



ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ

နည်းမျိုးစုံကျမ်း





ခါတ်နာယသမားဟုရေးထုတ်ပြန်၊ အသက်မွေးရာမွေးမြူသော

ပညာအမျိုးမျိုးကို၊ ပြုစုဆောင်ရာတွင်၊ ဉာဏ်ပင်

အရှင်ဗုဒ္ဓ၏စိတ်စိန် လုပ်ကိုင် ပြီးမြောက်  
အရှင်ဗုဒ္ဓ၏စိတ်စိန် (မြတ်)  
ပြုအပ်သော

ဆိုးဆောင်းလူမျိုးဆို

# ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံနှိပ်ချမ်းမျိုးစုံ။

(တတိယအကြိမ် - ရှိကနှိပ်ခြင်း)

[မူရင်းရှင်း]

ကေ-နာဂူမီရာ၊ သား-အပ္ပဋ္ဌရိကရင်း။



လယ်တီမ ဣန္ဒြိယကတ်ပုံနှိပ်တိုက်

၁၆၆-၁၆၈၊ ၄၇-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

1956

Price K. 2-50





# နိဒါန်းကောင်းချီး

(ဗု၊ ဓံ၊ သံ၊ မာ၊ အာ၊ နမေ။)

ဇေယတု၊ သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာ တိုင်းရင်းသားတို့ သည် အမေရိကံ ဥရောပတိုက် စသော တိုက်ကြီးတို့၏ သိုးဆောင်းလူမျိုး။ သမားပညာရှိကြီးများ အမြဲအသုံးပြုလုပ်စီစဉ် လုပ်ကိုင်ရှိကြသော-ဓာတ်နှင့် ဘယဆေးအမျိုးမျိုးတို့၏ အဆီထုတ်နည်း၊ ပေါင်းတိုက်နည်း၊ ရသာထုတ်နည်း၊ ဩဇာထုတ်နည်း၊ ဆေးစပ်နည်း၊ ဆေးတိုက်ကျွေးနည်းစသော နည်းစံနစ် အထွေထွေတို့နှင့်၊ သမား ဟူးရားတို့ တတ်အပ်၊ သိအပ်သင့်သော ဘွယ်ရာအမျိုးမျိုးစသည်တို့ကို လွယ်လင့်တကူနည်းယူ၍၊ ကောင်းစွာကြံစည် ပြုလုပ်နိုင်စိမ့်သောငှာ၊ အဆိုပါသိုးဆောင်းလူမျိုးတို့၏ ဓာတ် ဆေးကျမ်းအမျိုးမျိုးတို့မှ သီးခြား ထုတ်နှုတ်၍ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာပြည်တွင် များစွာသုံးစွဲ၍ ဆေးတိုက်ဆိုင်တို့၌၊ မဝယ်ယူဘဲ အလွယ်အသင့် ရရှိနိုင်သဖြင့်၊ သက္ကရာဇ် ၁၉၀၅-ခုနှစ်ကစ၍၊ သံလျက် တံဆိပ်ဆေးနှင့် အလံတံဆိပ်ဆေးမျိုးတို့ကို နေထားကျနစွာ အနှစ်နှစ်အလလ ကြိုးကုပ်ပြီး ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်တမြောက် အောင်မြင်ပြီးစီးသော ဒိဋ္ဌလက်တွေ့ နည်းစံနစ်မျိုးကိုမှသာလျှင်၊ အလုံးစုံ တည်းဖြတ် ပြုပြင် စီစဉ်ဘော်ပြပါရှိစေလျက် မြန်မာ ဘာသာ သက်သက်ဖြင့်၊ “ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ နည်းမျိုးစုံ” စာစောင်ကိုပြုပြင်စီရင်ပေးလတံ့။ သမာဓိအရင်းရှိသော သတိပညာဖြင့် ရှင်ရှင်လန်းလန်း၊ ဆင်မြန်းကြည့်ရှုမှတ်သား စေကုန်သတည်း။

ဤစာစောင်သည် ရှေးဦးပဌမ တည်တွင် စီစဉ် ပုံနှိပ်လုပ်ဆောင်ရသော စာစောင်မျိုးဖြစ်ပါ၍၊ အနည်းငယ် ချွတ်ယွင်းပျက်ကွက်ချက်များ ပါလာတွေ့ရှိခဲ့လျှင် ပညာရှင်တို့ လျစ်လျူရှု၍၊ အရေးမယူဘဲ ယောနိသော မနသိကာရဖြင့်၊ ပြင်ဆင်ဘတ်ရှုတော်မူကြစေကုန်သတည်း။

# မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ဘယဆေးအကြောင်း။	၁
သီးသန့်ထားသော ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ။	
နည်း ၂၅-မျိုး အင်္ဂလိပ်မြန်မာ။	၂
ချင်ခွက်နှင့်ချိန်ခွက်များ။	၃
အမှုန့်အခဲချိန်တွယ်ရန်။	၃
အရည်ကိုချိန်တွယ်ရန်။	၄
အစေးသွတ်ဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၄
အစေးသွတ်သွေးတိတ်ဆေးနည်း။	၅
အနာအုံဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၅
အနာအုံဆေးနည်း။	၆
စားဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၆
အကွက်စားဆေးနည်း။	၇
ဖယောင်းဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၈
အသားပတ်နေလောင်ဖယောင်းဆေးနည်း။	၉
တေဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၉
အနာယဉ်တေဆေးနည်း။	၉
ပြုတ်ဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၀
ဆီးရောဂါပြုတ်ဆေးနည်း။	၁၁
ဆီဆေးရည်လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၁
ရင်ချောင်ဆီဆေးရည်နည်း။	၁၂
ရသာထုတ်ဆေးခဲနှင့် ရသာထုတ်ဆေးရည်	
လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၂
ကျပ်ထုတ်ဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၅
ဒဏ်ကျ၊ ကျပ်ထုတ်ဆေးနည်း။	၁၅
စိမ်ဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၅



အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

လေကျစိမ်ဆေးရည်နည်း။	၁၆
ချူဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၆
လိမ်းဆေး လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၇
အကိုက်အခဲလိမ်းဆေးနည်း။	၁၇
ဆေးရည်လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၇
စမုံစပါးဆေးရည်နည်း။	၁၉
လူးဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၁၉
သွပ်-ပြာလူးဆေးနည်း။	၁၉
ဓာတ်ကူးဆေးရည် လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၀
ပရုပ်ဓာတ်ကူးဆေးရည်နည်း။	၂၀
ဖေါက်ဆေးလုပ်ပုံသဘော။	၂၁
မှတ်ဖေါက်ဆေးနည်း	၂၁
စပ်ဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၁
အစက်ချလေဆေးနည်း။	၂၂
ဆေးဆီလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၃
ဖယောင်းဆီလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၄
အကိုက်အခဲဖယောင်းဆီနည်း။	၂၅
ဆေးလုံးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၆
ဖယောင်းချက်လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၇
အနာကပ်ဖယောင်းချက်နည်း။	၂၇
ဆေးမှုန့်လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၈
လေးဆေးမှုန့်နည်း။	၂၈
အဖျော်လုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၂၉
မီးယပ်ဆေးနည်း။	၂၉
ဩဇာထုတ်ဆေးလုပ်ကိုင်ပုံသဘော။	၃၀
ဆေးခါးကြီးဩဇာထုတ်ဆေးရည်နည်း။	၃၀

## အကြောင်းအရာ

## စာမျက်နှာ

မြန်မာဆေးမျိုးကို အင်္ဂလိပ်ဆေးကဲ့သို့ပြုလုပ်ပုံသဘော	၃၁
ဆီးဆေးလျက်ဆားနည်း။	၃၂
ဆေးတိုက်ကျွေးရန်အချိန်အတွယ်။	၃၄
ကိုယ်တွင်းသို့ဆေးသွတ်သွင်းကုသခြင်း။	၃၇
ဆေးဝါးဖော်စပ်ပြုလုပ်ခြင်း။	၃၈
ဆေးဖော်စပ်ရာပေါက်ကွဲတတ်ခြင်း။	၃၉
အရက်ပြန်အကြောင်း။	၃၉
ဆန့်ကျင်ဘက်အရာမျိုးများ။	၄၂
မြန်မာတိုင်းသား ဆေးဆရာများအကြောင်း။	၄၆
သံကျဆေးလုံးနည်း။	၅၀
သံကျဆေးတနည်း။	၅၁
သံကျဆေးမှုန့်နည်း။	၅၁
ခေါင်းကိုက်ဆီဆေးမှုန့်နည်း။	၅၁
ခေါင်းကိုက်ဆေးရည်နည်း။	၅၁
သွားကိုက်ဆေးရည်နည်း။	၅၂
သွားကိုက်ဆေးရည်တနည်း။	၅၂
မျက်စဉ်းနည်း။	၅၂
မျက်စဉ်းနည်းတမျိုး။	၅၂
နားကိုက်ဆေးနည်း။	၅၂
နားကိုက်ဆေးဆီနည်းတမျိုး။	၅၂
ဒုလ္လာအကိုက် အခဲလိမ်းဆေးနည်း။	၅၃
လန်ဒန်ရွှေမြို့တော်လိမ်းဆေးနည်း။	၅၃
ဂျိန်ဖော်စပ်သော လိမ်းဆေးနည်း။	၅၃
လိမ်းဆေးနည်းတမျိုး။	၅၃
ဝဲဖယောင်းဆီနည်း	၅၄
ဝဲခြောက်ယားနာဖယောင်းဆီနည်း။	၅၄



ပွေးဖယောင်းဆီနည်း။

၅၄

ဘောက်၊ သန်း၊ ဆံပင်အကျွတ်ရပ်သော

ဖယောင်းဆီနည်း။

၅၄

အသားနုတက် ဖယောင်းချက်နည်း။

၅၅

အသားနုတက် ဖယောင်းချက်နည်းတမျိုး။

၅၅

အစက်ချလေဆေးရည်နည်း။

၅၆

အားဆေးနည်း။

၅၆

ဘိန်းကိုဒေါသထုတ်နည်း။

၅၆

ဘိန်းဩဇာထုတ်ဆေးရည်နည်း။

၅၇

ဘိန်းဩဇာထုတ်ဆေးရည်နည်းတမျိုး။

၅၇

အစားမှား၊ အညွှတ်ခံဆေးရည်နည်း။

၅၈

ပန်းနာဆေးနည်း။

၅၉

ဘယသုခဆေးရည်နည်း။

၅၉

တာရပင်ဆီချက်ထုတ်နည်း။

၆၀

ဇဝက်သာပွင့် ချက်လုပ်နည်း။

၆၀

ပုန်းရည်ပြန်ချက်လုပ်နည်း။

၆၁

ကန့်ပွင့်ထုတ်ယူနည်း။

၆၁

ကန့်နို့ဖေဖ်လုပ်နည်း။

၆၂

ပသီလော်ပန် ပွင့်ထုတ်ယူနည်း။

၆၃

ဇဝက်သာပွင့် ချက်လုပ်နည်း။

၆၄

ဆံပင်နက်ဆေးဖေဖ်နည်း။

၆၅

ပြာရည်ပြုလုပ်နည်း။

၆၅

ဆားခါးချက်လုပ်နည်း။

၆၆

ခဲပြာဆားချက်ထုတ်နည်း။

၆၇

ပြဒါးကိုစင်ကြယ်စွာလုပ်နည်း။

၆၈

ဓာတ်ဘယဆေးမျိုးတို့၏ မြန်မာအင်္ဂလိပ်အဓိပ္ပာယ်ပြန်။

၇၁

အနာရောဂါဘယတို့၏ မြန်မာအင်္ဂလိပ်အဓိပ္ပာယ်ပြန်။

၇၃

သိုးဆောင်းလူမျိုးတို့

# ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံနှိပ်နည်းမျိုးစုံ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဤဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ - နည်းမျိုးစုံ - ဟူသော စာစောင်၌၊  
ဘော်ပြ ပါရှိလေတုံသော ဆေးဟူသည်မှာ၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊  
အတွင်းအံပ၊ နှစ်ဌာနတွင် ဖြစ်ပွားသော ဝေဒနာ အမျိုးမျိုး  
တို့ကို ပယ်ဖျောက်လွတ်ငြိမ်းစေရန်၊ ရသ၊ ဝိပါက၊ ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊  
သတ္တိ၊ စသည်တို့နှင့် ထောက်ရှု နှိုင်းချိန်၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်၊  
ရှေးသမား ပညာရှိ ကြီးများ စီစဉ်ခဲ့သော ဖော်နည်းအရ၊  
စုဆောင်းဖော်စပ်သော (ဘယ) ဆေးစုတို့ကို မှတ်အပ်သင့်  
သည်။

၂။ အနောက် တိုင်းပြည်နိုင်ငံ၊ သိုးဆောင်းလူမျိုး၊ သမား  
ပညာရှိကြီးငယ် အသီးသီးတို့သည်၊ အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓ ကိုယ်  
တွင်း ကိုယ်ပ နှစ်ဌာန၌၊ ဖြစ်ပျက်စွဲကပ်၊ နှိပ်စက်ဘိစီးလေ့ရှိ  
သော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ဖျောက်လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာ  
စေရန်၊ ဘယဆေး ဖော်စပ်ပုံ နည်းမျိုးစုံတို့ကို၊ ဘယဆေး၏  
ဂုဏ်၊ သတ္တိ၊ စသည်တို့နှင့်၊ ကာလဖြင့်ရှည်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဝေ  
ဒနာတို့ကို၊ ပယ်ဖျောက် စိမ့်သောငှာ၊ အောက်ပါ အတိုင်း  
(ဤစာစောင်၌) သီးသန့် ပိုင်းခြားထားရှိသည်ဟု မှတ်အပ်  
သင့်သည်။



၃။ သီးသန့်ပိုင်းခြားသော ဆေးမျိုးအမည်များမှာ။

၁။ အစေးသွတ်ဆေး။ Balsams	၁၃။ လိမ်းဆေး။ Liniments
၂။ အနာအုံဆေး။ Poultices	၁၄။ ဖျော်ဆေးရည်။ Liquors
၃။ စားဆေး။ Caustics	၁၅။ လူးဆေး။ Lotions
၄။ ဖယောင်းဆေး။ Cerates	၁၆။ ဓါတ်ကူးဆေးရည်။ Medicated waters
၅။ တေဆေး။ Confections	၁၇။ ဖေါက်ဆေး။ Medicated wines
၆။ ပြုတ်ဆေး။ Decoctions	၁၈။ စပ်ဆေး။ Mixtures
၇။ အဆီ ဆေးရည်။ Essense	၁၉။ ဆေးဆီ။ Oil
၈။ ရသာထုတ်ဆေးအခဲ။ Extract-Solid	၂၀။ ဖယောင်းဆီ။ Ointments
၉။ ရသာထုတ်ဆေးရည်။ Extract Fluid	၂၁။ ဆေးလုံး။ Pills
၁၀။ ကျပ်ထုတ်ဆေး။ Fermentation	၂၂။ ဖယောင်းချက်။ Plasters
၁၁။ စိမ်ဆေး။ Infusions	၂၃။ ဆေးမှုန့်။ Powders
၁၂။ ချူဆေး။ Injections	၂၄။ အဖျော်။ Syrups
၂၅။ သြဇာထုတ်ဆေးရည်။ Tinctures	

စာပိုဒ်နံပါတ် ၄၄ တွင် ကြည့်ပါ။

၄။ ဆေးများဖော်စပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင်၊ အရည်မျိုးကို ချင့်ခွက်နှင့်သော်၎င်း၊ အမှုန့်အတုံးအခဲမျိုးကို ချိန်ခွက်နှင့်သော်၎င်း



၁။ ချင့်ခွက်များပုံ။

အသုံးပြုလုပ်ကြ ငြားသော် လည်း အောက်ပါ ဆိုလတုံသော အချိန်ပမာဏ အလေးမျိုး ကိုသာ အသုံးပြုလုပ်ရာသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်သော အလေး အချိန် အတွယ် စသည်တို့ကို သိမြင်သောအားဖြင့်၊ နိုင်ငံရင်း၌ အသုံးပြုသော အလေး အချိန် အတွယ်ကို၊ ဂဏန်းသင်္ချာ အတတ်ဖြင့်၊ လွယ်လင့် တကူဖျမ်းမျှ တွက်စစ်နိုင်

ကြောင်းကိုလည်း ပညာဖြင့် သိအပ်ရာသည်။ ထိုပြင် ချိန်ခွက်

ချင့်ခွက် နှင့် စပ် လျဉ်း သော ဆေးဘက် ဆိုင်ရာ ဝတ္ထုပစ္စည်း အသုံး အဆောင် အမျိုးမျိုး အထွေထွေ တို့ကို ရန်ကုန်မြို့ - ဆေးဆိုင်ကြီးများတွင် ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါကြောင်း။



၂။ ချင့်ခွက်များပုံတမျိုး။

က။ အမှုန့်အခဲချိန်တွယ်ရန်။

၂၀ ဂရိန်

၃ စကရပ်ပါ

၈ ဒရမ်

၁၂ အောင်စ

၁ စကရပ်ပါ။

၁ ဒရမ်။

၁ အောင်စ။

၁ ပေါင်။



## (ခ) အရည်ကိုချိန်တွယ်ရန်။

၆၀ မိနစ် (အစက်)	၁ ဒရမ်။
၈ ဒရမ်	၁ အောင်စ။
၂၀ အောင်စ	၁ ပိုင်။
၂ ပိုင်	၁ ကွပ်။
၄ ကွပ်	၁ ဂါလံ။

မှတ်ချက်။ ။ယခုအခါ အများ ခေါ်ဝေါ်ကြသော ငါးဆယ်ပုလင်းမျိုးသည် ၂၅ အောင်စဝင်သည်။ ၂၅ ပုလင်းသည် ၁၂ အောင်စနှင့် သေးပုံတပုံ (တမတ်) ဝင်သည်။ မြန်မာရွေးကြီး ၁ လျှင် ၄-ဂရိန်ခွဲနှင့် ညီမျှသည်။ ရွေးငယ် ၁ လျှင် ၂-ဂရိန် တမတ်နှင့် ညီမျှသည်။ အလေးချိန် ၁ ပဲသားလျှင် ၁၀-ဂရိန်နှင့် ညီမျှသည်။ ကျပ်သုံးဒင်္ဂါး၏ အစိပ်အပိုင်း ဖြစ်သော မူးစေ့ ၁လျှင် ၂၂-ဂရိန်ခွဲ၊ မတ်စေ့ ၁လျှင် ၄၅-ဂရိန်။ ငါးမူးစေ့ ၁ လျှင် ၁၀၀-ဂရိန်နှင့် ညီမျှကြသည်ဖြစ်၍၊ မြန်မာအလေးချိန်နှင့် လွယ်လင့်တကူ။ တွက်စစ်ယူနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်းကို မှတ်အပ်သင့်သည်။

## ၁။ အစေးသွတ်ဆေး။

၅။ အစေးသွတ်ဆေးသည် အများ အားဖြင့် ကက္ကု၊ ကမည်း၊ သစ်ကြပိုး စသည်တို့မှ ထုတ်ယူရရှိသော အစေးမျိုး။ ချဉ်ဆီမျိုး။ စေးကပ်သောအဆီမျိုးတို့ကို မူလအရင်းကလွန်တည်၍ အခြားလိုရာ ဂုဏ်ထူး ထက်သန်သော ဆေးစပ်မျိုးတို့ဖြင့်ပြုပြင်ရောယှက် ဖော်စပ်လုပ်ကိုင်သော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးမျိုးသည် မူလ ရောဂါဝေဒနာ မျိုးတို့၏ အခြေအနေကို ထောက်ရှုသဖြင့် ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပနှစ်ဌာန၌ သင့်ရာအချိန်အတွယ်ပမာဏဖြင့် အသုံးပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။

ဥပမာကား.....

## (က) စေးသွတ်-သွေးတိတ်ဆေး။

ကက္က၊ကမည်း	၂ အောင်စ။
ချွတ်ပြီးနံတရုပ်	၁ အောင်စခွဲ။
ပရုပ်	၄ ဒရမ်။
မုန့်မုန့်	၁၆၀ ဂရိန်။
အရက်ပြန်	၂၀ အောင်စ။

ဤဆေးအလုံးတို့ကို အရက်ပြန် ၁၆-အောင်စနှင့် ရော  
ဖျော်လျက်၊ ပုလင်းကြီးတလုံးတွင် ထည့်သိုပြီးလျှင်။ ၂-ရက်  
၃-ရက်ခန့် ငြိမ်သက်သော နေရာ၌ထား၍၊ မကြာခဏ ပုလင်း  
ကိုကောင်းစွာ လှုပ်သဖြင့်၊ ဆေးအားလုံးကောင်းစွာ ရော  
ယှက်ကြေမြည့် ရှိသောအခါ၊ သန့်ရှင်းစွာစစ်ယူ ညှစ်ထုတ်  
လျက် ကြွင်းကျန် ရှိရစ်သော အဖတ်တို့ကို ကျန်အရက်ပြန်  
၄-အောင်စနှင့် ထည့်စွက်ပြီး ပဌမပြုလုပ်သကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍ ရရှိ  
သော ဆေးရည်နှစ်ဦးတို့ကို ရောယှက်ပြုလုပ်ရာသည်။ လပ်တ  
လော အခုတ် အရှနာ မျိုးတို့ကို သုတ်လိမ်း နယ်လျှင်၊ သွေး  
အမြန်တိတ်၍ မရင်းဘဲ အမြန်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ (ယခု  
အခါ တိုက်ဆိုင်တို့၌ ရောင်းချလျက် ရှိသော သွေးတိတ်  
ဆေးမျိုးနှင့်ထပ်တူထပ်မျှ ဖြစ်လေသည်။)

## ၂။ အနာအုံဆေး

၆။ အနာအုံဆေးသည်၊ ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပတွင် အသုံးအစွဲ  
ပြုလုပ်ရန်မျှသာ ဖော်စပ် လုပ်ကိုင်ရသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။  
ဤဆေးမျိုးကို ဖော်စပ်သုတ်ကိုင်ရာ၌ ပြစ်ချွန်းညှံစေလျက်၊ အ  
သား အရေပေါ်၌ လိမ်းကျန်သောအခါ၊ စွဲကပ်ငြိတွယ်ခြင်း  
မရှိဘဲ၊ ဆေးကြောလျှင်လည်း အလွယ်တကူ ကျွတ်ထွက်စင်



ကြယ်စေရာသည်။ သုတ်လိမ်းအံ့ရာတွင် အနည်းငယ်ပူနွေးစေပြီးလျှင်၊ မသွေ့ခြောက်မှီ မကြာခဏ သုတ်လိမ်း အံ့စေရာသည်။ ၎င်းဆေးမျိုးတို့ကို ဖေါ်စပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌၊ များသောအားဖြင့်၊ ဖျောက်ဆိတ်ခေါက် အမှုန့်ကို အရင်းမူလတည်၍၊ မိမိတို့အလိုရှိရာလူးဆေး၊ လိမ်းဆေးတမျိုးနှင့် ရေနွေးရောစပ်ပြီးလျှင်၊ မီးနားတွင် ၅-မိနစ်မှ ၁၅-မိနစ်တိုင် မီးပြုပူနွေးစေလျက် ပြုပြင်လုပ်ကိုင်ရာသည်။

ဥပမာကား.....

### (ခ) အနာအုံဆေး

ဖျောက်ဆိတ်ခေါက်အမှုန့်	၂	အောင်စ။
ဂျုံမှုန့်		အောင်စဝက်။
ဝက်မြေစာဥအမှုန့်	၁	အောင်စ။
ရေနွေး		သင့်ရုံ။

ဤဆေးအားလုံးတို့ကို၊ ရေနွေးသင့်ရုံတွင် ထည့်စွက် ရောယှက်၍၊ သမအောင် ကောင်းစွာ ဘော်ပြခဲ့သော နည်းစနစ်အတိုင်း၊ နေထားကျနစွာ ပြုပြင် လုပ်ကိုင်ရာသည်။ အနာအဆာမရှိသော အကိုက်အခဲ အနာဟူသရွေ့တို့ကို လိမ်းအံ့ အသုံးပြုလုပ်ပါလျှင်၊ အမြန်သက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။

### ၃။ စားဆေး

၃။ စားဆေးသည်၊ သစ်ဥသစ်ဖုမှဖြစ်စေ ဓာတ်သတ္တုမှဖြစ်စေ၊ ပြုပြင်လုပ်ကိုင်ရရှိနိုင်၍၊ အသားအရေပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်ပေါက်ရောက်တတ်သော သွေးသားဆိုးသည့်၊ အနာ အဆာမျိုး အကွက်မျိုးတို့ကို၊ ပပျောက်အောင် စားစေတတ်သော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။

ဥပမာကား.....

## (၈) အကွက်စားဆေး

စိန်နီအမှုန့်	၁ အောင်စ။
စိန်ဖြူအမှုန့်	၁ အောင်စ။
ပိန်းမကော်ရာအမှုန့်	၁ အောင်စ။
မရိုးစေး	၅ အောင်စ။

ဤဆေး အားလုံးတို့ကို၊ မရိုးစေး ၅ အောင်စတွင် သမအောင် ကောင်းစွာနယ်၍ ပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊ သမင်ဖြူ၊ သမင်နီ၊ အကွက်မှစ၍စားလိုသောအသားအရေဆိုးတို့ကို စက္ကူနှင့်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်ဖျင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသော အသားဆိုးများ ကုန်သည်တိုင်အောင်သုတ်လိမ်း ဖုံးအုပ်ထား၍ကုသရာသည်။ အသားဆိုးကုန်စင်သောအခါ၊ ၎င်းစားဆေးမျိုးကို မထည့်မူ၍ အသားနု တက်ရောက် အမြန်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော အသားနု တက်ဆေး တမျိုးမျိုးနှင့်၊ ထဖန် သုတ်လိမ်း ဖုံးအုပ်ကုသရာသည်။

၈။ ဤစားဆေးမျိုးသည်၊ အခြားသော ဆေးစပ်မျိုးများနှင့် ပေါင်းယှက်ဖက်စပ်၍ ပြုပြင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည်သာမဟုတ်။ ဆေးတမျိုးတည်းနှင့်ပင် ပကတိအစွမ်းသတ္တိထက်သော ဆေးမျိုးများသည်၊ များစွာရှိလိမ့်မည်အကြောင်းကိုဉာဏ်ဖြင့်၊ သိအပ်သင့်သည်။ ၎င်းဆေးမျိုးတို့သည်ကား၊ ကန့်၊ ယမ်း၊ စိန်၊ ဆား၊ ဒုတ္တာ၊ ကတ္တရာစေး၊ စသည်တို့မှ ထုတ်ယူရရှိသော၊ အဆီမျိုး၊ ချဉ်ဆီမျိုး၊ အရည်မျိုးများဖြစ်ကြလေသည်ကို၊ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌိတွေ့မြင်သိရှိနိုင်သည်။ (ရှေ့ဘော်ပြပါရှိသောစာပိုဒ် ၂ ၏ ဆေးဆီအကြောင်းကို ကြည့်ရှု၍ ပညာတိုးပွားရာသည်။)



မှတ်ချက်။ ။ ပြဒါးဇာတ်သည်လည်း အသားအရေပေါ်  
၌ ပေါက်ရောက်၍ တတ်သော၊ အနာပျက်၊ အနာပုပ်မျိုး၊  
စသည် တို့တွင် ရှိသော မကောင်း ရိက္ခာ ပုပ်သော အရာမျိုး  
စသည်တို့ကို၊ ဘဝံတရာ ပူစပ်ခြင်းမရှိဘဲ လွယ်လင့်တကူ စား  
ပျောက်စေနိုင်သော သတ္တိရှိသောကြောင့်၊ ဆေးဆရာကြီးတို့  
သည်၊ ၎င်းပြဒါးဇာတ်ကို အရည်အတိုင်းမသုံးစွဲဘဲ၊ လွယ်လင့်  
တကူ အခြာသော ဆေးစပ်မျိုးတို့နှင့် ပေါင်းစပ် ရောယှက်၍  
စေရန် ပဌမပြဒါးကို ယမ်း (တေဇောဒက) ရေတွင်ထည့်  
လောင်းစားစေပြီး၊ ရေဖြင့် အထပ်ထပ် ဆေးကြော အနယ်  
ထိုင်နေရှိသည်ကို၊ အသွေ့အခြောက်ခံယူရရှိသော (ပြာ၊ ဆား၊  
သကြားကဲ့သို့သော) ပြဒါးမှုန့်မျိုးနှင့်သာ၊ များသောအားဖြင့်  
ပြုပြင်လုပ်ကိုင် ဖော်စပ်ကြလေသည်၊ (၎င်းပြဒါး- ဆားမျိုးကို  
ပြဒါးပြာဟု ယခုအခါ မှည့်ခေါ်တွင်ဆိုကြလေသည်။)။

### ၄။ ဖယောင်းဆေး

၉။ ဤဖယောင်း ဆေးမျိုးသည်၊ ဖယောင်းကို အစွဲပြု၍  
သော် ၎င်း၊ ဖယောင်းကဲ့သို့သော အလားတူ အဆီမျိုးတို့ကို  
သော်၎င်း၊ သင့်ရာတမျိုးမျိုးကို အရင်းမူလတည်၍ ပြုပြင် လုပ်  
ကိုင် ဖော်စပ်ရရှိသောကြောင့်၊ ဖယောင်းဆေးဟု၊ ခေါ်တွင်  
စေသည်၊ ဤဆေးမျိုးတို့ကို ပြုပြင်ဖော်စပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌၊ လတ်  
ဆတ်၍ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ဝက်ဆီ၊ သို့မဟုတ်အမဲဆီ၊  
သို့မဟုတ် ဖယောင်း၊ သင့်ရာတမျိုးမျိုးတွင် သင့်ရာအစွမ်းသတ္တိ  
ထက်သန်သော ဆေးစပ်မျိုး စသည် တို့နှင့် တကွ ရောယှက်  
ပေါင်းဖက်လျက်၊ မီးပူနွေးနွေးဖြင့် ပြုပြင်ဖော်စပ် လုပ်ကိုင်  
ရာသည်၊ ဤဖယောင်း ဆေးမျိုးတို့သည်။ ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပ၌  
ပေါက်ရောက် ဖြစ်ပျက် တတ်သော အနာအဆာ မျိုးကိုသာ  
အသုံးပြုကုသရာသည်။ ။ ဥပမာကား.....

