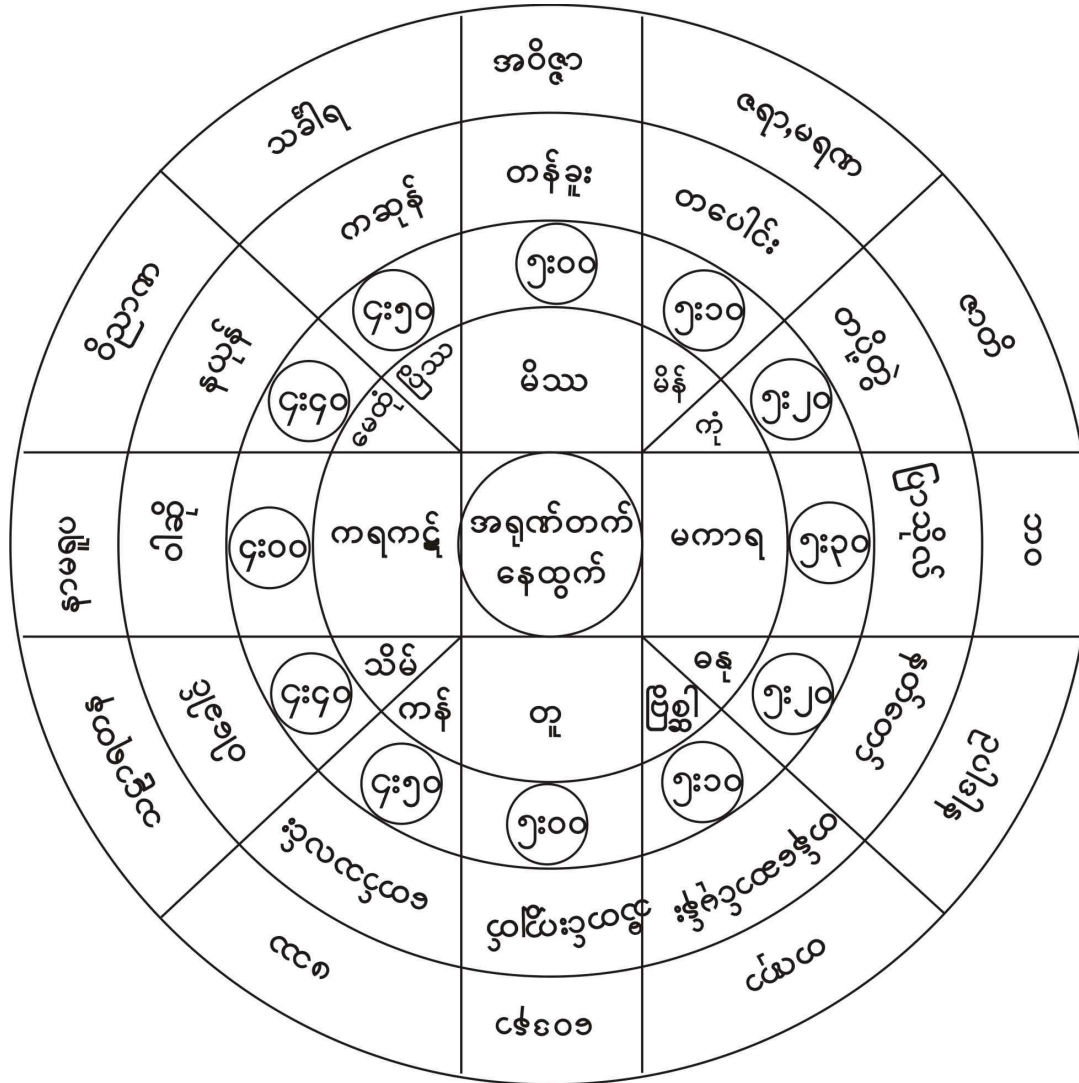


သတိဋ္ဌာန်များ

မီးသည်လူ့ဆွေ - ဖြစ်ပလေလည်း
 ထားနေမမှန် - ပြုလတ်ပြန်က
 မချန်မဖယ် - အန္တရာယ်စစ် - သူပင်ဖြစ်၏
 စနစ်ချင့်ထောက် - သိဉာဏ်ရောက်၍
 စားသောက်သမျှ - အဟာရကား
 ဗလခွန်အား လွန်တိုးပွား၍
 အားထားစရာ-လူခန္ဓာ၏
 မဟာမိတ်ကြီး - ဖြစ်ထပြီးလည်း
 စည်းနည်းမမှန် - ချင့်မတန်ဘဲ
 ဖောက်ပြန်ယွင်းပျက် - ချဉ်ခြင်းဖက်၍
 မပြတ်ရသာ - စားတတ်ပါက
 တစ်ဖြာရန်ဘေး - သူပင်ပေး၏

