မိတ်ဆွေစာပေ

မြန်မာ့ ဆေးမြီးတိုများ

တိုင်းရင်းဆေး သမားတော်ကြီး

ဦးသိန်းမောင်

စုစည်းပြုစုသည်။

ဆရာကြီးဦးသိန်းမောင်

ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ထန်းတပင်မြို့နယ်၊ လှည်းဆိပ်စံပြ ကျေးရွာတွင် အဘ-ဦးမောင်အေး၊ အမိ-ဒေါ်ပြုံးတို့မှ (၆-၁၁-၁၉၃၁)ခုနှစ်တွင် မွေးဖွားသော သားအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ(၄)ယောက်ရှိသည်။

မိတ္ထီလာဆရာအတတ်သင်ကျောင်း(၁၉၅၄-၅၅)၊ ကျောက်ဖြူဆရာအတတ်သင်ကျောင်း(၁၉၆၁-၆၂) ဆရာဖြစ်အောင်၍ လှည်းဆိပ်အထက်တန်းကျောင်း၊ ဓာတ်တော်ကုန်း အခြေခံပညာမူလတန်းကျောင်း ရေပေါ်သောင် အခြေခံမူလတန်းကျောင်းတို့တွင် ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ (၉-၁၂-၈၈)တွင် သက်ပြည့်ပင်စင်ယူခဲ့သည်။

၁၉၈၆-ခုနှစ်တွင် အင်းစိန် ဂျီတီအိုင်တွင် ဖွင့်လှစ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန (တိုင်းရင်းဆေးပညာ)အခြေခံသင်တန်း (၁/၈၆)ကို တက်ခဲ့သည်။

၁၉၉၃-ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ စစ်ဆေးသော ဆေးပညာ လေးဘာသာ(ဒ·ဘ·ဗ·ဝ)အောင်မြင်ခဲ့သည်။

တ·ဆ ၁၂၉၈ ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ မွမ်းမံသင်တန်း(၁/၉၉)တက်၍ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ အင်းစိန်မြို့၊ ပေါက်တောရပ်ကွက်၊ စိတ္တသုခလမ်း၊ အမှတ်(၁၃၀)မှာ သန္တိသုခဆေးခန်းအမည်ဖြင့် ဝေဒနာရှင်များအား စွမ်းအားရှိသလောက် ဆေးကုသပေးလျက်ရှိသည်။

ဖြန့်ချိရေး
မိတ်ဆွေစာပေ
(၆၁)၊ ရတနာလမ်း၊
ပေါက်တော၊ အင်းစိန်
၀၉ ၈၆ ၂၀၇၅၃၊ ၀၉ ၂၅၀၆၆၁၃၀၃

မိတ်ကောင်းဆွေမွန်၊ လမ်းကောင်းညွှန်၍
များလွန်အကျိုး ရွက်သယ်ပိုး၏၊
မိတ်ဆွေစာပေ

ဖြန့်ချိရေး
မိတ်ဆွေစာပေ(မူပိုင်)

အမှတ်-၆၁၊ ရဟနာလမ်း၊ ပေါက်ဘောရပ်ကွက်၊
အင်းစိန်မြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၉ ၈၆၂၀၇၅၃၊ ၀၉ ၂၅၀၆၆၁၃၀၃

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်	-	၂၀၁၅ မတ်လ
အုပ်ရေ	-	၅၀၀ အုပ်
တန်ဖိုး	-	2000
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	ချယ်ရီမေ (အင်းစိန်)
ကွန်ပျူတာ	-	ချယ်ရီမေ (အင်းစိန်)
အတွင်းဖလင်	-	ADORN၊ ၀၉-၄၅၀၀၁၇၃၃၂
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးချစ်ညွန့် (၀၄၀၀၄) ဇင်ရတနာစာပေ ၂၀၅၊ က/၄ လမ်း၊ မြို့သစ် (က+ခ)ရပ်ကွက်၊ အင်းစိန်။
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	-	ဦးကျော်မင်းစိုး(မြ-၀၇၃၄၆) စိုးမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်(၁၇)၊ ၅၆ လမ်း ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးဦးသိန်းမောင် ၃၉၈.၂
မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ/တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီးဦးသိန်းမောင်၊
ရန်ကုန်၊
ဇင်ရတနာစောစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅။
၂၅၀-စာ၊ ၁၂ × ၁၈ စင်တီ

မြန်မာ့ဆေးမြီးတိုများ

တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီး ဦးသိန်းမောင်

မာတိကာ

၁။ မြစ်ပွားနာနှင့် အနာ၊အကျိတ်၊အဖုရောဂါများ
ပျောက်သောဆေးမြီးတိုများ ၁

၂။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ
ပျောက်သော၊ ဆေးမြီးတိုများ ၇၃

၃။ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါနှင့်
ဒူးကိုက်၊ ဒူးရောင်၊ အရိုးအက်၊ အကြောရောင်၊
အကြောတင် အကိုက်အခဲရောဂါများနှင့်
ပတ်သက်သော ဆေးမြီးတိုများ ၁၈၅

မြစ်ပွားနာနှင့် အနာ၊ အကျိတ်၊ အဖုရောဂါများပျောက်သော ဆေးမြီးတိုများ

ငှဒီပ
ရှောင်ပါ။

ယလှည့်သုတေသီ

မိတ်ဆွေ
စာပေ

မြစ်ပွားနာအတွက် ဆေးစွမ်းကောင်း

၁။ မြစ်ပွားနာရောဂါဆေးနည်း (ရောဂါနုစဉ်သောက်ရန်)

ပရွတ်

ဒုတ္ထာ

သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်

ယမ်းစိမ်း

ဆေးအမည် (၄) မျိုးကို တစ်ကျပ်သားစီအမှုန့်ပြုပါ-
င်းအမှုန့် မန်ကျည်းနှစ်စေ့ခန့် လောက်သေရွက်အမှုန့် (၅)ကျပ်
ရောပါ။ ရောပြီးသည့်ဆေးကို ပျားရည်စစ်စစ် တစ်ပုလင်းတွင်
နေ့စဉ် ထမင်းစားဇွန်းနှင့် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်

၃။ အရိုး...

ဒူးကိုက်၊ ...မည်သည့်ဆေးနှင့်မဆို မတည့်မရှိပါ။
အကြောတင် ... ဆရာဝန်များ၊ သမားတော်များ၏
ပတ်သက်သော ... သောက်သုံးသွားနိုင်ပါသည်။

၂။ မြစ်ပွားနာရောဂါဆေးနည်း

(ရောဂါရှင့်သူများ သောက်ရန်ဆေးစွမ်းကောင်း)

(က) လေးညှင်း - ၄ ပဲသား

(ခ) စမုန်မျိုးငါးပါး (၁-ကျပ်သားစီ) - ၅ ကျပ်သား

(ဂ) ကန့် - ၄ ပဲသား

(ဃ) သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ - ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား

(င) ကလောသီး - ၁ ကျပ် ၈ ပဲသား

(စ) ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၈ ပဲသား

(ဆ) စိန္နဘော်ဥ - ၁၂ ကျပ် ၈ ပဲသား

(ဇ) ထန်းလျက်ခဲ (မည်း) - ၂၅ ကျပ်သား

ဆေးအမည်အားလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေ (၆) ပုလင်းရောပါ။ ထို့နောက် အရည် (၅) ပုလင်းကျန်အောင်ကျိုပါ။ ပြီးလျှင်နေ့စဉ်နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည တစ်နေ့(၃)ကြိမ် လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်လုံး တစ်လုံးသောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို ၂ မင်းအောင်လံ (အာယုဗ္ဗေဒဒီပ...
ရှောင်ပါ။

* * *

...ယလှည့်သုတေသီ

မိတ်ဆွေ စာပေ

အကျိတ်အဖု လက်တွေ့ပျောက်ဆေးနည်း

ဆေးနည်းမှာ -

မြေအိုးသန့်သန့်တစ်လုံးတွင် သံသေရွက်လက်တစ်ဆုပ် စာထည့်ပြီး အရွက်မြုပ်အောင်ရေသန့်သန့်ထည့်ပါ။ (၃)ခွက် (၁)ခွက်တင်ကျိုပါ။ အအေးခံပြီး ရေဆာတိုင်းသောက်ပါ။ အမဲခြောက်ကို ဖုတ်၍စားပါ။

ဆေးရည်သောက်စဉ် - မသောက်မီ အမဲခြောက်ဖုတ် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်စားပါ။

ဆေးမြီးတို-၂ ဦးကျော် (မြည်)

* * *

လက်တွေ့အနာပြည်ပေါက်လွယ်စေရန်

ချဉ်ပေါက်ရွက် (၅) ကျပ်သား (လက်တွင်းတစ်ဆုပ်)ကို အိမ်သုံးဆား ကော်ဖီဇွန်း (၁)ဇွန်းရော ကြိတ်ပြီး အကျိတ်အဖု ...ပေါ် လုံအောင်အုပ်စည်းပေးပါ။

(၃)နာရီတစ်ကြိမ် ရေစိုရုံစွတ်ပေးပါ။ ပြည်ပေါက်လွယ် ...နှံ့၊ ထန်းလျက်ခဲ၊ ငှက်ပျောသီး စားပါ။

၃။ ဒူးကိုက်...ဆေးခန်းသုံး အမှတ်(၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး အကြောတင်...တ်(၃) ဆား(၁၁)ပါးဆေး (၄) ပဲသား ပတ်သက်သော ...စ့်ပျစ်ဖျော်ပြီး အနာအုံပေးပါ။

ဝင်းမြင့် (တိုင်းရင်းဆေး)

ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအလိုက် အပူနာအမျိုးမျိုး ပေါက်ခဲ့သော် သုံးစွဲရမည့်ဆေးနည်းတိုများ -

(၁) လည်ကုပ်မှာပေါက်ခဲ့ရင် ဖလံခေါက်ကိုဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေးလိမ်း။

(၂) ချိုင်းအောက်ပေါက်ရင်ရိုးရိုးရွှေပင် အခေါက်ဆန်ဆေး ရည်နဲ့ သွေးလိမ်း။

(၃) ပေါင်ရင်းမှာပေါက်ရင် လက်ပံခေါက်ကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေးလိမ်း။

(၄) ခြေဖမိုးမှာပေါက်ရင် နနွင်းခါးကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေး လိမ်း။

(၅) လက်ဖဝါးမှာပေါက်ရင် တမာရွက်အစိုကိုကြိတ်၍ ဆန် ဆေးရည်နဲ့ လိမ်း။

(၆) အသားမာပေါက်ရင် တမာရွက်နဲ့ ဂျုံမှုန့်အထူကြိတ် အနာပေါ်တည့်တည့်အုံထား၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်ဆေးလဲ ပေး။

မှတ်ချက် ။ ။အနာပေါက်သူနွားနို့စိမ်း၊ ဝက်သား ရှောင်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၁ နယ်လှည့်သုတေသီ

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

လူ့အသားမာပျောက်ဖို့ရာ

သမင်ချိုကို ပုလင်းကွဲဖြင့် အမှုန့်ရအောင် ခြစ်ပါ။ အနာ၀ကို စိုစွတ်ရုံသံပုရာရည် အနည်းငယ်ညှစ်ထားပါ။ သမင်ချို အမှုန့်ကို အနာ၀သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ထို့နောက် ပိန်းရွက်၊ မိုးလွှာရွက်၊ ငန်းမန်းရွက်တစ်မျိုးမျိုးဖုံးအုပ်ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

နံနက် - ည (၂) ကြိမ်စည်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁ ဒေါင်းမြီးရှည်

* * *

အကျိတ် - အဖုနေရာ ရွှေ့စေလိုလျှင်

အနာရွှေ့၍ရသောအချိန်မှာ ပထမအစ အပူခဲ၍ အလုံး အကျိတ်ပေါ်လာသော အချိန်မှသာ ရွှေ့ပြောင်း၍ ရပါသည်။ ပြည် ဖြစ်လာလျှင် ရွှေ့၍မရပါ -

ပေါင်ခြံရင်း၌ စက်တန့်ပေါက်မည်ဖြစ်သော အပူစုနေသော အနာကျိတ် ပေါ်လာပါလျှင် ၎င်းအကျိတ်ပေါ်ကစ၍ ဆေးနှင့် ဆွဲချရပါသည်။ အနာပေါက်မည့်အကျိတ်ပေါ်ကစ၍ဆွဲချသောအခါ ခြေသလုံးနေရာ၌ အထက်ကဆွဲချလာသော ဆေးကို အ၀တ်ဖြင့် စည်းထားပါလျှင် ပေါင်ရင်းက အကျိတ်ပျောက်ပြီး ခြေသလုံးမှာ အနာလာ၍ဖြစ်ပါသည်။

အလိုရှိသောနေရာ၌ အ၀တ်ဖြင့်စည်းထားသောအခါ ပူအိုက်လာလိမ့်မည်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပူအိုက်လာလျှင် ခွာလိုက်ပါ။

မခွာဘဲထားလျှင် မူလပေါက်မည့်နေရာက အနာကိုရွှေ့ပြီးပေါက်အောင် မူလအနာအတိုင်းလုပ်တာနှင့် တူပါသည်။

အနာပေါက်မည့် အကျိတ်ပေါ်မှ ဆွဲချသောဆေးမှာ - ဒန့်သလွန်မြစ်အစို၊ ဟင်းချက်စားသော မဲဇလီရွက်ရင့် အစို (၅) ကျပ်သားခန့်စီ ကြိတ်၍ ၎င်းမှ ထွက်သောအရည်စိုစိုပါ အဝတ်နှင့်ယူ၍ အနာပေါက်မည့်အပေါ်မှ အုပ်၍ ဆွဲချပါ။ ဆွဲချသောလမ်းကြောင်း၌ နီနေသောအကြောင်းကို တွေ့ရပါမည်။ အလိုရှိသောနေရာ၌ အဝတ်ဖြင့်စည်းထားပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၄ ဝင်းမြင့် (တိုင်းရင်းဆေး)

* * *

အနာအမြစ်ကျွတ်ဆေး

မြွေဟောက်၊ မြွေပွေးအရေခွံ၊ အနာပေါ်အုပ် ပတ်တီးစည်းပေးပါ -

တစ်နည်း -

လဝန်းဂမုန်း ပဥ္စင်းပါးထုထောင်း၍ အကျိတ်ပေါ်သို့ အုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၄ ဝင်းထိန်ဦး (မကွေး)

* * *

ဘာနာဘဲဖြစ်ဖြစ်

အသားမြုတ် အဖုအကျိတ် အနာမျိုးစုံပျောက်ဆေး မယ်ဇယ် (မည်စည်)ရွက်၊ ကောက်ညှင်းဆန်ဆတူ ဆားအနည်းငယ် ထည့်ကြိတ်ပါ။

အနာ၀အုံပေးပါ။ အရည်စွတ်ပေးပါ။

မြသစ်ငွေး (မြတ်စေတနာ)

ရှားပါး၍ အသုံးဝင်သော ဘုဒလက်သီးနှင့် ဘုဒလက်အပင်

အပူနာလို့ ခေါ်နေကြတဲ့ အဖုအကျိတ်ဆိုရင် သူ့ကို ဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေးလိမ်းပါ။ သွေးတဲ့အခါ ကြမ်းကို ကန့်လန့်ထားပြီး မသွေးရဘူး၊ အလျားလိုက်သွေးရတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အနာတရ သွေးလိမ်းရင် အနာကျက်လွယ်တယ်။ ဝက်ခြံလဲ လိမ်းလို့ရတယ်၊ အခွံကိုအခြောက်လှန်း အမှုန့်ထောင်းထည့်ရင် အနာကျက်တယ်။

ဆေးမြီးတို -၆ လေ့လာသူတစ်ဦး

* * *

အနာအိုနှင့် မိကျောင်းကွမ်းဖတ်

ပြည်တစ္ဆရွှဲရွှဲနဲ့ မကျက်နိုင်သောအနာအို၊ အနာဟောင်းများ မိကျောင်းကွမ်းဖတ်အစေ့ကြိတ်အုံပေးပါ။

အရှင်နာဂသိန် ပုံပြ (၃) စာမျက်နှာ - ၄၂၆

ဆေးမြီးတို -၆ အေးဝင်းသန္တာ

* * *

ဆေးစွမ်းထက်သော မှိုနကလုံးများ

အခွံခွာထားသော ကွမ်းသီးလုံးလေးများနှင့် တူသည့် လက်မ၊ လက်ညှိုးခန့်ရှိသည့် မရမ်းရောင် ရင့်လျှင်အညိုရောင်

သစ်ပင်အဆွေး၊ သစ်ပင်ခြောက်၊ ထင်းတုံးအဟောင်းများတွင် ပေါက်တတ်သည်။

ဆန်ဆေးရည်နှင့် ကျောက်ပျဉ်မှာ သွေးပြီး အဖုအကျိတ် အနာစိမ်း၊ အညှော်ဝင်မန်းလိုက်အနာများ၊ အပူကျိတ်လူးပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၆ ယုဝေသိန်း

* * *

သွေးကင်ဆာ ရောဂါသက်သာဆေး

မီးကွင်းဂမုန်း တစ်ပိဿာ၊ ရေတစ်ပိဿာနှင့် ပြုတ်ခါ (၅၀) ကျပ်သားကျန်။ ၎င်းရေ သကြားထည့်သောက်ပါ။

တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

* * *

ခုံညင်းဆန်အသုံး

အစေ့ဆန်အား ရေရှင် (စီးသောရေတွင်) (၇)ရက်ခန့် စိမ်၊ ယိုထိုးစားပါ။

သွေးစုနာ၊ ဆင်နာ၊ ကျပ်နာများ ခုံညင်းဆန်ကို ရှိန်းခိုနှင့် သွေးလိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၇ ထွေးမောင်

* * *

ကိုယ်တွေ့အဖုအကျိတ်နှင့် ပြည်သားနံ့ရည် အမြစ်ရှိသော အနာကျက်ဆေး

၁။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	-	၁ ကျပ်သား
၂။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	-	၁ ကျပ်သား
၃။	လေးညှင်း	-	၁ ကျပ်သား
၄။	ဆေးဒန်း	-	၁ ကျပ်သား
၅။	ရှိန်းခို	-	၈ ပဲသား
၆။	ကြက်သွန်ဖြူ	-	၁ ကျပ်သား
၇။	စမုန်နက်	-	၂ ကျပ်သား
၈။	ကန့်	-	၁ ကျပ်သား

စမုန်နက်မထည့်သေးဘဲ ကျန်ဆေးများကိုအမှုန့်ပြုပါ။ အခြားဆေးတွေ အမှုန့်ပြုပြီးမှ စမုန်နက်ထည့်ထောင်းပါ။ ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ဆေးထိုး၍ အဖုအကျိတ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် (သို့မဟုတ်) အလိုအလျောက် အဖုအကျိတ်၊အလုံးကြီးများ ဖြစ်နေလျှင် အုန်းဆီ (သို့မဟုတ်) နှမ်းဆီ (နှမ်းဆီကပိုကောင်းသည်)။ ဆေးနှင့် မပျစ်မကျဲ အနည်းငယ်ဖျော်၍ ဝါဂွမ်းကို အပြားပြုလုပ်၍ ဆေးသုတ်ပါ။ အဖုအကျိတ်ကို ငုံမိအောင်အုပ်ပါ။ အပေါ်မှ သဘော်ရွက်အပူပေးပြီးထပ်အုပ်ပါ။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဖန်ရည်ဆေးအုပ်ပါ။

ဆေးမြီးတို ဝင်းရွှေစင် (ပန်းချီဟာသ်ာတ)

သားအိမ်အတွင်းအကျိတ်ဖြစ်ခဲ့လျှင်

တပင်တိုင်မြနန်းသည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်၍ ချိတ်နှာမောင်း အမွှေးငယ်များဖြင့် ရစ်ကာတွယ်ထားသည်။လုံးဝိုင်းမှုမရှိဘဲ ထောင့်လေးဖက်ရှိသော ပင်စည်ဖြစ်သည်။ အကိုင်း ငါးခုမှ ခုနစ်ကိုင်းအထိဖြာထွက်သည် အရွက်မှာ ဘဲဥပုံရွက်လွှဲ တစ်ဆင့်စီထွက် သည်။

အလွန်သေးငယ်သော အခိုင်လိုက်အပွင့်များပါရှိပြီး အဆုပ်လိုက်ဝိုင်းသော အသီးများမှာ နီညိုရောင်ဖြစ်သည်။ အရွက်၊ ပင်စည်နှင့် အမြစ်ဥတို့ကို ဆေးဖက်၌သုံးကြသည်။

တပင်တိုင်မြနန်းအရွက်ကို အနာများပေါ်ကပ်ထားပေးခြင်းဖြင့် အနာကျက်မြန်၍ အသားနုတက်သည်။

၁ ။ တပင်တိုင်မြနန်းဥအမှုန့် - ၅ ကျပ်သား
၂။ ရှားစောင်းလက်ပတ် - ၂၅ ကျပ်သား
၃။ ထန်းလျက် - ၁၀ ကျပ်သား
၄။ ရေ - ၂၅ ကျပ်သား

တို့ကို ရောစပ်၍ မီးနွေးနွေးနှင့် ပျစ်အောင်ကျိုအအေးခံ၊ ပင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် တစ်လခန့်သောက်ပါ။ သားအိမ်အတွင်း အလုံးကျိတ်သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

* * *

မိုးတော်ဆွေစာပေ

အနာစိမ်း၊ အဖုအကျိတ်များအတွက်ဆေးတစ်လက်

၁။ သနပ်ခါးအမြစ် ဟင်းစားဇွန်း (၂)ဇွန်း

၂။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး ဟင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်း

၃။ ပျားရည် (၄-၅) စက်

၄။ ကွမ်းစားထုံးအနည်းငယ်

သနပ်ခါးမြစ် ကျောက်ပျဉ်မှာ ရေနဲ့သွေး-ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းရအောင်ရေနဲ့သွေး။ ပျားရည်နှင့်ထုံးတို့ကို ရောမွှေပါ။ အနာပေါက်နှစ်ရက်၊ သုံးရက် လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၈ အေးအေးခိုင် (မန္တလေး)

* * *

အဖုအကျိတ်ပျောက် ထိကရုံးဆူးပေါက်

အဖုအကျိတ်ဖြစ်ပါက ထိကရုံးဆူးနှင့် ထိုးပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၉ စိန်မောင် (ပျဉ်းမနား)

* * *

အနာစိမ်း ပျောက်စေတဲ့နည်း

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးတစ်လုံး ရေဖြင့်သွေး၍ ပျားရည်အသင့် အတင့်၊ ထုံးအသင့်အတင့်ထည့် အနာစိမ်းလိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၀ ချစ်နော် (မကွေး)

* * *

ငန်းမန်း ထွက်နည်း

အနာကိုစင်ကြယ်အောင်ဆေး သဘော်ရွက်အုပ်စည်း ညနေ ငွေးတောက်မြစ်သွေးလိမ်း၊ ငွေးတောက်ရွက်အုပ်စည်းပေး၊ တစ်နေ့နှစ်ခါလုပ်ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၀ ကြည်မောင် (မြေပုံ)

* * *

အဖုအပိန့်နာအတွက် စိတ်မပျက်နှင့်

ဆေးနည်း -

ပျဉ်းတော်သိမ်အမြစ် ဆားနဲ့သွေးပြီး လူးပေးပါ။ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်။

ဆေးမြီးတို-၁၀ ဆရာသန်းဆောင်(နဘဲကန်(စံပြ)ကျေးရွာ)

* * *

အပူနာ အကျိတ်ဖုလှက်တွေ့ဆေးနည်း

ကဒူးဖုံးမသိမ်ပင်အရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို အမဲသား တစ်ဆယ်ကျပ်သားနဲ့ ချက်စားပါ။

မြေလတ်ပိုင်းမှာ လမ်းဘေး အလေ့ကျပေါက်သည်။ ပင်ယောင်နွယ်ယောင်ဖြစ်ပြီး၊ အရွက်စိမ်း၊ အမွေးဖွား၊ အနံ့မွှန် စိမ်းရွှေ ရွှေ

ကိုမြင့်ဇော် (အကြောပြင်)

ဆေးမြီးတို -၁၀ စမ်းချောင်းကွက်သစ် - အောင်လံ

* * *

ဆေးဖက်ဝင် မင်းလေးပါးပင်

အမြင့် (၁) တောင်ခန့်၊ အရွက်ဆိုင်၊ အလက်ဆိုင်ထွက်၏။ အစိမ်းရောင်၊ အရွက်သင့်ရှုံရှည်သည်၊ နွေတွင် အရွက်များ ခြောက်၍ မိုးဦးကျအရွက်စိမ်းပြန်ထွက်သည်။ အသီး အစိမ်းရောင်၊ မှည့်လျှင် အနီရောင်- ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အမြစ်ရှည်သည်။ စပ်၊ ပူ အေး၊ ခါး။

ပြည်မြို့တစ်ခွင်တောထဲပေါက်သည်။ ခေတ္တရာမြို့သစ်တောင်ဘက်ကုန်းစောင်း၌ များများပေါက်သည်။ အကြောတက်၊ လေငန်း၊ လေးဖက်နာ၊ အမြစ်လိမ်းပေးပါ။

အဖု၊ အကျိတ် မြစ်ပွားနာပဥ္စငါးပါးကြိတ်ခြေ၍ အုံပေး လိမ်းပေးပါ။ ၎င်းအပင်ခြံထဲစိုက်ထားပါက မြွေမဝင်နိုင်ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၀ ဦးကျော်နိုင်ကြီး

* * *

နို့စို့ကလေးမိခင်များ ဆင်ခြင်ရန် နို့နာဆေးနည်း

လင်းနေ အရွက်၊ အမြစ်နှင့် စပါးမြစ် လက်တစ်ဆစ်ခန့် ရေစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး ညက်ညက်ကြိတ်ထောင်း နို့နာနို့အုံပေါ် အုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၀ မြေမိုးချစ် (နတ်မောက်)

* * *

အနာ -အပူနိုင် ဥရင်ကောက်

(ဒင်ကောက်)ပင်၏ဆေးအသုံး

စားရသောအယဉ်နှင့် စားမရသောအရိုင်း နှစ်မျိုးရှိသည်။ (၂)မျိုးစလုံး ဆေးသုံးလို့ရသည်။

စစ်ကိုင်းတိုင်း အထက်ပိုင်း၊ ချင်းပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပဲခူးရိုးမတောင်ကြော၊ မုံရွာ၊ စစ်ကိုင်း၊ မန္တလေး ပန်းအလှ စိုက်ပျိုးကြသည်။

အနာကိုမန်းထုတ်ရာ၌ သန့်စင်သော ကျောက်ခဲတစ်လုံးကို မီးဖုတ်၍ ဥရင်ကောက် (ဒင်ကောက်) ရွက်များကို ကြိတ်ခြေပြီး အငွေ့ခံ (မှိုင်းခံ) ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၀ ဦးဝိမလ(မကျည်းချောင်) စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး

* * *

စက်တန့်ပျောက်သည့် အုန်းခတ္တာ

အုန်းခတ္တာ ရေစင်စင်ဆေး ပဥ္စငါးပါးထုထောင်း စက်တန့်ပေါ် အုံပေးပါ။

အုန်းခတ္တာပင်မှာ အမြင့်တစ်တောင်မှ နှစ်တောင်ခန့် အပွင့်ဖြူ ကိုရုံကြီးပင်နှင့် ဆင်သည်။

ဆေးမြီးတို -၁၀ မြိုင်တင်

* * *

ဂျွတ်ဆတ်ပင် (သို့မဟုတ်) တပင်ရွှေထီး

ဂျွတ်ဆတ်ပင်သည် မန္တလေး၊ မြင်းခြံ၊ မိတ္ထီလာ၊ မကွေး၊ တောင်တွင်းကြီးစသော မြေလတ်ပိုင်းတွင် တွေ့ရသည်။

ထိခိုက်ရှနာဖြစ်လာပါက အရွက်ကိုညက်အောင်ကြိတ်၍ အနာပေါ်ပုံထားပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

၁။ လက်ဖြင့် ချိုးသော်ဂျွတ်ခနဲ မြည်သဖြင့် 'ဂျွတ်ဆတ်ပင်' ဟုခေါ်သည်။

၂။ ညှာတန်ရှည်တစ်ပွင့်ထဲ ပွင့်တတ်သဖြင့် 'တစ်ပင်ရွှေထီး' ဟုခေါ်သည်။

၃။ တောသူတောင်သားများ၏ အားကိုးရာဖြစ်၍ တောသူခမက်ဟုခေါ်သည်။

၄။ ဘုရား၊ ကျောင်းတိုက်တို့၏ အုတ်ကြိုအုတ်ကြားများတွင် များစွာပေါက်လေ့ရှိပြီး ၎င်းဆေးပင်၏ အရွက်မှာ ကြိတ်မှန်ရွက်နှင့် တူသဖြင့် အုတ်ကြားကြိတ်မှန်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ဆေးမြီးတို့ သစ္စာဝါဒီ မြတ်စောလင်း

* * *

တိကာဗလ နတ်သစ်ရွက်ဆေး

၁။ ကြက်တက်ရွက် ၂။ တောစံပယ်ရွက် ၃။ နန္ဒွဲရွက်
၄။ ငရုံ့ပတူရွက်

အထက်ပါ (၄)မျိုး အရွက်မနုမရင့်အနေတော်အရွက်တွေ ခူးပါ။ အလေးချိန်တူခူးပါ။

ရေသန့်သန့်နဲ့ ဆေးပြီး ဆန်ကာနဲ့ ရေစစ်ထားပါ။ ရေနဲ့ တစ်ပွက်နှစ်ပွက်ဆူ အရွက်နွမ်းပျော့သွားအောင် ပြုတ်ပါ။ ဆုံနဲ့ ထောင်းပါ။ ကြေညက်သွားရင်ဆားအနည်းငယ်ထည့်နယ်၍ အိုးသစ်တစ်လုံးထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ အရည်ထွက်လာရင်ခပ်ပစ်ပါ။ စားခါနီးလိုသလောက်ယူစားပါ။ ဆီ၊ ဆား၊ ပဲကြော်၊ နှမ်းကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲတွေနဲ့ သုပ်စားနိုင်တယ်။

အစာအဟာရဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါဘယကင်းစင်ပါသည်။

(ဝဏ္ဏသိပ္ပလင်္ကာရ "ဘွဲ့ခံ" ရသေ့ကြီးဦးဝဏ္ဏ)

ဆေးမြီးတို - ၁၁ မဂ္ဂဇင်း

* * *

ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သော အနာများသက်သာပျောက်ကင်းစေရန်

ဆိပ်ဖလူးပင် ပင်လတ်မျိုးဖြစ်သည်။ ပင်စည်ခေါင်းပွ၊ ရိုးတံ နှင့်အရွက်ပေါ်အမွေးများရှိ အရွက်မှာ အရင်းကျယ်၊ ထိပ်ချွန်၊ ရွက်နားတွင် ခွေးသွားစိပ်ကျဲကျဲ အဖြူရောင်ပွင့်သည်။ မွေးကြိုင်ပြီး အသီးမှာ အတောင့်မျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်၊ အပွင့်၊ အခေါက်တို့ ဆေးဖက်ဝင်သည်။

ချွေးထွက်လွန်၊ မူးဝေ၊ အားနည်းမောပန်း၊ နှလုံးခုန်၊ ရင်တုန်တို့အတွက် ဆိပ်ဖလူးပွင့် ခြောက်မှုန့် (၅)ကျပ်သား၊ ပျားရည်

(၂)ကျပ်သား ရောစပ်၍ (၄)ပဲသားတစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆိပ်ဖလူးရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ဆားသင့်ရုံ ထည့်၍ ကြိတ်ပြီး ရရှိသည့်ဆေးရည်ကို ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သောအနာများ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ် လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၁ ထွန်းဇော်

* * *

ညောင်ဗုဒ္ဓဟေနှင့် ကိုယ်တွေ့ဆေးအသုံး

ညောင်ဗုဒ္ဓဟေဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူသည့် ညောင်ပင်ဖြစ်သည်။ အရွက်များမှာ အမြီးသဖွယ် ရှည်သွယ်သည်။

၁။ အရေပြားရောဂါ

ညောင်ဗုဒ္ဓဟေ အရွက်လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ရေတစ်ဖလားခန့်နှင့် ထက်ဝက်ခန်းအောင် ကျို၍ ရေဆာတိုင်းသောက်။

၂။ ယောနိလမ်းကြောင်းသန့်ရှင်း

ညောင်ဗုဒ္ဓဟေ အမြစ်မှုန့်၊ အခေါက်မှုန့် တို့ကိုပျားရည်နှင့် ရောပြီး ညစဉ် ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းခန့် မှန်မှန်သောက်ပါ။

၃။ မီးယပ်ယောနိဖောက်ပြန်၊ အနာသွေးဖောက်ပြန်သော အနာများ ပျောက်သည်။

ညောင်ဗုဒ္ဓဟေ အမြစ်ခေါက်နုပ်နုပ်စဉ်း ရေနှင့်ထက်ဝက်ခန့်ကျိုသောက်၊ ရေယုံကြီးနာ (AIDS) ကြောင့်ဖြစ်သော ရေယုံနာ

ပျောက်၊ အမြစ်ခေါက်သွေးလိမ်း။

၄။ သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါ

ညောင်ဗုဒ္ဓဟောအမြစ်ခေါက် ရေနှင့်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို ပါးစပ်ငုံပေးပါ။

၅။ အရည်တစ်စိုစိုဖြစ်နေသောအနာများ

ညောင်ဗုဒ္ဓဟော အမြစ်ခေါက် မီးရှို့ပြာချ ဖြူးပေးပါ။

၆။ လိင်နိမိတ်အနာများ

ညောင်ဗုဒ္ဓဟော အမြစ်၊ ခေါက်မှုန့်ဖြူးပေးပါ။

၇။ နှလုံးရောဂါ

ညောင်ဗုဒ္ဓဟော အသီးမှည့် သကြား၊ သကာတို့နှင့် ယိုထိုးစားပါ။

၈။ ရင်သားတွင်ပေါက်သောအနာများ၊ အနာပေါက်များပြည်တည်နာများ

ညောင်ဗုဒ္ဓဟောမြစ် သွေးလိမ်းပါ။

၉။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ထိုးအောင့်ရောဂါအော့အန်ရောဂါ

(က) ညောင်ဗုဒ္ဓဟော အမြစ်ခေါက်မှုန့်	(၁၀ ကျပ်သား)
(ခ) ချင်း	(၁၀ ကျပ်သား)
(ဂ) ထန်းလျက်	(၁၅ ကျပ်သား)

(ဃ) ရှောက်သီးပြုတ်ပြီးသား (၁ လုံး)

အထက်ပါ (၄)မျိုး သမအောင်ရောမွှေပြီး နံနက် -ည ကော်ဖီတစ်ဇွန်းခန့် မှန်မှန်စားပါ။

၁၀။ *ဂရင်ဂျီနာ*

ညောင်ဗုဒ္ဓဟေပြာ၊ ပျားရည်၊ နှမ်းဆီတို့ကို ရောနယ်၍ အတောင့်ပြုလုပ်ကာ ဂရင်ဂျီနာအပေါက်ထဲထည့်ပေးပါ။

ဆရာဦးဝင်းလှိုင် (တဆ - ၈၄၈၇) အနာပေါက်

ဆေးမြီးတို - ၁၁ ခိုင်မေတ္တာတိုင်းရင်းဆေးကုခန်း

အထွေထွေရောဂါ

* * *

အကျိတ်ပသိ ကုနည်းကြည့်

အကျိတ်ပသိရောင်သောနေရာတွင် ထုံးကို ကွမ်းရိုးနဲ့တို့၍ အစက်ချပြီးဝိုင်းပါ။ ထုံးအစက်ချပြီးလျှင် ၎င်းအဝိုင်းတွင် ကြက်ခြေခတ်လိုက်ပါ။ ကြက်ခြေခတ် (၄) ကွက်ရလျှင် (၄) ဂဏန်းလေးလုံးအမြီးဆိုင်၍ ရေးလိုက်ပါ။

ဥပမာ -

ပုံစံအတိုင်းထုံးအစက်ချ ကုနည်းကို တစ်နေ့တစ်ခါပြုလုပ်ပါ။ (၃) ရက်ပြုလုပ်ပြီးက အကျိတ်ပသိရောင်ရောဂါပျောက်ပါပြီ။

ဆေးမြီးတို - ၁၀ ပန်းသက်နွယ်ဦး (ကျောက်တန်း)

ကလေးများ - အနာမီး၊ အနာလျှံ ရောဂါဘေး အမြန်ဝေးအောင်

မြန်မာကုက္ကိုခေါက်ခွာ၍ ရေစင်စင်ဆေးပြီး ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၁ ကိုသီဟ (ပခုက္ကူ)

* * *

အလွယ်ဆုံးသွားနာသိပ်နည်း

ထနောင်းပင် အခေါက်ပေါ်က အပွေးမှုန့်နုနုကလေးတွေ ခြစ်ယူပါ။ ထနောင်းအပွေးမှုန့်တစ်ကျပ်သား မီးဖိုချောင်သုံး အိမ်သုံးဆား ငါးမူးသား သမအောင်ရော ကြိတ်၍ သွားနာသိပ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၁ နတ်မောက်ကောင်းမွန်မြင့်

* * *

စစ်ကိုင်းထွက် အစွမ်းထက်ဆေးတစ်မည် ဆေးရိုး ဗိုလ်မြစ်

အမြစ်သွေးသောက်၊ အရွက်လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ကျိုသောက်၊ သွေးလူး။

ပျောက်သောရောဂါများ -

အပူဖျဉ်ပေါက်ခြင်း၊ ဝမ်းတွင်းအလုံး (အစာအိမ်မြစ်ပွားနာ)၊ စအိုအနီး အဖုအကျိတ်၊ ဂရင်ဂျီနာ။

တွေ့ရှိရာအရပ်

စစ်ကိုင်းမြို့၊ ငါးထပ်ကြီးဘုရားဝန်းကျင်

ဆေးမြီးတို -၁၁ ခွန်စိုင်းဝမ်း

* * *

ခံတွင်းနှင့် လျှာနာပျောက်ဆေး

သဖန်းပင်၏ အရွက်အစို နောက်ကျောမှာပေါက်တတ်သော ငရုတ်ကောင်းစေ့အရွယ် အဖုအထစ်များကို ကော်ဖီဇွန်းနှစ်ဇွန်းစာခန့်ရအောင်စုဆောင်းပါ။ တစ်ချို့ငှင်းအဖုအထစ်များကို ကတွတ်ဟုခေါ်သည်။ ကတွတ်နှင့် သကြားဆတူရောကြိတ်၍ ကြေညက်သွားလျှင် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်၊ တစ်ခါသောက်လျှင် လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်းရေနွေး နှင့်သောက်ပါ။

အပူဖု၊ အပူအိတ်များ၊ အကွက်အစင်းထခြင်း၊ ကွဲခြင်းပွတ်ပေးက သက်သာပျောက်ကင်းမည်။

ဦးခင်မောင်ကျော် (ဘီးလင်း)

* * *

အဖု၊ အကျိတ် အတွက် မန်ကျည်း၊ ထုံး၊ ပျားကိုသုံး

ဆေးနည်း -

၁။ မန်ကျည်းသီးမှည့် (အစေ့မပါ)

၂။ ထုံး (ကွမ်းစားထုံး)

၃။ ပျားရည်စစ်စစ်

ဤသုံးမျိုး ဆတူရော၍ မိမိလက်ဝါးပေါ်တွင် ထည့်ကာ ပူလာသည့်အထိ နာနာပွတ်နယ်ပေးပါ။ အဖုအကျိတ် ပေါ်တင်ထားပါ။

ပူလာကပြန်၍ ခွာမချရပါ။ (၃)ကြိမ်လုပ်ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၁ ဦးဇော်ဝင်း (P.H.S.11)

ကုန်းစောင်းတိုက်နယ်ဆေးရုံ

* * *

ဇလုံတောင်တန်းမှ မျောက်ဒိုးအစွမ်း

ဒိုးကြီးစေ့ (ခေါ်) မျောက်ဒိုး (သို့မဟုတ်) ခုံညင်းဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ အောက်နယ်မှ ခုံညင်းကဲ့သို့ ဝိုင်းပြားသောပုံစံမဟုတ်ချေ။ ရှည်မျောမျော ကလေးဖြစ်သည်။

အကြောထုံးနာ၊ သွေးစုနာ၊ ဆင်နာ၊ ကျပ်နာများအတွက် ဒိုးစေ့အား သွေးလိမ်းရမည်။ အကြောတက်အရက်နှင့် သွေးလိမ်းပါ။ အဖုအကျိတ်အနာများအတွက် ရှိန်းခိုနှင့် သွေးလူးပါ။

ဗန်းမောက်မြို့နယ်ရှိ ဇလုံတောင်အနီးတဝိုက် တောင်တန်းများ၊ ဆိတ်ဖတောင်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့နိုင်သည်။

ဆေးမြီးတို -၁၂ စံထွန်းသာ

* * *

မြစ်ပွားနာ အတွက်ဆေးနည်း

ပါဝင်သောဆေးအမည်များ -

၁။ ဒန့်ကျွဲရွက်

၂။ ပွေးကိုင်းရွက် (သို့မဟုတ်) မဲဇလီကြီးရွက်

၃။ ပိစပ်ရွက်

၄။ မြက်ချိုရွက်

၅။ ကုန်းထိကရုံး ပဉ္စင်းပါး

၆။ လောက်သေရွက်

ထိုဆေးခြောက်မျိုးကို ဆတူရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျိုပါ။ ထိုသို့ ကျိုရာတွင် မီးထဲ၌ ရှောက်ကိုင်းနှစ်ကိုင်း၊ သုံးကိုင်းခန့် ထည့်ပါ။

တစ်နေ့လျှင် ကြက်ဥ ပန်းကန်လုံးခန့်တစ်ဝက် နံနက်၊ နေ့၊ ည သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ အနာကိုလည်းလိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၂ မြတ်တိုးနောင်

* * *

အနာသမာအတွက် အုံဆေး- စားဆေးနည်း

ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ အလေးချိန်ဆတူ ညက်အောင်ထု ထောင်းကြိတ်ပြီး အနာသမားပေါ် အုံပေးပါ။

ရှိန်းခိုကို ရေနဲ့သွေးပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းအပ် စပ်ပြီး သောက်ပေးပါ။

ကျောက်မုံ့ရွာ အနာပေါက်ဆရာ ဦးညိုကြီး

မြေမိုးချစ် (နတ်မောက်

* * *

ရေစီးကမ်းပြို ဒန္တစိုရောဂါလက်တွေ့ပျောက်ဆေးကြီး

ကွမ်းသီးကြက်ချေး၊ ကွမ်းစားရှားစေး ဆတူယူပါ။ နှစ်မျိုး မီးဖုတ်ပါ၊ အမှုန့်ပြု အဝတ်ပါးပါးနဲ့ စစ်ပြီး လေလုံပုလင်းနှင့် ထည့် ထားပါ။

ဆေးကို သိပ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၃ မသန်းညွန့် (ရေကြည်)

* * *

လျှာအရသာခံမရသော်

မီးဖိုချောင်သုံးဆားကွမ်းသီးလုံးခန့်နဲ့ အာလုပ်ကျင်း ပေးပါ။ လျှာပေါ်ဆားနဲ့သုတ်ပြီး ရေနဲ့ဆေးပေးပါ။ ၂ ကြိမ်လုပ်ပါ သဘော်သီးမှည့် ထန်းလျက်နဲ့ ပေါက်ပြီးစားပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၃

နတ်မောက်လှမြင့်သစ်

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

သွားရောဂါအတွက်ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်

မာလကာခေါက်ပြုတ်ရည်ငုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၃ မြသက်မောင် (သုံးဆယ်)

ငွေကုန်သက်သာသွားကျန်းမာ

ထနောင်းပင်ခွာ၊ မာလကာနဲ့ တမာတစ်ခက်သွားတစ်သက်။ ထနောင်းခေါက်၊ မာလကာခေါက်၊ တမာခေါက်များကို ဓါးဖြင့် လက်ပြန်အောက်မှ အပေါ်သို့ ပင့်ခုတ်ခွာပါ။

ထိုအခေါက်သုံးမျိုးဆတူယူ၊ အမှုန့်ပြု၊ နေ့စဉ် သွားတိုက်ဆေးအဖြစ်သုံးပါ။

အုန်းလက်အရင်းသား ပြာချသွားတိုက်ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၃ ကျော် (ရမည်းသင်း)

* * *

သွေးစုနာခေါ် အဖုအကျိတ်

ကရမက်ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ရေအေးနဲ့ပျစ်ပျစ်သွေးလိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၄ ဦးခင်မောင်ကျော် (ဒ. ဘ. ပ. ဝ)

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ကြက်သဟင်းနှင့် ကြက်အသမာ

ကြွက်နို့ခေါ် ကြက်အသမာအား ကတွတ်ဟုလည်းခေါ်သည်။ ဟင်းချက်စားသည့် ကြက်သဟင်းမြစ်အား ဝေဒနာရှင်၏ လက်ခလယ်တစ်ဆစ်စာဖြတ်ယူကာ ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလူး ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၄ ထွေးမောင်

* * *

ရင်သားအကျိတ်နာနှင့် တပင်ရွှေထီးရွက်

ပင်စည်ဖောင်းဖောင်း၊ လက်ဝါးသဏ္ဌာန်ရွက်တွန့်များ ပေါက် ရောက်သည့် ရိုးတံရှည်အပင်၊ စေတီပုံနှင့် သဏ္ဌာန်တူသဖြင့် စေတီဂမုန်း ဟုလည်းခေါ်သည်။

အနာပေါက် အဖုအကျိတ်များနှင့် နို့ကျိတ်များအတွက် ယင်းအရွက်အား မီးအုံကာ အနာဝချန်အုံပေးခြင်းဖြင့် နာရီဝက် အတွင်း သက်သာစေမည်။

တိုင်းရင်းဆေးလက်မှတ်ရ ဦးဘရှင် (ကောလမ့်)

ဆေးမြီးတို - ၁၄ တိုင်းလီစု

* * *

နေရာရွှေ့သွားတတ်သော အပူနာတစ်မျိုးဖြစ်သည့် "သွပ်နာကို" ထိရောက်စွာကုသနည်း

ချိုင်းကြား၊ ရင်ဘတ်၊ နားရွက်နောက်နေရာတွေမှာပေါက်တတ်သည်။

အနာ၏အသွင် -

အနာခေါင်းမရှိ အသားများဖုဖောင်းရောင်၊ ကိုင်ကြည့်ရင်နာသည်။ အသားနဲ့အရေပြားကြား ဂုံညင်း (ခုံညင်း)ကြီးလို မာနေတတ်သည်။

ဆေးနည်း -

(၁) မြက်ဥ
(၂) ကြက်ဟင်းခါး (ပဥ္စငါးပါး)
(၃) ကွမ်းရွက်
(၄) မဖောက်ထုံး
(၅) ကျပ်ခိုး
(၆) လေးညှင်းပွင့်

သတိပြုစရာ - ဒီ (၆)မျိုးထဲက (၅)မျိုးရဲ့ စုပေါင်းအချိန်အဆဟာ လေးညှင်းပွင့်အဆဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေး (၆)မျိုး ထောင်းချင်ထောင်း၊ ကြိတ်ချင်လဲကြိတ်ပါ။

ရေကျက်အေးနဲ့ စွတ်၊ ငှက်ပျောဖက်နဲ့ထုပ်၊ မီးနဲ့ပြု၊ ဆေးပူပူကလေးဖြစ်လာရင် ငှက်ပျောဖက်ကိုဖယ်၊ ဆေးနှစ်အုံစာလုပ်၊ အလဲအလှယ်အုံပေးပို့ပါ။ တစ်ခါအုံရင် (၃-၄) နာရီထားပါ။

မန်ကျည်းစေ့ (၂)စေ့ခန့် နံနက် -ည သောက်ပါ။ ရေကျက်အေးနဲ့ သောက်ပါ။

သဘာသုခ၊ ဆေးကုဌာန၊ အမှတ် (၁၂၇)၊ သုမင်္ဂလာလမ်း၊ ကျိုက္ကစံ အနောက်ပိုင်း၊ ဆက်သွယ်ရေး စာတိုက်အနီး၊ သင်္ဃန်းကျွန်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၅၇၁၃၃၀။

ဆေးမြီးတို - ၁၄ ခရီးသည် သုတေသီ

* * *

အရေးကြီးသော မျက်ခွံအတွင်းအကျိတ်အဖု ပျောက်သည့်ဆေးနည်း

လေးညှင်းပွင့်သွေးလိမ်းပါ။ နုတုန်းလိမ်းပါ။ မှည့်ရင်မလိမ်းရပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၄ မြတ်လေးဖြူ - မုံရွာ

* * *

အနာမဆုပ် ကျောလုံးမပုပ်ရအောင်

တောထဲက ပတူအုံ (သို့မဟုတ်) အိမ်မှာကပ်တတ်တဲ့ နကျယ်အိမ်ဖြစ်စေ၊ ပျားရည်စစ်စစ်နဲ့ ရောနယ်ပြီး အနာကိုလိမ်း

ပေးပါ။ တစ်ရက်နှစ်ရက်ကြာ ပေါက်ထွက်ပြီး အမြစ်ပါထွက်ကျမယ်၊ ပြည်တွေပေါက်သွားရင် ပျားရည်နဲ့ရေနံနဲ့ရောပြီး အနာကိုသုတ်ပေးပါ။ အနာအမြန်ကျက်မည်။

မည်သည့်နေရာမဆို ပေါက်သောအပူနာ -အဖု၊ အကျိတ် မှန်သမျှလိမ်းပေးနိုင်သည်။

* * *

ဆင်အံနှင့် ဗဟုသုတများ

ဆင်အံစစ်စစ်ကို ကျွမ်းနေအောင်မီးဖုတ်ရင်းနှင့် အညီအမျှ လက်ချားမီးပေါက်၊ လေးညှင်းပွင့်တို့ကို မီးသင်း (၃)မျိုးရော၊ ဒုတ္တာအနည်းငယ်စီစပ်ပြီး ရေစီးကမ်းပြိုသွားနာရောဂါ အတွက် သွားရင်းမှာသိပ်ပေးပါ။

ဆင်အံဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းရင် မကွဲရှုနာ၊ ပါးချိတ် ရောင်နာပျောက်သည်။

ဆေးမြီးတို -၁၄ သုတကျော်နိုင်

* * *

ဝမ်းတွင်းစက်တန်ဆေးနည်း

ဝမ်းတွင်းစက်တန့်ဝေဒနာရှင်၏ ဆီးကိုကြည့်လျှင် ပျားရည်ရောင် ဖြစ်နေမည်။ လက်မရင်းသွေးတိုးပြင်းမည် ဆံပင်လဲမည်။