## (ဃ) အသားပတ်နေလောင်ဖယောင်းဆေး

ဖယောင်းဖြူ	၁ ဒရမ်။
ဗာဒံဆီ	၂ အောင်စ။
အလှဆီ	၄ အောင်စ။
နှင်းရည်	၂ အောင်စ။

ဤဆေးတွင်ပါရှိသော ဖယောင်းဖြူနှင့် ဗာဒံဆီကို၊ ပဌမ  
ရှေးဦးစွာမီးဖြင့်ဖြည်းညှင်းစွာ အရေပျော်စေပြီးလျှင်၊ အလှဆီ  
နှင့်နှင်းရည်ကို ထည့်စွက်၍သမအောင်ကောင်းစွာမွှေရသည်။  
၎င်းဆေးသည်နှုတ်ခမ်းကွဲ အသားပတ် နေလောင် အသား  
ကြမ်း စသည်တို့ကိုလိမ်းသုတ်ပျောက်ကင်းနုမွတ်စေနိုင်သည်။

## ၅။ တေဆေး

၁၀။ တေဆေးသည် ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ပျားရည်၊ တင်  
လဲ၊ ပေါက်စေးတို့တွင် လိုရာ ထိုက်သင့်ရာအစွမ်းသတ္တိနှင့်ပြည့်  
စုံသော ဆေးစပ်အချို့တို့နှင့်ရောယှက် တွဲဖက်၍။ (ယိုကဲ့သို့)  
ပြုလုပ်ရသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ဥပမာကား.....

## ၁။ အနာယဉ်တေဆေး

မယ်ဇလီစေ့အမှုန့်	၁ အောင်စ
ကလော့အမှုန့်	၁ အောင်စ။
ချီးသီးအဆီ	၆ ဒရမ်။
ဇာဒိပ်ဖိုလ်သီးအမှုန့်	၁ ဒရမ်။
ပန်းမအမှုန့်	၂ ဒရမ်။
ချွတ်ပြီးသကြား	၆ အောင်စ။



ဤဆေးသည်။ သကြားကို ရေခွေးအနည်းငယ်နှင့်၊ မပြစ်  
မကြဲပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊ ကျန်ဆေးစပ်တို့ကို အလိုက်သင့်ထည့်စွက်  
၍၊ ကောင်းစွာ သမအောင်တေ မွေရာသည်။ ၅-ဂရမ်က  
၁ - ဒရမ်အထိ ရောဂါကို လိုက်၍ သောက်စား စေပြီးလျှင်  
နံနက်စောစောထ ရေကောင်းစွာ ချိုးရသည်။

## ၆။ ပြုတ်ဆေး

၁၁။ ပြုတ်ဆေးသည် လိုရာဆေးရွက် ဆေးမြစ်စသည်တို့  
ကို နုန့်နုန့်စင်း၍ ဖြစ်စေ၊ အကြမ်းထုထောင်း၍ဖြစ်စေ ရေချိန်  
ပမာဏ ၁-အောင်စလျှင်၊ ရေချိန် ၂၀-အောင်စနှင့်၊ အချိန်  
မိနစ်၁၀-က ၁၅-မိနစ်တိုင်၊ ပြုတ်ထုတ်ရရှိသော  
ဆေးရည်မျိုးဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သာမန်ပြုလုပ်ရုံမျှ  
နှင့်ကာလမြင့်ရှည်မခံ။ သောက်တိုက်ရန်အချိန်နီး  
မှ ရုတ်တရက် ပြုလုပ်ရသော ဆေးရည်အညံ့စား  
မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးကို ကာလမြင့်ရှည်ခံစေ  
ရန် အဘလကိုဟိုခေါ်အရက်အညွန့်ကိုသော်၎င်း၊  
ဂလီဆာရင်ခေါ် အလှဆီကိုသော်၎င်း၊ အနည်း  
ငယ်ထည့်စွက် ပြုလုပ်ရာသည်။ သို့မဟုတ်။ မူလ  
ပြုတ်ဆေးရည်၏ ထက်ဝက်သော်၎င်း၊ လေးပုံတ  
ပုံ သော်၎င်း ခန်းအောင်ကြိုချက်၍ပြုတ်လုပ်လျှင်  
ကာလမြင့်ရှည် အသုံးအစွဲပြုလုပ်နိုင်သည်။



၃။ ဒီဂရီချိန်သောပုံ။ ဤကဲ့သို့ ပြုတ်ဆေးပြုလုပ်ရာ၌ အချို့သော  
ဆေးစုတို့သည် အပူပြင်းလျှင် ဆေး၌ရှိသောရသာသည် မြူဖြစ်  
၍ပြန်လွင့် ပြယ်တတ်သောကြောင့် မီးကိုဖြည်းညှင်းစွာ ထည့်  
၍ အဖုံးအုပ်လျက် ချက်ပြုတ်ရာသည်။ အချို့သော ဆေးစုတို့  
သည်၊ မည်သို့ပင်ဖုံးအုပ် ချက်ပြုတ်သော်လည်း ဒီဂရီချိန် ၂၁၂

ကျရောက် ဆူပွက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ မြို့ငွေ့ပေါက်ထွက်  
ပြယ်တတ်သောကြောင့်၊ မီးဖြင့်၊ မချက်ပြုတ်ဘဲ၊ ရှေးဘော်ပြပါ  
ရှိသော စိမ်ဆေးမျိုးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်  
သင့်သည်။ ။ ဥပမာကား.....

(၈) ဆီ ရောဂါပြုတ်ဆေး

ကုလားမျက်စိပင်

အောင်စဝက်။

ဆင်ငိုမျက်

အောင်စဝက်။

66

၂၀ အောင်စ။

ဤဆေးကို အဆိုပါအတိုင်း နေထားကျနစွာ၊ အိုးကိုပိတ်၍ ပြုလုပ်ရသည်။ ဆီးလွန်၊ ဆီးနည်းသောသူတို့သည် ၂-အောင်စ က ၄-အောင်စအထိ၊ ရောဂါ၏ အနုအရင့်ကို ထောက်ထားရှု ကြည့်သုံးစွဲနိုင်သည်။

၇။ ဆီဆေးရည်

၁၂။ ဆီဆေးရည်သည်၊ များသောအားဖြင့် အလိုရှိရာ ပကတိဆေး၏ အဆီအစစ် ၁-အောင်စနှင့်၊ ရက်တိဖိုက် စပရစ် ခေါ် အရက်ပြန် ၉-အောင်စ၊ ရေယွက် ပေါင်းစပ်ပြုလုပ်ရသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးမျိုးသည် အရက်ပြန်ထဲ၌ မူလဆေးဆီအစစ်ဝင်ရောက်ရေးယွက်ကြေမြည့်ခြင်းသို့ရောက်ရှိသဖြင့်။ ပကတိဆေးဆီ၏ အဆင်းသဏ္ဌာန် ပျောက်ပျက်ပြီးလျှင် အရည်အသွင်သာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ ဆီဆေးရည်ဟု မှည့်ခေါ်သင့်သည်။ ဤဆီဆေးရည်သည်၊ ပကတိ မူလဆေးအဆီကဲ့သို့ ဂုဏ်အစွမ်းသတ္တိရှိသောကြောင့်၊ ၅-စက်မှ ၂၀- အစက်တိုင် သကြားရေနှင့်သော်၎င်း၊ ရေသက်သက်ဖြင့်သော်၎င်း သင့်ရာနှင့် ရောစက်သောက်သုံးနိုင်သည်။ ။ဥပမာကား.....



## (ဆ) ရင်ချောင်ဆီးဆေးရည်

ဂျင်းဆီ

၁ အောင်စ။

အရက်ပြန်

၉ အောင်စ။

ဤဆေးကို အထက်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း၊ နေထားကျနစွာပြုလုပ်ရာသည်၊ အစာမကြေ၊ ရင်ကျပ် အစာအိမ်၌ စွဲကပ်သော ရောဂါမျိုးတို့ကို၊ ၅-စက်က၊ ၂၀-စက်တိုင် ရောဂါ၏ အနုအရင့်လိုက်၍ ရေနှင့်ဖြစ်စေ၊ သကြားရေနှင့်ဖြစ်စေ ရောစွက်ပြီးလျှင်၊ တနေ့သုံးကြိမ်သောက်သုံးနိုင်သည်။

၁၃။ ထို့အတူ၊ ဆီးဆေးရည်ဖြစ်သော ဆေးကိုပြုလုပ်နိုင်လျှင်လည်း၊ မွေးကြိုင်သော အဆီအနှစ်စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ရကား၊ ဆိုခဲ့ပြီးသော နည်းစနစ်အတိုင်း၊ နေထား ကျနစွာပြုလုပ်ပါလျှင်၊ ယခုအသုံး အစွဲပြုလုပ်နေကြသော ရေမွှေး၊ နှင်းရည်စသည့် အမွှေးနံ့သာရည်မျိုးတို့ကို စမ်းသတ်လေ့ကျင့်နိုင်ကြောင်းကို၊ မှတ်အပ်သင့်သည်။ ရေမွှေး၊ နှင်းရည် လှင်နည်းစသည်တို့ကို လောကီသုံးပုံနည်းမျိုးစုံ စာစောင်တွင်တော်ပြုပါရှိသည်။ ဤစာစောင်၏ နောက်ဆွယ်၌ရှိသော၊ သုတကာမီ သုတေသီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကိုယ်ကျိုး ကိုယ်စီးပွား အထူးကြော်ငြာစာကို ကြည့်ရှု၍၊ ပညာတိုးပွားရာသည်။

ဂ။ ရသာထုတ်ဆေးခဲ

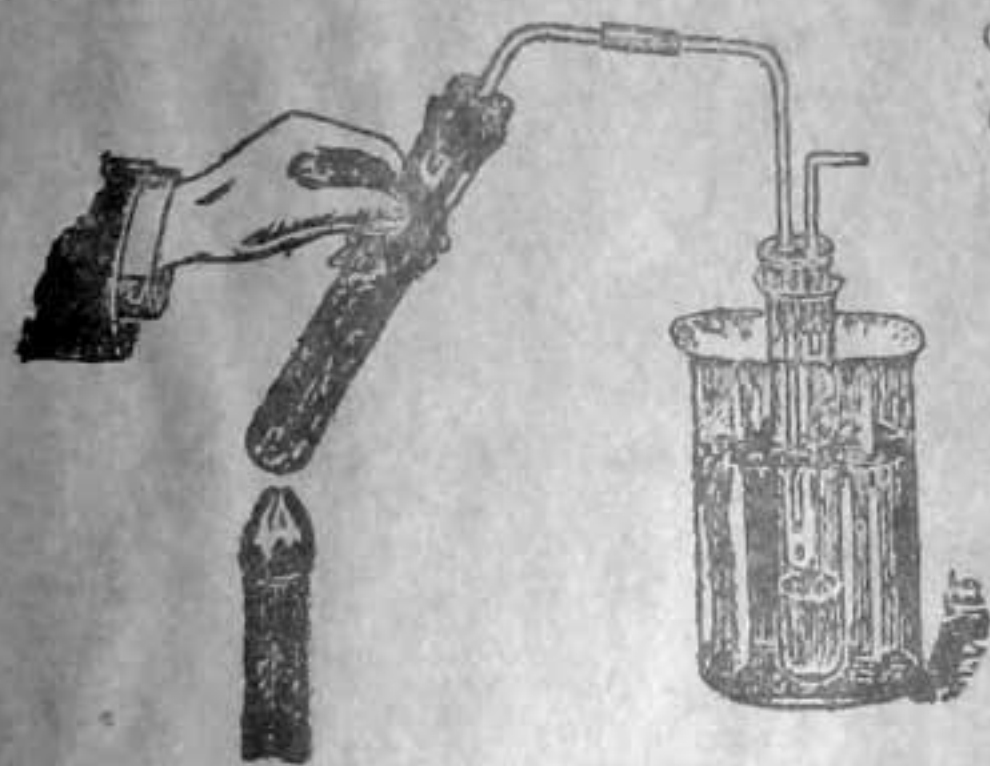
နှင့်

၉။ ရသာထုတ်ဆေးရည်

၁၄။ ရသာထုတ်ဆေးခဲနှင့်ဆေးရည်သည် လိုရာဆေးမြစ်ဆေးရွက်စသည်တို့ကို အကြမ်းထုထောင်း၍ အာလကိုဟိုဓေါ် အရက်ပြန်အညွန့်နှင့်သော်၎င်း၊ ကလိုရိုဖေါင်နှင့်သော်၎င်း၊ ဤ

သာနှင့်သော်၎င်းဖော်ပြလတံ့သော ဩဇာထုတ်ဆေးရည်မျိုး  
ကဲ့သို့၊ လိုရာဆေး၏ ရသ၊ ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊ ဝိပါကစသည်တို့ကို  
ထုတ်ယူ ရရှိနိုင်သည်။ ။ဥပမာကား.....

သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော စမုံစပါးကို ဆုံဖြင့် အကြမ်းထု  
ထောင်း၍၊ ပုလင်းကြီးတလုံးတွင်ထည့်ပြီးလျှင်၊ အာလကိုဟို  
ခေါ် အရက်ပြန် အညွန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ဤသာရည်ကို ဖြစ်စေ၊ နစ်  
မြပ်အောင် လောင်းထည့်လျက် ၂-ရက် သုံးရက်တန်သည်။  
အေးမှောင်သောနေရာ ဌာနတွင်ထား၍၊ တနေ့၂-ကြိမ် ၃-  
ကြိမ်လှုပ်ရသည်။ သို့လှုပ်သောအခါ၊ စိန်ထားသော စမုံစပါး



၄။ အရက်ပြန်ထုတ်ကရိယာပုံ

ထဲမှ၊ ထွက်ရှိသော  
ရသာဖြစ်သည်။ အ  
ဆီ စသည်တို့သည်။  
အာလ ကိုဟိုခေါ်  
အရက်ပြန် အညွန့်၊  
သို့ မဟုတ် ဤသာ  
ထဲသို့ ဝင် ရောက်  
ကြေမြည့်ရောယှက်  
နေသည်။ ဤကဲ့သို့  
စမုံ စပါး၏ ရသာ

တို့ဝင်ရောက်ရောယှက်နေသော အရက်ပြန်ညွန့်၊ သို့မဟုတ်ဤ  
သာကို ချေးညှော်မပါရှိစေဘဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ စစ်ယူ၍၊  
(ပုံလေးတွင်ဘော်ပြပါရှိသကဲ့သို့) ဖလ်ပြောင်းအိုးထဲသို့ထည့်  
သွင်းသဖြင့်၊ ဖေါ့ပိတ်ဆို့ပြီး ဖလ်ပြန်ကောက်နှင့် ဆက်တတ်  
လျက်၊ ဒုတိယရေအေးထည့်ခံသော ဖလ်ခွက်အတွင်းသို့၊ ဆက်  
သွယ်ပြီးလျှင်၊ ပဌမအရက်ပြန်ညွန့် သို့မဟုတ် ဤသာထည့်  
သော ဖလ်ပြောင်းအိုးကို သာမန်မီးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနွေးဖြင့်ဖြစ်  
စေသောမန်ဖြည်းညှင်းစွာ၊ ပူစေသောအခါ၎င်းအရက်ပြန်အညွန့်



သို့မဟုတ် ဤသာသည်။ စမုံစပါးရသာမှ ဖဲကြဉ်လျက်၊ အခိုး  
အဖြစ်သို့ရောက်၍ ဒုတိယ ရေအေးခံသော ဖလ်ပြောင်းအိုးသို့  
ပျောက်ပြယ်ခြင်းမရှိဘဲ ကူးပြောင်း ရောက်ရှိလေသည်။ ထိုအ  
ရက်ပြန်အညွန့်၊ သို့မဟုတ် ဤသာတို့ထွက်ရှိရာမှ ကြွင်းကျန်  
ရစ်သောအဆီ အနှစ် အစေးသည် ရသာထုတ် ဆေးမျိုးဖြစ်  
သည်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။

၁၅။ ရသာထုတ်ဆေးခဲ ဆေးရည်ဆိုခြင်းသည်လည်း အ  
ရက်ပြန်ညွန့်၊ သို့မဟုတ် ဤသာတို့မှထုတ်ယူရရှိရာ၊ ကြွင်းကျန်  
ရစ်သောရသာဆေးသည် သွေ့ခြောက်သော အနှစ်အခဲဖြစ်  
လျှင်၊ ရသာထုတ် ဆေးခဲမည်၏။ အနှစ် အဆီအရည်ဖြစ်လျှင်  
လည်း ရသာထုတ်ဆေးရည်မည်၏ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။

၁၆။ ရသာထုတ် ဆေးရည် ဆေးခဲတို့သည် အထက်  
ဘော်ပြခဲ့သော ဖလ်အိုးကောက်စသည့်တန်ဆာတို့ဖြင့်မထုတ်  
ယူဘဲ ကြွေ၊ သို့မဟုတ် ဖလ်ပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်၍၊ သဲပူနှင့်  
ဖြစ်စေ။ ရေနွေးပူနှင့်ဖြစ်စေ၊ အလွတ် ထုတ်ယူ ရရှိနိုင်သော်  
လည်း၊ အဘိုးအလွန်တရာ ထိုက်တန်လှသော အရက်ပြန်ညွန့်  
ဤသာတို့၏ မြှူတို့သည်၊ လွင့်လေ ပျောက်ပျက် ဆုံးရှုံးခြင်း  
သဘောသို့ ရောက်သည်ဟု သိအပ်သင့်သည်။

၁၇။ အရက်ပြန်အညွန့်နှင့် ဤသာတို့သည်။ အပူငွေ့နှင့်  
တွေ့ထိလျှင် လွယ်လင့်တကူ ပြန်လွင့်တတ်သော သတ္တိရှိသော  
ကြောင့်၊ မီးဖြင့်အလျင်မတွေ့ထိရာ၊ မီးဖြင့်တွေ့ထိလျှင်၊ ဖလ်အိုး  
ကွဲပေါက်၍ လူနှင့်အိမ်ပါမီးလောင်ကြမ်းတတ်သည်ကို အထူး  
သတိပြုရန်သင့်လှသည်။

၁၈။ အချိုသော ဆေးရွက်၊ ဆေးခေါက်စသည်တို့သည်  
ပြာချ၍ (ရုက္ခမူဆားမျိုးကဲ့သို့) ဆားချက်ထုတ်ယူ ရရှိနိုင်  
သော ရသာ ထုတ်ဆေးမျိုးများလည်း ရှိသည်ကို မှတ်အပ်  
သင့်သည်။

၁၉။ အချို့သော စိမ်းလန်းစွတ်စိုသည့်ဆေးမြစ် ဆေးရွက် စသည်တို့သည် ထောင်းထုညှစ်ယူ၍ ဟိုက်ဒရိုမေတာ ဒီဂရီချိန် ၁၃။ ၁° တိုင်၊ မီးဖြင့်၊ အပရေ ကုန်လောက်အောင်၊ ကြိုချက် ထုတ်ယူရရှိနိုင်သော ရသေ့ထုတ်ဆေးရသ်၊ ဆေးခဲမျိုးလည်း၊ ပြုပြင်လုပ်ကိုင်ရရှိနိုင်သေးသည်ဟု တမျိုးမှတ်အပ်သင့်သည်။

### ၁၀။ ကျပ်ထုတ်ဆေး

၂၀။ ကျပ်ထုတ်ဆေးသည်၊ အသားရေကို ထိခိုက်နာကျင် ရာ၌၊ သွေးမထွက်ဘဲ၊ အတွင်းကြေ၍ဖူးရောင် တင်းမာသည်ကို အခြား ပယောဂတို့ကြောင့်၊ ကိုက်ခဲသည်ကိုဖြစ်စေ - ပကတိ အခြေ အနေ အတိုင်း၊ ပြောပြောင်း၍ ပူစပ် နာကျင် ကိုက်ခဲ ခြင်းမှ၊ သက်သာ စေရန်၊ အနာ ပျောက်ကင်း နိုင်နင်း စေ သော ဆေးစုတို့ကို စုဆောင်း အမှုန်ပြုလျက်၊ အဝတ်ဖျင်ဖြင့်၊ ထုတ်လုပ်ဖုံးအုပ်၍ ရေနွေးနှင့်ဖြစ်စေ ပုန်းရည် ပူနှင့်ဖြစ်စေ ပူအောင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊ မှိပ်နယ်ရသော ဆေးမျိုး ဖြစ်သည်။ ဥပမာကား.....

### (ဇ) ခဏ်ကျ၊ ကျပ်ထုတ်ဆေး

သက်ရင်းရွက်အမှုန်ကြမ်း	၂ အောင်စ။
မန်ကျီးရွက်အမှုန်ကြမ်း	၁ အောင်စ။
မိဿလင်အမှုန်	၁ အောင်စခွဲ။

ဤဆေးစုတို့ကို၊ အဝတ်ဖျင်ဖြင့် ကောင်းစွာ ထုပ်စည်းပြီး လျှင်၊ ပုန်းရည်ပူဆွတ်၍၊ ထိခိုက်နာကျင် ဖူးရောင်နေသော နေ ရာကိုနှိပ်နယ်သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

### ၁၁။ စိမ်ဆေး

၂၁။ စိမ်ဆေးသည်၊ ပြုတ်ဆေးရည်ပြုလုပ်၍ မရနိုင်သည့် အပြင်၊ ဂုဏ်သတ္တိအစိုးနံ့ အလွယ်တကူ ပြန့်လွင့်ပျောက်ပြယ် စေတတ်သော ဆေးခေါက်၊ ဆေးရွက် စသည်တို့ကို တဦး



တည်းဖြစ်စေ၊ အများပေါင်းစု၍ ဖြစ်စေ၊ အကြမ်းထောင်းထု  
ပြီး၊ တအောင်စကို (ခေတ်သတ္တုအိုးခွက်ဖြင့်မစိမ်ရ) ဖလ်အိုး  
ကြွေအိုးတို့တွင် ထည့်၍ ရေကျက်အေးနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရေပူနှင့်ဖြစ်  
စေ၊ သင့်ရာရေတမျိုးမျိုးတပိုင်နှင့်၊ (လဘက်ရည်ပြုလုပ် သကဲ့  
သို့) ၁၅-မိနစ် နာရီဝက်တိုင်၊ လောင်းထည့် ဖျော်စိမ်လုပ်ကိုင်  
စစ်ယူရရှိသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးကို သောက်သုံး  
ရာ၌၊ ၁-အောင်စက ၂-အောင်စအထိ သောက်သုံးနိုင်သည်။  
ဥပမာကား....

### (ဈ) လေကျေစိမ်ဆေးရည်

ဆေးခါးကြီးအမှုန့်ကြမ်း ၁ အောင်စ၊

ရေပူ ၁ ပိုင်။

ဤဆေးကို အထက်တော်ပြ ခဲ့သည့်အတိုင်း၊ နေထားကျန  
စွာပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကောင်းစွာ စစ်ယူအသုံးပြုရသည်။ ၎င်းဆေး  
ရည်ကို ထမင်းစားပြီး ရောဂါကို လိုက်၍ သုံးသောက်နိုင်  
သည်။ လေနာ-ရင်နာ- အစာမကြေ ရောဂါတို့ကို နိုင်စွမ်း နိုင်  
သည်။

### ၁၂။ ချူဆေး

၁၂။ ချူဆေးသည်။ နှုတ်ဖြင့် မသောက်စား နိုင်သော  
ဝေဒနာရှင်အား၊ သမားတို့ အသုံးအဆောင် ဖြစ်သော ကရိ  
ယာ တန်းဆာပြန်တံဖြင့်။ ဆပ်ပြာရည်၊ ကြက်ဆူဆီရေစွက်  
ဆားခါးရေ ကြည် စသည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသင့်ရာ ဆေးမျိုး  
နှင့်ဖြစ်စေ၊ အဆောအလျှင်၊ လိုရာကို ရောက်ရှိ သက်သာစေ  
နိုင်သော နည်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးမျိုးများသည်။ ကရိယာ  
တန်းဆာမှအပ၊ အခြား ချူဆေးမျိုးများကို၊ အထူး သီးသန့်  
ဖော်စပ်ရန် မပြုသော် လည်း။ မြန်မာသမားပညာဖြင့် ပြုပြင်စီ  
စဉ်ထားရှိခဲ့သော နည်းမျိုးများသည် မြန်မာကျမ်းဂန် အရပ်  
ရပ်၌ တွေ့မြင်သိရှိလိမ့်မည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။

## ၁၃။ လိမ်းဆေး

၂၃။ လိမ်းဆေးသည်။ ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပ၌ အနာအဆာတစုံ  
တရာမရှိဘဲ။ ဒူလာ၊ မီးယပ်၊ အညောင်း၊ အကိုက်အခဲကဲ့သို့  
ဖူးရောင်၊ ထုံကျင်၊ ကိုက်ခဲနာကျင်ရာ၌၊ လိမ်းကျံရန်၊ သင့်ရာအ  
သားထဲသို့စူး၍ ဝင်ရောက်တတ်သော ဆေးတမျိုးမျိုးကို ဖြစ်  
စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ။ အဆီ၊ အစေး၊ ဆေးရည်စသည် ဖြစ်၍  
စွာမြဲပြင် ဖော်စပ် လုပ်ကိုင်ထားလော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။  
ဥပမာကား.....

