လျှင် အခေါက် ပြုတ်ရည်ကိုလည်း သောက်နိုင်ပါသည်။

၇၁၂။ ဝဲနာ ။ ။ ဂုံမင်းသီး၊ နမ်းလုံးကြိုင်သီး အလေးချိန်တူ
ကျွမ်းအောင် မီးဖုတ်၍ နမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ဖျော်လိမ်းပါ။

၇၁၃။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ ။ ။ ကုက္ကိုစေ့နှင့် သင်းဝင်စေ့ကို
ကြိတ်၍ မျက်စဉ်ခတ်ပေးပါ။

၇၁၄။ ဝက်ရူး ။ ။ ကညွတ်ဥမှန် ၁၂ ပဲသားကို နွားနို့နှင့် တိုက်
ကျွေးပါ။



၁၅၂ နှစ် ဦးပျဉ် (ဆန်းထွန်းဦး)

- ၇၁၅။ ဝက်ရူး (နာဂ္ဂဆေး) ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ် အခြောက်ကို ဆိတ်နို့နှင့်သွေး၍ နှာခေါင်းအတွင်းသို့ အနည်းငယ် သွင်းပါ။ နှာခေါင်းပေါ်မှလည်း လိမ်းပါ။ ပျောက်ကင်း၏။
- ၇၁၆။ ဝက်ရူးရောဂါ (သောက်ဆေး) ။ ။ ငဖြူကြီးအပွင့်အစိုနှင့် ငရုတ်ကောင်းတို့ အညီအမျှ ကြိတ်ပြီး ၂ ရွေးသား သာသာခန့်လုံးပါ။ အခြောက်လှန်းပြီး တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၃ ကြိမ်သောက်ပါ။ ပျောက်၏။
- ၇၁၇။ ဝက်ရူးရောဂါ (ရှူဆေး) ။ ။ ငဖြူကြီးစေးနှင့် နွားချေး ခြောက်ကို ပြာချ၍ရောပြီး အခြောက်လှန်းပါ။ ထို့နောက် အမှုန့်ပြု၍ ရှူပါ။ ချေဆတ်၍လာလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ထောပတ်ကို ထုပ်၍ ရှူပါ ဝက်ရူးမှာ ပျောက်၏။
- ၇၁၈။ ဝက်ရူးရောဂါ ။ ။ ကျောက်ဖရုံသီးအရည် ၁၈ ကျပ်သား၊ ထောပတ် တစ်ကျပ်၊ နွယ်ချိုမှုန့် တစ်ကျပ်ရော၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ။ တစ်ကျပ်သားကျန်လျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍ ဝက်ရူးအနာရှိသူ ၃ ခါစားပါ။ ပျောက်၏။
- ၇၁၉။ ဝှေးဥရောင် ။ ။ ငပင်အနှစ် ငါးမတ်သားကို ရေ (ခုနစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသား) နှင့်ကျိုပါ။ ရေငါးမတ်သားကျန် လျှင် နွားနို့ သို့မဟုတ် ထောပတ်နှစ်ကျပ်တစ်မတ်သား နှင့်ရော၍ ခေါက်ပြီး ချက်ချင်းသောက်ပါ။
- ၇၂၀။ ဝှေးဥရောင် ။ ။ ဂုံမင်းသီးနှင့် တောင်ဖာန်ကြီးကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။

(၁၁)

၇၂၁။ သင်္ကျီကိုက် ။ ။ ခရာရွက်နုကို ရေနွေးဖြော၍ သုပ်စားပါ။ သတိမေ့တတ်သောရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် လက်သုပ်ကို မှန်မှန်စားပေးပါ။

ဓူက-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၁၈၃

- ၇၂၂။ သမင်ဖြူ ။ ။ ကုက္ကိုခေါက်ကို ညက်စွာကြိတ်၍ ရေ၊ ထောပတ်နှင့် ရောဖျော်ပြီး လိမ်းပေးပါ။
- ၇၂၃။ သမင်ဖြူ ။ ။ ကုက္ကိုစေ့ကို လိမ်းကျံပေးပါ။
- ၇၂၄။ သမင်ဖြူ ။ ။ တောကြက်မောက်၊ ဆားနှင့် မြင်းသီလာ ဆတူရော၍ နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် ဖျော်၍ လိမ်းပေးပါ။ ပျောက်ကင်း၏။
ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်အတွက်
- ၇၂၅။ သလိပ်ကျွန် ။ ။ ဧကရာဇ် ပဉ္စငါးပါး၊ ရုက္ခမူဆားတစ်ရွေး သားလောက်စားပေး။
- ၇၂၆။ သလိပ်ကျွန် ။ ။ ငဖြူကြီးရွက်ကို ငဖြူကြီးအစေးနှင့် စိမ်ပြီး အခြောက်လှန်း၍ မှိုင်းပြုလျှင် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ များ ပျောက်ကင်း၏။
- ၇၂၇။ သလိပ်ကြေစေရန် ။ ။ ကျီးအာမြစ်ကို သွေး၍ လျှာမှာ ပွတ်ပေးပါ။ ခဏချက်ချင်း သလိပ်ကြေစေပါသည်။
- ၇၂၈။ သလိပ်ခြောက် ။ ။ ပျားရည်နှင့် သံပရာနိုင်ချင်းစပ်၍ သောက်ပါ။
- ၇၂၉။ သလိပ်ထ ။ ။ ဂုံမင်းကို သံပရာရည်နှင့် သွေး၍ဆားပုပ် အမှုန့်ပြုကာ ထည့်၍သောက်ပါ။ လျက်ပါ။
- ၇၃၀။ သလိပ်ထကြွခြင်း ။ ။ ခရာပင်ပေါက်နုကလေးများကို ပြုတ်တို့စားခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။
- ၇၃၁။ သလိပ်နာ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို နပ်နပ်စဉ်း၍ ရေနှင့် အထပ်ထပ် ညှောင်စေးကျသည့်အထိ ကျိုပါ။ ပျားရည် နှင့်စားပါ။ သလိပ်ရောဂါအတွက်ကောင်း၏။
- ၇၃၂။ သလိပ်နာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပါ။

- ၇၃၃။ သလိပ်ပုပ်ဆေး ။ ။ မန်ကျည်းရွက်ကြမ်း အခြောက်တစ် ပြည်ကို ညက်စွာ ကြိတ်၊ ထန်းလျက် ဆတူရော၍တေ၊ ညဉ့်နံနက်စားလေ။
- ၇၃၄။ သလိပ်ပုပ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ပင် ရုက္ခမူဆားကို အစာနှင့် ဝေးဝေး ဆီးကင်းခန့် နေ့စဉ်အချိန်မှန်မှန် နံနက်ည တစ်ကြိမ်စီ စားပေးပါ။
- ၇၃၅။ သလိပ်လွန်သော် ။ ။ ဧကရာဇ်မြစ်ကို သွေး၍ ဆန်ဆေးရည် နှင့် သောက်၊ ဧကရာဇ် ရုက္ခမူဆားကို သံပရာရည်နှင့် ဆက်သောက်။
- ၇၃၆။ သရက်ရွက်ရောင် ။ ။ ခဲသီး အချိုစေ့ကို သွေး၍ မီးဖြင့် နွေးနွေး ပူအောင်လုပ်ပြီး အပြင်မှ လိမ်းပေးပါ။
- ၇၃၇။ သရက်ရွက်ကြီးသောရောဂါ ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးသီးအရည် ညှစ်၊ သိန္နော့ မှန်ညင်းစေ့တို့ကို ထည့်၍ သောက်ပါ။
- ၇၃၈။ သားမြတ်မာဆေး ။ ။ ထိကရုံးမြစ်နှင့် ဒဟဿကိုင်းမြစ်ကို ကြိတ်၍ နို့အုံပေါ် လိမ်းကျုံးပေးသော် သားမြတ်ပျော့ခြင်း ကို တင်းမာလာစေနိုင်ပါ၏။
- ၇၃၉။ သားလျှောတတ်သူ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေး စားပေးပါ။
- ၇၄၀။ သားအိမ်ကိုက်ခဲခြင်း ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၇၄၁။ သန်ကောင်တုတ်ကောင် ။ ။ အူတွင်းဥှိရှိသော ပိုးများ သန်ကောင် တုတ်ကောင်များ (ကြက်ဟင်းခါးရွက်အရည် ညှစ်သောက်) ပျောက်၏။
- ၇၄၂။ သန်ကောင်တုတ်ကောင် ။ ။ ကလေးများ သန်ကောင်တုတ် ကောင် ကင်းရှင်းစေရန် ဒန့်သလွန်သီးကို ဟင်းချက်၍ ကျွေးပါ။

- ၇၄၃။ သန်ကျဆေး ။ ။ ပျားရည်တွင် ခွေးလှေးယားရိုင်း၏ အသီးကို ထည့်၍ အမွှေးနုများသမပြီး ပျစ်လာသည့်တိုင် အောင်မွှေ၊ အတောင့်ဖတ်များကို ဆယ်ယူပစ်၊ အကျန်ကို (ကလေး) လက်ဖက်ရည် တစ်ခွန်း၊ (လူကြီး) စားပွဲခွန်း တစ်ခွန်း သုံးလေးရက် ဆက်သောက်၊ ဝမ်းနုတ်ဆေး စားပေး၊ သန်ကောင်များ မနေနိုင်၊ ကျဆင်းလာမည်ဖြစ် ၏။ (ပျားရည်မရလျှင် သကာရည်၊ သကြားရည် ရရာနှင့်ပျော်ပါ။)
- ၇၄၄။ သန်ကျဆေး ။ ။ ကလေးများအား သန်ချလိုပါက “ကြက်တက်ရွက်” ကို ရေခွေးဖျော၍ လက်ဖက်ကဲ့သို့ သုပ်ကျွေးပါ။ သန်ကိုကျစေ၏။
- ၇၄၅။ သန်ကျဆေး ။ ။ တောင်မရိုးအမြစ်ခေါက်ကို ကျိုပြီး အိပ်မွှေးသီးအမှုန့်နှင့်ရော၍ သင့်လျော်အောင်တိုက်၍ သန်ချပေးနိုင်ပါသည်။
- ၇၄၆။ သံစူးလျှင် ။ ။ သံစူးလျှင် ဆားနှင့် ရေနံဆီသိပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ဆီးသီးအစိမ်းနှင့် သိပ်ပေးလျှင် ပျောက်၏။ (သံစူးလျှင် မပေါ့နှင့် မေးနိုင်ပိုဝင်တတ်သည်။ ကာကွယ် နှေးကြိုတင်ထိုးပါ။)
- ၇၄၇။ သန့်ပါတ်ဖျား ။ ။ (လူမမာကျင်ငယ်ရည်ကို ခဲယူပြီး ခွက် တစ်ခွက်မှာထည့်၍ နှမ်းဆီ အစက်ချကြည့်ပါ။ အောက် နှစ်သွားလျှင် သန့်ပါတ်ဖျားဖြစ်၏။) ကျည်းသီးဆန်ကို မရိုးမြစ်နှင့် ဆတူစပ်၍ ကြိတ်ပြီး နှာနပ်။
- ၇၄၈။ သန်သေဆေး ။ ။ တမာဆီကို လိမ်းပေးပါ။
- ၇၄၉။ သုက်ခန်း ။ ။ ကျွဲခေါင်းသီးကို ညက်အောင် အမှုန့်ပြု နွားနို့နှင့်စိမ်၍ သောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ထောပတ်၊ နွားနို့၊ သကြားတို့ဖြင့်မှန်လုပ်၍စားပါ။

၇၅၀။ သုက်ထွက်မြန် ။ ။ သုက်မြန်သူများ၊ အိပ်မက် မက်၍ သုက်ထွက်သူများ၊ ဂျူးမြစ်ကို ချဉ်ရည်ချက်၊ သနပ်စုံ လုပ်၊ အတို့အမြုပ်လုပ်၊ ဟင်းလျာအဖြစ်ချက်၍ စားပေး ပါ၊ ပျောက်ကင်း၏။

၇၅၁။ သုက်ပျက် ။ ။ ခွေးလှေးယားသီးကို အခြားအားရှိစေတတ် သည့် ဆေးမျိုးနှင့် ရောစပ်၍ မှီဝဲပါ။

၇၅၂။ သုက်ပွားအားစေး ။ ။ ကြွက်နပေါင်းမြစ်မှုန့်ကို နွားနို့နှင့် ရော၍ သောက်ပါက လွန်စွာ သုက်ကိုပွားစေ၏။

၇၅၃။ သုက်ရည်ယို (ဒုလ္လာသရောဂါ) ။ ။ ခွေးလှေးယားသီး အနုအစိမ်းကို အရိပ်မှာ သွေအောင်လှန်း၍ နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားနှင့် ကျိုပါ။ နေ့စဉ် စားသုံးသွားခဲ့သော (သုက်ရည် အမျှင်အမျှင် ကျဆင်း ယိုစီးသောရောဂါ၊ ကာမကြော အားပျော့နာ၊ သုက်အားနည်းနာများ) ကင်းပျောက်၏၊ ဂျူးမြစ်များကိုလည်း စားသုံးပါ။

၇၅၄။ သုက်လွန်ရောဂါ ။ ။ ခရာပင် ပဉ္စငါးပါ ကို စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီ ထည့်၍ သုံးခွက်နှစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဒိုဗာလာသကြား ကြိုက်သလောက် အချိုထည့်၍ အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံး၊ နံနက်တစ်ခါ အိပ်ရာဝင်တစ်ခါ သောက်ပါ။

၇၅၅။ သုက်လွတ်ရောဂါ ။ ။ ခွေးလှေးယားစေ၊ ဆူးလေစေ၊ သင်္ဘောလက်ပုံမြစ်၊ (ရှဉ့်မတက်) ၃၊ ကြစုသီး၊ ဆင်တုံး မနွယ်ဥတစ်လုံး၊ သကြားခဲ ဤငါးမျိုးအညီအမျှ အမှုန့်ပြု၊ ၆ ပဲသားခန့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။ နွားနို့တွင် ထောပတ်တစ်ကျပ်သားထည့်၍ ထပ်သောက်ပါ။

၇၅၆။ သုက်လွတ်ရောဂါ ။ ။ ခွေးလှေးယားစေ တစ်ကျပ်၊ မိကျောင်းကွမ်းဖတ် တစ်ကျပ်၊ သကြားခဲ နှစ်ကျပ်သား

အမှုန့်ပြုရော၍ ၆ ပဲသားခန့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်၊ ငံနက် နွားနို့ပူထပ်သောက်ခဲ့သော် သုက်ဓာတ် အားနည်းက များလာမည်။ သုက်မြန်ရောဂါ၊ အလိုလို ကျဆင်းသော သုက်ရည်ယိုရောဂါများလည်း ပျောက် ကင်း၏။ ညဉ့်အိပ်မက်၍ သုက်လွတ်ရောဂါများနှင့် အထူးသဖြင့် သင့်မြတ်၏။

၇၅၇။ သုက်လွတ်ရောဂါ ။ ။ ကြွက်နပေါင်းရွက်ခြောက်တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသား အမှုန့်ကြိတ်၊ ကြစုသီးကို ထောပတ်နှင့် ကြော်ပြီးသား ၁ ကျပ် ၁၂ ပဲသား အမှုန့်ကြိတ်၊ ယင်း အမှုန့် ၂ မျိုးနှင့် သကြား ၃ ကျပ် ၁၂ ပဲသားနှင့်ရောပါ။ နံနက်စောစောနှင့် ညနေချမ်းတစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ဆေး ၁၂ ပဲသားမှ တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသားအထိကို နွားနို့နှင့်ရော သောက်ပါ။ အိပ်မက်တွင် သုက်လွတ်ရောဂါအတွက် အလွန်ကောင်း၏။

၇၅၈။ သုက်အားနည်း ။ ။ ခွေးလှေးယားစေ၊ ဆူးလေစေ၊ သကြား ဤသုံးပါးအမျှစ၊ အမှုန့်ထောင်း၍ ၆ ပဲသားခန့် စားပါ။ နွားနို့ပူထပ်သောက်ပါ။

၇၅၉။ သုက်အားနည်း ။ ။ ခွေးလှေးယားစေ၊ ဆူးလေစေ အမှုန့် ထောင်းပြီး ၂ ပဲသားခန့်စားပါ။ နွားနို့တွင် သကြားခတ် ၍ ချိုချိုပူပူသောက်ပါ။

၇၆၀။ သည်းခြေဆေး ။ ။ ငှက်ပျောခေါင်းကို အမှုန့်ထောင်း၍ ကြိတ်ပျားရည်နှင့်စားပါ။ သည်းခြေနာအလွန်ကောင်း၏။

၇၆၁။ သည်းခြေရောဂါ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေနှင့် အထပ်ထပ် ညောင်စေးကျအောင်ကျိုပါ။ သကြား နှင့်စားပါ။

- ၇၆၂။ သည်းခြေရောဂါ ။ ။ ကေရာဇ်မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍သောက်ပါ။
- ၇၆၃။ သည်းခြေရောဂါ ။ ။ ကေရာဇ် ရုက္ခမူဆားကို သံပရာရည်နှင့် သောက်ပေးပါ။
- ၇၆၄။ သည်းခြေနာ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၇၆၅။ သည်းခြေဝမ်းကျနာ ။ ။ (စိမ်းရွှေရွှေသွားသောဝမ်း) ကောက်ညှင်းကို နွားနို့နှင့်ကျိုချက်၊ နေဝင်ပြီးနောက် စားပါ။ ပျောက်၏။
- ၇၆၆။ သည်းခြေပျက်ရောဂါ ။ ။ ကြိရည်နှင့် ပျားရည်ကိုရောနှော၍ သောက်ပါ။
- ၇၆၇။ သည်းခြေအသွေးနာ ။ ။ သန့်ရှင်း၍ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ညှစ်ယူရသော ကြိရည်သန့်သန့်သည် သည်းခြေ အသွေး နာတို့ကိုနိုင်၏။ အေး၏။ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။
- ၇၆၈။ သည်းခြေဂူလုံး ။ ။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ဂူလုံး ရောဂါဖြစ်သော် ကြိရည်၊ ဆီးဖြူသီးရည်တို့ကို ထောပတ် နှင့် ဖျော်သောက်ပါ။
- ၇၆၉။ သည်းခြေဖောနာ ။ ။ ကျွန်းသားကို သွေးလိမ်းပါ။
- ၇၇၀။ သည်းခြေဖောက်ပြန် ။ ။ ဆီးသီးစေ့အတွင်းရှိ အဆန်ကို အမှုန့်ပြု၍စားလျှင် သည်းခြေဖောက်ပြန်သော အနာမှ ပျောက်ကင်း၏။
- ၇၇၁။ သွားရောဂါများအတွက် ။ ။ ဆန်လွတ် နှင်းအမှုန့်နှင့် ဆားဆတူရောပြီး ရေနံဆီအဖြူနှင့်နယ်၊ ပါးပါးအပြား လှပ်၊ သံပြားတစ်ချပ်ပေါ်တင်၊ အပေါ်မှ မီးရှို့ပေး၊ မီးငြိမ်းလျှင် တစ်ဖက်လှန်၍ ရေနံဆီလောင်း မီးရှို့

- ပြီးလျှင် အမှုန့်ကြိတ်၊ သွားတိုက်ဆေးအဖြစ်သုံး၊ သွားဝေဒနာအားလုံး ပျောက်ကင်း၏။ (လက်တွေ့နည်း)
- ၇၇၂။ သွားရောဂါ ။ ။ (သွားနာသွားကိုက်) ခရေပွင့်အစိုကိုကြိတ် ၍ ထည့်ပေးပါ။ အခေါက်ကို ပြုတ်၍ငုံပေးပါ။
- ၇၇၃။ သွားရောဂါ ။ ။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ နဲ့ခြင်းဖြစ်ပါက ခရေပွင့် သုံးမတ်သား၊ ဗာဒံစေ့ သုံးစေ၊ သကြားသုံးပဲသား ရော၍ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်ကျစီသောက်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီး ရေအနည်းငယ်ခန့် သောက်ချပါ။ ရောဂါကင်း၏။
- ၇၇၄။ သွားရောဂါများ ။ ။ သင်္ဘောရွက်ခြောက် အမှုန့်ဖြင့် နံနက်ညဉ့် သွားတိုက်ပေးပါ။ (သွားကိုက်၊ သွားကျဉ်း၊ ပိုးထိုး၊ ရေစီးကမ်းပြိုပျောက်၏။)
- ၇၇၅။ သွားရောဂါ ။ ။ တမာခေါက် ငုံပေးပါ။
- ၇၇၆။ သွားရောဂါ ။ ။ ညောင်ဗောဓိအခေါက်ကို ပြုတ်ပြီး ငုံပေးပါ။
- ၇၇၇။ သွားကိုက် ။ ။ မြန်မာကုက္ကိုစေ့သုံးမတ်သား၊ ငရုတ် ကောင်းစေ့ သုံးမူးသားကို ရောပြီး အမှုန့်ကြိတ်၊ သွားမှာ သိပ်ပေးပါ။ ချက်ချင်းရပ်သွားမည်။ (နာရီဝက် ပလုတ်မကျင်းဘဲ နေရမည်။)
- ၇၇၈။ သွားကိုက် ။ ။ ဒန္တသုခတစ်ပင်လုံး အရည်ပြုတ်ငုံပါ။ ပိုးစားသော အခေါင်းတွင်းသို့ အမြစ်ကို အစိမ်းလိုက် ကြိတ်၍ သိပ်ပေးပါ။ ငါးမိနစ်တစ်ကြိမ်အသစ်ယံ၍ တစ်ဖန်သွားနှင့်မိကြိတ်ထားပါ။ (အမြစ်မှာ ချိုသဖြင့် သကြားပင်ဟု ခေါ်ကြပါသည်။)