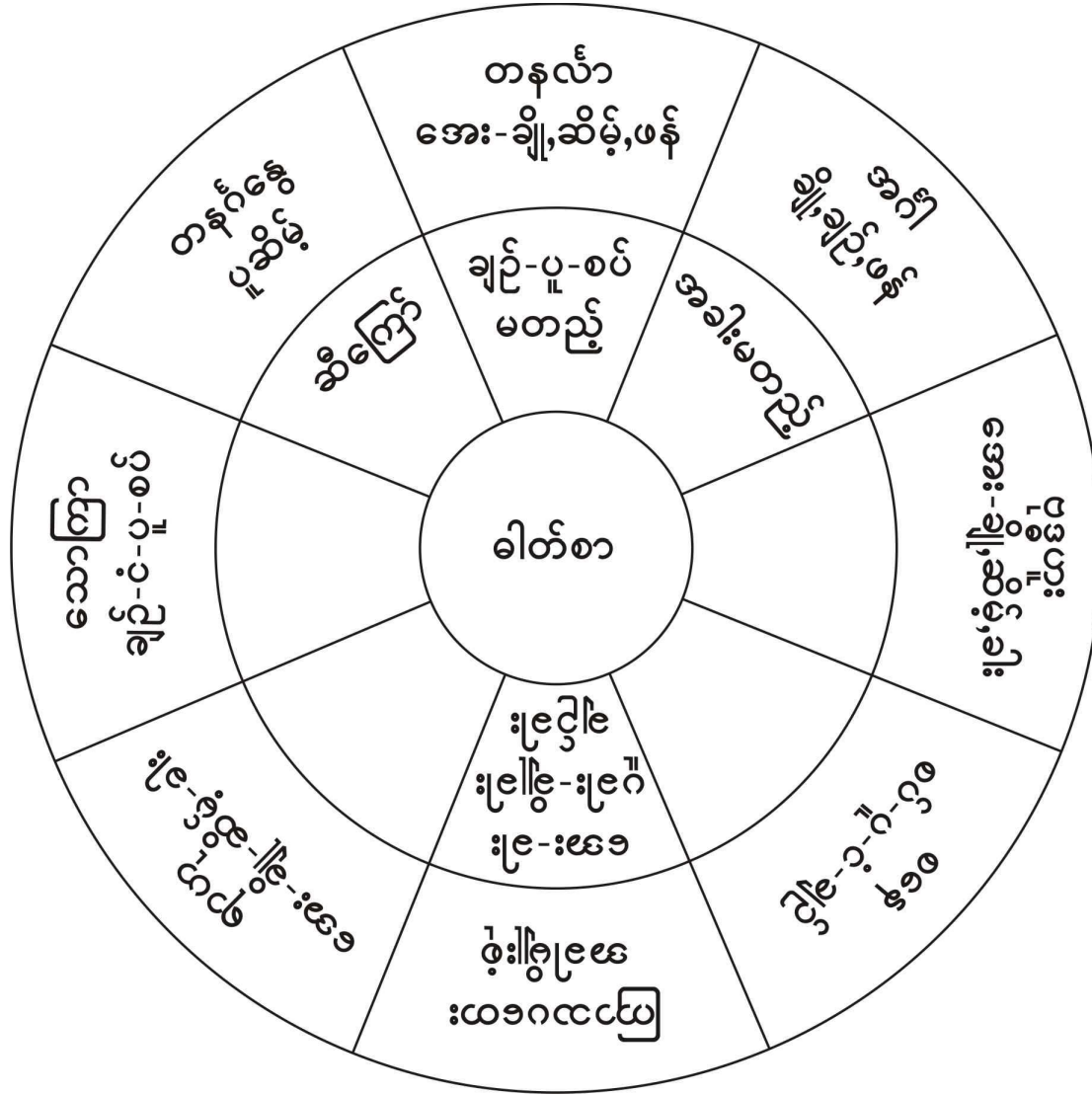
ရောဂါမူလံ - အဓိဏ္ဍကံ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်-၁၂ လရာသီ အရုဏ်တက်ဇယား



အရုဏ်တက်က တစ်နာရီမျှ ပေါင်းက နေထွက်ချိန် (ဝါဆို-ပြာသိုလ်-ဗဟိုချက်မ - နေ့နှင့်ည)

ခွန်စီနဲ့ “ ဓာတ်စာတိုက် ”



စွဲ-ချို၊ မိုး-ခါး၊ ဆောင်း-ချဉ်၊ ဓာတ် ရတနာ နှစ် ယှဉ်

ဥဒကေ	အို	ကြင်	ရာ
ဝနေ	ကြာ	ကံ	သူ
ဂူပေ	စိတ်	တူ	၏
ဂါမေ	လှ	ဒိ	သာ
ပဗ္ဗတေ	ပျော်	ရာ	ယို
မဂ္ဂေ	သင်	တို့	မောင်
အာသနေ	တို့	ဆောင်	ပန်း

ဝါ	န	ပါ	စား	မရ	ရှာ	ဥစ္စာ	ပျောက်	ရေ	လို့	တွက်	စ	က	ရက်	တဲ့	ဆန်
			ရ	ခြင်း	ချက်	ခု	ကြာ	မ	လျှင်	သူည	ပဉ္စ	ဇ			
					တိသ		သတ္တ		ဒွေး						
			ရ	ကြား	တင်	သ	တွင်း	ရက်	သုံး	ကြော်	ရက်	နှစ်			
နေ	လို့	မေ့	ဘုန်း	တွေ့	ဖော်	ကြင်	ပေါင်း	ငယ်	ကြည့်	ခါ	ရှု	ထောက်	စတု	ဆ	ဆဋ္ဌ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ (၁၂) ပါး (၁၂)လရာသီ ဆေးလည်းအစာ၊
အစာလည်းဆေး ဓာတ်စာပေး ကုသနည်း
လေ့လာတတ်ပြချက်စာတမ်း