## (ည) အကိုက်အခဲလိမ်းဆေး

ပရုပ်	၆ ဒရမ်။
တာလပင်ဆီ	၈ ဒရမ်။
ဇဝက်သာရည်	၁ အောင်စ။
ဇင်ဖြူအရက်	၂ အောင်စ။

ဤဆေးကို ကောင်းစွာ သမအောင် လှုပ်၍ စပ်ယူပြီးလျှင်။  
ဒူလာ၊ အကိုက်၊ အခဲ၊ အရောင်၊ အကြောထိုးစသည့် ဝေဒနာ  
မျိုးတို့၏ နေရာကို၊ အဝတ် ဖျင်နှင့်ဖြစ်စေ၊ လက်နှင့်ဖြစ်စေ  
၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်တိုင် ကောင်းစွာ တိုက်ပွတ်နှိပ်နယ်၍ ဖျင်  
အဝတ်ဖြင့် အပလေမတိုက်စေရန်၊ ဖုံးအုပ်ပတ်စည်းထားရှိပါ  
က၊ အလွယ်တကူသက်သာရာသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

## ၁၄။ ဆေးရည်

၂၄။ ဆေးရည်သည်။ အဇ္ဈတ္တကိုယ်တွင်း၌ သောက်စား  
နိုင်၍၊ လွယ်ကူစွာကြေမြည့်သမနိုင်စေသောလိုရာ၊ ရုက္ခမူဆား



သတ္တုဆား သို့မဟုတ်အခြားဖေဖ်စပ်ထားရှိသော ရသေ့တုတ်  
ဆေးရည် ဆေးခဲစသည် ဆေးတမျိုးမျိုးကို ရောဂါဝေဒနာ  
နှင့် သင့်ရုံယူ၍ ပေါင်းတိုက်ယူရသော ရေပြန် ရေကြည်အေး  
သင့်ရုံထည့်စွက်ပြုလုပ်ရာသည်။ တနည်းမှာ.....

၂၅။ ဆေးအဆီကိုဖြစ်စေ၊ အပွင့်ကိုဖြစ်စေ သီးပွင့်နှစ်ဦး  
လုံးကိုဖြစ်စေ၊ အခေါက်အမြစ် စသည်တို့ကိုဖြစ်စေ၊ သင့်ရာကို



၅။ ပေါင်းခံယူပုံ။

ကောင်းစွာ ထုထောင်းပြီး အမှုန့် အ  
ချိန် တပေါင်လျှင်၊ ရေနစ်ဂါလံ နှင့်  
ဖျော်ပြီးသောအခါ၊ (ပုံ ၅တွင် ဘော်  
ပြပါရှိသကဲ့သို့) ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်  
ပြီးလျှင်၊ ဘေး၌ရှိ ပုလင်းငယ်၌ ဆေး  
ရည်တဂါလံ သို့မဟုတ် ပဌမထည့်  
ရင်း ရေချိန်၏ ထက်ဝက် ရရှိသည်  
တိုင် အောင် ပေါင်းတင် ချွေးခံယူရ  
သည်။ သို့ ပေါင်းတိုက် ယူသောအ  
ခါ၊ အပေါ်၌ ပြုထားရှိသော ရေပုံ

ပိုင်အိုးကိုလည်း၊ အမြဲဖွင့်လှစ်၍ ရေအေးကို၊ ကျစီးပြောင်းလဲ  
နေစေရာသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အထက်က အငွေ့ထွက်လစ်  
တတ်သည်။ အောက်က မီးထိုးရာတွင်လည်း မီးကိုမှန်မှန်ထိုး  
၍ပေါင်းတိုက်ခံယူရာသည်။ အချို့မှာ.....

၂၆။ လိုရာဆေး၏ အဆီတဒရမ်ကို၊ ရေကြည်တဂါလံ  
နှင့် ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီးလျှင်၊ အထက်ဆိုခဲ့သောနည်းစံနစ်  
အတိုင်း ပေါင်းတင်ချွေးခံယူရာသည်။ ဥပမာ.....

## (၃) စမုံစပါးဆေးရည်

စမုံစပါးအမှုန့်ကြမ်း

၁ ပေါင်။

ရေ

၂ ဂါလံ။

ဤဆေးကို အထက်ဘော်ပြခဲ့သည့် နည်းစံနစ်အတိုင်း၊ နေ  
ယားကျနစွာနှင့်တဂါလံ၊ သို့မဟုတ်၊ ထည့်သောရေ၏ထက်  
ဝက် ရရှိသည်တိုင်အောင် ကောင်းစွာ ပေါင်းတိုက် ခံယူ  
ရာသည်။ ဤဆေးရည်သည်၊ ကလေးများ၏ အစာအိမ်ကို  
အားပေးနိုင်သည့်အပြင်၊ သူငယ်နာ ရောဂါမျိုးတွင်၊ များ  
သောအားဖြင့်၊ ပျောက်ကင်း စေနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။  
သောက်ရန်မှာ၊ အောင်စဝက်က တအောင်စ၊ နှစ်အောင်စ အ  
ထိ၊ ချင့်ချိန်၍ သောက်သုံးနိုင်သည်။

## ၁၅။ လူးဆေး

၂၇။ လူးဆေးသည် ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပ၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော  
ပွေး၊ညှင်း၊အကွက်၊တင်းတိတ်၊အဖုအပိမ့် စသည်ကဲ့သို့သော  
ဝေဒနာမျိုးတို့ကို၊ ချဉ်ဆီနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရေနှင့်ဖြစ်စေ၊ အရက်ပြန်  
နှင့်ဖြစ်စေ၊ အစေးမျိုးနှင့်ဖြစ်စေ၊ မူလအရင်းတည်လျက်အခြား  
ဘယဆေးစုတို့ ပါဝင်ရောယှက်လျက် အရည် ခပ်ကြဲကြဲဖြင့်၊  
ဖော်စပ်ပြုလုပ်ရသော ဆေးရည်မျိုးဖြစ်သည်။ ။ဥပမာကား-

## (၄) သွပ်ပြာလူးဆေး

သွပ်ပြာ

၂ ဒရမ်။

ရေကြည်

၁ အောင်စ။

ဤဆေးကို သမအောင် ကောင်းစွာရောယှက်စေပြီးလျှင်၊  
အနားကို ဖန်ရည်ကဲ့သို့၎င်း၊ မျက်စိနာကိုမျက်စဉ်းကဲ့သို့၎င်း၊ နေ



လောင်ရာကို လူးဆေးကဲ့သို့ရင်း၊ အသားပတ်ရာကို လူးဆေးကဲ့သို့ရင်း၊ တနေ့သုံးကြိမ်၊ လေးကြိမ် တန်သည် သုတ်လူးပျောက်ကင်းသက်သာစေနိုင်သည်။

### ၁၆။ ဓာတ်ကူးဆေးရည်

၂၀။ ဓာတ်ကူး ဆေးရည်သည်၊ လိုရာဆေး၏၊ အဆီကို ဖြစ်စေ၊ အတုံး၊ အခဲ၊ အမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ အနည်းငယ်ယူ၍၊ ကာဘိုနိတ်အော့မဂ္ဂနီရှာ တစ်ဒရမ်နှင့် ရောယှက် စေပြီးလျှင်၊ ပေါင်းတိုက် ခံယူရရှိသော ရေပြန်နှစ်ပိုင်နှင့် ကောင်းစွာ သမအောင် ရောယှက်စေပြီးခါ၊ မင်နှိပ် စက္ကူနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဂုဏ်စက္ကူနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားစစ်ယူ ရရှိနိုင်သော ကရိယာတန်းဆာမျိုးနှင့် ဖြစ်စေ၊ ကောင်းစွာ စစ်ယူ ရရှိ၍ သောက်သုံးနိုင်သော ဆေးရည်မျိုးဖြစ်သည်။ သောက်သုံးရန်မှာ။ တအောင်စက နှစ်အောင်စ အထိ၊ ဆေးမျိုးနှင့် ရောဂါမျိုးကို လိုက်၍ သောက်သုံးနိုင်သည်။ ။ဥပမာကား.....

### (၃) ပရုပ် ဓာတ်ကူးဆေးရည်

ပရုပ်	၁ ဒရမ်။
မဂ္ဂနီရှာ	၁ ဒရမ်။
ရေပြန်	၂ ပိုင်။

ဤဆေးတွင်၊ ပရုပ်သည် အရက်ပြန် အနည်းငယ်မျှနှင့်မရောယှက်ဘဲ ကြေမည့် ခြင်းသဘောသို့ မရောက် မရှိနိုင်သောကြောင့် ပဌမပရုပ်ကို အရက်ပြန်အစက်နှစ်ဆယ်ဖြင့် ရောယှက်စေပြီးနောက်၊ မဂ္ဂနီရှာမှုန့်နှင့် ရေပြန်နှစ်ပိုင်ကို ထည့်စွက်၍၊ ကောင်းစွာ ရောယှက် သမအောင်မွှေပြီး စစ်ယူသည်။ သာမညချောင်းဆိုး ငန်းဖျား၊ အအေးမိဝေဒနာတို့ကို အထက်သောက်ရန် အချိန်အဆအတိုင်းသောက်သုံးနိုင်သည်။

## ၁၇။ ဖေါက်ဆေး

၂၉။ ဖေါက်ဆေးသည် ဝိုင်အရက် သို့မဟုတ် ရှာရီပိုင်အရက် အစစ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ရေရောစွက်၍ ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သကြားရေတွင်ဖြစ်စေ၊ ထန်းလျက်ရေတွင်ဖြစ်စေ၊ သင့်မြတ်သော အကြမ်းထောင်းပြီး ဘယဆေးစုတို့ကိုထည့်၍ ရသာ သြဇာ ဂုဏ်ရောယှက်ပြီနှင့် ကူးပြောင်းရန်၊ ရက်သတ္တကျော် စိမ်လျက် တနေ့ လေးငါးကြိမ်လှုပ်၍ ဖေါက်ထုတ် လုပ်ယူ ရရှိသဖြင့်၊ သောက်သုံးရန် ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ။ဥပမာ.....

## (ဗ) မုတ်ဖေါက်ဆေး

မုတ်ကောင်း	၁ အောင်စခွဲ။
ဖါလာစေ့	၈၀ ဂရမ်
ကျင်ခြောက်မှုန့်	၈၀ ဂရမ်။
ရှာရီပိုင်အရက်	၂ ပိုင်။

ဤဆေးသည် အထက် အဆိုပါအတိုင်း။ နေထားကျန၊ ကောင်းမွန်စွာနှင့် ရက်သတ္တ ပုလင်းကြီးတွင် ထည့်စိမ်လျက် တနေ့၊ လေး-ငါးကြိမ်လှုပ်၍ စစ်ယူရရှိပြီးနောက်၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ပုလင်းတွင် ထည့်ထားပြီးလျှင် တဒရမ်မှ နှစ်ဒရမ် ကိုင် တနေ့ညနံနက်သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဤဆေးသည်မီးယပ် ခူလာနှင့် စပ်လျဉ်းသောရောဂါမျိုးတို့နှင့်၊ အလွန်သင့်မြတ်လေသည်။

## ၁၈။ စပ်ဆေး

၃၀။ စပ်ဆေးသည် ရှေးသမားပညာရှိကြီးတို့ နည်းလမ်း ညွှန်ပြထားရှိသော ဆိုင်ရာရောဂါ မျိုးတို့၏အတွက် ဖော်စပ်နည်း စာတမ်းအရ၊ အချိန်အတွယ်၊ ပမာဏစသည် အတိုင်း





၆။ စစ်ရန်ကရိယာပုံ။

အဆီဩဇာထုတ်ဆေးရည် ရသာထုတ် ဆေးရည် ဆေးမှုန့်မှစ၍ တစ်စုံတရာချွတ် ယွင်းခြင်း မရှိစေဘဲ လိုက်နာ ဖော်စပ် ရော ယှက်၍ သင့်ရာ နည်းလမ်း ဖြင့် လွယ်လင့်တကူ ကြေမြည့်စေရန် ပြုလုပ် စီမံ၍ သောက်သုံးနိုင်သော ဆေးမျိုးဖြစ် သည်။ ဤဆေးမျိုးသည်။ မပြစ်မချွေရှိစေ သည့် အပြင် ၎င်း၌ ရေသည် ပေါင်း တိုက်ခံယူရရှိသော ရေပြန်အေးကိုသာ အသုံးပြုလုပ် ရောစက်ဖော်စပ်ရာသည်။ ၎င်းပြင်ဆေးစစ်ရန် ကရိယာတန်းဆာ ခွက်ယောက်မွှေတံမှစ၍ အားလုံးကြွေ

သို့မဟုတ်ဖလံနှင့် ပြုလုပ်ထားရှိသော တန်ဆာမျိုးတို့ကိုသာ အသုံးပြုရာသည်။ ဓာတ်သတ္တုနှင့် လုပ်ဆောင်လာသော ကရိယာ တန်ဆာတို့ဖြင့် အသုံးမပြုရဖြစ်သည်။ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်၍ အသက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ တတ်သည်။ ဥပမာ.....

(က) အစက်ချလေဆေး

ဖါလာစေ့ အမှုန့်ကြမ်း	၆၀၀ ဂရမ်။
ဂျင်းဆီ	၁၀ အောင်စ။
သစ်ကြပိုးဆီ	၁၀၀ အစက်။
လေးညှင်းဆီ	၁၀ : အစက်။
အရက်ပြန်	၂၀ အောင်စ။

ဤဆေးသည် အကြမ်းထောင်းထုပြီး ဖါလာစေ့ကိုအရက် ပြန် ၁၅-အောင်စတွင် ခုနှစ်ရက်စိမ်၍ တနေ့ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် လှုပ်ပြီးလျှင် ခုနှစ်ရက်စေ့ ရောက်ကာလ၊ အပေါ်ရေကြည်ကို ဖွဲ့ ယူ၍ ကျန်သော အဖတ်တွင် အဆီကုန်အောင် ညှစ်ယူရရှိသော အခါ၊ အဆိုပါကျန်အဆီတို့ကို အလိုက်သင့်ရောစက် ဖက်စပ်

၍၊ ကျန်ရှိသောအရက်ပြန် ငါးအောင်စကို ထပ်ဖြည့်ရောစွက် စပ် ကြေမြည့်အောင်ဖေဖ်စပ် လုပ်ကိုင်ရသည်။ လာစေ့ဖါ အစား၊ ဖါလာစေ့အဆီ ၂ ငှ-စက်ကို ထည့်သုံးနိုင်သည်။ သောက်သုံးရန်မှာ၊ ၂-စက်မှ ၁၀-စက်တိုင် ရောဂါအလိုက် ရေနှင့်ရောစွက် သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဤစပ်ဆေးသည် ဝမ်းဖေါ၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းကျ၊ မီးယပ်သွေးငှပ်၊ ကိုယ်တခြမ်းအေး-တခြမ်းပူ၊ အစာအိမ်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါမျိုးတို့နှင့် သင့်မြတ်လေသည်။

### ၁၉။ ဆေးဆီ

၃၁။ ဆေးဆီသည်၊ အဆီထွက်ရှိတတ်စေသော ဆေးရွက်ဆေးမြစ်၊ ဆေးဥ၊ ဆေးစေ့ စသည်တို့ကို နှမ်းဆီ၊ အုန်းဆီများ ဆုံဆီနှင့်ကြိတ် ထုတ်ယူသကဲ့သို့၎င်း၊ နုန့်နုန့်စင်း၍ ကြိုချက်ပြီးလျှင်၊ ရေပေါ်ဆီကို သံယူသကဲ့သို့၎င်း ရသေ့ထုတ် ဆေးနှင့် ဩဇာထုတ်ဆေးမျိုးကို အာလကိုဟို သို့မဟုတ် အရက်ပြန်နှင့် စိမ်ထုတ်ယူသကဲ့သို့၎င်း၊ ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင် ရလွယ်ရာနည်းလမ်းနှင့် ထုတ်ယူရရှိနိုင်သော ဆေးဆီမျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးဆီမျိုးဖြစ်သည်။ အခြားသောရေ၊ ဆီစသော တစုံတရာနှင့် မရောယှက်ဘဲ၊ ပကတိအတိုင်း၊ ၎င်းတို့၏ရသာဂုဏ်၊ ကိစ္စစသည်တို့ကို၊ မပျက်ပြယ် ထုတ်ယူရရှိရသည့်အပြင်၊ ၎င်းဆေးဆီသည်၊ ဆေးမျိုးတို့၏ ရသာဂုဏ် စသည်တို့ ထောက်ချင့်သဖြင့်၊ ကိုယ်ပတွင် အခြားသော ဆီမျိုး၊ ရေမျိုးများနှင့်သော်၎င်း ကိုယ်တွင်းတွင်၊ ၁-စက်မှ ၁၀-စက်တိုင် အနုအရင့် ရောဂါအလိုက် ရေနှင့်ဖြစ်စေ၊ သကြားနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရောနှော၍ အသုံးပြုလုပ်နိုင်သည်။ ။ဥပမာကား....

(က) ကြိတ်နယ်၍၊ အဆီထုတ်ယူ ရရှိနိုင်သော ဆေးမျိုးမှာ သင်းဘောကြက်ဆူစေ့၊ ကနခိုစေ့၊ နှမ်းစေ့၊ မုန်ညှင်းစေ့ စသည်ကဲ့သို့၊ မူလ အဆီထွတ်သော အစေ့မျိုးများဖြစ်သည်။



(ခ) ကြိုချက်၍ အဆီထုတ်ယူရရှိနိုင်သော ဆေးမျိုးမှာ၊ တရုပ်စကားမြစ်၊ ငှက်မြစ်၊ မယ်ဇလီမြစ်၊ ထင်းရူး၊ စန္ဒကူး၊ နံ့သာ၊ ဆင်သမန္တယ်မြစ် စသည်ကဲ့သို့၊ မူလ အဆီအစေး ထွက်သော ဆေးမြစ်၊ ဆေးခေါက်များဖြစ်သည်။

(ဂ) အယ်လကိုဟော့ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်နှင့် စိမ်ထုတ် ရယူနိုင်သော ဆေးမျိုးများမှာ၊ စမုံစပါး၊ ဂျင်း၊ ငြုတ်၊ လေးညှင်း၊ သစ်ကြဲပိုး၊ ပက်ပါမင်း (ပင်စိမ်းနက်) စမုံနက်။ စမုံဖြူ၊ ကရဝေး၊ ဇီယာ၊ ဖါလာ၊ ပန်းမျိုးတို့၏ အပွင့်စသည် ကဲ့သို့ သော သီးနှံအပွင့်မျိုးများဖြစ်သည်။

၃၂။ သတ္တုဓာတ်ဖြစ်သောကန့်၊ စိန်နီ၊ စိန်ဖြူ၊ ဆေးဒါန်း၊ ဒုတ္တာ၊ ဟင်းရိုင်း၊ ယမ်း၊ ကတ္တရာစေး၊ ရေနံစသော အချို့ဓာတ် မျိုးတို့သည် အမှုန်ပြုလုပ်၍ ရေအနည်းငယ်မျှ ရောစွက်၍ ဖြစ်စေ၊ မထည့်ဘဲဖြစ်စေ၊ ပေါင်းတိုက်ခံယူရရှိနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ ထုတ်ယူရရှိသော သြဇာဓာတ် ဆီရည်မျိုးတို့သည်၊ ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပတွင် ပေါက်ရောက် ရှိတတ်သော ရောဂါ မျိုးတို့ကို ထည့်ကုရန် ဖယောင်းဆေး၊ ဖယောင်းဆီစသည်တို့ဖေါ်စပ်ရာ ဌာပါဝင်သော ဆေးစပ်မျိုးများဖြစ်သည်။

### ၂၀။ ဖယောင်းဆီ

၃၃။ ဖယောင်းဆေးဆီသည်၊ သိုးဆီ၊ ဆိတ်ဆီ၊ အမဲဆီ၊ ပျားဖယောင်း၊ ရေနံ၊ ဖယောင်းစသည်ဖြစ်၍ လက်ကော် ရရှိနိုင်သော အဆီမျိုးတပုံနှင့် အခိုး အငွေ့ ပြင်းရှသောဆေးခဲ၊ ဆေးဆီမျိုး ၁-ပုံခွဲ ၂-ပုံခွဲ သမအောင် ရောယှက် ပြုလုပ်ထားသည့် ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပ၌ သုတ်လိမ်း နယ်ရသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ။ဥပမာ....

## (တ) အကိုက်အခဲဖယ်ယောင်းဆီ

ပျားဖယောင်းအဖြူ	၂ အောင်စ။
ရေနံဖယောင်းဖြူ	၁ အောင်စ။
ပရပ်အမှုန့်	၂ အောင်စခွဲ၊
မင်သော်အမှုန့်	၂ အောင်စ။
လေးညှင်းဆီ	၂ ဒရမ်။
တာရပင်ဆီ	၆ ဒရမ်။
ကာချီပွတ်အဆီ	၄ ဒရမ်။

ဤဆေးသည်၊ ရေခွေးပူတွင် ခွက်တခုနှင့် ဖယောင်းတို့ကို အရည်ပျော်အောင် မွှေချက်၍၊ ကောင်းစွာ အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူပြီးလျှင်၊ ရေပူတွင် ထပ်မံမထည့်ဘဲ၊ အလွတ်တွင်၊ ၎င်းစစ်ယူပြီးသော ပျားဖယောင်းနှင့် ရေနံဖယောင်းရည်တို့၊ ကျန်ဆေးစပ်မျိုးတို့ကို တဆင့်စီထပ်လောင်းလျက်၊ သမအောင် ကောင်းစွာမွှေရသည်။ မီးဖြင့်ကြိုချက်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရာ၊ မီးဖြင့်ကြိုချက်လျှင် အပူလည်း မညီညွတ်သည့်အပြင် အပူပြင်းသောကြောင့်၊ ဆေးဆီတွင်ရှိသော အခိုးအငွေ့တို့၏မြို့တို့သည်၊ လွင့်ပျောက်၍၊ ဆေးပြယ်တတ်သည်။ တရံတခါ မီးလျှံဝင်ရောက် တောက်တတ်သည်။ ဤဖယောင်းဆီသည်၊ ဒူလာအကိုက်အခဲ၊ အကြောတင်း၊ သွားကိုက်၊ အကြောထုံးစသည် ရောဂါမျိုးတို့ကို တိုက်ပွတ်လိမ်းနယ်ရလေသည်။

၃၄။ အရက်ပြန်သည် အဆီ အစေးဟူသမျှတို့နှင့် တွေ့ထိသောအခါ၊ ကြေမြည့် ဆန်ခွဲကဲ့သို့ ကြိတ်ကြေကျ၍ အဖတ်အတုံး၊ အစေး၊ ဖြစ်တတ်သောကြောင့်၊ ဖယောင်းဆီဆေးတွင်၊ အရက်ပြန်ကို အလျှင်း မထိရသည်ကို၊ ဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်ရသည်။ ထို့ပြင်-ဤဖယောင်းဆီဆေးမျိုး၌၊ အဆိုပါ ဆေးစပ်တို့ထက် ပြင်းပြ၍ အစွမ်းထက်သန်သော ဆေးမျိုးများကို ဖြစ်စေ၊



သို့မဟုတ် အလားတူကို ဖြစ်စေ၊ ပိုမိုထည့်စွက် ပြုလုပ်နိုင်  
ကြောင်း။ ဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်သင့်သည်။

### ၂၁။ ဆေးလုံး

၃၅။ ဆေးလုံးသည်။ အနံ့အရသာ၊ သြဇာမှစ၍ စားသုံး  
ရန် ခံခက်သော ဘာယဆေးစုများနှင့် ပေါင်းစည်း ရောယှက်  
ဖော်စပ်ထားပြီးသော ဆေးမျိုးကို အမှုန်ဖြစ်လျှင်၊ ဂလိုင်းဆာ  
ရင်ခေါ်အလှဆီနှင့်ဖြစ်စေ၊ စိုစွတ်ပြော့ထိုင်းလျှင် မဂ္ဂနီရှာခေါ်  
ဆေးမှုန်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ပမာဏ အလေးချိန် တဂရိန်မှ၊ ငါးဂရိန်  
တိုင်၊ မလျော့ မပို၊ အတိအကျ မှန်ကန်စွာ အလုံးပြုလုပ်ထား  
ရသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးလုံးမျိုးကို။ လုံးပြီးသော  
အခါ၊ နေတွင် မသွေ့ခြောက်စေဘဲ အရိပ်တွင် အလွတ်ထား  
၍ဖြစ်စေ၊ သန့်ရှင်းလေလုံသော သံဘူးတွင် ထည့်အုပ်ဖုံး၍  
ဖြစ်စေ၊ တနည်းနည်းဖြင့် သွေ့ခြောက်စေရသည်။ (ဥပမာ)  
အထူးဆေးနည်းမရှိဖြစ်သည်။

၃၆။ ဆေးလုံးများကို၊ ကော်၊ သကြား၊ ဖုံးအုပ်ရာ၌၊ ကော်  
သကြားဖုံးအုပ်မည့် ဆေးလုံးများကို အထက် အဆိုပါအတိုင်း  
ကောင်းစွာ သွေ့ခြောက်စေလျက်၊ မုန့်ညက်။ အာရပ်ဗစ်ဂရီး  
ခေါ်ကော်တမျိုး။ သကြားဖြူ အညီအမျှယူ၍ မီးဖြင့်ပေါက်စေး  
ကျအောင် ကြိုချက်တေပြီးလျှင်၊ ၎င်းပေါက်စေးကော်ကို ခွက်  
ဘူးတခုတွင်၊ အနည်းငယ် ထည့်လျက်၊ ဆေးလုံးများကို (အ  
များမဟုတ်) သင့်ရုံထည့်၍ အဖုံးဖုံးအုပ်ပြီးလျှင်ခါရသည်၊ ဤသို့  
လုပ်ရှားခြင်းဖြင့်ကော်သကြားပေါက်စေးတို့သည် ဆေးလုံးသို့  
လူးကပ်ဖုံးအုပ်ရှိလိမ့်မည်။ သို့ပြန်၌စွာ ကပ်လူးဖုံးအုပ်ပြီးသော  
ဆေးလုံးတို့ကိုသကြားမှုန့်တွင်ဖြစ်စေ၊ မဂ္ဂနီရှာ မှန်တွင်ဖြစ်စေ၊  
တထပ်စီထည့်၍ အုပ်ထားပြီး သွေ့ခြောက်သောအခါ၊ လေ  
လုံသော ပုလင်းထဲသို့ လုံခြုံစွာ သိုထားသဖြင့်၊ နောက်အ  
သုံးလိုမှ ထုတ်ယူသုံးစားနိုင်လေသည်။

## ၂၂။ ဖယောင်းချက်

၃၇။ ဆေးဖယောင်းချက်သည်။ ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပဉ္စ၊ ပေါက်  
ရောက်ရှိသော အခုတ်၊ အရှ၊ အနာအဆာမျိုးတို့ကို အလွယ်  
တကူပျောက်ကင်းစေတတ်သောဆေးမျိုးတို့နှင့်ပျားဖယောင်း  
အစေး၊ သားဆီတို့ကကလွန်စေ၍ သမအောင် ရောနှောပြီး  
လျှင်။ အပလေတို့ မထိခိုက်စေရန်၊ သားရေနယ် အပါး စား  
တွင် ဖြစ်စေ၊ ဖျင်အဝတ်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အထူအပါး ညီညွတ်  
စွာဆွဲကပ် ဖုံးအုပ်ကပ်ထား၍ ကုသရသောဆေးမျိုးဖြစ်သည်။  
ဥပမာ.....

## (ထ) အနာကပ် ဖယောင်းချက်

အင်တွဲအဖြူ	၃ ပေါင်။
ပျားဖယောင်း	၄ အောင်စ။
ပရပ်	၁ အောင်စ။
သံလွင်ဆီ	၁ အောင်စ။
တာရပင်ဆီ	၁ အောင်စ။
ဒုတ္တာအမှုန့်	၆ ဒရမ်။

ဤဆေးသည်။ အင်တွဲနှင့် ပျားဖယောင်းကို သမ၍ အ  
ရည်ပျော်စေရန် မီးဖြင့်ချက်ကြို၍ အရည်ပျော်လျှင်၊ မီးမှချက်  
၍၊ ကျန်ဆေးစပ်များကို အလိုက်သင့် သမအောင် ကောင်းစွာ  
ထည့်မွှေတေရသည်။ ၎င်းဆေးကို အပူမအေးမှီ ဖျင်အဝတ်  
ပေါ်တွင်၊ အထူအပါးညီညွတ်စွာ ဖြန့်သုတ်ဆွဲကပ်၍ အသင့်  
ထား ရှိရသည်။ နောင်အလိုရှိသောအခါ၊ အနာနှင့် လိုက်ရုံမျှ၊  
ကပ်ကြေးနှင့် ပိုင်းဖြတ်ဖုံးအုပ် ကုသရသည်။ ဤဆေးသည်။  
အနာဟောင်း၊ အနာသစ်တို့ကို၊ ပြည်အပုပ် အစပ်မှစ၍ သန့်  
ရှင်းပြီးလျှင်၊ အသားနုတက်၍ လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်  
သည်။



## ၂၃။ ဆေးမှုန့်

၃၀။ ဆေးမှုန့်သည်။ ပြုတ်ဆေး၊ ရသာထုတ်ဆေး၊ စိန်ဆေး၊ ဆေးဆီကဲ့သို့ မပြုလုပ်မှု၍၊ ဆေးမြစ်၊ ဆေးခေါက်စသည်တို့ကို ပကတိအတိုင်း ထောင်းထု ကြိတ်လုပ်၍ လက္ခဏာပေါ်အောင် ညက်စွာပြုလုပ် စီစဉ်ထားသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးမှုန့်မျိုးသည် ပြုတ်ဆေးရသာထုတ်ရည်သြဇာထုတ်ဆေးရည်၊ စိန်ဆေး၊ ဖေါက်ဆေး၊ ဆေးဆီစသည်တို့ကို ထုတ်လုပ်မရရှိနိုင်သော ဆေးစုမျိုးသာလျှင်၊ အများအားဖြင့် ဆေးမှုန့်ပြုလုပ်သုံးစားကြလေသည်။ ၎င်းဆေးမှုန့်သည် အဇ္ဈတ္တကိုယ်တွင်း၌၊ စားသုံးနိုင်လျှင်၊ ရေ၊ နို့၊ ရည်၊ ပျားရည်တို့ဖြင့် ရောစပ်သောက်သုံးနိုင်သည်။ ။ ဥပမာ.....