၇၇၉။ သွားကိုက်သွားနာ ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ်ကို ရေနှင့် ကြိတ်၍
သွားကိုက်သော နေရာကို သိပ်ပေးပါက ပျောက်ကင်း
၏။

၇၈၀။ သွားကိုက်သွားနာပျောက် ဆေးမှုန့် ။ ။ ကျွန်းသား
မီးသွေး၊ နန္ဒင်းဥ အစို၊ မီးခြစ်ဆံယမ်း၊ ဆားလှော်
ထိုလေးမျိုးကို အမျှစု၊ အမှုန့်ပြု သိပ်ပေးလျှင် ပျောက်
ကင်းပါသည်။

၇၈၁။ သွားကိုက် ။ ။ ခရမ်း ကစောခါး အမြစ်ကို သွေး၍ သွား၌
သိပ်ပေးပါ။ အမြစ်မှုန့်ကို မှိုင်းတိုက်၍ အခိုးကို ရှုပေးပါ။

၇၈၂။ သွားကိုက်၊ သွားနာ၊ သွားနဲ့ ။ ။ ပုဏ္ဏရီတ်ပင် နပ်နပ်စဉ်း
သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၊ ခပ်ပူပူကို ခဏခဏ ငုံ့၍
ထွေး (နဲ့သောသွားခိုင်၏။)

၇၈၃။ သွားခိုင် ။ ။ မြန်မာကုက္ကိုခေါက်ပြုတ်ရည် နွေးနွေးငံပေးပါ။

၇၈၄။ သွားခိုင် ။ ။ မြန်မာကုက္ကိုမြစ်အခေါက်ကို ညက်အောင်
ထောင်း၍ သွားတိုက်ပေးပါ။

၇၈၅။ သွားခိုင် ။ ။ မြန်မာကုက္ကိုမြစ်ခေါက်ကို နေရိပ်မှာ
အခြောက်လှန်းပါ။ ခြောက်သွေ့လျှင် ကျောက်ပျဉ်မှာ
ကြိတ်၍ ဖန်ပုလင်းဖြင့် လုံခြုံအောင်ထားပါ။ အလိုရှိသော
အခါ နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် (တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်)
သွားကိုနယ်ပေးပါ။ နဲ့သောသွားပြန်ခိုင်လာပါလိမ့်မည်။

၇၈၆။ သွားခိုင်ဆေး ။ ။ (လှ၊ ရတ်၊ ကျောက်၊ ရတ်၊ ဇာလေး၊
ဒုတ်ခန္ဓာကျေစုတ်၊ သွားမပြုတ်)၊ ကန့်ပလူ၊ ပရတ်၊
ကျောက်ချဉ်၊ ငရတ်ကောင်း၊ ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊
အမျှစီစု ဒုတ္တရသင့်ရုံထည့်ကြိတ်၊ နံနက် ညသွားတိုက်

ပေး၊ သွားရောဂါမဖြစ်နိုင်ပါ။ (ကန့်ပလူ ပစ္စည်းပါးကို
ရေလျှင် ကန့်ပလူကို ပရဆေးဆိုင်တွင် ရနိုင်ပါသည်။
အနံ့သင်းသည်။)

၇၈၇။ သွားခိုင်သွားဖုံးရောင် ။ ။ ခရေခေါက်၊ ဆီးဖြူခေါက်၊
ရှားခေါက်တို့ကို ပြုတ်၍ နေ့အခါတွင် လေးငါးခါမျှ
ငုံ့၍ ထွေးပေးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးရောင်ရောဂါများကို
ပျောက်၍ သွားကိုခိုင်စေပါသည်။

၇၈၈။ သွားနာပျောက်ဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးအစေးကို ဝှမ်းတွင် စိမ်
ပြီး ထောပတ်နှင့်နယ်၍ သွားနာတွင်သိပ်၊ ပျောက်၏။

၇၈၉။ သွားနာသွားကိုက် ။ ။ ဆီးဖြူသီးအခွံနှင့် ဗာဝံသီးအခွံကို
ပြာချ၍ သွားတိုက်ခဲ့သော် သွားကိုက်သွားနာမှ ကင်း
ဝေး၏။

၇၉၀။ သွားပိုးစားဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးအစေးနှင့် တောမရိုးအခေါက်
ကို ရောကြိတ်၊ သွားပိုးပေါက်တွင်သိပ်၊ (ဆေးသိပ်ထား
စဉ် တံထွေးထွေးခြင်းကို ရပ်တန့်ထားပါ) အတန်ကြာ
ပြီးမှ ထွေးပါ။ သွားပိုးထခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း ပျောက်၏။

၇၉၁။ သွားဖုံးနာ ။ ။ နန္ဒင်းစိမ်း၊ ချင်း၊ ဆား၊ အညာကုက္ကိုခေါက်။
ဤလေးပါးကို သွေးပြီး ဝှမ်းတွင် ဆွတ်၍ ငုံ့ပါ။
အပြင်ကလည်း လိမ်းပေးပါ။

၇၉၂။ သွားရင်းနာကျင်ကိုက် ။ ။ နန္ဒင်းကို အဝတ်နှင့် ထုပ်၍
နာကျင်ကိုက်ခဲသောသွားရင်း၌ ဖိနှိပ်ခြင်း၊ နန္ဒင်းမှုန့်သိပ်
ခြင်းပြုပေးပါ။ ပျောက်ကင်း၏။

၇၉၃။ သွားရင်းပြည်ယို ။ ။ သွားရင်းက ပြည်ထွက်သော်
ကြွက်နုပေါင်းမြစ်နှင့် စမုန်မျိုးငါးပါး အမျှစီအကျွမ်း
လှော်ပြီး သက်စွာကြိတ်၍ သိပ်ပေးပါ။ ပျောက်၏။

- ၇၉၄။ ဂူလုံးပျောက်ဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးပွင့်ကို နှမ်းဆီနှင့်ကြော်၍ စားပါ။ သွေးဂူလုံးပျောက်၏။
- ၇၉၅။ သွေးစုနာ ။ ။ တောင်မရိုးခေါက်ကိုသွေး၍ လိမ်းပါ။
- ၇၉၆။ သွေးဆုံးရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၇၉၇။ သွေးဝှပ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။
- ၇၉၈။ သွေးတိုး ။ ။ “ကျွန်၏ သွေးတိုးရောဂါများ ကြက်သွန်ဖြူကို နေ့စဉ်စားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းပါသည်။

(မထွေးမတိတ်)

၇၉၉။ သွေးတိုးရောဂါ ။ ။ ခရာမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ နံနက် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး အိပ်ရာဝင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပေးပါ။ (ဝက်သားနှင့် အငန်ကို ရှောင်ပါ) အံ့သြဖွယ်ရာ ဆေး၏ တန်ဖိုးသတ္တိကို သိရပါလိမ့်မည်။ ဆေးသောက်ပြီး သွေးချိန်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ သွေးအကျလွန် တတ်သည်။

- ၈၀၀။ သွေးတက်ခြင်း ။ ။ သားသည်မိခင်များ သွေးတက်လျှင် နန္ဒင်းမှိုင်းတိုက်ပေးပါ။
- ၈၀၁။ သွေးခူးလာ ။ ။ ဆီးဖြူဖန်ခါး၊ ကြစု၊ သစ်ဆီမိသီးဆတု သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ သင့်တော်ရုံသောက်ပါ။
- ၈၀၂။ သွေးခူးလာ ။ ။ မီးကွင်းဂမုန်းကို သုပ်စားပါ။ အမြစ်ပါ ပြတ်၏။
- ၈၀၃။ သွေးပါသောဝမ်း ။ ။ ဆီးဖြူရွက် သတ္တုရည် သကြားခဲ ပျားရည်ရော၍ သောက်ပါ။ ပျောက်၏။
- ၈၀၄။ သွေးပါသောဝမ်း ။ ။ ဆီးဖြူရွက်အရင့်ကို အရည်ညှစ် (သတ္တုရည်) နံနက်ညတစ်ကြိမ်စီသောက်ပါ။ အမျိုးမျိုး သော သွေးဝမ်းနှင့် ဝမ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်၏။

- ၈၀၅။ သွေးပုပ်လေပုပ်ချဆေး ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက် ကြောပ်ပန်းရွက်၊ သရင်းကြီးမြစ်တစ်ကျပ်စီ၊ စမုန်နက် လှော်ရှစ်ပဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူမီးအုံးရှစ်ပဲ ရှိန်းခိုလေးပဲ စုပေါင်းကြိတ် (ဝမ်းချုပ်သော် ဆားစိမ်း ဝမ်းမချုပ်က ဆားမီးဖုတ်) နှင့် ဆေးတစ်ပဲသားခန့်ကို နံနက်တစ်ခါ၊ ညဉ့်တစ်ခါ ရေနွေးကျက်ကျက်နှင့်သောက်ပါ။ မကောင်း သော သွေးပုပ် လေပုပ်ကျ၏။ (ဤဆေးသည် ကျား မ၊ ကလေးလူကြီးအားလုံးနှင့် သင့်၏။ ထမင်းစားမြီနံ့ ၏။ အိမ်တိုင်း ဖော်ထား၍ မကြာခဏစားသင့်ပေသည်။)
- ၈၀၆။ သွေးပုပ်လေပုပ်ချဆေး ။ ။ (စ၊ ကိုင်း၊ တော၊ ကြက်၊ မ)(စ) စမုန်မျိုးငါးပါး၊ (ကိုင်း) ပွေးကိုင်း၊ (တော) သိန္ဓော၊ (ကြက်) ကြက်သွန်နီ၊ (မ) မန်ကျည်းမှည့်၊ “စ၊ ကိုင်း၊ တော၊ ကြက်၊ မ” အမျှစီစု၊ အမှုန့်ပြုတန် သည်ပြု၊ သမအောင်တေပါ၊ ထောင်းပါ၊ ဆား အနည်း ငယ်ထည့်၍ မျှတအောင်ချင့်ချိန်စားပါ။ အမြဲတမ်း ကိုယ်ခန္ဓာစိုပြည်၍ ကျန်းမာနေလိမ့်မည်။
- ၈၀၇။ သွေးဖောက်ပြန်ရောဂါ ။ ။ ကြွက်နပေါင်းမြစ်မှုန့် တစ်ကျပ် ၈ ပဲသားကို ငရုတ်ကောင်း ခုနစ်စေ့နှင့်ရော၍ကြိတ်၊ ရေတစ်ဆယ့် ငါးကျပ်သားထည့်၍ပြုတ်၊ ရေ ၃ ကျပ် ရှစ်ပဲသား ကျန်သောအခါ ထိုအရည်ကို သောက်ပေးပါ။ သွေးဖောက်ပြန်သော ရောဂါပျောက်ကင်း၏။
- ၈၀၈။ သွေးလွန်သော် ။ ။ ဆီးဖြူသီးအလုံးကြီးကို စားပါ။
- ၈၀၉။ သွေးဝမ်း ။ ။ မန်ကျည်းပွင့်နှင့် ထန်းလျက်ရော၍ စားလေ။
- ၈၁၀။ သွေးဝမ်း ။ ။ ကန်စွန်းရွက်ဟင်းချက်စား။

၈၁၁။ သွေးဝမ်း ။ ။ ကန်စွန်းဥအခွံကို ပါးပါးလှီး၊ နေပူတွင် အခြောက်လှန်း၊ ညက်အောင်ထောင်း၊ လေလုံပုလင်း တွင် ကောင်းစွာသိမ်း၊ (ဆေးတိုက်ရန်) သကြားကို မှုန့်အောင်ကြိတ်၊ ကန်စွန်းဥခွံမှန်နှစ်ပဲသား၊ လေးပဲသား စသည် ရောဂါအင်အားအခြေအနေကိုကြည့်ပြီး ရေကျက် အေးနှင့်တိုက်ပါ။ ငါးကြိမ် ပိုမတိုက်ရဘဲ ပျောက်၏။ (ရာသီသွေးလာချိန် လုံးဝမတိုက်ရ)

၈၁၂။ သွေးဝမ်း ။ ။ ကြံရည်နှင့် သလဲသီးအရည်ကို ရော၍ သောက်ပေးပါ။

၈၁၃။ သွေးဝမ်း ။ ။ သွေးလှေးယားမြစ်မှုန့် အနည်းငယ်ရေနှင့် သောက်ပါ။

၈၁၄။ သွေးဝမ်း ။ ။ ကျွဲခေါင်းသီးအစိမ်း စားပါ။

၈၁၅။ သွေးဝမ်းကိုက် ။ ။ စိန္တသော်မြစ်ကို သွေး၍ နို့ရည်နှင့်ဖြစ် စေ၊ ရေနှင့်ဖြစ်စေ ရောသောက်ပါ။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပါသည်။

၈၁၆။ သွေးဝမ်းခုလား ။ ။ ခရာပင် ပဉ္စငါးပါးကို စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီထည့်၍ သုံးခွက်နှစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး အရည်ကို ဒိုဗာလာသကြားကြိုက်သလောက် အချိုထည့် ဖျော်၍ နံနက်တစ်ခါ၊ အိပ်ရာဝင်တစ်ခါ အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးကျ သောက်ပါ။

၈၁၇။ သွေးဝမ်းသွန် ။ ။ ဆီးဖြူရွက်ပြုတ်ရည်ကို ထန်းလျက် သို့မဟုတ် သကြားနှင့် ဖျော်၍ သောက်ပါ။

၈၁၈။ သွေးသားမညီညွတ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေးစားပါ။

၈၁၉။ သွေးသားစင်ကြယ်စေရန် ။ ။ မီးဖွားပြီး ပထမရက်တွင် တောင်မရိုးခေါက် အမှုန့်ပြု၍ ချင်းနှင့်ရောစပ်ပြီး

သင့်လျော်အောင် တိုက်ကျွေးပါ။ သွေးသား စင်ကြယ် စေပါသည်။

၈၂၀။ သွေးသန့်ဆေး ။ ။ ညောင်ဖောစိအစေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့် လျက်ပါ။ သွေးသား သန့်ရှင်းလာပါလိမ့် မည်။

၈၂၁။ သွေးဟောင်း သွေးပုပ်ကျရန် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ဟင်းခါးရည် ချက်၍ လှိုင်လှိုင်ကြီး တဝသောက်ပေးပါ။ တိုစားပါ။

၈၂၂။ သွေးအားနည်းရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်တစ်ပင်လုံးကို ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ထောင်း (ကြိတ်ဖလ) ဆီးဖြူ သစ်ဆိမ့်ဖန်ခါးမှုန့် ဆတူရော၊ ထိုနှစ်ပါးအလေးချိန် သကြားခဲကို အမှုန့်ထောင်းပြီးရော၊ အမှုန့် သုံးမတ်သား ကို သင့်လျော်သော အစားအစာအာဟာရတစ်ခုခုနှင့် ရောပြီး မှီဝဲပါ။ ပျောက်ကင်းပါသည်။

၈၂၃။ သွေးအားနည်းရောဂါ ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ်နှင့် ဆန်ဆေးရည်ကို သွေး၍ နားအတွင်းသို့ သင့်တင့်ရုံ အစက်ချပေးလျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

* သွေးအားနည်း ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပါ။

၈၂၄။ သွေးအန်ရောဂါ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ် လက်လေးသစ်ကို ဓားဖြင့် ပါးပါးလှီး၍ ရေစိမ်ပြီး မကြာခဏတိုက်ပေးပါ။ လက်တွေပျောက်ကင်း၏။

၈၂၅။ သွေးအန်ရောဂါ ။ ။ သွေးအန်သော် အလွန်ရင့်သော ကြံရည်ကို သောက်ပါ။

၈၂၆။ အကိုက်အခဲ ။ ။ ခဲတက်ရွက်များကို ကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်ပြီး မီးနွေးနွေးဖြင့် နွေးကာ ကိုက်ခဲ နာကျင်ရာ၌ လိမ်းပေးပါ။



၁၉၆ ချီယာင် (သန်းညွန့်ဦး)

၈၂၇။ အကိုက်အခဲ ။ ။ ချဉ်ပေါင်ခါးစေ့ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

၈၂၈။ အကိုက်အခဲ (စုတ်ထိုးဆေး) ။ ။ ခြေလက်ခူးပေါင်စသည်တို့ မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ကိုက်ခဲသော် ငဖြူကြီးစေးနှင့် ရှိန်းခိုကောင်းကောင်းသွေး၍ နာကျင်ကိုက်ခဲရာသို့ စုတ်နှင့် ထိုးပေးပါ။

၈၂၉။ အကြောကိုက် ။ ။ အကြောအခြင်ကိုက်ခဲခြင်းအတွက် ကြက်သွန်ဖြူကို အရည်ထုတ်၍ ပွတ်လိမ်းခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။

၈၃၀။ အကြောကိုက် ။ ။ အကြောကိုက်ပါက ကြွက်နပေါင်းမြစ်ကို နွားနို့နှင့်သောက်ပေးပါ ပျောက်၏။

၈၃၁။ အကြောကိုက်ခဲ နာကျင်ခြင်း ။ ။ ခရာရွက်ကို ဆီသုတ်မီးကင် ပြီး ကပ်၍စည်းပေးပါ။

၈၃၂။ အကြောလေးလံခြင်း ။ ။ ကာဖီရွက်ကို ထောပတ်နှင့် လှော်၊ အမှုန့်ပြုပြုတ်၊ ထိုပြုတ်ရည်တွင် သကြားစွက်၍ သောက်၊ အကြောလေးလံခြင်းပျောက်၏။ နှလုံးကို အားပေး၏။ နှလုံးကို ထက်မြက်စေ၏။

၈၃၃။ အကြောရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်လက်သုပ်ကို မှန်မှန် စားပါ။

၈၃၄။ အကြောရောဂါ ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက် အစိမ်းကို သတ္တုရည် ညှစ်၍ လည်းကောင်း၊ ကြော်ချက်၍လည်းကောင်း စာသောက်မိဝဲသော် အကြောနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါ များ ပျောက်ကင်း၏။

၈၃၅။ အကြောအမြဲတက် ။ ။ ငဖြူကြီးအကိုင်းကို အခြောက်ပြု၍ အခြားတစ်ဖက်မှ မီးရှို့ပြီး တစ်ဖက်မှ အားရပါးရ ရှူပေးပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်ထက်မနည်း ရှူမှချပျောက်၏။

၈၃၆။ အကြောအမြဲတက် ။ ။ ငဖြူကြီး အရိုးနှင့် အကိုင်းခြောက် တို့ကို ဆေးရိုးသဖွယ် နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ဆေးပေါလိပ်အငယ် စားတွင် ဆေးစပ်အဖြစ် ထည့်၍ရှူပါ။ နှစ်ရည်လများ စွဲကပ်နေသော အကြောတက် ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်း ပါ၏။

၈၃၇။ အင်္ကျီတ် (ပြည်တည်ကျိတ်) ။ ။ ခံတက်ခေါက်မှုန့်၊ မဖောက်ထုံး အမျှဆီစပ်ပြီး ဆန်ပုံးရည်နှင့် လိမ်းပါ။ ဝှမ်းဖတ်ကို ဆွတ်၍ ညပိုင်း၌ အုပ်ထားပါ။ နပိန်၊ ရင့်ပေါက် ပျောက်၏။

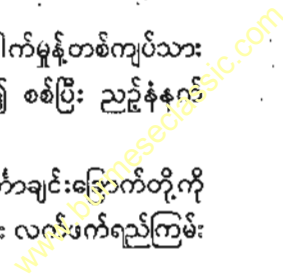
၈၃၈။ အချင်းကျေသော် ။ ။ မွေးပြီးခါစအချင်းမကျေသော် ကင်ပွန်းရွက်နှင့် ငရုတ်ကောင်းကို အမျှစီ ကြိတ်ပြီး အရက် ရေနွေးရောနှင့် တိုက်ပေးပါ။

၈၃၉။ အချင်းမကျေသော် ။ ။ ပဲပုစွန်ကို အရည်ညှစ်ပြီး တိုက်ပေးပါ။ လွယ်ကူစွာ အချင်းကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။