နိဒါန်း

နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများ၏ လမ်းညွှန်မိန့်ကြားချက်များနှင့် အညီ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက် (၂) ရပ်၊ အကောင် အထည်ဖော်ရန် နည်းနာ (၃) ရပ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းကြီး၏ အဆိုအမိန့် ဖြစ်သော (ဥပဋ္ဌဟာမ မရမ္မရဋ္ဌိကာနံ ရဋ္ဌိက ဘေသဇ္ဇေန) မြန်မာပြည်သူ ပြည်သားတို့အား တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် အလုပ်အကျွေးပြုကုန်အံ့ ဟူသော သန္နိဋ္ဌာန်များ ဦးထိပ်ထား၍ လောကုတ်-လောကီ၊ နှစ်လီအကျိုးပွားတိုးစေရန်၊ စိတ်ရည်သန်လျက်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ အင်္ဂါ (၁၂) ပါး (၁၂) လရာသီ၊ ဆေးလည်း အစာ အစာလည်းဆေး ဓာတ်စာပေးကုသနည်းစာတမ်းကို ရေးသားတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းချက်ဖြစ်သော

- (၁) ဒေသနာနယ ဆေးပညာ
- (၂) ဘေသဇ္ဇနယ ဆေးပညာ
- (၃) ဗေဒတ္တနက္ခတ္တနယ ဆေးပညာ
- (၄) ဝိဇ္ဇာဓရနယ ဆေးပညာ

စသော နယကြီး (၄) ပါးတွင် တစ်ပါးပါးနှင့် အကျုံးဝင်ရာ မိမိတို့အားသန်ရာကျွမ်းကျင်ရာတစ်ခုခုသောနည်းနယတို့ဖြင့်သာစွမ်းနိုင်သမျှကြိုးစားကု သကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးလျက်ရှိကြပေသည်။

ဤစာတမ်းတွင်မူ ဗဟုသုတအဖြာဖြာတို့နှင့် အခါ-နာရီ-ရာသီ-စန်းယှဉ်- ဆက်စပ်သိမြင်စေပြီး၊ နွယ်-မြက်-သစ်ပင်ဆေးဘက်ဝင်၍ ‘ဆေးလည်းအစာ- အစာလည်းဆေး သင့်ရာပေးက ပျောက်ရေးရောဂါ မခက်ပါ’ ဟူသော စကားနှင့် ညှိလျက်၊ ဓာတ်စာအဖြစ် ကျွေးမွေးကုသစောင့်ရှောက်ပေးရာ၌ နယကြီး (၄) ပါး ကို ပေါင်းကူးတံတားအသွင်၊ ရောနှောစပ်ယှဉ်စေလျက်မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း၊ ဒေသပေါက် ဆေးပင်များကို အများပြည်သူများအသုံးချတတ်ရန်နှင့် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ပိုမိုမြင့်မားတိုးတက်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံသုတေသနပြုခြင်း

ဝေဒနာရှင်ရောဂါသည်များအား ဆေးဝါးအဖြစ် ကုသပေးခြင်းဖြင့် အချို့သော ဝေဒနာရှင်ရောဂါသည်များကို ကာကွယ်နိုင်ခဲ့ခြင်း၊ အချို့သော ဝေဒနာရှင်ရောဂါသည်များမှာ သက်သာနိုင်ခဲ့ခြင်း၊ အချို့သော ဝေဒနာရှင်ရောဂါသည်များမှာ ပျောက်ကင်းခဲ့ခြင်းများကို စမ်းသပ်လေ့လာတွေ့ရှိရ၍ စာတွေ့၊ လက်တွေ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လူတို့ဝေါဟာရ (ဧကသံဝစ္ဆေရ) တစ်နှစ်ခေါ်ဆိုရာတွင်

- နံပါတ် (၁) (၁)ခုတည်းသောတိုင်းရင်းဆေးပညာ၊(၁) ဆူတည်းသောဘုရား
- နံပါတ် (၂) နေ-လ(၂) ပါး၊ ဥဏှသီတ၊ ပူ-အေး (၂) ပါး။ အယဉ်(၂) ပါး။
- နံပါတ် (၃) တြိဒေါသ(၃)ပါး၊ ရာသီ (၃)ရာသီ၊ ဝီထိ (၃)ဝီထိ၊ ရတနာမြတ် (၃) ပါး။
- နံပါတ် (၄) မူလမဟာဘုတ် (၄) ပါး။ သစ္စာ (၄) ပါး။ ပုဂ္ဂိုလ် (၄) မျိုး။ အပါယ် (၄) ဘုံ။ သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါး။