## (၁) လေဆေးမှုန့်

သစ်ကြပိုးမှုန့်	၄ အောင်စ။
ဇာတိပ်ဖိုသီးမှုန့်	၃ အောင်စ။
ကုံဂမန်မှုန့်	၃ အောင်စ။
လေးညှင်းမှုန့်	၁ အောင်စခွဲ။
ဖါလာစေ့အမှုန့်	၁ အောင်စ။
သကြားမှုန့်	၂၅ အောင်စ။
ချွတ်ပြီးသောမြေမှုန့်	၁၀ အောင်စ။

ဤဆေးစပ် အားလုံးတို့ကို ကောင်းစွာသမအောင် ရောယှက်စေပြီးလျှင် ဖျင်ပါးဖြင့် စစ်ချ၍ ပုလင်းတွင် သေလုံစွာသိုထားရသည်။ သောက်စားရန်မှ။ ဆယ်ဂရိန်က နှစ်ဆယ်ငါးဂရိန်တိုင် ရောဂါကိုထောက်ချင့်၍ တနေ့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် သောက်စားနိုင်သည်။ ဤဆေးသည်။ ဝမ်းဖေါ၊ ဝမ်းရောင်၊ ရင်ပြည့်၊ ရင်ကယ်၊ အစာမကြေ၊ ရောဂါနှင့် စပ်လျဉ်းသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

## ၂၄။ အဖျော်

၃၉။ အဖျော်ဆေးသည် အလွန်ပြင်းပြစူးရှသောပြုတ်ဆေး  
စိမ်ဆေးစသည်တို့ကို အနံ့အရသာနှင့်တကွ၊ သောက်စားနိုင်  
လွယ်စိမ့်သောငှာ၊ သကြားရည်ကြဲကြဲဖြင့် (ယိုကဲ့သို့) ရောစပ်  
ဖျော်လုပ်ရသောဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ ဥပမာ.....

## (၁) ဒီးယပ်ဆေး

ပွေးကိုင်းရွက်အကြမ်းထောင်းပြီး	၁၆ အောင်စ။
နံနံစေ့အဆီ	၃ စက်။
ချွတ်ပြီးသကြား	၂၄ အောင်စ။
အရက်ပြန်	၃ အောင်စ။
ရေပြန်ရေအေး	သင့်ရုံမျှ။

ဤဆေးသည် ပွေးကိုင်းကို ရေခွေး ၇၀-အောင်စဖြင့် ၂၄-  
နာရီတိုင်စိမ်၍ ဖျင်ပါးနှင့်စစ်ယူပြီးလျှင်၊ ကြွင်းကျန်သောအ  
နယ် အဖတ်ကို တဖန် ရေခွေး ၃၀-အောင်စနှင့်ထပ်မံ၍ ၆-  
နာရီတိုင်စိမ်ထားစစ်ယူ၍ အထက်စစ်ယူရရှိသောရေနှင့် ရော  
စွက်လျက် ၁၀-အောင်စတိုင်အောင်။ ရေပူအိုးခံ၍ ကြိုချက်အ  
အေး ခံပြီးနောက် နံနံစေ့အဆီ ၃-စက်ကို အရက်ပြန် ၃-  
အောင်စနှင့် ရော၍ အထက် ပွေးကိုင်းရည် ၁၀-အောင်စ  
ရောသဖြင့် ၁၆-အောင်စသို့ တိုင်ရောက်အောင် ရေပြန်ကို  
ထပ်လောင်း ထည့်စွက်ပြီးခါ သကြား ၂၄-အောင်စ ထပ်မံ  
ရောနှော၍ သကြား အရည်ပျော်စေရန်၊ ရေခွေးပူ ခံလျက်။  
အနည်းငယ် ကြိုချက် အအေးခံရသည်။ သောက်စားရန်မှာ  
၁-ဒရမ်မှ၊ ၄-ဒရမ်အထိ သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဤဆေးမျိုး  
သည် ကလေးသူငယ်၊ ခွန်အား နည်းပါးသော မိန်းမနှင့်  
ယောက်ျားများအဖို့ အလွန် သင့်မြတ်လှသည်။



၄၀။ ပွေးကိုင်းကို ဝမ်းရစ်နာခြင်း။ နံစော်ခြင်းမှ ကင်းရှင်းစေရန်။ ဆေးမစပ်မှီ။ ပွေးကိုင်းရွက်ကို၊ အာလကိုဟိုအရက်ပြန်အညွန့်နှင့် စိမ်ပစ်ရသည်ကို၊ ဉာဏ်ဖြင့်မှတ်အပ်သင့်သည်။

၂၅။ ဩဇာထုတ်ဆေးရည်

၄၁။ ဩဇာ ထုတ်ဆေးရည်သည် လိုရာဆေးရွက်၊ ဆေးမြစ်စသည်တို့ကို၊ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ အာလကိုဟိုခေါ် အရက်ပြန်ညွန့် အစစ်နှင့်ဖြစ်စေ ရေအနည်းငယ် ရောစွက်၍ဖြစ်စေ အေးမှောင်သောဌာနတွင် ရက်သတ္တမျှ နစ်မြုပ်အောင်စိမ်၍ တနေ့သုံးလေးကြိမ်လှုပ်ပြီးလျှင် (၁) ညှစ်ထုတ်ယူ၍သော်၎င်း။ (၂) ကော်ကဲ့သို့ပြုလုပ်သဖြင့် ပါကိုလေတာခေါ် စစ်အိုးတွင်အရက်ပြန်ထည့်လောင်း၍ စစ်ထုတ်ယူရသောဆေးရည်မျိုးဖြစ်သည်။ ဤဆေးရည် မျိုးသည် အဆိပ် အတောက်မျိုးကို ချန်လှပ်၍၊ ဒရမ်ဝက်မှ တစ်ဒရမ်တိုင် ရေနှင့်ရောစွက် သောက်သုံးနိုင်လေသည်။ ဥပမာ.....

(န) ဆေးခါးကြီးဩဇာထုတ်ဆေးရည်

ဆေးခါးကြီးအမှုန့်	၂ အောင်စခွဲ။
အရက်ပြန်	၁၅ အောင်စ။

ဤဆေးသည် အထက်ဆေးစပ်ကို ပုလင်းကြီးတွင်ထည့်သဖြင့် အေးမှောင်သော နေရာဌာန၌ တနေ့သုံးလေးကြိမ်လှုပ်၍ ရက်သတ္တမျှ စိမ်ပြီး စစ်ထုတ်ယူသော အခါ၊ ၎င်းအရက်ပြန်၌ ဆေးခါးကြီး၏ ဩဇာသည် ကြေမြည်ရောယှက်ပါလာသည်ကို ဩဇာထုတ်ဆေးရည်ဖြစ်သည်။ ဤဆေးသည် အာဟာရကို ဖြစ်ထွန်းစေရန်၊ အစာအိမ်ကိုအားပေးသည့်အပြင်၊ ငှက်ဖျားလေနာမှစ၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့နှင့် သင့်လျော်သည်။

၄၂။ တနည်းအားဖြင့်၊ ဆေးခါးကြီးအမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်မျှနှင့်ဖြစ်စေ။ အရက်ပြန်နှင့်ဖြစ်စေ ကော်ပမာဏပြုလုပ်၍

ပါကိုလေတာခေါ် စစ်အိုး၏ အလယ်တွင် ရှိသော ဆန်ခါ  
ပေါက်အထပ်ပေါ်၌ ဖျင်ပါးဖုံးအုပ်လျက်။ ဆေးခါးကြီးကော်  
ကို ညီညာသေသပ်စွာ ဖြန့်ထည့်၍၊ ငြိမ်သက်ရာ နေရာဌာန  
တွင် နှစ်ဆယ့်လေးနာရီတိုင် တည်ထားပြီးလျှင် အရက်ပြန်ကို  
အပေါ်က လောင်းထည့် ထားသောအခါ အရက်ပြန်သည်  
ဆေးဖတ်ကြားသို့၊ စိမ့်ဝင်စီးယို ထွက်ပေါက်လျက်၊ တစက်တ  
စက်ကျဆင်းလိမ့်မည်။ ဤသို့စီးယိုထွက် ကျဆင်း ရရှိသောအ  
ရည်သည် ဩဇာထုတ်ဆေးရည်ဖြစ်သည်။

၄၃။ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်ရသောဆေးကု-မျိုးကိုဖြစ်စေ၊ အလား  
တူအမျိုးကိုဖြစ်စေ အထက်နည်းလမ်းအတိုင်း တကြိမ်မှ နှစ်  
ကြိမ် နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်စသည် အကြိမ်များစွာ ပြန်လွန်ပြုလုပ်  
လျှင်၊ ဆေးစွမ်းသည် ကောင်းသည်ထက် ကောင်း၍ ပြင်းပြ  
လိမ့်မည် အကြောင်းကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။

၄၄။ ဤစာစောင်၏ စာပိုဒ်နံပါတ် ၅ မှ ၄၃ အထိဆေး  
ဖော်စပ်ပုံ နှစ်ဆယ့် ငါးမျိုး ဆိုခြင်းသည်လည်း။ ယခုဤစာ  
စောင်ကိုပြုပြင်စီစဉ်သူတို့ ခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာ နိုင်သမျှသာဖြစ်သည်။  
နောင်ပညာရှိတို့ တိုးပွား၍ ခွဲခြမ်း ထုတ်ဆောင်နိုင်လျှင် နှစ်  
ဆယ့်ခြောက်မျိုး အစရှိသည်တို့ကို တိုးပွားရာသည်။ ၎င်းနှစ်  
ဆယ့်ငါးမျိုး အတွင်းတွင်ပင် ခွဲခြမ်းနိုင်လျှင်လည်း ဆေးဝါး  
ဖော်စပ်ရာ ဖော်စပ်ကြောင်း ပြသော နည်းမျိုးသည် နှစ်မျိုး  
သုံးမျိုးအစရှိသည်ဖြစ်၍ သဘောတူရာကို ပေါင်းစပ်လျှင် နှစ်  
ဆယ့်ငါးမျိုးအောက် နှစ်ဆယ့်လေး နှစ်ဆယ့်သုံးမျိုး နှစ်ဆယ့်  
နှစ်မျိုး စသည်ဖြင့် လျော့ရာသည်ကို သိအပ်သင့်သည်။

၂၆။ မြန်မာဆေးကို အင်္ဂလိပ်ဆေးကဲ့သို့  
ပြုလုပ်ခြင်း။

၄၅။ တိုင်းရင်းသားမြန်မာဆေးမျိုးတို့ကို အနောက်ဘက်  
တိုင်းပြည်နိုင်ငံသား သိုးဆောင်းလူမျိုးတို့၏ ဆေးမျိုးများကဲ့



သို့ ပြုလုပ်ရာတွင်အကြင်ဆိုခဲ့ပြီးသောစိမ်ဆေး၊ လူးဆေး၊ ရသေ့ထုတ်ဆေး၊ ဩဇာထုတ် ဆေးရည်စသည် ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံနည်းမျိုးစုံ၊ နှစ်ဆယ့်ငါး (၂၅) မျိုးတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်လျှင်လည်း တိုင်းရှင်းသား တို့၏ လေးဆယ့် ငါးပါး သွေးဆေးကြီး၊ ငန်းဆေး၊ ဇာတိဝက်ဆေး၊ ဇာပြန် သျှက်ဆား စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ရကား၊ စာပိုဒ် ၅ မှ ၄၃ အထိ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဖော်စပ်လုပ်ကိုင်သော နည်းစံနစ်တို့ဖြင့် နေထားကျနစွာ အယ်လကိုဟော အရက်ပြန် ဖလ်တန်းဆာကရိယာစသည်တို့နှင့် စမ်းသတ်ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ၎င်း၏အခြင်းအရာကို သိလိုမှ၊ အဆိုပါ ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ ၂၅ မျိုးတို့၏ ဘော်ပြရာ ဘော်ပြကြောင်းဖြစ်သော နည်းစံနစ်တို့ဖြင့်၊ တိုးတက်စမ်းသတ် လေ့ကျင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို၊ သတိပညာဖြင့် သိအပ် သင့်သည်။ ဥပမာ.....

(ပ) ဆီးဆေးလျှက်ဆား

သင်းဘောနွယ်ချို	၅°။
ကျဇာ	၅°။
သိန္ဓော	၅°။
ဆားပုပ်	၅°။
ဇဝက်သာ	၅°။
မက်လင်ချဉ်	၅°။
ယမ်းစိမ်း	၅°။
ဆေးပိုးတီ	၅°။
ကျောက်ချဉ်	၅°။
ပွေးကိုင်း	၇-၅။
ဆေးချိန်ပေါင်း	၁၇-၃°။

ဤဆေးသည် ပဌမ ဆေးချိန် ၁၇-၃° ကို၊ အမှန်အကြမ်းထောင်းထုပြုလုပ်၍၊ တော်သင့်သော ပုလင်းကြီးတွင် ဖြစ်စေ၊

စဉ်အိုးတွင်ဖြစ်စေ၊ ဩဇာထုတ် ဆေးရည် ပြုလုပ် သကဲ့သို့၊ အရက်ပြန်နှင့် ရောစွက်လျက်၊ ၇-ရက်တန်သည် ၁၀-ရက်တန် သည်။ အေးမှောင်သော နေရာ၌၊ ငြိမ်သက်စွာ ထားသ ဖြင့်၊ တနေ့ ၃-ကြိမ်တန်သည်၊ ၄-ကြိမ်တန်သည်လှုပ်။ သို့မဟုတ် ဖလ်မွတ်နှင့် ကောင်းစွာမွှေ၍ လေလုံစွာမှာ ပိတ်ဆို့ထားရ သည်။ အရက်ပြန်တွင်၊ ဆေး၏ ဩဇာတို့သည် 'ထွက်ရောက် ရှိသောအခါ။ ၎င်းအရက်ပြန်ဆေးရည်ကို ကောင်းစွာ စစ်ယူ၍ ကြွင်းကျန်ရှိသော အဖတ်တို့ကို၊ ပြုတ်ဆေးရည် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ၎င်း။ စိမ်ဆေးရည်ကဲ့သို့၎င်း။ ရေနွေးပူနှင့် စိမ်၍သော်၎င်း။ ရေတွင်ကျေမြည့်ပျော်စေတတ်သောဆား၊ သတ္တုဓာတ်စသည် တို့နှင့်။ အထက်က အရက်ပြန်တွင် မပျော်မထွက်ဘဲ။ ကြွင်းကျန် ရှိသော ဆေးတို့၏ ရသာ၊ ဩဇာအဆီ၊ အရည်တို့ သည်လည်း ယခုရေနွေးပူနှင့် တွေ့ထိကာလ ကြေမြည့်ပျော်ထွက်၍ အဆို ပါဆေးမှုန့်တွင် ရှိသမျှဆေးဓာတ်အဆီ၊ အရည်စသည်တို့ကို၊ ရ ရှိသဖြင့် စစ်ယူပြီးဆေးမှုန့်များသည် လွှစာပမာဏ ဖွယ်နေရှိ ရစ်သည်။ ထိုနောက် ပဌမ အရက်ပြန်နှင့် စိမ်ထုတ် စစ်ယူရရှိ သောဆေးရည်နှင့် ဒုတိယပြုတ်၍သော်၎င်း။ ရေနွေးပူနှင့်ဖျော်၍ သော်၎င်း။ စစ်ထုတ်ယူရရှိသော ဆေးရည် ၂-မျိုးတို့ကို တ ပေါင်းတည်း ရောယှက် စေပြီးလျှင် စစ်သောကရိယာ တန်း ဆာဖြင့် ကောင်းစွာ စစ်ယူ၍ ပုလင်းတွင် ထည့်ထားရသည်။ ဤဆေးသည်အရက်ပြန် ပါရှိသောကြောင့် မပုပ်မသိုးဘဲ တာ ရှည် လများ အသုံးပြုလုပ်နိုင်သည်။ သောက်ရန်မှာလည်း ဩဇာ ထုတ်ဆေးရည်မျိုးကဲ့သို့ တဒရမ်ဝက်မှ တဒရမ်အထိ၊ ရေနှင့်ရောစွက် သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဝါနည်းအားဖြင့်၊ ၎င်း ဆေးချိန်အမှုန့်အတိုင်း အသုံးပြုလုပ်ပါလျှင်။ ၁၉-ခွက်စာ ရရှိ သုံးစားနိုင်၍၊ ၎င်းအရည်ကိုလည်း။ ၁၉-ပုံ၊ ပုံစိတ် ခွဲခြမ်းပြီး။



အလိုက်သင့် အရပ်တန်သည်၊ တကောင်တန်သည် စသည်  
ဖြင့် သုံးစား နိုင်သည်ကို ဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်သင့်သည်။

၄၆။ ထိုအတူ အရွာရွာကိုယ်တွင်း၌ သောက်စားစေနိုင်  
သောဆေးမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်လျှင်လည်း ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပ၌ အသုံး  
ပြုလုပ်ရသော ဆေးမျိုးကို ပြုလုပ်နိုင်ရကား။ အဆိုပါ ဗဟိဒ္ဓ  
ကိုယ်ပ၌ အသုံးပြုလုပ်ရသောဆေးမျိုးများကဲ့သို့သော အလား  
တူဆေးမျိုးတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်းကို သတိပညာဖြင့် သိအပ်  
သင့်သည်။

၄၇။ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည် တိုင်းရင်းသား လူမျိုးတို့သည်  
အနောက်ဘက် တိုင်းနိုင်ငံသား သိုးဆောင်း လူမျိုးဆေး၊ မြန်  
မာဆေးတို့ကို၊ အရှင် အင်္ဂလိပ် အစိုးရမင်းတို့အုပ်ချုပ်၊ မင်းပြု  
လုပ်သည်မှစ၍ လခုထက်တိုင် ကာလဖြင့်ရှည်များစွာ သုံးစွဲ  
ကြရသဖြင့်၊ မည်သည့် ရောဂါ အနာမျိုးကို မည်သည့် ဆေး  
စွမ်းသတ္တိ ရှိကြောင်း ထင်ရှား သိရှိရန် အချိန် သင့်လျော်လှ  
ပေသည်။ (ဉာဏ်ယဉ်၍ကြည့်ပါ။)

## ၂၇။ ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးရန်အချိန်အတွယ်

၄၈။ အရွာရွာ ကိုယ်အတွင်းသို့၊ တိုက်ကျွေး သုံးစားနိုင်  
သော ဆေးမျိုး ဟူသရွေ့တို့ကို အမျိုး အမည်နှင့် တကွ  
အောက်၌ ဘော်ပြပါရှိလတံ့သော အချိန်အတွယ်ပမာဏ အ  
တိုင်း၊ လူကြီးတစ်ဦးစီအတွက် သောက်စား အသုံးပြုလုပ်နိုင်  
ကြောင်းကို၊ မှတ်အပ်သင့်သည်။

!(က) ဆေးရည်၊ ပြုတ်ဆေး၊ စပ်ဆေးနှင့် စိမ်ဆေးတို့  
သည်၊ အများအားဖြင့်၊ အောင်စဝက်မှ၊ နှစ်အောင်စ အထိ  
သောက်သုံးနိုင်သည်။

[(ခ) ရသာထုတ် ဆေးခဲသည်။ (၁) မုတ်၊ ၁-ဂရိန်မှ ၄-ဂရိန်အထိမှ တပေါင်း၊ ဂုဏ်အစွမ်းသတ္တိနည်းလျှင်။ ၂-ဂရိန်မှ ၈-ဂရိန်အထိ၎င်း၊ (၂) ဘိန်းဘင်းစသည်ကဲ့သို့ အစွမ်းသတ္တိထက်ရှလျှင်၊ တဂရိန်၏ ၄-ပုံ၊ ၁-ပုံမှ ၁-ဂရိန်အထိ၊ အများအားဖြင့် သောက်သုံးနိုင်သည်။

[(ဂ) ရသာ ထုတ် ဆေးရည်သည်။ အများအားဖြင့် ၅-ဂရိန်မှ ၁၅-ဂရိန်အထိ သောက်သုံးနိုင်သည်။

[(ဃ) ဆေးလုံး၊ သံသတ္တုပါသောဆေး၊ ၅-ဂရိန်မှ ၁၅-ဂရိန်အထိ၎င်း၊ ယမ်း၊ ဆပ်ပြာ၊ ခဲသတ္တုနှင့်၊ ဘိန်း၊ ဘင်းပါသော ဆေး ၂-ဂရိန်မှ ၄-ဂရိန်အထိ၎င်း၊ ကြွင်းကျန်သော ဆေးလုံးတို့သည်။ အများအားဖြင့် ၄-ဂရိန်မှ ၅-ဂရိန်အထိ စားသုံးနိုင်သည်။

[(င) ဩဇာထုတ် ဆေးရည်သည်။ (၁) အစွမ်းသတ္တိနည်းလျှင်၊ ဒရမ်ဝက်မှ တဒရမ်အထိ၎င်း၊ (၂) ဘိန်းဘင်းစသည်ကဲ့သို့ အစွမ်းသတ္တိထက်သန်လျှင်၊ အများအားဖြင့် ၅-စက်မှ ၁၅-စက်အထိ၎င်း၊ သင့်ရာအရည်တမျိုးမျိုးဖြင့် ရောစက်သောက်သုံးနိုင်သည်။

[(စ) အဖျော်နှင့် တေဆေး တို့သည်။ ဒရမ်ဝက်မှ-တဒရမ် နှစ်ဒရမ် အထိသောက်သုံးနိုင်သည်။

၄၉။ ထိုသို့ဖော်ပြ ခဲ့ပြီးသော က၊ အစ၊ စ၊ အဆုံးတိုင် သောက်စာနိုင်ရန်ဖော်ပြခြင်းသည်။ အသက် ၂၀-အထက်နှင့် အသက် ၅၀-သို့မဟုတ် ၆၀-အထိ လူကြီး၏ တခွက်စာမျှသာဖြစ်သည်။ အသက် ၁၂-နှစ်သားအောက် သူငယ်နှင့် အသက် ၅၀-သို့မဟုတ် ၆၀-ရှိ လူအိုကြီးတို့သည် ဖော်ပြခဲ့သော ဆေးရည်စသည်တို့၏ တခွက်စာထက်လျော့၍ တိုက်



ပေးရာသည်။ အသက် ၁၂-နှစ်သားအောက် သူငယ်တို့ကို ဆေးတိုက်ကျွေးရန် တွက်ချက်သောနည်းစံနှစ်သည် အသက်ကို တည် ၁၂-ရော အသက်နှင့်စား ရလပ်ကို အပိုင်းပြုလုပ်၍ ရသော ကိန်းသည် လူကြီးတစ်ဦးစာ၏ သင့်ရာ အတွက်ကျပြန်သည်။ ဥပမာ..... သူငယ်ကလေး၏ အသက်သည် ၄နှစ်သားရှိလျှင် ဤသို့ တွက်ချက်ရာသည်။  $4 + 12 = 16 \div 2$  ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူကြီးသောက်ရသော ဆေးတစ်ဦးစာ၏ လေးပုံတပုံတိုက်ကျွေးရန်အတွက်ကျပြန်သည်။ အသက် ၃၂-နှစ်နှင့် ၂၀ အကြားတွင် လူကြီးတစ်ဦးစာ၏ ထက်ဝက်၊ သို့မဟုတ် ထက်ဝက်အောက်တိုက်ကျွေးရာသည်။ (အထူးမှတ်ချက်၊ ဘိန်းဘင်းစသော ဆေးပူ၊ ဆေးပြင်းပါရှိသော ဆေးမျိုးတို့ကို မတိုက်မကျွေးရဖြစ်သည်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။)

၅၀။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကလေးသူငယ်တို့တို့၊ လွယ်လင့်တကူဆေးတိုက်ကျွေးရန်သည်။ အောက်ပါအတွက်ကျစံနှစ် အတိုင်းဖြစ်လေသည်။

အသက် ၂၀-မှ ၅၀-လူကြီးအတွက်ကျ တစ်ဦးစာ။

။	၂၀	နှစ်လူကြီး	တစ်ဦးစာ၏	၃ ပုံ	၂ ပုံ
။	၇	နှစ်	။	၂	၁
။	၄	နှစ်	။	၄	၁
။	၃	နှစ်	။	၆	၁
။	၂	နှစ်	။	၈	၁
။	၁	နှစ်	။	၁၂	၁
။	၆	လ	။	၁၆	၁

ထိုသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသော ဆေးတိုက်ကျွေးရန် စံနှစ်ကို အသင့်တော်ပြုထားရှိသော်လည်း မိန်းမများနှင့်အားအင် ချိန့်သော

သူတို့၏ ရုပ်လက္ခဏာစသည်ကို ထောက်ချိန်သဖြင့် သင့်ရာ တခွက်ကျထက် လျော့ပေါ့ပေးတန်သည်ကိုလည်း သတိပညာ ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။

၂၈။ ကိုယ်တွင်းသို့ ဆေးသွတ်သွင်း ကုသခြင်း

၅၁။ ဆေးများသည် ကိုယ်အတွင်းသို့ သွတ်သွင်းကုသရ သောနည်းစံနစ်သည် အထက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

(၁) ပစပ်မှ သောက်စားမျိုးစေခြင်း။ ဆေးလုံး၊ စပ်ဆေး၊ ဆေးမှုန့်၊ အဖျော်စသည် ဆေးမျိုးတို့ကို၊ ပစပ်မှသွတ်သွင်းကု သရလေသည်။

[(၂)] ဝမ်းကို ချူ၍ ကုသခြင်း။ ပစပ်မှ တိုက်ကျွေးသွတ် သွင်းနိုင်သော အကြောင်းလက္ခဏာ တစုံတရာမရှိသောအခါ ဖြန့်တံစသည် ကရိယာတန်းဆာတို့ဖြင့် သွတ်သွင်းကုသရလေ သည်။

[(၃)] အသားကိုခွဲ၍ သွတ်သွင်း သိပ်နယ် ကုသခြင်း။ မွေးသို့မဟုတ် ခွေးရူးကိုက်သောအခါ ကိုက်သောနေရာ၌၎င်း။ ဦးခေါင်း၌၎င်း။ ခွဲသောတန်းဆာစသည့် ထားတို့ဖြင့် ခွဲ၍သွတ် သွင်းသိပ်ဘိသကဲ့သို့၊ ပစပ်မှသွတ်သွင်း၍ အလွယ်တကူ ကုသ မရနိုင်သော အဆိပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဝေဒနာမျိုးတို့ကို ကုသ ရသည်။