သစ်ခေါင်းပျားရည် (၅၀) ကျပ်သားနဲ့ သစ်ပုပ်ပင်ခေါက် (၅)ကျပ်သား။

(၇) ရက်ပြည့်အောင်စိမ်၊ ဟင်းစားဇွန်းနဲ့ နံနက်-ည တစ်ဇွန်းစီ သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၄ ညွှန့်ညွှန့်စိုး

* * *

ရေယုန် ငွေကုန်ဖို့မလို

(၁) ထန်းနို့ပြာနဲ့ ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

(၂) ကြက်ဟင်းခါးရွက်ထုထောင်း၍ အရည်၊ အဖတ်များ အုံပေးပါ။

(၃) တိုင်းရင်းဆေး ဆီးဆေးဖြူနှင့် ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ သတ္တုရည် လိမ်းပေးပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ အပူငြိမ်းဆေး၊ သည်းခြေဆေး၊ ဆီးရှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ ဆီးဆေးဖြူ ဟလိဒ္ဒစုက္ကာဆေးများ တိုက်ပေးပါ။

လှမြင့်အောင် (တောင်ကုတ်)

* * *

ရေစီးကမ်းပြို (ဒန္တစို) ကြောက်စရာမလို

ဆေးနည်းမှာ -

၁။ မန်ကျည်းစေ့ ၂။ လေးညှင်း ၃။ ဒုတ္တာ

၄။ ကျောက်ချဉ် ၅။ လက်ချား ၆။ ရှားစေး

၇။ စပါးကြီးမြွေရိုး။

အထက်ပါဆေးများ ဆတူယူ၍ အကျွမ်းလှော်ပါ။ ပေါင်ဒါမှုန့်ကဲ့သို့ ထောင်းပါ။ ပုလင်းသန့်သန့်တွင်သိမ်းထားပါ။

ရောဂါဖြစ်နေသူ၏ ပါးစပ်ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။ ဆေးမှုန့်ကိုနာနာသိပ်ပေးပါ။ တံတွေးထွေးပစ်ပါ။ ဂွမ်းနှင့်ဖိကပ်ထားပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၅ မောင်လင်းသာ - သံတွဲ

* * *

ငန်းဆေးဝါမြစ်နှင့် အဖုအကျိတ်

မင်းတုန်းမြို့နယ်၊ မုန်းချောင်းများရှိ ကွက်သစ်များတွင် တွေ့နိုင်သည်။ ပင်စည် ခဲတံလုံးသာသာရှိပြီး အမြင့်(၂)တောင်ခန့်ရှိသည်။

အရွက်မှာ သရက်ရွက်ကဲ့သို့ ချွန်ပြီး (၅)ရွက်မှ (၇)ရွက်ခန့်ရှိသည်။

အမြစ်မှာ မြေပေါ်တွင်သာ လျှောက်သွားသည်။ အဖုအကျိတ်၊ ကင်းဆိပ်၊ မြွေဆိပ်နိုင်သည်။

ဆေးမြီးတို -၁၅ ဘုမ္မစတီ- ကိုကိုလေး

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

သွားနှင့်ခံတွင်း၌ ဖြစ်တတ်သောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေရန် သွားဖုံးရောင်သွားကိုက် -

ရှားစောင်း(၃)ကျပ်သား၊ ရေ(၂၅)ကျပ်သား ထည့်၍ (၈) ပုံ (၁) ပုံကြွင်းအောင် ကျိုပါ။ ပရုတ်၊ ကွမ်းသီး၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး (၄)ပဲစီထည့်၍ ကြိတ်ပါ။ ရွှေငယ်ခန့်လုံးထားပါ။

တစ်လုံး - နှစ်လုံး ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။ ခံတွင်း၌ အဖုကလေးများပေါက်သော် ရှားစေးဖြူနှင့် ယမ်းစိမ်းဆတူရော၍ အမှုန့်ပြုပြီး ဖြူး-လူးသိပ်ပေးပါ၊ ငုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၅ ဝင်းမြင့် (တိုင်းရင်းဆေး)

* * *

ရေယုန် လက်တွေ့ပျောက်သည့် တောပင်စိမ်း

တောပင်စိမ်းရွက်ချေပြီး ရေယုန်နာပေါ် နာနာဖိလိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၅ ကလေး -ဝင်းသူ

* * *

အနာကျက်သည့် ဂွတ်ဆတ်ပင်

ဂွတ်ဆတ်ပင် (သို့) အဆစ်ပြုတ်ပင်ဟုခေါ်သည်၊ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့ရာတွင် ပဥ္စငါးပါးကြိတ်ချေအုံပေးပါ။သတ္တုရည် လိမ်းပေး၊ အနာမရင်း၊ မန်းမလိုက်ပါ။

ကျောက်တန်း၊ အမှတ် (၅)ရပ်ကွက်၊ နွယ်သာဂီလမ်း၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဦးစောရန်အောင် အိမ်တွင်ရှိ။

ဆေးမြီးတို - ၁၅ ထွေးမောင်

* * *

သွားဖုံးရောင် အမြန်ပျောက်ဆေး

ကြွေကျတဲ့ အုန်းသီးနုနု (၃/၄)လုံး ဓါးနဲ့စဉ်းပြီး ရေသင့်ရုံ ထည့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ် နွေးနွေးငုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၅ ဦးခင်မောင်ကျော်ဘီးလင်း

* * *

သွားကိုက်၊ သွားနာ ပျောက်ဆေး

နနွင်းနဲ့ဆား ဆတူပြာချ သွားဖုံးသိပ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၅ ဒေါ်တလိုင်းစိန် (မြေပုံ)

* * *

အနာဟောင်းပြည်ပေါက်ရန်

ဂုံစက္ကူ၊ မိုင်းကိုင်စက္ကူကဲ့သို့ထူပွသောစက္ကူ ကြမ်းတွင် ဘဲဥအကာနှင့် ကွမ်းစားထုံးရော၍ သုတ်လိမ်းကာ အနာထက်မှ ကပ်ပေးပါ။ နေ့စဉ်ကပ်ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၅ ခင်ထွန်း

* * *

မျက်စိ အမြင်ကြည်လင်စေဖို့

ကြက်မောက်ဆူးပြန် အမြစ်ကို ရေသန့်သန့်နဲ့ သွေးပြီး မျက်စိကို လိမ်းပေးပါ။ သွေးပြီးအရည်ကြည်ခံပြီး မျက်စိထဲခတ်ပါ။

မျက်စိမှုန်၊ မျက်ရည်ကျပျောက်မည်။

ဆေးမြီးတို -၁၆ မောင်မင်းနိုင် (ကာဘာ)

လေးဖက်နာ သက်သာဆေးအလွယ်လေး

လေးဖက်နာသက်သာပျောက်ဆေး -

၁။ တောရှောက်မြစ်

၂။ သက်ရင်းကြီး

၃။ မိဿလင်ဥ

၄။ ဩဇာသီးခြောက်

ၚင်းတို့ကို သွေးပြီးလိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၆ ဘုမ္မဝတီ - ကိုကိုလေး

ဆရာဦးသိန်းဝင်း (တဆ-၇၆၇၀) ပြောပြသည့် ဂရင်ဂျီနာပျောက်ဆေးနည်းကောင်းတစ်လက်

ဂရင်ဂျီနာကို ရေကျက်အေးနဲ့ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ခွေးခေါင်းမြစ် ဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေးလိမ်းပါ။

တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ စံသူမြက် (သုံးဆယ်)

ရွက်ပေါက်ဂမုန်း သူ့အသုံး

အရွက်များတွင် အပေါက်ကလေးများရှိသည်။ အစိမ်းရောင် အရှည်လေးလက်မခန့်ရှိသည်။ အကျယ် ၆ လက်မခွဲခန့်ရှိသည်။

အရွက်တစ်ရွက်လုံးကို ခူးလိုက်ပြီး ပွက်ပွက်ဆူနေသောရေနွေးထဲသို့ တစ်ခဏထည့်၍ ပြန်ဆယ်ယူပါ။ အအေးခံပြီး အကျိတ်အနာပေါ်ဖုံးအုပ်ကပ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ ဦးကျောက် (ပြည်)

* * *

သွေးစုနာ (သို့မဟုတ်) အနာစိမ်းပေါက်ခဲ့သည်ရှိသော်

ဩဇာသီး အခြောက် ရေနှင့်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး အနာကိုအုံပြီး လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ ``ကိုကိုခန့်ချော (ကသာမြေ)

အစွမ်းထက်လှသည့် ဆေးဖက်ဝင်မှိုကွန်ချာ

သစ်ပင်ချုံနွယ်များ အောက်ခြေစိုစွတ်သော သစ်ဆွေးမြေ၌ပေါက်ရောက်သည့် မြေကြီးထဲမှ နီညိုရောင် အလုံးကြီးစထွက်သည့် (၆) လက်မခန့် အမြင့်တွင် ထိပ်၏ဘေးမှ လူတို့ပြုလုပ်ထားသည့် ပိုက်ကွန်ပမာ အဖြူရောင် ကွန်ကွက်လေးများတွေ့ရသည်။ ထိလိုက်လျှင် ကြေမွသွားသည်။

ရင်သားအကျိတ် -မှိုကွန်ချာ အမှုန့်ကြိတ်၍ ဆေးမှုန့်ကို နှမ်းဆီနဲ့ ဖျော်လိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၆ ကသာထင်ကျော်ဦး

* * *

အာခံတွင်းနှင့် နှာခေါင်းတို့မှ သွေးပါသော်စားရန် ဆေးနည်း

(တောရဆရာတော်တစ်ပါးမှ ချီးမြှင့်သည်။)

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၂ ပဲ

၂။ လေးညှင်း - ၂ ပဲ

၃။ စမုန်နက် - ၄ ပဲ

၄။ ပန်းနု - ၁ ကျပ်

၅။ ပန်းမ - ၁ ကျပ်

၆။ နွယ်ချို - ၂ ကျပ်

၇။ ချင်းခြောက် - ၂ ကျပ်

၈။ ဇဝက်သာ - ၄ ကျပ်

၉။ သိန္ဓော - ၈ ကျပ်

အားလုံးအမှုန့်ပြု ဘုရားစင်ရှေ့မှာငါးပါးသီလခံပါ။ အောက်ပါမန္တန်ဖြင့် (၁၀၀၀) ပြည့်အောင် ဆေးဖုံကို စုတ်ပေးပါ။

"သဗ္ဗေဒေဝါ၊ သုရက္ခာစဘူတာ၊ ပရိတ္တာစ ဓမတ္တာနံ၊ ပရိတ္တာစ ဒေဝါ ဒေဝါ ကညာ၊ နာနာဒေဝါ ဝရာဝရံ သဗ္ဗေသဗ္ဗ သာသိန္ဒေ သိန္ဒေ သိန္ဒေ ။"

ဆေးမြီးတို - ၁၆ ကိုကျေးတော (ရောင်ခြည်သစ်)

* * *

ရေယုန်ဆို ငွေမကုန်နိုင်

တောင်ထန်းရွက်အခြောက် တစ်ထွာပတ်လည်ခန့်ကို မီးရှို့ပြာချ၍ အုန်းဆီနှင့် မပျစ်မကျဲဖျော်ပြီး ရေယုံပေါက်သော နေရာတစ်နေ့ (၃/၄) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

တောင်ထန်းပင်မရှိက ဓနိရွက် ခြောက်သုံးနိုင်သည်။

ဆေးမြီးတို -၁၆ ဦးခင်မောင်ကျော် (ဘီးလင်း)

* * *

ဒဏ်ရာအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ပိန်းရိုင်း

ပိန်းရိုင်းအရင်းကို ဓါးနဲ့ခုတ်ပါ။ ဒဏ်ရာပေါ် အရည်ညှစ်ချ၍ အဝတ်စည်းထားပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ မျိုးတင့်ဖြူ

* * *

ထိခိုက်ရှနာအတွက် အုံဆေး

ဂျင်း (ချင်း) တက် - ၁၀ ကျပ်သား

မိဿလင်ဥ - အစို - ၁၀ ကျပ်သား

နှစ်မျိုးထုထောင်းပြီး ထုမိ၍ အသားကြေသော အနာကို ပိတ်သန့်သန့်နှင့် စည်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ ကျော်စိုး (မုံရွာ) တိုင်းရင်းဆေး

* * *

ဂျင်ဆင်းဆန်ပြုတ်နှင့်ဓာတ်ရောင်ခြည်

ကုသသူများ သောက်ရန် -

ဂျင်းဆင်းဥမှုန့်၊ ဆန်ပြုတ်၊ သကြားခဲ ထည့်ပြုတ်တိုက်ပါ။

ဆေးမြီးတို - ၁၆ တိုင်းလီစု

* * *

လည်ပင်းအဆီအကျိတ်

ဒန်ကျွဲပင်အမြစ် ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ ဝင်းမြင့် (အင်းမ)

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

လက်စုံ၊ လက်ဖဝါး တစ်နေရာရာ ရွှေ့တတ်သော သွေးပင့်ကူ -လေပင့်ကူရောဂါ

မဟာကာကြံဆစ်ရဲ့ ပင်စည်ခေါင်း (သို့မဟုတ်) ပင်စည်ရိုး ရင့်ရင့်ကို ရေဆေးသန့်စင်၍ ကျောက်ပျဉ်မှာ ဆန်ဆေးရည်နဲ့သွေး လိမ်းပါ။ တစ်နေ့ (၂/၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၆ မြတ်စံမင်း

* * *

ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရိုးကိုက် မှိုင်းခံရှူဆေး

၁။ နနွင်းစိမ်းအခြောက် (၅) ကျပ်သား

၂။ ကြိတ်မှန်ရွက်အခြောက် (၅) ကျပ်သား

၃။ နံ့သာဖြူ (၂) ကျပ် (၈) ပဲ

ဆေးသုံးမျိုး ညက်စွာ ကြိတ်၍ အတောင့်ပြုလုပ်ပါ။ ခေါင်းကိုက်၊ မျက်ရိုးကိုက်လျှင် ဆေးခဲတောင့်ကို ရေနှင့်ပျစ်ပျစ်သွေး ၍ သုံးလက်မပတ်လည် ဂုံစက္ကူနဲ့ သုတ်လိမ်းအခြောက်ခံ၊ မီးရှို့ အငွေ့ကို ရှူပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၇ မြိုင်တင်

* * *

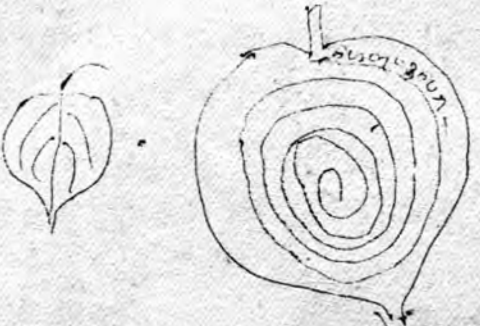
ဆေးမတိုးသော လူနာများအတွက် အစွမ်းထက် ပဌာန်းကွမ်းရွက်

အနာအဆာကင်းသော ကွမ်းရွက်ချောချောကြီးကြီး တစ်ရွက်ယူပါ။ ဆရာဖြစ်သူက သရဏဂုံတည်ပြီး ငါးပါးသီလခံယူ လျက်ဆားဟင်းနှင့် ထမင်းစားခါ သတ္တဝါဝေနေယျများကို မေတ္တာ ပို့ပါ။ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းနေသောအချိန် မိမိနေအိမ်ဘုရားခန်း (သို့မဟုတ်) တန်ခိုးကြီးဘုရားတစ်ဆူဆူရှေ့တွင် ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ကွမ်းရွက်ပေါ်တွင် ပဌာန်း (၂၄)ပစ္စည်းကို ခေါင်းနား အစပ်မှစ၍ လက်ယာရစ်ရေးပါ။

မှင်ကုန်သော ဘောပင်နှင့်ရေးပါ။ လက်ယာရစ်ရေးပြီး စာကြောင်းဆက်မိလျှင် အတွင်းသို့သွင်း၍ ခရုပတ်ရေးသွင်းပါ။ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း အဝိဂတပစ္စယောတိတွင် အဆုံးသတ် အပိတ်ရေးရပါမည်။

ပဌာန်းကွမ်းရွက်ကို ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲထည့်ပြီး ဘုရား စင်ရှေ့မှာ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ။ ပန်းကန်လုံးပေါ်က လက်ဝါးအုပ် လက်မနဲ့လက်ညှိုးကြားထဲကနေ ပဌာန်း (၂၄) ပစ္စည်းရွတ်ပေးပါ။ ပဌာန်းရွတ်နေစဉ် နှာခေါင်းနှင့်ရှူပါ။ ပါးစပ်နှင့်မရှူရပါ။

ပြီးပါက ပဌာန်းကွမ်းရွက်ဆေးလူနာအားစားစေပါ။



ဆေးမြီးတို -၁၇ နတ်မောက် (လှမြင့်သစ်)

* * *

အနာပေါက်အတွက် ဆေးစွမ်းထက် ကြက်ဖအတက်

အနာပေါက်ပါက ကြက်ဖကြီးများအတက်ရေနှင့် ကျောက်ပျဉ်မှာသွေးပြီး အနာလုံးပေါ် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

ရှိန်းခိုတစ်ရွေးခန့် နေ့စဉ်မျိုပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၁၇ နတ်မောက် -မျိုးနော်

* * *

အကျိတ်အဖု သစ်ကြံပိုးနှင့်ကု

အဖုအကျိတ် သစ်ကြံပိုးခေါက်ရေနှင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

ဆရာဦးသန်းထွန်း (ကထိက တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် -မန္တလေး)

ဆေးမြီးတို -၁၇ ကျော်- ရမည်းသင်း

မိတ်ဆွေစာပေ

အကျိတ်-အဖု၊ စက်တန့်၊ အပူကျိတ်နာ တို့အတွက် အစွမ်းထက် သက်သာပျောက်ကင်းစေသော နတ်မင်းဂမုန်း

နတ်မင်းဂမုန်းမှာ နနွင်းပင်နှင့်တူသည်။ အရွက်၊ ဥ အတက် အကုန်တူသည်။ နတ်မင်းဂမုန်းက နနွင်းပင်ထက်ရွက်ပြား ပိုကြီးသည်။ အနံ့သင်းသည်။ ဥ အတက်မှာလည်း နနွင်းတက်ထက် ကြီးသည်။ ဖြူသည်။

အသုံးပြုပုံမှာ -

အကျိတ်၊ အဖု၊ စက်တန့်၊ အပူကျိတ် နတ်မင်းဂမုန်းဥ ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးပြီး ခပ်ရွှဲရွှဲ လိမ်းပေးပါ။

ခြောက်သွားလျှင် ထပ်လိမ်းပေးပါ။ ငုပ်နေသောအနာ၊ မြုံနေသောအနာ ပြန်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ကင်းသက်သာမည်။

ဆေးမြီးတို -၁၈ ဘထူး (ဘီးလင်း)

* * *

လေးဖက်နာ ဆေးနည်း

၁။ လက်ဖက်စို (၅) ကျပ်သား

၂။ ကျောက်ဖရုံ အူတိုင် (၅) ကျပ်သား

၃။ ကျပ်ခိုး (၅) ကျပ်သား

၄။ ထုံး (၅) မူးသား

ရောမွှေ၍ တစ်ပေါင်းတည်းထည့်ကြိတ်ပါ။ ညအိပ်ခါနီး လေးဖက်နာဖြစ်သောနေရာ အဆစ်ပတ်လည်အုံ၍ ပတ်တီးစည်း ပေးပါ။

ဆေးစည်းပြီး ခြေလက်မလှုပ်ရှားရ။ လမ်းမလျှောက်ရ။ ပက်လက်အိပ်စက်ပါ။

ညစည်း နံနက် ဆေးဖတ်များခွာပစ်ပါ။ (၃) ညလုပ်ပါ။ ဆေးစည်းနေစဉ် ရေမချိုးရပါ။

ဗအုပ်ခိုင်

* * *

ရသေ့ညီနောင် တောင်ပေါ်ဆေးပင်များ

ဝင်အူပင်၊ ဆယ့်နှစ်ရာသီပင်၊ ကိုယ်ရံကြီး၊ ဆေးခါးကြီး၊ တပင်ရွှေထီးပင်၊ ဆောင်းမောခါး၊ လောက်သေရွက်ပင်၊ ကြောင်ပန်း၊ တောင်ဆီးဖြူ၊ ကင်ပလင်းပင်၊ ဒန္တသုခ၊ ကျောက်ဖရုံ၊ ကြစု၊ ကြိတ်မှန်၊ ခံတက်၊ တောင်မရိုး၊ နန်းလုံးကြိုင်၊ ပရန္နဝါ၊ ငဖြုကြီး၊ လက်ထုပ်။

ရန်ကုန်-ပြည်လမ်းကားစီး-အင်းမဆင်း (၃)မိုင်ကျော် တောလမ်းအတိုင်းတက် (သို့) အင်းမနှင့် ရွှေတောင်ကြားရှိ ကြို့ပင်ဆိပ်ရေနံမြေတွင်းဆင်း ကြို့ပင်ဆိပ်မှ ပြည်တောင်တန်း၊ ရေနံမြေသို့ သွားသောကားကြုံစီး၊ ရသေ့ညီနောင်တောင်ပေါ်သို့

ဟူသော မြားပြထားသည့်လမ်းခွဲတွင်ဆင်း (၂)မိုင်ခန့်လမ်းလျှောက်ရောက်၏။

* * *

ဆရာဦးစိန်လှအောင်၏ အဖု-အကျိတ် အနာဆိုးကုနည်း

အဖုအကျိတ် -

၁။ ပေါက်နီမြစ်

၂။ တောင်လုံးကျော်မြစ်

၃။ ဆင်အံ

၄။ တောင်ဆိတ်ချို

၅။ ကျားစွယ်

၆။ ဆေးနက်ကျော်

ထိုဆေး (၆)မျိုးကို ရောစပ် သွေးပြီးအဖုအကျိတ်ကို လိမ်း၍ လက်နှင့်ပွတ်သပ်ဖိချေပေးပါ။ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်ပြုလုပ်ပေးပါ။ မရင့်သေးပါက ပိန်ရှုံ့သွားသည်။ ရင့်မှည့်ပါက ပေါက်မည်။

အနာပေါက်ခဲ့လျှင် ကျပ်ခိုး၊ နနွင်း၊ နှမ်းဆီအစစ်တို့ရောစပ်ပြီး လိမ်းပေးပါ။

ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ဂျာမနီရွက်၊ အချိုးအဆတူကို ထုထောင်းပြီး ရေနှင့်ပြုတ်ကျိုလျှင် အဆီထွက်လာမည်။ အဖတ်ဖယ်ထုတ်၍ အဆီကိုခပ်ထားပါ။ ထိုအဆီကို အနာဆိုး၊ အနာပျက်၊ ထိခိုက်ရှနာ

သွေးထွက်သံယိုများကို လိမ်းပေးက အနာကျက်သည်။

အနာရောင်ရမ်းနေလျှင် အနာ၀ကိုချန်၍ လိမ်းပါ။

အနာ၀အုံ၍ ထားရန်ဆေးမှာ -

ထောင်တန်ဆေးပင်ကို ထုထောင်းကြိတ်ခြေ၍- အနာ၀အုံပေးပါ။

ပြည်စုပ်ဆေးပင်မှာ -

မြေတွင်ကပ်၍ ပေါက်ပြီး အပွင့်၊ ၀ါ၊ ဖြူ၊ ညို (၃) မျိုးကွဲပြားပါသည်။ ငွေကျပ်တစ်ထောင်ပေးမှ ဆေးပင်ကို ပြသပေးသဖြင့် ထောင်တန်ဆေးပင်ဟုခေါ်သည်။

ဆေးမြီးတို -၁၉ ထွန်းဇံအောင်

* * *

မကွေးတိုင်းမြို့သစ်မြို့နယ်၊မန်ကျည်းကုန်းကြီးကျေးရွာ
အရှေ့ကျောင်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဇနိတ၏
အနာပေါက်အုံဆေးနည်း

အနာပေါက်အုံဆေး -

၁။ ပဒိုင်းရွက် ၂။ ဖျောက်ဆိပ်ရွက်
၃။ တမာရွက် ၄။ ကြောင်ပန်းရွက်
၅။ မုရိုးရွက် ၆။ ထမင်း

ဎင်းဆေးမည်များကို ဆတူရောကြိတ်၍ ကြေညက်သောအခါ ခါတ်ခဲတစ်လုံးမှ ခါတ်ပြာနှင့် မဖောက်ထုံးအနည်းငယ်

(သင့်ရုံ) ထည့်၍ သမအောင်ရောမွှေပြီး ခပ်တွဲတွဲဖြစ်အော ရေနှင့် ဖျော်ပါ။

အဖုအကျိတ်နာ၊ နို့နာ၊ ခူကိုက်နာ၊ အနာစက်တန့်၊ အန ဖားအိုင်၊ သင်းခွေချပ်နာ၊ ဂရင်ဂျီနာ၊ ဖွတ်စအိုနာ၊ ဆင်ခူလည်ပြတ် နာ၊ ယုန်သမာနာ အစရှိသော အနာအမျိုး ခပ်ထူထူအုံပေးပါ။ ခြောက်တိုင်း ရေစက်ချပေးပါ။ မန်းရှည်များစုပ်မည်။

ဆေးမြီးတို -၁၉ မောင်လမင်း (မန်ကျည်းကုန်းကြီး)

* * *

အစေးထွက်၍ ပြည်တည်ကာ ပေါက်တတ်သော အနာများအတွက် ဆေးနည်း

ကျောက်မီးသွေးခဲကို သန့်ရှင်းသော ကျောက်ငရုတ်ဆုံ တွင် ဖြစ်စေ၊ သံငရုတ်ဆုံတွင်ဖြစ်စေ၊ ကြေညက်အောင် ထုထောင်း ၍ အမှုန့်ပြုကာ အုန်းဆီနဲ့ဆတူရော၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။ ပြည်ပေါက်၍ ကွာကျသက်သာမည်။

ဆေးမြီးတို -၂၈ မလှလှထွတ်

* * *

အနာသမာအတွက် အုံဆေးစားနည်း

ပင်စိမ်းရွက်နဲ့ ငရုတ်ကောင်းစေ့ အလေးချိန်ဆတူ ညက် အောင်ထုထောင်းကြိတ်ပြီး အနာသမာပေါ် အုံပေးပါ။ အဝတ် စည်းပေးပါ။ အမြစ်ကျွတ်ကျမည်။

အနာမဝင်စေရန် ရှိန်းခိုကိုရေနဲ့ သွေးပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်အနည်းငယ်စပ်သောက်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၁ မြေမိုးချစ် (နတ်မောက်)

* * *

သားအိမ်အတွင်းသွေးလုံး၊ လေလုံးဖြစ်ခဲ့လျှင်

မုရိုးပွင့်ငါးပွင့်ကို နှမ်းဆီ အနည်းငယ်နှင့် ကြော်စားပါ ဝမ်းဗိုက်အား မရိုးစေးနှင့် နန္ဒင်းမှုန့်ဆတူရောစပ်လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၁ မေနှင်းသက်

* * *

အဖုအကျိတ် စိတ်မပျက်နဲ့

၁။ တိုင်းရင်းဆေး ဆေးနံပါတ် (၁၆) အပူသတ်ဆေး လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်း တစ်နေ့ (၄) ကြိမ်သောက်ပါ

၂။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် (၈) သွေးဒူလာဆေး၊ ဝမ်းခိုင်လျှင် ဆားထည့်၍ ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းခန့် ညအိပ်ရာဝင်သောက်ပါ။

၃။ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနံပါတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်မှုန့်၊ နလင်ကျော်မှုန့်ဆတူ ရောစပ်၍ မုန့်ညှင်းဆီနှင့်ဖျော်ပြီး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၄) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

* * *

အနာစိမ်းမွေးကျွတ်နာ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး

လိမ်းဆေး -

လက်ာ မြင်းမမိုးပင် သွေး၍တင်

မြင်း - မြင်းစဂုံနီမြစ်

မ - မုရိုးမြစ်

မိုး - မိုးနံမြစ်

ယင်း (၃)မျိုးပျစ်ပျစ်သွေးပြီး အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ နှင်းခူအစိုနာ မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။

သောက်ဆေး -

လက်ာ မြင်းမမိုးဗောက် သွေး၍သောက်

မြင်း - မြင်းစဂုံနီမြစ်

မ - မရိုးအမြစ်

မိုး - မိုးနံမြစ်

ဗောက် - ဗောက်စွေးမြစ်

ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ဆတူရော ထမင်းစားဇွန်း (၁)ဇွန်းတစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဦးသောင်းတင် -စည်ကောင်းရွာ၊ ငါန်ဇွန်းမြို့နယ်-မြင့်ဟန်(ဒိပဲရင်း) ဆေးမြီးတို -၂၁

* * *

အဖုအကျိတ်များ ပျောက်စေသောနည်း

ဘယ်အပင်ကဖြစ်ဖြစ်- သစ်ရွက်တစ်ရွက်ကိုခူးပါ။ အရင်းဘက်ကို ဆရာကိုပေး၊ လူနာကသစ်ရွက်အဖျားကိုကိုင် -ဆရာက "ကပ္ပိယံ ကရောဟိ"လို့ဆိုရင် လူနာက "ကပ္ပိယံ ဘန္တေ"ပါလို့ဆို၊ လူနာကသစ်ရွက်အဖျားကို ဆိတ်ဖြတ်ပြီးပစ်ချလိုက်၊ လက်ကိုမြှောက်ထား ဆရာကပစ်ထားသော သစ်ရွက်အဖျားကို ယူပြီး သစ်ရွက်နဲ့ အသက်အောင့်ပြီး (၇) ချက်တော့ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၂ ကသာသင်းမွှေး

* * *

ပြည်တည်အနာကျိတ် ခွဲစရာမလိုသော တရုတ်ရိုးရာဆေးနည်း

ဘဲဥအကာရည်နှင့် ကွမ်းစားထုံးမပျစ်မကျဲအနည်းငယ်ရော၍ မှိုင်းကိုင်စက္ကူ (ခေါ်) ဂုံစက္ကူသုတ်၍ အနာအုပ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၂ ဟူဂျင်းစီ

* * *

အဖုအကျိတ်နာ စတိကုထုံး

ဝါးကိုခွဲလိုက်သောအခါ သဲပွတ်ခေါ် အကာအရံကို တွေ့ရမည်။ ထိုသဲပွတ်မှ ဝါးမျက်လုံးနေရာကို လက်ညှိုးတံတွေး စွတ်၍ သနပ်ခါးသွေးသည့်ဟန် (အသက်အောင့်)ခုနစ်ချက်ပြုပါ။ ထို့နောက် အဖုအကျိတ်ကို လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၂ ထွေးမောင်

ဆေးမြစ်စုံဒဏ်ကျေဆေး

ဖြူကောင်ရဲ့ အစာအိမ်(ကျပ်ခိုးတင်အခြောက်ခံပြီးသား) နဲ့ တောအရက်ဦးရည် (မီးတောက်အရက်ရောပြီးစိမ်ပါ။) အတွင်း ဒဏ်နေရာပေါ် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် စိမ့်ဝင်အောင် လိမ်းပွတ်ပေးပါ။

ဖြူအစာအိမ်တစ်လုံး၊ မီးတောက်အရက် (၄) ပုလင်း။

ဆေးမြီးတို -၂၂ ဘေဘီခင်နိုင် (ဥပဒေ)

ခူနာ သက်သာပျောက်ကင်းဆေး

(က) အနာစားရန် လိမ်းဆေး

၁။ ကျွဲချို

၂။ ဒုတ္တာ

၎င်းနှစ်မျိုးဆတူရောလျှော် အမှုန့်ပြု အနာပေါ်တုတ်နှင့်ခြစ်၍ ဆေးမှုန့်တင်ပေးပါ။

(ခ) အသားနုတက်ဆေး

၁။ အင်တွဲ - (၁) ကျပ်သား

၂။ ကံ့ကူဆန် - (၅) မူးသား

၃။ ထင်းရှူးဆီ - (၅) မူးသား

၎င်း (၃) မျိုး အမှုန့်ပြုပြီး တစ်နေ့တစ်ခါ အနာပေါ် ပါးပါးလိမ်းပေးပါ။

(ဂ) မန်းဆေး

၁။ တောအရက် - (၅) ကျပ်သား

၂။ နှမ်းဆီစစ်စစ် - (၅) ကျပ်သား

၃။ ဆေးပရုတ် - (၅) ကျပ်သား

၄။ ထောပတ် - (၅) ကျပ်သား

ရင်း (၄) မျိုးသမအောင် မွှေပြီး ဂွမ်းစွတ်၍ အနာပေါ် အုပ်ပေးပါ။ အဝတ်ပါးပါးစည်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၂ ဦးပညာသီရိ (နတ်မောက်)

ယောက်သွားဟင်း -ချက်စားက. အမြစ်နာများပျောက်သည်။

ဆေးမြီးတို -၂၃ စောထေပိုထိုး

* * *

အံဖွယ်ဆေးမြစ် မြစ်ငါးပါးဆေး

၁။ စွန်လက်သည်းမြစ် ၂။ ပုံလုံမြစ်၊

၃။ ရွှေတံတိုင်းမြစ် ၄။ ကင်မလင်းမြစ်

၅။ ခုံညှင်းဆန်

ဆေးငါးမျိုး ဆတူရအောင် ပျစ်ပျစ်သွေးဆန်ဆေးရည်နှင့် ရောလူးနာတိုက်ပေးပါ။ အနာပေါ်လိမ်း မြစ်ပွားနာရောဂါ ပျောက် သည်။

ထွဋ်ခေါင်ကျော် (တောင်စွန်း)

မြစ်ပွားနာနှင့် ဝမ်းတွင်း၊ အဖုအကျိတ် ဖြစ်နေသူများ သက်သာပျောက်ကင်းစေသော တောဗိစပ်ရွက်

တောဗိစပ်ရွက် လက်တွင်တစ်ဆုပ်ကျို၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။ (ပဥ္စငါးပါးသောက်က ပိုကောင်းသည်။) အရွက်သုပ်စားပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၄ ဦးစိုးဝင်း -အုပ်စုမှူး (တ)
ပင်မဓါတ်အားခွဲရုံ - သာစည်

* * *

အမြစ်နာ ညှစ်စရာမလို

ပါးစပ်သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး လက်ဖက်စိုအား ညက်ညက်ကြေအောင် ဝါးပြီး အနာဝကပ်ပေးပါ။

အနာပဆုတ်၊ အနာပျားအုံ၊ မြစ်ပွားနာပျောက်၏။

ဆေးမြီးတို -၂၄ ရန်ကုန်- ကျော်ဝေ
(သဘင်အနုပညာရှင် - မကွေးမြို့)

* * *

ခူနာ သက်သာပျောက်ကင်းရေးအလွယ်လေး

မယ်ဇလီရွက်လက်တွင်းတစ်ဆုပ် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောပြီး ဒုတ္တာတစ်ပဲသားခန့်ရောကာ ညက်နိုင်သမျှ ညက်အောင်ကြိတ်သံပုရာရည်အနည်းငယ်ရောကာ အနာပေါ်သုတ်လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၄ မင်းရွှေဝင်း - သရက်

မိတ်ဆွေစာပေ

ဇီဝကလက်သုံး အရွက်ခြောက်မျိုးဆေး

လင်္ကာ

သျှစ်၊ နှဲ့၊ မယ်၊ သက်၊ စံကား၊ မြက်၊ အရွက်ခြောက်ပါး ဆေး၊ ဓားနှင့်ခုတ်စဉ်း၊ ကျည်တောက်သွင်း။ မီးနှင့်တော်ရှုံသင်း အသံကြားလောက်နေမှခြောက် သောက်တော့တစ်မျှဉ်းမျှဉ်း။

ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ၊ ဝေဒနာ၊ မကြာလူနှင့်ကင်း။ လောကတစ်ခွင် ပြုပြင်၊ ဆေးတွင်ရာဇာမင်း။ အားအင်မှာမူ၊ ဆင်မှာတူ၊ မြင်သူလန့်၍ကင်း။ မိန်းမပိန်ခြောက် ဆေးကြွင်း သောက်၊ ကျွဲလောက်ကိုယ်လုံးတင်း။ မပျင်းမရိ၊ ဖော်သုံးကြည့် - " ဒိဋ္ဌ ကိုယ်တိုင်သိ"

လင်္ကာအဓိပ္ပါယ် -

၁။ သျှစ် - ဥသျှစ်ရွက်။

၂။ နှဲ့ - ဥနှဲ့ရွက်။

၃။ မယ် - ပွေးကိုင်းမယ်ဇလီကြီးဖြစ်ပါသည်။ (ဟင်းချက်စားသော မယ်ဇလီသေးမဟုတ်ပါ။)

၄။ သက် - သက်ရင်းကြီးအရွက်။

၅။ စံကား - တရုတ်စကားရွက် ဖြူ-နီ-ဝါ အရွက်တစ်မျိုးမျိုး။

၆။ မြက် - နွားမြက်ရင်း။ (နွားမြေရင်း)

မိတ်ဆွေစာပေ

ယင်းအရွက်ခြောက်မှုန့်ကို ခေါင်းနှင့်ခုတ်စဉ်းပြီး နေပူမှာ အသံကြားရုံလှန်းပါ။ ဝါးကျည်တောက်သွင်း၍ သိမ်းထားပါ။

လှော်ပြီး သောက်ပါ။ ရေနွေးကြမ်းသောက်သလို သောက်ပါ။

အဆုတ်နာ၊ အသည်းနာ၊ အစာအိမ်နာ၊ အားအင်ကုန်ခန်း၊ အဖုအကွက်ထွက်ခြင်း၊ အနာများပေါက်ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးမြီးတို - ၂၄ သမားတော်ကြီး - ဦးကျော်ဟိုး

(ခရုသင်းခြောက်မျိုးအထူးကု)

* * *

ရေယုန် -

ဆင်အံနို့ရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၄

မင်းကျော်စိုး

* * *

ကြိတ်မှန်မြစ်ရေနှင့် သွေး၊ နနွင်းမှုန့်ရောလိမ်းပါ။

တိုင်းရင်းဆေးဆရာ ဦးညွန့်ဟန်

ဆေးမြီးတို - ၂၄ အောင်အိုး (နတ်မောက်)

* * *

ရေစီးကမ်းပြို -ဒန္တစို -

ပျဉ်းမသီး အမှုန့်ပြု သိပ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၆ ကျော် (ရမည်းသင်း)

* * *

ကုန်းထိကရုံး -တကယ်စွမ်း

ကုန်းထိကရုံး အမြစ်ပါအောင်နှုတ်၊ ပဥ္စငါးပါး ရေစင်စင်ဆေး၊ နုပ်နုပ်စဉ်းပြီး နေရိပ်တွင်အခြောက်လှန်းပါ။ ဒန်အိုးတွင်ထည့်၍လှော်ပါ။ ပြာကျသွားမည်။

ထိုပြာတစ်ဆ၊ ရေနံချေးစစ်စစ်သုံးဆ နို့ဆီဗူးတွင်ထည့်၍ မီးပြပါ။ ရေနံချေးများ အရည်ပျော်သွားသောအခါ သမအောင် မွှေပါ။ နွေးနွေးလေးအနာပေါ်လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၅ မောင်အေးကြူ (စီးပွားရေး)

* * *

ပြည်တည်နာအတွက်ဆေးတစ်လက်

ထမင်းနွေးနွေးလက်တစ်ဆုပ်နှင့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ဆုံသန့်သန့်တွင်ထောင်း အနာဝဖွင့်ပြီး အနာကိုအုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၆ ကိုဇော်ဝင်း (တောင်ကုတ်) ညဈေး

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

အဖုအကျိတ်ဆေးနည်း

မဲဇလီရွက် ပုံးရည်အနည်းငယ်စွတ်၍ ထောင်းထုအုံပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၅ ခင်ထွန်း

* * *

အနာမပေါက်ဘဲ အထဲတွင် ပြည်မန်းတို့အောင်းနေလျှင်

တောဆီးဖြူ တမာအခေါက် (လူစားသည့်တမာ) ဆတူဆုံထဲထည့်၊ ဆန်ဆေးရည်ဖြန်း၊ စီးညက်နေအောင်ထောင်း၊ ငှက်ပျောဖက်နှင့် ထုပ်၊ ပူနွေးလာရန်မီးနှင့်အုံ၊ ခံသာသည့်အပူရှိန်ရလာလျှင် အနာပေါ်အုံ အဝတ်သန့်သန့်စည်းထားပါ။

တစ်ရက်စေ့လျှင် တမာရွက်ပြုတ်ရည်နွေးနွေးဖြင့် ဖန်ရည်ဆေးပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၆ ကျောင်းတော်ရာ မေ ်င်လှ

* * *

အကျိတ်အဖုဆို သက်သာပျောက်ကင်းစေမည့် ဆေးနည်းတစ်လက်

မြင်းစဂုံနီမြစ် သွေး၍ ပျားရည်နှင့် တိုက်ပါ။ သံပုရာရည်၊ ဆန်ဆေးရည်နဲ့ လူးပေးပါ။

ထွင့်ခေါင်ကျော်(အောင်ဗောဓိ)

* * *

တောင်ဆိတ်ချို (ဂျို) အစွမ်း

တောင်ဆိတ်ချို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးလိမ်းပါ။ အဖု အကျိတ် ပျောက်သည်။

ဆေးမြီးတို -၂၇ ဦးစိန် (ခေတ္တ-မြိတ်)

* * *

ပြည်ဝပ်နာ အတွက် ဆေးဖက်ဝင်စံပယ်ရွက်

အနာစိမ်း၊ အနာလုံးများ စံပယ်ပန်းပင်မှ စံပယ်ရွက်ကြီး ကြီးကို အနာပေါ်တဲ့တွေးစွတ်ပြီး ကပ်ပေးပါ။

စံပယ်ရွက်နွမ်းသွားတိုင်း လဲလှယ်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၇ နတ်မောက်မျိုးနော်

* * *

သွေးစုနာအတွက် သောက်ဆေး

သုပ်စားရသော ညောင်ချဉ်ပင်မှ အရွက်သတ္တုရည် ညှစ် ယူပါ။ ပျားရည်စစ်စစ်ရောစပ်ပြီး သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၈ နတ်မောက်ကောင်းမွန်မြင့်

* * *

အနာလုံး၊ အနာအကျိတ် ကြေပျက်သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသော စည်းဆေး

ဤစည်းဆေးသည် အပေါ်ယံအရေပြားကို လောင်စား စေတတ်သည်မှအပ မည်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမှမရှိပါ။

ဝေဒနာကြီးသော အဖုအကျိတ်များကိုသာ တစ်ပတ်ဆယ်ရက်အထိစည်းပေးရပါမည်။ အတော်အတန်အဖုအကျိတ်အနာလုံးကို မကြာမီ ကြေပျက်သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

လိုအပ်သောဆေးအမည်များ -

၁။ မီးတောက်အရက် - ၁၅ ကျပ်သား။

၂။ နှမ်းဆီစစ်စစ် - ၁၅ ကျပ်သား။

၃။ မိဿလင်ဥ - ၁၅ ကျပ်သား။

၄။ ဖုံးမသိမ် - ၁ ကျပ်သား။

၅။ ပရုတ် - ၁ ကျပ်သား။

အထက်ပါဆေးအမည်များမှ မိဿလင်ဥနှင့် ငရုတ်ကောင်းကို ထုထောင်းထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။ ပုလင်းတွင်ထည့်ပြီး ဆေးလိမ်းမည့်အခါတိုင်း နာနာလှုပ်ပြီးလိမ်း...