၈၄၀။ အစာကြေဆေး ။ ။ ထမင်းရည်ကို သိန္နောနှင့် သင်္ဘောချင်း အခြောက်မှုန့် ခတ်၍ သောက်၊ ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကြေ၏။

၈၄၁။ အစာမကြေရောဂါ ။ ။ ကြောင်လျှာခေါက်မှုန့်တစ်ကျပ်သား ကို ရေနွေးနှင့် ၂ နာရီကြာမျှစီ၍ စစ်ပြီး ညဉ့်နံနက် သောက်။

၈၄၂။ အစာမကြေ ။ ။ စံမြိတ်စေ့နှင့် သင်္ဘောချင်းခြောက်တို့ကို အမျှစီစု အမှုန့်ပြု၍ ရေနွေး၌ခတ်ပြီး လက်ဖက်ရည်ကြမ်း



သဖွယ် သောက်လျှင် ဝမ်းနံ့ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း ပျောက်၏။

၈၄၃။ အစာမကြေ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ရေနင့် အထပ်ထပ် (ညောင်းစေးကျသည်အထိ) ကျိုပြီး သင်္ဘော ချင်းခြောက်နှင့် စားသော် အစာမကြေရောဂါပျောက်၏။

၈၄၄။ အစာမကြေ ။ ။ သည်းခြေချဉ်ပြန်၍ဖြစ်သော အစာ မကြေခြင်းတို့၌ ချဉ်ပေါင်ခါးပွင့် ၁၂ ပဲသား၏ သတ္တုရည်တွင် သကြားခဲနှင့် ငရုတ်ကောင်းအနည်းငယ် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။

၈၄၅။ အစာမကြေ (ရင်ပြည့်ရင်ကယ်) ။ ။ ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက်ဆားတစ်ရွေးခန့်ကို ရှောက်ရည်နှင့် တိုက်ပါ။

၈၄၆။ အစာမကြေ ။ ။ ငှက်ပျောသီးကိုစား၍ ထောပတ်ကို သောက်ဆားကိုလည်းမျိုပါ။ (ရှောင်ရန်) ငှက်ပျောသီး စားပြီးနောက် ရေအေးကို မသောက်ကောင်း၊ ဝမ်းနာ၊ အစာမကြေဖြစ်တတ်သည်။ (ဥထူးသောနေ့)

၈၄၇။ အစာမကြေ ။ ။ တရုတ်စကား အမြစ်ခေါက်တို့ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍ ထန်းလျက် သို့မဟုတ် သကြားခတ်၍ သောက်ပါ။

၈၄၈။ အစာမကြေ (လေထိုး) ။ ။ ဆီးဖြူပင်၏ အစေးရည်ကို သောက်ပါက အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းစိုက်ထိုးအောင်ခြင်း တို့မှ ချမ်းသာစေ၏။

၈၄၉။ အစာမကြေ ။ ။ စပါးလင်ရည်ကို ညှစ်ယူ၍ ကန့်မှုန့်နှင့် ရက်ပေါင်း ၄၀ ကြာအောင် စိမ်ထားပြီးနောက် နေပူတွင် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။ ဤနေလှန်းပြီး ကန့်မှုန့်ကို ကွမ်းယာတွင် ထည့်စားလျှင် အစာမကြေရောဂါ ခံတွင်း မကောင်းသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၈၅၀။ အစာမကြေ ။ ။ ခရပင်ပေါက် နုကလေးများကို ပြုတ်၍ စားခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။

၈၅၁။ အစာမကြေ ။ ။ ကေရာဇ်ပဉ္စငါးပါးနှင့် ချက်၍ ရသော ရုက္ခမုဆားကို တစ်ရွေးသားလောက် ချင့်ချိန်ပြီး စားပါ။

၈၅၂။ အစာအိမ်ရောဂါ ။ ။ တစ်ထောင်ခန့်ရှိသော ငှက်ပျောပင် ငယ်အလယ်ပိုင်းကို ဖြတ်ယူပြီးလျှင် ကြံရည်ညှစ်သကဲ့သို့ ညှစ်၍ တစ်ခွက်လျှင် အကြမ်းပန်းကန် တစ်ဝက်သာသာ (ဝိုင်ကလပ်တစ်လုံးခန့် ဆိုပါသည်) နှစ်နာခိုခြားတိုက်ပါ။ ၃ ရက်မြောက်လျှင် လူနာထ၍ လမ်းလျှောက်မည်။ နှစ်လအတွင်း လုံးဝရောဂါပျောက်မည်။

၈၅၄။ အစာအိမ်ရောဂါ ။ ။ ငှက်ပျောသီးစိမ်းကို အခွံခွာ၍ နေပူတွင် ခြောက်သွေ့အောင်လှန်းပြီး မှုန့်အောင်ကြိတ်၊ ယင်းအမှုန့်ကို မုန့်လုပ်၍ နေ့စဉ်စားပေး၊ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ရောဂါနှင့် အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သမျှ ရောဂါအားလုံး ပျောက်၏။

၈၅၅။ အစာအိမ်ရောဂါ ။ ။ နနွင်းဥကို ပါးပါးလှီး၊ နေရိပ်မှာ ခပ်ထပ်ထပ်လှန်း၊ တစ်ကြိမ်လျှင် ၃ ပြား တစ်နေ့သုံး ကြိမ်ပျားရည်နှင့်သောက်၊ မုချပျောက်သောဆေး။

၈၅၆။ အစာအိမ်ရောဂါ ။ ။ ဆန်လွတ်နနွင်းကို ပျားရည်နှင့်တေ။ ဆီးရေခန့်လုံး၊ တစ်နေ့သုံးလုံး သုံးကြိမ်သောက် အစာအိမ် အနာပျောက်၏။

၈၅၇။ အစာအိမ်ရောဂါ ။ ။ ဆန်လွတ် နနွင်းမှုန့်ကို စားပွဲဇွန်းတစ် ဇွန်းခန့် ရေဖြင့် ဖျော်၍ သောက်ပါက အစာအိမ်အနာ လေနာပျောက်၏။

၈၅၈။ အစာအိမ်ရောဂါ ။ ။ ဆန်လွတ်နနွင်းမှုန့်တွင် ကွမ်းစားထုံး အနည်းငယ်ထည့်၍ မပျစ်မကျဲဖျော် (ထုံးနနွင်းရည်ရ၏) ဟောလစ်ပုလင်းကဲ့သို့ ပုလင်းအဝကျယ်သုံးပုံနှစ်ပုံခန့်ရ အောင် ဖျော်ထည့်။ ထိုနောက်သံချောင်းကို မီးဖုတ်၍ ညှပ်ဖြင့်ယူကာ ထုံးနနွင်းအရည်ထဲသို့ နှစ်လိုက်လျှင် ရှိခန့်မြည်ပြီး ဆူတက်လာလျှင် သံချောင်းကို နုတ်လိုက်ပါ။ (ထုံးနနွင်း သံသတ်ဆေးဖြစ်၏။) ဆားမီးဖုတ် အနည်းငယ်နှင့် ပျားရည်ဖြင့် စပ်ထည့်၍ လက်ဖက်ရည် ဖွန်းကြိုးနှင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်မှန်မှန်သောက်။ ဤဆေးမှာ အစာအိမ်အနာသမားတိုင်း အများအပြား ပျောက်ကင်းခဲ့ဖူးကြပါပြီ။ ဤဆေးစားနေစဉ် လေချုပ်စာဝမ်းချုပ်စာ ကြေညက်ခဲ့သော အစာများကို အထူးဂရုပြု၍ ရှောင်ပါ။ ပျောက်ကင်းပြီးဆိုလျှင် ဝက်သား၊ မုန့်ဟင်းခါးများပင် တဝကြီး စားနိုင်ကြပါပြီ။

၈၅၉။ အစာအိမ်ရောဂါ (လေအောင့်) ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ ကြေအောင် ခြေပစ်ပြီး အရည်ကိုသောက်ပါ။

၈၆၀။ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက် ။ ။ ခရာပင်ပေါက်နုကလေးများကို ပြုတ်တိုစားခြင်းဖြင့် ပျောက်၏။

၈၆၁။ အစားမှားသော် ။ ။ တောကြက်မောက် ဆားကို ရွေးကြီး တစ်ရွေးခန့် လျက်ပါ။

၈၆၂။ အစားမှား ရေချိုးမှား ။ ။ ဟင်းနုနုယံ ဆူးပေါက်ဆားကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် ပူပူနှင့်တိုက်။

၈၆၃။ အဆီတိုးရောဂါ ။ ။ ထန်းရွက်ပြာ၊ ရှိန်းနီ၊ ထမင်းရည်တို့ကို ရော၍ သောက်ခဲ့သော် အဆီတိုးရောဂါပျောက်ကင်း၏။

၈၆၄။ အဆီတိုးရောဂါ ။ ။ နေ့စဉ် ညဦးအိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ (ကြိတ်မှန်ရွက် သတ္တုရည်) နှင့် ကိုယ်ကာယကို ပွတ်သပ် လိမ်းကျံ၍ အိပ်ပါ။ ၆ လပြည့်အောင် လိမ်းကျံ အိပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလွန်အကျွတ်တိုးနေသော အဆီများ လျော့ပါး၍ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ထွက်နေသော အဆီအကျိတ်များလည်း ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

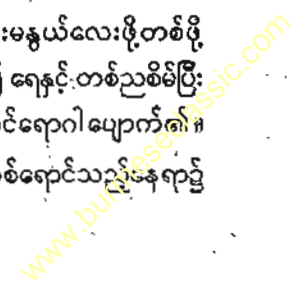
၈၆၅။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ။ ။ ကြွက်နပေါင်းမြစ်မှုန့် တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသား၊ ငရုတ်ကောင်း ခုနစ်စေ့ ရော၍ကြိတ်၊ ရေတစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားတွင် ထည့်၍ပြုတ်၊ ရေသုံးကျပ် ရှစ်ပဲသား ကျန်သောအခါ အရည်ကို သောက်ပေးပါ။

၈၆၆။ အဆစ်ရောင်နာ ။ ။ တရုတ်စကားအဖြစ်တစ်ပြည်ကို သုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ကျို၊ ထန်းလျက် ကြိုက်သလောက် ထည့်၊ သို့မဟုတ် ပျားရည်စပ်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး အပြည့် တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ လူတွဲမှ ထနိုင်သောရောဂါ ဆယ်ရယ်နှင့် ထနိုင်မည်။

၈၆၇။ အဆစ်ရောင်နာ ။ ။ ဒူးဆစ်ခြေဆစ်များ ရောင်ရမ်း၍ လပေါင်းများစွာ အိပ်ရာထဲလဲနေသူ အထက်ပါဆေးနှင့် လူကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်လာသည်မှာ မျက်မြင်ဖြစ်ပါသည်။

၈၆၈။ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ။ ။ ဆင်တုံးမနွယ်လေးဖို့တစ်ဖို့ ကြွင်းပြုတ်ရည်၊ သို့မဟုတ် ထုခြေ၍ ရေနှင့် တစ်ညစိမ်ပြီး သောက် နာတာရှည် အဆစ်ရောင်ရောဂါပျောက်၏။

၈၆၉။ အဆစ်ရောင် ။ ။ စပါးလင်ဆီကို အဆစ်ရောင်သည့်နေရာ၌ နာနာလိမ်းပေးပါ။



- ၈၇၀။ အဆစ်ရောင် ။ ။ ကြွက်နပေါင်းမြစ်ကို ဆိတ်နီနှင့်ပြုတ်၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ထည့်သောက် နှစ်ရှည်လများ ရောဂါများပင် ပျောက်၏။
- ၈၇၁။ အဆစ်ရောင် ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးသီး အနုများ၏ အရည် ကို မီးပေါ်မှာ ခပ်နွေးနွေးပြု၍ လိမ်းပါ။
- ၈၇၂။ အဆစ်လွဲ ။ ။ ချဉ်ပေါင်ခါးကို ထိခိုက်ခက်ရာရသော အဆစ်လွဲတို့၌ အတွင်းဆေးအဖြစ် သုံးရ၏။
- ၈၇၃။ အဆစ်လွဲ အဆစ်ရောင် ။ ။ ညောင်ခြေထောက်အစေးကို လိမ်းပေးလျှင် အဆစ်လွဲ အဆစ်ရောင်ရောဂါများ ပျောက်ကင်း၏။
- ၈၇၄။ အဆစ်ရောင် ။ ။ တရုတ်စကားပင်မှ အစေးကို အဆစ် ရောင်ရာ၌ လိမ်းပေးပါ။
- ၈၇၅။ အဆစ်ရောင် ။ ။ ကသစ်ရွက်ကို ကြိတ်၍ လိမ်းကျံပေးပါ။
- ၈၇၆။ အဆစ်ရောင် ။ ။ ခရာရွက်ကို ဆီသုတ် မီးကင်ပြီးကပ်၍ စည်းပေးပါ။
- ၈၇၇။ အဆစ်ရောင် ။ ။ လေအားနည်းခြင်းကြောင့် အဆစ်ရောင် လျှင် ငှပင်၏ အရွက်ဖြင့် ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။ လျင်မြန် စွာ ပျောက်၏။
- ၈၇၈။ အဆစ်ရောင်ကိုက် ။ ။ ရှဉ့်မတက်ဥရည်သက်သက်ဖြင့် ချက်ထားသော ဆီကို လိမ်းကျံပေးပါ။ (ဆေးရည်ကုန်၍ ဆီသက်သက်ကျန်အောင် ချက်ပါ။)
- ၈၇၉။ အဆစ်ရောင်ကိုက် ။ ။ အဆစ်ရောင်မှာ အဆစ်ကိုက်နာများ ဖြစ်ပါက ကြက်တက်ရွက်ကို ရေနွေးဖြော၍ လက်ဖက် ကဲ့သို့ သုပ်စားလျှင် ပျောက်၏။

- ၈၈၀။ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲခြင်း ။ ။ တမာအတွင်းခေါက်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ခပ်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။
- ၈၈၁။ အဆစ်အမျက်ကိုက်ဖျား ။ ။ အဆစ်အမျက်ကိုက်ခဲ၍ ဖျားခြင်း၊ အဆစ်အမျက်ရောင်၍ ဖျားခြင်းဖြစ်သော် ခပ်ချို ၂ သတ္တုရည်ကို သင့်တော်ရုံမျှ သောက်ပေးပါ။
- ၈၈၂။ အဆိပ်ကျ ။ ။ ဂေါ်ဖီထုပ်အဖြစ်ကို ငြာချ၍ စားပေးပါ။ မြွေဆိပ်၊ ကင်းဆိပ် ကျဆင်း၏။
- ၈၈၃။ အဆိပ်တက်လျှင် ။ ။ ကင်းမြီးကောက်စသော အဆိပ်ရှိ သတ္တဝါကိုက်လျှင် (ကြက်သွန်နီကို) ဓားနှင့်ကွင်းလှီး၊ အစေးထွက်လာလျှင် ထိပ်ဝတွင် ကွမ်းစားထုံးသုတ်၍ ကိုက်သည့်နေရာမှာ ပွတ်၊ အရည်ညှစ်၍လည်း သုတ် လိမ်းနိုင်ပါသည်။
- ၈၈၄။ အဆိပ်ဖြေဆေး ။ ။ ဆူးပန်းအပွင့်ကိုကြိတ်၍ သောက်သော် မြွေဆိပ်ကင်းဆိပ်တို့မှ ပြေပျောက်၏။
- ၈၈၅။ အဆိပ်တက် ။ ။ (ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်) နနွင်းကို မီးတွင်ထည့်၍ အခိုးပေးပါ။
- ၈၈၆။ အဆိပ်ဖြေဆေး ။ ။ (ဆီးမီးတောက် ၂စားမိလျှင်) မန်ကျည်းသီးစားပါ။
- ၈၈၇။ အဆိပ်ဖြေဆေး ။ ။ (အထူးဂရုပြုပါ) အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါနှင့် အဆိပ်ပြင်းသော မြွေများကိုက်လျှင် ငှက်ပျောပင်လုံးမှ အရည်ညှစ်၍ တိုက်ပါ။ ကိုက်သော နေရာကိုလည်း ငှက်ပျောပင်ကို ညက်အောင် ထုဆောင်း ၍ ဆုံးပေးပါ။

- ၈၈၈။ အဆိပ်ရှိကောင်ကိုက်လျှင် ။ ။ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ဆားကို အနာတွင်လည်း သိပ်၊ သောက်လည်းသောက်၊ စုတ်ဖြင့်လည်း ပေါက်နိုင်ပါသည်။
- ၈၈၉။ အဆိပ်သင့် ။ ။ မြွေကင်းကိုက်ရာ၌ ကုလားချဉ်ပေါင်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးပါ။
- ၈၉၀။ အဆိပ်သင့်အနာ ။ ။ ခံပင်အမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍သောက်။
- ၈၉၁။ အဆိပ်သင့်ရောဂါ ။ ။ ကုက္ကိုအတွင်းခေါက်၊ အမြစ်ခေါက်၊ အစေ့အပွင့်တို့ကို နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် တစ်နေ့သုံးခါ တိုက်ပေးပါ။
- ၈၉၂။ အဆိပ်အတောက်စားမိသော် ။ ။ မြင်းခွာရွက်၊ ပိတ်ချင်းအမျှ စီထောင်း၊ ရေနွေးနှင့်သောက်။
- ၈၉၃။ အဆိပ်မျိုးစုံဖြေဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးမြစ်ကို ရေအေးနှင့်သွေး၍ ထောပတ်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး သောက်ပါ။
- ၈၉၄။ အဆုတ်ရောင် ။ ။ ဂုံမင်းသီးနှင့် တောင်တန်ကြီးကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၈၉၅။ အဆုတ်ရောင် ။ ။ ငဖြူကြီးရွက် ၁၂ ပဲ၊ ပဲတီစိမ်းတစ်ကျပ် ၈ ပဲ၊ ရေ ၃၀ ကျပ်သားနှင့် ရှစ်ဖိုတစ်ဖိုကြွင်းကျိပါ။ ယင်းပြုတ်ရည်ကိုစစ်၍ တစ်ခွက်စာပြုတ်ရည် ၄ ပဲသားတွင် ဆားစိမ်း ရွေးကြီးတစ်ရွေး ထည့်သောက်ပါက ဝမ်းသွား၍ ဝမ်းတွင်း စင်ကြယ်ပြီး အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်ခြင်းများ ပျောက်၏။
- ၈၉၆။ အဆုတ်ရောဂါ ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ်စားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို ကြိတ်၍ရသော အဆိပ်ဖြင့် ရင်ဘတ်ကို လိမ်းပေးပြီး အဝတ်နှင့် ရင်ဘတ်ကို ပတ်ထားပါ။ အရေပြားကွာလျှင် ခေတ္တရပ်ထားပြီးမှ

- ဆက်လိမ်းပါ။ နောက်ထပ်အရေပြားမကွာတော့ပါ။ ယင်းအဆိပ်အရည်သည် အရေပြားမှ အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်ပြီး ဖိုများကို သတ်နိုင်ကြောင်း အနောက်နိုင်ငံ ဆရာကြီးများက ဆိုထားပါသည်။
- ၈၉၇။ အဆုတ်နာ ။ ။ တစ်တောင်ခန့်ရှိ ငှက်ပျောပင်ငယ် အလယ်ပိုင်းကို ဖြတ်ယူပြီးလျှင် ကြိရည်ညှစ်သကဲ့သို့ ညှစ်၍ တစ်ခွက်လျှင် ပိုင်ကလပ်တစ်လုံးကျ နှစ်နာရီခြား တိုက်ပါ။
- ၈၉၈။ အညောင်ခံ (ရေချိုးမှား) ။ ။ ကစော့ခါးသီး၊ နီပဆေးမြစ်၊ မဖောက်ထုံးဆတူကြိတ် ဆီးကင်းခန့်တိုက် (ကလေး၊ လူကြီး) အလွန်ကောင်း၏။
- ၈၉၉။ အညောင်မိနာ ။ ။ ငှက်ပျောသီးနုနှင့် ရေနံချေးကို ရော၍ကြိတ် အုံပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။ ယူပစ်သလို ပျောက်၏။
- ၉၀၀။ အညောင်ခံ (ငန်းဆေး) ။ ။ ခရမ်းကစော့မြစ်ကို အမှုန်ပြုပြီး ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့်တိုက်ပါ။ (မြစ်ချင်းပြီးဆေး။)
- ၉၀၁။ အညောင်ဝင် ။ ။ အညောင်ခံ၌ ရောင်ရမ်းသော အနာများကို ဒန္တသုခ တစ်ပင်လုံးပြုတ်၍ အနာကို ပေါင်းခံပေးပါ။ အညောင်များထွက်၍ အရည်များကျပြီးလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။
- ၉၀၂။ အတွင်းကြေ ။ ။ အတွင်းကြေဒဏ်ရာကို ငှက်ပျောသီးမှည့် ဆားနှစ်ပါ ရော၍ နာနာနယ်ပြီး ဒဏ်ရာပေါ်အုံပေးပါ။ ပျောက်၏။
- ၉၀၃။ အနာ (အရေပြားပေါ်ပေါက်သောအနာများ) ။ ။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို နွားနို့ရော၍ သောက်ပါ။ အမှန်ပျောက်ပါသည်။