[(၄)] အသားအရေပြင်မှသွတ်သွင်း လိမ်းကျံ ကုသခြင်း။ အခုတ်၊ အရှ၊ အနာ၊ အဆာစသည်တို့ကို အစေးသွတ်ဆေး၊ ဆေးရည်၊ ဖယောင်းဆေး၊ ဖယောင်းချက်စသည်တို့ဖြင့် ဆွတ် လူးသုတ်လိမ်း၊ ဖုံးအုပ်ကုသ သကဲ့သို့၎င်း။ ပွေးညှင်း၊ တင်း တိတ်စသည်တို့ကို ဆွတ်လူး သကဲ့သို့၎င်း။ ဒူလာ၊ မီးယပ်၊ အ ကိုက်အခဲ ထုံနာ၊ ကျင်နာစသည်တို့ကို ဖယောင်းဆီ လူး ဆေးစသည်တို့ဖြင့် စိမ့်ဝင်စေရန်၊ ဆွတ်လူး လိမ်းနယ်သွတ် သွင်း ကုသရလေသည်။



(၅) အခိုးအငွေဖြင့်သွတ်သွင်း ကုသခြင်း။ ပန်းနာ၊ ဖွတ်စအိုနာ၊ အနာယဉ် ရောဂါစသည်တို့ကို မှိုင်းတိုက်၍ အခိုးအငွေသွတ်သွင်း ရှုရှိုက်သကဲ့သို့၎င်း၊ အဖေ၊ အရောင်၊ အနာကြီး စသည့်ရောဂါမျိုးတို့ကို ဘယဆေးစုတို့ အိုးတွင်း ထည့်ကြ၍၊ အခိုးအငွေဖြင့် ချွေးခံသွတ်သွင်း ကုသရလေသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံအကြောင်းကိုထောက်၍ ဆေးစုတို့ကို ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်စေရန် သွတ်သွင်း ကုသခြင်းသည် ငါးမျိုးရှိလေသည်။

### ၂၉။ ဆေးဝါးဖေတစ်ပြုလုပ်ခြင်း

၅၂။ ဆေးဝါးဖေတစ်ပြုခြင်းပညာကိုလေ့ကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ ဝေဒနာစွဲသူတို့၏ သမူဟခန္ဓာ၊ ကိုယ်ကာယ၌၊ များစွာနှိပ်စက် ဖျက်ဆီး ညှင်းပန်း တတ်သော ဝေဒနာအပေါင်း မကောင်းသော ဘယဟူသမျှတို့ကို၊ ဝဇီရာဝုဓ၊ ထိတိုင်းရှသော သိကြားလက်နက်ကဲ့သို့၊ ထတ်မြက်သောဆေးစပ်စသည်တို့ကိုသာ၊ ကောင်းစွာ စေ့ငု၍ ဖေတစ်ရန်အရေးသည်၊ လိုရင်းပဓာန ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဖေတစ်ပြုပြင်မည်ဖြစ်သော ဆေးဝါးစုတို့တွင် ဝတ္ထုတခုလျှင်၊ ရသ၊ ဝိပါက၊ ဂုဏ်၊ ကိစ္စ၊ သတ္တိစသည်တို့ကို တတ်အပ်သေချာစွာစေ့ငုသိရန်၎င်း။ ထိုပြင် အရောင်အဆင်း အချိန်အတွယ် ပမာဏ၊ အပူ၊ အအေး၊ ဌာနာဌာန၊ ရာသီဥတု စရိုက်စသည်တို့ကို ကောင်းစွာ တည်းဖြတ် သင့်ရန်၎င်း။ ထိုနောက်ဖေတစ်ပြုပြင်ပြီးဆေးရည်၊ ဆေးမှုန့်စသည်တို့သည်ကာလမြင့်ရှည်လျှင် ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းထဲသို့ တိုက်ကျွေး သွတ်သွင်းခဲ့ပါလျှင်၊ အဆိပ်ဖြစ်မည် မဖြစ်မည်ကို ဆိုင်းရာ နည်းလမ်းတို့ဖြင့် အလျင်တင်ကူး စမ်းသတ်သိရန်၎င်း။ ထိုပြင်တဖန် ဖေတစ်ပြီးဆေးသည် ဝတ္ထုတခုသည် အဆိပ်ဖြစ် မဖြစ်သည်၊ ၂-မျိုး

၃-မျိုး ပေါင်းစပ်လျှင် အဆိပ်ဖြစ် မဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်လျှင်၊ အဆိပ်ဖြစ် မဖြစ်သည်စသည့် သမားတို့ သိရာသိ သင့်၊ တတ်ရာတတ်ကြောင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို၊ ကောင်းစွာတတ် သိလိမ္မာ ခြင်းသည်၊ လိုရင်းပခာနု ပဌမဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်။ လောကီ၊ လောကုတ်၊ နှစ်နာပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းသို့ ရောက်တတ် သည်ကို၊ သမာဓိအရင်းရှိသော သတိပညာဖြင့် အထူးသိအပ် သင့်သည်။ နောက်ထုတ်မည့် တိကိစ္စဗေဒဝဏ္ဏနာ၊ သမား တော်သုံးပုံ-ဆေးမျိုးစုံ၊ ဆေးအဘိဓာန်ဋီကာ၊ ဓာတုရသမာ လာပျိုတို့ကိုကြည့်၍၊ ထူးဆန်းလှသော ပညာတို့ကို တိုးပွားရာ သတည်း။

### ၃၀။ ဆေးဖော်စပ်ရာ ပေါက်ကွဲတတ်ခြင်း

၅၃။ အချို့သောဆေးစပ်များသည်။ ဝိရောဓိဖြစ်၍၊ အဆိပ် ဖြစ်ရုံမျှမဟုတ် ပေါက်ကွဲ တောက်လောင်တတ်သည်။ ဥပမာ (၁) ပေါ်တက်နှင့် ဂလိုဗ်ဆာရင်ခေါ် အလှဆီနှင့်ရောစပ်၍ ပူအိုက်သော နေရာဌာန၌ ထားလျှင်၎င်း။ ကရိမစ် အက်ဆစ် နှင့်ဂလိုဗ်ဆာရင်ခေါ် အလှဆီ ရောစပ်လျှင်၎င်း။ (၂) တာရပင် ဆီနှင့်ကန့်။ (တေဇောဒက) ရည်။ ပယင်းဆီနှင့် ယမ်း (တေ ဇောဒက) ရည်စသည်တို့ ပေါင်းစပ်လျှင်၎င်း။ အက်ဆစ်အက် ဆစ်ချင်း ပေါ်တက်နှင့်မီးချစ်ထုပ်။ ယမ်းစသည်တို့နှင့် ပေါင်း စပ်လျှင်၊ ပေါက်ကွဲ မီးလောင်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤကဲ့သို့ မစပ်မထည့်ပေါင်းစပ်မိသဖြင့် ပေါက်ကွဲမီးလောင်တတ်သည် ကို အထူးသတိပြုအပ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် လူနေအိမ်စ သည်တို့ကို အန္တရာယ်ပြုသည်များသာ များလှချေသည်။

### ၃၁။ အရက်ပြန်အကြောင်း

၅၄။ အကြင် ဆိုခဲ့ပြီးသော စာပိုဒ် နံပါတ် ၅-မှ ၄၃- တိုင် ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ ၂၅-မျိုးတို့ကို၊ ပြန်လှန်၍ စေ့ငြိမ့်၍



သောအခါ များသောအားဖြင့်အရက်ပြန်အရည်ခတ်နှင့်သာ ပခာနလိုရင်းပြုလုပ်၍ ဖေ့စပ်စီစဉ်သည်ကို မြင်တွေ့လိမ့်မည်၊ ထို့ကြောင့်၊ အရက်ပြန်၏ပြုလုပ်ပုံ၊ ဂုဏ်စသည်တို့ကို၊ အနည်းငယ်မျှ အောက်ပါ ဖေ့ပြုလုပ်တို့ကို သတိပညာဖြင့် မှတ်အပ်သင့်သည်။

အနောက်တိုင်းနိုင်ငံ၊ သိုးဆောင်းလူမျိုးတို့သည်။ သကြားရည်ကိုသော်၎င်း။ အသီးအပွင့်စသည်တို့၏ အရည်နှင့်သကြားသကာတို့ကို ရော၍ သော်၎င်း။ ကလ မြင့်ရှည် စိမ်၍ပေါက်သော ကဇော်ရည်ကို၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဝိုင်ဟုခေါ်သည်။ မြန်မာ့ဘာသာ စိမ်ရည်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုဝိုင်စိမ်ရည်ကို ရေပြန်ကဲ့သို့ တဝက်သာသာ ရရှိအောင် ချက်ယူပေါင်းတိုက်ရရှိသော ချွေးရည်ကို ပဌမ ဦးရည်ခေါ်သည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာအာဒင်စပရစ်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုအာဒင်စပရစ် သည်လည်း။ ချက်ရင်းဝိုင်အမျိုးမျိုးကိုခွဲ၍ အမည်အမျိုးမျိုးရှိသည် စပြစ်သီးရည် ဝိုင်ကိုပြုလုပ် ချက်ထုတ်ရရှိသော အာဒင်စပရစ်ကို ဗရန်ဒီဟုခေါ်သည်။ ကြံသကာကို ပြုလုပ် ချက်ထုတ်ရရှိသော အာဒင်စပရစ်ကို ရမ်ဟုခေါ်သည်။ အသီးမျိုးကို ပြုလုပ် ချက်ထုတ်ရရှိသော အာဒင်စပရစ်ကို ဇင်ဟုခေါ်သည်။ ဆန်၊ မုယောကို ပြုလုပ် ချက်ထုတ် ရရှိသော အာဒင်စပရစ်ကို ဝီစကီဟု ခေါ်သည်။ စပါးကိုပြုလုပ် ချက်ထုတ်ရရှိသော အာဒင်စပရစ်ကို အရက်ဟု ခေါ်သည်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။

၅၅။ ဤအာဒင်စပရစ်ခေါ် ပဌမ ဦးရည်ကို တဖန်ထပ်မံ တဝက်သာသာ ရရှိအောင် ပေါင်းတိုက်ပြန်ယူ ရရှိသော စပရစ်ကို ရက်တီးဖိုက် စပရစ်ဟု ခေါ်သည်။ (ယခုအခါခတ်ဆေးစပ်သော အရက်ပြန်မျိုးကိုဆိုလိုသည်။) ၎င်းအရက်ပြန်သည်။ အလွန်ကြည်လင်၍ ပေါက်သော အရောင်ရှိသည်။

ထက်သောအနံ့အရသာသည် မီးနှင့်ထိလျှင် မီးတောက်သည်။  
 မီးခိုးမရှိမီးတောက်မီးလျှံညှိသောအဆင်းရှိသည်။ ဖွင့်လှစ်ထား  
 လျှင် အခိုးလွင့်ပြယ် ပျောက်ပျက်ရှိသည်။ ရေမြန်နှင့်အချင့်တူ  
 စက်လျှင်၊ တပိဿာ ခြောက်ဆယ်နှစ်ကျပ်လျော့၍၊ အချိန်ရှစ်  
 ပိဿာ သုံးဆယ်ရှစ်ကျပ်သား ရှိသောကြောင့် ရေအောက်  
 ပေါ်သည်။ ၎င်းအရက်ပြန် တပိဿာတွင် မူးစေတတ်သော  
 အရက်အညွန့် အာလကိုဟို ရှစ်ဆယ်လေးကျပ် ရေတဆယ့်  
 ခြောက်ကျပ်ရှိသည်။ ၎င်းအရက်ပြန်တွင်ဆီ၊ သစ်ပင်၏အစေး။  
 ပရုပ်၊ ချပ်သစ်ပင်မှ ထွက်ယိုစီးသောဝတ္ထုအမျိုးမျိုးစသည်တို့  
 ကိုထည့်လျှင်၊ ကြေမြည့်အရည်ဖြစ် ပျောက်သည်။ ကြက်ဥဘဲဥ  
 စသော ဥမျိုးတို့၏ အကာဖြူအရည်ကို ထည့်လျှင် အခဲဖြစ်  
 သည်။ ၎င်းအရက်ပြန်တွင် ရေမထိဘူးသော မဖောက်ထုံးကို  
 ရောယှက်ပြီးလျှင် တဖန်ထပ်မံ၍ ပေါင်းတိုက် ပြန်ယူလျှင် ရေ  
 ကုန်သော အရက်ပြန်ညွန့်ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ  
 အယ်လကိုဟော ဟုခေါ်သည်။ (အလွန်တရာပြင်းပြသည်။)

၅၆။ ထို့ကြောင့်၊ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံ သိုးဆောင်းလူမျိုး  
 သမား ပညာရှိကြီးများသည်။ ၎င်းအာလကိုဟို၊ အရက်ပြန်တို့  
 ကိုရေနှင့်ချင့်တူကိုသော်၎င်း၊ အစိတ်အပိုင်းကိုသော်၎င်း၊ မရော  
 ယှက်ဘဲ။ အဇ္ဈတ္တကိုယ်တွင်းသို့ သွတ်သွင်းကုသရန် ဆေးစပ်  
 များ၌၊ အသုံးပြုလုပ်ကြသည်မဟုတ်ချေ။ အရက်ပြန်နှင့်ရောစက်  
 ခြင်း ပြုလုပ်လျှင် ဗရန်ဒီ အရက်နှင့် ကွဲပြားခြားနားရန် အ  
 ကြောင်းမရှိသည်ကို မှတ်အပ်သင့်သည်။ မူးရစ်စေတတ်သော  
 အရက်ပြန် အယ်လကိုဟော ပါရှိသော အရက် ရည်တို့သည်။  
 ဗရန်ဒီ၊ ရမ်၊ ဇင်နှင့် ဝီစကီ အရက်တို့၌၊ ၄၀-မှ-၅၀- ရာနှုန်း ရှိ  
 သည်။ ပေါ့တဝိုင်နှင့် ရှာရီဝိုင်တို့၌။ ၁၄-မှ-၁၈-ရာနှုန်းရှိသည်။  
 ကလဲအရက်နှင့်ဟောက်အရက်တို့၌၊ ၈-မှ-၁၁ရာနှုန်းရှိသည်။  
 ဖြစ်ရည်စသော သာမံအရက်အရည်မျိုးတို့၌ များသော အား



ဖြင့် ၃-မှ ၆-ရာနှုန်းအတွင်းက အယ်လကိုဟော အရက်ပြန်  
များရှိကြသည်ဟုမှတ်အပ်သင့်သည်။

၅၇။ တနည်းအားဖြင့်၊ ရက်တိပိုက်စပရစ်ဟု ခေါ်သော  
အရက်ပြန်တွင် ရာနှုန်း ၉၀-ဆိုခြင်းသည် အရက်ပြန် အပိုတ  
ရာလျှင်၊ မူးစေတတ်သော အယ်လကိုဟော ၉၀-ရှိ၍၊ ကျန် ၁၀-  
သည် ရေဖြစ်သောကြောင့်၊ ၎င်းအရက်ပြန် သက်သက်ကို၎င်း။  
ရေဖြင့် ရောယှက်လျက် သင့်ရာ၊ ရာခိုင်နှုန်းကို၎င်း၊ ဓာတ်ဆေး  
စပ်ဖော်ရာ၌ အသုံးပြုလုပ်ကြလေသည်။

(က) အရက်ပြန် ၁၆-ပုံ၊ ရေ ၂-ပုံရောလျှင်၊ အယ်လကို  
ဟော ၈၀-ရာနှုန်းဖြစ်သည်။

(ခ) အရက်ပြန် ၁၄-ပုံ၊ ရေ ၄-ပုံ ရောလျှင်၊ အယ်လကို  
ဟော ၇၀-ရာနှုန်းဖြစ်သည်။

(ဂ) အရက်ပြန် ၁၂-ပုံ၊ ရေ ၆-ပုံ၊ ရောလျှင်၊ အယ်လကို  
ဟော ၆၀-ရာနှုန်းဖြစ်သည်။

(ဃ) အရက်ပြန် ၉-ပုံ၊ ရေ ၉-ပုံ ရောလျှင်၊ အယ်လကို  
ဟော ၄၅-ရာနှုန်းဖြစ်သည်။

(င) အရက်ပြန် ၄-ပုံ၊ ရေ ၁၄-ပုံ ရောလျှင် အယ်လကို  
ဟော ၅၀-ရာနှုန်းဖြစ်သည်။

(စ) အရက်ပြန် ၅-ပုံ၊ ရေ ၃-ပုံ ရောလျှင်၊ အများအသုံး  
အစွဲ ပြုလုပ်ခေါ်ဝေါ်မြဲ အရက်ပြန် သာမန်ဟု ခေါ်သည်။  
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာပရစပရစ်။

## ၃၂။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အရာမျိုးများ အကြောင်း

၅၈။ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အရာမျိုးတို့ကို ဝိရုဒ္ဓါသန  
ဟုခေါ်သည်။ ထိုဝိရုဒ္ဓါအရာမျိုးတို့ကို သုံးစားမိခဲ့လျှင် ရောဂါ

ဖြစ်တတ်သည်။ အချိုအနွှာရာယ် ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဝိရုဒ္ဓါဖြစ်  
ခြင်းသည်လည်း အောက်ပါ ဘော်ပြုလတ်သော မသင့်တင့်  
သည့် ငတ္ထုတို့ကို ပေါင်းစပ်ခြင်းဖြင့်၎င်း။ ပြုပြင် ချက်ပြုတ်ခြင်း  
ဖြင့်၎င်း။ အချိန်ပမာဏအားဖြင့်၎င်း။ သဘောအားဖြင့် လေး  
မျိုးရှိသည်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။

ကတိုးနှင့်သရက်။  
ကင်းနှင့်ကြေးသံ။  
ကျွေးနှင့်နို့မျိုး။  
ကျောက်ချဉ်နှင့်လက်ချား  
ကြံဟင်းနှင့်ငါး  
ကြာဥနှင့်ကွဲသား  
ကြေးနှင့်ဆေးဒါန်း  
ကြေးနှင့်ဆန်။  
ကြေးနှင့်ထောပတ်  
ကြက်သားနှင့်နို့မျိုးချဉ်  
ကြောင်လျာနှင့်စပါးကြီး  
ခံသီးနှင့်ကြက်ဥ  
ခံသီးနှင့်ငရုပ်ကောင်း

ခိုသားနှင့်ပုံညှင်းဆီ။  
ငါးရံနှင့်ပွေးသား။  
ငါးနှင့်နို့မျိုး။  
ငွေနှင့်ရှိန်းခို။  
ငွေရွှေနှင့်ခဲပုပ်။  
ငှက်ပျောသီးနှင့် နို့မျိုးချက်။  
ငှက်သားနှင့် ကြက်ဆူသီး။  
စောင်းလျားနှင့်ငှာသား။  
စောင်းလျားနှင့်ခိုသား။  
စန္ဒကန်ကျောက်နှင့်လရောင်  
စိန်နှင့်သမ္ဘရာ။  
ဆီနှင့်ဘိန်း။  
ဆပ်ပြာ ပြာဆားနှင့် အချဉ်  
မျိုး။  
ညံ့ရွက်နှင့်သေရက်။  
တီနှင့်ဆား။  
မတ်ပဲနှင့်တင်လဲ။  
မဲနယ်အိုးနှင့်သားငါးချဉ်။  
မြေဖြူနှင့်မင်။  
မြင်းသားနှင့်ထုံး  
မြင်းသေမျက်နှင့်ဟုံးနက်။  
မိုးမျိုးနှင့်နို့မျိုး။

ချင်းနှင့်ခိုသား  
ဒန်နှင့်နာဓာတ်  
နို့မျိုးချဉ်နှင့်ဝက်သား  
နို့မျိုးချဉ်နှင့်ဒေါင်းသား  
နို့မျိုးနှင့်အချဉ်မျိုး  
နို့မျိုးနှင့်သေရက်မျိုး  
နုနွင်းနှင့်မိကျောင်း  
နှပ်ချိုစေးနှင့်အိမ်မြှောင်



နှမ်းပတ်မှုန့်နှင့်ကင်ပိတ်ရွက်	ရှားစောင်းနှင့်ပျားရည်။
နှားနှင့်ချို၊	ရှောက်နှင့်စောင်းလျား။
ပေမြစ်နှင့်ပင့်ကူ	လင်းတနှင့်ဖေ၊
ပေရည်နှင့်ဝက်သား	လက်ပံနှင့်မြင်းလားစွယ်။
ဝဲဒက်စေ့နှင့်ဆိတ်သား	ဝါစေ့နှင့်သမင်သား။
ပလောပိနီဥနှင့်ဒေါင်းသား	ဝက်နှင့်ထန်းရည်ချို။
ပျားရည်နှင့်တင်လဲ	သပြေသီးနှင့်ထန်းလျက်။
ဖရုံနှင့်နို့မျိုး	သေရက်နှင့်ဧကရာဇ်။
ပုဇွန်နှင့်ကုန်းကျေး	သစ်ကျားနှင့်ဝက်မြေဥ။
ဘူးသီးနှင့်လက်ညှိုး	သူရကန်ကျောက်နှင့်နေရောင်။
ဘူးသီးနှင့်ကျေးသား	သံကြမ်းနှင့်ကြွပ်။
မျိုင်းအောက်သားနှင့်ဝက်ဆီ	သွပ်နှင့်စိန်နီ။
ဘားပြုတ်နှင့်ကင်းခြေများ	သွပ်နှင့်ယမ်းစိမ်း။
ကော်နှင့်ဘင်ဇတ်	သားခြောက်ရွက် ခြောက်နှင့်
	မုံလာဥ။
မဟာကာနှင့်မျောက်	အချဉ်နှင့်ဒုတ္တံ။
ချဉ်ဆီမျိုးပြာဆားမျိုး	အိုးမဲနှင့်ကျောက်ဖရုံ။
	အမဲနှင့်ခရု။
အသားနှင့်အသားချင်း	ဥမျိုးနှင့်ဖရဲ။
ဥသျှစ်နှင့်ပျားရည်	ဥသျှစ်မီးဖုတ်။

၅၉။ အကြင် ဆိုခဲ့ပြီးသော ရောစပ်၍ မစားသုံးကောင်းသော အရာနှင့်မတည့်သော ဇတ်အချို့ တို့သည် ဝမ်းတွင်းမှာသာ မရောယှက်ကောင်းသည်။ ပြင်ပ၌ ရောယှက်ဘက်စပ်လျက်၊ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ကြ ပြီးနောက်၊ စားသုံးမိခဲ့လျှင်လည်း၊ အပြစ်မရှိချေ။ ( ဥပမာ ) အချဉ်မျိုးနှင့် ပြာဆားကို ရောစပ်၍ မစားသုံး ကောင်းသော်လည်း၊ ပြင်ပတွင်၊ ရောယှက်၍ ဆူဝေပြီးသည့်နောက်၊ စားသုံးလျှင်၊ အပြစ်မရှိလှချေ။

မရိုးစေးနှင့်နို့မျိုး၊ အချဉ်မျိုးနှင့်နို့မျိုး၊ ဆားနှင့်နို့မျိုးစသည်  
တို့သည် ရောယှက်၍ မစားကောင်းသော်လည်း ပြင်ပတွင်  
ရောယှက်၍ မီးပေါ်၌နွေးပြီးလျှင် နို့ရည်မျိုးခဲမှ စားသုံးလျှင်  
အပြစ်မရှိသောအရာမျိုးတို့ကိုလည်း မှတ်အပ်သင့်သည်။

ထိုပြင် ဥသျှစ်မီးဖုတ်၊ လက်ပံနှင့်မြင်းလားစွယ်၊ နှပ်ချိုစေး  
နှင့် အိမ်မြှောင်စသည်တို့သည်၊ စားသုံးရာသော အရာဝတ္ထု၊  
မဟုတ်ငြားသော်လည်း၊ ဓာတ်ချင်း မတည့်ကြောင်းကိုသိရှိဘို့  
ရန် ပူးတွဲတော်ပြပါရှိလျက် ရှိချေသည်။ (ဥပမာ) နှပ်ချိုစေး  
နှင့် အိမ်မြှောင်ဆိုရာ၌ အိမ်မြှောင် ပေါများသော နေရာ တစုံ  
တခုတွင်၊ နှပ်ချိုစေးနှင့်မီးထွန်းလျှင် အားလုံး အနီးအနားရှိ  
အိမ်မြှောင် အပေါင်းတို့သည် မနေမရပ်နိုင်ဘဲ လာရောက်  
စုဆောင်းရှိသကဲ့သို့ ထိုအတူ အချို့သည် သေကျေပျက်စီး၏။  
အချို့ကား လုံးပြား၏၊ အချို့လည်းလောင်၏။ ဤသို့စသည်  
ဖြင့် ဝတ္ထု ဓါတ် တို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ဟန် အ  
ခြေအနေကို မှတ်အပ် သင့်သည်အပြင်။ ၎င်းတို့၏ ဖြစ်ပျက်  
အလုံးစုံတို့ကိုလည်း အထူးသတိပြုအပ်လေသည်။ (သတိထား  
ရန်အချက်ကြီး။)

၆၀။ ထိုသို့ ဆိုခဲ့ပြီးသော ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် အရာ  
ဝတ္ထုတို့ကို၊ စားသုံးမိခဲ့လျှင် ၃-နာရီအတွင်း စားသုံးပြီးစ အ  
စာသစ်အိမ်တွင်၊ အစာရှိခိုက်ဖြစ်လျှင်၊ အန်ဆေးမျိုးကို တိုက်  
ကျွေးအန်ပစ်စေရာသည်။ ၃-နာရီကျော်လျှင်၊ အူတွင်းအစာ  
ဟောင်းအိမ်သို့ရောက်ရှိလျှင်၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးမျိုးကို တိုက်ကျွေး  
၍ ဝမ်းတွင်းရှိအစာတို့ကို ကုန်စေရာသည်။ ထိုနောက်အားအင်  
ပြည့်ဝစေရန်၊ သကြား၊ သာဂူ၊ နွားနို့မျိုးတို့ကို ပေးရာသည်။  
ကြက်ဥစိမ်းကိုလည်း ပေးသင့်လျှင် ပေးအပ်သင့်သည်။ မြေပုံခ  
ရမ်းမြစ် ပြုတ်ရည်ကို သော်လည်း၊ ပေးရာသည်ဟု ဥတုဘော



ဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းတွင် တော်ပြီထားရှိသည်ကိုလည်း မှတ်အပ်သင့်သည်။

### ၃၃။ မြန်မာတိုင်းသား ဆေးဆရာများအကြောင်း

၆၁။ ရသေ့ရဟန်း၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသူ ရင်လှူ အပေါင်းတို့၊ ကောင်းစွာပြုပြင် စီရင်အပ်သော ဓာတုရသကျမ်း။ ဓာတုရသမင်္ဂလာကျမ်း။ ဓာတုမင်္ဂလာပျို့။ ဂွေးဆောင်ကျမ်း။ ကလွတ်ရကျမ်း။ တိကိစ္ဆဗေဒဝဏ္ဏနာကျမ်း။ အဘိသတ္တဇာတိက ဆေးကျမ်း။ ဓာတုရသ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်း။ ဓာတုရသဋီကာကျမ်းစသော ဆေးကျမ်း။ ဓာတ်ကျမ်း အစောင်စောင် တို့အနက် တကျမ်းကျမ်းကို၊ အရဆောင်၍သော်၎င်း။ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ၊ နည်းနာအမျိုးမျိုးကို ထုတ်နှုတ်မှတ်သား၍ သော်၎င်း။ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံတွင်။ ယခုအခါ။ ဆရာသမား ပြုလုပ် ကုသနေထိုင်သူ အရေအတွက် လွန်စွာပေါများလေသည်။ ရှေးအခါကာလက သမားအတတ်ဖြင့်၊ အသက်မွေးမြူ လိုသူတို့သည် ဆရာကြီးသမားကြီးတို့ထံ နှစ်ရှည်လများ စေားဆည်းကပ်လျက်၊ ဓာတ်ဗိဇ္ဇာကျမ်း၊ အခဏ်းခဏ်းတို့ကို။ တဘက်ကမ်းရောက် တတ်မြောက်လိမ္မာအောင်၊ ကောင်းစွာသင်ကြားခြင်း။ နက္ခတ်ဗေဒင် ဆေးပင်အမျိုးမျိုး တန်ခိုးအရသာ ဆရာကုထုံး၊ အဆုံးအဖြတ် အရပ်ရပ်တို့ကို၊ တပ်အပ်မျက်မြင် ကျွမ်းကျင် နားလည်အောင်၊ ခိုမှီးသင်ကြားခြင်းကိုပြုကြသော်လည်း ယခုအခါတပည့်ရှာလျှင် ဆရာကိုတွေ့ ဓလေ့ရှေးထုံး လုံးလုံးပျောက်ကွယ်သကဲ့သို့ဖြစ်၍၊ ဆရာကောင်းထံ ခယကြီးနွဲ့ နည်းမခံဘဲ၊ သဗ္ဗရဏ်နည်းနာ၊ မှတ်စုစာတို့နှင့် ဆရာတဆူ ငါလိုလူသည်ဇမ္ဗူမရှိ၊ တွေးထင်ဘိလျက်၊ မသိဝိုး ဝါး၊ မှားမှားယွင်းယွင်း၊ ပေးသွင်း ဓာတ်စာ၊ အနာတခြား ဆေးတခြားသာများသဖြင့် မြန်မာတိုင်းသား ဆေးသမားတို့အားတနေ့တခြား ယုံကြည်အား

ထားခြင်း နည်းပါးမည်ကို အလွန် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြွယ်  
ကောင်းလှလေသည်။

အကြောင်းကိုဆိုသော် အရှင်အစိုးရ ခန့်ထားသော အင်္ဂ  
လိပ်ဆရာဝန် ကုလားဆရာဝန်တို့ နေထိုင်ရှိသည့် မြို့ရွာရပ်  
ကွက်များတွင် ကြီးကျယ်ခက်ခဲသော အနာရောဂါ စွဲကပ်သည့်  
အခါ။ မြန်မာတိုင်းသား ဆေးဆရာတို့ကို များစွာ အားမထား  
ခြင်း၊ အစိုးရဆရာဝန် အတတ်ပညာနှင့် စပ်ဆိုင်၍ နှစ်ရှည်လ  
မျှ သင်ကြားရပုံကိုသော်၎င်း။ ကုနည်းကုပုံကိုသော်၎င်း။ အ  
လုံးစုံသိကျွမ်းသော မြန်မာလူမျိုး စာရေးစာချီ အစိုးရအရာရှိ  
ရွှေနု-ရွှေရပ် တို့အနက် အင်္ဂလိပ် ဆေးဝါးကိုသာ မှီဝဲသုံး  
ဆောင်သူများခြင်း။ စံနစ်စည်းကမ်းနှင့်တကွ နေရာတကျသင်  
ကြား တတ်မြောက်သူ မြန်မာတိုင်းသား ဆေးဆရာများ တ  
ဖြည်းဖြည်း ကွယ်ပျောက်လျက် ရှိသည်ကို၊ အရှင်အစိုးရမင်း  
တို့ ထင်ရှားသိရှိသည့်လက္ခဏာဖြင့်၊ ကျောက်ရောဂါ စသည့်  
အတွက်၊ မြန်မာတိုင်းသား ဆေးဆရာများ ထိုးနှံကုသခြင်းမပြု  
ရလေအောင်။ အရှင် အစိုးရမင်းတို့က ပိတ်ပင် မြစ်တားခြင်း  
စသည့်အချက်များကို ထောက်ထားသဖြင့် မြန်မာတိုင်းသား  
ဆေးဆရာတို့အား တနေ့တခြား ယုံကြည် အားထားသူ နည်း  
ပါးသည်ဟု ဆိုဘွယ်ရာ ရှိလေသည်။ မြန်မာဆေးကျမ်းများ  
တွင်....