ဆေးကို ဂွမ်းမွှေးစတွင် သုတ်လိမ်းယူပြီး အနာလုံး၊ အဖုအကျိတ်အခဲ အပေါ်စည်းပေးထားပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လဲ၍ စည်းပေးပါ။ အဖုအကျိတ်မှန်သမျှ ကြေပျက်သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးမြီးတို -၂၈ နတ်မောက်- ကောင်းမွန်မြင့်

* * *

အနာအတွက်ဆေး။ ဆင်နဲ့မှေး။

မကျက်နိုင်သောအနာများ (ဆင်သားရေ) ကိုပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သုတ် -သိပ်လိမ်းပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၈ ဟသ်ာတ -အောင်စံဖြိုး

* * *

အရေပြားရောဂါအတွက် ပါကစ္စတန်ဆေးနည်း

အနာကြီးဝေဒနာရှင်များပါပျောက်သောဆေးနည်း

၁။ ဒုတ္ထာ - ၃၀ ကျပ်သား။

၂။ ကျောက်ချဉ် - ၃၀ ကျပ်သား။

၃။ ယမ်းစိမ်း - ၃၀ ကျပ်သား။

၄။ လက်ချား - ၃ ကျပ်သား။

၅။ ဇဝက်သာ - ၃ ကျပ်သား။

၆။ ဆေးဒန်း - ၃ ကျပ်သား။

၇။ စိန်ဖြူ - ၅ မူးသား။

ဆေး (၇) မျိုးကို အိုးတွင်ထည့်၍ ပေါင်းခွေးရည်ခံကာ အသုံးပြုရပါမည်။ အရေပြားတွင်ဖြစ်သော ဝေဒနာအားလုံး အတွက် အသုံးပြုနိုင်သော လိမ်းဆေးဖြစ်ပါသည်။

မြောက်ဦးမြို့၊ လက်ကောက်ဈေးရပ်၊

မဟာပညာသီဟရာမကျောင်းတိုက် ဆရာတော် အရှင်ဓမ္မပိယ

ဆေးမြီးတို -၂၉ စောသိင်းလှ

ဆေးဖက်ဝင် ဘားကြောပင်

အကြောတစ်ထောင်ပင်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

သက်သာပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါများ -

၁။ ပဥ္စငါးပါး ရေနှင့်ကျိုသောက်၊ ဆီးချိုပျောက်၏။

၂။ အရွက်မီးကင်၍ အနာကပ်သော် အနာကျက်လွယ်၊ အသားနုတက် သက်သာပျောက်ကင်း၏။အရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ဖန်ရည်ဆေးပါ။

၃။ အရွက်သတ္တုရည်ကို အမြစ်ဖွဲ့သောက်သော် ငှက်ဖျားသက်သာပျောက်ကင်းသည်။

၄။ ကျောက်ကပ်နာနှင့် ဆီးရောဂါမျိုးစုံ သက်သာသည်။ ဆေးပင်ပေါက်ရောက်ရာဒေသ။

ချင်းတောင်၊ ဖလန်းမြို့ဝန်းကျင်

ဆေးမြီးတို -၂၉ အောင်မြင့်မြတ်(ကလေး)

* * *

ဆေးဖက်ဝင်မန်းသုံးခွရွက်

မန်းသုံးခွရွက်သည် ရွက်ညှာတစ်ခုလျှင် အရွက်သုံးခုပါသည်။ ထိပ်ဖျားအရွက်ကကြီးပြီး အောက်ဘေးနှစ်ဖက်ထွက်သော အရွက်နှစ်ရွက်က အနည်းငယ်သေးသည်။မန်းသုံးခွနွယ်ပင် (၂) မျိုးရှိသည်။ အဖြူနှင့်အညို။

နေပြည်တော်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ပျဉ်းမနားမြို့ ပတ်ဝန်းကျင် တပ်ခြံစည်းရိုး ချုံပင်များ၊ အုန်းပင်၊ ကုက္ကိုပင်၊ အခြားသစ်ပင် အမြင့်

ပင်အပေါ်မှာ အုံခဲနေအောင် နွယ်ပင်များလက်မောင်းလုံးခန့်ရှိသည်။ ပင်စည်အသားပွ၍ အပွေးများတက်နေသည်။

အသီးများအခိုင်လိုက်သီးပြီး နုစဉ်အစိမ်းရောင်ရှိ၍မှည့်လာသည့်အခါ သပျက်သီးရောင်ညိုမှောင်လာသည်။ အခိုင်အတွဲလိုက်သီးရာ (၁၅) (၂၀) လုံးခန့်သီးသည်။ မင်ရည်ပင်ဟုလည်းခေါ်ကြသည်။

မန်းသုံးခွရွက်ကို မီးကင်အုံပေးပါက အနာပေါက် ပြည်တည်နာ၊ သံစူးနာများ ပျောက်သည်။ အရည်ညှစ်၍ အနာပေါ်ချအုံပေးလျှင်လည်းရသည်။

(စောငှဝါ - နေပြည်တော် ပျဉ်းမနား)

ဆေးမြီးတို -၃၁ စောလင်း

* * *

သွေးစုနာ အတွက် စပါးလင်-မြင်းခွာရွက်

သွေးစုနာဖြစ်ပါက စပါးလင်ရွက်နှင့် မြင်းခွာရွက် ဆတူယူပြီး သေချာညက်အောင်ရောကြိတ်အနာပေါ်ထူထူအုံပေးပါ။

ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ်ပြုတ်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်သောက်ပါ။ အညှော်မဝင်နိုင်အောင် ရှိန်းခို (၂) ပဲသားခန့်မျိုပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၁ နတ်မောက် - ကောင်းမွန်မြင့်

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ဂရင်ဂျီနာသက်သာပျောက်ကင်းဆေး

မြင်းခွာရိုက်သောနေရာတွင် ဖြတ်ပစ်သောမြင်းခွာဖြတ်စများ စုပေါင်း၍ နုပ်နုပ်စဉ်းပါ။ သံဆုံနှင့်ထည့်ထောင်းပါ။ အကြေအညက် ထောင်းပါ။ ယင်းကို မြေအိုးထဲရေရော၍ ကျက်ကျက်ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။ မြင်းခွာမှုန့် (၅)ကျပ်သားသုံးပါ။ သုံးကြိမ်-လေးကြိမ် အငွေ့ခံပါ။

ဆေးမြီးတို - ၃၁ ဦးသန်းစိုး (ချောင်းနက်)

* * *

ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ

နားရွက်အောက် လည်ပင်းတစ်ဝိုက်မှာ ပေါက်တတ်သည် တောင်စဉ် ခုနစ်ထပ်နာဟုလည်း ခေါ်သည်။ နဖူးပြင်တွင် ပေါက်သော် ဆင်နာဟုခေါ်သည်။ နှုတ်ဖျားခံတွင်းအထက်ပေါ်တွင် ပေါက်သော် ဒေါင်းသိုးနာ ဟုခေါ်သည်။

ဆေးနည်း -

စိန် - ဝါးကျည်တောက်ကန့်၊ ကျောက်ဆေးဒန်း၊ တွင်းထွက်ဟင်းရိုင်း။

အမှုစီစုဆောင်းပြီး ကျောက်ပြားထက်တွင် သံပုရာရည်နှင့် ညက်စွာကြိတ်ပါ။

နေရောင်တွင် ခြောက်သွေ့နေအောင်လှန်းပါ။ ဆေးအားလုံးဆန့်မည့် လုံတစ်လုံးအတွင်းသို့ သွတ်သွင်းပြီး ဇော်သုံးထပ်မံ ပိတ်ကာ၊ ဖွဲတစ်တင်းမီးရှို့၊ ဖွဲနှစ်တင်းအုပ်၍ ဖွဲမီးစိုက်ပါ။ သီတင်း

တစ်ပတ်ခန့်ကြာသောအခါ ဖုတ်မီးထဲက ဆွဲထုတ်အအေးခံပါ။

ဆေးပြာကို သံပုရာရည်ဖြင့် ဖျော်လူးပါ။

ကျမ်းကိုး နာရဏီ (နှီးပဒေါ်)

၁။ ဆရာဦးအုန်းမောင်၏ နန်းတွင်းကုထုံးဆေးကျမ်း

ဆေးမြီးတို -၃၁

* * *

ရေယုန်အတွက်လိမ်းဆေးတစ်လက်

၁။ မကျည်းပင်နီပင် အခေါက်။

၂။ ခေါင်းလိမ်းအုန်းဆီနှင့် မန်ကျည်းပင်နီခေါက်သွေးလိမ်း။

၃။ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်

ဆေးမြီးတို -၃၂ မြေမိုးချစ် (နတ်မောက်)

* * *

သွေးကင်ဆာ- ရောဂါအတွက်ဆေးနည်း

၁။ မုရားကြီးရွက် လက်တစ်ဆုပ်

၂။ သိန္ဓောဆား - ၁ ကျပ်သား

၃။ သလဲသီး - ၁ လုံး

သုံးမျိုးရောပြီး အိုးသန့်သန့်တစ်လုံးနှင့် ပြုတ်ပါပြုတ်၍ ရသော အရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး ပျားရည် ဟင်းခတ်ဇွန်းတစ်ဇွန်း ထည့်၍ရောတိုက်ပါ။

သလဲသီးမှာ ဗိုလ်ချုပ်ဈေးတွင် ရောင်းသည်။ အရွယ်ပန်းသီး အရွယ်ရှိပြီး အခွံမှာအဝါရောင်၊ အထဲတွင် အနီရောင် ရဲရဲအစေ့ ကြည်ကြည်လေးများ စီတန်းထားသည်။

ဆေးမြီးတို -၃၂ အေးအေးသူဇာ (ဟသ်ာတ)

* * *

ရေယုန်ရောဂါအတွက် သောက်ဆေးနည်း

ဆေးနည်း -

ညောင်ဗောဓိအပင် အမြစ်ခေါက်ကိုရေစင်အောင်ဆေး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုတစ်ခါသောက် ရေနွေးအကြမ်း ပန်းကန် တစ်လုံးသောက်ပါ။

နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၃ ဖြိုးခန့်ကျော် (တောင်ကုတ်-ညဈေး)

* * *

အနာပေါက်ခြင်းနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းကြောင်း ဆေးနည်း

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအနှံ့အပြား၌ အနာပေါက်ခြင်းမှာ တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ တေဇောဓါတ်၊ဝါယောဓါတ် ငုပ် ၍ ပထဝီဓါတ်လွန်ခြင်းကြောင့် အနာပေါက်ခြင်းဖြစ်ရသည်။

အနာပေါက်ခြင်းကို အမျိုးမျိုးခေါ်ကြသည်။

ဥပမာ -

၁။ မွေးကျွတ်နာ

၂။ သွေးစုနာ

၃။ ကိန္နရာနာ

၄။ စက်တန့်နာ

၅။ အနာပဆုပ်နာ

၆။ ဆင်ခူလည်ပြတ်နာ

၇။ အနာဘယက်နာ

၈။ ဖအောင်းနာ

၉။ ဝက်ခြံနာ

၁၀။ အသားမာနာ

စသည်ဖြင့် အမည်များစွာရှိသည်။ အချုပ်အားဖြင့် အနာ ပေါက်ခြင်းမှာ (၄) မျိုးသာရှိသည်။

၁။ သွေးနာ ၂။ ပြည်နာ

၃။ အမြစ်နာ ၄။ အရေနာ

(၁) သွေးနာ

သွေးဆိုး၊ သွေးညစ်၊ သွေးပုပ်များ စုဝေးနေခြင်းကို ကုန်စင်စွာ ပေါက်ထွက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

(၂) ပြည်တည်နာ

ထိုအနာမှာလည်း ထိုအတူပင်ဖြစ်သည်။

(၃) အမြစ်တွယ်နာ

ဤအနာမှာလည်း တွယ်နေသောအမြစ်ကို အရည်ပျော်အောင်သော်လည်းကောင်း၊ ကျွတ်ထွက်အောင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်ပေးနိုင်လျှင် သက်သာပျောက်ကင်းရလေသည်။

(၄) အရေနာ

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ရေယုန်နာပေါက်သကဲ့သို့ အရည်ကြည်ဖုများထ၍ အရည်တရွှဲရွှဲဖြစ်နေသော အနာကို အရည်များခန်းခြောက်ပြီး၊ အနာကျက်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

သောက်ဆေးနည်းလက်ာ -

" မ, မိုး, ဧ, သန်,`အတွင်းခံ"

၁။ မ - မရိုးမြစ်

၂။ မိုး - မိုးနံမြစ်

၃။ ဧ - ဧကရာဇ်မြစ်

၄။ သန် - မဏိသန်လျက်မြစ်

ဆတူပေါင်းစပ်၍ ညက်စွာထောင်း၊ အမှုန့်ပြုပြီး မန်းဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ ညှော်ခံဆေးအဖြစ်လည်းကောင်း၊ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းစာ သောက်ပါ။

လိမ်းဆေးလက်ာ

" င, ဇ, သန် အပြင်ကသုတ် "

၁။ င - ငရုတ်ကောင်း

၂။ ဇ - ဇကရာဇ်မြစ်

၃။ သန် - မဏိသန်လျက်မြစ်

ဆတူပေါင်းစပ်၍ ညက်စွာထောင်း၊ အမှုန့်ပြုပြီး အနာ၊ အဖု၊ အကျိတ် ရေနှင့်ပျစ်ပျစ်ဖျော် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။

အနာကျက်လိုသော် နှမ်းဆီနဲ့ကျဲကျဲဖျော်လိမ်းပါ။

အုပ်ဆေးနည်းလက်ာ -

၁။ မ - မရိုးမြစ်

၂။ မိုး - မိုးနံ့မြစ်

ဆေးနှစ်မျိုးအစိုအတိုင်း ညက်စွာထောင်း၍ ပြည်အမြစ် တို့ပေါက်မထွက်နိုင်ဘဲ ရင်းရောင်နေသောအဖု-အကျိတ်များ အပေါ်တစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်အုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ထန်းလျက်၊ သကြား၊ နွားနို့၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ သဘော်သီးမှည့် ကျွေးပေးပါ။

ဆေးမြီးတို ႑၃၄ ဦးချိုအေး တ/ဆ ၁၇၂၁

(တိုင်းရင်းဆေး) သဲတောမြို့။

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ဂရင်ဂျီနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည့်ဆေးနည်း

မြွေပွေး၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရသောအဆီပြင်ကို နို့ဆီဗူးခွံ သန့်သန့်တွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင်တင်ထားပါ။ ထိုဆီအား ဂရင်ဂျီနာကို လိမ်းပေးပါ။

အမှတ် (၂) ရပ်ကွက်၊ သမားတော်ကြီး - ဦးဉာဏ်လွင်
ဆေးမြီးတို -၃၅ မဟူရာ (ရောဝတီ) ကသာ

* * *

ပိန်းဂမုန်း ဆေးအသုံး

အနာ၊ အကျိတ်အဖု၊ အပူလုံး ပိန်းဂမုန်းရွက် ထုထောင်း အုံပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

အမှတ် (၂)ရပ်ကွက်၊ သမားတော်ကြီး -ဦးဉာဏ်လွင်
ဆေးမြီးတို -၃၅ မဟူရာ (ရောဝတီ) ကသာ

* * *

ဆေးအသုံးဝင်သည့်ဆေးနီလေးမြစ်

အဖုအကျိတ်များ ဆေးနီလေးမြစ်ဆန်ဆေးရည်နဲ့ သွေး လိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၅ ကိုရွှေသောင်းနိုင်ဦး (မုံရွေး)

* * *

သွေးစုနာနှင့် အဖုအကျိတ်အနာများ မုန်ညင်းဥနှင့် ရှိန်းခိုရေနှင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍လိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၆ အေးကမ္ဘာ- အရှင်

* * *

အကျိတ်အဖု အတွက်ဆေးနည်း

ဆေးနည်းမှာ -

၁။ ကွမ်းရွက်ခြောက် (၃) ကျပ်သား

၂။ သနပ်ခါးရွက် (၃) ကျပ်သား

၃။ မုန်ညင်းဥ (၃) ကျပ်သား

၄။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးဆံ (၃) ကျပ်သား

၅။ ရှိန်းခို (၁) ကျပ် (၈) ပဲ

(၅) မျိုး အမှုန့်ကြိတ်ပြီး ရွှေလေးလောက်လုံးထားပါ။ တစ်နေ့ နံနက်တစ်လုံး၊ နေ့လည်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး စားပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၆ ဓမ္မာစရိယ - ဦးသောင်းလှိုင်

* * *

အနာစိမ်းသွေးစုနာပေါက်လိုသော်

ဆူးပါသော ဟင်းနုနယ် အပင်အမြစ်ပါအောင်နုတ်ရေ စင်စင်ဆေး -ကျောက်ပျဉ်ပေါ်ထုချေကာဘော်လစ်ဆပ်ပြာနှင့်

ဆတူရော၊ အနာပေါက်လိုသောနေရာ တင်ပေးပါ။ ခြောက်လျှင် ရေစွတ်ပေးပါ။ ညဘက်အုံ နံနက်ပေါက်မည်။

နှစ်မျိုးမီးခြစ်ဆံနှစ်ခေါင်း စာလောက်ဘဲတင်ပါ ပိုတင်ပါက အပေါက်ကြီးသွားမည်။

ဆေးမြီးတို -၃၆ လှထွန်း (စက်မှုလယ်ယာ)

* * *

အနာစိမ်းပျောက်စေသောနည်း

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးတစ်လုံးကို ရေဖြင့်သွေး၍ ပျားရည် အသင့်အတင့် ထုံးအသင့်အတင့်ထည့်ကာ အနာစိမ်းပေါ်တွင် လိမ်းပေးပါ။

အနာဟောင်းများ ပျောက်စေသောနည်း -

အနာဟောင်းများ၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ အနာအမြစ်ရှိခြင်း၊ အရဲအရွဲများထခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ဓားရှု သစ်ငုတ်၊ သစ်စူး၊ ငွေးထွက်သန်ယို ရေစင်ကြယ်စွာဆေး၍ လိမ်းပေးပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပါ။

ဆေးနည်း -

၁။ ထောပတ်အစစ် - ၁၀ ကျပ်သား

၂။ ပျားဖယောင်း - ၁ ကျပ်သား

ထောပတ်ကို မီးကျီးခဲဖြင့် ချက်ပြီး အရည်ပျော်လာလျှင် ပျားဖယောင်းကို ထည့်မွှေပါ။

ဖယောင်းအရည်ပျော်ပြီး သမလျှင် ချပြီး အအေးခံပါ။ လိုအပ်သောအခါ မီးနွေးနွေးဖြင့် လိမ်းပါ။

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ

ပျောက်သော၊ ဆေးမြီးတိုများ

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် လက်တွေ့ပျောက်

ဆေးနည်း -

၁။ နနွင်းမှုန့် (၁) ကျပ်သား

၂။ ဆီးဖြူသီးဆယ်လုံးခန့်ကို ထောင်း၍အရည်ညှစ်ယူ။

(ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်)။

၃။ ပျားရည် (၂) ကျပ်သား

အထက်ပါဆေးသုံးပါးကို ကြွေပန်းကန်ထဲတွင် မွှေပြီး မကြာခဏလျက်ပေးပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

* * *

ဆီးရောဂါအတွက်ဆေးမခက်ရအောင်

ဆီးကျောက်တည်ခါနီး အဖြူပျစ်ပျစ်ဆင်းလာတတ်တယ်။ ဆီးသွားတဲ့အခါ သွေးပါတတ်တယ်။

ဆေးနည်း -

စပါးလင်၊ ထိကရုံး ဆူးပေါက်၊ ဆူးပန်းတောင်း ၊ ဆင်နှာမောင်းပွင့်ဖြူ အဲဒီ (၄) မျိုးကို သကြားနဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ် တစ်ကြိမ်လျှင် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး (၃) ရက်သောက်ပါ။

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးကျောက်တည်ဆေးနည်း -

ပုဇွန်ထုပ်ကြီးရဲ့ ဦးခေါင်းခွံကို လှော်ပြီး အမှုန့်ကြိတ်၊ ငါးပုတ်သင်ခေါင်းထဲက ကျောက်ကိုလှော်ပြီး အမှုန့်ကြိတ် အဲဒီ အမှုန့်တစ်ကျပ်သားစီကို မက်လင်ချဉ်မှုန့်တကျပ်သားနဲ့ ရောစပ်၊ ရောပြီးဆေးမှုန့်ငါးမူးသားကို သံပုရာတစ်လုံးရည်နဲ့ရောစပ်ပြီး ညနေ (၄)နာရီ အချိန်သောက်ပါ။

ကလေးငယ်များဆီးမသွားနိုင်ရင် အဲဒီဆေးမှုန့်ဆီးခုံမှာ လိမ်းပေးပြီး အဝတ်ပတ်ပေးပါ။

* * *

ဆီးဝါ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးသွားရမဝခြင်း၊ ဆီးကျန်ခြင်း၊ ဆီးခိုးရိုက်၍ မျက်စိ ဝေခြင်း၊ မှုန်ခြင်း၊ ဖြစ်ခဲ့သော်

ဆေးနည်း -

စပါးပင်မှရသော ကောက်ရိုးလက်တွင်းတစ်ဆုပ်ကို အကြမ်းပန်းကန်လုံးနှင့် (၃) ခွက် (၁) ခွက်ကျန်ပြုတ်ပြီး သကြား (၅) မတ်သား ထည့်ခတ်သောက်ပါ။

တစ်နေ့ နံနက်-ည-မှန်မှန် (၂) ကြိမ် အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးသောက်ပါ။

ဝေဒနာ နှစ်၊လ ကြာခဲ့လျှင် (၂) ရက်မှ (၅)ရက် သောက် ပါ။ ရက်သားအတွင်းဆိုပါက (၁) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်ကျဆေးနည်း

ထန်းသီးသီးတဲ့ထန်းပင် အပင်ငယ်ကထွက်တဲ့ ထန်းရွက်ဖတ်အစိမ်းကို မီးအုံပါ။ ပြီးထုထောင်းပြီး လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံးရအောင် အရည်ညှစ်ယူပါ။ နောက်သံပုရာရည်၊ လက်ဖက်ရည်တစ်ပန်းကန်နဲ့ရော၊ ကြွေပုပ် (၂) လုံး၊ လိပ်ကျောက်ဆူး (၂) ချောင်းကို မီးအုံ အမှုန့်ပြုထပ်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပါ။

နံနက်-ည-ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးတဖြောဖြောသွားမယ်၊ ဆီးသွားရင်ကျောက်ပါကျလာမည်။

ကျောက်မရှိရင် အနည်အနှစ်တွေကျလာမည်။

* * *

ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက် လက်တွေ့ပျောက်ဆေး

ဆေးနည်း -

သံပုရာသီးတစ်ခြမ်းခွဲ ဖန်ခွက်ထဲအရည်ညှစ်ထည့်။ ယမ်းစိမ်းမန်ကျည်းစေ့နှစ်စေ့ခန့် ဖန်ခွက်ထဲထည့်မွှေပါ သောက်ပါ။

ဆီးလွန်ရင် -

မြတ်လေးပန်းပွင့် နို့ဆီဘူးတစ်ဘူးရဲ့ တစ်ဝက်ကို ရေနဲ့ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ စစ်ယူပါ။ အရည်ကိုတိုက်ပေးပါ။

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးကျောက်ကြေသည့် ငါးပုတ်သင်သွား

ငါးပုတ်သင်သွားအား အကျွမ်းလှော် အမှုန့်ပြုထားသည့် အမှုန့် မန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ခန့်နှင့် ဟင်းနုနယ် ဆူးပေါက်ပြုတ်ရည်အား တွဲသောက်ပါ။

ဟင်းနုနယ် (၅) ကျပ်သား၊ ရေ (၂၅) ကျပ်သား၊ သုံးခွက်တစ်ခွက်ကျန်ပြုတ်ပါ။ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်သောက်ပါ။

* * *

ဆီးနှင့်မျက်စိ ရောဂါအတွက် တရုတ်ဆေးမြီးတို

မှည့်ရွမ်း၍ လတ်ဆတ်သော ဖရဲသီးအား အစေ့နှင့်အခွံဖယ်ရှားကာ အသားများအားပိတ်ပါးဖြင့်စစ်ယူပါ။ ၎င်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံပမာဏရှိသော သကြားမှုန့်အားခြင်တွယ်ထားပါ။

ဖရဲရည်အား ဦးစွာမီးပြင်းပြင်းဖြင့် ကျိုကာ ပျစ်ခဲလာချိန်တွင် မီးလျှော့၍ မျှဉ်းမျှဉ်းကျိုပါ။ စေးပျစ်လာချိန်တွင် အအေးခံ၍ သကြားမှုန့်ရောကာ သမ,အောင်မွှေပါ။ ၎င်းနောက်နေ ပူလှန်းကာ ခြောက်သွေ့ချိန်တွင် ထုထောင်းအမှုန့်ပြု၍ လေလုံပုလင်းတွင် သိမ်းထားပါ။

ဖောရောင်ခြင်း၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့် စသည့်ဆီးရောဂါများ၊ မျက်စိနာ၊ မျက်စိရောင်ရမ်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားပါက ဖရဲသကြားမှုန့် (၁) ကျပ်သားအား ရေနွေးဖြင့်

ဖျော်သောက်ပါ။

တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

* * *

ဆီးမကောင်း၍ ညောင်းကိုက်လျှင် -

(၁) ဆင်တုံးမနွယ် (ပါးပါးလှီး) ၅ ကျပ်သား
(၂) သကြား ၁၀ ကျပ်သား
(၃) ထန်းလျက် ၁၀ ကျပ်သား

ဆန်ဆေးရည်နှင့် သုံးရက်စိမ်ကာ နေ့စဉ်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးသောက်ပါ။

(အရှင်ဉာဏရ အုန်းနဲဆရာတော်လက်တွေ့ကုထုံး)

ဆီးကျဉ်ရောဂါ ပျောက်ဆေး

ဆီးကျဉ်၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးချုပ်

ကနူကမာအခွံကို ဆန်ဆေးရည်အကြည်ဖြင့်သွေး၍ ဒိုဗာလာသကြားထည့်၍ သောက်ပါ။

ဆီးအတွက်နည်းမခက်ပါ

ဆီးအသွားများရင် ဒန့်ဒလွန်သီးခြောက်ထက်ခြမ်းခွဲ၊ အစေ့ဖယ်၊ အတွင်းကအသားတွေခွာယူ၊ နေလှန်းပြီးအမှုန့်ထောင်း၊ ညက်အောင်ထောင်း၊ သကြားနဲ့သမအောင်ရော သကြားနှစ်ဇွန်း အမှုန့်တစ်ဇွန်း၊ ပုလင်းနှင့်ထည့်ပြီး နံနက် - ည (၂)ကြိမ်စားပေးပါ။

ဆီးချုပ် - ဆီးမသွား

မျက်ခင်းကြားမှာပေါက်တဲ့ အပွင့်နီနီကလေးတွေနဲ့ ချိုးစာကောက်ပင်လို့ခေါ်တဲ့အပင်၊ အဲဒီအပင်ပဥ္စငါးပါးသကြား ထည့်ပြုတ်သောက်ပါ။

ဆီးရောဂါနှင့် ကြက်သွန်နီ

ကြက်သွန်နီ အစိမ်းစားပါ။ မီးဖုတ်ပြီးကြက်သွန်နီ ဆီးအိမ်ပေါ် ပူပူနွေးနွေးကပ်ပေးပါ။ ဆီးချုပ် သက်သာမည်။

ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျနေပါက ကြက်သွန်နီပြုတ်ရည် ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

* * *

ကျောက်ကြေသောဆေးနည်း သည်းခြေကျောက်တည် ဆေးနည်း -

ငုရွှေဝါပန်းပင်အမြစ်ရေဆေးခုနှစ်တုံးဖြတ်ပါ။ ထန်းလျက် သုံးခဲနှင့် မတ်ခွက်အကြီးသုံးခွက်စာ ရေထည့်ပြီး တစ်ခွက်စာကျန် ကျိုပါ။ နံနက် - နေ့ -ည (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

* * *

ဆီးကျိတ်ရောဂါ ဝေဒနာအတွက်ဆေး

လွယ်ကူစွာဆီးသွားနိုင်သောနည်း -

အဝတ်လျှော်သည့် ရေဇလုံးကြီးထဲတွင် ရေနွေးနှင့် ရေအေးကိုစပ်၍ ခပ်နွေးနွေးစိမ်ပေးပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းကို မြုပ်အောင်ရေနွေးစိမ်ပေးပါ။

ထိုအပြင် ခါးကြောနှင့် ဆီးကြောများကို လက်ဖြင့်ပွတ်သပ်မြှပြင်ပေးပါ။

စပါးကြီးသည်းခြေ ငရုတ်ကောင်းတစ်စေ့ခန့် သောက်ရည် အချိုပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ဖြင့် ဖျော်တိုက်ပါ။

ကြခတ်ရွက်လက်တွင်းတစ်ဆုပ်ကို စင်ကြယ်အောင်ရေဆေးပြီး ဒိုဘာလာသကြားခဲ ကွမ်းသီးတစ်လုံးခန့်ကို အမှုန့်ကြိတ်ထည့်၊ ရေမြှုပ်အောင် ရောမွှေပြီး ကျက်ကျက်ဆူအောင်ပြုတ်ပါ။

အချိုပန်းကန်လုံးနဲ့ တစ်ခွက်ပြီး တစ်ခွက်သောက်ပါ။ ဆီးခုံ၊ ဆီးစပ်ကြောတင်းနေလျှင် ရှဉ့်မတက်ဥသွေး ဆီးစပ်ခုံလိမ်းချပေးပါ။

* * *

ဆီးမသွားနိုင်ဖြစ်ခဲ့လျှင်

ကျောက်ဖရုံအူတိုင်ကို ဆီးအိမ်ပေါ် အုံပေးပါ။

ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်

မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ထန်းလျက်တစ်လုံးထည့် ဖျော်သောက်ပါ။

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ကျောက်တည်နာပျောက်ဆေး၊ဆီးမကောင်း အနည်အနှစ်သွားနေသူများ

ဆေးနည်း -

ပြည်လုံးချမ်းသာ အပင်ပဥ္စငါးပါးတစ်ပင်လုံး ရေ(၅၀) ကျပ်သားဖြင့် အိုးတွင်ပြုတ်ပါ။ ပွက်ပွက်ဆူလာပြီး (၅) မိနစ်ခန့် တွင်ချပြီးအအေးခံပါ။ သကြား (၃) ကျပ်သား ရောထည့်ပြီးမွှေပါ။

တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်မှန်မှန်သောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ်ပျောက်ဆေး

မန်ကျည်းရွက်ကြမ်းလက်တစ်ဆုပ် ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး သကြား ဟင်းသောက်ဇွန်း (၃) ဇွန်းမွှေသောက်ပါ။

* * *

ဆီးအောင့်နှင့် သန်ထိုးရောဂါများအတွက် အစွမ်းထက်တဲ့ နှဲနတ်ခေါင်း

နာနတ်ခေါင်း၏ အောက်ခြေလက်နှစ်လုံးခန့်ကို လှီးဖြတ်ကာ အဝတ်စတစ်ခုဖြင့်ထုပ်ပြီး ကြေမွအောင်ထုခြေပါ။ ထိုနာနတ်ခေါင်း အကြေများကို မတ်ခွက်ကြီးတွင်ထည့်၍ သကြားဇွန်းကြီး တစ်ဇွန်းထည့်ကာ ရေအပြည့်ဖြင့်ဖျော်ပါ။ ထိုနာနတ်ခေါင်းရည်ကို ရေစစ်ဖြင့်စစ်ပြီး ထိုအရည်ကိုတိုက်ပါ။ဆီးအောင့်ပျောက်၍ သန်ကျမည်။

ဆီးပုပ်ခြင်းနှင့် ဆီးဖြူသီး

ဆီးပုပ်၍ ဆီးနံ့မကောင်းလျှင် ပျားရည် (လက်ဖက်ရည်ဇွန်း) နှစ်ဇွန်းစာခန့်တွင် ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့် (၅) ရွေးခန့်ရောစပ် ရေနွေးနှင့်တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးလွန်ပျောက်ကင်းစေရန်

ဆီးလွန်၊ ဆီးမထိန်းနိုင်သူများ မြန်မာကုက္ကိုခေါက်ကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်လက်ဖက်ဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့်တွင် ကုက္ကိုခေါက်မှုန့် (၅) ရွေးခန့်ရောစပ်၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ကုနည်းတစ်သွယ်

ဒီးဒုတ်ငှက်၏ အရိုးကို ဆန်ဆေးရည်အလယ်ရည် (ဒုတိယရည်)နှင့် ကျောက်ပျဉ်မှာသွေးပြီးဆီးခုံကိုလိမ်းပေးပါ။ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပေးပါ။

ဆီးအောင့်ကျောက်တည်နေလျှင်

လိပ်ကျောက်ဆူးလေးပဲသား၊ ကြွေပုပ်လေးပဲသား တို့ကို ကျွမ်းအောင် မီးဖုတ်ပြီးပါက ကျောက်ချဉ်လေးပဲသားနှင့်ရော၍ အမှုန့်ဖြစ်အောင် ထောင်းပါ။ သို့မဟုတ် တစ်ခုစီခွဲ၍ ထောင်းပြီးမှ ရောစပ်ပါ။ ည (၇) နာရီအချိန်ခန့်တွင် ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ထဲသို့ ထည့်ပြီးလျှင် သံပုရာသီးငါးလုံးကို အရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ မြုပ်သွားအောင် ညှစ်နိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ မွှေပေးပါ။

နံနက်စောစော အစာမစားခင် အစာနှင့်ဝေးဝေး သောက်ပါ။

* * *

ဆီးအောင့်ကျောက်တည်သက်သာပျောက်ကင်းဆေးနည်း

(၁) ကြက်သွန်နီ	- ၅ ကျပ်သား
(၂) ရှားစောင်းလက်ပတ်အနှစ်	- ၁၀ ကျပ်သား
(၃) မန်ကျည်းမှည့်ရည်အနှစ်	- ၁၀ ကျပ်သား
(၄) ငုံ နှစ်	- ၁၀ ကျပ်သား
(၅) ထန်းဖိုဦးထန်းလျက်	- ၁၀ ကျပ်သား

အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးငါးပါးကို ညက်စွာကြိတ်၍ 'မြေအိုးသန့်သန့်တွင်ထည့်၊ ရေသန့်သန့် (၁၅)ကျပ်သားထည့်၍ မီးကင်းလေးဖြင့် မတူးမခြစ်စေရန် ဂရုစိုက်ကျိုပါ အအေးခံ၍ ဖန်ဘူးတွင်ထည့်။

ည-နံနက် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းငယ်နှင့် တစ်ဇွန်းစားပါ။ ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်ရောဂါများ ဒူလာပါဒရက် -အညောင်းအညာ၊ အကိုက်အခဲ၊ အမျိုးသမီးမီးယပ်ရောဂါများပျောက်ပါသည်။

* * *

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးလွန်ရောဂါရှင်များစားသုံးရန်ဆေး

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့် နှစ်လုံးကို အခွံနွှာ၍ ပန်းကန်ထဲမှာ ထည့်ထားပါ။ ဆီးဖြူသီးအရွယ်တော်အစိမ်း (၁၀) လုံးခန့်ကို အစေ့ထုတ်ပြီး ပိတ်ပါးစတွင်ထည့်၍ အရည်ညှစ်ပြီး ငှက်ပျောသီး ပန်းကန်မှာထည့်ပါ။

ငရုတ်ကောင်းနောက် သကြား၊ ပျားရည်၊ နွားနို့စိမ်းများ တော်သင့်အောင် (အချိုးအဆမရှိ)ထည့်၍ ဇွန်းဖြင့်မွှေနှောက်ပြီး စားပေးပါ။

* * *

ဆီးရောဂါအတွက် ရခိုင်ရိုးရာဆေးနည်းတစ်လက်

ဆေးနည်း -

သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် လက်တစ်ဆုပ်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ရခိုင်ပင်လယ်ကမ်းစပ်တွင် ရရှိနိုင်သော ကျောက်ကဏန်းကို ဆီးစပ်တွင် သွေးလိမ်းပါ။

ဆီးအနည်ထိုင်ခြင်း၊ ဆီးမသွားနိုင်ခြင်း၊ ဆီးကျောက်များ ကြေမွကွဲအက်သွားပါမည်။

* * *

အမျိုးသားများဆီးသွားအားမရဖြစ်နေတတ်သော်

ဆေးနည်း -

(၁) ဂုံခါးမှုန့် - (၂) ကျပ် (၈) ပဲ
(၂) ပျားရည်စစ်စစ် - (၅) ကျပ် (၄) ပဲ

တို့ကို ရောစပ်မွှေပါ။

နံနက်-ည လက်ညှိုးတစ်ဆစ်စာခန့် အစာနှင့် ဝေးဝေး သောက်ပါ။

ဆီးသွေးပါက မကြောက်ရ

ပေါက်ပွင့်ကို ရေအေးတွင် တစ်ညလုံးစိမ်ထားပါ။ နံနက် ရောက်မှ သကြားသင့်လျော်ရုံ အနည်းငယ်မျှထည့်သောက်ပေး ပါက ဆီးသွေးပါခြင်း ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းမည်။

ဆီးပူပြီးဝါနေလျှင်

ကန်းစွန်းရွက် (၂)စည်းကို ရေစင်ကြယ်အောင် ဆေး ကြောပြီးထောင်း သတ္တုရည်ကို ဖန်ခွက်တစ်ခုထဲထည့် ဟင်းခပ် စားသောစတီးဇွန်းဖြင့် သကြားနှစ်ဇွန်း နီးပါးခန့်ထည့်မွှေပြီး သောက်ပါ။

* * *

ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးအောင့်နှင့် သွေးပါခြင်းပျောက် ကင်း သက်သာစေတဲ့ဆေးနည်း

ဆေးနည်း -

ရှားစောင်းလက်ပပ်အတွင်းသား အနှစ်ရအောင် စတီး ဇွန်းဖြင့် ခြစ်ယူပါ။ သကြားစတီးတစ်ဇွန်းရောမွှေပြီး ရေတစ်ခွက်ဖြင့် တိုက်ပါ။

ဆီးပူရောဂါသည်များအတွက် ဓါတ်စာဖျော်ရည်

ရှားစောင်းလက်ပပ်ဖျော်ရည် ဖော်စပ်စီမံပုံ

၁။ ရှားစောင်းလက်ပပ်

၂။ ပျားရည် စစ်စစ်

ရှားစောင်းလက်ပပ်တစ်လက်ကို ဘေးနုတ်ခမ်းမှ ဆူး ကလေးများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အလယ်ကိုအပြားလိုက်ထက်ခြမ်း ခွဲပါ။ အတွင်းမှ အနှစ်သား (၅) ကျပ်သားရအောင်ခြစ်ယူပါ။ ပန်းကန်တွင်ထည့်ပါ။ ပျားရည်စစ်စစ် ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့် ပါ။ အိမ်သုံးဆားမန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ ခန့်ထည့်ပါ။ (၁၅) မိနစ် (၂၀) မိနစ်ခန့်ထားပြီးမွှေပေးပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး သောက်ပေးပါ။

ဆီးဝမ်းမမှန်ချုပ်သော်

ဆီးဖြူသီး (သျှစ်သျှားသီး) ရေနဲ့ တစ်ပွက်နှစ်ပွက်ဆူပြုတ် ပါ။ ပျားရည်စစ်စစ်နဲ့ ဖျော်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန်

ရွှေတံတိုင်းပင် ပဥ္စင်းပါးကို နုပ်နုပ်စဥ်း၍ လက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာခန့်ယူပါ။ ရေသင့်ရုံနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပြီး ပိတ်ပါးပါးနှင့် စစ်ပါ။ မတ်ခွက်တစ်ခွက်စာခန့် သောက်ပါ။

မခက်တော့ပါ ဆီးကျောက်တည်တာ

ရုံးပတီပင် မနုမရင့်ကို မညက်တညက်ထောင်း၍ ပြုတ်ပါ။ သကြားခဲ (ဒိုပါလာ) အနည်းငယ်ထည့်၍ ကြွေဇွန်းကြီးသုံးဇွန်းခန့်သောက်ပါ။

* * *

ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်အတွက်

ဆေးနည်း -

၁။ ဝါးရွက်အစိုလက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာခန့် - ၅ ကျပ်သား
၂။ ဆင်နှာမောင်းပင်အစို ပဥ္စင်းပါး - ၅ ကျပ်သား
၃။ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်အစို ပဥ္စင်းပါး - ၅ ကျပ်သား

ရေအားသုံးခွက်တစ်ခွက်ကျန်ကျို၊ ကြက်ဥပန်းကန်တစ်လုံးခန့် ည-နံနက် (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးအတွက်အခက်မကြုံရလေအောင်

ကြက်ဟင်းခါးသီးအရင့်ထဲမှ အစေ့လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ရအောင် ယူပြီး ၎င်းကြက်ဟင်းခါးစေ့ အရင့်အစိုများကို ငရုတ်ဆုံတွင် ညက်အောင်ထောင်းပြီး ဆီးပေါက်မရသော လူနာကို ပက်လက်အိပ်စေပြီး ဆီးခုံပေါ်သို့ လိမ်းပေးကပ်ပေးပါ။

အရည်များများသောက်ပေးပါ။ သံပုရာရည်စသဖြင့်ဆက်သောက်ပေးပါ။

ဆီးအောင့်၍ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျပါက

ဆေးနည်းမှာ -

၁။ ဂုံဂမံရွက် (ကုံကုမံ) (အဝိုင်းရွက်) လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ရေစင်အောင်ဆေး၍ ဒန်အိုးဖြင့်ရေသင့်ရုံထည့်၍ ကျိုပါ။

၂။ ဂုံဂမံရွက် နူးလျှင် အရွက်များကို ဖယ်ရှားပြီးအရည်ကို စစ်ယူပါ။

၃။ ဂုံဂမံရွက်ပြုတ်ရည်ကို သကြားသင့်ရုံထည့်၍သောက်ပါ။

မှတ်ချက် - ဂုံဂမံရွက်ဝိုင်းကို သုံးပါ။ အဝိုင်းဟုဆိုသော်လည်း လုံးဝိုင်းခြင်းမရှိ၊ အရှည်လောက်တော့ မရှည်ဘဲအရွက်ထူပါသည်။

ဆီးချုပ်လျှင်

လေးနာရီပန်းဥအစိုကို သနပ်ခါးသွေးသကဲ့သို့ သွေးပြီး ဆီးခုံပေါ်သို့လိမ်းပေးကာ မကြာခဏလက်ဖြင့် သပ်ချပေးပါ။

ကုန်းခရာနှင့် ဆီးရောဂါ

ကုန်းခရာရွက် သတ္တုရည်တစ်ဇွန်းခန့်ကို ထောပတ်နှင့် ရော၍ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းမှု

ဆီးနီ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးပူ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးအနည်အမှုန့်ပါတဲ့ရောဂါများ ကျောက်ခရုကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီးဆီးခိုနေရာကို အထက်ကအောက်သို့သပ်ချလူးပေးပါ။

ဆီးသွေးပါသည့် ဝေဒနာနှင့် ပြောင်းဖူးမွေး

ကျောက်ကပ်ဖောရောင်၊ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနောက်၊ ဆီးသွားစဉ် သွေးတစ်စက်တစ်စက်ပါခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ကြောင့် ခါးချည့်၊ ခါးနာ၊ ကာမဆန္ဒအားနည်း စသည့်ဝေဒနာများ ပြောင်းဖူး မွေးတစ်ပိဿာကို သန့်စင်စွာ ဆေးကြောကာ အိုးသစ်တစ်လုံးတွင် ရေလက်တစ်လုံးခန့် ကျော် လွန်အောင်ထည့်ဖြည့်ပြီး မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့် ကျိုပါ။ ဖိုပေါ်မှ ချ၍ အေးသောအခါ သကြားငါးဆယ်ကျပ်သားထည့်မွှေပြီး ခြောက် သွေ့သည်အထိနေလှန်းပါ။ အမှုန့်ပြုပါ။

ဆေးမှုန့်တစ်ကျပ်သားကို ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် နံနက်-ည သောက်ပါ။

* * *

ဆီးရောဂါလက်တွေ့ဆေးနည်း

ဆေးနည်း -

(က) မြင်းခွာရွက် (ခ) သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် (ဂ) ထိကရုံးဆူးပေါက် အဲဒီ (၃)မျိုးပဋ္ဌင်းပါးယူပြီး အခြောက်လှန်းပါ ဆတူ အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်များကို ညပိုင်းတွင်မတ်ခွက်၌ လက်တစ်ဆုပ်သင့်ရုံ ထည့်ပြီး ရေနွေးပူပူထဲစိမ်ပေးထားပါ။

အပေါ်မှအခိုးအပြင်သို့မထွက်အောင် အဖုံးပိတ်ထားပြီး တစ်ညလုံးထားပါ။

နံနက် မိုးလင်းသည်နှင့် ထိုဆေးရည်ကိုမျက်နှာမသစ်မီ သောက်ပါ။

တစ်နေ့လုံးလက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ ခတ်သောက်နိုင်သည်။

(၁) မြင်းခွာရွက် - အဆိပ်အခိုးပြေစေသည် ဆီးဆိပ်ပြယ်စေသည်။ သွေးကိုသန့်စင်စေသည်။

(၂) သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် - ဆီးဆိပ်ပြယ်စေသည်။ အကြော အတွင်းအညစ်အကြေး ကြေးညှော်ကို တိုက်ဖျက်ချေမှုန်း နိုင်သည်။

(၃) ထိကရုံးဆူးပေါက် - ဆီးအားကောင်းစေသည်။ ဆီးကို တွန်းအားပေးကာ ပိတ်ဆို့မှုကိုပျက်စေသည်။

* * *

ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင့်နဲ့ အညောင်းမိအတွက် လက်တွေ့ဆေးကောင်း တစ်လက်

ဆေးနည်း -

၁။ ဆန်ဆေးရည်တစ်ပိဿာထဲသို့

၂။ ထန်းလျက် (အမည်း) (၅၀)ကျပ်သားထည့်ပြီးစိမ်ပါ။ ပျော်ဝင်လောက်ပြီးဆိုလျှင်

၃။ ထန်းရည်တစ်ပုလင်းရောလိုက်ပါ။

သမပြီးပါက ပုလင်း(၄) လုံးထဲသို့ ၎င်း (၃) မျိုးပေါင်းပြီး အရည်များကို ထည့်ပါ။

၄။ ကြွေပုပ်တစ်ကျပ်သားမီးဖုတ်ပြီး ပုလင်းများအတွင်းသို့ လေးပုံတစ်ပုံစီထည့်ပါ။ စပါးပုတ်ထဲ (၇) ရက်ထားပါ။ (သို့မဟုတ်) နေ (၇) ရက်လှန်းပါ။ နံနက်-ည ထမင်းမစားမီသောက်ပါ။ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးသောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးထိုး သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်

ဝါးရွက်အစိုလက်တွင်းတစ်ဆုပ်ရေဆေးကြောပြီး ရေသင့်ရုံထည့်ပြုတ်ပါ။ အေးသောအခါ သကြားတစ်ဇွန်းထည့် မွှေပြီး လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးခန့်သောက်ပါ။

အိပ်ရာထဲမှာ ဆီးသွားလေ့ရှိသည့်ကလေးနှင့် ငါးခွေးလျှာငါး

ငါးခွေးလျှာငါးကိုကင်ပြီး ကလေးကို (၇) ရက်ကျွေးပါ။

ဆီးကျောက်ဆင်းစေသည့် ကိုယ်တွေ့နည်း

ခေါင်းလျှော်တဲ့တရော်လက်တစ်ဆစ်နဲ့ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်လက်တွင်းတစ်ဆုပ်ကို သုံးပုံတစ်ပုံတွင်ကျို၊ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

ဆီးရောဂါအတွက် ဆေးမခက်လက်တွေ့သုံးကြည့်လေ

ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးနီ၊ ဆီးသွေးပါ ဝေဒနာများကုံကုမံအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာခန့်၊ သကြားနှစ်ကျပ်ခွဲသား ရေထည့်ပြုတ်ပါ။

နံနက် -နေ့ -ည တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးပူရောဂါအတွက်ထပ်ဆင့်နည်း

ဘူးသီးနုနုပြုတ်ပြီး ထမင်းစားသောအခါ အတို့အမြှုပ်ပြုလုပ်စားပါ။

ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့် ထမင်းစားပြီးရေသောက်ပါ။

အဖြူဆင်း၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးခဲ

ငရုတ်သီးအမှည့်ခြောက်သင့်ရုံယူ ဆားအနည်းငယ်ဖြင့်လုံးကွဲအောင်ထောင်း ကြက်သွန်နီဥကြီးများများဖြင့် ကြွပ်ကြွပ်ကြော်ပါ။

ထမင်းစားတိုင်း ရှင်းငရုတ်သီးကြွပ်ကြွပ်ကြော်ထည့်စားပေးပါ။

* * *

ဆီးရောဂါအားလုံးစွယ်စုံသုံး

ဆေးနည်း -

၁။ မြင်းခွာရွက် ပဥ္စငါးပါး	- ၅ ကျပ်သား
၂။ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်	- ၅ ကျပ်သား
၃။ ဒန့်သလွန်မြစ်	- ၁ ကျပ်သား
၄။ ကျောက်ချဉ်	- ၁ ကျပ်သား
၅။ ခံတက်ခေါက်	- ၁ ကျပ်သား
၆။ ကြောင်လျှာမြစ်	- ၁ ကျပ်သား
၇။ ဆင်တုံးမနွယ်	- ၁ ကျပ်သား
၈။ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် (ပဥ္စငါးပါး)	- ၅ ကျပ်သား
၉။ ထန်းလျက်	-၂၀ ကျပ်သား
ဆေးအချိန်	*- ၄၀ ကျပ်သား*

နုပ်နုပ်စဉ်း၍ မြေအိုးသို့ထည့်ပြီး ဆေးတစ်ဆ၊ ရေသုံးဆ ထည့်ပါ။ သုံးပုံတစ်ပုံကျန်ကျိုပါ။

အသုံးပြုပုံ -လူကြီးနံနက် -အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး ညတစ်လုံး (၆) နာရီခြားသောက်ပါ။

ဆီးဝါ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးသွေးပါ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ် အနည်အနှစ်ပါ၊ ကျောက်တည်ပျောက်သည်။

ဆီးလွန်ခြင်းအတွက်

ဒန့်သလွန်သီးအတွင်းမှ အသားကိုခြစ်ယူ၍ အခြောက်လှန်းကာ အမှုန့်ပြုတစ်ခါသောက် (၄) ပဲသား တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သကြားအနည်းငယ်ရေစပ်သောက်ပါ။

* * *

ဆီးရွှင်ပြီး အပူငြိမ်းအောင်

ဆေးနည်း -

ဖလံတောင်ဝှေးသင့်ရှုံကို ရေဆေး၍ ဇင်းသတ္တုရည်ကို သောက်ပေးပါ။

ဆီးအတွက်တစ်ချက်ကောင်းဆေးနည်း

ဆီးချုပ်၊ ဆီးနည်း၊ နီ-ဝါ ၊ ဆီးဖြူ၊ ဆီးကျောက်တည် - ဂုံးခွဲ၊ ခရုခွံ မီးဖုတ်ထားတဲ့ပြာ ဆီးစေ့ခန့်ကို သံပုရာရည်နဲ့တိုက်ပါ။

<u>*သံပုရာရဲ့အစွမ်း*</u> - သံနဲ့လုပ်ထားတဲ့အပ်ကိုတောင် အရည်ပျော်စေနိုင်တဲ့အက်စစ်သတ္တိရှိတယ်။ ဂုံးပြာ၊ ခရုခွံပြာတွေဟာလဲ မာတဲ့အရာဝတ္ထုတွေကို စားပစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးကျောက်တည်ဝေဒနာဟာ တစ်ခွက်၊နှစ်ခွက် သောက်ရုံနဲ့သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။

ဆီးနီပြီးချုပ်တဲ့ အပူလွန်ရောဂါမျိုးအတွက် အာပေါ်ခါတ်ဖြည့်ပေးရမယ်။ ဆီးရောဝမ်းပါချုပ်တဲ့သူကို မန်ကျည်းဖျော်ရည်

တိုက်ရတယ်။ ဆီးပဲချုပ်ရင်တော့ သကြားသက်သက်ရေနဲ့ ဖျော်တိုက်ပါ။

<u>ဆီးလွန်ခြင်း</u> - စွယ်တော်ပန်းပင်ရဲ့အမြစ်ကိုဆန်ဆေးရည်နဲ့သွေးပြီး ကြွေဇွန်း (၁) ဇွန်းသောက်ပါ။

* * *

ဆီးဖင့်၊ ဆီးခဲ လက်တွေ့ပျောက်ဆေး

နေပူပူမှပြန်လာပြီး မဆင်မခြင်ရေသောက်လျှင် ဆီးခဲဖြစ်တတ်သည့်အပြင် မဆင်မခြင်ရေချိုးလျှင်လည်း ဆီးခဲဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည့်အထိ အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်သည်။

နေပူပူမှ ပြန်လာပြီး ရေသောက်တော့မည်ဆိုလျှင် ဆားမန်ကျည်းစေ့သုံးစေ့ခန့်ကို ပက်ပြီးရေကိုသောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ထန်းလျက်နှစ်ခဲ၊ သုံးခဲ ဝါးစားပြီးမှ ရေကိုသောက်ပါ။ ဆီးခဲခြင်း မဖြစ်ပါ။

ဆီးခဲ၊ ဆီးဖင့်၊ ဆီးအောင့်ဖြစ်ခဲ့လျှင် -

ဆူးရွက်ကြမ်းလေးငါးရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်ကြမ်းလက်နှစ်ဆုပ်၊ ကန်စွန်းရွက်လက်တစ်ဆုပ်၊ ငရုတ်ဆုံထဲထည့်ပြီးညက်အောင်ထောင်းပါ ပြီးလျှင်ဆန်မှုန့်လက်တစ်ဆုပ်နှင့်ရောနယ်ပြီး ဆီးဖင့်၊ ဆီးခဲ၊ ဆီးအောင့်နေသူကို ပက်လက်အိပ်စေပြီး ဆီးခုံပေါ်တွင်အုံပေး၊ လိမ်းပေးပါ။

ကိုယ်တွေ့ဆီးရောဂါပျောက်ဆေး

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်အဖြူပင် ပဉ္စင်ါးပါးရေစင်အောင်ဆေးပြုတ်၊ အအေးခံကာ သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး တစ်နေ့ (၅) ကြိမ်၊ (၆) ကြိမ် လက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံးခန့် သောက်ပါ။ ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်အနီလည်းသုံးလို့ရသည်။

အုန်းနဲ့ဆရာတော်ဆီးလွန်ရောဂါဆေးနည်း

ကင်ပွန်းရွက်လက်တစ်ဆုပ်အား ရေတစ်ပုလင်းနှင့်သုံးပုံ တစ်ပုံကျန်ပြုတ်သောက်ပါ။

* * *

ယောက်ျားဆီးရောဂါ

ဆီးအောင့်ကျောက်တည်

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ရွက်ကို (၇) ရက်ဟင်းချက်စားပါ။

ဆီးအောင့်ညောင်းကျ

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ရွက် (၁) ကျပ်ခွဲသား၊ ရေသန့်သန့် (၁၂)ကျပ်ခွဲသားနှင့် ကြိတ်ပြီးစစ်ယူ၊ သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်လျှင် ဤနည်းကိုသုံး

ကရမက်တုံးကို ဟင်းခတ်စားသော စတီးဇွန်းဖြင့် တစ်ဇွန်းခန့် သွေးတိုက်ပါ။

မန်ကျည်းရွက်ကြမ်းအစိုလက်တစ်ဆုပ်စာကို ရေခွက်ငရှုတ်ဆုံတွင် ညှက်အောင်ထောင်းပါ။

လူနာ၏ ဆီးခုံပေါ်သို့ အပြားလုပ်၍ ကပ်ထားပေးပါ။

ဆီးရောဂါအတွက် ကျောက်စိမ်းကျား

ဆီးကျဉ်၊ ဆီးနီ၊ ဆီးနောက်၊ ခါးနာဖြစ်လာပါက ကျောက်စိမ်းကျား အမြစ်ပိုင်း(၅)ကျပ်သားအား ရေ (၂၅) ကျပ်သားနှင့် ရောပြုတ်ပါ။

နံနက် -ည နှစ်ခွက်စာ သောက်သုံးပေးပါ။

ဆီးအိမ်ကျောက်တည်သော် -

သမင်ချိုကို သံပုရာရည်နှင့် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း (၂) ဇွန်းခန့် သွေးတိုက်ပါ။

* * *

ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျန်၊ ဆီးပုပ်၊ ခါးနာ၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းသက်၊ နှလုံးတုန်၊ ကိုက်ခဲ၊ မောပန်း၊ မြင်းသရိုက်

ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့် ၊ထန်းလျက်(သို့မဟုတ်)ပျားရည်နှင့် ရောစပ်နယ်စားပါ။

ဆီးကျန်အတွက်နည်းမှန်ဆေးတစ်လက်

လတ်ဆတ်သောရေတ်ကောင်း(၁)ကျပ်သားနှင့် နေရိပ်တွင်လှန်းထားသော မြင်းခွာရွက်အခြောက် (၂) ကျပ်သားတို့ကို

အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ပျားရည်စစ်စစ်နှင့် ထားပါ။

လေလုံပုလင်းတွင်ထည့်ထားပါ။

နံနက် - ည ဆီးကင်းခန့်စားပါ။

ဆီးနည်း၊ ဆီးကျဉ်သက်သာချင်လျှင် -

ဘဲသားတစ်ဆယ်သားကို အချိုဟင်းချက်ပြီး ထမင်းနှင့် စားက တစေ့ဝေငြိမ်း၍ ဆီးပြန်မှန်လာမည်။

မန်ကျဉ်းမှည့် ကြက်ဥတစ်ပန်းကန်စာခန့်ဖျော်ပြီး ဆား မန်ကျည်းစေ့ခန့်ထည့်ဖျော်ကာ တစ်ငုံနှစ်ငုံခန့်သောက်ပေးပါ။

ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်သက်သာပျောက်ကင်းဆေး

၁။ ကုန်းထိကရုံးပင်လက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာ (ဆူးပါသောထိကရုံးပင်)