၉၀၄။ အနာပေါက် ။ ။ ၁။ (အပူအကြိတ်) မြင်းခွာရွက်ကို ရေနှင့် ကြိတ်၍ အုပ်မိအောင် အုံပေးပါ။ နုလျှင်ပျောက် ရင့်လျှင်ပေါက် ပျောက်၏။ ၂။ (အသားနုတက်ရန်) ၃။ (အနာမယဉ်းရန်) ၄။ (အမြန်ပျောက်ရန်) အထက်ပါ အတိုင်း အုံပေးပါ။

၉၀၅။ အနာကျက်ဆေး ။ ။ တောင်မရိုးအစေးကို အနာများတွင် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ အသားနုတက်၍လျှင်စွာ ကျက်၏။

၉၀၆။ အနာကျက်ဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးအရွက်ကို ဖန်ရည်ဆေး၍ ငဖြူကြီးရွက်ကို မီးကင်ပြီး ကပ်ပေးထားပါ။ သားနံ့ရည် များကျပြီး နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ကပ်ရုံနှင့် ပျောက်သည်။

၉၀၇။ အနာငန်းမန်း ။ ။ ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲနေလျှင် (စက်ကတုံးခေါက်) ကို သွေး၍ လူးပါ။ ထိုအရည် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့်ကို ဆားအနည်း ငယ်ခတ်၍ တိုက်ပါ။ နာရိကတ်အတွင်း အနာသက်သာ၍ ငန်းမန်းကျသွားပါလိမ့်မည်။

၉၀၈။ အနာစက် ။ ။ တမာခေါက်ကိုပြုတ်၍ မကြာခဏဖန်ရည် ဆေးပေးပါ။

၉၀၉။ အနာစိမ်း (သွေးစုနာ) ။ ။ ခွေးတောက်ရွက်ကို ကင်၍ ကပ်ပေးပါ။ နုလျှင်ပိန်၊ ရင့်လျှင်ပေါက်။

၉၁၀။ အနာစိမ်း ။ ။ တောင်မရိုးခေါက်ကို သွေး၍ လိမ်းပါ။ နုလျှင်ပိန်၊ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်။

၉၁၁။ အနာပေါက် ။ ။ ထုံးနှင့် နနွင်းကိုရော၍ လိမ်းပေးပါ။ နုလျှင်ပိန်၊ ရင့်လျှင်ပေါက် ပျောက်၏။

၉၁၂။ အနာပေါက် (အနာပေတင်း အနာပျက်တို့၌) ။ ။ အခေါက် နုကိုပြာချ၊ အဝတ်ဖြင့် နုနုစစ်ပေးပြီး အနာပေါ်လိမ်းပေး

၉၁၃။ အနာပေါက် (ညှပ်ရိုးတစ်လျှောက်) ။ ။ အနာပေါက်သော် ကျည်းသီးဆန်ကို သစ်ပုလွေအရည်နှင့် ကြိတ်လိမ်း၊ အလျင်အမြန် ပျောက်ကင်းပါသည်။

၉၁၄။ အနာပေါက် ။ ။ ငဖြူကြီး (မရိုး) အစေးကို မပေါက်နိုင် သော အနာများတွင် တင်၍ပေးပါက အနာမှာ ချက်ချင်း ပြည်ပေါက်၍ သွားစေပြီး အနာတွင်းရှိ မကောင်းသော အညစ်အကြေးအားလုံးကိုလည်း စား၍ သွားပေသည်။

၉၁၅။ အနာပေါက် ။ ။ သောင်ခြေထောက် အရွက်စိမ်းကိုကြိတ်၍ အုံပေးပါ။ နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင်ပြည်ပေါက်သွားပါမည်။

၉၁၆။ အနာပေါက် (စက်တန့်နာ) ။ ။ သင်္ဘောဖိုမြစ် ၂ ကျပ်၊ ဒန့်သလွန်မြစ် ၂ ကျပ်၊ ခံတက်ခေါက် ၂ ကျပ်၊ သက် ငယ် တံစက်မြိတ်အဖျား တစ်ကျပ်တို့ကိုရော ထောင်း၊ အနာအကျိတ်အုံလေ၊ နုကပိန်၊ ရင့်ကပေါက်သည်။

၉၁၇။ အနာပေါက် (အဆစ်ရောင်) ။ ။ ထိခိုက် ရှနာနှင့်အနာဆွေး အနာပျက်၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါကြောင့် ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ကိုက်ခဲနာကျင်ပါက (ကန့်ပလူဥ) နှင့် ဖန်ရည် ဆေးပေးပါ။

၉၁၈။ အနာပေါက် ။ ။ မြင်းခွာရွက်ကိုထောင်း၊ နနွင်းနှင့် ကြိတ်၍ အုံပေးပါ။ ပျောက်၏။

၉၁၉။ အနာပေါက် ။ ။ တောင်မရိုးခေါက်ကို သွေး၍လိမ်းပေးပါ။

၉၂၀။ အနာပေါက် (အရေပြားရောဂါ) ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက် သတ္တုရည်ကို အတွင်းဆေးအဖြစ် သောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ အပြင်ဆေးအဖြစ် လိမ်း၍သော်လည်းကောင်း သုံးစွဲသော် အနာပေါက်၊ နုနာ၊ ရေယုန်နှင့် အရေပြား ရောဂါများ ပျောက်၏။

- ၉၂၁။ အနာပိုးကျ ။ ။ အနာတို့၌ ပိုးကျသော် နံ့သာကဲ့သို့သော (ခံပင်) ၏ အမြစ်ကို ညက်စွာသွေး၍ အနာများပေါ်တွင် မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။
- ၉၂၂။ အနာပိုးကျ ။ ။ ပင်လယ်ကသစ်ရွက်အစိမ်းကို မီးပြု၍ ပိုးကျသောအနာ၌ ကပ်ပေးပါ။ အရွက်စိမ်းကို ထု၍ အံ့ပေးပါ။ ပိုးသေ၍ ပျောက်ကင်း၏။
- ၉၂၃။ အနာပြည်ယို ။ ။ တမာခေါက်ကို ပြာချ၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၉၂၄။ အနာမီးလျှံ ။ ။ အရွက်နှင့် အကိုင်းအခက် သတ္တုရည်ကို ထောပတ်နှင့်ရော၍ လိမ်းပေးကာ ပျောက်ကင်း၏။
- ၉၂၅။ အနာမီးလျှံ ။ ။ စက်ကတုံးခေါက်ကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၉၂၆။ အနာမန်းရည် အပြင်မထွက်ခြင်း ။ ။ အနာမန်းရည် အပြင်သို့ မထွက်သော် ထန်းနို့ပြာ၊ သဲဆပ်ပြာ၊ ထုံးကြိတ်ပြီးလျှင် အနာပေါ်တင်ပေးပါ။ (သဲဆပ်ပြာနှင့် ထုံးကြိတ်အံ့လျှင်လည်း ရပါသည်။) အနာသားနံ့ရည် ကျဆင်းလာပါလိမ့်မည်။
- ၉၂၇။ အနာအမြစ်တွယ်ခြင်း ။ ။ ကုန်းထိကရုံး အမြစ်ကို သွေး၍လိမ်းပေးပါ။ အနာအမြစ်များ ကျွတ်ထွက်ပါမည်။
- ၉၂၈။ အနာအမြစ်ကျွတ်ဆေး ။ ။ ငရုတ်ကောင်း၊ ထန်းလျက်တစ်ပဲ သားစိကြိတ်ပြီးလျှင် အနာပေါ်အံ့၍ စက္ကူနှင့် အုပ်ထားပေးပါ။ တံတွေးမပြတ်ဆွတ်ပေး။ မခြောက်ပါစေနှင့်။
- ၉၂၉။ အနာမြို့ ။ ။ ဆီးခေါက်ကို ကျောက်ပျဉ်မှာသွေး၍ အနာဝကိုလှုပ်ပြီး သုတ်လိမ်းပေးပါ။
- ၉၃၀။ အနာလုံး (သွေးစုနာ၊ အနာစိမ်း) ။ ။ တို့အတွက် ခုံညင်းအစေ့ဆန်ကို ရှိန်းခိုနှင့် သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။ နံ့လျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်သည်။

- ၉၃၁။ အနာဝင် ။ ။ တွန့်လိမ်တက်တတ်သည်။ (မေးခိုင်ပိုး လက္ခဏာအတိုင်းဖြစ်၏။) သံပရာရည်တွင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်၍ တိုက်ပါ။
- ၉၃၂။ အနာဝင် ။ ။ ခုံညင်းဆန်ကို မီးဖုတ်၊ အမှုန့်ပြုကာ ဆားခတ်ပြီး ရေအေးနှင့်တိုက်ပေးပါ။
- ၉၃၃။ အနာဝင် ။ ။ စက်ကတုံးခေါက်ကို သွေး၍ ဆားနှင့် တိုက်ပါ။
- ၉၃၄။ အနာဝင် ။ ။ ကြိတ်မှုန့်ရွက် ထန်းလျက်နှင့် ကျို၊ ခုံညင်းဆန်အနည်းငယ်ထည့်သင့်လျော်အောင် ချင့်ချိန်တိုက်။
- ၉၃၅။ အနာဝင် ။ ။ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဥတစ်လုံးနှင့်ငရုတ်ကောင်း ခုနစ်စေ့ကို ကြိတ်ပြီးအံ့ပါ။
- ၉၃၆။ အနာဝင်၊ အပြင်ဖျား၊ ငန်းဝင်၊ မေးခိုင်၍ စေ့နေသော်။ ။ ရေနံ့ချေးစစ်စစ်ကို ကြေးဇွန်းမှာ တစ်ဝက်ခန့်ထည့်၍ ခပ်နွေးနွေးရှိအောင် မီးတွင်ပြု၊ စေ့နေသော သွားကို ကြေးဇွန်းအမြီးဖြင့် ကလန်၍ ရေနံ့ချေး နွေးနွေးကို ပါးစပ်ထဲဝင်အောင်တိုက်၊ လေစိမ်းမဝင်အောင် စောင့်နှင့် လှုံ့စွာထွေး၊ ရွေးစုံအောင်ထွက်လျှင် ရွေးအအေးမပတ် ရန် လေလှံသောနေရာတွင် ရွေးများသုတ် အဝတ်များ လဲပေး အပူကျလျှင် ပျောက်ပြီဟုမှတ်၊ နောက်တစ်နေ့ အနာရေနံ့ပူချပေး၊ မကြာခဏချပေး၊ (ရေနံ့ပူချရန်မှာ ရေနံ့ချေးကို ဝါးခြမ်းကလေးနှင့် ကလော်ယူ၍ မီးရှို့ အနာဝဆီသို့ ရေနံ့စက်ပူပူကျစေရန်ချပေး) ထိုနောက် စဖိုလယ်ပြာ (ထင်းမီးဖိုအလယ်မှပြာန) ကို ရေနံ့ချေးနှင့် နယ်၍ အနာဝကို ချန်ထားပြီး လိမ်းပေးပါ။ အနာသစ် ဖြစ်လာမှ ဆေးရွက်ကြီးကပ်ပေးပါ။ (ကိုယ်တွေ့ဆေး)

- ၉၃၇။ အနာဝင် (ဖျား) ။ ။ ဒန္တသုခအမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၊ ဆားထည့်သောက်ပါ။
- ၉၃၈။ အနာ (ဟောင်း) ။ ။ (အနာမကျက်နိုင်သော်) ဒန္တသုခတစ်ပင် လုံးကြိတ်၍ အံ့ပြီး ပတ်တီးစည်းထားပါ သုံးရက်စေ့သော် ယင်းအပင်ပြုတ်ရည်ဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပါ။
- ၉၃၉။ အနာဟောင်း ။ ။ တောင်မရိုးအရွက်ကို မီးကင်ပြီး ကြိတ် လိမ်းပေးပါ။
- ၉၄၀။ အနာ (အသားနုတက်) ။ ။ ခွေးလှေးယားစေ့ သုံးကျပ် သားကို ကြိတ်၍ မုန့်ညှင်းဆီ ၁၂ ကျပ်သားနှင့် ချက် ပြီးလျှင် အဆီကိုစစ်ယူ၊ နောက် မကျက်နိုင်သော အနာပျက်များကို လိမ်းပေးလျှင် အနာအသားနုတက် လာမည်။
- ၉၄၁။ အနာ (အသားနုတက်) ။ ။ ညောင်ခေါက်ကို စဉ်း၍ ပြုတ်ပြီး ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ၊ လျှင်မြန်စွာ အသားနုတက် ၍ ကျက်လာပါမည်။
- ၉၄၂။ အနာပဆုပ် ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ပိန္နဲခေါက်တို့ကို ကြိတ်မှန်ရွက် အရည်နှင့်ရော၍ ဖွဲနမီးနှင့်ချက်၊ ဝှမ်းနှင့် သုတ်ပေး။
- ၉၄၃။ အနာပဆုတ် ။ ။ ထိကရုံးရွက်အရည်ကို လိမ်းပေးပါ။
- ၉၄၄။ အပူကျဆေး ။ ။ (အပူပြင်းသော်) ကျပ်ခိုး၊ မြက်၊ မုန့်ညှင်းဥ၊ နန္ဒင်း၊ ကွမ်းရွက် ယင်းလေးပါးကို အမျှစီ အမှုန့်ပြု၍ အဝတ်နှင့်ထုပ်ပြီး ဆား၊ ကွမ်းရွက်ထည့်ပြုတ်၊ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှင့် နေ့၊ ညတစ်လုံးကျသောက်ပါ။ (အပူတက်ဖျား ရောဂါ များ) မုချီပျောက်ပါသည်။

- ၉၄၅။ အပူခိုးငြိမ်းဆေး ။ ။ နွေရာသီတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပ၌ ရှိသော ထက်သော တေဇောဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ် လာသော အပူခိုးများကို နှိမ်နင်းရန် ဆီးသီးမှုန့်ကို ထန်းလျက်နှင့် ယိုပြုစားပါ။ (ဧတုရဏော သင်္ဂီဏ)
- ၉၄၆။ အပူခိုးငြိမ်းဆေး ။ ။ နွေရာသီတွင် (သက်ငယ်မြစ်အခြောက် များ) ပြုတ်၍ သောက်ပေးပါ။ အတွင်းအပြင် အပူငြိမ်း၏ တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးဖြစ်၍ သက်ငယ်မြစ်ခြောက် သန့်စင်ပြီးများ တရုတ် ပရဆေးဆိုင်များတွင် ရနိုင် ပါသည်။
- ၉၄၇။ အပူရောင် ။ ။ ကျွန်းသားကို သီဟိုဠ်သရက်စေ့ အခွံနှင့် သွေးလိမ်းပါ၊ စည်းထားပါ။
- ၉၄၈။ အပူလောင် ။ ။ နန္ဒင်းကို ရက်တက်ရည်ဖြင့် ရောပြီး အဝတ်တွင် ဆွတ်၍ ခြုံပေးပါ။ အပူလောင်ခြင်း ပျောက်၏။
- ၉၄၉။ အပူလောင် ။ ။ မီးပူ (ရေနွေးပူလောင်လျှင်) ယောပတ် စစ်စစ်များ လိမ်းပေးပါ၊ ပျောက်၏။
- ၉၅၀။ အပူလွန် ။ ။ ကျွဲခေါင်းသီးပင်၏ အနှယ်ကို ကြိတ်ပြီး လိမ်းကျံပေးပါ။
- ၉၅၁။ အပူအားကြီးသော် ။ ။ ဧကရာဇ်အမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သောက် (သို့မဟုတ်) ဧကရာဇ် ရုက္ခဆားကို သံပရာရည် နှင့်သောက် (သို့မဟုတ်) ရုက္ခမုဆားကို သကြားနှင့် သောက်။
- ၉၅၂။ အပူပျက်ဆေး ။ ။ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ မီးသင်း၊ ဆားလှော် ၂ ကျပ်သားစီ၊ မိဿလင်၊ မန်းကျည်နှင့် ၅ ကျပ်သားစီ သမအောင်တော

၂၂ နေ ဦးကျင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

သွေးပုပ်၊ လေပုပ်၊ ဝမ်းပုပ်မကျန် ရင်လေး၊ ရင့်အောင်၊
အစာပျက်၊ အစာမကြေ၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်ရောဂါများ
ရေနွေးနှင့် တိုက်ပေးပါ။

၂၂၃။ အပုပ်ဝမ်း ။ ။ (ညှိပုပ်ပုပ်သွားပါလျှင်) မန်ကျည်းဖျော်ရည်
တိုက်ပေးပါ။

၂၂၄။ အပုပ်ဝမ်း ။ ။ အုန်းသီးဆန်နှင့် ထန်းလျက်စားပေးပါ။

၂၂၅။ အဖောအရောင် ။ ။ သင်္ဘောဖိုမြစ်၊ တရုတ်စကားခေါက်၊
စမုန်မျိုးငါးပါး၊ သပွတ်ကြီးခေါက် ထန်းလျက် ဆတူ
ထောင်း၍ အိုးသစ်တွင် ထည့်ပြီး ထိုဆေးအလေးချိန်
အတိုင်း ရေထည့်၍ စပါးထဲမှာ ခုနစ်ရက်မြှုပ်၊ တစ်နေ့
တစ်ဖွန်းသောက်ပါ။

၂၂၆။ အဖျား ။ ။ ကွမ်းရွက်၊ ကျပ်ခိုး၊ ကန့်၊ မဖောက်ထုံး
အမျှကြိတ်၍ စားလေ။

၂၂၇။ အဖျား ။ ။ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်မြစ်၊ ရှားစေ၊ မီးဖုတ်
အမျှစိကြိတ်၊ ညဉ့်၊ နံနက် စားလေ။

၂၂၈။ အဖျား ။ ။ ကာဖီရွက် သုံးမူးသားခန့်ကို ပြုတ်သောက်ပါ။

၂၂၉။ အဖျား (ငန်းဖျား) ။ ။ ခွေးလှေးယားအမြစ်ကို ၅ ပုံ
တစ်ပုံကျန်အောင် ပြုတ်၍ သောက်။ အဖျားကြီးပြီး
ကယောင်ကတမ်း ပြောဆိုဖျား ပျောက်၏။

၂၃၀။ အဖျား (ငန်းဖျား) ။ ။ ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက်၊ ဆား၊
ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် ပဲ့ပူနှင့် တိုက်ပါ။

၂၃၁။ အဖျား (တုန်ဖျား၊ ချမ်းဖျား) ။ ။ ကြက်ဟင်းခါးရွက်ကို
ဆားတစ်မတ်၊ ထန်းလျက်တစ်မတ် ထည့်၍ လက်ဖက်
ရည်ပန်းကန်သုံးလုံးစာ ရေထည့်ပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်
ကျို၍ ပူပူသောက်ပါ။

ရွက်-ခေါက်-ပြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၂၃

၂၃၂။ အဖျားဖြတ်ဆေး ။ ။ စပါးလင်ခေါင်း တစ်ကျပ်၊
ငရုတ်ကောင်း နေ့တစ်ကျပ် ပေါင်းစပ်၍ ကြိတ်ပြီးလျှင်
ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံးထား တစ်ကြိမ်တိုက်လျှင်
သုံးလုံးတိုက်။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သုံးရက်ဆက်တိုက်။
ရိုးရိုးအဖျား၊ ရက်မှန်ဖျား၊ ငှက်ဖျား ပြတ်သည်။

၂၃၃။ အဖျားဖြတ်ဆေး ။ ။ နနွင်း၊ ကွမ်းရွက်၊ မြက်မှန်ညှင်း၊
ကျပ်ခိုး၊ ယင်းလေးပါးကို အလေးချိန်အညီအမျှစ၊
အမှုန့်ပြု၍ အဝတ်နှင့်ထုပ်၊ ထိုအထုပ်နှင့် ဆား၊
ကွမ်းရွက်တို့ကို အိုးတစ်လုံးတွင် ထည့်၍ပြုတ်၊ သုံးခွက်
တစ်ခွက်တင်ကျို၊ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးကျ
သောက်ပါ။ အဖျားဟူသမျှ အားလုံး ပျောက်၏။

၂၃၄။ အဖျားဖြတ်ဆေး ။ ။ တရုတ်စကားပွင့်ကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်
နှင့်တိုက်။ (အခေါက်ကိုလည်း ပြုတ်တိုက်လျှင်
ပျောက်၏။)