၁။ “ဆေးလည်းအစာ၊ အစာလည်းဆေး၊ သင့်ရာပေး  
သော်၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးအင်၊ အထူး ထင်လိမ့်၊ မမြင်မမြော်၊ မ  
တော်မလျား တတ်ရောင်ကားနှင့်၊ အစာဖြစ်စေ၊ ဆေးဖြစ်စေ  
တည့်၊ ပေးချေသော်လျှင်၊ အပြစ်မြင်လိမ့်” ..... ဟူ၍၎င်း။

၂။ “ဆေးလွန် ဆေးများ၊ မထောက်ထားဘဲ၊ မှောက်မှား  
သမှု၊ ကုသူကု၍၊ အမှုရောက်ထွေ၊ သေသူသေလျှင်၊ ရှင်သူရှင်



၅။ ကြောင်းအင်လက္ခဏာ၊ ရုပ်ဝါဒ်၊ မြန်း၊ မလန်း၊ မပြောင်၊ တယောင်ယောင်လျှင်” ..... ဟူ၍၎င်း။

၆။ “ဆေးကုသရာ၊ မလိမ္မာသော်၊ အနာကြီးလတ်၊ သေဆုံးတတ်၏” ..... ဟူ၍၎င်း။

၇။ “ပညာဉာဏ်နု၊ တတ်ယောင်ပြု၍၊ အတုအပ၊ ပေးကုန်ကြသော်၊ လေးဝံပါယ်တုံ၊ ရိုက်ရိုက်တုံမျှ၊ ဆေးရုံဩဇာ၊ ကျော်စောစွာ၊ ဟု၊ ကျမ်းလာဆတ်ဆတ်၊ မိန့်တော်မှတ်သည်။ သူသတ်ပါးမြင်စက်ဝန်းတည်း” ..... ဟူ၍၎င်း။

ဤသို့အားဖြင့်၊ ပညာရှိတို့ ရေးသားစပ်ဆိုချက် အထင်အရှားရှိလေငြားသော်လည်း မိမိကိုယ်ကို မိမိတတ်မြောက်ပြီဟု နှလုံးသွင်းသူတို့မှာ ဆရာကောင်းထံကြိုးခွံ ခယစွာ၊ နှစ်လရှည်ကြာ နည်းနာ မခံယူဘဲ၊ မမှန်မကန်သောမှတ်စုဆေးစာ၊ မမှန်မကန်သော ဆေးမြစ်မျိုးတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ကုသပေးကမ်းကြလိမ့်မည်ဟု၊ တွေးထင် ယုံကြည်ဘွယ်ရှိသည်။ အကြောင်းကို ဆိုသော်.....

၈။ “ဝရဟာမိ၊ ကေစိသတု၊ ဝရဏ-က၊ စသည်မည်ခေါ်ရသောကျော်တို့၊ ထုတ်တော်မိန့်ဟော၊ ထားခဲ့သောဟု၊ သို့ဝေါဟာရ၊ ဆိုကုန်ကြသည်။ သိပ္ပမန္တန်၊ ဆေးကျမ်းဂန်မျှ၊ အလွန်ကြာရှည်၊ ရွာပြည်ဖျက်ပြား၊ ရှိသည်များကြောင့်၊ တခြားတနည်း၊ တသွယ်ချည်းတည်း၊ နောက်လည်းများစွာ၊ ဆင့်ပွားရာတွင်၊ ကြေငြာဖြန့်ချိ၊ ယခုရှိသည်၊ နည်းဝီဝါဒ၊ ကွဲပြားလှခဲ့မှန်မှမှန်သည်” ..... ဟူ၍။

၉။ နယသုခိဆေးကျမ်းတွင် လာရှိသည်နှင့်အညီ အလွန်ခိုင်ခံ့လှစွာသော ပိဋကတ်ကျမ်းစာများပင် ကာလရှည်လျားယွင်းမှား တိမ်းယိမ်းသည်ကို။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် သင်္ဂါယနာ

တင်ရသေးသဖြင့် ရှေးအတိတ်၊ ကာလမြင့်ကြာ ကပ်ကမ္ဘာက  
မဟာတာပသ၊ ဈာနလာဘိ၊ အာစရိယ၊ ဣဿိန္ဒတို့၊ ညွှန်ပြ  
နည်းနာ၊ အခြာခြာတို့ကို၊ ဘယ်အခါကာလ ဘယ်လက်ထက်  
ကမှ နေရာကျ သုတ်သင်လျက် မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ခြင်းမရှိ  
ဘဲ။ လက်လွှဲလက်ပြောင်း၊ ကူးရေးပေါင်းအတန်တန် တဘာ  
သာကတဘာသာသို့ပြန်ဆိုခြင်းအထပ်ထပ်၍ ကဲ့သို့ဖြစ်လတ်၍  
အမှတ်ယွင်းမှားဖော်နည်းကားတို့နှင့် သမားလုပ်သူအပေါင်း  
တို့မှာ မမှန်မကန်သော မှတ်စုဆေးဝါးသာလျှင် များပြားစွာ  
ရှိတတ်ကြောင်းကိုပညာသင်္ဂဟအသင့်မျှရှိသူတို့ပင် သိရှိကြဟန်  
လက္ခဏာရှိသည်။

ဤသို့သော အချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဒိဋ္ဌတွေ့မြင်ဘူး သမျှကို  
အနည်းငယ် ဖော်ပြရသည် ရှိသော်၊ ဆရာတဦး၏လက်တွင်  
၁၅-ပါးစုသော ဆေးတဖုံသည် ဆရာတဦး၏လက်၌ ၁၄-ပါး  
ဆရာတဦး၏လက်၌ ၁၃-ပါး ဖြစ်သည့်အပြင် ထိုဆေးတဖုံ  
တွင် ပါဝင်သော ဆေးမျိုးအမည်သည် အားလုံးစုံ မတူညီဘဲ  
နှစ်ပါး သုံးပါးစီ ကွဲလွဲ၍ ဆေးတပါး၏ အချိန်အတွယ်ချင်း  
လည်းမတူညီ ရှိပြီးနောက်.....

“ကျားစွယ်နှင့်ကြာစွယ်၊ ငြိပ်နှင့်ပရပ်၊ နွယ်ချိုနှင့်နှပ်ချို၊  
မုံညင်းနှင့်ဂုံညင်း၊ ပန်းနုနှင့်ပန်းဥ၊ ဘင်းရွက်နှင့်အင်ရွက်၊ လက်  
ထုတ်နှင့် လက်ရပ်၊ ခရာနှင့်ခရား” စသည်ကဲ့သို့သော စာလုံး  
အက္ခရာ ပုံသဏ္ဌာန်တူညီသည့် ဆေးအမည်နာမ ပြောင်းလွဲ  
မှားယွင်းခြင်း ရှိတတ်သည်အပြင် ဆေးအချိန်အတွယ်၌.....

“၁-ဂဏန်းအထက်အောက် ရှည်လျားသဖြင့် ၂-ဂဏန်း  
၅-ဂဏန်းတို့နှင့် မကွဲမပြားမှားယွင်းတတ်ခြင်း။ ၁-မတ်သား  
ရေးရာသေးသေးတင်ကြီး၍ ၁-ကျပ်သား ထင်မှတ်တတ်ခြင်း။  
၁-ကျပ်သားရေးရာ လုံးကြီးတင်ငယ်၍ ၁-မတ်သားထင်မှတ်



ခြင်း\*\* အစေ့နှင့်အစေး၊ ရွတ်လွှေမှားယွင်းခြင်းများကိုလည်း  
မကြာမကြာ လွှေမြင်ကြိုဘူးသဖြင့် ဆေးတပင်တပင်၏ အမြစ်  
အခေါက် အညောက်အရွက်၊ အဖူးအပွင့်၊ အသီးတခုစီ၏။  
ရသ့ပေါ်က၊ ဂုဏ်ကိစ္စ၊ သတ္တိ၊ ကုသမည့် အနာရောဂါလက္ခ  
ဏာ၊ ခိုင်စားသောက်လိုသူတို့၏ အသက်အရွယ်အလုပ်အကိုင်  
နေထိုင်ရာ မြို့ရွာနိုင်ငံ၏ ရာသီဥတု စသည်များကို နှိုင်းချိန်  
ထောက်ထား၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ် မပြုတတ်ဘဲ အမှတ်ယွင်းမှား  
တော်နည်းကားတို့နှင့်သမားလုပ်ရန်သင့်မသင့်ကို ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုသာ ကိုယ်ဆုံးဖြတ်ရန် သင့်လေသည်။

အကြင်ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အကြောင်း အချက် မျိုးတို့ကို  
ထောက်ထားလျက် ဆေးဆံရာ ပြုလုပ်လိုသော သူတို့သည်။  
သမားစဉ်ဆက်မပျက်နည်းနာ၊ ကောင်းစွာခံယူ တတ်မြောက်  
ပြီးဖြစ်သောဆရာကြီးတို့ထံ ကြိုးနွဲ့ ခယနှစ်လရှည်ကြာ နောက်  
ကပါလျက် ကျမ်းစာကုလုံး နှစ်ရပ်လုံးကို၊ သုံးသပ်သင်ကြား  
သင့်သည်မှတစ်ပါး အနောက်ပြည်သား သမားလူလွန် ဆရာ  
ဝန်တို့၊ ထုတ်ညွှန် ရေးသားသော နည်းသစ် နည်းဆန်းများ  
ကိုလည်း စမ်းသပ်လိုက်နာလုပ်ကိုင်သင့်ကြောင်း။ မြန်မာဆေး  
ကို ယုံကြည်စားသောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် မြန်မာတိုင်းသား  
ဆေးဆရာတို့၏အကျိုးငှာ မေတ္တာတရားဖြင့် ထည့်သွင်းတော်  
ပြုလိုက်လေသတည်း။

သမားတော်သုံးစုံ-ဆေးမျိုးစုံနှင့် ဆေးအဘိဓာန်ဦးကာစာ  
အုပ်သစ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ပညာကိုတိုးပွားကြရာသည်။

(၅) သံကျဆေးလုံးနည်း။ ။ စင်ကြယ်သောပြဒါး ၁-ဒရမ်  
ကတ္တုကမည် အရွက်အမှုန့် ၁ရမ်ဝက်။ အရက်ပြန် ၄-၅ စက်  
ဖလ်ဆုံကွင် ကောင်းစွာသမအောင်ကြိတ်တေပြီးလျှင်ဆေးလုံး  
၍ ကောင်းရုံမျှ နှင်းဆီပွင့်ယိုကို အနည်းငယ်ရောစွက်၍ ၀၊ ၀၆

ကြိတ်တောပြီးနောက်၊ ၎င်းဆေးစုကိုလေးလုံး လုံးရသည်။ လူကြီးနှစ်လုံး၊ လူငယ်တလုံး နံနက် အစာမစားမှီစားမျှရသည်။

(ဗ) သံကျဆေးတနည်း။ ။ စင်ကြယ်ပြီးသောပြဒါး ၁-ဒရမ်၊ မုတ်ဒရမ်ဝက်။ ထင်းရှူးစေး ဒရမ်ဝက်တို့ ရောစွက်လျက် ပြဒါးကျေပျောက်သည်တိုင် ကောင်းစွာ ဖလ်ဆုံတွင်ကြိတ်မွှေစေရသည်။ ၎င်းကြိတ်ပြီးဆေးကိုလေးလုံး လုံး၍၊ လူကြီးနှစ်လုံး လူငယ်တလုံး နံနက်စောစောစားမျှရသည်။

(ဘ) သံကျဆေးမှုန့်နည်း။ ။ ဆံတို့နိုင်ခေါ်သံကျဆေးမှုန့်အစစ် ၁-ဂရမ်၊ ပြဒါးဆားချိုးခေါ် ကယ်လိုးမယ် ၁-ဂရမ်၊ သကြားခဲအစစ် ၂-ဂရမ်၊ ဆိုဒါမှုန့် ၂-ဂရမ်တို့ကို ကောင်းစွာ သမအောင် ဖလ်ဆုံတွင်ရောစွက် ကြိတ်လုပ်ပြီးလျှင် ၃-နှစ်မှ ၄-နှစ်သားအထိ သူငယ်များအဘို့ တခွက်စာဖြစ်သည်။ တိုက်သောအခါ အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် တရက်ခြား၊ နှစ်ရက်ခြားသောက်တိုက်စေရသည်။

(မ) ခေါင်းကိုက်ဆေးမှုန့်။ ။ လအက်ခြောက်ကော်ဖီတို့မှ ထုတ်နှုတ်ရယူရှိသော ကတ်ဖီနိုဆိုင်တြက် ၂-ဂရမ်၊ ဖိနက်ဆီတင်ခေါ် ချွေးထုတ်ဆေးမှုန့် ၂-ဂရမ်၊ အပြန် ၂၄၀ ချိုသော သကြား ၄-ဂရမ် အားလုံးကောင်းစွာ သမအောင် ကြိတ်မွှေ၍ အသင့်ထားရှိရသည်။ ၎င်းဆေးသည် လူကြီး တခွက်စာမျှဖြစ်သည်။

(ယ) ခေါင်းကိုက်ဆီဆေးရည်နည်း။ ။ အရက်ပြန် ၂-ပေါင် ကျောက်ချဉ်မှုန့် ၂-အောင်စ၊ ပရပ်မှုန့် ၄-အောင်စ၊ ရှောက်ဆီဆေးရည် အောင်ဝက်။ ဇဝက်သာရည် ၄-အောင်စတို့ကို ပုလင်းတွင်ထည့် ပိတ်ဆို့ပြီးလျှင် တနေ့ ၃ - ၄ ကြိမ် သမအောင်ကောင်းစွာ လှုပ်ရသည်။ သောက်ရန်-ခေါင်းကိုက်သော အခါတဒရမ်ဝက်မှ တဒရမ်အထိသောက်သုံးနိုင်သည်။

(ဆရာကြီးဝတ်။)



(ရ) သွားကိုက်ဆေးရည်။ ။ ဩဇာ ထုတ်ဘိန်း အဆီ ၄-အောင်စနှင့် ဇဝက်သာရည် ၂-အောင်စတို့ကို ကောင်းစွာ သမအောင် ရောယှက်စေပြီးလျှင်၊ သွားကိုက်သော နေရာတွင် ဖြစ်စေ။ သွားကြားတွင်ဖြစ်စေ၊ ဆေးရည်ကို ဝါခွမ်းဖြင့် ဆွတ်တို့၍ သိပ်ရာသည်။ (ဆရာကြီးပီရာ။)

(လ) သွားကိုက်ဆေးရည်တနည်း။ ။ လှင်းဆီ၊ လေးညှင်းဆီ၊ ပရပ်ဆီ ၁-အောင်စစီ။ ဩဇာထုတ်ဘိန်းဆီ ၃-အောင်စ။ အရက်ပြန် ၉-အောင်စတို့ကို ကောင်းစွာ သမအောင် ရောယှက်စေပြီးလျှင် သွားကိုက်သောနေရာသို့ အထက်နည်းကဲ့သို့ပြုလုပ်ရာသည်။ (ဆရာကြီးဘလင်း။)

(ဝ) မျက်စဉ်း နည်း။ ။ သွပ်ပြာ ၁၅-ဂရမ်။ နှင်းရည် ကောင်းကောင်း ၂-အောင်စတို့ကို ကောင်းစွာ သမအောင် ရောယှက်စေပြီးလျှင်၊ မျက်စိနှင့် စပ်လျဉ်းသော ဝေဒနာဟူသမျှတို့ကို ခပ်၍သက်သာစေနိုင်သည်။

(သ) မျက်စဉ်း နည်းတမျိုး။ ။ ခဲဆီအစက် ၃၀-ကို နှင်းရည်ကောင်းကောင်း ၆-အောင်စတွင် ရောစပ်ပြီးနောက် တဖန် နှင်းရည်ကောင်းကောင်း ၆-အောင်စတွင် ဘိန်းဆီအစက် ၄၀ မှ ၅၀-တိုင် ထည့်စွက် ရောယှက်ပြီးသောအခါ ၎င်းဆေးရည် နှစ်မျိုးတို့ကို ပေါင်းယှက်လျက် ကောင်းစွာပြုလုပ်ရာသည်။

(ဟ) နားကိုက်ဆေးနည်း။ ။ ဗာဒန်ဆီ ၂ ဒရမ်၊ ပယင်းဆီ ၄-စက်တို့ကို သမအောင် ကောင်းစွာ ရောယှက်ပြီးလျှင် နားကိုက်သောအခါ ကြက်တောင်နှင့် ဆွတ်၍ နားကျပ်ရလေသည်။

(ဠ) နားကိုက်ဆေးဆီနည်းတမျိုး။ ။ မန်ကျည်းမှို အမှုန့် ၁-အောင်စ။ ဘိန်းဆီ ၂-ဒရမ်၊ နှမ်းဆီအစစ် ၉-အောင်စတို့ကို မီးဖြင့် ကောင်းစွာ သမအောင် ရောယှက်ချက်လုပ်ပြီးလျှင်၊ စစ်

ယူ၍ ပုလင်းတွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ထားသဖြင့် နားကိုက်  
သောအခါ အထက်နည်းကဲ့သို့ ကြက်တောင်ဖြင့် ကျပ်ရာသည်။

(အ) ခူလာအကိုက်အခဲလိမ်းဆေးနည်း။ အရက်ပြန်ညှန်  
အကောင်းဆုံး ၁-ဂါလံ ပယင်းဆီ ၈-အောင်စ အကောင်း  
ဆုံးသောပရပ် ၈-အောင်စ၊ ဆပ်ပြာအပြေ ၁၂-ပေါင်လုံးပြီး ၂-  
အောင်စ၊ နွားသည်းခြေ ၄-အောင်စ-၈ ဇွန်သာရည်ပြင်း ၁၂  
အောင်စတို့ကို ကောင်းစွာ ရောယှက်၍ သမအောင် ၁၂-နာရီ  
တိုင် စိမ်လျက် မကြာခဏ ပုလင်းကို ကောင်းစွာ လှုပ်ပေးရာ  
သည်။ ခူလာမီးယပ်၊ အကိုက်အခဲ၊ အခေါ်အရောင်၊ ပန်းနာ  
ဟိုက်နာ စသည့်ရောဂါမျိုးတို့ကို ကောင်းစွာ တိုက်ပွတ်လိမ်း  
နယ်ပြီးလျှင် အဝတ်ချင်ဖြင့် ၁၅-၂၀ မိနစ် တိုင်ခုံးအုပ်ထား  
ရသည်။

(က) လန်ဒန်ရွှေမြို့တော် လိမ်းဆေးကြီးနည်းတမျိုး။ က  
လိုရီဖေါင်ရည်၊ သံလွင်ဆီ၊ ဇဝက်သာရည် တအောင်စစီ၊ မော်ဖီ  
ယား ၁၀-ဂရမ်တို့ကို ကောင်းစွာရောယှက်၍ သမအောင်၊  
မကြာခဏ ပုလင်းကို ကောင်းစွာလှုပ်ပြီးလျှင် အဆိုပါ လိမ်း  
ဆေးကဲ့သို့ ခူလာ အကိုက်အခဲ အကြောတင်း စသည်တို့ကို  
ကောင်းစွာသက်သာစေနိုင်သည်။

(ကာ) ဂျိန်တော်စပ်သည့် လူဥက္ကောင်းတံဆိပ်ဖြင့် ဆရာ  
ကြီးဂျိန်၏လိမ်းဆေးကဲ့သို့ နည်းတမျိုး။ တာရပင်ဆီ ၉-အောင်  
စ၊ ငရုပ်ဆီ ၁၂-အောင်စ၊ ပရပ်ဆီဆေးရည် ၄၈-အောင်စ။  
ဇဝက်သာရည်အပြင်း ၉-အောင်စ၊ အရက်ပြန် ၈-အောင်စ။  
တို့ကို ကောင်းစွာရောယှက်၍ သမစေပြီးလျှင် အထက်တော်ပြ  
ခဲ့သော နည်းလမ်းအတိုင်းပြုလုပ်ရာသည်။

(ကိ) လိမ်းဆေးနည်းတမျိုး။ ဇဝက်သာရည် ၂-အောင်  
စ၊ သံလွင်ဆီ ၆-အောင်စ၊ တာရပင်ဆီ ၃-အောင်စ၊ ငရုပ်ဆီ



၂-ဒရမ်။ ရေ ၁၆-အောင်စတို့ကို ကောင်းစွာ ရောယှက်၍၊ သမ  
စေပြီးလျှင် အထက်ဘော်ပြခဲ့သော နည်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရာသည်။

(ကီ)၊ ဝဲဖယောင်းဆီနည်း။ ။ တပိုင်ဝင်နိုင်သောပုလင်း  
တွင် ယမ်း (တေဇောဒက) ရည်တအောင်စနှင့် ပြဒါးတ  
အောင်စကို၊ ကြေမြည့်သည် တိုင်အောင် စိမ်ပြီးသည့်နောက်  
မြေအိုးတွင်၊ သားဆီပေါင်ဝက်ကို၊ မီးဖြင့် အရည်ပျော်စေပြီး  
လျှင်၊ ယမ်း (တေဇောဒက) ရည်နှင့် ပြဒါး စိမ်ထားရှိသော  
ဆေးစပ် အားလုံးတို့ထည့်ရော၍၊ သစ်သား ယောက်မဖြင့်၊  
ကောင်းစွာ သမအောင် တေမွှေရာသည်။ ဤဆေးသည်၊ ဝဲမျိုး  
သည်သာ မဟုတ်၊ ပွေး၊ ဝက်ခြံ၊ အနာဟောင်း စသည်တို့ကို  
လည်း သုတ်လိမ်း ကုသပျောက်ကင်း စေနိုင်သည်။ (ဆရာကြီး  
ကင်ဒရက်။)

[(ကု) ဝဲခြောက်၊ ယားနာ၊ ဖယောင်းဆီနည်း။ ။ ဆာလီ  
ဆီလစ်အက်ဆစ် ၁၅-ဂရမ်၊ ဇင်အောက်ဇိုက် ၂-ဒရမ်၊ ဆန်မှုန့်  
၂-ဒရမ်၊ ရေနံဖယောင်း၊ ၄-ဒရမ်တို့ကို၊ ကျောက်ဆုံတွင် ထည့်၍  
ကောင်းစွာ သမအောင် တေမွှေရာသည်။

[(ကူ) ပွေးဖယောင်းဆီနည်း။ ။ ဆာလီဆီလစ်အက်ဆစ်  
၁-ဒရမ်၊ ကာဘိုလစ်အက်ဆစ် ၁-ဒရမ်၊ ကွီနိုင်ဆေးမှုန့် ၂၀-  
ဂရမ်၊ ချွတ်ပြီးသောဝက်ဆီ ၂-အောင်စ တို့ကို ဆုံတွင် ထည့်၍  
ကောင်းစွာ သမအောင် တေမွှေရာသည်။

(ကေ) ဘောက်၊ သန်းနှင့်၊ ဆံပင်အကျွတ် ရပ်သော  
ဖယောင်းဆီနည်း။ ။ ကွီနိုင် ဆေးမှုန့် ၅-ဂရမ်၊ အိုလီအစ်  
အက်ဆစ် ၁-ဒရမ်၊ ကန်မှုန့်ဖယောင်းဆီ ၄-ဒရမ်၊ ချွတ်ပြီးသော  
ဝက်ဆီ၊ ၄-ဒရမ်တို့ကို၊ ဆုံတွင် ထည့်၍ သမအောင်၊ ကောင်းစွာ  
တေမွှေရာသည်။ ဘောက်ထူထပ်၍ ဆံကျွတ်သော နေရာတွင်၊  
ညအိပ်ရာဝင် သုတ်လိမ်း၍ နံနက်စောစောထ ခေါင်းလျော်ရ  
လေသည်။

(က) အသားနုတက် ဖယောင်းချက်နည်း။ ။ ဖယောင်း  
ဝါ ၃-အောင်စခွဲ၊ နှမ်းဆီ၊ ၅-အောင်စ၊ အင်တွဲအမြူမှုန့် ၄-  
အောင်စခွဲ၊ ပရုပ် ၁-အောင်စခွဲ၊ အုန်းဆီ၊ ၁-အောင်စခွဲ၊ ပရုပ်  
သည် ရုတ်တရက် မကြေမြည့်တတ်သောကြောင့် ရှေးဦးမဆွ၊  
ပရုပ်ကိုဆီနှင့် ချက်ပြီးမှ၊ ကျန်ဆေးစပ်တို့ကို ကောင်းစွာ သမ  
အောင် မီးကောင်းကောင်းဖြင့်၊ အချိန်၊ ၁၅- မိနစ် တိုင်  
ချက်တေပြီးသော အခါ အအေးခံ၍ အနာအဖို၊ အနာပျက်၊  
အနာဖက်ခွက်မှစ၍၊ လတ်တလော ထိခိုက် ခုတ်ရှုမိသော  
အနာတို့ကို အဝတ်ဖျင်ပေါ်တွင်သုတ်လျက် တင်ကပ် ကုသရ  
လေသည်။