၂။ ကျွဲနှာခေါင်းချိတ်ပင် (ကြက်မောက်ဆူးပြန်ပင်)

(လက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာ၏ထက်ဝက်)

ရေဆေးသုံးခွက် တစ်ခွက်ကျန်ပြုတ်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ရေနွေးကြမ်းပန်းကန် (၂) လုံးစာသောက်ပါ။

ဆီးကျောက်ကြေစေရန် -

ယောက်သွားခုံတစ်ခုအတွင်းရှိန်းခိုစစ်စစ် (၄) ပဲသား ထည့်၍ ပြာကျသည့်တိုင်အောင် မီးဖုတ်ပါ။ ရရှိသော ပြာဆား(၁) ပဲသားကို သံပုရာရည်နှင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးသွားသွေးပါ သက်သာပျောက်ကင်းလိုလျှင် -

အရည်မလှုပ်သောအုန်းသီးအစိမ်း (လက်လေး)တစ်လုံး

ကိုဖင်မှခါးဖြင့်ခုတ်ဖြတ်ပါ။ ပွင့်သွားလျှင် (၄၅) မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ဖွင့်ထားပါ။ ထို့နောက်အုန်းစိမ်းရည်မတ်ခွက် တစ်ခွက်စာထဲသို့ သကြားတစ်ဇွန်းထည့်မွှေပြီး နံနက်တစ်ကြိမ် ညတစ်ကြိမ်သောက် ပေးပါ။

တစ်ပတ်အတွင်းသာသောက်ရန်- ထိုအချိန်တွင် နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ပုံမှန်ရေချိုးပေးရန်။

မှတ်ချက် -

အုန်းစိမ်းရည်သည်ပွင့်ကန်စေတတ်သဖြင့် သွေးစုနာ၊ အပူဖုကလေးများဖြစ်တတ်သည် သို့အတွက်အုန်းစိမ်းရည်သောက် ပြီး နာရီဝက် (၃၀)မိနစ်ကျော်ခန့်ကြာလျှင် မန်ကျည်းရည်တစ်ငုံနှစ်ငုံ ဆက်သောက်ပေးပါ။

ဆီးအတွက်မခက်ပါ။

ဖန်ခွက်အကြီးထဲသို့ ဒုတိယဆန်ဆေးရည် ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီဥကြီးကြီးတစ်လုံးအခွံသင်ပြီးပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ (၁၀) မိနစ်ခန့်ကြာအဖတ်ဆယ်ပြီးသောက်ပါ။

ဆီးပူနေလျှင် သက်သာပျောက်ကင်းစေရန်

ရေစင်အောင်ဆေးကြောပြီးသော မြင်းခွာရွက်လက်တွင်း တစ်ဆုပ်စာကို ထောင်း၍ရသောအရည်(သတ္တုရည်)ကြက်ဥပန်း ကန်လုံးထဲတစ်ဝက်စာခန့်ထည့်ပြီး သကြားတစ်ဇွန်းထပ်ထည့်မွှေပါ။

မှံနက် - နေ့ -ည (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ကျောက်ကဏန်း (ကျောက်စာလေး)

ရခိုင်ကမ်းရိုးတန်း ရမ်းဗြဲကျွန်း၊ မရွတ်ချိန်ရွာတွင် ရနိုင်သည်။

ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာများ၊ အပူနာများရေနှင့် သွေး၍တိုက်ပါ။

ဆီးလမ်းကြောင်းသွေးပါခြင်းနှင့် မြစ်ချင်းပြီးဆေးပင်များ

၁။ စွန်ခေါင်းပင်နှင့် ၂။ ကသစ်ပင်

*၁။ စွန်ခေါင်းပင်*သည် အောက်မြန်မာပြည်ရှိသစ်ပင်ကြီးများပေါ်တွင် ကပ်၍ပေါက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့်ကုက္ကိုပင်ကြီးများပေါ်တွင် အရွက်ဖားလျားကြီးများနှင့်တွေ့ရတတ်သည်။ အရွက်ပြားကြီး၏ ရွက်နားတွင် အတွန့်အချိုင့်များ ပါရှိသည်။၎င်းအပင်ပဥ္စငါးပါး ရေစင်အောင်ဆေးကြော၍ (၃)ပင်လောက်ကို သကြားသင့်ရုံထည့်ကာ (၃) ခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို့ပြီးရေဆာတိုင်းသောက်ပေးပါ။

၂။ ကသစ်ပင် - ၎င်းအရွက်(၁၀)ရွက်၊ (၁၅) ရွက်ကိုရေစင်အောင် ဆေး၍ သကြားနှင့်ပြုတ်သောက်ပါ။

* * *

ဆီးရောဂါအတွက်ဆေးစွမ်းတစ်လက်

ဆေးနည်း -

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့် (၃)လုံးခန့်ကို ထန်းလျက်မဲနှင့် တွဲ၍စားပေးပါ နံနက်ထမင်းစားချိန်တစ်ကြိမ်၊ ညထမင်းစားချိန်တစ်ကြိမ်။

တစ်ရက်တိတိ ထမင်းမစားဘဲ အဆိုပါဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့် (၃) လုံးနှင့် ထန်းလျက်မဲ (၃) လုံးတွဲ၍စားပေးပါ။ နေ့ရောက်လျှင် ဆီးကျောက်ရသည်။

၁။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်တွင် သကြားသင့်ရုံခတ်၍ သောက်ပါ။

၂။ (တစ်နည်း) မုန်လာဥဖြူ သတ္တုရည်ကို သောက်ပါ။

၃။ (တစ်နည်း) စောင်းလျားသီးကို ငါးပြေမနှင့်ချက်စားပါ။

၄။ (တစ်နည်း) ပဲစောင်းလျားသီးကိုပြုတ်စားပါ။

နံနက် -နေ့ -ညတစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်စားပေးပါ။ ဘိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၀) နှင့်ရောတိုက်ပါ။

* * *

ဆီးနီ၊ ဆီးကျဉ်၊ ရိဖြူ၊ ရိနီ -ကျောက်တည်ပျောက်ဆေးနည်း

သဲဆပ်ပြာ ကွမ်းသီးလုံးခန့်ကို သံဇလုံတစ်လုံးစာ ရေနှင့်စိမ်ပါ။ သဲဆပ်ပြာပျော်ဝင်သွားပြီးနောက် - မန်ကျည်းသီး (၅) ကျပ်သားနှင့် သကြားချိုရုံသင့်တင့်အောင် ရောစပ်ဖျော်ပါ။

တစ်ကြိမ်သောက်လျှင် မတ်ခွက်တစ်ခွက်သောက်ပါ။

ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ် ဤနည်းအတိုင်းလုပ်

သီးခေါက် သွေးလို့ရတဲ့အရည်နဲ့ ယမ်းစိမ်းအနည်းငယ် ရောစပ်ပြီး အဝတ်မှာစွတ်၊အဲဒီအဝတ်နဲ့ ဆီးခုံပေါ်တစ်နာရီ လောက် ကပ်ပေးပါ။

သုံးရက်ဆက်တိုက် တစ်နေ့တစ်နာရီလုပ်ပေးပါ။

ဆီးကျောက်တည်လျှင် ပျောက်စေချင်

နွေရာသီ သံပုရာရည်ကို သကြားနှင့်ဖျော်သောက်ပါ။

ဆေးနည်း -

ဆင်နှာမောင်းရွက်အစိုတစ်ပြည်သားနှင့်ထန်းလျက် (၁၀) ကျပ်သားကို ရေ (၆) ပုလင်းနှင့်ရော၍ (၂) ပုလင်းကျန်အောင် ကျိုပါ။

အေးသောအခါ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးဖြင့် နံနက်-နေ့- ည တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်များ ကွဲကြေမွကာ ဆီးနှင့် အတူကျဆင်းလာမည်။

ဆီးချုပ်ပျောက်ဆေး

နွားနို့စစ်စစ်အစိတ်သား (၂၅) ကျပ်သားနှင့် ရိုးရိုးဆော်ဒါ တစ်ပုလင်း (အချိုရည်မဟုတ်၊ ဝီစကီ စသည့်အရက်များနှင့်ရော

သောက်သောဆိုဒါရည် (Soda Water) ကိုရော၍ အကုန် သောက်ချလိုက်ရန်၊ ဆား လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်းထည့်သောက် နိုင်သည်။

ဆီးလွန်ရောဂါအတွက်ဆေးတစ်လက်

ဆေးနည်း -

၁။ စပါးလင်အမြစ် ၂။ မန်ကျည်းသီးစိမ်း ၃။ ဆား

ဤသုံးမျိုးဆတူရော မီးဖိုပေါ်တွင်ပြာဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပြာကိုတစ်ရက်မန်ကျည်းစေ့ခန့် နံနက်- နေ့ -ည (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးအတွက်ဆီးဖြူသီး

ဆီးသွားသည့်အခါ နောက်ဆုံးဆီးသွား၍ တစ်စက် နှစ် စက်တွင် သုတ်ရည်ကဲ့သို့ အဖြူနှစ်များ၊ ဆီးအနည်အနှစ်များပါ လျှင်လူကို အင်အားကုန်ခန်းစေသည်။ အိမ်ထောင်ရှိလျှင် သား သမီးမရဖြစ်တတ်သည်။

နေ့စဉ် - ဆီးဖြူသီးသုံးလုံးသုံးရက်ဆက်တိုက်စားပေးပါ။ မပျောက်မချင်းစားပါ။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေး

ဆီးအနည်အနှစ်၊ သွေးရောင်သမ်းတဲ့ အနည်အနှစ်ဖြစ် လျှင် ညောင်းကျရောဂါဟုခေါ်သည်။

ဆေးနည်း -

ခရုဇီဇင်းကို မီးဖုတ်ပြာချပြီး သံပုရာရည် (သို့မဟုတ်) ရှာလပတ်ရည်နဲ့ သောက်ပါ။

ပဆစ်ပစ်ကစားတဲ့ ကြွေကလေးတွေကို ပြာချပြီး သံပုရာရည်နဲ့ သောက်ပါ။

ရိဖြူရောဂါ - မဥ္စူပန်းအဖြူဥ သွေးပြီးဆန်ဆေးရည်နဲ့ သောက်ပါ။

ရိနီရောဂါ - မဥ္စူပန်းအနီဥကို သွေးပြီး ဆန်ဆေးရည်နဲ့ လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးတစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

တစ်နည်း - ခရုအတွင်းဆားသွတ်မီးဖုတ်အမှုန့်ပြုပြီးသောက်ပါ။

နောက်ဆေးနည်း -

၁။ သဘော်ဆားပုပ်	- ၁၁ ကျပ်သား
၂။ ပွေးကိုင်း	- ၁၁ ကျပ်သား
၃။ အလိုကျူ	- ၁ ကျပ်သား
၄။ ကြွေငယ်	- ၈ ပဲသား
၅။ ကြွေကြီး	- ၈ ပဲသား
၆။ ကြံစု	- ၁၀ ကျပ်သား
၇။ သိန္ဓော	- ၅ ကျပ်သား
၈။ လိပ်ကျောက်ဆူး	- ၈ ပဲသား

အမှုန့်ပြု - လက်ဖက်စားဇွန်း (၂) ဇွန်း နံနက်- ည သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ ပျောက်သည်။

* * *

ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း။ (မူကြွယယောဂ)

၁။ ကျောက်ချဥ် (၂၀) ဂရမ်၊ စားဆော်ဒါ (၅၀) ဂရမ်၊ နံ့သာဖြူမှုန့် (၂၅) ဂရမ်၊ ဆေးသုံးမျိုး ညစ်စွာပြု၍ စစ်ပြီးယူပါ။ဆေး (၃) ဂရမ် ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။

၂။ ဆီးဖြူသီးကို ရေအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ညက်စွာထောင်း၍ ချက်အောက်မှာလိမ်းပေးပါ။

၃။ ဆတ်ချိုနုကို ကျောက်ပျဉ်မှာ သနပ်ခါးကဲ့သို့သွေး၍ ၁၀ ဂရမ် ယူပြီး ချက်ပတ်ပတ်လည် (လေးဘက်လေးတန်) မှာလိမ်းပေးပါ။

၄။ မုယောဆား (၄) ဂရမ်၊ ကျောက်ချဥ် (၃) ဂရမ်၊ ကွက္ကာ (၃) ဂရမ်၊ နနွင်း (၃)ဂရမ်၊ ဆားအားလုံး ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ ယောပတ် ထုတ်ပြီးသား နွားနို့နှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ (အသွရီ)

၁။ မထရီ - ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကျောက်တည်ခြင်း။

၂။ ဝတ္တိဂတ - အသွရီ ဆီးအိမ်ထဲ၌ ကျောက်တည်ခြင်း။

ထိုရောဂါများကုစားရန်မှာ -

၁။ အရောင်နီသောဩဇာသီး (ကုသမခဏ္ဍ-သီတာဖလ ဟုလည်း ခေါ်သည်) အမှည့် (၂၅) ဂရမ်မှ သတ္တုရည်ထုတ်ယူပါ။ ထိုသတ္တု

ရည်ထဲသို့ သိန္ဓောဆား (၃) ဂရမ်ထည့်၍သောက်ပါ။ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်၊ တစ်ပတ်သောက်ပါ။

၂။ ငှက်ပျောပင် (ပင်စည်) သတ္တုရည် (၃၀) ဂရမ်၊ စားဆော်ဒါ (၂၅) ဂရမ်၊ နွားနို့ (၂၅၀) ဂရမ်၊ ဤသုံးမျိုးရောစပ်၍ နံနက်- ည တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။

၃။ သဘော်ပင်မြစ် (၂၀) ဂရမ်ကို ကျောက်ပျဉ်မှာ ကြိတ်၍ အရည်ညှစ်ယူပါ။ ထိုအရည်ထဲသို့ ရေ (၁၅၀) ဂရမ်ထည့်သောက်ပါ။ နံနက်- ည တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၂၀)ရက်သောက်ပါ။

တစ်နည်းကျောက်တည်ရောဂါ-

၁။ သဘော်မြစ် (၆) ဂရမ်ကို ကျောက်ပျဉ်မှာကြိတ်၍ ရေ (၅၀) ဂရမ်ထည့်ပြီး မွှေပါ။ ထို့နောက်သန့်ရှင်းသော အဝတ်နှင့် စစ်၍ နံနက် -ည (၂၁) ရက်သောက်ပါ။

၂။ ပဲပိစပ်အစေ့ (၂၅၀) ဂရမ်ကို ရေနှင့်ကျိုချက်ပါ။ ရေ ၃ပုံ၁ပုံကျန်သောအခါ အောက်သို့ချ၍ စစ်ပြီးယူကာ နံနက် -ည နွေးနွေးတိုက်ပါ။ ချပါတီနှင့် ပဲပိစပ်ဟင်းချက်ကျွေးပါ။

၃။ တည်ကြီး (၅၀) ဂရမ်၊ မုယောဆား (၁၆) ဂရမ်ရော၍ သောက်ပါ။

၄။ ယမ်းစိမ်း မုယောဆားနှင့် ဇဝက်သာ ဂရမ်ဝက်စီ၊ ကြံရည် (၂၀) ဂရမ်၊ သံပုရာရည် (၆) ဂရမ်၊ ဆေးအားလုံးရောစပ်၍ တိုက်ကျွေး

ပါ။ ဤဆေးသည်တစ်ခွက်စာ ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

၅။ မုန်လာဥသတ္တုရည် (၂၅) ဂရမ်၊ မုယောဆား (၁) ဂရမ် ရောစပ်၍ တိုက်ကျွေးပါ။

၆။ ကျောက်ကွဲပင် (၆) ဂရမ်၊ မုယောဆား (၂)ဂရမ်၊ ကျောက်ကွဲပင်ကို အဖျော်ရည်ကဲ့သို့ ကြိတ်၍ ရေ (၂၅၀) ဂရမ် ရော၍စပ်ပြီး ယူပါ။ ထို့နောက် မုယောဆား (၂. ၈)ဂရမ်ထည့်၍ သောက်ပါ။ (၇) ရက်သောက်ပါ။

၇။ ကုန်းခရာပင်ကို ကြိတ်၍ အနည်းငယ်ပူသောရေနွေးစွတ်ကာ ကျောက်တည်သော အပေါ်မှာစည်းပေးပါ။

၈။ တမာရွက်ပြာ (၆) ဂရမ်ကို သောက်ပြီးလျှင်၊ ရေတစ်ဖန်ခွက် သောက်ပါ။

၉။ ဆေးခါးကြီးအရွက် အစိမ်းနုနု (၈၀) ဂရမ်ကို နေ့စဉ်သောက် ပေးပါ။

၁၀။ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း နွားကျင်ငယ်ရည် (၅၀) ဂရမ်သောက်ပါ။ ညနေကျောက်ချဉ် (၃) ဂရမ်ကို ဖန်ခွက်တစ်ခွက်တွင်ထည့်၍ မွှေကာသောက်ပါ။ ရက် (၄၀) သောက်ပါ။

၁၁။ ခတက်ဆား (၅၀) ဂရမ်၊ မုယောဆား (၅၀)ဂရမ်၊ ထန်းလျက် (၁၀၀) ဂရမ်၊ ဆေးသုံးမျိုးနယ်၍ (၄) ဂရမ်ခန့် အလုံးလေးများပြု လုပ်ကာနံနက်- ည တစ်လုံးစီ သောက်ပါ။ ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

၁၂။ ထင်းရှူးမှုန့် ၃ ဂရမ်မှ (၂) ဂရမ်အထိ ရေအေးနှင့် တစ်လ သောက်ပါ။

၁၃။ ဆူးလေမြစ်အမှုန့် (၄)ဂရမ်ကို ပျားရည်နှင့်လျက်ပါ။ နွားနို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သောက်ပါ။

၁၄။ စမုန်ဖြူ (၆) ဂရမ်ကို မုန်လာရွက် သတ္တုရည်နှင့် ကြိတ်ပြီး သောက်ပါ။

၁၅။ ရွှေတံတိုင်းမြစ်အခေါက်ခွဲ (၆) ဂရမ်ကို ပျစ်ပျစ်ကျို၍ ထန်းလျက်ဟောင်းနှင့် ရောစပ်သောက်ပါ။

၁၆။ ပိတ်ချင်းညွန့် (၇) ညွန့်၊ ငရုတ်ကောင်း (၅) စေ့၊ နှစ်မျိုးရောစပ် ဖျော်ရည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ကာ ဖန်ခွက်နှင့် တစ်ခွက် (၃) ရက်သောက် ပါ။

ဆီးများ၊ ဆီးလွန်ရောဂါ (ဗဟုမုတ္တရောဂ)

၁။ သကြား (၄၀) ဂရမ်၊ နွယ်ချို (၃၀) ဂရမ်၊ ငရုတ်ကောင်း (၂၀) ဂရမ်၊ ဆေးသုံးမျိုး ညက်စွာအမှုန့်ပြု။ ဆေး(၄)ဂရမ်၊ နွားထောပတ်နှင့် သမအောင်နယ်၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်လျက်ပါ။

၂။ မုတ္တကျည်း၊ သစ်ကျပိုး၊ သကြားဆေးသုံးမျိုး ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြု၊ တစ်နေ့ ဆေးသုံးမျိုး ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြု၊ တစ်နေ့ (၃) ဂရမ် နံနက်-ည ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

၃။ နှမ်းနက်နှင့် ထန်းလျက်ဟောင်းဆတူယူ၍ ညက်စွာကြိတ်ပြီး တစ်ဂရမ်အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ထားပါ။ တစ်နေ့သုံးကြိမ်တစ်လုံး စီသောက်ပါ။

၄။ ဘိန်းစေ့ (၂၀)ဂရမ်၊ ထန်းလျက်ဟောင်း (၂၀)ဂရမ် ညက်စွာ ကြိတ်၍ နံနက်-ည တစ်ဂရမ်စီရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။

၅။ မန်ကျည်းစေ့ (၁၀) ဂရမ်ကို နံနက်ချိန်မှစ၍ ရေစိမ်ထားပါ။ ညပိုင်းရောက်သော် အခွံများ ကျွတ်၍ အတွင်းမှ ဖြူဖွေးသော အစေ့များ ပေါ်လာမည်။ ထိုမန်ကျည်းစေ့များကိုစားပြီး နွားနို့ တစ်ခွက်သောက်ပါ။

၆။ တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်) ၁- ကီလိုကိုထုထောင်း၍ ရေ (၈) ကီလိုထည့်ကာ ပြုတ် (ကျိုချက်) (၂)ကီလိုကျန်သောအခါ အအေးခံသန့်ရှင်းသောအဝတ်နှင့် စစ်ကာ ဒယ်အိုးထဲမှာထည့်၍ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းနှင့်ကျိုပါ။ ဆေးများပျစ်ခဲလာလျှင် အလုံးပြုလုပ်ကာ ရနိုင်သောအခါ (၂) ဂရမ်ခန့်အလုံးလေးများ ပြုလုပ်ပါ။

နံနက်-ည (၄)လုံးစီတိုက်ပါ။

ကလေးငယ်များအိပ်ရာထဲ ဆီးသွားတတ်မူ နံနက်-ည (၂)လုံးစီ တိုက်ပါ။

၇။ နှမ်းနက် (၄၀)ဂရမ်၊ စမုန်ဖြူ (၂၀)ဂရမ်၊ ညက်စွာကြိတ်၍ ထန်းလျက် (၆၀)ဂရမ်နှင့် ရောစပ်ပါ။ ဤဆေးကို နံနက်-ည (၆)

ဂရမ်စီစားပါ။ အိပ်ရာထဲဆီးသွားတတ်သော ကလေးများလည်း တစ်ဝက်တိုက်ပါ။

၈။ နှမ်းနက် (၅) ဂရမ်၊ သကြား (၅)ဂရမ်၊ ဇဝက်သာ (၄၀) ဂရမ်၊ ကို ညက်စွာအမှုန့်ပြုပါ။ ဤဆေးသည်တစ်ခွက်စာ ဖြစ်သည်။ နံနက် -ည သောက်ပါ။

* * *

ဆီးရွှင်ဆေး

ဆီးသွားရန် ခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်းများဖြစ်မူ

၁။ ဆီးချုပ်သူ၏ ချက်လေးဘက်လေးတန်မှ ပေါက်ပွင့်ကို ရေနှင့် ကြိတ်လိမ်းပေးပါ။ အုံပေးပါ။

၂။ ငှက်ပျောပင်သတ္တုရည် (၄၀) ဂရမ်၊ ထောပတ် (၂၀) ဂရမ်နှင့် ရော၍သောက်ပါ။

* * *

ဆီးလွန်ရောဂါ (ပမေဟ)

ဒူလာဆီးပျက်ကျင်ပြောသောရောဂါကို ပမေဟရောဂါဟု ခေါ်သည်။ ဆီးပျက်စီးခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ (သဒ္ဒတ္တ-ပရိဇာတက)၊ ဆီးသန့်(ဒေါသကင်း၍)သွားခြင်း၊ (အာတက်-ဒဗ္ဗကာပျာချာ) ကျင်ငယ်နှင့် သုတ်စသောဓါတ်များရော၍ ပါခြင်း၊ သို့မဟုတ် သုတ်ဓါတ်များ ကျင်ငယ်လမ်းမှ ထွက်ခြင်း (ပါမာဏိက - ဟိန္ဒီ တောာသ)များဖြစ်မူ -

မိတ်ဆွေစာပေ

၁။ ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် (၂၀) ဂရမ်ကို နံနက်-ည ပျားရည်နှင့် လျက်ပေးပါ။

၂။ ဆင်သမနွယ် သတ္တုရည် (၂၀) ဂရမ်ကို ပျားရည်နှင့် ရော၍ လျက်ပါ။

၃။ သဖန်းသီးကို စားသော်ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါနှင့် ဆီးလွန်ရောဂါ များ ပျောက်ကင်းမည် များများစားပါ။

၄။ ဆီးဖြူကန့် (၃) ဂရမ်၊ နေ့စဉ်သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ နွားနို့နှင့်သောက်ပါ။

၅။ ဒဟသကို ရှဉ့်မတက်၊ ခွေးလှေးယားစေ့နှင့် တြိဖလ ဆေးလေး မျိုးကို (၂၅) ဂရမ်စီ အမှုန့်ပြုပြီး နေ့စဉ် နံနက်-ည (၆)ဂရမ်စီ နွားနို့နှင့်သောက်ပါ။

၆။ နန္ဒင်းတက်ကို ထုထောင်းပြီး (၄) ဂရမ်ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ နံနက် -ည လျက်ပေးပါ။ အလွန်ပျောက်ခဲသော ဆီးလွန်ရောဂါ များ (အသာချ) ရောဂါပင်ပျောက်ကင်းစေသည်။

၇။ ကုလားပိတောက်ရွက်ကို ရေ (၄၀၀)ဂရမ်နှင့်ကြွေပန်းကန်ထဲ မှာထည့်၍ တစ်ညစိမ်ထားပါ။ နံနက်မိုးလင်းသော် အဝတ်နှင့် စစ်၍ ဤဆေးထဲမှာ သကြား (၃၀) ဂရမ်ထည့်ပြီး သောက်ပါ။ (၁၀) ရက်သောက်သော် ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ဤဆေးကို သောက်သုံးနေစဉ်ကာလမှာ

လက်၊ ခြေတို့မှ မီးကဲ့သို့ အပူခိုး၊ အပူငွေ့များထွက်လာမည်။ သို့သော် စိတ်ပူပင်သောကမရှိနှင့် ထိုအပူခိုးများထွက်ပြီးသည်နှင့် ကောင်းသွားမည်။

၈။ ကုလားပိတောက်သား လွှစာမှုန့် (၆)ဂရမ်ကို ရေ(၁၂၅) ဂရမ်နှင့် ကျိုပါ။ (၃၀)ဂရမ်ကျန်သောအခါအောက်သို့ချ၍ စစ်ယူပါ။ ထိုဆေးရည်ကို သောက်သော် ပမေဟရောဂါအမျိုးပေါင်း (၂၀) ပျောက်ကင်းမည်။

၉။ ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်နှင့်ပျားရည်ဆတူရောစပ်၍ သောက်သော် ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်မည်။

ဆီးလွန်နှင့် မီးယပ်ရောဂါ (ပမေဟဇဝံပဒရရောဂ)

ကုလားပိတောက်ရွက်အစို (၂၀)ဂရမ်ကို ရေအနည်းငယ်ဟည့်ကာ ညက်စွာကြိတ်၍သကြားမိမိနှစ်သက်သလိုထည့်ပြီး သောက်သော် ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် အမျိုးသမီးတိုင်းဖြစ်လေ့ရှိသော မီးယပ်ရောဂါများ ပြိုင်ဘက်ရှားအောင် ပျောက်ကင်းစေသောဆေးဖြစ်သည်။ဤဆေးကို ခုနှစ်ရက်ဆက်၍သောက်သော် အထက်ပါရောဂါများ အမြစ်ပါမကျန်ပျောက်ကင်းမည်။

ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါ

(ပမေဟ ဇဝံ သုပိန ဒေါသ)

သဖန်းဖြူသီး (၂၀)ဂရမ်၊ ပိုတာရှီယစ် (၁၀)ဂရမ်၊ ကုံကုမံ

မိုးတိမ်ဆွေစာပေ

စစ်စစ် (၅)ဂရမ်၊ ဆေးသုံးမျိုးကို ညက်စွာအမှုန့်ပြု၍ နံနက်-ည ဤဆေး(၁)ဂရမ်ကို နွားနို့ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသောရေနှင့် သောက်ပါ။ ဆီးလွန်ရောဂါနှင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါများ ကေန်ပျောက်ကင်းမည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုကျဆေး (မဓုမေဟနာသက)

ဆီးချိုနှင့်သွေးချိုရောဂါသည် မကျေညက်နိုင်သော သကြားဓါတ် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)ကို မချေဖျက်နိုင်သည့် နာတာရှည်ရောဂါ၊ ကျွန်ရောဂါသည် ပန်ကရိယမှ အင်ဆူလင် လုံလောက်အောင် မထုတ်နိုင်သဖြင့်ဖြစ်ရသည်။

ထိုရောဂါကျဆင်းစေရန် -

၁။ သပြေသီးမှည့်အစေ့ကို အမှုန့်ပြုပြီး - (၅၀) ဂရမ်၊ သိန္ဓောဆား (၅၀) ဂရမ်၊ ဂုရမာရ (၁၀၀) ဂရမ်၊ ဆေးအားလုံးညက်စွာ အမှုန့်ပြုပြီး အဝတ်သန့်သန့်နှင့် စစ်၍ယူ၊ ရှားစောင်းလက်ပပ်သတ္တု (ရသ)ရည်ရောစပ်၍ တောဆီးစေ့ခန့် အလုံးလေးများပြုလုပ်ကာ နံနက်၊နေ့၊ည တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်၊ တစ်ခါ သောက်တစ်လုံးပျားရည်စစ်စစ်နှင့်သောက်ပါ။ တစ်လစားပါ။ ကေန်အကျိုးများမည်။

မိမိစိတ်ကို နိုင်အောင်ထိန်း၍ ဤအချက်ကိုလိုက်နာပါ-

(က) စကားနည်းနည်းပြော

(ခ) လေ့ကျင့်ခန်းများများလုပ်

ငိုတ်ဆွေစာပေ

(ဂ) နေ့စဉ်နွားကျောင်ငယ်ရည် (၃၀) ဂရမ်သောက်

(ဃ) သန့်ရှင်းသောရေကို များများသောက်

(င) နေ့ကို မအိပ်ပါနှင့်

(စ) ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးကိုများများစား

(စိမ်းလွန်းသောသစ်သီးနှင့် အမှည့်လွန်သောသစ်သီးများ မစားရ)

(ဆ) အချိုသုံးစွဲခြင်းလုံးဝရပ်ထား

(ဇ) ဆေးစားမည်ဆိုလျှင် ဆေးမစားမီ- ၃ ရက် ဥပုသ်စောင့်ပါ။

(သို့မဟုတ်) ဆေးမစားမီ အစာလျှော့၍စားပါ။

၂။ ကုလားပဲနှင့် ပြုလုပ်ထားသော မုန့်များကို (၇)ရက်၊ တိုင်တိုင် စားလျှင် ဆီးထဲမှာပါသော သကြားဓါတ်များ ကေန်နည်းသွားမည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများစားကာ အသားစားခြင်းကိုလျှော့ပါ။ ထို့ပြင်သဖန်းရွက်ကို ပြုတ်၍ ရေချိုးပါ။ ရေသောက်လျှင် ရေကို တပ်ခါတည်းနှင့် အဝမသောက်ဘဲ အနည်းငယ်၊ အနည်းငယ်သာ သောက်ပါ။

အစိကအစားအစာ - ဆီးဖြူသီးကို ထုထောင်းကာ အရည် ညှစ်၍ ၎င်းသတ္တုရည်နှင့် ပျားရည်ကိုရောစပ်၍သောက်ပါ။သစ်သီး များမှာ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသီး၊ သံပုရာသီး၊ မာလကာသီးများကို စားပါ။ ဟင်းချက်လျှင်ကြက်ဟင်းခါးသီးများကို ရာသီဥတုနှင့် မဆန့် ကျင်အောင်စားရမည်။ သကြားနှင့်နို့ဆီကို ရှောင်နိုင်မှ အကျိုးများမည်။

နေ့လည်မှာ ဘာလီ (မြစ်ဂျုံ) နှင့်ပြုလုပ်ထားသောမုန့်များကို များများစားပါ။ မုန့်နှင့်သစ်သီးများကို ရာသီဥတုနှင့်မဆန့်ကျင်အောင် စားရမည်။

၃။ စွန်ပလွန်သီးကောင်းကောင်းကို အတွင်းမှ အစေ့များကို ထုတ်ပစ်ပြီး ကျွေးပါ။ စွန်ပလွန်သီး ၃-၄ စိတ်ကို အာခံတွင်းထဲမှာ ထည့်၍ ငုံကာထားပြီး စုပ်ရမည်။

ဤသို့တစ်နေ့ ၈-ကြိမ်မှ ၁၀ကြိမ်အထိပြုလုပ်ရမည်။ ၅ ကျပ်သားမှ ၆ ကျပ်သားအထိစားရမည်။

၄။ ဆင်သမန္တယ်အစိမ်း သတ္တုရည် (၄၀)ဂရမ်ကျောက်ကွဲပင် ၆ ဂရမ်၊ ပျားရည်စစ်စစ် ၆ ဂရမ်ကိုရောစပ်သောက်ပါ။ ဆီးချိုကျဆင်းသွားမည်။

၅။ ကျောက်သွေး ၅ ဂရမ်ကို နွားနို့နှင့် နေ့စဉ်သောက်ပါ။ အနည်းဆုံး ကျောက်သွေးတစ်ကီလိုသောက်ပါ။

၆။ ဂုရမာရ၊ သပြေစေ့ ဆေးနှစ်မျိုးဆတူယူ၍ ညက်စွာကြိတ်၊ အမှုန့်ပြုပြီး နေ့စဉ် ၆ ဂရမ် နံနက် -ည ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။

၇။ ဝါစေ့ ၂၀ ဂရမ်ကို ထုထောင်း၍ ရေ ၆၀၀ ဂရမ်နှင့်ကျိုပါ။ ဆေးရည် ကျန်သောအခါအောက်သို့ချ၍စစ်ယူပါ။ ၎င်းဆေးကို တစ်နေ့ ၁၀ ဂရမ် ၃-၄ ကြိမ်တိုက်ပါ။ ရက်အတန်ကြာအောင် မပြတ်သောက်ပါ။

၈။ ကန့်ချုပ်နီ ပဥ္စငါးပါးကို မုယော (ဂျုံ)မုန့် ၆ ဂရမ်ထည့်၍ နံ့နက်-ည ရေ ၃၀၀ ဂရမ်ထည့်၍ ကျိုပါ။ ရေ ၅၀ ဂရမ်ကျန်လျှင် အောက်သို့ချ၍ စစ်ယူပါ။ ဆေးကိုနွေးနွေးသောက်ပါ။ ဆီးချို-သွေးချို ရောဂါနှင့် အလွန်သင့်၍ အကျိုးများသော ဆေးဖြစ်သည်။ ၃ ပတ်ခန့်သောက်သော် ဆီးများ၍ ဆီးချို-သွေးချို ကျဆင်းမည်။

၉။ ညောင်ခြေထောက်အခေါက် ၄၀၀ ဂရမ်၊ ရေ ၄၀၀ ဂရမ်နှင့် ကျိုချက်ပါ။ ၅၀ ဂရမ်ကျန်သောအခါ မီးဖိုပေါ်မှ ချ၍စစ်ယူပါ။ တစ်လသောက်ပါ။ ဆီးချို-သွေးချိုကျဆင်းမည်။

၁၀။ ရှမ်းကရဝေး၊ ထန်းလျက်၊ ဒဟသကိုနှင့် ခရုသင်းပွင့်ဖြူ ၎င်းဆေးလေးမျိုး ဆတူယူ၍ ညက်စွာအမှုန့်ပြုကာ နံ့နက်-ည ဆေး ၃ ဂရမ်နှင့် သန့်ရှင်းသော ရေ ၃ ဂရမ်သောက်ပါ။ ဆီးချို-သွေးချိုကျဆင်းမည်။

* * *

ဆီးသွားခက်ရောဂါ -(မုတ္တကိစ္ဆ)

ဆီးသွားခက်ခဲခြင်း၊ ဆီးသွားသောအခါ နာကျင်ခြင်းများ ဖြစ်သော်-

၁။ ငရုတ်ကောင်း ၁၁ စေ့ကို ပျစ်ပျစ်ကျို၍ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

၂။ ခရာမြစ် (ကုန်းခရာ) ၂၀ ဂရမ်၊ ငရုတ်ကောင်း ၁၁ စေ့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဖျော်ရည်ကဲ့သို့ မွှေသောက်ပါ။

၃။ အမျိုးမျိုးကုသ၍ မပျောက်ခဲ့သော်၊ ဘယ်လိုမှ ဆီးသွားအောင် မလုပ်နိုင်သော် ကြက်ဆူဆီ ၅၀ ဂရမ်ကို ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။ ကျိန်းသေ ဆီးရွှင်လာမည်။

၄။ အကယ်၍ ဆီးချုပ်သော မြေဇာမြက်အစို ၁၃ ဂရမ်ကို ရေ အနည်းငယ်ထည့်ကာ ကြိတ်၍တစ်ပတ်သောက်ပါ။

၅။ ကျောက်ချဉ်မီးဖောက်၊ သကြား ဆေးနှစ်မျိုး ၁၄ ဂရမ်စီယူ၍ ညက်စွာအမှုန့်ပြုကာ အထုပ် ၄ ထုပ်ပြုလုပ်၍ အာခံတွင်းမှာ ထည့်ကာ နွားနို့အရည်ကျဲကျဲနှင့် သောက်ပါ။ တစ်ပတ်သောက်လျှင် သက်သာမည်။

* * *

အချိန်အတွယ်

၁။ ပိဿာ	= ၁၀၀ ကျပ်သား
၂- ရွှေးကလေး	= ၁ ရွှေး
၂- ရွှေးကြီး	= ၁ ပဲ
၂ - ပဲ	= ၁ မူး
၂ -မူး	= ၁ မတ်
၂ -မတ်	= ငါးမူး
၂- ငါးမူး	= ၁ ကျပ်
၁၀၀ ကျပ်	= ၁ ပိဿာ

၁၀၀ ဂရမ်	- ၆ ကျပ်တစ်မတ်
၁ ပိဿာ	- ၃.၆ ပေါင်
၁ ပေါင်	- ၂၇.၈ ကျပ်သား
၁ အောင်စ	- ၂၈.၄ ဂရမ်
၁ ပေါင်	- ၁၆ အောင်စ
၁ ကျပ်သား	- ၁၆ ဂရမ်
ဆန်နို့ဆီဗူးတစ်လုံး	- ၂၅၀ ဂရမ်
၁ အောင်စ	- ၃၀ ဂရမ်
၁ ကီလိုဂရမ်	- ၂.၂၀ ပေါင်
၁ ကီလိုဂရမ်	- ၁၀၀၀ ဂရမ်
၁ ဂရမ်	- ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်
အရည် ၁ အောင်စ	- ၃၀ စီစီ
အရည် ၁ ပိုင်	- ၅၀၀ စီစီ
အရည်လက်ဖက်ရည်တစ်ဇွန်း	- ၄ စီစီ

* * *

ထမင်းဟင်းများချက်သောအခါလိုအပ်သော ခန့်မှန်းချိန်ဆနည်းများ

၁- ခွက်	- ၈ အောင်စ
ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း	- ½ အောင်စ

လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၄ ဇွန်း - ထမင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်း
ဂျုံထမင်းစားဇွန်း ၃ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
သကြားထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
ကျောက်ကျောမှုန့် ၂½ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
ဆန်ထမင်းစားဇွန်း ၂ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
စပျစ်သီးခြောက်ဇွန်း ၂ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
ဟင်းချက်ဆီဇွန်း ၂ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
ယိုထမင်းစားဇွန်း ၁ ½ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
နို့မှုန့်ထမင်းစားဇွန်း ၄ ဇွန်း - ၁ အောင်စ
(ချိန်ဆတိုင်း ဇွန်းခွက်မောက်မယူရ၊ အထက်ပိုင်း ညီညီညာညာ ယူပါ။)

* * *

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးရောဂါပျောက်ဆေးနည်း

၁။ ထန်းလျက်နှင့် ဇဝက်သာဆတူကြိတ်၍ ဆီးဖြူသီးခန့် ရေအေးဖြင့်သောက်ပါ။

၂။ ခရုကိုဆားသွတ်ပြီး မီးဖုတ်၍ ထောင်းစားပါ။ ဆီးပူနာပျောက်၏

၃။ ဆီးဖြူသီးကို တင်လဲနှင့် စားပါက ဆီးအောင့်ပျောက်ကင်း၏။

၄။ ကြက်သွန်ဖြူပြုတ်ရည်ကို သောက်ပါက ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျရောဂါ ပျောက်၏။

၅။ ကြက်သားနှင့် မုန်လာဥကြီး အချိုချက်၍ စားပါ။ ဆီးအောင့်နှင့် ကျောက်တည်ရောဂါပျောက်၏။

၆။ ကျောက်ဖရုံသီးကို သကြားနှင့် စားပါ။ ဆီးပူပျောက်ကင်း၏။

၇။ သခွားသီးကို သကြားနှင့်စားပါ။ ဆီးပူပျောက်ကင်း၏။

၈။ ထိကရုံးမြစ်ကို ကြိတ်၍ ဆီးခုံတွင် အုံပေးပါ။

၉။ ဆီးဖြူသီးပြုတ်ရည်ကို ပျားရည်စပ်သောက်ပါ။ ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်၏။

၁၀။ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးကို ထန်းလျက်နှင့် ဝအောင်စားပါ။ ဆီးချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ပျောက်ကင်း၏။

၁၁။ မြင်းခွာရွက်ကို လက်သုပ်လုပ်စားပါ။

၁၂။ ငုပင်၏ အနှစ်ကို သွေး၍ ချက်အောက်တွင်မကြာခဏ လိမ်းပေးပါ။

၁၃။ ကုလားမျက်စိရွက်ကို ကြိတ်၍ အဲရည်ညှစ်ပါ။ ၎င်းအရည်ကို သောက်ပါ။ ဆီးချုပ်ရောဂါပျောက်၏။

၁၄။ ကြက်သွန်နီကို များများစားပေးပါ။

၁၅။ ထိကရုံးမြစ်ကို သွေး၍သောက်ပါ။ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည် ပျောက်သည်။

၁၆။ ဆီးဖြူသီးအစေ့ကို စားပေးပါ။

၁၇။ တမာခေါက်ကို ပြုတ်၍နံနက်စောစောတိုင်းတွင် သောက်ပေး

မိတ်ဆွေစာပေ

ပါ။ ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ပျောက်သည်။

၁၈။ ခံတက်ခေါက်ကို လေးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၍သောက်ပါ။ ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ပျောက်သည်။

၁၉။ ဘူးသီးပြုတ်ကို များများစားပေးပါ။

၂၀။ ယမနေရွက် သတ္တုရည်ကို ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်းသာသာ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ။

* * *

ဆီးဆေးအကျော်

၁။ စမုန်မျိုးငါးပါး - ၁ မူး
၂။ ချိုးသီး - ၁ မူး
၃။ ကလောသီး - ၁ မူး
၄။ အလိုက်ကျူ - ၁ မူး
၅။ လိပ်ကျောက်ဆူး - ၁ မူး
၆။ ကြွေပုပ် - ၁ မူး
၇။ ကလိန်ဆံ - ၁ မူး
၈။ ဆားပုပ် - ၁ မူး
၉။ ချင်းခြောက် - ၁ မူး
၁၀။ ကုလားမျက်စိ - ၁ မူး
၁၁။ လေးညှင်း - ၁ မူး
၁၂။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၁ မူး

ဤဆေးသည် ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ရိဖြူ-ရိနီ၊ ကျောက်တည် ဆီးထိုး၍ မနေနိုင်-မထိုင်နိုင် အော်ဟစ်နေသူများပင် ဒိဋ္ဌပျောက်ကင်းပါသည်။

ကွမ်းသီးလုံးခန့် ဆားတော်ရုံထည့်သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးရောဂါပျောက်ဆေး

ဝါးခြောက်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးသောက်ပါ။

ဆီးပူနာပျောက်ဆေး

သဘော်သီးမှည့်ကို ထိပ်ကဖောက်၍ ကျောက်ချဉ် (၃) ကျပ်သားထည့်ပြီးအရည်သောက်ပါ

ရိဖြူ-ရိနီ ပျောက်ကင်းဆေး

ကနဖော့ရွက်နှင့် ထန်းလျက်သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျို သောက်ပါ။

ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ပျောက်ဆေး

တောဝမ်းဘဲသားကို ကျောက်ဖရုံသီးနှင့် ချက်၍စားပါ။

* * *

ဆီးချုပ်ပျောက်ဆေး

ယမ်းစိမ်း	- ၁ ကျပ်
သဲဆပ်ပြာ	- ၂ ကျပ်
လက်ဖက်ပုပ်	- ၅ ကျပ်

၎င်းသုံးပါးကို နယ်၍ရှားစောင်းလက်ပပ် အရွက်ကို လက်တစ်ဆစ်ခန့် ဖြတ်ပြီး ရင်ခွဲ၍ အထက်ကထည့်ပြီး ဆီးစပ်ဆေး အုပ်လေ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးပူ၊ နီ၊ နည်းရောဂါ

ကြံရည် (သို့) အုန်းစိမ်းရည် သောက်ပါ။ (ရေခဲမထည့်ရ) ကျောက်ဖရုံအူကို သကြားနှင့် ရောသောက်ပါ။

ဆီးချုပ်ရောဂါ

တန့်ကလာပြုတ်ရည်ကို ထန်းလျက်နှင့် တိုက်ပါ။ ချို-ပူ ခါးသောအစာများစားပါ။

ဆီးအောင့်ရောဂါ

ကျောက်ဖရုံယိုကို ရေစိမ်၍သောက်ပါ။ ဖရဲ (သို့) သခွား ကိုသကြားနှင့် စားပါ။

ဘူးသီးပြုတ်ရည်သောက်ပါ။

ဆီးပူညောင်းကျ

နွားနို့ (သို့) ကျွဲနို့ (သို့) ထောပတ်၊ သကြားများများနှင့် စားပါ။

ဆီးပုပ်၊ ဆီးအနည်ထိုင်

ကြံနက်ကို မီးဖုတ်၍ အခွံခွါပြီးစုပ်ပါ။

ဆီးပူ-အနည်ပါ

ဆန်ပုံးရည်ချဉ်ချဉ် (သို့) ဒိန်ချဉ်ရည်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်-အောင့်ပူ

ကညွတ်ဥ ၃- ကျပ်သားကို ရေ ၅၀ ကျပ်သားနှင့် ကျိုပါ။ ၅ ကျပ်သားကျန်လျှင် ပျားရည် (သို့) သကြားနှင့်စပ်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်-အောင့်-ပူ

ကန်စွန်းရွက် (၂၅)ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် (၁၅)ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့် (၅) ကျပ်သား၊ ဆား (၁)ကျပ်သား၊ ရေ(၁) ပိဿာနှင့် ၈ ပုံ ၁ ပုံ ကျန်ကျိုပါ။ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးသောက်ပါ။

ကွမ်းစားဂမုန်းဥကို ရေနှင့်ညက်စွာကြိတ်၍ ဆီးအိမ်မှာ လိမ်းပေးပါ။ ဆီးရှိလျက် မဆင်းသောရောဂါတွင် အထူးကောင်း သည်။ *(ဆီးချုပ်- အောင့်၊ ပူ)*

ကြက်နီဥကို အရည်ညှစ်၍ သကြားသင့်ရုံနှင့်ဖျော် သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ)*

ကုက္ကိုစေ့ ၁၀စေ့ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ ပျားရည်နှင့်ရောပြီး (၇)ရက်နေလှန်းပါ။ ဆီးစေ့ခန့်လုံးထားပါ။ တစ်ခါစား (၃)လုံးစားပါ။ *(ဆီးအောင့်)*

ခရမ်းချိုသီးအရည်ကို တစ်နေ့ (၂)ကြိမ်သောက်ပါ။ *(ဆီးထိုး- ဆီးအောင့်)*

ခရမ်းကဆော့မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးပြီးသကြား ချိုချိုစပ်၍သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်)*

ခွေးလှေးယားစေ့ အမှုန့် ၅ ကျပ်သားကို ရေနှင့်ဖျော် သောက်ပါ။ *(ဆီးချုပ်)*

ဂျုံမြစ်ကို အရည်ညှစ်၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ကို သကြားနှင့်သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ)*

ဂျုံစေ့ တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲသားကို ရေနှင့်တစ်ညစိမ်ပြီး နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင် ထိုရေကိုအဝသောက်ပါ။ ၃ ရက်ဆက်သောက်ပါ။ *(ဆီးအောင့်ရောဂါ)*

ရေတတ်ကောင်းတစ်ကျပ်သား၊ မြင်းခွာရွက်ခြောက်နှစ်ကျပ်သားကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်နှင့်တေထားပါ။ နံနက်-ည ဆီးကင်းခန့်စားပါ။ *(ဆီးကျန်)*

ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့် (သို့) သူငယ်စာငှက်ပျောချဉ်မှည့်မှည့်ကိုစားပြီး ထန်းလျက်နှင့် ဆားအနည်းငယ်လျက်ပါ။*(ဆီးပူ)*

ဆီးဖြူသီးရည် (၁)ကျပ် (၈)ပဲသားတွင် ဖာလာမှုန့် အနည်းငယ်ရော၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးအောင့်)*

ဆူးပန်းရွက်ကို ငါးဖယ်နှင့်ချက်စားပါ။ *(ဆီးပူ၊ဆီးအောင့်)*

ညံ့ရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားစပ်၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးချုပ်)*

ဥရင်ကောက်ပင်ကို အရည်ညှစ်၍သောက်ပါ။ (သို့) တို့စရာလုပ်၍စားပါ။ *(ဆီးကျင်၊ ဆီးအောင့်)*

တောက်တာဥကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီးသောက်ပါ။ *(ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်)*

ထန်းနောင်းရွက်ကို အခြောက်ပြု၍ လက်ဖက်ခြောက်လုပ်သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း)*

လတ်ဆတ်သောထန်းရည်ကို သကြားထည့်၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်း)*

ဓနိရည်လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးနောက်)*

နွားလျှာကြီးရွက်ကို ဟင်းချက်စားပါ။ *(ဆီးပျက်၊ ဆီးနောက်)*

နာနတ်သီးမှည့်ချိုချဉ်ရည်ကို သကြားနှင့်ရော၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း)*

ပတဲကောမြစ်ကို ရေနှင့်သွေး၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်)*

ပုစွန်စာရွက်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ)*

ပဲလွမ်း (တိုင်ထောင်ပဲ) ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ထန်းလျက်နှင့် ယိုထိုးစားပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း)*

ပင်စိမ်းရွက်သတ္တုရည်ကို ကြွေဇွန်းကြီးတစ်ဝက်ခန့် သောက်ပေးပါ။ *(ဆီးပျက်)*

ပြည်ပန်းညိုရွက်ကို ကြိတ်၍ သတ္တုရည်ကို နွားနို့၊ သကြား ရောစပ်၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်)*

ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်၊ ပေါက်ပန်းနီပွင့်ကို အခြောက်လှန်း၍ ဆတူရောပြီး ရေနွေးနှင့်လက်ဖက်ခြောက်ပြု၍သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်)*

ဖရဲသီးမှည့်မှည့်တွင် သကြားထည့်၍စားပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်)*

မိတ်ဆွေစာပေ

ဖလံတောင်ငှေးကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။ (ဆီးရောဂါ)

ဖာလာစေ့ကို လှော်၍ သကြားနှင့်ဆတူရောစားပါ။ (ဆီးပူ)

ဗောင်ဗောင်သီး (ဗောက်သီး) ကို မကြာခဏစားပေးပါ။ (ဆီးပူ)