- နံပါတ် (၅) ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး။ ဘောဇဉ်အကျိုး (၅) ပါး။ အနန္တောအနန္တ(၅)ပါး။
 သီလ (၅) ပါး ။ ပခါနိယဂံတရား (၅)ပါး။
- နံပါတ် (၆) ရတု(၆)ပါး။ အာဟာရ (၆) ပါး။ အရသာ (၆)မျိုး၊ သူတော်ကောင်း
 အင်္ဂါ (၆) ပါး။ သဠာယတန (၆) ပါး ။
- နံပါတ် (၇) နေ့ (၇)နေ့ ။ သရီရဓာတ် (၇)ပါး ။ သက်စောင့်ဓာတ် (၇)ပါး။
 ရတနာ (၇)ပါး ။ သူတော်ကောင်းတရား (၇)ပါး ။
- နံပါတ် (၈) အဋ္ဌကလပ်ရုပ် (၈)ပါး။ မဂ္ဂင် (၈)ပါး၊ ဘုရားရှိခိုးရကျိုး (၈)ပါး။
 အရပ် (၈)မျက်နှာ။ ဂြိုဟ် (၈)ခွင်။ လေ၏ ဂုဏ် (၈)ပါး။
- နံပါတ် (၉) ရသဓာတ်ခမ်းခြင်း(၉)ပါး။ ဘုရားဂုဏ်တော် (၉) ပါး။
 လောကုတ္တရာ တရား (၉)ပါး။ နဝရတ် (၉)သွယ်။ သံဃာဂုဏ်တော်
 (၉)ပါး။ ဂြိုဟ်ကြီး (၉) လုံး။
- နံပါတ် (၁၀) ပါရမီ (၁၀)ပါး။ ပုညကြိယာ (၁၀)ပါး ။ ကိလသာတရား(၁၀)ပါး။
 ခင်ပွန်းကြီး (၁၀) ပါး။ နောင်တ တရား (၁၀) ပါး။

နံပါတ် (၁၁) မီး (၁၁)ပါး။ သည်းခြေဂုဏ် (၁၁) ပါး။ (ဆေးပစ္စည်း)
သာက (၁၁)ပါး။ မေတ္တာပွားကျိုး (၁၁) မျိုး။

နံပါတ် (၁၂) ဝေါဟာရမာသ (၁၂)လ၊ ရာသီ (၁၂) ရာသီ၊ သမားအင်္ဂါ
(၁၂) ပါး၊ မလ (၁၂) ပါး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုး
(၁၂) ပါး။

စသည်အားဖြင့် နံပါတ် (၁) မှ နံပါတ် (၁၂) ထိ ဆီလျော်ရာ
ကိစ္စရပ်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားရှာဖွေတင်ပြထားပါသည်။
ဤကဲ့သို့ရှာဖွေတင်ပြခြင်းမှာဝေါဟာရမာသ(၁၂)လနှင့်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်
ကြောင်းကျိုးအင်္ဂါ (၁၂)ပါးကို ယှဉ်ပြလိုခြင်းနှင့် လောကုတ္တရာ
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ(၁၂)ပါးကို လောကီလူသားများ အတွက်
ဆေးပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ(၁၂)ပါးအဖြစ် ယှဉ်တွဲဆက်စပ်ပြလိုသောကြောင့်
ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါဠိတော်

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရာပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာရတန ပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနာ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိံ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခာ၊ ဒေါမနဿုပါ ယာသာသမ္ဘဝန္တိ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယောဟောတိ။

အဝိဇ္ဇယ တွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓါ သင်္ခါရနိရောဓေါ၊ သင်္ခါရ နိရောဓါ-ဝိညာဏ နိရောဓေါ၊ ဝိညာဏ နိရောဓါ- နာမရူပနိရောဓေါ (လ) ဘဝနိရောဓါ - ဇာတိနိရောဓေါ - ဇာတိနိရောဓါ - ဇရာမရဏ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခာဒေါမနဿု - ပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓေါ ဟောတိ။

* လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

မူလနှစ်ဖြာ - သစ္စာနှစ်ခု - လေးခုအလွှာ - အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး -
တရားကိုယ်များနှင့် သုံးပါးအစပ် - နှစ်ရပ်မူလေ - ဝဋ်သုံးဝနှင့်
ကာလသုံးဖြာ - ခြင်းရာနှစ်ဆယ် - ဤနှစ်သွယ်ကို အလွယ်ကျက်မှတ် -
သိစေအပ်သည် - သံသရာမှ - လွတ်ကြောင်းတည်း။

သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် မသိမှု(အဝိဇ္ဇာ) နှစ်သက်တပ်မက်မှု(တဏှာ)
တို့ကြောင့် ဘဝကို တောင်းတပြီး ကမ္မဘဝ၊ ဥပပတ္တိဘဝကို ရကြသဖြင့်
သံသရာမှာ ကမ္မဝဋ် (၂) ပါး၊ ကိလေသဝဋ် (၃) ပါး၊ ဝိပါကဝဋ် (၈) ပါး
တို့ဖြင့် ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ သစ္စာ(၂)ပါးနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်ပတ်နေကြရ
တော့သည်။

အဝိဇ္ဇာ တဏှာဝ သေန ဒွေမူလာနိဟူသော အဘိဓမ္မာတ္ထလက်သန်း အဋ္ဌကထာ
ဒေသနာတော်အရ လိုရင်းမှာ မသိမှုနှင့်
စွဲလမ်းတပ်မက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒုက္ခစက် - ထွက်ရပ်လမ်းအဖြစ် ‘ဝေဒနာနိရောဓါ၊ တဏှာနိရောဓေါ၊ တဏှာနိရောဓေါ နိဗ္ဗာန်’ ဟု ဒေသနာညွှန်ပြချက်အရ၊ ခံစားမှုဝေဒနာချုပ်လျှင် တဏှာချုပ်မည်။ ‘စွဲလမ်းတပ်မက်မှု (တဏှာ) ချုပ်ငြိမ်းလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်’ ဟု ဒုက္ခသစ္စာ ဒုက္ခစက်ပြတ်ပုံကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