[(ကော့)] အသားနုတက် ဖယောင်းချက်နည်းတမျိုး။ ။  
ထင်းရူးစေးကိုဖြစ်စေ၊ သက်န်းစေးကိုဖြစ်စေ၊ အင်တွဲစေးကို  
ဖြစ်စေ၊ ရရှိရာတမျိုးမျိုး ၂-အောင်စ၊ ပျားဖယောင်းအစစ် ၂-  
အောင်စ၊ ဝက်၊ သို့မဟုတ် သိုးဆီ ၂-အောင်စတို့ကို မီးခဲ  
ကောင်းစွာဖြင့်၊ ကောင်းစွာ သမအောင် ချက်တေ ပြီးလျှင်၊  
အထက်ဆေးကဲ့သို့သော အနာမျိုးတို့ကို ကုသရလေသည်။  
ပြည်ကို စုတ်လိုလျှင်၊ ထင်းရူးစေးကိုပိုမို၍ ထည့်ရာသည်၊ အ  
ပျော့ကိုအလိုရှိလျှင်၊ ဝက်၊ သို့မဟုတ် သိုးဆီကို ကဲပိုထည့်ရာ  
သည်။

[(ကော်)] အသားနုတက် ဖယောင်းချက်နည်းတမျိုး။ ။  
ဆေးဒန်း မြင်းသီလာမှုန့် ၄-အောင်စ၊ ဘိန်း၊ ၁-အောင်စ၊  
ထင်းရူးစေးအမှုန့် ၄-အောင်စတို့ကို ကြက်ဥတလုံး၏ အနှစ်  
ဖြင့် ရောယှက်၍ ကောင်းစွာသမအောင် ကြိတ်တေ ပြီးလျှင်။  
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ခွက်တခုနှင့် ထားရသည်၊ သွေးကြော  
ပြတ်။ အနာပျက်၊ အနာဟောင်းစသည့် အနာအဆာ၊ အခုတ်  
အရှနာတို့ကို အဝတ်ဖျင်ပေါ်၌ သုတ်လိမ်း ကပ်အုပ် ထားရ  
သည်။



(ကံ) အစက်ချ လေဆေး ရည်နည်း။ ။သစ်ကြိုးဆီအစက် ၅၀။ဖါလာဆီ ၃၂-ဂရမ်၊ ကရောင်းအဆီအစက် ၅၀။ဂျင်းဆီ ၅-အောင်စ၊ လေညှင်းဆီအစက် ၅၀။အရက်ပြန် အထက်ဆေးစပ်တို့၏အချိန်ပါ။ ၁၀-အောင်စ ပြည့်ရောက် သည့်တိုင်အောင် ထည့်စွက်ရောနှော မြှလုပ် ဖော်စပ်ရာသည်။ ဝမ်းနာ၊ ဝမ်းကိုက်၊ ဝမ်းဖေါ၊ ဝမ်းရောင် မှစ၍ အစာအိမ်၌ ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါမျိုးတို့နှင့် အလွန်သင့်လျော်သည့်ပြင်၊ ရင်ကို အားပြည့်စေလျက်၊ သွေးအားတိုးတက် စေသောကြောင့် ဝမ်းသွား၊ ခြေလက်အေး၊ သွေးဆုတ်၊ ခူလာ မီးယပ်ချမ်း၊ မီးယပ်သွေးငုပ်၊ လေပွ၊ ဝမ်းပြည့် စသည့်လေရောဂါ မျိုးတို့ကို၊ ထောက်ချိန်လျက် ဆေးစက် ၂-စက်က ၁၀-စက်တိုင်၊ ရေဖြင့် ရောစွက်သောက်သုံးနိုင်စေသည်။

(ကား) အားဆေးနည်း။ ။ရှာရိပိုင်အရက်ချိုတွင် သံနန်းကြိုး ၁-အောင်စကို ရစ်ခွေ၍၊ မမြုပ်တမြုပ် ရက်ပေါင်း ၃၀-တိုင်စိမ်ထား မြှလုပ်ရာသည်။ သို့စိမ်ထားစဉ် အဆို့ကို မကြာခဏ ဖွင့်လှစ်ပေးရသည်ပြင်၊ ပုလင်းကိုလည်း လှုပ်လည်းလှုပ်ရသည်။ မီးယပ်ရောဂါမျိုးနှင့် အားအင် ဆုတ်ယုတ် သော မိန်းမများသည် ၁-ဒရမ်က ၄-ဒရမ်အထိ သောက်သုံးနိုင်လေသည်။

(ခ) ဘိန်းကို ဒေါသထုတ်နည်း။ ။ပါးလွှာစွာ ထားနှင့်လှီးပြီးသော ဘိန်းချိန် ၂၄-အောင်စကို ဖျင်အဝတ်ဖြင့် ထုတ်လျက်၊ ဆူပွက်ပူလှသောရေချိန် ၃၄-အောင်စတွင် ထည့်၍နူးကာလ၊ စင်ကြယ်သောဝါးလုံးဖြင့် ကုန်စင်အောင် ညှစ်ထုတ် စစ်ယူရာသည်။ ဖျင်အဝတ်တွင် ကျန်ရှိရစ်သော အဖတ်အဖြူးသည် အညစ်အကြေးဖြစ်သည်။ တိုနောက် ညှစ်စစ်ထုတ်ယူရရှိပြီးသောဘိန်းရည်ကို ကြွေပန်းကန်၌ ထည့်၍ သံပူတွင်

တည်ပြီးလျှင် ရေငွေ့ ကုန်ခန်း၍ ခဲပြစ် သံညှပ်တိုင်အောင် တဖြည်းဖြည်း ချက်လုပ်ရာသည်။ ဤချက်လုပ်ရရှိပြီးသော ဘိန်းခဲကို ဒေါသထုတ်ပြီးဘိန်း၊ သို့မဟုတ်ချွတ်ပြီးသောဘိန်းဟု ခေါ်တွင်လေသည်။

(ခါ) ဘိန်းဩဇာထုတ်ဆေးရည်ပြုလုပ်နည်း။ ။ ဤဆေးကို ပြုလုပ်ရာ၌ ဘိန်း ၆-အောင်စကို၊ ရာနှုန်း ၄၅-ရှိသော အရက် ပြန်ညှန်နှင့်၊ ရောစက်ပန်းကန်လုံးတွင် ထည့်၍ သဲပူ၌ တည်ထားပြီးလျှင် ကြေမြည့် သမသည်တိုင်အောင် အစဉ်မပြတ်မွှေ၍၊ ကြေမြည့်သောအခါ အသင့်ထား၍ အကြမ်း ထုထောင်းပြီးသော သစ်ကြိုးမှုန့် ၄၈-အောင်စ၊ ရာနှုန်း ၄၅-ရှိသော အရက်ပြန်ညှန် ၂၂၄-အောင်စ၊ ရေပြန် ၂၂၄-အောင်စ၊ ပေါင်း သုံးဦးတို့ကို စဉ့်အိုးတလုံးတွင် ထည့်လျက် နှစ်ရက် သုံးရက် စိမ်ထားပြီးလျှင်၊ အိုးကောက် သို့မဟုတ် ပေါင်းတွင် ထည့်၍ အရည် တဝက်မျှထား။ ပေါင်းတိုက် ခံယူရရှိသော သစ်ကြိုး ရေပြန်ကို အထက် အသင့်ထားရှိသော ဘိန်းနှင့် ရောစက်လျက်၊ သဲပူတွင် တဖန်တည်ထား၍၊ ကောင်းစွာသမအောင် ရောယှက်စေပြီးလျှင် ဂုဏ်စက္ကူဖြင့် စစ်ယူရရှိသော အရည်ကို ဘိန်းဩဇာထုတ်ဆေးရည်၊ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ လော်ဒနမ်ဟုခေါ်တွင် လေသည်။

(ခိ) ဘိန်းဩဇာထုတ် ဆေးရည် နည်းတမျိုး။ ။ ဒေါသထုတ်ပြီးသောဘိန်း ၆-အောင်စ၊ သစ်ကြိုးမှုန့် အောင်စဝက်။ လေးညှင်းပွင့်မှုန့် အောင်စဝက်။ ရာနှုန်း ၂၀-ရှိသော အရက် ပြန်ညှန် သို့မဟုတ် ပေါ့တပိုင်ခေါ် စပြစ်ရည်အရက် ၄၀-အောင်စ ပေါင်း ၄-မျိုးအားလုံးတို့ကို ပုလင်းတွင် ထည့်ဆို၍ ကောင်းစွာလှုပ်ပြီးလျှင် မီးပူမထိစေဘဲ၊ ၉-ရက်၊ ၁၀-ရက် ငြိမ်သက်စွာ စိမ်ထား၍ တနေ့ ၃-ကြိမ် ၄-ကြိမ်လှုပ်လျက် ရက်စေ့သောအခါ ဆေးရည်ကို ဂုဏ်စက္ကူဖြင့် စစ်ယူ၍ အခြား



သန်ရှင်သောပုလင်းနှင့် သိုထားရသည်။ ဤဆေးရည်သည် အထက် ဘော်ပြန့်သော နည်းဖြင့် တမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းဆေးရည် နှစ်မျိုးတို့သည် အတူတူပင် ဖြစ်လေသည်။ သောက်သုံးရန်မှာ ၅-စက် ၁၀-စက်တိုင် လူနာ၏ရောဂါအခြေအနေကို ထောက်ရှု၍ သောက်သုံးစေရာသည်။

ဤဆေးရည်သည် အိမ်မပျော်စားသောက်မကောင်း၊ ရင်နာ၊ လေနာ၊ အော့နာ၊ ဝမ်းကျ၊ ခူလာ၊ မြင်းစပိုက်၊ မီးယပ်သွေးလွန်၊ ထိခိုက်၍ ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းတွင်းမှ ဖြစ်စေ၊ သွေးထွက်—သံယိုချောင်းဆိုးသွေးပါ စသည်တို့ကို ရေခွေးဖြင့်သော်၎င်း၊ ဆန်ပြုတ်ရည်နှင့်သော်၎င်း၊ အနည်းငယ်ယူ၍ ၁-စက်က၊ ၅-စက် အထိသောက်သုံးနိုင်သည်။ ပြင် မဟိဒ္ဓကိုယ်ပင် ဖြစ်ပွားသော အနာ အဆာတို့ကိုလည်း ဉာဏ်ယှဉ်၍ သုံးနိုင်သည်။ ဤဆေးရည်သည် ဘိန်းပါရှိသောကြောင့် ကလေးသူငယ် မိန်းမနှင့် သူတို့များကို သတိပညာဖြင့် သောက်သုံးစေရာသည်။

(၃) အပူဝင်၊ အစားမှား၊ အညွှန်မိဆေးရည်နည်း။ ။ သမင်ဦးချို၊ သို့မဟုတ်၊ ဒရယ်ဦးချို၊ တမျိုးမျိုးရရှိရာကို အမှုန့်ထောင်းပြီးသော ဦးချိုမှုန့် ၁၀-ပေါင်၊ ရေ၊ ၂-ဂါလံတို့ကို ရောစက်၍၊ ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်ပြီးသောအခါ၊ ရေဂါလံဝက်မျှ ရရှိအောင် ပေါင်းတိုက် ချွေးခံယူပြုလုပ်ရသည်။ ၎င်းကို သမင်၊ သို့မဟုတ် ဒရယ်ချိုရေပြန်၊ အင်္ဂလိပ်သားသား ဟတ်စဟွန် စပရစ်ဟု ခေါ်တွင်လေသည်။

ဤဆေးရည်သည် အမှုအမော်၊ မီးယပ်လေဆိုး၊ ဝန်းဘမ်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ကြီး၊ အကြောအချင်သေ ထုံနာ၊ ကျင်နာ၊ အပူဝင်၊ ချွေးဝင်၊ ရေချိုးမှား၊ အနာဝင်၊ အညွှန်မိ၊ အအေးမိ၊ အစားမှားနှင့် ရောဂါတို့ကို အစက် ၁၅-စက်မှ၊ ၃၀-အထိ ရေနှင့်သော်၎င်း၊ မုယောဆန်ပြုတ် ရေအေးနှင့်သော်၎င်း၊ ကရ

စေးမြစ်ပြုတ် ရေနှင့်သော်ငှား၊ စပါးလင်မြစ်ပြုတ် ရေနှင့်သော်  
ငှား။ ရောဂါကိုထောက်ချင့် သောက်သုံး စေနိုင်သည်။

သမင်ချိုရေပြန်စင်-မစစ်ကို သိရှိလို၍ စမ်းသပ်လျှင်၊ သမ္မ  
ရာရည် ထည့်စွက်ရောသောအခါ၊ စစ်ခွဲပါမူ၊ ချဉ်ရည်ထိသော်  
လည်း မဆူမပွက်ရှိလိမ့်မည်။ မစစ်ခွဲပါမူ၊ ဆူပွက်လလာလိမ့်  
မည်ဖြစ်သည်။

(ခု) ပန်းနာဆေးနည်း။ ပဋိင်းစေ့မှန် ၂-ဒရမ်၊ ပဋိင်းရွက်  
၂-ဒရမ်၊ ဆေးခြောက် ၂-ဒရမ်၊ ယမ်းစိမ်း ၂-အောင်စ ယူ  
ကလစ်အဆီ ဒရမ်ဝက်တို့ကို ကောင်းစွာ ရောယှက် သွေ့  
ခြောက်အမှုန်ပြုလုပ်၍ လဘက်ရည် တဖွန်းကျကို ပုကန်ပြား  
တွင်ထည့်သွင်း မီးရှို့လျက် အငွေ့ကို ကောင်းစွာ ပျက်ရှုရလေ  
သည်။

|(ခု) ဘယသုခဆေးရည်နည်း။ မုတ္တကိုအစေး၊ ထင်ရှူးစေး  
လော်ပံကောင်း၊ မုတ်ကောင်း၊ ဂုံဂမန် ၁-အောင်စစီ နယူ  
ထားပြီးမနာက်၊ ဂုံဂမန် တမျိုးကိုသာ ပကတိ အတိုင်းထား  
လျက်၊ ကြွင်းကျန်သော ဆေးလေးမျိုးတို့ကို ကောင်းစွာ ညက်  
အောင် ထုထောင်းပြီးလျှင် အဂကျဉ်းသော တရုပ်လူမျိုး စဉ့်  
အိုးထဲသို့ ထည့်သွင်း၍၊ ချန်ထားသော ဂုံဂမန်ကို ထပ်ထည့်  
လျက် ထက်လှသော ဘရန်ဒီအရက်ချိန်၊ ၃၄၀-ကို ရောစွက်  
အိုးကို ကောင်းစွာ ပိတ်ဆို့ပြီးလျှင်၊ ရက်ပေါင်း ၂၀-ပြည့်  
အောင် နေပူတွင်တည်ထား၍ တနေ့၃-ကြိမ် ကောင်းစွာ သမ  
အောင် လှုပ်သဖြင့် ရက်စေ့သောအခါ ဂုံစက္ကူဖြင့် ကောင်းစွာ  
စစ်ယူ၍ သန့်ရှင်းသော ပုလင်းတွင် အသင့် ထည့်သိုထားရာ  
သည်။ မိုဗ်းအခါဖြစ်လျှင် သဲပူတွင် ၁၀-ရက်စေ့အောင် ချက်  
ရာသည်။ ကျန်ဆေးဖတ်တို့ကို အခြားသို့မပစ်ဘဲ၊ နောက်ဆေး  
သစ်ဖော်လုပ်ရာတွင်အသစ်နှင့် အဟောင်း ရောယှက်ပြုလုပ်ပါ  
လျှင်၊ သာလွန်ကောင်းလေသည်။



ဤဆေးရည်သည်။ ဗုလ္လာမီးယပ် ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ လေနှာ အမျိုးမျိုးတက်နာအမျိုးမျိုးတို့ကိုဆေးရည်လဘက်ရည်တဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်းအထိ ရေခဲနှင့်သော်၎င်း၊ စပြစ်ရည်နှင့်သော်၎င်း သောက်သုံးစေရာသည်။ ထို့ပြင် အထိအခိုက် အနာအကျင်အကိုက်အခဲ အထုံ အကျင် ဟူသရွေ့ တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ လိမ်းနယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(ခ) တာရ ပင်ဆီချက်ထုတ်နည်း။ ။ စင်ကြယ်သော အိုးခွက်ကြီးတခုတွင် ထင်းရှူးစေး အစစ်အချိန် ၁၅၀-နှင့် ရေကြည်ရေသန့် ၁၅၀-တို့ကို သမအောင် နှစ်ရက် သုံးရက် စိမ်ထားပြီးသောအခါ၊ ပေါင်းအိုးတွင် ထည့်လောင်း၍ မီးဖြည်းညှင်းစွာဖြင့် မှန်မှန် ပေါင်းတိုက် ယူလျှင် ထင်းရှူးဆီနှင့် ရေရောယှက် ပေါင်းစပ်လျက်၊ ခံအိုးထဲသို့ စီးဆင်းကျ လိမ့်မည်။ ကုန်တန်ချိန် ကျရောက်သောအခါ ပေါင်းအိုးတို့ကို အလိုအလျောက်အေးစေ၍ ခံအိုးတွင်း၌ ရှိသောဆီနှင့် ရေတို့ကို အပ်ဖျားခန့် ပမာဏ အပေါက်ငယ်ရှိသော ဖလံကတော့ကြီးတွင် ထည့်လောင်းပြီးလျှင် ရေသည်အဆီထက်၊ လေးလံ ယိုစီးကျမည်ဖြစ်၍၊ ရေကုန်အောင်ကျစေလျက် ကုန်သောအခါ၊ ဖလံကတော့ကြီး၏၊ အောက်သို့ လက်ညှိုးဖြင့်ပိတ်ဆို့၍ အဆီကို သိမ်းယူ၊ သင့်လျော်သော ပုလင်းတွင်၊ လုံခြုံစွာ သိုထားရာသည်။ ပေါင်းအိုးထဲ၌ ကြွင်းကျန်ရှိသော နီဝါအရောင်အဆင်းရှိ၍၊ ပြီးပြန်ရှိသော အဖတ် တို့ကိုလည်း၊ ကောင်းစွာယူ၍၊ သင့်ရာသုံးနိုင်ကြောင်းကို ဗဟုသုတဖြင့် သိအပ်သင့်သည်။

(ခ) ဇဝက်သာ ရေပြန်ချက်လုပ်နည်း။ ။ ရေကြည် ရေသန့် ၉၆-ကျပ်တွင် ထုံးဖြူမှုန့် ၄၀-နှင့်၊ ကောင်းစွာ သမအောင် နှောဖျော်လျက် မြေစေးသရွတ်ဖြင့် ထိန်းအုပ်ထားသော ဖလံအိုးကောက်ထဲသို့ ထည့်သွင်းပြီးလျှင် ဇဝက်သာ

မှန် ၎င်းသားကို အလျှင်အမြန်သွတ်သွင်း၍၊ ဖေ၊ ပိတ်ဆိုသဖြင့် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် လှုပ်ရှား စေပြီးသောအခါ၊ အသင့်ပြင်ဆင်ပြီးသော မီးခွင်တွင် တည်ထားလျက် အိုးကောက်တို့၏ အဆက်တို့ကို အဝတ်ထည်နှင့်ဖြင့် ပတ်ထား၍ လုံးဖြူ ဆန်မှုန့်ညက်၊ ကြက်ဥ အကာများနှင့် ဖော်စပ်ထားသောကော်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန် လုံခြုံစွာ ထေးအုပ်ပြီးလျှင် ပဌမ မီးခဲလေးငါးခဲတို့ဖြင့်။ နာရီ ၅-မိနစ်ခန့်တိုင် တဖြည်းဖြည်းမီးကို မှန်မှန်ဆက်တိုး၍ ဆေးရည် ၎င်းသားခန့် ရရှိပြီးမှ မီးခွင်မှချယူ အလိုအလျောက် အေးစေ၍ ခံအိုးတွင်း၌ ၎င်းခန့်ရှိသောရေပြန်သည်။ ဇဝက်သာရေပြန်ဟုမှတ်အပ်သင့်သည်။ (မီးမှစ၍အပြင် အဆင်လုပ်ကိုင်နည်းကို သတိပြုအပ်သင့်သည်။)

(ခေါ) ပုန်းရည်ပြန် ချက်လုပ်နည်း။ ။ထက်လှသော သင်းဘော ပုန်းရည်မျိုးကို၊ ပေါင်းအိုးတွင်၊ အိုး၏ထက်ဝက် သာသာထည့်၍ သေရည်ကို ပေါင်းခံတိုက် ယူဘိသကဲ့သို့၊ မီးမှန်မှန်ဖြင့်၊ ချက်လုပ်ပေါင်းတိုက်ရာ ခံအိုးထဲသို့ စီးဆင်းသော အရည်ဖြူကို ပုန်းရည်ပြန်ဟုခေါ်ဆိုကြလေသည်။ ဤပုန်းရည်ပြန်မျိုးတို့ကို ချက်လုပ် ပေါင်းတိုက်ရာ၌ သံတန်းဆာတို့ဖြင့် မသုံးစွဲမှု၍ ကြော့ဖလံ၊ စဉ့်စသည်ဖြင့် ပြုလုပ် စီမံထားရှိသော တန်းဆာမျိုးတို့ဖြင့် အသုံးပြုလုပ် ရကြောင်းကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အဆိတ်အတောက်ဖြစ်တတ်ချေသည်။

(ခေါ) ကန့်ပွင့်ထုတ်ယူနည်း။ ။အံကျယ်၍ အဝကျဉ်းသော မြေအိုး ၂-လုံးကိုယူ၍။ အိုးတလုံးကို သဲပူတွင် ၃-ပုံ ၂-ပုံဝင် အောင်စိုတ်မြှုပ်ပြီးလျှင် အကြမ်းထောင်းပြီးသော ကန့်အစစ်အမှုန့်ကို ၎င်းအိုးထဲသို့ ၃-ပုံ၊ ၂-ပုံပြည့် အောင်ထည့်၍ ကျန်အိုးတလုံးကိုယူသဖြင့်၊ ပဌမ အောက်အိုးထဲသို့ အပေါ်အိုးဝ၊ ဝင်

အောင် မှောက်အုပ် ဆက်သွင်းပြီး မြေပြုမှုနှင့် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ်၊ မီးကောင် တမျိုးမျိုးနှင့် ဖြစ်စေ၊ လုံစွာထေးမံလျက်၊ မီးဖြည်းညှင်းစွာနှင့် မှန်မှန်တနာရီအချိန်အထိချက်ပြီးနောက်၊ မီးကိုတစတစ ဆထက်တိုး၍ ကန့်ရည် ပျော်အောင်ပြင်းစွာထည့်၍ လေးနာရီ အချိန်ခန့်မျှ ချက်ရသည်။ ထိုနောက် မီးကိုရုတ်သိမ်း၍ သာသာ အေးအောင် ထားပြီးကာလ မံထားသော အိုးဆက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ဖြေခွါ၍ အပေါ်အိုးကို နုတ်ယူပြီးလျှင်၊ အိုးအတွင်းပတ်လည်၊ စွဲကပ်လျက်ရှိသော ကန့်ပွင့်တို့ကို၊ ကြက်တောင်ဖြင့် သိမ်း ခြစ်ယူ၍ ကောင်းစွာ လေလုံသော ဖလံပုလင်းတွင်း သိုထားရသည်။ အကယ်၍ အောက်အိုးတွင်၊ ကန့်ဓာတ် မကုန်စင်၊ ကြွင်းကျန် ရှိသေးလျှင်၊ အိုးဝကို တဖန် အထက်အဆိုပါအတိုင်း ပြုလုပ်မြဲပြုလုပ်၍ ဆိုခဲ့သောနည်းအတိုင်းမီးကိုဆထက်တိုးလျက်ချက်ပြီးနောက် ရရှိသမျှကန့်တို့ကို ရေပူဖြင့်ထည့်ဆေး၍ ငြိမ်သက်သောနေရာတွင် အနည်းငယ် ကြာလျှင်အပေါ်ရံကြက်တက်ရေကို ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် သွန်ပစ်အောက်သို့ ကျနေသော အနယ်အနှစ်တို့ကိုယူ၍ နေရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေလျက်၊ ရရှိသောအမှုန့်ကို ကန့်ပွင့်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။ (နောင်လိုရာကိုအသုံးပြုနိုင်သည်။)

(ခံ) ကန့်နို့ဖေလုပ်နည်း။ ။စပြစ်ဆားကိုဖြစ်စေ၊ ရုက္ခမူဆားကိုဖြစ်စေ၊ တဦးဦးရရှိရာကို၊ အချိန် ၂၄-ကျပ်သားကိုယူပြီးလျှင်၊ စဉ့်အိုးထဲသို့ ထည့်လျက် အထက်စာပိုဒ် ၁၃၇-တွင် ဖေလုပ်လုပ်ကိုင် ရရှိသောကန့်ပွင့် ၆ သားကိုလည်း ၎င်းအိုးထဲသို့ထည့်၍ ရေကြည်အချိန် ၁၆၆ ကို လောင်းသဖြင့် ၎င်းဆေး ၂-မျိုး သမအောင် ရောယှက်သဖြင့် နာနာမွေ့ပြီးသော အခါ ဆေးအိုးကိုမီးခွင်ပေါ်သို့ တင်၍ မီးကိုမပြင်းမညံ့ ဖြည်းညှင်းစွာထည့်ချက်၍ ဆေးရည်သည် နီရောင် ထွက်သည်နှင့်၊ ကန့်မှုန့်ကျေသည်တိုင်အောင် ၃-နာရီကြာပြီးနောက်မီးထည့်



၍ ချက်ရသည့်၊ ကန်ပွန်သည့် အရည်ဖြစ်၍ ကျေသည်ကာလ ဆေးရည်ကို စဉ်အပ်တံခံ၍ ပြုစင်သော အတ်ဖြင့် စပ်ယူပြီး လျှပ်၊ ပုန်းရည်ပြန်ကို သော်လည်း၊ စပ်ချက်ပြီးသော သမ္ဘရာ ရည်ကိုသော်လည်း၊ စပ်ယူရရှိသော ဆေးရည်ပေါ်တွင် အတန် ငယ်တစက်တစက်စီ လောင်းချခတ်သဖြင့်၊ ချဉ်ရည်ထိ၍ ဆေး ရည်သည့် မိုးကုသိုမြို့ရောင် အဆင်း ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်၊ မမြဲရှိခဲ့ လျှင်လည်း၊ ချဉ်ရည်ကိုမမြဲမမြင်း အစက်ချလျက် မြို့လာသော အခါ အချဉ်ရည်ကိုရပ်တန့်ပြီး ဆေးအင်တုံကို ငြိမ်သက်ရာမှာ အတန်ကြာ တားရှိလျှင် မြို့ဝါသော အနယ်အနှစ်တို့သည် အောက်သို့ကျရောက်ကာလ၊ အပေါ်ရံကြက်တက်ရေကိုအသာ ၅ သွန်၍ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သားရေပြွန်စုတ်၍ဖြစ်စေ အသာစုတ် ထုတ်ပစ်၍ ဤကဲ့သို့ရေကြည်နှင့်လဲလှယ်ထည့်လောင်းသဖြင့်၊ ၆-ကြိမ် ၇-ကြိမ် ငုံယူ သွန်ပစ်ရာမှကြွင်းကျန်ရစ်သော အနယ် အနှစ်တို့ကို နေရိပ်တွင် သေ့မြှောက်စေလျက်၊ ရရှိသော ဆေး မှုန်ကို၊ ကန်မိုးမှုန်ဟု ခေါ်ဝေါ်မှတ်အပ်သင့်သည်။

(ခါး) ပသီလော်ပန်ပွင့် ထုတ်ယူနည်း။ ။ အဝကျယ် သောမြေတိုင်းတလုံးတွင် အကြမ်းတူထောင်းပြီးသော ပသီလော် ပန်တို့ကို၊ သုံးစုတစုသို့ ရောက်ရှိသည်တိုင်အောင် ထည့်သွင်း လျက်၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော စက္ကူကြီး ကတော့ ပြုလုပ်၍ ကော်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန် သေချာစွာ ကပ်ပြီးလျှင် လော်ပန်အ ကြမ်းမှုန် ထည့်သွင်းပြီးသော အိုးဝ၌ထည့်တပ်၍ ကြိုးနှင့်ချည် နှောင်ပြီးသောအခါ၊ ၎င်းအိုးကို (ဝါလုက ယန္တရား ချက်ဘိ သကဲ့သို့) သံပူတွင်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် ပျာပူ မီးခဲ ရောယှက် လျက်ရှိသော မီးတွင်ဖြစ်စေ၊ တမျိုးမျိုးဖြင့် စိုက်မြုပ်၍ ချက် ထုတ်ယူရလေသည်။ နာရီဝက်ခန့်ကြာရှိသောအခါ၊ စက္ကူက တော့ ကို အိုးဝမှ အသာဖြေယူ၍ ကတော့အတွင်း၌ စွဲကပ်ရှိ သော မြို့ရောင်အဆင်းရှိသောအရာတို့ကို ကြက်တောင်ဖြင့်ဖြစ်