ဗောင်ဗောင်ရွက် (ဗောက်ရွက်) ကို ပြုတ်သောက်ပါ။ (ဆီးချုပ်)

ဘူးသီးပြုတ်၍ စားပေးပါ။ အရည်ကိုသောက်ပေးပါ။ (ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်)

မာလာဖူးနှင့် ပေါက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ ဆီးခုံ၊ ဆီးစပ် လိမ်းပေးပါ။ (ဆီးအောင့်)

မြူရွက်သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်သောက်ပါ။ (ဆီးရောဂါများ)

မန်ကျည်းရွက်သတ္တုရည်ကို သောက်ပါ။ (ဆီးပူ၊ ဆီးခဏ ခဏသွားခြင်း)။

မုန်လာဥ သတ္တုရည်ကိုသောက်ပါ။ (ဆီးကျင်၊ ဆီးအိမ် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း။)

ရုံးပတီသီး/ ရုံးပတီရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါ။ (ဆီးအောင့်)

ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ၅ ကျပ်သားကို သကြားချိုချို ထည့်၍ သောက်ပါ။ ဆီးခုံပေါ်အုံပေးပါ။ *(ဆီးပူ)*

လက်ပံနီခေါက် ၁၀ ကျပ်သားခန့်ကို ပြုတ်၍ အကြမ်း ပန်းကန်တစ်လုံးခန့်သောက်ပါ။ *(အရက်ဆီး)*

လက်ပံမြစ်မှုန့် ၁- မတ်သားခန့်ကို သကြားခဲ၊ နွားနို့နှင့် ရောသောက်ပါ။ *(ဆီးအောင့်)*

ဝါမြစ်ကို ကျကျပြုတ်သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း)*

သကြားသီးမှည့်မှည့်ကို စားပေးပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်)*

သခွားသီးရင့်ရင့်ကို ဆားနှင့်စားပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်)*

သံမနိုင်၊ကျောက်မနိုင် ပဥ္စငါးပါးကို ကျို၍လည်းကောင်း လက်ဖက်ခြောက်လုပ်၍လည်းကောင်း သင့်တင့်ရုံသောက်ပါ။ *(ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူ)*

သစ်တော်သီးများများစားပေးပါ။ *(ဆီးပူ)*

သဘော်သီးဝမ်းပျဉ်းကို ဟင်းချက်စားပါ။ *(ဆီးချုပ်)*

ဟင်းနုနယ်ကို ဟင်းချက်စားပါ။ *(ဆီးချုပ်)*

အလိုလေးပွင့်ကို ရေနွေးဖျော၍ တို့စား၊ သုပ်စားပါ။ *(ဆီးချုပ်)*

ဩဇာမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေးသောက်ပါ။ *(ဆီးချုပ်)*

မိတ်ဆွေစာပေ

အုန်းစိမ်းရည်တွင် ကြံသကာနှင့် နံနံစေ့မှုန့်အနည်းငယ် ရော၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်)*

အုန်းစိမ်းရည်တွင် ယမ်းစိမ်း ၁-ပဲသားထည့်သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ နည်း၊ အောင့်)*

အုန်းစိမ်းရည်ကို (၇)ရက်တိတိ နံနက် - ည သောက်ပေးပါ။ *(ဆီးတွင်သွေးပါ)*

ကညွတ်ဥ သတ္တုရည်နှင့် နွားနို့ဆတူရော၍ တစ်ခွက်စာလျှင် ၃ ကျပ်သားမျှသောက်ပေးပါ။ *(ကျောက်တည်)*

ကျောက်ဖရုံသီး သတ္တုရည်ကို ဇဝက်သာနှင့်ရောသောက်ပါ။ *(ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်)*

ကြာဟင်း ပဥ္စငါးပါးကို အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့ သကြားနှင့်ရောစပ်၍ သောက်ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

ကန်စွန်းရွက်ကို ၂၅-ကျပ်သား၊ ထန်းလျက် ၁၅-ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့် ၅-ကျပ်သား၊ ဆား ၁-ကျပ်သားကို ရေ ၁ ပိဿာနှင့် ၈ ပုံ ၁ ပုံကြွင်းကျိုပါ။ ၎င်းအရည်ကို အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံး တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

မြေပုံခရမ်း ပဥ္စငါးပါးကို ကြိတ်၍ ဒိန်ချဉ်ရည်ဖြင့် သောက်ပါ။ *(ဆီးလွန်)*

ဂျုံမှုန့်နှင့် ကုလားပဲမှုန့်ကို ရော၍ မပျစ်မကျဲကျိုပါ။

ယင်းအရည်ကိုအကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့်ကျိုပါ။ ည-နံနက် မှန်မှန်သောက်ပါ။

စပျစ်ပင်အရိုးပြာ ၆ ပဲသားတွင် ဆူးလေပင် ပဥ္စင်းပါး၏ သတ္တုရည်ကို ရော၍ ည-နံနက် တစ်ပတ်ခန့်သောက်ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

ဆူးလေကြီးနှင့်ကျောက်ကွဲပင်ကို ရော၍သောက်ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

တည်သီးမှည့်ကို ဆားနှင့်စားပါ။ (ဆီးကျောက်တည်)

ဒန့်သလွန်သီးကို အမှုန့်ပြု၍ သကြားရောသောက်ပါ။ (ဆီးလွန်)

နှမ်းရွက်၊ နှမ်းညွန့်ကို ပြာချ၍ ၎င်းပြာကို

တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်၊ တစ်ခါသောက် ၂ ပဲသား သောက်ပါ။ (ဆီးကျောက်တည်)

ဖာလာစေ့နှင့် ဖရဲစေ့ကို ဆတူအမှုန့်ပြု၍စားပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

ဖာလာစေ့နှင့် သခွားစေ့ကို ဆတူအမှုန့်ပြု၍စားပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

ရုံးပတီပင် (သို့) မနုမရင့်အသီး (၇) ကျပ် (၈) ပဲသားကို မညက်တညက်ထောင်း၍ ရေသန့်သန့် (၁)ပိသာ၊ (၂၅) ကျပ်သား

မိတ်ဆွေစာပေ

နှင့် (၈)ပုံ (၁)ပုံ ကြွင်းအောင်ပြုတ်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်တွင် သကြား ခဲထည့်၍ ကြွေဇွန်းကြီး ၃-ဇွန်းခန့်သောက်ပါ။ *(ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ)*

လယ်ပတူပင်ကိုပြုတ်၍ ငါးမြွေတိုးကင်နှင့်သုပ်စားပါ။ *(ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်)*

သနပ်ခါက် အစိုကို ယုချေ၍ ရေသန့်သန့်နှင့်တစ်ည စိမ်ပါ။ နံနက်တွင် သကြားသင့်ရုံထည့်၍ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်သောက်ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

သံမနိုင်၊ ကျောက်မနိုင်အစို ပဥ္စငါးပါးကို သုံးခွက်တစ်ခွက် တင်ကျိုပါ။ ၎င်းအခြောက်ကို လက်ဖက်ခြောက်ပြုလုပ်၍ သောက် ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

ဟင်းနုနယ်ပင်ခြောက် အမှုန့် ၁-မတ်သားခန့်ကို ဆန် ဆေးရည်ဖြင့်သောက်ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်ကို (၇)ရက်တိတိ ဟင်းချက်၍ စား ပါ။ *(ဆီးကျောက်တည်)*

အုန်းပွင့်လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ထောင်း၍အရည်ညှစ်ပြီး နံနက်-ည သောက်ပေးပါ။ *(ဆီးလွန်)*

(မီသားစု-အိမ်သုံးဆေးဝါးများ အလွယ်ကုထုံးများနှင့်
မြစ်ချင်းပြီး ဆေးနည်းများစာအုပ်)
(ဦးမျိုးညွန့်ဦး - အာယုဗ္ဗေဒ)

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးပေါက်ဆေး

နနွင်း (၇)လွှာ၊ ကျောနီမြစ် (၇)လွှာ၊ ပုန်းရည်ဖတ် ၃ပါး ပေါင်းကြိတ်ပါ။ ရေနှင့် ဖျော်၍ ချက်အောက်ကို မီးနွေးနွေးနှင့် နယ်ဆီးပေါက်၏။ တစ်နည်းကျင်ငယ်ရည်မထွက်သော် ဒန့်ဒလွန်မြစ်ကို ကြိတ်၍အုံပါ။

ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး

ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ ဆီးဖြူသီးရည်၊ ပျားရည် ၊သကြား ဤဆေးလေးပါးတို့ကို နို့ရည်နှင့်သောက်ပါ။

တစ်နည်း - ပဲလွမ်းမှုန့်၊ နွယ်ချို၊ ဥမွှန်ဥ၊ ပျားရည်၊ သကြား ဤဆေးငါးပါးကို နံနက်အခါ၌ နို့ရည်ဖြင့်သောက်ပါ။ ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်ကင်း၏။

ဆီးဆေး

နာနတ်မြစ်တစ်ပိဿာ၊ ဆပ်သွားဖူးမြစ် ၅၀ ကျပ်သား၊ ကြခတ်ဝါးမြစ် ၂၅ ကျပ်သား၊ သကြား ၂ ပိဿာ၊ ရေ ၈ ပိဿာကို ၆ ပိဿာတင်အောင်ကျိုပြီး စစ်ယူ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများ အလွန်နိုင်နင်းပြီး သောက်၍အရသာရှိသော ဆီးဆေးချိုမွှေး ဖြစ်သည်။

ကျောက်တည်ပျောက်ဆီးဆေး

ယမ်းစိမ်း၊ ဇဝက်သာ ၊ကျောက်ချဉ်၊ ဟင်းရိုင်းဖြူ ၎င်းတို့ကို အမှုန့်ပြုထား၊ ကျောက်တည်လျှင် ၎င်းဆေးကို သံပုရာရည်နှင့်

ဖြစ်စေ၊ ဆန်ပုန်းရည်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ဆီးစေ့ခန့်တိုက်ပါ။

တစ်နည်း - ယမ်းစိမ်း၊ ဇဝက်သာ၊ ကျောက်ချဉ်၊ လက်ချား ငင်းဆေးတို့ကို အမျှစီအမှုန့်ပြုထား၊ တစ်ခါသောက်လျှင် ဆေးမှုန့် တစ်ကျပ်သား၊ သံပုရာများများနှင့် ဖျော်၍ တစ်နေ့လေးကြိမ်တိုက် ပါ။

* * *

ဆီးရောဂါအတွက် ရွှေကုထုံး

ဆေးနည်း -

ရွှေလက်ကောက်၊ ရွှေကြယ်သီး၊ ရွှေဆွဲကြိုး အစရှိသော ရရာ ရွှေထည်ပစ္စည်းများကို ပဝါနှင့်ထုပ်၍ ဆီးအောင့်ရောဂါ ဖြစ်သူ၏ ဆီးခုံပေါ်၌ နာရီဝက်ခန့်တင်ပေးထားပါ။

ရွှေ၏ သီတ တေဇောကြောင့် ဆီးသွားလမ်းကြောင်းပွင့် ၍ နာရီဝက်ခန့်အတွင်းဆီးများပိုက်မှ ရေသွန်ချဘိသကဲ့သို့ ကျဆင်း လာပါမည်။

ကာလသားရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ဆီးအောင့် ဝေဒနာများ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

* * *

ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်စေသော ပွဲတွေ့နည်းကောင်း

ဆေးနည်း -

ကြံရည်တစ်ဖန်ခွက်မှာ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၏ (၅) ပုံ (၁)ပုံ သွေးထည့်မွှေပြီး သောက်ပါ။

ဆီးအနည်ထိုင်ခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်း

ခရုအခွံကို မီးဖုတ်အမှုန့်ကြိတ်ပြီး သံပုရာရည်နှင့် ဖျော် ဆီးစပ်မှာ အောက်သို့လိမ်းချပါ။

ဆီးထဲတွင်အနည်ရှိလျှင် အနည်ကျ၍ ကျောက်ရှိလျှင် အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာကွဲပြီး ဆီးထဲပါလာမည်။

* * *

ဆီးကျောက်တည်လျှင်

ဆေးနည်း -

၁။ သံပုရာ၊ ၂။ သကြား၊ ၃။ တရော် သုံးမျိုးဆတူရော၍ မတ်ခွက်တစ်လုံး နေ့စဉ်သောက်ပါ။ ဆီး ကျောက်ကွဲထွက်လာပါမည်။

* * *

ဆီးနီ၊ ဆီးကျန် -

ရေထိကရုံးအား ငါးပိရည်ကျိုဖြင့်နိုင်သမျှ တို့မြုပ်စား သောက်ပါ။

ရေထိကရုံးသည် ရေမြုပ်ဖော့များပါရှိသည်။ ဆူးများ မရှိပါ။

ကျောက်ကပ်ချွတ်ယွင်းမှုမရှိသော ဆီးရောဂါ

ဆေးနည်း -

(၁) လက်ဖက်အစို (၂) ကျောက်ချဉ်

ကျောက်ချဉ်ကို အမှုန့်ကြိတ်၊ လက်ဖက်နဲ့ရောကြိတ်၊ ဆေးအချိန်အဆတူ၊ ဆီးသီးသေးသေးခန့်လုံးထားပါ။ တစ်နေ့တစ်လုံးစားပါ။ (၂)ရက် (၃)ရက်ထက်ပိုမစားရပါ။

အပူငြိမ်းဆီးကောင်း

အလိုကျူ (၃)ကျပ်သား၊ ရေအကြမ်းပန်းကန် (၅)ခွက်ထည့်ပြီး (၂) ခွက်စာတင်ကျိုပါ။ အအေးခံပါ။ သကြား-ကော်ဖီဇွန်း (၂)ဇွန်းထည့်၍ မွှေပြီး တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ပျောက်ဆေး

ငါးလိပ်ကျောက်သားနှင့် ကျောက်ဖရုံသီးနိုင်းချင်းချက်စားပါ။ အနည်းဆုံးသုံးရက်နေ့စဉ်ဆက်စားပါ။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ ထွက်ကြ၏။

ဆီးနှင့်ဆိုင်သော သူငယ်နာလီမ်းဆေး

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်၊ ၁ ကျပ်သားစီ၊ ဆေးဒန်းကန့်၊ စပါးကြီးသည်းခြေ ၈ ပဲစီအကျော် ၁ ကျပ် ၎င်းဆေးများကို အမှုန့်ပြု မြန်မာအခေါ် ထိကရုံး၊ ရခိုင်အခေါ် ရှက်တတ်မရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ရောပြီးအတောင့်ကလေးလုပ်၊ အရိပ်တွင်သွေ့အောင်လှန်း

ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးတိုးခြင်း၊ ဆီးအိမ်ပူ၊ ဆီးခန်း၊ ဆီးရှိလျက်ဆီးမကျခြင်း စသည်တို့အတွက် ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေး၍ ဆီးအိမ်ပေါ်တွင် လိမ်းပါ။

ဆီးချုပ်ရောဂါပျောက်ဆေး

ခတက်ခေါက်မှုန့် ၃ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားကို ရေ ၁၃ ပိဿဖြင့် လေးပုံတစ်ပုံကြွင်းအောင်ကျိုပါ။ သကြားနီခဲ ၃ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားထည့်၍ပြန်ချက်ပါ။ ထို့နောက် ဖရုံစေ့၊ သခွားကြီးစေ့၊ သခွားငရုတ်စေ့၊ မြင်းသီလာ၊ ဒန့်သလွန်မြစ်၊ မုယောဆား၊ သပွတ်သီး၊ ချင်းခြောက်၊ ဟင်္ဂလာသီး၊ လက်ထုပ်ခေါက်၊ ကြံဇုသီး၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ အိပ်မွှေ့သီး၊ ကြွက်နားမြစ်၊ ဆူးလေးမြစ်၊ ကဏ္ဍုဆူးမြစ်၊ ၎င်းဆေး ၁၆ ပါးတို့ကို အမှုန့် ၃ ကျပ် ၄ ပဲသားစီ ကို ထပ်ထည့်ပါ။ ထိုဆေးကို တန်ရုံစားလျှင် ဆီးချုပ်ရောဂါ ပျောက်၏။

ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်ဆေး

ဒဟာသကိုင်း၊ ဆင်သမန္တယ်၊ ချင်းခြောက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆူးလေမြစ် ၎င်းဆေးငါးမျိုးကို ဆတူပြုပြီးပြုတ်သောက်ပါ။

အနည်းငယ် အနည်းငယ် ဆီးကျဆင်း၍ ပြင်းစွာနာသော ဆီးအောင့်နာပျောက်၏။

တစ်နည်း - ကညွတ်၊ သက်ကပ်မြက်မြစ်၊ သမန်းမြက်မြစ်၊ ဆူးလေ၊ နမွန်ဥ၊ သလေးစပါးမြစ်၊ ကြံမြစ်၊ ဝက်မြေစာဥ၊

၎င်းတို့ကို ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားစီစု ရေ ၂ ပိဿာ ၇၆ ကျပ်သားနှင့် ရေ ၆ ကျပ် ၁၂ ပဲသားကျန်အောင်ကျိုပါ။ ထိုရေအေးသောအခါ စစ်၍ ပျားရည် ၁၂ ပဲသား၊ ဆီဥ ၁၂ ပဲသား ထည့်၍သောက်ပါ။

ကျင်ငယ်ဝါ၊ ဆီးအောင့်၊ သွေးပါ ရောဂါများပျောက်သည်။

တစ်နည်း - ကြဇုသီး၊ ဆူးလေမြစ်၊ ငုမြစ်၊ မုယောဆား၊ ခမာသာ ၎င်းဆေးတို့ကို ပြုတ်ပြီး အရည်ကိုပျားရည်နှင့်ရော သောက်ပါ။ ဆီးအောင့်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ ပျောက်သည်။

တစ်နည်း - ဆီးဖြူသီးကို တင်လဲနှင့်စား၊ ဆီးအောင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုးပျောက်သည်။

တစ်နည်း - ဖရုံခါးမြစ်၊ ဒန့်သကူမြစ်၊ ဆူးလေမြစ် တို့ကို ပအုန်းရည်ဖြင့်သောက်၊ ဆီးအိမ်ရောင်၊ ကျင်ငယ် ပျစ်ချွဲ၊ ဖြူသော ဆီးအောင့်ရောဂါများ ပျောက်သည်။

တစ်နည်း - ခရမ်းကစော့မြစ်၊ မြေပုံခရမ်းမြစ်၊ တိလက်ာ သာ၊ နွယ်ချို လက်ထုပ်သီး၊ ၎င်းဆေးတို့ကို ပြုတ်၍သောက်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ အမျိုးမျိုးပျောက်သည်။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ

ဆူးလေမြစ်၊ ငုမြစ်၊ နေဇာမြက်မြစ်၊ သက်ကယ်မြက်မြစ်၊ ဝက်သာ၊ စူလာနဖာ၊ မုယောဆား၊ ကြဇုသီးတို့ကို ပျားရည်နှင့်

သောက် ကျောက်တည်၊ ဆီးအောင့်ရောဂါနှင့် ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုး ပျောက်သည်။

(ရှမ်း -ရခိုင် ဆေးစွမ်းကောင်းများနှင့် အခြေခံဆေးပညာ ဆရာ ဦးသိန်းလွင်)

ဆီးချုပ်ရောဂါပျောက်ဆေး

ခံတက်ခေါက်မှုန့် ၃ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားကို ရေ ၁၃ ပိဿာဖြင့် လေးပုံတစ်ပုံကြွင်းချက်ပြီးလျှင် သကြားနီခဲ ၃ ပိဿာ ၂၅ ကျပ်သားထည့်၍ ပြန်ချက် ထို့နောက်ဖရုံစေ့၊ သခွားကြီးစေ့၊ သခွားပြုတ်စေ့၊ မြင်းသီလာ၊ ဒန့်သလွန်မြစ်၊ မုယောဆား၊ သဘွတ်သီး၊ ချင်းခြောက်၊ ဖာလာသီး၊ လက်ထုပ်ခေါက်၊ ကြံဖုသီး၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ အိပ်မွေ့သီး၊ ကြွက်နားမြစ်၊ ဆူးလေမြစ်၊ ကတ္တူဆူးမြစ်၊ ၎င်းဆေး ၁၆ ပါးတို့၏ အမှုန့် ၃ ကျပ် ၄ ပဲသားကိုထည့်ပါ။ တန်ရုံစားပါ။ ဆီးချုပ်ရောဂါပျောက်သည်။

ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်ဆေး

ဒဟာသကိုင်း၊ ဆင်သမနွယ်၊ ချင်းခြောက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆူးလေမြစ် ၎င်းဆေးငါးမျိုးကို ဆတူပြုပြီးပြုတ်သောက်ပါ။ အနည်း ငယ် ဆီးကျဆင်း၍ ပြင်းစွာနာသော ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ထိခိုက်ရှ နာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆီးအောင့်နာပျောက်သည်။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးဆေးကျော်

အုန်းနဲ့ရွက် ၅ ကျပ်သား၊ သင်္ဘောမယ်ဇလီရွက် ၅ ကျပ်သား၊ ငုရွက် ၅ကျပ်သား၊ လောက်သေရွက် ၅ကျပ်သား၊ ဆူးပဒေါင်းရွက် ၅ ကျပ်သား၊ ထိကရုံးဆူးပေါက် ၆၀ ကျပ်သား ၎င်းအားလုံးနုတ်နုတ်စဉ်း၍ အခြောက်လှန်း သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို ဒိုဘာလာသကြားသင့်သလိုထည့်သောက်ပါ။ ကျောက်ရှိလျှင် ကြေပြီးကျလာပါမည်။

ဆီးပူနာပျောက်ဆေး

သင်္ဘောဆားပုပ် ၁၀ကျပ်သား၊ ပွေးကိုင်း ၁၀ကျပ်သား၊ အလိုကျူ ၁ ကျပ်သား၊ ကြွေပုပ် ၈ ပဲသား၊ ကြဇ ၁၀ ကျပ်သား၊ သိန္ဓော ၅ ကျပ်သား၊ ကြွေကြီး ၈ ပဲသား၊ လိပ်ကျောက်ဆူး ၈ ပဲသား အမှုန့်ပြု ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက် သမျှ ကောင်း၏။

* * *

(နယရာသီ)

ဆီးချုပ်လိမ်းဆေး (ဦးဟန်ထွန်း)

စပါးကြီးသည်းခြေ ရွေးတစ်ခြမ်းကို ကွမ်းရွက်ရည်နှင့်ဖျော်၍ ဆီးသွားရာထိပ်ဝ၌ ကွမ်းရိုးနှင့် အသာတို့လိမ်းပါ။

ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်ဆေး

မြက်မုန်ညှင်းဥနှင့် ဆားကိုရောစပ်၍ မန်ကျည်းတစ်စေ့ခွဲခန့်စားပါ။

ဆီးပုပ်ပျောက်ဆေး

ဆီးနံ့မကောင်းလျှင် ဆီးဖြူသီးကိုစားပါ သို့မဟုတ် ဆီးဖြူသီးမှုန့်ကို ပျားရည်၊ ထန်းလျက်တစ်မျိုးမျိုးရောစပ်၍ မန်ကျည်းတစ်စေ့ခွဲခန့်စားပါ။

ဆီးသွေးပါ ပျောက်ဆေး

ဆီးသွားခက်၍ ဆီးသွားသည့်အခါ သွေးပါလျှင် -

(၁) ဆင်နှာမောင်း၊ (၂) ကုလားမျက်စိ၊ (၃) မဲဇလီမြစ်၊ ရေ (၅) ဆ ထည့်ကျို၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်လျှင် တစ်ကြိမ်လက်ဖက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်ထက်ဝက်ခန့် သောက်ပါ။

ဆီးသက်ဆေး

ဆီးသွားခက်၍ အနေအထိုင်ခက်လျှင် လက်ဖက်ပုပ်ကို အရည်ညှစ်၍ ဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ဆားအနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါ။

ဆီးအောင့်ပျောက်ဆေး

ဆီးသွားရာ၌ ဆီးတစ်စက် တစ်စက်သာထွက်လျက် ကျောက်တည်နေ၍ ဆီးသွားခက်လျှင် အောက်ပါဆေးများကို သံပုရာရည်နှင့်သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဇောင်းခရုအတွင်း ဆံချဉ်မှုင်သိပ်၍ အပေါ်မှထုံးနှင့် ပိတ်ပြီး အိုး၌ထည့် ပြာချပါ။

ရသည့်ပြာ မန်ကျည်းစေ့တစ်စေ့ နှစ်စေ့ သံပုရာရည်နှင့် ဖျော်သောက်ပါ။

ကျောက်ကြေစေ၍ ဆီးအလွယ်တကူ သွားစေသည်။

တစ်နည်း - ဆီးဆေး

ကွမ်းရွက်ကြိတ်ပြီး ၁- ကျပ်သား၊ လက်သုံးချောင်းနှင့် ယူ၍ ရသောဆား၊ ဤနှစ်မျိုးကို ချဉ်သော ဆန်ပုန်းရည်နှင့် ဖျော်၍ သောက်ပါ။

* * *

နရသြသကျေမ်း

ဆီးလွန်သူများစားရန်

အုန်းသီးဆံနှင့် ထန်းလျက်စားပါ။ ဆီးသွားမလျော့လျှင် နွားသားနှင့် ကန်စွန်းရွက်ကို ရောချက်၍ ထမင်းနှင့်အဝစားပါ။ ရေချိုးရှောင်ပါ။

ဆီးအောင့်ဝါတ်စာ

စစ်ဆပ်ပြာရည်နှင့် သံပုရာရည်ရောစပ်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်ဝါတ်စာ

ဆီးမသွားလျှင် မုန့်ဖြူကြော်ကိုစားပါ။ မန်ကျည်းဖျော်ရည်

သံပုရာဖျော်ရည်သောက်ပါ။ အလိုကျူမြစ်၊ ရွှေတံတိုင်းမြစ်တို့ကို သွေး၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါ။

တစ်နည်း - ကင်ပွန်းမြစ်နှင့် ရွှေတံတိုင်းမြစ်ကို ပျစ်ပျစ်သွေး၍ ကျောနှင့် ဝမ်းကိုလိမ်းပေးပါ။

ဆီးကျောက်တည်ဓါတ်စာ

ဆီးအိမ်စသည်၌ ကျောက်တည်၍ ဆီးမသွားလျှင် -

(၁) ကြက်သွန်နီ (၂) ရှိန်းခို (၃) ထန်းလျက်

ဤ (၃)မျိုး (၈) ပဲစီကြိတ်၍စားပါ။

ဆီးပူကျောက်တည်ဆေးများ

ဆီးသွားသည့်အခါ နီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ မည်းခြင်း၊ ပူခြင်းရှိလျှင် ကျောက်တည်၍ ဆီးသွားခက်လျှင် အောက်ပါဆေးများကို သောက်ပါ -

(၁) ပညောင်ခေါက်၊ (၂) သဖန်းခေါက်၊ (၃) တြိဖလ (ဆီးဖြူသီး၊ ကြစုသီး/ဖန်ခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး)၊ (၄) နနွင်း။ ဤ (၆)မျိုးကိုကြိတ်၍ အရည်ကျို၊ ပျားရည်အနည်းငယ်စပ်၍ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်သောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ရေချင်းယားပင်ပျိုကို ညဦးပိုင်းက ဆန်ပန်းပေါက်ပေါက် ဖြင့် ကြဖြန့်ပူဇော်၍ အင်္ဂါနေ့၌ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် ပါအောင်နှုတ်

ယူပြီး တောက်တောက်စဉ်း၍ ရေ (၃) ဆထည့်ကျို၊ ၃ ခွက်တစ်ခွက် တင်ကျန်လျှင် ဤပြုတ်ဆေးရည်ကိုသောက်ပါ။

တစ်နည်း -

မုရားကြီးရွက် သတ္တုရည်ကို ပျားရည်အနည်းငယ်စပ်၍ သောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ဆီးဖြူသီးခြောက်ကို ခဲမပုပ်နှင့်ရော သွေး၍ သောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ဆီးဖြူသီးနှင့် ထန်းလျက် ဆတူကြိတ်၍ စားပါ။

တစ်နည်း -

ထန်းပင်ငယ်၏ အမြစ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ထန်းရည်ချိုနှင့် စိမ်ပြီး သောက်ပါ။ (သို့မဟုတ်) ကလိန်မြစ်ကိုသွေး၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့်သောက်ပါ။

သန္ဓေတည်ဆေး၊ ဆီးဆေး

(၁)ရွှေတံတိုင်းမြစ်၊ (၂)ကေရာဇ်မြစ်၊ (၃)ထန်းမြစ်၊ (၄)ဆင်သမနွယ်မြစ်၊

၎င်းတို့ကို တောက်တောက်စဉ်း၍ ရေ ၃ဆ ထည့် (၃)ပုံ (၂)ပုံ ကျန်အောင်ကျို ဆီးနှင့်စပ်သောရောဂါများ နံနက်-ည (၂) ကြိမ် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့်သောက်ပါ။

ဤဆေးရည်သည် ကိုယ်ဝန်မတည်သော မိန်းမများလည်း ကိုယ်ဝန်ရစေသည်။

ကျောက်ကပ်ဆေး

ကျောက်ကပ်မကောင်းလျှင် မဲယဥ်ပင်အရွက်ကို ပြုတ်၍ သောက်ပါ။

မဲယဥ်ပင်မှာ အပွင့်နီသည်။ အသီးမှာအမွေးရှိသည်။ မဲရိုင်းပင်နှင့် တူသည်။

ကျောက်ကြေဆေး

ဆီးအိမ်၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးသွားလမ်းကြောင်းတို့၌ ကျောက်တည်လျှင် အုန်းသီး၊ နုနုကို မြေပေါ်မကျအောင် ဆွတ်ခူး၍ မျက်နှာဖွင့်ပြီး၊ ငရုတ်ကောင်း ၅-စေ့လှော်၊ အမှုန့်ပြု ထိုအုန်းသီး စိမ်းရည်နှင့် စိမ်၍သောက်ပါ။ ကျောက်များကြေ၍ ကျလိမ့်မည်။

* * *

ဆီးရောဂါအတွက်ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်

ဆေးနည်း -

၁။ အလိုက်ျူအမြစ်	- ၅ ကျပ်သား
၂။ ဆပ်သွားဖူးအမြစ်	- ၅ ကျပ်သား
၃။ ကုန်းထိကရုံး (ပဥ္စင်္ဂါးပါး)	- ၅ ကျပ်သား
၄။ ဒိုဘာလာသကြား	- ၂ ကျပ်သားခန့်

မိုက်ဆွေဂကပေ

၅။ ဝါးနက်ရွက် - လက်တစ်ဆုပ်ခန့်
၆။ စမုန်မျိုးငါးပါး - ကွမ်းသီးလုံးခန့်

ဤ(၆)မျိုးကို ဆန်ဆေးရည်အလယ်ရေကြည်နှင့် သုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။ ပိုသည့်အရည်များကို ပုလင်းတွင် ထည့်၍ စပါး (သို့မဟုတ်) စပါးခွံထဲသို့ သုံးရက်ခန့်မြှုပ်၍ သုံးပါ။

ဆီးရွှင်အားတိုးဆေး

မန်ကျည်းသီးအစေ့ကို ရေစိမ်ပြီး အခွံချွတ်ကာ အတွင်းမှ အစေ့သားကို အမှုန့်ပြု ကြံသကာဖြင့် ဆတူနယ်၍ တစ်မတ်သား ခန့်လုံးထားကာ နံနက်-ည တစ်လုံးစီစားပေးပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ပျောက်ဆေး

မန်ကျည်းရွက်သတ္တုရည်ကို သောက်ပေးပါ။

ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး

မန်ကျည်းခေါက်ပြာ ဆား (၃) မူးသားခန့်ကို အုန်းစိမ်း ရည် (၄) ကျပ်သားဖြင့် ရောဖျော်ပြီးသောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက်ဆေး

ယမ်းတေဇောငြိမ်းထဲတွင် ရှောက်ရည်ခုနှစ်ထည့်ပြီး သောက်ပါ။

ညောင်းကျ-ဆီးချုပ်ရောဂါ

ကြောင်ပန်းရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်ဆေး

ချင်းခြောက်နှင့် ဆူးလေ ပဥ္စငါးပါး (၃)ခွက် (၁) ခွက်တင် ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်ပျောက်ဆေး

မဲဇလီရွက်လက်တွင်းတပ်ဆုပ်ကို ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးရောဂါပျောက်ဆေး

၁။ နနွင်းမှုန့် ၂။ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ၃။ ပျားရည် (၃)ပါး ရောစပ်သောက်ပါ။

တစ်နည်း-

နနွင်းမှုန့် (၃)ပဲသားခန့်ပျားရည်နှင့် တေပြီးနေ့စဉ်စားပါ။

တစ်နည်း -

နနွင်းရိုးရိုးနှင့် သစ်နနွင်း (၂)ပါးပြုတ်ရည်သောက်ပေးပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ပျောက်ဆေး

သင်္ဘောသီးမှည့်ကို ထိပ်မှဖောက်ကာ ကျောက်ချဉ် (၃) ကျပ်သားထည့်ပြီးသောက်ပါ။

ကျောက်တည်ရောဂါပျောက်ဆေး

ကြက်ဟင်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည် ၂ ကျပ် ၄ ပဲသား၊ ဖိန်ချဉ် ၁ ကျပ် ၈ ပဲသားရောသောက်ပါ။ ဆန်ပုန်းရည် ၃ ကျပ်သားဆက်သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးပူ၊ ညောင်းကျ

ကန်စွန်းရွက်ကို ရေစင်အောင်ဆေးထုထောင်းပြီး သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့်ရောစပ်တစ်နေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးလွန်

ဥသျှစ်ကင်းနှင့် ချင်းခြောက်မှုန့်ရောသောက်ပါ။

ဆီးအောင့်ရောဂါ

ထောပတ်ဟောင်းကုံကုမံ ကြိတ်ပြီးထည့်တိုက်ပါ။

ဆီးချုပ်ရောဂါ

ထန်းလျက်နှင့် ကန့်ကလာရွက်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက် (သို့) ကျောက်ကွဲပင် (သို့) သံမနိုင် ကျောက်မနိုင် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို သကြားနှင့်ချိုချိုရော သောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ညောင်းကျရောဂါ

ဇော်ဂျီတောင်ငှေးရွက်ကို ပြုတ်၍ အအေးခံအချိုပန်းကန် တစ်လုံး သကြားချိုချိုထည့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးပုပ်၊ ဆီးပူ ရောဂါ

သကြားတစ်ကျပ်လေးပဲ၊ နံနံစေ့တစ်ကျပ် လေးပဲ၊ အလို ကျူတစ်ကျပ်လေးပဲ၊ ဆူးခေါက်နက်တစ်ကျပ်သား၊ လိပ်ကျောက်ဆူး

ရှစ်ပဲသားအမှုန့်ပြု လူကြီးတစ်ကြိမ် လက်ဖက်ဇွန်းထက်ဝက် ရေကျက်အေးနှင့်သောက်ပါ။ ကြံ့ကို မီးအုံ၊ မီးဖုတ်စုပ်ပေးပါ။

ဆီးဖြူအနယ်ပါရောဂါ

ဆန်ပုန်းရည် အချဉ်ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

ဆီးရောဂါ

ဆင်နှာမောင်းပင် ပဉ္စငါးပါးလက်တွင်းတစ်ဆုပ်စာယူ၍ ထန်းလျက်နှင့်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ရောဂါ

ခံတက်အခေါက်၊ ချင်းခြောက်၊ ဆုးလေမြစ်ဆတူယူ၊ အမှုန့်ထောင်း၊ ရေသုံးဆထည့်ပြုတ်ပါ။ လေးပုံတစ်ပုံကျန်၊ ဟင်းစားဇွန်း တစ်ဇွန်းတင်လဲရည်၊ ဇဝက်သာ ဆတူရောစပ်တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

သလိပ်အခြေခံကျောက်တည်ရောဂါ

ခံတက်ခေါက်အမြစ်မှုန့်လေးပုံတစ်ပုံကျန်ပြုတ် ဂျုံပြာဆား ရောစပ်သောက်ပေးပါ။

ဆီးရောဂါကြောင့် ကျောက်တည်ခြင်း

စပျစ်ဖိုပင်အမြစ်မှုန့် သုံးကျပ်သား ပျားရည် သကြားခဲနှင့် ရောစပ်တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သောက်ပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ရောဂါ

ဥပသကာ အမြစ်မှုန့် သုံးပဲသား နွားနို့စစ်စစ်နှင့် ရောစပ်သောက်ပေးပါ။

နာတာရှည်ကျောက်တည်ရောဂါ

နွားနို့တစ်ဆ၊ ကညွတ်ဥသတ္တုရည်ရောစပ်၍ သောက်ပေးပါ။

ကျောက်တည်ရောဂါ

ကြက်ဟင်းခါးသတ္တုရည်နှစ်ကျပ်လေးပဲသား၊ ဒိန်ချဉ်ရည်တစ်ကျပ် ရှစ်ပဲရောစပ်သောက်ပါ။

ဆီးပူရောဂါ

ကြံရည်တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်ရောဂါ

ကုလားမျက်စိပဥ္စငါးပါးရေနှင့်ကျို သကြားကြံသကာချိုချို နှင့်တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျခြင်း

ကြက်သွန်နီဥ အခွံခွာရေနှင့်ပြုတ် စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းတစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးကျန်ရောဂါ

ငရုတ်ကောင်းပျားရည်၊ မြင်းခွာရွက် ရောသောက်ပါ။

ဆီးနည်း၊ ဆီးကျန်၊ ဆီးအောင့်

မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် သကြားနှင့်ရောသောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ညောင်းကျရောဂါ

ရေကညွတ်သတ္တုရည် သကြားထည့်သောက်ပါ။

ဆီးအနည်အနှစ်ပါရောဂါ

သင်္ဘောရွက်သုံးရွက် ထန်းလျက်ခဲသုံးခဲ၊ အိမ်သုံးဆား အနည်းငယ် ရေသုံးဆရောပြုတ်ပါ။ သုံးတစ်ပုံကျန်က တစ်နေ့သုံး ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးပုပ်ရောဂါ

ဆီးဖြူသီးအခြောက်မှုန့် တစ်ကျပ်သား၊ ပျားရည်စစ်စစ် (သို့) ထန်းလျက် (သို့) သကာရည်ရော၍ လက်ဖက်စားတစ်ဇွန်း တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးလွန်ရောဂါ

ဆီးဖြူသီးနှင့် ငှက်ပျောသီး ရောစပ်အရည်ထုတ်ပါ။ ပျားရည် သကြားတို့နှင့် ရောစပ်စားပေးပါ။

ဆီးရှိလျက်ဆီးမသွားဘဲဆီးချုပ်ရောဂါဖြစ်ပါက

ကွမ်းရွက်စိမ်းနှင့် ကွမ်းစားဂမုန်းဥကြီးကို ရေနှင့်ညက်စွာ ကြိတ်၍ ဆီးအိမ်လိမ်းပေးပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ် ဖြစ်လျှင်

နံနက် အိပ်ရာထ၊ ရေဝအောင်သောက်ပါ။ ကန့်ကလာ၊ (သို့) ဂျင်း (ချင်း)ကို ထန်းလျက်ဖြင့်ပြုတ်သောက်ပါ။ ထမင်းရည်၊ ဆန်ပြုတ်ရည်တွင် နွားနို့၊ သကြားချိုချိုခတ်သောက်ပါ။

ကျောက်ဖရုံယို ရေစိမ်သောက်ပါ။

ကြံနက်မီးဖုတ် စုပ်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်နေလျှင်

ရှိန်းခိုစစ်စစ် ယောက်သွားခွံတွင်ထည့်၍ မီးဖုတ်ပါ။ ပြာ တစ်ပဲသား သံပုရာရည်ဖြင့် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးအောင့်ကျောက်တည်ဖြစ်လျှင် -

ဟင်းနုနယ်ဟင်း (၇) ရက်ချက်စားပါ။

(ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်)

ဆီးချုပ်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့ပါက

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်အရွက် အရိုးအားလုံး ငါးကျည်း ခြောက်နှင့် ကျော် ချက်စားပါ။

ဆီးလွန်ရောဂါဖြစ်လျှင်

ဆိပ်ဖလူးရွက်ရေနှင့် ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးပုပ်ရောဂါဖြစ်လျှင်

ဆီးဖြူသီးအခြောက်မှုန့် ထန်းလျက်၊ ပျားရည်၊ သကာရည် တို့ဖြင့်နယ်ဖတ်စားပါ။

ဆီးအိမ် ကျောက်တည်ခြင်းဖြစ်လျှင်

နနွင်းမှုန့်ကို သကြားနီခဲနှင့် ရောစပ်ပြီး ဆန်ဆေးရည်နှင့်တိုက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်ဖြစ်လျှင် -

နနွင်းမှုန့်၊ ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်၊ ပျားရည် သုံးမျိုးရောစပ်ကျွေးပါ။

ဆီးသွေးပါရောဂါ-

နံ့သာဖြူစစ်စစ် ဆေးပြားရိုက် (၅)လုံးတိုက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးရောဂါပျောက်ဆေး

ထန်းလျက်နှင့် ဇဝက်သာဆတူကြိတ်၍ ဆီးဖြူသီးခန့်ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ခရုကို ဆားသွပ်ပြီး မီးဖုတ်၍ ထောင်းစားပါ။

တစ်နည်း -

ဆီးဖြူသီးကို တင်လဲနှင့်စားပါ။

တစ်နည်း -

ကြက်သွန်ဖြူပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပါ။ (ဆီးတစ်စက် တစ်စက်ကျရောဂါပျောက်သည်။)

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့် ကျောက်တည်ရောဂါ

ကြက်သားနှင့် မုန်လာဥကြီး အချိုချက်စားပါ။

တစ်နည်း -

ကျောက်ဖရုံသီးကို သကြားနှင့်စားပါ။

တစ်နည်း-

သခွားသီးကို သကြားနှင့်စားပါ။

တစ်နည်း-

ထိကရုံးမြစ်ကြိတ်၍ ဆီးခုံအုံပေးပါ။

တစ်နည်း-

မယားကြီးရွက်၊ ပဲရွက်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက် ၎င်းသုံးမျိုး ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်လိမ်းပါ။

တစ်နည်း-

သူငယ်စာငှက်ပျောကို ပျားရည်နှင့်တစ်နှစ်စိမ်စားပါ။

တစ်နည်း-

မန်ကျည်းသီးငါးကျပ်သား၊ ဆားငါးကျပ်သား၊ ပွေးကိုင်း ရွက်ငါးကျပ်သား၊ သကြားတစ်ဆယ်ကျပ်သား၊ ပျားရည်တစ်ဆယ် ကျပ်သား၊ ၎င်းဆေးငါးပါးရော၍စားပါ။

မိုဟ်ဆွေစာပေ

ဆီးအိမ်၊ ဆီးရှိပါလျက်ဆီးမထွက်သော် -

ကန်စွန်းရွက်၊ ဆူးရွက်၊ မန်ကျည်းရွက် အမျှကြိတ် ဆန်မှုန့် ညက်နှင့်ဖျော် ဆီးခုံတင်ထားပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ

ကန်စွန်းရွက်၊ ထန်းလျက်၊ မန်ကျည်းမှည့် ဆားသင့်ရုံ ထည့်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ

ကြက်ဟင်းခါးရွက် သတ္တုရည်နှစ်ကျပ်လေးပဲသား ဒိန်ချဉ် ရည်တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသား ရောသောက်ပါ။ ဆန်ပုန်းရည်သုံးကျပ်သား သောက်ပေးပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးတိုးရောဂါ

ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ဆန်ဆေးရည်နှင့်စိမ် သကြား ထည့် ခေါက်သောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါ

မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် သကြားရောသောက်ပါ။

ဆီးများများသွားစေရန် -ဆီးတစ်စက်တစ်စက်ကျသော်

ကြက်သွန်နီ အစိမ်းစားပေးပါ။

ဆီးချုပ်သော်

ကြက်သွန်နီ မီးဖုတ်၍ ဆီးအိမ်ပေါ်ကပ်ပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးကြောင့် ဖောရောင်ခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်း

ကြက်သွန်နီအရည်ညှစ်၍ ရသောသတ္တုရည် ရှာလပတ်ဖျော်ရည်ပြုလုပ်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ

နနွင်းမှုန့်သကြားနီခဲရော၍ ဆန်ဆေးရည်နှင့် သောက်ပါ။

ဆီးပူ- ဆီးအောင့်

နနွင်းမှုန့် ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် ပျားရည်ရောစပ်သောက်ပေးပါ။

ဆီးကျောက်တည်သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည်

သဘော်သီးစိမ်း ကြက်သားနှင့်ချက်စားပါ။

ဆီးအောင့်ရောဂါ

ကြွေပုပ်နှင့် သံပုရာရည် ဖျော်သောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးနည်း

သံပုရာရည်သကြားနှင့် ဖျော်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်လျှင်

ကန်စွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ထန်းလျက်တို့ကို ရောစပ်၍ ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း

ကန်စွန်းရွက်အရည်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် ရောတိုက်ပါ။

ဆီးအိမ်၌လိမ်းပေးပါ။

ဆီးအောင့်လျှင်

ကုက္ကိုစေ့အမှုန့်များ ပျားရည်နှင့် ရောပြီးရေအိုးထဲမှာ ထည့် နေ၍ ခုနစ်ရက်လှန်း တစ်ခါစားရှစ်ပဲသားခန့်စားပါ။

ကုက္ကိုပွင့်ခြောက်ပဲသား သကြားအနည်းငယ်ရော၍ သုံးနာရီရေစိမ် စစ်သောက်ပါ။

ဆီးရောဂါဖြစ်လျှင်

တမာသီးနေ့စဉ်စားပေးပါ။

ဆီးသွားသည့်အခါ နာကျင်ထိုးအောင့်သော်

ထန်းလျက်နှင့် ဇဝက်သာ ဆတူ ကြိတ်၍စားပါ။ ထန်းလျက်နှင့် ဆီးဖြူသီး ခြောက်မှုန့်ရောစပ်စားပါ။

ဆီးလွန်၊ ဆီးမကြာခဏသွားလျှင်

ဒန့်သလွန်သီး အတွင်းသားကို ခြစ်၍ အခြောက်လှန်း အမှုန့်ကြိတ် သကြားနှင့် သောက်ပါ။

ဆီးကြောင့်အသားဝါလျှင်

စပါးလင်ရွက် လက်တစ်ဆုပ်ခန့် စားပြီး ခေါင်းဖြတ်၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက်၊ ဆီးပုပ်၊ လည်ချောင်းနာ

စပါးလင်မွှေး ပဉ္စငါးပါးနှင့် ဒိုပါလာသကြားရောကျို သောက်ပါ။

ဆီး၊ဝမ်း၊ လေချုပ်လျှင်

ဥသျှစ်သီးမှည့် ထန်းလျက်နှင့် စိမ်၍ ဖျော်ရည်လုပ်သောက်ပါ။

ဆီးလွန်လျှင်

ဥသျှစ်သီးကင်းနှင့် ချင်းခြောက်မှုန့်ရောစပ်သောက်ပါ။

ဥသျှစ်ရွက် သတ္တုရည်ကိုသောက်၍ အရွက်ကို ဟင်းချိုချက်သောက်ပါ။

ဆီးနည်း၊ ဆီးချုပ်၊ လေပူထလျှင်

နာနတ်သီးမှည့် ချိုချဉ်ရည်ကို သကြားနှင့်သောက်ပါ။

ဆီးလွန်လျှင်

နာနတ်သီးအမှည့်ကို အတုံးသေးသေးလှီး၍ သကြားအနည်းငယ်ရောစပ်စားပါ။

ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျင်လျှင်

ဝါးရွက် (သို့) ဝါးမြစ် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို သကြားအနည်းငယ်ထည့်သောက်ပါ။

ဆီးချုပ်၊ လေချုပ်၊ ဖျဉ်းခွဲလျှင်

ကြခတ်ဝါးမြစ်ပြုတ်သောက်ပါ။

ဆီးနောက်၊ အနည်ထိုင်၊ မစင်ကြယ်၊ အရောင်မျိုးစုံထွက်ခြင်း

ဝါးစိန်၊ ကရဝေးသီး၊ ဖာလာဖြူတို့ကို ညီမျှစွာ အမှုန့်ပြုကော်ဖီဇွန်းတစ်ဇွန်းသောက်ပါ။

မိုက်ဆွေစာပေ

ဆီးချုပ်သော်

ဖရဲခါးသီး သနတ်တော်စေးနှင့် သင့်ရုံစပ်ကျွေးပါ။

ဆီးအောင့်သော်

မုရားကြီးရွက် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို ထမင်းစားဇွန်း သုံးဇွန်းခန့်သောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ခါးပူ၊ ကျောက်ကပ်တင်းရောင်သော်

ဟင်းနုနယ်မြစ်ပါးပါးလှီးဆန်ဆေးရည်နှင့် စိမ်သောက်ပါ။ ပြုတ်ရည်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ကျောက်တည်လျှင်

ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည် လက်ဖက်အကြမ်းပန်းကန် တစ်လုံးစာညှစ် ပျားရည်နှင့် ဆတူရောစပ် တစ်ခါသောက် ဇွန်းငယ် တစ်ဇွန်းခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးကျောက်တည်

ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည် သုံးကျပ်သား ရှိန်းခိုနှင့် ဂျုံဝင် ပြာအနည်းငယ်စပ် တိုက်ကျွေးပါ။ ကျောက်ဖရုံသီးသတ္တုရည် သုံးကျပ်သား ဇဝက်သာအနည်းငယ်စပ်သောက်ပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ်

ကျောက်ဖရုံသီး ထိပ်ကအပေါက်ဖောက် သကြားဆန့် သလောက်ထည့် ၎င်းအရည်တစ်နေ့ လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး သောက်ပါ။

ဆီးအောင့်လျှင်

ဆီးဖြူသီးတစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသား ဖာလာမှုန့်အနည်းငယ်စပ် သောက်ပါ။

ဆီးလွန်လျှင်

ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် ငှက်ပျောသီးမှည့်ဖျော်ရည် သကြား ရောစပ်လျက်ပါ။

ဆီးပုပ်ရောဂါ

ဆီးဖြူသီးခြောက်မှုန့်၊ ထန်းလျက်၊ ပျားရည် သကာရည် တို့နှင့် နယ်စားပါ။

ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်၊ ဆီးအိမ်သည်းခြေအိတ်ကျောက် တည်လျှင်

စောင်းလျားသီးမှည့် ဖျော်ရည်ကိုလည်းကောင်း၊ စောင်း လျားသီးမှည့် ငါးပြေမနှင့်ချက်စားပါ။

ဆီးအောင့်လျှင်

စောင်းလျားသီးစိမ်း ငါးဖယ်နှင့်ချက်စားပါ။

ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်သော် ဆီးကျောက်တည်ခြင်း

ပေါက်ပန်းဖြူရွက်၊ အညွန့်နှင့် အပွင့်တို့ကို အခြောက် လှန်း ဆတူရော လက်ဖက်ခြောက်ကဲ့သို့ခတ်သောက်ပါ။