ပါဠိတော်တွင် ‘အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓါ’ ဟု ဟောတော်မူသဖြင့် မသိမှုချုပ်ပျောက်၍ သိမှုရောက်လျှင် ဝိဇ္ဇာဉာဏ် အမြင်ပေါက်လျက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် လမ်းစညွှန်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်များလည်း ညွှန်ပြ ထားလျက်ရှိကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ လူ့လောကသို့ရောက်၍၊ လူ့သဘာဝ နေထိုင်မှုပြုကြရာတွင်လည်း၊ မသိမှုနှင့်နှစ်သက်တပ်မက်မှုတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ‘ဆေးပညာရပ်တွင်လည်း အသိပညာ ဗဟုသုတနည်းပါးမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ (ကာလအတ္ထကမ္မ) အသိလွဲမှားမှုအပေါ် အခြေခံပြီး မဖြစ်သင့်သော ရောဂါ ဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းမှု ကြန့်ကြာခြင်းများ တွေ့ကြုံနေကြရပေသည်။

မသိမှုနှင့် နှစ်သက်တပ်မက်မှုတို့ကြောင့် ရောဂါ-ဝေဒနာရပါလျှင်၊ အသိဉာဏ်ရှိပြီး နှစ်သက်တပ်မက်မှုကင်းအောင်၊ မလိုအပ်သော (ရသတဏှာ) ကို ဖျောက်ဖျက်နိုင်ပါက ရှောင်သင့်သည်ကိုရှောင် ဆောင်သင့်သည်ကို ဆောင်နိုင်လျှင် ရောဂါဝေဒနာတို့မှ သက်သာပျောက်ကင်းမည့်အပြင် ‘ရောဂါမူလံ အဇိဏ္ဏကံ’ ဟူသော စကားတော်အရ (ရောဂါအစ-အစာက) ဟု ဆိုထားသဖြင့် စည်းကမ်းတကျ မစားတတ် မသောက်တတ်သူများအတွက် ‘စည်းနည်းမမှန်၊ ချင့်-မတန်ဘဲ-ဖောက်ပြန်ယွင်းပျက်၊ ချဉ်ခြင်းဖက်၍၊ မပြတ်ရသာ စားတတ်ပါက၊ တစ်ဖြာရန်ဘေး - သူပင်ပေး၏’ ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

‘ဆေးလည်းအစာ - အစာလည်းဆေး သင့်ရာပေးက ပျောက်ရေးရောဂါ မခက်ပါ’ ဟူသော စကားအရ လောကုတ္တရာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ (၁၂) ပါးကို လောကီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးအင်္ဂါ (၁၂) လ ရာသီနှင့်ညှိ၍ ပြည်သူအများ အသုံးချနိုင်ရန် ကုထုံးတစ်ရပ်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ် ဉာဏ်မှီသမျှ လေးစားစွာ တင်ပြအပ်ပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ (၁၂) ပါး

ဆေးလည်းအစာ အစာလည်းဆေး ဓာတ်စာပေး၍ ကုသနည်း”

၁။ အဝိဇ္ဇာရက်တွင် အနာရောဂါရသော်

သူနာ၏ လက္ခဏာ

မျက်စိပူ၍ မှုန်ဝေသည်။ ကိုယ်ပူတလှည့် ချမ်းတလှည့်ရှိသည်။

အထက်သို့ လေဆန်၍ တအေ့အေ့ လေအံသည်။ အစာမကြေရှိတတ်သည်။

ဆေးလည်းအစာ ဆေးအာဟာရ

ထန်းလျက် (၃/-) ကျပ်သား၊ မန်ကျည်းမှည့် (၅/-) ကျပ်သား၊

ဆားသင့် ရုံထည့် ရေတစ်ဝက်ကျအောင်ကြိုပြီး ပူပူမှုတ်၍ သောက်ပါ။

လိုအပ်ပါက သံပရာရည် သင့်တော်ရုံ ထည့်သောက်ပါ။

အစာလည်းဆေး ဓာတ် စာအာဟာရ

ပဲကြီးကြော်ချက်၊ ရွှေဖရုံသီး ကြော်ချက်၊ ဆီးဖြူသီးသနပ်၊

ရဲယိုရွက်ကြော်ချက် တို့ကို ဓာတ်စာ အဖြစ် ကျွေးပေးပါ။

နွယ်၊ မြက်၊ သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

ဆင်သမနွယ်မြစ်၊ ဆန်ကွဲမြစ်၊ နွားမြေရင်း၊ ရေသဖန်းမြစ် (၅/-)
ကျပ်သားစီ (၃) ခွက် (၁) ခွက်တင် ကြိုပြီး ပျားရည်နှင့်အတူ ထည့်သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေး ကုသချက်

သောက်ဆေး

အမှတ် (၃၅) ဇာတိလဝင်ဆေး (၅/-) ကျပ်သား သိန္ဓောသင့်ရုံထည့်
စပ်၍ တိုက်ပေးပါ။

လိမ်းဆေး

အမှတ် (၄၃) အကင်းဆယ်ပါးဆေး၊ ကိုယ်နွေးလျှင် သနပ်ခါး၊
ကိုယ်အေး က တောင်တန်ကြီး တို့ဖြင့် သွေး၍ လိမ်းပေးပါ။