၂၃၅။ အဖျားဖြတ်ဆေး ။ ။ (ကျပ်ခိုး၊ နနွင်းစိမ်း၊ ဆေးဒန်း၊
ကျောက်ထုံး) တစ်ကျပ်သားစီ အမှုန့်ပြု၍ တစ်မတ်သား
ခန့် ရေနွေးနှင့်တိုက်သော် အဖျားရောဂါပြတ်၏။

၂၃၆။ အဖျား (မက်ကလောင်) ။ ။ အပြင်းဖျား၍ အပူကြီးပြီး
မျက်စိမဖွင့်ဘဲ အအိပ်လွန်နေလျှင် မက်ကလောင်ဟု
ရှေးလူကြီးတို့ခေါ်ကြပြီး ခြေမထိပ်၊ လက်မထိပ် ထောင့်
တန်းအပ်ချည်ကြိုးဖြင့် စည်း၍ အပ်ဖျားကို မီးရှို့ပြီး သွေး
ထွက်ရုံစတီဖောက်ကြသည်။ သွေးညှစ်ထုတ် သွေးညှိ၊
သွေးပုပ်ကုန်၍ သွေးနီထွက်လာလျှင် ပရုတ်ဆီ၊ သို့မဟုတ်
ကြက်ဟင်းခါးရွက်အရည်ဖြင့် ပွတ်ပေးပါ။ ဓာတ်စာ
အဖြစ် ကြက်ဟင်းခါးအရွက်၊ အသီးဖျားပေးပါ။ (အချို့
လုံးလုံးပေးပါ။)

- ၉၆၈။ အဖျား (အပူအားကြီးလျှင်) ။ ။ တောကြက်မောက် ဆားရွေးငယ်ခန့်ကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့်သောက်။
- ၉၆၉။ အဖျား (ရက်ခြား) ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို စမုန်ဖြူနှင့် ရောစားပါ။
- ၉၇၀။ အဖျားအို ။ ။ ဆေးမျိုးစုံနှင့် မပျောက်ပါက (တမာအတွင်း ခေါက်ကို) ဆယ်ပုံတစ်ပုံ ရေကျန်ပြုတ်၍ နံနက်တစ်ကြိမ် သာ ခုနစ်ရက်ဆက်၍ သောက်ပါ။
- ၉၇၁။ အဖျားအို ။ ။ ကျပ်ခိုး၊ နှမ်းဆီ၊ ဆန်လွတ်နနွင်းမှုန့်၊ ယင်းသုံးပါး ၄ ပဲစီကို ပန်းကန်တွင်ထည့်၍ ကွမ်းရွက် ထန်းလျက်ပြုတ်ရည်နှင့် ဖျော်ပြီး သုံးရက်ဆက်သောက် ပါ။ အဖျားပြတ်တော့သည်။
- ၉၇၂။ အဖြူအနီဆင်း ။ ။ ခရာပင်ပဉ္စငါးပါးကို စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီထည့်၍ သုံးခွက်နှစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး ဒိုဗာ လာသကြား ကြိုက်သလောက် အချိုထည့်ဖျော်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နံနက်တစ်ခါ အိပ်ရာဝင်တစ်ခါ သောက်ပေးပါ။
- ၉၇၃။ အမာရွတ် ။ ။ မြင်းခွာရွက်ရည်နှင့် လိမ်းဆွတ်ပေးပါ။ အသားပကတိ ပြန်ဖြစ်လာမည်။
- ၉၇၄။ အမာရွတ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ရည်ကို လိမ်းပေးပါ။
- ၉၇၅။ အမူးရောဂါ (သွေးတိုး) ။ ။ ကေရာစ်မြစ်ကို အမှုန့်ပြု ပြီးလျှင် ၁၆ ပါး သွေးဆေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ၁၈ ပါး သွေးဆေး နှင့်ဖြစ်စေ ဆတူရောစပ်ပြီးသောက်ပါ။
- ၉၇၆။ အရေပြားရောဂါ ။ ။ ကြက်နပေါင်းမြစ်ကို ဆိတ်နီနှင့် ပြုတ်၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ထည့်၍ သောက်ပါ။ နှစ်ရှည်လများ ရောဂါများပင်ပျောက်၏။

- ၉၇၇။ အရေပြားရောဂါ ။ ။ ကနဖောပြုတ်ရည်ဖြင့် ချွေးအောင်းပါ။ ကနဖော့ ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည်ကို တိုက်ပါ။ ပျောက် ကင်း၏။
- ၉၇၈။ အရေပြားရောဂါ ။ ။ ငှပင်၏အရွက်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ကြိတ်ပြီး ရသောအရည်နှင့် လိမ်းပေးပါ။
- ၉၇၉။ အရေပြားရောဂါ ။ ။ ငှပင်၏ ပဉ္စငါးပါး (ဖြစ်ခေါက်၊ သီး၊ ပွင့်၊ ရွက်) ကို ရေနှင့်သွေး၍ လိမ်းပါ။
- ၉၈၀။ အရေပြားရောဂါ ။ ။ ကိုယ်တွင် အကွက်ထခြင်း၊ အခြား သော အရေပြားရောဂါတို့၌ (တမာရွက်ရည်) ကို ပွတ်လိမ်းပေးပါ။
- ၉၈၁။ အရေပြားရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်အရည်ကို လိမ်းပေးပါ။
- ၉၈၂။ အရေပြားနှင့် အနာကြီးရောဂါ ။ ။ ငဖြူကြီး၊ ငဖြူမြစ်မှုန့် ၂ ရွေးသားကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ သောက်ပါ။
- ၉၈၃။ အရေပြားနှင့် အနာကြီးရောဂါ ။ ။ ငဖြူကြီးအမြစ် ၁၂ ပဲသား၊ ရေ ၃၀ ကျပ်သား၊ ရှစ်ပုံတစ်ပုံကြွင်းကျို၍ ဆေးကိုစစ်၍သောက်ပါ။ ရောဂါမသက်သာသေးလျှင် ဆက်၍ သောက်ပါ။
- ၉၈၄။ အရူးရောဂါ ။ ။ ကျောက်ဖရုံသီး အစိမ်းရည် တစ်ကျပ်သား၊ ကုကုမဲတစ်ရွေးသား၊ သကြားရှစ်ပဲသား ရောဖျော်ပြီး သုံးခွက်ခွဲတိုက်ပါ။
- ၉၈၅။ အရူးရောဂါ ။ ။ လူနာသည် မျက်စိနီခြင်း၊ သွေးကြောများ ထကြွခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း စသည်ဖြင့် အလွန်ထကြွ သောင်းကျန်းနေခဲ့သော် ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည်ကို တိုက်ပေးပါ။ ငြိမ်သက်၍ အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မည်။

၂၁၆ နှစ် ဦးလှိုင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

၉၈၆။ အရူးရောဂါ ။ ။ ကျည်းသီးဆန်ကို မရိုးရွက် (ငဖြူကြီးရွက်) နှင့် ရောစပ်ပါ။

၉၈၇။ အရက်ချိုးကျ ။ ။ ခွေးတောက်ရွက် ကြက်သားနှင့် ချက်စားပါ။

၉၈၈။ အရက်မူးလွန် ။ ။ နို့ရည်နှင့် ဖန်ခါးသီးပြုတ်ရည်ကိုရော၍ တိုက်ပါ။

၉၈၉။ အရက်မူးလွန် ။ ။ ကေရာဇ်မြစ်ကို သွေး၍တိုက်ပါ။

၉၉၀။ အရိုးကျိုးဆက် ။ ။ ကဒတ်ဥ အချို (ရခိုင်အခေါ် သင်္ဘောဥ) ကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး အပြင်မှ အမွှေးများ စင်သွားရုံမျှ အခွံကို နှင်ပြီး ညက်ညက်ထုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပေါက်နီနွယ်မြစ်ကိုထုပြီး အရိုးကျိုးသော နေရာပေါ်တွင် လုံလောက်အောင် အုံပေးပြီး ကဒတ်ဥကို ထိုဆေးအပေါ်မှထပ်၍ အုံပေးပါ။ ထို့နောက် အပေါ်မှ ကျပ်စည်း၍ပေးထားပါ။ တံစပ်ပတ်အတွင်း အရိုးကျိုးခြင်း ကို အမြန်ဆုံးနှင့် အမှန်တကယ် ဆက်စေပါသည်။ (ပေါက်နီနွယ်ပင်၏ အခေါက်သည် မြွေကိုက်၊ ပိုးကောင်ကိုက်များအတွက် အလွန်ကောင်းပါသည်။)

ဦးအောင်သာဖြူ၊ ဝန်းမြော်စိန္တီ (သမားတော်စာစောင် ၆-၁၂)

၉၉၁။ အရိုးအဆစ်နာ ။ ။ ကောက်ရိုးနွယ် ပဉ္စငါးပါ ကိုကြိတ်၍ ပတ်တီးနှင့် ထုပ်ပြီး ကျပ်စည်းပေးလျှင် ပျောက်၏။

၉၉၂။ အရိုးပျော့ ။ ။ သင်္ဘောရွက်ကိုပြုတ်ပြီး အတိုအမြှုပ်လုပ်၍ စားလျှင် အရိုးပျော့ရောဂါ ပျောက်နိုင်၏။

၉၉၃။ အရိုးမာစေရန် ။ ။ သင်္ဘောရွက် အခြောက်လှန်း၍ အမှုန့် ပြုထောင်း၊ ရေနွေးပူပူတွင် ခတ်၍ နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

ရွက်-ခေါက်-မြစ်-ဘီး ဆေးနည်း (၁၈၀၀) ၂၁၇

၉၉၄။ အရိုးအဆစ်မှ အကျိတ်ဖြစ် ။ ။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် တစ်ကျပ်ခွဲနှင့် ရေနံဆီတစ်ကျပ်သားကို ဖန်ပုလင်းအဝ ကျယ်မှာထည့်၊ နာနာမွှေးပေးပါ။ ဤဆီကို သုတ်လိမ်း နှိပ်နယ်ပေးပါ။

၉၉၅။ အသားဖြူဖိပ်ဖြူရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပေးပါ။

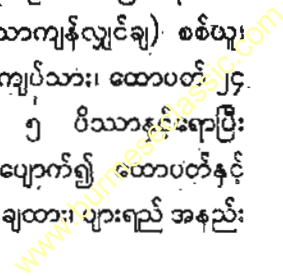
၉၉၆။ အသားမာနာ ။ ။ သပွတ်ကြီးမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ဆားထည့်၍ ပျစ်ပျစ်သွေးပြီး မကြာခဏလိမ်းလေ။

၉၉၇။ အသံပျက်ရောဂါ ။ ။ (အဆုတ်ရောဂါ) မြင်းခွာရွက် ၃ပဲ၊ ပိတ်ချင်းသီး ၃ ပဲ၊ ဖန်ခါးသီး ၄ ပဲ၊ မယားကြီးရွက် ၄ ပဲ၊ လင်းနေ ၁ ပဲ၊ ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ ဆေး အားလုံး၏ နှစ်ဆ ပျားရည်ရောစားပါ။

၉၉၈။ အသံဝင် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပေးပါ။

၉၉၉။ အသံဝင် ။ ။ ဂုံမင်းကို သံပရာရည်ဖြင့် သွေး၍ ဆားပုပ် အမှုန့်ပြုကာ သောက်ပေးပါ။ လျက်ပေးပါ ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။

၁၀၀၀။ အသံဝင်ချောင်းဆိုး ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ မယားကြီးရွက်၊ ဒဿမု၊ ကစော့ပုပ်၊ ဤဆေးဖက်နှစ်ပါး၊ ၆ ကျပ် လေးပဲသားစီ အမှုန့်ပြု၊ သကြားခဲ ၂ ပိဿာခွဲ ထပ်ထည့်၊ အားလုံးရော၍ စလုံးစဉ်ထောင်းပြီး ရေပိဿာ ချိန် ၂၀ နှင့်ချက်၊ (၅ ပိဿာကျန်လျှင်ချ) စစ်ယူ ထို့နောက် ပိတ်ချင်းမှုန့် ၁၅ ကျပ်သား၊ ထောပတ် ၂၄ ကျပ်သား ယခင်ဆေးရည် ၅ ပိဿာနှင့်ရောပြီး ထပ်ကျိပ်ပါ။ ရေ ၅ ပိဿာပျောက်၍ ထောပတ်နှင့် ဆေးသက်သက်မျှကျန်ရှိလျှင် ချထား၊ ပျားရည် အနည်း



ငယ်နှင့်ရော၍ တစ်နေ့ သုံးမတ်သားလောက် မှီဝဲပါ။
အသံဝင်၊ အသံပျက် ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်၏။

၁၀၀၁။ အသံဝင်၊ အသံကပ်၊ လည်ချောင်းနာ ။ ။ ဒန့်သလွန်မြစ်
ကို ထုထောင်းပြီး ကြိတ်ခြေ၍ အရည်ကိုညှစ်ယူကာ
စားပွဲဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

၁၀၀၂။ အသံဝင်၊ အသံပျက် ။ ။ ကညွတ်ဥ (ရှဉ့်မတက်)
ရွှေတံတိုင်းမြစ် (ဝက်ချေးပနဲ)ကိုသကြားပျားရည်တို့နှင့်
ရောစားပါ။

၁၀၀၃။ အသက်ရှူကျပ်ရောဂါ ။ ။ ငှပင်၏ အနှစ်ကိုပြုတ်၍
သောက်ပါက ဝမ်းအနည်းငယ်သက်ပြီး အသက်ရှူချောင်
လာပါလိမ့်မည်။

၁၀၀၄။ အသက်ရှူကျပ် ။ ။ ခရာပင်၏ ပဉ္စငါးပါး ကို စမုန်မျိုးငါးပါး
တစ်မတ်သားစီထည့်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုပြီး
အရသာကို ဒိုဗာလာသကြား ကြိုက်သလောက်ထည့်၊
နံနက်နှင့် အိပ်ရာဝင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး နှစ်ကြိမ်
သောက်ပါ။

၁၀၀၅။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ (ခြောက်ပါးဆေး) လောက်သေရွက်
ဥနဲရွက်၊ ဆင်တုံးမနွယ်ရွက်၊ သင်္ဘောမဲလေရွက်၊ ကုန်း
ထိကရုံးရွက်၊ ဤခြောက်မျိုးကို အမျှစီ စပ်၍ ကျိုပြီး
နေ့စဉ် လက်ဖက်ရည် အဖန်ခြောက်ကဲ့သို့ သောက်ပေး
ပါ။

၁၀၀၆။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ ကသစ်ပွင့်၊ ဥနဲရွက်၊ ထနောင်ကျီး
ပေါင်းတို့ကို အခြောက်လှန်းပြီး သုံးမျိုးစပ်၍ လက်ဖက်
ခြောက်ကဲ့သို့ စတ၍ သုံးဆောင်ပါ။

(ဈေးမထေရ်ကြီး များလက်ထူး)

၁၀၀၇။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ ဖန်ခါးသီးခြောက်နှစ်လုံးကို စားပြီး
လျှင် နို့တစ်ကျပ်သား နေ့စဉ် သောက်ပါ။ အမြဲတမ်း
မှီဝဲခဲ့သော် ၇ ရက် တစ်ကြိမ် မှီဝဲပါ။

၁၀၀၈။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်
ကောင်း၊ သကြားဖြူ၊ ပျားရည်၊ ထောပတ် ယင်းဆေးစု
တစ်ဆယ်သားစီ အားလုံး အလေး ငှက်ပျောသီးမှည့်။
ဤဆေးအားလုံးကို မြေအိုးသစ်၌ ထည့်ပြီးလျှင် လေလုံ
အောင်ပိတ်၍ စပါးထဲတွင် မြှုပ်ထား၊ ၁၅ ရက်လွန်လျှင်
ဖော်၍ စား (အနှစ်တစ်ရာအသက်ရှည်ဆေး)။

(ဗုဒ္ဓ ဆေးကျမ်း)

၁၀၀၉။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ သူငယ်နာ ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို
ပျားရည်ဖြင့် စိမ်၍စားပါ။

(လမ်းစဉ်သတင်း မောင်ယဉ်ဒွယ် ဆောင်းပါးမှ)

၁၀၁၀။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် တစ်ပိဿာကို ဆား
နှင့် ညက်စွာကြိတ်၊ လုံထဲမှာထည့်၊ မီးနှစ်ဖက်ဖိုနှင့်ထိုး၊
ဆားသတ္တုကျလာလိမ့်မည်။ အမှုန်ကြိတ် ပျားရည်စိမ်၍
ညှို့နံနက်သောက်၊ နုပျို၍ ဖြူသော ဆံပင်နက်လာမည်။

၁၀၁၁။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ မြင်းခွာရွက် ပဉ္စငါးပါး ကို နုတ်၍
ရေစင်စင်ဆေး၊ နေရိပ်မှာလှန်း၊ အမှုန်ပြု၊ လေလုံအောင်
ထား၊ ၃ ရွေးသားမှ ၅ ရွေးသားထိ တစ်နေ့သုံးကြိမ်
ပျားသကာ ရရာနှင့်သောက်ပါ။ (ရက်ရှည်လများ စွဲ၍
စားပါ)။

၁၀၁၂။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ မြင်းခွာ လေးကျပ်၊ ငရုတ်ကောင်း
တစ်ကျပ်အမှုန်ပြု၊ ပျားရည်နှင့် ညှို့နံနက်စားလေ၊
(လရှည်နှစ်များ စွဲ၍စားနိုင်လေ ကောင်းလေ အကျိုးထူး
ကို သိရလေ။)

၁၀၁၃။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ အမြစ်ပါသည့် ကြိတ်မှန်ရွက်ကို နေရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေပြီး ဆီးဖြူသီး၊ ကြာစုသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး ဤလေးပါး အမျှစု၊ သကြားနှစ်ဆအမှုန့်ပြု၊ တစ်ခါစား ငါးမတ်သား တစ်နေ့ သုံးခါစား၊ အိုနာ ကာကွယ်ပါသည်။

၁၀၁၄။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ ထန်းနို့ပြာ၊ ကြခတ်ပြာ၊ ဟင်းနုနယ် ပြာ၊ လိပ်စရွေ (လိပ်ဆူးရွေ) ပြာ အမျှစီ ဆားကြက်တက် ရည်၊ ရှောက်ရည်၊ သံပရာ ကြိုက်ရာနှင့် သုံးဆောင်ပါ။
(ဖက်ဏ္ဍထ၊ အာယုဗေဒဆေး)

၁၀၁၅။ အသက်ရှည်ဆေး ။ ။ ဒန့်သလွန်မြစ်၊ ပရနူဝါဆတူအမှုန့် ပြု၊ အုန်းတစ်လုံးမှရသော အုန်းနို့ ပျားရည်တို့နှင့် ရောစပ်ပြီးချက်၊ ညဉ့်ခိုက်တစ်ခွန်းစီသောက်ပါ။ ကာမ အား၊ အာယုနှင့် ခွန်အားကို တိုးစေသော ဆေးကောင်း တစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

၁၀၁၆။ အသက်ရှည်ဆေး (လင်္ကာ) ။ ။ ပရနူဝါ ပါးပါးလွှာ၊ သကာပျားနှင့်ချက်၊ ဒန့်သလွန်မြစ်၊ အုန်းရင့်ရင့် အသင့်ဖြည့်ကာစွက်၊ မောင်းမတစ်ထောင် စွမ်းအား ဆောင်၊ အမောင်စား၊ ညဉ့်ခိုက်၊ မင်းတုန်းမင်းခေါင် စားသုံးဆောင်၊ ဘုန်းရောင်နေသို့လက်။

၁၀၁၇။ အသက်ရှည်နုပျိုစေရန် ။ ။ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီးအစုံ၊ အခြောက်နေ့စဉ်သင့်ရုံ အမြဲစားပေးပါ။

၁၀၁၈။ အသည်းရောင်ရောဂါ (သရက်ရွက်ရောင်) ။ ။ ကြောင်ပန်း ရွက်မှုန့်၊ ကြာစုသီး ခြောက်မှုန့်တို့ကို နွားသေးနှင့် ခုနစ်ရက်စိမ့်၍ နေ့စဉ်ခိုက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ် မှန်မှန်သောက်ပေးပါ။ ပျောက်၏။

၁၀၁၉။ အသည်းရောင် ။ ။ ကုက္ကိုရွက်နှင့် အခေါက်ကို အရိပ်မှာ သွေ့ခြောက်စေ၍ မီးရှို့ပြာချပြီး ထိုပြာကို ရေရှစ်ဆထည့်၊ မြေအိုးနှင့်စိမ်၊ တစ်နေ့ ၂ ခါ ၃ ခါ ကုက္ကိုသားနှင့် မွေ မွေပေးပါ။ သုံးရက်ကြာပြီးနောက် ကလိုင်သုတ်ထား သော ကြေးအိုးနှင့် သားချက်၊ ရေခန်းလျှင် အဖြူရောင် ဆားကို ရပါမည့်။ (အထွန်းအစွမ်းထက်သော အသည်း ရောင်အား ဆေးဖြစ်၏။) ဤဆေးတစ်ပဲသားတွင် သကြားသင့်ရုံထည့် ပြီး စမုန်စပါးကို ပေါင်းတိုက်၍ ရသော ရေနှင့်သောက် ပါ။ အသည်းရောင်၊ အသည်းအားနည်းသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။