မိုက်ဆွေစာပေ

ဆီးပူ၊ ကျင်ချောင်းပူ၊ ဆီး၌ပြည်တည်ခြင်း

လက်ပံစိမ်းခေါက်သတ္တုရည်တစ်ကျပ်ရှစ်ပဲသား ဖျားရည် သုံးပဲသားနှင့် ရောစပ်တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးသွားသည့်အခါ ဆီးနှင့်သုတ်ရောနှောပါနေပါလျှင်

လက်ပံခေါက်နွားနို့နှင့် သွေး၍ ဇီယာမှုန့်၊ သကြား အနည်းငယ်ရောစပ် နှစ်ပတ်ခန့်သောက်ပါ။

လက်ပံမြစ်ဥအမှုန့်ခြောက်ပဲသား၊ နွားထောပတ် ၁၂ ပဲသား၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီးအမှုန့်သုံးရွေးသား၊ သကြားမှုန့်ခြောက်ပဲသား ရောစပ်၍ နံနက်-ည သောက်ပါ။

ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနောက်၊ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်

လက်ပံမြစ်ဥအမှုန့် သကြားခဲ၊ နွားနို့ပူပူနှင့်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ပျောက်ဆေး

ကြခတ်ဝါးမြစ်၊ ကုန်းထိကရုံးမြစ်၊ ဆင်နှာမောင်းမြစ် ဆတူယူ၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျိုသောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက်ဆေး

၁။ ရေသကျည်းမြစ်	- ၁ ကျပ်သား
၂။ ဇင်ရွှေးမြစ်	- ၁ ကျပ်သား
၃။ ပေါက်ပန်းဖြူမြစ်	- ၁ ကျပ်သား
၄။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်	- ၁ ကျပ်သား

မိုက်ဆွေစာပေ

၅။ အလိုကျူ - ၁ ကျပ်သား

၆။ ဇလပ်မြစ် - ၁ ကျပ်သား

၇။ ခေါင်းရမ်းနီမြစ် - ၁ ကျပ်သား

ၾကင်းဆေး (၇) ပါး အမှုန့်ပြု သံပုရာရည် (သို့) အရက်နှင့် တစ်မူးသားခန့် သောက်ပါ။

ဆီးလွန်ရောဂါပျောက်ဆေး

ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ ဆီးဖြူသီးရည်၊ ပျားရည်၊ သကြား၊ ဤဆေးလေးပါးတို့ကို နို့ရည်နှင့်သောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ပဲလွန်းမှုန့်၊ နွယ်ချိုဥမှုန်ဥ၊ ပျားရည်၊ သကြား ဤဆေး ငါးပါးကို နံနက်အခါ နို့ရည်ဖြင့်သောက်ပါ။

ကျောက်တည်ပျောက်ဆီးဆေး

ယမ်းစိမ်း၊ ဇဝက်သာ၊ ကျောက်ချဉ်၊ ဟင်းရိုင်းဖြူ အမှုန့်ယူ၍ သံပုရာရည်၊ ဆန်ပုန်းရည်နှင့်တိုက်ပါ။

တစ်နည်း -

ယမ်းစိမ်း၊ ဇဝက်သာ၊ ကျောက်ချဉ်၊ လက်ချား အညီအမျှယူ ဆေးမှုန့်တစ်ကျပ်သား သံပုရာရည်နှင့် ဖျော်သောက်ပါ။

ဆီးကျောက်တည်ပျောက်ဆေး

ငါးလိပ်ကျောက်သားနှင့် ကျောက်ဖရုံသီး၊ နိုင်းချင်းချက်စား၊ ၃ ရက်ဆက်စားပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်ဆေး

ဒဟာသကိုင်း၊ ဆင်သမနွယ်၊ ချင်းခြောက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆူးလေမြစ် ဆေးငါးမျိုး ဆတူပြုတ်သောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ကြံညွှတ်၊ သက်ကယ်မြက်မြစ်၊ သမန်းမြက်မြစ်၊ ဆူးလေ၊ ဥမ္ဘုန်ဥ၊ သလေးစပါးမြစ်၊ ကြံမြစ်၊ ဝက်မြေဇာဥ၊ ၎င်းတို့ကို ၁ ကျပ်သားစီစု၊ ရေ ၂ ပိဿာ ၇၆ ကျပ်သားနှင့် ရေ ၆ ကျပ် ၁၂ ပဲသား ကျန်အောင်ကျို ပျားရည် ၁၂ ပဲသားဆီဥ ၁၂ ပဲသားထည့်၍သောက်။

တစ်နည်း -

ကြံဇုသီး၊ ဆူးလေမြစ်၊ ငုမြစ်၊ မုယောဆား၊ ခမာသာ ၎င်းဆေးတို့ကို ပြုတ်၍ အရည်ကို ပျားရည်နှင့်ရောသောက်ပါ။

တစ်နည်း -

ဆီးဖြူသီးကို တင်လဲနှင့် စားပါ။

တစ်နည်း -

ဖရုံခါးမြစ်၊ ဒန့်သကူမြစ်၊ ဆူးလေမြစ် တို့ကို ပအုန်းရည်ဖြင့်သောက် ဆီးအိမ်ရောင်၊ ကျင်ငယ်ပျစ်ချွဲဖြူ ဆီးအောင့်ရောဂါ ပျောက်သည်။

တစ်နည်း -

ခရမ်းကစော့မြစ်၊ မြေပုံခရမ်းမြစ်၊ တီလကာ်သာ၊ နွယ်ချို၊ လထုပ်သီး၊ ၎င်းတို့ကိုပြုတ်သောက် ဆီးအောင့်ရောဂါပျောက်သည်။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆီးကျောက်တည် ပျောက်ဆေး

ဆူးလေမြစ်၊ ငုမြစ်၊ နေဇာမြက်မြစ်၊ သက်ငယ်မြက်မြစ်၊ မောသာ၊ ဝုလာနဖာမြစ်၊ မုယောဆား၊ ကြဇုသီး၊ အမှုန့်ပြု ပျားရည်နှင့် သောက်ပါ။

ဆီးကြောတက်လျှင်

သကြားနှင့် ကြက်သွန်နီကို ရော၍ ပန်းကန်တစ်လုံးထဲသို့ ထည့်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရေနွေးဆူဆူကို ထိုပန်းကန်ထဲသို့ လောင်း၍ထည့်လိုက်ပါ။ သောက်ပါ။ ကျန်ရစ်သောအဖတ်များအား အကုန်စားပါ။

(ဆေးမြီးတို ရောင်ခြည် ၂၈/၉) ဦးအေးရွှေ (ကနောင်)

ဆီးရောဂါအတွက် လက်ဖက်ခြောက်

တောမြင်းခွာကို ရေနွေးကျိုသောက်သလို ကျိုသောက်ပါ။ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးပူ၊ ကျောက်ကပ်ရောင်၊ ဆီးချုပ်၊ ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ရောဂါများပျောက်သည်။

တောမြင်းခွာသည် အညာမှာပေါသည်။ မြေမှာကပ်ပေါက်သည်။အရိုးနီနီ၊ အရွက်မြင်းခွာရွက်နှင့်တူသည်။သေးသည်။ တစ်ပတ်၊ ဆယ်ရက်သောက်ပါ။ ဆီးကျောက်ပါကျသည်။ ညောင်ရွက်ကဲ့သို့ အရင်းဝိုင်း၊ အဖျားချွန်၊ တြိဂံပုံစံရှိ၊ အရိုးနီ၍ မြင်းခွာကဲ့သို့ပင် အမြစ်ဆုံမှ အရွက်ထွက်သည်။

ယောက်ျားများ ဆီးသွားအားမရလျှင်

ဆေးနည်းမှာ -

၁။ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် အနည်းငယ် ပဥ္စငါးပါး။

၂။ ထိကရုံးပင်တစ်ပင် ပဥ္စငါးပါး။

၃။ အကြောတစ်ထောင် (၂)ပင် (တရုတ်ဆီးဆေးပင်ဟုခေါ်သည်) ပဥ္စငါးပါး။

၄။ ပရန္နဝါ (၂)ပင်၊ ပဥ္စငါးပါး။

၅။ ကုလားမျက်စိ (စေ့) (၂) ပင်၊ ပဥ္စငါးပါး။

အထက်ပါ (၅) မျိုးအား ထန်းလျက် အကြီးနှစ်လုံးဖြင့် ရောပြုတ်၍သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၊ တစ်ပတ်တိတိသောက်ပါ။

ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် -၂၈ မဟူရာ (ရောဝတီ) ကသာ

ယောက်ျားမှာ - ဆီး၊ မိန်းမမှာ - မီး

အုန်းသီးနုနုတစ်လုံးရဲ့ အုန်းရည်၊ ကွမ်းစားထုံး အရည်ကြည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး၊ နှစ်မျိုးရောပြီး ပုလင်း တစ်လုံး (ငှက်ပျောဖူးပုလင်း) ထဲရေထည့်ပြီး တစ်ညသိပ်ထားပါ။ အဲဒီအရည်ကို မနက်-နေ့လယ်- အိပ်ရာဝင် တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သုံးရက်ဆက်သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည် -၂၈ လွှမ်းသစ္စာ (ကေတု)

မိတ်ဆွေစာပေ

နာနတ်သီးစိမ်ရည်တစ်ခွက်

အူမကြီးတွင်မိုကပ်နေသော (တုတ်ကောင်)၊ သန်ကောင်၊ အစာမကြေသူများ၊ ဆီးများလွန်းသူများ

နာနတ်သီးစိမ်ရည်အတွက်လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ -

၁။ ပုလင်း အဝ (၉) လက်မ၊ အမြင့် (၁၀)လက်မခန့်ရှိသော ဖန်ပုလင်းတစ်လုံး။

၂။ ပုလင်းဖန်ဗူးထည့်ရန် လုံလောက်သော မြေအိုးတစ်လုံးနှင့် အဖုံးတစ်ခု၊

၃။ မှည့်ပြီး အမြစ်အနာလွတ်သော နာနတ်သီး တစ်လုံး၊ (ထိုနာနတ်သီးကို အခွံနွှာပါ။ အနှစ်အသားများကို လက်မတစ်ဆစ်စာ အတုံးကလေးများပြုလုပ်ထားပါ။)

၄။ နာနတ်သီးအသားချိန်အတိုင်းသကြားထည့်ပါ။

၅။ ဆား (၂) ကျပ်သားထည့်ပါ။

ဖန်ဗူးထဲသို့ နာနတ်သီးအသားတုံးကလေးများ ထည့်ပါ။ ဆား (၂) ကျပ်သားနှင့် သကြားထည့်ပါ။ ဖန်ပုလင်းကို လုံခြုံအောင်ဖုံးပါ။ ဖန်ပုလင်းကို မြေအိုးထဲထည့်ပါ။ မြေအိုးကို အဖုံးပိတ်ပြီး လုံခြုံအောင် ပလတ်စတစ်ဖြင့် အုပ်၍ချည်နှောင်ပါ။ ခြောက်သွေ့သော နေရာတွင် ရက်ပေါင်း (၇၀) ထားပါ။

ရက်စေ့သောအခါ -နာနတ်သီးစိမ်ရည် (၃) ဇွန်း၊ ပျားရည်

စစ်စစ် စတီးဇွန်းတစ်ဇွန်းရောမွှေသောက်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်

သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတိုရောင်ခြည်-၂၉ အောင် (သိဒ္ဓိရာဇာ)နဝင်းမြို့တော်

ဆီးရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသော ဆေးဖက်ဝင်

ဘားကြောပင်

အရွက်ပြားပြား ဖူးတံရှည် အကြောတစ်ထောင် ဆီးဆေးပင်၊ ပဥ္စငါးပါး လက်တွင်းတစ်ဆုပ် ရေသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို မနက်- နေ့- ည အဖန်ရည်သောက်တဲ့ ပန်းကန်လုံးနဲ့သောက် ကျောက်ကပ်မကောင်းဆီးရောဂါရှင် ရေအမြစ်းနေတဲ့ ချောင်းထဲ မြစ်ထဲက ကျောက်ခဲတစ်လုံးယူ မီးရဲအောင်ဖုတ်၊ ရေအိုးမှာ ထည့် သောက်။

ဆေးပင်အမည်

ဘားကြောပင် (ခေါ်) အကြောတစ်ထောင်ပင်၊ (အရွက် တွင် အကြောမျှင်များထင်ရှားစွာဖျာထွက်နေသည်။)

မိတ်ဆွေစာပေ

သက်သာပျောက်ကင်းသည့်ရောဂါများ -

၁။ ပဥ္စင်းပါးရေနှင့် ကျို့သောက် ဆီးချိုသက်သာ

၂။ အရွက်မီးကင် အနာကပ် အနာကျက်၊ အသားနုတက်၍ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။ (အရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် ဖန်ရည်ဆေးပါ။)

၃။ အရွက်သတ္တုရည်ကို အမြစ်ခွဲသောက်သော်ငှက်ဖျားရောဂါ သက်သာသည်။

၄။ ကျောက်ကပ်နာနှင့် ဆီးရောဂါမျိုးစုံသက်သာစေသည်။

ဆေးပင်ပေါက်ရောက်ရာဒေသ -

ချင်းတောင်ဖလန်းမြို့ဝန်းကျင်

ဆေးမြီးတို - ၂၉ အောင်မြင့်မြတ် (ကလေး)

မြင်းခွာရွက်ဆေးနည်းတစ်လက်

မြင်းခွာရွက်လတ်လက်ဆတ်ဆတ် ဆုံသန့်သန့်တွင်ထောင်း၊ သကြားအနည်းငယ်နှင့်ဖျော် မနက်နေမထွက်မီ ပန်းကန်တစ်လုံးသောက်၊ ဆီးသွေးတိုး၊ နှလုံးဆီးချို သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

(ဆေးမြီးတို -၂၉ ဇေယျကျော် (မြောက်ဒဂုံ)

ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်တည်၊ သက်သာပျောက်ကင်းဆေး

လက်ဖက်ခြောက်သန့်သန့် တစ်ကျပ်သားခန့် ဖန်ခွက်တစ်ခွက် (သို့) မတ်ခွက်တစ်ခွက်ထဲထည့်ပါ။

ထိုခွက်ထဲသို့ ရေအပြည့်ထည့်၍ သုံးနာရီခန့်ကြာအောင် ရေစိမ်ပါ။

ထိုလက်ဖက်ခြောက်စိမ်ထားသော အရည်ကိုပိတ်ပါးပါးနှင့် စစ်ပါ။ အစာမစားခင် နှစ်နာရီခန့်တွင် တစ်ခါတည်းကုန်အောင် သောက်ပါ။ (သို့) အစာစားပြီးနောက် သုံးနာရီခန့်ကြာလျှင် သောက်ပါ။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်အစာနှင့် ဝေးဝေးသောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၉ ဦးခင်မောင်ကျော် (သိမ်ဖြူ) ဘီးလင်း

လက်ဆင့်ကမ်းပါရစေ၊ (ဆီးရောဂါအတွက်ဆေးတစ်လက်)

ငါးပုတ်သင်ငါးပါးဟက်ထဲက ကျောက်ဖြူကလေးတွေကို ဒန်အိုးအဖုံးပေါ်တင် အောက်ကမီးအပူပေး၊ ကြိတ် သံပုရာရည်နှင့် ဆီးကျောက်ကြေ၍ကျသည်။

(ဆေးမြီးတို -၃၀) အောင်ထက် (လှိုင်သာယာ)

ဆီးချို ကျစေရန် မိမိကိုယ်တိုင်ကျင့်သုံးကုသနည်း

ဆန်ကြမ်းထမင်းရည်ငှဲ့ပြီး ချက်လို့ရတဲ့ထမင်းကို အခြောက်လှန်းပါ။ အဲဒီထမင်းခြောက်ကို ဟင်းသောက်ဇွန်း (၂) ဇွန်းလောက် ရေများများနှင့် အရည်ကိုသောက်။

ဆီးဖြူသီးအစိမ်းထောင်းပြီး သတ္တုရည်ညှစ် ဟင်းသောက်ဇွန်း (၃) ဇွန်း၊ ပျားရည်စစ်စစ်တစ်ဇွန်းရော တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆေးဖက်ဝင်ကျောက်ပွင့်

ကျောက်ပွင့်(၅) မူးသားကို ဟင်းလျာထဲထည့် ချက်စားလျှင် အာသီးရောင် လည်ပင်းကျိတ်ရောင်၊ ဆီး၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ပျောက်သည်။ ကျပ်တီးနာ၊ ငန်းမန်းလိုက်၊ ရောင်ရမ်းအပူလောင်၊ ကျိတ်၍ အုံပေးပြည်ပေါက်၊ အနာကျက်သည်။

သတ္တုရည် ဆီးလမ်းကြောင်းသွင်းပေးလျှင် ညောင်းကျ၊ ဆီးတွင်းအနာ ပျောက်ကင်းသည်။

ပျာချတစ်ခွက်စာ (၄)ပဲသားခန့် သကြားခဲနှင့် ဆတူ မှန်မှန်သောက်ပေးလျှင် သုတ်ထွက်ခြင်း ပြည်တုလာသရော ရောဂါများပျောက်သည်။

ဆီးအတွက် ခြောက်ထောင့်ရွက်

ခြောက်ထောင့်ရွက်သည် နွယ်ပင်ဖြစ်သည် အရွက်မှာ ခြောက်ထောင့်ရှိသည်။ အရွက်လက်တစ်ဆုပ်ခန့် ရေစင်အောင် ဆေး ရေမတ်ခွက်သုံးခွက်ထည့်ပြီး အိုးတစ်လုံးနှင့်ကျိုပါ။ တစ်ခွက် ကျန်ကျိုပါ။ တိုက်ပါ။ ဆီးသွေးပါ။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ဆီးအိမ် နာကျင်တိုက်ခဲပျောက်သည်။

ခြောက်ထောင့်ရွက်ပင်သည် နွယ်ပင်မျိုးဖြစ်ပြီး တောင်စောင်း၊ တောင်ကမ်းပါးများတွင် ပေါက်သည်။ အခက်အလက်များ ဖြာထွက်ပြီး ရိုးတံမှ အရွက်တစ်ချပ်စာထွက်၍ ရွက်ချပ်တွင်

ငါးထောင့်မှ ခြောက်ထောင့်ရှိ၍ ရွက်ထောင့်တစ်ခုစီတွင် ရိုးတံမှ အရွက်နှင့် အတူ ရွက်ကြောကြီးတပ်ခုပါရှိပြီး ရွက်ကြောရင်းမှ ရွက်ကြောငယ်များ၊ ဘေးမှဖျာထွက် နေပါသည်။

ခြောက်ထောင့်ရွက်လိုအပ်ပါက မှာရန် -

ဦးလှထွန်း - အမှတ် (၆၉၀) ကုန်းမြင့်သာယာလမ်း အလယ်ကျွန်းရပ်၊ မြိတ်မြို့။

(ဆေးမြီးတို -၃၀)

ဆီးချုပ်-ဝမ်းချုပ် မကြာခဏဖြစ်သော်

သျှိသျှားသီး (ဆီးဖြူသီး) ဆယ်လုံးခန့်ရေမတ်ခွက်နှစ်ခွက်နှင့် ပြုတ်၊ သုံးကြိမ်ခွဲ၍ ပျားရည်စစ်စစ်နှင့် ဖျော်သောက်ပါ။ သုံးရက် ဆက်တိုက်သောက်ပါ။

ဆီးဝေဒနာ သက်သာကင်းဝေးကျောက်မီးသွေး

ကျောက်မီးသွေး ပျစ်ပျစ်သွေးပြီး ဆီးခုံပေါ် လိမ်းပေးပါ။

ရေယုန်-ကျောက်မီးသွေး သွေး၍လိမ်းပေးပါက ပျောက်သည်။

အခက်ဆီးချို-ကြက်သည်းခြေနှင့်ဖြို

(၇)ရက် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်နံနက် အိပ်ရာထ (သို့) အိပ်ရာဝင် ကြက်သည်းခြေတစ်လုံး အစိမ်းမျိုပါ။ (၇) ကြိမ် (၇) လုံးပြည့်သောနေ့မှာ ကြက်သည်းခြေမျိုအပြီး ကျောက်ချဉ်တစ်မတ်

သားကို အမှုန့်ပြု၍ ရေအေးနှင့် သောက်ပါ။ (၄၉)ရက် တစ်ကြိမ် သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၂ (မြင်းမူ ဦးအောင်မြင့်သိမ်း) အရှေ့တိုင်းပညာ

ဆီးတစ်စက်စက် သွားခြင်းအတွက် ဆေးတစ်လက်

ဆေးနည်း-

၁။ ဆီးဖြူသီးဆယ်လုံးခန့်

၂။ ပျားရည်စစ်စစ် ဟင်းသောက်ဇွန်းတစ်ဇွန်း

ဆီးဖြူသီးဆယ်လုံးကို ရေမတ်ခွက်တစ်ခွက်စာနှင့် ပြုတ်ကျိုပါ။ ဆီးဖြူသီးများကျက်နပ်လာပါက ထိုပြုတ်ရည်ကို အအေးခံပါ၊ စစ်ပါ။

ၶင်းဆီးဖြူသီးပြုတ်ရည်ကို ပျားရည်တစ်ဇွန်းနှင့် ရောဖျော်သောက်ပေးပါ။

ဂမုန်းညွန့်ပေါင်း (ခေါ်) စပါးလင်ပင်ဆေးဘက်ဝင်

စပါးလင်ပင် မွှေးအရွက်ကို ရေနဲ့ပြုတ်ပြီး လေးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျန်၊ သောက်က လေနိုင်၊ ဝမ်းသက်၊ ဝက်ရူးနာ၊ အူနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများ၊ ဝမ်းကိုက်၊ အဖျား၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ လည်ချောင်းနာပျောက်၏။

ယောက်ျားတို့အတွက် ဆေးတစ်လက် -သဘော်ရွက်

သဘော်ရွက်အကြမ်းရွက် မီးနဲ့ကျွမ်းအောင်ကင်ပြီး ရေ

နွေးပူပူထဲ ခြွေထည့်ပါ။ ရေနွေးကြမ်းသောက် ပန်းကန်နှစ်လုံးစာ လောက်ကို တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

ဆီးအောင့်၍ ကပ်ပယ်အိတ်ရောင်ခြင်း ပျောက်သည်၊

ဆေးမြီးတို -၃၃

တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေတစ်ဦးပြောသည့် ဆီးချိုဆေးတစ်လက်

ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ်ကို ရေမတ်ခွက်သုံးခွက် ထည့်၍ တစ်ခွက်တင်ကျို။

တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

တစ်လခန့်သောက်ပါ။

သည်းခြေအိတ်ကျောက်တည် သက်သာသည့်ဆေး

ငါးပုတ်သင် ခေါင်းထဲတွင်ရှိသော ကျောက်ကလေးတွေ ကို လက်ဖက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်ထဲထည့် ရှောက်ရည်ညှစ် ထည့်ပါ။ သူ့အလိုလို အရည်ပျော်သွားမည်၊ သောက်ပါ။

* * *

အိန္ဒိယလူမျိုးတို့၏ ဆီးကျောက်ကြေဆေး

ဆေးပြုလုပ်နည်း -

နွားနို့ (၂၅) ကျပ်သား တစ်ပွက်ဆူကျိုချက်ပါ။ မတ်ခွက် ကြီးကြီးတစ်လုံးတွင် ထည့်ပြီးဆော်ဒါ (ကလင်ဆော်ဒါ အရက်နှင့် ရောသောဆော်ဒါ) တစ်ပုလင်းကို နွားနို့ထဲသို့ရောထည့် လိုက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ပြီးရင် နွားနို့ဆော်ဒါကို တစ်ခါတည်းနှင့် ကုန်အောင်သောက်ချပါ။ ရေသောက်၍ ရလျှင် ထပ်သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၄ ဦးသန်းစိုး (ချောင်းနက်)

ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဟင်းချိုသောက်စို့

ရဲယိုရွက် ငထွေရှိ(မနုမရင့်)ကို ခပ်နုပ်နုပ်လှီးပြီး ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ရောပြီး အရည်သောက်ဟင်းချို အဖြစ်ချက်သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၄ (နတ်မောက်- လှမြင့်သစ်)

* * *

ဆီးကျောက်ကို ကြောက်မနေနဲ့

ဆေးနည်း -

ကြွေပုပ်တစ်လုံး မီးဖုတ်ပါ။ သံပုရာသီးကြီးကြီးမှည့်မှည့် တစ်လုံး။

မီးဖုတ်ပြီး ကြွေပုပ်ကိုညက်ခဲအောင်ထောင်း၊ သုံးပုံပုံ သံပုရာသီးကိုလဲ သုံးစိတ်စိတ် တစ်စိတ်ကိုယူ၊ ကြွေပုပ်တစ်ပုံထဲကို အရည်ညှစ်ထည့်ပါ။ ဆူလာမည်၊ အဆူရပ်မှ သောက်ပါ။ မနက်- နေ့လည်- ည သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ (ကြိုတင်ဖော်စပ်မထားရ ချက်ချင်းသောက်ပါ။)

ဆေးမြီးတို -၃၅ ဘဘမှုံ - ဖျာပုံ

ဆီး

ပေါက်ပွင့်အခြောက် (၁၅-၂၀) ပွင့်လောက်သန့်စင် ရေသင့်တော်ရုံထည့်စိမ်ပါ။ အရည်ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ခန့်ကို သကြားဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပြီးသောက်ပါ။ မပျောက်သေးရင် ဆက် သောက်ပါ။

(ဆီးနည်း၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးကိုက် ပျောက်သည်။)

ဆေးမြီးတို - ၃၅ (ကျော်မြိုင်ကာဘိုး)

ဆီးလွန်လျှင် - သတိပြုပါ။

ဒန့်သလွန်သီး ခြောက်သုံးထောင့်၏ အတွင်းသားများကို ခြစ်ယူပြီး မှုန့်ညက်အောင်ထောင်းပါ။ ဆေးမှုန့်လက်ဖက်စားဇွန်း တစ်ဇွန်း သကြားဖြူနှစ်ဇွန်းနှင့် ရေဖျော်သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၅ (နတ်မောက်မျိုးနေဝ်)

ဆီးကျိတ်ရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်

သနပ်ခါးခေါက်၊ ဆီး(ဇီး)ခေါက်၊ သပြေပင်ခေါက်ရေနှင့် စင်ကြယ်အောင်ဆေးကာ ဆတူရောပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို၊ တစ်နေ့ နံနက်-နေ့လယ်-ည (၃) ကြိမ်မှန်မှန်သောက်ပါ။ (၁၅) ရက်အတွင်းပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ဆေးမြီးတို -၃၅ (သပြေညို၊ချစ်သန်းထွန်း)

ဆီးပူ သက်သာပျောက်ကင်းသည့်ဆေးနည်း

ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံးကို ထိပ်မှဖောက်ပြီး သကြား (၁၅) ကျပ်သား ထည့်ပါ။ (၃) (၄) ရက်ရှိလျှင်သွန်ယူပါ။ ကျောက်ဖရုံသကြားရည်ရပါမည်။ ထိုကျောက်ဖရုံသကြားရည် (၂၅) ကျပ်သားထဲသို့ ကြက်သွန်နီ (၁၅) ကျပ်သား ထောင်းထည့်ပြီး မွှေပါ။ ထို့နောက် ကောက်ညှင်းအဖြူပေါင်း (၇)ကျပ်သားထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပေး၊ ဆားသင့်ရုံ (စားကောင်းအောင်ထည့်) မွှေပြီး၊ နေ့စဉ်လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဇွန်း မှန်မှန်စားပါ။ ရေအေးဝအောင်သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၆ (နတ်မောက်လှမြင့်သစ်)

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါပျောက်

ဆေးမြီးတို (မုန်လာသတ္တုရည်)

မုန်လာဥဖြူသတ္တုရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးစာရအောင် ညှစ်ပါ။ သကြားသင့်ရုံထည့်ပြီး သမအောင်မွှေပြီး တစ်နေ့ သုံးကြိမ်သောက်ပါ။ (တစ်ပတ်ခန့်သောက်ပါ။)

ဆေးမြီးတို - ၃၆ (ကျော်ဇောလင်း၊ မကွေး)

ဆီးအောင့်ပျောက်ဆေး

ကြက်သွန်နီ ဓားနဲ့လှီးပြီး သကြားနဲ့နယ်ကာစားပါ။ ရေသောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို- ၃၆ (ပြည်တော်သာ အရှင်ဝဏ္ဏသိဒ္ဓိ -ရေနံမြေ)

ကျောက်ဟူသမျှ ခွဲစိတ်ရန်မလိုပါ

ပေဒါပင်နှင့် ဝက်သား အလေးချိန်ဆတူရောပြီး ချက်စားပါ။ ဆီးကျောက်ဟူသမျှ ကွဲပြီး ပျော်ကျသည်။

ဆေးမြီးတို - ၃၆ (ပညာချစ်သူ-မြန်မာစာ)

ဆီးအတွက် ရှုးပွဲ အဖိုးတန်

၁။ အောက်လောက်ညိုရွက်၊ ကြက်မောက်ပန်းမြစ်၊ အလိုကျူမြစ်၊ ငရုတ်ကောင်းရောပြီးပြုတ်ပါ။

၂။ လင်းနို့သားကင်စားပါ။

၃။ ကြွေပုပ်နဲ့သံပုရာရည်စိမ်သောက်ပါ။

၄။ ရှုးပွဲဆီးအိမ်မှာ ဆန်စေ့ထည့်ပြီး တစ်ခါစား (၁) စေ့၊ တစ်နေ့ သုံးလေးခါစားပါ။

ရှုးပွဲဆီးအိမ်ထဲမှာ ထည့်ထားတဲ့ဆန်စေ့ဟာ အနည်းဆုံး တစ်လလောက်ကြာမှ ဆေးသုံးလို့ရတယ်။ ကြာကြာထားလေ ပိုကောင်းလေ၊ ရှုးပွဲဆီးအိမ်ထဲကဆန်စေ့ကို စားရင် သည်းခြေကျောက်တည်ခြင်း အသည်းကျောက်တည်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ခြင်း၊ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်ခြင်း ပျောက်သည်။

ဆေးမြီးတို- ၃၆ ဆရာစု

ဆီးကျောက်ကို အပြီးပျောက်စေဖို့

ပြည်ပန်းရွှေရွက်ကို ငါးကြင်းနဲ့ရောပြီး ဟင်းချက်စားပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

သမင်ချို ရေနဲ့ပျစ်ပျစ်သွေး အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက်လောက် သံပုရာသီးတစ်လုံးအဝတ်နဲ့ထုပ်ပြီး တိုင်နံ့ရဲတစ်ခုခုမှာ ရိုက်ခွဲ၊ အရည်နဲ့ စပ်ပြီးတိုက်ပါ။ (၃-၄) ခါထက်ပိုမသောက်ရပါ။

ဆေးမြီးတို -၃၆ မောင်မင်းနိုင် - ကသာ

အမျိုးသားများဆီးရောဂါအတွက် ဆေးဖက်ဝင် ငါးမြစ်ချင်းဦးခေါင်း

ငါးမြစ်ချင်းခေါင်းလေးငါးခေါင်းထုထောင်းပါ။ စောင်းလျားသီးနှစ်လုံးပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ငါးပိ၊ ဆား၊ နနွင်း ကြက်သွန်နီထည့် ရေများများထည့်ကျို ကုန်အောင်သောက်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၃ မြေမိုးချစ် -နတ်မောက်

ဆီးရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက် -

ဒန္တသုခပင် ရေနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၃ ကျောင်းမြတ်- ဥပဒေ ဇီးကုန်း

* * *

ဆီးရောဂါအတွက် အနေမခက်ရအောင် -

ဆေးနည်း *(၁)*

နေပူပြင်းပြင်းထဲ သွားလာ၍ တစ်ကိုယ်လုံး ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ပြီး အပူရှပ်၍ ဖျားနာချင်သလို ဖြစ်လာပါက အေးသောနေရာတွင် ခေတ္တနားပါ။

ကြက်သွန်နီဥ ခပ်ရွယ်ရွယ်အနေတော် တစ်လုံးကို အခွံသင်ပြီး ထန်းလျက်အရွယ်တော်တစ်ခဲနှင့် ရော၍ ဝါးစားပြီး ရိုးရိုးရေအေးတစ်ခွက်ကို အဝသောက်ပါ။ အနားယူပါ။

ဆေးနည်း -၂

ဆီးနီ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးအောင့် ဖြစ်လာပါက သခွားသီးအကြွပ်မျိုး ကိုင်းသခွားသီးအရွယ်တော် (၂)လုံး (၃) လုံးခန့် အခွံခွာ၍ ထန်းလျက်အနေတော် (၄/၅)ခဲ နှင့် ရော၍ နံနက်နှင့် နေ့လည်ပိုင်းတွင် အဝစားပါ။

ညနေနှင့် ညဖက်တွင် မြင်းခွာရွက်အရည်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံးခန့်၊ သံပုရာသီး အရွယ်တော် တစ်ခြမ်း ညှစ်ထည့်၍ သကြားသင့်ရုံထည့်၍ ဖျော် သောက်ပါ။ နံနက် -ည (၃) ရက်ခန့် ဆက်သောက်ပါ။

ဆေးနည်း -၃

ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း အညောင်းအကိုက် ကိုယ်ပူဆေးကုလားမ ကောင်းကောင်းဖွေးဖွေး ရေဖြင့်တစ်ညစိမ်၍ နံနက်အိပ်ရာထတွင် သကြားသင့်ရုံ ထည့်ဖျော်အဝသောက်ပါ။

ရှားစောင်းလက်ပပ် အတွင်းသား လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်နှစ်လုံးခန့် သကြားဇွန်းကြီးနှစ်ဇွန်းပျားရည် ဇွန်းကြီးတစ်ဇွန်း၊ ဆားမန်ကျည်းစေ့နှစ်စေ့ခန့် ရော၍ ဖျော်ရည်ကဲ့သို့ စိမ်ထားပြီး ညအိပ်ရာဝင်အဝသောက်ပါ။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် ခြေဖဝါးအလယ်ကြော (၂) ဖက်ကို ဆားဖြင့် (၁၀) မိနစ်ခန့် နာနာပွတ်ပေးပြီး ဒူးခေါင်း (၂) ဖက်မှ နေ၍ ရေအေးအေးတစ်ဝလောင်းချ ခြေဆေးပြီး ခြောက်အောင် သုတ်ပါ။

ကရမက်များများ သွေးပြီး ဆီးစပ်၊ ပေါင်ခြံနှင့် မြီးညှောင် ရိုးတစ်ပတ်လည် ဆီးခုံအထက်ချက်အထိ ဝမ်းပိုက်တစ်ပြင်လုံးကို လိမ်းပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၄ ရွှေနဝင်း

ဆီးချိုရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်

သဘော်သီးအစိမ်းတစ်လုံးကို ရေစင်အောင်ဆေးပြီး ထိပ်ကိုလှီးပါ။ အစေ့များထုတ်ပါ။ အတွင်းသို့ လက်ဖက်ခြောက် အကြမ်းကွမ်းသီးလုံးခန့်ထိပ်အပေါက်မှ ထည့်ပါ။ ထိပ်ပိုင်းကို လေလုံအောင် ပြန်ပိတ်ပါ။ ရွှံ့စေးဖြင့်မံပြီး မီးဖြင့်တစ်ပတ်ခန့် ဖုတ်ပေးပါ၊ ထိပ်ဝဖွင့်ပြီး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ဇွန်းဖြင့် ခပ်၍စားပါ။ အနှစ်များ၊ အရည်များကုန်အောင်စားပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၄ မင်းရွှေဝင်း - သရက်

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါနှင့် အရိုးကျီးပေါင်းတက်ခြင်း ရောဂါ အတွက် ဆေးနည်း

သံမနိုင်၊ ကျောက်မနိုင်ပင် အခြောက်လက်တစ်ဆုပ်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး မတ်ခွက်ဖြင့် ရေသုံးခွက်တစ်ခွက်တင်

ကျို နံနက်-နေ့လည်- ည (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။
တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။

အရိုးကျိုးပေါင်း

ရေအင်တုံထဲ ခံနိုင်ရည်ရှိလောက်မည့် ရေနွေးကို ခြေမြက်စိမြုပ်အောင်ထည့်ပြီး ဆားအစိတ်သားခန့် ရောမွှေပြီး ညစဉ်ပုံမှန်စိမ်ပေးပါ။

ဆားရည်စိမ်သော ကျပ်ထုပ်ဖြင့်ထိုးပေးပါ။

ဆေးမြီးတို - ၂၇ ကျော်မြင့် (ရွှေ)

ဆီးရောဂါအတွက် ဆေးတစ်လက်

ဆေးဟင်းချက်နည်း

ငါးမြစ်ချင်းခေါင်းဝယ်၍ ထုထောင်းပြီးစောင်းလျားသီးနှင့် အရည်သောက်ချက်ပေးပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၇ အောင်အိုးနတ်မောက်

ဆီးကျောက်တည်ရောဂါ မကြောက်ပါနဲ့

ဆေးနည်း-

ပျော့ဖက်ပင် (ထားဝယ်ဒေသအခေါ်) အခေါက်ကို ဆန်ဆေးရည် (ပထမအရည်) နဲ့ပျစ်ပျစ်သွေး ၊တစ်ခါသောက် ရေနွေးကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံး၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပါ။
(မြန်မာလို မြရာပင်)

ဆေးမြီးတို -၂၇ ဘောဘီခင်နိုင် - ဥပဒေ

မြစ်ငါးမြစ် ဆီးဆေး

(၁) အုန်းမြစ်၊ (၂) ထန်းမြစ်၊ (၃) ဆပ်သဖူးမြစ်၊

(၄) ပေမြစ်၊ (၅) ကွမ်းသီးပင်မြစ်

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အစိုတူးပြီး ရေဖြင့်သွေး၍ အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးတိုက်ကျွေးပါ။ ဆေးမှုန့် (၂) ပဲသားခန့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်တိုက်ကျွေးပါ။

(ဆီးသွားခက်၊ ဆီးပူခါးနာ၊ ဆီးခန်း၊ ကိုယ်ဖောရောင်ခြင်းများ သက်သာပျောက်ကင်းပါသည်။)

ဆေးမြီးတို -၂၇ (နတ်မောက်- မျိုးစည်)

ဆီးရောဂါအတွက် ဆေးတစ်ခွက်

လယ်ခရုမီးဖုတ်ပြာချ သံပုရာသီးအစစ်အရည် လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက် လယ်ခရုပြာ လက်ဖက်စားဇွန်းတစ်ဝက် ထည့်ပါ။ အမြှုပ်ထလာမည်။ သောက်ပါ။

ဆေးမြီးတို -၂၇ မြင့်ဟိန်းကျော် - ကသာမြေ

ကြွက်နားရွက်မှိုအနက်သည် ကိုယ်အတွင်းကျောက်တည်ခြင်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကြောင်း။

(အထူးသဖြင့် ဆံသလုပ်ငန်း၊ သတ္တုတူးဖော်ရေးလုပ်ငန်း၊ သစ်ဖြတ်လုပ်ငန်း၊ အမှုန့်ကြိတ်လုပ်ငန်း၊ လမ်းပြုပြင်ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းစသည့်လုပ်ငန်းလုပ်သူများ မကြာမကြာ စားသုံးသင့်သည်။

ကြွက်နားရွက်မှိုအနက် နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်-နှစ်ကြိမ် စားပေး ပါက ကျောက်တည်ရောဂါ ချေဖျက်နိုင်သည်။

ဆေးမြီးတို -၂၇ မောင်လှကျော် - သူရဲသမိန်

တည်နေသောကျောက် ပျောက်မနေးဖို့

သံမနိုင်၊ကျောက်မနိုင် ပဥ္စငါးပါးကျိုသောက်ပါ။

ဗိုက်မှာအဖြူရောင်ရှိသော ငါးကြင်းဝမ်းဖြူသား ပြည်ပန်းညိုရွက်နှင့် ချက်စားပါ။

ဆီးချို-သွေးချို ရောဂါများအတွက်သဘာဝဆေးတစ်လက်

ဆေးနည်း -

(၁) ကွမ်းရွက်၊ (၂) ရှောက်ရွက်၊ (၃) ကုန်းထိကရုံး

(၄) ဆောင်းမေးခါ

အခြောက်လှန်း၍ ရေနွေးကြမ်းခတ်သောက်သလိုခတ် သောက်ပါ။

အပူဆီးအောင့်ကြွေခက်ဖို့မလို

ကြွေပုပ်တစ်လုံးကို မီးဖုတ်ပြီး အမှုန့်ထောင်း၊ သံပုရာရည် ညှစ်ထည့်သောက်ပါ။ ရေများများသောက်ပါ။

နာနတ်ရွက်လက်တစ်ဆုပ်စာ ရေသုံးခွက် တစ်ခွက်တင် ပြုတ်၊ သကြားချိုရုံထည့် နံနက်-နေ့လည်- ည (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။

ဗိုလ်ဆွေစာပေ

ဆီးလွန်ရောဂါ လက်တွေ့သက်သာပျောက်ကင်းနည်း

၁။ နေ့စဉ် ရေမချိုးခင် ရေကို အဝသောက်ပါ။ ဆီးသွားချင်ပေမယ့် မသွားဘဲထားပါ။ မိနစ် (၂၀)ခန့် ကြာမှ ရေချိုးပြီးဆီးကို တစ်ခါတည်းဝအောင်သွားပါ။

၂။ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ ဆီးဖြူသီးအရည်၊ သကြား ၍ (၄) ပါးကို သင့်ရုံစပ်၍ နွားနို့နှင့်သောက်ပါ။

ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပန်းပေါင်းတစ်ထောင်ဆေးနည်း

ဘဲဥအစိမ်းတစ်လုံးအချွန်ဘက်က အနည်းငယ်ဖောက်ပြီး အတွင်းက အကာနဲ့ အနှစ်ရဲ့ထုထည် ပမာဏကို မှတ်ပြီး ဟင်းရည်သောက်ပန်းကန်တစ်လုံးထဲသွန်ချပါ။ ပျားရည်စစ်စစ်ကို ဘဲဥခွံထဲထည့်ပြီး စောစောမှတ်ထားတဲ့ ထုထည်ပမာဏရောက်အောင်ချင့်ထည့်ပါ။

ဘဲဥ အကာနဲ့ အနှစ်ထည့်ထားတဲ့ ပန်းကန်ထဲ ဘဲဥခွံထဲက ပျားရည်ထည့်သမအောင်မွှေပါ။ သောက်ပါ။

* * *

ဆီးရောဂါအတွက်

ဆေးနည်း-

ကျောက်ဖရုံသီးတစ်လုံးကို ထိပ်မှညီစွာလှီးပါ။ ကျောက်ဖရုံသီးအလယ်မှ အူချောင်းများကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ယင်းကျောက်

ဖရုံသီးဝမ်းခေါင်းတွင်းသို့ သကြားအပြည့်ထည့်ပါ။ လှီးထားသော ထိပ်ဝကို ပြန်ဖုံးပါ။ ပလတ်စတစ်အိတ်တစ်လုံးတွင် ကျောက်ဖရုံသီးကို ထည့်၍ အမြင့်တစ်နေရာချိတ်ထားပါ။ ပလတ်စတစ်လုံပါစေ (၃) ရက်ခန့်ကြာလျှင် ကျောက်ဖရုံသီးပျော့၍ အရည်များ ထွက်ကျလာမည်။ ယင်းအရည်ကို စစ်၍ ပုလင်းထဲ ထည့်ပါ။

တစ်ခါသောက်လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်လုံး ညဘက် သောက်ပါ။

* * *

ဆီးသွားတိုင်းသွေးပါခဲ့လျှင် အသုံးပြုနိုင်သည့် အစွမ်းထက်သော "ဆင်နှာမောင်းပင်"

ဆေးနည်း -

ဆင်နှာမောင်းပင် ပဥ္စင်းပါး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ကျို သကြားနဲ့သောက်ပါ။

* * *

မိုက်ဆေးစာပေ

အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ
နှင့်
ဒူးကိုက်၊ ဒူးရောင်၊ အရိုးအဆက်
အကြောရောင်၊ အကြောတင်
အကိုက်အခဲရောဂါများနှင့်
ပတ်သက်သောဆေးမြီးတိုများ

ဒူးနာရောဂါ

(၁) ဥနှံမြစ်

(၂) ဆင်သမနွယ်ဥ

(၃) နနွင်း

(၄) ငရုတ်ကောင်း

အမျှယူကြိတ် ဆားအနည်းငယ်ရော၊ ဆီးကင်းခန့် ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။ နံနက် -ည သောက်ပါ။ ရဲယိုရွက်နှစ်ရွက် ရေနွေးနဲ့စိမ်၍ မကြာမကြာအုပ်ပေးပါ။

ခြေဆစ်လက်ဆစ်ကိုက်ခဲ ရောင်ရမ်း

၁။ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ ဂျင်း (ချင်း)၊ လင်းနေ၊ ထုထောင်း ဆား အနည်းငယ်ထည့် ပိတ်သန့်သန့်ဖြင့် ကျပ်ထုပ်လုပ်ထိုးပါ။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆီချက်နည်း

၁။ နှမ်းဆီစစ်စစ် (မဆစ်ဆီ ၂၅ ကျပ်သား)

(မှတ်ချက် - နှမ်းနက်ဆီ ရလျှင်ပိုကောင်းသည်။)

၂။ ဖုံးမသိမ် - ၁၅ ကျပ်သား

၃။ ပရုတ် - ၁၀ ကျပ်သား

ဆေးပြင်းလိုလျှင် *ပရုတ်ပိုထည့်ပါ။* ရော၍ကျိုချက်ပါ။

ဒူးဆစ်၊ ခြေချင်းဝတ်ကိုက်ခဲသော်

(၁) အစေ့ဖယ်ထားသောကျောက်ဖရုံအူ

(၂) မီးဖိုမှ ကျပ်ခိုး

(၃) လက်ဖက်သားစစ်စစ် (ဇရန်းလက်ဖက်)

သမအောင်ရောချေပါ။ အလေးချိန်ဆတူယူပါ။ ကွမ်းစား ထုံးနည်းနည်းထည့်ပါ။ နာသောနေရာအဝတ် နှင့်စည်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ပဲစင်းငုံ နို့ဆီဗူးတစ်ဗူးခန့် ပြုတ်အရည်ငှဲ့ပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆီ၊ဆား သင့်ရုံထည့် နံနက်စောစောရေနွေးကြမ်းနှင့် (၇) ရက် စားပေးပါ။

ကိုယ်လက်အဆစ်အမြစ်ရောင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ဆေးနည်းလက်ာ -

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ၊ ကပ်စွဲဝေဒနာ၊ နန်းလုံးကြိုင်မြစ်၊ ပျစ်ပျစ်သွေးကာ၊ ဆိတ်ရိုးနှင့်ရော ထုမျောလိမ်းပါ။ သက်သာရေး၊ မနှေးစောလျှင်စွာ

နှမ်းလုံးကြိုင်မြစ်နဲ့ ဆိတ်ရိုး၊ သွေးပြီးတစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လိမ်းပါ။

ဒူးနာအတွက်ဆေးတစ်လက်

နနွင်းတက်၊ မိဿလင်၊ ကြောင်လျှာခေါက် သုံးမျိုးဆတူ

ယူထုချေပြီး ဒူးပေါ်အုံစည်းပေး ပိန်းရွက် (သို့) သဘော်ရွက် အုပ်ပြီး စည်းပေးပါ။

ဒူးချောင် မောပန်းခြင်ဆီခန်း

နံနက်စောစော ရေဝဝသောက်၊ ကြက်သွန်နီဥ ကြီးကြီး အခွံနွာ ပါးပါးလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီကို ရေစိမ်ပါ။ အရည်ကိုသောက် ပါ။ တစ်နေ့စိမ်ပါ။

အကြောကိုက်ရောဂါ

(၁) သက်ရင်းကြီးမြစ်

(၂) ညှော်ခံမြစ်

(၃) ထင်းရှူးဆီမြစ်

ဆတူသွေးပြီး တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ခန့်လိမ်းပါ။

တစ်နည်း -

(၁) နံ့သာဖြူ

(၂) ကန့်ပလူဥ

(၃) လေးညှင်း

ဆတူအမှုန့်ပြု အရက်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ဖျော်ပြီးလိမ်းပေးပါ။

ကျိုးလေးကောင်ဆေး

ကျိုးလေးကောင်၊ ခြင်းနဲ့လှောင်

ပန်းစုံခတ်၍ ကျွေး၊

သွက်ချာပါဒ လေငန်းဆေး

မိတ်သွေးစာပေ

မပျောက်ရင် (- - --) ပေးမယ်။

အောင်စ ဖေါ်တဲ့ဆေး၊

ကျီးလေးကောင် (၁) သပွတ်ကြီး အမြစ်ခေါက်

(၂) လက်ထုပ်ကြီး အမြစ်ခေါက်

(၃) သက်ရင်းကြီး အမြစ်ခေါက်

(၄) ခပေါင်းကြီး အမြစ်ခေါက် (၁) ကျပ်သားစီ

ခြင်းနဲ့လျှောင် (၅) ပိတ်ချင်းသီး (၄) ကျပ်သား

ပန်းစုံ (၆) ပျားရည်

အမှုန့်ကြိတ်၍ပျားရည်နဲ့ တေစားပါ။

ပေါက်- ဒူး - ခြေသလုံးကိုက်ခဲလျှင် -

လေးညှင်းပွင့် (၅) ကျပ်သား၊ ထန်းလျက်၊ မီးတောက်

အရက်(၇) ကျပ်သားနှင့် ဆယ်ရက်ခန့် ပုလင်းထဲထည့် စိမ်ထားပါ။

ပုလင်းလှုပ်ပြီးလိမ်းပေးပါ။

ခြေလက်လေးသော်လိမ်းဆေး -

(၁) ကျပ်ခိုး ကောင်းကောင်း (၁) ကျပ်သား

(၂) ရှိန်းခို (၁) ကျပ်သား

(၃) ကြက်သွန်ဖြူ (၁) ကျပ်သား

(၄) ထန်းနို့ပြာ (၁) ကျပ်သား

(၅) အရက်ဦးရည် (မီးတောက်) (၅) ကျပ်သား

(၇) ရက်ခန့်စိမ်၍ လိမ်းပါ။

မိတ်ဆွေကာပေ

လေမဖြတ် လေမဖြန်းရန်ကာကွယ်နည်း

(၁) ရှောက်ရွက် (၃) ကျပ်သား

(၂) ရှောက်မြစ် (၃) ကျပ်သား

(၃) ရှောက်သီးအပြင်အခွံ (၃) ကျပ်သား

နုညက်မှုန့်နေအောင်ထောင်း ရှောက်ရည်နှင့်မပျစ်မကျဲ ဖျော်နယ်ပါ။ အနေတော် အလုံးကလေးများလုံး၍ နေလှန်းပါ။