မျက်စဉ်း

ကွမ်းရွက်စိမ်းသတ္တုရည် (၃) စက်ခန့် မျက်စဉ်းခပ်ပေးပါ။

ပစ္စည်းပျောက်ပါက

မြောက်က လူ ယူသည်။ (၉) ရက်အတွင်း ရအံ့။

အဝိဇ္ဇာရက်တွင် မွေးဖွားပါက

အသက် (၉) နှစ်လွန်မှ ချမ်းသာများအံ့၊ ဥစ္စာပစ္စည်းတိုးတက်အံ့၊ အသက် (၈၀) ရောက်လျှင် သင်္ခါရ ရက်တွင် သေဆုံးအံ့။

၂။ သင်္ခါရရက်တွင် အနာရောဂါရသော်

သူနာ၏လက္ခဏာ

ရင်ဘတ်နာသည်။ ဦးခေါင်းကိုက်၍ မူးဝေသည်။ ခံတွင်း ချို သည်။
ခြေတုန် လက်တုန် ရှိတတ်သည်။

ဆေးလည်းအစာ၊ ဆေးအာဟာရ

သံပရာရည် တစ်မတ်သား၊ သိန္ဓော (၁ ပဲသား)နှင့်စပ်၍ သောက်ပေးပါ။

အစာလည်းဆေး ဓာတ်စာအာဟာရ

ငါးခုကြော်ကို ဇောင်းလျားသီးနှင့်ချက် ကြက်သွန်နီကြော်၊
ရှောက်သီးသုပ်၊ ပဲနောက် ပဲလွန်း ဟင်းချို ချက်ပေးပါ။

နွယ်မြစ်သစ်ပင်ဆေးဘက်ဝင်

ဥသျှစ်မြစ်၊ လင်းလေ၊ ချင်း (၁ မတ်သား)စီ (၃)ခွက် (၁)ခွက်တင် ကြို၍
ပျားရည်၊ ရှောက်ရည် အတူရော၍ သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးကုသချက်

သောက်ဆေး

အမှတ် (၁၀) ဆီးရွှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ ဟင်းစား (၁) ဇွန်းခန့် ညအိပ်ရာ
ဝင်ခါနီး ရေအေးနှင့်တစ်သောက်ပါ။

ရှူဆေး

ငရုတ်သီးညော်ရှူပေးပါ။ လေးညှင်း၊ ငရုတ်ကောင်း၊ မင်သော်၊
ဇာပွင့်(ဇာတိပွိုလ်သီးပွင့်) ပန်းဥ ရော၍ ငယ်ထိပ်ပေါက်အောင် ပြင်းပြင်း
ရှူပေးပါ။

မျက်စဉ်း

သံပရာရည်နှင့် ခပ်ပေးပါ။

ပစ္စည်းပျောက်ပါက

ဓာတ်သိ အတွင်းလူ ယူသည်။ (၃) ရက်ကျော် (၄) ရက်မှ ရအံ့။

သင်္ခါရရက်တွင် မွေးဖွားပါက

အသက် (၈) နှစ်မှ လွန်သော် ချမ်းသာများအံ့။ ချစ်ခင်သူများအံ့။

အသက် (၈၀) ရောက်လျှင် ဝိညာဏရက်တွင် သေဆုံးအံ့။

၃။ ဝိညာဏရက်တွင် အနာရောဂါရသော်

လူနာ၏လက္ခဏာ

ဝမ်းပျက်သည်။ ချောင်းဆိုးသည်။ ခေါင်းကိုက်မှုးဝေသည်။

ဆေးလည်းအစာ ဆေးအာဟာရ

သဘောသီးမှည့်ကို သကြားချိုချိုနှင့်ရော၍ပေး၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး

မှည့်ကို ပျားရည်နှင့် ရောနယ်၍တိုက်ကျွေးပါ။ မီးကွင်းဂမုန်း ရေနွေးဖျော၍

သုတ်စားပေးပါ။

နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

တောင်ကန်စွန်း၊ ကြံဟင်း၊ ကုလားမျက်စိ (၅/-) ကျပ်သားစီ ရေနှင့် (၃)ခွက် (၁) ခွက် ကြိုပြီး ပျားရည်၊ သံပရာရည် ဆတူ ရော၍ သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးကုသချက်

သောက်ဆေး

အမှတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး (၂) ပဲသား ရေနှေးနှင့် သောက်ပါ။
အမှတ် (၇) နွယ်ချိုလျက်ဆား (၃)ပဲသား ကွမ်းရွက်စိမ်းရေနှင့် လက်ဖက်ရည်ငွန်း (၁) ငွန်းတိုက်ပေးပါ။