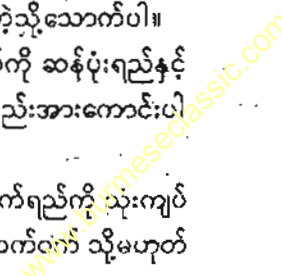
မှတ်ချက် ။ ။ အသည်းအလွန်အားနည်းလျှင် ခြေထောက်များ ရောင် လာတတ်သည်။ မျက်နှာရောင်ရမ်းလာတတ်သည်။ ဘိန်းစေ၊ ကုက္ကိုခေါက်မြစ်တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးကို သောက်ပါ။

၁၀၂၀။ အသည်းရောင် ။ ။ ဘိန်းစေနှင့် ကုက္ကိုမြစ်ခေါက် ၉ ပဲသားစီကို ရေ ၄၀ သားနှင့် ပြုတ်၊ ရေအစိတ်သား သာသာကျန်လျှင် ရေကိုစစ်ယူပြီး သကြားသင့်ရုံခတ် သောက်ပါ။

၁၀၂၁။ အသည်းရောင် ။ ။ ရေကညိုအမြစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက် တင် ကျို၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကဲ့သို့သောက်ပါ။

၁၀၂၂။ အသည်းအားဆေး ။ ။ ကနဖော့အရွက်ကို ဆန်ပုံးရည်နှင့် ပြုတ်၍ မုန့်ညင်းဆီထည့်ပါ။ အသည်းအားကောင်းပါ သည်။

၁၀၂၃။ အအေးဒဏ်ကာကွယ်ရန် ။ ။ မြင်းခွာရွက်ရည်ကို သုံးကျပ် သားမှ ၆ ကျပ်သားအထိ ပျားရည်ထက်ရက် သို့မဟုတ်



၂၂ န ဦးကုသင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

သုံးပုံတစ်ပုံရော၍ သောက်ထားပါ။ အအေးဒဏ်ခံနိုင်ပါသည်။

၁၀၂၄။ အအေးပတ် (နာ) ။ ။ သလဲသီး အခွံ ၃ ကျပ်နပ်နပ်ထောင်း၍ ငဖြူကြီး အစေးနှင့်နယ်၊ အပြားပြုလုပ်မီးခဲဖြင့် မတူးမချစ် အောင်ကင်ပြီး အခြောက်လှန်း၊ ညက်ညက်ထောင်း၍ ဖော်ဂျီမှတ်ဆိတ်သုံးပဲ၊ ကျောက်ပွင့်မွှေးသုံးပဲ၊ ဖာလာဖြူ တစ်ပဲနှစ်ရွေး၊ ဇာတိပျိုလ်တစ်ပဲနှစ်ရွေးတို့ကို ညက်အောင် ရော၍ထောင်း၊ အနည်းငယ်ရွှပါ၊ ချေဆတ်လာမည်။ မူးဝေခေါင်းကိုက်၊ အကြောတက်၊ အအေးပတ်၊ နာရည် ယို၊ နှာစေးများ ပျောက်ပါသည်။

၁၀၂၅။ အအိပ်ပျက်အစားပျက် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် လက်သုပ် မှန်မှန်စားပေးပါ။

၁၀၂၆။ အအေးမိ ။ ။ စက်ကတုံးခေါက်ကို သွေး၍ ဆားခတ် တိုက်ပါ။

၁၀၂၇။ အအိပ်လွန် ။ ။ ရှောက်ရည်နှင့် ယန်းလျက်ရည်ရော၍ လျက်ပေး၊ စားပေးပါ။

၁၀၂၈။ အာလေးလျှာလေး ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် လက်သုပ် မကြာ မကြာ စားပေးပါ။

၁၀၂၉။ အားကုန်ခန်းလျှင် ။ ။ ငါးရုံပတူမြစ် ပျစ်ပျစ်သွေး၊ နှမ်းဆီနှင့် လူးပေးပါ၊ ချမ်းသာရာရ၏။

၁၀၃၀။ အားဆေး ။ ။ ငှက်ပျောသီးဖိကြမ်း ပျော်ပျော်၊ နှမ်းဆီနှင့် နီအောင်ကျော်၊ ပျားရည်နှင့် နယ်ပြီးစားပါ။

၁၀၃၁။ အားဆေး ။ ။ နေ့စဉ် ထမင်းစီးပြီးတိုင်း (ငှက်ပျောသီး ဖိကြမ်း) ပျော်ပျော်တစ်လုံးစားပေးပါ။

၅၀၀-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း (၁၀၀၀) ၂၂၃

၁၀၃၂။ အားတိုးဆေး ။ ။ မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည် တစ်ကျပ်ခွဲ၊ သကြားနှင့် ပျားရည် သုံးကျပ်သားစီ နှောပြီး လျက်၍ နွားနို့ပူပူသောက်ပါ။ သုံးပတ်မှ ခြောက်ပတ်အတွင်း အံ့သြဖွယ်ရာ အင်အားတိုးလာပါလိမ့်မည်။

၁၀၃၃။ အားတိုးအေး ။ ။ ကြက်သွန်နီစေ့ကို ထောင်းစားပါ။

၁၀၃၄။ အားတိုးဆေး ။ ။ ကညွတ်ဥ (ရှဉ့်မတက်ဥ) ကို နွားနို့နှင့် ပြုတ်၍ နို့ထမင်းကဲ့သို့စားပါ။

၁၀၃၅။ အားတိုးဆေး ။ ။ ဂျုံမှုန့်ကို ခွေးလှေးယားစေ့နှင့် ရောချက်၍ အေးအောင်ထားပြီး ထောပတ်နှင့် ရော သောက်။ ထိုနောက် နွားနို့ကို ဆက်သောက်ပါ။

၁၀၃၆။ အားတိုးဆေး ။ ။ ခွေးလှေးယားစေ့ နှစ်ကျပ်သားကို နွားနို့ ၂ ပိဿာ ၂၀ သားနှင့် ခန်းအောင်ပြုတ်၊ ထိုနောက် အခွံနွာ၍ ထောပတ်နှင့်ကြော်၊ ယင်းအလေး ချိန်နှစ်ဆရှိသော သကြားနှင့်တော၊ တစ်ကျပ်သားခန့် အလုံးကလေးလုံး၍ ပျားရည်ထဲမှာ စိမ်ထားပါ၊ တစ်နေ့ တစ်လုံးကျနေ့တိုင်းစားပါ။ (မီးယပ်သွေးလွန်၊ လေဖြတ် သောရောဂါများကိုလည်း သက်သာစေ၏။)

၁၀၃၇။ အူကျရောဂါ ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး စားပါ။

၁၀၃၈။ အော့အန် ။ ။ ချင်းစိမ်း ၁၂ ပဲသား၊ ကြက်သွန်နီဥမှ ညှစ်၍ရသော အရည်နှင့်ရော၍ သင့်လျော်အောင် သောက်ပါ။

၁၀၃၉။ အိပ်မပျော်လျှင် ။ ။ ငါးဖရုံမီးကင်ပြီး ကြိတ်မှန်ရွက် လက်သုပ်လုပ်စားပါ။

၁၀၄၀။ အိပ်မပျော်လျှင် ။ ။ ဧကရာဇ်မြစ်နှင့် ချိုအေးမွှေးသွေးဆေး စပ်၍ အိပ်ခါနီးသောက်ပါ။

၂၆ န ဦးထွန်း (ဆန်းထွန်းဦး)

- ၁၀၄၁။ အိမ်မပျော်လျှင် ။ ။ ကညွတ်ဥမုန့်ကို နို့ထမင်းလုပ်ထောပတ် နှင့်ရောစားပါ။
- ၁၀၄၂။ အိမ်သုံးသက်စောင့် ။ ။ လူကြီးများနှင့် ကလေးများအတွက် ကြက်ဟင်းခါး အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေးကို ဖော်ထားပါ။
(အိမ်သုံးထက်စောင့်ဆေးနှစ်မျိုးထွင်ကြည့်ပါ။)
- ၁၀၄၃။ ဦးနှောက်ကိုက်ခဲ ။ ။ ကျွန်းသားကို သွေး၍ ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းပါ။
- ၁၀၄၄။ ဦးနှောက်ခြောက်ရောဂါ ။ ။ ကနဖောရွက်ကို ညက်အောင် ကြိတ်၊ ဦးခေါင်းမှာ အုံပေးပါ။

(ဆေးနှစ် ၁၀၀၀ ပြီး၏။)

* * *

အမုန်း [၁]

အိမ်သုံးထက်စောင့်ဆေးများ

အိမ်သုံးသက်စောင့်ဆေးနှည်းများ

(က) လေငန်းချောငါကုသုံးနှင့်

ကုက္ကိုဆီချက်နည်းများ

မြန်မာကုက္ကိုခေါက်ကို ခွာယူ၍ အရိပ်ထဲမှာ ခြောက်သွေ့အောင် လှန်းပြီး အမှုန့်ထောင်း လေငန်းလျက်ဆေးဖြစ်၏။

ယင်း လေငန်းလျက် ဆေးမှုန့် တစ်ပဲသားကို ထောပတ် သုံးကျပ်သားနှင့် ရောနယ်ပြီး မီးတွင် ပူစေလျက် ပူပူနွေးနွေးလျက်ပါ။ အချိန်ကာလ ခပ်ကြာကြာ စွဲစားပါ။ ဆေးစားနေစဉ် အစာမစားရပါ။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဆာလောင်လာလျှင် ပျားရည်ကို ရေနှင့် ချက်သောက်ပါ။

မနေသာသေးပါက ခိုသား (ပုံသကူ) ကို မဆလာထည့်၍ နှမ်းဆီနှင့် ကြော်စားပါ။ (ကုက္ကိုဆီနှင့် ကြော်လျှင် ပို၍ ကောင်းပါ မည်။)

လေလုံခြုံသောနေရာမှာနေပြီး စောင်းရွဲ နေသော အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းကို ကုက္ကိုစေ့ဆီဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ကုက္ကိုပဉ္စငါးပါ ဆီချက်၍ ဖြစ်စေ ရရာဆီနှင့် လိမ်းပြီး နာနာပွတ်ပေးပါ။ စောင်းရွဲနေသော မျက်နှာဘက်မှ မိစောင်းရွဲသော မျက်နှာဘက်သို့ ဆွဲဆွဲပေးရမည်။ ဆေးလိမ်းပြီးနောက် လေတိုက်ရာမှာ မနေရပါ။ အချိန်ခပ်ကြာကြာ လေလုံရာမှာသာ နေရပါမည်။

ကုက္ကိုစေ့ဆီ ။ ။ ကုက္ကိုစေ့ကို ပဲကြိတ်သလို ကြိတ်ယူ၍ ကုက္ကိုဆီ ရ၏။

ပဉ္စငါးပါးဆီ ။ ။ ကုက္ကိုပဉ္စငါးပါးကို ရေနှင့် လေးဖို့တစ်ဖို့ ကျန် အောင်ပြုတ်၊ ထိုရေတွင် နှမ်းဆီထပ်၍ထည့်၊

၂၂၈ နှစ်ရက် (ဆန်းညွန့်ဦး)

ရေခန်းအောင်ချက်၊ ဆီသားကျန်လျှင်ချ၊ ကုက္ကိုပဉ္စငါးပါးဆီဖြစ်၏။ (အရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အမြစ်)

လေငန်းဟူသည်။ ။ ကိုယ်အင်္ဂါစောင်းရွဲ့နေသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ကိုယ်အင်္ဂါတစ်ခုခုစောင်းရွဲ့သွားခြင်း၊ မျက်နှာတစ်ခြမ်းစောင်းရွဲ့သွားခြင်းဟု နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ နှစ်မျိုးစလုံးပင် အသက် ၄၀ အောက် ပျောက်လွယ်၍ အသက် ၄၀ အထက်မှာ အတန်ကြာကုသယူရပါသည်။

ကုက္ကိုဆီချက်နည်း (တစ်နည်း)

ကုက္ကိုအပွင့်၊ အခေါက်၊ အစေ့၊ အမြစ် ဤပဉ္စငါးပါးကိုဆတူယူ၍ ယင်း၏ ၈ ဆရှိသော ရေမှာ ၂၄ နာရီ စိမ်ပြီး အားလုံးရော၍ ထုထောင်းပါ။ ယင်းကို ကလိုင်သုတ်ထားသော အိုးမှာထည့်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ။ လေးပုံတစ်ပုံ ကျန်သောအခါ ဖိုခွင်မှချ၍ လက်ဖြင့်နယ်ပြီး အရည်စစ်ယူပါ။ ယင်းအရည်တွင် မုန်ညင်းဆီထည့်၍ ချက်ပါ။ ရေအားလုံးခန်းပြီး ဆီသားကျန်သောအခါ ဖိုမှချ၍ အအေးခံထားပါ။ အေးမှ ပုလင်းထဲတွင် ထည့်ထားပါ။ ကုက္ကိုပဉ္စငါးပါးဆီဟု ခေါ်၏။

ယင်းဆီသည် ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာပင် တန်ဖိုးကြီးလှပါသည်။ အိမ်တိုင်း အမြဲဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ (နှမ်းဆီ ထောပတ်ဖြင့်လည်း ဆီချက်၍ယူနိုင်ပါသည်။) လိမ်းဆေးဆီမျှသာမက ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါးပုစွန်များ ကြော်ချက်စားခြင်း၊ လက်ဖက်သုပ်များတွင် ဆမ်းစားခြင်းများကို အနည်းဆုံး တစ်လတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သွားလျှင် လေနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ မဖြစ်ပွား မကပ်ရောက်နိုင်ပါ။

(ဂ) ဆံပင်ဖြူများနက်လာမည့်

ကြောင်လျှာအသီး၊ အရွက်၊ အပွင့်တို့ကို ဟင်းလျာအဖြစ် နေ့စဉ် သုပ်၍၊ ပြုတ်၍၊ ကြော်၍ ချက်၍ တို့မြုပ်၍ ရက်ဆက်စားပေးပါ။ တစ်နှစ် နှစ်နှစ် သုံးနှစ်အထိ အမြဲတမ်း ဂရုပြု၍ ကြောင်လျှာကို စားသွားခြင်းဖြင့် ဖြူသော ဆံပင်များ ပြန်၍နက်လာမည်ကို ထိုလပိုင်းနှစ်ပိုင်းအတွင်း ဒိဋ္ဌိတွေ့လာပါမည်။ ဆံပင်မဖြူလိုသူများ ကြောင်လျှာကို ဂရုစိုက်စားပါ။

(ဖေဖေဖွဲ့ဖွဲ့ ဆေးဝါးမပါ စက်စာနှင့် ကုနည်း ဒုတိယတွဲ)

(ဃ) သွေးတိုးခရောဂါ

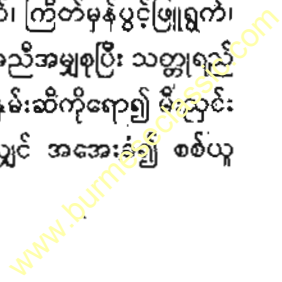
ခရောမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ နံနက်အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး အိပ်ရာဝင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပေးပါ။

သို့သော် ၎င်းဆေးကို တစ်ခွက်သောက်ပြီးလျှင် ကိုယ်ကိုယ်ကို ချင့်ချိန်၍ ဆက်သောက်သင့်မှ သောက်ပါ။ သွေးအကျလွန်သွားတတ်ပါသည်။ ဝက်သားနှင့် အငန်တို့ကို ရှောင်ပါ။ သွေးတိုးရောဂါရှင်များကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အံ့ဩဖွယ်ရာ ဆေး၏ တန်ဖိုးသတ္တိကို သိရှိပါလိမ့်မည်။

(သတိုးသောင်း၊ ကြေးမုံ ၂၉-၆-၆၉)

(င) လေငန်းခရောဂါ (ဆီချက်)

ငဖြူကြီး (မရိုး) ရွက်၊ ပဒိုင်းရွက်၊ ကြက်ဆူရွက်၊ ရှားစောင်းကြီးရွက်၊ သင်္ဘောတမာရွက်၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ကြိတ်မှန်ပွင့်ဖြူရွက်၊ ဆေးခြောက်ရွက်များကို အစိမ်းသက်သက် အညိုအမျှစုပြီး သတ္တုရည်ညှစ်၍ယူပါ။ ယင်းအရည်အားလုံး၏ ဆတူနှမ်းဆီကိုရော၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ။ ဆီ၏ အလေးချိန်ကျန်လျှင် အအေးခံ၍ စစ်ယူထားပါ။



ထိုဆီချက်လိမ်းသောအခါ ပိတ်ချင်းသီးနှင့် ငရုတ်ကောင်းအမှုန်ကို အနည်းငယ်ရော၍ လိမ်းပါ။

(ထိုဆီ၏ အကျိုးကား) လေငန်းရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒလေဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်တစ်ခြမ်းသေခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါ၊ အကြောများဆိုင်းတွလေးလံသောရောဂါ၊ အကြောအားနည်းသောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေ၏။

စားဆေး ။ ။ ငဖြူကြီးပွင့်၏ မပွင့်သော အင့်အဖူး၊ ချင်းခြောက်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြခတ် ဝါးရွက်ခြောက်၊ ယင်းလေးမျိုးကို အညီအမျှစု ညက်စွာကြိတ်ပြီး ဆင်ခေါင်းပဲလုံးခန့် လုံး၍ထားပါ။ နံနက်ညည့် ၂ လုံးကျသောက်မှု လေငန်းရောဂါ သွက်ချာပါဒနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပါသည်။

(၈) ကလေး သူကြီး၊ ကျား မ မရွေး အိမ်သုံး (ကြက်ဟင်းခါးရွက်) သက်စောင့်ဆေး

(၁) ကြက်ဟင်းခါးရွက် (၂) ကြောင်ပန်းရွက် (၃) ဆွေးသေးပန်းရွက် (၄) ငန်းဆေးရွက်၊ (၅) ကွမ်းရွက်၊ (၆) မြက်မုန်ညင်းဥ၊ (၇) နန္ဒင်းစိမ်း၊ (၈) ကျပ်ခိုး၊ (၉) ရှိန်းခို။

“စာရေးသူတို့ ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်လက်စွဲ ၉ ပါးဆေး”

ဩသပေတိတ္ထက ဆေးကျမ်းတွင် (ဆွေးသေးပန်းရွက် ငန်းဆေးရွက်) မပါရှိဘဲ ၆ ပါးဆေးဟုခေါ်ဝေါ်ပါသည်။

(ဆေးဖော်နည်း) ။ ။ ဆေးရွက်ငါးပါ ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၊

ကျောက်ပျဉ်မှာ ညက်စွာကြိတ်၊ အရွက်မှ ထွက်လာသော ဆေးရည် (သတ္တရည်) နှင့် ဆေးဖတ်များကို သမအောင် လုံးတာ၊ မြက်မုန်ညင်းဥ၊ နန္ဒင်းကို ရေစင်ကြယ်စွာ ဆေးပြီး ရှိန်းခိုနှင့်ရောကြိတ်၊ ညက်လျှင် ဆေးရွက်များနှင့် ရော၍ကြိတ်၊ ယင်းကျပ်ခိုးသန့်စင်ပြီးသားကို



ဖြူး၍ဖြူး၍ အားလုံးသမအောင်ကြိတ်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်လျော်သော အရွယ်အစားဆေးလုံး၊ ဆေးတောင့်များပြုလုပ်ပြီး နေရိပ်တွင် ခြောက်အောင်လှန်းကာ လေလုံအောင် ပုလင်းနှင့်ထည့်ထားပါ။ (ကျပ်ခိုးစင်မှရယူသော ကျပ်ခိုးတွင် အမှိုက်သရိုက်ပိုးမျှင်များ ပါတတ်သဖြင့် သေချာစွာ သန့်စင်စေချင်ပါသည်။ အချိန်ရပါက ကျပ်ခိုးကို ဆန်ခါချပါ။ ကျပ်ခိုးတွင် ပဲလှော်ပိုမှရသော ဆားကျပ်ခိုးက ပို၍ စွမ်းပါသည်။)