အသက် (၄၅) မှ (၅၅) တစ်ရက် (၃) လုံး တစ်လ (၃) ကြိမ် ရေနွေးနှင့်သောက်ပါ။

အသက် (၅၅) မှ (၆၅) တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆေးနှစ်လုံးမှ သုံးလုံး

အသက် (၆၅) အထက် တစ်လသုံးကြိမ် တစ်ကြိမ် (၅) လုံး သွေးတိုးရှိသူများ ပျားရည်နှင့်သောက်ပါ။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အတွက်ကျပ်စည်းဆေး

(၁) ညက်ညောစွာ ကြိတ်ချေထားသော မြေနီမှုန့်

(၂) ထမင်းကြမ်းအသိုး

(၃) မုရိုးရွက်အစို

စေးပိုင်လာအောင်ကြိတ်ချေပြီး အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနေရာ လိမ်းကပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဒဏ်များနှင့် အကြောဝေဒနာများအတွက် ကြပ်ထုပ်ဆေး

အရိုးအက်၊ အကြောကပ်၊ အကြောတက်၊ ဒဏ်

ကြပ်ထုပ်ထဲထည့်ရန် -

ပဒိုင်းခတ္တာရွက်၊ မိဿလင်ဥ၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ စပါးလင်၊ ဆား ထုထောင်း၍ အဝတ်နှင့်ထုပ်၍ ရေနွေးအိုး ပိတ်စည်းကာ (၁၅) မိနစ်ခန့်ထိုးပေးပါ။

အကြောကပ်

သက်ရင်းကြီးရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မိဿလင်ဥ၊ ဂျင်း၊ နနွင်း၊ စမုန်နက်၊ ဆား အားလုံးညက်အောင် ထောင်း၍ ကြပ်ထုပ်ပြုပြီး ထိုးပေးပါ။

တစ်နည်း -

ရေနွေးကို ခပ်နွေးနွေးအနေအထားတွင် ဆားကွမ်းသီး (၄) လုံး၊ (၅) လုံးခန့် ထည့်ပြီး ဖျော်ပါ။ ခြေသလုံးနှစ်ဖက်စလုံး (၁၀) မိနစ်ခန့်စိမ်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်လုပ်ပါ။

အရိုးမာရန် (သို့) ဒဏ်ကြေရန် ကြပ်ထုပ်

သက်ရင်းကြီး၊ နနွင်းစိမ်း၊ ချင်းစိမ်း၊ ထုထောင်းကြပ်ထုပ် လုပ်ပြီးထိုးပါ။

အကြောလိမ်းဆေးရည်

မုန်ညှင်းဆီ	(၁၀) ကျပ်သား
မင်သော်	(၁) ကျပ်သား

သိုင်းမို (၁) ကျပ်သား

ပရုတ် (၂) ထုပ်

ပရုတ်နှင့် ဖုံးမသိမ်ပြား (၂) ထုပ်ကို မုန်ညှင်းဆီ ဖြင့်ချက်ပါ။ အရည်ပျော်သွားလျှင် မင်သေ်ာနှင့် သိုင်းမို (ချေမွပြီးသား) ကိုရောစပ်ထည့်ပါ။ ပုလင်းလုံအောင်ထည့် ပိတ်ထားပါ။

အထက်ပါ ဆားရည်ခြေထောက်စိမ်ပြီးမှ အကြောလိမ်းဆေးကိုလိမ်းပါ။

ရောင်ရမ်းနာ ကြပ်ထုပ်ဆေး

ထိခိုက်ရောင်ရမ်းနာ စပါးလင်အပင်နွမ်းသွားအောင်ထုပြီး အဝတ်နှင့်ထုပ် ရောင်နေသော အပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းဖိကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။

အလွန်ရောင်နေလျှင် စပါးလင်ထုထောင်းပြီးစည်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်

ညီညာသော ကျောက်ပျဉ်ပေါ်သို့ တောအရက်ဦးရည်လောင်းပါ။ လိပ်၏ကျောကုန်း (သို့) ရင်ဘတ်နှင့် သွေးပါ။ နာသောနေရာ လက်ခလယ်ဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။

အကြောတင်း

ကေရာဇ်မြစ်ဆန်ဆေးရည် နှင့် သွေးလိမ်းပါ။

နောက်ကြောတက်

ပတဲကော (၂) ဇွန်းခန့်ရအောင် သွေး၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်

သောက်ပါ။

လေးဖက်နာနှင့် အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ

ကြက်ဥတစ်လုံးခွဲအထဲကအဝါနှစ်ကိုထုတ် ချဲပျစ်ပျစ်အဖြူရောင်ရည်နဲ့ နနွင်းမှုန့် မန်ကျည်းစေ့ခန့်ရောပြီး အိပ်ရာထမျက်နှာသစ်ပြီးတိုင်းသောက်ပါ။

နနွင်းကိုလုံးပြီး သောက်ပြီးမှ ကြက်ဥသောက်ရင့်လည်းရသည်။

လေဖြတ်တစ်ပိုင်းသေ

ဘဲငန်းဥခွံ အခြောက်လှန်း၍ မှုန့်ညက်အောင်ကြိတ်ပါ။ နှမ်းနက်ဆီနှင့် သမအောင်မွှေပါ။

လိမ်းနည်း -

ညာဘက်ကို လေဖြတ်ပါက ဘယ်ဘက်ကိုလိမ်းပါ။ ယာဘက်ကိုသာမန်လိမ်းပါ။ ဘယ်ဘက်လေဖြတ်က ယာဘက်ကိုအဓိကထားလိမ်းပါ။ ကျန်သည့်ဘက် သာမန်လိမ်းပါ။

ကိုယ်အောက်ပိုင်းသေသူများ

မြေကျင်းကို ထိုသူ၏ခါးထက်ဝက်ခန့်တူးပါ။ နံနက်စောစော ထိုသူကို မြေကျင်းတွင်ချပေး၍ (၁၅)မိနစ်ခန့် မြေငွေ့လှုံပါစေ၊ မြေကျင်းပေါ်သို့ ပြန်တင်ပေးပြီးအဝတ်စုတ်ဖြင့် ပေနေသော မြေကြီးများကိုသုတ်ပေးပါ။ ဆေးကိုအထက်ပါ လိမ်းနည်းအတိုင်းလိမ်းပေးပါ။

အကြောကပ်၊ လေဖြတ်၊ လေဖြန်း ထုံဆိုင်းရောဂါ

လင်သုံးလင်နှင့် အလျှဉ်နေပါ။

(၁) မိဿလင်

(၂) လင်းနေပင် ပဉ္စငါးပါး

(၃) စပါးလင် ပဉ္စငါးပါး

သုံးမျိုးညက်စွာကြိတ်၍ အရက်မီးတောက်တွင် (၇) ရက် စိမ်နေ့စဉ် လိမ်းပေးပါ။

နောက်တစ်နည်း -

၁။ မြန်မာကုက္ကိုခေါက်	(သင့်ရုံ)
၂။ ကုက္ကားရွက်	(လက်တစ်ဆုပ်)
၃။ ကြောင်ပန်းရွက်	(လက်တစ်ဆုပ်)
၄။ မိဿလင်ဥ	(သင့်ရုံ)
၅။ မဖောက်ထုံး	(သင့်ရုံ)

ရင်းဆေးစုအားလုံး ညက်စွာကြိတ်၍ မြေမကြား တွင်ထည့် ပြီး အဝတ်နှင့်စည်းပေးပါ။ ဦးခေါင်းကျအောင် ကျဉ် လာပါမည်။ ဆေးခြောက်သွားလျှင် ရေအနည်းငယ်စွတ်ပေးပါ။

မသက်သာပါက -

မုရိုးကြီးသုံးရွက်၊ ပဒိုင်းရွက် သုံးရွက် ထပ်ထည့်ကြိတ်၍ စည်းပေးပါ။

ဒူးဆစ်နာရောဂါနှင့် လေဖြန်းရောဂါလိမ်းဆေး၊ လူးဆေး

(၁) အရက်ကောင်းကောင်း (ပြင်းပြင်း) ထန်းလျက်မီးတောက်
ငါးဆယ်ကျပ်သားဝင် ပုလင်းတစ်လုံး

(၂) နနွင်းခါး (အနည်းငယ်ထုထောင်း) - ၁၀ ကျပ်သား

(၃) ပရှပ် (အနည်းငယ်ချေပါ) - ၂ ကျပ် ၈ ပဲသား

ၵင်း သုံးမျိုး ပုလင်းသန့်သန့်တွင်ရောစပ်၍ လုံအောင်
ပိတ်ပြီး စပါး ထဲ (၇) ရက်မြှုပ်ပါ။

တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လူးပေးပါ။

မှတ်ချက် ။ ။နနွင်းခါးပါးပါးလှီးထောင်းထည့်ပါ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ရှားစောင်းလက်ပပ်အနုစ် နနွင်းသင့်ရုံထည့်၍ ရောမွှေ
ပြီး ပတ်တီးသန့်သန့်ဖြင့် စည်းထားပါ။

မိုးရာသီနှင့် ဆောင်းရာသီ အကြောတင်း၊ အကြောထောင့်
လိမ်းဆေး

(၁) ချင်းစိမ်း - ၅ မူးသား

(၂) မိဿလင် - ၅ မူးသား

(၃) နနွင်းစိမ်း - ၅ မူးသား

(၄) ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၅ မူးသား

(၅) ပရုတ်ပြား - ၅ မူးသား

ငှင်းငါးမျိုး ကျောက်ပျဉ်မှာ ကြိတ်၍ အရက်ဦးရည် တစ်ပုလင်း (၄၀) ကျပ်သားတွင် စိမ်၊ လိမ်းသောအခါ ပုလင်းလှုပ်၍ လိမ်း အဝတ်ထူထူပတ်ထားပါ။

လက်တွေ့ဒူးနာပျောက်ဆေး

ခိုချေး၊ စပါးလင် ပဋ္ဌငါးပါး၊ တရုတ်ဂျုံးမြစ်ပင် (ကြက်သွန် ဖြူမြိတ်) တို့ကို ဆတူကြိတ်၍ နှမ်းဆီလိမ်းကာ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

အဖောရောဂါနှင့် ဒူးနာပျောက်မဟာကာကြံဆစ်ပင်

ဖောရောင်လျှင် မဟာကာကြံဆစ်ပင်စည်နှင့် အရွက် လက်တွင်းတစ်ဆုပ်ကို ရေနှင့်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်၍ သောက် ပါ။

ဒူးဆစ်ရောင်၊ နာ၊ ကိုက် မဟာကာကြံဆစ်ရွက်ကို ထုချေ၍ ဒူးပတ်လည်အုံကာ ကျပ်စည်းပေးပါ။

မဟာကာကြံဆစ်ပင်သည် အပင်၊ အရိုး၊ အခက်ပင်စည် ပွသောအပင်မျိုးဖြစ်သည်။ အပင်ပုံခြုံနွယ်မျိုးဖြစ်၍ အုံနှင့် ကျင်းနှင့် ပေါက်သည်။

ပင်စည်အကိုင်းမှာ ကြံပင်ကဲ့သို့အဆစ်၊ အဆစ်လေးများ တစ်လက်မနှင့်တစ်လက်မခွဲ အကွာတို့၌ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သော ကြောင့် "မဟာကာကြံဆစ်" ဟုခေါ်သည်။ အဆစ်တစ်ဆစ်တွင်

မိတ်ဆွေစာပေ

အရွက်တစ်ရွက်ထွက်လေ့ရှိပြီး၊ ယင်းအဆစ်၌ အမွေးမှင်အနည်းငယ်ရှိသည်။ အပွင့်မှာ အဖြူပွင့်များဖြစ်ပြီး၊ ခွေးသေးပန်းအပွင့်မျိုးနှင့် ဆင်တူသည်။

အရွက်သည် အလယ်ပိုင်းတွင် ဖြက်ကျယ်၍ ထိပ်နှစ်ဖက်သို့ ဘဲဥပုံသဏ္ဍာန် လျှော့ပြေစွာဆင်းသွားသည်။ ဖြက်အကျယ်တစ်လက်မမှ တစ်လက်မခွဲအထိရှိတတ်ပြီး အလျားမှာ နှစ်လက်မမှ သုံးလက်မခွဲအထိရှိသည်။

အကြောတတ်ရောဂါအတွက် အလွန်ကောင်းသော

ဇီဝကရှုဆေး

ဇီဝကရှုဆေး ဖော်နည်း

အုန်းသီးလက်ပေ့ါတစ်လုံးကို အပေါ်ခွံများခွာပြီး၊ အသားမှာ အခွံမျက်နှာ ဝကို ဆောက်သွားဖြင့်ဖောက်ပါ။ အတွင်းရှိ အုန်းရည်ကို တစ်ဝက်သွန်ပြီး တစ်ဝက်ကိုချန်ထားပါ။

ကနခိုစေ့များကိုယူပြီး၊ အခွံသင်ပါ၊ သင်ပြီးသားအခွံလွတ်ကနခိုစေ့ (၁၅)ကျပ်သားကို အုန်းသီးအတွင်းသို့ထည့်ပါ။ မျက်နှာဝကို ရေနှင့်လေများ မဝင်စေရန် ပွဲလျက် (သို့) ချိပ်ဖြင့်ပိတ်ပါ။

ပိတ်ပြီးပထမ (၆)လ ရေတွင်စိမ်ပါ။ နောက်ထပ် (၆)လ နေပူလှန်းပါ။ တစ်နှစ်ပြည့်ပါက ပိတ်ထားသောနေရာမှ အုန်းသီးအတွင်း ဖွင့်ကြည့်လိုက်လျှင် ကနခိုစေ့များနှင့် အုန်းသီးအသားများ

ရောစပ်သွားပြီး ပဲဟင်းပျစ်ပျစ်ကဲ့သို့ ပျစ်တွဲနေသော အရည်တစ်မျိုး တည်းကိုတွေ့ရမည်။

၎င်းအရည်တွဲကို ဘုန်းဆီချက်သကဲ့သို့ အဆီထွက်အောင် အိုးတစ်လုံးဖြင့်ချက်ပါ။ အဆီများထွက်လာပြီး ဖြူဝါရောင်အဆင်း ရှိသော "ဆေးအဆီ" ကိုရပါမည်။

မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော ရေမွှေးဖြင့် တစ်အောင်စကို ဆေးအဆီဆယ်စက်ရောစပ်ပြီးနှာနှာလှုပ်ပေးပါက "ဇီဝကရှူဆေး" ရရှိပါမည်။

ပြင်းပြင်းရှူလျှင် မြန်မြန်ဝမ်းသွားပြီး ပျော့ပျော့ရှူလျှင် ဝမ်းသွားနောက်ကျပါမည်။ ဝါတ်သွားပြီးနောက် ရေဝအောင်ချိုးပါ။

မှတ်ချက် ။ ။ ဆေးရည်ကို လက်ကိုင်ပုဝါသန့်သန့်ဆွတ်၍ ရှူပါ။

ခါးနာဝေဒနာအတွက် ပွဲတွေ့ဆေး

အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ပါ။

(၁) ကြမ်းပြင်ပေါ်ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးများကို ကွေးညွတ်ထား၍ ခြေဖဝါးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ ကပ်ထားပါ။ (ခြေဖနောင့်များ မကြွပါနှင့်)

(၂) ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ ကြွလိုက်ပါ။ ထိုင်လျက် အနေအထားသို့ ရောက်အောင်တစ်ဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပါ။

သင်၏ကျောကုန်းကို ကိုင်ညွှတ်၍ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားပေးပါ။

(၃) မူလပထမအနေအထားဖြစ်သော ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်အိပ်လျက် အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်အောင် ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှားပေးပါ။

(၄) ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ တင်ပါးချထိုင်ပါ။ ခြေထောက်များကို ဆန့်တန်းထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို အတင်းအလျော့ ပြုလုပ်ပါ။ သင်၏လက်များကို ဆန့်တန်း၍ ခြေထောက်များ မကြွစေပဲ၊ လက်ချောင်းများ၊ ခြေချောင်းများနှင့် ထိအောင် ကိုယ်ခန္ဓာကို ကွေးညွှတ်ပါ။

(ပြုလုပ်ခါစ၌ အကြောများတင်းနေမှုကြောင့် လက်ချောင်းများသည် ခြေချောင်းများကို ထိမည်မဟုတ်။) အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ဖန်များလျှင် အကြောများလျော့ပါးလာပြီး ထိလာမည်။

(၅) ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို နံဘေးသို့ ချထားပါ။ ဦးခေါင်းကို ဒူးခေါင်းအထိကွေးညွှတ်ပါ။

(ခါးကို ကိုင်းညွှတ်၍ တဖြည်းဖြည်းထိအောင် လေ့ကျင့်ပါ။)

ထိုသို့ကွေးညွှတ်စဉ် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို လှုပ်ရှားပေးပါ။ သင်၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို တင်ပါးများပေါ်၌အားပြုထားပါ။ ကျောကုန်းပေါ်၌ အားမပြုပါနှင့်။

ဇရင်းနောက် ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို တဖြည်းဖြည်း လျှော့ပြီး ကွေးညွတ်နေသော ဦးခေါင်းကို မူလအနေအထားသို့ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ပွဲတွေ့ ခါးနာဝေဒနာကုထုံး

ကိုယ်ခန္ဓာကို မတ်မတ်အနေအထားရပ်ပါ။ အိပ်လျက်ဆိုလျှင် ဆန့်ဆန့်ပက်လက်အိပ်ပါ။

မိမိ၏လက်ဝဲ လက်ယာ နို့သီးနှစ်လုံးမှနေ၍ ချက်နှင့် တစ်လုံးစီ၏ အကွာအဝေးကို တိတိကျကျတိုင်းပါ။

သာမန်အားဖြင့် အကွာအဝေးတူညီသယောင်ရှိသော်လည်း တိုင်းကြည့်ပါက ဝဲဘက်နို့သီးဖြစ်စေ၊ လက်ယာဘက်က နို့သီးဖြစ်စေ နို့သီးတစ်လုံးလုံးသည် အကွာအဝေးမတူကြပါ။ သို့ကြောင့် ချက်နှင့်တိုင်း၍ မြင့်တက်နေသည့် နို့သီးကိုမှတ်ထားပါ။

မြင့်တက်နေသည့် နို့သီး၏ ဝမ်းဗိုက်သကျည်းအစပ်နှင့် ပေါင်ထိပ်တို့မှ ဒူးခေါင်းအထိအနည်းငယ်နှိပ်၍ ပွတ်သပ်ပေးပါ။ အထက်မှအောက်သို့ လျှော့၍ ဖြည်းညှင်းစွာ ပွတ်သပ်ဖိချပေးရပါမည်။

တစ်ကြိမ်လျှင် (၁၅) ကြိမ်ခန့်လုပ်ပါ။ (၅) မိနစ်ခြား၍ (၃) ကြိမ်လုပ်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဟူ၍ မသတ်မှတ်ပါ။

မိုဟ်ဆေးစာပေ

သို့သော် နံနက်စောစော၊ ဆွမ်းခံဝင်ချိန်၊ မွန်းတိမ်းချိန်၊ ညနေစောင်းအချိန် နေဝင်ရီတရောအချိန် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့တွင် ပြုလုပ်ပေးက သင့်လျော်ပါသည်။

နံနက်စောစော ခါးနာ၍ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲကာ အိပ်ရာမှ ရုတ်တရက် အထလေးနေစဉ် ပေါင်ရင်းမှ ပွတ်သပ်၍ ဒူးအထိ ဖိနှိပ် ပွတ်ဆွဲပေးရုံနှင့်ပင် ရောဂါသက်သာပါသည်။

လောကဟိတကျမ်းလာ -

ဇေယျတု ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး၊ ရောဂါများကို လက်ဖျား ထိရောက် ကင်းကွာပျောက်လိမ့် မှတ်လောက်စရာ ရှေးဆရာတို့၊ စဉ်လာဥပဒေ၊ ထားခဲ့ပေသော အသေအချာ နှိပ်ပုံမှာကား - အစချီ အနှိပ်ကျမ်းလင်္ကာတွင် ခါးနာဝေဒနာအတွက်

"မလွဲမှန်စွာ၊ မိန့်ခဲ့မှာအံ့၊ ခါးနာ ခါးကိုက် ခါး၌ ဝေဒနာ စွဲကပ်လာသော် ခြေမှာခေါ်ရိုး၊ ခြေဖမိုးက ဒူးဆစ်ကျအောင် နှိပ်ထလျှင်စွာ၊ ပျောက်မြဲသာတည်"

အတွင်းကြေဒဏ်နာများအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးနည်း

ဇော်ဂျီဂမုန်းဥအနီ (ဥအဖြူသုံး၍လည်းရပါသည်။) သို့သော်ဥအနီက ပို၍အစွမ်းထက်သည်။ ကျေညက်အောင် ထုထောင်း၍ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ဒဏ်ရာပေါ်သို့အုံကာ အဝတ်ဖြင့် စည်းပါ။

ဒက်ကျေဆေး

သက်ရင်းကြီး (၁၀) ရွက်၊ မိဿလင်ဥ (၅) ကျပ်သား၊ နှစ်မျိုးစပ်ထုထောင်း၍ စပါးလက်တွင်းတစ်ဆုပ်၊ မြင်းချေး (မြင်းမစင်) အနည်း၂သ်ရောစပ်ပါ။ အဝတ်သန့်တွင်ထည့်၍ အထုပ်နှစ်ခုပြု လုပ်ပါ။ ကြပ်ထုပ်အိုးနှင့် ထိုးပါ။

ဒက်ကြောင့်ခါးနာ၊ ပေါင်တန်းဝေဒနာအတွက် လိမ်းဆေး

၁။ ဆေးပရွတ်	- ၁ ကျပ်သား
၂။ ငရုတ်ကောင်းစေ့	- ၁ ကျပ်သား
၃။ နနွင်းမှုန့် (အစစ်)	- ၁ ကျပ်သား
၄။ မိဿလင်ဥ	- ၁ ကျပ်သား
၅။ နှမ်းဆီစစ်စစ်	- ၁ ဇွန်း မှ (၃) ဇွန်းထိ (ဟင်းစားဇွန်း)

မိဿလင်ဥကို အခြောက်လှန်းအမှုန့်ပြု ဆေးပရွတ်၊ ငရုတ်ကောင်းစေ့ တို့ကို (ညက်အောင်ထောင်းပြီး) နနွင်းမှုန့်များကို သမအောင်ရောမွှေကာ နှမ်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် ဖျော်၍ ညစဉ်ခါးနာ၊ ပေါင်တန်း ဖြစ်သော ဒက်ရာနေရာလိမ်းပေးပါ။

ခြေသလုံးထုံကျဉ်ကိုက်ခဲသော်

ငရုတ်ကောင်းစေ့ ညက်မှုန့်အောင်ထောင်းအမှုန့်

- (၁) ကျပ်သား

ဂျင်း (ချင်း) အစိမ်းကို ထုထောင်းပြီး

အရည်ညှစ်ယူသည့် ချင်း (ဂျင်း) သတ္တုရည် - (၂) ကျပ်သား

အိမ်သုံးဆား - (၁) ကျပ်သား

ထို (၃) မျိုးနှင့် နှမ်းဆီစစ်စစ် (၅) ကျပ်သားတို့ကို ပျစ်ပျစ်ဖျော်ပြီး ကိုက်ခဲသည့်ခြေသလုံးကို နှိပ်နယ်ပြီး အောက်သို့သပ်ချလိမ်းပေးပါ။

ဆေးဓါတ်မပြယ်စေရန် (၁၀) မိနစ် (၁၅) မိနစ်ခန့် အဝတ် ပါးနှင့် အုပ်ထားပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး လိမ်းပါ။ ဒူးကိုက်၊ ခါးကိုက်၊ ဒူးနာ၊ ခါးနာ၊ နံ့သာဖြူနဲ့ ဂျင်းဆတူရော၍ လိမ်းပေးပါ။

အစွမ်းထက် ဒူလာ၊ ဒူးနာ၊ ထုံကျဉ်၊ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲပျောက်လိမ်းဆေး

၁။ ပရုတ် - ၂ ကျပ်သား

၂။ လေးညှင်း - ၁ ကျပ်သား

၃။ ငရုတ်ကောင်း - ၈ ပဲသား

၄။ မင်သော် - ၂ ပဲသား

၅။ ဖုံးမသိမ် - ၁ ကျပ်သား

၆။ နှမ်းဆီစစ်စစ် - ၁၅ ကျပ်သား

ပရုတ်၊ လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဖုံးမသိမ် တို့ကို ညက်စွာ အမှုန့်ပြု။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဆေးကျိုရန် -

မြေအိုးတစ်လုံး၊ ဆေးအမည်များ ထည့်ရန်အတွက် (ဆီ ၄၀ ကျပ်သားဝင်) ငှက်ပျောဖူးပုလင်း (၁) လုံး။ ရေ (အတိုင်းအတာ နှင့် အညီ) လိုအပ်သလောက် မီးဖိုတစ်ခု။

ဆေးကျိုချက်နည်း -

၁။ အထက်ဖော်ပြပါအသင့်ပြုလုပ်ပြီး ဆေးအမည် (၆) မျိုးကို ရောစပ်ပြီး ပုလင်းထဲသို့ထည့်ထားပါ။(ပုလင်းတစ်ဝက်ခန့်ရရှိပါမည်။)

၂။ ပြီးလျှင် ၎င်းပုလင်းကို ဆေးကျိုမည့်အိုးထဲတွင်ထည့်ပါ။

၃။ ၎င်းနောက်ဆေးရည်ပုလင်းထဲ ရေမဝင်အောင် အိုးထဲသို့ရေလောင်းထည့်ပါ။ ထည့်ရမည့်ရေအနည်းအများမှာ ပုံတွင်မြင်ရသည့်အတိုင်း ပုလင်းထဲရှိ ဆေးရည်မျက်နှာပြင်ထက် ရေထု (၁) လက်မတိတိ မြင့်သည်အထိထည့်ရမည်။

၄။ထို့နောက် ဖိုပေါ်တင်၍ မီးမျှင်းမျှင်းဖြင့် ကျိုရပါမည်။ ရေသည် ဆူပွက်လာပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်းခန်း၍ နေမည်။

မိတ်ဆွေစာပေ

၅။ ထိုသို့ ရေများခန်းလာပြီး ရေမျက်နှာပြင်နှင့် ပုလင်းရှိဆေးရည်မျက်နှာပြင်တို့ချင်း ညီနေပြီဆိုလျှင် ၎င်းအထက် (၁) လက်မထုမြင့်သည်အထိ ရေနွေးထည့်စွက်ပေးရပါမည်။ (ရေအေးထည့်မစွက်ရပါ။) ပြီးလျှင်ဆက်ကျိုပါ။

၆။ အထက်ပါအတိုင်း မီးဖိုအပေါ်မှ မချသေးပဲဆက်ကျိုနေပြီး ရေသည်ပုလင်းထဲရှိ ဆေးရည်မျက်နှာပြင်နှင့် အညီခန်းသွားလိုက်၊ ရေနွေးထပ်ထည့်စွက်ပေးလိုက်လုပ်ရမည်။ ထိုနည်းအတိုင်း (၃) ကြိမ်တိတိကျိုချက်ပါ။

၇။ ဆေးကို (၃) ကြိမ်ကျိုချက်ပြီးပါက အိုးကိုဖိုပေါ်မှ ချပါ။ အအေးခံထားပါ။ အေးလျှင် ဆေးပုလင်းကို ယူပါ။ (ဖိုပေါ်မှချပြီး အိုးထဲရှိဆေးရည်ပုလင်းကို ချက်ချင်းအမြန်ယူလျှင် ပုလင်းကွဲပြီး အဖိုးတန်ဆေးများ ဆုံးရှုံးစေတတ်သည်။)

ဆေးအသုံးပြုနည်း -

ဆေးရည်သည် သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်သောရနံ့ရှိ၏။ ထုံ၊ ကျဉ်၊ ကိုက်ခဲ၊ ညောင်းညာခြင်း စသည့်နေရာတို့တွင် ဆေးနှံ့စပ်အောင် ပွတ်သပ်လူးလိမ်းပေးပါ။

သတိပြုရမည်မှာ -

မျက်နှာပေါ်၊ ဆီးခုံနေရာနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ ဝမ်းဗိုက်တို့ကို ဆေးလိမ်းခြင်းမပြုရပါ။

ပျောက်ကင်းသည့်ဝေဒနာများ

ဒူလာရောဂါ၊ ဒူးနာ၊ ထုံကျဉ်၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲ အကြောပြေပါသည်။

ကိုယ်တွေ့ဒူးနာပျောက်ဆေး

ရှောက်သီးအစိမ်းတစ်လုံးကို နှစ်ခြမ်းခွဲပြီးရှောက်သီး အလယ်ဗဟိုတွင် ကြက်သွန်နီ အလယ်၊ အလတ် ဥတစ်လုံးစာ လောက်ချိုင့်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းချိုင့်ထဲ ကြက်သွန်နီဥကိုမြှုပ်ပါ။

တစ်ဖန် ရှောက်သီး၏ အလယ်ဗဟိုနှစ်ခြမ်းကို ပြန်စပ်ပြီး ဝါးနှီးဖြင့်ချည်ပါ။ ရှောက်သီးကို အိုးတစ်လုံးဖြင့် နူးအောင်ကျိုပါ။

ကျိုပြီးသော ရှောက်သီးကို အေးအောင်ထားပြီး ရှောက် သီးတစ်ခြမ်းနှင့် ကြက်သွန်နီတစ်ခြမ်းကို နာနေသော ဒူးခေါင်း ပေါ်မှာ တင်ထားပြီး အဝတ်သန့်သန့်ပတ်တီးဖြင့်စည်းပါ။ ကျန် ရှောက်သီးတစ်ခြမ်းနှင့် ကြက်သွန်နီတစ်ခြမ်းကို နောက်တစ်နေ့ ထပ်မံစည်းနှောင်ပါ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အကြောကိုက်ဝေဒနာ

တိုင်းရင်းဆေးနံပါတ် (၂) ကို ရေအေးနှင့်နံနက်တစ်ကြိမ်၊ နေ့ (၁၁) နာရီမှာ (၆) (၂၅) ရေနွေးနှင့် တိုက်ပါ။ ညပိုင်းမှာ (၁၅) နဲ့ (၁၆) ရေကျက်အေးနဲ့တစ်ကြိမ်၊ ညပိုင်း (၅) နာရီမှာ နံပါတ် (၈၁) ရေနွေးနဲ့တိုက်ပါ။ ညပိုင်းမှာ (၁၅) နဲ့ (၁၆) ရေကျက် အေးနဲ့ဘိုက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

နံနက် - နေ့ - ညနေ -ည (၄) ကြိမ်။

လိမ်းဆေး (၄၃) နဲ့ ဖုရားကြီးရွက် သတ္တုရည်ရောစပ်လိမ်းပေးပါ။ (၄၃) နဲ့ (၂၉) မိဿလင်ဥ၊ နနွင်းဥရောထောင်းပြီး ကိုက်ခဲပြီး ရောင်နေတဲ့ အဆစ်အမြစ်တွေမှာ စည်းပေးပါ။

တစ်နည်း -

(၁) နံ့သာဖြူ၊ ကန့်ဘလူဥ၊ လေးညှင်း၊ ကွမ်းစားဂမုန်း လေးမျိုး အမှုန့်ပြု၍ အရက်နဲ့ဖျော် ကိုက်ခဲတဲ့နေရာလိမ်းပါ။

ထုံ၊ ကျိုးတာဆို ပူဖို့မလို

နွားနက်၏သေး (ဆီး) ကို နံနက်စောစော၌ လက်ဖက်ရည် အခါးပန်းကန်တစ်လုံးရအောင် ခံယူပြီး ညအိပ်ရာဝင်သောက်ပါ။ (၁၅) ရက်ခန့်သောက်ပါ။

အကြောနာအတွက် မိဿလင်ကြပ်ထုပ်

ကြွက်သားရောင်၊ အကြောလွဲ၊ အကြောညပ်၊ အကြောကပ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ မိဿလင်ဥထုထောင်းကာ အရည်အားလုံးသုတ်လိမ်းခြင်း၊ ကြိတ်ဖတ်အား အဝတ်ဖြင့်ကျပ်စည်းပေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါပျောက်ဆေးမခက်ပါ။

တရုတ်စကားပင် (အနီပွင့်)၏ အမြစ်တစ်ပိဿာကို ရေဆေး၊ အခွံသင်၊ ဓါးနှင့်ပါးပါးလှီးပြီး ရေ (၃) ပိဿာနှင့် ကျိုချက်ပါ။

တစ်ပိဿာကျန်သောအခါ ထန်းဖိုထန်းလျက် (၂၅) ကျပ် သားထည့်၍ မွှေပါ။ အအေးခံပြီး နံနက် (၂)ငွှန်း၊ နေ့ (၂) ငွှန်း၊ ည (၂) ငွှန်း သောက်ပါ။

*အဆစ်၊ အမြစ်ထုံကျဉ်၊ ကိုက်ခဲ၊ လေအေးမိ၊ ကိုယ်လက်မလှုပ်ရှားနိုင်၊ ဒူလာ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ **အအေးပတ် လိမ်းဆေး***

၁။ အနံ့ပြင်းသောဇဝက်သာ - ၁ ကျပ်သား

၂။ သံလွင်ဆီ - ၂ ကျပ်သား

လုံသော ပုလင်းတွင် ထည့်၍ရက်အတန်ကြာထားပါ။ ဇဝက်သာအရည်ပျော်သော အခါလိမ်းပါ။ ဆေးရည်ပူလွန်းလျှင် သံလွင်ဆီထပ်ထည့်ပါ။ ဝေဒနာ မပြင်းထန်လျှင် ဤဆေးအသုံးမပြုပါနှင့် အခြားပရုတ်ဆီ စသည်လိမ်းပါ။

ခါးကိုက်၊ ခါးနာ

သဘော်ာရွက်နု (၂) ရွက်၊ (၃) ရွက် ခူးပြီးရေစင်အောင်ဆေး၊ ရေခြောက်အောင်ပြန်သုတ်၊ နာနေတဲ့နေရာတစ်ဝိုက် ခါး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ပတ်ပတ်လည်ပြည့်အောင်ကပ်ပေးပါ။ အဝတ်ပါးပါးနှင့် အပေါ်မှစည်းပါ။

အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ

ရှောက်ရွက်လက်တစ်ဆုပ်၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက် လက်တစ်ဆုပ် (ဆတူ) ကို အဝတ်သန့်သန့်တွင် ရောထုပ်ပါ။ အဝတ်နှင့်

စည်း၍ ကြပ်ထုပ်လုပ်ပါ။ မြေအိုးသန့်သန့်တစ်လုံး ရေထည့်တည်ပါ။ အဝတ်သန့်သန့်စည်းပါ။ ကြပ်ထုပ်များကို အဝတ်ပေါ်တင်၍ စလောင်းဖုံးအုပ်ထားပါ။ ရေနွေးငွေ့ပူလာပါက ကိုက်ခဲနာကျင်နေသောနေရာ ကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။

အကိုက်အခဲလိမ်းဆေး

စစ်တုန်၊ စမုန်နက်၊ လင်းလေ၊ မိဿလင်၊ သက်ရင်းကြီး၊ ဆတူစုံ၍ အမှုန့်ပြု ဆီနှင့်ဖျော်အပူပေးပြီးလိမ်းပါ။

အညောင်းအညာ ထုံကျဉ်-ကိုက်ခဲ

ပိတ်ချင်း၊ ပတဲကော၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကလောသီး၊ ချိုးသီး၊ ဆီးမီးတောက်ဥ၊ ကန့်ချုပ်နီ ငင်း (၇) မျိုး အမှုစု ပျားရည်နှင့်တေနံ့နက် -ည ကွမ်းသီးခန့်စားပါ။

အထုံ၊ အကျဉ်၊ အညောင်းအညာ

ဇာတိပ္ဖိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ချင်းခြောက်၊ ကြဇ (၁) ကျပ်သားစီစု၍ ပွေးကိုင်း (၅) ကျပ်သား၊ ကြံသကာ (၁၀) ကျပ်သား ရောစပ်၍ ဆီးဖြူသီးခန့်စားပါ။

ဒူးနာပျောက်ဆေး

ကိုယ်ရံကြီးဝမုန်းကို မီးကင်ပြီး ဒူးကိုအုပ်၍ စည်းထားပါ။

ဒဏ်ကြေပျောက်ဆေး

ဆားကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ပျောက်ဆေး

တမာအတွင်းသားအခေါက်ကို ရေနှင့်ပျစ်ပျစ်သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။

ပင်လယ်ကသစ်ပင် ပဥ္စင်ါးပါးနုပ်နုပ်စဉ်း၍ တောအရက်နှင့် စိမ်လိမ်းပါ။

ရှောက်ရည် ဓါတ်ဆီရောစပ်လိမ်းပါ။

အကြောအဆစ်လွဲ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း

ကွမ်းရွက်ကို ထုထောင်း၍ နှမ်းဆီနှင့် စပ်အုံပေးပါ။

ဒူးနာ

တမာသီးအမှည့်ခြောက်လက်တစ်ဆုပ်ကို အခွံနွာ ညက်အောင်ထောင်း၍ နာသည့်နေရာ ခပ်ထူထူအုံကာ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ဒူးရောင်၊ ခြေသလုံးရောင်

ဒန့်သလွန်မြစ် ကြိတ်၍ ရောင်သည့်နေရာစည်းပေးပါ။

ရောင်ရမ်းနာ

စပါးလင်ရွက်ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်လိမ်းပေးပါ။

ခါးနာ၊ လေဝင်၊ အကြောကပ်

စပါးလင်ရွက်ပြုတ်ရည်ခပ်ပြင်းပြင်းလိမ်းပေးပါ။

မိုက်ဆွေစာပေ

ခြေဆစ်လက်ဆစ်ရောင်

ဥသျှစ်ရွက်၊ ကသစ်ရွက်၊ သံသတ်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ရောနှောသုပ်စားပါ။

လေဖြတ်၊ အကြောညှပ်၊ အကြောထုံး

ရှောက်ရွက် (၁၁) ရွက်နှင့် သကြား (၅) ကျပ်သား ရေအပြည့်ထည့်ထားသော ရေသန့်သန့်ဗူးထဲ၌ (၁၁) ရက်စိမ်၍ အစာမစားမီလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်တစ်ဝက်ခန့် နေ့စဉ်သောက်ပါ။

ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်ရောင်

ဝါးဆစ်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ပါ။ ပျားရည်နှင့်စပ် သောက်ပါ။ ရောင်နေသောအဆစ်များကို လိမ်းပေးပါ။ ဝါးဆစ်ကိုနုပ်နုပ်စဉ်းကိုက်သောအဆစ်များပေါ် အုံကာ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ခါးနာ

သက်ရင်းကြီးရွက် အိပ်ရာအောက်ခင်း၍ အိပ်ပါ။

ထိခိုက်၊ အတွင်းကြေ၊ သွေးလမ်းမဖြောင့်၊ ယားယံ၊ ရောင်ကိုင်း

သက်ရင်းကြီးရွက် မနုမရင့် မီးကင်ပြီး ဒဏ်ရာနေရာ၌ အုပ်၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ထိခိုက်အရိုးအဆစ်အနာ

မုရားကြီးရွက်ထောင်း၍ ဒဏ်ရာ၌အုံပတ်တီးစည်းပေးပါ။ ရေစက်မကြာမကြာချပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

အကြောတက်

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်အမြစ် သွေးလိမ်းပါ။

အဆစ်ရောင်

ကြက်ဟင်းခါးသီး အနုရည်ကိုမီးဖြင့် နွေး၍ ရောင်နေသော နေရာလိမ်းပေးပါ။

လေဖြတ်၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေ၊ တစ်ပိုင်းသေ ထုံကျဉ်ချိန်း ဖောရောင်

ကြောင်လျှာမြစ်အခေါက် သွေး၍လိမ်းပါ။ အဖူး၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အရွက်တို့ကို စားပါ။

အရိုးကျိုး၊ အကြောထုံး

သပြေအုံးအခေါက်၊ အုန်းသီးဆီ၊ စမုန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ဆတူကြိတ်၍ အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပြီး ဒဏ်ရာပေါ်ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

ဒဏ်ရာကြောင့်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ဇန်းမန်းလိုက်ရောင်ရမ်းခြင်း။

သပြေအုံးအခေါက်၊ အုန်းသီးဆံ၊ စမုန်ဖြူ၊ ကျားနနွင်း၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို အညီအမျှစု၍ ကြိတ် မီးဖြင့်နွေးပြီး ရောင်ရမ်းသောနေရာလိမ်းပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်အခိုးခံပေးပါ။

အတွင်းကြေ ဒဏ်ရာရ

သက်ရင်းကြီးရွက်၊ မိဿလင်ဥ၊ နနွင်းစိမ်းကို ဆတူကြိတ်၍ ဒဏ်ရာ၌အုံပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ထိခိုက်ရောင်ရမ်း

သက်ရင်းကြီးရွက် ထုထောင်း၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၊ အဝတ်သန့်သန့်ဖြင့်ထုပ်၊ ဆူနေသော ရေနွေးအိုးကိုအဝတ်ပါး တစ်ခုအုပ်၊ ကြိုးစည်း၊ သက်ရင်းရွက် ထုပ်ထားသော အထုပ်ကိုတင် ခံနိုင်ရည်အပူရှိန်ဖြင့် ရောင်နေသောနေရာ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

အတွင်းကြေ၊ ဒဏ်ရာရ၊ အဆစ်မျက်၊ ရှမစ်တစ်ရောဂါကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်း

သက်ရင်းကြီးခေါက် သွေး၍လိမ်းပါ။

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ၊ အကြောပိတ်ဆို့

သက်ကြီးမြစ်နှင့် အရက်စိမ်၍လိမ်းပေးပါ။

ထိခိုက်သွေးထွက်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက် အပူလောင် ရောင်ရမ်း

မုရားကြီးရွက်ထုထောင်းအုံပါ။

ခါးထဲပူပြီးကိုက်ရောဂါ

မုရားကြီးရွက်ကို ခါးပတ်လည်စည်းကာ အပေါ်မှနေ၍ အဝတ်ပါးပါးနှင့် ပတ်ထားပါ။

ခါးနာ

မုရားကြီးရွက် မီးအုံ၍ ခါး၌ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ခါးနာ၊ ဒူးရောင်

ကိုယ်ရံကြီးအရွက်ကို နွမ်းအောင်မီးခဲနှင့် ကင်၍ အပူ

ဓါတ်မကုန်မီနာသောနေရာနှင့် ရောင်သောနေရာများ တစ်နာရီခန့်စည်းပေးပါ။

အကြောအချဉ်ကိုက်

ကြက်သွန်ဖြူအရည်နှင့် ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်

ခတက်ရွက်ကိုကြိတ်၍ ရေနှင့်ဖျော်ပြီး မီးဖြင့်နွေးအောင်ပြု ကိုက်ခဲနာကျင်ရာလိမ်းပါ။

ခတ်ရွက်ညှစ်ရေနှင့် ကွမ်းရွက်ကြိတ်ညှစ်ရည်ဆတူယူ၍ ထောပတ်နှင့်ရောသောက်ပါ။

ဈေးသီးကို ကြိတ်၍အုံပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်း

ဂျင်းစိမ်းသတ္တုရည်၊ နှမ်းဆီနှင့် ကျို အဆစ်အမြစ် ရောင်သောနေရာလိမ်းပေးပါ။

အနာပေါက်၊ ပန်းနာ၊ သွေးအားနည်း၊ ချောင်းချောက်ဆိုး၊ အဆုတ်နာ၊ လေကြိတ်၊ သွေးကြိတ်၊ အကြောနာ၊ အဆစ်ကိုက်ဆီးပူငုတ်၊ နာတာရှည်ဖျား

သွေးလိမ်း၊ သွေးသောက်ပါ။

အကိုက်အခဲ

ငရုံပတူမြစ်သွေးလိမ်းပါ။

အဆစ်ရောင်

ငုရွှေ ငုပင်အရွက်ကို ပူအောင်လုပ်ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်း

စပါလင်ဆီ ရောင်ရမ်းသောနေရာ နာနာပွတ်လိမ်းပေးပါ။

ရောင်ရမ်းနာ

ထိကရုန်း ပဉ္စငါးပါး ကြိတ်၍ရသောအရည်ကို ရောင်အမ်းသော နေရာလိမ်းပေးပါ။

အကြိတ်နာ၊ ထိခိုက်ရှနာ၊ အတွင်းကြေဒဏ်ရာ

နနွင်းနှင့်ထုံးရောစပ်လိမ်းပေးပါ။

အသက် (၅၀) ကျော် ကိုယ်လက်လေးခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ သွားလာရာတွင် ဒူးဆစ်များ ကျင်ခြင်း၊ ထိုင်ပါများလျှင် ကျင်ခြင်း၊ အမြင့် တက်ရာတွင်မောခြင်း။

နလင်ကျော်ကို ပရုတ်ဆီဖြင့် သွေး၍လိမ်းပါ။ ရေနှင့် သွေး၍ သောက်ပါ။

မှတ်ချက် ။ ။နလင်ကျော်စားသုံးစဉ် ထန်းလျက် မစားရ စားလျှင် သေတတ်သည်။ (အချိုဟူသမျှ ရှောင်ပါ။)

ညောင်းညာ ကိုက်ခဲ

နံ့သာဖြူ သွေးလိမ်းပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ

နံနံစေ့မှုန့်. ၅င့်သကြားရောပြုတ် သောက်တအပူ

ကြောင့်ဖြစ်သော အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲရောဂါပျောက်သည်။

အကြောတက်၊ လေးလံ

ပတဲကောလေးမြစ်ဥကို ဆီနှင့် ချက်၍လိမ်းနယ်ပေးပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ

ဖန်ခါးသီး အခေါက်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးပါ။ သွေးထွက်လွန်ခြင်းရပ်တန့်စေသည်။

မြီးညှောင့်ရိုးကိုက်၊ ခါးကိုက်၊ ပိတ်ဝမ်း၊ ဇက်ကြောတက်၊ အနာရင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ ဝမ်းပျက်၊ ခံတွင်းပျက်၊ ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်ညောင်း ပါးစပ်ရွဲ့

ဗုဒ္ဓသရဏပင် အပွင့်ကလေးများအားပြုတ်၍ ရသောရေဖြင့် ငါးမြွေထိုးဖြင့်ချက်စားပါ။

အဖျဉ်းရောဂါ၊ ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ ဝမ်းထဲရစ်နာခြင်း၊ အသားအရေနာခြင်း

ဗုဒ္ဓသရဏပင် ထန်းလျက်နှင့် ပြုတ်ကျို၍အကြမ်းပန်းကန်တစ်လုံးခန့် နံနက်တိုင်းသောက်ပါ။

ခါးနာ၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ အကြောအချဉ်တင်း

ဗုဒ္ဓသရဏပင်ဥ ပါးပါးလှီးအခြောက်လှန်း ထန်းလျက်နှင့် ယိုထိုး၊ စမုံမျိုးငါးပါးအမှုန့်ပြုထည့် နံနက်- တစ်ခါ၊ ည -တစ်ခါ၊ ကွမ်းသီးလုံးခန့်စားပါ။

နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ အဖောအရောင်၊ ဒူလာကိုက်ခဲ

ဘောစကိုင်းအခေါက်ကို သွေးလိမ်း၊ အရွက်နုကလေးများနှင့် အသီးခွံပြုတ်စားပါ။

ဒူလာ၊ မီးယပ်၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ

ပရှုတ်ဆီကို လိမ်းပေးပါ။

အကြော အဆစ်ရောင်

ပရှုတ်ဆေး သတ္တုရည်လိမ်းပေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ရောင်ရမ်း

ပန္နဝါရွက်ထုထောင်းကျပ်စည်းပေးပါ။

အဆစ်အဆက်ရောင်

ပေါက်ပန်းဖြူမြစ် ရေနှင့် ကြိတ်၍ မီးဖြင့်နွေးပြီး အဆစ်အဆက်ရောင်သောနေရာလိမ်းပေးပါ။

လေငန်း၊ လေဖြတ်၊ အဆစ်ရောင်

ပင်စိမ်းမွှေး၊ ပဥ္စငါးပါးကို ရေနွေးဖျော၍ အငွေ့ကိုရှူပါ။

လေဖြတ်၊ အဆစ်ရောင်၊ ခါးကိုက်

ပိတ်ချင်းမြစ် အမှုန့်ကို ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။

အကြောအဆစ်ရောင်

ပင့်ကူထိပ် ပိတ်ရွက်ကို ကြိတ်၍ရသော အရည်၌ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့် အနည်းငယ်ရောသောက်ပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ

ပွေးကိုင်းရွက်ကို ဝမ်းနုတ်ဆေးအဖြစ်သုံးသည်။

အဆစ်အဆက်၊ လေဖုအကြိတ်၊ ထိခိုက်ရှနာဒဏ်ယောင်ရမ်း

မြင်းခွာရွက်ကြိတ်၍ အရည်လိမ်းကျံပေးပါ။

အရိုးအဆစ်ကျိုးပွဲ၊ သွေးမထွက်ဒဏ်ရာ မရှော့ရွက်စားပေးပါ။ မလိမ်းရပါ။

အထုံအကျဉ်၊ အချိအနဲ့၊ အကြောဆွဲ၊ လက်ကပ်ခြေကပ်

မုန်ညှင်းဆီတစ်ဆ၊ နှမ်းဆီတစ်ဆ၊ တောင်ဆိတ်ဆီ သို့မဟုတ် တောဆိတ်ဆီနှင့် ဖျော်၍ ပွတ်လိမ်းပေးပါ။

အအေးပတ်၊ ကိုက်ခဲနာကျင်၊ လေမလျှောက်၊ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း

မိဿလင်ဥ အရည်ညှစ်၍ ရေတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်လိမ်း။

အသက်ကြီးသော သူများ ဒူးခေါင်းယောင်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ် ရောင်ခြင်း၊ ခြေမျက်စိယောင်ခြင်း၊

မိဿလင်ဥကို ထုထောင်း၍ ကျပ်စည်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ၊ ယောင်ခြင်း၊

ယူကလစ်ပင်၏အဆီ (ပြည်လုံးချမ်းသာ) နှင့် သံလွင်ဆီ ဆတူရောလိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ

ရေသကျည်းရွက်ပြုတ်သောက်ပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

အကြောဆွဲ၊ ခြေသေ၊ လက်သေ၊ လေမရှောက် ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေး၊ အခိုးမပွင့်၊ လေငန်းဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲ

ဘုမ္မသိန်ပရွတ်၊ အရက်၊ နှမ်းဆီ၊ သံပုရာရည်များနှင့် ဖျော်စပ်လိမ်းပေးပါ။

ထိခိုက်ရောင်ရမ်း၊ ခြေသလုံးသားတောင့်တင်း၊ ဒူးခေါင်း ကိုက်ခဲ၊ ကွေးဆန့်မရ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်၊ သွက်ချာပါဒ၊ လေငန်း အဆစ်ရောင်