ရှူဆေး

ခေါင်းကိုက်လျှင် နနွင်းမိုင်းရှူပေးပါ။ အမှတ် (၇) ဆေးနှင့် ထုံးပွတ်၍ ရှူပေးပါ။

လူးဆေး

နံ့သာဖြူ မန်ကျည်းခေါက် တွဲ၍ ဆန်ပုံးရည်နှင့် သွေးလူးပေးပါ။

ပစ္စည်းပျောက်ပါက

အတွင်းလူ၊ အပြင်လူ တိုင်ပင်၍ ယူသည်။ (၅) ရက်အတွင်းရအံ့။

ဝိညာဏရက်တွင် ဖွားမြင်ပါက

(၇) နှစ်မှကျော်လျှင် ချမ်းသာအံ့။ အသက် (၆၀) ရောက်လျှင် နာမရူပ
ရက်တွင်သေဆုံးအံ့။

၄။ နာမရူပရက်တွင် အနာရောဂါရသော်

သူ့နာ၏လက္ခဏာ

အစာမကြေ။ ရင်ပြည့်သည်။ နှလုံးတုန် ပျို့အန်သည်။ ခံတွင်း ပုပ်သည်။
ဆီးကျင် အောင့်သည်။

ဆေးလည်းအစာ ဆေးအာဟာရ

ထန်းလျက် နှမ်းဆီနှင့်ကြော်၍ စား၊ ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်းပြုတ်၍ ပျားရည်
နှင့် သင့်ရုံ စပ်သောက်ပါ။

သပြေခေါက်-နံ့သာဖြူရော၍ သွေး ဟင်းစားဖွန်းကြီး (၁)ဖွန်းသောက်။

အစာလည်းဆေး ဓာတ်စာအာဟာရ

ပိတ်ချင်းရွက် ပုဇွန်နဲ့ချက်၊ လယ်ကန်စွန်း၊ ငါးသိုင်းနဲ့ချက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်
ငါးကျည်းနဲ့ ချက်ပေးပါ။

နွယ်၊ မြစ်၊ သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

ဆင်တုံးမနွယ်၊ နွားမြေရင်း၊ ချင်း၊ (၅)မတ်သားစီ ရေတစ်ဝက်
ခမ်းအောင်ကြို သံပရာရည်နှင့်သောက်။

တိုင်းရင်းဆေးကုသချက်

သောက်ဆေး

အမှတ် (၇)နွယ်ချိုကဲ (၂) ဆ ၊ အမှတ် (၁)သေမှပုတိက မက်လင်ချဉ် သလိပ်ပုပ်ပျောက်ဆေး (၁)ဆ ရော၍ (၃) ပဲသားခန့် နေ့-သံပရာရည်၊ ည-ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။

လူးဆေး

နေ့စဉ် အမှတ်(၄၃)အကင်းဆယ်ပါးဆေး (၂)ပဲသား၊ ကျွန်းသားကို ထုံးကြက်တက်ရည်နဲ့ သွေးလူးပေးပါ။

မျက်စဉ်း

ပျားရည် သံပရာရည်စပ်၍ မျက်စဉ်းခပ်ပေးပါ။

ပစ္စည်းပျောက်ပါက

ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်တိုင်ပင်ယူသည်။ (၂) ရက်တွင်ရမည်။

နာမရူပရက်တွင် ဖွားမြင်ပါက

၄ နှစ်ကျော်လျှင် ချမ်းသာများအံ့။ စိတ်သောကများရအံ့။ အသက် (၆၀) ကျော်လျှင် သဠာယတန ရက်တွင် သေဆုံးအံ့။

၅။ သဠာယတနရက်တွင် အနာရောဂါရသော်

သူ့နာ၏လက္ခာ

ချွဲသလိပ်များသည်။ ပျို့အန်သည်။ ကြို့ထိုးသည်။ ရင်မှာပူဆာသည်။
မျက်ရည် ယိုသည်။

ဆေးလည်းအစာ ဆေးအာဟာရ

မန်ကျည်းမှည့်နှစ်ကိုပျားရည်နှင့်တေစား၊ ဥသျှစ်သီးမှည့်ထန်းလျက်နှင့်စား
အုန်းစိမ်းနုရည် သကြားချိုချိုနှင့်သောက်ပါ။

အစာလည်းဆေး ဓါတ်စာအဟာရ

ငါးကြင်သား သံပရာရည်ရွဲရွဲနှင့်သုပ်၊ ပုဇွန်မီးဖုတ်ရှောက်သီးသုပ်၊
ပဲလွန်းရွက်ဟင်းချိုချက်ပေးပါ။

နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

နွားမြေရင်း၊ ဆူးလေ၊ ဥသျှစ်မြစ်၊ တောင်ကန်စွန်း ခြံ/ကျပ်သားစီ၊
ရေနွေးနှင့် သုံးခွက်တစ်ခွက်ကြိုပြီး ပျားရည်သိန္နောနှင့်စပ်၍သောက်။

တိုင်းရင်းဆေးကုသချက်

သောက်ဆေး

အမှတ် (၂၃) ဝေသာရဇူ (ဆေးပုလဲကလာပ်) (၃)ပဲသား ရေနွေးနှင့်
သောက်ပါ။ ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်းပြုတ်၍ ပျားရည်နှင့်စပ်သောက်ပါ။

လူးဆေး

သီးခေါက်၊ တရုတ်စကားခေါက်သွေး၍ လူးပေးပါ။

ရှူဆေး

ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်လေးလျှင် နန္ဒင်းမိုင်း ရှူပေးပါ။