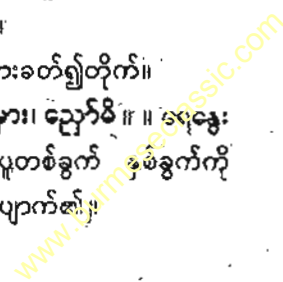
(အမှာ) ။ ဤဆေးသည် ကလေးလူကြီး ကျား၊ မ မရွေး အတွက် အသုံးဝင်လှသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ အလွယ်တကူရနိုင်ပြီး ငွေကုန်ကြေးကျမများလှသဖြင့် အချိန်ရခိုက် ကြိုတင် ဖော်စပ်ထားပြီး မိမိအိမ်သားများသာမက တစ်ရပ်တစ်ရွာလုံး ကြိုကြိုက်သမျှ ဇီဝိတဒါန အဖြစ် ပေးဝေနိုင်သောဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဆင်းရဲသားများအတွက် တာသွားလှ၍ ဈေးနှုန်းနည်းနည်းနှင့် ရောင်းချရာ လူသိများလာပြီး တစ်အိမ်ထောင် ဖူလုံစွာ စားရကြောင်း ကျေးဇူးတင်စာရေးကြပါသည်။

ဤဆေးတွင် ဆေးအချိန်အတွယ်များ မရှိပါ။ မိမိဉာဏ်နှင့် ချင့်ချိန်၍ ဆေးရွက်များ၊ မုန်ညင်းဥ၊ ကျပ်ခိုး၊ ရှိန်းခို အစရှိသဖြင့် သင့်တင့်မျှတအောင် ထည့်ပြီး၊ သုံးစွဲရာတွင်လည်း မျှတအောင် ကြည့်၍သုံးစွဲရပါသည်။ ဤဆေးမှာ ပိုသည်လွန်သည် မရှိပါ။

လူကြီးများအတွက် ဆေးအကျိုး

ဝမ်းကျသော် ။ ။ ရေနွေးနှင့်တိုက်။
ဝမ်းချုပ်သော် ။ ။ ရေအေးနှင့် ဆားခတ်၍တိုက်။
ရေချိုးဖူး၊ အစားဖူး၊ ခေါင်းပလျှာမှာ၊ ညှော်မိ ။ ။ ရေနွေးနှင့် ဆားခတ်၍ တိုက်ပြီးလျှင် ရေနွေးပူပူတစ်ခွက် နှစ်ခွက်ကို သောက်ပြီး စောင်ခြံထား၊ ချွေးထွက်က ပျောက်၏။



မီးယပ်ဝမ်း၊ နှုလှာဝမ်း ။ ။ ရေခွေးနှင့်သောက်။
 ဖျားသော် ။ ။ ဆားခတ်၍ ရေခွေးနှင့် တိုက်။
 သွေးပျက်သော် ။ ။ ဇာတိပွိုလ်ရည်နှင့်တိုက်။
 ငန်းဖမ်းသော် ။ ။ လေးညှင်းရည်နှင့်တိုက်။
 တုန်၍ဖျားသော် ။ ။ ချင်းရည်နှင့်တိုက်။
 ချွဲသလိပ်ထသော် ။ ။ သိန္နောကဲ၍ တိုက်။
 ရင်ဘတ်နာသော် ။ ။ ပတဲကောရည်နှင့်တိုက်။
 ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်စွဲသော် ။ ။ ပိတ်ချင်းကဲ၍တိုက်။
 ဆီးချုပ်သော် ။ ။ ဆင်နာမောင်းကြီးပွင့်ဖြူရည်နှင့်တိုက်။
 ကယောင်ကတမ်းဖြစ်သော် ။ ။ သကြားခတ်၍ နံ့သာဖြူ

ရည်နှင့်တိုက်။

ကာလရောဂါဖြစ်သော် ။ ။ လက်ထုပ်ခေါက် သွေးရည်နှင့် တိုက်။

ကလေးများအတွက်-ဆေးအကျိုး

ညှော်မိ၍တက်သော် ။ ။ ဆားနှင့်ဆီ နှစ်ပါးစပ်၍ ဖျော်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးပါးပါးလူး၊ အဝတ်နှင့် လုံခြုံစွာထား၊ ဆေးကို ရေနှင့် ဖျော်၍ အတန်ငယ်တိုက်၊ နှာခေါင်းကို ဆေးငွေ့ပေး၊ ချွေးထွက်လာ လျှင် ချမ်းသာ၏။

အအေးမိ၍ အပြင်းဖျားသော်။ ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်းပြု။
 ရင်ပြည့်ရင်တယ်ဖြစ်သော် ။ ။ နမ်းဆီနှင့် ဆေးကိုဖျော်၍ ရင်မှ သပ်ချပေးပါ။

ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ် ။ ။ ရေနံဆီအဖြူနှင့် ဖျော်၍ ဝမ်းဖိုက်၊ ဆီးခုံတို့ကို ပါးပါးလူးပေးပါ။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တက်သော်။ ။ နမ်းဆီအနည်းငယ် ဖြင့် ဆေးငွေ့ရအောင်လုပ်ပေးပါ။ နှာခေါင်းတွင် ပွတ်ပေးပါ။

စာစေးသော်။ ။ နမ်းဆီနှင့် ငယ်ထိပ်ကိုလူး၍ ကွမ်းရွက်ကပ် ပေးပါ။

ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်၊ သလိပ်ထသော် ။ ။ ဆေးအနည်းငယ်ကို ရေနှင့်ဖျော်၍ လက်ဖက်ရည်စွန်းနှင့် တိုက်ပါ။ (ကိုယ်တွေ့နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။)

(ဆ) ။ ကြက်ဟင်းခါး သက်ဆောင့်ဆေးပော်ပြီး အသင့်မရှိဘဲ အရေးကြုံလာလျှင် “ကြက်ဟင်းခါး ရွက်နှင့် ကွမ်းရွက်” ကို အရည်ထွက်အောင်ကြိတ်ပြီး အထက်ပါနည်းအတိုင်းသုံးပါ။

ကျပ်ခိုးမှာ ထင်းသုံးသောအိမ်တိုင်းရှိပါသည်။ ကျပ်ခိုးကို သန့်စင်အောင်လုပ်ထားပါ။ ခွေးသေးပန်းရွက်မှာ နေရာတိုင်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မြေစာဥတို့မှာလည်း ရတတ်ပါသည်။

နွမ်းစိမ်းမရလျှင် ဆန်လွတ်နွမ်းမှုန့်သုံးပါ။
 ယခုခေတ် နမ်းဆီအသင့်ရမလျှင် မုန့်ညင်းဆီ၊ ရေနံဆီဖြူ၊ ဘီပီအိုင် ပရတ်ဆီအဖြူတို့နှင့်လည်း သုံးနိုင်သည်။

(ဆ) ဆီးနှင့်ဆိုင်ရာ ဆေးဝိဇ္ဇာကြီး

ကျွန်းပင်အခေါက်၊ တရုတ်စကားခေါက်၊ တောကြက်မောက်၊ ပဉ္စငါးပါး ၊ ဤသုံးပါး တစ်ဆယ်သားစီစု၊ သနပ်ခါးရွက် ငါးကျပ်သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါး တစ်မတ်သားစီ၊ ကြော့နှစ်လုံးသွေး၍ ရသမျှအရည်၊ ယင်းဆေးစုကို ရေတစ်ပိဿာနှင့် သုံးပုံတစ်ပုံကျအောင်ကျို၊ ညဉ့် နံနက် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန် တစ်ဝက်ခန့်သောက်ပါ။

(အကျိုးကား) ။ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင်ခြင်း၊ ဆီးကိုက်ခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ရိဖြူ ရိနီကျခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်း စသော ဆီးနှင့် ပတ်သက်သမျှ ပျောက်နေကျ ဆေးဝိဇ္ဇာတည်း။

(သမားထော်စာပေ၊ ထီးချိုင့်နယ်စိုး)

(၁) ပန်းနာရင်ကျပ် ဒိဋ္ဌပျောက်စေ။

ကျောက်တန်းမြို့၊ ဆရာ ဦးစိုးတင့်က ငဆေးဆရာများ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတွင် ဖတ်ကြားသည့် စာတမ်းမှ ကောက်နုတ်ချက်။

ဆရာကိုယ်တွေ ပျောက်ခဲ့သောနည်းဖြင့် ပန်းနာရင်ဒုက္ခပေါင်း များစွာကုသခဲ့ရာ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာကိုယ်တိုင် အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြသော ဒိဋ္ဌလက်တွေ့ ကုထုံးနည်းမှာ--

(သင်္ဘောသီးစိမ်းတစ်လုံးကို အလုံးလိုက် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။ အပေါ်ခွံကို နှာမပစ်ဘဲ သင်္ဘောခြစ်နှင့်ခြစ်၍ ဝရတ်စိမ်း၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငပြာရည်တို့နှင့် သံပရာရည် သွင်သွင်ဆမ်းပြီး ညစာထမင်းလွတ် အဝစားပါ။ (နေ့လယ်ထမင်းကို လျှော့စားထားပါ။)

(၂) နောက်တစ်နေ့ သင်္ဘောမဲခလီပွင့်ခြောက်ကို ရေနွေးဆူဆူတွင်ခတ်၍ လက်ဖက်ရည်ကြမ်း သောက်သကဲ့သို့ အကြမ်းပန်းကန်နှင့် လေးငါးလုံးခန့် သောက်ပါ။ အပွင့်ခြောက်မရလျှင် အပင်အစိုကို ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ အရွက်နုကို ငါးပိနှင့် တို့စား၍ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းသွားလောက်အောင် စားပါ။ (သလိပ်များ ဝမ်းနှင့်အတူ ဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။)

(၃) ဝမ်းသွားပြီး နောက်တစ်နေ့မှာ ဥနွဲရွက်အစိုဖြစ်စေ၊ အခြောက်ဖြစ်စေ၊ ထန်းလျက်နှင့်ကြိတ်၍ ဆီးဖြူသီးခန့် သုံးလုံးလုံးပြီး နံနက်နေ့ညဦ် သုံးလုံးစားပါ။

သင်္ဘောသီးသုပ်တစ်ကြိမ်စားရုံနှင့် ပျောက်တတ်ပါသည်။ အချို့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်အထိ စားရပါသည်။ သုံးကြိမ်မှ ပျောက်လျှင် ဆက်စားရန် မလိုပါ။

(အထူး) ။ ။ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ရန်ကင်းမြို့နေ ဦးဌေးမြိုင်၊ ဒေါ်နှင်းဆီတို့၏ သားငယ်မှာ ၁၃ နှစ်တိုင်တိုင် ပန်းနာရင်ဒုက္ခ

အပြင်းအထန် ခံစားနေရသည်။ နိုင်ငံခြားဆေး မြန်မာဆေး အမျိုးမျိုးဖြင့် မပျောက်ကင်းဘဲ မီးဖိုချောင်မှ ဆေးစွမ်းကောင်း စာအုပ်တွင်ပါရှိသော ဤသင်္ဘောသီးသုပ်တစ်ကြိမ်စားရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်။ နောက်ထပ် မပေါ်ပါဟု ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါသည်။

(၅) မြင်းခွာရွက် စသေက်ရှည်ဆေး

- (၁) စင်ကြယ်သောနေရိပ်လှန်း၊ မြင်းခွာရွက်မှုန့် ၁၀ ကျပ်သား
- (၂) ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ကျပ်သား
- (၃) ပျားရည် ၁၂ ကျပ်သား

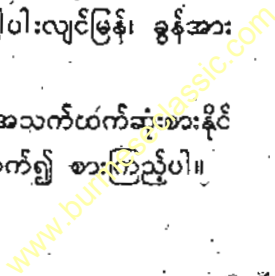
ဤဆေးသုံးမျိုးကို အစေးပေါက်အောင် နယ်ပြီး နေလှန်း၊ (ပျားရည်ခန်းလျှင် သင့်လျော်ရုံလှန်းပါ) ဆီးကင်းခန့်လုံး၍ ဖန်ပုလင်းမှာ လုံလုံထားပါ။ နံနက်၊ နေ့လည် ညဦ် တစ်နေ့သုံးလုံးစားပါ။ ပို၍ စားနိုင်က သာ၍ကောင်းပါသည်။ ဘေးဥပဒ် မဖြစ်ပါ။

မြင်းခွာရွက်ကို သံဆုံနှင့် မထောင်းဘဲ သစ်သားဆုံ၊ ကျောက်ဆုံ၊ မြေဆုံခွဲသာထောင်းပါ။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ချောဂါများ

ခေါင်းကိုက်၊ အဖျား၊ ကြို့ထိုး၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ၊ သည်းခြေပျက်၊ အဖျဉ်းကြီး၊ အဆုပ်ပြွန်ရောင်၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်၊ ကိုယ်ရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ကျောက်ဝက်သက်၊ ယားနာ၊ အဖုအပိမို၊ နူနာ၊ ခရသင်း၊ အနာပေါက်၊ အနာမီးလျှံ၊ ခြေသေလက်သေ၊ ခြေလက်အကြောပြတ်၊ ရုပ်ပျိုကိုယ်နု၊ ပေါ့ပါးလျင်မြန်၊ ခွန်အားဗလကြီး၏။

ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပအနာမရှိ၊ နေ့စဉ် အသက်ထက်ဆုံးစားနိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်ပါ၏။ တစ်နှစ်သာဆက်၍ စားကြည့်ပါ။



(ည) ကြိတ်မှန်ရွက်ယိုဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက် ပဉ္စငါးပါးနပ်နပ်စဉ်းပြီးသား ၂၅ ကျပ်သား ထန်းလျက်သန့်သန့် တစ်ဆယ်သားနှင့် အရည်ညှစ်ပြီး ရှောက်သီးဖတ် ၁၀ သား၊ ကြက်သွန်နီ ပါးပါးလှီး ၁၀ သား၊ စမုန်မျိုးငါးပါးအမှုန့် နှစ်ပဲသားစီ (ကြက်သွန်နီမှာ အတက်ပါသော မင်းတုန်းကြက်သွန် ဝို၍ကောင်းသည်။)

အထက်ပါ ဆေးစုကို အိုးသစ်တွင် ဆားသင့်ရုံ ရေသင့်ရုံ ထည့်ပါ။ မီးဖိုပေါ်တွင် ယိုးထိုးထားသလို ကျိုချက်ပါ။ ယိုအဖြစ် ရောက်သောအခါချ၍ ဘူးသန့်သန့်တွင် ထည့်၍ထားပါ။

အစာနှင့်ပေးချိန် နံနက်အိပ်ရာထ၊ နေ့လယ်၊ ညအိပ်ရာဝင်တွင် တစ်နေ့သုံးကြိမ် နေ့စဉ်စားပေးပါ။

ယိုဆေးပြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ခေ့ဂါများ

ကိုယ်လက်ရောင်ဖောနား၊ ကိုယ်ဝန်ရှိစပျို့အန်နား၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်၊ ကြက်မျက်သင့်၊ ခဲတွင်းပျက်၊ ချောင်းဆိုးပန်းနား၊ ခြေတုန်လက်တုန်၊ တစ်ကိုယ်လုံးယားနား၊ နှလုံးတုန်ရင်ခန်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပွေးဝဲနှင်းခူ၊ ဖိမအင်္ဂါစပ်ရောင်ရောဂါ၊ ဗရင်ဂျီနား၊ မီးယပ်ကွက်၊ မီးယပ်ခေါင်းကိုက်၊ မီးယပ်ထုံကျင်နား၊ မီးယပ်မျက်စိ၊ မေထုံလွန်၊ မျက်စိမှုန့်၊ ယောင်ပြီး လန့်အော်သောရောဂါ၊ လေနား၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းချုပ်လွန်၊ ဝမ်းသက် လွန်၊ ဝမ်းရောဂါ၊ သလိပ်နား၊ သားအိမ်ကိုက်ခဲ၊ သည်းခြေ၊ သွေးပုပ်၊ သွေးဆုံး၊ သွေးလွန် သွေးသားမညီညွတ်၊ သွေးအားနည်း၊ အသား ဖြူဖပ်ဖြူရော်နား၊ အသားဝါ၊ အသံဝင်း၊ အူကျရောဂါများ။

(ဋ) ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက် ၈၀ ကျပ်သား၊ မြင်းခွာရွက်ခြောက် ၅ ကျပ်သား၊ တြိကဋုတ်သုံးပါး (ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းချင်းခြောက်)

တစ်ပဲသားစီကို မှုန့်ညက်အောင်ထောင်း၊ ပျားရည် ၁၀ သားနှင့် တေပြီး ဖန်ဘူးတွင်ထည့်၊ ညဉ့်နံနက် ဆီးကင်းခန့် စားပါ။

တေဆေးပြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သော ခေ့ဂါများ

သားလျှော၊ သွေးပေါင်၍ နာကျင်နေလျှင်၊ ချည့်နဲ့အားနည်း နေလျှင်၊ မိန်းမကိုယ်ပေါ်မှာ ရွှပိုးထိုးတက်သောရောဂါရှိလျှင်၊ သားဦးမိခင်များ ရောဂါအန္တရာယ်အသွယ်သွယ် ကာကွယ်နိုင်ရန် ကြိတ်မှန်ရွက်တေဆေးကို စားပါ။

(ဌ) ကြိတ်မှန်ရွက်ဆေးတောင့်

ကြိတ်မှန်ရွက်အစုံ၊ ဆီးဖြူရွက်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်၊ ကြက်သွန် ဖြူညတစ်လုံး ဤဆေးလေးပါး ဆတူ ဖယောင်းသားကျအောင်ကြိတ်၊ သင့်ရုံအတောင့်လုပ်၊ ခြောက်အောင်နေလှန်းထား။

ကြိတ်မှန်ရွက်ဆေးတောင့် သုံးစွဲနည်း

(ခဲတွင်းပျက်၊ အစားပျက်၊ အညှော်မိ၊ ကလေးမတွရ) ရောဂါများအတွက် ယင်းဆေးတောင့် ပါးပါးလွှာ၊ နှမ်းဆီနှင့်ဖျော်၊ လျှာနာနှိုက်၊ လိမ်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြု၊ အမြန်ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါ သည်။

(ဍ) ကြိတ်မှန်ရွက် ခိုင်းဆေး

ကြိတ်မှန်ရွက်ခြောက်တစ်ကျပ်၊ နန္ဒင်းတက်ခြောက်တစ်ကျပ်၊ နံ့သာဖြူနည်းနည်းထည့် အမှုန့်ပြု၊ အိုးကင်းထဲမှာ ရံနေသော မီးကျိုးခဲထည့်၊ စောင်ခေါင်းမြီးဖြိုပြီးနေ၊ အိုးကင်းက မီးကျိုးခဲပေါ်သို့ ဆေးမှုန့်အနည်းငယ်စီဖြူးကာ အခိုးမှိုင်းတိုက်ပေးပါ။

(မီးတွင်းသွေးတက် ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရိုးကိုက်၊ ခေါင်းအုံး ဂေလေး၊ ခွေးမတွက်) များ ပျောက်ကင်း၏။

(ဗ) အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ

ကြိတ်မှန်ရွက်ကို

(၁) လက်သုပ် ။ ။ ကြိတ်မှန်ရွက် ရေနွေးပျောဆယ်ပြီး၊ ပါးပါးလှီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဆီချက်၊ နှမ်းမှုန့်၊ ကြက်သွန်စိမ်းပါးပါးလှီး၊ ပဲမှုန့်အကျက်၊ ပုစွန်ခြောက်မှုန့်၊ သို့မဟုတ် ငါးကြက်သားကင် သို့မဟုတ် ငါးကင်၊ မန်းကျည်မှည့်ရည်၊ သို့မဟုတ် ရှောက်၊ သံပရာရည်၊ ငံပြာရည်တို့နှင့် သုပ်စားပါ။ အရသာရှိလှပါသည်။

(၂) ငါးကြင်းသားမီးကင်၊ သို့မဟုတ် ရရာချိုမှည့်ငါးနှင့် ဟင်းချိုဟင်းခါး၊ ချက်သောက်ပါ။

(၃) အတို့အမြှုပ် ။ ။ ပြုတ်၊ မီးမြိုက်၊ အစိမ်း ငါးပိနှင့် တို့မြှုပ်ပါ။

(၄) အကြော် ။ ။ ကြက်သွန်ကို မုန့်နှစ်ဖြင့် ကြိတ်မှန်ရွက် ထည့်ကြော်၊ ငါးသေးသေးကို မုန့်နှစ်တွဲ၍ ကြိတ်မှန်ရွက်သင့်ရုံလှီး ထည့်ကြော်၊ ပုစွန်ဆိတ်ကို မုန့်နှစ်ဖြင့် ကြိတ်မှန်ရွက်ထည့်၍ကြော်။

(၅) ငါးဆုပ်ဟင်း ။ ။ ငါးဖယ်၊ ငါးခူ၊ ငါးဘတ်သားတို့ကို အရိုးထွင် မာအောင်ထောင်း၊ ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဆားထည့်ထောင်း၊ ငါးဆုပ်လုံးလုပ်၍ထား၊ ကြက်သွန်နီငရုတ်သီးဆီသတ်လုံး၍ ငါးဆုတ် လုံးကိုထည့်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်သင့်ရုံအုပ်ပြီး ရေသင့်ရုံထည့်၊ ငံပြာရည် ထည့်ပြီး အဖုံးအုပ်၍ထား၊ ကျက်လျှင် အပေါ်အင်န်မြည်း၍ ထမင်းပွဲ တွင်ထည့်၍စား၊ ကြိတ်မှန်ရွက်ပါ၍ ငါးဆုပ်ဟင်းမှာ ပျစ်ပြီး အရသာ ပိုရှိလာပါသည်။