မရိုးမြစ်သွေးလိမ်း၊ ခြေသလုံးတောင့်တင်း၊ မရိုးမြစ်ကြိတ်မီးဖြင့်နွေးအောင်လုပ်လိမ်းပါ။ ဒူးခေါင်းကိုက်ခဲ၊ ကွေးဆန့်မရ မရိုးစေးလိမ်းပေးပါ။

မရိုးစေးနှင့် ရှိန်းခိုသွေး၊ စုတ်ဖြင့်ထိုးပေးမခံမရပ်နိုင်အောင် ကိုက်ခဲသော နာကျင်နာပျောက်သည်။

ခေါင်းကိုက်၊ အကြောတက် မရိုးကိုင်းခြောက်မီးရှို့ အခိုးရှူပေးပါ။

သွက်ချာပါဒ လေငန်း အဆစ်ရောင် မရိုးရွက် အရည်ညှစ်လိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်

မင်းကိုကာနှင့် ရှဉ့်မတက်ဥ ဆတူကျိုသောက်ပါ။

အရိုးကျိုး၊ အဆစ်လွဲ၊ အကြောထုံး

မဥ္စုပန်းပင် အရွက်ကိုရေအေးနှင့် ကြိတ်၍ အုံပေးပါ။

မိုက်ဆူတာပေ

အဆစ်ရောင်

ရွှေပင်ရွှေကလေးရွက်ကို မုန့်ညှင်းဆီနှင့် ကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါ။ ကျပ်စည်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ

လေးညှင်းဆီ၊ မုန့်ညှင်းဆီနှင့် ရောလိမ်းပေးပါ။

လက်ထုတ်ခေါက်လှော်၍ အမှုန့်ပြု ပျားရည်ထောပတ်တို့နှင့် ရောစား အကြောယောင်ရောဂါပျောက်၏။

အဆစ်ရောင်၊ အကြောထုံး

လင်းနေကို သီဟိုဠ်သရက်စေ့အဆီဖြင့် ရောလိမ်းပါ။

နှုတ်ခမ်း၊ မေး၊ ပါး စောင်းရွဲ့ခြင်း

လင်းနေမှုန့်နှင့် ဂျင်းခြောက်မှုန့် ဆတူရောပျားရည်နှင့် ရောသောက်ပါ။

အကြောတတ်၊ အကြောကပ်

လောက်သေရွက်နှင့် ဆောက်ပြာရွက် (၂) မျိုး ပြုတ်၍ ချိုးပေးပါ။

အဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း

သက်ရင်းကြီးအမြစ်၊ အခေါက်ကို အတွင်းဆေးအဖြစ်သုံးခြင်း၊ လိမ်းကျံခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းပြုလုပ်ပါ။

အညောင်းအညာ

သနပ်ခါးကို ဆားနှင့်သွေးလိမ်းပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

ထိခိုက် ရေဇင်ရမ်း၊ ဒဏ်ရာရ နာကျင်ကိုက်ခဲ

သစ်ဆိမ့်ဆံကို သွေး၍ နွေးအောင်ပြုပြီး လိမ်းပေးပါ။

အကြောတက်

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက် အမြစ်ကို သွေးလိမ်း ကြိတ်၍ အုံပေးပါ။

အဆစ်အဆက်ရောင်

အကျော်ကို လိမ်းပေးပါ။ သောက်ပေးပါ။

အဆစ်ရောင်၊ သွေးကြော၊ လေကြောအားနည်း

ကုသရမ္မလီအမြစ်မှုန့်နှင့် ဂျုံပြာ၊ ဆားဆတူရောစပ်၍ ရေနွေးနှင့် သောက်ပါ။

အရိုး၊ အဆစ်၊ အကြောရောဂါများနှင့် ကုထုံးများအကြောကပ်

ကစော့ပုပ်အရွက်ကို ကြက်သွန်နီနှင့် ရောကြိတ်ပြီး လိမ်းပေး၊ အုံပေး၊ စည်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်

ကရဝေးရွက်ကို ကြိတ်၍ စည်းပေးပါ။

အကြောအားနည်း၊ အကြောလေမလျှောက်၊ အကြောလေး

ကော်ဖီရွက်ကို ပြုတ်သောက်ပါ (သို့) ကော်ဖီစေ့ကို ထောပတ်နှင့်လှော်၍ အမှုန့်ပြု၍ ပြုတ်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်ကို နို့နှင့် သကြားရော၍ သောက်ပါ။

မိုးကောင်းဆေးစာပေ

အကြောရောင်၊ အကြောနာ

ကင်မလင်းမြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍လိမ်းပါ။

အဆစ်ရောင်ကိုက်

ကြက်တက်ရွက်၊ သတ္တုရည်ကိုလိမ်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်

ကြက်သွန်ဖြူကို ချဉ်ရည်စိမ်၍စားပါ။

အဆစ်ရောင်

ကြက်ဟင်းခါးသီးနုနု သတ္တုရည်ကို မီးနှင့်နွေး၍ လိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်ပါဒရက်

ကန့်ချုပ်ဖြူမြစ်ကို ကြိတ်၍ (၁၅) မိနစ်ခန့်စည်းပေးပါ။

အကြော၊ အဆစ်၊ ရောင်ရမ်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း

ကွမ်းရွက်ကို ဆီသုတ် မီးကင်၍ စည်းပေးပါ။

ခါးနာ၊ ခါးအောင့်

ကုက္ကိုမြစ်ကို သွေးလိမ်းပေးပါ။

ထုံ၊ ကျဉ် ကိုက်ခဲ

ခံတက်ရွက်ကို ကြိတ်၍ ရေဖျော်ပြီး မီးတွင်နွေး၍ အရည်ကိုလိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်

ခံတက်ရွက် သတ္တုရည်တစ်ကျပ်သား၊ ကွမ်းသီးရွက်နုနု သတ္တုရည်တစ်ကျပ်သား ရော၍ ထောပတ်နှင့် သောက်ပါ။

အဆစ်ရောင်

ခံတက်ခေါက် (၅) ကျင့်သား၊ ဆား (၂) ကျပ် (၈) ပဲသား ရော၍ ကြိတ်ပြီး ရေနံနှင့် ရော၍ ရောင်သောနေရာတွင်စည်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်

စပါးလင်ဆီ (သို့) အရွက်သတ္တုရည်ကို တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် လူးပေးပါ။

အရိုးကျိုးခြင်း

ဆပ်စပါးကို ထုထောင်း၍ ကျပ်စည်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်

ဆလတ်စေ့မှုန့် မန်ကျည်းစေ့ (၃/၄) စေ့ခန့်ကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် တစ်ပတ်ခန့် သောက်ပါ။

အကြောလေမလျှောက်

ဆားဝယ်မှိုင်းရွက်ကို ပြုတ်စားပါ။ သုပ်စားပါ။ အမြစ်ပြုတ် ရည် (သို့) သွေး၍သောက်ပါ။

အကြော၊ ထုံကျဉ်၊ ကိုက်ခဲ

ထန်းရည်ပြင်းပြင်းခါးခါးသောက်ပါ။

ထုံနာ၊ ကျဉ်နာ

မန်ကျည်းဖျော်ရည် (၃) ရက်သောက်၊ ထန်းဖိုထန်းလျက်ကို နေ့စဉ်စားပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

အပွကြောင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ

နံနံစေ့မှုန့်ကို သကြားနှင့် ရော၍ စားပါ။

အဆစ်ရောင်

ပဲနံ့သာကို ဟင်းချက်စားပါ။

အဆစ်ရောင်၊ ကိုက်၊ ပူ၊ တောင့်၊ နာ

ပေါက်ပန်းဖြူမြစ်ကို ရေနှင့် သွေး၍ မီးတွင် နွှေးပြီးလိမ်းပေးပါ။

အညောင်း၊ အချည်တက်၊ ပါဒရက်

ဖန်ခါးသီးတစ်ပိဿာကို ထုထောင်း၍ နွားနက်ကျင်ငယ်ရည်နှစ်ပိဿာနှင့် (၃) လစိမ်ထားပါ။ ပြီးလျှင် စစ်ယူ၍ နေ့စဉ်အကြမ်းပန်းကန်လုံးတစ်လုံးခန့်သောက်ပါ။

နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ

ဘော့စကိုင်းအခေါက်ကို ဆားနှင့် သွေး၍ ဇွန်းလေးတစ်ဇွန်းခန့်သောက်ပါ။

အရိုးပျော့

မာလာဖူးနှင့် ပေါက်ရွက်နုကို နှမ်းဆီနှင့် ကြိတ်၍ လိမ်းပေးပါ။

အရိုးကျိုး

မိဿလင်ကို ထုထောင်း၍ နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် ရောပြီးလိမ်း၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

မိုက်ဆေးစာပေ

အဆစ်ရောင်

ရင်းနှောင်းမြစ်ကို သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။

အကြောအားနည်း

တောရှောက်အသီး၊ အရွက်များကိုထုထောင်း၍ နှမ်းဆီ အနည်းငယ်ထည့်ပြီး အဆီထုတ်ပါ။ ၎င်းအဆီကိုလိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်

ရေသကျည်းမြစ်ကို သွေးလိမ်းပါ။

အဆစ်ရောင်

ရဲယိုရွက်သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါ။

အရိုးထိခိုက်ဒဏ်

သရက်ကင်းဥကိုထောင်း၍ မြင်းချေးနှင့်နယ်ပြီး စည်း ထားပါ။

ညောင်း၊ တက်၊ ကိုက်

သီးမြစ်၊ သီးခေါက်ကို သွေးလိမ်းပါ။

ဖက်ကြောတက်

သက်ရင်းကြီးရွက်နုနုကို တို့စား၊ သုပ်စားပါ။

အဆစ်ရောင်

သစ်ကြားအဆီကို လိမ်းပါ။

အကြောတင်၊ အကြောထုံး၊ အကြောတက်

သစ်ကြားအဆီကိုလိမ်း၊ မီးနွေးနွေးကင်ပေးပါ။

ခြေလက်၊ အဆစ်ရောင်

ဥသျှစ်ရွက်၊ ကသစ်ရွက်၊ သံသတ်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ရင်းတို့ လေးမျိုးကို ရောစပ်သုပ်စားပါ။

အကြောတင်း၊ အကြောအားနည်း

ဩဇာရွက်ကို ကြိတ်၍ အပြားငယ်များပြုလုပ်ပြီး အုံပေးပါ။ (သို့) သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါ။

အကြောပူလောင်

အောင်မဲညိုမြစ်ကို ကျို၍သောက်ပါ။

(ဦးမျိုးညွန့်ဦး - အာယုဗ္ဗေဒ၏ မိသားစု အိမ်သုံးဆေးဝါး အလွယ် ကုထုံးများနှင့် မြစ်ချင်းပြီး ဆေးနည်းများစာအုပ်မှ)

မီးယပ်ချက်ဆေး

၁။ ကြိတ်ဂှန်ပဥ္စငါးပါးအရည်	၂၅ ကျပ်သား
၂။ သံပုရာသီး	၂၅ ကျပ်သား
၃။ မန်ကျည်းမှည့်နှစ်	၂၅ ကျပ်သား
၄။ ထန်းလျက်	၂၅ ကျပ်သား
၅။ သကြားခဲ	၂၅ ကျပ်သား
၆။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ်	၂၅ ကျပ်သား
၇။ စမုန်မျိုးငါးပါး (၁ ကျပ်သားစီ)	၅ ကျပ်သား
၈။ ကြဲ့သွေး	၈ ပဲသား
၉။ ကျောက်သွေး	၈ ပဲသား

ဆေးစပ်နည်း

သံပုရာသီးကို နူးအောင်ပြုတ်၍ ဇကာနှင့် ပွတ်ချ၊ အနှစ်ကိုယူ၍ ရောစပ်၊ မီးနွေးနွေးနှင့် ကျက်ရုံမျှကျက်။

အရသာ - အေး-ချို-ချဉ်

အကျိုးသွား - ဓါတ်မှန်၊ လေသက်၊ သွေးအားတိုး

တိုက်ရန်ဆေးချိန် - ကြွေဇွန်းတစ်ဇွန်း

ဆေးအကျိုး

မီးယပ်ပိန်၊ မှိုးယပ်ခြောက်၊ သွေးအားနည်း၊ စားမဝင်၊ အိပ်မပျော်၊ နှလုံးခုန်၊ ရင်တုန်၊ အမူးအမော်၊ ဓါတ်လေမမှန်၊ မီးယပ် နည်း၊ မီးယပ်ငုတ်များ ည -နံနက် စားပါ။

(သဘာဝဓမ္မ - ဦးမြဝင်း (သော်တာဝင်း) ရောဂါစစ်တမ်း ကုထုံးဆေးနည်းကျမ်း။)

အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်ကိုက်၊ ဒူးကိုက်၊ ဒူးနာ

ချဉ်ပေါင်ရွက် ငါးကျပ်သားခန့်ကို ပါးပါးလှီး၍ ရေနွေး ပူပူနှင့် နူးအောင်စိမ်ထားပြီး ရေစစ်ပါ။ ထို့နောက် အစိုးရတိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး အမှတ် (၄၃) (အကင်းဆယ်ပါးဆေး) ဆေးမှုန့်(၈) ပဲသား ကိုရော၍ သမအောင်နယ်ပြီး ၎င်းကိုက်ခဲသော နေရာများပေါ်တွင် ခပ်ထူထူအုံ၍ အဝတ်သန့်သန့် (သို့မဟုတ်) ပတ်တည်းစည်း၍အိပ်ပါ။ နံနက်အိပ်ရာထလျှင် ခွာပါ။ ၃ ရက်မှ ၅ ရက် အထိစည်းပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

အဆစ်ရောင်၊ နာခြင်း

ရဲယိုရွက် သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲရောဂါ

မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည် ရေနံဆီနှင့် ဆတူရော၍ လိမ်းပေးပါ။

အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ချင်းစိမ်းကိုအရည်ညှစ်ယူ၍ ရသောအရည် (သတ္တုရည်) ကို နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် (၃း၁)ရောကျို၍ ရသောအဆီကို လိမ်းပေးပါ။

နာတာရှည် အဆစ်ရောင်ရောဂါ

ဆင်တုံးမနွယ် (၅၀) ကျပ်သားကို ရေ (၁) ပိဿာ (၅၀) ကျပ်သားရော၍ သုံးပုံတစ်ပုံကျန်အောင်ကျိုပြီးသောက်ပေးပါ။

အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ

သဘော်စေးကို ရသမျှယူ၍ အစေးလက်ဖက်ရည်ဇွန်း တစ်ဇွန်း၊ ရေတစ်ဖန်ခွက် တစ်ဝက်ခန့်ထည့်၍ ကျေနေအောင် မွှေပြီး မကြာခဏသောက်ပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခြင်း

သံပုရာရည်ကို သကြားခတ်၍ သောက်ပါ။

ရှားစောင်းလက်ပပ်ချက်ဆေး

(၁) ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ၂၅ ကျပ်သား

မိတ်ဆွေစာပေ

(၂) ထန်းလျက် ၂၅ ကျပ်သား
(၃) မန်ကျည်းသီးအနှစ် ၅ ကျပ်သား
(၄) ပွေးကိုင်းမှုန့် ၅ ကျပ်သား
(၅) ကြိတ်မှန်ရွက်အမှုန့် ၅ ကျပ်သား
(၆) ကြက်သွန်နီ ၅ ကျပ်သား
(၇) စမုန်မျိုးငါးပါး (၁ ကျပ်သားစီ) ၅ ကျပ်သား
စုစုပေါင်း ၇၅ ကျပ်သား

ဖော်ပြပါဆေးတို့ကို ယိုထိုးသကဲ့သို့ မီးဖြင့်ယိုထိုးထားပါ။ ညအိပ်ရာ ဝင်ချိန်တိုင်း ဆေးဟင်းစားဇွန်းတစ်ဇွန်းခန့် ရေအေးဖြင့်ပုံမှန် သောက်ပါ။

ဆေးအကျိုး

ဝက်ခြံ၊ တင်းတိပ်၊ နေလောင်ကွက်၊ ပျောက်၍ အသားအရေလှပစိုပြေမည်။ ဓမ္မတာမှန်၍ သွေးသားသန့်စင်မည်။ *(စိုးအောင် တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၊ ဆေးလက်ဝင်သောအိမ်နောက်ဖေးဈေးခင်း။ စာအုပ်)*

ဒူးဆစ်ရောင်ရောဂါ ***(Gout)***

နနွင်းစိမ်း၊ စမုန်နက်၊ ကျပ်ခိုးနှင့် ကွမ်းရွက်။ ၎င်းဆေးလေးမျိုးကို ကြိတ်ပြီး သံပုရာရည်နှင့် ဖျော်။ ဒူးဆစ်ဒဏ်ရာ ပေါ်သို့ အသာအယာလိမ်းအုံပေးပါ။ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းပြုပါ။ တိုင်းရင်းဆေး

အမှတ်(၆) ဟလဲနွယ်စုဏ္ဏဆေးတစ်ကြိမ်လျှင် (၂) ပဲသားခန့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နွေးနွေးနှင့် သောက်ပါ။

အဆစ်ရောင်၊ လေဖြတ်၊ လေငန်း

ပင်စိမ်းတစ်ပင်လုံး (ပဥ္စငါးပါး)ကို ရေနွေးနှင့်ဖျော်ပြီးထွက်သည့် အငွေ့ကို မှိုင်းရှူပေးပါ။

အတွင်းကြေဒဏ်နာ၊ အကျိတ်နာ၊ ထိခိုက်ရှနာ

နနွင်းမှုန့်နှင့် ထုံးကို ရောစပ်လိမ်းပေးပါ။

(ဦးခန့်ကျော် -ဆေးဖက်ဝင်ကွမ်းတစ်ရွက်နှင့် အမေပေးသော ဆေးနည်းတို့များ)

အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်ကိုက်

ဝံအူမြစ်အဖြူဖြစ်စေ၊ အနီဖြစ်စေ အရက်နှင့် သွေးလိမ်းပါ။ ဝံအူမြစ်ပျားရည်နှင့် စိမ်သောက်ပါ။

အကြောလိမ်းဆေးအဆီ

၁။ မင်သော်	၃ ကျပ်
၂။ ရှောက်ရည်	၅ ကျပ်
၃။ နှမ်းဆီ	၅ ကျပ်
၄။ ဖုန်းမသိန်	၅ ကျပ်
၅။ ပရုတ်	၅ ကျပ်
၆။ အရက်ဆီ	၁ ပုလင်း

အားလုံးရောစပ်၍ လေလုံပုလင်းနှင့်ထားပါ။

မိုးတံခွန်စာပေ

ပျောက်သောရောဂါများ

အကြောထက်၊ အကြောညပ်၊ ခြေဆစ်လက်ဆစ်ရောင်၊ လေငန်း၊ လေဖြတ်ခြင်းများ တစ်နေ့ (၃-၄) ကြိမ် လိမ်းပြီး ပိတ်ပါး နှင့်အုပ်ထားပါ။ ဆေးမလိမ်းမီးပုလင်းကို လှုပ်၍လိမ်းပါ။

လေးဘက်နာပျောက်ဆေး

၁။ ကရဝေးရွက်	- ၂ ကျပ်၊	၅။ တောင်မရိုးခေါက်	-၅ ကျပ်
၂။ ငရုတ်ကောင်း	- ၃ ကျပ်၊	၆။ နှမ်းဆီ	-၅ ကျပ်
၃။ ပိတ်ချင်းသီး	- ၃ ကျပ်၊	၇။ ထောပတ်	-၅ ကျပ်
၄။ ဆင်တုံးမနွယ်	- ၃ ကျပ်၊	၈။ ကျောက်ဖရုံခါး	- ၅၀ကျပ်

(ဆေး (၈) မျိုး ဆေးချိန် (၇၆) ကျပ်သား)

ပြုလုပ်ပုံ

နှမ်းဆီ၊ ထောပတ်၊ ကျောက်ဖရုံခါးမှ လွဲ၍ ကျန်သော ဆေးစပ်များ အမှုန့်ပြုပါ။ ကျောက်ဖရုံခါးကို အခွံခွာပြီး ပါးပါးလှီး ၍နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ထို့နောက် နှမ်းဆီ၊ ထောပတ်တို့နှင့် ခြောက်သွေ့အောင် ချက်ပြီးဆေးမှုန့်များနှင့်ရောစပ်ပါ။

ရောဂါနုလျှင် ဆေး (၄) ပဲသားခန့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနွေး၊ ကော်ဖီ လက်ဖက်ရည်နှင့် သောက်ပါ။ ရောဂါရင့်လျှင် တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်ပါ။

အကြောအားတိုးဆေး

၁။ ငရုတ်ကောင်း - ၁ ကျပ်၊ ၈။ စူလာနဖာ - ၁ ကျပ်

၂။ ပိတ်ချင်း - ၁ ကျပ်၊ ၉။ စမုန်နက် - ၁ ကျပ်
၃။ ချင်း - ၁ ကျပ်၊ ၁၀။ နွယ်ချို - ၁ ကျပ်
၄။ ပန်းနု - ၁ ကျပ်၊ ၁၁။ ကပ်မျိုးငါပါး
၅။ ပန်းမ - ၁ ကျပ် (၁ ကျပ်သားစီ) - ၅ကျပ်
၆။ ကတ္တရသခဲ - ၁ ကျပ်၊ ၁၂။ ကြံဖုံ - ၁၀ ကျပ်
၇။ ဆောင်းမေးခါး- ၁ ကျပ်၊ ၁၃။ သိန္ဓော - ၂၀ ကျပ်

(ဆေး (၁၃) မျိုး၊ ဆေးချိန် (၄၅) ကျပ်သား)

အားလုံးအမှုန့်ပြု တစ်နေ့တစ်ကြိမ်မန်ကျည်းစေ့ခန့် ရေနွေးနှင့် သောက်၊ ပထမသောက်စဉ် ကိုက်လက်ကိုက်ခဲတတ်သည်။ ဆေးတည့်၍ ဖြစ်သည်။ ဆက်သောက်ပါ။

(မြောင်းမြမောင်ယဉ်တင့် တိုင်းရင်းမြန်မာပွဲတွေ့ဆေးစွမ်းကောင်းများ)

ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ကြောတက်၊ ပခုံးကိုက်၊ ခါးကိုက်၊ ခါးနာ၊ ဒူးကိုက်၊ ဒူးနာ

မြန်မာကုက္ကိုခေါက်သွေး၍ ပရုတ်အနည်းငယ်ထည့်ဖျော်ကာ လိမ်းပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲ

တမာခေါက် အရက်နှင့် စိမ်၍လိမ်း (သို့) တမာအတွင်းခေါက်သွေးလိမ်းပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက်

တမာရွက်ကြိတ်ညှစ်ရည် (သို့) တမာဆီဖြင့်လိမ်း၍

နှိပ်နယ်ပေးပါ။

ဒူးရောင်၊ ခြေသလုံးရောင်

ဒန့်သလွန်မြစ်ကြိတ်၍ ရောင်သည့်နေရာစည်းပေးပါ။

ရောင်ရမ်းနာ

စပါးလင်ရွက်ထုထောင်း၍ ယင်းအရည်ဖြင့် ကြပ်ထုပ်ထိုးပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ အကြောတင်

စပါးလင်ရွက်ကို ထမင်းနှင့်ရော ထုထောင်း၍ အဝတ်ဖြင့် ထုပ်ပြီး ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

ခြေဆစ်လက်ဆစ်ရောင်

ဥသျှစ်ရွက်၊ ကသစ်ရွက်၊ သံသတ်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်တို့ကို ရောနှောသုပ်စားပါ။

လေငန်းဖြစ်သူ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်သူ

ရှောက်သီးအခွံပါးပါးလှီး၊ အခြောက်လှန်း၍ အရက်နှင့် စိမ်ပြီးတစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့လိမ်းပေးပါ။

ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်ရောင်

ဝါးဆစ်သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ် ပျားရည်နှင့် စပ်သောက်၊ ရောင်နေသော အဆစ်များလိမ်းပေးပါ။ (သို့) ဝါးဆစ်ကို နုပ်နုပ်စဉ်း၍ ကိုက်သောအဆစ်များပေါ် အုံ၍ ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ထိခိုက်၊ အတွင်းကြေ၊ သွေးလမ်းမဖြောင့်

သက်ရင်းကြီးရွက်မနုမရင့်ကို မီးကင်ပြီး ဒဏ်ရာအနာနေရာ၌ အုပ်လျက်ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

အတွင်းကြေ၊ ဒဏ်ရာရ

သက်ရင်းကြီးရွက်ကို မိဿလင်ဥ၊ နနွင်းစိမ်းတို့နှင့် ဆတူကြိတ်၍ ဒဏ်ရာ၌အုံပေးပါ။

ထိခိုက်ရောင်ရမ်း

သက်ရင်းကြီးရွက် ထုထောင်း၍ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၊ အဝတ်တစ်ခုဖြင့်ထုပ်၊ ဆူနေသောရေနွေးအိုးကို အဝတ်ပါးတစ်ခု အုပ်၍ ကြိုးစည်း၊ သက်ရင်းကြီးရွက်ထုပ်ထားသော အထုပ်ကိုတင်၊ ခံနိုင်ရည် အပူရှိန်ဖြင့် ရောင်နေသောနေရာ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

အတွင်းကြေ၊ ဒဏ်ရာရ၊ အဆစ်မျက်၊ ရှုမစ်တစ်ရောဂါကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်း

သက်ရင်းကြီးခေါက်သွေးလိမ်းပါ။

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ

သက်ရင်းကြီးမြစ်စိမ်ထားသော အရက်ဖြင့် ကိုက်ခဲသောနေရာလိမ်းပေးပါ။

ထိခိုက်၊ သွေးထွက်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်၊ အပူလောင် ရောင်ရမ်း

မုရားကြီးရွက် ထုထောင်းအုံပါ။

မိတ်ဆွေ့ဂေဟ

ထုံကျဉ်၊ ကိုက်ခဲ

ချင်းရည် ၁၂ ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၁၂ ပဲသား၊ ဆား တစ်ကျပ်သားတို့ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ နှမ်းဆီနှင့် ဖျော်ကာလိမ်းပေးပါ။

ခြေလက်၊ ဒဏ်ရာရလျှင်

ချင်းစိမ်း၊ မိဿလင်၊ သက်ရင်းကြီးရွက် ထောင်းပြီး ဒဏ်ရာကို ကြပ်စည်းပေးပါ။

ချင်းစိမ်း၊ မိဿလင်၊ အရက်တို့ကို ရောစပ်ထုထောင်း၍ ဒဏ်ရာကို ကြပ်စည်းပေးပါ။

ခြေသလုံး၊ လက်မောင်းကြွက်သား ရောင်ရမ်း

လက်ပံရွက်ကို ကြိတ်၍ ရေစင်သောနေရာအုံပေးပါ။ အမှုန့်ပြု၍ ဆုတ်နယ်ပေးပါ။

ကိုယ်လက်လေးလံ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်

သဘော်သီးစိမ်း၊ ငရုတ်သီးစိမ်းနှင့် သုပ်စားပါ။

(စေတနာလှိုင်၏ (ရေစကြို) ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး ဆေးနည်းပင် များ - ပ -၃)

အကြောတက်

ဟင်းနုနယ်ဆူးပေါက်မြစ် သွေးလိမ်းပါ။

အဆစ်ရောင်

ကြက်ဟင်းခါးသီးအနုရည် မီးဖြင့်နွေး၍ ရောင်သော နေရာလိမ်းပေးပါ။

မိတ်ဆွေစာပေ

အရိုးကျိုး၊ အကြောထုံး

သပြေအုံးအခေါက်၊ အုန်းသီးဆံ၊ စမုန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းတို့ကို ဆတူကြိတ်၍ အဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပြီး ဒဏ်ရာပေါ်သို့ တင်ကာ ကြပ်ထုပ်ထိုးပေးပါ။

ဒဏ်ကြောင့်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ငန်းမန်းလိုက်၍ ရောင်ရမ်းခြင်း

သပြေအုံးခေါက်၊ အုန်းသီးဆံ၊ စမုန်ဖြူ၊ ကျားနနွင်း၊ ငရုတ် ကောင်းတို့ကို အညီအမျှစု၍ ကြိတ်၊ မီးဖြင့်နွေးပြီး လိမ်းပါ။ ဂွမ်းဆေးစုပြုတ်ရည်ဖြင့် အခိုးအငွေ့ခံပါ။

အဆစ်ရောင်

ချင်းခြောက်နှင့် မာလာဖူး တစ်ပဲသားစီကို ပန္နဝါပြုတ်ရည်နှင့် ခုနစ်ရက်ခန့်သောက်ပါ။

ခြေလက်ကျိုး

စောင်းလျားရွက်၊ တောင်ပို့ရွှံ့၊ နနွင်းတက်၊ မိဿလင်၊ သနပ်ခေါက်၊ ဆားတို့ကို ဆင်တုံးမနွယ်ရော၍ ကြိတ်ပြီးကျိုးသည့်နေရာအုံပေးပါ။

အဆစ်အမြစ်ကိုက် - ရောင်

ချင်းစိမ်းသတ္တုရည် (၂၅) ကျပ်သားနှင့် နှမ်းဆီ (၁၂) ကျပ်(၈) ပဲသားတို့ကို အရည်ခမ်းအောင် ကျို၍ ဆီချည်၊ ကျန်သောအခါ ဂွမ်းဆီဖြင့် ရောင်သော နေရာ၌ လိမ်းပေးပါ။ (သို့) ချင်းကို ထောပတ်ဖြင့် ကြော်စားပါ။

ချောင်းဆုံအနှန်းသွင်

ဒူးနာ၊ ခါးနာ

"ဆရာလေး . . . ပျောက်ချက်သားကောင်းလှချေလား၊ ခါးနာပြန်ထလို့လား"

တစ်လတစ်ခါလောက် လာနေကျဖြစ်သော ကိုတင်မောင်ဆွေ တစ်ယောက်ခြောက်လကျော် ပျောက်နေပြီးခါမှ ပြန်ရောက်လာ၍ ကျွန်တော်က အထက်ပါအတိုင်း မေးလိုက်ပါသည်။

ကိုတင်မောင်ဆွေ ဆိုသည်မှာ လူအမည်မဟုတ်ပါ။ ကလောင်အမည်ဖြစ်သည်။ လူအမည်မှာ ကိုတင်စိန် ဟုခေါ်ပါသည်။ ယခင်က စာရေးဆရာလည်းဖြစ်၊ ထုတ်ဝေသူလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါသည်၊ ကျွန်တော်၏ ဦးဆုံးဖြစ်သော မီးလျှံကြားက ကမ္ဘောဒီးယား၊ အင်ဂိုလာတော်လှန်ရေး၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် စသော စာအုပ်များ၊ တက္ကသိုလ်စိန်တင်၏ ဦးသန့်၊ ဗိုလ်တိုက်ချွန်းစသော စာအုပ်များကို ထုတ်ဝေပေးခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် အခြားလုပ်ငန်း ပြောင်းလုပ်သွားခဲ့သော်လည်း ကျွန်တော်တို့နှင့် အဆက်အသွယ် မပြတ်ဘဲ မကြာခဏတွေ့ကြရပါသည်။

သူ့မှာ ခါးနာရောဂါ စွဲနေသည်မှာ ကြာပါပြီ။ တစ်ခါတစ်ခါ ပြန်ထလျှင် တစ်လကိုးသတင်း အပြင်မထွက်နိုင်ပါ။ ယခုလည်း ခြောက်လကျော် ပျောက်နေသဖြင့် ခါးနာရောဂါ ပြန်ထနေသည်ဟု ထင်၍ မေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

" မဟုတ်ပါဘူးဗျာ၊ တောက ဆွေမျိုးတွေဆီကို သွားနေလို့ မလာဖြစ်တာပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခါးနာရောဂါ လုံးဝပျောက်သွားပြီ။ ခင်ဗျားကို ဆေးနည်း ပြောပြမယ်။ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ အင်မတန် ထိရောက်တယ်။ သဘာဝလည်း ကျတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ခြောက်လခန့်က ကျွန်တော် သိမ်ဇရပ်က ဆွေမျိုးတွေဆီ သွားတယ်။ အမေအိုကြီးက သွားချင်တယ်ဆိုလို့ လိုက်ပို့ရတာ။ ကျွန်တော် ခါးနာထချိန်မို့ သိပ်မသွားချင်ဘူး။ သိမ်ဇရပ်ဘူတာရောက်တော့ ရွာကလာကြိုမယ့်သူတွေ ရောက်မလာသေးလို့ ဘူတာမှာ ခဏထိုင်စောင့်နေကြတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အဘိုးအိုတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်နားက ထိုင်ခုံပေါ်မှာ တင်ထားတဲ့ ဆန်အိတ် သုံးလေးအိတ်ကို တစ်အိတ်ပြီး တစ်အိတ် သူ့ဟာသူမ, သူ့ဟာသူထမ်းပြီး ကားပေါ်သွားတင်တယ်။ ကျွန်တော် တအံ့တဩနဲ့ ဖြစ်နေပြီး သူထမ်းပြီးသွားတော့ အဘအသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ သူက (၇၂) နှစ် ရှိပြီလို့ ပြန်ဖြေတယ်။ ကျွန်တော်က (၆၂) နှစ်ဆိုတော့ ကျွန်တော့်ထက် ဆယ်နှစ်ကြီးတာပေါ့။

မိတ်ဆွေစာပေ

ဒီတော့ ကျွန်တော်က အဘဒီအလေးကြီးတွေကို ထမ်းတာ ခါးမနာဘူးလားလို့ ခါးနာသမားပီပီမေးလိုက်တယ်။

သူက-

"ငါ ငယ်ငယ်ကတည်းက ဒီအလုပ်ပဲ လုပ်စားနေတာ။ ဒါပေမယ့် အသက်ငါးဆယ်လောက်အထိ ခဏခဏ ခါးနာ၊ ဒူးနာ၊ ခြေမျက်စိနာလို့ နားနေရတယ်။ တစ်နေ့မှာ ဆရာတော်တစ်ပါး တို့ရွာကကျောင်းကို လာတယ်။ ပစ္စည်းတွေ ပါတော့ အလုပ်သမား ခေါ်တယ်။ အနားမှာ ငါရှိနေတော့ ငါ့ကိုခေါ်တယ်။ ငါက ခါးနာ ပြန်ထနေချိန်ဆိုတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ သယ်နိုင်တယ်။ ဆရာတော် ရဲ့ ပစ္စည်းကလည်း နည်းနည်းပေါ့ပေါ့ပဲ ဆိုတော့ အတော်ကျသွားတယ်။

ထမ်းပိုးပြီးနောက် ကျောင်းရောက်တော့ ပစ္စည်းချပြီး ငါက ခါးကိုနှိပ်နေရတယ်။ ဆရာတော်က ငါ့ကိုကြည့်ပြီး ဒကာကြီး ခါးနာ နေလား လို့မေးတယ်။ တင့်ပါ့ဘုရား လို့ ပြန်ဖြေတော့ ဆရာတော် က ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ပျောက်တဲ့နည်း ညွှန်းလိုက်မယ်။ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ သောက်လို့ ပြောပါတယ်။

ငါက ဝမ်းသာအားရနဲ့ ဆေးနည်းတောင်းတော့ ဆရာ တော်က လက်မလောက်ရှိတဲ့ တရော်တစ်ချောင်းကို တစ်ပေ လောက်ဖြတ်ပြီး အခွံတွေ စင်အောင်ခြစ်၊ ရေစင်အောင်ဆေး၊

ခပ်ပွပွ ကြေအောင်ထုပြီး နှစ်နာရီ သုံးနာရီလောက် ရေစိမ်ထား၊ ပြီးရင် အလယ်က အူတိုင်အသားကို ဆွဲထုတ်ပစ်လိုက်၊ ကျန်တာကို တစ်ည ရေဆက်စိမ်ထားပြီးရင် အရည်ကိုညှစ်ယူ၊ အဖတ်တွေကို ပစ်လိုက်။ အရည်ကို သန့်သန့်လေးဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးတော့ တစ်ဖန်ခွက်စာလောက် ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒါကို သောက်ချလိုက်။ ခုနစ်ရက်ထက် ပိုပြီး မသောက်ရဘူး။ ခါးနာ၊ ဒူးနာ ပျောက်မယ်လို့ မိန့်ကြား တယ်။

ပြီးတော့ ဆရာတော်က ခါးတို့၊ ဒူးတို့ ဆိုတာ အဆစ်တွေပဲ။ အဆစ်နှစ်ခုရဲ့ ကြားမှာ အချွဲအဆီ ရှိရတယ်။ လှည်းပတောင်းမှာ လှည်းဆီလိုသလို၊ စက်သွားမှာ အင်ဂျင်ဝိုင်လိုသလို 'အရိုးအဆစ်မှာလည်း ချွဲဆီလိုတယ်။ ချွဲဆီခန်းရင် ခါးနာ၊ ဒူးနာဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ လူတွေက ချွဲဆီ အားကောင်းအောင်ဆို ပြီး ရုံးပတီးသီးတို့၊ ကတတ်တို့ စတဲ့ ချွဲတဲ့အစာကို စားကြတယ် မဟုတ်လား။ အချွဲထဲမှာ တရော်က အချွဲဆုံးပေါ့။ သူ့ကို သောက်ရင် ချက်ချင်းနဲ့ အများကြီး ထိရောက်တယ်လို့ ဆက်ပြီးပြောပါတယ်။

အဲဒါနဲ့ သူပြောတဲ့အတိုင်း ငါလုပ်သောက်လိုက်တာ ခုထိ ခါးနာ၊ ဒူးနာ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါ မင်းသောက်ကြည့်' လို့ ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း သဘာဝကျတယ်ဆိုပြီး သောက်ကြည့်

မိတ်ဆွေစာပေ

တာ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာပဲ အမေက မပြန်ချင်သေးဘူးဆိုလို့ ငါးလ၊ ခြောက်လလောက်နေခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်ခါးနာ လုံးဝ ပြန်မထတော့ဘူး။ အဲဒါ ခင်ဗျား ဇီဝိတဒါန အဖြစ် ဆောင်းပါး ရေးပါလား။ သဘာဝလည်း ကျတယ်"

ဟုပြောပါတယ်။

သဘာဝလည်းကျ၊ ဘေးအန္တရာယ်လည်း ကင်းသဖြင့် ရောဂါရှင်များ စိတ်ချယုံကြည်စွာဖြင့် သောက်သုံးသင့်သည် ဟုယူဆပြီး တစ်ဆင့်တင်ပြလိုက်ပါသည်။

ချောင်းဆုံအုန်းသွင်

ဒူးနာလျှင် နှမ်းဆီလိမ်း

အိပ်ရာမဝင်မီ ဒူးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် အကြောများကို ဆီနှင့် လိမ်းနယ်ပေးပါ။ နှိပ်၍၊ ဖျစ်၍ လိမ်းပါ။

နှမ်းနက် ဆုံဆီ ပိုကောင်းသည်။

မဆစ်ဆီ (၂) ကျပ်ခွဲသားခန့် သန့်ရှင်းသောပန်းကန်လုံး ထဲတွင် ထည့်၍ ဘုရားကို ခေတ္တလှူထားပါ။ ပြီးလျှင် အသာစွန့် ယူ၍ ဘုရားစင်ရှေ့မှာပင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တရိုတသေ မ,ချီ၍ သဝေမပါကိုးဂါထာဖြင့် ရွတ်ဆို သိဒ္ဓိတင်ပါ။ (၂) ကြိမ် (၃) ကြိမ် လိမ်းပါ။

မြန်မာနည်းစစ်စစ် ဒူးနာပျောက်ဆေး

နံနက်စောစော အိပ်ရာထပြီး တပိုတပါးသွားပြီးမျက်နှာ မသစ်မီ ဖင်ထိုင်ခုံ အနိမ့်ပေါ်တွင် ထိုင်ကာ ဒူးနှစ်ဖက်ရှေ့တန်း ထားပါ။ အနီးအနားတွင် အသင့်ရှိသော ရေဖလား၊ ရေအင်တုံမှ ရေအေးကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ယူကာ ဒူးခေါင်းပေါ်တည့်တည့် ရေစွတ်၍ ပုတ်ပေးပါ။

ထိုသို့ "ရေစွတ်ပုတ်ပေး" ပါက ဒူးမှအပူများ ရှိန်ရှိန်နှင့် ထွက်လာသည်ကိုတွေ့ရပါမည်။ ထိုသို့ နှစ်ကြိမ်ခန့် ရေစွတ်ပုတ် ပေးပြီး (၃) မိနစ်ခန့် နေလိုက်ပါ။ ပြီးမှ မျက်နှာသစ်ပါ။

ဒူးကို ရေစွတ်ရာတွင် တစ်ခြားခြေသလုံး ခြေဖဝါးများ၊ ရေမစိုပါစေနဲ့. ဒူးမှ အပူများသာ သီးခြားအလျင် ထွက်ရန်ဖြစ် ပါသည်။

(တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးနည်းတို -၁၉)

* * *

ဦးခင်မောင်ကျော် (ဘီးလင်း)

ပေါင်ခြံ ပွေးပေါက် ပျောက်စေသော်

၁၉၈၇ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် တောင်စွန်း၌ အိမ်ထောင်ကျ နေသော တူတော်မောင်ဖြစ်သည့် မောင်ဟန် ကျွန်တော့်နေအိမ်

သို့ ရောက်ရှိလာသည်။ နေလို့ထိုင်လို့ကောင်းကြရဲ့လား၊ သားသမီး တွေရော ဘယ်နှယောက်ရှိနေပြီလဲ၊ အခုဘာတွေလုပ်နေသလဲ စသည့်တို့ကို မေးမြန်းသည်။ ကျွန်တော့်တူ မောင်ဟန်နှင့် မတွေ့ရသည်မှာလည်း ဆယ်နှစ်ပြည့်ခါနီးပြီမို့ အစစအရာရာ အကုန် မေးမြန်းခြင်းဖြစ်သည်။

"ဦးဦးကြီးဆီ ကျွန်တော် လာမလို့ ရည်ရွယ်ထားတာ သုံးလေးလလောက်ရှိနေပြီ။ အလုပ်ကလည်း အားတယ်လို့ကို မရှိ ပါဘူး။ အခုတော့ လာဖြစ်အောင်ကြိုးစားပြီး လာခဲ့ရတာပါ။ ကျွန်တော့် အမျိုးသမီးကလည်း ဈေးရောင်းနေတော့ ကလေးတွေ ကျောင်းသွား၊ ကျောင်းပြန် အကြိုအပို့ပါ လုပ်နေရတယ်။ ကလေး တွေကလည်း နည်းနည်းငယ်သေးတော့ အကြိုအပို့ လုပ်ပေးနေရ တာပါ"

"အေးပေါ့ကွယ်၊ ကိုယ်တွေ ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ကိုယ့် မိဘတွေ ဒီလိုပဲနေမှာပေါ့ ဟုတ်ဘူးလား"

"ဟုတ်ပါတယ်ဦးဦး၊ ကျွန်တော် အခုတလော အခြား အကြောင်းတော့ မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့် ပေါင်ရင်းအပြင်ဘက်နားမှာ မတ်စေ့အရွယ်လောက်ရှိတဲ့ ပွေးနှစ်ကွက် ပေါက်နေတယ် ဦးဦး၊ ကျွန်တော်လည်း အဲဒီ ပွေးနှစ်ကွက်ကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ နှိမ်နင်း နေတာပဲ မရဘူး။ အမေ့ကို ပြောပြကြည့်တော့ နင်တို့ ဦးဦးဆီကို

သွားကြည့်ပါလို့ ပြောတယ်။ အဲဒါနဲ့ လာဖြစ်အောင် လာခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော့် ပေါင်ရင်းနားက ပွေးနှစ်ကွက်ကို ဘာဆေးနဲ့ ဘယ်လို လုပ်ပေးရင် ကောင်းမလဲဆိုတာကို ပြောပြပေးပါ ဦးဦး"

ကျွန်တော်သည် မောင်ဟန်၏ ပွေးနှစ်ကွက်ကို သေသေချာချာကြည့်သည်။ ပွေးနှစ်ကွက်က တော်ရုံတန်ရုံ ဆေးလောက်ကို ဘယ်ဖြုံတော့မလဲ၊ အနာနှုတ်ခမ်းတောင် တော်တော်လေးထူလာပြီ ဖြစ်သည်။

"အဲဒါပေါ့ကွယ် ပွေးပေါင်က၊ မိုးတောင်က ဆိုတာလေ။ ပွေးဟာ ယားနာတစ်မျိုးပဲ။ များသောအားဖြင့် ပွေးဟာပေါင်မှာသာ အများဆုံး ပေါက်တတ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပေါင်ဟာ ပြင်ပလေရဲ့ အထိအတွေ့နည်းပြီး ချွေးထွက်နည်းလို့ပဲ။ ဒုတိယ အဆင့်အနေနဲ့ ခြေသလုံးမှာ ပေါက်တတ်တယ်။ နောက်တော့မှ အခြားနေရာမှာ ပေါက်တတ်တာ။ လူတိုင်းတော့ မပေါက်တတ်ဘူး။ ပွေးလို ယားနာပေါက်တတ်တဲ့သူတွေဟာ အငန်များတဲ့ အစားအစာနဲ့ အနံ့မွှန် စူးရှတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ အသားတွေကို များများစားရင် ပိုပြီးတော့ ယားယံစေတတ်တယ်။

ကဲ -အဲဒီတော့ ဦးဦး ဆေးလုံးလေးတွေ ပေးလိုက်မယ်။ ဦးဦးပြောတဲ့အတိုင်း ပြန်လုပ်ပါ။ သိပ်မကြာဘူး၊ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားမယ်ကွယ့်"

မြင့်ငြိမ်းဘုန်း

"ဟုတ်ကဲ့ ဦးဦးကြီး"

သုံးလခန့်ကြာသောအခါ မောင်ဟန် ပြန်ရောက်လာသည်၊ ကျွန်တော်ပေးလိုက်သော ဆေးလုံးများကို အမှုန့်နုညက်အောင် ထောင်းပြီး အုန်းဆီအနည်းငယ်နှင့် စပ်၍ တစ်နေ့ လေးငါးကြိမ်ပုံမှန်လိမ်းပေးနေရင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်းချပ်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသွားတာပါဟု အားရဝမ်းသာစွာ ပြောပြသည်၊

ကျွန်တော်ပေးလိုက်သော ဆေးလုံးများမှာ -

နယုန်လတွင် ကျည်းပင်မှ ကောက်ထားသော ကျည်းသီးအခြောက် (၂၅)လုံးနှင့် ဖန်ခါးသီးအနု (၂၅) လုံးတို့သာ ဖြစ်သည်၊ ဆေးနှစ်မျိုးကို အမှုန့်နုညက်အောင် ထောင်းရမည်၊ အမှုန့်နုညက်သွားလျှင် အုန်းဆီသင့်တော်ရုံနှင့် မပျစ်မကျဲ ဖျော်ပြီး ပွေးကွက်ကို တစ်နေ့ လေးငါးကြိမ် လိမ်းပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်၊ ပထမအကြိမ် ဆေးလိမ်းခါနီးတွင် ပွေးကွက်ကို ဝါးစလေးတစ်ခုခုနှင့် အနည်းငယ် ခြစ်ပစ်ပြီးမှ ဆေးလိမ်းလျှင် ပို၍ကောင်းသည်၊ သို့မှသာ ဆေး၏ အာနိသင် တစိမ့်စိမ့်ဝင် ခြောက်ကပ်ပြီး သက်သာပျောက်ကင်းသွားမည်၊

ဦးခင်မောင်ကျော် (ဘီးလင်း)

* * *

နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရောဂါအတွက် ကျောက်ဖရုံမြစ် ဆေးတစ်လက်

အိမ်နောက်ဖေးဈေးဆိုင်သည် ဆိုသလိုပင် ကျွန်တော့်နေအိမ်နောက်ဘက် မြေကွက်လပ်တွင် ဘူးပင်၊ ရွှေဖရုံပင်၊ ကျောက်ဖရုံပင်၊ ချဉ်ပေါင်ပင်နှင့် ငရုတ်ပင်တို့ ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုး ထားသည်။ မိမိနေအိမ် စားသုံးနိုင်ရုံမျှမက ပတ်ဝန်းကျင် အိမ်နီး ချင်းများကိုပင် ဝေငှနိုင်ပါသေးသည်။

ထိုရာသီပင်များသည် မိုးရာသီကုန်ဆုံးလျှင် တဖြည်းဖြည်း အပင်ကျ၍ ခြောက်သွေ့သွားကြပါသည်။ တစ်ရာသီအတွက် သူတို့တာဝန်ကျေ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ အပင်ကျသွားပြီဆိုလျှင် နွယ်ခြောက်၊ ရွက်ခြောက်များကို စုပုံပြီး အမှိုက်ရှင်း မီးရှို့ရပါသည်၊ နောက်တစ်ခါ စိုက်ပျိုးလျှင် မြေဩဇာ ဖြစ်သွားသည်ပေါ့။

ရုံးအားရက်တွင် ကျွန်တော် နွယ်ခြောက်အမှိုက်များ ရှင်းနေစဉ် အိမ်နီးချင်း ဦးစံထွန်း ရောက်လာပါသည်။

"ဟော့ - မောင်နိုင်၊ အဲဒါ ကျောက်ဖရုံနွယ်ခြောက်တွေ ရှင်းနေတာလား"

"ဟုတ်တယ်လေ၊ အားလုံးရှင်းပြီး မြေဩဇာဖြစ်အောင် မီးရှို့မလို့ လုပ်နေတာ"

ဝိတ်ုဆူဒာစေ

"နေပါဦးကွ၊ ငါ ကျောက်ဖရုံမြစ်တွေ တူးယူပါရစေဦး"

"ယူပါဗျာ၊ ယူပါ၊ ဘာလုပ်ဖို့လဲ"

"ဩော်- မင်းမသိဘူးလား၊ ကျောက်ဖရုံဟာ အသီး၊ အရွက်၊ အမြစ် အကုန်လုံး ဆေးဖက်ဝင်တယ်ကွ။ ခုလို အပင်ကျ သွားတဲ့ ကျောက်ဖရုံမြစ်တွေကို တူးယူပြီး ရေဆေး၊ နေပူမှာ ခြောက်အောင် လှန်းပြီး အမှုန့်ထောင်းထားရတယ်၊ နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရောဂါ အတွက် ကျောက်ဖရုံအမြစ်မှုန့် ငါးမဲသားလောက် လျက်ပေး၊ သက်သာပျောက်ကင်းတယ်ကွ"

ဦးစံထွန်းထံမှ သိရှိရသည့် ကျောက်ဖရုံမြစ်၏ ဆေးစွမ်းကို တင်ပြအပ်ပါသည်။

နတ်မောက်မင်းသန့်နိုင်

တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်ကြီး
ဦးသိန်းမောင်