ပစ္စည်းပျောက်ပါက

အသားနီနှင့် လူယူသည်။ အရှေ့အရပ်မှာ ထားသည်၊ (၃) ရက်အတွင်း
ရအံ့။

သဠာယတနရက်တွင်ဖွားမြင်ပါက

(၈) နှစ်လွန်သော် မင်းချီးမြှောက်အံ့၊ အသက် (၅၄) ရောက်လျှင်
ဖဿရက် တွင် သေဆုံးအံ့။

ဇရာရက်တွင် အနာရောဂါရသော်

သူနာ၏လက္ခဏာ

ကိုယ်ဖောရောင်၏ ခြေလက်ရောင်ရမ်း၏ ကိုယ်ပူ၏။ ပျို့၏။

ဆေးလည်းအစာ ဆေးအဟာရ

နွားနို့၊ ကျွဲနို့၊ ထန်းလျက်နဲ့ ကျကျ ကျိုပေး၊ သစ်ကြံပိုး-နံ့သာဖြူ-နံ့သာနီ
၂ ပါး နှင့် ရှူစေ၊ ဥနှံမြစ်-ငှက်မြစ်တို့နှင့်သွေး၍ လူးပါ။ ထန်းလျက်နှင့် (၃) ခွက်
(၁)ခွက်တင်ကြို၍လည်း သောက်ပါ။

အစာလည်းဆေးခါတ်စာအဟာရ

ငါးတန်သားချဉ်ရည်ချက်၊ ပဲကြီးဟင်းချို၊ ပဲလွန်းဟင်းချို၊ မန်ကျည်းရွက်သုပ်၊
ဥသျှစ်ရွက် တို့စရာ ပြုပေးပါ။ ခရုပြုတ်၍ သုပ်စားပါ။

နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

နှုပ်ချို။ ကြံဟင်း၊ သက်ရင်း၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ ငရုတ်ကောင်း (၅) မတ်သားစီ
ဆတူပြုတ်၊ တစ်ဝက်ကျန်အောင်ကျို နေ့ ပျားရည်နှင့်သောက်၊ ည ရှောက်ရည်နဲ့
သောက်ပါ။

တိုင်းရင်းဆေးကုသချက်

သောက်ဆေး

အမှတ် (၂၇) ပျားရည်နှင့်တေစားပါ။ အမှတ် (၁၂) ည ဟင်းစားဖွန်း
တစ်ဖွန်း ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။

လူးဆေး

အမှတ် (၄၃) သနပ်ခါးနှင့် ပါးပါးသွေးလူး။

မျက်စဉ်း

သံပရာရည်နှင့် ခပ်ပေးပါ။ တမာရွက်ပြုတ်ရေချိုးပေးပါ။

ပစ္စည်းပျောက်ပါက

အသားဖြူ နှင့် မြောက်အရပ်က အသားညို တိုင်ပင်ယူသည်၊ လက်ညှိုးလဲ
တိုသည် (သို့) လက်တွင် အမှတ်တစ်ခုခုရှိမည်။

ဇရာရက်တွင်ဖွားမြင်ပါက

(၄)နှစ်ကျော်မှ ကောင်းစားမည်။ စကားများအံ့၊ ရန်အောင်အံ့၊ ပြည့်စုံကြွယ်ဝအံ့၊ အသက် (၈၂) ရောက်လျှင် အဝိဇ္ဇာရက်တွင်သေအံ့။

ဆွေးနွေးတင်ပြချက်

အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာများ သက်သာပျောက်ကင်းမှုမှာ ကျွန်တော်၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များဖြစ်ပါသော်လည်း၊ ရှေးရှေးသော အနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်ဆရာသခင်တို့၏ လေ့လာချက်၊ ရေးသားချက်များကို မှီငြမ်း၍ နည်းယူရသောကြောင့် ယခုလို တင်ပြနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နက္ခတ္တဗေဒတ္ထနယ၊ ဝိဇ္ဇာဓရနယ၊ ဆေးပညာရပ်များသည် အလွန်ခက်ခဲနက်နဲသဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) နှင့်ယှဉ်၍ ဉာဏ်ရှိသလို အသုံးပြုနိုင်သော ပညာရပ်များဖြစ်သောကြောင့် အခြားပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာများ အမြောက်အများပင် ရှိပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် တာဝန်ရှိသူ ပညာရှိသူများအနေဖြင့် ဆက်လက်၍ သုတေသနပြု လေ့လာသင့်ပါကြောင်း လေးစားစွာ တင်ပြအပ်ပါသည်။

နိဂုံးနှင့် ကျေးဇူးတင်လွှာ

စာတမ်းများတင်ပြ ဖတ်ကြားနိုင်ရန် စီမံဆောင်ရွက်ပေးသော ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် တက်ရောက် လာကြသော ဧည့်သည်တော်များ တာဝန်ရှိဝန်ထမ်းများအားလုံးတို့အား လည်းကောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းကြီးမှ ဆရာကြီး၊ ဆရာမကြီးများတို့အားလည်းကောင်း အထူးဝမ်းမြောက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း တင်ပြရင်း

စိရံတိဌတု ဘေသဇ္ဇံ၊ လောကမ္ပိ ဓမ္မရာဇိနော
အာကခါမိ စိရံဌာနံ၊ သင်္ကပ္ပေါပိ သမိဇ္ဈတု။

ဟု- အဓိဌာန်ပြု နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။