စေ၊ သို့မဟုတ် တခုသော တံပွတ်တန်ဖြင့်ဖြစ်စေ တမျိုးမျိုးဖြင့် သပ်ခြစ်ယူရရှိသော အမှုန်ဖြူတို့ကို ပသီလော်ပန်ပွင့်ဟု ခေါ်ဆို ကြလေသည်။ ၎င်းပဌမအကြိမ်တွင် ရရှိသော လော်ပန်ပွင့်များ ကို၊ သွေ့ခြောက်သော ပုလင်း၌ လုံခြုံစွာ ထည့်သို ထားရသည်။ စက္ကူကတော့ကို တဖန်အိုးဝဲတွင် တပ်ချည်၍ အထက်ဘော်ပြွဲ သည့်နည်းတူ နာရီဝက်ခန့်မျှ ချက်ပြီးသော အခါ၊ ကတော့ကို ဖြေယူလျက် အပွင့်များကို သပ်ယူ၍ ပုလင်းတွင် ထည့်သို ထား မြဲ ထည့်သွင်း သိုထားပြီးလျှင်၊ စက္ကူကတော့တွင် အဖြူ မတက်မကပ်မှု၍၊ အဝါပွင့် တက်ရောက်ကပ်သည် တိုင်အောင် ၄-၅ ကြိမ်တန်သည်။ ထပ်မနားချက် ထုတ်လျက် အဝါပွင့် တက်ရောက်စွဲကပ် ရှိသော အခါ၊ ၎င်းအဝါပွင့်ကို ဖြူပွင့်နှင့် မရောယှက်ဘဲ အိုးထည်းတွင် ရှိသော လော်ပန်အဖြုန်းနှင့် ရော ယှက် မြေဖြူမြေစေးနှင့် ရောစွက်ကြိတ်ပြီး၍ အထက်က အဆို ပါအတိုင်း ချက်ထုတ် မြန်ယူလျှင် အဖြူပွင့်ပြန်၍ ရရှိလိမ့် မည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်သည်။ ဤလော်ပန်ပွင့်တို့ကို ဆေးဝါး ဖေါ်ဝပ်လုပ်ကိုင်ကြရာ၌၊ များစွာ အသုံးဝင်တတ်သည်။

(ဂ) ဇဝက်သာပွင့်ချက်လုပ်နည်း။ ။ အဝကျယ်ဟင်းအိုး မျိုးတွင်၊ ဇဝက်သာမှုန့်သင့်လျော်ရုံထည့်လျက် ပဌမအိုးမျိုးနှင့် အလားတူတလုံးနှင့် ဖုုံးအုပ်ဆက်၍ ကော်ထေးပြီးလျှင်၊ မီးခွင် ပေါ်တွင် တည်၍၊ (ကန့်ပွင့်ကို ချက်လုပ်သည့်နည်းအတိုင်း) ပဌမမီးကို တစမှနှစ်စ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်ချက်လုပ်၍ နာ ရီအနည်းငယ်ခန့်မျှ ကြာရှိသော အခါ၊ အထက် ဖုုံးအုပ်ဆက် ထားရှိသော အိုးတွင် တက်ရောက်စွဲကပ် ရှိနေသည့် မုန့်ညက် ဖြူသဏ္ဌာန်ရှိသော အမှုန့်တို့ကို ကြက်တောင်ဖြင့် သပ်သိမ်း ရရှိသော အမှုန့်မျိုးသည် ဇဝက်သာ ပွင့်ဟု ခေါ်ဆိုကြလေ သည်ကို မှတ်အပ်သင့်သည်။



(ဂ) ဆံပင်နက်ဆေးဖော်လုပ်နည်း။ ငှက်ပျောပင်မှထွက်ရှိသောအစေး ၃၂-ကျပ်။ သံမှုန့် ၂-ကျပ်။ ဖန်ခါးသီးခြောက်မှုန့် ၁၆-ကျပ်။ ကြက်ဆူဆီ ၆-ကျပ်တို့ကို ကောင်းစွာ သမအောင်ရောယှက်ပြုလုပ်၍ စစ်ယူရရှိသောဆေးသည် အသားအရည်ကို တစုံတရာ အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘဲ နှပ်ခန်းမွှေး ဆံဖြူများကို သင့်ရာ တံပွတ်တန်ဖြင့် သုတ်လိမ်း အသုံးပြုလုပ်လျှင် ယခုရောင်းချလျက်ရှိသော ဆံပင်နက် ဆေးမျိုးတို့ထက်စရိတ်သက်သာသည့်အပြင်၊ အရောင် အဆင်းလည်း မြဲမြံခိုင်ခန့်လိမ့်မည် အကြောင်းအရာကို တွေ့မြင်သိရှိသင့်သည်။ (ငှက်ပျောပင်က အရင်းတည်၍ဖြစ်သော အသုံးအဆောင်တမျိုးအဆန်း။)

(ဂ) ပြာရည် ပြုလုပ်နည်း။ ငှက်ပျောတုံး၏ အဖတ် အလက်ခြောက်တို့ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ မီးဖြင့်ရှို့၍ ရရှိသောပြာကို၊ အိုးခွက်တလုံး၏ တဝက်သာသာထည့်၍ ရေအပြည့်လောင်းသဖြင့်၊ ခုနစ်ရက် ရှစ်ရက်စိမ်ပြီးသောအခါ၊ အပေါ်ရံကြက်တက်ရေကြည်၌ တင်းမာရှိသော အမွှေးဖတ် စသည်တို့ကို၊ ပြာနယ် ပဌမ မနောက်စေဘဲ အသာငဲ့ယူပြီးလျှင် အခြားအိုးခွက်တလုံးတွင် သန့်ရှင်းစွာထည့်သို့ ဖုံးအုပ်ထားရှိရသည်အပြင်၊ ၎င်းကြက်ဘက်ရည်ကို ငဲ့ယူပြီးသောပြာအိုးထဲသို့ ရေသစ် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်တန်သည် ထည့်လောင်း၍ ပြဆိုခဲ့သည့်နည်းစံနစ်အတိုင်း သံယူ ငဲ့ယူပြီးလျှင် သီးသန့် ထားရှိသောကြက်တက်ရည်စုတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သောဒယ်အိုးတွင် ထည့်လျက် တဖန် အနည်းငယ်မျှသော အချိန်နာရီဖြင့် ကျက်အောင် ချက်လုပ်ပြီး ကောင်းစွာ စစ်ယူရရှိသော ပြာရည်သည် တရုပ်ပြည်ကြီးမှ ပြုလုပ်လာရှိသော ပြာရည်မျိုးနှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ဖြစ်သည့်အပြင် ၎င်းပြာရည်သည် မပုပ်မသိုးနုညံ့ပွစေသောအစာအာဟာရမျိုးတို့တွင် အနည်း



ငယ်ထည့်စွက် အသုံးပြုလုပ်၊ နိုင်ကြောင်းကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။ (ငှက်ပျောပင်တို့မှ ပဌမ အရင်းတည်၍ ဖြစ်စေနိုင်သော အသုံးအဆောင် အဆန်းနည်းတမျိုး။)

ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည်နယ်ပယ်တို့၌ စိုက်ပျိုးလုပ်ကိုင်လျက် ရှိကြသောငှက်ပျောပင်များကို အသီးအဖူးအရွက်များသာရှေးကသုံးစွဲမြဲထက်၊ စာပိုဒ် ၁၄၁-နှင့် ၁၄၂-တွင်ဘော်ပြပါရှိသောနည်းမျိုး များကဲ့သို့ ပိုးလျော်မျှင် အစေးမှ ပုံနှိပ်မင်၊ အဝတ်ဆိုးဆေးရည်၊ ဘိနပ်တိုက်မင်စသည်နှင့် အရွက်မှ အဝတ်လျော်ဖွတ်ရန် ဆေးရည် ဆပ်ပြာတုံးစသည့် ခေတ်ကာလ အလျောက်လုပ်ဆောင်နိုင်သောနည်းစံနစ် အမျိုးမျိုးတို့ကိုဥစ္စာရကြောင်း ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ဈေးနှုန်းများနှင့်တကွ အကျိုးအကြောင်းကို အထူးသိလိုပါလျှင် ငှက်ပျောပင် အသုံးပြုလုပ်ခြင်းစာတမ်းတွင် ဘော်ပြပါရှိလေပြီဖြစ်သည်။

(ဂ) ဆားခါး ချက်လုပ်နည်း။ ။ နွေကာလတွင်၊ ပင်လယ်ရေတို့ကို ကံသင်းပြုလုပ်၍ရက်လှောင်ထားပြီးသောအခါ အပေါ်ရံ ရေကြည်တို့ကို စစ်ယူချက်၍၊ ရေအနည်းငယ်ခန်းသဖြင့် အပေါ်ရံ ပင့်ကူမွေးကပ်ရှိလျှင် ၎င်းရေကို အင်တုံတွင်းသို့ သွန်ထည့်ပြီး ငြိမ်သက်ရာဌာန၌ အနည်းငယ် ကြန့်ကြာအောင် တည်ထားကာလ။ ၎င်း၏အောက်၌ ဆား ကျရောက်ရှိလေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကျရောက် ရရှိသောဆားသည်။ ယခုအများ သုံးစွဲလျက်ရှိသော သာမည ဆားမျိုးဖြစ်လေသည်။ ဤသာမည ဆားကို ကောင်းစွာ သိမ်းယူပြီးသည်နောက်၊ ကြွင်းကျန်ရှိသောရေတို့ကို အပေါ်ရံ၌၊ ပင့်ကူမွေး ကပ်ရောက်သည်တိုင်အောင် ဆိုခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း၊ သာမညဆားမျိုးကုန်စင်၍ အောက်ချေ၌ မကျရှိသောအခါ ၎င်းဆားရည်ခါးကို အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူ၍ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ပင့်ကူမွေး ကပ်ရောက်ရှိ

သောကာလ။ ၎င်းဆားရည်ကို အင်တုံဖြင့် ထည့်ပြီးလျှင် ငြိမ်သက်သောတည်ရာဌာနတွင် ထားရှိ၍ ကျရှိသော သေးသွယ်သည့် အတောင်အခဲ ပမာဏအတိုင်း အရှည် ဖြစ်သောဆားခါးမျိုး ရရှိပေလိတံ့။ ၎င်းဆားကို သိမ်းယူ၍ ကောင်းစွာ သွေ့ခြောက်စေပြီးလျှင် အဝကျယ်သောပုလင်းကြီးတွင်ထည့်သို၍လုံခြုံစွာထားရှိသောအခါ၊ ယခုအခါ အရပ်ရပ်ဆေးဆိုင်တို့၌ အရောင်းအဝယ် ပြုလျက်ရှိကြသော ဝမ်းနှုတ် ဆေးခါးမျိုးပင်ဖြစ်လေသည်ဟုသိအပ်သင့်သည်။

အထက် ဆိုခဲ့သော ဆေးခါး ချက်ထုတ်နည်းမျိုး အပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာပြည် စစ်ကိုင်း ဟင်္သာတ၊ တောင်ငူ စီရင်စုတို့၌၊ ရရှိကြသော ရေခါးတွင်းတို့၏ ရေကို၊ နွေအခါတွင်၊ ကောင်းစွာယူ၍ ချက်ထုတ်ပြုလုပ်လျှင်လည်း ဆိုခဲ့သော ဆားခါးကဲ့သို့ အသုံးအကျိုးတူမည် ဆားခါးတမျိုးကို ရရှိနိုင်လေသည်ဟု တပါးသော ဆရာတို့ ထုတ်ဖော်ပြရှိသည်ကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။

(၇) ခဲပြာဆားချက်ထုတ်နည်း။ ။ခဲပုပ်၊ ခဲနက်၊ တို့ဖြင့် ထုတ်ယူရရှိသည့် ဖြူဆွတ်သော ခဲပြာတို့ကို အလိုရှိသမျှ ယူ၍ အဝကျဉ်းသော ကြွေအိုး တလုံးတွင်းသို့ ထည့်သွင်းသဖြင့်၊ ထည့်ထားရှိသော ခဲပြာပေါ်သို့ ၄-လက်မတက်အောင်၊ ပုန်းရည်ပြန် ထည့်လောင်းပြီးလျှင်၊ (ဝါဠုကယန္တယား ချက်လုပ်ဘိသကဲ့သို့၊ (ခဲပြာနှင့် ပုန်းရည်ပြန် ထည့်ထားသော ကြွေအိုးကို သဲပူတွင် မြှုပ်စိုက်လျက် မီးဖြင့် ၂-ရက်၊ ၃-ရက်ချက်ပြီးနောက် အနယ်သည် အောက်သို့ကျရှိစေရန် ငြိမ်သက်သောနေရာ၌ တည်ထားပြီးလျှင် အပေါ်ရံ ကြက်တက်ရည်ကို အသာ ဝဲသွန်ယူ၍ ကြွင်းကျန်ရှိသော အနယ်အဖတ်ကို တဖန်ပုန်းရည်ပြန်အသစ်ဖြင့် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ထည့်လောင်းလျက် အ



ထက် နည်းကဲ့သို့ တဖန်ပြန်ချက်၍ အချိန်စေ့ ရောက်သော အခါ ကြက်တက်ရေကို အသာငဲ့သွန်ပြီး ပုန်းရေပြန် အသစ် လောင်းထည့်ပြန်သဖြင့် ထပ်၍ ထည့်လောင်းသော ပုန်းရည် ပြန်သည် လျှာနှင့် တို့စမ်းသဖြင့် ချိုသော အရသာ ပျောက် ပျက်ကုန်သည်တိုင် ပုန်းရည်ပြန်ကို အသစ်ထည့်လောင်းလျက် အထက်ဖော်ပြခဲ့သောနည်းစံနစ်ကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် လဲလှယ်ချက်၍ ရရှိ ကြက်တက်ရည်ကို မြေစေး လိမ်းကျံဖုံး အုပ်ပြုပြင် ထားရှိသော ဖလံအိုးတွင်ထည့်၍ ပျားရည်ပမာဏ သဘွယ်ရှိသည့်တိုင်ခဲပူတွင်ချက်ပြီးလျှင်၎င်းအရည်တို့ကို ကြွေ ပန်းကန်ကြီးတွင် ပြောင်းထည့်၍ ငြိမ်သက်သော ဌာနတွင်၊ အအေး ခံသောအခါ၊ ယမ်းစိမ်း ပမာဏကဲ့သို့ အမြှောင်း ငယ်များသည် အောက်ခြေသို့ ကျရောက်ရှိလိမ့်မည်။ အပေါ် ရံ ကြက်တက်ရည်ကို အသာ ငဲ့သွန်ပြီးလျှင် ကျရှိသမျှ ခဲပြာ ဆားကိုယူ၍ နေရိပ်၌ သွေ့ခြောက်စေရသည်။ ပြီးသည့်နောက် သွန်၍ ရရှိသော ရေကြည်ကို၊ ယမ်းပြန်ချက်နည်းကဲ့သို့ ချက် လုပ်ရရှိသောဆားတို့ကိုကောင်းစွာစုပေါင်းလျက်ကောင်းစွာ နေရိပ်တွင် သွေ့ခြောက် စေပြီးလျှင် သင့်လျော်သော ပုလင်း ဖြင့်၊ သိုထားရရှိသောဆားစုတို့ကို ခဲပြာဆားဟု ခေါ်ဆိုကြ သည်ဟု၊ မှတ်အပ်သင့်သည်။ ဤအရာကိုပြုလုပ် မြင်း၌ဉာဏ်ဖြင့် စီစဉ်ပြုလုပ်ရာသည်ကိုသိအပ်သင့်သည်။ “လွန်လျှင်အဆိပ်”

(၇) ပြဒါးကိုစင်ကြယ်စွာပြုလုပ်နည်း။ ။ ဒေါသအညစ် အကြေးကို စင်ကြယ်စွာ ပြုလုပ်လိုသော ပြဒါးကို တံစည်းစား စာချထားပြီးသော သန်မှုန့်၊ ပြဒါး၏ ဆတူအချိန်နှင့် ကောင်း စွာ ရောယှက် ပေါင်းစပ် ကြိတ်ပြီးလျှင် သံအိုး ကောက်ထဲသို့ ထည့်သွင်းပြီးသောအခါ ရေအေးအပြည့် ထည့်ထားသော ခံ အိုးတွင်၊ အိုးကောက်ဝဲဖြင့် ထည့်တပ်လျက် အိုးကောက်တွင်



ရှိသော ပြဒါးသည်။ ယိုစီးကျဆင်းရုံမျှသာ မီးကို ထည့်ဆိုက်  
ချက်ရာသည်။ ပြဒါး မဆင်းမကျမခြင်း မီးကိုတိုးတက် ချက်လုပ်  
ထုတ်ယူနိုင်သည်။ ပဌမမီးထည့်သော အခါ အိုးကောက်ပူရုံ  
ဖြည်းညှင်းစွာ ထည့်သဖြင့် နောက်နာရီဝက်က ပိုလွန်လျှင်၊  
ဆထက်တိုး၍မီးကိုမြင့်ယူနိုင်ရာသည်။ ပဌမထည့်ရင်းစွဲ ပြဒါး  
ကုန်စင်သင့်သည်ဟု သဘော ရောက်ရှိမှသာ မီးကိုငြိမ်း၍ ရေ  
ဖြင့်ခံထားရှိသော ခံအိုးတွင်းသို့ ကျဆင်းသော ပြဒါးတို့ကို  
ရေငွေ့ကို ကုန်ခြောက်စေရန် အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူ ရရှိသော  
ပြဒါးကို ဒေါသထုတ်ယူပြီး ပြဒါးဟု ခေါ်ဆို မှတ်အပ်သင့်  
သည်။

အဆိုပါ ပြဒါးထုတ်ယူရာ၌ တံစည်းစာချပြီး သံမှုန့်ကို မရ  
မရှိနိုင်ခဲ့လျှင် မဖောက်ထုံးဖြူမှုန့်ဖြင့် ရောယှက် အသုံးပြုလုပ်  
နိုင်သည်ဟု မှတ်အပ်သင့်သည်။ ထိုအပြင် ပြဒါးအစားဟင်း  
သပြဒါးအရိုင်းကိုလည်း သံမှုန့်နှင့် ထုံးဖြူမှုန့်ရောယှက်ပေါင်း  
စပ်ကြိတ်လုပ်ပြီးလျှင် အဆိုပါ အိုးကောက်မျိုးနှင့် ချက်ထုတ်  
ဆောင်နိုင်လျှင်လည်း ဒေါသစင်သော သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လှ  
သော ပြဒါးမျိုးကို ရရှိလိမ့်မည်ဟု ဣဏ်ဖြင့် သိအပ် သင့်  
သည်။

ထို့ပြင် ပြဒါးဒေါသ ထုတ်ယူနည်း တမျိုးမှာ။ ။ ထက်လှ  
သော ပုန်းရည်ကို ဘူးထဲသို့ သုံးပုံ၊ ပုံလျှင် နှစ်ပုံသို့ ရောက်ရှိ  
အောင်ထည့်သွင်းပြီးလျှင် ၎င်းပုန်းရည်ထဲသို့ ဆားတဆုပ် နှစ်  
ဆုပ်စွက်ခပ်၍ ပြဒါးအချိန် ၁၂-ကို ၎င်းဘူးထဲသို့ ထည့်သွင်း  
သဖြင့်၊ ဘူးကို နာနာလှုပ်၍ ငြိမ်သက်သော နေရာဌာန၌၊  
၁၀-ရက်၊ ၁၅-ရက်တိုင် တနေ့လျှင် အကြိမ် များစွာဖြင့်  
ကောင်းစွာ လှုပ်ရှားလျက်၊ စေ့ကာလ ပြဒါးကို ထုတ်ယူ၍  
အင်္ဂုလ်စင်သည်တိုင် ရေဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆေး  
ကြော စစ်ယူပြီးလျှင် ပြဒါးကို နူးညံ့သော သားရေနယ်တွင်

ထည့်လျက် ကြိုးဖြင့်ကောင်းမွန်သေချာစွာ စည်းနှောင်၍ ပျဉ်  
ပြားနှစ်ချပ်နှင့် ညှပ်ယူရရှိသော ပြဒါးသည် ဒေါသအညစ် အ  
ကြေးစင်ကြယ်သော ပြဒါးမျိုးကို ဤကဲ့သို့ နည်းစံနစ်မျိုးဖြင့်  
ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။

ဤကဲ့သို့နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ချက်ထုတ်နည်း အမျိုးမျိုးတို့ကို  
တိုးတက် သိရှိလိုသော (သူတကာမီ၊ သုတေသီပုဂ္ဂိုလ်) အ  
ပေါင်းတို့သည် လောကီသုံးပုံ- ဓာတ်မျိုးစုံ စာစောင်နှင့်  
လောကီသုံးပုံ- နည်းမျိုးစုံ စာစောင်တို့တွင် ဖော်ပြပါရှိသော  
နည်းစံနစ် စသည်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ပညာကို တိုးပွားရာသည်။

အကြင်ဆိုအပ် ခဲ့ပြီးသော နောက်ဆက်တွဲ၌ ဖော်ပြ ပါရှိ  
သည့်ဆေးနည်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်လျှင်လည်း၊ အခြား အ  
လားတူ နည်းမျိုးစသည်တို့ကို၊ တိုးတက်ခဲ့ထွင် ပြုလုပ်နိုင်ရ  
ကား၊ ဆေး၊ ဓာတ်တို့၏ သဘောအကြောင်းအရာတို့ဖြင့် ပြုလုပ်  
စမ်းသတ်နိုင်သောကြောင့်။

ဆိုခဲ့ပြီးသော (ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ နည်းမျိုးစုံ) တို့၏ အ  
ဓိပ္ပာယ်သဘောတို့ကို အထပ်ထပ် ကြည့်ရှုမှတ်သား၍ ပြုလုပ်  
နိုင်သည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအပ်သင့်သည်။





ဘေဏ္ဍာရန်ဆေးပျိုးနှင့် အနာရောဂါပျိုးတို့  
အသိစာနိ

ဤဆိုလတုံသောမြန်မာအင်္ဂလိပ်နှစ်ဘာသာတို့သည် ဆေး  
ဝါးဖော်စပ်ပုံ၊ နည်းပျိုးစုံစာစောင်တွင် ဘော်ပြပါရှိသော လို  
ရင်း ဆေးအမျိုးမျိုးနှင့် အနာရောဂါဘေဏ္ဍာရန်အမျိုးမျိုးတို့၏ အ  
ဓိပ္ပာယ်သဘောတို့ကို၊ ဘော်ပြပါရှိသည်မှာ မြန်မာအင်္ဂလိပ်  
ဘာသာတို့ကို အလိုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ဘော်ပြ ပါရှိ  
လေသတည်း။

ဘေဏ္ဍာရန်ဆေးပျိုးတို့အကြောင်း၊

သလဲ။	ပွတ်။
Pomegranate	Dill
ကျွဲကော။	ပျောက်ဆိတ်။
pumelow	Elm
နှပ်ချို။	သနတော်စေ။
Bramble	Gumbage
မိုးမခ။	ပိုက်ဆံစေ့။
Willow	Linseed
တယော။	ပိတောက်။
Blind Aloes	Gum-kino
အကျော်။	အင်ကြင်း။
Aloes-wood	Sal
ဆေးခါးကြီး။	စန္ဒကု။
Chireia	Sandal-wood
ပွေးကိုင်း။	ကြက်မောက်။
Senna	Cockle-comb
ကျောက်ချဉ်။	ခန့်။
Alun	Henna
လိမ္မော်။	ဗုဒ္ဓသာသနာ။
Orange	Indian-shot



နာနပ်။	ရွက်ကျပင်ပေါက်။
Pine-apple	House-leek
မရမ်း။	ထိကရုန်း။
Marian	Mimosa
သင်းတောသီး။	အထပ်တရာ၊
Papaya	Marigold
မရိုး။	မုတ္တကျီစေး။
Mudar	Mastic
တမာ။	နဘဲ။
Neem	Odina-wood
သစ်ကြားသီး။	ဘိန်းပင်။
Chesfnuf	Poppy
ဝက်သစ်ချ။	သစ်ကြပိုး။
Acovn	Cinnamon
ဩဇာ။	လေးညှင်း။
Custarq	Cloves
သင်းတောဩဇာ။	ဖါလာ။
Bulls Heart	Cardamom
သစ်ချသီး။	ဇာတိပ်ဖိုလ်။
Chest-nut	Nutmegs
သီဟိုဠ်သရက်။	ရှား။
Cashew	Cutch
ဥသျှစ်။	မုန်ညှင်း။
Bael	Mustard
စောင်းလျားသီး။	ဇီယာ။
Carambola	Cummin
တယ်သီး။	ငရုပ်ကောင်း။
Fig	Pepper
သစ်တော်။	ပူတီနာ ပင်စိမ်း။
Apple	Mint
ရှောက်ချိုသီး။	ချယား။
Citron	Acahtbus

ရွေးသီး။

Wild Apple

သံပြွသပြေ။

Malay Apple

မွန်နီ။

Woo d Apple

ရှောက်သီး။

Lemon

သမ္ပရာ။

Lime

စွံပလွံ။

Date

ဗာဒါန်

Almond

ရင်ကမ်း။

Edible Zalacca

ဖေရီ။

Morinda

ဆီးဖြူ။

Gooseberry

သော်က။

Amherstia

ညောင်။

Banyan

ညောင်စေး။

Bird-me

နှင်းတရုတ်။

Peru

စမ့်စပါး။

Anise

မုန်ညင်း

Musrtad

သစ်မင်း။

Danumar Pine

အာသာဝတီ။

Passion Flower

ပိုးစာ။

Mulberry

စပယ်။

Jasmin

နှင်းဆီ။

Rose

ခေါင်ရန်းပန်း။

Shoe Flower

ဂျင်း။

Ginger

သံလွင်။

Olive

စမ့်စပါး။

Anisi

စမ့်ဖြူ။

Anethi

နံနံစေ့။

Coriand

စပါးလင်။

Lemon Grass

စမ့်နက်။

Faenebuli

စမ့်နီ။

Gress

ပရုပ်။

Camphor

အိန်း။

Opium



ကြာတင်း။	ပတိုင်းရွက်။
Turpeth	Stramonii
ကနုဒိုး။	သကာရည်။
Croton	Treacle
ကျွန်း။	ပိုးကတိပါရွက်။
Teak	Cochineal
ရင်းတိုက်။	ခပေါင်းသီး။
Black-wood	Nux Vomica
မဲလီ။	ချပ်။
Cassia Bomby- Ebony	Chilly Capsici
ထင်းရူး။	ပိုက်ဆံစေ့။
Pine	Linseed
သပြေ။	ဆားခါး။
Engula	Epsom Salt
ပျဉ်းမ။	ကြက်ဆူ။
Lagerstromia	Castor
အကျော်။	မြန်မာဝါမြစ်။
Lign-aloes	Cotton Root
နှမဲလုံကြိုင်။	ဆေးခြောက်။
Gum-arabic	Cannabis Indica
ကလော။	ကတ္တုကမည်ပွင့်။
Cassia	Benzoin
ရှားစေး။	ဂုံကမန်။
Catchu	Saffron
ကြာ။	နွယ်ချို။
Chebula	Liquorice
တောကသစ်။	ပဉ္စကာနီသီး။
Coral Tree	Gall-nut
တောင်ထန်းကြီး။	ရိုင်းရိုး။
Cosmetic Tree	Asa foetida
သွင်း။	ဟယ်ပြာရိုးရိုင်း။
Zinc	Cannabar
ဟယ်ပြာရိုး။	ဝါလဒုတ္တာ။
Vermillion	Copperas





ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ

နည်းမျိုးစုံကျမ်း