ရောဂါကင်း ။ ။ ဤသို့မကြာမကြာ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို ဂရု တစိုက်စားပေးခြင်းဖြင့် တစ်အိမ်သားလုံး ရောဂါကင်းရှင်း ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်အိမ်သားလုံး အသားအံ့ရေ ကြည်လင် စိပ်ညံ့သများအဖြစ် တအံ့တသံ တွေ့ကြရပါလိမ့်မည်။

(က) အသည်းရောင် ပျောက်ဆေး

မြန်မာကုက္ကိုအရွက်နှင့်အခေါက်တို့ကို အရိပ်မှာ သွေစေ၍ မီးရှို့ပြာချပါ။ ထိုပြာကို ရေရှစ်ဆထည့်ပြီး မြေအိုးနှင့်စိမ်၍ တစ်နေ့ ၂ ခါ ၃ ခါ ကုက္ကိုသားနှင့်ပင် မွေမွေပေးပါ။ သုံးရက်ကြာပြီးနောက် အပေါ်ရည်ကိုယူ၍ “ကလိုင်သုတ်” ထားသော အိုးနှင့် ဆားချက်၊ ရေခန်းလျှင် အဖြူရောင်ရှိသော ဆားကိုရပါမည်။ အလွန်တရာထက် သော အသည်းရောင် ဆားဆေးဖြစ်ပါသည်။

ထိုဆေးတစ်ပဲသားတွင် သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး စမုန်စပါးကို ပေါင်းတိုက်၍ရသော ရေနှင့်သောက်ပါ။ အသည်းရောင် အသည်း အားနည်းရောဂါ ပျောက်ပါသည်။

မှတ်ရန်

။ အသည်းအလွန်အားနည်းလျှင် ခြေထောက်များ ရောက်လာတတ်သည်။ မျက်နှာရောင်ရမ်းလာတတ်သည်။ မည်သည့် ဆေးနှင့်မျှ မတိုးစေကာမူ အားမလျော့ပါနှင့်၊ ဘိန်းစေ၊ ကုက္ကိုမြစ်ခေါက် တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆေးကိုသောက်ပါ။ (ဘိန်းစေနှင့် ကုက္ကိုမြစ်ခေါက် ၉ ပဲသားစီ ရေ ၄၀ သားနှင့်ပြုတ်၊ ရေအစိတ်သားသာ သာ ကျန်လျှင် စစ်ယူပြီး သကြားနှင့်သင့်ရုံခတ်သောက်ပါ။ ပျောက်ကင်း ပါသည်။)

အနက် [၅]

ပုဂံတက္ကသိုလ်

မှတ်သားဖွယ်ရာများ

အပင်အရွက် အာနိသင်ထက်ချိန်

အပင်၊ အရွက်၊ အမြစ်၊ အခေါက်၊ အပွင့် အသီးတို့ကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန်အတွက် ယင်းတို့ အာနိသင် ထက်မြက်ချိန် စုဆောင်းရပါသည်။

မနုလွန်းပါစေနှင့် မရင့်ရော်ပါစေနှင့်၊ ရာသီပင်များ ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။

ဥပမာ ။ ။ တောကြက်မောက် (ကြက်မောက် ဆူးပြန်) ဆားချက်ရန် ယူသင့်သောအချိန်မှာ တော်သလင်းနှင့် သီတင်းကျွတ် ဤနှစ်လအတွင်း ယူသင့်ပါသည်။ ထိုအချိန်များတွင် တောကြက် မောက်အပင်များမှာ အရိုးအရွက် စိုပြည် လန်းဆန်းပြီး ဆူးနှာမောင်းတို့ မှာ လေသင့်ရာ ယိမ်းနွံလျက် ပျော်ရွှင်မြူးကြွနေသည့်သဖွယ်ပင် ထင်မှတ်ရပေသည်။ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်လာလျှင်မူ အရွက် များ ရင့်ရော်ညိုမောင်းလျက် နှာမောင်းများမှာလည်း မလှုပ်ချင် လှုပ်ချင် ဖုန်အလိမ်းလိမ်းကပ်ကာ ကြည့်ရသူများပင် ညှိုးနွမ်းချင်စိတ် ပေါက်လာရပေသည်။

ဤသည်ကိုကြည့်၍ အပင်များကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် အတွက် အာနိသင်ပြည့်ဝသည့် အချိန်ကာလကို လေ့လာ မှတ်သား၍ နုတ်ယူစုဆောင်းသင့်ပေသည်။

နေပူတွင် အခြောက်မလှန်းပါနှင့်

ဆေးဖက်ဝင် အပင်များကို နေပူတွင် အခြောက်မလှန်းပါနှင့်၊ အာနိသင် လျော့ပါးတတ်ပါသည်။ နေရိပ်တွင် သွေခြောက်စေခြင်းက အာနိသင် အပြည့်အဝရပါသည်။

ရောဂါနှင့်ဝေဒနာ

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါကပ်ရောက်သည့် အချိန်အခါကို သတိထားမိသူမှာ ရောဂါအစပျိုးကြောင်း သိရှိနိုင်ကြသည်။

ရောဂါက ရက်ရှည်ကြာဖွဲ့စည်းရင့်မာ၍ ဝေဒနာအဖြစ် အဆင့်တက်လာပြီး ခံစားချက် (နာ၊ ကျင်၊ ကိုက်ခဲ) မှုဖြစ်ပေါ်လာမှ ရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သတိထားမိကြသည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါနှင့် ဝေဒနာတို့၏ ခြားနားချက်ကို သိရှိ၍ ရောဂါစတင်ချိန်တွင် ကုသပါက လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်ကြပေသည်။

တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးများကို သုံးစွဲကြရာတွင်

ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ကာမှ ဆေးကို သုံးစွဲကြသည်။ ဝေဒနာ သက်သာလျှင် ဆေးထုပ် ထရကြား ညှပ်ထားလိုက်ကြသည်။ ရောဂါပျောက်သည်အထိ မကုတတ်ကြ။

သိနားလည်သူများက ဝေဒနာ ပျောက်သော်လည်း၊ ရောဂါ အငုတ်ပြုတ်သည်အထိ ဆေးဝါးဆက်လက် သုံးစွဲသင့်ကြောင်း သတိပေးတိုက်တွန်းကြပါရန်။

တိုင်းရင်းမြန်မာ ဝမ်းဗိုလုံးဆေးများ၏

အာနိဝင်များ

အသက်ကြီးလျှင် ဆင်ကိုစီးပါဟု ရှေးစကားရှိ၍ အသက် ၆၀ အရွယ်မှာစတင်၍ ဆင်တုံးမနွယ် အမှုန်ပြုပြီး ပျားရည်နှင့်တော၍ နေ့စဉ်တစ်နေ့တစ်လုံးကျ စားခဲ့သောသူမှာ ယနေ့ ၈၃ နှစ်တိုင် ဝေဒနာကင်းစင် ကျန်းမာရွှင်လန်းကာ ဘုရားသွားကျောင်းတက်မပျက် ရှိနေလေသည်။

မြင်းခွာရွက်ဆေးလုံးများ နေ့စဉ်စွဲစားသူများ အကျိုးထူးခံစားရကြောင်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။

ကြိတ်မှန်ရွက်ဆေးကို အစဉ်စွဲစားသူများ အကျိုးခံစားရကြောင်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်။

(အရေးကြီးသည်မှာ) ။ စိတ်ရှည် လက်ရှည်၊ တစ်ရက်မပျက် ဆက်၍စားပါ။ ဇွဲကောင်းသူတိုင်း အကျိုးထူးခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးနည်းတို့

ခွေးမြေသင်း၊ ကြောင်နနွင်း၊ ရှေးစကားအစဉ်တွင် ခွေးတို့တွင် ဒဏ်ရာနှင့် အနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါ (မြေသင်း) အုတ်နီမှုန့်၊ အိုးခြမ်းကွဲမှုန့်တို့ ထည့်ပေး၍ ကြောင်ကိုမူ နနွင်းဖြူးပေးရပါသည်။

အခန်း [၆၅]

ထိုင်းရင်းမြန်မာ
ဆေးဝန်းသုံးဆီမိသုံးဆေးများ

တိုင်းရင်းမြန်မာသားခန်းသုံး

အိမ်သုံးသေးများ

(အလွယ်တကူ ဖတ်စပ်နိုင်၍ အိမ်တိုင်းတွင်

ရှိအပ်သော ဆေးအချို့မှာ)

သူငယ်နာရင်တုတ်ဆေး

(တိုင်းရင်းဆေးနည်း အမှတ် ၄၈)

မုန်ညင်းဆီ ၁၀ ကျပ်၊ ပျားဖယောင်း တစ်ကျပ်၊ ရှိန်းခို တစ်ကျပ်၊ ပရုတ် ၄ ပဲ။

(သမရုံချက်ပါ။)

ကလေးငယ်များ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်၊ ရင်ကျပ်၊ ရင်မောက်၊ ဝမ်းရောင် ပျို့အန်သော ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာဟူသမျှ “လိမ်းပေး၊ သပ်ပေးရင်း ရင်ကို နှိပ်ပေးပါ။” ထိုနောက် အဝတ်မထူ မပါးနှင့် ထွေးပိုက်ထားပါ။ ရင်မှ အခိုးပွင့်၍ မကြာမီ လေလိုက်လာပါ လိမ့်မည်။

ဈာန်စဉ်းဆေးပေးနည်း

(တိုင်းရင်းဆေးနည်း အမှတ် ၅၄)

မန်ကျည်းရွက် လက်တွင်းတစ်ဆုပ် သတ္တုရည်၊ နန္ဒင်စိမ်း ၈ ပဲ၊ ဒုတ္တာ ၂ ပဲ၊ လေးညှင်း ၅ ပွင့်၊ ကျောက်ချဉ် ၃ ကျပ်၊ ကွမ်းရွက် ၄ ပဲ၊ ထောင်းထု၍ (ရေတစ်ပိဿာနှင့် စိမ်ပါ။)

စင်ကြယ်သော အဝတ်နှင့်စစ်၍ ပုလင်းနှင့်ထားပါ။ ရက်လကြာ လျှင် အနည်ဖြစ်လာတတ်သည်။ မကြာမကြာ အဝတ်နှင့် စစ်ပေးပါ။

(တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် ခတ်ပေးပါ)

(မျက်စဉ်းဆေး အကျိုးကား) ။ ။ မျက်စိမှုန့်၊ မျက်စိသီး၊ မျက်ရိုးကိုက်၊ မျက်စိကျိန်း၊ မျက်ရည်ယို၊ မျက်စိနာ၊ တိမ်စွဲ သလ္လာဖုံး စသော မျက်စိနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဒနာဟူသမျှ ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ ဆီး၊ ဝမ်းလေမှန်ရန် အခြားဆေးများနှင့် ပြုပြင်ပေးပါ။

သတိ ။ ။ မျက်စိရောဂါ ဖြစ်နေစဉ်အတွင်း အပူစာ၊ အတက်စာများကို ရှောင်ကြဉ်လျက်၊ နေပူထဲမှာသွားခြင်း၊ အိပ်ပျက်ခံခြင်း၊ အညောင်းအထိုင်များလွန်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခံခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားပါ။ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါသည်။

အနာကျက်ဆေးမှုန့်

(တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် ၅၅)

နာ (ခဲ) ၁၀ ကျပ်သား ဟင်းရိုင်း သုံးကျပ်သား “ပြာချ” အမှုန့်ပြု ပိတ်ပါးနှင့်စစ်။ ဆေးမှုန့်ကိုဖြူပေးပါ။ အနာကင်းသေ၍ အသားနု အမြန်တက်လွယ်သည်။ အနာအနေအထားအလိုက် ဖယောင်းချက်နှင့်ရောတန်က ရော၍လူးပါ။ ဤဆေးသည် မကောင်းသည့် သွေးပြည်၊ ဝိုးစသည်ကို စားပစ်ပါသည်။

ပြာချရန်မှာ မလုပ်ဘူးလျှင်ခက်ပါသည်။ အင်္ဂါရတ် လိုက်စားသူ ပန်းထိမ်ဆရာများကို လုပ်ခိုင်းပါ။ သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းဆေး ၅၇ မျိုးစလုံး ဖော်စပ်ပြီးရောင်းသော ပရဆေးဆိုင်များတွင် မေး၍ အလွယ်တကူဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ (ပြာချနည်းမှာ) မီးသွေးဖိုတွင် လှုပ်ပတ်ဖြင့် နာ (ခဲ) ကိုကျို၊ ဟင်းရိုင်းကို အမှုန့်ပြု၍ထား၊ ခဲအရည် ဖြစ်လျှင် ဟင်းရိုင်းမှုန့်ကို နည်းနည်းချင်းဖြူးထည့်၍ မွှေပေးပါ။ ဟင်းရိုင်းကုန်လျှင်ချ၍ ကြိတ်ထောင်းပြီး အမှုန့်ညက်အောင်ပြု၊ ပိတ်ပါးနှင့်စစ်ပါ။



အနာတွင်းရှိ မကောင်းသည် ပြည်၊ ဝိုး စသည်တို့ကို စား၍ အသားနု အမြန်တက်သည်။

အနာကျက်ဆီ

အနာနှင့် အကြိတ်အပူလိမ်းရန်

(တိုင်းရင်းဆေးနည်း အမှတ် ၅၆)

နှမ်းဆီတစ်ပိဿာ၊ ဝိုးမသိမ်ခဲ (ပရတ်ပြား) ၁၀ ကျပ်သား၊ ဆေးဒန်းမှုန့် ၃ ကျပ်သား။

ဆေးဖော်နည်း ။ ။ နှမ်းဆီကို ပွက်ရုံချက်၊ ပရတ်ပြားကို တစ်ခုစီထည့်၊ အရည်ပျော်သွားလျှင် ဆေးဒန်းမှုန့်ကို ထည့်၍ သမအောင် မွှေပြီးချေပါ။ (ဆီ ၂၅ ကျပ်သား၊ ဆီ ၅၀ ကျပ်သားမူတည်၍ ကျန်ဆေးများ အချိုးကျလျှော့ပါ) အနာများကို ကျက်စေ၍ အသားနု အမြန်တက်ပါသည်။

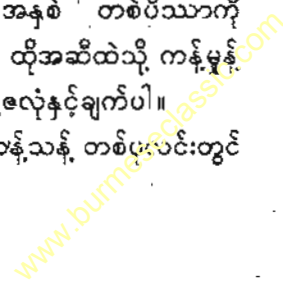
အကျိတ်အပူ အရောင်အရမ်း အကိုက်အခဲတို့ကို ဤဆီဖြင့် ပွတ်လိမ်းပေးပါက အမြန်သက်သာပျောက်ကင်းပါမည်။

အနာကျက်ဆေးဝါရည်

(တိုင်းရင်းဆေးနည်းအမှတ် ၅၇)

ဟင်းချက်စားသော မယ်ဇလီမြစ်အနစ် တစ်ပိဿာကို နပ်နပ်စဉ်းပြီးပြုတ်၍၊ အဆီရအောင်ကျိုပါ။ ထိုအဆီထဲသို့ ကန်မှုန့် တစ်ဆယ်သားထည့်၍ အခဲရအောင် ကြွေလှေ့နှင့်ချက်ပါ။

ချက်ပြီးသားဆေး ၈ ပဲသားကို ရေသန့်သန့် တစ်ပုလင်းတွင် ထည့်ပါ။ ဆေးဝါရည်ဖြစ်၏။



၂၅၂ ဦးလှိုင် (သန်းထွန်းဦး)

ဆေးရုံများတွင်သုံးသော ဆေးဝါးရည်နှင့် အာနိသင်ချင်း တူညီ၏။

ဓားလှံ၊ သေနတ်၊ အထိအရှာ၊ အကွဲအပြဲတို့နှင့် မကျက်နိုင်သော အနာဟောင်း အနာဆွေးတို့ကို အမြန်ဆုံး ကျက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးရည်ကို ပိတ်စိမ်းပါးကဲ့သို့သော ပတ်တီးလိပ်ကဲ့သို့သော အဝတ် စသည်တို့ဆွတ်၍ ထည့်ရပါသည်။

အနာဟောင်းများကို အနာမှာ သွေးပုပ် ပြည်ပုပ်များ စင်ကြယ်အောင် ဖန်ရည်ဆေးကြောပြီး ဆေးဝါးရည်ကို ပိတ်စတွင် ဆွတ်၍ ကပ်ပေးပါ။



တစ်ခန်းရုပ် နိဂုံး

တိုင်းရင်းမြန်မာ အိမ်သုံးဆေး “ရွက်-ခေါက်-မြစ်-သီး ဆေးနည်း ၁၀၀၀” နှင့် တိုင်းရင်း မြန်မာဆေး ဗဟုသုတများကို ဤတွင် တစ်ခန်းရုပ်ရပါမည်။

တစ်ခန်းရုပ်နိဂုံး ဟုဆိုသည်မှာ တိုင်းရင်းမြန်မာအိမ်သုံးဆေးများ အနေနှင့်လည်းကောင်း၊ ရွက်၊ ခေါက်၊ မြစ်၊ သီးတို့၏ ဆေးနည်းများ အနေနှင့်လည်းကောင်း၊ ပြီးပြည့်စုံပါပြီဟူ၍ နိဂုံးမချုပ်နိုင်သော အရာပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်အတွက် ဆေးပင် ၈၅ ပင်တို့၏ စွမ်းအင်ကို ဆေးနည်း ၁၀၀၀ ကျော်ဖြင့် စုဆောင်းဖော်ပြမှုသည်ပင် ၈၅ ပင်တို့၏ ဆွမ်းအင် ကုန်ဆုံးပါပြီဟု မဆိုဝံ့ပါ။ မရေမတွက်နိုင်သော ဆေးစွမ်းများ ကျန်ရှိနေပါသေးသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် သဘာဝ ဓာတုစက်ရုံကြီးများဖြစ်ကြသော အပင်ပေါင်းမှာ မရေမတွက်နိုင်အောင် ကျန်ရှိပေသေးရာ၊ ရွက်ခေါက် မြစ်သီးတို့၏ ဆေးနည်းပေါင်းမှာ ရေးရန် မကုန်နိုင်အောင် ကျန်ရှိနေပါ သေးသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် မိမိစွမ်းအားရှိသမျှ စုဆောင်းမိသမျှ မှုတ်စု မှုတ်တမ်းဆေးကျမ်း အသွယ်သွယ်မှ ဆေးနည်း ၁၀၀၀ ကျော်တို့ကို စုဆောင်းတင်ပြခြင်း၏ မဆုံးသော နိဂုံး သို့မဟုတ် “တစ်ခန်းရုပ်နိဂုံး” ဟူ၍ပင် ဆိုလိုက်ပါသည်။

၂၅/ ဇော်လှိုင် (ဆန်းညွန့်ဦး)

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဟိုမှသည်မှ အစစတို့ကို စုဆောင်းထားသမျှ တို့တိုရှင်းရှင်းဖြင့် လိုရာတစ်ခဏရှာ၍ ရအောင် အကွရာစဉ်၍ ထားခြင်း၊ စာသားအနေအထား အလှအပကိုလည်း အပြင်အဆင် တန်ဆာဆင်မှု ကြိုးစားပြု၍ ဆေးပညာ ဗဟုသုတ အတွေ့တွေ့ကိုပါ ဖွေရှာထည့်သွင်းပြုစုခြင်းတစ်ရပ် အောင်မြင်ပြီးမြောက်ခဲ့ပါပြီ။

တိုင်းရင်းသား လုပ်သားပြည်သူတို့အတွက် ဤဆေးနည်း ၁၀၀၀ မှ တစ်စုံတစ်ခုသော ဆေးနည်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်း ချမ်းသာကြကြောင်း ကြားသိရလျှင် ဤစာအုပ် ပြုစုရကျိုးနပ်ပါပြီဟု ဝမ်းမြောက်ရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

လှစင် (ဆန်းညွန့်ဦး)



ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသော

- အကြိုက်ဆုံး ဆေးနည်းတစ်ခုကို ဖော်စပ်၍ ကုသိုလ်ဖြင့် ကုသပါ။
- လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသူ များလာပါက စီးပွားဖြစ် ဖော်စပ် ရောင်းချနိုင်ပါသည်။
- သင်ဉာဏ်ရှိသလို အသုံးချသွားပါလေ။
- သင့်ဒေသတွင် ပေါများလှသော အပင်တို့သည် သင့်အတွက် အရင်းအနှီးများစွာ မလိုသော လုပ်ငန်းကောင်း တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- “ကုသိုလ်လည်းရ ဝမ်းလည်းဝ” အလွန် အကျိုးရှိပါ လိမ့်မည်။